

予防医学に基づく健康促進まちづくりに関する提案  
長野県飯田市南信濃和田を対象として  
DESIGN FOR COMMUNITY DEVELOPMENT BASED ON PREVENTIVE MEDICINE  
The case of Wada, Minamishinano, Iida City, Nagano Prefecture

佐倉研究室 20T5024E 小山咲紀子  
Sakura Lab. 20T5024E Sakiko KOYAMA

キーワード：  
予防医学、ヘルスツーリズム、地域拠点、過疎

Keywords:  
Preventive Medicine, Health Tourism, Regional Hubs, Depopulation

日本で進む少子高齢化を背景とした農山村の医療体制不足により地域の健康への不安が生じている。そこで健康管理環境の整備を行うことや地域観光と健康増進を結びつけることで健康促進のまちづくりが可能となると考える。本研究では南信濃和田を対象に医療と観光から総合的にまちづくりにアプローチし、地域住民の健康寿命延伸と地域活性化を目指す。予防医学の考えを取り入れ、温浴施設兼道の駅や学習交流センター、診療所を設計する。

## 1. はじめに

### 1-1 研究の背景と目的

我が国では少子高齢化が進み、特に農山村地域では高齢化と人口減少が著しい課題となっている。多くの高齢者が最期を自宅で迎えたいと考える中<sup>1)</sup>、農山村の医療体制が十分であるとは言い難く、農山村に住み続ける高齢者は健康や将来に不安を抱えながら生活している。また、日本の医療制度は中央集権的であり、地域に恩恵が十分に行き渡っていないという課題もある。これらの課題に対処するためには、制度改革による医療体制の拡大は難しく、地域住民自身が主体となり自らの健康管理を促す環境づくりが必要である<sup>2)</sup>。

また2020年以降新型コロナウイルスが世界的に蔓延し、生活環境や社会状況に変化が生じた一方で、日頃の健康意識が高まった。2023年以降には一時的に自粛が促されていた旅行も再開し、健康増進を目的とした観光旅行であるヘルスツーリズムが全国的に広まりつつある。ヘルスツーリズムでは地域の観光資源を利用し、取り組みを通して健康への意識が高まることが期待されている<sup>3)</sup>。また、観光業によって外部からの訪問者が増えることによって、地域の活性化にも繋がる。

本研究では、長野県飯田市南信濃和田を対象として、農山村に住む高齢者が最期まで地域内で暮らしていくことや観光客が観光を通して健康増進への興味が高まることを促すような医療と観光から総合的にアプローチしたまちのあり方を提案することを目的とする(図1)。医療と観光によるまちづくりのためにSite1 温泉施設兼道の駅、Site2 学習交流センター、Site3 診療所を地域拠点として設計を行う。

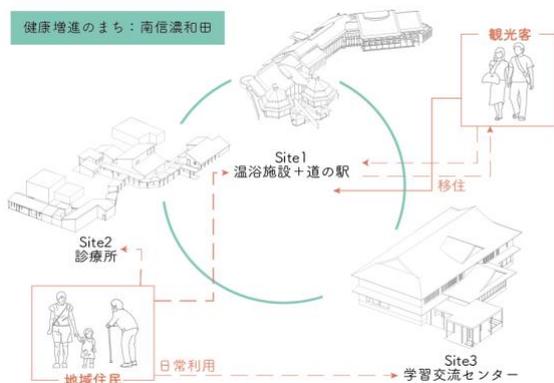


図1 南信濃地域拠点関係図

### 1-2 既往研究

小橋ら<sup>3)</sup>は地域住民の健康づくりとヘルスツーリズムの関係性について、ヘルスツーリズム提供開始後に地域内外の人を対象とした様々なイベントが展開されていることを明らかにしたが、イベントは特定の人を対象としていることや日常的なアプローチではなく生活の中で地域住民が関係しているとは言い難い。またヘルスツーリズムの個別事例で言えば、熊本県天草市において実施される天草ヘルスツーリズムにおいて、倉岳町コースのウォーキングに参加する観光客との交流を通して地域住民がまちの価値を再認識し、まちづくりと観光に協力するという事例があるが<sup>4)</sup>、住民の日常的な健康意識増進が図られているとは言い難い。以上より、ヘルスツーリズムの観光拠点としての機能と地域住民の健康増進を図るような機能の共存可能性を示すことができるのではないだろうか。

