

第32回

Smart Wellness City 首長研究会

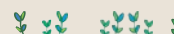
2025年5月22日(木)-5月23日(金) 北海道東神楽町複合施設「はなのわ」文化ホール花音/ハイブリッド 開催

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



全体テーマ：人口減社会の課題を克服するためのSWC政策とは

出席自治体

旭川市、富良野市、美瑛町、東神楽町、中札内村、南陽市、市原市、中野区、国立市、西東京市、見附市、白山市、大野市、三島市、八幡市、西脇市、杵築市、えびの市、高鍋町、高原町、鹿児島市（以上、首長出席）
和泉市（以上、副首長出席）



SWC首長研究会会長より挨拶



豊岡 武士（第3代SWC首長研究会会長 静岡県 三島市長）

本研究会は、東神楽町をはじめとする多くの自治体の協力のもと、人口減少社会に対応するスマートウエルネスシティ政策をテーマに開催されている。研究会は、国民医療費の抑制と健康寿命の延伸を国家的課題とし、従来の健康づくり施策では解決できない問題に取り組むことを重視している。ウエルネ

スをまちづくりの中心に据え、地域社会や企業との協力を通じて、自然に健康で豊かな社会を築くことを目指している。研究会が実り多い学びと情報交換の場となることが期待されている。



開催地首長挨拶



山本 進（北海道 東神楽町長）

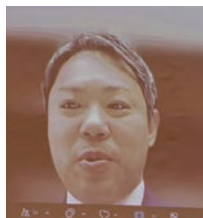
第32回スマートウエルネス首長研究会にご参加いただき、感謝申し上げます。北海道東神楽町での開催を心より歓迎する。また、リモートで参加されている皆様にも、北海道の爽やかな風を感じていただけることを期待している。町の複合施設「はなのわ」には、役場、文化ホール、診療所などが一体となっ

ており、設計者は大阪関西万博の会場デザインを手掛けた藤本壮介氏である。この施設は地域交流の場として大きな役割を果たし、自然なガーデン設計が特徴である。今回の研究会は初めて北海道で開催され、屋外での活動など新しい試みを取り入れられている。2日間の会議が実り多いものとなることが期待される。





初参加首長の自己紹介



濱崎 真也 (東京都 国立市長)

国立市は人口約7万6000人の小さな町で、東西3キロ、南北3.7キロのコンパクトな規模を誇る。坂が少なく、健康づくりに適した環境が整っており、新東京100景にも選ばれた大学通りや南部の田園地帯などが魅力である。現在、健康ポイントの制作を進めており、まちづくりにおける健康づくりの重要性を実感している。本日は多くの学びを得ることを楽しみにしている。



下鶴 隆央 (鹿児島県 鹿児島市長)

鹿児島市は活火山桜島や錦江湾などの自然、世界遺産、温泉、豊かな食文化が魅力である。市では、「ともに支えあい、自分らしく健やかに暮らせる鹿児島市」の実現を掲げ、健康寿命の延伸を目指して生活習慣の改善などを進めている。ライフステージに応じた健康づくりや社会環境の改善に取り組んでおり、今回の研究会で得た知識を大いに参考にしたいと考えている。



今津 寛介 (北海道 旭川市長)

旭川市では「スマートウエルネスシティ旭川プラン」を策定し、健康アプリ「幸せ健康アプリ」を開発した。1年間で約1万3000人の登録者があり、スポーツやバラスポーツ振興も進めている。また、マインドフルネスを活用した健康改善取り組みや、自然環境を活かした健康プランも進行中である。今日は、学びを深めたいと考えている。



小出 譲治 (千葉県 市原市長)

初参加であり、宇都宮先生が市原市民であることを心強く思っている。市原市は首都圏から50キロ圏内の中核的な工業都市で、製紙業60周年を迎えた。人口は7万3000人から27万人に増加し、2025年問題に備えた施策展開を進めている。総合計画の策定作業も前倒しで行い、市民のウェルビーイングを高める町づくりを目指している。今日、皆さんとともに学び、より良い町づくりに取り組んでいきたい。



