

やわたスマートウェルネスシティ計画

～豊かな自然・歴史文化の中で一人一人が
いつまでも“健幸”で輝けるまち やわた～



2018(平成 30)年 3 月

はじめに

平成30（2018）年1月末時点の八幡市の人口は約72,000人、高齢化率は29.74%となっており、団塊の世代が75歳以上になる2025年に向けて、人口減少・高齢化は更に進行すると推計されています。今後、人口減少・高齢社会が進行することによって医療や介護にかかる費用など社会保障費が増え、市民の皆様にとっても行政にとっても大きな負担になることが予測されます。



八幡市が将来にわたって持続可能なまちとして発展するためには、人口減少・高齢社会が招く社会保障費の増大をはじめとする様々な問題に立ち向かい、打ち勝っていくことが必要です。

八幡市では、その方法として、住民のウェルネス（健幸：健やかで幸せに暮らせること）をまちづくりの中核に位置付け、従来の「人に対する健康づくり」に、歩行環境や公共交通の整備などから健康づくりを考える「まちの健康づくり」の視点を加えて、総合的なまちづくりを進める中で住民の“健幸づくり”に取り組む新たな都市モデル＝「スマートウェルネスシティ」について研究を行ってまいりました。

そして、これまでの研究してきた内容を元に、八幡市がスマートウェルネスシティの構築に向けた取組を推進するための計画として「やわたスマートウェルネスシティ計画」を策定いたしました。

本計画を推進することで、市民の皆様が豊かな自然や歴史文化の中で、いつまでも健やかで幸せに生き生きと暮らすことができるまちづくりを行い、人口減少・高齢社会が招く様々な問題に打ち勝ち、魅力あふれる「住みたい・住み続けたいまち」として発展していくことを目指してまいります。

また、計画を推進するためには、市民の皆様や様々な関係機関の皆様と連携していくことが不可欠であると考えておりますので、皆様のご理解、ご協力をよろしくお願いいたします。

平成30（2018）年3月

八幡市長

堀口文昭

目次

第1編 総論	1
1 計画の趣旨	1
2 計画の位置付け	2
3 計画の期間	3
4 計画の対象	3
第2編 現状と課題	5
1 人の健幸における現状と課題	5
2 まちの健幸における現状と課題	15
3 健幸づくり体制の現状と課題	21
第3編 計画の体系	23
1 基本理念	23
2 全体目標	23
3 基本目標と目指す姿	24
第4編 体系別計画	27
1 人の健幸づくり	27
1) ライフステージに応じた健康施策の実施	30
(1) ライフステージ別健康課題改善に向けた取組	30
I 健やかな生活を送るための土台を作る乳幼児期(0歳～5歳)	32
II 健康に関する正しい知識と習慣を学ぶ少年期(6歳～15歳)	37
III 正しい生活習慣を身に付ける青年期(16歳～29歳)	42
IV 将来健康に過ごすための準備をする壮年前期(30歳～44歳)	46
V 自身の健康状態をチェックして健康づくりに励む壮年後期(45歳～64歳)	51
VI 生きがいを持ちいつまでも健幸に暮らす高齢期(65歳以上)	55
2) 地域連携によるポピュレーションアプローチの実施	60
(1) 官民連携で実施する健幸づくり教室の展開	60
(2) 成果連動型インセンティブ事業の実施	62
(3) 誰でも気軽に取り組めるウォーキングの推進	64
(4) 食育の推進による健幸づくり	67
3) 健康無関心層を含めたヘルスリテラシー向上策の実施	74
(1) 正しい健幸情報が伝達される仕組みづくり	74
(2) 「健幸」づくりイベントの開催によるきっかけづくり	77
2 まちの健幸づくり	80
1) 歴史文化・自然の魅力等を生かしたまちづくりの推進	83
(1) 八幡の地域資源やものがたりを結ぶ「ウエルネス軸」の形成	83

(2) まちなかにおける「交流広場」の形成と利活用	86
2) 公共交通や自転車の活用を促進する環境整備	89
(1) 路線バス・コミュニティバスの利用促進	89
(2) 利用目的に応じた自転車の利用促進	93
3) 住み続けたいと思えるまちづくりの推進	95
(1) まちなか居住や近居など、ニーズに応じた住み替えサイクルの構築	95
(2) 男山地域の再生	99
(3) 西山・橋本地区の一部等のオールドニュータウンの再生	101
(1) 日常生活に必要な機能や居住の立地適正化	102
3 健幸づくり体制の構築	106
1) 八幡市の健幸都市データの見える化	108
(1) 健幸クラウドを活用した健幸都市度の現状把握と施策評価	108
(2) PDCA サイクルに沿った効果的かつ効率的な事業の実施	109
2) 「健幸まちづくり」のチェック体制の整備	111
(1) 健幸まちづくりについてのチェックの実施	111
3) 健幸づくり推進体制の整備	120
(1) 官民連携健幸づくりプラットフォーム(仮称)の整備	120
(2) 地域での健幸づくり課題解決に向けた体制整備	121
資料編	122

第1編 総論

1 計画の趣旨

私たちが住む八幡市は、2017（平成29）年4月現在の人口が約7万2千人であり、ピークであった2011（平成23）年の7万6千人から減少が進み、今後も人口減少は続く見込みです。さらに、2040年における高齢化率の推計値は36.3%であり、超高齢化も同時に進んでいます。

人口減少・超高齢化社会は、医療費・介護費の増大を招き、社会保障制度の持続性を脅かすという大きな問題を生み出します。八幡市では、この問題に立ち向かうために、従来の「人に対する健康づくり」に、自然と歩きたくなる都市環境の整備などの「まちの健康づくり」の視点を加えて政策を推進する「健幸まちづくり＝スマートウェルネスシティ」について研究を行い、市民が意識せずとも健やかで幸せに暮らすことができるまち＝スマートウェルネスシティやわたを構築していくための考えや取組をまとめた「やわたスマートウェルネスシティ計画」を策定しました。

本計画は、ウェルネス¹をまちづくりの中核に位置付け、現在およびこれからの人口減少・超高齢化の諸問題に打ち勝つことを目指しています。科学的根拠や八幡市のデータに基づき、「健幸」に関する様々な課題に対して効果的に施策を推進し、市民の皆様の“健幸”づくりを進めていくものです。



smart
wellness
CITY

¹ 健幸：＝ウェルネス。一人ひとりが健康かつ生きがいを持ち、安全安心で豊かな生活を営むことができること。

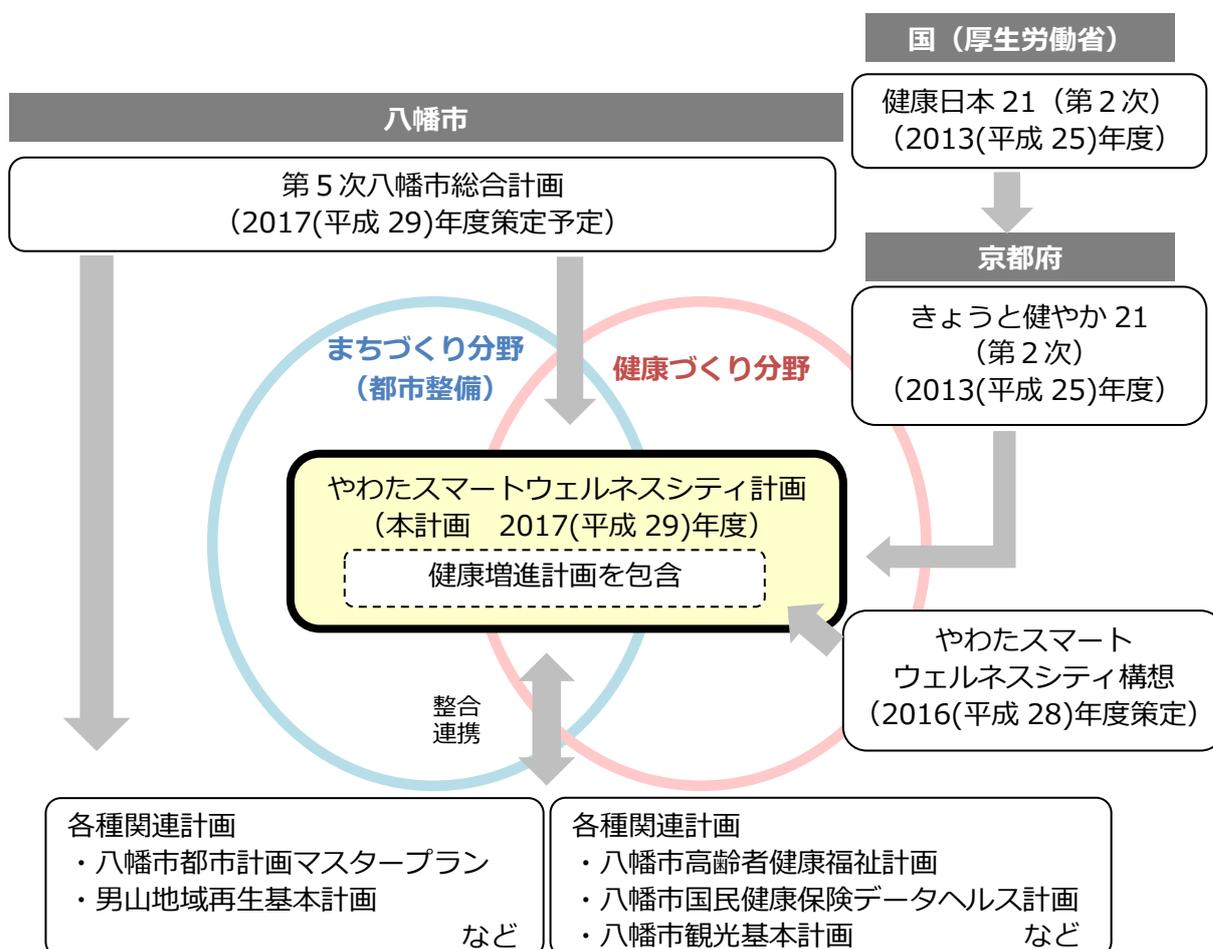
2 計画の位置付け

本計画は、2016（平成28）年2月に策定された「八幡市まち・ひと・しごと創生総合戦略」のプロジェクトのひとつである健幸都市の創生「やわたスマートウェルネスシティプロジェクト」に位置付けられており、健康づくり分野だけでなく、総合的なまちづくりを推進する中で、市民の健幸づくりに取り組み、健康寿命の延伸や医療費削減を目指すものです。

本計画の前段として、2016（平成28）年度にスマートウェルネスシティを推進していくための基本的な方向性を示した「やわたスマートウェルネスシティ構想」を策定しており、本計画は構想の内容を踏まえた上で策定します。

本計画は、2017（平成29）年度に策定の「第5次八幡市総合計画」を上位計画とし、各種関連計画との整合を図りながら、様々な側面から“健幸”を捉えて、スマートウェルネスシティの推進に向けた取組を定めます。

また、国が進める「健康日本21」、京都府の策定する「きょうと健やか21」の内容を踏まえ本計画を策定します。



3 計画の期間

計画の期間は2018（平成30）年度から2027年度までの10年間とし、5年経過時に見直しを行い、計画の進捗管理をします。

4 計画の対象

やわたスマートウェルネスシティ計画は、八幡市のすべての住民を対象として、「健康」で「幸せ」を感じ、いきいきと輝き続けることを目指したものとします。

やわたスマートウェルネスシティ構想においては、施策効果が期待される40～74歳をターゲットとしていましたが

- 1) スマートウェルネスシティやわたの推進が市全体・全市民にとって利益となること
- 2) 若い世代へのアプローチが将来的なスマートウェルネスシティやわたに必要なこと
- 3) 平均寿命が85歳を超える現代において、75歳以降から健幸づくりを進めることが重要な意味を成すこと

以上から、本計画においては、それぞれのライフステージ²に応じた、健幸都市としての目標や方向性を定めることで、八幡市全体の「健幸度」を高めていきます。

次に、計画の対象分野は、大きく3つに分かれます。

第1に、健幸のために市民一人一人が便利だけを求めすぎないライフスタイルへの転換を目指した『人の健幸づくり』分野です。市民が健康意識を高め、自身の健康に関心を持つように、ライフステージに応じた健康管理を促進することが重要です。健（検）診受診や運動習慣、栄養・食事面での健康づくりを中心とした施策内容の充実はもちろんのこと、健康無関心層への働きかけやポピュレーションアプローチ施策の実施など、市民全体の健康度を底上げすることを意識して、施策の実施方法や周知方法を工夫し実施していきます。

第2に、八幡市の自然や歴史文化を活かした歩きたくなる「まち」への転換を目指した『まちの健幸づくり』分野です。八幡市の魅力的な文化や自然を生かすことにより“自然”と歩く機会が増えるように、市民の目線で都市整備や公共交通の環境整備を行うことが重要です。

² ライフステージ：人生の誕生から臨終までを節目ごとに段階として分けたもの。本計画ではライフステージを、乳幼児期（0～5歳）、少年期（6～15歳）、青年期（16～29歳）、壮年前期（30～44歳）、壮年後期（45～64歳）、高齢期（65歳以上）の6つに分類している。

健幸を意識した歩きたくなる、外出したくなる仕掛けを施し、にぎわいや活気のある魅力的なまちを構築します。

第3に、効果的施策の展開を目指した『健幸づくり体制の構築』分野です。八幡市の健康状態をデータで見える化し、施策のPDCAサイクルを確立するとともに、行政だけでなく市民や関連団体、民間企業等が健幸づくりにともに参加できる仕組みを作ることで、持続可能かつ効果的な施策を展開します。



第2編 現状と課題

1 人の健幸における現状と課題

私たちが住む八幡市は、2017（平成29）年4月現在の人口が約7万2千人、高齢化率は28.1%です。2040年には約6万1千人に減少し、高齢化率は36.3%に上昇すると推計しています³。このような人口減少と超高齢化社会を受け入れながらも、将来にわたって活力ある地域を維持していくため、住みたくなる・暮らし続けたいとなるような魅力あるまちにしていくことが必要です。

八幡市における「人の健幸」に関する現状について、まず健診の受診率は、特定健康診査受診率がここ数年で上昇傾向にあり2016（平成28）年度は43.8%となっています⁴。

また、住民調査⁵（アンケート）によると直近2年間で健診・人間ドックを受診している人の割合は74.2%となっています。特定健診の受診率は府の状況と比較すると高くなっていますが、自分自身の健康状態に無関心な市民、自分自身の健康状態をチェックできていない市民がまだまだ多い状況であると考えます。

次に、運動習慣については、住民調査の結果から定期的な運動習慣がある人は58.7%となっています。また、運動習慣がある人は運動習慣がない人と比較して、運動器疾患発症リスクや生活習慣病発症リスクが有意に低い結果となりました。このことから、運動習慣を身に付けるための取組や、啓発活動が重要であると言えます。

続いて食習慣に関する現状について、住民調査の食に関する項目を得点化したところ、食習慣が良いと判断された人は51.9%となっています。また、運動と並んで健康づくりの重要な要素である食事については、運動と比較して施策や働きかけが少ない現状にあります。生活習慣病の予防のためには、運動と食事の両面からのアプローチが重要であり、総合的に取組を進めることが必要です。

さらに、特徴的なデータとして、住民調査から社会参加している人は社会参加していない人と比較して、高血圧症、脂質異常症、骨粗鬆症の有病率が有意に低い結果となっています。このことから、社会参加の機会をつくることや地域ネットワークを構築することが、健康づくりを進めるにあたって重要であると言え、健康との関連性をより意識して取組を進めていくことが必要です。

³ 「八幡市人口ビジョン」より

⁴ 「八幡市国民健康保険データヘルス計画2016（平成28）年3月」より

⁵ 2016（平成28）年度八幡市において実施した「やわたスマートウェルネスシティ計画」策定に関するアンケート調査

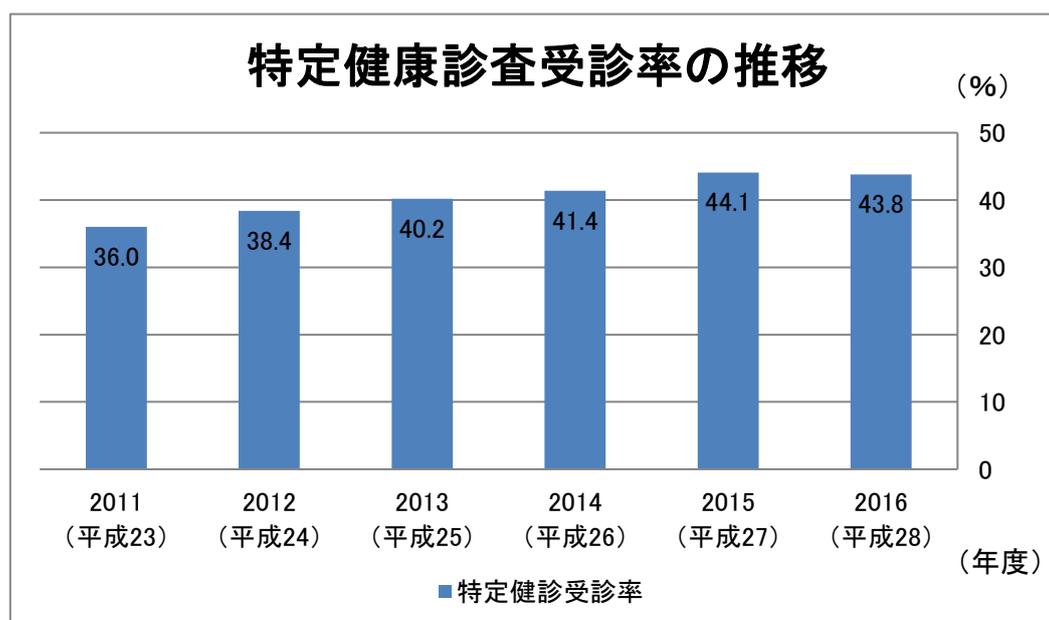
これらのデータは年代ごとに大きくばらつきがあることから、それぞれのライフスタイルや周辺環境に影響されるところも大きいと推測されます。これらの状況を考慮して施策実施における内容や場所、時間等を決定し、特に自分自身の健康に関心がなく健康づくりに取り組まない健康無関心層の行動変容を意識した取組が必要です。

続いて八幡市が実施する施策の現状については、健康無関心層の行動変容を促すインセンティブになり得る健康マイレージ事業では、認知率が23.6%、参加率が3.2%、多くの市民が参加できる健康イベントである健康フェスタの認知率が23.3%、参加率が4.6%となっており、効果的に施策が実施されているとは言えない状況にあります。他の施策も含め、各施策における現状と課題を明確にし、実施内容の変更や周知方法の工夫等を行うことが必要です。

最後に、医療費の現状⁶は、総医療費が年々上昇傾向で、2010（平成22）年度の約62億1千万円から、2014（平成26）年度は約71億2千万円となっており、5年間で約9億1千万円増加しています。高齢化社会において、医療費の伸びを抑制することは一番の目標であると言えます。個々の疾病における医療費も含めて、医療費の現状を常に意識していくことが重要であると考えます。

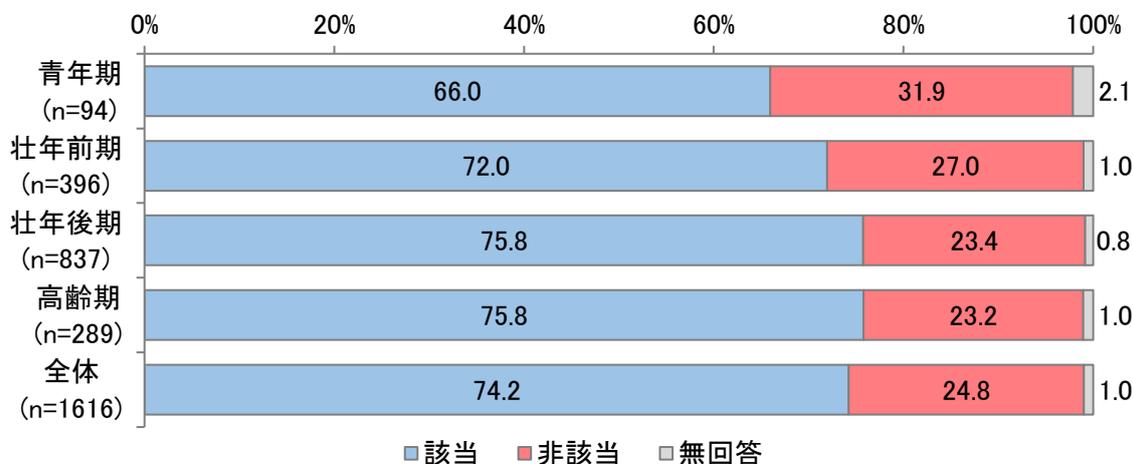
以上を踏まえて、課題解決や数値の改善を意識し、目的を明確にして、施策を立案・実施することが必要です。

【特定健康診査受診率（八幡市データより）】

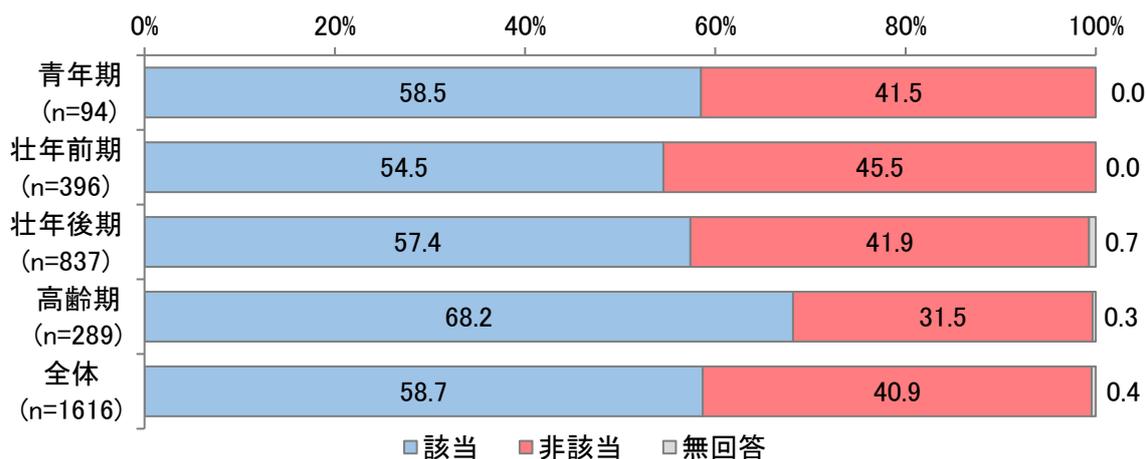


⁶ 「八幡市国民健康保険データヘルス計画 2016（平成28）年3月」より

【健診・人間ドック受診率（住民調査より）】



【運動習慣がある人の割合（住民調査より）】

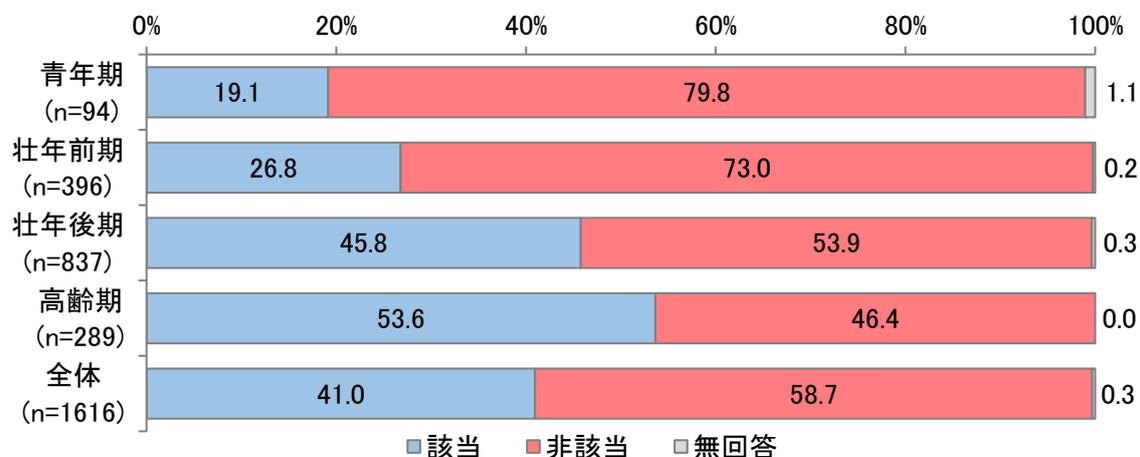


○運動習慣がある人

住民調査にて下記2項目の中で1つでも該当した人

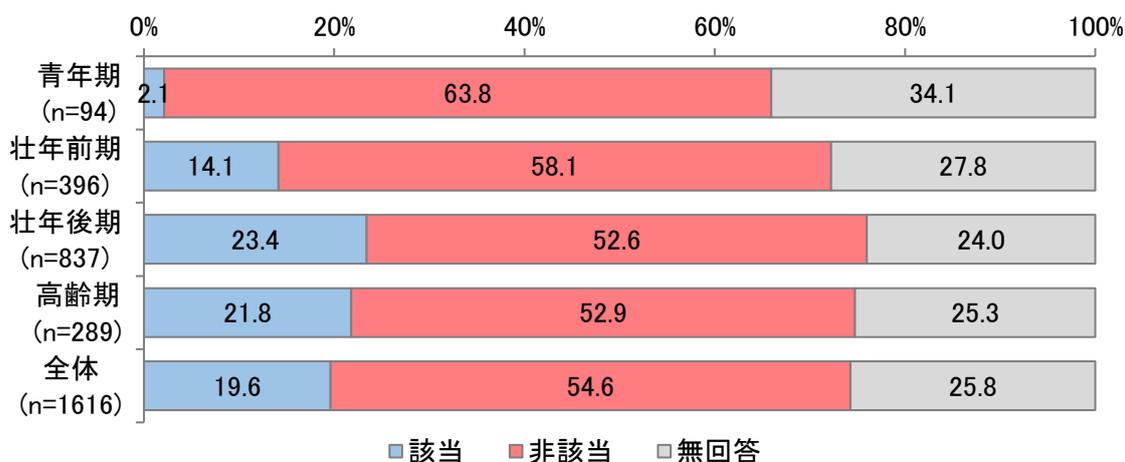
- ・1回30分以上の軽く汗かく運動を週2回以上、1年以上実施している
- ・日常生活で歩行または同等の身体活動を1日1時間以上実施している

【運動器疾患発症リスクが高い人の割合（住民調査より）】



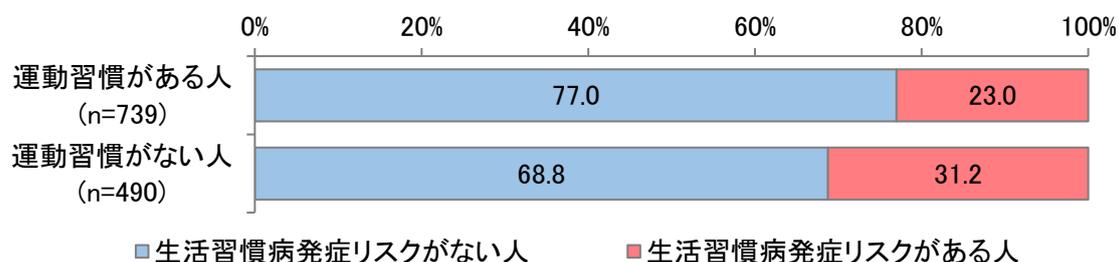
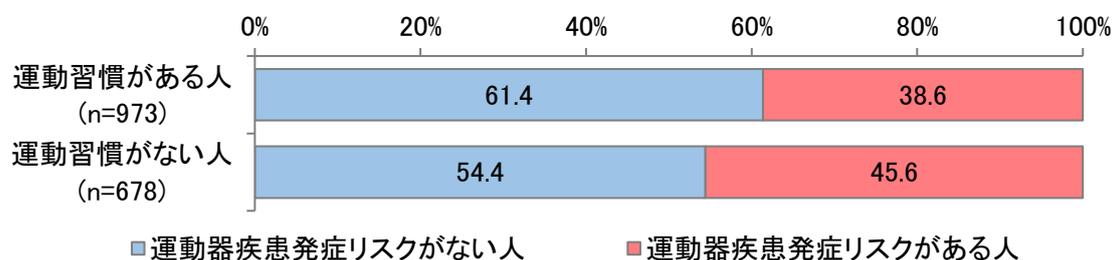
○運動器疾患リスクが高い人
腰痛、膝痛、下肢痛、骨粗鬆症保有者

