

## 「地域の絆で育む元気な高齢化社会 with ロアッソ熊本」

チーム「ロアッソ熊本と共に」 牧野誠司 藤山三佐子 江頭陽子 原田次郎 米村弘志

### I はじめに

健康で、生きがいのある社会の実現は、すべての人々の願いです。人が、健康であるためには、「運動」が必要不可欠であります。

高齢になる前に、「運動」を経験したことが人々の寿命に影響します。熊本県では、生涯寿命は、長いですが、健康寿命が短いという事象があります。いきいきとした生活ができる社会とは、高齢化がすすんでも、健康維持ができる人々が増加することであり、高齢になっても健康であれば社会保障費の増加を抑えることができます。また、生涯にわたって仕事をする人が増えることで、少子高齢化による労働人口の減少を改善し、今後の経済成長に寄与することができます。そのためには、高齢になってから運動するのではなく、高齢になる前に運動に取り組む必要があります。20歳から60歳までの運動習慣がないことで、高齢になった時に、健康でなくなるリスクが高まるというデータがありますが、私たちはここに課題を見出しました。

「運動」することが、健康維持に効果があることは、定説となっています。運動は、高齢になっても身体機能を維持することで、いきがいを持って生活ができ、あわせて生活の質を維持、向上させます。しかしながら、生活の一部として、運動を習慣化することに多くの人々が苦慮しています。そのため、運動をしないことを一因とする生活習慣病は増加傾向にあり、運動を習慣化することが求められ続けています。

「運動」については、個々で取り組むことは、可能ですが、集団化しての取り組むことで、より運動の習慣化が、効果的に定着することができます。そのため運動の習慣化を推進するためには、人々が互いに交流することが、とても大切です。

人が人と交流し運動することは運動習慣の定着とあわせて運動機能の向上、維持させるだけでなく、それが地域のコミュニティの密度を高めることにもつながります。

そこで私たちは、「運動習慣の定着」と「地域力の向上」を目的としたスポーツ大会の開催を提案いたします。

### 2 背景・課題

#### (1) ロアッソ熊本と熊本市

熊本では、ロアッソ熊本チームの誕生により、市民・県民の関心を集め、J1昇格を目標に、県民運動として推進が図られています。現在、JリーグJ2の中で11位（平成27年10月12日現在）と健闘していますが、J1昇格を果たすまでの実績は挙げる事ができていません。ロアッソ熊本側には、地元ファンを数多くスタジアムに足を運ばせ、

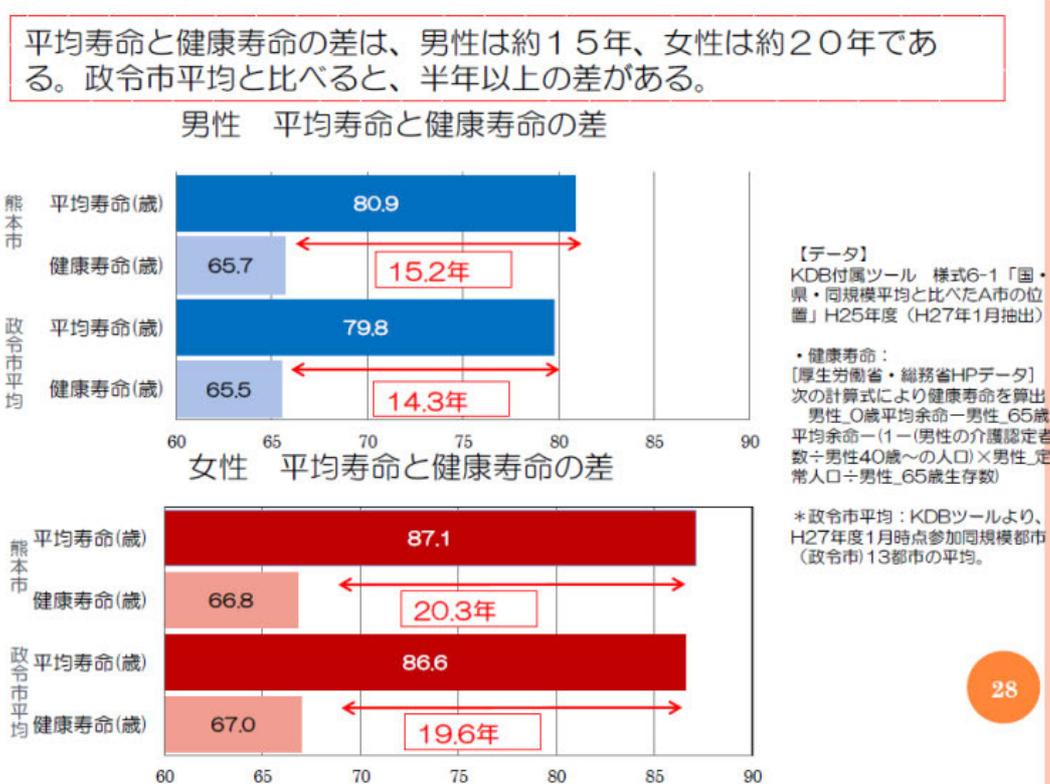
チームを強化したいという願いがあり、熊本市側としては、「ロアッソ熊本」に活躍してもらい市民のスポーツへの関心を高めたいという狙いがあります。このように双方の思惑は利害が一致しており、両者連携のイベントを開催するための土壌は整っているといえます。