講演① 「「健幸都市にしわき」の実現を目指して ～おのずと健康になるまちづくり～」



片山 象三 (兵庫県西脇市長)

西脇市は平成30年からSWC事業に取り組み、直近では、体力年齢6.4歳の若返り、高血圧症の40%・肥満判定者の26%に改善が見られた。医療・介護給付費では、1人あたり年間最大20万円の抑制を達成し、参加者の生きがい感も22%上昇した。個別処方型運動教室では、医師会と連携し、

かかりつけ医の立場から事前に運動可否を判定いただくほか、運動能力の変化を市立病院でも参照できる仕組みを整備した。健幸ポイント事業(約3,000人参加)や健幸アンバサダー養成(約700人参加)、飲食店と連携した健幸メニューキャンペーン、また、運動イベントとの相乗効果などで健康無関心層への喚起を図っている。



パネルディスカッション① ～85歳以上人口が高止まりする2040年問題を考える～



■ITを活用した「新しい認知症観」の理解を拡げる取り組み



大西 弘二 (大塚製薬 ポートフォリオマネジメント室 プリンシパル)

2024年に施行された「共生社会の実現を推進するための認知症基本法」では認知症の方への理解促進や、学校・社会における認知症教育の推進を明記し、「新しい認知症観」として、認知症の人ができることや役割を持ち、地域で自分らしく暮らすことの重要性が強調されている。人間の行動変容ではなかなか気づかないという難しい課題に対応すべく、弊社では、認知症の人の視点を疑似体験し、共感と対応力を高めるVRのトレーニングプログラムを開発した。本プログラムの特徴は専門医監修のVRドクターがプログラム内にいることで、インストラクターが不要となっている。また、認知症の人だ

けではなく、介護者の双方の視点から体験することができ、接するときは相手の目線に入ってゆっくり話しかけるなどの非言語的な解明方法についても学ぶことができるようになっている。また、大勢での学習を可能にする為に、スクリーンでの投影を可能にし、VRゴーグルが不要でも学ぶことができ、振り返りのワークシートを作成した。現時点で企業・医療、福祉、自治体などのあらゆる業界で導入が進んでおり、利用者アンケートでは認知症の人の気持ちの理解や症状の対応方法などで高評価を得ており、介護者自身の行動の見直しにも繋がっている。「新しい認知症観」に基づいた認知症支援の実現には、知識だけでなく体験と共感に基づく理解が不可欠である。今後はVRでフレイル予防に認知症予防にも取り組んでいきたい。

■法律からみた2040年問題



石田 恵美 (BACeLL法律会計事務所 代表弁護士)

高齢化社会の進行により、相続を巡るトラブルが各地で深刻化している。今回はその一例を三つ紹介する。一つ目は、長年姉の介護を担ってきた妹が、信頼を得て遺言書まで作成していたケース。ところが、疎遠だった姉の息子(甥)が突然帰省し、預金管理を巡って妹が非難される。姉は判断能力が低下しているが、認知機能は完全に失われていないため、遺言書や後見契約は書き換えが可能となる。周囲から見れば不当でも、法的には有効とされる。成年後見制度の利用も有効だが、費用や使い勝手の問題から敬遠されがちであり、こうした状況は「お金の虐待」とも呼ばれている。二つ目は、子のいない夫婦が他界し、遠方に住む姪が介護を担っていたが、遺言書がなかった

