法政大学学術機関リポジトリ
HOSEI UNIVERSITY REPOSITORY

PDF issue: 2025-07-04

健康地域づくりの促進 : A村ウェルネスセンターについての事例研究（その1）

本城, 薫子 / Tanaka, Nozomu / Honjo, Kaoruko / Miwa, Hiroyasu / Fukuoka, Takazumi / 田中, 望 / 福岡, 孝純 / 三輪, 浩尉

(出版者 / Publisher)
法政大学体育研究センター
(雑誌名 / Journal or Publication Title)
法政大学体育研究センター紀要 / 法政大学体育研究センター紀要
(巻 / Volume)
18
(開始ページ / Start Page)
13
(終了ページ / End Page)
24
(発行年 / Year)
2000-03-31
(URL)
https://doi.org/10.15002/00004946

健康地域づくりの促進

——A村ウェルネスセンターについての事例研究（その1）——

福　岡　孝　純（法　政　大　学）
Takazumi Fukuoka

三　輪　浩　尉（日本クーア協会）
Hiroyasu Miwa

本　城　薫　子（日本スポーツ文化研究所）
Kaoruko Honjo

田　中　　望（日本スポーツ文化研究所）
Nozomu Tanaka

は　じ　め　に

技術文明の発達により、近年の社会構造は大きく情報化社会へと移行し、これに伴って人々の生活様式にも様々な変化が生じてきている。全般的に消費生活の質は高まり、機能的・利便的生活への希求から、ゆとりのある快適な生活を指向するように変化して来ている。これには、産業の自動化、機械化、効率化、情報化等からの就労形態の変化による自由時間の増大の寄与するところも大きい。

人々は単に物的な豊かさのみならず、自己実現の機会を求めるようになっており、人間として納得できるような人生を歩むことも可能な時代となりつつある。また、公衆衛生のレベルアップ、健康保持・増進システム、高度医療システムの開発、さらには生涯学習システムの導入等は、より充実した人生を送ることを可能にし、新しいライフスタイルを必要とする長寿社会への移行が行われつつある。

しかし、その反面、利便化・機能化された社会は人々の日常生活における身体活動を軽減し、「運動不足病」を引き起し、これに加えていわゆる暖衣飽食と言われるような誤った生活様式が加わり、成人病（「生活習慣病」）と言われる循環系疾患、脳血管疾患、悪性新生物等の疾病を急増させている。

このような疾病の質的変化、高度医療の発達、あるいは高齢化社会は、国民医療費の高騰を招き、また社会保障等各種の社会コストの支出を増大させている。この傾向は、身体的なものに留まらず、社会構造等の歪みから発生する様々なストレスとして、心理面・社会面にも及び、心身の健康が脅かされるような状況となっている。また、自然環境の破壊や環境汚染、人口の都市集中による生活環境の悪化等は、社会システムとして対応が進みつつある高齢化・少子化と共に、現代社会の解決すべき大きな課題となっている。

このような現代社会の有する2つの局面、すなわち、ますます充実した人間らしい人生を創出するために、また多くの病理的社会現象を解決するために、あらゆる可能性を追求し具体的な行動を取る必要がある。

すでに、平成9年度の厚生白書から、従来の成人病に代わり、新たに生活習慣病という概念が提唱されてきた。そして、運動の代わりに身体活動という新しい概念を導入し、運動・スポーツだけでなく、日常の家事労働や趣味、レジャー活動まで含めた身体活動を広く健康づくりの手段として取り上げ、体を動かすことの必要性を示している。

個人の生活習慣を変えるのは意識変革であり、健康教育の問題でもある。現状では、メディカルチェックの結果如何程度に留まり、生活習慣を変える行動変容をしようとしても、自分の社会生活に合った方法が分からないのが普通である。自らが考え、判断し、実行できる方法を選択できるようなメニューやプログラムを提供できれば良いが、行動変容が定着するのはそう簡単ではない。そのためには社会的な支援が必要であり、行動の変容が評価され、個人の幸福感や自己実現感等、QOL (Quality of Life) が高まることが必要である。このような生活習慣変容こそが、健康増進につながるものである。したがって、医療従事者も参加した健康教育が、今後ますます重要となってくる。

