

教育講演 1

なぜ今、『健康のまちづくり』!? —健康の社会的決定要因に見る未来のまちづくり— Why “Community Development for Health” Now? — Future Community Planning in terms of Social Determinants of Health

井階 友貴
Tomoki Ikai

キーワード：ソーシャル・キャピタル，行動経済学
Keywords : Social Capital, Behavioral Economics

はじめまして、福井大学医学部地域プライマリケア講座の井階です。この度は貴重な機会を頂戴し心より御礼申し上げます。

この教育講演では、人口減少時代の日本において、ひとまちも元気であるためのプリンシプル（原則）とその実践例についてお伝えする中で、まちづくりの視点で楽しく地域と向き合う取り組みを身近に感じていただくことを目的にしております。

地域に転がっている健康課題に向き合うために、我々は知識や技能を用いることができます。知識としては、例えば、プライマリ・ケアの包括性と協調性、地域包括ケアシステムなど。技能としては、地域診断や地域志向性プライマリ・ケア、Community as Partner モデルなど。これらの詳細は教科書にお任せし、今回はこれらの原則はそこそこに、できるだけ実践を交えてお伝えしたいと思います。

皆さん、そもそも、人の健康は何で決まっているのでしょうか。こう尋ねますと、よく返ってくる答えは、「食生活に不摂生はないか」「運動習慣はあるか」「健診をちゃんと受診しているか」「流行病」「遺伝子」などです。すべて正解ですが、実はその背景に、未知のものも含め数多の「社会的な」要因があり、個人の行動要因等に影響していると言われてい

ます。例を挙げると、家族、婚姻関係、教育、所得、職業、コミュニティ、職場、政策、環境まで。これらを「健康の社会的決定要因：Social Determinants of Health: SDH」と呼んでおり、これが重要であることは20年も前からWHOが言っていることになります。すべての健康の決定要因の中で、社会的決定要因が半分以上を占めるとも言われているぐらいです。

私はSDHの中でも、「ソーシャル・キャピタル」に注目しています。ソーシャル・キャピタル（Social Capital：社会関係資本）は、要は、地域社会において良い関係性があることで得られる効果のことで、端的には「絆のパワー」「つながりのチカラ」だと思っただけであればよいかと存じます。信頼や社会参加、交流などが含有されている概念です。この「つながりのチカラ」が、健康に影響しているという研究報告はたくさんあります。例えば、ご近所のことを信頼できないような地域は、信頼できる地域よりも短命であるという報告や、人との交流が週1回未満の人は健康寿命の喪失、認知症発症、死亡のリスクがそれぞれ有意に高いという報告、さらには、一般的に体に悪いとされる、運動習慣がないこと、肥満、多量飲酒、喫煙よりも、社会的なつながりがなく、個人が強力で健康に影響するという報

告などがあります。このように、ソーシャル・キャピタルは、健康にパワフルに作用するのです。

私がソーシャル・キャピタルに注目する理由は、それだけではありません。実はこのソーシャル・キャピタル、健康分野のみならず、教育や経済、治安など、さまざまな分野においても良い効果があることが示されているのです。ですので、人口が減少しても、コミュニティがパワフルに存続するためには欠かせない概念だと考えているのです。

さて、では、なぜソーシャル・キャピタル、すなわち「つながりのチカラ」によって、人は健康になれるのでしょうか。それには3つの機序があると言われています。まず1つめは「行動」です。ある肥満の方がいると、その人と友人関係にある人は32年間で45%太るリスクが上がってしまう、そのまた友人でも20%、さらにその友人でも10%と影響が出てしまう、という有名な疫学調査が物語っているように、コミュニティにおいては網の目を張り巡らせるかのようにさまざまな人同士がつながっていて、互いに健康的な／不健康な行動に影響を出しており、誰といるかによって人の健康は左右されるというものです。2つめは「交流」です。あまり負荷の高くない高齢者の運動では、運動することよりもグループになることそのものに健康効果が見いだせたという報告があり、人と交わることそのものに健康効果が隠れていると考えられています。3つめは「支援」です。心筋梗塞で入院した患者を、入院中のお見舞いの有無で分けたところ、お見舞いのなかった人はあった人の3倍も半年後の死亡率が高かったという報告があり、これを社会から受ける支援の力ということで「ソーシャル・サポート」と言いますが、ソーシャル・サポートには健康になる効果があることが証明されています。以上、「行動」「交流」「支援」の機序により、ソーシャル・キャピタルは健康に大きく寄与できるのです。

