

研修参加報告書

令和7年 1月30日

会 派 名 江南藤クラブ
会派代表者 堀 元

(参加者：大藪豊数)

研修参加の結果について、次のとおり報告します。

年 月 日	令和6年10月17日(木)～18日(金)
研修時間	1日目 9:30～16:30 2日目 9:30～11:50
研修場所	アクリエひめじ(姫路市文化コンベンションセンター)
研修内容	第86回全国都市問題会議 健康づくりとまちづくり～市民の一生に寄り添う都市政策～ 1日目 基調講演、主報告、一般報告 2日目 パネルディスカッション

研修参加報告書

年月日	令和6年10月17日(木)～18日(金)
研修時間	1日目 9:30～16:30 2日目 9:30～11:50
研修場所	アクリエひめじ(姫路市文化コンベンションセンター)
研修内容	第86回全国都市問題会議 健康づくりとまちづくり～市民の一生に寄り添う都市政策～ 1日目 基調講演、主報告、一般報告 2日目 パネルディスカッション
■目的	第86回全国都市問題会議「健康づくりとまちづくり～市民の一生に寄り添う都市政策～」へ参加して、様々な先進事例、今後のまちづくりの在り方を学ぶ。
■内容	10月17日(木) 1日目 ○開会挨拶 全国市長会 会長 広島市長 松井一實 氏 ・コロナ禍で開催できなかった経緯の中、盛大に開催されたことに感謝したい。 ○開催市市長挨拶 姫路市長 清元秀泰 氏 ・築城400年、動的平衡が成せた人のエネルギーの集約、姫路城を見て帰ってほしい。 ○基調講演 生命を捉えなおす ～動的平衡の視点から～ 生物学者・青山学院大学教授 福岡伸一 氏 ・「生きている」ことを『動的平衡』と答えている。 ・少年時代は昆虫おたくで、幼虫からさなぎになりさなぎの中が一旦ドロドロになる状態を経て美しい蝶になる事を知り、物事の成長には大きな衝撃と変化があることを発見する。 ・顕微鏡で見た蝶の鱗粉にロマンを感じて人間の友達は要らないと考えた。 ・顕微鏡の原点はオランダにあり、アントニ・レーヴェン・フックが自身で磨いたレンズを使い300倍の拡大に成功し、しらみの爪のスケッチなどした。

- ・近くの川の水を顕微鏡で観察したところ透明なはずの水の中に微生物がいることを発見。
- ・生物が細胞からできていることや、赤血球や白血球、精子なども発見した。
- ・今ならネットからすぐに取り出せる情報を当時はプロセスを経て情報を発見してきた。
- ・レーヴェンフックよりもフェルメールが世界的に有名になった。
- ・ミクロの世界へと移った。
- ・臍臓の細胞から細胞核、その細胞核の中に細い糸状のモノが折りたたまれていたものを確認。これがDNAの発見。
- ・現在はDNAを作っている設計図の全てを知ることができるようになった。
- ・機械論的、メカニズム的『要素』還元主義。
- ・機械論的にもものごとを見過ぎる、要素還元主義的にもものごとを見過ぎると、森を見ずして木を見ることになってしまう。
- ・GP2遺伝子という細胞の表面にアンテナを突き出している遺伝子がある。
- ・GP2遺伝子の機能は何なのかを調べようとして、GP2遺伝子ノックアウトマウスを作った。このマウスが病気になったとすると、それはその病気がこの遺伝子から起きていることが分かったと考えた。
- ・GP2遺伝子ノックアウトマウスを作るのは大変である。このマウスの背中にはポルシェの新車が3台ほど乗っかっているくらいの費用が掛かる。
- ・GP2遺伝子は消去されているのは間違いないにも関わらず、生まれたマウスは正常で全く健康であり、マウスの寿命の3年になっても異常は現れなかった。
- ・子孫にも生殖能力にも全く異常がなく、正常そのもの。
- ・多大な研究費と時間を費やしたのに、全く想定された現象が出てこないことは研究者にとって困ったことであった。
- ・生物を機械的に見ていたことが失敗だった。生物は部品が一つ無いのであれば、無いなりに生きていく。
- ・生き物は毎日食べ物を食べないといけませんが、ルドルフ・シェーンハイマーが生きていたころは既に、生物は自動車と同じように機械的にとらえられていた。
- ・生物が機械と同じととらえると、食べ物のインとアウトの数値が合わなければならない。また、生物も食べ物も原資の集まりであるため、全ての原子を粒にすればその粒の数は変化しないはずである。
- ・シェーンハイマーは、原子にはアイソトープ(少しだけ重い原子)があり、これを使って食べ物が生物の中を通じて外に出てきたときに数が合わなければならないのに、生物の色々な細胞の中に変な形になって残ってしまった。
- ・マウスの体重を測って標識物を食べさせ、その後、食べ物と生物を測っても同じ体重にならない。
- ・自分の体の中で最も細胞が入れ替わっているのは消化管の細胞で、2～3日で入れ替わる。ウンチの主成分はほとんど自分の体の古い細胞である。
- ・久しぶりに会っている人に『お変わりないですね』は間違いで、ほとんど細胞は入れ替わっている。

