

前回の振り返り

The Strategy of Preventive Medicine (Geoffrey Rose)

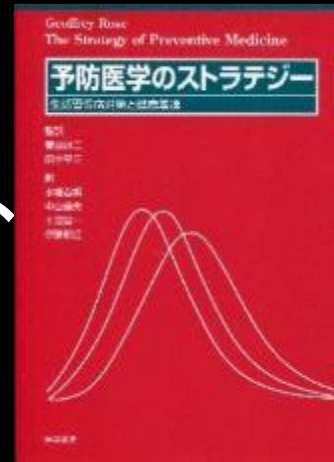
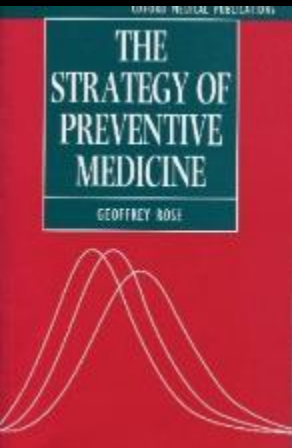
効率のよい予防医学的方法として、
疾患を発症しやすい

高い**リスク**(**ハイリスク**)をもった**個人**に
対象を絞り込んだ戦略(**アプローチ**)が考えられます。

+

集団全体に**リスク**が広く分布する場合には、
対象を一部に限定しない

集団全体(**ポピュレーション**)への
戦略(**アプローチ**)が**必要**になってきます。



マズローの人が必要としていることの階層化

Maslow's hierarchy of needs

Self-actualization
(自らの才能や潜在能力に応じて)
できることを具現化することが必要

Esteem
承認(尊重)が必要

Belongingness/Love
所属(Love)が必要

Safety
安全上必要

Physiological
生理的に必要

Love
||
御大切
大事

道德心、
創造力、
自発性、
課題解決力、
偏見がない、**現実の受容**

自尊心、自信、達成感、
他者の尊重、他者からの尊重

友人、家族、組織、先祖、
近所づきあい、与えるLove、受けるLove

身体、雇用、資源、道德・倫理、
健康、持ち物の安全、心理的安全

呼吸、食料、水、排泄、睡眠、セックス

現代社会の課題

(前WHO西太平洋地域事務局長 尾身茂氏)
2003年 日本公衆衛生学会(京都)

一番の課題は「関係性の喪失」

最優先の目標は「関係性の再構築」

そのために急がれるのは

「コミュニケーション能力の再開発」

いまを生きる一人ひとりの課題

「こころを病む」

とは？

こころを病むとは

仕事がいかに思っていない、仕事に違和感を感じたとき
その人のものごとの**優先順位・価値観**が

その仕事から離れればいい
周囲の人の常識や思慮分別から

そうだ、仕事は辞めた
大きくかけ離れてしまうこと

と本当に行動しますか？



闇バイトに9回加担。
でも、何も感じなかった。



「気持ちが分からない」若者をねらうリクルーター

「若者の弱みにつけ込む」マニュアル

▽この仕事(闇バイト)で重要なのは受け子・出し子との「信頼関係」。

▽傾聴して悩みや弱みをとことん聞き出す。

▽「さみしかったんだね、つらかったんだね」と相手がことばにしなかった感情を言語化して安心させる。

NHK

闇
バイト

気持ち
を
言語化
できない

WEB
特集

急増 闇バイト・校内暴力 背景に何が？

2025年4月16日 17時25分

クローズアップ現代

<https://www3.nhk.or.jp/news/html/20250416/k10014780551000.html>



【記事】なぜ闇バイトに…

➡ 実行犯の証言を詳細に

きょうの国

NHK

“感情を表現できない”
闇バイト 若者に何が？

“罪の意識”
なかった



【記事】なぜ闇バイトに…

➡ 実行犯の証言を詳細に

#70現

NHK

“感情を表現できない”
闇バイト 若者に何が?

音声は変えています

闇バイト

出し子
(25)

何も思っていない
自分にも感情はないです



【記事】なぜ闇バイトに…

➡ 実行犯の証言を詳細に

見よう

NHK

“感情を表現できない”
闇バイト 若者に何が？

(指示殺人を殺害被害者ばねたをきねたら
たまたま自分が帰るだけだ。いい
喜殺人深きまもたてた。いい)



【記事】なぜ闇バイトに…

➡ 実行犯の証言を詳細に

#タ☆現

NHK

“感情を表現できない”
闇バイト 若者に何が?

音声は変えています

闇バイト

リクルーター(19)

「つらいけど電話に先理解できないけど
「最近自分かまは絶対信託ないですか？」



【記事】なぜ闇バイトに…

➡ 実行犯の証言を詳細に

#ク◇現

NHK

“感情を表現できない”
闇バイト 若者に何が?

音声は変えています

闇バイト

リクルーター(19)

本音は、この子には話さないで、
すくなくとも、この子には話さないで、
親身に関わり、話を聞いてあげると



【記事】なぜ闇バイトに…
実行犯の証言を詳細に

ワタシ

“感情を表現できない”
闇バイト 若者に何が?

音声は変えています

闇バイト

受け子・出し子 (21)

闇バイトリクルーターの印象は?

自分が家庭環境で育ったことで、
寄与している部分があるのでは

公衆衛生

～健康づくり、元気づくりから地域づくりの基本となる考え方を整理します～

⑨
公衆衛生対策の⑨基本となる考え方②

ヘルスプロモーション

ヘルスプロモーション推進センター
(オフィスいわむろ)

岩室紳也

1. 一人ひとりが健康に関して気になっているテーマの共有
2. 「絶対ならない」から「虜になった」公衆衛生の魅力とは
3. 感染症対策① 免疫力
4. 感染症対策② 消毒・加熱・殺菌
5. 感染症対策③ 感染経路
6. そもそも「健康」とは？
7. 保健師が目指す浦安の地域づくりとは
8. 公衆衛生対策の基本となる考え方①
9. 公衆衛生対策の基本となる考え方②
10. 市民による、市民のための公衆衛生とは

日本で高血圧が減った一番の要因は？

塩分10グラム以下という知識の広がり

運動をする人の増加

ストレスをためない人の増加

保健師・栄養士の活動

薬での治療効果

早期発見・個別指導ではなく

冷蔵庫

(塩分で食品を保存するという**環境の克服・根っこ対策**)



ヘルスプロモーション

健康づくり、ウェルビーイングで大事な

「居場所づくり」とは？

小学校低学年こそ「居場所」が必要

(講演を聞いたある母親からのメール)



小学校低学年の頃、両親の仲が悪いことがきっかけで
不登校になりました。(植村花菜さんも何かがあっておばあちゃんと暮らしていた???)

その頃不登校は珍しく、両親は必死で学校に行かせるように仕向けました。暫く両親と私との壮絶な戦いが繰り広げられ、1年後には学校に行き始めたように記憶しています。

あなたは、まわりは健康ですか？



褒められる回数
叱られる回数
どっちが多い？

褒められたことがない

叱られてばかりいる

感謝されたことがない

どんな
「居場所」なら
「自己肯定感」
が育まれる？

人と経験、感動を共有したことがない

そんな人が健康になれるですか？

そんな人が自己肯定感を持てますか？

でも、トイレ掃除で「自己肯定感」が育まれる！！！！！！

そもそも「健康」って何？

WHOの健康の定義(1948年)



Health is a state of complete
physical, mental and social well-being
and not merely the absence of disease or infirmity.

健康とは、身体的、精神的ならびに
社会的により満たされた、幸福な状態であり、
単に疾病がないとか、虚弱ではないということではない。

「健康」の定義改正案

WHO(1999年)



Health is a state of complete
physical, mental and social well-being
and not merely the absence of disease or infirmity.

健康とは、身体的、精神的ならびに
社会的により満たされた、幸福な状態であり、
単に疾病がないとか、虚弱ではないということではない。

「健康」の定義改正案

WHO(1999年)



Health is a **dynamic** state of complete physical, mental, and social well-being and not merely the absence of disease or infirmity.

健康とは、身体的、精神的、
、ならびに
社会的により満たされた、幸福な状態であり続けることで、
単に疾病がないとか、虚弱ではないということではない。

毎日 続けるには

「健康」の定義改正案

WHO(1999年)



Health is a **dynamic** state of complete physical, mental, **spiritual** and social well-being and not merely the absence of disease or infirmity.

頑張ってるねと褒められる

健康とは、身体的、精神的、**スピリチュアル**、ならびに社会的により満たされた、幸福な状態であり続けることで、単に疾病がないとか、虚弱ではないということではない。

毎日続けるには

スピリチュアル(spiritual)なものとは？



大好き

居場所

感動

楽しみ

つながり

笑顔

褒められる

勇気

やる気

安心

元気

思い出

夢

あいさつ

認められる

励み

気力

絆

熱意

ありがとう

自己肯定感

生き甲斐



自己肯定感とは



自己の存在を肯定的に受け止められる(スピリチュアルな)感覚

自己肯定感は自分の中で完結するものではなく
肯定的に認めてくれる他者との関係性の中で
育み、確認し続けるもの

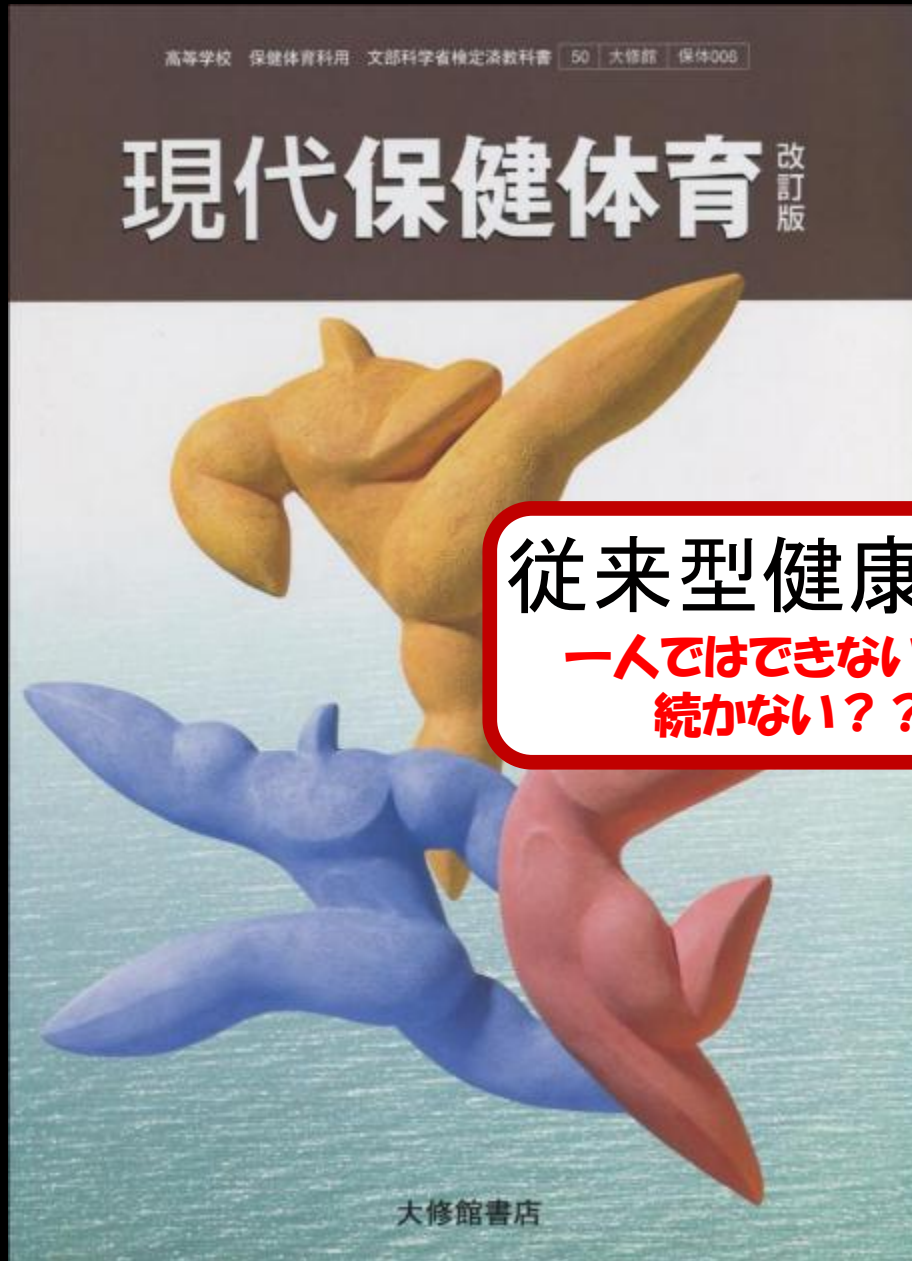
一緒に食べた鴨南蛮



思い出も
「自己肯定感」を
維持するために
大切なもの

自己肯定感とは人が健康になるために
不可欠な、スピリチュアルな感覚

教科書にもあるヘルスプロモーション



従来型健康づくり

一人ではできない???
続かない???

ヘルスプロモーション

一緒にいるから学べる
毎日続けられることがある

2. ヘルスプロモーションにもとづく活動

ヘルスプロモーションの考え方にもとづく活動として、「健康日本21」(平成11年における国民健康づくり運動)があげられます(図2)。この「健康日本21」は、「すべての国民が健康で明るく元気に生活できる社会」の実現を目的に、①壮年期死亡の減少、②寝たきり・認知症の期間の短縮(健康寿命の延伸)などを目標に、国民の健康づくりを推進することを基本としています。従来のとりくみのように、病人や病気になる可能性が低い人を中心とした対象とするのではなく、すべての人を対象として生活習慣の改善を促すことによって、国民全体の健康増進や病気の予防を図ります。また、国が示した具体的な目標数値に向けて、

都道府県や市町村が参加のもとに、地域の特性を生かした計画をつくり、実施することになります。このように、個人や地域の活力をいかに引き出すかが、ヘルスプロモーションの考え方では重要なポイントです。2002年に制定された健康増進法は、それらの活動を法的に支援する役割を担っています。



健康日本21では、いつまでにどんなことを達成することが目標とされているのか調べてみましょう。



従来の健康づくりでは、専門家が住民に健康に関する知識や技術を伝えるという図式であった。「健康日本21」では、住民が自分たちの力で健康や豊かな人生を手に入れられるよう、専門家が知識・技術や環境づくりなどをとおして支援していくという形になっている。



「健康日本21」の目標は?

オタワ憲章

(1986年)

ヘルスプロモーションのための
5つの優先的行動分野

健康公共政策の確立

健康に関する支援的環境の創造

健康のための地域活動の強化

個人技術の向上

ヘルスサービスの方向転換

地域の居場所づくりで健康づくり



ヘルスサービスの方向転換



オタワ憲章では、より健康的な暮らしを実現していく上で、保健衛生分野が果たす重要な役割を強調している。その実現には全ての専門職・保健サービス機構・行政組織のみならず、その保健衛生分野がサービスを行う対象である個人やコミュニティもその一翼を担っている。また、現状ではほとんどの事例で、ヘルスプロモーション・疾病予防・病気の診断・治療・看護・リハビリのそれぞれに投入される予算を理想的な割合にするために、ヘルスプロモーション・疾病予防のより一層の展開が必要となる。ただしこの展開をヘルスシステムの活動増加のみで図る必要はない。

地域住民のチカラで健康な居場所づくり

健康成果の達成の上で、保健分野以外の役割の方が効果的なこともあり得る。こうした分野の枠を超えた保健活動の支援における保健衛生分野の重要な役割を
行政府はよく理解する必要がある。



青砥 恭

Aoto Youshi

ドキュメント

いま、貧困

が広がる場所

高校中退

「人間」は
人と人との間でしか
生きられない存在

CHIKUMA SHINSHO

……高校を中退していく生徒の家庭には、ひとり親の家庭も少なくない。離婚した母親たちが働く場所もパート等の不安定雇用しかない。少しでも高い収入を求めて、夜は水商売へ働きにでる母親も多い。毎日、昼働いた後、夜遅くまで店で客と飲み、体をこわして水商売すらできなくなり、いっそうの貧困へ落ちていく。……

学校に
居場所がなくなった

ちくま新書

809

なぜ、高校を中退したのか、
あゆみに聞いた時に、非常に冷
静に自分の過去を考えているこ
とに驚かされた。賢い二三歳の
女性だった。なぜ、自分が家族
ではなく、不良集団を選んだの
か。自分の側にいてくれる人間
たちを選んだのだ（もちろん客
観的に見れば、守る「こと」などで
きないのだが）。

自分の「居場所」を求めて



でも高学年になり、その反動から、いじめのリーダー格となり、いじめを繰り返していました。

行き場を失ったところが病んでいたのだと思います。

大学～社会人になる頃には、人の痛みや社会のルールがわかるようになり、今では普通の人間として生活しています。

(ある小学生の母親より)

自分の「居場所」を求めて



過去を振り返る時、「いつ、誰が癒してくれたのだろうか？
何がきっかけだったのだろうか？」と不思議でしたが、岩室
先生のお話の中に答えがありました。

中・高・大学と進むうちに、仲間や関わりを持った人たち
とのコミュニケーションの中で少しずつ教えられたのだと
思います。

(ある小学生の母親より)

従来(指導型)の健康教育 (日本の健康づくり)



地域保健関係者

健診受けた??
飲み過ぎ、食べ過ぎ、運動不足
心配事は、誰かに相談を



本人



誰もが
かかえる
生きづらさ

目指すのは
病気に、障がいにならない人生

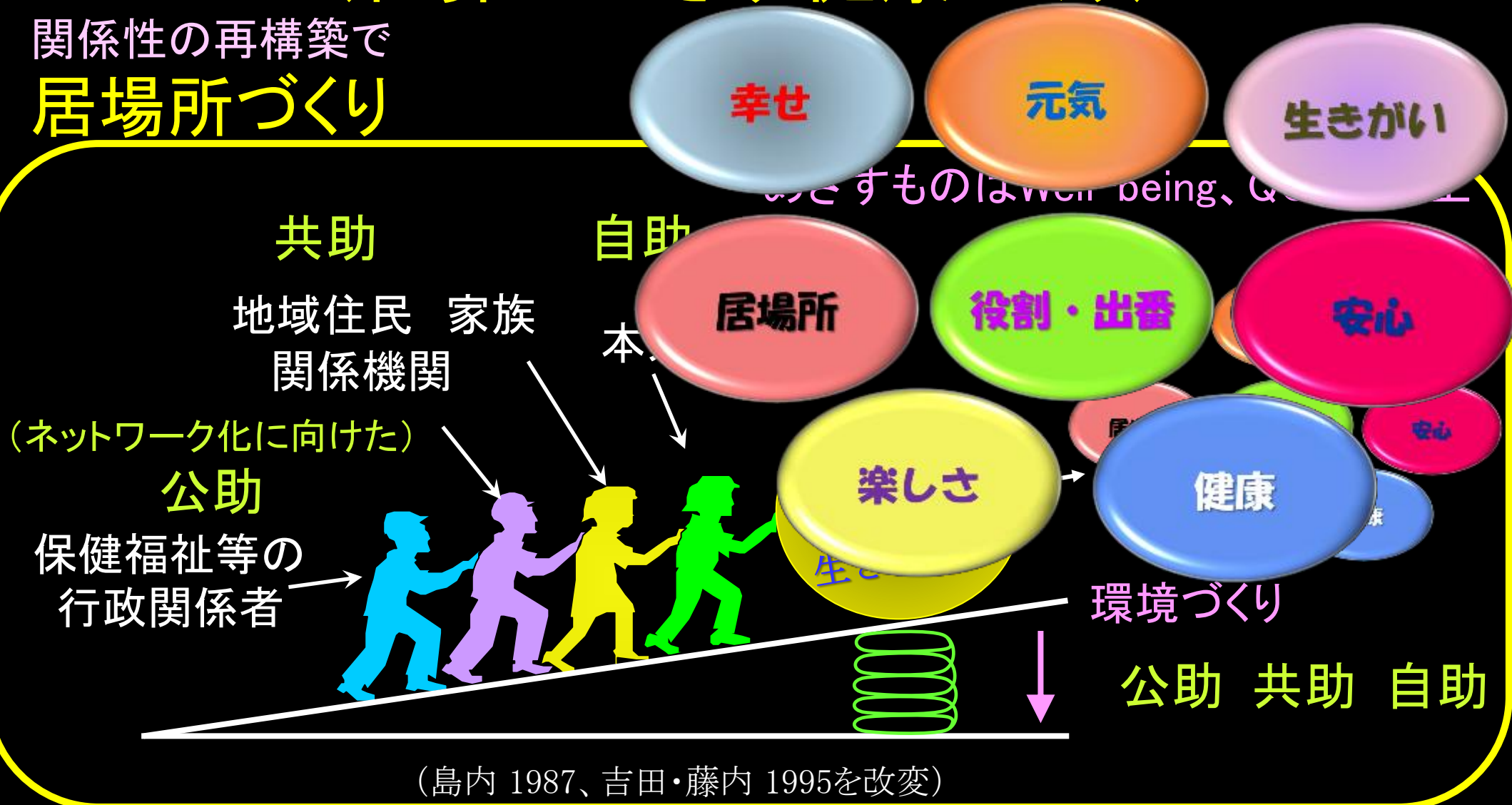


(島内 1987、吉田・藤内 1995を改変)

ヘルスプロモーションの理念 (世界がめざす健康づくり)



関係性の再構築で
居場所づくり



(島内 1987、吉田・藤内 1995を改変)

つながる つながる つながる なかで

わたしは わたしを 見つけだす

（俵万智作詞「手をのばす」より）

居場所 = **人間関係**がある、**人とつながれる場所**

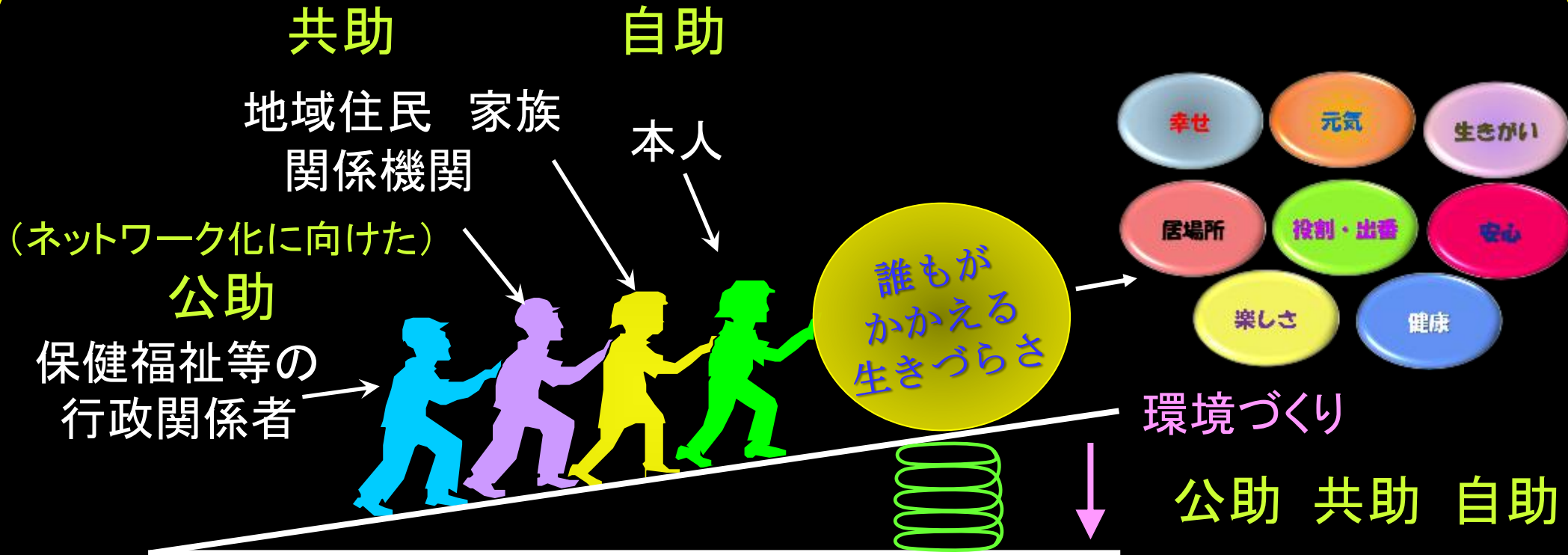
ヘルスプロモーションの理念 (世界がめざす健康づくり)



関係性の再構築で
居場所づくり

失って初めて気づく「つながり」

めざすものはWell-being、QOLの向上



(島内 1987、吉田・藤内 1995を改変)



自己肯定感が維持し続けられる**環境**づくりを
いるだけでその人の存在が認められる、排除されない環境
(家庭 地域)



自己肯定感が維持し続けられる環境づくりを いるだけでその人の存在が認められる、排除されない環境 (家庭 地域)

安心できる仲間、空間、家庭、地域

「居場所」と感じられる家庭、仲間、地域

第2、第3の家庭や実家

健康づくりを仲間とともに取り組み、楽しむ地域

自己肯定感が維持し続けられる環境がくずれると

いるだけでその人の存在が認められる、排除されない環境

(家庭 地域)...

