

# 歩いて暮らすまちづくり ～人や地域とのつながり力の活用～



兵庫県豊岡市健康増進課健康まちづくり推進室 主幹  
長谷川 幹人

## 1 豊岡市の概要

豊岡市は、兵庫県の北東部に位置する人口82,250人、面積698km<sup>2</sup>、高齢化率31.6%（平成27年国勢調査）のまちです。市域の約8割を森林が占め、北は日本海、東は京都府に接し、中央部には母なる円山川が悠々と流れています。2005年9月には、国指定の特別天然記念物・コウノトリが自然放鳥され、人里で野生復帰を目指す世界的にも例がない壮大な取り組みが始まりました。

産業は、農林水産業、観光業などが盛んです。特に観光業では、全国的に有名な城崎温泉をはじめ、西日本屈指の神鍋スキー場、但馬の小京都・出石城下町などを有し、年間の観光客は470万人以上にのぼっています。また、地場産業としては、全国の4大産地の一つであるかばんや出石焼などの生産が行われています。



温泉情緒豊かな名湯「城崎温泉」

## 2 歩いて暮らすまちづくり

### (1) 豊岡市の現状

2016年7月に興味深いデータが公表されました。厚生労働省「在宅医療にかかる地域別

データ集」において、人口5万人以上20万人未満の中規模428自治体で、本市の自宅看取り率が25.6%と全国1位になりました。

この看取り率とは、死亡場所の割合を示したもので、本市は病院での死亡割合が低く（市54.9%、全国平均75.2%）、自宅での死亡割合が高く（市25.6%、全国平均12.8%）なっています。

要因としては、訪問診療や看取りを実施する診療所が多いこと、ドクターヘリやドクターカーの運行による救命救急医療の体制が整っていること、そして住み慣れた地域で暮らし続けたいという本人の願いや家族の協力によるものだと分析しています。

本市では、この「人や地域とのつながり力」をまちづくりを進める基本理念の一つとしています。

表1 人口5万人以上20万人未満の428自治体の自宅看取り率（2014年数値）

自治体名	自宅看取り率
兵庫県豊岡市	25.6%
東京都中央区	21.5%
千葉県浦安市	20.5%
奈良県生駒市	20.1%
千葉県大網白里市	19.9%
全国平均	12.8%

厚生労働省「在宅医療にかかる地域別データ集」

### (2) 経緯

本市の健康づくりを進めていく上で大きな転機となったのが、健康増進施設「ウェルストーク豊岡」の開設と、「Smart Wellness City 首長研究会」への参加です。

公立豊岡病院の移転に伴う跡地利用として、2010年に市民の生涯を通じた健康づくりの拠



健康増進施設「ウェルストーク豊岡」

点である健康増進施設「ウェルストーク豊岡」を開設しました。本市は2005年に1市5町が合併してできたまちで、合併後の最初の重要プロジェクトとして位置付けられ完成した施設です。

事業方式は、設計・工事監理業務、建設業務及び維持管理・運營業務を、事業期間を通して一括して事業者に委託する公設民営方式で、15年間の指定管理を導入し、年間約22万人の市民が利用しています。

このウェルストーク豊岡では、特定保健指導や介護予防事業等の一部も事業者のノウハウを活用し15年間の委託を行っており、事業者の保健師、管理栄養士、理学療法士、健康運動指導士等の専門職が指導を行っています。

2009年に、本市が参加するSmart Wellness City 首長研究会において、「スマート・ウェルネスシティ共同宣言」がなされました。

この共同宣言は、「ウェルネス（＝健康：個々が健康かつ生きがいを持ち、安心安全で豊かな生活を営むことのできること）」をこれからの「まちづくり政策」の中核に捉え、健康に関心のある層だけが参加するこれまでの政策から脱却し、市民誰もが参加し、生活習慣病予防及び寝たきり予防を可能とするまち

づくりを目指すこととしています。

本市ではこの理念に基づき、豊岡らしさを踏まえつつ、生活の中で歩いて暮らすことに象徴される健康の視点を取り入れたまちづくりを目指すこととし、2012年に「歩いて暮らすまちづくり条例」を制定するとともに、「歩いて暮らすまちづくり構想」を策定し、健康づくり施策を推進しています。

