

健康・健康寿命とは（方向性）

第1回委員会における視点

- ▶ WHOでは、健康を「病気でないとか、弱っていないということではなく、身体的にも、精神的にも、社会的にもすべてが満たされた状態」と位置づけ。
- ▶ 札幌市がほかの政令市と比べて健康寿命が短い原因を指摘するのは難しい。
- ▶ 健康寿命は、傷病の状況や社会的なつながりなどを多面的に考えて、なぜ健康によって生活上の制限があると答える人が増えているのかを評価する必要がある。
- ▶ 介護が必要な状態が起り得るような疾病が増えてくれば、健康寿命も短くなってくる。
- ▶ 健康の要素である身体的な健康、精神的な健康、社会的な健康の三つのうち、どこにアプローチするのが一番効果的かは分からないが、社会参加が積極的にできるような社会になっていけば精神的な健康にもつながるし、家から出る機会が増えれば、歩く機会も増え、良い循環が生まれる。
- ▶ 健康寿命を伸ばすのは、仕事や趣味活動といった人生の目的をなるべく長く達成するため。

第2回委員会における新たな視点

- ▶ 若年期、中年期、高齢期のそれぞれにリスク要因があり、ライフコースを意識した対策が重要になってくる。
- ▶ 行政はハイリスクアプローチに向かいがちだが、ポピュレーションアプローチの視点で施策を展開していくことも大切ではないか。
- ▶ スティグマ(偏見、レッテル貼り)を生じさせないような対策を取る必要がある。
- ▶ 施策を検討する際には、エビデンスを多角的に捉えることが大切。
- ▶ 健康であれという圧力になってしまっはいけない。
- ▶ うれしいこと、楽しいことがたくさん起きても健康寿命の延伸につながる。
- ▶ 老いをつくらない環境を増やしていくことが大事。
- ▶ 健康寿命を図るための補完的な指標として要介護状態が挙げられる。

高齢者が活躍する社会への思い

第1回委員会における視点

- ▶ 札幌市にはいろいろな施策があるが、その範囲が結構狭い。もう少し視野を広げ、一度リセットし、ゼロベースにして、場合によっては高齢者というくくりも少し緩め、いろいろなところに社会参加できるような仕組みをつくっていくということは大事。
- ▶ 高齢者は非常に多彩であり、札幌市では年齢で区分けするような見方をしないということを大胆に言っていてもいいと思う。若い人から見た高齢者と高齢者から見た高齢者は違う。
- ▶ 健康上の問題が起こるのはこれまでの生活習慣の積み重ねと考えて、高齢者という年齢層に着目するのではなく、対策や施策を考えるのが一つの視点。施策なども高齢者だけに焦点化すると、当事者としてあまり乗り気になれない。
- ▶ 高齢者が健康で活躍できている社会というのが社会の再生にすごく貢献できるのではないか。
- ▶ 長生きしている人が多いまちということは、困りごとではない。このまちで年を重ねるスタイルを次の世代へどのように見せるかで、次の世代の希望につながっていけば良い。

第2回委員会における新たな視点

- ▶ 老いをつくりたくない環境を増やしていくことが大事。
- ▶ 老いを考えることは誰にとっても未知へのチャレンジ。誰もがわくわくするような、ポジティブな方向で考えられるとよい。
- ▶ 若い世代が同じ思いを持ってくれるように、思いをつむぎ、醸成していきたい。
- ▶ 高齢者だけでなく、若者の意見を聞く機会を作るべき。

健康づくり（身体的健康）

第1回委員会における視点

- ▶ 歩くことが良いことなのは間違いないが、精神的な健康や社会的な健康がどうリンクするのか。そういうアプローチ、客観的なデータに基づいて施策を展開するという思考を持つべき。
- ▶ 歩くことは習慣であり、早い時期から始めないといけない。
- ▶ 歩行速度は重要で、フレイルの診断基準にも入っており、速度が落ちてくると要介護状態のリスクが高まるというデータや、死亡リスクが予測できるというデータもある。
- ▶ 平均歩行速度と寿命は極めて強い相関を持つファクター。

第2回委員会における新たな視点

- ▶ 年齢を重ねても歩行速度が維持できていることが重要。
- ▶ 季節による活動内容と量の差に着目する必要がある（自転車、歩くスキー、除雪など）。
- ▶ 歩数に関して、それぞれの年齢や心身の状態などに応じて適切な目標を設定する必要があり、一律に決められるものではない。
- ▶ 介護が必要になった主な原因は、認知症や循環器疾患、整形外科疾患など様々なものがある。
- ▶ 坂道や階段などの環境要因が生活習慣病の改善に寄与する可能性がある。

