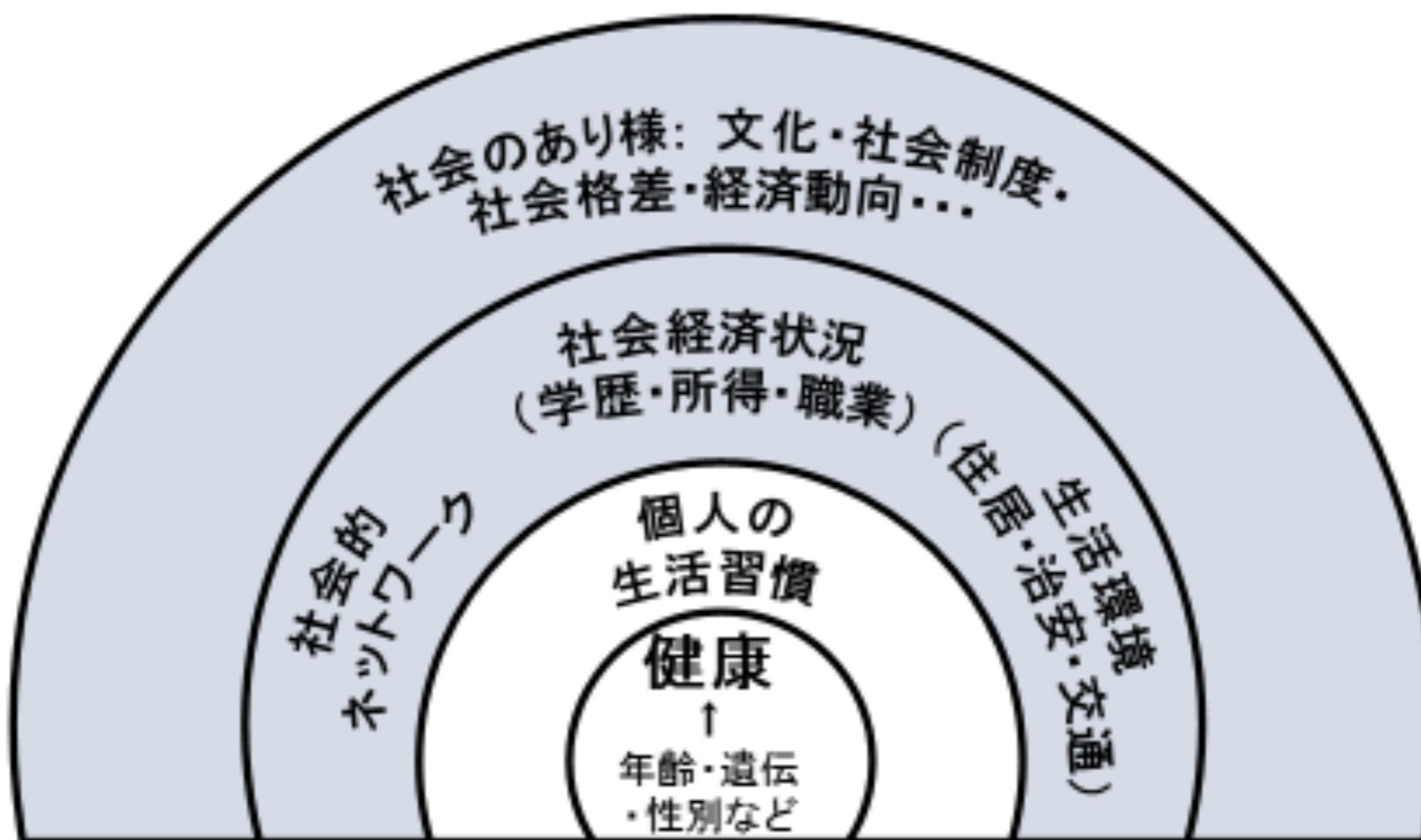


誰もが自然と健康になれる社会とは？
そのような社会をどのようにつくる？



健康を決める社会的決定要因

Social Determinants of Health (SDH)



健康を決める社会的決定要因

Social Determinants of Health (SDH)

