

第 86 回全国都市問題会議報告

報告者：小林貢

開催日：令和6年10月17日（木）・18日（金）

会 場：アクリエひめじ（姫路市文化コンベンションセンター）

主 催：全国市長会

公益財団法人 後藤・安田記念東京都市研究所

公益財団法人 日本都市センター

姫路市

参加者：仲間正司、森田哲哉、山崎貴裕、小林貢、武藤政義、小澤芳輝、佐藤弘治、
幡垣正生、清水義朋

テーマ：健康づくりとまちづくり

～市民の一生に寄り添う都市政策～



姫路城（白鷺城） ↑



●会議日程1日目（10月17日（木））

以下の講師からの講演内容を紹介します。

基調講演：生物学者、青山学院大学教授 福岡 伸一氏

テーマ：生命を捉えなおすー動的平衡の視点からー

現代人が命の問題を考えると生命とは、手、足、胴体、頭、あるいは各臓器といった「部品」が組み合わさってできた、プラモデルみたいなものであるという見方である。

だから、壊れたところは取り換えればいいし、古いところは新しくすればいい。しかし、この考え方は、私たちの身体を考える上で、本当に正しい生命の見方なのであろうか。



ユダヤ人科学者、ルドルフ・シェーンハイマー

(1898-1941)は生命が流れの中にあることを明確なカタチで、最初に示した科学者である。

私たちが食べた分子は、身体を構成する分子と絶え間なく交換されつづけている。部品からなりたっている分子機械ではなく、部品自体のダイナミックな分解と合成の流れの中に揺れ動く、分子の淀みなのである。

自らを積極的に壊しつづけることによって、系内に溜まるエントロピーを捨てつづけ、また、それを作り直すことでなんとかバランスを保つ。それが生命体の特徴である。

シェーンハイマーの思考を発展させ、講師はこれを「動的平衡」と呼びました。

動的平衡の生命観は、私たちの身体が、時間の関数として絶えず変化しつつ、それでいて柔軟で、適応的で、補助的であり、同時に弾力性があり、柔軟性があるものであることも講演されました。

主報告：兵庫県姫路市長 清元 秀泰氏

テーマ：市民の「LIFE」（命・くらし・一生）を守り支える姫路の健康づくり

人生 100 年時代の到来を見据え、市民の「LIFE」（命・くらし・一生）を守り支えることを市政方針として、市民の健康増進に向けた、施策を展開している。

2020 年の我が国の平均寿命は、男性 81.56 歳、女性 87.71 歳となった。

健康づくりに資する取組では、軽度認知症等の予防支援や生活習慣の改善、各種疾病の早期発見及び重症化予防に取り組んでいる。

ウォーカブル（居心地が良く歩きたくなるようなまちなか）なまちづくりを進め、人々がまちなかに外出し、出会い・交流できる環境づくりを推進することで、生活習慣病の発症リスクの低減やフレイル予防、ひきこもり予防など健康づくりの促進ができるとしている。

ICT を活用した健康づくりでは、マイナンバーカードやデジタル技術の活用により、市民がライフシーンのさまざまな場面で暮らしの豊かさを実感出来るよう、姫路版スマートシティ事業を推進している。

未来を担う子供たちの健やかな成長を支援するため、①こども未来健康支援センター「みらいえ」の開設 ②子育て情報の発信の強化に取り組んでいる。

市民の「LIFE」を守り、まちに活力を生み、明るい未来を切り拓いていくための原動力は「人」であり、健康は、「人」づくりの根幹をなすものと考えている。

これからも、子どもから高齢者まで、全ての市民の「LIFE」が輝き、誰もが健やかに生き生きと暮らせるまちの実現を目指していきたいと講演されました。



一般報告：筑波大学システム情報系教授 谷口 守氏

テーマ：生き物から学ぶ健康なまちづくり

都市計画を専門とする講師からは、市民の健康と都市の健康はさまざまな面で密接に係っている。

人口減少に直面しても、メタボ体形から抜け出そうとしない都市をどうコンパクト化していくのか、そのための分析と制度づくり、普及啓発と合意形成に長年取り組んできた。

その過程で、都市も市民も同時に健康となるためには、まちづくりのあり方自体について生き物から学ぶという姿勢が極めて有効であることに気づき、その導入・普及に心がけている。

