

# AnCoを創るために必要な3つのレシピ

## ～3つの分科会が目指すもの～

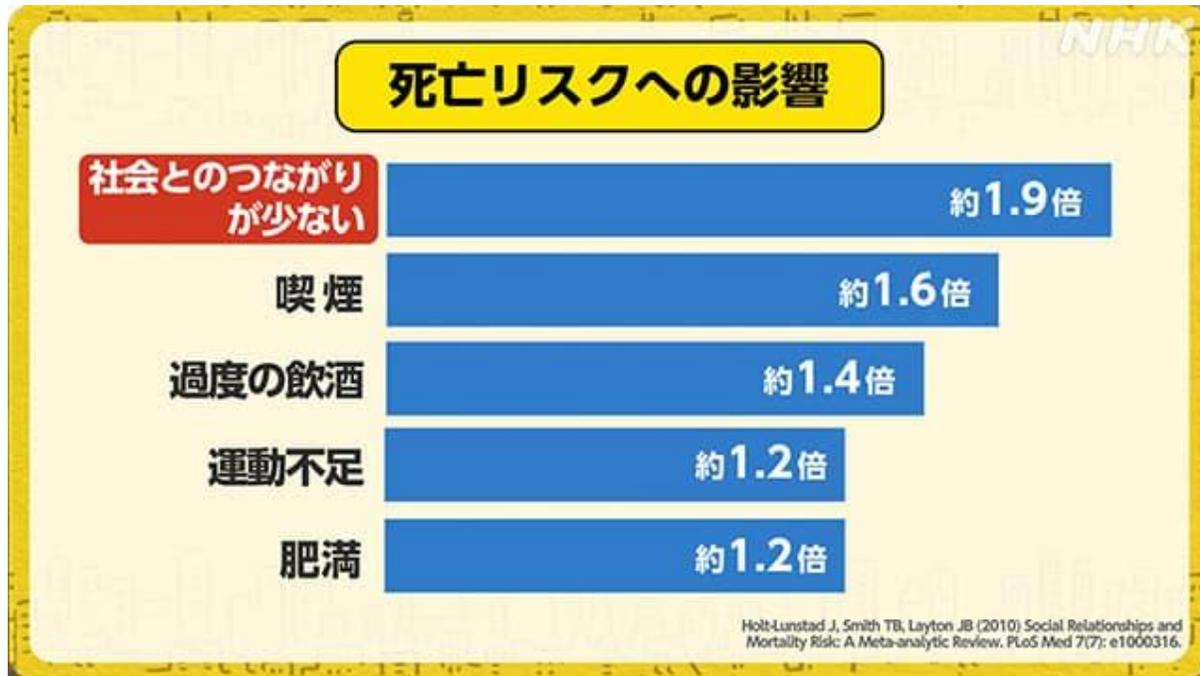
令和7年2月19日

1

一般社団法人安寧社会共創イニシアチブ事務局 溝内辰夫

# 社会とのつながりと健康

NHKナビ首都圏情報ネタドリ! 2023年8月25日  
“孤独・孤立”の死亡リスクが喫煙や肥満を上回る  
宇都宮では健康被害防ぐ取り組みも

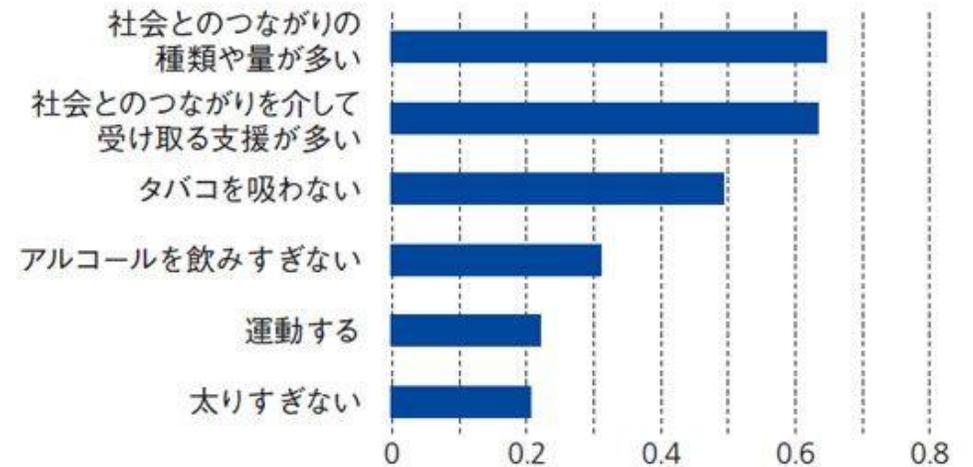


<https://www.nhk.or.jp/shutoken/wr/20230825b.html>

禁煙、禁酒、運動より効く科学的な健康法

