

シリーズ⑤

人もまちも健幸に！ 「スマートウエルネスみしま」の取り組み

三島市健康推進部健康づくり課健幸推進室

静岡県三島市では、人口減少・超高齢社会に対応するため、「ウエルネス：“健幸”」をまちづくりの中核に位置づけ、保健・医療分野だけでなく、生活環境、地域社会、学校、企業などあらゆる分野を視野に入れた取り組みを通じて、市民の健康づくりと都市の活力向上を目指す「スマートウエルネスみしま」を進めている。2013年度からアクションプランを策定し、現在の第4期計画では、「共創」の視点を加え、健康づくり、いきがい・きずなづくり、地域活性化・産業振興に焦点を当て、市民や事業所と連携しながら進めている。

1 スマートウエルネスみしまとは

静岡県三島市では、市民一人ひとりが「健やかで幸せ」と感じられる「健幸都市づくり＝スマートウエルネスみしま」を主要施策の1つとして取り組んでいる。このプロジェクトは、まちづくり全体に健康の視点を取り入れ、市民が元気で健康的な生活を送ることができる新たな都市モデルを目指しており、これまで10年以上にわたり、保健・医療分野だけでなく、地域、学校、企業など、あらゆる分野において取り組みを行ってきた。当市は、2020年に転入超過県内1位、2021年3月には中心市街地にある三島広小路駅周辺が「本当に住みやすい街大賞 2021in 静岡」を受賞するなど、住みたいまちとして注目されつつある。その要因として、水のきれいな源兵衛川があること、「子育て環境」や、「生活上の利便性」、「発展性」などがあげられるが、今回は健幸都市づくりにフォーカスする。

2 健幸都市みしまのたまごについて

スマートウエルネスみしまでは、「健やかで幸せに暮らせるまち」を目指し、「健幸都市みしまのたまご」として構造に関係性を図式化している。(図1)

その核には、市民の「健康づくり」を位置付け、その外側には社会参加の仕組みづくりとして「いきがい・きずなづくり」を据え、「地域活性化・産業振興」がこれらを包み込むイメージである。

(1) 健康づくり

「市民総参加で健康寿命を延ばす健康づくり」として食育や運動・スポーツを中心とした健康づくりのための事業を進めている。

(2) いきがい・きずなづくり

「生涯を通じて多様な社会参加が可能なまちづくり」として地域のきずなづくりや通いの場の提供、リカレント教育の推進などに取り組んでいる。

(3) 地域活性化・産業振興

「持続可能な“健幸”都市づくり」として健康経営支援のほか、健康医療関連産業の誘致や、三島駅南口周辺の再整備などを行っている。

(4) 共創

地域課題に対し、企画段階から民間企業や大学・市民団体等と共に取り組み事業を創っていく、「共

創」による取り組みを進めている。

図1 健幸都市みしまのたまご



3 第1期～第3期アクションプラン（2013～2021年度）の成果

事業を進めていく方針として、2013年度に第1期、2016年度に第2期、2019年度に第3期を策定。庁内連携を強化し、市役所全体で取り組む事業とするとともに、市民・事業所などとの協働による取り組みを進めてきた。主な事業として、株式会社タニタとの共同事業が挙げられる。活動量計を用いて歩数や体組成を測り、その活動量に応じてポイントを付与する有料会員組織「みしまタニタ健康くらぶ」や、自身の体重、体脂肪量、筋肉量などの体組成を数か所の公共施設等で測定できる「健康情報発信拠点事業」などを行った。その他、健康経営の普及促進、健幸マイレージ事業など、様々な取り組みを行ってきた。また、ノルディックウォーキング普及のため、認定コースの作成や環境整備、指導者の育成などを行った。これらの取り組みが市民の健康づくりに寄与し、※お達者度や幸福度の向上、後期高齢者の医療費の改善などの成果につながっているものと考えている。

※お達者度…お達者度とは、65歳の平均自立期間（介護を受けたり病気で寝たきりになったりせず、自立して健康に生活できる期間）のこと。

4 第4期アクションプラン（2022年度～2024年度）の取り組み

(1) アクションプラン策定の背景

ア 人生100年時代へ

日本の平均寿命は年々伸び、2021年には男性

81.4歳、女性87.5歳となった。人生100年時代を見据えて、健康づくりが「一生を通じて前向きに人生を楽しむための手段」となるよう、市民の行動変容を促していくことが求められている。また、平均寿命と自立して日常生活が過ごせる健康寿命との差が、2021年で男性8.79年、女性12.19年と開きがあるため、この「健康寿命」を延伸することが重要となっている。

イ 健康づくりと地域づくりの好循環の創出

地域における絆やつながりの強い地域は、そこで暮らす人の健康度が高いことがわかっている。また、地域における人と人とのつながりの希薄化が進む現代社会においては、交流機会が少なくなることでストレスの増大やこころの病が顕在化していることから、一人ひとりの健康づくりと併せて、人が集まり、交流、絆を深める地域づくりを推進することで、こころと体の健康、QOLの向上へとつなげる好循環を創出していく必要がある。

ウ 持続可能な社会へ

少子高齢化が進むことによる社会保障費の増大や、生産年齢人口の減少による生活を支える社会経済基盤の弱体化などが懸念されている。進化するデジタル技術を活かした効率的な経営や、女性・高齢者の活躍を促す就労支援などを通じた持続可能なサービスの提供と生産性向上を見据え、健康づくりを産業振興に繋げていく取り組みが求められている。

