

The First International Symposium  
on the Research Branding Project at Fukuoka University  
(福岡大学研究ブランディング事業 第一回国際シンポジウム)

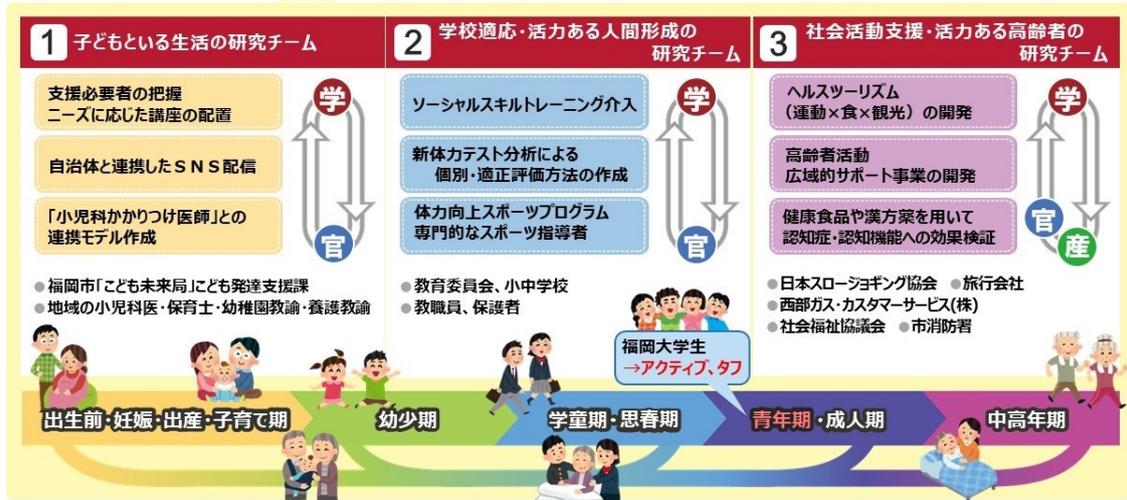
Creating an Energetic and Healthy Life  
FUKUSOU PROJECT

ライフタイムにおける活力形成による健康な時間の創造『福奏プロジェクト』

報告書



大学の知を社会の価値に転換し、福(ハッピー)を奏でる  
福奏プロジェクト



## 刊行によせて

福岡大学研究ブランディング事業「ライフタイムにおける活力形成による健康な時間の創造～福奏プロジェクト～」の第1回国際シンポジウムを、2018年12月13日(木)～14日(金)の2日間、福岡大学中央図書館多目的ホールにて開催しました。福奏プロジェクトは、健康に関して出生前から老年期までの各年代で遭遇する課題を解決し、人々の福(ハッピー)を奏でることにより、地域の健康持続社会の実現を目指しています。

第1日目のシンポジウムでは、ハーバード大学公衆衛生学主任教授のアイ・ミン・リー氏の基調講演「健康科学の世界標準」に続いて、アジア大洋州小児学会会長・インドネシア大学教授のアマン・プルガン氏の基調講演「アジアの小児の健康 現状と課題」が行われました。そして、毎日新聞西部本社編集局長の山本修司氏をコーディネーターにお迎えし、お二人のシンポジスト、福岡市城南区保健福祉センター所長の執行睦美氏、福岡大学医学部教授・子供という生活研究チームリーダーの廣瀬伸一氏、檜垣靖樹氏による、健康な時間の創造に向けての最新エビデンスに基づいた活発な議論が取り交わされました。リー氏からは、福岡大学の研究知と実践知を兼ね備えた“スロージョギング®”の奨励を強調していただき、福奏プロジェクトの成功に向けて心強いエールを送っていただきました。プルガン氏は、アジアの山積する課題解決に向けて、特に教育の重要性を指摘され、執行氏からは地域の特性を活かした取り組み事例が紹介されました。まとめとして、山本氏から健康寿命の延伸と人生100年時代に向けて、福岡の地を発信拠点として国・自治体、そして国民一人ひとりが協力して先進的に取り組んでいくことの重要性と福奏プロジェクトへの協力を呼びかけていただき、第1日目が終了しました。

