

# 國學院大學學術情報リポジトリ

基調講演健康づくりのための身体活動・運動施策(平成二十六年年度國學院大學人間開発学会第六回大会公開講演会・シンポジウム：  
健康づくりのための身体活動・運動の重要性：  
どうすれば人は体を動かすようになるか?)

メタデータ	言語: Japanese 出版者: 公開日: 2023-02-06 キーワード (Ja): キーワード (En): 作成者: 宮地, 元彦 メールアドレス: 所属:
URL	<a href="https://doi.org/10.57529/00001279">https://doi.org/10.57529/00001279</a>

〔基調講演〕

## 健康づくりのための身体活動・運動施策

独立行政法人国立健康・栄養研究所健康増進部部长

宮地 元彦

皆さん、こんにちは。ただ今御紹介いただきました国立健康・栄養研究所の宮地と申します。このような会にお招きいただきました國學院大學人間開発学会長、そして関係各位の皆さま方に御礼を申し上げます。

私は「健康づくりのための身体活動・運動施策」ということで、非常に大上段に構えて国の施策を御紹介する役割を担わせていただくわけですが、この講演を引き受けるにあたって、引き受けなければならぬ理由というのがありました。

その一つは、先ほども御紹介がありましたように、地域ヘルスプロモーションセンターの最初の所長をされていた原英喜先生。私が岡山の川崎医療福祉大学でスキーの先生をやっていたときに、原先生



には、私の本当に楽しいだけ取り柄のスキー実習に毎年東京からわざわざ来ていただき、スキーの指導を懇切丁寧にしていたさま

した。本当に原先生の御協力があつて私のスキー実習が回り始めました。その節はどうもありがとうございました。十四年間に互つて先生にはお世話になりました。

それだけではなく、司会をして下さっている林貢一郎先生は、私が二十四歳で大学に勤め、二十五歳で二年目を迎えたときに、彼が十八歳で学生として入ってきました。年は本当に七歳しか違わないのですけれども、一緒に研究、勉強した、そういう仲です。そういう縁のある方々がこのような立派な会を開かれて、そこで話をしないかということで、身に余る光栄だと思ひまして、今日はお話をさせていただくことになりました。短い間ですが、何とぞお付き合いいただきたいと思います。

### 予算措置のある身体活動・運動施策

今日は、お手元にカラーできれいな、A4三つ折りのパンフレットをお配りしました。これは厚生労働省の『アクティブガイドー健康づくりのための身体活動指針ー』です。日本人がどれだけ体を動かしたらいいか、元気で長生きするためにどれぐ

らい今よりも身体活動を増やしたいかということが書いてあります。今日はこの『アクティブガイド』がどのようにできたか、それからどうやってこれを使って元気になっていくのかということ、皆さま方と共有してみたいと思います。

まず、厚生労働省の、或いは国の施策というのとは何なのかということについてですが、簡単に言えば国がお金を出してやるということですね。

厚生労働省の中で予算措置がある身体活動・運動に関する取り組みというのはあまり多くありません。実際に私が国立健康・栄養研究所に来たのは十一年前でですけども、そのときには厚生労働省は殆どこれについてお金は使っていませんでした。漸く最近、お金を使って日本人を元気にしようということをやろうになってきたわけです。

一つ目は「健康日本21」という健康づくり施策です。それが今、第二次になっていきますけれども、その「健康日本21」という健康づくり施策の中に身体活動・運動に関する分野があり、それにお金を掛けます。

今少し話をしましたけれども、このような日本人はどのくらい体を動かしたらいいでしょうか、という基準やガイドラインを作り、それを普及するということが二つ目です。

三つ目は「メタボリックシンドローム」のように、ちょっとおなかが出て太ってますね、という方々に対して、こうやって痩せましょうという運動や食事に関する特定保健指導のプログラムですが、その中の身体活動や運動をどうやっていくのかということですね。

四つ目は介護予防というもの。御高齢の方が虚弱になるのを

防いで、元気に生活ができるようにするための事業です。その中に足腰、運動器の機能を向上するプログラムというのが含まれています。

そういったようなものをどのようにしていくのかという、この大きく四つの施策に厚生労働省は取り組んでいます。厚生労働省の施策は、「ちよつと見」はかなり厳しいのです。どう厳しいのかと言うと、学問的なエビデンスに基づいて、事実に基づいて施策を作らなければいけない。どうなるか分からないけれどもやってみましょう、というのは駄目だということです。

それからあまり聞いたことがないかもしれませんが、「PDCAサイクル」に基づいた施策をやりましょうという。

どうということかと言うと、PというのはPlan（プラン）です。計画をする。計画に基づいてD、つまりDo（実行する）。実行したらその成果をC、Check（チェック）する。評価する。評価をしたら、悪いところが見えてきますね。悪いところが見えてきたらA、Act（改善）、見直すというのですね。このPDCAサイクルに基づいて施策に取り組んでいきましょう、ということをやっているわけです。

### 「運動」と「生活活動」からなる「身体活動」

そういった身体活動・運動に厚生労働省が取り組んでいるのですが、ちよつと言葉の定義を最初に共有したいと思っています。皆さん、「身体活動」、「運動」という言葉を聞かなくても、どういう意味なのか、ということとはあまり御存じないですよ。人が身体を動かすこと、その全てを「身体活動」と言います。

英語ではフィジカル・アクティビティ (physical activity) と言いますけれども、人間が身体を動かすことは二つの要素からなります。

一つは「運動」です。英語ではエクササイズ (exercise) というふうに言います。私たちは、「運動」という言葉を簡単に使うのですが、「運動」という言葉は身体を動かすことを全部表していません。定義があります。「健康増進や体力向上、楽しみなどの意図を持って、余暇時間に計画的に行われる活動」ということです。キーワードは「意図がある」ということで、余暇時間に行われるスポーツつまりサッカーをやったり、テニスをやったり、バドミントンをやったりというのは、まさに「運動」になります。

ここにおばあちゃんが歩いている絵があります。歩くなんて二歳の子どもからお亡くなりになる年代のおじいちゃんまで人間ならみんなやるではないか、と思うかもしれませんが、このおばあちゃんは、子どもたちに介護のお世話にならないように、という意図・目的を持って、孫たちの面倒を見る合間の余暇時間にジャージに着替えて計画的に歩いているのです。ですから、これは単に歩いているのではなくてウォーキングをやっている。運動をやっているということになります。

人間というのは、こういったスポーツや体力づくりのための運動だけで身体を動かしているのかというと、実はそうではありません。日常生活のために必要な労働や家事を行う活動ということをやっています。例えば、買い物に行ったり、掃除をしたり、洗濯をしたり。

これは今日私もやってきました。朝起きて、奥さんにいつま

で寝ているのだと言われ、洗濯物を干してきました。そういう家事をやるとか、或いは、ここでおじさんがおばあちゃんの隣で歩いています、このおじさんは決して健康のために歩いているのではなくて、ちよつと汗もかいていますけれども、取引先に資料を持って行かなきゃ、ということに急いで歩いている。彼は生活をするために、給料をもらうために歩いているということですから、これは「運動」ではありません。宅急便のお兄さんが荷物を運んで肉体労働をされていますけれども、こういうことをやったり、農業とか、こういういわゆる、日常生活の質的な労働があります。エナジー (energy) は「活動」と言っていて、ちよつと難しい言葉なのですけれど、労働をふくむ意図しない身体活動を「生活活動」と言います。このことを覚えておいて欲しいと思います。「運動」と「生活活動」を足したものが「身体活動」全体です。

