長寿社会 より幸せに

～東京五輪・パラリンピックを契機に全国民を「健幸アスリート」に！～

健康長寿社会の実現に向けて「健幸」まちづくりを進める大阪府高石市で1月23日、スポーツと健康を考えるシンポジウム（高石市など主催）が開かれた。同市を含む全国6市が参加する国の実証事業「健幸ポイントプロジェクト」の周知と、市民の意識向上を図る狙い。500人で埋まった会場には、市民のほか近隣や県外の自治体からも首長や担当職員らが詰めかけ、関心の高さを示した。

ポイントためて健康

久野 譜也さん　筑波大学大学院教授（スポーツ医学）

WHO（世界保健機関）の2009年の報告は、死亡リスクの1位は高血圧、2位たばこ、3位脂質異常症、4位運動不足、5位肥満と続きます。注目すべきは、運動不足です。運動不足を解消すれば、高血圧、脂質異常症、肥満の防止にも効果があるのです。死亡リスクを大きく減らすことができるのです。

日本人の介護を必要とする平均期間はどのくらいだと思いますか？　男性で7～9年、女性で12～14年なんです。さらに寿命が延びれば、その分、要介護の期間が長くなると言えます。そんな老後はおりたくないですね。どうすれば体力を維持して健康に過ごせるかを考えないといけません。

高石市の調査では、市の健幸づくり教室に参加した人は、体力年齢が平均68・6歳から58・8歳に、10歳近くも若返ったという結果が出ています。運動は90歳ぐらいまで効果が期待できることが確認されています。

健康になれば、別のメリットもあります。垣内俊加須市が、市の筋力アップトレーニング事業による医療費抑制効果を調べました。運動した人は11年に8万8865円だった医療費が13年に6万5110円に減った一方、運動しなかった人は8万5241円から14万3992円に跳ね上がったのです。

私の研究室で、歩数増加による医療費への貢献度を計算しました。1歩増えれば0・06円減ります。2万人が1日2000歩増やせば、年間で8億円減らせる計算になる。一人一人が変わると、その積み重ねが医療費抑制につながるのです。

生活習慣病の発症には、個人的因子だけでなく、地域の環境因子も一定の影響があります。東京、大阪、愛知を比較すると、マイカーが多くて歩行時間が短い愛知は、糖尿病患者が多い。電車や地下鉄網が発達してマイカー利用者が少ない東京は、患者が少ないという調査結果があります。

こうした、まちの環境が健康にも影響するということに着目して取り組んでいるのが「スマートウェルネスシティ（SWC）」です。「健康で幸せになれるまち」ですね。

SWCに積極的に取り組んでいる新潟県三条市は、日本の地方都市の現状をよく表しています。経済の衰退とともに、中心市街地を人が歩かないまちになってしまったのです。それが生活習慣病を増加させてソーシャルキャピタルを低下させ、地域活性化の阻害要因になっていました。

超高齢化に対して目指すべき健康都市のモデルはドイツのフライブルク市です。3万人弟前に中心市街地から車を締め出したのです。快適な歩行空間であるべきだという考えです。欧州のまちには増えています。これにより、商店街の売り上げが3倍になりました。

同じSWCに取り組んでいても、各自治体はそれぞれ状況が違いますから、それに即した政策の構築が求められています。

高石市は他市に比べて、日常の移動手段が自転車という割合が61%と圧倒的に多い。なのに、糖尿病患者が多いのはなぜなのか。市域がコンパクトなので、運動量が足りていないのだと思われます。運動はある程度以上しないと効果が出てきません。

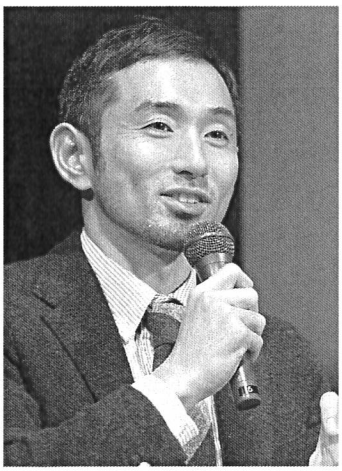
健康寿命を延ばすためのSWC施策として、文部科学省、厚生労働省や総務省は無関心層を動かすインセンティブ制度の導入を図っています。それが「健幸ポイント」です。年間で最大2万4000Pがもらえる仕組みになっています。ポイントは商品券などと交換できます。この商品券を地元の商店街で使えば、市の経済にも寄与できるのです。

