

## 目 次

### 1章 総 論 ————— 5

- ◎東京大学高齢社会総合研究機構特任教授 辻 哲夫 氏 ————— 6  
フレイル予防のためにコミュニティの充実したまちづくりを  
地域住民と事業者が担う高齢者の生活支援
- ◎Stanford University, School of Medicine 池野 文昭 氏 ————— 20  
—シリコンバレーから日本を考える  
日本の潜在的価値は、「健康」である
- ◎筑波大学大学院人間総合科学研究科 スポーツ医学専攻教授 久野 譲也 氏 — 38  
産官学による成果志向の取り組みで、  
“健幸”無関心層にもアプローチ

### 2章 霧が闇の取り組み ————— 49

- ◎総務省 ————— 50  
医療・介護・健康分野におけるICT利活用の取組
- ◎厚生労働省 ————— 58  
地域包括ケアシステムの深化・推進と地域保険としての  
地域のつながり機能の強化に向けて
- ◎経済産業省 ————— 68  
生涯現役社会の実現に向けて
- ◎国土交通省 ————— 78  
高齢社会の住宅政策・まちづくり

### 3章 先進自治体の取り組み ————— 91

- ◎西東京市 西東京市長 丸山 浩一 氏 ————— 92  
フレイル予防事業を通じた「健康」応援都市のまちづくり
- ◎兵庫県川西市 兵庫県川西市長 越田謙治郎 氏 ————— 102  
飛び地連携×SIBで健康増進プログラムを実施  
—従来型のベッドタウンを脱却して新たな価値と魅力を

### 4章 有識者の提言 ————— 111

- ◎国立研究開発法人 日本医療研究開発機構(AMED)理事長 末松 誠 氏 — 112  
超高齢社会、医療からのアプローチ

### 5章 先進企業の取り組み ————— 123

- ◎オムロン株式会社 ————— 124  
自治体との積極的な連携で無関心層も取り込むヘルスケアを  
代表取締役 執行役員専務CTO 宮田 喜一郎 氏
- ◎株式会社カナミックネットワーク ————— 132  
地域包括ケアをクラウドで支えるICTプラットフォームを提供  
代表取締役社長 山本 拓真 氏
- ◎キリンホールディングス株式会社 ————— 140  
健康と未病の領域で、社会に貢献していく  
常務執行役員 小林 憲明 氏

◎株式会社タニタヘルスリンク ————— 148

誰もが楽しく参加できる新しい健康プログラムを創造

代表取締役社長 丹羽 隆史 氏

◎日本調剤株式会社 ————— 156

超高齢社会で変わる薬局の存在意義と医療費適正化のために

～医療サービス提供企業として、地域に貢献～

専務取締役 三津原 庸介 氏

◎日本ユニシス株式会社 ————— 164

地域の「助け合い」を促進し健康や幅広い課題に取り組む

執行役員 スマートタウン戦略本部長 永島 直史 氏

◎株式会社白寿生科学研究所 ————— 172

地域密着でセルフケアを推進し、健康寿命で白寿（99歳）を目指す

取締役副社長 原 浩之 氏

◎東日本電信電話株式会社（NTT 東日本）————— 180

“支える人を支える”情報通信技術で高齢化社会の働き方改革を目指す

東日本電信電話株式会社 理事 ビジネスイノベーション本部

BBXマーケティング部長 境 麻千子 氏

◎株式会社ルネサンス ————— 188

地域の健康づくり支援活動を通して自治体の課題を解決

健康ソリューション部部長 熊坂 克哉 氏

6章 特別対談 ————— 197

健康立国実現に向け、都道府県として何を為すべきか

全国知事会会長 上田 清司 氏

評論家 森田 実 氏

# フレイル予防のために コミュニティの充実した まちづくりを

## 地域住民と事業者が担う高齢者 の生活支援

東京大学高齢社会総合研究機構特任教授 辻 哲夫 氏

超高齢社会が年々進行する中、注目を集めている概念が“フレイル予防”だ。加齢による心身機能の低下、虚弱化をいかに遅らせ健康な期間を長く保つかという命題が大きくクローズアップされている。本書で長きにわたり総監修を務める東京大学高齢社会総合研究機構の辻哲夫特任教授は、このフレイルを予防するためには運動、食事に加え地域でのコミュニケーションが不可欠だと指摘する。