今までは、私のような体育の先生と「一緒に筋トレをやるうぜ、一、二、一、二」とか、そういうトレーニングをやったら健康になると思われていました。でもそうじゃない。最近分かってきたことは、家事で洗濯物を干しても、通勤で歩いても、ジョギングやウォーキングで走ったり歩いたりするのも、みんな効果はあまり変わりません。ですから、「忙しい、忙しい」と言っているばかりではなくて、自分の生活の中でどんな活動ができるのかを考えてみましょう、ということ言うようになってきました。ですから、今までは「運動しよう」と言ってきたのですけれども、これからは体活動をしようということで、二十四時間の中で、寝ている以外の十六時間の生活をどう活発にしますか、ということを考えましょうというのが、今の考えです。

## 日本人はどのくらい身体を動かしているのか

では、日本人はどのくらい身体を動かしているのでしょうか？ 厚生労働省の「国民健康栄養調査」では、十年間の性別・年代別の歩数の変化を示しています。六十代を過ぎてくる辺りから、歩数が落ちてきているというのが分かります。また、ほぼ全ての世代において、男女違わず千歩減っている。たった十年間で男性は八千歩あつたのが七千歩、女性は七千歩あつたのが六千歩に減っています。この千歩の減少ということをちよつと分かり易く言うと、十分歩く時間が短くなったというふうに考えてください。十分千歩です。これを覚えておいてください。

十分歩かなくなると、どれぐらい問題があるのか。エネルギー、カロリーに直すと、たった三十キロカロリーなのです。三十キロカロリーって、御飯を二口食べたらもうおしまい。たつたそれだけかと思うかもしれませんが、三百六十五日、毎日三十キロカロリーしか使われないということは、一万キロカロリー使わなくなったということの意味しています。体重一キロが七千キロカロリーなので、十年前の日本人よりも今の日本人は、一年で一・五キロぐらい体重が増えるような身体活動の状況にあるということです。すなわち肥満を誘発するような、そういう身体活動不足になりつつあるということ、この結果は示しているわけです。

私たちが歩くか歩かないかということが、一人ひとりの健康にとって重要ということは、多分もうここに来ている方々は知っているとします。しかし、最近、医療費とも関係するの

だということが分かってきました。これは東北地区の二万七千人の中高齢の方々を対象にした東北大学の辻一郎先生の御研究ですけれども、点線のグループは一日に一時間ぐらい歩いている。ところが実線のグループは一時間歩けていない。この二つのグループを四年間追跡すると、一年半あたりから医療費に差が出てきます。四年後にはなんと十五パーセントも医療費が違ふ。この十五パーセントは年額に直すと二万二千元です。

二万二千元も医療費が違ふ。そうすると月にすると二千元です。ひと月二千元と言われると、たいしたことないと思うかもしれませんが、これが百人だと二十万円。さらに一万人だつたら二千万円になるわけです。当然、どんどんどんどん人数が増えれば医療費が増えていくことになりました。すなわち、私たちが歩くか歩かないかということは、単に一人ひとりが健康になるかならないか、ということだけではなくて、日本という国を支えている社会保障の制度、つまり健康保険という制度を維持できるか維持できないかということにも関わってくるということが、こういう結果から分かるわけです。

もう一つは、余暇時間に目的を持って行う運動習慣者の割合です。運動というのは、スポーツとかそういうものですが、スポーツなどは、元気な若者がやるものだと思われていました。しかし、この結果を見てください。二十〜五十代よりも六十代、七十代の人の方が、運動をやっている人の割合が日本人は多いのです。ちよつと驚きますね。

この理由が分かる方はいらつしゃいますか。答えは簡単です。高齢の方は暇だから？ 暇だから動いているというふうに考えてはいけません。これは実は私たち二十代から五十代までの働

き盛り世代、子育て世代は、運動はやらなければいけないよと分かっていなければならないけれども、忙しいとか何とかということでも出来ないのだというふうに考えるべきです。

特に、この運動習慣の問題で私が懸念しているのは、二十代から五十代の女性です。データをみてください。ご高齢の方は増えている。しかし二十代から五十代の女性は軒並み減っているわけです。

これはこの十年間で女の人が社会にどんどん出て働きましよう、といういい時代になったということも一方でありながら、家事は旦那がやってくれるかというところ、やってくれないとか、或いは保育所とかに子どもを預けたいけれども、保育所はずっと待機をさせられるとか、或いは、今の働き盛り世代は子どもの面倒を見るだけじゃなくて、実はおじいちゃんとおばあちゃん介護の面倒もみなければいけないということがあって、余りにも忙し過ぎてそれが出来ないというような、自由裁量時間の減少が関わっているのだということが分かっています。

ですから、運動習慣というものは、実はやっていない人を見ると、ついついここに来ていような運動に関心のある方々は怠け者だよとか、あまり世の中に対して大事なことが分かってないよね、というような気持ちになるかもしれませんけれども、決してそうではないということです。運動をする環境の中で生活できていないという、環境の影響を受けているというふうにまず考えていかなければならないということになります。

### 「健康日本21」における身体活動・運動分野の目標値

こういうデータに基づいて、厚生労働省では、身体活動・運動において、一つ目に、歩数を千歩増やしましょうという目標を持っています。この千歩増やすということは、簡単に言うと十年前の日本人に戻りましょうという、ただそれだけのことで。今まで日本人が経験したことがない新しいチャレンジをしましょうという難しいことを言っているわけではありません。だいたいここにいる方は十歳以上ですから、十年前の自分に戻ったように体を動かそうということです。

二つ目の目標は、運動習慣者の割合を十パーセント増やしましょうということですが。

そして、この三つ目が一番大事で、まさにこの学会の理念と関わるかもしれませんが、運動とか身体活動は私たちの環境と関わっており、住民が運動しやすいまちづくりや環境整備に取り組み自治体を増やさなければならぬということです。「健康増進法」という法律では、都道府県が全ての住民が健康的に暮らせるような環境を提供しなければいけないというふうに定められています。ですから、都道府県は全てが運動しやすいまちづくりや環境整備に取り組みようという告示を出したというのがこの重要なポイントです。

このたまプラーザ駅の近辺は車の通りも多いわけでもありませんし、歩道もちゃんとありますし、歩くのに本当にいい場所です。買い物なんかをしようと思っても近くにいくだけでもありますし、施設もたくさんあります。ですから、こういったような街をどういうふうに日本で増やしていくのかということを目

治体が考えなさいというのが、この三つ目です。

それから「健康日本21」では、私たちのような働き盛り世代だけではなくて、子どもからお年寄りのことも視野に入れた身体活動や運動の目標を認めています。例えば、子どもに対しては、運動やスポーツを習慣的にしている子どもの割合を増やしましょうということ。今、日本人の子どもはすぐくスポーツや運動をやる子と、全然体を動かさない子と二極分化をしているといわれています。子どもの運動習慣が正規分布しないのです。もう殆どやらないところがあって、ちょこつとやるころがある。そんな感じ。そういう格差をなくしてということ。という事です。

