

「女性にとって スマートウェルネス(健幸)な社会とは」



SWC

R&D Center for Smart Wellness City Policies University of Tsukuba
筑波大学スマートウェルネスシティ政策開発研究センター



日時：2023年6月27日14時00分～17時00分

開催報告：<https://swc.taiiku.tsukuba.ac.jp/info/news/20230713/>

概要

設立3年目を迎えた本研究センターは6月27日、東京キャンパスにて第3回シンポジウムを開催いたしました。オンサイトとオンラインをまじえたハイブリッド開催で、「女性にとってスマートウェルネス(健幸)な社会とは」をテーマに産官学各界より有識者を招き議論を行いました。久野譜也センター長からSWC政策開発研究センターの活動トピックを紹介申し上げたのち、特別講演では総務大臣政務官の国光あやの氏に登壇いただき、「女性の活躍に向けた課題と期待」をテーマに現在進行形の政策とからめて講演をいただきました。パネルディスカッションでは、産官学が連携して女性にとって健幸な社会を構築するための方策について議論を深めました。

開会挨拶



金保安則 筑波大学副学長・理事

本日は当シンポジウムにご参加いただきありがとうございます。本日のテーマは女性の活躍に向け、本学を含めほぼすべての大学が非常に大きな課題としているところであると思います。まず研究環境等々を女性にとって快適な場所となるよう改革する必要があるのは当然ですが、西洋のシステムを切り貼りしたポストドク制度が日本でうまく機能していない

ことからわかるように、改革は日本社会にマッチした形で行って初めて成功すると私は考えております。本日は、どうすれば女性が活躍できる環境をつくれるかを皆様にディスカッションしていただき、SWC政策開発研究センターの先導によって筑波大学としての環境づくりを進めていきたいと思っております。



特別講演 女性のさらなる活躍と健康へ！

国光あやの 衆議院議員 総務大臣政務官

世界経済フォーラムの「ジェンダーギャップ指数」2023年版において、日本は過去最低の146カ国中125位でした。この指数は、ヘルス、エデュケーション、エコノミー、ポリティクスの4指標で測りますが、日本はこのうちポリティクスとエコノミーが低く、これをどう変えていくかが課題です。

今般、政府の「女性版骨太の方針2023」に、プライム市場上場企業の女性役員比率の数値目標（2025年を目途に1名以上の女性を選任）が設定されました。また、政府と民間で女性起業家の育成・支援を行うプログラム（J-Startup）では、女性起業家の割合20%以上（現在の10倍）を目指しています。

女性管理職の登用拡大に向けては、大学のガバナンスコードの見直しが掲げられています。日本はG7の他国に比して女性研究者の割合が低く、G7中最多の英国＝40%の半分以下、実に17%です。学長、副学長、教授等への女性登用促進のためにインセンティブ付与も行い、理工系の女性研究者の割合を2025年までに3～5倍にすることを目指します。

女性の年齢階級別正規雇用比率に見られる「L字カーブ」すなわち、結婚前の20～29歳をピークに減少する現象が注目されています。女性の所得向上・経済的自立に向け、長時間労働の是正や投資家の評価の変革、男性育休の推進

など、各取り組みを強化します。また、「女性はデジタルに弱い」と言われ、就労が阻まれているので、時代のニーズに合った能力開発＝女性のデジタル人材育成への予算拡充を図りました。さらに、男女共同参画センターの機能強化と国立女性教育会館からの支援強化を図っていきます。

さて、政府は「子供未来戦略方針」を掲げていますが、少子化の一因に、子育ての経済的負担があります。そこで、最も負担の大きい大学の学費について、来年度から給付型奨学金を拡充し、修士課程以上については出世払い型奨学金を新設します。

6月に改正されたDV防止法では、近年増加している精神的な暴力への対応を強化しました。これらによって、女性が尊厳と誇りを持って生きられる社会の実現を目指します。

このほか、女性の健康問題についてのエビデンスの集積や情報提供を目的とした国立成育医療研究センターの強化、女性の健康支援に取り組む企業が評価される仕組みの促進、フェムテック実証実験への支援、女性アスリートへの様々な支援、スポーツ団体における女性理事の目標割合の設定、「健康日本21」第3次計画（2024～2035年）における骨粗鬆症検診受診率の向上等、課題は山積していますが、自治体とも協力して取り組んでいきたいと思えます。



