



「健康寿命をのぼそう！Smart Life Project」の取り組み —かむことから始まるスマートイートの重要性—

西川りゅうじん 先生

厚生省「健康寿命をのぼそう！Smart Life Project」スーパーバイザー
マーケティングコンサルタント

「プレジデント」誌が70歳以上の人を対象に行った、「リタイア前にやるべきだった後悔トップ20」（健康編）の調査結果の第1位は、「歯の定期健診を受ければよかった」である。

超高齢化社会を迎え、松尾通会長が提唱されている、歯が悪くなってから治療するのではなく、ケアすることで歯の寿命を伸ばす「CureからCareへ」が何よりも重要となっている。歯と口腔のケアは全身に影響を及ぼし、「健康寿命」に直結する。

日本人の平均寿命（2013年）は、男性80.21歳、女性86.61歳で、いずれも過去最高を更新した。しかし、日常生活に制限がなく健康に生きられる時間である「健康寿命」は、男女ともに寿命より約10年も短い。長生きしても、「健康寿命」が短くては、本人も家族も幸せであるはずがない。

モータリゼーションの進展などによる運動不足、食生活の欧米化、高止まりする喫煙率などのため、このままでは、生きてはいても、寝た切りになったり、認知症になる人の増加が懸念される。

数多くの国民が不健康な状態では、社会の活力がそがれるだけでなく、国も自治体も企業も破綻してしまう。

そこで、厚生労働省では、「健康寿命をのぼそう！」をスローガンに、企業・団体と連携して、国民一人一人の健康づくりを目指す、生活習慣改善国民運動「Smart Life Project」を推進している。

このプロジェクトのスーパーバイザーを拝命しているが、「健康寿命」をのぼすために、日々の生活の中で行う4つのアクションを推奨している。

まずは、「Smart Walk」（適度な運動）。毎日10分間の運動を心がける。通勤の際に無理のない程度の早歩きをするだけでも立派な運動になる。

次に、「Smart Eat」（適切な食生活）。日本人は一日平均250gの野菜を摂っているが、プラスあと100gの野菜を食べ、朝食もしっかり食べる。そして、口腔ケアに留意する。

続いて、「Smart Breath」（禁煙）。タバコを吸うことは健康を損なうだけでなく、肌の美しさや若々しさを失うことにもつながる。

そして、「Smart Check」（健診・検診）を定期的に受診し、リスクを早期に発見することが何よりも大切だ。

企業にとっても社員やスタッフの健康増進に努める「健康経営」が、業績向上や株価上昇につながることで国内外で明らかになっている。2015年3月から、経済産業省と東京証券取引所が協働し、1業種1社の「健康経営銘柄」の発表をスタートした。

健康もアンチエイジングも一日にしてならず。日々の生活の積み重ねだけが、人生の最期の日まで、すこやかな生活を約束してくれるのだ。

スマート（美しく）に、スマートに（おしゃれに楽しく）、スマートに（かしこく）、「健康寿命」をのぼそう！

<プロフィール>

1960年兵庫県出身。一橋大学経済学部・法学部卒業。在学中に企画プロデュース事務所を起業。マーケティング戦略のエキスパートとして、長きにわたり、手腕を発揮している。

「ウォークマン」の販売促進、「ジュリアナ東京」のPR、「福岡ドーム」のオープニング演出、「愛・地球博」の「モリゾーとキッコロ」や「平城遷都祭」の「せんとくん」の選定・広報、「六本木ヒルズ」「京都駅ビル」の商業開発、「つくばエクスプレス」沿線PR、焼酎の全国的人気づくり、吉祥寺の情報発信などに携わった。

東京工業大学・早稲田大学の非常勤講師、拓殖大学客員教授を歴任。現在、神奈川県と横浜市のまちづくり委員会「マグカル・テーブル」座長、日光市まちづくりアドバイザーなどを務めている。厚生省が健康づくりの指針「健康日本21」（1998年～）を策定した「国民の健康づくり推進方策検討委員会」委員、厚生労働省「健康寿命をのぼそう！Smart Life Project」（2012年～）スーパーバイザーを委嘱された。

また、第1回「アンチエイジング医学日本会議」（2007年）パネルディスカッションのコーディネーター、日本大学歯学部同窓会において「歯科医院経営のマーケティング戦略」と題して講師を務めた。