さらに、これから増加が確実視される独居高齢者の生活支援も重要な課題だ。一人住まいの高齢者が可能な限り安心して暮らせる生活支援の行き届いたまちづくり、すなわちコミュニティの充実が明るい超高齢社会構築のカギになるという。



### “老いて弱っていく”ことを遅らせる

——辻先生にはこの『超高齢社会』シリーズにおいても、さまざまな研究状況をご解説していただきました。近年はさらに進んで、フレイル予防に焦点を当てておられるとのこと、そのあらましをお願いできました。

辻 健康寿命延伸を図り、出来る限り活力ある超高齢社会を形成することは、日本社会が対峙する最大の課題の一つです。その具体的な方策の一つ

が生活習慣病予防であり、これは現在、非常に大切な国家的戦略として進展が図られています。それに加えて近年注目を集めているのが、フレイル予防という概念です。

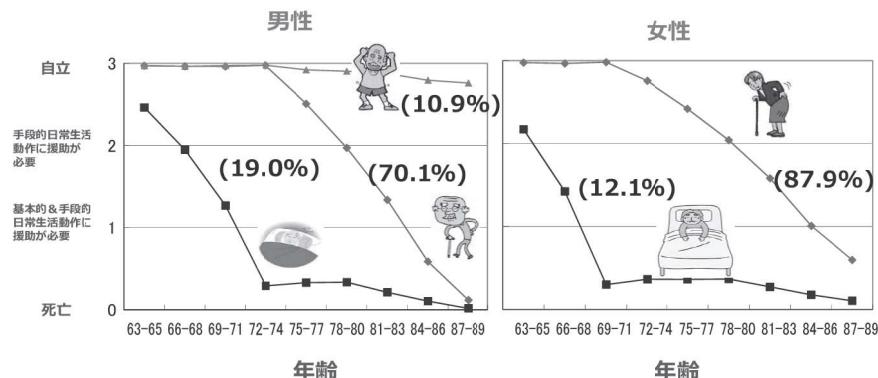
これまでの健康維持・増進に関する取り組みは、フレイル、すなわち加齢に伴う心身機能の低下による虚弱状態についてはあまり着目されていませんでした。しかし、フレイルは、遅らせることが可能なのです。

そこで、要介護状態になる手前の加齢に伴い徐々に弱っていく状態を日本老年学会はフレイルと命名しました。これからの活力ある超高齢社会の実現に向けては、このフレイルを予防し、フレイルを遅らせることが欠かせない要素となります。ここ数年でフレイルという用語がついぶん政府内でも盛んに用いられるようになりました。

——フレイルとは、まだ一般にはあまり浸透していない言葉のようにも思えます。どのような状態でしょう。

辻 東京大学高齢社会総合研究機構の秋山弘子特任教授の調査によると、生活習慣病により脳卒中などに罹って急速に要介護状態になる人は、男性の2割、女性で1割となっています。男性のうち1割は、90歳まで自立を維持していますが、男性の7割、女性の9割は加齢に伴って、少しづつ

### 高齢者の増加と多様なパターン — 全国高齢者20年の追跡調査 —



出典) 秋山弘子 長寿時代の科学と社会の構想 『科学』 岩波書店, 2010



つじ てつお

1947年生まれ、兵庫県出身。東京大学法学部卒業。1971年厚生省入省。年金福祉事業団資金運用事業部長、厚生省保険局企画課長、大臣官房政策課長、大臣官房審議官（医療保険・健康政策担当）、厚生労働省年金局長、大臣官房長、保険局長、厚生労働審議官、厚生労働事務次官などを経て、2009年東京大学高齢社会総合研究機構教授、2011年同機構特任教授。

の兆しが見え始めた時から、その進行を遅らせていかねばなりません。その対策が今、国家的課題になりつつあるのです。

というのも、生活習慣病予防の体制や国民の認識はかなり定着し、介護サービスの設備も進んできていますが、老いていく過程におけるフレイル予防の概念が、これまでぼっかり空いていたのです。

