

2|Where are we now? – Global status of healthy aging

41



「未病」をチェックするためのスマートフォンアプリの活用

日本

神奈川県(33市町村を含む)

【どういったデータが収集されるか】

神奈川県では、人生100歳時代に向けたセルフケアや健康を最適化するための革新的な政策を進めるにあたって「未病」を提唱している。「未病」とは、心身の状態を「健康か病気か」といった明確に2つに分けられるものとして捉えるのではなく、健康と病気の間で連続的に変化するものとして捉える概念である。県はこの概念に基づき、2020年3月に「未病指標」を発表した。未病指標は、生活習慣、認知機能、生活機能、メンタルヘルス・ストレスの4つの領域における現在の未病状態を数値化する。音声認識機能を持つ無料スマートフォンアプリ「マイME-BYOカルテ」を使って、個人の未病状態を監視・改善できるようになっており、性別・年齢・身長・体重・血圧・Mini-Cog・ロコモ5・歩行速度・音声分析による心の状態等の15項目によって、アプリ上で自分の未病指標を測り、スコアを確認することができる。

【データはどのように使われるか】

未病指標は、行動変容を促すとともに、内在的能力低下の早期発見や自己管理を含め、未病の改善をよりよく行うことができるよう、成人利用者に適宜適切な情報を届けることを目的としている。WHOのICOPEツールと同様なアルゴリズムを通して得られる未病指標に基づいて、アプリがアドバイスを提供するため、追加的な支援を必要とせずに、セルフモニタリングをすることができる。



「未病」とは、心身の状態を「健康か病気か」といった明確に2つに分けられるものとして捉えるのではなく、健康と病気の間で連続的に変化するものとして捉える概念である。

【今後に向けて】

神奈川県では、心身の健康及びウェルビーイングを最適化するための企業の関連商品・サービスの開発に未病指標を活用することとしている。また、生活行動の違いから将来の健康状態の変化を示す未来予測機能の追加も計画している。未病指標は、リアルタイム・モニタリングシステムとして、個人レベル、コミュニティレベルでの影響評価に貢献していこう。