



科学的知見に基づくセルフケア、 ウェルビーイングの社会実装に向けて

2026.10.7 **場所** アネックスホール F206
Wed 14:30-15:30

産総研では、健「幸」長寿社会を実現するために、誰もが科学的知見に基づいたセルフケアやウェルビーイングを実践できる技術の社会実装を目標にしたセルフケア実装研究センター、ウェルビーイング実装研究センターを設立いたしました。本セミナーでは、医療とヘルスクアをブリッジし、主体的な健康管理と行動変容を促す「自分が自分の主治医となる」セルフケア技術、負担なくやがいのある就労を測るウェルビーイング指標の提案など、これらの社会実装に向けた取り組みを紹介します。

座長：産総研生命工学領域 研究企画室 室長 **光田 展隆**

14:30-14:50 「自分が自分の主治医になる」社会の実現を目指して

産総研 セルフケア実装研究センター 研究センター長 **葭仲 潔**

高齢化の進展や医療・介護人材不足が深刻化する中、一人ひとりが自らの健康状態を理解し、主体的に健康管理を行うセルフケアの重要性が高まっています。本講演では、医学的エビデンスに基づくセンシング技術、デジタルバイオマーカー、AI解析等を活用し、「自分が自分の主治医になる」社会の実現に向けた取り組みを紹介します。さらに、産総研を核として企業・医療機関・自治体との共創を推進し、セルフケア技術の研究開発から評価、実証、社会実装までを一体的に進める取り組みについて解説します。健康寿命の延伸と医療・介護負担の軽減に向け、新たなヘルスクア産業の創出と社会変革のビジョンを展望します。

14:50-15:10 高齢化社会課題に対する就労と健康の両立を目指す ウェルビーイングテクノロジー

産総研 ウェルビーイング実装研究センター 研究センター長 **谷川 民生**

高齢化の進展に伴い、健康寿命の延伸と社会参加の維持が重要な課題となっています。本講演では、「就労と健康の両立」を実現するウェルビーイングテクノロジーの可能性について紹介します。加齢により身体機能の低下が生じて、人とロボットの協調作業やロボットの遠隔操作技術を活用することで、身体的負担を軽減しながら就労を継続できる新たな社会参加の仕組みを提案します。特に、物理的な仕事を遠隔から担う新しい働き方に着目し、高齢者が経験や知識を生かし続けられる社会の実現を展望します。さらに、WHOが掲げる健康の要素である社会参加の観点から、就労におけるウェルビーイング指標の構築や、負担が少なくやがいの感じられる働き方の評価基準についても議論します。

15:10-15:30 健康は「頑張る」から「いつの間にか」へ ー 動作計測と文脈再設計が導く未来のセルフケア ー

産総研 セルフケア実装研究センター 研究チーム長 **小林 吉之**

人の動きには、身体機能や健康状態だけでなく、日々の生活習慣や心身の変化に関する多くの情報が含まれています。本講演では、歩行をはじめとするさまざまな動作の計測・分析技術と、それらを研究室内にとどめず、日常生活の中で自然に計測し、活用するための取り組みをご紹介します。また、得られたデータを単なる健康管理に用いるだけでなく、一人ひとりの主体的なセルフケアや行動変容につなげる研究についても紹介します。さらに、健康のために努力することを強く意識するのではなく、日々の楽しみや興味に沿って行動することが、結果として自然に健康につながるよう文脈を組み立て直す「文脈再設計アプローチ」の考え方と、その社会実装に向けた最新の研究を紹介し、未来のセルフケアのあり方を展望します。