



# NPO 特定非営利活動法人 日本健康事業促進協会 — Japan Health Project Promotion Society —

会報：Vol.8- No.3 / 2012年7月号

当協会に対する各種お問い合わせ・ご要望等ございましたら  
e-mail: info@jhpps.org まで、ご連絡ください。

— 協会所在地 —

東京都中央区日本橋室町 1-8-7  
[www.jhpps.org](http://www.jhpps.org)

私ども NPO 法人 日本健康事業促進協会は、「人の健康は病気の予防に始まり、地球の健康は環境の保全による」を基本理念としています。

総合的な健康の維持・増進・回復をテーマにしたセミナーやフォーラムの開催、スポーツを通じた青少年の健全育成のバックアップ、地域の市民活動団体とのネットワーク作りを行います。

また健康関連素材の医学的研究のバックアップも行います。

これらの活動を通して「人」個々の健康促進をサポートし、充実した人生を送ることのできる生活環境を作り上げることに寄与したいと考えています。

是非、皆様の御協力、御支援を賜りますよう、お願い致します。

#### 【事業内容】

- 健康・予防医学に関する新技術の基礎データ・臨床データ取得の受託事業
- 健康・予防医学と健康維持・環境保全に関する、講演会・フォーラム・セミナー・イベント等の開催事業及び素材・製品・機器・技術の調査・研究事業とその成果の認定及び紹介・提供事業並びに素材・製品・機器・技術の認定事業及び紹介・提供事業
- メンタルトレーニングシステム構築とメンタルトレーニングを基

にした青少年・社会人に対する各種スポーツ指導を通じた青少年の健全育成事業

- 健康・予防医学・健康維持・環境保全とメンタルトレーニングシステム構築の各事業に関する国内外の情報収集活動事業及び団体・個人への研究会・勉強会を中心とした協賛・提携・参加等に基づく情報交換事業と人材交流事業
- 出版物の発行等による普及啓蒙事業
- その他、協会の目的を達成する為に必要な事業

【会 員】協会の目的に賛同して入会する個人・団体（団体のみ、入会金・年会費を頂きます）

・団体 入会金：100,000円 年会費：100,000円

【機関誌】年4回発行（ホームページにUP / 講演会会場などでは印刷物配布）：当協会推奨品に関する研究推移状況・学会発表内容・新製品案内や、関連フォーラム・コンサートのご案内、健康コラムを掲載

#### 【その他】

- \* 会員の方が、当協会機関誌・ホームページで紹介する指定企業の指定製品をご購入される場合、10～20%の割引を受けられます。
- \* フォーラム、セミナーのご案内を優先してご案内します。
- \* 各種講演会、各種講座、フォーラム、セミナーを会員価格でご参加頂けます。



# 「医療ポイント」制度の導入提言

全国予防医学  
推進協議会

## 保険費用を大幅削減 予防医学推進、医師不足改善に

「医療ポイント」制度の導入で医療費削減・予防医学の推進と医師不足の改善を。NPO法人健康開発地域交流会（本部・伊勢崎市、倉茂達徳理事長）を母体とする一般社団法人全国予防医学推進協議会（東京都千代田区永田町、同会長）は県内35市町村に対して条例による「医療ポイント」制度の導入を呼び掛ける。また、副会長で前衆議院議員の原田義昭氏の人脈を最大限に生かし、超党派の議員連盟結成を促し、最終的には法案通過を目指す。概案は1カ月単位で健康保険を使用しなかった人に「医療ポイント」を還元。貯まったポイントは提携する商店街や観光施設で使用できるようにする。予防医学推進・通院者減少を促し、国の保険費用負担大幅削減と医師不足改善が図れるという。財源は健康保険料だが削減が見込めるため、永続的に実施できるという。同協議会では「高齢者が健康不安から病院を利用している面もあり、これが医療費を膨らませている要因にもなっている。「医療ポイント」で意識を変えれば大幅に削減できる可能性もある」としている。（東真樹）



倉茂会長

予防医学・代替医療を通じた地域住民の健康づくり・まちづくりを進めるNPO法人健康開発地域交流会は08年、県内の大学や企業関係者らが中心となり設立された。倉茂理事長は群馬大学名誉

