第24回 Smart Wellness City 首長研究会

2021年5月26日(水)　筑波大学東京キャンパス文京校舎／zoom　ハイブリッド開催

主催:Smart Wellness City首長研究会

共催:筑波大学スマートウエルネスシティ政策開発研究センター　後援:(一社)スマートウエルネスコミュニティ協議会

イントロダクション

第24回Smart Wellness City(SWC)首長研究会は、「コロナ禍を乗り越える健幸づくり」をテーマに、コロナ禍で見えてきた課題と現状から、今後の健幸づくりについて、自治体の対策や政策動向について議論を交わした。

出席自治体　札幌市、釧路市、富良野市、東神楽町、中札内村、滝沢市、金ケ崎町、中山町、棚倉町、取手市、足利市、所沢市、戸田市、本庄市、狭山市、美里町、多摩市、国立市、白子町、三条市、見附市、白山市、大野市、大月市、三島市、伊勢市、八幡市、南丹市、高石市、阪南市、川西市、西脇市、広陵町、田原本町、東広島市、安芸太田町、飯塚市、多久市、あさぎり町、小林市、高鍋町、高原町、指宿市(以上、首長出席)

SWC首長研究会会長より挨拶

久住　時男(SWC首長研究会会長　新潟県　見附市長)

今回テーマは「コロナ禍を乗り越える健幸づくり」である。SWCでは昨年度よりコロナ禍での自粛生活により引き起こされる健康二次被害について警鐘を鳴らしてきた。その活動により健康二次被害防止コンソーシアムの立ち上げに繋がったものと考える。自粛生活がもたらす身体と心への影響が、アフターコロナの大きな社会問題となるため、見附市では健康二次被害防止を啓発するリーフレットをワクチン接種会場で配布するなど、ウイルスを正しく恐れ、健康行動に繋げてもらえるよう努めている。また、今回より共催として、筑波大学をはじめとした産官学連携による「SWC政策開発研究センター」に参加してもらっている。SWCの取組みや成果がエビデンスに基づく政策として開発してもらえることや、自治体・企業のリカレントの場としての人材育成に繋がることに期待している。

初参加首長の自己紹介

小谷野　剛(埼玉県　狭山市長)

所沢市の藤本市長から強いお誘いがありまして、今回初参加をさせていただきました。以前見附市にお邪魔させていただき、市長さんから直々に貴重なお話も聞かせていただきましたので、狭山市も頑張りたいと思います。様々な自治体の取り組みを勉強させていただきたいと思いますので、どうぞよろしくお願いします。

永見　理夫(東京都　国立市長)

国立市は「ソーシャル・インクルージョン」という理念のもと、地域包括ケアを充実させようということで取り組んでいる。コロナ禍、また2025年、2040年問題を考えた時にあらためて健康づくりを総合的に取り組んでいかなければいけない。先進事例を学ばせていただきつつ、一緒に健康づくりを考えていきたい。

滝沢　亮(新潟県　三条市長)

昨年11月に市長に就任した。前市長の時からお世話になっている。三条市でも感染症禍で人がなかなか外に出ない。ワクチンの対応というのもあるが、その次の健康、どのようなまちづくりをしていくのか、という課題もある。この研究会で勉強させていただきたい。

小林　信保(山梨県　大月市長)

山梨県は健康長寿日本一を争っているが、その理由がしっかりと検証されていないのではないか。人口が少ないので、エビデンスを求めるのも難しいことではあるが、そこに基づいて市民と共に健康づくりに取り組んでいきたい。また、桃太郎をシンボルキャラクターとして健康長寿のまちづくりを進めていきたい。

西村　良平(京都府　南丹市長)

南丹市は京都府の真ん中にある。比較的交通の便は良いが人口減少が顕著になってきており、高齢化が進んでいる。長寿社会に向けて取り組んでいるのは、1つは子育て支援の充実。高齢化施設の充実もしているが、医療費が年々大きくなっているので、今年度からICTを使った健幸ポイント事業に取り組んでいる。

橋本　博明(広島県　安芸太田町長)

安芸太田町は中国山地にある自然豊かな町。人口は6千人を切り、高齢化率は50%超えている。恵まれた自然を活かして、皆さんが元気になっていただくまちを目指している。平成26年に「健康のまち」宣言をした。エビデンスに基づいた健康まちづくりの取り組みをしていきたい。コロナ禍ではあるが、ピンチをチャンスに変えていくという意味で、皆様の先進的な取り組みを勉強させていただきたい。

