

## 国土交通政策研究所 第198回政策課題勉強会 概要

日 時：平成29年3月8日（水）12時30分～14時00分

講 師：久野 譜也 氏

（筑波大学人間総合科学研究科スポーツ医学専攻 教授）

テーマ：「人の健康づくりでの政策効果を高めるためには都市の健康づくりが重要～Smart Wellness Cityでの取り組みから見えてきたこと～」

### 日本の地方都市の現状 ～西和賀町の事例～

いわゆる2025年問題（団塊の世代が75歳を迎える年）まで後8年、その頃自治体は、勝ち組と負け組にはっきり明暗が分かれる事になると思う。

今年2月、岩手県西和賀町（2005年に沢内村と湯田町が合併）という人口約7千人の町へ講演に訪れた。西和賀町の高齢化率は既に日本の2030年もしくは2040年程度の状況下にあり（西和賀町の2040年人口予測は3千人に満たない）、このままでは都市として成立しないということを今回目の当たりにした（2日間の滞在中に見た子供は一人）。これまで健康まちづくりを研究してきたが、改めて少子高齢化の進行を実感した。

沢内村の深沢村長は1961年、老人の医療費無料化を全国で初めて実施した。続いて、乳児医療無料化にも取り組み、乳児死亡者0を初めて達成し、沢内村は、公衆衛生発祥の地と呼ばれている。当時、多くの自治体が沢内村の事例に倣い老人医療費の無料化を政策として導入したが、財政困難に陥り継続できなかった。（沢内村が継続できた理由は、保健婦さんの巡回など、病気への継続した予防活動に因るものである）

沢内村の事例からは、日本の少子高齢化の解決にあたって、これまで正しいと見なされていた制度が必ずしも現状に合っていない場合もあり、時には既成概念を打ち破ることも大事だと感じさせられる。

### 健康長寿と運動・スポーツの関係

2009年、WHOが死因のベスト20を発表した（Global health risks 2009）。

死因の第1位は高血圧、第2位は喫煙、第3位は高血糖、第4位は運動不足、第5位は肥満だった。（最新の2013年も同順位だった。）運動不足の解消は高血圧、高血糖、そして肥満にも効果が認められる。つまり運動は喫煙以外の死因4項目の改善に繋がるという事がわかる。

今後重要になるのは認知症対策だが、発症原因となるのは、糖尿病、高血圧、肥満、うつ、運動不足、喫煙があげられる。なかでも運動不足は認知症の発症リスクに繋がる。つまり高齢になってから対処するのではなく、20代、30代以降から生活習慣病対策を講じる事が将来のリスク回避になるし、80代、90代でもある程度の運動機能を維持できる体づくりをする事が、健康に繋がる（同様に、歩数データからも、日常の歩数レベルと医療費の間には一定の関係が認められている）。

## 73の法則

運動と健康の関係性については20年程前から分かっていたはずだが、依然として成人国民の3割程度しか必要な運動量に達していない。残りの7割をどう運動させるかが課題だが、従来のヘルスプロモーションでは限界があり、7割の無関心層を関心層に移行するインセンティブ改革と、無関心層を無関心のまま健康にする戦略を考える必要があると感じている。

なぜこのような考えに至ったか、新潟県見附市(人口4万4千人程度)を例にあげてお話しする。15年に渡り健康づくりのプロジェクトを実施、徒歩圏内の場所に健康教室を設置して5年で参加者2千人達成を目標に掲げたが、ある時期から参加者が増加しなくなり政策効果が認められず(他の自治体でも同様の結果に終わった)、結局7割の無関心層の壁を破ることができなかった。

自ら健康に投資する人口は約3割程度であり、7割は投資をしない。前述のような健康予防は、保険という原資がなく国民が自ら投資をする必要があるため成立しない場合が多い。しかも7割の無関心層は今後も運動をする意志がなく健康情報を取らないので、ヘルスリテラシーが低いままである(行動の変化がない)。この事が健幸まちづくりを考えるきっかけになった。(\*ヘルスリテラシー :健康に対する知識、意欲、能力の3項目を兼ね備えていることを意味する)

### ヘルスリテラシーを高めるためにはどうしたら良いか ~無関心層対策3つの戦略~

- ① インセンティブシステムの開発
- ② 無関心のまま健康にするという発想(健幸まちづくり)
- ③ 情報伝達の地域システムの開発、地域のインフルエンサー(情報の拡散をする人)を200万人育成。

### 健幸都市~Walkable city~結果的に歩いてしまうまちづくり

・WHOは健幸都市=Walkable cityと明記している(NY、Paris、London等、世界の大都市もWalkable cityを目指している)