何かを生き物にたとえるという「生物模倣」の取り組みは「バイオミメティクス」と総称されている。

例えば、新幹線の先端のデザインは空気抵抗を少なくするため、鳥のくちばしの形状をまねたものであり、水をはじく撥水素材はハスの葉の表面構造をまねたもの、痛くない注射針はヒトスジシマカの口針構造をまねたもの。

都市を生命体としてどのように模倣できるかということ、道路や鉄道などの交通ネットワークは血管などの循環機関といえる。

1つ1つの建物や部屋は細胞に相当するといえる。

都市も生き物も活動する上で、エネルギーを必要とするし、排泄物も出すことになる。通信網は神経系に該当するといえる。

このように考えれば、「元気な活気のある都市」は「健康な生命体」へと投影することができる。

人口減少が進む中で、健康なまちづくりを進めるには、現在当たり前のようには考えられている、競争して儲けることが正しいという考え方から離れてみる必要がある。

人口の取り合いなど不毛で疲弊を招く競争も少なくない。

補助金のカンフルを打って競争を促進するのではなく、周囲と協調しながら都市構造の体質改善をはかっていくこと、そのことこそが現在の各市町村に求められている健康まちづくりの本質ですと講演されました。

一般報告：千葉県流山市長 井崎 義治氏

テーマ：都市そのものを健康にするまちづくり

～ストレスを軽減し、リフレッシュできるまち～

昭和 61 年に WHO が提唱した「健康都市」という考え方から、講師自らが目指す都市像実現の推進力になった。

WHO の健康都市運動は「従来のように保健・医療分野だけで個人ごとの健康増進を図るのではなく、生活環境や地域社会、学校や企業など、都市のあらゆる分野を視野に入れた取り組みによって、都市そのものを健康にすることで、そこに住む人々の健康で豊かな暮らしづくりを推進していこう」というものである。

市が推進するすべての政策分野において「健康」を考慮した政策を形成し、推進することで、都市生活における市民のストレスを軽減し、リフレッシュできる環境を創ることである。

流山市では、平成 19 年 1 月 1 日に健康都市宣言を行い、「流山市健康都市プログラム」を策定し、健康にかかわる事業を 5 つの分野に分け、健康都市施策を展開している。

そのうえで、「駅前送迎保育ステーション」や「グリーンチェーン戦略及び認定制度」がある。

「グリーンチェーン戦略及び認定制度」は、平成 18 年にスタートした事業であり、開発で失った緑を少しでも回復するため、土地所有者、開発事業者、購入者に理解と協力を求め推進した。

認定を受けた住宅や集合住宅は広告に認定マークを利用できるようにし、市内の金融機関からはグリーンチェーン認定物件の購入者に優遇金利での貸し付けの協力を取り付けた。

令和 6 年度 3 月現在、集合住宅の認定件数は 108 件、戸数にして 8,225 戸に達している。

グリーンチェーン認定物件は景観価値・環境価値を高めるとともに、資産価値を高めることも明らかになっている。

緑豊かな安らぎを感じるまちづくりは、市民にとっても、来訪される市外の方にとってもストレスを軽減し、リフレッシュできる健康都市「流山市」の重要な都市政策となっていると講演されました。

一般報告：兵庫県立大学副学長 畑 豊氏

テーマ：IT/AI の健康分野への適用例

～姫路市の健診データ解析と歌唱による誤嚥予防～

健康づくりとまちづくりを考えると、まず市は市民の健康状態を知ることが必要である。

ここでは、姫路医師会から提供を受けた姫路市での特定健診・後期高齢者検診における、男女 1 万 3,033 名の 2008 年から 2012 年までの 5 年間の健診結果を使用し、健診データを用いて、統計解析を実施し健康状態を可視化した。

2020 年度の統計では、肺炎は日本人の死因 5 位である。

2016 年までの人口動態統計では、誤嚥によって発生する肺炎（誤嚥性肺炎）は「肺炎」の項目に包含されていた。

しかし、誤嚥性肺炎による死亡者数の増加が著しいため、2019 年からは肺炎と誤嚥性肺炎は分離された。

咽頭から食道・胃へと飲食物を送り込むという一連の動作である「嚥下」が正しく働かないことを「嚥下障害」、飲食物が咽頭、気管に入り込むことを「誤嚥」という。

肺炎による死者の約 90% 以上は 65 歳以上の高齢者である。人口の高齢化に伴って、誤嚥性肺炎による死者は増え続けており、1,000 万人の嚥下障害者の誤嚥防止、嚥下機能改善のためのシステム構築は喫緊の課題となっている。

