

健康増進事業公開研究会～官民連携による健康増進事業の推進～開催報告

東北の多くの地域では医療費・介護費の増大が問題となっています。当センターでは、昨年度その解決の方向性として官民連携による健康増進事業のあり方を示しました。

本研究会では、官民連携による健康増進事業の展開を幅広く促すことを目的に、自治体及び民間事業者の先進的な取り組みをご紹介します。なお、当日は自治体関係者など約 40 名の参加がありました。



◇ 開催概要

日時 平成 27 年 3 月 7 日（土） 13:30～15:30

会場 江陽グランドホテル（仙台市）

プログラム

講演 1 市民の健康交流拠点「健康の駅よこて」

横手市健康福祉部健康推進課健康の駅係 佐藤 学 氏

健康をテーマとした交流拠点「健康の駅よこて」を展開し、すべての市民を対象にした健康づくりを实践。大・中・小規模駅という 3 段階の拠点を市内全域に開設し、健康だけでなく市民の暮らしを支える支援体制を整備。（「第 1 回健康寿命をのばそう！アワード」厚生労働省健康局長優良賞受賞）

講演 2 地域のスポーツクラブが提案する健康づくりと介護予防

NPO 法人エンジョイススポーツクラブ魚沼 星 俊寛 氏

民間スポーツクラブが積極的な提案を行い、魚沼市から社会体育事業や介護予防事業、保健対策事業（健診結果指導など）を受託し、地域住民のニーズの多様化に対応したサービスを提供。新しい公共の担い手として事業を展開し、クラブと自治体と市民が win-win-win の関係を構築している。

講演 3 Smart Wellness City Project とエビデンスのある健康づくり

株式会社つくばウエルネスリサーチ 福林 孝之 氏

同社は筑波大学発のベンチャー企業であり、大学の研究成果に基づいた解析によって、超高齢社会に伴う健康課題の解決策を提案する。科学的根拠に基づく個別運動・栄養プログラムを提供し、医療費適正化を実現。50 以上の自治体・企業への健康施策コンサルティングなどの支援実績がある。

◇ 講演 1

市民の健康交流拠点「健康の駅よこて」

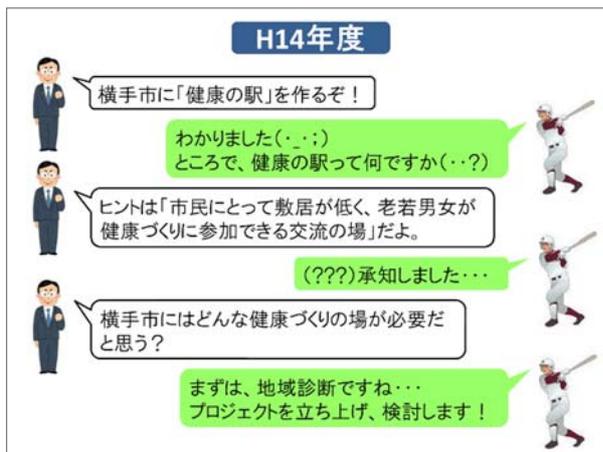
横手市健康福祉部健康推進課健康の駅係 佐藤 学 氏



市長の一声により事業検討開始

横手市では、平成 16 年度より子どもから高齢者まで全ての市民を対象に健康をテーマとした交流拠点「健康の駅」という事業に取り組んできました。

横手市は平成 14 年に全国首長連携交流会に設置された提言・実践首長会の医療福祉部会に所属し、その中で「健康の駅構想」が持ち上がりました。市長から私を含む 3 名の職員に対して突如として「健康の駅をつくるぞ」という指示が出されましたが、当初は「健康の駅」とは何なのか全く見当が付きませんでした。



健康の駅構想実現のために医療福祉部会に参加する自治体関係者が集まり、どのような「健康の駅」を構築するのか、健康の駅実践プロジェクトの共同研究を開始しました。しかし、各自自治体の地域特性や社会資源等、事情が異なることから共通のシステムを開発することは困難であり、集まった関係者は真っ白なキャンパスにどのような「健康の駅」を描いていくのか考えていかなければなりません。私にとっても雲を掴むような話であり、「横手市民にとってどのような健康の駅が作れるのか、横手市のオリジナルを作ろう」と考えたことを思い出します。

地域診断で明らかになった地域の実態

横手市独自の「健康の駅」を構想するために市内に健康の駅推進室が設置され、まずは地域診断を実施しました。様々な健康データや地元の公共施設の状況、どういう使われ方をしているのか、どういう財産があるのかを改めて確認する作業を進めました。

