

第4章 構想に関する施策の展開

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

基本施策1 健幸アンバサダー（歩ジティブさん）の養成

施策の方針

○これまでの既存の制度・仕組みを活用しながら、健幸なまちづくりの推進役となる健幸アンバサダー（歩ジティブさん）を養成し、健幸なまちづくりを推進します。

評価指標

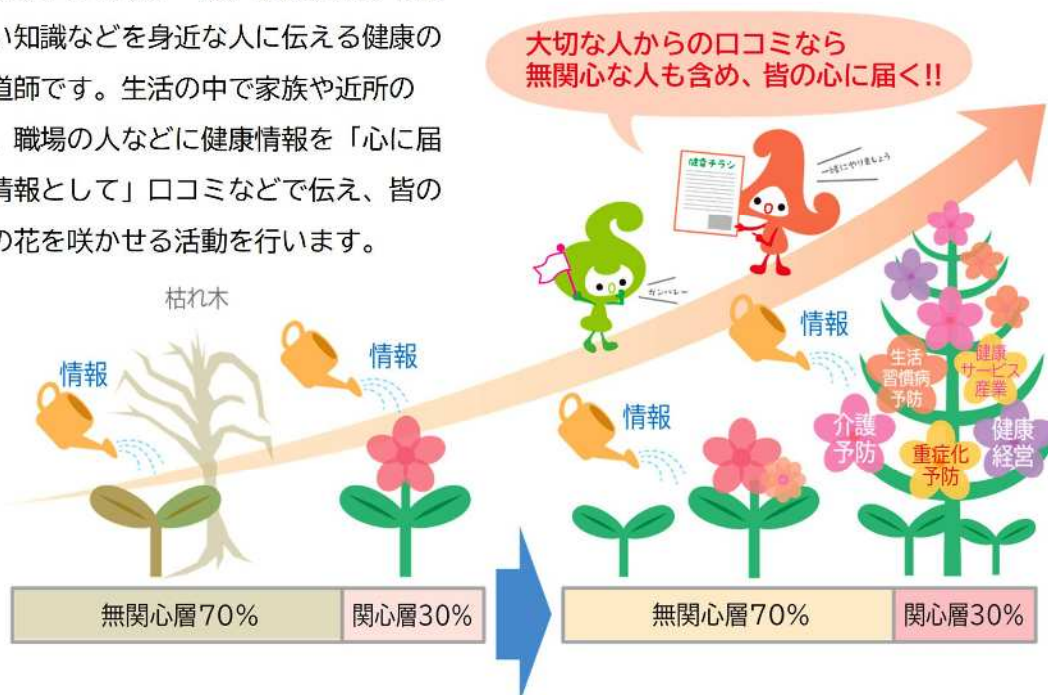
項目	現状値 (2021年度)	2022年度	2023年度	2024年度	2025年度 (目標)
健幸アンバサダー（歩ジティブさん） 登録者数	未実施	0	20	30	50
健幸アンバサダー（歩ジティブさん）の 養成事業数	未実施	0	2	3	5

重点施策

項目	内容
新規 健幸アンバサダー （歩ジティブさん）の養成	SWC（スマートウェルネスコミュニティ）協議会※と連携しながら、地域における健幸なまちづくりの推進役となる健幸アンバサダー（歩ジティブさん）を養成し、さらなる健幸なまちづくりを推進します。
継続 食生活改善推進員 等の活動の促進	食生活改善推進員をはじめ、スポーツ推進委員などの食育・健康づくり分野やスポーツ分野などの団体について、健幸アンバサダー養成講座の受講を啓発し、地域におけるさらなる活動の活性化を図ります。

健幸アンバサダーは「情報を心に届ける伝道師」！

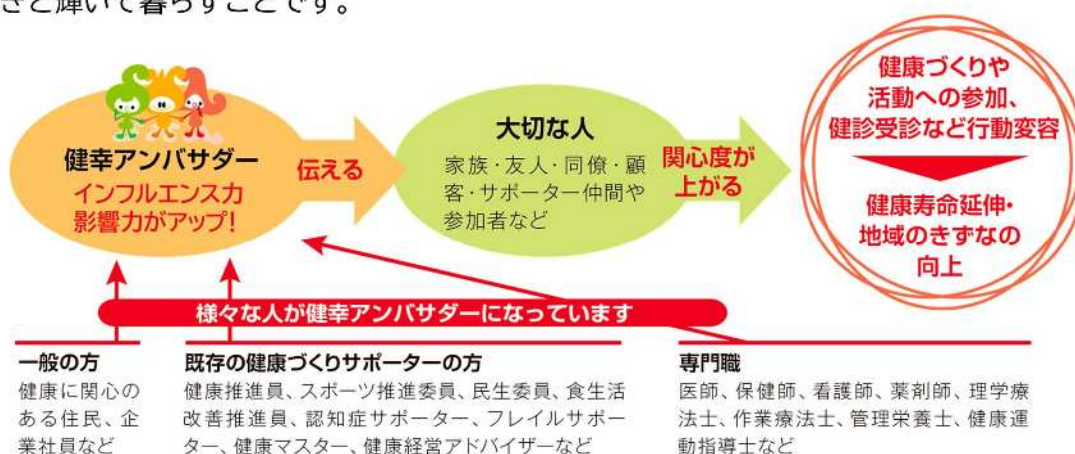
健幸アンバサダーは、健康に関する正しい知識などを身近な人に伝える健康の伝道師です。生活の中で家族や近所の人、職場の人などに健康情報を「心に届く情報として」口コミなどで伝え、皆の心の花を咲かせる活動を行います。



