

長寿社会の街づくり：“健康”を源泉としてライフスタイル価値創出の好循環が起こる街

椎名 一博

要 約 迫り来る超高齢社会の課題は、倍増する虚弱な高齢者の支援に止まらず、これから社会全体に根深く広がっていきます。最近、前期高齢者は社会の支え手になるべきだという議論がわき上がってきましたが、考えてみれば、60歳以降も健康でなければ高齢者が支え手でいられるはずはありません。社会保障給付費が100兆円を上回る時代には、高齢者の健康増進や就業促進の経済効果は、省エネや新産業創生など現在政策上重視されている分野では実現できない大きな規模になりうるものであり、国の経済や財政上非常に重要な課題であり同時にチャンスです。産業面では、超高齢社会のソリューション創出が、世界に先駆けて超高齢社会に突入した我が国の未来を切り開く戦略になってくると言われ始めました。ただ考えてみれば、そもそも超高齢社会の日本的ライフスタイルが魅力的でなければ、全ての製品・サービスは国際競争力を保てないのではないのでしょうか。イメージやブランド価値が重要な現在、人々の幸せが伝わらなければ商品価値を高めることはできません。私たちは、どこが一番レバレッジの効く場所なのか、効率がいいのかということをも改めて見直し、そこでの、即ち「健康」に焦点を当てた国家戦略を構築する必要があります。しかし、「健康」を国民全体に浸透させていくことは非常に難しいというジレンマがあります。今後、生活習慣病予防や介護予防が益々重要になりますが、これには食生活や運動とともに地域の生活環境、社会参加機会やコミュニケーション機会も重要です。活動的なライフスタイル自体が健康を維持するものだと考えれば、これはもう医療分野の範疇を越えて街づくりと一体で考えていく必要があります。柏の葉では、「健康を源泉として新しいライフスタイルを実現する価値創出の好循環が起こる街」という理念を具体化し、地域の人々の共感をえて浸透していく新しい形の街づくりを目指しています。

Key words : 超高齢社会, 健康, ライフスタイル, 街, ソリューション

(日老医誌 2013 ; 50 : 281-287)

課題が山積みの超高齢社会

迫り来る超高齢社会の課題は、急増する虚弱な高齢者の支援に止まらず、これから社会全体に根深く広がっていきます。

十年後には団塊の世代が75歳に達し始め、2030年には後期高齢者が倍増します。

その結果、ご存知のように認知症患者、要介護者は大幅に増え、医療費、介護費用も急激に増加していきます。見守りや生活支援を必要とする人も急増していきます。

医療体制を大幅に拡充できるわけではありませんから、現状のように八割の高齢者が病院で人生の最期を迎えるままでは立ち行きません。

自宅で最後まで自分らしく暮らせる街づくり、支援体制を整えなければなりません。

経済に目を転じると、生産を担う20～64歳人口は2010年の7,564万人から2030年には6,278万人に17%も減少します。これはGDPを維持していく上では大きな課題です。この間、総人口は1割減るだけです。

GDPは、一人あたりGDP(労働生産性)×労働者数と捉えられます¹⁾。

重要なのは、労働生産性を高めること。そして働く人の数を減らさないようにすること。しかし、それは実際にはそう簡単なことではありません。高齢者や女性の就業を増やしても、その方々の労働生産性が高い状況はそう簡単に実現できるはずがありません。

一方で、国の負債は既に一千兆円に達し、社会保障給付費が百兆円を上回っていきます。

毎年大幅な赤字を積み重ねているような状況を長く維持できるはずはありません。我が国のGDPに対する負

The city that creates a lifestyle-value by virtuous cycles of health

Kunihiko Shiina : 三井不動産(株)