健康に影響する/健康を左右する社会的な要素



社会格差



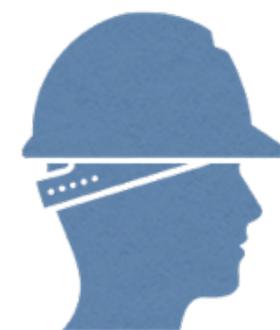
ストレス



幼少期



社会的排除



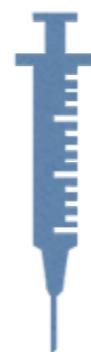
労働



失業



社会的支援



薬物依存

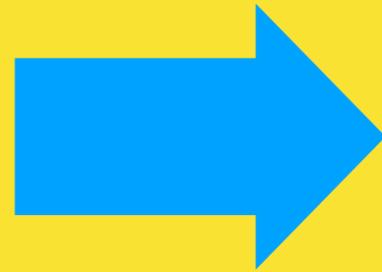


食品

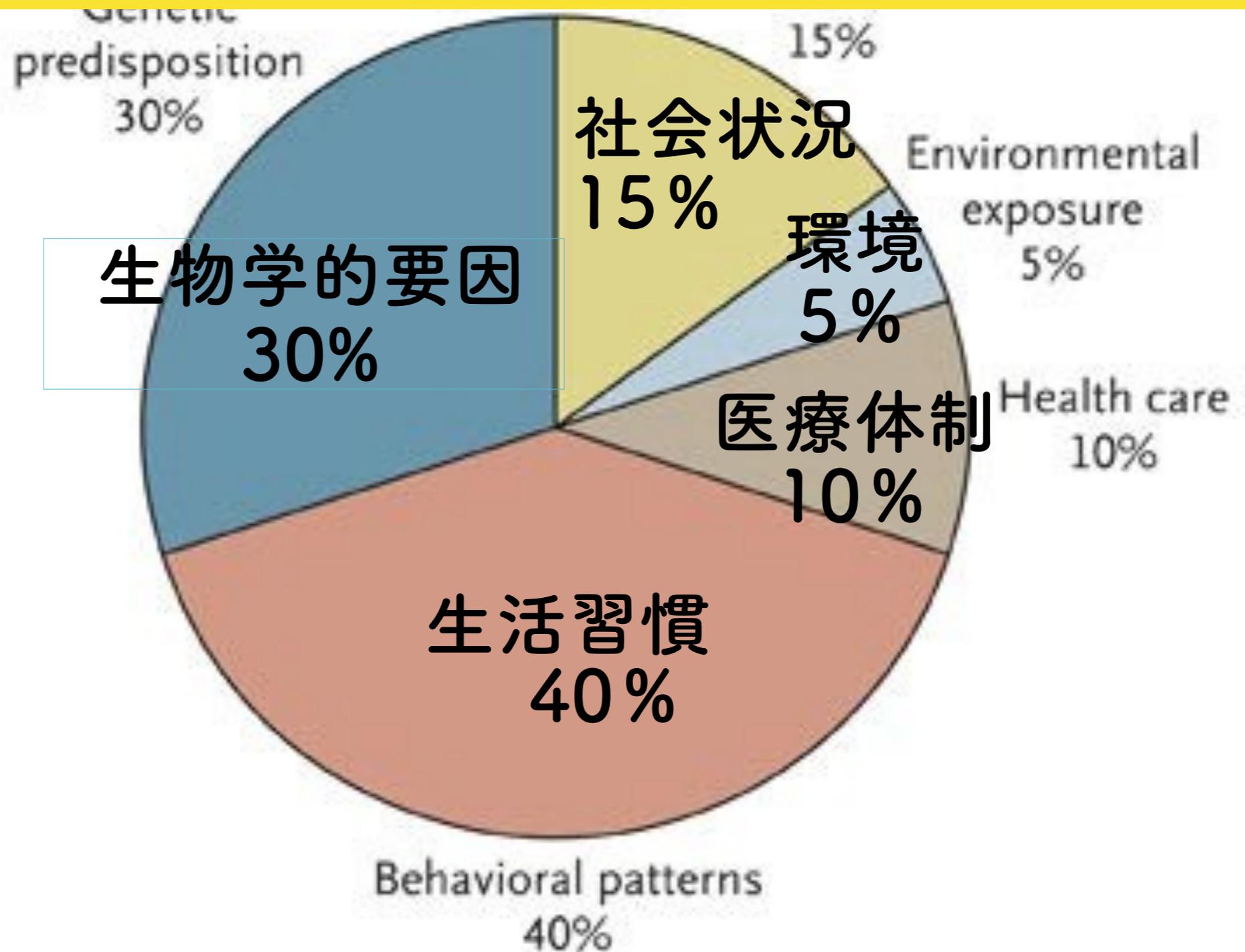


交通

社会的要因
生活習慣など



約**70%**
健康に影響



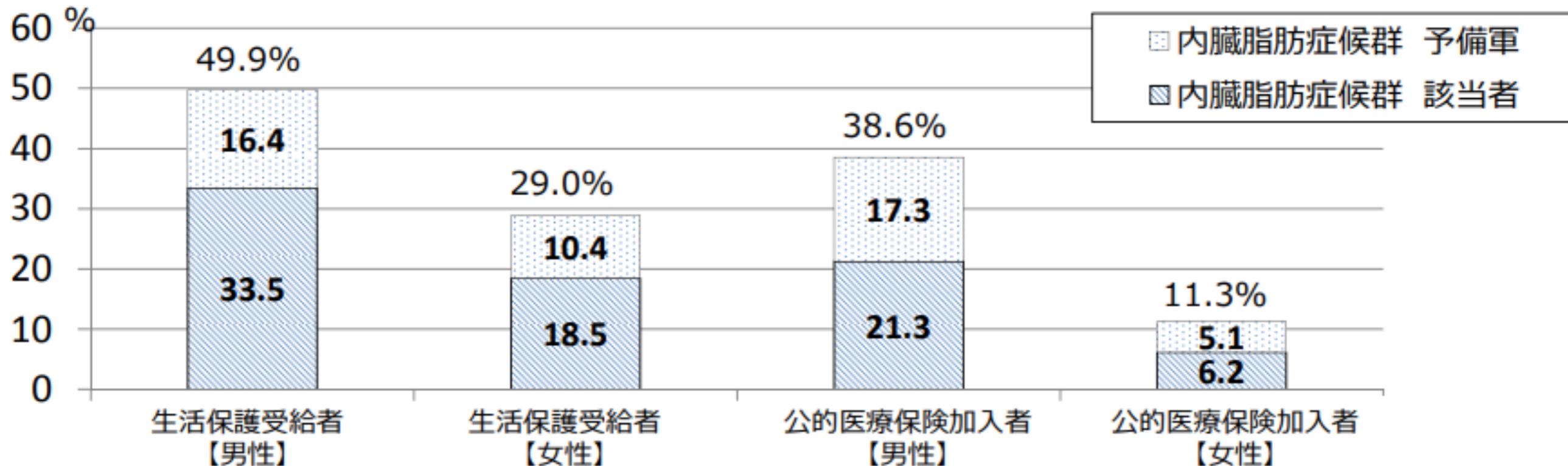
健康格差

貧困 → 生活習慣病の割合 ↗

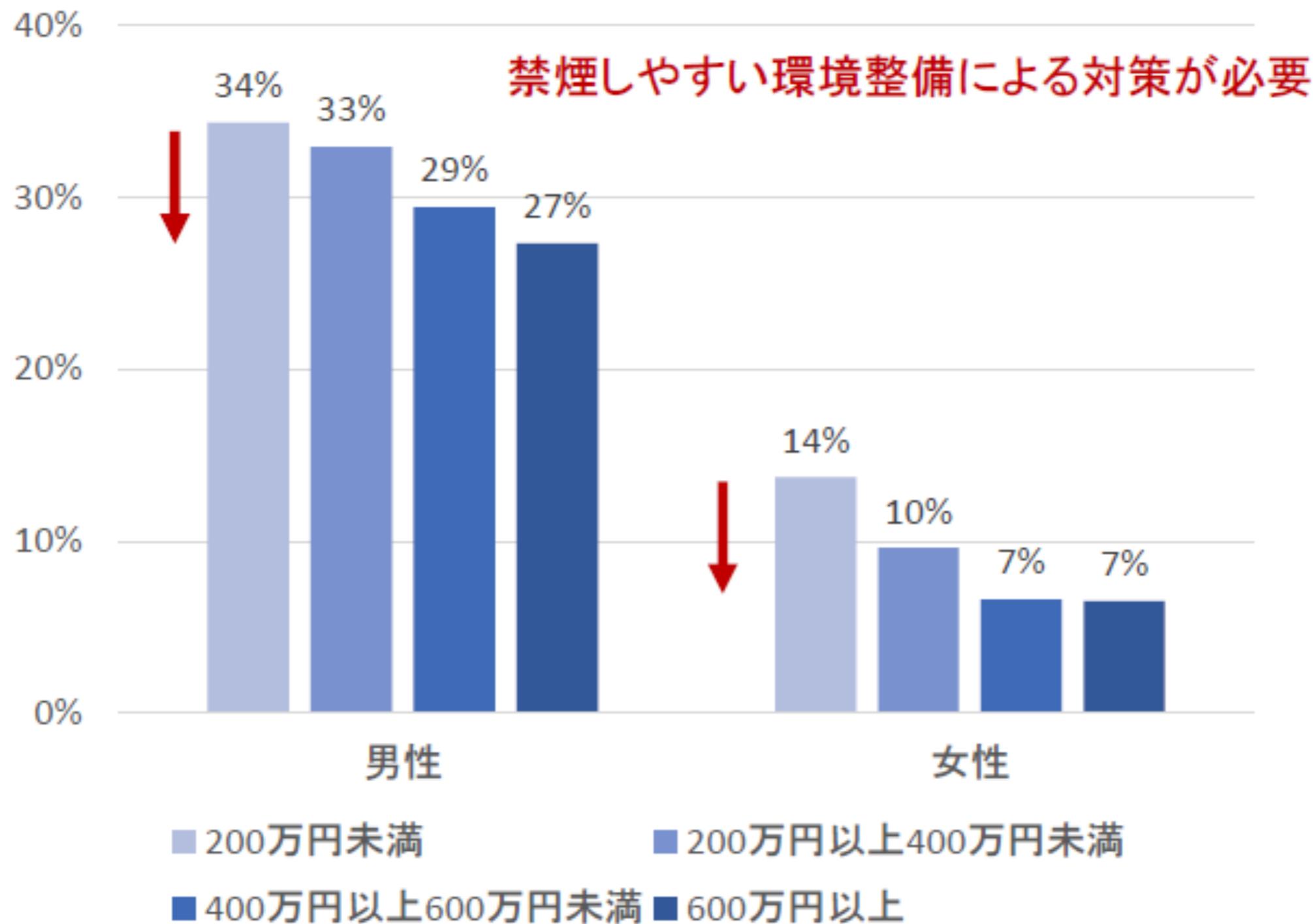
生活保護受給者の生活習慣病の罹患状況

- 生活保護受給者の内臓脂肪症候群の該当者及び予備群の割合は、公的医療保険加入者よりも高い。
- 受給者の内臓脂肪症候群該当者及び予備群 男性49.9%、女性29.0%
(参考) ・公的医療保険加入者の内臓脂肪症候群該当者及び予備群 男性38.6%、女性11.3%
・生活保護受給者の健診受診率 6.8% *

* 健康増進法に基づく定期健康診査対象者の受診率



世帯収入が低い → 喫煙率 ↗

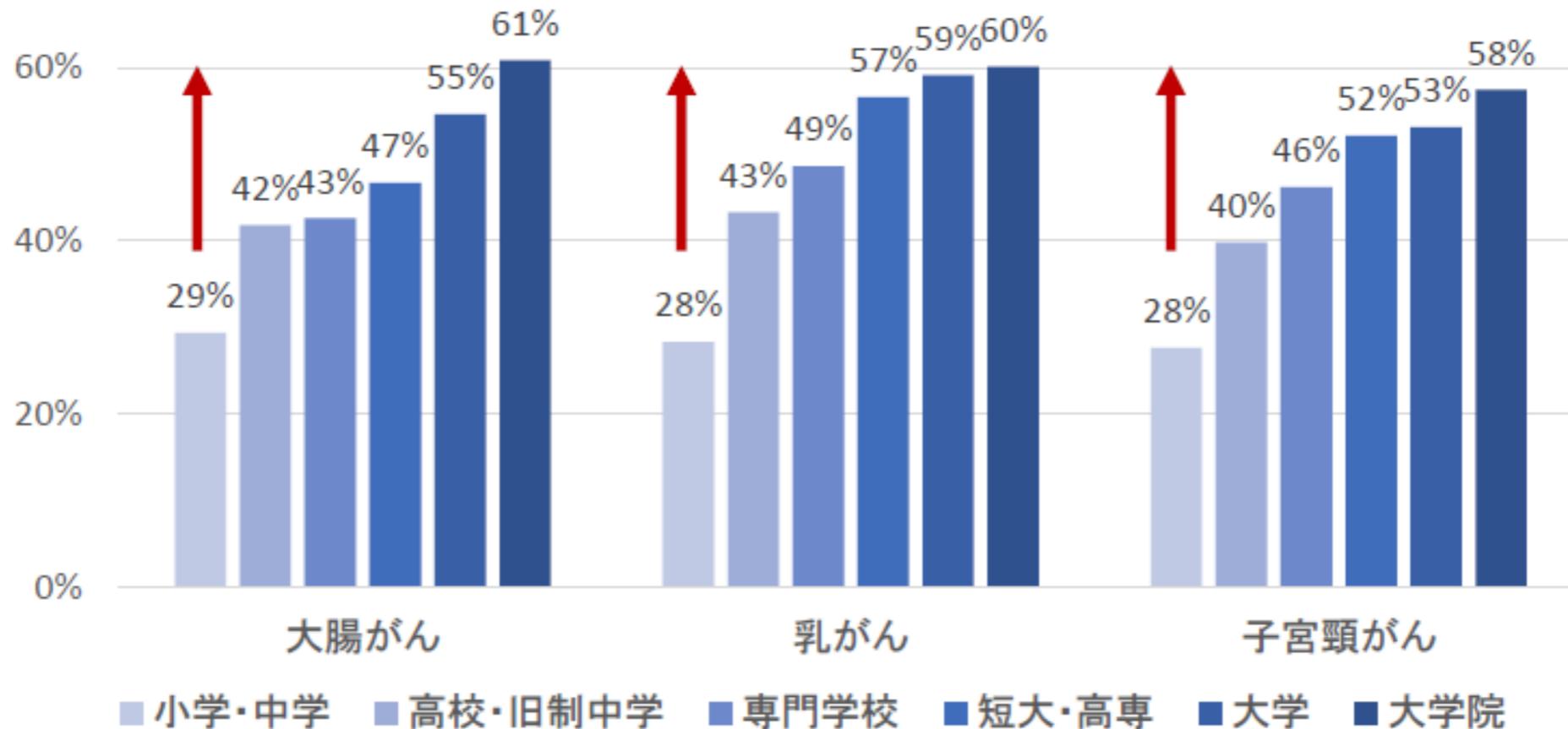
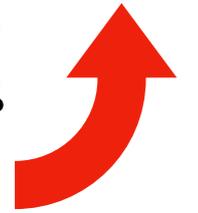