【生活習慣病発症リスクが高い人の割合（住民調査より）】

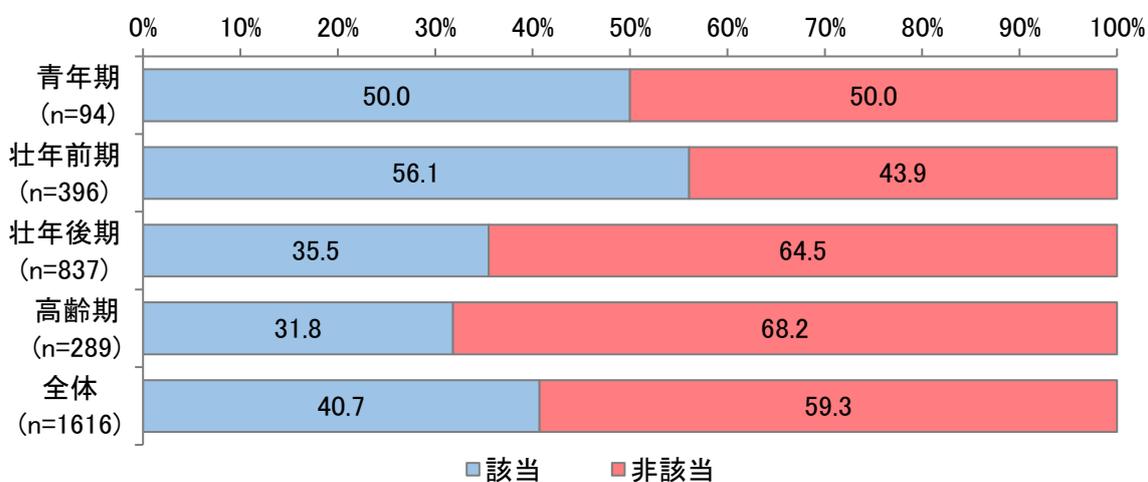


○生活習慣病発症リスクが高い人
健診や人間ドックで「メタボ」「予備群」と判定された人

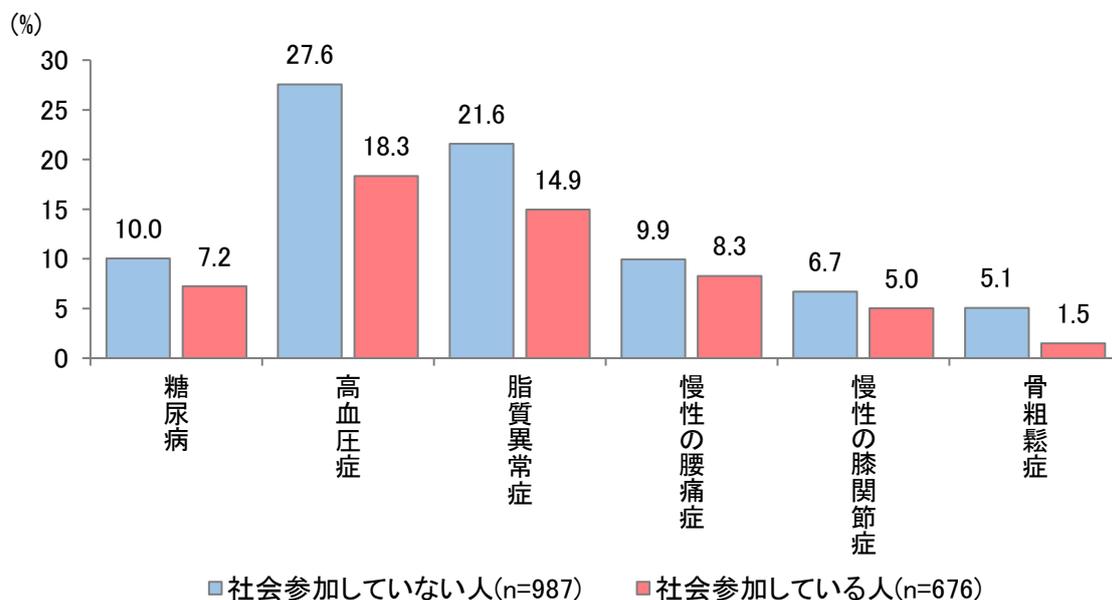
【運動習慣の有無と疾患発症リスク率（住民調査より）】



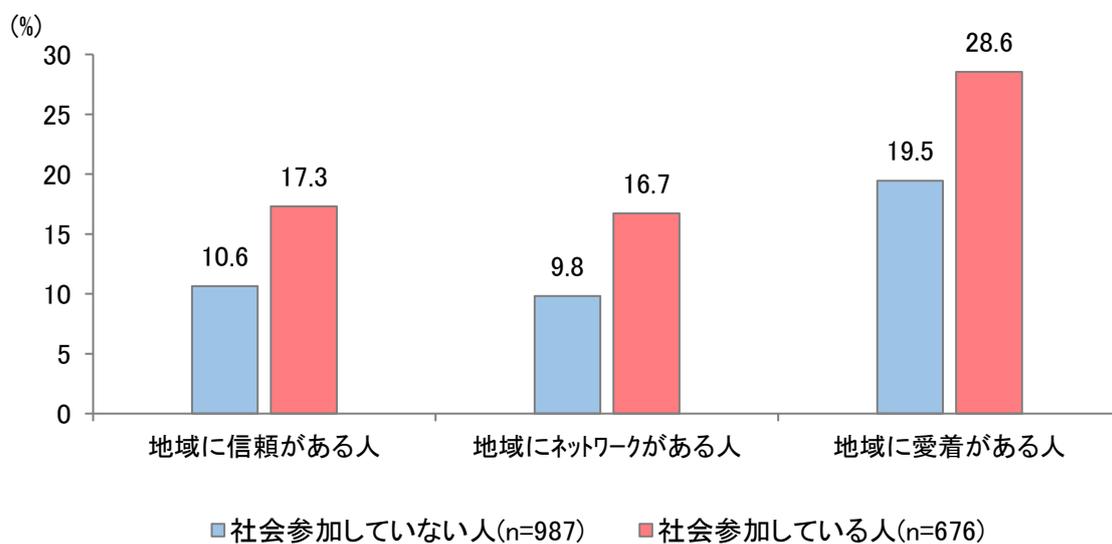
【社会参加をしている人の割合（住民調査より）】



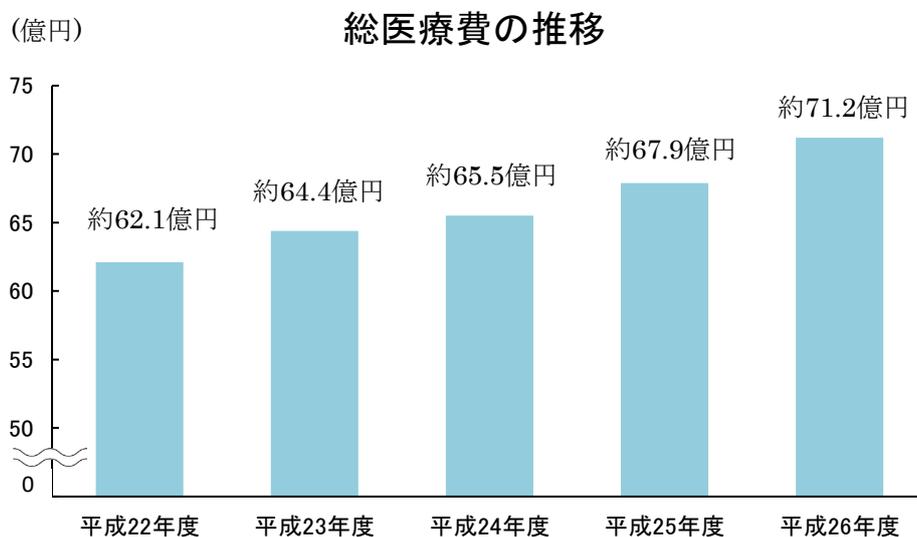
【社会参加の有無と有病率（住民調査より）】



【社会参加の有無とソーシャルキャピタル（住民調査より）】



【総医療費の推移（八幡市国民健康保険データヘルス計画 2016（平成28）年3月より）】



(国民健康保険報告書)

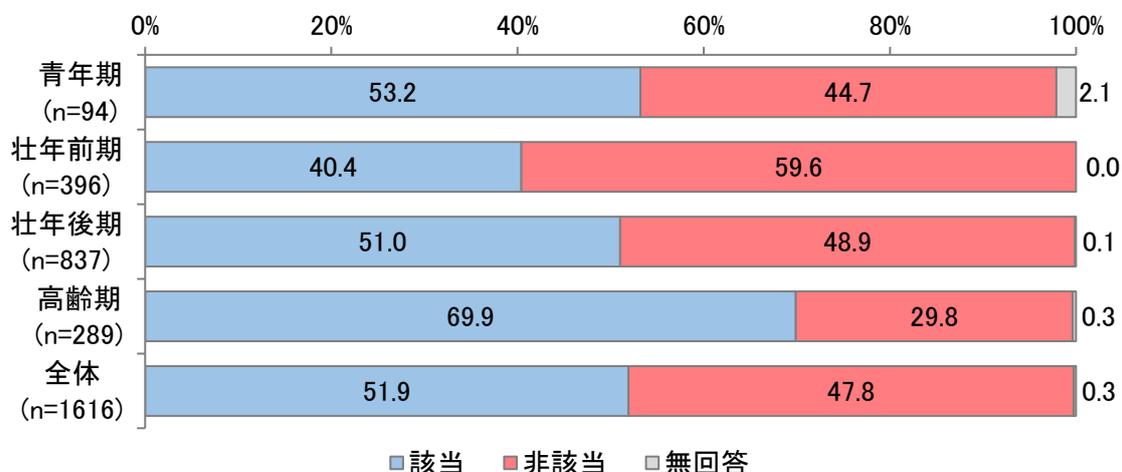
【糖尿病、高血圧症、脂質異常症の一人当たり医療費（入院＋入院外）

(八幡市国民健康保険データヘルス計画 2016（平成28）年3月より）】

	2012(平成24)年度	2013(平成25)年度	2014(平成26)年度
糖尿病	12,916円	15,081円	16,016円
高血圧症	15,633円	15,493円	14,127円
脂質異常症	7,195円	7,753円	7,736円

(国保データベースシステム)

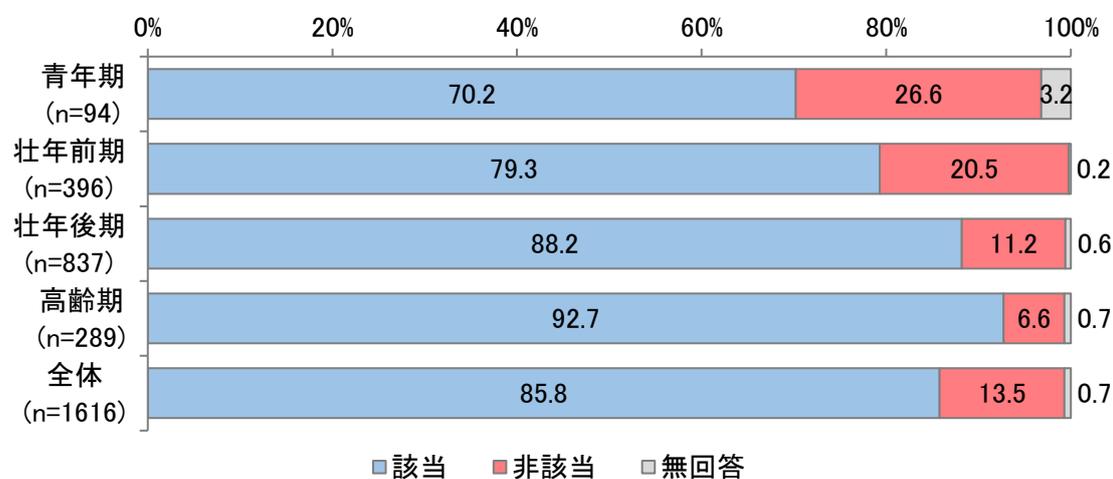
【食習慣がよい人の割合（住民調査より）】



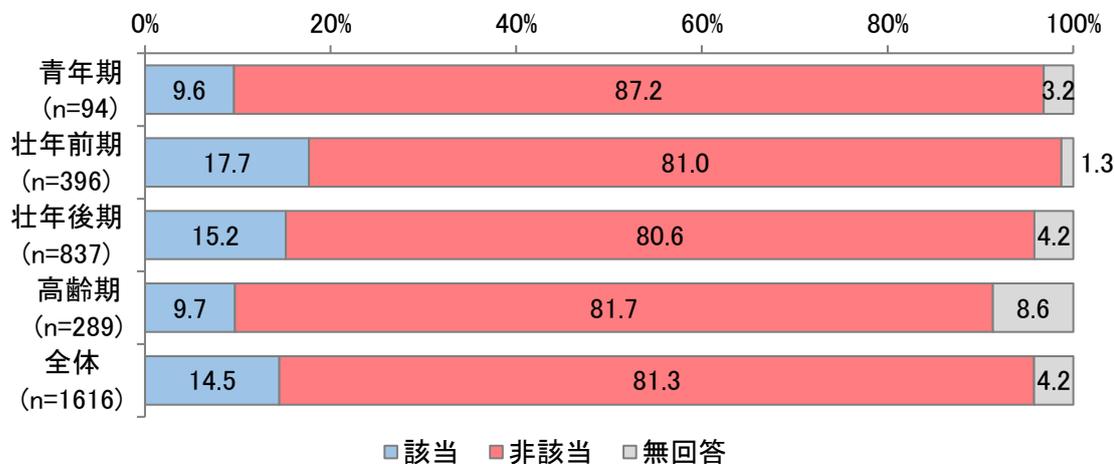
○食習慣が良い人

- 住民調査より下記5項目すべてを合計した点数が基準点以上の人
- ・ゆっくりよく噛んで食べることを意識している
 - ・朝食をほぼ毎日食べる
 - ・お酒をほとんど飲まない
 - ・就寝前の2時間以内に夕食をとることが週に3日未満である

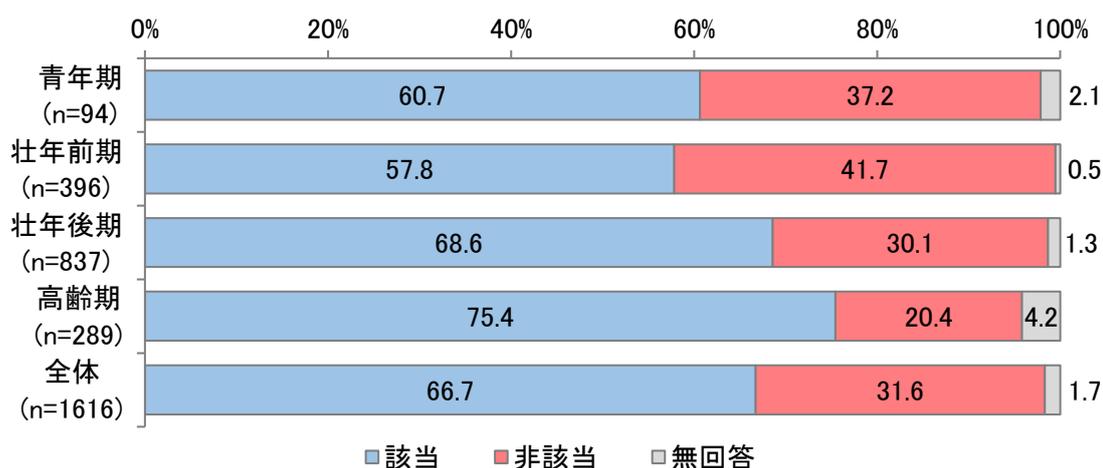
【1日3食食べている人の割合（住民調査より）】



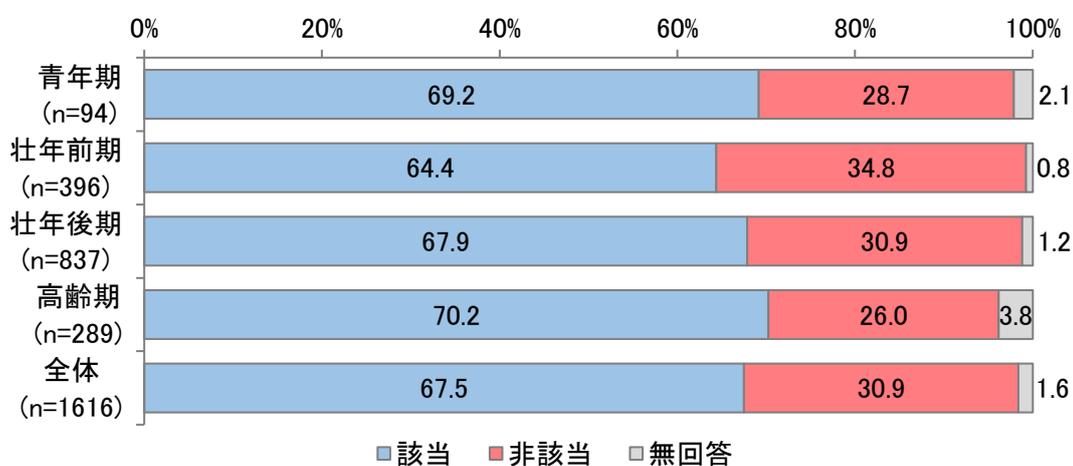
【たばこを習慣的に吸っている人（住民調査より）】



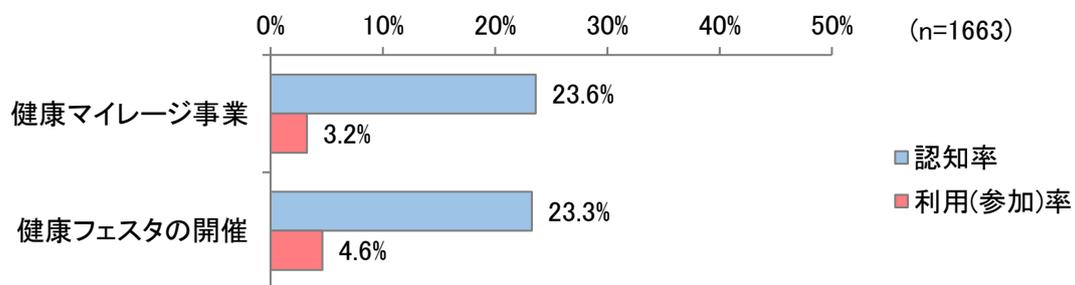
【直近の2週間で落ち着いてリラックスした気持ちで過ごした人の割合（住民調査より）】



【直近の2週間で明るく楽しい気持ちで過ごした人の割合（住民調査より）】



【健康に関する施策の認知・利用（参加）率（住民調査より）】



2 まちの健幸における現状と課題

まちの健幸における現状と課題を考える上で、基礎的資料となる八幡市の人口の社会動態をみると⁷、2001（平成13）年度、2002（平成14）年度に連続して転入超過になり、転出超過の傾向に歯止めがかかりつつありましたが、2009（平成21）年度以降、再び転出超過の傾向となっています。

年齢別にみると、1995（平成7）年から2000（平成12）年にかけて、男女とも40歳以下において大幅な転出超過になっています。2000（平成12）年以降は、40歳代が転入超過、10歳代の男性が転入超過、女性も転出入拮抗となっており、宅地開発による子育て世帯の転入が進んだと推測します。

今回実施した住民調査によると、八幡市の印象についての設問で、「自然が豊かなまち」と回答した人が49.9%で最も多くなっていますが、次に続く印象は年代によって異なります。70歳代は「元気に過ごせるまち」、60歳代は「福祉が充実しているまち」、30歳代と40歳代は「子育てがしやすいまち」と回答しています。また、社会的なつながりがある人は、八幡市に住み続けたいと回答する割合が有意に高い結果となっています。このように、年代によって八幡市の印象は異なりますが、八幡市が持続可能なまちであり続けるためには、現在の市の魅力を維持・向上させつつ、地域での社会的なつながりを強化し、住み続けたいと思う人たちを増やしていくことが必要です。そのことが結果的に市民の健幸に結びつくと考えます。

次に、市民の移動手段について、八幡市の路線バスの利用者の推移を概観すると、2015（平成27）年まではほぼ横ばいかわずかに減少傾向となっていました。それ以降は増加傾向にあります。また、八幡市のコミュニティバスの利用者人数は2011（平成23）年度と比較すると約20%増加となっています。今回実施した住民調査から、八幡市民の日常の主な移動手段は、車・バイクの人が47.7%、バス・電車の人が23.5%となっています。また、歩行者中心のまちに変わることへの印象を聞いたところ、70%を超える人たちが好意的な印象を抱き、60%近くの人たちが自分たちの住むまちもこのようになって欲しいと回答しています。

歩きたくなるまちづくりと公共交通施策をうまく連携させながら、車に頼らない歩行者中心のまちづくりを推進していくことが必要です。

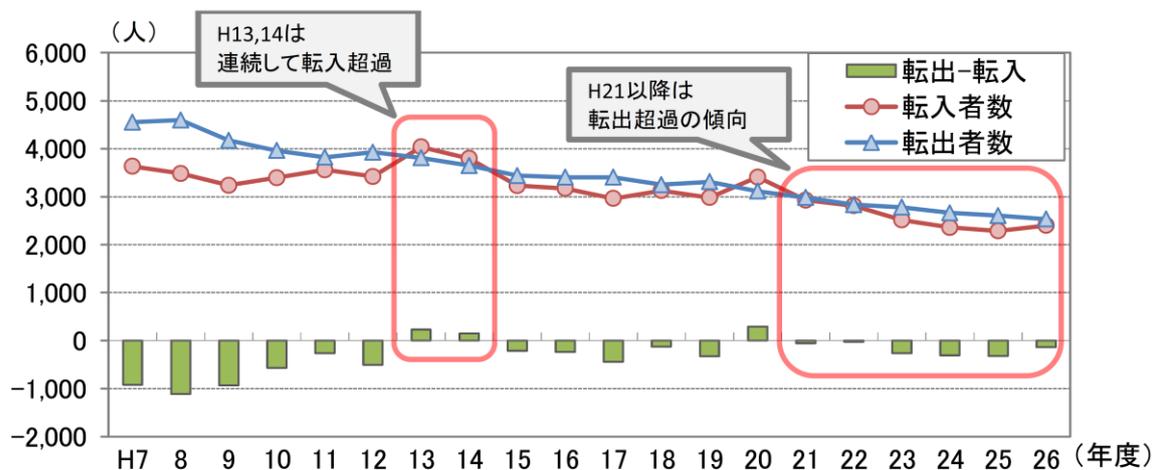
さらに、まちの状況により外出に制限がかかることがある高齢者に目を向けてみると、

⁷ 「八幡市人口ビジョン」より

外出を控えている理由は、身体的な原因（体調が悪い、足腰などの痛みや障がいがある、など）の割合が最も高いですが、地理的な面での不便さがある（坂道が多いなど）、移動手段が少ない、といった回答も見受けられます。これらの項目に関しては大きく地域差があり⁸、外出には地勢が影響していると考えられます。地域の課題やニーズに対応したまちづくりが必要です。

これらのことから、まちの健幸づくりを行っていくためには、年代や地域それぞれのニーズに応じたまちづくりが必要であるとともに、地域のつながりの強化など長く継続的に住み続けたいとなる仕組みの構築が重要です。また、「歩く人が多いまち」「外出しやすいまち」を目指し、自然と歩きたくなる環境を整え、出かけたくなる場所、魅力のある場所をつくっていく必要があると考えます。

