

健康寿命が3年延びるまちづくりとは— 健幸長寿社会を創造するスマート・ウェルネス・シティ(健幸都市)



健康で幸せな長寿社会の創造に取り組むスマート・ウエルネス・シティ(SWC=健幸都市)首長研究会。この研究会に参加する関西の3都市の市長らが発起人となり、このほど大阪で「健康寿命が3年延びるまちづくりとは」をテーマに、スマート・ウエルネス・コミュニティ協議会との共催によるフォーラムが開催された。

健康に無関心な人に行動してもらうための有効な方法の一つは、運動などの健康づくりの行動にインセンティブをつけることです。どういうインセンティブが有効かを、科学的に実証していくことが求められます。もう一つはまちづくり。住んでいるだけで健康になり、健康寿命が延びるというまちづくりです。

現在はこれまでの活動の実績報告の時期に来ており、この成果はもとと社會に発信していくなければなりません。

健康に無関心な人掘り起こしへ
情報発信や自治体との連携に力

SWC（スマート・ウエルネス・コミュニティ）協議会は、健康長寿社会を目指し、健康に無関心な人を掘り起こして、健康寿命を延ばす行動をしてもらう仕組みをつくることを目的に結成された組織です。

健康に無関 情報発信

健康に無関心な人に行動してもらうための有効な方法の一つは、運動などの健康づくりの行動にインセンティブをつけることです。どういうインセンティブが有効かを、科学的に実証していくことが求められます。もう一つはまちづくり。住んでいるだけで健康になり、健康寿命が延びるというまちづくりです。

例えば、乗り換えのための移動に、ある程度歩かざるを得ない駅の配置を考えるなど、健康にならざるを得ないようなまちをつくる発想が必要です。健康増進のための施設も整備しなければなりませんし、ビッグデータを活用して、個人個人に最適な運動や栄養摂取の仕方を提供することも重要になります。

分科会活動などを通じて、うした取り組みを続け、協議会発足後4年が経過、一定の成果を出していました。

現在はこれまでの活動の間報告の時期に来ており、この成果はもっと社会に発信していくなければなりません。

力を入れていく必要があり
ますが、法人化によって、様
な主体とのコラボを円滑に
進められます。社会から一定
評価を得ている団体として
し合いを進めることが必要
可欠だと判断しています。
今後、活動はしやすくな
り起こしへ
の連携に力
ますが、同時に責任も重く
ります。これまでの活動デ
タの蓄積を総括して社会に
げかけ、どういう活動を展
していけば効果が上がるの
を真剣に考えなければなり
せん。

「健幸都市」実現のた
に、より一層の努力を続け
いきたいと思います。

A photograph of a person from the chest up, wearing a striped shirt. They are holding a white microphone close to their mouth with both hands. The background is dark and out of focus.

目標にしたのな人を100で、1人が5を目指していまでの実績これまでの実績をサダメー1人当サダメー1人当。情報伝え持つてくれた動を変えた割合が66%といる。

岡県松崎町でサダメーがクリ装をして、市いたほか、市間を決めて歩こしたりといっの輪が広がつて情報を伝えバサダメー自身が高まるとケーションの紺が強まる

関西ペース年齢別全国平均と、0の減り大き命も大命も大年平均である健康策としヘルスされる。始まつ出推進できる。機器開機器産業のね援にも

【】の人口は2015年か
までに15・8%減と、
(13・4%)を上回る
で減る。特に大阪府の
加入口の減り方を見る
歳から24歳までの人口
方が、東京や愛知に比
「いのが問題だ。健康寿
大阪府や京都府などは全
より短く、対策が必要
。寿命延伸に向けての方
ては、地域に根差した
、ケア産業の創出や、切
く健康サービスを提供
仕組みの構築に力を入
「健康寿命延伸産業創
事業」という新施策も
た。関西の強みは医療
業の集積である。医療
発の支援、医療機器産
ハットワークづくりの支
注力していく。

だ。何も手を打たないで、大阪市と関西空港を置する高石市は「健幸づくり」に早くから取り組んでいます。2011年に策定された第4次総合計画でこの考え方を取り入れ、「健幸増進施策」として4つのコースを設定。また、平日5カ所で「毎日が幸ウォーキング」を実施するほか、中央公民館

「セミナー」や「個別相談会」など、様々な形で地域の皆様に健康情報を発信する「健幸ポイント」も、無関心層に効果を上げて改善などにポイントを設置した読み取りを実施。受診率の大幅な向上は、14年12月から特定健診の受診や改善などにポイントを設置した読み取りを実施。受診率の大幅な向上ができた。

健幸都市高石の成果と課題

力所で有酸素運動や筋トレなどの「健幸づくり教室」も開いている。

生活習慣病と運動器疾患の予防には、歩数の増加と筋トレが有効だ。それぞれ啓発と継続の2段階を踏む必要があり、八幡市は筋トレ体験と市民協働型の運動教室、ウォーキングイベントと健康ポイントの付与を実施している。

課題は情報発信だ。広報紙だけでは伝わらないため、昨年度からは「健幸アンバサダー」養成に乗り出している。今年3月のウォーキングイベントの参加者が半年前の2・6倍に増えたなど、その成果は出ている。今度からは事業成果を検証し、データに基づく「健幸事業」を展開していく。

データに基づく健幸都市づくり八幡

SIB手法活用、広域自治体連携へ

ら、運動を習慣づけてもらうため「健幸マイレージ」というポイント制度を導入している。15年度からは、ICT（情報通信技術）を活用し、歩数計で運動量を測定してもらって、ためたポイントは全員に還元する制度にした。この結果、これまでの参加者の1日当たり平均歩数は、国の推奨歩数8000歩を上回っている。

課題は運動を継続してもらうこと、多くの市民に参加してもらうことだ。その財源確保のため、今年度から新潟県見附市、千葉県白子町と連携し、民間資金を活用して社会的課題を解決するソーシャルインパクトボンド（SIB）を活用したヘルスケアサービス事業の展開を始めている。



SWC 首長研究令專務局 <http://www.swc.ipr/>

スマート ウエルネス コミュニティ 協議会
SWC 協議会事務局: <https://www.smcwa.jp/sikai/>

SWC 協議会事務局 <https://www.swc-kyogikai.jp/>