

健幸都市 ウェルネスシティ宇陀市の実現をめざして

宇陀市は、悠久の歴史があり、清らかな水と空気、豊かな自然に恵まれた健康づくりに最適なまちです。子どもたちが元気に遊び、若い人たちがスポーツや仕事に勤しむ姿があるまち。そして、高齢になっても適度な運動や農作業をし、社会参加をして生きがいを持って生きていただくことが理想です。

当市では、「高原の文化都市、四季の風薫る宇陀市」を実現するため、宇陀市後期基本計画において、過疎高齢化、人口減少、地域経済の沈滞などに打ち克つために必要な重点施策として「産業振興」「定住促進」「市民協働」そして「ウェルネスシティ」の4項目を位置付けました。

「ウェルネス」は一般に「健康」を意味しますが、当市がめざそうとする「ウェルネスシティ」では、「健康」＋「幸福」の造語で「健幸都市」を意味しています。そして、市民の誰もが健康で幸せと思えるまち、人々が身体面の健康だけでなく、生きがいを感じ、安心して豊かな生活を送れるまちをつくるために、その方向性及び施策を「健幸都市ウェルネスシティ構想」としてまとめました。

これから、当市ではトータルな福祉の向上をめざす意味でも、市のすべての施策の中に「健幸」の考え方を据え、「健幸」をまちづくりの基本に政策を進めてまいります。

そして、その効果を高めるためには、多くの方が参加していただくことが重要です。「市民総参加で取り組む健康づくり」のことばどおり、市民の皆さまの積極的なご参加をよろしくお願い申し上げます。



平成 26 年 3 月

宇陀市長

竹内 幹郎

健幸都市 “ウェルネスシティ宇陀市” 構想 【目 次】

第1章 基本的事項	3
1. ウェルネスシティ構想策定の趣旨	3
2. ウェルネスシティ構想の期間	3
3. 健幸都市 “ウェルネスシティ宇陀市” とは	4
4. ウェルネスシティ構想の目標	5
5. ロゴマーク	5
第2章 ウェルネスシティ構想の大切にしたい考え方	6
1. 健幸づくりはまちづくり	6
2. 生活の中で歩く	7
3. 市民総参加で取り組む健康づくり	8
第3章 宇陀市の現状	9
1. 人口構造など	9
2. 健康状況	11
3. 社会保障費	12
4. 健康寿命	13
第4章 “ウェルネスシティ宇陀市” 実現に向けての施策	14
1. 病気の予防と健康づくり	16
2. 子どもたちの体力向上（幼稚園、保育所、学校教育）	32
3. 介護予防と生きがいづくりの推進	36
4. 歩きたくなる環境づくり、仕事が続けられる環境づくり	40
5. とともに支え合う地域づくり	44
6. 地域包括ケアシステムの構築（保健、医療、介護の連携による）	48
第5章 ウェルネスシティを推進する3つのツール	52
第6章 今後の推進と評価	55



第1章 基本的事項

1. ウェルネスシティ構想策定の趣旨

本市は平成 20 年 3 月、宇陀市総合計画（基本構想と前期基本計画）を策定し、『自然と共生し、歴史・文化が育む ふれあいと活力あるまち 宇陀市』を将来像とするまちづくりを展開してきました。

平成 24 年度で前期基本計画の計画期間を終了し、これまでの取り組みの点検と市民ニーズの把握をふまえ、中期的な展望にたった平成 25 年度以降のまちづくりの方向性を定めるため、「後期基本計画」（計画期間：平成 25 年度～平成 29 年度）を策定しました。

後期基本計画では、基本構想の体系が引き継がれるなか、重点政策を次のように掲げ主要施策等に反映します。

【宇陀市総合計画 後期基本計画における重点政策】

- ◇ 産業振興
 - ・ 農業の先進地
 - ・ 6次産業化
 - ・ 観光拠点づくり
 - ・ (仮称)宇陀市〇〇王国構想[産業振興を推進するための組織]
- ◇ ウェルネスシティ
 - ・ 健康増進
 - ・ 生きがいづくり
 - ・ 医療充実
- ◇ 定住促進
 - ・ 都市と農村の交流
 - ・ 住環境の整備
- ◇ 市民協働
 - ・ 地域の活性化
 - ・ 地域力向上

重点政策の中の一つである『ウェルネスシティ』の具体的な施策をまとめ、総合政策としての健康施策を有効にすすめるため、「健幸都市 ウェルネスシティ宇陀市 構想」を策定しました。

2. ウェルネスシティ構想の期間

構想の計画期間は、後期基本計画と同じく平成 25 年度から平成 29 年度までの 5 年間です。

	平成 25 年度	平成 26 年度	平成 27 年度	平成 28 年度	平成 29 年度
ウェルネスシティ構想	→				

3. 健幸都市 “ウェルネスシティ宇陀市” とは

ウェルネス (Wellness) とは、1961 年に、アメリカの医学者、ハンベルト・L・ダン博士によって提唱された、「心地よい、快適だ」という意味の well(ウエル) に ness (ネス) をつけて名詞化したアメリカの新語で「身体、心、社会生活にわたって健康で快適な状態を創造し、発展させていくこと」と定義されています。

そのことからウェルネスには漢字で「健幸」をあて、構想名称も

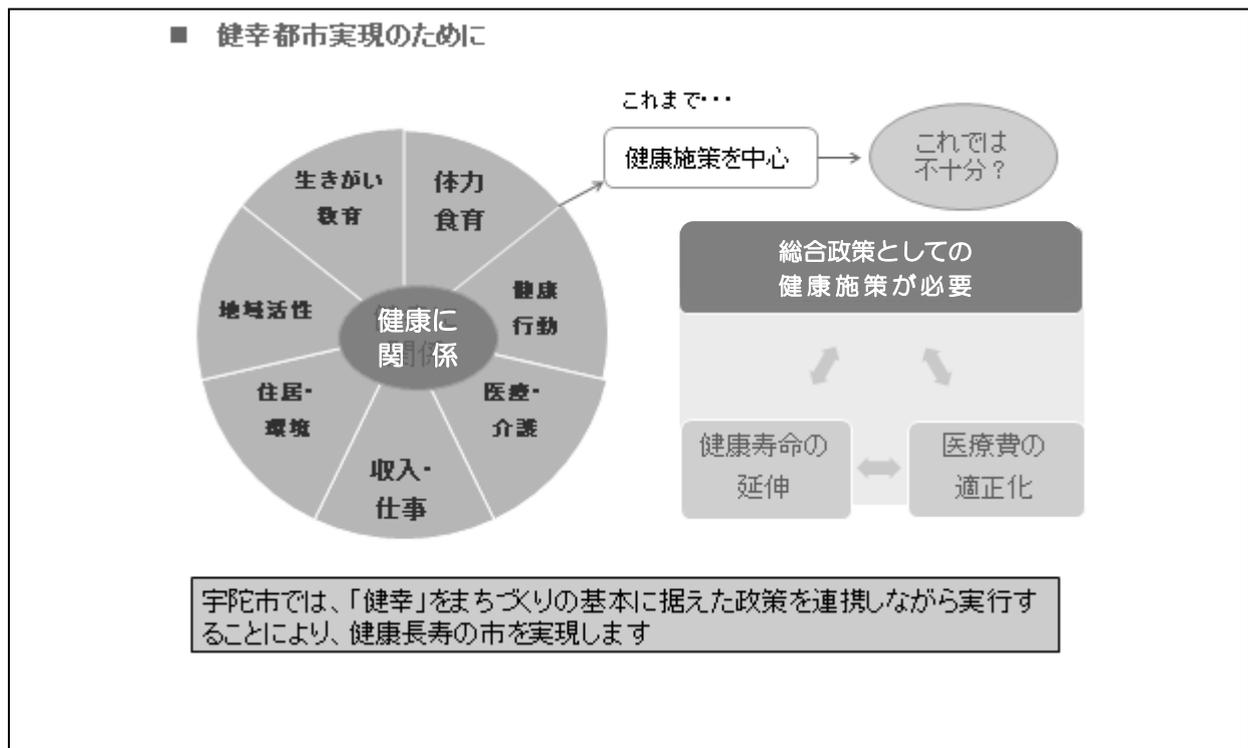
健幸都市 “ウェルネスシティ宇陀市” とします。

健幸都市 “ウェルネスシティ宇陀市” とは、「市民の誰もが健康で幸せと思えるまちを表し、人々が身体面の健康だけでなく、生きがいを感じ、安心して豊かな生活を送れるまちをめざす」考えです。

健康の要因としては、衣・食・住・健康習慣・教育・所得・医療・介護など様々な要因が関係し、健幸という意味では、さらに地域活性や家族から地域のつながり等々、安心から幸せ感につながるすべてのことが関係します。

これまでの健康施策は公衆衛生を中心にすすめてきました。しかし、“健幸”の実現には多方面の取り組みが必要であり、総合政策としての健康施策が重要となります。健康は個人だけのものではなく、高齢になっても地域で元気に暮らせること、それ自体が「社会貢献」です。健康を維持することは、個人と社会の双方にメリットがあります。

「健幸」をまちづくりの基本に据えた政策を連携しながら実行することにより、健康長寿の市を実現します。



4. ウェルネスシティ構想の目標

構想の目標については、近年、健康長寿の状況を示す指標として用いられる「健康寿命（65歳平均自立期間）」を用い、最後まで元気で長生き、“健康寿命の延伸”とします。 *13ページに詳細

5. ロゴマーク

宇陀市には、悠久の歴史があり、きれいな空気、良い水、豊かな自然があります。これこそ宇陀市の大切な資源です。良い環境の中で住んでいる宇陀市のみなさんが、健康的に生活していただきたい。そういう思いを込め、構想を推進していくためにロゴマークを定めます。このロゴマークは、豊かな自然と川、歩いていく道を表現しています。構想推進の各場面において、このロゴマークを活用し、ウェルネスシティを広めていきます。





第2章 ウェルネスシティ構想の大切にしたい考え方

1. 健幸づくりはまちづくり

健康づくりは一人ひとりが自覚を持ち、実践することが基本ですが、国の調査などでも、健康づくりのために行動する人と行動しない人が3：7の割合という結果が出ています。3割の人だけが健康行動を起こしても、市全体としては大きな効果は期待出来ません。健康は個人の意思や家族の支えだけでなく、地域をはじめとする個人を取り巻く社会環境が大きな影響を及ぼします。地域全体の健康意識が向上し、行動を起こす人が増えれば、自ずと健康に気づき、仲間となって健康づくりを進める人が増加すると考えます。



☆たとえば☆

つながりが強い地域では、人々が顔を合わす機会が多く、お互いの体調の変化に気づきやすくなります。

- お互いの信頼関係のもと、健康を気遣うこととなります。
健康情報の交換ができ、誘い合えることにもなります。
- 声をかけあうことで、気持ちが元気になり、家族以外に地域の人も見守ってくれる安心感が幸せ感にもつながります。

地域のつながりの希薄化が進んでいる現在、地域のつながりを強くすることを、健康づくりを進める上においても重要なポイントとしてとらえ、健康づくりとまちづくりを合わせて進めていきます。

2. 生活の中で歩く

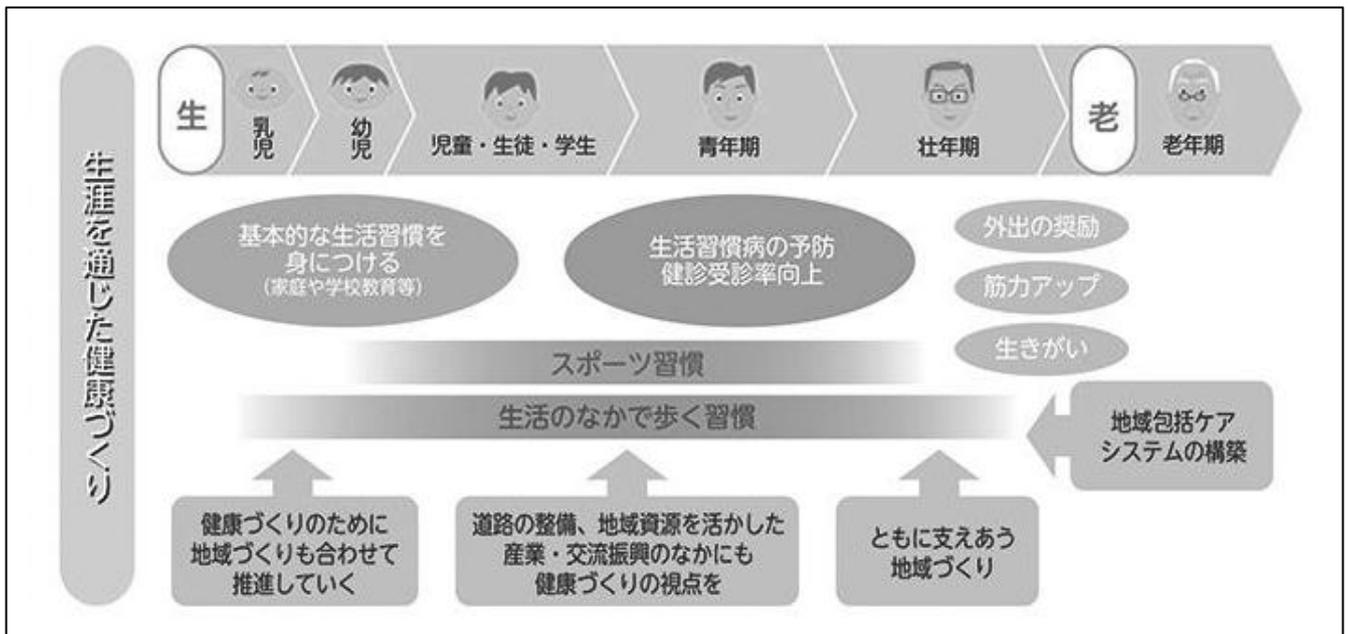
健康増進のために歩く場合、続けて 30 分以上歩くことが効果的だと言われてきました。ところが最近の実験により、1 回で 30 分歩いても、10 分ずつ 3 回に分けて歩いても効果に差はないことが明らかになってきました。車社会になって生活の中で歩く人が少なくなりましたが、短い距離なら車ではなく、歩くことが健康面において効果があることを啓発し、こまめに歩くことを進めていきます。

車で移動すると人と会うことは少ないですが、歩くと会う機会が増え、挨拶をすることから始めて、会話を交わすことも増えます。そのような機会の積み重ねによってお互いに親しくなっていくと考えます。地域のつながりを強くする根底には人と人の親しみがあります。本構想の中では生活の中で歩くことを啓発し、進めていくことで地域のつながりを高める取り組みにつなげます。



3. 市民総参加で取り組む健康づくり

ウェルネスシティ構想にもとづく各事業の効果を高めるためには、より多くの方々が事業に参加し、実践できるしくみづくりが重要です。対象者の半数以上が参加できる体制整備を進めるため、小規模な事業を見直し、「市民総参加で取り組む健康づくり」をキャッチフレーズに進めていきます。



- 妊娠・出産期における親と子の健康は生涯にわたる健康の出発点であり安心して子どもを産み、ゆとりを持って健やかに育てるための家庭や地域の環境づくりは大きな課題となっています。
- 壮年期以降から増えてくるがん、脳卒中、心臓病などの生活習慣病予防対策は、乳幼児期、学童期、思春期における基本的な生活習慣の確立時期から、青年期での予防知識の普及、壮年期での生活習慣改善の実践など、生涯を通じた取り組みが必要です。
- 歯の喪失を防止し、高齢期になってもしっかり噛んで食べる力を保持していくためには、幼年期の虫歯予防や思春期以降の歯周病の予防に向けた歯の健康管理が必要となります。

このように、現在の健康づくりに対する取り組みが、未来の自分や子どもたちの健康に与える影響は大きく、健康づくりは生涯取り組むものといえます。生涯を通じた個人の健康づくりを推進していくために、地域づくりも合わせて推進していくことをはじめ、総合政策としての健康施策を連携しながら実行していきます。