日本体育協会のアクティブ・チャイルド・プログラムは、六十分元気に遊んだり、体を動かそうというものです。文部科学省の「幼児期運動指針」は、小学校に入る前の小さな子どもたちもお父さんやお母さん、或いは友達、保育園の先生たちと楽しく遊べるといいという目標・指針を作っています。幼児教育について考えている学生さんたちもたくさんいると思いますけれども、是非こういうものを見て欲しいなと思います。

高齢者はどうやって動きましょうか、ということとは後段で紹介いたします。私は、二つの危機感を持っています。一つは足腰に痛みのある高齢者の割合を減らしましょうということ。実は膝、腰、首・肩が痛いというのは、日本人の訴えの、上位五番の中に三つとも全部入っています。すなわち日本人の、健康上の悩みの上位に入っていて、こういうことに悩むお年寄りを減らそうというのの一つ。もう一つは「ロコモ」という言葉の意味を知っている国民の割合を増やそうということ。ロコ

モというのは「ロコモティブシンドローム」と言います。足腰が痛かったり、機能不全になって、日常生活を送りにくくなった状態のことを指しています。整形外科の先生たちが予防という観点で作った造語です。こういう言葉を知る人を増やしていくって、足腰を鍛えようというお年寄りを増やそうということになります。

### 健康づくりのための身体活動基準改定の考え方

こういった国のいろんな目標があるわけなのですけれども、その目標を達成するために厚生労働省が作ったのが皆さんのお手元にある『アクティブガイド』という冊子。私たちは、『アクティブガイド』や身体活動基準を作るにあたって、大きく六つの目標を持ちました。①ファクトとエビデンスに基づいた改定、②現在の基準値の変更は慎重に、③七十歳以上の基準を策定、④健康寿命の延伸のために、がん、ロコモ、うつ、認知症の予防を含めた基準づくり、⑤みんなが取り組める基準・指標の策定、⑥表現は易しく。その幾つかを詳しく紹介してみよう。

一つ目は何かと言うと、昔から僕らのこういう分野はよく言われるのですが、エビデンスに基づいてこういったガイドラインを作りましょうということ。国民がみんな運動に取り組むためには、相当な根拠が必要です。どんなエビデンスが必要なのかあとで説明します。また、あまり聞かれない言葉ですが、「ファクト」という言葉があります。ファクトという言葉は「事実」という意味です。

この事実というのは非常に幅が広い。先ほど新富康央学部長がこういうことを仰いました。物事がどうあるかということ、誰が学問するのだという側面と、どうあるべきかということ、誰も知らないけれども知るべきだという話をされました。その言い方に近い概念です。どうあるかという事実はエビデンスですね。ファクトというのは事実なのだけれども、例えばこの人がどう思っているかということのも事実。それは目に見えない。或いは日本人がどう考えているかという、そういった事実も踏まえて作りましょうということがその一つ目です。

二つ目は、現在の基準値があるわけですが、それを変えるのは慎重になろうということ。先ほど林先生が言ってくださいました。高齢社会がどんどん進んでいて、高齢者のための基準は作らなければならない。今の日本はただ長生きすべしいということを目標にしているのではない。「健康寿命」を延ばそうというふうに言っています。「健康寿命」というのは、元気に人のお世話にならずに生活できる期間です。「健康寿命」を延ばすためには、単に脳卒中や心筋梗塞にならないというだけではなくて、がんやロコモ、鬱、認知症などにもならないようにしなければいけない。守備範囲が広いガイドラインを作る必要がある。だから、みんなが取り組める基準・指針を策定しようということ、それから分かり易くて表現の簡単なものを作ろうということを目指しました。

それでは、どういうふうにするかというガイドラインを作りますか、ということ、この図1を見て欲しいと思います。横軸は身体活動量です。右に行けば行くほどたくさん人間が身体を動かしているということ。縦軸は、右の軸は日本人の人口分布と

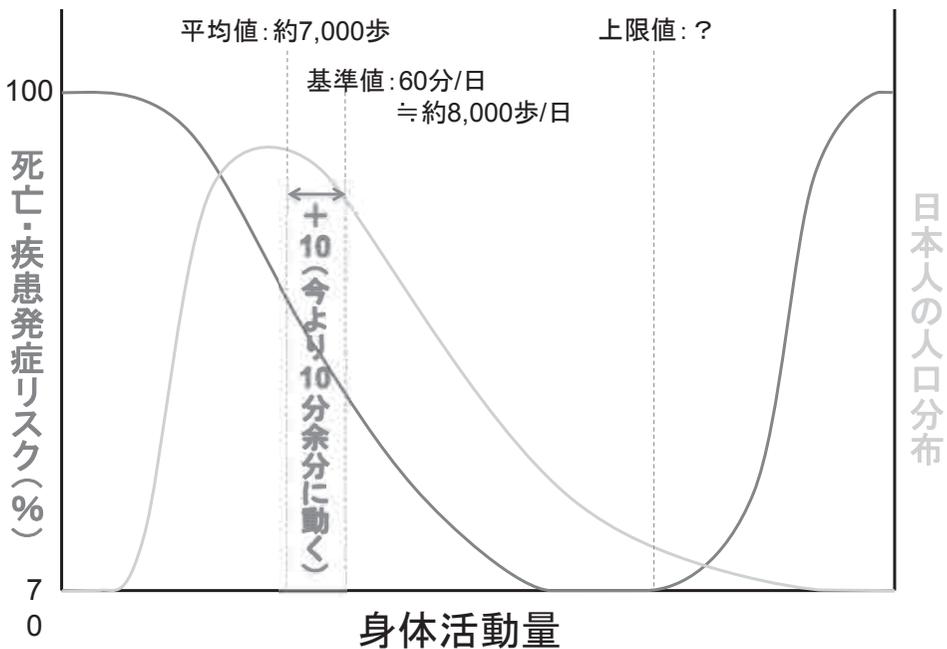


図1 「健康日本21」がめざすもの

いうことになります。身体活動量が殆どない人はいないのですけれども、動物ですから。だんだん身体活動量が多い人が増えている。平均値に近くなったところでピークを迎えて、身体活動量が多い人がどんどん減っていつて亡くなるということですね。左右対称のこういう正規分布に比べると、ちょっと右に裾を引いた分布になっています。日本人の身体活動量の値ですね。歩数であっても、別の方法で測ってもこうなっている。この「健康日本21」が目指しているところは何かというと、この山を少し右にずらそうねということ、千歩分右にずらそうということを狙っているわけです。

さらに、どれくらい日本人が動いているか、ということを考えてみたいと思います。左の縦軸を見てください。これは死亡とか疾患のリスクです。体活動量が増えていくと、どんどんリスクが減っていきます。いいことですよ。病気になるににくい、どんどんやりましょうということになるわけです。でも、どんどんどんどんやり過ぎたらどうなるのでしょうか。どこかで膝が痛いとか、腰が痛いとか、今度悪い影響が出てきますね。こういう経験のある方がいるかもしれません。

例えば、今年ですと、大リーグで田中将大がヤンキースでデビューしました。ものすごく調子が良かったのです。五日に一度必ず登板して勝って帰ってくるわけです。それでも夏が過ぎた頃に肘が痛いということでボールが投げられなくなりました。何が起ったか。やればやるほど強くなるわけじゃないのですね。やり過ぎることによって肘が壊れてしまったということがマーカーに起こったということですね。同じくテキサスで活躍しているダルビッシュ投手も肘を痛めました。やり過ぎというのは