講演①　全国健康保険協会と市区町村の連携について

中島　誠(全国健康保険協会理事　筑波大学客員教授)

協会けんぽは約４千万人の加入者を抱えており、市町村における住民の3人に1人は協会けんぽ加入者である。協会けんぽの保険料率は都道府県の医療費水準によって変わり、都道府県単位で健康づくりに取り組むことで、加入者の保険料率を抑えることができる。そこで、協会けんぽの各支部においても特定健康診査受診率向上・特定保健指導実施率向上に向けた取り組みを行ってきている。しかし、被扶養者の健診受診率は25%程度に留まっており、就業者のご家族の健康を守るためには市町村との協力が必要と感じている。これまで、市町村主催の健診会場において、協会けんぽ加入者の受診もできる連携体制は1,226市町村に広まっている。今後の展望として、協会けんぽのデータと市町村国保のデータを併せ、地域の大部分をカバーした分析を可能にしたい。分析結果にもとづき、協働した形での健康づくり事業実施や、職域保健師と市区町村保健師の連携を行うことができるよう、市町村の皆様のお力添えを頂きたい。

講演②　Safe Walkable Cityのご提案

瀬戸　欣哉(LIXIL取締役代表執行役社長兼CEO)

Safe Walkable Cityについて提案させていただく。

コンセプトは大きく次の５つに分けている。①自動車を使わず、徒歩と電動車椅子のみを移動手段とする時速4kmの小さな町、②プラスチックごみを出さないで消費する町、③ユニバーサルデザインの弱者に優しい町、④災害に強い町、⑤初期コストを抑えた省エネ・オフグリッドの町。

また、オランダ北部にあるホグウェイという村では地域が認知症患者に寄り添っており、重度の認知症患者でも普通に生活できているまちである。

このようなまちを「一から創る」または「過疎化しているまちをリフォームする」ことに弊社として協力できるのではないかと考え、今回ご提案させていただいた。

講演③　コロナに負けない健幸づくりと今後の政策動向

久野　譜也(筑波大学教授)

SWCでは、狭義の健康づくりではなく総合的なまちづくりに重きを置いている。住民が便利さだけを追求しすぎず生活を許容できる価値観を醸成し、全ての住民が健康になれるまちづくりを目指している。そのための施策として、①社会参加ができる場づくり、②自助を強める施策、③快適な歩行空間整備、④過度な車依存からの脱却を支援できる公共交通機関の再整備、⑤まちの集約化、の６つを掲げている。

コロナ禍では社会参加の場が減少している。人と会えない、人としゃべらないことが認知症を誘発する因子であることが分かってきた。生きがいを感じていない人は認知症発症が40%増加するという報告もある。そのための対策として、社会的処方という考え方に注目している。今後のフレイル予防には、単に狭義の運動としてではなく、人と会って話すことを重視し進めていく必要がある。

来賓挨拶

荒井　広幸(筑波大学客員教授・前内閣官房参与)

健幸長寿社会の実現には、ご近所の助け合いが重要である。防災の観点からも自助・共助・公助を高めていくことが重要とされている。自治体の避難所は健康教室や防災教室などの集いの場となり、人と人とのつながり・支え合いができる。コロナ禍においては、健康二次被害対策として、正しい情報を伝えて、感染予防をおこなうこと、経済と健康を守っていくことが重要であるが、各自治体の地域差や個性を生かしてそれぞれの特徴に対応できるようにすることが必要である。健康二次被害防止のためには免疫力を高めることが重要である。SWCでの取り組みとして、健康二次被害への警鐘を促がしているSWC加盟の首長のご精励に感謝している。

シンポ①　子育て女性への健康対策

周産期のメンタルヘルス：実態と介入の必要性／期待されるインパクト

松島　みどり(筑波大学准教授)

