



smart wellness city

スマート ウェルネス シティ

健幸づくりは
「まち」
づくりから



健『幸』社会の実現に向けて

健幸づくりは「まち」づくりから～Smart Wellness City～

少子高齢化・人口減社会においては、高齢になっても健康で元気に暮らせること、それ自体が「社会貢献」であると言えます。

健康で元気に暮らせること、すなわち、「健幸＝健康で幸せ」であることは、個人と社会の双方にとってメリット（生きがい、豊かな生活、医療費の抑制）があります。

高齢化・人口減少が進んでも地域住民が「健幸（身体面の健康だけでなく、人々が生きがいを感じ、安心安全で豊かな生活を送れること）」であるためには、そこに暮らすことで健幸になれる「まち」「Smart Wellness City（スマート ウェルネス シティ）」が求められています。

 smart wellness city



“Smart Wellness City”の実現のために

そこに暮らすことで「健幸になれるまち Smart Wellness City（スマートウェルネスシティ）」の実現のためには、「①公共交通インフラの充実や、緑道・歩道・自転車道等ハード面でのまちづくり」、「②健康医療データ分析と総合的エビデンス（データの根拠）に基づく客観評価」、「③健康増進インセンティブ（実践者にとって有益になるもの）」等による住民の行動変容促進（＝ポピュレーションアプローチ）」、「④ソーシャルキャピタル（社会的なつながり）の醸成」の4つの要素が重要です。

♪ “Smart Wellness City”実現のための4つの要素

1

公共交通インフラの整備
（緑道、歩道、自転車道 等）



3

健康増進インセンティブによる
住民の行動変容促進
（ポピュレーションアプローチ）

2

健康医療データ分析
総合的エビデンスに基づく
客観評価

4

ソーシャルキャピタルの醸成
（社会的なつながり）



健幸なまちづくりをめざす「Smart Wellness City 首長研究会」



健幸(ウエルネス)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新しい都市モデル「Smart Wellness City(スマートウエルネスシティ)」の構築を目指す同志の首長が集まり、平成21年11月に「Smart Wellness City首長研究会」を発足しました。

「Smart Wellness City」の実現に向けて、毎年2回の研究会を定期的に行っています。



Smart Wellness City 首長研究会・発起人会共同宣言

本プロジェクトは、「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のできること)」をこれからの「まちづくり政策」の中核に捉え、健康に関心のある層だけが参加するこれまでの政策から脱却し、住民誰もが参加し、生活習慣病予防及び寝たきり予防を可能とするまちづくりを目指す。そのために、科学的根拠に基づき市民の健康状態の改善が実証された以下の健康まちづくり政策を、自治体間の連携によって推進していこうとするものである。



- ・ 健康に対する望ましい生活を啓発する教育の充実
- ・ 健康への貢献も視点に入れたまちの美的景観及び歩道や自転車道、及び公園整備の推進
- ・ 健康への貢献も視点に入れた都市交通網及び商店街の整備
- ・ 夜でも歩ける治安の維持・強化
- ・ 健康づくりの視点からも地産地消ができる農業等の推進
- ・ 地域での健康づくりネットワークを支援する、先端的健康サービス産業の育成

これらにより、世界で未だ確立されていない「少子高齢・人口減社会」の克服を可能とするまちづくり「Smart Wellness City」の具体策を創造・構築することを目的とする。

海外における Smart Wellness City のお手本



たくさんの人が歩くフライブルク市の中心部

日本の地方都市の多くは中心市街地でありながら通過交通が多く、商店街にほとんど人が歩いていないという現状があります。

一方、ドイツのフライブルク市は商店街に活気があり、人がたくさん歩いています。その理由として、フライブルク市には中心市街地に車を入れないという政策があり、この政策はヨーロッパで広まりつつあります。

Smart Wellness Cityのお手本として、ヨーロッパのこうした施策には見習うべき点が多くあります。

健幸長寿社会を創造するスマートウェルネスシティ総合特区



Smart Wellness City首長研究会に加盟する7市(福島県伊達市・新潟県新潟市・三条市・見附市・岐阜県岐阜市・大阪府高石市・兵庫県豊岡市)および筑波大学、株式会社つくばウェルネスリサーチと共同で地域活性化総合特区を申請し、平成23年12月に国からの指定を受けました。

自律的に「歩く」を基本とする『健幸』なまち(スマートウェルネスシティ)を構築することにより、健康づくりの無関心層を含む住民の行動変容を促し、高齢化・人口減少が進んでも持続可能な先進予防型社会を創り、高齢化・人口減少社会の進展による地域活力の沈下を防ぎ、もって、地域活性化に貢献することを目指しています。具体的な実施内容は「まちの再構築」、「健幸クラウド」、「条例化」の三つで、これらを多様な検証フィールドで実施します。

まちの再構築

過度な自動車依存からの脱却を目指して地域性に合わせた各種施策を実施していますが、代表例として「ライジングボラード」による車の進入を制限する施策も日本で初めて実施します。

