

# スマートウェルネスとりでの推進 ～「歩く」ことを健康づくりの中心に～



平成26年2月

取手市

## 1 スマートウェルネスとりでの目指すところ

当市においても少子高齢化が急速に進み、平成 25 年の高齢化率は 27.7%と既に「超高齢社会<sup>1</sup>」となっている。そして、地域で元気に暮らせる社会を実現するためにも、「健幸＝健康で幸せ（身体面の健康だけでなく、人々が生きがいを感じ、安心安全で豊かな生活を送れること）」づくりの支援が求められている。

平成 3 年に当市では「健康づくり都市宣言」を行い、健康づくりを進めてきたが、市民全体の健康づくりのためには、いつでもどこでも気軽に健康づくりに取り組める環境を整備し、市民一人ひとりが生活習慣に関心を持ち、健康維持に努めていくための施策展開を図る必要がある。

特に、誰もが気軽に取り組める「歩く」ことを健康づくりの核としたまちづくりを行い、これまで健康づくりに無関心だった層を含む市民全体の行動変容を促し、子どもから高齢者までが健康で幸せに暮らせる新しいまちづくりとして「スマートウェルネス<sup>2</sup>とりで」の実現を目指す。

## 2 環境変化に対応した施策展開の必要性

近年、当市の健康を取り巻く環境は、高齢化の進行や車利用に依存したライフスタイルの多様化などにより大きく変化し、食習慣や運動不足などに起因する生活習慣病が増加している。そして、医療費や介護給付費などの社会保障費の増加が大きな問題になっている。

当市の高齢化率は、平成 5 年に 9.1%であったものが、平成 25 年には 27.7%にまで増加している。さらに、平成 37 年には 35.0%になると推計<sup>3</sup>されている（図 1）。

また、生活機能が低下していく 75 歳以上の後期高齢者数も増加が予測され、平成 25 年には 11,758 人、10.7%であるところが、平成 37 年には 21,778 人、22.0%になると推計されている（図 2）。

これに伴い、医療費も増加している。国民健康保険では、一人当たりの医療費が平成 19 年度には 24 万 3 千円であったものが、平成 24 年度には 28 万 4 千

<sup>1</sup> 65 歳以上人口の割合が 21%超で「超高齢社会」

<sup>2</sup> スマート（賢い）ウェルネス（健康）

<sup>3</sup> 国立社会保障・人口問題研究所（2013）

円となっている（図 3）。

今後、当市でも団塊の世代が約 10 年後には後期高齢者層に入っていく中で、既存の健康づくり事業だけではなく、生活習慣病や寝たきり予防を踏まえた運動・栄養両面からの健康づくり施策展開が求められている。そのためには、ポピュレーションアプローチ<sup>4</sup>とハイリスクアプローチ<sup>5</sup>を適切に組み合わせた健康づくり事業を展開し、一部の市民だけではなく市民全体の健康づくりを推進していく必要がある。

また、当市の市民の幸福感については、平成 24 年度に市民アンケートで調査したところ、0～10 点の評価（「とても幸せ」が 10 点、「とても不幸」が 0 点）で全体平均が 6.57 であった。内閣府が行った同様の調査<sup>6</sup>では、6.47 点であった。幸福感を判断する際に重視した事項について（複数回答）は、上位 3 項目を見ると、「健康状況」が 68.6%、「家計の状況」が 61.6%、「家族関係」が 60.9% であり、「健康」が幸福感に大きく影響していることがわかった（図 4）。質問項目の中では、「精神的ゆとり」（44.0%）、「友人関係」（31.2%）、「生きがい」（26.8）も幸福感に影響を与えていることがわかり、幸せづくりのためには、生きがいづくりや地域・家族の絆づくりを進め当市の市民力・地域力をさらに向上させ、ソーシャルキャピタル<sup>7</sup>を高めていく必要がある。