地域コミュニティを活用した口コミによる情報提供は、無関心層のヘルスリテラシーを向上させ、行動を変容させるきっかけになります。

健幸アンバサダーになって、自身も周囲の大切な人も健幸に！

健幸アンバサダーの養成カリキュラムを通じて、健幸アンバサダーの心得や心に届く情報伝達方法などを学び、認定を受けます。伝わる秘訣は、健幸アンバサダー自身が健幸でいきいきと輝いて暮らすことです。



資料：SWC 協議会 健幸アンバサダーパンフレットをもとに作成

基本施策2 健康ポイントの普及・展開

施策の方針

- 健診受診やウェルネス事業への参加などを通じた健康ポイントの付与によるインセンティブを提供する機会を拡充し、楽しみながら自主的に行う健康づくりを促進します。
- 若い世代に対する制度の認知・普及に向け、さらなる啓発や関連イベントでのポイント付与の企画の拡充を図ります。

評価指標

項目	現状値 (2021年度)	2022年度	2023年度	2024年度	2025年度 (目標)
70歳以下の応募者割合	32.1%	35.0%	40.0%	45.0%	50.0%
健康ポイント事業 応募件数	2,349件	2,400件	2,450件	2,500件	2,550件
健康ポイント事業 協賛企業数	18企業	18企業	20企業	22企業	24企業
健康ポイント事業 (地域行事・イベント・教室など)	4件	10件	15件	20件	23件

重点施策

項目	内容
新規 健康ポイント事業 デジタル化の推進	デジタル技術を活用し、携帯端末などで健康ポイントを管理・運用できるよう、利便性の向上を図るとともに、ポイント利用の拡充に努めます。
継続 健康ポイント事業 の充実	健診やイベントなどのポイント事業に積極的に参加してもらえる機会や、参加協賛企業をさらに増やすとともに、関係機関にポイント事業への参加を積極的に呼びかけ、事業の充実を図ります。



基本施策3 ウェルネスイベントの普及・展開

施策の方針

- ウェルネス事業による参加者を増やすため、効果的な啓発を行うとともに、ウェルネスシティに関係するイベントや事業の拡充を図ります。
- 「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。

評価指標

項目	現状値 (2021年度)	2022年度	2023年度	2024年度	2025年度 (目標)
ウェルネスイベント 参加者数	3,500人	7,000人	9,000人	11,000人	13,000人
ウェルネスイベント 件数	1件	5件	10件	15件	20件

重点施策

項目	内容
新規 ウェルネスイベントデジタル化の推進	居住場所などを勘案し、オンラインでも参加できるウェルネスイベントも開催し、いつでも・どこでも・誰でも参加できる環境をつくり、イベント参加者の増加を図ります。
継続 ウェルネスイベントの実施	「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、ウェルネスシティの実現を図ります。



基本施策4 ラジオ体操の普及

施策の方針

- 住み慣れた地域でのふれあいや心身の健康増進を目的に、自治会やまちづくり協議会などの市民が主体となり、地域で声を掛け合い誘い合うことで運動の継続を図ります。
- お互いのコミュニケーションの促進、地域のつながり強化、閉じこもり防止や安否確認など、ラジオ体操の継続による効果・効能を普及啓発し、ラジオ体操の参加者や実施箇所を増やします。

評価指標

項目	現状値 (2021年度)	2022年度	2023年度	2024年度	2025年度 (目標)
おはようラジオ体操事業 実施箇所数	40箇所	43箇所	46箇所	48箇所	50箇所
おはようラジオ体操 参加者数	598人	800人	870人	930人	950人

重点施策

項目	内容
継続 ラジオ体操事業の 推進	地域全体の健康意識を高め、健康行動を起こす人を増やし、地域のつながりを深めるため、関係団体との連携のもと、ラジオ体操をはじめのきっかけとなる取組や効果を啓発するとともに、市役所などの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機会をつくります。



