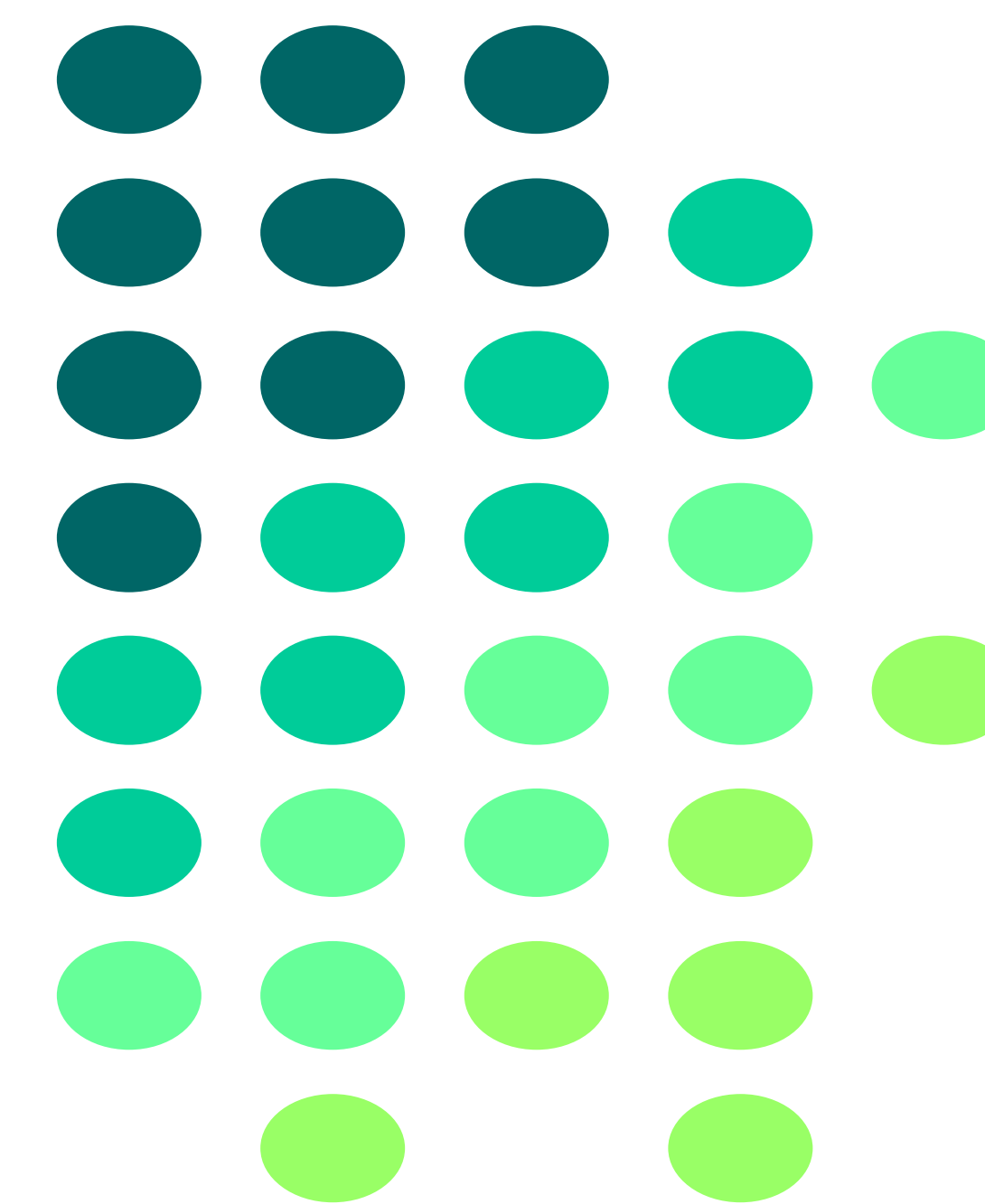


地球規模課題の解決を可能とする まちづくりの方向性

つくばウエルネスリサーチ
塚尾 晶子



身体活動の新定義はさまざまな社会変革に向けた重要なステップ

PHYSICAL ACTIVITY HAS MULTIPLE HEALTH, SOCIAL AND ECONOMIC BENEFITS
AND CAN CONTRIBUTE TO ACHIEVING THE 2030 SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS (SDGs).

Policy action on physical activity is interconnected with 13 SDGs



WHAT IS PHYSICAL ACTIVITY?