家庭が大丈夫でも
地域の関係性が
崩れると

平成23年7月10日

読売新聞

南相馬

93歳女性 自殺

亡くなる数日前には「今度はお墓に避難するんだ」と漏らしていたという。同区域では、原発の状況が悪化した場合にすぐに避難することが求められている。親戚は「事故が起きなければ、こんなことにはならなかった」と話した。

東京電力福島第一原子力発電所事故の影響で、緊急時避難準備区域に設定された福島県南相馬市内に住む93歳の女性が6月下旬、自宅の庭で自殺していたことが9日、女性の親戚らへの取材でわかった。遺書には、「足手まとい

「お墓に避難します」

平成23年7月10日

読売新聞

南相馬

93歳女性 自殺

亡くなる数日前には「今度はお墓に避難するんだ」と漏らしていたという。同区域では、原発の状況が悪化した場合にすぐに避難することが求められている。親戚は「事故が起きなければ、こんなことにはならなかった」と話した。

「お墓に避難します」

東京電力福島第一原子力発電所事故の影響で、緊急時避難準備区域に設定された福島県南相馬市内に住む93歳の女性が6月下旬、自宅の庭で自殺していたことが9日、女性の親戚らへの取材でわかった。遺書には、「足手まとい

自己肯定感が維持し続けられる環境づくりを



多様性に触れ、多様性を認め合い、多様性の中で生きている環境
(地域 社会)

平成23年7月10日

読売新聞

南相馬

93歳女性 自殺

「お墓に避難します」
となる「お墓に避難します」
との趣旨が記されていた。
親戚によると、女性は、
息子夫婦と孫2人の5人暮らし。
足が不自由だった。原発
事故を受け一時期、家族と
離れ、同県相馬市の別の親
戚宅に身を寄せたが、体調を
崩し入院。退院後は自宅に戻
った。
亡くなる数日前には「今度
はお墓に避難するんだ」と漏
らしていたという。
同区域では、原発の状況が
悪化した場合すぐに避難す
ることが求められている。親
戚は「事故が起きなければ、
こんなことにはならなかつ
た」と話した。

自己肯定感が維持し続けられる環境づくりを



多様性に触れ、多様性を認め合い、多様性の中で生きている環境
(地域 社会)

多様性を認める、均質化しない、同質化しない地域、社会

多様な人が、交流する地域、社会

世代間で交流する地域、社会

自然と異文化交流が広がる地域、社会
読売新聞

平成23年7月10日

東京電力福島第一原子力発電所事故の影響で、緊急時避難準備区域に設定された福島県南相馬市内に住む93歳の女性が6月下旬、自宅の庭で自殺していたことが9日、女性の親戚への取材でわかった。遺書には、「足手まとい

南相馬

93歳女性 自殺

「お墓に避難します」
となる「お墓に避難します」との趣旨が記されていた。親戚によると、女性は、息子夫婦と孫2人の5人暮らし。足が不自由だった。原発事故を受け一時期、家族と離れ、同県相馬市の別の親戚宅に身を寄せたが、体調を崩し入院。退院後は自宅に戻った。
亡くなる数日前には「今度はお墓に避難するんだ」と漏らしていたという。
同区域では、原発の状況が悪化した場合、すぐに避難することが求められている。親戚は「事故が起きなければ、こんなことにはならなかった」と話した。

自己肯定感が維持し続けられる環境とは



みんなが、お互いに

褒めて (えらいね)

感謝して (ありがとう)

認めて (いいんだよ)



自己肯定感が維持し続けられる環境とは



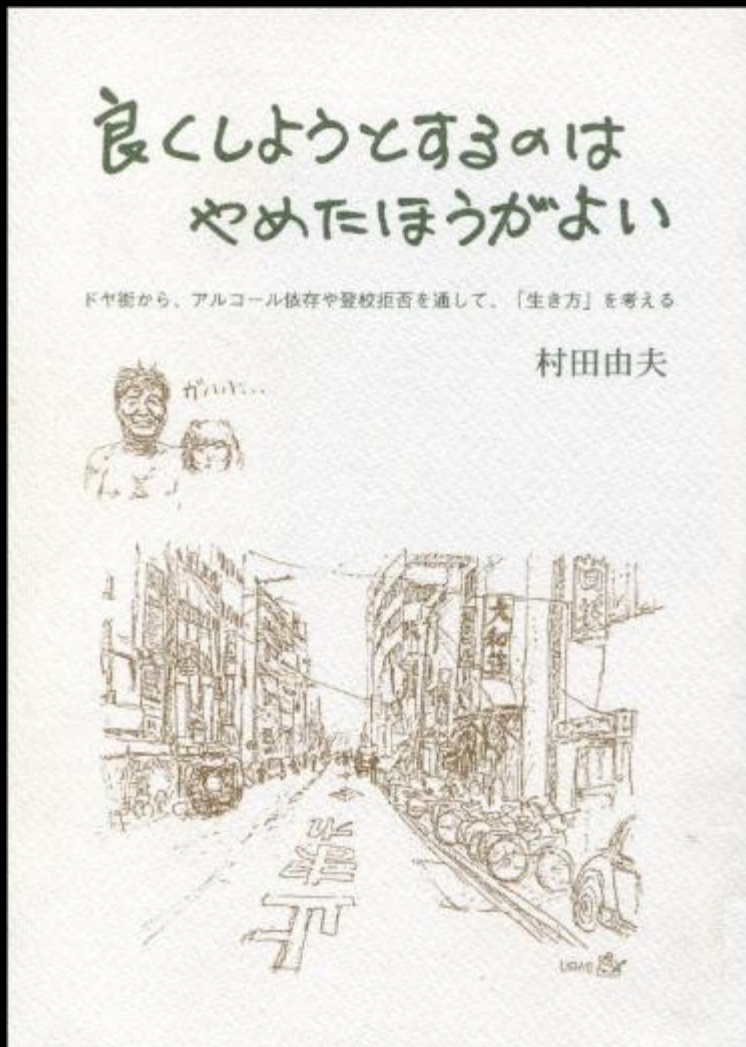
一人ひとりが

「いいじゃない いいんだよ」

と言い合える社会



良くしようとするのはやめたほうがよい



大人は子どもを、人は他人を
変えることはできないけれど、
子どもも大人も、環境・関係性次第で
変わることはできる

著 者：村田由夫
編集者：石井淳一

発行：寿青年連絡会議清算事業団・豆の木がっこうを育てる会
注文先：石井淳一 (ijun.ichi.6@gmail.com)

ヘルスプロモーションとは

オタワ憲章

(1986年)

ヘルスプロモーションのための
5つの優先的行動分野

健康公共政策の確立

健康に関する支援的環境の創造

健康のための地域活動の強化

個人技術の向上

ヘルスサービスの方向転換

地域の居場所づくりで健康づくり

ヘルスサービスの方向転換

オタワ憲章では、より健康的な暮らしを実現していく上で、保健衛生分野が果たす重要な役割を強調している。その実現には全ての専門職・保健サービス機構・行政組織のみならず、その保健衛生分野がサービスを行う対象である個人やコミュニティもその一翼を担っている。また、現状ではほとんどの事例で、ヘルスプロモーション・疾病予防・病気の診断・治療・看護・リハビリのそれぞれに投入される予算を理想的な割合にするために、ヘルスプロモーション・疾病予防のより一層の展開が必要となる。ただしこの展開をヘルスシステムの活動増加のみで図る必要はない。

地域住民のチカラで健康な居場所づくり

健康成果の達成の上で、保健分野以外の役割の方が効果的なこともあり得る。こうした分野の枠を超えた保健活動の支援における保健衛生分野の重要な役割を
行政府はよく理解する必要がある。

ヘルスプロモーションの結果が

ソーシャルキャピタルの向上

健康日本21(第2次)概念図

健康寿命の延伸・健康格差の縮小

ソーシャルキャピタルの向上

①地域のつながりの強化

〈ソーシャルキャピタルの向上〉

①地域のつながりの強化

〈多様な活動主体による自発的取組の推進〉

②健康づくりに主体的に関わる国民の割合の増加

③健康づくりの活動に主体的に取り組む企業数の増加

④健康づくりに関して身近で専門的な支援・相談が受けられる

民間団体の活動拠点数の増加

〈健康格差の縮小〉

⑤健康格差の実態を把握し、対策に取り組む自治体の増加

健康日本21(第3次)概念図

全ての国民が健やかで心豊

活性で健康づくりを進める

自然に 健康になれる 環境づくり

環境の質の向上

自然に
健康になれる
環境づくり

社会とのつながり・こころの健康の
維持及び向上

誰もがアクセスできる
健康増進のための基盤の整備

社会とのつながり・こころの健康の
維持及び向上

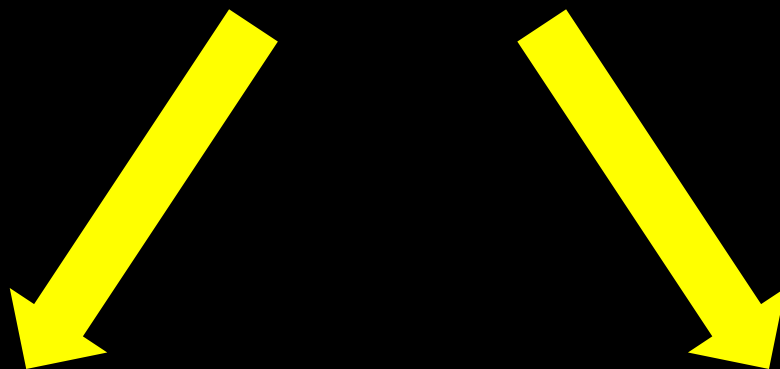
「つながい」

たとえば

「絆」？

絆

はどう読みますか



絆(きずな)

(つながり むすびつき)

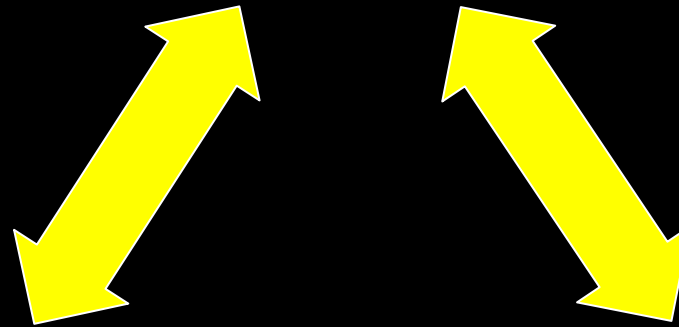
絆(ほだし)

(手かせ 足かせ 束縛 迷惑)

ソーシャル・キャピタル (絆(きずな+ほだし)がある居場所) の三要素

お互い様の
つながり
だから生まれる

信頼



つながり

規範(互酬性)

お互い様

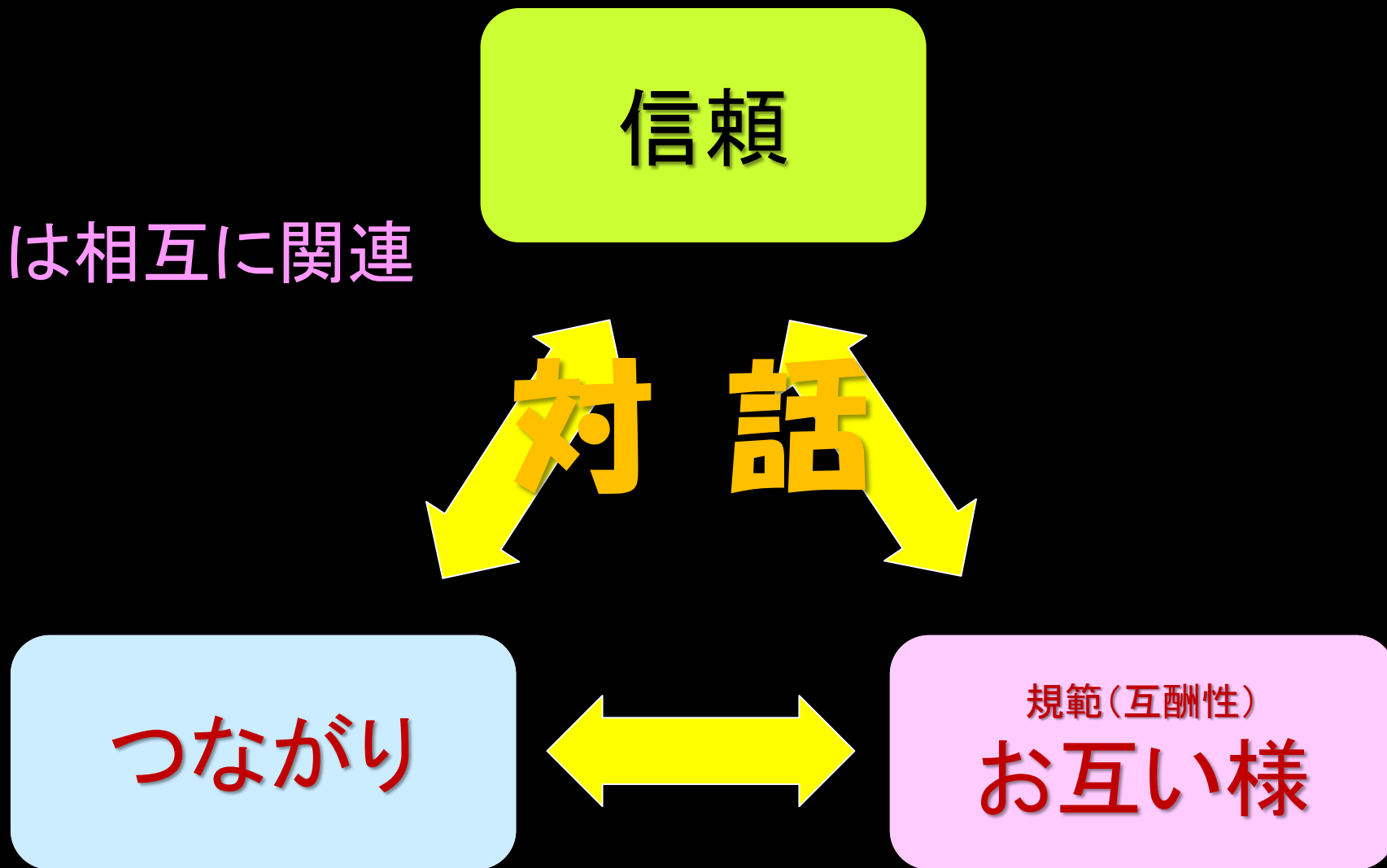
つながっているから

絆 (きずな: つながり、むすびつき)

絆 (ほだし: 手かせ、足かせ、束縛、迷惑)

ソーシャル活動が盛んな（絆（きずな+むすび）がある居場所）の基本的な段階は三要素

3つは相互に関連



絆（きずな：つながり、むすびつき）

絆（ほだし：手かせ、足かせ、束縛、迷惑）

対話ができない、つながれないと

不信感

全否定

ハラスメント

と受け取る

孤立

拒否

絆 (きずな: つながり、むすびつき)

絆 (ほだし: 手かせ、足かせ、束縛、迷惑)

ソーシャル・キャピタル (絆(きずな+ほだし)がある居場所) の効用

健康面の効用

総死亡率 ↓

自殺率 ↓

自覚的健康度 ↑

健康行動 ↑

喫煙率 ↓

運動習慣 ↑

健康以外の効用

行政効率

まちおこし

防災対策

治安・防犯

子育て

教 育

就 労

経済成長

技術革新

ソーシャル・キャピタル (絆[きずな+ほだし]がある居場所)

対話のコツ



対話のコツ
大事な話はしない
「質」より「量」

zoom

はまかだ交流会

大事な話はしない
対話の質より量

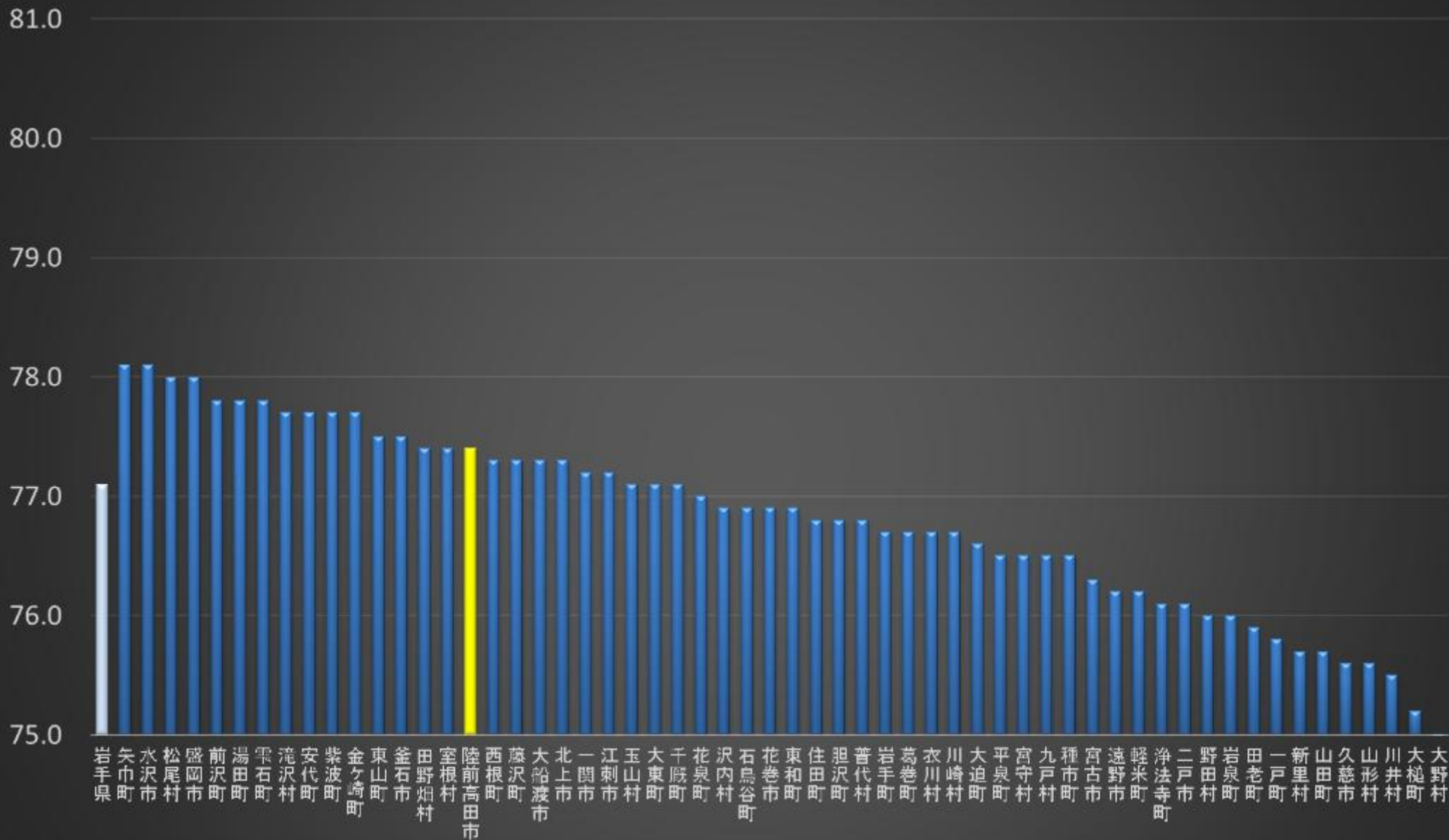
会話	独り言 (monologue)	対話 (dialogue)
姿勢	自分の思い、感情、感覚が中心	お互いの感情、感覚を大切、大事に
	思考停止・無関心・管轄外	読み解く・学びと気づきの連続・お互い様
行動	自分の話をする・相手を説得・一方的	聴く・傾聴・分ちあう
	排除・否定・無関心・無視	受容・共感・共有・見守り
	自分の正解を押し付ける ○か×か	正解を示さない
結果	対立・分断・孤立・孤独	信頼・つながり・お互い様・絆(きずな+ほだし)
	無表情・怒り・拒否・偏狭・同質性	笑い・つながり・協働・寛容・多様性
	コミュニケーションの壁(コミュ障)	コミュニケーション
	ハラスメント	

住民が、対話が

延伸した

陸前高田市の平均寿命

2000年 岩手県内市町村別平均寿命(男)



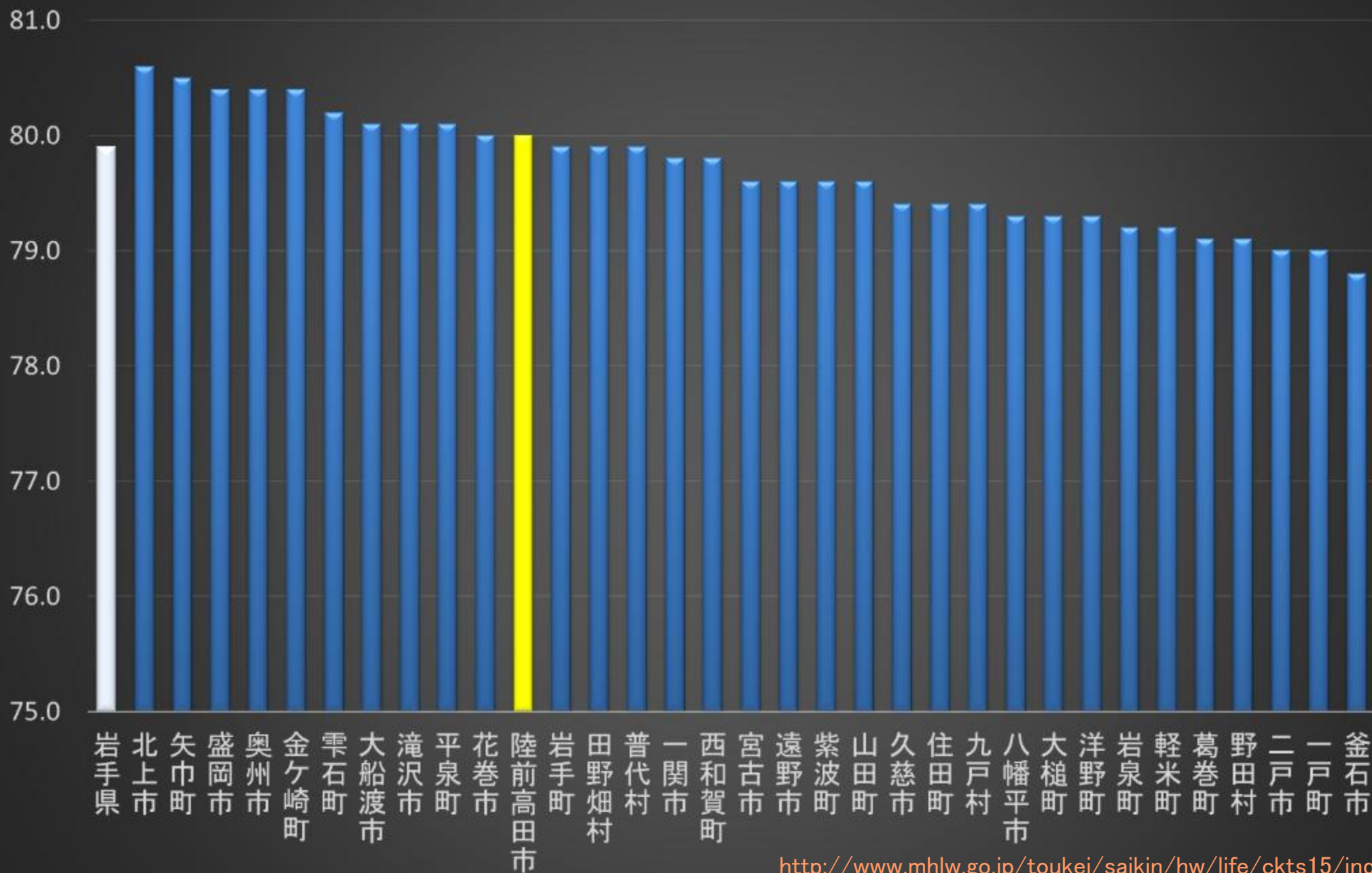
2005年 岩手県内市町村別平均寿命(男)



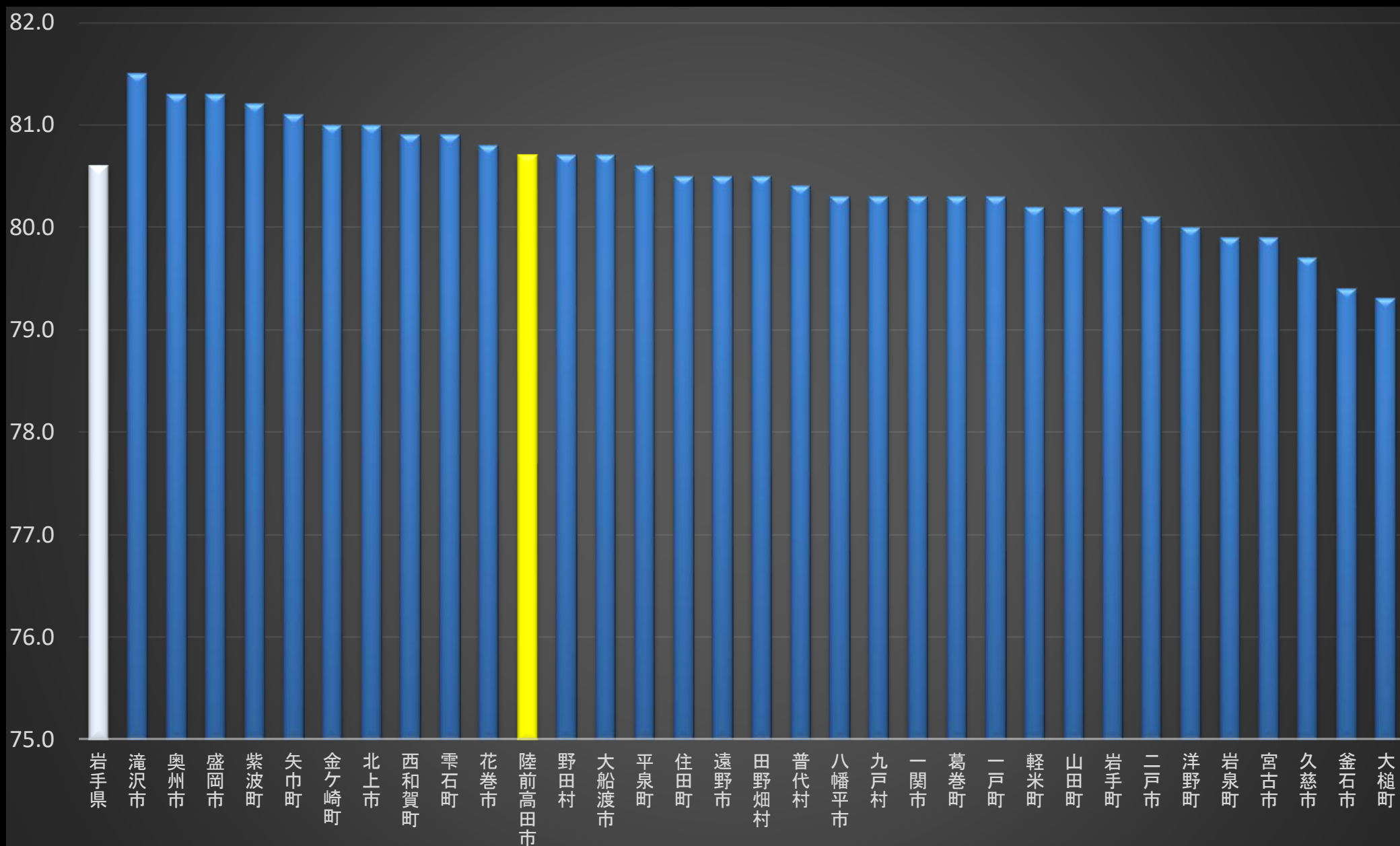
2010年 岩手県内市町村別平均寿命(男)



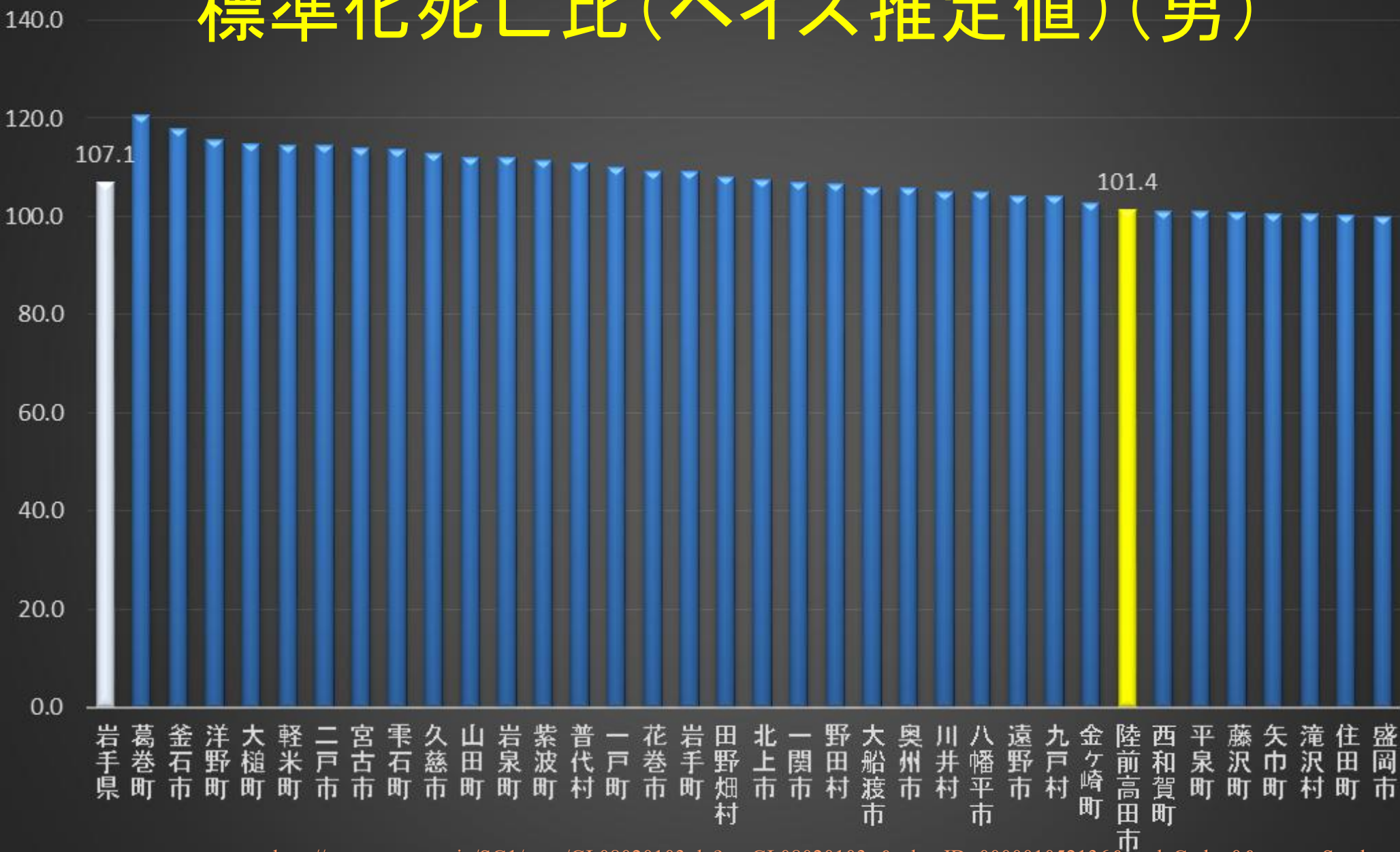
2015年 岩手県内市町村別平均寿命(男)



2020年 岩手県内市町村別平均寿命(男)

