

# 視察報告書

委員会名	市民福祉常任委員会
視察日時	平成 29 年 4 月 24 日（月）13 時 30 分 ～ 15 時 00 分
視察先	静岡県三島市
視察項目	スマートウェルネスみしま推進事業について
視察参加議員	井上健作委員長、松月よし子副委員長、三嶋俊蔵委員、黒田公二委員、徳安達成委員

三島市は静岡県の東部にあり、東京都の品川駅まで最短で 37 分という大変便利な地理的条件にあり、市民の幸福度も高い傾向にある。静岡県の健康寿命は日本でも上位だが、三島市を含む県内東部は自立して健康に生活できる期間（健康寿命）が比較的短い傾向にある。そのため市民の健康寿命の延伸が市の大きな課題と位置づけられ、様々な取り組みが進められている。なかでも市内には日本大学国際関係学部と順天堂大学保健看護学部があり、市の事業に深く関わっている。

## （スマートウェルネスみしま）

スマートとは「賢く、自然に、楽しく」、ウェルネスとは「健やかで幸せな状態」を意味している。三島市の取り組みは、総務省が提唱している健幸都市を目指すものであり、「健幸」とは身体面での健康だけでなく、人々が生きがいを感じ、安心安全で豊かな生活を送れることを指している。

三島市長は、「市役所は市民の役に立つ所であり、市民の幸せづくりが仕事である」として、市民の幸せの礎である「健康」に焦点をあてたまちづくりを提唱し、「人の健康づくり」と「まち・産業の元気づくり」により、相乗効果を狙った取り組みを行っている。

将来目標としては、健康寿命の延伸、市民の幸福度の向上、市経済の成長力・民力度の向上を掲げ、下記のアクションプランを策定している。

## （スマートウェルネスみしまアクションプラン）

健幸都市創造のために、全庁からやる気のある若手職員 40 名を一本釣りで集め、健康セクションだけでなく「チーム三島」として協議を重ねて策定した。（第 1 期 平成 25～27 年度、第 2 期 平成 28～30 年度）

このアクションプランは次の 3 つのキーワードを活かした取り組みとなっている。

- ①エビデンス ～科学的根拠に基づく健康づくり～
- ②スマート ～無意識に、自然と健幸づくり～
- ③コラボレーション ～「+」から「×」へ

また、平成 27 年 1 月からは㈱タニタと協定を結び、市内で㈱タニタと連携した事業を展開している。

### 「エビデンス」を踏まえた取り組み

これまでは誰に対しても同じような体操教室を行っていたが、筑波大学が保有する 1 万人以上のデータをもとに、一人一人にあった運動を指導する取り組みを行っている。

#### i 健幸運動教室

一人一人の体力チェックによるデータを基に体操指導することで体力年齢の若返り効果がる。(参加者 99 人の平均体力年齢が 3 か月で 67.8 歳から 62.3 歳に)

#### ii 医療費分析による健康課題の把握

##### A 国立保健医療科学院との連携

「健診」「レセプト」「介護」のデータの総合的な分析を依頼し、健診、医療、介護の関係から施策の方向性を探る取り組み。現在は思ったほどの効果がでていない。

##### B 県と連携した「小学校区健康課題」の分析

特定健診の結果をもとに小学校区毎の健康課題を分析し、各校区別に対策が検討できている。地域ごとに「食」の乱れが多い地域や喫煙が多い地域など課題が分かった。

### 「スマート」な健幸づくり

#### i 健幸マイレージ事業

平成 24 年度から実施。健康づくり、いきがい・きずなづくり、イベント参加などでポイントが貯まり、野菜や運動施設のクーポンなどを抽選でプレゼントしている。平成 26 年度からは P T A への助成を賞品としたり、アプリにマイレージ機能を搭載したり、三島バルチケット（はしご酒ができるチケット）を賞品とするなど、働き盛りの世代や若い世代を取り込む工夫をしている。

#### ii 車歩共存道を設置

条例によって歩きやすい道づくりの指針を示し、安全に歩いて暮らせるまちをめざし、自動車の速度又は交通を抑制する措置を講じた道路を設置している。

#### iii ガーデンシティみしま

水と緑に加えて、街に花を添えることで、外に出て歩きたくなるまちをめざす取り組み。花さんぽマップを作成し、ボランティアの取り組みを紹介するとともに、気軽にウォーキングできるようなコースを設定している。また、市街地のイベントをスタンプラリーでつなぎ、歩いて楽しい仕掛けを作っている。

#### iv ノルディックウォーキング

2本のポールを使ったウォーキングで、クロスカントリーのコースを歩くことで高い全身運動効果が期待できる。平成27年12月に県内で初めて2コースが公式認定され、全国大会を開催するなどノルディックウォークの普及に取り組んでいる。また、市内にノルディックステーションを4か所設置し、ガイドブックも作成して子どもから大人まで気軽に楽しめるようにしている。

#### v DKエルダーシステム

カラオケを使用した教室を開催し、市民が歌ったり踊ったり楽しみながら介護予防、健康維持を図っている。

#### vi みしま健幸大学

公民館や中心市街地など、市内のいたるところで健幸プログラムを行っている。平成28年度は67講座に2,759人が参加した。

#### vii 脂肪燃えるんピック

無関心層（若者）をターゲットに、減った脂肪の分だけ牛肉をプレゼントする取り組み。グループやカップルでの参加で、仲間と取り組むことと、インセンティブによる効果を狙っている。成功者の取り組みを周知することでさらなる効果を期待している。

