

第26回 健康・医療戦略参与会合

人生100年時代の健康・医療政策

－ 美味しい、楽しい、ワクワクによる免疫力の向上 －

令和7年7月
岐阜県知事
江崎 禎英

「健康」は大切！

しかし、「健康」は、

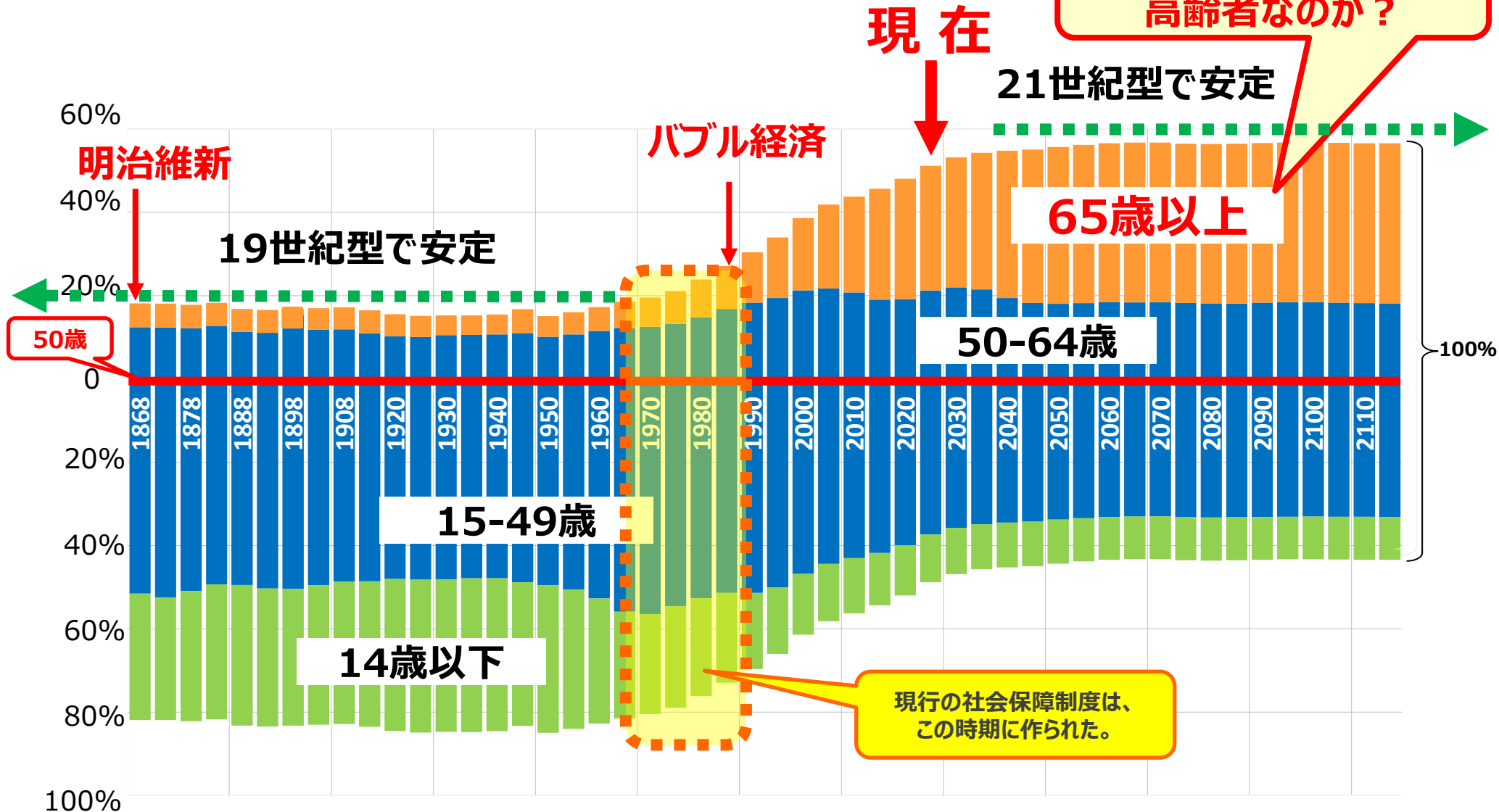
人生の最終目的なのか？

「健康」は、何かを実現するための

「条件」であり **「結果」**。

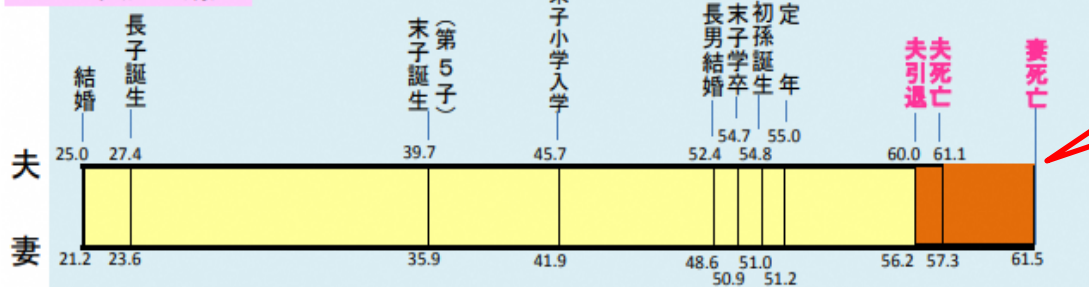
高齢化を目で見る 日本の人口構造（年齢層別人口割合の遷移）

人口遷移 50歳を基準とした日本の人口構成 250年間の推移



