



健康長寿ビジネス へのヒント

中小企業経営者の方々へ！

ご一緒に可能性を探ってみませんか？



はじめに

東京商工会議所板橋支部 会長 吉村 健正

長寿を誇る我が国ですが、その一方で、自立して健康に暮らせる期間を示す「健康寿命」と平均寿命とは男女平均で約10年もの開きがあり、この期間を短縮することが、現在、日本再興戦略の重要なテーマの1つとなっています。政府は、健康寿命延伸支援産業の創出・育成を掲げ、市場規模を2020年までに10兆円まで拡大するという目標を打ち出しています。

これは中小企業においても、新たなビジネスチャンスになる可能性を秘めています。健康長寿をサポートする企業活動は、医療・介護にとどまらず、製造業、建築業、小売業、飲食業、交通・運輸業、観光・レジャー産業等、さまざまな業種・業界に及びます。いくつになってもなるべく介護のお世話にならず、住み慣れたまちで楽しく元気に暮らしたいと願う人々に応えるのは、地元に着目した我々の役割です。

何があれば、何をサポートできれば、まちの人々がますます元気で長生きできるのか。一方では地域の声に耳を傾け、もう一方では、正しい知識と情報で様々なモノやサービスを提供する。この両輪が不可欠です。そのためには、何十年前から高齢社会を見据え、元気な人とまちをつくるために行われてきた“長寿研究”専門家の先生方のアドバイスが役に立ちます。加えて、健康長寿ビジネス実践のヒントと先進事例を紹介した本冊子が貴社の新市場参入の一助になれば幸いです。

目次

健康長寿と今後の日本の活力	1
健康長寿のための3本柱は	2
シニアの食生活 これからのポイント	4
シニアの運動 これからのポイント	6
シニアの社会参加 これからのポイント	8
健康長寿を脅かす2つの落とし穴	10
健康長寿ビジネス実践のヒント	12
事例に学ぶ、発想の着目点	14
わが町、わが社から、チャレンジ宣言!	18
プロフィール	20
参考文献	21

健康長寿と今後の日本の活力

桜美林大学大学院老年学研究科 名誉教授・招聘教授
一般社団法人日本応用老年学会 理事長

柴田 博

社会全体を一人の人間の体に見なしてみると、最も多い成分が高齢者集団です。体内において、大量に含まれている成分は、それだけの量が必要なだけの多様で重要な役割を担っています。社会を営むうえでも、多くを占める高齢者集団が、これからの超高齢社会の中で、多様で重要な役割を担っているに違いありません。

「健康寿命(活動的余命)を延ばそう」と、近年、声高に叫ばれていますが、それは高齢者がたんに他世代に迷惑をかけないように、健康寿命を延ばさなければならないという消極的な意味ではありません。高齢者の経験値と技術を社会のために役立ててほしいという、時代の要請です。

本冊子の目的は、まず健康長寿を実現するために不可欠な三本柱、「食生活」「運動」「社会参加」の重要性を解説し、さらに、誰もがこの三本柱を正しく、しかも楽しく実践するためのシニア向けのサービスや商品開発につながるヒントを探ることです。

とはいえ、健康長寿ビジネスの目的は、ただサービスや商品開発にとどまるものではありません。ちょっとした発想から生まれたサービスや商品を通じて得た“健康寿命”を、この国の一人ひとりが自分の人生や社会の中で役立て、活気あふれるネクスト・ニッポンを創出することです。経済活動を担う「企業」のちからと、これからの健康と幸福に寄与する「老年学[※]」が手を結んだこの機会にこそ、それぞれが別々に探っていたのでは見えない可能性と、具体的な手段が見えてくるはずです。

※長寿研究の土俵である老年学とは、高齢期の加齢変化のみならず、社会に生きる老年期のさまざまな課題を文科系・理科系問わずに、多方面から解明する学問です。



健康長寿の ための 3本柱は



“元気で長生き”は、誰もの共通の願いです。
しかし、それがかなう人とかなわない人がいるのも事実。
その違いはどこにあるのでしょうか。長年の調査と専門的研究が導き出した
結論がこの3つ。これを日々の3本柱にすえて暮らす工夫が、
人生を最後まで元気に楽しむ秘訣だったのです！

“現役時代の健康”と、“シニアの健康”とでは、 中身が違ってきます

一病息災で結構。
生活が楽しめる心と体、
そして仲間がいれば
よいのです——。



シニアになったら少々持病があっても、元気に動いているうちは健康です。しかし、日本人の多くの人は何歳になってもメタボを気にして、太ると叱られると思っています。とんでもありません。それより、高齢期には栄養不足でやせてきたり、筋肉が減ってひ弱になったりするほうが、よほど健康寿命を脅かすことがわかっています。少々、太っていても、積極的に地域の人とつき合える人のほうが長く健康でいられます。

ただし、健康づくりは “人生の手段”であって、“目的”ではありません

昔の65歳は今の75歳。よくそう言われますが、老年医学の研究からも、日本人の心身は約10年若返っていることがわかっています。しかし、若く健康でいることがまるで人生の目的のように思ってしまうのは、それは間違いです。

実際に80歳を過ぎても元気な人々を

調べると、健康のために何かをやっているのではなく、一生懸命に何かに打ち込んでいる結果、健康長寿を得ていることがわかりました。健康づくりは人生の目的ではなく、充実した人生を送るための手段。大事なものは、生きがいや楽しみをもつことです。

健康長寿を得て、
何をやりたいのか。
何を楽しみたいのか。
目的のある人は大丈夫!

