平成３０年度優良事業場表彰式
「人生100年時代、これからの健康」
日時：平成３０年１２月７日
場所：ザ カナルハウス

古河花桃マラソン

人生１００年時代
これからの健康

古河まくらがの里・花桃ウォーク
古河まくらがの里・花桃ウォーク

政府の「人生１００年時代構想会議」は健康寿命、平均寿命共に世界一の長寿社会を迎えていることを示していますが、健康寿命と平均寿命の差が１０年近くあることの意味も重要です。過去には、昭和の健康診断有所見者が10%に満たなかった時代から、今日（平成２９年）、有所見率が54.1%までに単調増加してきました。なぜ、このような状態になってしまったのか。単純に高齢化で片づけてよいのでしょうか。今日はこれまでの健康はどのようなものだったか。人生１００年時代を迎えるにあたり、これからの健康はどのようにあるのが良いのか、皆さんと一緒に考えて見たいと思います。

松井産業労働コンサルタント事務所
労働安全衛生コンサルタント　松井玄考

目　　次

第Ⅰ章　人生１００年時代への出発点の状況

第Ⅱ章　「これまでの健康」はどうだったか

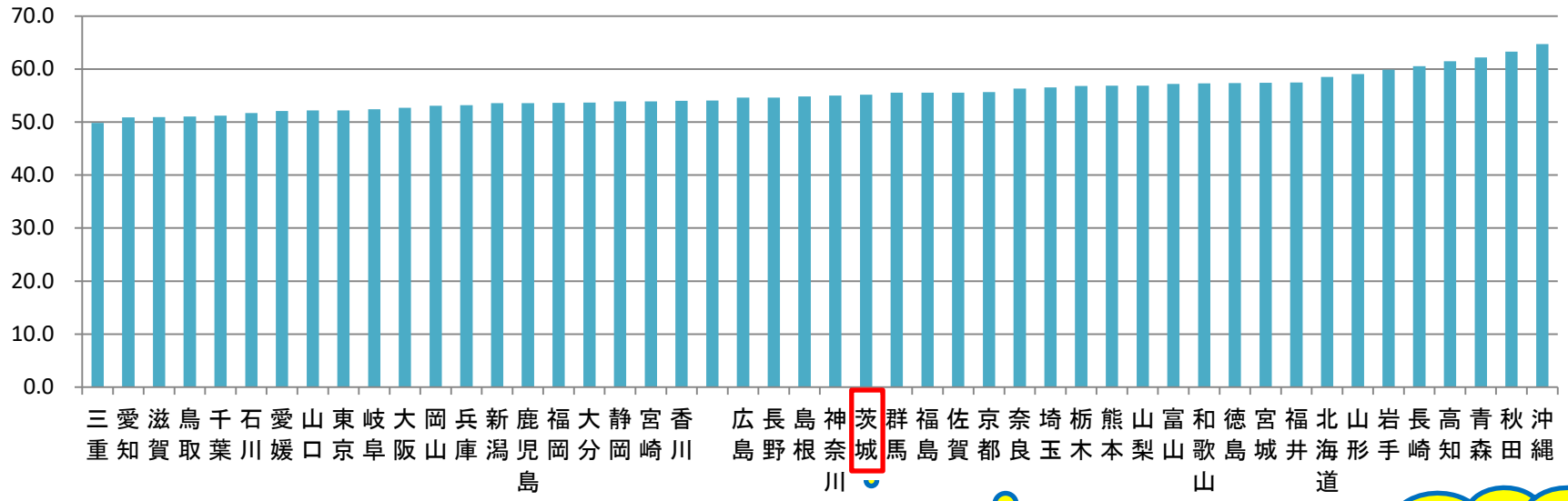
第Ⅲ章　レジリエンスエンジニアリングとは

第Ⅳ章「これからの健康」を考えよう

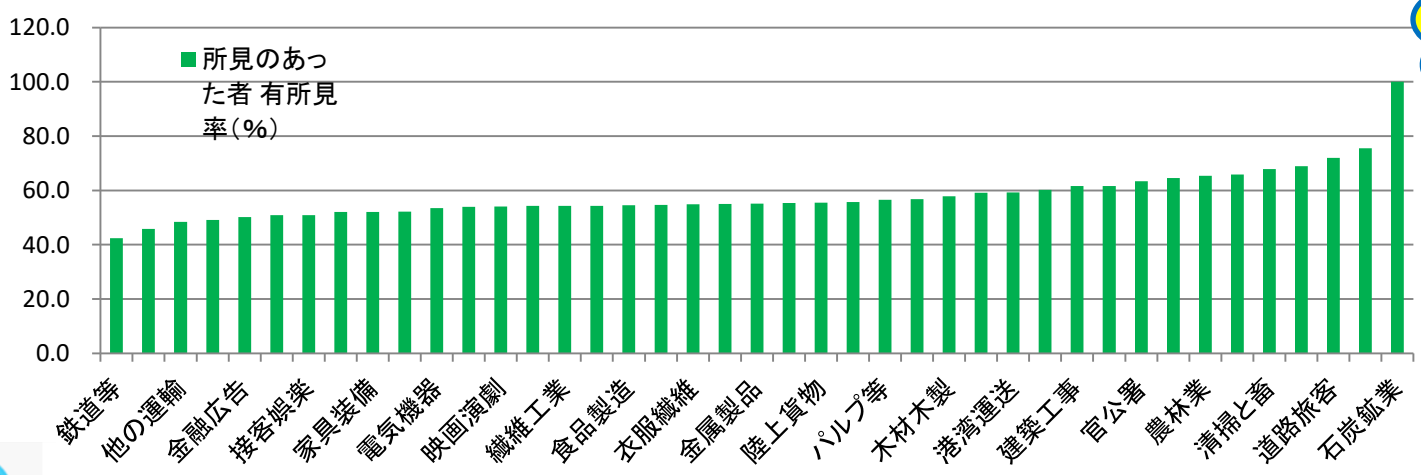
第Ⅰ章　人生１００年時代への出発点の状況

第Ⅰ章　人生１００年時代への出発点の状況

定期健康診断の県別有所見率（%）



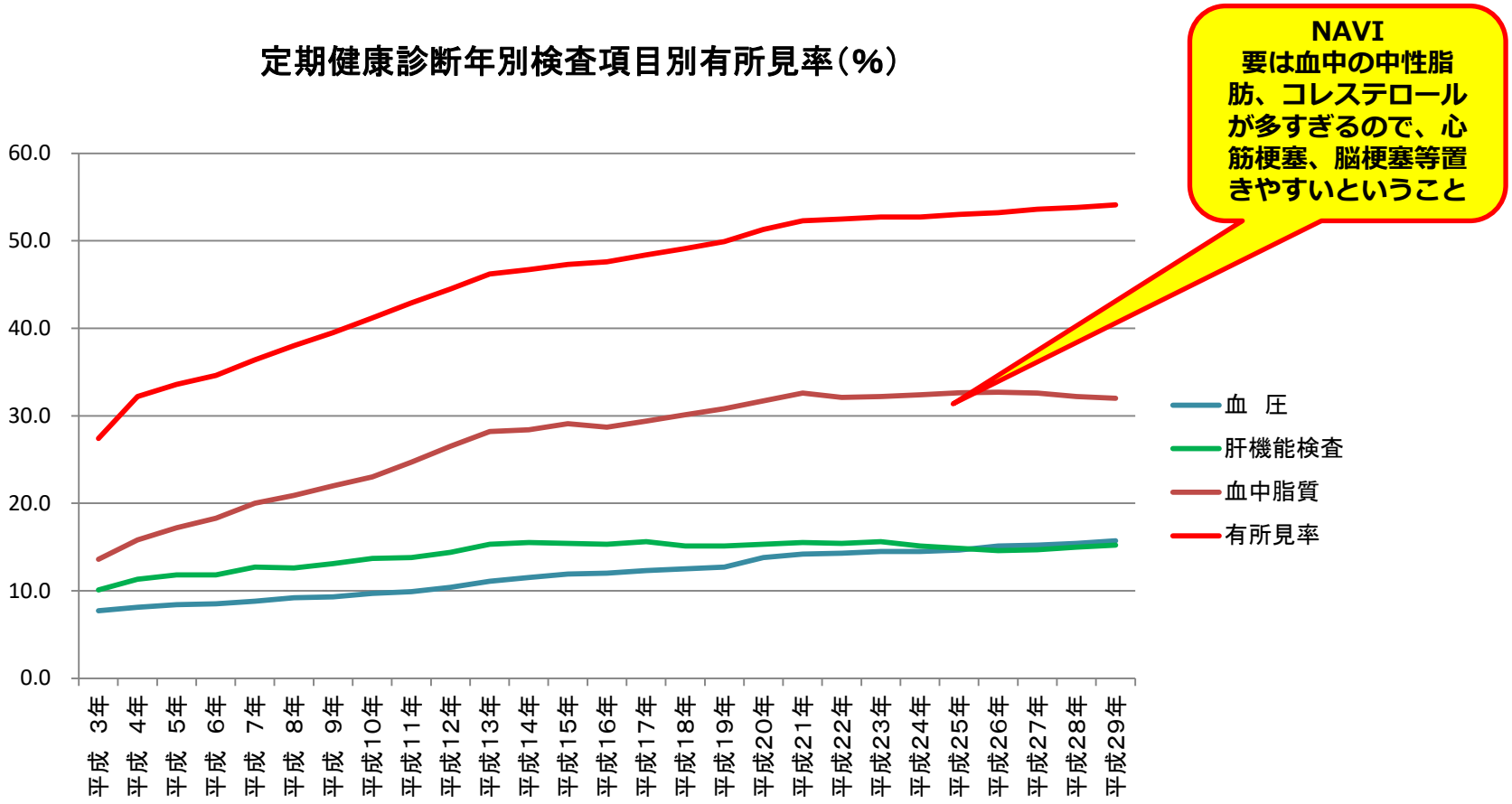
業種別有所見率（%）



健康度は並み？なぜ魅力度は6年連続最下位なの？

