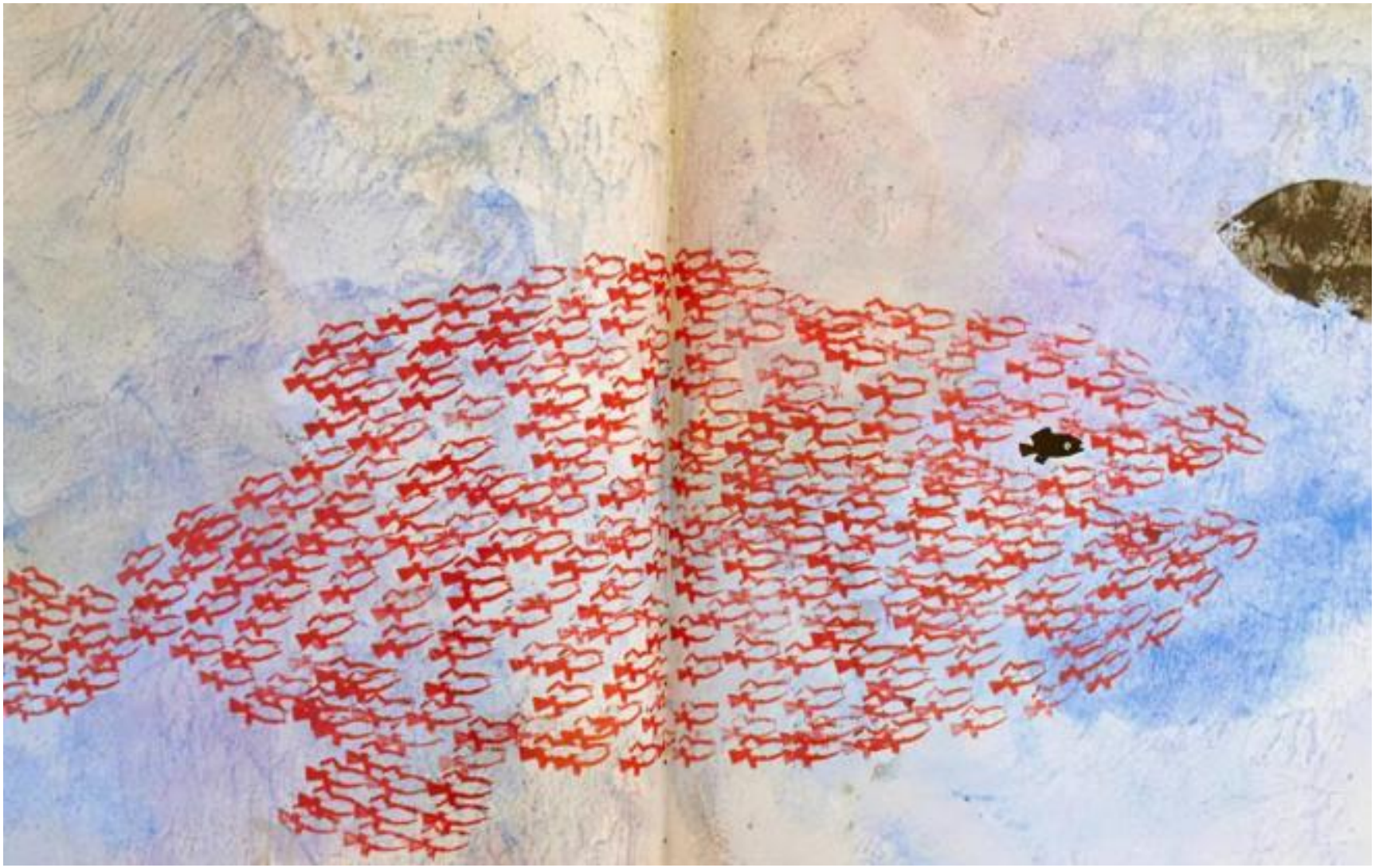
令和7年４月27日

健康なまちをつくる

In 益田大輔と未来を語る会

岡山大学医歯薬学総合研究科
大学院疫学衛生学分野
光井　聡



本日お伝えしたいこと

“保健（予防）”と“公衆衛生”のイメージ

集団としての“健康づくり”の重要性

自然に健康になっていくまちづくり

日本国憲法　第25条

・すべての国民は、健康で文化的な最低限度の生活を営む権利を有する。

・国はすべての生活部面について、社会福祉、社会保障および公衆衛生の向上及び増進に努めなければならない

“健康”って、いったいなんでしょう？

健康の定義（WHO憲章より）

健康とは、
肉体的、精神的および社会的に完全に良い状態
であることであり、
単に疾病または虚弱でないということではない

健康寿命
「健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間」

順位	国名・地域名	健康寿命・男女平均(歳)[2019年]
1	日本	74.1
2	シンガポール	73.6
3	韓国	73.1
4	スイス	72.5
5	キプロス	72.4
5	イスラエル	72.4
7	フランス	72.1
7	スペイン	72.1
9	アイスランド	72.0
10	イタリア	71.9