仕事でも、趣味のサークルでも、ボランティアでも、やりたいことや目的があると、生活にメリハリと充実感が生まれます。「食生活」「運動」「社会参加」は、その目的を支える日々のエンジンです。

人々のエンジンが
毎日休まず回り続けていられるように、
さまざまな工夫を創出し、
地域のシニアのやりたいことや
楽しみたいことをサポートするのが、
これからの企業の役割。
ネクストビジネスの共通切符です。

東京都健康長寿医療センター研究所 副所長 新開 省二

いろいろ食べて、やせと栄養不足を防ごう！

欧米とは異なり、日本では肥満 (BMI^{*} 30 以上) は極めて少なく逆にやせ (BMI 18.5 未満) が多いという特徴があります。高齢者ではその傾向がより強く、こうしたやせや栄養不足が健康寿命の阻害要因となっています。やせや栄養不足は骨や筋肉を弱くするだけでなく、認知症にもなりやすく、心臓や脳の血管に異常をきたし死亡するリスクを大きくすることも判明しています。

これを避けるためにはまず食生活で、「いろいろな食品・食材をまんべんなく食べ、さまざまな栄養素をバランスよくしっかりとること」を意識しましょう。そのための合言葉が「さあにぎやか(に)いただく」です。右に示した毎日とりたい 10 の食品群の頭文字で覚えてくださ

い。ほとんど毎日食べる場合を 1 点とカウントし、合計得点を算出します。

得点が高い人ほど、たんぱく質や脂質をきちんととれており、ビタミンやミネラルも豊富な食事をしています。最新の研究によって、この得点が高いと、認知症の予防にも老化による筋肉の減少防止にもつながることが示されています。

健康長寿のための目標は、毎日「7 点以上」です。しかしこれには、高齢者を取り巻く「食環境」が大きく影響します。毎日一人で食べる「孤食」の人は点数が低く、逆に一人暮らしの方でも「共食」の機会を持っている人では高いことがわかりました。食環境の向上も課題です。

※ BMI とは、肥満、やせなどの体格を表す指数で、 $[BMI = \text{体重 (kg)} \div \text{身長 (m)} \div \text{身長 (m)}]$ で計算し、BMI が 20 以下なら栄養不足が心配されます。



合言葉は、「さあにぎやかにいただく!!」

ほとんど毎日食べている食品群に ☒ を入れてみましょう。

下の10の食品群を意識して食べていれば、自然に多くの栄養素をとれます。

- ☒ **さ** かな  動物性たんぱく質やカルシウム、ビタミンDが豊富。
- ☒ **あ** ぶら  適度な油脂分は、細胞などをつくるのに必要。
- ☒ **に** く  良質なたんぱく源の代表。
- ☒ **ぎ** ゆうにゆう  たんぱく質とカルシウムが豊富。
- ☒ **や** さい  ビタミンや食物繊維を十分にとれる。
- ☒ **か** いそう  低エネルギーでも、ミネラルと食物繊維が豊富。
- ☒ **に**  **い** も 糖質でエネルギー補給。ビタミン・ミネラルもチャージ!
- ☒ **た** まご  いろいろな調理法で簡単にたんぱく質がとれる。
- ☒ **だ** いず  たんぱく質の元となる必須アミノ酸や、カルシウムも豊富。
- ☒ **く** だもの  ビタミン・ミネラルが多く、食物繊維もとれる。

上の10食品群の ☒ 1つで1点、毎日7点以上を目指しましょう!!

※合言葉は10の食品群の頭文字をとったもので、ロコモチャレンジ!推進協議会が考案したものです。

あつたらいいな!

こんな商品・こんなサービス

食事の質の向上に

自身の食生活に問題がないかどうかをチェックし、アドバイスをしてくれるサービスや、自己診断できるアプリ(例: さあにぎやかに(に)いただく得点化アプリ)など。また、“美味しく”低栄養を予防、改善できる食品や栄養補助食品など。

食環境の向上に

ネット購入以外でも、食品の購入をサポートしてくれるサービスや、みんなで食べる「共食」の機会を増やしてくれるサービス、自宅で楽しく一緒に食事をしたり、会食の機会を提供するサービスなど。

国立長寿医療研究センター 老年学・社会科学研究センター 予防老年学研究部 部長 島田 裕之

運動実施の10か条を守って、効果的で安全に！

健康で長生きできることは共通の願いだと思います。長生きするために一番に考えるべきは、がん、心疾患、脳血管疾患などの生活習慣病を予防することです。ただし、高齢になったら生活習慣病の予防とともに、骨粗しょう症や筋肉減少症、変形関節症や認知症、尿失禁など、老化による体や脳の機能低下から生じるさまざまな病気や症状を予防する必要があります。そのためには、健康的な食事、適度な運動や休息、社会的な活動への参加が有効であると考えられています。

とくに運動は、誰でも手軽に始められ、比較的効果が現れやすい健康法で、多くの方が実践しています。ただ、運動と言っても多様な種目がありますし、どのくらいの強さ、時間、頻度で実施すれば効果的なのかはよく知られていないかもしれません。さらに、運動は不用意に実施すると事故を起こして状態を悪化させることもあります。事故予防の注意点を知っておく必要もあります。右の運動実施の10か条を守って、効果的で安全に運動を行うようにしてください。

