

# 第8回世界健康首都会議

## 実施報告書

第8回 気づきと学びが未来を変える

# 世界健康 首都会議

2018  
11.8(木) 13:20~ / 11.9(金) 10:00~

松本市中央公民館 (Mウイング)

基調講演 1  
遊び心とテクノロジーで 人生はもっと幸せになる  
デノンワーク工科大学 ヘンリック・パウワップ、ルンド 教授

基調講演 2  
ヘルシー・ライフスタイル  
〜生活習慣を変える イギリスの取組み〜  
英国政府 次期保健相 ジーナ・コドフォード 教授

パネルディスカッション  
コーディネーター：山梨県公明党 理事 山崎山 哲正  
事務局長(健康づくり、健康産業)  
松本市「健康先進都市セミナー」報告  
各種セミナー・約40講座  
健康に関する展示・販売ブース

主催：松本市健康産業推進実行委員会 協賛：松日本国大産科、デンマーク大使館、厚生労働省、経済産業省、長野県

入場料：無料 実行委員会事務局 松本市 理工部市民 健康推進 企業公民館 0263-34-3296

松本市 商工観光部 健康産業・企業立地課

松本市 健康福祉部 健康づくり課

## 目 次

実施概要 .....	1
平成30年11月8日（木）	
開会式 .....	1
デンマーク大使館によるデンマーク紹介 .....	2
基調講演 1	
「遊び心とテクノロジーで人生はもっと幸せになる」 .....	2
駐日英国大使館による英国紹介 .....	3
基調講演 2	
「ヘルシー・ライフスタイル ～生活習慣を変えるイギリスの取組み～」 .....	3
ものづくり企業講演	
「人・街・時代の力になる。～ロボットが“あたりまえ”になる社会を～」 .....	4
松本市健康づくり課	
「腸内フローラと健康・疾病」 .....	4
松本市健康づくり推進員連合会	
「リボンリース&つまみ細工を作ろう！ ～指先を使って、脳が生き活き&こころもリフレッシュ～」 .....	5
ヘルコミラボ株式会社	
「信州大学発ベンチャー 認知症予防活動と地域経済活性化」 .....	5
松本市歯科医師会	
「よい歯で よく噛み よいからだ」 .....	6
信州メディカル産業振興会×信州リビング・ラボ	
「住民のアイデアとものづくりの力で作る幸せな健康長寿社会 ～松本発の住民参加型の医工連携ものづくりをスタートします～」 .....	6
長野県次世代ヘルスケア産業協議会×信州大学	
「第4回健康生活の達人教室 信州の魅力ある地域食材で健康・幸せ生活をⅡ」 .....	7

平成30年11月9日（金）

株式会社テムザックによる 松本工業高校生向け特別授業 .....	8
健康先進都市ゼミナール	
「『世界健康首都・松本』の実現に向けたプロジェクト」 .....	8
松本ヘルス・ラボ実証報告	
「働き盛り世代のお口の健康づくり ～乳由来食品素材を用いた実証研究～」	9
政策説明	
「超高齢社会への対応 ～生涯現役社会の構築を目指して～」 .....	9
松本市医師会講演	
「最期まで自分らしく生きる 高齢社会の医療とあなたの生き方 ～リビングウィルを考える～」 .....	10
松本ヘルス・ラボ	
「骨と筋肉は何歳からでも若返る」 .....	10
松本市健康づくり課	
「たばこについて本気で考えよう ～最新の禁煙治療・企業の取組みから自分にできること～」 .....	11
松本市食生活改善推進協議会	
「料理教室 凍り豆腐の新しい活用方法を学びませんか？（パートⅢ）」	11
松本市福祉計画課	
「台湾・高雄市と松本市の健康福祉交流事業」 .....	12
松本ヘルス・ラボ	
「亜糊粉層を残した無洗米（亜糊粉層残存無洗米）による便通改善効果」	13
松本ヘルス・ラボ	
「腸活だけでは足りない栄養から考える腸の育て方」 .....	13
パネルディスカッション	
「気づきと学びが未来を変える」 .....	14
閉会式 .....	17

