

## 政務活動調査報告書

調査日	平成29年1月27日（金）
視察場所	千葉県柏市 株式会社つくばウエルネスリサーチ
調査項目	「健康支援サービス」について
視察者名	畔柳敏彦 井手瀬絹子 畑尻宣長 野島さつき
市の概要	面積：114.74 km <sup>2</sup> 人口：414,054人 人口密度：3,487.49人/km <sup>2</sup> 世帯：172,637世帯 経常収支比率：91.5% 実質公債費率：14.2%

<日本を元気に！そしてグローバルヘルスへの挑戦！>

株式会社つくばウエルネスリサーチは急速な高齢化や生活習慣病の増大は我が国のみならず世界的傾向であり、高齢化社会の先進国というのが位置づけとなっている。日本においてこの人類的課題といえる

生活習慣病や寝たきりを予防できる社会システムが構築できれば我が国の産業をこれまでと違った形でグローバルに発信できるという理念のもと、この企業は筑波大学大学院人間総合科学研究科の久野譜也教授が2002年7月1日に起業されました。創業以来、「科学的根拠に基づく健康づくり」という基本概念に基づきITを活用することにより、全国どこでも

多数の住民に個別指導と継続支援を可能とする個別健康プログラムの提供、管理システムであるe-weinessシステムを開発し、現在では多数の自治体や企業・健保等でも活用され、科学的根拠検証耐えうる成果を上げてきているそうであります。

<会社沿革>

H/13/11「茨城県ヤングベンチャービジネスコンペ最優秀賞」受賞

14/「7株式会社つくばウエルネスリサーチ設立 H15/12 経済産業省「健康支援システムに関するモデル地域調査研究に「地域で活用できるe-healthシステム構築に関する研究会」が採択 H16/7 経済産業省「健康サービス産業創出支援事業」のコンソーシアム基盤整備事業



「千葉県健康づくりコンソーシアム」事業化基本計画策定事業に「茨城つくば健康サービス産業研究会」が採択。中略 H20/7 「TCI ビジネス大賞」受賞、H20/12 「ハイ・サービス日本300選」受賞、中略、H24/1 内閣府「地域活性化総合特区」に「健幸長寿社会を創造するスマートウエルネスシティ総合特区」が指定など国のレベルでの評価が高く健幸ウエルネスシティを導入するためのスマートウエルネスシティ首長研究会は33都道府県62区市町が加盟している。ウエルネスリサーチの特徴は、健幸クラウドシステムの構築であります。これは、わが国で初めて異なる保険者間の健診・医療レセプトデータの一元化を実現したものであります。これまで、自治体で把握していた住民の健康関連の情報は、国民健康保険加入者（住民の約3割）の健診データやレセプトデータに限られていました。本システムではこれに加えて、介護保険データおよび社会保険データ（企業健保や各都道府県に支部を持つ全国健康保険協会のデータ等）を統合し、住民の約7割の健康データを一元管理・分析します。これにより、より高精度な健康施策の分析・評価が可能となるものであるとのこと。以下の図面表示は自治体共用型 健幸クラウドシステムを示したものであります。



<ホームページ及び資料から引用しました>

現実には生活習慣病を改善していくためには、筋トレや有酸素運動を組み合わせることが重要なポイントであり、それを啓発することが何よりも必要なことであるが、7対3の法

則つまり3割は関心を持って情報収集を行い健康づくりに積極的に参加するが、7割は無関心層であり、健康に関する無関心層であり、課題はこの7割の無関心層をいかに関心そうにいかに変えていくかということであります。例えば無料の健康体操教室に参加した方へのアンケートでなぜ参加したのかを問うたところ、「ロコミ」と答えた人が41%に上るという結果であったという。このロコミを広げるため健康長寿推進委員を200万人養成することを目指し、健幸アンバサダー講座を全国に展開している。また、究極の提案は「歩きたくなるまちづくり」をしていくことを関連部局が共通認識のもとまちづくりを考えてほしいものであると考えます。

#### <所感> 畔柳敏彦

団塊の世代が75歳となり、世界で最高水準の医療保険制度の仕組みが崩壊することが懸念される2025年問題は、あと8年でその時を迎えようとしています。この制度を次の世代へつなげていくためには、生活習慣病の改善が喫緊の課題であり、その解決には健康になれるまちづくりが必至であると指摘されております。

