



第6章 第2次ウェルネスシティ宇陀市構想の目標と施策

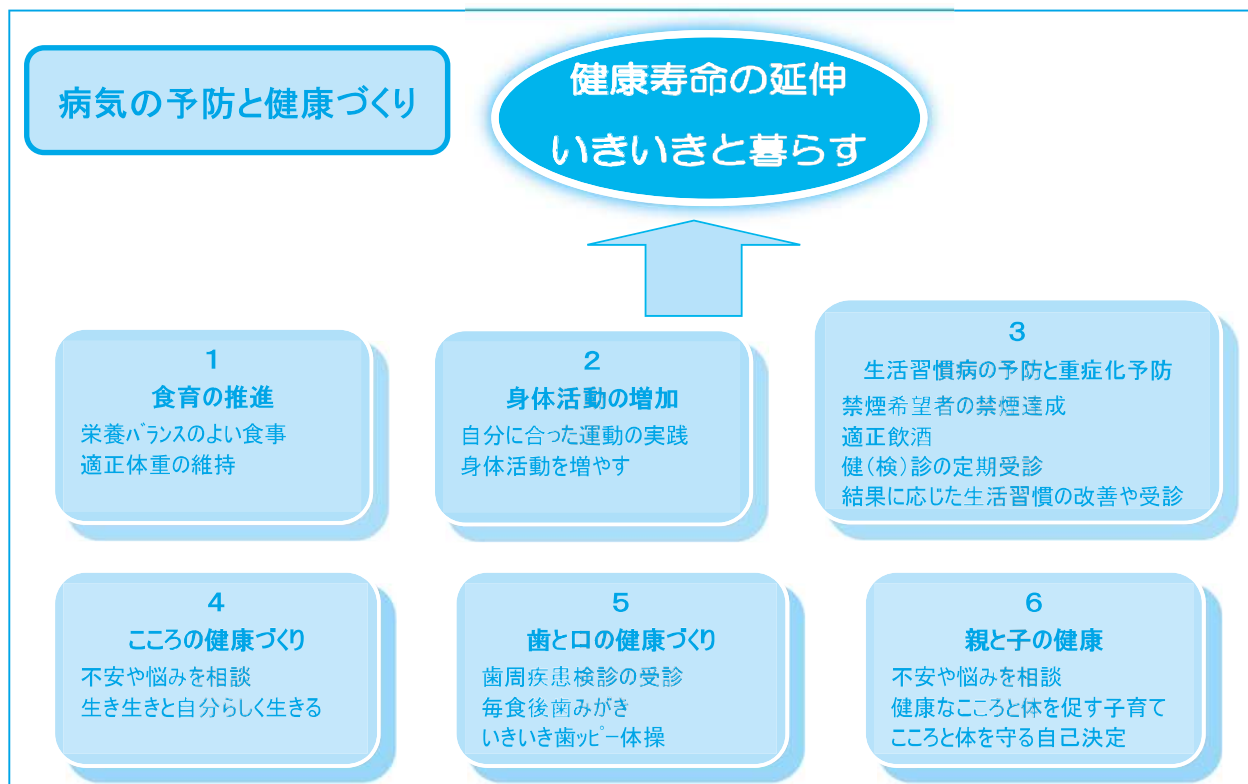
1. 病気の予防と健康づくり

ウェルネスシティ構想の目標である「健康寿命の延伸」を目指し、病気による早世（65歳未満の死亡）や要介護状態を予防し、生涯にわたって心身ともに健康でいきいきと暮らせるよう、第1次の推進では「病気を予防し、生涯健康に暮らす」を部会のめざす姿として、健康づくりのための支援体制づくりや健康課題に応じた啓発活動を中心に推進してきました。その結果、運動教室の参加者の増加、がんや歯周疾患検診受診率の増加、むし歯のない児の増加など一定の成果がみられましたが、健康寿命の延伸のため、継続した健康づくりや生活習慣病予防等への個人の積極的な取り組みの推進と、妊娠期から将来を見据えた更なる健康づくりを支援できる環境づくりが必要です。

第2次の推進では、第1次の推進の評価や課題を考慮し、生活習慣病の予防や重症化予防と生涯の心身の健康づくりを目指し、妊娠期からのライフステージに応じた健康づくりと健康課題に応じた具体的な取り組みを推進していきます。

また、「病気の予防と健康づくり」の分野は、健康増進法に基づく健康増進計画（「宇陀市健康づくり計画」）として、「食育の推進」「身体活動の増加」「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」「親と子の健康」の6つの分野について推進していきます。

「食育の推進」は、幼稚園・保育所・こども園・小中学校における「食育推進計画」との整合性を図り、「宇陀市食育推進計画」として、「親と子の健康」は、「宇陀市母子保健計画」として位置づけるものです。「こころの健康づくり」は、別に策定する「宇陀市自殺対策計画」との整合性をもって推進していきます。



(1) 食育の推進

現状と課題

食と健康は密接な関係にあり、健康づくりにはバランスのとれた食生活や規則正しい食習慣が重要です。

食生活や食習慣の乱れなどが原因とされる生活習慣病は現在の日本において大きな問題となっており、幼少期から栄養・食生活に関する正しい知識を習得し、質・量ともにバランスのとれた食習慣を身につけることが大切です。

近年の少子高齢化や地域社会との関わりの希薄化、生活形態の多様化などにより、地場産物を活かした郷土料理や行事食などの優れた伝統的な食文化の保護・継承に危機感を持ち、次の世代に伝えていくことも必要です。

宇陀市では、「第1次食育推進計画」において、「野菜を毎食摂取すること」を推進してきましたが、現状としては小鉢1杯の野菜を食べる回数が毎食の人が2割程度（宇陀市特定健診結果より）であり、野菜摂取不足が依然として課題です。そこで、「栄養バランスのよい食事をする」や「適正体重を維持する」ことを目標に、野菜の毎食摂取についての啓発を継続して取り組んでいきます。

「第2次食育推進計画」として規則正しく栄養バランスのとれた食事を楽しい食事の機会の中で身につけ、生涯にわたり健全な心身を培い、豊かな人間性を育むことが出来る食育活動を推進していきます。また、国、県の食育推進計画の取り組みに合わせて減塩についても推進します。

○ 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。

めざす姿

食を通じた心と身体の健康づくり

★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

[少年期（7～18歳）では]

- ◎ 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

[青年期（19～39歳）では]

- ◎ 望ましい食生活を実践する

[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

[高齢期（70歳～）では]

- ◎ 健康状態に応じた楽しい食生活を送る

行動目標

◆ 栄養バランスのよい食事をする

（野菜摂取量の増加（１日３食野菜料理を食べる））（減塩を心がける）

◆ 適正体重を維持する

評価指標

内 容		2018 年度	2019 年度	2020 年度	2021 年度
朝食を抜く事が週３回以上ある人の割合 (64 歳未満)		13.1%	10.0%	9.0%	8.0%
小鉢１杯の野菜を食べる回数が毎食の人の割合		25.0%	30.0%	35.0%	40.0%
朝食を毎日食べると回答する 児童・生徒の割合	小５男子	78.6%	80.0%	82.0%	増加
	小５女子	84.8%	86.0%	88.0%	
	中２男子	76.1%	78.0%	80.0%	
	中２女子	77.2%	79.0%	81.0%	

重点施策

○ 「野菜たっぷりクッキング」のうだチャン 11 での放映

身近な材料を使って簡単に野菜料理ができることで野菜摂取量の増加や減塩につながるよう、うだチャン 11 で「野菜たっぷりクッキング」を放映します。幼児に向けてのレシピも加え、幅広い年齢への野菜摂取を促進する内容を放映します。

○ 「野菜たっぷりクッキング 2」の作成

これまでに放映した「野菜たっぷりクッキング」を活用したレシピ集「野菜たっぷりクッキング 2」を作成・販売すると共にその重要性について普及していきます。

○ 関係機関と連携した食育の推進

朝食欠食率を減少させ、野菜摂取量を増加させるために、まずは朝食を食べること、次に内容をバランスよくすることをめざし、「朝食に味噌汁を食べること」や「野菜料理をもう一皿増やすこと」、「野菜摂取が減塩につながることを健康診査時、市のイベント、給食だより、食育事業等のあらゆる機会を捉えて組織や関係部署と連携しながら幅広く推進します。また、地域に根差した食育推進活動として、特に食生活改善推進員については、活動が活性化できるように支援をするとともに、定期的な養成講座の実施による新規推進員の養成に努めます。

(2) 身体活動の増加

現状と課題

身体活動は体力向上や健康の維持を目的に計画的・継続的に身体を動かす「運動」だけでなく、日常生活における家事、通勤、通学、遊び等の「生活活動」すべてが含まれます。

健康日本21計画では、「身体活動量が多い者や運動をよく行っている者は、総死亡、虚血性心疾患、高血圧、糖尿病、肥満、骨粗しょう症、結腸がんなどの罹患率や死亡率が低い」となっています。また、身体活動の増加が、メンタルヘルスや生活の質の改善に効果をもたらすと言われています。高齢者においても歩行などの日常生活における身体活動が、寝たきりや死亡を減少させる効果があるとも言われています。

一方、現代社会では身体を動かす機会が減少しています。生活の中で意識して身体を動かして身体活動量を増やしたり、自分に合った運動を継続して実践していくことで、生活習慣病や要介護状態を予防し健康寿命の延伸につなげていくことが重要であるといえます。

めざす姿

いつまでも元気に動ける身体をつくり健康寿命の延伸をはかる

行動目標

- ◆ 1. 生活の中で自分に合った運動を実践することができる
- ◆ 2. 身体活動を増やすことができる

評価指標

特定健康診査の質問項目の「運動習慣者の割合」「身体活動実施者の割合」を評価の指標とし、健康日本21や健康なら21計画を基に宇陀市では1年で1%ずつの増加を目標とします。

内 容	2018 年	2019 年	2020 年	2021 年
運動習慣者の割合 ※1	男性 43.5% 女性 36.7%	男性 44.5% 女性 37.7%	男性 45.5% 女性 38.7%	男性 46.5% 女性 39.7%
身体活動実施者の割合 ※2	男性 48.3% 女性 44.7%	男性 49.3% 女性 45.7%	男性 50.3% 女性 46.7%	男性 51.3% 女性 47.7%

国保特定健康診査 前年度法定報告より

※1 運動習慣者：1回30分以上の軽く汗をかく運動を週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

重点施策

○ 運動総合対策事業（市が実施する運動教室の整備）

市の運動拠点である総合体育館やアクアグリーンを中心に関係機関が連携し、市が実施する運動教室や運動事業の取り組みを推進します。

○ 運動情報誌の発行

運動をしていない人の中には、きっかけがあれば運動を始められる人もいます。そのきっかけづくりの一つとして、市が実施している運動教室や市内の運動サークルの情報をひとまとめにした情報誌を継続して発行し、公共機関の窓口への設置や健診受診者への配布等で運動実施の啓発をします。

○ ウェルネスうだ体操（リニューアル）の作成

身体活動を増やす取り組みとして、これまでに作成した体操の第4弾となる「ウェルネスうだ体操」をリニューアル作成し、うだチャン11での放映やDVD化して希望者に配布することにより手軽に自宅で運動ができる体制づくりをします。

○ インボディ測定（体組成測定）

インボディ測定機等を活用し、運動するだけでなく自身の身体の状態をチェックする機会を充実することで、運動による身体の変化を確認し、運動の継続や身体活動の増加につなげていけるよう支援していきます。

（3）生活習慣病の予防と重症化予防

現状と課題

健康でいきいきと暮らすためには、よりよい生活習慣をつくり、「がん」「循環器疾患」「脳血管疾患」等の生活習慣病を予防することが大切です。また、健（検）診を受けることで、自分の健康状態を確認し、生活習慣の改善や早期治療により重症化予防に取り組むことが重要です。