2018/07/07 社会と PRESIDENT Online った

図1 ● ライフスタイル別での長寿への影響の比較



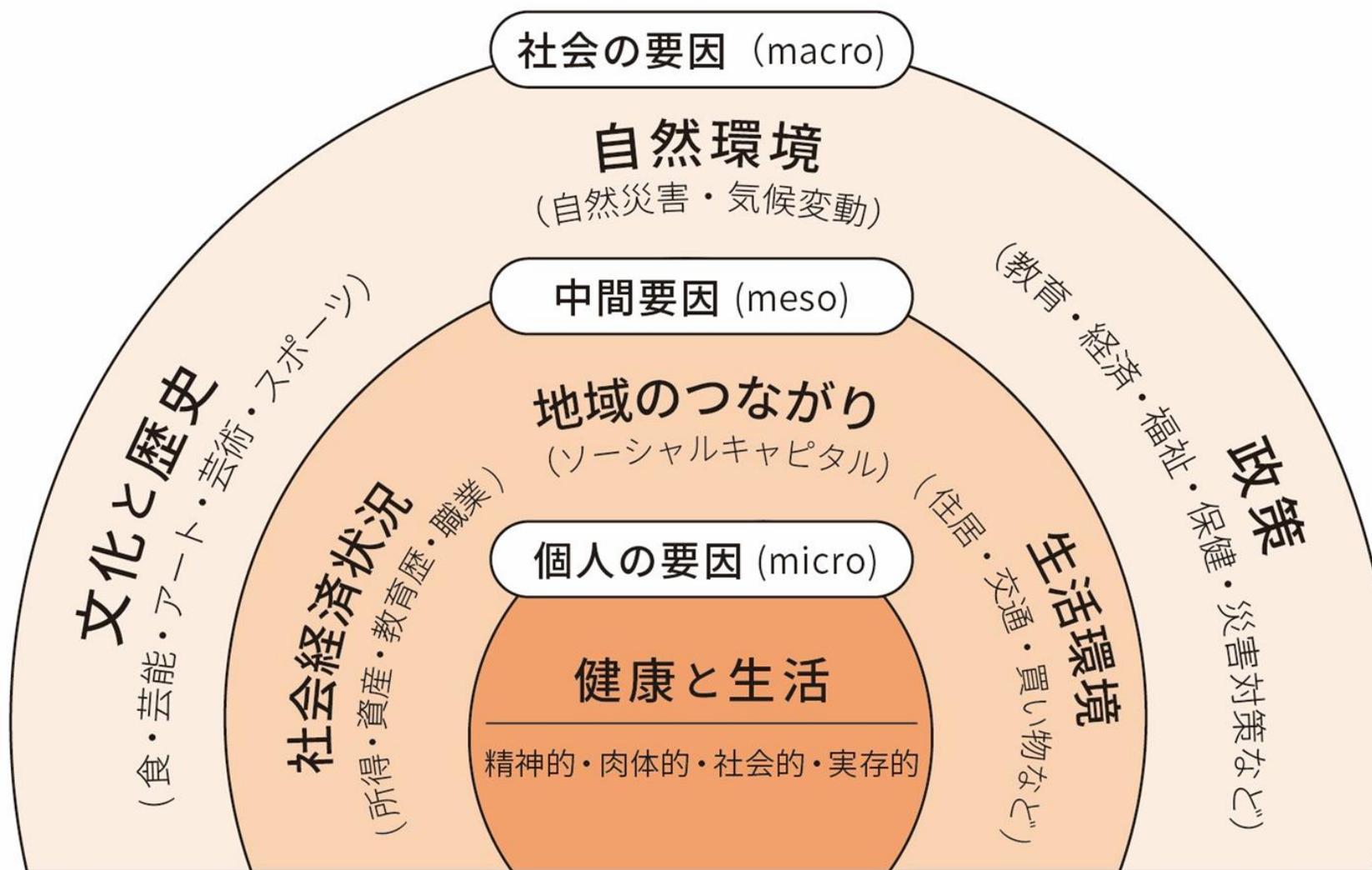
数字は、死亡率の低さに与える影響の大きさを表す。

ゼロの場合、影響がないことを意味する。

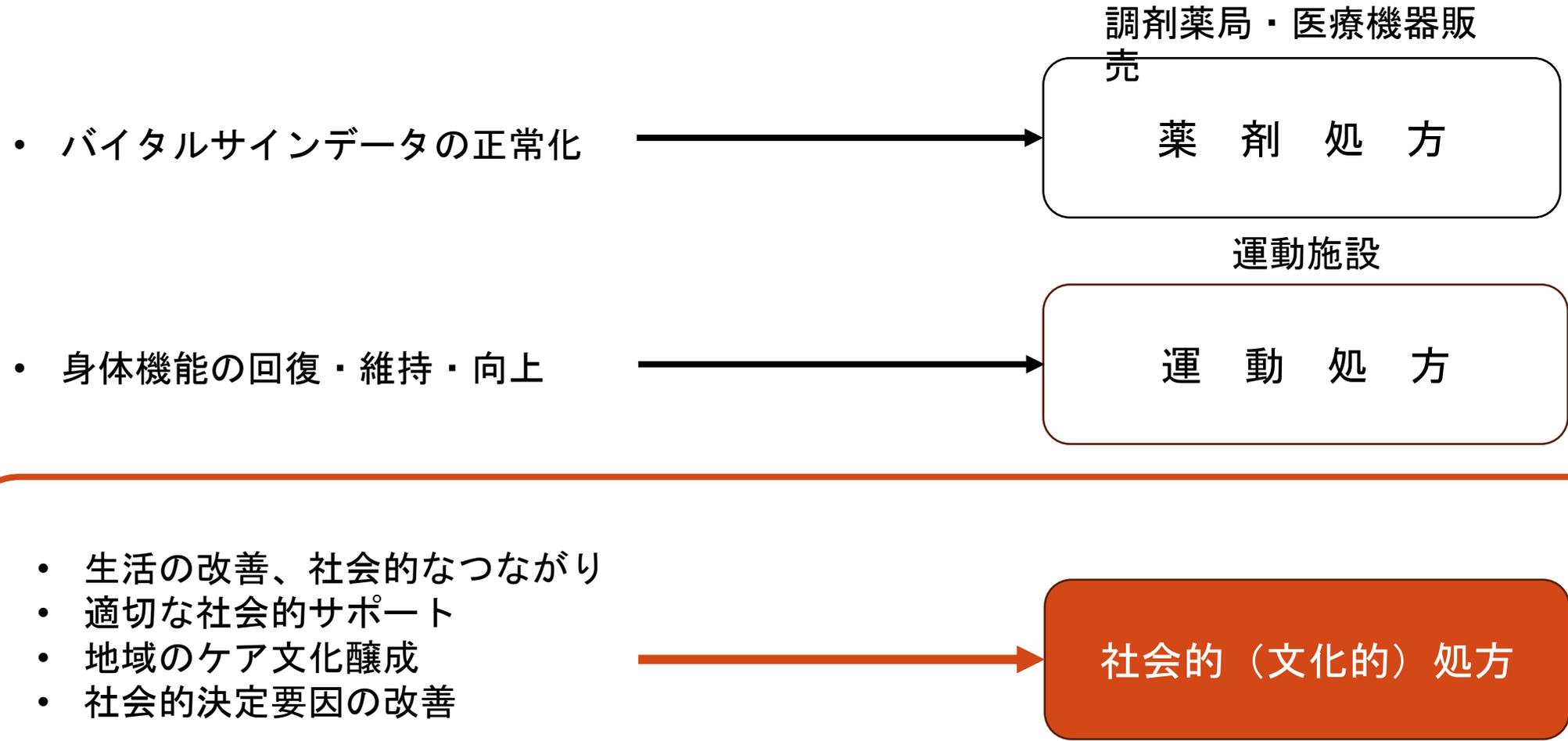
出典: Holt-Lunstad J, Smith TB, Layton JB. Social relationships and mortality risk: A meta-analytic review. PLoS Medicine 2010; 7(7): e1000316. (論文より筆者が図を作成)

