

知をつなぎ、地を活かす

東北活性化研



特集 高齢化社会における健康・長寿に向けたまちづくりによる
地域活性化の現状と展望



Vol.56
2024 夏季号

公益財団法人 東北活性化研究センター

目次 Contents

巻頭言

- ◆仙台、東北のポテンシャルを内外に発信 2
梅内 淳 仙台市まちづくり政策局長

特集

高齢化社会における健康・長寿に向けたまちづくりによる地域活性化の現状と展望

- ◆高齢化社会における健康・長寿に向けたまちづくりによる地域活性化の現状と展望 4
信太 克哉 調査研究部 専任部長

[寄稿Ⅰ]

- ◆住民主体のフレイル予防を軸とした健康長寿まちづくり 10
飯島 勝矢 東京大学 高齢社会総合研究機構 機構長・未来ビジョン研究センター 教授

[寄稿Ⅱ]

- ◆誰もが自然と健幸になれるまちへ 16
堀江 康浩 新潟県見附市 企画調整課 総合政策室長

[寄稿Ⅲ]

- ◆にかほ市健康(健幸)幸せプロジェクト 20
にかほ市 商工政策課 健康推進課 スポーツ振興課

調査ノート

- ◆東北圏におけるシビックテックを活用した官民共創の先進事例調査 24
加藤 雄一郎 調査研究部 主任研究員

「キラ☆企業」紹介

- ◆「人の和」を大切に、物流に付加価値を 32
三八五流通株式会社(青森県八戸市)
- ◆「地産地消」と高齢化・少人数世帯に適応したブランディング 34
株式会社タカヤナギ(秋田県大仙市)
- ◆子育てと仕事が両立でき、誰もが長期にわたり安定して働けます 36
株式会社サンエイ海苔(福島県相馬市)

会員企業だより

- ◆人と地球に優しい社会の実現に向けて 38
野澤 強久 北芝電機株式会社 変圧器部 変圧器第1技術グループ

事務局より

- ◆2024年度 第1回理事会 開催 40
- ◆2024年度 定時評議員会 開催 40
- ◆2024年度 第2回理事会 開催 40
- ◆評議員・役員の紹介 41
- ◆今後の主な予定 42

仙台、東北のポテンシャルを 内外に発信

仙台市まちづくり政策局長
梅内 淳



仙台市の発信事例

2023年、仙台市はいくつかのグローバルな情報発信の機会を得た。

第一の機会として、5月にG7科学技術大臣会合が開催された。本体会合のほか、エクスカッションとして次世代放射光施設「ナノテラス」や、東北大学等との産学官連携による地域課題解決の取り組みに加え、震災遺構荒浜小学校などを通じて、東日本大震災の伝承や復興の状況などを紹介することができた。

また同月には、郡和子仙台市長がニューヨークの国連本部で開かれた「仙台防災枠組」に係る閣僚級会合に出席し、仙台市の「仙台防災枠組」中間評価の概要を英語でスピーチした。「仙台防災枠組」は、国連が2015年に定めた防災に関する国際的な取組指針（目標年次：2030年）であり、同年に仙台市で開かれた第3回国連防災世界会議の場で採択されている。仙台市は、2023年度が枠組の中間年次に当たることから、枠組名に都市名を冠する都市として「世界に先駆けて中間評価を行う」との目標を立て、東北大学災害科学国際研究所との連携により自治体レベルでは世界初となる中間評価を実施し、このことが評価され、国連からの招請を受けて実施に至ったものである。

更に、「防災環境都市づくり」「女性・若者の活躍推進」「起業家の育成支援」などの取り組みにより、郡市長がOECDのチャンピオン・メイヤー・イニシアチブの一員に選ばれたことから、6月にベルギー、ブリュッセルで開催された第6回チャンピオン・メイヤー・ミーティングに参加し、東日本大震災における仙台市の住宅再建の事例を紹介した。



郡和子仙台市長が国連本部で仙台市の「仙台防災枠組」中間評価の概要をスピーチしている様子

ローカル課題の解決が グローバルに通じる

これらの事例は、いずれも東日本大震災からの復興の中で培った仙台市の経験や取り組みが、国ないし国際機関の目に留まり、国際的な発信機会の獲得につながったものであるが、こ

のような大震災からの復興の経験やノウハウは、仙台市に限らず、東北の多くの自治体が有している。筆者は、東日本大震災の発災後、3年間仙台市の震災復興室長職を務めたこともあって、熊本地震や西日本豪雨の被災地に係る復興計画策定支援などにあたった。東北の被災各地も全国の被災地支援に取り組んできたところであり、本年1月の能登地震でも、東北の各地域からの支援の様子が報道されている。これは、東日本大震災時の応援に対する恩返しという気持ちはもとよりだが、被災地東北には災害対応の貴重なノウハウや知見が蓄積されているため、その支援が効果的なのではないかと思う。

そして、このような知見は国際的にも貴重な財産なのだとすることを、私は昨年4月に実感することができた。それは、本市をウクライナの農業・食糧省の幹部が訪れた時のことである。仙台市は震災により2,000haの農地（主に水田）が津波被害を受けた。震災後、東北大学農学部の調査では「塩害により、10年間農業再開は難しい」との見立てがなされたが、道路啓開に併せて農業用水路の復旧を急ぎ、雨水をかけ流し続けたことにより想定以上に除塩が進み、発災後3年目には8割の農地で作付けができた。このような本市農業復興の歩みを見て、世界的な穀倉地域であり、現在も戦禍に苦しむウクライナの人たちは大きな希望を感じたのだった。

また、昨年5月の国連会合では、郡市長の発表に対してグローバルサウスと呼ばれる国の代表から多くの意見や質問があった。同席したJICA職員によれば、「グローバルサウスやアジアモンスーンの国々は日々災害と戦っており、東北の復興には多くの教訓があるということだと思う」と言われた。

震災後、東北の被災地は自治体ごとに復興計画を定め、復旧・復興を進めてきたが、上記のように、その経験やノウハウには国内にとどまらず諸外国にとっても貴重な教訓が詰まっている。国内でも少子高齢化・人口減少が進み、「課題先進地」とも呼ばれる東北だが、各地域が進めている地域課題解決の取り組みは、国内はもとより、同じ課題に直面する他の国々にとっても貴重な情報となるものと感じている。

仙台市は、昨年度より、医療過疎の進む地域への対応として、仙台市医師会や東北大学、関係企業の協力を頂き、看護師を乗せた診療カーによるオンライン診療の実装を開始した。デジタルの力を最大限に生かしたこのような取り組みに対して、東北はもとより、中国地方や九州など、他地域からも問い合わせが続いている。デジタルやAIなどの先進技術を生かしながら、大学や企業などの力と地域が連携すれば、東北におけるローカルな取り組みも国内外に対して十分通用する貴重な資源になり得る。「課題先進地・東北」だからこそ、グローバルに発信できることがあるのではないだろうか。



オンライン診療サービスを提供する診療カー

高齢化社会における健康・長寿に向けた まちづくりによる地域活性化の現状と展望

調査研究部 専任部長 信太 克哉

ヘルステック活用による地域活性化

日本の総人口に占める65歳以上の高齢者割合が世界一の高水準となる中、高齢者の健康寿命を延ばすことで要介護期間を短縮し、医療費と介護給付費を抑制することは、社会保障制度を維持しつつ、健康で活力ある地域づくりを実現していく上で欠かせない必要条件となっている。

特に高齢化が全国を上回るスピードで進展する東北圏にとっては、健康寿命の延伸による健康で活力ある地域づくりは、他地域にも増して重要な地域課題と考えられる。

総務省の人口推計によれば、2023年10月1日現在の65歳以上人口は3,623万人、総人口に占める割合である高齢化率は29.1%となっている。また、東北圏の高齢化率は、全国平均を上回っている。国立社会保障・人口問題研究所による「日本の地域別将来推計人口」における2050年の高齢化率の予測値では、全国平均の37.1%に対し、東北圏は宮城県を除き40%を上回るとされ、中でも秋田県は50%に近づく予測されている(図1)。

こうした中、国民皆保険制度をとる日本では、1940年代後半に生まれた団塊世代が75歳以上の後期高齢者となることにより、社会保障費の拡大が不可避となる2025年問題が大きくクローズアップされている。また、団塊世代の子世代に当たる1971~74年生まれの団塊ジュニア世代も2040年には65歳を超え、人口ピラ

ミッドの「騎馬戦型」から「肩車型」への移行が顕著になるとみられている。

図1 都道府県別高齢化率の推移

(単位：%)

| 地域 | 2023年 | 2050年 |
|-----|-------|-------|
| 全国 | 29.1 | 37.1 |
| 青森県 | 35.2 | 48.4 |
| 岩手県 | 35.0 | 45.9 |
| 宮城県 | 29.2 | 39.4 |
| 秋田県 | 39.0 | 49.9 |
| 山形県 | 35.2 | 44.3 |
| 福島県 | 33.2 | 44.2 |
| 新潟県 | 33.8 | 43.2 |

出典：総務省「人口推計(2023年10月1日現在)」、国立社会保障・人口問題研究所「日本の地域別将来推計人口(2023年推計)」

上記を背景に、我が国においては健康寿命の延伸を図りながら、医療費を抑制するための取り組みの一つとして、「フレイル予防」への関心が高まっているほか、その手段としてヘルスケアとテクノロジーを組み合わせた造語である「ヘルステック」への期待が集まっている。大学等における研究や民間による事業への参入の動きが強まるとともに、ICT等を活用した健康教室など自治体によるフレイル予防の取り組みも本格化しつつある。

以下では、ヘルスケア分野において注目を浴びている「フレイル予防」とその手段として期待される「ヘルステック」の活用状況について概観することとしたい。

フレイルとは

フレイルは「Frailty（虚弱）」の日本語訳で、日本老年医学会が2014年に提唱した概念である。健康な状態と要介護状態の中間に位置し、身体的機能や認知機能の低下が見られる状態のことを指す（図2）。

フレイルの要因としては「身体的要因」「精神・心理的要因」「社会的要因」の3つがあげられる（図3）。

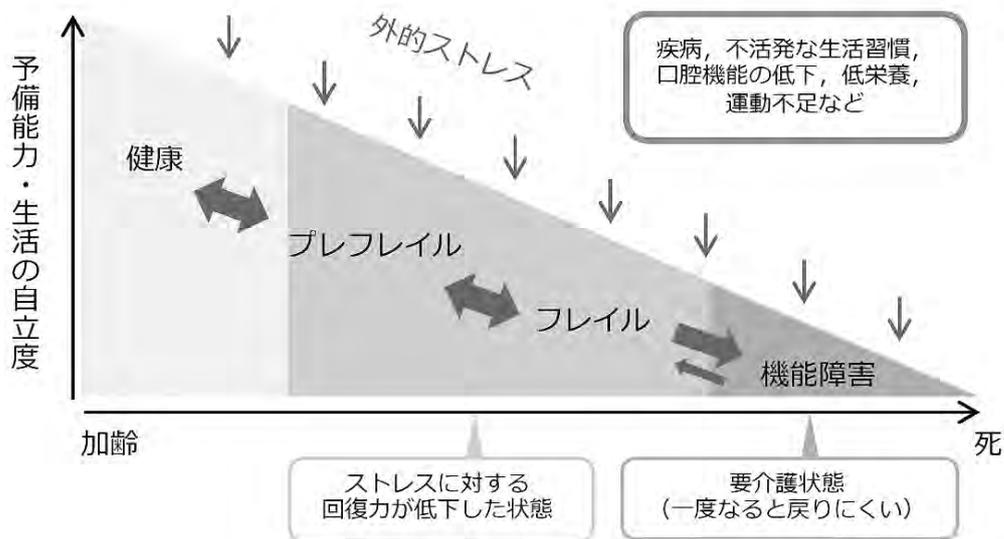
一つ目が「身体的要因」である。高齢期にな

ると筋力は自然と低下していくが、運動器の障害により移動機能が低下したり（ロコモティブシンドローム）、筋肉が衰えたり（サルコペニア）することなどがこれに該当する。

二つ目が「精神・心理的要因」である。高齢になり、定年退職やパートナーを失ったりすることで引き起こされる、うつ状態や軽度の認知症の状態などを指す。

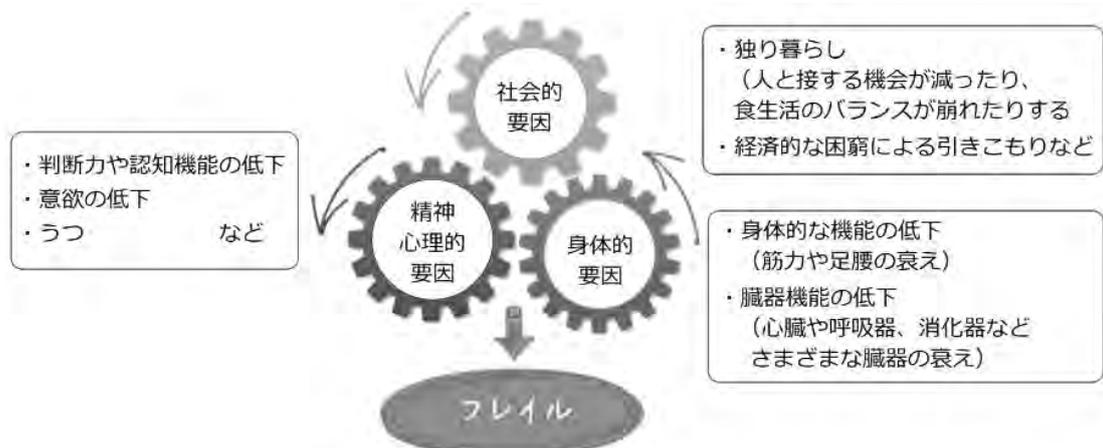
三つ目が「社会的要因」である。加齢に伴って社会とのつながりが希薄化することで生じる独居や経済的困窮の状態などをいう。