第3章 宇陀市の現状

1. 人口構造など

(1) 人口の推移

宇陀市の人口は、平成7年までは4万人前半で推移していたものの、平成12年には4万人を割り込み、それ以降は減少傾向にあります。年齢構成の推移をみると平成7年を境に高齢者人口比率が年少人口比率を上回り、平成22年には高齢者人口比率29.4%、年少人口比率10.1%と急速に少子高齢化が進展してきました。これからの推計値をみても人口数は減少し、年少人口、生産年齢人口の割合は減少、高齢者人口割合は増加していくものと予想されます。

◇年齢3区分別人口構成の推移

(単位：人、%)

	昭和60年	平成2年	平成7年	平成12年	平成17年	平成22年
総人口	41,868	41,703	42,031	39,749	37,181	34,227
年少人口(0~14歳)	8,850	7,783	6,820	5,331	4,231	3,538
構成比	21.1%	18.7%	16.2%	13.4%	11.4%	10.1%
生産年齢人口(15~64歳)	27,440	27,457	27,431	25,520	23,280	20,304
構成比	65.5%	65.8%	65.3%	64.2%	62.6%	60.5%
高齢者人口(65歳以上)	5,578	6,463	7,780	8,898	9,670	10,385
構成比	13.3%	15.5%	18.5%	22.4%	26.0%	29.4%

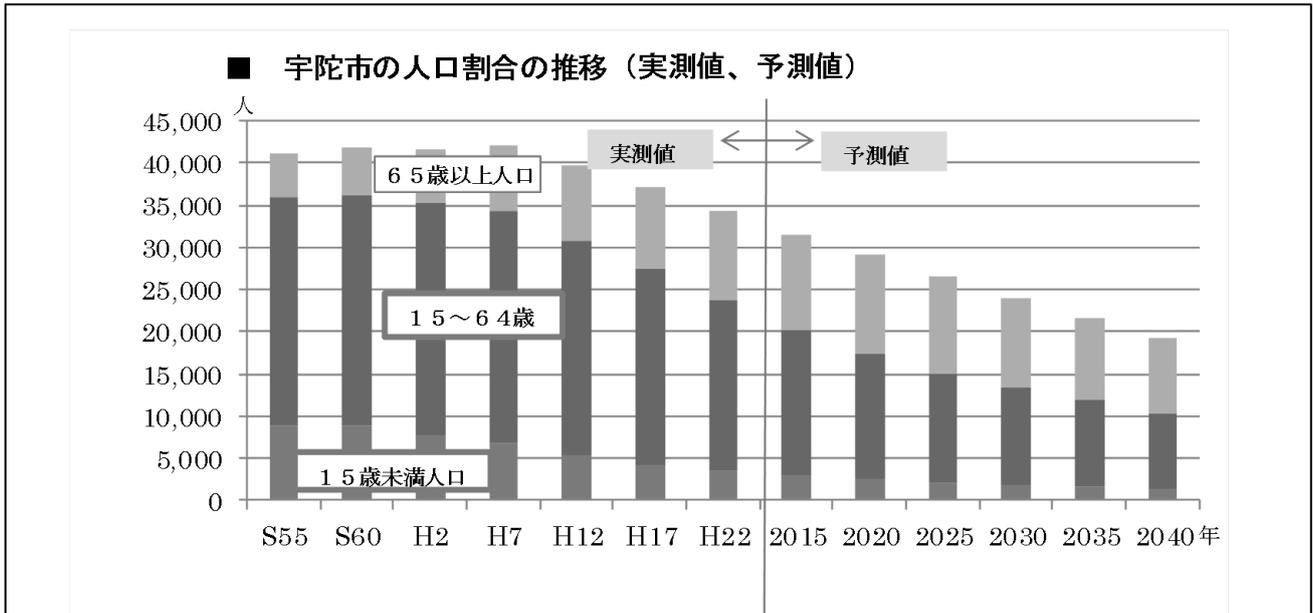
資料：国勢調査

◇年齢3区分別人口構成の予測

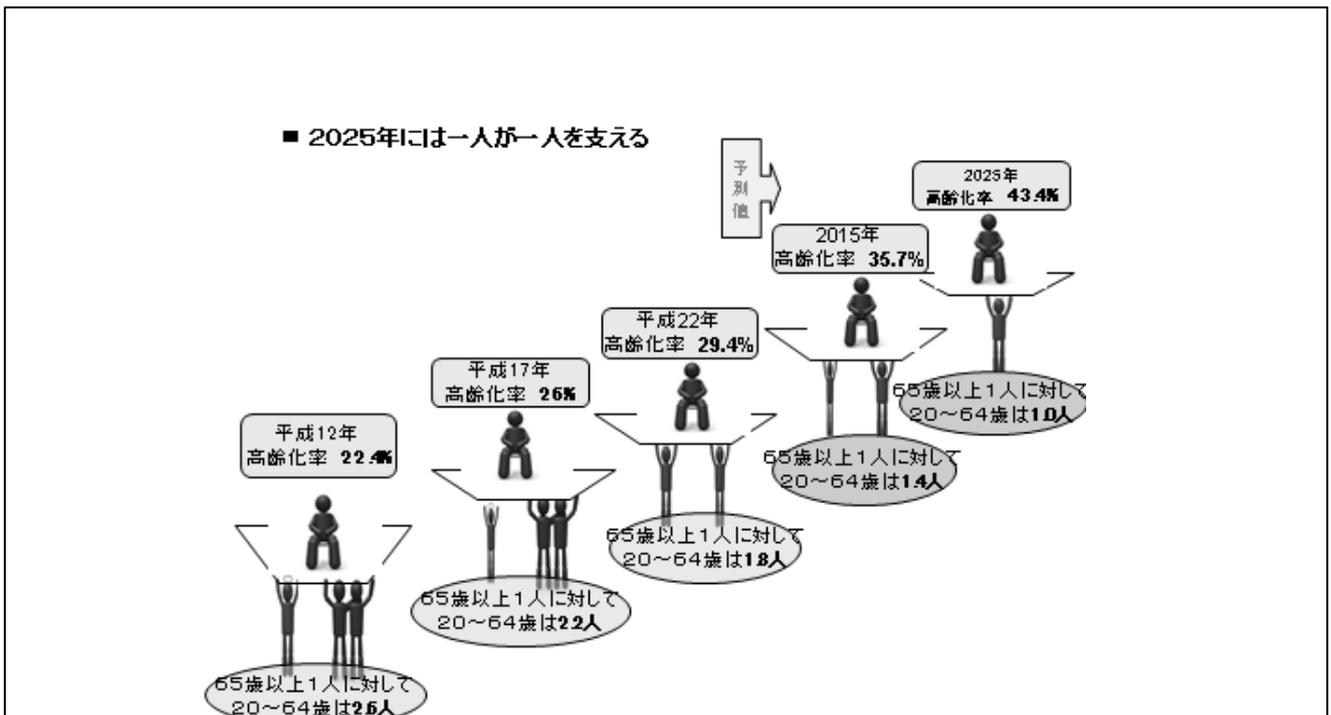
(単位：人、%)

	2015年	2020年	2025年	2030年	2035年	2040年
総人口	31,516	29,053	26,551	24,052	21,590	19,167
年少人口(0~14歳)	2,954	2,425	2,044	1,750	1,531	1,343
構成比	9.4%	8.3%	7.7%	7.3%	7.1%	7.0%
生産年齢人口(15~64歳)	17,179	14,867	12,995	11,530	10,320	8,887
構成比	54.5%	51.2%	48.9%	47.9%	47.8%	46.4%
高齢者人口(65歳以上)	11,383	11,761	11,512	10,772	9,739	8,937
構成比	36.1%	40.5%	43.4%	44.8%	45.1%	46.6%

資料：国立社会保障・人口問題研究所予測値



平成22年の時点で宇陀市では、65歳以上の1人を20歳～64歳の人1.8人で支えるような人口割合になっています。2025年の予測値では1人で1人を支えるような人口割合になっていきます。



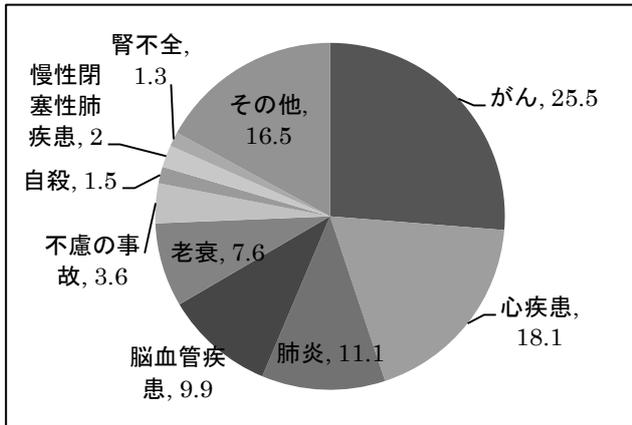
(2) 家族形態の変化

宇陀市では人口数は減少していますが、家族形態の変化にともない世帯数は増加しており、高齢者単身、高齢者夫婦世帯が増加しています。

2. 健康状況

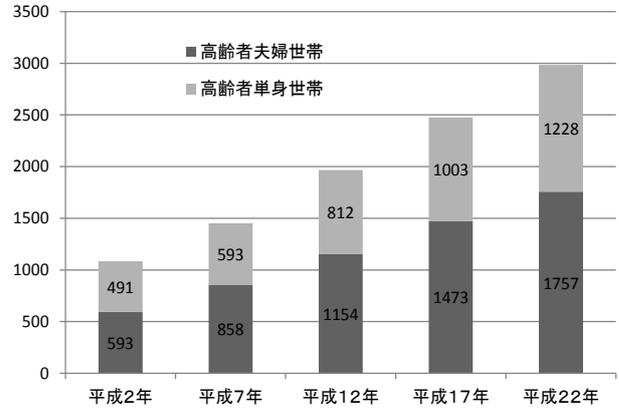
■宇陀市の死因別死亡（平成22年～24年）

宇陀市における死因別死亡では、1位がん
2位心疾患 3位肺炎 4位脳血管疾患と
なっています。



■家族形態の変化

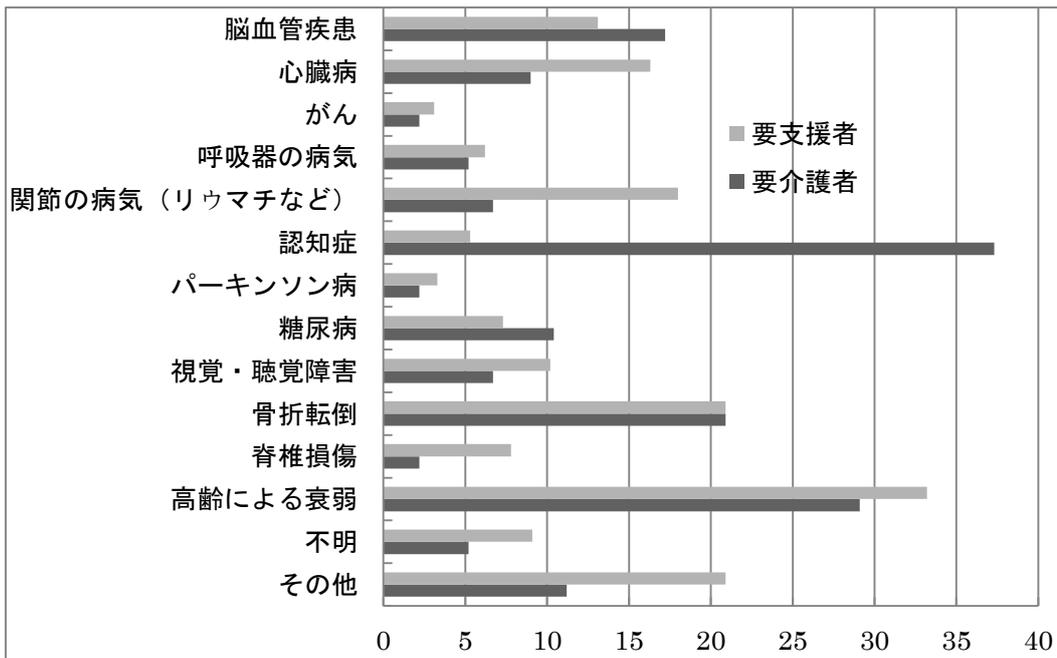
（宇陀市高齢者単身・夫婦世帯が増加）



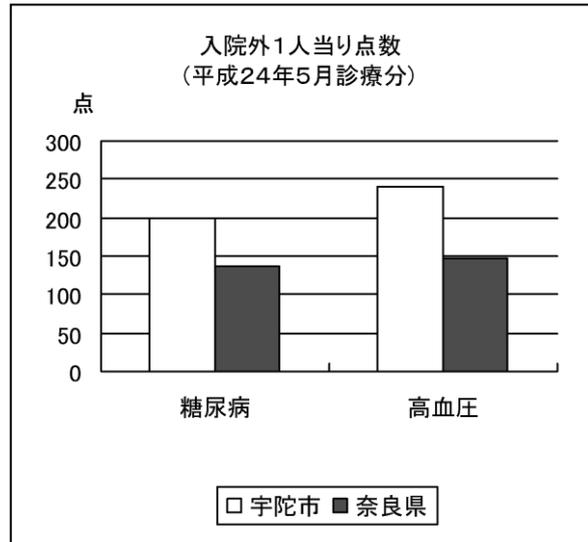
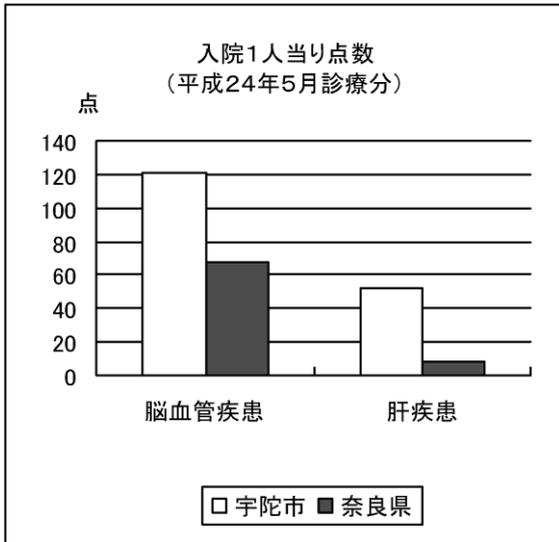
介護が必要となった原因では、「認知症」
「高齢による衰弱」「転倒骨折」「脳血管疾患」
の割合が高くなっています。