と、このようなつながりの話をさせていただく際に、しばしばいただく意見として、「(田舎なので)もうすでにつながっている」というものがあります。そのような方には、2点言いたいことがあります。1つは、適正なつながりができているか。実はこのソーシャル・キャピタル、強制力の強いつながりや、経済的な負担の大きいつながりは、逆に不健康になってしまうという報告もあるのです。既存の

つながりが自由で対等な“水平的”つながりであるかを確認してみましょう。もう1点は、1種類のつながりで満足しないこと。つながりの人数ではなく、つながり方の種類が増えるほど、健康は益々向上することが証明されています。貪欲に新しいつながりを求め続けて欲しいと思います。

Point 1 「自由で対等な地域の流をどんどん増やし、ひととまちを健康に」

ここまでで、ソーシャル・キャピタル「つながりのチカラ」がいかにして／どれほどに健康に寄与するのかをお伝えしました。では、健康のために、もっとつながろう！と取り組みたくなりますよね。しかし、ちょっと待ってください。地域社会とのつながりを持たない人をつなげるために、「つながりませんか」とアプローチするのは、健康に関心のない人に「健康になりませんか」とアプローチするのと同様、のれんに腕押し状態になってしまいます。そこでオススメする要素が、「行動経済学」です。経済学が誰しも同じように合理的な意思決定をすることを前提としているのに対し、行動経済学は、一見合理的ではないけども現実的な経済活動について研究する学問です。具体的には、直感や感性、無意識といったものによりつい行動を起こしてしまうことを言及しています。日常では、「楽しさ」「かっこよさ」「美しさ」「おいしさ」といった感覚により、関心がなくてもつい関わってしまうということになります。特に、万人共通と思われる「楽しさ」は非常に重要です。

健康分野では近年、「ナッジ理論」といって、強要するわけではないがついそうしてしまうきっかけを用意することで、健康的な行動を誘導する(例えば、エスカレーターではなく階段を利用させたいときに、ド、レ、ミと音の出る階段を用意することで、階段利用者が増える、等)取り組みが注目されています。健康もつながりも、関心のない人に届けるためには、行動経済学の理論は欠かせません。

Point 2 「直感に訴える楽しい取り組みで、多くの関心なき人を動かす」

ではここからは、これらの原則をうまく利用しながら、実際に私が高浜町のみんな(健康関連専門職、行政関係者、町民の皆さん)とどのようなことに取り組んでいるのかをお伝えしてまいります。

まずお伝えするのが、「けっこう健康！高浜☆わいわいカフェ」（通称「健高カフェ」）です。地域のコミュニティスペースに月1回誰でも自由に集まり、毎回テーマを参加者から募り、前半は関係者からの話題提供、後半は自由におしゃべりをする中で、気付きや出会い、協働が生まれ、自ずと活動、取り組み、施策が実現していくという、社会学の言葉で「地域プラットフォーム」の取り組みです。地域の皆さんの手でつながりのチカラを生んでいただくことを目指して運営しています。これまでに、ソーシャル・キャピタルが向上する交流等の機会としての施策が、20以上実現しています。