図2 フレイルの概念図



出典：国立研究開発法人 国立長寿医療研究センター 在宅活動ガイド 2020

図3 フレイルの3要素



出典：日本老年医学会「知っていますか？フレイルとロコモ」

これら3つの要因が連鎖していくことで、古い(自立度の低下)は急速に進むことが指摘されている。

このフレイルを予防するためには、「栄養」「運動」「社会参加」の3つの柱をバランスよく良好な状態に保つことが重要と言われる(図4)。

予防の柱の一つ目は、「栄養」。バランスよく食事をし、水分も十分に摂取するなどの筋肉や骨の健康を維持するための適切な栄養摂取が重要である。肉、魚、卵、大豆に含まれるタンパク質はもちろん、ビタミン、ミネラルなどを含むバランスの良い食事を摂ることが求められる。

また、「オーラルフレイル」に伴う口腔機能低下は栄養を摂ることに大きな影響を与える。オーラルフレイルは日本で考案された概念で、老化に伴う様々な口腔の状態(歯数・口腔衛生など)の変化に、口腔健康への関心の低下も重なり、口腔の機能低下、食べる機能低下にまでつながる負の連鎖が生じてしまうことを指す(図5)。

二つ目は、「運動」。筋肉や骨の健康を促進する有酸素運動や、筋力トレーニングを組み合わせる必要がある。厚生労働省の「健康づくりのための身体活動・運動ガイド2023」では高齢者に対する運動基準を見直し、強度が3メッツ^(注)以上の身体活動を15メッツ・時/週以上、具体的には歩行またはそれと同等以上の身体活動を1日40分以上(1日6,000歩以上の歩行に相当する)行うことを推奨している(図6)。

(注)メッツ：安静座位時の身体活動の強度を1メッツとし、その何倍を消費するかという指標。普通歩行60分、ゆっくりしたジョギング30分が3メッツに相当(図6)。ちなみにエクササイズ(Ex)は運動量を表す単位で、1メッツの強度の運動を1時間行った場合の運動量が1エクササイズと定義される。

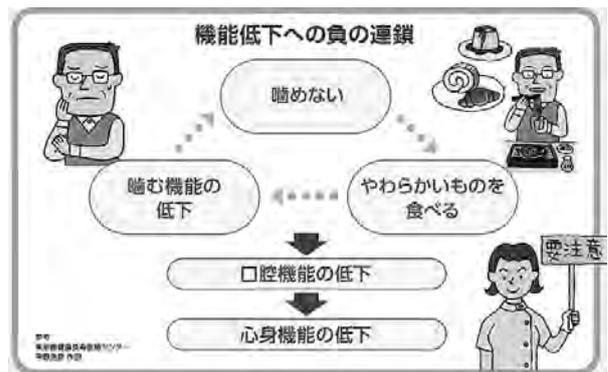
三つ目は、就労や余暇活動、ボランティアなどに取り組む「社会参加」。社会的問題(独居、ひきこもり、貧困等)や精神心理的問題(認知機能障害や抑うつ等)も大きく関わってくる。特に趣味や教養、スポーツの会やボランティアといった、活動目的が明確で参加者同士の上下関係が少ない活動に自発的に参加している方が、健康づくりやフレイル予防の効果が促進されると言われている。

図4 フレイル予防の3つの柱



出典：介護コネクト【フレイルとは？】3つの予防方法を知って健康寿命を延ばそう！

図5 「オーラルフレイル」とは



出典：日本歯科医師会 リーフレット「オーラルフレイル」

図6 活動と運動の強度(メッツ)表

| メッツ | 生活活動 | 運動 |
|-----|---------------------|--------------------|
| 1.8 | 立位(会話、電話、読書) | |
| 2.0 | 料理や食材の準備 | |
| 2.3 | ピアノの演奏 | ストレッチング |
| 2.5 | 植物への水やり | ヨガ |
| 2.8 | ゆっくり歩く | 座って行うラジオ体操 |
| 3.0 | 普通歩行、電動アシスト付き自転車に乗る | 社交ダンス、ボウリング |
| 3.3 | 掃除機 | |
| 3.5 | 風呂掃除、階段を下りる | 軽い筋カトレ、ゴルフ(手引きカート) |
| 4.0 | 自転車に乗る、ゆっくり階段を上る | ラジオ体操第1、卓球 |
| 4.3 | やや速く歩く | ゴルフ(クラブを担いで) |
| 4.5 | 耕作、家の修繕 | ラジオ体操第2、テニス(ダブルス) |
| 5.0 | かなり速く歩く | 野球 |
| 5.8 | 活発に子どもと遊ぶ | |
| 6.0 | スコップで雪かきをする | ゆっくりしたジョギング |
| 6.5 | | 山を登る(軽い荷物) |
| 7.0 | | ジョギング、スキー |

厚生労働省 健康作りのための身体活動基準2013より抜粋引用

出典: 国立研究開発法人 国立長寿医療研究センター 在宅活動ガイド 2020

ヘルステックの活用

平成5年版「厚生労働白書」では、健康寿命の延伸や社会保障制度の持続可能性の確保という観点から「医療 DX 等の推進」を掲げている。総理を本部長とする医療 DX 推進本部を2022年10月に設置し、「全国医療情報プラットフォームの創設」、「電子カルテ情報の標準化等」及び「診療報酬改定 DX」を3本の柱とし、省庁横断的に取り組むこととした。さらに2023年3月に改正を行った「医療および介護の総合的な確保の方針」では、基本的な方向性として、①「地域完結型」の医療・介護提供体制の構築、②サービス提供人材の確保と働き方改革、③限りある資源の効率的かつ効果的な活用、④デジタル化・データヘルスの推進、⑤地域共生社会の実現の5つを示している。

現状では、介護分野でも ICT や介護ロボット等のテクノロジーを活用した生産性向上の推進による業務負担の軽減や職場環境の改善などによる働きやすい環境の整備が進んできている。

また、高齢者や障害者、ひきこもり状態で外出が困難な方や乳幼児を抱えて外出が容易ではないなど他者と対面で交流することが難しい方も、デジタルの活用により地域や自宅にいながら他者と交流し、つながりを持つことが可能となることが期待されている。一方、高齢者や障害者などを含めたデジタルに不慣れな方を対象に、デジタルの利便性を誰一人取り残されず享受できる環境をつくる重要性が増してきている。

各自治体が実施する住民参加の運動教室は従来から行われてきた取り組みであるが、新型コロナウイルスの流行をきっかけとしてメッセージアプリ「LINE」やオンライン会議「Zoom」を利用した行政と住民の双方向のコミュニケーションが進んだ。平成5年版「厚生労働白書」では、最大5人1組のチームでウォーキングなどのフレイル予防に取り組むスマホアプリ「みんなチャレ」を活用した東京都府中市の取り組みを紹介している（図7）。

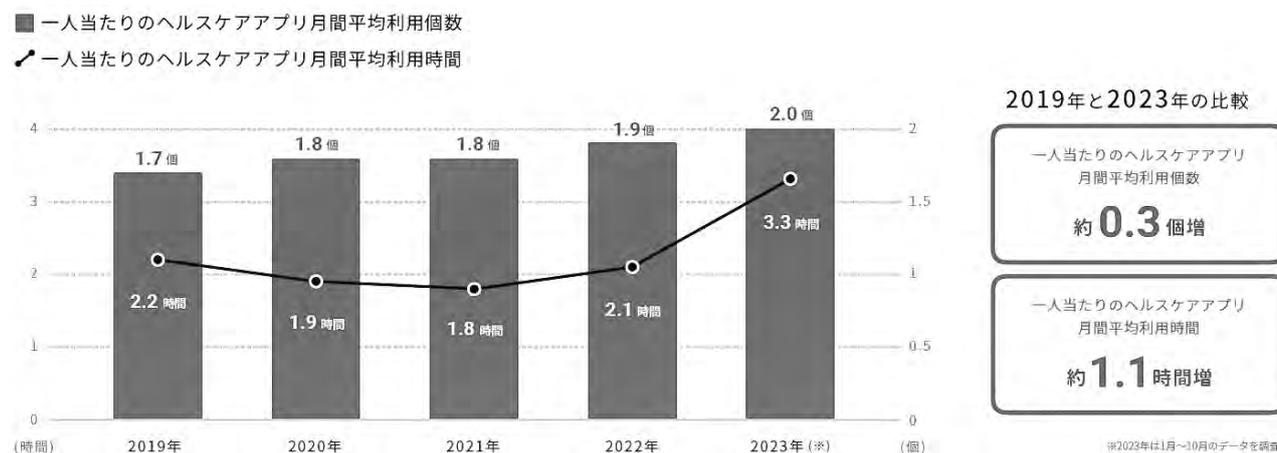
個人の健康を管理するアプリもコロナ禍を機に一層普及が拡大している。フラール株式会社（新潟市）の「ヘルスケアアプリ市場調査レポート2023」によれば、2023年における一人当たりのヘルスケアアプリの月間平均利用個数は2個、一人当たりの月間平均利用時間は3.3時間であった。コロナ禍前の2019年と比較をすると、ヘルスケアアプリの利用個数は0.3個増、利用時間は1.1時間増と共に増加傾向にある（図8）。

図7 習慣化アプリ「みんなチャレ」



出典：平成5年版「厚生労働白書」

図8 ヘルスケアアプリ市場の変化



出典：フラール株式会社「ヘルスケアアプリ市場調査レポート2023」

2019年と2023年の比較

一人当たりのヘルスケアアプリ月間平均利用個数

約0.3個増

一人当たりのヘルスケアアプリ月間平均利用時間

約1.1時間増

※2023年は1月～10月のデータを調査。

また、図9のとおり東北圏は都道府県別の医師の偏在指標で軒並み下位に位置している。オンライン診療の普及等デジタル技術を活用した医療地域格差の解消は、安心して暮らすことのできる地域環境をつくるうえで鍵となる技術の一つと考えられる(図10)。

図9 医師偏在指標(令和6年1月)

| 都道府県 | 指数 | 順位 |
|------|-------|----|
| 宮城 | 247.3 | 24 |
| 山形 | 200.2 | 40 |
| 秋田 | 199.4 | 41 |
| 埼玉 | 196.8 | 42 |
| 茨城 | 193.6 | 43 |
| 福島 | 190.5 | 44 |
| 新潟 | 184.7 | 45 |
| 青森 | 184.3 | 46 |
| 岩手 | 182.5 | 47 |
| 全国 | 255.6 | |

出典：厚生労働省 医師偏在指標(都道府県別)より
東北活性化研究センター作成

図10 オンライン診療のイメージ



出典：厚生労働省 HP「オンライン診療について」

本特集の構成

本特集では、老年学(ジェロントロジー)がご専門で、健康・長寿に向けたまちづくりにおける理論・実践面での第一人者である東京大学高齢社会総合研究機構長の飯島教授からご寄稿をいただいた。続いて、健康長寿のまちづくりに取り組む市町村として、筑波大学発のベンチャー企業である株式会社つくばウエルネスリサーチが開発した「e-wellness システム」を使用した健康運動教室を開催している「新潟県見附市」、

