

健康になれるまちづくりという発想

“健幸”長寿社会の実現に向けて “歩くまちづくり”が始動！

スマートウェルネスシティ総合特区



これまでも健康づくりは推進されてきたが、必ずしも健康によい方向に生活習慣は変わっていない。たとえば、身体活動の目安となる歩数は減少の一途をたどっている。従来の健康づくりの手法だけでよいのか。その疑問と危機感から、発想を大胆に転換した、“歩く”を基本とするまちづくりが、「健幸長寿社会を創造するスマートウェルネスシティ総合特区」*で始まっている。

*新潟県新潟市、見附市、三条市、福島県伊達市、岐阜県岐阜市、大阪府高石市、兵庫県豊岡市の7市と、筑波大学、(株)つくばウエルネスリサーチが参画し、産官学連携で取り組む。

そこに住むだけで
歩いてしまおう“まちづくり”

人口減少、少子高齢化が進むなかで、地域住民が“健幸”であり続けるにはどうしたらよいのか。筑波大学大学院教授の久野譜也さんが幹事を務め、09年に発足した「Smart Wellness City」首長研究会（会長・久住時男見附市長）で議論が重ねられていく。その具体的な方向性が、歩くを基本とするまちづくりである。“健幸”とは、個々人が健康でかつ生きがいをもち、安心安全で豊かな生活を営むことを意味する。

“歩く”を基本とするまちづくりとは、そこに住んでいるだけで歩いてしまう、そんな環境や魅力のあるまちをつくるという発想だ。「これまで健康施策は個人に働きかけて行動変容を促すことが中心でした。その手法をブラッシュアップしていくことはこれからも重要です。しかし、それだけではなくなかなか変わらない人が実際にはいるのです。ここにメスを入れたいのは明白です」（久野さん）

総合特区では、歩くを基本とするまちづくりの条例化により基本的な方向性や施策の継続性を担保し、まち全体の施策で、人が歩

くことにつながる仕組みや仕掛けを講じていく。そして、健康状況や健康に影響する要因等をデータ化し、評価・分析を行っていく。事業の評価指標は、医療費や介護給付費、要介護認定率等のほか、“健幸度”の指標を開発する。“健幸度”の指標は、健康意識、体力や日常活動量、居住環境、ヘルスリテラシー、ソーシャルキャピタルなど多面的に検討されている。

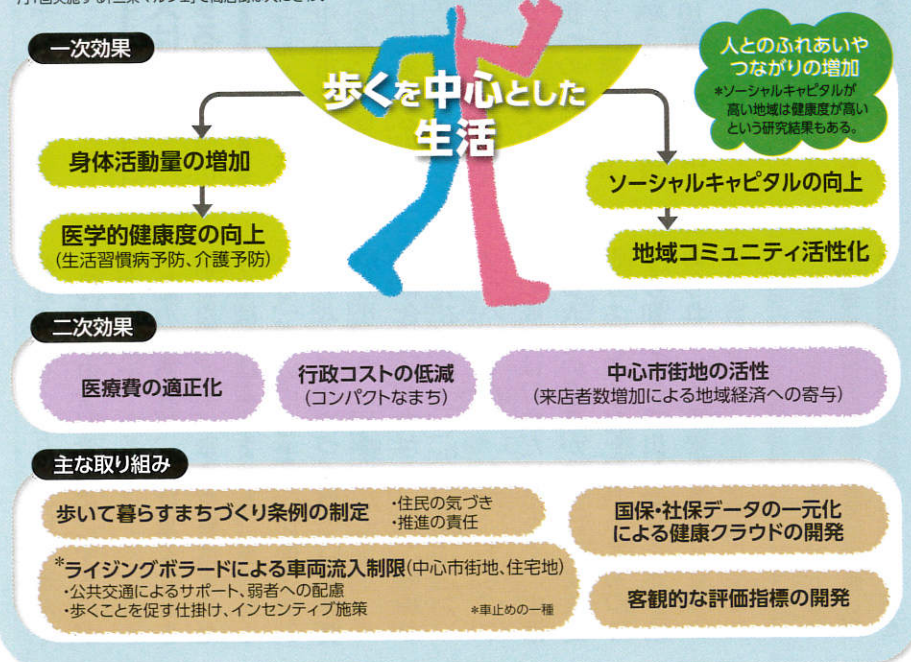
情報を届ける
身近な社会環境を変える

新潟県で約2000人を対象にした調査結果では、生活習慣病予防に効果のある運動量を実施している人は3割程度にすぎず、「運動をしていないし、やる意思もない」人が約5割を占めていた。久野さんが注目したのは、運動をする気のない人は、「健康的な生活

“歩く”を基本とする “健幸”なまちの実現による効果



▲総合特区に指定された新潟県三条市で月1回実施する「三条マルシェ」で商店街は大にぎわい



まちづくりから“健幸”に 「スマートウェルネスみつけ」



ワーキングロードは現在6コース。ポケットマップも作成

「レンタサイクル事業」で環境と健康に良い自転車を推奨。利用者は増加の傾向

整備を進めている自転車レーン



を送るための健康情報の収集や試行」をしていないという結果だ。「わかっているけどできない」とよく言いますが、情報を収集していかないということは、知らない可能性があるとことです。実際に、健康情報を定期的に届ける試みを地域で行ったところ、それだけで運動・身体活動を行う人が増加しました。行動につながる必要な情報を届けられれば、行動が変わる可能性があります」