<https://president.jp/articles/-/25544?page=1>

# 健康の社会的決定要因 (SOCIAL DETERMINANTS OF HEALTH: SDH)



# 新たな処方としての社会的処方



# 社会とのつながりって？

どんなつながりでもいいの？

社会とのつながりって  
活動に参加すること？

地域のどこにそんな活  
動があるの？

悪いつながり  
もあるよね。

私にあった活動は  
どうやって見つけるの？

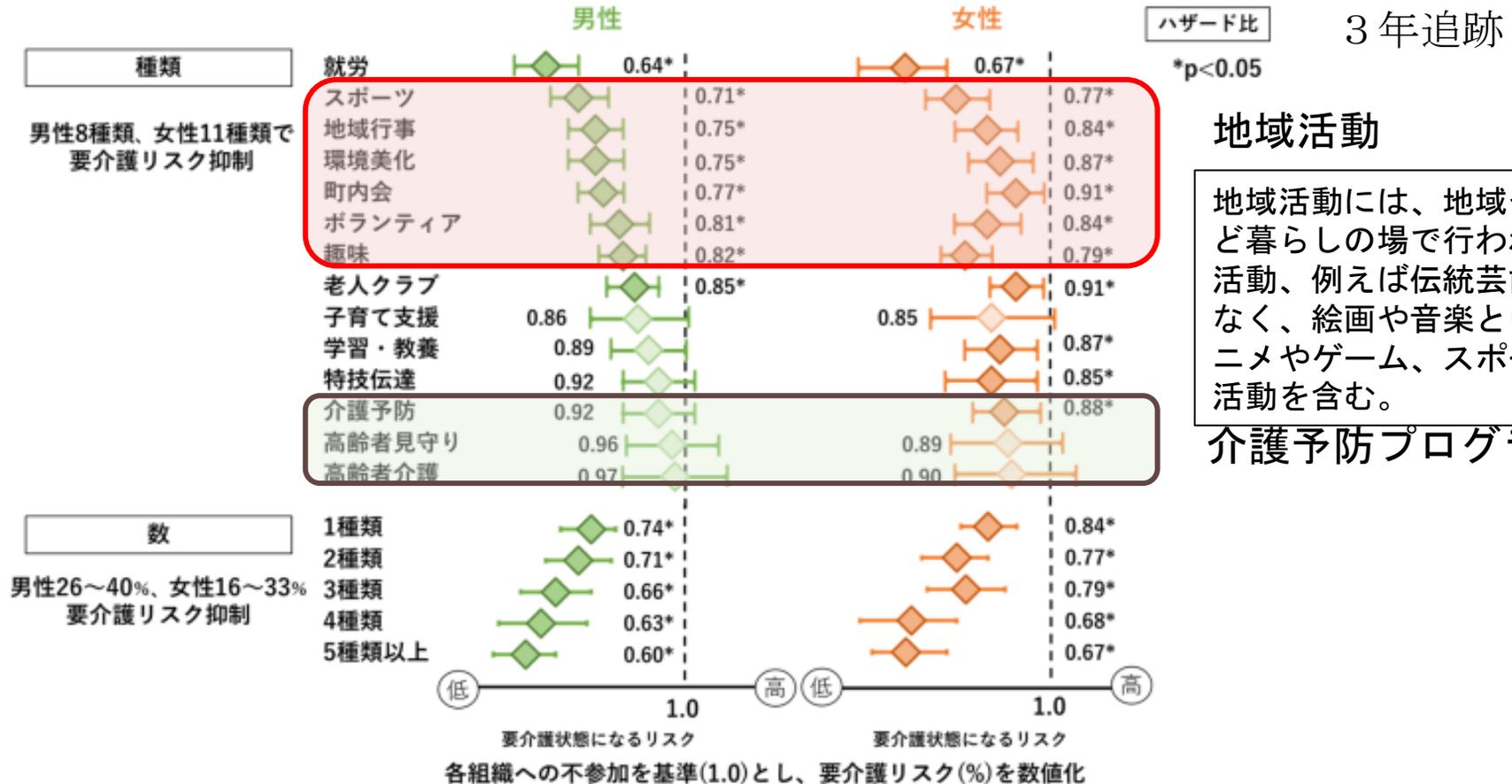
個人財なの？  
集合財なの？さ  
っぱり  
わからない

いいつながりって？

いくら健康に  
よいといっ  
ても押しつけは  
嫌だよね。

どんな効果があるの？  
そもそも測れるの？

# 介護予防プログラムより地域活動の方が要介護リスクが低い



## 地域活動

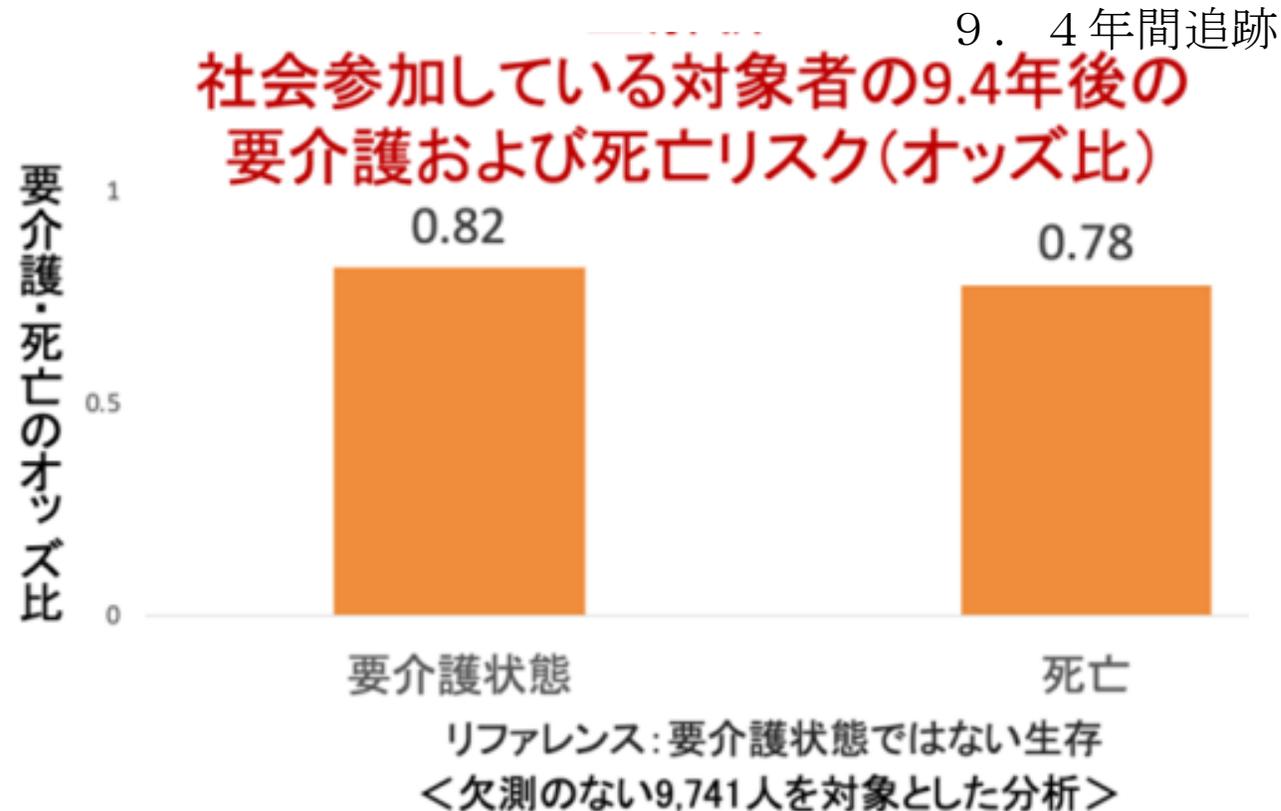
地域活動には、地域や学校、職場など暮らしの場で行われる様々な文化活動、例えば伝統芸能や祭りだけでなく、絵画や音楽といった芸術、アニメやゲーム、スポーツなどの交流活動を含む。

## 介護予防プログラム

図：男女別の社会参加の種類別要介護リスク(男性:n=42,659、女性:n=48,230)