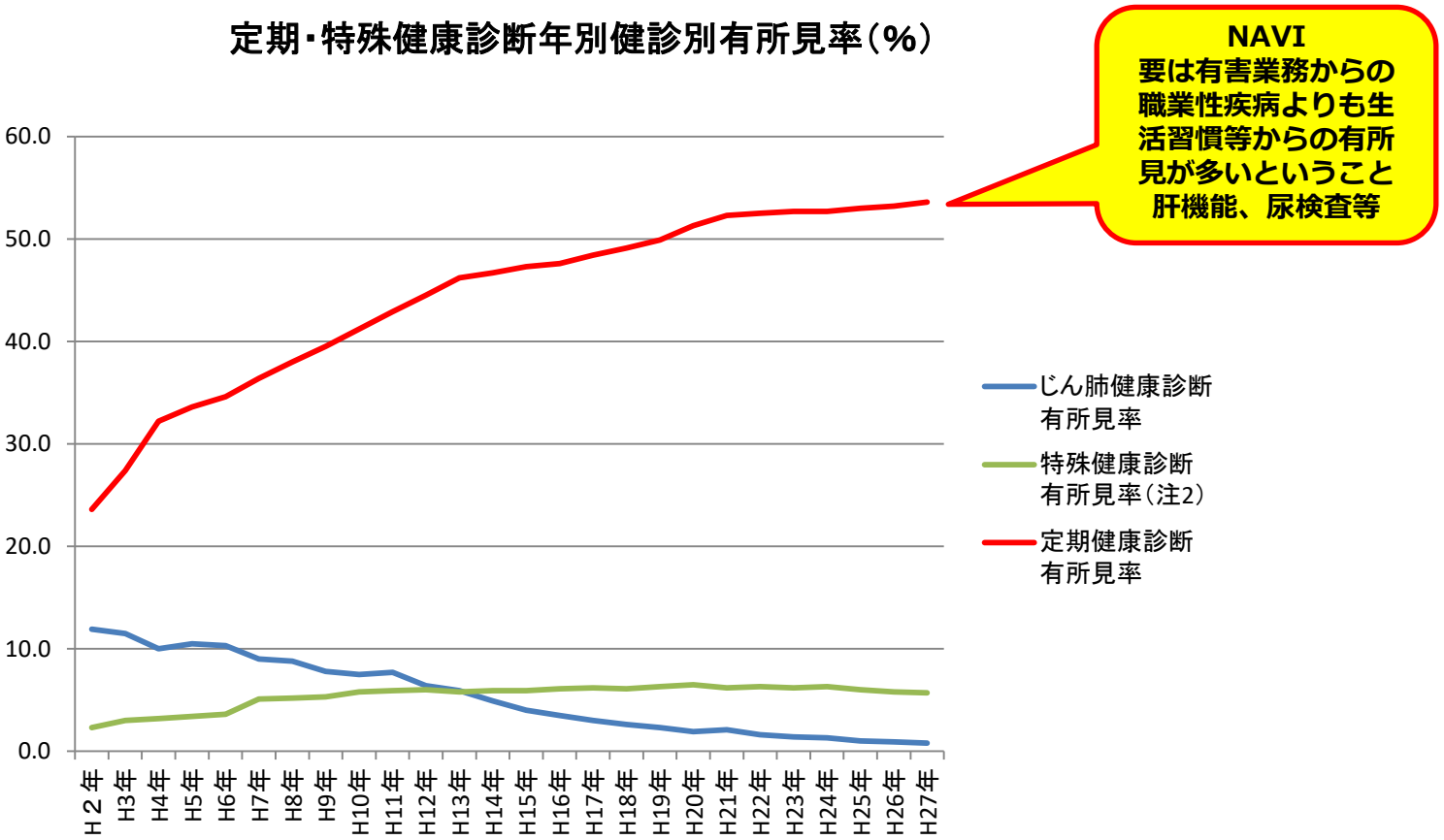
平成29年　厚生労働省

第Ⅰ章　人生１００年時代への出発点の状況

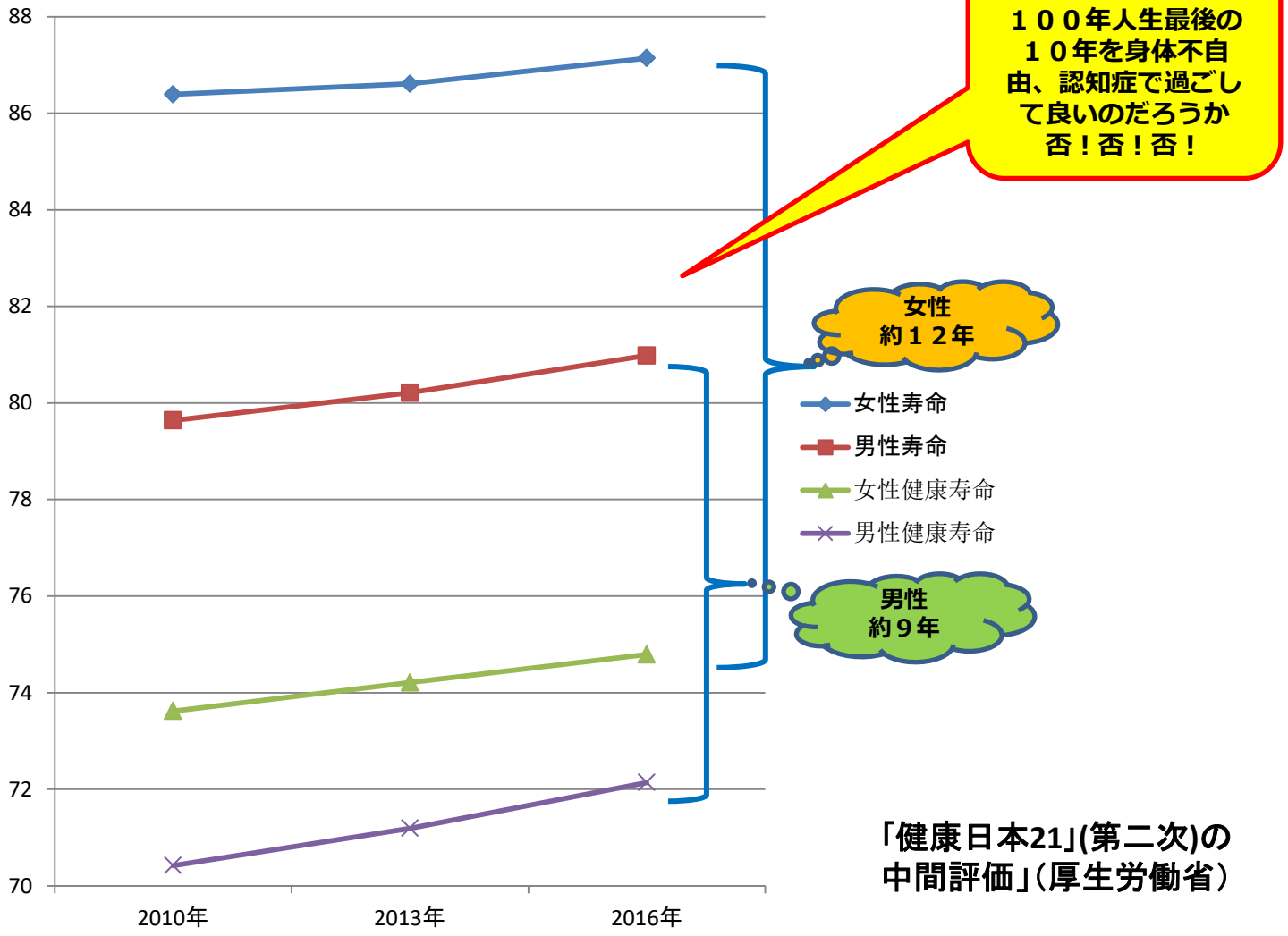


平成29年までの推移　厚生労働省

第Ⅰ章　人生１００年時代への出発点の状況

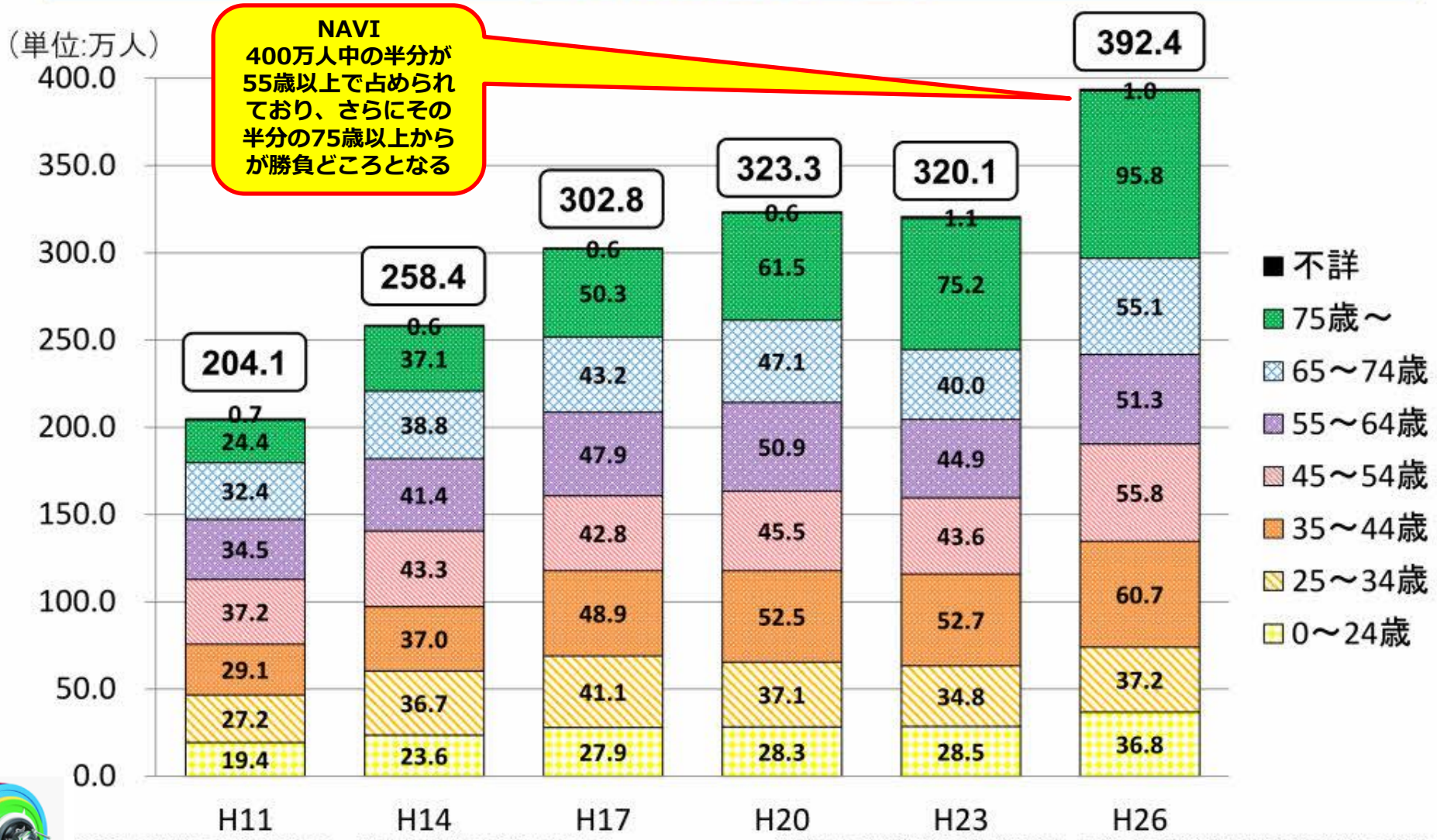


日本人の「健康寿命」



「健康日本21」(第二次)の
中間評価」（厚生労働省）

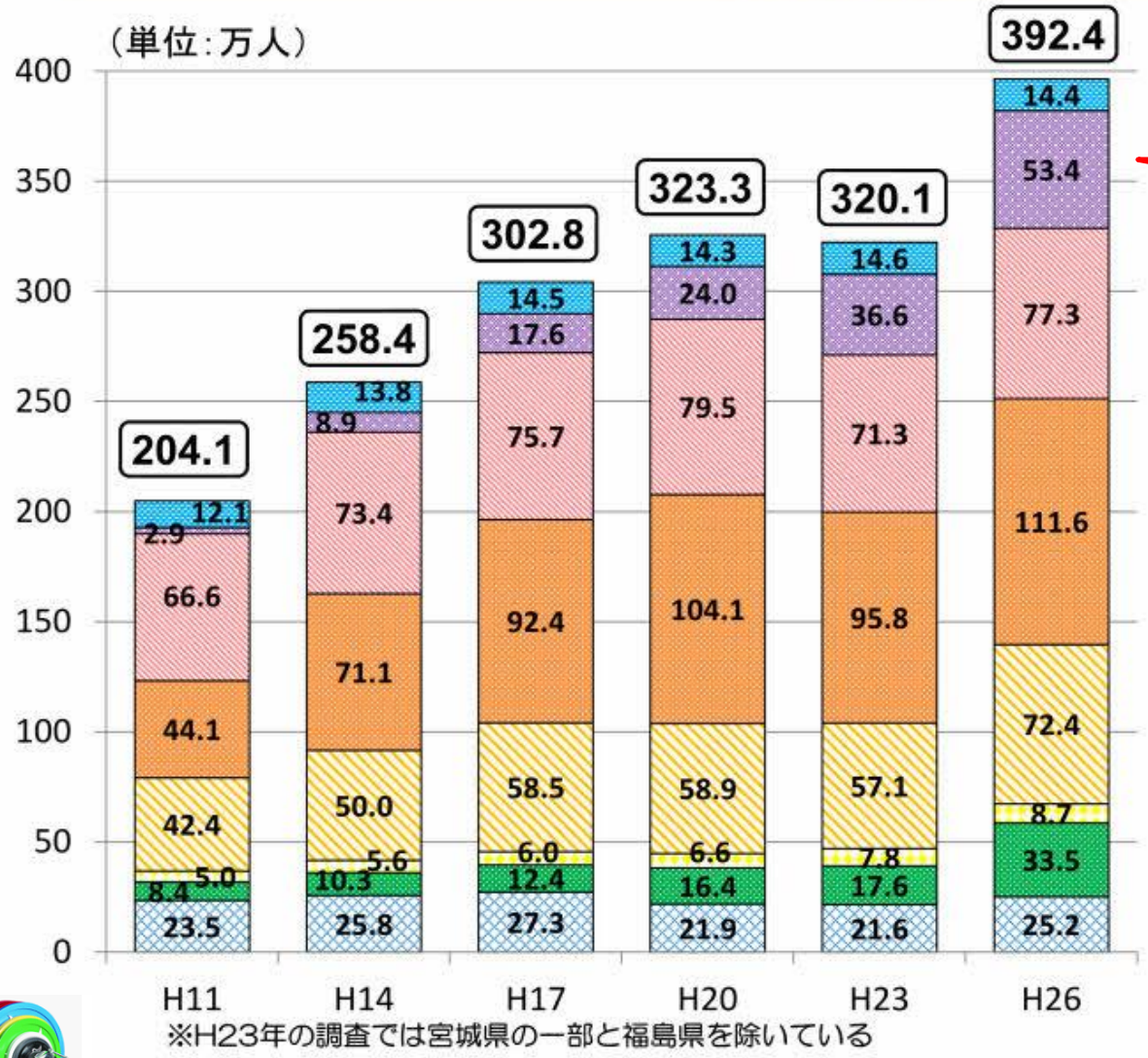
精神疾患を有する総患者数の推移
（年齢階級別内訳）



23年の調査では宮城県の一部と福島県を除いている

資料：厚生労働省「患者調査」より厚生労働省障害保健福祉部で作成

精神疾患を有する総患者数の推移
（疾病別内訳）



NAVI
精神疾患の多くが認知症である。前スライドと合わせ、75歳からの認知症防止を考える必要がある

- 認知症（血管性など）
- 認知症（アルツハイマー病）
- 統合失調症，統合失調症型障害及び妄想性障害
- 気分［感情］障害（躁うつ病を含む）
- 神経症性障害，ストレス関連障害及び身体表現性障害
- 精神作用物質使用による精神及び行動の障害
- その他の精神及び行動の障害
- てんかん

資料：厚生労働省「患者調査」より
厚生労働省障害保健福祉部で作成

高齢者の就労希望年齢と希望する就労形態

○ 現行の高年齢者雇用安定法が定める雇用確保措置年齢である65歳（2025年到達）を超えて働きたいと回答した人が、３人に２人（65.9%）、「働けるうちはいつまでも」と回答している人が３割（29.5%）となっている。