【八幡市の転入・転出数の推移（八幡市人口ビジョンより）】

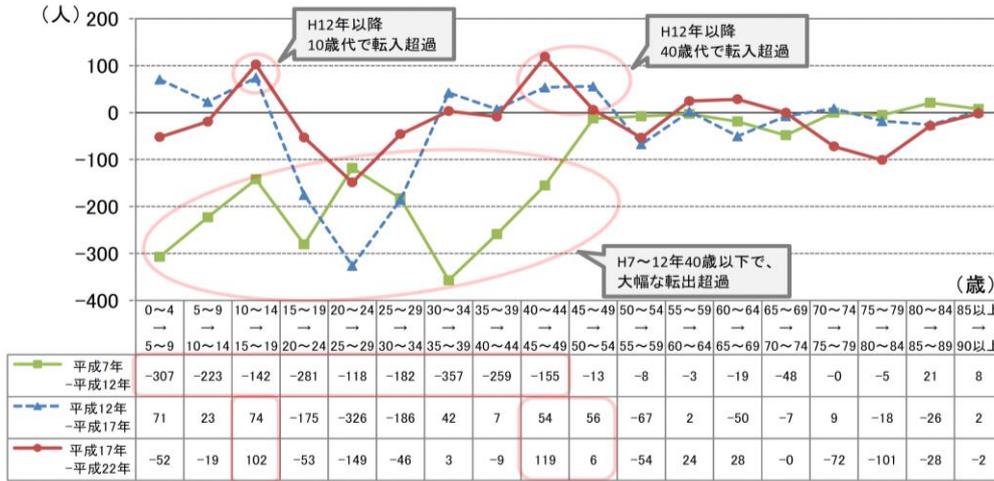


(資料) 八幡市統計書

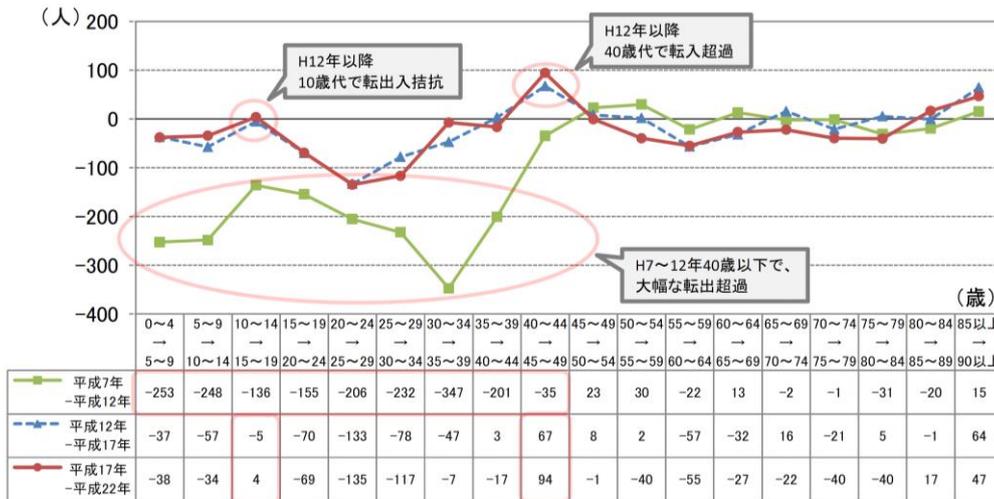
⁸ 「八幡市高齢者健康福祉計画介護保険事業計画（第6期）」より

【男女別年齢階級別の純移動率の推移（八幡市人口ビジョンより）】

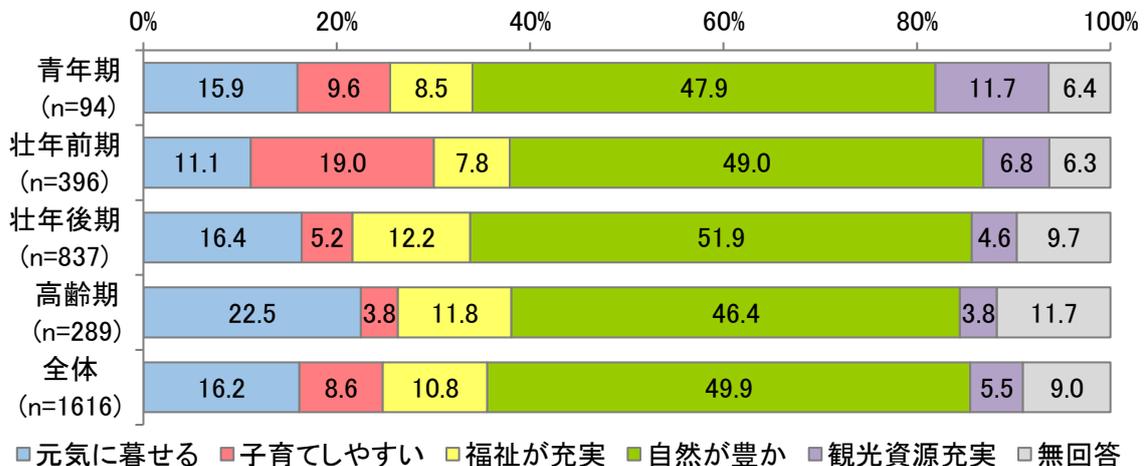
<平成7→12、12→17、17→22年：男性>



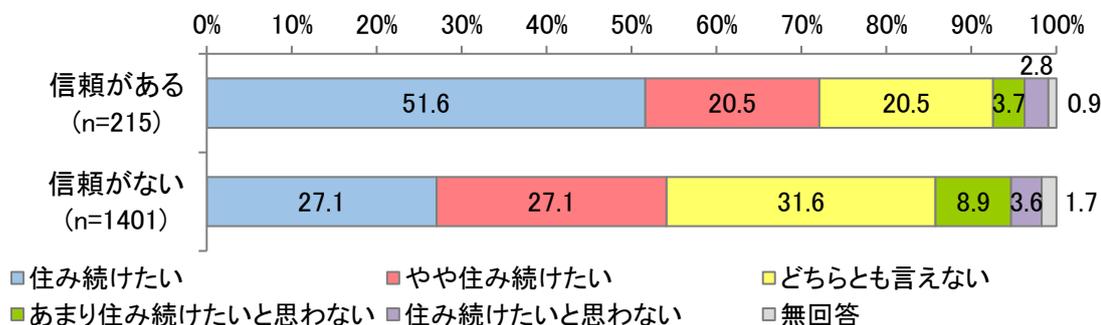
<平成7→12、12→17、17→22年：女性>



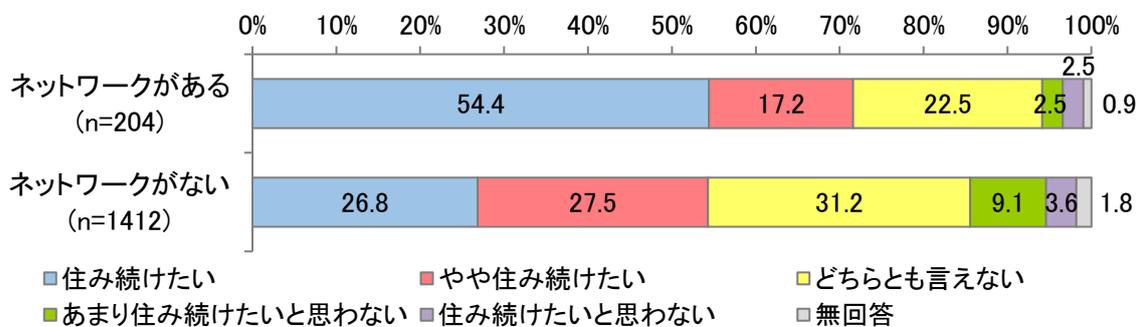
【八幡市の印象（住民調査より）】



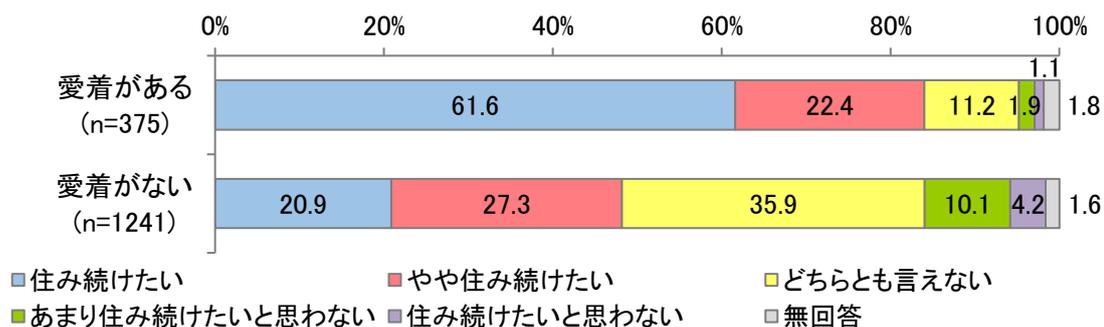
【地域への信頼の有無と居住継続の意向(住民調査より)】



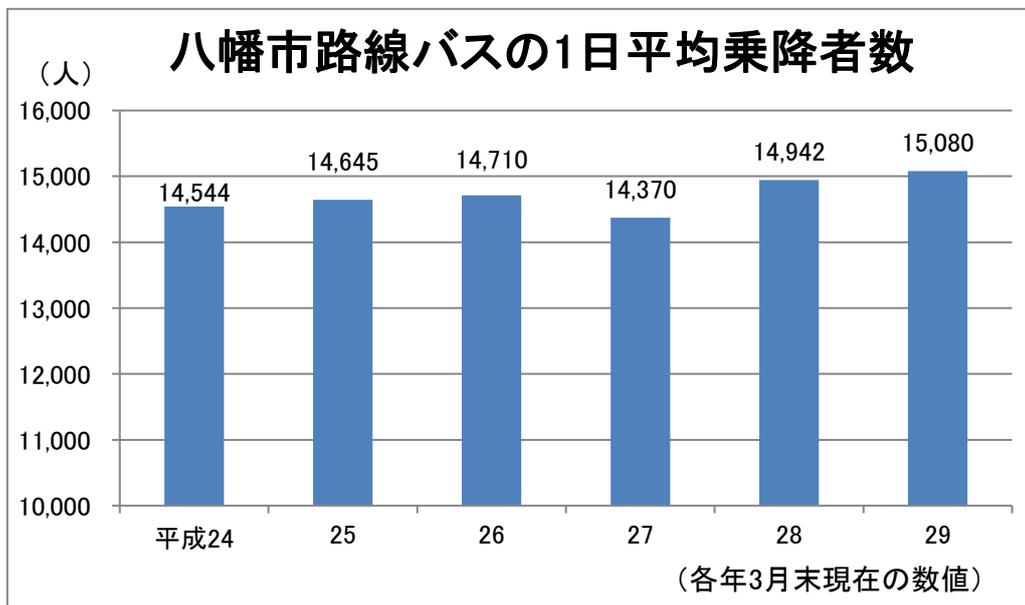
【地域とのネットワークの有無と居住継続の意向(住民調査より)】



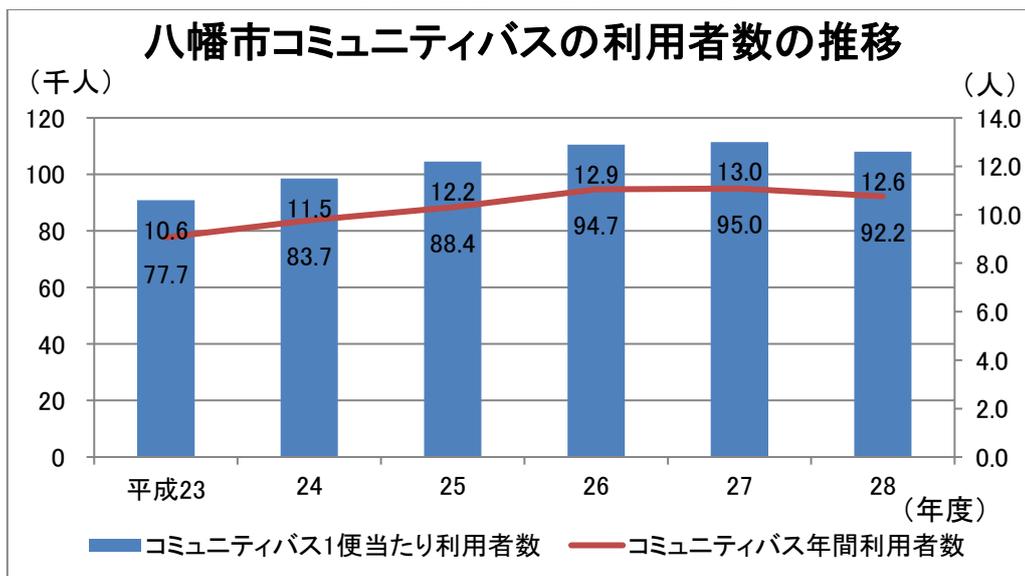
【地域に対する愛着の有無と居住継続の意向(住民調査より)】



【八幡市路線バスの乗降客数の推移（八幡市データ）】



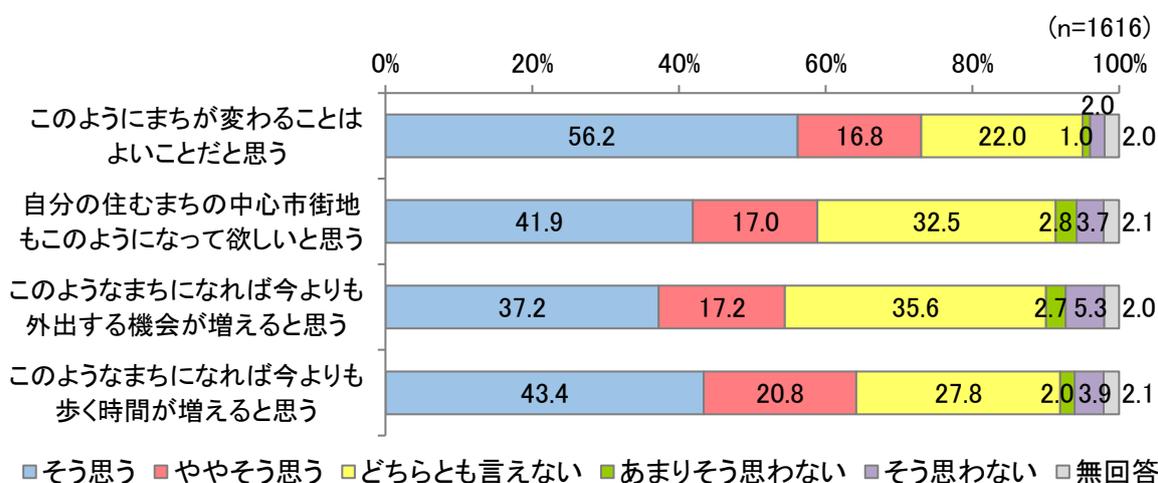
【八幡市コミュニティバスの利用者数の推移（八幡市データ）】



【日常の主な移動手段（住民調査より）】



【歩行者中心のまちへの変化の印象（住民調査より）】



【外出を控えている理由（八幡市高齢者健康福祉計画介護保険事業計画（第6期）より）】

	全体	（坂道が多面での不便さがあるから）	り（階段の昇り降りがつらい、手すりがない、など）	障（環境面での不便さがあるから）	障（身体的な要因がある、足腰などの痛みや）	経済的な要因	移動手段が少ない	その他	無回答
全体	2,067 100.0	394 19.1	233 11.3	1,264 61.2	305 14.8	219 10.6	244 11.8	149 7.2	
男山中学校圏域	552 100.0	31 5.6	50 9.1	363 65.8	75 13.6	61 11.1	69 12.5	42 7.6	
男山第二中学校圏域	505 100.0	100 19.8	60 11.9	295 58.4	96 19.0	46 9.1	67 13.3	39 7.7	
男山第三中学校圏域	617 100.0	211 34.2	71 11.5	380 61.6	78 12.6	60 9.7	77 12.5	31 5.0	
男山東中学校圏域	211 100.0	20 9.5	27 12.8	125 59.2	26 12.3	36 17.1	23 10.9	16 7.6	

3 健幸づくり体制の現状と課題

八幡市が健幸都市となっていくためには、前述の「人の健幸づくり」、「まちの健幸づくり」での取組が効果的に実施される体制を整備していくことが必要です。

体制づくりを考えるにあたり、基本的な指標として、八幡市の健康づくり施策の認知率と利用（参加）率に目を向けてみると、代表的な施策として各種検（健）診事業が認知率60.6%、参加率32.1%、健康マイレージ事業が認知率23.6%、参加率3.2%、健康フェスタが認知率23.3%、参加率4.6%となっており、他の施策を含めて各施策の認知率・参加率は芳しくない状況です。

次に、市民が健康づくりに取り組む代表的な社会資源である公民館等の利用状況をみると、1年間の合計利用者数はわずかですが増加傾向です。

しかしながら、住民調査の回答からは、公民館等をよく利用している人の割合が13.2%となっており、運動や社会参加を積極的に行っている市民による利活用が活発に行われている状況にあると推測されます。

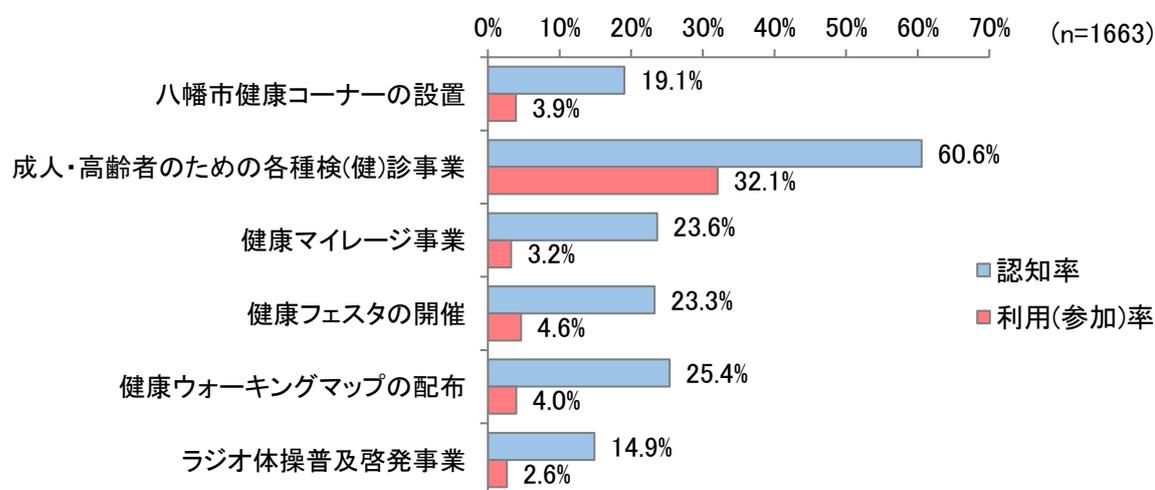
これらのことから、健康づくりに取り組んでいる層は一部の健康関心層であると考えられ、効果的に施策が実施されているとは言い難い状況にあります。この状況を改善していくためには、市民のニーズを的確に把握することや、情報の発信力を高めていくことなどが必要であると考えます。従来の行政主導の施策実施体制ではなく、地域や市内団体、民間企業等と連携し、施策の検討や施策の実施、広報周知等を行っていく体制へと切り替えていくことが効果的であると考えます。

また、これらの体制の構築には健幸まちづくりに対する行政内外の共通理解が必要であることから、考え方や取り組み方について共有するための協議の場やツールが必要であると考えます。

さらに、近年ではデータに基づく健康づくりを進めることが求められています。八幡市においても、2016（平成28）年度に「自治体共用型健幸クラウドシステム」を導入し、データに基づく施策の立案と実施、また改善を行うための分析を行っているところです。今後は分析結果を効果的な施策実施につなげていくことが重要です。

以上を踏まえて、行政だけでなく地域や市内団体、民間企業等の関係者が健幸づくりへの共通理解を持ち、これらの主体が連携してデータに基づく施策を実施する体制を構築していくことが必要です。

【健康に関する施策の認知率と利用(参加)率(住民調査より)】



【公民館等の利用状況(2017(平成29)年度版八幡市統計書)】

(単位:件)

年 度	施設名	公民館				コミュニティセンター		合 計
		男 山	橋 本	志 水	山 柴	川 口	美濃山	
平成26年度	一 般	1,834	2,459	1,129	844	1,361	1,768	9,395
	行 政	266	49	4	7	5	66	397
	講 座	16	23	16	21	34	19	129
	計	2,116	2,531	1,149	872	1,400	1,853	9,921
平成27年度	一 般	1,994	2,468	1,309	1,163	874	1,920	9,728
	行 政	298	65	10	26	5	105	509
	講 座	15	29	27	21	274	27	146
	計	2,307	2,562	1,346	1,210	906	2,052	10,383
平成28年度	一 般	2,010	2,259	1,300	1,194	1,289	2,084	10,136
	行 政	197	88	13	20	26	52	396
	講 座	17	25	25	18	26	25	136
	計	2,224	2,372	1,338	1,232	1,341	2,161	10,668

資料:生涯学習センター

【交流館(公民館など)の利用状況(住民調査より)】

あなたの自宅に最も近い地域の交流館(公民館など)をよく利用している

	あてはまる	ややあてはまる	どちらとも言えない	あまりあてはまらない	あてはまらない	わからない	無回答	合計
人数	105	115	216	165	1001	37	24	1663
割合	6.3%	6.9%	13.0%	9.9%	60.2%	2.2%	1.5%	100.0%

第3編 計画の体系

1 基本理念

豊かな自然・歴史文化の中で

一人一人がいつまでも“健幸”で輝けるまち やわた

八幡市は、緑生い茂る男山や一級河川の三川合流をはじめとする“豊かな自然”と、2016（平成28）年2月に国宝指定された石清水八幡宮や、松花堂庭園、流れ橋といった“豊かな歴史文化資源”を有しています。

豊かな自然や歴史、文化に囲まれる中で、市民が八幡市に住んでいることを誇りに思い、日々生き生きと活動的に生活を送り、いつまでも健やかに、そして幸せに暮らしていけるように“市民の健幸”を中核に置き、まちづくりを推進していきます。

2 全体目標

“健やかで幸せに暮らしている”市民の割合

21.3% ※2016（平成28）年度住民調査 → 50.0% ※2027年度

（中間目標値 ※2022年度 35.0%）

※健やかで幸せに暮らしている人とは住民調査の結果において、以下の条件をすべて満たしている人

- ・運動習慣がある
- ・食習慣が良い
- ・現在の生活に満足している

3 基本目標と目指す姿

基本目標1

人の健幸づくり

～健幸のために市民一人一人が便利だけを求めすぎないライフスタイルへの転換～

目指す姿

- 自分自身の健康に関心を持って行動できる、健康意識の高い市民が育つまち
- 健康に関心がない人にも、健康のための情報が行き渡るまち

基本目標2

まちの健幸づくり

～自然や歴史文化を活かした歩きたくなる「まち」への転換～

目指す姿

- やわたの自然や歴史文化を感じ、外出してみたいくなるまち
- まちのなかに交流拠点が有り、いつでも誰かに会えるまち
- くるまに頼りすぎなくても快適便利に暮らせるまち
- ライフステージとライフスタイルに応じた多様な住まい方ができ、いつまでも住んでいたいと思えるまち

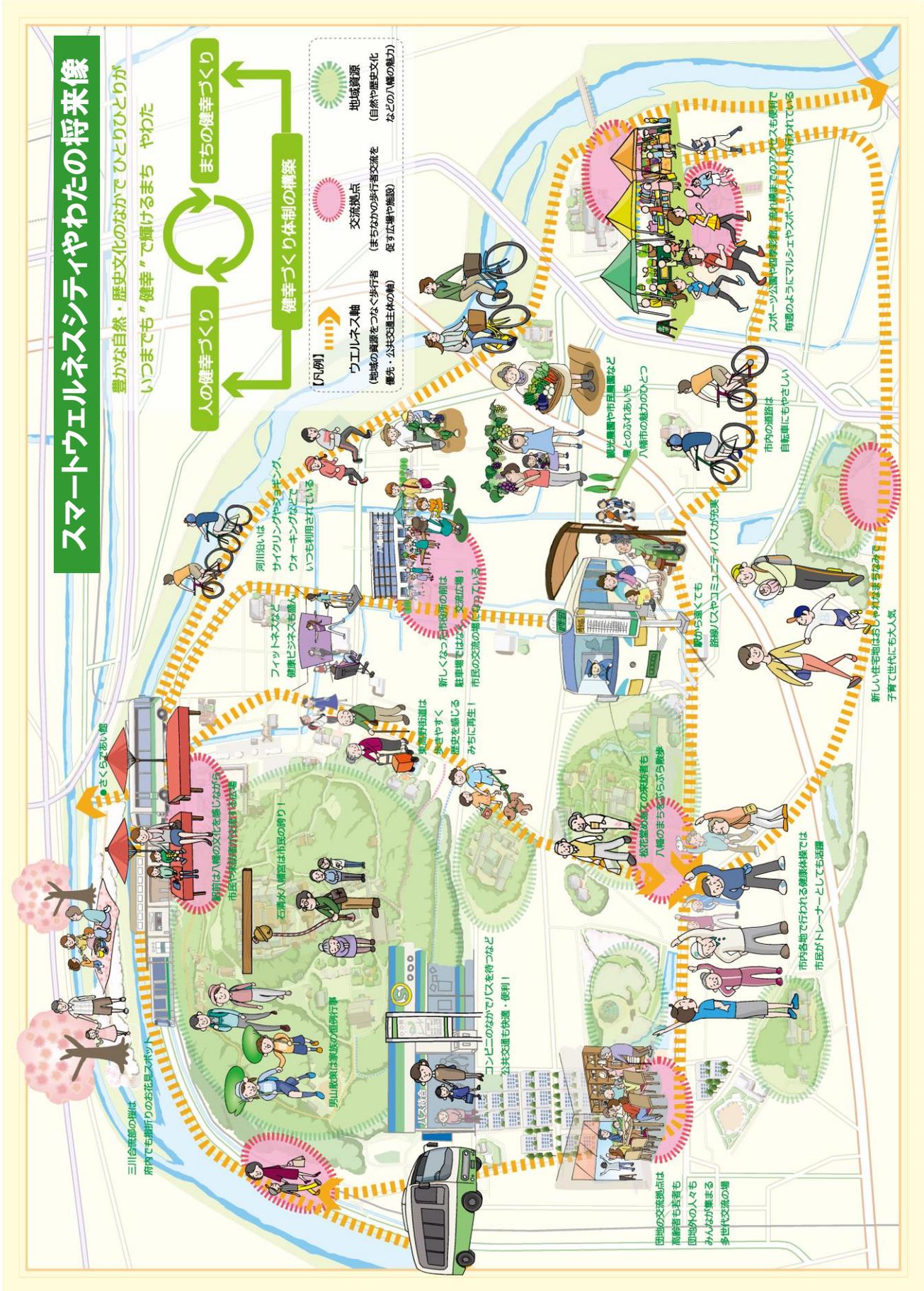
基本目標3

健幸づくり体制の構築

～効果的施策の展開～

目指す姿

- データに基づいた施策評価と施策立案が推進されるまち
- 健幸まちづくりのチェック体制が整備されているまち
- 様々な立場の人々が健康づくり活動に自ら関わり、活躍できるまち

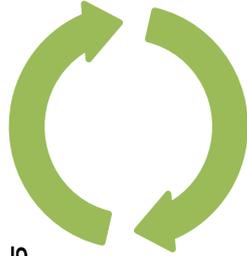
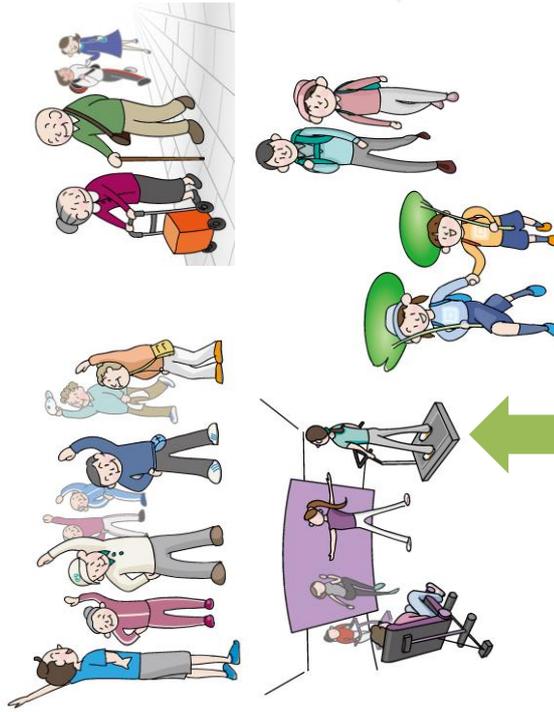


【基本理念】 豊かな自然・歴史文化の中で一人一人がいつまでも“健幸”で輝けるまち やわた

『人の健幸づくり』

【目指す姿】

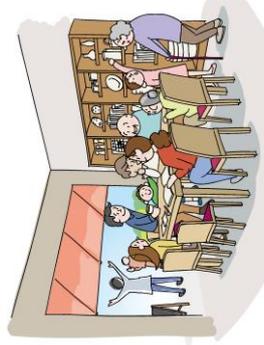
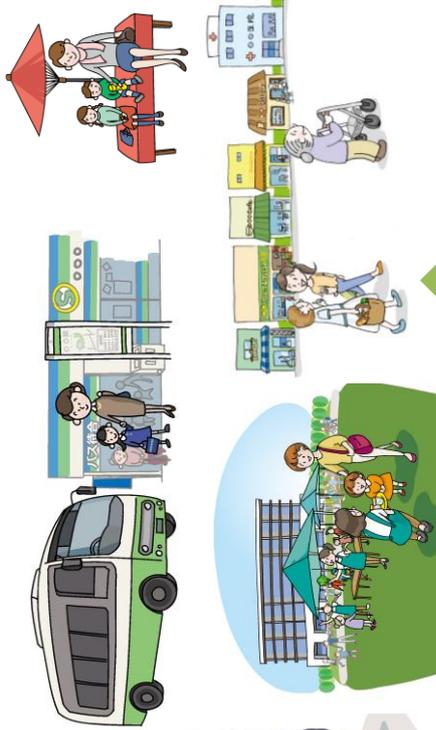
- 自分自身の健康に関心を持って行動できる、健康意識の高い市民が育つまち
- 健康に関心がない人にも、健康のための情報が行き渡るまち



『まちの健幸づくり』

【目指す姿】

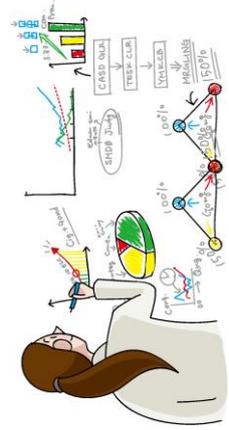
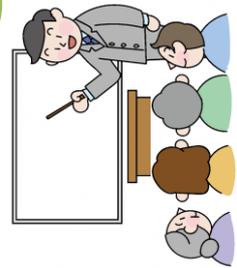
- やわたの自然や歴史文化を感じ、外出してみたくなるまち
- まちのなかに交流拠点が有り、いつでも誰かに会えるまち
- くるまに頼りすぎなくても快適便利に暮らせるまち
- ライフステージとライフスタイルに応じた多様な住まい方でき、いつまでも住んでいたいと思えるまち



『健幸づくり体制の構築』

【目指す姿】

- データに基づいた施策評価と施策立案が進められるまち
- 健幸まちづくりのチェック体制が整備されているまち
- 様々な立場の人々が健康づくり活動に自ら関わり、活躍できるまち



