

「いのち輝く未来社会をめざすビジョン」推進のための 10歳若返りワークショップ（第2回） 議事要旨

- 日時：平成30年7月25日（水）10時～12時
- 場所：大阪府庁本館1階 第3委員会室
- 出席：合計44名（有識者5名、団体・大学・企業等12名、行政27名）
- 資料：事務局資料一式、有識者発表資料
- 概要
 - 第2回のテーマは、「健康医療と予防医学について」
 - 冒頭、事務局から前回の概要、ワークショップの趣旨及び大阪の現況データ等を説明。
 - 各分野の有識者から、それぞれ取組やご研究について10分ずつ発表をいただいた。
 - ・ 早期発見の分野では、大阪市立大学の知と健康のグローバル拠点の斯波統括室長
 - ・ 病気発症の予防の分野では、一般財団法人サンスター財団の佐藤道場長、高石市保健福祉部の中島部長
 - ・ アンチエイジングの分野では、大阪大学の森下教授
 - その後、「早期発見」、「病気発症の予防」、「アンチエイジング」の三つのテーマについて、それぞれ約15分ずつ意見交換を交わした。

<主な発言要旨>

- 診断や予防においてデータの活用が重要。データを蓄積していくことが必要。
- 歯周病と糖尿病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。
- Win-Winになるかたちで企業を巻き込み、事業に持続性を持たせることが必要。
- 役割を持って活躍してもらうことが長生きにつながる。
- 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。
- 辛い取り組みは続かない。楽しく続けられる工夫が必要。
- 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。
- 無関心層などへの対応が課題。アンチエイジングなどの外観や運動、いろんな入口から引き込む仕掛けが必要。

■ 各有識者による発言概要

- ◆ 大阪市立大学 知と健康のグローバル拠点 斯波統括室長
 - 「健康」と「医療」を「健康医療」と総括するが、健康と医療は若干違うものである。医療と健康の一番の違いは、エビデンスが健康側には少ない。
 - 日本や海外と連携しながら、多くのデータを集めていくという投資が必要になってくる。また、日常生活における情報をとっていかねばならない。情報の利活用は、AIやIoTの技術進化に比べ、置き去りにされている。たとえば、十数年前から電子カルテが導入されているが、二次利用できず、データが溜まるだけにとどまっている。活用できるしくみが必要。
 - エビデンスをとり、情報を蓄え、府民や住民の行動変容を促すところに医療の役割がある。最近、オプティマルヘルスという考え方があり、それぞれに合った最高の健康をめざすという観点が提唱されている。

- 健康医療の領域でエビデンス化することは難しいが、いろいろな取り組みを一つにまとめ総合評価でできるようにし、個々人の指標になれば、個々人の行動変容を起こさせることができ、それが健康医療の発展につながる。
- 腸は第2の脳であり、ストレスや自律神経に関係がある。大都市圏の方はストレスを受けやすい環境にある。いかにストレスの解消につなげるかも重要。
- 診断や予防において、データなどの根拠は重要。イベントでも何でもデータを蓄積していくことが必要。健診も来る人は来るが来ない人は来ない。無関心層をどう動かすかが課題。また、データの活用について、データを資源として、企業に収益が上がるような形で進むよう、行政主導ですすめてほしい。
- 大阪はがんの検診率が低い。いかに検診に向かってもらうかの取組が必要。ハルカスにある先進予防医療センター「メドシティ」ではレントゲン検診などで、疑いがある場合は、即時詳細なCT検査などを行っている。疑いを指摘しただけでは、再検査にこられない方もいるので、それを防ぐ意味でもある。
- 認知症というのは、発症する25年前から、すでに頭の中にタンパク質がたまり始めている。会話が多いと、認知症抑制になるといわれている。このことから、ロボットで会話をすることで、認知症の人を早期診断することができるようにする実験が行われている。認知症になる前の状態を判断するために、音声や画像を使ったモーション分析がされているところ。
- 10歳若返りに関して、人は、固定観念があり、年相応を決めつけてしまう。外観から入ることも大事。

