

第25回

Smart Wellness City 首長研究会

2021年11月24日(水)–25日(木) 筑波大学東京キャンパス文京校舎

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25回Smart Wellness City (SWC) 首長研究会は、「with & after コロナの健幸づくり政策」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

釧路市、富良野市、東神楽町、中札内村、滝沢市、金ヶ崎町、棚倉町、取手市、足利市、所沢市、戸田市、本庄市、美里町、国立市、多摩市、白子町、見附市、三条市、大月市、三島市、南丹市、八幡市、高石市、阪南市、西脇市、湯梨浜町、安芸太田町、飯塚市、あさぎり町、小林市、高鍋町、高原町(以上、首長出席)、札幌市、大和市、指宿市(以上、副首長出席)



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)

第25回SWC研究会が開催され、ご来場の皆様及びオンラインでの多くの首長様方がご出席され喜ばしく思う。コロナ禍において健康二次被害を訴え続けてきました。Withコロナ、Afterコロナの対策を各自治体は様々な取り

組みされており、多くの自治体へ共有できる研究会としたい。私は11月30日をもって退任ということになり、今研究会は市長としての最後の参加となる。健幸づくり、まちづくりというキーワードを基に現場の首長が手を取り合い、地球規模で訴え続ける研究会としていただきたい。



来賓挨拶



国定 勇人(衆議院議員 元 三条市長)

スマートウエルネスシティ首長研究会の立ち上げの頃からお世話になっておりました。はじめは、「忙しい首長さんを集めて、朝から晩までどれだけ詰め込み型の授業をするんだ」と文句を言い続け、それでも一向に改まらず、これだけ多くの皆様がたいへん難儀をされている姿を、卒業した私から見ますと、「頑張って」と申し上げるほかありません。多くの皆様方が会員になられ、それぞれの地域で実践を積み重ねられ、それが発表

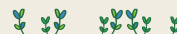
を通じお互いがお互いを刺激する。私はたいへん勉強になりました。

今回久住さんが退任されるとの事ですが、この首長研究会、久野先生と2人3脚で盛り上げてくださったのはこれもひとえに久住会長のおかげとっております。心から敬意と感謝を申し上げます。

皆さんと一緒にこれから先も頑張っていきたいと思っておりますので、ご協力、ご支援を心からお願いを申し上げます。スマートウエルネスシティ首長研究会、万歳!



来賓挨拶



荒井 広幸(元内閣官房 参与)

SWCの今までの取り組みから経済活性化に貢献していることがデータ上分かってきた。また、コロナ禍における健康二次被害など、一つのことに集中することで生じる副作用が明らかになった。ご近所という関係性が継続

的に根付くことが重要であり、現在その関係性が希薄化している。健幸アンバサダーの取り組みを含め、今後は声掛けできるご近所を強化していく必要がある。その結果医療費・介護費抑制の助けとなる。久住会長には代表としての実績にとっても感謝している。



初参加首長の自己紹介



石井 和芳(千葉県 白子町長)

6月に就任しまして今回のSWC研究会に初参加となる。平成26年度からSWC研究会に参加して以来、健幸ポイント事業は町民の2割が参加している。その結果、後期高齢や

介護保険の医療費・介護費抑制に貢献している。今後はコンパクトシティや公共交通などハード面の改革について参考にさせていただきたい。



講演①「afterコロナを見据えた都市政策」



宇野 善昌(国土交通省都市局長)

日本は人口が減少傾向にあり地域経済の衰退や厳しい財政状況が予想される。都市のコンパクト化は都市が抱える課題への解決策となる。例えば外出の増加、健康増進による社会保障費の抑制効果などが期待される。これまでの車中心から人中心のまちづくりへ、人の目線に合わせた都市空間をつくっていきたい。居心地が良く歩きたくするような空間創りは、使う側である民の考えが重要であり、官が民の考えを実現化する両者の連携が今後のまちづくりの取組と言える。

