



大阪府が実践してきた  
さまざまな取組を  
まとめました。

実践

2018-2025

ガイドブック

「10歳若返り」

健康づくりや介護予防  
健康経営などに  
携わる方必見！



「いのち輝く未来社会」に向けた  
実践と連携のヒント！

# ごあいさつ

大阪府では、万博の誘致活動が本格化した2018年、そのテーマを踏まえ、『いのち輝く未来社会』をめざすビジョン」を策定しました。以降、目標として掲げた「いきいきと長く活躍できる『10歳若返り』」の実現に向け、AIやVRなどの先端技術も取り入れながら、笑いや音楽、認知症予防など幅広い分野の取組を展開。多様な主体との連携のもと、府民の健康意識の向上と行動変容を促してきたところです。

そして迎えた2025年大阪・関西万博。多くの来場者でにぎわう会場において、これまでの活動の集大成となるイベントを開催しました。先端技術による身体状態の“見える化”や、楽しみながらできる健康づくりなど、イベントを通じた最新のヘルスケア体験は、来場者に新たな気づきをもたらし、「10歳若返り」に向けた健康行動の実践を力強く後押しする機会となりました。

本ガイドブックでは、こうした府の実践事例の紹介に加え、市町村や企業・団体の皆さんの事業推進や連携パートナー探しに役立つ情報を多く盛り込んでいます。ぜひ本書を活用し、住民や社員、顧客、利用者の方々の「いのち」を輝かせる、新たな取組につなげていただければ幸いです。万博は閉幕しましたが、これからも、「いきいきと長く活躍できる『10歳若返り』」に向けた取組がさらに広がっていくことを心より願っています。



大阪府知事  
吉村 洋文



画像提供：2025年日本国際博覧会協会

## 大阪・関西万博 概要



開催期間  
2025年4月13日(日)～10月13日(月)  
開催場所  
大阪 夢洲(ゆめしま)  
©Expo 2025

テーマ **いのち輝く未来社会のデザイン**

コンセプト **未来社会の実験場**

184日間の会期を通じて約2,902万人が来場。最先端技術や世界の多様な文化、持続可能な社会の取組を体験できる貴重な機会となりました。

## CONTENTS

- 01 ごあいさつ ..... P. 01
- 02 はじめに／実践ガイドブックの使い方 ..... P. 02
- 03 プロジェクトの歩みと成果 ..... P. 03
- 04 アドバイザーからのメッセージ ..... P. 06
- 05 実践事例：府民の取組を促す
  - ▶ 継続参加型の講座や教室 ..... P. 07
  - ▶ 健康への関心を引き寄せる「きっかけづくり」 ..... P. 09
  - ▶ 実践方法や身体の状態を知る体験イベント ..... P. 10
- 06 実践事例：プロジェクトを広める
  - ▶ 市町村との連携 ..... P. 15
  - ▶ 企業との連携 ..... P. 16
- 07 企業・団体の取組紹介
  - ▶ 先端技術を活用したヘルスケア事業 ..... P. 17
  - ▶ いきいきとした暮らしを後押しする活動 ..... P. 21

# はじめに

大阪府では、府民の皆さんがいきいきと長く活躍できる社会をめざし、2018年から8年間にわたり「10歳若返り」プロジェクトを推進してきました。本ガイドブックでは、これまでに実施してきた取組のほか、ともにプロジェクトに関わってくださった企業・団体の活動を紹介しています。市町村や企業、団体等の皆さんが、健康づくりや介護予防、生きがい創出等に取り組む際のヒント集として、広く活用いただければ幸いです。

## 5歳でも20歳でもなく…なぜ“10歳”若返りプロジェクト？

府民の健康寿命は延伸していますが、全国平均と比べると低い水準にあり、平均寿命との間には約10歳の差があります。大阪府ではこの「10歳の差」を踏まえ、健康寿命の延伸に加えて、生活に支障があるとされる期間にも誰もがいきいきと長く活躍できることをめざし、本プロジェクトを推進してきました。



出典：健康日本21(第三次)推進専門委員会資料(令和6年12月24日)

## 大阪府「10歳若返り」プロジェクト 実践ガイドブックの使い方

本ガイドブックは、市町村・企業・団体・大学・研究機関などの「健康」や「いきいきと暮らす」ことに関わる方に向けて作成したものです。企画に悩んだ時、連携先やヘルスケア分野のソリューションを探したい時など、あなたの興味・関心に応じて本ガイドブックを活用ください。

### 使い方 その1



健康づくりやフレイル予防、認知症予防のための講座・イベントを企画したい方に

- 1-A 継続参加型の講座や教室 P.07～
- 1-B 健康への関心を引き寄せる「きっかけづくり」となる企画 P.09～
- 1-C 実践方法や身体の状態を手軽に知る体験イベント P.10～

### 使い方 その2



取組を広めるための手法を知りたい方に

- 2-A 市町村と連携した取組 P.15～
- 2-B 企業と連携した取組 P.16～

### 使い方 その3



「10歳若返り」につながる取組を行っている企業・団体を知りたい方に

- 3-A 先端技術を活用したヘルスケア事業を行う企業 P.17～
- 3-B いきいきとした暮らしを後押しする活動を行う団体 P.21～

※ 本書中の職名は、事業実施当時のものです。

## 万博へ、そしてその先へ

## 大阪府「10歳若返り」プロジェクト

## これまでの歩みと成果

大阪・関西万博を見据え、いきいきと長く活躍できる大阪をめざして始まった「10歳若返り」プロジェクト。市町村や企業、大学、府民とともに、大阪発の挑戦は広がりを続けています。

2017.4

## 万博の大阪誘致について閣議了解

2025年国際博覧会の大阪誘致に向けて立候補と開催申請を行うことが閣議了解されました。

2018.3

## 「10歳若返り」を目標に掲げ、「『いのち輝く未来社会』をめざすビジョン」を策定

閣議了解を踏まえ、大阪府では、万博のテーマ「いのち輝く未来社会のデザイン」の理念を先取りした施策の推進を図ることとし、「『いのち輝く未来社会』をめざすビジョン」を策定しました。

