



イネーブリングシティとは？

「健康（ヘルシー）」だけでなく「幸福（ハッピー）」を高める要素をまちづくりに取り入れることで、自然と健康につながる行動が生まれ、すべての人が**身体・精神・社会的に良好で幸福な状態（ウェルビーイング）**を実感できるまちのことです。

きれいな花を見に
公園に行こう



きれいな花を見る
ハッピー

歩いて公園に行く
ヘルシー

interview

この考え方の出発点は、「どうすれば人は健康でいられるのか」という問いでした。この問い合わせを深める中で、幸せに暮らす人々は病気になりにくく、健康寿命が延びるという研究成果に着目し、生活の中で喜びや生きがいを育む取り組みを推進してきました。

健康と幸福は深くつながっている



横浜市立大学 特別教授
武部 貴則

「健康に気をつけよう」と思うだけでは人は簡単に行動を変えられません。一方で、自分のやりたいことができ、生きがいを感じていると、自然と行動は変わっていきます。イネーブリングシティの特徴は、健康そのものを前面に出すのではなく、幸せという視点から健康を考えるところです。私が考える健康とは、健康上の制約がなく、自由に動けること。幸福とは、自分がやりたいことを追求できている状態です。体に不調があれば、やりたいことがあっても思うように行動できません。健康と幸福は切り離せない関係にあるのです。

フレイルや人とのつながりの希薄化など、私たちが直面する課題は時間をかけて進行します。もっと手前の段階で暮らしに目を向けていれば、違う結果になったかもしれません。幸せを感じられる時間や場所が増えることが、結果として健康につながる。そうした視点が、今後ますます重要になると感じています。

今日からできる、小さな一歩

イネーブリングシティを形づくっていくのは、行政だけではありません。まちは、人ととの関わりや行動の積み重ねによって形づくられていきます。みなさんも暮らしの中で“ハッピー”“アンハッピー”と感じることに、意識を向けてみてください。まちを歩きながらでも構いませんし、自分ではなく「周りの人だったらどう感じるだろう」と考えてみるのも1つの方法です。そんな小さな気づきが、暮らしやまちを見る目を少しずつ変えていくはずです。