Orthodox definition
Caspersen et al. (1985)

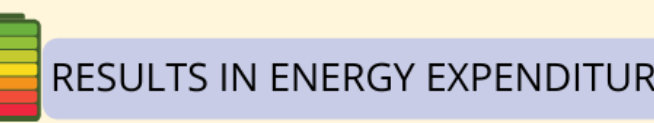
Any bodily movement produced by skeletal muscles that results in energy expenditure



MOVEMENT OF A BODY



SKELETAL MUSCLES

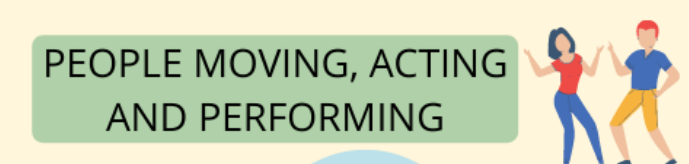


RESULTS IN ENERGY EXPENDITURE

Physical activity as a specific mechanistic act

Holistic definition
Piggin (2020)

People moving, acting and performing within culturally specific spaces and contexts, and influenced by a unique array of interests, emotions, ideas, instructions and relationships



PEOPLE MOVING, ACTING AND PERFORMING



CULTURAL SPACES AND CONTEXTS

INFLUENCED BY AN ARRAY OF INTERESTS, EMOTIONS, IDEAS AND RELATIONSHIPS

Holistic concept, inclusive and adaptable for users

従来の身体活動の定義は「骨格筋によって生成され、エネルギー消費をもたらすあらゆる体の動き」 Caspersen et al.1985

身体活動不足が全世界の死亡に対する**危険因子の第 4 位**
毎年世界人口の**500万人以上の死**に関連しているという明白な事実

PHYSICALACTIVITY HAS MULTIPLE HEALTH, SOCIAL AND ECONOMIC BENEFITS AND CAN CONTRIBUTE TO ACHIEVING THE 2030 SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS (SDGs).

身体活動は、**複数の健康、社会的、経済的利益をもたらす**。そして、2030年の持続可能な開発目標 (SDGs) の**13の達成に直接貢献**することができる

WHO, GLOBAL ACTION PLAN ON PHYSICAL ACTIVITY 2018-2030.2018

「健全で前向きで持続可能なコミュニティ」の政策を達成するために利用できるリソースとなります。身体活動の新しい定義は、さまざまな社会変革に向けた重要なステップになる可能性がある。 Piggin.2020

Caspersen, C. J., Powell, K. E., & Christenson, G. M. (1985). Physical activity, exercise, and physical fitness: definitions and distinctions for health-related research. Public health rep, 100(2), 126-131.

Piggin, J. (2020). What is physical activity? A holistic definition for teachers, researchers and policy makers. Frontiers in Sports and Active Living, 2(72).

100歳を超える人が増える社会

「スポーツには世界と未来を変える力がある」
— 東京2020大会のビジョンより —

課題解決知としてのスポーツウエルネス学が世界に求められている

超早期に疾患の予測・予防をすることができる社会を実現、
日常生活の中で自然と予防ができる社会の実現

見附市は健康づくり無関心層でも自然と健康になれるまちづくりに成功した？ ぴんぴんころりを可能とするまち？！

SWCバリュー



SWCバリューは、健幸都市度以外にヘルスリテラシーやソーシャルキャピタルなど健幸都市を評価する全項目から算出

新潟県見附市
同規模都市

同規模自治体と比較して
健康都市度が高い

しかし無関心層割合は多い

死亡原因が老衰の者の
割合が多い

全国平均8% 見附平均14%(2018)