◆ (一財) サンスター財団 佐藤道場長

- サンスター財団では、「心身健康道場」を置いている。これは、社員が健康に奉仕するには、社員自身が健康でなければならないという趣旨と、二代目経営者が生活習慣病で苦しんだ経緯から、社員に健康法を伝えたいという趣旨で設置されているもの。
- 健康とは端的に言うと、自然治癒力を高めて健康になろうとする力、すなわち病気にならない体づくり。道場では、そのために必要な3要素である食事、体、心に関して、学び体験してもらっている。
 - ・ 食事は、少食で、玄米菜食。朝食は青汁のみ。昼食、夕食は玄米菜食で一日の消費カロリーは1,200kcal。たんぱく質、脂質、炭水化物の比率、一日の理想摂取量であり、食物繊維の量が多い。
 - ・ 体は、木枕平床という方法で、真っ平らな床で木枕を使って、体のゆがみをとる。これにより、神経への圧迫を緩和するというのを目的にしている。
 - ・ 心は、自律神経の調節機能を高める目的で、冷温交代プログラムを実践している。18℃の冷水と42℃の温水を1分交互に繰り返すことを9回繰り返すと自律神経の調節機能が上がり、夜もぐっすり寝られるようになるほか、皮膚温上昇や、循環器の改善が期待できる。
- 道場では、特定保健指導の積極的支援対象者について、2泊3日の体験をしてもらっているが、1年後の結果を比較すると、体重や空腹時の血糖が減少しているといった効果がでている。また、歯と歯茎の隙間を歯周ポケットというが、これが4mm以上になると「歯周炎」といわれるが、こちらも、道場の参加者は、減少している。サンスター健康保険組合の現況は、被保険者一人当たりの法定給付費、1年間の医療費が、全国平均に比べて、3万5000円程低くなっている。一方、保健事業費は、全国平均の3倍近い投資をしている。
- 昨今、口腔疾患、特に歯周病が、全身疾患の引き金になっているという認識が上がってきている。特に糖尿病。糖尿病合併症として歯周病が認識されるようになった。歯周病と糖尿病の間には関連性があり、歯科と医科の連携が上手くとれるようになれば、早期発見につながる。

- 80歳での残存歯を20本以上残すという「8020運動」を推進している。それは、食事がおいしくなくなるなど、歯の喪失によって、高齢者のQOLを著しく低下させる原因になっているから。成人の歯の喪失原因は歯周病。歯周病予防が残存歯を残し、QOL低下を防ぐ。府民は、歯がなくなっても死なないため、重要度が低いが、全身疾患の予防にもつながるため、認識を改める必要がある。
- 保険組合においても、高齢者医療分担金が付加されている。将来の負担を考慮した際、一時的には負担が増えるが、歯科検診を取り入れることにより、医療費軽減につながる。高齢者医療の分担金を軽減するという制度もある。行政には、そうした取り組みを後押しする支援をしてほしい。
- 若い時の習慣は成人になっての生活に影響を与える。欧米では5ADAYキャンペーンという、野菜摂取を進める取り組みをしている。日本で言うと食育がこれにあたると思うが、そうした取り組みを重点的にしていく必要がある。
- 笑った際に見える歯がきれいであれば、健康度もさらに上がると思う。
- 10歳若返りに関しては、一つは、小食が言える。腹八分目は医者いらずというが、カロリーの問題だけでなく、胃腸を休める意味もある。アメリカのサルの実験では、たくさん食べさせたサルの方が、先に見た目も老いが早くなり、寿命も短かった。

◆ 高石市 保健福祉部 中島部長

- 高石市の義務的経費の推移と今後の見込みについて、人件費、人員は、削減傾向である一方、扶助費は、今後も増加していく見込み。市民主体のやささと活力あふれる「健幸のまち」として、第4次高石市総合計画を策定。重要施策として健康づくりを推進。
- 市内の中に3か所ウォーキングロードを整備。浜寺公園を含めたコース、南海中央線側のコース。こちらは、一車線ずつをウォーキングロードに変更した他、自転車専用道もつくるなど、よりウォーキングしやすい道路に変えた。市役所を中心としたコースがあり、浜寺公園や中央公民館、カモン高石などそれぞれウォーキングロードに健康拠点を設定している。ウォーキング前に健康体操をしている他、中央公民館、スポラたかいし、カモンたかいしにおいて、健康づくり教室をしている。
- また、毎年11月23日に健康フェスティバルという催しを行っている。そこで運動に関心をもっていただいて、いかに健康づくりに取り組んでもらうかに主眼をおいており、イベントの当日にチャレンジウォーキングとして南海中央線のウォーキングロード歩いていただいている。
- さらに、活動計を活用しており、市の総合保健センターで活動計のアップロードができるようにしており、今年から郵便局でもアップロードできる拠点を設けている。
- 高石市では、交付金を活用して健幸ポイントを実施している。
 - ・ 2014年12月から第1弾として40歳以上の方を対象に実施。2,000人が参加。
 - ・ 実施前は6,000歩くらいの数であったものが、この健康ポイント実施することによって、推奨される8,000歩、あるいは9,000歩に近づぐくらい歩数が増えた。
 - ・ 健幸ポイント事業は、全6市で実施した。6市とも健康運動数値は向上した。全体の運動無関心層、不十分層の参加は7割くらいだったが、高石市は、8割が参加していた。特定健診受診率も22.5%と非常に低かったが、このポイント制度により1.6倍に増えた。また、国保だが、参加者と参加者で比較すると、医療費が一人当たり7.7万円の抑制効果が出た。70%以上の方が、健康ポイントの半額なっても継続されると回答。
 - ・ 第2期を今進めているところ。高石の健幸のまちづくり協議会で運営。今後、若年層の方にいかにこの健康法で参加していただくかが課題。
- 今までは健康づくりの取り組みは行政だけで行っていたが、市民の意見や、民間の意見をいただき、

