資料２

国立研究開発法人
医薬基盤・健康・栄養研究所
NIBN
National Institutes of Biomedical Innovation, Health and Nutrition

国立研究開発法人医薬基盤・健康・栄養研究所

国立健康・栄養研究所セミナー プログラム

テーマ

栄養と運動でつくる、元気なまち

日 時 令和8年5月9日(土)13:00～16:00

会 場 ライフサイエンスハブウエスト(LINK-J)4階
大阪府大阪市中央区備後町4-1-3 御堂筋三井ビルディング4階
（オンライン同時配信）

主　催：　国立研究開発法人医薬基盤・健康・栄養研究所　国立健康・栄養研究所

後　援：　厚生労働省/文部科学省/消費者庁/国立保健医療科学院/大阪府/吹田市/摂津市/
国立健康危機管理研究機構/国立研究開発法人国立循環器病研究センター/
公益財団法人健康・体力づくり事業財団/独立行政法人国民生活センター/
公益社団法人日本医師会/公益財団法人日本栄養士会/
特定非営利活動法人日本健康運動指導士会/一般社団法人日本公衆衛生学会/
一般社団法人日本災害食学会/公益社団法人日本フィットネス協会/
一般社団法人日本臨床栄養協会

賛　助：　味の素株式会社/エア・ウォーター株式会社/エムジーファーマ株式会社/
キッコーマン株式会社/キリンホールディングス株式会社/第一出版株式会社/
株式会社南江堂/日清食品ホールディングス株式会社/株式会社ニッスイ/
マルサンアイ株式会社/株式会社 明治

【五十音順】

ご挨拶

皆様、こんにちは。国立研究開発法人　医薬基盤・健康・栄養研究所理事長の中村と申します。国立健康・栄養研究所セミナーの開催にあたり、法人の代表としてご挨拶申し上げます。

国立研究開発法人　医薬基盤・健康・栄養研究所は、医薬品などに関する専門性を持つ医薬基盤研究所と栄養・身体活動などに関する専門性を持つ国立健康・栄養研究所が、それぞれの専門性を生かした研究を行っていることに加え、両者が融合する形での新たな研究分野も開拓しております。

国立健康・栄養研究所では、健康長寿社会の実現に向け、食生活や身体活動が健康に及ぼす影響に関する様々な研究を推進しています。また、法律に基づいて毎年行われている国民健康・栄養調査の集計・分析を行ったり、いわゆる健康食品等による健康被害をなくし、正しい知識を普及するための情報提供を行ったりといった、公的な業務も担っております。さらに、WHO から「栄養と身体活動に関する WHO 協力センター」としての指定を受け、国際協力も行っています。

このように国立健康・栄養研究所では様々な取組を行っていますが、近年、特に重点的に取り組んでいるのが、企業等と連携した「意識しなくても健康になれるまちづくり」です。これまでは社会の風潮として「健康は自己責任」とされてきましたが、少子高齢化が進む今、個人の意識と努力に依存するモデルは限界を迎えています。持続可能な社会とするため、これからは「食」や「運動」を社会インフラのひとつと捉え、社会全体で健康を支える仕組みを構築することが重要です。国立健康・栄養研究所は、研究成果を着実に社会に還元し、「健康につながるまちづくり」、「災害があっても健康を維持できるまちづくり」を目指して貢献していきたいと考えています。

こうした取組を踏まえて、今回の国立健康・栄養研究所セミナーは、「栄養と運動でつくる、元気なまち」をテーマとして、京都大学大学院医学系研究科の近藤尚己教授に「「つながり」と「文化」を“処方”する―誰もが自分らしく健康に暮らすためのまちづくり―」をテーマに基調講演を行っていただきます。また、当研究所からは「自然に健康になれる食環境の推進による元気なまち」、「災害などの健康危機への備え～身体活動の意義～」というテーマで講演いたします。

