

スマートウェルネス三条推進計画（24年度）

市民の誰もが生涯にわたり「明るく、楽しく、元気よく」健康で幸せに暮らし続けるための基盤として、自然と「歩く」を基本に「暮らしの場」「にぎわいの場」「生きがい・就労の場」を柱としたまちづくりを進めるもの

健康長寿社会を創造する
スマートウェルネスシティ
総合特区
【新潟市、見附市ほか7市共同】

規制緩和
財政支援

7市の個性の
発揮・吸収

スマートウェルネス三条推進計画 ～自然と「歩く」を基本としたまちづくり～

【目標】

健康寿命を延ばす・医療費負担の軽減

高齢者が暮らしやすいまち調査

高齢化率の特に高い三条小学校区をモデルに、暮らしやすいまちの要件や外出の目的、日常生活における問題点等を把握しながら長寿社会に必要な施策を検討する。

⇒次ページへ

スマートウェルネス三条推進会議

(知的支援基盤)

科学的根拠に基づく取組の効果分析・検証を行い、効果的に取組を進めるためのアドバイスを行う

Action

解決策の考案

Plan

課題の見える化

Check

施策の評価

Do

施策の改善又は
立案・実施

評価システム（EHR）

医療や介護の分野等における効果を検証するための評価システムを構築する【特区7市共同事業】

【イメージ】

施策評価システムの構築

健康指標

心理・社会・知識指標

まちづくり指標

地域経済指標

散在するデータの集約

見える化（現状 将来 前後比較）

効果検証のための基礎情報の集約

健康づくり 施策

- 生活習慣病・介護予防
- 保健活動、食育
- スポーツ環境

にぎわいの場

- 中心市街地の活性化
- 空き店舗活用
- コミュニティ

暮らしの場

- 生活機能の保持
- 不安の解消
- 地域公共交通

生きがい ・就労の場

- 市民活動
- ボランティア
- 生涯学習



スマートウェルネス三条 高齢者が暮らしやすいまち調査の実施について

■調査の目的

- ・健康を維持・増進するには、日常生活の中で一定量の身体活動を実施することが必要であるとされています。
- ・一昨年、筑波大学が三条市民1,216人に実施した調査の結果、7割の人が健康づくりのために必要とされる身体活動量を満たしていないことが判明しました。
- ・身体活動量が不十分な人のうち、さらにその7割は、「身体活動を実施する意思がない」と回答しています。
- ・今後、さらに高齢化が進み、一人ひとりの健康が地域全体にとっても重要な資源となる中で、こうした調査結果は、三条市の将来にとって好ましいことではありません。



高齢者をはじめ、すべての市民が、健康で幸せな生活を送れるようなまちづくりを検討するために、三条市と筑波大学は実態調査により、次のようなことを明らかにする必要があると考えています。

- ①市民の身体活動を促す要因と、阻害する要因が何かを明らかにする
- ②市民の生活行動を把握し、生活行動とまちの歩行環境や交通環境が関連するかを明らかにする
- ③「歩く」を基本とする『健幸』なまちづくりを実施することにより、市民の身体活動量や健康に対する意識、及び健康状態が変化するかを明らかにする

■調査内容

➤三条小学校区と四日町小学校区に在住する市民800人（目標）を対象として、訪問アンケート調査、歩数の調査*1、及び筋肉量の調査*2を行います。

*1歩数の調査…対象者に歩数計を2週間程度、腰に装着していただき、日常の歩数を計測します。

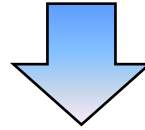
*2筋肉量の調査…対象者に体組成計の上に乗っていただき、筋肉量、体脂肪量等を計測します。

【なぜ、訪問アンケート調査だけでなく、歩数計や体組成計の計測が必要なのでしょうか？】

- 最近の研究では、運動やスポーツだけではなく、日常の身体活動も生活習慣病の予防・改善等に効果があるという結果が報告されています。
- このような研究結果を受けて厚生労働省は、1日に8000～9000歩を歩くことを基準値として推奨しています。
- アンケート調査では、歩数を調べるのが困難なので、今回の調査では、対象者の方に歩数計を2週間から1か月の間、装着していただき、1日当たりの平均歩数を調べさせていただきます。
- 歩数計を付けることは、歩数の計測だけでなく、歩くことに対する意識の向上も期待できます。
- 体組成計は、対象者の方の筋肉量を計測します。筋肉は20歳代を過ぎると1年に約1%減少することがわかっていて、筋肉量が少ないと、生活習慣病、あるいは転倒や寝たきりにもつながることが明らかになっています。そのため、筋肉量が歩く能力や生活習慣病と関連するかも調査します。

