

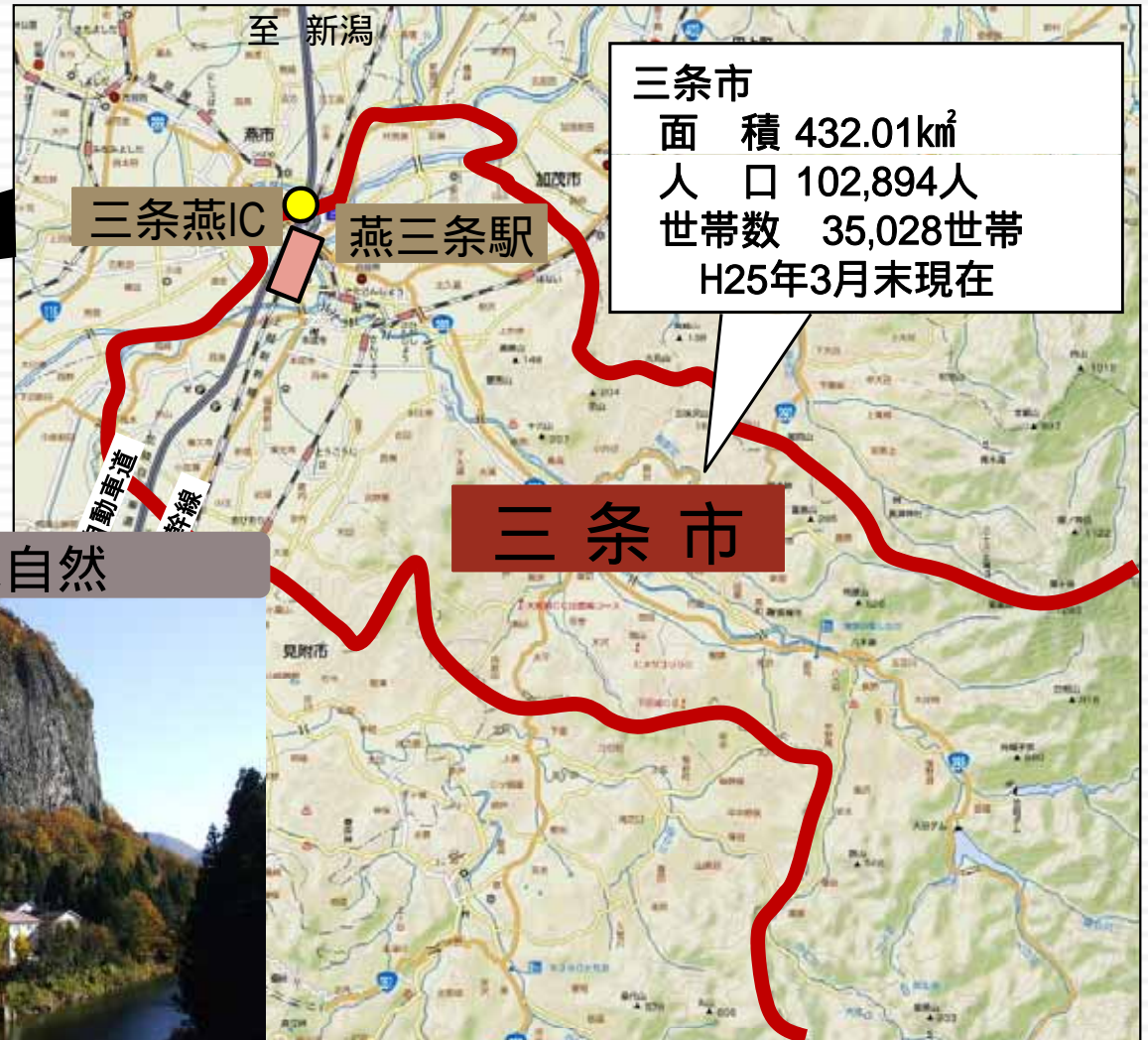
# スマートウエルネスによる 交通とまちづくり

三条市福祉保健部福祉課  
スマートウエルネス推進室 池野 泰文

# 三条市の概況



新潟県



三条市  
面積 432.01km<sup>2</sup>  
人口 102,894人  
世帯数 35,028世帯  
H25年3月末現在

三条市

ものづくり



豊かな自然



# 三条市の交通の変遷

- 【古代】  
丘陵地帯を中心に発達
- 【中世～近世】  
水運による市場の成立
- 【近代】  
信越本線の開通
- 【昭和40年代】  
国道8号線の付け替え
- 【昭和50年代】  
高速道路・新幹線の開通



# スマートウエルネスとは？

## □ 筑波大学 久野譜也教授が提唱

SWC首長研究会 25都府県43区市町が参加

SWC総合特区(新潟市・見附市・伊達市・岐阜市・高石市・豊岡市・三条市)

首長研究会、特区とも参加自治体数は、H26.3月現在

## □ 健康のために

なるべく自動車の利用を控え

日常生活の中で

「歩く」機会を増やすことを推奨