主催者挨拶 SWC政策開発研究センター活動トピックス

久野譜也 SWC政策開発研究センター長 筑波大学体育系教授

センター設立3年目のシンポジウムに多くのご参加を賜り、感謝申し上げます。

当センターは外部資金によって運営されておりますが、昨年1年間に獲得した研究資金は、前年度並みの約2億3000万円となりました（公的な研究費＝約9000万円、共同研究費＝約7000万円、奨学寄附金＝約7400万円）。査読付き原著論文は3年間で45本出し、報道プレスリリース数は46、政策提言数は3年間で8となっています。今後は、国の法律やガイドライン等への関与にも注力したいと考えています。

さて、コロナ禍の3年間は、外出自粛が広く求められました。その結果、基礎疾患の悪化や高齢者の認知機能の低下等、健康二次被害というべき現象が起こっています。免疫機能は運動量と相関関係にあり、過度な運動で下がりますが、運動不足によっても低下します。次なるパンデミックに備え、外出自粛による免疫機能の低下や、対面機会の喪失への対策を提言していきたいと考えています。

一方で、元来、健康情報への興味が低く、活動意欲も低い層が一定数存在することが分かっています。そしてこの層では、身体活動や地域コミュニティにおける活動機会も乏しく、結果的に生きがいや幸福度も低いというデータがあります。また、以前にはコミュニティで活動していた高齢者が、

コロナ禍で活動を制限され、幸福度を落としている状況も見られます。幸福度の低下は免疫機能の低下につながります。高齢者の活動の再開をどのようにして促すか、これが大きな課題です。エイジズム（年齢差別）の問題の難しさは、高齢者本人が自ら差別を受け入れてしまう点にあります。コミュニティの再生が問われている今、コロナ禍で顕在化してきたエイジズムも新たな課題です。

また、高齢者の社会的孤立は、喫煙・肥満・運動不足よりも死亡リスクが高いというデータがあります。そして、孤立・孤独は高齢者だけではなく、子ども、妊産婦など様々な世代にも現れている問題です。センターでは、包括的なコミュニティの構築という課題を今後の大きな柱の一つと考えています。

このテーマは、内閣府の戦略的イノベーション創造プログラム（SIP）の研究課題の一つでもあり、その狙いは、性別・年齢・障害の有無、少数派多数派にかかわらず、多様な人々が、社会的・身体的・精神的に豊かで暮らしやすいコミュニティを実現するために、個人や社会の寛容性と自律性の向上を目指して、科学技術を基盤とする社会技術を展開するプラットフォームを開発し、社会実装することにあります。

パネルディスカッション

女性にとってスマートウエルネス（健幸）な社会とは



コーディネーター：山口香 SWC政策開発研究センター副センター長 筑波大学体育系教授

概要

日本においては「女性の活躍」というキーワードが登場して久しいが、本学も含め努力はしているものの世界のスピードに追いついていないのが現状です。当シンポジウムでは、日本IBM、EY Japanで長年ダイバーシティを推進してきたスペシャリストである梅田先生、保健師として、本学スポーツウエルネス学学位プログラム博士課程第一期生として現場と研究双方の視点で課題解決に取り組む塚尾先生、中高年女性のフィットネスで圧倒的シェアを持つカーブス代表の増本先生、オリンピックであり大学のスポーツ健康科学部准教授としてもご活躍中の室伏先生にお話をいただき、「女性にとって健幸な社会」構築をスピードアップさせるための方策を議論しました。



企業における女性の Well-Being 支援に関する取組事例

梅田恵 筑波大学ヒューマンエンパワーメント推進局 教授

日本企業がダイバーシティ推進に取り組み始めて20年以上が経つ今、月経や更年期障害による経済的損失額（年間1.6兆円）など、女性のウエルビーイングに関する課題が可視化されてきています。また企業で長く働き続ける女性の増加に伴い、キャリアと個人生活の両立支援のニーズも多様化しています。家事、育児、介護等様々な負担が

女性に重くのしかかっている現状からは、女性側にのみ目を向けるのではなく男性のキャリアバランスの構造を変化させる必要性を感じます。私が携わる女性のウエルビーイング推進プログラムには、男性を対象としたバースプラン関連セミナーや子育て講座などがあります。個性や立場の違いをふまえてクイティ（公平性）を重視したインクルージョンへの取り組みが重要です。



妊産婦・子育て女性への伴走型健康支援

塚尾晶子 つくばウエルネスリサーチ 取締役副社長 SWP博士後期課程修了生

現在、国や自治体で様々な子育て支援政策が進められていますが、子育て中の女性の心身の健康を支える面ではまだ不足しているのが現状です。社会の子育てに対する不寛容さ、子育て女性の支援へのアクセシビリティの低さ、自らの健康に対する関心度の低さなどが課題です。現在、12の自治体と企業やNPO、大学が協働し、日本のどこにいても