始めよう！ こんな ステップ運動を コグニサイズ

国立長寿医療研究センターが開発したコグニサイズ（運動と頭を同時に使う）は、認知機能の向上に効果があることが明らかとなっていますので、ぜひ試してみてください。

コグニサイズ 検索

運動で体の機能を高めることはわかりやすいのですが、最近は運動が脳の健康に重要な役割を果たすことが明らかになってきています。

スタート



両足をそろえ
背筋を伸ばして
立つ



右足を大きく
動かし、右横に
ステップする



1



右足を
元に戻す



運動実施の10か条

とくに運動習慣がなかった人は、無理はせず、コツコツと続けることが大事です。

- 1 **無理をしないで徐々に行う**
自分の体調に合わせて徐々に運動を行う
- 2 **ストレッチをしてから始める**
ストレッチで体をほぐせばケガの予防につながる
- 3 **水分を補給する**
とくに夏場はスポーツ飲料でこまめに水分補給
- 4 **痛みが起きたら休息をとる**
痛みは危険信号なので、感じたら迷わず控える
- 5 **トレーニング中の転倒に注意**
姿勢を崩す場合もあるので、何かにつかまれる状態にしておく
- 6 **少しの時間でもいいので毎日行う**
「習慣化」「毎日」が成功のカギ
- 7 **「ややきつい」と感じるくらいの運動を行う**
負荷の少ない運動には効果も期待できない
- 8 **慣れてきたら次の課題に変える**
課題に慣れてしまうと頭を使わなくなる
- 9 **トレーニング内容は複数の種目を行う**
鍛える箇所異なるトレーニングを組み合わせることでバランスをとる
- 10 **継続が何よりも大切**
1日の運動時間を決めておくと続けやすい

あつたらいいな!

こんな商品・こんなサービス

ケガや病気への注意報

老化に伴うケガや病気の危険性に早期に気づける注意報となる仕組みは、まだまだ世の中に広まっていません。この仕組みの一助となるものや、IoTを利用して認知機能低下に早めに気づける一般的なサービスが展開できれば、介護予防や認知症予防の早期取り組みが可能になると思います。

活動や食事のサポート

高齢者の方々が利用しやすい方法で、健康的な活動や食事がサポートできるシステムの構築が望まれます。アクセスしやすい窓口の設定が重要でしょう。

介護予防の機器

介護するための機器はたくさんありますが、介護予防の機器はありそうでありません。比較的元気な段階から自宅で手軽に利用できる、筋力トレーニングの機器があつたらいいと思います。



東京都健康長寿医療センター 研究所 社会参加と地域保健研究チーム チームリーダー・研究部長 藤原 佳典

活動や参加のステージを変えながら、 切れ目なく、末長く！

体力や移動能力などが年とともに変化するにつれ、高齢者の社会とのつながり方も少しずつ変化します（社会とのつながりをここでは社会活動と称します）。

その変化を、いくつかのステージに分けて考えてみましょう。例えば、金銭的報酬による責任が伴う就労を第1ステージとすると、就労が年齢や健康面などで困難になってくると、退職や仕事を減らして、無償の社会貢献（ボランティア）や趣味活動などを組み合わせて日々を過ごす第2ステージに移行します。

さらに、ボランティアにも負担を感じるようになると、趣味や稽古、生涯学習などを日々の主体にした第3ステージに移ります。しかし、これらの活動にも仲間や集団的な決まりごとや制約が伴い、これにも縛られないほうが楽になってくると、第4ステージの友人・知人などと

のカジュアルな交流や近所づきあい中心になってきます。

その後、要支援・要介護状態にまで心身の変化が進むと、送迎つきで参加できる第5ステージのデイサービスや、地域のサロン・カフェの利用に移行します。

社会活動は、それ自体がいきがいや楽しみであり、身体機能や認知機能を維持・向上するプラスの影響を及ぼすことが知られています。また、より高いレベルの社会活動を維持することが長期的な健康維持に役立つ可能性があります。

しかし、退職などをきっかけに社会的な役割を喪失したり、孤立・閉じこもり陥ったりして、その後、健康を害してしまう人も少なくありません。孤立は生活上の不安や不便を増やし、災害時などの対応にも遅れを生じさせがちです。切れ目なくなんらかの社会活動を継続するには、人や情報が集まる「場」と「モノ」が必要です。



健康寿命を延ばす活動頻度の目安

社会との交流が豊かな人ほど介護が必要な状態になりにくく、健康寿命が長いことが分かっています。

下記のペースで、無理なくがんばり過ぎないことが大切です。

閉じこもりを防ぐために

1日1回以上

外出
しよう



孤立しないために

週1回以上



友人・知人などと

交流
しよう

健康効果を出すために

月1回以上

楽しさ・
やりがいのある
活動に参加
しよう



あったらいいな!

こんな商品・こんなサービス

自転車での 外出を安全にする

閉じこもりを予防するには、自転車での外出を促進することも一策です。しかし、私たちの調査では、当研究所の周辺に住む65歳以上の人の60%が日常的に自転車を運転しており、そのうち9.4%が自転車運転中の事故を過去1年間に経験、事故経験者の76.1%が何らかのケガを負っていたこ