幸福感については、経済的豊かさと幸福感が必ずしも比例関係にはないということから、国をはじめ各所でどのようにしたら幸福感が高められるか調査・研究が行われている。当市においても、各種調査・研究結果をふまえ、「健幸」のまちづくりを進めていく必要がある。

---

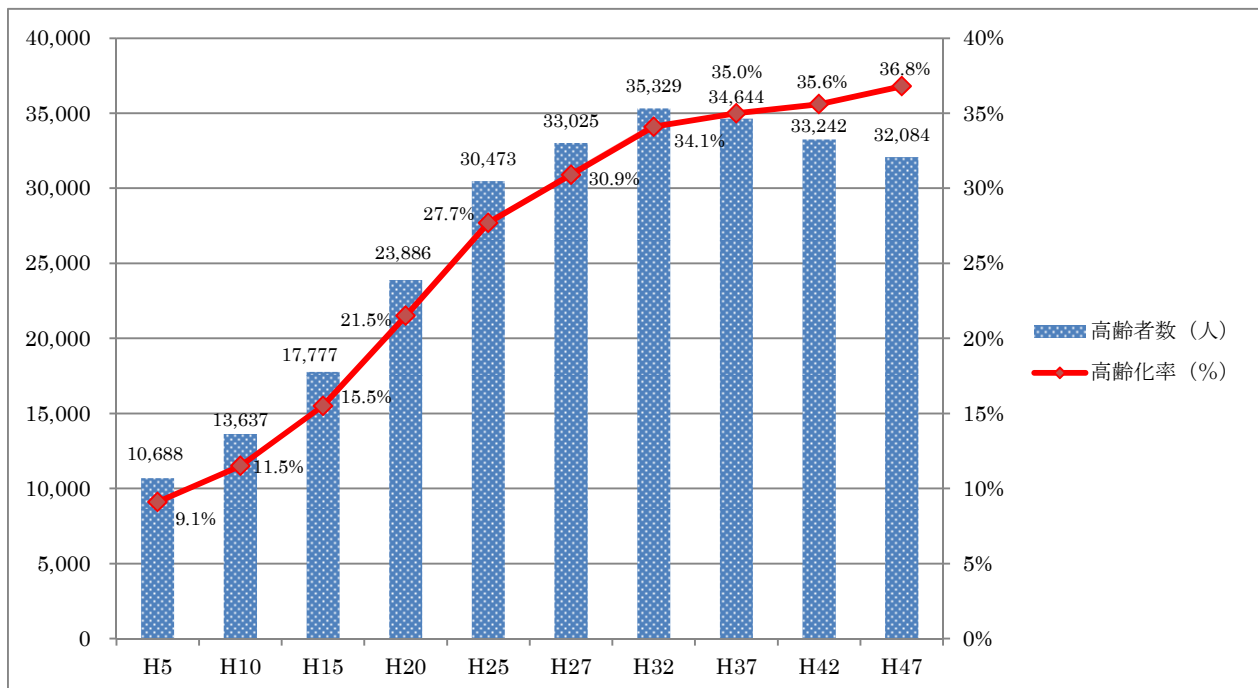
<sup>4</sup> 集団全体に対して働きかける方法や環境整備

<sup>5</sup> 健康障害を引き起こす危険因子を持つ集団のうち、危険度がより高い者に対してその危険度を下げるよう働きかけをして病気を予防する方法

