企画・制作　下野新聞社営業局

スマートウエルネスおおたわら

健幸シンポジウムin大田原

「スマートウエルネスおおたわら」をアピールする健幸（けんこう）シンポジウムｉｎ大田原（主催・大田原市／共催・スマートウエルネスシティ健幸ポイントプロジェクトコンソーシアム、大田原市健康長寿都市推進委員会）が２月17日、大田原市堀之内の大田原市ピアートホールで開催されました。昨年11月からスタートした「健幸ポイントプロジェクト」の一環で、この日は元女子バレーボール全日本エースアタッカーでスポーツキャスターの大林素子氏と、スマートウエルネスシティ（ＳＷＣ）を提唱する筑波大学大学院教授の久野譜也氏が講演しました。会場には約400人の大田原市民が詰めかけ、健康づくりへの心掛けとＳＷＣの取り組み、健幸ポイント制度について認識を深めました。

歩いて元気に 幸せに

●主催者あいさつ●

大田原市長

津久井 富雄氏

「スマートウエルネスシティ」という耳慣れない言葉ですが、これは「歩いて元気に幸せになろう」と、そんなイメージでお考えいただければと思います。私が市長になってから2年目でした。今後大田原市の健康施策をどのように進めたらよいだろうかと考えていた時、筑波大学の久野先生の講演を頂き「やはり一番いいのは歩くことだ」と確信しました。既に久野先生の下、全国の10自治体が、特区の指定を受け、スマートウエルネスシティの事業を展開しています。

大田原市ではいままでも健康づくりのさまざまな施策を展開してきました。しかし大事なのは、市民の皆さん一人一人に意識を変えていただきながら、「どこでも気軽に歩きやすく」といった仕組みを作っていくことだと思います。昨年11月から、「健幸ポイント制度」を始めました。たまったポイントは、子育て支援券や、金券に交換できます。本日はスマートウエルネスシティおよびポイント制度についても久野先生からお話しいただきますが、皆様には今回の施策にご理解を頂き、今後の大田原市の健康施策にご協力いただければと思います。

スポーツキャスター（元女子バレーボール全日本エースアタッカー） 大林 素子氏

講演❶「マイ・ドリーム」

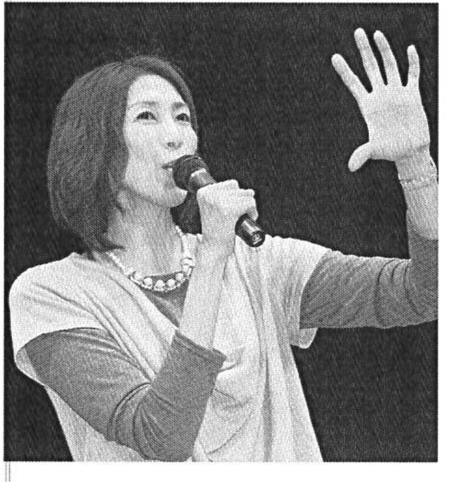
小さくても続ける努力を

楽しむスポーツ、健康づくりのスポーツなどスポーツにもいろいろあります。私はその上に位置する競技スポーツに全力を傾けていました。楽しいといったレベルではない、国のプライドを背負って戦う、勝つために全てをささげる厳しい世界が、ごく少数ですがあります。でも皆さんは、年代に合わせて無理なく、やれることから続けたらいいと思います。私も健康づくりのため、いまやっていることは歩くことです。

小さいころから大きかった私は、小学生のころクラスの男の子から「デカバヤシ」「小林じゃなくてよかったな」とか、毎日のようにいじめられ、いつの間にか閉鎖的になり悩みました。「歌手になりたい」という夢も諦め、いつしか大きいが故の「コンプレックスの塊」になっていました。

そんなある日、スポ根アニメ「アタックNo.1」を再放送で見て「あ、これだ」と思ったんです。中学1年でバレーボール部に入部。でも正直、運動は苦手な子どもで練習にはついて行けず、1年生の冬ごろまではサボりがちでした。そんな私が挑んだ新人戦は、案の定私のミスで大敗。落ち込んでいる私に監督は「落ち込むのは、それだけ練習を積んだ者がすること。お前はその資格すらない」とスパッと言われました。皆さんにもあるでしょう。「明日にしよう」とか、何でも先送りにしてしまうことが。でも私たちのスポーツの世界では、先送りがどれだけ後々響くかということを教えられ、その日を境に私は生まれ変わりました。

また私がラッキーだったのは、江上由美さん、三屋裕子さん、中田久美さんがいた実業団女子バレーボール部の「日立」が地元（東京・小平市）にあったことです。私は江上ファンでしたが、まずは手紙を読んでもらわねばと思い、後に全日本女子を率いて五輪、W杯、世界選手権の三冠を獲得した故・山田重雄監督にファンレターを書きました。すると幸運にも私たちのチーム全員を日立の練習に参加させてくれたのです。監督は帰り際「まだまだ使えない。でも五輪に出たいのなら明日から毎日練習に来なさい。そうすれば次の五輪には間に合うかもしれない」と言ってくれました。その言葉を真に受け、その時自分の運命を決断しました。そして21歳でソウル五輪に出場し銅メダルを獲得。その後の2大会にも連続出場し、夢はかないました。



いじめっ子を見返してやるためにスタートした私の競技人生は、そのように地域環境が大きく影響したと思っています。どんな人生でも、つらいこと、苦しいことに直面したとき、何をするか、どう行動するかということは非常に大切だと思います。「若いころ、あれだけ頑張ったのだからできる。大丈夫だ」という自分の中に「精神的な武器」のようなものが私にはあります。ですからまだ私は新しいことにも挑戦し続けます。今日ここに来ている皆さんは、まだまだ元気で前向きに夢をかなえたいという方たちでしょう。年を重ねると若いころのように突っ走ることは難しいかも知れませんが、限界を自分で決めつけず新しいことにチャレンジしてほしいと思います。