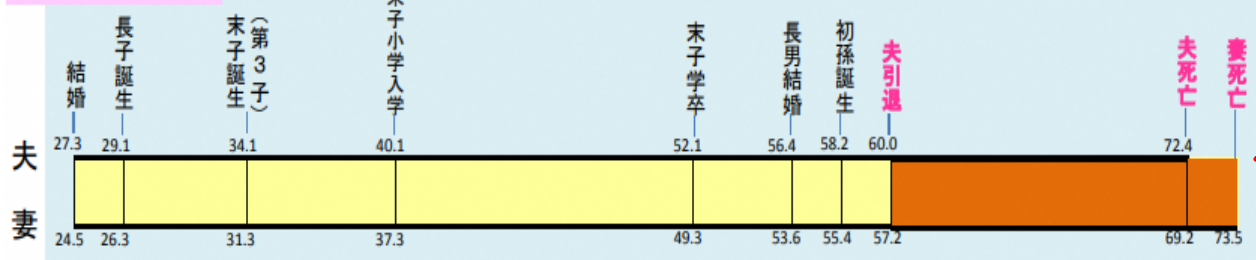
ライフサイクルの変化（結婚後のライフスパン）

1920年(大正期)



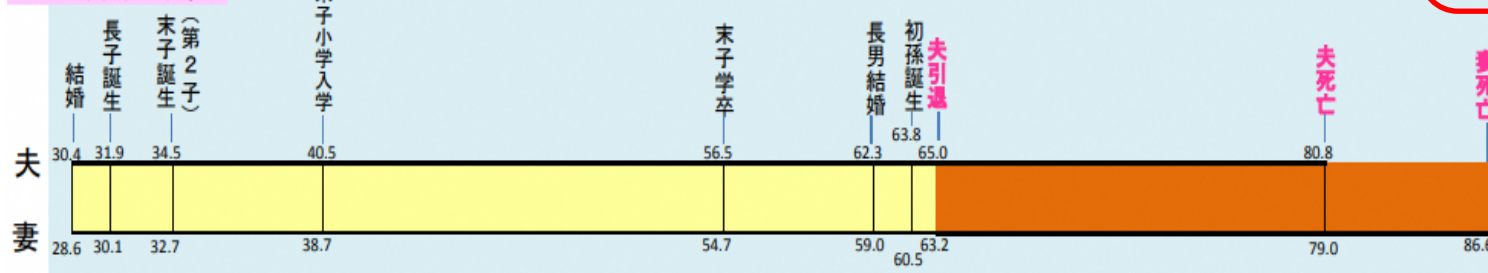
夫は引退後約1年で死亡
平均寿命約60年
妻は夫の死後約4年で死亡

1961(昭和36)年



夫は引退後約10年で死亡
平均寿命約70年
妻は夫の死後約4年で死亡

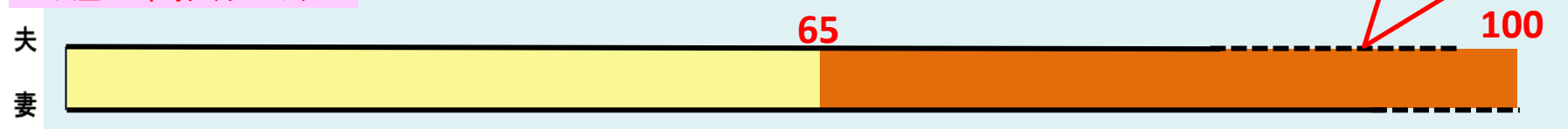
2009(平成21)年



夫は引退後約15年で死亡
平均寿命男性約80年
妻は夫の死後約10年で死亡
平均寿命女性約90年

夫の引退後
それまでの結婚生活と
ほぼ同じ時間を生きる!