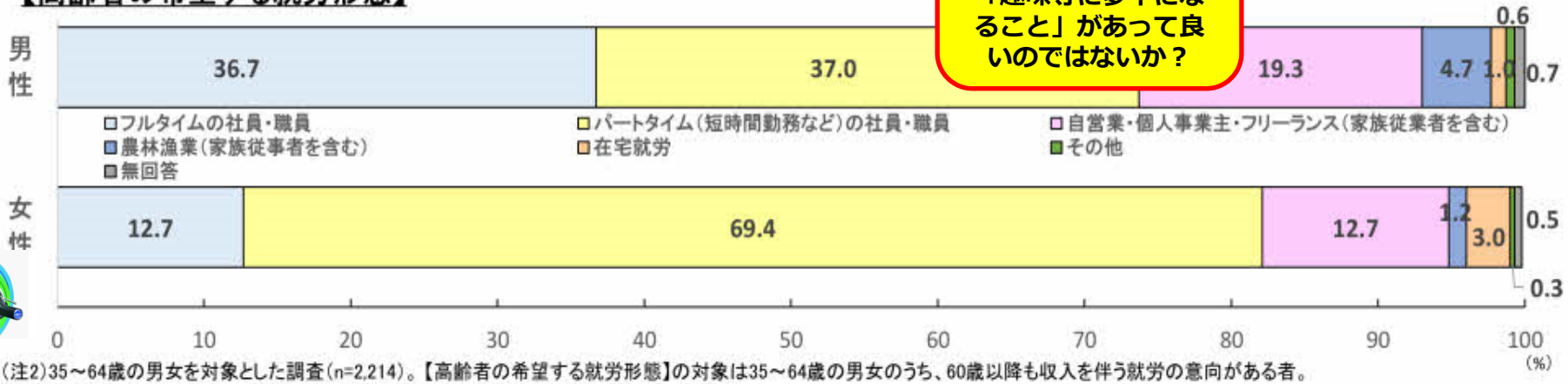
○ 高齢者の希望する就労形態は、男性はフルタイムとパートタイムの希望割合が４割（36-37%）で同程度であるのに対して、女性は７割（69.4%）がパートタイムを希望している。ニーズに応じた就労形態の多様化が課題。

【高齢者の就労希望年齢】

(注1)60歳以上の男女を対象とした調査(n=1,999)
(出典)内閣府「平成25年度 高齢者の地域社会への参加に関する意識調査」(2013年)より作成。

NAVI
「働くこと」以外に「起業すること」や「趣味等に夢中になること」があって良いのではないか？

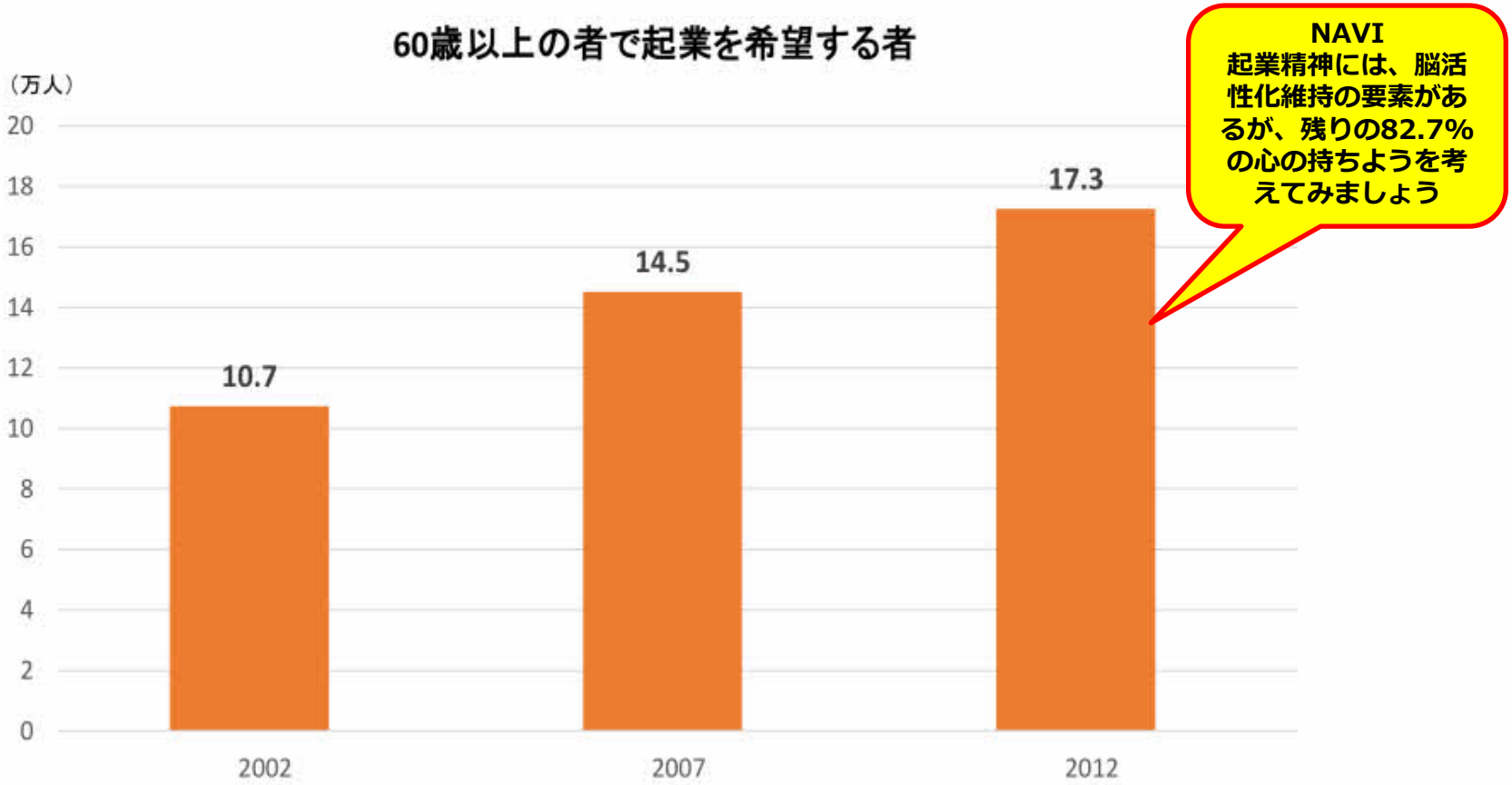
【高齢者の希望する就労形態】



(注2)35～64歳の男女を対象とした調査(n=2,214)。【高齢者の希望する就労形態】の対象は35～64歳の男女のうち、60歳以降も収入を伴う就労の意向がある者。
(出典)内閣府「平成25年度 高齢期に向けた「備え」に関する意識調査」(2013年)より作成。

起業を希望する高齢者の推移

○ 今後起業したいと考えている60歳以上の高年齢者は増加。



（出典）総務省統計局「就業構造基本調査」の調査票情報を厚生労働省労働政策担当参事官にて独自集計により作成。

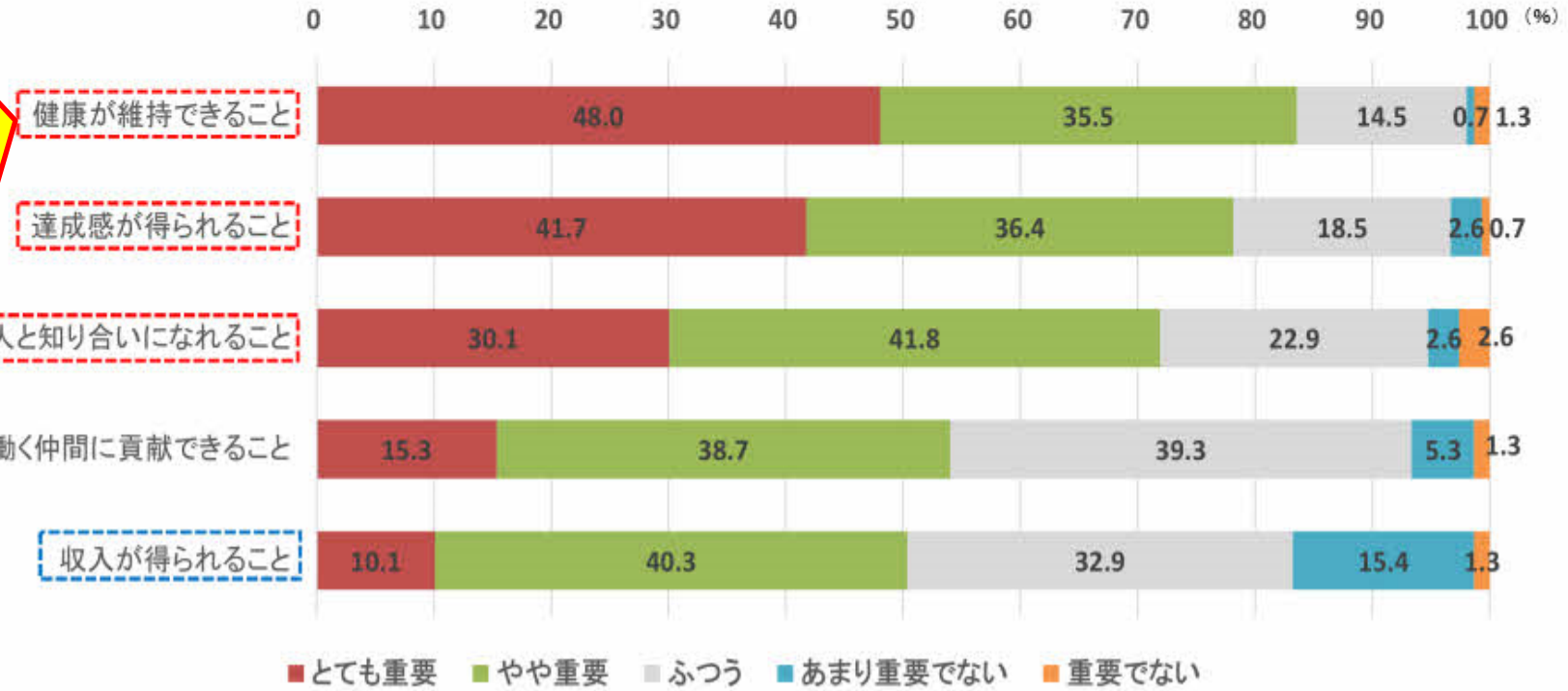
高齢者が就労にあたって重視すること

○ 柏市の就労セミナーに参加した高齢者が働く上で重視する理由をみると、「健康が維持できる」、「達成感が得られる」、「新しい人と知り合いになれる」の順に高くなっており、「収入を得ること」は必ずしも上位の理由ではない。