基本方針1 魅力あふれる健幸のまち

基本施策1 デジタルを活用した健康づくりの推進

施策の方針

- 自治体 DX※を推進し、健康づくり分野での DX を推進します。
- 健康ポイント制度をはじめ、デジタル技術を活用して健康づくりや健幸なまちづくりを推進します。

評価指標

項目	現状値 (2021年度)	2022年度	2023年度	2024年度	2025年度 (目標)
マイナンバー交付割合	47.4%	60.1%	100%	100%	100%

※マイナンバーカード交付円滑化計画より

重点施策

項目	内容
新規 自治体 DX の推進	市民目線に立った行政サービスの提供、働き方改革などに向けて、デジタル技術やデータを活用して業務改善を図り、自治体での DX を推進し、デジタル化による事業展開を図ります。
新規 行政サービス・事業のデジタル化	健康づくりや健幸なまちづくりに関する取組の推進に向け、デジタル技術を活用し、利用者の利便性の向上を図るとともに、効果的な事業展開を図ります。

関連計画

- ウェルネスシティ宇陀市健康づくり計画
- 宇陀市自殺対策計画
- 宇陀市高齢者保健福祉計画及び介護保険事業計画
- 宇陀市国民健康保険 データヘルス計画

基本施策2 健康×観光・まちづくりの推進

施策の方針

○食や運動・スポーツなどの健康づくりと連携・連動させながら観光コンテンツを創出し、人の流れを呼び込みます。

○観光や薬草などを活用したまちづくりを通じて、市内外の人を巻き込み関係人口の創出・拡大を図ります。

評価指標

項目	現状値 (2021年度)	2022年度	2023年度	2024年度	2025年度 (目標)
観光入り込み客数	1,083千人	1,591千人	1,650千人	1,708千人	1,766千人
民間と連携した薬草 PR 事業件数	未実施	5件	10件	12件	15件



重点施策

項目		内容
新規	スポーツによるまちづくり事業の推進	市内で実施するスポーツ大会やスポーツ合宿を誘致し、交流人口の増加や関係人口の創出を図ります。
継続	歩きたくなる環境づくり事業(観光)の推進	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。
継続	薬草めぐりマップの活用	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などを作成し、プロモーションを行います。
継続	薬草を活用したまちづくり事業の推進	薬草のまち宇陀として、民間と連携した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。

関連計画

- 宇陀市過疎地域持続的発展計画
- 宇陀市観光基本計画
- 奈良県と宇陀市のまちづくりに関する基本計画
- 史跡宇陀松山城跡保存整備基本計画
- 宇陀市松山伝統的建造物群保存地区保存計画
- 史跡森野旧薬園保存活用計画



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

施策の方針

- 外出の促進により、人々との出会いや地域活動への参加機会が増えることにより、地域のつながりを高めます。
- 「歩きたくなる・訪れたくなる環境づくり」に向け、道路・公園などのインフラ整備や地域公共交通の維持を図ります。

評価指標

項目	現状値 (2021年度)	2022年度	2023年度	2024年度	2025年度 (目標)
まちづくり協議会のイベント開催回数	10回	10回	18回	20回	22回
公園園路のLED化公園数	2公園	3公園	3公園	4公園	5公園



重点施策

項目		内容
新規	ウェルネスウォーク／地域でのウォーキングの実施	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、まちづくり協議会などと連携し、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します。また、健幸アンバサダー（歩ジティブさん）とともに歩く機会や健康情報を共有します。
新規	地域公共交通の維持	利便性の向上によりいつまでも健康で住み続けられるまちに向け、歩いて暮らせるまちづくりを推進するとともに、新たな地域公共交通を模索します。
新規	公園活用の促進	子どもの健やかな成長や各世代の憩いの場、交流の場、心身の健康づくりの場として、快適に利用できる公園・緑地の活用促進に努めます。
継続	自転車道や歩道の環境整備	歩道などの路面維持補修、街路樹や雑草などの適切な剪定・除草を行うとともに、歩道面の着色による明示や安全柵などの設置を行い、歩きやすい環境整備を進めます。また、景観と調和した看板の設置など、歩きたくなる道づくりを進めるとともに、自転車で周遊できる環境づくりを進めます。
継続	公園園路 LED 化の改修	公園を目的地としたウォーキングの促進、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でき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などができるようにします。