生活習慣の改善意欲



SWCプロジェクトを担う社会イノベーターの存在が必要

「創造的思考力の三分の一は遺伝
である。」

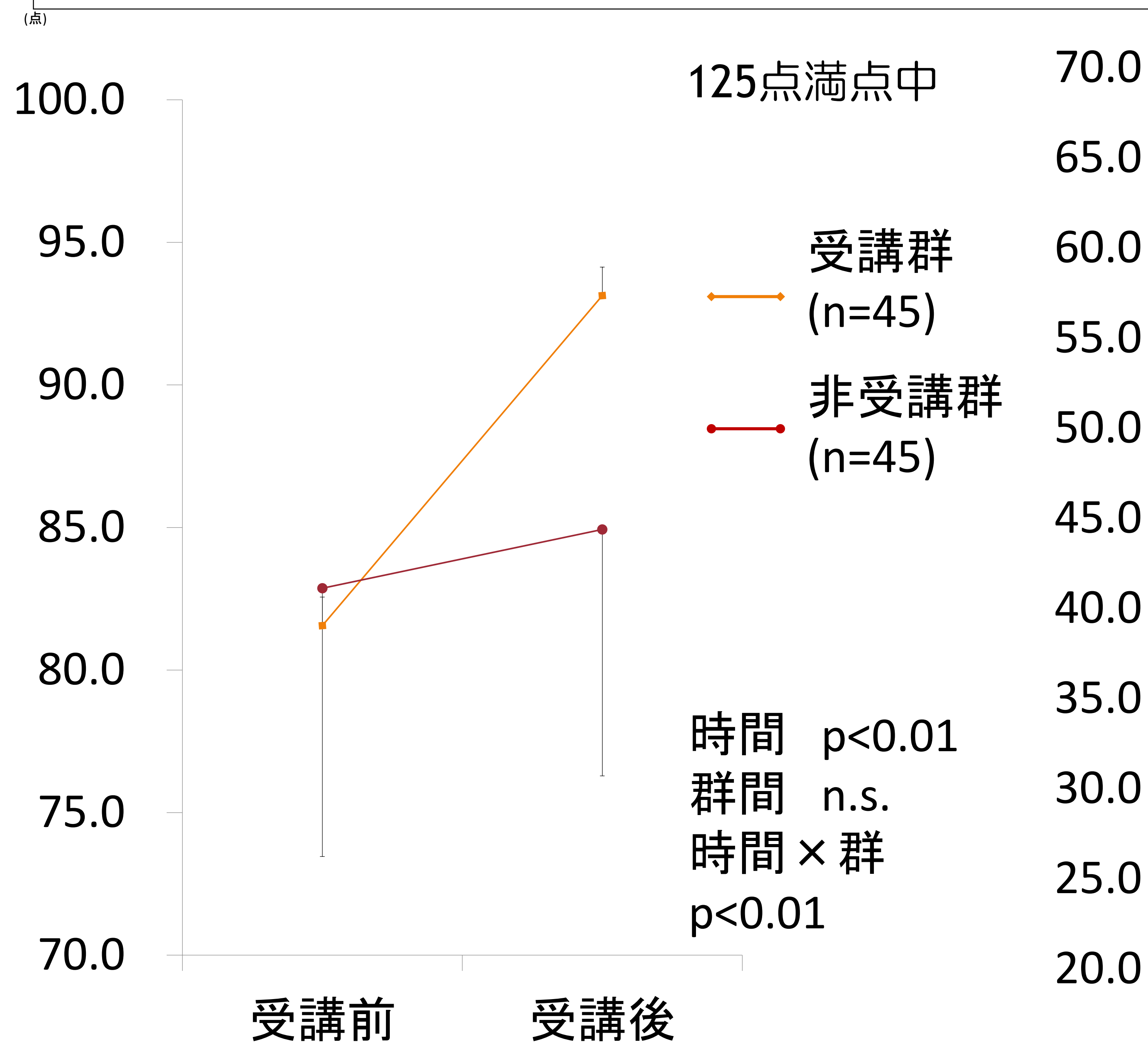
ということは……

イノベーション能力の三分の二は
学習によって習得可能である。

適切な人材育成プログラムはイノベータ力を向上させる ウエルネスマネジメント研修受講前後の能力評価

行政能力(総合)