（平成23年度「宇陀市日常生活圏域ニーズ調査」）

■介護が必要となった原因（複数回答）



■国民健康保険診療点数（県比較において高い疾患）

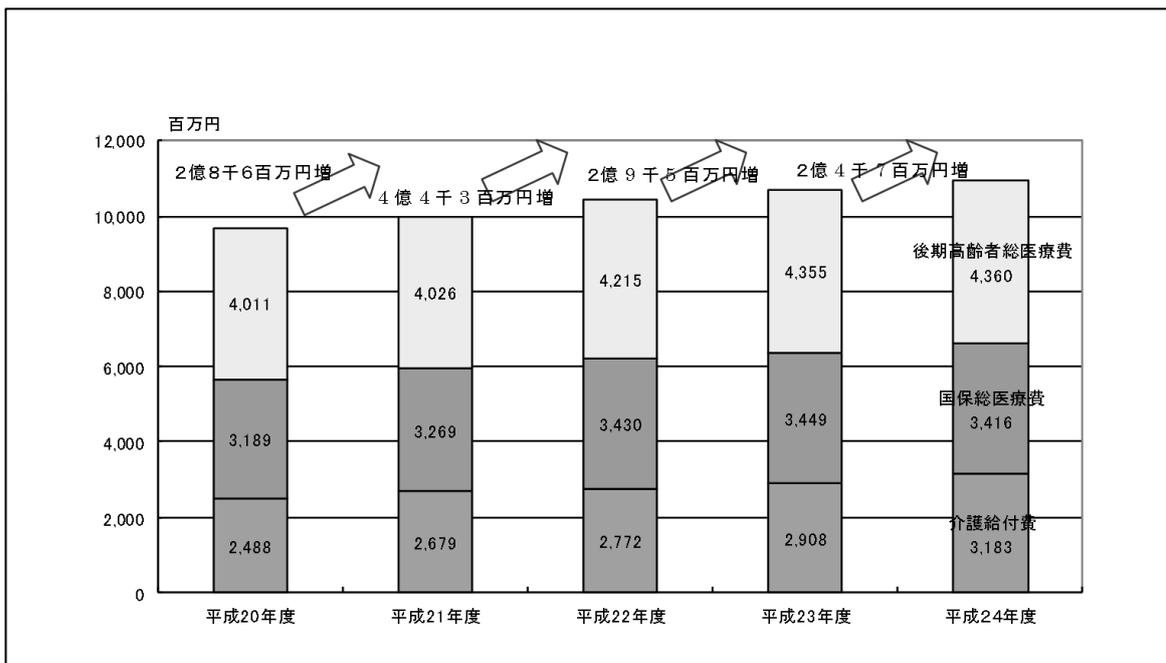


宇陀市国民健康保険の医療費分析では、高血圧などの循環器系の疾患や脳血管疾患の割合は県平均に比べ高い状況となっています。

3. 社会保障費

国民健康保険医療費、後期高齢者医療費、介護給付費といった社会保障費が毎年増加しています。

■社会保障費の推移



4. 健康寿命

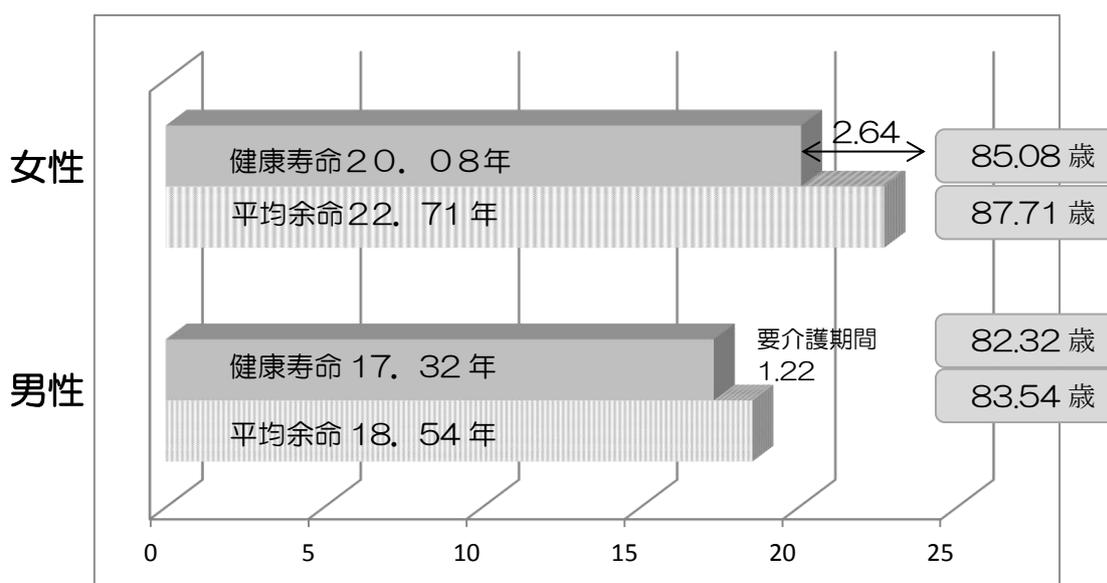
健康寿命とは『日常的に介護を必要とせず、自立した生活ができる生存期間』のことをいいます。奈良県では下記の式により健康寿命を算出しています。



■宇陀市の健康寿命（平均自立期間）「健康寿命の算出について」 奈良県健康福祉部 平成 25 年 9 月資料より

		65 歳 平均余命 (長いほど長寿) 年	65 歳 平均自立期間 (長いほど健康長寿) 年	65 歳平均要介護期間 (短いほどピンコロリ) 年
男性	全 国 (H24 値)	18.89	17.28	1.61
	奈良県 (H24 値)	19.20	17.62	1.57
	宇陀市 (H23 値) (県内 21 位/39)	18.54	17.32 (県内 18 位/39)	1.22 (県内 7 位/39)
女性	全 国 (H24 値)	23.82	20.43	3.39
	奈良県 (H24 値)	23.83	20.51	3.33
	宇陀市 (H23 値) (県内 31 位/39)	22.71	20.08 (県内 24 位/39)	2.64 (県内 8 位/39)

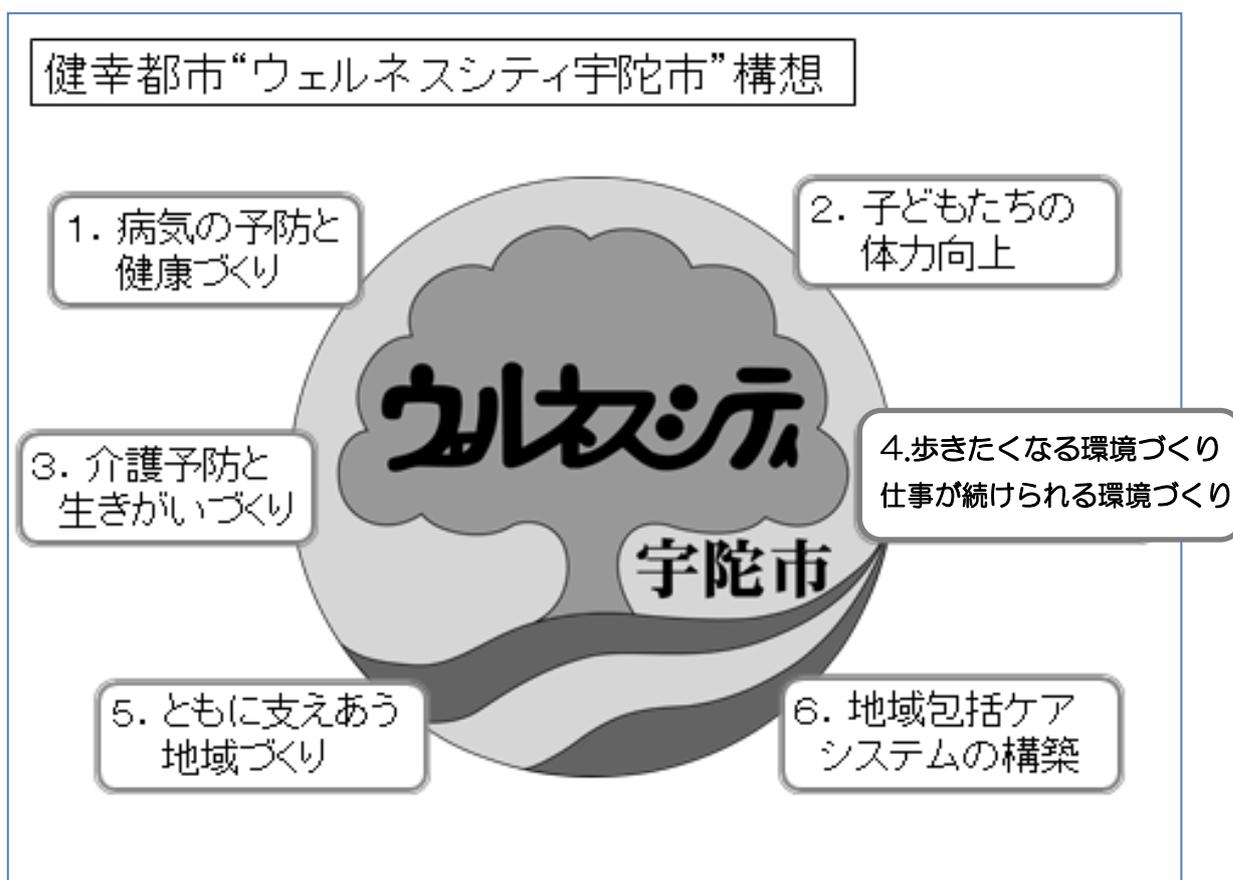
宇陀市の平均余命は県内比較において長くはありませんが、介護期間は短い傾向があります。





第4章 “ウェルネスシティ宇陀市” 実現に向けての施策

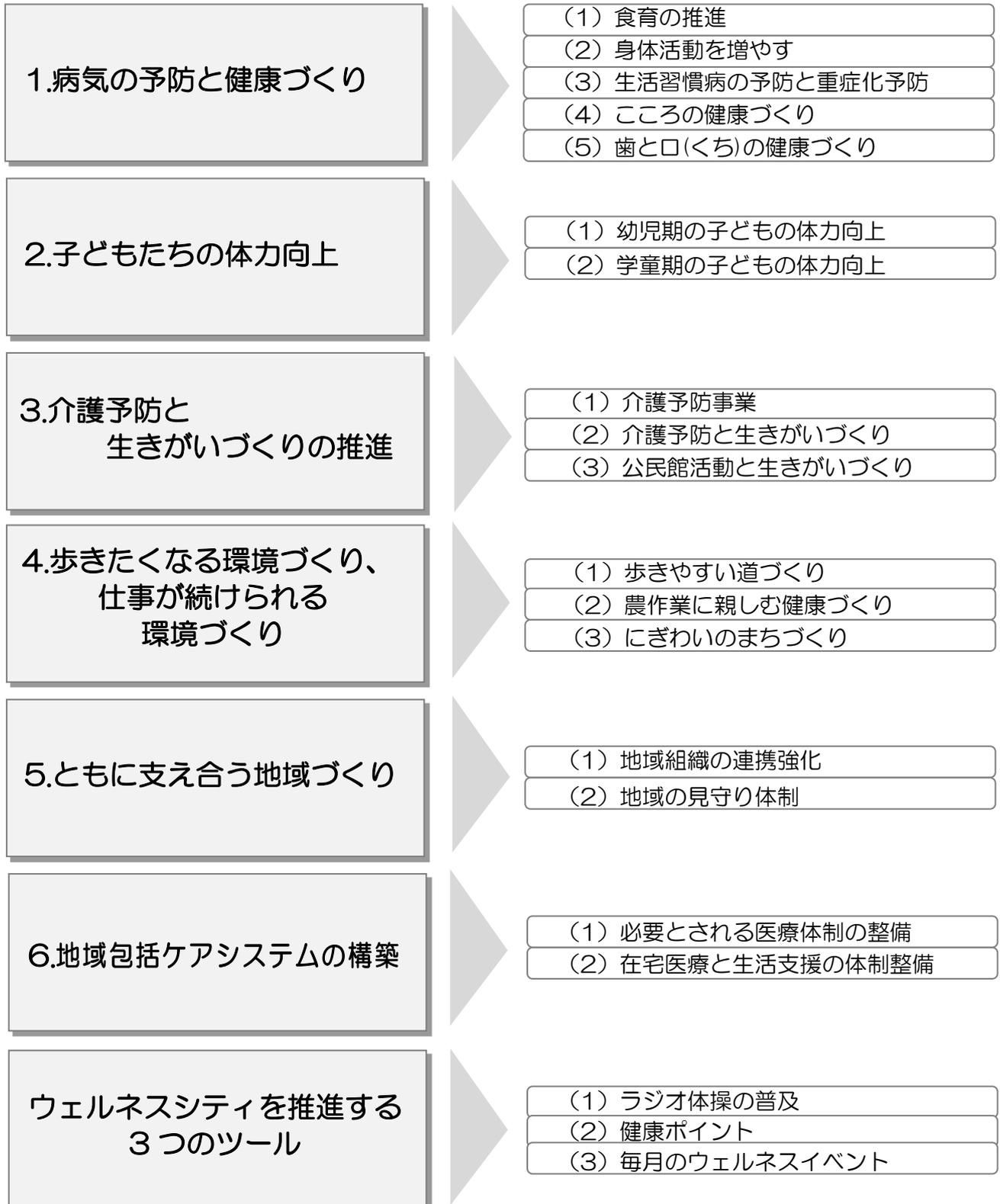
「健幸」をまちづくりの基本に据えた政策を連携しながら実行するために、“ウェルネスシティ宇陀市”構想の施策は6つの分野に分けてまとめました。



♥ 健幸都市“ウェルネスシティ 宇陀市”施策体系図 ♥

<施策の柱>

<施策項目>



1. 病気の予防と健康づくり

ウェルネスシティ構想の目標である「健康寿命の延伸」を進めるうえで、人生の各段階でそれぞれ、いかに質の高い生活を楽しみ、充実した生涯を送ることができるかが個人の大きな課題となります。そのためには、病気による早世（65歳未満の死亡）や障害を防ぐことが特に重要です。

平成23年の奈良県の65歳未満の死亡原因は、がん43.6%、心臓病14.9%、自殺9.9%、脳卒中5.8%、不慮の事故5.5%の順となっており、これらで79.7%を占めています。このような早世の原因となる疾病を減少させるために、「がん」「脳卒中」「心臓病」といった生活習慣病予防に主眼を置き、そのような疾患とも関連性をもつ歯や口の健康づくりも合わせて進めます。また、自殺は、うつ病などの精神疾患が原因となっている場合が多く、こころの健康づくりと不安や悩みを持つ人に気づき、支援できる環境づくりを進めます。

健診は自身の健康状態を知り、健康づくりにつなげるための基本であるという意識を持ってもらうことで、対象者の半数以上の人を受診する体制づくりを進めます。さらに健診結果にもとづく生活習慣改善のアドバイスにより、必要な場合には早期に治療を受けること、また治療を継続することで重症化を防ぐ取り組みを進めます。

健全な生活習慣の取り組みとしては、特に「食育の推進」と「身体活動の推進」を中心に進めます。このことは家庭や、地域全体でも取り組むべきものであり、個人としては生涯を通じて進めていくものです。「食育の推進」のライフステージ別のめざす姿は、幼稚園、保育所、小、中学校における食育推進計画とも共通性をもたせており、宇陀市食育計画として位置付けるものです。

また、健幸都市「ウェルネスシティ宇陀市」構想の「病気の予防と健康づくり」の分野を健康増進法に基づく健康増進計画として位置づけ、「食育」、「身体活動」、「生活習慣病の予防と重症化予防」、「こころの健康づくり」、「歯と口の健康づくり」の5つの分野について推進していきます。



(1) 食育の推進

♥ 食が育むからだところから生涯健康 ♥

「食べる」ことは、生きていく上での基本であり、喜びや楽しみの一つでもあります。しかし、近年は家族形態や生活スタイル、価値観の多様化が進む中で栄養の偏りや食習慣の乱れ、運動不足等が生活習慣病の一因となっています。さらに、地域や世代間の交流が希薄化してきていること等により、伝統的な食文化を守り継承していくことが難しくなっています。

本構想の中では健康づくりの基本として「食べる」ことを大切に考え、一日の始まりには必ず「朝食を食べること」「バランスよく食べること」「食に感謝すること」を進めていきます。そして、ライフステージ別に「食」のあり方、めざす姿を定め、それぞれの年代に応じた食育を推進していきます。また、乳幼児期、少年期のめざす姿は各保育所、幼稚園、小・中学校における食育推進計画と共通性をもたせ、家庭でも学校でも同じ方向性で食育を進めていきます。

学校教育においては、平成 24 年度から「栄養教諭」を配置し、食育の授業に取り組んでいます。子どもたちに対する食育は、健全な心と身体を培い豊かな人間性をはぐくんでいく基礎となるものであり、今後、食育の推進に向けて家庭や地域とも連携して取り組んでいきます。

○食育とは・・・

食育基本法では食育を「生きる上での基本であって、知育、徳育及び体育の基礎となるべきもの」と位置づけ、「様々な経験を通じて「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、健全な食生活を実践することができる人間を育てること」としています。

◇ライフステージ別のめざす姿◇

乳幼児期（0～6 歳）では
◎ 基本的な生活習慣が習得できる。 <ul style="list-style-type: none">・ 食べる力（味覚・噛む力）を育もう・ 規則正しい生活リズムを定着させよう
少年期（7～18 歳）では（小学生・中学生・高校生）
◎ 規則正しい生活習慣を確立し、自立した食生活を実践できる力を習得する。 <ul style="list-style-type: none">・ 食に関する学びや経験を通じ、正しい食生活を自分でできる力を身につけよう。