良くないねということが分かっているわけです。

日本人はやり過ぎのレベルにいるかというところ、全くそんなことはありません。どんな所にいるかというところ、身体活動による完全な恩恵を手に入れるところまですらも行っていない所になります。では、日本人はどれくらい動くのを目標にしたらいですかということですね。

今の日本人の平均値が頂点の所にあります。日本人をより長生きにしよう、より健康にしようと思ったら、この青いリスクを下に下げなきゃいけない。ということは、平均値よりも低い所に目標値を定めてしまえば、日本人を不健康にするということの意味しています。ですから、日本人を健康にするためには、今よりも身体活動量を増やすしかないのです。増やすのですけれども、三十分増やせばものすごくリスクが下がります。しかし、三十分今よりも余分に運動ができるという人がいるでしょうか。

ちょっと皆さん方に質問です。今日から自分が長生きするために一日三十分余分に歩きなさいと言われました。毎日です。長生きできるのだったら毎日一日三十分歩いてもいいよという方、手を挙げてください。歩けるよという方。先生、学部長、素晴らしいです。お二人。でもお二人しかいません。

効果はあるのですよ。一日三十分余分に歩けば寝たきりになるのを五年遅らせることができるのですよ。やりたいですよ。でも、出来ないという人がこんなにたくさんいる。三十分延ばそうというのはいい薬、効く薬のただでできないわけですね。それでは良くないですね。では、何分ならできそうですか。二十分増やせるといふ方、手を挙げてください。お一人、二人、

林先生で三人。素晴らしいですね。十分ぐらいならできそうだという方、手を挙げてください。挙がりましたね。でも、五割ですね。じゃ、四分ならできるといふ方、手を挙げてください。正直ですね、皆さん。では、私は忙し過ぎて一分もできませんという方、手を挙げてください、正直に。お一人。いらっしゃると思います。あとでじっくりとお話を聞きたいと思います。

こういう色んな人たちがいるわけです。三十分が無理だということとは明白です。でも、一分も増やさないのでは誰も健康になりません。どの辺がいいでしょう。今の感じだと十分ぐらいですか。この十分ぐらい増やすというところはいいところだと思います。この十分ぐらい増やすというところはいいところだと思います。

「国民健康栄養調査」でこういうことを聞きました。「今よりも千歩余分に歩くことはできますか」ということを聞いたのです。そうすると、国民のうちの六十一パーセントが十分なら増やせませ、千歩なら増やせませ、と答えました。大体今日の皆さんと同じです。六割の人ができるのだたら十分増やすぐらいのことを目標にしたらどうだろうかということになるわけです。十分増やして今の日本人は七千歩ですから、千歩増やして八千歩ぐらいを目指すというのを一つの基準にしましょうということ、今の国のガイドラインが決まりました。

### 『アクティブガイド』のコンセプト「プラス・テン」

このガイドラインを、分かり易くしたものがこの『アクティブガイド』というA4表裏のものです。厚生労働省のこういうガイドラインは、普通は色も無く、白い表紙にこういう黒い

文字で書いてあるのです。百ページぐらいあったりするのですね。それを国民に読んでくださいというようなことを言っているわけですが、誰もそんなもの読まませんよね。ですから、今回はそんな白表紙ではなくて、十分で読めるようなものを作ってくださいということで、厚生労働省が初めて白表紙でないガイドラインを作ったのがこれです。

どういうコンセプトなのかということの一つひとつ見ていきたいと思えます。シンプルなメッセージで目標を示していますが、皆さんが健康になるために国が何をしたいのかという、一番伝えたいと思っているメッセージは、「プラス・テン(+10)」です。今よりも十分多く体を動かすだけで「健康寿命」を延ばせませ、あなたも「プラス・テン」で健康を手に入れてください、ということですね。

この十分はまとまっている必要はありません。五分が二回、二分が五回、一分が十回、三十秒が二十回でも良いのです。もう少し言うと、一週間にまとめて一時間やっても良いのです。例えば、テニスを一週間に一時間、今からやっても良いのです。とても良いのです。とにかく、今よりも十分増やすぐらいのことを目標に考えましょうということです。

この『アクティブガイド』では、六十四歳までの方は、元気になるために「一日六十分」、六十五歳を超えている御高齢の方は「一日四十分」ということを言っています。そこでつい、こういうふう思うのですね。私は六十五歳だから四十分なのね、と。でもそう思わないで、六十五歳なら六十分やってください。七十五歳とか八十歳になって、もう動きたくない、本当に動きたくないと思ったときに四十分頑張るといふ、そういう

意味です。さらに運動とかスポーツ、筋トレとかスポーツが含まれるとなおいいです、というふうに書いてあります。

『アクティブガイド』の質問票

この「プラス・テン」は、六割ぐらいの人ができそうなのですけれども、できない人もいるわけです。そこでアセスメント（査定）を行い、そのアセスメントに基づいてセグメント（区分、階層化されたもの）の分類をして、分類別の階層を出ししょうということをやっています。

皆さんにこの『アクティブガイド』の質問票（図2）を私と一緒にやって、自分がどこに入るのかをチェックして欲しいと思います。

まず、一番目の質問。「毎日合計六十分以上、歩いたり動いている」。六十分、これはまとまっている必要はないのですよ。家事でも、通学でも、通勤でも、スポーツでも良い。何でも良いので一日六十分ぐらいなら歩いたり動いたりできていてる人、手を挙げてください。素晴らしいですね。できていない人も手を挙げてみてください。六対四ぐらいですね。結構、活動的です。四対六ぐらいに普通はなるのですが。

できていないという方は、できているという人よりも平均三年早死にするということが疫学的に分かっています。イエスの人は赤に行きます。ノーの人は青に。

次の質問です。「運動習慣がある」。この「運動習慣」というのは厳しいですよ。どういう「運動習慣」なのかというと、一回三十分以上の軽く汗をかくような運動を週に二回、二日やっ