## 何よりも“ヒトとのつながり”が予防に効果的

——具体的に、個人が日常生活でフレイル予防することは可能でしょうか。

辻 1つにはやはり運動です。これは生活習慣病予防とも共通する原則で

フレイル予防のためにコミュニティの充実したまちづくりを

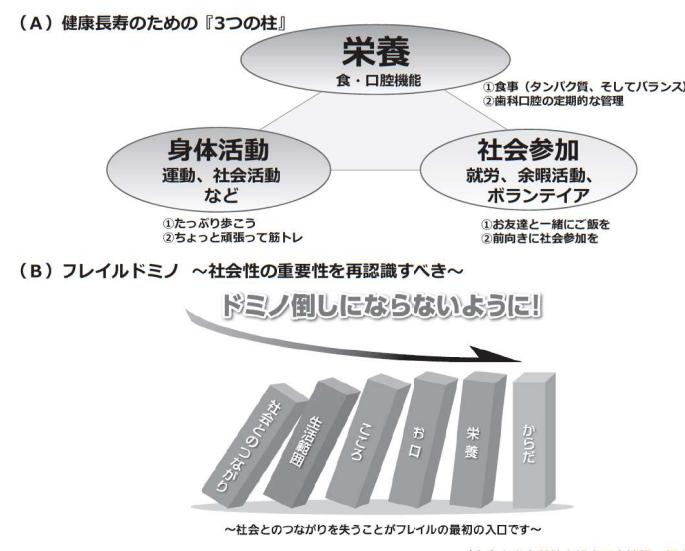
す。運動は常に必要で、高齢期はしっかり歩くことが基本です。

一方、フレイル予防に関しては東京大学高齢社会総合研究機構の飯島勝矢教授が多くエビデンスを明らかにしています。その結果、重視されているのが栄養です。生活習慣病は過度のカロリー摂取をコントロールすることが基本ですが、フレイル予防についてはむしろしっかり食べることが求められます。虚弱化するということは加齢によって筋肉が弱っていくことであり、だから転倒骨折もしやすくなるのです。また口腔全体の力も落ちてきます。従って口の機能をしっかり守り、たんぱく質と野菜をしっかり取ることが大事です。

飯島先生の研究によってこれら運動、栄養の大切さ以上にフレイルの入口として重要なことが分かってきました。それは、“ヒトとのつながり”です。

——コミュニケーションが重要だと捉えてよろしいでしょうか。

辻 はい、まさにコミュニケーションによる人のつながり、生活の広がり、すなわち社会との関わりが極めて重要です。年を取ると徐々に、人と接する機会が少なくなり生活圏が狭まるなど、人間としての生活の根幹である



社会性が落ち、そこから身体的にも弱り始めていくのです。

——予防として、コミュニケーションを取ることが運動以上に効果があるとは驚きます。

辻 飯島先生の研究において象徴的なエビデンスが出ています。ジョギングしたりテニスをするなど運動習慣はあるけれど運動だけして他にこれといった趣味や社会参加活動が無い人のグループと、運動習慣は無いけれど趣味の活動をしていたり、自治会の集まりとか地域の活動に参加している人のグループとで比較すると、フレイルになっていく危険性は、実は前者の運動だけしているグループの方が大きいというデータが出ました。

——これまで抱いていたイメージが覆るような結果ですね。

辻 年を取って弱っていく過程においては、一生懸命運動することももちろん大事ですが、それ以上に人と接する、コミュニケーションを取ることが重要であるというわけです。フレイル予防に関しては、年を取ったらいに社会性を維持することが大事かを明らかにする、非常に有意義な研究だと思います。

逆に言えば、人との接触や生活の広がりがあるような地域社会、コミュニティをつくることが、フレイル予防の核心であるとも言えるでしょう。つまりそれは、まちづくりにほかなりません。フレイル予防はまちづくりなのです。コミュニティを活性化することが、地域の高齢者のフレイル予防には基本的に重要です。

ただ、フレイルは徐々に弱っていくため、高齢者自身は、日常生活において自分がフレイル化していく過程にあると認識するのは非常に難しい面があります。そこで今、注目されているのが地域におけるフレイルチェックです。

## 大きな成果を上げるフレイルチェック

——フレイルチェックとはどのような内容のものでしょう。

辻 飯島先生が、柏市を舞台に開発した仕組みで、自分のどこが弱っているのかしっかりと認識、把握できる方法です。前述しましたように基本はまずしっかりと食べることですから、現状の食生活はどうなっているのか、噛む力や飲み込む力などを含めて口腔機能はどうなっているのか等をチェックしていきます。口腔機能と体力は密接に連動していて、食べる力が落ちるとそれにつれて体力も下降します。そして筋力や運動、特に良く歩いているかどうか。さらにフレイルに関しては、先ほど強調した社会性の状況を調べることがポイントです。最近お友達とのお付き合いはどうですか、出かける頻度はどうですか等々、社会性に関してさまざまなチェック事項を用意し、一人の高齢者に対し2時間くらいのコースを設定、地域のフレイルサポーターというボランティアの人たちが協力して、まちの公民館などを会場に、定期的に高齢者をチェックするというのが主な内容です。

