

まつもと市民・健康を考える通信

暮らせば健康になるまちを創る【ワークショップ報告】

発行：松本地域健康産業推進協議会

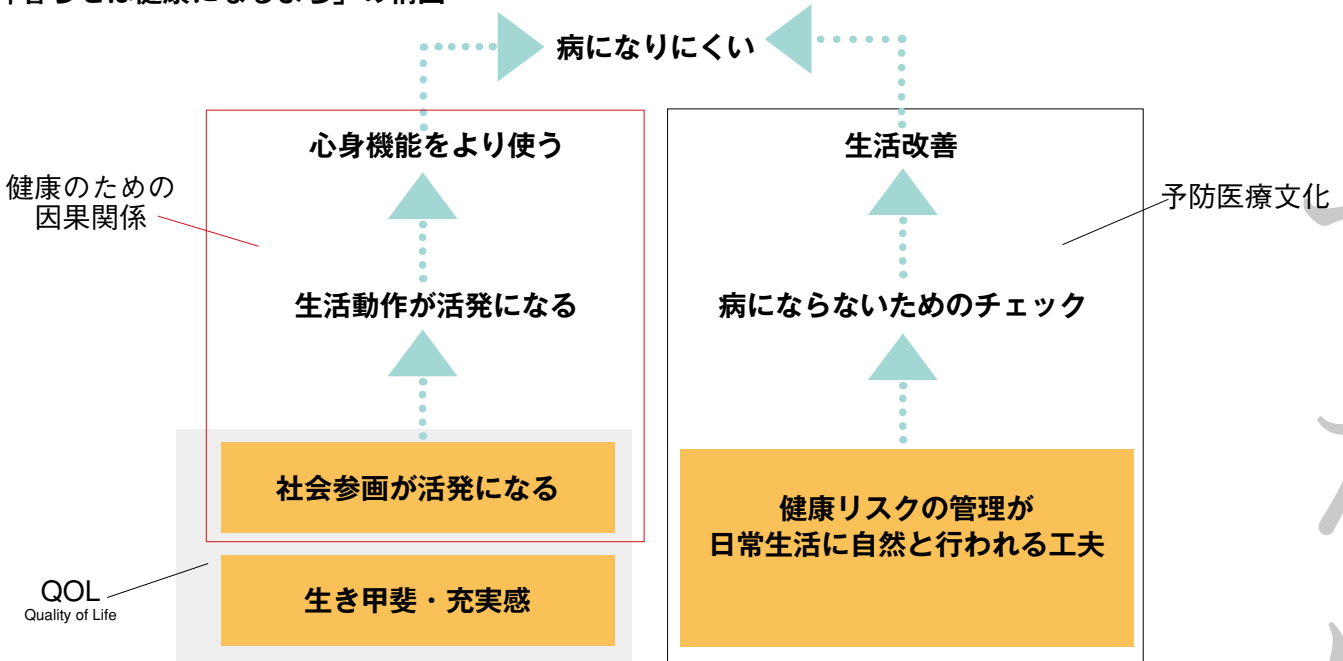
vol.2

健康をどう考え、どう日常生活や社会基盤、そしてビジネスとの共創に反映させるかを考えることは、街づくりを考えることに重なります。まちづくりの視点から健康を突き詰め、あえて健康を意識しなくても、住んでいる人が自然に健康になる(なってしまう)……そんな、『暮らせば健康になるまち』とはどんなまちなのか？ そうしたことを松本市に住み、医療・介護、まちづくりなどの現場で活躍する多種多様な立場、年齢層の人々で考えようという『健康先進都市ゼミナール2016』が、去る9月12日、24日、25日、そして10月17日にわたって行われました。参加者は、講演を聞き、石川県金沢市の施設を視察するなどして、「暮らせば健康になるまち」をテーマにワークショップ(以下WS)を重ねました。その内容をご紹介します。