・戦略を動かすためにSWC(Smart Wellness City)首長研究会を設立、やる気のある市町村で自治体発意による社会実験を実施し成功モデルをつくり国に働きかける。しかしモデルだけでは他地域に波及しないので横展開するためのプラットフォームをつくった。

科学知(大学が所持)と経験知(自治体が所持)の融合とよく言うが、融合の仕組みが難しく、今回はプラットフォームを活用して、課題解決知課題解決知につなげている。これをTransferabilityにつなげることが大切である。

### 目指すべき健幸都市とは

人の健幸づくりを考えると、まちの健幸づくりを同時に実施する必要がある。ヘルスリテラシーを向上させても都市環境が不健幸になりやすい状態のままであれば意味がない、そこに住んだら自ずと健幸になれる様なまちづくりが効率的アプローチといえる。従って、都市の集約化、

歩行空間と公共交通の整備、駅前と中心市街地の活性化は、健幸課題だけでなく、多くの地域課題も解決する事になる。

東京では大阪や愛知に比べて、糖尿病の発症率が低いというデータがあるが、東京都民が特別にヘルスリテラシーが高いというデータは無いため、健幸のために歩いているのではなく都市環境により歩かざるを得ない状況にあると言える。すなわち、公共交通政策は健幸のための政策の1つでもあり、車中心の地域は健幸の度合いが低くなると考えられる。

現在、コンパクトシティに関心が寄せられているが、基本的な生活が徒歩で成り立つまち、更に公共交通(車無し)で生活できるまちが健幸都市といえる。

都市景観が良いまち、歩きたくなるまちの住民は、健幸度が高いというデータや、都市環境とメタボの一定の関連性を示すデータ(都市の車依存度が運動不足をもたらシメタボを生む)がある、意図しなくても、自然に歩いてしまう(歩かざるを得ない)都市構造にすることが健幸都市への可能性に繋がる。

## 海外の健幸都市

ドイツ、フライブルク市 - (環境保護で先進的な取り組みをしており、日本では「環境首都フライブルク」と紹介されている。)46年前にBRT、LRTなどの公共交通を再整備し、車の進入を原則禁止し、歩行空間の形成に成功した(街中に誘導)。生活必需品50数品目を街中でしか販売できない条例まで制定している。現在、ドイツの中でも極めて医療費が低い都市である。

フランス、ナント市 - 片側3車線あった道路を、一般車は1車線、BRTに1車線、歩道と自転車道を拡幅した。BRTは専用道路を通行し、信号の優先システムもあるため、全く遅延がない。中心部から終点部まで35分間、ほぼノンストップで通行する。また、市街地の周縁部に大量の駐車場を完備し、料金は1日1ユーロで駐車場代金と(その駐車場チケットで)往復のBRT料金がカバーされる。

このようにヨーロッパの政策は、車を排除するだけでなく、車から降りて生活できる手段を用意し優先順位は高くするが、最終的にはあくまでも市民の選択に一任している、この点が日本の政策と根本的に異なると考える。

アメリカ、ポートランド市 - 有名なwalkable city。約20年前に高速道路を都心の外に追い出し、都心はBRT、LRTの整備を優先した結果、現在、全米で住みたい場所第一位の都市にまで成長した。当時はまだ、高速道路をどんどん整備する風潮の中、walkable cityに舵を切っており、沢内村同様に既成概念にとらわれない、思い切った施策を実施して成功した例である。

## ソーシャルキャピタル(社会関係資本)

今後の日本のまちづくりにおいて、従来の都市工学者、交通政策関係者だけではおそらく革新的な政策はできないし、福祉専門の研究者だけでもまちを変えることはできない。双方で連携し、早急に仕組みや戦略を構築する必要がある。

今、多くの社会学者がソーシャルキャピタル(人々の協調行動が活発化することにより社会の効率性を高めることができるという考え方のもとで、社会の信頼関係、規範、ネットワークといっ

た社会組織の重要性を説く概念)と健康について研究論文を発表している。

### 高齢社会における歩くことを基本とするまちづくりの意味とは

街角における信頼は人々の歩道での無数の小さな接触から、ゆっくり時間をかけて形成される。

そういった、地域の人々のさりげない接触の総和、

そのほとんどが偶然であり、そのほとんどが用事のついでであり、

そのすべては当事者の自発であり、

誰かから押しつけられたものではない

それこそが市民のアイデンティティの感覚であり、

尊重と信頼の網であり、

そして個人や地域にとってのまさかの時の資源となるものである。(Jacob J, 1961年)

～まちで誰かと会って挨拶をする、ちょっと会話をする～こうした小さな積み重ねがあるまちにソーシャルキャピタルが生まれる、徒歩移動の課程で偶然の出会いがある。このように、健康という観点だけでなく社会的観点からも「歩いて暮らせるまち」へ移行する重要性は認められる。

