

第10回世界健康首都会議

実施報告書



世界保健機関 (WHO)
葛西 健氏

株式会社三豊総合研究所
小宮山 宏氏

松本市長
臥雲 義尚

株式会社アリップス・ジャパン
堤 浩幸氏

ソフトバンク株式会社
上村 実氏

第10回世界健康首都会議

松本 Innovation

「ポストコロナの世界を見据えて」

2020

10.23 金
10:00~15:10

事前申込制
参加無料

キッセイ文化ホール3階
国際会議室

会場参加：定員 100 名
オンライン参加：定員 200 名

お申込みは
こちらから



10:00 - 12:00 市民セミナー

寝たきりゼロを目指した
骨粗しょう症対策

中村 幸男 氏

信州大学医学部附属病院
整形外科 准教授



自宅で簡単!
動ける体のつくりかた

多胡 肇 氏

NHKテレビ・ラジオ体操 指導者



中村先生 & 多胡先生による
コラボトーク

13:00 - 14:00 トークセッション第1部

これからどうなる?
新型コロナウイルス感染症と日本社会

ゲスト

葛西 健 氏

世界保健機関 (WHO) 西太平洋地域事務局長

※中継またはビデオオンデマンド

小宮山 宏 氏

株式会社三豊総合研究所 理事長

14:15 - 15:10 トークセッション第2部

データとデジタル技術が変える未来
～ポストコロナは地方都市の時代～

ゲスト

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

上村 実 氏

ソフトバンク株式会社 先端技術開発本部 MONET事業推進部長 兼

公共事業推進室 MasS事業推進部長

MONET Technologies株式会社 事業推進部長

トークセッション ナビゲーター 臥雲 義尚 (松本市長)

※プログラムは都合により
変更になる場合がございます。

主催 世界健康首都会議実行委員会
会長 臥雲 義尚 (松本市長)
副会長 杉山 敦 (松本市医師会長)

後援 厚生労働省・経済産業省・長野県
お問合せ 松本市 商工観光部 健康産業推進課・
健康福祉部 健康づくり課

TEL 0263-34-3296

当日は、YouTubeライブ配信でもお送りします!



世界健康首都会議実行委員会

実施概要

1 日 時 令和2年（2020年）10月23日（金）

2 場 所 キッセイ文化ホール 3階 国際会議室

3 内 容

(1) 市民セミナー

10:00～10:35 「寝たきりゼロを目指した骨粗しょう症対策」

信州大学医学部附属病院整形外科 准教授 中村 幸男 氏



講演概要

- 股関節の骨折は、高齢化と骨粗しょう症検診の低受診率により増え続けている
- 股関節の骨折の90%以上は「骨粗しょう症」が原因
- 骨粗しょう症治療は何歳になっても可能。背骨は1年に40%置き換わる
- 骨粗しょう症の治療法は、薬物療法 5割+栄養・運動 5割
- 骨折後にきちんと薬物治療をしている人は約2割しかない
- ほとんどの人がビタミンD不足。ビタミンDは骨にも認知症にも筋肉にも大切。手のひらだけでも1日20分日光を浴びるとよい
- 骨密度アップ体操「おへそ引っ込み体操（おへそを引っ込めて30秒）」と「かかと落とし体操（股関節に響くよう膝を少し曲げ前傾姿勢で行う）」の紹介

10:35～11:10「自宅で簡単！動ける体の作り方」

NHK テレビ・ラジオ体操指導者 多胡 肇 氏



講演概要

- 加齢に伴う7つの衰え…骨、筋肉、柔軟性、血流、感覚機能、代謝、バランス機能
 - 衰えを防ぐために
 - ＜骨＞関節に負担を掛けない弾むような運動（かかと落とし）
 - ＜筋肉＞自重負荷による筋トレ（ゆるスクワット）
 - ＜血流＞長くゆっくり続ける運動、全身バランスよく動かす運動
 - ＜感覚機能＞指先の運動
 - ＜代謝＞億劫がらずに体を動かす（日常動作を運動に変える）
 - ＜バランス機能＞1日1回開眼片足立ち 60秒、普段と逆に動いてみる
- ⇒ これらを兼ね備えているのが「ラジオ体操」

