

第5章

浜松フォーラムレポート

「予防・健幸都市 浜松」 実現に向けて



第2章座談会（44ページ参照）でも話題に上った「浜松ウエルネスプロジェクト」が2020年度から始動し、注目を集めている。そこで、本章では、同プロジェクトのキックオフとして、20年2月18日に開催された浜松ウエルネスフォーラム2020「予防・健幸都市 浜松」実現に向けて（主催：浜松市・（一財）国土計画協会・（株）時評社、後援：経済産業省）を浜松フォーラムレポートとして取り上げることにした。

浜松市は、厚生労働科学研究班が政令指定市や東京都特別区を対象にした「大都市別の健康寿命」で三期連続1位。だが、①現役世代に生活習慣病（糖尿病）予備群が多い②地域企業が健康経営を推進し、健康で長く働いてもらえる人材を育成することが必要③市民が介護なしで暮らしていけるための予防対策が必要——などの課題も指摘されている。

そこで、同市では、「予防・健幸都市」という新たな都市像を掲げ、その実現に向けて、医療関係者や研究機関、民間企業と共に「浜松ウエルネスプロジェクト」を推進する方針を明らかにし、地域の産学官で構成される「浜松ウエルネス推進協議会」と地域外の民間企業などで構成される「浜松ウエルネス・ラボ」という二つのプラットフォームを組織。この二つのプラットフォームをエンジンに、「予防・健幸都市浜松」を実現していくとしている。

今回のフォーラムは、経済産業省・厚生労働省幹部による基調講演に加え、浜松ウエルネスプロジェクトの具体的な紹介などで構成され、会場は医療関係者をはじめ行政、企業関係者など多くの聴講者が訪れ、熱気に包まれた。

*本フォーラムレポートは時評社のまとめです。なお、後援内容や講師の役職についてはフォーラム開催時のものになります。

浜松ウエルネスフォーラム2020のポイント

主催：浜松市（一財）国土計画協会（株）時評社 後援：経済産業省

- ▶ 浜松市は、政令指定都市や東京都特別区を対象に算出した「大都市別の健康寿命」で、男女とも三期連続第1位である。この要因は元気で健康な高齢者が多いからだが、一方、現役世代は糖尿病予備群が多いという課題も抱える。同市が健康寿命1位をキープしていくためには糖尿病などの予防政策が重要になっている。
- ▶ 浜松市は、「予防・健康都市」という“市民が病気を未然に予防し、いつまでも健康で幸せに暮らすことができる持続可能な都市”という新たな都市像を掲げ、その実現に向けたプロジェクトとして、医療関係者や研究機関、民間企業と共に「浜松ウエルネスプロジェクト」を推進していくことにした。
- ▶ 「浜松ウエルネスプロジェクト」では、ウエルネス、未病の領域にフォーカスし、地域内外の民間企業に集結してもらい、IoTやAI、データなどを活用してウエルネスに寄与していく。何より重要なのは、浜松にウエルネスを根付かせ、市民にもそのメリットを還元していくことだ。
- ▶ 「浜松ウエルネスプロジェクト」では、地域の産官学で構成される「浜松ウエルネス推進協議会」と地域外の民間企業などで構成される「浜松ウエルネス・ラボ」の二つのプラットフォームが組織化される。この二つのプラットフォームが「予防・健康都市 浜松」を実現していくためのエンジン役を担う。
- ▶ 特に「浜松ウエルネス・ラボ」は、民間企業のラボラトリーという位置付けで、浜松市民の疾病・介護予防や健康づくりにつながる社会実証事業を展開。データやエビデンスを積み上げて、企業は事業化につなげるとともに、市は予防・健康づくりの施策に生かすなど、官民双方がウィン・ウィンになる関係を目指す。
- ▶ 人生100年時代の医療・介護は、「病気にならないよう健康管理に努め（予防）」、「仮に病気になっても重症化させず（進行抑制）」「治療や介護が必要になっても社会から切り離さない（共生）」ことが基本になる。
- ▶ 現在、厚生労働省が進めるデータヘルス改革は、多岐にわたって分散しているデータを有機的に連結し、その基盤となるプラットフォームを作っていくことだ。その目的には、国民の健康寿命のさらなる延伸と効果的な医療・介護サービスの提供が挙げられる。同改革が実現すると、スマホやパソコンを通じて容易に自分の健康データを一元的に閲覧でき、健康管理や予防に役立てることが可能になる。



フォーラムは、新型コロナウイルス感染予防のために万全の体制で開催された
(2020年2月18日撮影)

主催者挨拶

本日は、ご多忙の中、多くの皆様に「浜松ウエルネスフォーラム2020」に参加いただき、感謝申し上げます。また、今回のフォーラムで講師を務めていただく経済産業省の江崎政策統括官や厚生労働省の笹子政策企画官にも新型コロナウイルス対策で大変ご多忙なところを本市にお越しいただき、感謝申し上げます。ご案内の通り、わが国は人生100年時代を迎えることになり、国では、医療・介護・年金などの社会保障制度改革をはじめ、その土台となる疾病・介護予防や健康づくりに大変力を入れている。

これからの時代は、平均寿命よりも、どれだけ健康で長生きできるかという、健康寿命が大きなポイントになるということで、厚生労働科学研究班が、3年に一度、政令指定都市と東京都特別区を対象にした「大都市別の健康寿命」を算出している。浜松市は、この結果において2010年、13年、16年と三期連続で男女とも第1位であることから、実質日本一だと自負している。

さらに、日本総合研究所が調査・発表した「政令指定都市幸福度ランキング2018年版」でも、総合第1位であった。このように本市は、健康で、人々が幸福に暮らせる素晴らしいプラットフォームが構築できていると言える。「浜松ウエルネスプロジェクト」はこうしたプラットフォームをさらに磨き上げて健康寿命を延伸していくために立ち上げるものだ。

今回のプロジェクトには、医療関係者の皆さま、大学などの研究機関の皆さま、商工会議所をはじめとした関連団体の皆さま、そして市民の皆さまなどあまねく参加をいただいて、疾病・介護予防や、健康づくりに邁進していくとともに、ヘルスケアやウエルネスなど、新たな産業を育成していくことを同時並行で実施していくものだ。また、地域外の民間企業の皆