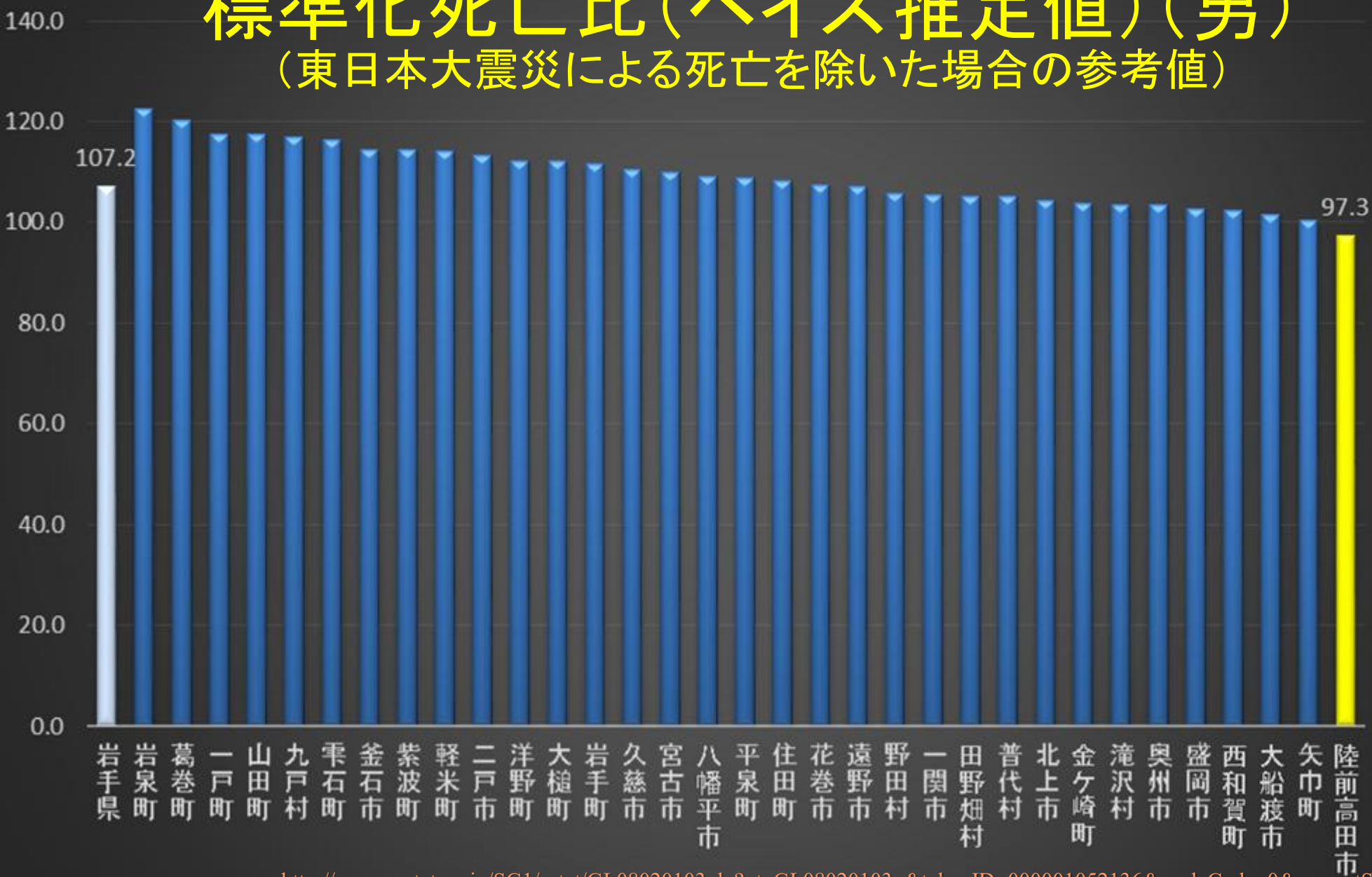


2003年～2007年 岩手県内市町村別 標準化死亡比(ベイズ推定値)(男)

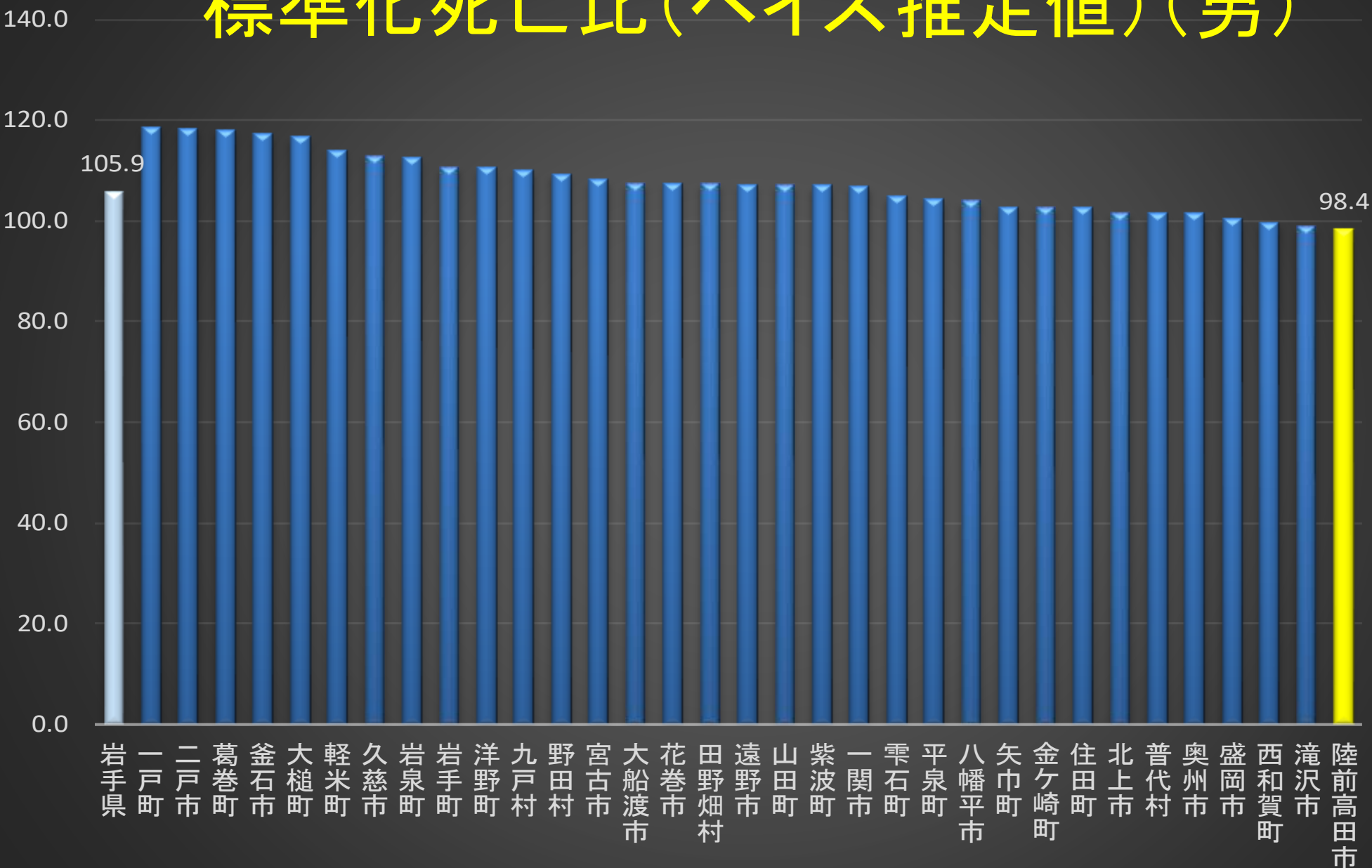


2008年～2012年 岩手県内市町村別 標準化死亡比(ベイズ推定値)(男)

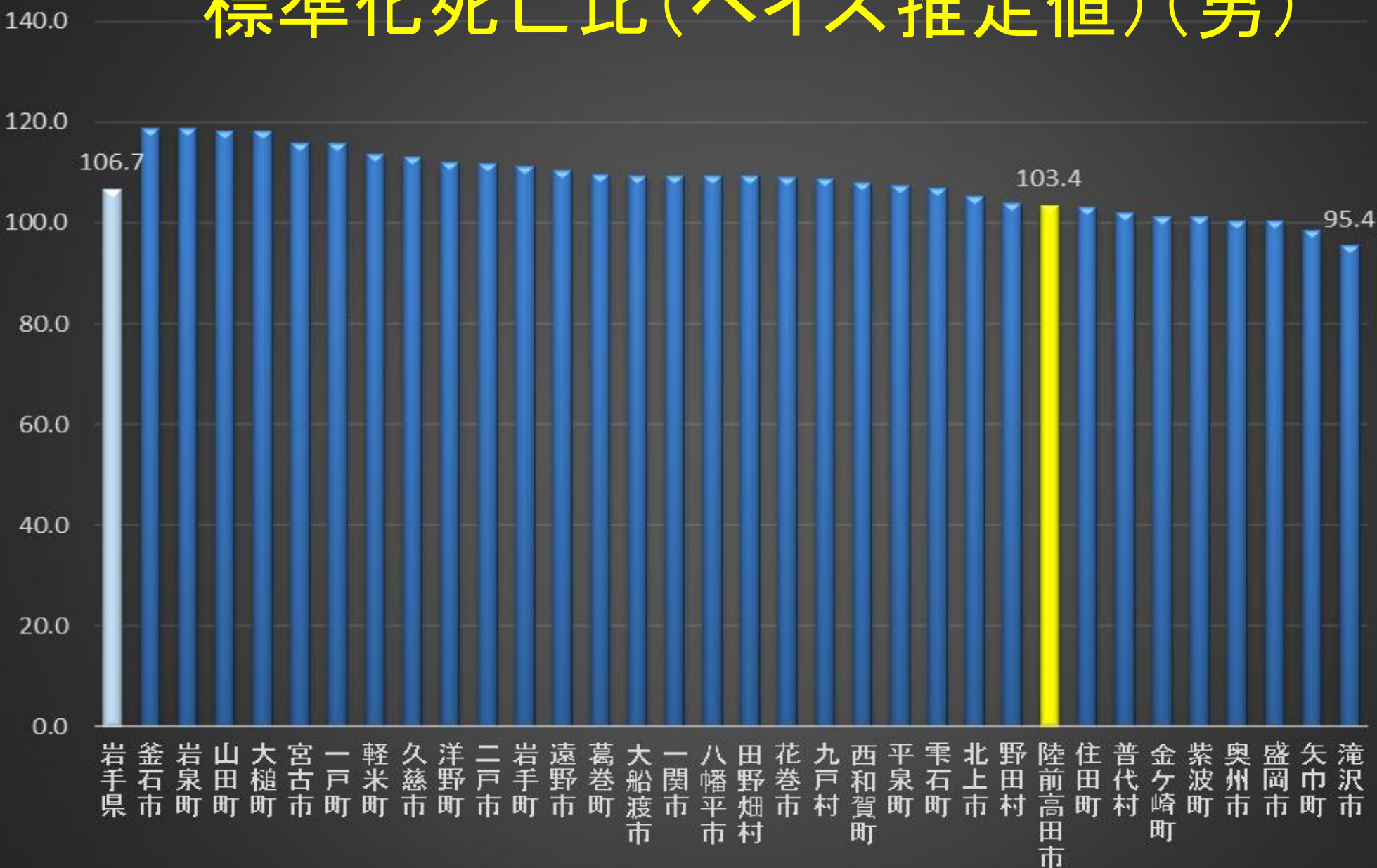
(東日本大震災による死亡を除いた場合の参考値)



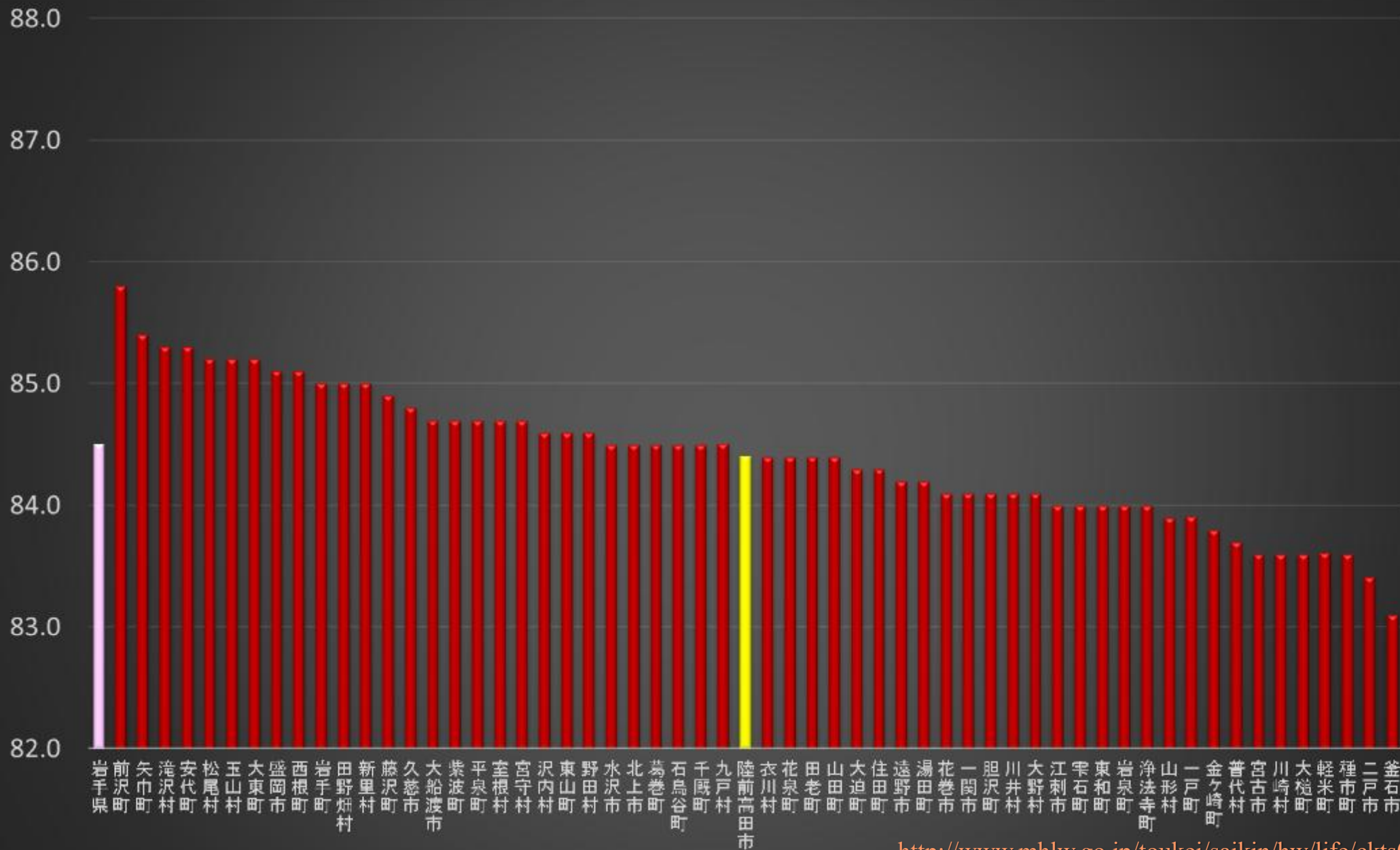
2013年～2017年 岩手県内市町村別 標準化死亡比(ベイズ推定値)(男)



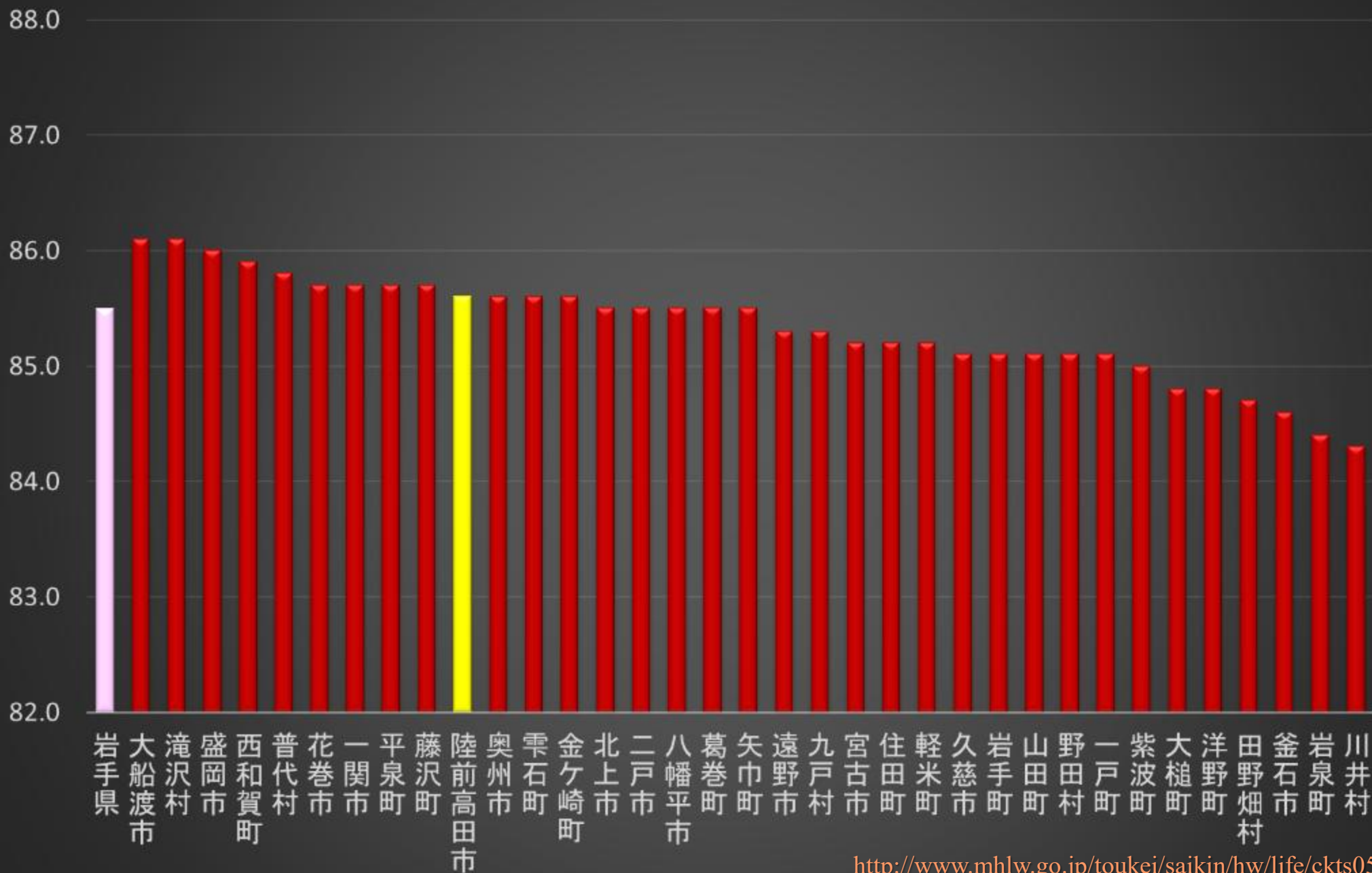
2018年～2022年 岩手県内市町村別 標準化死亡比(ベイズ推定値)(男)



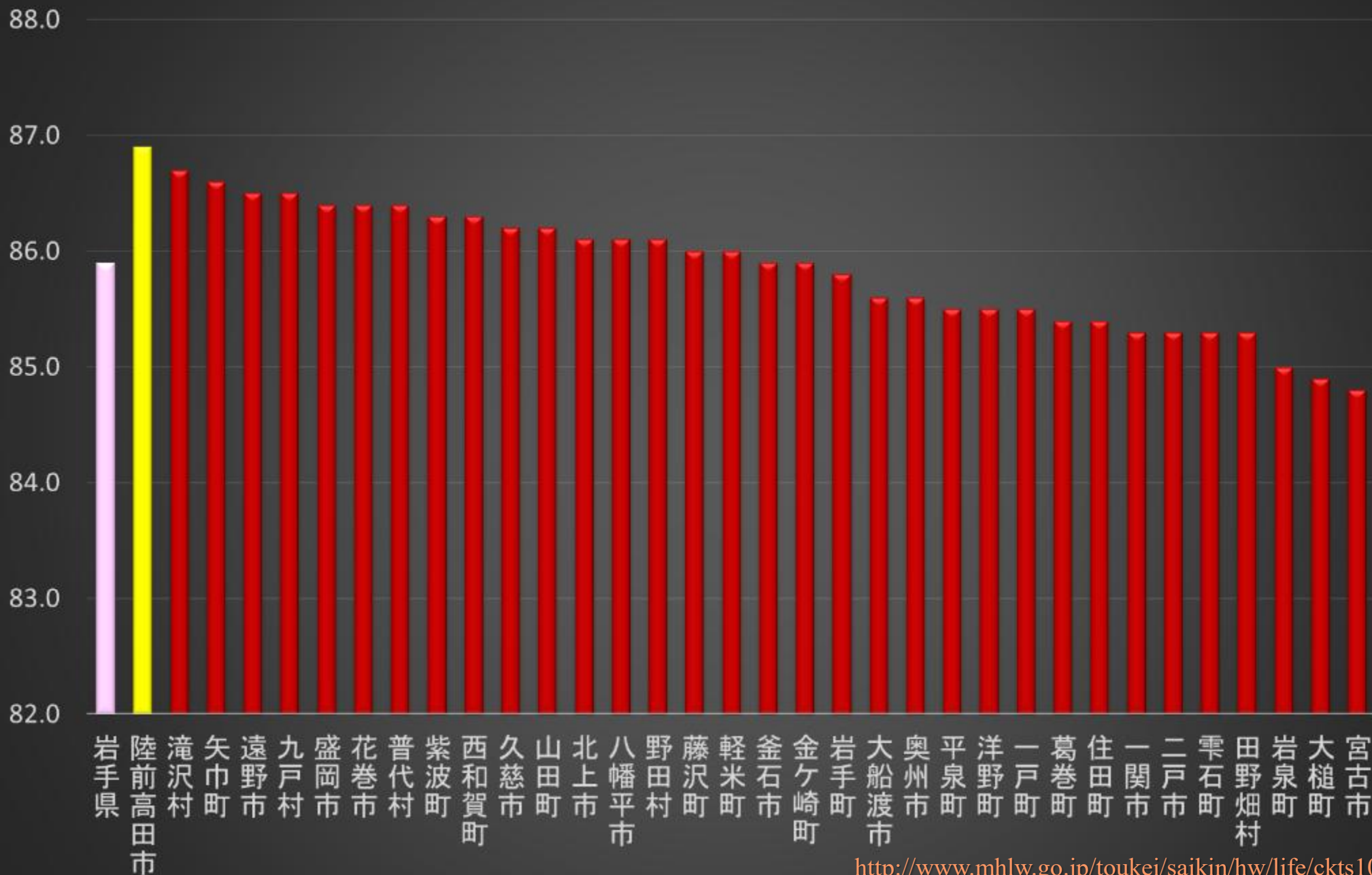
2000年 岩手県内市町村別平均寿命(女)



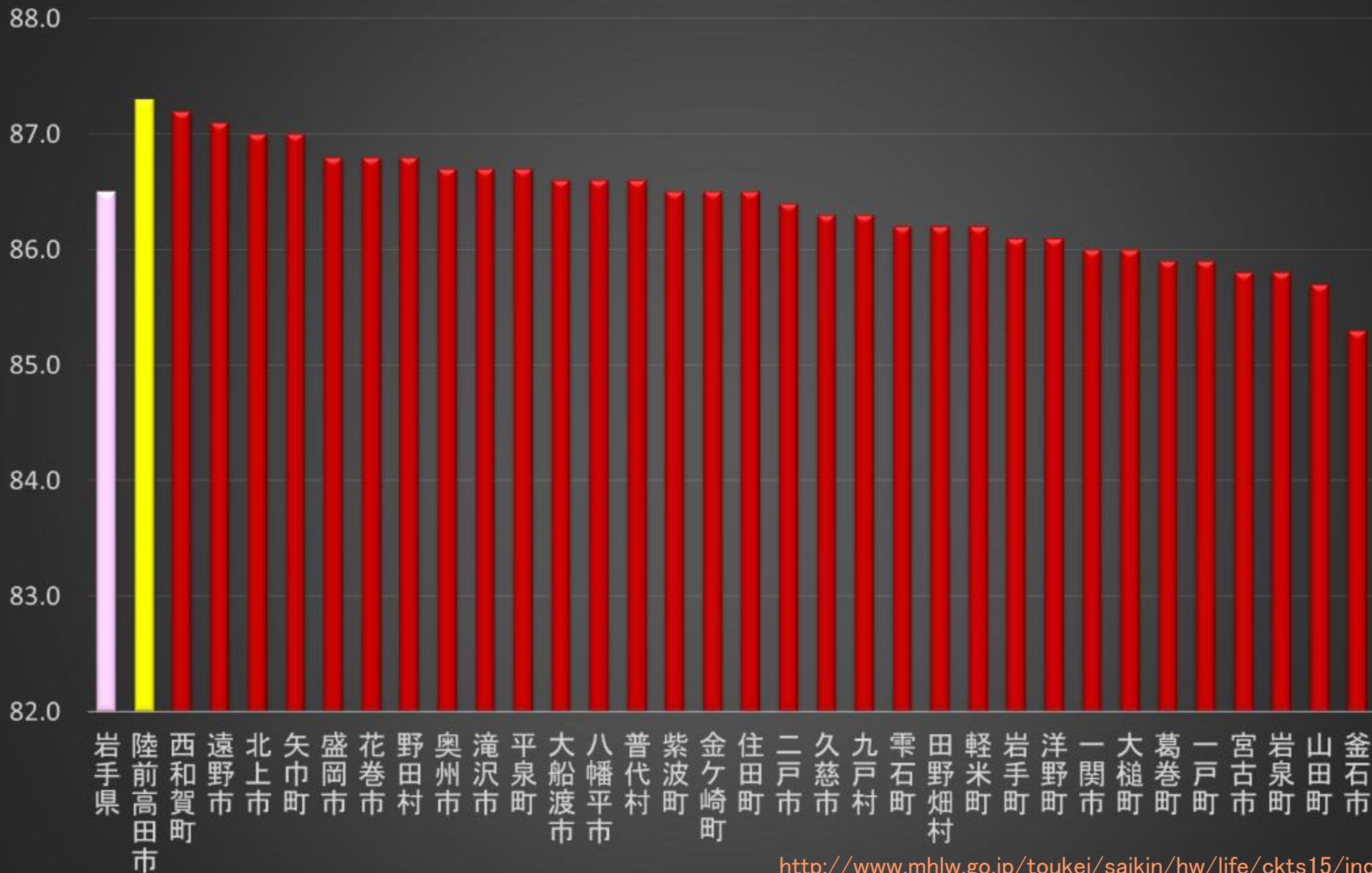
2005年 岩手県内市町村別平均寿命(女)



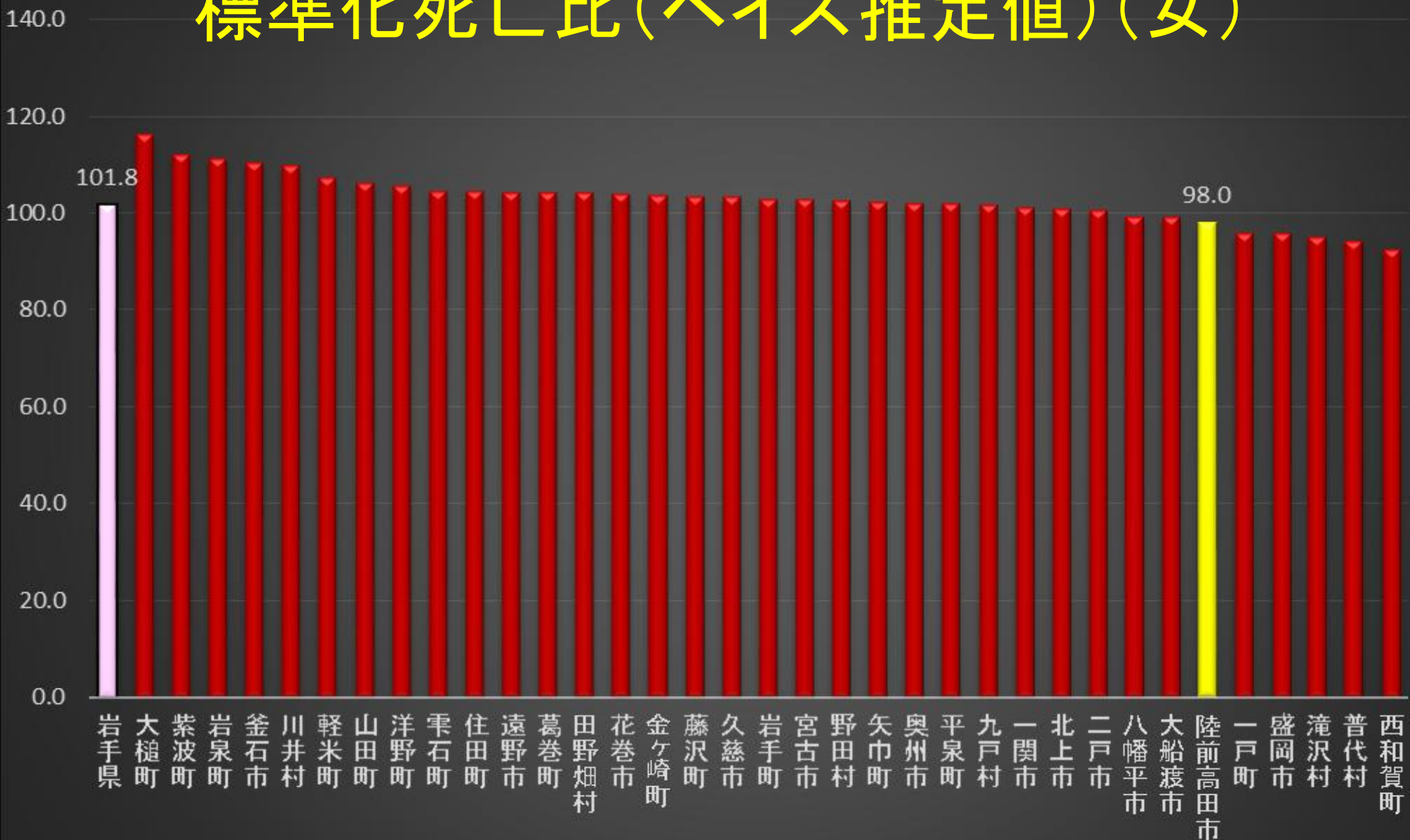
2010年 岩手県内市町村別平均寿命(女)