宇陀市では「がん」「循環器疾患」「脳血管疾患」等の生活習慣病で死亡する人が5割を占めています。生活習慣病の中で進行すると重大な合併症を引き起こす糖尿病も増加しています。

特定健診受診率やがん検診受診率は増加しているものの、目標値には達していない状況です。

市民一人一人がより良い生活習慣をつくることができるように、食生活や運動習慣に併せてたばこ対策や飲酒対策の取り組みを進めていきます。

また、健（検）診体制や生活習慣病対策にも関係機関と連携しながら整備を進めていきます。

めざす姿

良い習慣を重ねて病気を予防する、重症化させない

行動目標

- ◆ 禁煙を希望している人が禁煙することができる
- ◆ 適正量の飲酒をすることができる
- ◆ 特定健診・がん検診を定期的に受診する
- ◆ 健（検）診の結果に応じて生活習慣の改善や受診をすることができる

評価指標

内 容	2018 年度	2019 年度	2020 年度	2021 年度
喫煙者の割合	11.6%	10.4%	9.2%	8.1%
COPD 認知度の割合	40.5%	54%	67.5%	80%
飲酒者の割合				
男性 毎日2合以上	13.4%	13.0%	12.5%	12.1%
女性 毎日1合以上	3.9%	3.8%	3.6%	3.5%
特定健診受診率	31.5%	36%	38%	40%
特定保健指導実施率	15.8%	33%	37%	40%
がん検診受診率	胃がん 18.3% 肺がん 16.4% 大腸がん 20.5% 子宮がん 27.7% 乳がん 29.2%	22% 20% 24% 32% 33%	24% 22% 26% 34% 35%	26% 24% 28% 36% 37%
がん検診精密検査受診率	胃がん 90.8% 肺がん 93.6% 大腸がん 90.8% 子宮がん 70.6% 乳がん 98.2%	94% 96% 94% 80% 99%	97% 98% 97% 90% 100%	100% 100% 100% 100% 100%
メタボリックシンドローム 該当者及び予備軍の割合	27.4%	26.9%	26.4%	26%
糖尿病要医療者の割合 (NGSP 6.5%以上)	10%	9.9%	9.7%	9.5%
糖尿病治療者でハイリスク 者の割合 (NGSP 8.4%以上)	6.7%	6.6%	6.5%	6.4%

前年度 国保特定健康診査法定報告・地域保健報告より

重点施策

○ COPD（慢性閉塞性肺疾患）の啓発と禁煙支援

肺がんのリスクを高めるたばこ対策として、COPD（慢性閉塞性肺疾患）を啓発することで、禁煙希望者を増やし、禁煙できるように支援していきます。

○ 適正飲酒の啓発・支援

飲酒の対策としては、健診受診結果で生活習慣病のリスクが高い多量飲酒者への個別アプローチとともに、適正飲酒量について広報等を活用した啓発をします。

○ 検診受診率向上対策（特定健康診査・がん検診）

特定健診対象者への個別健診案内、国保加入者以外の若年層へのはがきによるがん検診の個別受診勧奨通知、うだちゃん11での受診勧奨番組の作成・放映、がん予防推進員（けんしんすすめ隊）による啓発、受診勧奨キャンペーン、自治会等の関係機関を通じての継続した啓発等により更なる受診率の向上を目指します。

○ 生活習慣病予防の普及・啓発

生活習慣病予防対策として、高血圧や脂質異常、糖尿病などの生活習慣病やがんについて正しく理解し、より良い生活習慣を重ねられるよう、地域での健康教育や健診受診者に対する健康教育、宇陀市立病院医療講演会において啓発していきます。また、特定保健指導の実施率の向上と支援内容の充実を図ります。

○ 生活習慣病の重症化予防

特定健診の受診者の内、特にＱＯＬや医療費への影響が大きい糖尿病の重症化予防について個別指導を強化していきます。

（４）こころの健康づくり ＜自殺対策計画＞

現状と課題

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、そこから落ち込んだり、憂うつな気分になることは誰にでもあることです。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必要があります。

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」を持ち、不安や悩みを相談できるよう相談窓口を充実することで、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。また、市民、地域、関係機関、行政等が連携・協働し、市民と一体となって「こころの健康づくり（自殺対策）」に取り組みます。

めざす姿

誰も自殺に追い込まれることのない健康な心で暮らしやすいまち

行動目標

- ◆ 不安や悩みを相談できる
- ◆ 生き生きと自分らしく生きる

評価指標

内 容	2018 年度	2019 年度	2020 年度	2021 年度
自殺死亡率（人口 10 万対）	19.3	16.6	13.9	11.1

重点施策

あらゆる世代の障害や健康問題等を抱えた市民が、地域で安心して暮らすことができるよう、それぞれに共通する課題であり、かつこころの健康づくり（自殺予防）に効果的と考えられる以下の４つの取り組みを重点施策として推進していきます。

○ ネットワークの強化

こころの問題を抱えていたり、自殺のリスクが高い人に対する支援は各機関が積極的に行なっていますが、一機関の関わりだけではその支援にも限りがあるため、ネットワーク会議をはじめ必要に応じて連携会議を開催することにより市内の各機関が一丸となって支援に取り組める体制を構築します。

また、単独世帯や核家族世帯の増加により、地域とのつながりが希薄な世帯が増える傾向にあるため、地域ケア会議で地域の課題を抽出し自治会や近隣住民のネットワーク（地域ケア機能）を強化するための働きかけを継続していきます。そして、救急医療施設とも連携を密にし、早期に情報を把握、共有し、各種相談支援機関が集まり、相談状況、支援状況についての情報交換を行える有効なネットワークづくりについて検討していきます。

○ こころの健康づくりの啓発・周知

自殺や自殺に関連する事象については、未だ正しく理解されていなかったり、十分に関心を深めるに至っていません。そのため「こころの健康づくり学習会」を開催し、精神疾患に関する理解やうつ病と自殺の関係等について、学習の機会を設けていきます。そして自殺対策強化月間にはストレスチェックや睡眠の大切さ等の自殺予防やこころの健康に関する啓発活動を広報やホームページを通して実施していきます。

また、今後は教育委員会や人権推進等の機関とも連携することで、より一層の普及啓発を進めていきます。

施 策 内 容	2018 年度	2019 年度	2020 年度	2021 年度
こころの健康づくり学習会	参加者数 150 人	150 人	150 人	150 人

○ 相談しやすい体制づくり

様々な世代や障害、健康問題等を抱えた市民が相談できる場を充実し、それらがより有効に活用できるよう、広報や相談機関を紹介するリーフレットや相談カード等を工夫し、新たに商工会などへも働きかけ、広く市民への周知に努めます。

○ 支援者の人材育成

自殺の危険性が高い人を早期に発見し、相談や治療へとつなぐためには、自殺の危険を示すサインに気づき、声をかけ、話を聞き、必要に応じて関係機関につなぎ、見守るゲートキーパーの役割を担う人材が必要です。市ではこれまで、健康づくり推進員や民生児童委員等を中心に、養成講座を開催してきましたが、より多くの市民が「ゲートキーパー」となり、周りの人の異変に気づいたときに適切に行動ができるよう、今後も様々な分野において人材を養成する機会を設けていきます。

また、様々な相談に対応する機会の多い市職員が、ファーストコンタクトにおいてどのように支援の必要な人をキャッチし関係機関につなぐかが、自殺を防ぐためにはとても重要です。市民に対応する全ての職員の資質向上を目指し研修を行なうとともに、専門支援員の登用等についても検討します。

施 策 内 容	2018 年度	2019 年度	2020 年度	2021 年度
ゲートキーパー養成講座	受講延数 519 人	580 人	630 人	680 人

(5) 歯と口の健康づくり

現状と課題

歯と口の健康は、美味しく食べて、楽しく喋り、生き生きと生活するために大切なことです。これまでは、80歳以上で20本以上の自分の歯を残す「8020運動」に代表される「歯の数の維持」が大きな目標でしたが、さらに発展して、8020運動の推進とともに、「口腔機能（口の働き）をどう育み、維持していくか」ということが重要視されてきています。オーラルフレイル（口腔機能が弱る）により、食べる意欲や量が減り、低栄養やフレイル（全身の虚弱）につながります。口腔機能を維持するために、オーラルフレイルの早期発見と対策が求められています。

また、すべてのライフステージにおいて、歯と口の健康を推進するために、妊娠期からの歯科健診や歯科指導、育ち盛り世代（妊娠期・乳幼児期、幼保学齢期）のむし歯予防、働き盛り世代の歯周病予防、高齢世代の口腔機能の維持向上・誤嚥性肺炎予防に向けた対策とかかりつけ歯科医での定期的な歯科健診の啓発を、各幼稚園、保育所、こども園、小中学校、歯科医師会、老人会、商工会と連携を深めながら取り組みを進めていきます。

第1次計画（平成25年～29年度）の実績評価では、育ち盛り世代のむし歯の無い3歳児と12歳児の割合は増加し目標値に達しましたが、毎食後の歯みがき習慣が悪化していました。

一方、働き盛り世代の取り組みは、60歳で24本以上自分の歯がある人の割合や歯周疾患検診利用者数は目標値に達しましたが、がん等の検診の受診率と比較すると低い状況です。若年層を対象とした検診も事業見直しにより中止したため、それに代わる取り組みも必要です。

これらの現状を踏まえ、育ち盛りのむし歯予防はこれまでの計画推進に「フッ化物の活用」「むし歯リスクの高いこどもへの支援」を追加し実施していきます。そして、優先的に取り組む世代を「働き盛り世代」とし、「6024」「8020」をめざした「定期的な歯科健診の受診」「働き盛り世代からのオーラルフレイル予防」に一層取り組みを強化することが必要です。また、良い歯のコンクール等を実施し、歯科保健の普及啓発に努めていきます。

めざす姿

“8020達成！”生涯自分の歯で美味しく食べ、楽しく喋る

行動目標

- ◆ 歯周疾患検診を受ける
- ◆ 毎食後歯みがきをする
- ◆ いきいき歯ッピー体操を実施する

● 働き盛り世代の歯周疾患検診事業の推進

評価指標

内 容		2018 年度	2019 年度	2020 年度	2021 年度
1 人平均現在歯数を増やす	(40～64 歳)	25.1 本	25.4 本	25.7 本	26 本
	(65～75 歳)	20.2 本	20.5 本	21 本	22 本
1 年間に定期的に歯科健診を受ける人の割合（40 歳～）を増やす		59.2%	75.0%	90%	100%
60 歳で 24 本以上自分の歯がある人の割合を増やす		65.1%	71%	73%	75%
毎食後歯みがきする人の割合を増やす	(40 歳代)	24.4%	26.2%	28.0%	30%
	(60 歳代)	27.1%	28.0%	29.0%	30%

重点施策

○ 妊婦歯科健診

妊婦はむし歯や歯周疾患に罹患しやすいため、重点的に妊婦歯科健診の受診率の向上を図り、同時に妊婦の配偶者に対しても、親自身の歯と生まれてくる子どもの歯科保健向上のために歯科健診受診の啓発を実施していきます。

○ 歯周疾患検診の受診勧奨

生涯にわたり自分の歯を維持し、健康で豊かな生活が送れるように、青壮年期の歯周疾患検診の充実と受診率の向上を図ります。

○ オーラルフレイル予防の啓発

働き盛り世代から、口腔機能の重要性を普及啓発し、オーラルフレイル予防対策につなげ、歯・口の健康と全身の健康との関係について啓発します。また、商工会との連携により、職域での歯周疾患予防に関する知識の普及や歯周病検診の受診促進を継続して推進していきます。