### (3) 健康づくり施策

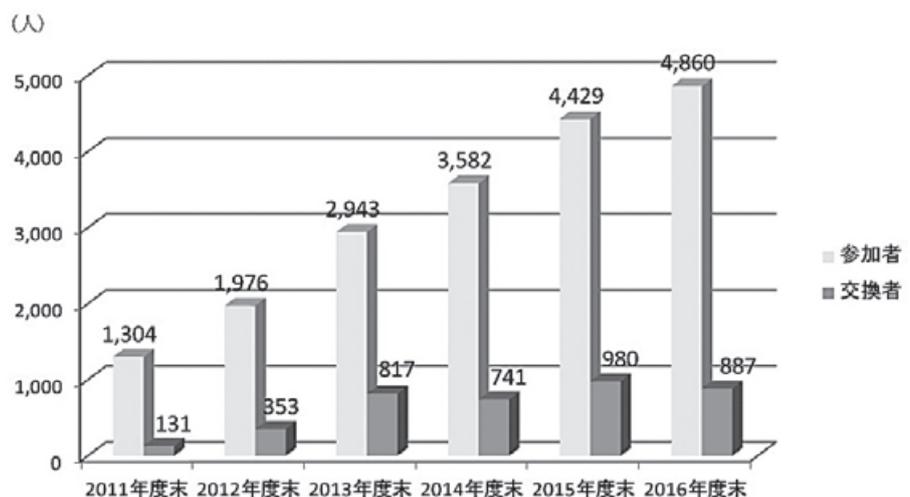
表2 豊岡市の健康づくり施策

年	施策
2007年	幼児期の運動遊び
2009年	スマート ウェルネス シティ 首長研究会 校庭の芝生化
2010年	健康増進施設「ウェルストーク豊岡」開設
2011年	健康ポイント制度創設
2012年	歩いて暮らすまちづくり条例制定 歩いて暮らすまちづくり構想策定 健康づくり推進モデル事業
2013年	玄さん元気教室
2015年	職場対抗“歩キング”選手権
2016年	歩キンピック
2017年	健康企業“歩キング”

#### ①健康ポイント制度

市民一人ひとりが気軽に運動や歩くことによる健康づくりを行うことでポイントが貯まる健康ポイント制度を2011年に創設しました。貯まったポイントは運動施設や温泉施設利用券等との交換や小中学校等への寄付ができる仕

図1 健康ポイント参加者数



歩いて暮らすまちづくり  
人や地域とのつながり力の活用

特集／研修紹介

組みで、2016年度末で4,860人が参加しています。そのうちポイントを交換した人は887人で、約6割の人が小中学校等への寄付を選択しています。

寄付されたポイントは10ポイント1円で換算し、2016年度は市から支出された約58万円が小中学校等へ贈られました。これらは図書や遊具等の購入の一部に充てられており、「人や地域とのつながり」に子どもたちも喜んでいきます。

### ② 玄さん元気教室

生涯にわたる運動の継続と地域の活性化を目的に、週に1回、地区の会館等で行う体操を中心とした自主活動応援プログラムの「玄さん元気教室」を実施しました。2012年はモデル事業、翌年からは全市展開を図り、2017年11月時点で131団体、約1,900人が参加しています。



ボールを使った内ももの引き締め

教室の内容は、熊本大学教授で医師の都竹茂樹氏の指導に基づき作成した市独自の運動プログラムで、ストレッチ・スロー筋トレ・音楽体操で構成されています。このプログラムは健康づくりのほかにも、高齢者の引きこもり・孤立対策、認知症の見守り、災害時の対応といった、「地域のつながり」強化の側面も併せ持っています。

教室は団体による自主活動が基本ですが、保健師、栄養士、健康まちづくり指導員等が支援を行っています。この健康まちづくり指導員はいわゆる有償ボランティアで、現在34人が活動し、教室を支えています。

教室参加者のアンケート、体力測定結果を分析したところ、主観的健康感（自らの健康



熊本大学 都竹茂樹教授と健康まちづくり指導員

状態を主観的に評価する指標）が大幅に改善、最大歩行速度・普通歩行速度・TUG（複合動作）でも有意な改善が認められました。

表3 新規参加者（65歳以上）の6か月後の体力測定結果 (kg、秒)

	握力	最大歩行速度	普通歩行速度	片足立ち	TUG
6か月後	24.7	2.7	4.3	29.2	6.9
開始時	24.4	2.8	4.7	27.8	7.2
n	208	139	58	197	204
有意性	0.167	*0.012	*0.016	0.280	*0.001