横手市の実態がだんだん見えてきたなかで、次は専門性を深めていくために、健康の駅推進会議というものを立ち上げました。推進会議の委員は地元医師会や看護協会、臨床心理士、理学療法士、社会福祉協議会といった専門家になっていただきました。こういった組織形態で「健康の駅よこて」の事業を進めていきました。

地域診断では、私たちの知らない様々な地域の実態が見えてきました。例えば、日中外を散歩している人は“遊んでいる”と言われるらしいのです。横手市は農業が盛んであることから、農業をしていれば運動は必要がなく、運動している人は遊んでいると見られ、人目を気にせず運動することができませんでした。また、市内には公民館や集落の会館など、市民が集まれる場所が沢山あることが明らかになりました。そこで、横手市の「健康の駅」の目玉を「運動」とし、「健

横手市の地域特性とは何か？

改めて振り返ってみると…

- ・ 半年間に及ぶ長い冬籠り生活
- ・ 昔のように気軽にお茶のみに行けない
- ・ 外に出て運動するにも周囲の目が気になる
- ・ 仕事で運動、運動は遊び？
- ・ 人目を気にせず、安全に運動できる場所もない
- ・ 一家に複数台の車を所有し、運動不足になりがち
- ・ 健康は二の次、三の次、病気になるれば病院がある、施設がある
- ・ 高齢化率34%
- ・ 脳卒中、胃がんの死亡率が高い
- ・ 秋田県男性の喫煙率全国2位
- ・ 保健事業参加者のほとんどが高齢者(働き盛りの年齢層と接する機会はほとんどない)
- ・ 公民館に設置した運動機器は「使用不可」の張り紙
- ・ 使用可能であっても運動指導員不在のため、無理な運動でケガをするケースあり
- ・ 集落会館、公民館等、地域に集える場所は豊富にある

康の駅＝運動する場所」とすることにしました。

3段階の拠点による事業展開

「健康の駅よこて」は、大・中・小規模健康の駅という3段階の拠点を整備しました。

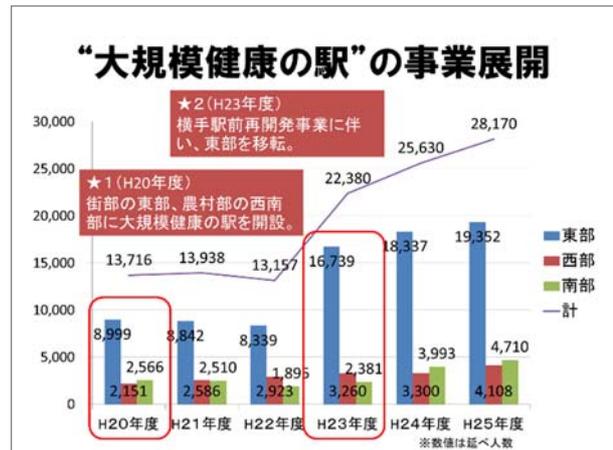
平成16年度にモデル事業として小規模健康の駅を1カ所設置しました。平成18年度には大規模健康の駅（東部トレーニングセンター）を設置し、地域に密着した活動を推進するためにマンパワーを充実させました。平成20年度には2つの大規模駅（西部・南部トレーニングセンター）を農村部に開設し、地域の隅々にまで活動支援ができる体制を整備しました。さらに市民の自主的な活動を支援するため市内全域に中・小規模健康の駅の拡充を図り、現在80カ所以上の駅が展開しています。

大規模健康の駅（市内3カ所）は保健師や健康運動指導士などが常駐し、市民一人ひとりの運動をサポートする拠点型の施設です。

中規模健康の駅は生涯学習センターや公民館などを活用し、小学校区に1カ所という形で設置しています。中規模健康の駅では大規模健康の駅から派遣された運動指導員によるものと、一般の市民ボランティアによる健康づくりを実施しています。

小規模健康の駅は高齢者の方が自分の足でも歩いて通える町内会館などを利用し展開しています。

平成23年度に東部トレーニングセンターが横



手駅前の公共施設に移転すると、利用者が大幅に増加しました。その後も利用者数は順調に推移しています。しかし、利用者数の順調な増加に対して、現在の運動指導員（14名）だけでは80カ所の中・小規模健康の駅全てを巡回することは困難な現状になっています。そこで市民の自主的な活動を促すために、横手市独自の「健康の駅よこてらくらく体操」を考案しました。現在はこれを利用して、市民が自主的に健康づくりを行っています。

利用者の年齢については、東部トレーニングセンターでは事業開始当初の平均年齢が60代でしたが、現在は40代後半に下がっています。さらに、トレーニングセンター（3カ所）の年齢別割合では30歳未満の若年利用者が3割を占めています。横手市では働き盛りの3、40代男性の5、6人が毎年脳卒中で倒れているというデータがありました。そのため、彼らに健康づくりに目を向けてほしいと考え、彼らにも利用しやすいプログラムや営業日、営業時間など柔軟な運営体制を構築しました。

