

# 那須塩原市議会 「公明クラブ」 行政視察報告書



視察期間：令和 6 年 7 月 29 日（月）～7 月 31 日（水）

- I 視察日：7 月 29 日（月）  
視察地：群馬県中之条町  
内 容：「再生可能エネルギーの地産地消」について  
「歩く健康づくり事業」について
  
- II 視察日：7 月 30 日（火）  
視察地：群馬県草津町  
内 容：「介護予防関連事業」について  
「温泉町づくり（北山創造研究所 PR）」について
  
- III 視察日：7 月 31 日（水）  
視察地：長野県軽井沢町  
内 容：「庁舎改築周辺整備事業」について

参加議員： 田村 正宏      星 宏子      星野 健二

## 歩く健康づくり事業について

視察地 群馬県中之条町

視察日 令和 6 年 7 月 29 日

報告者 田村 正宏

### 地勢

中之条町は群馬県の北西部に位置しており、昭和 30 年に中之条町、沢田村、伊参村、名久田村が合併し、平成 22 年に六合村を編入して現在に至っており、面積は 439.28 平方キロメートルと群馬県内では 4 番目の広さを誇る人口約 1 万 4000 人の町である。産業は、米、こんにゃく、野菜、果物など色々な農産物が生産される農業、広大な山林を基盤とする林業、郡内一円を商圈としている商業、製紙や製材から電気機器製造へと主業種が移行している工業、四万・尻焼・沢渡などの温泉、町内に 2 か所ある道の駅を拠点とする観光業が主要産業として営まれている。また、エネルギーの地産地消を掲げ全国に先駆けて自治体電力を稼働させたり、斬新的な返礼品により多額のふるさと納税を集めるなど非常に特色のある行政運営を行っている自治体である。尚、小淵元総理大臣の出身地として有名な強固な保守地盤の地域である。

### 背景

中之条町の健康づくり事業の根幹をなすのが「中之条研究」である。これは町の出身者である東京都健康長寿医療センター室長の青柳幸利氏が、65 歳以上の全町民 5,000 人を対象に、高齢者の健康増進や疾病予防に最適な日常的な身体活動について、量・質・時間などを総合的に解明することを目的として、2000 年から 20 年以上にわたり行っているもので、その調査結果から、活動度・健康度・自立

度などを測定・評価し、新しい「高齢者運動処方ガイドライン」を作成、日本をはじめとする先進国の予防医学・健康支援システムを提供することを最終目的としている。研究方法は、65 歳以上の全住民 5,000 人に対し、日常の運動頻度や時間、生活の自立度、睡眠時間、食生活などに関するアンケート調査を実施し、さらにこのうち 2,000 人に対しては、血液検査や遺伝子解析を実施。また、そのうち 1,000 人に対しては身体活動計を 1 日 24 時間、1 年 365 日装着してもらい、身体活動状況を計測するものである。アンケートの回収率は 99%。同じ町の住民を対象にしたことで、「身体活動と健康」の関係性が顕著に現れ、この研究の成果は「奇跡の研究」とも呼ばれている。

### 成果

従来、健康づくりにおいては、運動が効果的であることは周知の事実であったが「どのような運動を、どの程度行えばよいのか」についてはあまり言及されてこなかった。中之条研究の最大の成果は、20 年以上にわたる膨大なデータから、このことを明らかにしたことである。さらに、健康維持・増進、健康寿命の延伸に向けて、日本の医療費の 3 分の 2 以上を占める 11 の病気・病態ごとに、それぞれの予防基準を示した。この研究によって、現在では、単に歩く（歩数）だけでは十分ではなく、歩く質（強度）も重要であることが分かっている。それは、健康維持・増進、健康寿命の延伸には、1 年の 1 日平均歩数が 8,000 歩以上で、その内、その人にとっての中強度活動（速歩きなど）時間が 20 分以上含まれていることである。また、我が国の医療費の 3 分の 2 を占めると言われる 11 の病気・病態の予防基準についても、日常の身体活動の量

（歩数）と質（中強度活動時間）で説明できるようになった。そうした背景や成果を基に現在も継続して行われているのが「歩いてためる健康ポイント事業」であり町の医療費の抑制に大きく貢献しているそうである。

