

スマートウェルネスシティの実現に向けて
—誰もが健やかで幸せに暮らせる「健幸都市づくり」—

【調査地】新潟県三条市、新潟県見附市、静岡県三島市

【報告者】研修交流課 松井 啓城

地域づくり情報課 安藤 修一

移住・交流推進課 仲久保 茂俊

1. はじめに

近年、食生活の乱れや運動不足などに起因する生活習慣病患者の増加、及び全国的に進行している高齢化などにより、医療費や介護給付費などの社会保障費が増加している。また、高齢化と同時に進行している少子化の影響もあり、増加する社会保障費を賄えるだけの財源を確保することは困難である。そのため、社会保障費の抑制は全国の自治体で喫緊の課題となっている。そうした状況で、我々が注目したのが、「健幸」をキーワードにした「スマートウェルネスシティ(SWC)」構想を推進する取組である。

きっかけとなったのは、東京への派遣である。東京では公共交通を利用することが多く、車を使うことが多かった地方生活に比べ、意識しなくてもよく歩き、元気に過ごしていることに気付いた。歩くという運動を通じて健康になれたのである。健康であると、自分のやりたいことができ、充実した幸せな生活を送ることができる。このような状況を政策的に作り出すとはできないかと考えたとき、様々な自治体で施策が展開されている「スマートウェルネスシティ」構想を知った。

「スマートウェルネスシティ」とは、医療・健康の視点のみで実施されてきた健康施策に、まちづくり(交通網・歩道・公園・美的景観整備、にぎわいの創造等)の視点を取り入れることで、そこに住んでいるだけで「自然に歩いてしまう、歩き続けてしまう」よう誘導する取組である。この取組により、従来の健康施策に積極的に参加してきた意識が高い層だけでなく、意識が低い層に対しても、日常的に運動することを促すことで、誰もが生涯にわたり健やかで幸せに暮らすことができる社会を目指している。そして、このような社会の実現により、社会保障費を抑制することが期待されている。「スマートウェルネスシティ」構想を推進するため、平成21年11月に「Smart Wellness City 首長研究会」が発足し、現在63区市町が加盟して取組を進めている。

本調査においては、住民が健康で幸せに暮らせる「スマートウェルネスシティ」構想の実現による、持続可能な先進予防型の地域づくりに取り組む3つの自治体を調査した。

2-1. 新潟県三条市での取組

(1) 取組の背景

三条市は人口約10万人、市全域の高齢化率が28.8%と全国平均を上回っており、国立社会保障・人口問題研究所(以下、社人研)の将来推計によると2040年には37.7%に達する見込みである。高齢化率は全人口に占める65歳以上の人口の割合であるが、一方で高齢者の自立度と虚弱化への変化を見ると、65歳から74歳までは8割以上が63歳から65歳までの自立度と変わらないとのデータがある。そのことから、74歳までを支えられる側から支える側の現役世代と捉え直せば、超高齢化社会においても「誰もが明るく楽しく元気よく健康で幸せに長生きできるまち」を実現できると考えられる。そこで、自立度を維持するために、スマートウェルネスシティの取組を始めることとなった。

(2) 取組の全体像

死因・要介護の原因の多くは「生活習慣病」にあり、その対処法としては運動をすることが有効であると言われている。しかし、三条市においてこれまで行っていた健康運動教室などの健康維持への意識が高い人のみが参

加する事業は、参加者が伸び悩むなどの状況にあった。そこで、健康に対する意識と運動の実施状況調査を行ったところ、実際に運動をしている人は全体の約3割となっており、残る7割は運動をしておらず、運動に取り組む意思を持っていない人も多くいることが分かった。その結果を受け、三条市ではポピュレーションアプローチをキーワードに、全ての人が意識せずとも運動してしまうような仕組みを作り、「時間と場所を選ばない」、「特別な道具が不要である」、「1人でも複数人でもできる」運動として、「歩くこと」に着目した取組を進めることとなった。

自然と歩いてしまう取組を進めるに当たり、中心市街地である三条小学校区がモデル地区として指定された。市内でも最も高齢化が進んでいる地域(高齢化率40.5%)であり、確実に到来する未来の三条市の姿を映し出す先進地と捉え、この地域での取組を通じて、将来に備えようという考えである。

また、三条小学校区は、新規で介護認定を受ける年齢が高く、健康寿命が長い地域でもある。その要因として、自動車化に伴う郊外化の中で、人が歩くことを前提に配置された細い小路を中心とする街並みが今も残っていることから、生活の中で「歩く」ことが自然に溶け込んでいるのではないかと推測されている。