## 実施概要

期 間 平成30年11月8日（木）・9日（金）

会 場 中央公民館（Mウイング）、中央体育館

参加者 約1,700人

平成30年11月8日（木）

13:20～14:00【ホール】

### 開会式

- 挨拶 菅谷 昭 実行委員会会長（松本市長、松本地域健康産業推進協議会会長）  
濱田 州博 松本地域健康産業推進協議会副会長（信州大学長）  
内田 雅啓 長野県産業政策監兼産業労働部長（来賓）  
相原 允一 厚生労働省健康局健康課課長補佐（来賓）



○実行委員会会長挨拶



○来賓挨拶（厚生労働省）



14:00~14:20【ホール】

### デンマーク大使館によるデンマーク紹介

デンマーク大使館 投資部部門長 中島 健祐 氏



14:20~15:20【ホール】

### 基調講演1「遊び心とテクノロジーで人生はもっと幸せになる」

デンマーク工科大学 プレイウェアセンター長

ヘンリック・ハウトップ・ルンド教授



#### 講演概要

- 自ら開発したモトタイルを使用し、60人の高齢者（平均83歳）に13分×週2回、合計4時間のトレーニングを行ったところ、バランス能力が149%、足の筋力も22%向上し、短時間の訓練での効果が実証された。
- 高齢者がモトタイルで能力を向上させると、転倒骨折によるコストが、一人当たり年間2,200ユーロ（約28万円）削減でき、社会にも良い効果がある。
- 30秒で遊べるゲームを4種（2分間）行うだけで、身体・認知両方のスキルを測定でき、そのスコアを解析、標準スコアと比較することで、問題を早期に発見し、自動的に個人に応じたトレーニングプログラムを作ることができる。
- デザインしているのは「遊び」。内なる動機付けをして、自主的に楽しみながら遊び、幸せ・楽しみにつながる事が大事。幸せを多くの人に届けたい。これは松本市の課題・テーマとも一致する。

15:40~16:00【ホール】

### 駐日英国大使館による英国紹介

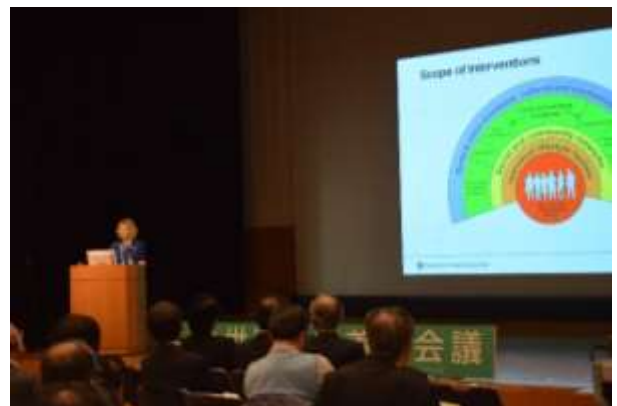
駐日英国大使館 科学技術部部長 グリフ・ジョーンズ 一等書記官



16:00~17:00【ホール】

### 基調講演2「ヘルシー・ライフスタイル ～生活習慣を変えるイギリスの取組み～」

英国政府 次席医務官 ジーナ・ラドフォード教授



#### 講演概要

- 誰でも健康で長生きしたい。長生きするだけでなく健康であることは、経済的な持続可能性も担保する。(高齢化が進んでも、健康なら長く働くことができる。)
- 人々の行動・姿勢を変えさせたいとき、まず環境を整え、より良い選択を簡単にできるようにすることが重要。

#### 【英国の3つの事例】

- 減塩：政府と業界が官民協力して明確な削減目標を定め、食品の中に含まれる食塩を、時間をかけて段階的に減らし、一般の人は気が付かないうちに、全体として11%の減塩を達成した。
- 喫煙：2003年以降さまざまな立法措置を行うことにより、環境を整備した。
- 肥満：英国は子どもの28%が肥満。子どもがよく飲む砂糖含有量の高い飲料には砂糖税を課税し、税収は学校への健康的な給食等の補助金に活用した。政府・地域・個人を巻き込み、啓発から規制を行う必要がある。
- 「忍耐強く、やり続けてください」というのが私からのメッセージ。



17:10~18:00【ホール】

ものづくり企業講演

「人・街・時代の力になる。～ロボットが“あたりまえ”になる社会を～」

株式会社テムザック 代表取締役 CEO 高本 陽一 氏



株式会社テムザックが、さまざまなクライアントと共に開発した多様なロボットを紹介するなかで、“乗れるロボット”「RODEM(ロデム)」を実演し、開発目的や開発経過を説明した。

