

## 1日目

午前：シンポジウム「21世紀における健康設計」

昼食

午後：セッション

夕方：懇親会

## 2日目

午前：セッション

昼食

午後：全体総括（最新の健康づくりのトレンド）

# 日本人の寿命

	平均寿命	健康寿命
男性	80歳	70歳
女性	86歳	74歳

# ~1970年代

原因

結果

医療制度

10%

遺伝

20%

環境

20%

生活習慣

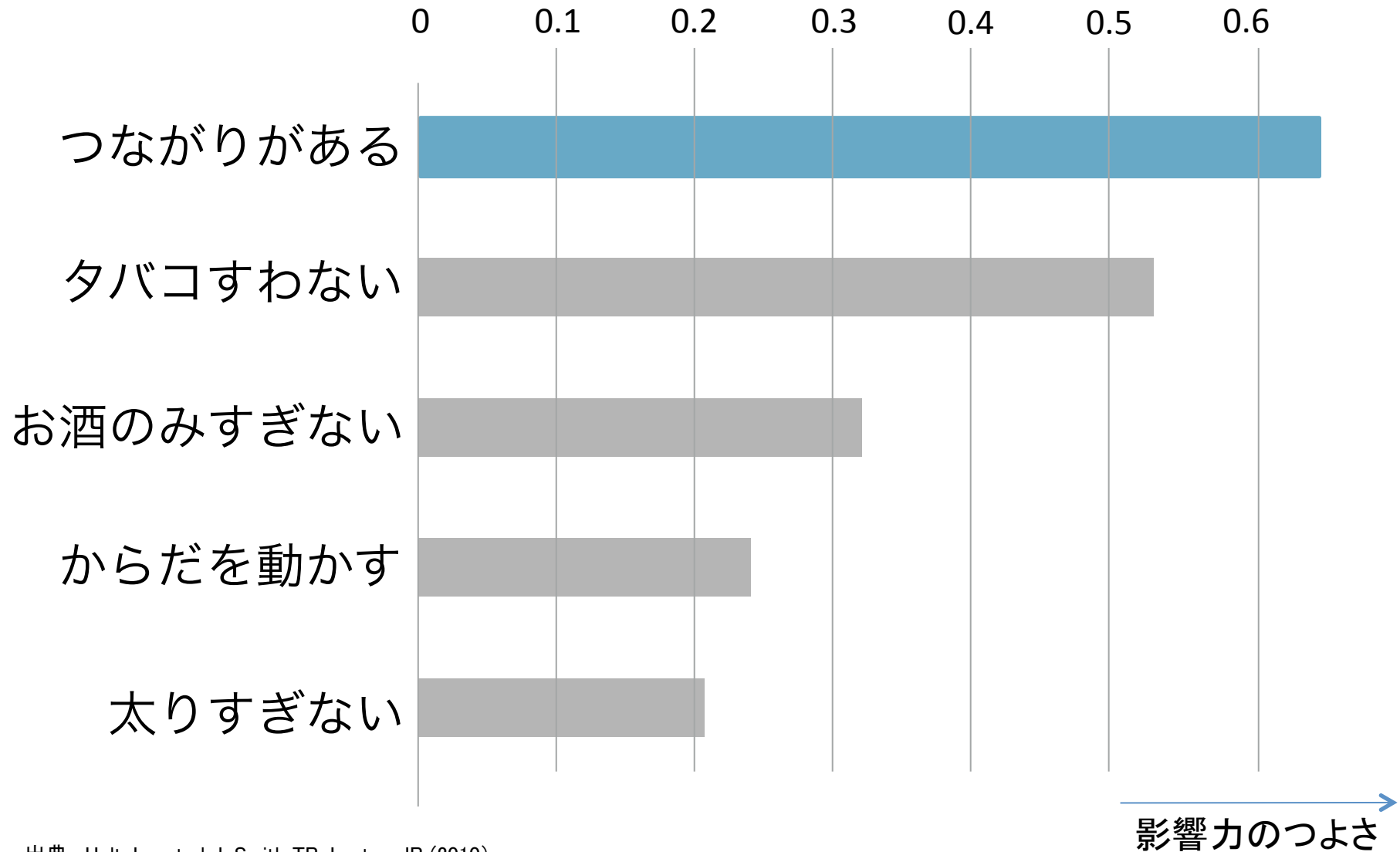
50%

---

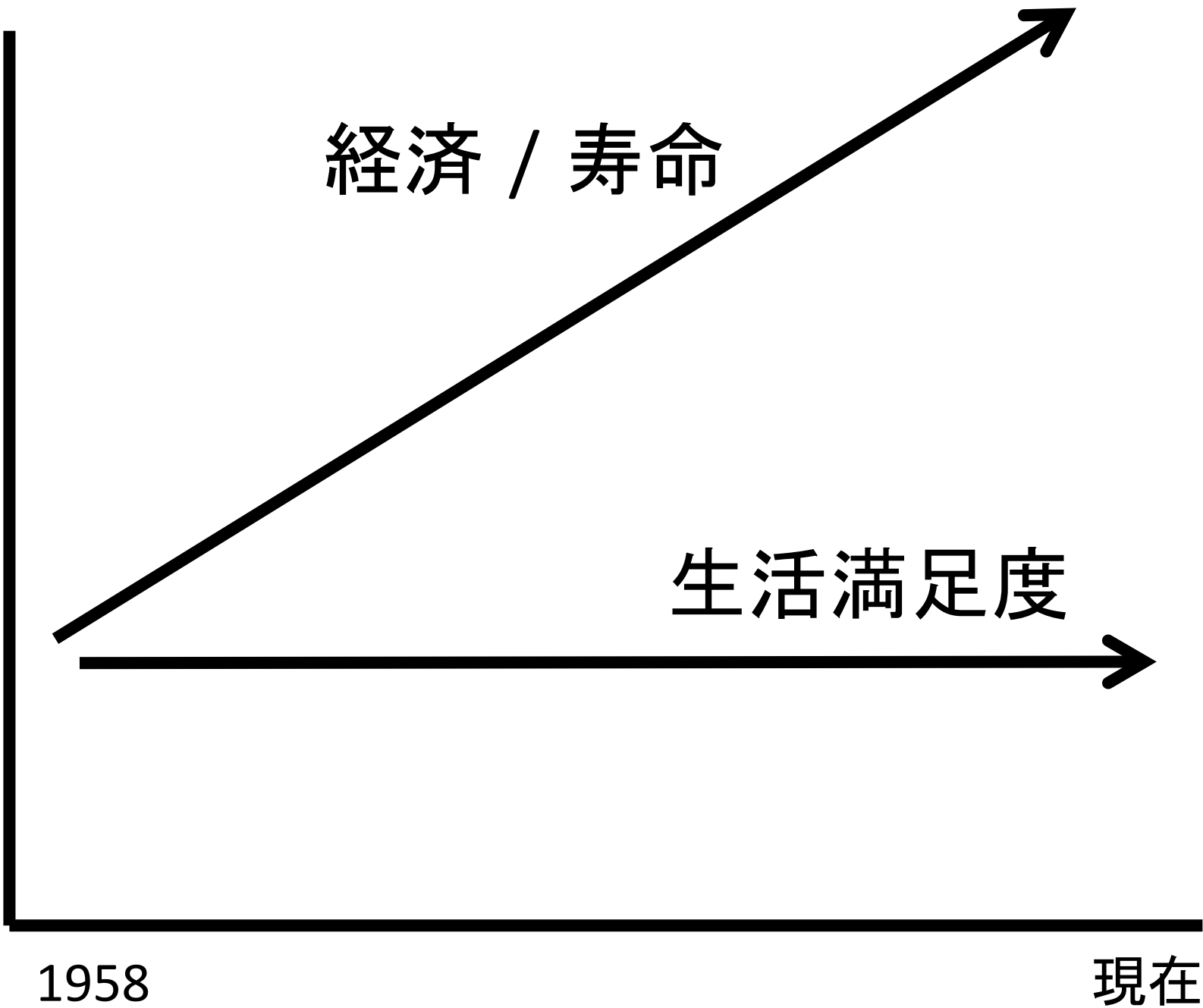
合計

100%

# 寿命に影響をあたえる要因



出典: Holt-Lunstad J, Smith TB, Layton JB (2010)