2020 年に丹波市で実証実験を実施した。

ここでは、歌唱者約 50 名、非歌唱者約 150 名が対象であった。この統計解析の結果は、RSST（嚥下機能を評価する反復唾液嚥下テスト）において歌唱者は非歌唱者より有意であった。このことは、歌唱が嚥下機能向上に効果的であることを示した。

また、55 人の歌手と 141 人の非歌手で実験を行った。この実験結果は、自発的嚥下が発

話に及ぼす影響を安定させる上で、歌うことが重要な役割を果たす可能性があることを示したと講演されました。

会議日程 2 日目 10 月 18 日（金）

【パネルディスカッション】

テーマ：健康づくり ～市民の一生に寄り添う都市政策～

コーディネーター：中央大学法学部教授 宮本 太郎氏

パネルディスカッションにあたって、少子高齢化社会を考えると、元気人口を増やすことこそが、焦点であると考えている。しかし、「元気」とか「健康」とはどういうことだろうか。どのような市民を考えながら施策をすすめていけばよいのだろうか。そもそも人々の「元気」や「健康」のために自治体ができることは何か。

地域では、現役世代と高齢世代の比率は 1 対 1 に近づいている。いわゆる「肩車」型の社会である。

地域が持続可能になっていくためには、「支える側」と「支えられる側」を分けることなく、老若男女を問わず「元気人口」を増やしていくことが課題である。

元気人口を増やすためには、旧来の自治体制度は、健康・健常・若さと病気・障がい・老いの二分法に沿ってつくられてきたところがある。

しかし、今は二分法の間ゾーンが急速に膨らみ、このゾーンの人たちをいかに元気にしていくかで、そのまちの将来が決まるといっても過言ではない。

次に考えるべきは、ライフサイクルと健康づくりの関係である。サブタイトルの「市民の一生に寄り添う都市政策」にも関わる場所である。

健康や保健に関する自治体政策も、ライフサイクル前半から施策を進めることで、人口後半のウェルビーイング（良い状態）をも高めることができる。

一部の高リスク群つまり健康悪化がすすんだ人に個別に対処する「ハイリスク・アプローチ」のみならず広く住民の交流や活動のなかで健康増進をすすめる「ポピュレーション・アプローチ」が併せて強調されるようになっている。

ポピュレーション・アプローチは、具体的には、地域社会のなかで市民が集まり、体を動かしたり、一緒に食べたり、レクリエーションをする機会を増やし、交流関係をつくり出し、楽しみながら日常の健康への動機づけ（ナッジ）を形成していくことである。

これは、まちづくりと一体の取り組みになることも明らかである。

三重県名張市では、すべての小学校区に「まちの保健室」という窓口を設置している。保健相談をきっかけに、孤立や家族の問題など幅広い事柄に対応している。

地域の医師とも連携しつつ、相談にきた当事者を必要に応じて市内の多様な場につなげている。

デジタルも活用した医療・ケア連携では、病院完結型から地域完結型の医療への転換を提起している。地域完結型とは、医療だけでなく多様なケアや栄養指導、住居支援や就労支援につながることも大事である。その上で、病院、診療所、在宅の訪問診療をどう連結させるかであろう。

地域における健康づくりはこれまで取り組まれてきた領域を大きく超えて、まちづくりそのものと重なってきている。

老若男女を問わず、「元気人口」を増やすならば、自治体の持続可能も高まる。市民一人一人が主体にならなければ前にすすまないテーマでもある。

市民がまちの将来、働き方やライフスタイルを見直していくきっかけにもなる。

そのような課題意識をもって、パネルディスカッションの議論を深めていきといと述べました。

以上のようなコーディネーターからのポイントが述べられた後、次のパネリストの方々から発言がありました。

(パネリスト)

高岡病院児童精神科医 三木 崇弘氏

昨今は、まちづくりをテーマに議論をすると、必ずといって良いほど少子高齢化というワードが出てくる。

高齢化は喫緊の課題としても、なぜ子どものことが気になるかという、それは「子どもは、未来の大人だから」ということに尽きるのではないか。

ここで、子どもたちの「心理社会的な健康」に目を向けてみると、子どもの数が減っているにもかかわらず、不登校の子どもは年々増加しており、また発達障がいの診断数も上昇の一途をたどっている。

