

ビジョンの策定

◆ いのち輝く未来社会をめざすビジョンの策定（2018年3月）

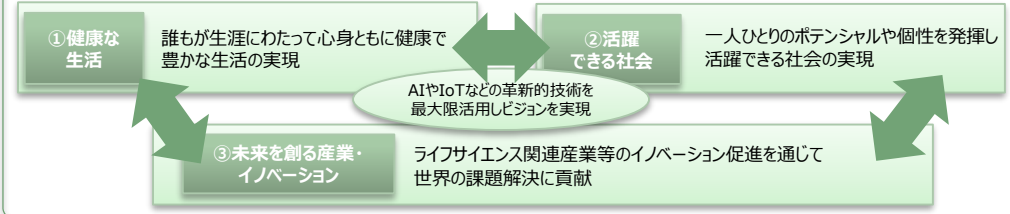
万博のテーマ「いのち輝く未来社会のデザイン」の理念を先取りした施策の推進を図るため、オール大阪で取組みを進めるアクションプランとして、2018年3月に「いのち輝く未来社会をめざすビジョン」を策定。

【目標】

- ① 健康を重点ターゲットに「健康寿命の延伸」
- ② 地域の健康づくり活動に加え、革新技術を活用し、さらに2025年万博のインパクトを活かして、いきいきと長く活躍できる「10歳若返り」

【3つのめざす姿】

目標の達成に向け万博のテーマを踏まえ、SDGsや超スマート社会などの世界的な潮流を考慮して、「①健康な生活」、「②活躍できる社会」とそれを支える「③産業・イノベーション」について、オール大阪で『めざす姿』を掲げている。



ワークショップの開催

◆ 10歳若返りワークショップの開催（2018年7月～9月（全5回））

「10歳若返り」の内容をわかりやすく示し、府民や各主体と広く共有することで府域全体での取組に繋げていくため、幅広い有識者の知見を結集するとともに、広く発信。

第1回 食やスポーツ・文化・エンターテインメントを通じた健康づくりについて（7/11）

- ◆有識者：大阪大学 磯教授 / 不二製油 伊吹室長 / がん循環器病予防センター 岡田部長 / 福島県立医科大学 大平教授 / ミズノ 篠村部長 / 大阪ガス 朝原氏(メタリスト) ※ビデオ出演
- 「禁煙や減塩、脂質や体重のバランスが大切。」「栄養や運動の知識を得られる場が必要。」
- 「笑顔の人や日々の生活を楽しんでいる人は長寿。」「コミュニケーションや生活習慣の向上、笑いの頻度を増加させることで、フレイル予防になり健康寿命が延びる。」
- 「日常動作や外出をどれだけ続けられるかが大事。運動でなくても毎日外出できるような環境、コミュニティを地域で作る必要。」「好きなことをきっかけに外に出てコミュニケーションをとることが大切。」「コミュニケーションと食と運動など、複数の方法を組み合わせることで効果が出る。」
- 「出不精でコミュニケーションが苦手でも、例えば音楽が好きなら苦手なことを補ってコミュニティを確立できる可能性。」「子どもたちの運動習慣が大人になってからの運動実施率に影響。運動に取り組める経験、環境が必要。」

第3回 先進医療、ロボット等革新技術について（8/9）

- ◆有識者：大阪大学 磯教授 / パナソニック 木田氏 / 大阪大学 徳増教授 / ATR 萩田所長 / 国立循環器病研究センター 宮本部長
- 「介護ロボットという未来的な難しいイメージがあるが、身近な家電もロボットになる。」
- 「情報バンクの時代が来る。」
- 「ライフステージに沿って健康データを集積し、予防・福祉等に活かしていくべき。今あるデータを集積するのは法制上などの課題も大きいことから、これから若い人のデータを蓄積することや、研究の中でデータ蓄積をスタートすることも。」
- 「再生医療などで身体的な10歳若返りとあわせて、幾分身体的な支障があっても、ロボットやIoT技術で支えることによって、生きがいを持って社会生活ができ、人と人のコミュニケーションも促進されていくのが「健康」とすることも。」
- 「年をとってもフィジカルな仕事以外に、サイバーの仕事複数持って、いきいきと過ごせる社会にしていける必要がある。」