施 策 内 容	2018 年度	2019 年度	2020 年度	2021 年度
妊婦歯科健診	受診率 34.5%	36.5%	38.5%	40.5%
歯周疾患検診受診者数	266 人	277 人	288 人	300 人
糖尿病起因歯周疾患検診	受診数 (22 人)	30 人	35 人	40 人
事業所歯科健診・職域歯科健康教育	1 ヲ所 (14 人)	1 ヲ所実施	1 ヲ所実施	1 ヲ所実施
若年層の歯科健診		事業検討	受診数 (20 人)	40 人
節目歯周疾患検診	受診数 (189 人)	200 人	210 人	220 人
オーラルフレイル予防等の歯科健康教育	参加人数(122 人)	200 人	250 人	300 人

● 育ち盛り世代のむし歯予防の推進

評価指標

内 容		2018 年度	2019 年度	2020 年度	2021 年度
むし歯の無い 3 歳児の割合を増やす		77.6%	81.7%	85.9%	90%
1 歳 6 ヶ月健診で毎日仕上げみがきをする保護者を増やす		97.5%	100%	100%	100%
むし歯の無い 12 歳児の割合を増やす		70.7%	73.8%	76.9%	80%
毎食後歯みがきする人を増やす	年長児	60.4% (2017)	—	—	80%
	小学校 4 年	44.4% (2017)	—	—	70%
	中学校 2 年	7.5% (2017)	—	—	20%

重点施策

○ 「ピカピカ歯みがきの歌」による啓発

うだちゃん 11 で定時に歯みがきの歌と映像を流すことで、幼児の歯みがきの定着を目指します。市内在住の園児たちが出演することで放映により興味を引いてもらえるよう、市内各子ども園・保育所・幼稚園と連携実施します。

○ 歯と口に関するポスター・標語による啓発

市内各小中学校の生徒を対象に歯の健康づくりを推進するポスター・標語を募集し、選考により選出された優秀作品を活用した普及啓発を行います。

○ フッ化物を活用したむし歯予防の普及啓発

小中学校、こども園、保育所、幼稚園、歯科医師会との連携のもと、フッ化物を活用したむし歯予防の普及啓発を図ります。

○ 歯科健康教育(子ども)

むし歯リスクの高い幼児、園児、児童、生徒を重点的に支援していく体制を図り、歯科健診結果集約の結果を用いた子どもたちへの健康教育や指導の実施等、他職種との連携を図り推進していきます。

● 高齢世代の口腔機能の向上・誤嚥性肺炎予防の推進

評価指標

内 容	2018 年度	2019 年度	2020 年度	2021 年度
半年前に比べて固いものが食べにくくなった高齢者の割合を減らす	27.5% (2017)	—	—	20%
お茶や汁物でむせることがある高齢者の割合を減らす	21.8% (2017)	—	—	20%

重点施策

○ いきいき歯ッピー体操

誤嚥性肺炎を予防するために口腔周囲の筋力アップを目指した「いきいき歯ッピー体操」の普及・啓発をしていきます。

○ よい歯のコンクール

全年齢を対象に歯のコンクールを実施し、歯科衛生の普及啓発事業を進めていきます。

○ 歯科健康教育（高齢者）

地域のいきいき百歳体操等の教室に参加すること、またその際、口の体操を同時に実施することが、オーラルフレイル予防になることを地域での歯科健康教育等で普及・啓発していきます。

○ 歯科健診受診の推進

高齢世代では、オーラルフレイルで食べる機能が衰えると、筋力が落ちてフレイルの状態に陥ります。

予防するためには、定期的にかかりつけ歯科医を受診し、むし歯、歯周病等をチェックしてもらうことや、奈良県が実施している後期高齢者歯科健診のPRや巡回歯科指導を活用し、歯科健診を推進していきます。

施策内容		2018年度	2019年度	2020年度	2021年度
歯科衛生の普及啓発事業	いきいき歯ッピー体操実施施設	17箇所	22箇所	27箇所	32箇所
	よい歯のコンクール	高齢者参加 (23人)	25人	27人	30人
	歯科健康教育	5ヶ所 134人	150人	175人	200人

（６）親と子の健康

現状と課題

近年、少子化が進む中、家族形態の変化や地域とのつながりの希薄化など子育ての環境には変化がみられています。宇陀市では、これまで母子保健法に基づき、子どもの健やかな育ちのための支援として母子保健事業を行ってきました。さらに養育者の孤立を防ぎ、親子が安心して過ごすことができるよう、また児童虐待予防の観点からも妊娠期からの関係づくりとよりきめ細やかな支援が求められています。

妊娠・産褥期の現状として妊娠届出数は年々減少する一方、支援が必要な妊婦は増加傾向にあります。産後の不安の高い時期にSOSを発信しやすくするためには、妊娠中から妊婦と接点をもち、相談しやすい関係を築く体制が必要です。

乳幼児期は心身共に健康な体の基礎をつくる時期であり、生活習慣やメディアの影響等について親に周知していく必要があります。多くの情報から取捨選択し、親が自分やその子にあった子育てができるように相談の場や集える場を確保し、あらゆる機会を通して健康なこころと体を育むために必要な情報を伝えていきます。

学童・思春期に対しては、学校において禁酒や禁煙等について学ぶ機会を設けています。また命の大切さを学ぶことで望まない妊娠を予防する取り組みも行っています。

これらライフステージ別の取り組みを推進するためにも、関係機関との連携が重要になります。
親子のあり方が多様化するなか、より支援を必要とする親子が迷い孤立することのないように、関係機関と共に子どもの成長に合わせた切れ目ない支援ができる体制整備を図ります。

めざす姿

すべての子どもが健やかに育つことができる

ライフステージ別のめざす姿

妊娠・産褥期：全ての妊産婦が必要な支援を受け、安心・安全な出産・育児ができる

乳幼児期：楽しく子育てができ、子どもがのびのびと育つ

学童・思春期：自分も周りの人も大切にすることができる

ライフステージ別行動目標

◆ 妊娠・産褥期：妊娠・出産・育児についての不安や悩みについて相談できる

◆ 乳幼児期：健康なところと体へと促すような子育てができる

◆ 学童・思春期：自分のところと体を守るために自己決定ができる

評価指標

内 容	2018 年度		2019 年度	2020 年度	2021 年度
妊娠中及び産後に困ったことを相談できた人の割合	妊娠中	98.4%	100%	100%	100%
	出産後	98.4%	100%	100%	100%
夜 10 時までに寝る児の割合	1 歳 6 か月	77.8%	78.0%	79.0%	80.0%
	3 歳	76.5%	78.0%	79.0%	80.0%
テレビやDVDを1日2時間以上見ている児の割合	3 歳	46.8%	46.0%	45.5%	45.0%
子どもに対して育てにくさを感じたときに対処できる親の割合	4-5 ヶ月	81.3%	84.0%	87.0%	88.5%
	1 歳 6 か月	67.9%	71.0%	74.0%	77.0%
	3 歳児	69.2%	75.0%	80.0%	85.2%

重点施策

○ 妊婦・産後全戸電話相談

妊娠・産褥期は女性の身体や心に大きい変化がありストレスを受けやすい時期です。妊婦の時期から全戸電話相談によって関わる機会を頻回に持つ事により、「保健センターは気軽に相談できる機関」との認識が深まるよう相談の体制を整えます。

○ 授乳相談・離乳食相談

6か月までの乳幼児の保護者を対象に助産師による授乳相談を、7か月～1歳3か月児の保護者を対象に管理栄養士による離乳食相談を行い保護者の不安の軽減に努めます。

○ 生活習慣向上の支援

保健センターや乳幼児に関わる機関が共通理解のもと、生活習慣やテレビ・DVD・携帯電話等のメディアが乳幼児の健康にどのように影響するのかについて、広報やホームページなどに掲載していきます。

○ 中学生と乳幼児のふれあい体験事業

市内の全中学校と教育委員会、保健センターが連携し、中学生と乳幼児のふれあい体験事業を実施し、命の大切さ、それを育むことの責任を周知していきます。

2. 子どもたちの体力向上

(1) 幼児期の体力向上（幼稚園、保育所、こども園）

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心と体を土台に、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ために、その根底にある自分を大切に思う自己肯定感を育むことや基本的な生活習慣を身につけることなど、これらは特に生涯の健康の土台であると考えます。

人生の健全な心と体の基礎をつくるこの時期に、幼稚園、保育所、こども園、小中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。

健康に関す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、体や心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。

子どもたちの体力向上

子どもたちの健全な育成のために

幼児期の体力向上

- ・「早寝・早起き・朝ごはん運動」
- ・うだ子ども元気体操事業
- ・うだ子ども元気づくりプロジェクト

学童期の体力向上

- ・体力向上プランニングシートによる分析
- ・中学生の体育授業改善
- ・生涯スポーツの推進

評価指標

5歳児の運動能力調査による運動能力平均評定値について、全国標準値、奈良県平均より高い結果が出ていますので、今後も数値の維持を目指します。

内 容	2018 年度	2019 年度	2020 年度	2021 年度
運動能力平均評定値（5歳児）	3.25	3.25	3.25	3.25

現状と課題

5歳児の運動能力調査結果について、取り組みを始めた平成25年度は全国、県平均より低い結果がでていましたが、運動に積極的に取り組み、子どもたちの基本的な生活習慣の確立や生活リズムの向上に力を入れたことで、年々改善され、ここ数年は全国標準値、奈良県平均より高い結果がでています。

幼児を取り巻く生活環境の変化や少子化、また家庭地域における外遊びの機会の減少から、子どもの体力について絶えず幼稚園・保育所・こども園・家庭が意識し、遊びを通して、のびのびと多様な動きを獲得できるようにすることが大切です。

内 容	平均身長	平均体重	平 均 値
宇陀市（幼・保・こ）	110.62 cm	19.08 kg	3.25
奈 良 県	110.00 cm	18.90 kg	3.05
全 国 標 準 値	—	—	3.00

＊運動能力の測定種目は、幼児期の基礎的な運動技能である「走る」、「跳ぶ」、「投げる」に焦点をおいて、具体的には、「25メートル走」「立ち幅跳び」「テニスボール投げ」「両足連続跳び越し」の種目を採用し、公立幼稚園・保育所・こども園の5歳児を対象に実施しました。

重点施策

○ 「早寝・早起き・朝ごはん」運動

子どもたちが健やかに成長していくためには、適切な運動、調和のとれた食事、十分な休息・睡眠が大切です。しかし子どもたちを取り巻く環境の変化は著しく、最近の子どもたちを見ると「よく体を動かし、よく食べ、よく眠る」という成長期にふさわしい環境を保障することが難しくなっています。

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に、運動や生活習慣の確立に向けた取り組みを行い、生活に必要な習慣や態度を身につけさせます。

○ うだ子ども元気体操事業

幼児期における体力づくりの推進を目的として、市と畿央大学が共同作成した宇陀市のオリジナルダンス「うきうきダンス」（運動能力調査の結果から、弱い部分を効果的に伸ばしていけるような動きを盛り込んだダンス）を利用し、子どもたちが飽きることなく楽しく踊って体力向上を図ります。

○ うだ子ども元気づくりプロジェクト

幼児期に、「走る・止まる・転がる・這う・回る・跳ぶ・くぐる等」の多様な動きを経験することで、運動神経、バランス感覚、柔軟性、俊敏性など、子どもの運動能力の基礎が作られます。また「柔軟性を身につけることでけがをしにくくなる」「運動の習慣ができて寝付きがよくなる」等、体にとって良いことがたくさんあることから、体育指導員の指導のもと、楽しく体を動かせる運動遊びを取り入れたり、発達の特性に応じた遊びを提供したりする等、幼児教育のカリキュラムに取り入れます。

（２）学童期の体力向上（小学生・中学生）

学童期の体力の低下は、様々な要因が絡み合っているものと考えられます。知識を過度に重視する大人の意識は、子どもの外遊びやスポーツの軽視につながっています。

経済的発展や科学技術の進歩による自動車などの交通手段の発達、歩く機会を減少させました。また、掃除機や洗濯機など身の回りの機器の発達や家事に係る労力の軽減が進んだことは、子どもの家事の手伝いの機会を減少させました。情報化の進展の中で、情報機器へののめり込みは、人間関係の希薄化や体を動かす機会の減少を招き、さらに、都市化や少子化は、日常的に外で遊ぶ場所や仲間を減少させました。深夜に及ぶ大人の現代生活は、子どもの生活習慣までも変えています。つまり、今、子どもは、よく体を動かし、よく食べ、よく眠るという、子どもとして当たり前の生活を送ることができにくくなっています。