(2) 熊本市民の健康と運動習慣

熊本市民の平均寿命と健康寿命を他の政令市と比較した場合、熊本市民は健康ではなくなった高齢者として生きる時間が長いというデータがあります。これは、熊本市民にとって幸せといえるデータではなく、また社会保障費の負担という点においてもマイナスであり改善を図られるべき事象です。

全国的なデータに基づきますが、運動習慣と寿命の関係は因果関係が認められており、特に20～60代の年齢層に運動習慣を定着させることが健康寿命を伸ばすことにプラスの影響を与えることができます。

◆熊本市の平均寿命と健康寿命（平成25年熊本市国保年金課より）

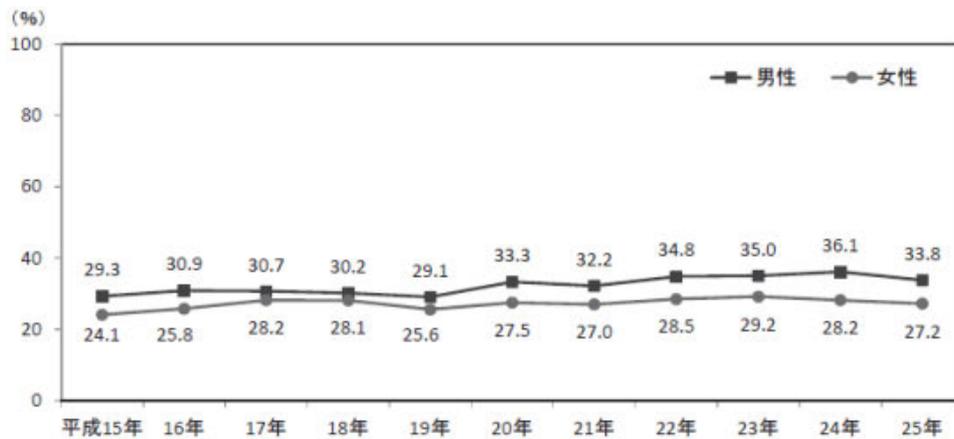


◆運動習慣者の状況（平成25年 国民健康・栄養調査）

1. 運動習慣者の状況

