



# 産学官連携で市民の健康増進へ

朝食の習慣化を柱とした古賀式私の朝プロジェクトがこの春、福岡県古賀市でスタートする。同市、福岡工業大学、株式会社明治、福岡県醤油工業協同組合、西日本新聞社が手を組み、セミナーや出前授業、レシピ開発などさまざまな取り組みを進める予定だ。朝食はなぜ重要なのか。プロジェクトの意義や目指すゴールとは。初年度を前に、産学官連携のリーダーである古賀市の田辺一城市長、福工大教養力育成センターの榎崎兼司教授、明治の武田秀西日本支社長が語り合った。

(本文は敬称略)

## 介護予防 主体性が鍵

今回のプロジェクトのきっかけとして、榎崎先生は以前から古賀市の介護予防の取り組みに着目されていたそうです。

榎崎 はい。私は現在、福岡県篠栗町と共同で、お年寄りがより健康に過ごせる地域社会にするため、日常生活の改善からできる新しい介護予防の仕組みづくりに着手しています。

介護予防や健康づくりの分野に携わっていて思うのは、これらの活動は人から勧められたからやる、用意してもらったものがあればやるといったように、どうしても受け身、受動的な形になってしまいがちだということ。一方、古賀市では20年ほど前に地域活動サポートセンター「ゆい」ができ、ここを拠点にして現在も、市民の方々が市が推進する運動(家トレ)や鍵盤ハーモニカなどの活動を各地域で主体的に取り組んでいます。

今後、高齢化が進みます。進む中で介護予防を持続可能なものにしていくには、主体性が極めて重要になってきます。古賀市はそこにいち早く気付いて、サービス提供から主体的な介護予防の伴走支援にシフトしてやってきたというのが先進的だと思います。

田辺 ありがとうございます。榎崎先生が話されたように、介護予防の成否は、市民それぞれが主体性を持って日々取り組むかどうにかかっています。

## 家族だらんの機会

このプロジェクトの意義は何でしょう。田辺 行政だけだと知識面などで不足する部分が出てきます。これは大企業にとっても言えることで、理念やアイデアを地域社会の中でどう実践していくかという課題に常にぶつかりますよね。それぞれ、あと一歩足りない部分を補完し合えるところに、連携の意義があると思います。そういう意味で、今回のプロジェクトは非常に実効性のある取り組みになる

榎崎 先ほども申し上げたように、健康課題である高血圧や糖尿病を解決するために必要な取り組みを市民と一緒に検討し、「朝食を取る」「減塩」など毎日心がけたいことを掲げた「健康チャレンジ10か条」も作りました。こういうことを続けていると、皆さん、健康づくりを「自分ごと」として意識してくれるようになりますし、地域の中に「柱」となって主体的に動いてくれる人が必ず出てきます。

榎崎 自分にとつてのウェルビーイング(幸せで充実した状態)は、人に決めてもらうものではなく、自分で決めるもの。自分なりに定義し、実現するべきです。習得して運用していくのが大事です。これは介護予防にも当てはまります。健康や医療に関する正しい知識や情報を入力し、理解して活用できる能力を表す「コンピテン



株式会社明治 執行役員西日本支社長

## 武田 秀氏

ただけしゅう 1983年、明治製菓(現明治)入社。2015年、執行役員就任。21年4月より現職。63歳。

シー」を身に付けることもとても大切です。

武田 われわれとしては、扱う商品を通して食べ物のおいしさや食事の楽しさを発信することに加え、健康という価値をもっと伝えていきたいと思っています。プロジェクトでは、朝食の習慣化に向けた学校での食育出前授業や栄養セミナーの開催などさまざまな取り組みを用意しています。これらを古賀市や福工大とともに進めていく過程で、市民の健康にどう結び付いているのかを検証して、結果をまた地域に還元していくつもりです。

榎崎 先ほども申し上げたように、健康課題である高血圧や糖尿病を解決するために必要な取り組みを市民と一緒に検討し、「朝食を取る」「減塩」など毎日心がけたいことを掲げた「健康チャレンジ10か条」も作りました。こういうことを続けていると、皆さん、健康づくりを「自分ごと」として意識してくれるようになりますし、地域の中に「柱」となって主体的に動いてくれる人が必ず出てきます。



古賀市長

## 田辺 一城氏

たなべかずき 毎日新聞記者、福岡県議を経て2018年の古賀市長選で初当選し、現在2期目。42歳。

武田 ヨーグルトはわれわれの主力商品の一つですが、手軽に効率よくたんぱく質をとれる食品です。実は、日本人のたんぱく質摂取量は減っており、1950年代と同じくらいまで落ち込んでいるんです。

榎崎 たんぱく質は体に不可欠な栄養素で、他の栄養素を使って体内で作ることができないので、必ず食べ物でとる必要があります。でも一度に大量に取ればいいわけではなく、1日3回、朝昼晩で取るのが大切なんです。こうした食と栄養に関する正しい情報を伝えることも、メーカーとしてしっかりとやっていかなければいけないと思っています。

## 古賀市の健康チャレンジ10か条

- 第1条 朝ごはん食べて今日もスタート
- 第2条 毎食野菜から食べよう
- 第3条 バランスよく食べよう
- 第4条 減塩!だしを活かしてうまみたっぷり
- 第5条 プラス10分からだを動かそう
- 第6条 無理なく楽しく筋力アップ  
～筋肉ピクピク骨コソコソ～
- 第7条 測って確認 自分の健康
- 第8条 正しくお口の手入れをしよう
- 第9条 笑顔であいさつ 楽しいおしゃべり
- 第10条 早起き早寝でぐっすり睡眠



