

「健康まちづくり産業」の研究②

A Study of industrial development that contribute to the community health
Vol.2

共同研究メンバー

○松本祐一*、久保田貴文*（○代表、執筆者）

1. 研究の概要

体や心の健康にとどまらない、生きがい、安心という健康価値を創造し、ひとりひとりが自由を拡大し、豊かで幸せな人生をデザインできる地域社会をつくる。「健康まちづくり産業」とは、このようなビジョンを目指して事業を営む企業、行政、NPO等を、業界を超えて、同じ「種」としてとらえて、人口減少社会における新しい産業・仕事として構想し、開発するものである。

本研究の目的は、この「健康まちづくり産業」という新しい構想を、大学が中心となって実現するためにはどうしたらよいか、その方法論を明らかにすることである。研究方法としては、多摩地域における「健康」に関するいくつかの新事業や新商品の開発プロジェクトの運営プロセスや成果を調査することで、そこに見出す共通のメカニズムの発見から方法論として一般化できるものを検討していく。

現在の中心的なプロジェクトは、多摩市、株式会社ファンケルヘルスサイエンス（現株式会社ファンケル）、多摩大学による産官学連携の研究プロジェクトである。多摩市民の健康に関する意識や行動の実態を把握することで、課題を導出して、健康づくり施策立案へ資するとともに、産官学による新たな生活習慣病予防サービス及び健康管理サービスの需要を検証する。特に「主観的な健康感を生み出すプロセスとメカニズムの解明」、「健康づくり参加への動機づけの方法」、「健康づくり継続への支援のあり方」を明らかにしていく。研究期間は2015年度から2017年度までの3年としている。

1年目は、多摩市民（シニア・若年層）に対する健康実態調査を行い、健康に関する課題・ニーズを検証するとともに、健康づくりへの参加と継続のメカニズムを明らかにするための基礎的な研究を行う。2年目は多摩大学の教職員と多摩市の職員を対象に試行している「ファンケル健康増進プログラム」の効果検証を行い、これらの知見を踏まえて、3年目に多摩市民向けの新たな健康づくりプログラムのモデルをつくる。本報告は、2年目の健康増進プログラムの試行についてまとめる。

* 多摩大学経営情報学部

2. ファンケル健康増進プログラムの試行

2.1 プログラムの概要

株式会社ファンケルヘルスサイエンスは、「お客様の健康を一生涯サポートする日本一の健康サポート企業を目指す」を合言葉に、「Good Aging」（心身ともにより良い状態が続く事）を実現し、日本国民の健康寿命を延伸する事を事業の目標としている。特に生活習慣の乱れにより疾病の初期症状が少しずつ顕在化しつつある中高年層にフォーカスし、予防医療事業を展開している。2016年4月からは、法人向けの新サービスとして「ファンケル健康増進プログラム」を開始した。このプログラムの要素で多摩市の健幸都市実現の一端を担いたいと考えている。実際、2016年からは、多摩市の「多摩市健幸まちづくり推進協議会」にも参画し、健幸都市全体の構想策定にもかかわっている。2017年4月に親会社である、株式会社ファンケルが持株会社体制を解消し、株式会社ファンケル化粧品と株式会社ファンケルヘルスサイエンスを吸収合併することになり、健康関連事業はファンケルの一事業部に戻った。

2.2 プログラム試行の目的と内容

新たな生活習慣病予防サービス及び健康管理サービスの可能性を検証するために、「ファンケル健康増進プログラム」を多摩市職員 23 名、多摩大学教職員 31 名、計 54 名に対して、実施し、その効果を検証した。このプログラムは、「ステップ①自分の状態を知る」「ステップ②健康行動を起こす」「ステップ③効果を確認」という大まかに 3 段階になっている。参加者は、まず自分の健康診断結果などを提出するとともに、食事・運動・睡眠など生活習慣についてのアンケートに答える。その結果を「健康カウンセラー」と面談をすることで把握し、食事・運動に関する目標を立てる。食事については、おすすめの栄養成分の紹介や食べ方のアドバイス、運動については独自のストレッチプログラムを指導する。また、サプリメント等健康食品の効果的な摂取の提案があり、実際にサプリメントを提供する。そのうえで、活動量計を携帯し、日々運動量を確認、セルフ血液検査なども行う。「健康カウンセラー」からは、定期的にフォローメールが送られ、面談は 1 年間で計 4 回実施した。

2.3 プログラムの結果と評価

「ファンケル健康増進プログラム」の試行は 54 名を対象に実施されたが、性別では、男性 74.1%、女性 25.9%、年齢では、50 代が 35.2%と最も多く、その次に 40 代、60 代と 30 代が同率で 3 位、20 代が 5.6%という構成となった。