債の割合は、諸外国に比較して既に群を抜いて高い水準にあります。

これは、中長期的に見れば深刻な財政リスクに波及していきます。

即ち、我々は限られた資金で、この難題の解決を求められているわけです。

街全体が衰退していくという現実

国立社会保障・人口問題研究所の推計では、首都圏で「夫婦のみ」ないしは「一人親と子」の世帯を除く世帯主64歳未満の一般世帯が毎年1.1%ずつ長期にわたって減少していきます。かわって急増するのは「1人暮らしの高齢者」と、「世帯主65歳以上の夫婦」ないしは「65歳以上の一人親と子」の世帯です。

これは、単に現役世代向けの既存製品・サービスの売上高が1%ずつ落ちてくるということにとどまりません。いまのままでは、利益率はその数倍落ちてくるかもしれません。

そしてこうした変化は、身の回りの商店街や商業施設の姿をはじめとして、街の様相まで一変させていきます。

全国の74歳以下の人口は、2010年の1億1,617万人から2030年には9,256万人に約2割減少します。同人口は一都三県でも14~15%程度の減少が見込まれ、その内の20~49歳人口は約24~25%の減少が見込まれています。

どの世代も消費はしますが、75歳を過ぎればどうしても衣料・雑貨などの支出は減少してきます。飲食需要が旺盛なのは20歳から50歳くらいまででしょうから、こちらでも大幅に減少してきます。

十年後には団塊の世代が75歳以上になり、やがて団塊ジュニアも50代に達します。その方々が多く住む大都市圏郊外では、商業施設は大幅に淘汰されていく可能性があります。

既に多くの街で多数の小中学校が廃校され、全国のいくつもの工業都市の歓楽街がすたれて駐車場だらけの街になってしまったことを思い起こしましょう。

似たような現象が街中の住宅地や商業地にも生じてきます。

変わるの民間だけではなく、行政においても財政の逼迫は既に深刻な状況にあり、市民に対する行政サービスの何を残して何を削るのか、といった厳しい岐路に直面することになります。これまで住民税を払っていた団塊の世代が本格退職すれば、税収は減少します。企業の海外移転も続いていますから、法人住民税も期待できません。

その中で、急増する高齢者の生活を行政として如何に支えていくかが問われてきます。

また、マンションの老朽化も大きな問題になってきます。

新耐震基準以前のマンションは全国で106万戸あります。2031年にはそれらが築50年以上に達し、ほとんどが建て替え時期に達してきますが、現状の建て替え状況を見るかぎり、その多くが問題を抱えたまま身動きがとれない状態になりそうな気配です。

高齢者が多く住むマンションでの大規模修繕や建て替えの合意形成の難しさ、借り手が減ることによる駐車場収入の減少や管理費滞納などに起因するマンション管理上の問題など、さまざまな問題が生じてきます。

高度成長期に建設された多くのインフラや建築物などの老朽化も進んでいます。将来の大震災に備えなければならぬ中で、今後はそのメンテナンス費用が不足して行くことが懸念されています。

そうした課題を抱える中でも、さびれた佇しみの漂う街ではなく、活気のある心地よい街をどうつくっていくかということが問われています。

何によって課題を解決していくのか

最近、74歳以下の前期高齢者は、支えられる側から支える側に回らなければならないという議論がわき上がってきました。しかしそう考えると、「定年まで健康で働けること」と「74歳まで元気に働けること」とは、まったく意味合いが異なることに気づきます。

生活習慣病が深刻になるのは、多くの場合は60歳以降です。60歳を超えると肉体的な健康に問題を抱える人が急速に増えるという現実があるわけです。

つまり、これまでは「健康」は個人的な意味合いで捉えられてきましたが、今後は74歳まで働ける社会をつくるために、社会的にも「健康」を重視していく必要があります。

ここで注目したいのは、「健康」と「高齢者を活用する社会の仕組み」は循環構造にあるという点です。健康だからいきいきと働くことができ、元気に働いているから健康を維持できる、という基本的な好循環が期待できるのです。

仮に増加する65歳以上人口740万人が年150万円の労働を行えば、なんと11兆円にもなります。この10兆円規模の価値創出とはどの程度のものか、想像がつくでしょうか。