対人口カバー率による事業評価

事業評価は人口に対する健康の駅利用者数の比率（対人口カバー率）を指標としています。健康の駅では継続的支援と単発的支援を提供しています。継続的支援の対象は習慣的に健康の駅を利用している市民で対人口カバー率は6.73%です。今後、継続的支援の人数をいかに増やして

“健康の駅よこて”の事業展開

市民の継続的な健康づくりを大・中・小の健康の駅がサポート

大規模健康の駅

保健師や運動指導員が常駐する駅。

中規模健康の駅

運動指導員や市民ボランティアを派遣する駅。

小規模健康の駅

市民の自主的な活動を支援する駅。

運動を切り口として、健康全般にわたる保健指導を行う。

いくかが大きな課題です。新たに JA や社会福祉協議会などとの連携も構築されつつありますので、少しずつカバー率を向上させていけるのではないかと期待しています。

区分	利用実人数 (人)	市全人口 (人)	カバー率 (%)
継続支援	5,453	80,987 <small>※年少人口と要介護認定者数を除いた数値。</small>	6.73
単発支援	4,718		5.83
合計	10,171		12.56

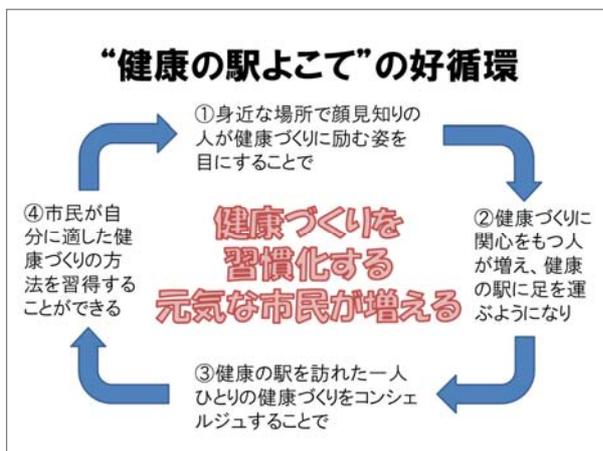
平成24年度健康の駅事業実績

“健康の駅よこて”による好循環

健康の駅事業が順調に推移してきた要因を私なりに整理してみました。

まず1つ目として、身近な場所で顔見知りの人が健康づくりに励む姿を目にするということがとても大事だと考えたことです。そのためには、市民が地域の様々なところで健康づくりに励む場面を作らなければならず、地域に密着した健康づくりをどのように展開するのかということを考え、事業を推進しました。もちろんトレーニングセンターの設置も重要ですが、それ以上に運動指導員が地域に出向き、市民が健康づくりに参加する機会をつくるのがより重要です。

そのおかげで地域に80カ所の健康の駅が展開



され、様々なところで市民が健康づくりに励む場面を目にすることができるようになりました。するとこれまであまり健康づくりに関心のなかった市民が「最近うちの町内会で何かやっている」とか、「駅前に何かできたらしいぞ」という話を聞き、興味を抱くようになりました。健康の駅利用者にアンケートを実施し、利用したきっかけを聞くとほとんどが口コミです。健康の駅のよさを理解した市民は、自分の家族や友人、仲間に健康づくりのよさを伝えてくれます。そして、今まで健康づくりにあまり関心がなかった市民も健康の駅に足を運んでくれるようになりました。より多くの市民に健康の駅のよさを理解してもらい、健康の駅を通じた仲間を増やしていきたいと考えています。

そして、2つ目は私たち運動指導員が市民一人ひとりの安全で効果的な健康づくりの実践を支援する案内役“コンシェルジュ”という役目を担っていることです。「健康の駅」＝「運動する場所」というイメージがありますが、私たちはあくまでも運動は入り口にすぎないと考えています。運動を切り口に、そこから様々な健康づくりや将来の自分の健康を考えるきっかけにしてもらいたいと思っています。そのためトレーニングセンターには常時5、6人の運動指導員を常駐させ、利用者には最終的に自分に適した健康づくりの方法を習得してもらい、好循環につなげていきたいと考えています。

市民の暮らしを支える

私は地域の様々な行事に参加し、多くの市民と接するなかで、健康の駅にどんな役割が求められているのかを常に考えています。健康の駅では健康だけでなく市民の暮らしに関わる様々な事業も積極的に取り組んでいます。その1つがひきこもりやニートの若者への支援です。たまたまひきこもりで悩んでいる市民と出会うきっかけがあり、若者支援事業に取り組むことになりました。また、小学校の先生から授業以外で

