

日本セルフケア推進協議会(JSPA)
特別シンポジウム
「ウェルビーイングとセルフケアの相乗効果」
シナジー

2022年5月16日



パプア・ニューギニア・エ
ンガ州(人口約30万人・
標高2,000メートル)
(2019年1月)

中村安秀

日本セルフケア推進協議会 理事
(日本WHO協会理事長・大阪大学名誉教授)

世界保健機関(WHO)憲章

Constitution of the World Health Organization (WHO)

signed on 22 July 1946 by 61 States

世界保健機関(World Health Organization)は、1946年、ニューヨークで開かれた国際保健会議が採択した世界保健憲章(1948年4月7日発効)によって設立された。

健康とは、完全な肉体的、精神的及び社会的福祉の状態であり、単に疾病又は病弱 の存在しないことではない。(外務省 訳)

Health is a state of complete physical, mental and social well-being and not merely the absence of disease or infirmity.

健康とは、病気ではないとか、弱っていないということではなく、肉体的にも、精神的にも、そして社会的にも、すべてが 満たされた状態にあることをいいます。

(公益社団法人 日本WHO協会 訳)

わたしたちの世界を変革する 持続可能な開発のための2030 アジェンダ

Transforming our world: the 2030 Agenda for Sustainable Development

2015年9月 第70回国連総会

理念

だれひとり取り残されない (No one left behind)

- ・17の「持続可能な開発目標 (SDGs)」
- ・169の具体的なターゲットを設定

目標 3. あらゆる年齢のすべての人々の健康的な生活を確保し、福祉を促進する (外務省仮訳)

**Goal 3. Ensure healthy lives and
promote well-being for all at all ages**

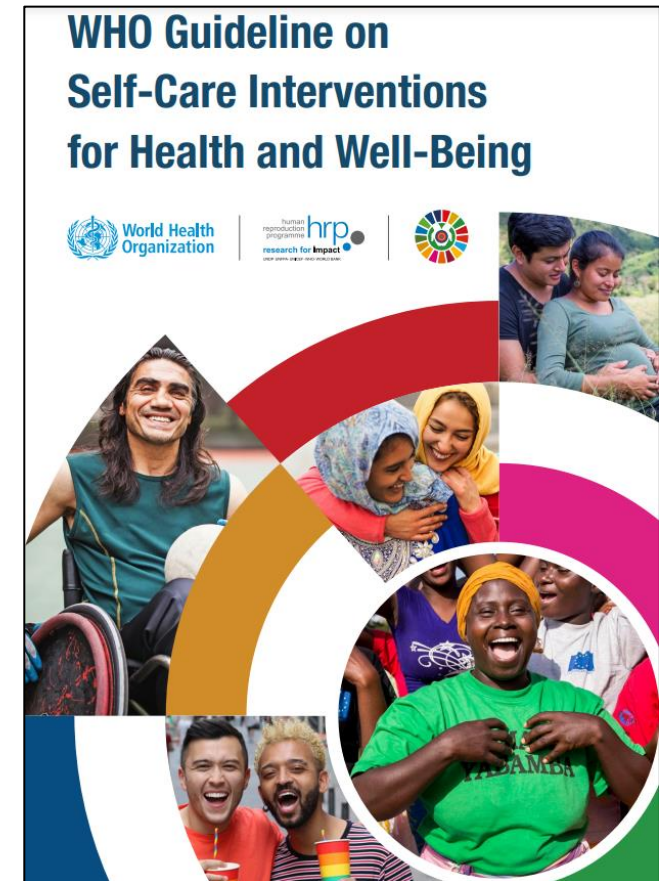


WHOガイドライン 健康とウェルビーイングのためのセルフケア介入

WHO Guideline on self-care interventions for health and well-being
2021年7月

Self-care interventions are among the most promising and exciting new approaches to improve health and well-being, both from a health systems perspective and for people who use these interventions.

