

## 2. 平成29年度 松川村観光振興支援業務 「幸福度世界一の村を目指して」調査報告

観光ホスピタリティ学科 山根 宏文

### I. はじめに—2017年度の活動—

#### 1. メディア活動（男性長寿日本一の村紹介）

##### <メディア戦略>

「長寿のヒミツ」なぜ松川村は日本一なのか

創成社にて出版 1,500部

(1,400冊販売 10月25日付)

##### メディアにて松川村の魅力を全国紹介

###### [新聞]

- ・毎日新聞 2017年7月8日朝刊 全国版（発行部数約200万部）  
「第2章・広がる格差 地域の力 寿命に影響」
- ・中日新聞 2017年4月15日 16面
- ・信濃毎日新聞 2017年3月28日 26面
- ・読売新聞 2017年5月13日 24面
- ・タウン情報 2017年5月9日

###### [雑誌]

- ・プレジデント「男性長寿日本一」松川村の秘密 2017年9月4日（8月12日発行）
- ・Dr 週刊新潮 76ページ 2017年1月10日発行
- ・週刊新潮 2016年3月17日号 52ページ

###### [テレビ・ラジオ出演]

- ・NHK「イブニング信州」2017年7月14日放送
- ・あづみ野エフエム 2017年3月6日・13日・20日・27日放送

###### [講演]

- ・松本シニアカレッジ 2017年10月29日  
「幸福度が高くなる暮らし方 男性長寿日本一 松川村から学ぶ」
- ・青山教養セミナー&グリーンバザール 2017年11月28日  
ホテルブエナビスタ 参加者約300名 松川村を紹介
- ・下新北区公民館 平成30年2月18日  
「幸福度が高くなるライフスタイル」 主催：下新北区公民館

###### [その他特記すべき報道]

- ・日本経済新聞 全国版 2014年11月17日 38面

### 2. 今後の活動

#### ①観光振興

- ・ウォーキング  
歩きながら学ぶ松川村長寿のライフスタイル  
鈴虫の音ウォーキング、ちひろの愛した松川村ウォーキング
- ・教育旅行  
日本一の長寿村での農業体験と暮らしを学ぶ  
豊かな田園風景・農家を活かした観光振興
- ・農家体験と宿泊  
松川村の長寿の豊かな暮らしを学ぶ
- ・福祉視察旅行  
長寿の暮らしと福祉政策の視察  
「すずむし荘」の販売促進

#### ②教育振興

- 芸術教育：安曇野ちひろ美術館と地域づくり
- 環境教育：環境学習・自然学習

#### ③政策

- 観光・教育・産業・農業・福祉  
原風景のある美しい村づくりのための取り組み  
地域ブランドを高める・快適な住環境の確保  
滞在時間の延長・経済効果・産業振興

#### ④産業振興

- ・食／松川村で長寿の食を愉しむ 郷土食  
(村内レストランにて提供可能)「寄って停まつかわ」の販売促進
- ・農作物  
産業・農業振興  
農作物・加工品・食のブランド化・観光農園・農家宿泊  
長寿の方々が愛したコメを中心とした松川の農作物の販売  
観光農園を活かす、「寄って停まつかわ」の販売促進

#### ⑤海外戦略 和食エクスプローラー 出店ガイド

ゴハNSTANダード株式会社／ワンバイトジャ  
パン サービス

II. 調査報告

1. 男性82.2歳以上の生活調査

表1: 松川村82.2歳以上の男性の生活調査結果 (男性153名／平均年齢85.5歳)

内 容	松川村調査結果 (特に注目すべき項目を抜粋)
家 族	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 配偶者あり75.2%、婚姻歴98.7% 血縁者との同居率85.0%</li> <li>・ 3世代の同居率が高い<b>22.9%</b></li> <li>・ 85歳以上 3世代と夫婦と子の世帯比率が高い (安心) (合計50.7%)</li> </ul>
健 康	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 健康状態 平均6.29点</li> <li>・ 健康状態が良いと回答した人が多い<b>60.5%</b> (内閣府調査39.4%)</li> <li>・ 健康のため86.3%が運動実践 (農業効果含む) (内閣府調査30.8%)</li> <li>・ 健康のために料理について<b>91.5%</b>が心かけている (農業効果含む)</li> <li>・ 嫌いなものがない<b>73.8%</b> 嫌いなものがたくさんある3.4%のみ</li> <li>・ 医療機関に定期的通院<b>87.8%</b> (健康管理が出来る)</li> </ul>
家 計	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 生活水準 平均6.35点</li> <li>・ 経済的な不安のある人が少ない <b>11.1%</b> (内閣府調査24.0%) 普通あるいは普通以上と思っている人が多い <b>88.9%</b></li> </ul>
自 由 時 間 生 き が い	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 趣味行動者率が高い <b>89.8%</b> (総務省調査66.4%)</li> <li>・ 村の施設利用率 <b>61.4%</b></li> <li>・ 今後、趣味・活動を行いたい人 <b>32名 22.4%</b></li> </ul>
友 人 ・ 交 流	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 家族以外との交流の割合が高い <b>80.9%</b></li> </ul>
就 業 農 の 効 果	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 農作業をしている人が多い <b>80.4%</b></li> <li>・ 自宅・自宅周辺で収穫されたものを料理に活かしている <b>85.0%</b></li> <li>・ 健康のため運動実践 <b>42.6%+農の効果=86.3%</b></li> <li>・ 健康のために料理についての心がけ<b>66.7%+農の効果=91.5%</b></li> </ul>
地 域	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 地域への愛着度の比率が高い <b>94.0%</b></li> <li>・ 地域行事参加率 <b>57.2%</b></li> </ul>
生活での不安	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 不安があると答えた人が少ない <b>34.6%</b> (内閣府調査54.8%)</li> <li>・ 大切なことを相談した人 <b>70.6%</b></li> <li>・ 血縁者と相談することが可能な人が多い <b>94.8%</b></li> <li>・ 血縁者と同居率が高い <b>85.0%</b></li> <li>・ 一人暮らし23世帯 内、外部と交流がない世帯 2世帯 ※この2世帯は血縁者と相談可能・農作業・趣味を楽しんでいる</li> </ul>
幸 福 感	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 幸福感が高い<b>7.45点</b> (厚生労働省調査6.83点 ※ただし男性65歳以上)</li> <li>・ とても幸せと感じる (9点・10点) <b>27.0%</b> (厚生労働省調査17.7%)</li> <li>・ 不幸せと感じる (4点以下) が少ない <b>4.7%</b> (厚生労働省調査10.4%)</li> <li>・ 幸福の要因: 自由な暮らし・生きがい<b>33.6%</b>、健康<b>29.2%</b>、家族<b>20.4%</b></li> </ul>

