

第34回

Smart Wellness City 首長研究会

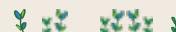
2026年5月28日(木)-5月29日(金) 新潟県見附市文化ホール「アルカディア」/ハイブリッド開催

主催:Smart Wellness City 首長研究会

共催:筑波大学スマートウェルネスシティ政策開発研究センター 後援:(一社)スマートウェルネスコミュニティ協議会



イントロダクション



全体テーマ：見附市のSWC取り組みはなぜ成果が出ているのか

出席自治体

北海道東神楽町、栃木県さくら市、埼玉県さいたま市、埼玉県秩父市、埼玉県戸田市、千葉県白子町、東京都国立市、東京都多摩市、新潟県見附市、静岡県三島市、京都府八幡市、大阪府和泉市、兵庫県川西市、兵庫県西脇市、大分県杵築市、宮崎県えびの市（以上、首長出席） 新潟県加茂市（以上、副首長出席）



SWC首長研究会会長より挨拶



豊岡 武士 (第3代SWC首長研究会会長 静岡県 三島市長)

第34回首長研究会が、新潟県見附市にて、稲田市長をはじめ関係者の多大なるご協力のもと盛大に開催されることに心から感謝したい。本研究会の加盟自治体が着実に増加し、その輪が全国へと大きく広がっていること、今回も新たに志を共にする同志を迎えられたことを大変心強く感じている。

見附市は健康都市として全国をリードする先駆的なまちづくりを進めてお

り、その取り組みを直接学び体感できることを大変楽しみにしている。

三島市においても「つながりでつくる健やかで幸せな人と街の実現」を目指し、健康づくり条例を基本理念として、あらゆる分野に健康の視点を組み込んだ施策を推進している。変化の激しい時代において、各地域の実践的な成果や直面する課題を共有し、共に議論することは、今後のSWC政策を進化させる上で極めて重要である。

本研究会が有意義な学びと情報交流の場となることを願っている。



開催地首長挨拶



稲田 亮 (新潟県 見附市長)

第34回SWC首長研究会を、新潟県の中心に位置する見附市で開催できることを大変嬉しく思い、全国各地からお集まりいただいた皆様を心から歓迎する。

見附市は第1回から本研究会に参加し、「スマートウェルネス」を旗印に進め、全国から視察が訪れるまちとなっている。私自身も本研究会から多くの学びを得ており、初参加

の皆様にも、本研究会が大変勉強になる有益な場であると自信を持ってお勧めしたい。

明日の視察では、スマートウェルネスの現場をご案内する。また、本日は特別支援学校や障がいを抱える皆様によるコーヒー等の提供もあり、皆様の交流の場として準備を整えている。

多くの学びと新たなつながりが生まれ、「見附に来てよかった」と思っただけの実りある2日間となることを祈念している。





初参加首長の自己紹介



中村 卓資 (栃木県 さくら市長)

2005年の2町合併から市制21年目を迎えたまちである。インフラ等の社会整備だけでなく、住民一人ひとりがウエルネスやウエルビーイングを意識できるようなまちづくりを目指したい。皆様と共に学び、住民の幸福度を高める政策を進めていきたいと考えている。



辻 宏康 (大阪府 和泉市長)

人口約18万2千人、面積85平方キロメートルのまちで、中山間部における公共交通の維持や交流促進が課題である。歩いて交流できるウォーカブルなまちづくりのため、車・人・自転車の通行空間の再配分による安全・安心な道路空間づくりなどを計画している。



濱崎 真也 (東京都 国立市長)

国立市として本研究会への参加は今回で10回目となるが、現地での参加は初めてである。毎回、多様な分野の専門家や他自治体の熱意ある取り組みから有益な知見を得ており、今回も現地でしっかりと学びたいと考えている。



清野 和彦 (埼玉県 秩父市長)

埼玉県で最も面積が広く、地域公共交通に大きな課題を抱えている。モビリティハブの考え方に共感しており、今後は女性の活躍推進や健康支援などにも新たに取り組んでいきたい。



中山 義彦 (宮城県 えびの市長)

高齢化率が全国平均を大きく上回り、医療費や要介護者の増加、地域活力の低下が懸念されている。高齢者のフレイル予防や健康教室などスマートウエルネスシティ構想に基づく健康づくりに取り組み、市民が幸せに暮らせるまちを目指す。