健康で幸せであることを意味する「健幸」をまちづくりの中核に位置付けた、新しい都市モデルである健幸都市は、まさにそれを実現するものとして注目されています。

この健幸都市構築の中心的な役割を担う筑波大学大学院の久野教授が、平成14年に設立した株式会社つくばウェルネスリサーチと、健康づくりに先進的に取り組んできた首長によって、平成21年に発足したのがスマートウェルネスシティ首長研究会であり、現在、33都道府県62区市町の首長が加盟し、科学的根拠に基づく健幸になれるまちづくり施策をすすめています。加盟する新潟県見附市では、「歩きたくなる」、「歩いてしまう」まちづくりに併せて、ICTを活用した個別プログラムを行い、参加者の体力年齢が15歳若返った、一人当たり年間医療費が10万円抑制されたという成果を出しています。

岡崎市は現在、乙川リバーフロント地区整備事業を展開中ではありますが、乙川河川敷を活用したウォーキングコース、仮称乙川人道橋や仮称岡崎セントラルアベニューでのイベント等により集客をはかり、リノベーション事業による空き店舗活用や体験型観光などの政策を駆使していけば、楽しんで歩きたくなる健幸都市岡崎を目指していけるとおもいます。本市もいよいよ健幸をキーワードとした新たなまちづくりを始める段階にきていると考えます。そのため、内田市長には、是非、スマートウェルネスシティ首長研究会に加盟していただき、強いリーダーシップで健幸なまちづくりを推し進めるべきだと思えます。また、人の行動を促すためのデータ分析によると、ロコミによる効果は第2位の広報紙の17.1%をはるかに上回り42.1%だという結果があります。国もロコミによって、約7割といわれる無関心層が健康づくりに参加することに期待しており、官民が協働で行う「健康づくりアンバサダー養成講座」が補助事業に採択され、200万人の健康づくり伝導師を養成する取り組みが始まったところです。本市においてもスマートウェルネスシティ首長研究会への加盟を進めるべきと提案していきたい。また、健康アンバサダーの育成については保健所だけでなく啓発部局において重要な手法のため提案していきたい。

<所 感>井手瀬絹子

日本全国を元気にするために、超高齢化社会に伴う健康課題の解決策を筑波大学の研究成果に基づいた解析力で提供する筑波大学初のベンチャー企業「つくばウエルネスリサーチ」を訪問、勉強させていただきました。株式会社「つくばウエルネスリサーチ」は、筑波大学大学院、人間総合科学研究科教授である久野教授が、健康づくりに関する筑波大学の研究成果を社会に還元していくため、「日本全国を元気にする」をミッションに平成14年7月に設立された企業です。「健幸」＝「健康かつ生きがいを持ち、安心安全で豊かな生活を営むことのできること」住民が健康で元気に幸せに暮らせる新しい都市モデル「スマートウエルネスシティ」の概念に基づいています。

科学的根拠に基づいた健康支援サービスには、まず、多数の市民が行動変容できる社会技術の開発が必要です。まずは、無関心層への対策が極めて重要となります。それを7（今後運動実施の意思なし）対3（運動実施意志あり）の法則といいます。これまでの健康施策には二つのミステーク、①小規模な事業規模（参加者人数）による展開、②比較的健康意識の高い人を中心とした取り組みです。それは、約7割を占める無関心層へのアプローチの欠如、意識が無くても歩いてしまうまちづくりの発想の欠如、データに基づく健康づくり施策が未整備であることが要因とされます。そのため、政策効果が小さい事、医療費適正化が実現しないという結果を招いています。ポピュレーションアプローチの具体化が必要です。それが、スマートウエルネスシティ施策です。産官学が一緒に総合政策としての健康づくり施策を推進するところに、健康寿命の延長と医療費の適正化という大きな成果が期待できます。つくばウエルネスリサーチでは、東京において年2回首長研究会を開催しており、現在33都道府県63区市町が加盟し、社会実証を実施しています。近隣では安城市が平成28年度厚生労働省保険局補助事業「地域におけるインセンティブ情報ネットワークモデル構築事業」を展開しており、先日開催されました「健幸アンバサダー要請講座」に参加し勉強させていただきました。また、健康ポイント事業も展開されていて、本市が行っています「岡崎健康マイレージ事業」の課題が鮮明になりました。①健康づくり無関心層を含めた大規模での事業実施はみられていない②事業に参加している人は健康づくりに熱心な人達で占められている③事業実施による医療費抑制のエビデンスは得られていない④事業効果に対する評価を行っていないケースが少ないという事です。事業を成功させるためには、ターゲットと期待する成果を設定したうえで事業成果を策定することが必要であると。全くその通りだと実感しました。

