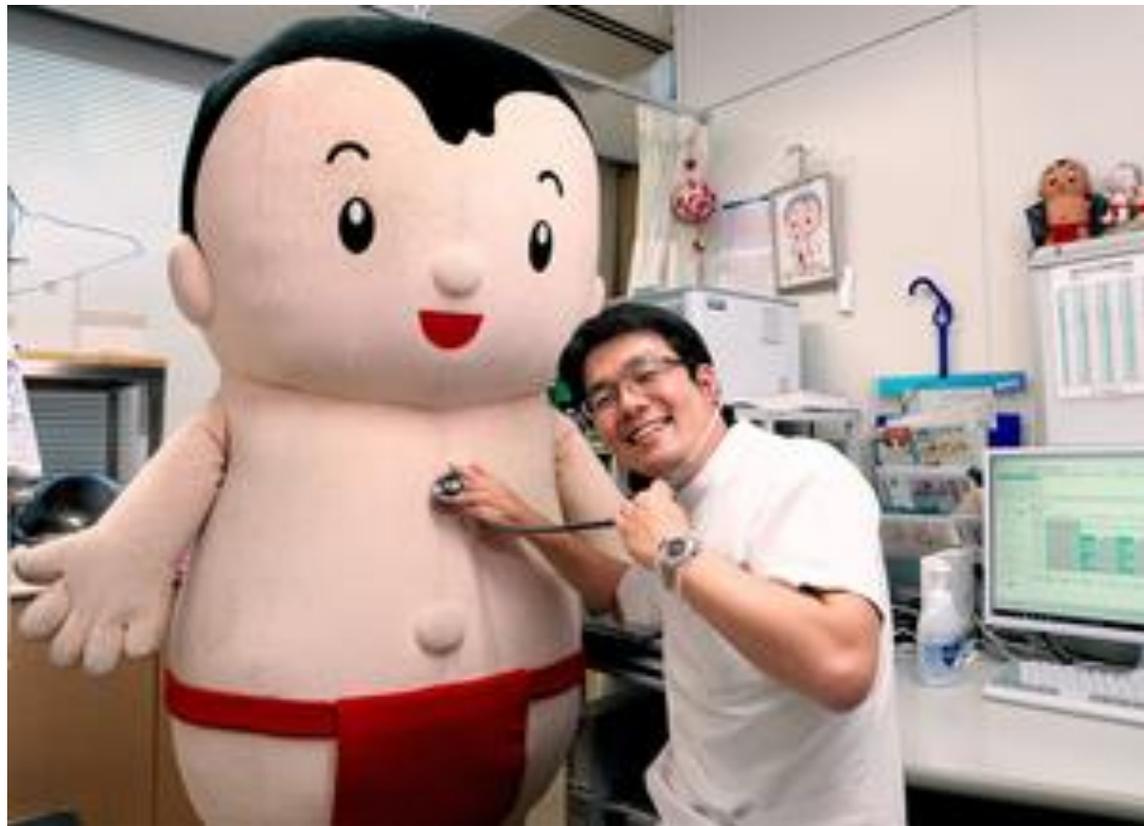


まちづくり系医師・井階友貴さん 地域を丸ごと健康に、企画続々 (朝日新聞・フロントランナー)

2023年3月18日 朝日新聞



赤大学の上司から「プレゼンは3分に1回笑いをとれ」と言われたのが、講演などで赤ふん坊やを起用するようになったきっかけだという＝福井県高浜町

いい意味で、医師らしくない。街に出て住民と交流し、「健康のまちづくり」に奔走する。拠点は、福井県最西端の町、人口1万人の高浜町。

仕掛ける企画は、地域診断クイズ大会「クイズ100人に聞きたいな」、世界最大のちらし寿司（ずし）プロジェクトなど、医療とは関係なさそうなものもある。だが、「住民同士のつながりをつくり、それが健康に良い影響を与えるんです」。様々な研究でも、「人とのつながり」は「たばこを吸うか吸わないか」などよりも寿命を左右することがわかっている。

小さな町での取り組みは、全国から注目を浴び、講演などに引っ張りだこだ。

「まず自分が楽しく、 みんなも楽しく」

兵庫県生まれ。高3のとき、赤ちゃんを亡くした塾の先生から「命と向き合える職業に」と言われ、医師を志す。滋賀医科大学を卒業後に勤めた兵庫県内の病院では、忙しくて患者の生活まで配慮する余裕がなかった。

「俺がやりたいのは、患者の生活が見える医療だ」と、地域医療を学べる診療所を探し、2008年、高浜町の診療所に赴任する。当時、町は常勤医が5人しかおらず、町唯一の病院は存続が危ぶまれていた。翌年、町が対策を考えようと設けた福井大学医学部地域プライマリケア講座の教員になった。

その年、町主催のシンポジウムで、住民らに「一緒に医療問題を考えましょう」と語りかけた。そこで反応してくれた約10人が有志となって「地域医療サポーターの会」ができた。町の医療に何が必要か、住んでいる人たちは何をなすべきか議論する。あくまで主役は住民なので、自身はオブザーバー参加だ。

良い方向に向かっていると感じていた14年5月、日本創成会議の「消滅可能性都市」のニュースを知る。少子化や人口移動に歯止めがかからず、将来に消滅する可能性がある自治体を指す。高浜町もその一つにあげられた。「いくら医療の対策を考えても、町自体がなくなってしまうては意味がない。まちづくりを考えないと」

そして怒濤（どとう）のように企画を立てていく。地域の課題を話し合う「健高カフェ」、地域のつなぎ手を育成する「暮らし健康マイスター養成塾」、全国の自治体とつながる「健康のまちづくり友好都市連盟」……。 「地