サッカーJ2のブラウブリッツ秋田の試合観戦を組み込んだ健康バスツアーを開催している「秋田県にかほ市」の2つの例をご紹介します。

本特集が今後ヘルスケア分野の取り組みを通じて健康で活力ある地域づくりを目指す自治体や医療介護事業者、企業、住民等にとって参考となれば幸いです。

住民主体のフレイル予防を軸とした 健康長寿まちづくり

東京大学 高齢社会総合研究機構 機構長
未来ビジョン研究センター 教授 飯島 勝矢



はじめに

人生100年時代とも言われる世の中になり、いつまでも自立した生活を継続できることは多くの国民の願いである。ヒトは自然の老いのなかで「健康⇒フレイル（虚弱）⇒要介護⇒終末期⇒看取り」という一連の流れを辿っていく。わが国では、少子高齢社会に伴う医療費や介護費の増加、人口減による地域活力の低下など多様な社会課題が生じている。また、平均寿命と健康寿命の乖離（男性で約9年、女性で約12年）という課題も残しており、この期間の短縮、つまり健康寿命の延伸が重要である。

国民が健康な生活と長寿を享受できる健康長寿社会の実現が急務となってきているが、同時に、健康長寿に加え生きがいも含めた『幸福長寿』の実現を目指すことも重要である。さらに高齢者の経済活動・地域活動への積極的な参画を促すことによって、高齢者も「社会の支え手」となれる新しい社会システムを追い求める必要がある。なかでも健康寿命延伸は国家戦略の中核であり、多世代の共生やウェルビーイング向上も実現できる社会が期待される今、「フレイル（虚弱）」をいかに食い留めるのかが鍵になる。フレイルには多面性があり、身体的フレイルだけではなく、精神心理的な側面や社会的な

要素（孤立、孤食、独居、経済的困窮等）もあり、これらが様々な負の連鎖を起し、自立度の低下を促進していく。そこに大きく関わる要因が筋肉減弱（サルコペニア）である。

フレイル予防のための3つの柱

フレイル予防のための3つの柱として、「①栄養（食事・口腔機能）」「②身体活動（運動、非運動性活動である生活活動など）」「③社会参加（就労、社会貢献、余暇活動、ボランティア等）も含めた人とのつながり」の3つに集約でき、それらを三位一体として包括的に底上げし、より少しでも早い時期からのサルコペニア予防・フレイル予防につなげることが強く求められる（図1）。そこで、それぞれの柱（分野）に対する最新の知見も十分に踏まえた上で、住民の方々に分かりやすく腑に落ちる形で情報を伝えていく工夫も非常に重要である。言い換えれば、単に「たんぱく質をしっかりと摂りましょう、運動習慣を持ちましょう」という従来言葉の投げかけでは、住民における実際の意識変容や行動変容につながりにくい時代に入っていることも間違いない。個々の柱における最新情報（最新エビデンスも含め）も盛り込みながら、多様なアプローチで届ける必要があるだろう。

図1 健康長寿(フレイル予防)のための「三本柱」



出典：医療経済研究機構・社会保険福祉協会「フレイル予防のポピュレーションアプローチに関する声明と提言」(2022年) <https://www.ihep.jp/frail-yobo/>

そして、身体的なフレイルがなくとも、社会的な側面での制限が早期に生じると、多様な要素に影響を及ぼし、将来に身体的な側面への影響が生じることが懸念される。つまり、一般的な加齢に伴う生活機能や心身機能の変化を捉える上で、社会とのつながりといった側面は、より高次に位置付けられるかもしれない。我々は、このようなより高次の活動と考えられる社会性

の低下から始まる負の連鎖を「フレイル・ドミノ」として表現した(図2)。社会とのつながりが失われ、他者や社会との交流が減少することが身体的および認知的・精神/心理的なフレイルの入り口と捉えることもでき、社会全体でその重要性を意識して、健康長寿の基盤を構築する必要があると考えられる。

図2 ドミノ倒しにならないように！



～社会とのつながりを失うことがフレイルの最初の入口です～

出典：飯島勝矢. 東京大学高齢社会総合研究機構. (2015). フレイル予防ハンドブックから引用

学術的知見(エビデンス)からみる フレイル予防のつぼどころ

ここで筆者の研究チームからの解析結果を紹介したい。ある自治体の自立高齢者全員(約5万人弱)の^{しっかい}悉皆調査研究では、日常生活に組み込まれた定期的な活動3種類(①身体活動という運動習慣、②文化活動、③地域活動・ボランティア活動、それぞれに習慣化できているか)別に8つのグループに分け、フレイルへの危険度の高さを相対リスク値として解析した。3つとも習慣化できている人と3つともできていない人を比べると、約16倍の違いがあり、さらに興味深いことに、運動習慣だけの群と比較して、文化活動と地域活動だけでも定期的にやっている群が約3分の1のリスクであった。これは純粋な運動習慣を持つことだけがフレイル予防に通じるのではなく、たとえ他の多岐にわたる活動でも「地域に出て、普段から人とのつながり、目的を持ちながら継続的に日々取り組んでおり、典型的な運動ではないが結果的に動いている」というだけでも十分フレイル予防につながることを意味している。おそらく、純粋な運動ではなくても、このようなグループは結果的に歩数も多かったり、身体活動量も高いのではないかと推測される。これは、いわゆる「非運動性活動による熱産生(NEAT: Non-Exercise-Activity Thermogenesis)」を意味しており、運動以外の身体活動量でも消費エネルギーは高く、結果的に本人のフレイル予防にも直接的につながっていることを指すのだろう。このデータに示されるように、社会的な要素も非常に大きく、地域全体の快活さが求められている。

地域住民フレイルサポーター主体の フレイル予防活動～特徴と狙い～

地域においてフレイルを評価する方法として、「フレイルチェック」というプログラムを我々はすでに開発している。それは地域住民(主に高齢者)が養成研修を受けて「フレイルサポーター」となり、栄養や身体活動や身体機能、そして社会参加も含めた社会性の幅広い視点まで、フレイルのさまざまな兆候に対するチェックを住民主体的に実施するプログラムである。2024年3月時点、全国の103自治体に住民主体のフレイルチェックプログラムが導入されており、地域におけるフレイルの評価方法として、フレイルチェック活動は有効な方法の一つである(図3)。

フレイルチェック活動の担い手であるフレイルサポーターは全国共通の養成研修を受講し、ユニフォーム(黄緑色シャツ)を着用しながら、自主トレーニングの後に地域での現場デビューをはたし、地域貢献活動に入る。どんな異なる地域でも同じことを学び、同じ目標を持ち、同じ価値観で活動しているために、地域を超えて仲間意識が生まれ、交流も起こりやすい。フレイルチェックの内容は、手軽に実施できる「簡易チェック」とサポーターが扱える測定機器を使って簡単に実測値を測る「深掘りチェック」の2部からなり、上記のフレイル予防の三本柱の状態を総合的に評価する内容である。計22項目から成り立っており、個々の項目には高齢者向けの基準値(cut-off)設定もあり、その結果を自分で記入するだけでなく、基準値から照らし合わせた結果を青赤シールとして自分で直接貼る形式になっている。すなわち、従来の健康診断や人間ドッグのような疾患探しではな

図3 地域高齢者が輝ける場 生きがいを感じる地域貢献活動



く、同世代同士でワイワイ楽しみながら自己評価できる内容となっている。

フレイル予防はまさに総合知によるまちづくり ～住民主体の自助・互助活動の推進～

フレイル概念は国民にとって非常に身近な存在であり、切実感をもつ方々も多い。だからこそ、フレイル予防の啓発活動は、国民自身の気づきと住民同士の互助意識を呼び起こしやすい。フレイルサポーターと呼ばれる新しいスタイルでの住民ボランティアが活躍しており、単なる質問や計測の支援だけでなく、支援の過程でフレイルの概念とフレイル予防の在り方を、前述の3つの柱に着目して学びながら実践を通してより深く体得してくれている。そして、このことにより、地域貢献活動に対する生きがい感や地域との連帯感が高まり、地域に積極的にフレイル予防の重要性を呼びかける地域啓発活動も行うといった形で、ポピュレーションアプ

ローチ^(注)の効果が高まるということが明らかになっている。

以上のような精力的な住民活動の機運を醸成するためには、各自治体行政の担当者や専門職が、フレイルの概念を熟知し、フレイル予防のポピュレーションアプローチについての戦略を持った上で、前面に出過ぎず、地域住民自身の自助・互助の活動の生み出す力を適切に見守りつつ、側面から支援するという姿勢が極めて重要である。言い換えれば、住民ボランティア側と行政側との間で、お互いに尊重し合い、特に個人の自己責任を強要するものでもなく、自然体で住民主体活動が自由かつアクティブに進めることができる雰囲気づくりが最も求められるのであろう。

(注)ポピュレーションアプローチ

疾病のような健康に悪影響を及ぼすリスクの有無や高低にかかわらず、組織や集団全体に働きかけて全体のリスクを下げる取り組みのこと。

フレイル予防の特性に留意した「ゼロ次予防」の重要性と環境づくりの取り組み

ゼロ次予防とは、その中に暮らす人々の行動選択に影響している社会経済環境に介入することによる予防のことである。環境を整える、もしくは環境側の利点を十分に活用することにより、予防に対する本人の意識の有無を問わず、無関心層にも効果が期待でき、併せて意識のある人も行動しやすくすることが期待できる。特に、栄養(食事)に関しては、何を食べるのかということも重要であるが、同時に、孤食による様々な危険が報告されており、なかでも我々の研究からも孤食(特に同居家族がいるにも関わらず孤食の状態)がいかにフレイルに密接に関連しているのかを既に報告している。その意味でも、里山自然保護活動や都市型農園なども多面的な効果が期待でき、大きなアプローチであろう。このように環境を整備、もしくは環境側の利活用によって、その中に暮らす高齢者の身体活動を増やすことは可能である。介護予防に資する目的で整備が進められている住民主体の「通いの場」に限らず、生涯学習やスポーツ振興など介護予防以外の担当部局が行っている取り組みや就労、産業界によって運営されている広い意味での「通いの場」にも介護予防効果が大きく期待できる。

フレイル予防産業の創出への期待

多様な業態により構成されている産業界においての新たなフレイル予防産業の創出も期待される。さらに、官民連合(産官学連携)の基盤におけるフレイル予防への新たな取り組みも非常に重要である。実際に、住民主体のフレイル

チェック活動は、早期の状態において住民本人に気付きを与え、よりよい生活改善を目指す工夫につながるので、言い換えれば「一次予防」の基準にもなる。さらに、官民連合で意識変容や行動変容の推進に取り組むことも大きな好影響が期待できる。具体的には、自治体がフレイル予防の住民啓発を行う時に、民間の取り組みについても連携することで、公的機関ではできなかった高齢者の生活を支える独自の商品やサービスが住民に提供しやすくなっていく。

フレイル予防のポピュレーションアプローチの効果を上げるためには、地元市区町村と地域の経済活動主体とが積極的に連携してフレイル予防の啓発活動を行うことは非常に合理的である。具体的な先進事例として図4に示すように、小売業分野のショッピングモールにおけるフレイル予防活動が挙げられる。小売業の企業から自治体への声掛けもあり、地元のフレイルサポーター達が呼ばれ、モール内の広場でフレイルチェック活動が展開され、地域コミュニティとは異なる住民(すなわち購買者)の方々と触れ合うことができる。そして、多様な企業がフレイル予防に資する商品群やサービス群を魅力的に陳列・提供し、新たな購買行動にも出てもらう。この場合、産業界と積極的に連携していくという姿勢を行政が示すことが産業界のフレイル予防の取り組みの意欲を大きく高めるということに留意が必要である。図4の上段に書かれてあるように、フレイル予防の分野では、小売業者だけではなく、多様な業態が参画でき、さらに異業態同士での連携も加速しやすい。東京大学・高齢社会総合研究機構(ジェロントロジー)ではフレイル予防産学連携コンソーシアムを組み、多くの業態の企業が参集し、新たなビジネスモデルを模索・試行している。

