

「歩いて暮らすまちづくりシンポジウム」in豊岡

「歩くこと」で 広がる未来

歩いて健康を維持し、誰もが健やかで幸せに生活できるまちづくりを考える「歩いて暮らすまちづくりシンポジウム」スマートウェルネスシティ健康サミットinとよおか(SWC地域活性化総合特別区域協議会主催、豊岡市共催)がこのほど、豊岡市民ラザで開かれた。歩くことの大切さが医学、社会、経済的な視点から紹介され、それに取り組む豊岡市など3市の市長を交えて座談会が開かれた。最後はシンガー・ソングライター・菅天間かおりさんのミニコンサートも開かれた。

【出席者】

- 山口 香・筑波大学大学院准教授
- 久住時男・見附市長
- 福浦裕介・内閣官房地域活性化
統合事務局次長
- 阪口伸六・高石市長
- 中貝宗治・豊岡市長

【コーディネーター】久野譜也・筑波大学大学院教授

不便になっても健康につながる／時間かけ理解の浸透を

トークセッション



中貝宗治・豊岡市長



久住時男・見附市長

中貝 意識の壁が高くそびえているというところ。気づかないうちに歩かされてしまう町はいいのですが、みんながそれをいいと思わないと前に進みません。しかし、実際には健康や財政に成果が出てきているので、それを一生懸命、丁寧に訴えていく必要があると思います。

久住 少し不便になっても、それが健康や幸せにつながる、ということはどうやって住民に理解してもらうか。もつと時間を割いてこれを説明していかなければ、便利さから離れることへの理解が得られないと思います。

久野 スマート・ウェルネス・シティ(SWC)とは「歩いてしまっまち」、いい意味で「歩かされてしまっまち」が、医学的にも地方財政的にも経済的にも良さそうだといいています。では「歩かまち」に変えていくための、まちづくりの課題は何でしょうか。

守るべきは市民の笑顔と命／モデルを全国に広げたい



福浦裕介・内閣官房
事務局次長



阪口伸六・高石市長

福浦 コンパクトシティ化は政府の方針です。少子高齢化を考えた場合に不可欠なことです。国としては、このような活動を行う自治体を増やしたいので、モデルケースになっていただきたい。全国にこれが広がれば、もっともっと日本は活性化していくのではと期待しています。

久野 国の今後の方向性は、阪口「守りたいもの」という菅天間さんの歌がありますが、この歌を聞くといつは何を守りたいのかと考へます。それはやはり、市民の笑顔や命です。そして、それは健康に結びついていると思うのです。

の中で、どういう形が見えるか、全体の流れが動いてくると思われますか。
中貝 やはり過半数を制するところでしょうか。過半数を制すると世の中の流れがガラッと変わります。しかし、その過半数のところまでさまざまな工夫や技も必要になります。老人会などの小さなところから、徐々に理解を付けていくことが大事です。

「スマート・ウェルネス・シティ」へ 各市の取り組み

豊岡市では「幼児期から運動を」と全ての公立・私立幼稚園で屋外などでの運動や遊びを推奨。さらに小中学校でも校庭で転がって遊べるように、と2009年から校庭の芝生化を推進。現在約8割が完成した。また、各自で決めた運動を達成す

見附市は現在、多様なSWC施策を展開している。一つは「外出できる場づくり」で、英国式庭園や道の駅を開設。庭園管理を大勢の市民ボランティアに任せて憩いや社会参加の場としているほか、道の駅で健康や食育などのイベントを開催し「外出

高石市は人口6万人弱、面積は豊岡市の60分の1ほどの市。坂がなく土地が平坦なのが特徴で、自転車の利用率が高いため、幅25cmの4車線道路の計画を見直し、車道を2車線に減らして歩道を広げ、さらに自転車道を設置し、歩行

■豊岡市■ 運動継続で医療費抑制

るとポイントがもらえる「健康ポイント制度」を11年から開始。参加者は現在、2800人を超えている。このほか、健康増進施設「ウェルストック豊岡」では、運動継続で年間13万円近い医療費抑制効果を上げている。

■新潟県見附市■ 「外出できる場」づくり

先」を形成した。同時に、市内に44の散策・サイクリングコースを整備。各所にベンチを置いて、安心して楽しんで歩ける空間を整えている。また、まちの多極・集約化を進めるため、住み替え支援策も行っている。

■大阪府高石市■ 車線減らして自転車道

者・自転車中心のまちづくりを展開している。このほか、「健幸づくり教室」や「毎日が元気健幸ウォーキング」を実施。ボランティアからリーダーを養成し、幅広い参加者を集めている。

筑波大学大学院教授 久野 譜也氏



講演1「ひととまちも健康(けんこ)になる」
最近の研究で、まちが健康でない、そこに住む人は健康にならないということが分かってきました。「まちの健康」とは何でしょう。
一つは、そのまちで歩いて暮らせるかが指標となります。歩いて、または公共交通機関を利用して、日用品を買いに行けたり、銀行に行けたりする。車がなくても一通りの生活できれば「健康なまち」といえます。
ではなぜ歩くことは大切なのか。世界保健機関の調査によると、世界における死亡リスク1位は高血圧、2位がたばこ、3位が高脂血症、4位が運動不足で5位が肥満です。運動不足が4位に入っています。そして、運動不足を解消すれば高血圧も高脂血症も肥満も改善します。だから「歩けるまち」が必要なのです。
長時間連続して歩かなければ

「まちの健康」は住む人の健康

筑波大学大学院准教授 山口 香氏



体を動かかせば新しい自分発見

歩く健康にいいと言われても「それならあきらまらずに歩け」とは、なかなかあるものではない。私もかつてそのソウルオリングをしましたが、今は慢性的な運動不足です。
しかし、同時にスポーツや運動自体が強い魅力を持っていることも事実です。ソチ冬季五輪で活躍した選手たちの技や演技、試合に挑む姿を見たとき、私自身も感動しました。それは、私も夢を追い続けたこと、なせば歩くことが大切なのか、なぜ元気な体を持っていることが大事なのか、それは、やりたいことをできる体を持っているかなかなか近づけないからです。だから自分の体をコントロールし、いい状態を保つことは大切

講演2「スポーツの力、挑戦の先にあるもの」
五輪選手のような一流の技がなくても、何か一つのことができるというの喜びであり、そして一つでできると次はこれをとなります。この「次をやってみよう」と思わせるのがスポーツの力だとも言えます。
そして、人間はいくつになっても進化します。皆さんも何かの機会に体を動かせば、新しい自分を見ることができるのではないのでしょうか。
◆ やまぐち・かおり 1964年、東京都生まれ。78、87年、柔道全日本体重別選手権10連覇。84年、日本人初の世界選手権金メダル。88年、ソウル五輪女子柔道(公開競技)銅メダル。93年、日本オリンピック委員会の研修制度で英国留学。2007年、武蔵大学教授。08年から現職。