

スマートウェルネスシティシンポジウム in 見附

日 時 平成 25 年 11 月 25 日（月） 18：30～20：30

場 所 見附市文化ホールアルカディア

主 催 見附市（健康福祉課）

プログラム

第1部 基調講演

演 題 「スマートウェルネスシティの実現を目指して ～住んでいるだけで健康になれるまちづくり～」

演 者 久野 譜也（筑波大学大学院 人間総合科学研究科 教授）

第2部 講演会

演 題 「オリンピック選手を育てる！その気にさせる高野流育成術」

演 者 高野 進（東海大学 体育学部教授・バルセロナ五輪ファイナリスト）

第3部 シンポジウム

テーマ「私たちの生活とスマートウェルネスシティの取り組み」

【コーディネーター】久野 譜也

【パネリスト】 高野 進、國定 勇人（三条市市長）、久住時男（見附市市長）
廣井 信彦（市民代表）

総合司会 今井 美穂（新潟県元気大使）



開催のあいさつ

見附市長 久住 時男氏

スマートウェルネスシティ（SWC）とは見附市を含め全国7市が総合特区という形で国の支援を受けて取り組んでいる事業であり、「ウェルネス＝健やか、幸せ」の考えのもとでの街づくりを進めるものである。全体の7割ほどの健康無関心層に対して、意識しないでも健康になってもらえるようなアプローチを検討・実施している。全国9つの加盟市町村から始まった当事業も、現在は全国36市町村まで加盟数が増えている状況である。

見附市でのSWCとしての取り組みが、市民の方とどう関わっているか今回のシンポジウムで知って頂き、自分の生活とどう関わっているか考えて頂く機会にして欲しい。



第1部 基調講演

「スマートウェルネスシティの実現を目指して ~住んでいるだけで健康になれるまちづくり~」

筑波大学大学院教授 久野 譜也 氏

市民全体の7割は健康無関心層である。この無関心層に対して、本人達が意識せずとも健康になるようにする取組がSWCとしての取組である。

車社会である街は糖尿病リスクが高いというデータがある。車社会である見附市を考えると、今後は公共交通の整備・普及も含め市民が健康になる街づくりが必要である。

例えば、ドイツのフライブルク市では、街の中心部に車を入れないようにし、公共交通や商店の再整備を併せて行い、快適な歩行空間の形成に成功している。

また、フランスのナント市では片側3車線道路を見直し、車の通行が出来るレーンを1車線だけにした。それと併せて信号をバス優先にするなど公共交通の整備に力を入れている。フライブルクやナントでの取り組みは自治体だけでは出来ない。市民一人一人の理解と支援も必要になる。



第2部 講演会

「オリンピック選手を育てる！その気にさせる高野流育成術」

東海大学教授 高野 進 氏

新しいことに取り組む時の心境として、ゴールで待っているのは新しい自分であるとする。自分がアクションを起こすとその先に待っているのは新しい自分である。そう考える事が常に新鮮な気持ちでいるコツである。

年齢と共に考え方や生活習慣を変えるのは難しくなってくる。しかしどこかで、考えのスイッチや気持ちの入れ替えが必要である。その助けとなる環境や仲間づくりも併せて大切である。

全国色々な場所でかけこの教室を開き、さまざまな世代の方に走ることの大切さを訴えてきた。走るという事は脳に刺激を与える意味で重要である。人は走るとき、からだの使い方などの面で脳内において複雑な処理がされている。歩くことの他、少しの距離でも良いので走る機会も習慣化してもらいたい。



第3部 シンポジウム

「私たちの生活とスマートウェルネスシティの取り組み」

① 発表

三条市長 國定勇人氏 「スマートウェルネス三条の推進」

三条マルシェでは開始3年間で延べ50万人の来場者を達成した。動員数の面では成功であるが、反面の課題として高齢者の外出誘因に効果がある取組とはならなかったという面もある。