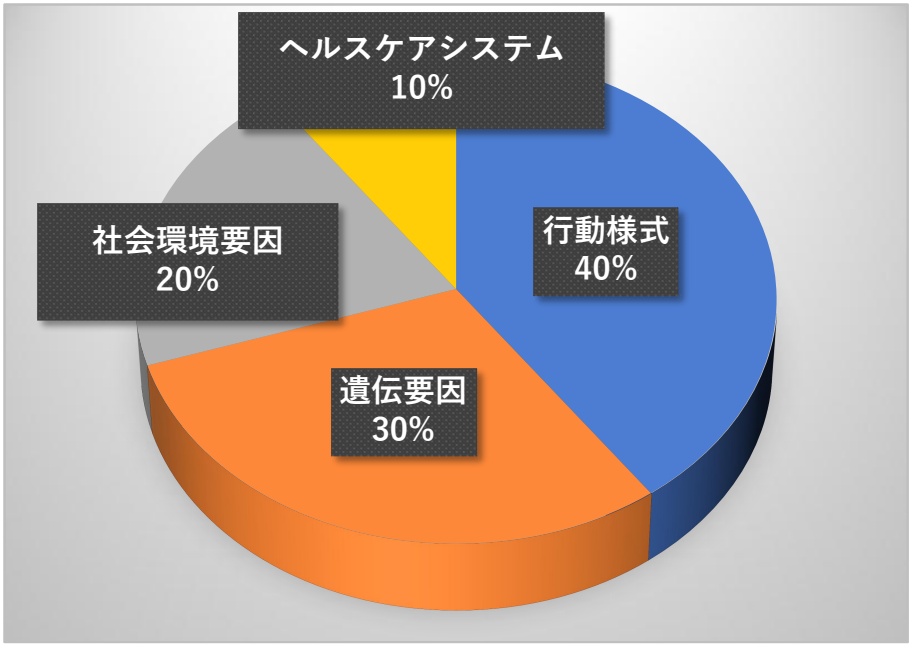
順位	国名・地域名	男性の健康寿命(歳)[2019年]
1	日本	72.6
2	シンガポール	72.4
3	スイス	72.2
4	イスラエル	72.0
5	キプロス	71.8
6	アイスランド	71.7
6	スウェーデン	71.7
8	オランダ	71.3
8	韓国	71.3
8	スペイン	71.3

順位	国名・地域名	女性の健康寿命(歳)[2019年]
1	日本	75.5
2	韓国	74.7
2	シンガポール	74.7
4	フランス	73.1
5	キプロス	73.0
6	スペイン	72.9
7	スイス	72.8
8	イスラエル	72.7
9	イタリア	72.6
10	スロベニア	72.5