さまざまな新産業の育成やエネルギーコストの削減が叫ばれていますけれども、これほど大きな価値創出の可

能性がある分野は他にはありません。

例えば、わが国のエネルギーの輸入額は価格高騰に伴い急増しましたが、それでも2008年時点では23.1兆円でした(2009年、2010年は若干下がっています)。

省エネや自然エネルギー利用をいくら進めても、20兆円から10兆円ものコストを削減すること、つまりコストを半減するのは不可能に近いでしょう。

太陽光発電を進めればエネルギー輸入額は減るでしょうが、設備コスト等がかさみ、差し引きでの実質的な削減額は桁の異なる小さな金額に止まります。

また我が国の経済活動別国内総生産²⁾は、自動車、電車、航空船舶等の輸送用機械で11.8兆円、通信業で10.0兆円という規模感です。10兆円という規模は、特定分野の産業振興では不可能なレベルのものだということがわかります。

経済成長という面から見ても、10兆円はGDPの約2%に相当しますが、1991年から2010年の平均経済成長率は0.9%にすぎませんでした。

社会保障給付費が100兆円を上回るという時代を迎えれば当然の成り行きですが、高齢者の健康増進や就業促進による経済効果は、ほかでは実現できない規模感になりうるものであり、国の経済や財政を考える上で非常に大きな課題であり同時にチャンスです。

私たちは、どこがいちばんレバレッジの効く場所なのか、効率がいいのかということを改めて見直し、そこで戦略を構築する必要があります。

“健康の街づくり”の限界

しかし、生活習慣病を防ぎ、健康を保つために、食べ過ぎない、適度な運動をするなど、長い間地道な努力をすればいいとはいっても、実はこの「長年の地道な努力の積み重ね」こそ、人がいちばん不得意としているものです。

自分の専門分野なら地道な努力を重ねている人は大勢いらっしゃいますが、こと健康となると、「別にどこも痛くもかゆくもない。うるさいことをいわれても」となかなか長続きしないことは、誰も経験上よく知っていることです。

2008年4月から特定健康診査が全国の40~74歳を対象に始まり、この診査で危険度が高いと判定された方には食生活の改善や運動習慣の指導が行われるようになりました。

しかしながら、この検査の受診率は40.5%、特定保健指導の対象者になった割合は18.5%、その中で特定保健指導を終了した者の割合はわずか13.0%にすぎず、参

加率が低迷したままだという課題が浮き彫りになっています³⁾。各市町村は、大変な努力を積み重ねました。それでも、受診率は半分にも満たない状態だったのです。

2006年に開始された国の介護予防事業でも、当初5%の高齢者を対象と想定していたのに対し、実際の利用率はわずか0.5%ほどと低迷を続けています⁴⁾。

これは、必ずしも特定健診制度や介護予防事業の効果が低かったことを意味するものではありませんが、国民全員が地道に健康増進に努めるようになるための道のりはそれほど遠いということも改めて浮き彫りになったというわけです。

社会全体で“健康”という資源を掘り出すという視点

今後、生活習慣病予防や介護予防が益々重要になりますが、これには食生活や運動とともに地域の生活環境、社会参加機会やコミュニケーション機会も重要です。活動的なライフスタイル自体が健康を維持するものだと考えれば、これはもう医療分野の範疇を越えて街づくりと一体で考えていく必要があります。

60歳以上になれば徐々に実感しはじめることですが、歩けばいいとはいっても、膝やアキレス腱を痛めて長く歩くことができない、あるいは歩くことが症状を悪化させてしまう場合もあります。腰が悪くて長時間歩けない人もいます。

年齢を重ねれば、さまざまな事情で十分な運動量をこなすことが難しくなります。

高齢者は栄養が不足しがちです。若いときと違って、バランスのとれた栄養価の高い食生活を実現するのも簡単ではありません。食事を楽しくする手立ても必要です。食事制限がある場合でも、おいしく楽しく食べられる調理法や食事の場の工夫が求められます。