関連計画

- 宇陀市過疎地域持続的発展計画
- 宇陀市都市計画マスタープラン
- 宇陀市立地適正化計画
- 奈良県と宇陀市のまちづくりに関する基本計画

基本方針2 元気あふれる健幸のまち

基本施策1 食育の推進

施策の方針

- 幼稚園・保育園・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、子どもたちからの食に関する知識を身につけ実践への関わりを深めます。
- 規則正しく栄養バランスのとれた食事を楽しみながら身につけ、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できる食育活動を推進します。

評価指標

項目	現状値 (2021年度)	2022年度	2023年度	2024年度	2025年度 (目標)
学校給食での地元産野菜の利用割合	32.9%	35.0%	35.0%	35.0%	35.0%
肥満の児童・生徒の割合	13.2%				
	(県) 11.7%				
	(国) 13.1%				
	10.8%				
	(県) 8.0%	12.6%	12.0%	11.4%	11.0%
	(国) 8.9%	10.3%	9.8%	9.3%	9.0%
小5男子	6.8%	6.3%	5.8%	5.3%	5.0%
小5女子	(県) 9.2%	6.1%	5.7%	5.3%	5.0%
中2男子	(国) 10.0%				
中2女子	6.5%				
	(県) 6.1%				
	(国) 7.1%				
小鉢1杯の野菜を食べる回数が毎食の人の割合	25.7%	26.2%	26.8%	27.4%	28.0%



重点施策

項目		内容
新規	学校を通じた食育の推進	学校給食センターを新設し、安全で安心な学校給食を提供するとともに、正しい食生活の啓発、地産地消を進め地域の野菜生産者などから食文化などを学ぶ機会を提供します。また、オーガニックビレッジの取組と学校が連携し、食育を推進します。
継続	栄養バランスの良い食生活の啓発	広報やホームページ、教室やサロン、イベント、乳幼児健診、保健指導などの際に啓発をします。また市民から食事内容や栄養についての相談に応じます。
継続	減塩の推進	食品に含まれる食塩相当量や減塩のコツなどの情報提供について、広報やホームページ、うだチャン11、教室やサロン、イベント、乳幼児健診、保健指導などを通じて行います。地域巡回などでの講座でみそ汁の塩分チェックを行い、減塩を意識するよう啓発します。
継続	野菜摂取量の増加促進	1日の野菜の目標摂取量や野菜をたっぷり食べる方法について、広報やホームページ、うだチャン11、クッキングレシピ集を通じて普及啓発します。また、オーガニックビレッジの取組と連携し、野菜摂取量の増加を図ります。

関連計画

- ウェルネスシティ宇陀市健康づくり計画
- 宇陀市国民健康保険 データヘルス計画
- 宇陀市子ども・子育て支援事業計画
- 宇陀市高齢者保健福祉計画及び介護保険事業計画



基本施策2 健康づくりの推進

施策の方針

- 正しい生活習慣を柱にした健康づくりにより、疾病の発症予防をはじめ、合併症の発症や症状の進行などの重症化予防を重視した取組を推進します。
- 不安や悩みを相談でき、いきいきと自分らしく生きるために、働き盛りの世代への支援をはじめ、こころの健康づくりなど、予防による取組を強化します。
- 妊娠・出産期からの親子の健康づくりを支援し、子どもの健やかな成長とより良い生活習慣の形成を実現し、生涯を通じた健康づくりを推進します。

評価指標

項目	現状値 (2021年度)	2022年度	2023年度	2024年度	2025年度 (目標)
身体活動実施者の割合	45.30%				
男性	(県) 43.8%	46.30%	45.70%	48.30%	49.30%
女性	(県) 42.1%	41.40%	42.40%	43.40%	44.40%
特定健診受診率	35.8%	36.0%	37.5%	39.0%	40.0%
	(県) 33.3%				
特定保健指導実施率	44.4%	50.0%	54.0%	58.0%	60.0%
	(県) 18.7%				
がん検診受診率	14.7%				
胃がん	(県) 8.0%	20.0%	22.0%	24.0%	26.0%
大腸がん	21.2%	22.0%	24.0%	26.0%	28.0%
	(県) 16.4%				
自殺死亡率(人口10万対)	17.1	15.5	14.0	12.5	11.0
	(県) 15.2				
	(国) 16.4				
80歳で20本以上自分の歯がある人の割合(75歳~85歳)	56.5%	57.0%	57.5%	58.0%	58.5%
	(県) 63.4%				
	(国) 51.2%				
この地域で子育てしたいと思う親の割合	96.1%				
4-5か月	(県) 95.1%				
1歳6か月	(国) 95.4%	97.0%	97.0%	97.0%	97.0%
3歳	97.7%	98.0%	98.0%	98.0%	98.0%
	(県) 95.9%				
	(国) 95.4%	95.0%	95.0%	95.0%	95.9%
	94.9%				
	(県) 96.1%				
	(国) 95.7%				

