



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。この問いを深める中で、幸せに暮らす人々は病気になるにくく、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とです。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、人と人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。