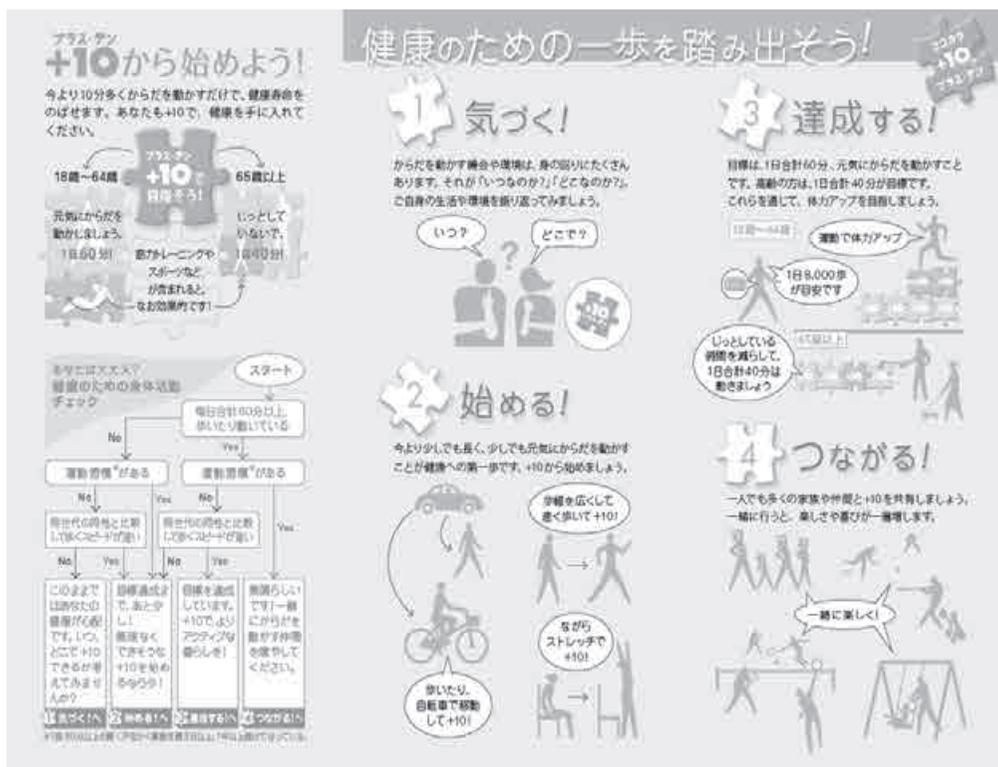


図2 『アクティブガイド』（厚生労働省）

てください、さらにそれを一年以上続けていなければ「運動習慣」とは言いませんということで、何か昔の小学校の教科書に書いてあるような習慣ですよ。三十分、週二日、一年。三、二、一と覚えてください。三十分、週二日、一年の「運動習慣」、種目は問いません。ジョギングでもウォーキングでも、テニスでも何でも良い。「運動習慣がある」人、手を挙げてください。素晴らしいですね。二割かな。ないという方は手を挙げてください。「運動習慣」がない方はある人よりも四年早死にすることですが、これまた分かっています。

イエスの方はここで質問があるのですけれど、少し次の質問と一緒にやってみましょう。「同世代の同性と比較して歩くスピードが速い」。自分と同じ年の同じ性の方を思い浮かべてください。同性と比べて歩くスピードが速いと自信がある方、手を挙げてください。遅い、もしくは分からないという方、手を挙げてください。歩くのが遅い人も三年早死にすることですが、これまた分かっています。

これ全部の三つの質問にイエスと答えた人とノーと答えた人を比べると、八年寿命が違うわけです。そうするとイエスならチェック結果の4番「つながる！へ」ですね。ノー、ノー、ノーの人は1番「気づく！へ」になるということになります。何番に入っているか教えてもらって良いですか？

4番に入りましたという方、手を挙げてください。七名、素晴らしいですね。もう何も言うことはほとんどありません。下手すると百歳まで生きてしまうので気を付けてください。

3番「達成する！へ」に入りましたという方、手を挙げてみてください。多いですね。3番ぐらいが多いですね、この会場

は。どちらかというと活動的で3番が多い。3番はもうすでに基準を満たしていて、相当健康な部類に入ります。

だんだん手を挙げていくようになりますが、2番「始める！へ」に入りますという方、手を挙げてください。多いですね。この2番の方、心配しないでいいですよ。これが日本人の平均ですから。平均寿命までは生きられます。

本当に手を挙げてくれないと思いますけれども、1番に入ってしまったという方、手を挙げてみてください。仕方ないですよ。多分お仕事がお忙しいという状況だと思います。

この四つのグループの人たち全てに今よりも十分余分に頑張ろうね、と言っているのでしょうか？そうではないですね。1番から4番の人に違うことを言わなければいけません。

それでは、例えば自分の奥さんや旦那さんが4番や1番に入っていたら何て言ったら良いかということ、少し今から練習してみたいと思います。

4番「つながる！へ」の方。「できています」、「素晴らしいですね」と僕は言いましたね。これは何をしたか。褒めたのですよね。「称賛」をします。こういう層のすごく頑張ってる方々は褒めてあげるのがすごく大事です。称賛をする。

褒めて伸ばすという子供の教育がありますが、褒めれば伸びると思ったら大間違いです。褒めたって全然伸びません。褒めて良いのは、その子が頑張ったとき。或いはその子が結果を出したとき。今やっているとき。そういうときに褒めてあげないといけません。頑張っていないときに褒めると、俺のことをばかにしているのか、ということになりますよね。ですから、称賛をしているのは3番まで。

2番の方々に対しては僕、何と言いましたか。「頑張りましょう」と言いましたね。今よりも十分余分に頑張ろうと「激励」をした。私たちは頑張ろう、頑張ろうとすぐ言いたくなるのですね。子供に対しても、仲間に対しても、すぐ頑張ろうと言ってしまうのですけれど、頑張ろうと言っているのは、実はやれたりやれなかったりを繰り返し返して、どっちつかずの人には頑張ろうと言っても良いということです。

1番の人、二人いましたね。この方々には何と言ったらいでしょうか。僕はこう言いましたね。「仕方がないですよね」と言いました。これは何をしたかというのと、「共感」をしたということですか。その人の身になってみたということです。僕は内心は「何で出来ない」と思っていますけれども、そういうふうに声掛けをする。これは「称賛」、「激励」、「共感」というのです。

今「称賛」を受けた人たちがいる。でも、その人たちは、例えばお父さんやお母さんが病気で倒れて入院をしたとなると、いっぺんに運動なんかできなくなるわけですね。その人が運動できなくなつて急に太つてきたり、それで健康を害したときに、「体を動かさないからそんなことになるのよ。ちゃんと運動とか食事に気を付けなさい。頑張りな」なんて言っただけではないということですか。「何か辛いことがあったら私に相談しなさいね。今は特に大変だから仕方がないわよね」というふうに言うてあげなければいけないということですね。

### 家族や仲間とのつながり

私たちは教育者であったりとか、或いは専門家という形で、人の行動にコミットしたりするわけですが、そういうときに、やはりこういう人の状態やステージに合わせた対応をする、できるということがやはり専門家としては重要なことです。これは国のガイドラインでも同じです。以前はお上が下々に「これをやりなさい」とみたいものだったのです。今までのもの全て。そんなものを作ったつて、絶対国民の役には立ちません。ですから、その人たちの気持ちに添ったものを作りましょうということを考えました。

1番の二人の方には、僕はこういうふうにガイドラインが言うべきだと思いました。「気づく」。身体を動かす機会や環境は身の回りにたくさんあります。それが「いつなのか?」、「どこなのか?」、御自身の生活や環境を振り返ってくださいますか?」ことですか。今から、今日から頑張ろうなんてしていただかなくて結構です。自分ができる範囲が、今日分かったのだということがまず大事だということと、「僕でもどこかでできることがあるのではないか」というふうに考えるところから、是非初めて欲しいなと思います。

2番と3番の人、今より少しでも長く、少しでも元気に体を動かすことが健康への第一歩です。「プラス・テン」から始めましょう。テレビを見ながらストレッチでもいいですね。或いは今ここで真面目に聞いているふりをしていられるけれど、「空気椅子」で頑張っていますとか。そういうものでも良いのです。何でも良いのです。とにかくちょっとでも始めましょうという。