### 1-3 研究手法

3章では施設利用実態を調査することで、南信濃和田における地域・観光拠点となりうる施設やその周辺の情報を明らかにする。また、道路幅員を調査することで歩行したいと思うようなルート及び地域全体の拠点となる施設の適切な配置を導く<sup>注1)</sup>。4章では、フィールドワーク<sup>注2)</sup>によって地域住民の生活の中の行為を観察し予防医学として成立可能性のある行為を明らかにし、建築として誘導できるような仕掛けを導く。6章では、調査を通じて得られた要素を用いて最終的に3つの施設を提案する。

## 2. 調査対象地域

### 2-1 概要

対象数地は、長野県飯田市南信濃和田(以下、南信濃和田)とする。南信濃地区の人口は、林業の発展を背景に昭和30年ごろ人口6563人とピークとなったが、人口減少が進み2023年には約1200人となり、2029年には1000人を切るという見込みである。さらに、高齢者率が60%超えであることに加え保育園の園児数は2人、小学生は19人と、少子高齢化が顕著に進行している<sup>5)</sup>。また、現在南信濃和田には唯一の診療所である山崎医院があるが、週に4日の開院という状況である。隣町である阿南町に位置する長野県立阿南病院まで車で約25分、市街地の飯田病院まで車で約51分と、医療不足であることが伺える。

### 2-2 現状と課題

南信濃和田は山や川などの豊かな自然環境に加え、住民の人柄がもたらす地域内のつながりの強さがあることなど多くの魅力がある。

さらに、2027年開通予定のリニア中央新幹線開通や飯田市街地から浜松までをつなぐ遠南信自動車道が整備されており、開通後には東海地方と長野県をつなぐ大きなゲートウェイとして観光客の増加が期待されている<sup>9)</sup>。開通を見据え「信州の南の玄関口」として南信濃和田は重要な観光拠点となりうる。

一方で現行の少子化対策として地域の特色ある教育を体験することができる親子短期移住プログラム「やまざと親子留学」の実施や<sup>7)</sup>、地域おこし協力隊や遠山郷観光協会、地域融資団体によるイベント開催など地域活性化活動も行われている。しかしながら、少子化に歯止めがかからず観光客もあまり増加していないのが現状である。

### 3. 南信濃和田の地域構造

#### 3-1 施設利用・及び道路幅員

現在の南信濃和田地域における施設利用、及び道路の状況をフィールドワークによって明らかにした(図2)。

施設利用実態としては、遠山川の右岸に建物が密集しており、左岸には山際に建物が点在していることが確認できる。特にかつて宿場町であった右岸は旧秋葉街道に沿って建物が連続して建っている。また、主な公共施設のほとんどは右岸に位置し、商店や食事処、温泉、宿泊施設などが旧秋葉街道沿いに点在している。一方で、左岸には国道152号が通っており、ロードサイドには遠山郷の観光拠点の一つである温浴施設「かぐらの湯」と道の駅「遠山郷」が位置している。道路状況を幅員ごとに分類したところ、幅員8m以上の道路は国道と国道から伸びる橋のみであり南信濃和田地域では幅員の狭い路地が多く見られることが明らかとなった。また、段差のある歩道がついている道路もその2本のみであり自動車と歩行者が分離されていない。

#### 3-2 設計提案への応用

国道からアプローチ可能なSite1の温浴施設兼道の駅の駅を主要な観光拠点としより生活に密接する施設の多い右岸側へと徐々に施設を点在させていく。右岸へSite2.3を配置することにより、橋を渡ってから住宅等によって形成される路地を通り生活空間へと入っていく。Site2の診療所を街区内に配置することで、想定される予防医学的行

為が日常行為の一部となる同時に、多様なルートからの選択を可能とし歩行への期待感を増幅させる。さらに進んで街区を抜け旧秋葉街道へ出ると、地域住民が日常的に利用する学習交流センターとそこに隣接する信南交通営業所が現れ、地域内外の人々の接点としてSite3を設定する。

