

第3次 健幸都市 ウェルネスシティ宇陀市構想

～歩^ホジティブになろう ふやせ元気人口～

みんなが生きがいをもって暮らせる
魅力あるウェルネスシティ 宇陀



2023年2月
宇陀市

構 想 策 定 の 趣 旨

本市では健康長寿のまちの実現に向け、2013年度より「健幸都市ウェルネスシティ宇陀市構想」を策定・改訂し、取組を推進してきました。

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」を策定しました。

構 想 の 特 性

定住や宇陀市に住む市民の幸福の最大化をめざす構想

健幸なまちづくりを通じた市内外の関係人口の創出・拡大をめざす構想

総合計画と連動した「健幸都市“ウェルネスシティ宇陀市”」の構築をめざす構想

構 想 の 期 間

	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				

「健幸都市“ウェルネスシティ宇陀市”」について

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

健康寿命の延伸

社会保障費の抑制

健幸づくりを考えたまちづくり
(健幸なまちづくり)

政策間連携や主体間の協働

地域

団体

市民

行政

企業

学校

健幸都市とは？

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。「健幸都市“ウェルネスシティ宇陀市”」の根底をなす都市モデルの構想です。



基本理念

みんなが生きがいをもって暮らせる 魅力あるウェルネスシティ 宇陀

～ ^ポ歩ジティブにつながろう ふやせ元気人口 ～

行政、市民、地域、団体、学校、企業などのあらゆる主体が連携し、「健幸」を意識した取組を進めることにより、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、魅力あるウェルネスシティ(健幸都市)をめざします。

構想の目標

本市では2029年までに「健康寿命、奈良県1位」をめざし、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。

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。

構想の体系

基本方針

基本方針1

魅力あふれる
健幸のまち

基本方針2

元気あふれる
健幸のまち

基本方針3

活気あふれる
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
2. 健康 × 観光・まちづくりの推進
3. 歩きたくなる・訪れたくなるまちづくりの推進