教授。活動の柱は、病院や整体院で使われている交流磁気治療器の空き店舗への設置。交流磁気が血液循環を改善することに着目し、生活習慣病予防に役立ててもらおうと推進している。現在、サロンの6店舗、交流磁気治療器が2、3台ずつ設置してあり、賛助会員になれば低料金で利用できる。全国予防医学推進協議

会は同NPOを母体に10月に設立された。メンバーは倉茂会長のほか前衆議院議員で自民党筆頭副幹事長も務めた原田副会長、医学博士の丸山悠司理事などが名を連ねる。「医療ポイント」は9月に商標登録申請済み。概案を考案した石川四郎専務理事は「現在35兆円、15年後には52兆3000億円に膨らむといわれる日本の医療費削減と医師

不足を一気に改善する画期的システム」と話している。倉茂会長と丸山理事は男性112項目、女性131項目の「健康度評価システム」を開発しているが、これによると「本来、通院しなくても大丈夫な健康状態の人がかなりの比率を占めており、こうした人たちが通院しなければ、国の医療費の約40%が削減可能」（倉

茂会長）という。エコポイントは省エネ家電、省エネ住宅などで国民に広く浸透。エコカー補助金も盛況裏に終了、大きな経済効果をもたらした。ただ、これらの施策は財源が税収であるため期間が限定されている。これに対して「医療ポイント」の財源は大幅に削減可能な健康保険料から捻出するため、無期限に実施できる。ポイントを取得するため、健康意識の向上、過度な通院の減少、余分な医薬品受け取りの減少などが図れる。

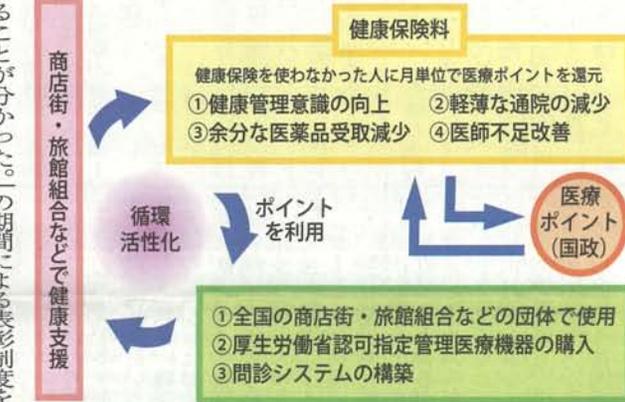
また、厚生労働省の調査によると全国の医療機関で働く現役医師数が約16万7000人なのに対し医療機関はさらに約2万4000人を必要としていることが分かった。さらに、日本医師会の調査によると病院勤務医の9%が心身に疲れの兆候が見られた。背景に長時間勤務、休日出勤などの厳しい労働環境があるという。「医療ポイント」制度導入で医師不足改善にも寄与できる。

「医療ポイント」は全商店街や観光産業などで優先的に使えるようにし、併せてこれらの活性化にもつなげる。非通院期間による表彰制度を設ければさらにモチベーションが高まるとみる。当初は県内市町村の条例としてスタートさせるべく、首長に提案活動を実施中。第2弾として原田副会長が中心となり、超党派の議員連盟結成を呼び掛け、11年中の法案提出を目指す。

倉茂会長は「多くの保健医療施設、健康支援組織、行政などと連携して主に1次予防、2次予

防に関する活動をしていく。健康寿命の延伸に力を尽くしたい」と話している。同協議会群馬支部は桐生市本町5-48-1 ☎0277-88-068

### 医療ポイント制度概案



発行所 群馬経済新聞社  
本社 (郵便番号371-0855)  
前橋市問屋町1-1-1NF2ビル  
電話代表 (027)252-7700  
FAX (027)251-8218  
郵便振替口座00390-5879  
©群馬経済新聞社 2010

ダイジェスト版  
群経オンライン  
http://www.gunkai.com

忘・新年会受け付け中  
舌切雀のお宿  
磯部ガーデン  
☎027-385-0085  
磯部温泉  
www.isobesuzume.co.jp

前橋  
サンホテル  
ショートステイ.8H  
¥3,900  
027-224-3900

Renewal Open  
2010年12月25日 掲載  
News Paper + Web  
ぐんまオンラインイメージキャラクター ©P/W/UNO  
群馬経済新聞社のホームページがリニューアル

