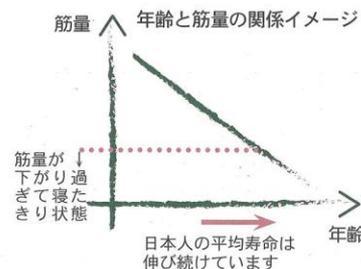


# 健康長寿社会を創造する スマートウェルネスシティ



**久野謙也氏プロフィール**  
1992年筑波大学大学院博士課程医学研究科修了、医学博士。現在、筑波大学大学院人間総合科学研究科スポーツ医学専攻教授。2002年には株式会社久野ウェルネスリサーチを設立、スマートウェルネスシティ構想の発起人として活躍中。

筑波大学大学院の久野教授は、長寿社会のあるべき街の姿として「スマートウェルネスシティ」（住民が健康で幸せに暮らせる都市）を提唱しています。予備群を含めた糖尿病の割合が県内ワースト1位のわが町。取手はどこに向かえばよいか。これまで講演や広報とりで新春対談でたびたびお話をいただいている久野教授の考え方を振り返りながら考えます。

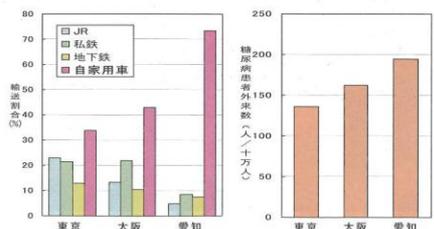


**年を取れば筋量が減る家から出ないと要介護増**  
「人は例外なく老化します」と話す、医学博士でもある久野教授は、老化による筋量の低下を指摘します。そして筋量が一定以下になると、

と、いわゆる寝たきりに（左上参照）、4日寝込むと、半年分老化したことになるのだといいます。平均寿命はほとんど伸びないのに、筋量の低下を防がなければ…。同氏は「特に60歳代以降は、単なるダイエットではなく、筋量の低下防止が必要」と対策の重要性を説いています。「高齢になる」と外に出る機会が減るから筋力が低下し、要介護認定の割合も増える」というデータからも、外出を促す対策、また外に出る」と自然と歩いてしまおうような町づくりの仕掛けが必要です。

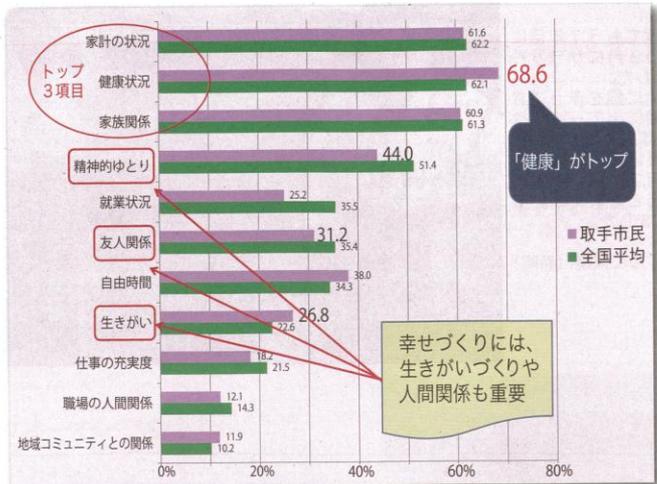
## 「移動」も運動になる 車社会都市は糖尿病多い

下の二つの図は、三つの都市の移動手段の割合と、糖尿病患者の割合を示しています。「車を多く使っている都市には糖尿病患者の割合が多い」ということが立証されています。と久野教授は説明しています。車だけの移動から、電車やバスを利用すれば、自然と「歩かなければならない」時間が増えるという事です。  
30分の運動も10分の運動3回も効果は同じ、と氏は力説します。一昔前の定説「30分以上の有酸素運動でなければ効果なし」は否定されています。電車やバスなどに



（為本浩吉「肥満と糖尿病」6・923、2009より引用）  
3都市の輸送割合と糖尿病患者割合

## 幸せの第一条件は「健康」



市民・国民の幸福度の判断事項 取手市：平成24年度市民アンケート 全国平均：平成23年度国民生活選好度調査



**吉田ゲンキクラブ (吉田)**  
「高齢者クラブが始めたラジオ体操ですが、今は自治会、子ども会にも声をかけて、メンバーも50人を超えました。毎日見る顔がない様子を伺に行きます。ここは地域の絆を培う活動が盛んです」と語る会長の横田信次郎（右写真）さん。