<sup>6</sup> 平成 23 年度国民生活選好度調査

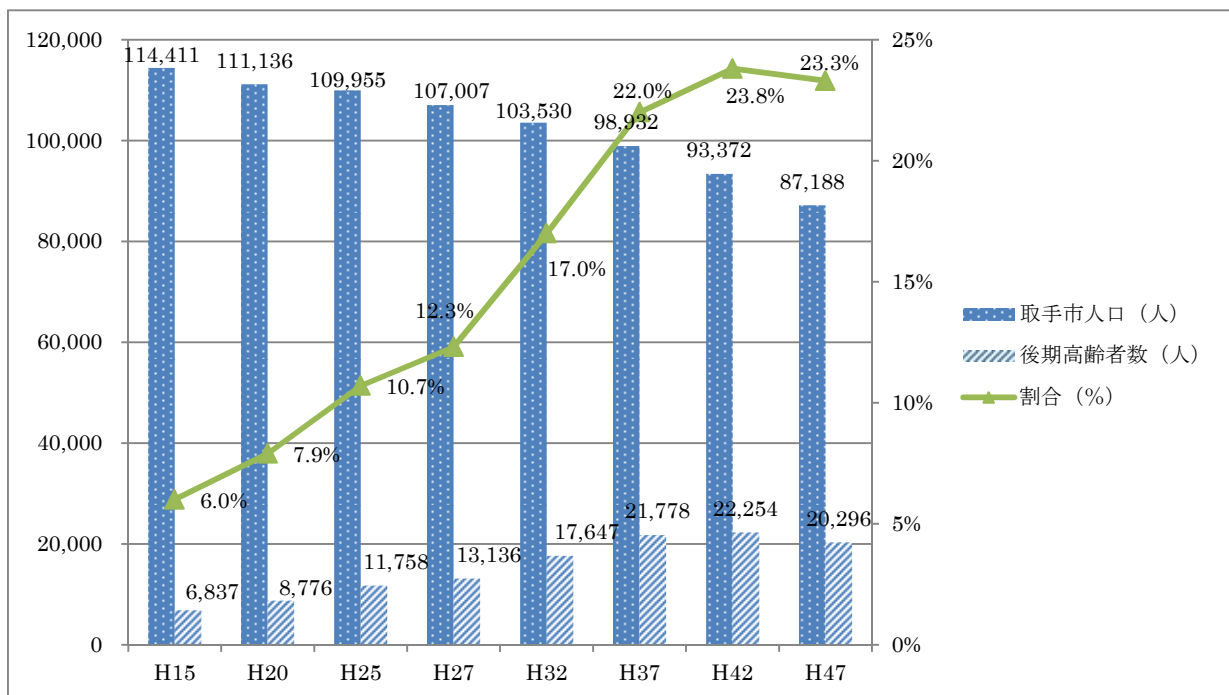
<sup>7</sup> 人々の協調行動を活発にすることによって、社会の効率性を高めることのできる、「信頼」「規範」「ネットワーク」といった社会的仕組みの特徴。人や社会や地域とのつながり。

図1 高齢化率推移（取手市）



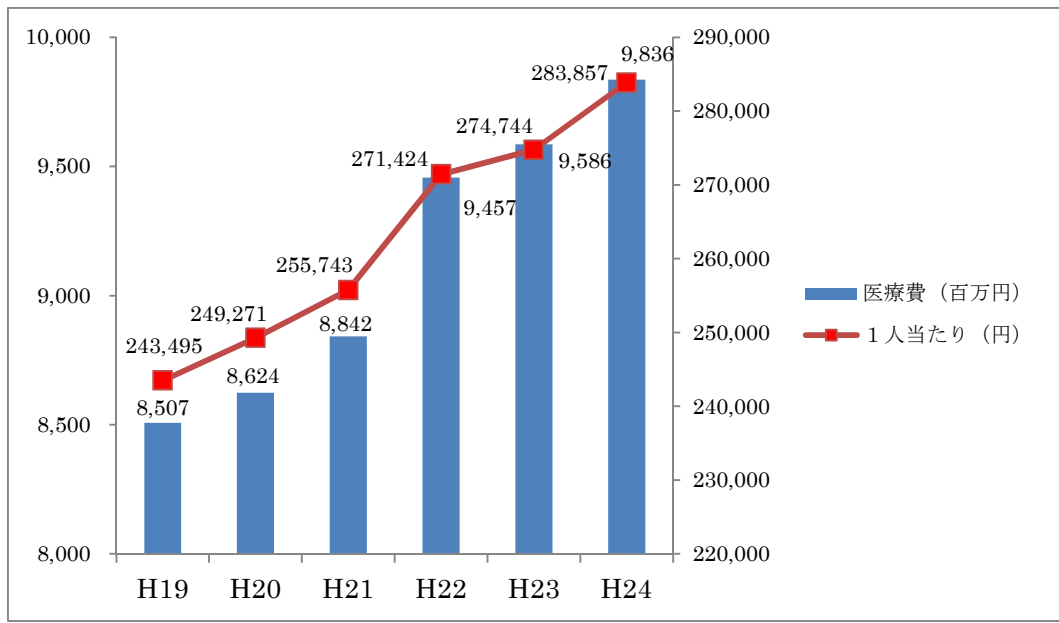
(※H27以降については国立社会保障・人口問題研究所推計による)

