

「歩く」を基本とする『健幸』なまち

見附市長（新潟県）
くすみときお 久住時男



はじめに

見附市は、新潟県の中央（県の重点）に位置し、東側が丘陵地帯、西側が平野部で面積77.96km²、人口約4.2万人、高齢化率26.4%で、平成の合併はせず、自律の道を歩むことを選択してまちづくりを進めている。施策においては、本市においても全国の多くの自治体と同様に少子高齢社会に対応するまちづくりは大きな課題であり、活力ある社会を維持するため、健康寿命の延伸による社会保障費の抑制は重点の一つとなっている。

健康づくり施策の現状と課題

本市では、健康施策が重要であると認識して、さまざまな取り組みを進めてきている。平成16年3月には、個々の健康関連事業を総合的・計画的に進めるため、「食生活」「運動」「生きがい」「検診」の4本を柱とする「いきいき健康づくり計画」を策定した。この計画に基づき、市民を主役に関係機関が連携して「日

本一健康なまち」を目指して各種事業を実施している。

中でも特に注目を集めているのは、平成14年度から始めた「健康運動教室」である。この教室では、中高齢者の寝たきり（介護）予防を目的に、寝たきりとなる原因の第1位である脳血管疾患の予防となる有酸素運動と、同じく原因の上位を占める転倒骨折の予防となる筋力トレーニングを科学的根拠に基づき実施している。具体的には、筑波大学の研究を基にした「e-wellnessシステム」により、個人の体力や身体状況にあった「個別運動プログラム」を提供して、参加者の運動量や体組成の状況を、ICTを活用して分かりやすく「見える化」しているものである。

健康運動教室の参加者においては、体力年齢の約15歳の若返りと一人当たり年間約10万円の医療費抑制

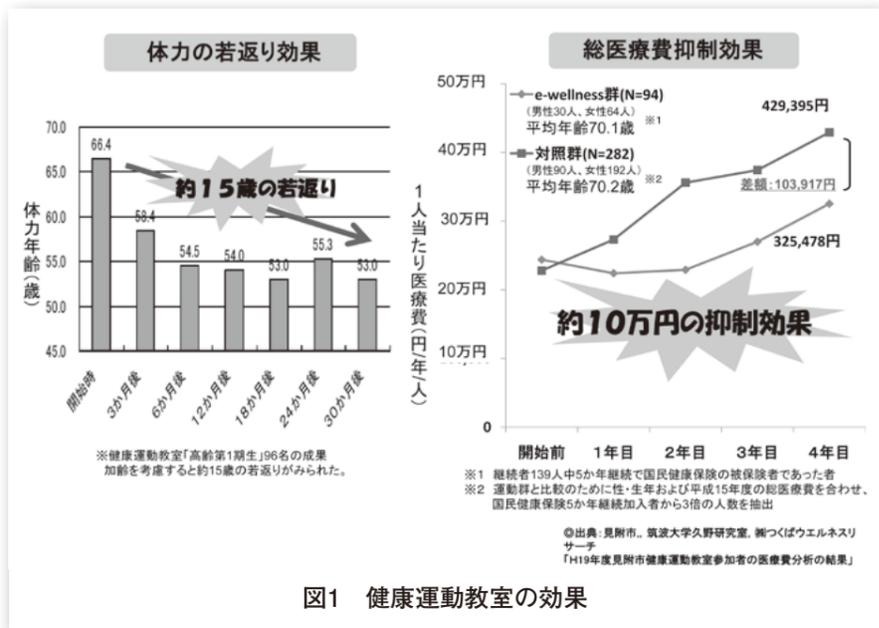


図1 健康運動教室の効果

効果が、科学的根拠のある数値として得られた（図1）。この成果により国や他市町村からも注目され、全国から視察いただくとともに、テレビや雑誌等にも数多く取り上げられている。これは教室の事業PRや教室参加者の励みにもなり、好循環を生み出している。

また、平成22、23年度の本市の介護認定率は、新潟県内の20市中、低い方から第1位

（低い方がよい）で、本市の運動教室を含めた各種健康施策の取り組みが、結果としてこの介護認定率にも表れてきているものと考えている。

このように成果を上げ、マスコミ等からも注目されている健康運動教室であるが、近年は新規参加者数、継続参加者数ともに伸び悩んでいる。市としても、参加者を増やすために、新しいタイプのコースの開設（忙しくとも参加可能な形態の健康運動教室）、インセンティブの付与（地元商店街で使える商品券や歩数計の贈呈）、健康サポートクラブとの連携（経験者からの声掛け、励ましやウォーキングツアー等）による仲間づくり、健康フェスタ等のイベントでのPRなどの対策を講じているが、思うような成果は出ていない。

スマートウエルネスみつけの推進

健康運動教室の参加者がなかなか増えないという悩みは、教室を実施する自治体で共通している。これらを含めて住民の健康増進につながる施策の在り方や、まちづくりに対する総合的な課題を解決するための組織として、全国の有志の首長が連携して「Smart Wellness City」首長研究会（以下研究会）を平成21年11月に立ち上げた。研究会では、ウエルネス（「健幸」）が健康で生きがいを持ち、安心安全で豊かな生活を営むことのできることをこれからの「まちづくり政策」の中核に据え、健康に関心のある層だけが参加する

これまでの政策から脱却し、市民誰もが参加し、生活習慣病予防および寝たきり予防を可能とするまち「スマートウエルネスシティ（以下SWC）」を目指している。発足当時から会長を務めさせていただいているが、自治体間で連携して取り組みを進めてきた結果、会員数は当初7県9市であったものが現在14府県21市町となっている。

