

はじめに

人生100年時代といわれる中、誰もが住み慣れた地域で人とのつながりを持ちながら、健康で幸せに暮らし続けられることが本市のまちづくりにおいて、ますます重要となっています。

2013年度より総合計画の重点施策の一つとして「ウェルネスシティ」を掲げ、これまで2度にわたり「健幸都市ウェルネスシティ宇陀市構想」を策定・改訂し、健幸なまちづくりを推進してきました。



その一方、2020年にはじまった新型コロナウイルス感染症拡大により、まちを取り巻く情勢は大きく変化し、日常的に歩く機会や外出の頻度の低下、地域コミュニティの機能低下など様々な側面への影響が及んでいます。

宇陀の元気を取り戻し、全世代にわたる「元気人口の増加」、「市民の幸福の最大化」を図るとともに、「健幸なまちづくりを通じた関係人口の創出・拡大」などを視野に入れた新たな構想として「第3次健幸都市ウェルネスシティ宇陀市構想」を策定しました。

健幸なまちづくりは、ウェルネスシティの実現に向けて、行政、市民、地域、団体、学校、企業などが主体的にかつ連携・協働して取り組んでいくものです。このコンセプトのもと、本構想では「公民連携まちづくりプラットフォーム」や「健康づくりのデジタル化」、地域や企業などを通じた「健幸アンバサダー（通称：歩^ポジティブさん）の養成」を新たな軸に据えています。新たな取組を展開し、健幸なまちづくりのさらなる普及と浸透を図るとともに、本市に住む人・訪れる人誰もが健幸になり、「住んでよかった・住みたくなるまち」として選ばれるまちになるよう、より一層邁進してまいります。

結びに、本構想の策定にあたり、貴重なご意見をいただきました市民の皆様をはじめ、各種団体及び企業などの関係者の皆様に心から感謝を申し上げます。

2023年2月

宇陀市長 **金剛一智**

目 次

第1章 構想策定にあたって.....	1
1. 第3次健幸都市ウェルネスシティ宇陀市構想策定の趣旨	1
2. 本構想の特性.....	3
3. 本構想の位置づけ及び構想期間.....	4
4. 「健幸都市“ウェルネスシティ宇陀市”」及びロゴマーク	5
第2章 宇陀市を取り巻く現状と課題.....	6
1. 宇陀市の人口等の状況.....	6
2. 宇陀市の健康に関する状況.....	9
3. 市民アンケート調査にみる宇陀市の現状.....	14
4. 第2次構想の評価.....	16
5. 現状・課題のまとめ.....	25
第3章 構想の基本的な考え方.....	27
1. 基本理念.....	27
2. 構想の目標.....	27
3. 構想の基本方針.....	28
4. 構想の体系.....	29
第4章 構想に関する施策の展開.....	30
分野横断施策 ウェルネスシティの構築に向けた分野横断的な取組.....	30
基本施策1 健幸アンバサダー（歩 ^ぽ ジティブさん）の養成	30
基本施策2 健康ポイントの普及・展開.....	32
基本施策3 ウェルネスイベントの普及・展開	33
基本施策4 ラジオ体操の普及	34
基本方針1 魅力あふれる健幸のまち	35
基本施策1 デジタルを活用した健康づくりの推進	35
基本施策2 健康×観光・まちづくりの推進	36
基本施策3 歩きたくなる・訪れたくなるまちづくりの推進	38

基本方針2 元気あふれる健幸のまち	40
基本施策1 食育の推進	40
基本施策2 健康づくりの推進	42
基本施策3 子どもたちの運動・スポーツ活動の推進	44
基本施策4 介護予防の推進	46
基本施策5 生きがいづくりの推進	48
基本方針3 活気あふれる健幸のまち	50
基本施策1 企業等産業分野との連携による健康づくりの推進	50
基本施策2 地域組織の連携強化	53
基本施策3 地域の見守り体制の強化	54
基本施策4 医療と介護の連携強化	56
第5章 構想の推進.....	58
1. 推進体制.....	58
2. 進捗管理・評価.....	58
資 料 編.....	60
第2次構想目標値の達成状況.....	60
企業・団体アンケート調査結果.....	68
用語解説.....	81

本文中の※印の用語は、巻末に用語解説をつけています。



第1章 構想策定にあたって

1. 第3次健幸都市ウェルネスシティ宇陀市構想策定の趣旨

(1) 構想策定の趣旨

本市では2013年3月に策定された「第1次宇陀市総合計画後期基本計画」において、重点施策の一つとして「ウェルネスシティ」を掲げ、2013年度に「健幸都市ウェルネスシティ宇陀市構想」を策定しました。その後、2019年度には「第2次宇陀市総合計画前期基本計画」の策定を受け、「第2次健幸都市ウェルネスシティ宇陀市構想」(以下、「第2次構想」という。)を策定し、取組を推進しています。

そして、2022年度に「第2次宇陀市総合計画中期基本計画」が策定され、めざすまちの姿「健幸なまち」の施策の一つとして、『健幸都市“ウェルネスシティ宇陀市”』の実現が位置づけられるとともに、健幸(ウェルネス)は成長戦略の横断的な柱に位置づけられました。

それらのことから、健康づくりの視点だけでなく、改めてまちづくりの視点、特に「しごと・ひと・まち」といった地方創生※の考え方を踏まえ、「第3次健幸都市ウェルネスシティ宇陀市構想」(以下、「本構想」という。)を策定しました。

「健幸」とは？

「健康」と「幸せ」の両方が備わり、身体面の健康だけでなく、人々が生きがいを感じ、安心安全で豊かな生活を送れることをいいます。

●健康

「健康」は維持しうる心身機能を、必要に応じて適切な支援(医療・介護・生活支援など)を受けながら、維持または向上させている状態です。なお、加齢、障がい、疾病により、心身機能に制限・困難がある場合においても、その状況下における健康があるにとらえます。

●幸せ

「幸せ」は主観的なものであり、どのような状態があてはまるかは、人それぞれ異なります。本構想では、自己肯定感(長所も短所も含めて、自分の価値や存在を肯定できる感情)を持って、主体的に行動している状態とします。

(2) 健幸都市とは

高齢化・人口減少が急速に進む中、高齢になっても地域で元気に暮らせる社会を実現するために、「健幸に重きを置き、心身の健康づくりだけでなく周辺環境の整備や、地域コミュニティの醸成など、様々な角度から『健幸づくり』を考え、まちづくりを行っていくこと」です。

こうしたまちづくりを「健幸なまちづくり」と位置づけ、健康と幸せにつながる知見をまちづくりにいかし、行政、市民、地域、団体、学校、企業などが、主体的にかつ連携・協働して取り組んでいきます。



2. 本構想の特性

(1) 定住や宇陀市に住む市民の幸福の最大化

宇陀市に住む市民の誰もが健康で、幸せに暮らし続けられることがこのウェルネスシティ（健幸都市）のめざすところです。そのための健幸なまちづくりを通じて、市民の誰もが健康になり、幸せに暮らし続けられ、定住につながっていくことをめざします。

また、健康でいられる期間を延ばしながら自身が活動や就労などを通じて活躍し、輝いている人たちを「元気人口」と位置づけ、こうした人口を増やします。そのために、老若男女誰もが健幸づくりができる機会づくり、仕組みづくりなどの取組を構築します。

(2) 健幸なまちづくりを通じた市内外の関係人口※の創出・拡大

健幸なまちづくりは行政だけでなく、市民をはじめ、地域、企業などの様々な主体により進められます。これらの主体は、市内にとどまらず、市外にも及ぶといえます。こうした市内外の健幸なまちづくりに関わる主体を、定住人口を補完する関係人口としてとらえ、この関係人口を拡大することでまちの元気・活力の向上につなげていきます。