- 1 何のために、歩くのか？
- 2 どうやれば、歩く機会が増えるのか？

# 何のために歩くのか？

人口減少・高齢化社会での  
歩くまちづくりの重要性

# 2040年の高齢化率( )は40%弱

高齢化率:人口に占める65歳以上の高齢者の割合

現在の健康水準で  
高齢者が増え続けると



支援を必要とする人が増加

支援をする人が減少



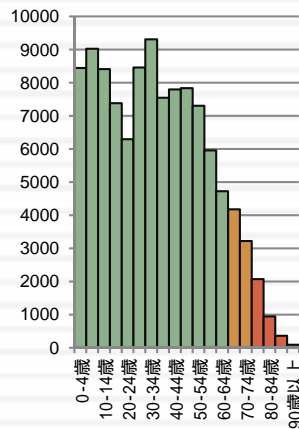
できる限り健康で、  
さまざまな活動に参加できる  
高齢者を増やしていく



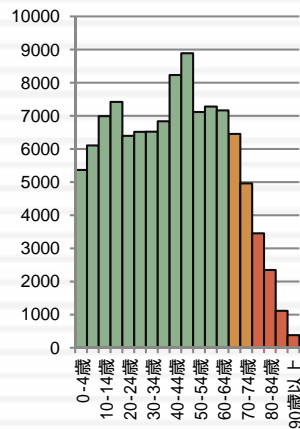
高齢者個人の幸福



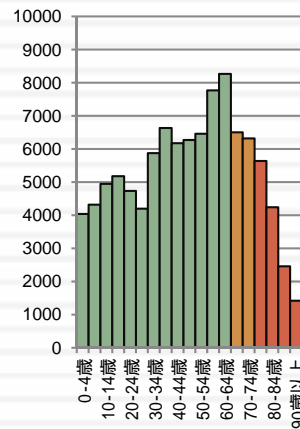
社会全体の幸福



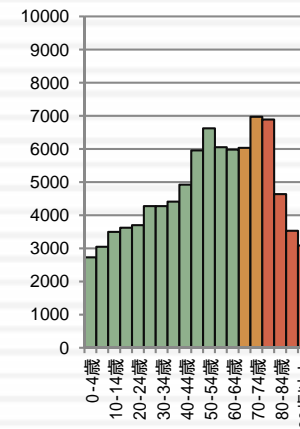
1980  
(人口 109千人  
高齢化率 9.9%)



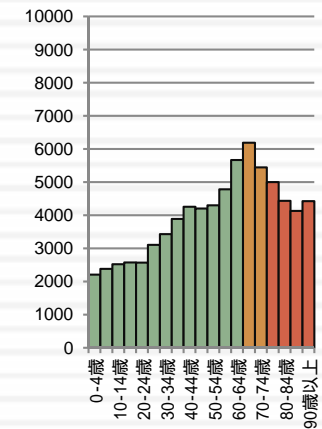
1995  
(人口 110千人  
高齢化率 17.1%)