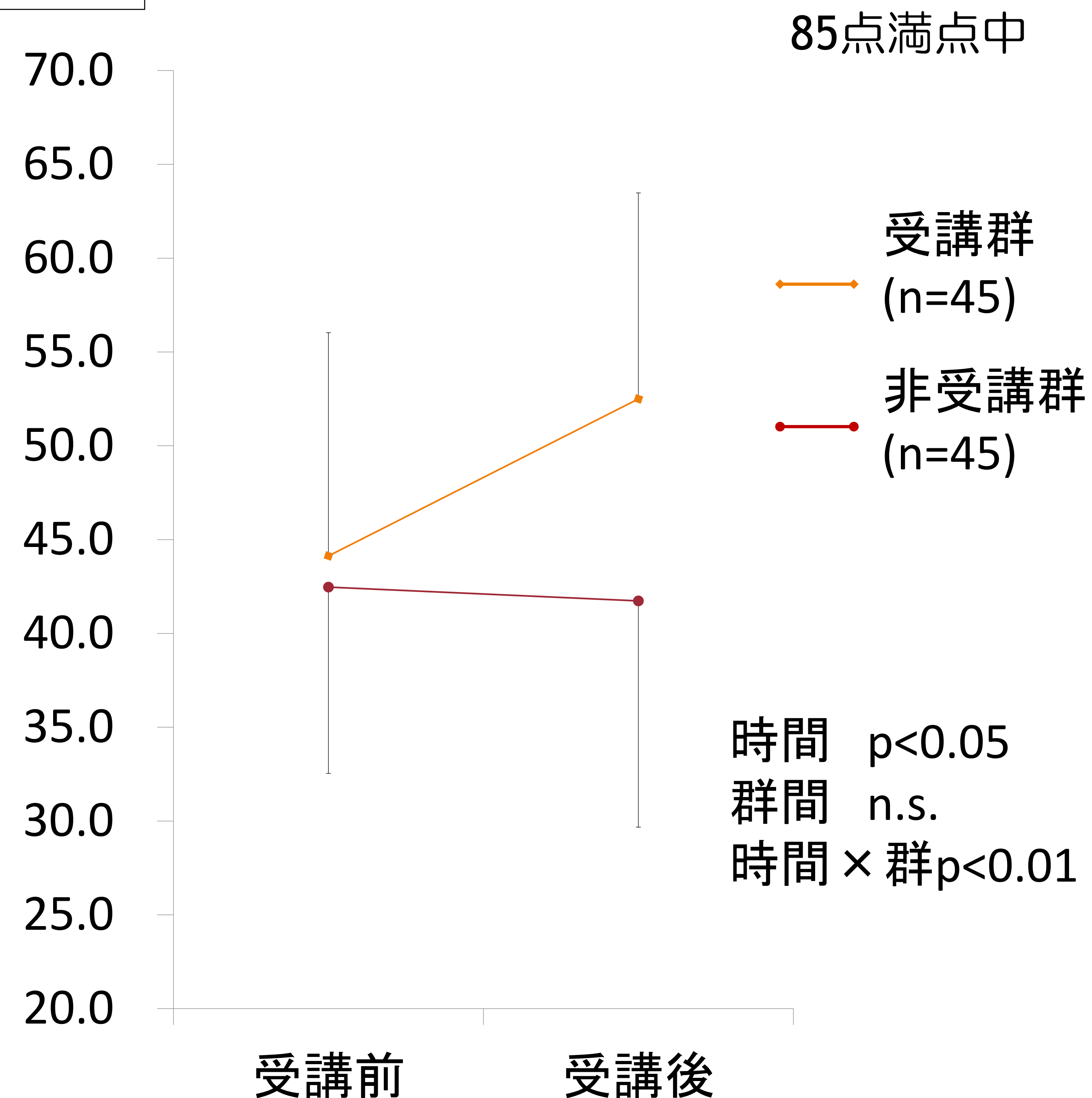
健康課題に対しての危機感・施策のビジョン、
PDCA実践力、コミュニケーション能力、人間力



平均（標準偏差），二元配置の分散分析

イノベータ能力(総合)

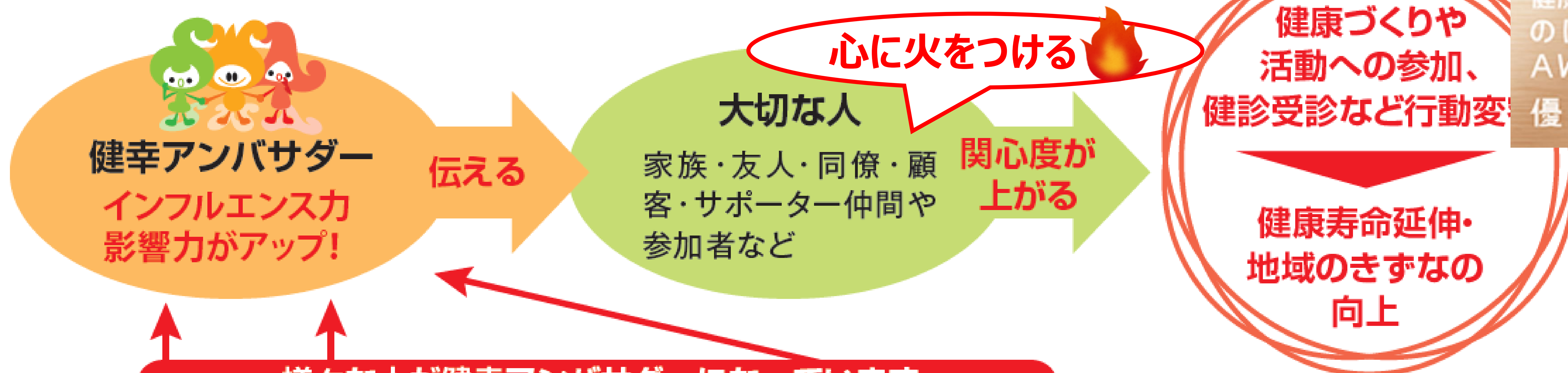
質問力、観察力、実験力、ネットワーク力



平均（標準偏差），二元配置の分散分析

おせっかいさま、お世話さま、お互いさま ソーシャル・キャピタルが「豊か」な社会組織の醸成

伝わる秘訣は、健幸アンバサダー自身が、健幸でいきいきと輝いて暮らすことです。



様々な人が健幸アンバサダーになっています

一般の方
健康に関心のある住民、企業社員など

既存の健康づくりサポーターの方
健康推進員、スポーツ推進委員、民生委員、食生活改善推進員、認知症サポーター、フレイルサポーター、健康マスター、健康経営アドバイザーなど