セルフケア介入は、医療システムの観点からも、これらの介入を使用する人々にとっても、健康とウェルビーイングを改善するための最も有望で刺激的な新しいアプローチの1つです。



セルフケア介入WHOガイドライン

アクセス 世界では43億人の人々が、必要不可欠な施設ベースの保健サービスを十分に利用できない（2030年までに保健従事者の不足数は、世界全体で1,800万人にのぼると予想）

人道危機 現在、世界人口の5人に1人が人道的危機の中で生活しており、保健システムが必要なサービスを提供することが困難

セルフケアの効果 セルフケアの介入は、個人が自分のヘルスケアに積極的に参加することを促進し、自己決定、自己効力感、自律性、健康への関与を高めるための後押しとなる

セルフケアを選択する理由 利便性、機密性、コストなど様々なエビデンスに基づいた質の高いセルフケアの持続的な導入が重要

保健医療システムと日常生活 の間に存在するセルフケア

セルフケアとは、個人、家族、コミュニティが、医療従事者の支援の有無にかかわらず、健康を増進し、疾病を予防し、健康を維持し、疾病や障害に対処する能力のことである。

自分で管理（自己治療、自己投薬など）、自分で検査（家庭用検査キットなど）、自己の気づき（自助、自己学習、自己効力感、自己決定権など）が含まれる。

HEALTH SYSTEMS

SELF-CARE

SELF-MANAGEMENT

Self-medication, self-treatment, self-examination, self-injection, self-administration, self-use

