

# 健「幸」社会の実現に向けて

キーワード 歩行、健康、生活習慣病、地域活性化

未だかつてない高齢化社会に突入する日本において、医療技術の進歩等により、寿命は延びたとしても、健康かつ幸せに生きるという期間は逆に短くなるのではないかという懸念があります。それが現実になると地域社会の活力低下と医療費及び社会保障費の増加は避けられません。そこで自立的に「歩く」事を基本とする「健幸」なまち「スマート・ウェルネス・シティ」を構築することにより、健康づくりの無関心層を含む住民の行動の変化を促し、地域社会の活力低下を防ぎ、地域活性化に貢献することを目標とするリサーチユニットがあります。それが「健康長寿社会を創造するスマート・ウェルネス・シティの構築」です。

## 自然に歩いてしまう「まち」を創造

地域に対して信頼がある者や社会活動に参加する者はそうでない者より、身体活動量が多いと言われています(図1)。高齢化社会の中で地域の「健康寿命」を伸ばすために、本リサーチユニットでは、地域の中で健康に無関心な層に対して、「運動する」という新たな心理的ハードルを課すことなく、住んでいるだけで自然に、楽しく「歩いてしまう(歩かされてしまう)、歩き続けてしまう」まち(絵1)を創造することで、地域住民



この「まち」に住むと自然と歩いてしまい、知らない間に健康になれる、そんな Smart Wellness City を創りたい

民全体の日常の身体活動量を増加させます。そのために「まち」のあり方を見直し、徒歩、自動車、公共交通の適切な役割分担を実現し、「歩く」ことを基本とした「自立的な」生活へ誘導をすることで、地域住民が肉体的・心理的な「健幸」を維持できる社会を構築します。

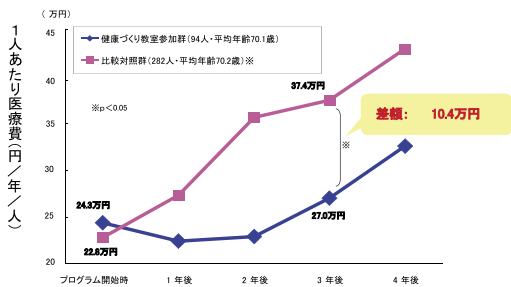


図1：新潟県見附市における健康づくり教室継続者医療費の推移

ユニット名

健康長寿社会を創造する  
スマートウェルネスシティの構築

ユニット代表者 体育系 教授 久野 譜也

◆ユニット構成員 総数 14名 (教員 4名/ポストドク 3名/他機関 7名)



<http://www.taiiku.tsukuba.ac.jp/~kuno> <http://www.swc.jp/>

## 世界初健康と街づくりの指標

地域の健康を総合的に管理するシステムの必要性が叫ばれ、健康づくりに関する政策の立案、評価に容易に利活用可能な、科学的証拠に基づく客観的な指標となる「健康都市インデックス」の開発・創出を目指しています。それは、医療費、介護給付費等の中長期的な結果に比べて、自治体が実施する健康関連政策の結果を短期的に反映する性質を持たせ、かつ、医療費、介護給付費等とも直接的に相関するように設計します。また、さらにその地域の人々に対し、個別運動・栄養プログラム提供・管理システム(e-wellness システム)を構築し、エビデンスに基づいた健康づくりプログラムを提供しています(図2)。

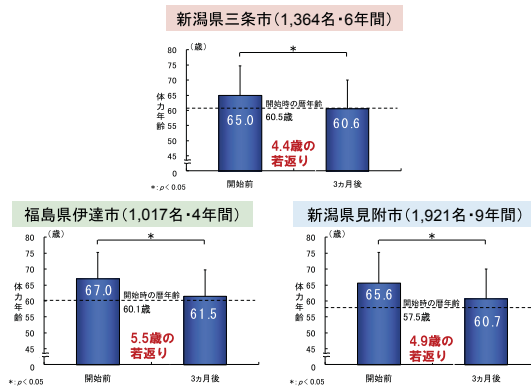


図2：e-wellness の効果 (体力年齢の若返りがどの自治体でも達成)

## 社会への貢献・実績

- Smart Wellness City 首長研究会の開催
- 自治体共用型健康クラウド整備
- まちづくり施策の評価分析アルゴリズムの検討
- e-wellness システムの提供 (図3)

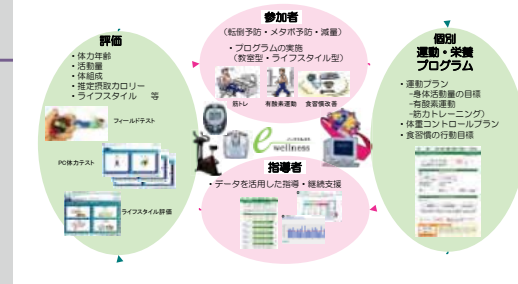


図3：e-wellness システム

※絵図の典拠：スマートウェルネスシティ地域活性化総合特別区域協議会

取材：平成25年7月23日