2015年 岩手県内市町村別平均寿命(女)



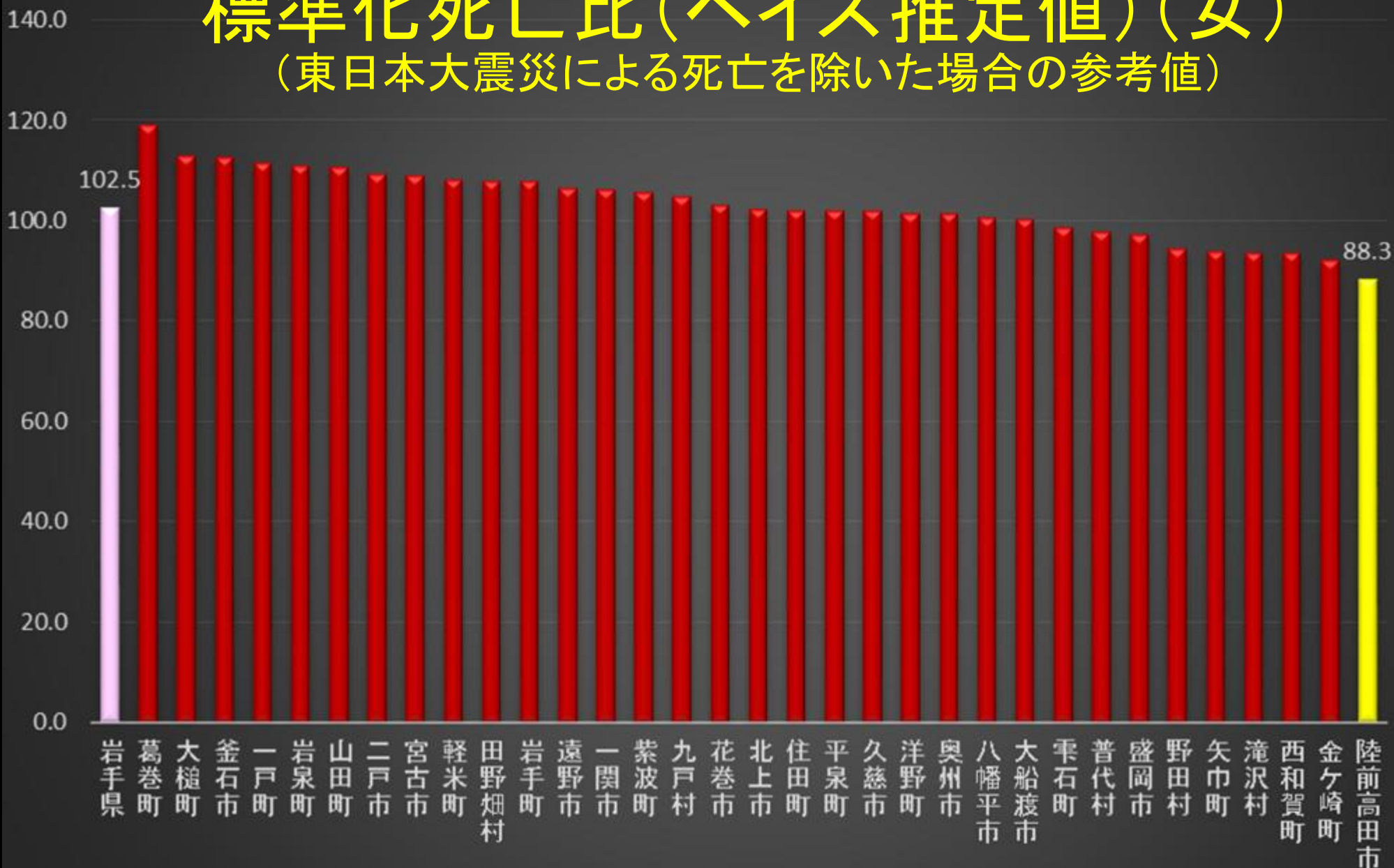
2003年～2007年 岩手県内市町村別 標準化死亡比(ベイズ推定値)(女)



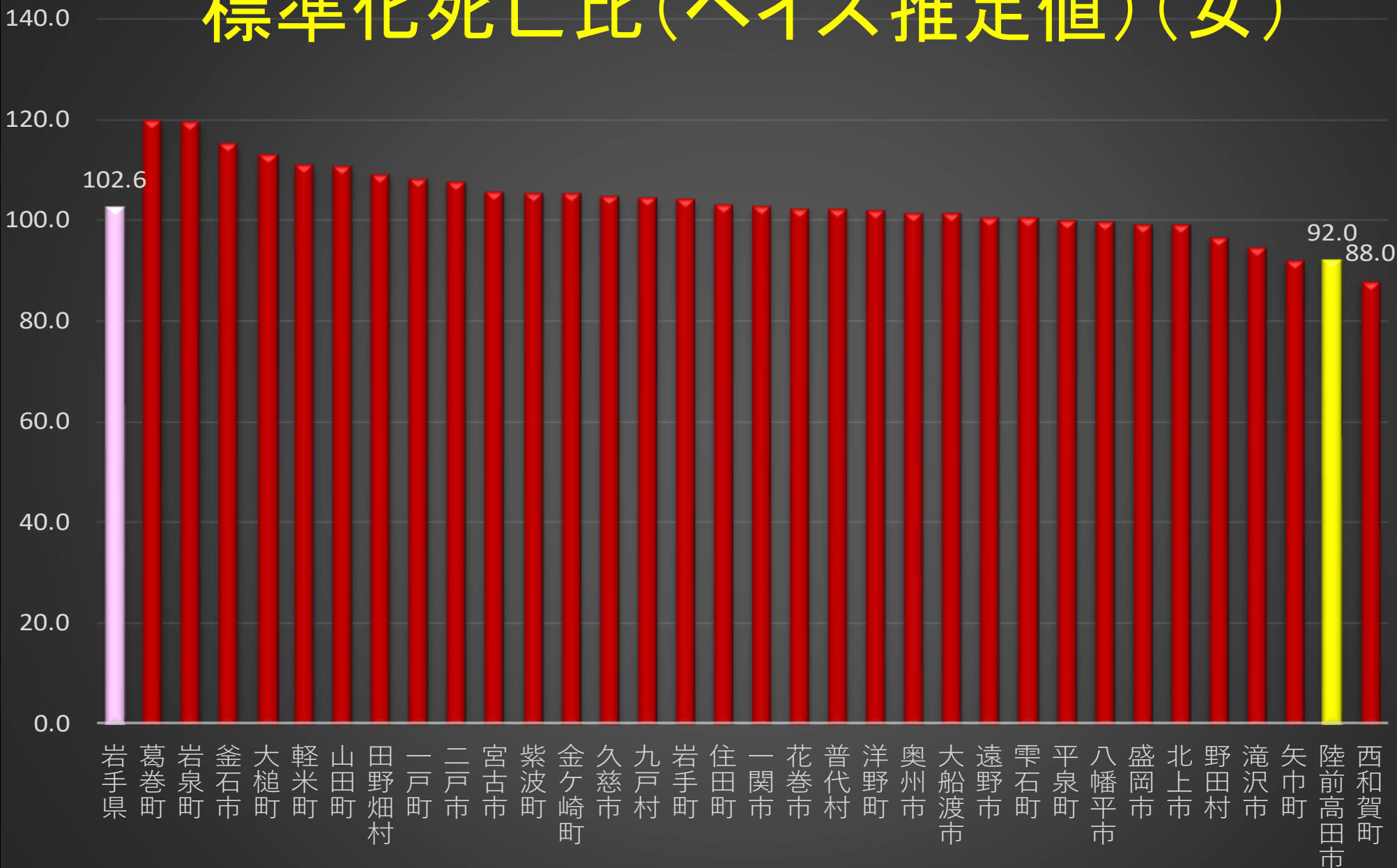
2008年～2012年 岩手県内市町村別

標準化死亡比(ベイズ推定値)(女)

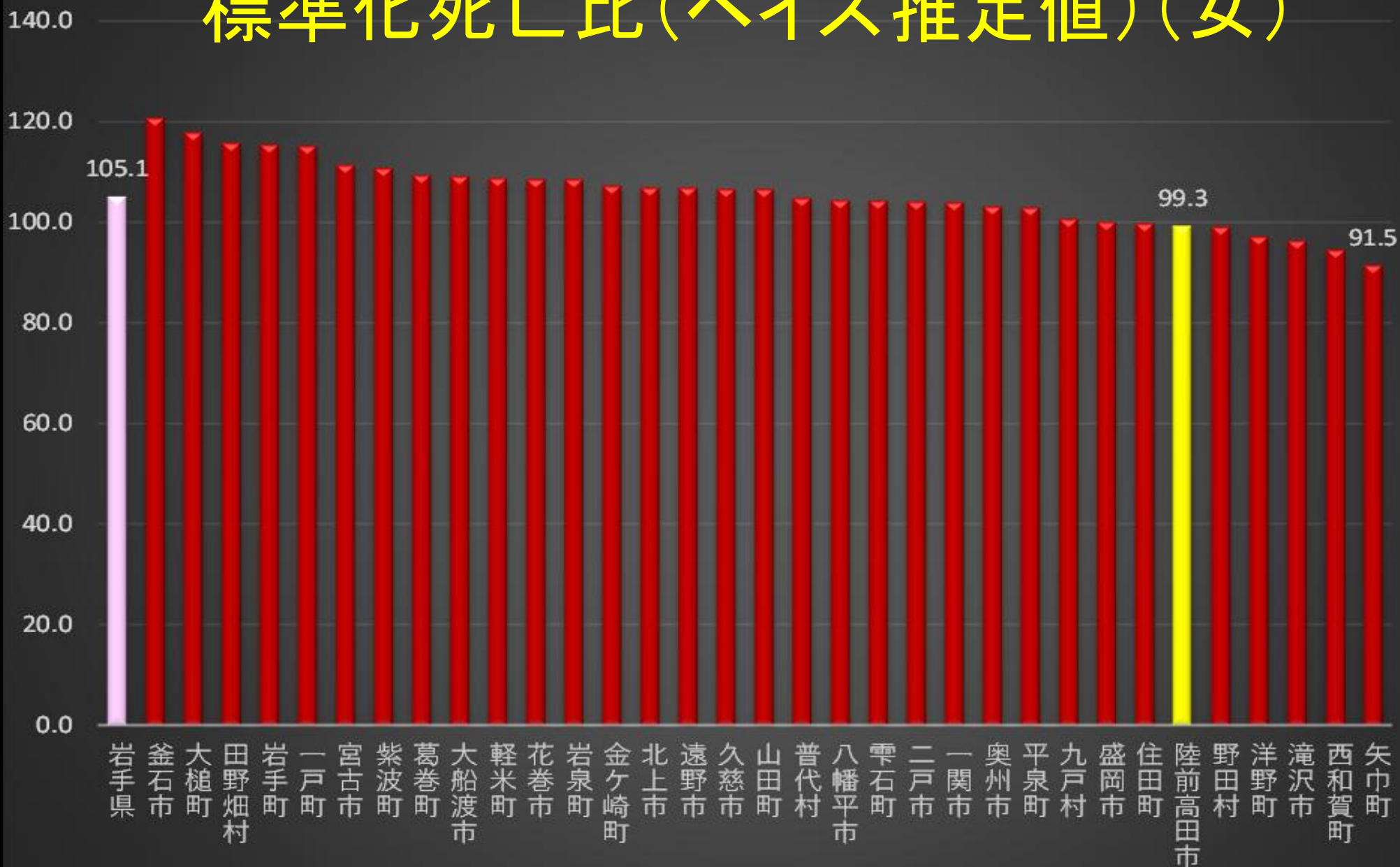
(東日本大震災による死亡を除いた場合の参考値)



2013年～2017年 岩手県内市町村別 標準化死亡比(ベイズ推定値)(女)



2018年～2022年 岩手県内市町村別 標準化死亡比(ベイズ推定値)(女)



延伸の要因！

2007.4.13 陸前高田市ふれあいセンター

(詐欺師のような保健師が登場！)
玄米二ギ二ギ体操をやいまーす♪
みんなでがんばりましょ～！

すべては、ここから始った・・・。

平成19～20年度陸前高田市保健推進員委嘱式



報道発表 Press Release No: 433-24-19

2024 年 8 月発行

筑波大学



運動・スポーツが盛んな地域に暮らすだけで長生き

～参加者が地域に1割多いと、全死因とがん死亡リスクが11%減～

運動やスポーツのグループが盛んな地域に暮らす高齢者は、参加しているか否かに関わらず、うつや認知症のリスクが低いことが分かっています。ともすると、寿命も長いことが期待されます。本研究では9市町の311地域、約4.3万人の高齢者を最長7年間追跡したデータを分析しました。その結果、運動・スポーツグループ参加者が地域の高齢者の10人に1人(=1割)増えたとすると、自身が参加しているか否かを問わず、その地域の高齢者全体で見た全死因死亡とがん死亡のリスクが11%低いことが確認されました。これは、約1歳分の寿命延伸に匹敵する値です。

運動・スポーツが盛んな地域に暮らすだけで長生き

—参加者が地域に1割多いと、全死因とがん死亡リスクが11%減—

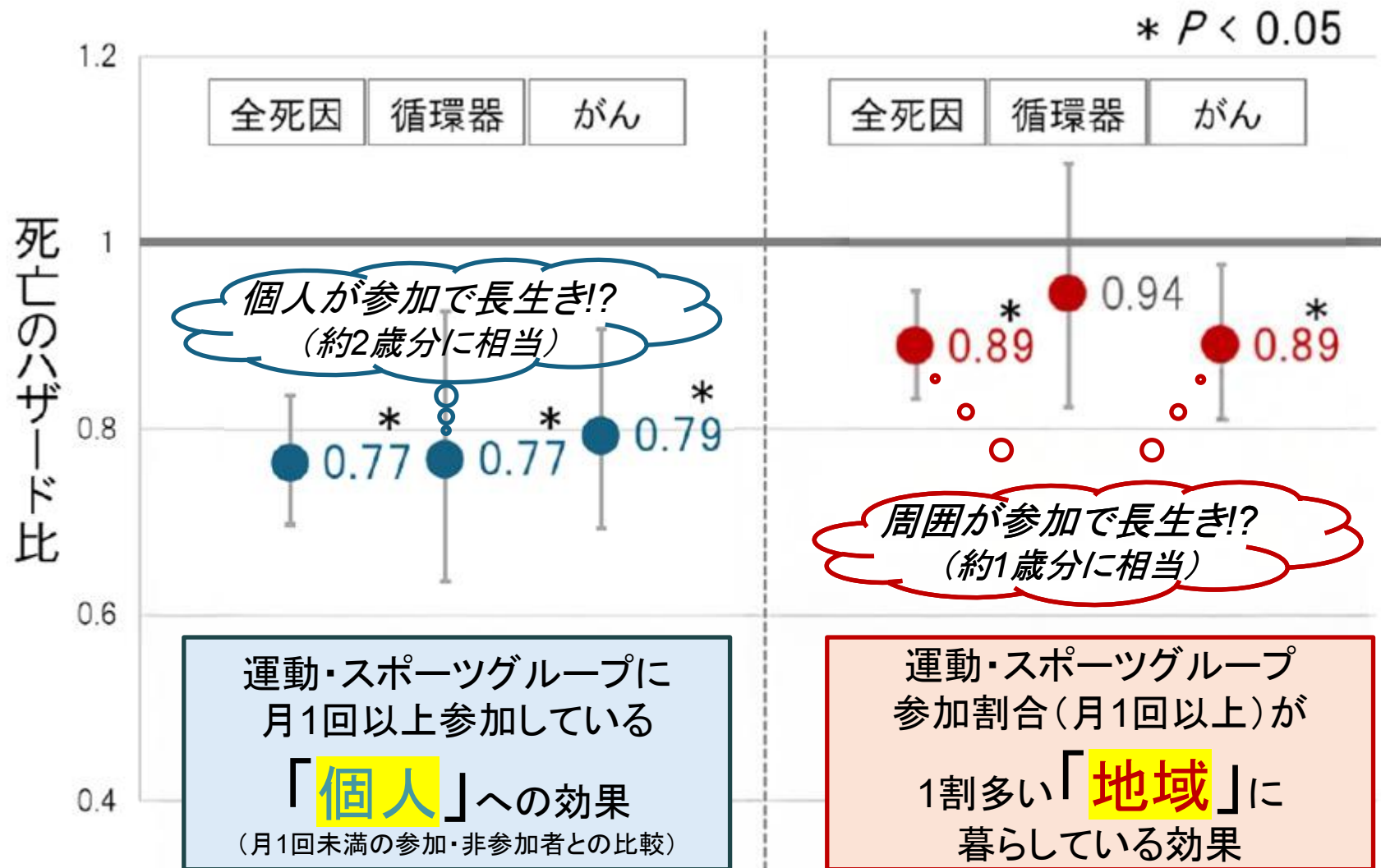


図. 地域・個人の各要因による各死亡リスクの減少
(311地域の男性20,186人、女性22,902人を、最長7年間追跡)

※以下の要因を統計的に調整し、ハザード比(死亡リスクの減少の程度)を算出した。上下のひげは95%信頼区間を表す。
年齢、性、婚姻、独居、教育歴、所得、就労、飲酒、喫煙、体格指数、既往歴(高血圧、脳卒中、心疾患、糖尿病、脂質異常症、筋骨格系疾患、がん)、主観的健康感、うつ、手段的日常生活動作、可住地人口密度



運動を週2回以上または誰かと一緒にすると 2年後の抑うつが半減

誰かと一緒に週2回以上すると6割減

2011年とその2年後に65歳以上の男女にアンケート調査を行い、2011年時に抑うつや身体機能の低下がない1,422人の回答結果を分析しました。2011年時の運動の実施頻度や実施パターンと、2年後の抑うつの有無との関連を検討しました。2年後に抑うつがある確率は、運動なしと比べ週2回以上で48%低く、少しでも誰かと一緒に実施している場合は47%低い結果でした。また、両方の条件を満たした場合は60%低い結果でした。高齢者の抑うつ予防には、運動を週2回以上行うことや、誰かと一緒に行うことが効果的（両方の条件を満たすのが最も良い）であることが示唆されました。

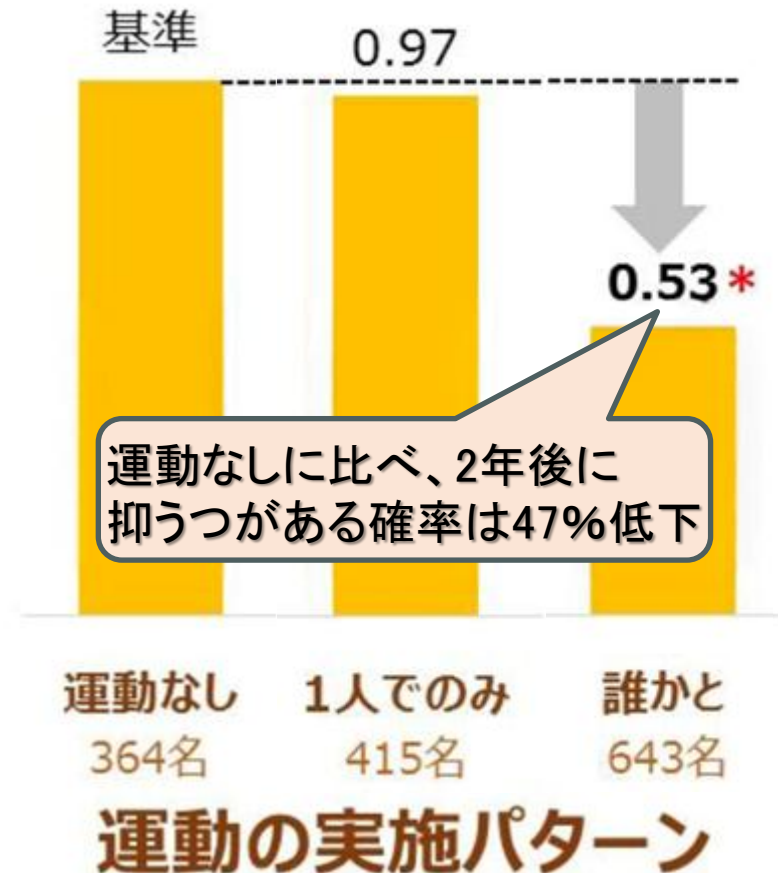
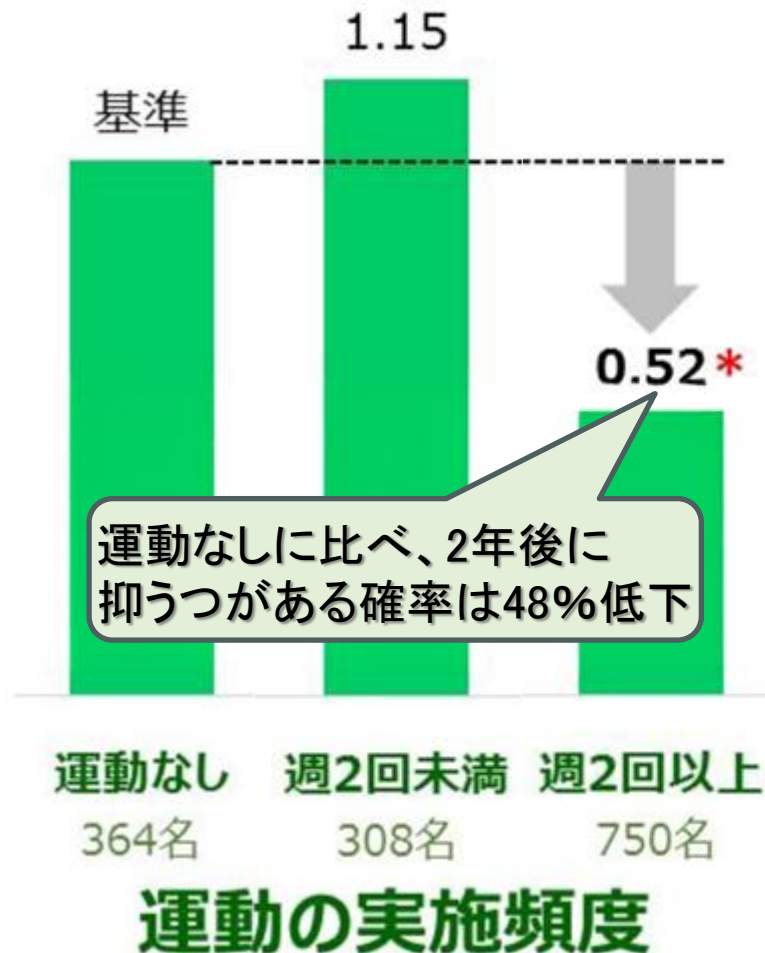
運動を週2回以上