成人の7割が運動量が足りていないことがわかっています。ぜひこの制度を、歩き出すきっかけにしてほしいですね。

大阪府高石市シンポジウム　基調講演

体動かし脳にも刺激

為末 大さん　元プロ陸上選手



2020年の東京五輪・パラリンピックを契機に、東京だけでなく日本の五輪・パラリンピックにするには、地域から取り組んでいくことが大事です。また、前の東京五輪が開かれた1964年には、65歳以上人口が6%でしたが、20年には30%近くに達します。だから、新しいやり方をしないといけないでしょう。

35歳以上の人が5歳刻みの年齢別に競うマスターズ陸上という競技があります。九州の84歳の女性は世界4位から5位で「世界一になりたい」と練習しています。でも、毎日寝る前に焼酎を飲み、毎朝お肉を食べています。世界一になるにはハードな練習が必要ではないでしょうか？と尋ねても「ゆっくり長くやるのが大事」と言います。長生きして続けていれば、周りがどんどんいなくなるので、いつか一番になれると。こんな取り組み方もあるんですね。

一般的に言われている健康は、その意味を限定しすぎていると思います。ハーバード大学の研究者は、最も健康を害するものはレスト、コミュニケーション、会話不足だと言っています。日本でも入院患者の対象にした調査で、友達が2人以上いる、2回以上訪れてくれる人の8割が退院できたのに、友達が1人だけという人は2、3割しか退院できなかったそうです。人と話すこと、頭で考えることも健康につながるのです。

さて、皆さんは、将棋はスポーツだと思いますか？　10年のアジア大会で、囲碁が採用されました。ヨーロッパでは、チェスはマインドスポーツと呼ばれています。考えて勝敗がつくからスポーツだというのです。

では、紅白歌合戦は？　体操やフィギュアスケートは勝敗を審判に委ねるスポーツですが、紅白もその点では同じ。では、テレビゲームはスポーツでしょうか？

私見ですが、①ルールがある②時間と空間で制限されている③勝利の条件がある④体で表現されている―これらのどれかを満たせば、スポーツだと思います。

「歩くだけでもスポーツだと考えたらいいでしょう。自分の決めた目標をクリアすること、勝利の条件にあたると言えるのではないでしょうか。

携帯ゲームに、地図上で指示されたポイントを探しながら陣取りゲームがあります。もちろん、頭を使います。このように、遊びの要素を取り込んで、楽しみながら気がついたら運動しているというのが、広がっていくのではないかと思っています。

スポーツはいろんなことを学ばせてくれます。私にとって初めての五輪だったシドニー大会は、レースの転倒で幕を閉じました。次第に増してきた違和感に対応できなかったのです。大会後、一「何がコントロールできず、何がコントロールできないか」ということを考えるようになりました。

そこで分かったのは、頑張って何とかなることとならないことを分けて考えることの大切さです。相手のことはコントロールできません。だから、相手のことは考えず、今できることを一生懸命やることが大事と思うようになりました。

米国のスラム街にある学校の話です。

先生が授業前にジョギングを推奨したのです。走った後でパンを食べて授業する。すると、子どもの態度が良くなり、1時間目だけ成績が上がったというんです。研究者は、有酸素運動の後20分間は脳の活動が活発になると指摘しています。体を動かせば、頭にも刺激が与えられます。これもスポーツが持つ可能性の一つです。

健康で幸せな日々を生きていくためには、運動は欠かせません。それと、たくさん会話することです。高石市は日本一散歩が好きなまち。声を掛け合うまちになってほしいですね。

スポーツ人口増加へ

基調講演の後、トークセッションがあり、冒頭、文部科学省の森岡裕策・スポーツ振興課長が同省の取り組みを説明した。

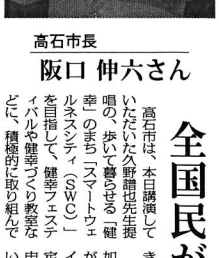
文部科学省では、東京五輪・パラリンピックを東京だけの、一過性のイベントに終わらせないことを基本として、主に途上国に学校体育カリキュラムなどを輸出し、健康増進とスポーツ振興に寄与する▽スポーツによる地域活性化を図り、

健康長寿社会の創生に取り組むことなどを考えています。身近なウオーキングや山登り、釣り、ラジオ体操などの普及にも取り組み、スポーツへの参画人口を増やしていきます。

その司令塔となるスポーツ庁を今年設置します。複数の省庁にまたがるスポーツ行政の部署を一本化するものです。スポーツによる地域活性化推進事業は、地域スポーツコミッションへの活動支援や、新たなスポーツイベントの創出、スポーツキャンプの誘致などを進めます。さらに、総合型地域スポーツクラブの拡充にも努めます。文化的活動を含む多種目の事業を展開し、ここを拠点に、新たなコミュニティーづくりを進めていきたいと考えています。