飯島先生が柏市でこのフレイルチェックを導入したところ、たいへん評判が良いのです。例えば生活習慣病において血液検査の結果はすごく重要ですが、その結果が明らかになるのは検査から早くても数日後のことです。それに対してフレイルチェックはその場で分かるので結果をすぐ認識することができるのです。自分の筋肉量や口腔力などもその場で測れるほか、フレイルサポーターがチェックの場でいろいろ支援しながら、片足立ちができるかどうか測定したり、社会性についても聞き取り調査をするため、チェックを受ける高齢者の方にとっても結果をその場で実感し、自分事化できるという利点があります。

——しかし、仮にフレイルチェックの催しを開いたとして、まずは高齢者自身がそういう場に出かけようという意識を持ってもらう必要がありますね。

辻 そういう時、家で比較的簡単に自分の状況を認識できるやり方があります。例えば生活習慣病予防では腹囲85センチメートルを一つの目安として打ち出したことで、メタボかどうか周囲も当人も分かるようになり、広く普及しました。それに対してフレイルについては“指輪つかテスト”的な方法が開発されました。両手の人差し指と親指を円くつなげて輪をつく

り、その輪で足のふくらはぎの一番太いところを囲ってみる。筋肉量が十分ならば指輪つかでは囲みきれないのですが、逆に輪の中に隙間があつてグスグスの状態だと、一般論として筋肉量が低下してフレイルになっている可能性が高いと言えるという日本人のエビデンスが明らかになったのです。そうするとこれを機に、口腔機能やコミュニケーションの状況がどうなっているのかなどもより詳しく知ろうという意識につながるでしょう。こういう、家でも確認できることから関心を高め、高齢者が自ら能動的にフレイルチェックの場に出かけて行って、実際に詳細な数値を測定する、というプロセスが望ましいですね。

——やはり、数値などで“見える化”されると分かりやすいですね。

辻 このように何よりも本人の“気づき”を得るのが重要です。しかもチェック項目ごとに、問題無いラインだったら青マル、要注意レベルだったら赤マルをつけて、それをフレイルサポーターと高齢者がお互いに確認します。基本的には病気探しではないため、会場全体が明るい雰囲気なんですよ。明るく、楽しく認識でき励まし合える、そういう場をつくったことにこの研究の大きな意義があると言えるでしょう。このフレイルサポーターは地域のボランティアの方々なのですが、フレイルチェックを受けた人のアンケートを取ったところ、サポーターになることを希望する回答が2割を超えたとか。これは大変高い割合です。

このように、フレイル予防の重要性や自身のフレイル予備軍としての状況を自覚した高齢者が地域に増えるということは、地域の日常生活の段階から声掛けや気を付けあいなどをすることにつながるので、より一層、地域におけるコミュニケーションが密になるという効果も期待されます。さらに、高齢者は社会性が低下すると弱っていくという事実が地域で理解されれば、これは閉じこもらない地域をつくるねばいけない、というまちづくりの政策が市民に受け入れられやすくなります。そういう意味では、フレイルチェックはまちづくり、コミュニティづくりにおいて非常に有効な手段です。そして飯島先生はこの取り組みを、柏市以外にも全国に広く普及しようと努めておられるところです。

## フレイル予防に民間事業者の活力を

——では他に、このフレイルチェックを導入している自治体などは。

辻 典型的な例が西東京市ですね。丸山市長は医師ですので、こうした問題に关心が高く、フレイルチェックの効果を認めて市の取り組みとして導入されました。西東京市では現在、地域でフレイルサポーターを育て、実際にフレイルチェックを行い始めています。市としても今後は、フレイルチェックの意義をどう市民に普及させていくかを課題として掲げており、フレイルチェックの回数もさることながら、その過程でいかに社会性維持や食事の在り方などを市民自身に考えてもらうかがポイントとなるため、西東京市ではフレイルチェック後の取り組みを一生懸命考案し、今では全国に先駆けたモデルとも言うべき動きをしておられます。飯島先生が熱心に発信している効果が現れ、現在は全国で数十の市がこのフレイルチェックを導入しています。

