

# 第1回委員会でもいただいた問題提起、ご提言について

## 【健康・健康寿命とは(方向性)】

- 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こ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いく。
- 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。

## 【高齢者が活躍する社会への思い】

- 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ると、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。

## 【健康づくり(身体的健康)】

- 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。

## 【つながり(精神的・社会的健康)】

- 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な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。札幌こそ先をきちんと見据えた就労モデルを、そして、その中に健康寿命を延ばす仕組みがすり込まれていけばいい。
- 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。
- 多様な人と接するということは、人間が成長するうえで必要。
- 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。

## 【動機付け】

- 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1回委員会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、高齢者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

- ◆運動メニュー
  - ▶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
- ◆健康管理
  - ▶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

- ◆運動メニュー
  - 歩行データ(歩数、速度、歩幅、階段利用)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
- ◆健康管理
  - 「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

- ◆活動促進
  - ▶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
  - ▶高齢者同士・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
- ◆よりどころ
  - ▶高齢者と施設とを緩く結ぶ仕掛けの構築
- ◆デジタル・ディバイドの解消
  - ▶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

- ◆活動促進
  - 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
  - 既存の市有施設などの利用状況の評価
- ◆デジタル・ディバイドの解消
  - 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

### 動機づけ

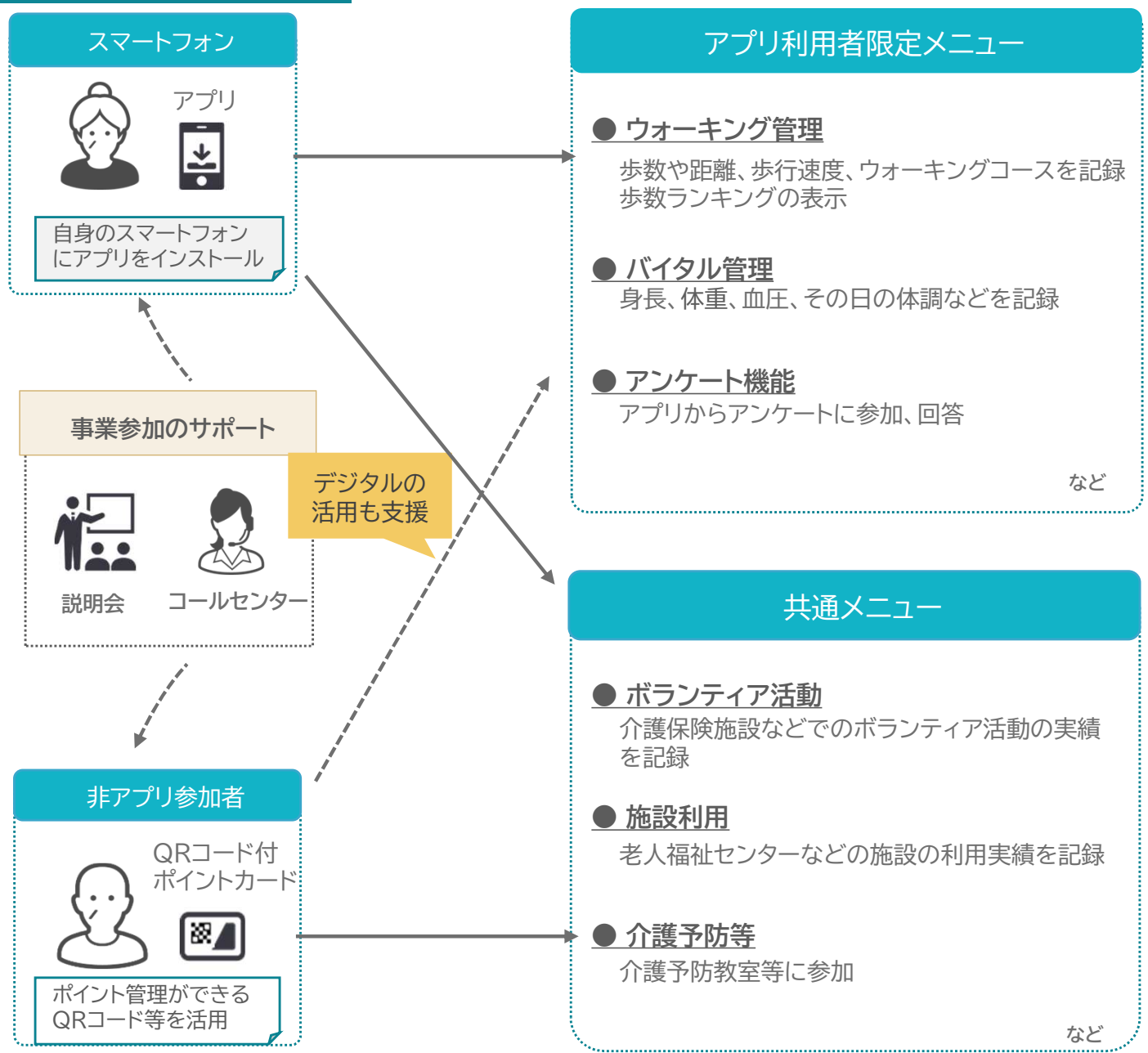
- ◆デジタル活用
  - ▶デジタル技術を活用し、高齢者が楽しみながら活動できるような仕組みを構築
  - ▶活動の状況や内容に応じたポイントを付与することで、様々な活動への参加を後押しできるような体制を整備
- ◆モチベーションアップ
  - ▶適切な目標やコンプリートするターゲットを設定し、高齢者が主体的に取り組むことができるような仕組みを構築
- ◆市民理解
  - ▶事業の目的に一人でも多くの方が共感し、参加したくなるような市民理解を促す手法を検討