2018年国民健康栄養調査 習慣的に喫煙している者の割合 世帯の年間収入別(年齢・世帯員数調整)

学歴



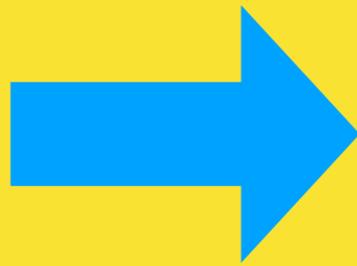
がん検診受診率



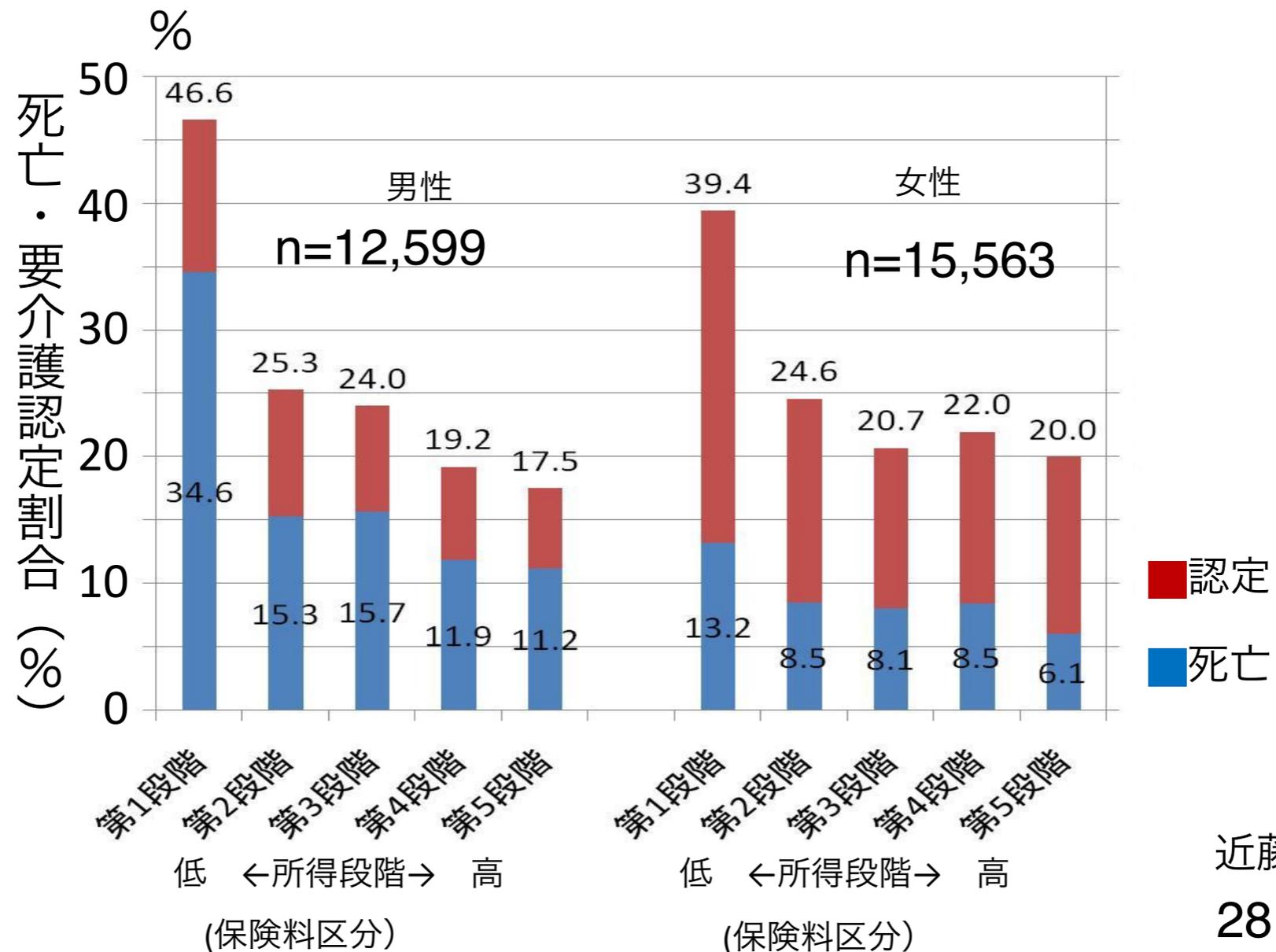
2019年国民生活基礎調査(健康票) がん検診受診状況(複数回答)、最終学歴別
受診率は 受けた÷総数 で算出
大腸がん、乳がんは40-69歳
子宮頸がんは20-69歳
乳がん、子宮頸がんは過去二年間



低所得



死亡・介護リスク 2倍



近藤・平井・他 2008
28162人を4年間追跡

幼少期のストレス経験

67%が1つ以上 12%が4つ以上を体験。

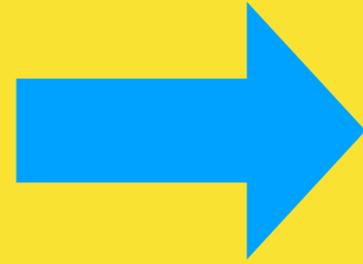
逆境的小児期体験(ACE)研究

ACEスコア（18歳まで、家庭内で起きた体験）

1. 心理的虐待
2. 身体的虐待
3. 性的虐待
4. 心理的な養育の放棄
5. 身体的（物理的）な養育の放棄
6. 両親の別居（または離婚）
7. 母親の被暴力的な扱い
8. 家族のアルコール中毒・薬物乱用
9. 家族の精神疾患や自殺
10. 家族の服役

