「あえて健康を謳わない健康づくりについて」

株式会社　恵優
取締役　　柴戸　美奈

コロナウイルス感染症の蔓延により、対面式の保健指導を行う機会が激減している事業所は多いと思います。当社の健康診断後の事後措置も書面で来るようになりましたが、受け取る職員の反応はあまり芳しくありません。しかし仕事上では会議や研修会はWeb上で行うようになり職場環境も大きく変わりました。当社は介護施設のためリモートワークはできませんでしたが、定期的に行うPCR検査では、予約及び結果報告を各自のスマートフォンでアプリを取得して行わなければなりません。社員の半数は60歳以上であるためアプリの取得や操作を若手の職員から教えてもらっている姿を多数見かけました。いわゆるスマホ音痴の社員も回数を重ねて自分で操作できるようになりました。買物の場面でも高齢者の方がスマホ決済されている姿を見かけることも多くなり、年齢に関係なくこの2年間でICTの活用は急速に浸透してきたと感じています。最近、PCR検査用アプリにある健康相談コーナーを使用してもいいのかという社員からの問い合わせがあり、スマートフォンのアプリ利用が社員には案外身近な健康ツールなのだと感じました。

ところで、皆さんは「福岡100」の取り組みをご存じでしょうか、福岡市は全国第 2 位の人口増加率を誇り、県内で唯一少子高齢化とは縁がないように見えますが、その内訳は65歳以上の高齢者が6万人、生産年齢人口は5千人とその実態は高齢者の平均寿命が延びたことによる人口増加であり、財源は増えないのに、医療福祉の負担は増加することが見込まれ、独居高齢者の割合が多いことが将来の不安となっています。

このため福岡市では2025年までに人生100年時代の健寿社会モデルを作るための取り組みが行われています。2021年現在、88のアクションを展開されていますが、その中でスマホアプリを利用したパ・リーグウォークとのコラボレーションの実証事業の結果が2021年10月公開されました。

この事業は「第 9 回健康寿命を延ばそう！アワード」の生活習慣病予防分野において厚生労働大臣優秀賞を受賞したアプリであり、ご存じの方も多いと思います。お目当ての球団を応援しながらウォーキング促進するアプリですが、ターゲットは健康づくりに関心の薄い 20 代から 40 歳代です。福岡市では「歩いてホークスを応援しよう」と呼びかけ実証事業を行ったところ、参加者のうち25%は無関心期の方であり、関心期の 23%と合わせるとほぼ半数に達していました。しかも44%の人は継続しており、平均歩数も6855歩から7976歩と増加

したという報告でした。アプリを利用する健康づくりのツールは今数多く出されていますが「自然に」「楽しみながら」「日常に継続して」とあえて健康づくりを謳わない健康づくりが今後益々増え，健康行動に興味がなかった方々の取り込みに繋がればと感じました。