LABI1高崎 特別限定企画  
LABI1高崎 全フロアにて  
キャンペーン期間  
12/25(土)~12/31(金)  
1円以上  
お買い上げのお客様とお食事をされたお客様対象



片山さつき議員（自民党、元経済産業大臣政務官）@ 砂防会館 6月13日



溝畑 宏 氏（内閣官房 参与、前観光庁長官）@ 砂防会館 6月20日



鴨下一郎議員（自民党、元環境大臣）@ 衆議院議員会館 7月12日



自見庄三郎議員（国民新党代表・前総務大臣）@ 参議院議員会館 7月13日

6 月度の定例健康セミナー「脳力と筋力の深い関係」では、筋力が脳を活性化させる仕組みについて解説させて頂きました。有酸素運動やちょっとしたトレーニングが私たちの脳にとって、とても大切だという内容でした。

さて、大島清先生が「歩く」と脳が若返る」という本を出しておられます。先般のセミナー内容の補充として、先生のご本の抜粋を紹介します。

参考にして下さい。

## 大島清先生の「遊歩学」

1927 年、広島県生れ。東京大学医学部卒業、東京大学産婦人科入局。アメリカ・ワシントン州立大学に留学。80 年、京都大学霊長類研究所教授。90 年、京都大学教授を退官、愛知工業大学教授。97 年、同客員教授、2006 年、同退官。現在は自然と触れ合う塾「(有) サロン・ド・ゴリラ」を主宰する。大脳生理学を専門分野としており、脳に関する実用的な研究を行なっている。著書は『自分の中の男脳・女脳をこう生かそう』（成美文庫）、『触れることが脳を育む、人を育む』（求龍堂）、『脳を豊かに育てる食脳学』（芽ばえ社）、『脳年齢が若くなる生き方』（新講社）ほか 170 冊以上。

### 歩くだけで脳の全体が刺激される

歩くだけで体と脳が若々しく保てるのはなぜか。

わたしたちはもうとうの昔に忘れてしまっているが、2 本足で立って歩くというのは実は並大抵のことではない。

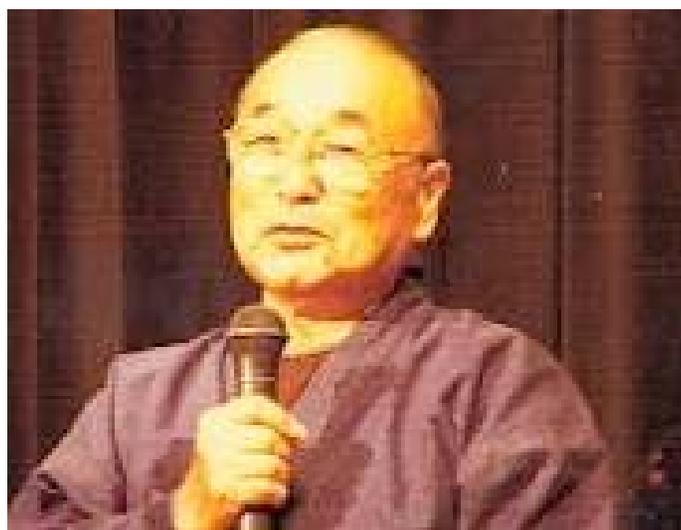
赤ちゃんを見てみればいい。ハイハイをしていた赤ちゃんが、つかまり立ちをして、1 歩を踏み出すまでにはかなりの時間がかかる。これは、たんに足の筋肉の発達だけではなく、2 本の足でバランスをとって歩くという脳の回路設定に時間がかかっているのだ。

ハイハイをしていた赤ちゃんが、やがて立って歩くようになるというのはそのまま、人間の進化を再現している。

赤ちゃんの脳も人間の進化の過程をたどって成長しているのだ。まず生きていく上で欠かせない脳幹の部分と、おっぱいを飲んだり、快・不快を泣き声で訴えたりする本能を司る大脳辺縁系が先に発達する。

少しずつこれらの神経回路がつながって行って、やがてものを考えたり、自分の意志を伝えたりする大脳新皮質が発達して、ここが「司令塔」となる。こうして本能の脳である大脳辺縁系を少しずつコントロールできるようになるのだ。

