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４

「まちづくり　×　テクノロジー
＝健康長寿の実現）

近藤　克則

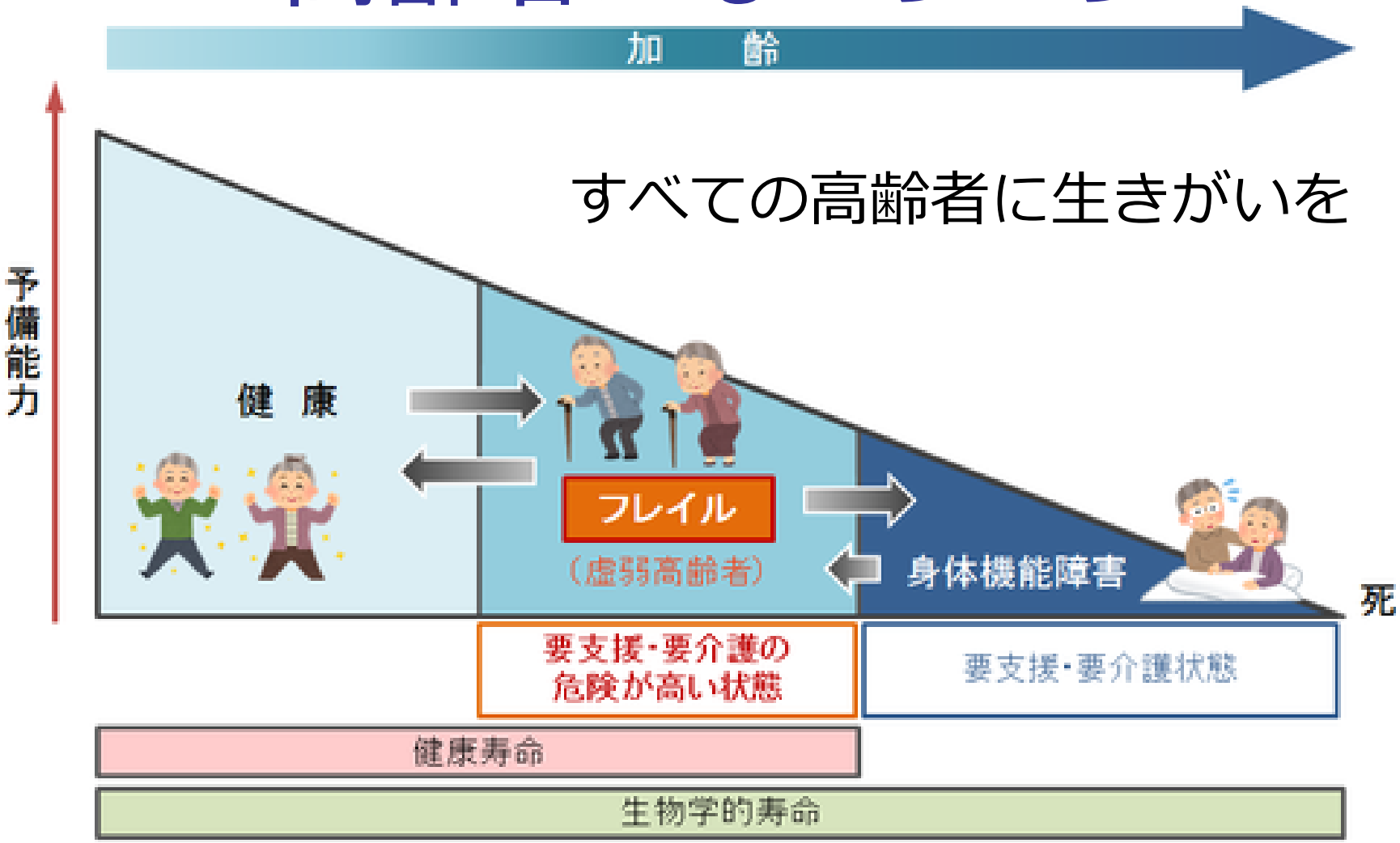
（千葉大学予防医学センター）
（国立長寿医療研究センター）
（日本老年学的評価研究
JAGES機構）