とが明らかになりました。そこで、求められるのは安全な自転車での外出を支援する製品です。

例えば、軽いけれども転倒しにくい自転車、万一転倒しても、ケガから頭部を守ってくれるヘルメットの開発です。

オシャレであることも重要で、街乗りに、お似合いのファッショナブルなヘルメットもあったらいいな!製品ではないでしょうか。



健康長寿を脅かす 2つの落とし穴

東京都健康長寿医療センター研究所 副所長 新開 省二

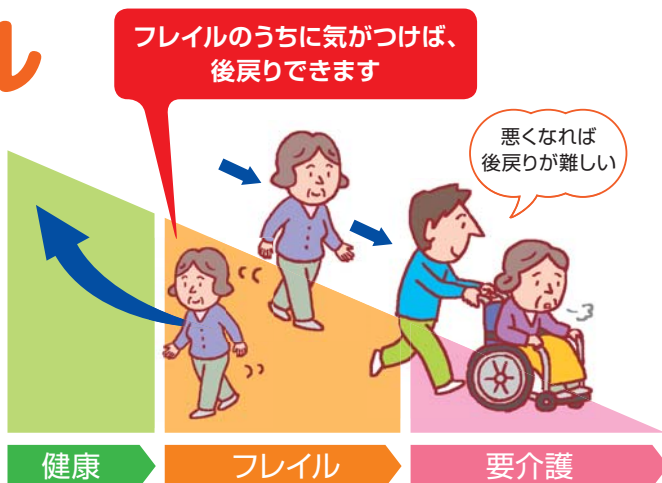
加齢とともに知らず知らずに進行。

気がつけば、介護が必要な状態に近づいてしまう落とし穴がこの2つです。

1 フレイル

要介護への坂道を
下る前がフレイルです

健康な状態からだんだん
虚弱になり、介護が必要な
状態に徐々に近づくフレイル
の間に気づくのがカギです！



病気の有無や重症度というよりは、高齢者の健康は次の3点から見るのが大切になってきます。1つ目は「心身機能（心身の元気度）」、2つ目が「生活機能（食事、入浴、着替えなど、日々の立ち居振る舞いがきちんとできるか）」、3つ目が「社会的機能（家に閉じこもらず、地域や社会と交流しているか）」です。これらの機能を総称して「機能的健康」といい、知らず知らずに3つが全般的に下り坂になり、要介護に近づいていく過程がフレイルです。

最新の研究によれば、日本人高齢者にはメタボリック症候群や脂質異常症は、

健康寿命にほとんど影響していません。むしろ、フレイルの有無やその度合いが、健康寿命に大きく左右しています。

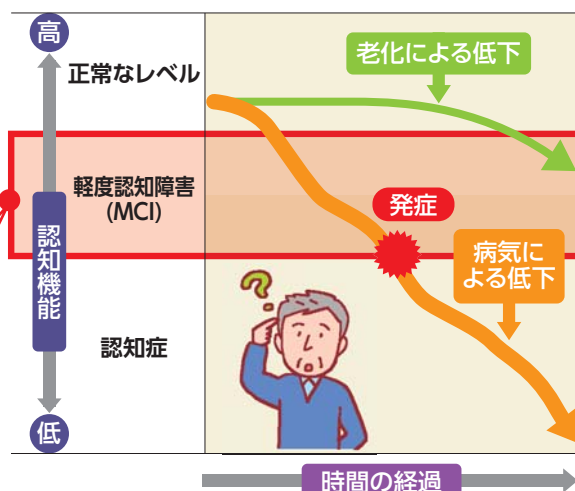
そこで、健康寿命を延ばすには、まずフレイルに陥らないことです。そのポイントは、まさに冒頭で紹介している健康長寿の3本柱そのもの。食事では、高齢期に不足しがちなたんぱく質をしっかりととり、多様な食品から栄養をまんべなくとること。運動は、家の中でも外でもよく動いて筋力や歩く力を維持すること。そして、さまざまな用事をつくって外出し、社会参加し続けることです。

2 認知症

予備群（軽度認知障害）を経て、認知症に陥ります

物忘れが多くなりますが、
まだ自立して生活できる
“予備群”の状態です

認知機能はどのように低下します



認知症にはいくつかタイプがありますが、いずれも脳の認知機能が低下して日常生活を送るのが困難になってしまう病気です。認知症を防ぐ方法は残念ながらまだありませんが、認知症を発症する前には、物忘れが多くなる、趣味に無関心になるなどの「軽度認知障害（MCI）」と呼ばれる症状が現れます。この段階で対処すれば、発症を防いだり遅らせたりできることがわかっており、その兆候に気づくかどうか健康寿命を左右する重要な分かれ道の一つといえるでしょう。

認知機能においても、健康長寿の3本

柱は重要なキーワードです。予備群に着目した研究で、バランスよく栄養をとり、運動習慣をもち、人と出会い、交流し、話す機会をもつ人は、認知機能の低下を抑制できる可能性が示されています。