年齢、等価所得、教育歴、婚姻状況、健康状態、喫煙、飲酒、うつ、手段的日常生活自立度、可住地人口密度を考慮

地域活動への参加で、  
健康長寿の可能性 18%アップ、長生きの可能性 22%アップ



出典 Takahashi et al, BMJ Open 2019 イラスト: JAGESプレスリリース



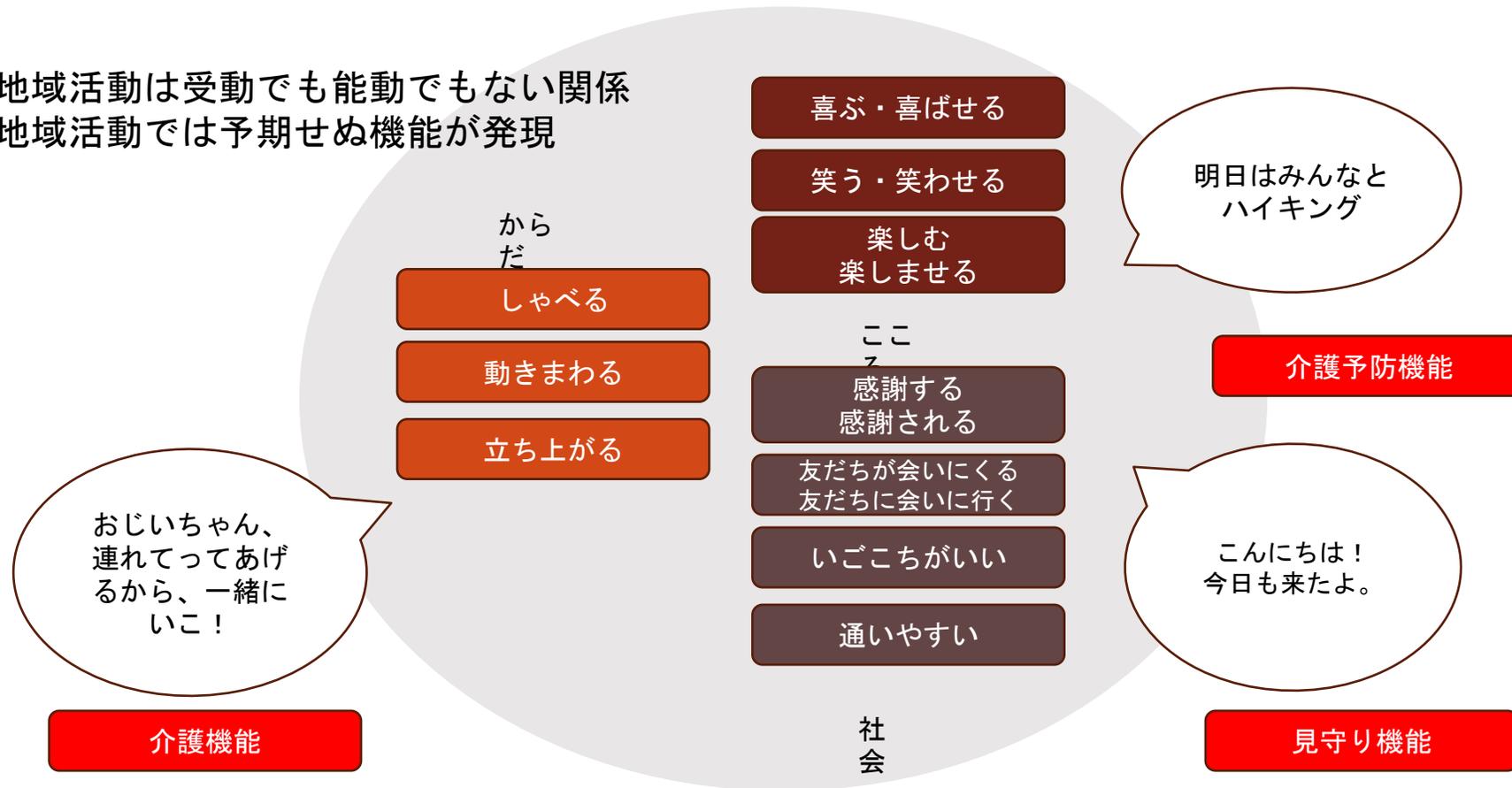
## 地域活動の定義

地域活動とは、特定の地域社会または社会集団の特有の精神的、物質的、知的、感情的特徴の総体を反映する活動であり、芸術や文学のみならず、生活様式、共生の方法、価値観、伝統、信念を含むものである。

- 伝統的な祭りや行事
- 地域の文化芸術活動（音楽、演劇、美術など）
- 地域の環境保護活動
- 地域の福祉活動やボランティア活動
- 地域の学習会や勉強会
- 地域のスポーツ活動
- 地域の食文化を守り継承する活動