人生100年時代(イメージ)



人生100年時代の医療・介護の在り方

病気になるない「**予防**」

➡ **頑張らなくても健康に！**

- 予防、健康管理に取り組みやすい環境の整備

美味しい（食事）、**楽しい**（運動）、**ワクワク**（ストレスマネジメント）

重症化させない「**進行抑制**」

➡ **早いタイミングで対応！**

- 生活管理（**患者の関与**）をベースとした医療サービスの確立

掛かり付け〇〇の役割強化

切り離さない「**共生**」

➡ **社会とのつながりを維持！**

- **社会的役割**の継続

誰かの役に立ち、「ありがとう」と言ってもらえる環境の整備

「人生100年時代」を健康で豊かに生ききるために

食べる

しっかり噛んで美味しく食べる

話す

口臭を気にせず話をする

笑う

胸を張り、大きく口を開けて笑う

免疫力を高める行動

※ 喫茶店のモーニングサービスを活用することで、
高齢者が意識することなく健康維持を実現する!

喫茶店のモーニングサービス



岐阜県では、**喫茶店**で午前中にコーヒーなどの飲み物を注文すると、トーストや卵などが**無料**で付いてくる**モーニングサービス**が盛ん。

☆ 健康管理アプリをスマホにダウンロード

スマート
フォン



歩数計 & 毎日の食事管理、
健康管理**ツール**

☆ インセンティブの獲得

- 一日5,000歩以上歩く → **200**ポイント獲得
- 食事の写真を撮る → **33**ポイント獲得（1日3回まで）
- 運動の状況を入力 → **50**ポイント獲得（1日2回まで）
- 健康状態を入力 → **50**ポイント獲得（1日1回）
- その日の気分を入力 → **50**ポイント獲得（1日1回）
- 睡眠の状態を入力 → **50**ポイント獲得（1日1回）

☆ 健康に関する**コラム**を読む

☆ 薬局に行って健康に関する**アドバイス**を受ける。



☆ **合計700ポイント**
を獲得すると
コーヒー一杯が無料になる！



☆ **700ポイント**獲得！



岐阜モーニングプロジェクトトライアル

日時: 2024年8月27日(火)

会場: カフェグランシャリオ

参加人数: 20名(目標: 10名)



  コーヒーを飲みながら
... 話を聞こう。

予防・健康づくりの社会実装に向けた研究開発基盤整備のモデル事業
"日本型セルフケア"で生涯現役!

清流の国 ぎふモーニングプロジェクト について
自分流の健康アプリを使って、楽しく / 元気に /

★ 使って、貯めて、楽しく、元気になりましょう。
喫茶店で簡単にウェルビーイング!

開催日	令和 6年 8月 27日 (火 曜日)
開始時間	14:00 開始 ~ 30分間
内容	薬剤師の先生より 日本型セルフケア実践のポイントの説明 参加者には、珈琲を 無料提供 (アプリ利用で喫茶店 利用特典)
対象 スマホ利用者	参加希望者は、店主に事前予約 参加者には、珈琲を 無料提供 予定人数になり次第締切ります スマホに健康アプリをダウンロード

