

Dr. 中路の健やか通信 (其の83)

健やか協力隊長 中路重之

第83回 QOL 健診 (その13)

◆QOL 健診、未来の姿

筆者は QOL 健診は将来の短命県返上に加えて、経済発展、まちづくりを伴った地域創生を生み出す打ち出の小槌（こづち）だと期待しています。

これまで、健康づくりは、地味なもの、苦役を強いるもの、お金にならないものというイメージがあり、それがゆえになかなか普及・浸透させることができませんでした。楽しくて勉強にもなる QOL 健診はそこを打開できる武器だと思います。



ただし、QOL 健診はまだ完成したものではありません。現時点の 10 項目の測定は近い将来、他の測定項目に入れ替わったり、あるいは何かの項目が加わることとなります。

デジタル技術などの発展によりこれからさまざまな魅力的な測定機器が続々と出てきます。例えば、睡眠状態の測定、持続的な血圧測定、肌の健康度の測定、3次元の体形測定、老化物質の測定などです。企業はこぞってその導入を望むことでしょう。間違いなく経済効果につながります。

筆者の未来予想では、将来健診の形も変わるかもしれません。通常の健診（特定健診＋がん検診）と QOL 健診を合わせたような健診が日常的にいろんな場所や時間帯にできるようになるはずです。

加えて、弘前大学開発の QOL 健診にはよそではまねできない独創性があります。その一つがビッグデータとの連携です。弘前大学には岩木健康増進プロジェクトを中心とした

健康・医療のビッグデータがあります。QOL 健診のデータをこのビッグデータとつなぐことで、QOL 健診で測定した結果が大きな意味を持つこととなります。

例えば、QOL 健診の測定結果からその人の詳細な健康の将来予測ができるようになります。すると、より詳しい、その人に合った生活指



導・助言が可能になります。これこそが弘前大学 QOL 健診の独創性です。

また、QOL 健診は、人と人との結びつきを強くします。現状の QOL 健診の実施チームには、健やか力推進センターや弘前大学のスタッフの他に、健やか協力隊員（一般市民）、健康運動指導士、栄養士、理学療法士、作業療法士、歯科医、看護師、歯科衛生士などさまざまな職種の方々が集まっています。このような多種多様な市民の連携こそが健康づくり、まちづくりの基本であり理想です。

繰り返しますが、QOL 健診を普及充実させることで、経済効果や人と人との結びつきが強化され、真の地方創生を生み出したい、本気でそのように考えています。