青年期（19～39歳）では
◎ 望ましい食生活を実践する。 ・自分自身の健康管理とともに、子どもの正しい食習慣を育成しよう。 ・毎日、野菜を食べよう。
壮年期（40～69歳）では
◎ 食生活を見つめなおし、健康を維持増進する。 ・自分自身や家族の健康状態を把握し、食生活の課題について見直し、改善する。
高齢期（70歳～）では
◎ 健康状態に応じた楽しい食生活を送る。 ・低栄養に気をつけ、動物性たんぱく質を適度に食べよう。 ・家族や友人との食事を楽しもう。

> 行動の目標

- 毎日朝食を食べ、バランスのとれた食事をする
- 食に対する感謝の気持ちを持つ

> 指 標

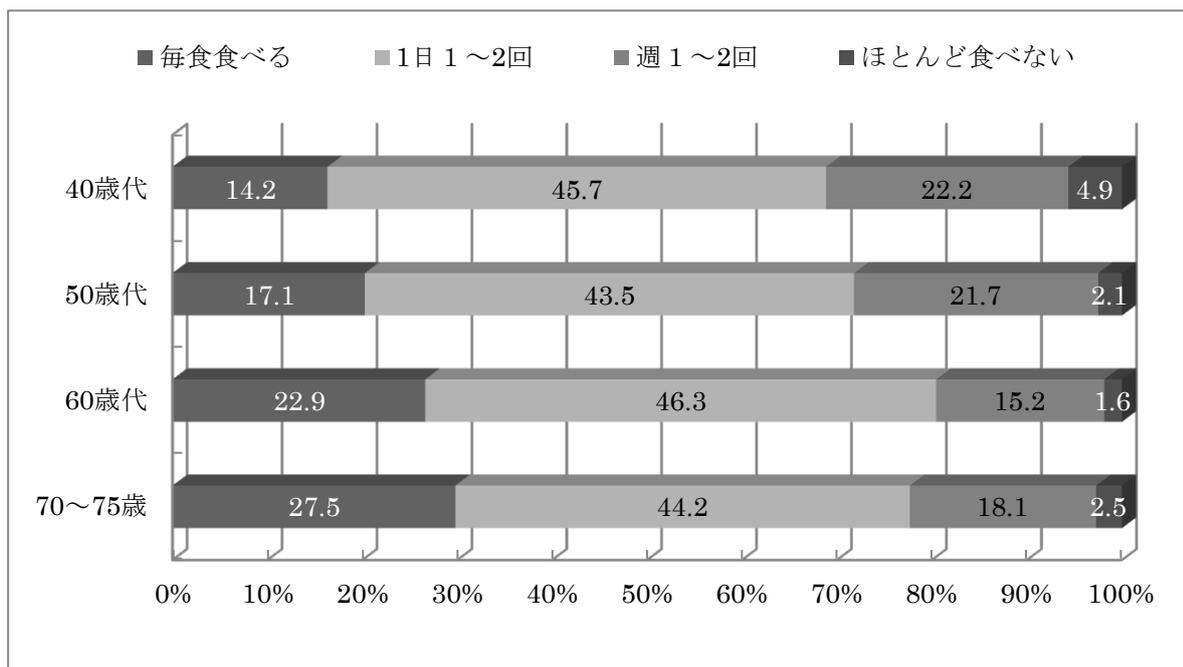
内 容	現状値	目標値
朝食を抜くことが週3回以上ある人の割合（64歳未満）	11.6%	5%
小鉢1杯の野菜を食べる回数が毎食の人の割合	24.1%	50%

> 現状と課題

宇陀市の40歳以上の方は朝食をほぼ9割以上の方が食べています（宇陀市特定健診結果より）が、その内容については主食・主菜・副菜をそろえて食べている人の割合が少ない傾向（県食育推進計画調査より）です。また、毎食、小鉢1杯の野菜を食べる人の割合が2割程度（宇陀市特定健診結果より）であり、野菜摂取不足が課題です。

健康うだ21計画（平成20年度～24年度）で、「野菜を毎食食べること」をすすめる取り組みを5年間推進し、その評価は改善傾向にありながらも目標値には達していないことを踏まえ、引き続き推進していく必要性があります。

■小鉢1杯の野菜を食べる回数



➤ 施 策

「朝食に味噌汁を」を切り口に、毎日朝食を食べること、またその内容をバランスよくすることを推進していきます。また「野菜料理をもう一皿」の切り口から野菜をたくさん食べること、バランスよく食べられることを推進します。また、食に対する感謝の気持ちを持つことを推進するために食事は家族一緒に「いただきます」のあいさつを進める取り組みや、伝統食や行事食を大切にする取り組みを進めていきます。

施策内容	H25	H26	H27	H28	H29
「朝食に味噌汁を食べよう」を切り口として「バランスのよい朝食を食べる」ことについて啓発をする。		広報、ホームページ、うだちゃん等を使った情報提供			
バランスのよい食事を摂る目安として「野菜料理をもう一皿増やす」ことについて啓発をする。	広報、ホームページ、うだちゃん等を使った情報提供				

(2) 身体活動を増やす

♥ 私にあった運動で生涯イキイキライフ! ♥

身体活動とは、生活のなかで身体を動かすことのすべてを指します。体力の維持増進を意識した有酸素運動や筋力トレーニング（運動）の他に、日常生活や、通勤、家庭での歩行や、職業活動、家事、遊び（生活活動）も身体活動に含まれています。健康によい身体活動とは、運動が継続できている、または生活の中でこまめに歩いたり軽い運動を楽しむことです。

WHO（世界保健機構）は身体活動の不足を死亡に対する危険因子として位置づけています。身体活動量の多い人は少ない人と比較し、循環器疾患やがんなどの発症のリスクが低いことが知られています。また、身体を動かすことは気分転換にもつながり、ストレス解消にもなります。

自分にあった運動を続けたり、日常生活において身体活動量を増やすよう意識することは、病気を予防し「生涯イキイキ」と健康で生活するために重要なことです。

➤ 行動の目標

- 運動が続けられる
- 身体活動を増やすことができる

➤ 指 標		
厚生労働省の「健康づくりのための身体活動基準」では運動習慣者の割合の増加（約 10%増）を目標としています。宇陀市においても同等の目標値を設定し推進していきます。		
内 容	現状値	目標値
運動習慣者の割合 ^{*1}	男性 33.9% 女性 30.8%	男性 44.0% 女性 41.0%
身体活動実施者の割合 ^{*2}	男性 45.1% 女性 42.0%	男性 56.0% 女性 52.0%

※1：運動習慣者：1回30分以上の軽く汗をかく、もしくは息のはずむ程度の運動を週2回以上、1年以上継続している者

※2：身体活動実施者：日常生活において歩行または同等の身体活動を1日1時間以上実施している者

➤ 現状と課題

宇陀市における運動習慣者の割合は男性 33.9%、女性 30.8%であり、県における割合、男性 31.2%、女性 28.7%（県民健康栄養調査より）と同程度です。平成 20 年度からの宇陀市の運動習慣者の推移をみると横ばい傾向となっています。また宇陀市の身体活動実施者の割合は男性 45.1%、女性 42.0%（平成 24 年度特定健診結果より）となっています。

これまで、健康うだ 21 計画を推進していく中で、保健センター、生涯学習課、公民館活動などを中心に運動のきっかけづくりの入門講座は多く開催されるようになりました。今後はさらに楽しみながら継続していくことができる体制づくりが必要です。自分に合った身体活動の増加に取り組む人を増やしていける環境を整え、生活の中で身体活動の増加につなげていくことが重要な課題といえます。

■宇陀市の運動習慣者の割合（宇陀市特定健診結果より）

(%)

	H20	H21	H22	H23	H24
男 性	37.8	41.9	34.9	34.7	33.9
女 性	27.6	29.5	30.7	25.6	30.8
計	31.8	34.7	32.5	29.4	32.2

➤ 施 策

誰もが知っていて、身近に行うことができる「ラジオ体操」や「ウォーキング」を推進するとともに、公民館、生涯学習、保健事業のなかで運動事業を実施し、参加を呼び掛けていきます。

また、市内の運動施設を活性化し、多くの方が運動を継続していけるよう教室等の集団プログラムを充実し、自分のペースにあった運動を続けていけるようアドバイスを行い、仲間づくりなど継続しやすい体制づくりをすすめます。

運動を始めたい、継続して行いたいと考えた時にすぐに取り組むことができるよう、市の運動事業の連携を図ります。さらに広報、市ホームページ、うだチャン 11、運動情報誌等を活用し身体活動に対する情報提供を広く行うことで、多くの方が身体活動の増加に対する意識を高めることができますようにします。

施策内容	H25	H26	H27	H28	H29
ラジオ体操の推進 （夏季ラジオ体操会） 市スポーツ推進員による体操の 指導と推進	(5箇所)				増加
運動の習慣化につながる教室の 充実と、市内の運動施設の活性化					教室数の増加といつでも気軽に利用できる体制づくり
運動事業の連携の体制づくりと 情報提供		運動事業連携会議の開催	運動情報誌の作成と広報、ホームページ、うだチャン等を活用した情報提供		

(3) 生活習慣病の予防と重症化予防

♥ よい習慣を重ねてヘルシーライフ ♥

日本人の3大死因である「がん」「脳卒中」「心臓病」をはじめとする生活習慣病は、自覚症状がないままに進行し、放っておくと健康長寿の最大の阻害要因となるだけでなく、医療費にも大きな影響を与えます。生活習慣病は、加齢や遺伝的な要因だけではなく、不適切な食生活・運動不足・過度の飲酒・喫煙・ストレスといった「生活習慣のゆがみ」が深く関与しています。生活習慣病の予防のため、正しい知識を持ち、よい習慣を重ねることが大切です。

生活習慣改善のためには、若い年代から定期的に健診を受診し、自分自身の健康状態について確認することが必要です。しかし、健診受診率は現状ではまだまだ低く、大幅に受診者数を増やし、不健康な生活習慣を改めることで、より多くの市民の方が健康に暮らすことができると考えます。そのために、健康づくり推進協議会に属する組織団体や医療機関等との連携を強化し、正しい知識の普及や特定健診・がん検診に関する情報提供の方法の充実を図っていきます。また、健診を受けやすい体制づくりに取り組んでいきます。そして、循環器疾患の重症化を予防するため、特に「高血圧」「糖尿病」の改善に取り組んでいきます。健診受診後、高血圧、糖尿病の治療が必要な人が早期に治療を開始し、治療を中断せず、血圧や血糖値を良好にコントロールできることが重要です。喫煙や飲酒に対する指導も含め保健指導を充実し、医療機関との連携による重症化予防体制を整備していきます。

➤ 行動の目標

- 定期的に健診を受け、結果に応じて行動できる
 - 血圧や血糖値をコントロールできる
-

➤ 指 標

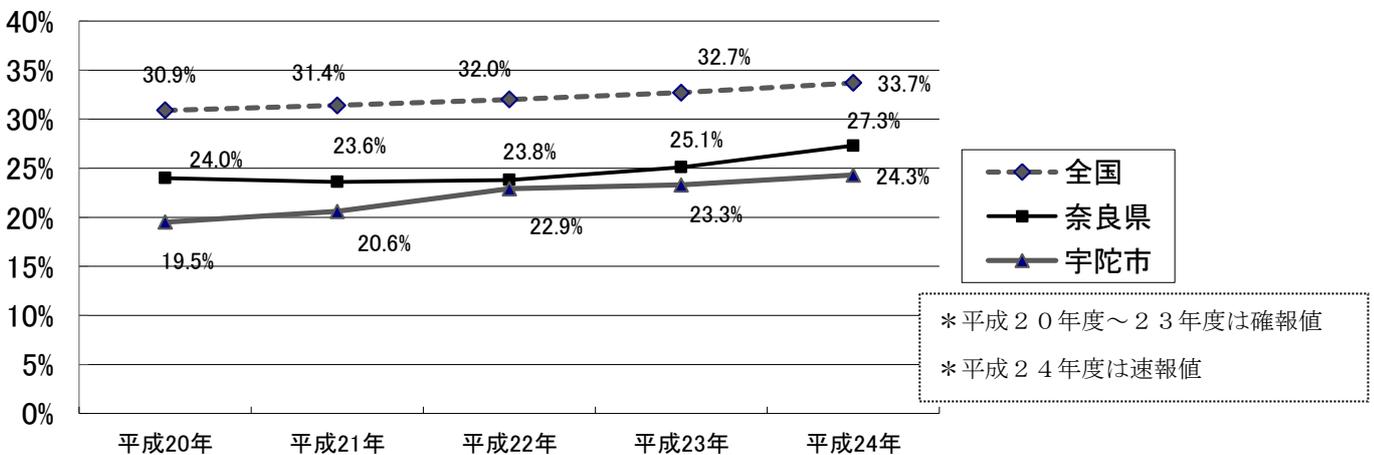
内 容	現状値	目標値	
特定健診を受ける人の割合	24.3%	60%	
特定保健指導を受ける人の割合	37.3%	60%	
がん検診を受ける人の割合	胃がん 40.0% 肺がん 32.0% 大腸がん 30.7% 子宮がん 30.9% 乳がん 39.5%	50%	
がん検診精密検査を受ける人の割合	胃がん 83.6% 肺がん 89.3% 大腸がん 67.4% 子宮がん 84.6% 乳がん 93.4%	100%	
高血圧要医療者の割合 (140/90 mmHg 以上)	特定 健診 結果	28.4%	減少
糖尿病要医療者の割合 (NGSP 6.5%以上)		7.7%	減少
高血圧治療中でハイリスク者の割合 (160/100 mmHg 以上)		16.9%	減少
糖尿病治療中でハイリスク者の割合 (NGSP 8.4%以上)		5.0%	減少
喫煙者の割合		12.3%	減少
飲酒者の割合 (毎日 2 合以上飲酒)		5.0%	減少

生活習慣病予防

➤ 現状と課題

宇陀市における主要な死亡原因である循環器疾患やがんを予防し、早期発見するために、まずは健診を受診することが大切です。しかし、市の特定健診受診率は徐々に上昇しているものの、県平均より低い状況です。特定保健指導の終了率は県平均より高くなっていますが、経年的に見ると減少しています。がん検診の受診率についても30%~40%と低い状況です。

大きく受診率を上げるために、健康に関心がない人も受診につながる体制づくりが必要です。



➤ 施 策

健診や生活習慣病に関する情報提供をさらに充実させ、啓発していきます。広報・ホームページ・ケーブルテレビ・通知での案内だけでなく、各種団体等との連携を強化して市内医療機関、公共機関、自治会、金融機関、商工会、道の駅等にポスター掲示やちらしを通して、特定健診・がん検診の受診促進をしていきます。また、健康ポイント制度により健康づくりに興味を持ってもらい受診率向上や知識の啓発につなげます。糖尿病・高血圧・がんなどの生活習慣病に関する正しい知識の普及、予防のための生活習慣改善のきっかけづくりの場として、生活習慣病予防講演会を開催します。

時間がなく受診していない人も多いため、土日や夜間でも健診が受診できる医療機関での健診体制を整備し、医療機関からも健診の受診を勧奨するなどさらなる受診率の向上を図っていきます。

施策内容	H25	H26	H27	H28	H29
特定健診・がん検診の普及啓発	未受診者への再勧奨		出前講座		
生活習慣病予防講演会の開催	慢性腎疾患予防対策	がん予防対策	たばこ対策	飲酒対策	
受けやすい体制の整備					