浜松市長
鈴木 康友

さまにも幅広く参加いただき、官民連携でさまざまな社会実証実験を行う。つまり、地域内外の多方面の皆さまに参集いただき、知見を結集して、壮大な実験をしていこうというのが、このプロジェクトの狙いである。それによって、「予防・健幸都市 浜松」を実現していきたいと考えている。

「予防・健幸都市」の「健幸」は、「健康で幸せ」と書くわけだが、まさにこうした都市を目指すとともに、人生100年時代に向けて、全国の地方自治体に先駆けて、さまざまな情報発信もしていきたい。皆さまにはさまざまな形でご尽力を賜るとともに、今後の取り組みにぜひ期待していただきたいと思っている。

最後に、「予防・健幸都市 浜松」の実現に向けたキックオフとなる本フォーラムが、皆さまにとって有意義なものとなることを心から祈念して開会の挨拶とさせていただきます。

「予防・健幸都市」実現に向けた 「浜松ウエルネスプロジェクト」 官民連携推進体制

私からは、「予防・健幸都市」実現に向けた「浜松ウエルネスプロジェクト」の官民連携推進体制について説明したい。

まず本市の課題として、①生活習慣病の中でも糖尿病予備群が非常に多い②地域企業が健康経営を推進し、健康で長く働いてもらえる人材を育てていくことが必要③市民が介護なしで暮らしていけるための予防対策が必要――などが挙げられている。

本市は、こうしたことを背景に、「予防・健幸都市」という新たな都市像を掲げ、その実現に向けたプロジェクトとして、医療関係者や研究機



浜松市健康福祉部
医療担当部長
新村 隆弘

関、民間企業と共に「浜松ウエルネスプロジェクト」を推進していくことにした。

予防・健幸都市とは、“市民が病気を未然に予防し、いつまでも健康で幸せに暮らすことができる持続可能な都市”と定義している。

この施策の背景には、2019年の6月に閣議決定した「経済財政運営と改革の基本方針2019」（骨太の方針）において、地域の保険者の役割が非常に重要だと指摘されたことに起因する。骨太の方針では、医療・介護施策を前向きに努力する地方自治体が評価され、しかも今後は、科学的根拠に基づく評価を政策に反映していく、いわゆるエビデンスに基づく政策の推進もうたわれている。データを活用した予防・健康づくりも実証事業として展開されていくようだ。

こうした国の動きを受けて、われわれがターゲットとするのは、診療に入る前の段階、いわゆるウエルネスの段階で、健康づくりや疾病・介護の予防に取り組んでいくことが何より重要になると認識している。つまり、「予防・健幸都市」の実現こそが、保険者として運営している社会保障制度を安定的に進めることができる大きなポイントだと考えているわけだ。

次に、本市が「浜松ウエルネスプロジェクト」を進めるに当たり、具体的な推進体制について説明しよう。われわれは、地域の産学官で構成される「浜松ウエルネス推進協議会」と地域外の民間企業で構成される「浜松ウエルネス・ラボ」という二つのプラットフォームを組織していく。

「浜松ウエルネス推進協議会」は、地域の医療機関、大学、商工会議所などの関連団体、金融機関、そして地域企業などを構成メンバーにオール浜松で「予防・健幸都市」実現に向けた取り組みを実施していく組織で、浜松ウエルネス・ラボが実施する予防・健康づくりに関する社会実証事業への協力や企業の健康経営の推進、地域のウエルネス・ヘルスケア産業の振興、地域のウエルネスエコシステムの構築などを目指す。将来的には、新たなウエルネス・ヘルスケアビジネスを地域で起業していくことも視野に入れていきたい。

一方、「浜松ウエルネス・ラボ」は、「ラボ」という名前が示す通り、民

間企業のラボラトリーという位置付けで、疾病・介護予防や健康づくりにつながる社会実証事業を展開し、データやエビデンスを積み上げて、企業の成果にしてもらうと同時に、得られたデータやエビデンスを市側は予防・健康づくりの施策に生かす。つまり、官民双方がウィン・ウィンになる関係を目指しているわけだ。現在、6社が参画することになっており、われわれが提供するプラットフォームに、6社が持つさまざまな技術やサービスなどを投入してもらう形で進行していく。今後、「浜松ウエルネス・ラボ」で得られたさまざまなデータやエビデンスが、本市の健康・医療・福祉事業に大きく貢献していくことを期待している。

最後にこれまでの経過と今後のスケジュールだが、本市は、昨年末に「予防・健幸都市 浜松」座談会を開催し、「予防・健幸都市」の考え方を初めて打ち出し、今回のフォーラムでプロジェクトの概要・方向性を公表した。

先述した二つのプラットフォームをはじめとした、この度の新たなプロジェクトは、地域の皆さまと共に20年度から正式に始動させていく方針だ。

基調講演 「人生100年時代」を生きる

—高齢化の進展と疾患の性質変化を踏まえて—

元号が「平成」から「令和」に変わった。平成の時代の課題設定が「高齢化にどう対応するか」であったとすれば、令和の時代の課題設定は、「人生100年時代をどう生きるか」であると考えている。一見、同じことを言っているようだが、メッセージ性は全く異なる。実は、この答えを未だ世界のどの国も見出していない。従って今回は、これまでの常識とは違う視点から「高齢化」について考えてみたい。

まず、高齢化の意味について触れておこう。日本だけでなく世界のほとんどの地域で、「高齢社会」イコール「暗い社会」というのが、常識のよ

うに捉えられているが、高齢社会は、決して暗い社会ではない。子育てが終わり、自分と社会のためだけに全てのエネルギーを使うことができ、豊かな人生経験を生かしつつ幸せに過ごすことが可能なのだ。そのためには、まず健康であり、最期まで自分のことは自分で決められる自律した状況にあることが大切だ。医療、介護は、あくまで自律した人生をサポートするための存在でなければならない。

◆人は本来、120歳まで生きられる

実は、洋の東西を問わず、昔からヒトの寿命は120年とされてきた。このことは、西洋では旧約聖書の創世記第6章にも記されている。東洋では60歳を「還暦」と呼ぶが、還暦とは暦が一周したという意味。暦が2周する120年は「大還暦」であり、こちらが人生の完成型とされる。生物学的な観点で説明をすると、われわれの身体は受精卵から始まり、分裂を繰り返し、数十兆個の細胞によって構成されている。いのちの設計図と言われるDNAの先にはテロメアという構造があって、細胞分裂するたびに少しずつ短くなっていく。テロメアがゼロになると、どんな健康な細胞でも分裂限界を迎えて死滅する。これが、生物学的な意味での寿命である。ヒトの場合、受精卵の段階からテロメアがゼロになるまで細胞が分裂する時間を計算すると、ほぼ120年になるという。

