(C)新潟日報社　無断での転載、改変、複製、頒布を禁止します

第3種郵便物認可　(日刊)　新潟日報　2013年(平成25年)12月15日(日曜日)　企画特集　26

街づくりに「歩く」視点を

トークセッション「スマートウエルネスシティ」

住んでいるだけで健やかで幸せ（健幸）になれる街づくりを考える「スマートウエルネスシティ（SWC）シンポジウム－昂附」が11月25日、昂附市文化ホールアルカディアで開かれた。新潟市など全国5市とともに、先進的な取り組みを進める昂附・三条の両市長らが、歩きたくなる街づくりの現状と課題について語った。SWCを推進する久野譜也・東海大学教授が、運動と健康との関わりをテーマに講演した。

（本文中敬称略）

国定氏 外出促す「広場」整備へ

久住氏 銭湯核ににぎわい模索

久野　最初に三条、昂附の両市長からそれぞれのSWCの取り組みと課題をお聞きしたい。

国定　三条市ではまず、楽しみのための外出を促す取り組みを進めている。月1回、中心市街地で開かれる歩行者天国「三条マルシェ」には、約3年で通算50万人が来場したが、高齢者の来場数は多くない。

高齢者が望むのは、なるべく低予算で、ゆったりとした時間が流れているウオーキングなど何らかの出番習慣のある人は約35%。運動習慣のある人が60%以上の街にするのが目標だ。実現に向けて、さまざまな取り組みを展開している。

久住　昂附市で現在、週5回以上、10分以上の2年3月に「健幸基本条例」と「歩こう条例」を制定した。市職員が率先して自転車や徒歩で通勤し、歩きたくなる道路設計を考えるようになった。ハード面ではウオーキング・サイクリングロードを設定したほか、8月にオープンした道の駅「パティオにいがた」は、SWCの拠点として位置付けた。15年には街中の交流拠点となる銭湯を商店街の真ん中に整備する。

意識を変えていこうと、ソフト面でも2012年3月に「健幸基本条例」を定め、ウオーキングなどの事業を進めている。

昂附市は現在、昂附市の取り組みを紹介されたシンポジウム。左から東海大学教授高野進氏、三条市長国定勇人氏、見附市長久住時男氏、広井信彦氏

広井氏 人の絆育み地域を再生

高野氏 生涯働ける場が不可欠

◉パネリスト
高野　進 氏（東海大学教授）
国定勇人 氏（三条市長）
久住時男 氏（見附市長）
広井信彦 氏（見附市葛巻地区まちづくり協議会理事）
◉コーディネーター
久野譜也 氏（筑波大学大学院教授）

日本で初めての自治体共有型「健幸グラウド」に取り組む。国保や協会けんぽなど、匿名化したデータを一元化し分析、「健幸まちづくり」に生かす仕組みで、12月に開かれる「広井さんは、結構」と呼び掛けた。私が住む葛巻地区では燃料代が高く、人から頼りにされ自分の役割分担や価値観を越えて、取り組む必要があると思う。

久野　変化するのは難しい。イメージできないものをつかまえて生産性を高める。年を取ってスピードに付いていけない転換を図らなければ乗り越えられない。SWCは高齢の方々に中心になって、また行政と市民が共附や三条という地域を越えて、また行政と市民というこれまでの役割分担や価値観を越えて、取り組む必要があると思う。

ユニティーの住み方は非常に重要だ。「結構」ではなくやろう。町内会ごとの生活は変えられない、いい人間ってやっぱりなかなか継続できない。

久住　幸せとは必要とされ、役に立ち、地域で愛されているということだと思う。見附市においては、65歳ではなく75歳になり、商店街の売り上げは3倍以上に伸びた。地域経済にもプラスになる。歩く暮らしで健康な人が増え、車に乗らない分、環境にも良い。こうした利点が子どもからお年寄りまで、に先駆けて行っている。市SWCの街づくりにはある。

「健幸」な街づくりは自治体だけではできない。長寿社会をどういう生活を送りたいのか。街をどうするのか。皆さんが本気で考えるべき時期にきている。

基調講演「SWCの実現を目指して」

筑波大学大学院 久野 譜也教授

運動不足 高い死亡原因

世界保健機構（WHO）の報告書によると、死亡リスクの第4位に身体活動量が挙がっている。運動不足と死亡リスクに深い関係があることが科学的に明らかになった。誰もが健康で長生きしたい。だが積極的に健康になるために行動をする人はなかなか増えない。