スマートシティではセンサーやカメラなどのIoT技術を通じてあらゆるデータを継続的に取得し、膨大なデータをAIなどで解析し最適解を予測するシステムを構築している。取得したデータは都市が抱える課題解決や新たな価値の創出に活かすことができる。国土交通省都市局では、スマートシティを社会実装するためのデジタル・インフラとして、3D都市モデルの整備・活用・オープンデータ化を推進するリーディングプロジェクトを進めている。今後は、だれでも安価で作ることのできるシステム開発、ユースケースの拡充によりスマートシティの社会実装、補助制度を活用し全国展開を進めていく。



特別卒業記念講演「Smart Wellness City見附市19年間の取り組み」



久住 時男(SWC首長研究会会長 新潟県 見附市長)

市長に就任した2002年当初は見附市に元気がない、経済が立ちいかないという状況だった。まちを元気にする1つの切り口として健康施策を進めた。当時は健康な人がより健康になることになぜ税金を使うのかという意見もあり、健康施策へ税金投入するにはエビデンスが不可欠だと気づいた。この時に出会ったのが久野先生で、共にエビデンスに基づく健康運動教室を始めたところ、約10万円の医療費抑制効果があるとわかった。健康はまちづくりの1本柱になるということで、2009年にSWC首長研究会を発足した。この研究会で話題となったのは「地域の都市環境が生活習慣病発症の要因となること」と

「歩く効果は足し算」ということであり、日常生活で自然と必要な運動量が満たされるまちづくり「Smart Wellness City」の発想に至った。1993年以来行っている市民アンケートで、2020年度に「見附は住み良いまちだ」と回答した人が初めて90%を超えたことは何よりも喜ばしい。当初元気がないと言われていたまちがSWCの取り組みに参加させてもらい、元気なまちになったことは大変ありがたく思っている。今後もこの流れを途切れさせることなく、さらなる発展ができるよう祈念して、私からの報告とさせていただきます。



講演②「with & after コロナにおける健幸づくり政策の方向性」



久野 譜也(筑波大学 教授)

SWC加盟自治体で行った調査では、コロナ禍における高齢者の外出抑制が会話の減少をもたらし、認知機能の低下に繋がることが示された。afterコロナの認知症予防・介護予防に向けては、地域や家族との繋がりを確保して「高齢者の会話の減少」に対策することが必要になるだろう。特に、ICTリテラシーの低い後期高齢者は、自治体施策と民間サービスどちらからも取りこぼされていないか。そこで、afterコロナにおいては住民のリテラシーを上げることと並行して、「リテラシーが低い住民でも参加できる」政策を考える段階に来ているのではないかと

新たな健幸づくり政策の方向性としては、ICTリテラシーに依らない高齢者の会話減少対策に加えて、親・祖父母に健康情報を伝え

るキッズアンバサダーの養成、妊産婦のメンタルヘルス悪化対策などを実証中である。また旧来のテーマである健康無関心層についてもより詳細な類型化を試みており、次回の首長研究会でご報告したいと考えている。最後に介護事業者との連携について情報提供をしたい。厚労省は、介護事業者に対して施設利用者の介護度を改善するほどインセンティブをつけるような方向に少しずつ転換しようとしている。この方向で努力している介護事業者はたくさんあるが、現状の仕組みでは、介護施設で介護度が改善され、介護保険認定が外れた高齢者は、介護予防・健康づくりを行う場所がない、どこに行ってもよいかわからないという課題がある。認定が外れて地域に戻った時に、再び介護施設へ戻さないという地域システムが必要となる。



講演③ 「after コロナを見据えた地方創生」



青木 由行(内閣府地方創生推進事務局長)

オンラインで多くのことが可能になったが、イノベーションを生み出すにはリアルな信頼関係や適切な「場所」が必要である。経済資産・空間資産・ネットワーク資産を兼ね備えた「場所」から、afterコロナで求められる孤独・孤立の防止、健康寿命の延伸、地域活性化に繋がるイノベーションが生み出されることを期待したい。