第4編 体系別計画

1 人の健幸づくり

～健幸のために市民一人一人が便利さだけを求めすぎないライフスタイルへの転換～

世界に誇る長寿国として名高い日本において、健康寿命の延伸が重要であることは瞭然たる事実です。八幡市においても高齢化率は28.1%(2017(平成29)年4月現在)であり、ただ長生きするのではなく「健康」で、その人らしく生き生きと「幸せ」に暮らすことができるまちづくりを行いたいと考えます。

急速に進む少子高齢社会において、高齢者が健康であることは当然重要ですが、それを支える若壮年層が健康であることも、スマートウェルネスシティやわたを推進していくためには重要です。市民一人一人が日頃から健康に関心を持ち、自身の健康管理を十分にを行い、病気や介護を予防できるように努力していく必要があります。

また、今後の少子高齢化を鑑みると、医療費や介護に係る費用が今以上に増大することが懸念されます。このことは持続可能な社会、そして魅力ある八幡市を構築していくにあたって、非常に大きな問題となります。この問題を解決していくためには、ライフステージに応じた生活習慣の見直しが必要となります。

これらのことから、八幡市では健康に関心を持っていない層を含め、より多くの市民が自身の健幸＝(健やかで幸せ)について考えることができるように、その取り組み方や仕組みづくりについて考え、実行していきます。



【成果指標】

指標	現 状	目 標 2022 年度	目 標 2027 年度
1 各ライフステージにおける目標値	「施策内容」に記載		
2 健幸アンバサダーの養成数	268 人 (H29 実績)	1,100 人	2,000 人
3 インセンティブ事業参加者数	535 人 (H29 実績)	1,500 人	2,000 人
4 SWC 住民調査の回答率	33.3%	45.0%	55.0%
5 運動習慣がある人の割合	58.7%	65.0%	70.0%
6 食習慣が良い人の割合	51.9%	60.0%	70.0%
7 ヘルスリテラシーが高い人の割合	21.1%	30.0%	40.0%
8 地域にネットワークがある人の割合	12.6%	20.0%	30.0%
9 生活習慣病の発症リスクが高い人の割合	19.6%	17.0%	15.0%
10 運動器疾患の発症リスクが高い人の割合	41.0%	38.0%	35.0%
11 過去 2 年以内の健診・人間ドックの受診率	74.2%	80.0%	85.0%

※指標の設定

- ・指標 2,3 は八幡市事業実績より
- ・指標 4～11 は 2016(平成 28)年度住民調査より

※指標の定義

○ヘルスリテラシーが高い人

住民調査にて下記4項目の合計が基準点以上の人

- ・健康についてたくさんの情報を得たい ・健康について専門的な情報を得たい
- ・健康情報を自分の健康づくりに当てはめて考えることができる
- ・健康情報を自分の健康づくりに活用できる

○地域にネットワークがある人

住民調査にて下記5項目の合計が基準点以上の人

- ・自分の住んでいる地域の人々をよく知っている ・自分の住んでいる地域の人々とよく挨拶をする
- ・自分の住んでいる地域の人々とよく話をする
- ・自分の住んでいる地域には、相談したり、頼ることができる人がいる
- ・自分の住んでいる地域には、助けが必要な時に助けてくれる人がいる

【目指す姿】

- 自分自身の健康に関心を持って行動できる、健康意識の高い市民が育つまち
- 健康に関心がない人にも、健康のための情報が行き渡るまち

【施策体系】

施策の方向	施策の内容
1) ライフステージに応じた健康施策の実施	(1) ライフステージ別健康課題改善に向けた取組 I 健やかな生活を送るための土台を作る乳幼児期 II 健康に関する正しい知識と習慣を学ぶ少年期 III 正しい生活習慣を身に付ける青年期 IV 将来健康に過ごすための準備をする壮年前期 V 自身の健康状態をチェックして健康づくりに励む 壮年後期 VI 生きがいを持ちいつまでも健幸に暮らす高齢期
2) 地域連携によるポピュレーションアプローチの実施	(1) 官民連携で実施する健幸づくり教室の展開 (2) 成果連動型インセンティブ事業の実施 (3) 誰でも気軽に取り組めるウォーキングの推進 (4) 食育の推進による健幸づくり
3) 健康無関心層も含めたヘルスリテラシー向上策の実施	(1) 正しい健幸情報が伝達される仕組みづくり (2) 健幸づくりイベントの開催によるきっかけづくり

1) ライフステージに応じた健康施策の実施

(1) ライフステージ別健康課題改善に向けた取組

① 施策実施の背景

八幡市が健幸まちづくりに取り組むにあたり、ひとつのアプローチとして考えるべきことは、ライフステージごとの健康課題を把握し、課題を改善していくための取組を進めていくことです。

各ライフステージにおいて、それぞれの課題を改善するための取組が推進され、市民一人一人が現状よりも健幸になることができれば、市全体の健幸度を底上げすることとなります。

幅広い年齢層への効果が期待できる施策実施とあわせて、八幡市に住む全世代が健幸に暮らしていくことができるよう、ライフステージごとの課題を意識した取組を進めていくことが必要です。

また、行政の取組が推進されるだけでなく、市民一人一人が自身の健康に対して関心を持ち、いつまでも健康に暮らすことができるよう考えて行動していくことが大切です。

② 施策の内容

ライフステージ別の健康課題改善に向けた取組は、国の「健康日本 21（第2次）」で示された5つの柱を踏まえて、7つの生活習慣の分野における現状・課題を整理し進めていきます。

健康日本 21（第2次） 5つの柱

- (i) 健康寿命の延伸と健康格差の縮小
- (ii) 生活習慣病の発症予防と重症化予防の徹底
- (iii) 社会生活を営むために必要な機能の維持及び向上
- (iv) 健康を支え、守るための社会環境の整備
- (v) 栄養・食生活、身体活動・運動、休養、飲酒、喫煙、歯・口腔の健康に関する生活習慣の改善及び社会環境の改善

7つの生活習慣の分野

- (i) 栄養・食生活
- (ii) 運動・身体活動
- (iii) 休養・こころの健康
- (iv) 歯の健康
- (v) 喫煙
- (vi) 飲酒
- (vii) 健康行動

また、ライフステージについては、誕生からの生涯を以下の6つのステージ分けて、各ステージにおいて、「市民一人一人が取り組むこと」と「行政及び関連機関の取組」について提案をします。

③ライフステージの設定と各ステージのスローガン

ライフステージ	スローガン
I 乳幼児期(0～5歳)	健やかな生活を送るための環境を整えよう
II 少年期(6～15歳)	健康に関する正しい知識と習慣を学ぼう
III 青年期(16～29歳)	生活環境に合わせて正しい生活習慣を身に付けよう
IV 壮年前期(30～44歳)	将来健康に過ごすための準備をしよう
V 壮年後期(45～64歳)	自身の健康状態をチェックして、健康づくりに励もう
VI 高齢期(65歳以上)	生きがいを持ち、いつまでも健康に暮らそう

I 健やかな生活を送るための土台を作る乳幼児期(0歳～5歳)

①ライフステージについて

乳幼児期は、生活習慣の基礎づくりが行われ、その後の健やかな発育に大きく影響を及ぼす大切な時期です。

保護者は、子どもが健やかに発育・発達していくように、食事・睡眠等の生活リズムを整え、正しい生活習慣を身に付けられるように育てることが大切です。

また、子どもや保護者の周囲の人たちは、子どもの健やかな成長と保護者の子育てをサポートする環境整備を行うことが必要です。

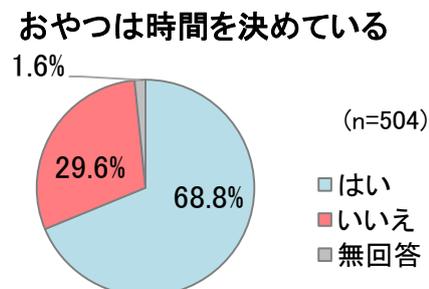
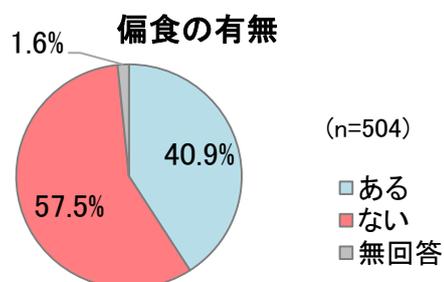
乳幼児期における生活リズムの形成は保護者の生活習慣による影響が大きいため、保護者自身も規則正しい生活習慣を心がけて、心身ともに健康な状態で過ごすことが大切です。

②現状と課題について

(i) 栄養・食生活

乳幼児期における食事は、必要な栄養素を摂取し健やかに成長するためには重要で、様々な味や食材、食感を体感し、食事への興味や関心を養っていくことが大切です。

八幡市の3歳児健診の間診の結果では、朝食を食べる習慣はほとんどの子どもがあり、偏食のある子どもは40.9%、おやつの時間が決まっている子どもは68.8%となっています。偏食は栄養バランスの偏りなども考えられることから、楽しい食事の雰囲気づくりや様々な調理の工夫が必要です。また、食事は生活リズムを付けていく上でも重要な役割を果たします。子どもの生活リズムを整えていくために、朝昼夕の3食はもちろんですが、間食についても時間を決めていくことが大切です。そのためには、保護者自身が「食」に関する正しい知識を身につけることが重要となります。



(ii) 運動・身体活動

乳幼児期は、体を動かして遊ぶことで基礎的な体力や運動能力を身につける期間です。また、親子で体を動かすことでコミュニケーションを図ることができ、豊かな感受性を養いこころの成長を促す効果も期待できます。近年では、スマートフォンやタブレット端末の普及し、テレビやDVDも含めて電子機器に触れる機会が増えていることから、体を動かす機会が減少していることが懸念されます。

八幡市の状況は、3歳児健診の問診票から、1日2時間以上外遊びしている子どもが22.6%、1日にテレビやDVDを2時間以上見ている子どもが51.3%となっています。子どもの発育状況に応じて、体を動かす遊びをする時間を確保していくことが必要です。

(iii) 休養・こころの健康

乳幼児期における休養・こころの健康は、子どもの発育に加えて、生活リズムの根本的な部分を整えるために重要です。特に睡眠については、保護者の生活リズムの影響を受けて、就寝時間や起床時間が遅くなってしまわないように注意が必要です。

八幡市の3歳児健診の問診結果からは、夜9時以降に寝る子ども、朝7時以降に起きる子どもが多くなっています。早寝早起きの習慣を身につけ、規則正しい生活を送ることが大切です。

また、保護者自身も子育てによるストレスを感じる人が多い時期であることから、そのストレスを上手く逃がす方法を身につけていくことが大切です。周囲の人たちや行政サービス等による子育てのサポートをうまく受けながら、保護者も穏やかな気持ちで生活することが重要です。

(iv) 歯の健康

乳歯がう歯になると、その後生えてくる永久歯にも悪影響を及ぼすことから、乳幼児期におけるう歯予防は大切です。

八幡市の3歳児健診において、う歯がある子どもは22.5%となっています。

う歯を予防するためには、歯みがき習慣を身につけるほか、保護者の仕上げみがきの実施や、おやつを与える内容や時間に気を配るなどの予防策をしていくことが必要です。

(v) 喫煙

たばこには有害な物質が数多く含まれており、妊娠中の喫煙は胎児を低酸素状態にし、低出生体重児になる可能性が高くなります。また、出産後の喫煙についても母乳の分泌に

影響を与えるほか、受動喫煙により喘息や気管支炎などの病気を引き起こしやすくなります。

八幡市において、3歳児健診のアンケート結果によると、喫煙しているお父さんは約34%、お母さんは約9%となっていますが、喫煙している人は、受動喫煙や子どもに与える影響を十分に理解し、禁煙に取り組む必要があります。

(vi) 飲酒

アルコールは胎盤を通過しやすいため、妊娠中の習慣的な飲酒は、胎児の発育に悪影響を及ぼす危険があります。また、授乳中の飲酒は、母乳の分泌に影響を与えるほか、アルコールが母乳を通じて赤ちゃんに移行することから、飲酒をひかえる必要があります。

八幡市の4か月健診のアンケート結果からは、妊娠中に飲酒している人はほとんどいない状況です。引き続き、妊娠中の飲酒や授乳中の飲酒についての知識を持つことが必要です。

(vii) 健康行動

乳幼児期は、4ヵ月、1歳8ヵ月、3歳6ヵ月と定期的な健診実施の機会を整えています。

八幡市における2016（平成28）年度の健診受診率は、4ヵ月が97.8%、1歳8ヵ月が97.3%、3歳6ヵ月が91.5%となっており、年齢を重ねるにつれて受診率が下がっています。心身ともに健やかに発育しているかを確認するために、健診を受けることが重要であることを理解し、健診を必ず受けるようにすることが大切です。

また、必要な予防接種を受けることや、健康状態を把握する観点からかかりつけ医を持つことが大切です。

③このステージにおける評価指標

項 目	現状	5年後	10年後
1 偏食がある3歳児の割合	40.9%	32.0%	25.0%
2 う歯のある3歳児の割合 (3歳児健診の数字)	22.5%	18.0%	15%以下
3 3歳児健診の受診率	91.5%	92.0%	93.0%

※指標の設定

- ・指標1は2016(平成28)年度3歳児健診問診票より
- ・指標2,3は2016(平成28)年度3歳児健診事業実績より

④一人一人の取組(保護者)

- 朝ごはんを食べる習慣を身に付けさせる。
- 偏食をしないように様々な食材を食べる機会を作る。
- 家族みんなで食事をとる機会を作る。
- 体を動かして遊ぶ時間を作る。
- テレビやDVDは時間を決めて見せるようにする。
- 早寝早起きの習慣を身に付けさせる。
- 保護者は何でも抱え込まず、ストレスを発散する方法を身に付けたり相談機関に相談する。
- 仕上げ磨きをする。
- 喫煙や飲酒が子どもに及ぼす影響を理解する。
- 定期健診は必ず受診する。
- かかりつけ医を持つ。

⑤行政や関係機関の取組

妊娠から育児まで途切れのないサポート体制の構築

乳幼児期における健康づくりは、保護者の影響によるところが大きくなるため、保護者に対する働きかけが重要となります。妊娠・出産・育児の過程で、妊婦や保護者をサポートする体制を充実させることが必要です。

産前・産後の教室や健康診査、保健師による訪問や相談、発育状況に応じた関連施設との連携などを通じて、サポートをしていきます。

- 栄養や食生活についての知識を普及啓発する。
- 各種健診や教室等で栄養相談や指導の場を確保する。
- 体を動かす時間を作るように普及啓発する。
- 保護者が育児によるストレスを一人で抱え込まないように、相談・サポート体制の充実に努める。
- 子どもの睡眠と健康の関連性について、正しい知識を普及啓発する。
- 健診を通じて、仕上げみがきのブラッシング指導を行う。
- 親子そろって歯の健康について考える機会を作る。
- 喫煙や飲酒が子どもの健康に及ぼす影響について普及啓発する。
- 乳幼児健診の受診率向上に努める。

II 健康に関する正しい知識と習慣を学ぶ少年期(6歳～15歳)

①ライフステージについて

少年期は、身体面でも精神面でも大きく成長を遂げる時期です。また、保護者からだんだんと自立していき、自らが考えて行動をするようになっていきます。

健康づくりにおいても、家庭や学校で健康に関する正しい知識を身に付けていき、大人になっても健康に暮らすことができるよう基礎を築いていく時期です。まずは、早寝早起きや、1日3食、適度な運動など規則正しい生活を送ることができるようになることが大切です。また、多感な時期でもあることから、身体と心のバランスが崩れる恐れがある時期でもあるため、周囲の大人たちがしっかりとサポートをしていくことが必要です。

②現状と課題について

(i) 栄養・食生活

少年期は身体の成長が最も著しい時期にあたるため、バランスの良い食事での体づくりを行うことが必要です。また、自身の判断で間食や外食をする機会も増えていくため、規則正しい食生活について学び、身に付けていくことが重要です。

小・中学校の調査によると、朝食を毎日食べる人の割合は小学校5年生において81.4%、中学校2年生においては、82.4%となっています。また、ごく少数ですが夕食に関しても食べないと回答している子どもたちがいます。

欠食は、体づくりに影響を及ぼすだけでなく、生活リズムの乱れや、授業での集中力の低下などにもつながることから、1日3食しっかり食べることの重要性を認識し、欠食を減らしていくことが必要です。

(ii) 運動・身体活動

身体の成長が著しい少年期においては、学校や家に帰ってから、しっかり運動することで運動能力や体力についても大きく伸ばすことができる時期です。しかしながら、近年では、テレビゲームの普及やライフスタイルの変化により、日常生活において体を動かす機会が減少していることが伺えます。

八幡市の小・中学校において、運動やスポーツをすることが好きだと答えた人の割合は小学校5年生の男子が69.5%、女子が48.7%、中学校2年生の男子が61.7%、女子が46.9%となっています。

また、自身にとって運動やスポーツが大切だと思っている人の割合については小学校

5年生の男子が65.4%、女子が53.2%、中学校2年生の男子が67.0%、女子が47.8%となっています。

意識的に体を動かす機会を設けて、運動やスポーツを楽しむ感覚を養い、運動やスポーツが「好き」、「大切」であると感じることが、今後の運動習慣の確立にとって必要です。

(iii) 休養・こころの健康

少年期における睡眠不足は、身体の成長の遅れだけでなく、注意力や集中力、記憶力の低下などを招き、学校生活にも悪い影響が出てしまいます。

また、同時にこころの健康面への影響も起こり、攻撃的になる、ストレスを感じやすくなるなどの傾向が見られます。

八幡市における小・中学生の睡眠の状況において、1日8時間以上の睡眠を確保できている子どもたちの割合は小学校5年生の男子が47.1%、女子が59.3%、中学校2年生の男子が26.3%、女子が18.5%となっています。その一方で1日の睡眠時間が6時間未満の子どもたちが各年代の男女において10%以下の割合ですが一定数いる状況です。

十分な睡眠時間を確保できていない子どもたちは、早寝早起きの生活を送ることで、十分な睡眠時間を確保することが必要です。

また、多感な時期で精神的にも揺らぐことがあるため、こころの健康に対するケアに気を配ることも必要です。

(iv) 歯の健康

少年期は、乳歯が永久歯に生え変わる時期で歯みがきが難しくなります。また、歯みがきの様子も親の目を離れることとなります。そのことから、子どもたち自身が歯の健康について正しい知識を学び、歯みがきをはじめとする予防策を実践していくことが大切です。

八幡市における小・中学生の歯の状況は、学校の歯科検診において1本以上未処置歯があった生徒の割合が小学生において30.7%、中学生においては31.7%となっており、府などと比較して高い傾向にあります。

間食などの機会が増える食生活と合わせて、自分の歯の健康づくりについて考え、正しい歯みがき習慣を自らの手で身に付けていくことが必要です。

(v) 喫煙

少年期の喫煙については、自らが未成年で喫煙をしないことはもちろんですが、たばこ

の煙による自身の健康への影響と、喫煙者の周囲の人に与える影響を正しく理解することが大切です。また、保護者や子どもにとって身近な人が喫煙している場合、受動喫煙の問題に加えて、子どもが将来喫煙する可能性が高まることから、周囲の環境づくりも大切です。

(vi) 飲酒

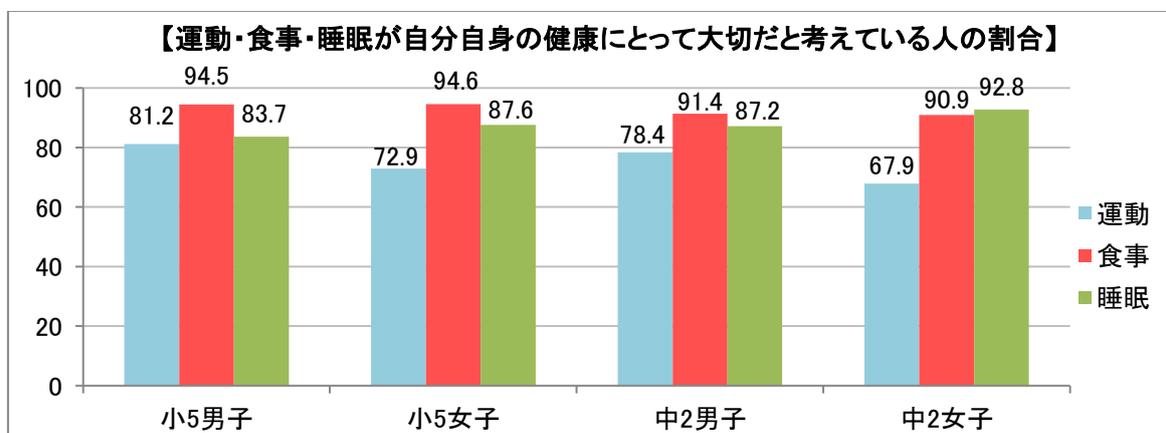
少年期の飲酒は、成人になってからの飲酒と比べて、臓器に対する悪影響を引き起こしやすく、一度に大量に飲んだ場合には、急性アルコール中毒などを引き起こす危険があります。喫煙と同様、自らが未成年で飲酒しないようにすることは当然のことですが、アルコールが体に及ぼす影響について正しい知識を学ぶことが大切です。また、家庭で喫煙する人がいる割合と比べて、家庭でお酒を飲む人がいる割合は多い状況にあることから、保護者が飲酒の健康に対する影響についての知識を持ち、未成年者には飲酒させないという心構えが重要です。

(vii) 健康行動

少年期は、家庭・学校での生活や、授業において身体やこころの健康について、多くのことを学ぶことができる時期です。学んだことを活かし、健康な生活習慣へとつなげていくことが必要です。

八幡市の小・中学生の調査結果によると、「運動を行うこと」、「食事をしっかり取ること」、「よく寝ること」が自分自身の健康にとって大切だと考えている人の割合がそれぞれ、下記のグラフのとおりとなっています。

将来にわたって健康に生活していくために、これらの要素が自身の健康につながることを理解し、自身の健康管理へとつなげていくことが必要です。



(2017(平成29)年度全国体力・運動能力、運動習慣等調査より)

③このステージにおける評価指標

項目	対象	現状	5年後	10年後
1 毎日朝食を食べる人の割合 (小学校5年生・中学校2年生の数字)	小5	81.4%	85.0%	90.0%
	中2	82.4%	85.0%	90.0%
2 運動やスポーツをすることが好きな人の割合 (小学校5年生・中学校2年生の数字)	小5男子	65.4%	70.0%	75.0%
	小5女子	53.2%	58.0%	63.0%
	中2男子	67.0%	70.0%	75.0%
	中2女子	47.8%	54.0%	60.0%
3 自分自身が健康であるためには、よく寝ることが大切だと思う人の割合 (小学校5年生・中学校2年生の数字)	小5男子	83.7%	87.0%	90%以上
	小5女子	87.6%	88.5%	90%以上
	中2男子	87.2%	88.5%	90%以上
	中2女子	92.8%	94.0%	95%以上
4 1本以上未処置歯がある人の割合	小学生	30.7%	27.5%	25%以下
	中学生	31.7%	27.5%	25%以下

※指標の設定

- ・指標1～3は2017(平成29)年度全国体力・運動能力、運動習慣等調査より
- ・指標4は2016(平成28)年度検診実績より

④一人一人の取組

- 朝食をはじめ、欠食なく1日3食を当たり前にする。
- 食生活が自身の健康に与える影響について理解する。
- 運動・スポーツを楽しむ。
- 1日のテレビ等の視聴時間を決める。
- 早寝早起きを心がけて、1日の生活リズムを整える。
- 睡眠が健康や成長に及ぼす影響を理解し、睡眠時間の確保に努める。
- 毎食後の歯みがき習慣を身に付け、歯の健康を保つように努める。
- ブラッシング方法等の正しい技術を学び実践する。
- 喫煙と飲酒が、自身の健康や周囲の人の健康に与える影響を理解する。
- 食事・運動・睡眠等の活動が、健康であるために重要であることを理解し、健康的な生活をするように心がける。

⑤行政や関係機関の取組

学校教育を通じた健康づくり

学校で過ごす時間が長い少年期においては、「健康」に関わることについても学校での生活の中で学んでいくことになります。

各小・中学校では、学校生活の中で子どもたちが健康を保ち、生涯にわたって健康に過ごしていくための基礎を築くことができるよう、学校保健年間計画をそれぞれ立てています。

子どもたちが大人になっても健康に暮らしていくために、健康に関連する授業や健（検）診の機会だけでなく、給食や学校行事など学校生活全体の中で、健康に資する正しい知識を学び、経験し、習慣化できる教育を実施します。

- 朝ごはんをしっかり食べることの重要性について正しい知識を学習する機会を増やす。
- 給食を通じた食・栄養の教育を実施する。
- 親子で運動を楽しめるイベント、各種教室を充実する。
- 運動や身体活動の必要性、またその効果について、学習する機会を増やす。
- こころの健康について安心して相談できる環境を整えるように努める。
- 休養・こころの健康についての教育の充実に努める。
- 歯の健康について正しい知識の理解が進むように教育の充実に努める。
- 喫煙や飲酒が自分自身や周囲の人の健康に及ぼす影響について、正しい知識を教える。
- 子どもたちが自身の健康状態を正しく把握し、健康行動を習慣化していけるように、情報提供や指導を行い子どもたちをサポートする。

Ⅲ 正しい生活習慣を身に付ける青年期(16歳～29歳)

①ライフステージについて

青年期は、進学・就職・結婚などめまぐるしく生活環境が変わることから、その変化に伴って生活リズム、生活習慣が大きく変化していく時期です。

そのことから、自身の健康状態にも変化が生じることがあるため、生活環境に順応し、安定した生活リズムを築くことが大切です。

また、様々な転機が重なり精神的にも揺れ動きやすい時期であることから、こころの健康に気を配る必要があります。

健康づくりの必要性を感じづらい時期ではありますが、青年期から正しい生活習慣を意識して健康づくりに取り組み、将来の各種疾病のリスクの軽減等につなげていくことが大切です。

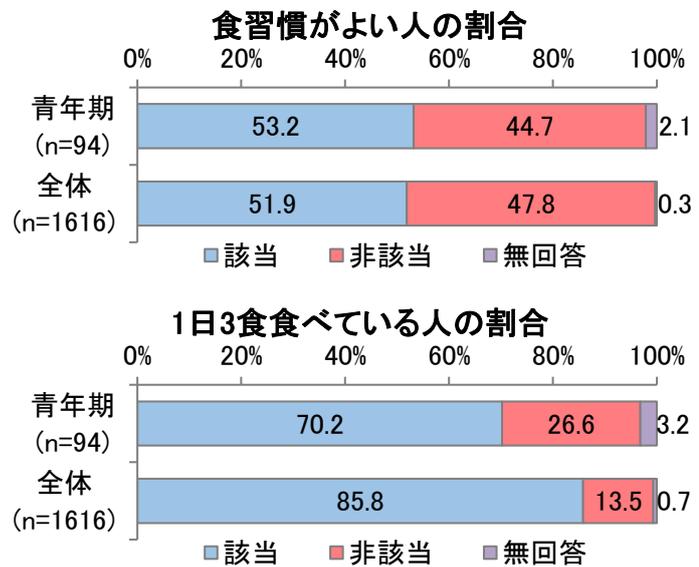
②現状と課題について（各データは20歳代の住民調査結果）

(i) 栄養・食生活

食習慣を総合的に評価する指標では、このステージにおける値は全体と比較して悪い結果ではありませんが、一つひとつの項目を見てみると朝食の摂食率(72.3%)や1日3食しっかり食べている人の割合(70.2%)が他のステージと比べて低く両項目とも70%強となっています。また、減塩や適正体重の維持への意識(36.2%)や、野菜の摂取に対する意識(75.5%)などが低いという結果が出ています。

青年期は、食習慣をはじめ様々な生活行動が習慣として身に付く時期となります。青年期に正しい食生活を送り、正しい食習慣を身に付けることで将来の生活習慣病のリスクを下げるすることができます。