## 2. 男性82.2歳以上の幸福度の高い要因

### (1) 幸福感について

「あなたは今のくらい幸せですか」、「とても幸せである」を10点・「まったく幸せでない」を0点として、あなたの幸せの程度は何点くらいになると思いますか?と質問した。その結果、平均点が7.45点であった。平成26年度版厚生労働省白書「幸福度の得点(世代別/職場関係の悩みの有無別)」によると65歳以上の男性の平均得点は6.83点であり、対象年齢の差はあるものの松川村の幸福感は高かった。

村の特色としては、高得点を回答する人が多く、低い得点を回答する人は少なかった。

上記の厚生労働省の調査結果と比較(表2)してみると、とても幸せ(10点・9点)が松川村の27.0%に対して厚生労働省の調査では17.7%である。

松川村は幸福度の高い評価をする人が多く、満点(10点)と回答した人は20.3%であった。とても幸せ・幸せ(7点以上)と回答した人で比較すると、松川村の比率が69.6%に対して、厚生労働省調査では62.2%であり、松川村の比率が7.3%高かった。

さらに、不幸せ(4点以下)を感じていると回答した人は松川村では4.7%であったが、厚生労働省の調査では10.4%であり、松川村では不幸せを感じている人の比率が低い。

### (2) 幸せと感じる要因

幸せを感じている(6~10点)と回答した人に「なぜ幸せであると思いますか?」と質問した。高比率の順に要因を記載すると表3のようになった。

表3: 幸せと感じる要因

	幸せと感じる要因	人数	比率(%)
1	自由に暮らせる	38	33.6
2	健康である	33	29.2
3	家族	23	20.4
4	その他	12	10.6
	未回答	14	12.4

分母 113名 (6点以上 113名)

幸せであると感じる理由は以下のとおりだった。

#### ① 不自由のない暮らし・生きがい 38名(33.6%)

「普通の生活ができる」「長年いくつかの趣味を手がけてきた」「経済的にも程ほどである」「なんとなくやっていると」「贅沢できないが範囲内で色々できる」「好きなことができるから」「友人とマレットゴルフに行ける」「城主だからやりたい事をしている」「自由がきくから」「体が動いてやりたいことができる」「自分の思った通りに生活できる」「自分のことは自分でできる」「贅沢はできないが範囲内で何でもできる」「好きなものを食べて好きな事をしている」「自分の思うことを全力投球」「毎日が充実している」「自然に生活することが幸せ」

表2: 幸福感の得点内訳と厚生労働省調査との比較

内容	人数	松川村得点比率(%)		厚生労働省調査結果(%) <sup>*</sup>	
とても幸せ (9・10点)	40	27.0	27.0	17.7	17.7
幸せ (8・7点)	63	42.5	49.3	44.5	57.0
少し幸せ (6点)	10	6.8		12.5	
どちらでもない (5点)	28	18.9	18.9	14.8	14.8
不幸せ (4・3点)	5	3.4	4.7	7.6	10.4
とても不幸せ (2・1・0点)	2	1.4		2.8	

松川村分母 148名(調査対象者153名より未回答5名を除く) 得点10点: 31名

比率計数は四捨五入のため合計は必ずしも一致しない

※厚生労働省調査結果:

厚生労働省「健康意識に関する調査」(平成26年度)、「平成26年版厚生労働白書」の作成等に当たっての資料を得ることを目的として、平成26年2月に実施したもの。これは65歳以上を対象とした調査であるが、参考として比較した。

「自分のことがすべて通るから」

②健康 33名 (29.2%)

「健康だから」「家族全員健康」「人に支援されず生活している」「健康で心配事が少ない」「病院へは通うが元気で生活できる」「身体も問題ない」「健康状態で独居生活が維持できている」「健康で普通の生活ができている」「長生きしている」「自分で歩ける」「何でも食べられる」「元気で自分のことができる」「噛んでおいしく食べている」「年相応のことができる」「89歳まで元気に過ごせたこと」「満90歳を過ぎ特に悪いところがないこと」

③家族 23名 (20.4%)