現行の社会保障制度を始めとする社会の仕組みは、暦が1周する人生60年時代を前提に作られている。この発想では、高齢化の進展は想定外の出来事になってしまう。「人生100年時代をどう生きるか」というテーマは、多くの人々の人生の暦が2周することを前提に、社会や制度をつくり直していくことでもある。一般には、60歳までの1周目を生きるいわゆる現役



経済産業省商務・サービス
グループ政策統括調整官
兼 厚生労働省医政局統括
調整官 兼 内閣官房健康・
医療戦略室次長
江崎 禎英

世代の人たちが、2周目を生きる高齢者を支えるものだと思いますが、これからは、2周目を生きる経験も能力もある人たちが1周目を生きる子育て世代を支えるという発想の転換が必要なのだ。

◆医療：「予防」が基本であり、患者の重症化を如何に防ぐかに力を注ぐべき

この考え方に立つと、医療の在り方も変わってくる。実は、高齢化の進展に伴って、疾患の性質が変わっている。かつては感染症が人々の死因の大宗を占めていたが、現在では、食べすぎと運動不足とストレスによって、生活習慣病のような新たな病気が主流になっている。これまでの医療サービスは、基本的に病気になってからのスタートであり、薬の開発も若い人の治験データで成り立ってきた。

しかし、人生100年時代の医療においては、「食事」と「運動」と「メンタル」をどう上手くマネージしていくかが重要になるだろう。例えば、糖尿病などの生活習慣病は、予防が可能であり、感染症と違って突然重症化することもない。これまでの医療経済学の常識では、「予防政策では医療費が削減できない」とされてきた。その理由は、これまで予防活動に参加する人たちの多くは健康な人で、もともと医療費を使わなかった層だからだ。従ってこれからは、糖尿病の重症化予備群の人たちをきちんと補足して、適切な健康管理を対応していくことが重要であり、その結果、医療経済の常識も覆る可能性がある。このためには、日々の健康データなど情報通信技術を活用してのアプローチが有効になる。また、今回の聴講者の中には医療関係者も多いと聞いているが、これからの医療では、患者を重症化させないことに力を注いでいただきたい。

◆介護：高齢者に役割とワクワクを提供するという発想の転換が必要

介護の在り方も変わってくる。そもそも、多くの人が「高齢者は弱者、支えられるべき者」と思い込んでいる。その結果、家でも施設でも高齢者に役割は与えられない。実際、高齢者が施設に入ると、食事や入浴などのサービスはあっても「何もさせてもらえない」という話を良く聞く。人生100年時代を見据えた施設では、高齢者が「役割」を持ち、「ワクワク

する」機会が与えられるような仕掛けが必要だと思う。

以前、高齢者を対象に行ったアンケート調査で、「年をとってから欲しいものは何ですか」という質問したところ、一番多かった回答は、お金でも健康でもなく、「尊敬されたい」というものだった。現在、この国で一番提供できていないサービスではないだろうか。今後は、介護現場においても、こうしたニーズをどのように満たすかといった視点が求められる。

つまり、人生100年時代の医療・介護は、「病気にならないよう健康管理に努め（予防）」、「仮に病気になっても重症化させず（進行抑制）」「治療や介護が必要になっても社会から切り離さない（共生）」ことが基本となる。

◆新たな「健康医療戦略」のキーワード：「予防」「進行抑制」「共生」

今般5年ぶりに改訂される国の「健康医療戦略」も、従来の個別疾患ごとのアプローチではなく、「予防」、「進行抑制」、「共生」という新たなコンセプトの下に、全面的な見直しが行われつつある。今後の医療・介護サービスにおいては、公的保険だけではなく、民間による公的保険外サービスの充実が不可欠である。また、生涯を通じての健康医療介護情報システムの構築も必要になるだろう。

2025年には、「いのち輝く未来社会のデザイン」をテーマに「大阪・関西万博」が開催される。「輝く」いのちとは、誰のいのちをイメージしているのだろうか。「子どもの笑顔」であれば世界中どこの国にもあるが、高齢者がいつまでも笑顔でいられる国はほとんどない。言い換えれば、高齢者が最期まで笑顔で生き生きと暮らしていける社会をどう実現するかが問われているのである。

「予防・健幸都市 浜松」が、人生100年時代の社会をどう作るのか。世界が注目している。そのためにも、この地で暮らす皆さんの「いのちを輝かせる」ための事業が次々と生まれることを願っている。

基調講演**厚生労働省が進めるデータヘルス改革**

現在、厚生労働省が進めるデータヘルス改革は、健康・医療・介護分野など、国や地方自治体、民間事業者、健診機関、医療機関、介護事業者など多岐にわたって分散しているデータを ICT などの技術革新も利活用して有機的に連結し、その基盤となるプラットフォームを作っていくというものだ。その目的として、まずは国民の健康寿命のさらなる延伸と効果的・効率的な医療・介護サービスの提供を目指しているが、それに伴う経済成長なども目指していきたいと考えている。国民・患者、現場、研究者などそれぞれの立場でメリットがあるような形にしていきたい。皆さんには、ぜひその基盤を活用して、具体的なサービスやハピネスを創り出してもらいたいと願っている。

恐らく、今後は、わが国のアセットをどう利活用していくのかという点が避けて通れない課題になるだろうと予想しているし、この課題を解決することによって、諸外国、特にアジアの国々においてビジネスチャンスも生まれてくるのではないかと。

先ほど江崎禎英経済産業省商務・サービスグループ政策統括調整官から「人生100年時代を生きる」という講演があったが、厚生労働省は「2040年を見据えた社会保障の将来見通し」を昨年公表した。見通しによると、2040年には、高齢者の人口の伸びは落ち着くが、現役世代の担い手が急減する。そこで、より少ない人手でも医療・福祉の現場が回っていくことを実現していく必要があることから、①多様な就労・社会参加の環境整備②健康寿命の延伸③医療・福祉サービスの改革による生産性の向上④給付と負担の見直しなどによる社会保障の持続可能性の確保——などを柱に取り組んでいる。データヘルス改革は、三つ目の柱、医療・福祉サービスの改革