開催地首長講演スマートウエルネスみつけから笑顔あふれる暮らし満足No.1へ



稲田 亮 (新潟県 見附市長)

人口約3万7千人、高齢化率35%の見附市は、平成の大合併で自立を選び、「スマートウエルネス」を進めてきた。

第一の柱である「歩く・歩かされる・歩いてしまう運動事業」では、健康運動教室により15歳の若返りや年間約10万円の医療費抑制効果を確認した。約2100人が参加する健康ポイント事業でも、参加者の医療・介護費の抑制という成果を得ている。

第二に、「外出したくなる施設」としてネーブルみつけ、みつけイングリッシュガーデンなどを整備し、それらをコミュニティバスやデマンド交通等の公共交通網で結んだ。令和5年度からはコミュニティバスを中学生以下無料化している。

さらに、市内全11地域でのコミュニティ組織の立ち上げや、地域サポーターとして活動する職員を人事評価する制度等で職員力向上を進めた結果、

介護認定率が県や全国より低く抑えられ、直近の市民アンケートでは過去最高の91.8%が「住みよい」と回答した。

今年は第6次総合計画のスタートの年であり、「笑顔あふれる暮らし満足No.1 ひとつにつながるコンパクトシティ」を将来像に掲げる。今後は若者の関係人口創出や、学校再編を見据えたあらゆる手段を念頭に置くスマートウエルネスらしい交通計画の策定を進める。また「見附市こども・子育てど真ん中条例」を制定し、市内企業や市役所内での育児休業取得への支援金・代替職員への手当支給で取り組みを先導している。指定管理者の契約方式見直しや公共施設の最適化を図り、私自身も健康を大事にしながら持続可能なまちづくりを実現していく。



シンポジウム① 各自治体のSWCの取組成果と課題



濱崎 真也（東京都 国立市長） 健幸・つながりのまちづくり～歩き、語り合う、健やかな未来～

「市役所の役割は、市民の幸せを実現することである。その土台となるのが健康であり、人と人とのつながりだ。」

国立市は、コンパクトで平坦な地形や公共交通の充実など、もともと歩きやすい環境に恵まれている。その結果、健康寿命が長く、医療費も比較的低いという特徴がある。一方で、高齢化や自治会加入率の低下、地域の支え合い機能の弱体化といった課題も見えてきた。

そこで重要なのが、市民が自然に集まり交流できる「通いの場」である。高齢者の自主グループ活動や百歳体操、フレイルチェックなどを推進すると

ともに、活動拠点となる施設の改修や公共交通の整備も進めている。空き家を活用した交流拠点「平屋テラス」はその好例であり、今後はこうした拠点を面的に広げていきたいと考えている。

また、ウォークアブルなまちづくりで大切なのは、「歩くこと」を目的にするのではなく、「出かけたくなる目的地」をつくることである。駅前広場や公共施設の再整備、健康ポイントや地域通貨と連携した施策などを通じて、市民が自然と歩き、交流し、健康になれるまちづくりを進めていく。

豊岡 武士（静岡県 三島市長） 三島市が挑戦する「健幸都市」づくり

スポーツ健康都市宣言のもと、スポーツやパラスポーツの推進に加え、水辺や花を生かしたウォークアブルな環境整備、健康マイレージ事業など、多様な取組を展開している。

また、幼少期から運動習慣を育むスポーツスタート事業や放課後の運動プログラム、子育て世代向けの運動教室、プレコンセプションケアなど、ライフステージに応じた健康づくりにも力を入れている。その結果、市民の健康意識が高まり、健康寿命の延伸や高齢者医療費の改善、スポーツ実施率の向上といった成果につながっている。

現在の第5期スマートウェルネスクションプランでは、「歩ける百歳プロジェクト」「スマート女子応援」「コミュニティデザイン」「健康経営」「健康DX」など6つの重点施策を掲げている。

健康づくりは、楽しさがあってこそ続く。例えば、減量チーム対抗戦で減った脂肪量に応じて牛肉を贈るというユニークな企画も実施している。また、企業への保健師派遣など健康経営支援にも取り組み、市民だけでなく企業や地域全体で健康を支える仕組みづくりを進めている。



山本 進（北海道 東神楽町長） SWCを通じた幸福のまちづくり

「東神楽町では、健康づくりを『幸福のまちづくり』へと発展させている。」人口約9,600人の町であるが、住民アンケートによる幸福度ランキングでは2年連続で全国1位となり、この結果がまちづくりへの自信につながっている。