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～

- **キーワード**

1. 高齢者のQOL・生きがい・健康・活力のエンパワメント
2. 弱っても安心して活き活き過ごせるまちづくり
3. 認知機能が低下しても個人の尊厳を尊重した普段の生活における様々な意思決定支援
4. 高齢者にやさしいテクノロジー・デジタル技術の開発・実装

高齢者にもいろいろ

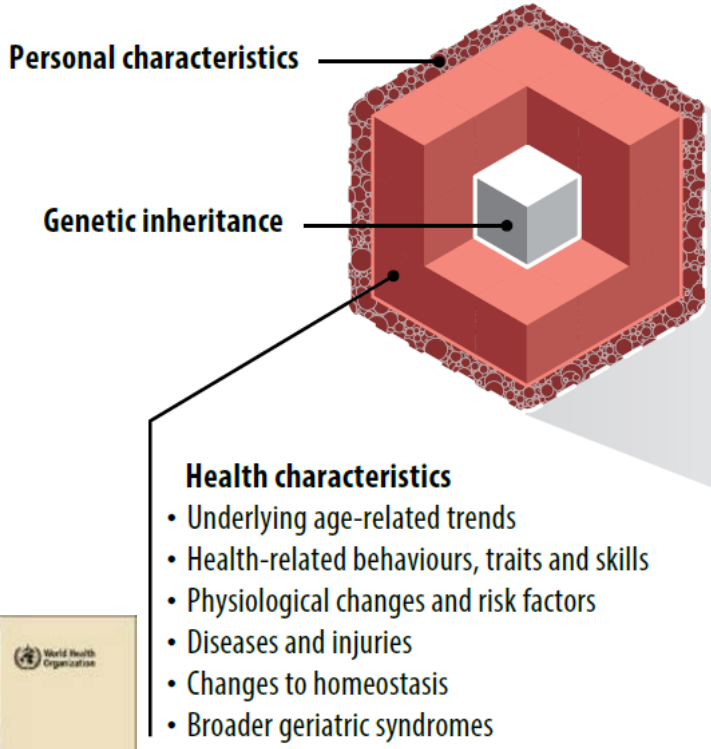


フレイルの概念図 葛谷雅文(2009)日本老年医学会雑誌を参考に一部改変

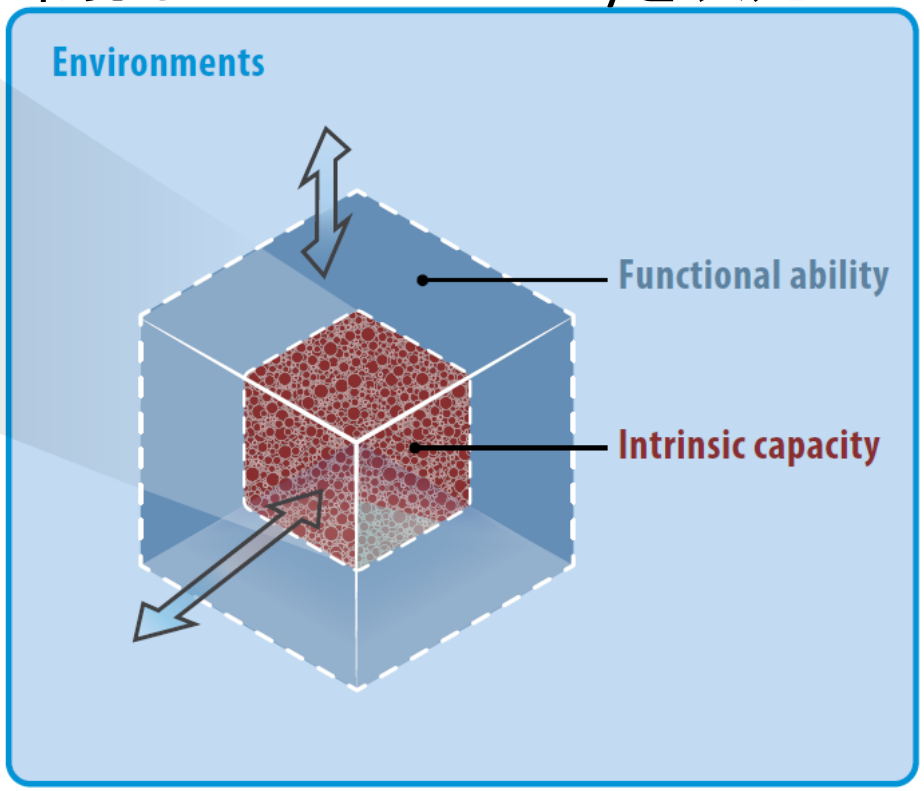
https://www.ncgg.go.jp/cgss/department/ep/topics/topics_edit40.html