専門職
医師、保健師、看護師、薬剤師、理学療法士、作業療法士、管理栄養士、健康運動指導士など

口説き力、コミュニケーション力、社会貢献意識、自己効力感、ヘルスリテラシーの向上

健幸アンバサダー ×



公式アカウント



健幸アンバサダーホームページ <http://www.ambassador.or.jp>

健幸アンバサダープロジェクトのメディア掲載

『社会保障制度が危機にある中、原点に立ち返り自助を育む。そんな応援団が登場した。』

2017年9月16日 日本経済新聞

砂上の 安心網

2030年への責任 ②



あまりにも簡単に援助が得られませんか。お金がかかりすぎませんか。社会が整えたもので私たちが過度に甘やかされていませんか。

スウェーデンの中学教科書「あなた自身の社会」(邦題)。社会保障の章にある問いかけた。福祉国家のこの国は経済活力をそがめよう社会保障給付の一部を制限する厳しい顔も持つ。

取材班は感じた。スウェーデンの子どもたちへのこの問題提起は、社会保障費が膨張する日本でこそ、議論すべきなのでは？

健康「大使」育む

戦後まもない1950年。社会保障制度の出发点となった文書が吉田茂

甘やかされた時代を

この調査では紹介状なし

6年に義務化した半年

担を求めた制度。201

後の調査では紹介状なし

卒業

首相に渡された。社会保障制度審議会がまとめた勧告だ。

自らの働き生活を支え、健康を維持する「自助」を基本に、高齢や病気などのリスクは「共助」で支える。それでも対応できない貧困などは「公助」がカバーする。社会保障の魂は、まず自助ありきの精神だった。

67年後の今、現場ではこの原点が移ろいでいる。大病院への安易な受診を抑えるため、紹介状なしで受診すると定額負担を求める制度。2016年に義務化した半年後の調査では紹介状なし

「自助ありき」綻び繕う

健幸スポーツの駅では運動の相談に乗るなど健康づくりの大切さを広める(11月、新潟県見附市)

年10万円の差

筑波大学院の久野譜

の患者数は微減にとどま

った。14%の病院が患者の同意が得られず負担金を徴収できなかった。

福祉元年・1973年

の老人医療費無料化を機に、社会保障は拡充と膨張を続けた。大盤振る舞いを支えた高度成長と人口増加はとうに終わりを告げたのに、私たちの意識は、公助への過度な依存から抜け切れていないのではないか。

社会保険制度が危機にある今、原点に立ち返り、自助を育む。そんな「応援団」が登場したと聞き、新潟県見附市を訪ねた。

同市の見立てでは市民の65%は健康に無関心。そこでボランティア「健幸アンバサダー(大使)」の養成を始めた。「筋肉は40代から年に1%ずつ減るわよ」。健康づくりの大切さを口コミで広めてもらい、市内の運動相談拠点「健幸スポーツの駅」に誘導。運動に無関心な層を掘り起こす。

人口の3分の1が高齢者になる2030年。支えが要る人が激増する危機的な未来に向け、甘えを断つ私たちの覚悟こそが綻んだ安心網を紡ぎ直す糸となる。

「自助ありき」綻び繕う

ルポ
2030年へ
5面に掲載

も教授によると、健康づくりをするしないで医療費に年約10万円の差が出る。仮に500万人が健康増進に励めば医療費を5千億円削れる計算だ。国が財政健全化のため社会保障費の伸びを抑える目安額に相当する。

4月に連載で紹介した秋田県八峰町の伊勢キミエさん(90)。特別養護老人ホーム「海光苑」で努力を重ね、寝たきりで要介護4から2に改善。歩行器で歩けるようになった。今も1日約2・1リットルの水を飲むなど自立へと奮闘中だ。

病気で自立が難しい。仕事や生活に追われ、健康づくりの余裕がない。事情は人それぞれ。それでも可能な限り、何歳でもあつと、できるだけ医療や介護の世話にならずに生きる。