

健康寿命延伸に寄与するまちづくり

～Smart Wellness Cityの創造～

資料5

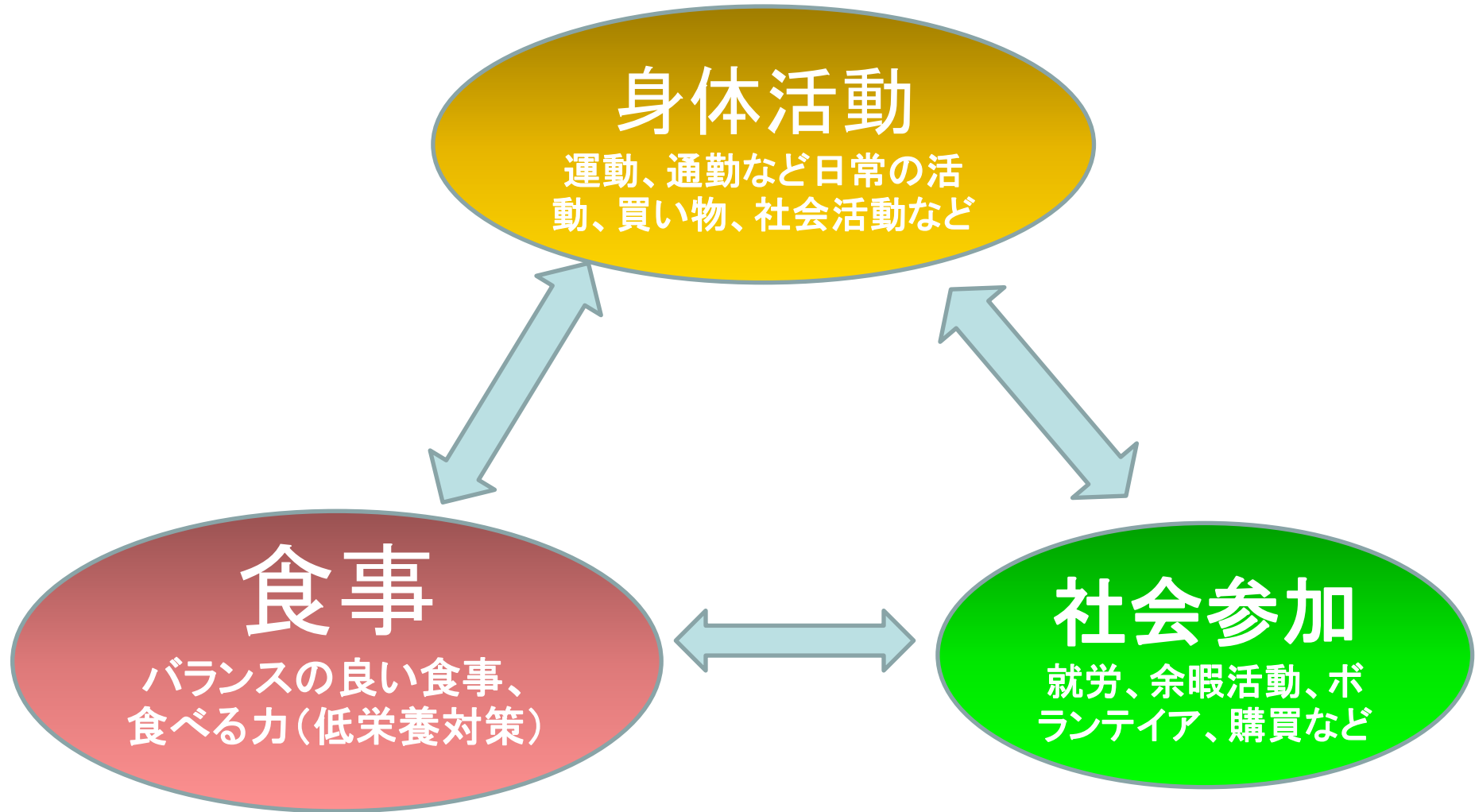


2015年 5月8日

教授 久野譜也

筑波大学大学院 人間総合科学研究科

健康長寿のための3つの柱



死亡リスクの4位に身体活動量不足 (Global health risks WHO 2009)