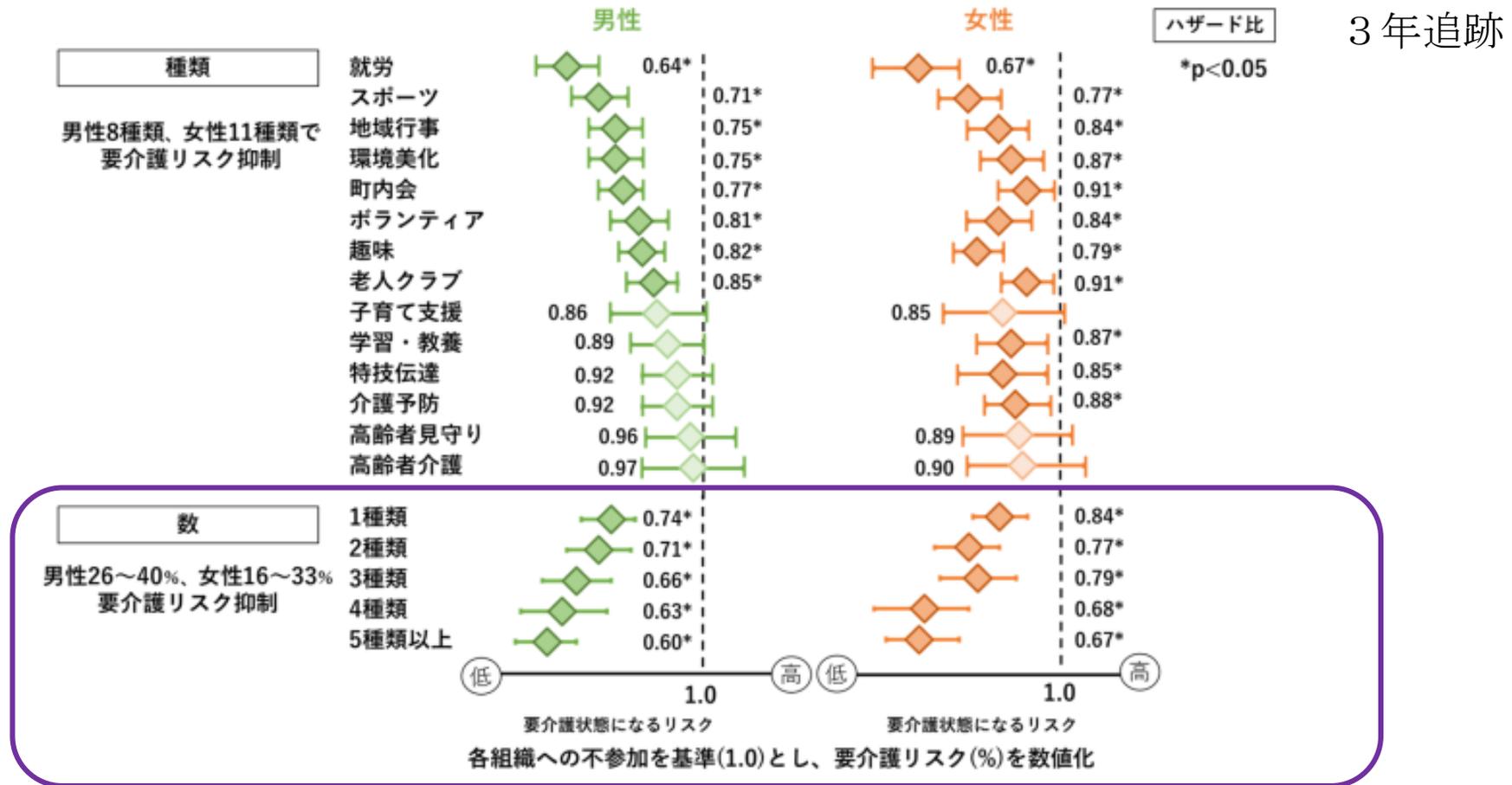
# 地域活動には介護予防機能が隠れている

- 地域活動は受動でも能動でもない関係
- 地域活動では予期せぬ機能が発現



- PT、OT的にも適切な活動に（個人レベル）
- 地域活動の持つ医療や介護機能の発現（活動レベル）
- 予期せぬ社会への好影響を評価（地域レベル）

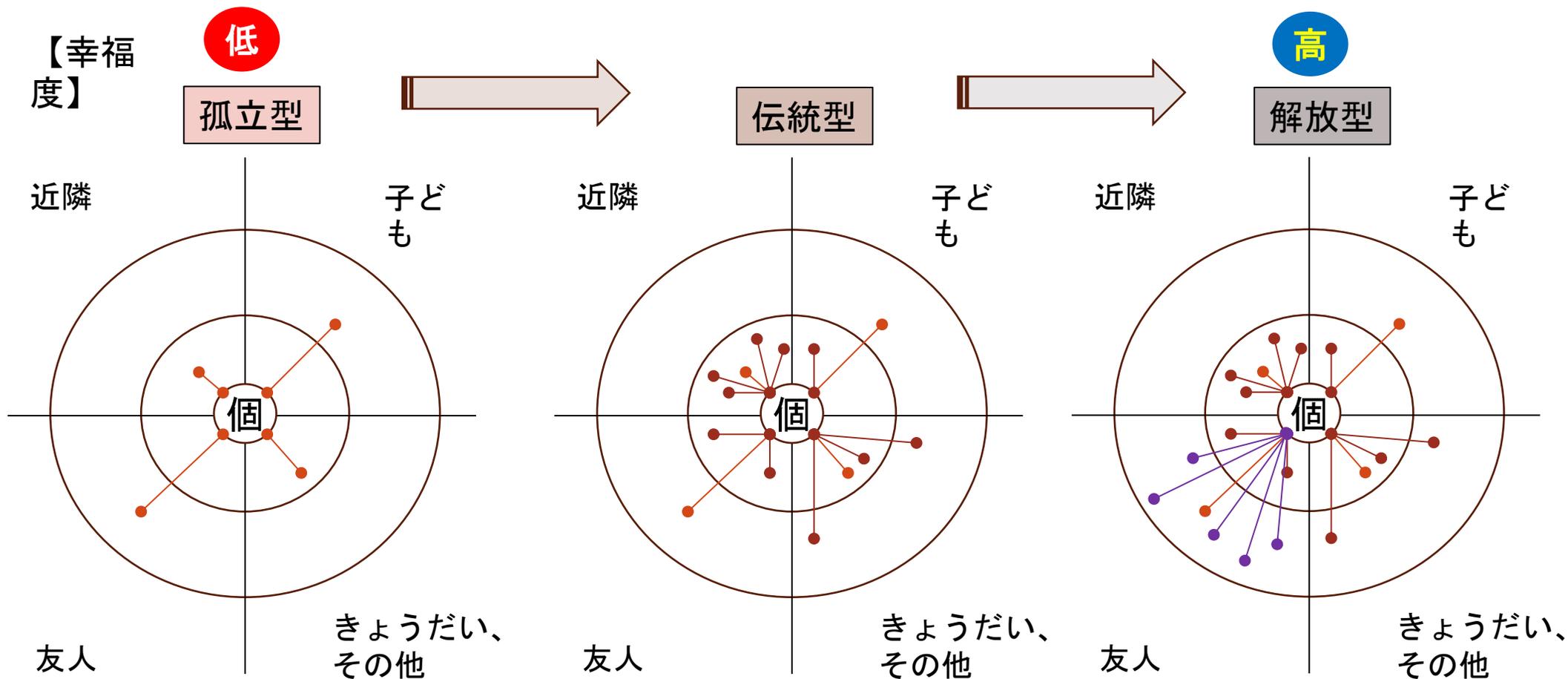
# 複数の多様な地域活動に参加した方が要介護リスクが低い



図：男女別の社会参加の種類別要介護リスク(男性:n=42,659、女性:n=48,230)