第5回 健康づくりに関する先駆的な取組みについて（9/5）

- ◆有識者：大阪ガス 朝原氏 / 大阪大学 天野教授 / 大阪大学 磯教授 / がんフード 志賀副会長 / 京都大学 積山教授 / 吉本興業 田中副社長 / WHO神戸 ローゼンバーグ氏
- 「スポーツへの無関心層に対し、身近な人に言われたら踏み出すという特性を利用して、身近なところにアンバサダーを置き、健康に興味がある人や何か行動を起こそうとする人をアメーバ式に増やしていく必要がある。」
- 「口の健康を保つことで、若返りにも繋がり、年を取らない。」「少なくとも1週間に1度、家族で食卓を囲み会話しながら食事が、健康に繋がるのではないかと。献立を考えること自体が脳の活性化にもなる。」
- 「人生90年超時代を迎え、これからの人生は後期高齢者の虚弱化を防ぎ、自立度を高めることが重要。」
- 「10歳若返りに有効な訓練や趣味を考えたところ、一時的な記憶であるワーキングメモリーを使うもの、仲間と一緒に楽しめるもの、とりわけダンス運動や楽器演奏。」
- 「お年寄りにとっては自慢できるということも大事。テレビを見ただけでは自慢にならず、ライブを見ることが自慢になる。外出できる体力や時間の余裕があって、初めて自慢になる。」
- 「スポーツも音楽も笑いも、体も心も動かすという点では一緒。それと一緒に専門家の健康に関する情報ももらえる10歳若返りイベントを開催してはどうか。」
- 「病気がない、障がいがないという意味ではなく、それぞれの人が福祉も含めて自立できている環境が大事。」
- 「大阪はあらゆる健康指標が良いとは言えず、世界の大都市が抱える健康に関する問題が大阪に集約されていると考える。大阪でうまくいけば世界でうまくいく。」

第2回 健康医療、予防医学について（7/25）

- ◆有識者：大阪大学 磯教授 / サンスター財団 佐藤道場長 / 大阪市立大学 斯波教授 / 高石市 中島部長 / 大阪大学 森下教授
- 「歯周病と糖尿病との間には関連性があり、歯科と医科の連携がうまく取れるようになれば、早期発見につながる。」
- 「ロボットやAIを活用することにより、適時アドバイスするようなコーチングができる仕掛けが必要。」
- 「役割を持って活躍してもらうことが長生きにつながる。地域のウォーキングのリーダーでも笑顔になり、若返っている人が多い。」
- 「認知症のスクリーニングを自線の動きで判断するというシステムが出来上がっている。システムの小型化を検討している。」
- 「筋年齢や血管年齢、骨年齢はバランスよく年を取るのがよい。アンチエイジングは、病気になる前に自分の状況を知ってもらうのによい。」
- 「受診率の低さへの対応について、オンラインを活用することも必要。」「診断や予防においてデータの活用が重要。データの蓄積が必要。」
- 「従来の検診は関心の高い人だけが受診する。アンチエイジングなど外観や運動、様々な入り口から引き込む仕掛けが必要。」
- 「辛い取組は続かない。楽しく続けられる工夫が必要。」「日本人は資格好き、楽しみながら予防に取り組めるように。」

第4回 誰もが多様に活躍できる社会・環境づくりについて（8/20）

- ◆有識者：大阪大学 磯教授 / 関西大学 黒田教授 / 大阪大学 佐藤教授 / 積水ハウス 田中部長 / 河内長野市 谷ノ上参事
- 「健康寿命を考えると、精神的健康と身体的健康は密接不可分。この点に留意し、精神的健康に関する指標化が必要。」
- 「健康づくりは、地域づくりの一環として行わべき。」「自立した生活に関して、「自立している」、「自立していない」の2分法で議論してはいけない。自身の能力や特徴、置かれた環境等に応じて、自立できる、活躍できるようにすることを考えることが必要。」
- 「精神的、心理的サポートする体制づくりを社会全体で考えていくことが重要。」
- 「地域包括ケアシステムでは住まいが中心に描かれているが、住まいが医療と介護とどのように連携すればよいかは研究段階。」
- 「心の問題が体の問題とともに幸福感に関わっている。」
- 「身近な生活の中でどう地域に関わってもらうかが重要、きっかけが一番大切」



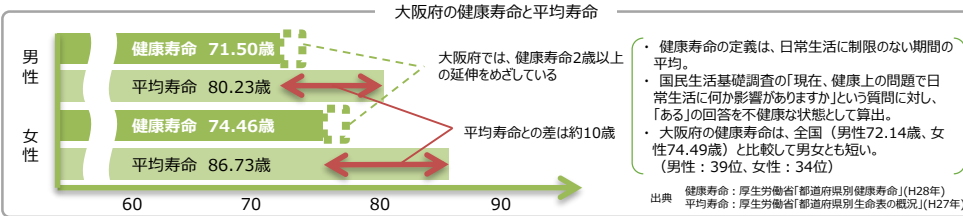
ワーキンググループでの議論

◆ 10歳若返りワーキンググループでの議論（2018年10月～2019年2月（全3回））

- 有識者の意見をいただきながら「10歳若返り」の内容の整理
- 具体的な取組み（モデル事業）への助言

10歳若返りとは

健康寿命と平均寿命の間には約10歳の差があり、この間をいかに過ごすかに焦点を当て、有識者の知見を得ながら10歳若返りの内容等を検討、整理。（※10歳若返りには、「健康づくり」の取組みに加え、「健康寿命の定義を超えたアプローチ」が不可欠）



10歳若返りするためには、これまでの予防や医療の取組みにとどまらず、新たな知見・研究結果、広範なデータの収集・分析や先進技術も活用しながら、

- 健康上の問題で日常生活に影響のない期間を示す健康寿命を延伸するとともに、
- 加齢等により健康に影響が生じても、生涯を通じて多様な活動を続けられるようにしていくことが重要。

