

「人生100年時代」美と健康のまちづくり推進プロジェクト

取組のあらまし

取組団体 徳島県美馬市

取組内容 高齢者に地域社会で「支えられる側」から「支える側」となってもらうことを目的に、ジェロントロジーに基づく施策に取り組む。ジェロントロジーの普及や、「学び直し」、福祉美容をはじめとした「美」に関する取組などを官民連携で展開。中でも、健康寿命の延伸をめざし、SIBを導入して取り組んだヴォルティスコンディショニングプログラムは、市民の運動習慣の定着や、新たな地域コミュニティの形成に寄与しており、注目を集めている。

推進体制 事業全体8名（令和7年度）地域おこし協力隊（4名）含む

予算等 事業全体 18,579 円（令和7年度）

ヴォルティスコンディショニングプログラム 28,296 千円

（令和元年度～令和5年度の合計）

1 徳島県美馬市の概要

人口 26,264 人 令和7年1月1日現在（住民基本台帳人口）

職員数 260 人 令和6年4月1日現在（一般行政部門）

総面積 367.14 km² 令和7年10月1日現在（国土地理院「全国都道府市区町村別面積調」）

図表 1 徳島県美馬市の位置図



出所：美馬市市制20周年記念市勢要覧（令和7年3月発行）

2 取組の背景・目的

(1) 人口構造と健康課題の現状

徳島県美馬市では、「人生100年時代」美と健康のまちづくり（以下、「美と健康のまちづくり」という。）を掲げ、高齢者を中心とした住民の健康寿命の延伸と生涯活躍の推進に取り組んでいる。背景には、急速に進行する少子高齢化と著しい人口減少の現実がある。令和2年の国勢調査によれば、美馬市の総人口は28,055人であり、平成22年からの10年間で4,429人もの人口が減少した。また、令和2年の65歳以上の高齢者は人口の39.1%を占め、全国平均（28.6%）を大きく上回っている。

(2) 健康指標の課題と社会参加機会の不足

加えて、本市の糖尿病死亡率は28.0%と、県平均（17.8%）や全国平均（11.2%）を大幅に上回り、健康寿命の観点から深刻な課題を抱えている。JR以外の公共交通機関がなく、デマンドバスを運行するものの高齢者の外出機会が少ない現状がある。令和元年度における「ふれあい・いきいきサロン¹」等の参加者は延べ291人と、65歳以上人口のわずか数%に留まっており、社会参加の機会や動機づけの不足が顕著である。また、学び直し（リカレント教育）へのアクセスも不十分であり、徳島市などの都市部に高等教育機関が集中している現状から、美馬市民にとって学習機会の確保が難しい。

(3) 取組の理念

このような課題を踏まえ、美馬市は幅広い市民が「人生100年時代」にふさわしい人生設計を行い、100歳人生の後半（高齢期）に健康で積極的に社会に参加し、それまでに培ってきた豊かな経験やスキル、「学び直し」によって身に着けた知識などを地域社会で存分に発揮できる姿を目指し、「美と健康のまちづくり」を推進している。

3 取組内容

(1) 「美と健康のまちづくり」の事業概要

「美と健康のまちづくり」は、「100歳人生」が語られる中で、「高齢化社会学」などと訳される、学際的な学問分野であるジェロントロジーに基づく施策を展開するものであり、ジェロントロジーの普及と実践、そして、健康寿命の延伸を柱とする取組である。

「美と健康のまちづくり」の具体的な取組内容を、① ジェロントロジーの普及、② ジェロントロジーの実践、③ 健康寿命の延伸の3つの観点から整理すると以下のとおりとなる。

¹ ふれあい・いきいきサロン: 地域で暮らす高齢者や子育て中の人たち、障がいのある人たちなどが地域に身近な場所で楽しく過ごす仲間づくりや居場所づくりの場

① ジェロントロジーの普及

ジェロントロジーの考え方を市民に普及させるため、講演会の開催のほか、（一財）日本総合研究所が提供しているオンデマンド講座「ジェロントロジー総合講座」の受講を促進しており、講座の修了者を市が「ジェロントロジー市民アンバサダー」として認定した上で、アンバサダー対象のワークショップや総合講座の講師を招いた連続講座の開催など、アンバサダーの活動を支援するための取組が進められている。（活動実績に応じてアンバサダーに市のデジタル地域通貨のポイントを付与。）

② ジェロントロジーの実践

ア 「学び直し」

四国大学と連携して、地域学である「みま学」講座を開講し、地域に根差した「学び」の機会を提供するなど、高齢期の知的活動と地域活動への参加を促進する取組が進められている。（講座の映像はDVDに収録されており、現在は、美馬市立図書館内の専用ブースで視聴が可能となっている。）

