健康・福祉を超えたまちづくり

第11回

先進予防型まちづくり ―JAGES「睦沢町プロジェクト」―

安福祐一[1)、2)]、長嶺由衣子[1)、3)、4)]、近藤克則[1)、2)、4)]

1)千葉大学予防医学センター　社会予防医学研究部門
2)国立長寿医療研究センター　老年学・社会科学研究センター　老年学評価研究部門
3)東京医科歯科大学　総合診療医学　総合診療科
4)一般社団法人　日本老年学的評価研究機構

はじめに

「健康日本21（第二次）」において、取り組みの基本的な方向として国民の健康寿命の延伸ならびに健康格差の縮小が掲げられ、社会環境の質の向上が重要であると示されました。われわれが認識する近隣環境は物理環境と社会環境に大別され、前者には人工的な建造環境などのハード面の環境が、後者には隣人との社会的なつながりなどのソフト面の環境が含まれます[1)]。物理環境と社会環境は相互に関連し合い、その影響を受ける個人の行動や選択の蓄積がその人の健康にも影響を及ぼすと考えられています。

筆者らは、2017年より、千葉県睦沢町において道の駅と地域優良賃貸住宅を一体とした整備を行う、むつざわスマートウェルネスタウン拠点形成事業の一環であり、ゼロ次予防（primordial prevention[2)]）の概念に基づき、ハードとソフトの両面の環境に着目した先進予防型まちづくりプロジェクト「睦沢町プロジェクト」に関わっています。「先進予防型」とは、健康無関心層であっても暮らしているだけで健康になる、ハードとソフトの両面を組み合わせた予防的な取り組みを指します[3)]。

本稿では、同プロジェクトを紹介する目的で、まず、まちづくりと健康に関わる研究成果を紹介します。次いで、同プロジェクトが目指すものや開発プロセスと成果、そして今後の展開について述べます。

まちづくりと健康

われわれの取り組む日本老年学的評価研究（Japan Gerontological Evaluation Study：JAGES）では、これまでに健康に良い、あるいはリスクとなる環境因子についてのエビデンスを蓄積してきました[4)、5)、6)]。同プロジェクトに活用された例としては、ハード面では、公園の近くに暮らす人は運動頻度が1・2倍高い、新鮮な野菜や果物が手に入る食料品店が近くにたくさんあると野菜果物の摂取頻度は高く認知症リスクや死亡リスクが低い、などが挙げられます。一方のソフト面では、社会参加や交流が多い地域あるいは人では、うつやIADL低下、要介護リスクが低い、孤食の人ではうつや死亡リスクが高い、入浴頻度が多い人ほど要介護認定リスクが低い、などが挙げられます。

睦沢町プロジェクトが目指すもの

睦沢町は千葉県の中央部に位置する人口約7000人の町です。睦沢町の公民連携事業の入札を経て、パシフィックコンサルタンツ㈱が同プロジェクトの担い手となりました。事業開始前の調査において、40～64歳のミドル世代で特に主観的健康感が低い傾向であることが示されました。その結果を踏まえて、主にミドル世代の健康関連指標の改善を目指した多彩な取り組みを開始し、その波及効果として子ども世代やシニア世代の健康の底上げにも期待する、というアプローチが展開されました。また、「生涯を通じていきいきと活動できる健康なまち」を基本理念に掲げ、〝人〟の健康と〝地域〟の健康の両輪で元気なまちづくりを目指す取り組みが実施されました。その後、同社から先進予防型まちづくりプロジェクトの効果評価についての相談が千葉大学に持ち込まれ、共同研究が開始される運びとなりました。

同プロジェクトでは、後述するさまざまな取り組みを通じて住民の

外出機会を増やし、健康行動を促したり他者との交流機会を増やしたりすることで、最終的に住民の主観的健康感を高めることを主な目的としました。また、介入として直接介入、間接介入、そして環境への介入からなる3種類のアプローチを考案し、さまざまな段階の健康関心層を段階的に取り込むことを意図して年度ごとに段階的に介入種目を追加しました。また、まちづくりの開始前を基準として追跡調査を定期的に実施し、その結果を次の計画に生かすPDCAサイクルを回すように計画を設計しました。

これまでの開発プロセスと成果

同プロジェクトの始動に当たり、初めに2016年の睦沢町の介護予防・日常生活圏域ニーズ調査データを用いた地域診断を行いました。その結果、睦沢町の課題として、要介護認定者が増加傾向であるほか、物忘れが多い者、肥満者、IADL低下者、閉じこもりの者、そしてスポーツや趣味の会などへの参加者の割合が他の市町村に比べて低いことが挙げられました。

図　健康支援型「道の駅」

住民の健康増進や社会参加の促進に対して有効であることを示したJAGESのエビデンスなどに合致した工夫を多く凝らしたまちづくりが実践されています。

これらの課題の克服を目指して、JAGESが有するエビデンスなどに基づいて睦沢町のハード・ソフトの両面のそれぞれで以下のような取り組みが展開されました(図)。

(1)ハード面

◎道の駅（2019年4月オープン）や総合運動公園の整備など

◎先進予防型まちづくりシンポジウムの開催、町内外の住民に向けた取り組みに関するPR活動

◎関連する教室やイベントの開催情報の広報への掲載やポスターの掲示、チラシの配布、開催時ののぼり旗の設置など

(2)ソフト面

◎総合運動公園を活用したウェルネスポイント事業やスポーツツーリズム事業などの導入

◎健康測定会5回、健康教室19回、イベント開催（商工まつり、おでかけ健康フェスタなど）、おでかけ健康ポイントなどの実施

また、これらの取り組みの効果評価として、2019年度に本プロジェクトに参加したミドル世代（40～64歳）を対象とした追跡調査を行いました。このアンケート調査から、以下の結果が得られました。

◎健康に関連する設問のうち、前年度と比較できる設問の半数以上で前年度より良い結果が出た。

◎約5割の人が、1年前に比べて「健康を意識するようになった」と回答した。

さらに2020年度は、新型コロナウイルス感染症のパンデミックに伴う心身や社会参加の状況の変化の把握を兼ねた追跡調査を実施しました。

おわりに

今後の展開として、評価結果を踏まえて、2021年度に第2期計画の策定を予定しています。今後も、ハードとソフト両面の環境に介入する先進予防型の取り組みが、どのような相乗効果を発揮しながら、どれほどの効果を生み出していくのか検証を進めたいと考えています。

〈謝辞〉
本プロジェクトは、産学共創プラットフォーム共同研究推進プログラム（JST-OPERA:JPMJOP1831）の助成を受けています。

■参考文献
1)Diez Roux AV, Mair C: Neighborhoods and health. Annals of the New York Academy of Sciences, 1186, 125-145, 2010.
2)Bonita R, et al: Basic Epidemiology, World Health Organization, 2006.
3)近藤克則：長生きできる町, 角川新書, 2018.
4)近藤克則：「ゼロ次予防」のための設計科学－暮らしている人が健康になる社会づくりに向けて－. 横幹, 14(1), 16-23, 2020.
5)Yagi A, et al: Bathing Frequency and Onset of Functional Disability Among Japanese Older Adults: A Prospective 3-Year Cohort Study From the JAGES. Journal of Epidemiology, 29(12), 451-456, 2019.
6)Fujihara S, et al: Does Community-Level Social Capital Predict Decline in Instrumental Activities of Daily Living? A JAGES Prospective Cohort Study. International Journal of Environmental Research and Public Health, 16(5), 828, 2019.