○ウェルネスの概念とウェルネスライフのすすめ

ウェルネス (Wellness) の語源は、「心地良い」「元気」「壮快」を意味する〔Well〕からきている。これは、「病気」を意味する〔illness〕の対称語として、単に病気でない状態であるヘルス (Health) よりも、積極的、かつ総合的な健康観を意味するものである。ウェルネスの概念は、1960年代にアメリカで生まれ、発展してきたが、単に運動とかフィットネスだけを意味するものではない。

ウェルネスとは、個人のライフスタイルの改善に他ならず、運動だけでなく、栄養、食事、休養、飲酒、喫煙、そして余暇の過ごし方にも関係している。すなわち、ウェルネスの目指すところは、身体的、精神的、知的、情緒的、社会的により豊かで、充実した生き方＝ジョイ　オブライフを築くことであるとしている。従って、ウェルネスの健康観では、病気や障害を持っているかどうかで健康を評価することはなく、心理的・社会的な健康という観点も重要視する。また、若いとか体力があるといった状態や機能によって評価することもない。大切なことは、まず「現在の自分を知ること」、その中で「問題点を探り」、それを「解決する方策を考えて」「実践していく」という、積極的な姿勢である。今の自分に気づき、自信を持って自分が本当に希望する人生を創り出すことを自己責任として実践していくことである。

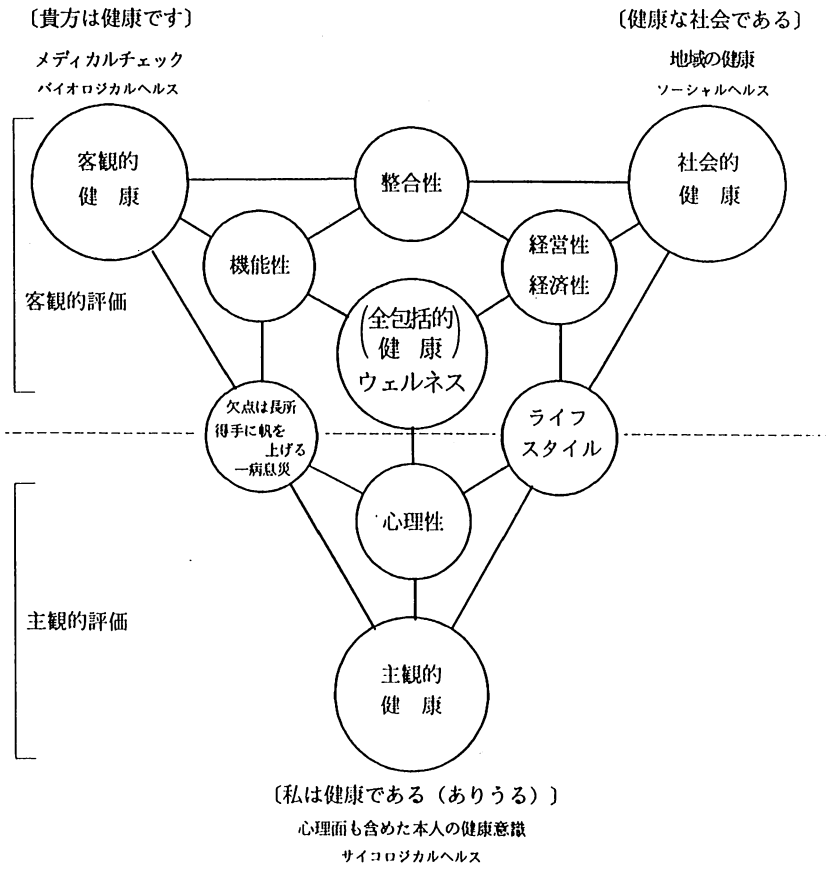
これは図表－1に示すような、主観的・客観的・社会的健康が一致した概念として考えることができる。この主観的・客観的・社会的健康の一致こそが、これからの地域社会で必要とされる

概念である。

本研究では、これらの概念をいかに地域社会で実現するかについて研究考察を加えるものである。事例は、筆者等が受託し、A村にて具現化を試みているものを基本的理念の応用事例として提示するものである。