- ・これまでの健康施策のみでは効果が小さく、大規模人数を対象とした成果の出る施策が必要であること。
  - ・健康施策に参加しない成人人口7割「健康づくり無関心層」をターゲットとした取り組みの必要性があること。
  - ・少ないスタッフで多人数対応できるポイント運営作業のICT化が地域の課題であると言われましたが、当に本市も同じです。その課題解決の手段としては、
- ① 大規模人数に対応可能なICTの仕組みづくり

② 口コミで情報が拡散される広報活動・・・それが安城市で実施された「健幸アンバサダー養成講座」

② 魅力あるインセンティブ・・・それがポイントの付与です。

③ 短期間で効果が得られるプログラムを用意・・・エビデンスに基づく個別プログラムの提供

★見附市では、健康ポイント事業で定員の15%しか埋まらなかったものが口コミを誘発させる広報を実施したところ、定員を5倍にしても定員以上の参加者が集まっています。

★健幸ポイントは低歩数群の身体活動量を引き上げる効果が出ています

★医療費の推移を見ますとポイント事業を行った6市全体で2013年と2015年を比較して総医療費が4.3万円抑制されています。(40～74歳の国保加入者)

その他に健康増進サービス「e-combinedEX」は、個別に設定される健康づくり目標を日常生活内で実践し、実施データ(歩数、体組成)がICTシステムにて管理される健康づくり支援サービスもあります。

今回勉強させていただき、本市の健康施策の取り組みの課題が明確になったことです。科学的根拠に基づく解析は説得力があります。今や、まちづくりも健康を抜きにして語ることはできません。市長をトップに推進している乙川リバーフロント整備推進事業の一環にも健康事業は位置付けられています。それを推進する市長には、是非首長研究会に参加し名を連ねていただき、成果の出せる科学的根拠に基づいた健康づくりに取り組んでいただく事を大いに期待するところです。今回学んだことを参考に本市の健康づくりに活かしてまいります。

<所感> 畑尻宣長

千葉県つくば市にあります、(株)つくばウエルネスリサーチにて学ばせて頂きました。この会社は、1996年に茨城県大洋村(現：鉾田市)と筑波大学久野研究室とが共同して、筋力トレーニングなどを取り入れた高齢者向け健康増進プロジェクト(大洋村プロジェクト)を開始して、学術的にも十分な成果をあげることに成功致しました。そこで従来、高齢者への筋力トレーニングはリスクが大きいと否定的な見方が主流でしたが、科学的根拠に基づく個別プログラムであれば、安全であるとともに体力の維持促進に効果があり、高齢者の健康度、特に生活機能が高まり、さらに医療費の削減効果があることも実証されました。そこでこれらの研究成果を社会還元し、「日本全国を元気にする」ために平成14年7月に株式会社つくばウエルネスリサーチを設立するに至りました。大学での研究成果を実際の生活に活かしてもらうということです。

その中にある「健幸クラウドシステム」の活用です。スマートウエルネスの実現のためにどのようにビッグデータを活用していくか、というところに注目していました。やはり、学術機関ということもあり、協会けんぽが管理しているデータも含めて健康施策の評価・分析が出来るところが、他ではない特色であると感じました。国保のデータでの分析しかできなかった現状に、協会けんぽが加わることで約7割以上の地域住民のデータが揃うわけです。そういった意味でも評価分析がより、実態に即したものになっているところが、対策を考えていくうえで重要だと思っていましたので、民間の活力を利用するといった面での効果が期