厚生労働省政策企画官
笹子宗一郎

による生産性の向上の中心的な柱として位置付けられ、ロボット・AI などの実用化とともに推進していくといったプランが発表されている。

◆データヘルス改革に向けて四つの施策

データヘルス改革に向けての推進体制について説明したい。厚労省内では本部を組織。厚生労働大臣が本部長を務め、事務局長は、事務次官級の医務技監が担い、審議官級が主にプロジェクトを進めている。2017年にデータヘルス改革推進本部が出来上がり、同年7月に初めて「データヘルス改革推進計画」が発表された。当初は、20年度に8つのサービスを実施するとされていたが、19年9月に「今後のデータヘルス改革の進め方について」という方針がまとめられ、21年度以降の実現の目標設定と25年までの工程が公表された。

ポイントは、患者、国民、利用者目線に立った施策を加速化することと、費用対効果の視点も踏まえながら進めていくとし、四つの施策がまとめられている。

まず、ゲノム医療・AI 活用の推進が挙げられ、ポイントは、がんゲノムだけでなく、全ゲノム情報を活用して、難病とかがんの原因究明につなげていくという点だ。新たな診断・治療法の開発や個人に最適化された患者本位の医療の提供などを目指して、全ゲノム情報も集めていく。AI についても、着実な開発・実装が進められる。

次に、パーソナル・ヘルス・レコード（PHR）という視点で、総務省や経済産業省など関係省庁と連携しながら進められている。一口に個人データといっても、健診データやウェアラブル端末で取得されたデータ、さらには医療情報、介護情報などさまざまな情報が分散しているのが実態だ。そこで、例えば、患者自身がスマートフォン（スマホ）やパソコンを通じて一元的に閲覧できる仕組みの構築の検討が進められている。こうした仕組みができれば、容易に健康管理や予防などに役立てられるはずだ。

三つ目が医療・介護現場の視点で、保健医療従事者の皆さんが、患者や利用者の過去の情報を確認できて、より質の高いサービス提供が可能になるようにしたい。換言すれば、保健医療情報が全国の医療機関などで確認

できるようなシステムを推進していくということだ。併せて電子カルテの標準化も推進していきたい。

最後がデータベースの視点で、データベースの効果的な利活用も柱の一つに位置付けられている。保健医療に関するビッグデータを利活用することで、研究者、自治体、民間企業などの研究を活性化し、患者の状態に応じた治療の提供など、幅広い主体がメリットを享受できるようなシステム構築を目指している。

◆オンライン資格確認導入による新たな可能性

国には、レセプトあるいは特定健診の情報が匿名化されて貯まっているナショナルデータベースがある。これはレセプトなどの情報なので、標準化された形で集積され、全て国民の財産と言えるわけだが、これのさらなる利活用を推進できないだろうかと考えている。ナショナルデータベースのほか、DCP データ、介護のデータベースとして、例えば要介護認定などの認定情報や、がん登録のデータベースや医薬品医療機器総合機構が有している副作用情報を解析するためのデータベースもある。最近の事例だと、難病データベース、さらには小児慢性特定疾患に関するデータベースなども含まれている。

こういったさまざまなデータベースも個人単位で連結解析することで、目的ごとの利活用ではなく、一気通貫の解析ができるはずだ。もちろん、さまざまな課題はあるので、引き続き検討していくこととしている。

実際に、これを個人単位で連結しようとする、正確な名寄せの仕組みが必要になってくる。現在、マイナンバーが国民全員に振られているが、医療分野では使わないことになっている。まずオンライン資格確認の導入が決定している。これは、患者が保険医療機関で受診されたときに、現在は被保険者証で資格を確認しているのをマイナンバーカードによるオンラインで資格確認ができるというもので、19年5月に、「医療保険制度の適正かつ効率的な運営を図るための健康保険法等の一部を改正する法律」が成立し、オンライン資格確認の準備を進めている。このシステム導入によって、資格の過誤請求や事務コストの削減など保険者に多大なメリットが

生じる。患者にとっても、マイナンバーカードを持っていれば受診できるというメリットが生まれる。

他方、このオンライン資格確認のためには、医療機関に患者が受診すると、資格情報がすぐに返ってくるようなシステムでなければならない。そこで、社会保険診療報酬支払基金・国保中央会で個人単位で被保険者番号とその履歴を管理して、そこに資格情報をひも付ける仕組みとする。現在、被保険者番号は、後期高齢者医療制度は個人単位化されているが、そのほかの保険は全て世帯単位なので、個人単位にしていく。これによって、被保険者が仮に異動しても個々人としての資格管理が可能になる。ただし、被保険者番号を個人単位化するので、プライバシー保護の観点から告知要求制限が課せられることになる。

保険医療機関の端末でマイナンバーカードのICチップを読み取ると、瞬時に最新の資格情報が返ってくることがもうすぐ実現する。ただし、マイナンバーカードのICチップは使うが、マイナンバー番号は使わない。従って、医療機関などでマイナンバーと診療情報がひも付くことはないという点は強調しておきたい。

これが実現すると、レセプトと資格情報がひも付き、何年か分の特定健診情報や薬剤情報・医療費情報などが一元管理できる。つまり、個人レベルでは、特定健診、医療費・薬剤情報など「マイナポータル」という政府のポータルサイトを通じてしか見れない情報がスマホを通じて見ることができるようになる。また、オンライン資格確認回線により、患者の同意が必要になるが、同じ情報を医師も閲覧できるようになる。さらに被保険者番号の履歴を用いることにより、データベースの個人単位での連携精度を向上させることができる。これを実現するための法案を国会に提出した。今後とも、データ活用に向けた取り組みを進めていきたい。

「予防・健幸都市 浜松」の展望

今回は、国や浜松市、民間企業、それから聖隷事業団や浜松医科大学の皆さんにも集まっていただき、「予防・健幸都市 浜松」の実現に向けて、「浜松ウエルネス推進協議会」と「浜松ウエルネス・ラボ」の二つのプラットフォームを組織し、さまざまなプロジェクトを動かしていくことになった。

実際、新しいプロジェクトを始めるのは、非常にチャレンジングで、ものすごく勇気の要ることだと思う。ある意味、リスクもあるだろう。だが、今回、浜松市の、浜松市民のために、わが国を代表する企業がほとんど持ち出しに近い形で実施していただけるということでもまずは感謝申し上げたい。