ため、相続人に従兄弟も含まれる事態に。土地は大叔母名義のままで、財産の把握も困難。通帳の所在や休眠口座、デジタル遺産の管理も問題となり、手続きが難航。結果として空き家や休眠資産が放置されている。三つ目は、身寄りのない店主が亡くなり、地域住民が生前支えていたものの、遺産の処理が難航。空き店舗を町おこしに活用する計画も、市の支援が得られず頓挫。相続財産清算人が対応したが、残った財産は国庫に帰属し、地域への還元はされなかった。2023年にはこうした国庫帰属額が1015億円に上っている。相続や介護、財産管理の問題は、法制度だけでは解決できない複雑な社会課題である。個人が早期に意思表示を行い、家族や地域と共有すること、制度の利用をためらわないための啓発が求められている。今後は地域連携やパネルディスカッションを通じて、解決に向けた議論を深めていく必要がある。

■ICTを活用した個別運動プログラムの成果



鶴園 卓也 (つくばウエルネスリサーチ 部長)

高齢化が進展する中、特に85歳以上の人口は今後も高止まりすることが見込まれている。その中でも、大腿骨近位部の骨折は重要な健康課題であり、年間の発症者数は、2030年には30万人に達し、高水準のまま推移するという国の推計がある。特に90歳以上の高齢者において発症が増加すると予測されており、自治体における後期高齢者の総医療費に占める骨折の医療費は年々増加傾向にある。ある自治体の事例では、単年度で3.3億円に上っている。骨折の原因である転倒については、歩行速度の低下が関連していることが3年間の追跡調査で明らかになっており、歩行速度が遅い人は、速い人に比べ転倒リスクが1.7倍高いという結果が出ている。この転倒・骨折リスクの軽減には、筋力トレーニングが効果的であるとされており、1990年代の米国の研究では、90歳代の高齢者でも筋力向上がみられたことから、筋力は

年齢に関係なく「可逆的」な要素であることが示されている。日本人の身体活動ガイドラインでも、成人や高齢者に対して週2～3回の筋力トレーニングが推奨されており、医療費や介護給付費の適正化につながる可能性がある。兵庫県西脇市では、ICTを活用した個別運動プログラム「健幸運動教室 Ni-Co」を展開しており、個別のプログラムシートに基づき、週1回の教室にて指導者のもと、仲間と共に運動を行っている。この教室では、参加後に体力が向上したグループにおいて医療費・介護給付費の適正化効果が確認されており、併せて体力年齢が6.4歳若返る等、QOLの向上と社会的・経済的な効果がみられている。他地域の事例では、新潟県見附市のように、徒歩圏内に運動拠点を整備し、地域コミュニティが主体となって、教室を運営する取り組みや、埼玉県加須市において、教室参加者を地域のリーダーとして育成し、そのリーダーが教室を運営する等、地域展開と担い手育成にも成功している。

■これからのウェルネスアプローチを見据えたNTT東日本の取組



今井 亮裕 (東日本電信電話 ビジネス開発本部 営業戦略推進部)

NTT東日本は「地域循環型社会」の実現を目指し、持続可能なまちづくりを多面的に推進している。2023年からはウェルビーイングに焦点を当てた取り組みを展開し、その一環として実証施設「ウェルネスラウンジ」を開設した。この施設はNTT東日本、NTTデータ、ストーリーライン社の協業により運営されており、「覚醒」「鎮静」などのコンセプトに基づく空間で、AIが利用者の表情や声のトーンを分析し、最適な照明・音楽・香り・

食事を提案する。利用者の心身状態を可視化し、それに応じたサービスを提供することで、生産性やライフパフォーマンスの向上を図る。現在は初台の本社ビルでオフィスワーカーを対象に実証実験を行い、効果を測定しながら改善を進めている。将来的には、地域住民向けの「通いの場」や、多様性を受け入れるサードプレイスとしての展開を構想している。さらに、声や表情から心身状態を把握する技術の応用や、スマートストア、都市型農園、トレーラーハウスを活用した地域交流拠点の整備も進めており、ICTを活用した新たな地域コミュニティの形成を目指している。



講演② 「人口減社会の課題を克服するためのSWC政策とは」



久野 譜也 (筑波大学大学院 人間総合科学学術院 教授)