### 4. 対象敷地における予防医学的行為<sup>注3)</sup>の分析

#### 4-1 地域に内在する予防医学的行為

南信濃和田の住民の人柄がもたらす地域内のつながりが強さや豊かな自然が周囲にあることにより生活の中にたくさんの予防医学としての行為が成立していることに気がついた。対象敷地である飯田市南信濃和田において数日間に渡りフィールドワークを行い、現地の人々の生活行為の中で予防医学<sup>注4)</sup>となりうる行為を観察した。観察された地域住民の日常行為を予防医学として有効とされている行為4つと休息、良い生活習慣、その他という7つ視点から分類した(図3)。予防医学として有効な行為についてはその効果を表1にまとめる。

#### 4-2 設計提案への応用

暮らしや観光の中で医学的根拠に基づいた行為を行うきっかけを与えるような建築や空間の仕掛けを「予防医学的アフォーダンス」と定義し、南信濃和田を対象として設計する際利用可能な要素を30個抽出した。図4では、抽出した要素のスケッチと図3中のいずれか行為に基づいているかを示している。

### 5. 小結

3章では、遠山川左岸には観光拠点となる温浴施設と道の駅が位置しており、右岸に宿場町の面影を残すまちが残り、重要な機能を持つ施設も点在していることが確認された。4章では観察調査より、すでに予防医学して成立している行為があることや予防医学的アフォーダンスの可能性が潜在していることを明らかにした。そこで本研究では、観光地および地域住民の健康増進に資する施設配置、及び予防医学的アフォーダンス要素を取り入れた計画を提案する。



