

新型コロナ禍における「未病改善」の取組 ～食・運動・社会参加～

○宮坂久美子（神奈川県未病担当局長）

神奈川県は、超高齢社会を乗り越えるためのキーワードとして、「未病」という概念を打ち出している。神奈川県の「未病」は、心身の状態を健康か病気かの二分論で捉えるのではなく、「健康」と「病気」の間を連続的に変化すると捉え、この全ての変化のグラデーションの過程を表す概念である。そして、このグラデーションのどこにいても、一人ひとりが自らの心身をより健康な状態に近づけるようにするのが、「食・運動・社会参加」の3つを柱とする「未病改善」の取組である。神奈川県は2017年3月に「かながわ未病改善宣言」を発表し、誰もが笑顔で健康に生き生きと暮らせる社会の実現を目指して「未病改善」の取組を推進してきた。



新型コロナウイルス感染症の流行の長期化により、外出を控えることによる運動不足や偏った食材による食生活の質の低下、コミュニケーションが取りにくいことによるストレスなど、健康への様々な悪影響も懸念されている。一方で、健康に関する意識の高まりも見られ、栄養バランスなどが改善されたというアンケート調査などもある。コロナ禍によって、私たちの心身の健康のためには、日々の「食・運動・社会参加」の取組がいかに大切かということが一層鮮明になったといえるだろう。今年度はコロナ禍によりイベントなど見送らざるをえない事業もあったが、主な取組状況を紹介する。

まず基本的な取組だが、未病改善の取組の柱である「食・運動・社会参加」の重要性について、ホームページやテレビ、ラジオ、県のたよりなどで積極的に発信した。特にコロナ禍なので、バランスの良い食事や口の健康対策、室内でも身体を動かす工夫、感染リスクを抑えながら交流することの大切さなどを、ホームページでは動画なども分かりやすく配置し直して広報した。このホームページには、2020年4月から6月までに3万件以上のアクセスがあった。前年同時期と比較して約7倍のアクセス件数であり、コロナ禍における県民のニーズに合った情報を提供できたものと考えている。

コロナ禍で特にニーズの高い高齢者のフレイル対策事業については、感染防止策を取りながら夏ごろから再開している。高齢者のフレイルを早期に発見して介入し、生活機能の維持・向上を図ることは、高齢者が要介護状態に陥らないようにするための未病対策であり、神奈川県は東京大学高齢社会総合研究機構の協力を得ながら市町村と共にフレイル対策に取り組んできた。2020年10月には普及セミナー「コロナ禍におけるフレイル対策について」を会場の分散化とオンラインの併用で開催したところ、100名を超える参加者が

あった。このセミナーに合わせて、フレイル対策として「おうち時間を楽しく健康に過ごす知恵」を伝えるチラシを作成し市町村に配布したところ、一部の市からは追加要求がくるほど積極的に活用していただいている。なお、外出自粛などにより特に高齢者の健康状態の悪化が危惧されているが、このフレイルチェック事業の参加経験者には、コロナ禍においても自主的にフレイル対策を実施し、健康維持に努めている方が5割程度いることも平塚市が行った聞き取り調査で明らかになった。



東京大学高齢社会総合研究機構作成

健康に無関心・無行動な人々に対して、健康とは直接関係のない視点からアプローチして無意識のうちに未病改善の取組につながる施策については、横浜市立大学コミュニケーションデザインセンターの協力を得ながら取組んでおり、今年度は市の施設を活用した運動促進施策に着手した。階段を美しい風景写真で装飾することや廊下に歩幅をデザイン化した装飾を施すことで、無意識のうちに階段利用や健康的な速度で歩く運動を促す取組で、2019年度には県庁の庁舎を活用して一定の効果を確認している。2020年度は2か所での実施を予定して募集したところ8市1町から応募があった。できるだけ多くの希望に応じたいと調整して5市で実施している。この他、公共施設やスーパーマーケット等、身近な場所で「未病改善おみくじ」という遊び的要素で関心を持ってもらい「食・運動・社会参加」のアドバイスにつながる事業についても、感染防止策をとって9月から再開している。9月から12月末までに25回開催し、5,959名の参加があった。身近な場所で気軽に体験できる健康増進の取組のニーズの高さを示していると考えている。



歩幅をデザインした廊下



美しい風景写真で装飾した階段

未病改善のノウハウを持つ企業と連携した取組も大いに進展した。今年度は、未病改善の推進等に関する連携協定を新たに2企業と締結した。また、神奈川県では、誰もが手軽に健康状態や体力等をチェックすることができ、その結果に基づくアドバイス等を受けられる場所を「未病センター」とし、市町村や企業等が設置・運営、県は認証している。今年度は企業等により新規に4つの未病センターが開設され、未病センターの合計数は71となった。なお、企業等が幼稚園や保育園、市町村設置の未病センター等に出向いて、「おなか元気教室」「オーラルケア講座」などの健康プログラムを実施する事業についても感染防止策を取りながら再開している。さらに、新たな普及啓発冊子の企業との共同制作や、企業等の協力を得てオンラインセミナーの共催なども実施した。このように熱意ある企業との連携の進展は、コロナ禍において県民の健康への関心が高まっていることなどが背景にあると考えられる。

個人の未病の状態を数値で確認できる「未病指標」は、県が提供するスマートフォン用アプリ「マイ ME-BYO カルテ」の中で2020年3月から提供を開始している。この未病指標は、2020年12月に世界保健機構（WHO）が発表した「『健康な高齢化の10年』に関する報告書」の中で、健康な高齢化の実現のために身体的能力と精神的能力を合わせた「内在的能力」を測定する取組事例として紹介された。未病指標の活用が一層広がることで、個人の行動変容のきっかけとなることを期待している。

2020年度を取組の概要は以上である。「食・運動・社会参加」の普及啓発は地道な活動だ。しかしながら、一人ひとりが、自らの心身をより健康な状態に近づけるよう主体的に行動変容をおこすことは極めて重要である。

コロナ禍だからこそ、食・運動・社会参加による未病改善の取組が日常の一部となるよう、今後も取組を推進してまいりたい。