自治体の施策で重要なのは、リスクの高い人々を作らない仕組み作りである。自治体は、予防的施策やポピュレーションアプローチを実施し、成果を出すことが求められる。例えば、健康アプリを活用した市民の健康促進や、自治体間連携によるコスト削減が効果を上げている。また、健康ポイントの評価を行い、関心層以外の市民も参加させることが政策効果を高める。さらに、職員の能力向上や、課題解決力を高める研修の重要性が指摘された。政策や

事業の評価が十分に行われていない自治体が多く、目標に対する成果が十分である場合もある。これを改善するためには、職員の研修や評価方法の見直しが必要である。また、車社会から脱却し、公共交通や歩行者中心のまちづくりが求められており、これに対する戦略的アプローチが重要である。さらに、SNSの利用や社会的孤立問題も注視し、社会的なつながりを強化する施策が必要とされている。健康まちづくりや市民の幸せを目指すには、包括的な施策と連携が鍵であり、これを実現するための努力が求められている。



講演③ 「スポーツとまちづくり」



岡田 明 (EYストラテジー・アンド・コンサルティング パートナー/プリンシパル)

スタジアムやアリーナは「リアルなメディア」としてヒト・モノ・カネを引き寄せ、地域政策とも運動可能な拠点である。長崎スタジアムシティはその先進事例で、ジャパネットが主導し、スタジアム・アリーナに加え、ホテル・商業・教育施設を併設した複合施設として、市民の交流や経済波及効果を生

み出している。収益化には既存の指定管理などの手法にとらわれず、周辺開発やコンテンツ活用を含む民間主導・公民連携が鍵となる。観戦体験が健康意識や幸福感、コミュニティ形成に与える影響も定量化し、金額換算によって社会的価値の可視化を進めている。こうした取り組みは、施設整備にとどまらず、まちの価値向上や市民のシビックプライドの醸成にもつながる。



講演④ 「健康づくりにおけるナッジによる行動変容」



溝田 友里 (静岡社会健康医学大学院大学 准教授 / 厚生労働省健康・生活衛生局 参与 / 医政局 参与(兼務))

現在、日本における男性のがん罹患率は65.5%に達しており、「2人に1人ががんになる」という通説を超え、3人に2人が罹患する時代に突入している。特に予後の悪い肺がんでは、進行後の5年生存率が7.6%であるのに対し、早期発見であれば83.7%と大きく改善する。ほかの主要ながんについても、早期発見による生存率の差は平均して7.5倍にのぼる。がん検診の有効性は明白である一方、受診率は依然として5割に満たない。そのような中で注目されているのが、ナッジ理論や行動科学を活用した受診勧奨であ

る。「検診が今だけ無料や〇〇円」などではなく「本来5,000円の検診が〇〇円」と元値を示し訴えることで価値を伝えたり、「受診期限が迫ると混雑する」と知らせたりすることで行動を促す。これらの手法は、電子媒体やリーフレットとして全国200～300の市町村で利用されている。さらに、テレビ番組と連携し、番組放送と同時に自治体から通知を送るプロジェクトを実施した。2018年の乳がん検診では、86万人に通知が送られ、受診予約が急増。以後、大腸がんなど五大がん検診に対象を拡大し、メディアと行政が連携する全国的な取り組みへと発展させている。SNSやブログでも広がりを見せ、テレビ放送の影響力と相乗効果が実証された。



講演⑤ 「日本のらしさを、もっと世界へ ～海外需要開拓と企業・地域・国の持続・成長～」



御友 重希（海外需要開拓支援機構（クールジャパン機構）専務執行役員）

現在、クールジャパン機構で海外需要開拓支援に従事しており、日本の魅力を世界に発信する活動を行っている。この機構は2013年に設立され、主に日本の生活文化、特に衣食住に関連する分野での魅力を広めることを目的としている。日本の映像やマンガ、ファッション、食品など、多くの分野を通じて日本文化を海外に紹介し、インバウンド消費を喚起するための政策を推進している。特に注力しているのは、健康的な食文化やユニークな食べ方を含めた日本の文化の発信であり、これにより地域経済を活性化させることを目指している。また、スマートウェルネスシティ政策や地方創生において、若者や女性に支持される地域づくりが重要な課題となっており、これを地方経