●ゼミナール参加者の属性●
医師／薬剤師／ケアマネージャー／管理栄養士／まちづくり関係者／行政など、さまざまな立場の方に参加していただきました。

「暮らせば健康になるまち」の構図



「暮らせば健康になるまちづくり」のための仕掛け……ワークショップのテーマ

- 1 暮らしのインフラ (住環境・まちの環境) に対するアイデア
- 2 日常生活における 予防医療を 進めるアイデア
- 3 生きがいとなる 社会参画のための 企画アイデア

1 日目
講演 + WS

『ピンチをチャンスに変える生涯活躍のまち』 の考え方について

三菱総合研究所 プラチナ社会研究センター 主席研究員 松田智生氏

松田さんの講演では、市民のための“生涯活躍のまち”を考えるきっかけとして、「ユーザー視点」「生き甲斐」「脱・元気の出ない四字熟語……地方消滅、介護難民、老後破産、漂流老人」などをキーワードに、日本の社会が抱える様々な問題を解決する方策として日本版 CCRC（*註）の考え方について学びました。

「カラダの安心・オカネの安心・ココロの安心」をもちながらシニア層が生涯活躍するために、大学や教育現場で学び教えることによる多世代交流の工夫、予防医療や介護予防による地域経済の活発化、介護移転リスクを減らす住環境づくりなど各地の実践事例を交えた、生涯活躍のまちのヒントが与えられました。また、シニア層に大切な心構えとして、過去の自慢話だけが目立つようなシニアにならずに、何かに夢中で汗をかくて恥もかくような、今を語り、今動くアクティブシニアが大切だというアドバイスをいただきました。講演後のWSでは、「暮らせば健康になるまち」に対するアイデアを、参加者それぞれが考え、披露しました。



*註
Continuing Care Retirement Community の略。高齢者が、自らの希望に応じて地方や街なかに移り住み、地域社会において健康でアクティブな生活を送るとともに、医療介護が必要な時には継続的なケアを受けることができるような地域づくり（日本版 CCRC 構想有識者会議資料より）

2 日目
視察

石川県金沢市 『シェア金沢』視察

シェア金沢の1日目の視察では、案内を受けずに参加者それぞれに施設内を自由に見学し、次の日は施設長さんに説明をしていただきました。生涯活躍のまちとしてのまちづくりのコンセプトは“ごちゃまぜ”で、障がい者の就労の場をつくり、多様な人と交流できる環境を創ることを出発点として、リタイア世代、学生の暮らしの場とともに、子どもの活動の場もつくり、温泉やレストランなども含めて多様な人が活躍し交流する仕掛けについて説明をしていただきました。



What's シェア金沢？

社会福祉法人佛子園が運営するシェア金沢。障がい者の仕事創出や社会的なつながりを生み出すことを主軸に置き、“人が直につながり、支え合い、共に暮らす街”をコンセプトに、金沢市郊外の住宅地である若松町にオープン。高齢者、大学生、病気の人の、障害のある人、分け隔てなく誰もが共に手を携える良きコミュニティを生み出す街。サービス付き高齢者向け住宅やアトリエ付き学生向け住宅、児童入所施設ほか、レストランや温泉施設などが敷地内に併設されており、集会や催し物の開催や運営をはじめ、暮らしに関わることを住民参加で決めている。

2日目
WS

どのようなことができれば 『暮らせば健康になるまち』と言えるのか

『暮らせば健康になるまち』は大きなテーマであり、このような視点でのまちづくりは、これまであまり考えられていなかったと思います。そこで松田さんの講演やシェア金沢の視察も参考に、はじめにどのようなことが出来れば『暮らせば健康になるまち』と言えるのか、そのようなまちのイメージを3班に分かれて考えていきました。主に以下の3つの視点から考えを進めます。

- ①都市計画・都市デザイン・建築・コミュニティ的な視点（都市インフラ・ソーシャルキャピタル）
 - ②予防医療的・健康リスク管理的な視点
 - ③生き甲斐や心理的充足を生む取り組み・文化的視点
- それぞれの班からは以下のような意見がでてきました。