14:00~15:30【3-2会議室】参加者100人

松本市健康づくり課

「腸内フローラと健康・疾病」

杏林大学 保健学部 学部長 神谷 茂 氏



細胞や感染症の歴史、ウイルス・細菌・細胞の違いから、腸内フローラの役割や解析法、腸内フローラと運動・肥満や疾患との関係性等について講演した。

14:30～15:30 / 16:50～17:50【レクリエーション室】

※11月9日（金）11:30～12:30 / 13:30～14:30にも実施

2日間で参加者延べ53人

松本市健康づくり推進員連合会

「リボンリース&つまみ細工を作ろう！」

～指先を使って、脳が生き生き&こころもリフレッシュ～



リボンリースコーナーとつまみ細工コーナーを設け、1時間でどちらか1個を作成した。あわせてウォーキングのポイント、歩幅チェックコーナーも設けた。

15:30～17:00【4-3会議室】参加者36人

ヘルコミラボ株式会社

「信州大学発ベンチャー 認知症予防活動と地域経済活性化」

ヘルコミラボ株式会社 代表取締役 金子 敬介 氏



認知症の現状や、信州大学での研究・開発、松本地域健康産業推進協議会の実証実験・実用化検証助成事業の事例等を説明するとともに、認知機能チェックや認知症予防運動を参加者全員で行った。



15:45～16:45【3-1会議室】参加者43人

松本市歯科医師会

「よい歯で よく噛み よいからだ」

松本市歯科医師会 会長 杉山 貴 氏



むし歯と歯周病の原因・特徴のお話に加え、歯周病が全身疾患の原因になること、口腔ケアの意義と重要性等、生涯を通して一貫した歯科受診の必要性を講演した。

16:00～18:00【4-4会議室】参加者19人

信州メディカル産業振興会×信州リビング・ラボ

「住民のアイデアとものづくりの力で作る幸せな健康長寿社会

～松本発の住民参加型の医工連携ものづくりをスタートします～」

一般社団法人日本次世代型先進高齢社会研究機構 代表理事

MTヘルスケアデザイン研究所 所長 阿久津 靖子 氏



前半では、ものづくりにおけるデザインの重要性や、現場のニーズに基づき製品開発を進めた事例等を解説し、後半では、高齢者にどのようにして外出とコミュニケーションの機会を提供するかなどについてワークショップを行った。

16:00~17:30【3-2会議室】参加者57人

長野県次世代ヘルスケア産業協議会×信州大学

「第4回健康生活の達人教室 信州の魅力ある地域食材で健康・幸せ生活をⅡ」

丸子中央病院「ヴァイスホルン」シェフ 山田 康司 氏

料理評論家 横山 タカ子 氏

長野県農業試験場育種部 主任研究員 田淵 秀樹 氏

信州大学医学部保健学科 教授 會田 信子 氏



4人の講師からそれぞれ「日常の食事にもち麦を取り入れる工夫と郷土食」「もち麦を採り入れた料理」「もち麦の開発の歴史や生産状況」「便から見たもち麦と腸内環境」の話題が提供され、実際に料理の試食も行った。後半のパネルディスカッションでは、幅広い視点から「もち麦と健康になる食生活」について討論が進んだ。

平成30年11月9日（金）

9：00～10：00【体育館】

株式会社テムザックによる 松本工業高校生向け特別授業



10：00～10：40【ホール】

健康先進都市ゼミナール

「『世界健康首都・松本』の実現に向けたプロジェクト」

発表 都市計画家 倉澤 聡 氏



昨年度のワークショップでのアイデアを引き継ぎ、今年度取り組んだプロジェクトについて成果を発表した。その中で、平成28年度に松本市が実施した日本老年学的評価研究 JAGES「健康とくらしの調査」の結果を紹介し、これから地域で共にその原因を探り、改善の仕掛けを考え、政策に活かしていくことの大切さについて語った。

10:50～11:30【ホール】

**松本ヘルス・ラボ実証報告**

「働き盛り世代のお口の健康づくり ～乳由来食品素材を用いた実証研究～」

松本歯科大学 口腔細菌学講座 教授 吉田 明弘 氏

森永乳業株式会社 研究本部 素材応用研究所 中野 学 氏



若いうちからお口の健康維持に努めることの重要性を伝えるとともに、昨年度松本ヘルス・ラボ会員等を対象に行った、ラクトフェリンとラクトパーオキシターゼを含むタブレットを12週間服用する実証研究により、歯肉炎やQOLの改善が見られたことを報告した。