ご参加いただきました皆様にとって有益な情報となることを願っております。また、今後とも当研究所へのご支援とご厚情を賜りたいと存じます。

国立研究開発法人医薬基盤・健康・栄養研究所

理事長　中村　祐輔

プログラム

栄養と運動でつくる、元気なまち

12:00　**開　場**

13:00　**開会の挨拶**

国立研究開発法人医薬基盤・健康・栄養研究所　理事長　**中村　祐輔**

13:10　**国立健康・栄養研究所の紹介**

国立研究開発法人医薬基盤・健康・栄養研究所　研究企画調整主幹　**佐藤　礼子**

13:20　**基調講演**

「つながり」と「文化」を“処方”する
ー誰もが自分らしく健康に暮らすためのまちづくりー

国立大学法人京都大学大学院医学系研究科　教授　**近藤　尚己**

14:20　**休憩**

14:35　**講演1**

自然に健康になれる食環境推進による元気なまち

国立研究開発法人医薬基盤・健康・栄養研究所
産官学連携研究センター　研究連携推進室　室長　**北岡　かおり**

15:05　**講演2**

自然に健康になれる食環境推進による元気なまち

国立研究開発法人医薬基盤・健康・栄養研究所
身体活動研究センター　運動疫学研究室　室長　**森山　信彰**

15:35　**質疑応答・総合討論**

15:55　**閉会の挨拶**

国立研究開発法人医薬基盤・健康・栄養研究所　理事
国立健康・栄養研究所　所長　**瀧本　秀美**

16:00　**終了**

「つながり」と「文化」を“処方”する

―誰もが自分らしく健康に暮らすためのまちづくり―

京都大学大学院医学系研究科
教授・近藤尚己

（概要）

世界保健機関（WHO）は、1948 年の WHO 憲章において、健康とは「単に病気や障害がない、ということではなく、身体的・精神的・社会的に良い状態（ウェルビーイング）のこと」と、定義しています。つまり、身体と心、そして周囲とのつながりが良いことを意味しています。身体と心については、医療や病気の予防の観点から、様々な制度や取組が行われてきましたが、「つながり」についてはこれまで「健康」という観点ではあまり注目されていませんでした。

新型コロナのパンデミックの際、“不要不急”の活動が強く制限された結果、「孤独のパンデミック」も発生してしまいました。WHOは、新型コロナをきっかけに「私たちは 70 年以上も「社会的健康」を無視してきた」と反省し、「社会的つながりに関する委員会」を立ち上げて取組始めています。本講演では、どうやって社会的な健康をつくるのかを解説します。

（ポイント）

（1） 健康や健康的な生活（食事や運動、睡眠など）は、様々な社会環境の影響を受けますお金や教育、地域の住環境、さらには経済や災害対策など様々な制度や文化も健康に影響を与えます。社会環境がよくないと、不健康な人が増え、また健康格差を生み出すことになります。社会環境をどのように整えていくかについて解説します。

（2） 「社会とのつながり」は、身心の健康や健康習慣に強く関係します。これまで行われたつながりと心身の健康との関連、そしてつながりづくりの取組がもたらす効果についての研究成果を紹介します。

（3） 「社会的処方」は、社会的孤立に“つける”クスリを処方しよう、というアイデアです。医療機関などが社会の様々な市民活動や助け合いの活動と連携して「誰もが望ましいつながりを持てるまちづくり」を進める活動です。社会的処方についての国内外の動向を紹介します。

（4） 社会的処方では、その人の「自分らしさ」や「アイデンティティ」（文化的ウェルビーイング）を尊重したつながりや健康習慣をデザインしていくことが大切です。そういった活動には伝統文化やアート、スポーツが含まれます。こうした文化活動による社会的処方が「文化的処方」と呼ばれて広がっています。文化的処方とその進め方について解説します。

「自然に健康になれる食環境の推進による元気なまち」

産官学連携研究センター 研究連携推進
室長・北岡かおり

（概要）

高血圧や脂質異常症などの非感染性疾患の予防は重要な健康課題であり、食生活をはじめとする生活習慣の改善が望まれます。また、健康づくりには個人の努力に加えて、人々が健康的な行動を選択しやすい社会環境を整えることが重視されています。国の健康づくり施策である健康日本 21（第三次）では、「健康寿命の延伸」と「健康格差の縮小」を目標に掲げ、生活習慣の改善に加え、健康づくりを支える社会環境の質の向上が重要な柱として位置付けられています。特に、日常生活の中で自然に健康行動が選択される環境づくりが重視されています。

本講演では、無理なく健康的な食事を実践できる「自然に健康になれる食環境づくり」についてご紹介します。日常の食品選択を支える情報として、食品の栄養成分表示の活用による食品選択の考え方についてもご紹介します。医薬基盤・健康・栄養研究所では、食品企業等と連携して「食環境整備推進のための産学官等連携共同研究プロジェクト」を進めています。本プロジェクトは、健康への関心が高い人だけでなく、忙しい人や健康を意識する余裕がない人でも、自然に健康的な食事を選択できる社会の実現を目指しています。また当研究所が公表した日本版栄養プロファイリングモデルについてもご紹介します。