（坪井,2013）

幼少期の
逆境体験



生涯を通じた
心身の健康や幸せ

ACEスコアが4以上の場合（0の場合と比べると）



うつ 約4倍



自殺企図 約12倍



アルコール関連問題 約7倍



薬物関連問題 約4~10倍



虚血性心疾患・脳卒中・肝炎 約2倍



慢性気管支炎や肺気腫 約4倍

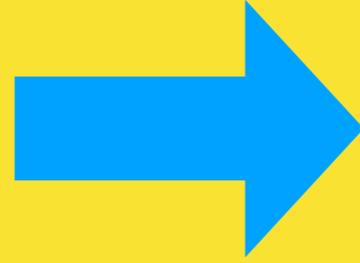


喫煙習慣・性感染症 約2倍



50人以上との性的関係 約3倍

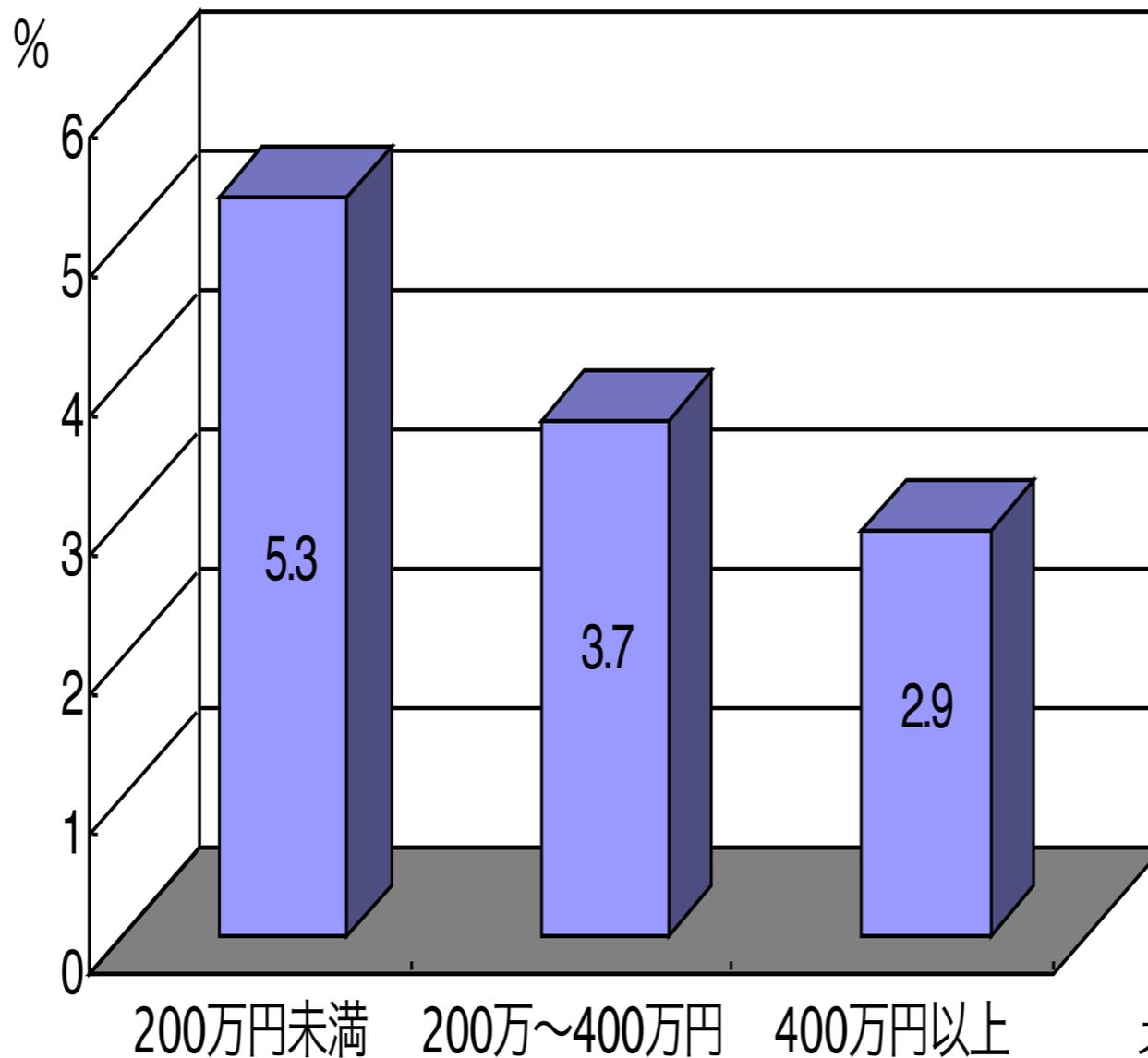
低所得



孤独な高齢者 ↗

所得別「閉じこもり高齢者」の割合

65歳以上の高齢者 n=32,891 (平井・近藤, 2005)



所得

ソーシャルキャピタル (つながり資本)

- 人も組織も、「つながり」が資源になる

個人：友人知人とのつながり

組織：組織同士のつながり

- 健康づくりにも大切

地域活動 への参加



健康長寿の可能性 **18%**

長生きの可能性 **22%**

社会参加している対象者の9.4年後の 要介護および死亡リスク(オッズ比)

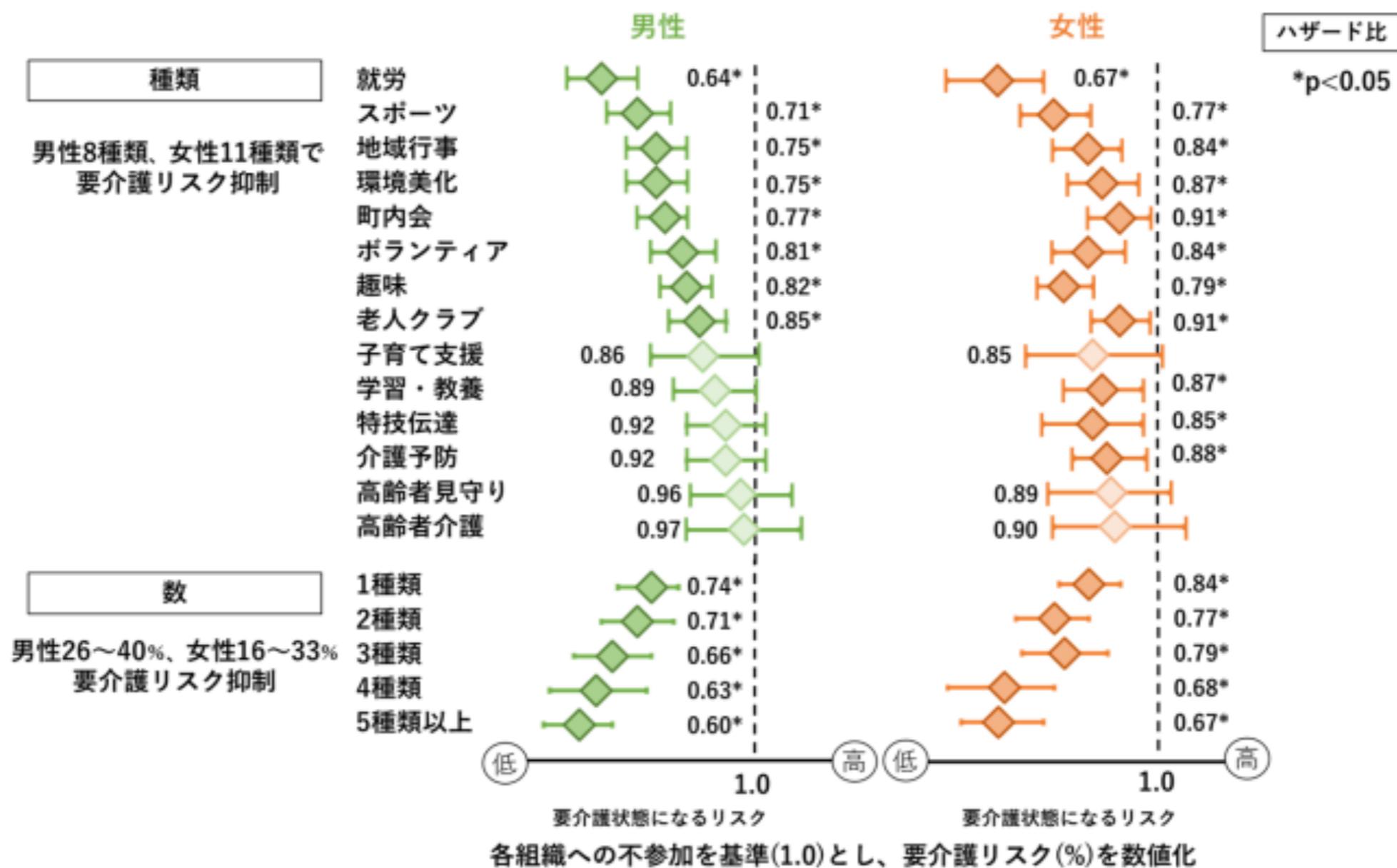


✔ 仕事やスポーツなどの活動

✔ 複数の種類の活動

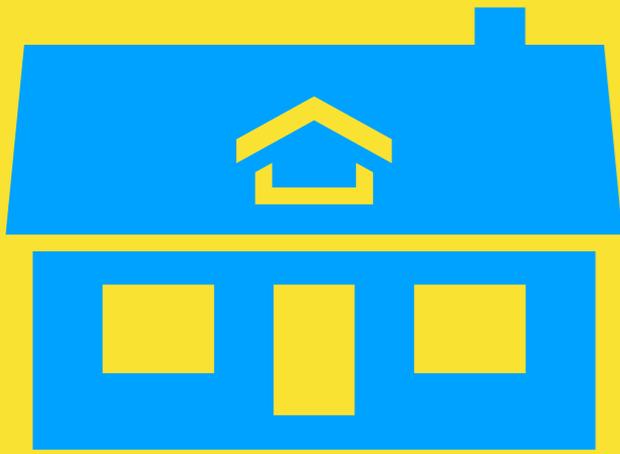


健康長寿



図：男女別の社会参加の種類別要介護リスク(男性:n=42,659、女性:n=48,230)

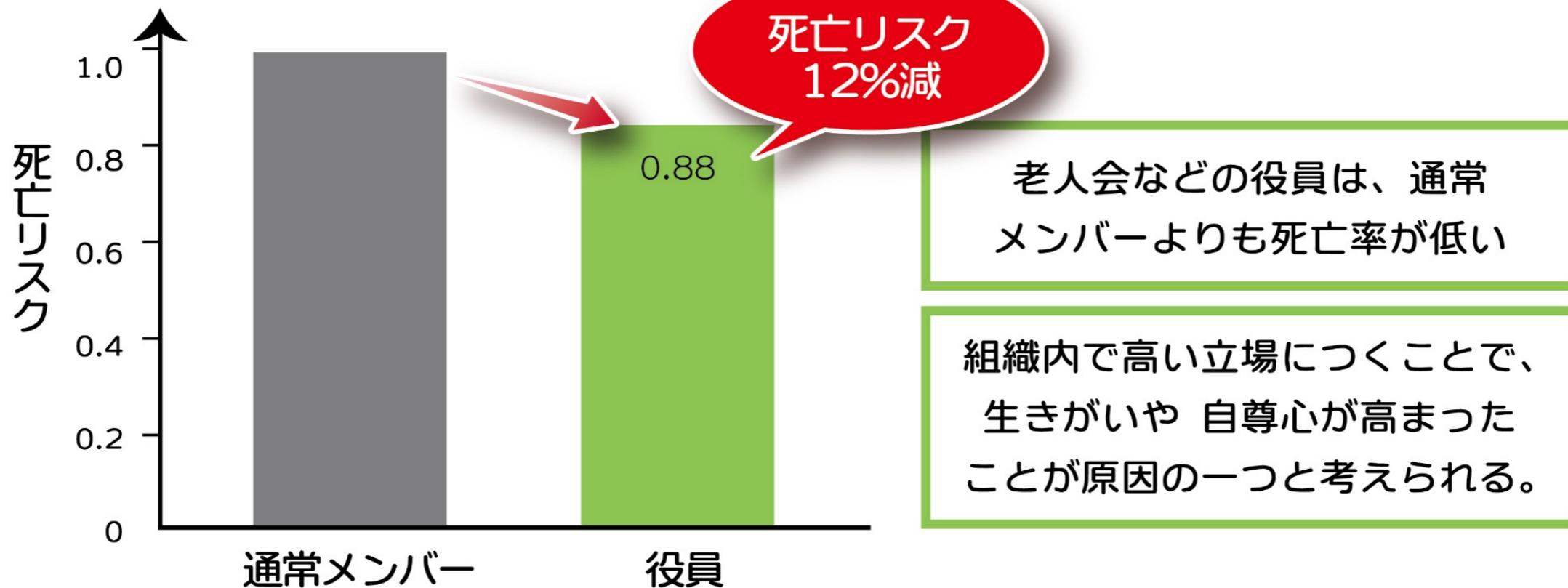
年齢、等価所得、教育歴、婚姻状況、健康状態、喫煙、飲酒、うつ、手段的日常生活自立度、可住地人口密度を考慮



地域で役割ある高齢者は長生き

死亡率 **12%** ↓

65歳以上の高齢者 10,271 名を 5 年間追跡した結果 ...