「娘が様子を見に来てくれて一緒に食事をする」「母ちゃんと気楽に暮らしている」「夫婦でいること」「夫婦が思いやりをもって暮らしている」「夫婦円満」「夫婦で農作業ができるから」「夫婦が思いやりを持って生活している」「家族と同居」「家族円満に生活できること」「家庭の温かさ」「子供と孫がいる」「孫や子供が遊びに来てくれる」「子どもとテレビ電話ができること」「跡継ぎもいる」「三世代で住んでいる」「一緒に食事をしている」「一番上が嫁に行き、二番目が教授になった」「家族同士の話し合い」「嘘をつかない」「年一回は家族旅行」「お嫁さん」

④その他 12名 (10.6%)

「多くの人に支えられている」「周りの人が親切」「係りの人が面倒を見てくれる」「昔より幸せ」「直感的など」

幸せであると感じる理由をあえてすべて網羅したが特に目立ったことは無い。キーワードは「当たり前の暮らしができる」「健康」「家族の幸せと愛情」「地域住民の温かさ」である。

「幸せでないと感じる」と回答した(4点以下)7名に理由を記入してもらったが、理由としては「外出できない」「病気があるから」「一人で寂しい(2名)」「体調不良」「跡取りがいない」「仕事をしたい」であった。

参考に内閣府「平成21年度国民選好度調査から見た幸福度」(内閣府経済社会総合研究所幸福度研究ユニットによる)調査で、幸福度を判断する際

の重視する項目(性別年齢別)が報告されており(表4)、これによると「家族(76.8%)、健康(73.9%)、家計(58.0%)、自由時間(37.7%)、生きがい(34.8%)、友人(30.4%)、就業(18.8%)、地域(14.5%)、職場(4.3%)」がその項目であった(この調査では80歳以上の数値が無いため、75~79歳男性の項目による)。

表4:幸福度を判断する際の重視する項目

項目	比率(%)
家族	76.8
健康	73.9
家計	58.0
自由時間	37.7
生きがい	34.8
友人	30.4
就業	18.8
地域	14.5
職場	4.3

(男性75歳~79歳)

(引用)内閣府「平成21年度国民選好度調査から見た幸福度」

内閣府 経済社会総合研究所 幸福度研究ユニット

3. 79歳以下の村民調査結果

(1)村民(79~31歳)の調査結果

松川村では保健センターで特定検診を実施しており、年齢による違いなどをみるために82.2歳以上の高齢者だけでなく、それより若年の一般村民にも同じ内容の調査を行った。その集計結果(表5・表6)について述べる。

表5:調査対象者の内訳

年代	男	女	性別未記入	合計
30~39	7	18	0	25
40~49	13	23	0	36
50~59	29	28	1	58
60~64	22	21	2	45
65~69	39	37	1	77
70~79	35	37	0	72
合計	145	164	4	313

(年齢31~79歳/平均年齢60.3歳)

表6：松川村79歳以下の調査結果（313名／平均年齢60.3歳）

内 容	松川村調査結果（特に注目すべき高比率のものを抜粋）
家 族	<ul style="list-style-type: none"> <li>・単独世帯が少なく3世代世帯比率が高い</li> <li>・単独世帯 17.5% 国の平均32.4%（国勢調査）</li> <li>・3世代世帯 16.4% 国の平均7.1%（国勢調査）</li> </ul>
健 康	<ul style="list-style-type: none"> <li>・健康状態 81歳～64歳 7.06点 63～30歳 7.15点</li> <li>・健康状態が良くないと回答した人の比率が低い（4点以下）3.2%</li> <li>・自宅・自宅周辺で収穫されたものを料理に活かしている比率89.6%</li> <li>・嫌いなものがない 58.1% 嫌いなものがたくさんある 3.6%</li> <li>・定期的に医療機関にかかっている 59.5%</li> </ul>
家 計	<ul style="list-style-type: none"> <li>・生活水準 平均 79歳～64歳 6.31点・63歳以下 5.99点</li> <li>・普通以上と回答した人の比率が高い 89.9%</li> </ul>
自 由 時 間 生 き が い	<ul style="list-style-type: none"> <li>・趣味行動者率が高い 92.2%（全国平均 84.8%）</li> <li>・村の施設利用率が高い 97.0%</li> </ul>
友 人 ・ 交 流	<p>交流が活発である</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・家族以外との外食 83.5%</li> <li>・グループ・サークルに所属している 59.5%</li> <li>・地域行事参加率 78.4%</li> <li>・上記3項目すべてに「いいえ」と回答した人の比率は3.9%のみである。</li> </ul>
就 業	<ul style="list-style-type: none"> <li>・農作業をしている人 71.7%</li> </ul>
地 域	<ul style="list-style-type: none"> <li>・地域への愛着度比率が高い 86.7% （地域行事参加率 78.4%）</li> </ul>
生活での不安	<ul style="list-style-type: none"> <li>・不安があると答えた人の比率が低い 36.1%（全国平均49.5%）</li> </ul>
幸 福 感	<ul style="list-style-type: none"> <li>・40～64歳平均7.49点（国の平均6.07点）</li> <li>65～79歳平均7.57点（国の平均6.83点）</li> <li>すべての世代で幸福度の得点が高い</li> <li>不幸せと感じる人が少ない（4点以下）4.3%</li> <li>幸せを感じる人が多い（6点以上）82.5% 調査平均60.4%</li> </ul>