国民の身体活動量の増大は大きな課題

1位. 高血圧

2位. タバコ

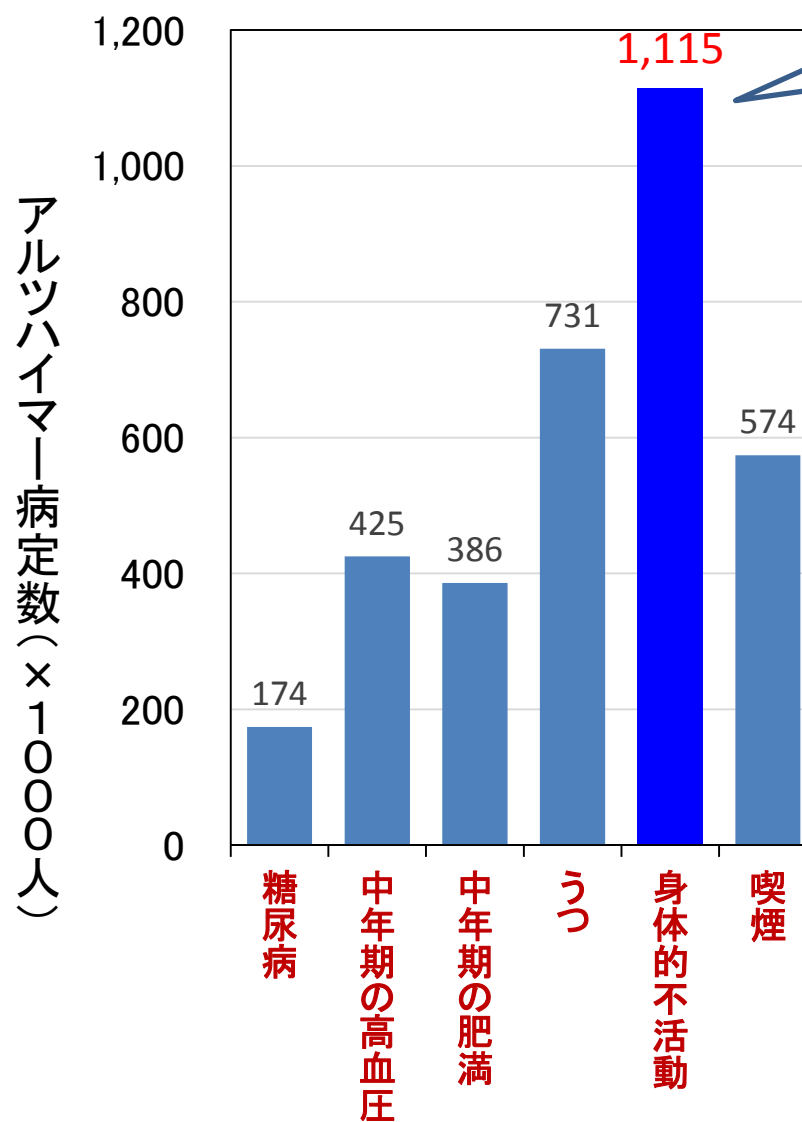
3位 脂質異常症

4位 運動不足

5位 肥満

認知症対策も運動不足の解消が効果的！

アルツハイマー病発症
に対する危険因子の
影響度

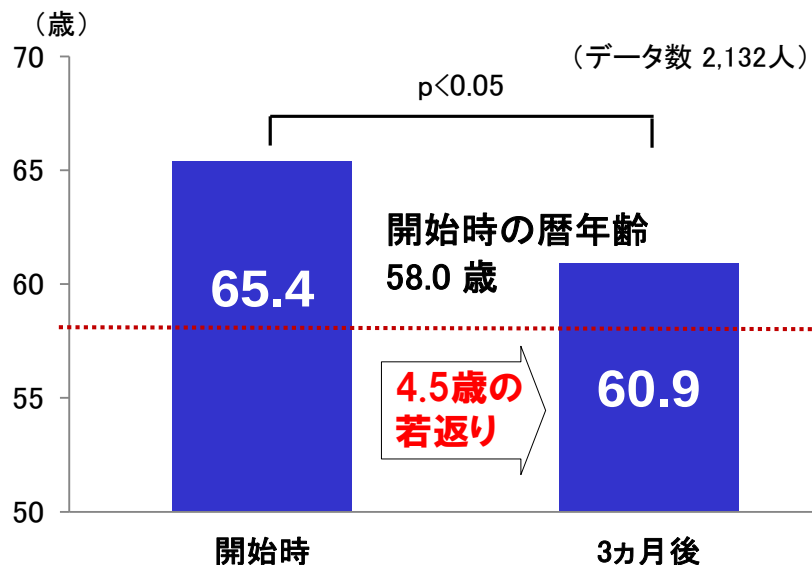


不活動が
最も影響が
強い！

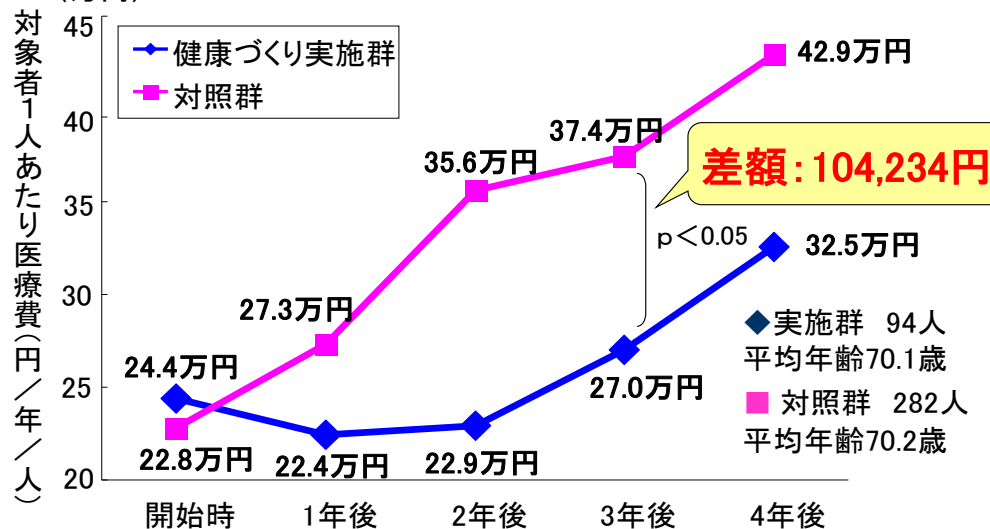