(3) 総合計画と連動した「健幸都市“ウェルネスシティ宇陀市”」の構築

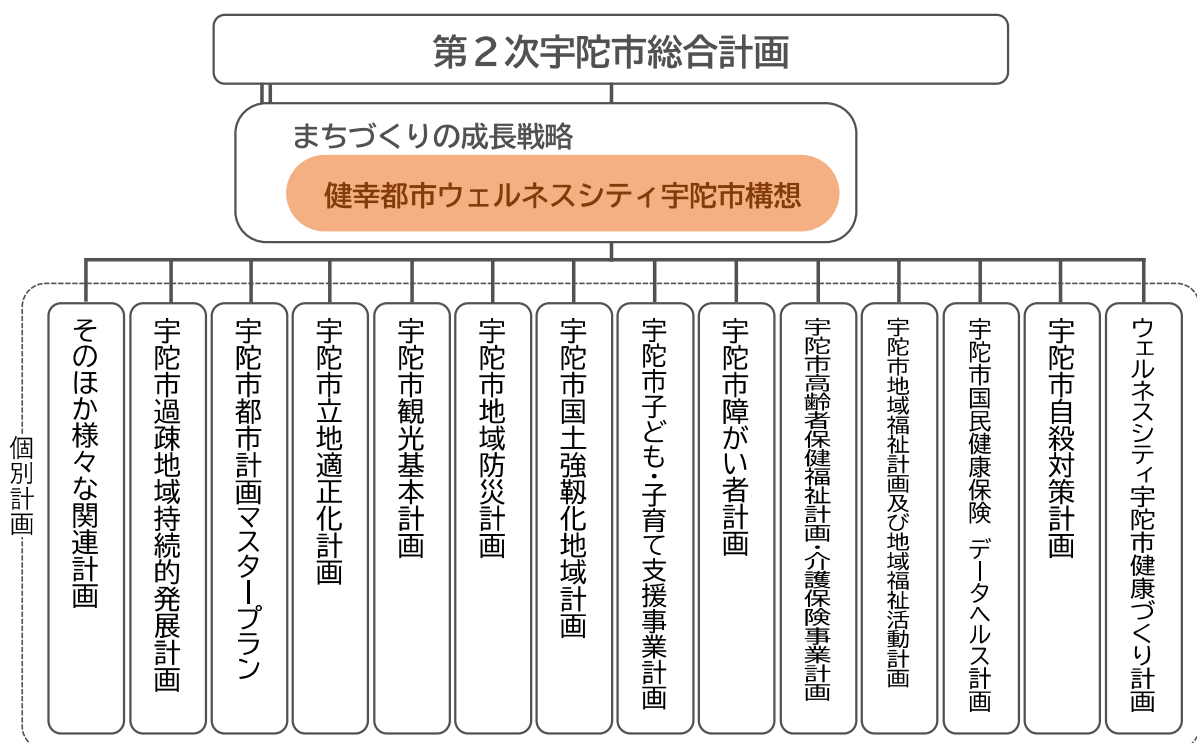
本構想は、本市の健幸なまちづくりに関連する政策と連携し実行することにより、「健幸都市“ウェルネスシティ宇陀市”」を実現していくものとなります。そのため、こうしたまちの総合的な政策をとりまとめた本市の最上位計画である「宇陀市総合計画」との整合を図りつつ、しごと・ひと・まちの視点から定住・移住の促進を図り、地方創生の実現をめざします。

3. 本構想の位置づけ及び構想期間

(1) 本構想の位置づけ

本構想は、「第2次宇陀市総合計画」を踏まえて策定しています。特に、「第2次宇陀市総合計画中期基本計画」に位置づけられたまちづくりの成長戦略（リーディングプロジェクト）」と整合を図り、健康分野だけでなく、総合的なまちづくりとして推進していきます。

そのため、保健・医療・福祉をはじめ、都市計画や観光、防災などの様々な分野別関連計画などと整合を図りつつ、連携しながら取組を進めます。



(2) 本構想の期間

本構想の期間は、「第2次宇陀市総合計画中期基本計画」と同じく、2022年度から2025年度までの4年間とします。また社会経済情勢の変化により、内容の見直しが必要となった場合は、随時見直しを行うものとします。

	2022年度	2023年度	2024年度	2025年度
第3次健幸都市 ウェルネスシティ宇陀市構想				

4. 「健幸都市 “ウェルネスシティ宇陀市”」及びロゴマーク

(1) 「健幸都市 “ウェルネスシティ宇陀市”」について

「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。

少子高齢化、人口減少が急速に進む中、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（生きがい、豊かな生活、医療費の抑制）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、健康寿命^{*}の延伸や社会保障費の抑制に努めます。

(2) 「健幸都市 “ウェルネスシティ宇陀市”」のロゴマーク

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ています。

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、「健幸都市 “ウェルネスシティ宇陀市”」を広めていきます。

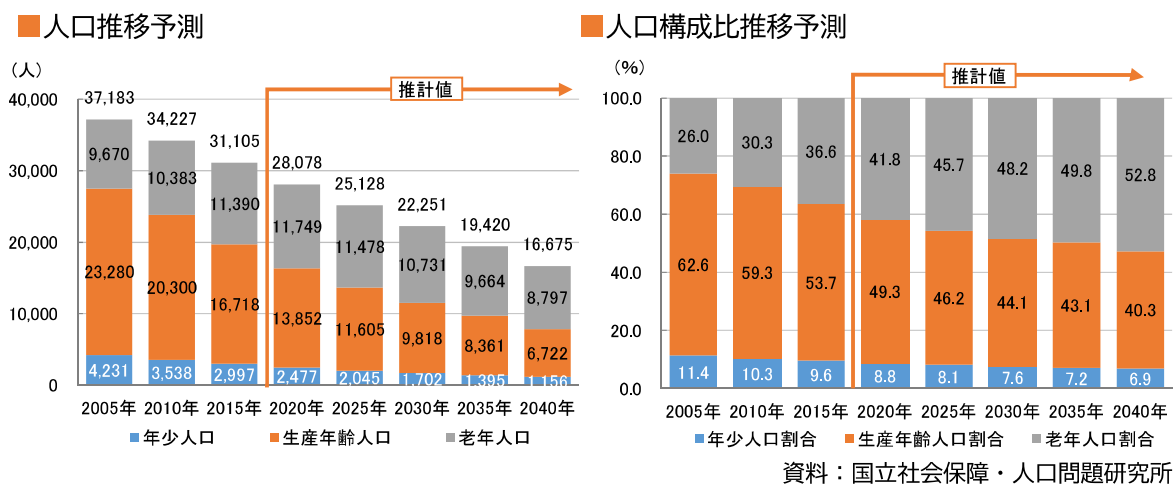


第2章 宇陀市を取り巻く現状と課題

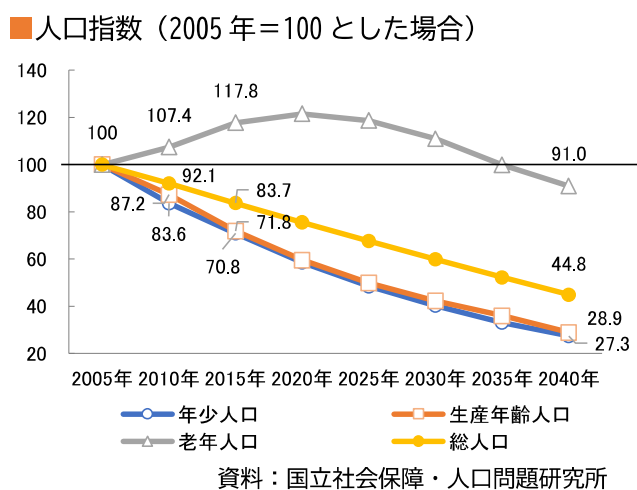
1. 宇陀市の人口等の状況

(1) 人口の推移

人口の推移では、年少人口、生産年齢人口、老年人口ともに減少し、2040年には総人口が16,675人になることが予測され、2040年の人口構成比は年少人口が6.9%、生産年齢人口が40.3%、老年人口が52.8%となるが見込まれます。また、2030年には老年人口が生産年齢人口を上回り、支え手の不足が顕著になることが予測されます。