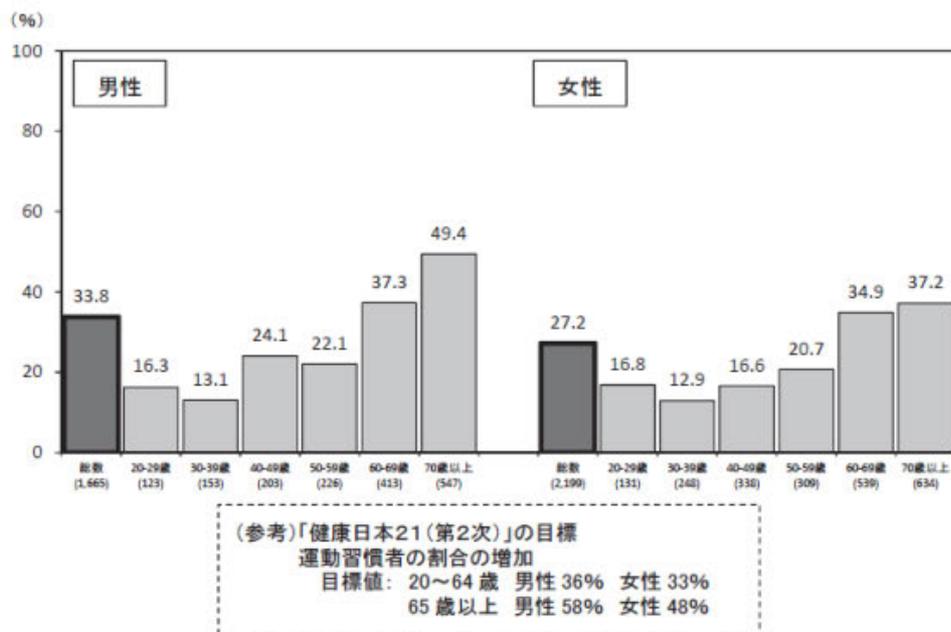
運動習慣のある者の割合は、男性 33.8%、女性 27.2%であり、年齢階級別にみると、その割合は男女ともに30歳代で最も低い。

図10-1 運動習慣のある者の割合の年次推移(20歳以上)(平成15~25年)



※「運動習慣のある者」とは、1回30分以上の運動を週2回以上実施し、1年以上継続している者。

図10-2 運動習慣のある者の割合(20歳以上、性・年齢階級別)



◆運動と循環器疾患死亡（JACC Study の結果より）

図1.歩行時間と循環器疾患死亡

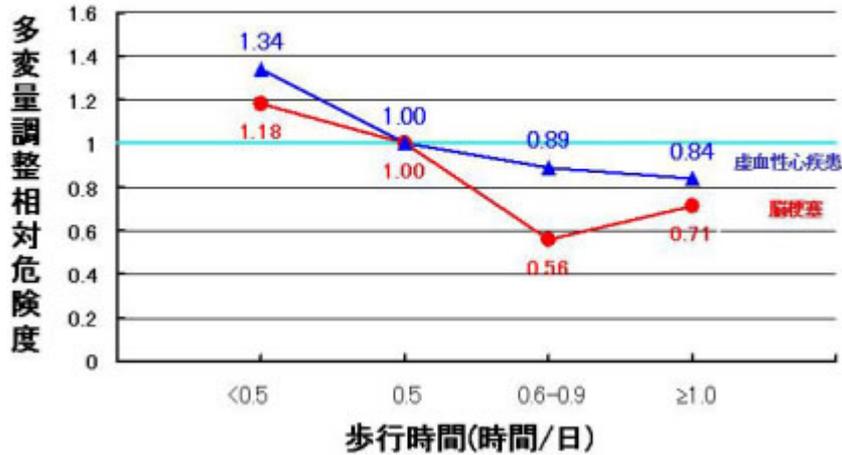
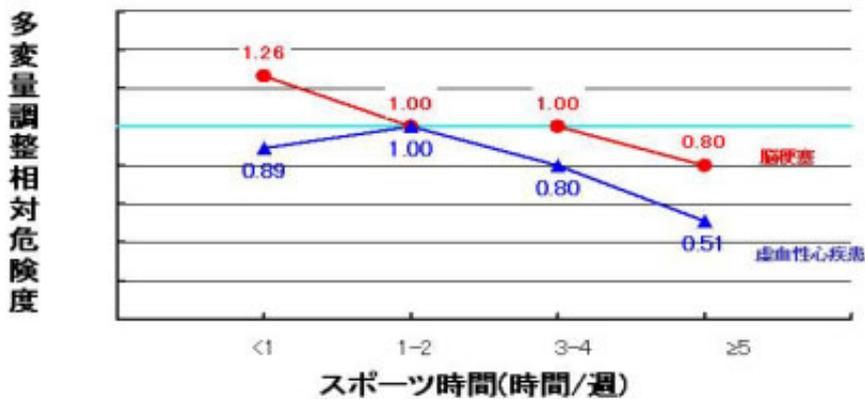
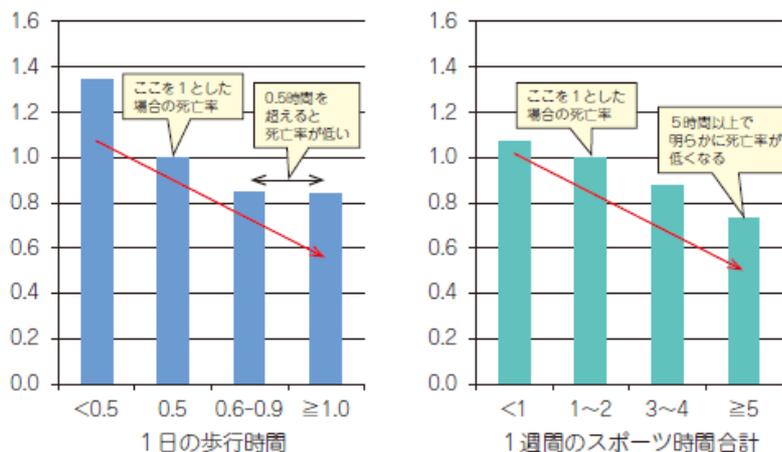