(自治会などの) 通常メンバーと役員の死亡リスク比較



「孤独」 = タバコ1日15本の健康影響

世界中にある148の研究、31万人のデータを解析

ただし、つながりの種類、個人の属性により違いがある。

様々な人に会った、心地よいつながりの場を作ることが大切

OPEN ACCESS Freely available online

PLOS MEDICINE

Social Relationships and Mortality Risk: A Meta-analytic Review

Julianne Holt-Lunstad^{1*}, Timothy B. Smith^{2*}, J. Bradley Layton³

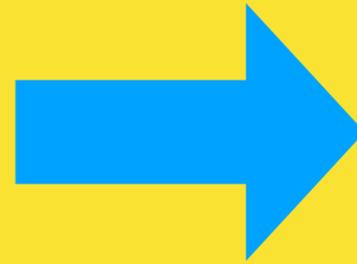
¹ Department of Psychology, Brigham Young University, Provo, Utah, United States of America, ² Department of Counseling Psychology, Brigham Young University, Provo, Utah, United States of America, ³ Department of Epidemiology, University of North Carolina at Chapel Hill, Chapel Hill, North Carolina, United States of America

Abstract

Background: The quality and quantity of individuals' social relationships has been linked not only to mental health but also to both morbidity and mortality.

Objectives: This meta-analytic review was conducted to determine the extent to which social relationships influence risk for

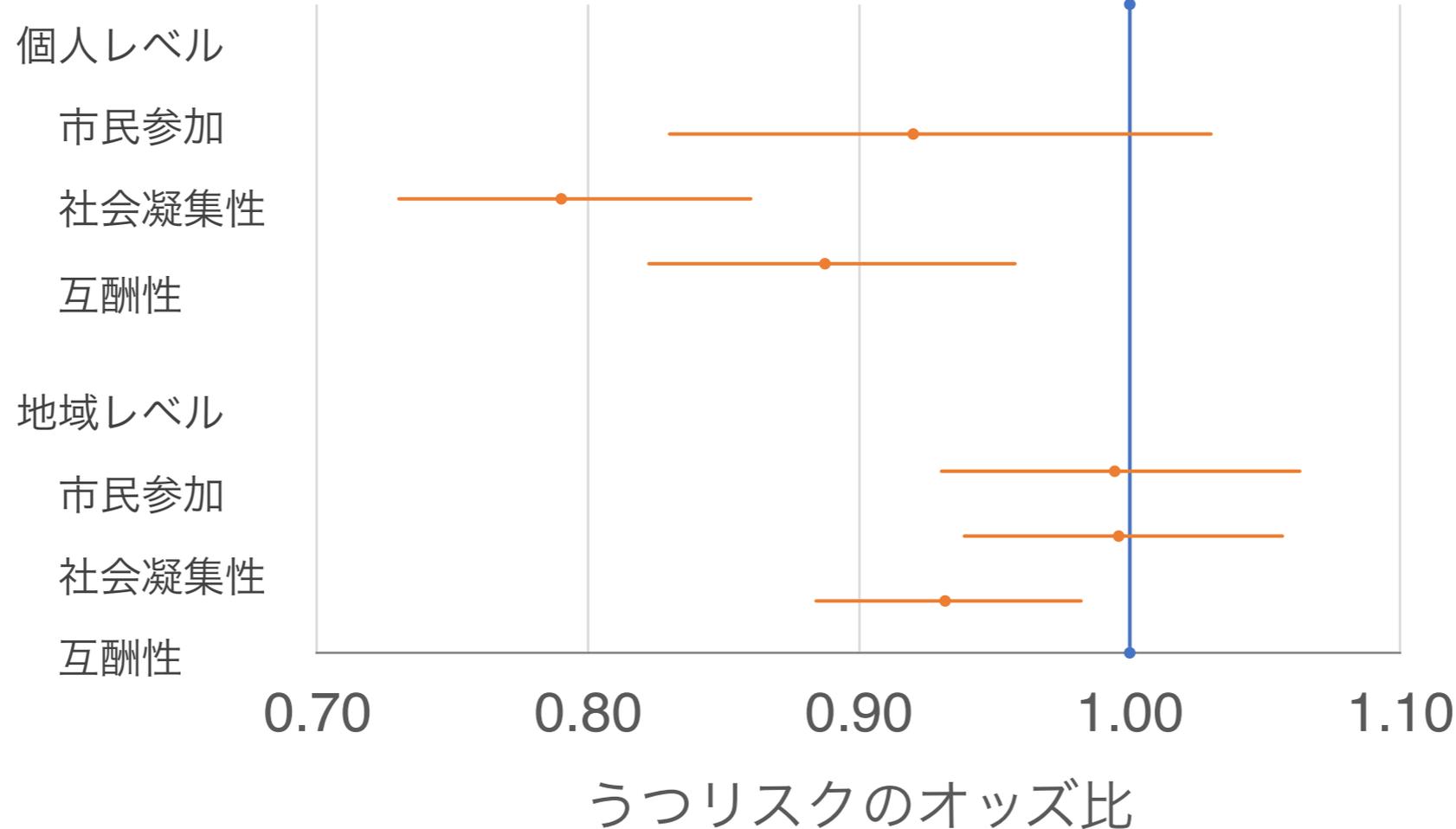
助け合う地域



コロナ禍のうつリスク
↓ 削減 ↓

～高齢者8千人の新型コロナ流行前後の追跡調査～

新型コロナ流行前のソーシャルキャピタルと流行中のうつリスクの関連 (n = 8291)



注) ソーシャルキャピタルは、市民参加（ボランティア、スポーツ、趣味、学習・教養、特技・経験の伝達に関するグループへの参加）、社会凝集性（地域の人々への信用、地域の人々が他の人の役に立とうとする、地域への愛着）、互酬性（心配事や愚痴を聞いてくれる人がいる／聞いてあげる人がいる、看病や世話をしてくれる人がいる）の3つの側面で測定。また、個人の得点の小中学校区の平均をとることで、地域レベルのソーシャルキャピタルの得点を算出。