つながり（社会的健康）

第1回委員会における視点

- ▶ 歩く時などにも1人ではなく、誰かと刺激し合ってということもあるだろうし、そういったときにつながりが無いといけないのではと思う。
- ▶ 社会的なつながりが薄くなり、人と人とのつながりが減ってきて、生きがいを感じられなくなってくると、健康とはいえないと感じる方が増える。
- ▶ 札幌のまちはつながりが非常に低下しているという特徴がある。
- ▶ 土地的な縁のない人たちが札幌に流入しているのが、人と人とのつながりを薄れさせている背景にあるのではないか。
- ▶ 世代を超えてつながるといことがまさにこれからの社会では要求されていること。
- ▶ 今、深刻なのは世代間対立だと思う。
- ▶ このまちで世代間対立は絶対に起こってほしくない。
- ▶ 就労環境に、高齢層、中間層、若手層からなる三世代就労モデルを作り、活躍の場を増やす。
- ▶ 箱物とは違うが、人々が集うようなよりどころをつくるということ。高齢者がコミュニティ施設に集まるような、高齢者と施設を緩く結ぶ仕掛けが必要。

第2回委員会における新たな視点

- ▶ アフターコロナにおいて、社会参加のある人は身体活動が戻りやすい傾向にある。
- ▶ ひとりよりも複数人で取り組むほうが効果が高い可能性がある。
- ▶ 地域活動など、人との交流が精神的な健康度を上げて、認知症や要介護状態を予防する可能性がある。
- ▶ 関係性欲求が満たされるほど、健康寿命も相関して伸びるのではないか。
- ▶ 若い世代と歳を重ねた世代が目指すまちの姿を共有できるとよい。
- ▶ 都心に行かなくても、地域の拠点での交流の敷居を低くして、文化として定着できたらよい。
- ▶ 助けてもらいたいことを表明できるということがきっかけで相互扶助がどんどん高まっていく。

動機付け

第1回委員会における視点

- ▶ 目標やターゲットができると、体力をどうつけるかなど、自然と考える。目標をつくれるまちでは健康寿命が長くなるのではないか。
- ▶ 楽しみながら鍛えましょうというアイデアを提示できるとよい。
- ▶ 都市である札幌の強みを活かして、「札幌ビル登山」ということもできる。これだと冬でも取り組める。達成状況をアプリで管理し、誰かと競えるような仕組みをつくる。
- ▶ ゲーム化するなど、楽しみを作ることが大事。
- ▶ 地下鉄の階段に「ここまで上ると何キロカロリー消費」と書かれているのは、意外と刺激的で、あれを見て、エスカレーターに乗らないで階段にしようと思ったりする。

第2回委員会における新たな視点

- ▶ 社会参加できていること自体が健康などの代替的な指標なのであり、社会参加すれば健康になれるということとは意味合いが異なる。
- ▶ 体力をつけることを目標とするのではなく、精神的な楽しみや幸せが目的で自然と動いていることが理想。
- ▶ 家族や友人と一緒に取り組むことも効果的。
- ▶ アプリは入り口（ユーザーインターフェース=UI・ユーザーエクスペリエンス=UX）が非常に大切。
- ▶ 普段の生活に、自然にさりげなく織り込むことを目指すべき。

デジタル活用

第2回委員会における新たな視点

- ▶ 60代、70代のインターネット利用率が延びており、使用するデバイスはスマートフォンが多い。
- ▶ SNSを活用している高齢者も増加傾向にあり、目的は「他者とのコミュニケーションのため」が多い。
- ▶ 高齢者が積極的にICTを活用する社会になっていることを戦略的に訴えていくべき。
- ▶ 社会的なつながりを維持するためのICT活用という視点も重要。
- ▶ ICTを活用したつながりの側面などから、デジタル・ディバイドの縮小が健康格差の縮小にもつながるかもしれない。
- ▶ 札幌市のアプリを活用した働く世代向けの実証実験では、全体で1日1,000歩程度歩数が延びるという結果。