2010  
(人口 101千人  
高齢化率 26.2%)



2025  
(人口 90千人  
高齢化率 34.5%)

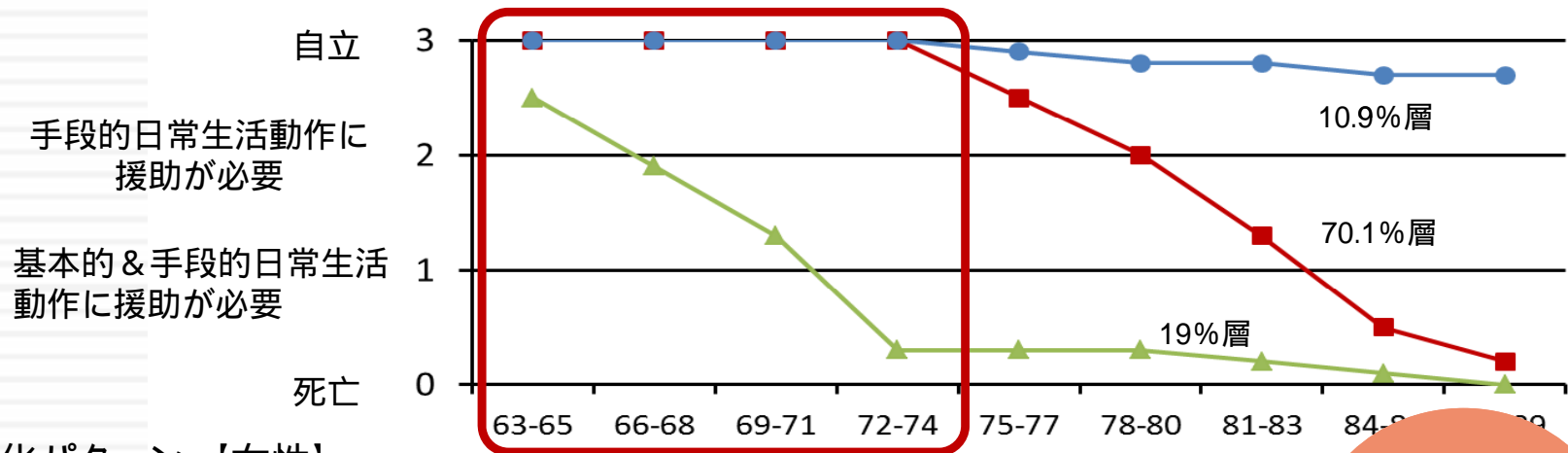


2040  
(人口 76千人  
高齢化率 39.2%)

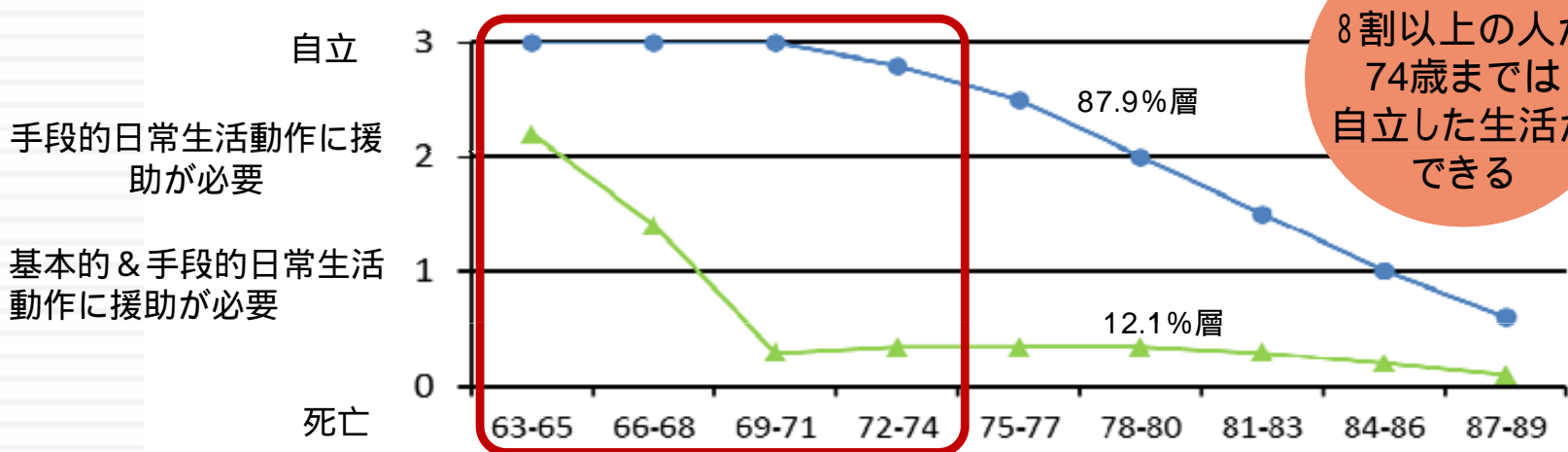
出典: 総務省「国勢調査」(1980,1995,2010)  
国立社会保障・人口問題研究所「日本の地域別将来推計人口(平成25年3月推計)」(2025,2040)