三条市におけるスマートウェルネスシティの取組は、まずはモデル地区を中心に、歩くための外出を促すソフト面のアプローチが行われている。

(3) 具体的な取組

①「三条マルシェ」を核としたにぎわい創出

中心市街地の商店街を歩行者天国とし、各地の「いいもの」を取り揃えた屋外仮設市場を仕立て、様々なイベントを組み合わせることで「人が集まり楽しむ空間、にぎわいの場」を「演出」する舞台として、平成22年から三条マルシェを核とした“まちなか”のにぎわいの創出に取り組んでいる。多い時には150を超える出店と9万人以上の来場者が集まり、非日常的な外出機会を生み出すことが、意識をしなくても出歩くことにつながっている。



▲三条マルシェの様子

また、三条マルシェに出店した若者が、商店街の空き店舗を利用して起業したり、運営ボランティアのマルシェ部が創設されるなど、当初想定をしていなかった動きも誘発した。市民主体の新たな活動が促進されるなどの成果が上がっている一方、参加者の多くは若い年齢層であり、比較的高齢者の参加が少ないなど、より多様な年代の外出機会の創出が必要であり、また、より日常的な外出機会の創出につなげていくことも課題の一つである。

②「ステージえんがわ」を拠点とした日常的な外出機会の創出とテーマ型コミュニティの形成

「ステージえんがわ」は、スマートウェルネスの核となる拠点として、平成28年3月にオープンした。同施設は、北三条駅のすぐ側にあり、市民活動の見える化と市民参加を促すため、その名のとおり縁側をイメージし、壁のない非常に開放的な造りとなっている。同施設においては、地域コーディネーターや地域おこし協力隊を仕掛け役に、人の交流や仕事・やりがいといった活躍の場づくりの様々な取組を住民自らが企画して行っているほか、

食堂スペースを設けることにより、食をきっかけとした交流も可能となっている。

また、この「ステージえんがわ」の他にも、市内の各公民館等において、高齢者をメインターゲットとした無料で参加できるイベントと、交流を深めるためのお茶会をセットで開催する「きっかけの1歩事業」を実施している。

これらの多様な主体が多様なイベントを日常的に行うことで、高齢者に対して外出機会を創出するとともに、テーマ別のコミュニティ形成を促し、より日常的な外出を促す効果が期待されている。



2-2. 新潟県見附市での取組

(1) 取組の背景

新潟県見附市は人口約4万1千人、高齢率約30%、社人研の将来推計によると少子高齢化・人口減少社会の到来により、2040年には人口は3万1千人、高齢化率は38.9%になる見込みであり、平均寿命の延伸により社会保障費の負担増やサービス内容の高度化と多様化が迫っていることから見附市では健康施策推進が必要と考え、健やかで幸せに暮らせるまちづくりに取り組んでいる。

(2) 取組の全体像

最近の研究から、人と人との交流やつながりが強い地域ほど、健康な人が多いということが証明されており、周りの人や社会に積極的に関わろうとする人の多いまちづくりが求められている。

体の健康だけではなく、人々が生きがいを感じ、安心して豊かな生活を送れる状態を“健幸(けんこう)＝ウェルネス”と呼び、これをまちづくりの中核に据えた取組を実践しようというのが「スマート ウェルネス みつけ」である。歩きたくなる歩道、出掛けたくなる施設や美しい公園などを整備することにより、市民が体を動かす機会を増やし自然と健康につながるように誘導していく。そして外出する機会を増やすことで、まちの中に交流が生まれ、人と人のつながりが強くなり、まち全体に活気を生む。このような“健幸”を実感できるまちづくりに挑戦している。

(3) これまでの取組概要

健幸施策を第4次見附市総合計画後期基本計画の重点プロジェクトと位置づけ、これまで進めてきた健康づくり事業にハード整備や仕組づくりを加え『日本一健康なまち』を目指している。

平成14年にエビデンスの確認された健康プログラムを組み込んだ健康運動教室を開始、平成15年には食生活・いきがい・運動・検診の4本柱とした「いきいき健康づくり計画」を策定、平成17年には50年後のまちの将来像を見据えた見附市ランドデザインを策定した。平成18年からは住民が主体の地域づくりを目指し、地域コミュニティ組織の再編を開始した。健幸関連の条例を平成23年には健康基本条例、歩こう条例、平成24年には道路構造条例を制定。平成25年に特定地域再生計画、健幸づくり推進計画を策定。平成26年には内閣府の