このようなとき、大人が子どもを取り巻く社会環境や知識偏重の価値観、乱れがちな生活習慣などを振り返りつつ、今こそ、子どものころから体を動かし、運動に親しみ、また、望ましい生活習慣を確立するよう、社会全体で取り組む必要があります。このため、本計画において、次のように子どもの体力の現状を認識し、体力低下の原因を分析するとともに、子どもに求められる体力や体力向上の目標を検討し、今後早急に実施すべき子どもの体力向上のための総合的な方策を実施することが大切です。

評価指標

「全国体力・運動能力、運動習慣調査」結果による体力合計平均点について、奈良県の小学生、中学生ともに全国を上回っていますので、今後も数値の維持を目指します。

内 容	2018 年度	2019 年度	2020 年度	2021 年度
体力合計点平均値（小学校５年生）	110 点	111 点	111 点	112 点
体力合計点平均値（中学校２年生）	94 点	95 点	95 点	96 点

現状と課題

平成 30 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、中学生ともに全国を上回っているという結果でした。経年での変化を見ると体力の合計点は年々上がっており、体力が向上している状況が捉えられます。宇陀市においては平成 27 年度より、小中学生ともほぼ全国平均と同等か、ややそれを上回る結果が出ています。

奈良県では各小中学校の各学年で行われている体力テストの調査結果をそれぞれの学校で分析し、自校の体力・運動能力における課題を見だし、それを解消するための「体力向上プランニングシート」を作成し取り組みを進めていくとともに、小学校での体力テストに、近隣の中学校や高等学校の体育科の教員が測定支援等を行う事業を実施しており、その成果として、体力合計点があがってきております。宇陀市においても同様で、近隣の学校との連携による測定支援事業を行うことにより、体力の向上につながっていると思われます。

小学校では長休みの時間を利用して、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、そこでも「体力」をつけることが出来ます。

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「保健体育」の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。運動部に所属していない生徒は1週間で体育の授業以外ほとんど体を動かす機会がないという調査結果もあり、部活動に所属していない生徒への運動習慣に対する対策をとる必要があります。

小学5年生	平均身長	平均体重	体力合計点
宇陀市	139.94 cm	34.72 kg	110 (110.31) 点
奈良県	139.57 cm	33.92 kg	109 (109.31) 点
全国	139.49 cm	34.03 kg	110 (110.11) 点

中学2年生	平均身長	平均体重	体力合計点
宇陀市	158.20 cm	48.82 kg	94 (94.30) 点
奈良県	157.80 cm	46.73 kg	94 (93.86) 点
全国	157.51 cm	47.16 kg	93 (92.93) 点

* 平成30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

体力合計点とは、8種目（握力、上体起こし、長座体前屈、反復横とび、20m シャトルラン、50m 走、立ち幅とび、ソフトボール投げ〈中学校はハンドボール投げ〉）の体力テストをそれぞれ10点満点で点数化し、男女それぞれ80点満点で出された点数を合計したもの 《160点満点》

重点施策

運動の習慣をつけるためには、未就学の時期から体を動かせる習慣をつけることが大切であり、楽しく体を動かせることができるように様々な運動に取り組ませることが大切です。

宇陀市においては、就学前教育に関わる教員から小学校、中学校の教員すべてを対象として、楽しく運動に取り組ませることを目指した教員研修を行っています。部活動では県内で先駆けて運動部活動指導員を導入するなど、指導者の知識や技能の向上への支援を行っております。

○ 「体力向上プランニングシート」による分析

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「体力向上プランニングシート」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、小学校の体力測定時の中学校・高等学校の体育科教員による測定支援事業を継続していきます。

○ 中学生の体育授業改善

中学生（特に運動部活動に加入していない生徒）には、運動習慣をつけるため、体育の授業の中で、体を動かすことの楽しさを感じられるような授業を行っていくための授業改善を進めていきます。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の展開を目指していきます。

○ 生涯スポーツの推進

小学生を対象とした水泳教室や駅伝大会などを開催し、スポーツを通じて子どもたちの体力向上と健全育成を図ります。又、生涯にわたリスポーツに親しむ態度を培い、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。

室内温水プールでは、より多くの子どもたちが温水プールを利用できるよう、夏休み期間に、小学２・３年生を対象に水泳教室や無料での一般開放を実施しています。また、年間を通じて、子どもを対象に水泳教室を実施し、子どもたちの体力向上を目指します。

総合体育館では、小学５・６年生を対象に駅伝チャレンジ大会の開催や、奈良県市町村対抗駅伝大会に出場する等、子どもたちが駅伝を通じて、なかまを思いやる豊かな心を育むと同時に、体力づくりができる場を設けることにより、青少年のスポーツへの積極的な参加を促していきます。

施 策 内 容	2018 年度	2019 年度	2020 年度	2021 年度
駅伝チャレンジ大会の開催	１０チーム （５校）	１１チーム （６校） （全小学校）	１２チーム （６校） （全小学校）	１３チーム （６校） （全小学校）
奈良県市町村対抗駅伝大会への出場	１６位	１０位以内	１０位以内	１０位以内
子どもたちの宇陀シティマラソンへの参加促進 （ファミリー１km、小学生２km）	２６１人	３００人	３５０人	４００人
子どもたちの温水プールの利用促進 （年間を通しての水泳教室、自由水泳など、利用の啓発）※延べ人数	１３，３１０人	１３，５００人	１４，０００人	１５，０００人
夏休み水泳教室・無料一般開放	２６９人	２９０人	３１０人	３３０人

3. 介護予防と生きがいのづくりの推進

宇陀市では、高齢化率（65歳以上の占める割合）が約40%となり、90歳以上の人数が2,113人となる超長寿社会となりました。

誰しもが元気で健やかな老後を過ごしたいと望めますが、宇陀市の要介護認定率は、21.3%で、奈良県17.7%と比べると高く、特に85歳を超えると半数以上の方が、介護が必要な状態となっています。

介護を必要としない自立した生活を送れる期間「健康寿命」が短いこと、それに伴って、医療費や介護費などの社会保障費の増加が今後の課題となっています。

宇陀市で、要介護認定を受ける主な原因をみると、最も多かったのが加齢による足腰の衰え、また、骨折や転倒が続いています。

高齢になるにつれて、体力や気力は次第に衰えがちになりますが、外出の機会が減り、家にいる時間が長くなってくると、生活が不活発になります。特に社会活動が低下すると、だんだん虚弱になり、介護や認知症になるリスクが高まると言われています。

歳を重ねても元気でいる秘訣は、「もう歳だからしかたがない」とあきらめるのではなく、日常生活での家事や役割はできるだけ続ける事、また、積極的に家から出て地域のサロンや老人会活動、趣味の活動など様々な社会活動に参加することが大切です。

より多くの方が、社会参加し、介護予防に取り組む環境づくりが必要となりますが、行政の取り組みだけでは今の高齢化社会に対応していくことは困難です。

そこで、介護予防に取り組む人たちを増やせるように、身近な地域で、「住民主体の通いの場」づくりの地域展開をめざした支援を行うとともに、地域に住む人たちが活躍できる取り組みの実施や、まち全体で介護予防事業に取り組みます。



評価指標

内 容	現状値 (2017 年度)	目標値 (2020 年度)
要介護認定率	21.1%	20%
週2回以上外出する高齢者の割合 (介護予防・日常生活圏域ニーズ調査)	75.7% (2017年7月)	80%

(1) 介護予防事業

現状と課題

介護状態につながる大きな要因に、高齢期特有の「閉じこもり」や「虚弱」があります。

高齢期には、けがや病気による体調不良、親しい方との死別などをきっかけとして、意欲が低下し、体力気力とも虚弱な状態となり、「閉じこもり」状態に陥ることがあります。

「閉じこもり」や「虚弱」な状態となった高齢者自身が、「再び役割や生きがいを持って生活できる」と思うことができるよう、地域の力を借りながら、楽しみになるような生きがい活動の場へ参加できるよう、専門的な働きかけが必要となります。

重点施策

○ 介護予防把握事業

「閉じこもり」や「虚弱」な状態となった高齢者を早期に発見し、心身ともに虚弱の原因となった生活習慣や生活環境、価値観などをアセスメントします。

まだ、介護保険サービスを利用していない高齢者に、日常生活基本チェックリスト（運動機能、口腔機能、栄養、閉じこもり、うつ、認知症をチェックするアンケート）を送付回収し、支援が必要な高齢者の把握に努めます。また、民生児童委員・自治会・まちづくり協議会・医師会・本人家族からの相談など、多様な情報収集により「閉じこもり」や「虚弱」な状態となった高齢者を発見し、介護予防事業や「住民主体の通いの場」等、生きがい活動の場につなげます。

○ 宇陀市通所型サービスC（短期集中予防サービス）『マダヤール』

事業対象者に3～6ヶ月の短期間、運動・栄養・口腔等の要素を組み合わせたプログラムを集中的に提供することにより、サービスの利用者が生活機能を向上させ介護保険を「卒業」して、主体的に健康づくりや介護予防に取り組むことができることを目指します。

施 策 内 容	2018 年	2019 年	2020 年	2021 年
マダヤール				
参加事業者数（箇所）	2	3	4	
参 加 人 数（人）	100	150	200	

（第7期介護保険事業計画が2018年度～2020年度までの3年間を計画期間としている）

(2) 地域で取り組む介護予防と生きがいづくり

現状と課題

宇陀市では、人口減、過疎化に伴い、地域のつながりが希薄化しています。

高齢者が、介護予防に取り組む人たちを増やせるように、年齢や心身の状況等によって分け隔てることなく、誰でも一緒に参加できる「住民主体の通いの場」づくりを推進し、高齢者の社会参加を促します。

地域に「住民主体の通いの場」ができると、誘い合って多くの参加者が得られることで、運動の継続につながるるとともに、高齢者自身が地域のボランティアとして、役割を持つことで、やりがいや生きがいを持続けることができます。また、高齢者相互の見守りや助け合い活動につながることで地域のつながりを深めます。

重点施策

○ いきいきサロン

社会福祉協議会が中心となり、いきいきサロン活動を推進しています。サロン活動は、月1回程度、ボランティアが中心となり、地域における居場所や交流の場を作っています。

いきいきサロンは、地域の見守りとしての機能を持ち、住民の自主的な参加による支えあう地域づくりを推進しています。

今後も、さらなる市民への周知を行うとともに、活動継続への支援に努めます。また、4地域でのいきいきサロンの開催箇所数にばらつきがあるので、地域格差を解消できるよう、新規のいきいきサロン開設に向けて取り組みます。

施策内容	2018年	2019年	2020年	2021年
いきいきサロン				
教室数（箇所）	52	54	56	58
参加人数（人）	1,047	1,080	1,120	1,160

○ いきいき百歳体操

平成28（2016）年度より奈良県地域づくりによる介護予防推進モデル市町村として、県の支援のもと、後期高齢者や要支援者でも安全に行えるレベルの体操、「いきいき百歳体操」を週1回以上実施することで、高齢者の介護予防活動を促進し、地域で自立した生活を送る元気な高齢者の増加および体操を通して高齢者を支え合う地域づくりに取り組んでいます。（最終目標：高齢者人口の10%）

施策内容	2018年	2019年	2020年	2021年
いきいき百歳体操				
参加人数（人）	789	900	1,050	1,200

「いきいきサロン」「いきいき百歳体操」は、地域住民が主体的に取り組む事業ですが、自治会やまちづくり協議会などの組織の取り組みを後方支援し、地域で自立した生活を送る元気な高齢者の増加、住民相互で支え合うことができる地域づくりを目指します。

