

都市の健康

～人・まち・社会の健康づくり～

(公財)後藤・安田記念東京都市研究所 研究室主幹 ^{みやけひろし}三宅博史



開会式



開会あいさつを行う全国市長会会長の森民夫・長岡市長

第75回全国都市問題会議(全国市長会、(公財)後藤・安田記念東京都市研究所、(公財)日本都市センター、大分市主催、(公財)全国市長会館協賛)が、平成25年10月10日(木)、11日(金)の2日間、大分市(会場:ichihiko総合文化センター)にて開催された。今回の会議では「都市の健康 ～人・まち・社会の健康づくり～」をテーマに掲げ、全国から市区長、市区議会議長、市区議会議員、市区職員等約2000人にのぼる多くの参加者を得た。第1日は、午前中に開会式、基調講演と主報告、午後には一般報告が行われた。続く第2日には、午前中はパネルディスカッションと閉会式、午後には行政視察が執り行われた。



切なのは「心のリセット」である。日本で生きていくと交感神経が過緊張な状態になる。ゆったりとした音楽、ぬるめの風呂、ゆっくりとしたラジオ体操。副交感神経を刺激する時間をどう作っていくかは、地域課題である。被災者は何カ月も体育館で寝ている。副交感

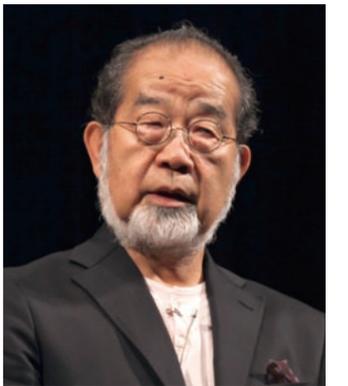
9年間、障害のある人たちとボランティアで旅をしている。2011年に宮城と福島に訪れたときには感謝された。誰だって感謝されると嬉しい。役に立ちたいと思っている。都市の健康を考えると、正解や正論に騙されないで、自分たちのまちに何が必要かを考える。脳卒中で倒れた人を治すだけでなく、倒れた人が生き生きと過ごせるようにしたり、倒れないようにどう努力するかも、健康のまちの大きなテーマだ。健康という切り口をまちづくりの根幹におけば、経済や文化、環境をいかに保っていくか、次世代にも関わる問題へとつながっていく。健康や長生きは

神経の時間を作ってあげたくて、千人風呂プロジェクトを立ち上げた。まちにホッとできるイベントを作ってあげることが大事だ。長野県がなぜ長寿なのか。高齢者の就業率が日本一であることが大きい。小さな農業という仕事があることが生きがいとなり、健康につながっている。心の健康を守っていくことも大事なことである。これに関連するのは2つの幸せホルモン、セロトニンとオキシトシンである。セロトニンは、美味しい食べ物を食べ、きれいな風景に感動すると分泌される。オキシトシンは相手の身になって考えた時に分泌される。セロトニンは自分を幸せにするホルモン、オキシトシンは相手を幸せにするホルモンである。みんなが少しずつでも相手のために思うと地域全体が変わっていく。



絆や生きがいとも大きく関係している。健康を考えると、行政はまちの大きな哲学をもつことが重要だ。日本中が温かく健康な社会を築くスタートとなることを祈っている。続いて、開催市の釘宮馨・大分市長から「まちづくりは人づくり」とともに築く希望あふれる「元気都市」をめざして」と題する主報告が行われた。大分市は、九州の東部、大分県の中部に位置し、東九州の中核都市へと発展してきた。本市のまちづくりを紹介したい。JR大分駅

基調講演



鎌田 實・諏訪中央病院名誉院長

第1日午前、開会式では、全国市長会会長の森民夫・長岡市長による開会あいさつ、釘宮馨・大分市長からのあいさつがあり、来賓として広瀬勝貞・大分県知事から祝辞が述べられた。