11:40～12:00【ホール】

**政策説明**

「超高齢社会への対応 ～生涯現役社会の構築を目指して～」

経済産業省商務・サービスグループ政策統括調整官 兼 厚生労働省医政局統括調整官 兼 内閣官房健康・医療戦略室次長 江崎 禎英 氏



日本の人口構造の遷移を、これまでとは違った視点から解説し、超高齢社会において取り組むべき課題は、還暦を過ぎた二周目の人生における「幸せの形」を見つけ、自分の存在意義を確認しながら最期まで自律した生活を送ることであると講演した。

13:00～13:30【ホール】

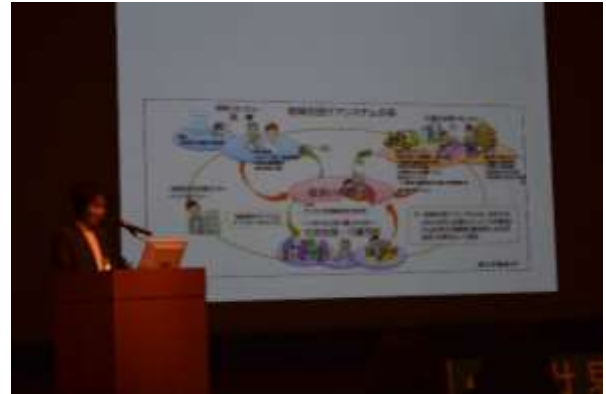
松本市医師会講演

「最期まで自分らしく生きる 高齢社会の医療とあなたの生き方

～リビングウィルを考える～

松本市医師会 医療・介護コーディネーター(医療と介護連携強化担当)

岡村 律子 氏



将来の意思決定能力の低下に備え、事前にどのような医療や介護を受けたいか、延命治療への意思や人生の最期を迎えたい場所などについて話し合い、リビングウィル（事前指示書）を準備することの重要性を講演した。

10:00～11:00【4-3会議室】参加者50人

松本ヘルス・ラボ

「骨と筋肉は何歳からでも若返る」

信州大学医学部附属病院整形外科 講師 中村 幸男 氏



健康寿命を延ばすためには、筋肉だけでなく骨を強くする必要性を説き、骨を強くするための食事や運動について、実践を踏まえながら説明した。



10:00～11:30【4-4会議室】参加者49人

松本市健康づくり課

「たばこについて本気で考えよう

～最新の禁煙治療・企業の取組みから自分にできること～

厚生労働省健康局健康課／がん・疾病対策課 課長補佐 相原 允一 氏

昭和電工株式会社 専属産業医 松澤 幸範 氏

熊本 KDS グループ 代表取締役 永田 佳子 氏



たばこを取り巻く国の動向、禁煙治療や加熱式たばこについての最新情報に加え、熊本の小さな企業が始めた禁煙プロジェクトについて、代表取締役自らが説明した。

10:00～13:00【料理実習室】参加者28人

松本市食生活改善推進協議会

「料理教室 凍り豆腐の新しい活用方法を学びませんか？（パートⅢ）」

旭松食品株式会社 調理師・栄養士 林 潤子 氏

松本市食生活改善推進協議会 会長 三好 美恵 氏



旭松食品による凍り豆腐料理3品と、食生活改善推進協議会のおすすめ料理2品を、参加者全員で調理、試食した。

10:00～12:00【3-2会議室】参加者84人

松本市福祉計画課

「台湾・高雄市と松本市の健康福祉交流事業

～後編：松本市の地域包括ケアシステムの方向性と実践例～

「地域が作った認知症カフェ」

寿地区福祉ひろば事業推進協議会 会長 久保田 幸康 氏

「地域づくり活動と医療機関を結ぶ地域包括支援センター」

西部地域包括支援センター センター長 宇留賀 久美子 氏

「在宅医療の推進と松本市医師会活動」

発表・ファシリテーター 松本市医師会 会長 杉山 敦 氏



松本市の地域包括ケアシステムの方向性の概略をはじめ、地域住民が主体となった事例、地域と医療機関をつなぐ役割の包括支援センターの取組事例、在宅での医療活動の実践事例と松本市医師会の役割を紹介し、台湾・高雄市の参加者とディスカッションを行った。