WHOが発表した2022年版の世界保健統計（World Health Statistics）

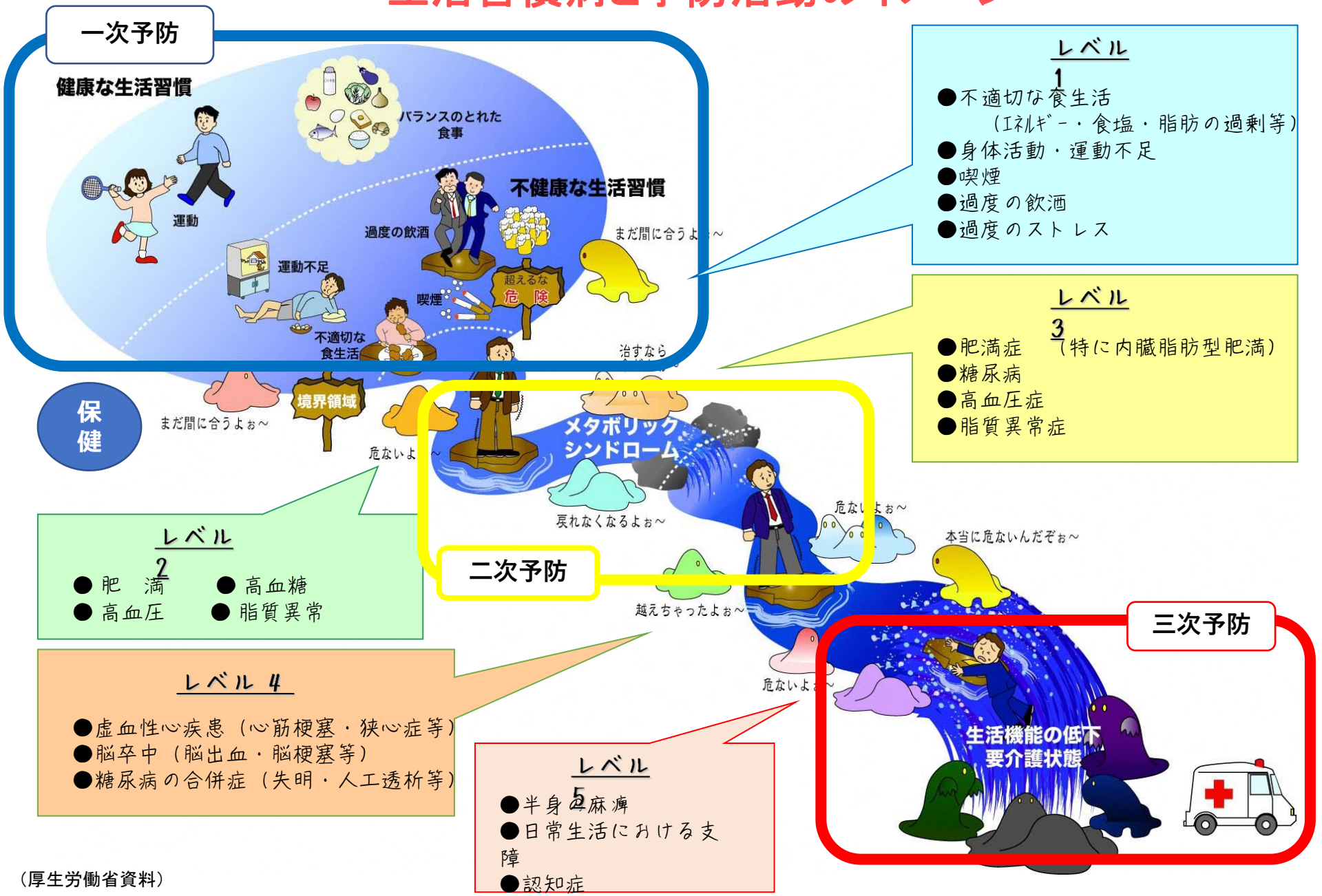
寿命を決めるものとは？

- 医療、社会保障制度
- 行動（生活習慣）
- 社会環境
- 遺伝



McGinnis, Williams-Russo and Knickman, 2002；Schroeder, 200

生活習慣病と予防活動のイメージ



レベル 1

- 不適切な食生活（ｴﾈﾙｷﾞｰ・食塩・脂肪の過剰等）
- 身体活動・運動不足
- 喫煙
- 過度の飲酒
- 過度のストレス

レベル 2

- 肥満
- 高血糖
- 高血圧
- 脂質異常

レベル 3

- 肥満症（特に内臓脂肪型肥満）
- 糖尿病
- 高血圧症
- 脂質異常症

レベル 4

- 虚血性心疾患（心筋梗塞・狭心症等）
- 脳卒中（脳出血・脳梗塞等）
- 糖尿病の合併症（失明・人工透析等）

レベル 5

- 半身麻痺
- 日常生活における支障
- 認知症

（厚生労働省資料）

【出典】厚生労働科学研究「標準的な健診・保健指導プログラム【改訂版】及び健康づくりのための身体活動基準2013に基づく保健事業の研修手法と評価に関する研究」津下班　実践者育成研修プログラム　技術編

公衆衛生とは

- ウインスローの定義

「環境衛生の改善、伝染病の予防、個人衛生の原則についての教育、疾病の早期診断と治療を行うことのできる医療と看護サービスの組織化、および地域社会の全ての人に健康を保持できる適切な生活水準を保障する社会制度の発展のために、共同社会の組織的な努力を通じて、疾病を予防し、寿命を延伸し肉体的・精神的健康と能率の増進を図る科学であり、技術である。その恩恵により、すべての市民が健康と長寿という生まれながらの権利を実現できる。」