地域格差なく子育ての伴走型支援サービスが受けられる仕組みのDX化に取り組んでいます。また、多様な人や場所からの口コミ、SNS他を駆使して正しい情報を届け、健康づくり無関心層へリーチするとともに、確実に心身の健康度を改善できるエビデンスに基づいたプログラムを提供することで、子育て当事者のWell-beingの向上および、子育てが楽しい社会の実現を目指します。



女性の運動習慣づくりの取組事例

増本岳 株式会社カーブスホールディングス 代表取締役社長

私共は、地域密着の健康インフラを目指し「女性だけの30分フィットネス」を全国展開しています。男性の70%は70代後半から衰えが始まるのに対し、女性は実に88%が衰え始めるという統計データから、中年期以降の女性の運動習慣づけを重視して女性専用サービス実施に至りました。一方で、運動やスポーツといった場面では女性

は常に脇役であったという実態、また妻、母、介護者など役役をも担う女性は自分の時間が取りづらいという実態があります。こうした実態に基づいてプログラムを設計し、短時間で効果的に運動できる、身近にあり予約不要、女性指導者のサポートが受けられる、友達ができるといった要素が喜ばれて大勢の方にご利用いただいています。



日本の若い世代女性の健康教育・啓発の方向性を考えるーダイエット経験による背景の違いに着目してー

室伏由佳 順天堂大学スポーツ健康科学部 准教授

日本の痩せている女性の割合は先進国で最も高く、18～29歳の若い年代では約20%です。順天堂大学の研究で、少食で運動不足の若い痩せ型女性は、肥満者と同様に糖尿病リスクを高める可能性が明らかにされました。しかし、痩せに至った背景は十分に把握されていませんでした。そこで、痩せた若い女性のダイエット経験の有無に着目し、多面的な背景検証を行った結果、出生時体重、

過去から現在までの運動習慣、食習慣、美に対するメディアからの情報の内在化度合い等、背景が異なることが判明しました。痩身願望の有無により健康に関する情報提供の仕方を変える必要がありますが、全ての痩せた女性が健康リスクを持っている訳ではないこと、体型の多様性やリスクについて正しく認識し、体型に対する偏見やスティグマの問題にも取り組む必要があります。

ディスカッション

「企業や健康保険組合などとの連携が改革のスピードアップの鍵になるのでは」との梅田先生の提起により、カーブスと健保との連携事例の紹介、自治体の旗振りによる健康経営の啓発、信頼できるNPO法人との繋がり的重要性などが議論されました。また、室伏先生より10代からの運動習慣の重要性について問題提起があり、若者の行動変容の難しさ、若年女性の健康に対する考え方、アプローチの仕方などについて会場を巻き込んだ議論が交わされました。最後に本学久野センター長より「スピード感アップのためにもアカデミアの役割をより一層考えていきたい」、山口副センター長より「この会をキックオフミーティングととらえ、ぜひ具体化して先に進めていきたい」との発言を締め、本シンポジウムは終了しました。