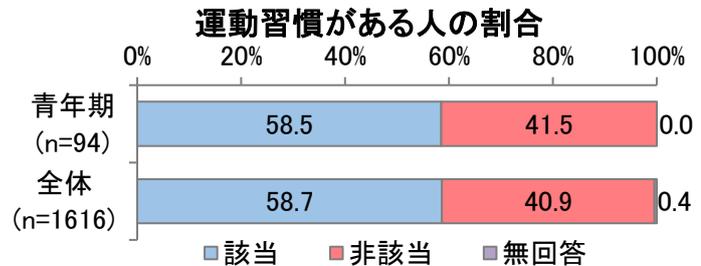
すぐに問題になるということはないかもしれませんが、将来のために、正しい食習慣を身に付けることが大切です。



(ii) 運動・身体活動

今回の住民調査では、青年期の運動習慣がある人の割合は、八幡市全体の値と同程度となっています。若年層の運動不足、スポーツ離れなどが問題となっていますが、青年期は体力が充実する時期であることから、運動習慣を身に付けるには適したタイミングです。

生涯にわたって健康な生活を送ることができるように、若いうちから定期的な運動習慣を身に付けていくことが大切です。



(iii) 休養・こころの健康

青年期は、進学や就職、結婚、出産など生活環境が変わる時期であり、精神的に不安定になるきっかけが多い時期とも言えますが、住民調査では、直近の2週間をどのような気持ちで過ごしたかという設問において、他のステージと比べて良い結果が出ています。

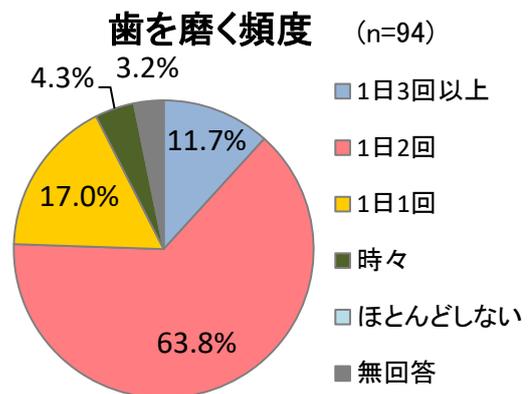
睡眠に関する設問においても同様で、他のステージと比較して良い結果が出ています。

引き続きこころの健康を保ち、睡眠でしっかりと休養を取れるように備えておくことが大切です。

(iv) 歯の健康

青年期における歯の健康については、問題が起りにくいこともあり意識があまり向いていないケースが多くみられます。

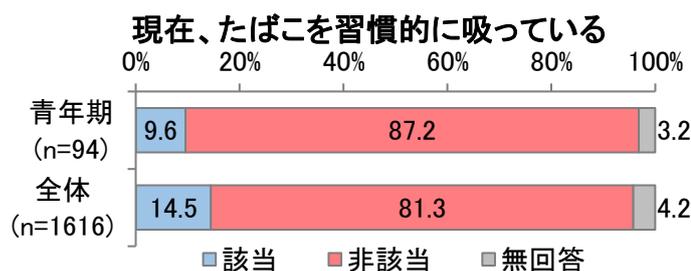
住民調査では、1日に3回以上歯を磨く人は各年代の中で1番少なく、約12%となっています。将来、自分の歯でいつまでも食事ができるように、若いうちから自身の歯の健康について考えていくことが大切です。



(v) 喫煙

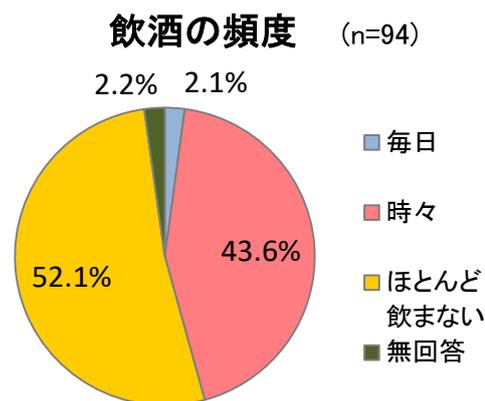
住民調査において青年期の喫煙の状況を見てみると、ステージ別のデータで青年期の喫煙率が全世代の中で一番低い結果となっており、10%以下となっています。

現在喫煙している人は、少しでも早く禁煙に取り組むことで、健康リスクを軽減する効果も上がることから、早い段階で禁煙に取り組むことが大切です。



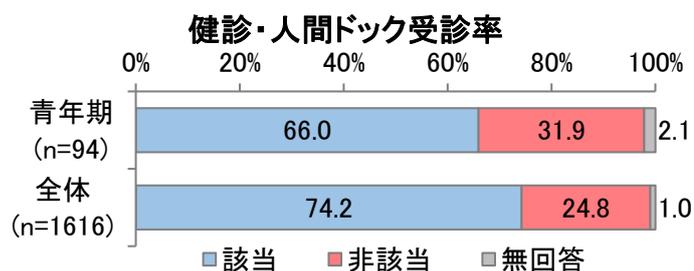
(vi) 飲酒

住民調査において、青年期における飲酒の状況を見てみると、飲酒しない人が50%を超えており、毎日飲酒をする人の割合が2.1%と他のステージと比較すると最も低い数字となっています。



(vii) 健康行動

住民調査の回答結果によると、青年期における過去2年以内の健診・人間ドックの受診率は66.0%でステージ別では一番低い結果となっています。青年期から「自分自身の健康状態を把握する」ということを



意識し、定期的な健診受診で健康状態をチェックする習慣を身に付けていくことが将来の健康につながります。現在の結果からは、意識の低さが伺えることから対策が必要です。

③このステージにおける評価指標

項目	現状	5年後	10年後
1 1日3食食べている人の割合 (20歳代の数字)	70.2%	75.0%	80.0%
2 運動習慣がある人の割合 (20歳代の数字)	58.5%	65.0%	70.0%
3 健診・人間ドックの受診率 (20歳代の数字)	66.0%	72.0%	80.0%

※指標の設定

・指標1～3は2016(平成28)年度住民調査より

④一人一人の取組

- 朝食を摂り、1日3食を当たり前にする。
- 運動・スポーツについて関心を持つよう心がける。
- ストレスの解消法として運動、スポーツに取り組む。
- 楽しく笑顔で過ごせるように、こころをリフレッシュする。
- 歯科健診を受ける。
- 喫煙と飲酒が自身の体に及ぼす影響を理解する。
- 定期的に健診を受けることを定着させる。
- 各種生活習慣病などに対する知識を深める。
- 自分自身の今の健康、将来の健康について意識する。
- ライフスタイルの変化に順応するために、健康な状態で過ごせるよう努める。

⑤行政や関係機関の取組

青年期の健康活動のきっかけづくり

青年期は、健康づくりの必要性をなかなか感じられない時期であると思いますが、この時期から自身の健康に関心を持ち、健康づくりに取り組み始めることが、将来健康に暮らしていくための基盤となります。

現在は、この年代に対するアプローチが十分にできていない状況ですが、青年期が将来の健康にとって大切な時期であることを認識し、事業の実施や普及啓発の方法について検討を進めます。

- 正しい食習慣が身に付くように、食・栄養に関する普及啓発を強化する。
- 運動・スポーツの情報提供の充実に努める。
- ストレスやこころの疲れと健康の関連性について普及啓発する。
- 歯の健康についての正しい知識を普及啓発する。
- 喫煙や飲酒が健康に及ぼす影響について普及啓発する。
- 健康づくりに取り組むことの必要性について、普及啓発する。
- 青年期の人たちが参加しやすい健康づくりコンテンツについて検討する。
- 青年期の人たちが健康づくりに取り組むよう健康情報提供の仕組みを構築する。

IV 将来健康に過ごすための準備をする壮年前期(30歳～44歳)

① ライフステージについて

壮年前期は、生活環境が安定し、身体的にも精神的にも非常に安定した時期になります。健康面では、「まだ若いから…」という意識から、自身の健康について考える機会が少なく、「健康無関心層」が多く見られます。

この時期にどのように過ごすかが壮年後期や高齢期の健康状態に関わることから、将来健康に過ごすための準備をする期間であると認識することが大切です。

健（検）診の受診や定期的な運動習慣を身に付けるなどの行動に移すことができるように、健康づくりに対する意識を高めることが重要です。

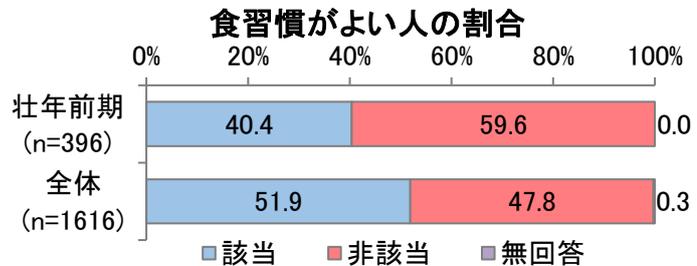
② 現状と課題について

(i) 栄養・食生活

壮年前期における食生活に関する各項目の住民調査結果を確認してみると、朝食の摂食率や1日3食しっかり食べている人の割合が他のステージと比べてやや低くなっているほか、間食をする人や就寝前に食事をしている人の割合が高くなっています。

食生活を総合的に評価する「食習慣が良い人」の割合も壮年前期が全体で一番低い結果となっています。また、「適正体重の維持や減塩等を意識して食事をしている人（46.7%）」の割合が低くなっており、問題意識の低さが伺えます。

正しい食生活を送ることを意識することが大切です。

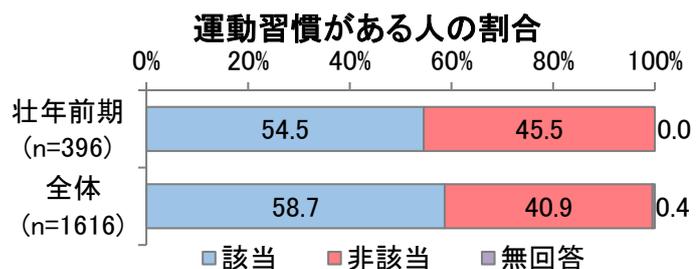


(ii) 運動・身体活動

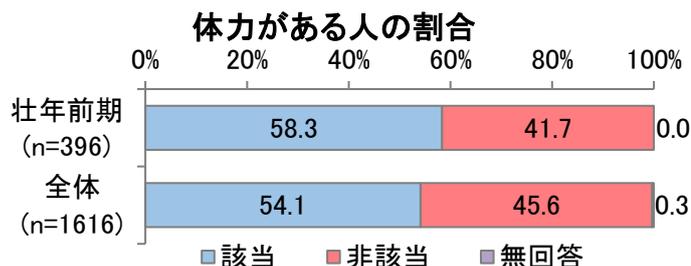
住民調査では、運動習慣がある人の割合は、このステージにおいて約55%となっており、他のステージと比較してやや低い数字となっています。

しかしながら、日常生活の行動のいくつかの項目を得点化し算出する「体力がある人」の割合は壮年前期が一番高くなっています。

「体力があるから」と言って体を



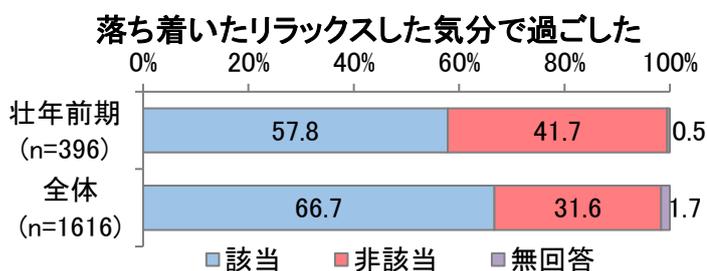
動かさないのではなく、体力があるうちに意識して体を動かすようにすることが、将来の健康のために大切です。



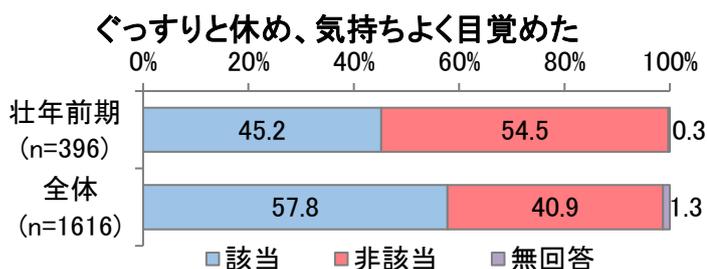
(iii) 休養・こころの健康

住民調査において、直近の2週間をどのような気持ちで過ごしたかという設問では、壮年前期のステージは、複数の項目で良くない結果が出ています。

「落ち着いてリラックスした気分で過ごした」と感じている人は約58%で、他の年代と比較し一番低くなっています。



また、休養の面でも、「ぐっすりと休め、気持ちよく目覚めた」と回答している人が約45%で各ステージの中で一番低く、睡眠で十分に休養が取れていない様子が伺えます。



健康的なリラックス法を身につ

けるとともに、睡眠でしっかり休養が取れるようにすることが重要です。

(iv) 歯の健康

壮年前期における歯磨き習慣についての住民調査結果は他のステージと比較して良い結果となっています。

ただし、栄養・食生活の 카테고리でも取り上げましたが、間食や就寝前の食事が多いことから、自身の歯、口腔のケアには高い関心を持つておくことが必要です。

(v) 喫煙

住民調査において、壮年前期の喫煙している人の割合は、ステージ別のデータで最も高くなっており、約18%となっています。

喫煙がストレス解消法となっている可能性があり、その場合は喫煙以外のストレス解消法を見つける必要があります。

(vi) 飲酒

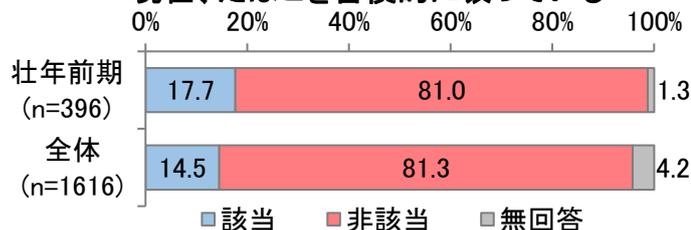
住民調査において、壮年前期の飲酒する人の割合は全体の値よりも少し低くなっており、特に毎日飲む人は全体と比較すると少ない傾向にあります。ストレスを感じやすい時期であることから、飲酒がストレス解消法とならないように注意する必要があります。

(vii) 健康行動

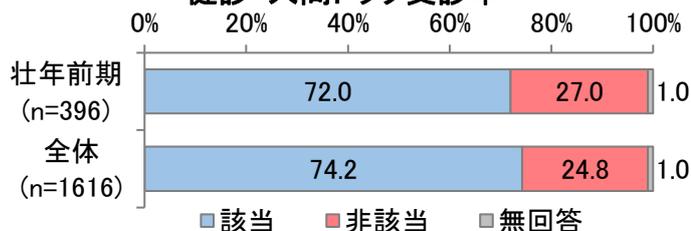
住民調査において、壮年前期における過去2年以内の健診・人間ドックの受診率は72.0%となっており、全体より低くなっています。生活習慣病の発症リスクは壮年前期においては低い値となっていますが、壮年後期に入ると急激にリスクが高まるため、早い段階から注意しておく必要があります。

また、自身の健康状態を適切に把握し生活習慣を見直すことに加え、疾病の早期発見の観点からも定期的な健（検）診の受診が必要です。

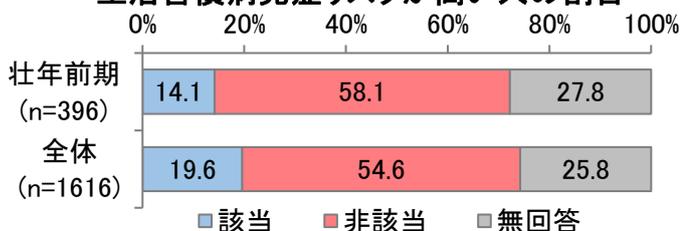
現在、たばこを習慣的に吸っている



健診・人間ドック受診率



生活習慣病発症リスクが高い人の割合



③このステージにおける評価指標

項目	現状	5年後	10年後
1 食習慣が良い人の割合	40.4%	50.0%	60.0%
2 運動習慣のある人の割合	54.5%	60.0%	65.0%
3 直近2週間において「ぐっすりと休め、気持ちよく目覚めた」人の割合	45.2%	55.0%	63.0%
4 過去2年以内の健診・人間ドックの受診率	72.0%	76.0%	80.0%

※指標の設定

・指標1～4は2016(平成28)年度住民調査より

④一人一人の取組

- 自身の食生活の問題点について考え、間食や寝る前の食事など見直すことができるものについては見直しする。
- 意識的に体を動かすようにし、運動習慣を身に付ける。
- ストレスの解消法として運動、スポーツに取り組む。
- 楽しく笑顔で過ごせるように、こころをリフレッシュする。
- 睡眠の重要性を理解し、睡眠で休息がしっかり取れるように努める。
- 正しい食生活を送り、自身の歯の健康に関心を持つ。
- 喫煙と飲酒が自身の体に及ぼす影響を理解する。
- 定期的に健診を受けることを定着させる。
- 各種生活習慣病などに対する知識を深める。
- ひとつでも多く自分自身に必要な健康活動に取り組む。

⑤行政や関係機関の取組

壮年前期の健康活動のきっかけづくり

壮年前期は、徐々に体力の衰えや身体の変化を感じる時期ですが、「まだ若いから…」という気持ちもあいまってすぐに健康活動にはつながらないことが多いことから、インセンティブ事業の実施や、子どもたちと一緒に参加できる体験型の健康イベントの開催など、壮年前期における健康づくりの活動が活発になるように、事業内容を検討します。また、壮年前期の人たちが参加しやすい仕組みや事業の周知方法についても検討し、取り組みます。

- 正しい食習慣が身に付くように、食・栄養に関する普及啓発を強化する。
- 運動・スポーツの情報提供の充実に努める。
- 睡眠が健康に与える影響や健康づくりのための睡眠について普及啓発する。
- ストレスやこころの疲れと健康の関連性について普及啓発する。
- 喫煙や飲酒が健康に及ぼす影響について普及啓発する。
- 自身の健康や、健康づくりに取り組むことの必要性について、普及啓発をする。
- 壮年前期の年代が参加しやすい健康づくりコンテンツについて検討する。
- 壮年前期が健康づくりに取り組むように健康情報の提供の仕組みを構築する。



V 自身の健康状態をチェックして健康づくりに励む壮年後期(45歳～64歳)

①ライフステージについて

壮年後期は、身体機能に衰えが見え始める時期で、生活習慣病等を発症する人や発症リスクを抱えた人が多くなります。

自分自身の健康状態について心配事が増えないように、定期的な健（検）診受診でのチェックと生活習慣の見直し・改善を行うことが大切です。

また、社会的には重要な役割を担う年齢であることや、親の介護などの生活環境の変化が見られる時期であることから、疲れやストレスを感じやすい時期ですので、注意が必要です。

高齢期（65歳以上）に向けて、自身の健康面での問題を理解し、必要な健康づくりに取り組んでいくことが重要です。

②現状と課題について

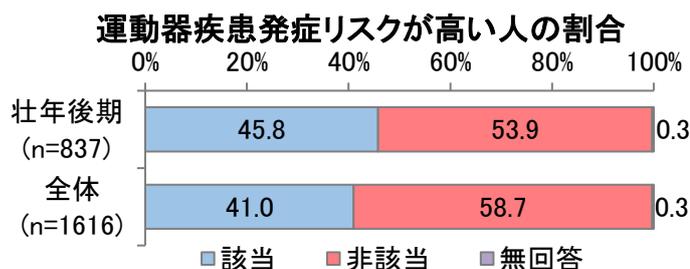
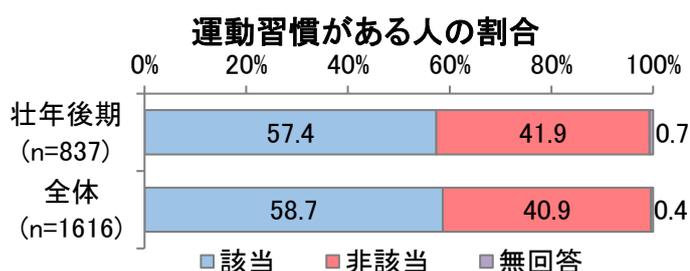
(i) 栄養・食生活

壮年後期における食生活に関する住民調査結果を確認してみると、壮年前期以前と比較して、朝食の摂食率や3食食べる人の割合が高く、食生活に気を配っている様子が伺えます。しかし一方で夕食後に食べたり飲んだりする日が週に2日以上あるかどうかの設問に対する回答の値が、全体よりやや高くなっており、仕事などの理由で不規則な食生活を送りがちにならないように注意が必要です。

(ii) 運動・身体活動

住民調査では、壮年後期において運動習慣がある人の割合は、他のステージと比較してやや低い結果となっています。

壮年後期は、加齢から体力の衰えを顕著に感じ始める時期であり、住民調査からも運動器疾患発症リスクが高い人の割合が、壮年後期で急激に増加します。普段から意識して体を動かす習慣を身につけて、運動



器疾患等の予防に努める必要があります。

(iii) 休養・こころの健康

壮年後期は、社会で重要な役割を担っているケースが多く、疲れやストレスを感じやすい時期です。住民調査では、ステージ別に見た場合は全体よりも値が良い結果となっていますが、特に 50 歳代において睡眠不足や気持ちの落ち込み等が見られる結果となっています。

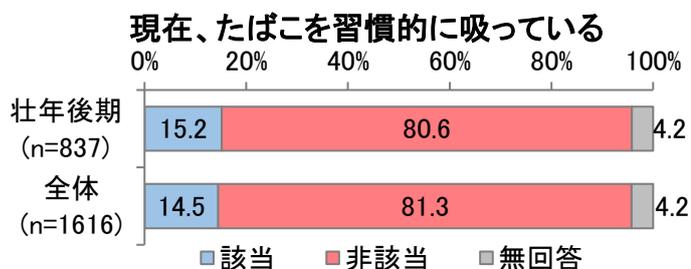
健康的にストレスを発散する方法を身に付けて、こころの健康を保っていく必要があります。

(iv) 歯の健康

壮年後期においては、歯磨きをする頻度については他のステージと大差ありませんが、歯周病などのリスクも加齢とともに高くなることから、自身の歯・口腔のケアを意識し、定期的に歯科検診を受ける習慣を身に付けるなどの行動に移していくことが大切です。

(v) 喫煙

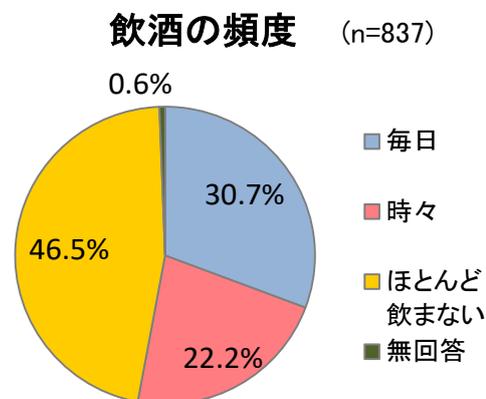
壮年後期では、ステージ別のデータで喫煙率が全体の結果よりもやや高く約 15% となっています。こころの健康のカテゴリーでも記載したとおり、壮年後期はストレスを感じやすい時期であることから、喫煙がストレス解消法となっている場合は、喫煙以外のストレス解消法を見つけることが大切です。



(vi) 飲酒

壮年後期における飲酒の状況を確認すると、他のステージと比較して壮年後期が最も飲酒している人の割合が多くなっています。

また、毎日飲酒する人の割合も一番高くなっています。

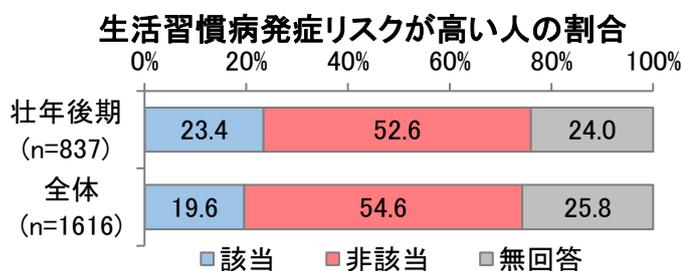
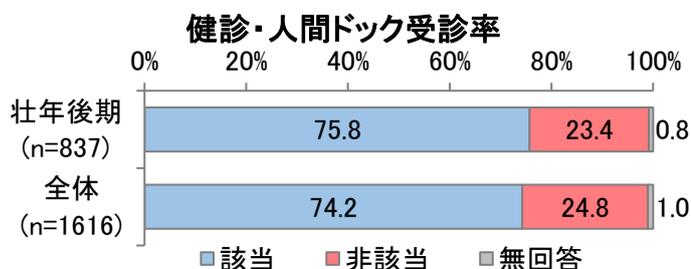


ストレスを感じやすい年代であることが理由の一つとしてあると推測されますが、過度な飲酒につながらないように、自身にとっての適量を把握することが大切です。

(vii) 健康行動

住民調査の結果によると、壮年後期における過去2年以内の健診や人間ドックの受診率は75%を超えており、他のステージと比べても高い結果となっています。

しかしながら、健診受診率の高いものの生活習慣病リスクの高い人の割合は高くなっており、運動器疾患リスクの高さと併せて、健康づくりに取り組むことで改善していく必要があります。



③このステージにおける評価指標

項目	現状	5年後	10年後
運動習慣のある人の割合	57.3%	65.0%	70.0%
運動器疾患リスクが高い人の割合	45.8%	40.0%	35.0%
生活習慣病リスクが高い人の割合	23.4%	20.0%	17.0%

※指標の設定

・指標 1～3 は 2016(平成 28)年度住民調査より

④一人一人の取組

- よく噛んで食事することを心がける。
- 食事の内容や量、含まれる栄養素などに関心を持つ。
- 自分に合った運動やスポーツを見つけて、体を動かすように心がける。
- 健康的にストレスを逃がす方法を身に付ける。
- 十分な睡眠時間を確保できるように努める。
- 定期的に歯科健診を受ける。
- 喫煙と飲酒が自身の体に及ぼす影響を理解する。
- 健診やがん検診は受ける機会があれば必ず受ける。
- 健(検)診の結果をよく見て、要精密検査となれば必ず受診する。
- 自分自身の健康課題について正しく理解し、必要な健康活動に取り組む。

⑤行政や関係機関の取組

壮年後期における健康活動活性化のための取組
<p>身体機能が衰えはじめる壮年後期では、健(検)診の受診率は低くありませんが、社会的に重要な役割を担ったり、家庭では親の介護の問題なども起こる時期と重なり、自身の健康づくりに気が回らないケースもみられます。</p> <p>それぞれのニーズ(必要性)やライフスタイルに合った健康活動が選択できるように、多様な健康づくりの取組を検討、実施していきます。</p>

- 正しい食習慣が身に付くように、食・栄養に関する普及啓発を強化する。
- 壮年後期に適した運動に関する情報について発信を行う。
- 運動・スポーツが健康に与える影響について普及啓発する。
- 睡眠が健康に与える影響や健康づくりのための睡眠について普及啓発する。
- ストレスやこころの疲れと健康の関連性について普及啓発する。
- 口腔機能向上の重要性について普及啓発する。
- 喫煙や飲酒が健康に及ぼす影響について普及啓発する。
- 健(検)診受診後のフォロー体制を充実させる。
- 時間が確保できない中で自身の健康づくりを行う方法について情報提供する。

VI 生きがいを持ちいつまでも健幸に暮らす高齢期(65歳以上)