文部科学省スポーツ振興課長　森岡 裕策さん

楽しめることが大事



高石市長　阪口 伸六さん

全国民がアスリートに

高石市は、本日講演していただいた久野譜也先生を「健幸」のまち「スマートウェルネスシティ（SWC）」を目指して、健幸づくり教室などに、積極的に取り組んでいます。

高石市は、本日講演してきました。

市民の皆さんにも多数参加していただいていますが、今回募集した「健幸ポイントプロジェクト」には定員の1000人を超える申し込みがあり、感謝してどに、積極的に取り組んでいます。

2020年の東京五輪・パラリンピックをきっかけにこうした取り組みが広がって、一人一人が自分に見合った健康活動に取り組むことで、全国民が健幸アスリートになることを願っています。

久野　文部科学省は取り組みを強めるようですが、スポーツする人は3割だけというデータもあります。

為末　スポーツで一番大切なのは楽しいことです。でも、日本の感覚だとまじめに取り組むものなんですね。すると大きな負担を感じてしまう。市民マラソンも、化粧して走ったり食べながら走ったりしています。楽しむという気持ちが広がっていくといいと思います。

久野　私はSWCの関係で約80の自治体の健幸づくりを見ていますが、中でも高石市は前向きです。

阪口　高石市は高度成長期に汗水流して働き、税金を納めていただいた市民のお陰もあって発展しました。高齢者になったなんて言わず、健康で安心して暮らせるまちにするのが市の役目だと思っています。

森岡　現在、学校体育や地域スポーツは文科省、健康づくりは厚生労働省と分かれていますが、スポーツ庁ができるとスポーツと健康がつながります。自らの健康は自らがつくるという考え方が大事で、スポーツ実践者を増やすには、地域の人の参画が不可欠です。

為末　私がスポーツから学んだことは、自分の道は自分で選ぶということ。ハードルという競技は風向きを読みながらそれぞれ違う道路を片側1車線にした自転車道やせせらぎを配した健幸ウオーキングロードを整備しました。ソフトも体験しようと世界にも大幅に増えるなど成果も出始めています。

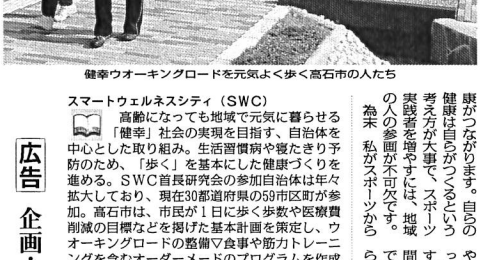
久野　スポーツ庁設置は大きな前進ですが、地域がどう頑張るかが大事です。

森岡　総合型地域スポーツクラブではいろんな種目ができます。今日はこれ、明日はこっちということも可能です。2020年という目標ができましたが、それを超えてスポーツを文化としてとらえられるようになれば、と願っています。

阪口　東京五輪は、一部のアスリートを育てるだけじゃなく、超高齢社会の中で、すべての国民が健康で幸福に暮らしていけるような一大ムーブメントにしていただきたいですね。

久野　最近は、体力も知能も例えば70歳からであろうとも上げられることが証明されています。可能とする環境があり、自分の意思さえあれば向上します。この二つがそろえば「生涯発達」が実現する。市がやっているのは環境づくり。あとは市民の皆さんの取り組みで実現させてください。

トークセッション



健幸ウオーキングロードを元気よく歩く高石市の人たち

広告　企画・制作／毎日新聞広告局

スマートウェルネスシティ（SWC）

高齢になっても地域で元気に暮らせる「健幸」社会の実現を目指す、自治体を中心とした取り組み。生活習慣病や寝たきり予防のため、「歩く」を基本にした健康づくりを進める。SWC首長研究会の参加自治体は年々拡大しており、現在30都道府県の59市区町が参加。高石市は、市民が1日に歩く歩数や医療費削減の目標などを掲げた基本計画を策定し、ウオーキングロードの整備▽食事や筋力トレーニングを含むオーダーメードのプログラムを作成して指導する健幸づくり教室▽健幸フェスティバルなどの事業に取り組んでいる。

健幸ポイントプロジェクト

SWC総合特区に参加する千葉県浦安市、栃木県大田原市、岡山市、高石市、福島県伊達市、新潟県見附市の6市の40歳以上を対象とした実証事業。スポーツや健康づくりに無関心な層を掘り起こすことに主眼を置いている。

登録すると、歩いた歩数に応じた「がんばってますポイント（P）」（年間最大9600P）▽体重減などの効果に応じた「変わりましたP」（同4000P）▽6カ月以上続けた場合の「続けたよP」（同1000P）など合計で年間最大2万4000Pが付与される。1Pは1円に換算され、地元商店街などの商品券や、電子マネー「Ponta」ポイントなどに交換できる。