SELF-TESTING

Self-sampling, self-screening, self-diagnosis, self-collection, self-monitoring

SELF-AWARENESS

Self-help, self-education, self-regulation, self-efficacy, self-determination

EVERYDAY LIFE

セルフケア概念枠組み

人間中心のアプローチと健康システムへのアプローチの両方から構成されている。

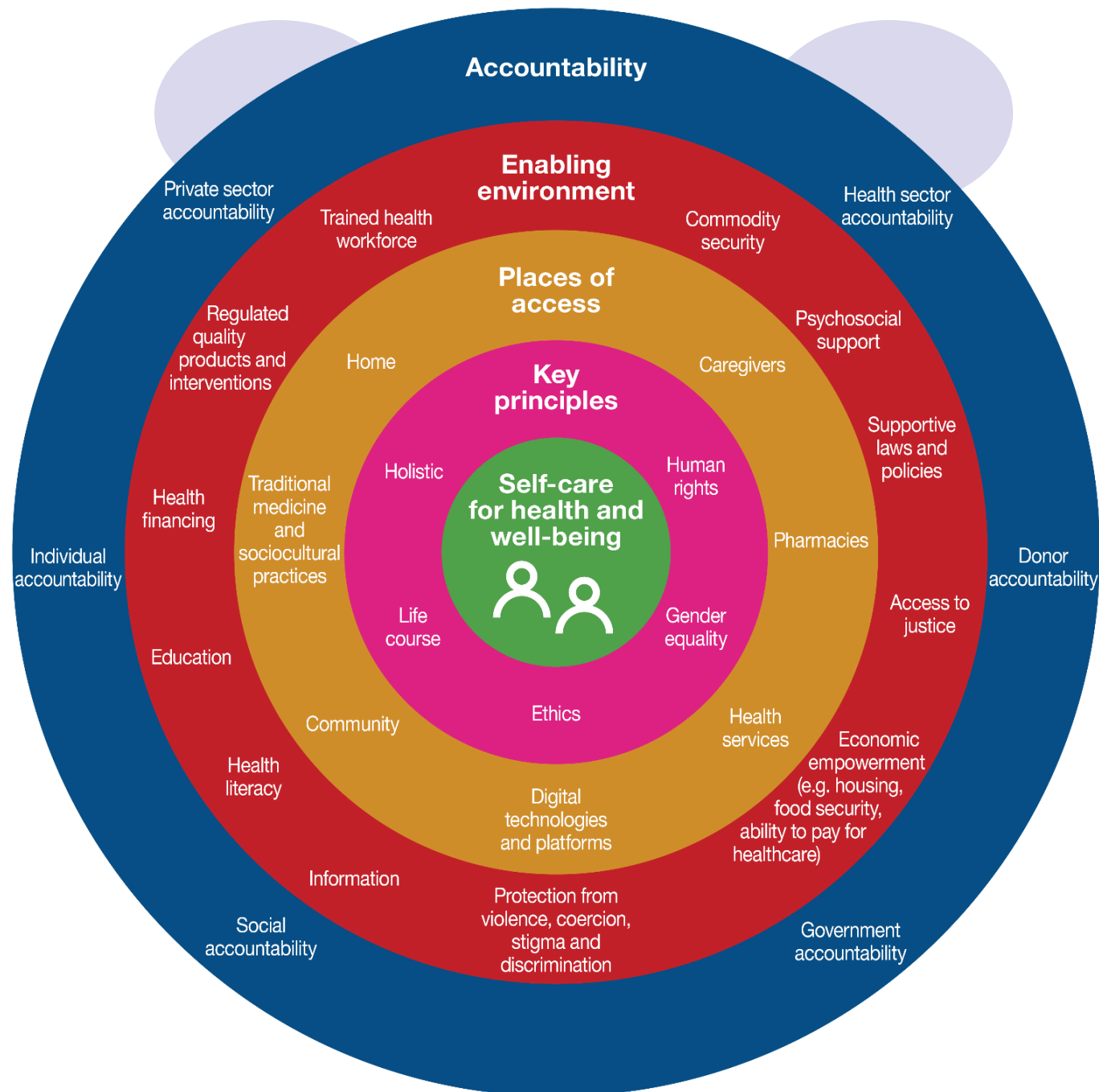
(緑の輪) 健康とウェルビーイングに対するセルフケア・アプローチ

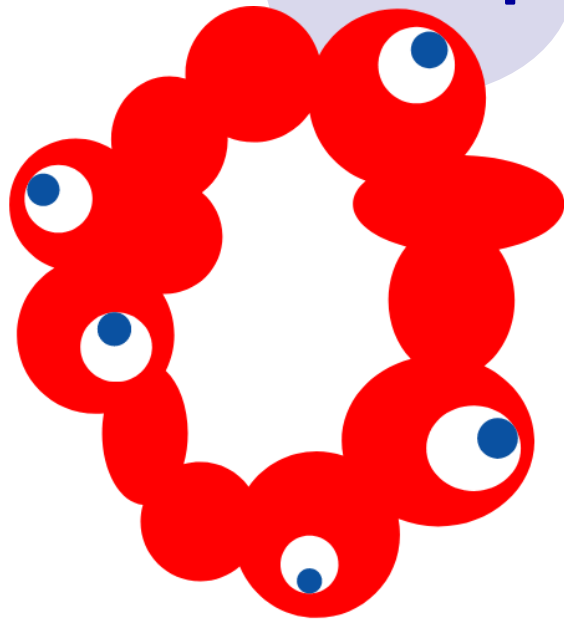
(ピンクの輪) 人権、ジェンダー、倫理、ライフコース、全体論という重要な原則

(黄の輪) 家庭、コミュニティ、保健医療サービス、薬局、養育者、デジタル技術などセルフケア介入へのアクセスの場

(赤の輪) 情報提供、教育、法律、人材育成など、活動しやすい環境整備

(青の輪) 個人、民間企業、保健医療セクター、国レベルにいたるまでの説明責任





OSAKA, KANSAI, JAPAN

EXPO
2025

「TEAM EXPO 2025」JSPA共創チャレンジ



いつでもどこでも、みんなでウェルビーイング

共創チャレンジ

2021.07.07

☆ 0



法人

チーム名 | 一般社団法人日本セルフケア推進協議会（JSPA）

共創メンバー | 一般社団法人日本セルフケア推進協議会

主な活動地域 | 日本 / 東京

活動テーマ | 科学技術、バイオテクノロジー / 健康・医療（ライフサイエンス、ヘルスケア） / 感染症対策 / 食 / エンターテインメント / 地域活性化 / ものづくり、サービス / 生活用品、ファッション / コミュニティ・まちづくり、住まい / 防災・減災 / モビリティ、交通 / ロボット、AI / 働き方改革、健康経営、ワークライフバランス / Society5.0 / DX（デジタルトランスフォーメーション） / 大阪・関西万博の内容周知、テーマや意義の発信 /