### Q&A

Q1-1: <sup>みなさん</sup>73の法則(健康に無関心な人、7割:そうでない人、3割)は場所が変わっても同様な比率になるか。

Q1-2: 自転車を担当している、徒歩を自転車で置き換えた場合はどうか。

A1-1: WHOの資料によると、日本は7:3で運動不足な人が多く、イギリスも同様。ただし、フランスやカナダでは6:4程度で運動が足りている人の割合が高い。必ずしも先進国に73の法則があてはまるとは言えない。

A1-2: 健康への効果で考えると、1徒歩、2自転車、3自動車、の順になる。自転車の場合、徒歩に比べると、距離を伸ばす必要がある。ただし、歩行は時間が掛かるため、自転車で補う発想は重要である。なお、高齢になるとバランス能力が衰えるので、安全性において考えると、一定の年齢に達したら自動車の運転同様、自転車も避けた方がよい。

Q2: 住宅市街地の高齢者サービスをどのように展開するか研究している。今回の講演を聴いて、たとえば自宅まで食料品、生活用品を届ける宅配サービスと、高齢者に近所まで出てきてもらう移動販売を比較して考えると、外に出るほうが高齢者にとっては良いしくみではないかと思っているが、先生のご意見はどうか。

A2: 愛知の国立長寿医療研究センターより、70歳以上の高齢者では、週に3日以上外出する人ほど健康の度合いが高い、という疫学データが出されている。

徒歩の場合、10分を3回で分けて歩いても、30分を1回で歩いても同様の効果が得られるという事が医学的に証明されている。つまり出て歩く(動く)事の積み重ねが健康に繋がる。特に

高齢者の場合、外出を促す仕掛け(しくみ)のあるまちづくりが大切だと認識している。

Q3: いずれの市町村も財政が厳しい。現在予定されている、市町村単位の国民健康保険を、都道府県単位にまとめる制度改正は、市町村の健康予防への投資がもたらす地元医療費の軽減というインセンティブを削ぐような結果になるのではないか。

A3: 健康づくりで寿命を延ばしても、結果的には医療費が増加するという議論がある、さらに、予防に力をいれると明言していても実態が伴わないケースが多いため、国も予防に懐疑的になっている。一方、自治体のモラルハザードを防ぐために、平成30年度から予防政策を全てポイント化し、ポイントに応じて自治体が予算を確保できるというしくみに移行させようと考えられている。

メタボの政策効果が高まらない理由は、無関心層を崩せないという事と、自治体が廉価なサービスになびいてしまう(あまり効果が出ない事に投資する)という事が原因である、その解決策として自治体の首長に実態を理解してもらうために、SWC(Smart Wellness City)を立ち上げた。更にリーダー的職員の育成のためe-learningの導入、そして今秋から(総合行政力および、課題解決力を指標に)集合研修を開催し、マネジメント等を含む課題解決力について今後重点的に実施したいと思う。

Q4: 今後自動運転システムが発達すると、まちをコンパクトにしなくても都市生活は成り立つと思う。このように自動運転に頼り、あまりコンパクトにならないまちと、Walkable city(コンパクトシティ)とを、どう考えればよいか。

A4: たしかに、自動運転が十分に利用可能となれば、コンパクトシティを目指す理由は1つ減るかもしれない。また、70代、80代の高齢者で車を運転する人と運転しない人では、運転する人の方が健康度が高いというデータがあり、活動的であることは健康寿命を伸ばす。

日本は健康寿命が世界一であるが、寝たきり期間も世界有数である。便利な事だけを取り入れていくと生活習慣病という副産物がある。自動運転が高齢者を外に連れ出す良いきっかけになるならば良いと思うし、便利なシステムとして、どのように使い分けるかのリテラシーが大切となる。

Q5: 公共交通の利用促進について、無関心層に届く情報伝達のヒントを教えて欲しい

A5: フラットな関係、そして地域の口コミでないと無関心層にはおそらく情報が届かない。多様な情報を伝えられるしくみをつくる必要があると思う(地域におけるインフルエンサーによる口コミ戦略、健幸アンバサダーの育成等)。

例)カーブス : この10年で急成長し、日本で最も多くの「フィットネス系」店舗を誇る女性専用の30分フィットネスで、広告宣伝ではなく主に口コミで会員を増加している(入会に至るまでの情報提供回数は平均4.5回だが、複数人からの同じ情報提供が鍵になる)。自治体等から年に1回政策パンフレットをもらっても、ほとんどの人の意識は変わらない。繰り返し、別の人から同じ情報を得ると、意識が変わっていくと言われている。