課題は、研究としてではなく、情報を日常的に届ける仕組みをどうつくるかだ。

一方で、情報を届けてもなお、動かない人がいる。これを解決す

若返り、医療費に効果！ でも、6割は運動をしない

総合特区に指定され「スマートウェルネスみつけ」を推進する新潟県見附市は人口約4万2000人のまち。高齢化率26・4%、人口減少と高齢化が進んでいるが、要介護認定率は全国平均より低く、新潟県内20市中最も低い。これは、高齢化の進展を見据え、1999年から取り組んできた「いきいき健康づくり事業」の成果の表れだ。2003年度には食生活・運動・生きがい・検診の4本柱の「いきいき健康づくり計画」を策定し、健康施策に取

る鍵が「まちづくり」。「歩きたくなるまち」に加えて、もうひとつ必要な視点は、歩かされてしまう「まちです」と久野さんは言う。

魅力があれば人は歩き まちが活性化する

ドイツのフライブルグ市では、すでに43年前から中心市街地への車両制限を行い、歩く「まちが」つくりられている。毎日往来する人々にぎわい、商店街の売り上げは2、3倍に伸びたという。総合特区に指定された新潟県三条市では、月1回、商店街への車両制限を行い、市場のように露店が並ぶ「三条マルシェ」という催しを実施しており、人口約10万人の同市で

直近では9・3万人が足を運んでいる。これを日常の姿にするのが目標だ。

「魅力があれば、人は歩くことを厭わない。単に歩道を整備するだけでは人は歩きません。歩きたくなる、歩いてしまう仕掛けやシステムを同時につくっていく必要があります」(久野さん)

総合特区がめざす「歩く」を基本とするまちづくりは先例がなく、ノウハウもない。ただ、まちづくりの成否は行政だけでなく、生活する人々の意識が非常に重要な鍵となる。「健幸」になれるまちづくりの知恵を皆で出し合うことが求められているのである。

り組んでいる。なかでも、02年度から実施している「健康運動教室」は、個人に合った適切な運動の実践が体力年齢を若返らせ、医療費の増加も抑制することを証明し、非常に大きなインパクトを与えた(図1、2)。

大きな成果を得る一方で、課題もある。健康運動教室の参加者数が約1400人で頭打ちの状態にあることだ。「忙しい人でも参加可能な新しいタイプのコースをついたり、がんばった人には地元の商店街で使える商品券を贈呈したりしているのですが、新規継続ともに参加者数は伸び悩んでいます」と健幸づくり戦略室・総括主査の佐藤秀一さんは話す。

10年度に筑波大学と共同で実施した見附市の住民調査の結果では、6割を超える人が運動を実施しておらず、そのうちの約7割が運動をする意思もないことが明らかになった。

「これまでいろいろ取り組んできましたが、6割以上は行動変容につながらなかったということです。興味を示さない人たちにどう健康になってもらうか。どう呼びかけるか。今までのやり方ではいつまでたっても現状を脱却できません」と健康福祉課・課長補佐の田伏真さんは言う。

「スマートウェルネスみつけ」で推進するのは、健康への関心が薄い市民でも自然と健康になれる環境整備や仕組



健康運動教室の効果

午前10時でこのにぎわい。「運動しないと体が気持ち悪い」と口々に語る参加者の皆さん。個別プログラムに沿って有酸素運動と筋トレを実施する。体組成や体力テスト、歩数、運動等のデータはパソコンで簡単にデータ管理できる(株)つくばウェルネスリサーチのe-wellnessシステム。教室修了者を中心に「健康サポートクラブ」を組織し、運動教室運営の補助にあたり、ウォーキングなどのイベントも開催している。

図1 体力年齢の若返り

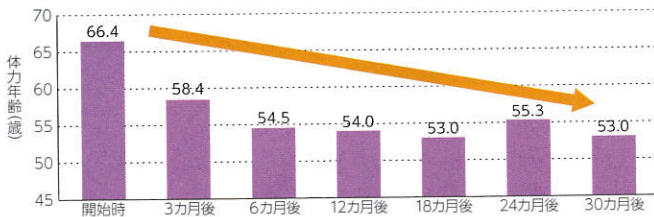
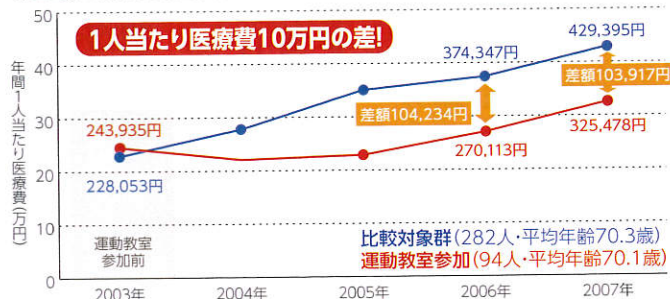