・体は個体ではなく流体である。絶えず自分の体を入れ替えている、動的平衡、作る事よりも壊すことに力を入れている。つまりGP2遺伝子が無いマウスはGP2遺伝子が無いなりに柔軟に生きていける体を自ら作っていると言う事であり、動的平衡をしているということ。

・疑問、そんなに入れ替わっているのになぜ私は私でいられるのか、記憶がどうして保たれているのか。

・『相補性』＝『利他性』我々の体の中はジグソーパズルの様なもの、中身は入れ替わるが一つのピースはその形を受け継いで変わっていく。

・どうして生物は自分の体を分解して作り直していくのか、もっと最初から頑丈に作っておけばよいのに。柔軟に作っているのか？

・アンリ・ベルクソンの言葉に「生命には物質の下る坂を登ろうとする努力がある」これが生きていくと言う事である。これを科学的に言い直すと「生物はエントロピー(乱雑さ)が増大する方向にしか進まない、形あるものは形ないものに、整理されているモノは崩れていく」どんなピカピカな建物もどンドンみすぼらしくなる。

・エントロピー増大の法則は、生物はその法則に抗って生きており、先回りして自ら組織を壊して新たなモノを作っている。

・動的平衡は新陳代謝ではなく、もっと積極的に先回りして壊して作り上げ、前よりも良いものを作っていこうとして抗うことである。これが組織論やまちづくりの基本である。一見もったいないように思われるが、うっかりしているとどンドン悪くなる。壊すものをより壊されやすいように生物の細胞は作られている。人間の作るものは頑丈に作ってしまうので壊しにくくなっている。

・合成と分解を繰り返している。リングは坂を上りながら分解と合成を繰り返しているが、自分自身を壊して作り上げていくが、その速度差で徐々に作り上げた体が小さくなっていく生と死がある。