## ①家族

家族構成の全国平均との比較は表7のとおりであった。

調査対象者（79歳以下）の血縁者との同居率は96.1%である。12名が単身者になるが3名は有配偶者である。

家族構成に関しては調査対象者数が313名と少ないため、国勢調査に基づいて松川村全体で比較した。

村全体で単独世帯は17.5%であり、全国平均の32.4%に比べ比率が低い。また、3世代世帯が全国平均7.0%に対して16.4%で高い。他の世帯については大きな違いはない。

## ②健康

健康状態については、平均が80歳～64歳で7.06点、63～30歳で7.15点であり、4点以下の健康状態が良くない（4点以下）と回答した人は3.2%のみで

あった。96.8%は普通以上(5点)と回答しており、82.2歳以上の健康に関する平均得点6.29と比較して健康状態は良い。

定期的に医療機関にかかっている人は59.5%、健康のための心がけをしている人は68.0%であった。嫌いなものがない58.1%、嫌いなものがたくさんあるが3.6%。自宅や自宅周りで収穫されたものを料理に活かしている割合は89.6%であり比率はかなり高かった。

### ③家計

生活水準に関しては、79歳～64歳で10点満点が6.31%、63歳以下では5.99%であった。82.2歳以上の6.35%に比べ、生活水準の数値は多少低かった。しかし、「生活が貧しい」と感じている(4点以下)と回答したのは10.1%であり、89.9%は普通以上(5点)と感じており、点数は高くはないが家計が貧しいと感じる(4点以下)と回答する人は少なかった。

### ④生きがい・充実した余暇・自由時間

趣味行動者率が92.2%あり、村の施設利用率も97.0%でかなり高い率である。

### ⑤友人・交流

家族以外と外食する人は83.5%、所属しているグループ・サークがある人は59.5%、地域行事参加率は78.4%であった。3項目すべてに「いいえ」と回答した人の比率は3.9%のみであり、その他の96.1%は地域の人と交流があり、かなり活発に行われていると推測できる。

### ⑥就業

就業している人は調査項目にないので不明であるが、農作業をしている人は、71.7%である。

### ⑦地域・地域コミュニティとの関係

「松川村が好きですか?」の質問に対して未回答

を除き、「はい」が261名の86.7%であり、「いいえ」が4名の1.3%、「わからない」が36名の12.0%であった。「いいえ」は1.3%のみであり、理由は「人間関係」と2名が記していた。このことから村民のほとんどは、松川村を愛している。

### ⑧精神的なゆとり

「生活で心配、不安、困っていることはありますか?」の質問に対し、はいと回答した人は36.1%であった。内閣府平成24年度「高齢者の健康に関する意識調査結果」によると、不安があると答えた人は49.5%あり、松川村では不安のある人の比率がこれより13.4%低い。

### ⑨幸福感

松川村の集計結果では幸福度は40～64歳の平均が7.45点(国の調査6.07点)、65～79歳7.57点(国の調査6.83点)であった。平成26年の厚生労働白書にくらべ、松川村の住民は非常に幸福度の得点が高いといえることができる。

以上、幸福度を判断する際の重視する項目に関して松川村の82.2歳以下313名の調査結果と国の調査結果などを比較したが、松川村では79歳以下でも非常に良い結果であった。

### (2)長寿(82.2歳以上)との比較

今回調査した82.2歳以上の153名(平均年齢85.5歳)と79歳以下313名(平均年齢60.3歳)のアンケート調査結果を比較すると以下ようになる。

### ①生活水準、健康状態、幸福感について

生活水準、健康状態、幸福感について年代別で比較すると(表8)すべての項目で60歳代の得点が高い。60歳代を除けば生活水準、幸福感に大きな差はなく、健康状態については、年代が上がるごとに得点は低くなる。

表7: 松川村 79歳以下(313名/平均年齢60.3歳)の家族構成と全国平均

	核家族	夫婦	夫婦と子供	男親と子供	女親と子供	単独世帯	65歳以上単身	高齢者夫婦	3世代世帯
松川村	59.7	21.7	28.2	1.7	8.1	17.5	8.2	12.4	16.4
全国	56.3	19.8	27.9	1.3	7.4	32.4	9.2	10.1	7.1

全国平均：引用：平成22年度国勢調査(総務省統計局) 都道府県・市区町村別主要統計表

表8

年 齢	生活水準 の得点	健康状態 の得点	幸福感 の得点
30代	6.00	7.38	7.73
40代	5.65	7.38	7.24
50代	6.04	6.67	7.30
60代	6.46	7.51	7.93
70代	5.96	6.62	7.17
上記の平均	6.14	7.13	7.55
82.2歳以上	6.35	6.29	7.45

②家計・生活について

「経済的に不安がない・心配事がない」の質問に対しては大きな差はなかった(表9)。

表9

内 容	82.2歳 以上(%)	79歳 以下(%)
経済的に不安がない	88.9	89.9
生活において心配事がある	34.6	36.1
大切なことを相談した割合	70.6	90.0

③健康状態について

「健康のための心がけをしている人・自宅など収穫されたものを料理に活用」など大きな差はない。健康状態、定期的通院に関しては、平均年齢85.5歳と60.3歳と比較すれば若い世代の方が当然良い(表10)。

表10

内 容	82.2歳 以上(%)	79歳 以下(%)
健康状態が良くない	18.4	3.2
定期的通院率	87.8	59.5
健康のため心がけている	68.9	68.0
自宅などで収穫されたものを料理に利用	85.0	89.6

