



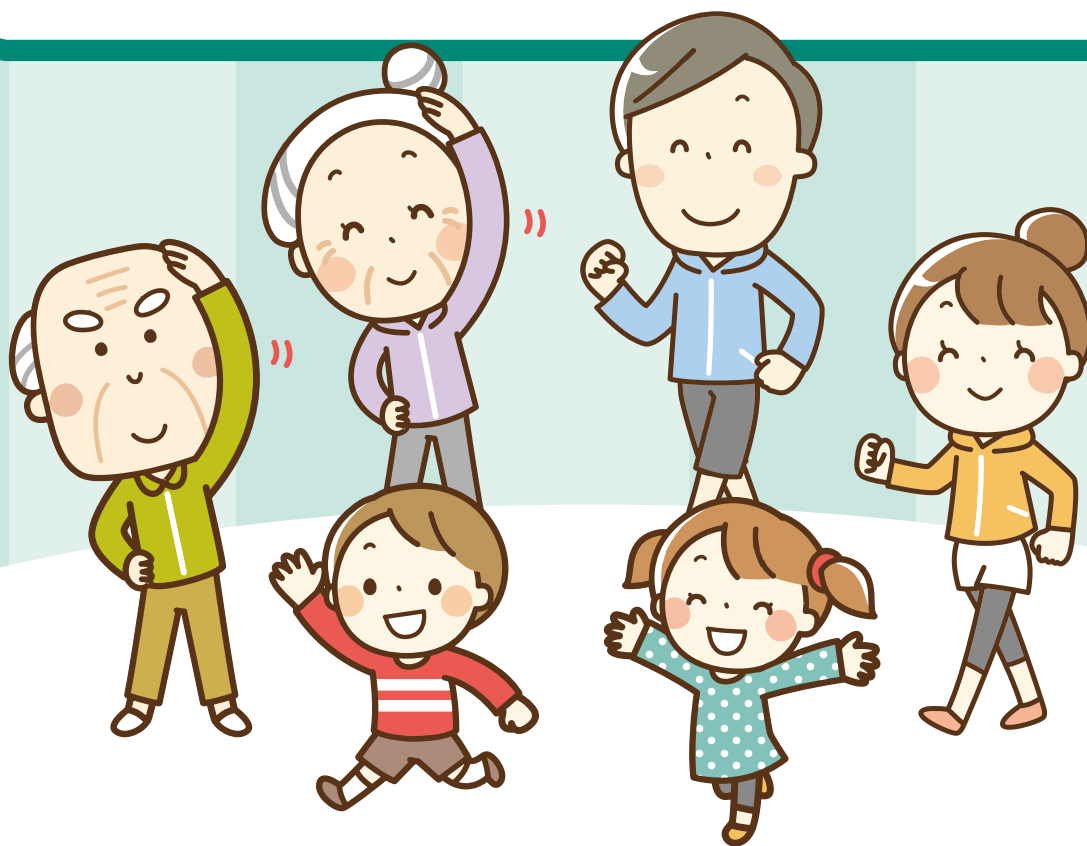
健幸都市

概要版

ウェルネス シティ

宇陀市

第2次



宇陀市



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。

目次

- P2 ● 第2次ウェルネスシティ宇陀市構想
- P3 ● ウェルネスシティ宇陀市構想の大切にしたい考え方
 - 健幸づくりはまちづくり
 - 生活の中で歩く
 - 市民総参加で取組む健康づくり
- P4 ● “ウェルネスシティ宇陀市” に向けての施策
- P5 ● 病気の予防と健康づくり
 - 子どもたちの体力向上
 - 介護予防と生きがいづくりの推進
- P6 ● 歩きたくなる環境づくり、仕事が続けられる環境づくり
 - とともに支え合う地域づくり
 - 医療体制の確保

第2次ウェルネスシティ宇陀市構想

1 計画の策定

2008年3月に策定された「第1次宇陀市総合計画」は、2013年3月に「後期基本計画」を策定し、その重点施策の中の一つに「ウェルネスシティ」を掲げ、総合政策としての健康施策を有効にするため、「健幸都市ウェルネスシティ宇陀市構想」を策定し推進してきました。

本構想は、2018年12月に策定された「第2次宇陀市総合計画」の一つの施策として位置付けられ、これまでの成果や課題を踏まえ、今後さらに健康長寿の市を実現するため、「第2次ウェルネスシティ宇陀市構想」を策定しました。

2 構想の期間

構想の計画期間は、第2次宇陀市総合計画の前期年と同じく、**2018年度から2021年度**までの4年間です。

3 ウェルネスシティとは

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、健康寿命の延伸や医療費抑制に努めます。

4 目標

構想の目標については、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。

5 ウェルネスシティ宇陀市構想の大切にしたい考え方

1 健幸づくりはまちづくり

健康づくりのために行動する人としない人が、3:7の割合という結果が国の調査などでも出ています。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。