今までのまちづくりを振り返ると、地域への愛着が生まれづら

都市空間が構築されていたのではない。その解決に向けて、ローカルファーストという価値観の醸成が一助になると考える。世界水準のものはどこでも手に入るが、地元のものやアクティビティは特有であり誇りを持てる、このように思える「場所」づくりを市町村が支援していくことで好循環が生まれるのではない。コロナ禍以前から続くデジタル化の進展は社会構造を変えつつあり、先ずは首長・職員が現場を見て、そして大きな社会的課題の状況を捉え、その解決を目指していくことが重要と考える。



自治体からの話題提供①

「児童のインフルエンサー就任による自身及び多世代のスポーツ実施率向上プロジェクト(令和3年度 スポーツ「Sport in Life」推進プロジェクト)」



吉田 信解(埼玉県 本庄市長)

今のお子さんの環境として、スポーツが好きでクラブに入っている子はよいが、スポーツが苦手、好きではないという子には運動する機会がないのではない。また、大人もそうではないか。

この事業は、運動が嫌いなお子さんにも運動の楽しさを知ってもらい、キッズアンバサダーとなって自分の両親、祖父母にスポーツの知識や楽しさを伝えてもらう。それには学校で体育授業の一環として行うのがいいのではないかと久野先生から提案していただいた。

講義では、97歳のおばあさんが筋トレを行って小走りができるよ

うになった動画を見せたところ、どよめきが起こり、「大好きなおばあちゃんが歩けなくなったら困るよね」という問いかけで子供たちの心に火をつけていただいた。また、相手の心に火をつける話し方の講義では、お友達とペアになり目を見ないで話すとうどう感じるかなど、低学年にもよく伝わる内容だった。オリンピックからはスキップやサッカーの体験指導があった。アスリートの皆さんが高くジャンプしたりドリブルしたりすると、子供たちは目を見開いていた。

最後に認定証と記念品を授与し、「おじいちゃんおばあちゃんにお話してね。」ということで授業は終了した。これからどのように変わっていくのかを検証していくのが楽しみである。



講演④ 「with/after コロナに対応した新たな地域のメンタルケア・システム」



菊地 俊暁(慶応義塾大学医学部 専任講師(一社)認知行動療法研修開発センター理事)

日本における自殺者数は2020年度以降多忙で相談業務ができない医療機関・保健所の代わりに国立精神神経医療研究センターでは応急的遠隔対応型メンタルヘルスケア・システムを開発し運用している。精神的フォローの必要性をトリアージし、必要な方には気軽に利用できる「ココロボ」を使用したオンラインシステムによるセーフティーネットを用意している。ココロボの機能は、チャットボット機能、オンライン相談機能がある。チャットボットとはAIを用いたリアルタイム自動会話型プログラムであ

り、認知行動変容アプローチを手軽に受けることができる。

人とのつながりは抑うつを防ぐ効果が実証されている。頻繁な対面によるつながりは抑うつや孤独感を軽減することができるといわれている。

現在10自治体が広報活動で協力していただいている。自治体のホームページや窓口でのパンフレット設置など自治体の支援は必要である。また、状態が改善しない方向けには医療連携までの支援ができる体制が望ましい。今後は必要な人に届くための広報活動を考えていきたい。



講演⑤ 「今、なぜ地方創生に「スポーツ」なのか」



松田 裕雄(筑波大学国際産学連携本部 客員准教授)

人々はある公共空間に対して自分がなんらかの力(あるいは権限)を持っていると感じることで居心地の良さを感じる。

ニューヨークのブライアントパークは、この原理を「自分の意思で自由に動かせる可動式の椅子5000個設置」で実現し、誰もが居心地の良い空間を創り出した。これにより犯罪の温床だった公園は、多くの人が行き交い全米一の魅力空間へと変貌した。

このように、環境設計図をモノ中心からヒト中心に変えることで、人の中に潜在している意思や創造性を引き出し、エリアの価値を高めていく方程式は、スポーツを通じた地方創生にも活用できる。

日本の経済停滞の要因に、多様性より画一性を重んじ、個人の自由な意思・発想にもとづく独創的行動が常に抑制されてしまう環境設計があげられる。イノベーションが起きない理由のひとつともいえる。

