



一人ひとりの“健幸”を増進し、 スマート・ウェルネス・シティーの創造に挑む

今後、日本に確実に訪れる少子高齢・人口減社会。社会保障制度を維持し、地域経済の活力を持続していくためには、「個人の健康寿命が延伸され、高齢者が元気に就労できる社会」の創造が求められています。

「日本全国を元気にする!」ことを使命に筑波大学の研究プロジェクトから生まれたベンチャー企業、株式会社つくばウエルネスリサーチ(以下、TWR)は、「エビデンス(科学的根拠)に基づく健康づくり」事業を推進。ITを活用し、個人の身体的特性や能力に応じて健康管理を行う「e-wellness」システムを開発し、地域や職域の健康増進策に成果を上げてきました。さらに、TWRの代表取締役で筑波大学大学院人間総合科学研究科の久野譜也教授は、個人を取り巻く多様な要因を考慮した総合的な健康施策を提唱し、自治体に呼び掛けて2009年に「Smart Wellness City (SWC) 首長研究会」を発足。「ウエルネス(健幸:一人ひとりが健康かつ生きがいを持ち、安心安全で豊かな生活を営むことのできること)」をまちづくりの中核に据える先進モデル都市をつくり、全国に波及させることを目指しています。

IBMは、このエビデンスに基づく健康づくり施策を可能にする「健康クラウド(電子健康記録)」の構築

を支援。参加者のプログラム継続をサポートする「脱落防止エンジン」や、生活パターンやヘルス・リテラシーなどに合わせた個別プログラムを作成する「ライフスタイル型エンジン」の共同開発にも取り組んでいます。

Smart Wellness Cityの創造に挑む、久野教授にお話を伺いました。

インタビュー

——最初に、大学発のベンチャーを興された理由をお聞かせください。

久野: 研究の中で得られた、運動と食事をコントロールすれば、老化を遅延させたり、一定レベルまで回復させられるという成果を全国に広げたいと考え、2002年に事業化しました。当時、高齢化の課題対策は「医療」が中心で、「予防」のビジネスは行われていませんでした。医療の発達により寿命だけを延ばすのではなく、予防策を進めることで参加者はより健康になり、自治体にとっては医療費が下がり、そして、我々も研究を進めるための費用を回収できる持続可能な仕組

みになると考えました。

——e-wellnessシステムを構築されて、利用者が飛躍的に伸びましたが、新たな壁にぶつかったそうですね。

久野：はい。これまで最も成果が出たところでは、プログラム導入後3年で、医療費が年間一人あたり10万円程度削減されました。しかし、会員数が増えるのと辞める人も多くなります。マスへと効果を広げるためにはリテラシーが低い層を動かすアプローチが必要ですが、そういった成功例は世界にもなく、我々は今そこを「健康クラウド」で解決しようとしています。

——「健康クラウド」でどのようなことが可能になりますか？

久野：一つには、分散している健康情報を一元化し見える化しようとしています。そうすることで地域の健康事業をより効果的に進めたり、データベースを生かして、利用者に対して高齢になっても元気に暮らすための予報的な情報と対策をお知らせすることができます。現在の仕組みは結果としてのデータだけで、なぜそうなったかがわかりません。ライフスタイルや嗜好、考え方なども含めた情報を取り入れることで、個人に合った勧誘方法や、継続を促すプログラム提供が可能になってくると考えます。

——なぜ「まち」を含めた取り組みが重要なのでしょうか？

久野：まちの構造と健康の関係について、さまざまなデータが出てきています。美的景観の良い地域に住んでいる人やソーシャル・キャピタル (Social Capital; 社会資本) が高いところほど健康度が高い。その実態を明らかにして新たな仕組みづくりに役立てるにはエビデンスが必要です。例えば車を入れない地区をつくり、近隣の人が歩くようになって、健康度が上がり医療費が減るような仮説が本当に成り立つのか。まちぐるみで社会実験をする準備をしています。

——ITの活用で期待されるのはどのようなところですか？

久野：ITの仕組みのいいところは「進化し続ける」ことです。データが集まれば集まるほどより確実な姿が見えてきて、より良い提案ができます。さらに、データは集まればいいわけではなく、どういうデータをどう分析するかというノウハウが重要です。ITの活用で、



筑波大学大学院
人間総合科学研究科
スポーツ医学専攻 教授
株式会社つくばウエルネスリサーチ
代表取締役

久野 譜也 氏

そうしたノウハウもアルゴリズムとして組み込み、一人ひとりに合った有用な健康プログラムの提供ができます。また、人と人との関係して行動するところは数式ですべてを解決することはできないため、「人」とITをうまく組み合わせ仕組みをつくるのが成功のポイントです。

——IBMとの共同開発でどのような価値が生まれるでしょうか？

久野：とてもいいパートナーだと感じています。SWCプロジェクトの立ち上げにあたっては、IBMのスマーター・シティーの考えに共感したところも大いにありました。国民が求める、高齢になっても元気で活躍していける社会をつくる—これは不退職の決意であり、我々に「撤退」という文字はありません。IBMとはそういう気持ちも含めて方向性が一致しており、互いが持つ異なる強みを合わせることで世の中に最もいい価値を提供できると信じています。

——今後の抱負をお聞かせください。

久野：高齢化、人口減する社会の課題解決は、日本人が問われるテーマだと思っています。予防のところは日本が間違いなく進んでおり、私はこの領域はグローバルで勝てる領域だととらえています。

SWC首長研究会で多くの自治体に横串を通せたことで、より強い力を得ています。国からの支援も得て、まずは成功例をつくるため健康クラウドを開始し、まちづくりやソフト政策も含めて加えて何をすればいいかを探っていきます。その結果を評価しノウハウを残して次の解決策を考える、そういう循環を繰り返しながら前進していきたいと考えています。