

健康・笑顔応援誌

# どもども

48歳からの華齢な生き方応援します!

vol. 217

2026.4月

【私の生き方と学び】  
「第1回 世界長寿サミット」実行委員  
的場聖明さん  
【特集】  
長寿のまち『京丹後市』  
長生きの秘訣

発行 | 株式会社ど〜も 〒545-0052 大阪市阿倍野区阿倍野筋1-7-20-1312 <https://do-mo-do-mo.com/>

2026年4月7日発行（毎月1回7日発行）通巻217号



# 私の 生き方と学び

216

## 「第1回世界長寿サミット」が京丹後市で開催

京都府立医科大学大学院医学研究科循環器・腎臓内科学副学長 教授  
「第1回世界長寿サミット」実行委員

的場 聖明さん

世界的に高齢化が進む中、健康長寿の促進は多くの国が直面する共通の課題です。こうした状況を背景に、昨年6月16日から19日まで、京都府京丹後市において「第1回世界長寿サミット」が開催されました。10カ国から第一線の専門家と研究者を含め550名が集い、老化生物学、生活習慣医学、地域密着型健康戦略に関する最新の知見が幅広く議論されました。その成果について、実行委員の的場聖明さんにお話を伺いました。

京丹後市は、百寿者率が日本平均の約3倍という、全国でも際立った長寿地域です。2011年には、116歳で男性長寿のギネス世界記録に認定されている木村次郎右衛門さんが生まれ育った場所でもあり、以前から国内外の研究者の関心を集めてきました。

この研究の流れから、「弘前大学の中路重之先生が、『短命県』と言われてきた状況を変えようと、2008年から毎年約1000人を対象に、3000項目にも及ぶ採血データや生活習慣の調査を続けてこられました。ただ、弘前だけでは限界があるため、『長寿地域』の京丹後でも同じ調査ができ

ないか、というお話をいただいたのがきっかけでした」

京丹後市では2017年から、65歳以上の方を対象に、約2000項目の調査を行い、全身のCT撮影や認知症検査も含め、現在は1250人を定期的に追跡しています。

「調べてみると、やはり元気で自立した生活を送れる『健康寿命』が長い人が多いことが分かりました。百寿者の皆さんの食生活や日々の暮らし方にも、共通する特徴が見えてきています」

サミットで特に注目された点については、「老化をどう測り、どう遅らせるかという点です。DNAメチル化の変化から生物学的年齢を測る『エピジェネティック時計』、細胞の掃除(リサイクル)機能とも言えるオートファジー、腸内細菌と健康寿命の関係が大きなテーマになりました。生活習慣や食事が老化のスピードに大きく影響することが、最新の研究で示されています。また、腸内環境は免疫や認知機能、代謝とも深く関係し

ており、乳児期の環境や母親の健康状態が、将来の病気のリスクにまで影響するという話も印象的でした。さらに、高齢者は社会を担う存在と捉え、地域活動や学びに参加すること自体が健康につながるという提案もありました」

サミットで夜久均大会長は、次の4つの柱を共同宣言として掲げました。

- ①絆を育み、コミュニケーションを絶やさないこと
- ②植物性たんぱく質や食物繊維の豊富な食事を、仲間と共に楽しむこと
- ③規則正しい生活と運動習慣を日々の暮らしに取り入れること
- ④感謝の心をもち、生きがいを感じる毎日を大切にすること

このサミットは、科学と文化、地域の知恵を融合させることで、世界中の誰もが健康で尊厳ある長寿を享受できる未来を目指す「行動の始まり」として位置付けられています。

「第2回世界長寿サミット」は、2027年にイタリアで開催予定です。

※サミットに関する詳細は11ページから。

### プロフィール

的場聖明(まとは・さとあき)

経歴：1990年3月京都府立医科大学医学部卒業  
現在、京都府立医科大学大学院医学研究科 循環器腎臓内科学教授、  
京都府立医科大学 長寿・地域疫学 教授(併任)、京都府立医科大学副学長  
好きな言葉「希望は、失望に終わることはない」

# 特集 長寿のまち『京丹後市』

## 知りたい！長生きの秘訣



京都府の京丹後市は、人口あたりの百寿者の比率（百寿率）が全国平均の約3倍という、日本有数の「長寿のまち」です。昨年、この京丹後市で「第1回世界長寿サミット」が開催され、世界の健康長寿地域の取り組みや展望について活発な議論が行われました。