(2) 人口減少の状況



2005年と比べた人口減少の状況を見ると、年少人口、生産年齢人口は同水準で減少し、2040年には7割超の減少になることが見込まれます。

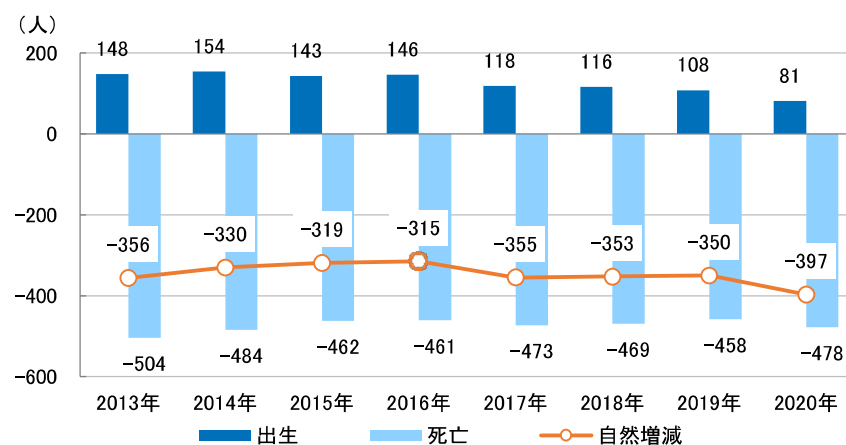
老年人口は、2020年まで増加が見込まれていますが、その後減少に転じ、2040年には2005年比で約1割減となるが見込まれます。

(3) 人口動態の状況

①自然増減の状況

出生数と死亡数の差による自然増減をみると、出生数は年々減少する一方、死亡数は概ね400人台となっており、各年において300～400人程度の自然減となっています。

■出生・死亡・自然増減の推移

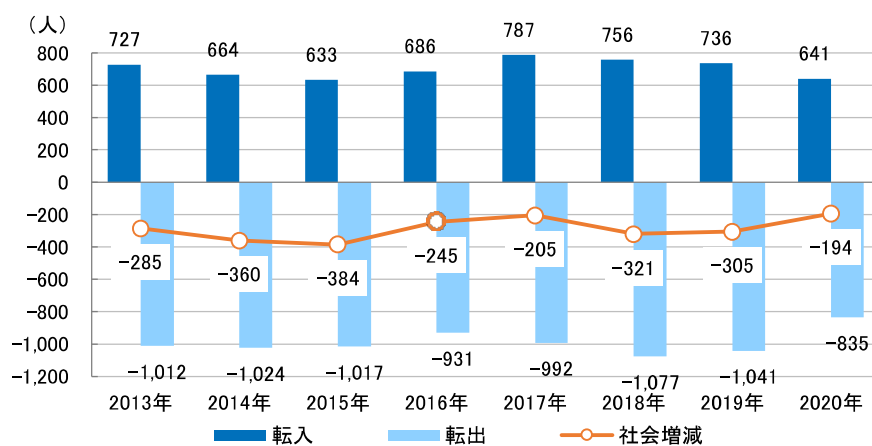


資料：第2次宇陀市総合計画中期基本計画

②社会増減の状況

転入者と転出者の差による社会増減をみると、各年において転入を転出が上回っており、各年において200人程度～400人近くの社会減となっています。

■転入・転出・社会増減の推移



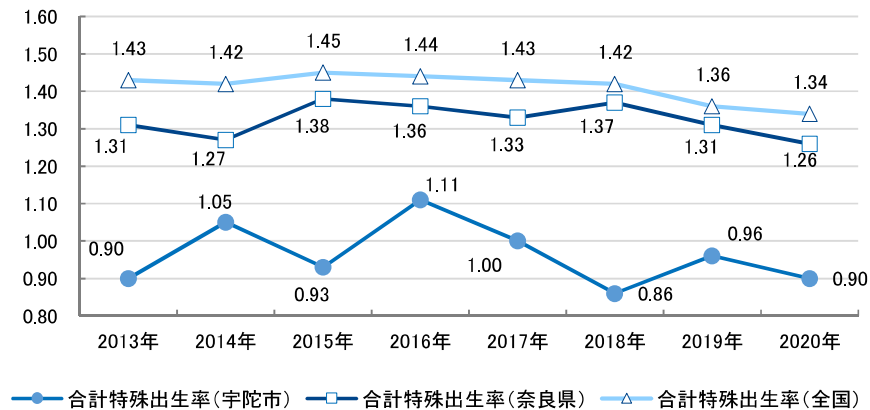
資料：第2次宇陀市総合計画中期基本計画

(4) 人口減少の要因

① 合計特殊出生率※

本市の合計特殊出生率は、1.11～0.86の間を推移しており、全国・県に比べ低い水準となっています。

■ 合計特殊出生率の推移

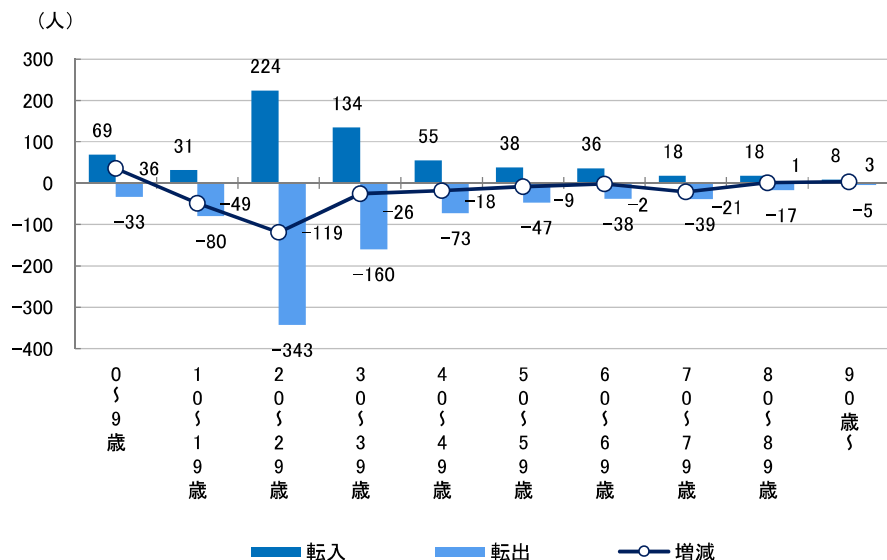


資料：第2次宇陀市総合計画中期基本計画

② 年齢階層別転入・転出者数

年齢階層別転入・転出者数では、ほとんどの年代において転入者数を転出者数が上回り社会減となっています。特に、20歳代、30歳代において転出者数が多くなっています。20歳代といった若い世代の転出が多くなっている一方、転出後に本市に戻ってくる傾向がみられないのもその後の人口減少につながっている一因といえます。

■ 年齢階層別転入・転出者数（2020.4.1～2021.3.31）



資料：第2次宇陀市総合計画中期基本計画

2. 宇陀市の健康に関する状況

(1) 健康寿命・平均余命、要介護認定率の状況

①健康寿命・平均余命

本市の健康寿命（65歳時）は、男性で17.53年（82.53歳）、女性で20.25年（85.25歳）となっています。男女ともに奈良県に比べ、平均余命が短く、平均要介護期間が長くなっており、健康寿命は県よりも若干短くなっています。

$$\text{健康寿命 (65歳時)} = \text{平均余命 (65歳時)} - \text{平均要介護期間 (65歳時)}$$

		健康寿命(65歳時)	平均余命(65歳時)	平均要介護期間(65歳時)
男性	宇陀市	17.53年(82.53歳)	19.37年	1.84年
	奈良県	18.79年(83.79歳)	20.49年	1.70年
女性	宇陀市	20.25年(85.25歳)	24.41年	4.16年
	奈良県	21.30年(86.30歳)	24.98年	3.68年