NAVI
働く一番の理由に「健康」を上げている（柏市、就労セミナー参加者）のアンケート

「あなたが働くとしたら、次にあげる理由はどのくらい重要か」

東京大学高齢社会総合研究機構「就労セミナー」に参加した柏市のシニアに対する就労意識調査結果（2012年）（n = 171）



（出典）檜山敦著『超高齢社会2.0：クラウド時代の働き方革命』より。

５５歳以上の高年齢者の就業理由（厚生労働省）

NAVI
厚生労働省の統計では高齢者の就業理由は「経済的理由」が大きな割合を占めている

資料出所：JILPT「高年齢者の雇用・就業の実態に関する調査」(2009)

第Ⅰ章のまとめ

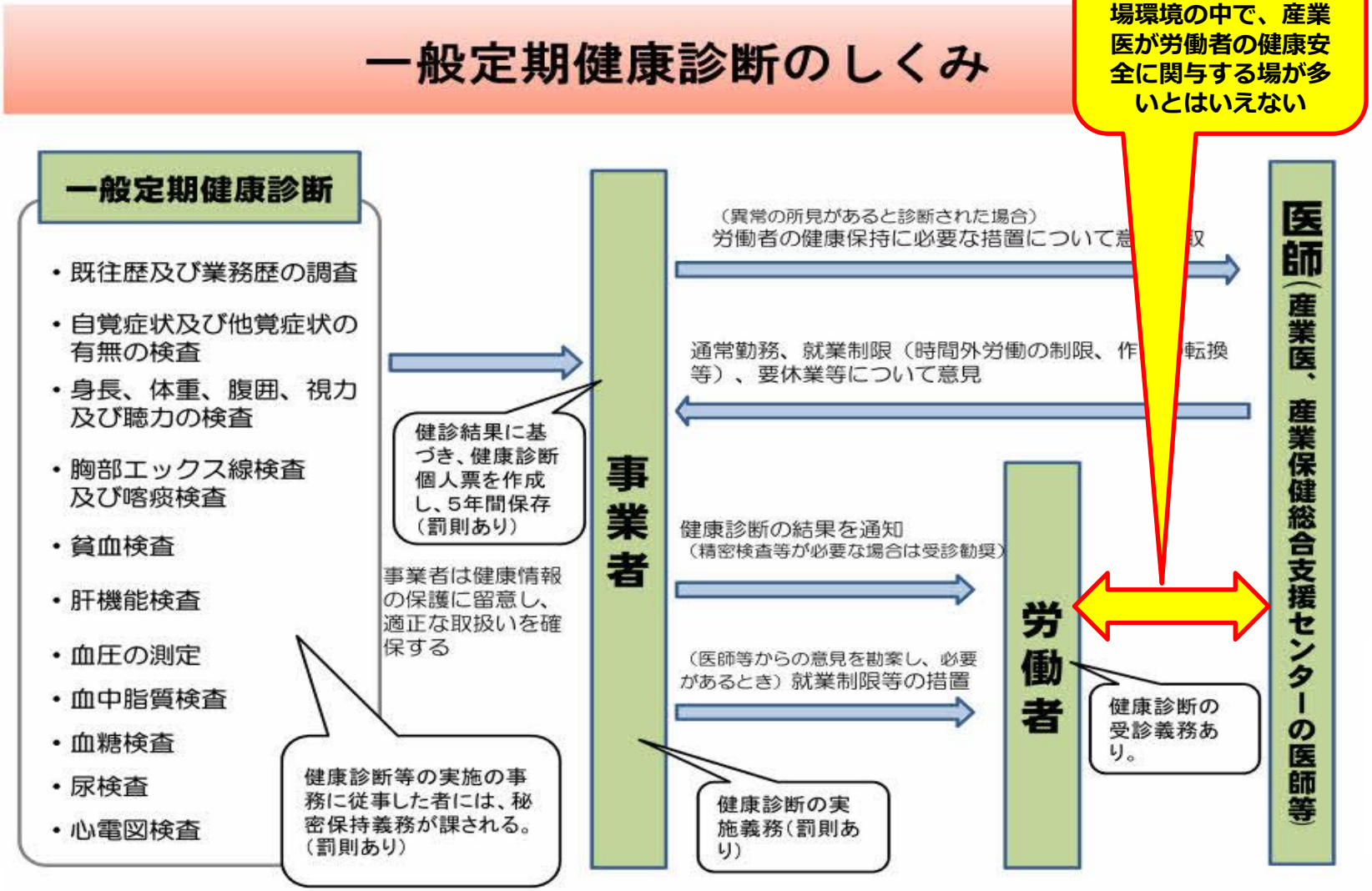
自分が、いつまでも健康でいれると思っているのは錯覚かもしれない（正常性バイアス）。自分のやりたい仕事を起業してやりたい期間だけ働いて（稼いで）、自分とその家族や関係のある人々といつまでも一緒に生きていける見通しを立てよう

第Ⅱ章　「これまでの健康」はどうだったか

第Ⅱ章　「これまでの健康」はどうだったか

Ⅰ　身体の健康管理の現状（一般定期健康診断）

1　一般定期健康診断のしくみ



（産業医制度の在り方に関する検討会報告書参考資料6）

2　健康保持増進措置対策

NAVI
大企業以外では、職場内でこのような、予防的健康増進措置が講じられていいることは少ないのでは

労働者

産業医

健　康　測　定

問診
・生活状況調査（仕事の内容、運動歴等）
診察
・医学的検査（形態、循環機能、血液、尿、その他）
・運動等の指導票の作成（スタッフへの指示）

平27.11.30 健康保持増進のための指針公示第5号

運動指導担当者

運　動　指　導

運動指導プログラムの作成（健康的な生活習慣の確立）

運動実践担当者

運動の実践のための指導

産業保健指導担当者

保　険　指　導

勤務形態・生活習慣に配慮した健康的な生活指導・教育（睡眠、喫煙、飲酒、口腔保健、その他）

心理相談担当者

心　理　相　談

・メンタルヘルスケアの実施
・ストレスに対する気づきの援助
・リラクゼーションの指導
・良好な職場の雰囲気づくり
（相談しやすい環境等）

産業栄養指導担当者

栄　養　指　導

食習慣・食行動の評価とその改善の指導

第Ⅱ章　「これまでの健康」はどうだったか

Ⅱ　心の健康管理の現状（過重労働・長時間労働を考えよう）

1　電通事件の本質は何だったのか

10/7

24歳女性自殺は過労死

電通新入社員「睡眠2時間」

労基署認定

最長月130時間の残業などで元電通社員の高橋まつりさん＝当時(24)＝が自殺し、三田労働基準監督署（東京）が過労死として認定していたことを7日、遺族側弁護士が会見で明らかにした。

弁護士によると、高橋さんは平成27年3月、東京大文学部を卒業後、同年4月に電通に入社。インターネットの広告部門を担当し、同年10月から証券会社の広告業務も行っていた。

弁護士側が入退館記録を基に集計した残業は、10月が130時間、11月が99時間。休日や深夜の勤務も連続し、12月25日に住んでいた寮から投身自殺した。

高橋さんが友人や母親に送信したツイッターなどでは、1日2時間睡眠が続いたことなどを訴えた上で、「これが続くなら死にたいな」「死んだほうがよっぽど幸福」と記していた。

高橋さんの母、幸美さん(53)は「娘は二度と戻ってきません。命より大切な仕事はありません。過労死が繰り返されないように強く希望します」と話した。

電通は「社員の自殺については厳粛に受け止めております。労災認定については内容を把握しておりませんので、コメントは差し控えます」とした。

高橋まつりさんの遺影と母親の幸美さん＝7日、東京・霞が関（天野健作撮影）

消防士自殺はパワハラ原因

山形県の酒田地区広域行政組合消防本部の男性消防士＝当時(20)＝が平成26年に自殺した問題をめぐり、地方公務員災害補償基金山形県支部が、消防本部側にパワハラ行為があったと認定し、自殺と因果関係があると結論付けていたことが7日、遺族への取材で分かった。同支部は既に自殺を公務災害と認定している。

遺族側が同支部から開示を受けた公務災害認定理由書に記されていた。遺族によると、理由書は、上司の暴力行為があり「訓練指導の範囲を逸脱している」としてパワハラと認定。「業務以外に自殺につながる要因は確認できなかった」との理由を挙げ、パワハラと自殺との因果関係も認めている。

過労死白書に遺族コラム

家族の会「感無量」

「私たちがやってきたことが、このような形で記載されたのは大変感無量。昔から比べると考えもしないところまで発展した」。全国過労死を考える家族の会代表、寺西笑子さん(67)＝京都市伏見区＝は、初めて作成された「過労死等防止対策白書」の完成をこう喜んだ。

平成8年2月、飲食チェーン店勤務の夫、彰さん＝当時(48)＝が厳しいノルマや配置転換など過労の末に自殺。まさか命まで絶つとは思わず、「妻として何もできなかった」と悔やんだ。労災認定と民事訴訟を通じ、当時の社長から謝罪の言葉を勝ち取るまで11年もかかったという。

寺西さんは白書に2つのコラムを寄せた。

（過労死の認定基準はなかったことから泣き寝入りが多く、遺族にとって厳しい時代だった。それでもあきらめず、涙を怒りに変えて、道なき道を切り開いた）

コラムでは、家族会の活動をこう総括しながら、今も全国各地を渡り歩き、大学や高校で労働者の命や働くルールの大切さを教える活動を紹介した。

いまだに課題は山積している。過労死は一向に減らない。これまでは中高年が主流だったが、近年は若年層に広がり、幼い子供が取り残される例が増えてきた。家族会は同じ苦しみを抱える遺児を集め交流会も開いている。

「悲惨な思いをする遺族をこれ以上つくってはならない。これからも社会に警鐘を鳴らしていく」。寺西さんはそう心を新たにしている。

（3面に関連記事）

（H28.10.7　産経）

NAVI
１００年以上たっても８時間労働は実現していない⇒これからの１００年時代に備えよう

どちらにより共感？

（１８５６年メルボルン）

母に捧げるバラード

『いってこい、どこへでもいってきなさい。母ちゃん、お前のごたあ息子がおらんごとなっても、何もさびしうなか。が、いうとくがなお、なまじ腰ば降ろして休もうなんて絶対思うたらつまらんど。死ぬ気で働いて見ろ、テツヤ。人間働いて、働いて、働き抜いて、もう遊びたいとか、休みたいとか思うたら、一度でも思うたら、はよ死ね。それが人間ぞ。それが男ぞ。おまえも故郷をすてて都へ出てゆく限りは、帰ってくるときは輝く日本の星となって帰ってこい。行ってこい。行ってこい。』