年齢、等価所得、教育歴、婚姻状況、健康状態、喫煙、飲酒、うつ、手段的日常生活自立度、可住地人口密度を考慮

# 活動範囲が広い方が幸福度が高い

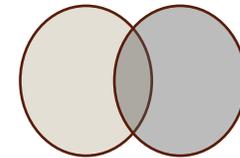
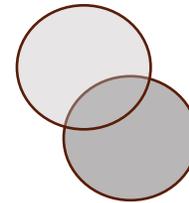
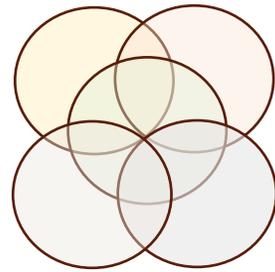
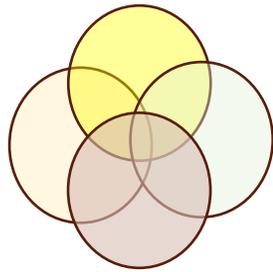


注：円の外側ほど居住距離が遠い

## 社会的ネットワークの類 型

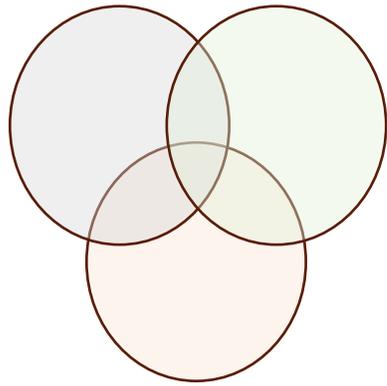
(「アクティブ・エイジングの社会学」前田信彦)