または誰かと一緒にすると

2年後の抑うつが半減

2年後に抑うつがある者のオッズ比（確率）

*統計学的に有意



いずれも性、年齢、居住地、所得、教育歴、家族構成、就労、BMI、要治療疾患、飲酒、喫煙、情緒的サポートを考慮した解析を実施

様々な活動の複数実施とフレイルへのリスク

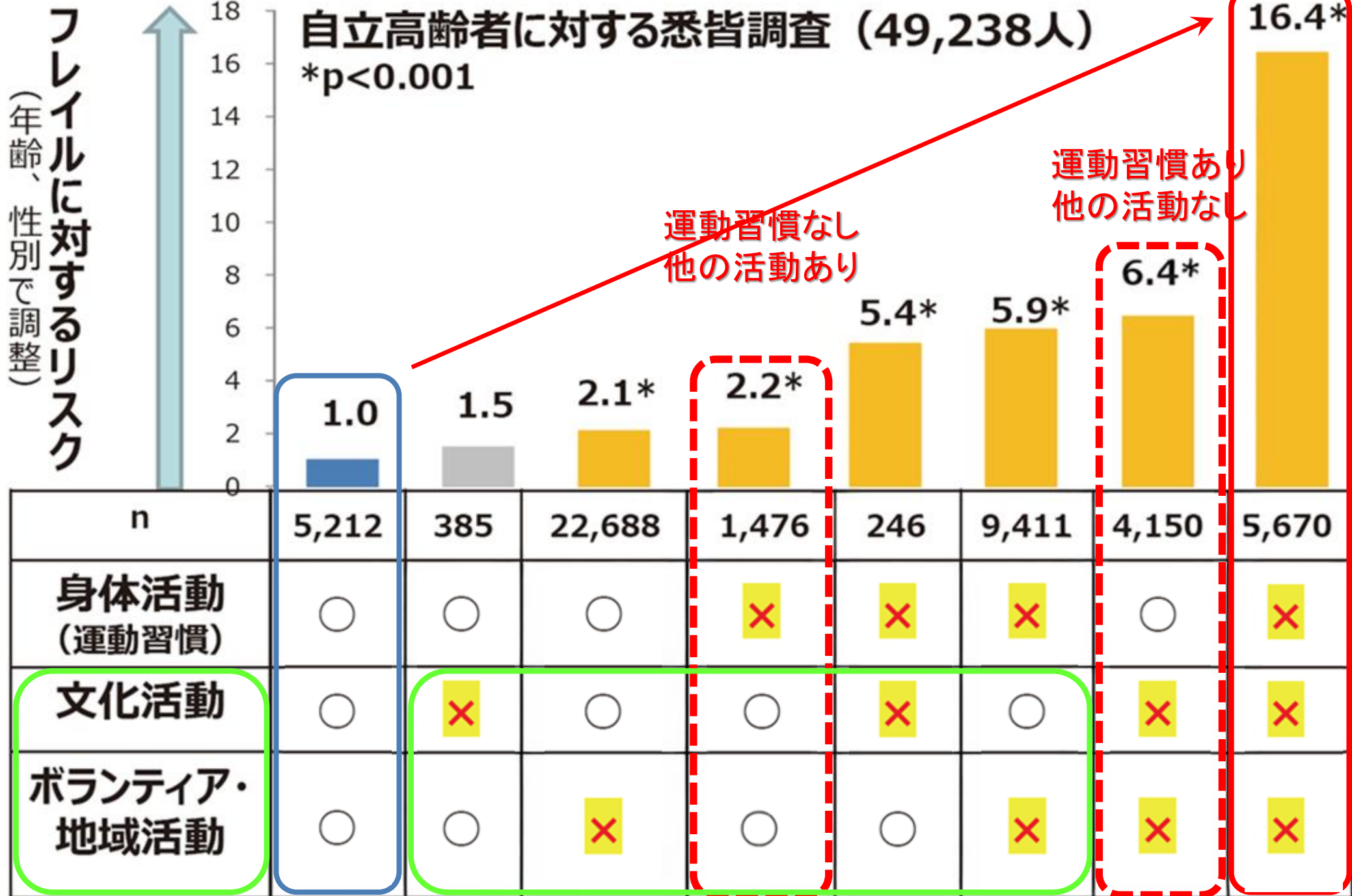
ーフレイル予防には「人とのつながり」が重要ー

様々な活動の複数実施とフレイルへのリスク

ーフレイル予防には「人とのつながり」が重要ー



p12





2012年12月27日



はまってけらいん
かだってけらいん

陸前高田市保健医療福祉未来図推進運動





はまってけらいん
かだってけらいん
陸前高田市保健医療福祉未来創造推進活動

シャイな男性が
集う場所

精米サロシ





誰もが気軽に集まる



二又、憩いの将来所。

だから

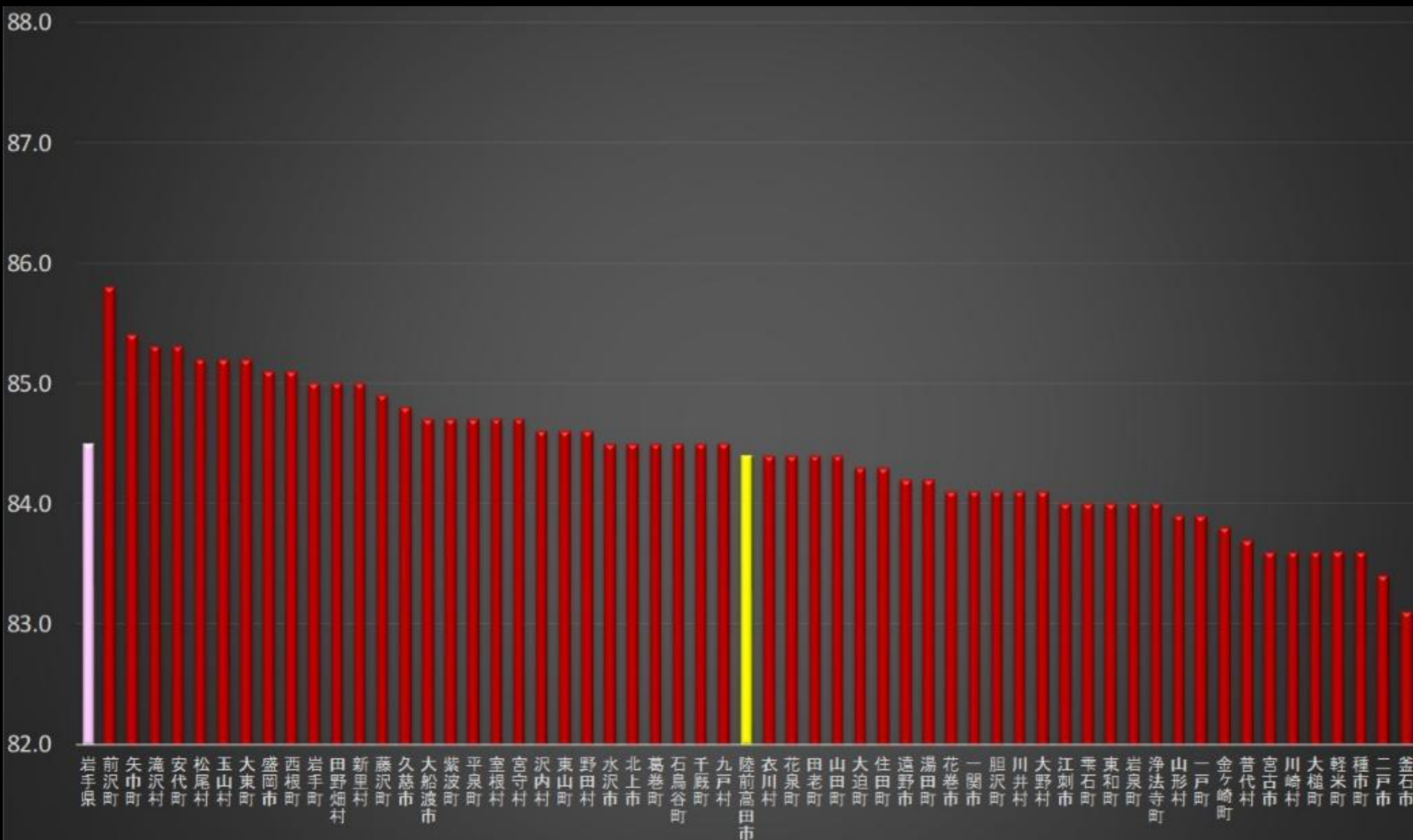
はまってけらいん

かだっけらいん

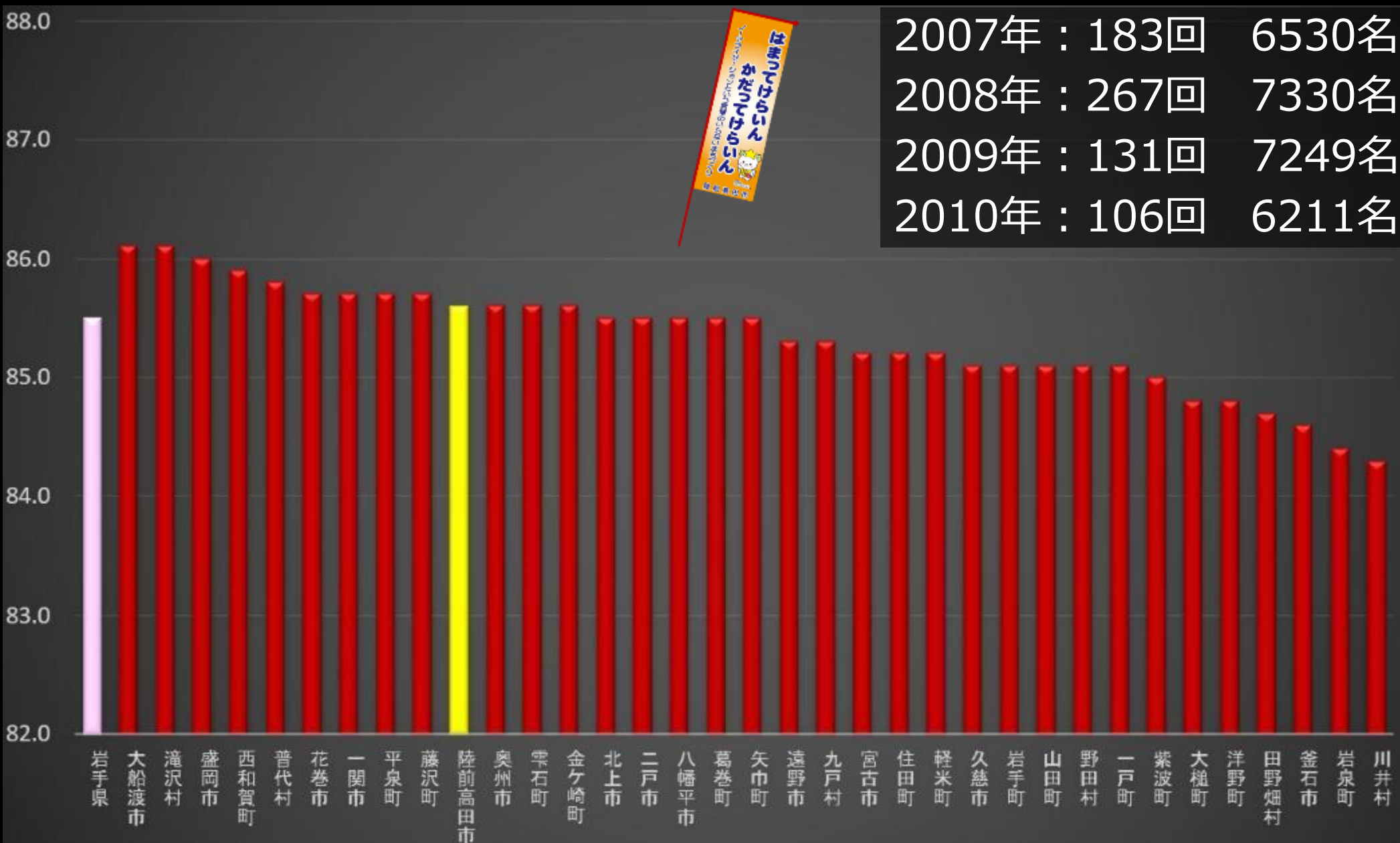


フレーキの要因！

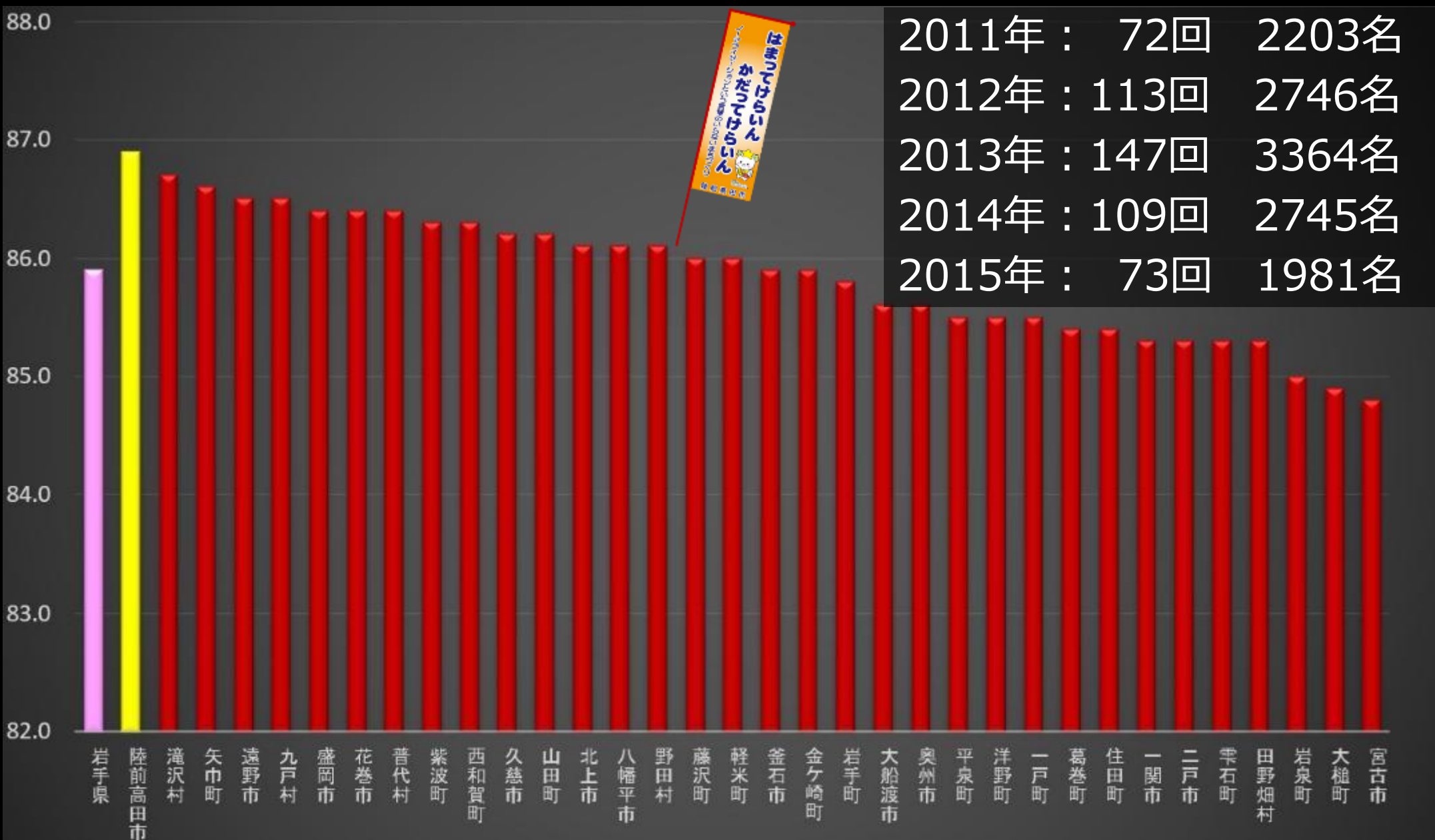
2000年 岩手県内市町村別平均寿命(女)



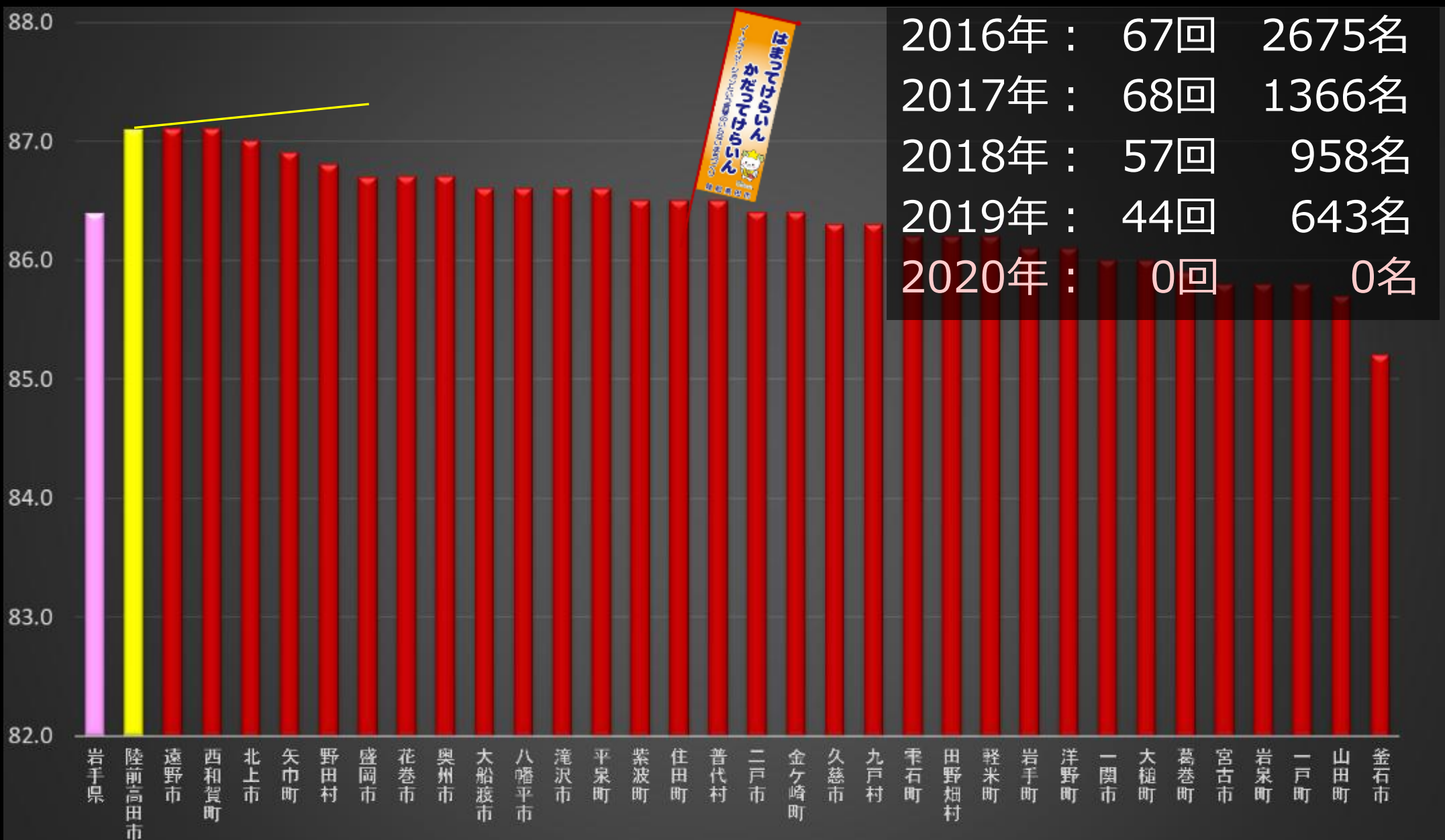
2005年 岩手県内市町村別平均寿命(女)



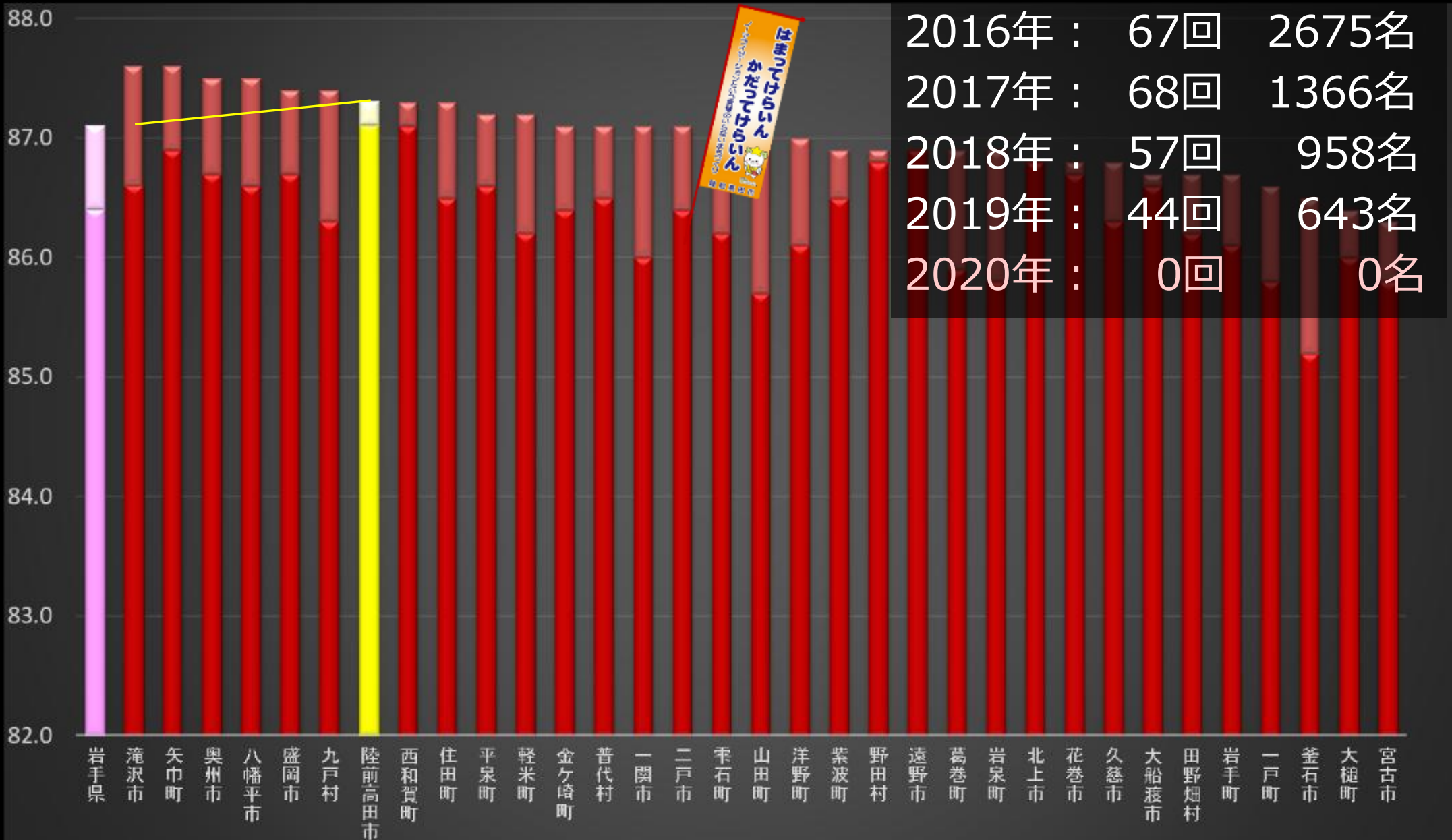
2010年 岩手県内市町村別平均寿命(女)



2015年 岩手県内市町村別平均寿命(女)

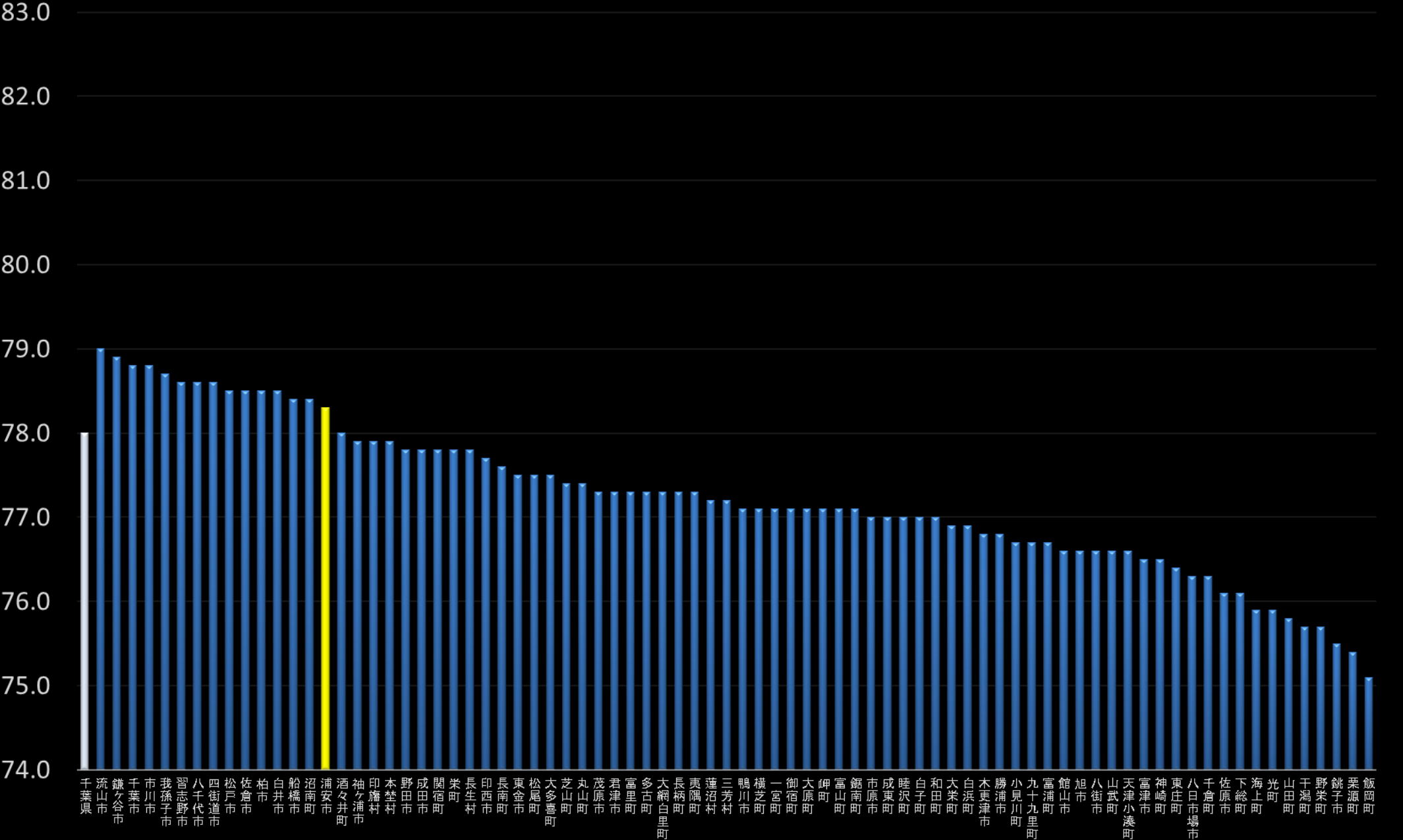


2020年 岩手県内市町村別平均寿命(女)

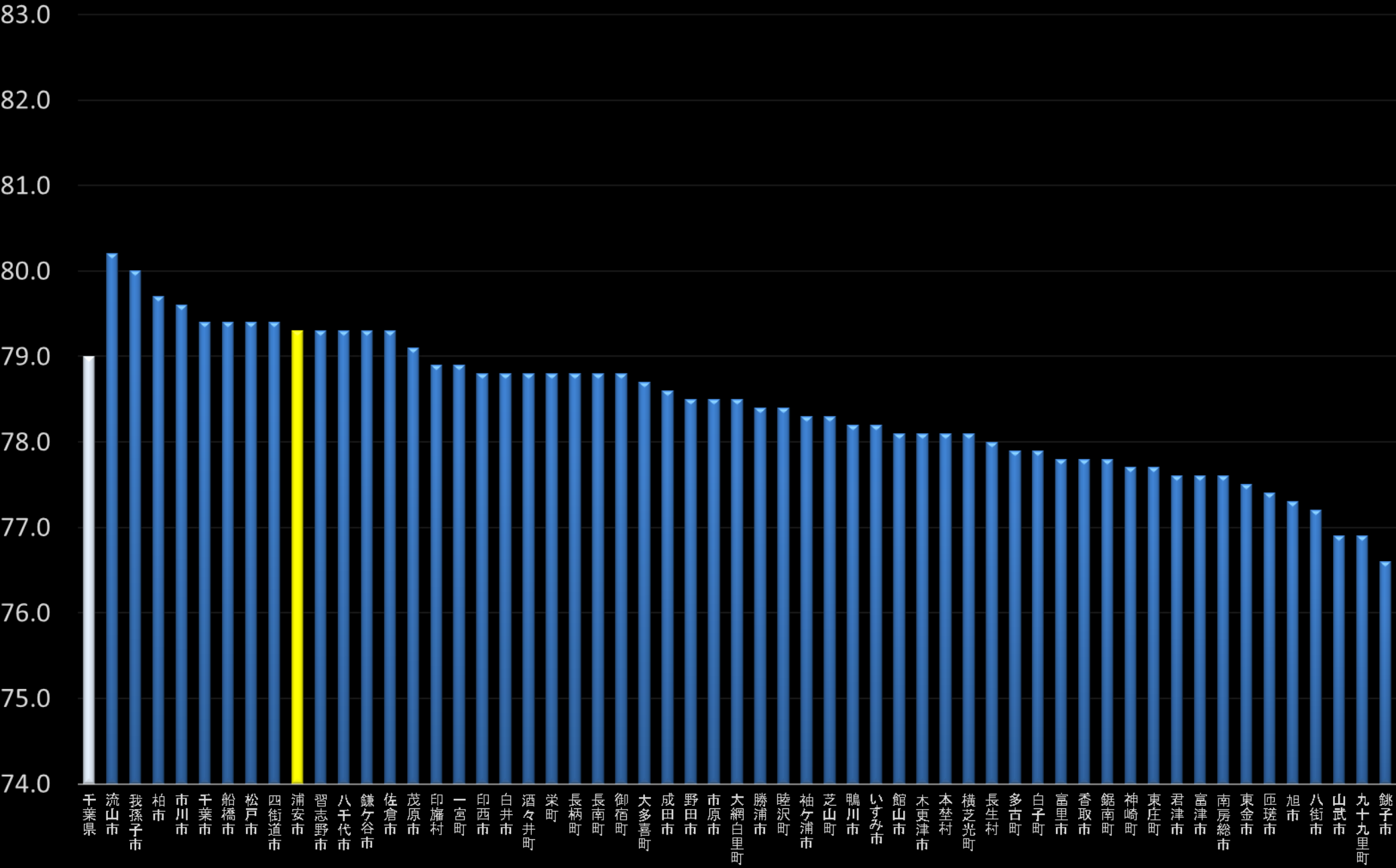


浦安市は？

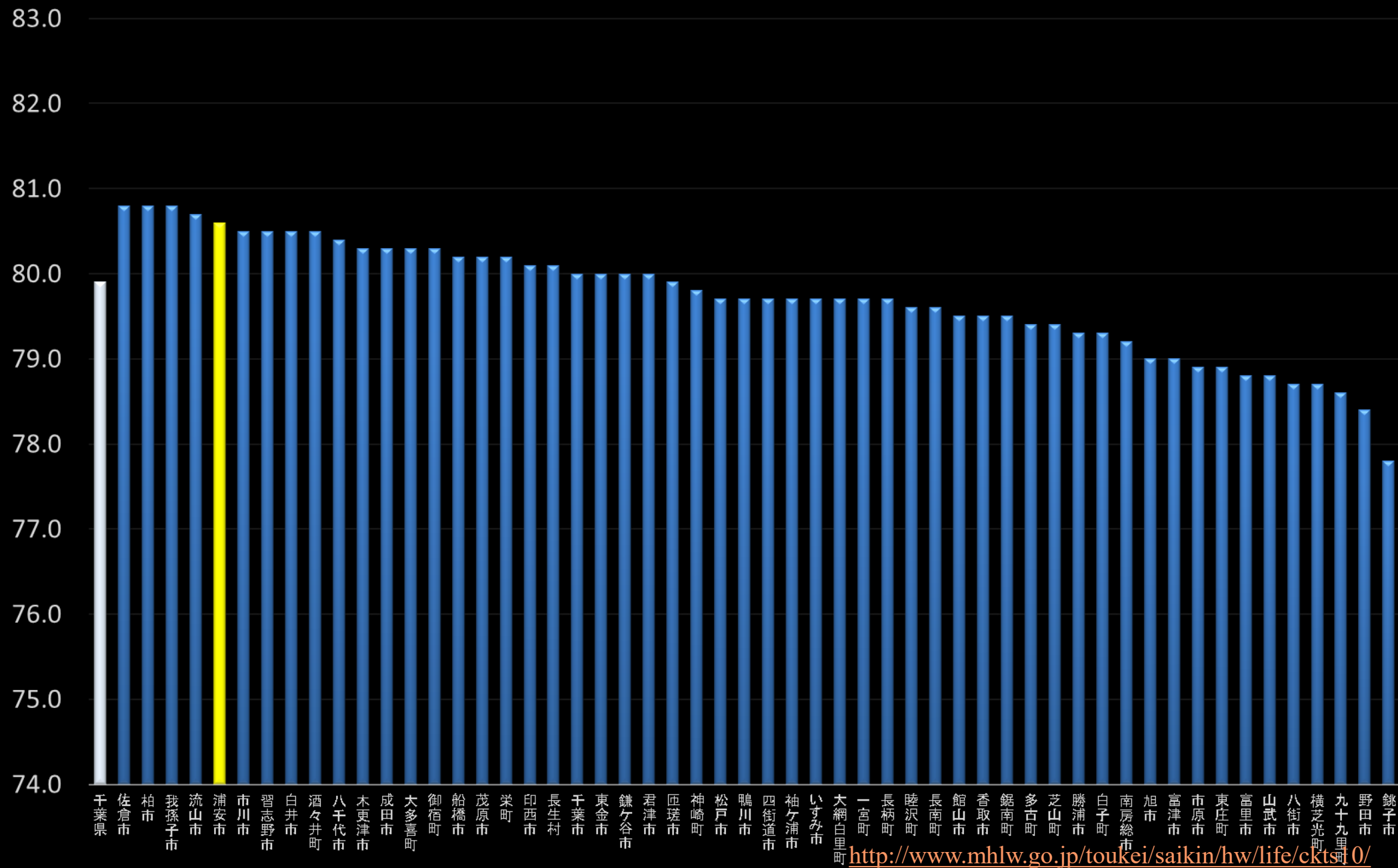
2000年 千葉県内市町村別平均寿命(男)



