

人生完全燃焼のための活力向上システム提案

立命館大学(家光 素行)

日本の人口は急激な減少局面に入っており、身体的・精神的に活力ある人生は、個人的にも社会的にも極めて重要である。本事例では、生理学、栄養学、脳科学、行動心理学、情報学など多分野の知を集結し、①心身の状態を客観的に評価する新指標「Full of Vitality(FOV)」の開発、②FOVに基づいた個別最適なフィードバックの提供、③FOV向上を目的とした運動・食行動のデザイン支援を実施した。身体的・精神的な活力を120%にすることで、人口減少と高齢化等といった社会課題の解決を目指す。

総合知により目指すビジョン / 解決する社会課題

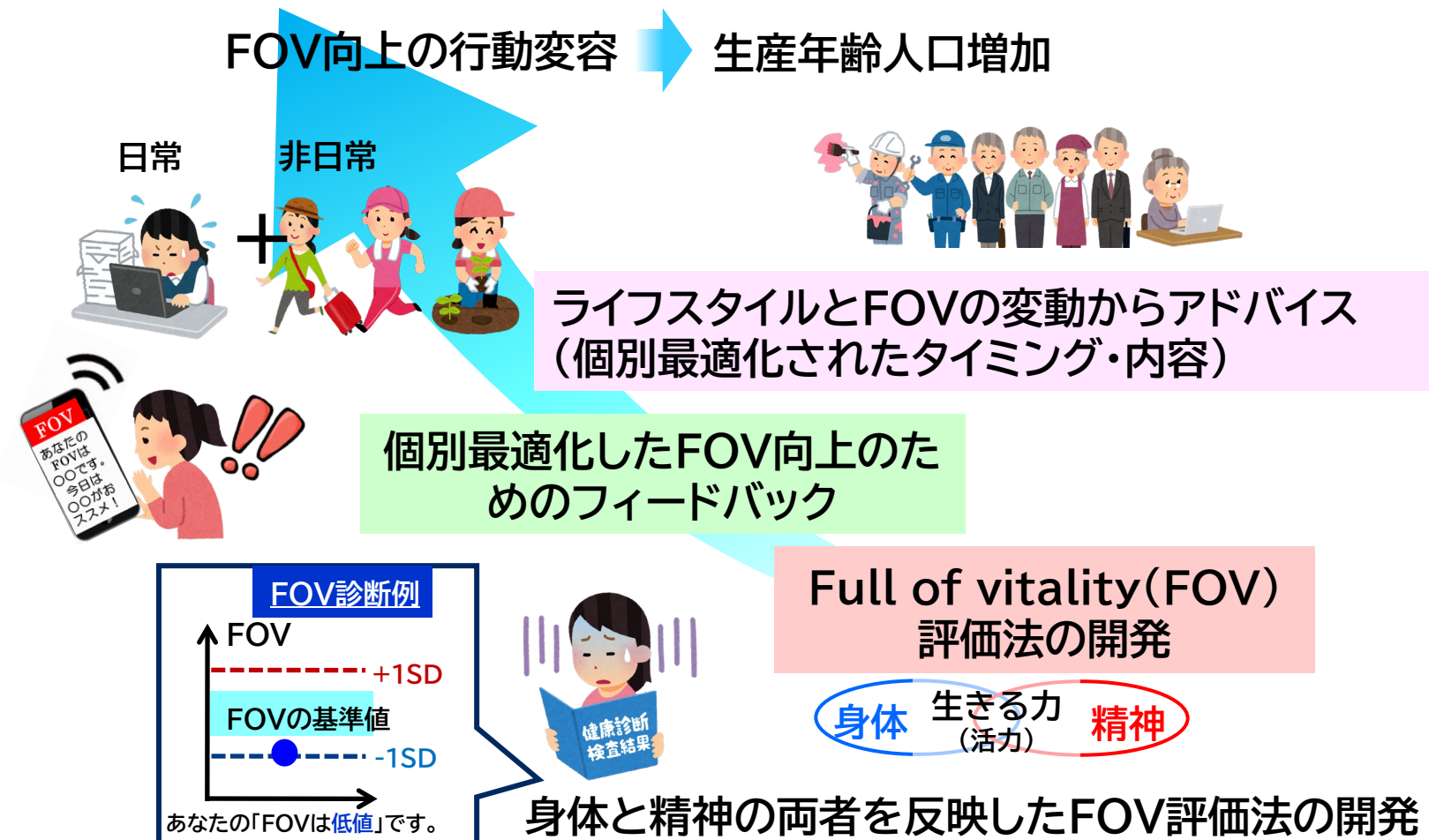
日本の人口は2070年には9000万人を割り込み、高齢化率は39%と推計されるが、FOVを20%高めることでその影響を抑制できる。FOV評価法の開発、個人に応じた支援、行動・リテラシーのデザインを行い、「健康で豊かな国民がやりがいをもって生きる」社会の実現を目指す。

ビジョン達成のための課題

FOVを定量化する新たな評価法の構築、個人のライフスタイルに最適化された行動変容支援、データの意味を理解し活用できるリテラシーの向上が不十分である。これらを統合的に循環させることが求められる。

「矩」を超えた場づくり / 得られた新たな価値

大学内学部から独立した研究組織である立命館大学グローバル・イノベーション研究機構を研究の場として活用している。文理など異なる学部/分野の研究者及び自治体の職員と連携して、FOV向上のために上記課題解決に取り組んでいる。



人生完全燃焼のための活力向上システム提案

立命館大学



身体的・精神的に活力に満ちた人生 ➡ 個人的にも社会的にも重要

課題 活力高めるために、食事、栄養バランス、運動、生活習慣、生きがい・・・など
どのような指標で？ どの様にすれば？

総合知による解決

経営学
サービス工学

自分事化

活力誘発システム

運動

生きがい

栄養バランス

活力の科学的指標

データサイエンス
IoT 情報学

システム工学

身体運動科学

行動心理学

脳科学

栄養学 食科学

生理学 生化学

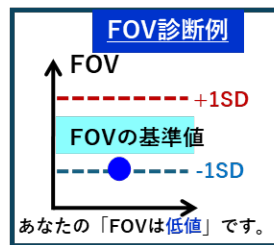
FOV向上の行動変容

生産年齢人口増加



ライフスタイルとFOVの変動からアドバイス
(個別最適化されたタイミング・内容)

個別最適化したFOV向上のためのフィードバック



身体と精神の両者を反映したFOV評価法の開発

Full of vitality(FOV)
評価法の開発

身体 生きる力 (活力) 精神