# 悪い社会とのつながりもある (人間関係の4分類)

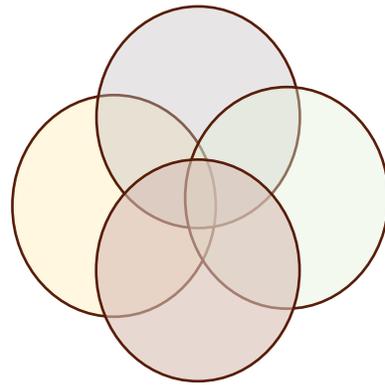


『Life is Wellness 「健康な生き方」の科学』 (石村友見著)

# 複数の多様な地域活動参加が要介護リスクが低い理由

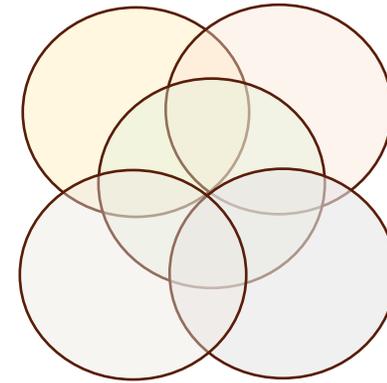


秘密基地  
(無縁・公界・  
楽)



《複数の地域活動をする人の特  
長》

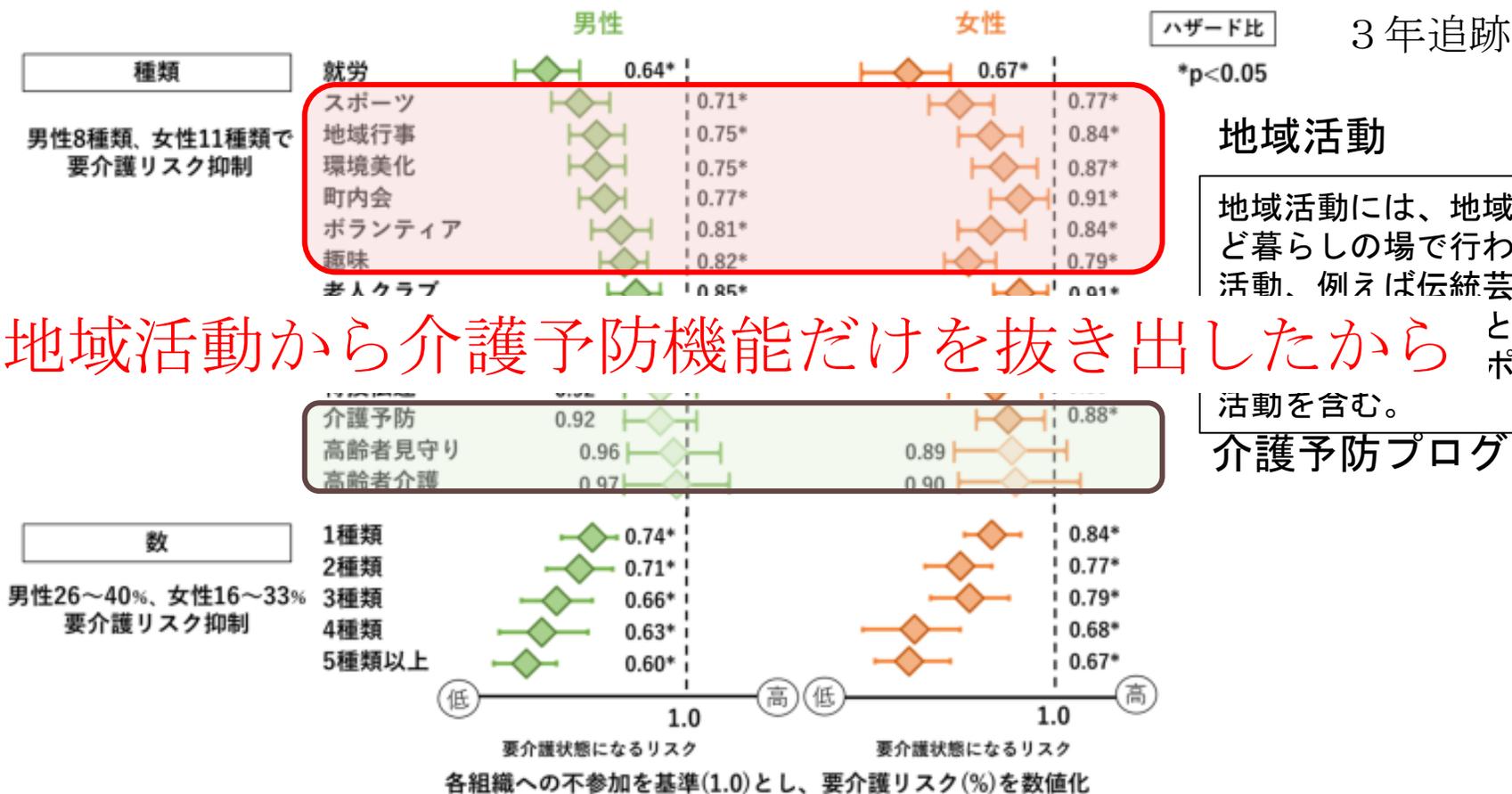
自分再発見  
(分人・雅  
号)



つなぎ役

# (リプライズ)

## 介護予防プログラムより地域活動の方が要介護リスクが低い



図：男女別の社会参加の種類別要介護リスク(男性:n=42,659、女性:n=48,230)