### 「コラボレーション」 市民を巻き込む取り組み

#### i 出張！健幸鑑定団

健康に関心のない層に働きかけるため、温泉施設、信用金庫、スーパー、居酒屋で健康チェックや健診のPR、健康相談を行っている。

#### ii ウォーキング・プラスワン

ウォーキングに付加価値をつける取り組み。ゴルフ場での早朝ウォーキング、大学の学園祭でのノルディックウォーク、ドラッグストアから試供品を提供してもらいウォーキングに参加してもらう取り組みなどを実施している。

#### iii 地元企業との共同事業

ハックドラッグ（ドラッグストア）、雄大グループ（飲食・カラオケ・ゴルフ練習場などの経営）と協定を締結。

購買時にクーポンを配布し、健診を受診した後、再来店でポイントを付与するなどのインセンティブを与えている。それぞれ客層が異なるため、幅広い世代へのアプローチがなされており、企業の増収と健診受診者の拡大効果があった。また特定保健指導のインセンティブも行っていた。市からの支出金はなく、企業の協力（約200万円）によって実現している。

#### iv 大学生との共同事業

学生のアイデアを活かしたスマホ用のアプリ「みしまあるく」に、学生おすすめのまち歩きコースやおすすめのお店など掲載し、地域活性化とウォーキングをつないでいる。

#### v 健幸動画

1分程度で見ることができる運動動画をYouTubeで公開している。

企業からの提案も盛んで、バス事業者、ボーリング場、飲食、建設業などが参加している。

#### vi 健康観光の取り組み

「食を通じた健康と運動」を前面に出した健康づくりをパッケージとした観光客誘客を図っている。マスコミへの発信、観光協会との連携、全国の福利厚生施設への売り込み、首都圏旅行会社へのモニターツアーなどを行い、名古屋からのバスツアーなどの誘致に成功している。

#### vii 健康経営支援

健幸都市の実現のためには事業所が健康であることは重要であるとして、事業所向けに健康づくり支援を行っている。健康経営は、社員が健康であることによる生産性の向上、医療費削減による社会保険料の削減、企業イメージの向上をメリットとしている。具体的には、企業へ保健師や栄養士を派遣し、測定会や健康講話を実施している。

#### viii まちなか健幸拠点「みしま健幸塾」

中心市街地に民間が開設している。トレーニングマシン、健康相談、タニタ高機能体組成計での無料測定、ノルディックウォーキングのポールレンタルなど、健康づくりの拠点となっている。

#### (タニタとの協定)

平成27年1月に(株)タニタと提携し、共同事業を展開している。

##### ① みしまタニタ健康クラブ

有料会員(年会費3,500円、2年目以降2,000円)に活動量計を会員証としてプレゼントしている。活動量計は歩数と消費カロリーを計測することができ、歩いたり運動したりすることで得た活動量計のデータや、計測スポット(タニタ監修メニュー提供店、タニタコーヒーなど)で計測したデータをパソコンやスマートフォンで閲覧し、健康状態が「はかる、わかる、きづく、かわる」というサイクルを楽しみながら取り組むことができるようにしている。

##### ② タニタカフェメニュー提供店

タニタ食堂でしか食べられないスイーツが市内3店舗で提供されている。提供

店には高性能体組成計が設置され、無料で誰でも計測できる。また、提供店では定期的な健康相談会が開催され、楽しく健康的にまち歩きができるような取り組みとなっている。

**③ タニタ監修ヘルシーメニュー**

市内の7店舗の飲食店において、㈱タニタの栄養士が監修したヘルシーメニューが提供されている。

**④ セミナーの開催**

健康セミナー、運動、料理、カラダづくりと各種セミナーを開催している。

**⑤ レシピ投稿サイトの開発**

全国誰でも使えるヘルシーレシピサイトを開発し、メニューに対するコメントを㈱タニタが行っている。投稿されたレシピの中で、「みしまヘルシーレシピグランプリ」を開催し、優れたレシピを表彰している。また、㈱タニタの指導で、市民の投稿者の中から健康の伝道師としてヘルスコンシェルジュを育成している。現在は13名。

**⑥ 宝探しイベントの開催**

三島市、㈱タカラッシュ、㈱タニタが連携し、「歩く」をテーマとするイベントを開催し、1,319人が参加している。

このような㈱タニタとの連携によって、市民には健康に対する意識の向上、体形の維持、運動量の増加などの効果が表れている。また、市外からの注目が集まり、市のブランド力が上がっている。

必要な財源は、地方創生事業（平成27年度）、地方創生加速化事業（平成28年度）として、国からの予算を確保している。

#### 意見（本市にとって活用すべき事項・課題など）

三島市の取り組みは全庁をあげた取り組みであり、かなりボリュームがある事業であった。糸島市においても、市の大きな方向性を打ち出す事業を展開する必要性を強く感じるとともに、その際には全庁をあげた取り組みの一つの手法として、若手職員の活用を検討していただきたい。そのためには日頃からの職員の育成が必要あり、糸島市においても職員のさらなるスキルアップに期待したい。

三島市の事業の大きな特徴は、市民、事業所を巻き込んだ取り組みである。市が大きな方向性を打ちだし、様々な事業所が手上げ方式で協力しているため、補助金を交付しなくても三島市全体の取り組みとなっている。また、市民に対しては、世代に応じたインセンティブを設定することで、市の事業に多くの参加が得られている。このような市民協働の取り組みは、糸島市でも実施できるのではないかと考える。

最後に、三島市と㈱タニタの関係は、㈱タニタが全国約 100 の自治体にアプローチをかけた時に、最速で連携に手を挙げたスピード感によって、強固な信頼関係が築かれている。糸島市でもスピード感を特別な付加価値として、今後の市政運営で活かしていただきたい。