○ ウェルネスシニア健康学校

社会福祉協議会が中心となり、学習や運動の機会を提供し、生きがいづくり、仲間づくりにつなげ、地域サロンの中でリーダー的役割を担うため、今後も推進していきます。

また、受講したメンバーが、自分達の住んでいる地域で何ができるかを考え、実際の地域で実施しているサロンにつなげた住民主体のサロンを推進していきます。

施 策 内 容	2018 年	2019 年	2020 年	2021 年
ウェルネスシニア健康学校 参加延人数（人）	138	170	200	230

（３）公民館活動と生きがいづくりの推進

現状と課題

公民館は、さまざまな学習を通じて生きがいとなる、趣味や文化活動、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を図る場として運営しています。

平成 29 年度の中央公民館事業は 23 講座（計 93 回）を開催しました。

また、各自治会やまちづくり協議会などでも活発な公民館活動が行われています。

重点施策

○ 公民館主催講座

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、市民の学習ニーズに即した講座や研修会を開催し、生きがい発見をサポートします。

○ 自主グループの設立

発表の場、運営等継続した活動ができるよう支援します。

○ 社会教育推進講座

平成 30 年度より新たに実施している社会教育推進講座につきましては、講師の紹介や講師謝金の負担などの支援により、すべてのまちづくり協議会が事業実施できるよう取り組みます。

施 策 内 容	2018 年	2019 年	2020 年	2021 年
公民館主催講座（参加人数）	1,585 人	1,625 人	1,665 人	1,705 人
自主グループの設立	45	47	48	50
趣味が実益につながる講座の開催	5	6	7	8
社会教育推進講座（実施団体数）	15	18	20	22

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

最近では、まちのあり方（歩道や公園整備、美的景観）そのものが健康に一定の影響を及ぼすという考えがあります。例えば、美的景観の良い地域に住んでいる人やソーシャルキャピタル（社会的つながり）が高い地域ほど健康度が高いと言われています。

日常生活の中で「外出したくなるまち」や「屋外に出て働こう」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、外出することで、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ることになります。

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。



(1) 歩きやすい道づくり

現状と課題

歩きたくなる道路や景観の整備、出かけたくなる公園づくりなどの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。また、夜間にウォーキングをする人も増加しており、街路樹の適度な剪定も必要です。

評価指標

内 容	2018 年	2019 年	2020 年	2021 年
薬草めぐりマップ作成	1 ルート	2 ルート	3 ルート	4 ルート
ＬＥＤ化した公園園路を増やす	—	1 公園	2 公園	3 公園

重点施策

○ 自転車道や歩道の環境整備

歩道等の路面維持補修や街路樹や雑草等の適切な剪定・除草を行うと共に、歩道面の着色による明示や安全柵等の設置を行い、歩きやすい環境整備を進めます。

また、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共に、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。

○ 公園園路ＬＥＤ化改修

公園は、市民の心に潤いと安らぎを与え交流や賑わいの拠点となる場所です。公園を目的地としたウォーキングの誘因、公園園路を利用した基礎体力づくりの源になるウォーキングを夜間も実施出来るよう園内照明の時間延長と省電力ＬＥＤ化の機器更新を進め、わずかな夜間の時間を利用してウォーキング等ができるようにします。

○ 薬草めぐりマップ

薬草のまち宇陀として、訪れる市民や観光客に薬草の魅力を発信するため、薬草めぐりのマップ等を作成し、市民が外出したくなる、市外からも訪れたいような啓発も行います。

○ 歩きたくなる環境づくりマップ（観光）

市内の多くの自然や、歴史文化の資源が豊かな、魅力のある観光スポットを満喫できるウォーキングコースやハイキングコースを作成し、健康づくりができる機会を提供します。

施 策 内 容	2018 年	2019 年	2020 年	2021 年
自転車道や歩道の環境整備				
公園園路ＬＥＤ化改修 心の森総合福祉公園			12 個	12 個
榛原フレンドパーク			12 個	8 個
薬草めぐりマップ作成	薬草料理店マップ 1 ルート	薬草料理店マップ 2 ルート	薬草料理店マップと 薬草園場マップ 3 ルート	薬草料理店マップと 薬草野草マップ 4 ルート

(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、食料自給率の低下や農業就業人口の減少・高齢化・後継者不足が進む等、農業を取り巻く環境は厳しくなっています。環境に負荷の少ない農業や、健康に対する消費者ニーズに応えるため、環境と調和のとれた持続的な農業の展開が重要となっています。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すると共に、シニア世代も健康づくりや生きがい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。

評価指標

内 容	2018 年	2019 年	2020 年	2021 年
薬草の商品開発数	12 品目	15 品目	20 品目	30 品目
野菜の機能性食品開発数	毎年 2 品目	毎年 2 品目	毎年 3 品目	毎年 3 品目
薬草栽培研修会	1 回	2 回	3 回	3 回
薬草栽培生産者数	80 名	80 名	90 名	100 名

重点施策

○ 薬草のまちプロジェクト事業

薬草のまち宇陀として、薬草栽培にも力を入れ、薬草の6次産業化や機能性表示分析支援等により、付加価値を付けたブランド化を図ります。

○ 6次産業化の推進

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。

○ 東榛原市民農園貸出の推進

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に対し、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。

施 策 内 容	2018 年	2019 年	2020 年	2021 年
薬草協議会による栽培、研修、6次産業化、販路開拓の取り組み	大和当帰葉加工栽培研修会開催 新たな薬草の取り組み	大和当帰葉加工栽培研修会開催 薬草の6次産業化の取り組み	大和当帰葉加工栽培研修会開催 薬草の販路開拓の取り組み	大和当帰葉加工栽培研修会開催 薬草の高ブランド化の取り組み
6次産業化の推進	商品開発の取り組み補助 2品目	商品開発の取り組み補助 2品目	商品開発の取り組み補助 3品目	商品開発の取り組み補助 3品目

薬草栽培調査研究の推進	・大和当帰 ・セネガ ・甘茶	・大和当帰 ・セネガ ・甘茶	・大和当帰 ・セネガ ・甘茶 ・野草活用	・大和当帰 ・セネガ ・甘茶 ・野草活用
機能性評価取得分析支援	2 件	2 件	3 件	3 件
東榛原市民農園貸出の推進（28 区画）		16 区画貸出	28 区画 （貸出の目標）	28 区画 （貸出の目標）

（3）にぎわいのまちづくり

現状と課題

宇陀市を訪れる日帰り観光客数は、年々増加しています。さまざまな地域資源や歴史・文化遺産を活用し、観光客（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。

健康に過ごすためには日常生活に「歩く」ことを取り入れることであり、地域資源を利用した賑わいを創出することによって外部からの流入人口が増加し、市民も外出しようかと思えるようなまちづくりが必要です。

榛原駅前に訪れる人口が減少していることから、これらの人口を増やす施策が必要であり、歩いて訪れる人口を増やすことによる賑わいの創出が課題です。

評価指標

施 策 内 容	2018 年	2019 年	2020 年	2021 年
薬草関係イベント参加	5,000 人	5,000 人	5,000 人	5,000 人
榛原駅前歩行者数	302 人	302 人	350 人	400 人
にぎわいづくり事業による交流人口数	11,825 人	12,500 人	13,500 人	14,500 人

※交通量調査実施日

平成31年3月25日（月）8:00～9:00、12:00～13:00、17:00～18:00

重点施策

○ 室生寺周辺活性化によるにぎわいづくり事業

全国的にも知名度がある室生寺を拠点とし、市内観光資源と結びつけます。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。

○ 重要伝統的建造物群保存地区保存事業

大宇陀松山地区では、古い街並みを保存するため「歴史的建造物」の保存事業を推進します。

○ 薬草を活用したまちづくり事業

薬草のまち宇陀として、薬草を活用したまちづくり事業において、薬草講演会や薬草を活用したワークショップなど、薬草に係る各種イベントを行い、市内外に薬草の魅力を発信します。

○ 還暦野球大会等の開催によるにぎわいづくり事業

還暦野球が全国的にも盛んになり、宇陀市の地でも全国大会として開催されています。還暦野球のすそ野を拡大し、スポーツを行う元気な高齢者の象徴として、また生涯スポーツとして、健康・生きがい・交流を育むと共に、還暦野球の開催を通じてにぎわいのまちづくりにつなげていきます。

○ 宇陀市所有地を使ったキッチンカー等による賑わいの創出

榛原駅前空間の利活用に向け居心地の良い歩きたくなる空間づくりを行います。駅前空間を車中心から人中心の空間へと再構築し、沿道を使って人々が集い憩い多様な活動を繰り広げられる場へとしての取り組みを行います。

○ ウェルネスウォーク／地域でのウォーキング

生活の中で歩く機会を増やすことで、人的交流が盛んになり、地域の活力化につながります。歩く効果を推進しながら、地域の歩きやすいコースや季節、観光場所を選び、関係機関や自治会、まちづくり協議会等と連携し、楽しみながらウォーキングやイベントに参加する機会を増やす取り組みをします。また、ウォーキングマップを活用して、歩く機会や健康情報の共有につなげていきます。

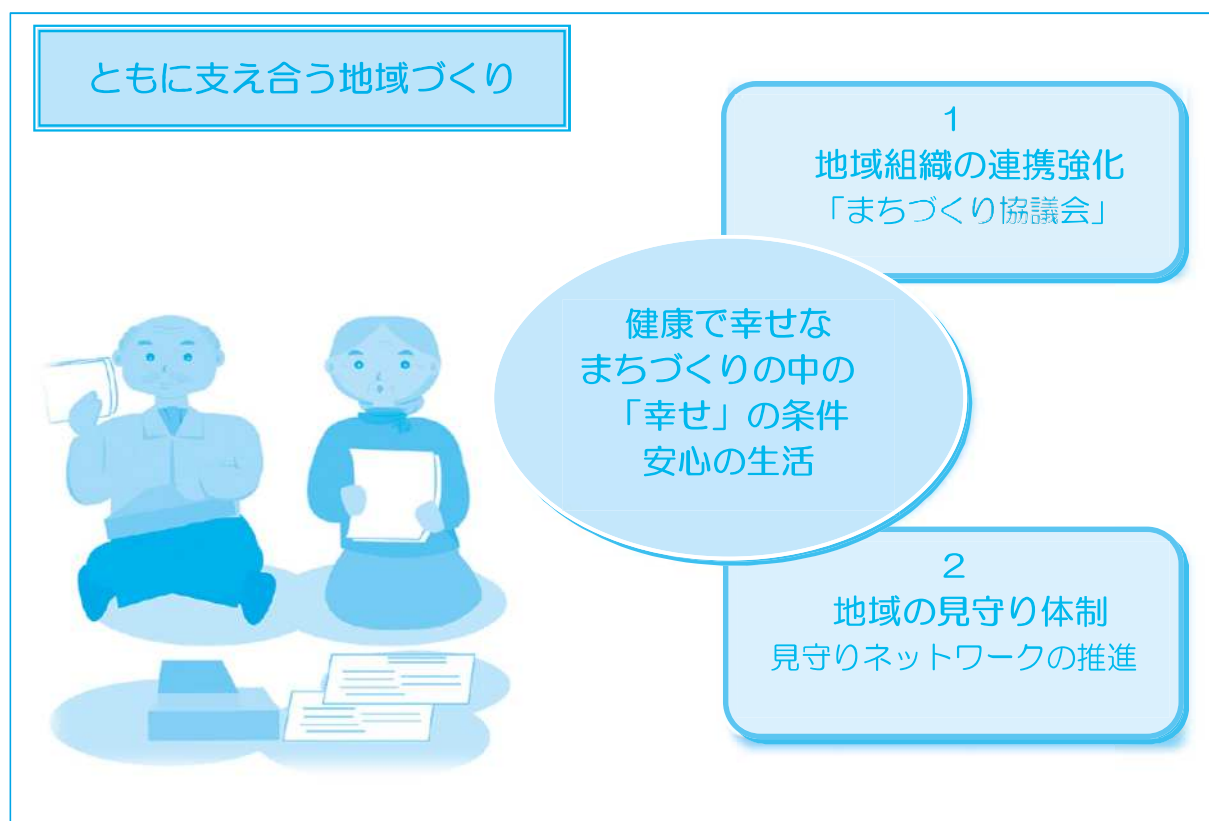
施 策 内 容	2018 年	2019 年	2020 年	2021 年
室生寺周辺活性化によるにぎわいづくり事業	ライトアップ 6,500 人	ライトアップ 6,500 人	ライトアップ 7,000 人	ライトアップ 7,500 人
重要伝統的建造物群保存地区保存事業				
うだ産フェスタ事業	サブテーマ 【薬草】	サブテーマ 【産業・農林】	サブテーマ 【未定】	サブテーマ 【未定】
薬草を活用したまちづくり事業	薬草事業 3 件	薬草事業 7 件	薬草事業 10 件	薬草事業 12 件
還暦野球大会等の開催によるにぎわいづくり事業	大会開催 5,825 人	大会開催 6,000 人	大会開催 6,500 人	大会開催 ワールド・マスターズ 7,000 人
ハイキング道・登山道の案内看板整備	20 箇所	30 箇所	40 箇所	50 箇所
宇陀市所有地を使ったキッチンカー等による賑わいの創出	検討	事業者スキームの構築・舗装工事	管理運営	管理運営
ウェルネスウォーク	160 人	未実施	180 人	200 人
地域でのウォーキング			2 箇所 150 人	3 箇所 200 人