# 高齢者の自立度と虚弱化への変化パターン

自立度の変化パターン【男性】



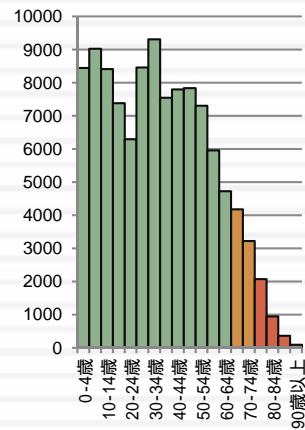
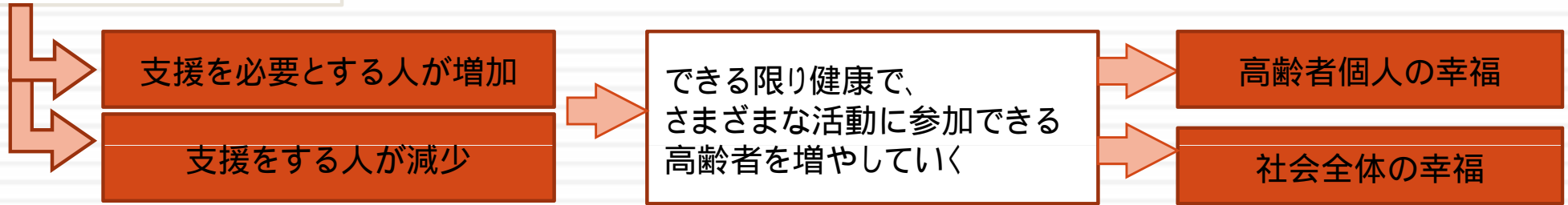
自立度の変化パターン【女性】



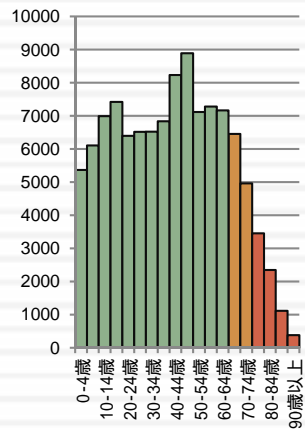
出典：秋山弘子 長寿社会の科学と社会の構想「科学」岩波書店, 2010

# 74歳まで現役で活躍できる社会を

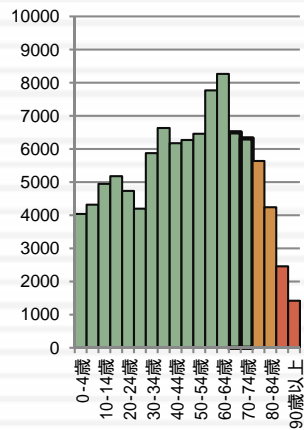
現在の健康水準で  
高齢者が増え続けると



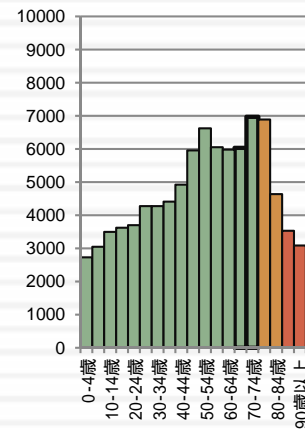
1980  
(人口 109千人  
高齢化率 9.9%)



