



ヘルシーパートナーズ

— Healthy Partners —

—— 人とまち、地球の健康をつなぐパートナー ——



Main Contents

特集 1： 第 22 回健康都市連合日本支部大会

基調講演：絶滅の危機に瀕した猛禽類との共生を目指して（青藤 慶輔氏）

シンポジウム：すべては道民の健康のために（山下 敏彦氏、高橋 聡氏、片寄 正樹氏）

活動報告：山崎製パン(株)、セルフケアフード協議会、帯広市、網走市

特集 2： 日本での学びをモンゴルの未来へ

学校歯科保健システム構築に向けた本邦研修



発行

認定 NPO 法人健康都市活動支援機構



特集1

第22回健康都市連合日本支部大会in網走市

豊かな自然にひと・もの・まちが輝く健康都市



網走川を臨むオホーツク文化交流センター

「人の健康は、地球の健康の上に成り立つ。」
この理念を掲げた第22回健康都市連合日本支部大会が、7月2日、3日に北海道網走市のオホーツク文化交流センターで開催された。同市は、2009年に「健康・スポーツ都市宣言」を行い、2012年に健康都市連合へ加盟して

以来、「健康」をまちづくりの中心理念に据え、市民が主体となって健康づくりに参加できる地域社会の実現を目指してきた。流水で知られるオホーツク海、世界自然遺産・知床をはじめとする三つの国立公園、豊かな農水産資源、冷涼な気候など、この地ならではの自然環境は、人と自然が共生する健康都市の象徴でもある。

本大会では、健康都市連合日本支部加盟自治体、研究者、行政関係者、企業、市民団体など延べ約400人が一堂に会し、「豊かな自然にひと・もの・まちが輝く健康都市」を大会テーマに活動内容を共有し、これからの健康都市政策の方向性について議論を深めた。

初日は、「絶滅の危機に瀕した猛禽類との共生を目指して」をテーマとした基調講演を皮切りに、シンポジウムでは、網走市と包括連携協定を締結する札幌医科大学の専門家が登壇し、「すべては道民の健康のために」をテーマに、大学と自治体が連携した健康づくりの実践を紹介した。さらに、網走小学校ブラスバンドの演奏や網走市健康推進員協議会によるご当地体操「カニチョッ筋トレ操」の実演など、地域全体で大会を支える網走らしい演出が盛り上がりを見せた。



開会式



登壇者にエールを送る市民団体



網走小学校プラスバンドの演奏や網走市健康推進員協議会による
ご当地体操「カニチョッ筋トレ」の実演

大会のフィナーレでは、次期開催都市である石川県金沢市長の村山卓^{たかし}氏が登壇。健康寿命の延伸はもとより、「その期間を心豊かに暮らすこと」が真に豊かな健康都市の実現には欠かせないと述べ、世界に誇る歴史・伝統・文化芸術と健康づくりを融合させた新たな大会を目指す考えを表明した。

二日目には、山崎製パン株式会社をはじめ、セルフケアフード協議会、帯広市、網走市による実践報告が行われた。健康寿命の延伸、食環境づくり、糖尿病重症化予防、デジタル技術を活用した健康管理など、多様な地域課題への先進的な取り組みが紹介され、参加自治体はそれぞれの地域で活用できる多くの知見を共有した。



「カニチョッ筋トレ普及委員会」のブース



加盟団体のサイネージ



昼食には、栄養バランスを考え、地場食材をふんだんに使用したお弁当が提供された。(右側は網走産しじみの味噌汁)

食による健康長寿社会の実現を目指して〜亀山市および江別市との取組み〜

山本 万里氏 一般社団法人セルフケアフード協議会 理事長



セルフケアフード協議会は、2016年に始まった内閣府の第2期戦略的イノベーション創造プログラム（SIP）で進められた研究成果を社会へ実装することを目的に、2022年に設立された。

現在は食品関連企業をはじめ、自治体や大学、研究機関が参画し、「笑って100年過ごせる健康長寿社会」の実現を目指して、科学的根拠に基づく食の社会実装に取り組んでいる。

一人ひとりに最適な栄養を届ける

山本氏は「健康状態や遺伝的体質、腸内細菌（マイクロバイオータム）、生活習慣、食の好みは一人ひとり異なります。誰もが同じ食事で健康になれる時代ではありません」と述べ、一人ひとりに最適な食事を提案する「個別化栄養（プレシジョンニュートリション）」の重要性を強調した。また、食品についても、単に栄養成分を調べるだけでなく、調理後や加工後の状態まで分析し、「実際に食べる食品がどのような健康機能を持つのかを評価している」と語る。こうした研究は、

「日常生活で無理なく取り入れられる健康づくりにつながるもの」として期待されている。

「軽度不調」を食生活から改善する

同協議会では、病気になる前の「軽度不調」にも着目している。約千人を対象とした健康調査では、疲労感や活気の低下、イライラなどと関連する17種類の栄養成分を明らかにした。葉酸やβクリプトキサンチン、食物繊維、ビタミンB群など、日本人に不足しやすい栄養素が多く含まれており、「毎日の食生活を少し改善することで、不調の予防や改善につながる可能性がある」と山本氏。

科学的根拠に基づく「G+食品」

研究成果を社会へ広げるため、協議会では独自の民間認証制度「G+（ジープラス）食品」を創設した。17種類の重要栄養成分のうち5種類以上を一定量含む食品を認証し、健康に配慮した食品を選びやすくする仕組みだ。さらに百人を対象とした介入試験では、機能性成分や軽度不調関連成分を豊富に含む弁当を継続して摂取することで内臓脂肪の減少し、仕事の集中力や達成感が向上する効果も確認された。食事が栄養補給だけでなく、生活の質や仕事のパフォーマンスに大きく関わることが実証されたのだ。

AIと地域連携で未来の健康づくりへ

現在は、AIを活用して不足している栄養・機能性成分や適した食材を提案する食解析システム「NANAS」の開発も進められている。また、亀山市ではセルフケアフード事業の実証、江別市では約千人を対象とした10年間のコホート研究を進め、認知症予防につながる食生活の解明や、地域農産物を活用したセルフケアフードの開発に取り組んでいる。山本氏は、「地域の食材を生かしながら地域の健康を守ること、健康都市づくりの大切な取り組みです」と述べ、自治体との連携に期待を寄せる。

「食」は未来の医療を支える

最後に山本氏は、「これからは病気になってから治療するのではなく、毎日の食事によって健康を維持し、病気を予防する時代です。私たちは科学的エビデンスに基づくセルフケアフードを社会へ広げ、一人ひとりが笑顔で100年を過ごせる健康長寿社会の実現を目指しています。今後も自治体や企業、研究機関の皆様と連携しながら、『食』を通じた健康都市づくりに貢献してまいります」と述べ、科学と地域連携を基盤とした新たな健康づくりへの決意を語った。