図表－1　ウェルネス構造図

人間は生きる意志、使命感、意欲を持つことで、
初めて生命力・活力の充足を得ることができる。



バイオ・サイコ・ソーシャルヘルスの要素及び主観的・客観的・
社会的要素の一致が必要である。

1.　ウェルネスプラザへの展開

地域社会で今後生じてくるニーズ

現在わが国の地域には、高齢化、少子化、環境、情報、文化、安全、福祉、犯罪、交流等、様々な問題が押し寄せてきている。これらは、都市周辺部（過密地域）と過疎地域では対極的な様相を示す。

事例研究として挙げられるA村は、大都市周辺部の都市圏に立地する自治体である。現在、人

口は9,847人であり、都市圏の拡大により旧市街地とは別にニュータウンの建設が進んでいる。そのため、旧住民と新住民の交流など、従来のインフラとは異なった生活重視型の施設が求められている地域である。

① ニュータウン入居者には、一般的に、同時期に老齢化や老親の介護問題等が浮上してくることが多い。しかも、分譲時には働き盛りの世帯が主要な想定対象となるため、ニュータウンには高齢者向けのサービスや施設が少なく、他の地域に比べ高齢化対策が手薄となる恐れがある。

② ニュータウン入居者は、プライバシーを重視する住民意識が強いため、近隣との交流をあまり持たない世帯が多い。したがって、いざ援助や介護の必要が生じても、知らない近所の人のボランティアの世話にはなりたくないといった問題が生じる。

ニュータウンの建設に伴い、A村でも、これと同様の問題が発生する可能性がある。こうした問題を円満に解決する手立てとして、①に対しては、行政が然るべきサービスや施設を整備し、それらを有効に活用して高齢者の病気や機能の衰えを未然に防ぎ、元気な高齢社会をつくってゆくシステムを確立することが考えられる。

また、②に対しては、プライバシーを保ちながら、気持ちのよい「近所づきあい」が自然と形づくられるような交流の場を創出し、世代間、家族間、同世代間、異性間等、多様な人々が明るくオープンに暮らし、困ったときには助け合える社会を実現する仕組みを構築することが必要である。

そこでA村では、村の将来像を明らかにするために、『マスタープラン（平成3年)』と『A村総合計画（平成4年)』を策定し、整備方針としている。

主な内容は、次表の通りである。

名　　称	目　標・内　容・整　備　方　針
(1)A村総合計画 平成4年・A村	村の将来像：『水と緑と人　ふれあうA村』 目 標 人 口：23,000人（平成13年） 基 本 理 念：①豊かで幸せな暮らしを育む「健康医療学園都市づくり」 ②21世紀の活力を担う「身近な職場づくり」 ③都市化と高齢化に対応した「暖かなコミュニティづくり」 〈整備方針〉 ・自然と調和した市街地開発による都市機能の育成、既存集落地の居住機能の向上 ・良好自然環境及び優良農業生産環境の保全、自然を活かし農林漁業と連携したレクリエーション機能の育成 ・交通ネットワークの整備

(2)健康・医療・学園都市“A”都市マスタープラン平成3年・A村	将来都市像：水と緑の自然環境に包まれた国際色豊かな　健康・医療・学園都市 将来人口フレーム：平成22年　42,600人（平成2年8,923人） 〈将来都市構造の考え方〉 Zニュータウン、D医科大学、役場を中心とした交流ゾーンを中心核とし台地上に都市軸を形成 ・道路と鉄道延伸整備、新駅開設を意図した都市構造の構築 ・「健康・医療・学園都市」に相応しい特色ある村づくりを意図した都市構造 〈主要な開発整備の方向〉 ①Zニュータウン地区等（8駅周辺地区）→○複合開発、居住ゾーン ②A地区／B地区 ③C学園周辺地区→○健康学園ゾーン ④D医科大学周辺地区→○医療学園ゾーン ⑤E道路沿道地区→○産業系ゾーン ⑥Fの台地ゾーン→○複合開発ゾーン