※「前編：高雄市小港地区の医療と介護等の総合型のしくみ」

11月7日（水）14:30～17:00【松本大学5号館】参加者60人

「コミュニティ病院の介護における役割」

高雄医学大学附属中和記念病院 院長 侯 明鋒 氏

「コミュニティ病院がどのように介護政策を実行したか」

高雄市立小港病院 副院長 洪 志興 氏

ファシリテーター 松本大学総合経営学部 教授 尻無浜 博幸 氏



高雄医学大学を母体とした高雄市の3つの市立病院が取組む長期介護サービスを紹介し、退院をコミュニティでの介護のスタートとする取組みが、特に小港病院では組織的に稼働しているとの紹介があった。

13:00~14:00【4-3会議室】参加者34人

松本ヘルス・ラボ

「亜糊粉層を残した無洗米（亜糊粉層残存無洗米）による便通改善効果」

東洋ライス株式会社 食品営業部ヘルスケア課 課長 西山 直希 氏



お米の亜糊粉層部分を残し、食した場合の便通改善効果について解説した。

14:10~15:10【4-3会議室】参加者35人

松本ヘルス・ラボ

「腸活だけでは足りない栄養から考える腸の育て方」

一般社団法人腸活環境育成協会 代表理事 神谷 陽子 氏



腸の重要な役割を知り、腸内の状況を良好に保つために必要なことや、生活で実践できる方法やポイントを講演した。



13:40~15:40【ホール】

## パネルディスカッション

### 「気づきと学びが未来を変える」

総括コーディネーター (株)三菱総合研究所 理事長 小宮山 宏 氏

#### パネリスト

江崎 禎英 氏 経済産業省商務・サービス政策統括調整官 兼  
厚生労働省医政局統括調整官 兼  
内閣官房健康・医療戦略室次長

牧野 篤 氏 東京大学大学院教育学研究科 教授

関根 千佳 氏 同志社大学大学院総合政策科学研究科 客員教授  
株式会社ユーディット 会長兼シニアフェロー

堤 浩幸 氏 株式会社フィリップス・ジャパン 代表取締役社長



## パネルディスカッション概要

### 「人生 100 年時代の生き方」

- ・ 高齢社会を議論すると、「2060年には1人が1人を見る時代に入る」という課題意識が前面に出てしまう。しかし、高齢社会とはみんなが元気だから長生きしている社会であり、むしろ良い社会形態である。社会が変わっているのに、制度や人々の心持ちといった実態が変わっていないことこそが問題である。
- ・ 今起きている社会保障の問題は、高度成長期の人口構造上、最も有利だった

時期に作られた制度の問題。つまり「65 才」を高齢者の基準として、「15 才～64 才」の生産人口世代が支えていくといった制度を続けていることが問題で、実態に合わせた高齢者基準や生産人口世代に改めるべき。

- ・ 生物学的にいうとヒトの寿命は 120 年。還暦を 2 周する大還暦が完成形。
- ・ 1 周目の子育て世代が 2 周目世代を支えるのではなく、2 周目、まさに自分と社会の為だけに時間を使える人たちが社会を支える構造を構築できると、非常に子育てのしやすい、子供たちも安心して生きていけるすばらしい高齢社会が実現できる。

#### 「社会の健康と自己肯定感」

- ・ 人々の健康という問題は、実は社会の健康に左右されている。つまり、人と人との関係において、この社会に居場所があると思える環境があって初めて、個人は健康を求めようになる。孤立した個人から健康ニーズはほとんど出てこない。➡ニーズは「関係」の中から生まれる
- ・ 「健康」の重要性にはすべての人が気づいているが、「面倒くさい」が勝って、なかなか実践できない。今私たちに求められているのは、この面倒さに打ち勝つ「楽しさ」を生み出していくような仕組みづくり。
- ・ 「楽しい」とは、社会が変わり自分が変わることに驚いてワクワクしていくことであり、それがまた次の楽しさを駆動するようになっていく。そのベースとなるものが自己肯定感。ありがたいと言われる感覚や、君はそれで大丈夫と言われる関係性が出来ていくこと。
- ・ 幼児期の段階に自己肯定感が高まるような環境を作ってあげることで、忍耐力や持久力といった非認知能力が身につく、「自律」した生活ができるようになる。