## ビジョンの目標

- 1 「健康」を重点ターゲットに健康寿命の延伸に注力するとともに、
- 2 地域の健康づくり活動に加え、革新技术を最大限活用し、さらに万博のインパクトを最大限活かして、いきいきと長く活躍できる「10歳若返り」

多様な主体が取組を積み重ねることで、大阪から「いのち輝く未来社会」の実現をめざすこととしました。

2018.7

## 企業、大学、研究機関等の知見を結集し、「10歳若返り」を深掘り

ビジョンの策定を受け、多様な意味合いをもつ「10歳若返り」の内容の整理を進めるため、23名の有識者の参加を得てワークショップを開催。幅広い分野の有識者から最新の知見や先駆的な取組を紹介いただき、意見交換を行いました。



## ワークショップでの議論を踏まえ、有識者とともに考え方を整理

これまでの予防や医療の取組にとどまらず、新たな知見や先進技術も活用しながら、

- 1 健康上の問題で日常生活に影響のない期間を示す健康寿命を延伸すること
- 2 加齢等により健康に影響が生じて、生涯を通じて多様な活動が継続できることが重要と考え、「10歳若返り」を以下のとおり整理しました。

健康寿命の延伸に加え、健康状態に応じて、誰もが生涯を通じ、自らの意思に基づき活動的に生活できること

2019

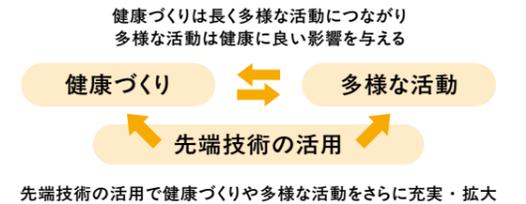
## 「10歳若返り」の取組拡大に向けモデル事業を実施

事業紹介 P.7～9

自治体や高齢者施設をフィールドとして、笑いや音楽、先端技術を切り口としたプログラムを大学とともに実施。ノウハウや効果をとりまとめて市町村へ展開しました。

## 取組にあたっての分野・視点

- 01 運動と笑いや音楽
- 02 口の健康、食
- 03 認知症予防
- 04 アンチエイジング
- 05 企業の取組促進
- 06 生きがい、やりがい
- 07 いのち輝く未来のまちづくり



2021

## SNS等を通じて府民へ情報発信

事業紹介 P.15～16

「10歳若返り」の認知を広め、府民の取組を促進するため、YouTube・SNSを活用した情報発信、市町村・企業と連携したPRをスタートしました。

2022

## 体験型事業で府民の健康意識の向上や行動変容を促進

事業紹介 P.8～12

意識や行動を変えるきっかけとなるよう、運動や認知症予防などさまざまなテーマで府民向けの体験型イベントや講座を実施。ヘルスケア分野の先端技術を積極的に発掘し、健康状態の見える化や楽しみながら取り組めるプログラムの体験機会を府民に提供しました。

2025.4

## 大阪・関西万博 開幕

万博 Pickup!

553万人が来館！  
大きな盛り上がりを見せた大阪ヘルスケアパビリオン

大阪府・大阪市が産学官民一体となって出展した「大阪ヘルスケアパビリオン」では『REBORN』をテーマにミライの大阪の可能性を感じる展示体験を提供。メインの「リボーン体験」ルートでは、来館者は、最先端の技術を結集して新たに開発した「カラダ測定ポッド」で心血管・筋骨格など7項目の健康情報を約6分で測定し、25年後の「ミライのじぶん」に出会うことができました。来館者の声から、未来のヘルスケアに対する高い関心がうかがえました。

2025.7

## 大阪・関西万博において「10歳若返り」プロジェクトを広く発信

事業紹介 P.13～14

2026.3

「実践ガイドブック」の発行  
「10歳若返り」と理念を同じくする取組の拡大へ

成果

## 府民の行動が変わり始めた

## 「10歳若返り」プロジェクトの成果

体験の場の提供や情報発信を重ねることで、健康づくりに取り組む府民の割合は着実に増加。  
「10歳若返り」プロジェクトは、意識から行動へとつながる変化を生み出しています。

成果

01

「10歳若返り」というインパクトある言葉がフックとなり、多くの府民がプロジェクトに参加。健康づくりなどに向けたきっかけを提供しました。

これまでのイベントなどの参加者数

SNS/YouTube 登録者数



成果

02

いきいきと暮らすための取組を行う府民の割合がUP。  
府民の行動変容を後押ししました。

「10歳若返り」に向けた取組を行っている府民の割合は、令和3年度の78%から令和6年度には84%へ上昇。運動や趣味、社会参加などに前向きに取り組んでいる姿がうかがえます。

R3年度  
**78.0%**R6年度  
**84.0%**

※インターネットアンケート会社による調査（n=府民1,000人）で、いきいきと暮らすために何かに取り組んでいると回答した人の割合

成果

03

万博に向け、先端技術を健康づくりや介護予防に活用する機運をUP。

AIやVRなど、先端技術を活用した体験プログラムへの参加機会を積極的に提供してきました。府民に次世代ヘルスケアを「未来の技術」ではなく、自身の健康づくりに役立つツールと捉える意識を醸成。万博会場で開催した12の最新ヘルスケアが体験できるイベントには数多くの府民が来場しました。



成果

04

楽しんで取り組んでいたら・・・実は健康づくりだった！  
「10歳若返り」に向けた“新しいアプローチ”を提示。

楽器演奏やダンスを通じた認知症予防、VRゲームによる口腔機能のアップなど、楽しみながら取り組めるプログラムを数多く実践。新しいアプローチで健康づくりや介護予防の概念を広げ、取組のハードルを引き下げました。