図2.スポーツ参加時間と循環器疾患死亡



[http://www.med.osaka-u.ac.jp/~pbhel/result/2005\\_02.html](http://www.med.osaka-u.ac.jp/~pbhel/result/2005_02.html)

図2 運動習慣と循環器病死亡の関係  
JACC研究、日本人約7万人を10年間追跡



(3) 熊本市内のコミュニティ低下について

熊本市内の町内自治会数は868（平成27年4月1日現在）、加入世帯数261,938世帯（同）となっており、周辺の町との合併もあり増加傾向にあります。しかし、加入率は平成18年度の89.92%をピークに減少し続けており、平成26年度では85.81%となっています。（熊本市ホームページより）この要因としては、総世帯数の増加率に比べ、加入世帯数の増加率が鈍く、自治会に加入しない単身世帯の増加等が考えられます。これは、地域の繋がりが希薄になっていることを示しており、今後到来する超高齢化社会においては、より必要とされる地域の絆が失われようとしています。

町内自治会加入状況（平成27年4月1日現在）

年度	小学校 区数	自治会数	加入世帯数	総世帯数	平均加入世 帯数	加入率（%）
15	80	722	238,746	266,396	331	89.62
16	80	726	239,111	271,211	329	88.17
17	80	727	241,255	273,712	332	88.14
18	80	727	243,281	270,541	335	89.92
19	80	725	245,260	273,505	338	89.67
20	80	726	244,889	275,491	337	88.89
21	※92	728	246,044	278,501	338	88.35
22	※92	728	247,656	280,826	340	88.19
23	※92	841	255,892	293,092	304	87.31
24	※92	840	256,769	295,819	305	86.8
25	※93	842	257,113	299,067	305	85.97
26	※94	868	261,938	305,246	302	85.81

※うち町内自治会制度対象80校区（21年度、22年度）、88校区（23年度、24年度）、89校区（25年度）、91校区（26年度）

### 3 提言内容

#### (1) 催事名

「熊本市×ロアッソ熊本 スポーツフェスタ」

#### (2) 開催概要

- 主 催 熊本市（スポーツ振興課）
- 場 所 うまかな・よかなスタジアム
- 日 時 熊本市主催ゲーム「熊本市民DAY」ゲーム開始前の時間帯
- 種 目 むかで競争、バケツリレー等（主にトラック競技）
- 参加者 小学校区内で小学生（低学年）・小学校（高学年）・20～40才までの成年・41～60才までの成年各1名で構成する1チームでエントリー
- ルール
  - ・地元校区内でチームを作りエントリー（参加費無料）
  - ・エントリーチームは各区（中央・東・西・南・北）のチームに振り分け
  - ・各区でポイントを競う運動会方式
- 特典（参加者特典）  
当日試合無料観戦 弁当無料配布  
（勝利チーム特典）  
勝利した区で参加したチームは試合終了後、選手との記念撮影  
ロアッソ熊本のグッズ