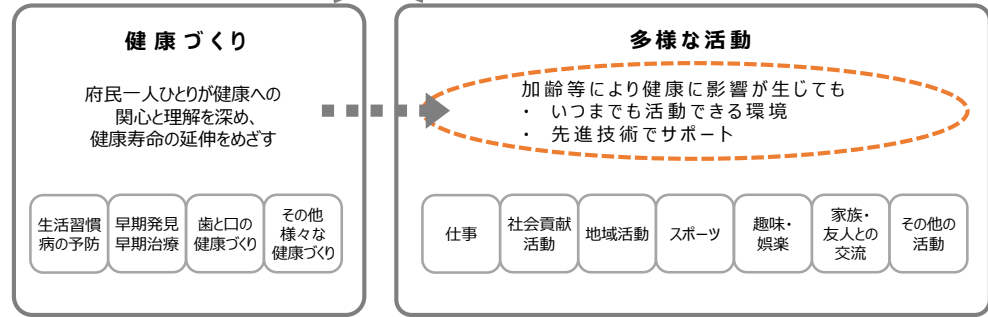
- 多様な活動は健康により影響を与える。
- また、健康であることは長く活動できることにつながる。
- このように、「多様な活動」と「健康」は、相乗効果をもたらすもの。
- さらに、多様な活動は、社会での役割やつながり、達成感・幸福感を生じ、そのことがさらなる活動や健康に好影響を及ぼすことが学術的な研究を通じて明らかになってきている。

健康寿命の延伸に加え、健康状態に応じて、誰もが生涯を通じ、自らの意思に基づき活動的に生活できる。

このことが10歳若返りである。

⇒ 大阪・関西万博が開催される2025年に向けて、健康寿命を延ばすことに加え、健康に影響があってもいきいきと活動できるようにすることで、10歳の差を限りなく縮めていく。

多様な活動と健康には相乗効果



先進技術を活用して、健康づくりや多様な活動につながる取組みをさらに充実・拡大

先進技術の活用：再生医療、ロボット、AI、IoT、VR・AR、アンチエイジング(機能的な衰えの予防→心身に好影響)など

- 再生医療
- AI・IoTなどによる早期発見、診断精度向上
- 医療技術や医療機器の進歩
- ロボットによるリハビリ支援
- ロボットによる行動負荷の軽減
- IoTによるコミュニケーションツールの充実、働く場所の柔軟化
- IoTなどによるスマートホームの進展
- VR・ARによるスポーツ、旅行等の疑似体験
- 先進の通信技術や認識技術などによる自動運転等の実用化

10歳若返りのモデル事業

10歳若返りワークショップの項目を踏まえ、有識者の助言も得ながらモデル事業のターゲットを整理。

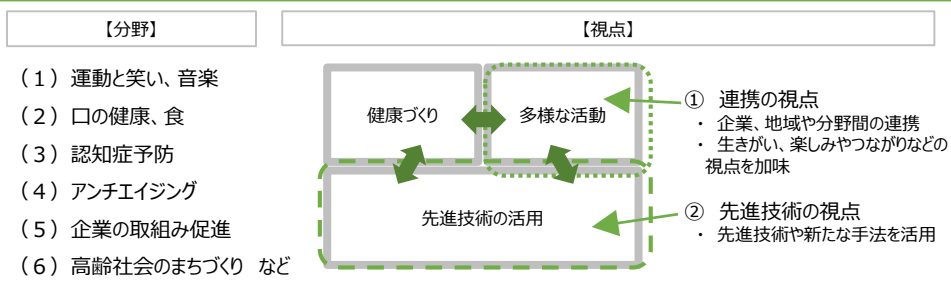
10歳若返りプロジェクトアドバイザー会議

アドバイザー 磯教授(阪大)、大平教授(福島県立医大)、黒田教授(関大)、白井准教授(阪大)、本庄教授(大阪医科大)、森下教授(阪大)等役割 新たな取組みへの助言、モデル事業選定等への助言、効果分析等の知見導入、取組みを広めるための助言 等

10歳若返りワークショップの項目

第1回 食、笑いと健康、運動 第4回 こころの健康、生きがい、自立・介護支援、高齢社会のまちづくり
第2回 健康経営や企業連携、認知症予防、アンチエイジング 第5回 口の健康や食、笑いや音楽の習慣がもたらす効果、世界的な動向
第3回 再生医療、ロボット、AI、IoT、データの利活用

10歳若返りワークショップの項目を踏まえ、10歳若返りに向けたモデル事業のターゲットを整理



大学、市町村や医療・福祉関係機関、企業等と調整の上、有識者の協力のもとモデル事業を実施。効果の検証、エビデンスの蓄積を図り、取組みを充実・拡大していく。

10歳若返りプロジェクトアドバイザー会議

- 新たな取組みへの助言、⇒ モデル事業選定等への助言
- 効果分析等の知見導入
- 取組みを広めるための助言 など