④自由時間・いきがいについて

趣味の行動者率はどちらの世代も高い。村営施設利用者は若い世代の方が比率は高かった(表11)。

表11

内 容	82.2歳 以上(%)	79歳 以下(%)
趣味の行動者	89.8	92.2
村営施設利用	61.4	97.0
これから趣味・活動を始めたい	22.4	27.5
家庭菜園・農作業従事者	80.4	71.7

⑤地域・コミュニティについて

地域への愛着度は、82.2歳以上のほうが高い比率であるが、地域行事参加率、家族以外との夕食、地域サークルへの参加は、若い世代の比率の方が高い。特に、家族以外との夕食は30.9%も高かった(表12)。

表12

内 容	82.2歳 以上(%)	79歳 以下(%)
地域への愛着度	94.0	86.7
地域行事参加率	57.2	78.4
家族以外との夕食	52.6	83.5
地域サークルなどの参加	44.1	59.5

松川村村民の調査結果については、年齢によってあきらかに差が生じるものを除けば全世代で大きな差はなく全体的に水準が高い。

(3)長寿を支えるもの

1)高い趣味・娯楽の行動率

松川村の趣味行動者率はかなり高い比率である。内閣府の「高齢者の地域社会への参加に関する意識調査結果報告書」(平成25年)によると「趣味などの活動を活発に行うための必要条件」(80歳以上男女)で総数の多いものから「①一緒にする仲間 ②経済的なゆとり ③時間的なゆとり ④自由時間の過ごし方に関する情報 ⑤良い指導者や組織団体 ⑥得意とする技術・技能 ⑦施設や場所」とある。これに基

づいて松川村の趣味・娯楽行動者率が高い要因を考えてみたい。

### ①一緒にする仲間

—村に生まれ育って80年—

人口1万人の松川村に生まれて80年以上住み、農業従事者は80.4%である。農作業は地域での共同作業が多く交流の機会が多い。さらに、家族以外との村民との交流率は80.9%であり、一緒にする仲間には恵まれていると推定される。

### ②経済的なゆとり

—施設使用料が無料あるいは減額—

調査対象者の約9割は経済的に心配なことはない。特筆すべきことは、趣味を楽しむための施設使用料がほとんど無料(減額の場合もある)である。

松川村では「社会教育関係団体」として文化サークルが78団体、スポーツサークルが62団体あり、合計140団体(平成28年度)が登録されている。登録団体は施設料金の減免制度により、基本的に減額あるいは無料になる。その他の使用料も冷暖房使用料(1時間110円)、備品・機器使用料(ピアノ1時間200円、カラオケ機器1時間200円)など非常に廉価な設定となっている。マレットゴルフ・パターゴルフ場は利用料金無料であるが協力金として1人1プレイ100円以上を支払うことになっている。

### ③時間的なゆとり

時間的なゆとりについては、健康や農作業に左右されるが充分時間を調整することは可能であると推測できる。

### ④自由時間の過ごし方に関する情報

—村全戸にサークル案内配布・サークル代表者からの説明・オリエンテーション実施—

社会教育関係サークルについての案内を全村民に配布している。関心のあるサークルがあれば、社会教育課に連絡することにより、サークル代表者に伝えられ、代表者から直接本人宛に連絡がある。見学なども随時受け付けている。これにより、サークル希望者が微増している。

さらに入会に躊躇している人のために、あるいは関心がある人のために、5月にはオリエンテーション期間が設定され、サークルの見学・体験を随時することができる。

### ⑤良い指導者や組織団体

—サークル管理と適正な運営推進—

社会教育課によってサークル管理と適正な運営推進(組織団体の管理)が行われている。登録サークルは規約を定めるとともに、運営経費などの予算書の提出が求められチェックされる。営利目的のサークルなどがあれば当然チェックされる。施設利用規約は次の通りである。

＜施設利用規約＞

- ・規約を定め、役員を選出していること。
- ・自己財源を有し、かつ、団体の運営が確実になされていること。
- ・会員のうち村内者が5人以上、かつ、会員全体の5割以上の者が村民であること。
- ・会員全員がスポーツ安全保険に加入していること。

※体育施設を利用する団体

- ・村主催の各種事業への参加や協力、奉仕活動を自主的に行うこと。

### ⑥得意とする技術・技能

—140のサークル登録—

社会教育課に140ものサークルが登録されている。82.2歳以上の123名が47種類もの趣味を楽しんでいる。得意とする技術・技能を楽しむための講座・指導者は充実している。

### ⑦施設や場所

—充実した施設と高利用者数(施設と場所)—

社会教育施設の内訳はカルチャー向け施設3箇所、スポーツ施設9箇所(野球場・運動グラウンド・バタールゴルフ場(2)・マレットゴルフ場(2)・多目的スポーツ施設・エコ体験施設・キャンプ場)及びスポーツ・カルチャーの両施設があるものが1箇所ある。さらに学校の運動施設も生徒が使用していない時間には開放しており、合計で14施設があり充実している。学校施設を除き、平成26年度には年間9,041件、13万3,685人と多くの利用があった。

### ⑧施設の有効活用と利用促進

社会教育課は、登録団体が施設を有効利用するために各サークルが使用申請書を提出後、それぞれのサークルの練習日、場所を全体で調整し通年で定期的に施設を利用することができるように配慮している。