重点施策

項目		内容
継続	身体活動の推進	いつまでも元気に動くことができる身体づくりに向けて、情報発信と運動に対する意識向上のための支援、運動媒体と健康チェックの充実、介護予防事業と連携を持った運動分野におけるフレイル※予防の促進に取り組みます。
継続	生活習慣病の予防と重症化予防の推進	良い生活習慣による疾病予防と重症化防止に向け、COPD・適正飲酒などの普及啓発や禁煙・適正飲酒支援といったたばこ・飲酒対策、健（検）診受診勧奨や健（検）診体制の充実、生活習慣病の普及啓発、重症化予防のための受診勧奨・保健指導・保健相談などに取り組みます。
継続	こころの健康づくり	誰もが自殺に追い込まれることなく、健康な心で暮らすことができるよう、働き盛り世代への支援、こころの健康づくりや自殺予防の周知啓発、ゲートキーパーなどの支援者の育成、庁内及び市内、専門機関などとの連携によるネットワークの強化に取り組みます。
継続	歯と口の健康づくり	生涯自分の歯でおいしく食べ、楽しくしゃべることができるよう、子どもの頃からのむし歯予防対策をはじめ、かかりつけ歯科医による定期的なチェックや若年世代からの定期的な歯科健診の実施などによる歯周病予防対策、口腔機能の向上や嚥下、咀嚼機能の維持向上といったオーラルフレイル対策に取り組みます。
継続	親と子の健康づくり	すべての子どもが健やかに育つことができるよう、相談しやすい体制づくりをはじめ、子どもの健康なこころと体の基礎づくりの支援、子育て世代包括支援センター※の機能の充実や子ども家庭総合支援拠点※との連携を通じた切れ目のない支援に取り組みます。

関連計画

- ウェルネスシティ宇陀市健康づくり計画
- 宇陀市自殺対策計画
- 宇陀市国民健康保険 データヘルス計画
- 宇陀市子ども・子育て支援事業計画
- 宇陀市高齢者保健福祉計画及び介護保険事業計画

基本施策3 子どもたちの運動・スポーツ活動の推進

施策の方針

○子どもたちが運動に親しみ、身体を動かす習慣を確立することができるよう、部活動だけでなく、学校・地域などとも連携しながら、いつでも・どこでも・誰でも運動にかかわることができる機会をつくります。

○幼稚園・保育園・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取組を進めます。

評価指標

項目	現状値 (2021年度)	2022年度	2023年度	2024年度	2025年度 (目標)
運動能力平均評定値(5歳児)	-	-	3.25	3.25	3.25
体力合計点平均値(小学校5年)	53.18点 (県) 52.44点 (国) 52.52点	53.4点	53.6点	53.8点	54.0点
男	55.09点 (県) 54.24点 (国) 54.64点	55.2点	55.3点	55.4点	55.5点
女					
体力合計点平均値(中学校2年)	43.58点 (県) 42.14点 (国) 41.18点	44.7点	44.8点	44.9点	44.0点
男	48.85点 (県) 49.26点 (国) 48.56点	48.9点	49.0点	49.1点	49.2点
女					



重点施策

項目		内容
新規	スポーツ教室 ・イベントの実施	トップアスリートを招へいた教室の開催、小学生を対象とした水泳教室や市スポーツ少年団の紹介などにより、子どもたちの体力向上と健全育成を図ります。また、市民マラソン大会や市民スポーツ大会を通じて、心身の健康・体力の増進とあわせて生涯を通じたスポーツ活動の振興を図ります。
新規	生涯スポーツ環境 の整備	広く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市内社会体育施設については、ユニバーサルデザイン化した施設整備に取り組みます。また、市外・県外からの関係人口を拡大し、地域活性化につながるよう整備に努めます。
継続	「早寝・早起き ・朝ごはん」運動 の推進	子どもたちが適切な運動、調和のとれた食事、十分な休息・睡眠といった運動習慣や生活習慣を身につけることができるよう、「早寝・早起き・朝ごはん」運動を普及啓発し、運動を実践します。
継続	うだ子ども元気 体操事業の推進	子どもたちが楽しみながら、体力を向上することができるよう、市と畿央大学が共同作成した「うきうきダンス」の普及と活用を図ります。
継続	うだ子ども元気づ くりプロジェクト の推進	体育指導員の指導のもと、楽しく体を動かせる運動遊びや、発達の特性に応じた遊びなどを幼児教育のカリキュラムに取り入れ、子どもの運動能力の基礎づくりに取り組みます。
継続	「体力向上プラン ニングシート」に よる分析	児童・生徒の体力向上に向けて、今後も小学校における休み時間の外遊びの励行や体育の時間の充実を図るとともに、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ます。
継続	中学生の体育授業 改善	中学生の運動習慣の確立に向け、体育の授業において体を動かすことの楽しさを感じられるように授業の改善を進めます。また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めざします。
継続	子どもの健全な 体づくりの推進	生涯にわたりスポーツに親しめるよう、食育や健康安全教育ともあわせ、子どもたちの健全な精神、健全な体づくりを推進します。