はじめに、諏訪中央病院名誉院長の鎌田實氏から「幸せ」で「健康」で「長生き」のまちづくり」と題する基調講演が行われた。

都市と健康について3つのキーワードからお話したい。正解や正論に騙されないこと。健康は経済や環境、コミュニティなどいろんな要素とつながっていること。絆と生きがい

東日本大震災の被災者の健康は厳しい状況にある。心と身体を守るための講演をボランティアで続けている。地域の人たちが幸せで健康でいられるために、われわれは想像力を持たなければならない。

私は、原発事故で放射能に汚染された海やホウレンソウ、ミルクの悲しみをうたった詩を書いた。チェルノブイリでは大地が汚れ、

草を食べた牛が汚れ、汚れたミルクを飲んだ子どもたちが甲状腺痛になった。このような状況を起こさせない社会を作ることが大事だ。海から命が始まり、進化を遂げながら人類が生まれた。生命の大原則は必ず死があること。死というバトンタッチを通じて次世代にどう伝えていくかも重要だ。

39年前に長野県茅野市に赴任したとき、内科医として脳卒中を治したいと必死になった。しかし患者を治療するだけでなく、患者が生きて良かったと思える医療でないとだめだと気付いた。正解や正論に騙されるな、これが鉄則になった。そもそも脳卒中が起きない方がいい。ボランティアで健康づくり運動に取り組み始めた。まずは減塩運動。人々が納得するとまちの空気が変わりだす。どう行動変容を起こさせるかが重要だ。

健康づくりの目標は長生きでなく、幸せに生きること。ハーバード大学のイチロー・カワチ教授は、日本が長生きで医療費が安い理由を「絆」だと言っている。長野県が日本一長

主報告



釘宮 馨・大分市長

寿になり医療費が安いのは、保健指導員と食生活改善推進委員が両輪となって予防活動に取り組んできた成果だ。これこそが社会共通資本(ソーシャル・キャピタル)である。

野菜を多く食べるアンチエイジング運動にも取り組んだ。具だくさん味噌汁は、塩分を下げ野菜摂取量が格段に上がる。野菜を多く摂取すれば抗酸化力が高まり、脳卒中や胃腸のリスクが減ってくる。地域の人たちに分かりやすく丁寧に運動を続けられれば、行動変容をしてもらえる。

地域医療では、寝たきり患者や介護者の立場になり、何が良いかを考えてきた。24時間体制での往診や訪問看護、日本で初めてのデイケアを始めた。いつでも相手の身に立って考えていく。解決策は○か×かでなく、自分たちのまちに合った○に近い△を探していく。この発想があれば、柔軟で暖かい地域、家庭、人生を築くことができる。

被災地に入るときも被災者だったら何をしてもらいたいかを考える。健康でもう一つ大

一般報告



中村桂子・JT生命誌研究館館長



久住時男・見附市長



山岸治男・日本文理大学教授

であることを確認する必要がある。地球上には多種多様な生き物が存在し、その多様な生き物はDNAをもつ細胞からなるという共通性がある。あらゆる生き物は38億年前に海で生まれた細胞の子孫である。人間も生き物の一つであり、38億年の歴史を共有する生き物と共にいるのが人間である。この38億年続いたシステムに学ぶことが必要である。

かつての日本は自然や文化を生かして暮らしてきた社会だった。明治以降、欧米を指して、日本固有の素晴らしさや美しさを置き忘れてしまい、本当の先進国には成り得ていない。私の先進国の定義は、一極集中でなく、食料自給率が高く、コミュニティスポーツや文化があり、街並みが美しいこと。今の一極集中の日本は、生き物として生きづらい社会だ。

生き物として生きていくには、つながりを意識することが重要である。つながりとは、外とのつながり、過去や未来とのつながり、自分自身とのつながりがある。自分自身も変

人以上の市民が自主的に参加し、健康づくりの意識が市民の間に浸透してきている。市民が「健康」「運動」「食」について一体的に学ぶ「地域健康づくり研修会」事業も開始した。さらに本市では、ラジオ体操のメッカとすべく、「ラジオ体操・みんなの体操祭」をはじめ、市内全域で普及活動を行っている。