3番の方は、そこそここできている人なのですが、達成すべき目標は一日合計六十分元気に体を動かすことです。高齢の方は一日四十分が目標です。

これらを通じて体力アップを目指しましょう。運動することが楽しくない人はチェックするのがすごく大変なのです。それに一番良いのは歩数計です。今日僕は三つ付けていますけれど。歩数計マニアじゃなくて、研究用に五つ歩数計を持っているのですが、一つは腕にするのですね。皆さん歩数計を持っている方、手を挙げてください。素晴らしいですね。歩数計を持っていないという方、手を挙げてください。なるほど。でもそれは皆さん持っています。携帯電話に全部付いています。どんなガラケーでも。スマホならただでアプリが手に入ります。僕は、栄養研究所に来てからずっとこの歩数計を使っています。タニタさんとかオムロンさんとかで一度作ってみました。良い歩数計を作りました。ものすごく性能が良いのですが、全然売れない。なぜなら、みんなすぐに洗濯機の中に入れて壊してしまふ。しかも女の人は、こんな所に付いたら格好悪いですもんね。だから誰も持ってくれなかった。今、日本国民の九九・五パーセントが携帯電話を持っているのですけれど、それだけ普及したということですね。ですから、是非今歩数計を持ってないという方は、携帯電話の歩数計の機能を使ってどれぐらい歩いているかを知って欲しいと思います。

4番の方は素晴らしいと僕は褒めました。この方々に厚生労働省はこういふふうに言っています。「つながりましょう」。それ以上やらないなんて言わない。でも、つながってください。一人でも家族や多くの仲間と「プラス・テン」を共有しましよ

う。一緒に行くと、楽しさや喜びが一層増します。

今日ここで、どんな縁があったのか分かりませんが、八十名ほどの方々が集まったわけです。地域住民の方、或いは先生、或いは学生さんというつながりですよ。こういうつながりを通して運動とか身体活動が増えていくということなのです。一人で歩く、それは健康のためには歩きますよ。だけど、奥さんが一緒に歩いてくれる、友達が一緒に歩いてくれるとなれば、いつもよりも少しは気持ちよく楽しく歩けるといふものです。実は今日、この講演のため、午前十一時半に集合ということでしたので、久しぶりに今日はゆっくり眠れると思っていて、奥さんに起こされるのは八時半ぐらいだと計算していました。しかし、今朝五時に娘が「父さん、起きて。父さん起きて」と言うのです。朝五時ですよ。小学校三年生のむちゃくちゃかわいい娘なのですけれど、こいつがゴルフの打ちっ放しに連れて行って欲しいと言うわけです。あまりに疲れていたの、「父さんと一緒に寝ようよ」と言って布団の中に引き込もうと思つたのですけれど、いや、ここで僕が起きないと、もう娘はゴルフに行かないな、僕も今日一日運動も何もしないで過ごすのだなと思つたんですよ。これは娘とつながりければ、と思つて行くことにしました。僕が娘とつながらないと、娘はお金を持っていませんしゴルフクラブを運べませんから、ゴルフの打ちっ放しに行けません。僕は娘が起こしてくれないと行けない。娘が起こしてくれたこと、つながったことよって運動ができたということですね。ゴルフから気持ちよく帰ってきたら、奥さんが「いいわね。あんたたちはそんなことをやって」と。「すみません。もう朝からちよつと楽しくやっちゃいました」みた

いな感じで。でも、洗濯物干すの手伝おうか、みたいなことを口走ってしまったのですね。だから、洗濯物を干してここに来ました。僕は、奥さんがそうやって、「いいわよね。好きなことをやって、あんたは」みたいなことを言ってくれることが、つながってくれているということなのだと思います。そういうことをだんだん言われなくなったら、もうよっぽど離婚の危機ですからね。まだ、うちの奥さんは僕のことを何とかしようと思ってくれているのだというふうに思っています。

『アクティブガイド』の裏面を見ていただくと、街の絵が描いてあります。なんで街の絵が描いてあるのか。実は人間の環境とか人のつながりというのは、身体活動と運動習慣に影響しているということが分かっています。例えば、この絵ですと、安全に歩ける歩道があります。自転車で青く塗ってあって、車道や歩道に分かれています。公園は子どもたちが安心して、また、おじいちゃんとおばあちゃんが安心して時間を過ごせる場所ですね。地域の公民館とか、或いはこの大学の人かもしれないけれども、地域の人が集まって運動などが安心してできる環境がありますね。職場に行ってみると、ACミランの本田圭佑くんはなかなかゴールを上げられなくなっちゃったねとか、明日から錦織圭くんが出るグランプリファイナルがあるねとか、そういうスポーツの話題があつたりします。こういう街ならば、自ずと体を動くようになっていくことです。こういう環境を日本中で作っていきましようということなのです。

もう一つ大事なことは、環境があつても、例えばこのたまプラーザのように素晴らしい環境の中に住んでも、國學院大學で地域の人に対して色んなスポーツや運動の貢献をしようと

思っているようなことを、住民が知らないということではつながらないわけです。環境とか、つながりに対しての知識や認知ということ、住民の人たちに広めていくこともやらなきゃいけない。例えば市の広報紙ですね。大学がこういうボランティア的な活動をやるうとしていようなどときには、広告料とか掲載料なんてくだらないことを言わないで、ただで載せればいいのです。紙面を割いて、それが運動し易いまちづくりをする自治体が増えることにつながります。そういう認知を高めていくということが大事です。是非、皆さんも体を動かそうというときに、一人で何か頑張ろうとする前に、誰か一緒にやってくれる仲間はいないかということ、地域や職場で考えていただければいいと思います。

#### 「プラス・テン」の認知度アップに向けて

今、厚生労働省の「健康日本21」とか、いかにも国が一生懸命頑張つて、国民のために頑張つているというような話をし、この『アクティブガイド』は良くできていますよね、という話をしましたが、少し厳密な方法で調査をしました。

そうしたらこのガイドラインがあるということを知っている人は国民の六・一パーセントしか居ません。すごく少ないですね。今日ここで八十人の人にこれを知ってもらうことができて、僕はすごく嬉しいです。〇・〇一パーセントぐらい増えたという事です。ちなみにWHOの「たばこ規制枠組み条約」が二十八パーセントです。こんな難しい言葉を知っているのに、「健康日本21」は一四パーセントです。「健康寿命」は三四・二

パーセント。健康に関心のある人が増えているけれども、まだまだ国がどんなことを私たちのためにしてくれているのかということは伝わっていないことが分かります。少し先輩の方々、ご高齢の方、病気などの心配があるような方々には意外と知られているのです。しかし、一番問題は若い世代の人たちです。厚生労働省は、「スマートライフプロジェクト」として、若い世代に、運動を十分増やすだけでいいよとか、少なくなっている野菜をちゃんと食べようね、といったようなメッセージをポスターで出そうということ、乃木坂46というアイドルグループに出てもらいました。彼女たちはこういうお金ではない社会活動を中心に、自分たちの活動を広げているらしく、協力をしてもらいました。はじめはEXILEみたいな格好いいジャージを用意したのですが、そうしたら高校生らしいコンセプトじゃないといけませんからこんな格好いいのは着てはいけませんとプロデューサーに怒られて、それで僕の母校の愛知の高校のジャージを借りてきて着てもらいました。ぴよんと跳んでもらって。とてもほのほのとした女性たちなのですけれども、彼女たちにも、何で健康のために運動したり、或いは野菜を食べることが大事なのかということをお分かってもらえたのではないかなというふうに思います。

また、『アクティブガイド』の国際化も図っていかねばいけないというふうに考えています。『アクティブガイド』は、実は英語版もあります。それから昨日まで、マレーシアの厚生労働省の方が私の研究室に三ヶ月間留学していました。その方が是非日本のガイドラインをマレーシアに紹介したいので、マレー語版というのを作ってくれと言ってくれました。マレーシ

