

スマートウエルネスみしまの取り組み

アナ： 『市長が語る 2021 三島』 第8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： 早速ですが、「スマートウエルネスみしま」とはどのようなものなのでしょうか。

市長： 三島市では、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して、今年で10年目となります。

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に入れ、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。

ここで言う「健幸」は、健やかで幸せという字を当てておりまして、三島に住んでいると、健康づくりを特に意識しなくても、毎日の生活が健康に繋がり、幸せになるというようなまちづくりを目指しています。

アナ： これまで、どのように取り組んでこられたのですか。

市長： 私が市長に就任した当初、高齢化がますます進んでいく状況であるにも関わらず、一貫した健康づくりを政策として進めている市町があまりないように感じました。

そのような時期に「スマートウエルネスシティ構想」を知り、三島市は、平成23年に「スマートウエルネスシティ首長研究会」に加盟しました。

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にもとづき、市民のみなさま、企業のみなさまと様々な取り組みを進めております。

アナ： スマートウエルネスみしまアクションプランとは、どのようなものですか？

市長： 三島市の目指す「健幸都市づくり」を「卵」に見立て、一番の核となる卵の黄身の部分を「健康づくり」、白身の部分を「いきがい、きずなづくり」、そして殻の部分を「地域活性化・産業振興」というように例えています。

健康でいると活動の意欲がわいてきます。外に出かければ人と出会い、人との交流が広がります。そして、交流が広がると、地域のきずなが生まれ、人が集まるところには、にぎわいが生まれます。このつながりを意識して、市の若手職員などもアイデアを出し合い、34のコアプロジェクトをまとめたものがアクションプランです。

アナ： 具体的に、どのようなプロジェクトがありますか？

市長： 毎年多くの方にご参加いただいている「健幸マイレージ」や株式会社タニタ

との協働事業である「みしまタニタ健康くらぶ」、健康に関する正しい知識を
口コミ等で地域の人に広めていくためのボランティアを育成する

「健幸アンバサダー」、市内企業の健康経営を支援する取り組みなどがあります。

その他にも、歩きたくなるまちづくりの取り組みとして「ガーデンシティみしま」
の推進や、快適歩行空間の整備などがあります。

アナ： 健康づくり、いきがい・きずなづくり、産業振興ということで、多岐に渡り
様々な取り組みをされているということですね。それでは、その中から特に
今年度おすすめしたい事業を教えてください。

市長： コロナ禍においては、自宅に閉じこもることによる運動不足をはじめ、
外出自粛等による健康上の影響が懸念されています。

そこで、おすすめしたいものがノルディックウオーキングです。ノルディック
ウオーキングは、2本のポールを持って歩くスポーツで、通常のウオーキングに
比べ運動効果が高いと言われています。

アナ： なるほど、せっかく歩くのなら、より運動効果の高いノルディック
ウオーキングをぜひやってみたいですね。どうすれば体験できるのでしょうか？

市長： 三島市では、毎月1回、初心者向けの体験会を実施しています。体験会では、
まずポールを使った基本的な歩き方を習い、その後実際に会場のまわりを
3 km程歩きます。

この体験会で興味を持っていただいた方には、ぜひ日常にもノルディック
ウオーキングを取り入れてみていただきたいと思います。

楽寿園、中央町の街中ほっとサロン、三島市民体育館では、ポールのレンタル
も行っておりますし、三島市内には2か所の認定コースもございます。市内には、
歩いて気持ちの良い道がたくさんありますので、ノルディックウオーキングを
楽しんでいただけると幸いです。

アナ： 豊岡市長、本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。