## 考察

「中之条研究」に裏打ちされた中之条町の「歩く健康づくり」は、全国の自治体で高齢化・長寿化により医療費や介護保険料の増加が大きな行政課題となっている中、自治体の持続可能性を高める先進的かつ有効な取り組みである。移動手段を車ではなく歩いて移動することによる温室効果ガス削減効果は気候変動対策の側面もあり、本市だけでなく全国で共有されるべき取り組みではないか。何より財政に対する負荷が軽く、これほど費用対効果に優れた事業はないと感じる。



中之条町での視察の様子

## ① 介護予防関連事業について

## ② 温泉まちづくりについて

視察地 群馬県草津町

視察日 令和 6 年 7 月 30 日

報告者 星 宏子

### ① 介護予防関連事業について

草津町から東京都健康長寿医療センター研究所に、高齢者の介護予防の観点から共同事業化を働きかけ、研究所も地域の健康づくりに貢献できるならと意見が一致し実現した。2001 年、地域の高齢者の実態把握のため高齢者総合健康調査を隔年で実施。「にっこり健診」をスタート。老人保健法による健診に 70 歳以上を対象とした介護予防検診を追加した。運動機能握力、歩行速度、筋肉の体組成、認知機能、嚥下機能、生活問診、要介護リスクのスクリーニング、介護予防教室への参加促進のオペレーションアプローチのための結果説明会を開催している。ハイリスク者把握のため介護予防事業の対象者把握を継続している。2006 年法改正した介護保険制度における地域支援事業を存続している。保険者が要介護状態になることへの予防を目指し可能な限り地域の中で生活できるように支援を行っている。

我妻地域リハビリテーションセンター協力の元、介護予防サポーターを養成し、サポーターを中心とした高齢者の居場所を作り、2007 年から高齢者サロンを開催。週一回の開催で 30 人から 40 人集まり現在も継続して実施している。

2008 年老人保健法廃止により保険者の 40 歳から 74 歳までの特定健診、75 歳以上高齢者医療の健診の実施となったが介護予防検診として、従来の健診にプラスして実施している。2013 年東京都健康長寿医療センターと社会参加と地域保健研究チームが研究結果を発表した。

2020 年は新型コロナウイルス感染症拡大につき中止している期間においても、介護予防への取り組み

みとして生活アンケートを郵送で実施し、フレイル予防の為、運動機能項目を絞り現在も進めている

「にっこり健診」はコロナでストップしたが、介護予防検診と名称を変更して実施している。

運動機能、嚥下、握力を評価することで老化度が見えるが、通常の健診＋介護予防検診となるため時間が長時間になることが課題である。

医療センター学術に発表したことにより反響が多方面に波及している。

後期高齢医療担当が絞ったハイリスク糖尿病対象にサロンに行き説明会を開催

### ■にっこり健診

2001 年より現在まで毎年、65 歳以上（2005 年までは 70 歳以上）の町民を対象に実施している。この健診では、①医学問診による既往歴、現病歴、生活習慣などの回答、②採血による血液検査、③動脈硬化度測定、③体組成測定、④身長・体重・腹囲、⑤歩行速度、握力などの体力測定、⑤認知機能検査、⑥口腔機能検査、⑦生活問診および質問紙調査でのアンケート等を行い、それらのデータの分析を行っている。

草津の地区別に説明会を実施している。

■いきいきアンケート、高齢者生活実態調査  
2001 年、2003 年、2005 年に 70 歳以上の全町民を対象に、自宅訪問による対面調査

「いきいきアンケート」を実施した。2007 年以降は、対象の年齢幅を 65 歳以上に広げ、高齢者生活実態調査を 2～3 年おきに実施している。このアンケートでは、①日常生活動作能力、②高次生活機能、③移動能力、④既往歴、⑤社会参加活動、⑥抑うつ度、⑦運動習慣などの項目を調査し、その結果を分析している。