これまでSWCの取組として、健康ポイント事業や健康くらぶ、健康の駅、クリーンウォークなどを進めてきたが、近年は住民が企画や運営に主体的に関わる仕組みづくりを重視している。健康クラブの宣伝部員やガーデンサポーターなど、住民が役割を持って参加すること

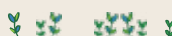
で、満足度や継続性が高まることを実感している。

私は、これからは「行政が用意する（For All）」から「住民が自らつくる（By All）」への転換が重要だと考えている。そのため、地域まちづくり条例を制定し、公民館を地域コミュニティの拠点として位置づけ、地域ごとのまちづくり計画を住民と行政がワークショップ形式で策定している。

また、花のガーデン整備や環境美化活動なども住民参加で進めている。健康づくりは、単に運動を増やすことではない。人と人とのつながりや地域への愛着を育み、住民が主体的に参加すること自体が、健康や幸福度の向上につながると考えている。



講演① 「健康政策から健幸（Well-being）政策への具体策とは」



久野 譜也（筑波大学大学院 人間総合科学学術院 教授）

本講演では、今後の政策の中核として「健康」から「健幸」への転換が重要となり、法制的なコミュニティが人を幸せかつ健康長寿にすると題して話す。

女性の健康課題に焦点を当てると、日本では若年女性の痩せ傾向がOECD諸国の中でも突出しており、ルッキズムが背景にある。痩せすぎは骨粗しょう症や糖尿病、体力低下、妊娠・出産期の負担増加につながり、少子化にも影響を及ぼすため、女性本人だけでなく家族や社会全体を含めた対策が必要である。

また、20～50代女性が運動不足であり、それと30～40代女性の体力低下は関連していると考えられ、体力不足が子育て期の負担感やメンタル不調の一因となっている可能性がある。

これに対し、運動・スポーツは体力やメンタルの改善、更年期症状の抑制に加え、就労継続や健康寿命延伸にも効果があることから、自治体や企業が連携して運動習慣の定着を支援することが重要である。

さらに、自治体の健康施策については、明確なKGIの設定や、課題が何かが見える評価システムを使用し、事業構築、事業評価の仕方への理解が強い職員で事業計画・実施が行えるよう人材投資を積極的に行う必要がある。ウェルビーイング向上には健康だけでなく、所得や社会とのつながり、コミュニティ形成も重要であり、部局横断的な政策展開が求められる。

最後に、地域交通については、便利さを求めるだけでなく、乗り換える場所そのものを快適な空間として捉える「モビリティハブ」の考え方が地域交通問題の解決につながるのではと考える。





基調講演① 「健幸政策に資する公共交通政策とは」



寺田 吉道（国土交通省 国土交通審議官）

本講演では、公共交通政策の取り組み、そして健康や地域活力との関係について説明する。地域公共交通は、住民生活や経済社会活動を支える移動手段であり、鉄道、バス、タクシー、デマンド交通、日本型ライドシェアなど多様な移動手段を地域の実情に応じて活用することが重要である。

一方で、人口減少や高齢化、運転手不足の深刻化により、バス路線の廃止や公共交通サービスの縮小が進み、運転免許返納者の増加や病院・学校の減少などと相まって、「交通空白」と呼ばれる移動困難地域が全国で拡大している現状がある。

国土交通省では、交通空白の解消を重点課題と位置付け、自治体や民間事

業者と連携しながら、地域ごとの実情に応じた移動手段の確保や制度整備、補助事業の推進に取り組んでいる。

具体例として、奈良県における部活動の地域移行を支える乗合バス、徳島県における病院予約と連動したデマンド交通、富山市の「おでかけ定期券」などがある。特に富山市では、公共交通の利用促進が高齢者の外出機会を増やし、医療費抑制にもつながる。

交通空白の解消については、法制度や補助金などいろいろあるためそれをうまく組み合わせ、地域ごとにアイデアを出して考えて取り組んでいくことが大事である。また、交通と健康は密接に関連するためこの視点を持って国は政策展開していかなければならないと考える。



講演② 「SIP「包摂的コミュニティプラットフォームの構築」の概要と狙いについて」



坂西 義史（内閣府 科学技術・イノベーション推進事務局企画官）

内閣府SIP（戦略的イノベーション創造プログラム）は、日本の社会課題解決に向け、大学、企業、自治体、研究機関などが連携し、社会実装までを見据えて省庁横断で取り組む国家レベルの研究開発プロジェクトである。

