



「健幸都市しもつま」を目指して

「自然と歩いてしまおうまちづくり」

2013年の日本人の平均寿命は、女性が86・61歳で世界一。男性は80・21歳で初めて80歳を超えました。また、日常生活を制限なく生活できる期間を「健康寿命」といい、日本人の「健康寿命」は、男性71・19歳、女性74・21歳。2020年までに「健康寿命」を1歳伸ばすと、5兆円の経済効果が期待されると言われています。

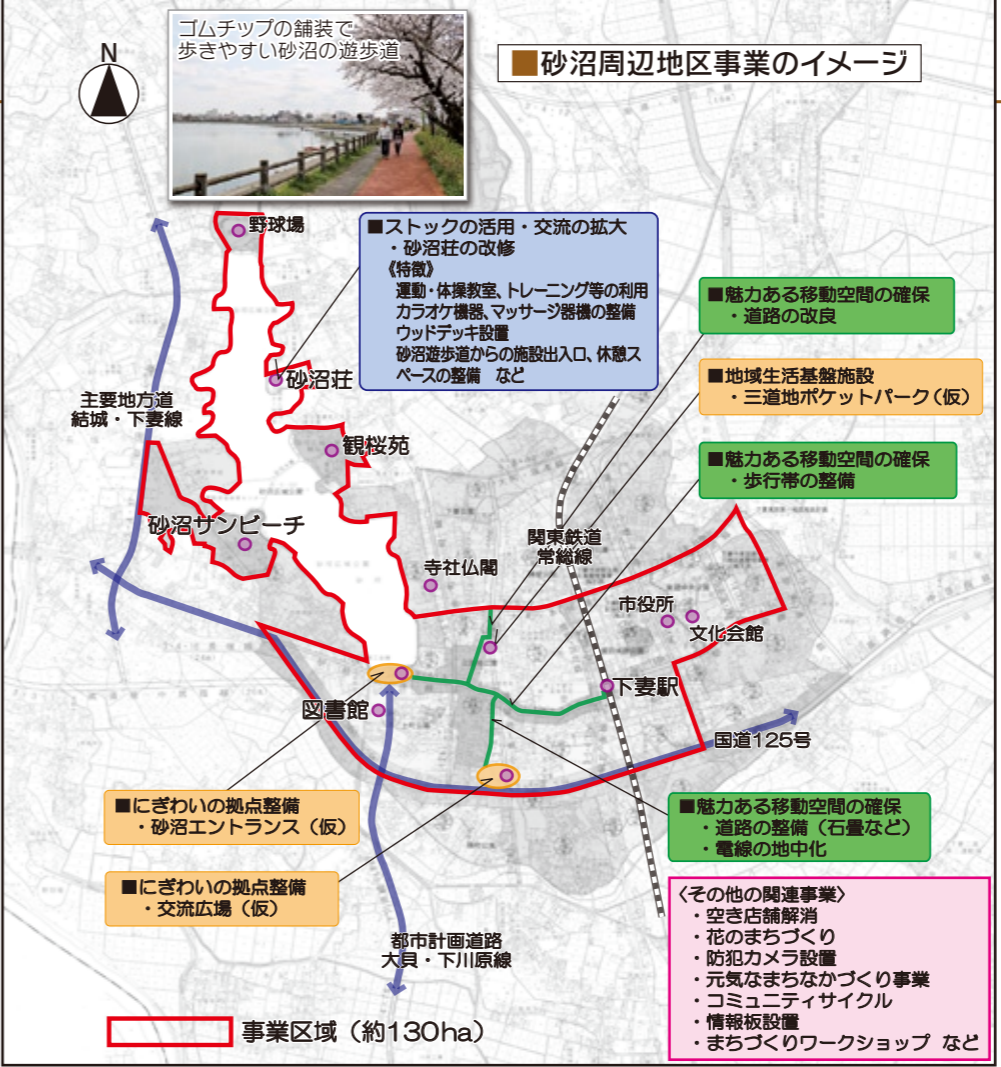
8月1日現在、市内には100歳以上の高齢者が30人。うち在宅者が15人で元気に生活しており、今年も「敬老の日」の前後に、稲葉市長が長寿祝いに100歳以上の高齢者宅などを訪問しました。

現在、市では「健幸都市しもつま」を目指し、はじめに砂沼周辺を、より活性化させるため、「人が歩いて元気になる」取り組みを進めているところです。

「健康寿命」を伸ばす

市では、「健康寿命」を伸ばし、市民一人一人が健康でいきいきと暮らせる「健幸都市しもつま」を目指しています。

「健幸都市しもつま」とは、健康施策とまちづくり施策を一体的に進めることにより、誰もが健康で幸せになれるまち「健幸都市」を創ろうという取り組みで、「歩く」ことで自然に健康になっていこうとするまちづくりです。



歩いて健康づくり「砂沼を中心とするまちづくり」

現 在、砂沼周辺では、空洞化が進む中心市街地の活性化を図る「都市再生整備計画事業」で、砂沼南岸を拠点として街なかや道路整備、空き店舗対策などを一体的に進めている一方、砂沼東岸では健康基地として市民が親しみをもち利用できるように「砂沼荘」の全面リニューアルを行っています。