#### (3) コスト面

- グラウンド使用料  
熊本市民DAYを活用するため新たな負担はなし。
- 人件費  
当初は市職員（スポーツ振興課等）による準備が必要なため、人件費が発生するが、ボランティア団体（ロアッソサポートクラブ等）と共に開催し、回を重ねるごとにボランティア団体による自主的な運営にシフトし人件費支出を抑える。
- 道具類など必要な経費  
スポーツレクレーションを対象とする助成金等を活用し、初年度、競技に必要な道具（ボール、ビブスなど）を揃える。地域振興の面からも助成が受けれるものを探す。  
（例：スポーツ振興くじ助成 など）
- 広報・宣伝等（0 予算）  
市広報ツール(テレビ・ラジオ・市政だより・報道投げ込み)を全面活用。  
ロアッソが作成するポスター等に関連イベントとして掲載して貰ったり、実際、選手らがTV出演やPRイベントへ出向く際に併せて紹介してもらう。

#### (4) 運営面

##### ○20～60代の運動機会の少ない人達へのアプローチ

子供がいる家庭は、子供の学校等を通して地域活動へ参加する機会があるが、そうでない世帯や単身者等は、普段、地域との繋がりが殆どない人が多いと思われる。そのような人達が校区ごとの競技いきなり参加するのは難しい。運営サポーターなど、まずはボランティアとして運動会に関わることで地域との繋がる機会を得ることができないか。自分の住む地域の人達と知り合うことで、行く行くは競技に参加し運動の機会を得ることに繋がることを期待する。

##### ○ロアツ熊本との協力体制

ロアツ熊本を運営するアスリートクラブ熊本を訪問し、本提案に対して協力が可能かヒアリングを行った。

##### 【ヒアリング結果】

- ・2～3時間前までであれば、スタジアムのトラックを使用することができる（その場合、バックスタンドからホーム側ゴール付近のトラックを使用）。
- ・怪我等の理由で試合に出場出来ない選手であれば、スポーツ大会へ参加する形の協力ができる。



全体的に本提案に肯定的であり、観客動員数増⇒チーム戦力強化に繋がりたいとの考えであった。2014年のホームゲーム入場者数は政令指定都市のチームの場合、平均13,421人であるのに対しロアツ熊本のホームゲームでの入場者数は平均7,002人であるため、観客動員増につながる地元との連携の相手は行政のみならず地域の企業・団体に対しても積極的な姿勢が伺えた。