「いつでもどこでも、みんなでウェルビーイング」 by JSPA

共創チャレンジ 内容

世界中の人々がウェルビーイング（身体的・精神的・社会的にイキイキとした状態）な日々を過ごすために、セルフケアがその重要なアプローチのひとつであると考えています。様々な視点からセルフケアによるウェルビーイングの実現を科学的に検証して参ります。

未来への宣言

めまぐるしい社会の変化やニーズの多様化を乗り越えて、**誰もがウェルビーイングを実現するためのより効果的で持続可能なセルフケアの手法**を探索し、その進化をリードします。

TEAM EXPO 2025 共創チャレンジ/パートナープログラム

「第1回ウェルビーイング・ラウンドテーブル・ディスカッション」

日時:2021年10月4日(月)13時~14時(オンライン開催)



参加

- ・渡邊淳司氏(NTTコミュニケーション科学基礎研究所)
- ・中村安秀JSPA理事(公益社団法人日本WHO協会理事長、大阪大学名誉教授)
- ・JSPA国際連携部会WGメンバー、JSPA事務局メンバー

議事

- ✓セルフケアとは
- ✓JSPAの考える「日本型セルフケア」とは
- ✓「セルフケア・ウェルビーイング」に関する意見交換
- ✓JSPA会員対象講演会の内容、アクションプラン策定スケジュールなど

TEAM
EXPO
2025

つくろう。みんなで。
“共創プログラム”

国際連携部会ワーキンググループ

「世界保健デー2022」 (2022年4月7日)

Our Planet、Our Health (わたしたちの地球、私たちの健康)

新型コロナウイルス感染症が教えてくれたこと

- ・ 感染症に国境はない
- ・ 新興感染症が地球規模で大流行する可能性はある
- ・ あまりにも性急にヒトの健康だけを追い続けてきた



79億人の人類だけを対象とした保健医療には限界。
家畜、野生動物、昆虫、植物など地球上の生き物すべての健康に配慮したうえで、ヒトの健康を考える視点が必要不可欠！



Planetary Health: a new science for exceptional action

プラネタリーヘルス: 既存の枠を超えた行動に向かう新しい科学

Horton R.: Planetary health: a new science for exceptional action. the Lancet 386 :1921-22, 2015

ウェンデル・ベリー (Wendell Berry: 1934年生)

農業者、詩人、哲学者: アメリカ合衆国

「わたしたちは、自分にとって良いことが世界にとってもいいのだという前提で生きてきた。私たちはまちがっていた。生き方を変えなければならない、仮定を逆転させてみる。世界にとって良いことは、私たちにとってもいいことなのだ。」



病院で健康を守る発想から 生活者のウェルビーイングを高める時代へ

1. 新型コロナウイルス感染症（COVID-19）により、世界中で医療機関に直接受診する行動が変化せざるを得なくなった。
2. 医療機関で保健医療サービスを提供するだけでなく、オンラインによる、遠隔医療、デジタル医療が急速に広がった。
3. 健康寿命の延伸だけでなく、今後は、ウェルビーイング（身体的・精神的・社会的にイキイキとした状態）を高めるために生活の場でのアプローチがより重要になる。
4. 近代医療の前から培ってきた伝統的な価値観（養生、一病息災、ぴんころ地蔵など）の再発見に取り組む必要がある。

「少産・少死・長寿」 を達成した理想郷 はどこ？



パプアニューギニアの公衆衛生女性医師のコカさんは「私たちは、多産・多死・短命と闘っている」という。

彼女からみると、日本は真逆である。「少産・少死・長寿」を達成した理想郷のはずなのに、なぜ問題点ばかり指摘するのか不思議で仕方ないという。

長寿を達成した日本のセルフケアの実態把握と「ウェルビーイングの再発見」を世界に発信していきたい。

ご清聴ありがとうございました！



コロナ感染のなか、世界中で子どもの健康を守る活動が続いている

世界の子どもが自分の母子手帳を手にする日まで！
中村安秀 (president@japan-who.or.jp)



13th International Conference on the Maternal Child Health Handbook

August 24-25, 2022
Toronto, Canada

www.mchhandbook.com