これまでの議論を踏まえた今後の方向性について

方向性 人生の目的に少しでも長く取り組み続けるために、誰もが楽しみながら自然に健康になれる環境を整え、健康寿命を延ばしていく

	メニュー	具体例
健康づくり	<ul style="list-style-type: none"> ◆運動メニュー <ul style="list-style-type: none"> ➢日々の運動、特に「歩くこと」を習慣化できる仕組みを構築 ➢早足歩行や階段の利用を自然に意識できるような働きかけ ➢年齢を重ねても早足歩行が維持できていることが重要 ➢歩数や運動量は夏冬の差(札幌市特有の課題)にも着目 ◆健康管理 <ul style="list-style-type: none"> ➢疾病からくる不健康が日常生活を制限するケースが多く、日々の体調の変化を捉えられるような仕組みを構築 	<ul style="list-style-type: none"> ◆運動メニュー <ul style="list-style-type: none"> 歩行データの収集・可視化、運動コンテンツや健康情報(コラム・動画等)の発信、季節に応じた活動を評価 ◆健康管理 <ul style="list-style-type: none"> 「こびまる」の活用によるバイタル記録・健康状態の可視化(グラフ等)、健康診断の評価、食事の栄養判定、脳トレ・認知症予防診断、服薬管理(アラート)
つながり	<ul style="list-style-type: none"> ◆活動促進 <ul style="list-style-type: none"> ➢歩数などで周囲と競いあったり、ウォーキングコースを案内するなど市民が楽しみながら参加できるような仕組みを構築 ➢多世代間のつながりを生む活動への参加を促す仕組みを構築 ◆相互扶助 <ul style="list-style-type: none"> ➢気兼ねなく助け合えるような仕掛けの構築 ◆よりどころ <ul style="list-style-type: none"> ➢高齢者をつといの場所とを緩く結ぶ仕掛けの構築 	<ul style="list-style-type: none"> ◆活動促進 <ul style="list-style-type: none"> ウォーキングコースの利活用(既存コースの案内、AIによるレコメンド)、幅広い世代への事業展開、団体加入・活動の評価、社会参加活動に対する参加者と受入拠点のマッチング活動先の拡充、ボランティア活動の評価、イベント情報の通知、民間企業や大学・近隣自治体との連携 ◆よりどころ <ul style="list-style-type: none"> 既存の施設などの利用状況の評価
動機付け	<ul style="list-style-type: none"> ◆モチベーションアップ <ul style="list-style-type: none"> ➢適切な目標やコンプリートするターゲットを設定し、主体的に取り組むことができるような仕組みを構築 ◆市民理解 <ul style="list-style-type: none"> ➢事業の目的に一人でも多くの方が共感し、参加したくなるような市民理解を促す手法を検討 ➢ポピュレーションアプローチの視点から施策を展開することを検討 ➢全世代が関心を持つことができるまちづくりの形に収れん 	<ul style="list-style-type: none"> ◆モチベーションアップ <ul style="list-style-type: none"> ゲーミフィケーション(目標チャレンジ、ランキング、コンプリートゲーム、バーチャルライバル)、ナッジの活用(グループ機能、リワード付与、フィードバックの提供) ◆市民理解 <ul style="list-style-type: none"> 幅広い世代の市民からの意見を取り入れた事業構築、視覚的にわかりやすい広報
デジタル活用	<ul style="list-style-type: none"> ◆デジタル活用 <ul style="list-style-type: none"> ➢60代、70代のインターネット利用率が延びており、使用するデバイスはスマートフォンが多い ➢SNSを活用している高齢者も増加傾向にあり、目的は「他者とのコミュニケーションのため」が多い ➢デジタル技術を活用し、楽しみながら活動できるような仕組みを構築 ➢活動の状況や内容に応じたポイントを付与することで、様々な活動への参加を後押しできるような体制を整備 ◆デジタル・ディバイドの解消 <ul style="list-style-type: none"> ➢スマートフォンを所持していない方や使用に不慣れな方でも楽しみながら取り組むことができる仕組みを構築 ➢高齢者が積極的にICTを活用する社会になっていることを戦略的に訴える ➢社会的なつながりを維持するためのICT活用という視点 	<ul style="list-style-type: none"> ◆デジタル活用 <ul style="list-style-type: none"> アプリ等の活用、交換可能なポイント付与(インセンティブ)、魅力的なUI・UXの検討 ◆デジタル・ディバイドの解消 <ul style="list-style-type: none"> 地域団体・ボランティア・通信事業者等と連携した支援、アナログ形式での対応、アプリ利用者と同水準のサービス

健康寿命の延伸に向けた新たな高齢者施策

施策の概要 デジタル技術を活用した楽しみながら活動できる仕組み

施策のスキーム(イメージ)

アプリのデザイン (UI・UX) を工夫

スマートフォン

自身のスマートフォンにアプリをインストール

アプリ利用者限定メニュー

- **ウォーキング管理**
適切な歩数等を設定、ウォーキングコースを記録
歩数ランキングの表示
- **バイタル管理**
身長、体重、血圧、その日の体調などを記録
- **アンケート機能**
アプリからアンケートに参加、回答
など

デジタル活用で「老いを追い越す」

共通メニュー

- **ボランティア活動**
介護保険施設などでのボランティア活動の実績を記録
- **施設利用**
施設の利用実績を記録
- **介護予防等**
介護予防教室等に参加
など

事業参加のサポート

説明会 コールセンター

デジタルの活用も支援

非アプリ参加者

QRコード付ポイントカード

ポイント管理ができるQRコード等を活用

※ 掲載する機能については事業開始時に実装を想定

ポイント獲得・交換

ポイントの獲得

アプリやQRカードを活用し左記で取り組む活動実績に応じたポイントを獲得

- ・家族や友人と取り組んでポイント加算
- ・季節に応じた活動の評価
- ・うれしいこと、楽しいことをポイントに

(例)

つながり	健康づくり
(例) ボランティア 施設利用	(例) 運動 健診

ポイントの交換

貯めたポイントを活用し、更なる活動へ

(例)

- 電子マネー
- 交通系IC など