ネットで大炎上した武蔵野大学長谷川秀夫教授の発言

*月当たり残業時間が*100時間を越えたくらいで過労死するのは情けない。会社の業務をこなすというより、自分が請け負った仕事をプロとして完遂するという強い意識があれば、残業時間など関係ない。自分で起業した人は、それこそ寝袋を会社に持ち込んで、仕事に打ち込んだ時期があるはず。更にプロ意識があれば、上司を説得してでも良い成果を出せるように人的資源を獲得すべく最大の努力をすべき。それでも駄目なら、その会社が組織として機能していないので、転職を考えるべき。また、転職できるプロであるべき長期的に自分への投資を続けるべき

第Ⅱ章　「これまでの健康」はどうだったか

２働き方改革で長時間労働はなくなるか

「過労死 繰り返され」

まつりさん母、涙で厳罰化

電通 違法残業判決

長時間労働の風潮 払拭なるか

両親に謝罪 NHK会長

（H29.10.7　産

どちらにより共感？

元上司は「不起訴相当」

電通違法残業で検察

（H30.7.28　産経）

「働き方改革」厳罰化求める遺族

36協定の内容		改正法案要綱 ／ 罰則付き
時間外協定	原則	45時間／月 360時間／年
	特例	臨時特別事情ある場合の上限 720時間（年平均60時間／月） 一時的に事務量が増加する場合の上限 ①80時間／（2,3,4,5,6か月平均で） ②100時間未満（休日労働含む） ③「原則」超えは年6回が上限
適用除外		①研究開発⇒適用除外 ②建設⇒5年後に適用（復旧・復興を除く） ③自動車⇒5年後に適用（年960/月80） ④医師⇒5年間後に適用努力義務とする ~~（※法33条の弾力的運用）~~

検証 働き方改革 ①

残業規制「働くなと言うのに等しい」

過労死防止　中小理解も…

残業時間規制をめぐる改正イメージ

大臣告示による残業の限度
月45時間・年360時間
ただ、労使協定を結び、特別な事情がある場合はそれを超える残業が可能で、事実上の"青天井"

現在

働き方改革関連法案

・法律で上限を規制
原則として月45時間・年360時間
・労使協定を結び、特別の事情がある場合でも
① 月45時間超は年6カ月まで
② 2～6カ月の平均が月80時間以内（休日労働含む）
③ 月100時間未満（同）
④ 年720時間以内

①～④のいずれかに違反すれば罰金や懲役などの罰則

「働き方改革」厳しいと中小企業

第Ⅱ章のまとめ

心の健康、身体の健康について国や医療関係団体等でいろんな制度対策が取られているが、本質的な解決がなされているだろうか。

1　国が行うこと
2　健康保険組合等が行うこと
3　企業団体・企業が行うこと
4　**自分が行うこと**

今日は、上の「自分が行うこと」に焦点をあてて、これからの人生１００年設計に向けて何をしたら良いのかを一緒に考えて見たいと思います。

第Ⅲ章　レジリエンスエンジニアリングとは

Ⅰ　レジリエンスって何？

1　国の施策から個人の心まで

レジリエンス：弾力、復元力
国土強靭化：内閣府
BCP：Business Continue Plan
ポジティブ：積極的な

強靭な国家

内閣府

企業の継続
(BCP対策)

家庭の幸福

「レジリエンス」＝
【しなやかな強さ】

レジリエンスエ
ンジニアリング

ポジティブ
心理学

NAVI
今日の本題は、「レジリエンス」を理解して、「私の心身」強靭化を宣言することです。

レジリエンスな
私の心

レジリエンスな
私の身体

2　政府も力をいれているレジリエンス

レジリエンス
国の施策編

国土強靭化 最大4兆円

政府想定 2次補正に1兆円超

11/22

災害に強い国土づくりのため、政府が今後3年間で集中して行う「国土強靭化」の緊急対策として、3兆5千億～4兆円程度の財政支出を想定していることが21日、分かった。初年度となる平成30年度第2次補正予算案には、1兆円以上を盛り込む方向だ。防災、減災のためのインフラ整備を進めると同時に、来年10月の消費税率10%への引き上げにあわせ、景気浮揚策としても役立てる。

西日本豪雨や大阪、北海道の大地震を踏まえ、安倍晋三首相は今年10月24日の所信表明演説で「防災・減災、国土強靭化を3年間集中で実施する」と述べ、緊急対策を年内にまとめる考えを示した。今月20日には、防災・減災のための公共事業を柱とする30年度第2次補正予算案の編成を指示している。

政府は緊急対策に、老朽化した道路橋、公共施設の改修のほか、空港の浸水対策、堤防の強化といった公共事業を盛り込む。台風に備えた鉄道の計画運休といった、ソフト対策の[illegible]も提案する方向だ。

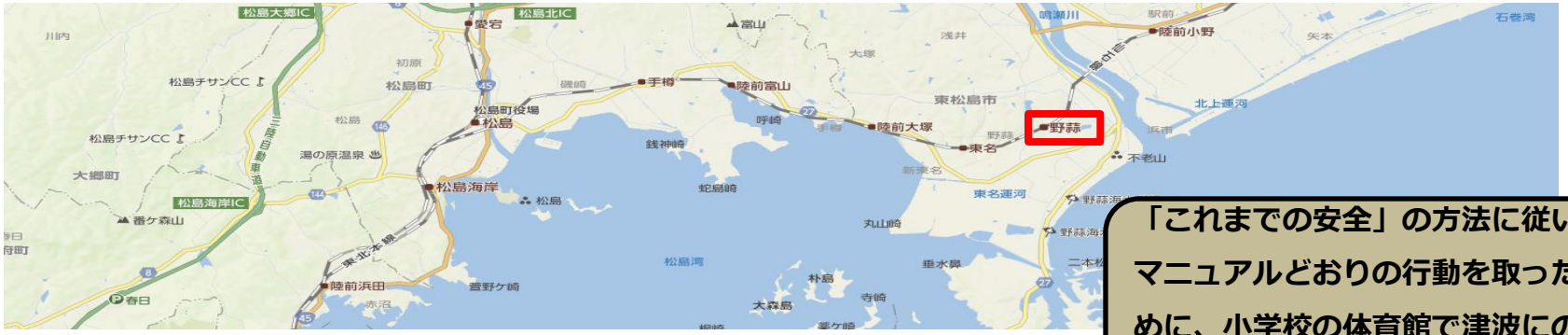
国内のインフラを[illegible]に対して強くし、物流[illegible]生産設備が大きな打[illegible]ないようにして、日本経済の生産性を底上げする。内需を刺激し、消費税増税後の需要減退や、米中貿易摩擦による世界経済失速の悪影響が及ぶリスクにも備える。

必要な支出は、12月に政府案をまとめる30年度第2次補正予算と31、32年度の各予算で手当てする。合計支出額は最大4兆円程度を見込み、各年度の予算にそれぞれ1兆数千億円規模を振り分けたい考えだ。

30年度第2次補正予算の財源に関しては、前年度の剰余金や[illegible]債の追加発行で賄う可能性がある。今後、政府内で調整し、最終的な金額を詰める。

Ⅱ　東日本大震災から学んだこと

1　生死を分けたJR東日本仙石線　「安全」と「望ましい特性」



「これまでの安全」の方法に従い、マニュアルどおりの行動を取ったために、小学校の体育館で津波にのまれた（乗客数不明）

1上り仙台方面「あおば通」行き普通４両編成、午後２時４６分野蒜駅出発し、７００m進んで緊急停止。JR東日本内規により小学校体育館へ誘導した直後被災。

2下り「石巻」行き快速電車は野蒜駅発車直後緊急停止。小高い丘で停止。車掌は５０人を避難誘導しようとしたが、乗客が「高台のここ止まるほうが安全」として、皆その言葉に従って助かった。

事態の推移を観察・予見でき、経験・学習に照らし合わせ柔軟な対処できることが安全上重要

東北大学名誉教授（株）テムス研究所
所長　北村正晴

２釜石の奇跡と大川小学校

「安全」と「望ましい特性」

①②は事前の学習、予測、対処がされており、「奇跡」ではない！

「これまでの安全」に従い、防災浸水マップ範囲内にないことから、対策を取っていなかった

1「閖上の奇跡」：宮城県沿岸部にある名取市閖上地区、名取市立閖上保育所は園児54人全員助かった（住民約6000人のうち、753人が亡くなった）。所長の佐竹悦子さんは「奇跡は偶然では起きない」と話す（所長のレジリエンスな対応が全員の命を救った）。

2「釜石の奇跡」：鵜住居（うのすまい）小学校・釜石東中学校の両校は、**市の津波浸水予測域外だった**が、津波による被害を受ける可能性が高いために、専門家（山下文男）の指導に基づいた防災教育を徹底し、臨機応変（津波**てんでんこ**）**に避難する**訓練、**助けあう**精神をはぐくんでいた。ため約600人全員助かった。

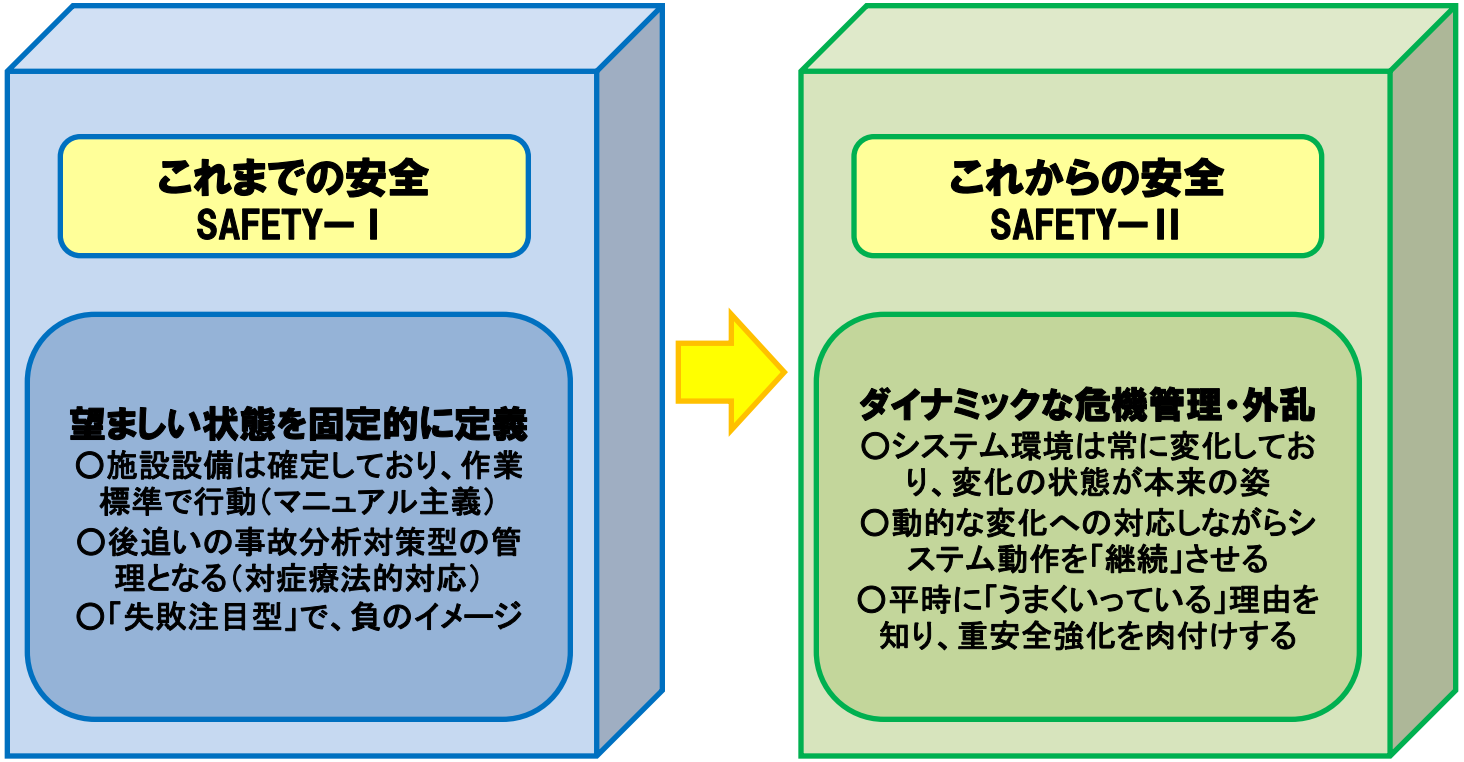
3裁判例：石巻市釜谷地区の北上川河口から約4キロの川沿いに位置する大川小学校は、3月11日の東日本大震災で全校児童1…人の7割に当たる74人が死亡、行方不明となった。