運動も食事も、楽しくなければ続きません。

健康増進には、いろいろな意味でテクニックが求められます。

食事や運動といえば、それこそ街路や公園、レストラン、農園などさまざまな要素が加わりますし、社会参加という観点からは就業機会、移動手段やイベント、その他、街の要素がすべて入ってきます。もちろん、家族や友人との交流もとても大切な要素です。

これからは、今まで一人ひとりで取り組んできた健康増進、介護予防などの活動の単位を、「地域」「街」にして全国に広めていくことが求められているのでしょうか。

健康増進や高齢者就労は、年金、医療、介護の制度を

改革すれば解決するという問題ではありませんし、その裾野は広く、街全体で仕組みをつくる必要があります。

「希望にあふれた超高齢社会ニッポン」をつくる

今後、団塊の世代を中心に後期高齢者が急増する大都市圏郊外や、人口減少がいつそう進む地方中小都市、限界集落での生活環境整備が課題になってきますが、個人の視点からも、全ての世代において新しいライフスタイルを見出すことが求められてきています。

高齢になって体が弱っても、施設ではなく可能な限り自宅で介護サービスや生活支援を受けて自分らしく暮らせることが求められてきます。

それ以前に、出来る限り元気に暮らせるように支援していく仕組みも求められます。

人生90年時代は定年後も20年以上の元気な期間があるのですが、その間の充実したライフスタイルの規範となるモデルもその実現支援策も見出せていません。

現役世代でも、既に終身雇用制が崩壊しつつあり、将来的に年金の額が減少する可能性もあります。社会保険料や消費税の上昇で可処分所得が減少する中、老親の介護問題を抱える割合も急速に高まっています。ニートの高齢化も進みます。

少子化傾向の中で次世代を担う子供たちを育てていかなければならないというのに、低体力化、小児糖尿病、喘息やアトピー性皮膚炎など、あるいは、いじめ、ひきこもり、うつ病、不安障害、自閉症、アスペルガー症候群、学習障害、注意欠如多動性障害など、いまの子供たちの体と心は誰もが気づくほど昔と違ってきています。

そうした課題を克服し、むしろ閉塞感を打ち破って、超高齢社会においても幸福感を感じられるような未来型ライフスタイルを実現できる街づくりを描き出すことが社会の目標でしょう。

『長寿社会の街づくり』は、高齢者を支える仕組みづくりと捉えるのではなく、高齢者が急増する社会においても、高齢者はもちろんのこと、現役世代や子供たちも含めて、多世代が幸せに暮らしていける社会、その実現の基盤としての街づくりと捉えることが求められています。

日常的な楽しみ、知的楽しみ、生活の張合いとなるような要素を街の仕組みの中に埋め込んでいくことが大切です。

住む人の心に素直に入っていくような形で、健康だから高齢になっても働け、働くから健康になるという相互作用、健康・介護予防専門知識の習得による仕事や互助活動の高度化と誇り、その結果としての健康増進、そし

て増大する健康・介護需要への対処や子育て支援という好循環を地域に引き起こし、超高齢社会においても幸せなライフスタイルを多世代で実現していくことを目指したいものです。

そのような伝え方をすることではじめて、そこに暮らすみんなが考え方に共感し、住んで楽しいと感じ、自分たちがつくる街に誇りを感じるようになるのだと考えます。

幸せなライフスタイルの実現は 次世代産業の基盤

そして産業面でも、超高齢社会のソリューションを創出していくことが、世界に先駆けて超高齢社会に突入する我が国の未来を切り開く戦略になってくるものと考えられます。

ただ、考えてみれば、そもそも超高齢社会の日本的ライフスタイルが魅力的でなければ、我が国の全ての製品・サービスは国際競争力を保てないのではないのでしょうか。

イメージやブランド価値が重要な現在、超高齢社会のソリューションを売りにするのであれば、そこで生活する人々の幸せが伝わらなければ商品価値を高めることはできません。

そして、その基盤はやはり「健康」です。健康を目的とするのではなく、「健康」を源泉として捉えることで、これまで気付かなかった様々な価値創出の可能性が見えてきます。

現在国家的に議論されているような社会コストを数千億円単位で削減する方策も確かに重要ではありますが、経済的にいちばん大きな影響をもたらすところが「局所戦」に委ねられてしまい、国家全体としての戦略性がなければ、迫りくる危機的状況に対処することが難しくなるのではないかと懸念します。

