公益財団法人長寿科学振興財団　シンポジウム

長生きを喜べる長寿社会の実現
～生きがいのある高齢者を増やす～

講演１

健康寿命延伸のカギは
産官学民連携によるまちづくり

飯島 勝矢
（東京大学 高齢社会総合研究機構 機構長
・未来ビジョン研究センター 教授）

【人生100年時代】

長生きを喜べる長寿社会　～生きがいのある高齢者を増やす～

健康　65　70　80　90　100　（年齢）

生活習慣病

【第１段階】社会性/心のフレイル期
- 孤食、うつ傾向
- 社会参加の欠如
- ﾍﾙｽﾘﾃﾗｼｰの欠如

【第2段階】栄養面のフレイル期
- 老いのサインの重複
- 早期の気づき～自分事化

【第3段階】身体面のフレイル期
○要支援状態
- 生活機能低下、低栄養
- サルコペニア、ロコモティブ症候群

【第4段階】重度フレイル期
○要介護状態
- 嚥下障害、咀嚼機能不全
- 経口摂取困難、運動・栄養障害、長期臥床

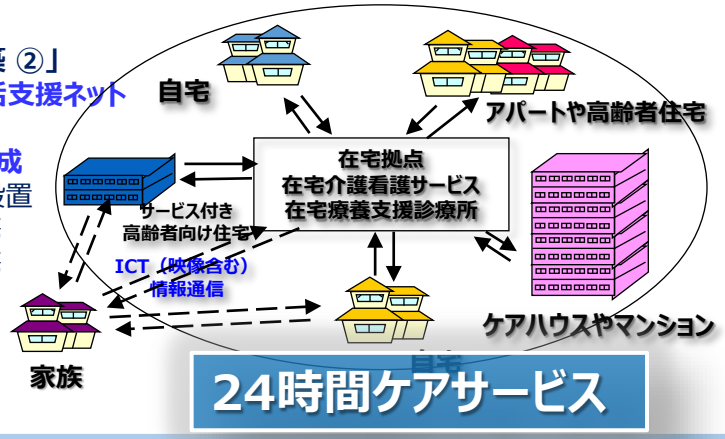
健康づくり・フレイル予防
生活支援（見守り・相談・食事等）
在宅介護・看護サービス
在宅医療体制の整備

まちづくり・共生社会・真の居場所・通いの場

「社会インフラ構築 ①」
- 道路・交通移動手段（ウオーキングロード）
- 公共サロン　・**真の居場所**
- 集会・交流・イベント
- 空家対策
- 防災（安心・安全都市）

「住民による地域社会活動」
- **相互の支え合い活動**
- **就労、ボランティア**
- **地域見守り・相談**
- その他の生活支援（買物、配食、ゴミ処理等）
- 各種消費活動

「社会インフラ構築 ②」
- **フレイル予防・生活支援ネットワーク形成**
- **市民サポーター育成**
- 地域コンセルジュ設置
- 民間事業との連携
- 右図拠点との連携



