

～スマートウエルネスみしまの取り組み～

アナ： 「市長が語る 2019 三島」第 17 回の今日は、「スマートウエルネスみしまの取り組み」について、お話を伺います。豊岡市長、よろしくお願いします。

市長： よろしく申し上げます。

アナ： 最近「スマートウエルネスみしま」という言葉をよく耳にしますが、これはどういうものなのでしょうか。

市長： 三島市はあらゆる分野に健康の視点を取り入れる「スマートウエルネスシティ構想」による健幸都市づくりを進めております。

スマートウエルネスシティ構想とは、「健幸」をまちづくりの中核に位置付け、保健医療分野だけで健康増進を図るのではなく、生活環境や地域社会、学校や企業などあらゆる分野を視野入れ、人も都市も健康にするという取り組みです。その三島版が「スマートウエルネスみしま」になります。

現在は第 3 期のスマートウエルネスみしまアクションプランを策定し、重点的に取り組む事業として、「健幸アンバサダー」や「健康経営応援プロジェクト」の事業を進めております。

アナ： 「健幸アンバサダー」や「健康経営応援プロジェクト」とは、それぞれ、どのような内容のものでしょうか。

市長： 「健幸アンバサダー」とは、健康に関する正しい知識を、口コミ等により地域の人に広めていくボランティアの方のことです。アンバサダーとは「伝道師」を意味しますが、現在、保健委員の方を中心に 562 名が活動されています。市民の約 7 割は健康づくりに無関心であると言われておりますが、無関心層にアプローチする手段の一つとして、「口コミ」が有効であるとの研究データがあります。健康アンバサダーには、年間 2 回ほど届く健幸チラシの内容を、家族や職場の方など、大切な方に繰り返しお伝えしてもらっています。繰り返し聞いていると実践してみようと思うようになると言われておりますので、「健幸アンバサダー」には「健康づくりの大切さを繰り返し・繰り返し伝える」ということをお願いしています。

アナ： 身近な人から何度も聞くと効果があるということですね。

それでは、もう 1 つの「健康経営応援プロジェクト」について教えてください。

市長： 近年、企業が頭を悩ましている問題に、労働力の減少や生活習慣病・メンタルヘルス不調者が増加していることがあります。健康経営とは、企業が従業員の健康増進に取り組むことで、従業員の意欲と活力を引き出し、従業員の幸せと同時に事業所の生産性向上につなげる経営手法のことです。

アナ： 健康経営とは企業が行う取組のようですが、健康経営を進めたい企業に対し市がどのような支援ができるのですか？

市長：まず、企業に対して保健師派遣事業を行っています。市の保健師を企業に派遣し、アンケートや健診データの結果から、その企業にあった健康改善策を提案します。もう一つの支援は、歩数や消費カロリーを計測できる「タニタの活動量計」の無料貸し出しです。

三島市では、健康づくりのため、「みしまタニタ健康くらぶ」立ち上げており、企業ぐるみでの入会をお待ちしておりますが、まずは従業員の皆さんが、自分の歩数や消費カロリーに関心をもつことが大切との考えからはじまった取り組みです。

アナ：なるほど、健康経営に取り組みたいと考えていても、何をすれば良いかわからない企業にとっては、力強い支援になりますね。

ところで、今のお話の中で「みしまタニタ健康くらぶ」という言葉が出てきましたが、どのような取組なのか詳しく教えていただけますか。

市長：三島市は、株式会社タニタ様と「食と運動による健康まちづくりに関する協定」を締結しており、「はかる」ことから始まる健康づくりの実践に向けて、活動量を計測することができる有料会員組織「みしまタニタ健康くらぶ」を立ち上げています。

年会費は初年度が3500円、2年目以降の年会費は2000円で、タニタ製の活動量計が会員証の代わりになっています。歩いたり、スポーツをしたりした時の歩数を計測するとともに、市内5個所に設置してあります体組成計によって、体脂肪量や筋肉量など10項目以上の測定が行えます。

ご自身の体の測定値を把握することが、健康のために、何に取り組めば良いのかなどを考えるきっかけになることを期待しています。ご入会の手続きにつきましては、三島市中央町にございます「みしま健幸塾」へお申し込みください。

アナ：ウェブサイトで自分の数値の変化を確認できると、がんばって運動しようという気になりますね。入会は、中央町の「みしま健幸塾」で受け付けているということですね。

市長、今日はありがとうございました。

市長：ありがとうございました。