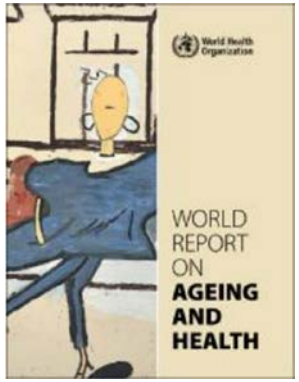
Healthy Ageing WHO 2015

Healthy Ageing as the process of developing and maintaining the functional ability that enables well-being in older age



環境もFunctional abilityを決定



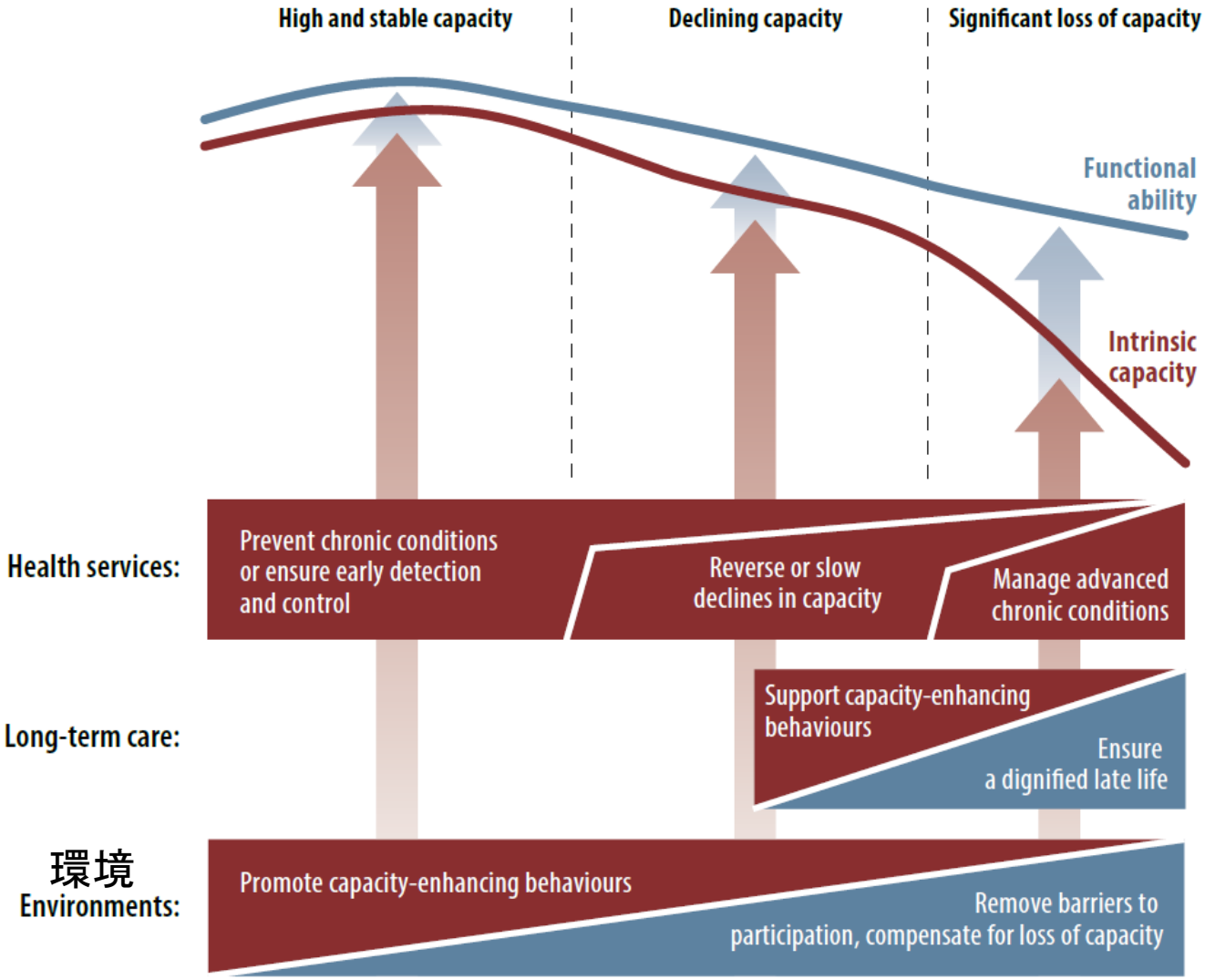


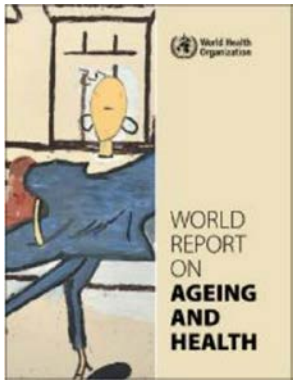
http://www.who.int/ageing/publications/world-report-2015/en/