アドバイザーからのメッセージ

多くの有識者から専門的知見をいただきながら進めてきた「10歳若返り」プロジェクト。立ち上げ当初より助言をいただいている「10歳若返りプロジェクトアドバイザー会議」の皆様から、これまでの取組への評価や今後への期待についてメッセージを頂戴しました。

磯 博康氏 国立健康危機管理研究機構 グローバルヘルス政策研究センター



8年間に亘る本プロジェクトは、構想から、笑い、音楽、口の健康等の研究事業、数々の企業の参画、万博での展示・体験イベント、実践ガイドブックの発行として結実しました。「10歳若返り」は一般の人にも分かり易く強いメッセージであり、本ガイドブックが大阪府や全国の関係者にとって、超高齢社会の課題解決のヒントとなることを期待します。

大平 哲也氏 福島県立医科大学 医学部



「10歳若返り」の取組は、子どもから高齢者まで、最新のテクノロジーを活かして、楽しみながら、いつの間にか健康になるという仕組みづくりに強みを感じています。私自身、当初は「10歳若返り」は可能なのか？と若干疑問を抱いておりましたが、プロジェクトを通して「10歳若返り」は可能と強く感じるようになりました。本成果が全国に拡がることを期待しています。

白井 ころろ氏 大阪大学大学院 医学系研究科



先端技術で身体や心の変化を見える化し、楽しみながら健康になれる環境や仕掛けを生み出す。大阪府の「10歳若返り」プロジェクトは、大阪・関西万博の開催を、住民の健康寿命延伸へ結びつける、意欲的な挑戦です。本プロジェクトが、市町村・企業・地域住民などの連携を広げる手がかりとなり、地域の基盤的な取組と先端技術の活用が融合することで、健康寿命延伸という万博レガシーの創出に、今後更につながることを期待しています。

本庄 かおり氏 大阪医科大学 医学部

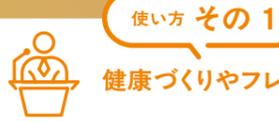


自分を知ることが、次のステップにつながる…  
新しい技術により数値化された目に見えにくい「健康」を確認することで、個人の新たな挑戦を促し「10歳若返り」を達成する。この試みは、テクノロジーと人の行動を融合させ、未来につながる意義のある挑戦だったと思います。そして、この成果をぜひ多くの人に体感していただけるよう、このガイドブックが役立つことを願います。

森下 竜一氏 大阪大学大学院 医学系研究科



「10歳若返り」の取組は、2025年大阪・関西万博へとつながる事業として企画され、科学に基づく健康長寿モデルを示しました。本ガイドブックは、市町村、企業、団体の皆さまが地域や職域で活用できる実践ツールです。各現場に合わせて工夫し、連携しながら取組を展開することで、万博後も大阪発の健康づくりのレガシーを広げてください。



使い方 その1

健康づくりやフレイル予防、認知症予防のための講座・イベントを企画したい方に

## 実施事業紹介 ～楽しみながら続ける健康づくり～

笑いや音楽、ダンス、先端技術などを取り入れ、心身の健康や認知機能の向上に向けたさまざまな取組を実施してきました。

※ 団体名等は事業実施当時のものです。

### 笑って健康教室

「笑い」とヨガの呼吸法を組み合わせた“笑いヨガ”を取り入れた健康教室を、3か月・全10回にわたり実施しました。健康づくりや介護予防に関するミニレクチャーも併せて行い、楽しみながら体を動かせる内容が好評でした。取組の効果検証では、参加者の腹囲や握力の改善、精神的QOL（生活の質）の向上が確認され、心身両面への好影響が示されました。

事業受託者：(公財)大阪府保健医療財団  
 監修：福島県立医科大学 大平 哲也氏  
 講師：日本笑いヨガ協会より派遣  
 実施場所：八尾市

令和元年度実施 使い方ガイド:1-A 継続参加型の講座や教室



### 10歳若返りダンス教室

令和4~5年度実施 使い方ガイド:1-A 継続参加型の講座や教室

60歳以上の方を対象に、身体機能と認知機能の向上をめざした全8回のダンスレッスンを実施し、自宅でも取り組めるよう練習用動画も制作しました。修了者向けにリーダー養成講座も開催し、地域で自主サークルが立ち上がるなど、継続的な活動に発展しています。教室では、口腔ケアや食の講座、短時間で結果が分かる歯周病検診も行い、生活習慣の記録カードを活用することで、日常での健康づくりも促進しました。



事業受託者：(公社)日本ストリートダンススタジオ協会  
 ダンス監修：名古屋学院大学リハビリテーション学部 佐藤 菜穂子氏  
 奈良県立医科大学 澤見 一枝氏  
 実施場所：府内20会場  
 (コミュニティセンター、体育館、高齢者いこいの家、区民センター等)

### 鍵盤ハーモニカ教室

令和元年度実施 使い方ガイド:1-A 継続参加型の講座や教室

楽器初心者の高齢者を対象に、週1回・全10週間の鍵盤ハーモニカ教室を実施しました。鍵盤ハーモニカは楽譜を見ながら指を動かすデュアルタスクで脳の活性化が期待されることから採用。グループレッスンと自宅での練習を継続した結果、参加者の言語的ワーキングメモリ(情報を一時的に保持し処理する認知機能)の改善が確認されました。音楽を楽しみながら認知機能向上をめざすコミュニティ活動として広がりが期待されます。

事業受託者：京都大学  
 監修：京都大学大学院総合生存学館 積山 薫氏  
 実施場所：八尾市



### AIロボット等を活用したプログラム実践

令和元年度実施 使い方ガイド:1-A 継続参加型の講座や教室

通所介護事業所の利用者を対象に、AIロボットを活用した認知機能トレーニングやコミュニケーション活動を実施しました。高石市では、脳トレと運動を組み合わせたゲーム感覚のプログラムにも取り組み、参加者の認知機能に向上が見られました。認知機能の変化は、従来のMMSEに加え、目の動きを利用した新しい評価手法でも測定。ゲーム感覚の運動プログラムと新しい評価手法は(株)COSPAWELNESSが提供する「脳活性化プログラムiトレ(アイトレ)」で取り入れられています。