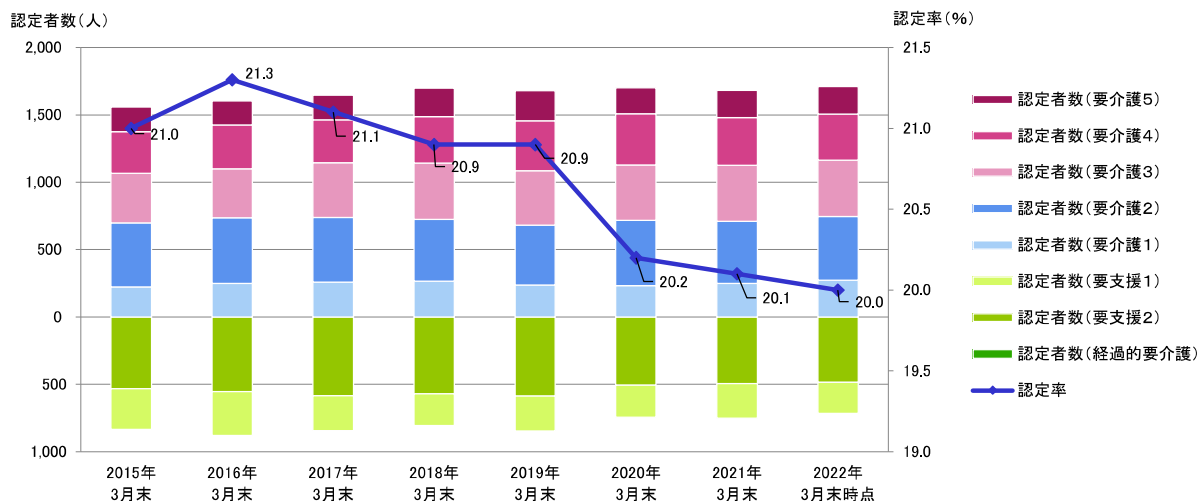
資料：2019年度 市町村別重点健康指標

※健康寿命の()内は健康でいられる年齢の仮定値

②要介護認定者・割合の推移

要介護認定者・割合の推移をみると、2016年3月末の21.3%をピークに、2022年3月末には20.0%まで減少しています。要介護度別では、2015年3月末と比較すると、要支援1、要支援2、要介護2で減少がみられます。

要介護度別認定者・割合の推移

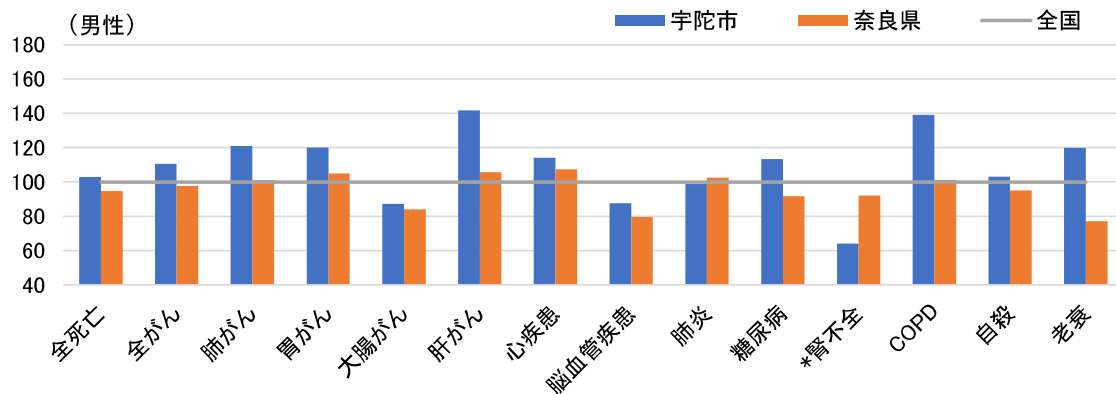


資料：地域包括ケア「見える化」システム

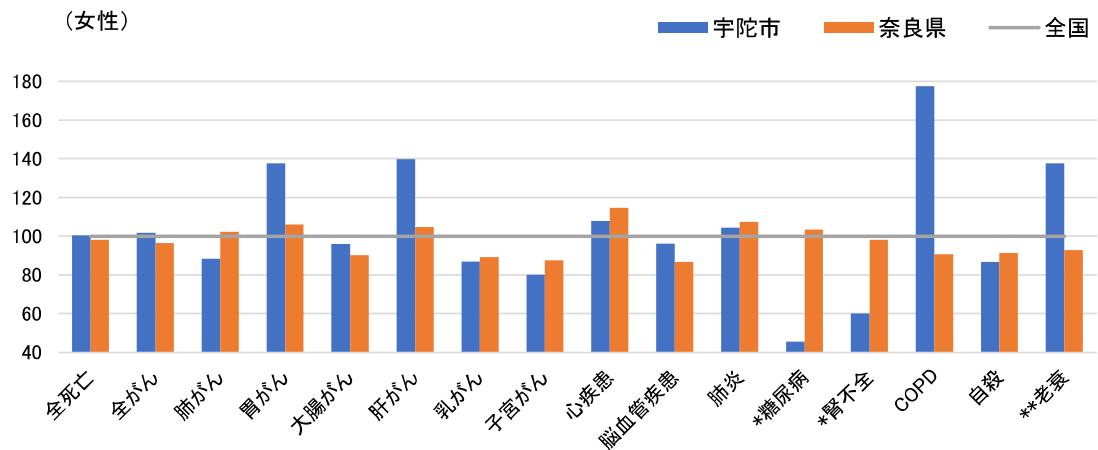
(2) 標準化死亡比 (SMR) ※にみる死亡の状況

2015～2019 年累計の標準化死亡比 (SMR) は、男性の脳血管疾患、心疾患、糖尿病、COPD※、自殺、老衰が奈良県を上回っています。また、部位別のがん SMR ではいずれの部位でも奈良県を上回っています。一方、女性は脳血管疾患、COPD、老衰が奈良県を上回り、部位別のがん SMR については胃がん、大腸がんと肝がんが奈良県を上回っています。

男性 標準化死亡比 (2015～2019)



女性 標準化死亡比 (2015～2019)



資料:中和保健所資料

** : 全国と比べて有意に高い項目 * : 全国と比べて有意に低い項目

(3) 医療費の状況

①医療費の状況

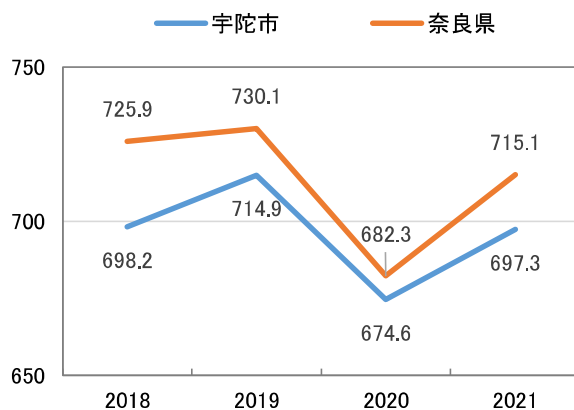
医療受診の状況では、全国・県に比べ、本市は受診率が低い一方、一人あたり医療費は30,595円と、全国・県に比べ、高くなっています。

