

スマートウェルネスシティをめざした施策展開について

区では、健康や生きがいにつながるまちをめざすため、スマートウェルネスシティをめざした施策展開の考え方を取りまとめたので報告する。

1 スマートウェルネスシティをめざした施策展開の考え方について

(1) スマートウェルネスシティについて

スマートウェルネスシティ（以下、「SWC」という。）は、「ウェルネス（＝健幸：個々人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、考え方である。

こうしたSWCの理念に賛同した自治体の首長が参加するSWC首長研究会に、中野区長も平成26年から参加している。

(2) 中野区におけるSWCの考え方について

区では、だれもが健康かつ生きがいを持ち、安心安全で豊かな生活を送れる地域社会をつくる、というSWCの理念を踏まえ、区民の健康度と幸福度を高める施策を展開するとともに、居心地が良く歩きたくなるまち（ウォーカブルシティ）をめざす。

生活習慣や社会参加を区民に直接働きかける「ひとへのアプローチ」と、自然と行動変容につながる環境づくりを進める「まちへのアプローチ」を展開することで、健康寿命の延伸や幸福度（自己実現）を高め、ひいては医療・介護費の適正化につなげていく。

(3) SWCの実現に向けた体制づくり

スマートウェルネスシティの実現にあたっては、従来の健康施策の枠組を超え、様々な分野における施策を横断的・総合的に展開していくことが求められている。取り組む主体も区だけでなく、地域や大学、医療機関、金融機関、民間企業などとも協力関係を構築し、相互に連携・協働して施策を推進する。

また、エビデンスに基づいて施策を評価しながら取り組んでいくことも重要であり、AI技術や外部専門機関など社会技術の活用を図っていく。

(4) 取組の方向性

① ヘルスリテラシーの向上

健康無関心層に対して健康への関心を高め、行動変容を促すとともに、健康寿命延伸のための正しい知識を広め、その人にあった健康づくりの取り組みを支援していく。

② ソーシャルキャピタルの醸成

共通の趣味や関心をもつ人がつながりやすい環境や、町会・自治会や様々な地域活動団体のイベント等において多様な人が参加しやすい開かれた環境づくりを進め、人々が日常生活の中で出会うことで生まれる「ゆるやかなつながり」を広げながら、ソーシャルキャピタルを醸成していく。

③ 心地が良く歩きたくなるまちづくり

人々が自律的かつ主体的に健康づくりを行い、社会的なつながりを広げるため、公共インフラの整備とともに文化・産業の振興などに取り組むことで、歩きたくなる魅力あるユニバーサルデザインのまちや過ごしたくなる快適空間、活動・交流したくなる場づくりを進めていく。

2 SWCを推進する先導的取組

(1) 健幸ポイントをインセンティブとした健康づくり促進

区民の身近な相談窓口であるすこやか福祉センターでは、保健師や栄養士、歯科衛生士がポピュレーションアプローチである健康講座や出前講座、地域団体からの依頼に応じた講座などを行ってきた。こうした健康情報の伝達を行い、アンケートなどによって成果を測ってきたが、実際に自律的な生活習慣改善を捕捉するまでには至らず、次のアプローチの展開や健康無関心層への働きかけなどが課題であった。

このため、自身の生活習慣を見直すきっかけとし、日々の歩数や体重、食事、睡眠などを気軽に確認し、自ら意識して継続的に健康づくりに取り組めるよう、スマートフォンの健康管理アプリやウェアラブル機器を導入し、実証実験を行う。日々の活動に応じた健幸ポイントを組み込むことで、ポイント付与がインセンティブとなり、自律的かつ継続的な健康づくりを促していく。

<展開イメージ>

- ① スマートフォンアプリのダウンロード、ウェアラブル機器（活動量計、スマートウォッチなど）の貸与等による参加準備
- ② 歩行、体組成計による計測、イベント参加、目標達成などによるポイントの付与
- ③ ためたポイントをナカペイのポイントに交換

- ④ ナカペイで買い物
- ⑤ アプリのデータを分析し、エビデンスに基づく事業展開を検討

(2) 高齢者会館のリニューアルについて

これまで、高齢者会館は、高齢者の地域における交流及び自主的な活動の促進を図るほか、高齢者が健康で自立した生活を送れるよう支援する介護予防事業の中心施設としての役割を担ってきた。利用の増加がある一方で利用者が固定化していること、公共の貸出施設として平日・夜間の利用が進まないなどの課題がある。

そのため高齢者会館をSWCの理念を実現させる推進施設と位置付け、以下の3つのリニューアルを行い、健幸コミュニティづくりの中心として機能させていく。

① 施設名称のリニューアル

施設名称について、現在の会館の主な利用者（後期高齢者）の次の世代（団塊世代以下）が施設を利用する際の心理的ハードルとなっている「高齢者」というワードを使わず、「健幸」のコミュニティづくりの推進施設と位置付けるため、名称を改称する。

② 利便性のリニューアル

施設のバリアフリー化（洋室化）を推進し、施設予約システムを導入することにより利便性を向上させ、より広域かつ多世代の利用を促進し、交流を活性化する。

③ 利用促進のリニューアル

体組成計や血圧計など日々健康セルフチェックできる機器を配置するなど健康づくりに取り組む環境を整備するほか、アプリやウェアラブル機器等の利用促進を行い、健康習慣の見える化・意識づけを行う。また、会館事業及び介護予防事業参加者へデジタル地域通貨と連動したインセンティブ（健幸ポイント）を付与することにより参加者増を図り、社会とのつながりや、健康づくりの普及啓発を行い健幸コミュニティづくりに寄与する。

3 今後の予定

- 令和6年11月 高齢者会館意見交換会（施設予約システム、名称、機能等）
- 令和7年 3月 （仮称）SWC NAKANO構想とりまとめ
- 令和7年度以降 健康管理アプリ構築、実証実験開始、高齢者会館条例改正