【開催会場イメージ】

- ・ 目標観客動員数 1万人
- ・ 目標参加者数 100チーム（各区20チーム）400人



## 4 考察・期待される効果

### (1) 熊本市民の健康増進

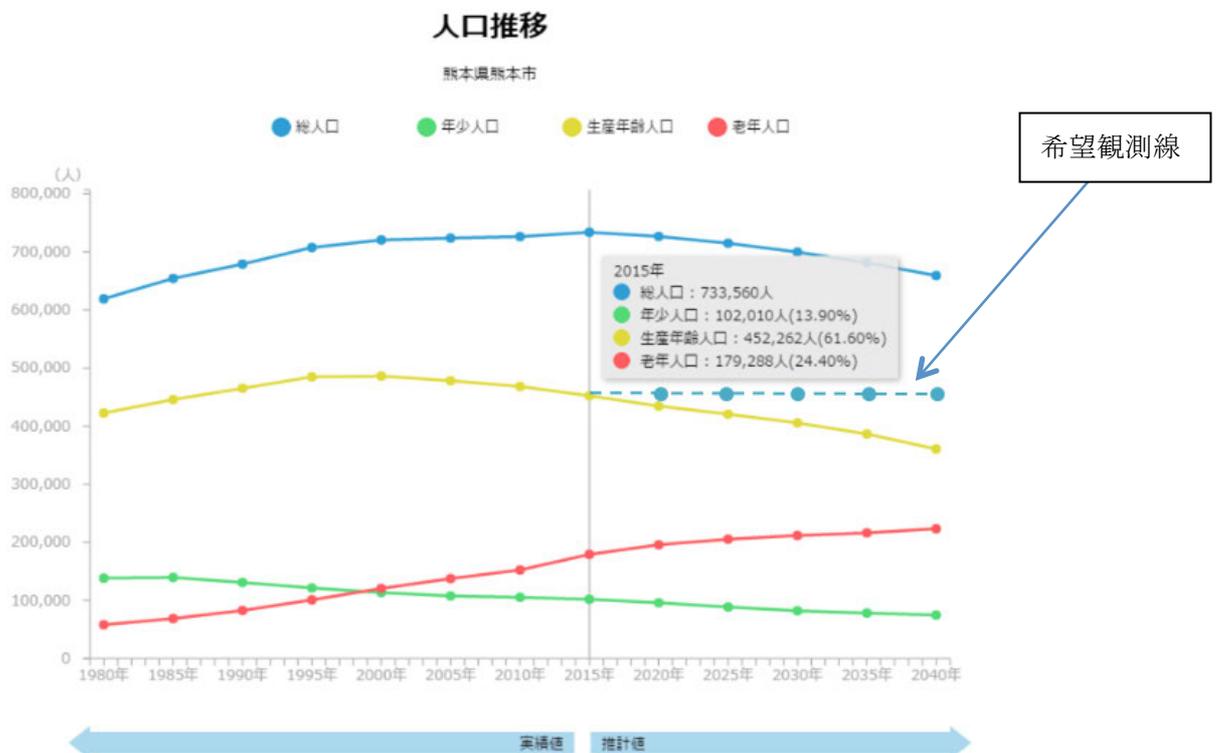
この大会に参加することで健康や運動に興味を持つ人が増え、脳血管障害や骨粗しょう症、糖尿病、高血圧、メタボリックシンドロームなど、熊本市でも多い生活習慣病の予防・改善が期待されます。また、筋力が低い人ほど死亡リスクが高くなるため、運動を継続することで加齢に伴い低下する筋力を保ち、本市の健康寿命の伸長につながるようこの大会を定期的を開催したいと考えます。

参加者が大会を通して、汗をかくことの爽快感を感じると同時に、身体を動かすことの大切さを学び、日ごろスポーツ観戦はするものの個人では運動をしないという人への行動変容へつなげ、市民の運動不足解消を促進したいと考えます。

また特に大人の参加者は、童心を思い出し純粋に運動を楽しみ、「心」まで健康的に過ごせるようになることを期待します。

### (2) 健康増進による実際の生産年齢人口数の維持

健康年齢を高めることで、今以上に65歳以上の年齢になっても働きたい方が働けるような社会になっていきます。今後、生産年齢人口数は大きく減少することが推測されていますが、将来的には65歳以上の方の多くが働き、実際の生産年齢人口数は下のグラフにおける希望観測線のように推移することに期待します。



### (3) 地域コミュニティの強化

この大会への参加は市民の健康増進につながるだけでなく、地域での結びつきを強固にしてくれます。とりわけ高齢者においては、老老介護や独居、認知症など、取り巻く環境は依然として厳しい状況にあります。また、核家族化や共働き世帯の増加によって子育て環境も変化し、保育園の待機児童などの問題もあります。そういった複雑化した問題を打開していくためには、もはや当事者だけの問題ではなく、地域住民の力が必要です。

大会への参加によって近所に住む人々が一堂に会することで地域のネットワークが作られ、人々が助け合い、支え合うことで地域のコミュニティが確立していきます。「困った時はおたがいさま」の精神を持つことでこれらの問題を少しでも解消してくれることを期待します。

## 5 おわりに

東日本大震災等を契機に地域との繋がり的重要性を認識しているものの、実際、自分に出来ることなどきっかけが分からない人が多くいると思います。そこで運動というツールを「楽しく」利用し、様々な世代の人が協力して競技に臨むことで、お互いを認識し、そこで生まれる交流により超高齢化社会に必要となる地域内での連携を育てていき、健康増進にもつなげたい。

私達は、このように「楽しく」というワクワクする気持ちを超高齢化社会においても活気ある熊本市を作り出すエネルギーに変える。そのようなことができれば、さらにワクワクするだろうと思い本提言を作成いたしました。

オリンピックやワールドカップで日本代表を一丸となって応援する。それと同じように熊本市民・県民が一丸となって「ロアッソ熊本」を応援するような社会になれば、様々なプラスの作用を生み、そこに生まれる大きなエネルギーが熊本市に明るい未来をもたらしてくれるでしょう。