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

歩くことが健康面において効果があることを啓発し、生活の中で歩くことは健康増進につながるため、こまめに歩くことを進めていきます。

歩くと出会う機会が増え、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。その積み重ねによって地域の人と親しくなり、コミュニティづくりにもつながります。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。「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、市民のみなさまが「健幸」に関心を持っていただき、自主的に健康づくりに取り組める仕組みを進めていきます。

6 “ウェルネスシティ宇陀市”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。

病気の予防と
健康づくり

子どもたちの
体力向上

介護予防と
生きがいづくりの
推進

歩きたくなる
環境づくり
仕事が続けられる
環境づくり

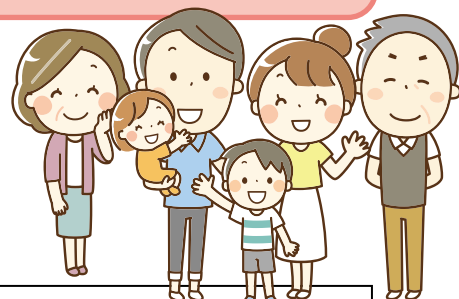
ともに支えあう
地域づくり

医療体制の
確保

病気の予防と健康づくり

健康寿命の延伸のため、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。

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具体的な取り組みを推進していきます。



1 食育の推進	4 こころの健康づくり
2 身体活動の増加	5 歯と口の健康づくり
3 生活習慣病の予防と重症化予防	6 親と子の健康

子どもたちの体力向上(幼稚園、保育所、学校教育)

自身の健康を大切にするために、自分を大切に思う自己肯定感をはぐくみ、基本的な生活習慣を身につけることは、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ます。

健康に関係する生活習慣は様々ありますが、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。



1 乳幼児期の子どもの体力向上
2 学童期の子どもの体力向上

介護予防と生きがいづくりの推進

歳を重ねても元気である秘訣は、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。

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めます。

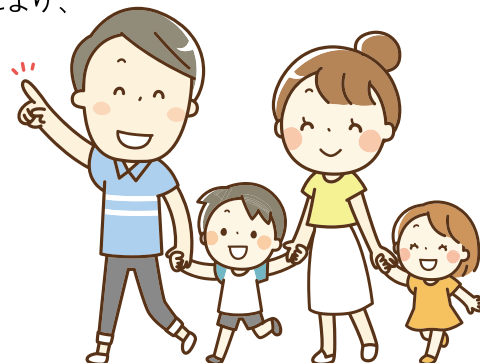


1 介護予防事業
2 地域で取り組む介護予防と生きがいづくり
3 公民館活動と生きがいづくりの推進

歩きたくなる環境づくり、仕事が続けられる環境づくり

「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は、健康増進につながります。また、外出することで、人々との出会いが増え、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、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、農林業を活用し、にぎわいを創出します。



- | | |
|---|--------------|
| 1 | 歩きやすい道づくり |
| 2 | 農作業に親しむ健康づくり |
| 3 | にぎわいのまちづくり |

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、顔の見える関係づくりが求められます。

住みよい地域の実現に向け課題を解決していくための組織である、「まちづくり協議会」の活動を進めると共に、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 |
| 2 | 地域の見守り体制 |

医療体制の確保

ひとり暮らし高齢者や高齢者のみの世帯が増加する中、「かかりつけ医」を持つことが大切です。病院や施設から在宅療養への移行が進み、緩和ケアや高度医療の需要が増え、訪問診療等の在宅医療を提供する支援体制が必要です。そのため、病院や診療所間の連携、医療と看護、介護の包括的なネットワーク体制を進めます。宇陀市立病院は、地域包括ケアシステムを支える「面倒見のいい病院」を目指します。



- | | |
|---|---------------|
| 1 | 必要とされる医療体制の充実 |
| 2 | 地域医療と福祉の連携の推進 |

ウェルネスシティを推進する 3つの方法

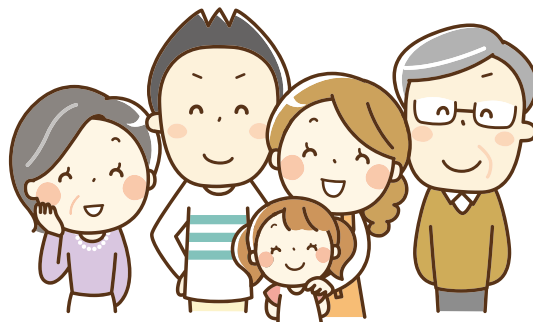
ウェルネスシティ構想の基本的な考え方に基づき、様々な分野の施策を実施していきます。その基本的な考え方を進め、効果をあげていくために3つの方法で全体的な底上げ効果を期待し実施します。

1 ラジオ体操の普及

ラジオ体操は誰でもできる体操で、3世代にわたって親しまれています。みんな一緒に、誘い合っ
てすることで運動の継続にもつながります。さらに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
たいせつです。まずは健診を受けること、また、
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、関心の低い人も参加につなげていきます。「市民総参加で
取り組む健康づくり」のキャッチフレーズ通り、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。



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31年3月 企画・編集 健康増進課

TEL 0745-82-8000(代) FAX 0745-82-3900

ホームページ <http://www.city.uda.nara.jp/>