◆浜松市にとって、健康寿命がなぜ重要なのか

健康寿命とは、健康で、自立して生きられる、1人で生活できる年齢と定義されている。現在、わが国の健康寿命は、男性が72.14歳、女性が74.79歳で、シンガポールに次いで2位の状況だ。こうした中で、浜松市は、20の政令指定都市の中で健康寿命が3期連続1位を誇っている。

では、なぜ、浜松が健康寿命日本一なのかと言うと、間違いなく戦前・戦中生まれの高齢者の皆さんが非常に頑張っておられるからだと思う。私の母親も市内に在住しているが、本当に元気だ。

一方、若い人たちの生活習慣がどうかというと、現役世代は、糖尿病予備群が他の地域に比べて、圧倒的に多いことが、静岡県データのデータによって明らかになっている。恐らく、このままでは健康寿命日本一の座をすべり落ちてしまう可能性が少なからずあると言えるのではないだろうか。

そこで、浜松市にとっては、健康寿命1位をキープする政策が非常に重要になってくると思う。つまり、今後の課題は、現役世代の皆さんを巻き



スタンフォード大学
循環器科主任研究員
池野 文昭

込んで、生活習慣を行動変容させていけるかが問われていると言っても過言ではないだろう。

実は、私は、浜名郡可美村高塚、現在の浜松市南区高塚で1967年に生まれた。浜松北高校、自治医科大学を経て、92年、卒業と同時に医師国家試験に合格して、静岡県庁に就職した。静岡県庁は、今で言う健康福祉部健康福祉課に合計9年在籍した。しかし県庁に出勤するわけではなくて、県立総合病院に2年間、焼津市立病院に3年間、研修医として働き、一人前の医者になってからは、国民健康保険佐久間病院そして山香診療所で地域医療を4年間担当した。今から約20年前だが、その当時、佐久間地域の高齢化率は既に40%を超えていた。医者として、ずっと往診して、介護制度が始まってからケアマネジャーの免許も取得したが、あの4年間は、さまざまな経験をさせてもらった。その後、アメリカに渡り、スタンフォード大学に留学し現在に至るが、あの経験は、まさに日本の将来、2040年の高齢化率40%の姿を見た思いがした。

現在、アメリカに住んでいて、両方の国を比較して互いの良さを分かっているつもりだが、日本の価値は間違いなく健康だと言える。どこの国に行っても、日本の健康、そして医療システムは誇れるもので、絶対に壊してはいけないものだ。壊さないようにするためには、やはりわれわれ日本国民、そして浜松市民が、健康を意識して予防していくということがとても重要になると思う。

◆「ウエルネス」にフォーカス

今回のフォーラムでは、「ウエルネス」という言葉がよく出てきている。聴講されている皆さんの中には、医業に携わる方も多いようだが、「ウエルネス」と医業は若干、意味が違う。

一般的に、人は若い時は病気をしないものだが、生活習慣上、さまざまな悪癖が積み重なると、糖尿病など生活習慣病にかかって病院に通うことを余儀なくされる。従って、現役世代のうちに、いかに健康状態を保てるかが、その後の健康寿命に大きな差が出てくるわけだ。まさに、これが「ウエルネス」という意味で、別の表現をすると、神奈川県黒岩知事が

提唱している未病という言い方もできるだろう。

そこで、このプロジェクトでは、「ウエルネス」、未病にフォーカスをしていく。わが国を代表する民間企業に集結してもらい、IoT・AI・Data・ICTを活用して、「ウエルネス」に寄与していくというのがこのプロジェクトの狙いだ。何よりも重要なのは、浜松市にウエルネスを根付かせ、市民の皆さんにもそのメリットをぜひ還元していきたいと考えている。

そもそも「ウエルネス」がうまくいかない理由は、自分の欲望との闘いだからにほかならない。最初は、痛くもないし、症状もない。その割に、自分でお金を出さなければならないし、効果がすぐには表れない。だから途中で飽きて止めてしまうケースがあまりにも多い。個人単位で行うと、なかなかうまくいかない「ウエルネス」だが、民間企業の技術とノウハウを生かして、可能な限り楽しく「ウエルネス」を展開していきたい。

◆「予防・健幸都市 浜松」実現のために、三つのステップ

新たな時代、令和を迎え、人生100年時代が定着しようとしている。全国知事会からも、「健康立国宣言」が出される中、改めて申し上げるが、わが国の潜在的価値は健康にあると思う。今後の日本にとっても重要なファクターになることは間違いなく、そのためにも「ウエルネス」をきちんと根付かせておく必要があるわけだ。

事実、政府も「ウエルネス」に注力しようとしている。こうした流れに乗っていくことも、浜松にとっては非常に重要な戦略だろう。健康寿命日本1位という浜松の潜在的価値は非常に大きいからだ。

そこで、「予防・健幸都市 浜松」を実現していくために、二つのプラットフォームを実装していくわけだが、「浜松ウエルネス・ラボ」を通じて、参加する民間企業から提案のあったプロジェクトをまず実施していく。

次のステップとしては、浜松市内の各企業にも強くなってもらいたいと願っている。健康で健やかな従業員がいる会社、「健やか」というのは、働くことに生きがいを感じ、健康だという会社は絶対に伸びると思う。ぜひ健康な体質の企業体を作っていくお手伝いをしていきたいし、こうした集団が浜松市を構成しているということが非常に重要になっていくはずだ。

第三のステップとしては、浜松市内の企業の皆さんにも、ぜひこの「浜松ウエルネス・ラボ」にさまざまなアイデアを持ってきてもらって、自分たちが作ったもので市民の皆さんの健康に貢献していきたいと考えている。

こうした三つのステップが有機的に結び付き、結果的に市民の皆さんの健康寿命をさらに延ばしていければ、日本全国に展開することが可能になるし、恐らく世界中に展開できるモデルとなるだろう。まさに、浜松ブランドが世界に健康ということ売り出せる可能性が見出せるし、産業としても盛り上がっていけるのではないだろうか。

最後に、今回のプロジェクトでは、滝浪浜松市医師会会長を代表とした浜松市医師会の先生方や歯科医師会の先生方、薬剤師会の先生方など皆さんにもご協力いただくことになるが、改めて感謝の意を述べておきたい。また、浜松市の市民皆さまの健康、健やかな生活、幸せのために、今回のチャレンジングなプロジェクトについて温かく見守っていただき、ますますのご理解とご協力をいただくことを希望している。