第2日目は、「新たな地域高齢者に向けた社会貢献の挑戦」と「スロージョギング®による安全かつ効果的な予防プログラムに関する研究」のセッションが開催されました。アジア・エイジング・ビジネスセンター理事長の小川全夫氏、釜山市高齢者生活科学研究所長のハン・ドンヒ氏、西部ガス・カスタマーサービス(株)常務取締役の渡辺茂氏・同係長の小林貢氏、スロージョギング®韓国学術理事のジュ・ボソン氏、スロージョギング指導者のマグダレナ・ヤッコフスカ氏からは、日本、韓国、ポーランド、ドイツ、トルコで展開されている具体的な取り組みが紹介されました。そして、各プロジェクトチームの宮林郁子氏、岩崎克典氏、上原吉就氏から、それぞれの研究の進捗と成果が報告されました。

最後に、本シンポジウムの開催にあたり、来賓の挨拶をいただいた在福岡アメリカ領事館領事のダニエル・ラコブ氏、福岡市長高島宗一郎氏挨拶の代読をいただいた城南区長の梶原信一氏、シンポジウムの総評をいただいた正興 ITソリューション(株)代表取締役社長の有江勝利氏に深く御礼申し上げます。また、長時間にわたり活発な議論に参画いただいた登壇者の皆様、産業界、行政、教育機関よりご参加いただいた皆様に謝意を表します。

2019年 3月 吉日

福奏プロジェクト研究統括責任者 檜垣 靖樹



初日：主催者挨拶（山口政俊 学長）



初日：来賓あいさつ（ダニエル・ラコブ 氏）  
（在福岡アメリカ領事館 政治・経済担当領事）



初日：来賓あいさつ（梶原信一 氏）  
（福岡市城南区長）  
\* 高島宗一郎福岡市長挨拶の代読



二日目：総評（有江勝利 氏）  
（正興 IT ソリューション（株）代表取締役社長）



二日目：総評（檜垣靖樹 教授）  
（福奏プロジェクト研究統括責任者）



二日目：閉会挨拶（星乃治彦 研究担当副学長）

## 初日報告

(まとめ)

12月13日(木)～14日(金)の2日間にわたって、第1回国際シンポジウム「ライフタイムにおける活力形成による健康な時間の創造『福奏プロジェクト』」を開催しました。学内・学外の多くの方が参加され、熱心なディスカッションが繰り広げられました。

1日目は、山口政俊学長の挨拶、ご来賓として在福岡米国領事館政治・経済担当領事のダニエル・ラコブ氏、および福岡市長の高島宗一郎氏(代読・福岡市城南区長の梶原信一氏)からのご挨拶の後、ハーバード大学公衆衛生学のアイ・ミー・リー主任教授、アジア大洋州小児学会会長でインドネシア大学小児科のアマン・ブルガン教授が基調講演を行いました。

アイ・ミー・リー教授は、世界中で心臓病、糖尿病、がんなどの非感染性疾患が問題になっており、その6～10%が「体を動かさないこと」が原因であるという自らの研究(Lee IM, et al. Lancet. 2012; 380: 219-29.)を紹介しました。対策として、米国のガイドラインでは、成人は中～強度の有酸素運動を週に最低150分、それに加えて筋力トレーニングを週2回行うことを推奨しています。同様に、日本のガイドライン(健康づくりのための身体活動基準2013)では、18～64歳に対し、歩行またはそれと同等以上の身体活動を1日60分行うことを推奨する他、年齢を問わず、「今より10分多く歩く」ことを呼び掛けています。リー氏は「運動は、心臓病や糖尿病の予防、ひいては死亡率減少に有益であることが研究で明らかになっています」と、運動の重要性を強調しました。