サミットでは、8自治体の首長による「健康・美・長寿」に関する取り組みが紹介されました。本特集では、長寿のまち・京丹後市の市民の日常生活と、それを支える行政の取り組みを通して、「健康づくり」「心のサポート」「食文化」という3つの視点から、長生きの秘訣を探ります。

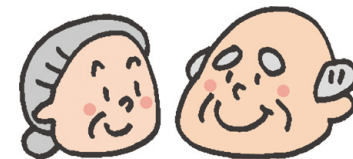
### 自然とともに生きるまち・京丹後市

京丹後市は2004年、6町が合併して誕生しました。京都府最北部に位置し、丹後半島を含む広い市域には、海・山・川が身近にある自然豊かな環境が広がっています。人口約5万人で減少傾向にありますが、高齢者（65歳以上）の割合は約36～38%と全国平均（約30%）を大きく上回っています。中でも100歳以上の高齢者が多く、人口比では全国平均の約3倍。この点が研究者の注目を集め、「第1回世界長寿サミット」開催につながりました。

### 京丹後市の市民の健康意識の高さ×行政のサポート

健康長寿福祉部 長寿福祉課 包括ケア推進係長・中川映子さん  
健康推進課 健康増進係長・吉岡めぐみさん

「長寿のまち」と言われる一方で、高齢化率も非常に高い京丹後市では、行政としても、市民により健康で長生きしていただくための取り組みが重要な課題となっています。



そこで、令和6年3月に策定した「第9期京丹後市高齢者保健福祉計画」（令和6年度～8年度）では「高齢者がいくつになっても元気に活躍できる百才活力社会」を基本理念に掲げ、高齢者の生活実態や健康状態などを把握し、地域に即した事業を積み重ねてきました。今回は、その中から

#### ①健康づくり②心のサポート③食文化

に着目し、この3項目について、中川さん、吉岡さんのお話を交えながらご紹介します。

### 人口5万人のうち、100歳以上は124名 最高齢は109歳

京丹後市の人口は、昨年3月末時点で4万9,651人。そのうち100歳以上の方は124名で、最高齢の方は109歳の方が2人おられるそうです。

「海があり、山があり、風光明媚な土地柄です。日本海側ですが冬の積雪は比較的少なく、6町が一つになったことで、生活環境が広がったように感じます。もちろん介護を必要とされる方もいますが、ご高齢でもお元気な方は確かに多いですね。天気が良ければ畑仕事をしたり、海沿いの方は漁に出たりします。カニのシーズンには、観光施設や旅館で働いておられる高齢者の方もいらっしゃいます。皆さんとても忙しく、そのこと自体が生きがいとなり、生活の張りにつながっているのだと思います」

また、京丹後市観光公社では、「旅」と「健康」を掛け合わせたヘルスツーリズムを推進しています。“長寿のまち”と自然や歴史、食などの豊富な地域資源を活かし、旅を通じて、企業健康経営®や個人の健康づくりにつながる観光型健康保養地(Kyoto Health Resort 京丹後)を目指しています。