A班

街づくりの視点

- 夜、お酒を飲みに歩いて出られる街
 - 服装や身なりにちょっと気をつかおうと思うような場が多い街
 - 温泉を中心としたいろいろな（集える）施設がある（浅間近辺?）
 - 楽しい“逃げ場”がある街（家にこもらず、出かけたと思える）
 - 低層住宅が多く、隣近所同士のコミュニケーションがとりやすいつくり
 - 車がなくても暮らせる街 →公共交通機関の充実
 - 一ヶ所ですべての用事が終わる便利な街より、そこそこ歩いて回る必要のある街の方が健康的ではないか
 - 歩道と自転車道がしっかり整備されていて、歩きたいと思える街
- ※個人の健康に対する動機付けや意識改革の必要性を問う声が多く出た。

社会参加

- 頼られている、受け入れられているという実感がもてるのが、健康に必要不可欠
- 年をとっても、社会の中に役割がある
- 週に一度以上、外出する用事がある（強制的にしても出るべき、との意見あり）
- 自分の過去（職業、役割など）が活かせる、有効活用できる場がある

その他

- （主に老人ホームなどの施設において）自分で出来ることは自分でやらせてもらえる仕組み、選択肢がある
- さまざまな世代の人が集まって交流できる仕組み

衛生的にきれいな街

- きれいな街は免疫力も付き健康に直接繋がる
- 例えば公衆トイレが清潔

開放的な街

- 街の雰囲気が開放的だとのびのびとした気持ちになり、ストレスを減らす効果があるのではないかな

身体機能が維持できる街

- 同じ興味関心を持つ仲間が居て、一緒に楽しめる街。松本であれば、一緒にサッカーを応援し、松本ぼんぼんをみんなで踊る。
- 義務としての活動ではなく、自身が楽しめる活動ができる街

いざという時に頼れる安心感のある街

- 夜間の診療体制、高齢者の健康チェック体制など、サポートが充実していることで安心して暮らせる街

B班

健康な生活って？体の健康・心の健康

食・味

- 食は、健康の基本 食を楽しむ
- レシピや食べ方をシェアする
- 自校給食&栄養教諭
- 学校での食育

C班

相談・話す

- 家族・仲間・ゆっくり話せる友人
- 相談できる相手、雑談できる相手
- 健康に不安→即相談 怖がらず検診を受けよう
- 心の健康（認知症予防・自殺予防）

居場所

- 毎日必ず行く「たまり場」
- 外に出る・外に出たくなる・木陰で寛ぐ
- ブラブラ歩く・出かける
- ヘルス・ラボ を「たまり場」に！
- 色々な選択肢・サードプレイス

学ぶ・生きがい

- 生涯、学ぶ！
- 学ぶ場所・学びを分かち合う場所・仲間
- いつまでも自分の役割が欲しい
- 健康な毎日・健康な習慣
- 年に一度は、大人も子供も健康診断を受けよう！

3日目
WS

『暮らせば健康になるまち』に対する 松本の壁

理想のまちについて考えを深めたところで、では松本がそうしたまちになるにあたり、“壁”となっているのはどんなことなのか、どうしたらそれらを無くせるのかを話し合いました。3班それぞれから、日頃感じている弊害などが出てきました。

A 班

【無関心層】

- 町会やイベントに出てくる人がいつも同じ
- 提言に反論ばかりして代替案を出さない
- 健康に対する危機感がない
- 街なかと郊外で活動の活発度合いや考え方に温度差がある

【都市計画・都市デザイン・都市環境】

- 徒歩5分ほどのところでさえ、車で行く、一家5人それぞれが車を持っているなど、一人一台が当たり前の車社会
- 自転車で走りにくい（道路が狭い、駐輪所が少ないなど）
- 意外と歩きにくい（特にベビーカー、車椅子）（歩道と自転車がわけられていない、道が狭くて車と接触しそう、など）
- 街中に空き家が生じてても、大家が貸し出そうとしない
- リノベーションをしたくても、耐震問題などで金銭的にきつい

