

## 健康心理学から地域政策を見つめる

尼崎 光洋

An essay on the considering of regional policies from health psychology

Mitsuhiro Amazaki

経済協力開発機構（OECD）の2019年11月発表の報告書「Health at a Glance 2019 : OECD Indicators」によると、今後15年間で医療費の伸びは、ほぼすべての OECD 諸国で国内総生産（GDP）成長率を上回ると予想され（OECD, 2019a）、日本の医療費は2030年には GDP の12.1%に達すると予測されている（OECD, 2019b）。現在の日本の医療費の現状としては、平成29年度は43兆710億円で、前年度に比べ2.2%（9329億円）増加し、医療費が年々増加している（厚生労働省, 2019a）。日本の医療費の増加は、国民の平均寿命とも係わるところであることから、避けて通れないことなのかもしれない。しかしながら、医療費の増加のペースを緩めるためにも、地域政策学部でも地域の活性化だけでなく、国民の健康の促進を考えなければならないだろう。

国民の健康促進を考えた場合、日本国民の主な死因として非感染性疾患（Non-Communicable Diseases : NCDs）が約半数を占めることから（厚生労働省, 2019b）、NCDs に対する予防を優先することが必要だと考えられる。NCDs は、不健康な食事や運動不足、喫煙、過度の飲酒などの生活習慣が原因であり、生活習慣の改善により予防可能な疾患群である。また、国連の持続可能な開発目標の中も、健康関連目標の1つにNCDsの対策が明記されるなど、NCDs への対応が急がれている。

NCDs の1つの対応として、身体活動の促進には個人の努力（動機づけ）も必要であるが、身体活動行動をしやすくする仕組みや環境を整えることが必要である。今回、海外研修中（2019年8月-2020年3月）に観察した身体活動を促進する仕組みを2つ紹介する。

### 1. タイ王国政府総合庁舎

タイ王国政府総合庁舎（以下、本庁舎）は、約349ヘクタールもある大規模な施設であり、入国管理局（Immigration Division）や国民健康保安局（National Health Security Office）などの政府機関だけでなく、飲食店や銀行などが集まった複合施設である。愛知大学の豊橋キャンパスが約16ヘクタール（Google Map より概算）であることから、本庁舎が如何に大規模な施設であるかが容易に想像できる。

本庁舎は3つの区域に分かれており、その中のB棟は約40ヘクタールあり、B棟の建物を例えるならば、400mトラックのある室内陸上競技場のような場所であり、観客席に当たる部分に政府のオフィスがある。そして、B棟の3階には「SKY RUNNING」（開園時間6:00-21:00）という400mのコンクリート製の地面の周回コースがあり（図1）、健康教材などが設置されている（図2）。また、運動をより楽しくする仕組みとして、スマートフォンの無



図1. 庁舎内にある運動施設「Sky Running」



図2. Sky Running の周囲に設置された栄養バランスに関する健康教材

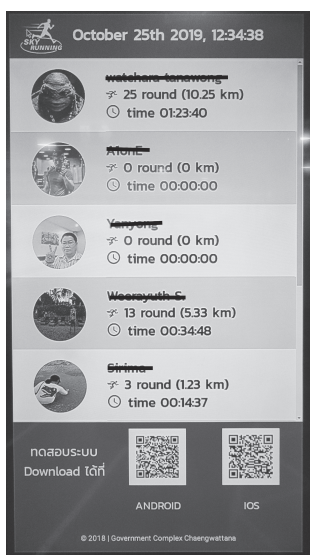


図3. Sky Running の周囲に設置されたアプリ利用者の走行距離等のランキング画面

料アプリケーション（以下、アプリ）が準備されている。本アプリは誰でも利用でき、走行距離や時間など記録だけでなく、走行距離のランキングをモニターで発表するような仕掛けが準備されている（図3）。

お昼時にはオフィスで働く公務員だけでなく、ジョギングウェアを着た市民がジョギングしている様子が観察された（図4）。本施設は、空調も完備された施設であるので、バンコク市内の暑い日中で



