

# 都市型介護予防モデルの開発をテーマに、「松戸プロジェクト」が始まった



千葉大学  
予防医学センター 社会予防医学研究部門  
大学院 医学研究院 社会予防医学

都市型介護予防モデルの開発をテーマとする共同研究プロジェクトが、昨年11月から始まっている。千葉県松戸市と千葉大学予防医学センターによる「松戸プロジェクト」である。人口50万人規模の都市で、自治体の全面協力のもと、健康長寿を実現するための大規模な実証実験が行われるのはこれが初めて。プロジェクトの提案者は、「社会疫学」のアプローチから日本の健康格差問題を論じてきた近藤克則教授。そのステージとなる自治体は、地域支援事業への積極果敢な取り組みで知られる松戸市である。準備段階からいよいよ実施段階に入ったプロジェクトの進捗状況取材した。

●プロフィール こんどう・かつのり  
1983年千葉大学医学部卒業。東京大学医学部付属病院リハビリテーション部医員、船橋二和（ふたわ）病院リハビリテーション科科長などを経て、1997年日本福祉大学助教授。University of Kent at Canterbury（イギリス）客員研究員（2000-2001）、日本福祉大学教授を経て、2014年から千葉大学教授。2016年から国立長寿医療研究センター老年学評価研究部長（併任）。『健康格差社会—何が心と健康を蝕むのか』（医学書院 2005）で社会政策学会賞（奨励賞）受賞。

教授 近藤 克則 氏

7月15日土曜日、午前10時。休みで人気のない松戸市役所の1室に、16名ほどの市民の姿があった。「松戸プロジェクト」のボランティアに馳せ参じた人たちである。彼らは本プロジェクトのキーパーソンとなる「プロボノワーカー」である。プロボノとは、仕事で培った経験・スキルを活かした社会貢献活動を意味する。一般に地域活動のボランティアというと専業主婦や定年退職した高齢者が多いものだが、プロボノには男性が多く、年齢はまちまちで、明らかに現役世代とわかる人もいる。いくつかのテーブルに分かれて座ると、今日が初顔合わせのオリエンテーションとは思えないほどの自然体で、事務局の説明に聞き入っていた。



## 人生100年時代。健康長寿を実現する仕組みは全く足りない

千葉県松戸市。千葉市、船橋市、市川市、柏市とともに県内5本の指に入る中核都市である。人口は49万人。

東京都に隣接する松戸市では、今、千葉大学予防医学センターとの共同研究事業として「松戸プロジェクト」（平成28年11月～平成32年3月）が進行している。

松戸プロジェクトの目的を一言で言えば、「地域包括ケアの都市型介護予防モデルの開発」にある。この日、プロジェクトの趣旨説明を行った千葉大学予防医学センターの近藤克則教授は、プロボノワーカーへの挨拶がわりに、高齢化が加速する日本社会の現状と本プロジェクトを実施する意義について語った。

「今年生まれた子は、厚労省が発表した平均寿命どおりなら86歳まで生きることになりますが、実際には大半の人はもっと長生きするでしょう。それは周囲を見渡してもらえばわかりますね。10年前と今では高齢者の元気の度合いが全然違います。過去160年間の伸び率が続けば“人生100年時代”は、ほぼ確実にやってくると考えられます。それはそれで素晴らしいことなのですが、同時におそろしいことでもあります。65歳で定年を迎え、社会の現役を退いてからさらに40年近くも生きていく。それはもう、従来の老後や隠居のイメージからかけ離れた長い時間です。40年間ですから、小・中・高・大学を出て、社会に出て、結婚して、子どもをもうけて、

というくらいの歳月が、退職後に待ち受けている。これは大変なことですね。この時間を私たちは健康に生きがいを持って生きていけるかというと、今の日本社会が持っている仕組みだけでは足りません。特に、高齢者が今後も増えていく都市部に、高齢者も含め誰もが関わり、生きがいを感じながら活躍できる仕組みをつくりたい。地域住民全体を対象とした予防につながる多彩な活動の中で役割を担ってもらい“健康長寿の地域づくり”を進めるモデルをつくってみたい。それが松戸プロジェクトなのです」

## 「憩いの場」に参加するなど他者との交流機会を増やす

近藤教授は、健康長寿社会をめざした予防政策の科学的な基盤づくりを目的とした研究プロジェクト「日本老年学的評価研究（JAGES）」の代表を務めている。JAGESはこれまで全国の約40の市町村と共同し、約20万人の高齢者を対象にした調