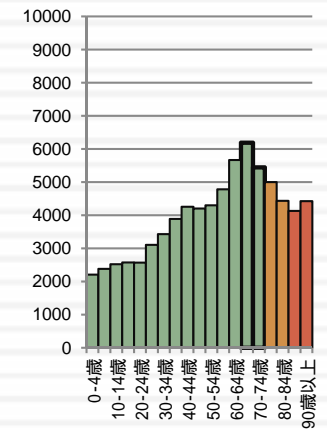
1995  
(人口 110千人  
高齢化率 17.1%)



2010  
(人口 101千人  
高齢化率 26.2%  
13.6%)



2025  
(人口 90千人  
高齢化率 34.5%  
20.1%)

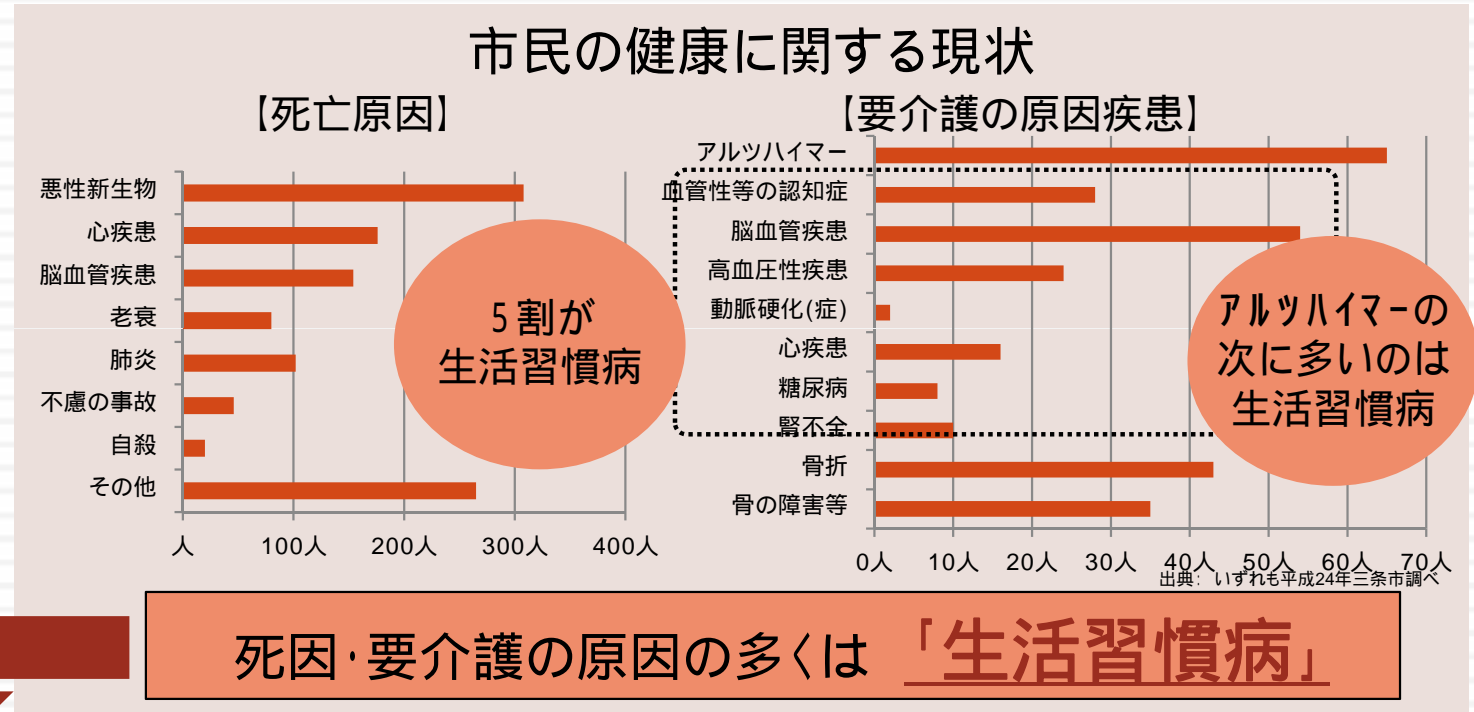


2040  
(人口 76千人  
