

FMを通じた 環境配慮型の健康づくり

部会長 **高原 良**

たかはらりょう

株式会社TATAMI 代表取締役
エルゴノミスト



がん、糖尿病、呼吸器疾患、メンタルヘルスなど、いわゆる非感染性疾患（NCDs: Non-Communicable Diseases）と呼ばれる疾病群の対策は、SDGsの重要な目標の1つとなっている。NCDsの問題は、一見すると保健・医療分野の役割だと思われがちだが、実はファシリティマネジメントもこれに大きく貢献できるポテンシャルを秘めている。

これまで、健康づくりの方法論は、意識啓発や指導を通じて、自発的な行動変容を促すアプローチが主流であった。しかし、残念ながらそれだけでは日本人の十分な健康習慣の定着化には及んでいない。おそらく、多くの国民が自発的に健康的な習慣を形成するという理想の実現は、現実的にかなり難しい。例えば、日本における運動習慣者の割合はおよそ3割程度で横ばいに推移しており、半数にも満たない状況である。

そのような中で、環境面に配慮した健康づくりのアプローチの機運が高まりつつある。都市やまちのレベルでは、日本において2013年から始まった国の健康づくり運動「健康日本21（第二次）」の中に、社会環境の改善というキーワードが新たに追加され、住民が運動しやすいまちづくり・環境整備に取り組む自治体数の増加などが数値目標に盛り込まれるようになった。また、国土交通省では、国民の健康増進だけでなく、地域経済の活性化などの目的も兼ねて、ウォークアブルシティ（歩きやすいまちづくり）の推進を行っている。

国外でも、米国ニューヨーク市は2010年に「Active Design Guidelines（ADG）」を発表した。ADGは、心臓病や脳卒中、がんや糖尿病といった慢性疾患の予防に焦点を当てたものであり、都市計画、ビル設計において身体活動量を増やすためのエビデンスベースの要点がまとめられたガイドラインとなっている。

また、ここ数年の間にオフィス環境が身体活動やメンタルヘルスに与える影響を調査する研究が増加してきており、その影響の大きさや介入の有効性が明らかになってきている。例えば、座位時間とオフィスレイアウトに関連がある可能性があることや、オフィスの物理環境では、特に光やレイアウトデザイン、温熱快適性が、ストレスや主観的幸福感など、多くのメンタルヘルス指標の改善に貢献することが報告されている。就労世代は1日の多くの時間を職場で過ごすため、オフィス環境のデザインは働く人々のウェルビーイングに大きな影響を与えているようである。

私たちは、糖尿病、肥満、心筋梗塞、がんなどの疾病を生活習慣病と呼ぶことがある。これらは運動や食事などの生活習慣が発症や進行に関係する疾病を指しているわけだが、環境が生活習慣に関係しているのであれば、それらの病は「生活環境病」と言い換えても良いかもしれない。生活環境の変化がNCDsのリスクを引き上げているなかで、根本的な原因である環境を見直さなければ、課題の本質的な解決にはならないだろう。◀