図4 フレイル予防産業の創生 ～小売業分野の大型ショッピングモールで開かれたフレイル予防活動の様子～



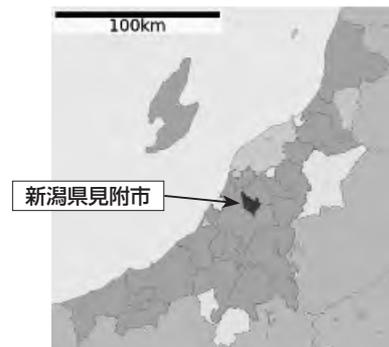
さいごに

人生100年時代とも言われる中で、わが国は国民が健康な生活と長寿を享受できる健康長寿社会の実現が急務となってきた。避けられない老いの過程を通して、確実に健康寿命の延伸を実現していくことも重要であるが、同時にウェルビーイング向上にも大きく配慮する必要があり、いわゆる『幸福長寿』の実現も目指したい。さらに、身体機能の維持を中心とした自立機能の維持だけではなく、高齢者の経済活動・地域活動への積極的な参画を促すことによって、日々の充実感を感じ、生きがいを持続けられるような地域コミュニティも構築していくべきである。さらに、高齢者も「地域社会の支え手」となれる新しい社会システムを追い求める必要がある。この健康寿命延伸は国家戦略の中核であり、「フレイル(虚弱)」をいかに食い留めるのが鍵になる。今こそ日本のヘルスケアの底上げのために、フレイル概念に関するエ

ビデンス創出とそれに基づいた政策立案 (Evidence-based policy making; EBPM)、そして迅速な行動が求められ、まさに「産官学民協働によるさらなる健康長寿社会への挑戦」の一步を踏み出す時期である。そして、自助・互助を軸とした住民主体活動が気軽にできる地域社会構築を目指し、真のポピュレーションアプローチを実現したい。

誰もが自然と健幸になれるまちへ

新潟県見附市 企画調整課
総合政策室長 堀江 康浩



はじめに

見附市は、新潟県のほぼ中央に位置し、面積77.91km²、人口約3万8千人のコンパクトなまちです。古くは農業と繊維産業を中心に発展してきましたが、近年は国道や高速道路等の交通網に恵まれた立地から様々な企業が市内に進出し、多様な業種によるバランスの取れた産業構造へと変化を遂げ、働く場も増えてきました。

一方で、多くの自治体同様に少子高齢化・人口減少という課題を抱えています。国立社会保障・人口問題研究所によれば、本市の人口は2010年の4.2万人から2040年には3.1万人に減少し、65歳以上の高齢化率は38.9%になると推計されています。

そのため、少子高齢・人口減少社会にあっても持続可能なまちであり続けられるよう健康をベースとした総合政策により、生活習慣病や寝たきりの予防、医療費の抑制、まちの活性化などに向け様々な取り組みを進めています。

従来の健康施策と課題

本市では、住民の健康増進を施策の中心に掲げ、2002年から「食生活」、「運動」、「生きがい」、「検診（健診）」を4本柱として「日本一健康なまち」を目指してきました。

中でも筑波大学発のベンチャー企業である株式会社つくばウエルネスリサーチにコンサル

ティング業務を委託している「健康運動教室」は、体力年齢の若返りと医療費の抑制効果が実証された取り組みとして注目を集めてきました。

しかし、2010年に実施した住民調査によって、運動習慣が身につけている住民は全体の35%にとどまり、残りの65%は運動未実施（健康無関心層）であることがわかりました。

高齢期を迎えても元気で生活できることは幸せなことであり、さらに健康寿命の延伸は増大する社会保障関連経費の抑制効果も期待できます。そのため、健康運動教室の参加者を増やしていくこととあわせて、住民全体の65%を占める健康無関心層をどのように健康にしていかが大きな課題となりました。



健康運動教室の様子

「健幸」という考え方と

スマートウエルネスみつけの取り組み

本市も加盟している「Smart Wellness City 首長研究会」では、「健幸」を「健康で生きがい

を持ち、安心安全で豊かな生活を営むことができること」と定義しています。本市では、この「健幸」をまちづくりの中核に据え、健康に関心のある層だけが参加するこれまでの政策から脱却し、住んでいるだけで自然と健康になれる、「歩く」ことを基本としたまちづくり「スマートウエルネスシティ」の実現に取り組むこととしました。

(1) 社会参加(外出)できる場づくり

最初に取り組んだことは、何度でも行きたくなくなるような魅力的な施設を整備することです。外出を促し、人と交流する機会をつくることは、歩数の増加や生きがいづくりにつながり、健康面にプラスとなります。

さらに、それらの施設を拠点として、市民が生きがいを感じながら活動できるように市民と一緒にソフト事業の充実にも力を入れることとしました。

○市民交流センター「ネーブルみつけ」

年間40万人が利用する、市民活動、交流、情報発信、健康の拠点としての機能を持つ複合施設です。撤退したスーパーマーケットを購入後に改修し、見附産のニット製品や野菜、銘菓などを販売する「みらい市場」、健康運動教室や教室を終了した人も継続してトレーニングを行うことができる「いきいき健康づくりセンター」、未就学児とその家族の遊びや交流、育児相談を受け付ける「子育て支援センター」などを併設



市民交流センター「ネーブルみつけ」

したことで、多く人が多種多様な目的で集う施設となっています。

また、様々な市民団体がネーブルみつけを拠点に活動しています。なかでも「悠々ライフ」は、定年を迎えた中高年の仲間づくりや生きがい探しの事業を年間300以上も企画・開催しています。詩吟や手芸、グランドゴルフ、登山など、多種多様な事業を開催することで、定年を迎えた世代が気軽に参加し、交流する機会となっています。

○道の駅「パティオにいがた」

防災と交流の拠点として、河川改修の残地に防災公園と道の駅を整備しました。道の駅の機能として情報の提供、休憩スペースやトイレの他に農家レストランや農産物などの直売所を有し、市内外から気軽に立ち寄れる観光交流施設となっています。

デイキャンプゾーンや芝生広場等は、休日ともなると多くの人で賑わい、何時間でも滞在できる癒しの空間として、年間100万人以上が訪れています。



道の駅「パティオにいがた」

○「みつけイングリッシュガーデン」

日本での英国園芸研究の第一人者であるケイ山田さんのデザイン監修による本格的な英国庭園様式のガーデンです。2.2ヘクタールの園内には1,000種を超える植物が植栽され、日常の維持管理は市民ボランティア「ナチュラルガーデンクラブ」が担っています。今年5月には、

ガーデンで育てた苗を学校や商店に配るなどの活動により地域の美化や発展に貢献したことが評価され、英国の権威ある園芸コンテスト「ブリテンインブルーム」で、「ゴールドコミュニティ賞」を受賞しました。

○「ふるさとセンター」

地域住民の交流の場として、市内全11地区に整備されており、概ね小学校区単位の地域住民で構成する地域コミュニティ組織の活動拠点となっています。各コミュニティがそれぞれの地域の実情に合った様々な活動を展開し、中には運動会を開催して住民同士の交流を深めているところもあります。

○コミュニティ銭湯「ほっとぴあ」

9種のお風呂と県内最大規模の岩盤浴を備え、子どもからお年寄りまで幅広い世代に親しまれているリラクゼーション施設です。商店街にほど近い場所に整備し、まちの賑わいづくりの中核施設の機能も有しています。



コミュニティ銭湯「ほっとぴあ」

(2) 歩きたくなる快適な歩行空間の整備

歩くことを基本としたまちづくりを進めるためには、歩行者と自転車を優先する道路構造にすることも重要です。ゾーン30区域(最高速度が時速30キロメートルの速度規制を実施するエリア)の設定や、歩行者への路面標示、自転車通行帯の路面標示やドライバーへの注意喚起の標識を設置するなど、安全面に配慮し、歩行者、自転車、自動車と共存できる歩車共存道路

として安全に通行できるような取り組みを進めています。

また、市内全域に22のウォーキングコースを設定するとともに、堤防^{てんば}天端を利用した見晴らしの良いサイクリングコースの整備やレンタサイクルの貸出等により、楽しみながら安全に運動できる空間づくりにも努めています。

さらに、景観や歩きやすさに配慮し、まちの雰囲気にあわせたベンチの設置や、ウォーキングコースの出発地点に健康遊具を設置するなど、歩く楽しみを演出しています。



歩行者・自転車優先道路

(3) 過度な車依存の脱却を可能とする公共交通の再整備

自家用車への依存度が高すぎると歩く機会が減り、生活習慣病を発症するリスクが高まります。そのため、本市では自家用車に頼らなくても徒歩と公共交通で移動できるまちづくりに努めています。

全国各地では、採算性の問題から路線バスの縮小が続いていますが、本市では外出したくなる施設、人と人との交流が生まれ「たまり場」となる施設に、自家用車がなくても行くことができるよう市街地では主要な施設等を巡回するコミュニティバスを運行しています。運行を開始した2004年度の利用者数は約3.5万人でしたが、2022年度には約17万人と大きく増加しています。

また、市街地周辺の地域ではデマンド型乗合タクシーや地域コミュニティが運行するコミュニティワゴンにより、市街地に接続できる手段を確保しています。自家用車を使わなくても市街地に到達できる交通ネットワークを整備することで、普段の生活の中で自然と必要な運動量が満たされる環境づくりを行っています。



コミュニティバス

健幸ポイント付与の取り組み

市民の約65%を占める健康無関心層の行動変容を起こすため、2014年度から2016年度にかけて全国の6つの自治体と連携して、健康ポイントプロジェクトの社会実験を行いました。健康や運動に興味がない人でも運動を始めるきっかけとなるよう、ポイントがたまるインセンティブ制度です。

歩いた歩数に応じてポイントが付く「がんばってますポイント」、市指定の健康づくり教室等に参加した場合に付く「行きましたポイント」、健診や人間ドックの結果を提出することにより付く「健診受けたよポイント」など、日々の歩行や健康づくりなどでポイントが貯まり、年度末に地域で使える「地域商品券」への交換や施設へ「寄付」することができます。個人の健康行動が、地域経済や地域貢献につながる循環型の制度設計となっています。

この社会実験では、参加者約1,200人のうち、運動未実施または不十分である無関心層が8割

を占め、ポイントの付与が健康無関心層の行動変容のきっかけになることが分かりました。

また、参加者の歩数が、参加当初は6,000歩だったのに対して、参加して18か月後には約2,000歩増加するなど、大きな成果がありました。現在も参加者は少しずつ増え続けており、運動習慣の広がりが見られます。

また、これまでポイント事業に参加するためには、専用の活動量計を購入し、日常的に携行してもらう方法しかありませんでしたが、今年度からは、参加対象年齢を18歳に引き下げたことにあわせて、スマホの歩数計アプリをダウンロードすることでも参加できるようリニューアルしました。今後は、若年層からも参加してもらい、若いうちから運動習慣を身に付けてもらえるよう更に事業をPRしていきたいと考えています。

まとめ

「スマートウエルネスみつけ」の実現を目指した様々な施策を継続してきたことで、体力年齢の若返りや医療費、介護給付費の抑制といった成果も着実に現れてきています。新潟県の介護給付費が全国を上回る中、見附市は全国とほぼ同水準で推移しています。また、昨年度からは、筑波大学と連携し、妊娠・子育て中のママの健康づくりにも取り組み始めました。

当市では、今後も住んでいるだけで健康で幸せになれるまち、子どもから大人、高齢者まで年齢を重ねても、生きがいを持ち人との交流があるまち「スマートウエルネスみつけ」の実現に向け、挑戦し続けていきたいと考えています。

にかほ市健康(健幸)幸せプロジェクト

秋田県にかほ市



にかほ市 商工政策課 健康推進課 スポーツ振興課

にかほ市について

にかほ市は、仁賀保町・金浦町・象潟町の三町が合併し、平成17年10月1日に誕生した。秋田県南西部に位置する本市は、山形県との県境にあり、南に鳥海山、西に日本海を臨む、山と海に抱かれた、松尾芭蕉が「おくのほそ道」で訪れた最北端地として知られる風光明媚なまちである。気候は、秋田県内では春の訪れが最も早い温暖な地域として知られている。市内には電子部品を主体とするものづくり企業が集積する「工業」、稲作を中心とした基幹産業の「農業」、日本海の豊かな恵みを生かした「漁業」、日本海と鳥海山をエリアとする貴重な歴史・文化遺産に支えられた「観光」など、地域資源に恵まれ、伝統ある文化と最新の技術がバランスよく共存している。近年では自然や歴史が注目され、日本ジオパークや日本遺産に認定されている。

事業概要

令和3年5月に、地元のプロサッカークラブを運営する株式会社ブラウブリッツ秋田(以下、ブラウブリッツ秋田)、株式会社アルファシステム(以下、アルファシステム)、セルスペクト株式会社(以下、セルスペクト)、にかほ市の4

者による連携協定を締結し、「健康寿命の延伸」「社会保障費の削減」「地域経済の発展」に寄与することを目的とした「健幸プロジェクト」を実施している。

各社の最新ヘルステックを活用することで、個人の健康状態を数値で可視化することが可能となり市民の健康づくりのモチベーションアップ、健康への疑問や不安の解消へつなげることも狙いとしている。