連携をとりながら健康づくりを進めていくという目的でこの健幸のまちづくり協議会を作った。健康ポイントを民間企業様や健保組合との共同実施することによってスケールメリットを出しながら、永続的に持続的に持続可能な健康ポイント制度実施していきたい。健幸ポイントのインセンティブは、無関心層に一定の効果がある。

- 従来の協議会では、意見交換のみで、産官学の取組では、企業に寄付をお願いするだけだったが、健幸まちづくり協議会は、協議会が事業をするようになっており、企業の寄付ではなく、協力金という形で入ってもらい健幸ポイントの原資にすることで、企業にも Win-Win の形になるようにつなげたい。また、市民の定義も在住者だけでなく、在勤、在学者に広げ、健幸ポイントの対象を 40 歳から 20 歳に広げることで、企業に入ってもらいやすくしている。
- 運動不十分層が自然と運動に取り組めるように、日ごろの日常生活の延長線上に歩いてもらえるよう、ウォーキングコースの設定やハードの整備をしている。運動不十分層をいかに取り込むかが、医療費抑制につながる。
- 地域で活躍してもらい現役でいてもらうため、知見を持つ高齢者に活躍してもらおう人材バンクというものも進めている。役割をもってもらうことで、長生きできると考える。健康ウォーキングの取組もそうで、自主的にしてもらっている。リーダーとしての役割をもつことで、口コミなどでひろがり、取組自体も地域に根付いて広がる。
- 10 歳若返りに関しては、役割をもっていただくことが必要。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ように感じる。

◆ 大阪大学 森下教授

- アンチエイジングを測る検査として、骨密度検査や体成分測定などで測れる。
- 今年の 5 月に抗加齢学会という学会を大阪で開催。民間の資金で運営されていて、それぞれの企業の得意分野の測定器などがあつた。大阪は健康に興味がないかと思われたが、非常に参加者が多く、参加企業もサンプリングができ好評。
- 公共の場での禁煙条例が、なぜ必要かという点、フランスでは喫煙率が変わらずとも心筋梗塞が 15%低下するなどといわれている。これは受動喫煙による効果とされており、いかに公共の場での喫煙者を減らすことが重要かというのが分かる。実際、禁煙年数 10 年以上の人は、禁煙年数 5 年未満の人と比較すると医療費の差が 8 万ぐらいあると報告されている。
- これからの健康に関して重要なポイントとしてオンラインの活用がある。完全な遠隔診療が可能になるということが今年から始まり、タバコに関してはオンラインでの診療が可能になった。従来、対面で診療をした場合は、禁煙完遂率が 30%だが、これを全てオンラインですることによって 90%ぐらいまで上がる。働いている方は、なかなか参加できないので、オンライン等を利用することによって、かなり生活指導等が可能になる。特定保健指導でも同様に活用することによって、実施率の向上が期待できる。
- 台湾のデータでは、1 日 15 分の運動で死亡率が 14%減ると言われている。高血圧の患者が運動することで、薬剤一つ分くらい効果がでるとされている。また、犬を飼っているだけで死亡率が下がるという報告も海外では出ている。散歩が必要だから。
- 笑いの効果について、老人ホームで吉本興業の協力を得て研究した。一週間に一度 30 分のお笑いしてもらうことを 4 週間繰り返した。これにより、睡眠のリズム、あるいは食欲のリズム、情緒気分に関係しているセロトニンという物質が上がったり、ストレス値が下がった。血圧に関しても、わずかだが、低下傾向を示した。また、リハビリに対する意欲が向上するというデータもでていて、行動変容に

繋がるポイントが非常に大きい。お笑いや音楽を使うことによって、新しい健康に対する試みに対しての導入に使えるといったデータも出ている。笑いは加齢によって変化する。若い時は、笑うと口が大きく開くが、年をとると、小さくなる。また、見た目を改善するというデータもある。