アマン・ブルガン教授は、アジアにおける子どもの健康について現状を報告しました。国連の「持続可能な開発目標(SDGs)」のうち、子どもの健康に関連が深い目標は「2 飢餓をゼロに」「3 すべての人に健康と福祉を」「5 ジェンダー平等を実現しよう」「6 安全な水とトイレを世界中に」であり、アジア各国では特に、新生児および5歳以下の子どもの死亡を減らすことが課題だと指摘しました。そして、こうした健康上の課題の背景には、家庭環境や教育へのアクセス、さらには暴力や薬物乱用といった様々な社会的要因が複雑に絡み合っていると解説しました。アジア大洋州小児科学会では、2018～2021年の3か年計画として、栄養不良対策、母乳育児の推進、結核対策、予防接種の推進などに集中的に取り組んでいるとのことでした。アジア各国で、子どもの健康に関する正確なデータを収集し、共有することが重要であると呼びかけました。

パネルディスカッションでは、毎日新聞西部本社編集局長の山本修司氏の司会で、アイ・ミー・リー教授、アマン・ブルガン教授、福岡市城南区保健福祉センター所長の執行睦実氏、本学の檜垣靖樹教授、廣瀬紳一教授が討論しました。日常生活において、楽しみながら健康的な食事や運動を習慣づけていくことの大切さが改めて確認されました。最後に、福奏プロジェクト研究統括責任者である檜垣教授が「福奏プロジェクトでは、出生前から老年期に至るまで、それぞれのライフステージにおける課題を、オール福大で取り組んでいます。多くの先生方の研究を次の世代の価値につなげていき、健康寿命の延伸に寄与したい」と力強く締めくくりました。

## 初日報告

(基調講演、対談、パネルディスカッション抜粋)

### ## 基調講演 1

健康科学の世界標準

アイ・ミーン・リー氏 (ハーバード大学公衆衛生学主任教授)

### ## 基調講演 1

世界各国で平均余命が伸びており、高齢化が進んでいる。それに伴い、心臓病、脳卒中、がん、慢性閉塞性肺疾患 (COPD)、糖尿病といった非感染性疾患 (NCD) が健康上の大きな課題となっている。既に世界の死亡者数の 71% が NCD によるものであり、先進国ばかりでなく低～中所得国でも NCD が増加している。

NCD を予防するために重要なことの一つが運動である。米国のガイドライン (Physical Activity Guideline for Americans 2<sup>nd</sup> edition 2018) では成人に対して、週当たり最低 150 分の中～強度の有酸素運動と、週 2 回の筋力トレーニングを推奨している。高齢者はそれらに加え、転倒予防のため、バランスを維持するトレーニングも求められる。日本のガイドライン (健康づくりのための身体活動基準 2013) では 18～64 歳に対して、1 日当たり 60 分の歩行またはそれと同等以上の身体活動を推奨する他、年齢を問わず、「今より 10 分多く歩く」ことを呼び掛けている。だが、こうしたガイドラインは必ずしも守られていない。私たちの研究によると、心臓病の 6%、2 型糖尿病の 7%、乳がんの 10%、大腸がんの 10% が運動不足によるものだ。運動の効果については多くの科学的根拠があり、リスクを減らすことができることが実証されている。少しでも体を動かすほうがよいことは明らかだ。

NCD の対策としては他に、喫煙をやめる、不健康な食事を避ける、大気汚染を減らす、お酒はほどほどにする、適度な睡眠をとる——などがある。



## ## 対談 1

対談: アイ・ミーン・リー教授 × 檜垣靖樹教授 (福奏プロジェクト研究統括責任者)

## ## 対談 1

檜垣: 運動ガイドラインを日米で比較すると、日本のほうがより多くの運動を推奨している。

リー: 厳しすぎるガイドラインを設定しても守ってもらえないおそれがある。米国は日本に比べてももとの運動量が少ない。運動はすればするほど効果も高まるので、日本のガイドラインで「あと 10 分余計に歩く」ことを勧めているのはよいと思う。

檜垣: 福奏プロジェクトで推進しているスロージョギングは“にこにこペース”の運動により、生活習慣病の予防や治療に有効であることを示してきた。

リー: 運動はトータルの量が重要。ウィークデイは仕事で忙しいという人は、週末にまとめて運動する“weekend warrior”を実践してほしい。

檜垣: 毎日運動する人と、週末にまとめて運動する人とでそれぞれ特徴があるのか。

リー: 違いがあるというはっきりしたデータはない。運動には社会的な側面もあるので、一人ぼっちで運動するより仲間とする方が長続きするだろう。



## ## 基調講演 2

アジアの小児の健康 現状と課題

アマン・プルガン氏 (アジア大洋州小児学会会長、インドネシア大学教授)