査を行い、そこから得られたデータは全国の大学・国立研究機関などの50名を超える研究者によって多面的に分析され、健康な体とところをつくるヒントとして発表されている。松戸プロジェクトの成果をイメージしやすくするために、その一例を紹介しよう。

### ●親戚や友人、ご近所との交流を

親戚や友人、ご近所の人など同居者以外の他者との交流が、「月1回～週1回未満」の人は「毎日頻繁」である人に比べ、1.3～1.4倍ほど要介護認定や認知症になりやすく、「月1回未満の人」はさらに1.3倍ほど早く亡くなりやすい。

### ●運動や食事はみんなと一緒に

週1回以上の運動をしていても、1人でしか行っていない人は運動の集まりに参加している人に比べ、要介護状態になる可能性が1.3倍高い。また、1人暮らしの男性が1人で食事していると、誰かと一緒に食事をとる人に比べ2.7倍うつ病になりやすい。女性の場合は、1人暮らしでも誰かと暮らしていても、1人で

## JAGES松戸プロジェクトの7つの特徴

- 1. 都市型モデル**
  - ・高齢者が急増する都市部に普及可能なモデルづくり
  - ・補助金に頼らない持続可能なモデル
- 2. 地域包括ケアモデル**
  - ・介護予防を中核とするが、対象は高齢者に限定しない。多世代協働への支援も提案
- 3. 全市的なマネジメント支援と評価**
  - ・（全エリアに手が届かなくなる）直接支援ではなく、住民等担い手への間接支援
  - ・依存を生まないエンパワメント支援
- 4. 3つの支援内容と2つの対象**
  - ・①研修と②ネットワーキングと③評価を、a) 既存と b) 新規の両者の活動を対象に
- 5. 都市の資源活用**
  - ・住民やNPOだけでなく、都市に多い企業や退職者などにも活躍の場を提供
  - ・地縁だけに頼らず志縁も活用し、来る者拒まず去る者追わず
- 6. 重層的支援と評価**
  - ・支援と評価の対象は個人・グループ・企業・地域など重層的
- 7. 評価でPDCA回す**
  - ・個人・プログラム・地域のニーズやプロセス、介護予防効果を評価



食事をしていると1.4倍うつ病になりやすい。

●自治会や地域組織に参加する

自治会など地域組織に参加している人は、していない人に比べ、3年後にうつ病になる可能性が5～6割少ない。また、役員をしている人はしていない人と比べ、約5年間のうちに亡くなる確率が12%低い。

これらの研究成果はあくまでも統計的な結果であり、これをヒントに実践しても必ずしも健康長寿が約束されるものではない。しかし、健康長寿の処方箋として、科学的根拠があるものである。

▶松戸市民の不利益は何もないプラスしかないと判断した

一方、松戸市は、第7期介護保険事業計画（平成30年度から32年度）策定にかかわるアンケート調査を実施する際、他都市との比較対象をやすくするためにJAGESの「健康とくらしの調査」を導入した。松戸プロジェクトで得られる高齢者実態調査や介護予防に関するリソースは、そのままJAGESの評価対象に加えられることとなった。

「私たちはこれまで人口数万人規模の市町村を主な対象に、高齢者調

査を実施し、健康長寿のまちをつくるための取り組みを一緒に考え実施してきました。しかし数十万都市となると別の方法論が必要になります。簡単に言えば“ボランティアを支援するための仕組み”をつくらねばならない。それを検証する場が今回の松戸プロジェクトです。人口50万人規模の都市でこの種の研究を行うのは、これが初のケース。都市型の介護予防モデルを開発し効果を検証することがプロジェクトの最終目標となります」

社会疫学的手法で健康政策を評価してきた近藤教授は、松戸プロジェクトの研究意義を力説する。では、調査対象となる松戸市はどのように考えているのか。松戸市側の担当窓口となる介護制度改革課・中沢豊課長に迷いはなかった。

「近藤先生はこの研究を18年間続けてこられて18年分のデータをすでに持っています。松戸市で実証実験を行い、市民もそれに協力し、結果を都市型介護予防モデル開発に役立てることで、市民の不利益となることは一つもない。プラスしかないと判断しました」

こうして行政と大学・研究機関が一体となったかつてないスケールの健康長寿のまちづくりが始まった。

▶介護制度改革課がある松戸市 柔軟な組織風土が後押し

ところで、なぜ松戸市が実証実験の場に選ばれたのだろうか。松戸市と千葉大学とは、これまでもまちづくりに関する数々の審議会、委員会への参画や、市立病院への医師派遣、市民講座への講師派遣など、さまざまな分野で連携してきた経緯がある。平成25年4月には一層の強化を図る目的で「包括協定」を締結。包括協定とは、大学と行政が特定の分野に限らず、人材育成、学術研究、産学振興などの分野で連携することで、地域社会の発展や地域課題の解決に寄与することを目的としている。松戸プロジェクトの大前提に包括協定があったことは間違いないが、実はもう一つ現実的な理由があった。