#### 「ユニバーサルデザイン」

- ・ 長く生きていけば体に不調が生じてくるのは当然のこと。高齢社会とは障害や病気をもって元気に生きていく時代。ユニバーサルデザインは特別な人への配慮ではなく、それを前提に日本を再構築していくことが重要。
- ・ 社会の多様性こそがイノベーション、世の中を変えていく源泉となる。
- ・ 世の中が変わってくると、高齢者でも ICT を使って、他の人を助ける側に回れるようになる。受け身だけでなく、役割や生きがいといった形で本人が主人公となる場が作れる社会が望まれる。

#### 「共通の（ICT）プラットフォーム」

- ・ 産業として健康を考えると、いろいろな要素を考えなくてはならない。健康維持のための「予防」、病気になったときの「診断」「治療」、更には「病院」だけでなく「在宅」というものも重要となる。これまでのシステムはこれらが個別に存在していたが、今後は統合的に考え、その中でシナジーを見つけ、



価値を創り出していかなくてはならない。 ➡モノ売りからコト売り、ソリューション、そして価値創造

- ・ 住民の健康に関する不平不満を解決するためには、様々な人との連携によりコミュニティ全体を統括するようなシステムを構築し、その中に医療システムや病院、施設等を位置づけていく必要がある。 ➡プラットフォームを構築し、住民の健康のベースを構築

#### 「何が“壁”となっているか」

- ・ 健康な社会のビジョンはあるが、どうして実現できないのか、またどうやったら実現できるのか
- ・ 「健康」を個人的な問題として考えてしまっている。そのため、仕事や趣味といったものを優先してしまい、健康維持の取り組みを「面倒くさい」と捉えてしまう。個人の健康が社会に与える影響をきちんとデータで見せて、健康維持のモチベーションを高めてあげることが重要。←環境を変えると行動が変わる
- ・ 大きな問題は孤立と依存。今までの社会は誰かが全部やってくれた社会であった。しかしバブル崩壊とともに個人が自立することが求められる社会になり、自己責任が問われ始め、ある意味、孤立が始まるようになった。←松本には400近い公民館があって、非常に自治機能が高い。
- ・ 我慢して健康になるのではなく、楽しんで、その結果として健康になる。健康プログラムを「やる」のではなく、みんなと健康プログラムを「つくる」というプロセスが重要。 ➡自分の意思が働かないと「自律」できない

#### 「若者へのメッセージ」

- ・ 「健康」の問題は今考えても結果が出るのは先のこと。だからこそ今、考えて行動しなくてはならない。想像力豊かに、失敗を恐れず。
- ・ 「書（タブレット）を持って、町へ出よう」。社会に出ていきながら、いろいろな人と触れ合う中で、自分というものを追いかけてほしい。
- ・ 今は1000年に一度の大転換期。何が答えなのかわからない。様々な先輩の声を聴きながら、120年という人生をどう生きるのか自ら答えを導き出してほしい。

#### 「松本市へのメッセージ」

- ・ 共通のプラットフォーム、大きなディレクションの中で世界の健康都市のリーダーとして活躍してもらいたい
- ・ 縦割りを外してインクルーシブな社会を構築し、世界一のユニバーサルシティを目指してほしい
- ・ もはや健康でも福祉でも教育でもなく、すべて「学び」として捉えてほしい。その学びも知識を得るというより、自分が他者との関係の中で変わっていく

楽しさを覚えていくという感覚。従って、福祉ひろばや地域づくりセンターを、サービスが提供される場として考えるのではなく、自分たちから提案して、実現していく場に変えていってほしい。

- ・ 2周目の人生に入った方々が、1周目の人たちに幸せな生き方の形をロールモデルとして見せてあげるような繋がり、そんな新しい家族の形を作り、松本から発信していただきたい。

#### 【キーワード】

- 人生 100 年時代
- 大還暦（2周目の人生）
- 自己肯定感と自己実現
- 自律
- 「社会の多様性こそがイノベーションの源泉」
- 共通のプラットフォーム
- 「環境を変えると行動が変わる」
- 孤立と依存
- 自己責任の呪縛
- 社会への信頼感

15：40～15：50【ホール】

#### 閉会式

挨拶 杉山 敦 実行委員会副会長（松本市医師会長）

住吉 廣行 松本地域健康産業推進協議会副会長（松本大学長）



○記念撮影