A public-health framework for Healthy Ageing

opportunities for public-health action across the life course

WHO 2015





http://www.who.int/ageing/publications/world-report-2015/en/

エイジフレンドリーシティって何？

エイジフレンドリーシティとは「高齢者にやさしい都市」の意味です。
ＷＨＯ（世界保健機関）が推進する、高齢化に対応したまちづくりの考え方です。

ＷＨＯが示す課題解決が必要な８つの分野

屋外スペースと建物	住　　居	尊敬と社会的包摂	コミュニケーションと情報
交通機関	社会参加	市民参加と雇用	地域社会の支援と保健サービス

ＷＨＯグローバルネットワークのサイクル

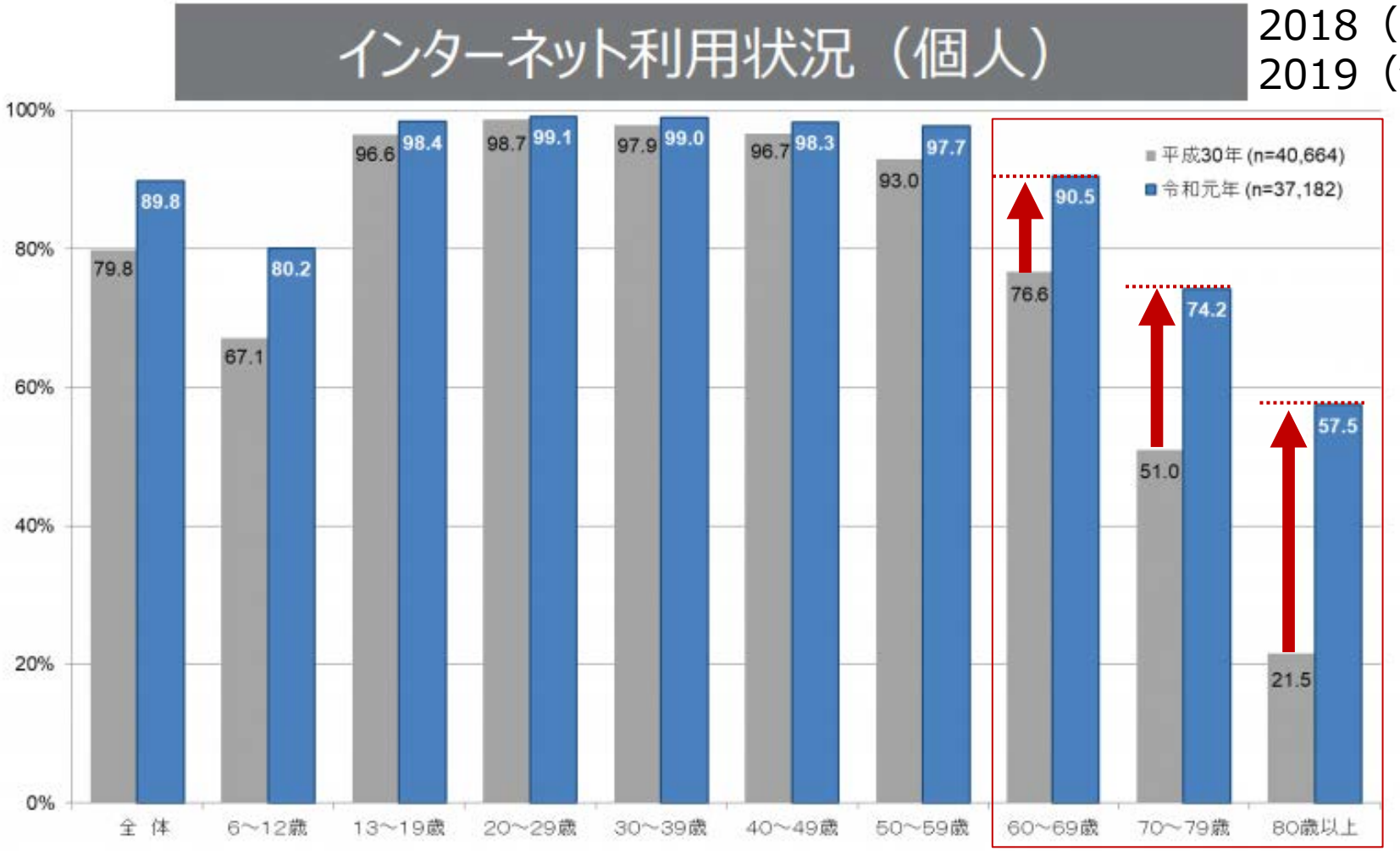
1 計画段階（１～２年目）
- 高齢者が参加するしくみづくり
- エイジフレンドリー度評価の実施
- 行動計画づくり
- 評価指標の設定