- ◆デジタル活用
  - 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)
- ◆モチベーションアップ
  - 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
  - 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

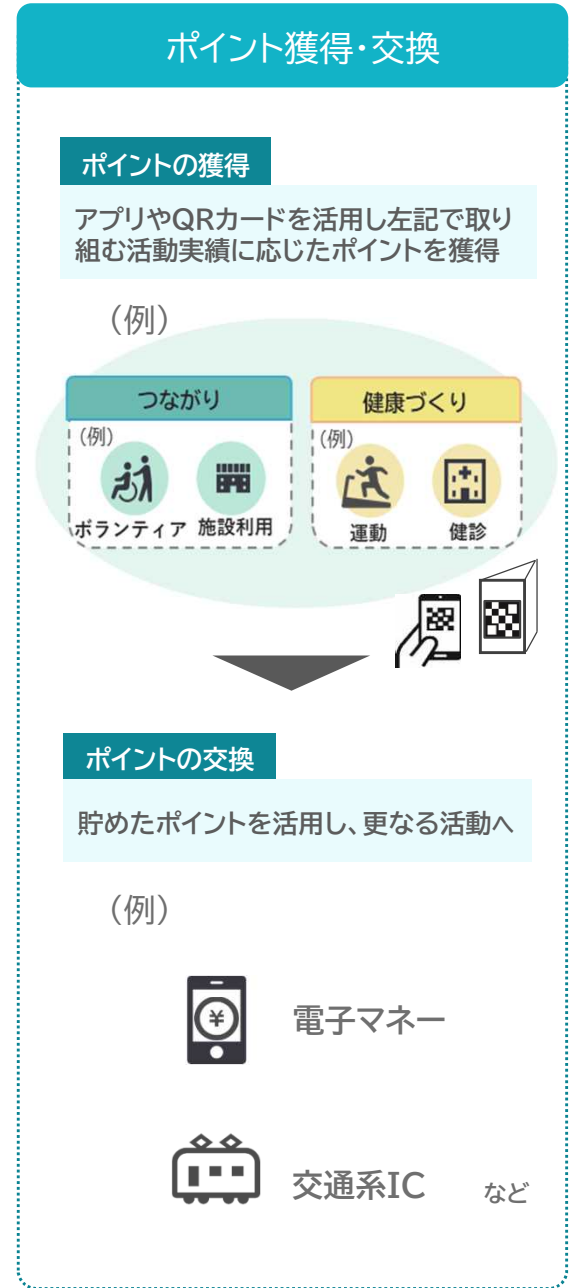
## 施策の概要

デジタル技術を活用した高齢者が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)



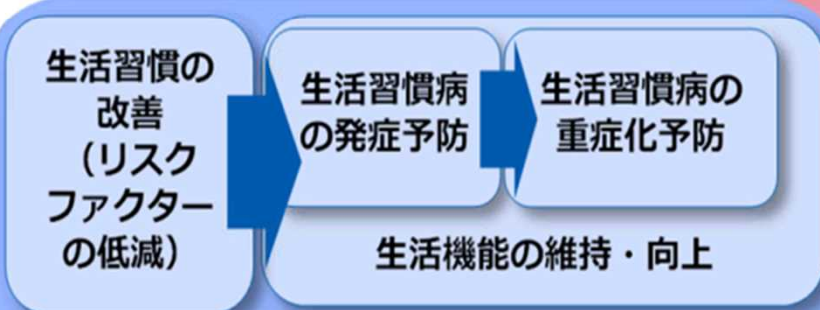
※ 掲載する機能については事業開始時に実装を想定



厚生労働省「健康日本21(第三次)」概念図

全ての国民が健やかで心豊かに生活できる持続可能な社会の実現のために、以下に示す方向性で健康づくりを進める

健康寿命の延伸・健康格差の縮小



個人の行動と健康状態の改善

社会環境の質の向上

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

ライフコースアプローチを踏まえた健康づくり