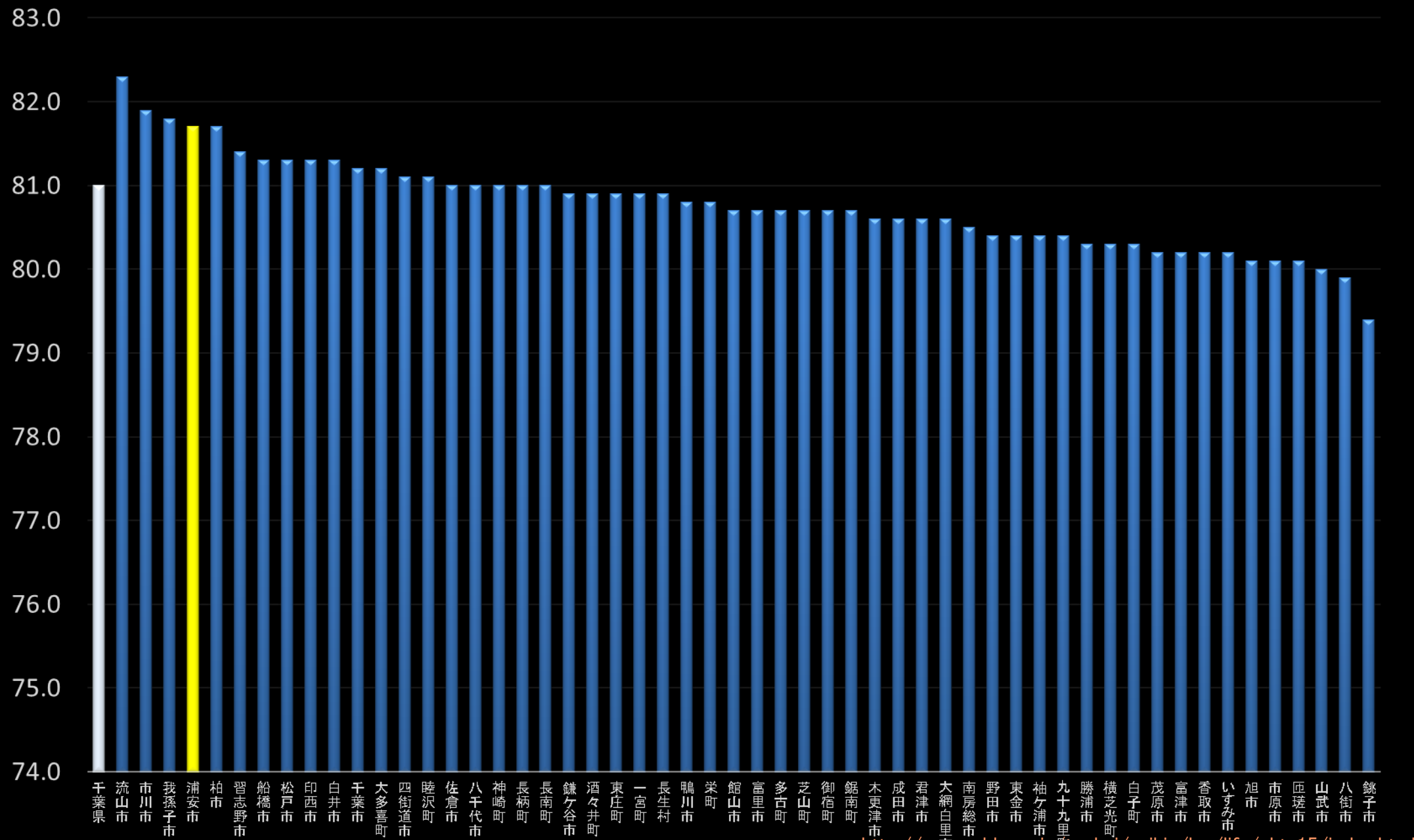
2005年 千葉県内市町村別平均寿命(男)



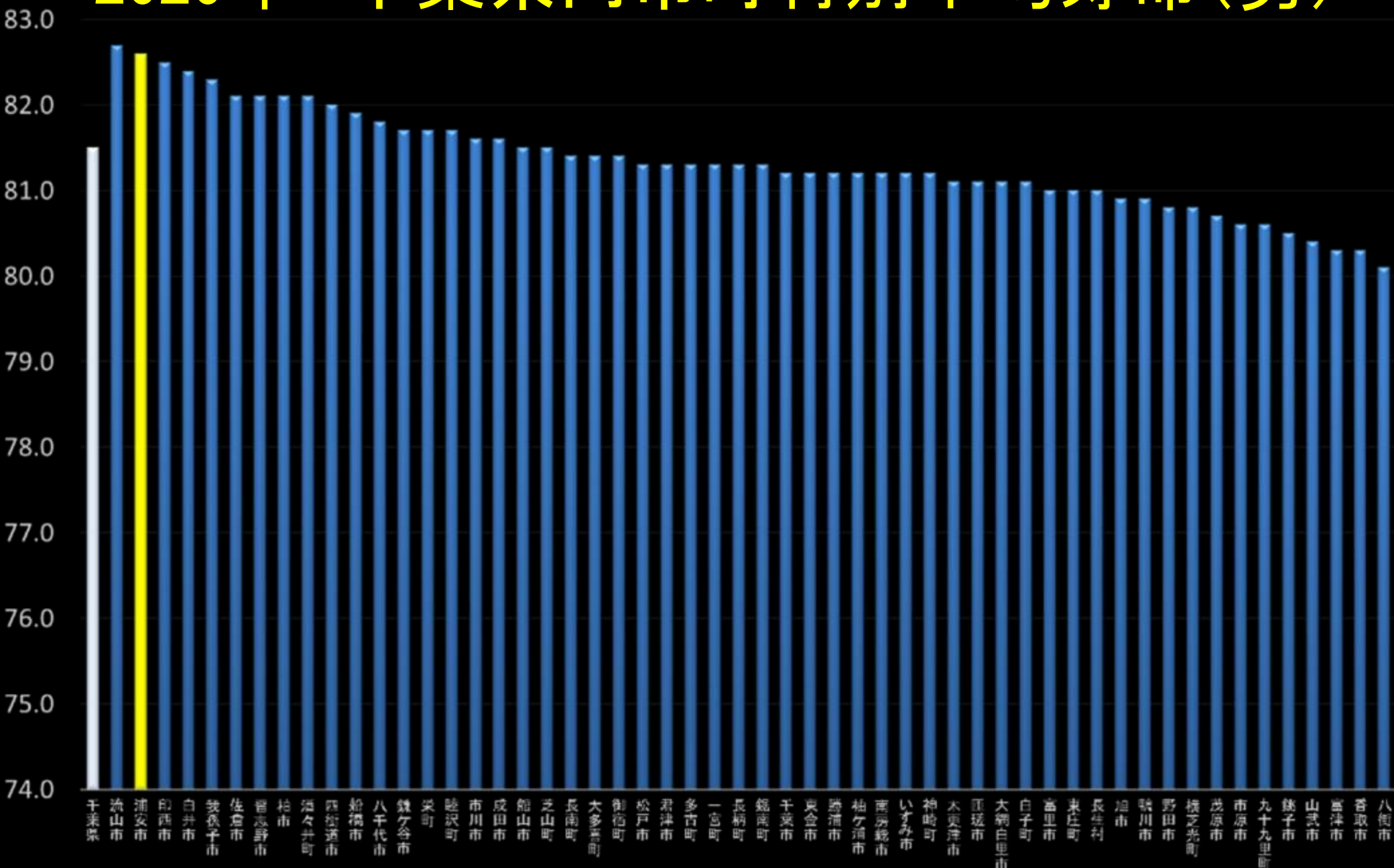
2010年 千葉県内市町村別平均寿命(男)



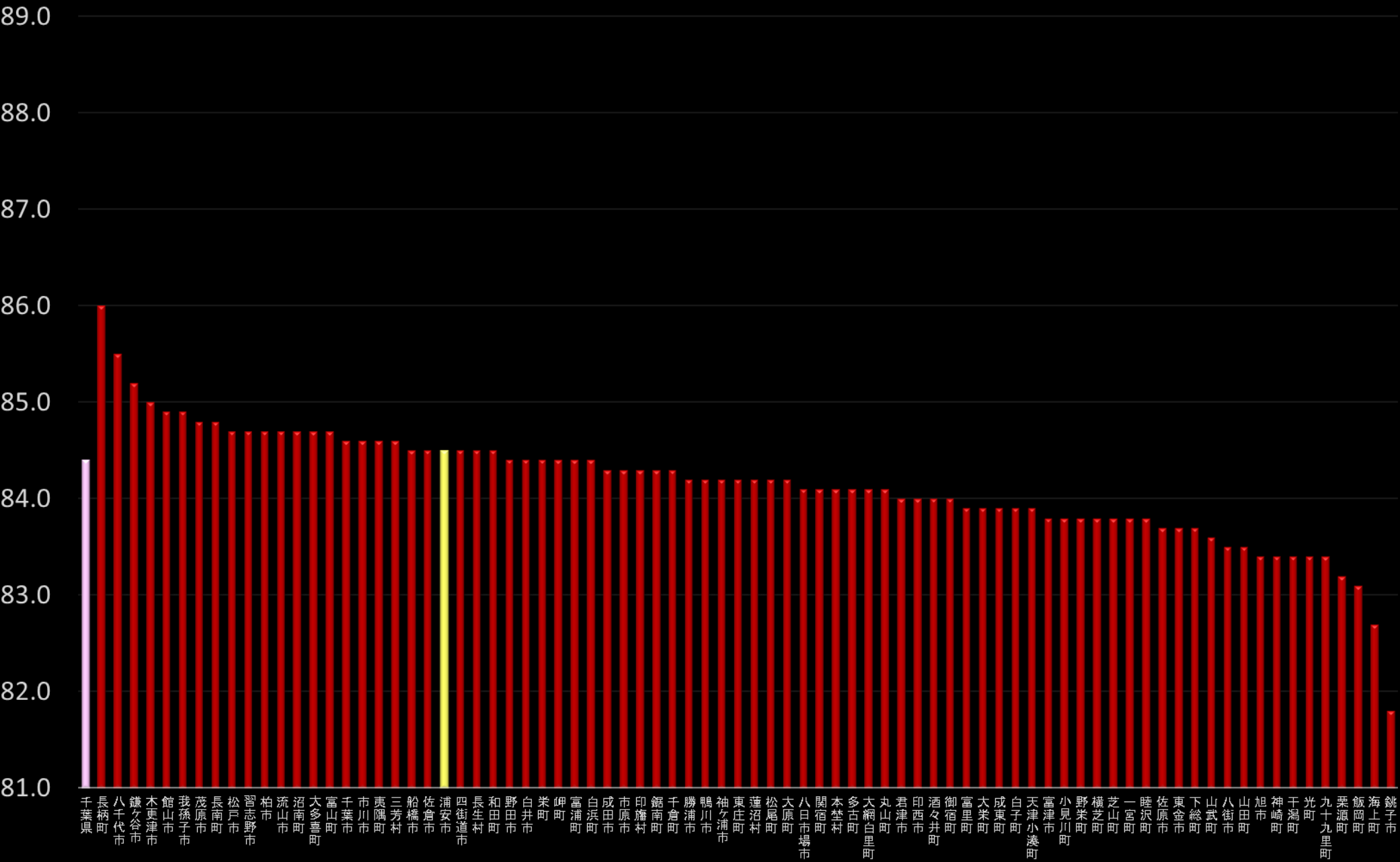
2015年 千葉県内市町村別平均寿命(男)



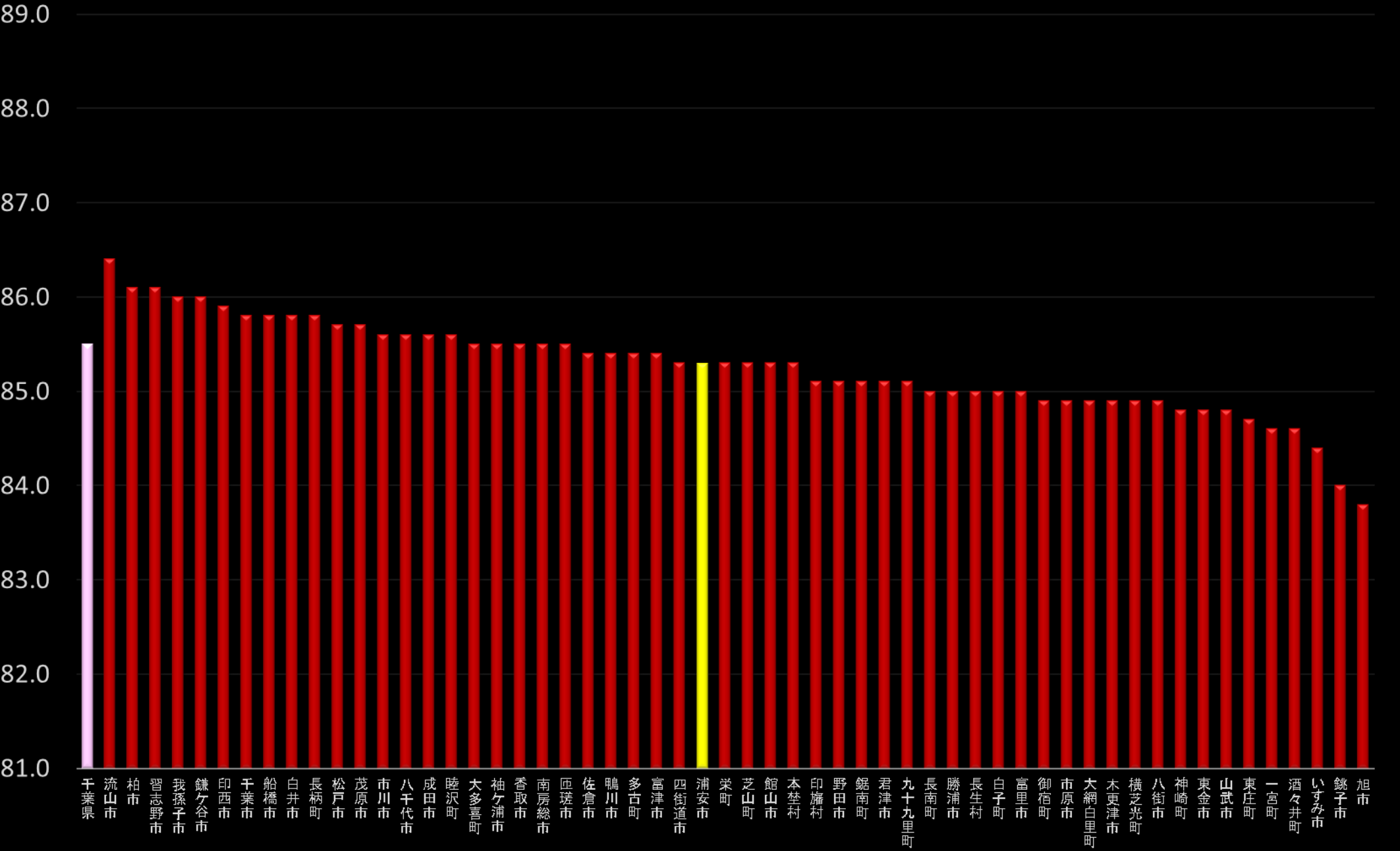
2020年 千葉県内市町村別平均寿命(男)



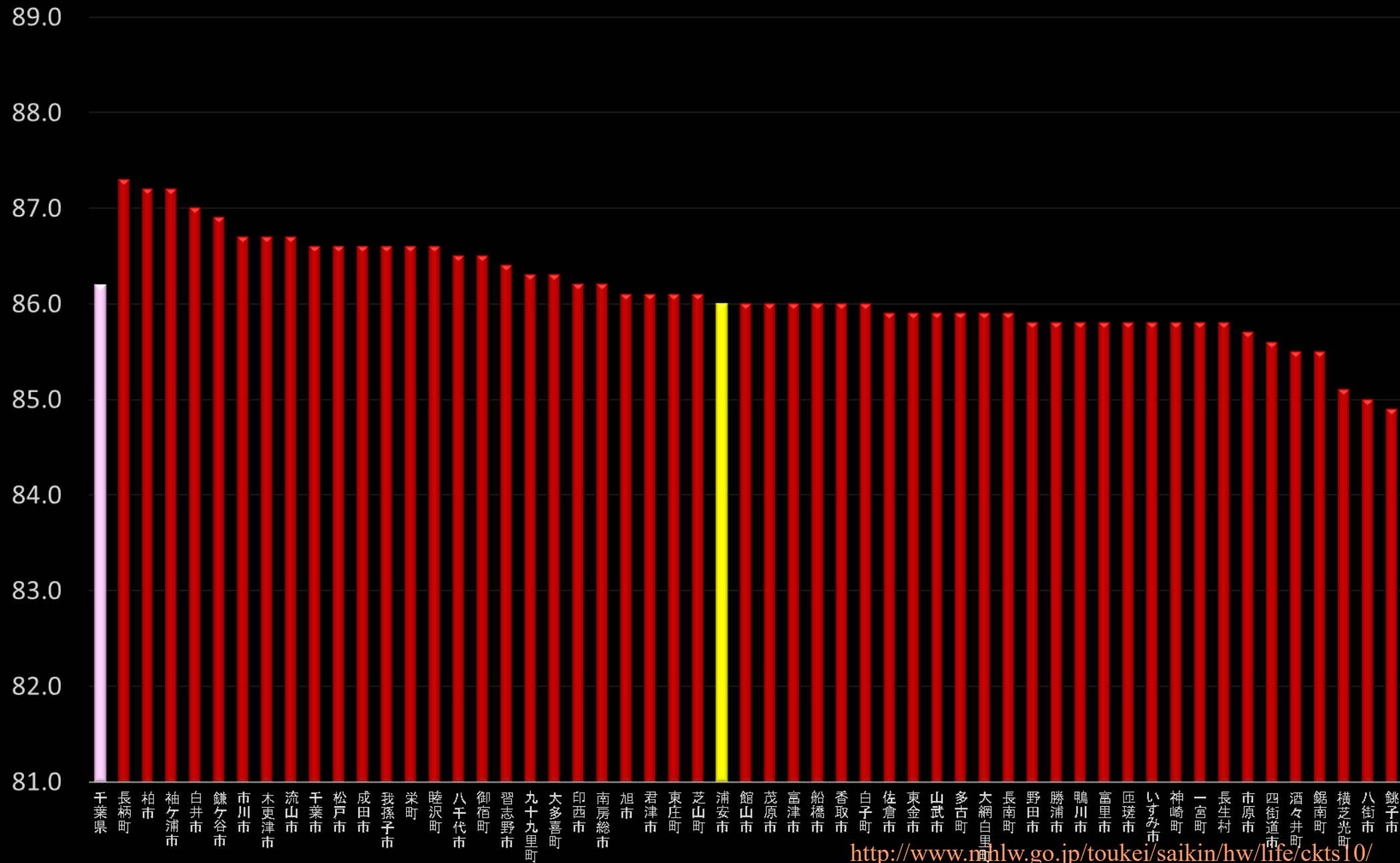
2000年 千葉県内市町村別平均寿命(女)



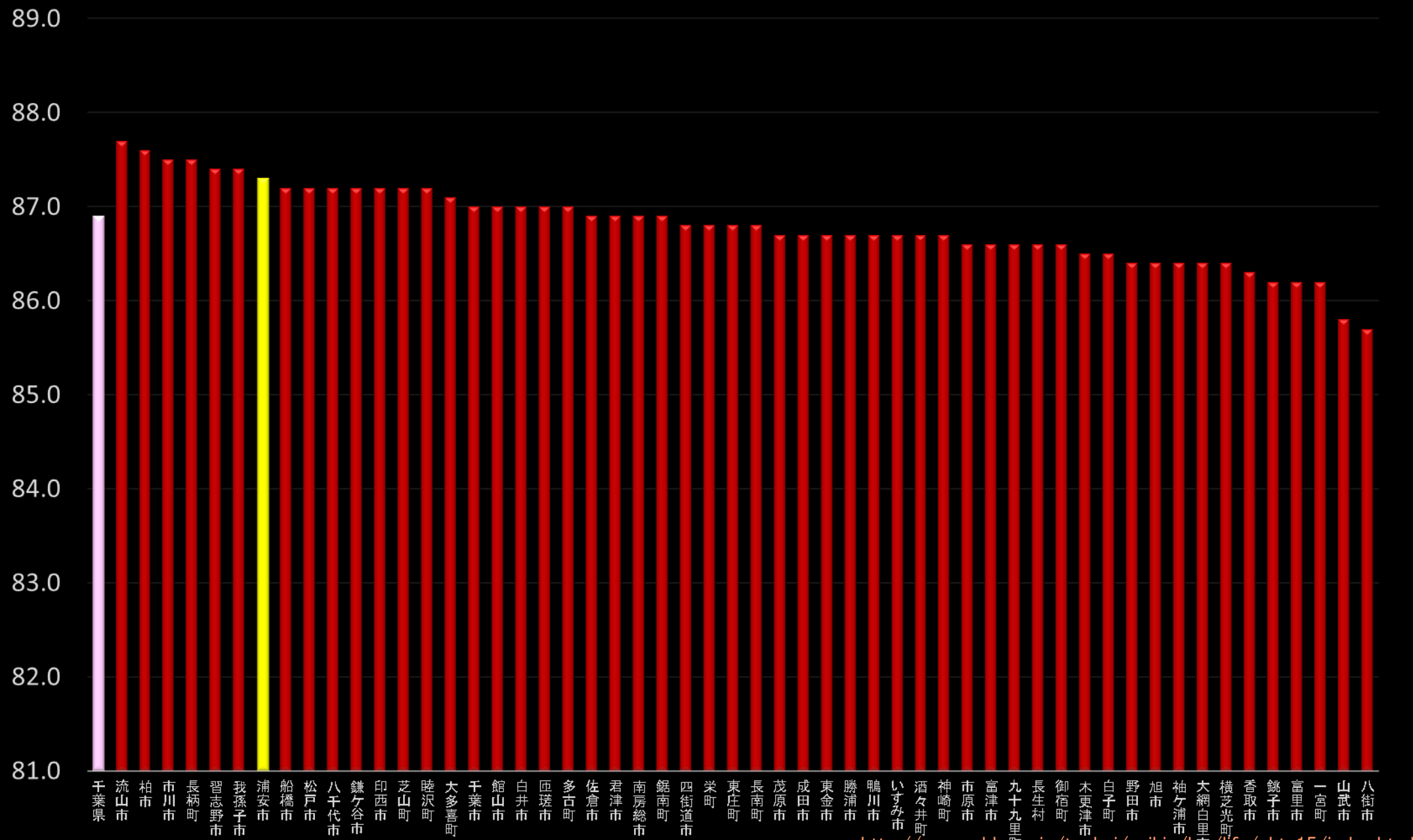
2005年 千葉県内市町村別平均寿命(女)



2010年 千葉県内市町村別平均寿命(女)



2015年 千葉県内市町村別平均寿命(女)



2020年 千葉県内市町村別平均寿命(女)

89.0

88.0

87.0

86.0

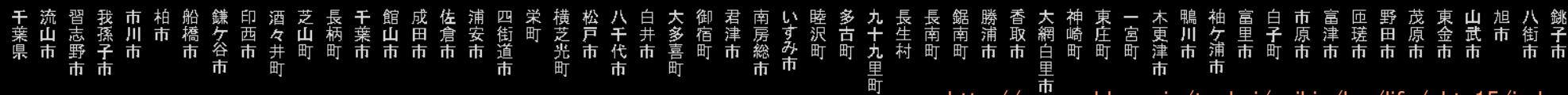
85.0

84.0

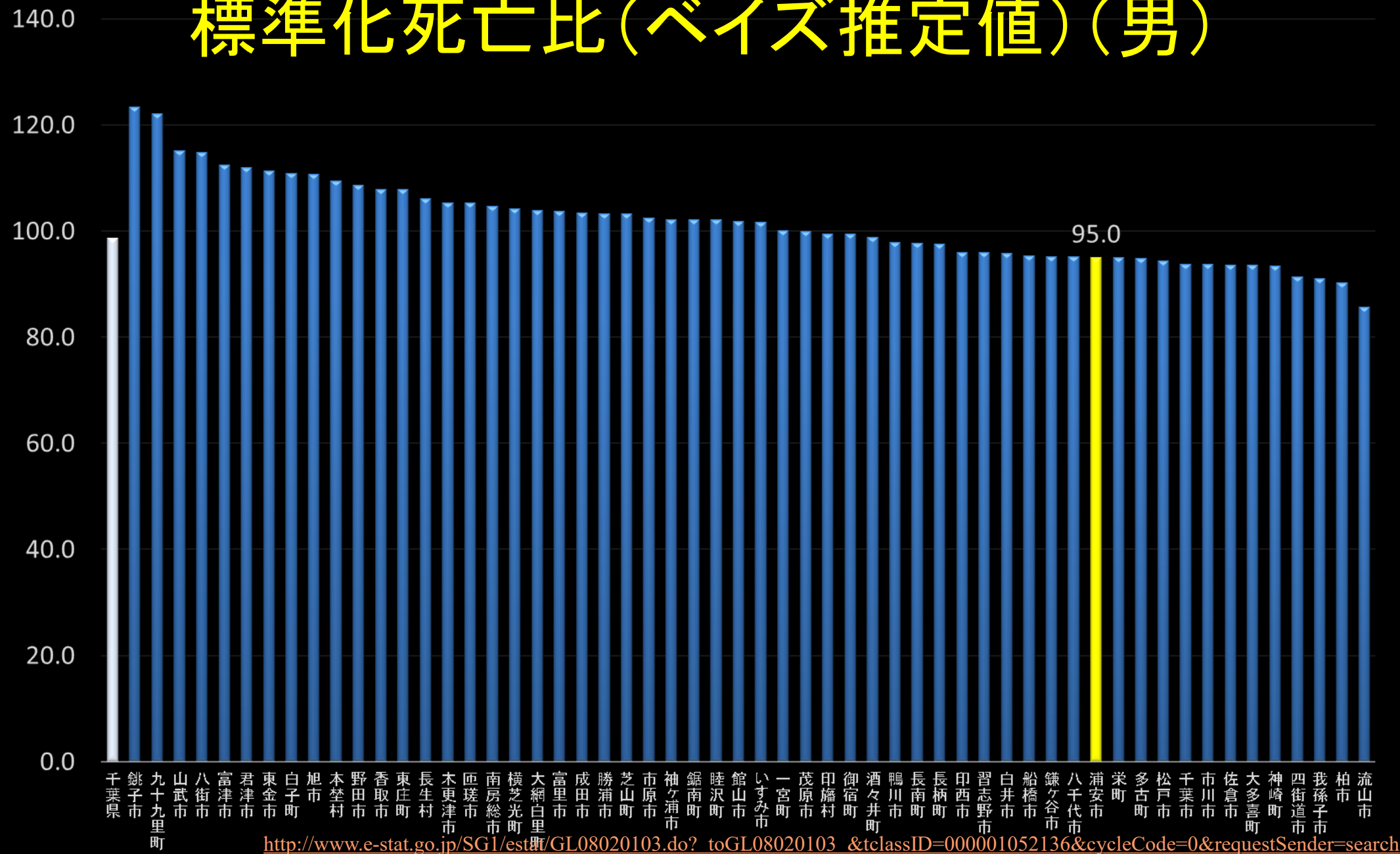
83.0

82.0

81.0



2003年～2007年 千葉県内市町村別 標準化死亡比(ベイズ推定値)(男)