この頃になると、赤ちゃんは少しずつ歩けるようになる。さらに大脳新皮質が発達して、よちよち歩きの段階



を経てスピードをコントロールして歩けるようになっていくのである。

一口に大脳新皮質と説明しているが、ここも多くのブロックに分かれている。

このブロックを統括しているのが前頭前野で、言ってみれば「知の司令塔」である。ここには言語中枢の一部や運動を司る感覚野、視覚や聴覚味覚を司るブロックなどから情報が送られてくる。

知の司令塔である前頭前野でこれらの情報が統括され、「意志」や「行動」が決定されているのだ。

こうした複雑なネットワークを総じて、脳の動きと言っている。若々しさを保つというのも、煎じつめて言えば大脳新皮質のネットワークが生き生きと機能しているということにほかならない。

さて、こうした前提を踏まえて歩くことに話題を戻そう。

伝い歩きから始まった赤ちゃんの 2 足歩行はやがて走ったり飛んだりということができるようになるまでに発達する。

2 本の足でこうした複雑な動きをするのだから、脳と足の間では実に複雑な信号のやりとりが行われている。

わたしたちは無意識に歩いているが、1 歩を踏み出すごとに足の筋肉から大量の情報が神経を伝って大脳新皮質の運動を司る感覚野に届く。脳への情報伝達速度は実に秒速 100 メートルを超えている。

1 歩を踏み出すときでも、足はどのように動いているのか、体全体のバランスはとれているか、接地面は安全か、勾配はどうなっているかなどの情報が瞬時に脳に届き、次々に指令を受けながら足の筋肉が動いて次の動作

につながっていく。

さらに歩くためには目で見、手をふってバランスをとり、皮膚で空気の温度を感じ、花で匂いを感じるというように、体のいろいろな感覚を使っている。これらの情報もすべて大脳新皮質に届く。

考えてみればこんな複雑なことを1歩ずつ行ってわたしたちは歩いているのである。この膨大な情報のやりとりがそのまま、脳を活性化させることにつながる。

わたしたちは滑ったり、何かにつまずいたりしたとき以外はとりわけ脳の生存を意識していない。

それでも歩いているだけで無意識のうちに脳のネットワークは複雑で活発な動きをしている。つまり、歩き続ける限り「脳年齢」を若く保てるということになるのである。

### どんなときも“とりあえず”歩けばいい

気持ちがうつうつとしたら、とりあえず歩いてみよう。

脳内の神経伝達物質の一つであるセロトニンが注目されている。歩いているとセロトニンが増え、爽快感が増すからだ。

たしかにセロトニンは精神安定剤とよく似た分子構造をもっていて、興奮や不快感をしずめる作用がある。

うつうつとした気分は、セロトニンの欠乏によって引き起こされることもあるので、気分が晴れないときはセロトニン神経を活性化させるため歩くといいだろう。

ただし、漫然と歩いてもセロトニン神経は活性化せず、セロトニンも増えない。セロトニンは規則正しいリズム

ム運動の中で活性化するとされているので、歩くことに集中し、筋肉を動かしていることを意識することが大切だ。

散歩と言うよりは、エクササイズとしてのウォーキングに近い動きが、セロトニン神経の活性化には適していると言えるだろう。

もう一つ、セロトニン神経は太陽光によって活性化されると言われている。だから、できれば朝のすがすがしい時間にその日昇ったばかりのフレッシュな太陽光を浴びて歩きたい。

朝の時間帯はセロトニンと同じ脳内神経伝達物質であるドーパミンも増えているから、本当なら何もしなくてもすがすがしいはずなのだ。だからもしも病気などの原因がなく、何となくうつうつとした気分が続くようなら、ストレスが溜まっていると考えたほうがいい。