24時間ケアサービス

情報システム構築

標　準　化

（東京大学高齢社会総合研究機構・神谷哲朗・飯島勝矢　作成）

フレイル（虚弱）とは

高齢期に生理的予備能が低下することでストレスに対する脆弱性が亢進し、生活機能障害、要介護状態、死亡などの転帰に陥りやすい状態

①中間の時期

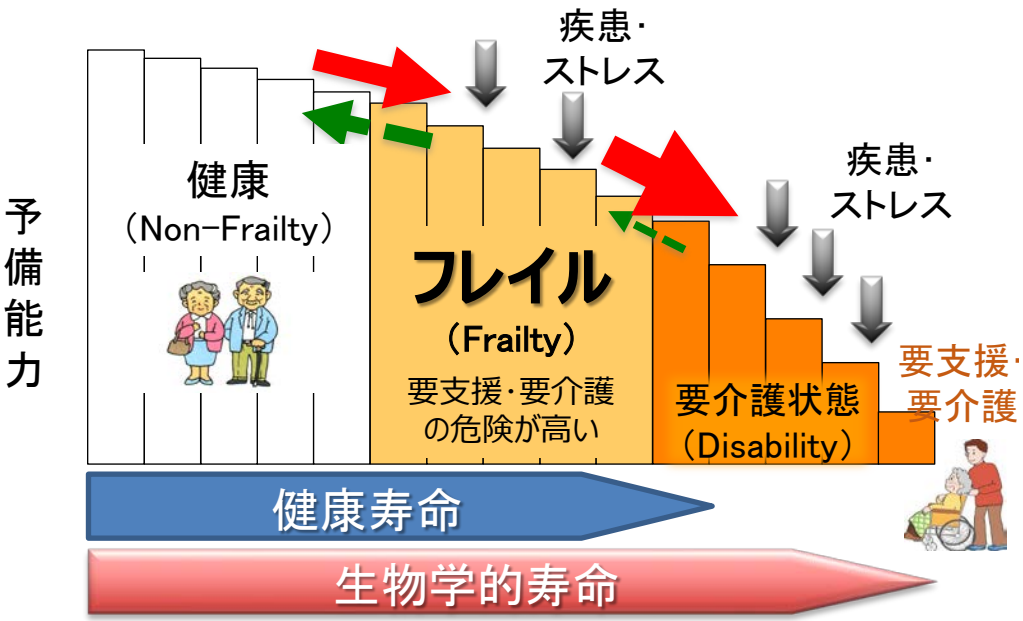
（⇒健康と要介護の間）

②多面的

（⇒色々な側面）

③可逆性

（⇒様々な機能を戻せる）



フレイル概念から見た「負の連鎖」

（東京大学高齢社会総合研究機構・飯島勝矢　作成　　葛谷雅文: 日内誌 104: 2602-2607, 2015.より引用改変）（杉本　研、楽木宏実ほか. 2014）

フレイル予防を通した高齢住民主体の健康長寿まちづくり

① 大規模高齢者 長期縦断追跡コホート研究

【悉皆調査】地域診断　5万人データベース

【エビデンス】
三位一体の重要性
（食/口腔・運動・社会参加）

【アクションリサーチ】
エビデンスを地域へ
フィードバック
産官学民を巻き込む

フレイル
チェック
ツール開発

② 市民主体(フレイルサポーター)による栄養・運動・社会参加を軸とする包括的フレイルチェック

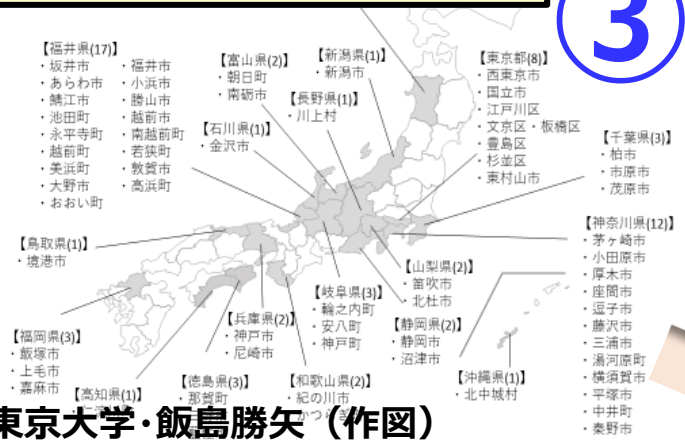
【集いの場を"気づきの場"へ】

自治体との協働による フレイルサポーター養成

養成研修後、地域の集いの場へ 皆でワイワイと、フレイル兆候に気づく

③ 全国に広がる「高齢市民主体のフレイルチェック活動」

現在、73自治体
(R3年度 20自治体導入予定)