【そのほか】

- 公民館はあるのに、規定などが厳しくて使いづらい（気軽に集まれない）
- 同じく、公共施設（市民芸術館など）の規定が厳しくて使いづらい

【高齢者】

- 高齢者へのセーフティーネットが不十分ではないか
- 高齢化社会を迎えるにあたり、行政だけでセーフティーネットを構築するのは難しくなっている。行政は対策を講じているが、必要な人達に対して十分に浸透はしていない。

【無関心・助け合いの心】

- 市民の意識不足から、健康に対して無関心になっている事も問題を深刻化している。
- 若者世代の道徳心が未熟なため、世代間を超えた助け合いも弱くなってきている。
- 具体的には、高齢者に対して基本チェックリストを郵送しているが健康への意識が低い人達は回収ができていない。
- 民生委員が戸別訪問もしているが訪問件数に限界がある。

B 班

C 班

【PR】

- ヘルス・ラボを知っている人が少ない
- 健康に対する共通認識のPR
- 若い世代へのアピール
- 色々な場所・機会に來ない人

【多世代交流】

- 同世代で集まろうとしている
- 高齢者への対処のウエイトが大きい
- 働き世代への健康意識
- 幼老プログラム子供といると疲れる
- 幼老交流・・・ワンパターンな方法

【コミュニティ】

- 健康教室をしてもいつも同じ顔触れ
- 地域の絆の強さ→排他的
- 潜在的な不健康な人の掘り起こし
- リタイヤ男性が交われない
- 近隣に病気・入院を隠す

【都市計画・都市デザイン・都市環境】

- 車以外の交通手段がない、家に居たがり
- 街の環境・衛生を市にお任せ
- 空き家・不動産の硬直化
- 体の健康と都市の健康の結びつき？

『暮らせば健康になるまち』に対する壁を話し合った結果、例えば無関心の人が多いことや、何かをやるときにはいつも同じ顔ぶれ、車に依存しすぎなど、地域づくりやまちづくりの現場でも問題とされている共通の内容が浮かび上がってきました。それぞれの問題に対して、適切な因果関係を捉えて、問題の根を整理することが大切とされています。

3日目
WS『暮らせば健康になるまち』づくりのための
プロセス・プロジェクトのアイデア①

「暮らしのインフラ（住環境・まちの環境）に対するアイデア」、「日常生活における予防医療を進めるアイデア」、「生きがいとなる社会参画のための企画アイデア」の3つのテーマを設けて、これまでに出た意見を踏まえ『暮らせば健康になるまち』につながりそうなプロジェクトやプロセスに関するアイデアを出していきました。3班それぞれのテーマとアイデアは、以下の通りです。

A班

生き甲斐となる
社会参画のためのアイデア

【大人のたまり場をつくる】

- 中心街にヘルスラボの拠点を設置
- ランニングコースの起点（ロッカーを設ける、シャワー室を設ける）
- 市民活動発の健康情報などが閲覧できる（仲間募集、など）
- 気軽に健康診断ができ、健康指導をしてもらえる
- 空き家を“公共の縁側”として気軽に集える場所にする
- 活発に集うことで、家族以外に“心配してくれる人”を増やす（友人、地域のつながり、趣味仲間など）

【街づくり・公共交通系】

- 観光客も市民も「乗ってみたい」と思うかわいいバスを増やす（KUSAMAバスなど）
- 乗るほど貯まるマイレージ制度や、市民が買えるお得なパスポートをつくる
- バスで街巡りツアー、などイベントをつくる
- ゆったりした歩道と、座りたくなるベンチの設置

【そのほか】

- “おまつり”を活かす
松本は、ぼんぼんや山雅の応援などおまつりに力を入れる人が多い。さらに集い街とかかわりたくなるような仕組みや、いろいろな市民活動をおまつりでアピールする仕組みづくりを