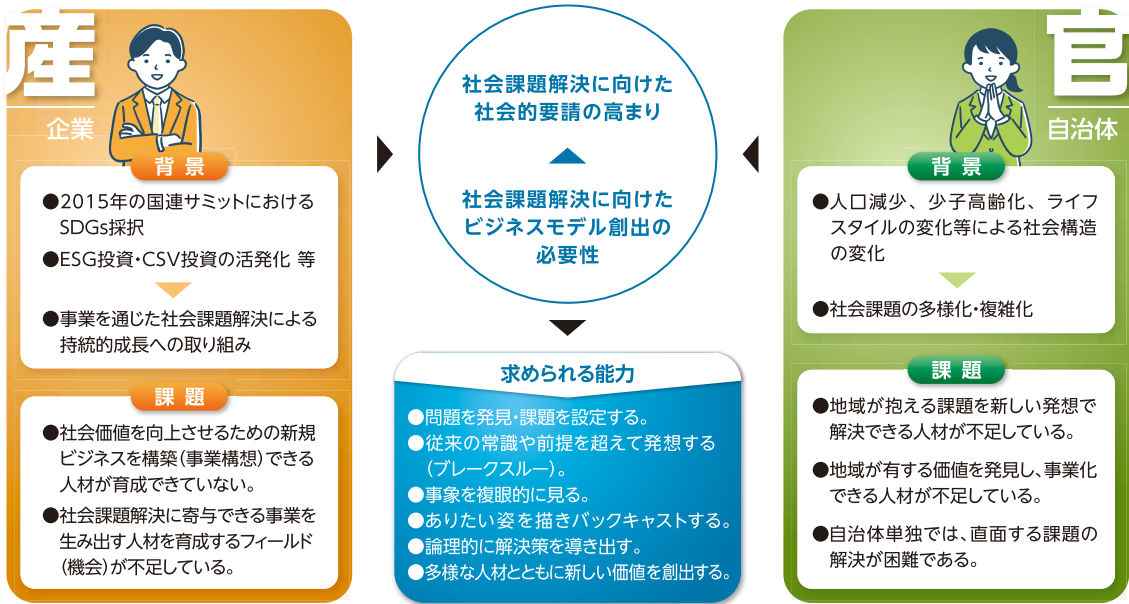
高橋義雄 SWC政策開発研究センター 副センター長 筑波大学体育系准教授

本シンポジウムでは、当センターの活動に関してもエビデンスが蓄積され、様々なことを実現する過程に入ってきたことを実感しました。男性基準ではない、女性ならではのウェルビーイングの追究を体育・スポーツ分野でも進める必要性を改めて感じます。また男性の側でもどのように育児や介護を

担っていくか、男性更年期の問題など、男女それぞれに調査すべきことがあり、我々の研究範囲の広がりを感じます。縦割り行政でスピード感の出しにくい我が国ですが、研究エビデンスをもって実効的な政策提言にまで繋げていきたい。それにはぜひ、引き続き皆さんのご支援やご提言をいただきたいと思っております。今日は誠にありがとうございました。

スマートウェルネスシティアカデミー開講のご案内

SWCセンターは、SWCの実現を担う高度職業人の育成にも力を注いでいます。



二一ス

企業・自治体の協働によって新しい社会課題にアプローチし、その解決までの道のりを自ら描く人材の育成

スマートウェルネスシティ アカデミー開講の背景 概略図注) ESG: Environment (環境)、Social (社会)、Governance (ガバナンス) CSV: Creating Shared Value (共通価値の創造)

スマートウェルネスシティ アカデミー開講の背景と目的

人生100年時代を迎えて、我が国においても個人のみならず、組織、地域(まち)、そして国全体としてライフコースの見直しを検討する必要に迫られています。また、2015年の国連サミットでは、SDGsを含む「持続可能な開発のための2030アジェンダ」を採択し、誰も置き去りにしないための新たな行動計画が示されました。これにあわせるように企業ではESGやCSVへの投資が活発化し、事業を通じた社会課題解決による持続的成長への取り組みが重視されています。一方、自治体では、少子高齢化・人口減による社会構造の変化で、社会課題の多様化・複雑化が大きな問題となっています。企業と自治体、いずれの立場からも社会課題解決に向けたビジネスモデルの創出が求められており、これを可能とする人材育成は急務です。

しかしながら、我が国の企業の多くは、社会価値を向上させるための新規ビジネスを構築・構想できる人材を育成できていないのが現状で、加えて、そのような人材を育成するフィールドや機会も不足しています。一方、自治体では、地域が抱える課題を新しい発想で解決できる人材、及び地域が有する価値を発見し、事業化できる人材が不足しており、もはや自治体単独では直面する課題の解決が困難な状況となっています。したがって、これからは「問題を発見し課題を設定する能力」、「従来の常識や前提を超えて発想する能力」、「事象を複眼的にとらえられる能力」、「論理的に解決策を導き出す能力」、そして「多様な人材とともに新しい価値を創出する能力」を有する人材が企業側にも自治体側にも求められているといえるでしょう。さらには、企業と自治体の協働によって新しい社会課題にアプローチし、その解決までの道のりを自ら描ける人材の育成が必要であると考えられます。

そこで、このエクステンションプログラムでは、本研究センターが産官学連携で集積してきたスマートウェルネスシティ創生に関わるエビデンス、異分野連携のための先進的かつ強固なネットワーク、ならびに社会人大学院で20年近く蓄積されてきた実践的教授法を駆使して「新しいウェルネス社会の課題にアプローチし、その解決までの道のりを自ら描くことのできる人材」の育成を目指します。具体的には、「エビデンスベースでビジネスを構築できる人材」及び「バックグラウンドの異なるメンバーの価値観を理解し、互いの考えや強みを引き出しながら、チームとしての成果に結びつけることができる人材」を、ウェルネスやスポーツをはじめとする多彩な分野で広く活躍する経験豊富な講師陣とともに、インプットセッションとアクティブラーニングから成る先端的なプログラムにより育成します。



詳細はこちらのサイトよりご確認ください。 <https://swc.taiiku.tsukuba.ac.jp/extension/>