11:20～11:50「中村先生&多胡先生によるコラボトーク」

信州大学医学部附属病院整形外科 准教授 中村 幸男 氏

NHK テレビ・ラジオ体操指導者 多胡 肇 氏



概要

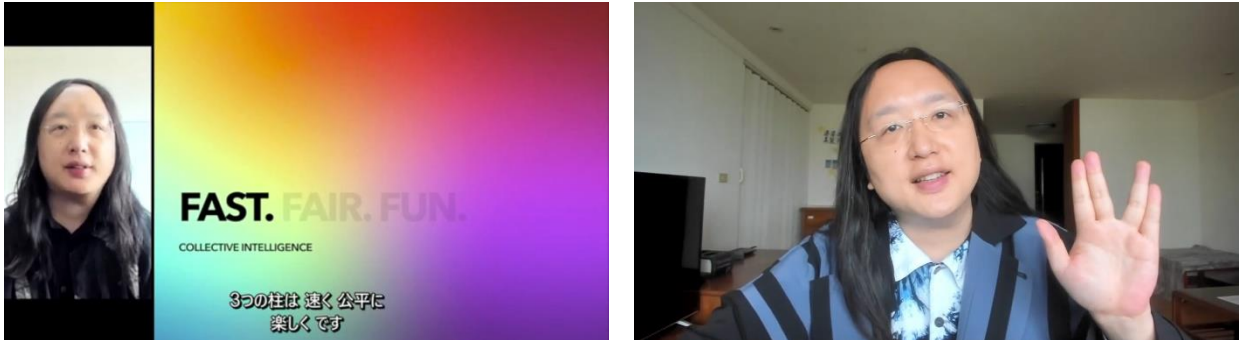
- 貧乏ゆすりは太ももの筋肉を鍛えることができ、股関節の関節軟骨も増やせる
- 股関節を痛めている人はジャンプせず、脚を前後に振る、上げ下げする、回すなどの運動でよい。ジャンプする時はつま先を揃えることが大切
- 筋肉と骨どちらも大事。ライフスタイルに合わせたほどよい運動で若返る

(2) 台湾・デジタル担当大臣 唐鳳氏による特別講演・スペシャルメッセージ

12:33~12:58

特別講演“DIGITAL SOCIAL INNOVATION”

第10回世界健康首都会議へのスペシャルメッセージ



講演概要

- 台湾のパンデミックへの対処策の3つの柱は、「fast（迅速さ）」「fair（公平さ）」「fun（楽しく）」である
- デジタル技術はより多くの人々を参加させる手段。人々の参加で民主化は強まる
- 「fast（迅速さ）」…1922 というホットラインを作り、人々から寄せられた情報に対し、翌日には台湾疾病予防センターが対応 →この迅速さが信頼関係を築く
- 「fair（公平さ）」…健康保険証を使い、薬局でマスク配布を実施。シビックコミュニティがオープンデータを使い、薬局のマスクの在庫状況を知らせるマップを作成
- 「fun（楽しく）」…人々がストレスや不安を感じている時期だからこそユーモアを大切にした。マスクが品薄になるという噂が拡散した際、買い貯める必要がないことをユーモラスに伝える画像を作成したところ、すぐに広まり買い占めは収まった

スペシャルメッセージ概要

- 臥雲市長及びトークセッション出演者へのあいさつ、会議開催への祝意
- ITは機械に関するもの、デジタルは人に関するもの
- Digital Social Innovationがサステナブルな生活を促進することについて、会議参加者の理解が深まることを願う

(3) 主催者あいさつ、トークセッション

13:00~13:05

主催者あいさつ 実行委員会会長 松本市長 臥雲 義尚



13:05~14:00

第1部「これからどうなる？新型コロナウイルス感染症と日本社会」

葛西 健 氏 世界保健機関（WHO）西太平洋地域事務局長 ※マニラから中継
小宮山 宏 氏 株式会社三菱総合研究所 理事長



<葛西氏プレゼンテーション>

- ・新型コロナウイルスが世界のどこかで流行している限りはどの国も安全ではなく、世界全体が一致して立ち向かう必要がある
- ・新型コロナウイルスの流行が終息する兆しはない。長く付き合う覚悟で、感染症対策と経済・生活を両立させる（感染症に強い社会を作る）必要がある
- ・新しい状態を作り出すことができれば、新しい未来を作ることができる

<小宮山氏プレゼンテーション>

- ・日本では新型コロナによる死者の95%が60歳以上。現役世代の致死率は低い
- ・検査拡大、医療・高齢者を守りつつ、社会をもう少し開くべき
- ・自治体独自の動きが希望 ⇒ 自律分散協調系へ
- ・プラチナ産業を進めよう（健康・自立、一次産業、再エネ、観光、教育、インフラ）
- ・学びあい、共進化しながら、前に進む