公衆衛生とはかみ砕くと、、

- みんな(公衆)の

- 「生」を
  生命
  生活
  健康に生きる権利

- 「衛る」

本日お伝えしたいこと

“保健(予防)”と“公衆衛生”のイメージ

集団としての“健康づくり”の重要性

自然に健康になっていくまちづくり

岡山県の健康づくりの両輪

岡山県愛育委員連合会

○母子保健を中心に公衆衛生の向上を図るため、県内全市町村の地域で活動する自主組織

○地域と行政のパイプ役とし「愛育の心」を大切に活動を継続

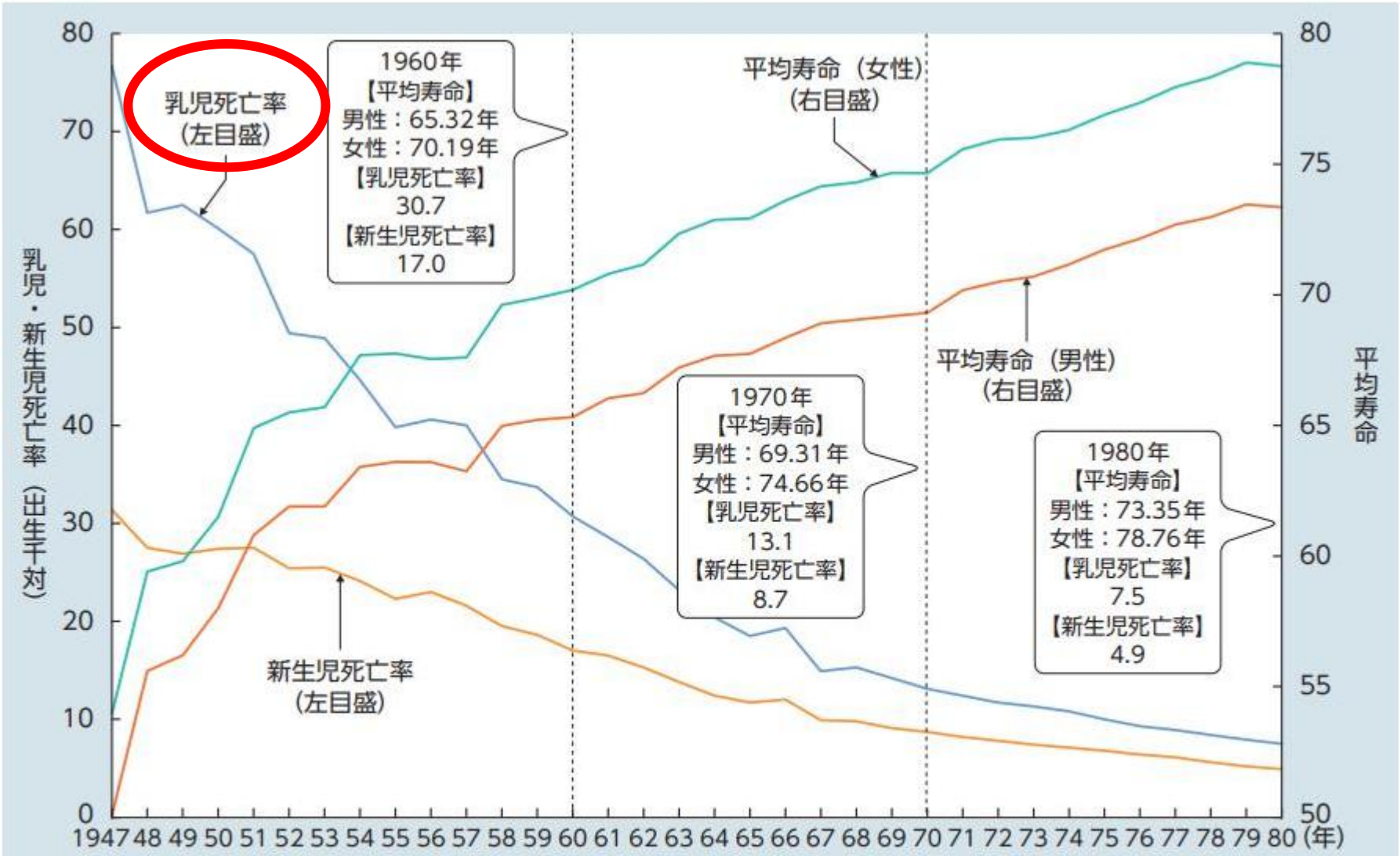
岡山県栄養改善協議会

○正しい食習慣やバランスのとれた食生活の定着等、地域住民の食生活の改善を目的に、県内全市町村の地域で活動する自主組織

○子どもから高齢者を対象とした様々な健康づくり活動を展開

愛育委員のはじまり

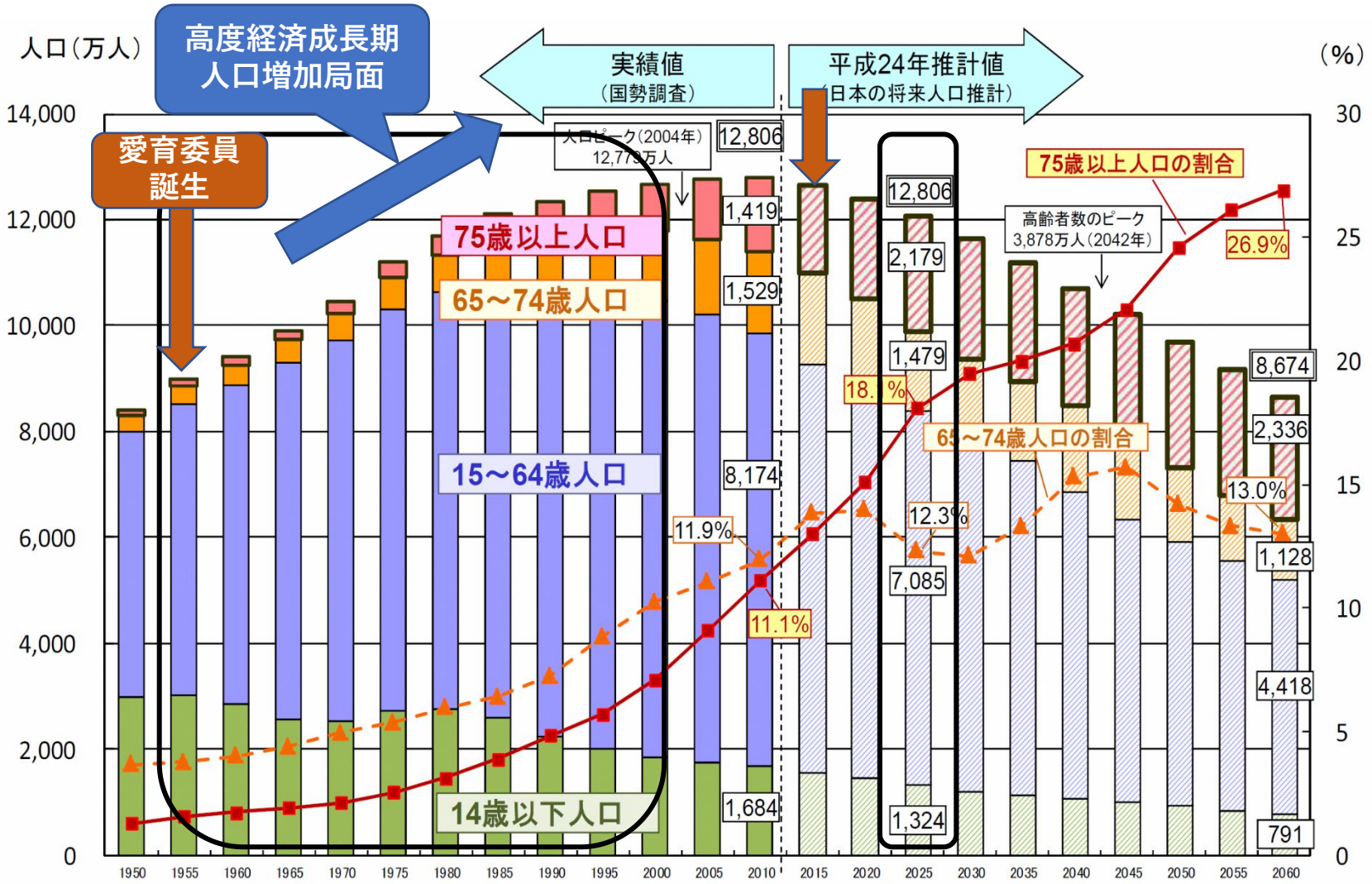
- 岡山県の愛育委員会は、
  戦後の栄養失調、結核、伝染病、乳児死亡、
  産婦死亡など「赤ちゃんを何とか守りたい」
  地域の女性の強い思いから活動が始まった。