介護予備軍の人たちへの予防対策

●まず独居高齢者のような介護予備軍の人達へ予防医療の基本チェックリストを導入する。そしてリスト回収には学生ボランティアと退職者の市民活動を活用する。

●学生ボランティアの参加を促すことで道徳心とコミュニケーション能力の向上を図り、より高い社会性を身に付ける機会を提供する。その見返りに授業の単位、市営住宅家賃の割引、商店街商品券の提供などにより学生の動機づけとする。

●退職者は社会的な役割として取り組んでもらい生きがいを提供する。

●学生や退職者が戸別訪問する際には、タブレット端末でのヒアリングを実施しクラウドで情報管理し、その情報から健康推進委員が状況確認して必要な支援を展開

●さらに推進委員、学生、退職者が一緒に生活支援体制の協議体としてセーフティネットとすることで、多世代コミュニティにも発展し健康に対する興味関心が地域全体に広がっていく効果も期待できる。

B班

暮らせば健康になるまちへのアイデア

【PR】

- 広報の方法 何の為に健康が大事か
- 企業の健康意識の改革
- 病気体験プログラム
- こまめな訪問・細かな相談
- コンプライアンス→アドヒアランス

【多世代交流】

- 多世代で楽しめる活動・取り組む目標
- 全世代で健康を考える機会を
- 子供を軸にした交流の方法を工夫
- 高齢者の社会での役割
- 幼稚園・保育園 おじいちゃん先生

【コミュニティ】

- コミュニティの流動化
- 新しい住まい手を受け入れる社会
- こまめな訪問・細かな相談
- おじいちゃん先生
- たまにはおせっかいても…無関心×

【インフラ】

- 路線バスの拡充・タクシークーポン
- 街の美化を住民相互でチェック
- 空き家→貸家 都市に賃貸を増やす
- 都市のコミュニティのあり方

C班

上記の多くは、地域づくりや都市デザイン、健康づくりなどとしてすでに取り組まれていることも多いのですが、異分野を掛け合わせることによってより効果的なプロジェクトを実践し、忘れがちな広報を適切に行い、成果を徐々に広げて多くの人が興味を持ち巻き込まれるような戦略的なプロセス設計が必要とされています。

4日目
WS『暮らせば健康になるまち』づくりのために
今から実践したいプロジェクト・プロセス②

2日間にわたる金沢での視察とWSの後、参加者全員がレポートを提出。『暮らせば健康になるまち』をテーマに、視察とWSで得た経験を踏まえて書いていただきました。それらのレポートをもとに、具体的にすぐにもでも実践可能なアイデアを考えるWSを後日行いました。3班それぞれから、3つの大切なコンセプトが浮かび上がり、ユニークな意見が続出しました。

1..... **多様な人・世代が暮らし交流する”ごちゃまぜ”コミュニティ創出**
多様な人・世代が暮らし、暮らし続けられる住環境づくり**多世代コミュニティを形成するためのアクション****B 班****ステップ1 ●ゴール設定**

松本市にはコミュニティ形成の為に施設・組織があるが、まだ適切な課題設定と達成すべき目標を行政が示す段階に到達していない。→ 町会や地区ごとの多世代コミュニティ形成に対する地区レベルで目指すべきゴール、それを評価できる指標を明確に設定する。

ステップ2 ●コーディネーターサポート

次に、専門的知識を持ったコーディネーターによるサポート体制を用意。

多世代コミュニティを形成する為に必要なのは、義務感によって集う場ではなく、積極的に参加したくなる（楽しい）場が絶対的に必要である。

児童センター、福祉ひろば、公民館の管理者が一体となっ

てそのような場を作るのは難しく、管理者側が苦痛を感じてしまう恐れがある。

35地区がコーディネーターと一緒に場を作り上げていく、コーディネーターは各地区の成功事例を積極的に他地区へ共有し、コミュニティ形成の火種が地区に定着していくように仕向ける。

ステップ3 ●行政による検証と管理

明確なゴール設定があれば予算に対する効果測定も可能であり、成果が出ている地区により多くの予算を配分するという競争原理も役に立つ。今後、地区人口の縮小は避けられず、より健全な運営ができていく地区コミュニティが他の地区を吸収していくような地区マネジメントも検討の価値あり。