イ ポータルサイトの開設

高齢者が培ってきたスキルや、「学び直し」によって身につけた知識などを地域社会で存分に発揮できるよう、高齢者と、高齢者の能力を活用したい企業や団体等とのマッチング機能を持つポータルサイトが開設されている。

ウ 「美齢学」に基づく施策の推進

ジェロントロジーの一分野である「美齢学（美しく年を重ねる学問）」を実践する取組として、高齢者の外出の促進やQOLの向上を図るため、高齢者施設での福祉ネイルの実施に対する補助制度を設けたほか、大手化粧品会社と連携した高齢者向け美容教室の開催や、「ふれあい・いきいきサロン」に化粧療法を採り入れるための取組が進められている。

③ 健康寿命の延伸

健康についての正しい知識を身につけるとともに、身近な人にその知識を広める「伝道師」である「健幸アンバサダー」を養成し、活動を促進する取組が進められている。（「健幸アンバサダー」は（一社）スマートウエルネスコミュニティ協議会が認定する資格。）

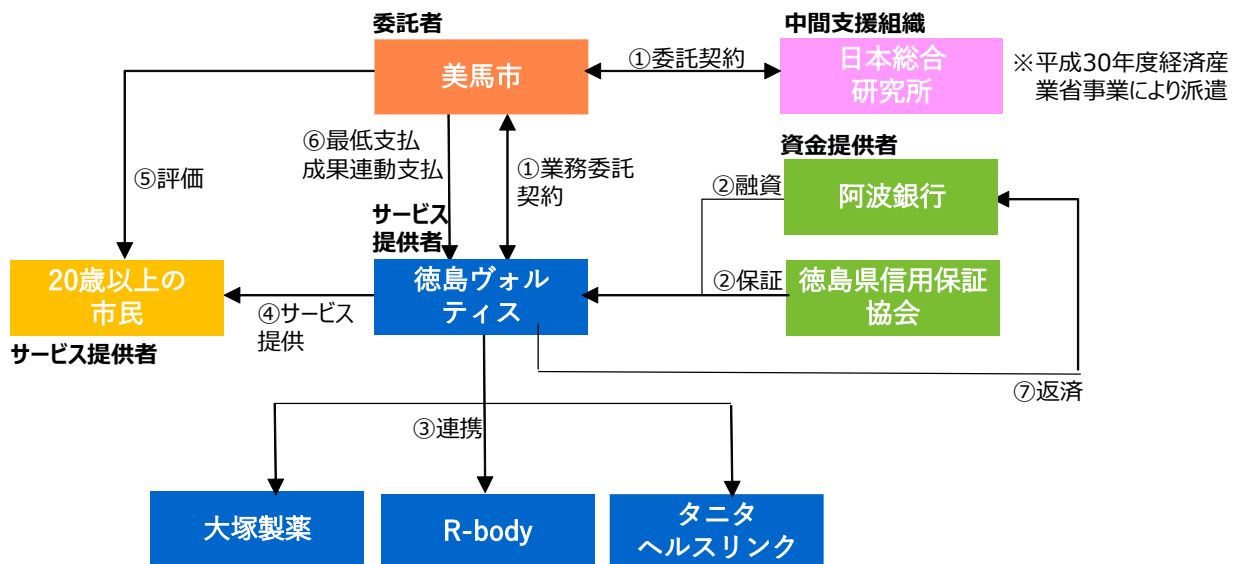
また、令和元年度から5年間、SIBを導入した「ヴォルティスコンディショニングプログラム」が実施された。（詳細は後述。）

(2) SIB を活用した注目事例：ヴォルティスコンディショニングプログラム

特筆すべき取組は、令和元年度から令和5年度まで取り組まれたヴォルティスコンディショニングプログラムである。これは、地元Jリーグクラブである徳島ヴォルティスと大塚製薬、美馬市の三者が連携して実施したもので、徳島ヴォルティスの普及コーチが、トップアスリート向けのコンディショニングメソッドを一般市民向けに応用したものをマスターし、8週間にわたって市民に運動プログラムを指導するとともに、大塚製薬のコンディショニング栄養食の摂取や、ICT デバイスを用いた活動量（歩数）の測定などと組み合わせて実施されたものである。

また、ヴォルティスコンディショニングプログラムには、民間資金を活用して事業を実施し、成果に連動して委託料を支払うという SIB（ソーシャルインパクトボンド）の仕組みが導入されており、費用対効果を確保しつつ、民間の創意工夫を引き出すことができている。