資料：平均寿命は、厚生労働省大臣官房統計情報部「簡易生命表」「完全生命表」
乳児死亡率・新生児死亡率は、厚生労働省大臣官房統計情報部「人口動態統計」

(注) 1. 平均寿命について、1971年以前は、沖縄県を除く数値である。
2. 乳児・新生児死亡率は、1972年以前は沖縄県を含まない。

時代背景に応じた愛育委員の活動



（資料）総務省統計局「国勢調査」、国立社会保障・人口問題研究所「日本の将来推計人口（平成24年1月推計）出生中位（死亡中位）推計
2010年の値は総務省統計局「平成22年国勢調査による基準人口」（国籍・年齢「不詳人口」を按分補正した人口）による。

愛育委員会の活動のあゆみ

岡山県愛育委員連合会　愛育委員活動のあゆみ　創立50周年記念紙より抜粋

①昭和３０年代

愛育委員の誕生

〇岡山大学医学部小児科教室の山内逸郎先生、
江草安彦先生の乳幼児健診
くる病患児が多く発見

〇愛育委員は各家庭を訪問し、受診勧奨やビタミンB剤等の配布、生活指導をしたり、検診会場での手伝い等に励んだ。

家庭訪問活動

江草安彦先生の乳児健診

母親学級

②高度経済成長時代

赤ちゃんコンクール

幼児クラブの育成

「障害が発見されながら医療の方法もなく、施設にも入れない子どもと親の苦悩をなんとかしたい。」と愛育委員

〇昭和30年、西日本各地に生じた「森永ヒ素ミルク中毒事件」

→　事件の原因が発表されると、県下の愛育委員が立ち上がり、保健所と協力して、乳幼児の家を一軒一軒訪問。

森永ドライミルク使用の実態把握、受け持ち地区の乳幼児のいる家庭を訪問し、受診を勧奨した。

〇愛育委員の協力による人工混合栄養児の一斉検診の開催、普及啓発等も驚くほどの短期間に実施された。半月もしないうちに新たな患者の発生はなくなった。

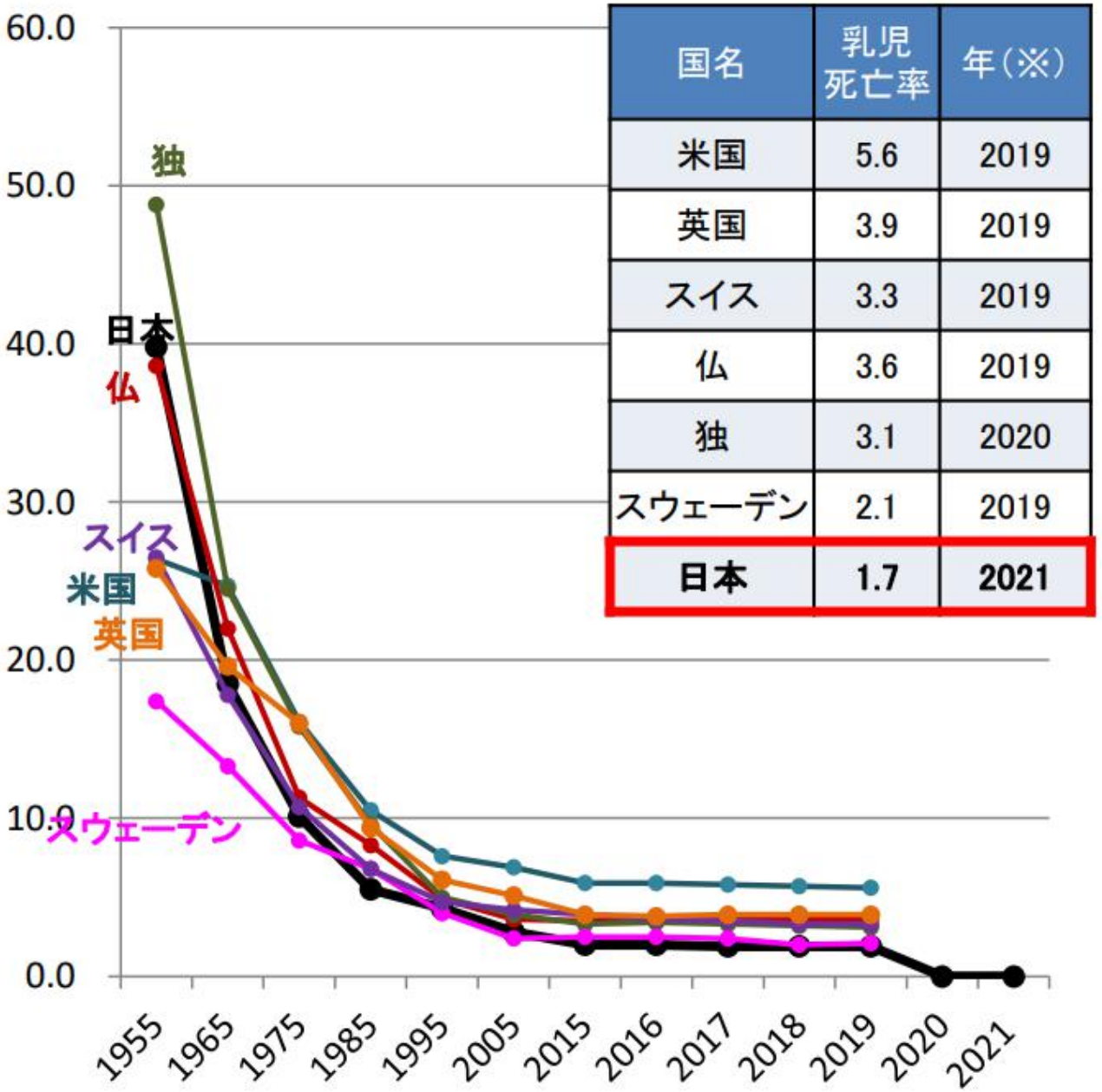
昭和40年　旭川荘愛育寮

乳児死亡率

（乳児死亡数／出生数千あたり）

厚生労働省

第11回成育医療等協議会の資料より抜粋



国名	乳児死亡率	年（※）
米国	5.6	2019
英国	3.9	2019
スイス	3.3	2019
仏	3.6	2019
独	3.1	2020