また、Zニュータウン整備側でも地域との一体化を掲げ、都市の魅力と自然の豊かさを共に享受できる新しい地域社会を目指し、3つを基本理念としたまちづくりを行っている。

平成10年3月現在のA村の人口は9,847人であるが、「A村総合計画」によると、将来人口は、ニュータウンへの新規住民の入居等に伴い、平成13年で23,000人、平成22年には42,600人になると予想している。

これにより、日々の生活や社会・産業構造等が大幅に変容することが予想されるため、新規住民を中心とした新しいまちづくりには、住民の行動パターンを予測した新しいニーズを探ることが必要である。

名　　称	目　標・内　容・整　備　方　針
まちづくりコンセプト事例	〈基本理念〉 ◇いきいきとした都市の実現 ◇田園と共生する都市の空間の形成 ◇快適なコミュニティが発達した地域社会の形成 〈Zニュータウンの主要な役割〉 (1)広域都市軸の先導的形成 (2)新都心の形成 (3)次世代型産業拠点の形成 (4)次世代型の都市づくりモデルの提示 〈施策の展開〉 ◇愛着を育む住宅地の整備 ◇21世紀をリードする新産業ゾーンの整備

	→A中央地区の誘致施設用地において、「健康医療学園都市」の推進を図るため、ニュータウン地区一体となってD医科大学付属病院、G大学等の健康・医療機能と連携を図りつつ、ヒューマン・インダストリーの一分野である健康医療関連産業を主体とした生産、業務及び研究機能等の導入を図る。 ◇賑わいのある交流空間の整備 ◇文化・コミュニティの醸成 ◇魅力的な都市空間の整備 ◇広域的な都市圏の形成

2. ウェルネスプラザ（仮称）の有するべき機能とそのコンセプト

次世代型の「ウェルネスプラザ（仮称）」が、地域住民の生活に密着した共同体的機能を果たすためには、そこに暮らす若者、中間世代、高齢者といった様々な人が、健康でいきいきとした生活の一部として自由に利用し、リラックスして交流できるプラザ＝広場的機能を重視することが必要である。「あそこに行けば仲間がいて充実した楽しい時間が過ごせる」「自然と足が向いて心身共に活動的になれる」等、多くの人が気軽に集える場の創造を目指していく。

さらに、地球環境に関心が高く自らエコロジカルな生活を実践したいという住民の増加を考慮し、それらのニーズに応える情報受発機能もこれからのまちづくりには欠かせない。そして、日常生活だけでなく、災害時、緊急時にも住民の暮らしを支える拠点となることが求められる。