周産期のうつの要因は、住んでいる社会や文化が大きく影響する。そういった中でコロナという新しいウイルスが発生して不安がより高まっている。元々、周産期はうつを発症しやすい時期であったが、緊急事態宣言が終わった直後には妊婦で約40%、産婦で約30%に近い人がうつ傾向を示し、その後も高い状態が続いている。また、社会的サポートが低下したという人、収入の低下を経験した人もいる。コロナ特有の状況がうつ傾向を押し上げていた。課題として、母親にうつ傾向の自覚がない、認めたくないという場合が非常に多く、専門家への援助要請も非常に少ない。また、子育て期女性の体力低下・運動無関心という事実もある。困っている時期には外部からの働きかけが重要である。①自治体や民間が子育て世代の女性が積極的に参加できる事業やイベント等を作る、②多くの人に会える機会で繋がりを作る、③運動と相談機能を一体化したようなモデルが必要。妊産婦の行動範囲は高齢者とほぼ一緒であり限られている。また、出産直後は相談できる時間がない。そのため、高齢者にしているサービスの仕方や、自治体が自ら高齢者にアクセスしていくような方法というのは、妊産婦にとっても有効であると考えている。

地域に根ざした産前産後支援の現場から

石山　恭子(NPO子育て支援グループamigo理事長)

amigoは世田谷区にあり、産前産後のセルフケア講座や地域子育て支援拠点事業を、自治体と連携して行っている。昔だったら血縁の中でやっていたことを、その街に暮らしている住民が担い手になって親子の居場所づくりをサポートしている。コロナ禍で、出産育児が孤立したという事例がある。弱者はさらに弱い立場になるということ、みんな我慢しているからと、どんどん内に籠っていくというような傾向があると感じる。子育てというのは触れ合ったり、体感していくことが大切なので、そこが断たれた時に子育ては厳しくなると感じた。また、社会の交流が断たれ、親のコミュニケーションがクローズしてくると、子どもにとっては発達の違いがあるとも思う。行政構造の中で切れ目が出来てしまうのは仕方がないことだが、その切れ目を拾う民間の仕組みだったり、質を担保できるようなセクターが大事である。子育て、養育力は教えたらできるものでなくて、他者との適度な関わり合い、適度なサポートが重要。困りごとのある家庭は潜在的に多いのではないか。お母さん自身がちゃんと情報を求める、助けを求めるということ、そういう素養を備えて親になるというところのサポートもすごく大事だと思う。

子育て女性政策における高石市の取組み

阪口　伸六(大阪府　高石市長)

高石市は公立保育所の民営化、公立幼稚園を統廃合し、公立保育所・公立幼稚園を１園ずつに集約、民間施設9園をすべて幼保連携型認定こども園に移行した。民間活力の導入によりH27年より待機児童ゼロを達成、子育て支援センターを増設など、地方創生総合戦略として子育てに充実したまち「たかいたかいたか～いし！子育てするなら高石市へ!」をPRし、子育て世代の転入が増加している。しかし、コロナ禍の子育て世代の女性においては、コロナ前より妊産婦における死亡原因の第1位は自殺であったことが示すように、メンタルヘルスの悪化が看過出来ない状況にある。高石市は、西日本で唯一の公立助産所である母子健康センターがあり、出産・産後ケアを行っている。今年度は、子育て女性に対して、母子健康センター等から健康づくり事業へ紹介する、With & Afterコロナを見据えた心身の健康度において重症化リスクが高い住民の健康づくりを促進する「社会的処方」の開発を産学官民連携でおこなう計画であり、子育て世代にも優しいSWCを推進していきたい。

シンポ②　40歳以上人口の1割以上が参加する健康づくり事業

地域を丸ごと健幸にするために

林　和雄(千葉県　白子町長)

白子町が取り組む健幸ポイント事業には、40歳以上の住民のうち２割以上が参加している。歩数に応じてインセンティブが貰えることに加えて、運動することで健康になることが実感できることが普及・継続の成功要因と考える。事業開始時は保健センター1つが拠点となっていたが、今ではコンビニで歩数データを送信することが可能になるほど地域に根付いている。緊急事態宣言下でも参加者は増え続けており、その成果として参加者の医療費・介護給付費・介護認定率の抑制が示された。本事業は見附市・川西市との連携事業であり、成果や課題の情報交換によって毎年進化している。これからも連携を強化し、データに基づく成果の出る施策を検討していきたい。また、事業者と成果連動型の委託契約を結ぶことで、事業者に成果に関する責任感を持たせることができ、結果として町職員の負担を軽減できている。この時代だからこそ、地域をまるごと健幸にして、みんなが幸せになるまちを目指していく。

健康に暮らすことができるまちづくり

原田　信次(埼玉県　美里町長)