官民連携社会実証事業の紹介① 「キリンググループの取り組み紹介」

キリンホールディングスは、1907年からビールづくりを始め、売り上げが1兆9000億、事業利益で1900億という企業グループだ。キリンビバレッジ、メルシャンなど飲料・食品企業や、医薬品を製造する協和発酵工業とともに、協和キリンや協和発酵バイオという会社も立ち上げた。昨年はファンケルとも資本提携し、まさに「食」と「医」をつなぎ、健康寿命の延伸に貢献したいと考えている。

まずは、「ヘルスサイエンス事業」をスタ



キリンホールディングス
株式会社執行役員 R&D
本部副本部長
石倉 徹

ートさせ、疾病の手前の段階の方も含めてまさにウェルネスの観点で、科学的裏付けのあるキリングループの独自素材やサービスを提供して「食と健康」の新たなよこびを広げ、こころ豊かな社会の実現にまい進していく。

例えば、われわれのオリジナル商品群に、カフェインの入っていない緑茶や紅茶がラインナップされている。こうした商品は、夜でもお茶が安心して飲めるため、高齢者や妊産婦の皆さんに高い評価を頂戴している。その他に、独自の植物増殖技術や物質生産技術を有しており、植物体から医薬品原料を作る植物バイオ技術の開発も進めている。

特に着目しているのが脳機能の領域だ。わが国の認知症患者数は、2014年時点で430万人。しかし25年には、730万人に増えると予想され、社会的なコストは14.5兆円にも上ると試算されている。そこで、産官学の連携による実証研究を進め、「予防・健幸都市 浜松」の実現に協力することで、認知症予防に貢献していくことが、「浜松ウェルネス・ラボ」における当社の大きなミッションになっていくと位置付けている。

そもそも認知症という病気は、突然、発症するわけではない。原因は、タンパク質、アミロイドβと呼ばれる老廃物が脳に沈着することや、脳の萎縮変化など、約10年以上かけて脳内で生じる変化によって起こるとされている。特効薬がないため、予防が重要なポイントと言える。普段の「食」や生活習慣の改善によって、症状を緩和させたり、進行を遅らせたりすることができる。

特に大事なのが、軽度認知障害（MCI）の段階。この段階から病気の状態に移行していくので、MCIで適切な対策を早期にとると、認知機能が改善されることが明らかになっている。この機会を通じて、ぜひ人々が無理せず認知症を予防したり、今の状況を「見える化」したりできる仕組みを構築していきたい。

具体的な方法論として、まず、栄養介入による認知機能改善の検証という視点で、MCIの方々を対象に特定の栄養成分による認知機能の改善の可能性を探る。もう一つは、ロコモーショントレーニング（ロコトレ）を

活用した運動の効果で、われわれが開発した素材を提供し、運動プラス栄養という視点で、認知機能の改善について検証していく。

素材は、われわれの得意領域の「食」を通じて培った独自の①「βラクトリン」と②「熟成ホップエキス」の二つを投入する。「βラクトリン」は、乳製品から抽出したペプチドの一種で、協和キリンと共同で開発した。実際に臨床試験も行っており、認知機能の改善効果を確認している。非臨床試験ではアミロイドβの沈着を抑える効果や認知症の改善が確認されている。一方、「熟成ホップエキス」は、ビールの原料のホップ由来の成分で、これもアミロイドβの沈着や脳が過活動になる状態を抑える効果を非臨床試験で確認しており、臨床試験で認知機能改善作用を確認している。

「浜松ウェルネス・ラボ」がわれわれにとって大きいのは、一般的には困難なMCIのリクルーティングを聖隷事業団の支援のもと行うことができ、浜松医科大学との協働研究によって得られたデータもしっかりしたものが提供できることだろう。そして、ラボに参画している(株)オムロンの運動量計を使うことで、運動そのものの効果や運動と栄養の関係なども検証できると見ている。

官民連携社会実証事業の紹介②

「浜松ウェルネス・ラボ」実証内容

当社は、SOMPOグループの一員で、2016年に従来の生命保険会社にとどまることなく、健康応援企業に生まれ変わるという新たなビジョンを掲げ、「Insurhealth（インシュアヘルス）」という新しい健康応援型のソリューションを開発・提供していく経営理念を打ち出した。これは、お客さまに万一のことが起こった時に経済面でサポートさせていた



**SOMPO ひまわり生命
保険株式会社
事業企画部長
中川ゆう子**

だく生命保険本来の機能と、早期発見や予防、健康やヘルスケアのサービスを組み合わせることで、お客さまに健康で幸せな生活を送っていただくことを支援するという意味が込められている。

一方、私たち保険会社単独で、ヘルスケアサービスを開発したり提供することには限界がある。そのため、パートナーの皆さんと協業することによって、ヘルスケアの課題解決に向けた努力が可能になる。今回「浜松ウェルネス・ラボ」へ参加する理由も浜松市のパートナーとして、社会課題の解決に貢献できると考えたことが大きいと言えるだろう。

では、浜松市が抱える現状と課題とは何だろうか——。同市は、先ほど池野先生がご指摘されたとおり、健康寿命三期連続日本1位を誇る。ただし、糖尿病予備群の占める割合は、ほかの都道府県と比べ男女ともに非常に高い。仮に、こうした糖尿病予備群が糖尿病患者として顕在化していくと、さまざまな生活習慣病を併発するとともに、重症化した際には健康寿命延伸を阻害する、重大な疾病を引き起こす可能性がある。また、全国的に高齢化が進み、認知症対策が重要となっている中で、同様の課題を抱える山間地域を有する浜松市においても、認知症対策を行う必要があると考える。そこで、私たちは、この課題に対して、糖尿病予備群や、認知症になる前の段階からのソリューションを提供したいと考えている。特に、早期発見、市民の皆さまに対する気付きを与えて、意識や行動変容に結び付けてもらうことに注力した。また医療機関へのスムーズな誘導という点においては、ぜひ同市の医療機関や専門家の皆さまとも連携しながら、最適な仕組みを構築したい。

では、具体的な実証実験について、説明する。まず、糖尿病予備群に対しては、血糖値の変動を可視化し、日々の生活の中で自ら血糖値をしっかりコントロールしてもらえようような生活習慣を知っていただく。特に、空腹時血糖やHbA1cの数値から糖尿病予備群と疑われる市内在住もしくは在勤の30～65歳の方を対象に、できるだけ早期の段階で、自発的に、食習慣、それを中心とした生活習慣の改善を行ってもらう。このプログラムは、血糖値の変動を理解しコントロールを行ってもらうのが特徴で、改善