関連計画

- ウェルネスシティ宇陀市健康づくり計画
- 宇陀市子ども・子育て支援事業計画
- 宇陀市教育大綱
- 宇陀市生涯学習振興指針
- 宇陀市学校教育の指導方針
- 宇陀市スポーツ施設等個別施設計画

基本施策4 介護予防の推進

施策の方針

- 地域住民が受け手として、また支え手として事業に参加できる身近な地域での介護予防事業を展開するとともに、まち全体でも介護予防事業に取り組み、元気な高齢者を増やします。
- 「閉じこもり」や「虚弱」な状態となった高齢者が、楽しみになるような生きがい活動の場としての介護予防事業への参加を促進します。

評価指標

項目	現状値 (2021年度)	2022年度	2023年度	2024年度	2025年度 (目標)
要介護認定率	20.0% (県) 19.0% (国) 18.9%	19.9%	20.1%	20.5%	20.7%
友人・知人と会う機会が週に1回以上の割合 (介護予防・日常生活圏域ニーズ調査)	37.0% (2020)	-	50.0% (目標)	-	-

※要介護認定率は、「宇陀市高齢者保健福祉計画及び第8期介護保険事業計画」より引用。

※「友人・知人と会う機会が週に1回以上の割合」は3年ごとに行うアンケート調査から把握するため、2023年度を最終目標年度とします。



重点施策

項目		内容
新規	保健事業と介護予防の一体化事業の推進	高齢者の健康増進及びフレイル予防を目的として、庁内関係課をはじめ、医療・介護に関する関係機関と協働のもと、保健事業と介護予防の一体的な実施に努めます。
継続	介護予防把握事業の推進	「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などをアセスメントします。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必要な対象者に介護予防事業や「住民主体の通いの場」など、生きがい活動の場につなげます。
継続	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』の推進	事業対象者に3～6か月の短期間、運動・栄養・口腔などの要素を組み合わせたプログラムを集中的に提供し、主体的な健康づくりや介護予防につなげます。
継続	いきいき百歳体操の推進	「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及び体操を通じた高齢者を支え合う地域づくりを進めます。

関連計画

- ウェルネスシティ宇陀市健康づくり計画
- 宇陀市高齢者保健福祉計画及び介護保険事業計画



基本施策5 生きがいつくりの推進

施策の方針

○介護予防事業やサロン活動などを通じて、高齢者相互の見守りや助け合い活動により、地域のつながりを深めます。

○趣味や文化活動、運動に親しむことができる機会を提供するとともに、参加者のコミュニケーションを図る場となる公民館を通じた生きがいつくり活動を推進します。

評価指標

項目	現状値 (2021年度)	2022年度	2023年度	2024年度	2025年度 (目標)
趣味がある人の割合 (介護予防・日常生活圏域ニーズ調査)	74.1% (2020)	-	80.0% (目標)	-	-
生きがいがある人の割合 (介護予防・日常生活圏域ニーズ調査)	60.7% (2020)	-	65.0% (目標)	-	-

※両項目ともに3年ごとに行うアンケート調査から把握するため、2023年度を最終目標年度とします。



重点施策

項目		内容
継続	高齢者の生きがいづくりの推進	シルバー人材センターや老人クラブ連合会、生涯学習などの活動を通じて、高齢者の社会参加を促進し、健康づくりや生きがいづくりを推進します。
継続	いきいきサロンの拡充	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、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。
継続	公民館主催講座の拡充	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。
継続	公民館で活動する自主グループへの活動支援	自主グループの活動の活性化に向けて、発表の場や自主運営など、継続した活動ができるよう支援します。
継続	社会教育推進講座の拡充	講師の紹介やまちづくり協議会が行う講座などに対する支援を行います。

関連計画

- ウェルネスシティ宇陀市健康づくり計画
- 宇陀市高齢者保健福祉計画及び介護保険事業計画
- 宇陀市生涯学習振興指針



基本方針3 活気あふれる健幸のまち

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

施策の方針

- 関連事業や包括連携協定の締結を通じて、民間企業と連携しながら、健康づくりやまちづくりを進めます。
- 民間企業の健康宣言や健幸アンバサダー（働く歩^ポジティブさん）の配置を促進し、本市の健幸なまちづくりに賛同する企業を増やし、市全体での健幸なまちづくりを推進します。