・死は最大の利他的共生である。

・2025年EXPO2025で講師はパビリオン『命・動的平衡館』を造るので、ここでメッセージを発信していく。

○主報告 市民の「LIFE」(命・暮らし・一生)を守り支える姫路の健康づくりとまちづくり

兵庫県姫路市長 清元秀泰 氏

・新たな意味で動的平衡を学んだ。次の世代の100年後の動的平衡を考えさせられた。

・LIFEを守り支える再考になればと考える。

・自身は昭和39年東京オリンピックの年に生まれ、テキサスの病院に勤務し、救急医療を学んだ。

・震災直後から東北の医療復興のための内閣官房からの仕事をしてきた。

・お金さえあれば何でもできるが、ヒトの命を守る人材育成をすることはお金ではできない。

・市長としてLIFEをテーマにやってきた。

・姫路市は山間部・平地・離島があり、日本の縮図と考えている。

- ・姫路市の交通は便利である。姫路は大阪から3時間くらいと思われているが、実は70分で行くことができる。
- ・マイナス要素と思われていることも『のびしろ』と考えている。
- ・姫路城に来ると、常にどこか改修している。これも動的平衡である。
- ・姫路城は池田輝政ではなく、立派な宮大工が建てた。
- ・姫路城は数年前から照明をLEDに変えて消費電力を5分の1にした。
- ・市長が医師になった昭和63年、平均寿命75歳、今や2.64歳延びている。
- ・健康寿命とは心身ともに健全であること。
- ・人にしっかり投資していくことが人口減少を防止することになると考える。
- ・MCI（軽度認知障害）の状態を放置しない政策を進めている。いきいき百歳体操というものがある。
- ・発声練習は誤嚥性肺炎を防ぐ効果がある。姫路城に向かって詩吟・カラオケを大声で歌っている方は元気である。
- ・昔のお年寄りとは病院に行ってから公園に行くと言うLIFEスタイルだった。
- ・年寄りばかりでなく、若い人の心の病や慢性疾患、HPVの早期発見が重要である。
- ・地域の生涯スポーツの推進
- ・AMR（薬剤耐性）がある薬の効かない病がある。こどもたちのためにも、抗生物質をむやみに使わない政策を市で行っている。
- ・姫路のシンボルロード、駅から姫路城が見える。このような景観はケルン大聖堂と姫路だけ。
- ・姫路ウォーカブルの政策。楽しく一日10,000歩ほど歩けるところに住んでいる人は健康寿命が長い。ウォーカブルに楽しく歩けるのが良い。
- ・研究しているといつも壁に当たるが、その時に探索することで人は喜びを感じる。
- ・公共空間の利活用として、公道に商業活動をもしても良い場所を造った。
- ・11月22日は城前通りをイルミネーションで飾っている。
- ・姫路版スマートシティを推進している。
- ・総務省が実施する、マイナ保険証を持っている方に対し救急搬送を迅速にできるように救急車内にマイナ保険証を読み取る装置を装備する実証事業に参加した。今まで姫路市では搬送場所が決まった段階で8分掛かっていた。しかし、これがマイナ保険証読取りで一発解決となった。すでに3年前から実証実験をしていて現在も続けている。8人に1人は低血糖なのだが、そんな持病は見つけにくいので、マイナ保険証を利用した救急医療が必要である。
- ・デジタルなんて分からなくても良い。マイナカードを作って持ってもらうことが大切と考える。
- ・フレイル予防。高齢者はたんぱく質を取っていない。
- ・母子手帳をデジタル化して子育てに活用している。
- ・共働き家庭が多い中、こどものワクチン接種もデジタル管理ができる。
- ・ブラジルに行くときに黄熱病のワクチンを打って3日後に公務中に高熱に襲われたが、生ワクチンは高熱が出ることがあるという認識が必要である。
- ・妊産婦を大切にすること。妊産婦の健康状態を『見える化』する。

・人口問題について政府も頑張ってもらいたいが、姫路市も子どもの未来を考えた政策をしている。

- ・妊娠の前、思春期から何故HPVワクチンが広まらないのか。
- ・LGBTQのこと、なぜ自分が生まれて来たのか、などを支援する。プレコンセプション支援をしており、プレコンセプションケアの費用も市でもっている。
- ・男性のHPVワクチン接種の推進。産後鬱、ネグレクト、虐待につながるケア、妊産婦タクシーなどいろいろな施策をしているが、近くの明石市と比較されるので困っている。
- ・市民の一生に寄り添ったまちづくりとは…400年前の先人が残した姫路城をたとえに話をされた。

○一般報告 生き物から学ぶ健康なまちづくり

筑波大学システム情報系教授 谷口守 氏

- ・都市計画家は固くて四角い。威張っている教授が多い。
- ・『生き物』も『都市』も、成長する、命をつなぐ、活動する、老化する、代謝する、ゾンビ化する、多様性がある、そして進化する。
- ・歩く習慣のある街が健康な街と市民。
- ・都市自体の健全性。
- ・公共交通と歩行者だけのインフラが良い。
- ・20年以上前に、歩行量調査、歩行量診断カルテをランキング形式で診断をした。
- ・公共交通の案内など。
- ・都市がメタボ（低密度）で、公共交通が不便ならば人は歩かない（歩けない）。そして、どんどん(出)歩かなくなる。
- ・トリップ（自動車で出かける）が歩かなくなる原因。
- ・川崎市・横須賀市は『歩いて』いる、しかし地方など人口密度が少ない街は『歩かない』。
- ・年度が重なる毎に歩かなくなる。
- ・人間ドックならぬ都市ドック。
- ・大都市圏では移動歩行量は大きい、逆に郊外では歩かない。
- ・いずれのスケールでもコンパクトシティが健康なまちづくりにプラス。
- ・自動車はドア to ドアなので公共交通が育たない。歩かないため、健康的ではない。
- ・都市には成人病（生活習慣病）や肥満もある。
- ・循環不全として、渋滞が無くならない、混雑が激しい、公共交通が来てくれないがある。プランニングはどうなっているのか？
- ・都市計画は各市町村が絵を描く（プランニングする）のだが、隣の街の事を考えているか？体系的なまちづくりが出来ているのか？各市町がそれぞれバラバラに都市計画をしていくと、みんなでメタボを目指したまちづくりになっていっている。
- ・都市の肥満化。本来必要な年の計画に合わない都市計画を作ってしまう、それ以上都市は発展しない。