美里町の健幸ポイント事業には、40歳以上人口の36%、65歳以上人口の44%が参加している。事業開始当初は参加者が集まるか不安であったが、私自身も町内各地に出向いて事業のPRを行ってきた。特に、既存の高齢者事業での紹介や、運動教室・特定健診会場での加入促進が効果的であった。今では町で夫婦や友人と歩いている方が明らかに増え、防犯の意識も高まっているように感じる。参加者の歩数も増えた要因としては、エビデンスのあるポイントルールを用いたことや、職員の工夫によって楽しく歩けるイベントが開催できたことがあると考える。事業の成果として、事業開始前には県内でも一人当たり医療費が高額な自治体であったが、今では２年連続で県の表彰を受ける自治体になった。町の予算規模に対して高額な事業費が掛かる大規模事業とはなっているが、多くの住民が参加していることもあり議員からの批判等は出ていない。これから事業実施による医療費・介護給付費抑制効果を示していくことで、交付金終了後も事業継続の理解を得ていきたい。

シンポ③　医療との連携による80歳以上およびハイリスク者の健康づくり

医療連携によるスポーツ健康療法の取組みについて

尾鷹　一範(熊本県　あさぎり町長)

平成15年に５つの市町村が合併。現在では人口１万４千人、高齢化率38%となっている。昨年７月豪雨で氾濫した球磨川も町内を通っている。町の健康課題として、重症化するリスクが高い対象者が増えていく傾向にある。生活習慣病やフレイル予防に向けて、運動・スポーツ習慣化促進事業として、産官学連携して昨年度より運動教室に取り組んでいる。医療連携者は高血圧、糖尿病等の患者が入ってきており、ターゲットの取り込みができている。医療連携により医師との連携が強固になり、ワクチン接種において連携が取りやすくなっている。今後は事業定着に向けて、医師からの紹介基準見直しや参加者の口コミの活用、安心して参加できる環境づくりに取り組んでいく。また、旧デイサービスセンターを活用した運動拠点づくりやあさぎり町を周遊するようなサイクリングロードをつくり、観光と健康づくりに寄与するウォーカブルシティを目指す。

誰もが生き生きと暮らせるスポーツを楽しむまちづくり

森　章浩(奈良県　田原本町長)

フレイル予防、生活習慣病予防に向けて、昨年度より飛び地自治体連携プロジェクトに参画し、成果連動型契約で健幸ポイント事業、健幸運動教室の２本立てで実施している。１年目はマイナンバーカードの活用やいきいき百歳体操での周知により目標を達成。80歳以上の参加率を高めるため、紹介者へ参加費用相当の地域商品券を進呈した。また、追加ポイントを付与したことにより、開始後3ヶ月間で歩数の増加がみられている。健幸運動教室の成果としては体力年齢が5.8歳の若返り、高血圧者の50%が改善と成果を得られている。さらに新型コロナウイルス臨時交付金を活用し、健幸ポイントの参加者がマイナンバーカードを取得することで1000ポイントを付与した。事業を通して高齢者のICT利用率も上がったように感じている。今年度は専用マスク、帽子を作り、警察と連携して15時～16時の間に歩いていただくことで自らの健康づくりだけでなく社会への貢献も担ってもらう取り組みを行う。

講演④　道路の景色が変わる

宇野　善昌(国土交通省道路局次長・筑波大学客員教授)

古くは「道路は車のための空間」という認識が一般的であったが、「道路は人のための空間」へと考え方が変化しており、近年、道路空間を上手く使い街中の賑わいを創出しようとする取組が増えている。例えば、大阪市では御堂筋の側道を歩行者空間として再整備し、将来は御堂筋全体を歩行者空間にすることを計画している。また、姫路市では姫路駅前の再整備と併せ一般車両進入禁止とした結果、歩行者が増加している。令和２年の道路法改正により歩行者利便増進道路制度(通称"ほこみち")が創設され、道路空間を人々が集う空間として活用する制度ができた。新たな制度を活用し、道路から広告収入を得るなどの工夫で持続可能な道路利用を進めて頂きたい。道路局では自転車活用も推進しており、健康増進に資するものと位置付けている。公共交通の補完や観光振興等を目的にシェアサイクルの拡大を図っており、税制上の特例措置を講じたところである。また、次期自転車活用促進計画を策定中であり、一人かつ短距離移動での自動車利用が多いことから、これらを自転車利用に転換させることが重要であると考えている。