## ## 基調講演 2

国連の「持続可能な開発目標 (SDGs)」のうち、子どもの健康に関連が深い目標は「2 飢餓をゼロに」「3 すべての人に健康と福祉を」「5 ジェンダー平等を実現しよう」「6 安全な水とトイレを世界中に」である。中でも新生児および5歳以下の子どもの死亡を減らすことが課題だ。新生児死亡率の目標は1000人当たり12人だが、インドネシアでは25人と高い。

人種や民族、社会経済的地位により健康や医療に格差が生じることを「健康格差 (health disparities)」と呼び、その背景は種々の「健康の社会的決定要因 (social determinants of health)」がある。家族、地域コミュニティ、教育、収入、さらには暴力、薬物乱用、性的リスクなどが複雑に絡み合っている。社会的な支援が必要で、学校がその場としてふさわしいと考えている。また、最近はインターネットが普及して若者の多くがSNSを利用しているので、私たちもFacebookやInstagramを利用して情報提供を行っている。

アジア大洋州小児学会として現在、各国のデータを集めることに力を入れている。たとえばインドネシアの人口は約2億5000万人だが、小児科医は約4000人しかいない。マレーシアでは600人くらいしかいないという。正確なデータを集めて共有することにより、対策も見えてくるはずだ。2018~2021年の3か年計画として、栄養不良対策、母乳育児の推進、結核対策、予防接種の推進などに集中的に取り組んでいる。



## ## 対談 2

対談：アマン・ブルガン教授 × 廣瀬伸一教授（福奏プロジェクトチーム①責任者）

## ## 対談 2

廣瀬：経済的、社会的な不平等が子どもに与える影響を、どのように解決すればよいか。

ブルガン：時の政権に左右されずに問題と正面から向き合う必要がある。データを集めて報告書にまとめ、世界に発信することが重要だ。

廣瀬：日本の子どもの相対的貧困率は OECD 各国の中で上位にある。貧しい家庭の子どもほど、健康的でない食事をし、運動も不足しており肥満になりがちだ。

ブルガン：まず運動を奨励し、1日1時間は体を動かすように指導する。さらに、糖分（砂糖）の摂取のしすぎを控える、睡眠を十分とるようにする、喫煙等健康によくない行動を避ける、などが重要だ。残念ながらインドネシアでは、未成年の喫煙に対して強い規制がない。タバコの税金を上げて、得たお金を健康増進のための政策に使うべきだ。

（会場）：アジア諸国で小児科医の数が少ないことに驚いた。

ブルガン：インドネシアでは島しょ部に小児科医を派遣したり、若い小児科医には遠隔地の病院に1年間は赴任してもらったりしている。もちろん小児科医を増やすことも重要だ。



## ## パネルディスカッション

司会： 山本修司氏（毎日新聞西部本社編集局長）

登壇者：アイ・ミーン・リー教授

アマン・プルガン教授

執行睦実氏（福岡市城南区保健福祉センター所長）

廣瀬伸一教授

檜垣靖樹教授



## ## パネルディスカッション

司会：日本は世界有数の長寿国になったが、健康寿命をいかに伸ばすかが課題になっている。基調講演を通じて、運動が大切であることが理解できた。



執行：福岡市では人生 100 年時代の到来を意識して、「福岡 100」という事業に取り組んでいる。介護予防の体操を実践している団体を「よかトレステーション」として認定するなど、住民主体の活動を支援している。



檜垣：福岡市内の公園に行くと「にこにこペース」の運動についての説明を読むことができる。「にこにこペース」の運動をいつもより 10 分多く行ってもらう取り組みを進めていきたい。