次に、「愛煙家登山」の取り組みです。喫煙者に禁煙を迫ってもなかなか禁煙してくださらないのが当然のところですが、この取り組みでは、ただ単に「登山をして山頂でおいしく一服しませんか」という、「禁煙」を一言も出さない、行動経済学的に楽しそうな企画となっています。それだけなんです。参加する喫煙者に確認すると、「我慢しようと思えば我慢できると思った」「喫煙者が意外と少ないと感じた」「禁煙したらもっと楽に登れるだろうか」といった気付きを自ら得て、タバコをやめたくない度合いが参加前平均8.2ポイントから参加後平均6.4ポイントに下がり、中には勝手に禁煙される方も現れるのです。つい参加したくなる企画を用意し、参加者が自ら気付きを得ることで、成果が得られるのだと思います。

続いて紹介するのは、公式町民体操「赤ふん坊や体操」の取り組みです。近年全国的に自治体オリジナル介護予防体操に取り組まれています。高浜町ではソーシャル・キャピタルを向上させるため、対象の限られる介護予防体操ではなく、町民誰も参加できる町民体操として体操を開発し、老人クラブ、小学校、保育所等、老若男女幅広く取り組んでいただいています。コロナ禍でもオンラインや屋外で取り組んできました。少なく見積もって町民の2割以上が参加しており、実際に町の運動会やマラソン大会で準備体操として世代を超えた交流をもたらしています。

最後にお伝えするのは、「世界最大のちらし寿司プロジェクト」です。高浜町ではその昔奈良の都に寿司（ちらし寿司のような郷土料理）を献上していたとされる木簡が出土しており、それにちなんで交流の機会が作れないかとみんなで考えて実施した、世界最大のちらし寿司・世界記録に挑戦する取り組みです。健康は一切うたわず、ただ単にみんなで世界記録に挑戦しようという呼びかけのみで実施。それだったら関わってみたいと、約350人の町民に交流を提供しました。375.1kgのちらし寿司は無事世界記録に認定されました。

取り組みについて詳しくは以下の図表のURLもご参照ください。地域主体にソーシャル・キャピタルを向上させ、「まちに出るほど健康になれるまちづくり」を目指しています。

たかはま地域☆医療サポーターの会 acahun.main.jp
住民から住民へ、住民主体の医療づくりとまちづくり

けっこう健康！高浜☆わいわいカフェ(健高カフェ) kenko-machizukuri.net/kenkocafe/
CBPR×Social Capitalで地域主体に健康のまちづくりを実現

愛煙家登山
健康を強要せず、自ら健康を意識するプロジェクト

地域診断クイズ大会「クイズ100人に聞きたいな」 facebook.com/communityquizzes/
高浜町のデータをクイズ形式で出題し地域課題を探索・共有

健康のまちづくりアカデミー kenko-machizukuri.net/academy/
広域多職種連携教育で学ぶ「健康のまちづくり」実践セミナー

暮らし健康マイスター養成塾 kenko-machizukuri.net/meister/
健康に詳しく健康をもとに地域をつなぐ町民を養成

公式町民体操「赤ふん坊や体操」プロジェクト kenko-machizukuri.net/akafunex/
健康増進・介護予防だけじゃない、社会参加や交流、地元愛を育む体操