経年でみても同傾向がみられており、本市は1件あたりの医療費が高くなっていることがうかがえます。

	宇陀市	奈良県	全国
一人あたり医療費(円)	30,595	28,292	27,039
受診率	697.3	715.1	689.3

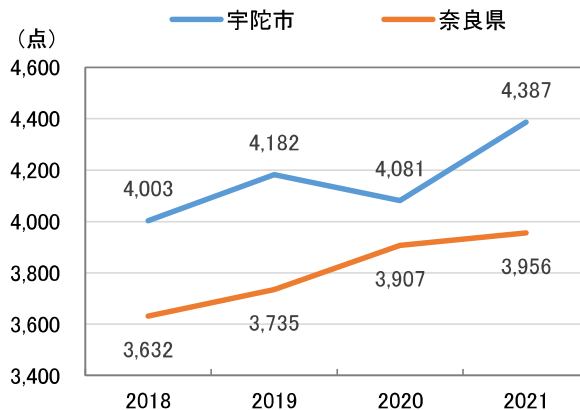
資料:2021年度累計 KDB 帳票(健診・医療・介護データからみる地域の健康課題)

■受診率の推移



(レセプト件数/被保険者数 × 1000)

■1件あたり医療費の推移



(レセプト総点数/総件数)

資料:2021年度 KDB 帳票(地域の全体像の把握)

②医療費の高い疾病及び生活習慣病関連における医療費の高い疾病

医療費の高い疾病について、入院では骨折をはじめ、統合失調症、肺がん、関節疾患が、外来では糖尿病、慢性腎臓病、高血圧症、肺がんなどの生活習慣病が見受けられます。

生活習慣病関連における医療費の高い疾病について、入院ではがん、精神、筋・骨格、脳梗塞が、外来ではがん、糖尿病、筋・骨格、高血圧症などが上位となっています。

生活習慣病による医療費への影響がうかがえることから、今後も生活習慣病予防や対策が必要となっています。

■医療費の高い疾病

	入院	外来
1 位	骨折	糖尿病
2 位	統合失調症	慢性腎臓病 (透析あり)
3 位	肺がん	高血圧症
4 位	関節疾患	肺がん
5 位	脳梗塞	脂質異常症

■生活習慣病関連の医療費の高い疾病

	入院	外来
1 位	がん	がん
2 位	精神	糖尿病
3 位	筋・骨格	筋・骨格
4 位	脳梗塞	高血圧症
5 位	狭心症	脂質異常症

資料：2021 年度累計 KDB 帳票(医療費分析(1)細小分類)

(4) 健（検）診及び保健指導の状況

①特定健診・特定保健指導の状況

本市の特定健診（国民健康保険）の受診率は、女性が 37.4%、男性が 34.2%と全体で 35.8%となっており、県よりも高い水準となっています。

特定保健指導の実施率は 44.4%となっており、県・国よりも 20 ポイント以上高い水準となっています。

■特定健診の受診状況と特定保健指導の実施率

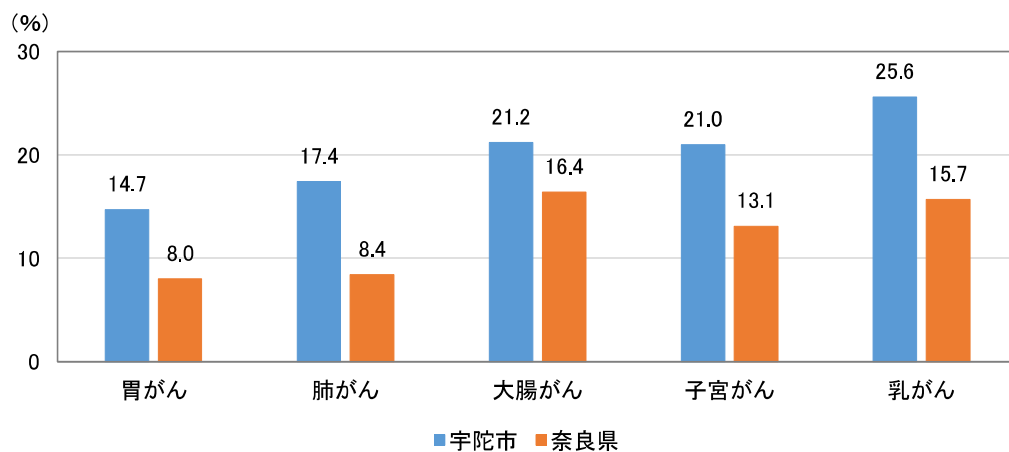
	宇陀市			奈良県	全国
	男	女	計		
受診者数(人)	989	1,140	2,129	70,642	
対象者(人)	2,894	3,046	5,940	211,830	
受診率	35.8%			33.3%	36.1%
特定保健指導実施率	44.4%			18.7%	24.0%

資料：2021 年度累計 法定報告、KDB 帳票(地域の全体像の把握)

②がん検診の受診状況

本市のがん検診受診率は、各検診において県よりも高い水準となっています。胃がん検診では6.7ポイント、肺がん検診では9.0ポイント、大腸がん検診では4.8ポイント、子宮がん検診では7.9ポイント、乳がん検診では9.9ポイントと、それぞれ県の水準よりも高くなっています。

■がん検診受診率

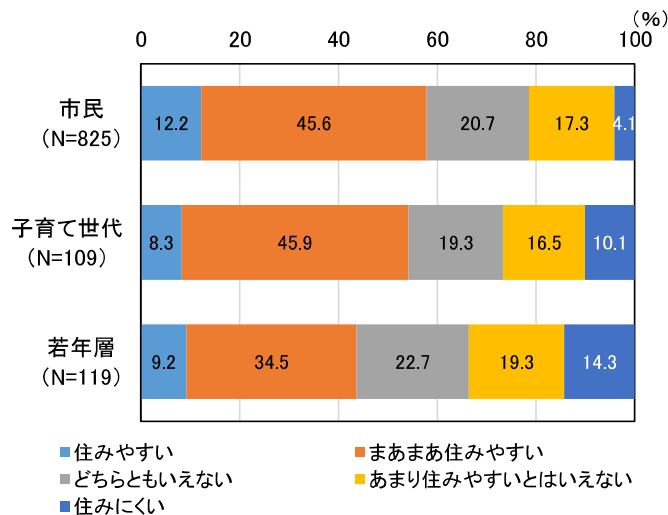


資料:2021 年度市町村がん検診結果報告



3. 市民アンケート調査にみる宇陀市の現状

(1) 宇陀市の住みやすさ

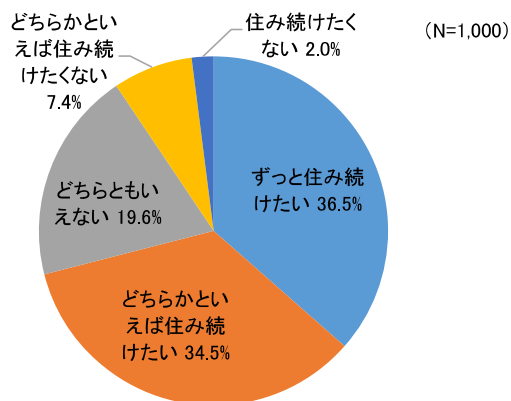


宇陀市の住みやすさをみると、「住みやすい」「まあまあ住みやすい」を合わせた『住みやすい』では、市民全体で 57.8%、子育て世代で 54.2%と半数を超えています。

一方、若年層では 43.7%で、若い世代のほうが住みにくさを感じていることがうかがえます。

資料：「第2次宇陀市総合計画中期基本計画」策定に向けたアンケート調査結果
※子育て世代は 20～49 歳、若年層は 16～19 歳を対象にアンケート調査を実施

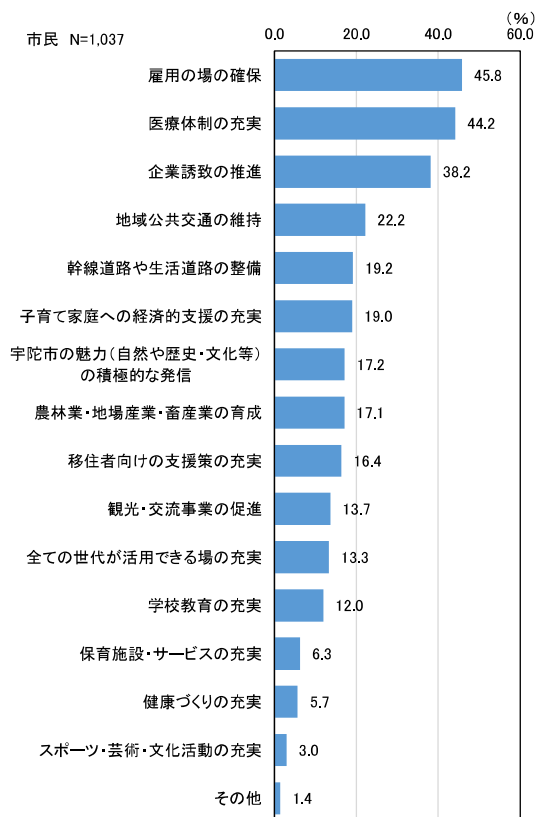
(2) 宇陀市での定住意向



宇陀市での定住意向をみると、「ずっと住み続けたい」「どちらかといえば住み続けたい」を合わせた『住み続けたい』は、市民で 71%となっており、7割以上の定住意向がうかがえます。