事業受託者：大阪大学  
 監修：大阪大学大学院医学系研究科 武田 朱公氏  
 実施場所：府内通所介護事業所、高石市



## TRF SAMさんとダレデモダンス

TRFのSAM氏が考案した誰もが無理なく踊ることのできる「ダレデモダンス」のレッスンと健康トークを実施。子どもから大人まで幅広い世代がTRFの名曲に合わせて踊り、ダンスの楽しさと健康効果を体感する機会となりました。

講師：TRF SAM氏（(一社)ダレデモダンス）  
実施場所：ららぽーと門真

令和5年度実施 使い方ガイド：1-B きっかけづくり



## お笑い芸人と楽しむスポーツイベント

ストレッチやヨガ、大学生と吉本興業が考案したスポーツを、お笑い芸人と一緒に体験できるイベントを開催。子どもから大人まで楽しむことができ、運動不足の大人の参加を促すきっかけとなりました。

事業受託者：吉本興業(株)  
実施場所：イオンモール、ららぽーとEXPOCITY等



令和4~5年度実施 使い方ガイド：1-B きっかけづくり



## 行動経済学を活用した駅の階段の利用促進

JR千里丘駅（摂津市）で、府民に階段利用を促す取組を期間限定で実施しました。階段の左右に「西へ旅するなら左へ」「東へ旅するなら右へ」と選択を促す仕掛けを設置し、利用者が“旅行気分”で楽しく階段を選べるよう工夫しました。さらに、通行した人数に応じて、累計の消費カロリーや医療費削減額が増えていく様子をモニターに表示することで、階段利用を継続するモチベーション向上を図りました。

事業受託者：大阪大学  
監修：大阪大学大学院人間科学研究科 平井 啓氏  
実施場所：摂津市（JR西日本千里丘駅）

令和3年度実施 使い方ガイド：1-B きっかけづくり



## アンチエイジングをテーマとしたイベント「10歳若返り」フェスタ

日常生活に取り入れやすいアンチエイジングを楽しく学べる体験型イベントを開催しました。東京オリンピック日本代表の寺田明日香さんによる「トップアスリートの食トーク」や「10歳若くみせたいオリジナルエクササイズ」、「ワンポイントメイク実践」など、食と栄養、姿勢や歩き方、メイクに至るまで多彩なテーマのセミナーを展開。幅広い視点から“若々しさ”を支えるヒントを学べる内容で、日々の生活改善のきっかけづくりにつながりました。

事業受託者：大阪ガスネットワーク(株)  
実施場所：大阪ガスショールーム ハグミュージアム



令和4年度実施 使い方ガイド：1-C 体験イベント



## リアル+サイバー運動会

トレーニングツール「TANO」を使ったバーチャル運動ゲーム体験会を開催。モーションセンサーで骨格の動きを解析して運動量を得点化し、府内3か所をオンラインでつないだ玉入れなどを実施しました。運動会のような形で楽しく競い合い、多世代が交流する機会にもなりました。

事業受託者：TANOTECH(株)、レノボ・ジャパン合同会社  
実施場所：高齢者施設、Dew阪急山田イベント広場、企業会議室



令和4年度実施 使い方ガイド：1-C 体験イベント

## 認知症予防イベント

「脳が10歳若返るトレーニング術」をテーマに、脳の鍛え方を学べる講演と、「じゃんけんウォーキング」など、運動しながら課題を行うトレーニング体験を開催しました。さらに、会場ではVRを用いたリハビリや、ゲーム感覚での脳機能測定など、認知症予防に役立つ最新の取組を体験できるブースも展開。楽しみながら脳の健康づくりを学べるイベントとなりました。

事業受託者：(株)讀賣連合広告社  
 講演：関西福祉科学大学 重森 健太氏  
 実施場所：梅田スカイビル ステラホール



令和5年度実施 使い方ガイド:1-C 体験イベント



## 先端技術で自分のカラダをのぞいてみよう

令和6年度実施 使い方ガイド:1-C 体験イベント



7つの分野（歯、視覚、筋骨格、心血管、脳、髪、肌）の体験ブースで、VRや画像解析技術などにより健康・身体の状態を手軽に知ったり、「10歳若返り」につながる新しいソリューションの体験を実施しました。約1,300人にお越しいただき、府民の皆さんの健康意識の高さがうかがえました。

### 体験内容

<p><b>歯</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>» カメラの撮影画像から歯の白さや歯並びを評価し、「美歯年齢」を提示 - (有)J-support</li> <li>» 新しい除菌消臭成分「MA-T®」を活用した口腔ケアを紹介 - (一社)日本MA-T工業会</li> </ul>	<p><b>心血管</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>» 指先を測定器に置き、血管のしなやかさ・硬さを基準とした「血管年齢」を測定 - (株)ピーテック</li> <li>» 磁気による血流の変化を毛細血管スコープで可視化 - (株)コラントッテ</li> </ul>
<p><b>視覚</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>» ユーザーの視線検出が可能なVRゴーグルを用い、視線の動きをもとに脳疲労チェックを実施 - (株)ニューラルレポート</li> <li>» 簡単に視野の状態を確認できる機器で目のセルフチェックを体験 - ロート製薬(株)</li> </ul>	<p><b>脳</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>» 映像を眺める視線の動きから脳の健康度を計測 - (株)アイ・ブレインサイエンス</li> <li>» 認知機能ケアの可能性のある「ガンマ波サウンド」をBGMに取り入れたダンスレッスン - (公社)日本ストリートダンススタジオ協会</li> </ul>
<p><b>筋骨格・肌</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>» 体重に占める脚の筋肉量の割合から「脚点」を測定 - (株)タニタ</li> <li>» スマートミラーを使ったインストラクターとの1対1のオンライントレーニングを体験 - ミラーフィット(株)</li> <li>» 肌計測器を使用した肌の水分量等の測定 - (株)サイエンス</li> </ul>	<p><b>髪</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>» カメラで髪を撮影し、「髪の毛のツヤ・うねり・ダメージ」を数値で可視化 - パナソニック ホールディングス(株)</li> <li>» 頭皮年齢の測定と超音波の振動で頭皮を刺激するヘアケア・スカルプケアを体験 - ピクシーダストテクノロジーズ(株)</li> </ul>