■調査結果について

- 市民の生活実態等について実際に聞き取り、データとして残すことで、今後の市の目指すべき方向を、科学的な根拠に基づいて決定することができます。
- 調査結果は、将来の子や孫の代まで健幸で暮らしやすいまちづくり、スマートウェルネス三条を推進していくための基礎データとして使われます。
- 三条市が全国に先駆けて実施する本調査の結果は、全国の少子高齢化社会を迎える他市においても広く活かされます。



■訪問調査員（民生委員・市職員）として協力いただきたいこと（想定する調査体制）

- ①訪問調査員として、住民の方への調査を行う。（主に説明、回収作業）
 - ⇒三条小学校区 500名（目標） 民生委員9名 在住市職員等 一人当最大10人
 - ⇒四日町小学校区 300名（目標） 民生委員11名 在住市職員等 一人当最大10人
- ②1回目訪問：アンケート調査票、歩数計の配布、体組成計の測定・結果記入
2回目訪問：アンケート調査票、歩数計の回収（回答内容の確認等含む。）
- ③調査時期：H24年5月（H25年秋、同じ方に事後調査を予定）

※民生委員には、調査一人当たり1,000円の謝礼金（活動費）を支給いたします。
※歩数計は、調査対象者に差し上げます。（回収⇒記録抜き取り⇒本人へ郵送返却）



高齢者が暮らしやすいまち調査の流れ イメージ

4

Step 01 事前準備(訪問の持ち物)



アンケート

- ・体や心、生活習慣、価値観等を総合的に聞く質問紙



歩数計

- ・日常の歩数、身体活動量を測定する機器
- ・腰に装着して使用する。



体組成計

- ・上に乗って、筋肉量、体脂肪量等を計測する体重計



マニュアル

- ・訪問調査方法が書かれた手引き書

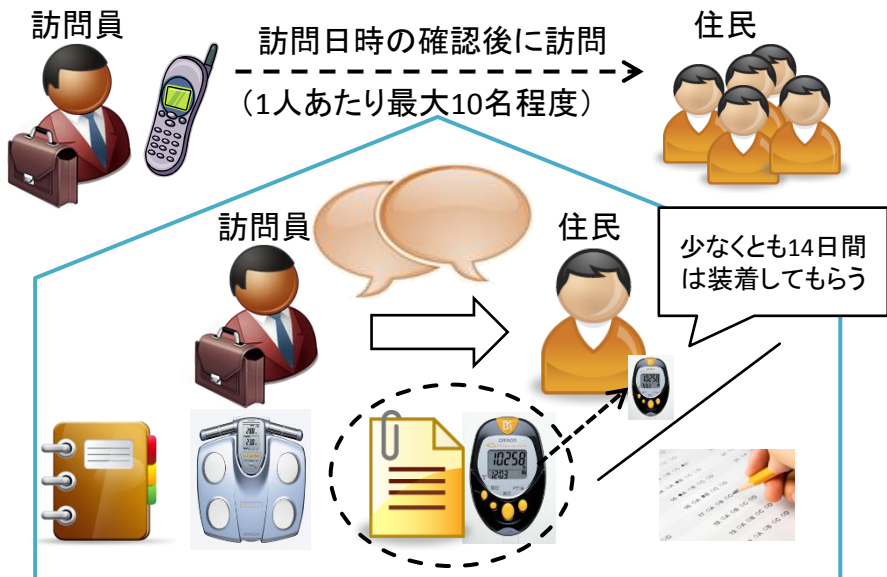


事前説明会

- ・訪問員の役割についての説明会への出席(後日開催)