資料：「第2次宇陀市総合計画中期基本計画」策定に向けたアンケート調査結果

(3) 人口減少・地域活性化対策として必要と思う取組



人口減少・地域活性化対策として必要と思う取組をみると、「雇用の場の確保」「医療体制の充実」「企業誘致の推進」が3～4割台と高くなっています。

こうした働く場やしごとの確保をはじめ、安心して地域で暮らし続けられるための医療体制の充実や地域公共交通の維持が求められています。

資料:「第2次宇陀市総合計画中期基本計画」策定
に向けたアンケート調査結果

(4) SDGs※について、今後、宇陀市が取り組む上で重要だと思うもの



SDGs について、今後、宇陀市が取り組む上で重要だと思うものをみると、「住み続けられるまちづくりを」が6割台、「すべての人に健康と福祉を」が4割台と高くなっています。

持続可能なまちの実現に向け、今後も市民協働をはじめ、健康・福祉の充実などが求められています。

資料:「第2次宇陀市総合計画中期基本計画」策定
に向けたアンケート調査結果

4. 第2次構想の評価

本構想策定にあたり、第2次構想における推進状況の検証・評価を行い、今後の取り組むべき課題を整理しました。

新型コロナウイルス感染症拡大により事業の実施が困難となっている中、事業規模の縮小や参加控えなどにより多くの項目で「数値の悪化」がみられています。一方、コロナ禍でも「目標達成」及び「改善傾向」が全体の5割を占めています。

分野別の目標値の評価区分と達成状況については、以下の通りです。

分野	指標数	評価区分				
		A	B	C	D	-
1 病気の予防と健康づくり	64	17	23	0	19	5
2 子どもたちの体力向上	9	0	0	0	3	6
3 介護予防と生きがいづくりの推進	12	0	2	2	6	2
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	26	7	6	1	4	8
5 とともに支え合う地域づくり	7	3	3	0	0	1
6 医療と介護の連携強化	12	4	2	0	1	5
7 ウェルネスシティを推進する3つの方法	8	2	0	1	5	0
合計	138	33	36	4	38	27
構成比	100.0%	23.9%	26.1%	2.9%	27.5%	19.6%

評価区分	A	目標に達した
	B	目標に達していないが、2018年度よりも改善傾向
	C	数値の変化なし
	D	数値が悪化した
	-	新型コロナウイルス感染症の流行による事業の中止などにより、評価できない

(1) 病気の予防と健康づくり（資料編：P.60～P.63）

取組状況

①食育※の推進

- ・食生活改善推進員、こども園・保育園、学校給食センター、保健センターとの協働によるうだチャン11（ケーブルテレビ）での料理番組「野菜たっぷりクッキング」の放送やレシピ集の販売、健診結果に野菜摂取量増加を啓発するリーフレットを同封するなど、野菜摂取量を増加させるための啓発活動を中心に推進し、小鉢1杯の野菜を食べる回数が毎食の人の割合がわずかに増加しています。

②身体活動の増加

- ・健康チェックや運動媒体のリニューアルと啓発、運動情報誌の発行やSNSでの広報啓発を行っています。新型コロナウイルス感染症の影響で日常的な外出控えがあったものの、身体活動実施者の割合は増加しています。

③生活習慣病の予防と重症化予防

- ・個別医療機関健診の充実や集団健診の土日実施などの受診しやすい環境づくりに取り組むとともに、個別受診勧奨、がん予防推進員や地域組織の協力による啓発により、健（検）診受診率は上昇していましたが、2020年度以降は、新型コロナウイルス感染症の影響により受診率が低下している健（検）診もあります。

④こころの健康づくり

- ・毎月の心の健康相談日のほか、相談日以外にも随時相談対応を行っています。コロナ禍で講座や学習会の開催が実施できない中、自殺対策月間にうだチャン11でゲートキーパー※をはじめ、困っている身近な人への声掛けの大切さを周知啓発する番組を作成し、放送しています。一方で、コロナ禍で人と人との関係が希薄になりがちな状況の中、自殺死亡率は2020年度から2021年度にかけて微増しています。

⑤歯と口の健康づくり

- ・よい歯のコンクールの開催や歯みがき習慣定着をめざしたうだチャン11での啓発、ライフステージに応じた歯科健康教育、歯周疾患検診の受診勧奨などに取り組み、妊婦歯科検診や歯周疾患検診の受診者数、毎食後歯みがきをする児童生徒の割合は増加しています。一方で、むし歯の無い12歳児の割合、60歳で24本以上自分の歯がある人の割合は減少しています。

⑥親と子の健康

- ・妊娠期からの早期支援として、妊娠届出時の全妊婦への子育てプランシート作成、妊産婦への全戸電話相談、妊産婦交流や育児教室、乳幼児健診受診率の向上などに取り組んでいます。2021年度はコロナ禍における生活習慣が乱れやすい自粛生活の中でも、子どもの生活習慣に関する指標項目は改善傾向にあります。

第2次構想の評価からみる課題

○若い世代への働きかけの強化

市民の誰もが健康で幸せと思えるまちの実現に向けて、子どもの頃から健康的な生活習慣づくりのほか、生活習慣に課題のみられる働く世代に対する健康づくり支援が必要です。

○生活習慣病予防と重症化予防に向けた受診勧奨

新型コロナウイルスへの感染をおそれ、必要な健（検）診を控えることは、生活習慣病やがんの発見の遅れを招き、早期治療につなげられないことにもなりかねません。安心して受診できる環境づくりと広報啓発に取り組み、新型コロナウイルス感染症の流行前の健（検）診受診率に回復させていくことが求められます。



(2) 子どもたちの体力向上（資料編：P.63）

取組状況

①うだ子ども元気づくりプロジェクトの推進

- ・幼児教育においては、体操を取り入れることで、幼児期からの体力向上を図っています。
- また、こども園・保育園に専門的な講師を招き、保育士などを対象に指導方法のアドバイスを受けるなど、運動に関する指導力の向上に取り組んでいます。

②学童期の体力向上に向けた取組の推進

- ・学齢期においては、小中学校の「体力向上プランニングシート」を用いた体力向上のための取組の継続促進、小学生を対象とした水泳教室の開催や市スポーツ少年団の紹介など、スポーツに親しむ機会づくりを進めていますが、今後も継続的な推進が必要となっています。

③スポーツに親しむ環境づくり

- ・子どもたちに体を動かすことの楽しさを伝え、運動に興味を持ってもらう機会を提供するため、小学校などにトップアスリートを招へいし、運動教室を開催しています。
- ・市民のスポーツ活動や健康づくり・レクリエーションの場として活用されている屋内社会体育施設については、利用しやすい施設となるよう順次LED照明に更新しています。

第2次構想の評価からみる課題

○子どもたちの体力向上に向けた、運動・スポーツに親しめる環境づくり

全国的にも感染症対策を講じながらスポーツイベントを再開する傾向にあります。本市でも十分な感染症対策を講じながら、子どもたちが園や学校など、地域で安心して継続的に運動・スポーツに親しめる環境づくりを進める必要があります。