図表 2 SIB のスキーム図



出所：内閣府「PFS 事業事例集（美馬市版 SIB ヴォルティスコンディショニングプログラム）」（令和7年1月）

なお、5年間の事業終了後は、修了者向けプログラムの実施に加え、研修を受講した修了者などを市が「コンディショニングエキスパート」として認定し、トレーナーの資格を持つ地域おこし協力隊と一緒に地域に出向き、コンディショニングを普及する活動が行われている。（活動実績に応じて、エキスパートに対して市のデジタル地域通貨のポイントを付与。）

4 成果・課題

(1) 本取組の成果

① ジェロントロジーの普及・実践

ジェロントロジー市民アンバサダーについては、令和7年3月末時点で市民74人が認定されている。市によると、(一財)日本総合研究所会長の寺島実郎氏や「世界最高齢のプログラマー」と言われる若宮正子氏の講演などを通じて、「ジェロントロジー」という用語は市内で浸透してきているとのことであり、普及については一定程度進んでいると評価できる。

また、市によると、高齢者対象の美容教室については毎回定員を上回る応募があるとのことであり、NHKニュースなどで取り上げられたことによる市の知名度の向上を含め、「美」の分野ではジェロントロジー実践の成果が上がっているといえよう。

② 健康寿命の延伸

健幸アンバサダーについては、令和7年3月末時点で市民157人が養成されており、健康リテラシーの高い市民を増やすことに貢献している。

また、ヴォルティスコンディショニングプログラムについては、市が(株)日本政策投資銀行及び(株)日本経済研究所と連携して総括を行っており、市のホームページに事業総括報告書が掲載されている。この報告書によると、成果連動に用いた指標のうち、「運動習慣の改善率」については目標の60%に対し、5年間トータルで64.8%、「介護予防基本チェックリストの改善率」については目標の70%に対し、5年間トータルで84.9%と、いずれも目標を上回っている。また、事前と事後に実施したアンケート調査の結果からも、体調や健康満足度などが有意に改善しており、参加者によるコミュニティの形成など副次的な効果も確認されている。一方、事業者アンケートからは、成果に連動して委託料が支払われることで、創意工夫を働かせる動機となったことがうかがわれた。

なお、この取組により、スポーツ庁長官表彰を受賞したほか、様々な媒体で紹介されることで、「美と健康のまち」としての知名度の向上にも貢献している。

(2) 課題と展望

① ジェロントロジーの普及・実践

「100歳人生」は高齢者だけでなく全世代が考えるべきものであるが、市民が「我が事」として捉えることは容易ではなく、高齢者に地域社会で「支えられる側」から「支える側」に回ってもらうためには息の長い取組が必要であり、高齢者の持つスキルの「発掘」や、ポータルサイト掲載情報の充実、高校生など若い世代へのアプローチについても今後検討が必要である。

また、福祉美容や化粧療法などは、「美」を通じた外出の促進、QOLの向上策として特徴的な取組であるが、今後は検証と評価を行い、他の地方自治体での展開時の参考にしていく必要があるほか、金融など他のジェロントロジー分野における普及や実践も課題である。

② 健康寿命の延伸

健幸アンバサダーの活動を支援するため、市では令和7年8月にアンバサダーのフォローアップ講座を開催しているが、今後はアンバサダーの養成に加え、活動意欲を喚起するための工夫が求められる。

一方、ヴォルティスコンディショニングプログラムの実参加者数は710人であるが、市の人口に対する割合は2.6%に過ぎない。現在、コンディショニングエキスパートと地域おこし協力隊による普及活動に取り組んでいるとのことであるが、口コミでコンディショニングの「すそ野」を広げるなど、人口カバー率を高めていくことが必要である。

関連・参考資料

内閣官房まち・ひと・しごと創生本部事務局『地域再生計画（美馬市「人生100年時代」美と健康のまちづくり推進プロジェクト）』2022年

<https://www.chisou.go.jp/tiiki/tiikisaisei/dai63nintei/plan/b448.pdf>

美馬市『第3次美馬市総合計画』2020年

<https://www.city.mima.lg.jp/gyosei/shisei/keikaku/the3rd/>

内閣府『PFS事業事例集（美馬市版SIBヴォルティスコンディショニングプログラム）』（令和7年1月）

<https://www8.cao.go.jp/pfs/jirei/mima02.pdf>

美馬市『美馬市版SIBヴォルティスコンディショニングプログラム事業総括報告書』（令和7年3月）

<https://www.city.mima.lg.jp/gyosei/docs/1986480.html>