待できる場所であると思います。

そこで分かったことは、7割にもものぼる無関心層をどう巻き込んでいくのかが次の課題になります。そこで、つくばウエルネスリサーチでは、ICTの仕組みを利用し大規模人数に対応できる仕組みを作りました。また、クチコミ情報が拡散される広報活動に力を入れました。まさに最先端のICTを駆使しながら、情報伝達にクチコミを取り入れるところが、斬新な発想だと思いました。そこに魅力あるインセンティブを取り入れ、地域の活性化にまで繋げています。これは健康のみならず、地域の活性化まで含んだ運動になっています。その仕組みが、全国にも広がっています。そして、もう一つ力を入れているところが、人材育成です。職員の能力向上のための研修会はもとより、自治体の首長に働きかけているところが他にはないものです。事業を格段に進めていくには首長の後押しは必要です。その首長の意識変革も含めた人材育成には、さらにこの事業を広めていく要素を含んでいると思いますし、重要なことだと思いました。本市でも、こういった考え方も含め、まず取り掛かるべきは、正確な情報です。国保のみの管理データでは不十分です。こういった会社を利用してでも正確に市民の健康状態を把握、分析し、増大する医療・介護費を抑えるべく施策を実行すべき時に来ていると思います。首長の意識変革とともに本市のウエルネスの促進を促していきたいと思っています。

#### <所感>野島さつき

「健康で長生きしたい」とは、誰もが願うことでありますが、行政として具体的にどう推進をしていけば目に見える効果が上がるのでしょうか。岡崎市でも「おかざき健康“まめ”チャレンジ」に取り組んでおりますが、多くの市民の方に周知していくのはなかなか難しいものがあります。

今回視察させて頂いた(株)つくばウエルネスリサーチ様では、「科学的根拠に基づく健康づくり」という基本概念に基づき、少子高齢化に対応した新しい地域社会のあり方を示すことが、高度成長が終わった我が国のチャレンジすべき新しい課題ととらえ、筑波大学の久野謙也教授がこれまでに共同プロジェクトを進めてきた8市の市長に呼びかけ、「スマート・ウエルネス・シティ（SWC）首長研究会」を平成21年11月23日に筑波大学を事務局として立ち上げました。現在33都道府県62区市長の首長が加盟しており、歩いて暮らせる（自然と歩かされてしまう）ことを基本とする健幸（個々人が健康かつ生きがいを持ち、安心安全で豊かな生活を育むことのできることを）をこれからの「まちづくり政策」の中核にとらえ、健康に関心のある層だけが参加するこれまでの政策から脱却し、総合的な視点でのまちづくりを進めていくことを目標としています。

具体的な取り組みとして、住んでいるだけで自然に楽しく「歩いてしまう（歩かされてしまう）、歩き続けてしまう」まちを創造することで、地域住民全体の日常の身体活動量を増加させる。公共交通の拡充、利便性の向上により、過度に車に依存しなくても生活できる環境づくりを推進する。健康クラウドの導入による持続可能かつ客観的な政策評価手段を確立する等が上げられています。

人の行動を促すためのデータ分析によると、口コミが効果的（42.1%）との結果が出てお

り、約7割といわれる無関心層に健康づくりに参加して頂くために、官民が協働で行う「健幸アンバサダー養成講座」が補助事業に採択され、健康づくり伝道師を養成する取り組みも始まりました。

これまで、つくばウエルネスリサーチのプログラムにより、身体活動量の引き上げによる体力年齢の若返りに加え、副次的効果として年間一人当たり10万円の医療費抑制に成功しています。高齢化の進展に伴い、増え続ける医療費等は財政を大きく圧迫しています。高血圧や糖尿病などの生活習慣病のリスクを下げる取り組みは喫緊の課題となっています。

現在岡崎市では、乙川リバーフロント地区整備事業が着々と進んでいます。大目標として、「“夢ある次の新しい岡崎”～乙川の水辺空間と歴史文化遺産を活かした観光都市の創造～」を掲げ、「水辺空間を活かした、安全で安心して歩き楽しめる場の創造」「交通結節点との連携強化による中心市街地への新たな交流・にぎわいの創造」「岡崎の歴史文化を活かした魅力の継承と創造」という3つの目標をおいています。『健幸』をキーワードに取り組みを推進していけば、「自然と歩いてしまうまちづくり」ができる絶好のチャンスだと思います。科学的根拠に基づいた健康づくりに、是非岡崎市も名乗りをあげていただきたいと、切に思いました。

以上