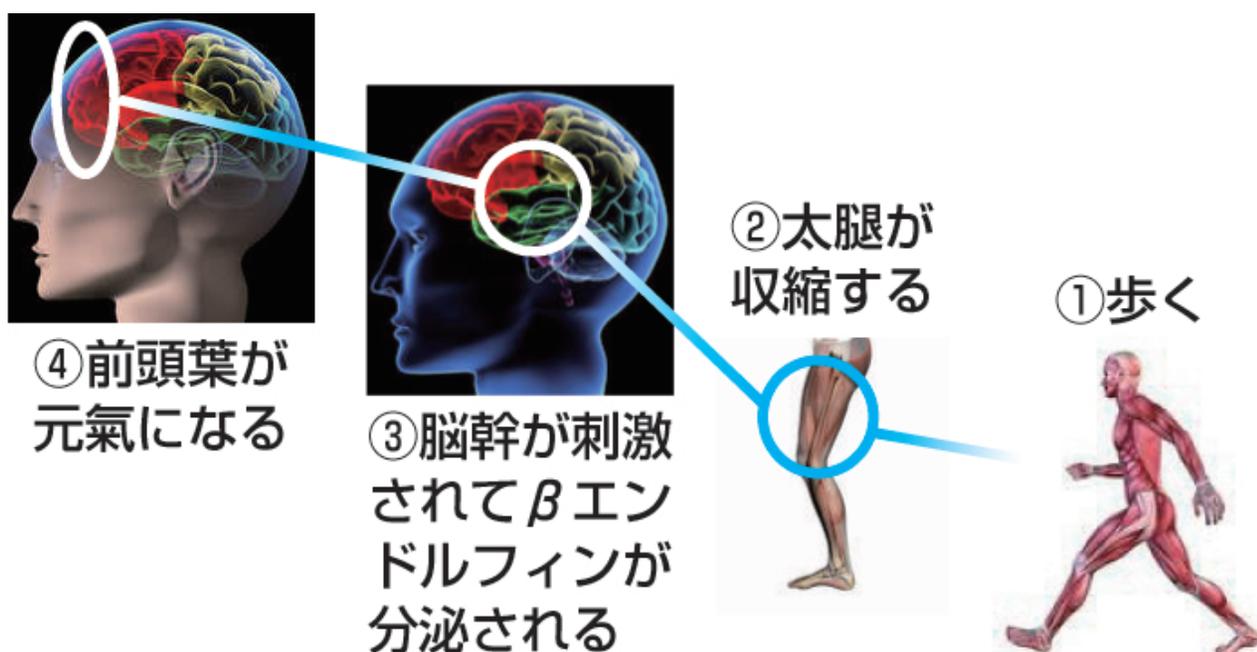
こんなときはとりあえず、気分転換に歩くのがいい。

重い気持ちを断ち切るように、「えいやっ」とばかりに家を出れば、すがすがしい朝の外気で気持ちがシャキッとすする。

軽く準備運動をして、うつうつとした気分をふり払うように、一定のリズムをとって少し早足でさっさささと歩いてみる。

5分でも10分でもいい。少し早足で歩いて、息が切れるようならゆっくりとした歩き方に変えて、朝のすがすがしさを味わいながら歩く。

こんなふうには歩くと、少しは気分もよくなるはずだ。もちろん歩くのは朝に限らない。うつうつとした気分におそ



われたら、とりあえず気分転換に歩いてみるのだ。いつもは自転車で買い物に行く距離を歩いてみてもいいだろう。

買い物も気分転換にはとてもよい。でも買い物袋をぶら下げて帰ってくるのはつらいから、小さなリュックを背負っていくといい。

歩きやすい靴をはいて、うつうつとした気分を捨てに歩いて買い物に行く。そんな動機づけをすれば、歩こうという気分になるのではないだろうか。

### “ながら” ウォークで脳を若返らせる

ときには自分と対話しながら歩く。

わたしは友人と話しながら歩くのも好きだし、一人で歩くのも好きだ。どちらにも甲乙つけがたいそれぞれの楽しみがある。

強いて表現するなら、一人で歩くときは充電のとき、友だちと歩くときは発散のときと言えるかもしれない。

とくに一人で自然の中を歩いているとき、心が充たされていくような感じがする。言葉にできない快感で体が充たされていくような感じがするとき、わたしはその感覚にひたって、無言で歩く。

少しきざな言い方をすれば、大きな自然のリズムと小さな自分のリズムが溶け合って一つになったような感じだ。

こんなとき、無意識のうちに自分と対話しながら歩いていることがある。

「なかなかよくやっているじゃないか」という声が聞こえる。わたしがそう思っているのかもしれない。でもそうではなくて、目の前の大きなブナの木がそう言ってくれているような気もする。