東北大学名誉教授（株）テムス研究所
所長　北村正晴

Ⅲ　レジリエンスの本質（安全）

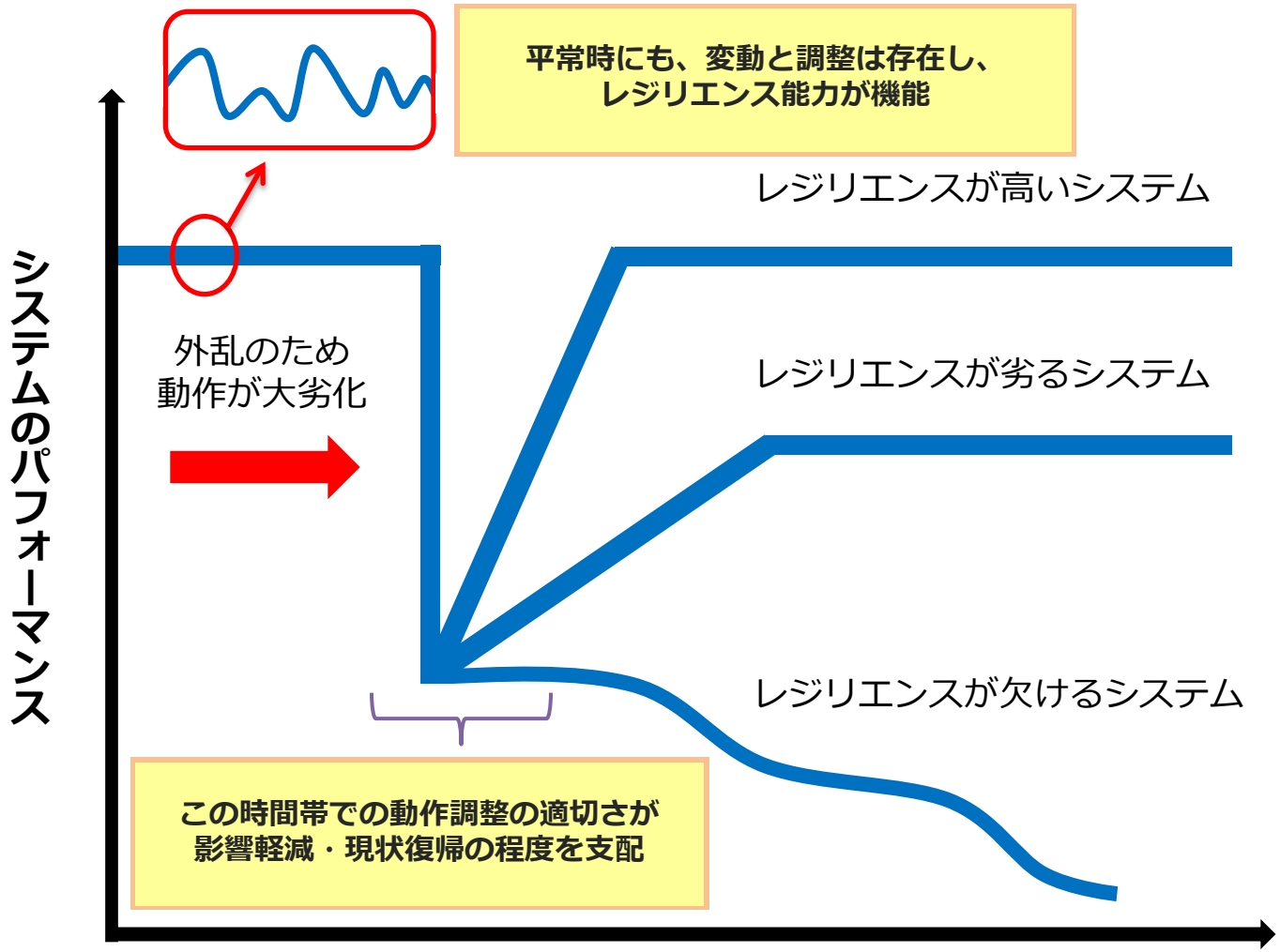
1　SAFETYーⅠとSAFETYーⅡ

「望ましい特性」は、安全の再定義を要請。E.Hollnagelは下記の概念を提唱



東北大学名誉教授（株）テムス研究所
所長　北村正晴

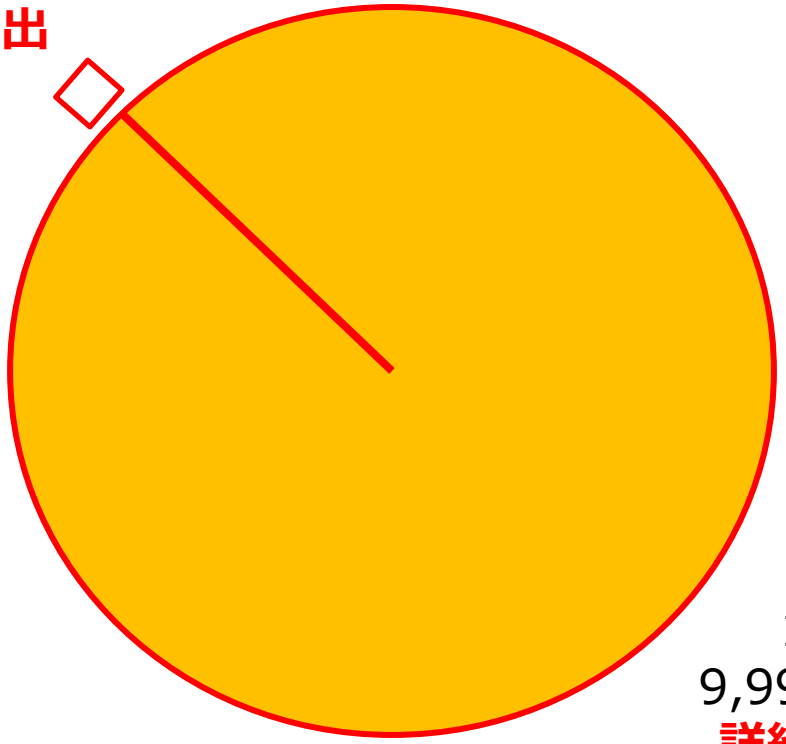
2　新しい「安全」概念　Safety-Ⅱ



東北大学名誉教授（株）テムス研究所
所長　北村正晴

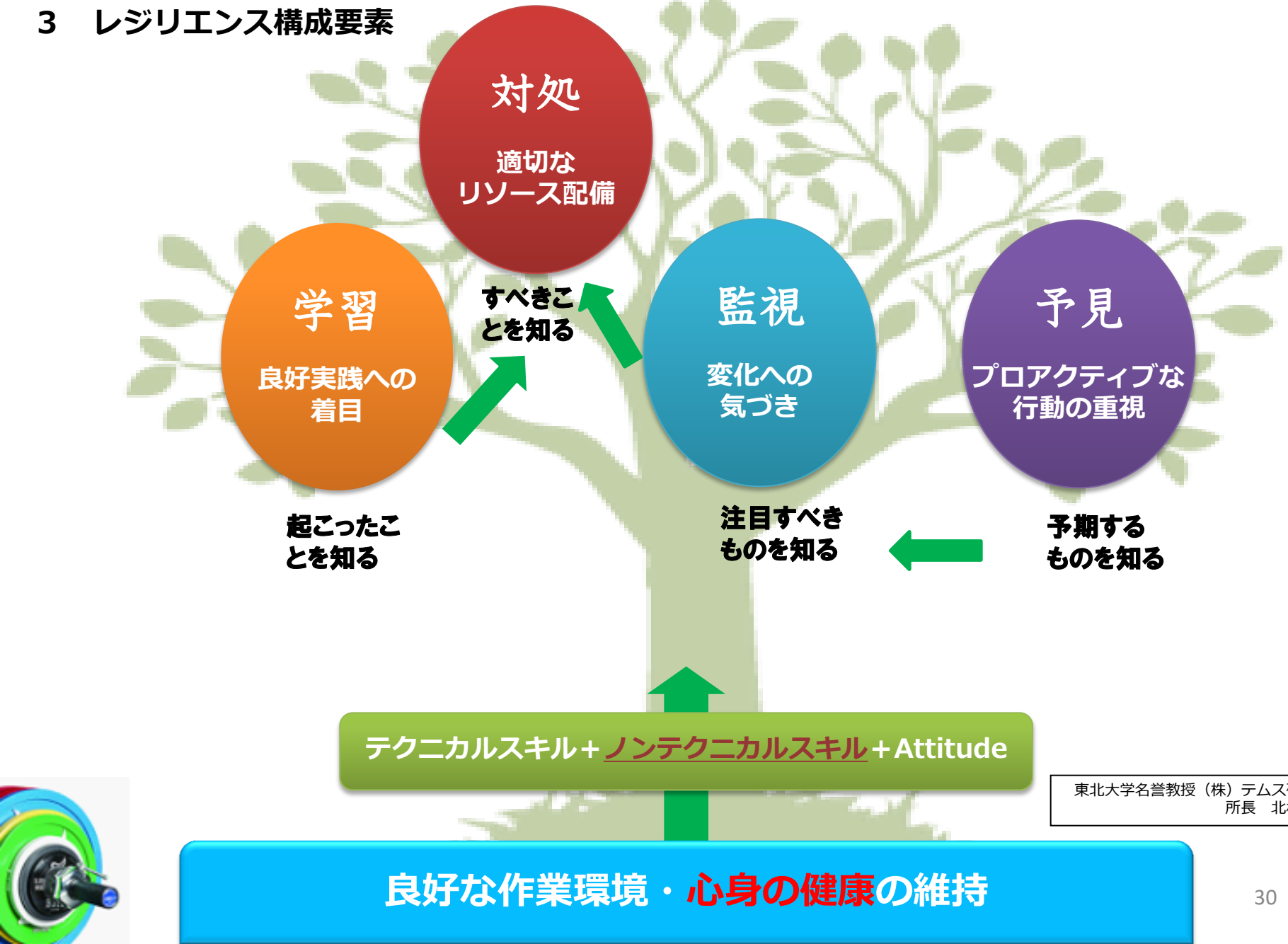
3　成功事例に目を向けるとは

10,000回に1回の失敗事例
詳細に吟味され教訓抽出



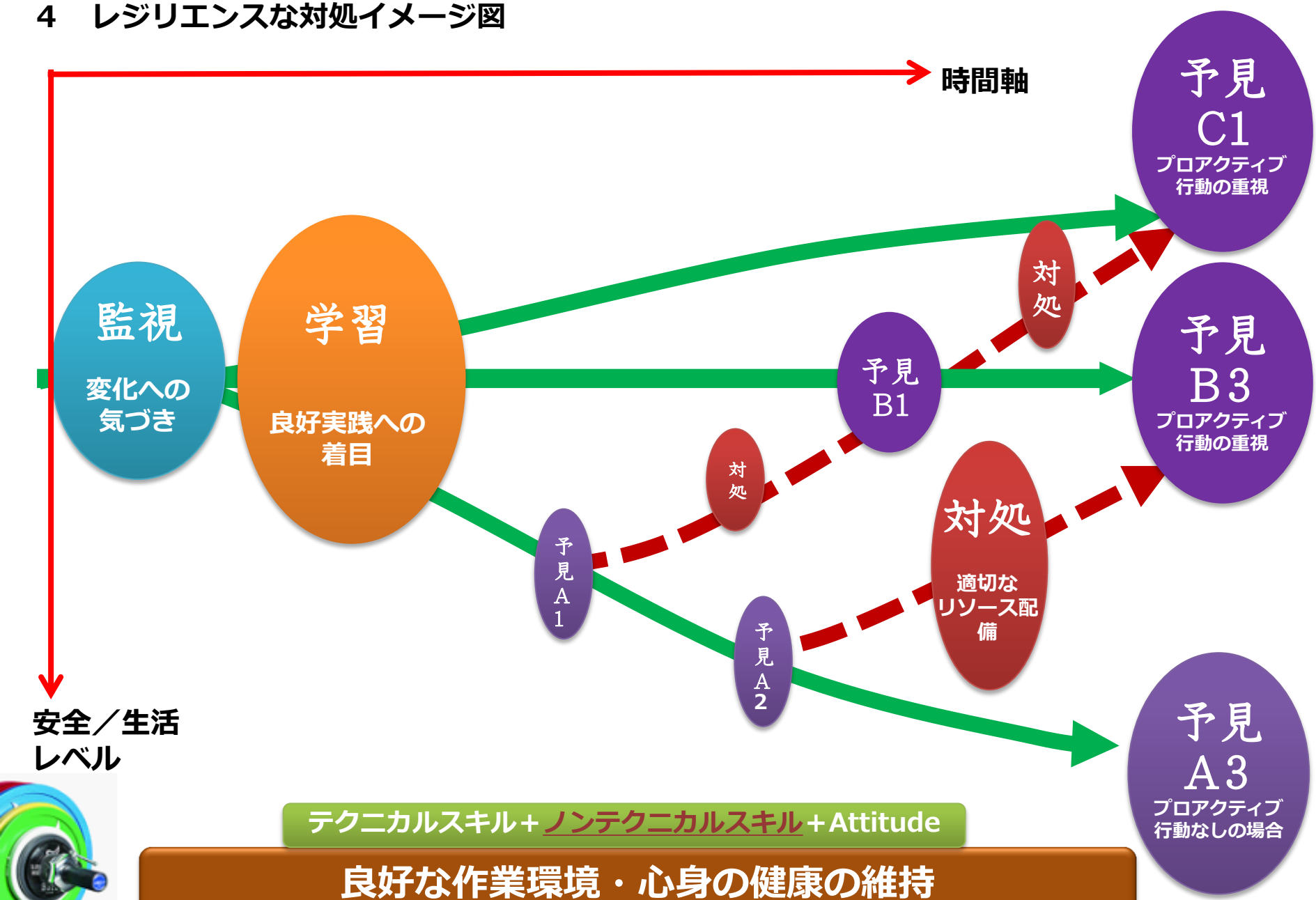
10,000回に
9,999回の良好事例
詳細吟味の対象外
‥これで良いのか？

3　レジリエンス構成要素



東北大学名誉教授（株）テムス研究所
所長　北村正晴

4　レジリエンスな対処イメージ図



第Ⅲ章のまとめ

これからの健康を考える戦術として、レジリエンスエンジニアリングの考え方が使えそうだ。この考え方の基本となる

1　対象を観察すること
2　対象に関する知識を学習すること
3　対象テーマの現状と将来予知ができること
4　将来予知に対処して修正できること

次に、人生１００年設計に向けて何をしたら良いのかをレジリエンスの考え方を使って考えましょう

第Ⅳ章　「これからの健康」を考えよう