4者連携協定締結式



取り組みの経緯と狙い

○地元の健康づくりに取り組みたい民間企業と市が連携、健幸プロジェクトが始まる

後期高齢者のデータを用いた地区診断の結果、高血圧、糖尿病、フレイル、オーラルフレイルを早急に対応すべき市の健康課題として捉え

ており、市の取り組みとしてアンチエイジング教室などを行っていた。

にかほ市は、ブラウブリッツ秋田がTDKサッカー部だった時代の本拠地である。その縁から、ブラウブリッツ秋田の岩瀬社長が「にかほ市民の健康寿命延伸の一助になれば」と協力を提案。これにブラウブリッツ秋田のスポンサーであるセルスペクトとアルファシステムも参加することとなった。特にセルスペクトは、以前からにかほ市と協力して健康づくり事業に取り組んでいた企業である。こうして、令和3年5月に4者で連携協定を結び、それぞれの強みを活かして一緒に推進していくこととなり、「健幸プロジェクト」が立ち上げられた。

○健幸プロジェクトの狙い

民間の持つヘルステックの活用により、加齢に伴う衰えを可視化することや、これまで市で行ってきた健康教室などの個々の取り組みを、年間を通じた1つのプロジェクトの中でトータルに実施することで、市民の健康習慣の定着を図ることを狙いとしている。

その結果として、生活習慣や検査データが改善され、健康寿命が延伸し、削減された医療費や介護費を基に更なる健康行動への投資といった健康の好循環を生み出していきたいと考えている。

実施体制及び役割

「健幸プロジェクト」における各主体の主な役割は以下のとおりとなっている。

■ブラウブリッツ秋田：プログラムの実施・運営、メディア周知、専属トレーナーによるストレッチ・トレーニング、専属の管理栄養士による栄養講座・栄養指導

■アルファシステム：フレイル健診や当健診データに基づく地区診断の実施、フレイルサポーター養成講座の実施、他健康づくり事業への協力

■セルスペクト：血液検査、オーラル測定、健康チェックイベントの実施

■にかほ市：市民への広報周知、各種団体等を通じた参加呼びかけ、会場の提供、成果指標測定結果の確認、事業の評価

また、プロジェクトの監修・支援機関として、秋田県次世代ヘルスケア産業協議会、秋田県産業技術センター、秋田県在宅保健師等ゆずり葉の会などの協力を得ている。

具体的な取組状況

【健康推進課】

<アンチエイジング教室>

アンチエイジング教室は、健康意識を高め、健康習慣の定着を目的とした活動として、40歳以上の方を対象に実施してきた。教室では、生活習慣の改善や老化防止のために運動や健康講話を開催しており、月1～2回、様々な講師を呼んでトレーニングなどを実施していた。

○通年事業の利点を生かしてプロジェクト開始時にフレイル健診を実施

当教室参加前後における心身の変化の可視化を目的に、年間スケジュールの全14回のうち、4月の初回および12月にフレイル健診を取り入れた。

フレイル健診では、後期高齢者の質問票15項目、基本チェックリスト（厚生労働省作成）、オーラルフレイルセルフチェック21項目（日本歯科医師会作成）の計36項目からなる問診、下肢機能やバランスを測る体組成測定、身体機

能測定、オーラルフレイル測定を内容とし（アルファシステムが実施）、健診結果は市と共有され、今後の健康づくりに活かされている。

フレイル健診の様子



○サッカースタジアム健康バスツアー

令和3年度と令和4年度は、サッカースタジアム健康バスツアー（ブラウブリッツ秋田の協力で実施）を取り入れ、試合前の芝生のピッチで健康体操教室とウォーキング教室を実施し、その後、サッカークラブの管理栄養士監修のお弁当を食べた後、サッカーの試合を観戦した。

スタジアムでの健康体操教室



○サッカークラブの専属トレーナーによる運動教室開催

当教室は、体幹トレーニングやエゴスキュー（痛み解消体操）、ウォーキング、脳トレ体操などを行っていたが、健幸プロジェクトが開始されてからは、サッカークラブの専属トレーナーによる運動教室（ブラウブリッツ秋田の協力で実施）の回が加わり大変好評である。

<健康づくり人材育成事業>

家庭や地域、職場などで地域の健康課題を共有し問題解決への取り組みについて普及啓発を図り、地域ぐるみで健康寿命の延伸に取り組む土壌を築くための、行政と共に歩む地域の健康づくりの担い手を育成する健康づくり人材育成事業を平成29年度より実施し、10年で500人の育成を目標としている。

○フレイルサポーター養成講座等の実施

令和3年度は、フレイル予防とし、健幸プロジェクトの内容の1つであるフレイル健診を支える市民スタッフ「フレイルサポーター」の養成講座を実施した（アルファシステムの協力で実施）。具体的には、フレイルに関する講話を3回、フレイル健診に関する実技講座を1回実施した。令和5年度は、オーラルフレイル予防として「声磨き教室」を実施した（ブラウブリッツ秋田の協力で実施）。

フレイルサポーター養成講座



【スポーツ振興課】

<イベントとの共同開催>

運動・スポーツ実施率の低い子育て世代や働き世代の参加を促進し、若い時から健康への意識を持つことを期待して健幸プロジェクトに取り組んだ。

- チャレンジデー（平日の夜）
- スポーツの日「スポレク祭」（祝日）
- ご当地ヒーローイベント（土曜日）
- 皆でチアダンス&BB（ブラウブリッツ）

応援健幸バスツアー

家族で参加しやすく、多世代で楽しめるイベントとの共同開催により、誰もが参加しやすい工夫をした。

ブラウブリッツ秋田専属トレーナーによるトレーニングの合間に専属栄養士による栄養のおはなし・クイズなど楽しみながら運動を実施。

また、アルファシステムとセルスペクトによる体のチェック（姿勢のゆがみ、歩行年齢、下肢筋力、体組成、血液、オーラル）を行い、各自の健康状態を知る機会となった。

成果

○官民連携で既存事業の中身がレベルアップ

健幸プロジェクトとして、民間企業の力を借りることで、既存事業の中身は大きく変わった。加齢に伴う衰えの可視化は、個々人の健康課題のみならず、本市全体の健康課題も浮き彫りにし、その後の健康づくり事業のヒントになった。

○フレイル健診の結果による健康づくりへのモチベーションの維持・向上

2回のフレイル健診を受診した34人の参加者について、身体状況が「良好」から「良好」へキープできた人が18人(52.9%)、「プルフレ

イル」から「良好」に改善された人が7人(20.6%)となっており、加齢に伴う健康課題を可視化することで、個々の身体機能の向上に向けて取り組むことができたと考える。

2回のフレイル健診受診者とそれ以外の群で、教室への参加回数を確認したところ、フレイル健診を受けている群の方が、参加回数が多かった。

○4者連携協定による話題性から、市民全体へ健康づくりの意識醸成

4者連携協定により、話題性が生まれ、PRの強化につながっている。メディアを活用したPRは無関心層への訴求となっており、市民全体の健康づくりに対する意識醸成に寄与している。

秋田県内の各市町村にて実施されたフレイル健診の総合データを見ると、フレイルと診断された方は県全体で9.5%であったが、にかほ市では1.0%とかなり少なく、今までの健康づくり事業の成果が見える形となった。

課題・今後の展開

元気な高齢者になるためには、働く世代からのアプローチが必要だと考えている。昨今は「健康経営」が企業にメリットやインセンティブをもたらすことから、従業員等への健康管理や健康増進への取り組みを「健康投資」としてとらえている企業も多くなってきた。今後、民間との連携においてどのようにアプローチするのが良いか方策を検討し、壮年期から参加してもらえるような活動内容にしたい。

東北圏におけるシビックテックを活用した 官民共創の先進事例調査

調査研究部 主任研究員 加藤 雄一郎

※2024年6月30日まで在籍

シビックテックとは

シビックテックという概念は、誕生してからまだ十数年と歴史が浅い。また、各地で草の根的に発生してきた市民による取り組みが、後にシビックテックとカテゴライズされてきた、という経緯もある。そのため、シビックテックには様々な定義が存在する。当調査ではシビックテックを「市民が公共の利益のためにIT関連技術を使うこと」と定義したい。社会に必要なものを用意するのが行政の役割だとすれば、そこに市民がテクノロジーを用いて参画する、という活動がシビックテックであると位置付けられる。

インターネットは、誰もが世界中の不特定多数に発信できる世界を作った。また、自分のソフトウェアを公開し、誰もが自由にそれを発展させることができるオープンソースが広まり、オープンデータも普及した。これらの要因が揃ったことで、シビックテックが誕生する土壌が整ってきたと言える。

シビックテックは、このように「オープン」であることがキーワードである。課題やスキル・アイデア・開発したアプリ等を公開することで、市民の力を集めて市民が望む社会に改良していくことが可能になる。

シビックテックにはいくつかの型がある。一つ目は、市民エンジニアが、市民のためにボラ

ンタリーに技術を提供して解決手法を生み出す、C2Cの型である。二つ目は、行政サービスの向上を求める市民自らが提案して、サービス向上を先導する、C2G。三つ目は、市民エンジニアが、行政サービスの改良や効率化を提案し、技術を提供する、GovTechである。いずれも、市民エンジニアの技術による公共サービスの向上を目的としていることが共通点である。

シビックテックは 東北圏の課題解決に貢献し得る

東北圏では、人口減少・少子化・高齢化が世界に先駆けて進展し、各種公共サービス維持に苦勞する自治体が増えている。また、地球温暖化も深刻な問題だが、その根本的解決には、里山においては地域住民自身が地域資源（森林・水資源・土地・交通・自然エネルギー等）をコモン（共有財）として共同管理・運営・有効活用する等、自治をとり戻すことが必要だという論調が、ポスト資本主義論者を中心に盛んになってきている。これらのアプローチを進めていくためには、行政だけでなく、市民も参加する必要性があるだろう。

また、2017年、当時の経産省の若手職員により「不安な個人、立ちすくむ国家」が発表された。行き過ぎたシルバー民主主義の是正とともに

に、若者に活躍の場を与える、能力や意欲のある人が「公」を担うことが必要だと提案されている。

さらに、シビックテックは社会起業家による、社会課題解決ともつながり得ると考えられるため、社会的注目をさらに集めるポテンシャルを持っている。

これらを踏まえると、まさにシビックテックが東北の課題解決に必要とされるアクションの中でも有望なものの一つなのではないかと考えられる。

シビックテックは、まだ比較的新しく、広く世間一般に認知された活動ではないと思われる。このように有用な活動を、まだシビックテックを知らない人たちに知らせる意義は大きいと考え、調査テーマに採用した。

シビックテックの歴史

【黎明期】

2003年にEUが「PSI-Reuse 指令(公共部門が所有する情報の再利用に関する原則)」を公表し、これがオープンデータが広まるきっかけとなった。オープンデータとは、再配布や再加工ができ、機械可読性が高いデータである。2000年代中ごろには、米国でWeb2.0、Government2.0が提唱される。「これからの行政は、必要なデータやリソースをできるだけ市民に提供し、市民自らが必要なサービスを決定したり、創ったりすることができるようなプラットフォームになるべきだ」という提案である。2009年には、米国のオバマ大統領が「本来、行政情報は国民のものであり、政府は積極的に公開するべきだ」という、市民中心のオープン

ガバメントイニシアティブを提唱した。2013年にはG8サミットで「オープンデータ憲章」が合意され、オープンデータを各国で推進することとなった。これらの動きによって、オープンデータが整備され、シビックテックが生まれる環境が整っていった。

シビックテックは、クライシスマッピング(災害が起こった際に、SNSなどのソーシャルメディアに投稿された情報をもとに、被害状況をリアルタイムで地図上に表示する)と呼ばれたプロボノ活動^{*1}を契機に生まれた。そのサービスがオープンソースソフトウェアとして公開され、日常の一般行政サービスに横展開されて使われるようになり、シビックテックと呼ばれるようになったのである。

シビックテック発祥の地は米国サンフランシスコ市であり、シビックテックの世界的主要団体であるCode for Americaの本拠地も同市にある。米国においては、シビックテックは中立公平な立場から政策実施の現場を支援する重要な役割を果たすようになっている。相互に結び付いたステークホルダー等の幅広いネットワークで構成され、中央政府だけでなく地方政府にも拡充している。シビックテックは公共部門で挑戦的な仕事をする事だと考えられており、50年単位の大プロジェクトだと言われている。