市民アンケートなどによる幸福度の調査から、取手市民は「健康状況」を重視していることが分かります。「家計状況」などのほかに「精神的ゆとり」、「友人関係」、「生きがい」なども、幸せを感じる重要な要素です。幸せづくりのためには、地域力を向上させて、人・社会・地域のつながりを増していくことも必要です。そこに住む人が変化していく。そ

ここに住む人が「幸せだ」と感じる町に。みんなにとって、高齢の方にたつても、「幸せだ」と感じられる町づくりが、今後さらに必要になってくるのではないのでしょうか。



市の高齢者数と割合 実績と推計  
高齢者は65歳以上。H27以降は国立社会保障・人口問題研究所推計。

# “健幸”な町へ



子どもから高齢者までが、  
身体面の健康だけではなく、  
生きがいを感じ、安心安全  
で豊かな生活を送れること

# これからの取手の町づくり 歩いて健康づくり、生きがいを持って

## 健康づくり

### ウォーキングの 推進

誰でも気軽に取り組める「歩く」ことを健康づくりの中心として、ウォーキング人口の増加と環境整備に努めます。

### 健康づくり事業の充実 ・連携推進

これまでの生活習慣病予防や介護予防、住民健診や事後指導、健康・栄養教室、地産地消などの健康づくり事業を、市の部門間の連携を図って推進します。

### ウエルネスプラザを拠点とした 健康づくり事業の展開

取手駅前に建設予定の（仮称）ウエルネスプラザには、保健センター、トレーニングジムなどの機能を設置。健康づくりの拠点として活用します。

### 健康づくり無関心層へ の情報提供・参加促進

さらなる健康づくりを進めるには、健康づくりに無関心な方々にも働き掛ける必要があります。その効果的な手法を探っていきます。

## 幸せづくり

健康であることに加え、幸福感に大きく影響する生きがいや、地域社会とのつながりを促進して幸せづくりに努めます。

### 生きがいづくり

高齢になっても、地域で活躍したり、NPOやボランティア活動などで社会参加しやすくなるような仕組みづくりと情報提供に努めます。

### 地域の絆づくり

地域の絆を強めることは、幸福感や健康度にも効果があるので、自治会などの活動支援や、地域活動リーダーへの研修などを進めていきます。

「歩く」ことを健康づくりの中心にする中で、健康に無関心な人たちを含めた市民全体の行動の変化を促し、子どもから高齢者までが健康で幸せに暮らせる町を目指します。取手で生まれ育ち、働き、高齢となっても健康で生きがいを持って幸せに暮らし、この町に住み続ける、そんな循環が続く「健幸」な町をつくっていきます。

市では、これからの町づくりの柱に健康づくりと幸せづくりを据え、いつでもどこでも気軽に健康づくりに取り組める環境を整備していきます。また平成3年10月の「健康づくり都市宣言」以来、進めてきた健康づくり事業を、市民全体の健康づくりにつなげるために、さらに強化していきます。

### これからの取手が 目指す町の姿

健康づくりを助ける取り組みとしては、（仮称）ウエルネスプラザを拠点とした健康づくり事業を展開し、日常的に楽しく街中を歩けるような整備を進めます。また、これまで進めてきた生活習慣病予防や健康教室などの各事業の連携を進めるとともに、健康への関心が薄い方々に興味を持ってもらえるような方法を模索します。

### 幸せへの健康への

3ページのアンケート結果から、健康であることだけが幸福になる条件であるともいえません。「幸福感を得るには、生きがいや地域の絆づくりも必要です。幸せづくりに役立つ取り組みとしては、高齢になっても地域で活躍できる環境の整備や生きがいづくり、自治会活動などを支援していきます（地域の絆づくり）。

### 10年20年後に備える

車に依存したライフスタイルによる運動不足や、生活習慣病の変化などにより、生活習慣病が増加しています。それは、医療費や介護給付費などの社会保障費として公費負担増加にも結び付いていきます。市の高齢化率は25年度で27.7%と、既に超高齢社会（65歳以上人口が21%超）となっています。10年後には団塊世代が後期高齢者に入っていきます。75歳以上の後期高齢者数を見ると、25年度の約1万2千人（人口の約11%）から37年度には人数・割合共約2倍になると予想されています（国立社会保障・人口問題研究所）。また後期高齢者1人当たりの年間医療費は、約80万円にも上っています（21〜24年度、市国保年金課調べ）。