社会的処方

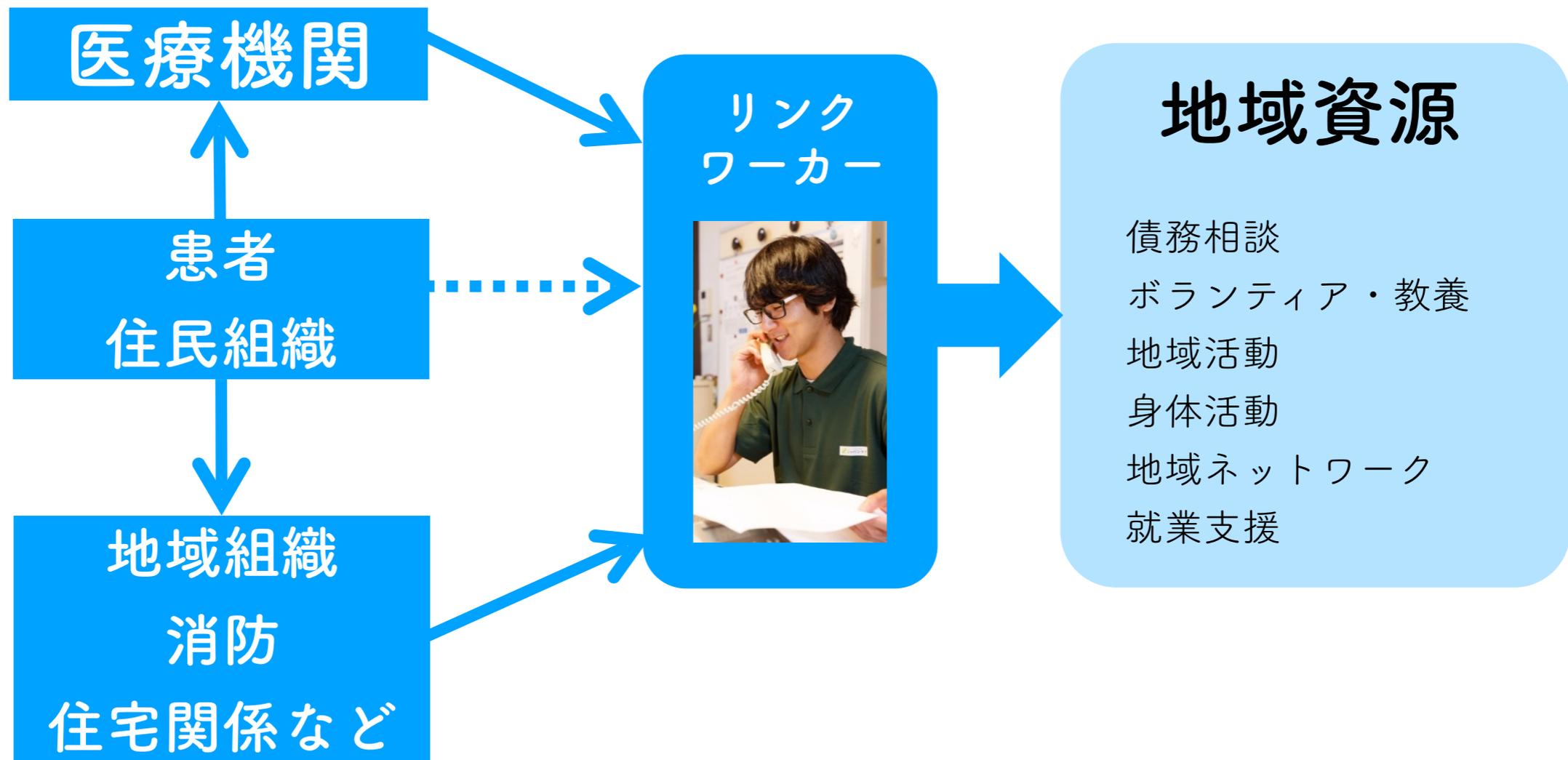
国内の「社会的処方」の定義

「医療機関等を起点として、健康問題を引き起こしたり治療の妨げとなる可能性のある社会的課題を抱える患者に対して、その社会的課題を解決し得る非医療的な社会資源につなげ、ケアの機会を患者とともにつくる活動」（西岡&近藤「医療と社会」2020）

「かかりつけ医等が患者の社会生活面の課題にも目を向け、地域資源と連携する取組」（内閣府・骨太方針2021・2022）。

社会的処方 つながりて“治療”

地域と福祉、そして医療も「つながる」



社会的処方の手順

- 組織同士の「つながり」で患者・医療者・地域すべてをエンパワメントする
- つながり続け、面的に支える

1. 社会的課題を見つける

2. 地域社会につなぐ

3. 生活に伴走する

生活に伴走する

- つながり続ける：つないで終わり、ではない
- 医療機関と地域との組織的なつながりが必要
 - 地域ケア会議への参加
 - 患者団体・市民団体との連携
 - NPO・社会福祉協議会・商店街・スーパーマーケットなどとも
- ころ華やぐ「つながり」の場を、たくさんつくる

アイスブレイク！

茶の湯の心 和敬清寂

和

上部だけの「和」ではなく、お互いの個性を尊重し理解した上で「和」を大切にすること

敬

どんな人に対しても、その人のすばらしさを認め、相手の人格を尊重し敬い合うこと。さらに動植物や道具をも尊ぶこと。

清

物の清楚さと心の清らかな美しさを大切にすること。

寂

「さび」ともいう。死んだような静けさではなく、生きている気配のある張りのある静けさをいう。枯淡簡素な美。



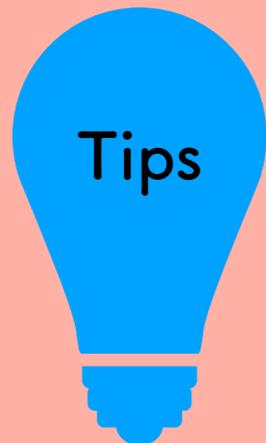
ワークショップ

あなたができる「社会的処方」を考えてみよう！

 =つながりて“治療”