これらのニーズをまとめると、次世代型の「ウェルネスプラザ（仮称）」には、以下のような役割が要求される。

①健康づくりの拠点

②新しいライフスタイルの提示

③新旧住民の交流を深める

④ウェルネスの学習拠点

⑤地域振興の引き金

⑥地域文化振興の拠点

⑦安全・安心の環境づくり

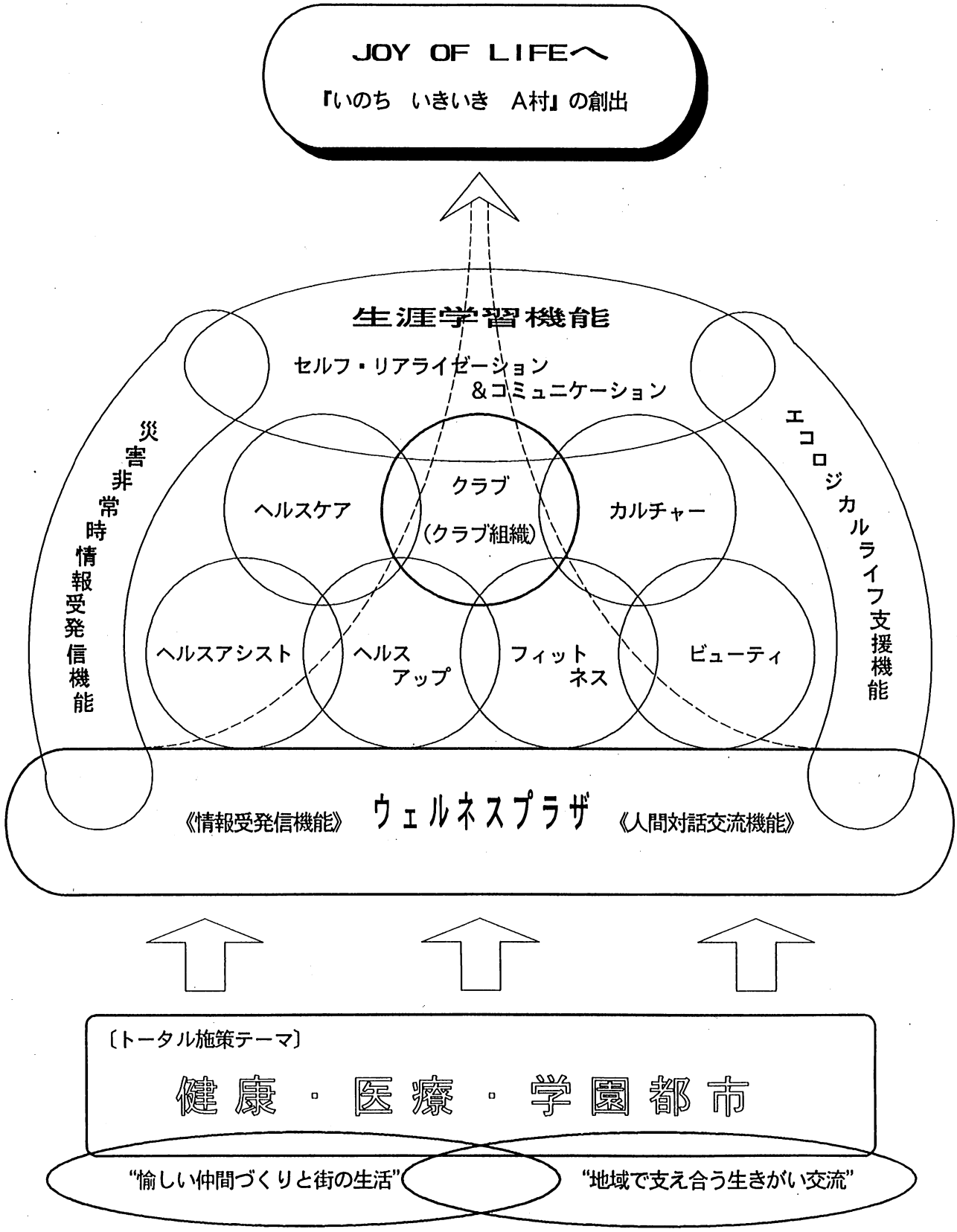
これらは、誰もが文化的かつ身体的・精神的にも健康な状態、すなわち真の意味での健康な生活が送れるように積極的に健康を創り出してゆくものであり、単なる疾病予防や健康増進の機能や余暇活動の充実だけをいうのではない。

次世代型のウェルネスプラザが目指すものは、個々のプログラムを消化することにより自己実現&コミュニケーションの考え方を定着させることにのみ留まらず、そのことにより、生きる活力を生み出し、うきうきするような楽しみを味わい、美しいライフスタイルを演出し、生命の喜びを感じられる『ジョイ　オブ　ライフ(JOY OF LIFE)』を送ることなのである。(図頁の図表－2は、これらのイメージコンセプトを示したものである。) また、これらを実現させるための機能としては、以下のものが必要である。

〔ウェルネスプラザ（仮称）の有するべき機能〕

主な機能		主な内容
生涯学習機能	ヘルスアシスト	カウンセリング、アドバイス、メディカルチェック、リハビリ、ヒーリング、その他
	ヘルスアップ	気功、太極拳、各種体操、水中運動、その他
	ヘルスケア	鍼灸、マッサージ、整体、理学療法、その他
	フィットネス	エアロビクス、トレーニング、各種スポーツ、その他
	ビューティ	エステティック（ダイエット、ボディコンシャス)、アロマテラピー、健康食品（プログラムメニュー)、その他
	カルチャー	各種講座、イベント（音楽・アート等)、レクチャー、エキシビション（品評会、展示会)、その他
クラブ・住民交流機能		新・旧住民間交流、他地域との交流、ファミリー交流、クラブ組織、その他
エコライフ支援機能		自然との調和、環境問題、食生活の改善、リサイクル活動、フィールドワーク、農園活動、その他
災害非常時支援機能		医療健康管理機能、防災避難所機能、防火用水機能、保健衛生機能、その他
福祉支援機能		介護サービス、子育て支援、ボランティアサービス、その他
情報受発信機能		ネットワーク施設、マルチメディアの活用、その他
地場資源の活性化機能		地元特産物の販売、料理・加工法の紹介、観光資源の活用等
医療機関等との連携		地元医師会・D医科大学、G大学との連携、その他