子供たちの健康づくりになかなか目を向けられないという話を聞き、子どもの健康づくり事業に取り組みました。

私は健康の駅の職員という立ち位置だけではなく、地域の一住民としても地域の活動に参加

しています。市民がどのようなことを思い生活しているのかを感じ、市民が必要とする情報を伝え、事業を展開してきたことが健康の駅発展のもう 1 つの大きな要因になったのではないかと思います。

◇ 講演 2 |

地域のスポーツクラブが提案する健康づくりと介護予防

NPO 法人エンジョイスポーツクラブ魚沼 星 俊寛 氏



信頼性のある事業を展開

エンジョイスポーツクラブ魚沼(以下、「e-spo」)は文部科学省が平成 7 年から全国の市町村に設置を推進する総合型地域スポーツクラブです。

e-spo の事業内容はほとんどが魚沼市からの受託事業であり、福祉課の介護予防事業、教育委員会の社会教育事業、健康課の健康教育事業を実施しています。それぞれの趣旨を押さえつつ、スポーツを楽しむという観点から事業を展開し、縦割り行政ではできない e-spo ならではの試みを行っています。

スポーツドクターの^{かみむらのりひと}上村伯人理事長を中心に健康運動指導士ら専門家によって事業を展開しています。上村理事長は設立準備期から指導的役割を担い、様々なプログラムを企画してきました。上村理事長の存在は e-spo の運営に対して魚沼市からの信頼感を高める大きな要因になっ

ています。

私は e-spo 設立後の事業拡大に伴い、専任のスタッフとして加わりました。元々、地域でスポーツの指導を行っていましたが、e-spo の事業はより専門性の高い知識が必要でした。そのため新潟県健康づくり・スポーツ医科学センターにおいて、介護予防や健康づくりに必要なスポーツ医科学を学びました。その後、健康運動指導士として専門的なノウハウのもと事業を推進してきました。

e-spo の事業全てに共通するトレーニング継続の大切なキーポイントは「サンマ」と伝えています。「サンマ」はいつもの時間、いつもの空間、いつもの仲間の 3 つの間 (マ) です。

若返りトレーニング教室

若返りトレーニング教室(以下、「若トレ教室」)は魚沼市福祉課の高齢者筋力向上トレーニング事業と介護予防事業として、市内 7 カ所で年間 15 教室 400 名の規模で実施しています。参加者は 1 回 90 分で有酸素運動とストレッチング、筋力トレーニングを行っています。

トレーニングメニューは医師と連携し、問診と体力測定によって参加者一人ひとりに合わせたプログラムを作成しています。さらに健康運動指導員らトレーナーが随時参加者の日常生活動作の不具合を把握し、機能的なトレーニング

エンジョイスポーツクラブ魚沼の理念 (平成 15 年 7 月の設立趣意書より)

- 子供たちがスポーツ好きとなり生涯スポーツへと発展させていく活動
- 住民の誰もが、いつでも、だれとでも気軽にスポーツに親しみ、交流する機会の提供
- 医療費や介護費用の低減を目指した運動プログラムの提供
- クラブに加入した既存のスポーツ団体への支援と、指導者の育成、スポーツを通じた、健康で明るく活気に満ちたまちづくり

を取り入れています。

若トレ教室は年間を通して開催しています。トレーニング会場は15カ所ありますが、そのうち13カ所は参加者の身近な公民館を利用しています。トレーニングに十分な設備はありませんが、トレーナーは参加者が自発的にトレーニングに取り組めるプログラムを提供しています。運動神経を使うコーディネーショントレーニングや認知症予防につながるマルチタスクエクササイズなどを取り入れ、楽しみながらあつという間に時間が過ぎていくプログラムは大変好評です。また、参加者同士の仲間作りも積極的に支援しています。若トレ教室に行けば仲間に会えるから継続して運動を続けたいというモチベーションを高める工夫をしています。

トレーニングの効果としては、文部科学省の定める体力測定得点合計の向上と高血圧の改善が見られます。一般的に加齢に伴い体力は低下していきませんが、日々のトレーニングによって高齢者でも体力は確実に向上します。若トレ教室では参加者に運動の効果を実感していただくため、体力テストを実施しています。体力テストは真剣勝負です。トレーナーからテストのコツをこっそり教わって自宅で練習してくる参加者もいます。体力テストの結果により体力の向上を実感することができれば、運動の継続に繋がります。さらに体力の向上は自信に繋がり心も体も健康になります。