スウェーデン	2.1	2019
日本	**1.7**	**2021**

愛育の樹

ひとりひとりの愛育委員が活動を支えています

～あいさつ・声かけから始まる愛育委員活動～

声かけ活動の効果

自殺願望2倍以上

近所の人を信頼できない高齢者

県精神保健福祉センター所長ら研究

声掛けが有効

近所への信頼と自殺願望

8.5%

「近所の人を信頼できる」と回答

自殺願望がある

「近所の人を信頼できない」と回答

19.7%

自殺願望のある人の割合

年齢

65～69 7.5%
70～74 11%
75～79 7.8%
80～84 9.3%
85以上 15.5%

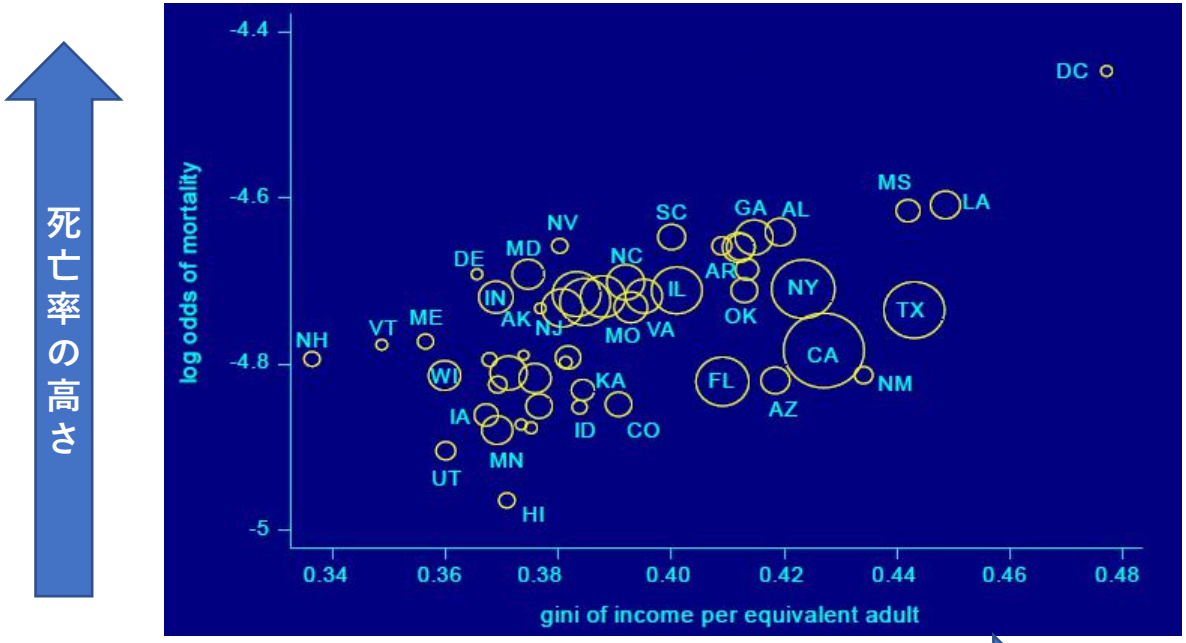
社会的孤立

高い 5.5%
普通 6.8%
やや低い 10.7%
低い 21.4%

野口正行所長

平成29年5月1日　山陽新聞

- アメリカの州ごとの格差と死亡率の関係



Mortality, Inequality and Race in American Cities and States
Angus Deaton and Darren Lubotsky
NBER Working Paper No. 8370
July 2001
JEL No. I12

近所づきあいが命の明暗を分けた

- 1995年　シカゴ熱波
- 最高気温44度まで上昇、5日感で750人が死亡

- 死亡者数の違いは、治安と人付き合い

- 熱中症で亡くなった高齢者のほとんどが、
  周囲への恐怖心で助けを呼ばず、救助隊の呼びかけにも
  応じなかった

健康をかたちづくるものとは？

- 教育、文化(小児期の発達)
- 環境(空気・水・食品)
- 仕事(所得、待遇、失業)
- 保健医療福祉
- **人とのつながり**

【健康の社会的決定要因】

ソーシャルキャピタル＝社会関係資本

Roseto effect（ロゼト効果）

- 米国ペンシルベニア州にあるロゼト（Roseto）
- 1950年代、心筋梗塞による死亡率が低かった
- 生活習慣だけでは、その原因を説明できず
- 人種的にも社会的にも均一で、近しい価値観を持ち、家族や人々の結びつきが強いコミュニティ