1. 食育の推進
2. 健康づくりの推進
3. 子どもたちの運動・スポーツ活動の推進
4. 介護予防の推進
5. 生きがいづくりの推進

1. 企業等産業分野との連携による健康づくりの推進
2. 地域組織の連携強化
3. 地域の見守り体制の強化
4. 医療と介護の連携強化

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

ウェルネスシティの構築に向けた分野横断的な取組

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。

基本施策1

健幸アンバサダー（歩^ポジティブさん）の養成

重点施策

- 健幸アンバサダー（歩^ポジティブさん）の養成 新規
- 食生活改善推進員等の活動の促進

基本施策2

健康ポイントの普及・展開

重点施策

- 健康ポイント事業デジタル化の推進 新規
- 健康ポイント事業の充実

基本施策3

ウェルネスイベントの普及・展開

重点施策

- ウェルネスイベントデジタル化の推進 新規
- ウェルネスイベントの実施

基本施策4

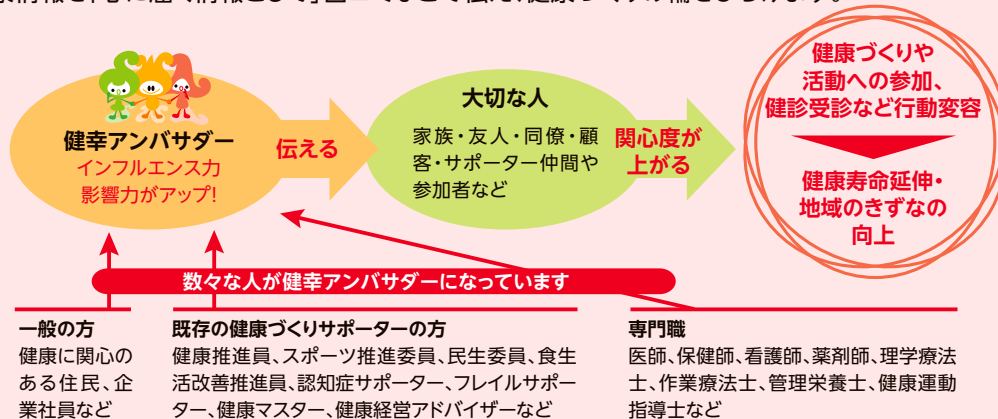
ラジオ体操の普及

重点施策

- ラジオ体操事業の推進

健幸アンバサダーとは？

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、健康づくりの輪をひろげます。



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

魅力あふれる健幸のまち

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。

基本施策1

デジタルを活用した健康づくりの推進

重点施策

●自治体DXの推進 **新規**

●行政サービス・事業のデジタル化 **新規**

基本施策2

健康×観光・まちづくりの推進

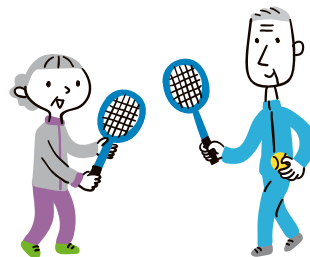
重点施策

●スポーツによるまちづくり事業の推進 **新規**

●歩きたくなる環境づくり事業（観光）の推進

●薬草めぐりマップの活用

●薬草を活用したまちづくり事業の推進



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

重点施策

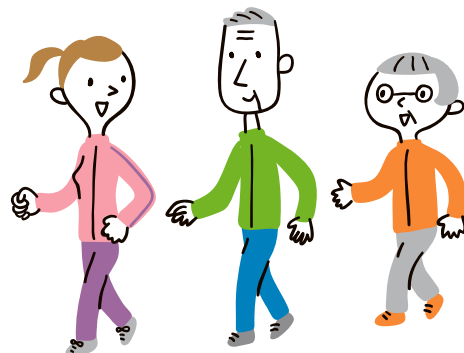
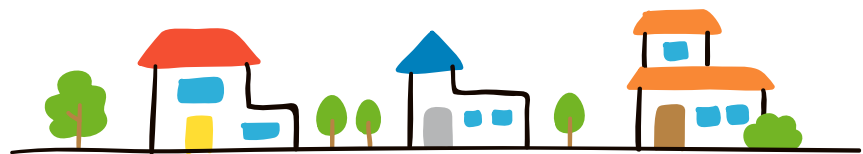
●ウェルネスウォーク／地域でのウォーキングの実施 **新規**

●地域公共交通の維持 **新規**

●公園活用の促進 **新規**

●自転車道や歩道の環境整備

●公園園路LED化の改修



元気あふれる健幸のまち

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。

基本施策1

食育の推進

重点施策

- 学校を通じた食育の推進 新規
- 減塩の推進
- 栄養バランスの良い食生活の啓発
- 野菜摂取量の増加促進

基本施策2

健康づくりの推進

重点施策

- 身体活動の推進
- こころの健康づくり
- 親と子の健康づくり
- 生活習慣病の予防と重症化予防の推進
- 歯と口の健康づくり

基本施策3

子どもたちの運動・スポーツ活動の推進

重点施策

- スポーツ教室・イベントの実施 新規
- 「早寝・早起き・朝ごはん」運動の推進
- うだ子ども元気づくりプロジェクトの推進
- 中学生の体育授業改善
- 生涯スポーツ環境の整備 新規
- うだ子ども元気体操事業の推進
- 「体力向上プランニングシート」による分析
- 子どもの健全な体づくりの推進

基本施策4

介護予防の推進

重点施策

- 保健事業と介護予防の一体化作業の推進 新規
- 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
- 介護予防把握事業の推進
- いきいき百歳体操の推進

基本施策5

生きがいづくりの推進

重点施策

- 高齢者の生きがいづくりの推進
- 公民館主催講座の拡充
- 社会教育推進講座の拡充
- いきいきサロンの拡充
- 公民館で活動する自主グループへの活動支援

活気あふれる健幸のまち

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。

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

重点施策

- 公民連携による健幸なまちづくりの推進 新規
- 企業における健康宣言の促進 新規
- 企業版健幸アンバサダー（働く歩^ポジティブさん）の普及 新規

基本施策2

地域組織の連携強化

重点施策

- 地域における健幸なまちづくりの促進 新規
- 地域組織の連携促進 新規
- まちづくり協議会の活動促進

基本施策3

地域の見守り体制の強化

重点施策

- ライフサポーター養成講座の実施 新規
- 避難行動要支援者対策の推進 新規
- こども食堂の推進支援 新規
- 生活支援コーディネーター（地域支え合い推進員）の拡充
- 高齢者等見守り隊（お知らせ隊・サポート隊）の推進
- 知ってあんしん認知症講座の開催 新規
- 子どもの見守り体制の強化 新規