【Code for America の活動】

①市民ニーズのためのデザイン、②誰もが参加しやすい、③1人で全てを行わない、④データを見つけやすく使いやすくする、⑤データを意思決定や改善に使う、⑥業務のために適正な技術を選ぶ、⑦結果を体系化する。これらを実現するためにCode for Americaは政府(地方

*1 仕事を通じて習得した専門的な知識やスキルを無償で提供する社会貢献活動。

含む)と協業して成果を出してきたという。代表的な事業の一つは「コーポレートフェロシッププログラム」である。ITエンジニアを募集して地方都市の行政機関に一定期間派遣する。そのエンジニアが地域課題を把握し、行政サービスを生み出している。

【世界への広がり】

Code for America に触発された市民が世界各地で Code for (地域名) を立ち上げた。日本では2013年に Code for Japan が設立された。現在、シビックテックの国際ネットワークである Code for All は、アフリカ・アジア・ヨーロッパ・オセアニア・北米・中米・南米それぞれの地域の31か国に存在する Code for (地域名) とつながっている。

【近年の米国におけるシビックテック】

シビックテックは、公共分野のイノベーションを促進する力になることや、オープンソースなので横展開されやすいという特長を持っている。このような特長を活かして、米国では、シビックテックが単に公共のニーズを満たすソフトウェアを作るだけでなく、公共部門の能力を高めることにも貢献している。

スマートシティもシビックテックと深い関係になり得る。スマートシティ 2.0では、行政が自らの業務改善をITを用いて行う。住民を共同クリエイターと捉え、チームで地域をより便利にする取り組みがなされている。スマートシティ 2.0が機能しているシカゴ市では、シビックテックが街そのものの基盤として位置付けられているという。

【米国におけるシビックテックの例】

米国では、次のようなシビックテックの成果の例がある。

| 成果の例 | エリア |
|---------------------------------------|------------------|
| 市のサイトのログから市民が良く使う検索用語に、簡単な用語で回答するシステム | ホノルル市 オークランド市 |
| 公立学校の選択に関する情報や手続きを可視化して保護者に提供するシステム | ボストン市 |
| 携帯電話のSMSを利用した市民アンケートの収集サービス | フィラデルフィア市 |
| フードスタンプ ^{**2} の応募を簡便化するサービス | カリフォルニア州 |
| どのような犯罪がいつ起きたかをマッピングしてくれるアプリ | パークリー市 |
| 雪に埋もれた消火栓を市民が掘り出すと名前を付けることができるゲーム | ボストン市 |
| 公務員個人の名前で給与が検索できるサービス | サンフランシスコ市 |

日本におけるシビックテックの動向

シビックテック以前は、Code for America のように「エンジニアが開発するアプリやサービスが社会や地域の課題をダイレクトに解決する」取り組みは存在せず、NPOのホームページ作成の手伝いや地域のIT困りごと相談のようなものしかなかったという。

日本でシビックテックが動き出すきっかけとなったのは、2011年の東日本大震災と言われている。全国のボランティアのエンジニア約200人が協力し、各地の被害状況や避難所に関するサイトが作られ、公共情報からは得られない、生活に密着した最新情報がタイムリーに提供された。

2012年1月には、鯖江市がオープンデータセットを公開。同年7月に「電子行政オープン

※2 米国で行われている食料費補助対策。低所得者世帯に対し、食料品購入用のクーポン券を支給する。

データ戦略」が策定され、透明性と信頼性向上、国民参加、官民連携推進、経済活性化、行政効率化が謳われた。

2013年には、日本で初めてのシビックテック団体である Code for Kanazawa が設立された。同年、日本全国のシビックテックを支援する Code for Japan が設立。現在は80を超える各地域のシビックテック団体(ブリゲード^{※3})が地域の課題解決のために活動している。また同年、各省庁が公開するオープンデータのポータルサイトが運用開始された。

2016年には「オープンデータ2.0」がIT総合戦略本部から発表され、課題解決型のオープンデータの推進、データ公開と利活用の一体化の推進が掲げられた。同年「官民データ活用推進基本法」が施行され、市民が行政手続きをより便利にできるようにし、行政コストも削減することが掲げられた。

2019年に内閣官房が発表した「IT新戦略の概要」においても、社会全体のデータ活用とデジタルガバメントの推進が重点的な取り組みとして挙げられた。

2020年には、東京都の新型コロナウイルス感染症の情報サイト立ち上げのために、Code for Japan が全国から300人にも及ぶボランティアのエンジニアを集め、受託からわずか1日半でオープンソースソフトウェアを完成させ、大きな話題となった。

2023年には「世界最先端IT国家創造宣言」が閣議決定された。

オープンデータをめぐっては、政府と自治体で同時に取り組みが進行している。e-Stat や、RESAS などのサービスにより、国のデータが

提供されているほか、2023年6月1日時点で全国の約81%の市町村がオープンデータに取り組んでいる。

当初「手続き重視・守り重視」だった政府のIT戦略は「利用者重視・データ活用重視」の攻めの姿勢に切り替わってきた。日本においても、シビックテックが発展していくための環境は整備されてきている。

【日本のシビックテックはどう発生したか】

災害等の緊急時対応で、草の根的に発生したシビックテックは多い。Code for Namie は、東日本大震災時に町民への情報提供のためにできたルーツを持つ。また、阪神淡路大震災の発生直後に市民が立ち上げた災害情報共有サイトが日本におけるシビックテックの始まりだという人もいる。災害時は、一時に膨大な新規情報が必要となる。その情報量が行政の能力ではさばききれない場合に、市民が自ら行動するという構図が見てとれる。

【日本におけるシビックテック推進役の存在】

日本においては、

- ・オープンデータ伝道師
- ・Code for Japan (一般社団法人コード・フォー・ジャパン)
- ・VLED (一般社団法人デジタル地方創生推進機構)
- ・OKJP (オープン・ナレッジ・ジャパン)
- ・JIPDEC (一般社団法人日本情報経済社会推進協会)
- ・BODIK (ビッグデータ&オープンデータイニシアティブ九州)
- ・LinkData.org (一般社団法人リンクデータ)

※3 Brigade:元々の意味は消防団。Code for Japan では、ITで地域課題の解決に挑戦する「Code for (地域名)」をブリゲードと呼んでいる。

・AIGID（一般社団法人社会基盤情報流通促進協議会）

等、数多くの個人・団体がシビックテック推進に貢献している。

【Code for Japan の活動】

Code for Japan は「ともに考え、ともに作る」を基本コンセプトとし、①オープンコミュニティ（人材）、②オープンデータ活用（情報）、③オープン調達（市場）、を基本戦略としている。市民が主体となって、自分たちのまちの課題をITで解決するコミュニティづくりや、自治体への民間からの人材派遣等に取り組んでいる。

東日本大震災の時、浪江町から Code for Japan に「避難者と連絡が取れる手段を確保したい」と相談があった。その結果「ベンダー^{※4}に発注する前に市民自身のニーズをよく把握しましょう」という話になったという。このように、シビックテックは、ベンダーよりも市民自身に近い存在として、市民の細かなニーズを把握することに長

けていると言える。Code for Japan は、2014年に浪江町とアプリ開発等のコンサルティング契約を締結。また、コーポレートフェロウシッププログラムを開始し、鯖江市、神戸市、横浜市、千葉市など各自治体に民間人材を派遣した。現在、東北圏のブリゲードは、Code for Aomori（青森県）、Code for IWATE（岩手県）、Code for Akita（秋田市）、Code for Shiogama（塩竈市）、Code for YAMAGATA（山形県）、Code for SENDAI（仙台市）、Code for Niigata（新潟市）、Code for AIZU（会津地域）である。

Code for Japan は、日本の行政の事情に合わせたデータアカデミー^{※5}を総務省事業の一部として2017年、2018年に50を超える自治体に対して実施し、他にも独自事業として60の自治体に展開した。その結果、多くの自治体で、データ活用を共に行うネットワークが生まれつつあるという。

また、Slack^{※6}や Notion^{※7}によるコミュニ

Code for Japan の Slack Workspace。



出所：Code for Japan

※4 コンピュータ、ソフトウェア、ネットワーク機器等の IT 関連製品の販売業者。

※5 短時間のワークショップを中心に、地方公共団体職員等がデータ活用の一連の流れを習得するための研修。

※6 2013年に市場導入されたチームコミュニケーションツール。グループチャット、1対1のメッセージング、音声通話等を提供している。

※7 メモ作成、プロジェクト管理、タスク管理のためのオールインワンワークスペースを提供するアプリ。2018年にリリースされた。

ティも運営しており、日本におけるシビックテッカーの交流の場となっている（Slackの登録メンバーは8,000人を超える）。

【日本におけるシビックテックが生じる場所】

ローカルな課題・地域の生活に密着した課題などがあったとき、草の根レベルでのアプリ開発が始まる。これがシビックテックの一形態である。従来は、自治体が課題を把握し、その解決に予算を割り当てて、地域住民が活動する「受託業務」がメインだったとすれば、シビックテックは、市民が課題を把握し、共有し、その解決に対して自ら資金を募り、地域住民が中心となって、時には自治体を活用する活動と言える。ここがシビックテックの活動領域となっている。

【日本におけるシビックテックの例】

日本においても次のような事例をはじめ数多くのシビックテックによるサービスが実現している。

| 成果の例 | エリア |
|--|------------|
| 地域交通（タクシー）の配車システムをITで独自に作成。 | 徳島市 |
| 新聞社が独自にSNSを立ち上げ「シビックジャーナリズム」に発展。 | 佐賀市 |
| 5374アプリ。オープンソースとしたことで全国に広がり、70を超える自治体が採用。有料版も出ている。 | 金沢市ほか |
| ひぐまっぷを提供し、ヒグマ出没情報を共有。 | 札幌市 |
| 災害時地図情報システム Shinsai.info で、東日本大震災に関する災害情報等を提供。 | 東日本大震災の被災地 |
| MP2.5ダイヤル。行政サービスとして公開。 | 福岡市 |
| 除雪車位置情報把握システム。除雪車両の稼働状況がパソコンやスマートフォンで分かるサービスを提供。 | 会津若松市 |

| | |
|---|-----|
| 「のとノットアローン」。子育てイベント共有アプリ。 | 輪島市 |
| 札幌保育園マップ。保育園を探すことに特化したツール。 | 札幌市 |
| 「ちばレポ」アプリ。道路損傷などの地域課題を市民が市役所に報告するためのサービス。 | 千葉市 |
| 「食べてみりん」。豊橋の飲食店のテイクアウトやデリバリー情報をマップ上にまとめたwebアプリ。 | 豊橋市 |

日本でシビックテックがさらに進展するためには

【シビックテックの継続性の課題】

Code for Japan 代表の関氏は、課題は①財政問題とマーケット創出、②翻訳者の不在、③横展開意識の欠落、④オープンデータの整備、⑤コーポレートフェローシッププログラム終了後のキャリアアップであるという。中でも「お金」の面で持続しないのがシビックテックの大きな課題の一つと考えられる。自分の本業をしながら、隙間時間のボランティアでシビックテックをする、という人が多いのが実情である。米国では、伝統的にキリスト教的慣習に基づいてボランティアに参加する人や寄付をする人が多いが、日本は米国ほど多くはない。そんな中、日本のシビックテック参画者が、ボランティアに励む理由は何か。それは「自ら地域の課題を解決したい」と思っていることと、貢献することへの満足感を本人が感じているからである。別の言い方をすれば、現状では各個人の熱い思いに依存している活動であるということもできる。

【サービス作りのプロセスに含まれる課題】

エンジニアが妄想だけでサービスを作ると、せっかく作っても利用されない事態に陥るかもしれない。利用する市民一人ひとりが「こんなものがあつたらいいな」と思っていることをエンジニアが吸い上げて、形になっていない願望を具体的サービスにすることが重要である。その際、データ活用は目的ではなく手段の一つである。課題の発見、データの選択、適切な分析手法の選択、分析結果の評価、政策検討、効果の確認といったプロセスを適切に行うことが重要となる。

また、データを活用するにあたり、必要とされる分野の標準化された自治体横断的なオープンデータがなければ、実現は難しいか、そうでなくても多くのマンパワーを要することになる。

【持続性確保のための対応策】

シビックテックの持続可能性を確保していくためにはエコシステム^{※8}の成立が欠かせない。エコシステムには「協働する場」「人同士の対話から課題を発見し対策につなげる場」「リー

ダーの存在」「お金をあまりかけない」が必要とされているが、なにより活動を通して参加者本人にメリットがあることがポイントなのではないかと考える。ボランティアであっても、運営が継続しやすい仕組みを意識することが重要である。