若トレ教室を開催して10年以上が経過していますが、当初は「暇な人たちが参加しているのではないか」といった意見がありました。しかし、「若トレ教室に参加するといいことがあるらしい」、「近所のおばあさんの体力がすごいことになっている」といった具合に口コミが広がり、次第に多くの市民が参加するようになりました。若トレ教室は65歳以上の高齢者が対象ですが、年齢が満たさず参加できない市民から「65歳になるのが楽しみだ」といった声も聞こえてきます。お祭りには二度と行かないと話していた80

体力づくりの場としてだけでなく

教室に参加しているという学びがあり、健康に対する知識が
つきます。

若トレ教室参加者
総会です。
健康についての
講話や地域医療
のことなど学びの
会です。
いつも大勢出席し
ます。



代のおばあさんは若トレ教室の仲間に誘われ、お揃いのTシャツに身を包み、毎年お祭りに参加するようになりました。

e-spo が提供する介護予防とは、「サンマ」の3つの間に加え、適切な運動メニューを実践できる指導者がそばにいることが大事だと思っています。運動の効果は継続してこそ得られるものです。若トレ教室には卒業がありません。自分が運動し続けられる限り、運動を続け、自分自身の手で健康をつかみとってほしいと思います。

再構築を図った社会教育事業

通常、教育委員会が実施する社会教育事業は、自治体のスポーツ推進のために教育委員会より委嘱されたスポーツ推進委員（旧：体育指導委員）が指導を行います。e-spo がこの事業を受託した後、時代にマッチした社会教育の再構築を図るために魚沼市と協議を重ね、体育指導委員制度を廃止しました。現在、魚沼市にはスポーツ推進委員はおらず、e-spo に所属しているスポーツリーダー（規定の研修終了）が事業の指導にあたっています。

社会教育事業の1つとして、64歳以下の中高年を対象とした健康づくり事業「健康運動教室」があります。会場は若トレ教室と同じ会場を利用し、内容も有酸素運動とストレッチング、筋力トレーニングを提供しています。

参加者の自主性を引き出す健康教育事業

健康課からは健康教育事業（特定保健指導、糖尿病予防教室）を受託し、魚沼市の保健師や栄養士と協力して事業の企画運営を行っています。これらの指導では e-spo のスタッフが積極的に介入することで、参加者とともに目標を設定し、確実に効果が出る方法を一緒に考えています。

若トレ教室のノウハウを活かし、運動を中心に指導を行い、参加者には体の変化を実感してもらうことで運動の継続が可能となります。さらに仲間作りを積極的に支援することで、参加者が自主的にノートを作成し、毎日の歩数や血圧、運動内容を記録することが習慣化しています。

目標を設定してそれをサポート



運動がメインの健診指導。
生活習慣改善を自分でできるように指導。



参加者は目標に向かう仲間。
栄養士、トレーナーも仲間です。

win-win-win の関係

自治体においては財政難による公共サービスの低下が危惧され、その一方で民間企業は利潤追求にそぐわない公共サービスの提供を敬遠します。実際に、魚沼市には民間（営利）のスポーツクラブが 1 つもありません。それでは、市民がスポーツを楽しむことはできません。そのような状況に対して、総合型地域スポーツクラブである e-spo は自治体と民間企業の間を埋める中間組織を担うことで、「新しい公共」の形成を目指しました。

「新しい公共」は自治体と e-spo、参加者の 3 者によって構成されますが、それぞれが win-win-win の関係を構築できなければなりません。自治体は行政がスリム化されること、e-spo は運営に見合った資金を得られること、参加者は満足感が得られなければなりません。「新しい公共」を構成するための役割として、自治体は事業運営に伴う公共施設の提供や事業委託の予算化が必要です。e-spo は専門的な知識のある人材とより質の高いサービスの継続的提供が必要です。そして、住民は受益者負担による適正料金の支払いとボランティア参加やソーシャルキャピタル的な自主運営組織の構築が必要です。さらに e-spo は新しい公共を担うために自治体と参加者に対して事業運営の信頼性と透明性、サービスの公益性の確保を常に心がけています。

最後に私たちの推進力は健康づくり、介護予防に取り組む市民の笑顔です。歳をとるとはどのようなことなのか、私も常に参加者から多くを学んでいます。参加者には幸せに歳を重ねてほしいと思います。高齢者の体力づくりはなかなか難しいところがありますが、しっかり寄り添っていけば、体力は落ちません。私たち e-spo が市民に寄り添うことで魚沼市がよりよい地域になることを望みます。

参加者の笑顔が健康をつくります



◇ 講演 3

Smart Wellness City Project とエビデンスのある健康づくり

株式会社つくばウエルネスリサーチ 福林 孝之 氏



日本を元気にするつくばウエルネスリサーチ

つくばウエルネスリサーチ（以下、「TWR」）は、平成 14 年 7 月に筑波大学の教授である久野が設立した筑波大学発のベンチャー企業です。私も設立当時から事業運営に携わり、様々な取り組みを実施して来ました。