活動を通して実際に適切なアドバイスを専門家から受けることもできる。常に自分の血糖値を「見える化」することで、糖尿病に対して意識を高め、血糖値をコントロールできる生活を送っていただく。また、浜松市内の薬局の協力のもと、薬局への来店、管理栄養士からのフォローにより、改善行動の継続に向けた働きかけも行っていく。

一方、認知症については、当社のパートナー企業、米国のニューロトラック社の協力をもとに、サービスを展開する。対象者や期間などの詳細は現在精査中であるが、「脳ケア」というアプリを活用し認知機能の低下への理解、知識の習得と改善行動の習慣化を目的とし実証を行う。簡単な認知機能チェックのテストと、生活習慣予防に関するアンケートを組み合わせることで総合的に判断することで、現在の認知機能の状態について把握してもらう。各人の認知機能に応じ、個別のプログラムが用意され、認知機能を強化、維持、改善するためのコンテンツが届く仕組みだ。このコンテンツに基づいて、生活習慣を変えてもらうことで、認知症を実感する年齢になる手前の段階から、認知症への意識を高めてもらうことができると考えている。

私たちは「予防・健幸都市 浜松」の実現に貢献していくことで、人生100年時代を迎えるわが国の課題解決にもつながっていくと考えている。

官民連携社会実証事業の紹介③ 「浜松ウェルネス・ラボ×第一生命」 取り組み概要

第一生命グループは、国内に生命保険会社を3社、海外を含めると11の生命保険会社および二つのアセットマネジメント会社を擁する企業グループで、その中核に位置する第一生命保険は、地域課題解決への貢献という面から、全47都道府県と連携協定などを締結している。もちろん、浜松市とも、地方創生に関する包括連携協定を締結しており、SDGs推進プラットフォームにも参画している。

従来、生命保険会社は、万が一の場合などに、保険金・給付金という形で経済的に役立つというのが主な役割であった。現在はこれに加え、ウェルネスや未病と呼ばれる領域で、疾病の予防あるいは早期発見という分野で力を発揮していきたいと考えている。そのためには、テクノロジーの力と保険ビジネスの融合が必要だと認識しており、第一生命グループは、2015年から、「Insurance」と「Technology」を組み合わせた「InsTech」を標榜している。

他方、第一生命グループは、事業推進の強化を支える仕組みの一つに「イノベーションの創出」を掲げており、新しいビジネスコンセプトの企画や、スピーディーな実証に取り組んでいる。そのためには、当社グループだけで取り組むのではなく、さまざまな企業や自治体などの皆さんと協業していく必要がある。「浜松ウェルネス・ラボ」は、「予防・健幸都市浜松」の実現というコンセプトの下、多くの企業や医療機関などが協力関係を築いている。われわれもこの趣旨に賛同して参加することを決めた。

では、われわれが「浜松ウェルネス・ラボ」で実際にどんなことを実施していくのかというと、①浜松市に在住および在勤されている皆さんの健康意識の醸成②健康に関する行動変容を促し、医療費削減に資するような



第一生命ホールディングス
株式会社 Dai-ichi Life
Innovation Lab 部長
中山 新

プラットフォームの構築③日ごろから在住・在勤の皆さんと接している第一生命浜松支社の営業員により、実際に、皆さんの健康意識の醸成やQOL（Quality of Life）意識の喚起を後押しし行動変容をバックアップしていくこと——などに取り組んでいきたいと考えている。

具体的には、健康増進アプリやオーラルのチェックなどのツールを使っていくことを想定している。

健康増進アプリは、第一生命グループが、保険契約者向け・一般向けに開発したスマートフォンアプリで、健康に関する行動や食事記録、健診結果にカメラをかざすだけで健康年齢が分かるなど、毎日楽しみながら続けられる工夫を凝らしたものだ。活動に応じてポイントが付与され、コンビニ商品などのクーポンに交換できる仕組みも備えている。これまでに、かんぽ生命向けにカスタマイズして提供した実績もあり、今回も地域版、浜松市版として提供したいと考えている。アプリの通知機能を使えば、浜松市からのお知らせなどを在住・在勤の皆さんへ発信することも可能だ。

アプリによって健康状態が把握できると、データが蓄積されて、さらなるサービスの高度化が可能になるというメリットがある。

もう一点、オーラルケアを用いた生活習慣病予防についても注力していく。具体的には、NOVENINE 社が開発する口臭の原因となる歯周病菌などが出すガスを検知するIoT歯ブラシとアプリを使って、歯周病リスクを軽減する行動変容（歯科医院における定期メンテナンスの実施）を促すという取り組みだ。と言うのも、近年の医学研究により、糖尿病をはじめとする全身疾患と歯周病には相互に因果関係があることが分かってきており、こういったツールを使って、例えば歯磨き習慣や予防を目的とした歯科通院などが促進されれば、ひいては糖尿病の予防にもつながると考えている。口臭というキーワードは、普段は健康に関心の薄い若い世代や女性にも興味を持っていただけるだろう。

以上、お伝えした提案を軌道に乗せ、在住・在勤の皆さんの意識・行動の変容をサポートすることで、第一生命グループが「予防・健幸都市 浜松」の実現に大きく貢献できると確信している。ぜひ一緒に取り組んでま

いりましょう。

官民連携社会実証事業の紹介④ 「予防・健幸都市 浜松」 実現に向けたご提案

日本生命は、内務職員が約2万名、営業職員が約5万名、合計約7万名の職員がいるのが最大の強みの会社だ。全国に事務所があり、浜松駅前にある浜松支社には21の営業拠点があり、営業職員約700名が在籍している。こうした職員網を生かしたフェイス・トゥ・フェイスの対応で築いたお客さまの輪がわれわれの財産と言える。

今回、「予防・健幸都市 浜松」を実現していくにあたり、デジタルでの健康経営増進イベントを、われわれの強みでもあるフェイス・トゥ・フェイスの職員網と融合して行う。具体的には、「企業・事業所対抗ウォーキング大会」を、実施していく。内容としては、エントリー期間を1カ月、開催期間は3週間から1カ月と、特定期間の中で、企業事業所が歩数を競う対抗戦だ。

