

KEY WORD
FOCUS

喫茶店朝食で免疫向上検証

【資料①】オーラルケアの大切さ

「人生100年時代」を健康で豊かに生ききるために

食べる	しっかり噛んで美味しく食べる
話す	口臭を気にせず話をする
笑う	胸を張り、大きく口を開けて笑う

免疫力を高める行動

※ 喫茶店のモーニング文化は、
高齢者の健康維持に効果的！

えさき・よしひで●1964（昭和39）年11月生まれ。東京大学養学部国際関係論卒業。89（平成元）年通商産業省入省。通商、金融、IT、エネルギーなどの分野を経て2012（平成24）年から健康医療政策に注力。21（令和3）年に社会政策課題研究所所長に就任。東京医科歯科大学客員教授、藤田医科大学教授を兼務。合気道六段、師範。著書に「社会は変えられる～世界が憧れる日本へ～（国書刊行会）」がある

一般社団法人日本セルフケア推進協議会（JSPA）三輪芳弘代表理事（会長）は、2024年度でJSPA版PHRの実証実験に着手する。岐阜県内の喫茶店約20店舗の協力を得て、モーニングを飲食する高齢

常連客のPHRを取得する。仲間と「食べる」「話す」「笑う」を同時に実現する行動に、免疫力を高める効果があることを実証して、将来の社会実装を目指す。5月20日の総会後に開いた会見で明らかにした。

JSPA版PHRは、生活者の行動変容などを検討する22年度の実証実験「水都大垣セルフケア・トライアル」の結果に基づき、23年度で立ち上げた「清流の国ぎふモーニング・プロジェクト」を24年度で進める生活者参画検討部会の主力事業だ。

元経済産業省官僚で東京医科歯科大学客員教授でもある社会政策課題研究所（岐阜県岐阜市）の江崎碩英所長（写真）をアドバイザーに迎えて、準備を具体化している。常連客の健康データは、私物のスマホにダウンロードした協力店舗共通のアプリに各自のPHRを店員の指導で入力する。自宅から店舗までの歩数などに加えて、各種アンケート調査の結果をPHRとして蓄積する。東京大学の研究成果である「何もしていない人」のデータと比較することも視野に入れている。数値

江崎所長は、常連客が仲間と「しっかり噛んでおいしく食べる」「口臭を気にせず話をする」「胸を張り、口を大きく開けて笑う」ことができる喫茶店のモーニングは、高齢者の健康維持に効果的であると説明した。この要件を実現できる環境が、所長の地元でもある岐阜県のあるモーニングメニューだという。

【資料②】人生100年時代の医療・介護の在り方（新「健康・医療戦略」）

病気になる「予防」

➡ 頑張らなくても健康に！

○ 予防、健康管理に取り組みやすい環境の整備

美味しい（食事）、楽しい（運動）、ワクワク（ストレスマネジメント）

重症化させない「進行抑制」

➡ 早いタイミングで対応！

○ 生活管理（患者の関与）をベースとした医療サービスの確立

掛かり付け〇〇の役割強化

切り離さない「共生」

➡ 社会とのつながりを維持！

○ 社会的役割の継続

誰かの役に立ち、「ありがとう」と言ってもらえる環境の整備

【資料③】人生100年時代を幸せに生ききるために

1. 全体像を知る

→ 人生100年時代の意味

（健康であり続けることの意義）

2. 病気の性質を知る

→ 疾患の性質変化

（外因性疾患から内因性疾患へ）

3. 健康・医療の枠組みを広げる

→ 患者自身の健康管理（美味しい、楽しい、ワクワク）

（栄養、運動、睡眠、オーラルケア、メンタル）

資料提供：社会政策課題研究所

JSPA PHR実証実験へ

「食べる」「話す」「笑う」に効果期待

を統計化できるようデータ集計手法などを定めて、厚生労働省および全に推奨できるPHR集積の仕組みを目指している。

地域や子どもたちの交流など社会とのつながりを維持する「共生」がこれからの医療・介護の在り方になると強調。感染を恐れて外出を避けた結果、運動不足や、うつな気分から張ろうとするから続かない。健康になりやすい環境を「おいしい」「楽しい」「ワクワク」の3つで創

データ取得意識
しない環境で実践

江崎所長は、常連客が仲間と「しっかり噛んでおいしく食べる」「口臭を気にせず話をする」「胸を張り、口を大きく開けて笑う」ことができる喫茶店のモーニングは、高齢者の健康維持に効果的であると説明した。この要件を実現できる環境が、所長の地元でもある岐阜県のあるモーニングメニューだという。

「健康になるために頑張ろうとするから続かない。健康になりやすい環境を「おいしい」「楽しい」「ワクワク」の3つで創

免疫力の重要性
新型コロナで得た教訓

た鹿兒島県大島瀬戸内町の地域医療とセ

ワク感を覚えながら日常生活を送るべきとして、健康管理に取り組みやすい環境整備である「予防」や、かかりつけ医などを通じてより早く対応し重症化させない「進行抑制」、性は、新型コロナウイルス他方、生活者参画検討部会では、23年度に始動した鹿兒島県大島瀬戸内町の地域医療とセ