図2 後期高齢者数推移（取手市）



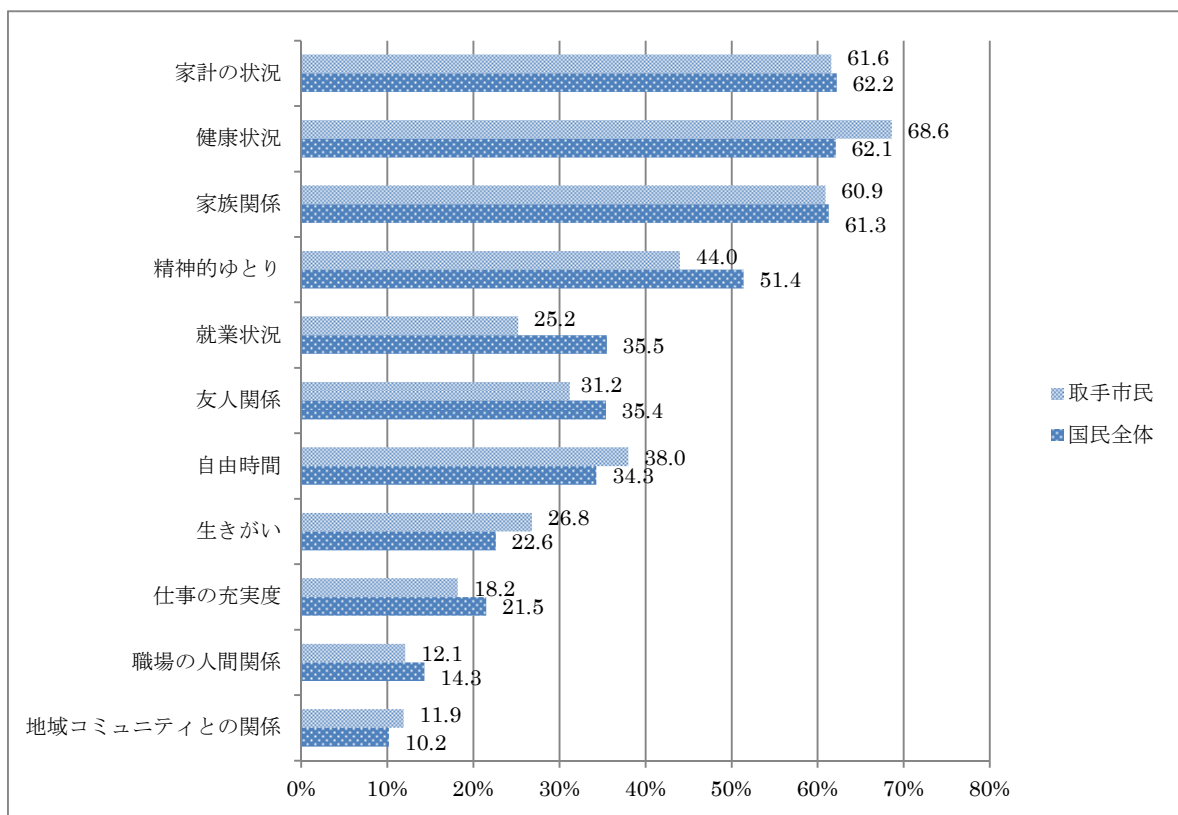
(※H27以降については国立社会保障・人口問題研究所推計による)