60歳以降も多くの高齢者が長く健康を保って社会の支え手となり、結果的に社会保障給付費が削減され、働いて手にしたお金が消費に回り、魅力的な日本的ライフスタイルを実現して、産業を含め社会全体を活性化していくような姿が望まれます。その具体化策となるモデルをいち早く構築し、全国に広げていくことが必要だと思われれます。

柏の葉における試行

柏の葉は秋葉原からつくばエクスプレスで30分のところにあります。周辺には東京大学、千葉大学などの学術研究機関や高度医療機関が集積し、緑豊かな環境が特



図1 柏の葉健康未来都市

徴です。

既に977戸のマンション街区と商業施設、病院、銀行などがあり、オークビレッジという市民農園・レストランもあります。2012年末には880戸の二番目のマンション街区が完成し、更に2014年春にはホテル、オフィス、商業施設、ホールと、東大駅前キャンパスも竣工する予定で、その後も約800戸のマンションや大型オフィスビルその他を建設していく計画です。約六千人の人々が暮らし、多くの人々が働く街が出来ていきます。

ここでは街づくりの当初から、世界の研究者が集まり、社会的課題解決に向けた『知』が集積していくような街づくりを目指しており、その目的に沿ってウッドデッキに繋がる開放感のあるオフィス環境、中期滞在も可能なゆったりとした空間のホテル、国際的な学会も開催可能な会議場も整備します。

健康未来都市への伏線

また環境、健康、交通、ITなど様々な分野にまたがる公民学連携のプロジェクトも進め、地域の方々と一緒に多世代の重層的なコミュニティが形成されていくよう多彩なコミュニティ活動や継続的なイベント開催にも注力してきました。

街づくりを公民学で一緒に考えていく柏の葉アーバンデザインセンター、シックハウス症候群にならない街づくりを目指すケミレスタウンプロジェクト、オンデマンドバス、1km以上続く八重桜並木、街を花で彩るかしはなプロジェクト、近隣の農家などが参加するマルシェ・コロール（朝市）、子供達が仕事体験をするピノキオプロジェクト、体を芯から鍛える葉っぱっぱ体操、はちみつクラブやバンビクラブなど20の街のクラブ活動、元気シニアのカレッジリンクなど、様々な活動を行ってきました。

また2012春には駅前にオークビレッジという市民農園とレストランも開設し、地域全体を楽しい空間に作り上げるために、調整池のビオトープ化や、その池の脇に立つ洒落たレストラン、公園など散策の目的地を結ぶ緑のネットワーク、ところどころに配置する休憩箇所など、街全体で健康長寿を体感できるような空間づくりを急ぎ進めています。

健康未来都市のハブ

しかしこれだけで健康を源泉とした“好循環”が起こるわけではありません。それぞれのコンテンツが単独ではなく相互に連動して効果を生み、互いの自律的な成長を助長するような形になることが望めますし、より高度なもの、深みのあるものとなって対外的な訴求力を持ち、外部の新たな力を引き込むようになっていくことも望めます。

元気な高齢者の活躍を応援する『社会協働促進プラットフォーム』と市民の健康を育む『街の健康ステーション』をハブとして、これまで育ててきた様々なコンテンツを繋いで大きな力にしていくという考え方で街づくりを進めようとしています。