表現がうまくできなくなっている子どもが多く、溜め込んだストレスはいわゆる環境不適應や問題行動として表現されざるを得なくなってくる。

表現が上手くできなくなっているのは子どもだけではなく大人も同じである。

大人も子どもも安心して暮らせるまちにするにはどうしたらよいか。

人と人とのつながりが、暮らしやすさ、ひいては健康に影響してくると思う。

いま、地域で子どもたちが安心して暮らしていけるまちづくりが求められている。

「子育て支援が充実している自治体」というイメージは、1つの安心感の提供となる。一見ただのブランディングのように見えるかもしれないが、そういうイメージそのものが住民の安心感に影響しているといえる。

日本の健康保険制度もわかりやすく住民・国民の安心・安全感に大きく寄与している。これも制度の問題であり、人々は制度を通じて安心感を得ているともいえる。

誰かの幸せを想像しながらする仕事は、とてもやりがいがあると思う。皆さんと協同して、素敵なまちづくりに貢献していけたらと思っている。と心理社会面から見た、子どもの健康について述べられました。

NP0 法人日本栄養パトネット理事長 奥村 圭子氏

食を切り口とした、1人1人の望む暮らしを支援する栄養パトロール事業を展開している。

栄養パトロール事業は、各市町村の地域特性に応じた課題から生じた食環境を評価し、

個々の健康課題を見つけていく。

本人が声を出せなくても、声なき SOS を察することができるシステムを目指した。

これからの地域共生社会で SOS を出せない人、出したくても誰に出してよいか分からない人、出したくない人など、ご本人が望む方法で私たち専門職がアプローチできる仕組みになっている。

これからも多くの自治体と連携し、1人1人の望む暮らしを食で支援していきたいと述べました。

長野県茅野市長 今井 敦氏

茅野市には、「ゆい」によって、地域の暮らしや文化、自然環境を守ってきた歴史があり、その中には、そこに住む人の健康も含まれている。

しかし、人口減少・超高齢化社会が進展し、地域を支える担い手が不足する中、これからは、若者を中心に、これまでまちづくりに参画する機会の少なかった市内外の多様な人の力を、データとデジタル技術でつなぎ、まちの力に転嫁する新たな未来型の「ゆい」の創造が必要であることを課題として、国家戦略特区にエントリーした。

また、その解決に必要な3つの要素として、「人の健康」と人が安全に安心して便利に暮らせる「社会インフラの健康」、そして、この2つの健康を支えるデータが安全であることで、まちの発展に貢献する「データ健康」を掲げた。

その結果、国家戦略特区の一類型である「デジタル田園健康特区」に指定された。

国の支援を受けながら、市、医療機関、大学等と連携し、規制緩和を見据えた先端技術サービスやデータ連携等を社会実装するための実証調査やデジタル田園健康特区に指定された3市町（茅野市、石川県加賀市、岡山県吉備中央町）の共通テーマとして、地域をまたいだ健康医療情報データ連携に向けた実証調査等を実施。こうした取組を通じて着実に保健・医療・福祉の連携による地域包括ケアシステムのバージョンアップ等を進めていると述べました。

大阪府泉大津市長 南出 賢一氏

「未病予防対策先進都市」を目指した「官民連携」「市民共創」のまちづくりとして、「泉大津市健康づくり推進条例」を制定し、令和5年4月1日より健康づくりを推進。

この条例により、「健康状態の見える化」「学びの場の充実」「食育の推進」「多様な選択肢の提供」の4つを中心に推進。

「健康状態の見える化」では、各種健診に加えて、体組成や運動機能、血管年齢、推定野菜摂取量等を測定する健康チェックを常設・定期・出張の3パターンで実施し、「健康の見える化」を実施している。

「学びの場の充実」では、さまざまな健康情報や健康づくりの取り組みの中で、正しい情報や自分にあった取り組みを取捨選択するため、その時々でわかってきた事実をYouTubeやセミナーでお知らせし、正確な情報提供を行っている。