済の柱として成長させることを目指している。一方、地域創生の原点である人口減少対策として、少子化対策や地域経済の発展に向けた施策が求められているが、これには地域間の連携や民間企業の協力が不可欠である。特に、地域の特産品や観光地を活用し、地域振興を図るために、官民ファンドを活用した投資活動を行っている。また、地方創生の一環として、スマートシティ計画やデジタル技術の活用が進められており、AIやICTを使った新しい地域づくりの提案が進行中である。これにより、地域の医療や福祉の効率化を図り、住民の生活の質向上に貢献することが期待されている。今後も、これらの政策をさらに進化させ、世界に誇れる地域づくりと、日本文化の魅力を広めるための施策を推進していく。



講演⑥ 「子育て支援策としてのMOM UP PARKの成果と今後の展開」



塚尾 晶子（つくばウェルネスリサーチ 取締役副社長）

MOM UP PARKは、育児期女性の心身の健康を伴走支援する場として、複数自治体で展開されている。対面、オンラインと様々な参加形態があり、安心して参加できる環境が整っている。今回、30名のモニター調査を実施したが、介入後は腰痛や肩こりといった症状や、精神健康度や身体機能度が有意に改善した。さらに質的な検証からは、オンライン参加により心の変化や孤独感の軽減につながる声が聞かれた。また、子育てはつらさよ

り楽しさを感じる人が多いということが調査からもわかってきた。メディアでは子育てに関するネガティブな情報に触れることも多いが、楽しさに関する部分をしっかり伝えなくてはならない。今後は、孤立孤独感を軽減するための受援力の醸成、アンコンシャスバイアスの解消も重要である。MOM UP PARKに関しては参加者の伸び悩みも課題であるため、無料登録でも有益な情報が手に入るようコンテンツの充実も図っている。MOM UP PARKを通じて多くの自治体からお母さんに情報を届けてほしいと考えている。



パネルディスカッション② ～地域の持続的な公共交通～

■スマートウェルネスみつけにおける公共交通



稲田 亮（新潟県 見附市長）

新潟県見附市では、「誰もが健やかに幸せに暮らせるまち」を目指し、スマートウェルネスの一環として公共交通の充実に力を入れている。市の中心にはJR駅があり、コミュニティバスや路線バス、デマンド交通を組み合わせた交通網を整備し、現在の人口カバー率は97.5%に達している。コミュニティバスは2004年に運行を開始し、現在は7台体制で20～30分間隔の運行を実現。中学生以下の無料化やバス停サイン、交通結節点の整備などの利便性向上施策により、利用者は年々増加し、2024年度には過去最高の18万人

を記録した。コミュニティバスが走っていない地域ではデマンド型乗合タクシーや地域コミュニティによるワゴン運行なども導入され、交通空白地域の解消にも取り組んでいる。一方で、夜間の移動手段確保や運転手不足といった課題も存在する。これらに対し、タクシー会社による運行支援やAIによるデマンド運行の導入などの試みが行われている。また、免許返納者を対象に、おでかけ応援券移動支援券（補助）の配布も実施している。今後は、学校の統廃合や部活動の地域移行などの課題に伴い、子どもたちの移動手段確保も重要な課題となる。見附市は、地域の実情に応じた柔軟な交通政策を通じて、誰もが移動しやすいまちづくりを推進している。