糖尿病や高血圧症などの生活習慣病が認知症の危険因子であることも判明しており、これらの病気を予防し進行を防ぐことが認知症の発症遅延につながります。

さらにこれからは、たとえ認知症になっても、その人なりに自立した生活が営めるような“認知症に優しい社会”をつくることも重要な課題です。



よく食べてよく動き
よくしゃべる毎日を！

フレイルも認知症も予防の基本は、
「食生活」「運動」「社会参加」
の3本柱です

健康長寿ビジネス 実践のヒント

シニアライフデザイン 代表 堀内 裕子

健康長寿ビジネスの実践を考える際に、
大きなヒントになるのが多様なシニアの消費者行動です。
まずは、シニアビジネスの基本を把握しておきましょう。

シニアには人それぞれの 歴史と人生がある

「シニアビジネスは難しい」と言われがちですが、それは当たり前のこと。商品の作り手も売り手も、そのほとんどの人がシニアになったことがないのだから当然でしょう。

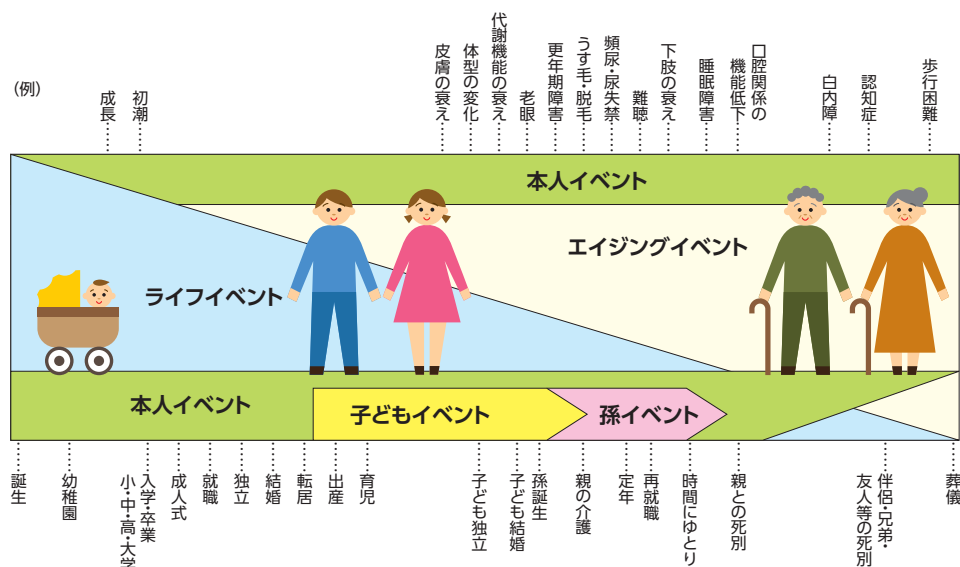
しかも、人はどのように年をとっていき、どのような体や心の変化があるのかなどを学ぶこともありません。3世代同居が当たり前だった時代は、同居している祖父母から自然に加齢について生活の中で学んでいました。

シニアを把握するのが困難なのは、シニアならではのその生育歴や生活背景の複雑さにもあります。長く生きてきた分、それぞれの人生があるからです。

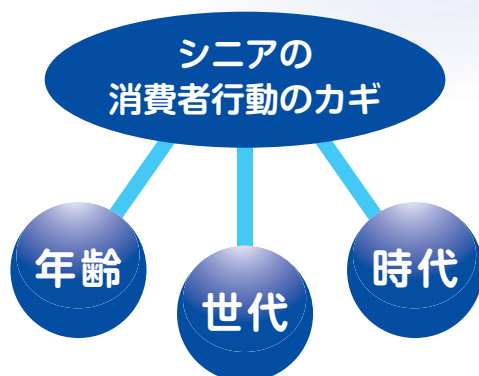
そこでシニアを把握するキーワードが、「年齢」「世代」「時代」です。この3つをポイントにしてみると、多様なシニアの消費者行動が見えてきます。

シニアの消費者行動のカギをしっかりとつかむことこそが、健康長寿ビジネスの商品やサービス開発への第一歩です。

「エイジングイベント」を捉えることが重要



●出典：シニアライフデザイン、株式会社ビデオリサーチひと研究所



【年齢】

人は誕生から七五三、入学、就職、結婚とライフイベントで大きな消費を行ってきます。しかし、シニアになると、自分のライフイベントは少なくなり、定年、親との死別、伴侶との死別など、大きな消費といえどもその対象業界は限られたものになります。他に、何かシニアならではの消費はないものかと考えたところ、ネガティブに捉えられがちですが「加齢による消費」というのが多く見えてきました。それを「エイジングイベント」と名づけ、調査してみると、多くの前向きの消費が現実に行われています。

老眼鏡ならぬ「リーディンググラス」や、かつらならぬ「ウィッグ」でおしゃれを楽しむシニア女性。カッコいい靴より足に良い歩きやすい靴を追及しているシニア。加齢（正常老化）を理解した商品は世に求められています。

【世代】

モノの価値観、嗜好などは世代に大きく関わっています。

音楽に関しては、思春期に聴いたものが一生の音楽の嗜好の基となったりします。個人差はありますが、団塊世代のビートルズがその一例です。

食では、幼少期に慣れ親しんだものが大人になっても影響します。「おふくろの味を好む」というのはまさに、それを示しています。

【時代】

その時代に流行ったもので、子どもからシニアまで平等に提供される商品であっても、年齢によって必要とされる要素や機能が違ってきます。ここでは年齢別の「体」「心」「社会的状況」要素を取り込んで時代商品を考えることが重要です。

そもそもアクティブシニアなる大雑把なわけ方は存在しません。シニアを十把一絡げにすることなどできないのです。

先述した要素と、シニアの今だけを見ず、生きてきた経緯、今後の不安なども加味してシニア向けの商品・サービスにつなげていきましょう。

シニアビジネスへの参入は難しいわけではありません。

シニア一人ひとりと向き合うことにより、生産者理論（プロダクトアウト）ではなく、消費者の需要を捉えた（マーケットイン）商品・サービス開発ができるのです。

1

事例に学ぶ《発想の着目点》①
[イオン]

シニアのための「時間」を提案

開店時間を1～2時間繰り上げ午前7時にし、店内スペースで行われる体操や卓球、館内で行われるウォーキングなどを無料で楽しむことができます。運動のあとは、館内のカフェで朝ごはんを食べます。自家製のパンにサラダとコーヒーがついて200円(税抜き・葛西店のみ)という安さでシニアに人気です。