街の健康ステーション

街の健康ステーションの母体は約700m²という通常の7倍前後の巨大な歯科クリニックですが、核心は地域1万人の健康増進を推進する新しいコンセプト、機能です。

ここで注力するのは、①業務の一環として展開する食育イベント、②簡易健診とバイタルデータ蓄積に基づく診療後の健康指導、③診療以上に子供から高齢者まですべての世代の健康教育、予防教育に重点を置く点、④高齢者の健康維持を図る運動器リハビリ、口腔ケア、栄養サポートのトータルヘルスステーションを開設し、加えて高齢期の健康増進、介護予防の専門知識を習得するプログラムを提供する点などです。

このクリニックには、4、5千名が定期歯科健診に訪れ、その際の簡易健診データを自動的に蓄積し、データはPHRにも保存して個人でも健康管理できるようにしていく計画です。更にそれらのデータは、医学研究者⁵⁾の協力を得て解析され、市民の健康づくりにフィードバックされる予定です。

食育では、近隣のレストランと組んだ洒落た健康メニューの開発なども進めていきます。

このような活動が契機となって、美味しく健康的な食習慣や気持ちのよい散歩習慣が定着し、社会協働の活性化

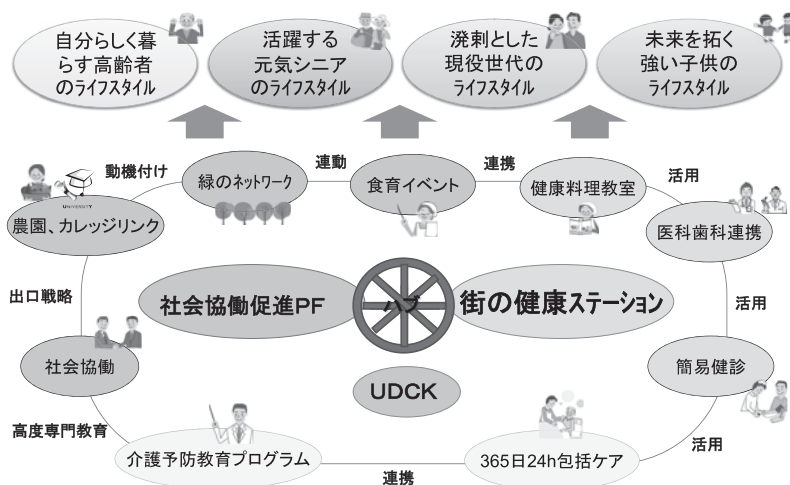


図2 “健康”を源泉として好循環を引き起こす

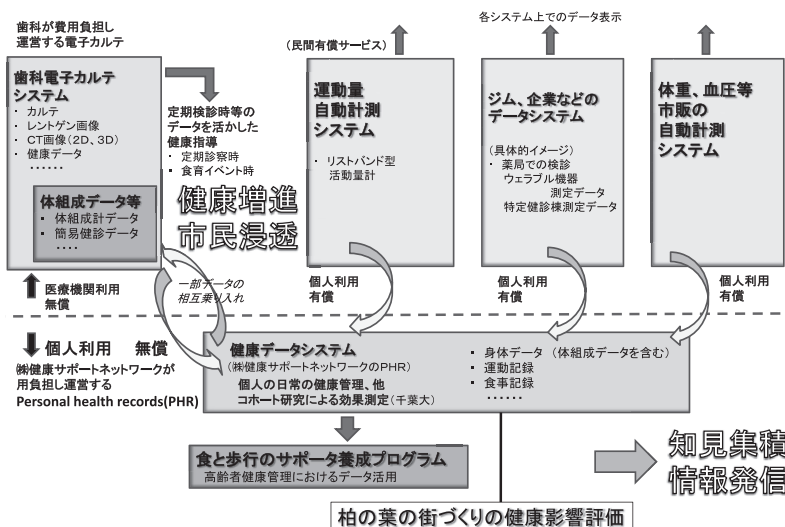


図3 健康支援データシステムの構成

が進むなど、他の活動と連動して様々な展開に繋がっていく予定です。

社会協働促進プラットフォーム

社会協働促進プラットフォームは、高齢者の力を倍増して地域の助け合いを支える仕組みを目指しているものですが、同時に活躍する方々のライフスタイルを大切にするための支援環境という視点を持つものです。