リー：日常生活に体を動かすことを取り入れてほしい。自転車通勤もよいし、週末にテニスやジョギングをするのもよい。

**司会**：一方で、子どもの肥満も問題だ。

**廣瀬**：昔は近所の人とは顔見知りで、お互いに声をかけあっていたが、今はそうでない。子どもが危険なことをしていても注意する人が減ったために、格差が広がっている面がある。

**ブルガン**：インドネシアでも事情は同じだ。若い共働きの夫婦は、昼間は子供を保育所に預けざるを得ず、そこで結核にかかったという例もある。学校を起点に環境を整備できればよいと思う。



**檜垣**：「福奏プロジェクト」では学校の児童・生徒への支援も行っている。人文学部では子どもにソーシャルスキルのトレーニングを行い、スポーツ科学部では学生を派遣して一緒に体を動かしている。自分でもできるという達成感を感じてもらいたい。

**執行**：「よかトレ」でも黒田節に合わせて踊るなど、楽しみながら体を動かしてもらうよう工夫している。

**リー**：運動を続けるには、好きになってもらわないとダメ。若者は競技スポーツがよいが、高齢者にはダンスがおすすめ。太極拳も体のバランスを整えるし認知機能にもよいと言われている。とにかく座る時間を減らして動く時間を増やすことを心がけてほしい。



**司会**：子どもに運動を促すにはどうすればよいか。

**ブルガン**：インドネシアでは子どもたちは運動していると思う。むしろ、不健康な食生活のため栄養の偏りや低栄養が見られることが問題だ。そのため災害時に麻疹（はしか）が流行したことがある。スナック菓子や砂糖入りの飲料などへの規制が必要だ。

**廣瀬**：子どもの食事や運動は日本でも問題だ。子どもの頃に高脂肪、高糖質、高塩分の食事が習慣になると、成長してから生活習慣病に至るおそれがある。貧困家庭ほど親に余裕がなく子どもに健康によい食事を取らせていない。また、ゲームが流行して外で遊ばなくなり、運動量が減っている。

**リー**：もちろん米国でも肥満は大きな問題だ。安価で高カロリーの食品がすぐ手の届くところにあるし、外食しても1皿に盛られている量が多い。安く食事ができても、そのせいで病気になったら、医療費が高つく。食事については子どもの頃からの習慣が重要だ。

**檜垣**：日本では朝食を食べずに登校する小学生が多いことが調査から明らかになっている。朝食を食べないと体と心のスイッチが入らないので、授業前に3分間「にこにこペース」の運動をしてもらっている。

**廣瀬**：教育が子どもの将来に与える影響は大きい。よい教育を受けられなければ将来よい職にも就けず、貧困の連鎖につながってしまう。

**プルガン**：同感だ。加えて、産業界にも働きかけていく必要がある。

**リー**：私も同感だ。お菓子のパッケージに子どもに人気のキャラクターが描かれていると、子どもは欲しがってしまう。

**司会**：健康に関するいろいろな問題を議論してきた。福岡から何を発信していくか。



**廣瀬**：「子どもという生活」が充実し、楽しく過ごせるよう、子育て世代を支援する。福岡での成果を日本中に発信できるようにしていきたい。



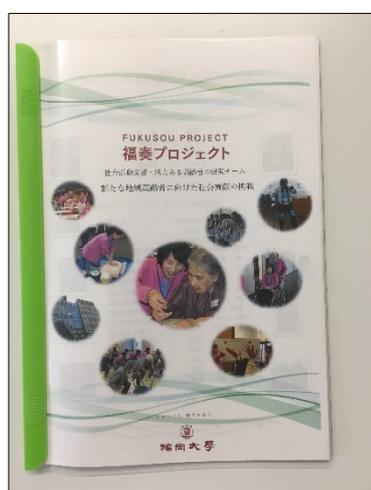
**檜垣**：「福奏プロジェクト」は、廣瀬先生の「チーム1」、幼少期～青年期を対象にした「チーム2」、そして中高年期～老年期の「チーム3」の3つのチームで、各年代の課題をオール福大で取り組んでいる。これまでの研究成果のレガシーを次世代につないでいく。私たちの取り組みが健康寿命の延伸に寄与できれば、社会貢献につながる。ぜひ今後も協力、応援していただければありがたい。



