講演概要

ウェルビーイング（幸福・健康）を高める方法 ～個人と社会にできること～

近藤克則（千葉大学名誉教授・グランドフェロー、千葉大学予防医学センター健康まちづくり共同研究部門特任教授、一般財団法人医療経済研究・社会保険福祉協会医療経済研究機構研究部長）

幸福や健康を意味する「ウェルビーイング」を、高める方法を研究してきました。その中で、わかってきたことを紹介します。

全国の延 200 市町村との共同研究である日本老年学的評価研究（JAGES）に 25 年前から取り組んで来ました。その中で、「あなたは現在どの程度幸せですか？」と尋ね 10 点満点で 8 点以上と回答した人の割合を市町村間で比べてみました。すると少ないまちで 34%から多いまちでは 53%と 1.5 倍もの差が見られました。幸福な人が多いまちの理由を探ろうと分析してみると、ポジティブ感情、社会参加、笑う、歩く、ボランティアに参加する人などが多いまち、心が沈む「うつ」や認知機能低下者が少ないまちで幸福度が高い人が多いことがわかりました。

そこで、個人として、まちとしてできる、これらを増やす方法を試して効果を研究してみました。一つ目は、身近に参加しやすい「通いの場」を増やす取り組みです。それによって社会参加・交流・笑いが増えることが確認できました。つまり養父市が取り組んでいる社会的処方、幸福な人を増やす取り組みなのです。二つ目は、すでに養父市も取り組んでいる歩数ポイント事業です。他市の同様な事業参加者では、非参加者に比べ、歩く時間が増え、うつが減り、健康寿命の喪失を予防できることが確認できました。ボランティアポイント事業を導入した別の市では、ボランティアなどで社会参加する人、笑う人が増えていました。

さらに民間事業者の力も借りて、ゴミの分別ステーションを活用したコミュニティづくりや健康支援型「道の駅」の拡張移転の前後で調べると、近隣住民の行動や健康水準が改善していることがわかりました。内閣府が進める新しい産官連携の手法である成果連動型民間委託契約方式（Pay For Success:PFS）による介護予防の効果を検証すると、6 年間で 3 億円を超える規模の介護給付費抑制効果も見られました。

このようにウェルビーイングと関連する要因や高める方法がわかってきています。その中には、養父市が取り組んでいる社会的処方や歩数ポイント事業などが含まれています。今後は民間事業者も巻き込んで、介護給付費を減らして、その一部をボランティアや民間事業者に還元する PFS の仕組みなどを養父市でも活用してはどうでしょうか。養父市を、さらに幸福度の高いまちにするために、養父市の医療文化経済グローバル研究所との共同研究の機会をいただければ、ぜひ取り組みたいと思います。