

2025年8月29日

一般社団法人 生涯健康社会推進機構
東急不動産ホールディングス株式会社

発災時の健康二次被害を自助・共助で予防する新防災モデル

「防災健康サポートプログラム」2025年9月1日運用開始

発災時の“見えない健康リスク”に、地域で備える体制を

東急不動産ホールディングス株式会社（本社：東京都渋谷区、代表取締役社長：西川 弘典、以下、「東急不動産ホールディングス」）が運営等を支援する一般社団法人 生涯健康社会推進機構（本社：東京都渋谷区、理事長：金指 潔、以下、「機構」）は、大地震等の発災時、高齢者を中心に体を動かす機会が減ることによる健康二次被害が発生する課題に対し、自助・共助の視点および防災と健康づくりをつなげた新しい防災支援「防災健康サポートプログラム」（以下、「本プログラム」）を、2025年9月1日より運用開始しますのでお知らせします。個人でできる体操などのプログラム提供に加え、健康二次被害防止のための声かけ等を行う「防災健康サポーター」の育成を全国で進めます。



防災健康サポーター

Disaster Preparedness and Health Supporter

（1）本プログラムの目的・背景

発災後、避難所等での生活が長期化するほど見えない健康へのリスクが拡大します。とくに、高齢者は体を動かす機会が減ることで「ロコモティブシンドローム（※）」、また交流不足や孤立化による「認知機能低減」のリスクが高まり、健康二次被害の増大に繋がります。

本プログラムは、そのような発災時の健康二次被害への予防・軽減化を目的に、行政職員や医療専門職だけではカバーしきれない健康管理に対して、住民一人ひとりが有事の際に自身で健康管理ができるための基礎知識や予防法習得を支援するとともに、避難所生活において、家族や周囲の方に対して運動・水分補給の促し等、健康二次被害防止のための声かけ等を行う「防災健康サポーター」の育成を目指す、自助・地域での共助を兼ね備えた新しい防災モデルです。

（※）加齢や生活習慣によって、骨・関節・筋肉の機能が低下し、歩行機能に低下すること

(2) 科学的知見やこれまでの災害経験を活かした実践的プログラム

本プログラムは、順天堂大学大学院スポーツ健康科学研究科 町田 修一教授の監修、また大規模な災害や避難生活等の知見を多く持つ、福島県いわき市の協力より作成、東京大学大学院総合防災情報研究センター 松尾 一郎客員教授の推薦を頂き、「防災の日」である 2025 年 9 月 1 日より運用開始します。

避難所という限られた環境と、災害の被害にあった人たちの心理状況に着目し、発災時からのタイムラインを組み、健康を損ねないための運動と交流を少しずつ無理なく実施できるよう、冊子と体操動画を活用して健康二次被害について基礎知識や予防方法を習得可能です。また、本プログラムの講義 30 分・実技 30 分の動画をオンラインで受講すると、動画視聴後に「防災健康サポーター」として資格認定されます。

■ コンテンツ例



冊子「自分で守る編」イメージ



体操動画「ケロロワット体操」イメージ

■ 本プログラム概要

プログラム名	防災健康サポートプログラム
運用法人	一般社団法人 生涯健康社会推進機構
対象者	<ul style="list-style-type: none"> 健康二次被害を予防したい人、周囲の方の健康二次被害を軽減したい人 特に生活不活発病（廃用症候群）のリスクが高い高齢者に対して、健康二次被害の予防や軽減化を目指す
概要・狙い	<ul style="list-style-type: none"> 大規模災害の発災時に、自身で健康管理ができるための健康二次被害について基礎知識や予防方法についての啓発 避難所生活での共助のけん引役として、健康二次被害を防ぐ活動ができる「防災健康サポーター（ボランティア）」の育成 発災時以外にも日頃から個人や地域で災害に負けない健康づくりを実践する
コンテンツ（全6種）	<ul style="list-style-type: none"> ○動画 <ul style="list-style-type: none"> 健康ぼうさい体操 体を守る簡単防災エクササイズ 動画で学べる健康を守るヒント ○冊子 <ul style="list-style-type: none"> 防災健康ガイドブック「自分で守る編」 防災健康ガイドブック「みんなで支える編」：サポーター認定制度 ○避難生活の身体活動タイムライン
受講料	無料
運用開始日	2025 年 9 月 1 日