平成 8 年に茨城県大洋村（現：銚田市）と筑波大学とが共同して、筋力トレーニングなどを取り入れた高齢者向け健康増進プロジェクトを開始したところ、生活機能や精神的健康度向上、さらには医療費の削減効果が確認されました。その研究成果を広め、「日本全国を元気にする」ために TWR は設立され、自治体や企業健保などを対象に大洋村プロジェクトのノウハウを提供していこうと事業を開始しました。

e-wellness システムの開発とその特徴

寝たきりになる原因としては、脳卒中や心臓病、関節疾患、認知症、骨折・転倒、高齢による虚弱などがあげられます。いずれの症状も運動によって予防・改善が可能であることから、それぞれの原因を解明し、それらに対応するプログラム提供システムの構築を目指しました。

e-wellness は平成 16 年に経済産業省の補助金等を活用し、筑波大学における研究成果をもとに、多くの住民に対して運動・栄養プログラムを提供し、個別指導と継続支援を可能とする管理システムとして開発しました。

システムの特徴は科学的根拠に基づくプログラムと参加者の体力にあわせた個別プログラム、参加者の努力と成果の「見える化」です。ICT（情報通信技術）を活用することで、少ない指導者でも多数の利用者に対して効果的なプログラムを提供し、自治体がより効率的に事業を実施でき

e-wellnessシステムの3つの特徴

- ①科学的根拠に基づくプログラム
- ②参加者の体力に合わせた個別プログラム
- ③参加者の努力と成果を「見える化」

有酸素性運動	➡	<ul style="list-style-type: none"> ・動脈硬化性疾患の予防 ・内臓脂肪の減少 ・持久力の向上
筋力トレーニング	➡	<ul style="list-style-type: none"> ・加齢による筋量の低下抑制 ・減量時の食事制限に伴う筋量の低下抑制 ・インスリン抵抗性の改善
食事コントロール	➡	<ul style="list-style-type: none"> ・摂取カロリーの減少 ・脂質の減少

Copyright © Tsukuba Wellness Research, Inc. All rights reserved.

る仕組みを構築しました。

e-wellness を活用したサービス

e-wellness は自治体の実施する健康づくりや介護予防事業に活用されています。TWR はシステムとそれに付随するノウハウを提供し、プログラムの提供は自治体（職員および指導者）が地域の公共施設や民間施設などで運動教室を開催し、住民に直接提供します。

システムは個別プログラム作成・指導と、それを実施する家庭と運動教室での健康づくり支援によって構成されています。個別運動・栄養プログラムは体力テストや体組成測定、日々の身体活動量を踏まえ、利用者の体力年齢や推奨摂取エネルギー、身体活動量・有酸素運動・筋トレの目標などが設定されます。このプログラムをもとに参加者が健康づくりに取り組みますが、運動教室だけでなく日々の活動でも運動を行ってもらいます。そのため、参加者は歩数計で日々のウォーキングや筋トレの実施状況、体組成のデータを管理し、運動教室に参加した際にそれらデータをアップロードすることになります。

運動教室では指導者の指導のもと個別プログラムを実施し、1 回 90 分の単位で体組成の測定、有酸素運動と筋トレを行います。参加者が運動

教室でアップロードしたデータは参加者自らが個人用 web サイトで確認することができ、さらに指導者がそのデータを指導に活用します。また、個別運動・栄養プログラム以外に毎月作成される実績レポートにより、参加者の日々の努力と結果がフィードバックされます。

参加者の若返り効果と地域の医療費適正化を実現

運動教室参加者を調査した結果、参加者平均体力年齢の5歳前後の若返りと年間10万円程度の医療費の抑制効果が明らかとなりました。

システムを利用している新潟市や伊達市（福島県）、岐阜市などの参加者体力年齢を測定したところ、どの自治体においても同じように若返りの効果が見られました。さらに、参加人数の規模に関わらず、多くの参加者に対して同様の効果が得られました。これまでの健康づくりや介護予防事業は担当する指導者の経験を頼りにプログラムが提供されてきました。e-wellness ではエビデンスに基づくプログラムの提供と参加者の変化の「見える化」によって再現性が確認できています。

見附市（新潟県）では参加者と非参加者それぞれの医療費の推移を比較しました。医療費の抑制効果は事業開始から3年が経過した時期から統計的にも有意な結果が認められるようになり、

1人当たり約10万円という抑制効果が現れています。この結果は、見附市だけでなく、他の市でも同様に分析すると同じような効果が見られます。e-wellness を継続的に活用することで医療費の抑制効果が図れるということがわかりました。