例えば、自治体の事業に市民が食い込んでいって、より市民ニーズにフィットした施策を実現する、という枠組みを用意してはどうだろうか。近年、新しい働き方として注目が高まってきた「兼業・副業」の一つとしてシビックテックに参画するという形であれば、普及しやすいのではないだろうか。企業という単位で行政に刺さるのではなく、地域の一住民として「自分の課題を解決したい」というスタンスで副業として参画する仕組みである。また、行政がサービス向上のためにコーポレートフェロウシッププログラムを通じて民間人材を登用し、その業績が客観的に評価される仕組みを作ったり、報酬も行政から支払われる制度等、行政が民間人材を活用していくことも一考である。

Code for Japan 主催の Code for Japan Summit 2023の様子。



出所：Code for Japan

※8 ecosystem：生態系。元々は生物学上の用語だが、これが転じて、組織が相互に関連し合い、共存・共栄する状態を指す。Apple や Google がプラットフォームを作り、周辺の企業や開発者がそのプラットフォームを利用してビジネスを展開することで相互に利益を享受するような状況がその例。

また、シビックテックによるプログラムはオープンソースなので、ひとたびどこかで良いものが作られれば、横展開して多くの自治体で活用されるポテンシャルを持つという特長もある。この特長を活かして継続性を確保することができないか探ることもあり得る。

まとめ

シビックテックは、市民と行政の関係を変えていく営みでもある。日本におけるシビックテックの動きは、インターネット、オープンソース、オープンデータといったテクノロジーのツールをてこに「自治」へ回帰する動きとも言える。これは人口減少がもはや避けられない我々東北圏の自治体にとって、地域の生活を存続させていくための解決策の一つとなるかもしれない。

本調査では、上記の整理を踏まえつつ、全国各地のシビックテック先進事例や、関連団体等にヒアリング調査を行う。シビックテックが東北圏の抱える地域社会課題に対してどのようなソリューションとなり得るのかを整理し、本年度末の報告書にて公開したい。

【参考文献等】

<書籍等>

- ・シビックテックイノベーション
(impress R&D、松崎太亮)
- ・シビックテック (勁草書房、稲継裕昭)
- ・シビックテックをはじめよう
(BNN、Cyd Harrell 著、安藤幸央訳)
- ・課題解決の7Step
(ぎょうせい、一般社団法人コード・フォー・ジャパン)
- ・不安な個人、立ちすくむ国家
(経済産業省、次官・若手プロジェクト)
- ・人新生の「資本論」(集英社新書、齋藤幸平)

- ・里山資本主義 (角川新書、藻谷浩介)
- ・コモンの「自治」論
(集英社、齋藤幸平+松本卓也=編)
- ・人類の終着点 戦争、AI、ヒューマニティの未来
(朝日新書、エマニュエル・トッド他)
- ・Earth for All 万人のための地球:「成長の限界」から50年 ローマクラブ新レポート
(丸善出版、Sandrie Dixson-Decleve 他著、森秀行訳)

< Web >

- ・Code for Japan (<https://www.code4japan.org/>)
- ・Code for America (<https://codeforamerica.org/>)
- ・Code for All (<https://codeforall.org/>)

<サービス>

- ・QGIS (<https://www.qgis.org/ja/site/index.html>)
- ・RESAS (<https://resas.go.jp/#/4/04100>)

<イベント>

- ・Code for Japan Summit 2023
(<https://summit2023.code4japan.org/>)
- ・東北プロコン (<https://tohoku-procon.jp/>)

<その他>

- ・Code for Japan の Slack Workspace
- ・シビックテック井戸端キャスト
(<https://open.spotify.com/show/31JfR2D72gENOfOwq3AcKw>)

「人の和」を大切に、物流に付加価値を

三八五流通株式会社 (青森県八戸市)

ーメッセージー



財務部 資金課
栃木 美祐さん

入社年 2018年 青森県八戸市出身

就職後の自分の人生をイメージして 就職先を絞り込む

地元で働きたい、という思いが一番大きかったです。

就職活動を始めるにあたり、とにかく重視したのは地元八戸で長く働けるかどうか。昔から八戸の気候や住民性が好きだったため、自分がほかの土地で暮らしていくビジョンが浮かびませんでした。

あとは具体性です。自分がこの会社に就職した後、どのような生活を送れるかイメージできるのか。どのようなスキルを身に付けることができるのか。それは自分の人生にどう影響をもたらすのか。また、それらが具体的に想像できる会社であるのか。そのようなことを考えながら就職先を絞りました。

こうしたことを検討した結果、歴史があり、伝統を重んじる今の会社を選びました。

仕事の基本を理解・分析し、効率化を図る

私の仕事は基本的にデスクワークで、与えられた仕事を淡々とこなす毎日です。とはいえミスのないように、かつ、素早くこなしていかなければなりません。最近では仕事量も増え、タスク管理が難しくなってきました。

そこで、いま心がけているのは自分の仕事の効率化です。そのために、基本をきちんと理解し分析するところからはじめました。この作業はなぜ必要なのか、この作業はなぜ時間がかかるのか、などです。

自分なりに考えた方法で時間の短縮ができ、それがうまくいったときは、仕事が好きになったし、やりがいを感じることができました。

将来どうなりたいのか、 「芯」をきちんと持ってほしい

社会人として数年過ごしてみても思うことは、人生において就職すること自体は特に重要ではない、ということです。重要なのは自分がそこにおいて何を達成することができるのか、です。資格が取れるとかそういうことではなく、これから長い人生を歩むために必要な体験や知識など、そういうもののことです。ですので、どんな会社に就職したとしても正解はないと、私は思います。

私もそうでしたが、とにかく内定がもらえなければ人生終わり、と焦っている方もいるかと思いますが。難しく考えず、自分が将来どんな人間になりたいのか、芯がきちんとしていれば、おのずと結果は出てくると思います。

一企業情報一

業種

運輸・物流

事業分野

三八五流通は青森県八戸市を本社に、東北地方を中心に、北海道から関東までを営業エリアとして総合物流サービスを提供しています。

当社グループのマーケットは、生産者・消費者間を[モノ][ヒト][情報]の流れでつなぐことと設定しています。物を運ぶだけではなくそれに付加価値をつけていく、それが「流通」だと考えています。

それを実現するために、各地区別に会社を分けて、地域密着を第一に、「トラック輸送事業」「倉庫事業」「引越事業」を中心に営業をしています。

「トラック輸送事業」と「倉庫事業」では、グループ合計約2,000台のトラックと各地の倉庫で、食料品・農産物・日用品・工業製品など様々なものを運搬・保管しています。

「引越事業」では、「三八五引越センター」として、日経MJ引越売上高ランキング(2022年)の全国8位となっています。

会社の強み

東日本を中心に物流で皆さんの生活を支えます。

コロナ禍では、人流が制限される中で物流の重要性が再確認されています。

当社物流現場では、それぞれの職種が一つの荷物を安全安心確実に運ぶため役割を果たしています。

- ・実際に荷物を運ぶドライバーや作業員は、預かった荷物を確実に届けるために細心の注意を払って作業します。
- ・支店の職員は、いかに効率よく荷物を運ぶために、車両やドライバーの配置を考えます。
- ・営業の職員は、効率の良い物流をお客様へ常に提案します。

当社の社是「人の和」に象徴されるように、一番に大切にしていることはチームワークであり、どこにも負けない強みです。

一つの荷物を運ぶためにはチームの中の風通しがよくなければ成り立ちませんし、当社にはそれがあからこそ荷物は安全に運ばれます。

会社概要

| | |
|------|---|
| 会社名 | 三八五流通株式会社 |
| 所在地 | 青森県八戸市 |
| 設立年 | 1947年 |
| 代表者 | 代表取締役社長 泉山 元 |
| 資本金 | 7億8,000万円 |
| 従業員数 | 1,650名 |
| 電話番号 | 0178-27-4141 |
| URL | https://www.miyago.co.jp/ |
| SNS | — |

※「キラ☆企業」Webサイトで今回ご紹介した三八五流通株式会社様のページをご覧ください。右記QRコードからアクセスしてください。



「地産地消」と高齢化・少人数世帯に適応した ブランディング

株式会社タカヤナギ（秋田県大仙市）

ーメッセージー



グランマート泉店 精肉マネージャー
吉川 大貴さん

入社年 2015年 秋田県美郷町出身

食品に関する地元企業に就職したい

大学では食品に関する研究をしており、食品関連の企業に就職しようと考えていました。地元で就職したい気持ちが強く、秋田県内の企業を調べたところ、地元から近く、小さなころから親しみのあるタカヤナギが候補に浮かびました。

また、同じ大学を卒業した多くの先輩たちがタカヤナギに就職していたというのも選んだ理由の一つです。

自分が思い描く売り場を作ることに達成感

お客様と接することが多いため様々な意見や感想をいただくことがあります。中でも、作った商品に関して「おいしかった」「また食べた

い」とお褒めの言葉を頂けたときにはやりがいを感じます。

また、自分の考えた売り場の提案で売り上げがアップした時にもやりがいを感じます。

年末年始や長期連休などは早朝から出勤することもあり大変なことも多いですが、自分の思い描く売場が作れた時は疲れが吹き飛ぶほどの充実感があります。

ひとつの選択肢にとらわれず、 自身の適性に合った企業を探して

私の就活時代に比べ、今は様々な職の選択肢が広がったように思います。一つの選択肢にとらわれず様々な業種、企業を調べ自分の適性に合った企業に就職できるよう頑張ってください。

また、就活中は焦りや不安で気持ちが落ち込んだりすることもあると思います。気持ちを安定させるための息抜きは必要ですので、あまり追い込まずに疲れた時は休息を取るようしてください。

これからの人生の中で仕事が占める割合は少なくないと思います。今は転職が当たり前の時代になってはいますが、後悔のない就活をしてほしいです。

一企業情報一

業種

卸売・小売

事業分野

- 秋田県内で食生活提案型スーパーマーケット「グランmart」を展開しています。
 - ・秋田市から県南部を事業エリアに15店舗を展開。
- 地元秋田の商品にこだわった「地産地消」と、高齢化・少人数世帯の増加を考慮した「適量」での売り方などのブランディングに力を入れています。

会社の強み

- 経営理念の実践
 - ・「従業員が常に楽しく働ける職場をつくります」
- 逆ピラミッド組織のマネジメント
 - ・本部主導から個店経営へ
 - ・役職に関係なく全員参加の店舗経営を実施
- チラシに頼らない販売促進・企画
 - ・マーケティング発想で地域とお客様ニーズの仮説～実行～検証サイクルでの活動
- 「食のチカラ」With コロナ時代の新しい提案
 - ・高齢化率の高い秋田県において健康寿命と免疫力向上を目指した「食」の提案活動

会社概要

| | |
|-------|---|
| 会社名 | 株式会社タカヤナギ |
| 所在地 | 秋田県大仙市 |
| 設立年 | 1948年(創業1910年) |
| 代表者 | 代表取締役社長 高柳 智史 |
| 資本金 | 5,000万円 |
| 従業員数 | 1,600名 |
| 電話番号 | 0187-63-5385 |
| URL | https://www.e-takayanagi.com |
| S N S | X (旧 Twitter) : https://twitter.com/e_takayanagi Instagram : https://www.instagram.com/granmart_takayanagi/ Facebook : https://www.facebook.com/takayanagi.granmart/ |

※「キラ☆企業」Webサイトで今回ご紹介した株式会社タカヤナギ様をご覧ください
ただけます。右記QRコードからアクセスしてください。



子育てと仕事が両立でき、 誰もが長期にわたり安定して働けます

株式会社サンエイ海苔(福島県相馬市)

ーメッセージー



生産管理部
Aさん(手前)

入社年 2022年 山形県山形市出身

子育てしながらの仕事に理解のある会社

子育てしながら働きたいと思い、勤務時間や休日が自分のライフスタイルに合う会社を探していたところ当社に出会いました。

面接時から入社日のことや、子育てしながら働くため、急に休まなければならない可能性があることについて理解を示していただき、個人的にとっても好印象でした。

子育てしながらの就職はとても不安がありましたが、採用担当の方から働き手の状況等に合わせた勤務が可能とのお話をいただき、入社を希望しました。

みんなの一体感と笑顔で達成感も倍に

私の担当は、在庫管理や品質管理の補助ですが、特に棚卸しの際に、日々行っている在庫管理がぴったり合っていたときは達成感があります。

また、セクションは違いますが、製造担当の方々と作業工程について話し合い、意見をすり合わせてやり遂げたときは一体感が生まれますし、従業員みんなが笑顔で終わることができたときは達成感も倍になります。

プライベートも仕事も大事に

老若男女さまざまな方が働いている中で、個々のライフスタイルに寄り添い、補い合えるような人間関係を築きながら、安定した供給が可能なメリハリのある工場を目指して、日々の仕事に取り組んでいます。

プライベートも仕事も大事に、一緒に働いていきましょう。

一企業情報一

業種

食料品・飲料

事業分野

当社は福島県相馬市に設立し、2023年6月に50周年を迎えました。

海苔の製造販売を中心に8つの工場と5つの営業所を有し、日々、食品安全マネジメントシステムに関する国際規格 (FSSC22000) で安心安全を徹底した操業を続けています。

50年の歴史の中で紆余曲折はありましたが、日本で初めて塩とゴマ油の韓国海苔を販売し、世間の皆様の定番を作ることに成功したことは大きな自信となっています。

当時のチャレンジ精神を忘れず、現在も学生や他社とのコラボや、「海苔でサンド」の開発など、様々な角度から新商品を提案しています。

これからもさらなる定番を目指し、邁進してまいります。

会社の強み

当社の一番の特長は、「9割が女性社員」ということです。

誰もが長期にわたり、安定して勤務できることが大切と考えている当社では、実際に子育てと両立しているスタッフも在籍中です。

会社全体で支え合う風土が根付いているため、お子様の発熱などによる急な休みにも柔軟に対応するなど、理解のある職場です。

残業はほぼなく、基本定時に帰宅することが

でき、2022年度の有給休暇取得率は80%となっています。ワークライフバランスを重視されている方には働きやすい環境です。

また、仕事自体は単純作業が中心で、未経験の方でも安心です。

【こんな方におすすめです】

- ・子育てと両立させて働きたい方
- ・黙々、コツコツと働きたい方
- ・ものごとに集中して作業ができる方、得意な方!