運動を中核とした健康づくりは、1人当たり9万円の医療費抑制効果

運動プログラムの取り組みの成果

体力年齢(予防効果の指標)



(万円)

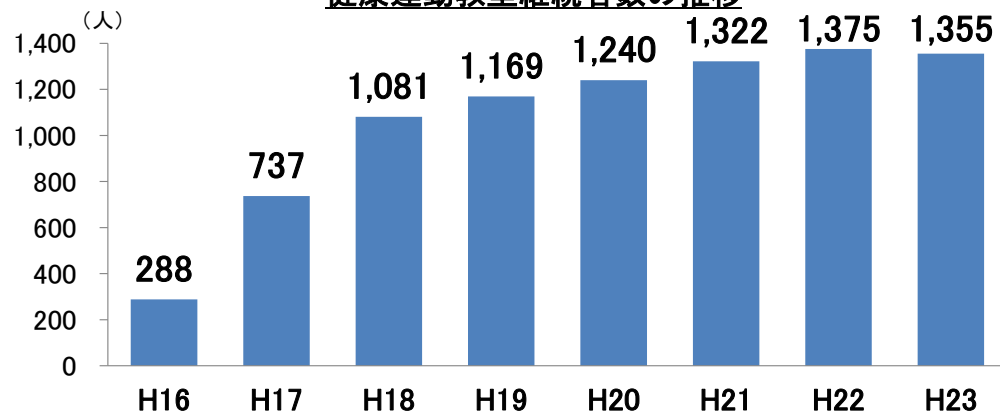


成果を収めているものの、総数は頭うち！

運動プログラムの取り組み状況

見附市にてH13年より筑波大学およびつくばウエルネスリサーチの指導のもと、大規模な健康づくり事業を実施中
⇒8年間で8,567名の参加
※平均年齢57.9歳(30~80歳代)
(見附市人口:約43,000人)