域を丸ごと健康にしていこう」という企画やイベントは10を超える。町内だけでなく、全国を巻き込んでいく。町のマスコットキャラクター「赤ふん坊や」のマネジャーを自ら買って出て、各地の講演などに連れて行く。

「赤ふん坊やは、住民との距離感を縮めるためのツール。これからも、住民や行政とタッグを組んで活動していきたい」



福井大学医学部の1年生に向けたワークショップで話す。
「患者さんの背景にある、地域などの社会的要因を見て」と

——「まちづくり」のため、たくさん企画しているのはなぜですか？

基本は「住民同士のつながりを強める」ということが目的です。難しい言葉で言うと「ソーシャルキャピタル（社会関係資本）」といいます。健康を決定する要因として、とても大きな比重を占めます。様々な研究によると、「たばこ」や「飲酒」「運動」よりも、寿命に影響を与えるとされています。

いろんな人が関われるように、様々な企画を立てました。いろんな「線」をつくっておけば、どれかに関われると思ったのです。

たとえば「健高カフェ」は、独居老人の孤立や子育てなど、町の課題に関心のある「意識高い系」の人が参加できるし、「暮らし健康マイスター養成塾」は、健康に関心のある人が参加できる、といった具合です。

■「社会疫学」学ぶ

——世界最大のちらし寿司（ずし）は？

高浜町は実は、寿司ゆかりの地なんです。町外の人に参加するセミナー「健康のまちづくりアカデミー」で、ちらし寿司をつくろうというアイデアが出たのですが、僕が「どうせなら世界最大のちらし寿司をつくろう」と提案したのです。おかげさまで、これまであまり顔を見なかった住民も参加してくれました。

これも実は深い意味があります。医療に無関心な層も、人とつながることで、いつの間にか健康になっている、ということなんです。これは「行動経済学」の考え方です。人は合理性よりもそのときの「面白そうだな」という直感で行動する、という考え方です。

——「消滅可能性都市」の発表が影響を与えたのですね。

衝撃を受けました。いま住んでいる町がなくなる、というのですから。いくら病院に医師を確保しても、町自体がなくなってしまう意味がないと、「医療づくり」から「まちづくり」にシフトしていったのです。

そこで学んだのが「ソーシャルキャピタル」の重要性です。コミュニティーや環境など社会的な要因と健康との関連性を研究する「社会疫学」の専門家、ハーバード大学のイチロー・カワチ先生のところへ学びに行きました。おかげで、患者さんの社会的背景を気にするようになりました。地域づくりの大切さを実感しました。

——「健康のまちづくり友好都市連盟」について教えてください。

「健康のまちづくり」に関心のある自治体であれば、どんな自治体でも参加できます。現在、31自治体に参加しています。気をつけていることはハードルを下げるということです。義務は、年1回のA4で1～5枚の活動報告書提出だけです。いろいろ義務化すると、参加できなくなってしまいますので。

■無理に進めない

——コロナ禍の影響は大きかったのではないのでしょうか？

交流を心の支えにやってきたので、全否定されたようでつらかったです。でも気持ちを切り替え、「健高カフェ」や「健康のまちづくりアカデミー」はオンラインに切り替えました。オンラインですと、空気感が伝わらない面があるのですが、逆にリアルのときは来られなかった町外の人たちが参加してくれるなどのメリットも出ました。内輪だけでは気づけなかったことに気づかせてくれました。

——施策の効果は出ているのでしょうか？

かかりつけ医をもつ町民が増えている、という調査結果が出ています。また、2019年と16年を比べたところ、「友人・知人との交流が多い人の割合」が各年代で増えていました。

これは医学生への教育の影響が大きいのですが、町内の常勤医の数も、僕が来た当時の5人から10人以上に増えました。

——活動するうえで、気をつけている面はありますか？

無理に押し進めないことです。関係者が全員「ウィン」をめざします。1人の人でも「ルーズ（負け）」が出るのなら、無理には進めません。健高カフェでアイデアが出た「町民手帳」を進めようと思ったこともありますが、ある組織内で温度差があることがわかり、引っ込めました。「調和なくして地域なし」です。

——あえて伺いますが、医師がここまでやる必要があるのですか？

僕は楽しいからやっているのです。もちろんほかの医師には強要しません。医師だから物事が進みやすい面もあると思います。健康のまちづくりのために、できることはやっていきたいと思います。何より、まず自分が楽しく、みんなも楽しくです。

——赤ふん坊やは、これからも一緒ですか？

僕とは、一心同体です。高浜町にいる限り、もちろん一緒です。赤ふん坊やは、住民と行政、医療職のつながりの象徴ですから。これからもワクワク楽しんでいきます。

(文・佐藤陽 写真・恵原弘太郎)

■プロフィール

★1980年、現在の兵庫県丹波篠山市生まれ。父は歯科技工士。

★高校時代に吹奏楽部に入り、サクスを始める。写真は、高3の体育祭で。高2のとき、全国大会で金賞を受賞。

★滋賀医大へ進み、勉強の傍ら音楽活動に精を出す。サクスだけでなく、オーケストラ部にも入り、チェロを始める。妻は、オーケストラ部の仲間。

★滋賀医大を卒業後、兵庫県立柏原病院（当時）に勤務。

★2008年から、高浜町国民健康保険和田診療所勤務。現在、福井大医学部地域プライマリケア講座教授。高浜町健康のまちづくりプロデューサー。

★「二人三脚」で一緒に取り組みを進めてきた野瀬豊町長は「医師の枠を超えている。ここまでやってくれるとは、正直思わなかった」と評価する。

★著書に「赤ふん坊やと学ぶ！地域医療がもっと楽しくなるエッセンス111」（金芳堂）。

★家族は、妻と1男2女。