地域資源として？リンクワーカーとして？

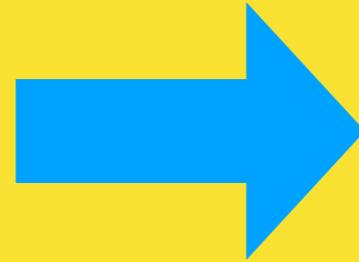
あなたが持っている「資源」で、
街で人とつながれそうなことを考えてみよう



自分の好きなこと、ときめくこと
仕事、部活、習い事、得意なこと
普段よく過ごす場所など

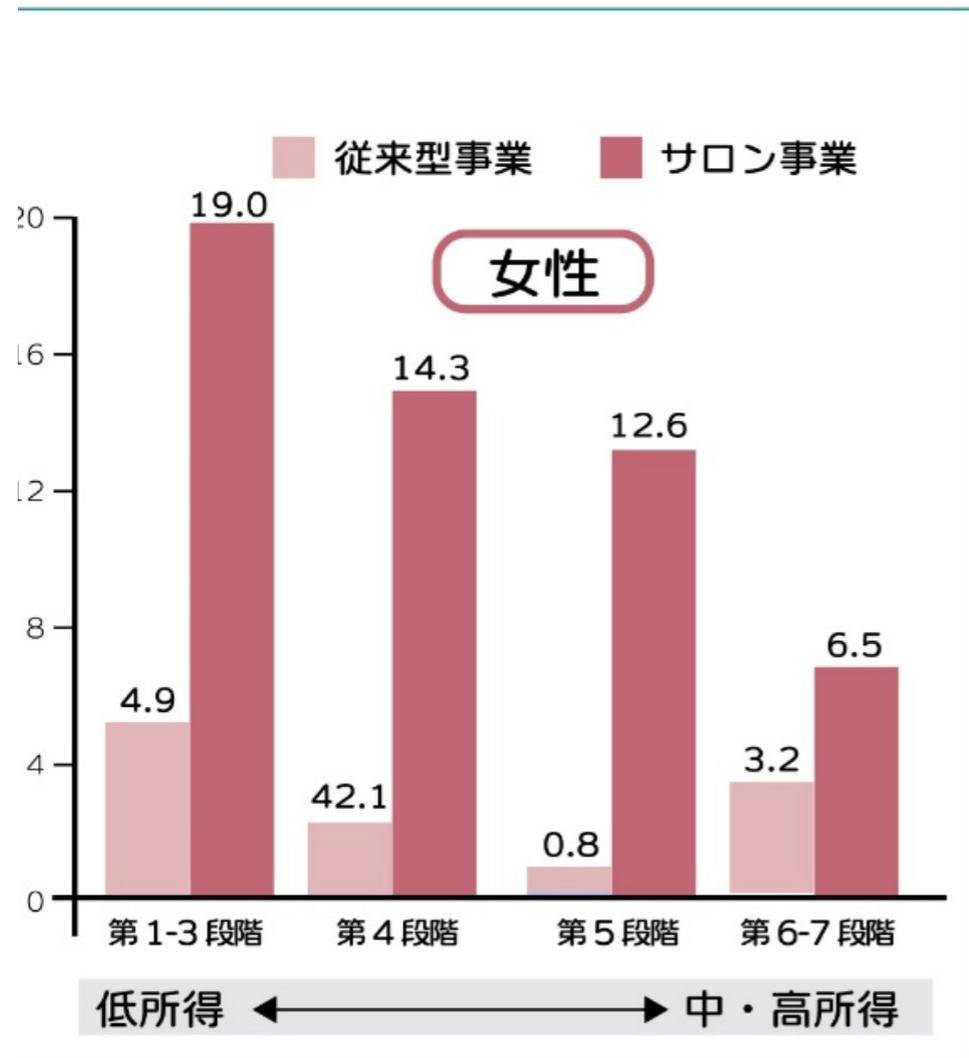
通いの場事業：楽しく参加することが介護予防に

低所得



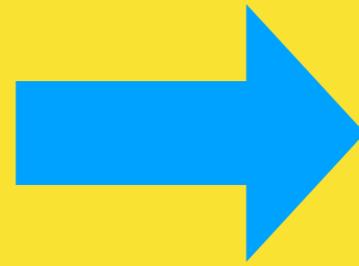
高齢者の
交流の場の参加 ↗

所得が低い人ほど参加率が高い

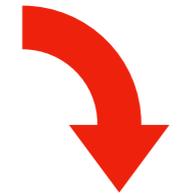


通いの場事業：楽しく参加することが介護予防に

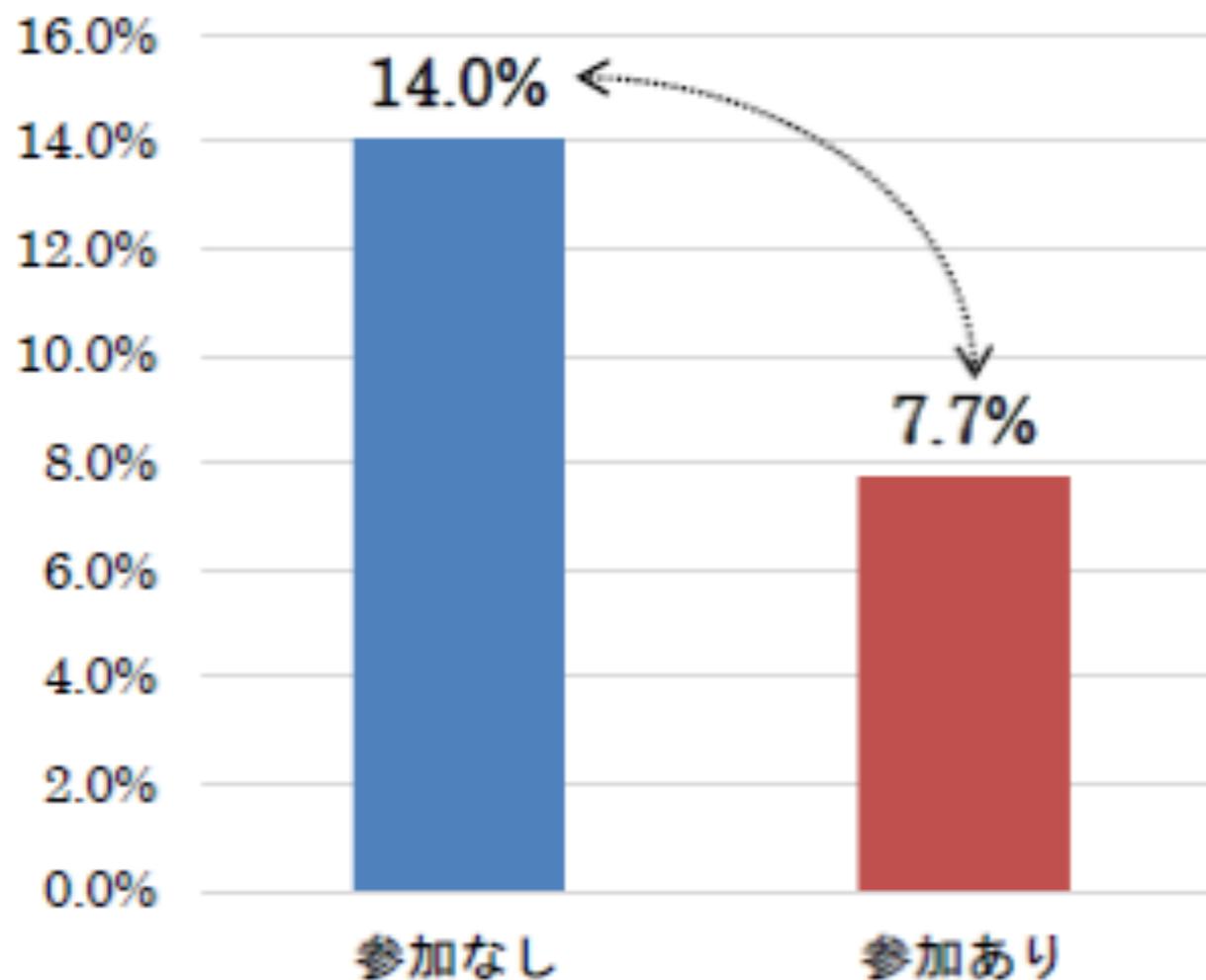
高齢者の
交流の場の設置



要介護認定率
半分に

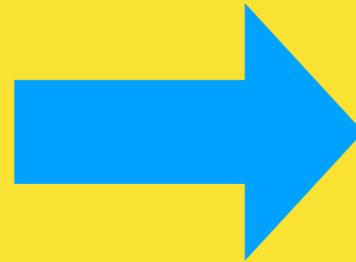


サロン参加と要介護認定

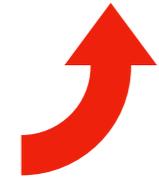


地域との連携が生むイノベーション“北風より太陽”方式

喫煙家の
交流の場



禁煙者



05 青葉山頂上でおいしい一服 愛煙家登山

愛煙家集まれ～！もちろん愛煙家でない方も参加できます！

青葉山の山頂で、雄大な景色を眺めながらおいしい一服はいかがですか？愛煙家の絶品リフレッシュタイム！

- 開催日：11/10(土)
- 時間：10:00～15:00
- 参加料：1,300円(お弁当・ガイド・保険付)
- 集合場所：今寺区集会所

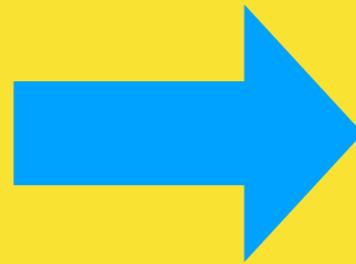
MAP

ミニツアー予約



ゲームの魅力を用いた健康支援

エンタメ型健診

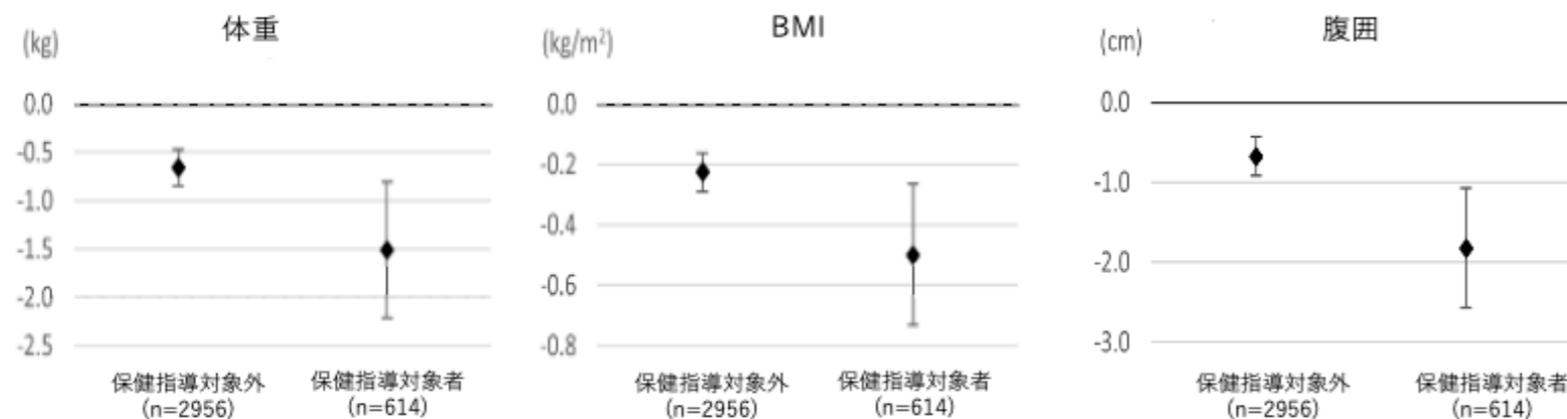


肥満

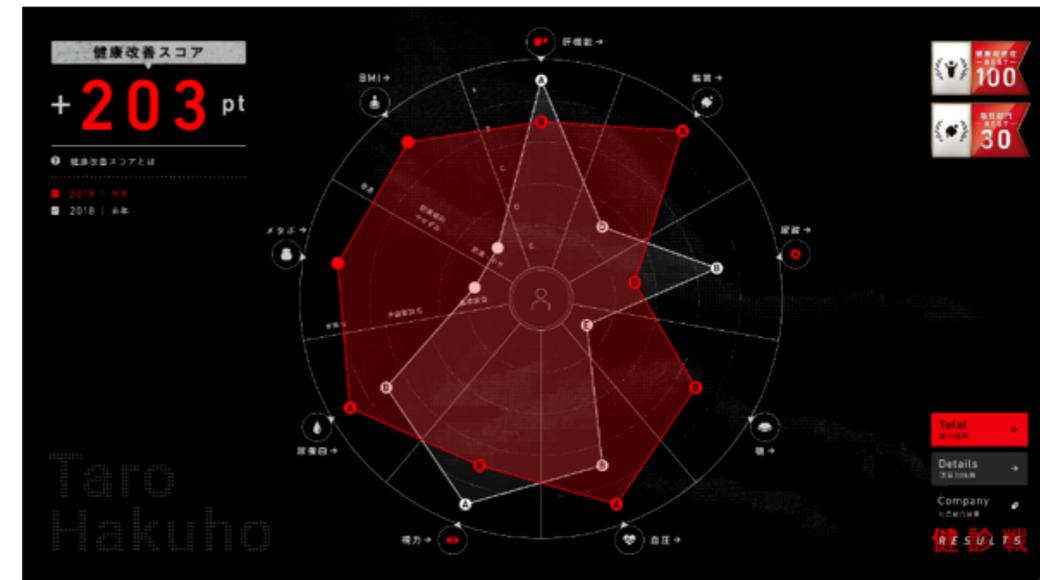


昨年の自分とたたかう エンタメ型事業所健診
エントリーでコミットメント効果
“勝つ”ことへのインセンティブ
はまるゲーミフィケーション

「健診戦」に参加した従業員の検査値の変化
(プログラム参加後ー参加前)



「健診戦」に参加した人では参加していない人に比べて
保健指導対象外の従業員で 体重 0.66kg、BMI 0.23kg/m²、腹囲 0.67 cm減少
保健指導対象の従業員で 体重 1.51 kg、BMI 0.5 kg/m²、腹囲 1.82 cm減少