地域が大切！『暮らせば健康になる』モデル町内会をつくってみたいだろう**C 班**

地域には暮らしの基盤があり、いろいろと仕掛けるうえでも地区という人のつながりの単位は動きやすい大きさの枠組み。下記の3つを目指して仕掛ける。

- ①健康は世代・地域の繋がり、ごちゃまぜ、人を巻き込む、リーダーづくり
- ②多世代をごちゃまぜ、コミュニティを仕掛ける、サードプレイスづくり
- ③健康を維持する仕掛け、加齢による機能低下の遅延、生きがい、町内会の助けあい

●地域づくり、新たな仕掛けづくり、リーダー・あらたな人づくり、に取り組もうとする町内会を公募

●モデル町内会応募が、多世代で地域を考えるきっかけに → 新たなリーダー・キーパーソン

●健康診断、健康産業企業とのタイアップなどの、インセ

ンティブを与える

仕掛け方のポイント 〈新鮮な切り口で / 異業種専門家・多世代のWSを仕掛ける → 人を巻き込む / 生きがい・ポジティブ心理・生産性を生み出す

将来的には…町内会からスピンアウト！**「株式会社〇〇町内会」起業**

●ボランティアでは町内会は成り立たない → 生きがい → 生産性・社会参加 → ビジネスとし活動

●子育て支援（託児所・学童保育）などを町内会で運営 → 住民が働き手となって地域で子育て！

●シルバー人材派遣を町内会で運営 → 高齢者の生きがい & 町内会の運営資金 → 更に魅力ある組織に

●町内会が企業とタイアップして、新たなビジネス

2.....健康で暮らし続けられる仕掛けを考え、実践し、 PDCAを回すプラットフォームの創出

プラットフォームづくり

「地域のキーマン」、「民間企業」、「行政の担当」の三者を『仕掛けられる人、マネジメントできる人』がつなげるプラットフォームをつくり、街づくり・健康づくりのためのアイデアが活きる・活かせる仕組みが大切！

<プラットフォームが目指す姿>

- 人と人とのつながりであること
- 市民に対してオープンで参加しやすいこと
- 仲間をつくりたい人たちのハブとなれる
- 多世代・多地域をまたぐものであること

A 班

3.....人もアイデアも掛け算して行動できる仕掛け屋の登用

仕掛け人の存在

仕掛け屋・キーマンが根本的に重要。地域や既存の組織のなかだけで新しいことを仕掛けるには、様々な難しい力学、ドロドロの事情がある場合も多いので、地域、組織、人を巻き込み、アイデアを掛け合わせて相乗効果を生み出すプロジェクトを考案し、進めるために、地域や組織を客観的に見ることができ第三者的な立場の仕掛け屋を登用する。

みんなの
意見

まちづくり実践のためのヒント

せっかくWSで話し合ったこと、何か私たちができることをやりたい！

今回のワークショップ参加者の方からは、せっかく様々な分野の人とじっくりと話をすることができたので、なにか実際に動かしたいという声が多く、参加者の方が自らリーダーとなって仕掛けてしまおうという意見も多く寄せられました。そこでWSで浮かび上がってきた、他力本願でなく自ら実践を仕掛けるためのヒントを示します。

1 私が仕掛け人・リーダーになってしまう

誰かがどこかが動くのを待っていて、口を動かすだけでは何も始まりません。自らが思いついたら動いてしまうという機動力が大切です。

2 的を絞る

実践のためには、まず達成可能な狙いを定めることが大切です。「暮らせば健康になるまち」は大きなテーマなので、やりたいことを絞って狙いを定め、人に伝えられるようにします。

3 多様な人々と対話をし、違う分野や領域のアイデアを掛け合わせる

絞った的をもとに多様な専門家や面白い人などを巻き込み、違う分野や領域のアイデアを掛け合わせて、よりよいアイデアに昇華させ実践を始めます。

4 小さな成功をもたらすことを繰り返し、そして大きく育てる

まずは、小さなことでOKなので、人からいいね！といわれるレベルの成功を生み出します。このような成功を繰り返し、大きく育てていきます。

5 やっていることは、きちんと伝わるように広報する

小さな成功を広げるためには、伝わるように伝えることが重要です。やっただけで満足し、適切な広報を行っていないことが多いので注意が必要です。

話題のヘルス・ラボとは？



Matsumoto Health Lab.