岐阜県喫茶飲食組合 ☎ 058-247-2815

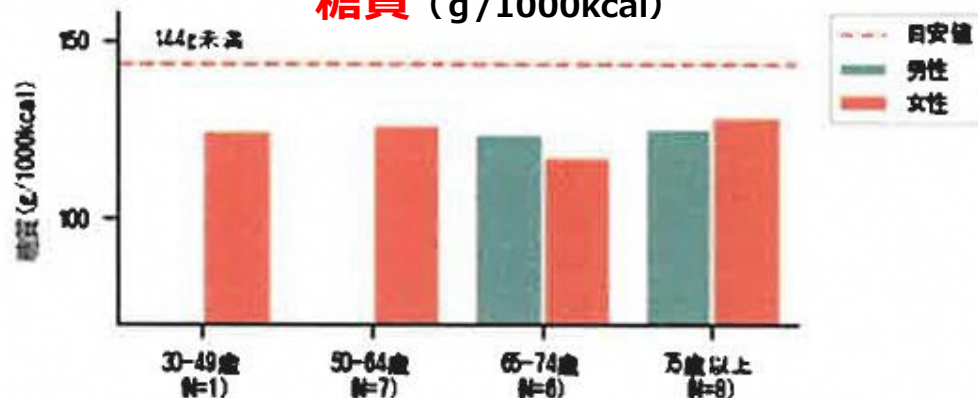


モーニングプロジェクトの結果（暫定）

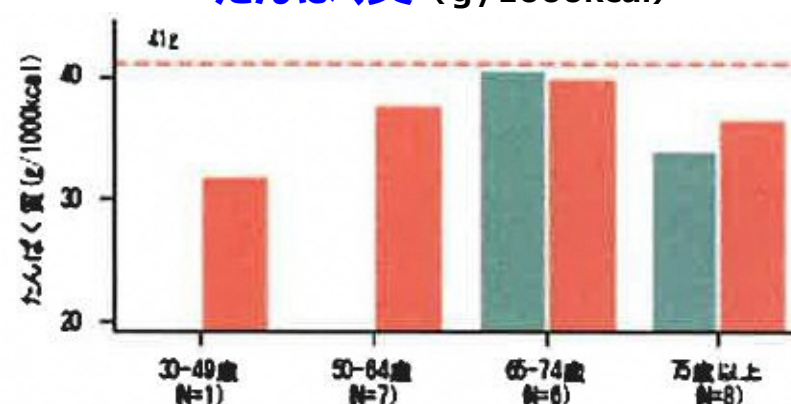
生活習慣傾向 栄養素摂取量（性・年代別） ※エネルギー調整後

栄養が足りない一方で塩分や脂質の摂取が多い！

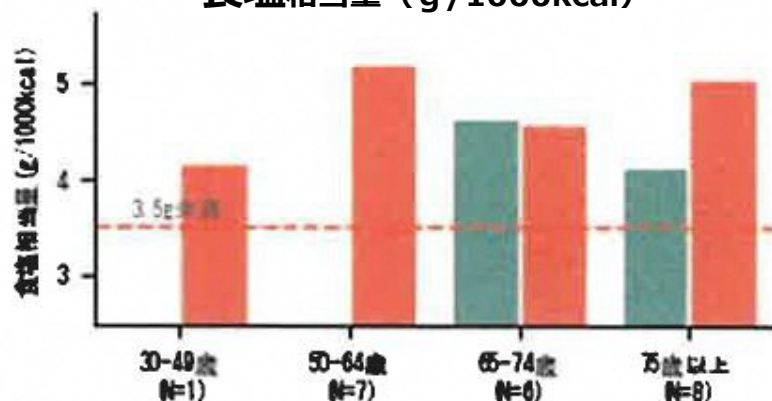
糖質 (g/1000kcal)



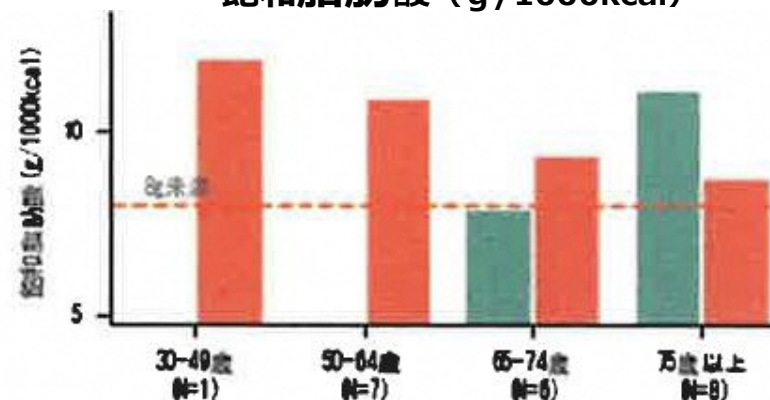
たんぱく質 (g/1000kcal)



食塩相当量 (g/1000kcal)



飽和脂肪酸 (g/1000kcal)