健康づくり事業の壁

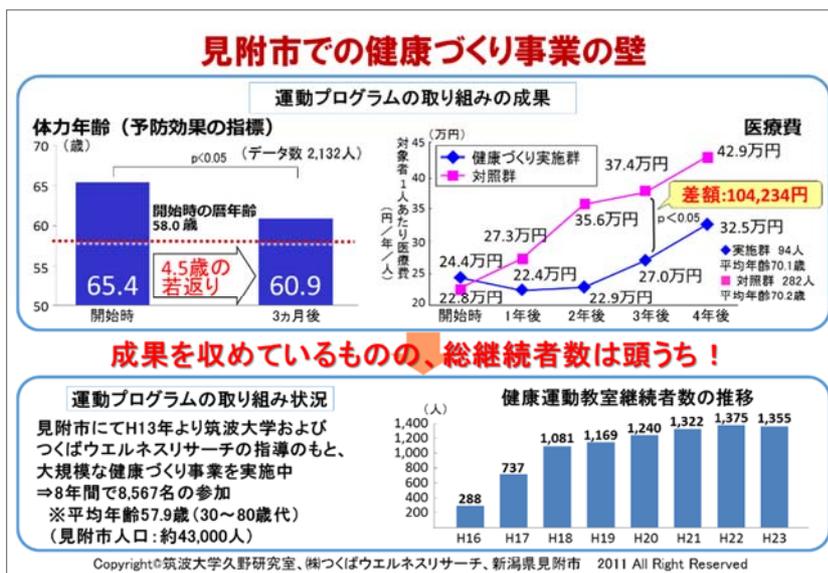
平成14年から見附市とともに e-wellness を活用した運動教室に取り組んできましたが、新たな壁にぶつかりました。事業継続によって一定の成果を収めているものの、教室継続者数が増加せず、頭打ちの状態になりました。

見附市では政策の中核として e-wellness を導入するために試算を行い、住民2,000人が利用すれば自治体の財政インパクトにつながるというシミュレーションを行いました。市長を中心に2,000人の教室継続者数を目指し、様々な広報活動に取り組みました。しかし、いくら取り組んでも参加者は頭打ちの状態が続きました。これの現象は先ほどあげた各市においても同じような状況に陥り、開始当初は非常に参加人数が伸びますが、3、4年経過したところから参加が集まらなくなりました。

その原因を明らかにするため、総務省の地域ICT利活用広域連携事業を活用して、新潟県の3

市（見附市、三条市、新潟市）において市民の健康意向を調査しました。

調査によると、普段の生活の中で運動が足りている人が3割、運動量不足者が7割という結果が明らかとなりました。これは厚生労働省の調査でも、同様の結果が出ています。さらに、その7割のうちの7割（全体の約5割）が今後も運動を実施する意思がないということです。こ



7:3の法則(無関心層対策)への戦略が極めて重要

	必要な運動量不足者(67.5%)					運動充足者(32.5%)
	今後も運動実施意思なし(71.0%)		運動実施意思あり(29.0%)			
	タイプ1	タイプ2	タイプ3	タイプ4	タイプ5	
人数(構成比)	391人(20.4%)	525人(27.4%)	153人(8.0%)	222人(11.7%)	623人(32.5%)	
健康的な生活を送るための情報収集・試行	していない	していない	している	している	している	
健康診断と病院で健康は維持できる	そう思う(他力志向)	そう思う(他力志向)	思わない	思わない	思わない	
精神健康度	悪化傾向	悪化傾向	—	良好	良好	
ソーシャルキャピタル	低い	低い	—	—	高い	

筑波大学久野研究室2010年(経路省地域ICT活用広域連携事業) 有効回答1914名

れまでの運動教室参加者は、運動充足者及び健康意識の高い市民でした。さらには多少の健康実施意思があり、何かのきっかけで参加した市民だと考えられます。市民の健康意向調査から明らかになったように実際にアプローチしなければならないのは、「運動実施意思なし」という5割の市民であり、彼らにどのようなアプローチが必要なのかを検討することになりました。

「運動実施意思なし」の傾向を見てみると、健康的な生活を送るための情報収集・試行をしていないという結果が出ました。自治体の広報やシンポジウムの開催などを通じて市民に様々な健康情報を積極的に提供していましたが、もともと健康づくりに無関心な市民には全く伝わっていませんでした。彼らは健康づくりの大切さをわかっていて行動しないのではなく、わからないために行動しない、行動変容することの価値を認識していないという状況が見えました。