図表－2　ウェルネスプラザ（仮称）のイメージコンセプト



3. ウェルネスプラザ（仮称）の構成要素とイメージ

(1) 施設構成

『ウェルネスプラザ（仮称）』が、地域住民の生活に密着した共同体的機能を形成してゆくには、若者、中間世代、高齢者といった様々な人が、健康でいきいきとした生活の一部として利用でき、自由に、そしてリラックスして交流できるプラザ＝広場的機能を持つことが重要である。

さらに、地球環境に関心が高く、自らエコロジカルな生活を実践したいという住民の増加を考慮し、それらのニーズに答える情報受発信機能も欠かせない要素である。

また、日常だけでなく、災害時、緊急時にも住民の暮らしを支える拠点となることも求められる。

これらの要素を『ウェルネスプラザ（仮称）』で具体的に展開するには、『学習・食・健康・防災』等を基盤とした、以下の４つカテゴリーが機能的に結びつき、「有機的四位一体」を実現する施設とすることが必要である。

ウェルネスプラザ（仮称）
- A．ウェルネスカレッジ（仮称）
- B．スポーツサロン（仮称）
- C．ウェルネスパーク（仮称）
- D．あんしんステーション（仮称）

(2) ソフトウェアの構成

ウェルネスプラザ（仮称）の住民利用は、様々な形が想定される。以下に例示するが、あくまでもそれぞれの施設で主として想定されるものであり、実際の活動は一つのカテゴリー内にとどまるわけではなく、複数のカテゴリーや周辺フィールドにまたがり、おおらかに展開していく。

A．ウェルネスカレッジ（仮称）

各種講座・勉強会受講、自主的活動、カルチャー及びスポーツアクティビティ教室参加、衣食住等の情報授受、発表・展示等の自己表現活動、その他

B．スポーツサロン（仮称）

健康づくり・フィットネス活動、健康回復・機能回復、リラクゼーション、健康食の体験、メディカル・ヘルスチェック受診、スポーツマインドの体得、その他

C．ウェルネスパーク（仮称）

自然とのふれあい、農業体験、農園活動、農産物販売・加工、エコロジカルライフの情報授受、自然の中での交流、工芸・創作活動、その他

D．あんしんステーション（仮称）

福祉情報授受、育児支援・情報授受、防災活動及び情報拠点、ボランティア活動等

これらの利用を通じて住民は、好きなものに取り組み、新しい英知に触れ、学び、交流していく中で、同じ地域に生活する者同士の、コミュニティーフィーリング（われわれ意識）やメンバーシップ（共同体感覚）を得る。そして、それが種となり、自主的活動が盛んに行われるようになり、後述するように組織的な『クラブ』へと発展していく可能性がある。

もっとも、ニュータウンにおいては、もともとの地縁や交友関係は少ないと考えられるため、活発な利用を促進していくためには、当初は、ひとりでも参加しやすい勉強会や、初心者講習会、オリエンテーション等を施設側が積極的にプログラムサービスとして行う必要がある。そして、継続的な参加を促すよう、常に、住民のニーズや好奇心に応えるような企画を行う。

4. 今 後 の 展 開

今後は、これらのコンセプトを検証しつつ、住民の参加を得て納得のゆく形で施設整備が試されていかねばならない。行政側からの一方的なハード提供や住民側からの常時反対体制ではなく、官民一体となった事業の推進が好ましいことはいうまでもない。