参加企業・個人のインセンティブとして、順位賞を用意する。たくさん歩いて商品を手に入れてもらい、さらに健康を手にとらうという分かりやすい仕組みだ。企業・事業所においては、従業員への運動機会の提供になるので健康経営推進に大会を活用していただくことも意図している。

歩数の対抗戦という非常に簡単な仕組みだが、企業・事業所対抗という競争意識が働くので、企業・事業所内での団結が高まるのがこのイベントの肝と言えよう。

歩数の計測はスマホアプリを使い、デジタルで集計、対抗戦を実施していく。浜松市は、政令指定都市で2番目に広域で、人口分布も比較的拡散



日本生命保険相互会社
営業企画部課長代理
工藤 雅史

している特徴がある。多くの企業・事業所に参加を呼び掛けるにあたり、集合の手間がなく、現在の順位についてもアプリですぐに確認できるといったメリットがある。

なお、対抗戦の参加については、浜松市の企業事業所に広くお声掛けするが、事務局としての協力企業・事業所も募集している。例えば、「自社の広告媒体で対抗戦ランキングを掲載」とか「順位賞の提供」など、大会の盛り上げ参加者の歩行習慣の意識付けにつながるものであれば広く歓迎したい。大会の盛り上げとともに、どんなことがインセンティブとして有効なのか検証し、歩行習慣の定着化を検討していくことも重要だと考えている。

ただ、こうしたデジタルでのイベント・取り組みを実施した場合、離反率がネックになってくる。そもそも健康意識の高い人たちは、健康づくりについても継続して実施していくことは容易に想像できるが、本来取り組みを通じて運動習慣をつけてほしい健康意識が高くない人については、毎日能動的にアプリを開いて歩数を意識しながら歩き、それを大会期間中継続するということはなかなか考えづらい。そこで、市内全域をカバーする日本生命職員が、参加者が離反しないように健康づくりをアナログでサポートしていく。イベント告知だけではなく、アプリの登録サポートから、中間ランキングなどフェイス・トゥ・フェイスできめ細かく対面でのサポートを実施し、参加者全員が一緒に完走することを目指していきたい。

今回提案した「企業・事業所対抗ウォーキング大会」が成功していけば、次のフェーズでは、例えば町対抗ウォーキング合戦などコミュニティごとの対抗戦なども導入していければ面白いのではないかな。アプリ内で各コミュニティの情報発信や動員ツールとしても寄与できるし、観光案内など取り組みを拡大させていきたい。

今回の提案を機に、さまざまな企業や、団体に声を掛けさせてもらいたいと考えているので、ぜひ一緒に浜松市の健康寿命延伸に貢献できるように盛り上げていこう。

閉会挨拶

今回は、官民学と、さまざまな立場の皆さんから、浜松市民にとって大変参考になる話を頂戴し、まずはお礼申し上げたい。私自身、非常に勉強になった。

昨今、健康に関しては、非常に関心が高い。だからこそ、民間企業の皆さんも、そこに新しいビジネスチャンスを見つけて、参入しようとしている。今回のフォーラムの中でも盛んに出たが、「健康寿命」や「健康経営」という言葉が、今後、非常に重要なキーワードになっていくことは間違いないだろう。「健康寿命」の延伸は、個人や社会の健康に直結する。また、「健康経営」は、やはり企業の生産性の向上や企業の収益につながっていく。

こうした環境の中で、今回、浜松市、行政が主体となって、いろいろな民間企業や学術団体が心を一つにして、「予防・健幸都市 浜松」の実現に向けてプロジェクトを立ち上げていこうということは、浜松、浜松市民だけでなく、私どもにとってもまことにうれしい限りだ。

私ども聖隷福祉事業団は、病院、在宅介護、あるいは高齢者、障害者のための福祉施設、健康診断センターなど、総合的な事業を展開しているが、私が管轄している保健事業部は、まさに健康診断を通じて皆さんの健康に資するもの、ひいては予防医療を展開したいと努力している部署だ。本当に地味な仕事の積み重ねで、まさしく地道で実直に行わなければならない立場だと肝に命じている。

このような実務を担っている立場、私自身医師という立場でもあるが、ややもすると、こういうプロジェクトは一過性のブームで終わってしまう可能性が多々あると思う。中身が総花的なのだ。もちろん、考え方や概念は、素晴らしいものがたくさんあるし、それがあたかも魔法のごとくすぐ



社会福祉法人聖隷福祉
事業団理事 専務執行
役員・保健事業部長
福田 崇典

に実現できてしまうようなプロモーションも展開されている。ただ私が一番危惧するのはその点で、こういう素晴らしいプロジェクトをきちんと実現するためには、やはり実直に、地道に、絶え間なく検証を重ねながら、正しくPDCAサイクルを回して、市民の皆さんの健康に資するような仕組みを構築していくことがとても重要ではないかと感じている。

例えて言えば、がん検診の事例が挙げられよう。がん検診には、公費を投入する対策型のタイプがまず挙げられる。もう一つのタイプは、個人が自分で費用を負担して受ける、いわゆる任意型のがん検診だ。今、挙げた二つの事例は、同じがん検診だが、意味が全く違う。公費を投入して行われる対策型のがん検診は、地方自治体が主体。これは、あくまで、そのがん検診を受けることによって、そのがんによって亡くなる方が少なくなるという点を唯一のエビデンスとする。言い換えれば、がん検診を受けて、がんによる死亡率を下げるということでなければ、意味がないとされている。これが、いわゆる対策型のがん検診の本質的な意味になる。では、もう一方の個人が自分で費用を払って行う任意型のがん検診は、QOL、つまり自分たちの生活の質を上げる、そこまで踏み込んだものが、いわゆる任意型のがん検診になる。つまり、がん検診の事例を一つとって見ても、そのスタンスによって全く異なる要素が出てくるわけだ。

従って、私が今回の「予防・健幸都市 浜松」の実現に期待したい点は、この素晴らしいプラットフォームとプロジェクトが、単に総花的な、概念的な話で終わるのではなく、継続性のある、より良い形で進んでいってほしいということなのだ。やや辛口のことを申し上げたが、これは、実務を担っている現場の医師としての率直な思いだ。ただ、こうした素敵なプラットフォームとプロジェクトが浜松で出来上がったということは誠に喜ばしいことなので、浜松の財産として、末長く協力してより良いものにしていこうではないか。私どももできる限りの協力をしていきたい。

では、改めて感謝の意を表してフォーラムを終了したい。どうも皆さん、ありがとうございました。