

健やかに

いきいきと生きよう

—新しい健康づくりの拠点が目指すもの—

11月に東新町に開館する「大府市健康づくり総合支援施設」。
この施設の企画・運営に有識者として関わる武藤芳照さん（東京
大学名誉教授・東京健康リハビリテーション総合研究所代表理事・所長）
に、岡村市長がお話を伺いました。

企画広報戦略課 ☎0562(85)3223



健康づくりの原点は、 「いきいきと生きよう」

市長 武藤先生は、大府市のご出身ですね。このたび「市健康づくり総合支援施設」の立ち上げにお力添えをいただき、大変感謝しています。

武藤 私は、大府町の時代に生まれ、大府小学校、大府中学校の出身です。大府町営プールで泳いだ経験が、その後の道や現在の活動につながっています。医者になって50年以上たった今、改めて「健やかなまちづくり」の大切さを感じています。故郷に恩返しができることをうれしく思っています。

市長 市は、健康都市をまちづくりの基本理念に歩んできましたが、人生100年時代を迎えた今、健康課題も多様化しています。健康に生きる秘訣はどんなことだとお考えでしょうか。

武藤 卒寿を迎えても舞台に立ち続けた俳優の仲代達矢さんをご存知ですか。仲代さんは「どのみち人間は死ぬのだから、生きている間はいきいき生きよう」と話されましたね。当たり前のようですが、とても深い言葉ですね。生きがいを持つて過ごすことが、健康づくりの原点だと思います。

市長 良い言葉ですね。市も「幸福者」

をキーワードに、いきいきと健やかに暮らせるまちを目指しています。新施設では「心身の健康に立ち返り、ここを拠点としてさまざまな事業を通して市民の健康づくりを進めていきたいと考えています。」

「身体活動」は、 運動や体操以外の日常生活にも

武藤 私は、健康づくりにおいて、「身体活動」という考え方を大切にしています。健康づくりというと運動やスポーツを思い浮かべますが、家事や外出、音楽活動や舞踊、演劇なども全て身体活動と捉えることができます。

キーワードは「人づくり」

市長 武藤先生には施設づくりにあたり、多くの専門家をご紹介いただきました。

武藤 小さな組織でも人脈を生かせば大きな動きになります。私が施設の企画や運営に関わった長野県東御市・島根県雲南市では「数えきれないほどの出会いが最大の成果だった」とよく言われます。さまざまな世代や立場の人が融合すると、新しいものが生まれるのです。小さな施設でも、垣根を超えた人脈を活用すれば、その理念を受け継いでいくことができます。大切なのはそこに集まる人々の熱意なのです。

市長 施設の2階には長期欠席児童生徒の支援施設も入ります。利用者同士の交流も生まれると良いですね。理念を継続していくことはありますか。

武藤 多様な人が一緒に活動すること

です。例えば、ここで活動した学生が社会に出てその経験を生かせば、同じ理念が外へ広がっていきます。

市長 体験を通じて理念が受け継がれていくんですね。

武藤 そうです。施設づくりは人づくりから始まります。理念を固め、ハード（施設）を造り、そこにハート（人の思い）を込める。そうして初めて理念が継承される施設になります。この施設で、保健師の皆さんをはじめ、地域の健康づくりに関わる人たちが要となります。この施設は、私が関わってきたさまざまな地域の経験の集大成になると思っています。

市長 健康づくりのキーワードは「人づくり」ですね。新施設が健康づくりの拠点として親しまれるよう、市民が無理なく、楽しく、続けられる取り組みを進めていきます。今後ともよろしくお願いたします。



市長 市では、小学4年生を対象にバイオリン授業を行っています。

武藤 それも立派な身体活動ですね。また、感性が豊かになると、共感する心が育まれます。義務教育の時期に行われているのは良いことですね。

市長 世界で活躍する音楽家による学校訪問コンサートも開催しています。

武藤 生の演奏を聴いたり、自ら演奏したりするリアルな体験は感動を生みます。面白いことに、心が動くことから動き、そしてからだを動かすことで、心もまた動くのです。古代ギリシャの哲学者アリストテレスの言葉に「Life is motion(生きていることは動くことである)」があります。こうしたリアルな感動も、身体活動から生まれるのだと思います。



武藤 芳照
東京大学名誉教授・医学博士

日本転倒予防学会初代理事長・一般社団法人東京健康リハビリテーション総合研究所代表理事・所長。

1950年大府市生まれ。名古屋大学医学部卒業後、東京厚生年金病院整形外科医長、東京大学教育学部長、同大学副学長などを歴任。ロサンゼルス・ソウル・バルセロナの各五輪で、水泳日本代表チームドクター・国際水泳連盟（現・世界水泳連盟）医事委員を務める。

2025年度から大府市の新施設整備・運営に係る有識者会議の委員長となる。

新施設の講座を一早く体験！ ヤマハの「まちかどエクササイズ」無料



ヤマハ音楽振興会のトレーナーによる、音楽とやさしい運動を組み合わせた楽しい身体活動プログラムの体験会を行います。

- ▶日時 9/3(木) ①13:30~14:20 ②15:00~15:50
- ▶場所 市役所
- ▶定員 各30人(先着順)
- ▶対象 市内在住の65歳以上の方
- ▶申込 8/3(月) 9:00から市ウェブサイトまたは申込先窓口へ。



問・申込先 / 健康未来推進課 ☎0562(85)3232

本年11月開館予定



大府市健康づくり総合支援施設

所在地:大府市東新町3-1-11

「健康都市おおぶ」の理念のもと、1階に「健康づくり身体活動支援センター」、2階に「第二レインボーハウス」を擁する、健康づくりと教育支援を一体的に推進する拠点施設です。

健康づくり身体活動支援センターでは、健康相談や運動・身体活動講座、地域の健康課題の把握、人材育成、研究成果の普及などを通じて、市民の健康づくりを支援します。

第二レインボーハウスでは、長期欠席児童生徒を対象に、学習支援や社会体験活動、教育相談などを行い、一人一人の状況に応じた支援を通じて社会的自立を目指します。