次回では、このウェルネスプラザのＦＳ（フィージビリティー・スタディー）について言及する予定である。

ウェルネスプラザ（仮称）計画の概要

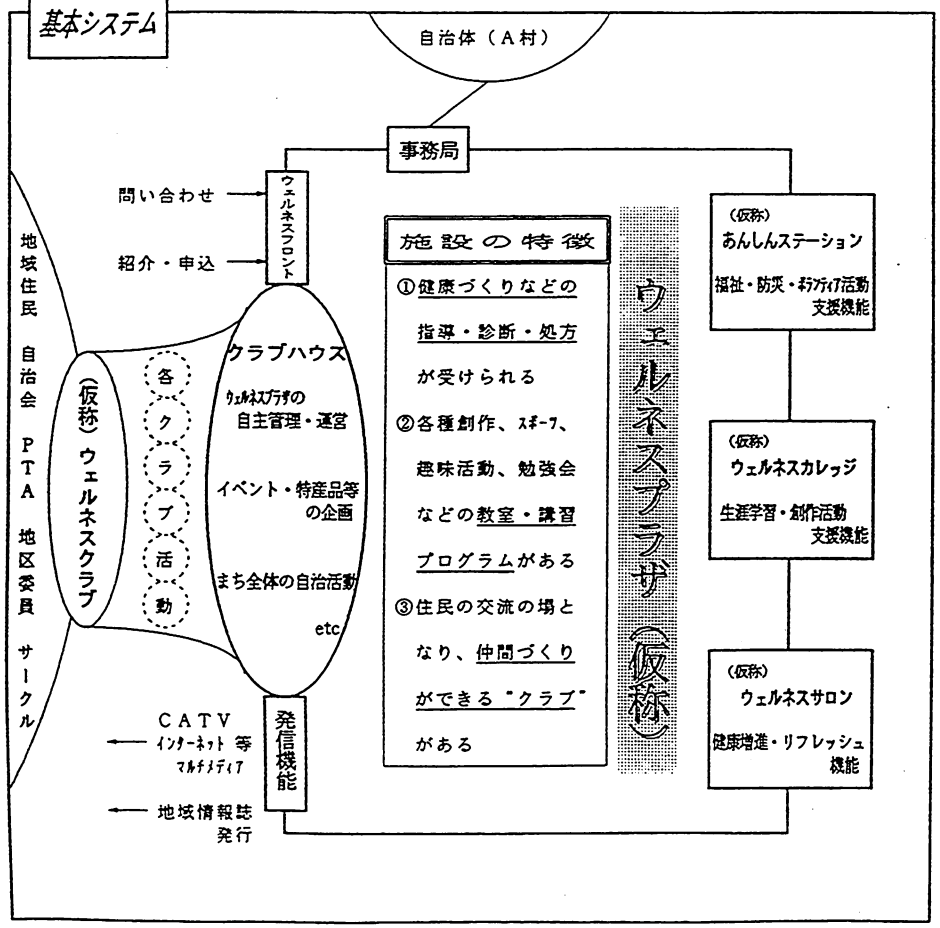
事業ビジョン

創造的で積極的な健康生活と
住民参加型のまちづくりをサポートする
交流型コミュニティサロンの創出

背景

ウェルネスとは、「心地良い」「元気」「壮快」を意味する[well]から由来する、積極的、総合的な健康観を表すものである。ウェルネスの目指すところは、身体的、精神的、知的、情緒的、社会的により豊かで、充実した生き方＝ジョイ　オブ　ライフを築くことである。また、生活する「まち」の中で、自分が活躍できる機会があることによって生きがいを見出し、個々人の持つ英知や文化を伝え合い、共に社会を創るという感覚が大切な時代となる。そこで、そのような自己実現の場としてのセンター的施設が必要とされている。

基本システム



★基本システムを支える各種システム★

クラブ会員組織システム

住民のより一層の参加促進や、まちへの愛着、メンバーシップ感覚の醸成等を目指して、会員制のクラブ組織を発足させる。会費制とし、クラブハウスの利用、割引等の各種特典を付与する。