東京大学・飯島勝矢（作図）

フレイルチェックデータと
他のデータベースを統合

実施自治体における
健康長寿のまちづくりへの参画

全国規模のビッグ
データベース構築・分析

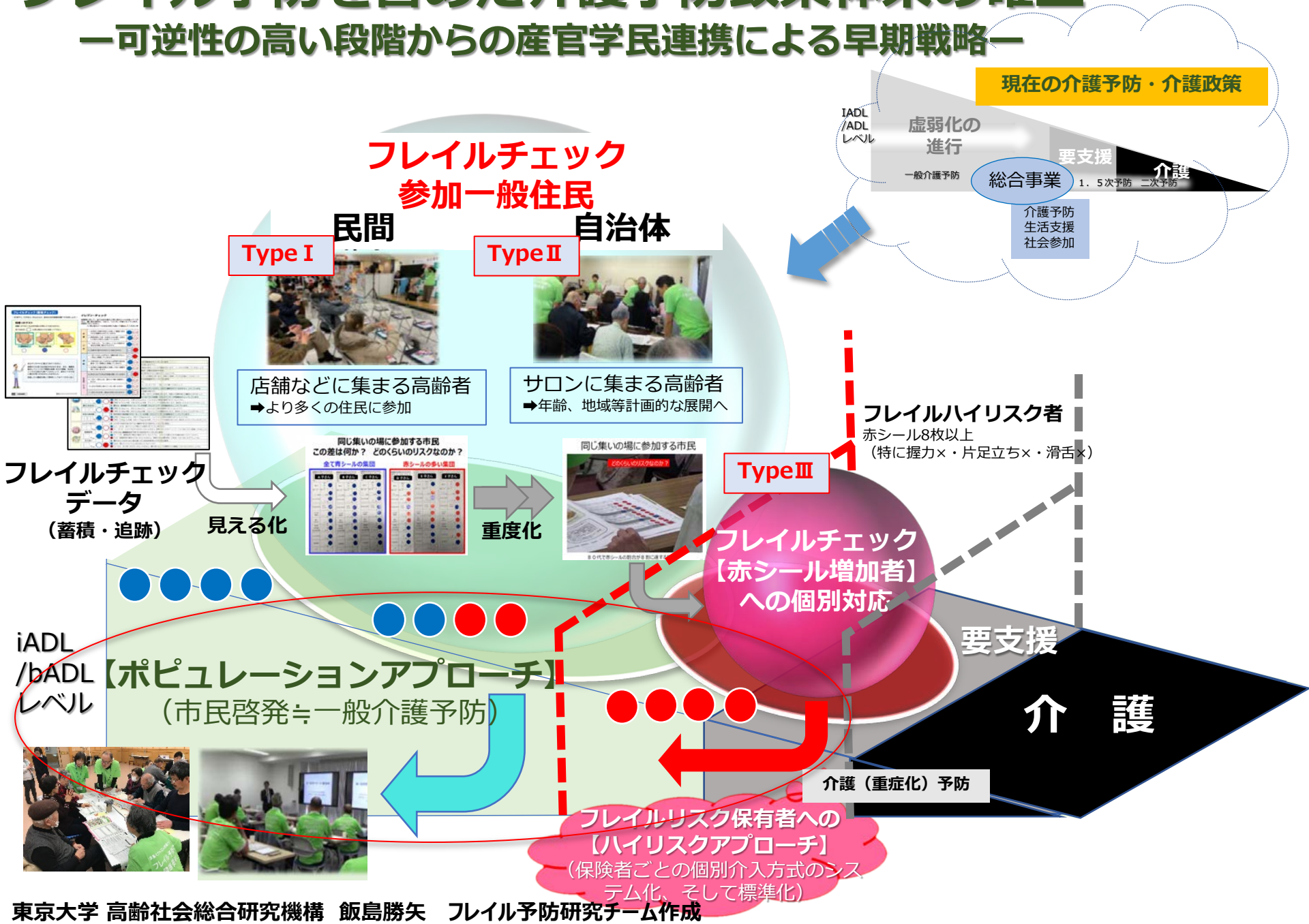
フレイルトレーナー/サポーター
養成システムの確立

④ 全国のフレイルチェックによる【データベース】

- ☛ 地域診断、各自治体の予防施策への反映、AIによる早期リスク予測
- ☛ フレイル予防産業の創生、産学官民協働

フレイル予防を含めた介護予防政策体系の確立

―可逆性の高い段階からの産官学民連携による早期戦略―



東京大学 高齢社会総合研究機構　飯島勝矢　フレイル予防研究チーム作成

【産学官民連携】と【領域横断】を意識した総合研究

＜地域社会のリデザイン＞

ジェロン
テクノロジー
(支援ロボット、VR、モビリティ等)

生活支援対策
（生活支援システム、
情報システム基盤の整備など）

在宅医療・介護対策
（介護難民、ACP、認知症対策、
地域が一つの施設のように、
QOLにおける３つのLife (生命・生活・人生)

フレイル予防・対策
（住民主体のフレイル予防を通した
健康長寿まちづくり）

生涯現役・
高齢者活性化対策
（生きがい就労による地域活性化、
多様な選択肢）

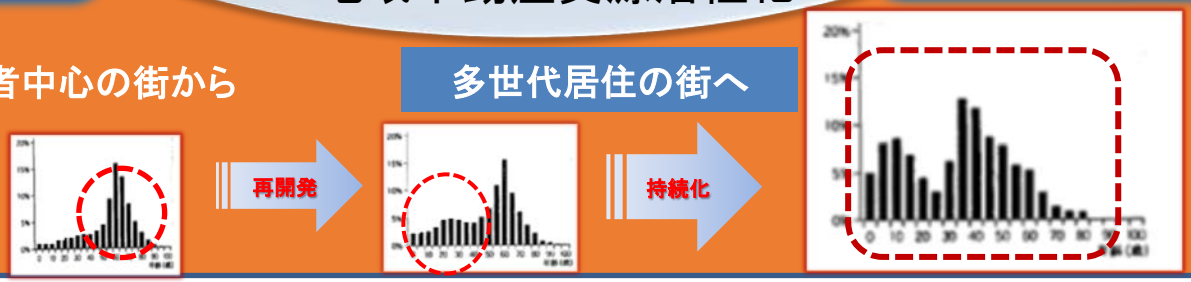
多世代共生と
資産継受対策
（多世代交流、賃貸アパート、
住替え、WGスペース、空き家）

環境を変える「ゼロ次予防」
移動支援、その他
（移動支援～モビリティ対策、
集いの場～サロン、住民活力など）

地域不動産資源活性化

高齢者中心の街から

多世代居住の街へ



出典：東京大学高齢社会総合研究機構・産学連携 まちづくり標準化PJ　作成のスライドを飯島勝矢が引用改変

以下の視点を意識した

地域コミュニティのリデザインを狙いたい

①領域横断の【課題解決型実証研究】

②【産官学民連携】による

③国民に新価値【new value-based】を