JAGESが昨年度調査したのは39市町村で、その中には横浜、名古屋、神戸、八王子、船橋、柏など、都市型プロジェクトにふさわしい都市も含まれていた。しかし、近藤教授がプロジェクトの構想を受け止めてくれそうだと言ったところ、面白いと反応したのが松戸市だったという。地域支援事業への早期取り組みで知られる松戸市ならではのアクションといえよう。

「そもそも公務員は、新しいことにチャレンジするより今まであることを粛々とやるのが得意です。松戸市がチャレンジ精神に富むことは、このプロジェクトの担当窓口が「介護制度改革課」であることからわかります。保険料を集めたり給付管理したりする介護保険課とは別に、制度改革にチャレンジする課を設けている。全国でも珍しいと思います」と、介護行政に関する松戸市の柔軟で積極的な姿勢を高く評価する。

中沢課長もまた、自身のリーダーシップをいかんなく発揮して、プロジェクトへの全面協力を支援している。「この種のプロジェクトが一番やりにくいのは、自治体があれこれ枠をはめること。必要な検証が自由に行われる環境を作りだすことが私の一番の仕事だと考えています」

▶都市ならではの豊富な人材、企業・事業所の存在を活用する

高齢者の数は農村部ではむしろ減り始めている。地域によっては特養の空き部屋が目立ち始め、今後も埋まる見込みはないといわれる。それに対して都市部はこの先も高齢者増が続き、高齢者数が今の1.5倍に増える地域も珍しくない。先に紹介した市町村での調査結果からも、「高齢者は社会参加の場を増やすことで元

気になる」ことはわかっている。問題は、松戸市のような都市部で、どうやって身近に通える場所を増やすかということである。

人口数万人規模の市町村では、3種類のボランティア（手伝ってくれる人、一芸を持っている人、拠点の運営ができる人）を機能させることで可能になるが、50万都市の松戸市では、それだけでは足りない。しかし都市部には都市部ならではの資源があると、近藤教授は言う。

「一つは、専門スキルを持った人材が豊かであること。今回、プロボノワーカーに参加してくれた人の中には現役世代の方がたくさんいます。専門スキルも多種多様です。スーパーの店舗開発をしていた方にとって、通いの場の立ち上げ支援など、簡単なことでしょう。もう一つは、地域に有力な事業者や企業がいっぱい存在すること。製薬会社や情報企業といった大企業から地場の介護サービス事業者まで、いろんな企業・事業者がプロジェクトへの参加を表明しています。昔ながらの寄付という協賛でもよし、新規事業の情報収集を目的に社員を参加させるもよし、我々としてはどんなかたちでも大歓迎です。都市型介護予防モデルの開発には、こうした企業・事業所の協力も欠かせません」

▶都市の人材を地方へ 新たなボランティアの可能性も

4人に1人が高齢者となった日本。定年退職した高齢者の地域参加が強く望まれている。しかし、国民生活白書によれば、この世代にはむしろ地域から孤立している人が多いよう



松戸市介護制度改革課 課長 中沢豊氏

だ。どんな人たちかというと、ずっとサラリーマンをしてきた人、集合住宅に住んでいる人、大学・大学院卒など高学歴の人たちである。

この人たちにボランティアをやる理由を聞くと、「きっかけがないから」「情報がわからないから」という答えが返ってくる。逆に言えば、きっかけや情報があり、自分が培ってきたスキルを発揮できるようになればボランティアをしてもいいという人が、都市部にはたくさんいる。

「松戸市は東京都と隣接しており、大企業に長年勤めていた定年退職者が相当数います。こういう人たちに例えば経験と異なるボランティアをと言っても耳を貸してくれません。しかし、今後、松戸で開発された都市型介護予防モデルが全国に波及していけば、地方での活動を都市の人材が担うケースも生まれる。都市にいる人材を地方に出す、そんな新しいボランティアの形が創出されることを密かに期待しています」（中沢課長）。動き始めた松戸プロジェクト。3年後にどのような果実が収穫できるのか、今後の進展を期待を込めて見守っていききたい。

地域組織に参加していない人ほど認知症発症が多い (3年間の縦断研究) 運動の実施頻度スポーツ組織参加による要介護状態の発生リスク (JAGESの研究成果の一部) (4年間追跡)