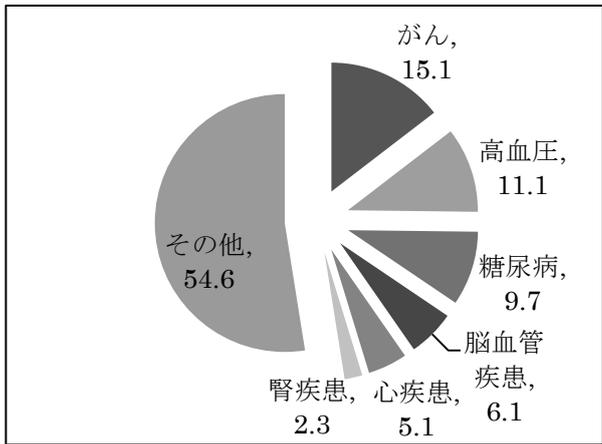
生活習慣病重症化予防

➤ 現状と課題

宇陀市国民健康保険の医療費（平成 24 年 6 月審査分）に占める生活習慣病関連の疾患は、約 50%を占めており、そのうち高血圧・糖尿病の医療費は 40%となっています。被保険者 1 人当り外来医療費（6 月審査分平成 20～24 年平均）について、奈良県内での市町村順位を高い順から見ると、宇陀市は高血圧（40～64 歳）、糖尿病（64～74 歳）で第 6 位と高い状況です。

また、被保険者の 1 人当り入院・外来医療費（6 月審査分 平成 20～24 年平均）は、脳卒中（40～64 歳）で第 4 位となっています。平成 24 年度特定健診受診者のうち糖尿病予備軍（NGSP 5.6～6.4）は 43%を占めています。脳卒中を予防するためにも糖尿病・高血圧による動脈硬化の進行を防ぐ対策が必要です。

■宇陀市国民健康保険総医療費に占める生活習慣病関連の疾患（%）
（平成 24 年 6 月審査分（入院＋入院外））



➤ 施 策

健診の結果で異常があっても、生活習慣を改善せずにそのまま放置したり、病院を受診しない人がいます。脳卒中の危険性が高い高血圧・糖尿病の方には、個人の状態に応じて保健指導を充実します。また、治療必要者には、受診勧奨及び治療継続の重要性について啓発し、受診や治療状況の把握をします。治療中断者や治療中でコントロール不良者については、生活状況等を把握し、医療機関と連携して重症化予防体制の整備を図っていきます。

施策内容	H25	H26	H27	H28	H29
保健指導の充実	—————→				
医療機関連携による重症化予防体制の整備			—————→		

(4) こころの健康づくり

♥ 気づいてつないで支えあう安心ライフ ♥

落ち込んだり、憂うつな気分になることは誰にでもあることです。私たちのこころは、人間関係や身体の病気などでストレスを受けることがあります。そして、こころも身体と同じように調子が悪くなったり病気になったりします。自分のこころの状態に関心を持ち、周りの人のストレスにも気づき、みんなでこころを健康にしようといった意識を高めていくことが必要です。

そのために、こころの病気について十分に理解を深める機会を増やし、周りの多くの人が、わずかなサインも見逃さない「気づき」を持つこと、不安や悩みを相談してもらえよう相談窓口の充実をすることで、身近でこころの健康の維持・増進が図れる環境づくりをめざします。

そして、うつ病、ストレス、睡眠障害等に着目した総合的なこころの健康づくり対策をより一層推進していきます。

➤ 行動の目標

不安や悩みを相談できる

➤ 指 標

内 容	現状値	目標値
不安や悩みを相談できる人の割合	71.9%	増加

(平成25年度宇陀市特定健康診査問診項目より)

➤ 現状と課題

全国では、平成 10 年以降自殺者数が激増し、自殺対策基本法に基づく自殺総合対策大綱が策定され、自殺予防への取り組みが展開されています。奈良県でも、その一環として早期対応の中心的役割を果たす人材としてゲートキーパーの養成を進めています。

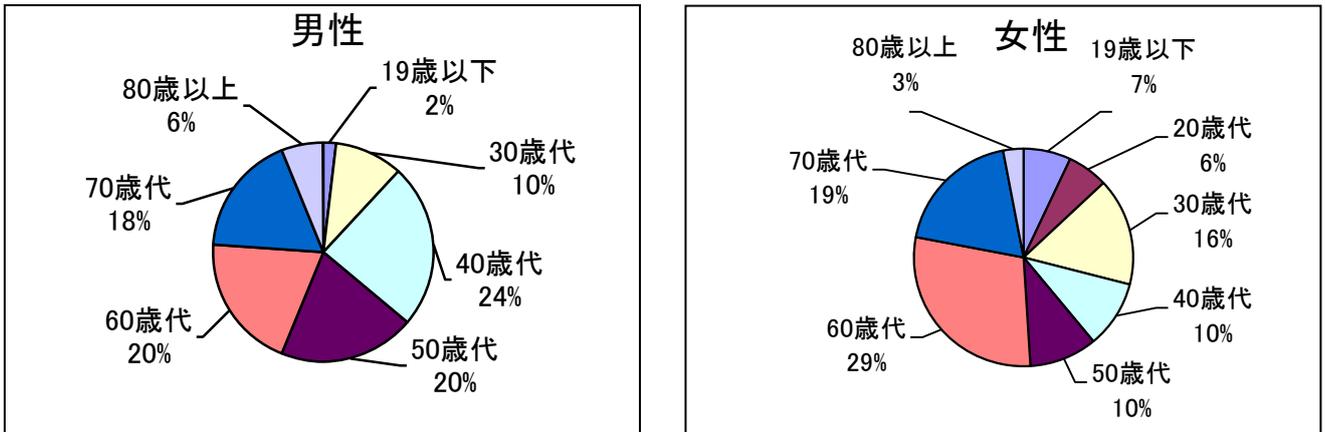
宇陀市の自殺死亡率は徐々に高くなっており、特に女性の自殺死亡率は全国を 100 としてみた標準化死亡率で、より高くなっています。また、自分自身がこころの病気であることの自覚が少なく、不安や悩みを抱えていても相談できず、医療につながっていない人が増えています。1 人でも多くの方が、悩みや不安を抱えている人に「気づき」、話を「聴き」、適切な相談機関へ「つなぎ」、「見守る」ゲートキーパーとしての役割を持ち、自殺を未然に防ぐ対策が必要です。

■宇陀市の性別・年齢別自殺者数（人）

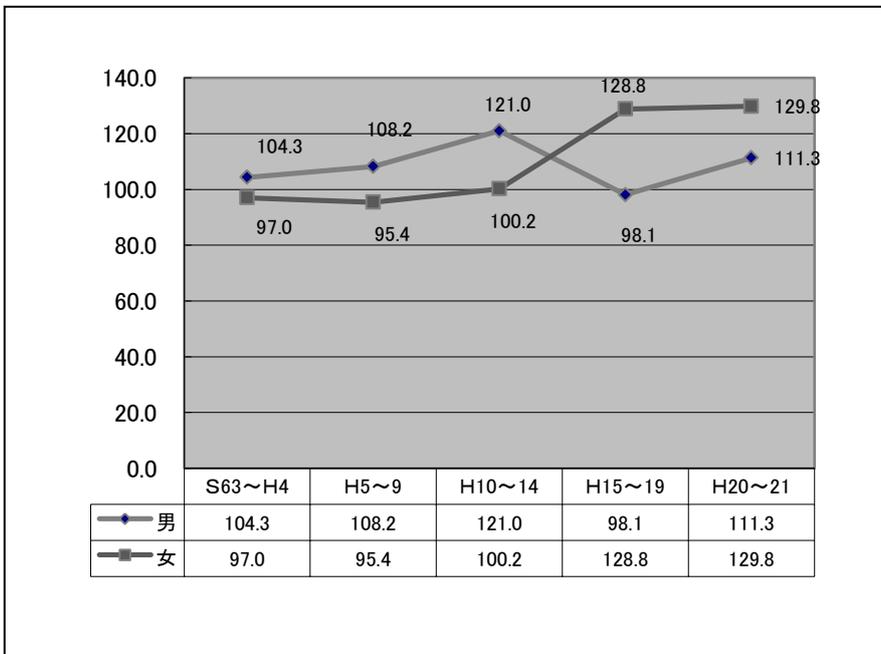
性別	総数	H16年	H17年	H18年	H19年	H20年	H21年	H22年	H23年
男	50	10	2	11	2	5	10	4	6
女	31	3	7	3	5	6	3	2	2

資料：奈良県精神保健福祉センター

■宇陀市年齢階級別自殺者数の割合（平成 16～23 年）



■宇陀市の自殺死亡率標準化死亡比（×100）



資料：奈良県精神保健福祉センター

➤ 施 策

多くの市民が、こころの問題を抱えている人に適切に対応できる、ゲートキーパーとしての役割を担えるよう、特に人と関わることの多い職種や各種団体の方を対象に、ゲートキーパー養成講座を実施していきます。

養成講座では、まず、自殺の現状や対策を知ってもらい、自殺を考えている人の心理や自殺につながりやすい因子、自殺を防ぐ因子を確認した上で、ゲートキーパーの役割を学びます。

ゲートキーパーの役割

- 気づき：家族や仲間の変化に気づいて、声をかける
- 傾聴：本人の気持ちを尊重し、耳を傾ける
- つなぎ：早めに専門家に相談するように促す
- 見守り：温かく寄り添いながら、じっくりと見守る

ゲートキーパー養成講座を通じて、こころの健康についての理解を深め、ストレスをためこんでいる人に対しては声をかけ、医療機関や専門機関への相談ができるよう支援していきます。また、ストレス解消方法を学ぶ機会の促進、睡眠・休養の大切さやうつ病をはじめとしたこころの病気についての正しい知識を普及啓発する取り組みへとつなげていきます

施策内容	H25	H26	H27	H28	H29
ゲートキーパー養成講座	市職員 民生委員 (150人)	健康づくり 推進員 事業所ヘルパー	学校PTA 社協ボラン ティア	美容師	

(5) 歯と口(くち)の健康づくり

♥ 歯ッピー生活 ～美味しく食べて、楽しく喋り、生涯笑顔！～ ♥

歯や口の健康は、美味しく食べて、楽しく喋り、いきいきと生活するために大切なことです。また、歯周病と糖尿病との関連性が明らかになるなど、全身の健康に大きく関与しています。生涯を通じて自分の歯で食事ができるようにするためには、歯と口の健康づくりに努めることが重要です。

そこで、ライフステージごとの歯と口の健康づくりを推進するため、妊娠期からの歯科検診や、育ち盛り世代のむし歯予防、働き盛り世代の歯周疾患予防、更には高齢者の口腔機能の維持向上と誤嚥性肺炎予防に向けた対策を、各幼稚園、保育所、小中学校、歯科医師会、保健所、保健センター等の各関係機関との連携を深めながら取り組みを進めていきます。

健康うだ 21 計画（20 年度～24 年度）の実績評価では、子どものむし歯は減少、毎食後歯みがきする児も増加し、目標値に達成しました。一方で大人の歯周疾患状況や毎食後歯みがきする 40・60 歳代の方は増加せず、目標値には達しませんでした。これらの現状を踏まえ、育ち盛り世代のむし歯予防は今までの取り組みを継続して実施していきます。そして優先的に取り組む世代を「働き盛り世代」とし、「8020」※1 “6024”※2 をめざした「定期的な歯科検診の受診」の取り組みを強化します。

（※1 8020（ハチマル・ニイマル）運動：「80 歳で自分の歯を 20 本以上保とう」という運動。厚生労働省と日本歯科医師会の提唱。 ※2 6024（ロクマル・ニイヨン）は同じく、「60 歳で 24 本以上の自分の歯を保とうという運動。」）

＞ 行動の目標

- 歯周疾患検診を受ける
- 毎食後歯みがきをする

＞ 指 標

働き盛り世代の歯周疾患検診推進事業

内 容		現状値	目標値
一人平均現在歯数を増やす	40～64 歳	※24.1 本	26 本
	65～75 歳	※20.3 本	22 本
かかりつけ歯科医をもつ割合（40歳以上）		※83.9%	100%
歯周疾患検診利用者数（35歳以上）		11 人（平成 24 年）	150 人
1 年間に歯科検診を受ける人の割合（40歳以上）		※59.9%	70%
補助清掃用具を使用する人の割合（40歳以上）		※51.4%	60%
60 歳で 24 本以上自分の歯がある人の割合		※58.5%	60%
毎食後歯みがきする	40 歳代	13.1%（平成 24 年）	20%
毎食後歯みがきする	60 歳代	25.7%（平成 24 年）	30%

（平成 25 年度宇陀市特定健康診査問診項目より）

＞ 現状と課題

奈良県では、60 歳で 24 本以上自分の歯が残っている人の割合は 67.4%（県民健康栄養調査より）でした。一方宇陀市では、60 歳で 24 本以上自分の歯が残っている人の割合は 58.5%でした。

早期発見、早期治療のため定期的に健診を受けることは大切であり、「この 1 年間に歯科検診を受けた」と回答した人は 59.9%になっています。しかし、市で実施している個別の節目歯周疾患検診の受診者数は少ないのが現状です。

そのため、歯科健診を受ける機会が少ない人に対し、受診しやすい体制を整えるとともに、歯科保健や口腔機能の健康づくりに関する情報の提供や、歯周疾患検診についての啓発を行うことが課題となっています。

＞ 施 策

むし歯や歯周病をおこしやすい妊婦に対して、歯科健康診査を実施することで、早産や低体重児出産との関連を啓発し歯科疾患の予防や早期発見及び治療と妊婦自身や子どもの歯科保健の向上を図っていきます。

また糖尿病など生活習慣病等の対象者には、歯周病と全身疾患との関連性に関する知識を健康教育等で普及啓発し、特定健診と連携を図った集団での歯周疾患検診を推進します。そしてお早目健診（35歳から39歳対象）や職域に歯周疾患検診も取り入れ、積極的に歯科健診を受ける体制をつくり、受診者を増

やす取り組みを進めます。また、大人に対する良い歯のコンクール等を実施し歯周疾患予防の啓発に努めます。

施策内容	H25	H26	H27	H28	H29
妊婦歯科検診					
糖尿病起因歯周病検診					
お早め健診歯周病検診					
良い歯のコンクールの実施					
歯科健康教育の実施					

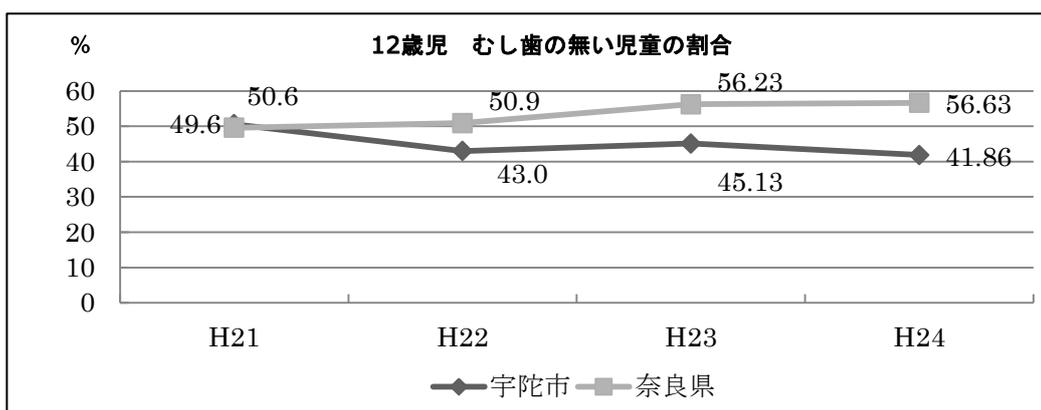
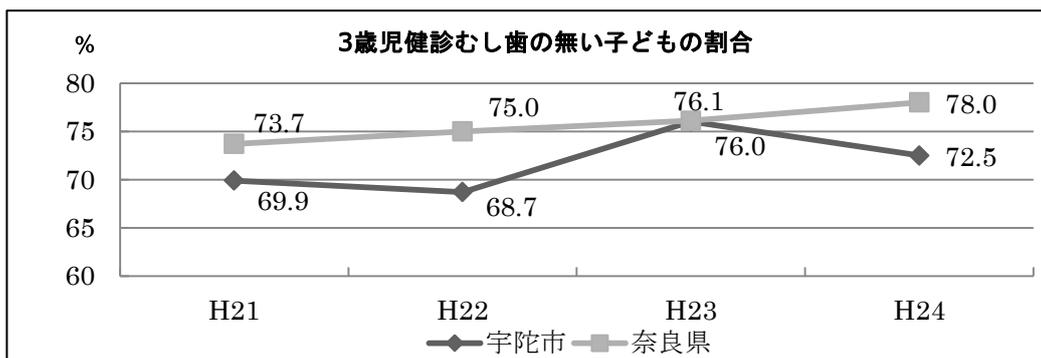
> 指 標