市民一人一人が自覚を持って健康管理を行っていくことが10年、20年先に必ずその成果に現れると信じており、今後とも生活習慣病の予防や社会保障関係費の抑制に努めたい。

また、自然環境を活用した健康づくりとして「森林セラピー魅力創出事業」を展開している。大分市の森林部全体が森林セラピー基地として認定されたところであり、今後、新たな癒やしの空間として期待されている。さらに、「ふるさと団地の元気再生推進事業」をはじめ、団地やコミュニティの再生を通じた地域の健康づくりにも取り組んでいる。

「まちづくり」は「人づくり」からの考えに基づき、今後とも自助・共助・公助の三位一体となったまちづくりを進めることにより、「都市の健康」を強力に推進し、市民とともに希望あふれる元気都市の実現を目指してまいりたい。

◆ ◆ ◆

第1日午後は、3人の報告者による一般報告である。

まず、JT生命誌研究館館長の中村桂子氏

わりながら乳幼児期から老年期まで一生を生きていく。それをライフステージと名付けている。一人一人がいかに生きるかという視点に立って、①各ステージを十分に生き、②次のステージの準備を行い、③他のステージとの関係を円滑にする社会(ライフステージ・コミュニティ)を作れば、一人一人が生き生きと暮らせるだろう。

生き物の視点が欠けてきた現代社会では、食べ物、健康、住まい、心の問題を抱えている。喜多方市の小学校に特区で農業科を作った。授業の中で地域のお年寄りがボランティアで農業を教えている。お年寄り子どもが交流し生きがいを持ち、学校と地域とのつながりも生まれる。農業を通じて自然に向き合い、人や他の生物とのつながりを実感することで、生きる力を得ることができている。

人間だからこそのことは、想像する力、分かち合う心、世代を超えた助け合いだ。こういう社会を実現するには、地域の単位から変わっていかねばならない。20世紀は人

工的かつ効率性だけを求めてきた。これからは自然やゆとりにも目を向けると新しいテーマが生まれてくる。基本としたいのは、生き物を慈しむ「愛づる」という言葉だ。自然に囲まれてきた日本人は本来そういう能力を持っている。自然を意識した施策を各地域で展開すれば、21世紀は新しい社会づくりができる。日本は本当の意味での先進国になるだろう。

続いて、久住時男・見附市長から「まちづくりからの健幸と新しい仕組み」と題する報告が行われた。

本市は、南北に長い新潟県の真ん中に位置し、人口約4万2000人の地域である。日本一健康なまちを目標とし、住民が心身ともに健康で、幸せを感じられるまちづくりを進めるための先進的な取り組みにチャレンジしている。健康関連事業を総合的・計画的に進めるため、「食生活」「運動」「生きがい」「検診」の4本を柱とする「いきいき健康づくり計画」を策定した。健康運動教室では、中高齢者の介護予防を目的に、寝たきりに至る大きな原

が全線高架となったことにより、駅を中心とした中心市街地の総合的、一体的な開発が可能となった。駅南側では複合文化交流施設・ホルトホール大分がオープンした。南口駅前広場から大分市美術館がある上野丘公園を結ぶ緑の空間としてシンボルロード「大分いこの道」を整備し、歩いて楽しいまちとすることを目指している。また、本市の象徴的な存在である「キリシタン大名大友宗麟」を全国に情報発信していく「大友宗麟プロモーション」に取り組み、伝統や誇りを継承したまちづくりを進めている。南海トラフを震源とする地震の発生が予測される中、自主防災組織での避難訓練や隣近所による助け合いの確立など「減災」に向けたまちづくりも進めている。さらに、「日本一きれいなまちづくり」など毎年テーマを積み増しながら、市民協働のまちづくりを進めている。平成17年度の「全市いっせいがみ拾い大作戦」には約14万人が参加した。