ドイツのフライブルク市は44年前から、街の中心部に車を入れない政策を世界に先駆けて行っている。市SWCの街づくりにはある。

「健幸」な街づくりは自治体だけではできない。長寿社会をどういう生活を送りたいのか。街をどうするのか。皆さんが本気で考えるべき時期にきている。

車に依存した生活のあることが今の日本の問題点。重要なのは環境で、構造を含め、街を変えて日常から歩く環境の整備が必要だ。

禁止し、快適な行動をつくったら人が集まるようになる。

見附市の取り組み

マイカー依存解消狙う

自転車通行空間

道路脇に青いラインを引くことで自動車と自転車を分離し、安全な自転車通行空間（整備は2011年から始まった）を移動手段をマイカーから自転車へシフトさせて健康増進を図るのが狙い。これまでに市図書館、市役所、イングリッシュガーデン間約2・4㌔、ネーブルみつけ～市南本町間約3・4㌔に整備された。

このほかにもサイクリングロードと一般道の交差点では、自動車に一時停止を求める道路標識が設置するなど、安全対策も進んでいる。

利便性向上へ増車方針

コミュニティバス

市内の主要施設や観光拠点を循環するコミュニティバスの利用者は年々増加し、2012年は10万人を突破した。自動車を利用できない高齢者にとって、外出を促す大事なツールとなっている。

市は利便性を高めようと、14年に1台増やして4台体制とする方針。増車が実現すれば、30分に1本の割合で街中を循環できるようになる。しかし運行を中心部の地区に絞った短縮ルート便と高校生の通学などを主目的とした冬季増便の収支率は低く、利便性と収支率の両立が課題だ。

「健幸」の拠点にも活用

パティオにいがた

にぎわい拠点として、今夏にオープンした道の駅「パティオにいがた」は地元に住む人と訪問者の交流、癒やしの空間、防災の拠点など、従来の道の駅とは異なるコンセプトで設計された。

施設には農産物直売所や甫よけが付いたオーニングテントなどがあり、市民は多様な過ごし方ができる。2カ月で21万人が訪れた。

また健幸遊びやレンタサイクルがあるほか、近くの手を散歩できるように整備されており、健幸づくりの拠点としても活用できる。

三条市の取り組み

高齢者集う仕掛け必要

三条マルシェ

三条市の市街地で月に1回開かれる歩行者天国「三条マルシェ」は、高齢者の外出を促すにぎわい創出を目的に3年前から始まった。10月に開かれたマルシェには過去最高の9万8千人もの人が訪れるなど、高い集客効果があることが証明された。

ただ、来場者は若い世代が多く、調査によると高齢者の40%しか来たことがないという。街中に住む高齢者の70%が「行く」と回答している定期市との連携なども視野に、高齢者の街中滞在時間を延ばすことが今後の課題だ。

東海大学・高野進教授講演

社会との接触 健康の鍵

たかの・すすむ　東海大学教授、同大学陸上競技部監督。陸上男子400㍍の日本記録保持者。1992年のバルセロナ五輪では同種目で決勝進出を果たした

いつまでも健康で活動的に生きていくためには、どうすればいいか。体を動かすことと、脳を鍛えること。運動すると、栄養が脳の中に供給される。また運動しながら脳をも効果的なのは動いて、考えて、社会と接触、環境に適応することだ。運動→学習→社会と接触→環境に適応→社会と接触により、脳が「行く」と同答している定期市との連携なども視野に、高齢者の街中滞在時間を延ばすことが今後の課題だ。

ただ、来場者は若い世代が多く、調査によると高齢者の40%しか来たことがないという。街中に住む高齢者の70%が「行く」と回答している定期市との連携なども視野に、高齢者の街中滞在時間を延ばすことが今後の課題だ。

スポーツなどだ。例えば、近所の人と運動をしたり、余暇を使ってスポーツの指導をしたりすることでいい。

これらは自分の頑張りに対して周りが共感し励ましてくれる。さらに自分のためにもなる。達成感や感謝といった「自己報酬」を得られることが大事だ。

私も現在は未来の五輪選手を育成するとの同時に、毎週全国各地でかけつこ教室を開催している。昔はトップ選手ばかりを見ていたが、今は「健康でたくさん生きる市民を育てたい」と意識が変化した。

年齢を重ねると、自分を変えるのは難しい。しかしアクションを起こし、ゴールをしたときには、新しい自分に出会える。それはわくわくすることだ。ぜひ、皆さんも新たな一歩を踏み出してみてほしい。

企画・制作／新潟日報社企画事業部

《私達もスマートウエルネスシティの取り組みに期待しています》