

# 住むだけで 健康になれる 新しい「まちづくり」



smart  
wellness  
city

国の調査などでも、健康に関心のある人とない人の割合は3:7という結果が示されている。超高齢社会を迎える日本において、この7割の人々の行動変容を促し医療費を抑制するためには、「まち」そのものを、「そこに住んでいるだけで健康になれるまち」に変えていく新たな仕組みづくりが必要になる。

what's

## 「健幸」をまちづくりの中心に

多くの自治体が、国から定められた特定保健指導等のハイリスクアプローチ(リスクの高い人を対象に絞り込んで対処する方法)に重きをおいて施策を実施しているが、生活習慣病や寝たきり者の対策に追われるだけの「モグラたたき」のみに終始しているのが実態だ。そこで根本的解決策として、モグラが出にくくなる地域づくりの政策が必要となる。それを公衆衛生用語では「ポピュレーションアプローチ」と定めている。「最近の研究成果より、『まちづくり』から

ポピュレーションアプローチができるのではないかと考え方が見えてきている。そのまちに住めば自然と健康になれるまちをつくるのであれば、有効な健康政策になるとの仮説のもと、私たちは研究を続けている」筑波大学大学院人間総合科学研究科の久野譜也教授はそのように語る。

まちそのものを、「そこに住むことによって健康になれるまち」に変えていく。その想いを実現する試みとして、09年11月に久野教授による提唱のもと、全国の先進的な

健康づくり施策に取り組んでいる複数の首長が集結し、Smart Wellness City (SWC) 首長研究会(会長 久住時男 新潟県見附市長)を発足した。SWC首長研究会では、ウエルネス(健幸:個々人が健康かつ生きがいを持ち、安全安心で豊かな生活を営むことのできること)をまちづくりの中核に位置づけ、地域住民が健康で元気に幸せに暮らすことができる新しい都市モデル「Smart Wellness City(スマートウエルネスシティ)構想の推進を行っている。

point

## 「歩く」まちづくりで住民が健康に

超高齢化社会を迎える日本において、地域住民が「健幸」であり続けるためには、まず住民一人一人が生活習慣病や寝たきりを予防することが重要だ。そのためには、地域住民全体の日常の身体活動量を増加(底上げ)させて健康づくりを実践・継続させることが必要となる。

そこで、最新の研究成果に基づいた取り組みとして始まっているのが、そこに住んでいるだけで「歩いてしまう、歩き続けてしまう」まちづくりだ。例えば、自動車の流入を制限する地区をつくることで、近隣住民が歩くような環境を形成すれば、生活の中で歩くことによって住民の身体活動量は増加する。「歩くことはコマ切れで歩いても運動効果があることは科学的に分かっている」と久野教授は語る。つまり、歩くことは健康づくりになるため、歩くを基本とするまちづくりが必要になってくるのだ。

また最近の研究では、人と人のつながり力を表す「ソーシャルキャピタル」の高い地域に住んでいる人ほど健康度が高いというデータもある。特に後期高齢者が増大するこれからの10年においては、人が集まる場づくりや、高齢者に社会的役割を持たせるといった地域コミュニティ力の底上げ



□ 生涯にわたり健やかに幸せに暮らせるまち(Smart Wellness City)のイメージ □

も、重要な健康政策となる。つまり健康政策は総合政策でもあるのだ。従って自治体においては、全ての施策に「健康づくり」という横串を指して取り組まなければ健康政策における課題を解決できないことは

明白である。SWCとは、これまでの健康という狭義の施策からまちづくりという総合政策に軸足を移すという大胆な取り組みといえる。



example

## 中心市街地の活性化を実現。具現化していく新しいまちづくり構想

SWC首長研究会は、2013年3月現在で15府県23市町が加盟。この加盟自治体のうち、新潟県見附市を代表とする7自治体と2団体は、2011年12月、国から「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」の指定を受けた。この総合特区では、7自治体の取り組みを広域連携で行っている。例えば、歩く人のための道路づくりや公共交通の整備、ICTの活用により住民の複数の健康データを統合化し、現状の課題や将来の施策効果予測を「見える化」する自治体共用型健幸クラウドの開発といった「まちづくりのハード整備」。それに加え

て、市民のSWCに対する基本的な方向性や施策の継続性を担保するための、「歩く」を基本としたまちづくり条例の制定などの「まちづくりのソフト整備」。これからの都市環境はこのように、ハードとソフト両方の整備を同時に組み合わせることが、健康政策において成果を出すためのポイントとなる。

例えば、この総合特区に参画している新潟県三条市では、SWCに取り組みはじめる数年前から、中心市街地がシャッター街になっており高齢化率も38%に達するという深刻な課題を抱えていた。そこで三条市は2年半ほど前から、まちの中心市街地で

「三条マルシェ」と呼ばれるイベントを開催。

この取り組みでは、中心市街地の自動車乗り入れを制限して歩行者天国にすることで、地域住民などがさまざまな店舗を出店したりイベントを実施。今では毎月1回のペースで開催をしており、人口約10万3000人の三条市に最大で約9万3000人が来場したこともあるなど、大きな成果を収めている。

このようにSWC首長研究会の加盟自治体では、SWCの実現に向けて次第に大きな成果を収めはじめている。



### 広がりをもせる「歩く」まちづくりへの取り組み

SWC構想が全国的に広がりをもせている。SWC首長研究会では、この日本の課題を解決するための施策を更に広げていくことを目的に、年に2回開催している定例の研究会以外にも、フォーラムやシンポジウムを開催し、情報交換や情報発信を行っている。2013年2月には、鹿児島県指宿市と静岡県三島市でフォーラムが開かれ、周辺の多くの自治体首長や大手企業が出席し、今後のまちづくりの方向性や、地域活性化とヘルスケア産業の連携を目指した官民連携による健康サービスの在り方について、活発な議論が行われた。



□ 2013年2月に三島市で開催された「健康を核とした新しいまちづくりフォーラム」の様子 □

# smart wellness city

「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」

事務局 株式会社つくばウェルネスリサーチ

e-mail: [info@swc.jp](mailto:info@swc.jp)

URL: <http://www.swc.jp/>