このように、介護保険を担当している市町村が主体となってこのフレイルチェックを実施しているのですが、全く同じことを民間が行ってもいいのです。民間事業者もこのフレイルチェックを実施して、地域でコミュニティの活性化や運動増進を図るという取り組みは、まさにウエルネスの考え方そのものですから。

——つまりフレイルチェックは専門職による医療行為ではないと。

辻 はい、民間事業者の方でもフレイルチェックに関わることができます。病気を見つけたり専門職でなければ関われないという行為ではありません。ですので、市町村もさることながら、これからは民間事業者に積極的に関わってもらうことが大事だと思います。

——民間においてこのフレイルチェックを実施するというと、どのような光景がイメージされるでしょう。

辻 例えばまちのスーパーマーケットをフレイルチェックの会場にすると、おそらくまとまった参加者が期待できるでしょうし、それは同時にそのスーパーの集客増にもつながるのではないかでしょう。一方、役所では

民間事業者がその主催者側に加わってくれれば、効果も期待できるし役所側の費用負担も減る、言わば官民ともにメリットのある構図になると思われます。フレイルチェックは、まさしくウエルネスという考え方のもと、民間事業者も取り込んだ良好なフレイル予防政策になると言えるでしょう。

さらにこの政策を展開する上で重要なポイントは、データを取るということです。

——チェックの測定結果をきちんと記録しておくということですね。

辻 はい、フレイルチェックで測定された数値をすべて記録する、そして半年後にまたチェックを受けて、どこが改善されたか悪化したか、時系列的に比較すれば高齢者自身にも自分の状況をすぐに把握することができます。

そして、そのデータは地元の行政が全部蓄積するべきです。そのデータを解析することで、市内のどの地域がどのくらい虚弱傾向にあるのかといった状況を抽出できるようになるでしょう。これを介護保険の要支援・要介護のデータにつなげれば、虚弱化傾向にある地域を今後どのような方向にもっていけば要介護者の増加を防ぐことができるか等、次なる政策展開の重要な基礎データとして活用することもできるわけですし、市内一律の政策ではなく地域ごとにきめの細かい施策を打つことも可能になります。フレイルチェックを有効な機会とし、データの集計・解析・活用という流れによって効果的な高齢者政策を展開することが望ましいですね。

現在、飯島先生は民間公益団体と連携して、フレイルチェックをもとに全国統計から特定地域の状況抽出までを可能とするようなデータシステムを開発しているところです。ウエルネスの基本はデータをしっかり取ることにあるため、今後のウエルネス政策の展開においては、データの活用が重要であることは当然のことですね。

## ○ 国の政策の大きな柱となる生活支援体制整備事業

——このほか国の政策で最近注目されることはどのようなことでしょう

か。

辻 生活支援体制整備事業という、国の政策の大きな柱についてご紹介しておきたいと思います。繰り返しになりますが、年を取ると人は徐々に弱っていく、そして最終段階では程度や期間の差こそあれ、大部分の人が人のお世話を受ける、要介護状態となるのが普通です。しかしそこに至る過程、つまり人のお世話を必要とする前の段階で、まだ要介護状態ではないけれどもそれまでごく当たり前にできていた日常生活のちょっとした行為ができにくくなる、そういう傾向が現れてきます。例えば買い物が大変とか、掃除がしんどくなる、電球が取り替えられないなど、本当に些細なことですが、それでも日常生活では用足しできないと困ることがらです。その段階がフレイルの入口でもあるというわけです。

特に独り暮らしの高齢者の場合は深刻な問題です。かつ、その独居老人が大変多くなってきており、この先さらに増えていくことが確実視されています。ことにこれら独居老人が初期の認知症を同時に発症しているような場合もあるのですが、周囲から見過ごされがちで、フレイルへの移行、要介護状態への進行も早まることが推定されます。

従って、日常生活の些細な局面に支障が出始めたら、その段階でいかにその人の生活支援を行い、フレイルへの進行を遅らせるかが大きな課題となります。つまり高齢者に対しこれら日常における生活支援をしながらフレイル予防を図っていく、その体制を構築することがこれから地域社会に課された命題です。しかも、介護保険の各種給付が必要とされる前であります。これを生活支援のための体制整備と呼び、具体的には地域の見守り相談や困りごとへの対応など、助け合いを土台において、地域での支援体制をどう構築していくのか問われています。