## 二日目セッション1 報告

### 新たな地域高齢者に向けた社会貢献の挑戦

セッションタイトルは、「Challenge for Social Contribution Towards Regional Elderly」であった。講演者は4人で、1.Takeo Ogawa, Ph.D. 「Supporting Latter Life in Super-aged Society」、2.Donghee Han, Ph.D. 「Social Activity for the Better Living of Elderly in Korea」、3.Prof. Ikuko Miyabayashi 「Introduction on Activities of Industry-Academia-Government Collaboration in Support of Elderly in Fukuoka, Japan」、と Mr. Shigeru Watanabe & Mr. Mitsugu Kobayashi による西部ガス・カスタマーサービス(株)からの活動報告があった。その後質疑応答とディスカッションが行われた。



小川全夫氏（アジアン・エイジング・ビジネスセンター理事長、九州大学名誉教授）は、「超高齢社会における高齢者生活の支援」として大事なものは、高齢者の社会的病理現象を避け、住み慣れた場所で歳をとれるようにすることであり、そのためには、全ての人を包摂し、お互いさまと言えるコミュニティーを作ること、地域包括ケアシステムが重要であると述べられた。韓国のハン・ドンヒ氏（高齢者生活科学研究所長）は、韓国の高齢化が、他国の例に見ない勢いで進んでいることを説明された。そこで、韓国における高齢者対策として、アクティブ・エイジングとデジタル・エイジングを共有する活動について紹介された。さらに、高齢社会の先を行く日本と韓国は、協力して新しい老年学と老年医学におけるアイデアや研究成果を共有しなければならないと述べられた。看護学科からは、宮林郁子氏（看護学科教授）が「日本における高齢者支援の産学官連携活動の紹介」というテーマで、産学官連携のモデル事業の概要を紹介した。壮年期世代のガス会社の検針員を対象にコミュニケーションスキル向上プログラムを企画し、事業所職員のモチベーションが上がったことから、高齢者ケアサポートの次のステップを目指していることを説明した。さらに、ガス会社の渡辺茂氏（西部ガス・カスタマーサービス株式会社 常務取締役）と小林貢氏（同社 係長）により、コミュニケーション研修受講前後の検針員の変化について説明が行われた。



フロアからの質問は、「韓国における高齢者のIT教育の展開と実際」が相次いだ。アンケートでは「世界に向けた高齢者社会のプロジェクトの社会性の高さに深く共感」「行政の力、企業からのインフォーマルサポート力、専門性活かした大学との協働による支援体制構築の重要性が示された」「将来に明るい展望を感じた」「この取り組みが広がることで、さらに福岡の住みやすい街になる素晴らしい取り組みである」などの意見が寄せられた。

本シンポジウムでは、世界に向けた産学官連携による地域高齢者対策をテーマに、社会貢献のあり方について報告、展望と課題について討論することができた。



## 二日目セッション2 報告

### スロージョギング®による安全かつ効果的な予防プログラムに関する研究

本セッションでは国内外から4人の英語による発表があった。セッション2-3として岩崎克典 薬学部教授から「フレイルならびに認知症の予防対策としての漢方薬の効果に関する研究」と題して漢方薬による新たなフレイル・認知症予防として可能性が発表された。



続いてセッション2-4としてジュ・ボソン プサン国立大学教授、マグダレナ・ヤツコフスカ スロージョギング指導者/スポーツ科学部、上原吉就 スポーツ科学部教授からそれぞれ「韓国におけるスロージョギングの普及」「ポーランドにおけるスロージョギングの普及」「スロージョギングの普及とヘルスツーリズムを活用した高齢者の健康づくり」のタイトルで日本国内でのスロージョギングの応用ならびに韓国やポーランド・ドイツでのスロージョギングの実践ならびに普及活動の現状が報告された。





発表後は韓国およびポーランド、ドイツにおけるスロージョギングの普及と現状がディスカッションされたが、韓国もポーランド・ドイツ国内でもスロージョギングの興味は極めて高く、もの凄い勢いで広がりつつあるとのことであった。これは活動を楽しむという点に加えて、これまでの多くの科学的データに担保された効果という点も重要であるという意見もでていた。今後の更なる普及に向けて、より多くのエビデンスの発信も必要とされている。

