

特 集

ウェルネスシティ 宇陀市

～健幸づくりは「まち」づくりから～

問 健康増進課 (☎ 82・3692 / IP ☎ 88・9087)

宇陀市の現状

近年、少子高齢化や人口減少が進んでいる中、生活習慣病が日常化し、医療費や介護給付費の増加につながる大きな問題になっています。

宇陀市では、「ウェルネスシティ」を提唱し、平成25年度から「市民総参加で取り組む健康づくり」を推進しています。今回策定した「第2次ウェルネスシティ宇陀市構想」では「成果の見える健康づくり」を進めていきます。

また、市民の皆さんが「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。

健康状態は？

宇陀市の人口は、1995年の約42000人をピークに減少が続き、2019年3月には約30350人となりました。また、老年人口(65歳以上)の占める割合が増大しており、約39・7%となっています。一方で、年少人口(15歳未満)の占める割合は縮小しており、約8・9%となっています。

● 宇陀市における死因別死亡割合(2017年)

- 1位Ⅱ心疾患(32%・148人)
- 2位Ⅱがん(28%・128人)
- 3位Ⅱ肺炎(11%・50人)
- 4位Ⅱ老衰(9%・43人)
- 5位Ⅱ脳血管疾患(6%・27人)
- 6位Ⅱ不慮の事故(2%・11人)
- その他(12%・54人)となっています。

大切にしたい 考え方



健康増進課長
的場 且江

○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らない人の割合が、3:7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すると、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。

○生活の中で歩く

生活の中で歩くことは健康増進につながり、歩くと人と出会う機会が増え、挨拶や会話を交わすようになります。その積み重ねによって地域の人と親しくなり、コミュニケーションをはかることで、地域のつながりを高める取り組みにもなるため、こまめに歩くことを進めていきます。

○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基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、実践できる仕組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、市民の皆さんが「健幸」に関心を持ち、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。



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、大切にしたい資源です。その中で健康的に生活していただきたい思いを含め、ロゴマークを定めました。

豊かな自然と川、歩いていく道を表現しています。

ウェルネスシティとは？

●介護が必要となった原因

(2017年度「在宅介護実態調査」)

本人が抱えている傷病では、心疾患、変形性関節疾患、認知症の割合が高くなっています。

「ウェルネス」とは一般に「健康」を意味しますが、宇陀市が目指している「ウェルネスシティ」は、「健康」+「幸福」の造語で「健幸都市」を意味しています。

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目指す」考えです。

「健幸」を基本としたまちづくりを市民の皆さんと行政が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。

“ウェルネスシティ宇陀市” 実現に向けて



病気の予防と健康づくり

健康寿命の延伸のため、健康づくりを支援できる環境づくりが必要です。生活習慣病や重症化の予防など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取り組みを推進します。



子どもたちの体力向上

自身の健康を大切にするために、自分を大切に思う心や、基本的な生活習慣を身につけることが重要です。健康の土台を作る時期に、幼稚園や小中学校等が家庭と連携を図り、育成に努めます。



介護予防と生きがいづくり

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」づくりの支援や、地域に住む人たちが活躍できるように、まち全体で介護予防事業に取り組みます。



ともに支え合う地域づくり

高齢者が住み慣れた地域で、安心して暮らせるために、福祉施策の充実とともに、地域による顔の見える関係づくりが求められます。その一つとして「まちづくり協議会」などの活動を推進します。



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」は健康増進につながります。人々との出会いが増え、地域のつながりを高めます。また「屋外に出て働こう」と思えるように地域資源を活用した取り組みをします。



医療体制の確保

独り暮らしの高齢者が増加する中「かかりつけ医」を持つことが大切です。受け皿として訪問診療等の在宅医療等支援体制が必要です。医療と看護など包括的なネットワーク体制を進めます。



ラジオ体操

子どもから高齢者までできる体操は、心身の健康増進につながり、継続することにより、お互いの安全の確認やコミュニケーションで、地域のつながりを強める効果があるため普及を進めます。

推進する 3つの ツール

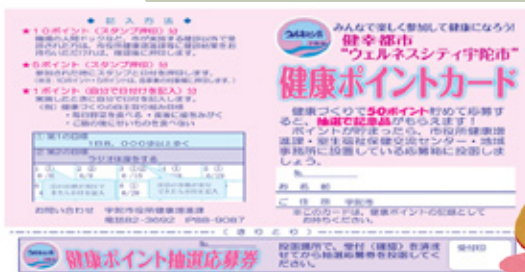
健康ポイント

多くの方が事業に参加し、実践、継続することが重要です。健診を受けたり、ウェルネス事業に参加しポイントを集め、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。



毎月のウェルネスイベント

ウェルネスシティ事業の参加者を増やし、効果を高めるために、イベントや事業を開催します。「市民総参加で取り組む健康づくり」のキャッチフレーズどおり、市全体で進めていくイメージを広めていきます。



▲うだ産フェスタ

詳しい内容は

今回の特集の取り組み「第2次ウェルネスシティ宇陀市構想」の概要版をホームページに掲載しています。

「健康」をまちづくりの基本に揚げ、市民の皆さんと行政が連携しながら取り組むことにより、「ウェルネスシティ宇陀市」を実現していきます。今後も市民の皆さんに、ウェルネスシティの考え方や、事業内容を知ってもらうため、うだチャン11やホームページ、広報紙などを活用し広報していきます。

また毎年、本構想の推進プロジェクトチームによって取り組みの確認と評価並びに結果の公表を行い、ウェルネスシティ構想が一体となって進めていけるよう情報の共有に努めます。

今後の取り組み

健康都市「ウェルネスシティ宇陀市」とは



～ウェルネスに関する冊子など～

「ウェルネスシティ宇陀市」に関する市内の情報がいっぱい詰まった情報誌などを作成しています。



運動いろは

運動教室や運動活動サークルの情報が満載！



野菜たっぷりクッキング (有料)

厳選メニューのレシピ集。毎日の食事献立に困ったときに！



ウェルネスうだ体操

うだチャン11で放送中の体操等がDVDに！