事業受託者：(株)博報堂、(株)フロンティアインターナショナル  
 実施場所：グランフロント大阪 ナレッジプラザ

## 集団健診の機会を活用した健康測定会

市町村の集団健診会場において、豊田合成(株)・(株)VIVIANA NOVANTAによるAI歩行解析の体験会や、カゴメ(株)の「ベジチェック®」を用いた推定野菜摂取量の測定会を実施しました。健診の案内通知で事前に体験会を告知することで府民の受診意欲を高めるとともに、健康意識が高まっているタイミングで自分の状態を確認でき、生活習慣の見直しや行動変容につながる機会となりました。

協力自治体：大阪市（大正区、淀川区、東住吉区、都島区）、貝塚市、河内長野市、大東市、泉南市、四條畷市、島本町、忠岡町、田尻町、太子町



令和6年度実施 使い方ガイド:1-C 体験イベント



# 大阪・関西万博における「最新!カラダ見る知る体験」

2018年からスタートした「10歳若返り」プロジェクトの集大成として  
大阪・関西万博のギャラリーWESTにて、2025年7月28・29日の2日間、最新ヘルスケアの体験イベントを開催しました。



12の体験ブースを設置し、VRを活用した運動プログラムや健康状態の見える化など、「いまの自分」を知り、新しい健康づくりを体験できるイベントを実施しました。さらに、タレントの森脇健児さんやシニアミュージカル発起塾によるパフォーマンスも会場を盛り上げ、猛暑の中での開催にもかかわらず、多くの参加者に笑顔で楽しんでいただけた大盛況の2日間となりました。



令和7年度実施 使い方ガイド:1-C 体験イベント

## 12の体験ブース 出展企業

### 自分のカラダを知る体験

- 株式会社アイ・ブレインサイエンス----- P.17
- あっと株式会社----- P.17
- 株式会社イムノセンス ----- P.17
- 株式会社島津製作所----- P.18
- 豊田合成株式会社 × 株式会社VIVIANA NOVANTA ----- P.18
- 株式会社PITTAN ----- P.18
- Nissay MIRAIQA株式会社 ----- P.18

### 健康づくりを楽しむ体験

- TANOTECH株式会社----- P.19
- TOPPAN株式会社 ----- P.20
- 株式会社mediVR ----- P.20
- ピクシーダストテクノロジーズ株式会社 --- P.20
- 株式会社ハタプロ ----- P.20

## 参加者の声

“健康づくりを楽しめた! また計測したい!”

“健康に気をつけて元気で長生きしたいと再認識した。”

50~60代の方を中心に  
2日間で**1,121**名が来場!

“マチナカにこうした場があれば健康意識が高まる!”

“新しい技術がもっと身近なものになって欲しい。”

会場には、体験を通じての感想や、これからの健康づくりに対する意気込みを語っていただくコーナーも設置。たくさんの前向きな声が寄せられました。



## 出展者の声



### 株式会社アイ・ブレインサイエンス

今回の計測体験を通じて、「脳の健康」を健康チェックの新たな要素として提供できたと考えています。来場者に「脳の健康」もセルフケアができるとの気付きを得ていただく機会となりました。



### 株式会社mediVR

私たちがこのイベントで提供できた最大の価値は、「リハビリや運動=つらい、大変」という固定概念を覆し、「楽しいからまたやりたい」というポジティブな健康意識への転換を促せた点です。



### TANOTECH株式会社

ゲームで楽しみながら運動することで、「また参加したい」と思える場を創出できました。自分で運動ゲームを選び、抽選機能のご褒美を楽しむ体験は、自立支援や行動変容につながる可能性を感じさせました。

## プロジェクト拡散 ～市町村・企業との連携～

府民の行動変容を促すため、住民に身近な市町村や発信力のある企業と連携し、「10歳若返り」プロジェクトをより多くの方に知っていただく取組を進めてきました。

※団体名、職名等は事業実施当時のものです。

### 市町村との連携

令和4～5年度実施

使い方ガイド：2-A

市町村との連携

#### 吹田市・摂津市 (令和4年度)

吹田市・摂津市と連携し、バーチャルスポーツや認知機能チェックを体験できるイベントを開催しました。ガンバ大阪で活躍した武井 択也氏が来場者と一緒に体を動かし、子どもから高齢者まで多世代に運動機会を提供しました。

実施場所：吹田市立健都ライブラリー

実施内容：バーチャルスポーツ / 「TANO」

認知機能チェック / 「脳体カトレーナーCogEvo」



#### 八尾市 (令和5年度)

八尾市と連携し、認知症・フレイル予防をテーマに講演会と体験会を開催しました。講演では、食事や運動など日常生活に取り入れやすい実践的なアドバイスを分かりやすく紹介。また、ドイツ発祥の脳トレと運動を組み合わせた「ライフキネティック」の体験会も実施しました。

講演講師：八尾市健康まちづくり科学センター総長 北村 明彦氏

体験講師：ライフキネティック日本支部より派遣



### 図書館での「10歳若返り」展示

令和4～6年度実施

使い方ガイド：2-A

市町村との連携

来館をきっかけに生活習慣の改善や生きがいづくりにつなげてもらうことを目的に、府内10市の22の図書館で関連書籍の展示とプロジェクトのPRを実施しました。各図書館の司書が「10歳若返り」をテーマに、健康法やレシピ、美容、生きがい、認知症予防など幅広い分野から本を選定し、来館者に向けて紹介しました。