①ライフステージについて

高齢期における医療費や介護費などの社会保障費の増加や、介護を必要としない自立した生活を送れる期間を表す健康寿命と平均寿命の差が大きいたことが問題となっています。

高齢になっても健康に暮らせることは、個人にとっても社会にとっても大切なことです。

いつまでも健康に暮らすためには、自身の健康状態を正確に把握し、「少しでも長い期間自立した生活を送りたい」と思って日々過ごすことが大切です。

健康に関する情報を積極的に得ようとしたり、社会活動に積極的に参加するなど精力的に活動し、笑顔で日々の暮らしを送ることが重要です。

②現状と課題について

(i) 栄養・食生活

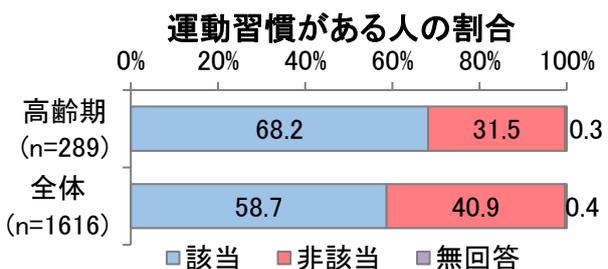
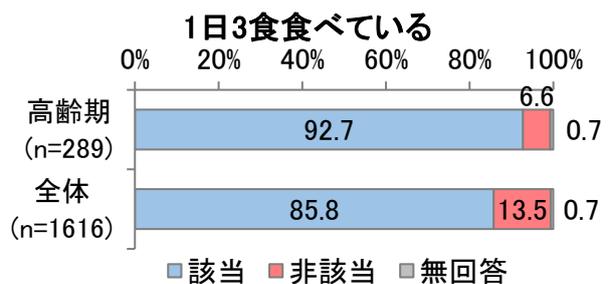
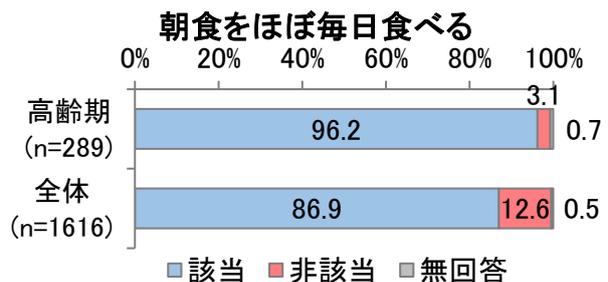
高齢期における食生活に関する住民調査の各項目を確認してみると、朝食を食べる人の割合や、1日3食食べている人の割合等、多くの項目で食生活に対する意識の高さが伺えます。

その意識・関心の高さを活かして、栄養・食生活に関する正しい知識を身につけていくことが大切です。

また、高齢期には1人で食事をする人が多くなることから、家族や友人と食事する機会を設けて、「食事」を楽しい時間にしていくことが大切です。

(ii) 運動・身体活動

住民調査では、運動習慣がある人の割合は、他のステージと比較して高い結果となっています。高齢期に運動機会を作ることには、単に体を動かすことにとどまらず、生きがいや社会的なつながりをもたらすも

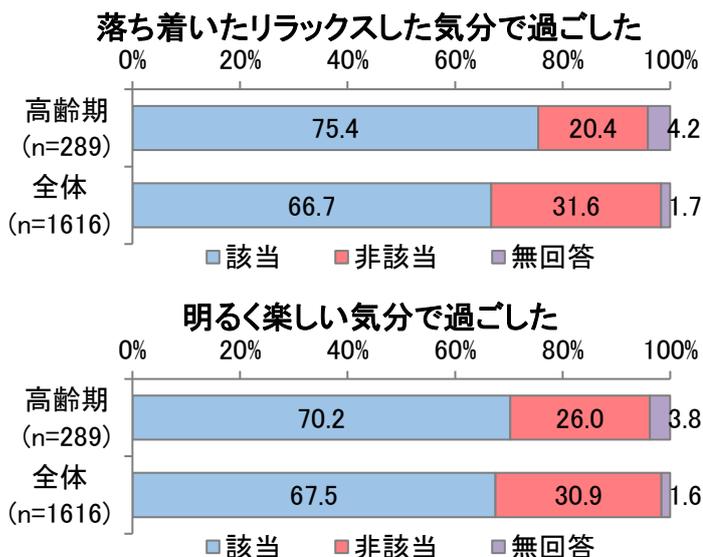


のとしてとても重要です。運動・身体活動未実施者は、健康で長生きするために、定期的に体を動かす習慣を身につけていく必要があります。

(iii) 休養・こころの健康

住民調査において、最近2週間の気分についての設問に対する回答では、高齢期の人たちが他の年代と比較して、精神的に健康な状態で生活していることが伺えます。

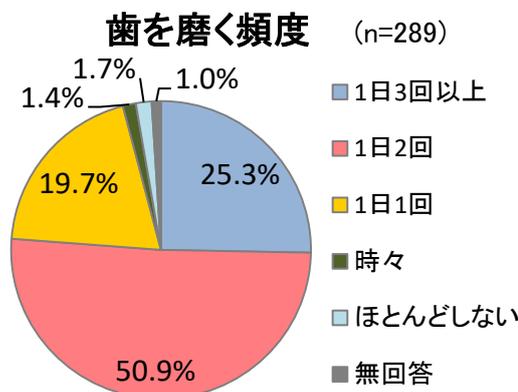
精神面が健康であると、外出機会が増えて身体面の健康にもつながることから、こころの調子を整えることは、心身ともに健康な生活を送る上で重要です。高齢期になると、一人で生活するケースも多くみられることから、気持ちの落ち込みがないか周囲が気を配ることも必要です。



(iv) 歯の健康

高齢期における歯磨き習慣を見てみると、全体の結果とほぼ同じ値となっています。

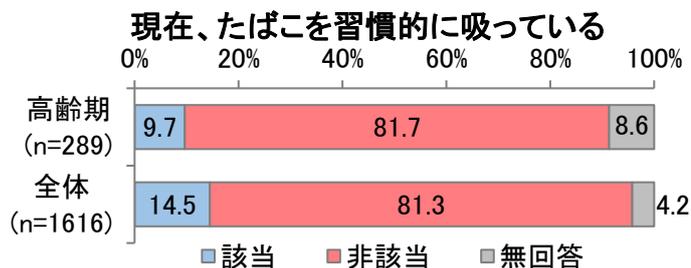
「食べる」という行為は、それ自体が生きがいとなるとともに、誰かと食事を共にすることで社会的なつながりが生まれるなど高齢期における心身の健康づくりにおいて大切な役割を果たしています。いつまでも食事を楽しむためにも、日々の歯磨きに加えて定期的に歯科健診を受診するなど、高い意識を持つ必要があります。



(v) 喫煙

高齢期の喫煙率は、他の年代と比較すると低い状況となっていますが、約10%の人が喫煙していると回答しています。

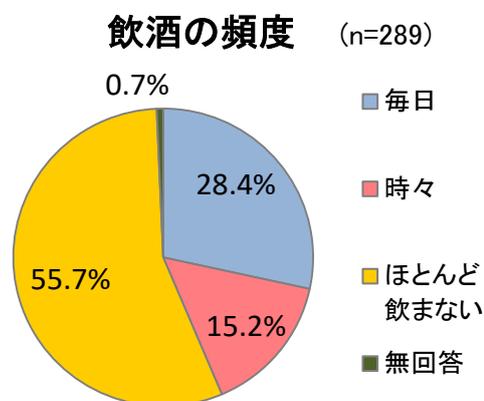
高齢になってからでも禁煙に取り組むことで、短期間で現れる効果もあることから、喫煙している人は、自身の健康のために禁煙に取り組むことが重要です。



(vi) 飲酒

高齢期における飲酒の状況を確認すると、「ほとんど飲まない」と回答した人が半数である一方で、毎日飲む人が28.4%と他のステージと比較して多くみられます。

他の年代と比較して、飲酒が健康に与える影響は大きいことから、過度の飲酒は避けるように注意が必要です。

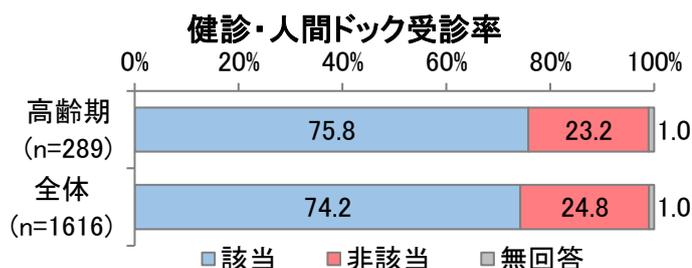


(vii) 健康行動

住民調査の回答結果によると、高齢期におけるここ2年以内の健診や人間ドックの受診率は75%を超えており、全体の値よりも高くなっています。また、運動習慣がある人の割合が高いことから、自身の健康に気を配り、行動に移すことができている人が多いことが伺えます。

約23%の未受診者は自身の健康のために健(検)診を受診するように努めることが必要です。

約23%の未受診者は自身の健康のために健(検)診を受診するように努めることが必要です。



③このステージにおける評価指標

項 目	現状	5 年後	10 年後
介護予防事業参加者延人数 (一般介護予防事業)	4,084 人	7,000 人	10,000 人
食習慣が良い人の割合 (65～74 歳までの数字)	69.9%	75.0%	80.0%
運動習慣のある人の割合 (65～74 歳までの数字)	68.2%	74.0%	80.0%

※指標の設定

- ・指標 1 は 2016 (平成 28) 年度一般介護予防事業実績より
- ・指標 2, 3 は 2016 (平成 28) 年度住民調査より

④一人一人の取組

- 規則正しい食習慣を心がける。
- 食事の内容や量、含まれる栄養素などに関心を持つ。
- 定期的に体を動かすように心がける。
- 地域活動やコミュニティ活動に積極的に参加する。
- 家族や友人と会話する機会を増やす。
- 趣味や生きがいを見つけ、楽しみを持って生活する。
- 定期的に歯科健診を受ける。
- 自分自身の健康状態に関心を持ち、健康づくりに励む。
- 定期的に健(検)診を受けて自分自身の健康状態を把握する。
- 健康に関する情報を積極的に手にする。

⑤行政や関係機関の取組

まち全体で取り組む介護予防事業

高齢化社会が進行している中、より多くの方が介護予防に取り組む環境づくりが必要となりますが、行政の取組だけでは今の高齢化社会に対応していくことは困難です。

今後、介護予防に取り組む人たちを増やせるように、市が主導する取組だけでなく、地域に住む人たちが活躍することができる取組の実施や、市内団体や介護事業者、スポーツジム等と連携した取組の実施など、まち全体で介護予防事業に取り組みます。また、「運動機能改善のための事業」や「継続した活動につなげるきっかけづくりの事業」等、事業の目的を明確にし、それぞれの参加者にとって必要な内容を選択できるように、事業を実施します。

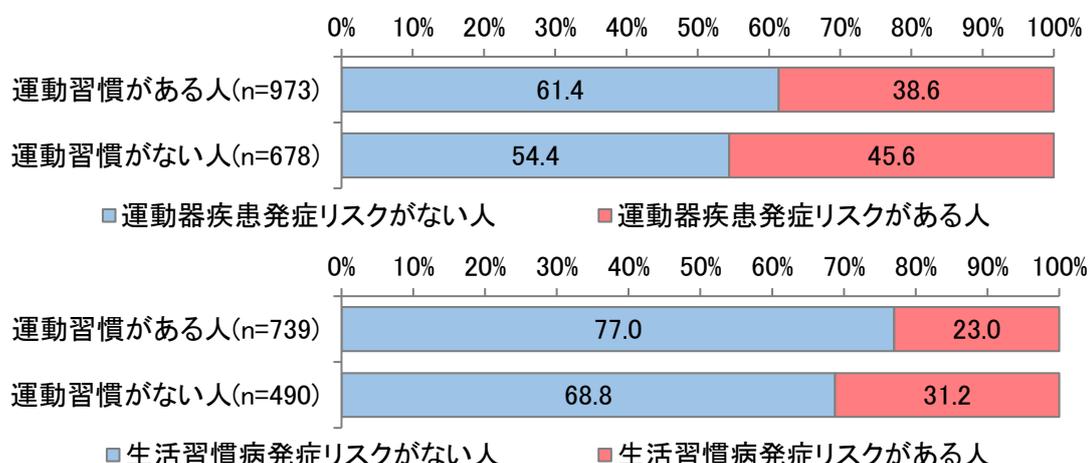
- 正しい食習慣が身に付くように、食・栄養に関する普及啓発を強化する。
- 運動教室実施の情報や参加の必要性が伝わる仕組みについて検討する。
- 外出や地域活動への参加を促進する。
- 生きがいと健康の関連性について普及啓発する。
- 高齢者が輝ける機会の充実に努める。
- 口腔機能向上の重要性について普及啓発する。
- 歯周疾患健診を実施する。
- 喫煙や飲酒が健康に及ぼす影響について普及啓発する。
- 健(検)診の受診率向上に向けて、効果的な受診方法の検討や情報提供の仕組みづくりを行う。
- 高齢期の方が自分自身に合った健康づくりを選択できるよう情報提供を行う。

2) 地域連携によるポピュレーションアプローチの実施

(1) 官民連携で実施する健幸づくり教室の展開

① 施策実施の背景

八幡市において運動習慣がある人の割合は住民調査によると 58.7%です。運動習慣がある人は運動習慣がない人と比較して、運動器疾患発症リスク⁹や生活習慣病発症リスク¹⁰がある人の割合が低いことから、運動習慣のある人を増やすことが重要な課題です。現在も、高齢者の介護予防教室をはじめとする様々な教室を展開していますが、さらに多くの市民が運動できる環境を整える必要があり、その仕組みについて検討が必要です。



② 施策の内容

運動する市民を増やすためには、身近な地域で簡単かつ気軽に参加できる運動教室が必要であると考えます。現行の運動教室について、今以上に多くの市民が活用できるように教室の内容や実施方法を見直していきます。

また、行政だけの教室開催・運営には限りがあるため、民間企業や地域の方々の協力を得ながら、より多くの市民が参加できる環境を整えて、教室を展開します。

⁹ 下記6項目の中で1つでも「あてはまる」があった人

過去1年間の転倒・慢性の腰痛症・慢性の膝関節症・骨粗鬆症・腰や背中痛み・下肢の痛み

¹⁰ 健康診断や人間ドックにおいて「メタボ」「予備群」と判定された人

➤ 具体的な取組

健康づくり運動教室の展開

官民と地域が連携を図り、住民が自分のライフスタイルに応じて参加でき、生涯にわたり健康づくりや運動が継続できる環境（場所や時間）の整備を行い、運動無関心層と不十分層の減少を目指します。

〈主な内容〉

(i) 現行運動教室の整理

現在、市民の健康づくりを所管する健康推進課だけでなく、各公民館やコミュニティセンター、体育館等で様々な運動教室が展開されています。

現行の運動教室について、時間や場所、参加人数や参加者層について整理し、分析を行うことで、効果的に実施できる仕組みを検討します。

(ii) 官民・地域連携型健康づくり教室の実施

教室の実施体制について官民と地域が連携して実施する教室について検討します。

たとえば、現在の事業委託という形態ではなく、市内各地で民間企業等の運動指導者の派遣ができるような仕組みを構築することで、多くの市民が教室に参加することができるようになります。

また、教室の運営・管理を地域住民に任せることにより、持続可能な教室の展開や社会参加できる環境整備を行うことができます。

ほかにも、教室の実施場所を空き家や小学校跡地に設定することで、空き家対策や地域資源の有効活用が可能となります。

これらの例を含めた方法の中から、実現可能なものについて検討し、官民・地域連携型健康づくり教室の開催を目指します。

市民健康づくり事業一覧の活用促進

八幡市や関係団体が実施する健康づくり教室についての情報を掲載した「市民健康づくり事業一覧」を各公民館やホームページ等で公開します。

また、「市民健康づくり事業一覧」が有効活用されるように、記載内容や周知方法について検討します。

(2) 成果連動型インセンティブ事業の実施

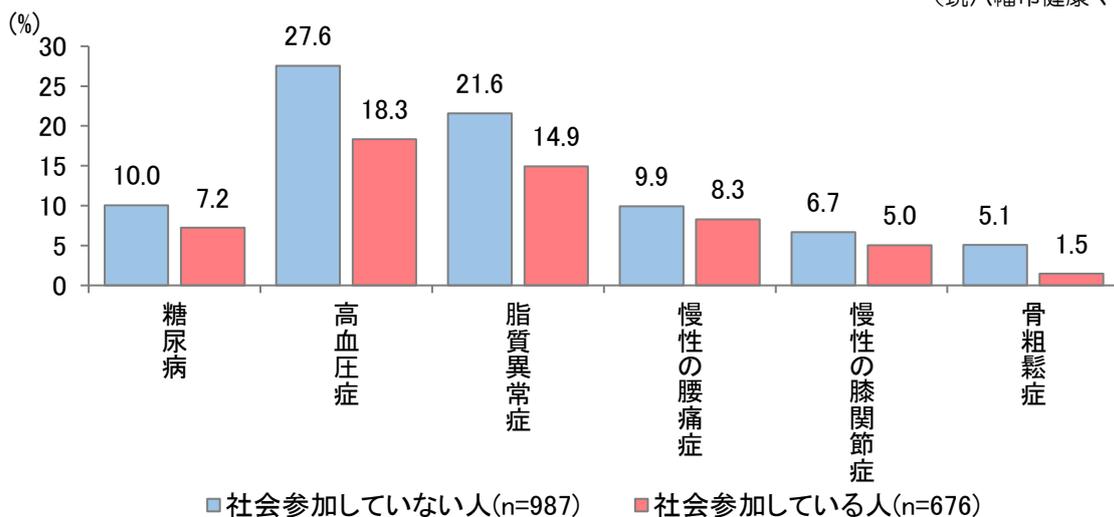
① 施策実施の背景

八幡市ではインセンティブ¹¹事業として「健康マイレージ事業」を行っています。しかし、住民調査によると、「健康マイレージ」事業の認知率は23.6%、参加率は3.2%となっており、内容や周知方法に工夫が必要です。

また、社会参加している人は社会参加していない人と比較して、高血圧症等の有病率が有意に低いこともわかっていることから、ポイント付与の仕組みの中に社会参加についての内容を加えることも市民の健康づくりにとって有効であると考えます。



インセンティブ制度事例
(現八幡市健康マイレージ事業)



社会参加の有無と各疾病有病率

② 施策の内容

多くの市民が参加でき、健康づくりに対する意欲が高まり実際の行動につながるような事業とするために、事業内容について検討を行います。また、健康づくりの努力と成果を「見える化」して、健康データ(歩数計や体組成計)や医療データ(健診データや医療レセプト)を活用することで、データヘルスとしても取り組みます。

¹¹ インセンティブ：やる気を起こさせるような刺激となる事物のこと。

➤ 具体的な取組

インセンティブ事業の実施と改良

市内で行われる健康に関するプログラムへの参加や、日々の健康努力と実践したことによる成果(健康状態の改善)に基づいて、ポイントが付与されるインセンティブ事業を実施します。また、市民にとって、参加意欲をかき立てられる魅力的な事業となるように、ICTシステムの導入による利便性の向上や、ポイント付与の仕組み、広報活動の充実等について検討します。

〈主な内容〉

(i) 現健康マイレージ事業の課題分析と事業改良に向けた検討

現行マイレージ事業の参加状況(地区やポイント参加状況等)を把握・分析して、参加者を増やすための方法について検討します。

また、多くの市民が参加でき、社会保障費の抑制や市内経済への寄与などの効果を生み出す事業としていくために、事業の実施方法について検討します。

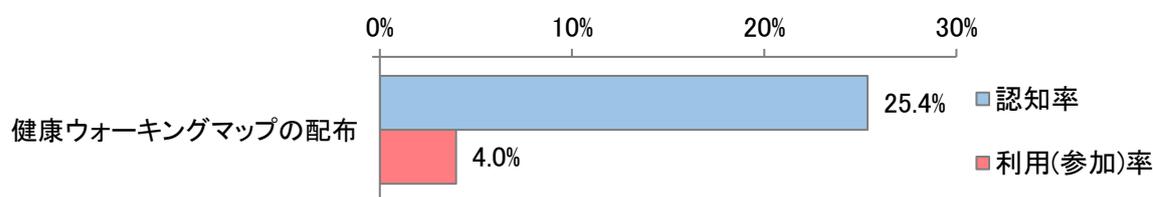
介護支援サポーター事業

高齢者が生きがいづくりや社会参加を通じて介護予防に取り組むことができる仕組みとして、福祉施設等でボランティア活動を行い、その実績に応じて換金可能なポイントを付与する介護支援サポーター事業を実施します。

(3) 誰でも気軽に取り組めるウォーキングの推進

① 施策実施の背景

八幡市では「健康ウォーキングマップ in やわた」を作成し、市内を5つの圏域に分け、それぞれ4コースずつ掲載しています。また、「毎月第1土曜日は八幡市ウォーキングの日」と定め、誰でも気軽に取り組める運動としてウォーキングを推奨しています。住民調査によると、ウォーキングマップ配布事業についての認知率は25.4%、参加率は4.0%となっており、市民の健康づくりに役立っているとは言い難い状況です。より多くの人々が気軽にウォーキングに取り組むようになるためには、マップ等の周知に加えて、ウォーキングを始めるきっかけとなる取組を実施する必要があると考えます。



② 施策の内容

誰もが元気に暮らせるまちの実現をめざし、スポーツに苦手意識を持つ人や高齢者でも楽しく、気軽に取り組めるウォーキングを、一人一人が自分に合ったペースで行える運動として定着するよう取組を進めます。

また、ウォーキングイベントや教室の開催、ウォーキングマップをはじめとするウォーキングに関するツールの活用促進を中心に、歩行環境の整備や、ウォーキングに関する内外の情報提供体制の強化等、様々な視点から働きかけを行います。

➤ 具体的な取組

ウォーキングイベントの開催

ウォーキングマップの作成やウォーキングの日の設定は、市民の自主的な歩行機会の拡大につながると考えていましたが、認知率や参加率が低い状況にあります。

自主的な歩行機会の拡大へとつなげていくために、市民がウォーキングを始めるきっかけづくりとして、運動無関心層の心と身体が動き、継続したウォーキング習慣を身に付けることができるようなイベントを開催します。

〈主な内容〉

(i) ウォーキングイベントの企画と開催

八幡市が設定するウォーキングの日（毎月第1土曜日）を含め、年に複数回のウォーキングイベントを企画します。企画にあたっては、季節や自然に加えてまちの魅力を感じることができるようにコース設定を行います。また、開催日に歩くだけのイベントとならないように、参加者がイベント参加後に継続した健康づくりとしてウォーキングに取り組むきっかけとなる仕掛けについて検討します。

企画や運営については、幅広い層の参加があり、継続してイベントを開催していくことが可能となるように、商工や観光、スポーツ等、関係部署と連携を図るほか、行政だけの取組としてではなく、地域や関連団体、民間企業等とも連携を図ることを視野に入れて、調整を行います。

ウォーキングマップの活用促進

八幡市では、「健康ウォーキングマップ in やわた」として、主に市内の中学校区を圏域とし、5種類のウォーキングマップを作成しています。

しかしながら、前述のとおり、住民調査の結果からは、認知率が約25%、参加率（使用率）は4.0%という状況であり、有効に活用されていない現状にあります。

ウォーキングマップは市民の方が日常生活の中でウォーキングを楽しめるように作成したもので、使用している方からは良い反応も得ています。

イベントの開催や地域との連携、情報発信の仕組みづくりの中で周知に努め、マップを活用する市民を増やし、ウォーキングの推進に努めます。

ウォーキング事業間の連携強化

健康づくりとしてのウォーキング以外にも、スポーツとしてのウォーキングや観光を主体としたまち歩きのイベントなどのウォーキング事業が実施されています。

八幡市全体でウォーキングに取り組む機運を高めていくために、ウォーキング事業の主体と連携を図って、事業の企画や実施にあたって協力体制を築いていきます。

安全で安心して歩ける歩行環境の整備

歩行習慣の定着には、きっかけづくりとともに、住んでいる場所において、「安全で安心して歩くことができる」環境が整備されているかどうか、大きく影響することがわかっています。

歩道整備の拡充や、安全かつ快適な歩道環境の整備に向けた改良、街路灯や街路樹などの維持管理を通じて、歩行環境の整備に努めます。



(4) 食育の推進による健幸づくり

① 施策実施の背景

近年、ライフスタイルの多様化や経済的な理由などにより、人々にとっての「食」は大きく変わってきました。孤食や食の簡素化、欠食といった問題が見られ、食に対する興味・関心や、規則正しい食生活を送ることへの意識が薄れていることが伺えます。「食べる」という行為は生きていく上で必要不可欠な行為であり、食育の推進はすべての世代に共通して重要な健幸づくりと言えます。

市民が、「食べる」ことの大切さを今一度見つめ直し、自身の食生活に関心を持ち、改善が必要なことについては改善をし、正しい食習慣を確立していけるように、様々な取組を通じてサポートすることが必要です。

② 施策の内容

食育の推進についての取組は、対象の違いや、年齢の違いなどがあることからテーマを3つに分類して進めていきます。

1点目は「地域で取り組む食育」、2点目は「健やかな発育のための食育」、3点目は「健康増進のための食育」です。

八幡市に住む人々が「食から健幸になる」ことができるように、それぞれのテーマで取組を進めます。

(i) 地域で取り組む食育

食育を推進することにより正しい食習慣を確立するには、家庭や学校、職場、飲食店など、地域のあらゆる場所において、食育が推進される環境が整っていることが望ましいと言えます。

地域全体で食育を推進する体制を構築するとともに、様々な主体と連携を図りながら食育を推進します。

➤ 具体的な取組

食生活改善推進員の養成と活躍の場の拡大

市民の食育を進める組織として「八幡市食生活改善推進員協議会」があります。

現在も、乳幼児を持つ親に対する教室や介護予防教室での指導など、幅広い年齢層に対して様々な活動を行っています。

しかしながら、近年では推進員のなり手不足の問題等もあり、なかなかその取組を拡大できずにいる状況にあります。

そういった状況を打破し、八幡市の食育を担う重要な役割を果たす組織として今以上に活躍ができるように、活動を促進します。

〈主な内容〉

(i) 食生活改善推進員の新規養成

新たな推進員を養成するための講座を開催します。

また、推進員の活動の認知度を向上させるために、活動の周知や報告等の広報活動を強化し、新規養成講座の受講者が増えるように取り組みます。

(ii) 食生活改善推進員の活動の場の拡大

現在の活動を引き続き推進するとともに、新たな活動の場を模索します。

特に、多くの市民に活動を知ってもらえるイベントなどへのブース出展などは積極的に進めていけるようにサポートを行います。

また、多くの市民に食育の取組に参加してもらうために、市民のニーズ把握に努めます。

地域産業と連携した食育の推進

地域全体で食育を推進するためには、地元の農業や飲食店等と連携した取組が必要であると考えます。

例えば、地場農産物を活用した料理レシピ等の作成や試食、地元飲食店での食育メニューの提供など、市民が食に関心を持つきっかけづくりになるような取組を進めていくために、様々な主体と連携を図ります。

伝統的な食文化の継承と食育

京都府の第3次食育推進計画では、「京都ならではの食育の推進」として食文化の継承などの活動を通じて食育を推進するとともに、食を通じた地域交流を活性化させることが掲げられています。

八幡市が実施したアンケート調査では、「和食、郷土料理、食事の作法等、伝統的な食文化を意識して食事をしているか？」という問いに対して、約3分の2の人が「いいえ」と回答しています。

食文化への関心は、調理や食材、食べ方などの食に関する知識を高め、食習慣を良くすることにつながります。八幡市においても、伝統的な食文化に関する教室や体験の機会が多く設けられるように、関係機関への働きかけなどを行います。