すなおに「ありがとう」という感謝の言葉が浮かぶ。実際に声に出して、ブナの木にそう言葉をかけることもある。

森の中にごろんと転がっている大きな岩が「何もそうあくせくすることはないな」と言う。「まあね」と応えて通り過ぎる。

こんなひとときがわたしは好きだ。

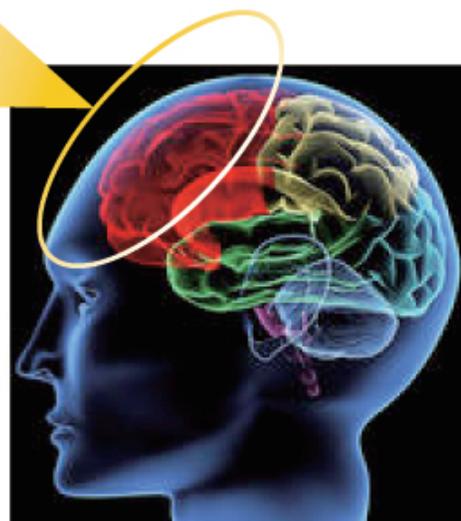
何かを考えて森の中に入るわけではない。むしろその逆で、自然のリズムに合わせてようと思ってよけいなことを考えずに歩いていることが多い。

こんなことは友人がいたらとてもできない。そんな気分にならないし、仮になっちゃって、わたしがブナの木に突然声をかけたら、友人はいぶかしがるだろう。自分との対話は、一人だけの楽しみだ。

ふだんの暮らしの中ではこんなふうに自分を見つめ直す機会はなかなかない。それだけ忙しく暮らしているということもあるだろうが、忙しさのせいばかりではない

## 人の脳力・能力の源泉は 「前頭連合野」

衝動に動かされず理性に従って、  
五感から入って来る情報を整理・  
統合し、理解して、  
そこから様々に価値判断や意志決  
定をし指令を出す司令塔



ようにも思う。

あるいは人工物に囲まれた暮らしの中では、すなわに自分と向き合えないのかもしれない。

だからもしも自然が嫌いじゃなかったら、一人きりで大きな自然の中を歩くことをお勧めする。こんなことだけですなおな心で自分と向き合える。

恥ずかしがらずにそんなことができる場所はそう多くはないはずだ。

(了)

如何でしょう。暑い季節ですが、朝のうちの散歩は、一番の健康法のようなですね。

そうそう、ペットボトルの水を忘れずに。

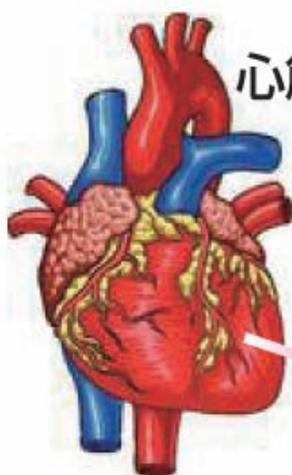
$\beta$ -エンドルフィン、ドーパミン、ノルアドレナリン、セロトニンなどの、神経伝達物質（ホルモン）の分泌が促進される



元気が出る  
気分が良くなる  
ポジティブになる  
爽快感が得られる  
ストレスが解消される



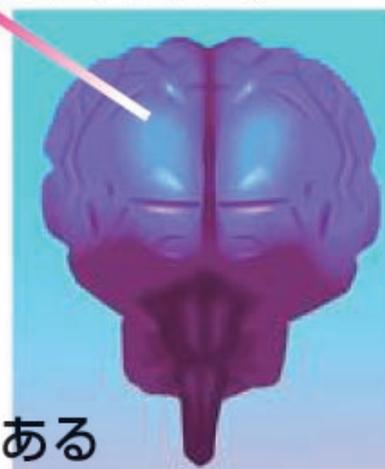
## ●運動すると



心筋から ANP（心房性ナトリウム利尿ペプチド）分泌



脳に入った ANP は海馬の受容体にくっつく



ANP は、交感神経の活動を抑制する  
つまり、鎮静効果、不安感解消効果がある