育ち盛り世代の歯科保健事業

内 容	現状値	目標値
むし歯の無い3歳児の割合を増やす	72.5%	80%
むし歯の無い12歳児の割合を増やす	41.9%	60%
毎食後歯みがきする 年中児	53.7%	80%
毎食後歯みがきする 小学4年生	69.7%	80%
毎食後歯みがきする 中学2年生	11.1%	20%

> 現状と課題

3歳児、12歳児のむし歯の無い児の割合は、奈良県と比較すると低い状況であり、その原因として正しい歯みがきができていないことや甘味飲食物の過剰摂取などがあげられます。そこで、各年齢に応じたむし歯予防に対する取り組みを実施し、将来多くの歯を保てるような習慣を身につけることが必要です。



➤ 施 策

生涯自分で美味しく食べるには、毎食後の歯みがきや甘味飲食物の食べ方が、むし歯予防につながることを知ってもらい実行してもらうことが必要です。

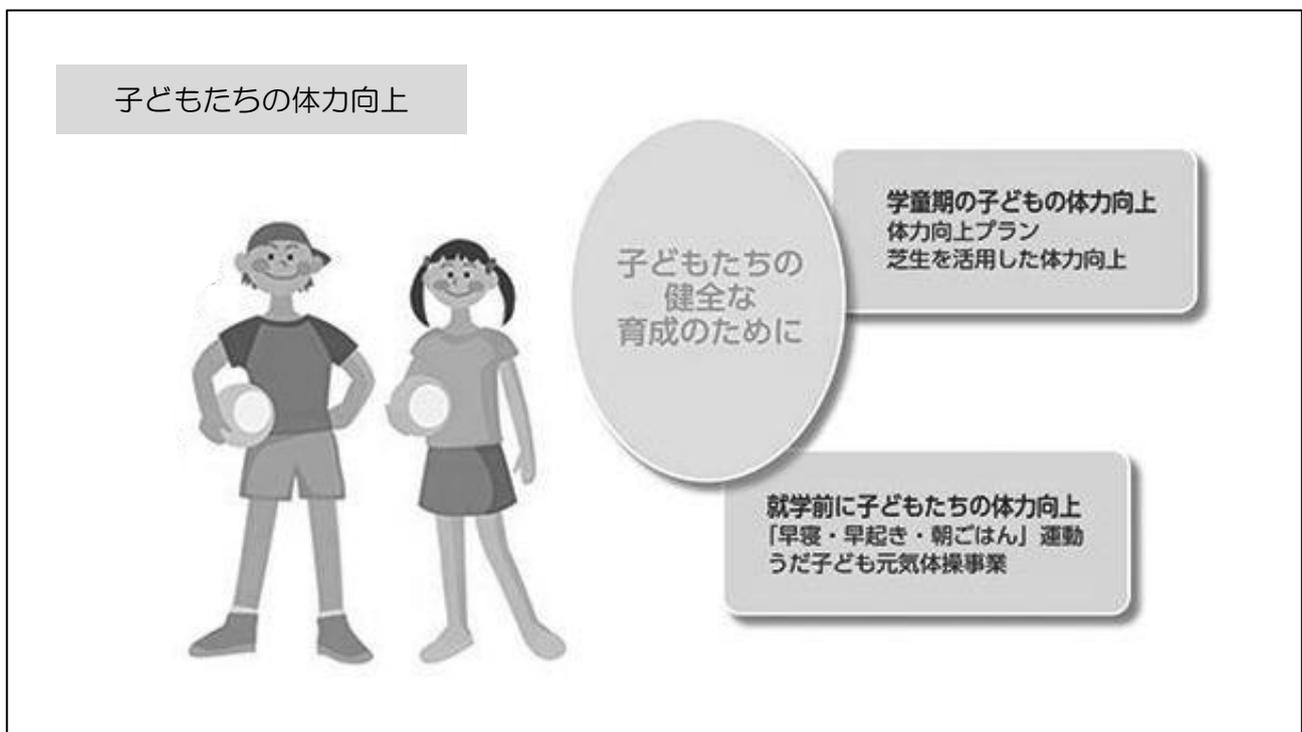
各関係機関と連携を図りながら、妊婦、乳幼児の保護者及び園児・児童・生徒に対し歯、口の健康への意識を高めるための歯科健康教育や啓発を実施していきます。

2. 子どもたちの体力向上（幼稚園、保育所、学校教育）

(1) 乳幼児期の子どもたちの体力向上

乳幼児期は、健やかでいきいきとした生涯を送るために、豊かな心と体をはぐくむとても大切な時期です。また、学童期は乳幼児期に築いたところとからだを土台に、今後の人生を発展させる基礎となる様々な体験をする時期です。自身の健康を大切にすることのために、その根底にある自分を大切に思う自己肯定感をはぐくむこと。基本的な生活習慣を身につけること。これらは特に生涯の健康の土台であると考えます。人生の健全なところと身体の基礎をつくるこの時期に、幼稚園、保育所、学校と家庭が連携を図りながら、子どもたちの健全な育成に努めることが重要です。

健康に係る生活習慣は様々あります（食育、歯の健康については「病気の予防と健康づくり」の項に記載）が、体やこころが大きく成長する子どもたちの健康づくりで「運動」はとても大切です。



➤ 指 標

就学前の子どもの体力向上

内 容	現状値	目標値
運動能力平均評定値（5歳児）	2.82	3.00

➤ 現状と課題

■5歳児の運動能力調査結果（平成25年度：公立幼稚園のみ）

項目／種目	身長 （平均）	体重 （平均）	25m走	テニスボ ール投げ	立ち幅跳 び	両足連続 飛び越し	評定値合 計	平均値
宇陀市	110.52cm	18.82kg	2.73	3.00	2.68	2.87	11.28	2.82
奈良県平均	110.00 cm	18.60kg	2.92	2.93	2.93	3.16	11.94	2.99

※運動能力は評定値で表わしています。（全国標準値は「3.00」）

5歳児の運動能力調査結果では、宇陀市は全国、県平均より低い結果がでています。少子化の影響もあり、家庭、地域においては外遊びの機会が減少しています。安全面に考慮し、幼稚園・保育所などの集団生活のなかでは、体力向上につながる遊びを取り入れていくことが必要です。

➤ 施 策

子どもが健康でいきいきと活動したり、安全を理解して行動したりするため、運動や体力づくりを通じて、生活に必要な習慣や態度を身につけさせます。

- 子どもの基本的な生活習慣の確立のため、家庭との連携を密にしながら「早寝・早起き・朝ごはん」「おはよう・おやすみ・おてつだい」等、規則正しい生活リズムを身に着けるように促します。
- 身体を動かすことの大切さを感じてもらうため、運動や遊びなどを通じて自ら感じるような環境づくりに努めます。
- 気候に応じて薄着や裸足になり、必要に応じて衣服の調整ができるようにします。
- 好き嫌いをせず、喜んで食事をし、体や心を丈夫にします。
- 自然環境に触れ、遊びを通じて、いろんなことを発見したり体験したりすることで興味や関心をもち、遊びや生活を豊かにしていきます。また子どもの時から歩く機会をもち、足腰を鍛えます。

施策内容	H25	H26	H27	H28	H29
「早寝・早起き・朝ごはん」運動					
うだ子ども元気体操事業					

(2) 学童期の子どもの体力向上

> 現状と課題

■平成 25 年度に実施された「全国体力・運動能力、運動習慣調査」結果より

※（ ）内数値は平成 24 年度調査結果

小学5年生		体力合計点平均値		全国数値
小学生男子	奈良県	53.82	(54.81)	22(16)
	全国	53.87	(54.07)	
小学生女子	奈良県	54.04	(55.14)	33(22)
	全国	54.70	(54.85)	
小学生男女総合	奈良県	107.86	(109.95)	29(19)
	全国	108.57	(108.92)	

中学2年生		体力合計点平均値		全国数値
中学生男子	奈良県	40.48	(40.20)	40(45)
	全国	41.78	(42.32)	
中学生女子	奈良県	46.71	(46.48)	40(43)
	全国	48.42	(48.72)	
中学生男女総合	奈良県	87.19	(86.68)	42(44)
	全国	90.20	(91.04)	

平成 25 年度「全国体力・運動能力、運動習慣調査」結果によると、奈良県の小学生体力は全国的には中位、中学生体力は低位の結果でした。この傾向は宇陀市においても同様だと考えます。

小学校では休み時間が長く、運動場へ出て「鬼ごっこ」や「ボール遊び」などの運動をする機会が多いことで、「体力」や「運動能力」が養われていくと考えられます。また、放課後も比較的時間があり、近くの空き地などで友達と遊んだりすることが出来る児童は、その場面でも「体力」をつけることができます。

中学生になると休み時間が短くなり、次の授業の準備や教室の移動に時間が使われ、運動場へ出て体を動かす機会が減ります。運動系の部活動に入部する生徒は十分な運動の機会がありますが、それ以外の生徒の運動の機会は学校の「体育」授業のみという生徒が多く存在していると考えられます。

奈良県の調査のなかで、中学 2 年生の女子のうち、1 週間の総運動量が、0 分～60 分未満の生徒の割合は 31.5%（全国平均は 29.9%）と 10 人に 3 人以上が 1 日に 10 分も運動していない状況が浮かんできます。運動習慣が身につけている生徒と、そうでない生徒の二極化が進んでいます。

➤ 施 策

各小・中学校では、児童や生徒の体力向上を目指して校内の「体力向上プラン」に従って、体力の向上を目指しています。小学生には、休み時間の外遊びの励行や体育の時間の充実を今後も進めていきます。また、小学校体力測定時の中学校教師の派遣事業の充実、「夢先生」（小学校5年生を対象にした本物のスポーツ選手の派遣）事業の復活、芝生を活用した体力向上を推進していきます。

中学生には、特に運動習慣が身につけていない生徒も運動習慣をつけるきっかけとするため、まずは体育の授業の中で、友だちと一緒にできる、好きそうな種目を積極的に取り入れ、運動の楽しさを味わい、運動が苦手な生徒も大いに活躍できる、成功体験や充足感を感じられる授業を展開していきます。

また、学校全体で取り組む体力づくり（体育大会、マラソン大会、球技大会等）を充実させていきます。部活動の中ではプロのスポーツ選手に触れる機会を持ったり、指導者の知識や技能の向上などにより、部活動の充実、支援をしていきます。

食育や健康安全教育とも合わせ、子どもたちの健全な精神、健全な体づくりを推進していきます。

3. 介護予防と生きがいのづくりの推進

少子高齢化社会においては、高齢になっても地域で元気に暮らせること、それ自体が「社会貢献」であり、健康を維持することは、個人と社会の双方にとってメリットがあることです。自立した生活を送るためには、筋力の維持・向上は欠かせません。要介護の主な原因となる加齢による衰弱や筋力低下は介護予防の取り組みにより、進行を抑えることが可能です。筋力トレーニングを行うと、筋力や歩く速さ、バランス感覚、柔軟性、敏捷性などが改善します。今後は筋力アップを目的とした介護予防事業に継続して多数参加できる体制づくりが必要です。いままで実施してきた介護予防事業を大きく見直し、効果につながる、多くの人に参加していただける実施方法について検討していきます。

また、高齢になってもいきいきと自立した生活を送るために、体の健康に加えて気持ちの元気も重要です。その要因となる生きがい、居場所、仕事、家族、仲間など、これらは高齢になってから考える問題ではなく、それまでの過ごし方、地域づくりに基づくものであり、若い時から介護予防の視点をもつ意識啓発が必要です。そして、積極的に家から出て、地域のサロンや老人会活動、ゲートボール、グランドゴルフ等に参加していくことが大切です。今後は、地域のなかで集まれる機会として、サロンの開催箇所を増やす取り組みをすすめていきます。

さらに学習や趣味等も生きがいのづくりにつながります。公民館事業を生きがいとなる学習の場や趣味や運動、また、社会貢献などを続けていくきっかけとし、そこから自主グループにつなげて仲間づくりをすることで、さらに効果を高める取り組みをしていきます。そして、将来、公民館事業や自主グループで習得した技術を生かしていければ、趣味が実益につながり、より大きな生きがいになると考えます。今後は、公民館事業終了後に自主グループへの移行をスムーズに行える体制づくりを行っていくと共に、趣味が実益につながるような講座内容を検討していきます。



(1) 介護予防事業

➤ 現状と課題

介護予防事業には元気な高齢者を対象にした筋力向上と認知症予防のための一次予防事業と、要介護状態になるおそれがある高齢者を対象にした二次予防事業があります。目的に合わせ、多様な形態、方法により実施してきましたが、介護予防事業の対象者（年齢65～79歳で介護保険未認定者）は約6,000人であり、今までの小規模な事業規模を見直し、対象者数の半数以上が参加できる事業体制が必要です。

■宇陀市介護予防事業実施状況

		平成 21 年度	平成 22 年度	平成 23 年度	平成 24 年度
一次 予防事業	数回のコース形式の教室	55人 (延べ374人)	21人 (延べ75人)	37人 (延べ132人)	70人 (延べ302人)
	地域の中で講座形式での 教室		6回 177人	9回 209人	6回 123人
二次予防教室		61人 (延べ622人)	126人 (延べ1,408人)	178人 (延べ2,171人)	224人 (延べ2,314人)

➤ 施 策

日常的に体を動かすこと、家庭でもできる運動を続けることも大切です。家庭で一人でも継続できるよう「タオル体操 DVD」を作成しました。自主放送やパンフレット等を通じて周知し、一人ひとりが積極的に取り組むことができるよう支援します。

筋力アップの体操は一人で継続することは難しく、その目的で集まる場、指導者も必要です。「筋力アップ運動」を推進するために、市内数か所の運動拠点を定め、筋力アップ教室を開催します。多くの高齢者が参加し、継続することで筋力アップをめざします。また、効果判定をし、運動の成果を明らかにしていきます。

施策内容	H25	H26	H27	H28	H29
通年的に市内数 か所で筋力アッ プ教室を開催	(H24年度 約400人)				2,000人
→					

(2) 介護予防と生きがいづくり

➤ 現状と課題

社会福祉協議会では、いきいきサロンのボランティア研修会を菟田野分館と農林会館において毎月各 1 回開催し、ボランティアの育成支援を行ない、いきいきサロンの実施箇所の拡大を図ってきました。

いきいきサロンは、地域の高齢者を対象に地域のボランティアが中心になって集会所や公民館等で開催されていますが、地域差が大きく、市全体でも実施割合は 37%にとどまっており、また開催頻度も月 1 回～年 1 回までと差があります。

室生地区は室生福祉保健交流センターにおいて、ぬく森サロンを平成 12 年から実施しており、年間延べ 1,400 人ほどの参加者があります。

■平成 24 年度ボランティアによる いきいきサロン実施状況

地域	自治会数	実施箇所数	実施自治会数	自治会サロン 実施率 (%)
榛原	75	17	23	30.7
大宇陀	76	16	32	42.1
室生	42	3	7 ぬく森サロン除く	16.6
菟田野	17	17	15	88.2
計	210	53	77	36.6

➤ 施 策

独居や高齢者世帯・昼間独居高齢者が増加する中、閉じこもりによる不活発病や認知症の予防など、介護予防のために高齢者が出かけていける居場所づくりが必要です。社会福祉協議会が中心となって、自治会でのサロン開催箇所を増やす取り組みにより、実施率 50%を目指していきます。

市内では、自治会に加入していない住民が多い地域も一部にあり、自治会への加入を呼びかける一方、自治会単位のサロンづくりにとらわれず、高齢者の居場所を増やすことが必要です。小単位でのサロンづくりも推奨し、内容によっては有償ボランティアの検討も必要です。