いきいきアンケート調査の委託について

2001 年から隔年で訪問し調査 3 回実施した。調査員 50 名から 60 名を公募 一件 1000 円

の謝金を計上、事業費の委託料に含めた

調査員は民生員、母子保健推進員、日赤奉仕団と一般公募

事業効果と課題

健康長寿センターがまとめた報告書のなかで  
2003 年から 2011 年で男性が 0.5 年、女性が  
1.2 年健康寿命延長したと分析された。

介護認定率 2014 年から 2023 年

群馬県 15.6%

嬭恋村 14.1%

草津町 13.9%

### ●改善点

高齢者 外出自粛による介護予防事業への  
参加が出来なくなったがフレイル予防として  
体力や栄養面に関しては影響は少なく、これま  
での学びから健康を維持する意識が高まった  
結果といえる。その代わり、知的能動性  
社会的役割、行事参加への意欲は低下傾向にあ  
る為、新しい政策を作る必要があり、かわり  
をどのように持つのが介護予防への課題と  
なっている。

介護予防サポーター当初 100 名登録し、現在  
5、6 名になっているため、養成講座を実施予  
定

実際稼働人数は 50 名ほど

高齢になっても働ける場所があることが介護  
保険料を低く抑えられる要因になっている  
要介護支援 1、2 が多く介護度が高い人は少な  
い

草津町の取組を学び、介護予防、健康づくり  
健康寿命に対して丁寧に進めていると感じた。  
健診の結果を訪問して返却し生活に関するア  
ンケート調査を実施する中で健康づくりへの  
意識を高める、このような取組から介護認定率  
を低く出来た。コロナ禍でサロンが開催出来な  
くなり社会的参加も低くなったが、これまでの  
事業の結果、健康づくりに関しての町民の意識  
が向上したため自主的に運動や食べ物に気を  
付けて生活する習慣を身に付けたことは大き  
な成果と考える。

## ② 温泉まちづくりについて

平成 22 年から行ってきた付加価値の高い  
まちづくりみより、入れ込み客数はバブル期を  
凌ぎ、増加の一途をたどっている。しかし令和  
2 年の新型コロナウイルス感染症拡大の影響  
により、甚大な影響を受け、国、県の観光政策  
と並行し、観光客の心をくすぐる街並みの空間  
整備を進め、驚異的なスピードで温泉街の様子  
は回復し、令和 5 年度過去最高の 360 万人を超  
える見通しである。今後も 100 年先を見据えた  
まちづくりを促進している。

〈まちづくり協議会と建築物の外観修景〉

地域で決めたルールにより、店先に修景工事  
を実施して令和 4 年度までに 115 件修景した。

〈立体交差「温泉門」の整備〉

慢性的な渋滞を緩和する新しい草津温泉入口  
を整備

裏草津地藏エリアの再整備を実施

〈湯畑エリアの再開発事業〉

時代の積層が感じられる趣やたたずまいを残  
しながらの空間整備と電線の地中化工事した。  
湯畑は日中は四季折々の表情を見せる美しい  
自然とともに過ごせ、夜は照明を掛け幻想的な  
雰囲気 연출。湯煙の揺らぎを照らすことで幻  
想的な空間が彩られる。

YouTube でライブ配信し総再生回数が 6300 万  
回を超えている。

草津町は観光に集中して予算を掛け、そこ  
で得られた効果を他の事業へと波及させるシ  
ャンパンタワー方式で再開発とまちづくりを  
している。何よりも空間の演出が洗練されてお  
り、非日常感に包まれつつノスタルジックを感  
じさせる温泉街に魅了された。