図2 南信濃和田における施設利用及び道路の状況

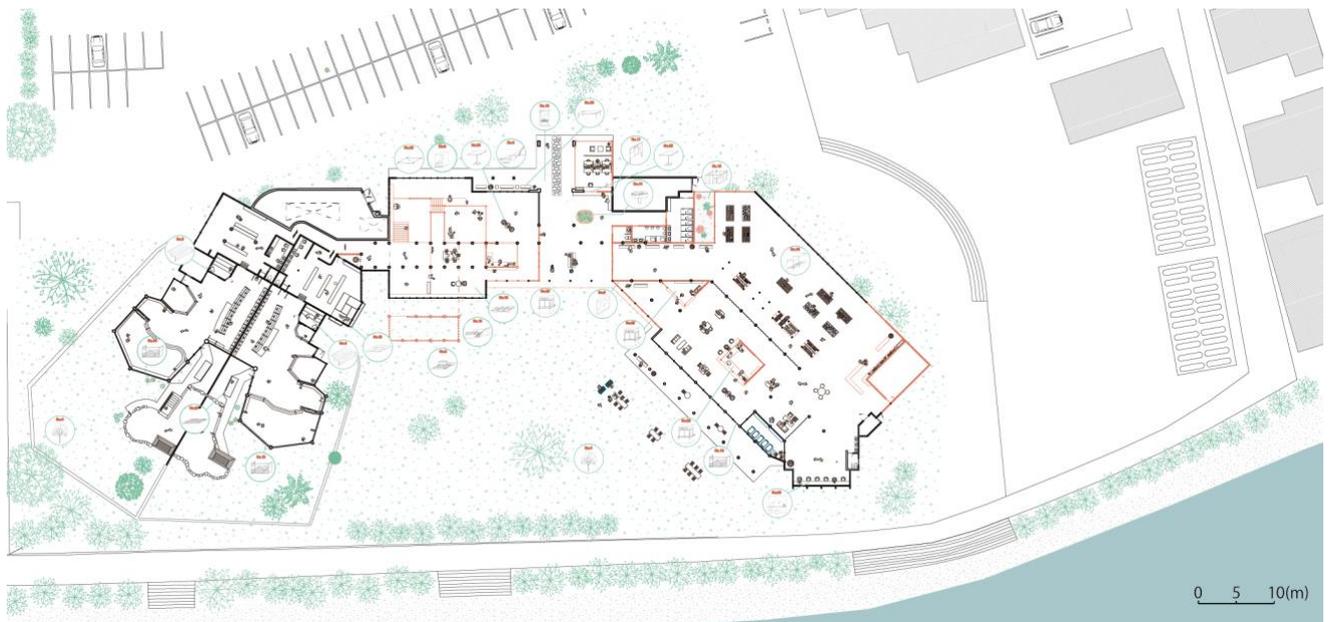


図5 Site1: 温浴施設兼道の駅



図3 観察された予防医学的行為

表1 有効とされる予防医学的行為

	期待される効果
歩行	適切な歩行を行うことは軽度の運動としてだけでなく、歩数に応じてさまざまな疾患予防としての効果を持つことが明らかになっている。特に、一日8000歩・20分間歩くことが多くの疾患に対する予防となる8)。
温泉	古くから温泉療法が良いとされているように、温泉は血行促進や筋肉の緩和を促し、ストレス解消と心身のリラックスをもたらす。免疫力向上や皮膚疾患の緩和に寄与し生活習慣病予防や健康維持に効果的である9)。
コミュニケーション	会話はストレスホルモンの分泌を軽減することでリラックスを促すだけでなく、社会との関係性を構築することで生きがいを創出し得る。また、脳の活性化が促されることで認知機能が向上することも明らかになっている10)。
自然	人間が自然環境や自然由来の刺激に触れることによってリラックスし、低下している免疫機能の改善を促すことがわかっている11)。

## 6. 設計概要

本設計の趣旨は予防医学アフォーダンスによって南信濃和田の中で起こりうる行為の中に小さな予防医学が成立するようなデザインとすることである。ヘルスツーリズムのプランとしては、観光拠点である温浴施設兼道の駅から徐々に右岸の日常の中に誘導されるようなモデルを想定する。

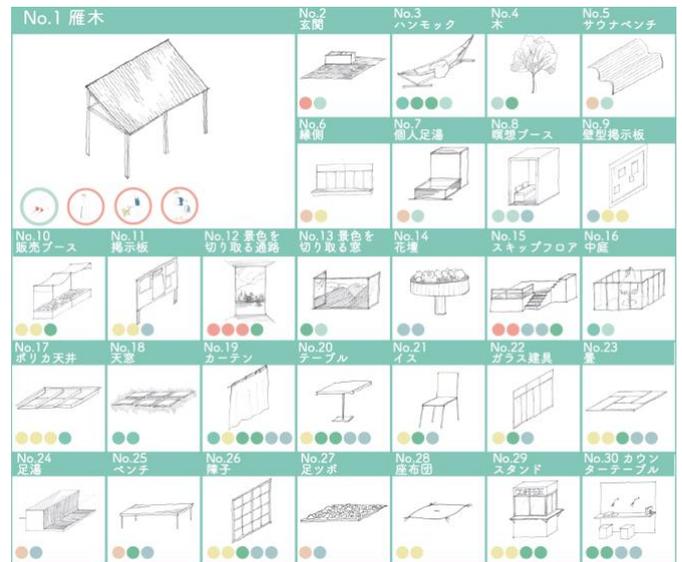


図4 予防医学的アフォーダンス要素抽出

### 6-1 Site1:温浴施設兼道の駅

既存の温浴施設兼道の駅は、全館土足厳禁であり道の駅や中庭へのアクセスが不便である。そこで、改修時に土足エリアを拡大し駐車場や広場から縦横無尽にアクセスできるような通路を設ける。屋外への簡単なアプローチにより、屋内よりも壮大な山々を近く感じ自然を楽しみながら食事することを可能にする。さらに、全館でユニバーサルデザインとなるように予防医学アフォーダンスで空間をデザインする。

### 6-2 Site2:診療所

定期診断に通う地域住民が多く、診察だけでなく顔見知り立ち話をしている様子が見られる。そこで、遠山川右岸の中心部に新築し診療所の機能を超え人々が生活の中で活用できる空間を設ける。生活に没入させるために、周辺の建築のスケールと合わせて設計し、施設の利用時に人々が空間を選択できるような多様性を持たせた。一



図 6 Site2 : 診療所



図 7 Site3 : 学習交流センター

例として、診療所の待合室は個人が静かに待つことのできる空間と会話ができる小上がりの空間、散歩のついでに立ち寄ることも可能とする土間空間とさまざまな特色を持つ空間を設けた。