多様な種目を教えられる指導者の不足や高齢化への対応に向け、元気な高齢者や親世代の参画を促進するなど、指導者となれる人材の掘り起こしが必要となっています。

(3) 介護予防と生きがいつくりの推進（資料編：P.64）

取組状況

①介護予防事業

- ・事業対象者に対して、運動・栄養・口腔などの要素を組み合わせた体操プログラム「マダヤール」を実施しています。新型コロナウイルス感染症の影響により、2021年度は中止した時期もありました。

②地域で取り組む介護予防と生きがいつくり

- ・住民主体の集いの場、交流の場として、いきいきサロンやいきいき百歳体操[※]を実施しており、身近な地域での見守りの場としても機能しています。一方、地域のリーダー役の高齢化や自粛の影響から、活動が縮小している拠点もあります。
- ・コロナ禍でも介護予防・体力づくりを継続するための取組として、オンライン会議ツールを活用した運動教室などを実施しています。会場に足を運べない人も、参加者と交流しながら運動に参加できる機会となっています。
- ・「ウェルネスシニア健康学校」は、新型コロナウイルス感染症の影響で効果が見込まれないこと、参加者が固定化していることを踏まえ、2021年度は活動を中止しています。

③公民館活動と生きがいつくりの推進

- ・公民館活動では、高齢者をはじめとする利用者のニーズを踏まえた多様な講座を開催しています。講座参加者の中には学んだことを実際の活動にいかしているなど、高齢者の生きがいつくりの機会とともに、活躍の機会にもつながっています。

第2次構想の評価からみる課題

○多様な社会参加と活躍の機会づくり

介護予防事業への参加だけではなく、日常生活をいきいきと過ごすことが健康寿命の延伸にもつながるため、就業や地域活動など、多様な分野での社会参加・活躍の機会づくりが今後も必要となっています。

(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

(資料編：P.64～P.65)

取組状況

①歩きやすい道づくり

- ・歩道整備のほか、夕方夜間でも歩きやすい公園づくりとして、公園電灯のLED化などの環境整備を進めています。
- ・薬草めぐりマップやハイキングマップの作成など、歩きたくなる情報発信ツールを作成しています。

②農作業に親しむ健康づくり

- ・市民農園はニーズが高く、農作業に親しむ人が増えています。
- ・「薬草のまちプロジェクト」では薬草の生産量が増えたことを踏まえ、積極的な商品開発にも着手しています。事業に関わる地域の人の生きがいづくりになるだけでなく、薬草そのものが観光コンテンツとしても活用されはじめています。

③にぎわいのまちづくり

- ・2021年度は多くのイベントが中止となりましたが、感染症対策を講じて実施された還暦野球大会のほか、総合体育館などの公共施設を活用したスポーツ大会の誘致活動などにより、スポーツをきっかけとした交流促進、にぎわいづくりが進んでいます。

第2次構想の評価からみる課題

○交流促進による、健幸になれるまちづくり

農業や観光をきっかけとした交流促進、健康を切り口とした環境整備による歩きたくなる、出かけたくなるまちづくりなど、「健康で長生き」を実現するための、人と人との交流を誘発するための環境づくりが必要です。

(5) とともに支え合う地域づくり（資料編：P. 66）

取組状況

①地域組織の連携強化

- ・自治会では地縁による地域活動として、隣近所での見守り合いや自主防災組織活動に取り組んでいます。市全域となる 22 の地域で設立されているまちづくり協議会では、多様な団体や自治会が連携・協力しながら、見守り活動やサロンの運営などの高齢者支援、登下校時の見守りなど、地域の状況を踏まえた活動を展開しています。

②地域の見守り体制

- ・行方不明等あんしん登録事業や GPS※の貸与事業は、登録のための広報啓発や高齢化によるニーズの高まりにより件数が増加し、見守りのためのツールとして浸透してきています。一方で近所に頼みごとができる高齢者の割合は 2020 年度に大きく減少しており、隣近所での付き合いは希薄化傾向にあります。
- ・介護が必要な人、認知症の人が増加傾向にあり、医療介護あんしんセンターへの相談も増加しています。
- ・地域ケア会議では、介護が必要な人の家族や地域の人、専門職が一緒になってケアについて協議しています。介護が必要な人やその家族が地域との関係が希薄な場合は、身近な地域での助け合いに結びつきにくい現状があります。

第 2 次構想の評価からみる課題

○身近な地域単位での交流促進・見守り体制の強化

人との交流頻度が少ない人は健康リスクを抱えやすく、孤独・孤立は健康長寿を阻害する要因になります。さらなる少子高齢化の進行や近所付き合いの希薄化を背景に、地域活動の担い手が減少するとともに、地域のつながりや地域組織の課題により、将来的に活動継続が困難となる地域が発生することが懸念されます。地域の見守り体制をより強固なものにしていくため、地域組織間の連携強化や生活支援のためのサービスの担い手の育成が、今後も必要となっています。

(6) 医療と介護の連携強化（資料編：P.66～P.67）

取組状況

①必要とされる医療体制の充実

- ・訪問診療に従事する医師数は現状を維持しています。また、本人が望む最期を迎えるための体制づくりが進み、在宅看取りに関する指標として、在宅での看取り加算算定者数や在宅ターミナルケア加算※の算定者数は増加しています。
- ・緊急医療体制については、宇陀市立病院の1病棟がコロナ対応病棟として機能していることから、レスパイト※や地域包括ケア病棟として活用できる病床数が減少せざるを得ない状況となっています。

②地域医療と福祉の連携の推進

- ・2021年度に市の移動診療車※の導入が決定し、2022年度以降、週3回の巡回診療を実施しています。
- ・新型コロナウイルス感染症の影響により、市民を集めての啓発活動は取り組めなかったものの、移動診療車の導入や在宅医療に関する研修会の開催、宇陀けあネット※対応施設の増加など、地域医療の体制づくりを強化しています。
- ・地域の医療ニーズに応えられるよう、宇陀市立病院と診療所が連携して医療提供体制の構築に努めています。

第2次構想の評価からみる課題

○医療・介護人材の確保と医療機関の適正受診に関する普及啓発

看護師や介護職などの医療・介護専門職の不足が課題となっているとともに、医師の高齢化により、将来的な医師不足が懸念されます。現在の医療体制を維持していくためには、継続的に医療・介護人材を確保するための対策を講じていく必要があります。

また、限られた医療資源を地域みんなで活用していくため、移動診療車の有効活用を進めるほか、休日・夜間の診療については、緊急時以外は日中の適切な受診を勧めるなど、医療を受ける側である地域への働きかけが必要です。

(7) ウェルネスシティを推進する3つの方法（資料編：P.67）

取組状況

①ラジオ体操の普及

- ・市内全域で普及啓発に取り組みました。新型コロナウイルス感染症拡大の影響により、2021年度は自粛をきっかけにその後も活動が中止されている拠点もあります。

②健康ポイント事業

- ・新型コロナウイルス感染症の流行下では、自粛生活による健康への影響が懸念される中、健康ポイント事業でボーナスポイントをつけるキャンペーンなどを通じて、健康づくりに取り組む人を増やす働きかけを行い、応募件数が増加しています。

③ウェルネスイベント

- ・健康なまちづくりを市全体に広めるためのウェルネスイベントを積極的に開催してきましたが、2021年度は感染症対策のため、ほとんどのイベントを中止しています。

第2次構想の評価からみる課題

○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とともに、地域でのコミュニケーションの場、見守りや安否確認の場としても機能しています。地域のつながりを強めていくためにも、感染症対策を踏まえたラジオ体操の実施を促進し、参加者数の回復に取り組む必要があります。