これについて厚生労働省は、介護保険の地域支援事業として取り上げ、生活支援体制整備事業として展開しています。地域包括ケアの基礎単位である日常生活圏は中学校区を基本において設定され、現在全国に2万区域程度あるといわれていますが、その各日常生活圏に生活支援体制に関する協議体、つまり話し合いの場を設けるよう進めています。大きくは市町村

域全体を第1層として考え方を整理して、第2層として各日常生活圏の機能を位置付けるという考え方は極めて重要だと考えます。

——非常に大きな政策ですね。

辻 とても大事な政策になります。フレイルになつたら介護保険の枠組みでいろいろな給付をするのも大事ですが、これからますます独居老人が増えますので、介護保険給付対象者となる前の助け合いが極めて重要となります。

——これまで、フレイルの前段階における生活支援の必要性は、一般にはほとんど語られていなかつたように思われます。

辻 これからはこの問題に正面から向き合う必要がありますね。この生活支援が希薄になるとフレイルの高齢者が増え、地域全体が虚弱化していく恐れがあります。それを防ぐためにも、基本的な助け合いの拠点として期待されているのが、各地域に置かれている自治会や町内会、あるいは各地で育ちつつあるボランティア団体、N P O法人です。こういう方々が協議の主体となるのがまず基本ですが、現在これらの関係者もまた高齢化が進んでおり、助け合いの全てをお願いするのも難しいのが現状です。こうした現状を踏まえてこれからどうしていくかが、全国的に大きな課題だと思います。

## 事業者もまた地域住民、一体となって助け合いを

——辻先生はこの問題に向けて、どのようにお考えを？

辻 高齢社会総合研究機構で取り組んでいる「柏プロジェクト」では、これまで述べてきたフレイル予防と生活支援体制の整備をいかにモデル化していくかという点に注力し、このうち生活支援については、国の生活支援体制整備事業として導入させた事業をさらに発展させ、地域の事業者を取り込んでいくという戦略を進めつつあります。例えば地域の高齢者にフレイルや初期認知症の兆候など、いつもと違う変化が現れていることに一番先に高齢者が買い物に出た先のお店の人が気が付くことがあるという話を

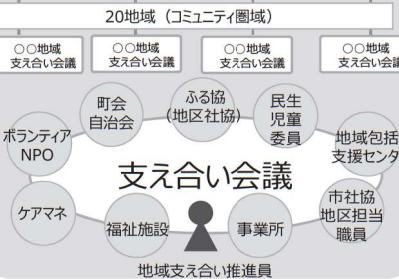
## 生活支援 柏市の地域支え合い体制整備事業の導入の形

柏市地域支え合い体制整備研究会(H27.2～H28.3)

生活支援サービスの充実に向けて、「地域支え合い体制」のあり方を検討する

事務局：柏市・柏市社会福祉協議会  
コーディネーター：柏市社会福祉協議会  
委員：ふるさと協議会（地区社協）、民生児童委員、N P O・ボランティア団体、地域包括支援センター、介護支援専門職員、社会福祉法人、学識経験者

柏市地域支え合い推進協議会(H27.11～)



### 地域支え合い推進員の役割

- ・支え合い会議の運営
- ・支え合い活動の情報共有と連携調整
- ・地域内の人材育成、資源開発など

### 支え合い会議の進め方



### 【豊四季台地域支え合い会議】

27.10	3役会 支え合い体制整備の必要性・今後の予定を説明
27.11	ふるさと協議会執行会
27.11	町長会議
27.11	支え合い会議準備会
28.02	第1回支え合い会議 * グループワークなどの結果から、今後次のテーマに分けて協議 ①安心して活動できるシステム確立（次回） ②つながりづくり（今年度中） ③人材育成（くるるセミナーの活用） ④町会活動の見える化
28.05	コアメンバーでの話し合い
～06	
28.06	第2回支え合い会議

聞いたことがあります。買い物というごく基本的な社会生活上の行為、おカネのやり取りというものは、いつもと違う変化が最も現れやすい日常の場面だというわけです。しかしお店の人が高齢者の変化に気づいても、相談先も含めてそこからどう対処していいのかわからない、というのが現状です。行政に通報したらプライバシーの問題が発生するなどややこしい事態になりかねず躊躇するのが普通でしょう。