Ⅰ　平均寿命の将来

1　本当にやってくる１００年人生時代

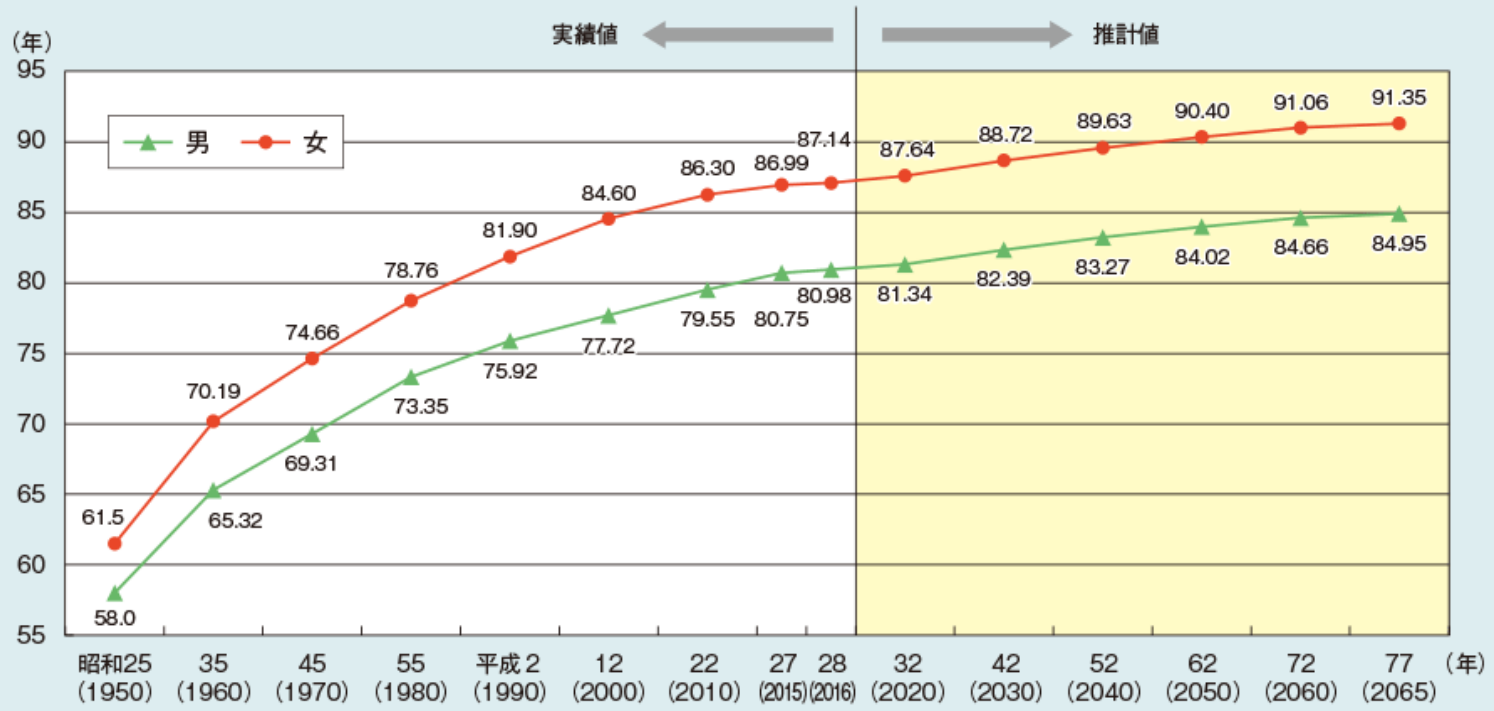
〇将来の平均寿命は男性84.95歳、女性91.35歳

平均寿命は、平成28（2016）年現在、男性80.98年、女性87.14年（図1－1－3）。
平成77（2065）年には、男性84.95年、女性91.35年となり、女性は90年を超える。

NAVI
2050年には、人口の半分が100歳を迎えるという統計もある

平成30年度白書

図1－1－3　平均寿命の推移と将来推計



資料：1950年は厚生労働省「簡易生命表」、1960年から2015年までは厚生労働省「完全生命表」、2016年は厚生労働省「簡易生命表」、2020年以降は、国立社会保障・人口問題研究所「日本の将来推計人口（平成29年推計）」の出生中位・死亡中位仮定による推計結果
（注）1970年以前は沖縄県を除く値である。0歳の平均余命が「平均寿命」である。

平成30年高齢社会白書より

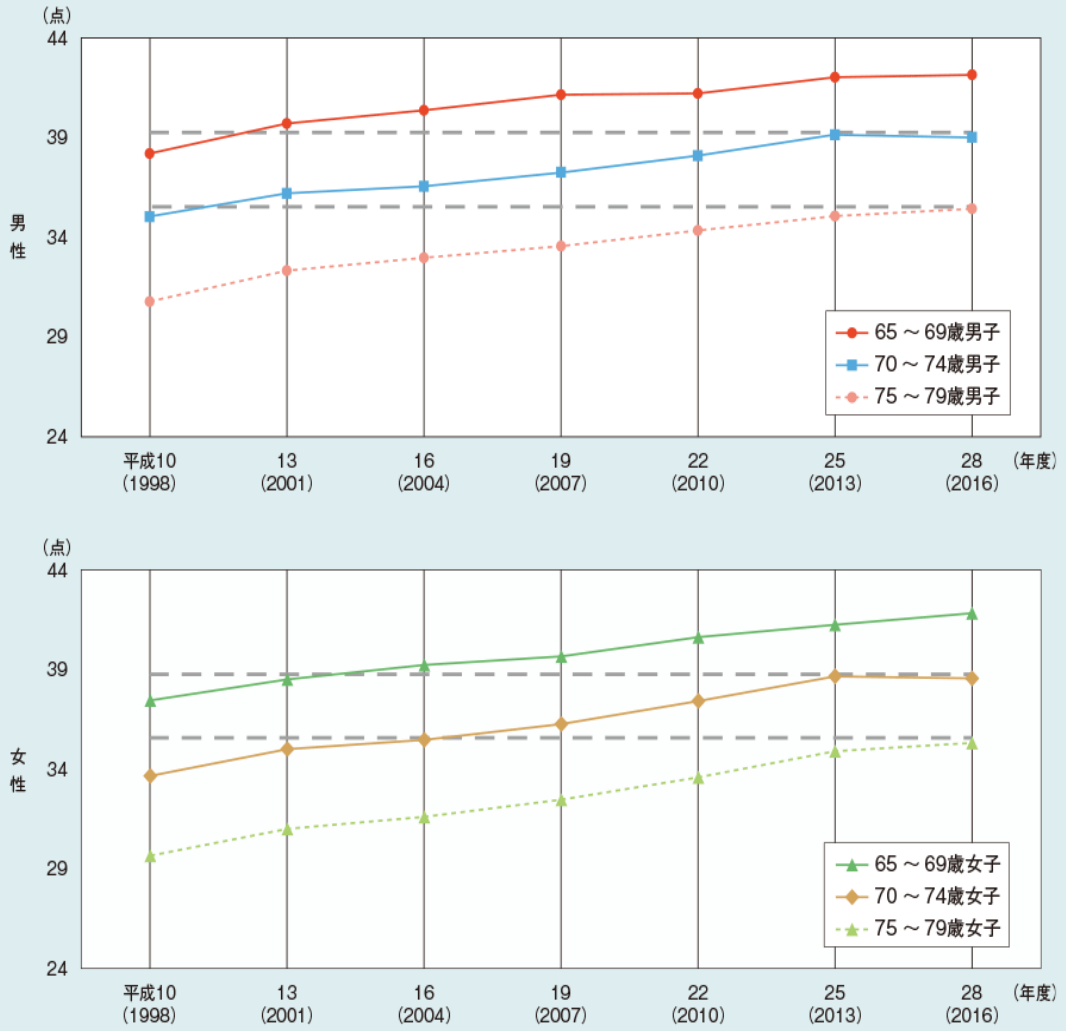
2　体力テストの合計点は年々向上している

〇65歳以上の者の新体力テスト（握力、上体起こし、長座体前屈、開眼片足立ち、10m障害物歩行、6分間歩行）の合計点は向上傾向

平成28（2016）年の70～74歳の男子・女子、75～79歳の男子・女子の新体力テストの合計点は、それぞれ平成10（1998）年の65～69歳男子・女子、70～74歳の男子・女子の新体力テストの合計点を上回っている（図1－2－18）。