高齢化率 39.2%  
23.8%)

出典：総務省「国勢調査」(1980,1995,2010)  
国立社会保障・人口問題研究所「日本の地域別将来推計人口(平成25年3月推計)」(2025,2040)



# 健康維持に関する現状



生活習慣の改善が必要

1に運動

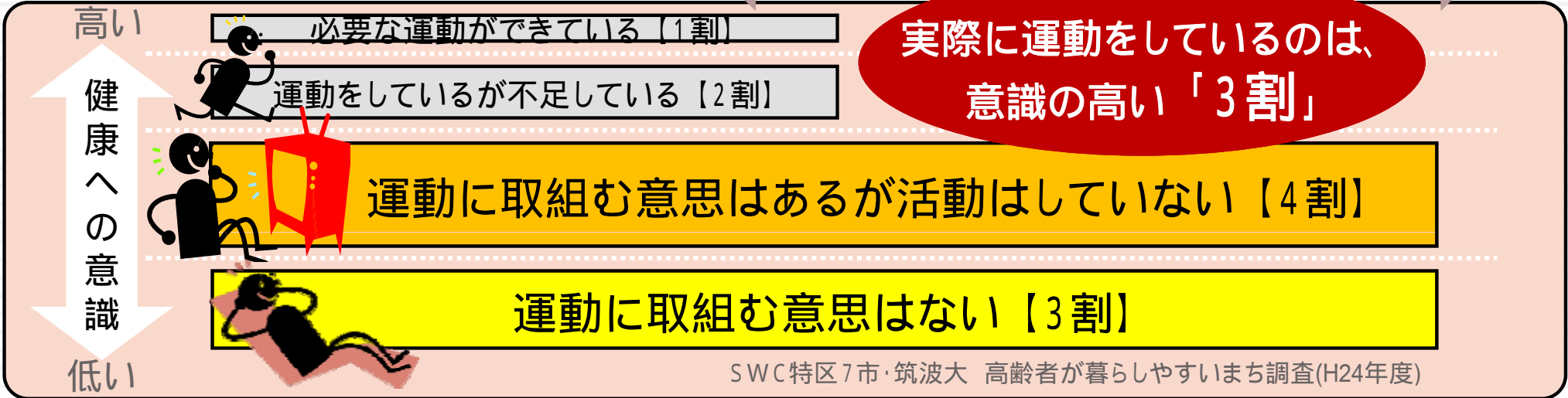
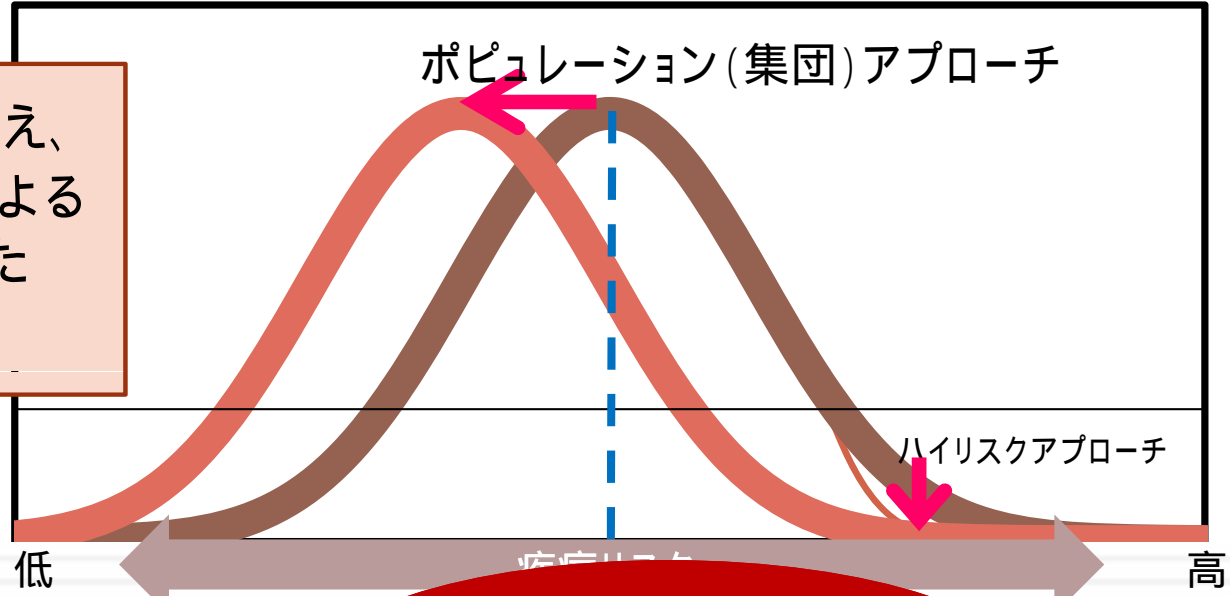
2に食事