地域再生計画に認定され地域再生戦略交付金の活用、立地適正化計画策定に着手、全国の6市と共同で健康ポイント大規模社会実験(H26～28年)を実施している。

このような取組は、平成26年に国の「地方都市型」地域活性化モデルケースに認定された。

(4)ICTを活用した健康運動教室

健康運動教室へ多くの市民の継続参加を実現するために、つくばウェルネスリサーチ提供による「e-wellness」を活用している。ICTを活用し、個人の身体状況に合った個別プログラムメニューの策定、ウォーキングや筋力トレーニング実績の登録と見える化、個別アドバイスを含む実績レポートにより、市民の継続的取組を推進している。また、多くの市民が参加しやすいように様々なコースを設置している。

見附市の27年度の介護認定率は16.89%と、全国平均の18.04%より低い水準にあり、県内順位も三条市に次いで低い方から2番目となっている。また、運動継続者一人当たりの年間医療費も統計的に有意差が認められ、成果が確実に現れているといえる。



▲有酸素運動の様子



▲ストレッチの様子

*「e-wellness」を活用したプログラムの流れ

- ①蓄積された数万人のデータを基に、一人一人の身体状況、体力やライフスタイルに応じた個別プログラムメニューを策定。
- ②利用者は、カラダチェックを行い、その後、プログラムに従い、毎日のウォーキングや筋力トレーニングを実施。
- ③結果は歩数計に記録されるので、利用者は定期的に歩数計のデータをインターネット経由でシステムサーバに送付。
- ④利用者は自身の実施状況をいつでも自由に確認できる。
- ⑤蓄積されたデータを基に、月1回の個別アドバイスを含む実績レポートが送付され、利用者の継続意欲を高める。

(5) SWC施策を進める7つのポイント

①社会参加(外出)できる場づくり

【ハード】人の交流拠点&外出の目的地⇒地域コミュニティの拠点をつくる

【ソフト】生きがいの付与、社会貢献の機会⇒高齢者の外出を促す

②中心市街地を中心とした賑わいづくり

⇒都市機能が集積し、歩いて過ごせる楽しくて便利な市街地の造成

③歩きたくなる快適な歩行空間の整備

⇒レンタサイクル、ウォーキングコース、サイクリングコースを整備し、歩行者優先等へ転換し、外出する楽しみを演出

④過度な車依存の脱却を可能とする公共交通の再整備

⇒中心市街地と既存集落・周辺地域、居住エリアと各種サービス施設を連結

コミュニティバスの運行は現状6台体制30分間隔、将来的には10台体制20分間隔予定

⑤まちをゾーニング

⇒「歩いて楽しめる市街地」、「持続可能な周辺地域」などそれぞれの機能を維持したまちづくりを行い、公共交通で中心市街地と周辺地域を結ぶ

⑥SWC推進のカギは人材

⇒健幸都市実現を下支えする市職員のスキルアップ・行動変容

見附、三条、十日町で合同の政策自慢合戦

通勤手段・・・2km未満、冬以外は全体の約80%が徒歩等に変更

9地区に地域サポーターとして70名を配置

⑦特徴的な取組 地域コミュニティの再編と協働のまちづくり

⇒市内を小学校単位で11地区に再編

現在9地区を再編、平成30年度までには全地区再編が完了予定

2-3. 静岡県三島市での取組

(1) 取組の背景

三島市は人口約11万1千人、高齢化率約27%、静岡県東部に位置している。市役所は「市民の役に立つ所」でなければならないとの考えから、市役所の使命を「市民の幸せづくり」をサポートすることと定めている。市民の幸せの礎は健康であり、健康の視点を従来の保健・医療分野だけに留まらず、市政のあらゆる領域へ取り入れた「健幸都市」づくりに取り組んでいる。

(2) 取組の推進体制・全体像

市役所内に20課40名の若手職員で構成されるプロジェクトチームを立ち上げ、健康セクションだけでなく、チーム三島として取り組んでいるのが特徴で、平成25年度から始まった3年計画のアクションプランは、現在第2

期に入っている。重点的に取り組む事業をコアプロジェクトとして、第1期は27プロジェクト、第2期は32プロジェクトを位置づけ、「スマート(賢く、自然に)」、「エビデンス(科学的根拠)」、「コラボレーション(協働)」の3つの観点から施策を展開している。

(3) 具体的な取組

① 健幸マイレージ

「健幸マイレージ」は「スマート(賢く、自然に)」の取組で、「ウォーキングをする」、「健康診査を受診する」、「通勤方法を自動車から徒歩・自転車・公共交通機関に変える」等により、一定のポイントを貯めて応募すると、抽選で「地場産野菜」、「施設のクーポン券」、「タニタの活動量計」等の景品がもらえる。また、三島市立の小・中学校を選んで応募すると、応募件数に応じてPTAに商品券が付与されるコースを設け、「自分」ではなく、「学校」への寄附のような形をとっているのが特徴である。平成24年度から始まったこの事業は、順調に参加者を伸ばしており、最近ではNHKの特集でも取り上げられ、日本一参加者の多い「健康ポイント」の取組として評価されている。