答えは常にひとつ!のSociety3.0時代がほぼ終わり、答えは常に複数!のSociety5.0時代を前に、人の独創性を引き出すための新しい環境設計が必要である。

スポーツは、語源通り(Des-port)本来人の自由な意思や創造性を発揮させるものであり、音楽や芸術同様に自分で自分の「内に秘めたる感性や資質」を新たに発見する機会でもある。改めてスポーツの使い方を見直すことで地方創生の重要な役目を果たすことが期待される。



1. 「スマートウェルネスとりで」の推進 ～コロナに負けない健康二次被害防止～」



藤井 信吾 (茨城県 取手市長)

「スマートウェルネスとりで」の推進に向けて、健康づくりと幸せづくりを2本の柱としている。身体面での健康づくりはもちろん、食育・生きがい・生涯学習の取り組みに注力している。取手駅前には健康づくりの拠点となる取手ウェルネスプラザがあり、その一階では皆から見えるところで健康運動教室が実施されている。通りがかる住民がその姿を見ることで、運動意識が高まっているのではないかと。成果として、市の高齢化率が右肩上がりである中で、介護認定率は10年前からほぼ水平で推移している。

健康二次被害防止に向けては、「GoToフィットネス」事業としてフィットネスクラブへの新規入会費用を助成し、それをきっかけに自らのライフスタイルに合った運動を始めている。また、「GoToフィットネス」利用者を対象に体組成測定会を行い、フィットネスクラブに通う前後でどのような変化が生じたのかを理解し、運動を継続する意欲が高まる仕組みを構築した。今後は高校生など若い世代の健康づくりから、糖尿病性腎症などの健康課題対策まで、職員の力を活かして事業を進めていきたい。

2. 「健康二次被害防止に関する取組とSDGs未来都市にしわきの挑戦」



片山 象三 (兵庫県 西脇市長)

健康二次被害防止に関する取り組みとして、令和2年度は広報誌・市HP・YouTube等での啓発活動を実施した。今年度はそれらに加えて、ワクチン接種会場でのチラシ配布・動画上映を実施し累計116,126回分の周知頻度となった。

度となった。

「SDGs未来都市にしわき」の挑戦として、新庁舎と市民交流施設を一体としたOrinas(オリナス)をオープンし、健康交流・地域交流・観光交流をキーワードに市民交流を進めていく。特にSWCの実現を目指し、健幸運動教室Ni-Coの実施・健幸ポイント事業の展開・健幸アンバサダーの養成に加えて、敷地内にある医師会・歯科医師会・薬剤師会との連携を強化している。医師会との連携により、コロナ予防接種が非常にスムーズに実施できたことは第一の成果と考えている。

今後の方策としては、歩きたくなるまちづくりに資するコンパクトシティ・公共交通の再編に加えて、医療連携の推進や、「健幸×〇〇」として健康と施策・事業のコラボレーションを検討していきたい。



講演⑥「健幸づくりのためのコンディショニング」



鈴木 岳 (R body CEO)

肩関節が固く、180°動かすことができない状況で、窓を拭く・電車の荷物置きからバッグを取り出す、などの動作を行うと腰に負担が掛かる。この動作が原因となり生じる腰痛は病院で治療できるが、根本的な原因解決とはなっていない。コンディショニングはこのような問題の原因を探り、根本的に解決するために身体を整えることを指す。

関節機能を正常化するためには、関節の可動域(Mobility)を広

げることに加え、自分で関節を動かす機能(Stability)を向上させることが必要であり、そのどちらも満たすのが運動である。R-Bodyでは関節の機能不全に対し、それが生じた原因を解決する正しい動作・運動をプログラム化して提供している。

医療とも連携し、医療機関での診断・治療の後、コンディショニングによって再発・悪化を予防する取り組みを行っている。また、自治体との連携事例として、北海道東川町にトレーナーを派遣して住民のコンディショニングを実施している。



産業界からのトピックス



1. 「住民の行動変容を促すデジタルインセンティブ活用」



小倉 圭

(東日本電信電話 経営企画部 営業戦略推進室 担当課長)