健康チェックシステム

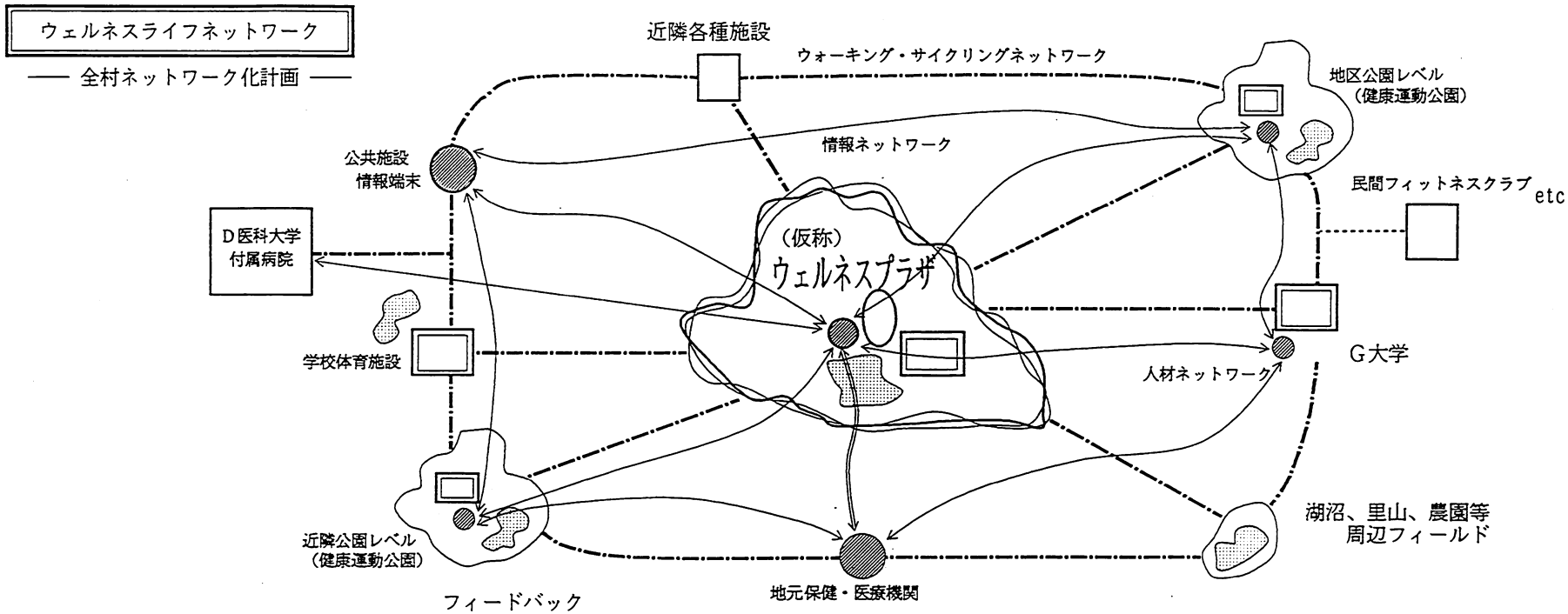
D医科大学付属病院やG大学、地元医師会等との連携のもと、住民の気軽な健康チェックや運動メニュー作成、自発的な健康づくりを支援する。日常的な運動や遊びを楽しく実践することによって、免疫力や自己治癒力を高めて病気を防ぐ、いわゆる0次医療にも取り組み、医療費削減まで視野に入れる。

パートナーシップシステム

より一層の地域の発展や魅力の向上を目指し、村、住民、教育機関、民間事業者等が、意見を出し合い、共に行政的サービスの担い手と受け手の役割を分担するような、いわゆるパートナーの意識でまちづくりを進めていく。

情報ネットワークシステム

CATVや電話網等のメディアを通じた情報ネットワークの構築をする。



周辺市町村とのネットワーク

↕

中核拠点：ウェルネスプラザ

- □ウェルネスライフ実践拠点の確保：公園，社会体育施設，学校体育施設（民間施設）との連携
- □拠点間利用ネットワークの確保：ウォーキング・サイクルネットワーク，送迎バス etc
- □ウェルネスライフ情報提供拠点の確保：ウェルネスカレッジ，あんしんステーション，ウェルネスパーク，医療機関，公共施設等
- □ウェルネスライフ情報ネットワークの確保：相互交信ネット、ＣＡＴＶなどマルチメディア

↕

個人への情報提供