(ii) 健やかな成長のための食育

食育はすべての世代において重要ですが、とりわけ子どもや若い世代にとっては、発育や生活リズムの確立のために非常に重要です。

特に近年では、共働き世代の増加や核家族化などの社会の変化もあって、家庭で食事を摂る様子も変化し、家族そろっての食事機会の減少や栄養の偏り等の問題が生じています。

このことから、家庭での食育に加えて、子どもたちが多くの時間を過ごす保育園・幼稚園・認定こども園、小・中学校において食育を推進することが重要となります。

家庭と教育現場の両面で食育を推進する態勢を整え、若い世代の健やかな成長をサポートします。

➤ 具体的な取組

給食を通じた食育の推進

八幡市では、保育園・幼稚園・認定こども園、小・中学校において、給食を実施しています。

給食は単に食事をする時間ではなく、食に関する様々なことを学ぶことができる大切な時間です。

給食を生きた教材として、子どもたちが正しい食生活を送り、心身ともに健やかに成長していくことができるように、給食を通じた食育を推進します。

〈主な内容〉

- (i) 地元産の食材を使った献立や行事食を提供することで、食材の旬や季節にちなんだ料理を学ぶことができるよう取り組みます。
- (ii) 給食を通じて、正しい食事の作法や食生活について学ぶことができるよう取り組みます。
- (iii) その他、子どもたちが食に関心を持ち、正しい食習慣を身に付けられるように、給食の機会を活用した食育推進の取組を実施します。

母子保健事業における取組

母子保健事業における食育の取組としては、乳幼児たちの保護者に対する働きかけを行います。

乳幼児たちの「食」においては、保護者が食・栄養に関する正しい知識を習得し、実践していくことが大切です。

八幡市では、相談や指導の場として、産前産後の各種教室（マタニティスクール、離乳食教室）や各年代の乳幼児健診などの場を活用して、保護者に対して栄養相談や栄養指導、健康教育を実施しています。

今後も引き続き、保護者に対して相談指導できる場を確保することで、子どもたちの成長をサポートします。

学校教育活動全体を通じた食育の推進

各学校においては、学校保健年間計画に食育全体計画が定められ、毎月ごとにテーマを設定して食育を推進しています。

前述の給食や調理実習などの授業だけが食育の場ではなく、各教科の授業内容や学校行事の中でも、「食」に関して学ぶことができるように計画を立てており、学校教育活動全体を通じた食育を推進しています。

今後も、社会の変化などから生じる「食」に関する問題に注視し、学校で学んだことを今後の正しい食習慣の確立につなげていけるように取組を進めます。

(iii) 健康増進のための食育

「食」は、生活習慣病をはじめとする各種疾病の予防や、身体活動の活発化など自身の健康にとって大切な要素です。「食」に関する正しい知識を養い、規則正しい食習慣を身に付けることは、一人一人の健康増進へとつながります。

近年、ライフスタイルの多様化に伴って、それぞれの食生活が変化しており、正しい食習慣が身に付けられていない人が多く見られます。

市民が、自身の健康にとって食が重要であることを認識し、「食」に関心を持ち、正しい食習慣を身に付けることができるよう取組を進めていくことが必要です。

➤ 具体的な取組

生活習慣病等の予防のための取組の実施

食習慣の乱れから生じる問題として、生活習慣病をはじめとする各種疾患に罹患するリスクが高まることがあげられます。

リスクが高まることを防ぐ、あるいはリスクの高い人たちを改善に結びつけるために、栄養相談、栄養指導、健康教育を実施します。

また、知識の取得だけでなく、一人一人の健康づくりとして継続した活動につながるように、調理実習を含めた教室の開催など、取組方法について検討します。

実施にあたっては、各種疾病罹患者の割合や地域別の傾向などのデータを確認することで、取組を効果的に行えるように努めます。

食・栄養に関する正しい情報提供の実施

市民一人一人が食・栄養に関する正しい知識を持ち、改善に取り組んでいく必要がありますが、近年においては、情報を得る手段が多様化していることもあり、自身に必要な正しい情報を選択することが難しくなっています。

関係各機関と連携を図り、食・栄養に関する情報を提供する体制について検討し、正しい情報提供ができるよう取り組みます。

食習慣を見直すきっかけづくり

長く健康でいるためには、いち早く食習慣の乱れに気付き改善していくことが大切です。また、食習慣が自分自身の健康づくりに大きな影響を与えていることを、市民一人一人が理解することが重要です。

多くの市民が「食」の重要性について認識し、また、少しでも早く食習慣を見直すことができるようにするためには、「食」に関して考える機会を多く作る必要があります。

八幡市が実施する健康づくりイベントや、関係機関が実施する事業において、「食」の重要性を発信し、「食」について考える機会を創出できるよう努めます。

3)健康無関心層を含めたヘルスリテラシー向上策の実施

(1)正しい健幸情報が伝達される仕組みづくり

①施策実施の背景

自身の健康や運動に対して無関心な人たちが国民の約7割を占めていると言われてい
ます。そのことに伴い、健康情報やサービスを調べて、自身にとって必要なものを選択し
効果的に利用することができる能力=ヘルスリテラシーという尺度が注目されています。
住民調査の結果によると、八幡市においてヘルスリテラシーが高い人の割合は約2割です。
自身の健康に関心がない人たちのヘルスリテラシーを向上させる仕掛けが必要です。

②施策内容

健康情報を自ら取らない無関心層に対して有効であると考えられている手法が、「ロコ
ミ」を活用したポピュレーションアプローチです。八幡市においても、「ロコミ」という手
法に着目し、「健幸」情報が正しく伝達される仕組みづくりを行っていきます。また、従来
の情報発信方法についても、さらに効果的に発信できるよう検討します。



文部科学省 スポーツを通じた地域コミュニティ活性化促進事業
筑波大学久野研究室・つくばウエルネスリサーチ (2015)

➤ 具体的な取組

健幸アンバサダーの養成

健幸アンバサダーとは、健康づくり、運動の開始の意思決定に「影響を及ぼす」「感化する」側の人のことで、地域住民等に健康に関する総合的かつ正確な情報（各種疾病予防、運動、栄養、こころ、ダイエット、若返り、認知症などに加えて、まちづくり、社会制度、防災、地域での催し等）を伝える役割を担います。

八幡市では講座を開催して健幸アンバサダーを養成するとともに、健幸アンバサダーの活動を促進するための情報提供を行い、健幸情報が伝達される仕組みを構築します。

〈主な内容〉

(i) 健幸アンバサダー（伝道師）養成講座の開催

市民（主に健康無関心層）が行動変容を起こすように、健幸情報を拡散する役割を担う健幸アンバサダー（伝道師）を養成する講座を開催します。1年あたり150～200名を目標に健幸アンバサダーを養成します。

(ii) 産官学が連携し質の高い情報を定期的に提供

健幸アンバサダーの活動を市民の行動変容へとつなげていくためには、健幸アンバサダーへ提供する情報の内容と質、発信頻度がポイントになります。質の高い情報を定期的に届けるため、行政だけでなく、産官学が連携して情報提供の体制を整えます。



健幸アンバサダー認定証

広報誌を活用した情報発信

健康づくり事業の実施情報や、市民一人一人の健康づくりにつながる健幸情報について、「広報やわた」を活用し発信を行います。

情報の発信にあたっては、正確な情報を提供することはもちろんですが、市民目線に立ち、市民からの見え方、効果的な見せ方を意識して記事を作成します。

住民への有効な情報周知方法の検討

携帯端末（スマートフォンやタブレット）を活用した健幸情報の配信や、携帯アプリケーションでの情報配信など、特に健康無関心層への働きかけとして有効な情報周知方法について研究・検討を行います。



健幸アンバサダー活動イメージ図

(2)「健幸」づくりイベントの開催によるきっかけづくり

①施策実施の背景

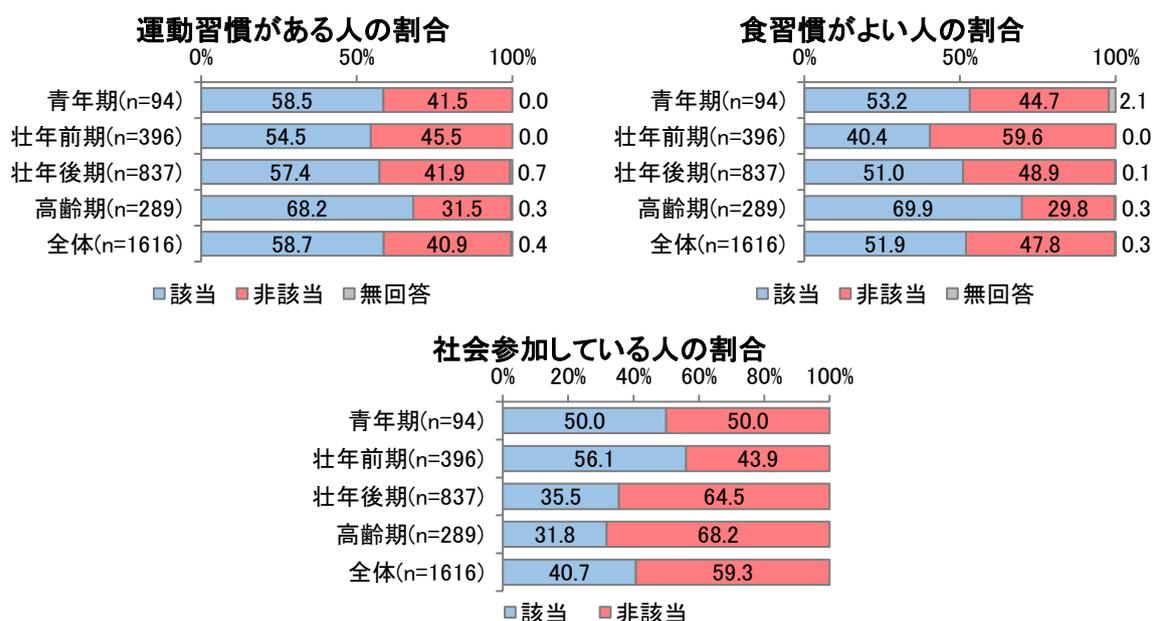
市民のヘルスリテラシーを向上させるためには、自身の健康に興味関心を持つ機会を設ける必要があります。八幡市では、健康づくりに取り組むきっかけを生み出すためのイベントとして「健康フェスタ」を年に1回実施していますが、健康無関心層の参加をさらに促していくためには、「行ってみたいくなる」企画と仕掛けが必要です。

②施策の内容

健康寿命の3要素と言われる運動・食事・社会参加を網羅し、高齢者だけでなく多様な世代の嗜好に応じた健幸づくりイベントや教室を開催します。また、自身の健康について考えたり実感したりできる場の提供や、新たなイベントの実施について検討します。

イベントや教室の実施にあたっては、「健康無関心層」の参加を重点的な考えとし、健康づくりの枠にとらわれすぎない企画や、インセンティブ付与等の仕掛けについて検討します。

企画や運営については、継続して事業実施できるように、地域住民や学校、市内団体、民間企業等、様々な主体との連携を図ります。



➤ 具体的な取組

健幸マルシェの開催

運動・食・社会参加のすべてを網羅するイベントとして、地域住民や、市内団体、民間企業等と連携し、老若男女がつどい、学ぶことができ、健幸になることができる「健幸マルシェ」の開催について検討します。

〈主な内容〉

(i) 健幸マルシェの企画・開催

健幸マルシェの開催にあたっては、特に健康無関心層が参加したくなるようなイベントになるように、興味を引く企画の検討や会場の設定などを行います。

また、もう一つの重要なポイントとして、イベント参加後の継続した健康づくり活動へとつなげることを意識して企画の検討を行います。

その他、地元の農産品や加工品の販売や、試食、地域で活動するサークル・団体による講座や教室等、「八幡市」ならではの魅力を発揮する内容を企画することで、地域力を高め、元気ある元気なまちとなり、外出頻度が高くなるといった好循環を生み出せるような仕組みがつけられるように取り組みます。

(ii) イベントの実施体制の整備

企画や運営の体制は、継続した開催、定期的な開催を実現するために、行政だけで行うのではなく、関係団体による実行委員会の設置や、複数機関での共催などの方法を検討します。

また、様々な主体との連携は、実施内容の検討においても、地域力や民間企業のノウハウの活用など魅力あるイベントを作っていく上でメリットとなります。参加後の継続した健康づくりの活動につながるような内容を企画するためにも、様々な主体と連携し実施体制を整備していきます。

健康フェスタの開催

市民一人一人の健康づくりについて考えるきっかけとなることを目的に、2014（平成26）年度から年に1回、「八幡市健康フェスタ」を八幡市民スポーツ公園で開催しています。

イベントでは、体力テストや健康チェック、ニュースポーツ体験、特別講師による講演などを行っていますが、今まで以上にイベント参加後の市民の健康づくり活動へとつなげていけるように、実施内容を検討し開催します。

食やスポーツに関するイベント・教室との連携

グルメイベントやマラソン大会など食やスポーツに関するイベント・教室は、市民の興味や関心が高いイベントとして多数開催されています。

これらのイベント・教室は、食生活の改善や運動習慣の確立、社会参加の促進などを訴えかけることができる貴重な場であると考えます。健康づくりの意識付けを行う企画を組み込んだり、健康づくりと連携した取組を実施することができるかについて、実施主体に対して働きかけます。



事例 三條市マルシェ



事例 見附市早朝ラジオ体操

2 まちの健幸づくり

～自然や歴史文化を活かした歩きたくなる「まち」への転換～

高齢化や人口減少が進んでも市民が健幸であるためには、日常の身体活動量を増加させていく必要がありますが、そのためには、運動教室の実施や市民のヘルスリテラシーを高める取組など「人の健幸づくり」の取組に加えて、安全安心に歩くことができる歩道の整備や、公共交通の充実などにより歩いたり外出したりする機会を増やし、八幡市に暮らすことで市民が自然と健康になってしまうようなまちづくりを行っていくことが効果的です。まちづくりによる身体活動量の増加は、健康に関心がない人に対しても効果があることから健康無関心層対策になります。

八幡市には、誇るべき豊かな自然や歴史文化などの地域資源があることから、これらの地域資源を活用し、歩きたくなる・外出したくなるまちを形成していくとともに、公共交通等のマイカーに依存しない移動手段についても利便性を高めていきます。

また、健幸になるまちづくりの基本となるのは、良好な住生活と考えます。

「住む」ことについても、八幡市が築いてきた良好な住宅ストック等を活用しながらライフサイクルやライフスタイルに応じた柔軟な住まい方に対応できるような仕組みを構築していきます。

【成果指標】

指 標	現 状	目 標 2022 年度	目 標 2027 年度
1 居住地周辺の歩行・運動環境が良いと思う人の割合	27.4%	30.0%	35.0%
2 ひと月の外出頻度	23.4 日	24.0 日	25.0 日
3 主な移動手段が車・バイクの人の割合	47.7%	47.0%	45.0%
4 八幡市に住み続けたいと思う人の割合	56.5%	60.0%	65.0%
5 コミュニティバスの年間利用者数	92,399 人	93,200 人	94,100 人

※指標の設定

- ・指標 1～4 は 2016(平成 28)年度住民調査より
- ・指標 5 は 2017(平成 29)年度八幡市統計書より

【目指す姿】

- やわたの自然や歴史文化を感じ、外出してみたいくなるまち
- まちのなかに交流拠点があり、いつでも誰かに会えるまち
- くるまに頼りすぎなくても快適便利に暮らせるまち
- ライフステージとライフスタイルに応じた多様な住まい方ができ、いつまでも住んでいたいと思えるまち

【施策体系】

施策の方向	施策の内容
1) 歴史文化・自然の魅力等を生かしたまちづくりの推進	(1) 八幡の地域資源やものがたりを結ぶ「ウエルネス軸」の形成 (2) まちなかにおける「交流広場」の形成と利活用
2) 公共交通や自転車の活用を促進する環境整備	(1) 路線バス・コミュニティバスの利用促進 (2) 利用目的に応じた自転車の利用促進
3) 住み続けたいと思えるまちづくりの推進	(1) まちなか居住や近居など、ニーズに応じた住み替えサイクルの構築 (2) 男山地域の再生 (3) 西山・橋本地区の一部等のオールドニュータウンの再生
4) コンパクト＋ネットワーク型の都市構造への転換	(1) 日常生活に必要な機能や居住の立地適正化

1) 歴史文化・自然の魅力等を生かしたまちづくりの推進

(1) 八幡の地域資源やものがたりを結ぶ「ウエルネス軸」の形成

① 施策実施の背景

八幡市には多くの誇るべき自然や歴史文化の資源があります。八幡市観光基本計画（2014（平成26）年3月改訂）では、八幡市には地域資源にまつわる多くの「ものがたり」があるとしたうえで、「ときめきとものがたりが奏でるふれあいのまち やわた」を基本理念とした観光施策を提示しています。

これら一つひとつの地域資源は素晴らしいものですが、市内全域に分散しているため、地域資源を巡るネットワークの形成が必要です。



石清水八幡宮



流れ橋

② 施策内容

このような背景を踏まえ、市内の地域資源を結ぶ軸を「ウエルネス軸」として位置づけ、ネットワークを形成していくこととします。ウエルネス軸において、公共交通や自転車でアクセスする利便性の向上や、歩行者に優しいみちづくりなどを進めることで、歩きたくなるまち、外出したくなるまちを目指します。

また、ウエルネス軸沿いでは公共・民間の建築敷地の空地部分などを活用し、休憩できる場所（ベンチ、トイレ等）の確保についても検討します。



ウエルネス軸のイメージ

➤ 具体的な取組

東高野街道の歩行者優先化

東高野街道はかつて京都から高野山への参詣道として用いられた街道で、沿道には寺院や歴史的な趣を感じる建築物等が並んでいます。

東高野街道のうち石清水八幡宮～円福寺区間は、ウェルネス軸のなかでも八幡市の歴史や文化を感じる重要な区間ですが、現状では歩行者に対して特段配慮されたみちにはなっていません。

東高野街道において歩行者の安全性や歴史的景観に配慮したみちの再構築について検討します。



【東高野街道の現況】



【東高野街道改修イメージの一例】 ※写真はイメージであり、詳細は今後検討します。



路側帯をカラー舗装にして車道を狭く見せることで自動車の速度抑制を図っている事例（相互通行可）

歩行者・自転車のネットワーク形成や安全性向上を目的とした道路の整備・改良

東高野街道以外の道路でも、道路管理者により下記のような道路の整備・改良事業を進めています。歩行者・自転車の安全性向上を図り、今後も着実に道路の整備・改良を進めます。

歩行者・自転車のネットワーク形成や安全性向上を目的として実施中の道路の整備・改良事業一覧

路線名	事業概要
都市計画道路八幡田辺線（国道1号以西）整備事業	市道二階堂川口線バイパス事業と歩調を合わせ、市道二階堂川口線の交通量を緩和させるとともに歩行者等の安全・安心の確保を目指します。
府道八幡木津線改良事業	木津川御幸橋架替事業により一部車線数拡大・歩道整備が実施されました。市街地へ向かうその先線部分について、よりスムーズな自転車交通及び歩行者等の安全・安心の確保を目指します。
府道長尾八幡線改良事業	国道1号から松花堂庭園や八幡市街地への玄関口であり、市民や来訪者等が安心して通行できるよう、国道1号～府道八幡城陽線間の歩道未整備区間の整備を進めます。
国道1号八幡市戸津地区歩道改良事業	国道1号の八幡下奈良交差点以南の約1.9kmの歩道未整備区間において、両側の歩道と中央分離帯を設置し、歩行者等の安全確保、事故防止を図ります。
歩道改良事業	安全かつ快適な道路環境の整備に向け、計画的に改修等を実施します。（2015（平成27）年度は幣原1号線230mの歩道改良、2016（平成28）年度は八幡城陽線425mの歩道改良を実施済）

公園への健康器具設置・維持管理

市民の健康増進のため、身近に立ち寄ることができる公園に健康遊具を設置し、維持管理を行います。

(2) まちなかにおける「交流広場」の形成と利活用

① 施策実施の背景

現状において、八幡市には、まちなかに人々が集まりくつろぐことができる空間があまりありません。歩きたくなるまちを形成するためには、歩きやすい歩行空間だけでなく、目的地や中継地として人々が交流する場所が必要です。

「お茶の京都」八幡市マスタープラン（2016（平成28）年3月）では、歴史文化を活かした賑わいの創出や、賑わい創出のための受入環境整備を実施することとしており、お茶の京都に基づく観光まちづくりとして八幡市駅前を交流拠点として整備することや「まちなかカフェ」に取り組むことなどが検討されています。

また八幡市駅前整備等観光まちづくり構想（2017（平成29）年5月）では、石清水八幡宮の玄関口にあたる八幡市駅前周辺の目指すべき姿やそれを実現するビジネスモデルについて検討しており、「出会いの物語」の創出、「幸せの風景」の創出、「出会いの門前町」の創出、「フューチャー・センター&リビング・ラボ やわた（仮称）」による創造的事業の創出などの戦略が立案されています。

② 施策の内容

「お茶の京都」八幡市マスタープランや八幡市駅前整備等観光まちづくり構想等と連携して、多くの人が行き交う駅前や市役所などの集客施設周辺において市民と来訪者が交流するまちなか交流広場を設け、イベント広場としての活用や常設的なオープンカフェ（（仮称）まちなかカフェ）の利活用など、まちの中に人が溜まり交流する空間の形成について検討し、外出の目的づくりに取り組みます。

また、占用許可の特例などの制度の活用により、歩道や公園・河川空間などの公共空間においても賑わいを創出することについて検討します。

➤ 具体的な取組

市民の交流を支える庁舎

文化センターと連携して市民が集い、憩い、ふれあい、学ぶ多彩な活動や交流を支えるような空間を整備します。

本庁舎南側広場を市民交流のシンボル「市民広場」と位置づけ、整備を検討します。

市役所の建て替えが検討されているこの機会を捉え、スマートウェルネスやわたとしての市役所のあり方や機能を検討していきます。



【市役所前に市民のための広場を整備している例：堺市市民広場 Mina さかい】



公園等維持管理

公園が、安心して集い、遊び、憩う場所となるように公園・遊具等の維持管理・補修等を行います。(2015(平成27)年度実績：都市公園等192ヶ所)

八幡市駅前における賑わい空間の創出

八幡市駅は八幡市の玄関口であり、八幡市の印象を決める「顔」となる場所です。また国宝石清水八幡宮へ参拝するケーブルカーとの結節点であり、八幡市にとって大変重要な場所です。

この八幡市駅前の空間で沿道の店舗や鉄道事業者等と連携し、例えばオープンカフェならぬ「オープン茶屋」を開くなど、人々が足をとめ駅前に滞在するきっかけをつくとともに、来訪者が八幡市駅に降り立ったときの第一印象の形成に寄与する賑わい空間の創出に向けて検討していきます。



八幡市駅周辺(北口地区)、橋本駅周辺整備事業

京都第二外環状道路の開通や御幸橋の架け替えに伴う駅勢圏の拡大を踏まえ、北部広域交流エリアのターミナルである八幡市駅北口地区について京阪放生川踏切の歩道拡幅を検討しています。

また橋本駅周辺については、生活交流拠点として駅前広場の整備を検討しています。

【参考: まちなか交流広場の事例】

三條市 「ステージえんがわ」

自由に入出りできるまちなかの屋根付き広場として2016(平成28)年3月にオープン。みんなで朝食をいただく「あさいちごはん」など多様な活動に利用されている。



2) 公共交通や自転車の活用を促進する環境整備

(1) 路線バス・コミュニティバスの利用促進

① 施策実施の背景

過度に自動車に依存しない移動を可能とするため、また高齢社会の到来に対応して自動車が運転できない高齢者等でも移動に困らない社会とするためには、電車やバスなどの公共交通の利便性を維持・向上することが必要です。

八幡市の路線バス利用者の状況を見てみると2015（平成27）年頃までは横ばいの状況が続いていましたが、直近の利用者数はやや増加しています。また、コミュニティバスの年間利用者数は5年間で約20%増加しています。

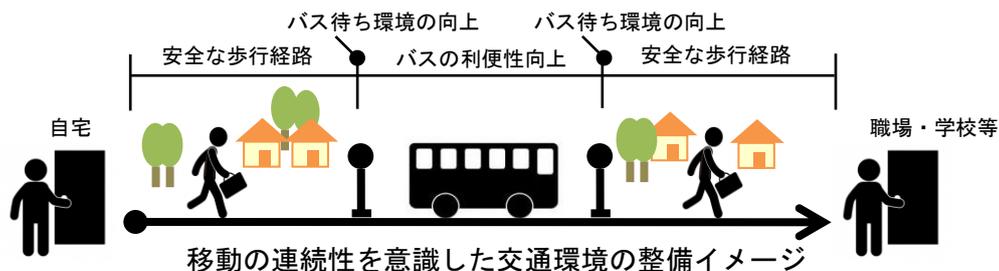
（次ページ参考資料参照）

② 施策の内容

路線バスやコミュニティバスの運行頻度・時間帯については利用実態に即して公共交通事業者と協議のうえ見直します。

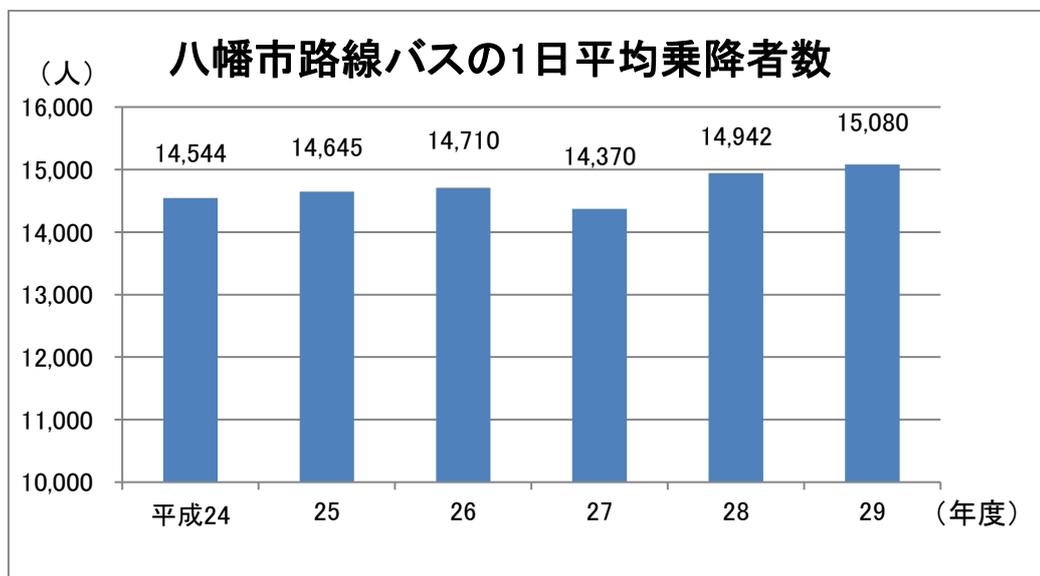
コミュニティバスは交通不便地域を含めた市内の循環、路線バスは主に市外の鉄道駅等への広域的なアクセスと役割分担されているため、路線バスとコミュニティバスの乗り換えの快適性・利便性を向上させるための乗り換え停留所の改修や、必要に応じて民間施設（コンビニ等）と連携した停留所の利便性向上を公共交通事業者と協議のうえ検討します。