本市では、「市民の健康づくり」を市民協働のまちづくりの重点施策の一つに位置付け、市民一人一人が「自分の健康は自分で守る」という意識の高揚を図りながら、行政と地域や関係団体等が連携し、市民の健康づくりを総合的に推進している。地域における健康づくりの担い手として健康推進員、食生活改善推進員、市民健康づくり運動指導者を育成し、健康づくりの環境を整備した。市民にとって身近な自治公民館などで市民健康づくり運動指導者による運動教室が開催され、2000

から「ライフステージ・コミュニティの提案―すべての人がすべての時を生き生き暮らす―」と題する報告が行われた。

50年以上生命科学の研究をしてきた。生き物としての感覚をもつことがベースとなっており、東日本大震災は、日本人の素晴らしさと、科学技術に代表される近代のもろさの2つを教えてくれた。今、日本がどうあるべきかを考えなければならぬ。模索することによって新しい時代が構築される。

今こそ「人間は生き物、人間は自然の一部」



パネルディスカッション



コーディネーターの久野譜也・筑波大学大学院人間総合科学研究科教授



中村桂子・東京医科歯科大学大学院医歯学総合研究科准教授、健康都市連合事務局長



伊香賀俊治・慶應義塾大学理工学部教授



松本悠輝・大分市民健康ネットワーク協議会会長、松本内科循環器科クリニック院長



北村正平・藤枝市長



辻重五郎・丹波市長

遂げる「発達」、将来に挑む「人生」がある。「発達」は、身体、感性、社会性、主体性の4つの段階に分けられる。これらの段階をうまく促進していく社会の仕組みが必要である。しかしわれわれの生活はいつも順調であるとは限らない。病気、リストラ、自然災害などさまざまな要因によって不調・変調が襲ってくる。放っておくと失調の状態に陥る。そうならないように、不調・変調の段階で社会にサポートするシステムがあることが重要だ。ここで私が経験した中学校PTAでの実践を紹介する。給食費の未払いに対して、生徒1人当たり月額100円ずつの給食運営費と

称する金で賄っていたことが判明した。解決を図るため、PTA総会で了解をもらうことを提案した。総会では、未払いの子どもたちの氏名公開や給食差し止めなどさまざまな意見が出た。私は、氏名公開や給食差し止めは新たなはじめにつながる、月額100円は困っている世帯の子どもたちへの福祉的支援と考へたらどうか、ただしこうした困った問題があるとの認識をみんなに広めてほしい、と答弁して了解を得た。そうすると未払いが徐々に減り、しばらくして未払い金が解消されるようになった。みんなが声をあげると、人に迷惑をかけてはいけないという気持ちも伝

わっていく。また、20年近く中国引揚者の子女に日本語を教える支援をしてきた。ある引揚家族と地方法務局とのやり取りの話をした。その家族は日本に来て3年たつが、日本国籍が取れない。法務局に行つて何回相談しても言葉が通じず進展しないという。私は、中国留学生を通訊として法務局に連れていき、家族に国籍取得の方法や条件について正確に伝えることができた。はじめから法務局で通訊を用意し、取得方法や条件を丁寧に教えれば、物事はすぐに進展するはずだ。半年後にその家族は無事に日本国籍を取得した。

因である脳血管疾患の予防のための有酸素運動と、転倒骨折の予防を主眼とする筋力トレーニングを科学的根拠に基づいて行っている。新成長戦略実現会議では「人口減少社会における地域づくり・まちづくりモデルの事例」として紹介された。本市の代表的な健康施策である健康運動教室だが、当初の目標であった参加者2000人の達成は足踏み状態となっている。同様の課題を抱え、今後の社会制度に対する危機感を共有する全国の首長が集まり、「Smart