朝活後は1階の食品フロアで食料品を買って帰る姿が多くみられます。

4階フロアでは1周180mの店内をウォーキングコースとして、普段何気なく歩いている床に距離(m)を記し、買い物しながら運動も意識できるという仕組み。

階段にも同じく一段一段番号をふり、階段での移動を運動として捉え、やる気を引き出しています。

・イオン葛西店

<https://www.aeon.com/store/> イオン / イオン葛西店



朝食の他、カフェではコーヒーを楽しむシニアがいっぱい

4階イベントスペース	
土曜日	日曜日
6 ①7:15 ②8:15 ラジオ体操 腰痛・膝痛体操	7 ①7:15 ②8:15 ラジオ体操 館内ウォーキング
13 ①7:15 ②8:15 ラジオ体操 館内ウォーキング	14 ①7:15 ②8:15 ラジオ体操 貯筋体操
20 ①7:15 ②8:15 ラジオ体操 腰痛・膝痛体操	21 ①7:15 ②8:15 ラジオ体操 館内ウォーキング

毎朝行われる早朝イベント



階段の上り下りが楽しめという声も!

ここがポイント!

健康長寿のための3本柱「食生活」「運動」「社会参加」全てをまかなっているイオンの朝活。参加者の多くはお友達と一緒に参加したり、その場で顔見知りになったりとコミュニケーションも楽しんでいます。

シニアの関心事や生活リズム、シニアならではの時間の使い方をうまく取り入

れたこの仕掛け、「気負わずちょっと体を動かしたい」「早起き」「10万時間以上の自由時間の有効な使い道」「朝ご飯はわりとちゃんと食べる」「毎日家で食事をするので買い物に行く回数が多い」等々、シニアの生活志向をよく理解した仕掛けです!

2 事例に学ぶ《発想の着目点》② [アキナイ山王亭]

シニアのための「場」を提案

大田区、ウィロード山王商店街の中心地にある「アキナイ山王亭」。

元は高級履物店を営んでいた店舗でしたが、商店街にある建設会社の協力によりリノベーションし「商店街の活性化の起点」としてウィロード山王商店街の顔となっている「場」です。

この「アキナイ山王亭」で行われている年間400を超える講座は、地域の介護予防を担う「地域包括支援センター入新井」が核となって開催しています。中でも毎週金曜日に開催している「元気かあさんのミマモリ(みま～も) 食堂」はスタッフがみな地元のシニア。70歳代80歳代のかあさんたちが作る料理は地域では評判で、自然に多世代交流ができています。料理は近隣の薬局の管理栄養士の指導のもと、ワンコインで提供しており、健康に良さそうなお飯と人気です。

・アキナイ山王亭
<https://ast.mobileschool.com/>



元気なかあさんが作るごはん みんな元気!



地元の人の憩いの場
「アキナイ山王亭」



この地域で人気の
見守りキャラクター
「みま～も」もいます

ここがポイント!

「アキナイ山王亭」では「食」「運動」「社会参加」「世代間交流」「就労」等々、健康長寿の要素が満載! 素晴らしいところは「いきがい」にもつながっていること。ポイントは、地域の人がつくり出した、地域の人による、地域の人のための「場」。自分たちでつくったからこそ、必要なものもわかり、この場を大切にしていることが伝わってきます。

「ミマモリ食堂」では、生き生きと働くかあさんたちの笑顔が印象的でした。この「アキナイ山王亭」がにぎわうことにより、隣のお蕎麦屋さんの売り上げが1.5倍になるといった地域・商店街の活性化にもなっています。

3 事例に学ぶ《発想の着目点》③ [ヤマト屋]



シニアのための「モノ」にこだわる

シニアはモノを買わないと言われていますが、実はそんなことはありません。確かに、モノは身の回りにほとんど揃っていますが、本当に価値があるもの、必要なものを吟味して購入しています。

シニア女性のコト消費といえば「旅行」。その際に動くモノ消費の代表としてカバンがあります。実はこのカバン選び、機能重視のとても厳しい目をもったシニア女性のお眼鏡にかなったブランドの一つにヤマト屋があります。

このヤマト屋のカバンは徹底した品質管理の上、長年のノウハウの蓄積により

商品開発を行っています。ノウハウはお客様の声（クレームを含め）が基となっています。絶対的なお客様視点での商品開発を実施しており、一人のお客様の声を何らかの形で必ず次につなげています。「一人のお客様の声の後ろには、何人ものお客様がいる。」と正田社長は言います。

経営の柱に「お客様中心主義 = クレームは宝」があり、まさにこの言葉の通り、「マーケットイン」によるモノづくりが行われている代表的な企業です。

・ヤマト屋
<http://www.yamatoya-tokyo.co.jp/>



長財布もすっぽり入り、すぐ取り出せるところに老眼鏡のスペースも。他にもポケットが多く、中が見やすく出し入れしやすいのが人気です。

ここがポイント!