高齢者が求める外出場所のために、①低予算 ②ゆったりした時間 ③交流 ④健康に良い、という条件を整える必要がある。

今後は高齢者が滞在しやすいよう定期市との連携（朝食サービス）や、富山市の例を参考にした全天候型広場を作り、市民の憩いの場の創出を行いたいと考えている。



見附市長 久住時男氏 「スマートウェルネスみつけの推進」

見附市では、ウォーキングコースの設置を行った。楽しく安全に歩くウェルネスコースと、名所や史跡情報を学べるワクワクコースを設置した他、サイクリングコースの整備や、コミュニティバスの配置、ライジングボラードの設置等の取組をハード面で行っている。

ソフト面では、「見附市歩こう条例」を制定した。これは見附市民に対して歩くことを奨励する趣旨のもので、まずは市の職員から率先して取り組んでいこうと考え、市としては徒歩や自転車での通勤を積極的に進めている。

健康クラウドの活用についても、例えば歩く人と歩かない人の比較等、何が違うのかデータでわかるようにする取組も検討している。



② パネルディスカッション



■賑わいやコミュニティ・絆が弱い地域は健康にも影響するというデータがある。廣井さんが地域コミュニティに関わる前後でどんな変化があったか。また取組んだ当初の苦労についてどんな経験をされたか。

廣井氏) 生ゴミ回収プロジェクトにおいて、携わる前後で市民間のコミュニケーションと行政との連携について変化があった。今後としても地域コミュニティと行政が連携し見附市としての豊かさや幸せにつながればとの思いで取り組みたい。

また、コミュニティをゼロから作ることは、最初は住民同士も名前と顔が一致しないような状態からのスタートとなる。時間を掛けコミュニケーションを重ね、変えていくことが大切と感じている。

■コミュニティ再生には大変な労力が必要だと感じている。今の廣井さんの話を聞いての感想など市長の立場からお聞かせ願いたい。

國定市長) 継続をすることでコミュニティを成長させているのだが、日々変化が見えない中で中心となって取り組みを持続していることは大変価値のあること。継続するには多くの人に参加してもらい役割分担と負担の分散をする必要があると考えている。

■一般の生活の中で、少し先の未来を見据えて生活するのは難しい。その中でハッキリした目標を持つためのヒントをいただきたい。

高野氏) コミュニティを自分達で運営するなど、高齢になっても自分の能力発揮の場があることが今後は大切で、それについての取組ができればよいと考える。

あくまで健康でないとその場にも立てないので、自分の健康を維持した上で、家庭や地域の中で仕事や役割があるような場を多く作っていければと思う。

■今後の取組、シンポジウムを通して最後に一言ずつ。

廣井氏) 見附市の子供たちが「健幸」という言葉にもっと愛着を持ってもらえるように取り組みたいと思う。

まちの賑わいの創出と商店街の繁栄は必ずしもイコールではない。まちの賑わいの創出をどう商店街の繁栄に繋げるかが今後の課題であると感じている。

久住市長) 人に褒められる事や、必要とされる事はとても幸せな事であると思う。

今後、見附市の至る所でそういう状況が溢れる環境にしていくことが究極的な目的であると思う。人の役に立つ事や地域の為の行動が喜びに繋がると感じてもらえるような街づくりになればと考えている。

國定市長) 価値観と発想の転換は今後必要になる。孤食が進み、食事を摂る事に楽しみを見いだせない高齢者は、外で食事が楽しめるように価値観と行動を変えるような取り組みを行いたい。
先ほどの講演でも少し触れた全天候の憩いの広場で食事を提供するなど新しい文化の創造にも既存の価値観を超えて取り組みたい。

高野氏) SWC の取組に対し、市民が関心を持つことが大切と感じる。今後、自分の周囲にも活動の啓蒙を進めていきたいと思う。

久野氏) 自身の研究の中で、転倒を防ぐためには大腰筋の強化が必要であるとの発見をした。その研究のきっかけとなる気づきをくださったのが高野先生で、本日この場で SWC の取組を通してご一緒させて頂けたことは個人的にもとても感慨深く、感謝している。