Wellness City 首長研究会(SWC)」を立ち上げた。SWCでは、ウエルネス(=健康・個性)が健康で生きがいを持ち、安心安全で豊かな生活を営むことのできることをこれからの「まちづくり政策」の中核に据え、健康に関心のある層だけが参加するこれまでの政策から脱却し、市民誰もが参加し、生活習慣病予防および寝たきり予防を可能とするまちづくりを目指している。多くの住民を健康増進のために行動変容させる方策としてたどり着いた発想が、歩くことが基本となるまちづくりである。SWCから本市を含む7市と関係団体が連携して総合特区の指定を受け、さらに本市は、「見附市健康基本条例」と「見附市歩こう条例」の基本理念を盛り込んだ条例を制定した。また、健康なまちづくりには、中心市街地のにぎわいと周辺地域の活力が必要である。まちのにぎわい、交流の促進、産業振興も広い意味では健康なまちづくりの要素であり、中心市街地に銭湯を核とした交流拠点の基本設計を進めている。観光的施設では英国式庭園の利用者が年間約14万人、まちの駅の中心施設である「ネーブルみつけ」では年間約54万人の来場があり、市内外からの集客と交流の場として成長した。

住民の日常生活の維持と交流の上からは公共交通の充実も重要な視点となる。中心市街地や公園、交流施設の魅力を高め、コミュニティバス等の公共交通を整備することで、外出が促され、身体活動面から見ると歩数増加が期待できる。特区事業を推進する施策評価を支える健康クラウドの開発においては、保険制度の壁を越えて、全国健康保険協会や健保組合と連携する日本で初めての試みが進んでいる。まちの施策全体を「健康都市インデックス」という尺度で比較できるシステムも構築した。これからもSWCなどの組織を通しながら、社会保障制度の改革に対する提案と、まちづくりの総合施策としてSWCの理念を踏まえた取り組みを進め、都市が直面する課題に対処していきたい。



「人間関係」を創るところに生まれる。ひとの欲求を基礎に、「集団」「組織」「制度」「規範」「文化」などを編み出し、安定した「社会構造」を造る。これらを総合したものが社会である。社会の健康とは何か。生活する人たちが心身の健康を損ねることなく、また心身の健康を促進していく「人間関係」「集団」「組織」「制度」などのことを指す。これらを機能させる生活環境を形成することが、健康な社会を作ることである。人々の生活には、日々の「暮らし」、そこで

第1日最後は、日本文理大学教授・山岸治男氏による「社会」の健康づくり―持続可能な地域社会―と題する報告である。山岸氏は、歌とハーモニカ、軽妙なトークで次のように語った。社会とは何か。社会はひとが相互に関わり、

いい制度を作り、いい運用をする。これに尽きる。いい運用するためには、人間の力、人づくりが重要である。大切なのは、「机上の空論」ではなく、「野の実論」をしていかなければならない。「野の実論」を実行していくには、子どものときから相手や社会、自然と直に向き合うことが大事である。起きている問題や課題に直面し、自分で解決する。そういう意識を持ってこそ、「野の実論」が実現される。

山岸氏の話の最後には、サプライズとして日本文理大学チアリーディング部が登場し華麗なる演技が披露され、第1日目のプログラムが締めくくられた。



第2日午前は、筑波大学大学院人間総合科学科教授の久野譜也氏をコーディネーターとして、東京医科歯科大学大学院医歯学総合研究科准教授、健康都市連合事務局長の中村桂子氏、慶應義塾大学理工学部教授の伊香賀俊治氏、大分市民健康ネットワーク協議会会長、松本内科循環器科クリニック院長の松本悠輝氏、藤枝市長の北村正平氏、丹波市長の辻重五郎氏によるパネルディスカッションが行われた。

まず久野氏から、健康づくり政策はいかに無関心層を動かすか、また健康と都市環境は密接な関係があり、歩いて暮らせるまちをいかに形成すべきかがポイントとの趣旨説明がされた。

松本氏からは、健康づくりは結果まで時間がかかるため、行政とともに市民が入ることで施策の継続性が保たれるとの話があった。中村氏は、市長のリーダーシップとコーディネーターがすべての部局と話ができること、市民やNPOが係わる仕掛けづくりが重要と答えた。