○健康ポイント事業の推進と健康無関心層への働きかけの強化

コロナ禍においても健康ポイント事業に参加し、健康づくり活動を継続するなど、関心層の積極的な健康づくりが後押しされています。今後は、働く若い世代や健康無関心層へのアプローチが可能となるよう企業をはじめ産業分野との連携が必要です。

5. 現状・課題のまとめ

(1) 人口減少や少子高齢化への対応

若者世代の転出を中心として、人口が今後も減少するとともに、少子高齢化がさらに進行していくことが予測されます。こうした中で、定住・移住を推し進めていくだけでなく、健幸なまちづくりを通じて地域に関わりを持つ関係人口の創出が求められています。また、今住む人たちにとっての健幸なまちづくりがより一層必要となっています。

(2) 若い世代の健康意識の向上や行動変容の促進

20～30 歳代をはじめ、生活習慣病が気になりはじめる 40 歳代、健康無関心層への健康づくりのアプローチが必要となっています。そのためには、生活に関わりの深い企業をはじめとする産業分野や地域組織などと連携した健幸なまちづくりが今後重要となっています。

(3) 生活習慣病対策及び重症化予防

肝がんをはじめ、COPD、心疾患などの生活習慣病に起因する死亡割合が高い一方、老衰による死亡割合も高くなっています。このことは、元気な人は元気であり続ける一方、生活習慣の悪化に伴い、重症化し死亡に至るといった二極化が進んでいることが推察されます。生活習慣の改善による一次予防や介護予防を推進するとともに、誰もが元気に健康長寿を全うできるよう、健康づくりに向けた環境づくり・仕組みづくりが求められています。

(4) 医療費の抑制

本市では医療に関する受診率は国・県よりも低い一方、1 件あたり医療費が高く、糖尿病などを中心に重症化し、医療費に影響している可能性があります。また、医療受診するタイミングで、すでに重症化していることも予測されます。こうしたことから、一次予防を意識した健康づくりや重症化予防が求められています。特に糖尿病に起因する腎重症化、それに伴う人工透析、入院などによる医療費の抑制が求められます。

一方、がんによる医療費の増大や早世にもつながっていることが予測される中、がん検診の受診促進、必要な人への医療受診の促進などが求められます。また、保健・医療・介護のさらなる連携強化も求められています。

（５）子どもたちの体力向上と生きがいつくりの推進

子どもたちの体力向上に向け、学校園をはじめ、地域を通じて子どもたちが体を動かしたり、運動・スポーツをしたりする機会の提供に取り組んでいます。今後も社会情勢をみながら、子どもたちが園や学校、地域で継続的に体を動かしたり、運動・スポーツをしたりすることができる環境の整備やスポーツ指導者の確保が求められています。

一方、高齢者の元気づくりにおいては、介護予防だけでなく、生きがいつくり活動やスポーツ活動も必要です。今後も社会情勢を鑑みながら、デジタルツール※を活用した教室の開催や体操のさらなる普及、公民館などを通じた生涯学習やその学びをいかした活動など、多面的な活動が求められています。

（６）地域のつながりづくりと健康づくりの推進

地域組織においては、自治会加入率の低下をはじめ、地域活動の担い手の高齢化などにより将来的な懸念が生じています。人口減少や少子高齢化の進行により、今後、孤独・孤立による健康への影響が課題となってくることが予想されます。地域のつながりと健康状態の関連性がみられており、こうした観点から地域のつながりづくりを強化しながら、健康づくりを進めるとともに、健康づくりを通じて地域のつながりを構築するなど、双方を循環させていくことも期待されます。

（７）歩けるまち・健幸になれるまちの環境づくり・ツール活用

本市では葉草のまちプロジェクトをはじめ、市民農園の開設やスポーツイベントなどを行っており、こうした地域資源を活用してハード的な道路整備だけでなく、ソフト面からも歩きたくなる・健幸になれるまちづくりにアプローチしていくことが期待できます。一方、こうした取組は市民だけでなく、対外的な観光資源にもなっています。食育・健康や医療、スポーツなどを切り口に、訪れたくなるまち・健幸になれるまちとして関係課が連携しながら取り組んでいく必要があります。

また、こうした健幸なまちづくりの展開において、情報の受発信の手段だけでなく、事業の効果的・効率的な実施に向け、様々な分野においてデジタルツールを活用することも求められています。



第3章 構想の基本的な考え方

1. 基本理念

みんなが生きがいをもって暮らせる 魅力あるウエルネスシティ 宇陀 ～ ^ポ歩ジティブにつながろう ふやせ元気人口 ～

本市では、健康長寿の実現に向け、健康寿命の延伸に努めることを健幸なまちづくりの基本に据えて、ウエルネスシティ構想を進めてきました。

しかしながら、まちを取り巻く将来展望は決して明るいものではなく、人口減少や少子高齢化をはじめ、それらに付随して地域コミュニティの機能低下や扶助費の増大などがより一層深刻になっています。

こうした中、地方創生の取組も視野に入れ、宇陀市に住む人が幸せに暮らし続けられるとともに、交流人口[※]や関係人口の創出も視野に入れたさらに広い視野から健幸なまちづくりを進めていくことが求められています。

そのため、行政、市民、地域、団体、学校、企業などのあらゆる主体が「健幸」を意識した取組を進めていきます。また、各主体が連携を進めていくことにより、市民をはじめ宇陀市に関わる誰もがいきいきと健康で幸せに過ごせるとともに、そのような多くの人や取組を通じて活力があり、魅力あるウエルネスシティ（健幸都市）をめざします。

2. 構想の目標

本市では第2次宇陀市総合計画の最終年度である2029年までに、「健康寿命、奈良県1位」をめざし、本構想の最終年度である2025年には「健康寿命（65歳平均自立期間）」において、男女ともに現状の1年以上の延伸を目標とします。

そのために、将来を担う子どもや若者の健康づくりの推進、職域と連携した働き盛り世代の健診受診率向上、高齢期に入る直前年代の健康づくり事業への参加促進、高齢になって地域で活躍できる社会活動の場づくりなど多面的に取り組めます。

健康寿命の延伸に向けた健幸なまちづくりの取組を通じて、全世代の元気人口をはじめ、定住人口、関係人口の創出・拡大をめざします。

3. 構想の基本方針

分野横断施策 ウェルネスシティの構築に向けた分野横断的な取組

ウェルネスシティ（健幸都市）の実現に向けた分野を横断する取組として、健幸ポイント、ウェルネスイベント、ラジオ体操を引き続き普及・展開し、地域のつながりづくりをはじめ、楽しみながら自主的に参加できる健康づくりを促進します。また健幸なまちづくりがより一層推進されるよう、これまでの既存の制度・活動とも連動させながら、健幸アンバサダー（歩^ポジティブさん）※を養成し、ヘルスリテラシー※の向上を図ります。

基本方針1 魅力あふれる健幸のまち

歩きたくなる、出かけたくなるまちづくりなど、まちのデザインを変えることで健康づくりを進め、健幸になれるまちづくりや仕組みづくりが求められています。こうした観点のもと、デジタルツールやデバイス※の活用などを通じて、健幸づくりにアプローチするとともに、観光や産業、まちづくりなどの他分野との協働により魅力あふれる健幸なまちづくりに取り組みます。

基本方針2 元気あふれる健幸のまち

人口減少や少子高齢化に伴い次世代を担う支え手や担い手不足が今後も課題となってきます。健康づくりを通じて担い手を確保するとともに、食育をはじめ、健康増進や介護予防、子どもの体力向上など、分野別やライフステージ別の健康づくりを進め、いつまでもいきいきと元気に活動・活躍する人を育成します。

基本方針3 活気あふれる健幸のまち

健幸には生活習慣のみならず、地域のきずなやつながりも影響するといわれており、健康づくりをしやすい地域や人とのつながりづくりが重要となります。こうした観点から企業をはじめ、地域や各種団体、学校など、各世代に関わりの深い主体と連携・協働による取組を進め、効果的な健幸なまちづくりを進めます。

4. 構想の体系

