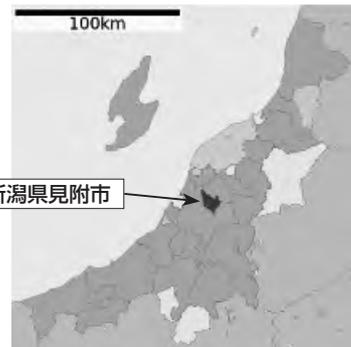


# 誰もが自然と健幸になれるまちへ

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77.91km<sup>2</sup>、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<sup>てんば</sup>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。