こうしたサロンやサークルづくりは、社会福祉協議会だけでなく、公民館事業の終了者やNPO、住民組織、住民による自主グループなどでも行えるよう支援を検討していきます。

施策内容	H25	H26	H27	H28	H29
地域のサロン づくりの推進	36.6%				50%

(3) 公民館活動と生きがいづくり

＞ 現状と課題

公民館は学習を通じて生きがいとなる趣味や運動に親しみ、ともに活動する人々とのコミュニケーションの場として運営しています。平成 24 年度の中央公民館事業は 22 講座 180 回を開催し、4,251 人の参加がありました。また、各自治会などでも活発な公民館活動が行われています。

現在の課題として、講座によっては地域ごとに応募者数の偏りがあること、公民館事業終了後に自主グループへの移行につながりにくいことがあります。

＞ 施 策

公民館事業は参加しやすい環境と年齢層にあった内容の充実に取り組み、市民の生きがい発見をサポートします。さらに、一定期間を経過した講座を受講生の自主的な運営に委ね、自主グループとして活動が継続できるよう支援します。

また、公民館事業では、趣味が実益につながるような講座を開講し、自主グループにつなげていきます。

施策内容	H25	H26	H27	H28	H29
講 座 (参加者数の目標)	(H24 年度 4251 人)				4,500 人 →
自主グループの設立	42 グループ				48 グループ →
趣味が実益につながる講座の開講					→

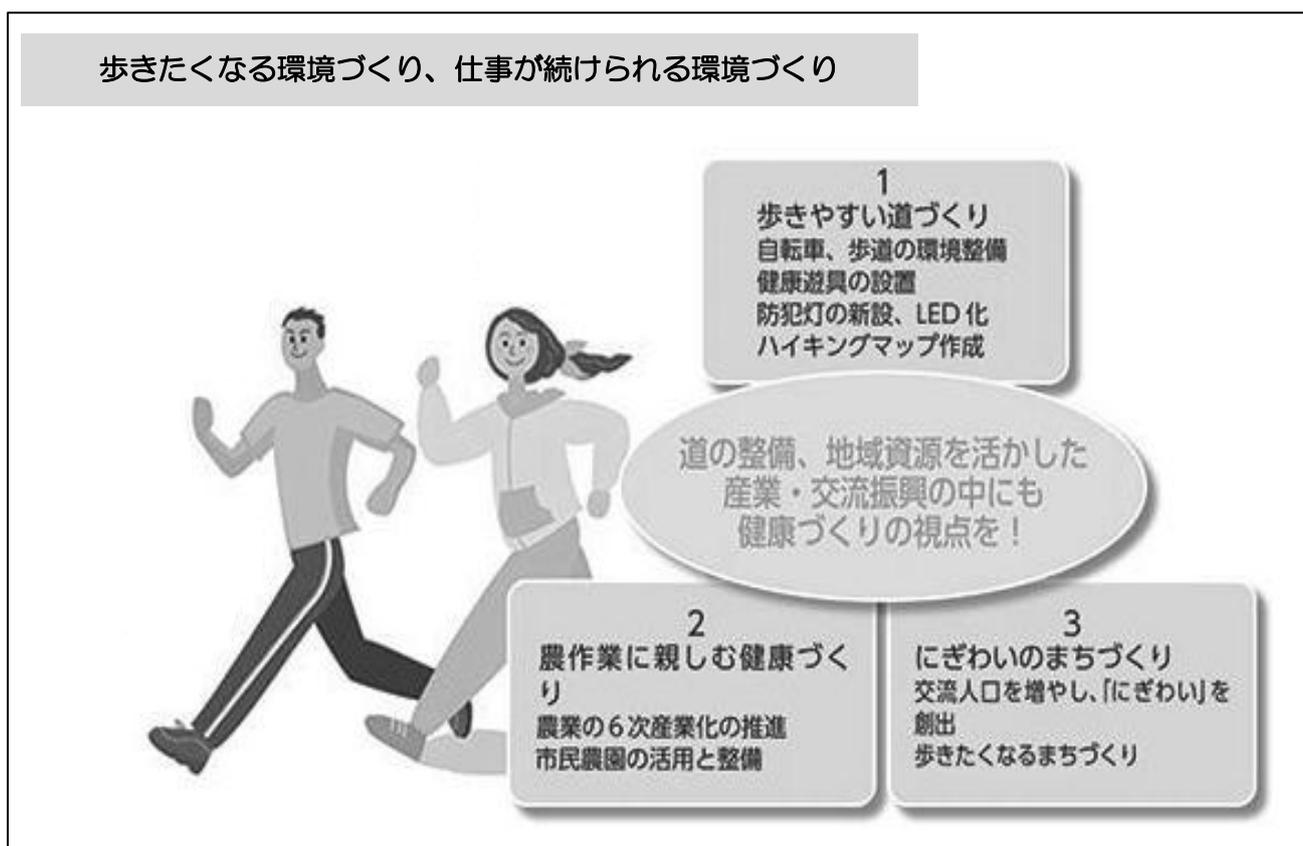
4. 歩きたくなる環境づくり、仕事が続けられる環境づくり

歩いて生活することは、健康につながります。最近はウォーキングや登山に人気があり、健康ブームですが、日常生活の中で「外出したくなるまち」や「屋外にでて働こう」などと思うようなまちづくりを行うことによって、健康を更に増進させることができます。また、外出することによって、地域の人々との出会いが増え、地域活動に参加する機会を得ることにより、地域のつながりを高め、地域コミュニティを強くすることとなります。

「外出したくなる（歩きたくなる）まちづくり」とは、道路・公園等のインフラ整備や地域資源である観光資源を活用したにぎわいづくり等により、「歩きたくなる環境づくり」を創造します。

また、「屋外に出て働こう」と思えるように、地域資源である農林業を活用し、にぎわいを創出する必要があります。例えば、市内において6次産業化*等を推進し、農作物の需用を増やすなど、高齢者等が農業に従事できる環境を作り出すことによって、健康に仕事が続けられると考えます。

(※6次産業化：地域の第1次産業とこれに関連する第2次、第3次産業（加工・販売等）の融合等により地域ビジネスの展開と新たな業態の創出を行う取り組み。)



(1) 歩きやすい道づくり

> 現状と課題

子どもからお年寄りや障害のある全ての人々が、安心・安全に外出できるインフラ整備が求められています。健康のために歩こうとする人のために、安全な道づくりが必要です。夜間にウォーキングをする人も増加しており、防犯灯の設置や街路樹の適度な剪定も必要です。

まちや道に魅力をもたせ、誰もが歩きたくなる施策が必要です。

> 施 策

市内の歩道はハード面では整備が進んできており、歩きやすい環境整備は進んできています。今後はさらに歩きたくなる道の整備のため、県と協議しながら地域資源を活用し、景観とマッチした自転車道や歩道の環境整備を進めます。看板の設置や美しい道づくりによって道に魅力を持たせることと合わせ、にぎわいづくりも進めていくことで歩く目的地を作り、歩きたくなる道づくりをすすめます。

また、夜間のウォーキングの安全を図るため、防犯灯の新設や省電力で明るいLED化を推進します。

都市公園においては健康遊具を設置し、公園に魅力を持たせ公園を目的地としたウォーキングの誘因と、市民がストレッチや筋力アップのために活用できるようにします。また、ハイキングマップ等を作成し、市民が外出したくなる、市外からも訪れたいくなるような啓発も行います。

施策内容	H25	H26	H27	H28	H29
自転車道や歩道の環境整備					→
健康遊具設置					→
防犯灯の新設、LED化					→
ハイキングマップの作成	作成		PR		→

(2) 農作業に親しむ健康づくり

> 現状と課題

農業は宇陀市の主要産業ですが、生産物の販売価格や自然気象に影響を受けて生産及び収益性が安定せず、さらには農業従事者の高齢化と共に担い手不足による離農も増加し、年々生産力が減少し耕作放棄地が増えてきています。農業の活性化や小規模の農業も収益につながる方策を検討し、退職後のシニア世代も健康づくりを目的とした農作業に親しんでいけるような取り組みが必要です。

➤ 施 策

仕事としての農業の捉え方だけではなく、農作業を通じて土と親しみ、農作物の生産による収益確保、栽培意欲の向上、生産野菜の自家消費による食の健康と生きがいづくりなど、農業には多面的な効果があります。農作業に親しむ健康づくりを進めるため、特に退職後のシニア世代が自宅に農地がない人も市民農園、遊休農地などの利用を推進していきます。屋外で働くことで健康づくり、またその生産物により少しでも収益を得ることができれば、やりがいや生きがいにもつなげることができます。そのための一つの方策として、宇陀市の農産物等を利用して生産・加工・販売まで行う、6次産業を推進するための組織づくりを行い、企業、団体等の支援を行います。市内において6次産業を推進することにより、農業生産者の支援や市内の経済発展にもつながり、にぎわいの創出にもつながります。

さらに、大和高原野菜をブランド化し、地産地消による流通経費の削減を図り大消費地などへの産直販売の拡充などを図れる組織や施設整備を行います。

施策内容	H25	H26	H27	H28	H29
6次産業化の推進		1箇所			
農地の活用と市民農園の整備					
野菜直売所の活用と整備					

(3) にぎわいのまちづくり

➤ 現状と課題

市内の観光地である歴史文化施設に訪れる交流人口が減少しています。交流人口を増やし、にぎわいを創りだすことで商店街も活性化し、人々も歩くことにつながる施策が必要です。

➤ 施 策

観光資源として市内の代表的な室生寺周辺のにぎわいを創出するため、地元、室生寺、行政が協働して「室生寺紅葉ライトアップ」を行います。また、大宇陀松山地区においても、観光客を増加させる施策として「松山城登山道」を整備します。その他にも各観光施設において必要な整備を行い、訪れやすい観光地を目指します。

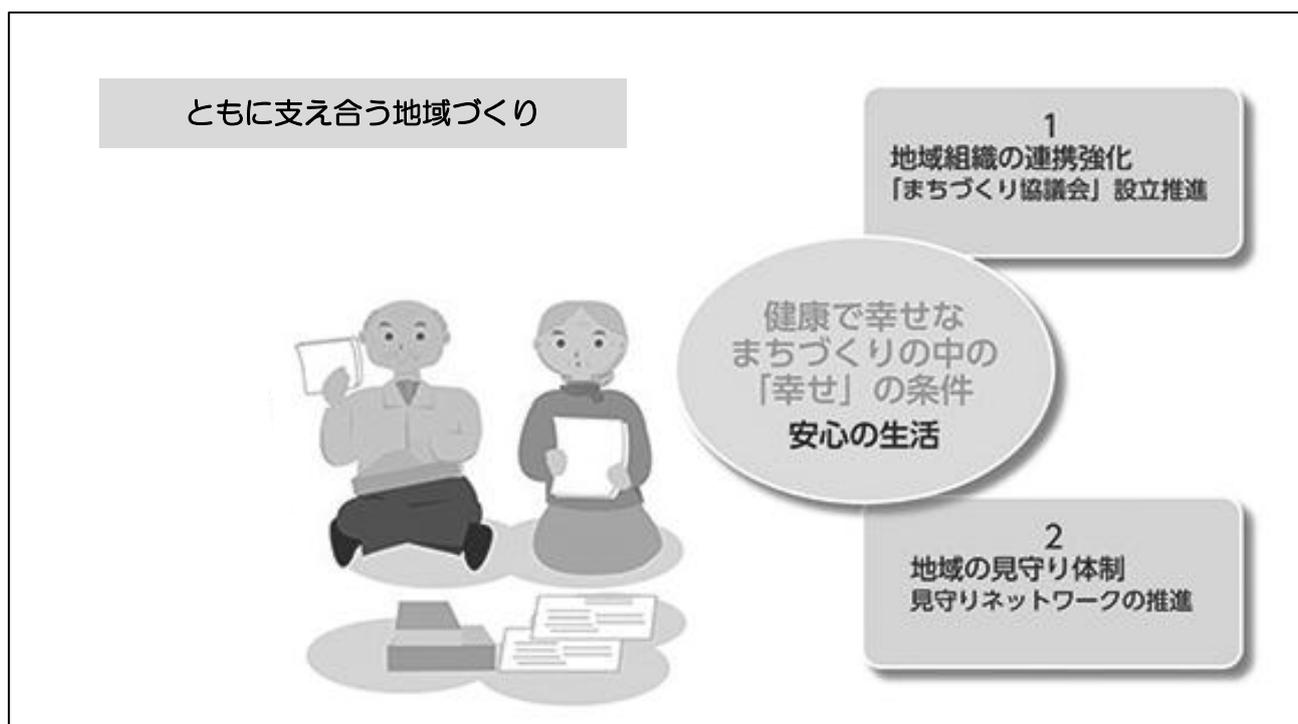
また、観光地だけでは来訪者が増えなかったり、リピーターにつながりにくいことから、榛原駅前商店街等において空き店舗の活用事業等を通じて新たなにぎわいも創出します。さらに、大和高原野菜をブランド化し、地産地消による流通経費の削減を図り大消費地などへの産直販売の拡充などを図れる組織や施設整備を行います。

施策内容	H25	H26	H27	H28	H29
室生寺周辺 にぎわいづくり事 業	→				
松山地区魅力 創造事業	→				
薬草のまち プロジェクト事業	→				
記紀万葉 プロジェクト事業	→				
観光施設、観光 資源の整備事業	→				
榛原駅前商店街 活性化事業		→			

5. とともに支え合う地域づくり

「健幸都市」の文字が示す、健康で幸せな都市のなかの「幸せ」の条件として、「安心の生活」は大きな要因です。一番身近な家族の助け合いは、単独世帯や夫婦のみ世帯が増加するなど、家族形態が変化していく中で不安定な状況となってきています。特に高齢期を安心して暮らすために、「新しい公共」を社会に根付かせ、地域生活において高齢者を孤立させない取り組みが必要です。高齢者が地域で元気に暮らせることを支援していくためには、介護保険制度や福祉施策の充実とともに、ご近所による見守り・声かけ・支えあいなどを通じた地域でのつながりの再構築や、日常生活における顔の見える関係づくりが求められます。

「自分たちの地域は自分たちでつくる」という考えのもと、ある程度広域な地域がまとまり、住みよい地域の実現に向け課題を解決していくための新たな組織として、「まちづくり協議会」の設立を進めます。また、高齢者を地域で見守るための仕組みとして、見守りネットワークを推進します。



(1) 地域組織の連携強化

＞ 現状と課題

宇陀市では自治会を始めとした様々な団体が活動しており、これらの活動を通じてコミュニティの形成が図られています。しかし、少子高齢化が進み、ひとり暮らし高齢者世帯や共働き世帯の増加、また核家族化の進行など世帯構造が変化する中で、役員の担い手不足や地域活動に関心を持たない、関心があっても参加できないなど、これまでの地域のつながりが希薄化するという問題が生じています。