評価指標

項目	現状値 (2021年度)	2022年度	2023年度	2024年度	2025年度 (目標)
公民連携まちづくりプラットフォーム参加団体数	未実施	30団体	50団体	70団体	80団体
健康宣言事業所数	12箇所	25箇所	50箇所	65箇所	80箇所
企業版健幸アンバサダー（働く歩 ^ポ ジティブさん）設置事業所数	0箇所	0箇所	2箇所	5箇所	10箇所



重点施策

項目	内容
新規 公民連携による 健幸なまちづくり の推進	公民連携まちづくりプラットフォームへの企業などの参加を促進し、地域資源を活用した健幸なまちづくりを推進します。企業などと連携しながら、がん検診などへの参加者の利便性を向上し、受診率の向上や事業参加者の増加を図るとともに、健康に関する情報の提供など、企業を通じて働き盛り世代にアプローチします。
新規 企業における 健康宣言の促進	健康経営への第一歩となる「健康宣言」に参加した事業者に対して、市から出前講座や広報などを通じて健康サポートを行います。
新規 企業版健幸 アンバサダー (働く歩ジティブ さん)の普及	健康経営や従業員の健康づくりなどを積極的に推進する企業に対して、企業版健幸アンバサダー(働く歩ジティブさん)を任命する仕組みを構築・普及し、企業と連携した健幸なまちづくりを推進します。

関連計画

- ウェルネスシティ宇陀市健康づくり計画
- 宇陀市男女共同参画計画
- 宇陀市子ども・子育て支援事業計画
- 宇陀市高齢者保健福祉計画及び介護保険事業計画



健康度の向上だけでなく、地域経済も活性化！

健幸アンバサダーの養成や活動を通じて、住民の健康意識やヘルスリテラシーが向上し、行動変容が進むだけでなく、企業においては、社員のヘルスリテラシーの向上、企業のイメージやブランド力のアップ、社員の業務へのモチベーションアップなど、社会全体に健幸の好循環が生まれます。



資料：SWC 協議会 健幸アンバサダーパンフレットをもとに作成

基本施策2 地域組織の連携強化

施策の方針

- 自治会やまちづくり協議会の活動を進め、互助・共助の力により住みよい地域の実現に向けて地域課題の解決に取り組みます。
- 地域住民の自主的な活動を促進し、生きがいの創出や地域への愛着を深め、活力ある地域づくりを進めます。

評価指標

項目	現状値 (2021年度)	2022年度	2023年度	2024年度	2025年度 (目標)
健幸なまちづくり賛同まち協割合	50%	50%	50%	55%	55%
地域組織の連携事業数	未実施	1事業	2事業	3事業	4事業
まちづくり協議会による取組件数	181件	185件	190件	195件	200件
市やまちづくり協議会 SNS フォロワー数	4,019件	4,400件	4,500件	4,600件	4,700件
近所に頼みごとができる高齢者の割合 (介護予防・日常生活圏域二一ズ調査)	26.6% (2020)	-	30.0% (目標)	-	-

※「近所に頼みごとができる高齢者の割合」は3年ごとに行うアンケート調査から把握するため、2023年度を最終目標年度とします。

重点施策

項目	内容
新規 地域における健幸なまちづくりの促進	健幸なまちづくりに取り組んでいるまちづくり協議会などを募集し、促進します。また、まちづくり協議会などが行う健幸なまちづくりの取組をホームページや広報などを通じて周知します。
新規 地域組織の連携促進	地域ごとの取組を共有するとともに、地域を横断した取組が可能となるよう、自治会、まちづくり協議会、自主防災組織などに関連する庁内関係課が会議などを通じて連携し、地域組織の連携の仕組みを構築し、促進します。
継続 まちづくり協議会の活動促進	自助・互助・共助の力を結集し、地域のつながりを深め、住民やまちづくり協議会の自主的な活動の展開を促進します。

関連計画

- 宇陀市過疎地域持続的発展計画
- 宇陀市地域福祉計画及び地域福祉活動計画

基本施策3 地域の見守り体制の強化

施策の方針

- 高齢者などを地域で見守るための仕組みを構築し、地域による日ごろからの見守り活動を推進します。
- 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・強化及び高齢者や障がいのある人の社会参加の促進を一体的に図ります。

評価指標

項目	現状値 (2021年度)	2022年度	2023年度	2024年度	2025年度 (目標)
生活支援取組活動箇所数	2箇所	2箇所	3箇所	4箇所	5箇所
高齢者等サポート隊団体数	13団体	13団体	14団体	14団体	15団体
避難行動要支援者登録制度該当者登録割合	44.21%	45.78%	50.0%	50.0%	50.0%
こども食堂設置箇所数	4箇所	6箇所	6箇所	6箇所	6箇所