世界最大のちらし寿司プロジェクト readyfor.jp/projects/akafun-sushi/
寿司ゆかりの地・高浜で、地域の協働を記録に残す

健康のまちづくり友好都市連盟 kenko-machizukuri.net/friendship/
健康のまちづくりを志向する自治体の情報交換の場の提供

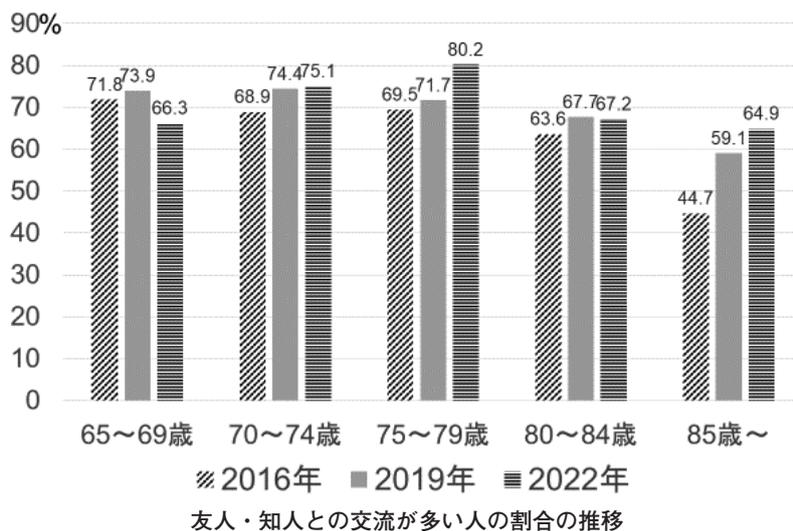
協働創出ワークショップ「コラボ☆ラボ」 kenko-machizukuri.net/collabolabo/
市民-行政-医療-介護 協働のきっかけと、つながる地域

赤ふん坊やと巡る全国の工芸品展 facebook.com/akafun.craft/
全国の工芸品絵付けで育む、地元意識と全国地域協働

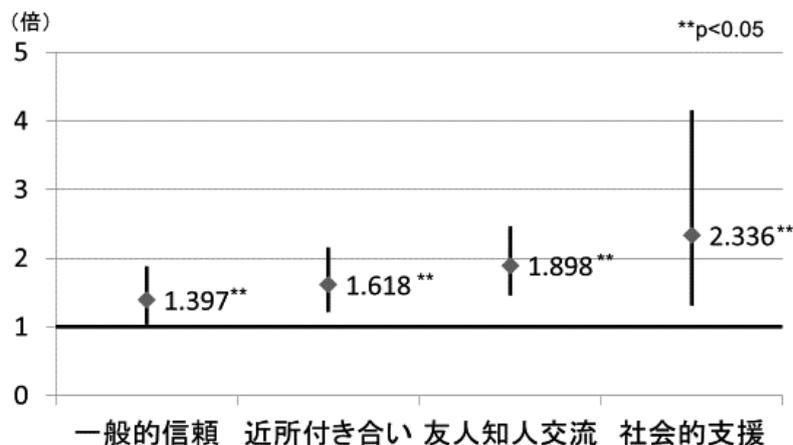
<http://kenko-machizukuri.net/takahamamodel.pdf>
もチェックしてね♡

最後に、取り組んだ結果得られた成果について少しお伝えします。ソーシャル・キャピタル「つながりのチカラ」の指標の1つである「交流」について、友人・知人との交流の頻度を調べた結果、2016年から2019年にかけて指標が向上しました。その後コロナ禍となりましたが、2022年の調査でも年代によっては指標の向上が確認されました。また、一連のまちづくりの取り組みに関わった人を関わらなかった人と比較すると、関わらなかった人より1.4～2.3倍ソーシャル・キャピタルの各指標が優れていることがわかりました。高浜町での取り組みが町民のソーシャル・キャピタル向上に何かしら良い影響を与えていると信じてやみません。

まとめます。今回、ソーシャル・キャピタルの向上と行動経済学の要素によりひととまちを健康にする原則と高浜町での実践をお伝えしました。地域は生き物ですので、1つの問題を解決できても、時代とともに次々と問題が押し寄せてきます。我々は地域と向き合い続ける必要があります。息の長い付き合いをするために、まずは自分が楽しいことから始めるべきと考えます。「まず自分が楽しく、みんなも楽しく」が、私の活動のモットーです。皆さんにはこのようなきっかけづくりを機会があればしていただき、その地域の住民さんの主体的な活動を引き出していきたいと願います。地域から、日本が元気になりますように。この度は貴重な機会をいただき誠にありがとうございました。



まちづくり活動に参加している人は、していない人に比して何倍SC指標が高いか



※年齢、等価所得、ADL、基礎疾患の有無で調整
活動参加とソーシャルキャピタル指標の関連