健康運動教室継続者数の推移

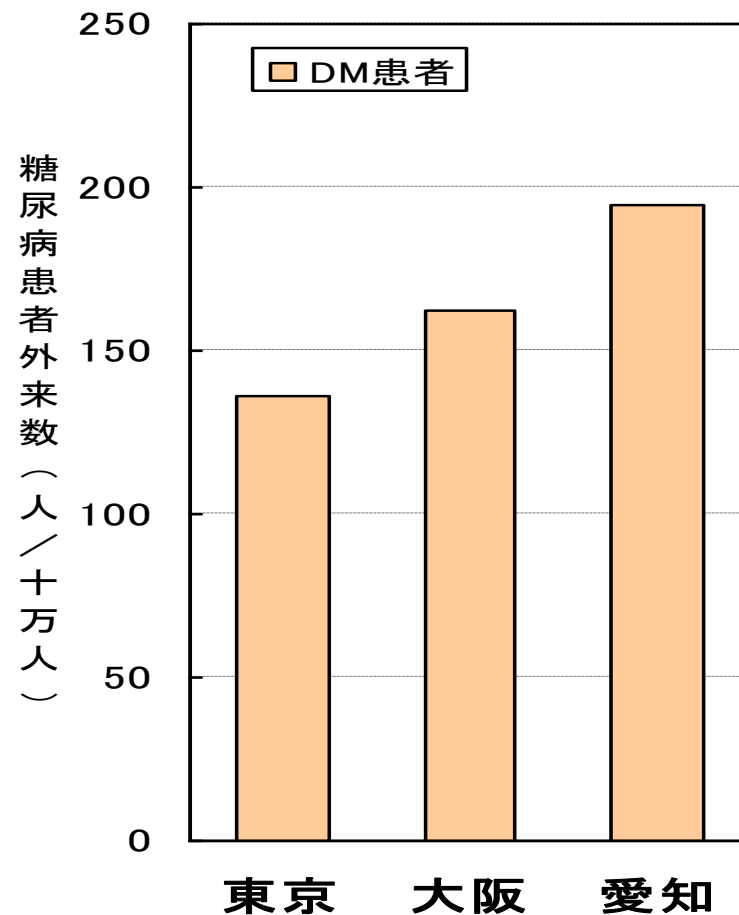
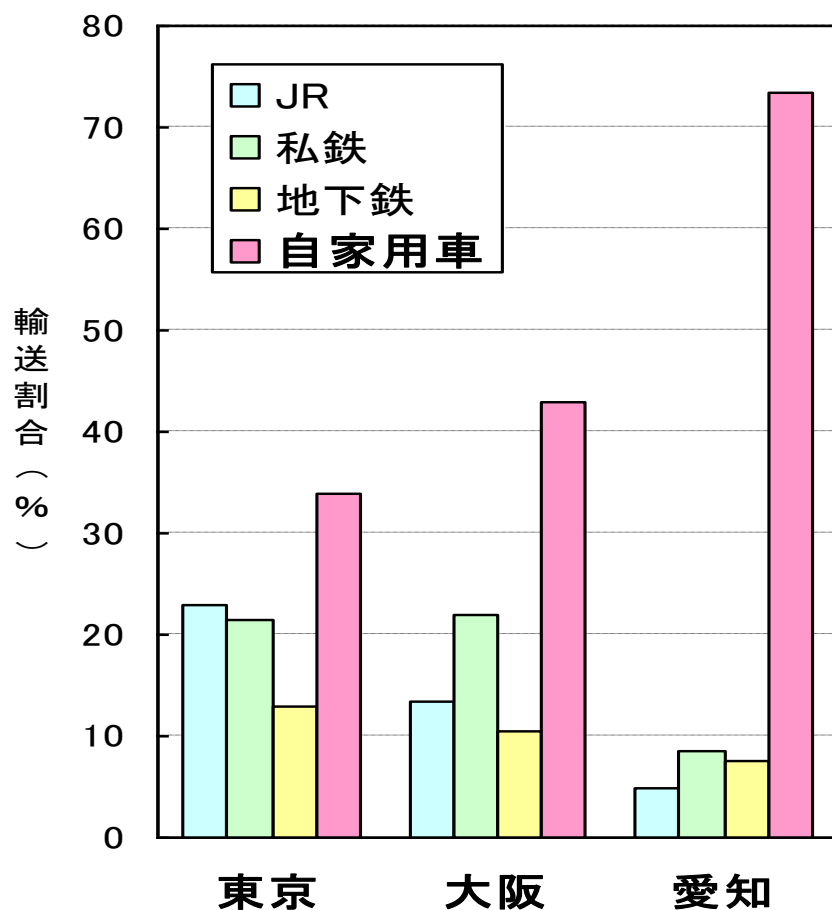