しっかり禁煙

最後にクスリ

# 健康に対する市民の意識

既存のハイリスクアプローチに加え、**ポピュレーションアプローチ**による「運動」と「栄養」を中心にした生活習慣の改善が不可欠



# 最も手軽な運動としての「歩く」

時間・場所を  
選ばない

特別な道具  
が要らない

一人でも、  
複数人でも  
できる

運動効果

足し算が  
可能

90分続けて歩いても  
5分ずつ18回に分けても  
運動効果は同じ



近年の研究では、

**大都市ほど生活習慣病の罹患率が低い**との報告もある

大都市ほど自家用車の利用率が低く、公共交通の利用率が高い

駅やバス停と目的地の間を歩くことが健康に寄与している可能性がある



意識しなくても、住んでいるだけで  
自然と歩いてしまう街づくり



# どうやれば歩くのか？

(1) 中心市街地へのにぎわいづくりと  
歩くしかけづくり

# 三条市随一の高齡化先進地域

- 歴史的な中心市街地の三条小学校区は将来を先取りする高齡化の先進地となっている。

## 三条小学校区

高齡化率 38.6%

人口 2,613人

65歳以上人口 1,008人

平成25年3月末現在



先進的取組を通じ、  
2040年の三条市に  
備える。



# 歷史的中心市街地



不許複製 建設省地理調査所

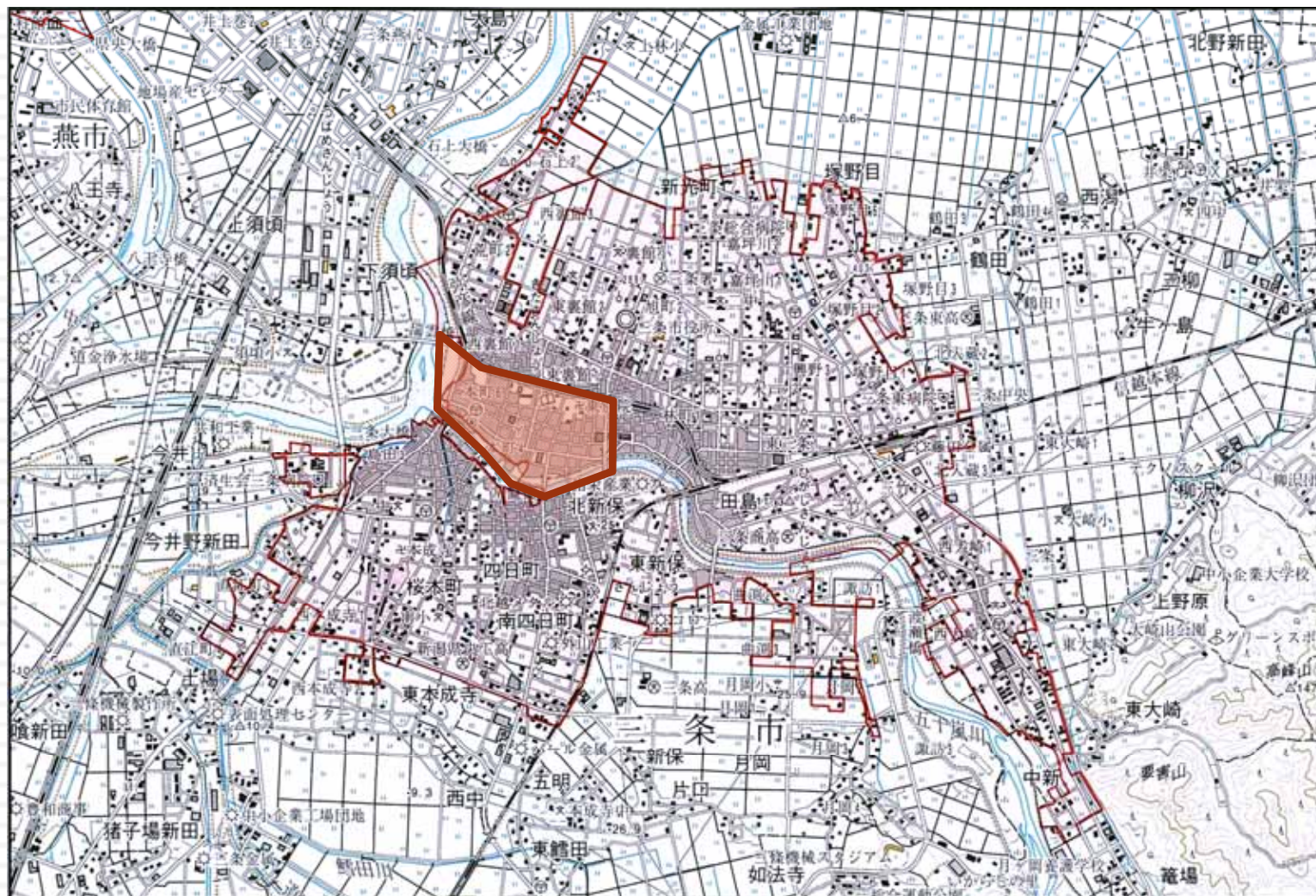
国土地理院所有1948年米軍撮影写真

# 歷史的中心市街地



国土地理院2005年撮影写真

# 歴史的中心市街地



総務省「国勢調査」(2010)DID地図から作成



# 三条小学校区の現況



# 歴史的な中心市街地が持つ資源

- 車ではなく「歩く」ことに適した街並み
- 神社仏閣、町屋等の歴史的建築物
- 公民館、図書館等の文教施設
- 商店街、飲食店街、定期市の集積
- 思い出や思い出入れを共有する市民



# とは言え、商店街の現実



# ハードを整備しただけでは歩かない



良寛の道



歩道脇の休憩スペース



高架橋下の遊歩道

利用につながっていない過去の空間整備

# ハードを整備しなくても歩く



# 外出を促すにぎわいの創出を

## 外出理由

生活に必要な外出(日用品の買物、仕事、病院、役所)

楽しみのための外出(趣味、旅行、娯楽、嗜好品の買物)

まちの変化

歩きたくなる理由(にぎわい)ができる

出かける人が増える

商店等生活機能の充実

人の変化

外出機会が増える

歩く距離・人のつながりが増える

健幸の維持・増進