

## 平成 29 年度 情報交換会 スポーツ・健康づくり推進会議 2017

開催日：平成 29 年 9 月 6 日（木）

場 所：日比谷図書館地下ホール

### スポーツ・健康づくり推進会議 2017

「健やかな日本」。そのためにはスポーツの実施や健康リテラシーの向上、健康経営や地域での健康づくり、地域包括ケアの推進が必要となる。テーマを共有し皆で取り組んでいくことを目指し、医療や産業の関係者が一同に介し、各分野の識者により、健康寿命の延伸など、健やかな社会づくりの取り組みについて語っていただいた。

#### I. 講演 羽鳥 裕 氏（日本医師会 常任理事）

演題：医療・教育・産業で健康寿命の延伸を実現する

#### II. テーマ別報告・課題の設定

##### 1. 健康リテラシー向上に向けて―「健検」事業の紹介

講師：中島 順氏（日本健康生活推進協会理事・事務局長／  
電通ビジネスクリエーションセンター  
エグゼクティブ・プロデューサー／  
スポーツ健康産業団体連合会理事）

##### 2. スポーツ実施率の向上

講師：大竹 弘和 氏（神奈川大学人間科学部教授／  
総合システム研究所株式会社 代表取締役）

#### I. 講演 羽鳥 裕 氏（日本医師会 常任理事）

演題：医療・教育・産業で健康寿命の延伸を実現する

医師として、これまで多くの患者を診てきた羽鳥裕氏。同氏は、日本人の死因としてトップに挙がることも多い心疾患を取り上げ、減塩の必要性について語った。これまで、健康に悪影響を与えるものとして“脂肪”、そして近年にいたっては“糖質”などがよく挙げられているが、“塩分”についても、もっと注目すべきだろう。味噌汁やお漬物などの和食のほか、近年はファストフードの台頭などもあり、日本人は総じて塩分を摂り過ぎている傾向があるためだ。羽鳥氏は、現在、特定検診内で行われている尿中の塩分濃度の検査を、人々のより身近な健診においても実施されることを願っていた。また、羽鳥氏は、加齢とともに心身の活力が低下する状態を指す「フレイル」の患者についても取り上げ、「もう少し若

いときからなにかしらの対応をしていたら、このような状態になることを防げたのではないか」と感じることも多いと語っていた。さらに同氏は、健康においては薬に頼るのではなく、「1. 運動、2. 食事、3. 禁煙、4. 薬」の順位を頭に置きながら指導していると述べた。しかし、高血圧の方などが、医師から処方された薬をきちんと服用せずに、運動と食事だけで治そうとすることには警鐘を鳴らす。「薬を服用し、身体の状態を安定させたうえで運動などを行うことで、より効果的に症状を改善させることができる」とアドバイスしていた。

## II. テーマ別報告・課題の設定

### 1. 健康リテラシー向上に向けて―「健検」事業の紹介

講師：中島 順 氏（日本健康生活推進協会理事・事務局長／  
電通ビジネスクリエーションセンター  
エグゼクティブ・プロデューサー／  
スポーツ健康産業団体連合会理事）

続いて中島順氏から日本健康マスター検定「略称：健検」について、以下の趣旨で事業紹介をしていただいた。

今後ますます進む超高齢社会のなかで若々しく、生き生きと暮らしていくための必要な知識とスキル＝健康リテラシーが重要となってきたおり、これを学び、日々の生活を充実したものにしていくことを目的として、「日本健康マスター検定」は2017年2月にスタートした。本検定の特徴は、日本医師会様監修協力のもと特定の疾病や健康テーマだけでなく、健康領域全般を体系的にカバーする、「健康リテラシー」の習得レベルをはかるもので、用途レベルに応じたベーシックコースとエキスパートコースの2段階のコースがあり、本検定試験に合格すると、①健康生活に必要な一定レベルの健康リテラシーを習得、②「健康マスター」として認証され、活躍機会の拡大、③健康関連ビジネスの強力なコミュニケーションの武器としての活用などのメリットがあるとのことでした。そして今後の日本健康マスター検定の受験と活用をアピールしていた。

### 2. スポーツ実施率の向上

講師：大竹 弘和 氏（神奈川大学人間科学部教授／  
総合システム研究所株式会社 代表取締役）

続いて大竹弘和氏。同氏が現在注力している取り組み「地域交流デパートメント」について語った。これは、放課後の小学校や中学校などを利用して、運動指導やパソコン、ピアノなど、学校教育以外の教育を民間が担い、安価な価格で提供していくというものである。同氏はこの仕組みを考えた理由の1つとして「生活保護など家庭環境に関わらず、十分な教育を施すことで健全に成長してもらい、働き、税金を納めてもらう。教育が本人や国の成長につながっていく。そのような場を提供することが大切」と語っていた。既に、この取り組みについて耳にした県や区などから「是非やってみたい」という問い合わせも増えてきているという。大竹氏はまずは実例をつくり、その効果などを検証しながら、取り組みが広がっていくようにしたいと目標を語っていた。