5. とともに支え合う地域づくり

高齢者が可能な限り住み慣れた地域で、安心して暮らすために、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、地域による見守り・声かけ・支えあいなどを通じたつながりや、顔の見える関係づくりが求められます。

「自分たちでできることは、自分たちで」という考えのもと、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」の活動を進めます。

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。



評価指標

内 容	現状値 (2017 年度)	目標値 (2020 年度)
近所に頼みごとができる高齢者の割合 (宇陀市高齢者保健福祉計画及び第 7 期介護保険事業計画)	46.1%	50%

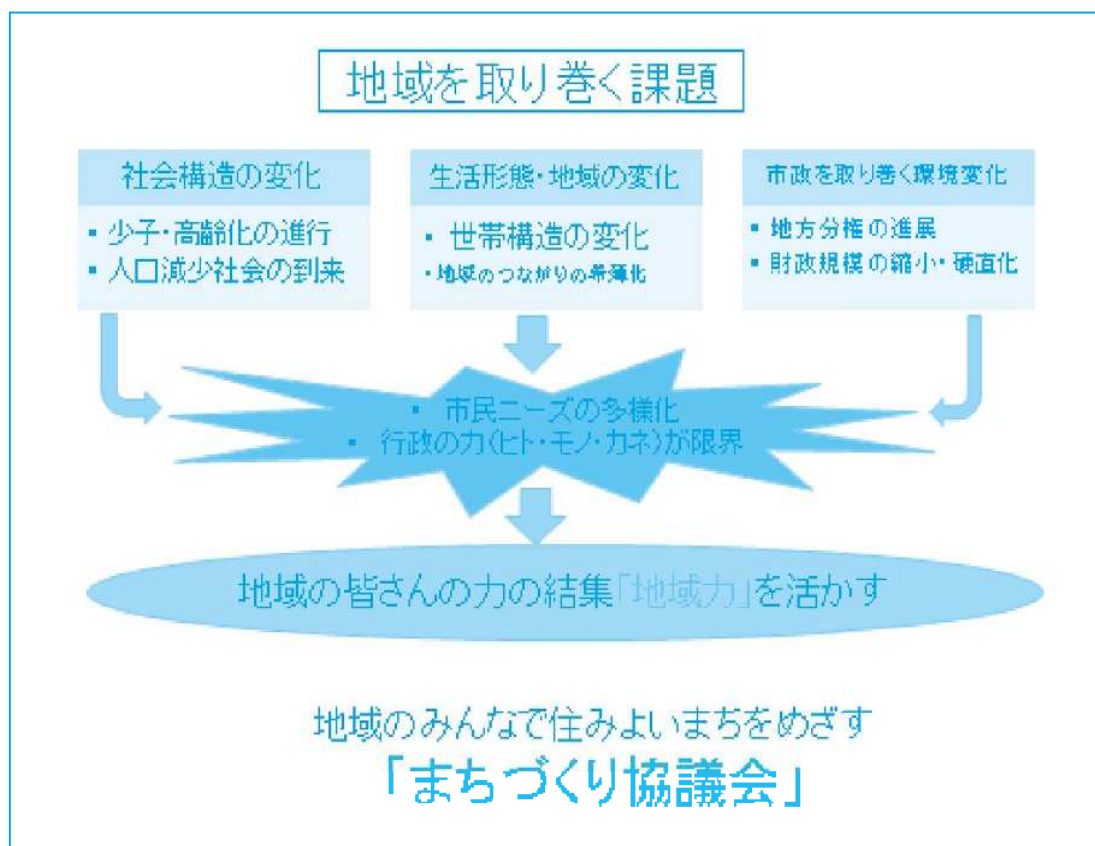
(1) 地域組織の連携強化

現状と課題

地域を取り巻く環境の中で、様々な社会情勢の変化による地域活動の担い手の減少や、困難が予想されます。また、多様化する住民ニーズの全てに行政が的確に応えることが難しくなっており、公共サービスの全てを行政が担うという従来の考え方からの転換が求められています。地域においても行政においても、従来の仕組みを転換すべき時期を迎えつつあります。

そのような中、地域力を活かし地域のみんなで住みよいまちづくりをめざすため、平成 29 年度には、「まちづくり協議会」が 22 地域（市内全域）で設立されています。

まちづくり協議会では、地域まちづくり計画を策定し、各まちづくり協議会が、福祉、医療等の地域課題の解消に繋がる活動や地域の賑わいづくりに取り組まれており、地域の各団体、また様々な世代の方が参画されています。



重点施策

まちづくり協議会のさまざまな活動が活発になることによって、各地域で住民のニーズにマッチした公共サービスが、迅速かつ適切に提供されることが期待できます。

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、活力あふれる地域への創造にもつながっていきます。

自助共助の力を結集し、地域のつながりを深めていただくことが、「ともに支え合う地域づくり」につながります。住民の皆さんや新たな組織の力も併せて推進していきます。

(2) 地域の見守り体制

現状と課題

単身や夫婦のみの高齢者世帯等が増加する中、日ごろからの高齢者の見守り活動が必要です。

また、高齢者や障がい者の生活を支援するためには、生活支援サービスを担う多様な事業主体と連携しながら、日常生活上の支援体制の充実・強化および高齢者の社会参加の推進を一体的に図っていくことが求められています。

高齢者などの暮らしを地域全体で支えていくために、地域の課題について明らかにし、住民と地域の支え合い等による、多様な高齢者の生活支援や、介護予防の集いの場づくりなど、担い手の養成やサービスの開発等が求められています。

重点施策

1 高齢者にやさしいまちづくりの推進

○ 地域ケア会議の充実

平成 27 年度から、地域ケア会議（高齢者の暮らしを支える懇話会）を開催し、医療・介護等の専門職をはじめ、NPO、社会福祉法人、ボランティア、民生委員、自治会長、まちづくり協議会など地域の多様な関係者が協働し、高齢者が住み慣れた地域で暮らし続けるための地域課題を明らかにし、地域全体で支援していくための方策について検討しています。また、今後、地域ケア会議での課題を地域福祉計画に反映していきます。

○ 生活支援コーディネーター（地域支え合い推進員）

平成 30 年度からは、高齢者の生活支援・介護予防の基盤整備を推進していくことを目的とし、地域において、生活支援・介護予防サービス（生活支援等サービス）の提供体制の構築に向けたコーディネート機能を果たす「生活支援コーディネーター（地域支え合い推進員）」を設置します。

「生活支援コーディネーター（地域支え合い推進員）」は、地域でのニーズと資源を把握し、どのような支え合いが必要なのかを考え、その地域ならではの新たな生活支援サービスを創出して、地域住民とともに住民同士の助け合い・支え合いの輪を広げる活動づくりが出来るよう支援します。また、支え合い活動の担い手の養成についても取り組みます。

施策内容	2018 年	2019 年	2020 年	2021 年
生活支援等サービス	1 団体	2 団体	4 団体	5 団体

○ 認知症の人や家族支援の充実

超高齢社会をむかえ、認知症は、誰もが関わる身近な病気となりました。認知症の人の意思が尊重され、できる限り住み慣れた地域の良い環境で自分らしく暮らし続けることができる地域づくりを目指します。

「認知症サポーター養成講座」を開催し、認知症について正しい知識を持ち、認知症の人や家族をあたたく見守る人（サポーター）を増加させるとともに、出前講座等の啓発活動を行います。

認知症の人や家族の集える場として、「オレンジ（認知症）カフェ」を日常生活圏域に 1 か所以上開催できるように取り組みます。

また、認知症等のために行方不明となる高齢者を防止し、日ごろの見守り活動に役立てることを目的に、行方不明になるおそれのある高齢者を事前登録し、警察や市役所、関係機関で情報共有する「行方不明高齢

者等あんしん登録事業」を推進するとともに、必要な高齢者にGPSを貸与する「あんしん介護見守りGPS貸与事業」を推進します。

施 策 内 容	2018 年	2019 年	2020 年	2021 年
認知症サポーター	1,365 人	1,560 人	1,800 人	2,000 人
オレンジ（認知症）カフェの開催箇所	4 箇所	4 箇所	5 箇所	5 箇所
行方不明等あんしん登録事業登録者	10 人	50 人	60 人	70 人
あんしん介護見守り GPS 貸与事業利用者	2 人	3 人	10 人	15 人

2 見守り体制等の整備

（1）高齢者等見守り支援の推進

○ 高齢者の実態調査

平成 18 年度から 65 歳以上の独居高齢者について、民生児童委員に実態調査を依頼し、在宅で独居の高齢者の緊急時および災害時等に活用できる体制づくりをしています。