2008年～2012年 千葉県内市町村別 標準化死亡比(ベイズ推定値)(男)

140.0

120.0

100.0

80.0

60.0

40.0

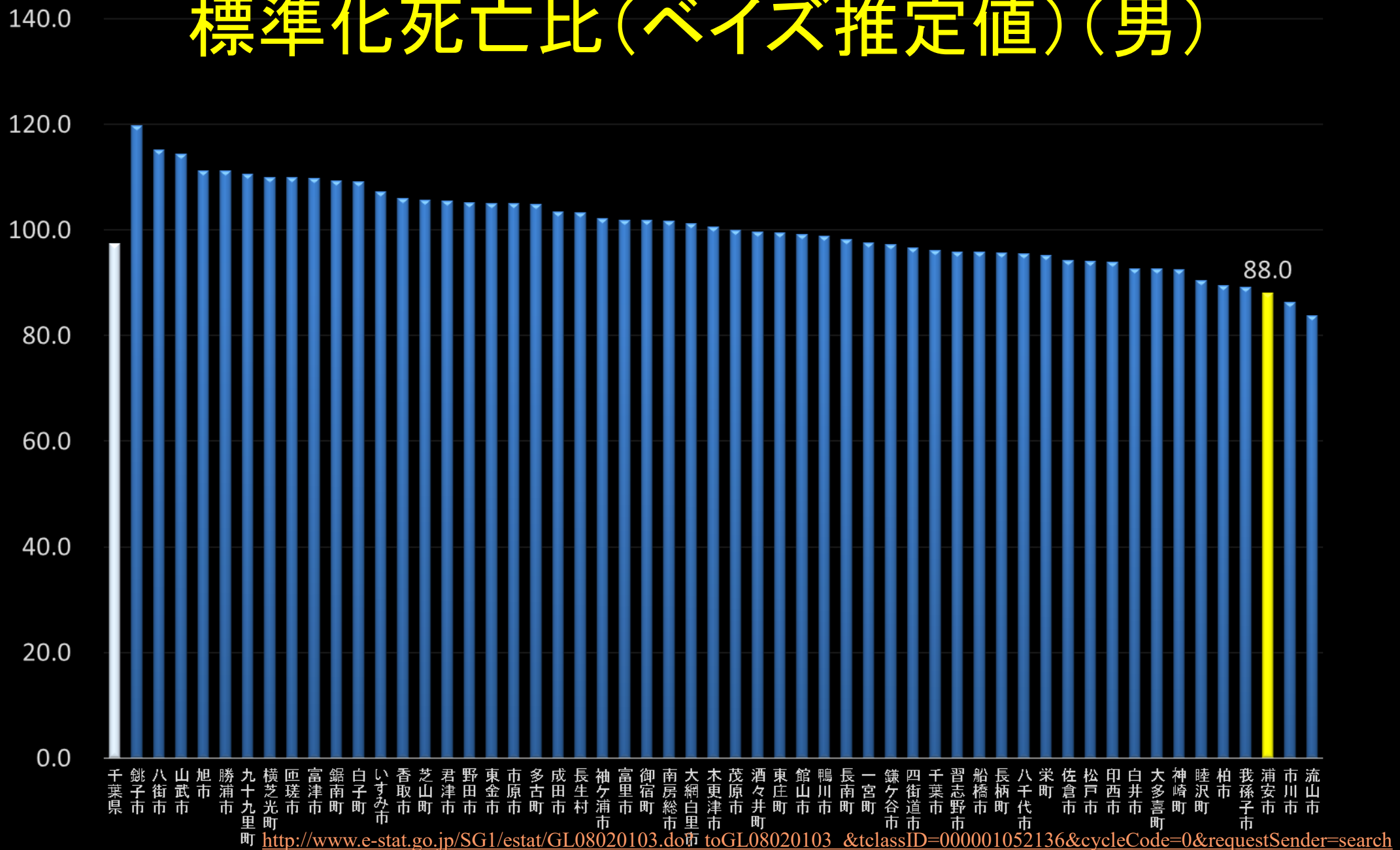
20.0

0.0

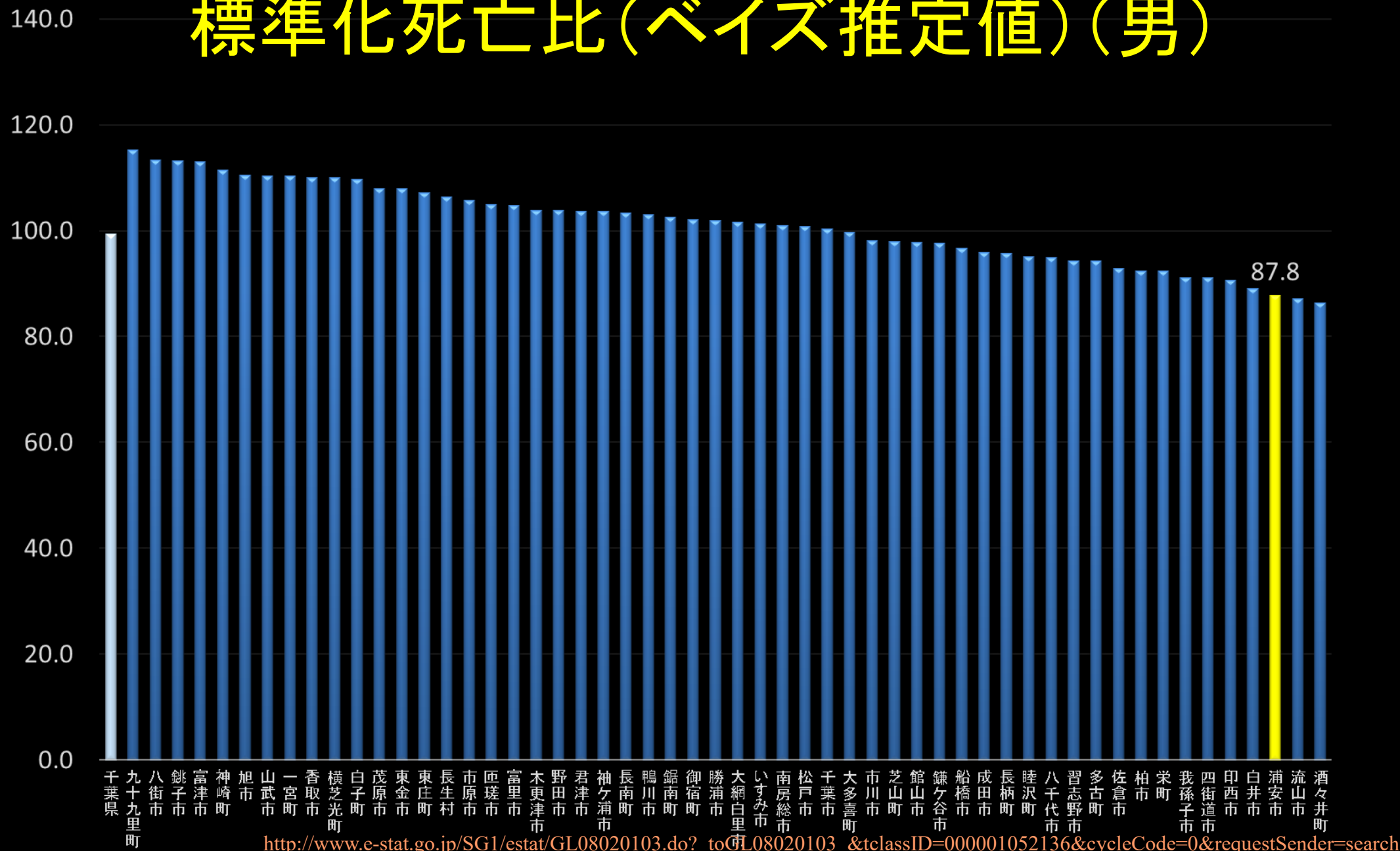
千葉県 九十九里町 銚子市 旭市 山武市 八街市 鋸南町 横芝光町 東庄町 富里市 多古町 富津市 芝山町 香取市 市原市 勝浦市 一宮町 酒々井町 匝瑳市 南房総市 白子町 長南町 東金市 長柄町 木更津市 袖ヶ浦市 鴨川市 野田市 栄町 茂原市 神崎町 御宿町 君津市 館山市 いすみ市 大網白里市 成田市 長生村 睦沢町 四街道市 鎌ヶ谷市 船橋市 松戸市 習志野市 佐倉市 八千代市 印西市 千葉市 浦安市 柏市 市川市 大多喜町 白井市 我孫子市 流山市

91.4

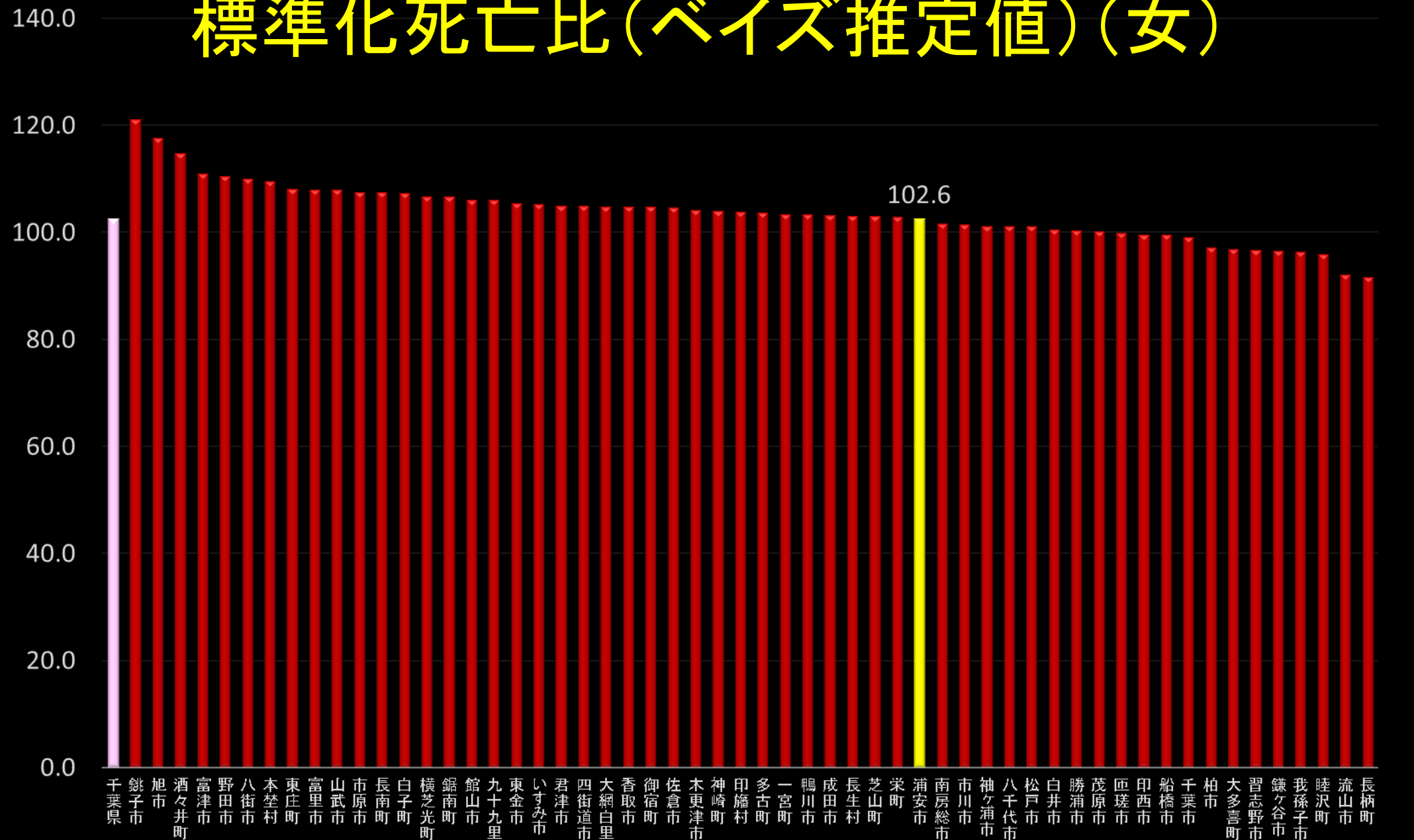
2013年～2017年 千葉県内市町村別 標準化死亡比(ベイズ推定値)(男)



2018年～2022年 千葉県内市町村別 標準化死亡比(ベイズ推定値)(男)



2003年～2007年 千葉県内市町村別 標準化死亡比(ベイズ推定値)(女)



2008年～2012年 千葉県内市町村別 標準化死亡比(ベイズ推定値)(女)

140.0

120.0

100.0

80.0

60.0

40.0

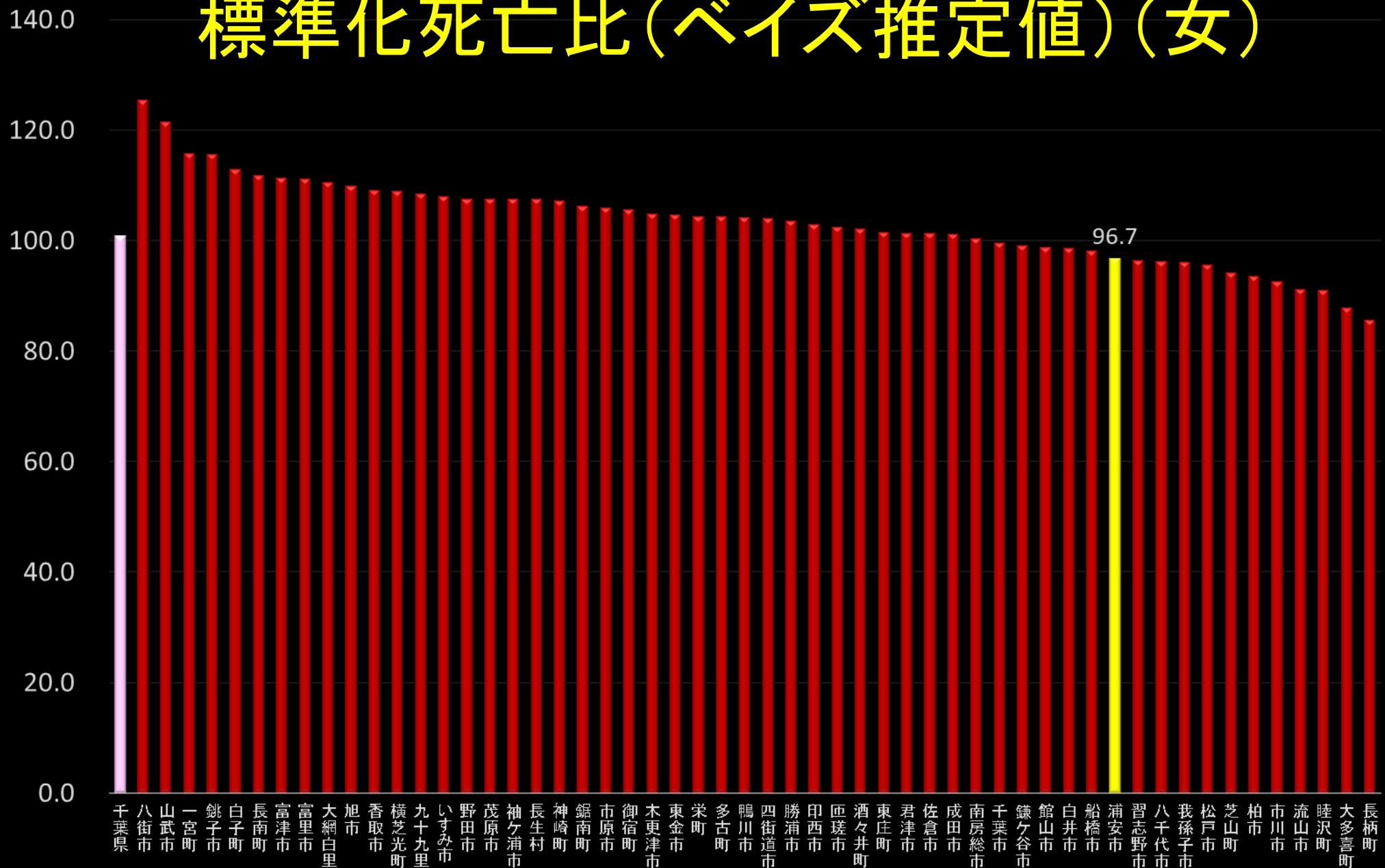
20.0

0.0

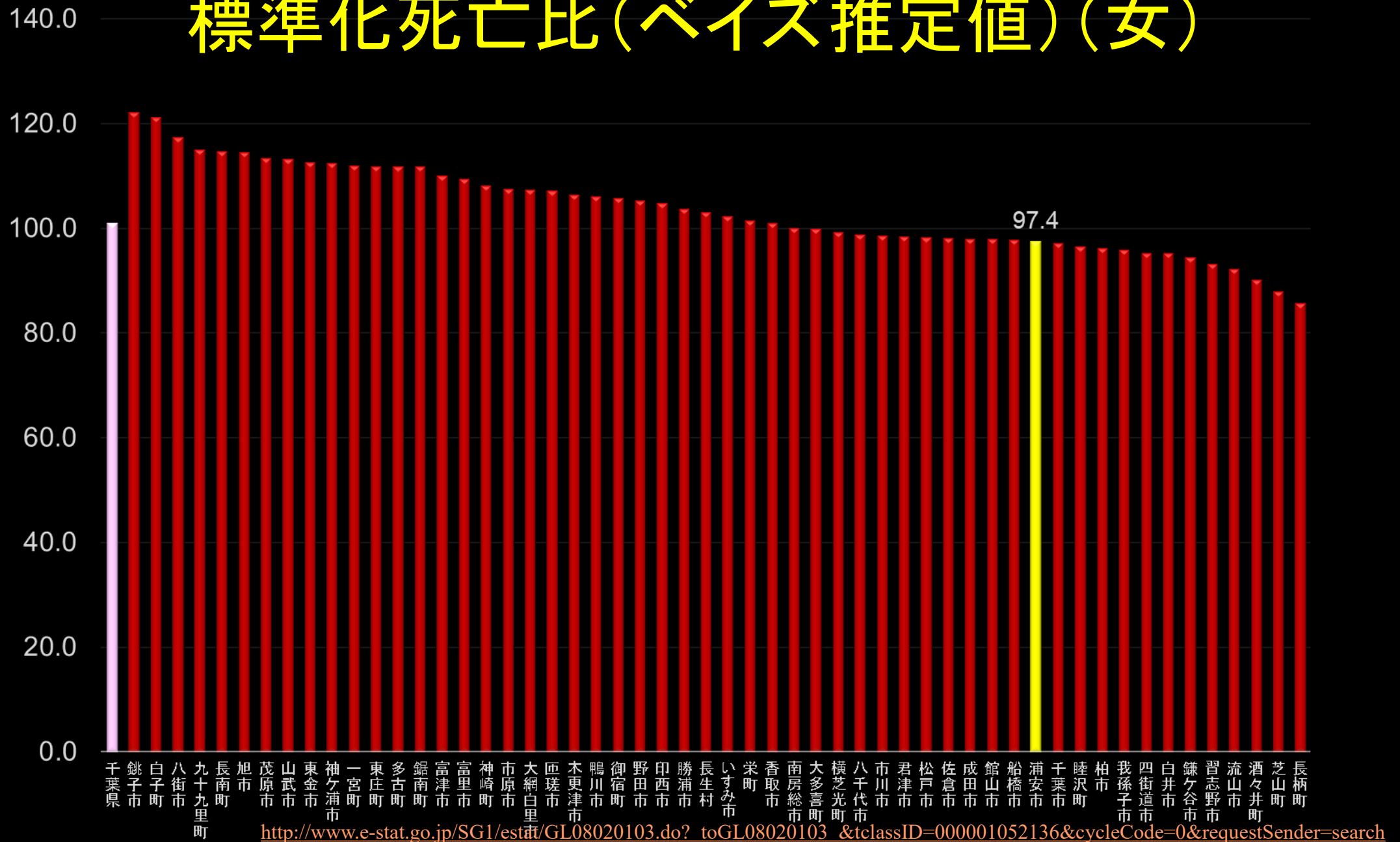
102.4

千葉県 銚子市 八街市 白子町 山武市 一宮町 富津市 酒々井町 横芝光町 鋸南町 富里市 多古町 市原市 旭市 匝瑳市 四街道市 東庄町 九十九里町 大網白里町 神崎町 勝浦市 東金市 木更津市 野田市 長生村 香取市 茂原市 佐倉市 印西市 南房総市 いすみ市 館山市 鴨川市 浦安市 芝山町 八千代市 袖ヶ浦市 長南町 船橋市 君津市 栄町 成田市 松戸市 習志野市 千葉市 鎌ヶ谷市 市川市 御宿町 睦沢町 柏市 大多喜町 流山市 白井市 我孫子市 長柄町

2013年～2017年 千葉県内市町村別 標準化死亡比(ベイズ推定値)(女)



2018年～2022年 千葉県内市町村別 標準化死亡比(ベイズ推定値)(女)

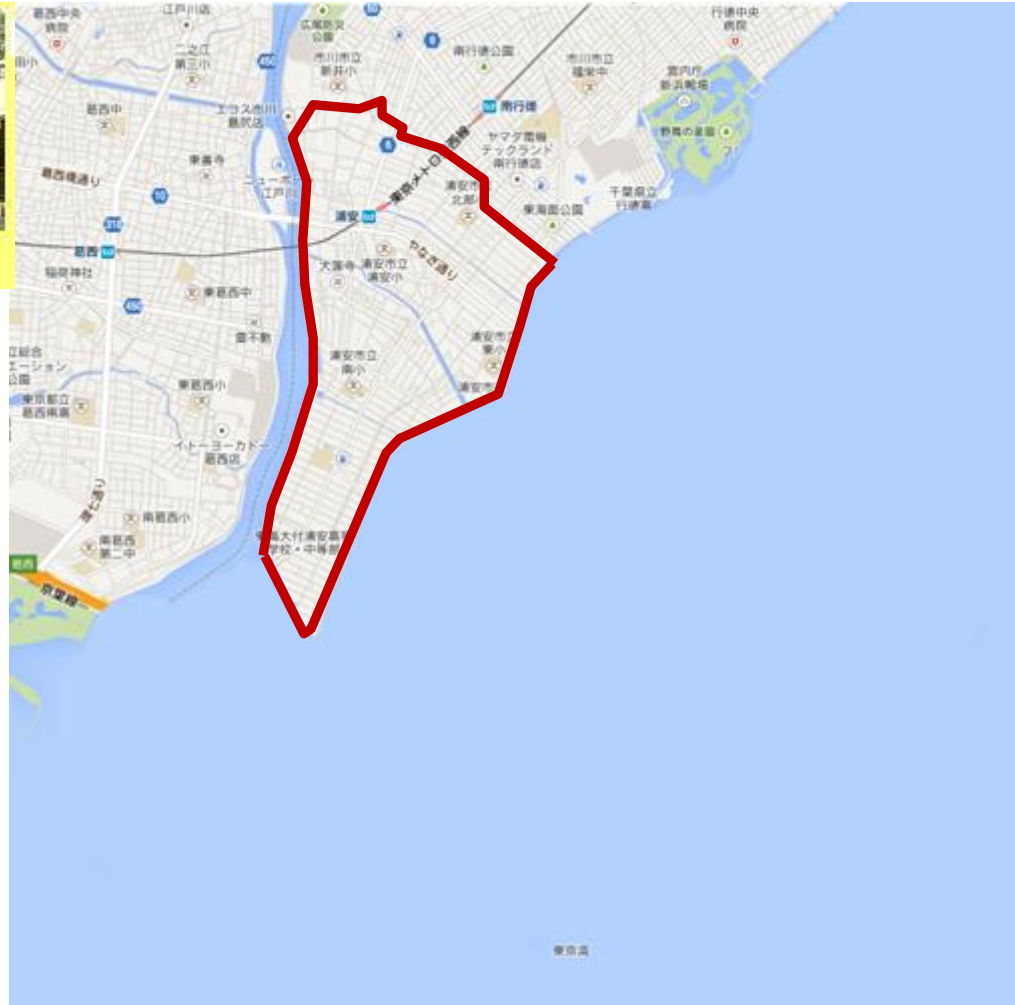


千葉県浦安市の高齢化の状況 (元町・中町・新町)

昭和39年(1964年)頃



元町地区



千葉県浦安市の高齢化の状況 (元町・中町・新町)

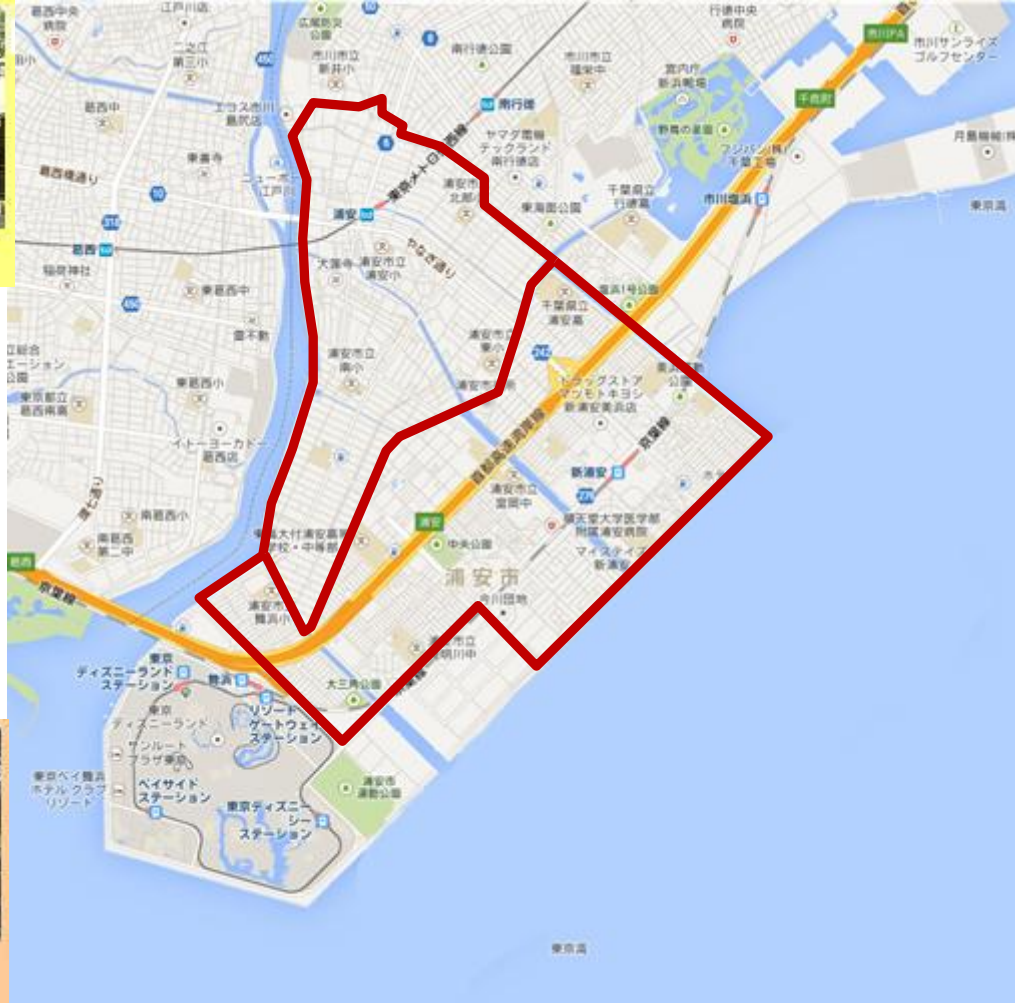
昭和46年(1971年)頃



元町地区



中町地区



千葉県浦安市の高齢化の状況 (元町・中町・新町)