特集

# 長寿のまち『京丹後市』

知りたい!長生きの秘訣

## 京丹後市の市民の健康意識の高さ×行政のサポート

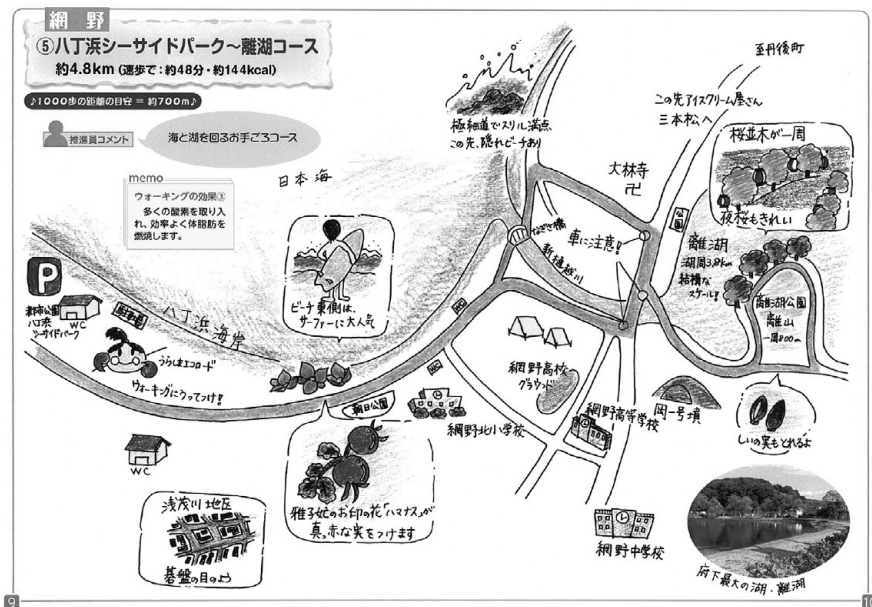
### ①健康づくり

## 京丹後市健康ウォーキングマップの作成 海と山の季節を楽しむウォーキングマップ12コース

ウォーキングを楽しんでいる市民に、より楽しさや季節感を感じてもらうために作られているのが、「京丹後市健康ウォーキングマップ」です。

「市の保健師と市民の“健康づくり推進員”が一緒になって、まず47コースを作成しました。実際に歩きながら、桜の時期はここがきれいですよ、このルートは海がよく見えますよ、といった地元ならではの魅力を盛り込み、12コースを選定。手書き風のマップとして仕上げています」

その健康ウォーキングマップの中から1コースを挙げていただきました。



京丹後市の美しい海と湖を楽しむコースになっています。

## Let'sチャレンジウォーキング 一人でも、チームでも手軽に楽しめるウォーキング

市では 自分の1日の歩数を知り、「歩くこと」「動くこと」を意識した生活を送ることを目的に、みんなで健康づくりに取り組む「Let'sチャレンジウォーキング」を実施しています。

「平成29年から、市民の健康づくりを目的に春と秋に開催し、今年の春は、参加者が232名、そのうちチーム参加は6チーム38名でした。また、今年度からは4名以上10名以内のチーム参加を設け、1日の歩数をカードに記録し、平均歩数が高かった上位3チームを表彰しています」



地域の福祉事業所「かがやきの杜」の仲間も、ウォーキングでリフレッシュ「年間を通して天気の良い日はウォーキングしています。”健康第一です”」

## 高齢者の健康講座「丹後のびのび体操」 転倒予防に必要な下肢筋力やバランス能力が向上

各自治体でさまざまな体操が導入されていますが、京丹後市では平成27年から「☆からだ・寿命・元気☆丹後のびのび体操」(通称:丹後のびのび体操)を実施し、地域全体での介護予防の取組を支援しています。

「地域の運動講師さんと一緒に考

えた体操を、筑波大学の山田実教授に監修していただきました。特徴は、転倒・骨折や認知症を予防するための体操で、ウォーミングアップ、筋力トレーニング、有酸素運動、クーリングダウンの4つで構成されています。市職員が3ヵ月間地域に入りサポートして実施したところ、転倒予防に必要な下肢筋力やバランス能力が向上したという結果が出ています。現在では、市内32か所で約400人が、週1回、公民館などに集まり、楽しみながら続けています」



丹後のびのび体操

ぽんぽんぽん

特集 長寿のまち『京丹後市』



特集

## 長寿のまち『京丹後市』

知りたい!長生きの秘訣

### 成老人の健康講座と「こころの健康相談」

京丹後市では、フレイル予防や食生活、骨粗しょう症を予防するための食事と運動をテーマにした講座を開催するとともに、市職員による「まちづくり出前講座」も実施しています。

また、こころの悩みなどについて話すことができる『こころの健康相談窓口』も設けています。

「月に1回、健康・栄養相談以外に心の相談日として日々のストレスや不安、人間関係、仕事、家庭の問題など様々なお悩みについて、保健師や臨床心理士が相談を伺います。

相談される方の多くは、気持ちが落ち込み、どこにも相談できずにいたケースです。ご自身のこと、家族や職場のこと、生活や病気のことなど多岐にわたります。ケースに応じて医療機関や専門機関につなぐこともあります。

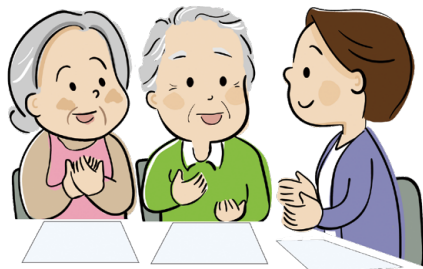
毎月実施しているため、定期的に来られる方の中には、『話を聞いてもらうだけで心が楽になる』と言われる方もおられます」