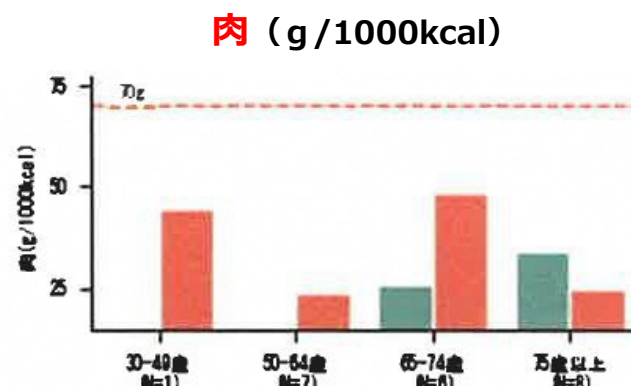
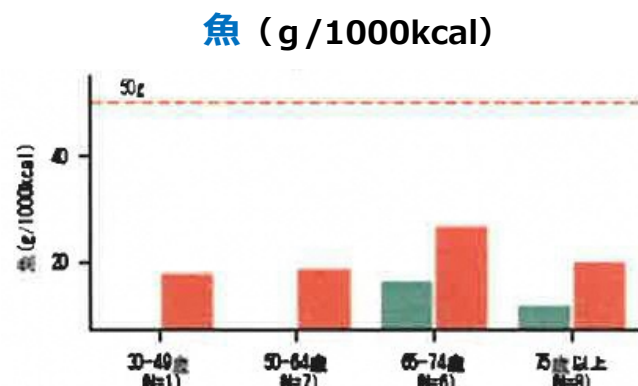
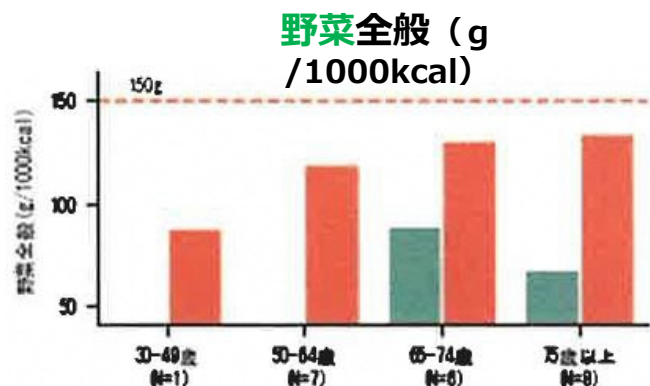
※ エネルギー調整

一般に多くの栄養素や食材の摂取量は、エネルギー摂取量と比例する。そのため、エネルギー以外の各栄養素や食材を、1000kcal当たりの摂取量に換算（栄養素密度法）し、食事内容の傾向を見やすく処理した。

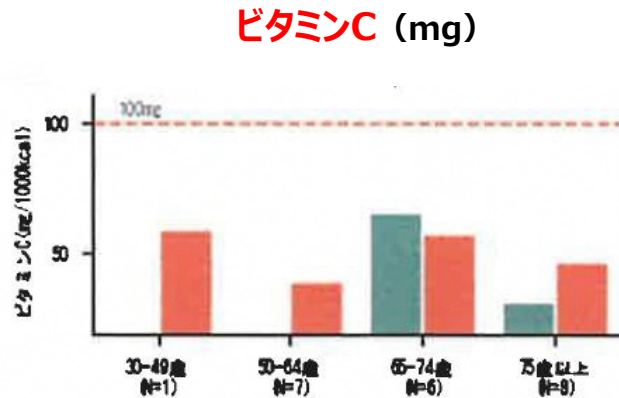
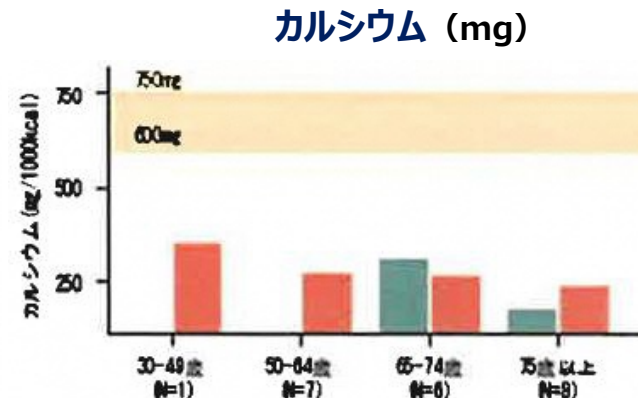
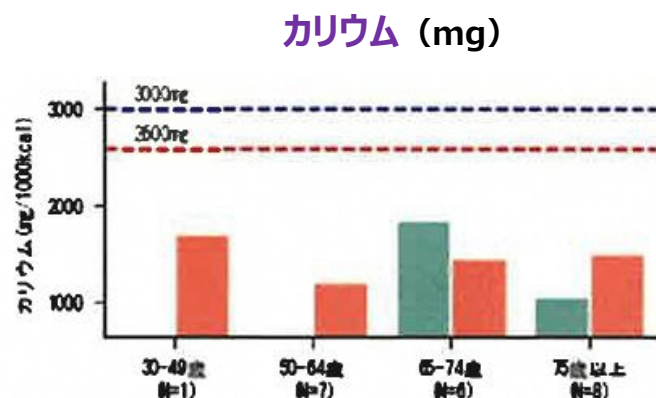
モーニングプロジェクトの結果（暫定）