■モビリティハブを活用した健幸まちづくり



安藤 章（日建設計総合研究所 役員・主席研究員）

近年、地域における高齢化や移動課題に対する新たなモビリティ導入が進んでいる。愛知県の高蔵寺ニュータウンでは、交通空白地域とは言えない立地であるにもかかわらず、高齢者の移動手段確保を目的に、市長が交通空白地域に指定。名古屋大学が開発したレベル2の自動運転車を住民ボランティアにより運行するという、全国的にも先進的な取組を実現した。一方、長野県伊那市では、坂の多い地形により高齢者の移動が困難である課題を受け、市長の想いから日本で初めてドアtoドアのAIオンデマンド交通を本格運用した。実証実験段階から本格導入を前提とし、継続的に改善を図る姿勢が利用者の増

加と地域定着に寄与している。これらの取組から明らかなように、ラストマイルモビリティの発展は進んでいるものの、それを幹線バスや鉄道などのようにつなげるかが今後の課題である。乗り換えには利用者の心理的負担が大きく、欧州ではこれを軽減するために「モビリティハブ」の整備が進められている。特に英国バーミンガムでは、スポーツセンターや公園といった地域の活動拠点を乗換施設と一体化させ、自然な人の流れを活かした設計が行われている。日本国内でも山梨県甲斐市にて、芝生やベンチの設置、地域住民による出店など、低コストかつ地域参加型のモビリティハブが実証された。これにより公共交通の乗換回数や滞在時間が増加するなど、交通利便性と地域活性化の両立が確認されている。

■指定発言



神田 昌幸（大和ハウス工業 執行役員 まちづくり担当）

見附市におけるコミュニティバスの乗降客数が大きく伸びているという事例には、非常に驚かされた。中でも、「子どもが乗ると大人が無料になる」という仕組みは、従来の発想とは逆転しており、ユニークで興味深い取り組みだと感じた。地方交通においては、このように「少し変わっていて面白い」と思わせる工夫が、多くの人の関心を引き、利用促進にもつながるのだと実感した。また、「モビリティハブ・プラス・コミュニティ」においては、時間消費機能があることが非常に重要であり、その滞留時間を、そこでどれだ

け楽しく過ごしていただくか、場合によってはお金を使っていただくかということがポイントになる。今後、自動運転技術の進展やMaaS（Mobility as a Service）の普及によって、交通の形はさらに大きく変化するだろう。しかし重要なのは、技術を導入するだけでなく、その地域に最も適したしくみや形を丁寧に模索し続ける姿勢である。また、公共交通は「誰が費用を負担するか」ということも重要で、技術・地域性・財源の要素が揃ってはじめて持続可能となる。本日聞いた発表は今日の日本の最先端であり、今後地域交通において新たな変革の波が訪れるのではと感じている。

開催地首長講演

「東神楽町の健幸まちづくり自然と楽しく健康に暮らせるまちづくりを目指して」

山本 進（北海道 東神楽町長）

東神楽町は北海道の上川管内に位置し、人口は約9,700人。子育て支援や計画的な宅地開発により、町の人口減少は比較的緩やかであり、道内では子どもの割合が高い町の一つである。昭和40年代から続く「花のまち運動」や、住民による一斉清掃、オープンガーデンなど、美しいまちづくりにも力を入れている。また、公共施設を集約した複合施設「はなのわ」では、藤本壮介氏の設計により効率的な行政運営と住民交流の場を実現。町の健康づく

りでは、SWCの知見を活かし「健康くらぶ」や「健幸ポイント制度」、「健康の駅」などを展開。子どもから高齢者まで幅広い層の健康増進に取り組んでいる。さらに、地区別計画の策定や、公民館を核とした住民主体の地域運営にも注力している。社会教育を基盤とする地域づくりを推進し、条例化も視野に入れており、町の幸福度や住民満足度が高い背景には、こうした取り組みがあると考えられる。今後も皆と連携しながら進めていきたい。

