

未来の健康を街ごと、デザインする

— 麻布台ヒルズ発
ウェルビーリング実装プロジェクト —

医学部医科学研究連携推進センター 教授 岸本泰士郎
きしもとたいしろう



少子高齢化が進む中、働く世代への負担は増す一方です。職場では心の不調を訴える人が増え、仕事への前向きな気持ちを示す「ワークエンゲージメント」の低さも課題となっています。これらに求められるのは、一人一人が心身ともに健やかに、生き生きと暮らせる社会の実現——

すなわち、身体的・精神的・社会的に満たされた「ウェルビーリング」の追求です。

予防医療は、病気を防ぐ「一次予防」、早期発見・早期治療の「二次予防」、再発を防ぐ「三次予防」に分類されます。これからは一次予防をさらに深化させ、個人の特性に合わせたきめ細やかな取り組みが重要になります。同時に、社会や環境に働きかけ、疾病リスクとなる要因を減らす、新しい方法にも注目が集まっています。私たちは、そうした未来の予防医療を形にする研究を進めています。その一つが、森ビル株式会社と連携して進める麻布台ヒルズでのデータベー

ス構築プロジェクトです。都市で働く人々を対象に、心の健康や働く女性の健康課題、働き方の変化などに焦点を当て、従来の健診では捉えにくかった健康課題を明らかにし、その解決を目指します。健診データやアンケートに加え、一部の参加者は最新のウェアラブル機器を装着してもらい、心拍や活動量、睡眠などを測定します。参加者は、自身の心と体の状態を可視化できる「健康ダッシュボード」を提供し、日々の気づきを支援します。AIも活用し、一人一人に最適な行動変容を導く新しい技術開発にも挑戦しています。

来年度からは、街の中で自然に健康的な行動を促す仕組み——例えば健康行動にポイントを付与するなど——の実証実験も予定しています。そのために、人の意思決定のメカニズムを理解し、望ましい行動変容をもたらす「行動科学」の最新知識を生かします。

心身の健康が自然に育まれる社会をつくり、その成果を世界へと広げていく。麻布台から始まるこの挑戦が、未来の予防医療の新しいモデルにな