現役引退後、私は芸能プロダクションに所属し、スポーツ関連だけでなく、テレビや、舞台でもお仕事を頂くようになりました。歌手という夢もわずかながらかないました。でも何をするにも、健康な体なくして夢はかないません。現役時代、私は「人よりも1本、1回でもいいから多く努力する」というテーマを貫きました。１００本とか大きい目標は長続きしません。小さいことでも毎日続けることが大きな資産になるんです。皆さんも少しずつ、できることから始めてみてください。

おおばやし・もとこ　元全日本女子バレーボールのエースアタッカー。１９８８年のソウル五輪、92年のバルセロナ五輪、96年のアトランタ五輪に出場。現在はスポーツキャスター、タレント、女優としても活躍している。

街ぐるみ 賢く健やか

筑波大学大学院教授 久野 譜也氏

講演❷「歩いてポイントためて健康長寿」

制度活用 生活見直す契機に

近年の日本人平均寝たきり期間は男性が8年、女性が14年となっています。よく「ぴんぴんころり」と言いますが、そのような方は全体のごく少数で、現実的には「ぴんぴん、ちょっと寝てころり」くらいが理想だと思います。この「ちょっと寝て」の期間を少しでも短くするための秘訣を本日はお話ししたいと思います。

世界保健機関（ＷＨＯ）が２００９年に発表した「世界の死因」では、高血圧、喫煙、脂質異常、運動不足、肥満が上位五つに入っています。このうちの運動不足を解消することが、喫煙以外の四つのリスクを下げることが可能だと分かっています。しかしながら、自動車に依存し歩かない生活を続ければ、寝たきり期間を短くすることは不可能です。

日本人男性が健康に生活を続ける上で、私は60歳の壁と70歳の壁があると考えています。60歳ではメタボ、70歳では筋力維持の壁があり、この壁をどう乗り越えるかで健康寿命が決まります。女性の場合はより深刻で、亡くなるまで健康でいられる人は、ごく少数というデータもあるほどです。転んで骨折する割合は、男性の4倍もあり、それが原因で寝たきりになってしまいます。ですから転ばないような体を作ることが健康づくりにおいて大切です。

一方、寝たきりになる原因の1位は脳卒中です。予防するには減塩と適度な運動が必要です。具体的な例を挙げますと、カップラーメン1杯には、約11㌘の塩が入っています。健康のために摂取してよい1日の塩分量は男性が8㌘未満、女性が7㌘未満です。カップラーメンをスープまで全部飲んでしまったら、1食で1日の量を超えてしまいます。カップラーメンにはうま味成分があり、しょっぱいという感覚が抑えられ、知らず知らずのうちに塩分を取ってしまうのです。このように具体的なイメージを持ち、自ら積極的に塩分を抑えることが重要です。

また塩分には、動脈を硬化させてしまう働きがあります。運動をしない高齢者の動脈の状態は6、7年使った古いゴムホースで、いつ切れてもおかしくない状態です。しかし動脈は、歩くなどの有酸素運動で再び柔らかくすることが可能です。

「自家用車を主な移動手段に使う人が多い都市」ほど、糖尿病患者が多いというデータがあります。残念ながら大田原市も車依存型の典型都市です。極端に言えば「大田原に住めば糖尿病になるリスクが高い」ということです。「スマートウエルネスシティ」の考えでは、住むだけで健康になり、車に頼らなくても生活ができるまちづくりを推進したいと考えています。皆さんのご理解を頂き、車がなくても基本的な生活ができるような街をつくるためには何が必要か、ぜひ皆さんにも考えていただければと思います。

ドイツのフライブルク市は45年も前に、中心市街地に自家用車を入れない施策を取りました。すると市の医療費は下がり、懸念された商店街への影響もなく、逆に売り上げは3倍に上がりました。歩く人が増えれば、街がにぎわい、それにより、また人を呼ぶという好循環が生まれるのです。

人口減少時代に入り、ますます中心街の人口が減れば、商店が成り立たなくなり、病院・介護施設も利用者がなくなり維持継続が困難になります。皆さんの健康を保ち、健全な街を保っていかねば本当に大変な時代が来てしまいます。ぜひ今回の健幸ポイント制度を大いに活用し、参加を通じて、健康な体、健康なまちづくりについて、考えるきっかけにしていただければと思います。

くの・しんや　1992年、筑波大学大学院博士課程医学研究科修了。2002年、健康増進分野で日本初の大学ベンチャー「つくばウエルネスリサーチ」設立。09年、健康施策を推進する「スマートウエルネスシティ首長研究会」発起。東京大学大学院助手などを経て、11年から現職。

SWCとは

スマートウエルネスシティ（SWC）

「ウエルネス（健幸：個々人が健康かつ生きがいを持ち、安心安全で豊かな生活を営むこと）」をまちづくりの中核に位置付け、住民が健康で元気に幸せに暮らせる都市モデルをめざ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推進する。

健幸ポイントプロジェクト

SWC総合特区に参加する、大田原市、新潟県見附市、福島県伊達市、大阪府高石市、岡山県岡山市、千葉県浦安市の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や体重・体組成の改善に応じてポイントが付与される。１ポイントは１円に換算され、地域商店の商品券や、電子マネー「Ponta（ポンタ）」ポイントなどに交換できる。

健幸ポイント
Wellness Point

スマートウエルネスおおたわら