昭和56年(1981年)頃



元町地区



中町地区



三番瀬



新町地区

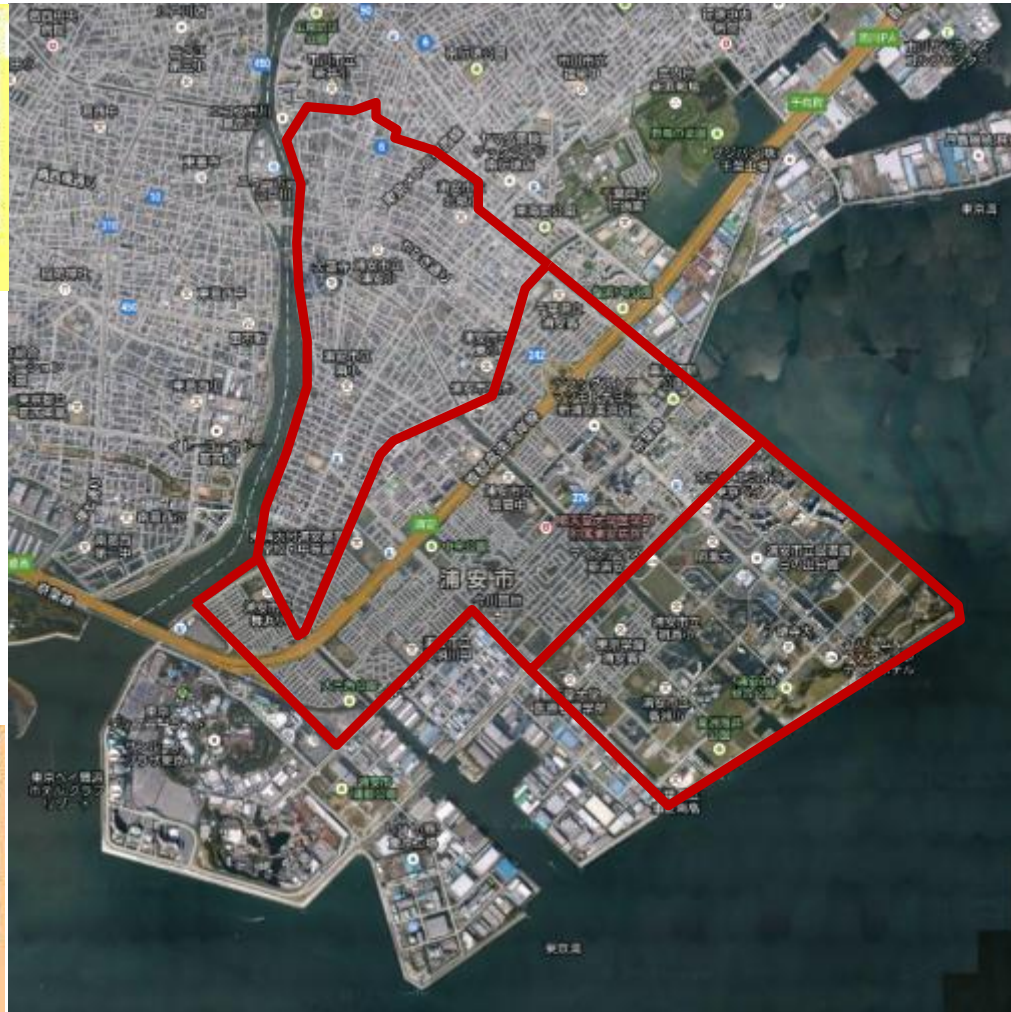
千葉県浦安市の高齢化の状況 (元町・中町・新町)



元町地区



中町地区



三番瀬



新町地区

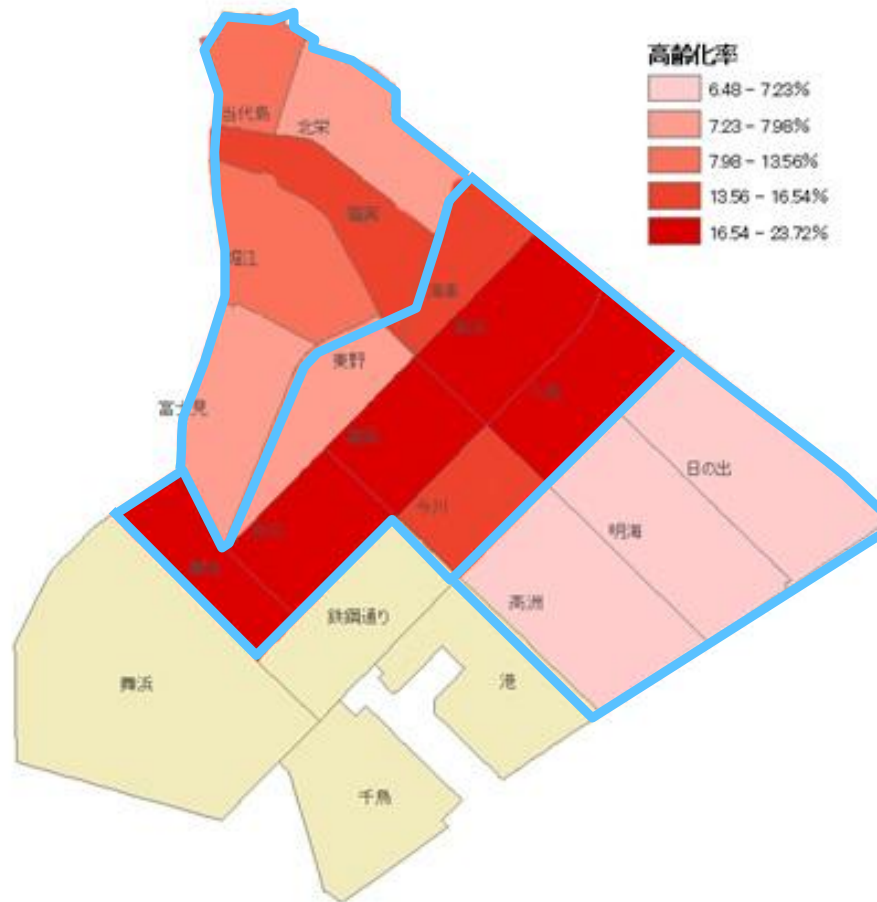
千葉県浦安市の高齢化の状況 (元町・中町・新町)



元町地区



中町地区



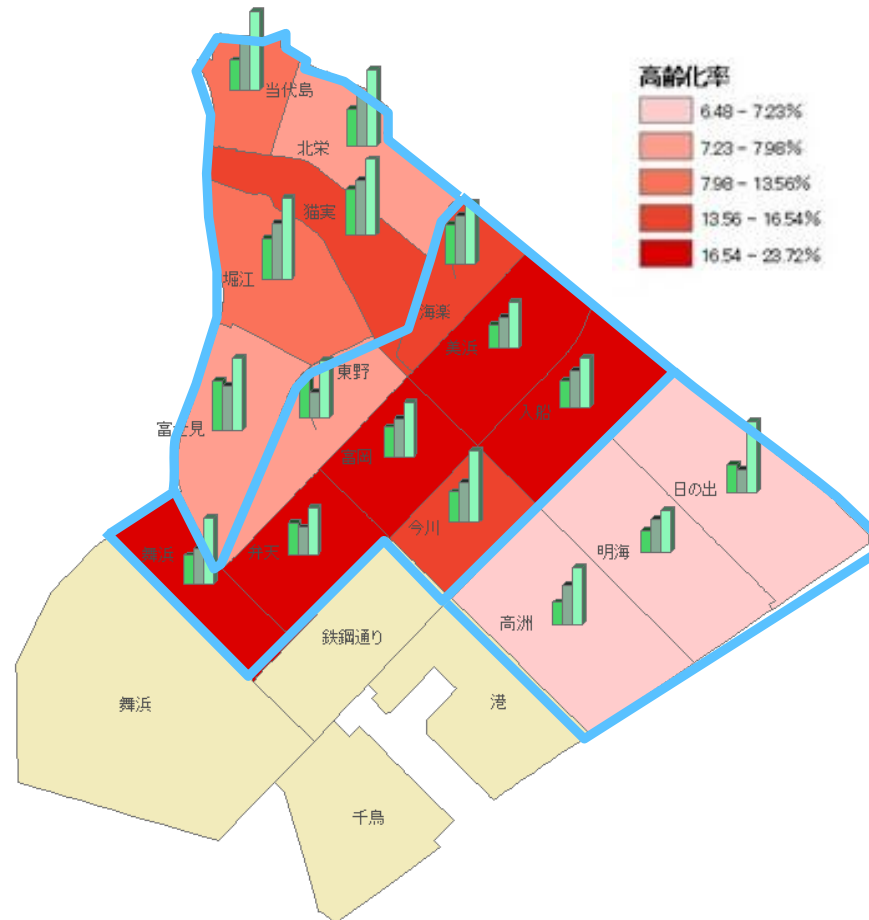
三番瀬



新町地区

千葉県浦安市の高齢化の状況 (元町・中町・新町)

分析1_二次予防事業対象者



千葉県浦安市の高齢化の状況 (元町・中町・新町)

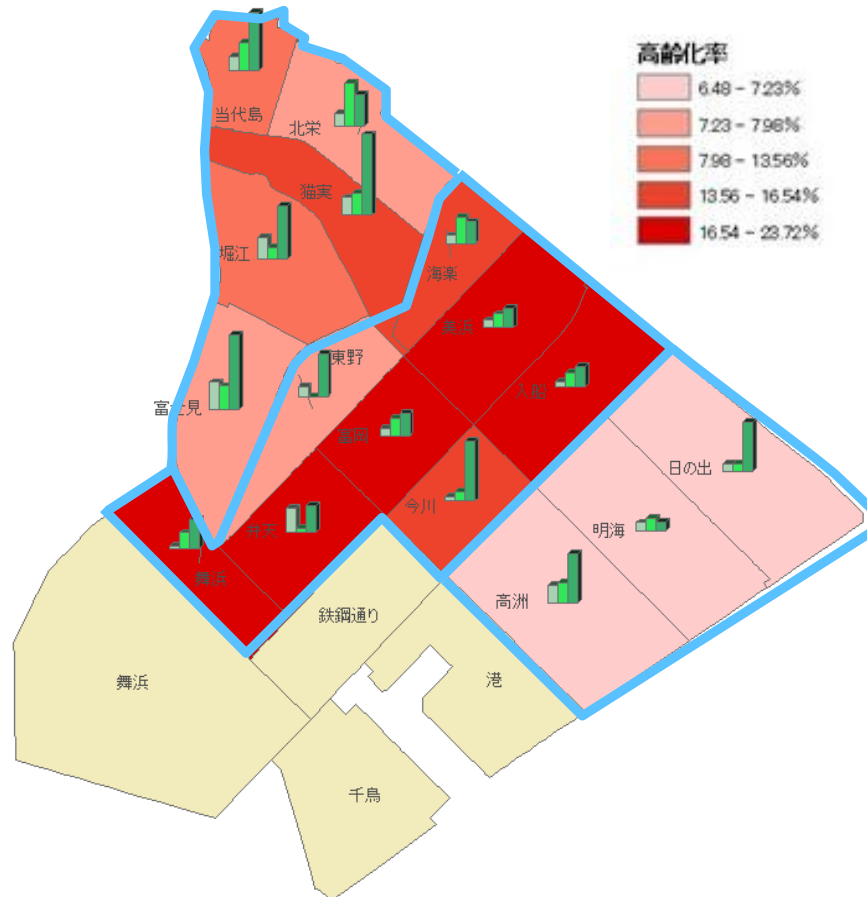
分析2_生活機能低下該当者



元町地区



中町地区



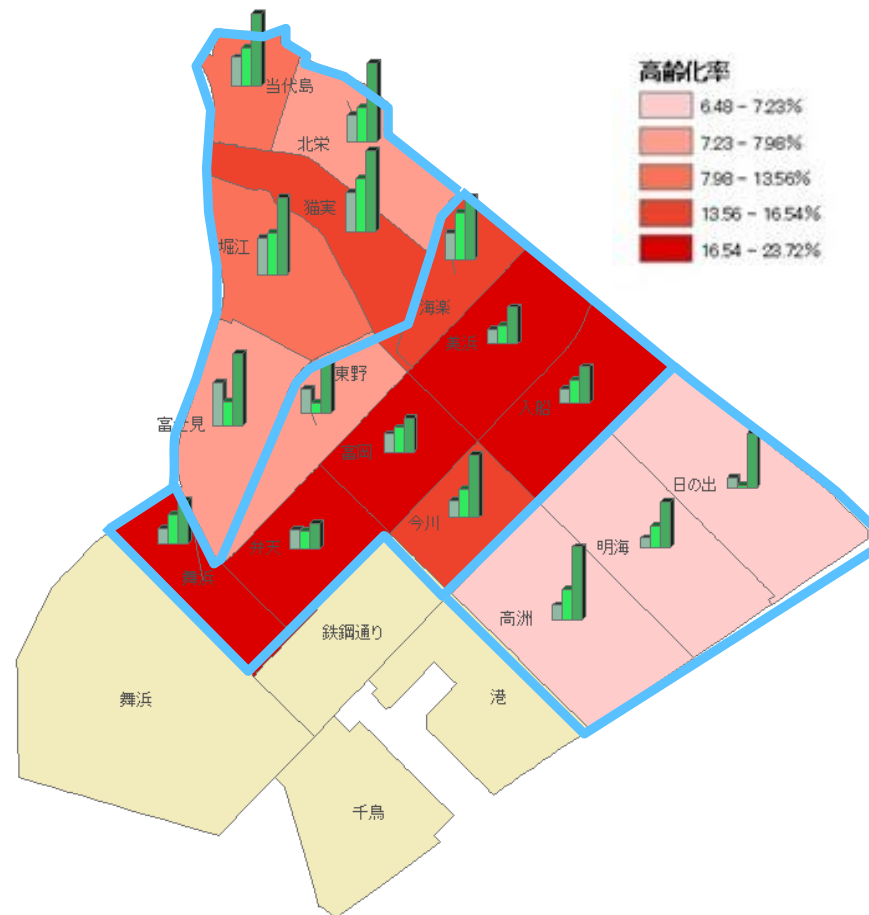
三番瀬



新町地区

千葉県浦安市の高齢化の状況 (元町・中町・新町)

分析3_運動機能低下該当者



千葉県浦安市の高齢化の状況 (元町・中町・新町)

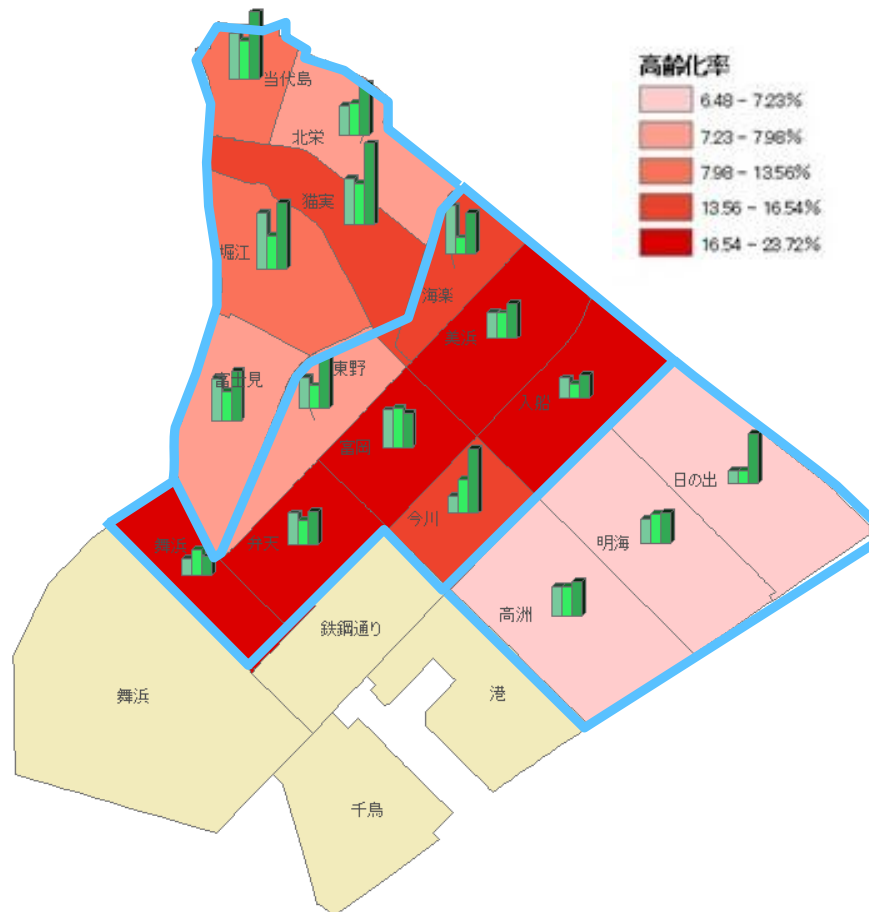
分析6_閉じこもり該当者



元町地区



中町地区



三番瀬



新町地区

千葉県浦安市の高齢化の状況 (元町・中町・新町)

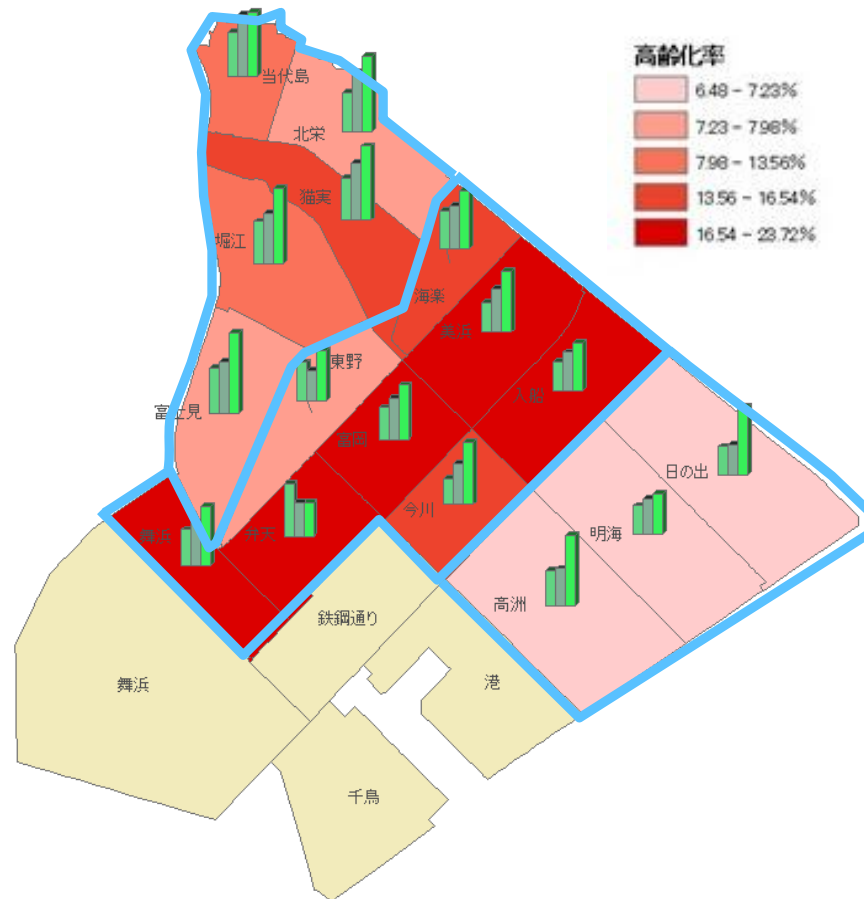
分析7.うつ該当者



元町地区



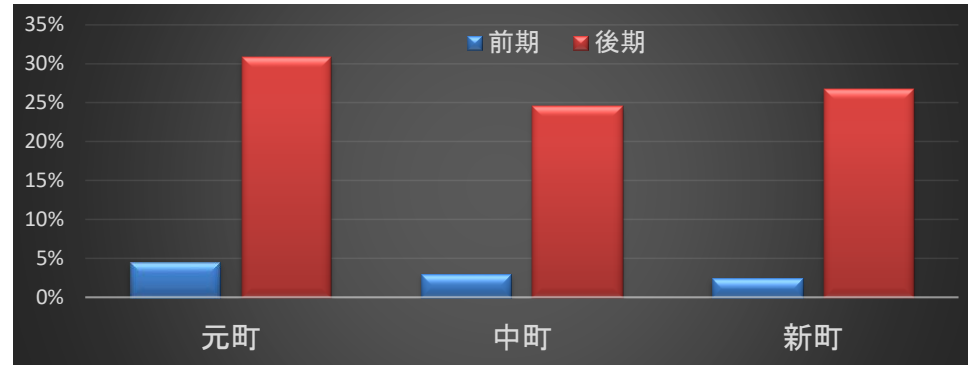
中町地区



三番瀬



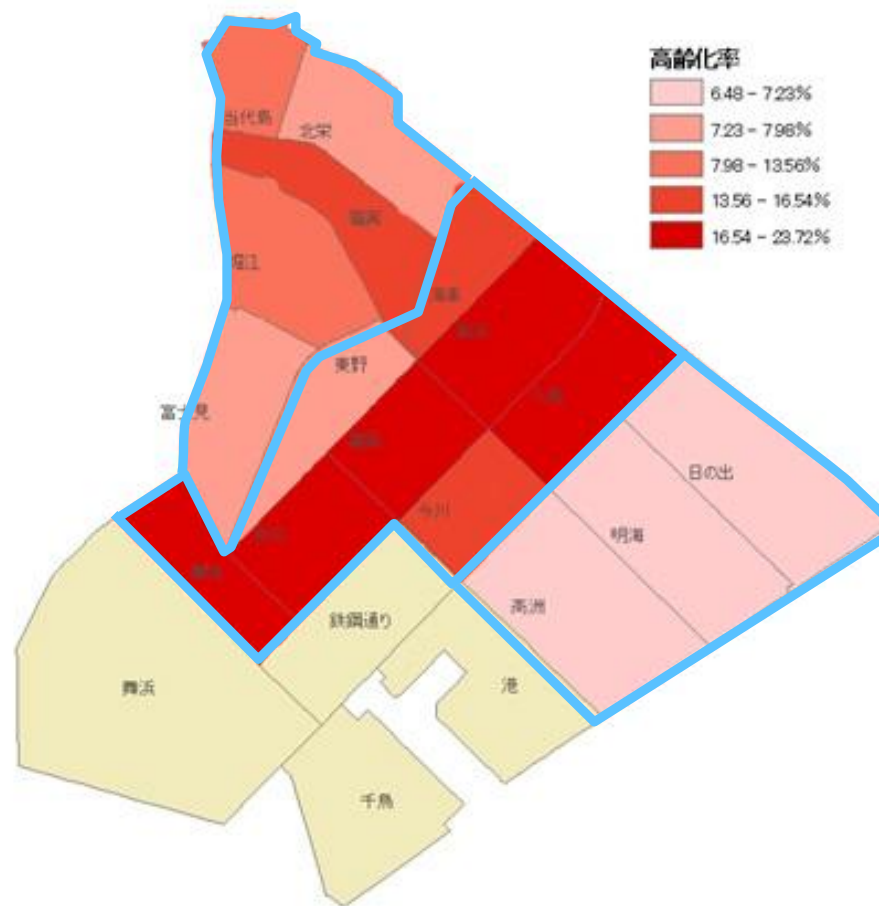
新町地区



元町地区



中町地区



三番瀬



新町地区

協働事業と

浦安介護予防アカデミア

「私達にできる居場所づくりとは」



平成21年10月

「浦安市介護予防リーダー養成講座」

23回の講座・実習修了

**高齢者が急増するにもかかわらず
介護予防に携わる行政の職員数が
あまりにも少ない**

解決を妨げる要因

活動する場所の確保が難しい
同じ考えをもつ仲間が近くにいない

平成21年11月

「浦安介護予防アカデミア」設立

人が人を支え

人が地域を支え

地域が人を支えて

住みよい街づくりをめざす

ルールの三原則

- ・ 1850年ドイツに生まれた生物学者、ウィルヘルム・ルーが提唱したもので、現代のスポーツ界でも使用されている基本原理です。

人の器官や機能は

- ・使わなければ**退化**する。
- ・使いすぎたら**破壊**する。
- ・適度に使えば**発達**する。

理念及び目標

さらなる**高齢社会**を迎えるにあたり、**地域の住民同士が助け合い、絆を深めながら**日常の不安を少しでも取り除いていくことが大切になります。

私たちは身体及び口腔機能の低下予防や低栄養の改善と認知症を予防する活動を積極的に展開するとともに、**浦安市猫実地域包括支援センターの活動支援に力を注ぐこと**で行政と市民が協働し、**浦安市が今よりも健康な高齢者が多く住む街、住みたいまちに造り上げる**ことを目標としています。

介護予防アカデミアの取り組み

- 運動器の機能向上、足腰の虚弱化防止
 - 体操班・ウォーキング班・太極拳班
- 低栄養の予防
 - 栄養班低栄養防止アカデミアクッキング
- 口腔機能向上・誤嚥防止
 - 口腔班
- 閉じこもり予防
 - 談話班、栄養班共食アカデミアクッキングサロン
- 認知機能低下防止
 - 脳トレ班
- アカデミア運営 / 介護予防についての関心・意識の向上
 - 総務班

ウォーキング班

・ウォーキング・

・講習会

・出前等

55回実施

延参加者 1,352人

栄養班

- ・低栄養防止普及
- ・共食ひろば

52回実施

延参加者

869人

口腔班

- ・口腔機能向上普及

- ・公民館事業・出前

51回実施

延参加者 1,130人

太極拳班

10月より活動開始

- ・**身体機能の維持向上**

- ・**入門講座**

6回実施

延参加者

142人

体操班

- ・身体機能の維持向上**
- ・「おたっしゃ健診」・講演会
出前等、主に公民館や市の
施設15会場で533回
延参加者 12,180人**

広報班

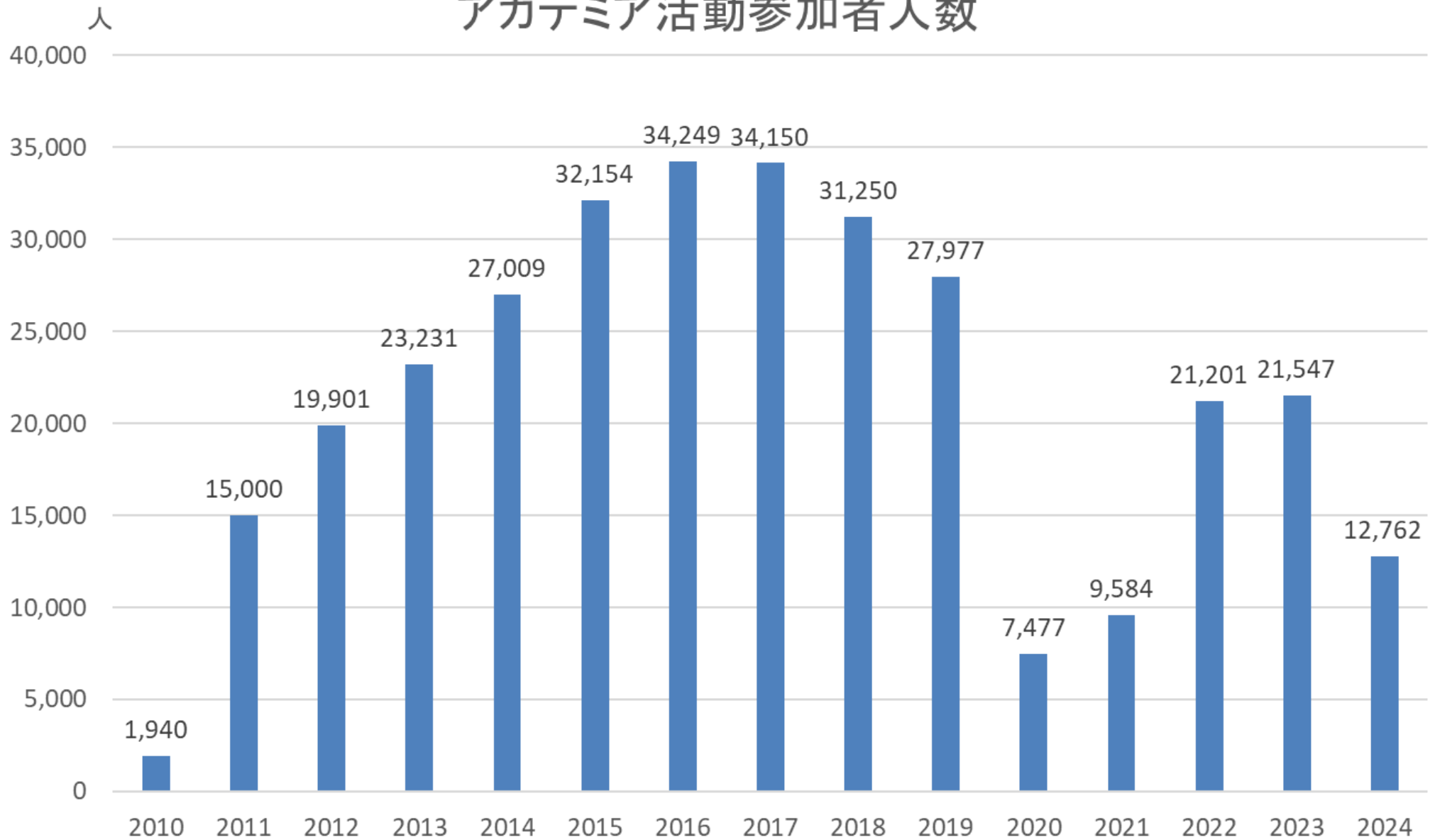
- ・アカデミアだより発行
- ・定例会報告・他班支援
- ・データベース作成

延参加者

1,020人

市からの補助金 年間約**300万円**

アカデミア活動参加者人数



楽しく・仲良く・末永く



つながるために
できること