健康運動教室の参加者がなかなか増えない理由は、図2の研究結果から解明された。運動を実施する割合は35%で残りの65%の層は、これまでの方法では、なかなか運動を実施する層にはならないということである。無関心層の行動変容には相当な介入が必要であるが、日常生活にあつて無意識のうちに運動に参加させられるようなまちづくりに転換できれば、将来を見据えた持続可能な新しい都市モデルとなり得る。このようなことからSWCの実現をより早くするため、本市を含む7市等で総合特区を活用して事業を推進しているところである。

本市におけるSWCの取り組みは「スマートウエルネスみつけ（以下SWM）」と称して、図3のとおり「いきいき健康づくり（狭義の健康施策）」の他、「健康になれるまちづくり」地域が元気なまちづくり、「環境に優しいまちづくり」「健幸を理解し行動するまちづくり」に体系化して推進している。SWMという視点でまちづくりを考えるとさまざまなものが関係してくる。まずは、自分の生活・仕事等に

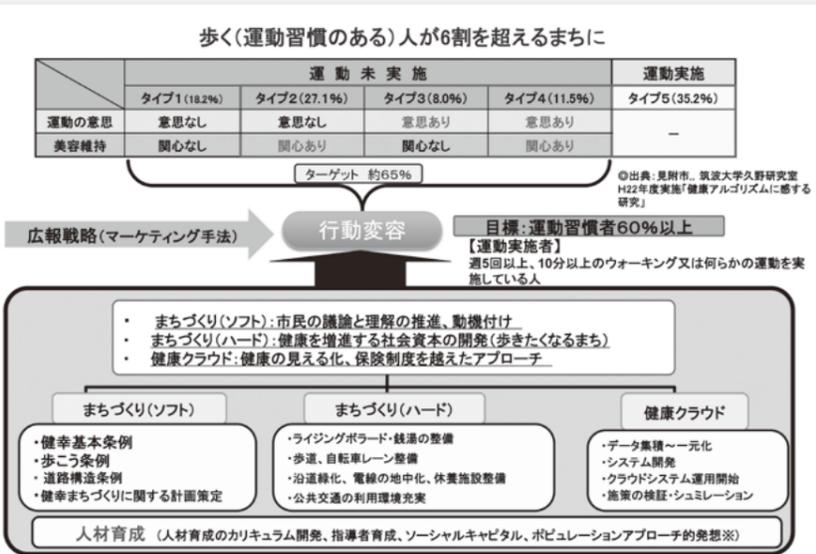


図2 自然と健康になれる社会技術の開発

推進イメージ

ウェルネス (=健康) をこれからのまちづくり政策の中核に据え、健康に関心のある層だけが参加するこれまでの施策から脱却し、市民誰もが参加し、生活習慣病予防及び寝たきり予防を可能とするまちづくりを目指す。



※ ウェルネス=健康: 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のできる

※ 総合特区に関連が深い施策。

図3 スマートウェルネスみつけの推進イメージ

においてSWMの視点に立って考え行動することから始めることが重要だと考える。取り組み例としては、歩きたくなる歩道や行きたくなる公園などが整備されることで、外出機会や歩く機会が増え、まちの中に交流が生まれ人と人の繋がりが強くなる。街の緑

化(ガーデニング)は明らかに『健幸』という心の豊かさに繋がっている。なお、市民に対しては分かりやすく伝えることが大切であるので、SWMは「歩く」ことを基本とする『健幸』なまちを目指す取り組みであると説明している。健康づくりに関心が薄い人でも住んでいるだけでついつい歩いてしまう(歩かされてしまう)まちである。

具体的な取り組み実績としては、「健幸基本条例」や「歩こう条例」の制定、歩道や自転車レーンの整備、沿道の緑化、「自転車免許証」の発行、マイ・ライフ・ノート(エンディングノート)にSWMの視点をプラス)の作成などを行った。また、効果的に取り組みを進めるためには、図2のタイプ別のアプローチの仕方を考える「広報戦略」が必要であることから、現在広報も含めて情報発信方法による相違等を検証している。

SWMを進める中で、それまでの漠然とした思いがデータとして裏付けられた新しい発見もあった。行政課題解決の基本的な考えは、自助・共助・公助であるとして本市では、平成19年度から共助を担う地域コミュニティに力を入れて取り組んできた。健康づくりをはじめ、防災、子育て、高齢者支援などには、地域の確かな絆と顔の見える関係の構築が重要であるとの思いである。SWMの一環として、地域コミュニティが組織されている地区

と組織されていない地区とを比較する調査を実施したところ、「地域の人は協力的か」「地域に助けてくれる人はいるか」「地域活動へ参加しているか」などの問いに対して、いずれも地域コミュニティが組織されている地区が組織されていない地区より「はい」と回答する割合が高い結果となったのである。『健幸なまちづくり』に不可欠な人間関係の構築のためには、地域コミュニティの推進も重要な取り組みの一つと裏付けられたのである。

まとめ

SWMは、従来のまちづくりに『健幸』と言う視点を加えて、狭義の健康づくり施策だけでなく、自ずと歩いてしまう仕掛けとして社会インフラ整備やソフト対策などを含めて、総合的なまちづくりに取り組んで行くことである。そのためには、市民の健康づくりを啓発・サポートする人材(市職員)の育成が必要不可欠である。現在、組織目標の共有化、自己啓発や職場研修等によるスキルアップ、カリキュラム開発などを行っている。まず市職員の意識改革を行い、市民の健康づくりを推進するリーダーの育成を行わなければならない。そして、市民、地域コミュニティ、事業者および市が協働して健康づくりに取り組み、『健幸都市』が実現できるようさらに努力してまいりたい。