ふるさと納税返礼品は「くさつ温泉感謝券」  
のみである。

裏草津に建設したカフェとまんが図書館は  
ふるさと納税で費用負担しており、ゆっくりと  
くつろげる空間となっている。

地域の素材を生かし、まちづくりのコンセプト

トをしっかりと作り上げた上で、再開発をすることは街並みの統一感を出し景観が整うだけでなく、住民も一体となって協力し景観をさらに美しくする相乗効果が生まれていた。

住民を巻き込んで再開発する取組は、本市においても那須塩原駅周辺まちづくりにおいて参考になる。



草津温泉にて

## 庁舎改築周辺整備事業について

視察地 長野県軽井沢町

視察日 令和 6 年 7 月 31 日

報告者 星野 健二

軽井沢町は、令和 4 年 7 月に策定した「庁舎改築周辺整備事業基本計画」を見直し、令和 5 年 2 月に事業の凍結を決定した。見直すきっかけとなったのは、令和 5 年 1 月に行われた軽井沢町長選挙において、現町長である土屋三千夫町長が庁舎整備に対し、今後の方向生として D X 推進と合わせて、機能や場所も含めて総合的に見直し、審議の過程を公開して外観ではなく機能と中身を重視して進めていきたいとの公約を掲げて当選したことが、一つのきっかけになったようである。また、軽井沢町庁舎は、昭和 43 年に建築され時間の経過とともに。施設の老朽化、ユニバーサルデザインへの対応、防災や環境問題に関する対応、行政の情報化への対応、庁舎の地域的役割の低下などさまざまな問題、課題が顕著化してきており、これらの問題を総合的に解決していくためには、将来的な行政サービスの在り方を見据えたソフト面への取り組みだけにとどまらず、庁舎を利用するあらゆる方々に対する利便性の向上や安心・安全な庁舎としての役割を果たしていくためには、部分的な改修ではなく全面的に建替えを行うことが適切であると考え、改築を前提として本事業の見直しを行っていくこととした。見直しにあたっては、令和 5 年 9 月に策定された「軽井沢町庁舎改築周辺整備事業見直し方針」に基づき、庁舎及び中央公民館（公民館機能拡充施設）の建替えについて具体的な検討を行う「軽井沢町庁舎改築周辺整備事業推進委員会」を設置した。この委員会は、学識経験者、公共的団体の職員、町職員等の

他、6 名の公募委員を含めた 24 名で構成され、この委員会で議論された内容については、町民に理解してもらえるようホームページや SNS を活用した情報発信や説明会・ワークショップなどをできる限り多く実施し、事業を進めていくようである。

見直しにあたっての基本的な考え方としては、(1) 安心安全を支える防災拠点としての庁舎。(2) 環境に配慮した庁舎。(3) 利用者に寄り添う庁舎。(4) 国際親善文化観光都市として品位と調和を備えた緑の中の庁舎。(5) 機能的・効率的な庁舎。の 5 つの基本理念は見直しにおいても引き継ぎ、コストの配分や公民館機能拡充施設との機能の共有や分散など、適正なコスト管理のための工夫を行うようである。

### ・庁舎機能の集約化の見直し。

分散している課を新庁舎に集合させ、ワンストップサービスの実現を掲げていたが、D X 化推進によるオンライン手続きの拡大や目的ごとに窓口を集約して利用者の無駄な移動が発生しないよう各部署の配置の見直し。

当初計画で 7,500 m<sup>2</sup>であったが 6,000 m<sup>2</sup>程度に変更。

### ・「Z E B」を見据えた省エネ・創エネ設備の見直し。

庁舎改築段階において ZEB Ready 基準以上を最低条件とし実現可能な範囲での ZEB 化が図られるよう検討。ZEB 化に向けては最新技術を適切なタイミングで導入を検討する。

### ・既存の中央公民館の活用や施設の分棟化の可能性の検討。

庁舎と公民館機能拡充施設の同時整備によって、施設の共有性や連携性を高められる可能性もあることから、建物の合築や一部の施設を分棟扱いにするなど土地全体を有効活用するための検

討を進める。検討にあたっては公民館機能拡充施設の検討委員会を立ち上げ、住民の要望を伺えるようにしていく。

- ・環境に配慮した外構設備

アスファルトはなるべく使用せずウッドチップや浅間石など自然素材を生かした軽井沢らしい「森の中」の区間づくりを検討。また、周辺環境にも優しく地球環境に配慮したランドスケープ構築を検討していく。

- ・事業費と財源に対する考え方

物価高騰による建築資材の高騰や人件費の増加など社会情勢も注視しつつ、当初計画(庁舎：52億円、公民館機能拡充施設：29億円、その他工事費：29億円)よりもコストを抑えた計画とすることを前提とする。財源については、これまでに積み立てている基金(24億円)のほか、世代間負担の公平性の考え方に基づいた起債の活用を検討。

今後は、令和6年10月～令和7年9月に基本計画の見直し、令和7年10月～令和8年9月に実施設計を行い令和11年に新庁舎周辺整備が完了予定。

軽井沢町も本市と同様にコストを抑えるために約20%縮小したようである。今後の資材の高騰はなかなか予想できないが本市においても削減できるところ徹底的に削減し、市民に納得していただける新庁舎にして頂けるよう期待する。



軽井沢町視察に際しての現地の様子