健康に関する変化については、2015 年と 2016 年の健康診断結果をみると、例えば「収縮期血圧」が基準値外から基準値内への改善が 5 名、「拡張期血圧」で 10 名が改善、「中性脂肪」3 名改善などの具体的な成果があがったが、運動の習慣が続かなかつたり、数値が悪化してしまつたりした人もいた。

参加者によるプログラムの評価では、その満足度は全体で 85.2%、健康に関する意識が変化したという人が 75.9%、そして、体調がよくなったという人が 46.3%という結果だった。プログラムの試行によっての得られた重要な知見のひとつが、健康づくりを継続するための支援のあり方についてである。

図表 1 と図表 2 は、「プログラム開始前と比べて体調はよくなったか」という設問に対し、「ど

「ちらともいえない」「あまりそう思わない」「そう思わない」を合わせた層を体調無変化層とし、「そう思う」「ややそう思う」を合わせた層を体調変化層として集計したものである。

(%)

	TOTAL 全体54人	体調変化層 全体25人	体調無変化層 全体29人
①初回面談で立てた目標に向けて行動している	85.2	96.0	75.9
②初回面談で立てた目標は適切だった	90.7	100.0	82.8
③健康カウンセラーとの面談は役に立っている	98.1	100.0	96.6
④健康カウンセラーからのアドバイスメールは役に立っている	68.5	72.0	65.5
⑤活動量計は役に立っている	87.0	92.0	82.8
⑥活動量計の結果をウェブで見られるのは役に立っている	68.5	72.0	65.5
⑦健康食品(サプリメント)役に立っている	85.2	100.0	72.4

図表1 プログラムの評価

(%)

	TOTAL 全体54人	体調変化層 全体25人	体調無変化層 全体29人
①バランスのよい食事をするようになった	75.9	80.0	72.4
②体を動かすことを心がけるようになった	87.0	92.0	82.8
③生活のリズムを気をつけるようになった	70.4	84.0	58.6
④自身の健康について考えるようになった	81.5	96.0	69.0
⑤健康に関する情報をよくみるようになった	51.9	68.0	37.9

図表2 行動の変化

図表1のとおり、体調無変化層と比べると、体調変化層はプログラムに対して肯定的な評価をしている。また、図表2のとおり、健康に関する行動変容についても、体調無変化層よりも、体調変化層の方が高い傾向となっている。この結果について、「体調が良くなったから、プログラムを高く評価した」のか、「プログラムを高く評価したから(行動して)体調が良くなった」のかや、「行動を変えたから、体調がよくなったのか」、「体調が良くなってきたから、行動を変えたのか」といった因果関係は明確に言えないが、体調変化を実感できたかどうか、健康

づくり活動に対するポジティブな反応につながることを示唆している。また、プログラムを継続するのに必要なことは何かを聴取した設問では、体調変化層が「健康カウンセラーとの面談」を高く評価している一方、体調無変化層では、「個人への褒賞」や「チームでの成績の競い合い」といった項目が、体調変化層と比べると高い比率になっている。さらに少数意見であるが、「その他」に、「目に見える成果指標化」「他人による定期的チェック」「自己確認」「結果が出れば継続」「あきさせない工夫」という意見があった。このようなプログラムを通じて、体調の変化を実感できなかった（成果がでなかった）層のニーズとして、重要な示唆となっていると考える。つまり、健康づくりを継続するためには、「インセンティブの設定」、「他者との取り組み」、「成果の見える化」、「小さな成果でもよいので実感させること」、「活動の楽しさ」といった要素が必要であることが見て取れる。このような示唆を今後のプログラムに開発に活かしていく予定である。

3. 今後の展開

「少子高齢化社会における多摩市の健幸に関する調査研究」は2017年度で3年目を迎える。2016年3月に多摩市は「健幸都市宣言」を制定し、健康まちづくり政策を本格的に事業として始動させた。このことを受けて、専門部署として設置されていた「健幸まちづくり推進室」との連携を2017年度は深めることとなった。また、本プロジェクトが設置されている「大いなる多摩学会」の研究会でのつながりも後押しして、日野市と多摩市の健康に関する自治体連携も模索されている。企業では、新たに株式会社エムールのプロジェクトへの参加が決定し、健康における「睡眠」という価値がフォーカスされることとなる。また、市民の健康づくりの場として、多摩市永山の商業施設「グリナード永山会」との連携もスタートする。多摩の産官学民連携で進めると構想していた「健康まちづくり産業」プロジェクトが、まさにそのような大きなうねりとなってきている。

健康は生活者にとって、自分らしく生きていくための「手段」であるからこそ、物質的に豊かで、精神的にも成熟した社会においては、価値があり、「目的」となる。本プロジェクトは、多摩地域だけでなく、これからの日本の産業や生活のあり方に一石を投じるものになると確信している。

【引用文献】

松本祐一「健康まちづくり産業」プロジェクト報告『大いなる多摩学研究』No.1 2017 p20-37, 大いなる多摩学会, 2017