実施自治体：吹田市、守口市、泉佐野市、大東市、和泉市、松原市、門真市、池田市、豊中市、大阪狭山市



### 企業との連携

令和4～6年度実施

使い方ガイド：2-B

企業との連携

#### イベントの共催 (令和6年度)

日本生命と連携し、バスケットボールと車いすバスケットボールの体験イベントを共同開催。大阪エヴェッサや、東京2020パラリンピック日本代表の選手を講師に迎え、参加者は一緒に汗を流しました。当日のBリーグ試合へ参加者を招待し、スポーツ観戦を通じた生きがいづくりにもつなげました。試合会場にはPRブースを設置し、プロジェクトの認知拡大、SNSのフォロー獲得を図りました。



#### 社員食堂での連携 (令和6年度)

日本生命の社員食堂では、「10歳若返り」をテーマにしたメニューを期間限定で提供し、プロジェクトの周知と従業員の健康づくりを促進しました。

連携企業：日本生命保険相互会社



いわしの本格カレー×  
ココナッツチキンカレーのあいがけカレー



キノコとナッツの豆乳クリームパスタ



大阪産(もん)トマトラーメン



#### SNSキャンペーンでの連携 (令和4～5年度)

多くのフォロワーを持つアース製薬公式Xと連携し、フォロー&リポストキャンペーンを実施しました。「10歳若返り」プロジェクト公式アカウントの認知向上につながり、フォロワー数も大きく増加しました。

連携企業：アース製薬株式会社



#### 企業がもつ健康促進ツールを活用した連携 (令和5～6年度)

森永乳業が提供する「腸年齢チェックテスト」(京都府立医科大学・内藤裕二教授監修)の体験会を共同で実施しました。大規模健康イベントへ出展し、生活習慣を見直すきっかけを提供するとともに、プロジェクトのPRも行い、認知拡大につながる機会となりました。

連携企業：森永乳業株式会社

### SNSの活用

令和3～7年度実施

使い方ガイド：2-B

企業との連携

YouTube・大阪府「10歳若返り」チャンネルでは、府民の健康増進を後押しする動画を公開

#### インパクトのある動画で啓発やPRを実施

豊臣秀吉が府民の健康状況に憤りながら取組を促す動画や、強度別トレーニングを紹介する動画、さらに漫画『ブラックジャックによろしく』(佐藤秀峰氏)のイラストを活用し、野菜不足の改善などを呼びかける動画を制作しました。あわせて、動画に関連したクイズに答えて応募できるプレゼントキャンペーンも実施し、チャンネル登録者数は1.5万人に達しました。

動画制作：株式会社パシフィックス



「10歳若返り」につながる取組を行っている企業・団体を知りたい方に

## 先端技術を活用したカラダチェックと健康づくり

日常の行動や体の変化を「見える化」し、気づきから行動へ。  
先端技術を活用したヘルスケアサービスが、無理なく続けられる健康づくりを支えます。

使い方ガイド:3-A 先端技術を活用したヘルスケア事業を行う企業

### 目で見るだけで脳の健康度を計測

#### 株式会社アイ・ブレインサイエンス

大阪大学のアイトラッキング式認知機能評価技術をもとに約5分で脳の健康度を計測できるアプリ「MIRUDAKE」を開発。画面の設問に「見つめる」ことで回答し、記憶力、判断力、注意力などを即時にスコアで提示します。短時間で心理的ストレスを感じることなく、日々の脳の健康度を手軽に把握できるツールとして、健康寿命延伸に貢献することが期待されます。



<https://www.ai-brainscience.co.jp/>

### 毛細血管の形状から生活習慣を見直す

#### あっと株式会社

指先を機器に置くだけで、毛細血管の状態を約1分で可視化する「毛細血管スコープ」を開発。大阪大学との共同研究により、毛細血管の状態を「血管スコア」として数値化します。食生活や運動習慣、ストレスなどの影響を受けやすい毛細血管は、生活習慣の「今」を映す指標として注目されています。簡便な測定で健康状態を把握でき、府民の生活習慣改善や健康づくりに寄与します。



<https://kekkan-bijin.jp/>

### 唾液1滴でコンディションをセルフチェック

#### 株式会社イムノセンス

大阪大学発の免疫測定技術「GLEIA」を応用し、微量の唾液や血液から健康情報を迅速・高感度・簡便に測定できる検査デバイスを開発。手のひらサイズのキットで約10分で結果が得られ、日常の健康管理や病気の早期発見に役立ちます。疲労やストレスなどで変動する唾液中のバイオマーカーを測定し、コンディションの変化を把握。未病対策やスポーツなど幅広い分野での活用が期待されます。



<https://immunosens.com/>

### 生活習慣のバイオマーカー「AGEs」の蓄積度を測定

#### 株式会社島津製作所

老化や生活習慣病の一因とされる終末糖化産物「AGEs」の蓄積度を、非侵襲的かつ短時間で測定できる機器を開発。指先を機器に入ると、約1分で、5段階での評価や同年代内の順位が表示されます。AGEsは食生活や運動・睡眠不足など日々の行動によって蓄積が進むため、測定結果は自分の体の状態を客観的に理解し、生活習慣を見直す重要な指標となります。健康行動へつなげるためのツールとして活用が可能です。



<https://www.an.shimadzu.co.jp/>

### AI歩行解析×ウォーキングレッスン

#### 豊田合成株式会社×株式会社VIVIANA NOVANTA

4つのセンサーが埋め込まれたスマートインソールが入った靴をはいて、片道10mを2往復することで、足裏の圧力データをもとに、AIによる歩行の特徴の測定・分析を行います。結果をもとにした、プロによるウォーキングレッスンを組み合わせることで、より良い歩行への改善を支援。フレイルや膝関節症の予備軍を早期に発見し、「正しく歩く力」を支える先端技術です。