福岡工業大学教養力育成センター教授

## 榎崎 兼司氏

ならざきけんじ 専門は身体活動疫学。福岡工業大学社会環境学部教授などを経て2021年4月より現職。52歳。

田辺 朝食の重要性に話を戻すと、子どもの朝食摂取率は、年齢が上がると低くなっていく傾向があります。私も正直に言うと、大学生や社会人になりたての頃は抜いていました。でも、結婚して子どもを持つようになって「それではいけない」と思い直してあら

げたように、幸せの価値観は人それぞれですし、ライフスタイルが多様化する中で健康づくりに正解はありません。正解がないものをみんなが考えていい施策にしていかなければならないときに、産学官が知恵や資源を出し合うことが大事で、イノベーションを創出するという意味でも必要なことだと思っています。

田辺 いただいた朝食は、どれもおいしかったです。最後にヨーグルトがあったのも良かった。ヨーグルトは忙しい朝でもさつと栄養が取れるし、いろいろな食材とも合わせやすいですね。わが家では常備しています。

武田 ヨーグルトはわれわれの主力商品の一つですが、手軽に効率よくたんぱく質をとれる食品です。実は、日本人のたんぱく質摂取量は減っており、1950年代と同じくらいまで落ち込んでいるんです。

榎崎 たんぱく質は体に不可欠な栄養素で、他の栄養素を使って体内で作ることができないので、必ず食べ物でとる必要があります。でも一度に大量に取ればいいわけではなく、1日3回、朝昼晩で取るのが大切なんです。こうした食と栄養に関する正しい情報を伝えることも、メーカーとしてしっかりとやっていかなければいけないと思っています。



ためてちゃんと取るようにしたら、やっぱり体調も良くなって仕事にも好影響が出るようになりまし



今回の朝食メニュー

- ①ご飯
- ②みそ汁(大根・ニンジン・サイモ・油揚げ)
- ③納豆 ④なす田楽
- ⑤生卵 ⑥のり
- ⑦塩さば・キャベツ・トマト・大根おろし
- ⑧漬物
- ⑨あまおう(イチゴ)・ヨーグルト

朝食提供: 鬼王荘  
(古賀市薬王寺81、電話092-946-2517)

(株)明治の管理栄養士のコメント

「主食、主菜、副菜、乳、果物がそろっている栄養フルコース型の朝食メニューになっていますね。朝に糖質とたんぱく質を一緒にとることで、午前中のパフォーマンスアップにつながります。ヨーグルトは栄養が詰まっている食品ですが、唯一不足しているビタミンCをイチゴで補っています。見た目も良く、1日のスタートである朝から気分の上がる食事だと思います。減塩のしょうゆやみそなどの活用で塩分を控えめにすると、なおいいでしょう」

朝食はコミュニケーションの場としても大事ななんです。要するに、

共働きが増え、なかなか一緒に過ごす時間が持てない家族でも、朝食のときならだんらんの機会をつくりやすいのではないのでしょうか。わずかな時間かもしれませんが、文化的、社会的な意味は大きいはずです。

武田 いろいろな商品を通じて朝食の大切さを強調していくのはもちろんですが、高齢の単身者が増えてきているという現実もあるので、そういった方々にもプロジェクトの中でメッセージを発信していけたらと思っています。

目標は「社会の健康」

プロジェクトが目指すゴールは、

と前、若い方からしつかり体を作っていくことが永い健康につながるということ意識して施策を展開していく。その中心に「朝食」を据えるのが今回のプロジェクトです。



田辺 行政の立場からすると、お年寄りに健康でいてもらうことが医療費の伸びの抑制につながる。武田 食品メーカーとして幅広い商品を取り

ろえており、市長が言われた「全世代型」にも対応できる知見もあると思っています。プロジェクトではそれらの強みを生かして食の知識、魅力、大切さを消費者に訴え、浸透させていきたいです。そして、産学官連携によって地域の皆さんが元気に明るく暮らせる社会をつくってほしい。これはどうれしいことば、ありません。

古賀市と福工大が「仮名加工情報」活用で連携協定

古賀市と福岡工業大学(福岡市東区)は2022年11月、個人が特定されないよう情報を加工した「仮名加工情報」を活用して、行政課題の解決を図る全国初の連携協定を結んだ。

市は今年4月以降、世帯や税などに関する住民情報を匿名化して福工大に提供。同大は、人工知能(AI)を使って介護予防や健康寿命の延伸に向けた情報解析を行う。解析結果は、市の施策に反映されるという。

分析を担う同大の馬場謙介教授(データサイエンス)は「データを基にして、将来的に介護が必要になると予測された市民に予防措置を講じることできる」と話す。

榑崎 朝食をメインに置きますが、それにまつわる地元の農業や文化、歴史といった価値を見直すことにもつながると思います。プロジェクトによって、市民が「この街に住んで良かったな」と誇りを持ってもらえるようになれば素晴らしいと思います。

健康にアイデアを  
**meiji**



健康なカラダづくりにはたんぱく質がダイジ。  
毎日のたんぱく習慣がカラダ資産に。  
TANPACTはあなたのたんぱく習慣を応援いたします。



※「TANPACTみんなのミルク900ml」は2023年4月4日(火)発売予定です

株式会社 明治