パネルディスカッション③ ～北海道の健幸まちづくり～

■富良野市の健幸都市に向けたまちづくり



北 猛俊（北海道 富良野市長）

第6次富良野市総合計画策定のもと、「『美しい』その先へ。WA! がまちふらの」をスローガンに、市民が富良野市に住むことで幸せを感じられる健康都市を目指し、他の施策と連携を図りながら取り組みを進めている。18歳以上の市民を対象とした健幸ポイント事業では、歩数や健診受診によりポイントを付与し、市内共通商品券との交換や小中学生の活動への寄付ができる仕組みを導入しており、参加者は年々増加している。併せて、参加者同士

の交流イベントの開催や、推定野菜摂取量の測定など、地域の特性を活かしながら農業の発展と市民の健康意識の向上を図っている。高齢者の保健事業と介護予防の一体的取り組みでは、医療機関のリハビリ専門職、市保健師が地区に出向き、フレイル予防に取り組んでいる。介護認定率は全国平均を下回る状況となり、健康意識の向上が見られる。また、特定健診を活用した心不全早期発見事業や、血管年齢測定による特定健診受診率向上も実施している。今後も、健やかで幸せに笑顔で過ごせるまちづくりを理念に取り組みを続けていく。

■美瑛町の健幸まちづくり



角和 浩幸（北海道 美瑛町長）

美瑛町の高齢化率は39.3%であり、国よりも45年早く超高齢化社会を迎えている。しかし、健康寿命は国平均よりも長く、元気な高齢者が多い町である。「誰もが健康で長生きし、生涯現役で活躍できる健幸なまち」を目指し、「KU」と名付けた事業を展開している。これは「健診受けよう」と「健康嬉しい」の二つの意味を持つ。「KU（健診受けよう）運動」では、ポピュレーションアプローチによる受診率向上キャンペーンに加え、個別支援を強

化したハイリスクアプローチを推進し、特定健診開始以降、受診率は約20%上昇した。「KU（健♥嬉しい）宣言事業」と称した健康ポイント事業も実施され、参加者の88%が各自設定した目標を達成している。2つの「KU運動」により、後期高齢者の医療費は、全国平均と比較し2億1,750万円の抑制が見込まれている。しかし、壮年期の7割以上に運動習慣がないことが新たな課題として浮上している。今後は、地域の事業者の協力を得て無関心層への参加の動機づけを図り、さらなる健康づくりを進めていく方針である。

■健幸美村を目指して



森田 匡彦（北海道 中札内村長）

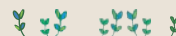
北海道中札内村では、超少子高齢化と人口減少の中で「健康で文化的な美しい村」を目指し、環境・健康・文化の三要素を柱に地域づくりを推進している。特に健康ポイント事業では、無料・有料の参加枠を設け、敷居を下げつつ、SNSや新聞などを活用した広報に注力。オリジナルストラップで参加者同士の交流を促し、楽しみながらの健康づくりを工夫している。事業推進に

おいては縦割り意識の打破を重視し、各部署から職員を選出してプロジェクトチームを編成。健康づくりを起点に、部署間連携を強化し、教育委員会と保健部門がSIB事業を協働するなど、分野横断の取り組みを実現した。これにより職員の間には「健康」「環境」「文化」は全庁の共通ミッションであるという意識が醸成され、従来の部門ごとの業務から「自分ごと」として地域課題に向き合う意識改革が進んだ。こうした包括的な取組により、人口推計でも減少幅が縮小する成果が表れている。





パネルディスカッション④ ～～首都圏の孤独孤立・健康課題～



■市民の社会参加と進める「健康」応援都市



池澤 隆史（東京都 西東京市長）

西東京市は人口増加が続く中、「ともにみらいにつなぐやさしさといこいの西東京」を掲げ、健康寿命の延伸に取り組んでいる。令和2年度に健康ポイントアプリ「あるこ」を導入し、歩数や食事、運動など日常の健康活動を可視化・ポイント化する仕組みを構築した。登録者は6000人を超え、参加者の平均歩数は7000歩を超えている。西東京市の歌に合わせて体操をする、「西東京しゃきしゃき体操」は早稲田大学と連携して開発され、市民リーダーが小学校や市民まつり等のイベントで普及を狙う。また、フレイルにも