上記により、松川村の住民が趣味を楽しむための施策とそれにより趣味・娯楽の行動者率が高い(89.8%)要因が理解できる。

## 2) 暮らしやすい自然・住環境

地域への愛着度が高い理由としては、自然の良さ(自然環境)(50.8%)、次に暮らしやすさ(住環境)(43.7%)であった。さらに自然・住環境のどちらかを理由とした人は93名(73.8%)で高い比率である。

自然・住環境を快適にするために松川村では、次のような土地利用調整基本計画が定められている。

「松川村では、土地利用に関する様々な課題を解決し、村民が将来にわたって美しい景観と快適な環境に育まれて暮らすことができる計画的な土地利用の実現を目指す」とし、趣旨として次のような記載がある。

「松川村は、有明山などを代表する雄大な北アルプス連峰を背景に、水田と屋敷林の点在する特徴的で優れた景観、水と大地と緑に育まれた環境資源に恵まれています。特に広がりのある農地とそこに散在する屋敷林の醸し出す『安曇野』の独特な景観は、ここに暮らす人々、この地を訪れる人々にとって印象的です。自然を活かした村づくり、田園風景を保全したいといった村民からの要望も多く、『緑豊かな自然と暮らし、心やすらぎ魅力あふれる村』を松川村第6次総合計画の基本理念として掲げ、村民と行政との協働により、この恵まれた自然環境を守るとともに、その中で豊かな暮らしができる村づくりを進めている。」とあり、これを実施するために9つの土地利用誘導区域(ゾーン)が設定されている。

①田園景観保全ゾーンは、広がりのある農地(水田)とそこに散在する屋敷林の醸し出す、村民が誇れる景観「安曇野」を保全するとともに、このような優れた景観とふれ合うことができる空間として、後世に残し伝えていくゾーン。②農業保全ゾーンは、農業生産を目的とした農地を保全し、より良い営農環境の形成を推進するとともに、これらにとり囲まれた集落の緑豊かなゆとりある住環境を保全していくゾーン。③農業交流ゾーンは、地域住民や来訪者との交流の場、農業体験や地域活性化の拠点として、「農」とのふれ合い、自然の恵みを享受できるゾーン。

その他④生活居住ゾーン、⑤生活基幹ゾーン、⑥産業創造ゾーン、⑦公共施設ゾーン、⑧森林保養ゾーン、⑨自然保護ゾーンを定めている。

これらの施策により自然環境と農村景観、住環境の快適さが住民に好まれ愛着度が増す大きな要因

として考えられる。

国土交通省の土地利用調整計画策定事例集にこの計画は取り上げられ紹介されている。計画の特徴としては、「村全域計画を地区単位の住民参加により策定し、職員の地区担当制も採用」「条例による計画運用に加え、保存ゾーンにおける取り組みへの支援も実施」とあり、模範になっている。特に地区単位の住民参加により役場の地区担当者と何度も話し合いを繰り返しながら地域の将来と自然環境を守るために住民主導で地区に合った土地利用調整基本計画が定められた点が、評価されている。

## 3) 農がもたらす健康と幸福

調査対象者の80.4%は農業従事者である。そこで調査結果を農業従事者と非従事者とに分けて生活水準、健康状態、幸福感、地域愛着度、地域行事参加率、定期的通院率の6項目を比較したところ(表13)、すべての項目で農業従事者は良い結果になった。

次に、家庭菜園・農業従事者と健康との関係について述べる(表14)。

「健康のため何か心がけていますか?」との質問についての回答は「運動以外を心がけている人」が39名、「心がけていない人」が46名、「未回答者」が5名であった。この合計90名のうち、家庭菜園・農業従事者は69名になる。身体活動の強さを、安静時の何倍に相当するかで表すメッツという単位がある。国立健康・栄養研究所の発行している「身体活動のメッツ表」によると座って安静にしている状態が1メッツ、庭の手入れは内容によって2.0メッツから6.0メッツであり散歩のような歩行が3.5メッツである。農業を身体活動と考えたと、「運動を心がけている」と回答した人が63名(42.6%)と農業によって無意識に運動をしている人がさらに69名(43.6%)いると推測できる。したがって農業・家庭菜園によって健康のため運動をしている人は86.3%(132名)となり意識調査の「散歩やスポーツ」(30.8%)に比べかなり高い比率になる。

さらに、「健康のために何か心がけていますか?」、および、「家庭でつくって食べる料理について何か心がけてきたことはありますか?」と質問した(表15)。

2つの質問で、どちらかに「健康のために料理について心がけている」と回答したのは102名(66.7%)であった。「心がけていない・未回答」の合計51名中、農業従事者(自宅で収穫されたものを料理に利用)は38名になる。

平成24年の厚生労働省の健康に関する意識調査によれば、「食事に関して気をつけていること」の質問に対する回答として「手作りの料理を増やすようにしている」(22.1%)「鮮度の良いものをとるようにしている」(13.5%)、「食品の安全性(無農薬・無添加・加熱等)」(9.6%)がある。農業従事者(自宅で収穫されたものを料理に利用)にとってこれらのことは無意識のうちに心がけていることである。

運動と同様に推定すると、「健康のために料理について心がけている」人の合計は140名(91.5%)になる。心がけていると意識していなくても、農業によって無意識のうちに心がけている人が38名(24.8%)いることになる。