調査票は、民生児童委員・担当課（厚生保護課および各地域事務所）、地域包括支援センターの三者で保管しています。

今後も、地域に密着した活動を展開している民生児童委員との連携を一層強化し、高齢者一人ひとりの状態を的確に把握した適切な支援を進めていきます。

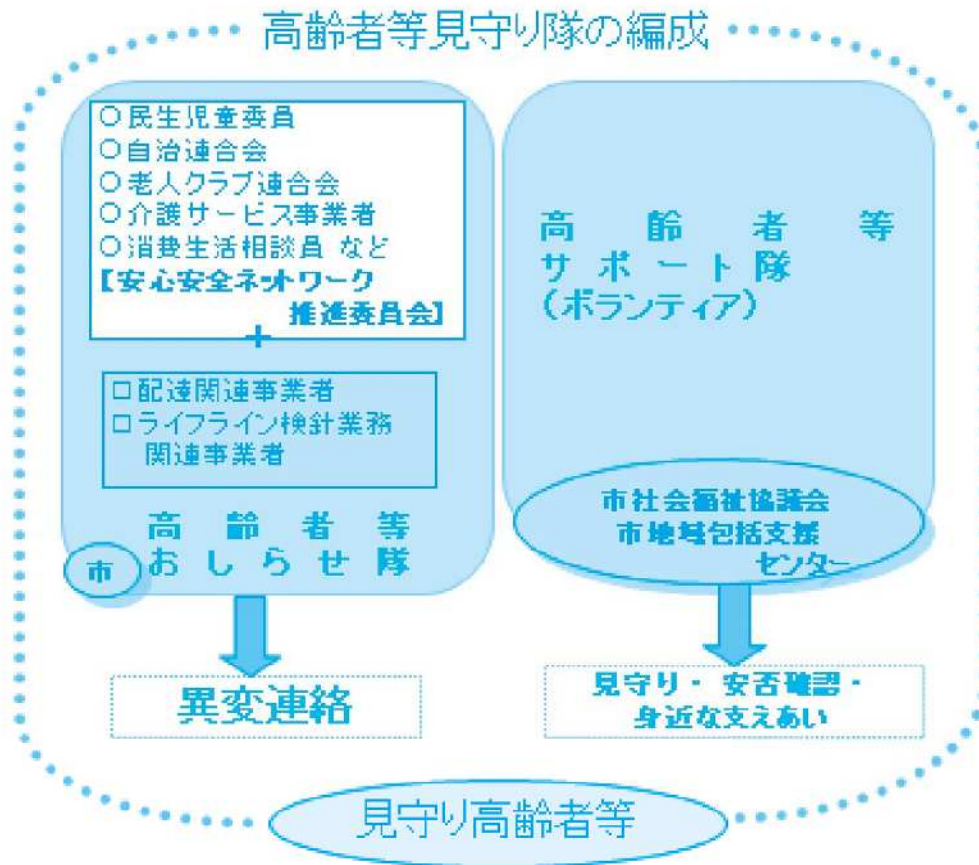
また、民生児童委員を、地域での高齢者の見守り活動を推進するうえでの中心的役割を担う人材として位置づけ、その体制づくりの推進に努めます。

○ 高齢者等見守り隊（お知らせ隊・サポート隊）の推進

高齢者等見守り支援事業は、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」を目指し、ライフライン検針事業者による「高齢者等お知らせ隊」と地域ボランティアによる「高齢者等サポート隊」の2つを称して「高齢者等見守り隊」として活動しています。

今後も、自治会、まちづくり協議会、地域ボランティア等の協力のもと周知をし、継続して実施します。

施 策 内 容	2018 年	2019 年	2020 年	2021 年
高齢者等サポート隊	12 団体 (57 自治会)	13 団体 (64 自治会)	14 団体 (70 自治会)	15 団体 (75 自治会)



3 災害時・緊急時における高齢者支援の強化

災害が発生した時に的確な情報入手や自力での避難が困難な高齢者や障がいのある方（避難行動要支援者）の安全を確保することが地域防災の大きな課題となっています。

東日本大震災や熊本地震、広島土砂災害など、近年国内で多発している自然災害の発生により、防災に対する意識は高まる一方、高齢者の中には、災害などの緊急時に避難することが難しい人も多と考えられます。

市では、「宇陀市避難行動要支援者避難支援計画」に基づき「避難行動要支援者台帳」の整備に取り組むとともに、自治会やまちづくり協議会、自主防災組織等と協力して要援護者を支援する体制づくりを進めています。

また、医療介護あんしんセンターや介護福祉課等、保健・福祉関係機関が把握している対象者名簿を災害時には有効に活用できるよう、危機管理課と協議を進めているところですが、引き続き、災害時の協力体制等、ネットワークづくりに取り組めます。

6. 医療と介護の連携強化

病気や障害で介護が必要な状態となっても、できる限り住み慣れた自宅や地域において、安心して医療や介護サービスが受けられる体制の充実が求められています。

介護が必要となっても医師が自宅に訪問して医療提供する「在宅医療」を提供する地域の診療所と、その後方支援となる入院医療機関が役割を持って、切れ目なく連携し、かかりつけ患者等の救急受け入れ、急性増悪時の入院などの対応や、在宅医療を推進するため必要な医療提供体制を整備します。

がん治療においては、患者とその家族が、可能な限り質の高い治療・療養生活を送れるように、身体的症状の緩和や精神心理的な問題などへの援助（緩和ケア）が、終末期だけでなく、がんと診断された時からがん治療と同時に進められることが求められています。

また、自宅での療養生活において提供される看護や介護サービスは、医療と連携した質の高いサービス提供が求められています。

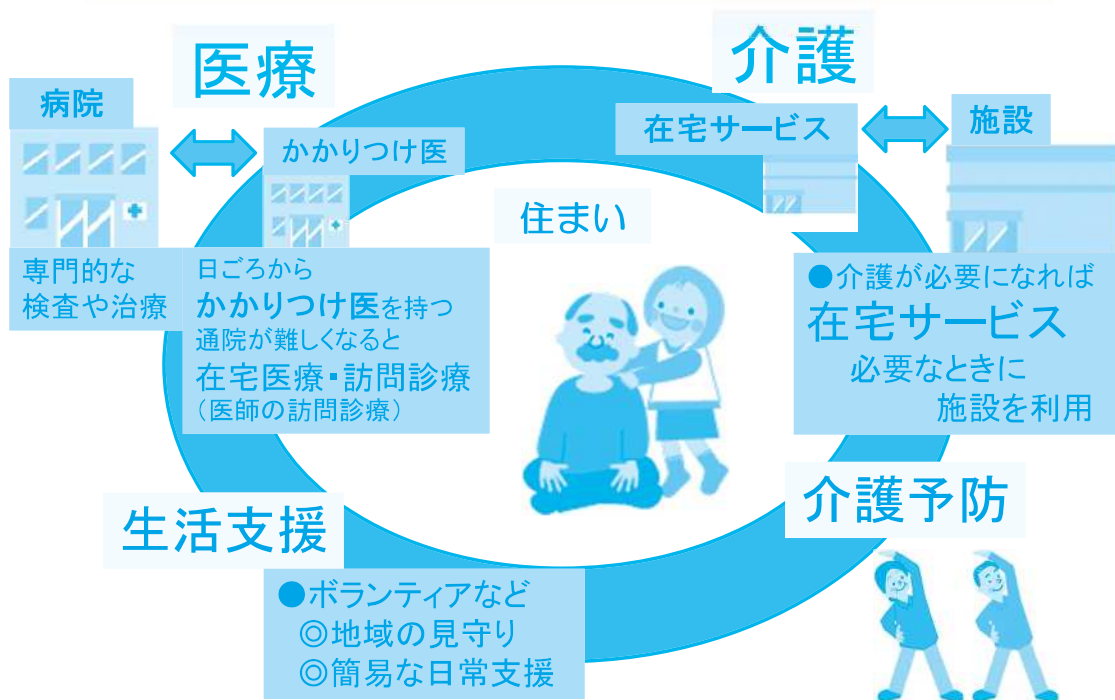
さらに、介護老人保健施設さんとおひまは、病院や介護・福祉施設と地域をつなぐ中核的な施設として在宅復帰や在宅支援を推進します。



評価指標

内 容	現状値 (2017 年度)	目標値 (2020 年度)
在宅での看取り加算算定者数（年間）	48	55
在宅ターミナルケア加算の算定者数（年間）	48	60

地域包括ケアシステム



（１）必要とされる医療体制の充実

現状と課題

住み慣れた地域で、安心して必要な医療や介護を受けられる体制が求められています。市内では、開業医の減少、国保直営診療所や中核となる宇陀市立病院の医師不足、周産期や乳幼児医療の医療体制が不足し、地域医療を取り巻く環境は厳しさを増しています。

宇陀市の介護が必要となった原因を見ると、加齢による足、腰の衰え（１４．１％）、骨折・転倒（１３．２％）、脳血管疾患（１２．８％）、認知症（１０．７％）となっています。（平成２７年度宇陀市在宅医療・介護・認知症に関する市民意識調査結果）

脳血管疾患は、死亡割合が県内比でも高く、死因別死亡の４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。

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、市立病院が一部その役割を担っており、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、特に休日、夜間では宇陀市内での十分な受け入れができず、他病院に搬送されるケースがあります。

重点施策

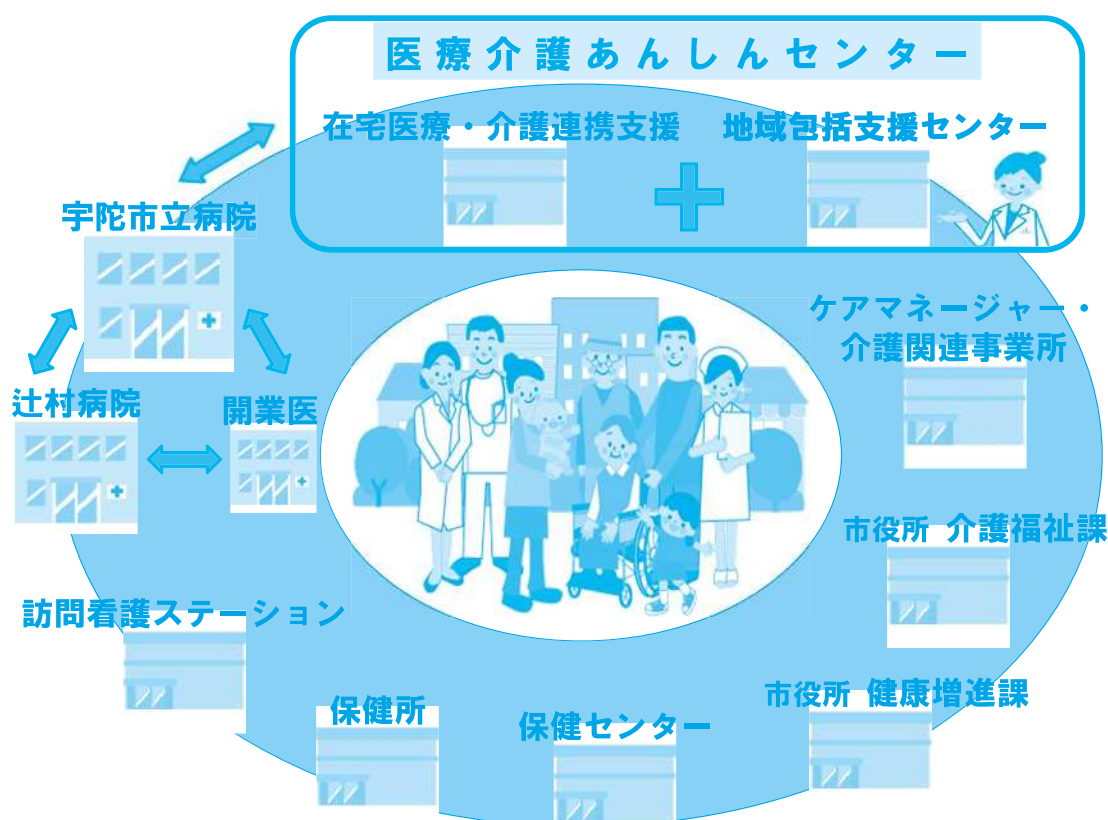
宇陀市立病院では、地域の医療ニーズに応えられるよう、医療提供体制の構築に努めます。また、地域包括ケアシステムの中核病院として、在宅医療に取り組み、地域の診療所、近隣の病院との協力体制の構築に努めます。

救急医療体制については、病院と診療所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。

宇陀市の医療体制について、関係機関が横断的に協議し、宇陀地区の医療の現状を把握するとともに、必要な医療提供体制の整備確保を推進します。

施策内容	2018年	2019年	2020年	2021年
訪問診療に従事する医師数 (市立病院地域医療部) (国保診療所)				
		3人	3人	3人
			1人	1人
救急患者受入率	84%	85%	85%	85%

(2) 地域医療と福祉の連携の推進



現状と課題

高齢になり、介護が必要になっても、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、通院が困難になった人に対して、医師や看護師、リハビリ従事者等が自宅や施設に訪問して提供する「在宅医療」と「介護等のサービス」が連携して一体的に提供される体制づくりが求められています。

具体的には、「入退院時の医療と介護の切れ目ない連携体制」、「在宅療養中の急変時に対応する中核病院による後方支援」、「高度な医療を提供されている在宅療養者を介護する家族支援のためのレスパイト入院」、「在宅の看取りの支援」、など様々な分野での連携体制を進めていく必要があります。