松本ヘルス・ラボ ～あなたの健康と社会イノベーション創出の場～ 松本ヘルス・ラボ～2つの特徴～

1 健康に関する知識を得て、実践する

健康パスポートクラブ会員向けサービス

- 年2回実施する健康チェック（血液検査・体力測定）で、自身の健康状態を把握。定期的に受けることで疾病や介護予防などに役立てることが出来ます
- 月1回ほど定期的に開催する健康プログラムでは、著名な講師を招いての講演会や企業などと連携した運動プログラムなど、様々な健康知識を得ることが出来ます。



2 新製品・サービスの企画開発に携わり、イノベーションに挑む

パスポートクラブメンバー 企業のコラボレーション商品開発

- 市民のみなさんの普段の生活や知識が、新たな製品・サービスの企画開発のヒントになり、社会課題を解決するような新たな産業の創出に繋がります。
- これまでの活動では、企業の製品・サービスをメンバーの方々にお試しいただき、効果測定や商品の使用感などのご意見を、企業の商品開発に活用いただいております。

平成29年1月、松本ヘルス・ラボの拠点が松本市の中心市街地（中央公民館Mウイング1階）にオープン予定です。パスポートクラブメンバーの交流の場・ワークショップや講座等の開催、企業間のマッチングスペースやワーキングスペースとして、みなさまが集えるオフィスとなります。健康に関する情報発信やみなさまの交流、健康産業分野におけるイノベーション創出の場として活用してまいります。

松本ヘルス・ラボ
「健康パスポートクラブ」
メンバー募集中！

健康になりたい、健康維持で仲間を増やしたい、
健康産業と一緒に考えたい人、大募集！

○健康パスポートクラブ
年2回の健康チェック（血液検査・体力測定）の実施や健康に関するセミナー、運動プログラムに参加いただける、お得な会員制クラブです。
年会費：3,000円（税込）

健康産業を担う企業を募集！

松本地域で、市民や地域と一緒に健康産業の創出を始めませんか？
関心のある企業のみなさま、是非お声がけください。

■お問い合わせ先 松本ヘルス・ラボ事務局（NPO法人SCOP内） 担当：降旗 松本市中央2-3-17
TEL:0263-50-9797 Email: info@m-health-lab.jp URL: https://m-health-lab.jp
松本市健康産業・企業立地課 松本市大手3-8-13 松本市大手事務所内 TEL 0263-34-3296

編集後記

『暮らせば健康になるまち』とはなかなか扱いの難しい大きなテーマでしたが、今回はこれまでまちづくりの現場ではなかなか話すことができなかった、医療関係の方々ともまちづくり関係者の対話ができ、新たな動きの可能性が見えてきたと感じています。地域づくりやまちづくりの現場で語られている課題と、健康づくりの現場で語られている課題の多くが共通していることを考えると、身近にいても今

まで交錯してこなかった多様な職能の人や活躍している人が、テーマを決めて対話を行う機会や実践の機会をさらに増やしていく必要があると感じています。今回のワークショップで話されたキーワードの一つ選ぶとしたら「仕掛け人」です。仕掛け人は誰もができることではありませんが、潜在的仕掛け人がまだまだ松本には沢山いるような気配です。そのような方々の活躍の場や機会を増やしていけたら素晴らしいと思っています。 都市計画家 倉澤 聡

■WSコーディネーター 都市計画家 倉澤聡 ■WSワークショップファシリテーター 大輪俊江 山田健一郎 米山聡
■WS通信 編集・大輪俊江 デザイン・柏木早苗