東京大学高齢社会総合研究機構と企業6社の共同研究グループ『こぶらった』が、柏の葉キャンパス駅から約1.5 kmの場所にある柏ビレジで、住民主体のワークショップから開始して実証に繋げ、永続的な取り組みにまで展開していくことを目指しています。

日常的な社会協働は、人と人をつなぐ必然性を生じさせます。支援を受ける人と支援する人、その支援を受ける側と支援する側がときとして入れ替わり、自分が提供できないサービスの依頼を専門家の知人に依頼し、あるいは共同でサービス提供するという具合に、様々な結びつきが生じます。こうした必然的な人と人の結びつきが新しい形のコミュニティを生み出していくものと期待しています。

ライフスタイル価値の創出による好循環へ

街の健康ステーションと社会協働促進プラットフォームは、地域の多彩な健康資源を繋いで、地域の特性を活かした街づくりを実現するエンジンになるものと考えて

います。

柏の葉の周辺には、18.5 ha のこんぶくろ池自然博物館、4 km ほど散歩すれば利根川の広大な河川敷、隣駅の柏たなか周辺には設備や指導体制の整った農業体験農園など豊かな自然資源がたくさんあります。農地もたくさん残っています。

社会協働を行う仲間が自分の育てた野菜を持ちこんでバーベキューパーティを開けば、楽しさは一層増します。採れたての野菜をマルシェ（朝市）に持ち込むのも楽しそうです。

農園での人との出会いから友が増え、緑のネットワークを行き交う中からも友が増えるかもしれません。こうした場合は、世代を超えた交流を自然と育んでいきます。

食育イベントは、地域の農業者や趣味として農業をやっている方と一緒に取り組めば、地域に溶け込んだ楽しいものになっていきます。都心に勤務する現役世代だって、ちょっとした時間に農業に触れられれば、これまで忘れていた地域の交流の楽しさを再発見できるでしょうし、子供達との大切な思い出を作ることができます。同時に、食育イベントや簡易健診によって子供達の健やかな成長を見守ることもできます。

お気に入りの場所があれば、散歩も楽しくなっていきます。地域コミュニティが企画する散歩イベントなどを通して人と人との出会いが深まれば、社会協働が更に活発化することもあるでしょう。高齢の方にも、ところどころ休憩箇所やトイレが配置された散歩コースが整備され、安心して散歩を日課にできるようになっています。

街の健康ステーションでの簡易検査で健康度が高まっていれば、散歩のときの気分も違ってきます。

様々な社会協働は人と人とを結び付け、街の健康ステーションで学んだ専門知識が活かされ、地域にいろいろな形で健康が浸透していきます。

生活が豊かになった、安心できる、楽しいといったようなライフスタイルが実感されるようになれば、この取り組みは好循環を起こしていくでしょう。

そうして専門性に裏打ちされつつも、気軽に自然に健康を増進していける環境の中で、多世代が交流し、楽しさと生きがいのある生活が繰り広げられるような地域の姿が望まれます。

柏の葉では、「健康」を源泉として新しいライフスタイルを実現する価値創出の好循環が起こる街」という理念を具体化し、地域の人々の共感をえて浸透していく新しい形の街づくりを目指しています。

文 献

- 1) 全体は、椎名一博「さらば！超高齢社会悲観論」(東洋経済新報社) 参照。
- 2) GDP (国内総生産) = 国内で一定期間 (たとえば1年間) に生産されたすべての最終財・サービスの総額 = 家計、政府、および企業へと分配された利潤の総和。名目、2010年国民経済計算、2005年基準・93SNA。
- 3) 「平成21年度における特定健康診査の実施率 (速報値)」厚生労働省、2011年1月21日。
- 4) 鈴木隆雄：超高齢社会の基礎知識、講談社現代新書。
- 5) 老年学的評価研究 (Jages, 全国十一万人対象) を進めている日本福祉大学の近藤教授、千葉大学の羽田教授による予定。