- ・同じ面積に家の数は変わらないが、年数を重ねるうちに太陽光パネルが増えて家も建たなくなった。こういったことを指して街がメタボになったと表現。
- ・住民は広くて安くて、自治体は人口流出がない。業者は家が売れる。
- ・都市の骨粗鬆症。空き家が多くなっていく、空き地が多くなっていくと、路線バスが廃止となったりコンビニが撤退する。これにより寝たきりの街、スポンジ化。
- ・エントロピーが大きい街をスポンジ化しているのはおかしい。
- ・都市のガン。ガン化する街として、ニュータウンを開発し年数が経過。建物がボロボロになってきている。5階建ての集合住宅を何とかするために高層住宅にしてそこだけ黒字化する、さらに50年すると更に高層化しないといけないので、ガンは止まらない。エントロピーを小さくするまちづくりをする。
- ・まちづくりの主流は『儲ければいい』ことを考えている。
- ・ドイツの例として、減築プロジェクトがある。住宅密度のボリュームを減らす、当然赤字になるのでこれを公共事業でやる。ほっておくともっと赤字になる。地域に合ったボリュームのまちづくり。
- ・都市に性別がある。コロンブスの名前を付けた国『COLOMBIA』、アメリカを発見したのはアメリゴベスブッチ。なぜそのままにならないのか？末尾に『ア』が付く街は女性、ラテン語で男は『ウス』、中性は『ム』。プリウスは男。ファミリアは女。ラウムは中性。
- ・日本の都市にも性別はある。
- ・京都は女性的だと思っている。緑・水辺など。京都駅あたりは男性的。
- ・都市は擬態する。花カマキリなど。アブなのにスズメバチのカラーと形をしている種がいる。
- ・アメリカ合衆国ユタ州はヨーロッパの街並みを模倣している。アメリカの田舎にはロンドンの街に見た建物が建っている。
- ・オーセンティック(本物であること)。コピーした街に出歩きたいか？本物でないと歩きたくないのが心理。

○一般報告 都市そのものを健康にするまちづくり～ストレスを軽減し、リフレッシュできるまちへ～

千葉県流山市長 井崎義治 氏

- ・健康都市とは。WHOは都市そのものを健康にすることを提唱している。
- ・流山市では、全ての政策分野に「健康」を考慮した政策を形成し、健康都市を実現するために健康都市宣言をした。
- ・健康都市プログラム
- ・流山市の二大危機とその克服 以下
 - 急激な少子高齢化の進行…財政が厳しくなる
 - 宅鉄法(つくばエクスプレス沿線)によるTX沿線区画整理事業により都市が肥満化していった
 - 施行面積3,270ha(参考:多摩ニュータウン面積2,884ha)
 - TX認知度はつくば市で流山市は最下位だった。
 - 区画整理事業の土地が売れ残ったら500億円を超える負債を市が抱える。

- ・ 危ない緑、使えない緑
不法投棄やちかんの発生。
緑が減る開発から緑が増えるへ。
人、モノ、金が流出する街。朝通勤通学が終わると人がいなくなる街から人、モノ、金が集まるまちづくりへ。
- ・ 今まで流山に来る用事が無かった人たちを集める駅前づくり。
- ・ 住宅都市の駅は夜が危険になるため夜でもイベントを開催してにぎわいづくりをした。
- ・ マーケティング。金儲けの手段ではなく売り物があるときにどう売るか。
流山と言う商品イメージを都心から一番近い森のまち
定住人口増加策。メインターゲットを共働きの子育て世代。DEWKs (double employed with kids) とした。
交流人口増加策。質が高く集客力のあるイベント開催。地域資源を生かしたツーリズム(他にない地域資源)。定住人口もやがてピークアウトするのは時間の問題、それなら交流人口を増加するほかないという考え。
- ・ 子育て環境の充実
認可保育園などの新設・増設。