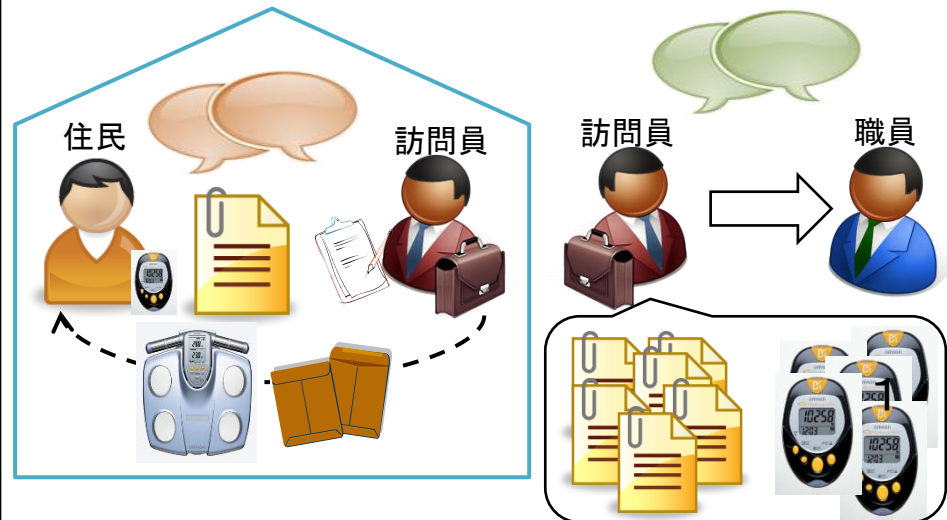
Step 02 訪問調査①(説明)

- ・アンケート、歩数計を手渡し、調査の趣旨やアンケートの記入方法、歩数計の使い方を説明する。



Step 03 訪問調査②(回収)

- ・Step02で手渡したアンケート、歩数計を回収し、記入漏れ部分を聞き取り、アンケート回答のお手伝いを行う。
- ・回収できない人は市役所(福祉課)へ連絡する。
- ・体組成計を使って筋肉率等を測定する。(Step02でも可)



○対象地区別調査人数 内訳(案)

H24.1.1

行政区名称	40～49歳男	サンプル数	40～49歳女	サンプル数	50～59歳男	サンプル数	50～59歳女	サンプル数	60～69歳男	サンプル数	60～69歳女	サンプル数	70～79歳男	サンプル数	70～79歳女	サンプル数	サンプル男計	サンプル女計	合計	
三 条 小 学 校 区	本町1丁目	10	3	8	3	18	6	20	6	21	7	26	8	14	4	16	6	20	23	43
	本町2丁目	19	6	17	5	26	8	31	10	41	13	39	12	28	9	39	12	36	39	75
	本町3丁目	12	4	16	5	25	8	23	7	20	6	21	7	10	4	24	8	22	27	49
	本町4丁目	14	4	7	2	17	5	19	6	16	5	28	9	24	8	44	14	23	31	54
	本町5丁目	5	2	10	3	15	5	8	3	12	4	14	4	17	5	21	7	16	17	33
	本町6丁目	27	9	31	10	29	9	31	10	35	11	40	13	28	9	39	12	38	45	83
	八幡町	24	8	12	4	21	7	28	9	25	8	23	7	20	6	20	6	29	26	55
	元町	35	10	40	13	40	13	38	12	37	12	55	18	43	14	54	17	48	60	108
	計	146	46	141	45	191	61	198	63	207	66	246	78	184	59	257	82	232	268	500

行政区名称	40～49歳男	サンプル数	40～49歳女	サンプル数	50～59歳男	サンプル数	50～59歳女	サンプル数	60～69歳男	サンプル数	60～69歳女	サンプル数	70～79歳男	サンプル数	70～79歳女	サンプル数	サンプル男計	サンプル女計	合計	
四 日 町 小 学 校 区	北四日町	28	2	29	2	48	4	45	4	50	4	50	4	44	3	50	4	13	14	27
	四日町	35	3	29	2	58	5	56	4	67	5	63	5	36	3	55	4	16	15	31
	南四日町1丁目	29	2	21	2	26	2	28	2	52	4	48	4	34	3	47	4	11	11	22
	南四日町2丁目	45	4	31	3	40	3	36	3	27	2	45	4	41	3	59	5	12	14	26
	南四日町3丁目	69	5	55	4	42	3	43	3	53	4	52	4	34	3	31	2	16	14	30
	北新保1丁目	25	2	19	2	26	2	27	2	29	2	35	3	33	3	29	2	9	9	18
	北新保2丁目	22	2	19	2	12	1	10	2	24	2	27	2	14	1	20	2	6	7	13
	南新保	33	3	28	2	42	3	47	4	46	4	43	3	35	3	62	5	12	14	26
	東新保	58	4	55	4	67	5	66	5	69	5	81	6	56	4	61	5	19	21	40
	曲淵1丁目	38	3	35	3	48	4	42	3	38	3	30	3	26	2	42	3	12	12	24
	曲淵2丁目	52	4	49	4	83	7	82	6	83	7	95	7	54	4	56	4	21	22	43
	計	434	34	370	30	492	39	482	38	538	42	569	45	407	32	512	40	147	153	300

○高齢者が暮らしやすいまち調査 実施スケジュール(案)