農作業の従事者の健康状態は平均6.48点であり、非農業従事者の健康状態は平均5.53点であった。これは実際の健康診断結果ではなく、自己申告である。

表13: 農業従事者(123名)と非農業従事者(30名)との比較

比較内容	農業従事者	非農業従事者	調査対象者平均
生活水準	6.40点	6.13点	6.35点
健康状態	6.48点	5.53点	6.29点
幸福感	7.53点	6.97点	7.42点
地域愛着度	94.3%	80.0%	94.0%
地域行事参加率	61.0%	40.0%	57.2%
定期的通院率	87.0%	90.0%	87.8%
食事の心がけ	97.6%	66.7%	91.5%
健康の心がけ	100.0%	73.3%	94.7%

分母 153名

表14: 運動以外を心がけている人と農作業との関係

内 訳	人 数	家庭菜園・農業従事者
運動を心がけている人	(63名)	(54名)
運動以外を心がけている人	39名	31名
心がけていない人	46名	33名
未回答	5名	5名
合計	90名	69名

分母 153名

表15: 食事での心がけと農業の関係

内 容	人 数	家庭菜園・農業従事者
健康のために心がけとして食事と回答した人	39名	/
食事づくりのときに心がけていると回答した人	90名	
上記のどちらかに回答した人	102名	
上記のどちらにも該当しない人	46名	33名
未回答者	5名	5名

分母 153名

るので医学的根拠はないが家庭菜園・農作業をすることによって無意識のうちに食の心がけと運動を実践していることになり健康に良い結果をもたらす可能性がある」と推測できる。

私は、農家から土地を借り家庭菜園をして5年になる。農作業は雑草拔きは結構きつい作業で好きではないが、特に夏の収穫の多い時期には、新鮮な無農薬野菜を食べたい時に好きなだけ食べることができる。近所の農家の人たちから栽培方法を丁寧に教えてもらったり、収穫されたものを頂いたりする。田園に囲まれて暮らしていると、地域・地域住民と共生していることによる喜びを日々、実感させてくれることが多い。

家庭菜園・農作業の魅力を列挙すると①天候、水、土など自然への関心が増す ②植物を育て、成長する過程と達成感は楽しく、愛情を込めて辛抱強く育てると美味しくなってくれる ③安心・安全な野菜を美味しい状態で食べることができる ④緑色に癒されながら気付かずに運動することができる ⑤美しい野菜の花もたくさんある ⑥季節感を実感できる ⑦野菜の摂取量が増す ⑧食費が節約でき生活費が削減できる。など多くの魅力がある。

私の尊敬する前東京農業大学学長の進士五十八先生の著書「農の時代」に田舎の魅力について記述されていた。その魅力とは次の通りである。

- ・ 人々の心を和ませる豊かな自然環境・日本人にとつての原風景
- ・ 新鮮な農作物と農作業(生きる喜び)

- ・ 緑 植物 生きているものの象徴
- ・ 水平的自然景観はやすらぎ落ち着きの世界
- ・ 野の花(たくさんの動植物が生きている)
- ・ 良好な住環境、職住近接などのゆとりある生活
- ・ 相互に交流・助け合う地域コミュニティ(生産活動を通じた結び合い)
- ・ 祖先を敬う(農家の庭先に咲く仏壇用の花・道祖神)

さらに、「人々を幸福にするには二つの方法がある。一つが『経済福祉』。お金を与えるか、施設を与えるか、カネ・モノによる方法である。もう一つは『環境福祉』。美しい自然、良い環境、良い仲間、豊かな体験、ヒト・ココロで幸せにする方法である」と述べられている。

美しい田園風景に恵まれた村に80年以上暮らし、農作業・家庭菜園をすることによって、生活水準、健康状態、地域愛着度、地域行事参加率、定期的通院率の比率が高いだけでなく、生きがい・充実した余暇・自由時間、友人、家族以外の交流、地域・地域コミュニティとの関係、精神的なゆとりにもとても良い影響を与えている。

松川村はまさに「環境福祉」を実践している村と言える。

#### 4) 平均点より少し良いを目指す

「健康状態・生活水準6点以上」の58名の内訳と「生活水準5点で健康状態が5点以上」の37名の内訳をみると興味深いことがわかる(表16)。

表16: 健康状態・生活水準6点以上の回答者の内訳

内 容	両項目6点以上	82.2歳以上平均	両項目6又は7点
幸福感得点	8.12点	7.42点	7.56
健康のための心がけをする	86.2%	68.9%	69.6%
定期的に医療機関に通院	82.8%	87.2%	82.6%
趣味行動率	86.2%	89.8%	100.0%
家族以外との外食	55.1%	52.6%	50.0%
サークルなどに所属	53.4%	44.4%	52.0%
地域行事に参加	70.7%	57.2%	60.8%
外部との交流すべて不参加	12.1%	19.1%	21.8%
農作業従事者	89.7%	80.4%	86.9%

分母 生活水準、健康状態ともに6点以上 58名  
両項目(生活水準、健康状態)ともに6点又は7点 23名

健康状態・生活水準が高い得点ではなく「少し良い」と判断する6点以上の58名は、「幸福感得点、健康のための心がけ、定期的通院、趣味行動率、家族以外との交流（家族以外との外食・サークルに参加・地域行事に参加）外部との交流すべて参加、農作業従事」の項目すべてで良い。

さらに、「健康状態・生活水準6点以上」の58名と「生活水準5点・健康状態5点以上」の37名と幸福感を比較すると（表17）、前者は6点以上（幸せを感じ

る）の人91.4%に対して、後者は56.6%である。健康状態が良く、生活水準が高いに越したことはないが、平均点より「少し良い」6点以上の人の幸福感は8.12点の高得点である。