旅行や外出は元気シニアの何よりの楽しみ。そして、シニア女性の旅行やお出かけにはカバンが必須です。使いやすく軽いカバンは外出を楽にしてくれます。お財布や老眼鏡、ハンドタオルに薬に飴、水分補給のペットボトル。シニア女性の持ち物は沢山です。そんなシニア女性のカバンに求める条件は以下の通りです。これらの条件を満たしているのがヤマト屋のカバンです。

【商品の特徴】

- ・軽くて柔らかくて丈夫な素材
- ・適度な大きさ
- ・ポケットが多い
- ・肩がこらない肩掛け紐
- ・ファスナーが開けやすい
- ・ダブルファスナーで右利きでも左利きでも大丈夫
- ・開口部が広く中が見えやすく取り出しやすい
- ・中生地の色が明るい
- ・防犯用のファスナーどめがある
- ・用途に合わせた多種ラインナップ

4 事例に学ぶ《発想の着目点》④ [オオイワスポーツ]

シニアのための「つながり」を育てる

中高年のスキークラブ「BASC」
(BEAUTIFUL AMBITIOUS
SKI CLUB)。

健康を目的に「スキーをエンジョイし、
スキー技術を向上していきながら、今まで
持ってきた才能を活用して健康を守っ
ていく」を実践しています。

大きな特徴はまず「先生」。日本を代
表する有名な先生が勢揃いし、その先
生より直接指導を受けられます。夜の交
流会では、会員がフラダンスや秩父音

頭などを披露。会員の最高齢は92歳で、
スキーができなくなっても参加している
会員がいます。

創始者・顧問の本業を生かし、良いモノ
(スキー関連商品)の提供、素晴らしい人脈があるからこそ実現できているク
ラブ。そして何より、大岩さん(BASC
創始者・オオイワスポーツ会長)のお人
柄が20年もの長いクラブの存続の一
番のポイントとなっています。

・オオイワスポーツ
<http://www.oiwa-sports.jp/>



先生、スキーの腕、夜のイベント、全てが本物、本格派！



ここがポイント！

長続きの秘訣、5つ見えてきました

- 1 クラブの目的がスキー技術向上だけ
ではないこと！（その他「健康」や「生
きがい」、「コミュニケーション」を大
切に）
- 2 本物にこだわっていること！（指導者
やスキー用具など）
- 3 入会者は創始者・顧問のお誘いで！（会
員を増やすのが目的ではなく、会の趣
旨にマッチしている人に声をかけ、入

- 会には必ず見学してもらうのもポイント）
- 4 平等を大切にしていること！（上下関
係をつくらない。仲間意識を大切にし
ています。創始者も裏方にまわってい
ます）
- 5 安全に配慮し、自己体調管理をしま
りするように配慮していること！（前の
晩の睡眠や、体調管理まで声かけして
います）

わが町、わが社から、

これから
チャレンジ!

「健康長寿ビジネス」

への思い〈アンケート結果から〉

東京商工会議所「健康寿命延伸支援ビジネス検討会」では、本冊子作成にあたり、ご指導いただきました専門家の先生による『健康寿命延伸支援ビジネス普及啓発セミナー』をすでに4回開催いたしました(2018年1月現在)。その受講者アンケート結果を見てみると、今まで健康長寿ビジネスには携わっていない方で、これから新規参入をしてみようと思う方より、検討していない方のほうがやや多く、検討しない理由の上位にあがったのは以下のような項目でした。

- 具体的なアイデアに乏しい
- 会社の事業とつながりがない
- 新規参入リスクと人員不足
- 対応できる社内体制がない
- 基礎知識の不足 など

この理由を覆し、新たなチャレンジに挑む扉になるのが専門家との連携や、正しい健康長寿ビジネスへの知識ではないでしょうか。元気シニアの時代へ向け、視野を広げる時がきています!

うちではイメージが湧かない
と言う前に、まず、社内から!
発想を変えました。

我が社は文房具製造業ですから、健康長寿ビジネスなんて関係ない。そう思っていたのですが、今回、健康長寿やシニアビジネスを研究する先生方と関わり、見方が変わりました。

我々は、新規市場への参入というと、どんな商品を作れば売り上げ増に結びつくかとすぐに考えてしまいがちですが、もっと足元から健康長寿をサポートすればよいのだと気づかされたのです。

イオンさんのように、階段に番号をつけるのはうちの社内でもできます。仕事帰りにジムに行かなくても、現場で仕事をしながら目標運動量をこなせる工夫を考えてもいい。シニアになっても長く働き続けられる工夫や仕組みづくりこそ、会社の底力になるだけでなく、その取り組みが外に伝わり、地域から信頼を得たとき、社内からも、お客様からも、新しい需要が我が社に届けられると確信しています。

ファシリティ・マネジメント・サービス株式会社 代表取締役
水野 安憲

チャレンジ宣言！



ますます
チャレンジ！

地域に根をはる コミュニティづくりに 向かって！

月間3,000万人が利用する日本最大級の総合情報サイト『All About』を運営。「専門家による信頼できる情報の発信」にこだわり、生活者が“不安なく、賢く、自分らしく生きる”ことをご支援しています。

サイトにおいて、とくに利用が多い分野の1つが健康領域。現在、「もっと直接的に生活者の健康に貢献したい」という想いで新事業を検討中です。

セミナーから学んだことは「効果を数値で示すことの重要性」です。健康関連の事業は、ともすれば本当に健康に寄与しているかわからない独善的なサービスになりかねません。それに対し、研究者と検証を続けていくことが必要だと感じました。

現在は、行政とともにコミュニティづくりの実証事業などを開始しています。今後も勉強の機会をいただきながら、チャレンジを進めていきます！

ここに来ればココロも カラダも元気になれる 場所にしたい！

「ココロ、ウゴカセ」のスローガンの下、全ての人が「カラダだけでなく、ココロも明るく元気になれるスポーツクラブ」を目指しております。健康寿命延伸に向け自治体の介護予防事業の受託なども行っております。

弊社では一部店舗に60歳以上の会員様を対象に、トレーニング前後にくつろいだり、共通の趣味を楽しんだり自由にご利用いただける「生きがいづくり」の拠点『NASロイヤルサポーターズクラブ』をご用意しております。NAS西日暮里店8階では、日本が一番“元気”だった時代を楽しめる『NAS元気横丁』も運営しております。