（ポイント）

（1） 栄養バランス、野菜摂取、減塩をはじめ、日常生活で実践しやすい食事の工夫や食品の選び方について、栄養成分表示や食事に関するガイドライン、研究知見をもとに実践のポイントをご紹介します。

（2） 「社会環境の質の向上」や「自然に健康になれる環境づくり」の考え方をもとに、健康づくりを支える環境と、多様な主体の連携による取組をご紹介します。

（3） 加工食品や料理レシピの栄養成分をもとに、摂りすぎに注意したい成分と、積極的に摂ることが望まれる成分を総合的に評価する、日本版栄養プロファイリングモデルをご紹介します。

災害などの健康危機への備え～身体活動の意義～

身体活動研究センター　運動疫学研究室
室長・森山信彰

身体活動とは、体力づくりや健康維持を目的に意識して行うウォーキングや体操、筋トレなどの「運動」に加え、歩く・家事をする・庭いじりをするなどの日常生活での活動を含めたあらゆる動きを指します。適度な身体活動は、生活習慣病の予防、身体機能の維持、さらには精神的健康の維持など幅広い健康上の利益があるとされています。そのため、あらゆる世代の人々にとって、日常生活に積極的に身体活動を取り入れることが、望ましい生活習慣として勧められます。

厚生労働省が推進する国民健康づくり運動「健康日本 21（第三次）」では、環境整備を基盤として健康的な生活習慣を社会全体で支えることの重要性が示されています。身体活動に関して例を挙げると、家の近所に運動を行うための施設や公園があることや近くに一緒に運動する人がいることは、身体活動が行いやすい環境であるといえます。このように、日常生活における身体活動の行いやすさは、個人の意識だけで決まるものではなく、周辺の環境や近所とのつながりなどが関連します。そのため、近年では身体活動を行いやすい環境の整備が着目されています。

こうした環境が大きく変化する出来事の代表例が災害です。2011 年に発生した東日本大震災および東京電力福島第一原子力発電所事故の後、福島県では多くの住民が長期の避難生活を余儀なくされました。特に高齢者においては、仮設住宅や復興公営住宅での生活において、発災前に比べて生活範囲が狭まり、他者とのつながりが途絶えてしまい、住居に閉じこもりやすく、運動不足になりやすい状況がみられました。また、新型コロナウイルス感染症（COVID-19）が流行したときには、人との交流を含めたさまざまな行動が制限されました。その際にも、人々の身体活動の量が少なくなっていたといわれています。

今後も、予期せぬ大規模災害やこれまでに経験したことのない健康危機が生じる恐れがあります。したがって、私たちはこのような有事に対して、身体活動量を「維持する」ための支援体制が重要であると考えています。そのためには、平時から地域内に運動の場や住民同士のつながりを形成しておくことが重要となります。日常的に身体活動を通じた交流がある地域ほど、健康危機発生時にもその基盤を活かした支援が可能になります。

本講演では、災害などの健康危機に対して身体活動が果たす役割をお示しし、平時からの備えを築くことの重要性についてお話します。お聴きいただいた皆様にとって、明日からの行動につながる視点を持ち帰っていただければ幸いです。

NIBN

医薬基盤・健康・栄養研究所の研究活動、発信してます！



私たちは、患者さんの笑顔を叶えるために、皆さんの健康を支えるために、
メディカルサイエンス・ライフサイエンス分野の基礎研究を行っています。
「研究のための研究」で終わらせないために、国民の皆さんや社会実装をともに
歩んでいただく将来のパートナー様へ向けて、研究活動を積極的に発信しています。

- 研究シーズ・産学官連携ニーズ集
  社会実装に向けて、沢山のパートナーを探しています！
- X(@NIBN_official)
  プレスリリースなど、最新情報をお届け！
- Youtube公式チャンネル(@NIBN_official)
  一般の方にもわかりやすく、研究をお伝えしています！
- Instagram(NIBN_official)
  イベントのお知らせや研究内容といった各種情報をお届け！
- NIBN寄付金ページ
  未来を拓く革新への挑戦にご支援をお願いいたします。

YAHOO! JAPAN ネット募金

Yahoo!ネット募金にも協力いただいております！

HIV/エイズ関連研究

HIVを根治する可能性がある技術を開発！

腸内細菌関連研究

腸内細菌の無限の可能性を人類が最大限活用するために

薬用植物関連研究

漢方薬などの原料として不可欠な薬用植物を安定供給するために

災害栄養関連研究

災害多発国としての経験や教訓を国内外へ情報発信

募金

PayPayで1円から、
クレジットカードで100円から、
Vポイントは1ポイントから
寄附できます。