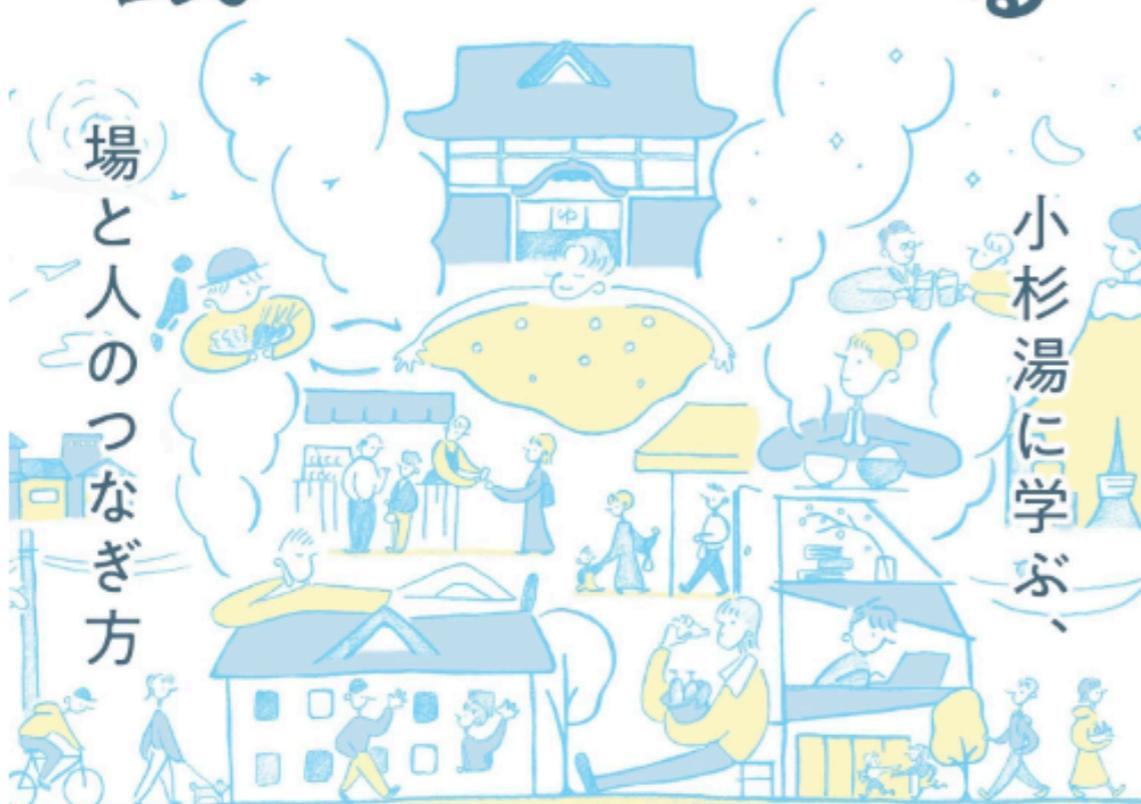


Nagata et al. A novel behavioral science-based health checkup program and subsequent metabolic risk reductions in a workplace: Checkup championship Preventive Medicine. 2022

銭湯で始まる社会的処方！

加藤優一 著

銭湯から広げる



まちづくり

学芸出版社

1人の常連客との
出会いが、今の
小杉湯をつくっている

平松佑介

プロセスを
楽しみながら、
まちを変える方法論

馬場正尊

アフターコロナの
まちづくり。ヒントは
銭湯「的」暮らしにあった

宇野常寛



小杉湯となり | 銭湯のあるくらしが体験できる場所 🏠

@kosugiyu_tonari

📣 11/21(日)「となりの人への処方せん」開催します 🐣

体調が悪い時、病院で処方してもらった薬だけでなく、カジノや演劇など人とのつながりがお薬になるかもしれない。そんな可能性を秘めてるのが、社会的処方。

小杉湯となり&はなれにて「健康」や「社会的処方」を一緒に考えてみませんか？ 😊 →続く

心のお守りに。

11/21(日) 小杉湯となり・はなれ
となりの人への処方せん

健康の
お守りの処方
考える

自分や、自分の中にとりこめられている人の健康に不安があるとき、それを解消できるのは、必ずしも医療とは限らない。

この日、お薬を処方しながら、ゲームをしながらか、ゆるやかに広げられたつながりが

🐣 誰でもお薬OK!
x-1 処方せん!

12:30-14:00
おひのびをするための
演劇ワークショップ

10:00-16:00	1席 予約料
10:00-12:30	1席 予約料

小杉湯となり
〒165-0202
東京都港区赤坂9-7-2
TEL 03-3211-16-2

イギリスで提供されている社会的処方

趣味・運動 生活改善	芸術活動・運動などの習い事	釣り
	読書会・自己啓発	ジム
	ガーデニング	健康ウォーキング
	編み物・おしゃべりクラブ	サイクリング
	チームスポーツ	水泳・アクアセラピー
	パソコントレーニング	体操・ダンス教室
	地域教育チームの結成	交通整理と交通案内
支援	法律相談や法的アドバイス	グループ・ボランティア活動
	友人・仲間づくり	自助グループ
	経済援助	時間貯蓄 Time Banks
	就労援助	相互援助

医療 × アート × 福祉 × 地域

「社会的処方」 「文化的処方」 の実装

代表：東京藝術大学 6大学・17団体（美術館・企業等）・10自治体が参画



幸福度の向上



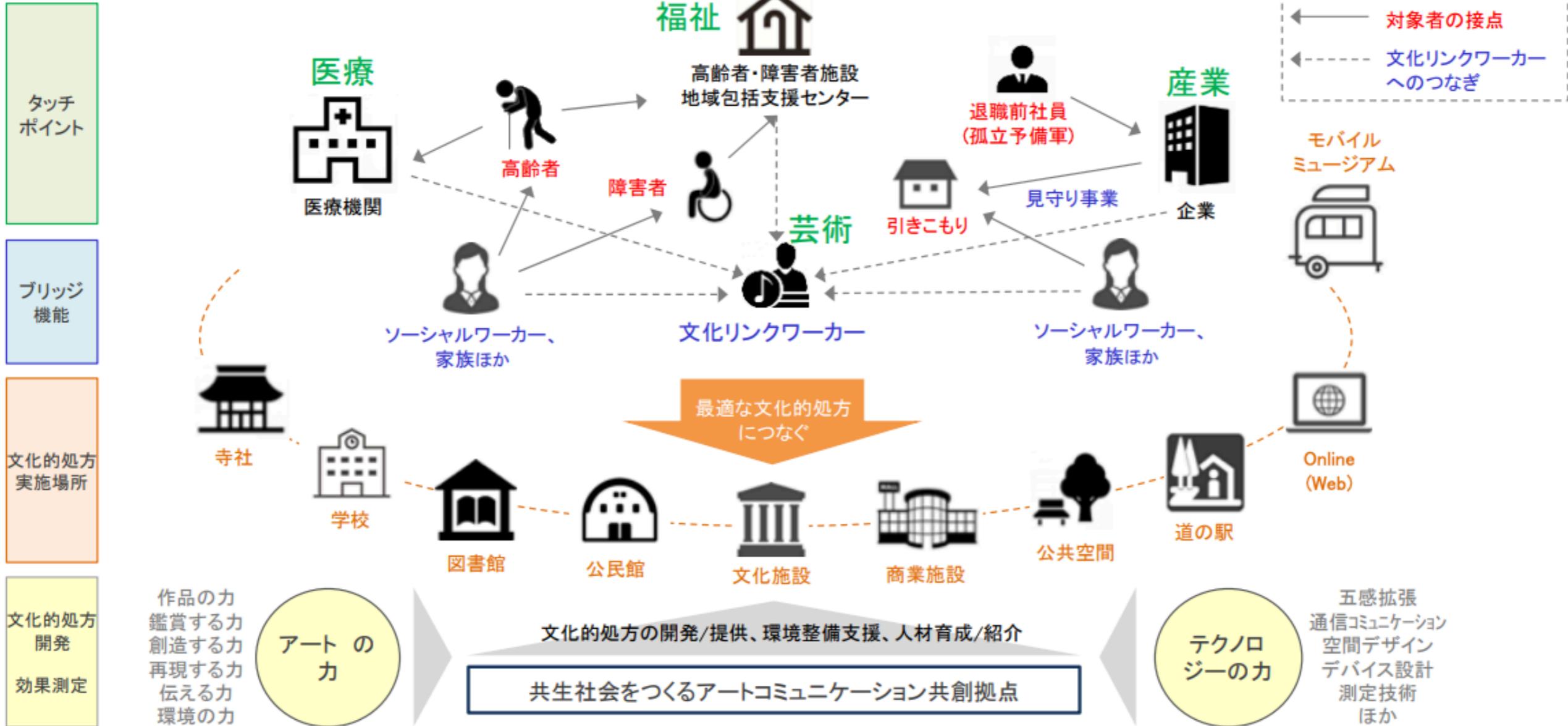
生産的活動に関わる人口拡大



新たな経済価値の創出



社会保障費の負担軽減



医療 × アート × 福祉 × 地域 「社会的処方」 「文化的処方」 の実装

Happiness driven で捉える Enabling Factor

Health driven Factor

Medication
薬物療法

Surgery
外科療法

Psycho-social
精神療法

Rehab
リハビリテーション

Health

Physical Health
肉体的健康

Mental Health
精神的な健康

Social Health
社会的健康

Happiness

Hedonic Happiness
喜怒哀楽・
痛みなどの感情的幸福

Eudemonic Happiness
自己効用感、目的意識

Evaluative Happiness
評価的幸福

Happiness driven Factor

Positive Emotion
嬉しい・面白い・楽しい、感動

Engagement
イキイキする・没頭する

Relationships
他者とのよい関係

Meaning
生きる意味を感じる

Achievement
達成感

文化的処方