○一般報告 IT/AIの健康分野への適用例～姫路市の健康データ解析と歌唱による誤嚥予防～

兵庫県立大学副学長 畑豊 氏

10月18日(金)

2日目

パネルディスカッション

【テーマ】

健康づくりとまちづくり～市民の一生に寄り添う都市政策～

【コーディネーター】

①中央大学法学部教授 宮本太郎 氏

【パネリスト】

②高岡病院児童精神科医 三木崇弘 氏

③NPO 法人 日本栄養パトネット理事長 奥村圭子 氏

④長野県茅野市長 今井敦 氏

⑤大阪府泉大津市長 南出賢一 氏

①中央大学法学部教授 宮本太郎 氏

会場には多くの皆さんで良かった。私が主催する学会なら二日目は皆さん姫路城に行ってしまうと会場にはわずかししか聴講者がいない。

健康政策について各自治体が行うには幅が広い、しかし各自治体それぞれ独自で先駆的、ユニークな政策に取り組んでいる。

ハイリスクアプローチからポピュレーションアプローチに迫っていくことが良い。

社会的処方、薬を出す処方箋だけ出していれば良い時代ではなくなった。元気になれる場所やイベントなども紹介してほしい。

- ・市民を巻き込みながら健康、医療資源をつなぐ。

②高岡病院児童精神科医 三木崇弘 氏

子どもの診療

- ・ 11 歳 (小 5) 男子 ゲーム依存症。
- ・ お母さん自身にも問題があるのかも。
- ・ 15 歳 (中 3) 女子 死にたいというが理由が分からない。
- ・ 家庭環境複雑。
- ・ 子どもとは、「未来のおとな」「未来のまちの構成員」「未来のまちに貢献する人」「未来のまちをつくる人」である。
- ・ 本人に余裕があって健全で健康でないといけない。
- ・ 身体 of 健康はある程度担保された。
 - 小児科のメインターゲットは感染症
- ・ 現代の子どもたちは不健康である。
 - 不登校は増加
 - 自傷自殺も増加
 - 半グレ

▼背景

息苦しい現代社会

親子関係、友人関係、社会の危険度

▼子どもたちにどうなってほしいか

健康度を高める

環境と相互作用できる人になる

▼環境（行政）ができること

まちの未来を見据えた施策

一元化した子ども支援

▼親に『教育』なのか『福祉』なのかハッキリわかるようにさせる

③NPO 法人 日本栄養パトネット理事長 奥村圭子 氏

食を切り口とした一人一人の望む暮らし。栄養パトロール。

- ・ 医者に掛かっていなければ健康だろう、は間違っている。
- ・ 75 歳以上で検診も医療も介護も受けていない地域在住高齢者には健康でない方の割合が多い。
- ・ 災害支援での栄養パトロール。気仙沼や能登半島。
- ・ 食べられない原因。
- ・ 個人の栄養問題への介入。
- ・ 食べられない問題の解決。社会資源。

- ・日進市栄養パトロール
食べられない原因の地域問題。早期発見と多職種連携。
- ・山梨県山梨市
重層的支援。0歳以上すべて。
生活習慣病も子どものころからの支援で改善する。
- ・ふらっとよりみち相談会。
- ・食べる楽しさ。笑顔に逢いたい。

④長野県茅野市長 今井敦 氏

デジタルの力を使って健康管理

- ・茅野市は湯治場、静養地として栄えた。
- ・人口減少で超高齢化への挑戦。
- ・人の健康。本事業に見込まれる効果。
- ・都市 OS を使った市民の健康管理。

⑤大阪府泉大津市長 南出賢一 氏

泉大津市の目指す姿

- ・アビリティタウン構想。
- ・官民連携。
- ・健康づくり推進条例。
学びの場の充実
食育の推進。医食同源。
- ・ワクチン接種後に体調がおかしくなる
健康被害が多い。
徹底的にデータを取ってワクチン接種後の死亡との関連性を究明している。
- ・オーガニック給食。
- ・金芽米を使っている。
妊産婦の健康状態が向上している。
- ・食材高騰で質が低下している。
- ・健康状態の見える化。
お出掛け保健室。健康チェック。