② 健幸運動教室

「健幸運動教室」は「エビデンス(科学的根拠)」の取組で、筑波大学の研究データを利用して個別運動プログラムを作成し、教室では専門トレーナーの指導のもと、筋力トレーニングと有酸素運動(エアロバイク)を行っているほか、管理栄養士による栄養講話もあり、総合的な健康づくりを支援している。総合的な体力状況を表す体力年齢という独自の指標を使い、受講者を評価したところ、開始から3か月後に体力年齢が実年齢を逆転し、6か月後には実年齢より体力年齢が6.6歳も下回る結果が出ている。また、参加者アンケートによると、運動不足の改善や運動習慣の定着化など、生活習慣に変化があった人や、体重・体脂肪減少や膝・腰の痛みが改善したなど、体の変化を実感した人が多いという結果が出ている。

③ 出張!“健幸”鑑定団

「出張!“健幸”鑑定団」は「コラボレーション(協働)」の取組で、健康に対して無関心な層にも興味を持ってもらうために、金融機関や入浴施設、スーパーなど不特定多数が集う施設・場所に保健師等が出向いて、健康チェック、健診PR、健康相談を実施している。意外な場所として居酒屋で実施することもあり、固定観念に囚われないユニークな発想で、多様なターゲットにアプローチすることが特徴である。



▲出張!“健幸”鑑定団の様子

④ タニタとの協働事業

平成27年1月に三島市と(株)タニタが「食と運動による健康まちづくり協定」を締結し、タニタの健康づくりノウハウを生かして協働で事業を展開している。活動量計を会員証として「はかる」から始まるタニタ式健康づくりを実践する有料会員組織「みしまタニタ健康くらぶ」の立ち上げ、トレーニングや高性能体組成計の無料測定ができる健康づくりの拠点「みしま健幸塾」開設、提携店でのタニタカフェメニューや監修メニューの提供等を実施し

ている。平成28年9月には「みしまタニタ健康くらぶ」の会員数は1千人を突破しており、「痩せた」や「健康を意識するようになった」という声が多数あがっている。



▲タニタ監修メニュー提供店“CAFE LOHAS”



▲ヘルシーランチ (CAFE LOHAS)

3. 終わりに

スマートウェルネスシティの取組において重要となるのは、いかにして自然と歩いてしまうまちを造り上げるかという点につきる。その方法について、今回の調査により大きく二つの方向性があることが分かった。

一つは、いわゆるコンパクトシティの実現など、人が生活するうえで必要となる施設や機関を集積し、その集積地と各居住地域を結ぶ公共交通を整備することである。その場合、各居住地域の数は少なければ少ないほどより効率は上がる。これらを行うことにより、人々は長距離を移動する手段として自家用車に頼る必要がなくなり、結果として公共交通の拠点となる場所と、それぞれの目的地の間を歩くこととなる。その際、安全で歩きやすい道を整備すれば、効果はより高まるだろう。

もう一つは、歩きたくなるコンテンツ作りである。こちらは「健幸」というスマートウェルネスシティのキーワードのうち、「幸」の部分にも大きく係わってくる。三つの市で共通して言われていたように、健康になることのみを目的とした施策だけではどうしても全ての住民にまでは浸透しない。人々は健康になれる以上のものを求めるのである。歩きたくなるコンテンツとは、健康になれるだけでなく、別の価値を用意することで初めて成立する。その価値とは、例えば様々なモノやサービスの対価となる健康ポイントのような即物的なものもあれば、趣味や交流などといった精神的なものもあるだろう。いずれにせよ、より多くの人が歩きたいと感じるコンテンツを作るためには、健康だけを目的にするのではなく、より多角的なアプローチを行うことが必要であろう。

これらの二つの手法により、そこに住んでいるだけで「自然に歩いてしまう、歩き続けてしまう」まちができるのである。人々が外へ出て歩くことになれば、健康になるだけでなくそこに交流が生まれ、より良いまちへと変わっていくのではないかと感じた。

スマートウェルネスシティの取組は、平成21年11月の「Smart Wellness City首長研究会」を機に全国に広がりを見せており、実際の数値的な成果も上がって来ている。今後も「健幸」なまちを目指す各地の取組に注目していきたい。

以上