### 6-3 Site3:学習交流センター

1階部分は、児童が勉強や読書をするために放課後に訪れる。しかしながら、現在の学習スペースは展示スペースに長机を並べただけの簡素な空間となっており、図書館との連動は十分であるとは言えない。また、ファサードにあるステージは一年に一度利用されるかわからないような状況で、交通量の多い道に面しているながら十分な活用がなされていない。そこで、ステージ部分を常時開放するような計画とし、より地域に開放するようデザインする。

## 7. 結

以上より、調査から得られた土地や施設に関する情報や人々の日常的な行為によって予防医学的アフォーダンス要素を抽出し、それらを利用した3つの建築を提案した。地域住民が日常的に利用する

施設を提案することで、日常行為そのものが予防医学的行為として成立可能であると考え。また、観光客にとっても健康増進の叶う魅力あるまちとなるように、道の駅以外にも地域に介入することのできるような計画とし、関係人口の増加も見込んだ。こうして、徐々に予防医学的アフォーダンスがまちの中へと広がっていくことで、今ある地域の資源を使いながら日常の医療と観光の医療の境界線が曖昧となる「健康増進のまち遠山郷」となっていくことを期待したい。

#### 〔注釈〕

- 注 1) 松本らの研究では、街路空間において直線形態より、折れ曲がり空間の方であるVやヒューマンスケールの空間であることが期待感の増大に有効であることが示されている(12)。
- 注 2) フィールドワーク期間は2023年3月1日-2日,4月29日-30日,12月12日-14日,12月18日-22日の合計12日間。
- 注 3) 予防医学的行為とは、予防医学として成立する行為のこと。
- 注 4) 予防医学とは、1953年にアメリカの医学者レベルとクラークにより「病気を予防し、生命を延長し、身体ならびに精神の健康と能力を増進する科学と技術である」と定義されている。すなわち、病気にならないための予防であり、以下の三つの段階から構成される。一次予防とは、生活習慣や環境の改善によって健康増進を図り、病気の発生を予防すること、二次予防とは、病気の早期発見により、進行を止まらせる対処をすること、三次予防とは、すでに発病している病状を進行させないようにしたり、リハビリテーションなどによって後遺症を最小限にとどめたりすることである(13)。

#### 〔脚注〕

- 1) 「令和元年高齢者会白書」(内閣省)  
<https://www8.cao.go.jp/kourei/whitepaper/w-2019/html/zenbun/index.html>
- 2) 「我が国の農村医療の経験と超高齢社会への示唆」高木英彰, 共済総合研究, 第77号, 24-33, 2018.09
- 3) 西村典芳: ヘルズツーリズムによる地方創生健康長寿を目指して「お散歩でこの国を元気にする」, 株式会社カナリアコミュニケーションズ, 東京, 2016, p.101
- 4) 小橋 優志, 十代田 朗, 津々見 崇, 地域主体のヘルズツーリズムの開発プロセスとその後の展開に関する研究, 日本観光研究学会機関誌, Vol. 32, No.2, PP. 5~16, 2021.3
- 5) 第2次南信濃地区基本構想(2020~2029年度) (南信濃まちづくり委員会)
- 6) リニア駅周辺整備基本計画(飯田市リニア推進課)  
<https://www.city.iida.lg.jp/site/iida-linear/linearkeikaku11.html>
- 7) ワダバゴスやまざと親子留学  
<https://wadapagos.com/join/oyako>
- 8) 青柳幸利: あらゆる病気を防ぐ「一日 8000 歩・速歩き 20 分」健康法: 身体活動計が証明した新健康常識, 草思社, 東京, 2013
- 9) 早坂信哉, 温泉と健康, 日本 AEM 学会誌, Vol.28, No.3, 2020
- 10) 脳を活性化する4つの習慣〜話食動眠とは〜, 住環境研究所  
<https://www.jkk-info.jp/brain/activation/>
- 11) 自然セラピープロジェクト  
<http://www.fc.chiba-u.jp/research/naturetherapy/research.html#4>
- 12) 松本直司, 瀬田恵之, 折れ曲がり街路空間の期待感と物的要因の関係, 日本建築学会計画系論文集, 第526号, PP.152-158, 1999.12
- 13) 健康日本21総論  
[https://www.mhlw.go.jp/www1/topics/kenko21\\_11/s0.html](https://www.mhlw.go.jp/www1/topics/kenko21_11/s0.html)