

■はじめに

急速に人口減少と少子高齢化が進行する中、私たちの平均寿命は延び続け、人生90年時代が到来しようとしています。しかし一方では、誰からも支援や介護を受けることなく自立して生活を送れる期間である「健康寿命」については、平均寿命よりも男性で約9年、女性では約12年も短いとの調査結果が出ています。

このような状況の中、全国各地では健康寿命の延伸を目指し、多種多様な主体と連携した取組みが盛んに行われています。高齢者に限らず、国民一人ひとりが健康に対する知識や関心を深め、維持・増進に努めれば、増加の一途をたどる社会保障費の抑制にもつながります。

今号では、各地域で行われている「健康志向の高まりを活用したまちづくり」について特集しています。行政のまちづくり部門の方、ならびに県内各地でご活躍されている地域づくり団体等の皆さまが、持続可能な地域社会の構築に向けた活動計画を策定される際などに、是非ご参考にしていただければ幸いです。

(研究員 越智 信之)

■表紙のことは

今日も、まちの至るところでラジオ体操やウォーキングなどをして、健康的に暮らしている方が大勢おられます。

子どもから高齢者の方まで毎日みんなが体を動かし、元気で心穏やかに生活を送ることは、本人にとっては勿論のこと、人口減少と少子高齢化が進行する地域社会においても非常に重要なことです。さらに、運動を通じて、世代・地域間を超えたコミュニケーションの拡大にも期待できます。

さあ、皆さんも今日からお手軽に始められるラジオ体操やウォーキングなどで、体をいっぱい動かしてみませんか!

柳原あや子



●アングル

健康・スポーツイベントを活かした地域の活性化

山中 亮/愛媛大学社会共創学部地域資源マネジメント学科 准教授 …… 1

●特集/健康志向の高まりを活用したまちづくり

①ランニングが変えるライフスタイル

～地域の魅力に改めて光を～

土佐 礼子/三井住友海上火災保険株式会社 女子陸上競技部アドバイザー …… 4

②夢を叶える幸せのレシピ

食で地域活性化を目指す取り組み

やの くにこ/フードトレンドクリエイター 野菜ソムリエ上級プロ …… 6

③「聖地」×「健康」で、新しい地域商品の開発に挑戦!

山岡 健人/株式会社アドリブワークス 代表取締役 …… 8

④地域の健康を支えるコミュニティナースの役割

高田 弘美/久万高原町立病院 コミュニティナース …… 10

⑤ノルディック・ウォークで健康づくり

芝 亜紀/えひめノルディック・ウォーク協会 …… 12

⑥ガイヤマイレージで健康づくりと元気な地域づくりをサポート

岩村 正裕/宇和島市地域包括支援センター 所長補佐 …… 14

⑦片塩振興協議会・片塩まちづくり株式会社が両輪となって

～「お年寄りに優しく、元気になる商店街」創りを推進～

酒本 昌彦/片塩まちづくり株式会社 代表取締役 …… 16

●地域おこし協力隊 リレーレポート

「不便さが生み出した知恵や文化」の継承

橋田 豊代/伊方町地域おこし協力隊 …… 18

●移住コンシェルジュ通信

二拠点居住を経てUターン、そして起業。地域を盛り上げる情報発信市場。

板垣 義男/えひめ移住コンシェルジュ …… 20

●特選ブログ/shin 1さんの日記

健康志向の高まりを生かしたまちづくり

若松 進一/人間牧場主・年輪塾々長 …… 22

●“MY TOWN” うおっちゃんぐ

氷見のヒミツの物語西条市氷見

岡崎 直司/タウンツーリズム講座主宰・近代化遺産活用アドバイザー …… 24

●まちづくり活動アシスト事業報告

①人と人をつなぐ、高原生活がもっと好きになる

梶川 嘉徳/森のハーパーライフ実行委員会 委員長 …… 26

②二名津わが家亭の挑戦

～古民家を核に生き生きとした地域づくりを～

増田 克仁/NPO法人二名津わが家亭 理事長 …… 27

●Information センターからのお知らせ

賛助会員の募集について

センタースタッフご紹介

えひめ地域政策研究センター …… 28