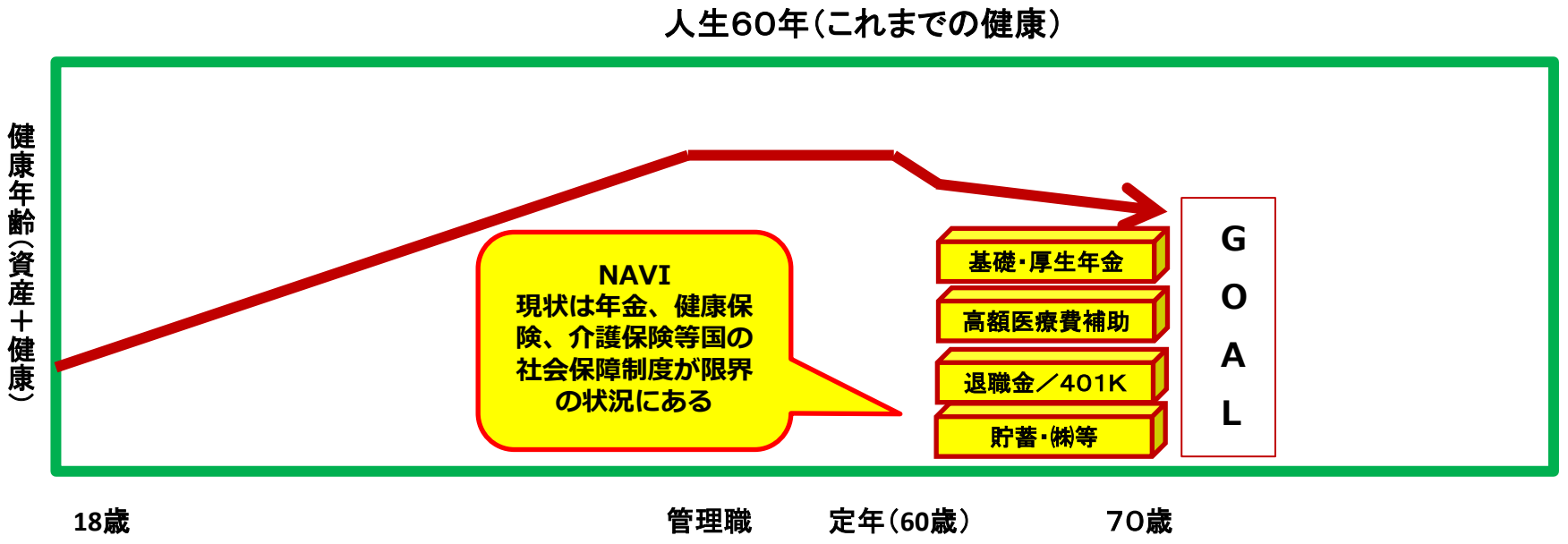
NAVI
男女とも体力テストの合計点はいずれの年代も向上してきている

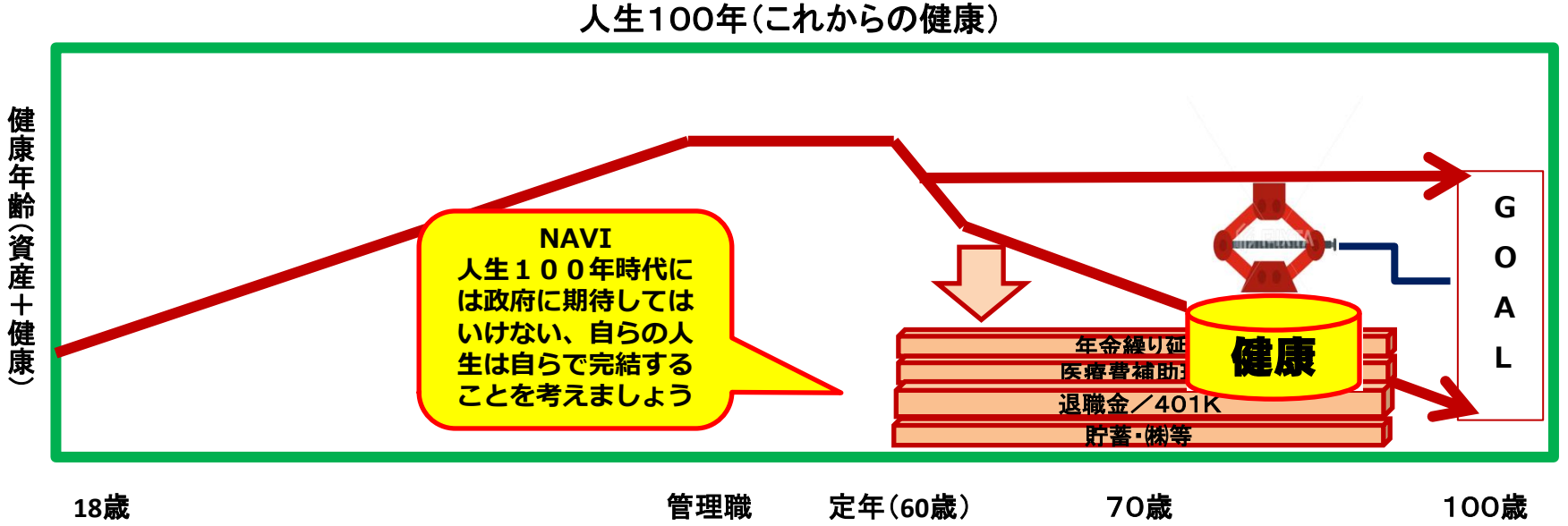
図1－2－18　新体力テストの合計点



資料：スポーツ庁「体力・運動能力調査」
（注1）図は、3点移動平均法を用いて平滑化してある。
（注2）合計点は、新体力テスト実施要項の「項目別得点表」による。得点基準は、男女により異なる。

第Ⅳ章　「これからの健康」を考えよう





第Ⅳ章　「これからの健康」を考えよう

これまでの健康							
健康診断の流れ	診断計画	健康診断	結果（所見）	面接指導	判定		措置
					医学的判定	就業判定	配置転換等
PDCAサイクル	Plan	Do			Check		Action

誕生　学校　就職　定年　人生100年

母子保健法　学校保健安全法　産業保健（労働安全衛生法）　自己管理が原則・国民健康保険（市町村で健康診断）

「これまでの健康」

1雇入時健康診断
2一般定期健康診断
3特殊健康診断
4行政指導健康診断
5歯科医師健康診断
6給食従事者健康診断
7海外派遣労働者健診

1衛生委員会等健康管理
2産業医制度
3衛生管理者等
4健康診断の事後措置
5メンタルヘルス対策
6ストレスチェック
7健康保持増進措置等

「これからの健康」

NAVI
日本は国の手厚い社会保障制度の下で安心・安全に暮らして来ましたが、依存しすぎたのではないか

これからの健康			
人生100年時間軸	≒20歳　≒60歳		定年後　100歳
これまでの会社	法律・会社が強力後押し		元従業員とは決別（原則）
これからの会社	**これからの自分**		退職前から「自分が主役」の生活を始めよう
	レジリエンスエンジニアリングの四要素（会社も構成員も4つのレジリエンス機能を）	現状把握	自分の健康状況を確認し、注視しなくてはならない数値の分析
		知識獲得	自分が注視する数値にかかる病気について知識を学ぶ
		未来予見	監視と学習結果から、近未来の怖さを予見する
		現状対処	予見された近未来を変更すべく修正案を持って対対処をする

一病息災（糖尿病編）

レジリエンス項目		レジリエンスの中身					
現状監視		**やりっぱなしの過去の健康診断・ストレスチェックを振り返ろう／今の生活を振り返ろう** 身長：170cm、体重：70kg、BMI：24 空腹時血糖値:150mg/　、Hba1c:8.5/　、尿検査、眼底検査 仕事の現状：単身赴任で外食多い（かつ丼等炭水化物）、土日以外運動する暇がない（土日は休憩）					
対象学習		**健診結果から所見のある項目（やがて罹る病気の原因、症状等）の知識を学習しよう** 病名：１、Ⅱ型糖尿病、　症状：疲れやすい、肌のかゆみ、トイレが近い、に日中眠くなる 原因Ⅰ：①インスリン不足、②インスリンが効かない、③活性酸素の発生、④高血圧 原因Ⅱ：①遺伝、②加齢、③食事（甘物、咀嚼、間食）、④運動（運動不足）					
未来予見		**やがて罹る病気の恐ろしさを知り、未病から強健へのモチベーションを高めよう** 糖尿病神経障害（発汗異常、立ち眩み、便通異常） 糖尿病腎症（高血糖20年で人工透析、年間5000人増加、渡邊徹タレントは古河第3高校の人工透析者） 網膜症（失明、年間3000人、森永卓郎） 壊疽（年間２万本の足が切断、村田英雄） 脳梗塞（２～３倍リスク、後遺症で寝たきり、言語障害、認知症、片側麻痺、小渕恵三） 心筋梗塞（３倍リスク、いきなり激痛、10分で死ぬ場合も、大平正芳）					
		R（分析）	**G（ゴール）**	**エイジアクション１００（健康寿命を１００歳の設計図）**			
				６０歳　70歳	**80歳**	**90歳**	**100歳**
改善対処	食事	○外食（炭水化物が多い）○ストレス（甘物等）咀嚼しない○（間食が多くなる）	①淡水化物160g/日以内 ②２食/日 ③野菜、肉中心	70歳前までに健康食事生活の週間付けを行う	70歳になる時に医療支援の判断を行う	必要ならば、医療支援を受けながら、自力生活を継続する	健康寿命の限界へ挑戦する
	運動	無酸素運動不足(筋トレは苦手) 有酸素運動はOK(10km/日)	①無酸素運動（筋トレ） ②有酸素運動（ジョギング）	目標:７０歳までにフルマラソン完走	20kmマラソン完走	自転車４０km	プール
	記録	体重:67kg HBa1c:8.0	体重：60kg～63kg以内	人生計画は6ヶ月、5年、30年単位で設計する			

一病息災（高血圧編）

レジリエンス項目		レジリエンスの中身					
現状監視		やりっぱなしの過去の健康診断を振り返ろう／今の生活を振り返ろう					
対象学習		健診結果から所見のある項目（やがて罹る病気）の知識を学習しよう					
未来予見		やがて罹る病気の恐ろしさを知り、未病から強健へのモチベーションを高めよう					
		R （分析）	G (ゴール)	エイジアクション１００（健康寿命を１００歳の設計図） ６０歳　70歳		80歳	90歳　100歳
改善対処	食事						
	運動						
	記録						

レジリエンスな私になる信条

こころとからだの関係

血質・血循∞心質・心循

こころ	からだ
①心質向上：認知行動療法／交流分析／内観療法／自立訓練法･･･ ②心循向上：積極思考や生き方の選択肢にスペアを持っておく ③こころの落ち込みは身体の調整で治す ④基本方針と訓練：ポジティブ心理学（**レジリエンス**）、アサーション訓練、傾聴訓練	①血質向上：良質な食物／全体摂取／＋酸素（呼吸法） ②血循向上：運動／筋トレ（無酸素）＋ＪＯＧ等（有酸素） ③からだの落ち込みは心の調整で治す ④基本方針と訓練：ルーの法則／肥田式／真向法／自彊術／ヨガ

私の５Ｓ：「しなやか」に「しぶとく」、「しつこく」、「したたか」に、そして「しぜん」に生きる

今、私は決めます

1　これからの３０年目標を決めます

〇健康長寿の秘訣は人生に目標を持つことです
〇健康ダイエットの唯一の方法は生き方を変えることです

2　これからも新しい事へ挑戦します

〇新しい事への挑戦なくば、脳は収縮していきます
〇脳の活性化は運動によって維持されます

3　自分の心に灯（ともしび）の明かりを燈します

〇人の心に惹かれる前に、内なる心を見つめよう

●国等の健康関係HPの例

１健康日本２１
http://www.kenkounippon21.gr.jp/

２レジリエンス国家戦略会議
https://www.cas.go.jp/jp/seisaku/kokudo_kyoujinka/

３レジリエンス認証制度
http://www.resilience-jp.biz/certification/about/

４健康経営
http://www.meti.go.jp/policy/mono_info_service/healthcare/kenko_keiei.html

５データヘルス計画
https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000061273.html

６「エイジアクション１００」
http://www.jisha.or.jp/research/ageaction100/index.html

７人生１００年時代構想会議
https://www.kantei.go.jp/jp/singi/jinsei100nen/dai3/siryou.html

●各自が健康に興味を持てるHPの例

１ポジティブ心理学
http://www.kenkounippon21.gr.jp/

２真向法
https://www.makkoho.or.jp/learn/school.html

３呼吸法
http://kokoro.mhlw.go.jp/ps/tokyo_stretch_00.html

明確な人生目標を持って
生きることが人を健康にする！

ご健康で！！

ご清聴ありがとうございました