図4. ランチ休憩時間帯の Sky Running（撮影時に、庁舎内で物産展が開催していた）

も運動に適した環境が保たれている。近年、市内のPM2.5による大気汚染も深刻であるため、このような屋内運動施設が好まれている様子がうかがえる。

## 2. シンガポール共和国のパーク・コネクター・ネットワーク（From East Coast Park to Marina South area）

シンガポール共和国（以下、シンガポール）の都市計画の構想に「コンセプトプラン」があり、「コンセプトプラン2001」の主要項目の1つとして「多種多様なレクリエーションの提供」が掲げられていた。この主要項目を達成するために、国立公園庁（National Parks Board）は、「緑化地区・貯水池・海岸をリンクする広域のパーク・コネクター・ネットワーク（緑で包まれた歩道や自転車道のネットワーク）をつくる」ことを行っていた（一財・自治体国際化協会シンガポール事務所、2003）。

パーク・コネクターは6つのループ（Eastern Coastal Loop など）に大別され、各ループ内に複数のパーク・コネクターが存在する。今回は、シンガポールの南東海岸沿いにある East Coast Park 内のパーク・コネクターとマーライオン像でお馴染みのマリナーベイ地区を紹介する。筆者が実際に徒歩で移動したのは、チャンギ国際空港付近の East Coast Park から Gardens By The Bay East までであり、パーク・コネクターとしての表記はないものの、Gardens By The Bay East からマリナー湾にかかる橋を渡り、Gardens By The Bay から Merlion



図5. サイクリングを楽しむ様子 (Gardens By The Bay East内)



図6. サイクリングロードとウォーキングロードの指示看板 (East Coast Park内)

Park までと道が続いている。ここまでの道のりが約18kmであり、筆者が移動中にはジョギングをする多数の市民、観光客と思われる夫婦が観光を目的とした電動キックボードでのツーリング、地元の男子中学生ぐらいの子どもたちが友人と遊ぶ感覚でサイクリングをしている様子が観察された (図5)。

Eastern Coastal Loopの一部になっている East Coast Park は沿岸部約12kmに広がる公園であり、海水浴だけでなく、ヨットなどの海上レジャースポーツ、海釣り、BBQなどができる公園である。園内にはスポーツ用品のレンタル店だけでなく、多数の飲食店もある。そして、公園内にはサイクリングロードとウォーキングロードがそれぞれ整備され (図6)、これらの道路はシンガポールマラソンのコースの一部になっている。さらに、East Coast Park内には、市民の身体活動を促進する仕組みが



図7. 無料アプリ「Healthy 365」のQRコードを示した看板 (East Coast Park内)

あり、健康促進庁 (Health Promotion Board) によって提供されているスマートフォンの無料アプリ「Healthy 365」のダウンロード先のQRコードとアプリを紹介する看板があった (図7)。誰でも利用することができる本アプリの機能は、毎日の歩数やカロリーの記録だけでなく、「Health Challenges」という課題を達成することで「Healthpoint」という報酬を獲得し、他者と競い合う仕組みも用意されていた。

身体活動を促進する2つの事例を報告したが、健康心理学の観点からこれらの事例に共通する事項は2つある。まず1つ目は、動機づけのアプローチが施されている。すなわち、無料アプリを用いて、課題 (例: 目標歩数)、報酬 (例: Healthpoint)、交流 (例: ランキング) といった、いわゆるゲーミフィケーションの仕組みを導入し、動機づけの維持が行われている。また、アプリを用いることで利用者の情報の収集 (例: 歩数) が可能であり、収集されたビックデータから科学的に動機づけを高める仕組みを策定しやすいことも考えられる。今後は、このような取り組みを通じて、身体活動の促進をさせる働きかけで難しいと言われている「動機づけの維持」や「行動の継続」へのヒントが得られるかもしれない。共通事項の2つ目は、健康政策面と環境整備の両輪で進められていることである。すなわち、政府庁舎を働く場所の機能を優先するのではなく、