今後は大和ハウスグループの一員としていつまでも元気に暮らせる家・街づくりなどにも参画し、「人を元気にする。街が元気なる。」スポーツクラブに向けさらに努力してまいります。

株式会社オールアバウト ウェルネス事業推進室
平野 祐

スポーツクラブNAS株式会社
スポーツ健康医科学研究室室長
後藤 真二

Profile



健康寿命延伸支援ビジネス普及啓発事業 検討会座長

柴田 博 (しばた ひろし)

桜美林大学大学院老年学研究科 名誉教授・招聘教授
一般社団法人日本応用老年学会 理事長
東京都健康長寿医療センター研究所 名誉所員

1965年北海道大学医学部卒業後、東京大学医学部第四内科医員等を経て、1993年東京都老人総合研究所（現・東京都健康長寿医療センター研究所）副所長（現名誉所員）。2002年桜美林大学大学院老年学教授、2011年人間総合科学大学保健医療学部長を歴任。



健康寿命延伸支援ビジネス普及啓発事業 検討会委員

新開 省二 (しんかい しょうじ)

東京都健康長寿医療センター研究所 副所長

1984年愛媛大学大学院医学研究科博士課程修了。旧文部省在外研究員（カナダ・トロント大学医学部）、愛媛大学医学部助教授（公衆衛生学）を経て1998年より東京都老人総合研究所（現・東京都健康長寿医療センター研究所）勤務。2015年より現職。



健康寿命延伸支援ビジネス普及啓発事業 検討会委員

島田 裕之 (しまだ ひろゆき)

国立長寿医療研究センター
老年学・社会科学研究センター 予防老年学研究部 部長

北里大学医学部大学院卒業後、東京都老人総合研究所（現・東京都健康長寿医療センター研究所）、プリンス・オブ・ウエールズ・メディカルリサーチ・インスティテュート客員研究員を経て、2010年国立長寿医療研究センター自立支援システム開発室室長。2012年より現職。



健康寿命延伸支援ビジネス普及啓発事業 検討会委員

同事業ワーキンググループ座長

藤原 佳典 (ふじわら よしのり)

東京都健康長寿医療センター研究所 社会参加と地域保健研究チーム チームリーダー・研究部長

北海道大学医学部卒、京都大学病院老年科等を経て、京都大学大学院医学研究科修了。2000年東京都老人総合研究所（現・東京都健康長寿医療センター研究所）勤務、2003年米国ジョンス・ホプキンス大学 / 加齢健康研究所訪問研究員等を経て2011年より現職。



健康寿命延伸支援ビジネス普及啓発事業 ワーキンググループ委員

堀内 裕子 (ほりうち ゆうこ)

シニアライフデザイン 代表

老年学修士修了。桜美林大学老年学総合研究所連携研究員・日本応用老年学会常任理事・東京都健康長寿医療センター協力研究員。ジェロントロジストのマーケッターとしてシニアマーケットに関する商品開発やコンサルティング、講演を中心に活動。

参考文献



- 『健康長寿新ガイドラインエビデンスブック』
編・著／東京都健康長寿医療センター研究所 健康長寿新ガイドライン策定委員会
発行／地方独立行政法人 東京都健康長寿医療センター
発売／社会保険出版社,2017
- 『ジェロントロジー・ライブラリーⅠ 生涯発達の条件 スーパー老人のヒミツは肉だけじゃない!』
(著／柴田博 発行／社会保険出版社,2016)
- 『死ぬまで介護いらずで人生を楽しむ食べ方』
(著／新開省二 発行／草思社,2017)
- 『認知症予防運動プログラム コグニサイズ®入門』
(著／島田裕之・土井剛彦 発行／ひかりのくに,2015)
- 『ジェロントロジー・ライブラリーⅡ 高齢期の就業と健康 何歳まで働くべきか?』
(編著／藤原佳典・小池高史 発行／社会保険出版社,2016)
- 『新シニア市場攻略のカギはモトリアムおじさんだ!』
(編著／株式会社ビデオリサーチひと研究所 発売／ダイヤモンド社,2017)

健康寿命延伸支援ビジネス普及啓発事業検討会 (参画委員)

吉村 健正 (副座長)	東京商工会議所板橋支部 会長
根本 達	東京商工会議所文京支部 副会長
越野 充博	東京商工会議所北支部 会長
富永 新三郎	東京商工会議所荒川支部 会長
倉田 大輔	東京商工会議所豊島支部 観光分科会 評議員
高杉 浩明	東京商工会議所足立支部 会長

健康寿命延伸支援ビジネス普及啓発事業ワーキンググループ (参画委員)

水野 安憲 (副座長)	東京商工会議所板橋支部 工業分科会 分科会長
萩原 真由美	株式会社社会保険出版社 顧問
川瀬 健介	株式会社ライフカルチャーセンター エグゼクティブプロデューサー



健康長寿ビジネスへのヒント

企 画／東京商工会議所城北ブロック 6 支部

制 作／社会保険出版社

発行所／東京商工会議所

〒 100-0005 東京都千代田区丸の内 2-5-1 丸の内二丁目ビル

<http://www.tokyo-cci.or.jp/>

問合せ／東京商工会議所板橋支部

〒 173-0004 東京都板橋区板橋 3-9-7 板橋センタービル8階

TEL : 03-3964-1711

無断転載・複製を禁ず