基本施策4

医療と介護の連携強化

重点施策

- 移動診療車による医療の提供 新規
- 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
- 適正受診に関する普及啓発の実施 新規
- 在宅医療・介護連携の推進
- 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

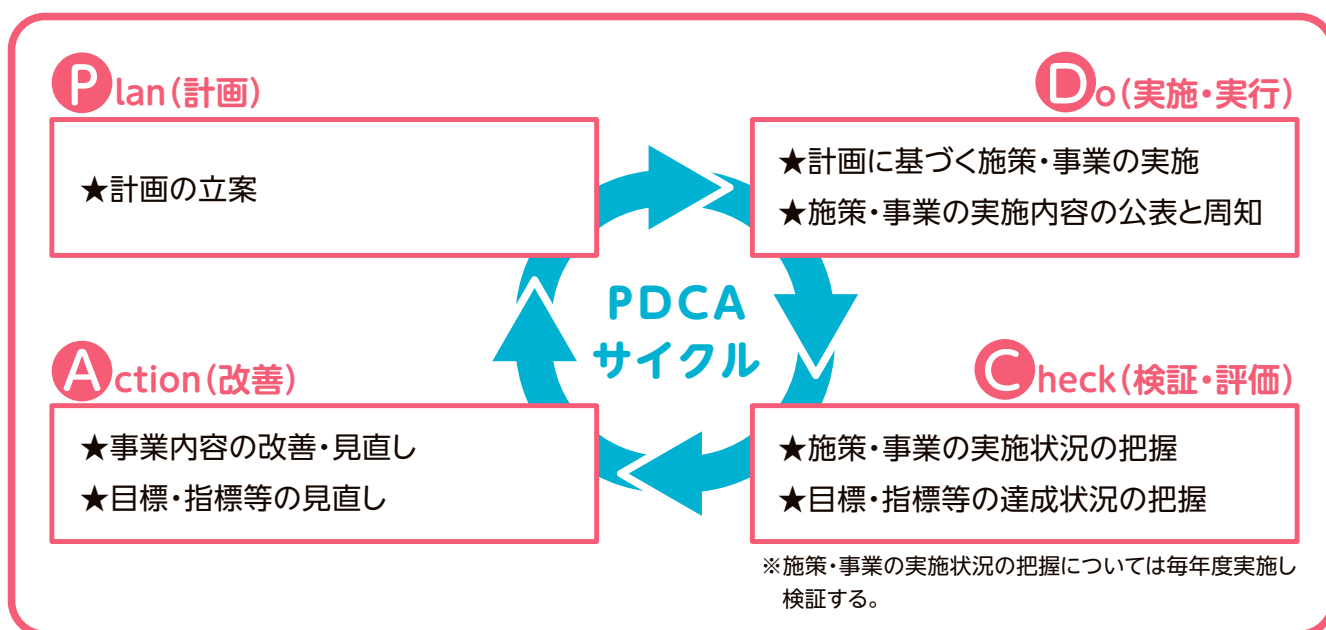


構 想 の 推 進

○庁内においては、本構想推進プロジェクトチーム及び各部会を通じて、関係課が連携しながら、施策・事業の優先度を見極めつつ、本構想の着実な推進を図ります。

○市民、地域、関係機関、企業などにおいては、健幸なまちづくりや健康宣言の促進をはじめ、各事業を通じて、参加を促すとともに、ウェルネスシティの考え方を常に普及啓発します。事業内容も市ケーブルテレビ(うだチャン11)、ホームページ、広報紙などを通じて周知します。

○本構想の目標を着実に達成するために、本構想推進プロジェクトチームを中心に、PDCAサイクルに基づき、定期的な達成状況の点検とその結果に基づく取組の見直しを行います。



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。

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3次健幸都市ウェルネスシティ宇陀市構想 【概要版】

2023年2月

発行／編集 宇陀市健康福祉部健康増進課
〒633-0292 奈良県宇陀市榛原下井足17番地の3
TEL:0745-82-8000(代表) / FAX:0745-82-3900
URL: <https://www.city.uda.nara.jp/>



宇陀市マスコットキャラクター
ウッピー