健康状態・生活水準の両項目の得点が6点・7点の23名について調べてみたが結果は82.2歳の平均より良い。

高得点を目指すのではなく、平均点より「少し良い」を目指すことにより、幸福感は高まる。

表17：生活水準・健康状態6点以上と生活水準5点以上の人との幸福感の割合比較

内 容	生活水準、健康状態ともに6点以上の回答者比率 (%)		生活水準5点で健康状態が5点以上の比率 (%)	
とても幸せ (9・10点)	32.8	86.2	13.5	45.9
幸せ (8・7点)	53.4		32.4	
少し幸せ (6点)	5.2	5.2	10.8	10.8
どちらでもない (5点)	6.9	6.0	37.8	37.8
不幸せ (4・3点)	1.7	1.7	2.7	5.4
とても不幸せ (2・1・0点)	0		2.7	
合 計	100.0		100.0	
幸福感平均得点	8.12		6.54	

分母 生活水準、健康状態ともに6点以上 58名  
生活水準5点で健康状態が5点以上 37名  
計数は四捨五入のため合計は一致しない

### Ⅲ. 幸福度世界一の村を目指して

#### 松川村への提言

##### — 幸福感を高めるための10の心がけ—

#### ① 家族

— 家族を愛し血縁者との同居を—

2015年3月20日に閣議決定された「少子化社会対策大綱」によると、「家族において世代間で助け合いながら子や孫を育てることができるようにするため、3世代同居・近居を希望する方がその希望を実現できるように3世代同居・近居を支援するための優遇策等の方策を検討する」とある。これは、若い人向けの少子化対策であるが、高齢者にとっては、単独や夫婦のみで生活するより3世代同居のほうが安心できる。

#### ② 健康管理

— 定期的に通院・健康管理・健康を意識・健康のた

めの心がけの実践—

健康状態の平均得点は6.29点で決して高くない。定期的通院率(87.8%)は高いが、多くの人(61.2%)は健康状態が良いと思っており、悪いと回答した人は少ない(18.2%)。しかし、健康のための心がけをしている人は農作業効果を含めると91.5%になり高い比率になる。

#### ③ 食のこだわりと地産地消を

健康のために料理するときに心がけをしている比率(86.3%)は高く、自宅・自宅周辺で収穫されたものを料理に活用している比率(85.0%)も高い。さらに、73.8%は好き嫌いが無い。

#### ④ 家計

— 贅沢を羨ましく思わず、慎ましく、卑下せずに生

活をする—

生活水準は平均6.35点で高い得点ではないが、経済的な不安があると回答する人は11.1%と少ない。

#### ⑤自由時間・生きがい

—趣味をもち、ゆとりの時間を楽しむ—

趣味の行動者率が高い(89.8%)比率であり、村の施設利用率は61.4%である。さらに、新たに趣味・活動を行いたい人が22.4%いる。

#### ⑥友人

—地域の人と交流をもつ、たまには家族以外と食事や地域行事に参加を—

家族以外との交流率は80.9%であった。

#### ⑦地域を愛する

—住むまちを愛する。地域の魅力をみつけ享受し共生する—

地域への愛着度が高い(94.0%)。さらに、地域行事参加率は57.2%であった。

#### ⑧精神的なゆとり

—不安を感じないように、お互いに助け合って生きる—

不安を感じる人の比率は34.6%で低く、血縁者と相談することが可能な人がいる割合が高い(94.8%)。一人暮らしの23世帯のうち外部と交流がないのは2世帯のみであり、この2世帯は血縁者と相談が可能で、農作業、趣味を楽しんでいる。

#### ⑨自然・農村

—農のある暮らし・豊かな自然は生きるための多くの効果をもたらす—

農のある暮らしは、「環境福祉」の効果だけでなく、無意識に、農作業(農の効果)によって運動、料理についての心がけを実践してくれる。健康のため42.6%が運動実践+農の効果=運動実践91.5%、健康のために66.7%が料理についての心がけ+農の効果=料理の心がけ86.3%。

#### ⑩いつも感謝の気持ちを

—日々の暮らしにある素敵なものに気づき、喜び、感謝する—

得点が高い要因は、高得点者が多く、低い得点を回答する人が少ないことである。日常の暮らしができることや、暮らしにある素敵なものに気づき、

喜び、感謝する人が多い。

幸福感が高い要因を調査結果ですべて列記したが、いくつか再掲すると「普通の生活ができる・長年いくつかの趣味を手がけてきた・経済的にも程ほどである・なんとなくやっていける・贅沢できないうが範囲内で色々できる・健康で普通の生活ができていて・娘が様子を見に来てくれて一緒に食事をする・母ちゃんと気楽に暮らしている・多くの人に支えられている」などである。

特別なものは何も無い。贅沢な暮らしを望むのではなく、普通の暮らしができることや、暮らしのなかにある家族の愛、住民との絆、自然・故郷を愛し、周りの些細な気配りや、農の喜び、地域の食などの素敵なものに気づき、喜びを感じて、それに感謝して幸福感を感じて暮らしている。

松川村での自然や農の暮らしが長寿をより感性豊かで愛情深い心に行っているのであろう。いつも周りの人や自然を愛して、贅沢ではなくても、身近な小さな幸せに気づき、喜び、感謝して暮らすことである。