本市では、この玄さん元気教室を2020年に235団体、2030年にはほぼ全地区（359地区）で実施することを目指しています。

### ③ 職場対抗“歩キング”選手権

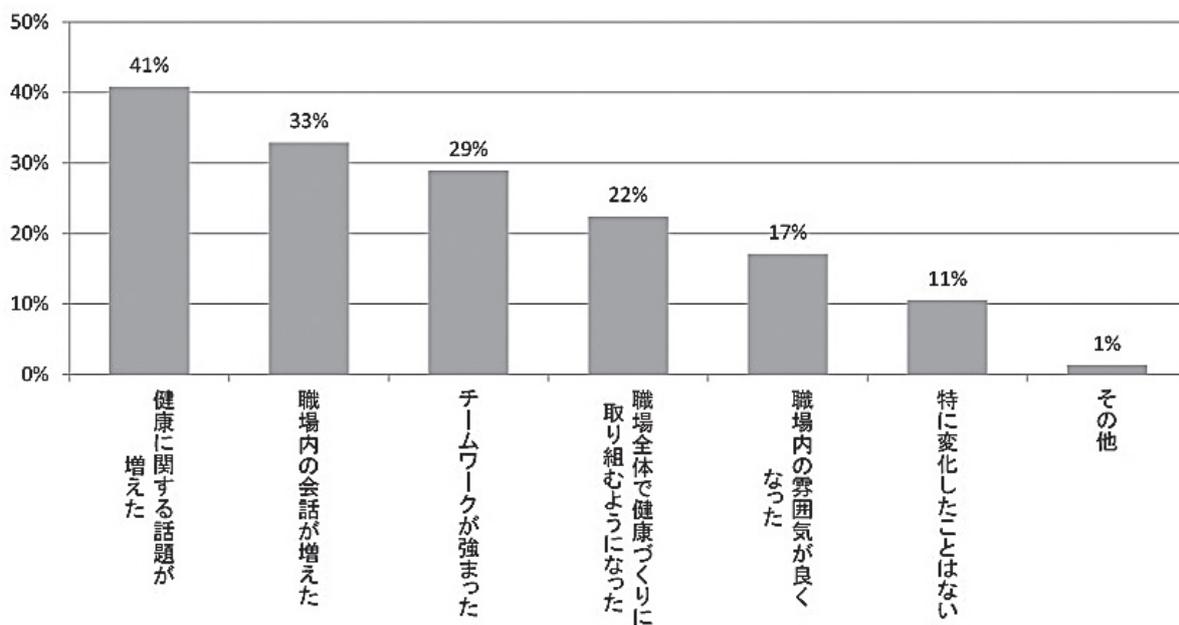
運動習慣が少ない働く世代に対し、個人の運動習慣づくりや身体の改善、更には職場のコミュニケーションを高めることを目的に、2015年から職場対抗“歩キング”選手権を開催しました。職場で5人1組のチームをつくり、チーム全員の1か月間の総歩数を競うもので、6月と10月に各20チームが参加しました。

「職場の仲間とのつながり」により、参加者の平均歩数、運動習慣とも大幅に改善され、また、職場の雰囲気も良くなったとの成果が出ています。

### ④ 健康企業“歩キング”

オリンピックイヤーであった2016年、「月まで歩いて夢をかなえよう！」プロジェクトとして、4月～10月の7か月間、市民参加により月まで3往復、33億歩の歩数を目指す「歩キング」を開催しました。1,100人も

図2 職場の雰囲気の変化（複数回答可）



加をいただきましたが、結果は約17億歩で目標の半分という結果になりました。

この歩キンピックは対象を個人としたことで、「人のつながり」が十分発揮できなかったという反省から、2017年は「つながり力」を最大限活用する健康企業“歩キング”を開催しました。

本市と全国健康保険協会兵庫支部がタッグを組み、従業員の健康づくりを進める企業に「歩く」を基本とした1年間の健康支援メニューを提供。この取り組みに参加したのが、業種も規模も違う(株)東豊精工、(株)システムリサーチ、(株)出石モータースの3社です。

各社の社長を含む従業員全員の参加のもと、10月の1か月間を強化月間とし、集中的に栄養指導、健康講話、体組成測定、スタンプラ



健康企業“歩キング”での保健師による健康講話

リー、歩数計測等のプログラムを実施。実施前後の体組成の変化、アンケート結果については現在分析中ですが、歩数等は大幅に増加しており、「従業員の健康づくり」、「職場の仲間とのつながり」向上の一助となっています。

### 3 今後の健康づくりの進め方

歩いて暮らすまちづくり条例では、「健康寿命の延伸」「人や地域とのつながり」等を基本理念に掲げ、各種施策に取り組むこととされています。しかしながらその達成は容易なことではありません。本市では「人や地域とのつながり力」を十分に活用し、実施した施策の科学的データによる効果検証を行いながら、事業の評価や見直しを実施し、効率的かつ効果的で時勢に即した施策を推進していきます。

#### 著者略歴

長谷川 幹人（はせがわ・みきひと）

昭和45年生まれ。平成6年豊岡市役所入庁。平成28年4月より現職。