SIP第3期は令和5年度から9年度までの5年間で14課題を実施しており、「ひとりひとりの多様な幸せが実現できる社会」の実現を目指している。

その中で、筑波大学の久野譜也教授がプログラムディレクターを務める「包摂的コミュニティプラットフォームの構築」では、「地域の寛容性向上」

「子育て世代・女性支援」「虚弱高齢者・障害者の予防と生きがい向上」を柱に研究開発を推進。令和8年度以降は、コミュニティ再生、デジタル同居、移動支援、女性支援など7つのサブテーマを展開予定である。

日本では人口減少と少子高齢化が急速に進行しており、2040年には高齢者1人を現役世代1.5人で支える構造になる見通しとなり、社会保障や地域の担い手不足が一層深刻化する。加えて合計特殊出生率は2024年時点で1.15まで低下しており、女性活躍やWell-being向上施策の重要性が一層高まっている。こうした課題に対し、SIPとSWC首長研究会が連携し、研究成果を自治体へ社会実装することで、日本の難局解決に向けた相乗効果を生み出したい。



講演③ 「シミュレーション技術による社会実験の取り組み」



倉橋 節也（筑波大学 客員教授・東京家政学院大学 特任教授）

JSTのプロジェクトにおける「デジタル社会実験」の活動報告であり、住民主体で地域の課題解決と未来計画を学ぶ方法論が示されている。実験は主に2つのフェーズで構成されている。

前半のフェーズでは、加茂市を対象にアナログなワークショップとシミュレーションを組み合わせた検証が行われた。住民が「仮想市民ペルソナ」や「市職員」になりきるゲームを通じ、他者視点の獲得やロジックモデルの構築を実施。シミュレータを

用いて駐車場配置の変更や食事施設の設置による賑わい・歩数の変化を検証し、来訪ハードルの低下や滞在時間延長の重要性が結論づけられた。

後半のフェーズでは、和泉市のモビリティハブ計画を前提とした、よりリアルで高精度なシミュレーションが始動している。オープンデータや位置情報、住民のネットワークデータを統合し、施策による歩行数増加や自動車利用減少の予測、生成AIを用いた家族間ディスカッションによるハブの魅力度推定など、健康リスクや社会的孤立を低減させる具体的な街づくりの検証が進められている。



講演④ 「女性を健幸にする政策の具体策とは」



塚尾 晶子（つくばウエルネスリサーチ 取締役副社長）

女性の健康づくりと子育て支援を、地域や企業でどのように進めていくかについて講演した。

女性が健康で働き続けられる環境を整えることは、本人の健康だけでなく、医療費や社会的コストの削減、生産性の向上にもつながる。一方で、女性自身が「不調は我慢するもの」と考えてしまうことや、周囲の思い込み（アンコンシャスバイアス）が、女性の行動や選択肢を狭めている可能性がある。

例えば、「子どもが小さいうちは母親が外で働かない方がよい」という意識が強い地域ほど、女性の就労率が低い傾向がみられる。一方、働く母親の

方がストレスが低いことや、父親や保育施設による育児が子どもの発達に悪影響を与えないことを示す研究もあり、こうしたデータを踏まえた意識改革が必要である。

また、子育てしやすい地域をつくるには、制度を整えるだけでなく、住民同士の声掛けや見守りなど「ちょっとしたおせっかい」が自然に生まれる地域の風土づくりも重要となる。

今後は「MOM UP PARK」や日本生命との連携事業などを通じて、女性の健康づくりやセルフケアの重要性を発信し、地域・企業と連携した取り組みを全国へ展開していく。

産業界からの最新トピックス「栄養モニタリングサービスVivooのご紹介」



高谷 浩司 (大塚製薬 NC事業グループeコマース部部长)

尿検査を活用した栄養モニタリングサービス「Vivoo (ビブー)」を紹介する。利用者は専用ストリップに尿をかけ、スマートフォンアプリで読み取ることで、水分レベル、食塩摂取量、肉/野菜バランス、ビタミンC、ミネラル、酸化ストレスの6項目をその場で確認できる。3,000種類以上のアトバイスのなかから最適なものが表示され、食生活改善や健康行動の促進につながる事が可能である。