2 実施段階（３～５年目）
- 行動計画の実施
- 進捗状況のチェック

3 評価段階（３～５年目）
- 進捗状況の評価
- 成功事例と今後の課題の確認
- ＷＨＯへ報告書の提出

4 ５年サイクルで継続的な改善

ネット利用伸び率が大きいのは80歳以上



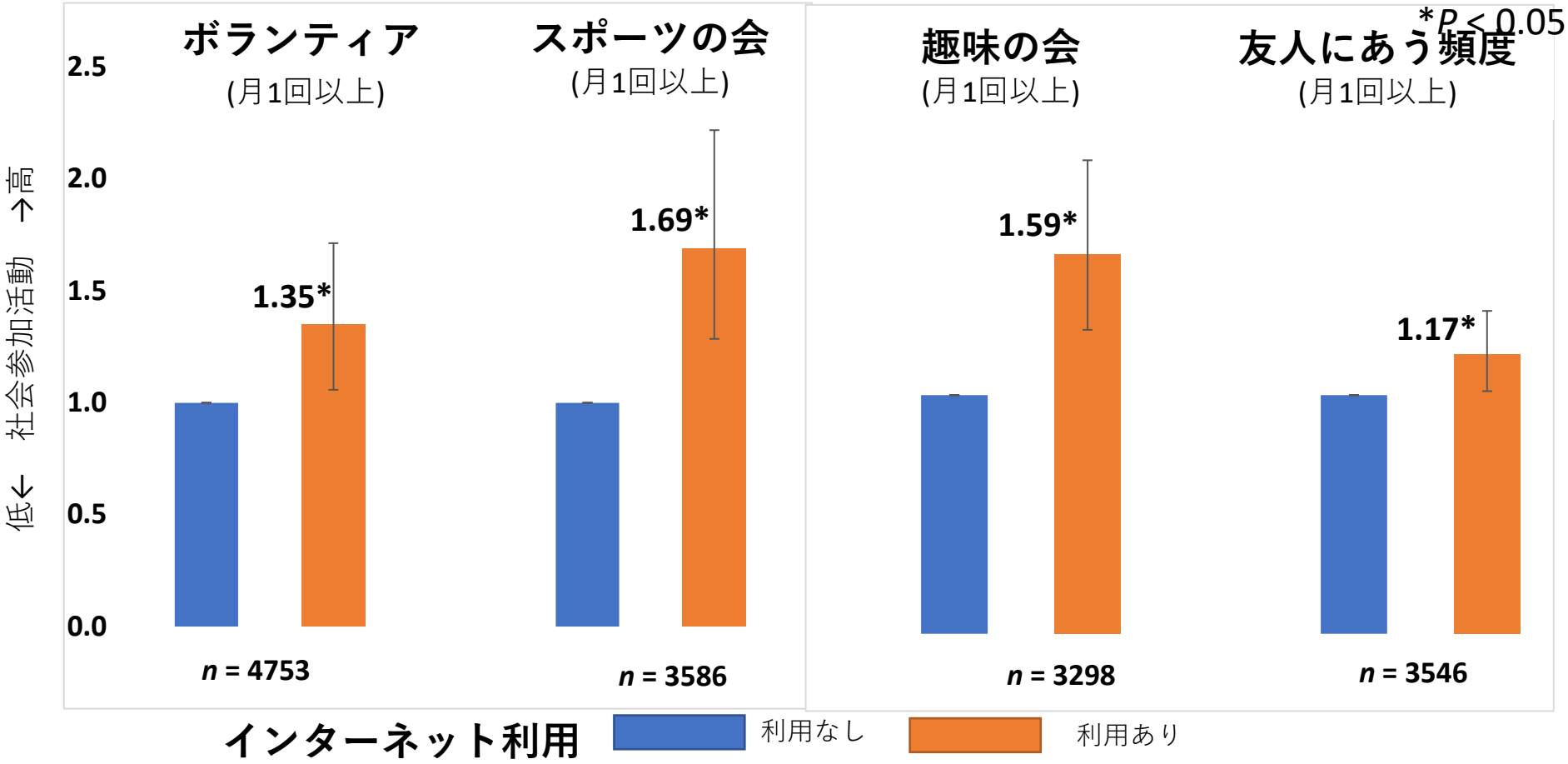
✓ 高齢者の利用割合は低かったが，増加率は高齢者ほど大きい

令和元年版情報通信白書

インターネット利用と社会参加

JAGES2016・2019
縦断

ベースラインで非参加者に限定した分析でも、インターネットを利用している者は、
利用していない者に比べて3年後に、より社会的に活動している



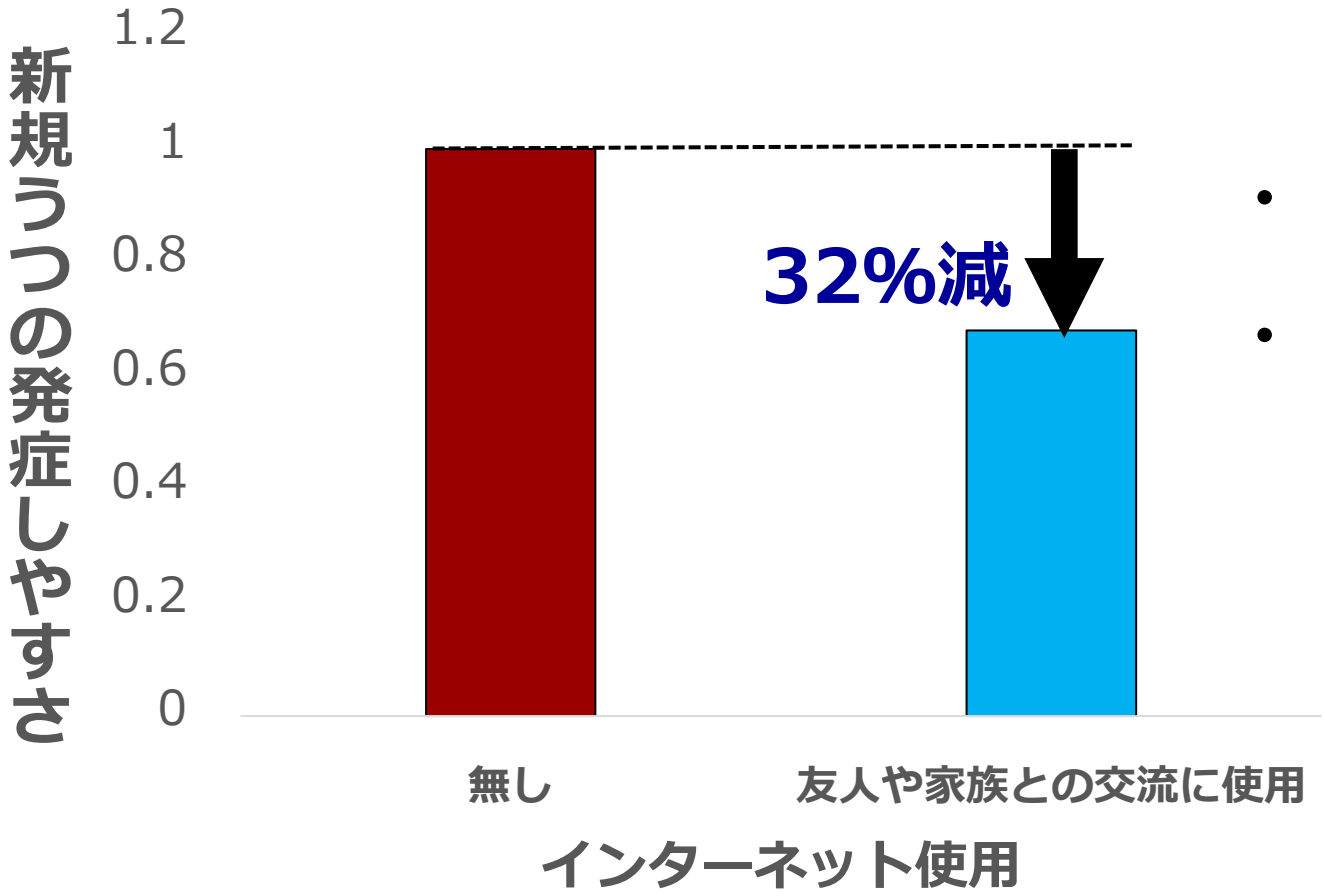
年齢、性別、等価所得、教育水準、就労状況、配偶者の有無、居住形態、自己申告の病状、自己評価の健康状態、日常生活動作、抑うつ症状、外出頻度、人口密度を調整。

JAGES group: Understanding the Role of Internet Access on Health and Health Equity toward Healthy Ageing in the Western Pacific Region. WHO Western Pacific Region Office 2021

ネット交流でうつ発症リスク3割減

高齢者9199名を2013年から3年間追跡

うつ発症率は、無し群11.5％vs使用群で8.1％



- **交流でのみ差**があり
- ショッピングや情報収集目的では差がない

Atsushi Nakagomi, Koichiro Shiba, Katsunori Kondo, and Ichiro Kawachi. Can Online Communication Prevent Depression Among Older People? A Longitudinal Analysis. Journal of Applied Gerontology. 2020. doi: 10.1177/0733464820982147

キーワード

1. 高齢者のQOL・生きがい・健康・活力のエンパワメント
2. 弱っても安心して活き活き過ごせるまちづくり
3. 認知機能が低下しても個人の尊厳を尊重した普段の生活における様々な意思決定支援
4. 高齢者にやさしいテクノロジー・デジタル技術の開発・実装