また、高齢化が進む中、医療と介護の情報を共有し、市民が病気や介護、救急時や災害時など、安心して暮らせるシステムづくりが必要です。

重点施策

宇陀市では、平成 27 年 4 月から、医療介護あんしんセンターを設置し、「在宅医療・介護連携推進事業」として、退院支援や入院時の支援を充実させること、切れ目のない継続的な医療体制を図ること、在宅療養中の急変時に対応できる医療連携をつくること、在宅における高度医療、緩和ケア、がん末期、看取り、リハビリ等さまざまな場面で、病院と診療所、歯科診療所、薬局、訪問看護、介護等、多職種の関係職種が連携して対応できる体制を推進していきます。

○ 多職種参加型の在宅医療に関する研修会の開催／地域包括ケアシステムについて市民への啓発講演会

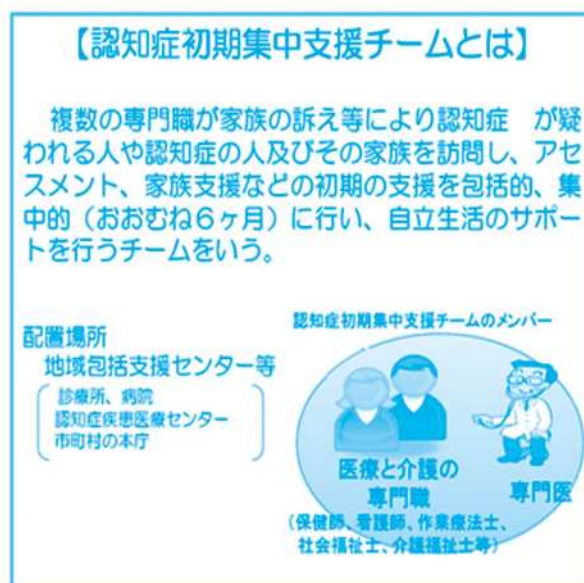
病院と診療所の連携会議、医療と介護に関わる多職種連携を推進する会議や研修を開催します。また、市民へは、在宅医療・介護に関する相談支援の窓口となるとともに、在宅療養における治療や看取り等についての理解を深めるための啓発を行います。

○ 認知症初期集中支援チーム

平成 28 年度から、認知症の人やその家族に早期に関わる「認知症初期集中支援チーム」では、認知症の人やその家族に早期に関わり、認知症の早期診断・早期対応に向けた支援体制を充実させます。

○ 宇陀地域医療介護連携 ICT 推進事業（宇陀けあネット）

宇陀けあネットで情報共有することで、より効果的、効率的な医療介護サービスが提供できるよう、引き続き市民や関係施設に啓発し推進します。今後は、医療機関を受診していない、介護サービスを受けていない子育て世代に対し、救急時や災害時など将来に役立つため、参加を勧めていきます。



施策内容	2018 年	2019 年	2020 年	2021 年
レスパイト入院患者数	14 人	20 人	21 人	22 人
地域包括ケア病棟入院患者在宅復帰率	87.2%	88%	88%	89%
多職種参加型の在宅医療に関する研修会の開催	369 人	370 人	380 人	400 人
地域包括ケアシステムについて市民への啓発講演会	280 人	280 人	300 人	300 人
認知症初期集中支援チームでの対応件数	50 件	50 件	60 件	70 件
宇陀地域医療介護連携 ICT 推進事業 （宇陀けあネット）	3,000 人 60 施設	5,000 人 65 施設	7,000 人 70 施設	8,000 人 80 施設

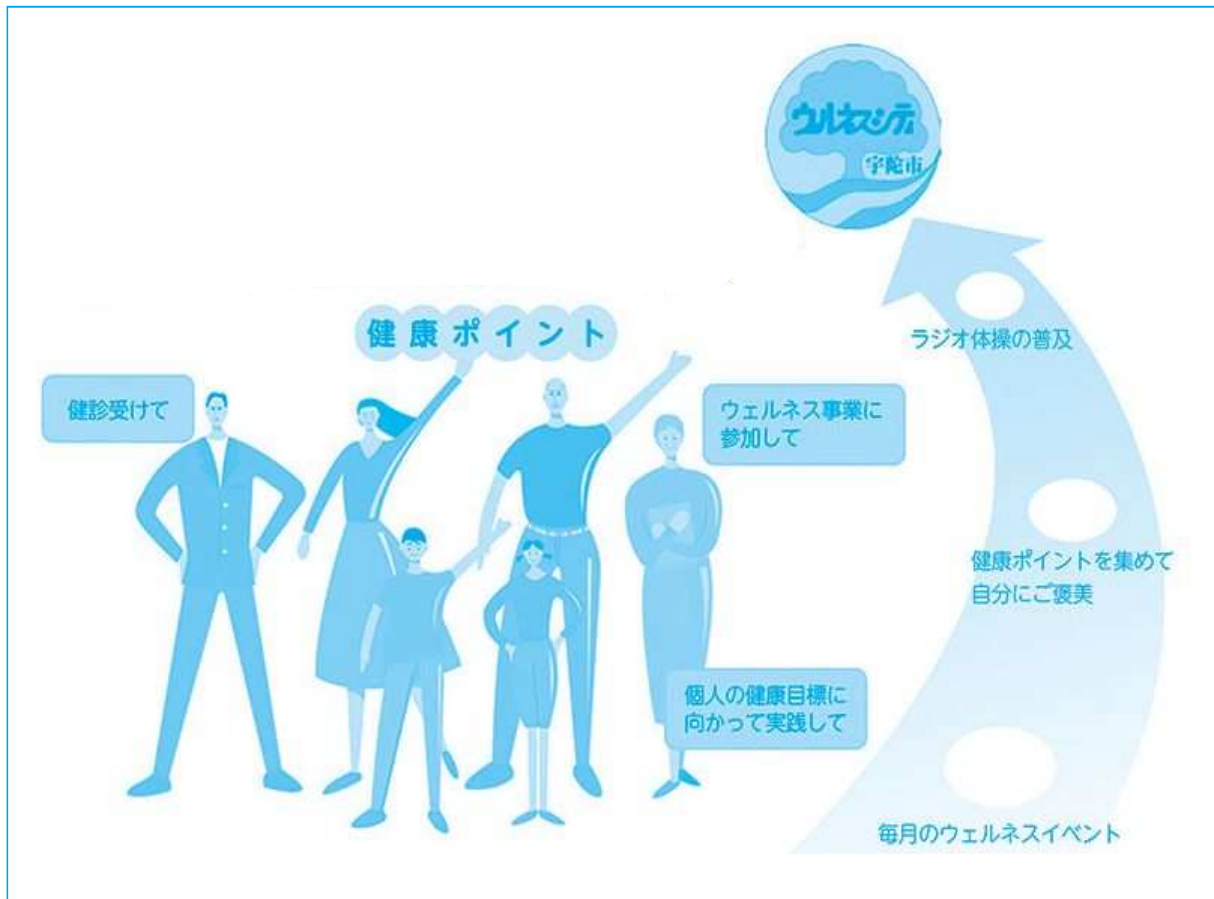
宇陀けあネット [ICTイメージ図]



7. ウェルネスシティを推進する3つの方法

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つの方法で全体的な底上げ効果を期待し実施します。

毎月のウェルネスイベントに楽しみながら参加し、健康ポイントを集めて自分にご褒美、そしてラジオ体操で健康意識を高めることで、健康無関心層が行動変容を起こすような取り組みを目指します。



(1) ラジオ体操の普及

ラジオ体操は、子どもから高齢者まで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。住み慣れた地域で、自治会やまちづくり協議会など市民主体の活動としてラジオ体操を実施することで、地域のふれあいと心身の健康増進につながり、声を掛け合い誘い合うことで運動の継続にもなります。さらに続けることで、お互いの安全の確認やコミュニケーションができ、地域のつながりを強める効果があります。

高齢者においては、顔見知りが多くなり会話を交わす機会が増えると共に、外出が楽しみになり閉じこもり予防にもつながり、一人暮らしの参加者の安否の確認もできます。また、夏休み期間中の子どもたちに参加を促すことで、地域の人々が子どもたちの見守りを担う機会にもなります。

現状と課題

自治会やまちづくり協議会を中心に、市内36箇所で継続して実施しています。ラジオ体操をしている方々にアンケート調査（平成30年度）をしたところ、全体の6割の方が3年以上ラジオ体操を継続して行っていました。また、ラジオ体操の効果では「地域の人々との交流が増えた」「生活が規則正しくなった」「体を動かすことが苦痛でなくなった」「食事がおいしい」などがありました。特に高齢者においては、「他の行事にも参加するようになった」など、介護予防を兼ねた効果もありました。継続するためには、中心的な役割を担ってくれる人材が必要不可欠ですが、人口が減少し高齢化が進むなか、地域によって普及し難い現状があります。地域のつながりが希薄になってきているなか、ラジオ体操を通じて市民の交流を増やし地域力を高めていくことが必要です。

重点施策

○ おはようラジオ体操事業

自治会を中心に市内全域で住民主体の活動として広がるよう努めます。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し、地域のつながりを深めるため、関係団体と連携して、ラジオ体操を始めるきっかけとなる取り組みや効果を啓発するとともに、市役所等公共施設でも継続してラジオ体操を実施し定期的に身体を動かす健康づくりを推進していきます。

施策内容	2018年	2019年	2020年	2021年
おはようラジオ体操事業	40 箇所	43 箇所	46 箇所	50 箇所
おはようラジオ体操（参加者数）	753 人	800 人	870 人	950 人

（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重要なことは、より多くの方々が事業に参加し、実践、継続することです。そのために、まず健診を受けたり、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ことで、積極的な健康づくりの取り組みを後押しします。



現状と課題

健康ポイント事業の応募者を増やす施策として、参加賞や記念品の充実などを図りました。その結果、当初と比較して健康ポイント応募者数は1.9倍に増加しましたが、応募者の年齢層の割合は、高齢者に比べ50歳以下の割合が低くなっています。今後は高齢者だけでなく、子育て世代を含めた応募者が増える取り組みが必要です。

重点施策

○ 健康ポイント事業

楽しみながらウェルネス事業に参加し、自主的に健康づくりをしている方が増加していく取り組みをすすめます。子育て世代への取り組みとして、健診やイベント等のポイント事業に積極的に参加していただける魅力のある機会を増やし、参加協賛企業をより増やすことにより賞品の充実を図ると共に、関係機関にポイント事業への参加を積極的に呼びかけて推進していきます。

施策内容	2018年	2019年	2020年	2021年
50歳以下の応募者割合	6.6%	10%	15%	20%
健康ポイント事業（応募者数）	1,700件	1,800件	1,900件	2,000件
健康ポイント事業（協賛企業数）	13箇所	14箇所	16箇所	18箇所
健康ポイント事業 （地域行事・イベント・教室等）	17件	19件	21件	23件

(3) ウェルネスイベント

ウェルネスシティ事業による参加者を増やすため、効果を高めていく全般的な啓発をおこない、ウェルネスシティに関係するイベントや事業を開催します。「市民の誰もが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。

現状と課題

ウェルネスシティに関係するさまざまなイベントを、年間通じて開催した結果、参加者は少しずつ増加傾向にあります。しかし、「ウェルネスシティ」という言葉を見たり、聞いたりする機会を増やすことで健幸意識を高める施策は必要です。

重点施策

○ ウェルネスイベント

「市民の誰もが取り組む健康づくり」をキャッチフレーズに、子どもから高齢者まで誰もが参加できるウェルネスイベントを増やし、健幸都市ウェルネスシティを目指します。

施策内容	2018年	2019年	2020年	2021年
ウェルネスイベント（参加者数）	11,000人	11,500人	12,000人	12,500人
ウェルネスイベント	16件	17件	18件	19件