「わかっている」
のに出来ないの
ではなく、「知らない」から出来ない
可能性

7:3の法則への戦略が極めて重要

	運動不足 (67.5%)				運動充足 (32.5 %)
	運動実施意思なし(71.0%) (無関心層)		運動実施意思あり(29.0%)		
	タイプ1 (メタボリスクあり)	タイプ2 (メタボリスクなし)	タイプ3 (メタボリスクあり)	タイプ4 (メタボリスクなし)	タイプ5
構成比	20.4%	27.4%	8.0%	11.7%	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

生活習慣病の発症には、個人的因子だけではなく 地域の近隣環境因子も一定の影響がある



(為本浩至: 肥満と糖尿病, 8: 923, 2009より引用)

日本の地方都市の現状

多くの地方都市は、人が歩かない「まち」になってしまった。
それが、生活習慣病を増加させ、ソーシャルキャピタルを低下させ、
地域活性化の阻害要因となっている。



【例】三条小学校区高齢化率 **42.8 %**

超高齢化対応の目指すべき健康都市とは

意図しなくても、自然に歩いて(歩かされる)しまう都市づくりがこれからの健康都市の方向性である。そのためには、都市の集約化、歩行空間と公共交通の整備、街のにぎわい(商店街の再活性化)などが必要で、この方向性は、健康課題だけでなく、多くの地域課題も併せて解決することが期待される(久野 2011, 広井 2012)

1970年代



現在(2011)



ドイツ・フライブルグ市は、44年前に中心市街地に車の進入を原則禁止し、LRTなど公共交通を再整備し、快適な歩行空間の形成に成功している

歩いて暮らせるまちのビネフィット

👁 「歩いて暮らすまちづくり」 住民の歩数増加による医療費適正化への貢献

(例) 人口10万人の市で、まちづくりにより2万人が2000歩/日の追加歩行がなされたら、

医療費の抑制効果

$$0.061\text{円} \cdot 1\text{歩} \times 2000\text{歩} \times 365\text{日} \times 2\text{万人} = 8\text{億円}$$

(筑波大学久野研究室のデータに基づき計算)

「自治体連携型大規模健幸ポイントプロジェクト」記者会見 2014年10月2日



伊達市、大田原市、浦安市、見附市、高石市、岡山市、みずほ銀行、筑波大学

健幸ポイントプロジェクトにおけるポイント付与方法

ポイント名称	ポイントの説明	貯まるポイント	
		期間最大	年間最大
入会したよポイント	健幸ポイント制度参加と同時に有料のプログラムに入会した場合にポイント付与（ポイント確定は、制度参加から1ヶ月後） 会費月額 1,000円以上～5,000円未満：1,000pt、5,000円以上：3,000pt	—	1,000 or 3,000pt （入会時のみ）
がんばってますポイント	基準歩数に比べて一定量の歩数が増加した場合、および推奨される歩数を達成した場合にポイントを付与。	800 pt/月	9,600 pt/年
行きましたポイント	指定のプログラムに参加した日数に応じてポイント付与。 ただし、月最大10日分の参加までがポイント対象とする。	200 pt/月 （20 pt/回）	2,400pt/年
変わりましたポイント	3ヶ月毎のBMIまたは筋肉率が改善した場合、およびそれらの数値が基準範囲内である場合にポイント付与。	1,000 pt/3ヶ月	4,000 pt/年
続けたよポイント	6ヶ月連続で健幸ポイントの獲得が確認できた場合にポイント付与。	500 pt/6ヶ月	1,000 pt/年
健診受けたよポイント	健康診断のデータにより健診受診が確認できた場合にポイント付与。ただし、対象となる健康診断は毎年度1回のみとする。	1,000 pt/年	1,000 pt/年
健康になったよポイント	1年毎の健診データが改善した場合、およびそれらの数値が基準範囲内である場合にポイント付与。	3,000 pt/年	3,000 pt/年
合計			24,000 pt/年