健幸クラウド

自治体の健幸状態を科学的に分析し、見える化するITツールを開発し、実証します。

条例化

「条例化」することにより、上記のような健幸事業を総合政策として位置づけ、その継続性を確保します。

自治体共用型健幸クラウドとは

約7割の住民の健康データをカバー

国民健康保険データに加え、協会けんぽ等のデータを統合して、より信頼性の高い分析が可能となります。

「健幸都市インデックス」で自治体の健幸度を見える化

各自治体の政策進捗状況を客観的に評価し、得点化して総合的な評価を行います。

自治体の政策立案・実施・評価のプロセスを科学的に支援

科学的な分析に基づく健康課題を解決するための施策立案と将来シミュレーションが可能になります。

また、実施施策の効果検証を行い、次の施策立案に反映させることができるため、自治体の予算プロセスを根拠あるものとし、継続性をもたせることによって効果の出せる施策づくりにつながられます。

住民の健康データおよび健康に影響する広範な因子データ取り込み

国民健康保険(医療レセプト・健診データ)

介護保険(介護給付データ)

その他被用者保険(医療レセプト・健診データ)

健康に影響する因子データ(ライフスタイル、住居近隣環境等の情報)

インプット

筑波大学・つくばウェルネスリサーチの研究成果

反映

健幸クラウドデータウェアハウス

搭載

データマイニング技術

※個人情報とは匿名化して抽出 ※分析結果レポートを自動作成

アウトプット

具体的施策の取り組み

健康施策の
計画立案・実施・評価
によるSWCの実現

PLAN

DO

CHECK

ACTION

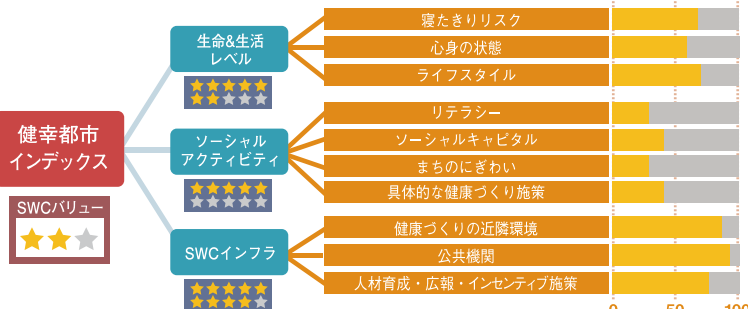
活用

自治体施策の本質的な課題を分析レポートで「見える化」

総合評価指標
「健幸都市インデックス」

生活習慣病の原因
の地区別レポート

施策効果の将来予測
シミュレーション





「歩いてしまう、歩き続けてしまう」まちづくり

高齢化・人口減少が進んでも地域住民が「健幸」であるためには、まず生活習慣病や寝たきりの予防が重要であり、この実現にはポピュレーションアプローチ(※)により、地域住民全体の日常の身体活動量を増加(底上げ)させることがカギとなります。

最近では、美的景観の良い地域に住んでいる人やソーシャルキャピタル(社会的なつながり)が高い地域ほど健康度が高いなど、まちの構造と健康の関係について、さまざまなデータが出てきています。

海外の成功事例や最新の研究成果に基づき、そこに住んでいるだけで「歩いてしまう、歩き続けてしまう」まちづくりの取り組みを始めています。

例えば、自動車の流入を制限する地区をつくり、近隣の住民が歩くようになると、日常の身体活動量が増加することで健康度が向上し、医療費が抑制される、というような仮説が成り立つのかなど、まちぐるみでの社会実験を平成24年度から開始しています(本取り組みは、「健幸長寿社会を創造するスマートウエルネスシティ総合特区」に指定されました)。

生涯にわたり健やかで幸せに暮らせるまち(健幸なまち:スマートウエルネスシティ)を創造することで、高齢化・人口減少が進んでも持続可能な予防型社会を目指しています。



この「まち」に住むと自然と歩いてしまい、知らない間に健康になれる、そんなSmart Wellness Cityを創りたい

※ポピュレーションアプローチとは…

高いリスクの住民を対象に絞り込んで対処するハイリスクアプローチに対して、対象を限定せずに地域住民全体へ働きかけることで、地域全体のリスクを低減する取り組み。

健康づくりに欠かせない「ヘルスリテラシー」



国の調査などでも、健康づくりのために行動する人と行動しない人の比率が、3:7の割合であるという結果が出ています。平成12年より10年間、国は「健康日本21」という啓発活動を展開してきましたが、残念ながら、国民の行動変容にはなかなか結びつきませんでした。

しかし、これらの活動により、健康に対する基礎知識としては、日本は他国と比べても明らかに高い傾向が出ています。そのため、わかっているてもできないという多数の人々を、健康づくりに導くしくみを開発することが、これからのイノベーションとして非常に重要です。

ここでキーワードとなるのが「ヘルスリテラシー(個人が、健康課題に対して適切に判断を行うために、必要となる基本的な健康情報やサービスを獲得、処理、そして理解する能力)」の向上です。筑波大学の研究によれば、日常の身体活動量が高い層はヘルスリテラシーも高いことが示されており、ヘルスリテラシーの向上は日常の身体活動量の増加にも寄与すると考えられます。

♪「ヘルスリテラシー」の3つのレベル

Functional / Basic Literacy

基本的な読み書き、理解する能力

Communicative / Interactive Literacy

積極的に情報を獲得できる能力

Critical Literacy

情報を批判的に吟味して、行動につなげる能力



Smart Wellness City 首長研究会 (<http://www.swc.jp>)

「健幸長寿社会を創造するスマートウエルネスシティ総合特区」

事務局 株式会社つくばウエルネスリサーチ

E-mail : info@swc.jp

スマートウエルネスシティ
SmartWellnessCity は株式会社つくばウエルネスリサーチ社の登録商標です。