ソーシャルキャピタルとは

- 人々の協調行動を活発にするこ とによって，社会の効率性を高めることのできる，「信頼」「規範」「ネットワーク」といった社会的仕組みの特徴 Putnam,1993

- 人とのつながり（結束）により得られるもの
Ichiro Kawachi

なぜ健康推進は全体運動としておこなうのか？

人は環境をすべては選べない

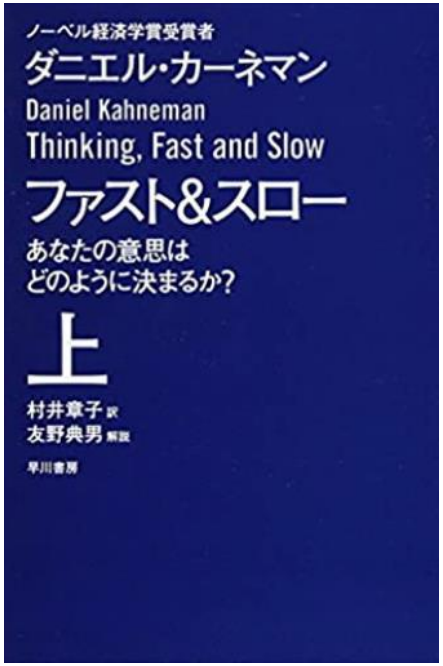
人は周囲に無意識に影響される

本日お伝えしたいこと

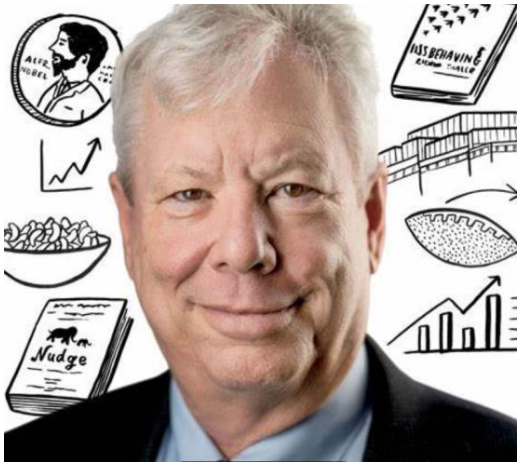
“保健(予防)”と“公衆衛生”のイメージ

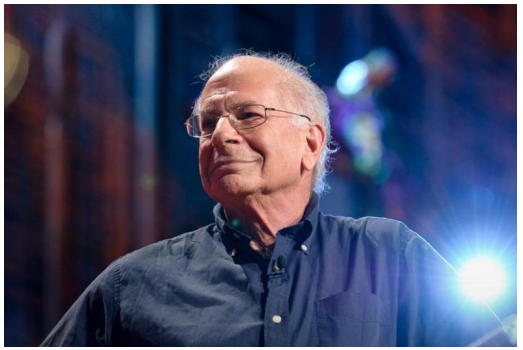
集団としての“健康づくり”の重要性

自然に健康になっていくまちづくり


ノーベル経済学賞受賞者
ダニエル・カーネマン
Daniel Kahneman
Thinking, Fast and Slow
ファスト&スロー
あなたの意思は
どのように決まるか?
上
村井章子 訳
友野典男 解説
早川書房

Misbehaving The Making of Behavioral Economics
行動経済学の逆襲
Richard H. Thaler
リチャード・セイラー
遠藤真美 訳
早川書房


ALFRED NOBEL
MISBEHAVING
Nudge



EAVANA™
reimagined.

受診率向上施策ハンドブック

明日から使える ナッジ理論

- “選ばなくていい”は、最強の選択肢
- 簡単にする、簡単にみせる

- 得る喜びよりも、失う痛み

- みんな気になる、みんなの行動
- 約束は守りたくなるのが、人の性

- 狙うのは、心の扉がひらく瞬間

The Diet Plate
You can do it. Portion Control. Exercise daily. Diet with a friend. Think low fat.

the portion plate
FRUITS
VEGETABLES
WHOLE GRAINS
MEAT & PROTEINS
bebetter
Take a better look at your portions.