図3 国民健康保険医療費推移（取手市）



（出所：国保年金課）

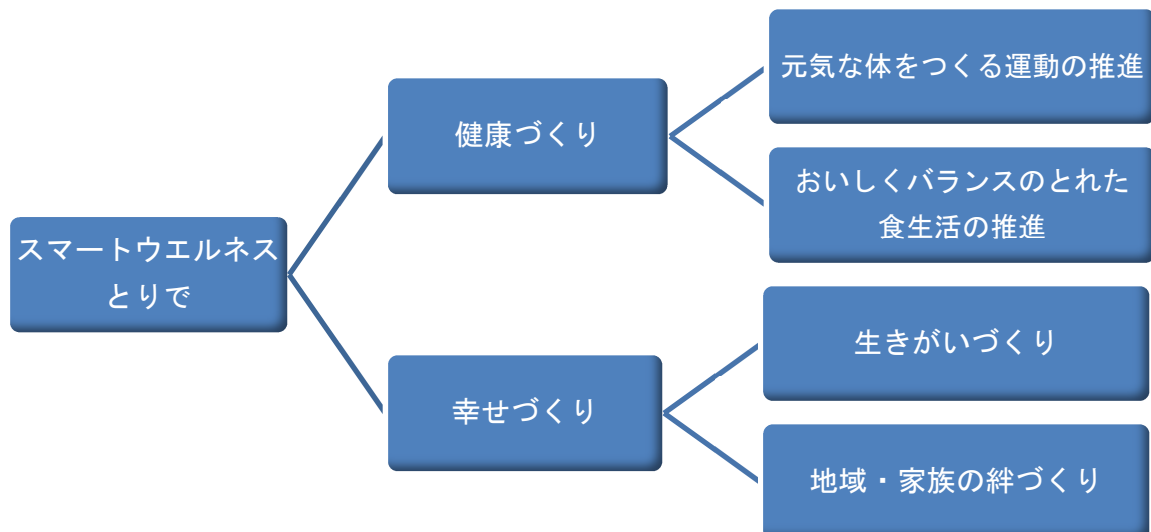
図4 幸福感を判断する際に重視した事項



（出所：平成24年度取手市民アンケート、平成23年度国民生活選好度調査結果）

市民が健康に暮らせるように意識、行動パターン、ライフスタイルなどをプラス方向へ変えていくため、健康づくりとまちづくりを連動させた施策展開を行うとともに、市民が生きがいをもって幸せに暮らせるような取組みを進め「スマートウェルネスとりで」の実現を目指す。

また、事業実施にあたっては、無関心層も含む多くの市民の参加を求めるために、積極的な情報提供を行うとともに、部門間連携をとって進めていく。



## 1 健康づくり

### (1) 元気な体をつくる運動の推進

子どもから高齢者までがそれぞれの体力に応じて運動できるような環境を整えていく。特に、誰もが気軽に取り組める「歩く」ことを中心にした健康づくりを推進する。日常的に街中を歩くことが楽しめるような区間を整備するなどして、まちを歩いて楽しめるような、歩行者にとって潤いのある都市景観づくりやウォーキングコースの整備を行い、歩くことで健康になるまちづくりを進める。

また、できるだけ自家用車を使わずに歩く距離を増やして健康になるために、公共交通の利便性向上を推進していく。



## (2) おいしくバランスのとれた食生活の推進

食生活は、運動と並んで健康づくりの大きな柱であり、適正な野菜や果物の摂取、塩分を控えた栄養バランスのとれた食事をするのが重要となる。そのために、乳幼児から高齢者まで生涯にわたるライフステージに応じて間断のない食育を推進し、豊かで健康的な食生活の実現を目指す。