重点施策

項目	内容
新規 ライフサポーター 養成講座の実施	養成講座の開催を通じて、地域で活動するライフサポーターを養成し、高齢者や障がいのある人などの日常生活での困りごとに対して生活援助を行うことにより、地域での暮らしを支える仕組みを構築します。
新規 知ってあんしん 認知症講座の開催	認知症になっても安心して暮らせる地域づくりに向け、通いの場での認知症講座の開催や認知症予防の体操などを普及します。またその受講者がさらに他の人に波及させ、認知症への理解と認知症の人を地域で支える機運を高めます。
新規 避難行動要支援者 対策の推進	災害時における避難行動要支援者の安全を確保するため、避難行動要支援者名簿の更新、個別計画の作成、支援体制のネットワークづくりなどを推進します。
新規 子どもの見守り 体制の強化	子どもの健やかな成長に向け、様々な不安や悩みの把握や子育て支援に関する情報提供により、孤立する子育て家庭の把握や児童虐待の未然防止、必要に応じたサービス提供を行います。

項目		内容
新規	こども食堂の推進支援	食事や学習、地域住民との交流などを通して子どもが安心して過ごせる「居場所」づくりに向けて、団体が運営する子ども食堂の運営を支援し、地域全体で子どもたちを見守る環境づくりを進めます。また、地元の有機農業者と連携しながら有機野菜を提供し、食育や地産地消をはじめ、フードロスの削減につなげます。
継続	生活支援コーディネーター（地域支え合い推進員）の拡充	地域でのニーズと資源を把握し、地域ならではの新たな生活支援サービスを創出して、住民同士の助け合い・支え合いの輪を広げる活動づくりを支援します。また、第2層を中心に支え合い活動の担い手を拡充します。
継続	高齢者等見守り隊（お知らせ隊・サポート隊）の推進	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」をめざし、今後も「高齢者等見守り隊」の活動について、自治会、まちづくり協議会、地域ボランティアなどの協力のもと周知するとともに、活動を推進します。

関連計画

- 宇陀市地域福祉計画及び地域福祉活動計画
- 宇陀市高齢者保健福祉計画及び介護保険事業計画
- 宇陀市子ども・子育て支援事業計画
- 宇陀市障がい者計画
- 宇陀市地域防災計画



基本施策4 医療と介護の連携強化

施策の方針

- 「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、必要な医療提供体制を構築します。
- 退院支援や入院時の支援の充実、切れ目のない継続的な医療体制の整備などに向け、多職種連携や移動診療車により対応できる体制を構築します。

評価指標

項目	現状値 (2021年度)	2022年度	2023年度	2024年度	2025年度 (目標)
移動診療車による医療受診者数	未実施	450人	600人	700人	750人
在宅での看取り加算算定者数(月平均)	5.8人 (2020)	6.0人	6.2人	6.4人	6.6人
在宅ターミナルケア加算の算定者数(月平均)	6.8人 (2020)	7.0人	7.2人	7.4人	7.6人
多職種連携研修会開催数	11回	14回	14回	14回	14回

重点施策

項目	内容
新規 移動診療車による医療の提供	宇陀市内の医療機関が減少している地域において、移動診療車による定期的な診察や検査、特定健診などを行うことを通じて、第1次医療体制の安定化をはじめ、市民の健康維持や地域住民のコミュニティの推進を図ります。
新規 適正受診に関する普及啓発の実施	必要な人の医療受診や、必要性に応じた医療機関の受診を推奨するとともに、かかりつけ医を持つことを普及するなど、適正受診に向けた啓発・取組を様々な機会を通じて行います。
継続 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の開催	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などについての理解を深めるための啓発を行います。

項目		内容
継続	在宅医療・介護連携の推進	マニュアルやアンケートをもとに実施・評価を行いながら、医療と介護が連携し、病院から地域へのシームレス*な在宅移行ができ、介護が必要な人が安心して病院への入退院、在宅療養ができる環境づくりを推進します。
継続	宇陀地域医療介護連携 ICT 推進事業（宇陀けあネット）の推進	宇陀けあネットでの情報共有により、さらなる効果的・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ます。また、医療機関を受診しておらず、介護サービスも受けていない子育て世代に対し、救急時や災害時など、将来に役立てられるよう、参加を促進します。

関連計画

- 宇陀市過疎地域持続的発展計画
- ウェルネスシティ宇陀市健康づくり計画
- 宇陀市自殺対策計画
- 宇陀市地域福祉計画及び地域福祉活動計画
- 宇陀市高齢者保健福祉計画・介護保険事業計画
- 宇陀市子ども・子育て支援事業計画

