

令和6年度 会派調査研究報告書

(視察先1箇所につき1枚)

会 派 名	新生会
事 業 名	日本一健康なまちづくり事業について
事 業 区 分	① 研究研修 ② 調 査

1 上田市での課題と研修・調査の目的

人口減少と超高齢化が加速する中、医療、介護にかかる経費を抑制するためには、健康でいきいきと暮らせる時間を長くする必要があり、健康を保つことが重要となる。そこで、上田市は平成26年6月、健幸都市の実現に向けて共通の政策理念を持つ全国の首長で組織される Smart Wellness City 首長研究会に加盟した。その後、令和4年4月には議員提案による上田市人生100年時代をより良く生きる健康づくり条例が施行され、令和6年3月には上田市国民健康保険第三期保険事業実施計画（データヘルス計画、令和6年度～令和11年度）を策定するなど、健幸都市を目指して取り組んでいる。

中でもデータヘルス計画は国民健康保険被保険者の健診情報等のデータ分析に基づいて健康課題を明確化し、課題を踏まえた保険事業等を実施することで健康寿命の延伸や医療費の適正化につなげることを目的としているが、上田市の市民一人あたり医療費は増加傾向にあり、長野県平均を上回って推移しているのが現状である（令和6年度当初予算において、保険事業費全体で1億7,700万円余を計上している）。

北海道東川町は日本一健康なまちづくりを掲げ、オリンピック選手などのトップアスリートのトレーニングやコンディショニングも務める株式会社R-bodyとの公民連携により町営運動施設の環境整備や住民向けコンディショニング指導で成果を挙げていることから、上田市の健幸都市実現に向けて参考にすべく調査を行った。なお、菅平出身の元アルペンスキーヤーである蓮見小奈津さん（DENSO 北海道）も、自身がR-bodyでトレーニングを行っていた経験から、東川町でのR-bodyの取り組みを上田市政に生かせないかと2023年に担当課に提案している。

2 実施概要

実施日時	視察先	北海道東川町
令和6年8月8日(木) 9:00～11:00	担当部局	菊池伸 町長 佐々木英樹 保健福祉課長 中村あさ子 そらいろ推進室長 中島秀雪 ライフパフォーマンス室マネージャー（R-body 所属）

1 視察先の概要

人口 8,588 人（うち外国人 513 人） 2023 年 1 月 30 日現在

面積 247.3 km²

2 視察内容

(1) 健康なまちづくりに関する東川町の課題

町民の健康サポートのために健康講座や東京からトレーナーを迎えイベント開催などを行っていたが、内容の一貫性や継続性に課題があった。それらを解決して、より町民の健康意識を高め、健康な人が溢れる町を作るために、長年にわたり運動でカラダを整え、ケガの予防、再発防止に努めてきた株式会社 R-body が提供するコンディショニングプログラムを取り入れたいと東川町から R-body に相談した。

(2) R-body との公民連携の内容

① コンディショニングコーチの派遣（常駐）

コンディショニングコーチ（令和 3 年 7 月より地域活性化企業人として派遣）が町に常駐することで、以下に記載するような日々のコンディショニング啓蒙活動や環境整備を行っている。

② 住民向けコンディショニング指導

単発でのイベントや複数回参加するグループセッション、少年団・中学校・高等学校・高齢者施設での運動指導、住民向け広報誌でのコンディショニング掲載、健康意識を高める特別講演など様々なものを通して、肩こりや腰痛、カラダの不調改善、スポーツのパフォーマンス向上に向けたコンディショニング指導。

③ 身体・健康・運動に関わる情報に触れる環境づくり

町の中心にある図書館機能を備えた複合交流施設「せんとぴゅあ」ほんの森に身体・健康・運動に関する本を選定したコーナーを設置して、運動以外にも本から興味を持ったり、意識づけしたりする環境整備。

④ コンディショニングエリアの機器の選定及びレイアウト変更

町民の方が気軽にコンディショニングを実践できる場を提供するために、機器の選定や使いやすいうようにレイアウトを変更。

(3) 効果、町民の声など

- ・町内コンディショニング施設の利用者 北海道内 55 施設で 1 位（全国 465 施設中 24 位）
- ・ジムの利用者推移 令和 2 年度 150 名/月→令和 3 年度 330 名/月→令和 4 年度 580 名/月
- ・住民向けコンディショニングセッションは 3 年間で延べ 20,000 人（実人数 1,800 人）以上
- ・コンディショニングによる変化として、肩こり・腰痛・膝痛などの不調の改善率 73%、参加者が課題と感じていた主訴の改善率 84%（週 1 回、全 8 回のグループセッション、83 名参加）
- ・町民の交流や活動、健康づくりの拠点「東川町共生プラザそらいろ」が令和 5 年 10 月にオープン（総事業費 12 億円、その内、内閣府補助金 5 億円、一般財源 3 億円ほか。各種補助金を獲得するために、町長はじめ東京まで直接出向いている）
- ・令和 2 年度から令和 4 年度で医療費が 5%削減できたが、令和 5 年度は逆に上昇した。医療費適正化の成果を検証するにはもう少し時間がかかるが、結果はついてくると信じている。介護給付費は減少傾向。

・ 町民の声（一部抜粋）

○「良い姿勢とは」を考える良い絶好の機会になった。腰が反っているということに気づいておらず、その指摘をいただけたので、ガラリと全てが変わった。今までやっていたトレーニングがつねに腰を反らしていたことで負担がかかっていたと思う。お腹がポテっと前に突き出した姿勢が改善され、ランニングも水泳も登山も明らかに向上している。

○姿勢が真っ直ぐになったと感じている。病院通いだった左膝が、自分でストレッチなどを行うことができるようになり、痛みが緩和した。

○毎週マッサージを受けても治らなかった肩こりが改善した。

○腰痛が軽減して、日々のセルフケアで気にならないくらいになった。

○膝の痛みをかばって生活していたが、階段もスムーズに昇降ができるようになった。

○畑仕事をして毎回足が張っていたが、疲れを感じないようになった。

○ランニングのタイムが1 km 20 秒も速くなった。

3 まとめ

・ 東川町の R-body との公民連携による日本一健康なまちづくりの取り組みには、R-body でトレーニングを行っていたトップアスリートの一人、スノーボードのソチ五輪銀メダリスト竹内智香さん（旭川市出身、広島ガス）も関わり、既存のトレーニングジムの改善や東川町共生プラザそらいろの立ち上げなどに尽力された。トップアスリートも認める本物のコンディショニング指導等を東川町民の約 20%が体験しており、実際に不調の改善に繋がった人が 7~8 割いることは大きな成果である。

また、R-body は人材育成にも注力しており、他自治体では地元アスリートや地域おこし協力隊をトレーナーとして育成している例もある。上田市には総合型地域スポーツクラブや民間のトレーニングジムも複数あることから、それらとの連携により指導者を育成することで、一般市民を対象にした質の高いコンディショニング指導を行うことも期待できる。個別施設ではアンダーアーマー菅平アリーナのように、トレーニング機器は充実しているものの、一般市民にその利用方法を適正に指導できるスタッフがない施設等において、トレーナーやコンディショナーによる指導等ソフト機能の充実が求められている。菅平出身の元アルペンスキーヤー蓮見小奈津さんなど地元のアスリートにもアドバイスをいただきながら、医療費の適正化を含む健康都市の実現及びスポーツ都市宣言に見合うまちづくりを進められるよう、R-body との公民連携による取り組みを検討することを強く提案したい。



* 視察先の写真等がある場合は添付のこと