<https://www.toyodagosei-led.jp/>

### 微量の汗から体内の状況を分析

#### 株式会社PITTAN

微量の汗に含まれる成分を分析し、筋肉や肌の傾向など体内の状態を約10分で可視化する小型分析装置を開発。首に汗吸収パッチを貼るだけの簡便なモニタリング技術で、摂取すべき栄養成分や自分にあったケア方法のアドバイスが得られます。美容や日常の体調管理に新たな選択肢を提供します。



<https://www.pittan.life/lang/jp>

### 知らない自分を見つける ジャーナリングアプリ

#### Nissay MIRAIQA株式会社

AIが思考と感情を分析してフィードバックをくれるジャーナリング・アプリ「muute」を提供。ジャーナリングは「書く瞑想」と言われ、心身の健康にポジティブな効果があることがわかっています。思ったことや考えていることを質問に答えながら書き出すことで、日々のメンタルヘルスの維持・向上に寄与するツールとして活用されています。



<https://muute.jp/>

## 健康状態のパロメーター「髪診断」を1枚の画像から パナソニック ホールディングス 株式会社

頭部を撮影するだけで髪のツヤ、うねり、ダメージを推定する技術を提供。髪はストレス・睡眠・栄養状態の影響を受けやすく、体の変化を知る重要なサインといわれています。手軽な画像診断により、生活改善のきっかけにつなげるとともに、一人ひとりに最適な生活習慣の提案を通じて、Well-beingな暮らしの実現をめざしています。



[https://holdings.panasonic.jp/corporate/pac/blog/electric/electric\\_20250619.html](https://holdings.panasonic.jp/corporate/pac/blog/electric/electric_20250619.html)

## 歯周病リスクを10分で可視化 株式会社ビズジーン

口腔内の検体を採取し、デバイスにセットするだけ歯周病のリスクを約10分で判定する検査システムを開発。歯周病は生活習慣病や全身の健康とも密接に関わるため、早期の気づきが予防に直結します。短時間で結果が得られる手軽さから、日々の口腔ケア習慣の定着に寄与し、健康寿命の延伸にもつながる注目のスクリーニング技術です。



<https://visgene.com/>

## 呼吸・嚥下機能アップを図る 「VR吹き矢」ゲーム TOPPAN株式会社

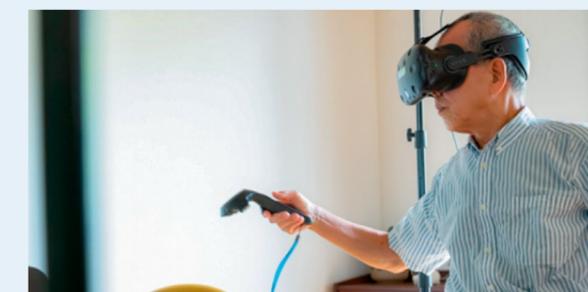
介護事業所向けのレクリエーションプログラムを東京大学と共同研究。VR空間で「吹き矢」を楽しみながら、呼吸機能や嚥下機能を自然と鍛えられるトレーニングプログラムを開発しました。ゲーム感覚で取り組めるため、楽しく続けられ、高齢者に多い誤嚥リスクの軽減や呼吸機能向上に役立ちます。介護予防の新しいアプローチとして注目されています。



[https://www.holdings.toppan.com/ja/news/2025/08/newsrelease250806\\_1.html](https://www.holdings.toppan.com/ja/news/2025/08/newsrelease250806_1.html)

## 「VRリハビリ」で身体・認知機能の向上 株式会社mediVR

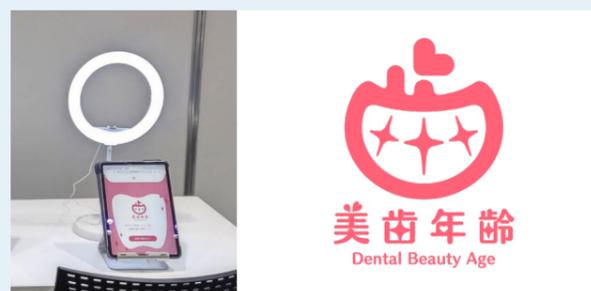
大阪大学との連携で開発した、VR技術を応用したリハビリテーション医療機器「カグラ」を提供。VR空間に現れるターゲットに向け手を伸ばし、コントローラーでタッチする動作を繰り返すことで、身体機能の維持向上に加え、脳の活性化にも寄与します。ゲーム性が高いため、従来のリハビリよりも意欲を引き出しやすく、無理なく継続できる新しい手法として、医療福祉分野での活用が広がっています。



<https://www.medivr.jp/>

## お口の画像から「美歯年齢」を提示 有限会社J-support

口元を撮影するだけでAIが画像を分析し、歯ならびや着色の状況から、歯の美しさを「美歯年齢」として表示するアプリを開発。口元の健康を“見える化”し美歯年齢と実年齢との差を知ることで、日々のオーラルケアを見直すきっかけになります。歯の美しさを追求することを通じて、健康意識の向上とセルフケアの継続を促します。



<https://j-support.pro/>

## 300種類以上の運動・発声・脳活性化 プログラム TANOTECH株式会社

センサーの前に立つことで体がコントローラーとなり、300種類以上の多彩な運動や脳活性化プログラムで楽しくトレーニングできるリハビリ・レクリエーションシステム「TANO」を提供。椅子に座って行える軽い運動から、発声練習、脳トレまで幅広く組み合わせることで、介護予防を無理なく継続できます。グループでも楽しめ、社会参加の機会にもなるなど、地域の健康づくりを支援する内容になっています。



<https://www.tanotech.jp/>

## 身近な音で脳を鍛える「ガンマ波サウンド」 ピクシーダストテクノロジーズ 株式会社

記憶や集中力に関係する脳波「ガンマ波」は、加齢により弱まることが報告されています。\* 塩野義製薬との共同研究により、テレビや音楽などの身近な音を、スピーカーなどの専用デバイスで、このガンマ波と同じ40Hz周期の音「ガンマ波サウンド™」に変える技術を開発。日常生活の中で、音を活用して脳を鍛える習慣作りをめざしています。

\*Trends in Neurosciences 30, 317- 324 (2007).  
Clinical Neurophysiology 116, 2719-2733 (2005).



