

スマート・ウエルネス・ラボ これまでの取組

ラボとは、Laboratory(ラボラトリー：研究室、実験室)の意味であり、今年度創設されたスマート・ウエルネス・ラボは、むつ市にあった健康づくりをいろいろ試しながら研究するチームである。



■ 活動状況

| | |
|----------|--|
| 6/29 | 各部局より選出された 11 名へ辞令交付 |
| 7/5～ | 月 2 回会議を実施（これまで計 8 回）第 2, 4 水曜日はラボの日 |
| 7/21 | 研修会「可能性あふれるむつ市にオススメの健康まちづくり」 福井県高浜町健康のまちづくりプロデューサー 医師 井階友貴氏 |
| 10/16～18 | 福井県高浜町において視察研修（メンバー 3 名参加） |
| 10/28 | イベント HALLOWEEN WALKING 実施 |

ー研修で学んだ健康（＝まち）づくりに大切なことー

- ◇ 「ソーシャル・キャピタル」「互いに信頼できる地域ほど長寿」
- ◇ ナッジ理論：人々を強要するのではなく自然に良い方向へ誘導し、自然な形で行動変容を促すようにするための理論



■ ラボで取り組む 3 つの研究課題

1. 誰もが知る「歩くことが健康に良い」ということに改めて取り組んでみる。
2. 健康に興味の無い人へのアプローチの方法を探る意味で、新規の健(検)診受診者を増やすには？を研究する。
3. 長期的な視点も一つ加え、次世代に向けた子どもの健康づくりのために取り組むべきことは？を研究する。

■ まずは一つ目！ウォーキングイベントを実施

研究中的内容を実践！健康まちづくりのテーマである「楽しく歩く」に着目

- **歩きたくなるまちづくり×健康づくり** 居心地が良く歩きたくなるまちづくりを推進している地区で開催されるイベントとコラボで実施。相乗効果を狙う。
- 健康づくりを前面に出さない。「楽しそう、おしゃれ、おいしそう」など、自然な形で行動を変化させるようなイベントに。
- 少しのインセンティブで誘い、また歩いてみたくなる街であることに気づいてもらいコミュニティとつながってもらえれば、イベントは成功。

■ ラボの効果

むつ市の平均寿命が、男性ワースト7位、女性ワースト5位になったことをうけ、立ち上げたられた組織であることから、最終目標は平均寿命の延伸ではあるが、まずは、市民の皆様がいきいきと暮らせるまちづくり=健康のまちづくりへとつながるものとし、研究
-得られた効果-

- 組織横断的にラボを構成した意味として、これまでは健康づくりを専門とする部署でのみ、取組や事業の振り返りをしていたが、異なる部署のメンバーが過去の取組を、改めて違った視点で検証できている。
- 新たな取組（作戦）を検討するにあたり、**各部局がもつ情報・取組を持ち寄り**、アイデアを出し合うことで、これまでとは一線を画した、テイストの異なる事業立案ができる。

■ 健「幸」社会の実現に向けて

ラボに関わったメンバーが、それぞれの持ち場に帰り日々の業務に励む中、市民の皆様が「健幸」になることを願い、支援できるような施策を立案・実行していくことで、全庁的な取組へと拡がるのが期待できる。

少子高齢化・人口減少が進む中、高齢になっても地域で元気に暮らせる社会を実現するためにも「健幸=健康で幸せ（身体面の健康だけでなく、人々が生きがいを感じ、安心安全で豊かな生活を送れること）」づくりの支援が求められている。

Smart Wellness City 首長研究会 HP より

……………福井県高浜町視察研修 R5.10.17(火)夜……………

福井県高浜町では、地方創生×地域力創造×地域包括ケアによる「健康まちづくり・たかはまモデル」と称して様々な取組をしている。写真は、視察メンバーも参加した、町のことをみんなで楽しく喋るわいわいカフェの様子。取り扱うテーマは、健康・医療・福祉・介護・教育・農林水産・観光など多岐にわたる。この日は、健康に関する取組を、町役場、病院、大学、保健所の方が、楽しめるクイズ大会の形式で説明。

高浜町では、人の繋がりと交流を大切に持続可能なまちづくりと、健康まちづくりにチャレンジしていて、集まった方の会話や雰囲気からそれが伝わるととても素晴らしい場所でした。

<参加団体>

- ・たかはま地域医療サポーターの会 ・町議会
- ・高浜まちづくりネットワーク ・公民館長会
- ・ボランティア団体各種 ・子育てサークル
- ・町役場全部署 ・社会福祉協議会 …etc.

参加は自由、参加したい時に参加できる。



高浜町まちなか交流館