アは「ルックイースト」と言って「東を見よ。国が成長するために」、要するに日本を見なさいという、そういう国らしいのですけれども、こういう日本の施策をすごく勉強して、自国の健康づくりとか、或いは工業化とかに役立てようとしています。私たちも自信を持って作ったものを一人でも多くの方に知っていただきたい。日本だけではなく。アジアの人々にも使ってもらいたいと考えています。

『アクティブガイド』は、厚生労働省が作った日本全体を対象とするものなのですが、長野県はこういうものを作りませんでした。長野県身体活動ガイドライン『ずくだすガイド』。「ずくだす」というのはどういうことかと言うと、信州弁で精を出すという意味だそうです。「こたつにずっと入ってないで、ちよつとずくだせい」ということらしいですね。働き者の人を見ると「あなたはすぐのある人だ」と言うらしいです。その方言などをうまく使って地域に合ったガイドラインを作ろうということで、長野県は『ずくだすガイド』を作りました。それから、筋トレを指導する指導者の協会なんかは、「プラス・テン」を徹底的に正しいスクワットでやってもらおうということ、スクワットのみの「プラス・テン」のパンフレットを作っています。駄目なやり方はこうです、いいやり方はこうですよ、というようなものです。こういう雛形をベースにいろんなものがどんどんできていって、皆さんがつながっていくといいなと思います。

私は東京都とか埼玉県、健康増進部会の会長とかをして、実際の取り組みなどを色々支援したりするのですけれども、埼玉県はこの「プラス・テン」を「プラス1000歩運動」とし

て展開しています。埼玉県東松山市では、一週間前に「日本スリーデーマーチ」というのがありました。毎日五十キロぐらい、三日で百五十キロ以上歩く日本最大のマーチ。ちよっと天気が悪かったんですけども、毎年数万人の方が参加する非常に大きなイベントです。「歩く」ということがすごく普通の話になってきています。その地域の人たちに歩数計を持ってもらって、毎日歩数を記録してもらうことを奨励するという取り組みをして、一日千歩増やすことができるかということをやってみました。七千五百人の小学校以上の方が応募してくださいました。小学生以外の中学生が五千人ぐらいでした。五千人ぐらいの人たちに対して、三千四百六十五人の方が最後まで記録をされて、データを提出していただきました。そのうち「プラス・テン」が達成できた人は三十八パーセント。増えた人は三十一パーセント、減った人は三十パーセントということですよ。なかなかうまくはいかないけれども、どちらかということ、多い方に動いている。平均の歩数増が大体六百五十歩。「プラス1000」は行かなかつたけれども、六百五十歩ぐらい増えたということです。絵空事でプラスできたらそれでいいだけではなくて、自治体でやってみると、千歩にはいかないけれども、まあまあ効果はあるということが分かったわけですよ。

今日私は、「プラス・テン」をたくさん言ったと思います。皆さんも分かってくださったと思います。僕は一人でも多くの人に、この「プラス・テン」、十分増やすだけでもいいのだよということを知って欲しい。十分増やすだけで良いなんて知らなかったですよ。運動って三十分ぐらい続けてやらなければ脂肪が燃えなくて、それを週に二回も三回も頑張らなきゃいけ

ないのだよ。そうじゃない。本当に細切れでも良いから十分増やすだけで良いのだよということを知って欲しいので、是非今日皆さん方が帰ったら、まず家族に十分増やすだけでも良いらしいよ、というふうに言ってあげてください。正しく唱導というふうに言うのですけれども、私たちは辻説法を唱えるように、念仏のように「プラス・テン」、「プラス・テン」と言っていれば、納豆ほどには広がらないかもしれないけれども、十分増やせばいいんだというコンセプトは伝わっていくだろうと思っています。

今日皆さんは「プラス・テン」のことは理解されました。今日から十分頑張ろうと思っておられる方もいらっしゃるかもしれませんが、恐らく十分じゃ忘れませんが、一週間ぐらいすると忘れてしまうのですよね。忘れないようにしてもらうために、私はフェイスブックでページを作っています。是非フェイスブックをやっている方がいらっしゃいましたら「いいね！」をポチッと押してください。私がか「プラス・テン」に関する情報などをアップデートしたら、先生方がそれを見ることができると。最近はこの学会で「プラス・テン」の話をしましたということ、「私も聞いていましたよ、こういうことが質問したかったのですけれど、どうですか」というようなコミュニケーションがとれたりします。このようなフェイスブックなんかのソーシャルメディアも一つのツールになっています。こういうヴァーチャルの中でもつながって行って、「プラス・テン」を広めようというふうにご考えているところです。

時間が来ましたので、私の話をまとめたと思います。『アクティブガイド』ができました。是非活用して欲しいと思います。

す。しかし、この『アクティブガイド』は認知率が残念ながら六一パーセントで低迷しています。ちょっと残念なことです。是非、皆さん方自分自身が身体活動を少しでも増やそうとされることに加えて、認知の向上に皆さんの努力をお願いしたいと思います。身体を動かすことを増やす。すぐにでもできそうな気がしますが、普通、「健康のためには、運動・栄養・休養・煙草」と言いますが、一番難しいのは身体を動かすということだと思います。煙草をやめるのはできるのです。なぜかというところ、もう煙草というのはニコチン中毒だと分かっているからです。ニコチン補充療法とかという医療でも治せますし、もつと言えば、税金をドーンとかけて煙草を千円にしたら、あつという間に煙草を吸わなくなります。ですから、煙草の施策とか、煙草をやめることはそんなに難しくありません。なぜかというところが分かっているからです。

実は御飯を食べることを改善するのもそんなに難しいのです。なぜかと言うと、人間の食欲というのが、もうレプチンとグレリンとか、その他色々ありますけれど、摂食を誘発する物質が分かっている、そういうものをコントロールする薬も、もう作られ始めています。いずれ、あまり食べなくても済む、お腹が減らなくなるような薬ができてくるわけです。

それに対して、人間が何で身体を動かすか、ということは全く分かっていません。動物、ネズミは走るし、鳥は飛ばし、人間は歩く。何で人間は動くのか、もつと言うと、動いて元気に走り回っていた子供が年をとるとだんだん動かなくなって、おじいちゃんとかおばあちゃんとかになると、殆どソファから立ち上がらなくなるのか、何でそういうことが起きるのかとい

う、その身体活動を誘発するものが全く分かっていないのですね。ニコチンとかレプチンみたいに分かっていたら、その対応をすればいいんですけど。これについて「ラクチン」というのがあるのではないかなと思っています。楽ちゃんになりたいと思つて、その楽ちゃんをやっつけなければいけない。でも、残念ながら学者として、僕たちはそれが何なのかを見つけることはできていません。それを見つければ、多分ノーベル賞を取れると思います。なぜかというところ、動物はなぜ動くかが分かるからですね。そんなことは哲学、プラトンとかアリストテレスが何千年前からずっと考えて、まだ分からない。そういう研究をやりたいと考えています。しかし、一方でそういう基礎的な研究をやるだけではなくて、そういうものが分からない中でも、人間の心と心のつながり、社会でどういうふうな人を動かして健康にしていくのかということについて、やはり取り組んで行かなければいけないと考えます。厚生労働省の関係者として、コツコツ怠けず是非健康のために役に立ちたいというふうに思います。長時間どうもありがとうございました。