年齢、等価所得、教育歴、婚姻状況、健康状態、喫煙、飲酒、うつ、手段的日常生活自立度、可住地人口密度を考慮

# AnCoを創るために必要な3つのレシピ（分科会）

ソーシャル・グッドの探求

社会的処方となる  
地域活動プログラムの  
リストアップ

〔プログラム開発〕

地域活動参加促進  
プラットフォームの構  
築

〔技術開発〕

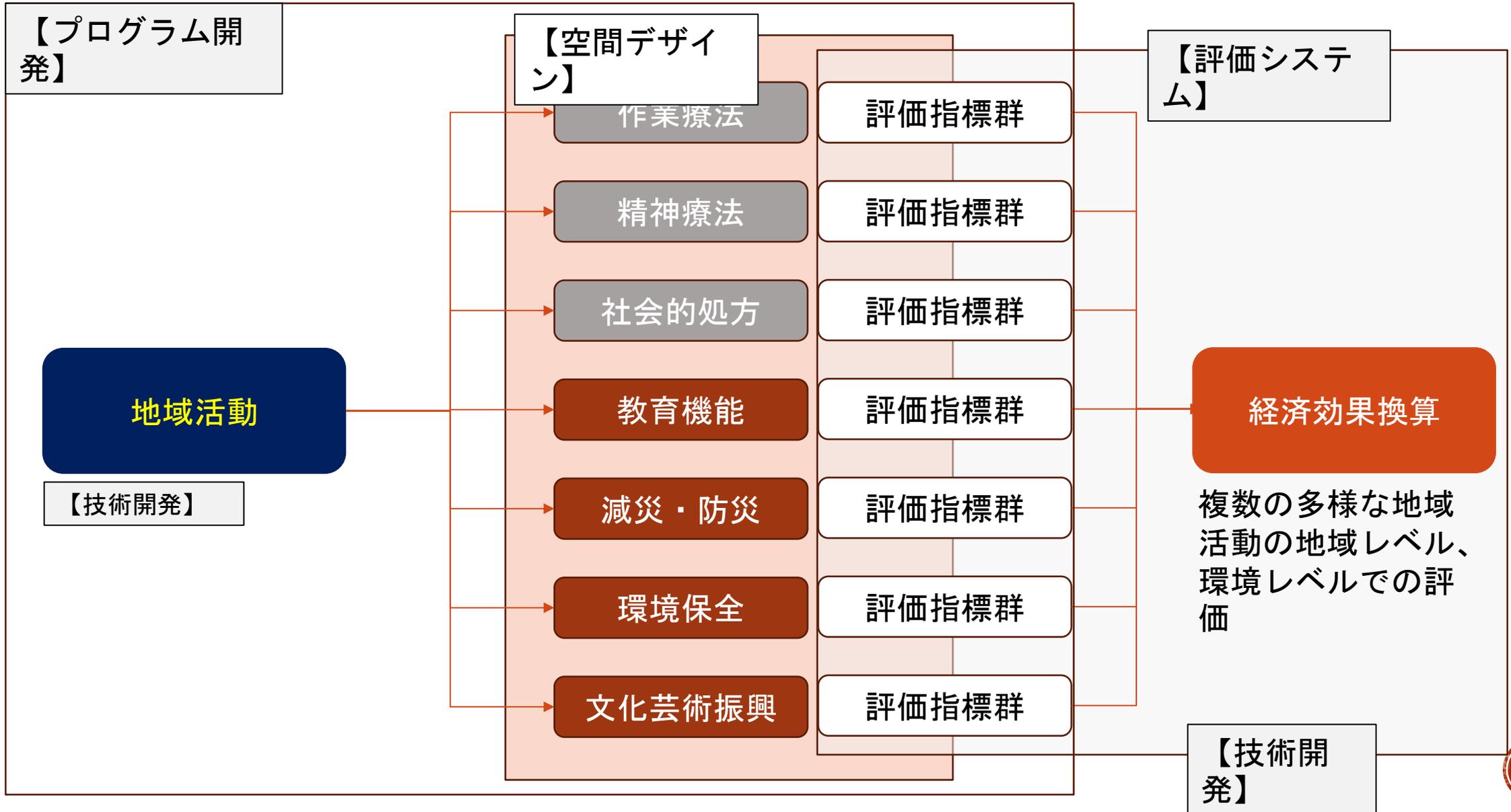
地域活動の成果に応じ  
た報酬制度の整備

〔評価システム〕

活動を支援する環境整備  
(活動空間デザイン、自然環境、制度、インフラ)

〔空間デザイン・社会的共通資  
本〕

# 3つのレシピを実現する地域活動の機能別評価



## 地域活動の評価メニュー（例）

項目	内容
地域活動と介護予防プログラムの比較	<ul style="list-style-type: none"><li>- 立位年齢や脳年齢、認知症リスクなどの診断アプリを活用</li><li>- 活動中の移動量や会話量を計測するセンサー技術</li><li>- IoTセンサーを用いた室内環境の測定</li><li>- 脳の情動領域への影響評価（脳波、fNIRS等による）</li></ul>
地域活動のアップデート	<ul style="list-style-type: none"><li>- 理学療法（PT）や作業療法（OT）の視点から改善提案</li><li>- 地域活動の質向上に向けた具体的な提案</li></ul>
地域包括ケアとの連携	<ul style="list-style-type: none"><li>- 薬剤処方や運動処方などとの統合的アプローチ</li><li>- 社会的サポートやテクノロジー支援の活用</li></ul>
エスノグラフィ調査	<ul style="list-style-type: none"><li>- フィールドワークによる行動観察やインタビュー</li><li>- 集団や社会の行動様式を深く理解</li></ul>
空間デザイン調査	<ul style="list-style-type: none"><li>- 安全・安心して活動ができる空間デザイン</li><li>- 適度な運動や会話を促す空間デザイン</li></ul>

# 地域活動の社会的処方化：2つのアプローチ

	地域の伝統的文化活動の 多元的評価とアップデート	テクノロジーによる 新たな地域活動の創出
価値評価	<ul style="list-style-type: none"><li>• 隠れた多元的価値評価</li><li>• 体験等により価値抽出</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• 予め価値を意図したデザインとその測定・評価</li><li>• 予期せぬ価値の抽出</li></ul>
課題	<ul style="list-style-type: none"><li>• 時代に合わない作法や慣習などのアップデート</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• 計算された活動のため、地生活との不整合</li></ul>
社会的処方	<ul style="list-style-type: none"><li>• 結束型から橋渡し型への転換</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• 参加者間および地域住民とのつながりづくり</li></ul>