健幸づくりはまちづくりから「Smart Wellness City」

ある調査結果では生活習慣病の発症には、個人的因子だけでなく地域の近隣環境因子も一定の影響があると言われていています。都市間の交通機関と糖尿病外来者数を比較したところ、交通機関に占める自家用車の輸送率の高さが糖尿病の患者数に比例するのです。公共交通または日々の生活スタイルと、糖尿病発症の関係性が明らかになりました。その他、地域住民の連帯性が強い地域は主観的健康度が高い、または都市の美的景観がよいと身体活動量が1.3倍増加す

るといった様々なデータが出ています。

そこでこれまでの3割の運動充足者を対象にしていた限定的な健康づくりを脱却し、7割の運動量不足者が気付かないうちに健康的な生活を送れるようにまちそのものを変えてしまおうと考えました。そのためには狭義の健康施策から、体力活動や食事だけでなく、ソーシャルキャピタルや交通網、教育など様々な分野を包含した総合政策としての健康づくり施策を展開しなければならないという結論にたどり着きました。



Smart Wellness City 施策は「ウェルネス（健康）」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の構想を目指しています。自治体の首長らによって組織されたSWC 首長研究会（現在、加盟自治体60）と筑波大学らとともに国の総合特区制度を利用し、具体的な取り組みを進めています。

SWC 総合特区では、「便利」さの追求から「自律」への価値観の変換という社会イノベーションを起すために、どのような社会技術が必要なのかを検討し、実際にその社会技術が住民と自治体の行動変容を促せるのか実証をしています。

様々な地域特性に合わせて定型化した社会技術

現在、10自治体との広域連携による実証では4つの取り組みを行い、社会技術の確立を目指しています。

1つ目が健幸都市への具体的な道標をつくる「条例化」です。新潟市や見附市、豊岡市では自治体独自の条例化や総合計画への位置づけによ

って、歩けるまちづくりを推進しています。

2つ目は過度な自動車依存から脱却する「まちの再構成」です。歩きやすい空間をつくるために、公道にライジングボラード（自動車昇降式車止め）を設置し、車の進入をできるだけ少なくします。庭や店先に新たな空間が確保され、そこに歩行者天国を実施し、商店街のかつての賑わいを再現するなど歩行者を主役にした環境の整備が進みます。

3つ目は、従来の健康政策から脱却する「健幸クラウド」の開発です。自治体は国民健康保険や介護保険など多くのデータを保有しています。しかし、そのどれもが個別に管理されており、政策や事業の総合的な評価に活用されていません。そこで、それらのデータを統合するデータベースを構築し、さらに分析機能を加えたシステムを開発しました。データベースは自治体だけでなく、これまで統合が困難であった企業健保や全国健康保険協会（協会けんぽ）のデータを一元化し、自治体の現状把握と正確な分析が可能になりました。分析機能では自治体の課題や施策の効果を「見える化」するため、医療データや都市環境、コミュニティなどの総合的要因を網羅する「健幸都市インデックス」という指標を設け、自治体の総合的な「健幸度」を評価します。この指標によりPDCAサイクルによる政策評価ができるだけでなく、自分たちの都市環境を市民が把握しやすくします。

「健幸クラウド」は自治体共用型とし、自治体それぞれがデータベースを持つことはコスト的に難しいこと、他市と比較によって自分たちの市の立ち位置を明確にすることを考慮しました。

インセンティブ付与による大規模社会実証

4つ目として、今年度から実証を進めている、健康づくり無関心層への行動変容を促すための「健康ポイント制度」です。健康づくりに取り組む参加者の日々の健康状態や努力、成果などに応じて「健康ポイント」が付与されます。ポイン



トは地域商品券や共通ポイント「Ponta」として、さらに地域への寄附などとして利用できるようにしました。

現在、6市で実施し、約8,000人が参加しています。予想以上に反響が大きく、参加者を分析したところ、健康無関心層が約2割、運動不十分層6割が参加しており、インセンティブの付与は行動変容に一定の効果があることを示しています。実証を進めていく中で、インセンティブのつけ方や交換ポイントなどの検討を進めているところです。

10億円の医療費抑制効果

e-wellnessを活用した健康づくりを推進することで、2,000人の参加者が年間10万円の医療費を抑制できれば年間2億円の医療費抑制効果が現れます。そして、Smart Wellness City施策による歩数の増加によって、2万人が毎日2,000歩多く歩けば、1歩あたり0.061円（筑波大学久野研究室の試算）の医療費抑制が可能となり、年間8億円の医療費抑制効果に繋がります。健康づくり事業と2万人の歩行行動により年間10億円の医療費抑制効果が期待されるのです。

TWRはe-wellnessを含めた地域の健康づくり事業を推進し、様々な地域課題の解決を新たなチャレンジとして自治体とともに実証しているところです。まだ、道半ばではありますが、今後の取り組みから得られた成果を常に発信しながら、日本全国が元気になるための支援をしていきたいと考えています。