最新トピックス

運動制限とフレイル進展因子のCOPD（慢性閉塞性肺疾患）対策

橋本　修（一般社団法人　クリーンエア理事長）

運動をするには健康でないといけないが、そのためには呼吸力が重要である。通常、肺はゴム風船のように伸び縮みして息を吸って吐くが、COPDはゴム風船が破壊されている病気で、息を吐き出すことができず、酸素が少なくなって苦しくなる。そうすると、運動を控えるようになり、将来的にフレイルの状態になっていく。また、COPD患者は座ったり横たわっている時間が長く、生存率にも悪影響を及ぼしている。そのため、COPDの対策をすることが健康で長生きをするのに重要である。当社は、各自治体と協力して受診勧奨のハガキを送付したり、健康イベントを行って、早期発見・早期診断をしようと取り組んでいる。健康な人生、それを支える都市づくりを目指しフェイスtoフェイスで啓発していけるよう、健幸アンバサダーを使ったり、実際にどこの医療機関にかかればよいかを検索できるサイトも立ち上げた。基礎疾患のある人は新型コロナの重症化リスクがあるといわれているが、その基礎疾患の中にCOPDも入っている。現在の危険因子として「コロナの重症化」、将来の危険因子として「フレイル」があるということで、現在と将来のリスクを住民に伝えていただきたい。

ローカル5Gの特徴とユースケースのご紹介

宮沢　繁（NTT東日本地方創生推進部担当部長）

近年、無線通信の技術が発展し、通信速度が飛躍的に向上している。第5世代移動通信システム（5G）は最高伝送速度10Gbps、1ミリ秒程度の遅延、多数同時接続を特徴とした新しいICT基盤である。通信ニーズの多様化と共に、農業、防災、商業施設、大学、工場、スポーツ等、様々な現場での活用が期待されている。現在総務省でも全国19のフィールドで地域課題解決型ローカル5G等の実現に向けた開発実証が行われている。弊社としては、農機の遠隔監視制御による自動運転実証、eスポーツ等の施設活用による地域活性化、遠隔会議や遠隔協調作業等の新しい働き方の実現、の3つの実証に参加している。NTT東日本においても「ローカル5Gオープンラボ」を設立し、5Gの社会実装に向けた先端技術を育成する環境の提供と、様々な企業・自治体・大学などのお客様と共にローカル5Gを活用したユースケースの共創を加速させていく。

講演⑤　チャレンジデーを通じたまちづくり

熊谷　哲（公益財団法人　笹川スポーツ財団研究主幹）

当財団が主催するチャレンジデーは、全国最大級の住民参加型スポーツイベントであり、誰でも気軽に参加でき、ほど良い競い合いを楽しみながら行える。効果として期待できることは、①運動・スポーツの習慣化のきっかけ、②健康づくりに対する意識づけ、③初心者との接点づくりなど実施団体の活性化、④友好団体以外の自治体間交流の促進である。チャレンジデーの実施自治体において、新型コロナウイルス拡大の影響による運動・スポーツ状況調査を行った結果、簡単に行える散歩やウォーキングの実施率は若干の低下にとどまったが、筋力トレーニングや水泳など比較的屋内で実施される種目は低下が著しかった。感染対策をしているのにもかかわらず実施率は低下にあるとの調査報告もある。今後の展開としては、withコロナの状況下にあっても持続可能な一般参加型のスポーツイベントのあり方を探っていきたい。行動変容としての準備期、実行期に力点を置き、実施率や定着率の向上のための具体的なアクションをどのように設計していくのか、または自治体と連携したモデル事業の展開を進めていく。

次回開催地首長挨拶

早川　尚秀（栃木県　足利市長）

足利市は、日本最古の学校である足利学校や、足利氏ゆかりの神社仏閣が数多い、歴史と文化のまちである。今年市制100周年を迎えた。他にもあしかがフラワーパーク、知的障がい者達が世界の首脳陣をもてなすワインを造っているココ・ファームワイナリーもあり、相田みつをの生誕の地でもある。人口は約14万2千人、高齢化率約33%。健康課題は脳血管疾患による死亡が多く、健幸都市の構築が不可欠であると感じている。第25回では、全国の首長の皆様と議論を交わし勉強していきたい。今週から新型コロナワクチン高齢者集団接種を開始した。秋にはワクチン接種も軌道に乗り、オリンピック・パラリンピックも終えて、皆様をお迎えする社会情勢となっていることを願っている。