<対談、質疑応答>

- ・感染流行を抑えている国は、早い段階で政府の指揮体制を立ち上げ、接触者の追跡を作動させ、検査体制を持ち、コミュニケーションをしっかりとっていることが共通の特徴（葛西氏）
- ・20世紀は高度成長、ゴールデンエイジ。これからは成熟した時代に入る。「プラチナ社会」は上品に輝く社会のイメージとして名付けた（小宮山氏）
- ・新型コロナウイルス対策は、自治体によって事情が異なるので、それぞれの自治体が考え実行すべきである（小宮山氏）
- ・「健康を守ることは社会の財産につながる」という視点で、感染症対策だけでなく高血圧や糖尿病等にも展開できれば、新しい政策やビジネスなど、日本でも面白いトランスフォーメーションができる（葛西氏）

14:15～15:10

第2部「データとデジタル技術が変える未来～ポストコロナは地方都市の時代～」

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

上村 実 氏 ソフトバンク株式会社 先端技術開発本部 MONET 事業推進部長

公共事業推進室 MaaS 事業推進部長

MONET Technologies 株式会社 事業推進部長



<堤氏プレゼンテーション>

- ・コロナ禍が加速させたヘルスケアのトレンド：デジタル技術の活用へのシフト、新しい生活様式へのシフト、デジタル技術に対する規制緩和等
- ・健康な生活・予防・診断・治療・ホームケアをつなぐ全体の価値連鎖を創造する
- ・地域に密着し、ヘルスケアによって企業の価値を創造している。（ヘルスケアモビリティ・見守り・予防など、自治体との連携例紹介）
- ・松本市モデルを協創し、共にイノベーションを楽しみながら健康なまちを創りたい

<上村氏プレゼンテーション>

- ・ソフトバンクの基本コンセプトは、デジタルトランスフォーメーションによる企業・社会の抱える課題解決
- ・MONET Technologies は、Mobility as a Service（モビリティを使ってサービスを提供すること）を目指している
- ・202X年の自動運転社会に向けて、連携サービスを検討し、さまざまな実証実験を行いながら社会実装している
- ・医療 MaaS のポイントは、地元の医師が地元の患者をオンラインで診察すること

<対談、質疑応答>

- ・病院に医療機器を提供するというこれまでの主なビジネスモデルを大幅に転換し、人々の健康のモチベーションを高める取組みにより新たな価値を創造するためには自治体との連携が必要（堤氏）
- ・健康サポート、安心・安全があれば、地方都市の時代が来ると確信している（堤氏）
- ・デジタルの役割は「接着剤」。自社の通信・車の技術だけでビジネスをするのではなく、各サービスの知見を持つパートナー企業と連携しながら提供する。スピードが求められる中では不可欠なフォーメーションである（上村氏）

- 自治体と連携してヘルスケアを推進するには、市長の強いリーダーシップと市民の高いモチベーション、さらに規制緩和も必要（堤氏）
- 実証事業を通じて自治体から寄せられる課題や意見を国に伝え、必要な規制緩和が行われるよう促したい（上村氏）
- 少子高齢化による労働人口減少を埋める一つの手法は「デジタル」になる。高齢者自身にデジタルを使わせるのではなく、高齢者はその恩恵を受けられれば良い。デジタルの利用により、高齢者を支える人の労力が減ることが大切（上村氏）
- AIはあくまで医者診断をアドバイスするためのツールであり、AIが最終診断を下すわけではない。AIやデジタルに全て任せるのではなく、いかに生かすかを考えるべき。デジタル技術とフェイストゥフェイスのバランスを、今後、自治体や市民の皆さんと一緒に考えていくことが重要（堤氏）
- 個人情報の取り扱いについて、どこまでがOKでどこからがNGかは、デジタルを使いながら我々が判断する段階に来ている。例えば、便利で高度な医療サービスが受けられるのであれば、個人情報を自ら登録することもあるだろう。少しずつ、その時代に即した使い方をしていくことになる（上村氏）
- デジタルサービスを活用する際の個人情報の取り扱いについては、自治体としても、具体的で明確な「説明」と「同意」というプロセスを踏む責任があると考えている。市民の懸念や不安に真正面から向き合いながら取り組んでいきたい（臥雲市長）

15:10~15:15

主催者あいさつ

実行委員会副会長 松本市医師会長 杉山 敦