- アルツハイマーに関しても笑いが重要。また、運動あるいは食事、対人交流、こういった行動が重要。認知症で今一番問題になっているのは、判別が困難であること。ミニメンタルスコアという方法を使うが、15分から20分程度かかる。医者への負担が大きく、最後までできる方が少ない。15分くらいすると、まともな方はイライラします。そのため、認知症のスクリーニングをもっと短くする必要があります。
- 例えば、自動車免許試験場での認知症診断が入ったことで渋滞が発生している。判断が非常に手間がかかるからだ。そのために取り組んだ目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。認知症の人は、特定の場所をみるなど、正常な人と違うところを見る。
- 認知症の診断は難しく、時間もかかる。だが、認知症のスクリーニングで事前に危険性を認識できると自ら取り組もうとし、専門医の受診にもつながる。
- 視線認証システムを介護施設での導入を検討している。現在デバイスの小型化を検討しており、iPhoneやiPadを利用した診断を進めている。
- 大阪の検診率の低さや野菜摂取量の低さは、煩わしく感じる場所にある。また、中高年やアクティブシニアなど働いている方は、時間がとれない。そうした方には、オンラインができるものに関しては、切り替えていくのも一つの方法。野菜摂取量の少なさは、食わず嫌いも多い。青汁は、昔苦手だったが、サンプリングでもらって、昔よりおいしくなっている。何か試す機会を増やすことも必要。
- 国の交付金をもらう取組は、持続性に問題がある。民間企業と協力して、Win-Winになる仕組みが必要。健幸ポイントはいい。大阪府民はお得じゃないとやらないので、儲かるようなメリットを出して行っているのはいい。
- 苦労してだと続かない。楽しくすることが必要。ライザップなどでは、メンター方式といい、励ましてあげることが一番の効果につながっている。励ましや一緒にするというのは、同じ場にいらなくても、ネットなどを通じて行うこともできる。そうしたいろいろな新しい試みが必要。
- また、日本人は資格好き。予防に関する判断力によって何級にするなどそういった楽しみながら予防に取り組む試みがあるといい。
- アンチエイジングは究極の形。筋年齢や血管年齢、骨年齢年齢がバランスよく年を取るのがいい老化。どれかが衰えていると、それが病気につながる。アンチエイジングは、病気になる前に、自分がどんな状況か知ってもらうのいい。アンチエイジングを知っていると、オピニオンリーダーになれ、コーチングの中心となり、行動変容につながっていくので、知ってもらうことが重要。アンチエイジングという見た目の話になりがちだが、見た目も大切。内面の衰えが目に現れる。
- 楽しく暮らすことで長生きできるといわれている。楽しく暮らすことが予防につながる。普段測定しないような方法で測ることも、自分の体を知る一つの方法。医者は、正常値であれば、そこから先は進まないが、正常でも衰えているところがあれば、そこを鍛えることができれば、サルコペニアやフレイル、虚弱などの予防につながる。そういう意味で、数字で測れるものも取り入れていく方がいい。
- 10歳若返りを数字で示してあげるといえるのであれば、一番モチベーションが上がると思う。病院でできない検査をうまく取り入れれば、興味があるので、集まってもらってモチベーションとしても、良い。SNSの効果は大きい。抗加齢学会のイベントでも、テレビでの取材の効果より、インスタグラムの効果により、日を追うごとに参加者が増えた。そうした方法を上手く活用していくことが必要。
- 10歳若返りについては、気持ちが若返ることで、行動変容を起こすきっかけになる。行動変容を起こさせる必要がある。

◆ 大阪大学 磯教授の総括

- 健幸ポイントを活用することにより特定健診の受診率を上げているのは、一つのいい案。
- 企業を巻き込んで持続性を持たせることについて、企業も健康経営に取り組む必要があり、社会貢献をすることによってイメージアップにつながる。しかしながら、やはり企業にとって利益があがるものにする必要があり、それが成功すれば、アジアやアフリカ、インドなどこれから高齢化が進む海外へのモデルケースとして輸出できるものになる。
- 早期発見については、慎重に行う必要があり、時には過剰診断にもなる。発見により対応手段がある場合は、いいがそうでない場合は、心的負担や医療費の増加にもつながる。
- 乳児診断、学校健診、企業での検診、地域での検診について、リンクさせ、データベースをうまく活用していくという仕組みは、国でも動き出しているところだが、健康と医療を結びつける上で必要。
- 前回のワークショップでもあったように、適度な運動、食事、睡眠が必要。胃腸の健康や禁煙も病気の予防につながる。
- 子どもにとって虫歯の、成人にとっては歯周病の予防になる歯ブラシや歯間ブラシの使用の講義などを府民全体に広めていく必要がある。
- 人と人とのコミュニケーションが重要であり、それを進める戦略の一つとして環境整備がある。自然と運動できるようウォーキングロードを整備する。さらにそこに健幸ポイントを組み合わせる。こうした環境の整備に、個人の気づきによる生活改善。この両面が必要。そうしたときにオンラインを活用し、広げていくことも重要。
- ロボットの活用などについて、保健指導では、適時アドバイスするようなコーチングの仕組みがあるがそれが普及していない。そうしたところに、ロボットや AI の機能を取り入れるなど、個人個人にあったコーチングができるような仕掛けを大阪府で考えていく必要がある。
- 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、いろんな入り口から引き込む仕掛けが必要。