全体として食事の摂取量が少なく、必要な栄養素も足りていない！

生活習慣傾向 食材別摂取量（性・年代別） ※エネルギー調整後



生活習慣傾向 栄養素摂取量（性・年代別）



モーニングプロジェクトの展開



ぎふ
モーニング
スタンプラリー

Gifu Morning Stamp Rally

専用ステッカーのある店舗へGO!!

開催期間
2025年7月1日(火)～12月19日(金)

応募締切: 令和7年12月26日(金)

抽選で賞品をプレゼント!

参加の流れ

1 登録店舗で
モーニングを楽しむ



2 会計時にスタンプをもらう
(参加方法は2通り!)



3 スタンプが
たまったら応募!



スタンプを集めて商品券をGET!!

★A賞★
スタンプ5個
毎月20名様に当たる!

商品券
2,000円分

★B賞★
スタンプ10個
毎月5名様に当たる!

商品券
5,000円分

応募の注意事項

- 応募するためには、2店舗以上のスタンプが必要です。
- アプリと紙のスタンプは合算できません。
- 応募は何度でもOK!
※各月の末日までの消印分を対象に、翌月のはじめに抽選し、賞品をお送りします。

Q&A等は裏面へ



**ぎふ健康モーニング
コンテスト2025**

審査員募集!!

ぎふ健康モーニングコンテストの審査って
何をするの?

一次審査を通過した岐阜県内の喫茶店のモーニングメニューを
コンテスト会場で試食し、イチオシのお店に投票!!

応募条件

- 岐阜県民の方(高校生以上)
- 3店舗のメニューを試食できる方
(2名以上での応募も可/最大4名まで)

※お店で提供されるメニュー(同じ量)を3食ご試食していただきます。
※中学生以下の方の参加は、成人の方(18歳以上)1名以上の同行が必要です。

参加費無料!!

審査日時

日時 令和7年9月14日(日)

部門1 ワンコインモーニング部門 3店舗
飲み物代を含めて500円(税抜)のメニュー
11:00～(予定) [20組]

部門2 プレミアムモーニング部門 3店舗
飲み物代を含めて1,000円(税抜)のメニュー
13:00～(予定) [20組]

審査会場

岐阜県庁1階ホワイエ(ミナモホール前)
住所:岐阜県岐阜市藪田南2-1-1

応募期限 令和7年8月15日(金) (URL) <https://logoform.jp/form/T8mB/1057372>

応募方法 右記のURLにアクセスし、
専用回答フォームで応募

※応募者多数の場合、抽選の上審査員を決定します。

問合せ先 ☎058-272-8595 (ねんりんピック岐阜2025実行委員会)
✉nenrin2025@govt.pref.gifu.jp

如何に**2周目の人生を楽しむ**ことが出来るか。

→ 最期まで**安心して暮らせる**社会

★ 誰でも最期まで**居場所と役割**があること

本当の豊かさを実感することが出来るか。

★ **美しい自然**の中で家族や仲間と共に過ごし、

★ **やりたい仕事や趣味**も諦めることなく、

★ **美味しいものを食べ楽しく**運動し

★ **地域や子ども達**と繋がり続ける。

健康が条件。

活動の**結果**、**免疫力**が高まり**健康が維持**される。