——非常に難しい問題ですね。

辻 こういう時、地域の中で助け合いの仕組みが整っており、自然に地域のネットワークの上に情報が流れていき、この高齢者を地域のサロンに誘い出すといったことも可能となります。これは地域互助の一環と位置付けられます。

このように、まちの事業者も立派な地域住民であり、また住民自身も地域経済の主体なのです。その地域住民、経済主体同士が気遣いあう仕組み

が形成されることが求められます。個人の健康維持と地域経済の活力維持は、こうして相関しあいながら地域が存続していくのです。ぜひ地域の事業者は自ら地域住民であるとの視点から、地域を支え合う担い手として生活支援や助け合いに関わってもらえばと思います。それが地域の活性化につながり、地域の持続可能性につながる一つの方策にもなるからです。

サステナビリティという言葉がありますが、地域が高齢化しても社会として継続するためには、やはり地域の生活支援にかかる経済主体の活性化が不可欠です。このように地域経済が動いているから若い次世代も居住する、そこで地域存続の諸条件が整うことになります。

——先生はこれまで、さまざまな地域包括ケアのまちづくりに取り組んできました。現段階における総括をお願いします。

辻 長らく研究を続ける中で、今回申し上げてきたように、フレイル予防が大きくクローズアップされ、それに連動して生活支援体制整備事業が非常に重要になってきました。

ここまでとところを総括するならば、ウエルネスの観点が大切で、人が生活習慣病やフレイルによって弱っていくのを早期段階でどう防ぐかという、根本的な対策が超高齢社会におけるとても大きな課題となります。それは、突き詰めるとやはり、地域住民同士が気を付け合えるようなコミュニティが大事である、との結論に至ります。他方、行政は市町村全体を漫然と捉えるのではなく、日常生活圏といった各地域ごとの人口や地域経済主体の推移など地域ごとの分析と政策展開を担う必要がある。これからはこういう時代です。困った人が出てきてからこれを助けるという政策姿勢ではもう地域は成り立ちません。困った人が出てくる前に、元気な人が弱らないように、地域をどうつくるか考えるのが行政に課された役割だと思います。それにはデータをしっかり収集し活用することです。ウエルネスの考え方とデータは大変重要な関係性を持っています。そして、これを基にしたＩＣＴ、ＡＩ、ロボットの活用は超高齢時代における一筋の希望の光だと言ってよいでしょう。

このような視点に立って私たちは今後、このフレイル予防と生活支援と

いう方向も新たな大きな戦略に位置付けて、最終的には医療介護システムも合わせ、コンパクトシティの考え方と連携した、まちづくりの認証制度づくりに向けて提案していきたいと考えています。筑波大学の久野譜也先生が取り組んでいる健康のまちづくり、私どもの取り組んでいるフレイル予防とケアシステムのまちづくり、両者を足し2大柱として、まちづくりの認証制度制定を目指す検討作業が今、始まりました。今後はこれの具体化に向けて頑張っていく所存です。

その認証を得られれば、あのまちに住みたいという多くの人の意識喚起につながると思います。高齢者が地域に住み切れず空き家が増え、スペンジ化したまちに若い世代が住みたいとは思わないはず。高齢者が弱りにくく、地域の経済主体とも連携して生活支援体制が整い、高齢者が終の棲家として人生を全うできるようなまちこそ、次の世代も安心して住める、魅力あるまちなのです。健康づくりについては、久野先生がまちづくりの考え方方に立って先行的な取り組みを行っており、関係する市町村も認証目指して頑張ることを期待しています。人口減少が進展する中、このようなまちづくりについて、早く取り組み始めた市町村には一日の長があると考えられます。

——人口減少はもはや、避けられない未来ですね。いずれ自治体間競争が起こるのは必然かと思われます。

辻 コンパクト・プラス・ネットワークの観点から、今述べたようなまちづくりを進める中核的な地域と小さな規模の地域のネットワーク化も進むでしょう。特に、2020東京オリンピック・パラリンピック以後は、この超高齢・人口減少の問題がさらに顕在化してくると思われます。まずは各自治体あまねく、一日も早く高齢者が元気で安心して住めるまちづくりの着手が望ましいですね。まちづくりの競争の時代に入ります。その試みは今から行って、決して早すぎることはありません。

——2020年を超えた先にこの国の未来が問われますね。本日はありがとうございました。