①宮本 氏

頑張っている自治体には保健室がある。緩やかな保健室であってほしい。

◇①宮本 氏から④今井 氏へ質問。

医療連携を1つのネットワークにまとめ上げるには。ICTやAIとの取り組みについて秘訣を伺いたい。

茅野市は中央病院・医師会など一体となって施策を進めてきた。諏訪中央病院は組合立であり、医師との疎通がとりやすい。地域医療を一生懸命やっている経緯があったのでやりやすかった。

◇①宮本 氏から②三木 氏へ質問。
連携していく難しさがあれば伺いたい。

もともとコミュニケーションがあればやりやすいのだろうが、スタートから同時に実現に向けてやってきたので連携しやすかったのだろう。医師会を通じて地域と関わろうとする流れもあった。

◇①宮本 氏から④今井 氏へ質問。

地域医療に熱心であった先生方が初期のメンバーであった。地元のかかりつけ医が診療をする。それらのカルテの情報は中央で把握できた。

◇①宮本 氏から②三木 氏へ質問。
まちづくりができていないと子どもたちの健康管理ができないと思うのだが、どうか。
また⑤南出 氏へも質問。
どのようにまちが生き生きしていることがどうやら健康づくりに効果的なのだろうか？

②三木 氏：居場所のない女子中高生が自然と行ってしまうのは、東横・グリ下・ドン横などである。医師などが病院に来てくれないと支援ができないとかではダメ、コミュニケーションが取れていないのに訪問してもムリ。ダメな自分を受け入れてくれる場所に自然と行ってしまう、良い行先を作り、個別の担当者との関係性を良好に保つことがこれらの子どもたちには重要。

⑤南出 氏：私の市では塩一つでも精製塩は使わない、ミネラル塩をつかう。多くの市民が食育に興味を持つことになった。管理栄養士と保護者が発酵食品など学ぶ機会をつくっている。市内ホテルにも金芽米を出してもらえるようになった。

③奥村 氏：今ある予算で提言させていただいて事業計画を立てさせていただいている。

①宮本 氏：地域包括支援センターは介護保険予算で動いていて、8050問題やその下の10代のヤングケアラーにこの予算は会計検査院に叱られると、以前は言っていたが、今は使えている。

③奥村 氏：困窮世帯の窓口がやる、介護世帯の窓口がやると言っていると、なかなか難しい。相手は何が困っているか分からなければ何の進展も無い。相手が何をどうしたいのか理解してあげないと難しい。担当部署はどのようにアプローチして良いか分からなかったと言う苦情が結構な数来っていた。困っている方には客観的な評価として対応することが大切。

①宮本 氏：ワクチンなどのコントラバーチャルな問題にどう取り組んでこれたのか。

⑤南出 氏：栄養士などどれだけ情報のアップデートができているか。栄養士だけに限らず教育委員会や学校などが一緒に学んでいくこと。フードリボン制度などを子ども食堂に活用する。

①宮本 氏：こども食堂と言っても全国の6割以上の子ども食堂では、高齢者が恒常的に来ている。なかなか袴が脱げない高齢者も、子どもたちの前ではリラックスできる。子どもが元気になる場づくりは高齢者も元気になり、支援する学生の勉強にもなる。

④今井 氏：DX化は冷たく感じられる。目的だけに注目すればそうなる。役所の職員の意識が高くなると暖かいDXにはならない。

⑤南出 氏：実際の栄養だけでなく、心の栄養を追求することが大切である。栄養についても、より効果的か、より現実的かを選択する必要がある。

①宮本 氏：健康づくりとまちづくりの関連性について見えてきたような気がする。現在、高齢者の4人に1人は一日誰ともしゃべっていない、これだと誤嚥性肺炎になる高齢者が増えてしまう。姫路市の様にウォーカーブルなまちであればこれは防げるかも？

○閉会式

次期開催市市長挨拶 栃木県宇都宮市長 佐藤栄一 氏

閉会挨拶 公益財団法人後藤・安田記念東京都市研究所理事長 小早川光郎 氏