Vegetables
Starch
Protein

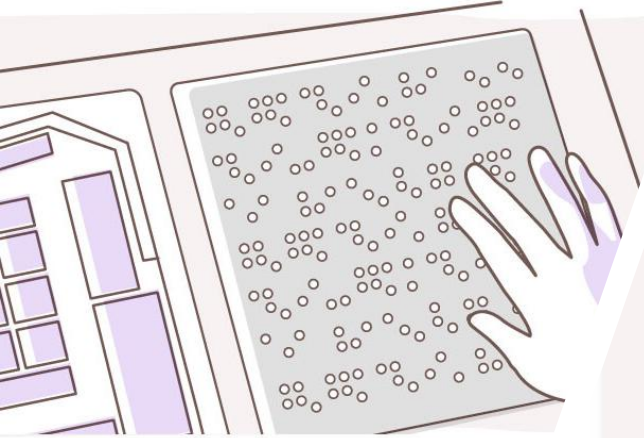
▲白線を示すことで“止まる→降りる”につながりやすいという。

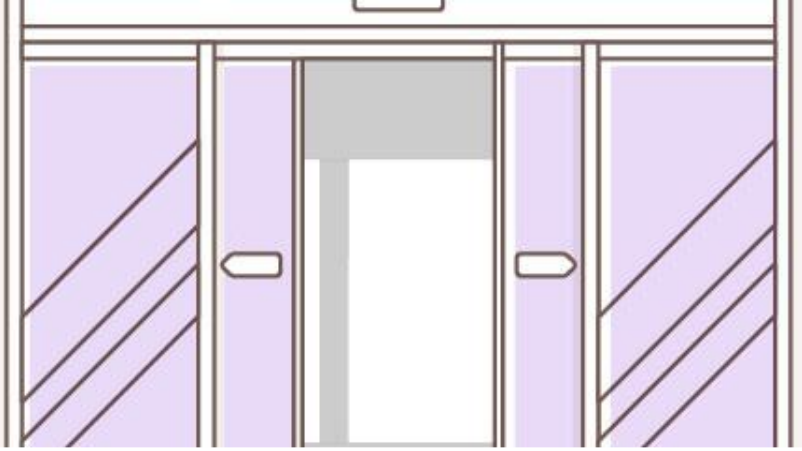
- https://youtu.be/2IXh2n0aPyw

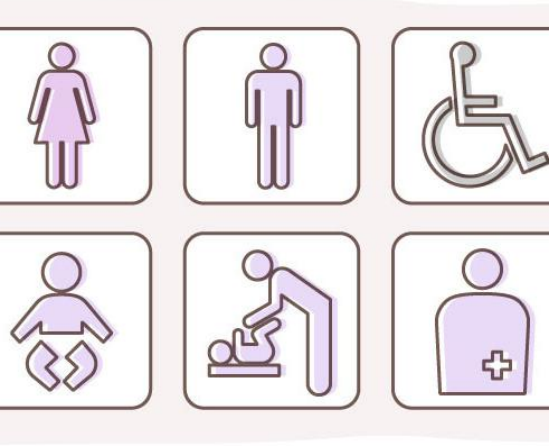
MIZUKI Shigeru ROAD

健康とは何かに立ち返って、

健康とは、
肉体的、精神的および社会的に完全に良い状態
であることであり、
単に疾病または虚弱でないということではない

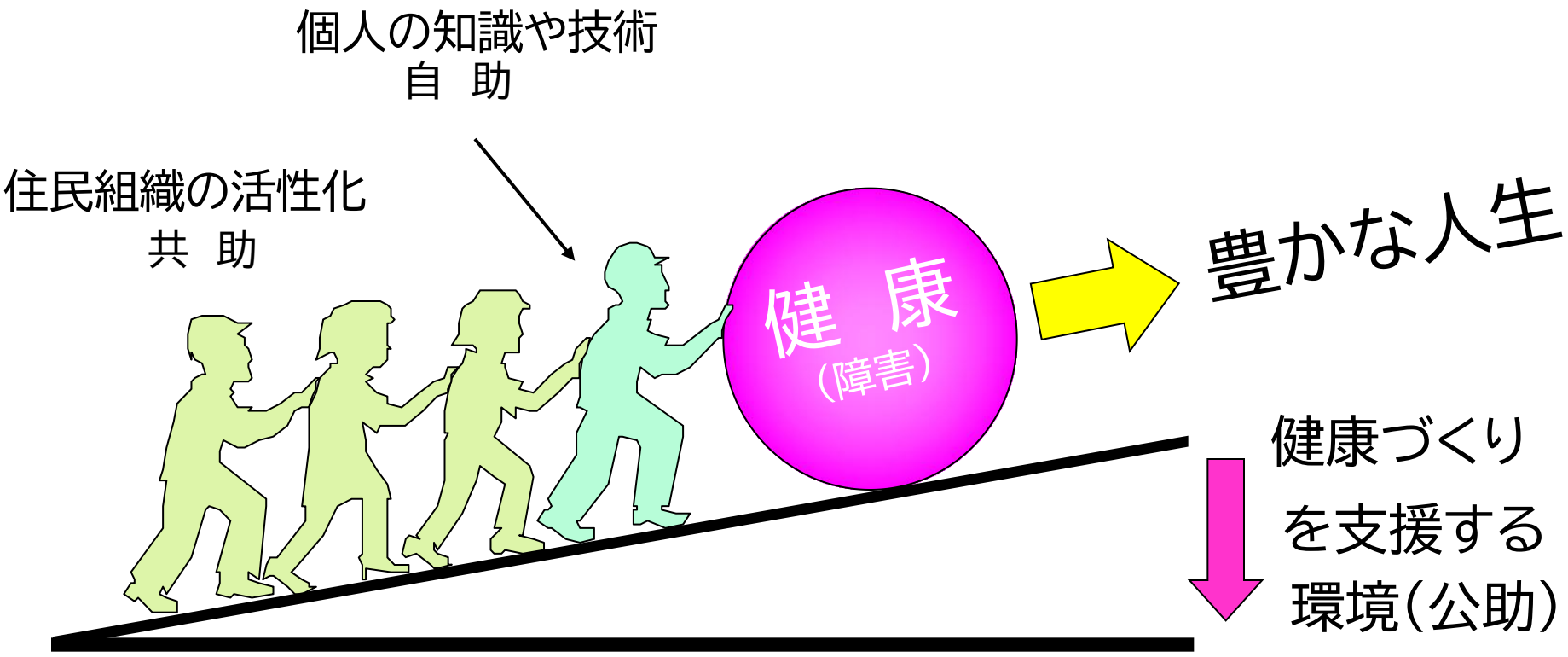






ユニバーサルデザイン

地域の健康づくりの推進
（ヘルスプロモーションの概念図）



（島内 1987, 吉田･藤内 1995を改編）