会社概要

| | |
|------|--|
| 会社名 | 株式会社サンエイ海苔 |
| 所在地 | 福島県相馬市 |
| 設立年 | 1973年 |
| 代表者 | 代表取締役 立谷 一郎 |
| 資本金 | 3,450万円 |
| 従業員数 | 90名 |
| 電話番号 | 0244-36-2724 |
| URL | https://www.sunei-nori.com/ |
| SNS | Instagram : https://www.instagram.com/suneinori/ |

※「キラ☆企業」Webサイトで今回ご紹介した株式会社サンエイ海苔様をご覧ください。右記QRコードからアクセスしてください。



人と地球に優しい社会の実現に向けて

北芝電機株式会社

変圧器部 変圧器第1技術グループ 野澤 強久



ご挨拶

北芝電機株式会社の野澤でございます。

日頃より弊社事業にご理解とご支援を賜り、厚く御礼申し上げます。

この度、東北活性化研究センター様の誌面に寄稿する機会をいただきましたので、弊社の事業内容や持続可能な社会の実現に向けた取り組み等についてご紹介させていただきます。

沿革

弊社は、この福島県福島市松川の地に産業を誘致したい、という地元の方々による町をあげての情熱ある活動により、昭和19年7月に東京芝浦電気(株)松川工場として操業を開始し、その後1950年(昭和25年)2月21日に北芝電機株式会社として設立されました。操業開始以来、地元そして東北に密着した企業として社会インフラの整備に貢献してまいりました。

持続可能な社会の実現に向けた取り組み

現在、私たちを取り巻く環境は、地球温暖化の影響による気候変動や人口増加にともなう資源の枯渇など、さまざまな問題が複雑に絡み合い深刻化する中で、国連サミットにおいて「持続可能な開発目標(SDGs)」が採択され、地球規模の課題解決に向けた取り組みの重要性がより一層高まっており、企業が果たすべき役割は年々高まっています。

弊社は東芝グループの一員として、「地球と調和した人類の豊かな生活」の実現に向けて、事業活動を通じてさまざまな環境課題の解決に取り組み、持続可能な社会の実現への貢献に努めています。

政府による2050年カーボンニュートラル宣言および2030年の温室効果ガス排出削減目標の実現に向けて、全国的に水力、風力、太陽光、地熱、バイオマスなどの再生可能エネルギーの導入量が増えており、東北地方においても風力発電事業が今後増えていく見通しです。弊社は太陽光・風力・水力発電システムなどの再生可能エネルギー関連機器や高効率機器の開発・提供により「低炭素社会」の形成に貢献していく所存です。以下、弊社の環境負荷低減製品を紹介いたします。

1. 植物油(菜種油)変圧器

弊社では、東北地方を中心に、絶縁油として従来の鉱油(原油を精製)に替えて、環境にやさしい植物油(菜種油)を採用した変圧器を納入しております。



変圧器

弊社は2019年3月、当時植物油入変圧器がまだ広く受け入れられておらず需要が少ない中、将来のカーボンニュートラル社会を見越して、本社敷地内に国内初となる植物油入変圧器の専用工場を竣工し生産体制を確立しました。現在では弊社工場から出荷される変圧器・リアクトルのほとんどが菜種油を使用したものになっており、国内で植物油入変圧器の業界をリードする存在となっています。2009年から菜種油入変圧器の受注を開始し、2010年に初号器を出荷後、現在までに累計納入台数は約600台を達成しています。これまで国内で最も多くの菜種油入変圧器を製造してきたメーカーとして、蓄積された技術とノウハウを活かし、納入後のアフターサービスを含めて、環境負荷低減と高い安全性を志向されるお客様のニーズに応えていく方針です。

以下、弊社植物油入変圧器の特徴を説明いたします。

①環境負荷低減

菜種油はカーボンニュートラル（アブラナが大气中のCO₂を取り込み成長するため、廃棄しても総量の増減に影響を与えない）な素材であるため、菜種油入変圧器の油を焼却処分しても大气のCO₂を増加させません。また、菜種油は鉱油よりも生分解性が高いため、万が一絶縁油が土壤に漏洩した場合でも、微生物によって分解されやすく、環境への負担を抑えることができます。

②防火・防災性

鉱油の引火点が約140℃に対して菜種油は約330℃、鉱油の燃焼点が約150℃に対して菜種油は約360℃と燃えにくい特長を有しており、安全性に優れています。

また、従来の消防法では、変圧器の消火設備に不活性ガス等を用いた特殊消火設備が必要でしたが、令和5年3月30日付の消防予第205号により、燃焼点が300℃を超える植物油を使用する変圧器においては、特殊消火設備に代わって大型消火器の設置が可能となりました。これ

により消火設備の簡略化が可能となっています。

③期待寿命延伸化

変圧器の劣化の一因である巻線絶縁紙に含まれる水分を菜種油の高い吸水力を用いて吸い取ることで、油入変圧器の機器としての寿命とされる変圧器巻線の期待寿命を30年から60年に延伸化しました。

2. 高効率誘導炉

弊社の高効率誘導炉（エレセーブファーンレス）は、鉄鋼メーカー圧延ライン向け大容量加熱装置の製造で培った誘導加熱における大電流と電磁界解析技術を駆使し、高効率コイルをはじめシステム全体の最適化を図ることで省エネを実現しました。また、キュポラなど燃焼系の溶解炉からエレセーブファーンレスに更新することでCO₂の発生を削減しカーボンニュートラルに貢献することができます。

3. 水車発電機

水力発電は、カーボンニュートラルを達成するために重要な役割を果たすクリーンなエネルギー源です。水力発電に使用する当社の水車発電機は、低損失材料を使用した高効率、高信頼性、省メンテナンスな機器をお客様の計画に合わせてカスタム設計いたします。また、既設品の老朽化した固定子コイル、固定子鉄心、回転子コイル、軸受などの更新やブラシレス励磁装置化改造、絶縁診断による余寿命判定等も提供します。

おわりに

弊社はこれからも人と地球に優しい社会の実現に向けて、社会の変化に即したより良い製品・システム・サービスを提供し続けてまいりたいと存じます。さらには自らが変化を起こし、より豊かな暮らしを皆さま方とともに創っていきたく存じます。

今後とも、ご支援とご愛顧を賜りますようお願い申し上げます。

2024年度 第1回理事会 開催

2024年5月21日(火)、理事10名(定員12名)・監事2名が出席し、2024年度第1回理事会を仙台市内で開催しました。



当日は、「2023年度事業報告」、「2023年度決算」、「評議員候補者推薦」、「理事候補者推薦」、「監事候補者推薦」などが審議され、すべての議案が承認されました。



2024年度 定時評議員会 開催

2024年6月5日(水)、評議員7名(定員11名)・理事3名(会長・専務理事・常務理事)・監事2名が出席し、2024年度定時評議員会を仙台市内で開催しました。



当日は、「2023年度決算」、「評議員8名選任」、「理事13名選任」、「監事2名選任」が審議され、すべての議案が承認されました。



2024年度 第2回理事会 開催

2024年6月5日(水)、評議員会で選任された新たな理事の中から会長以下の役職を選定する提案事項に対し、理事の全員から文書により

同意する旨の意思表示を得たことから、定款37条に定める決議の省略に基づき、以下の役職が決まりました。

評議員・役員の紹介

(2024年6月5日現在)

(敬称略、五十音順)

【評議員】 10名

| | |
|-------|-------------------------------|
| 五十嵐弘幸 | 東北電力株式会社 ソーシャルコミュニケーション部門長 |
| 上原慎太郎 | 日本製鉄株式会社 東北支店長 |
| 上山 隆久 | 株式会社クレハ 執行役員 生産・技術本部長 |
| 梅内 淳 | 仙台市 まちづくり政策局長 |
| 菊野 麻子 | Kアプローチ代表 |
| 今野 彩子 | 株式会社ユーメディア 取締役経営企画本部担当 |
| 佐々木隆志 | 東北自然エネルギー株式会社 取締役会長 |
| 長谷川史彦 | 独立行政法人製品評価技術基盤機構 理事長 |
| 浜 知美 | アリティーヴィー株式会社 取締役副社長 |
| 保原 晶 | 東洋刃物株式会社 執行役員管理部長 |

【役員】

理事 13名

| | | |
|---------------|-------|--------------------------------|
| 会長(代表理事) | 増子 次郎 | 東北電力株式会社 取締役会長 |
| 副会長 | 藤崎三郎助 | 東北六県商工会議所連合会 会長 |
| ※専務理事(代表理事) | 青野 浩文 | 公益財団法人東北活性化研究センター |
| ※常務理事(業務執行理事) | 瀬戸 勇 | 公益財団法人東北活性化研究センター |
| 理事 | 一力 雅彦 | 株式会社河北新報社 社主・代表取締役社長 |
| 理事 | 伊藤 哲也 | 宮城県 副知事 |
| 理事 | 小笠原孝史 | 一般社団法人東北経済連合会 専務理事 |
| 理事 | 岡信 慎一 | 東日本興業株式会社 取締役会長 |
| 理事 | 小沢 喜仁 | 国立大学法人 福島大学 共生システム理工学類 客員教授 |
| 理事 | 勝治 博 | 鹿島建設株式会社 専務執行役員東北支店長 |
| 理事 | 西山 重憲 | 株式会社日立製作所 東北支社長 |
| 理事 | 松岡 基嗣 | 株式会社日本政策投資銀行 東北支店長 |
| 理事 | 吉川 保志 | 株式会社東芝 東北支社長 |

(※:常勤)

監事 2名

| | |
|-------|-----------------|
| 成田由加里 | 成田由加里公認会計士事務所代表 |
| 松村 康史 | 丸紅株式会社 東北支社長 |

今後の主な予定

| | | |
|----------------|---------------|-----|
| 2024年 8月28日(水) | 2024年度 第3回理事会 | 仙台市 |
| 2024年11月 1日(金) | 2024年度 参与会 | 仙台市 |
| 2024年12月 3日(火) | 2024年度 第4回理事会 | 仙台市 |
| 2025年 3月 4日(火) | 2024年度 第5回理事会 | 仙台市 |

東北活性研

発行月：2024年7月

発行人：青野 浩文

発行所：公益財団法人 東北活性化研究センター

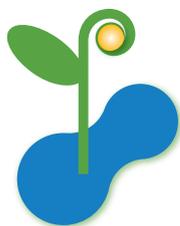
住 所：〒980-0021

仙台市青葉区中央2丁目9番10号(セントレ東北9階)

発行所：022-225-1426

F A X：022-225-0082

U R L：https://www.kasseiken.jp



公益財団法人 東北活性化研究センター

〒980-0021 仙台市青葉区中央2丁目9番10号(セントレ東北9階)
Tel.022-225-1426(代) Fax.022-225-0082
ホームページ <https://www.kasseiken.jp>