また、久野氏から、歩いて暮らすまちづくりのためにコンパクトシティ（まちの集約化）推進の必要性が指摘され、北村市長、辻市長ともそれに向けて施策展開しているところとの回答があった。中村氏は、都市を再構築するなかでもまちの愛着や文化を引き継いでいくことも大事な要素だ、伊香賀氏は、高齢になっても生涯現役でまちの担い手となることがポイントだ、松本氏は、単なる集約化だけでなく自然との共存も必要ではないかと語った。

会場からも、健康づくりと禁煙の問題、

述べられた。

北村市長は、住民が自然に健康行動できる施策として、バーチャル東海道旅シート、健康スポット20選、健康マイレージなどの健康づくり政策を紹介した。辻市長は、健康長寿日本一宣言を通じた「栄養・運動・こころ・たばこ・健康管理」の5分野からの健康づくりの取り組みを披露した。

中村氏は、「健康都市連合」の取り組みを紹介しつつ、健康水準は都市の保健医療、社会経済、居住環境の条件が複合的に作用しており、地域活動への参加や地域への愛着が寿命を延ばす効果があると述べた。伊香賀氏からは、高知県梶原町の社会実験などの住環境と健康に関するデータを示し、住まいやコミュニティの向上が住民の活動量を上げ、健康につながるなどの報告がなされた。松本氏は、住民の生活習慣の行動変容を促すには、健康づくり運動教室やラジオ体操、食育講座などの多様な活動を市民と協働で行っていくことが必要と語った。

久野氏からの、いかに良い生活習慣を促していくか、との問いかけに対し、北村市長は、回遊性のある健康スポットやイベントづくり、自然と歩きたくなる環境整備が重要だと述べ、辻市長は、ポイント制度などインセンティブのある仕掛けづくりが必要だと答えた。

中村氏は、行政はハコモノ整備で終わるのではなく市民の日ごころからの意識づくりにも重点を置くべきと語り、伊香賀氏は、健康推進ウォーキングコース等の市民への周知方法はいかにあるべきか、などの質問が寄せられ、議論はさらに深まった。

最後に、久野氏から、今後は自治体同士が協力しながら健康まちづくりを推進することが重要であると締めくくり、パネルディスカッションは盛況のうちに幕を閉じた。

続いて閉会式では、次期開催市の岡崎誠也・高知市長のあいさつ、(公財)日本都市センターの大西秀人・理事長の閉会あいさつが行われた。午後の行政視察では、ホルトホール大分、高崎山、白杵城下町、森林セラピーロードなどを訪問した。

今回の会議は、都市の健康について、住民一人一人の身体的・精神的な「人」の健康、その健康を支える都市空間としての「まち」の健康、そして地域コミュニティの再生や安心して暮らせる社会の実現に向けた「社会」の健康の3つの切り口から議論を深めるという趣旨で行われた。1日目の基調講演や主報告、一般報告を通じて、人々の健康づくりには医療・



員の活動が無関心層を巻き込む原動力となっており、住民同士の連携の仕組みが重要だと述べた。松本氏も住民からの情報発信や団体同士のジョイントやネットワークがポイントだと同調した。

行政としてどう組織運営すべきかとの問いかけに対しては、北村市長は、健康づくり施策は、職員一人一人が意識を持ち全庁体制で行う必要があると答え、辻市長からは、市民協働の仕掛け役となる保健師は貴重な存在であるとの回答があった。伊香賀氏は、梶原町



次期開催市の岡崎誠也・高知市長のあいさつ

福祉の観点のみならず、まちづくりやコミュニティの再生、人々の絆や生きがいづくりが密接に関わっていることが改めて認識され、2日目のパネルディスカッションでは、いかに市民を健康づくり施策に巻き込んでいくか、いかに歩いて暮らせるまちづくりを推進していくかなどの議論が熱心に交わされた。この会議の成果がぜひ地元を生かされ、全国各都市において、人・まち・社会の総合的な観点から都市の健康づくり施策の取り組みが積極的になされることを期待したい。

閉会式



閉会あいさつを行う大西秀人・(公財)日本都市センター理事長