# 幸せの国「ブータン」

## ○国民総幸福量(GNH)

- ・公平で持続性のある社会経済の発展
- ・文化的価値観の保持と促進
- ・自然環境の保全
- ・理想的な統治形態の確立

## ○厳しい規制

- ・テレビの制限(プロレスやエンタメ番組禁止)
- ・広告の制限
- ・ビニール袋やタバコの禁止

# ブータンの光と影



ジグミ・シンゲ・ワンチュク  
(第4代ブータン国王)

- 社会基盤の改善
  - ・誰でも無償医療と教育制度
  - ・道路や橋の整備
- 進まぬ経済発展
  - ・世帯収入は4000ドル/年
- 国民の97%が「幸せ」
  - ・幸せな農民と不幸な金持ち

# ブータンの今後（予想）

- 政府が地方に学校や病院、道路をつくる
- 村民が地域社会から逃れ都市部に移動
- 祖父母や伝統医の役割がなくなる
- 地域ネットワークが崩壊
- 人はお金持ちになりたいと思う
- 人は「他人よりも」お金持ちになりたいと思う
- 人々がどんどん上流階級を目指す
- 他人と比べるほどに自分がみじめに思える
- 幸福度が下がる・・・



# 満足度の源とは？

## 寿命の源

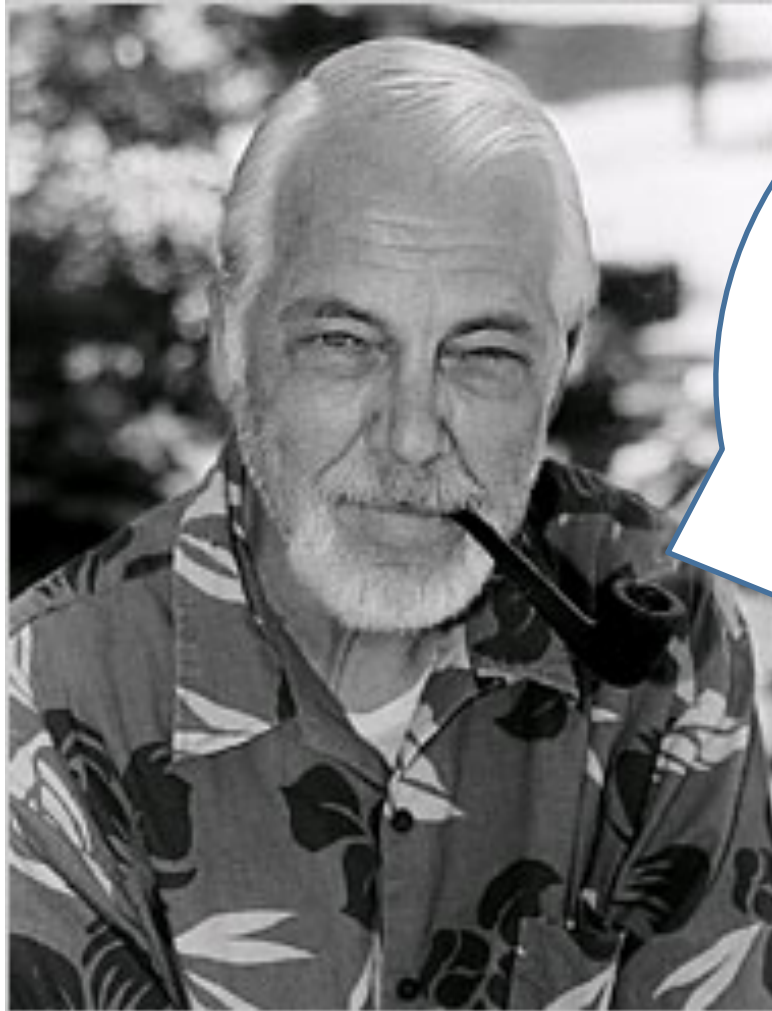
医療制度	10 %
生活習慣	<b>50 %</b>
環境	20 %
遺伝	20 %

出典：米国厚生省. (1979)

## 満足度の源

収入や職業など	10 %
考え方	<b>40 %</b>
遺伝	50 %

出典：S.Lyubormirsky et al. (2005)