### 京丹後市の市民の健康意識の高さ×行政のサポート

#### ②心のサポート

### 「こころの相談」「寄り添いサポートセンター」 あらゆる相談から支援まで、安心できる生活基盤づくり

寄り添い支援総合サポートセンターは、『こころの健康相談』とも重なる部分がありますが、「生きがいづくり」という視点では、生活そのものの基盤を立て直し、再び前を向いて生きていくための支援を行う拠点です。



「日々の悩み」「生活費の減少」「ひきこもり」「債務問題」「訪問販売による被害」「仕事に関すること」など、どんな内容でも、相談を受けるだけでなく、必要な支援につなげるところまで伴走しています。

「このセンターでは、生活全般に関する相談を受け、支援につなげています。相談内容は本当に多岐にわたっており、例えば生活困窮、障害者相談、消費者被害、不登校やひきこもりの相談などです。

特に難しいケースとしては、高齢者でも障害者でもなく、制度のはざまにいる方々です。そうした方が、生きづらさを抱えていることも少なくありません。今年度からは、保健師や社会福祉士などの専門職が加わり、相談支援の幅がより広がりました」

寄り添い支援総合サポートセンターは市民にも広く周知されており、フリーダイヤルを導入しています。職員は相談者の自宅を訪問し、直接話を聞くなど相談方法も多様で、LINE相談など、忙しい方や若い世代でも相談しやすい工夫がされています。また、消費生活センターを併設しており、相談支援の幅が大きく広がっていることも特徴です。

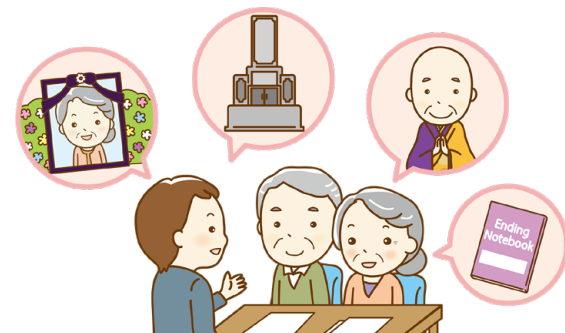
まさに、市民一人ひとりに寄り添う存在といえるでしょう。

### 「京丹後市成年後見サポートセンター」を併設

#### 判断能力が低下しても、自分らしく暮らせる地域へ

寄り添い支援総合サポートセンターでは、今年度から「京丹後市成年後見サポートセンター」を併設しています。認知症や障害などにより判断能力が低下しても、住み慣れた地域で、その人らしい生活を続けられるよう、成年後見制度をはじめとした権利擁護支援に関する相談や支援を行っています。

成年後見サポートセンターがコーディネーターとなり、関係機関や専門職と連携しながら、ご本人・ご家族・後見人などを地域全体で支えるネットワークづくりにも取り組んでいます。





特集

## 長寿のまち『京丹後市』

知りたい!長生きの秘訣

### 京丹後市の市民の健康意識の高さ×行政のサポート

#### ③食文化

#### 郷土料理「京丹後百寿人生のレシピ」を学校で調理指導

京丹後市では、地域に伝わる食文化を次世代に継承するため、市内の小学校・中学校の児童生徒を対象に、郷土食の調理指導を行う「食生活改善推進員」を派遣しています。

「長寿の秘密を探るため2013年に百寿者の方に、若い頃どのような食事をしていたのかを調査しました。その結果、特別なものではなく、家庭で作られてきた郷土料理が中心だったことが分かりました。レシピは26点あり、それをまとめたのが『京丹後百寿人生のレシピ』です。