これまでのSmart Wellness Cityの取り組みから はっきりした健康長寿なまちづくりの5原則

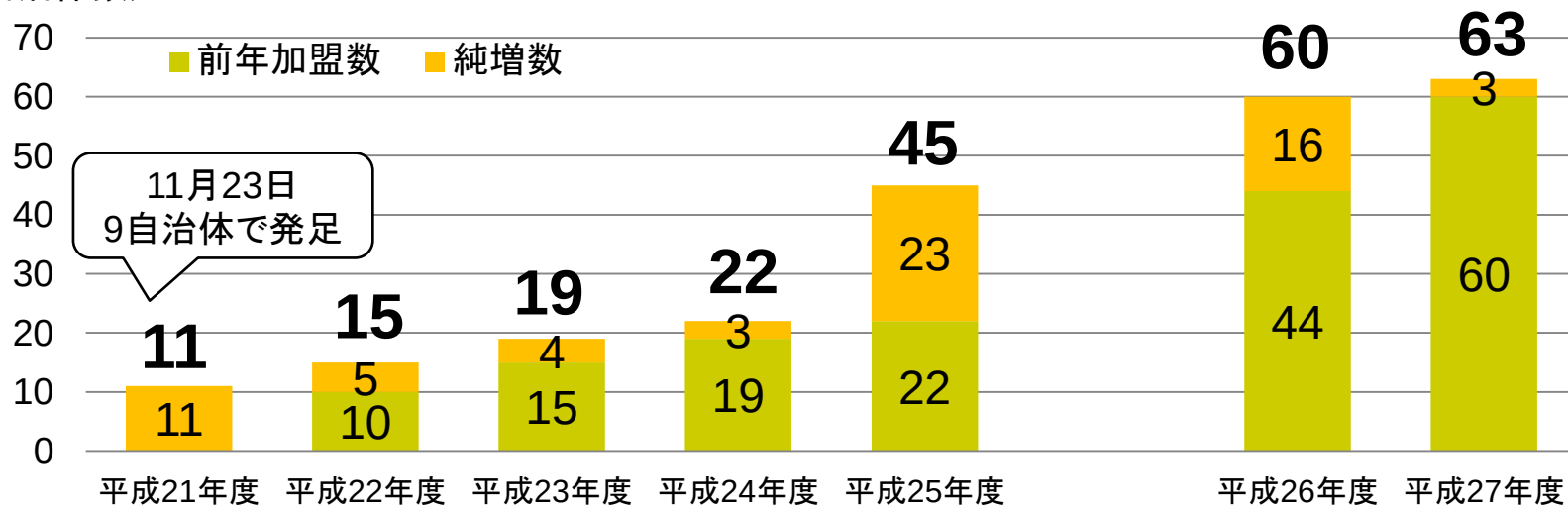
- ① 中心市街地の魅力を高める
 - ☞ 通過車輛の排除など歩いて暮らせるまちづくり
- ② 自動車依存から脱却できる公共交通網の再整備
- ③ まちに外出したくなるハードとソフトの環境整備
- ④ 地域コミュニティの強化策
(共助の強化)
- ⑤ 健康努力する人を応援するインセンティブ制度の整備
(自助の強化)

「参考」SWC首長研究会 加盟自治体数の推移

※平成27年4月23日時点

SWC首長研究会 加盟自治体数推移

(自治体数)



福島県伊達市
新潟県新潟市
新潟県三条市
新潟県見附市
茨城県つくば市
岐阜県岐阜市
兵庫県豊岡市
香川県善通寺市
熊本県天草市
(11/23現在
入会数:9)
茨城県取手市
茨城県牛久市
(入会数
合計:11)

新潟県妙高市
大阪府高石市
栃木県大田原市
埼玉県
さいたま市
鹿児島県指宿市
(入会数:5)

埼玉県志木市
福岡県飯塚市
大分県
豊後高田市
静岡県三島市
(入会数:4)

栃木県芳賀町
千葉県睦沢町
沖縄県南城市
(入会数:3)

茨城県行方市
佐賀県多久市
宮城県加美町
三重県伊勢市
福岡県直方市
千葉県浦安市
福島県
会津若松市
富山県富山市
大阪府阪南市
奈良県葛城市
京都府八幡市
兵庫県加西市

大阪府
河内長野市
兵庫県川西市
神奈川県
大和市
奈良県宇陀市
東京都多摩市
東京都中野区
山形県小国町
愛知県安城市
鹿児島県日置市
埼玉県桶川市
茨城県茨城町
(入会数:23)

埼玉県所沢市
宮城県大河原町
大阪府田尻町
茨城県潮来市
埼玉県美里町
栃木県足利市
岡山県岡山市
群馬県前橋市
千葉県白子町
千葉県柏市
長野県上田市
北海道栗山町
秋田県男鹿市
三重県熊野市
岩手県金ヶ崎町
奈良県広陵町
(入会数:16)

熊本県高森町
茨城県常総市
愛知県豊橋市
(入会数:3)

バリアを乗り越えるためには、
エビデンスに基づく「政策化」と「社会実験」の繰り返しが必要！