David Lykken教授

人がポジティブ  
になれるか  
どうかは  
運次第だよ

根拠:

- ・ミネソタ双子研究
- ・1935-56年に生まれた2,310組の双子
- ・**幸せの44~52%は遺伝で説明できる**

ポジティブ感情の  
遺伝子を  
発見しました



Jan-Emmanuel De Neve教授



1



2



3



4



5



6



7



8



9



10



11



12



13



14



15



16



17



18



19



20



21



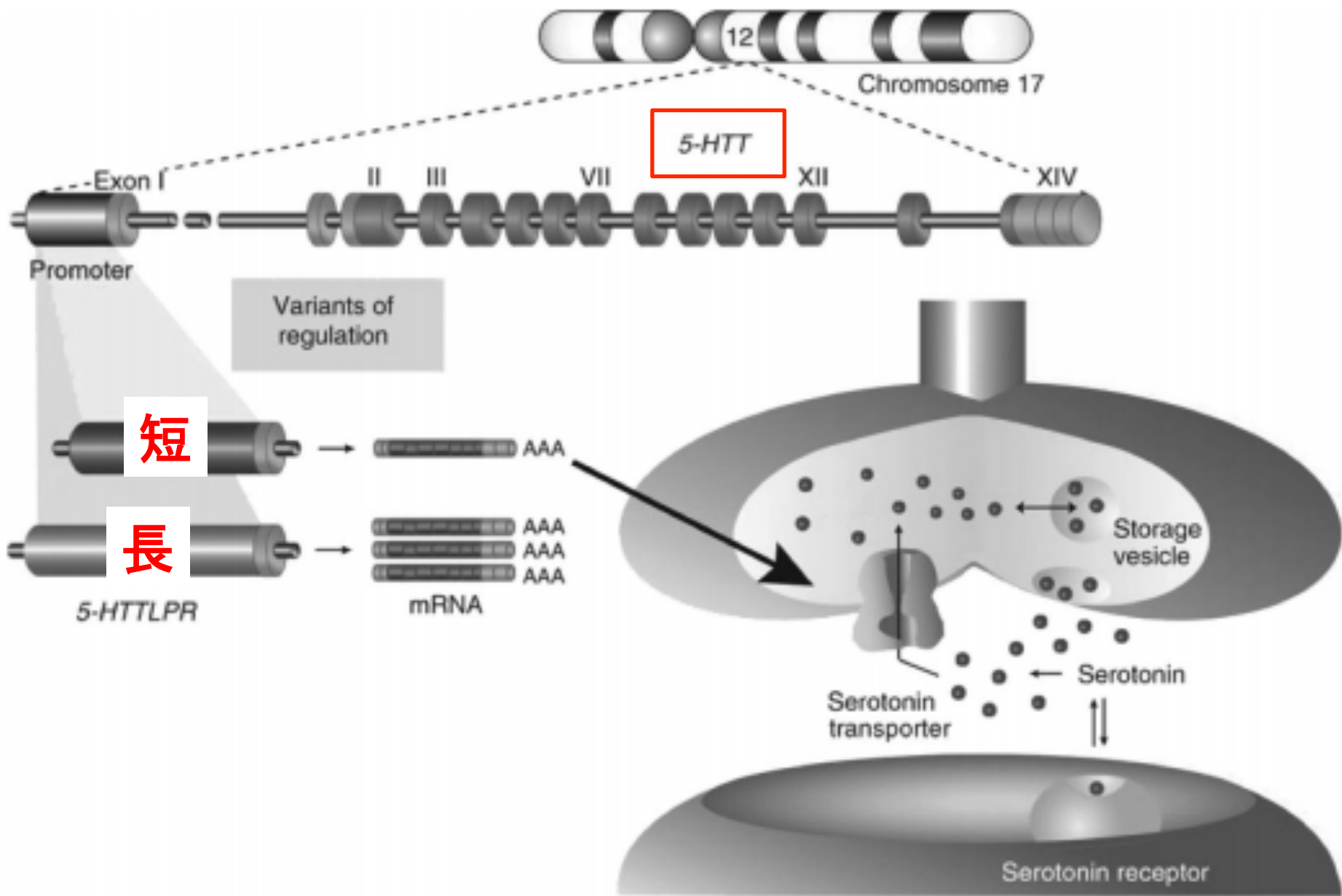
22



X

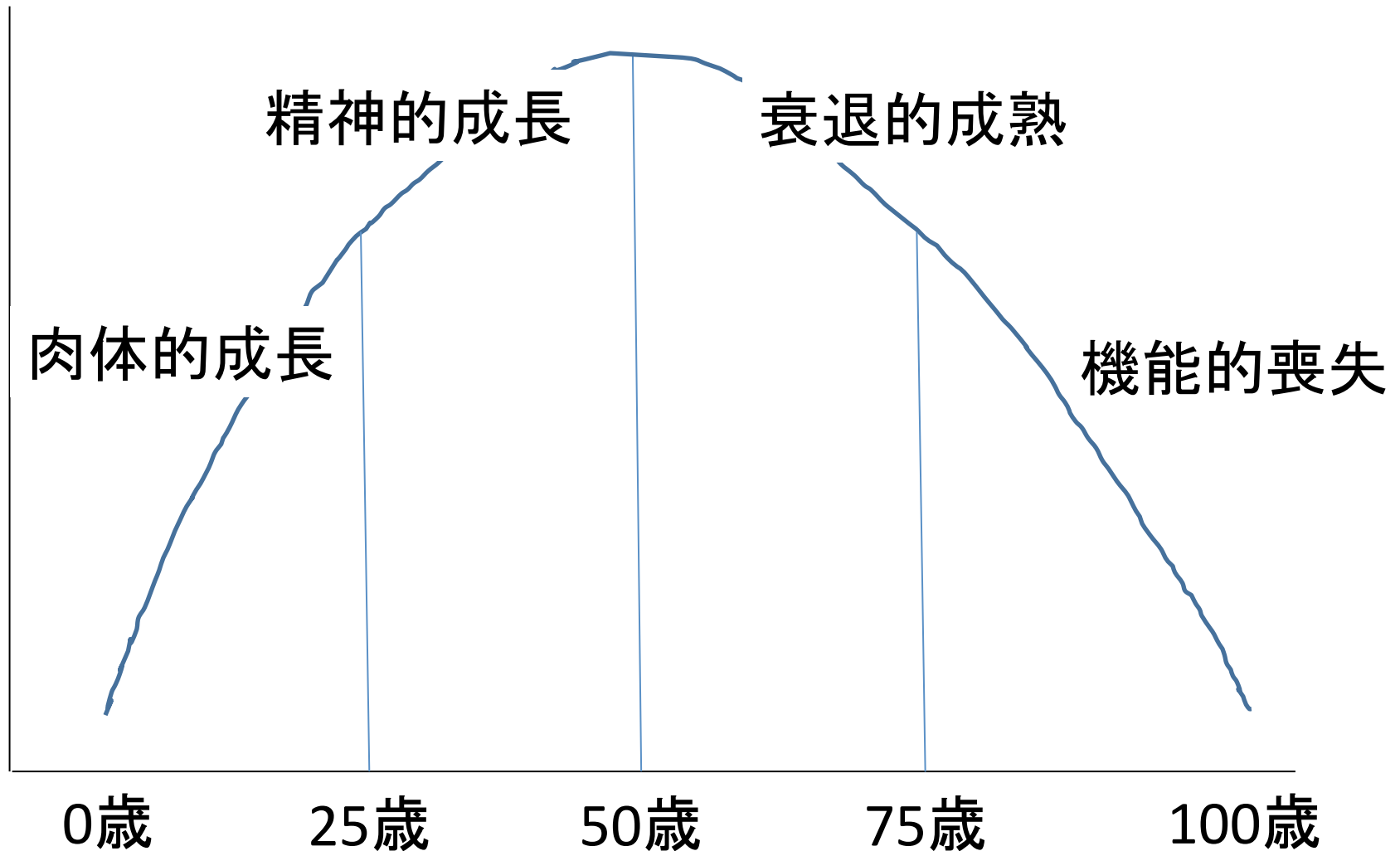


Y



# 健康人生の設計

元気度



# 健康人生の設計