砂沼は、全国数ある自治体の中でも、中心市街地に接した自然豊かなところで、周囲約6キロが遊歩道として整備され、「いばらきヘルスロード」にも指定されています。

こうした環境をより生かし、「人が歩くこと」「何となく歩きたい」を中心とした取り組みを入れ、街なかに人が集まり、歩くことでにぎわいづくりと、健康づくりを進めようとするものです。

ウォーキングは年齢に関係なくできる手軽な運動

い ま、日本で問題になっている生活習慣病は、「不規則な食生活」「歩かない、身体を使わないこと」からくる運動不足、「喫煙」「酒の飲み過ぎ」「栄養が十分に取れない」などのバランスを欠いた生活を、長い期間にわたって続けてきたことが要因となっており、病気のひとつに、気軽に始められる運動の一つに、

「歩く」ことがあります。「歩く」ことで、生活習慣病などが起こりにくくなることから知られており、「健幸なまちづくり」を推進する筑波大学大学院人間総合科学研究科の久野謙也教授は、1万人が1日2,000歩の追加歩行をすることにより、年間4億円の医療費抑制効果が期待されると試算しています。

「健幸まちづくり」による歩数増加による貢献

1万人が2,000歩/日の追加歩行により、

0.061円・1歩×2,000歩×365日×1万人

= 4億円超・年間・1万人

(筑波大学久野研究室のデータに基づき計算)

「健幸」への取り組みは全国規模で広がり始めています

最 近、「健幸のまちづくり」は全国に広がっており、自治体ごとの新たな健康経営の取り組みが生まれています。(事例参照)

久野教授は「健康のために歩いていくわけではなく、自然と楽しく、街なかを歩いてしまっている。『歩い』てしまいうまちづくり」が、これから

の高齢社会に重要になってくる」と話しています。

【事例1】新潟県見附市

筋力が低下している人の割合が、高いと分析され、症状改善につながるトレーニング施設を、市内17カ所設置した結果、施設でトレーニングを重ねた人の医療費は、トレーニングをしていない人に比べて、年間10万円も下がったことが分かっています。

【事例2】大阪府高石市

国民健康保険事業の累積赤字10億円を抱え、市は毎朝、ウォーキング教室を実施し、広い遊歩道も整備。ほかの地域よりも高くなっていた生活習慣病の割合が、運動不足の解消によって、今後どうなっていくか、データを取って効果を確かめながら、年間2億円の医療費削減を見込んでいます。

【事例3】新潟県三条市

三条市のある地区の1人当たりの年間医療費が、最も高い地区と比べて5万円も低いことを分析すると、高血圧や高血糖など、運動不足が原因とされる症状が少ないことが分かりました。この地区に運動不足の人が少ない要因は、江戸時代からの狭い路地が伸び、住民はクルマを使わず、歩いて移動することが当たり前前となっていました。しかも路地は、歩くことによるようなにぎわいにあふれていました。

市でも、現在進めている「都市再生整備計画事業」における砂沼周辺の拠点整備を契機に、歩いて健康寿命を延ばす「健幸都市しもつま」の創造に向けて、新たな事業を展開していきます。

インタビュー

長寿100歳以上健康の秘訣は、「体を動かすこと」

飯塚せいさん (柳原)
100歳
自分で食べるものは、自分で料理します。体にどこも悪いところがなく、デイサービスで仲間にあつのが楽しみです。

穴戸カネさん (下妻丁・仲町)
100歳
入れ歯は無く、テレビを見るのが楽しみ。一つ、耳も目もよく、老眼鏡をかけたくないです。

中村長治さん (長塚)
100歳
毎週日曜日に、自転車で自宅からイオン下妻まで買い物に行くのが楽しみ。時に旧下館の中心商店街まで行くこともある。楽しみは将棋で、対戦相手がいなくなったので、新聞の将棋欄を見ながら楽しんでいきます。

山田もとさん (小野子町2丁目)
103歳
2階のベランダにある植物に、毎日1階から階段を上り、水をやるのが日課。三度の食事はおいしく食べ、肉は週に1回食べるようにして、野菜を多めに食べています。

飯田酉之助さん (原)
104歳
洋ランを育てるのが趣味。100歳から始めた旅行が好きで、今年10月に四国を旅行します。毎日規則正しい生活を送り、自分を含め家族の洋服をアイロンがけています。

栗島ユウさん (大木)
100歳
毎朝、草取りをして、三度の食事をおいしく食べています。とにかく体を動かすこと、午後7時には寝るようになっています。

福西基さん (下妻乙・陣屋)
104歳
歩くことが一番健康的。毎日、散歩を欠かさずやっています。

小林よしのさん (原)
103歳
101歳までゲートボールをしていましたが、ベッドから落ちて骨折してしまいました。現在はリハビリを頑張っています。

羽子田せんさん (羽子)
100歳
歌を歌うことが楽しみで、これが健康の秘訣です。

100歳