

## 科学的根拠に基づいたウェルネスサービスを提供

株式会社つくばウェルネスリサーチ（TWR）  
執行役員 福林 孝之氏、SWC 推進部 佐保 依月氏

### 研究成果の社会実装から始まった大学発ベンチャー

当社は2002年に、筑波大学発ベンチャー企業として、現在の代表取締役である久野譜也（筑波大学大学院人間総合科学学術院教授）が設立した会社です。

設立のきっかけは1996年に筑波大学久野研究室と大洋村（現鉢田市）が共同で実施した高齢者向け健康増進プロジェクトでした。当時、高齢者への筋力トレーニングに対しては否定的な見方が主流でしたが、プロジェクトでは、科学的根拠に基づく個別プログラムであれば安全かつ体力の維持促進に効果があることや、高齢者の生活機能の向上、医療費削減の効果等を明らかにしました。

その後サービスの領域を広げ、現在は、国や都道府県の医療・健康・介護分野における大規模実証事業、自治体の健診・レセプトデータ分析、健康まちづくりに関する計画策定、人材育成などを手がけています。また、2025年10月時点で全国133自治体が参加する「スマートウェルネスシティ首長研究会」の副事務局をつとめ、同研究会の活動・運営を後方支援しています。

### 健康無関心層という構造的課題への多角的アプローチ

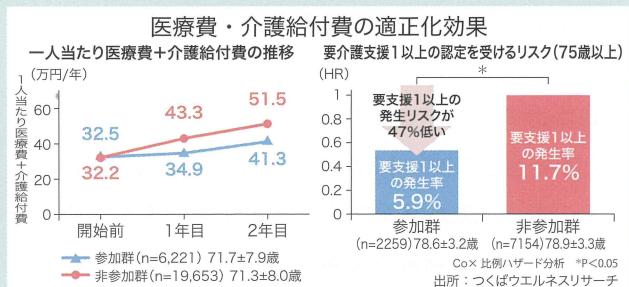
私たちの調査では、全国の自治体で実施される健康サービスにおいて、住民の7割が運動量不足であり、さらに、そのうち7割が運動実施意思なし、かつ健康的な生活を送るための情報収集をしていない状況です。つまり約半分の市民が運動実施意思を持たない状況です。

この層の根本的な課題は、健康づくりの必要性を理解していても行動できないのではなく、そもそも健康情報をアクセスしようとしていないことでした。

そこで私たちは、インセンティブ付与による行動変容

を促す健康ポイント事業を展開しています。中野区を含む19自治体で実施した事業では、参加者の82%を占める運動不十分層（5,000歩／日未満）の割合を56%から34%まで減少させる成果を上げました。そして、その効果として参加者の医療費・介護給付費の年間10万円抑制、介護リスク47%の低減を実証しました。

また、家族や同僚からの口コミが最も効果的という知見に基づき、「健幸アンバサダー」制度を導入しました。これまでに全国で3万人を養成し、情報を伝えた方の64%が行動を変えたという結果が出ています。



### データヘルスとEBPMによる自治体支援の実践

この10年間で、全国の自治体では、国保データベース（KDB）が整備され、レセプトや健診結果などデータヘルス分野のデータが蓄積されました。当社の特徴は、このデータから原因を把握し、有効な政策を提案することです。

ある自治体では事業数を整理し、より成果のあるものに優先順位を高めて実施する取組を支援しました。また、埼玉県戸田市では、当社が策定に関わった「スマートウェルネス推進計画」において、"まちなかウォーカブルとバイシクルシティの推進"を、計画の柱の最上位に位置づけました。この計画にはデータに基づいて施策評価を行うEBPM（Evidence-Based Policy Making）の視点も組み込まれています。

### ウェルビーイング重視のビジネスモデルへ

今後の展開として、従来の疾病予防中心の取組から、ウェルビーイング最大化のビジネスモデルに転換していく方針です。中高齢者の健康づくりだけでなく、子育て女性の健康づくり、そしてウェルビーイングの観点からまちづくりや他の分野とも連携し、自治体が抱える社会課題に對して、これまで蓄積したエビデンスとエピソード（事例）をもとに支援する役割を担っていきたいと考えています。