設計時から政府庁舎に運動環境の機能を持たせるといふ政策が施されている。また、公園を点で整備するのではなく、パーク・コネクター・ネットワークという自転車道を通じて公園同士の有機的な繋がりを持たせる政策が施され、観光資源としても活用されている。このような政策面と環境面からの取り組みは、身体活動を促進するために環境や政策に働きかけることを提唱したエコロジカルモデル (Sallis et al., 1998) の実例であると考えられる。今後は、エコロジカルモデルのような地域全体の身体活動に対する促進効果の研究成果の蓄積が期待される。

最後に、健康心理学には、健康の維持と増進、疾病の予防と治療のために、健康政策の策定に対する心理学領域の貢献を行うことも含まれる学問であり (日本健康心理学会, 1997), 政策系の内容も含まれる学問であることから、地域政策学部の学生には健康心理学にも関心を持ってもらいたい。

## 引用文献

- 一般財団法人自治体国際化協会シンガポール事務所 (2003) シンガポールの都市計画－コンセプトプラン 2001を中心に [http://www.clair.org.sg/j/wp-content/uploads/2018/03/rep\\_240-1.pdf](http://www.clair.org.sg/j/wp-content/uploads/2018/03/rep_240-1.pdf), [http://www.clair.org.sg/j/wp-content/uploads/2018/03/rep\\_240-2.pdf](http://www.clair.org.sg/j/wp-content/uploads/2018/03/rep_240-2.pdf), [http://www.clair.org.sg/j/wp-content/uploads/2018/03/rep\\_240-3.pdf](http://www.clair.org.sg/j/wp-content/uploads/2018/03/rep_240-3.pdf), [http://www.clair.org.sg/j/wp-content/uploads/2018/03/rep\\_240-4.pdf](http://www.clair.org.sg/j/wp-content/uploads/2018/03/rep_240-4.pdf) (アクセス日2019年12月10日)
- 厚生労働省 (2019a) 平成29年度国民医療費の概況 <https://www.mhlw.go.jp/toukei/saikin/hw/k-iryohi/17/dl/data.pdf> (アクセス日2019年12月9日)
- 厚生労働省 (2019b) 平成30年 (2018) 人口動態統計 (確定数) の概況 [https://www.mhlw.go.jp/toukei/saikin/hw/jinkou/kakutei18/dl/00\\_all.pdf](https://www.mhlw.go.jp/toukei/saikin/hw/jinkou/kakutei18/dl/00_all.pdf) (アクセス日2019年12月16日)
- 日本健康心理学会 (1997). 健康心理学辞典 実務教育出版
- OECD (2019a) Health at a Glance 2019 : OECD Indicators. <https://doi.org/10.1787/4dd50c09-en> (アクセス日2019年12月9日)
- OECD (2019b) Health at a Glance 2019 : OECD Indicators (Country-Specific Findings : Japan). <https://www.oecd.org/japan/health-at-a-glance-japan-JA.pdf> (アクセス日2019年12月9日)
- Sallis, J. F., Bauman, A., & Pratt, M. (1998) Environmental and policy interventions to promote physical activity. *American journal of preventive medicine*. 15(4), 379-397.

## 参考

- タイ王国政府総合庁舎のホームページ <https://www.governmentcomplex.com/home.php>
- アプリケーション “Sky Running” のページ <https://play.google.com/store/apps/details?id=com.governmentcomplex.btskyrunning>
- シンガポール国立公園庁の East Coast Park 紹介ページ <https://www.nparks.gov.sg/gardens-parks-and-nature/parks-and-nature-reserves/east-coast-park>
- シンガポール健康促進庁のホームページ <https://www.hpb.gov.sg/schools/school-programmes/health-promoting-programmes-for-tertiary-institutions>
- アプリケーション “Healthy 365” のページ <https://play.google.com/store/apps/details?hl=en&id=sg.gov.hpb.healthy365>
- 井上明人 (2012) ゲームフィクション——<ゲーム>がビジネスを変える—— NHK 出版