図2 医療費増加抑制効果



置つけ、「コミュニティ」を条例のなかに位置づけ、「コミュニティからのアプローチ

と司勝さんは、見附市の特徴として、「地域コミュニティ」を条例のなかに位置づけ、「コミュニティからのアプローチ

と司勝さんは、見附市の特徴として、「地域コミュニティ」を条例のなかに位置づけ、「コミュニティからのアプローチ

と司勝さんは、見附市の特徴として、「地域コミュニティ」を条例のなかに位置づけ、「コミュニティからのアプローチ

と司勝さんは、見附市の特徴として、「地域コミュニティ」を条例のなかに位置づけ、「コミュニティからのアプローチ

と司勝さんは、見附市の特徴として、「地域コミュニティ」を条例のなかに位置づけ、「コミュニティからのアプローチ

と司勝さんは、見附市の特徴として、「地域コミュニティ」を条例のなかに位置づけ、「コミュニティからのアプローチ

と司勝さんは、見附市の特徴として、「地域コミュニティ」を条例のなかに位置づけ、「コミュニティからのアプローチ

と司勝さんは、見附市の特徴として、「地域コミュニティ」を条例のなかに位置づけ、「コミュニティからのアプローチ

と司勝さんは、見附市の特徴として、「地域コミュニティ」を条例のなかに位置づけ、「コミュニティからのアプローチ

と司勝さんは、見附市の特徴として、「地域コミュニティ」を条例のなかに位置づけ、「コミュニティからのアプローチ

と司勝さんは、見附市の特徴として、「地域コミュニティ」を条例のなかに位置づけ、「コミュニティからのアプローチ

と司勝さんは、見附市の特徴として、「地域コミュニティ」を条例のなかに位置づけ、「コミュニティからのアプローチ

地域力の再編、環境整備、そして人材育成

環境整備としては、ウォーキングロードや自転車レーンの整備、レンタル自転車、コミュニティバスの運行等を実施している。商店街の車両通行を規制して、歩く人のにぎわう空間をつくる構想もあり、協議を始めているという。昨年12万人超が来場した観光スポーツ「イングリッシュガーデン」の運営管理を市民ボランティアが担うなど、活動の場づくりも進めている。

健康まちづくり戦略室・室長の細川と司勝さんは、見附市の特徴として、「地域コミュニティ」を条例のなかに位置づけ、「コミュニティからのアプローチ



<健康の駅>

2008年に見附市立病院内に、全国公立病院初となる「健康の駅」を設置。12年度から専用電話や面談による心の健康相談も開始し、保健師、カウンセラー、消費者関係相談員が常駐して相談にあたる。病院に来たついでに立ち寄る人が多く、業や健診結果のこと、育児のことなど相談内容は幅広い。健康運動教室で実施している運動体験や血管年齢測定、骨密度簡易測定などの健康チェックも受けられる。気軽にお茶を飲みながら話せる交流の場にもなっている。

「スマートウェルネスみつけ」の柱

健康になれるまちづくり

●道路 ●公園 ●景観 ●交通 *コミュニティバス等の整備等

地域が元気なまちづくり

●経済活動 ●産業育成 ●交流 *地域コミュニティの推進等

環境に優しいまちづくり

●新エネルギー ●ごみゼロ *YM菌(発酵菌)による生ごみ実証実験等

健幸を理解し行動するまちづくり

●教育 ●啓発 *禁煙講演会、健康フェスタ等

いきいき健康づくり(狭義の健康施策)

食生活

●食育の推進 ●日本型食生活の推進

運動

●健康運動教室 ●脳健康教室

いきがい

●ハッピーリタイアメント事業(毎月20のメニューで活動)
●市民ぐるみの景観緑化 ●心の健康

検診

●検診の充実 ●健康の駅
(1999年度から小児生活習慣病予防事業を実施。来年度から、サルコペニア肥満に着目した体組成測定、ライフスタイル問診を特定健診に追加する予定)

を遂げるのか、注目される。

を遂げるのか、注目される。

を遂げるのか、注目される。

を遂げるのか、注目される。

を遂げるのか、注目される。

を遂げるのか、注目される。

を遂げるのか、注目される。

を遂げるのか、注目される。

を遂げるのか、注目される。

を遂げるのか、注目される。

を遂げるのか、注目される。

を遂げるのか、注目される。

を遂げるのか、注目される。

を遂げるのか、注目される。

を遂げるのか、注目される。

を遂げるのか、注目される。

を遂げるのか、注目される。

を遂げるのか、注目される。

を遂げるのか、注目される。

を遂げるのか、注目される。

を遂げるのか、注目される。

を遂げるのか、注目される。

を遂げるのか、注目される。

を遂げるのか、注目される。

を遂げるのか、注目される。

を遂げるのか、注目される。

を遂げるのか、注目される。

を遂げるのか、注目される。

を遂げるのか、注目される。

を遂げるのか、注目される。

を遂げるのか、注目される。

を遂げるのか、注目される。

を遂げるのか、注目される。