力を入れており、東京大学と協定を結んだフレイル予防チェックや市民サポーターの育成、健康eスポーツによる世代間交流を行っている。フレイルチェックは、赤と青のシールで自分の状態を可視化する。できることが増えるほど自立喪失の低下が示され、社会参加の重要性が示唆された。eスポーツでは若者とシニアと一緒に太鼓をたたくゲームやドライブゲームを楽しみ、外出頻度の向上につながった。西東京市では ①子どもが『ど真ん中』のまちづくり ②次世代につなぐ環境施策 ③恒久的平和の継承 ④若者とともにつくるまちづくりを政策の4つの柱として取り組んでいる。

■つながる はじまる なかのを目指して～SWC構想と孤独・孤立対策の取組～



酒井 直人（東京都 中野区長）

中野区は若年層も多いが単独世帯が多いことが課題であり、孤独・孤立対策が重要だと捉えている。令和3年に策定した基本構想「つながる はじまる なかの」のもと、スマートウェルネスシティ中野構想として「つながる人 はじまる健康 歩きたくなるなかの」を掲げSWCを推進している。デジタル地域通貨「ナカベイ」と連動した健幸ポイント事業では、スマートフォンや活動量に加えスマートウォッチを活用した歩数計測を行い、睡眠など他の健康情報にも関心を持ってもらう工夫をしている。医療費と介護費に関しては研

究機関と連携して課題分析を行っている。新庁舎は区民が自由に使える空間を整備し、中高生や地域住民の交流の場としても活用している。その一角で「中野健幸どまんなか市」を開催し、手続きに訪れた方が健康に関心を持つきっかけを作っている。中野区では高齢者の地域参加は少なく、一人暮らしでも人とつながる機会を作ることで孤独・孤立対策を進めている。さらに、大塚製薬の認知症支援AR等の活用や、ヤングケアラー支援のアニメ制作など、多様な世代に向けた孤独・孤立対策も推進しており、2040年の団塊ジュニア世代の高齢化を見据えた地域づくりを進めている。



32回の成果と33回への課題整理



久野 譜也（筑波大学大学院 人間総合科学学術院 教授）

今回、地域コミュニティにおける公民館の役割を改めて再認識した。高齢人口の増加を背景に、誰もが通いやすくなる場の整備が急務であり、老朽化した施設のリノベーションが必要である。国の予算確保には、高齢者を含め地域の若い人たちが行きたくなるような改修が求められる。今後、首長研で議

論をし、国に提言していきたいと思う。また、北海道の三つの自治体の話の中で、一次予防、二次予防の個人への介入で一定の成果が出ているということだったが、個人介入だけでなく社会環境への介入との組み合わせが大事であり、公民館はその重要な拠点となりうると感じた。



クロージング



豊岡 武士（第3代SWC首長研究会会長 静岡県 三島市長）

今回「人口減社会の課題を克服するためのSWC政策とは」を全体のテーマとして、多くの講演、話題提供があった。この研究会が多くの情報を得られる場であり、思いと一緒にする全国の首長さんたちとの交流の場となっていることに、改めて感謝を申し上げる。縦割りで、行政が困ったことがあるという話もあったが、三島市ではチーム三島として、一つのこと全員が取り組んでいる。また、スポーツ健康都市宣言が採択され、ス

ポーツと健康を紐づけて一緒になって市民を幸せにしていこうという取り組みもしており、eスポーツを活用した地域活性化や障害者支援の取り組みもあるので、参考にしていだければと思う。開催にあたりご尽力いただいた東神楽町と事務局の皆様にご心より感謝する。次回、茗荷谷での再会を楽しみにしている。

次回第33回は2025年10月27日-28日に、筑波大学東京キャンパス文京校舎で開催予定。



smart wellness city



R&D Center
for Smart Wellness City Policies
University of Tsukuba
スマートウェルネスシティ政策開発研究センター

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