このような背景から第4期プランでは、みしまのたまごの3つの領域に「共創」という視点を加え、重点的に取り組む事業を立案した。健幸都市を実現していくため、スマートウェルネスみしまの理念を具現化した取り組みを数多く展開し、健康無関心層を含む勤労者世代や、子育て世代にも届く事業を行っている。

(2) 主な取り組み

ア 健幸づくりアプリ「KENPOS」

その中でも特に注力しているのが、健幸づくりアプリKENPOSを活用した健幸DXの推進である。このアプリは、市民が日常的に自らの健康を管理

し、健康づくりに取り組むことができる仕組みを提供することで、健康無関心層の行動変容を促すとともに、デジタルデバイドの解消とITリテラシーの向上につなげていくことを目的としている。運動や食事、睡眠などを記録することで自身の健康状態を把握し、改善に向けて目標を設定することができる。また、健康管理やイベントへの参加によってポイントを貯め、景品と交換することも可能であり、手軽に楽しく健康づくりに取り組むことができるツールとして高齢者だけでなく、忙しい勤労者世代にも利用が拡大しつつある。

登録者数は導入から約1年で3,000人に達し、特に40～60代の利用者が多くなっている。デジタルが苦手な方もスムーズに利用できるよう、相談会の開催やサポート窓口の設置など支援体制を充実させている。

ポイントの付与は、健康づくりだけでなく、ボランティア活動やリカレント講座など、市民の生きがいやまちづくり活動にも焦点を当て実施している。この仕組みにより、市民のシビックプライドを醸成するなど、将来的にはインセンティブがなくとも地域参加や健康づくりに積極的に取り組むことができる事業の在り方を目指している。KENPOSが個々の市民の健康づくりだけでなく交流促進や、地域全体の活性化につながる画期的な取り組みになっていくことを期待している。

イ 健幸マイレージ

自ら健康づくりに取り組む仕組みとして、もうひとつ健幸マイレージ事業を紙媒体で実施している。「ウォーキングをする」「歯を磨く」などの日々の健康づくりでポイントを貯め、様々な景品（市民体育館利用券や野菜引換券など）が当たるコースに応募できる。景品の中で一番人気の幼稚園・保育園応援コースは、応募が多かった市内幼稚園・保育園の上位10園に商品券を贈呈するもので、健康づくりのアプローチが難しい30～40代の子育て世代からの応募が多く、若い世代の健康づくりに寄与していると考えている。だれでも参加しやすい本事業は、健康づくりの入り口、いきがづくりとして位置付けている。

ウ サイクリングライフの促進

オリンピックレガシーとして自転車人口を増やし、健康無関心層を含む勤労者世代や子育て世代向けに体を動かすきっかけを作るため、大人向けロードバイク体験会と親子マウンテンバイク体験会を開催した。このイベントでは乗り方の講習から始まり、実際にコースを走ることで安全・安心に自転車の楽しさを感じてもらうことができたと考えている。

エ みしま健幸体育大学

「みしま健幸体育大学」では、だれでも気軽に楽しめる運動・スポーツへの参画機会を提供している。本事業は、公民館や市民体育館等の身近な場所でヨガ、ピラティス、筋トレ、ダンスなどそれぞれのライフステージに合わせた運動講座を実施している。今年度から、「KENPOS」と連動したオンラインフィットネスアプリ「WEBGYM」を活用したプログラムを取り入れることで、事業終了後も自宅で継続的に運動できるようにサポートしていく。また、「脂肪燃えるんピック」という、3人1組のチームを組み、3か月後の減った脂肪量を競うという企画を開催しているが、お肉のギフト券を上位チームの賞品とするユニークな発想で、健康無関心層含む就労世代を中心に人気の企画となっている。

オ 女性のスポーツ習慣化応援

運動実施率が低い働き世代・子育て中の女性をターゲットに、女性のスポーツ習慣を定着させるべく、女性市民が参加するワークショップを開催した。

ワークショップには20～40代の女性が参加し、それぞれが抱える課題や運動習慣定着の阻害する要因を洗い出し、運動習慣化に向けた事業案を作成し提案書にまとめた。さらに、この事業案をもとに、イベントを企画し実施している。

カ 子どもを通じた働く世代の運動習慣化

運動に興味がない、あるいは運動がそもそも好きではない健康無関心層を取り込むため、子どもから保護者等に運動を呼び掛けることで、家族単位で日常的な運動へと導くことをねらった参加対象を親子

とする事業を行っている。具体的な取り組みとしては親子で楽しむスポーツを切り口とした「アーバンスポーツ体験会」や、エア遊具などを用いた親子での運動遊び「みしまあそVIVA！プロジェクト」を実施している。「アーバンスポーツ体験会」では、プロの講師とけん玉やフリースタイルバスケ、ダブルダッチなどの種目を体験することができる。また、「みしまあそVIVA！プロジェクト」では会場に大きなエア遊具や身体を使って遊ぶ玩具などを設置し、親子で身体を動かしながら楽しむことができるほか、オリンピックを招いて実技指導や運動の大切さなどについての講話も行った。アンケートの結果によると、参加者の6割以上が運動未実施者であり、無関心層の取り込みに成果を上げていることから、今後も親子対象の企画は継続して実施していきたい。

5 スマートウェルネスみしまの今後

令和6年度は第5期アクションプランの作成を予定している。これまでの市民の健康と幸福を追求する取り組みを活かしつつ、大きく変化する社会環境を的確にとらえ、市民総参加で新たなプロジェクトに取り組むことで、ますます魅力的なまちを目指していく。

3年後にはJR三島駅前南口東街区の再開発事業により広域健康医療拠点が整備される予定となっていることから、今後もさらに発展していくスマートウェルネスみしまの取り組みにご注目願いたい。