<https://pixiedusttech.com/>

## AIロボットと一緒に実践できる 健康増進プログラム 株式会社ハタプロ

AIやIoT技術によるヘルスケア分野のロボットを開発。フクロウ型の小型AIロボットは、口腔機能や認知機能の改善に向けた課題を出して、高齢者のお口のトレーニングや脳トレをサポート。ロボットからの声かけや励ましで楽しみながら継続できます。高齢者に寄り添うコミュニケーションを通じて、健康増進だけでなく孤立防止にもつながります。デジタル技術を活かした新しい健康づくりとして活用が期待できます。



<https://hatapro.co.jp/>

## いきいきとした暮らしを 後押しする活動を行う団体

人とのつながりや、楽しみながら続ける活動が、心と体の元気を育てます。  
地域に根ざした多様な取組が、いきいきとした暮らしを支えています。

使い方ガイド:3-B いきいきとした暮らしを後押しする活動を行う団体

### 10歳若がりセミナー 大阪ガスネットワーク株式会社

心と身体の活力を高め、健康で幸せに生きる未来を支援する「10歳若がり隊」を展開。ビジネスパーソンの健康意識向上に力を入れています。人気書籍の著者やアスリートなど多彩な講師が、「若返りのコツ」を伝えるオンラインセミナーでは、すぐに生活に取り入れられるヒントが満載。健康寿命の延伸に向けた行動変容につながっています。



<https://network.osakagas.co.jp/effort/vitality/10vitality/>

### 10歳若返りダンス教室 (公社)日本ストリートダンス スタジオ協会

ダンスを教育・健康づくり・防災など幅広い分野に活用する団体です。シニア向けには、奈良県立医科大学や名古屋学院大学と共同開発した「10歳若返りダンス教室」を実施。認知機能や身体機能の改善をめざしたダンスは、運動が苦手な方でも楽しめる内容です。食習慣や口腔ケアの講座との併催も可能です。



<https://nssa.or.jp/senior/osaka10wakagaeri/>

### シニアミュージカル NPO法人 発起塾

発起塾は、50歳以上の演劇初心者が俳優となり、ミュージカルを上演する団体です。日々の練習や海外公演などのさまざまな舞台経験、新しいことへの挑戦は脳の活性化に寄与し、達成感や仲間とのつながりが心の健康にもプラスに。ミュージカルとQOL向上を組み合わせ合わせたユニークな取組です。



<http://hokkijuku.net/>

### 菜園ボランティア シニアボランティア アグリ

アグリは、シニア男性によるボランティアグループ。地域の方が提供した菜園で野菜づくりを行い、収穫した野菜は地域のこども食堂などへ提供しています。菜園での活動は健康づくりにつながるほか、たくさんの仲間ができることが魅力です。社会参加、生きがい創出、介護予防など健康寿命の延伸の要素が詰まった活動です。



### スロージョギング®教室の定期開催 長居植物園

「スロージョギング®」は、歩くより少し速い“ゆっくり走る”運動法。足腰への負担が少なく、初心者や高齢者も無理なく始められ、脂肪燃焼や持久力向上が期待できます。長居植物園のスロージョギング®教室では走り方のレクチャーに加え、季節の花々の解説も実施。健康づくりの取組として地域に根付いています。



<https://botanical-garden.nagai-park.jp/events/7070/>

### 自転車で心身の健康づくり(散走) 株式会社シマノ(シマノスクエア)

シマノは、まちの景色や文化、人との出会いをゆっくり楽しむ「散走」イベントを実施し、サイクリングを通じて心身のリフレッシュと運動習慣づくりを支援しています。景色を楽しみながら無理なく運動量を確保でき、年代を問わず取り組みやすいのが魅力です。心身の健康づくりにつながる活動として注目され、多くの参加者で賑わっています。



<https://www.shimanosquare.com/sanso-cruise/>

### おいしいごはん楽しい時間を山分ける コミュニティスペース「やまわけキッチン」 大阪府住宅供給公社×NPO法人SEIN

やまわけキッチンは、堺市・茶山台団地の1室を地域の協力でリノベーションしたコミュニティスペースで、食事を囲みながら交流を育む場です。栄養バランスの良い食事を提供し、孤食防止や健康をサポート。地域の健康を支える拠点であるとともに、世代を超えて人が集まることで多世代交流の場にもなっています。



<https://danchi-renovation.com/kitchen>

### 健康寿命推定アプリ「ウェルやお」 八尾市

大阪大学・横浜市立大学との共同研究で、八尾市に蓄積された約25年分の健診・介護データ等を活用し「健康寿命推定アプリ」を開発。生活習慣や健診データを入力すると、健康寿命の推定値と生活習慣改善のためのアドバイスを提示します。自身の状態と、改善で伸びる健康寿命を“見える化”することで行動変容を促します。



[https://www.city.yao.osaka.jp/kenkou\\_fukushi/hokenjo/1008403/1008420/1019158.html](https://www.city.yao.osaka.jp/kenkou_fukushi/hokenjo/1008403/1008420/1019158.html)

取組事例について  
もっと知りたい!

企業や団体と  
連携・協業したい!



## お問合せ

掲載内容に関するお問合せは以下のホームページの【連絡先】からお知らせください。

いのち輝く未来社会をめざすビジョンにおける「10歳若返り」

▶ [https://www.pref.osaka.lg.jp/o020050/kikaku\\_keikaku/inochi\\_v/index.html](https://www.pref.osaka.lg.jp/o020050/kikaku_keikaku/inochi_v/index.html)



※ホームページには本ガイドブックのデジタル版も掲載されています。