本サービスは米国ビボセンス社が開発し、大塚製薬が国内で独占提供して

いる。従来の郵送型検査と異なり、測定結果を即時に確認できるため、前日・前々日の食生活との関連を利用者自身が認識しやすく、行動変容につながりやすい点が特徴である。

企業や自治体での活用事例も紹介され、大塚製薬社内では栄養教育と組み合わせることで食塩摂取量の改善が見られ、実施後も約87%が継続的な食習慣改善への意欲を示した。また、建設会社では作業員の水分不足を可視化し、熱中症対策や水分補給行動の促進につながった。京都府舞鶴市では、市内企業と連携した食生活改善事業を実施し、参加者の約85%が食習慣改善のきっかけになったと回答した。

講演⑤ 「スポーツクラブがもたらす社会的価値」



岡田 明 (EYストラテジー&コンサルティングパートナー)

近年、スポーツクラブの価値をSROI (社会的投資収益率) で可視化する取り組みが進んでいる。

長崎のBリーグオールスターゲームの事例では、100円の投資に対し491円のリターンが確認された。

また琉球ゴールデンキングスは、事業収益約40億円に対し約182億円もの社会的価値を創出している。試合観戦者の約30%で運動時間が8~10分増加しており、それに伴う疾患リスク低下による約5500万円の医療費削減効果のほか、防災意識の

啓発などにも寄与している。

さらに、スポーツクラブは街づくりの主体としても機能し始めている。アリーナと商店街の動線整備、水戸における行政の土地と連動した動線計画、川崎での高架下を活用した子ども向け3on3コート整備、さらには子ども食堂の運営など、競技の枠を超えて地域課題の解決に貢献している。一方、行政の「街づくり」の視点とクラブ側のギャップを埋める人材育成が急務である。

今後はクラブ側が財団等を設立し、社会課題解決の主体となる新たな連携モデルへの転換が求められている。

基調講演② 「国民のウェルビーイング向上と地域経済・社会の活性化に向けたスポーツ政策」



浅野 敦行 (スポーツ庁 次長)

スポーツ関連産業は12兆円規模に成長し国際大会での成果も出ているが、成人のスポーツ実施率は51.7%と目標の70%に届いていない状況である。特に、仕事や家事に追われる子育て・働き盛り世代や、女性の実施率の低さが大きな課題となっている。

有識者の分析により、運動による体力年齢の若返りや要支援1以上の発生リスクの半減、精神的苦痛の軽減といった効果が実証されており、運動・スポーツ実施による心身の健康改善が生み出す経済効果は約13兆円に上ると試算されている。実際に社内運動会等の運動機会を導入した企業では、従業員の意欲向上だけでなく、離職率の改善や生産性

向上を通じた収益増といった成果が報告された。また、女性専用の運動スペースを設置した大学では女子学生の利用者が増加しており、大学における環境づくりの重要性も確認された。

今後は経産省と連携し、運動を推進する自治体・企業への支援やデジタル技術を活用した関連ビジネスの拡大を図る。また、次期学習指導要領改訂で小学校の体育に「遊び」の要素を積極的に取り入れ、生涯の運動習慣形成を目指す。さらに、少子化に対応した部活動の地域展開や、学校体育施設等管理・運営の民間委託を通じた地域開放を進め、生涯を通じてスポーツに親しむ「Sport in Life」の実現を推進する。

クロージング 「1日目終わりの閉会挨拶」

豊岡 武士 (第3代SWC首長研究会会長 静岡県 三島市長)

今回の研究会では、各界でご活躍されている先生方から大変貴重なお話を伺うことができ、多くの学びを得る機会となった。また、各自治体が抱える課題や疑問について、参加者同士で熱心な議論や意見交換が行われ、今後のスマートウェルネスシティ政策のさらなる推進に向けた多くのヒントを得ることができた。さらに、全国の首長や関係者の皆様と、同じ思いを持って学びを深められたことに、改めて感謝の意を表する次第である。

研究会二日目は、見附市が展開されている健康都市の取り組みを実際に視察し、まちづくりの最前線を学ばせていただく予定である。現地での取り組みを直接拝見できることを、大変楽しみにしている。

また、この後は情報交換会も予定されている。ぜひリラックスした雰囲気の中で、引き続き有意義な交流を深めていただくことを楽しみにしている。

次回第35回は2026年11月5日-6日に、筑波大学東京キャンパス文京校舎で開催予定。