**林貢一郎（司会）** 宮地先生、ありがとうございました。少しですが、質疑応答の時間を取りたいと思います。非常に分かり易い講演だったと思いますけれども、フロアの方から何か御質問等ございませんでしょうか。私はこうなのだけれど、うちのお父さんはこうだという、そんなものでも構いません。

**一般参加者** ほんの二十年ぐらい前だったら、ワーカーホリックス。日本では、暇にしていると何か罪悪感があるような時代だっ

たと思うのですが。今でも中には身体を動かしてないと……。

宮地 気が済まない。

一般参加者 気が済まないというタイプがいると思うのですが、  
れども、その辺はどうでしょうか。

宮地 素晴らしい質問ですね。人間の身体を動かすか動かさないかというのには、実はすごく個人差が大きいですね。みんなが動かないわけではないし、みんなが動くわけでもない。ものすごく動く人たちもいるし、ほとんど動かない人たちもいるわけです。これはさつきワーカーホリックという話が出ましたけれども、頭の中で、例えば一生懸命働くことにもものすごく報酬がもらえたり、称賛がもらえたりという、いわゆる社会の規範というか、そういうものがあるような社会だと人間は動くようになっていくわけです。そうすると、頭の中でどんな仕組みがそれを動かしているのかということですね。今、身体活動が多い人とか少ない人というのを決めていく遺伝的要素がないかということ、何千人という行動研究から明らかにしようとしています。そこで分かっていることは、「すごく頑張ったね」と褒めてもらったり、「すごくお金が儲かって嬉しい」と思うと頭の中で出てくる快樂物質に関係する遺伝子の違いが身体活動の量に関わっているのだということが分かっています。要するに、「報酬系」ですね。そういったものをターゲットにした研究を今少しやっています。だから、「ラクチン」の本体にいつてしまうと、ものすごく特定の物質を見つけないといけない

ということになるかもしれないけれども、今分かっていることは、やはりさつきの、褒めればいい、或いは共感してあげないといけない、そういうようなことです。頭の中で、そう言ってもらってうれしいな、と思う気持ちを誘発するような物質の中で、身体活動によって起こるものが何なのだろうというのを見つけていくことですね。ですから、働ければ働くほどその人は素晴らしい社会の中で役割を果たしているという規範があったときには、ワーカーホリックの人は多くなる。しかし今は、あまり働いてばかりいるような人は、何か自分をコントロールできない人だとか、逆にもっと自由に自分のやりたいことをやるべきだというような、別の規範ができ、そういう社会全体の規範が薄れてきたことによって、働けばこうなるといわれ、快樂を感じる人は少なくなつて、身体活動が減る、そういうメカニズムも考えられるわけです。ですから、なかなか今の質問は難しいですけれども、メカニズムは社会の現象とも関わっていますので、そういうことをヒントに、「ラクチン」みたいなものを見つめる努力をしていますので、またヒントを宜しくお願い致します。なぜワーカーホリックが面白いかという点、日本人に顕著な現象であるのは事実だからです。でも、二極分化していますかね。

林 ありがとうございます。

結城孝治 少し基本的なことでも申し訳ないのですけれど、平均寿命と健康寿命との関係はどうなっているのかというのが気になったところです。要するに健康寿命が延びたとして、かつ平

均寿命が伸びてしまったとすると、図1でいくと、ただグラフが右にずれたというだけになるのではないかということですが。

**宮地** 全く先生の御指摘は正しいと思います。日本の平均寿命は女性で八十六歳、男性で八十歳、健康寿命は女性七十三歳で、男性が七十歳ですね。今の国の施策のパラダイムでは、それを男性十年、女性十三年の幅を八年とか十年に縮めることができれば良いよね、ということを言っているわけです。実は今から三ヶ月前に、過去十年間の平均寿命と健康寿命の変化の結果が出ました。そうしたら、健康寿命も延びたし、平均寿命も延びました。それは丸々横にずれたのではなくて、平均寿命が〇・七歳増えて、健康寿命が一・二歳増えた。ですから、ちよっと縮まったのです。縮まって「わあ、すごいね」と僕は思ったのです。これはもしかしたら、このペースでいけば、頑張れば、どんどん縮まってゆくのではないかと思いました。ところが、健康寿命そのものをどう評価しているのか。寿命というのはものすごくハードなアウトなので、誰も疑う余地がないですね。医者が診断しなければ死んだということにはなりませんけれど、見れば分かる。しかし健康寿命はどうしたらいいかということ、それについては日本の基準は非常に曖昧です。皆さんにも今すぐ健康寿命が分かります。今、自分は精神や肉体の問題で生活するのに不自由だと感じているかいないか。不自由だと思おう方、手を挙げてください。一人います。この人は健康寿命が尽きているということです。その方が三十歳だとしたら、その人がぐっと健康寿命を下げているのですね。こんなことで違うのです。そうなりますと、サンプルが一人ぐらいいけば、

何とかそのバラツキがなくなる。平均を採ればある程度の値になりますけども、昨日健康寿命が尽きたと思った人が生き返るわけですよ、今日。これ分かりますかね、僕の言っていることが。ですから、すごく曖昧だということです。では、客観的な方法があるだろうと誰もが知りたいわけですが、そんなものはありません。なぜかと言うと、半身不随になって下半身が動かない人がパラリンピックで金メダルを取って、自分の人生は素晴らしいと思う人がいます。一方で五体満足で不自由がないにも拘らず、仲間から阻害されて辛いなと思って自殺したりする人もいます。ですから、そんなことは誰にも分からなわけですね。そこで、厚生労働省が考えたのは、今まではお医者さんが決めてきた、例えば、死ぬか生きるかというのは、お医者さんが決めるというか、自然が決めていたわけです。だけど、例えばコレステロールが高いとか、メタボだとかいうのは、血糖値が幾つか、血圧が幾つだとか、お医者さんが決めます。確かに客観的に決められれば、ハードに決まりますから確実ですよ。だけど、本当にコレステロールが二百二十を超えていて、痛くも痒くもないのに「あなたは病人ですね」と言われて、「医療費たくさん使って」と思われるのは心外ですよ。やっぱり健康というのは、肉体的に健康であるだけではなくて、社会的にも精神的にも健康でなければ、良好な状態でなければならぬと思いますけれども、健康の概念を医学とか医者から、お医者さんの医学的なパラダイムからお医者さんを含めた全ての人間的なパラダイムに持って行こうというのが、健康寿命の考え方というふうに僕は考えています。要するに、自分で健康かどうか決めなさいということです。ですから、少し曖昧な概



図3 『アクティブガイド』(厚生労働省)

念のだけでも、そこに大きな理念があるわけです。自分たちが健康であるか否かを決めていいのだ、それが健康寿命だということなんです。ですから、言いたいことは何かというと、平均寿命と健康寿命の差は縮めることはできるということなんです。日本人が、身体が健康にならなくても幸せになれば、健康寿命を縮めることができる。そういう社会を作ろうではないかということです。何か哲学みたいな話になってしまいました。でも、そういう学問になってきたということは、医学部だけが考えれば良い問題ではない、先端科学だけが考えれば良い問題ではないのだということを如実に表しているし、それが社会においては必要なことだと思えます。

林 先生ありがとうございます。それではお時間がまいりましたので、これで基調講演を終わりにしたいと思います。