NTT東日本は、地域課題解決を目的とし、ネットワーク、アセット、技術を提供することで地域のスマート化を支援している。本日は山形県長井市のデジタル地域通貨「おまかせeマネー」実証実験のお話をする。市政における住民参画は課題の一つで、それを解決する方策にインセンティブの活用がある。今回は住民モニター千人に千円相当のデジタル地域通貨を配布し、地域店舗で活用されるかを検証した。配布した100万円の9割が消費され、8割の方が操作性が簡単と評価をしたことから、施策とデジタル地域通貨の連動は一つの行動変容促進ツールになり得ることが示唆された。

2. 「ニュートラシューティカルズの健康づくり」



清水 精一

(大塚製薬 NC 事業部新規事業開発部 研究開発担当部長)

疾病予防や健康づくりのようなポピュレーションアプローチは企業単体ではできないため、私達は自治体や関連団体と連携して進めている。一例として福岡県中間市での「健康会議」の取り組みを紹介する。これは大塚製薬がコーディネートし、中間市、栄養士会、青年会議所、ドラッグストアと連携することで熱中症ゼロに向けて意見交換を行う取り組みだ。取り組み年は、熱中症搬送者数が前年比42%減と、過去5年で最少となった。今後も世界中の人々をより健康的でアクティブにする製品を提供できるよう科学的根拠をベースとした独創的な製品開発を行うと共に、人生100年時代における生活者の健康を支えるまちづくりをサポートしていきたい。



次回開催地首長挨拶



豊岡 武士(静岡県 三島市長)

三島市は人口11万人弱、高齢化率約30%、伊豆半島の付け根の市で、富士・箱根・伊豆の玄関口でもあります。

SWC首長研究会には平成23年10月から加盟させていただいています。久住市長には大変長らくお世話になっておりまして、ご退任ということでぜひ来年ゲストとしてお越しいただきたく思っています。

「健康都市みしまのたまご」というのがありまして、真ん中の黄身の

ところが健康づくり、白身のところがいきがい、ぎずなづくり、殻のところが地域活性・産業振興です。人もまちも産業までも健康で幸せ、ウェルビーイングを目指そうという取り組みをしています。

「ガーデンシティみしま」、「ウォーカブルシティづくり」、「みしまタニタ健康くらぶ」、「回遊性を持たせる仕掛けづくり」、「ゴルフ場早朝ウォーキング」などの歩きたくなる仕組みづくり、女性たちの健康づくりなど、たくさんのプロジェクトを展開しています。美味しいうなぎもあります。来年の5/25、26、皆様ごぞって三島市にお越しください。



クロージング



久住 時男(新潟県 見附市長)

第25回目も大変有意義な会であったと思う。見附市で19年間取り組んできたことを、取手市や西脇市が数年間で組み上げていく姿をみて、初期に行った者としては大変ありがたく感じている。この会ではイノベーター理論というのを教えてもらった。イノベーターは全体のわずか2.5%で、次のグループが「初期採用者」で13.5%いるそう。SWC首長研究会の素晴らしい点は、久野先生の視点で選定したイノベーターが、全国の首長に向けて最新の情報を発表するということだ。我々は、この会で初期採用者の13.5%になれる機会を頂いているともいえる。見附市で「日本で初めて」という取り組み

をなぜこんなにできたのか、それはこの会に参加したからに他ならない。首長だけの知恵では課題解決の糸口を見つけることが困難だが、専門家や有識者からの科学的根拠に戻づく情報提供や助言により、その糸口がみえてくる。それがSWC首長研究会の2009年から計25回の歴史と伝統だろうと思う。ぜひ今後もこの会で新しい知見を得て、それを基にチャレンジをしていってほしい。それが自治体の存続になるし、地方創生につながると思われる。これからのSWC首長研究会のますますのご盛会と発展を祈念して、お礼の言葉と代えさせていただきたい。

次回第26回は2022年5月25日、5月26日、静岡県三島市で開催。



smart wellness city



筑波大学
University of Tsukuba

SWC首長研究会事務局：筑波大学・久野研究室

HP:<http://www.swc.jp/>
e-mail:info@swc.jp