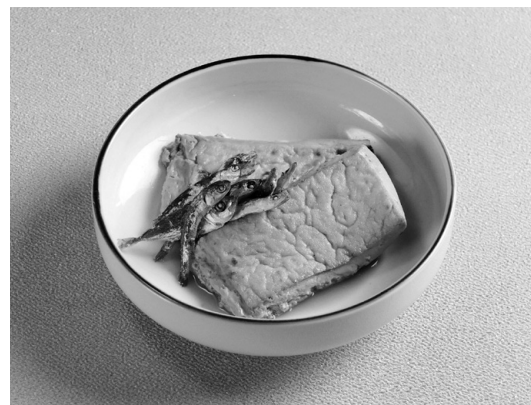
昔の方は郷土料理を自然と覚えています。今は若い世代やお母さん世代が作ることができないという現状があります。そこで、食文化をきちんと伝えていこうと、小学5年生の総合学習の時間等を活用させていただき、食文化伝承推進事業に取り組んでいます」

#### 人気の郷土料理5選



#### 「あごの団子汁」

～とびうおのすり身でつくる格段の美味～



#### 「焼き豆腐のたいたん」

～余すところなく食べる知恵の行事食～



#### 「焼きさばと葉たまねぎの煮物」

～田植え時に欠かせない季節のごちそう～



#### 「丹後のばら寿司」

～ハレの日のごっつおう～



#### 「けんちゃん煮」

～冬野菜のあったか煮物～

※京丹後市のHPに「郷土食レシピ」が掲載されています。

## 学ぼう 第1回 世界長寿サミット①

# 「元気に長く生きるために」 世界長寿サミットが伝えた4つのヒント

京都府立医科大学大学院医学研究科 循環器・腎臓内科学 副学長 教授  
「第1回 世界長寿サミット」実行委員 的場聖明さん

本誌「私の生き方と学び」では「第1回 世界長寿サミット」を紹介しましたが、ここではその内容をもう少し詳しくお伝えします。

本サミットでは、老化生物学、ライフスタイル医学、老年科学、さらに地域づくりや政策までを視野に入れた多分野横断型のセッションが行われました。共通して強調されたのは、「健康長寿は、医学だけでなく、生活習慣や社会環境、文化を含めた学際的かつ国際的な視点から取り組む必要がある」という考え方です。



的場聖明さん

## エピジェネティック時計による加齢の測定

エピジェネティック時計とは、DNAのメチル化という変化をもとに、実際の体の老化度＝生物学的年齢を測る方法です。研究者スティーブ・ホバース氏は、100歳を超える長寿者の子どもは生物学的に若い傾向があることや、老化の進み方は臓器ごとに異なることを示しました。

また、喫煙歴などを加味した「GrimAge」により、病気や死亡リスクをより正確に予測できる可能性も示されました。生活習慣の影響は一様ではなく、肥満は老化を進める一方、オメガ3の摂取はわずかに老化を抑える結果が報告されています。さらに、文化や生活環境によって生物学的年齢が左右されることも明らかになり、老化が単なる年齢の問題ではないことが示されました。

## オートファジーと老化の細胞メカニズム

細胞レベルの老化機構として注目されたオートファジーは、細胞内の不要になった部品を分解・再利用する「細胞の掃除機能」で、大阪大学の吉森保先

生は、この働きが健康維持と老化制御に不可欠だと説明しました。近年では、老化を進めるタンパク質「ルビコン」が年齢とともに増え、オートファジーを妨げることがわかってきました。特に神経細胞では、ルビコンを抑えることで寿命や運動機能が改善する可能性が示されています。細胞レベルでの仕組みの理解が、将来の健康寿命延伸につながることを期待されています。

## イタリアで進められている国家研究プロジェクト

ステファニー・バンディーニ氏は社会的な視点から、イタリアの国家研究プロジェクト「AGE-IT」を紹介しました。地方や山間部では、人口減少やインフラ不足が進む一方、伝統的な食文化や人とのつながりが高齢者の健康を支えています。地理情報システム(GIS)やAI、IoTといったデジタル技術を活用することで、医療や介護へのアクセスの課題を可視化し、地域に合った対策を講じる重要性が示されました。高齢化は負担ではなく、社会を再設計する機会だという視点が印象的でした。

## 日本人特有の長寿型腸内フローラ

腸は免疫細胞の約7割が集まる人体最大の免疫器官で、日本人の長寿には、長い歴史の中で培われた特有の腸内フローラが関係していると考えられています。近年、健康長寿には運動や生活習慣に加え、腸内フローラが健康寿命を大きく左右することが明らかになってきました。京都府立医科大学大学院の内藤祐二先生らは、京丹後市の健康長寿の要因が腸内フローラにあるのではないかと考え、高齢住民の協力を得て研究を進めています。その結果、京丹後市の高齢者は京都市民に比べ、免疫を調整する酪酸産生菌が多いことが分かりました。2018年の調査では、インフルエンザや肺炎で入院した人は1.6%と少なく、高い免疫力が示されています。その背景には、食物繊維を多く含む多彩な食材を継続して摂る食生活があり、腸内環境の良さが健康長寿を支えていると考えられます。