監修・協力等	<ul style="list-style-type: none"> ・ 監修 順天堂大学大学院スポーツ健康科学研究科 町田修一教授 ・ 協力 福島県いわき市 ・ 推薦 東京大学大学院情報学環総合防災情報研究センター 松尾一郎客員教授
URL	https://bousaikenko.jp/

(3) ぼうさいこくたい 2025 in新潟への出展

2025年9月6・7日に新潟県新潟市で開催される「ぼうさいこくたい 2025 in新潟」(以下、「本イベント」)の開催趣旨に賛同し、機構としてブース出展いたします。

本イベントは、内閣府等が主催し、産学官民の関係者が日頃から行っている防災活動を発表・交流等する日本最大級の防災イベントで、2016年から開催されています。本イベントへの出展に際し、機構では本プログラムのコンテンツの紹介等を行う予定です。



■ ぼうさいこくたい 2025 in新潟概要

正式名称	防災推進国民大会 2025
テーマ	語り合い・支え合い～新潟からオールジャパンで進める防災・減災～
主催	防災推進国民大会 2025 実行委員会 (内閣府・防災推進協議会・防災推進国民会議)
協力	新潟県、新潟市
開催趣旨	「自助・共助」、「多様な主体の連携」及び「地域における防災力の向上」を促進するため、国民の防災意識の向上、災害に関する知識や経験等の共有、防災に取り組む方々の連携構築を図る。
開催日時	2025年9月6日(土) 9:00～18:00 9月7日(日) 10:30～17:30
会場	朱鷺メッセ新潟コンベンションセンター (新潟市中央区万代島 6-1)
参加料	無料
URL	https://bosai-kokutai.jp/2025/

(4) 運営団体

■一般社団法人 生涯健康社会推進機構について

名称	一般社団法人 生涯健康社会推進機構
所在地	東京都渋谷区道玄坂 1-21-1 渋谷ソラスト
代表者	理事長 金指 潔
設立	2020年5月
事業目的・内容等	すべての世代が“生涯健康”で生きいきと輝ける社会へ。 日本社会が人生100年時代を迎え、健康寿命の延伸が大きな社会課題となるなか、当機構は、生涯にわたって心と体の健康を維持するための、幅広い研究活動を産官学連携で推進していきます。そしてその成果を社会実装していくことで、すべての世代が生きいきと、安心して、自分らしく活躍できる、生涯健康社会の実現を目的とします。 主な事業： 健康まちづくりフォーラム（官民連携プラットフォーム）運営、アルツ・ロコモ予防検定運営、健康寿命延伸にかかる研究助成、啓発活動 等

■東急不動産ホールディングスについて

名称	東急不動産ホールディングス株式会社
所在地	東京都渋谷区道玄坂 1-21-1
代表者	代表取締役社長 西川 弘典
設立	2013年10月1日
事業内容	都市開発事業、戦略投資事業、管理運営事業、不動産流通事業 当社グループは、持株会社である東急不動産ホールディングスのもと、東急不動産、東急コミュニティー、東急リバブル、東急住宅リース、学生情報センターの主要5社を中心に多様な事業を展開しています。2021年には長期ビジョン「GROUP VISION 2030」を発表。多様なグリーンの力で2030年にありたい姿を実現していく私たちの姿勢を表現する「WE ARE GREEN」をスローガンに、「環境経営」「DX」を全社方針として取り組んでいます。2025年5月には「中期経営計画2030」を新たに公表し、長期経営方針の後半期を強靱化フェーズと位置づけ、強固で独自性のある事業ポートフォリオを構築することで、更なる利益成長を実現してまいります。

<参考>東急不動産ホールディングスの非営利団体の取り組みについて

昨今関心の高まっている社会課題に対し、東急不動産ホールディングスでは、3つの非営利団体（「一般社団法人 生涯健康社会推進機構」・「一般財団法人学生サポートセンター」・「一般社団法人 環境まちづくり支援機構」）の運営サポート、支援業務などを行っています。これまでは団体ごとに運営サポート管理を行っていましたが、社会貢献活動をグループ全体の動きとして促進すべく、2024年度からこれら非営利団体を所管する組織として東急不動産ホールディングス内に「グループ社会連携室」を立ち上げ、各非営利法人を一括サポート・支援することになりました。

本プログラムは福島県いわき市の協力のもと立ち上げており、今後他自治体への横展開等も予定しています。自治体との連携強化は東急不動産ホールディングスが2025年5月に公表した「中期経営計画2030」の重点テーマの1つである「グローバルビジネスの拡大」という流れに沿っており、東急不動産ホールディングスとしても機構が運用する本プログラムに協力しております。