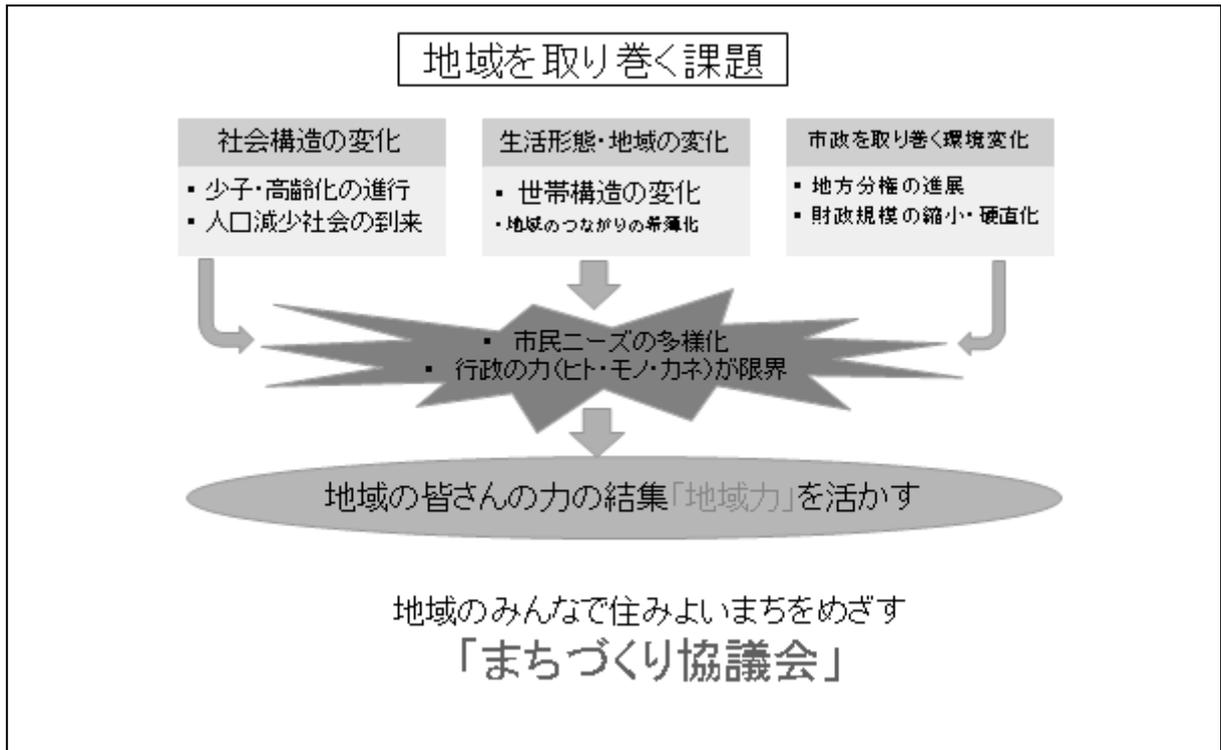
また、さらなる少子・高齢化の進行や、人口減少によって市の財政状況は悪化、硬直化していき、複雑化・多様化する市民ニーズに、行政が市全域を一律に対応することが困難になることが予想されます。

＞ 施 策

これからの地域課題を解決するためには、それぞれの団体が個別に活動していく従来の縦割り型の組織に、地域全体で意見を出し合い、連携・協力して活動をしていく横のつながりが加わることで、より住民の皆さんのまとまった要望に的確に答えることができるのではないかと考えます。さらに、住民の皆さん自らが自主的な活動を展開していただくことにより、生きがいの創出や地域への愛着が深まり、住んで良かったと思え、活力あふれる地域への創造にもつながっていきます。

そこで、「自分たちの地域は自分たちでつくる」という考えのもと、ある程度広域な地域ぐるみで住みよい地域の実現に向け、課題を解決していくための新たな組織作りとして市内を20地域に分けて「まちづくり協議会」の設立を推進していきます。

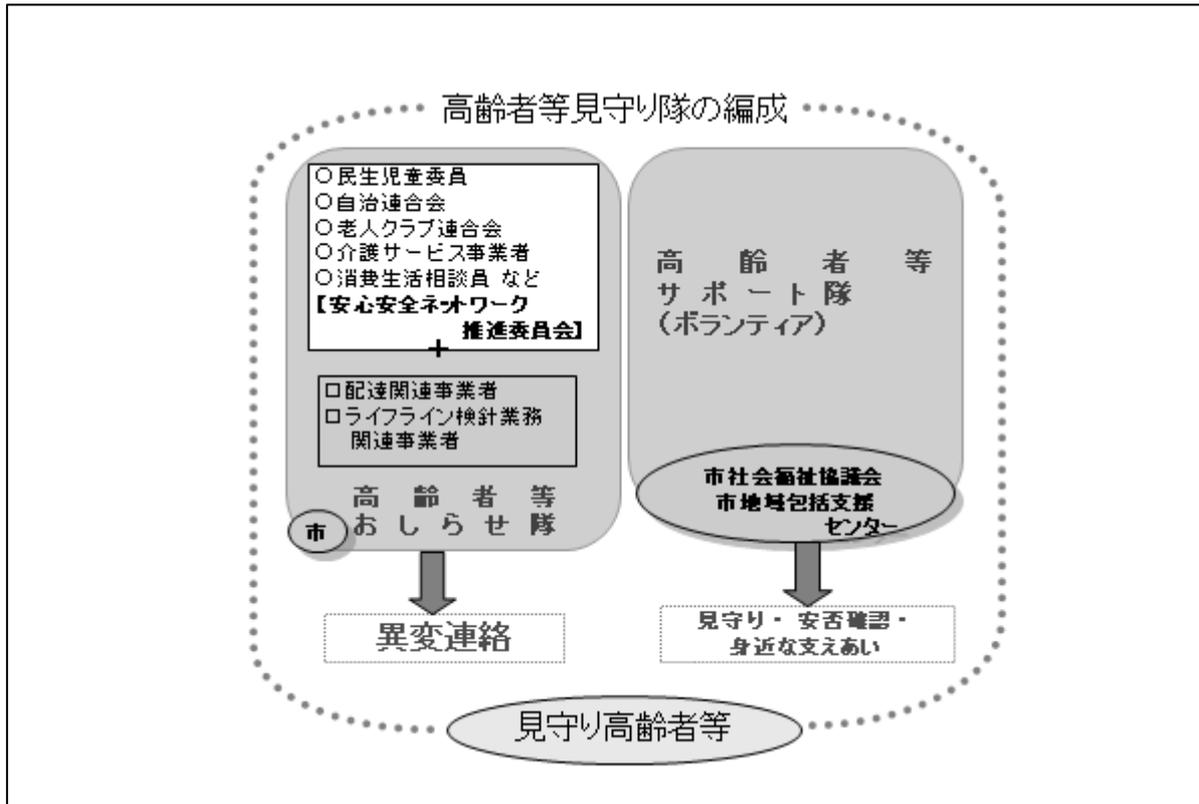
施策内容	H25	H26	H27	H28	H29
まちづくり協議会の設立	6地域	15地域	20地域		



(2) 地域の見守り体制

➤ 現状と課題

高齢者を地域で見守るための仕組みとして、宇陀市では「高齢者等見守り隊」の組織を広めていこうとしています。「高齢者等見守り隊」は宇陀市高齢者安心安全ネットワーク推進委員会の民生児童委員、自治会、老人クラブなど既存の団体に加えて、地元企業も加入する「高齢者お知らせ隊」と地域のボランティアグループによる「高齢者等サポート隊」で編成されます。平成23年度よりその取り組みを広げる働きかけをしていますが、平成25年度現在、「お知らせ隊」は17事業所、「サポート隊」は3か所の自治会の活動が始まっているところです。行政としても災害時要援護者台帳をデータ化、独居高齢者の把握なども実施しており、地域の見守り体制と一体化させていくことが必要です。



➤ 施 策

見守りのためにも、健康づくりにも地域のつながりは大事であり、ウェルネスシティ構想の根底において重要なところ。全体的にウェルネスシティ構想を推進していく中で地域のつながりを深め、「高齢者等見守り隊」の取り組みを広げていきます。特に高齢者サポート隊はまちづくり協議会に理解を求めよう働きかけていきます。地域の見守りと、行政が把握する要援護者や独居高齢者の情報を日頃の見守りの積み重ねから災害時の備えにもつなげていきます。

施策 (見守りネットワークの推進)	H25	H26	H27	H28	H29
高齢者おしらせ隊	17事業所				拡大
高齢者サポート隊	3自治会				まちづくり協議会 20か所

6. 地域包括ケアシステムの構築（保健、医療、介護の連携による）

高齢化社会が進み、ひとり暮らし高齢者や高齢者のみの世帯が増加する中、地域で必要とされる医療や生活支援の在り方は大きく変化しています。慢性複合化した病気の増加、病院や施設から在宅療養への移行、在宅医療における緩和ケアや高度医療の需要が増えるなど病院や診療所、看護や介護等多職種の関係者が連携した、支援体制が必要となってきています。

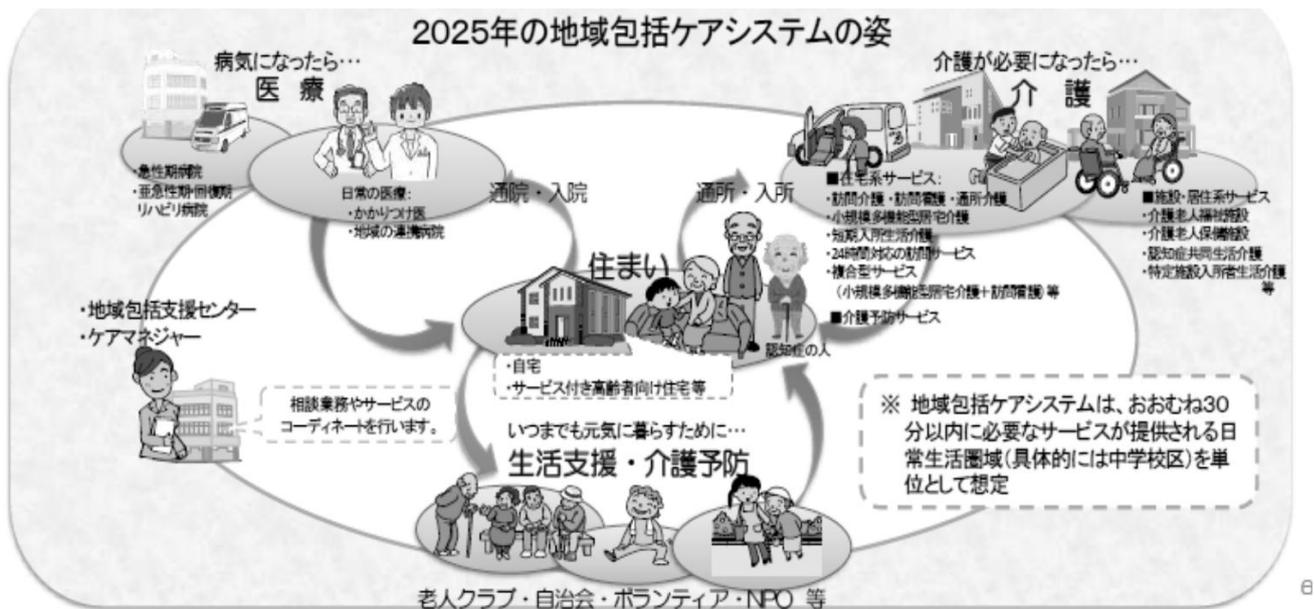
宇陀市立病院は、地域包括ケアシステムを推進する中核となる役割を担います。地域の診療所と連携して、必要とされる医療体制を整備するとともに、在宅医療を推進します。

また、介護老人保健施設さんとびあ榛原は、医療と看護介護そしてリハビリテーションを一体的に行い、高齢者が持っている身体的能力の維持向上を図る施設です。こうした機能を活かし、病院や介護・福祉施設と地域をつなぐ中核的な施設として在宅復帰や在宅支援を推進します。

市民が、可能な限り住み慣れた地域で、自分らしい暮らしを人生の最期まで続けることができるよう、安心して医療や介護、生活支援を受けることができる「地域包括ケアシステムの構築」をめざします。

※2「介護予防と健康づくり」、4「ともに支えあう地域づくり」5「地域包括システムの構築」を一体的に推進します。





(1) 必要とされる医療体制の整備

➤ 現状と課題

宇陀市の介護が必要となった原因を見ると、認知症(37.3%)が最も多く、高齢による衰弱(29.1%)、骨折・転倒(20.9%)、脳血管疾患(17.2%)となっています。(平成23年度生活圏域ニーズ調査結果)脳血管疾患は、死亡割合が県内比でも高く、死因別死亡の3位となっています。脳血管疾患、認知症、骨折や関節疾患など、高齢化に伴う病気の予防や、治療ができる体制を整備していく必要があります。

また、救急医療体制としては、宇陀市には1次救急医療(入院を要さない軽症な患者を受け入れる休日応急診療所等)の体制がなく、2次救急(入院を要する患者を受け入れる救急病院)医療体制として、桜井地区病院群輪番体制をとっていますが、宇陀市内での十分な受け入れができず、遠方の病院に搬送されることが多くなっている現状があります。

➤ 施策

宇陀市立病院では、地域の医療ニーズを分析し、必要な専門科の開設や医師の確保に務めます。また、慢性的な疾患の重症化予防にむけて、治療や健康教育における連携等、地域の診療所との協力体制を推進します。

救急医療体制については、市内の病院における医師不足を解消するとともに、病院と診療所との連携した救急医療体制を検討し、市民の急変時に対応できる体制を整備します。

施策内容	H25	H26	H27	H28	H29
在宅医療連携拠点の設置	→	検討	設置	→	→
病診連携の推進体制の検討（在宅医療）	→	→	→	→	→
医療・介護の人材育成、他職種連携会議の開催	→	→	→	→	→
地域医療について市民への啓発			→	→	→



第5章 ウェルネスシティを推進する3つのツール

ウェルネスシティ構想の基本的な考え方に基づき、様々な分野の施策を実施していきます。その基本的な考え方を進め、効果をあげていくために3つのツールで全体的な底上げ効果を期待し実施します。



(1) ラジオ体操の普及

地域全体の健康意識を高め、健康行動を起こしていく人を増やすために、「同じところで同じ時にいっしょに何かをする」ことは、たいへん効果があることだと言われています。その中で、ラジオ体操は老若男女を問わず誰でもできることにポイントをおいた体操で、3世代にわたって親しまれています。みんな一緒に、同じところで同じ時に体操することは、心身の健康増進につながります。また、誘い合っことで運動の継続にもつながります。さらにラジオ体操を集団で実施することで、お互いの安全の確認やコミュニケーションができる、地域のつながりを強める効果があります。これらの効果を期待して、ウェルネスシティを推進する一つ目の方法として、ラジオ体操の普及をすすめます。

(2) 健康ポイント

ウェルネスシティを推進していくうえで、より多くの方々が事業に参加し、実践、継続することが重要です。まずは健診を受けること、またその他、ウェルネス事業に参加することでポイントを集め、記念品等がもらえる制度をつくり、積極的な健康づくりの取り組みを後押しします。



(3) 毎月のウェルネスイベント

ウェルネスシティの事業参加者を増やし、効果を高めていく全般的な啓発のために、毎月ウェルネスシティに関係するイベントを開催します。「ウェルネスシティ」ということばを見たり、聞いたりする機会をふやし、「市民総参加で取り組む健康づくり」のキャッチフレーズどおり、市全体でウェルネスシティを進めていくイメージを広めていきます。

毎月のウェルネスイベントの一例



- 1月 鳥見山ご来光山登り
- 2月
- 3月 シティマラソン
- 4月 桜の季節に健康ウォーキング
- 5月
- 6月 薬草で健康なまちづくり事業
- 7月 市立病院医療セミナー
- 8月 ラジオ体操会
- 9月 記紀万葉ハイキング
- 10月
- 11月 がん予防講演会
- 12月



第6章 今後の推進と評価

「健幸」をまちづくりの基本に据えた政策を連携しながら実行することにより、ウェルネスシティ宇陀市を実現します。常に市民の皆さんに、ウェルネスシティの考え方を啓発し、事業内容についても市ケーブルテレビ、ホームページ、広報紙などを活用し広報していきます。

また毎年、本構想推進プロジェクトチームを中心に、総合政策としての健康施策がこの構想に示された方向にすすんでいるのかを、把握し評価します。その結果についても公表し、ウェルネスシティ構想が行政と市民の皆さんが一体となって進めていけるよう情報の共有に努めます。

これからも子どもたちから、高齢の方々まで市民の皆さんが、身体面の健康だけでなく、生きがいを持ち、こころ豊かな生活を送れる「健康・安心・幸福」なまちづくり＝ウェルネスシティの推進をともにすすめていきましょう。



健幸都市 “ウェルネスシティ宇陀市”

発 行 宇 陀 市
発行年月 平成26年3月
企画・編集 健康増進課

〒 633-0292 奈良県宇陀市榛原下井足 17 番地の 3
電話 0745-82-8000(代) FAX 0745-82-3900
ホームページ <http://www.city.uda.nara.jp/>