## 今後の展望と課題

今後の課題として研究者が共通して挙げたのは、「世代を超えて健康長寿を目指すこと」です。その知見を地域や市民生活にどう生かすかが、これからの大きなテーマとなります。



「第1回 世界長寿サミット」詳細はこちらより▲

## 学ぼう 第1回 世界長寿サミット②

# 健康長寿は人類の願いです！ 京丹後市の百寿者から見る「長寿の秘訣」

京都府立医科大学大学院医学研究科 循環器・腎臓内科学 副学長 教授  
「第1回 世界長寿サミット」実行委員 的場聖明さん

「第1回 世界長寿サミット」の詳細を11頁から紹介していますが、ここでは長寿サミットを開催するきっかけとなった『短命県』とされる青森県弘前市と、全国有数の『長寿地域』である京都府京丹後市との対照的な特徴について紹介します。両地域の比較調査と、116歳でギネス認定を受けた木村次郎右衛門さんの生き方から、長寿の秘訣を探ります。

京丹後市と弘前市の65歳以上の住民を比較すると、京丹後は独居や少人数世帯が多いことで、地域での会話や交流の時間が増え、コミュニケーションが活発になっていることが健康長寿につながっていると考えられます。さらに、腸内環境の調査では、京丹後の高齢者は善玉菌が多く、食物繊維を豊富に含む海藻類や全粒穀物をよく摂取していることが明らかでした。

### 独居の人が多い京丹後は家事の時間が多い

弘前は同居の人数が平均3人ぐらいですが、京丹後は2人ぐらいで、独居が多いです。京丹後は同居の人数が少ないので、個人的なことを話せる友人が多く、しゃべる時間がすごく多い。夫婦二人の生活という方が多いため、京丹後の男性は家事にかかる時間も多く、弘前に比べてもよく動いています。付き合いにかかる時間は、家族以外の大家族だと、そこで話が終わってしまいますが、公民館などでいろいろな情報を得ています。しゃべることやコミュニケーションが重要です。

### お布団に入ってから寝るまでの時間差

弘前では、お布団に入ってから寝るまで15分くらいかかるのに対して、京丹後の人はお布団に入ってから寝るまで3～4分です。これは農家にあるパターンで、朝早く起きて昼間は動いているので、寝る時はバタンと寝ています。社会活動における時間は京丹後の人たちが長く、運動している習慣も明らかに長いです。

### 高血圧症治療の内服

薬を飲んでいる方は弘前の方が多く、京丹後の方が男女ともに少ないです。

### 最終学歴が京丹後の方が少し高い

弘前大学の先生は、最終学歴が京丹後の方が少し高い傾向にあると話されていました。これは経済状況が影響しており、京丹後はちりめん織などで景気が良かったことで、小・中・高と学ぶことができました。

### 腸内環境は食物繊維が多い

京丹後は、酪酸産生菌などの善玉菌が多いことが分かり、海藻類や全粒穀物をたくさん摂っていることが、アンケートで分かりました。

## 116歳でギネス認定を受けた木村次郎右衛門さん

2011年に、最も長生きした男性として116歳でギネス認定を受けた木村次郎右衛門さんが生まれたのは1897年。1897年頃の日本人の平均寿命は44歳で、その約2.7倍もの人生を全うされました。

### 長寿の秘訣 食生活

木村さんは1日3食、決まった時間に食事をされていました。栄養バランスと旬を意識し、晩年も1食で10品以上のおかずを続けました。

- 好き嫌いなく、何でもよく食べる
- 朝にヨーグルト、夜に一杯の牛乳を飲む
- 「食細くして命長かれ」食事は腹5～6分目
- 豆や芋、海藻など食物繊維の多いものを摂る
- 食事は家族と居間で食べる
- 季節の果物を食べる
- よく噛んで食べる
- 一食で10品以上



京丹後の木村次郎右衛門さんや百寿者の人々の生活、郷土料理などをまとめた1冊です(500円)