特に、生活習慣病を予防するため、中高年齢層を中心に食生活の改善を通じた健康づくりを進めていく。



## 2 幸せづくり

幸せと健康は密接に結びついており、当市の市民アンケートでも幸福感の判断要素として「健康状況」が第一位となっている。そして、幸福感は生きがいや社会的な役割を持つことと関連があり、地域で活躍することが幸せや健康につながってくる。

幸せは、個人的領域が大きいものではあるが、社会全体をあげて幸福感を高めていくことも求められており、幸福度について国をはじめ各所で研究が進められているところである。スマートウエルネスとりでの推進にあたっては、特に生きがいづくりと地域・家族の絆づくりを中心に取組みを進めていく。

### (1) 生きがいづくり

健康で意欲のある高齢者が、その経験や知恵を活かし、生きがいを持って働き、地域活動や社会参加ができる社会の実現が求められており、就労意欲について調査した資料<sup>8</sup>によれば、8割は70歳以上まで働く意欲があり、

<sup>8</sup> 東京大学高齢社会総合研究機構発表資料（2011）

社会参加への意欲が非常に高くなっている。また、荒川区の調査<sup>9</sup>では、社会に貢献していると感じる人ほど、幸福度が高い傾向が見られる。

当市においても、今後高齢者が増えていく中、地域で活躍したり、NPO やボランティア活動等で社会参加することで生きがいをもてるよう、新たな仕組みの検討や、情報提供・相談体制の充実に努める。



## (2) 地域・家族の絆づくり

幸福感に寄与する要素のひとつに、地域コミュニティがある。以前の地域社会では、近所同士が強い絆で結ばれ、地域の秩序や環境が保全されるなど、地域コミュニティが重要な役割を担ってきた。しかし、近年ライフスタイルや意識が変化し、地域コミュニティの機能低下が懸念されている。

当市ではこれまで町内会・自治会を地域コミュニティづくり推進の中心的な担い手としてその活動を支援してきたが、さらに地域の交流拠点として「お休み処」を整備するなど、地域の絆づくりを進めてきた。

地域の絆を強めることは幸福感に寄与するが、また、地域の絆（ソーシャルキャピタル）が強い地域では健康度も高いという研究結果<sup>10</sup>もあり、幸福と健康の両面に効果がある。自治会・町内会活動支援、地域コミュニティづくりのための情報提供、地域活動リーダーへの研修等を実施し、地域の絆づくりを進めていく。

また、平成 24 年度に市民アンケートで幸福感を判断する際に重視した事項を調査したところ、「健康状況」、「家計の状況」に次いで「家族関係」があがっており、「家族関係」も幸福感に大きく影響している。そのため家族の絆を強めるための施策についても調査・研究を行っていく。



<sup>9</sup> 荒川区政世論調査、荒川区民総幸福度(GAH)に関する研究プロジェクト中間報告書(2011)

<sup>10</sup> イチロー カワチ, ダニエル キム, S.V. スブラマニアン (2008) 『ソーシャル・キャピタルと健康』



スマートウェルネスの取組みとして、短期的には団塊の世代が後期高齢者層に入る約10年後にむけて、健康づくりの推進を重点的に行い、持続可能性のあるまちづくりを進めていく。また、身体的な健康づくりだけでなく、生きがいづくり、地域の絆づくり等、幸せづくりについても着手していく。

この取組みに終わりはない。現在想定される課題から施策展開を行っているが、さらに10年後、20年後には新たな課題が発生している可能性があり、中長期的にはそうした環境変化を見据えた対応も必要となってくる。

次世代の子ども達が取手で生まれ、育ち、働き、高齢となっても健康で生きがいを持って幸せに暮らし、また、その次の世代も同様に取手を住み続ける、そのような循環性と持続可能性を持ったまちとするためにも、健やかで幸せに暮らせるまちづくりを進めていくものである。



事務局 取手市役所 健康福祉部 健康づくり推進室  
住所 〒302-8585 茨城県取手市寺田 5139  
TEL 0297-74-2141 内線 1350  
FAX 0297-74-6600