「食育の推進」では、小中学校給食のお米は、有機米や特別栽培米を金芽米加工（ビタミンBや食物繊維等、白米には少ない栄養素を多く残す精米法）として提供している。

また、発酵食品やオーガニック食材、旬やミネラル豊富な食材等を使った「ときめき給食を」毎月2回提供している。

また、妊婦とおなかの赤ちゃんの健康を「食」でサポートするため、金芽米を毎月最大10kg無償で提供する「マタニティー応援プロジェクト」や学童・思春期・青壮年期・高齢期を対象とした料理教室などあらゆる世代を対象に食育の取り組みを展開している。

「多様な選択肢の提供」では、市民1人1人が自分に合った健康づくりを見つけ、それに積極的に取り組んでもらえるよう、さまざまな事業や環境整備を「官民連携」「市民共創」で実施している。

この他、「あしゆびプロジェクト」や「認知症予防ダンス」などの取り組みを推進していると述べました。

【まとめ】

「動的平衡」とは、自らを壊し、またそれを作り直すことで、なんとかバランスを保つことである。これが生命体の特徴である。

確かに、朝・昼・晩と体調は変化する。自らも意識しながらその時々で、体調が悪い、良いといった感覚や自覚症状によりバランスをとっている。

「動的平衡」は、体のバランスを考える上で、とても興味深いものであった。

そして、生命とはプラモデルみたいなものであるという見方、考え方は、印象に残った。確かにそうである。

これから先も、更に医療や技術が進み、体の一部が壊れても、悪くなっても、あるいは古くなっても、体の一部を「部品」のように取り換え、長らえる時代が更にくることであろう。

そのためにも、少しでも長く健康であり続ける必要がある。

我が国の平均寿命は2023年 男性81.09歳、女性87.14歳（厚生労働省HP）であるが、健康寿命は2016年 男性72.16歳、女性74.79歳である。

ウォーカブルなまちづくりやこれまでの人口増加や都市づくりを「メタボ」と表現し、メタボから、人口減少、都市構造の体質改善を図っていく「ダイエット」をどのように図っていくのかという考えから、都市のコンパクト化を「生き物」から学ぶという内容は受け入れやすかった。

都市構造の体質改善を図ることが健康な生命体へとつながるのではないかと考えさせられた。

都市そのものを健康にするため、失われた緑を復活させるための取り組みでは、環境価値や資産価値を高めた事例から、都市の在り方、住民の健康を考えるヒントを得た。

健康づくりやまちづくりを考える上で、まず市民の健康状態を知ることが必要であるとの講演は、合点を得るところとなった。

その中で、肺炎の中で多い誤嚥性肺炎の予防を、「歌うことが嚥下機能向上に効果的である」との調査結果は、健康づくりの即効性と推進しやすい取り組みの参考となるところであった。

パネルディスカッションでは、ライフサイクルと健康づくりにおいては、地域の健康づくりは、まちづくりと重なっている。元気人口を増やすことが自治体の持続可能性を高めていくということもその通りであり、納得のいくところであった。

子どもの数が減っているにもかかわらず、不登校の子どもは年々増加している。また、発達障害の診断数も増えている。

確かに福生市においても同様の傾向である。

様々なストレスから増加しているとのパネリストからの説明は、確かな一要因であると感じた。

まちづくりや環境づくりを考える上で、具体的テーマをいただいた気持ちである。

食を切り口として、1人1人の望む暮らしの食で健康を支援して行きたいと述べられたパネリスト。とても大事な視点であり、それを実践されていることに感銘した。

とても地道な取り組みとして、福生市においても、機会を得て本事例の紹介や、食からの健康を考えていただける方の出現を期待したい。

健康をテーマとして、国家戦略特区へ取り組んでいる事例では、地域をまたいだ事業となり、このことから、健康への取り組みには垣根は無く広がることへの重要性を認識した。

健康まちづくり推進条例の制定から「健康状態の見える化」「学びの場の充実」「食育の推進」「多様な選択の提供」に取り組んでいる事例は、その本気度が伝わってくるものがあった。

それぞれの講師、コーディネーター、パネリストが述べられ、説明されたことから、まちづくりがストレスを減らし、健康づくりを推進するものであり、まちづくりと健康は一体であることの発見や再認識した会議であった。

今回の会議を通じて得た内容を今後の福生市の「まちづくりと健康づくり」の参考にしていきたいと思います。