また、バス停までの歩行ルートの改善や、起終点・結節点となるバス停への駐輪場の併設など、他の交通モードとの連続性を意識した交通環境の整備を進めます。



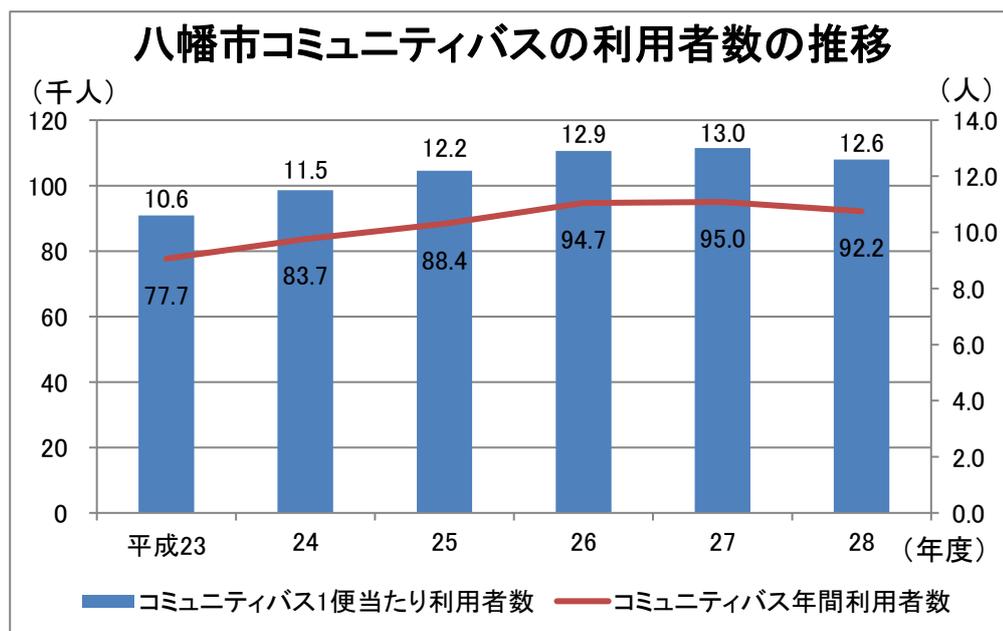
【参考:路線バスの利用状況の推移】

◆八幡市の路線バス利用者の推移を概観すると、平成27年まではほぼ横ばいかわすかに減少傾向となっていたが、それ以降は増加している。



【参考:コミュニティバスの利用状況の推移】

◆八幡市のコミュニティバスの利用者人数は平成23年度と比較し約20%増加している。



➤ 具体的な取組

コミュニティバス運行事業

公共交通サービスを受けない地域へのサービス提供として、京都京阪バス株式会社への委託により橋本地域と市民体育館を結ぶルートを運行します。

公共交通調査研究

高齢社会を踏まえ市民の市内移動をより快適・便利なものにするための新たな公共交通システムについて調査研究を行うとともにコミュニティバス運行経路のあり方について必要に応じて検討を行います。

コミュニティバス1日乗車券の販売

市コミュニティバス利用促進のため、1日で何度も乗降可能な1日乗車券の販売を行います。

バス停留所整備

利用者にやさしい環境づくりを目的とし、バス停留所のベンチや上屋等の整備を行います。

【参考:コンビニなど沿道施設と連携した「バスの駅」について】

京都市では路線バスとコミュニティバスの乗り換え地点となるバス停や利用者の多いバス停では、コンビニなど沿道の施設とも連携し、快適にバス待ちができ、沿道施設にもメリットがある「バスの駅」の設置が行われています。



【京都市交通局「バスの駅」に関する取組】



(参考)「バスの駅」について

- ・ 歩道に設置する「バス停」に対して、「バスの駅」は、地域や民間事業者の皆様の御協力をいただき、敷地や建物施設の一部を無償で貸していただき、交通局が上屋やベンチ、バス接近表示器などを整備するバス待ちスペースです。
- ・ これまでに、清水道、南太秦、四条河原町、福王子、堀川丸太町、京都学園大学前など13箇所に設置しています。

(2)利用目的に応じた自転車の利用促進

①施策実施の背景

自転車は環境にもやさしく健康にもよい交通手段として、近年その価値が見直されている交通手段のひとつです。また、八幡市は全体が比較的コンパクトであるため、点在する歴史文化資源を巡るのにちょうどよい移動手段にもなります。

さらに八幡市には三川の河川敷があり、移動手段だけでなく健康づくりやスポーツのための自転車利用もしやすい環境があります。

②施策の内容

以下のように自転車の利用目的に応じた自転車の利用促進を図ります。

【利用目的に応じた自転車の利用促進策】

日常の移動手段としての自転車	=	自転車の通行空間の確保
レクリエーション・エクササイズとしての自転車	=	河川敷の自転車の利用促進・安全性向上
観光の足としての自転車	=	レンタサイクルの利用促進 (必要に応じてシェアサイクルの導入)

※レンタサイクルは現在八幡市駅、松花堂、四季彩館で貸出・返却可能



自転車レーンの設置イメージ
(写真は京都市烏丸通り)



木津川の自転車道(現況)



八幡市駅前のレンタサイクル館
(H28年10月オープン)

➤ 具体的な取組

レンタサイクル事業

観光客等が京阪八幡市駅、松花堂、やわた流れ橋交流プラザなどの施設間で手軽に利用できるよう、レンタサイクルを配置し、貸し出しを行います。

※八幡市観光協会実施事業

【参考：自転車道、自転車レーン等の整備について】(改訂京都市自転車総合計画見直し検討部会より)

◆自転車道と自転車レーンの比較

	自転車道	自転車専用通行帯 (自転車レーン)
道路幅員	<p>歩道 自転車道 2.0m～ (やむ負えない場合1.5m)</p>	<p>歩道 自転車専用通行帯 1.0m～ (1.5m以上が望ましい)</p>
自転車の走行方向	基本：双方向での通行 (交通規制により一方通行可)	一方通行
費用	高い(約3倍)	安い(1とすると)
その他	<ul style="list-style-type: none"> ● 歩道、車道、自転車道を構造物により区分することができる ● 基本は双方向での走行のため、幅員が十分でないとき自転車同士でのすれ違いでの接触の危険性は高い 	<ul style="list-style-type: none"> ● 道路の物理的を変更せず、自転車の走行環境を整備できる ● 限られた費用で、より多くの整備が可能。 ● 荷捌き車や路上駐車への対策が必要

◆道路の状況に応じた様々な自転車通行空間の整備手法(一例)

◆自転車道



◆自転車レーン



3) 住み続けたいと思えるまちづくりの推進

(1) まちなか居住や近居など、ニーズに応じた住み替えサイクルの構築

① 施策の背景

ライフスタイルやライフサイクルが多様化する中で、市民一人一人の住みたい場所や居住のスタイルは大きく変化しています。また、まちにおいては、増加傾向にある空き家などを有効活用することが喫緊の課題になっています。

これらの状況に対応していくためには、まちの資源を上手く活用することが重要です。

② 施策の内容

健康に不安を感じはじめた独居高齢者や両親の近くに住みたい子育て夫婦、住宅が手狭になったファミリーなど、多様なニーズに応じて適切な住宅が市内で確保できる仕組みを整えることで、市内に住み続けることが可能になる「住み替えサイクル」の構築を目指します。

※近隣都市の取組事例として、93～94ページに京阪電鉄不動産株式会社と枚方信用金庫による「住まいのコンサルティングアドバイザー」を紹介しています。

➤ 関連する取組

八幡市住生活基本計画策定・推進

「住生活」にかかる幅広い分野での総合的かつ具体的な計画となる住生活基本計画後期基本計画を策定し、計画に基づく取組を推進します。

(計画期間：2014（平成26）年度～2023年度)

八幡市営住宅等ストック総合活用計画策定・推進

八幡市住生活基本計画の一部として、既存の市営住宅等ストックについて今後の集約・建て替え及び長寿命化工事等を行うにあたり基本的な指針となるストック総合活用計画を策定し、計画に基づく取組を推進します。

(計画期間：2014（平成26）年度～2023年度)

八幡市における地域住宅等整備計画策定・推進

八幡市営住宅等ストック総合活用計画に沿った事業の推進にあたり、社会資本整備総合交付金の対象となる事業の必要性・事業費等を定めた計画を策定し、計画に基づく整備を推進します。

(計画期間：2016（平成28）年度～2020年度)

住生活総合調査

住宅及び住生活に対する評価や住宅改善計画等の居住者の意識・意向の把握に努めます。（次回調査は2018（平成30）年度に国・府が実施）

【事例】「住まいのコンサルティングアドバイザー」プレスリリース資料 1/2
 (京阪ホールディングス ホームページより)



平成28年10月28日
 京阪電鉄不動産株式会社
 枚方信用金庫

「住まいを〇〇したいにお応えします」京阪×ひらしん 【住まいのコンサルティングアドバイザー】11月1日より活動スタート!

国土交通省「良質な住宅ストックを形成する市場環境整備促進事業」に採択。
 鉄道系のグループと地元の信用金庫が、地域の活性化のために、
 住まいの売買から維持管理まで幅広く連携するのは、全国でも数少ない取り組み。

京阪ホールディングス株式会社(本社:大阪市中央区、代表取締役社長:加藤 好文)の傘下である京阪電鉄不動産株式会社(本社:大阪市中央区、代表取締役社長:三浦 達也)は、枚方信用金庫(本店:大阪府枚方市、理事長:吉野 敬昌 以下、「ひらしん」と)と共同で、京阪沿線を次の世代にも住みたい魅力的な街とするために、暮らしをオールラウンドでサポートする新しい住まいサービス『住まいのコンサルティングアドバイザー』の活動をスタートします。

京阪ホールディングス株式会社と「ひらしん」は本年1月に相互の連携を強化し、地域の持続的な活性化に資することを目的に包括連携協定を締結。幅広く連携協力しながら、お年寄りから子育て世代まで多くの方に愛され、次の世代へ「巡り住む(めぐりすむ)」街づくり活動を『巡リズム』と称し、地域の持続的な発展に繋がる取り組みを進めています。

この度の『住まいのコンサルティングアドバイザー』活動は、その一環であり、京阪沿線に居住する住宅購入者の、「我が家を〇〇したい」「自宅を〇〇してほしい」という要望に応えるものです。住民目線による視点から、住まいに関する多彩なソリューションサービスを提供し、オールラウンドで京阪沿線に住まう方々の暮らしを全面サポートしていく活動です。

京阪とひらしんが共同で住まいサービスを一体化させ、今後、店頭相談やご自宅訪問等を通じて事業を進めてまいります。日々の暮らしに安心感をもっていただきながら、不動産価値が持続する住まいとなるための『住まいのコンサルティングアドバイザー』活動を通じて、若い人から高齢者の方まで、多くの世代のご家族が京阪沿線で安心して暮らし、次の世代へとめぐり住むことができるモデルづくりを推進していきます。

- 視点1 — 家を買いたい、売りたい「京阪の仲介」
 家を住宅ローンで買いたい「ひらしん住宅ローン」
- 視点2 — 家を貸したい「マイホーム活用応援隊」
 家を担保にお金を借りたい「ひらしんリバースモーゲージローン<あんしん>」
- 視点3 — 家のメンテナンスを頼みたい「京阪のリフォーム」
 リフォーム資金を借りたい「ひらしん目的ローン<リフォームプラン>」
- 視点4 — 家をきれいにしたい「京阪の家事サービス<カジスキー>」
- 視点5 — 家の管理を頼みたい「京阪の賃貸管理」
- 視点6 — 家の状態を知りたい「京阪のホームインスペクション」
 メンテナンスを頼みたい「京阪のアフターメンテナンス」



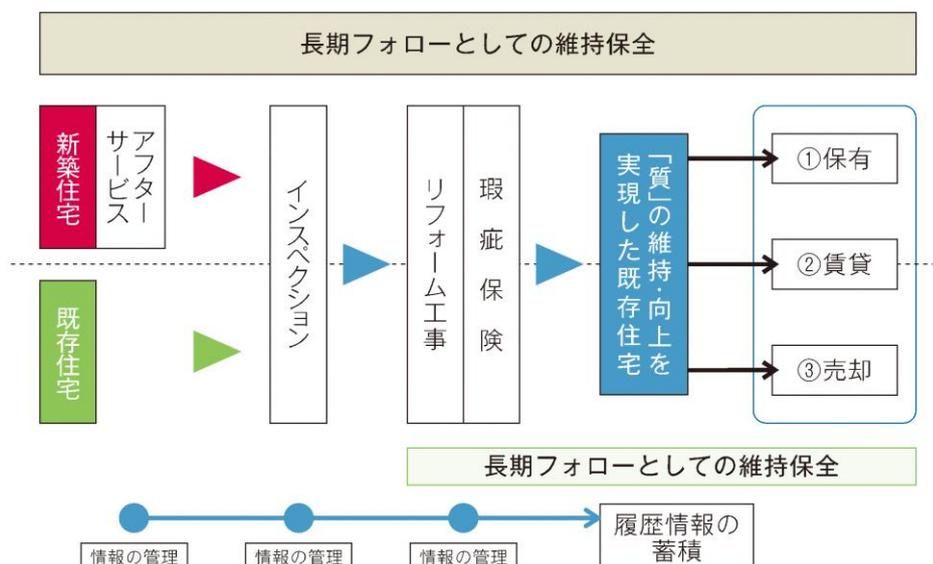
★「住まいのコンサルティングアドバイザー」受付店舗

■枚方信用金庫(◎本店営業部 地方創生推進室 ◎寝屋川支店 ◎牧野支店 ◎枚方公園前支店 ◎くずは支店 ◎交野支店 ◎家具町支店 ◎光善寺駅前支店 ◎星丘支店 ◎長尾支店 ◎東香里支店) ■京阪電鉄不動産株式会社(◎くずは営業所 ◎枚方営業所 ◎京阪東ローズタウン営業所 ◎京阪のリフォーム 京阪くずは店 ◎京阪ファーストリフォームプラザ ◎京阪の家事サービス カジスキー) ※掲載の店舗でのご相談は、無料です。各サービスを受けるにあたっては、有料となります。

【事例】「住まいのコンサルティングアドバイザー」プレスリリース資料 2/2
 (京阪ホールディングス ホームページより)

■国土交通省「良質な住宅ストックを形成する市場環境整備促進事業」について

平成28年7月、京阪電鉄不動産と枚方信用金庫は、既存住宅流通促進に関連する国土交通省の補助事業である「良質な住宅ストックを形成する市場環境整備促進事業」に申請し、採択されました。これまで、国では、ストック重視の住宅政策に基づき、長期優良住宅、住宅性能評価、瑕疵保険、インスペクション(住宅診断)等の制度設計及び普及拡大を行ってきました。この「良質な住宅ストックを形成する市場環境整備促進事業」では、定期的なインスペクションと適切なリフォーム工事による、長期維持保全計画の協議・検討を行います。それにもとづくサービスを『住まいのコンサルティングアドバイザー』活動と位置づけ、家のメンテナンスを頼みたいという要望をお持ちの方を対象として、長期アフターメンテナンスによる住まいの「質」の維持保全サービスをご提案していきます。また、そのアフターメンテナンスを実施した物件を「認定住宅化」することによって、住まいの付加価値の創出を図ってまいります。



(2) 男山地域の再生

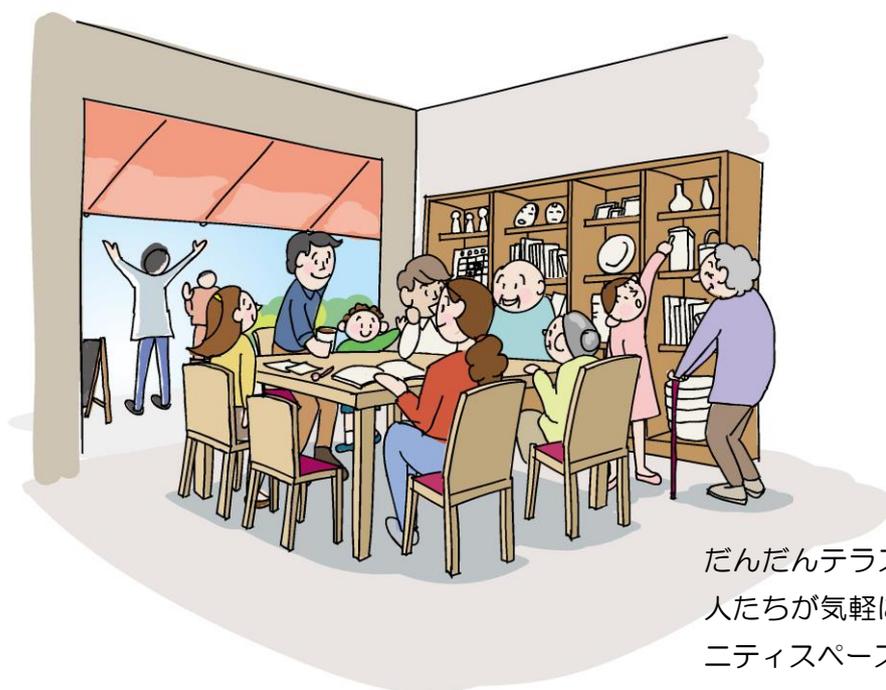
① 施策の背景

昭和47年から入居が始まった男山団地は、団地の老朽化や住民の高齢化が進んでいますが、市にとっては良好な住環境が整った貴重な住宅資産のひとつです。

現在、男山地域ではUR都市機構・関西大学・京都府・八幡市の4者による「男山地域まちづくり連携協定」を締結し、各種活動を実施しています。

② 施策の内容

今後は「男山地域まちづくり連携協定」に基づく活動をさらに促進していくとともに、居住者の心身の健康につながる取組についても、男山地域の特性や、地域資源を上手く活用しながら実施することで、今以上に元気で活気のある地域づくりを目指します。



だんだんテラスのような地域の人たちが気軽に集まれるコミュニティスペースを増やしていく

➤ 具体的な取組

男山地域再生基本計画策定・推進(ハード事業)

UR 都市機構の「UR 賃貸住宅ストック再生・再編方針に基づく実施計画」に基づく事業及び住民等による団地型分譲集合住宅の再生事業の進捗に合わせ、都市計画等に関する検討を行います。

男山地域再生基本計画策定・推進(ソフト事業)

子育て世代を呼び込み、地域で支え合うまちづくりを進め、男山地域の再生・活性化を図るため、UR 都市機構、関西大学、地域住民、京都府等と連携し、総合的な取組を検討・実施します。

【参考】男山地域のまちづくりに関する連携協定に基づき実施している活動概要

(平成 28 年度第 4 回やわたスマートウェルネスシティ推進協議会 URプレゼン資料より)



(3) 西山・橋本地区の一部等のオールドニュータウンの再生

① 施策の背景

橋本駅に近い橋本地区や西山地区は、昭和30年代から造成が始まった分譲住宅地です（これらの地区を仮にオールドニュータウンと呼びます）。

これらのオールドニュータウンも男山団地と同様に八幡市の貴重な住宅資産のひとつです。しかし住民の高齢化が進み、もともと丘陵地であったことから坂の多い地形が高齢者等にとっては歩行の阻害要因となっています。



橋本栗ヶ谷周辺の住宅地。
落ち着いた高質な住宅地だが坂が多く、
空き地も目立ちはじめている

② 施策の内容

これらの地区の一部（くずはローズタウン）では国土交通省のモデル事業「住宅団地型既存住宅流通促進モデル事業」が2015（平成27）年度に採択されました。

このモデル事業による住宅流通施策に加え、この地域の住民がいつまでも健康に暮らしていくことができるように、住民主体の活動を基本としたコミュニティ活動の活性化について検討します。



➤ 具体的な取組

地域住民が主体となったコミュニティ活動やコミュニティビジネス

地域住民が主体となって、地域の活力を高めていくコミュニティ活動やコミュニティビジネスが積極的に実施されるように、立ち上げや継続に係る仕組みについて検討します。

（コミュニティ活動の例：地域の交流施設を活用した健康づくり教室、コミュニティサロンの展開など）

4)コンパクト＋ネットワーク型都市構造への転換

(1)日常生活に必要な機能や居住の立地適正化

①施策の背景

人口減少、少子高齢化の進展に伴い、拡散した市街地や低密度な住宅地では居住者の生活を支えるサービスの提供が困難になりかねない状況が懸念されています。

拡散した都市構造から、コンパクトで公共交通等によりネットワークされた都市構造へと転換するため、2014（平成26）年8月の都市再生特別措置法の改正に伴い「立地適正化計画」制度が創設されました。

②施策の内容

八幡市は人口集中エリアが比較的まとまって分布している状況にありますが、これからの少子高齢化の時代を前に、さらに徒歩や自転車を基本とした行動で日常生活を営むことができるよう、日常生活に必要な診療所や通所介護施設、保育園やスーパーなどの施設（都市の機能）を日常生活圏内で確保します。

民間が設置する施設については適切な場所に立地できるような施設誘導の仕組みを整えます。また居住地についても適切な人口密度が将来にわたって維持できるよう、都市の機能が集積する区域を中心に居住の誘導を図ります。

また、このような都市構造への転換を目的とした立地適正化計画の策定についても検討します。



➤ 具体的な取組

八幡市都市計画マスタープラン策定・推進

八幡市のめざす将来都市像の実現に向けたまちづくりの指針となる都市計画マスタープランを策定し、計画に基づく取組を推進します。

(計画目標年次：2026年)

都市計画調査・検討

総合計画にかかげる将来都市像の実現のため、都市計画マスタープランに基づき線引きの見直しや地域地区・地区計画の決定・変更並びに都市施設の決定・変更に係る検討を行います。

都市計画基礎調査

都市計画法第6条の規定により概ね5年ごとに都市計画に関する基礎調査として国土交通省令で定める事項に関する現況及び将来の見通しについて、調査主体の府から委託を受けて調査を行います。

立地適正化計画策定の検討

将来的な人口の減少や高齢者の増加に対応したコンパクトで持続可能な都市構造への転換を図るため、都市再生特別措置法に基づく立地適正化計画の策定について検討します。

【参考:立地適正化計画の概要(国土交通省資料より)】

多極ネットワーク型コンパクトシティを形成し、居住機能や福祉・医療・商業等の都市機能の立地、公共交通の充実に関するための包括的なマスタープランとして、2014（平成26）年8月の都市再生特別措置法の改正により「立地適正化計画」制度が創設されました。

背景

- ・地方都市では、高齢化が進む中で、市街地が拡散して低密度な市街地を形成。大都市では、高齢者が急増。

法律の概要

- 立地適正化計画（市町村）
- ・都市全体の観点から、居住機能や福祉・医療・商業等の都市機能の立地、公共交通の充実に関する包括的なマスタープランを作成
- ・民間の都市機能への投資や居住を効果的に誘導するための土俵づくり（多極ネットワーク型コンパクトシティ）

○都市全体を見渡して…

都市機能誘導区域
生活サービスを誘導するエリアと当該エリアに誘導する施設を設定

- ◆都市機能（福祉・医療・商業等）の立地促進
 - 誘導施設への税財政・金融上の支援
 - ・外から内(まちなか)への移転に係る買換特例 税制
 - ・民都機構による出資等の対象化 予算
 - ・交付金の対象に通所型福祉施設等を追加 予算
 - 福祉・医療施設等の建替等のための容積率等の緩和
 - ・市町村が誘導用途について容積率等を緩和することが可能
 - 公的不動産・低未利用地の有効活用
 - ・市町村が公的不動産を誘導施設整備に提供する場合、国が直接支援 予算
- ◆歩いて暮らせるまちづくり
 - ・附置義務駐車場の集約化も可能
 - ・歩行者の利便・安全確保のため、一定の駐車場の設置について、届出、市町村による働きかけ
 - ・歩行空間の整備支援 予算
- ◆区域外の都市機能立地の緩やかなコントロール
 - ・誘導したい機能の区域外での立地について、届出、市町村による働きかけ

居住誘導区域
居住を誘導し人口密度を維持するエリアを設定

- ◆区域内における居住環境の向上
 - ・公営住宅を除却し、区域内で建て替える際の除却費の補助 予算
 - ・住宅事業者による都市計画、景観計画の提案制度（例：低層住居専用地域への用途変更）
- ◆区域外の居住の緩やかなコントロール
 - ・一定規模以上の区域外での住宅開発について、届出、市町村による働きかけ
 - ・市町村の判断で開発許可対象とすることも可能

◆区域外の住宅等跡地の管理・活用

- ・不適切な管理がなされている跡地に対する市町村による働きかけ
- ・都市再生推進法人等（NPO等）が跡地管理を行うための協定制度
- ・協定を締結した跡地の適正管理を支援 予算

公共交通 維持・充実を図る公共交通網を設定

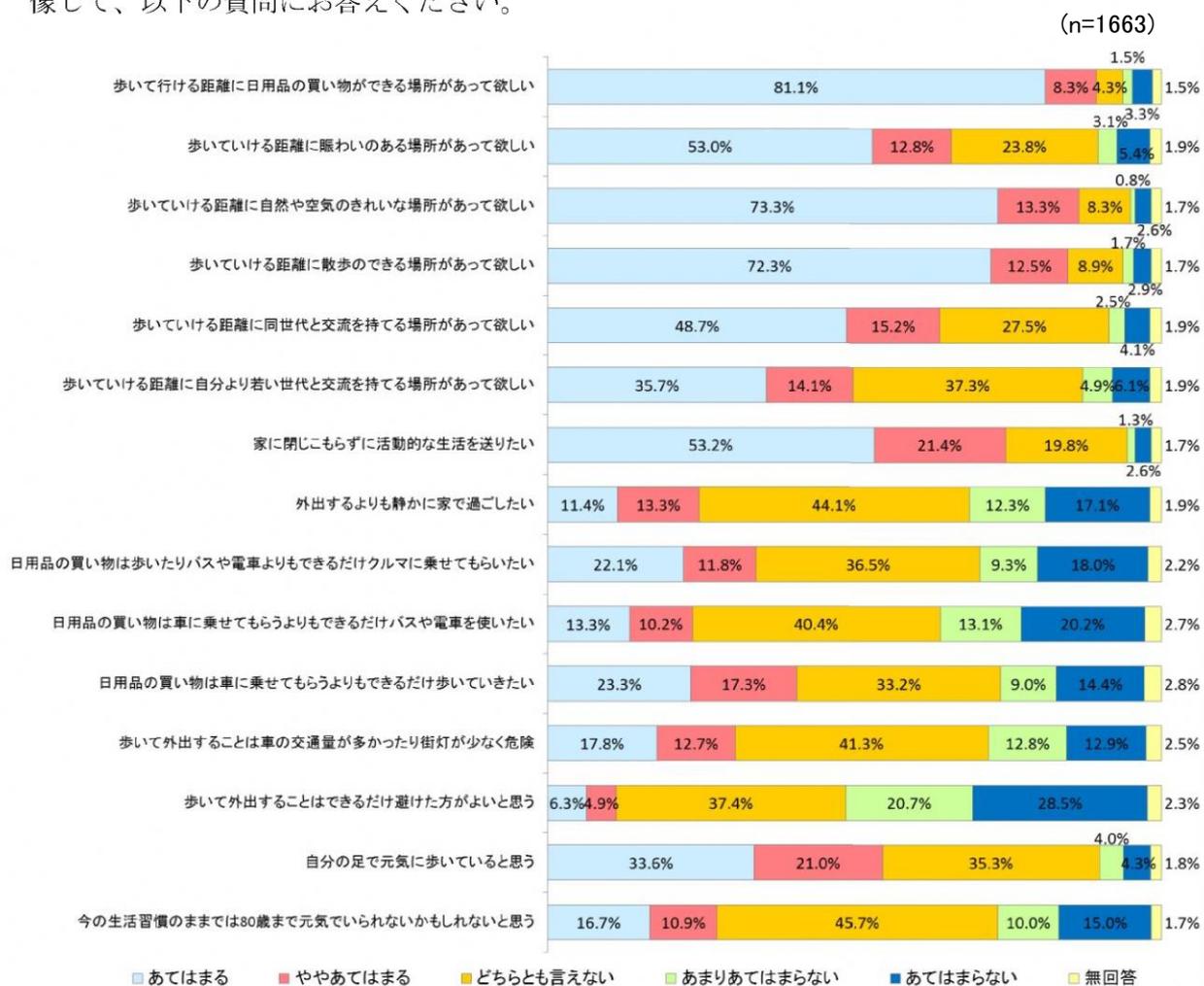
- ◆公共交通を軸とするまちづくり
 - ・地域公共交通網形成計画の立地適正化計画への調和、計画策定支援（地域公共交通活性化再生法）
 - ・都市機能誘導区域へのアクセスを容易にするバス専用レーン・バス待合所や駅前広場の公共交通機種の整備支援 予算

【参考:生活環境・ライフスタイル・移動に関する将来の希望(住民調査より)】

- ◆車やバイクの運転が難しい年齢になった将来を想像すると、歩いて行ける距離に日用品の買い物ができる場所があってほしいと考える人は約9割。
- ◆一方で、生活利便施設だけでなく自然や空気のきれいな場所や散歩できる場所も歩いて行ける距離にあってほしいと考える人も多い。

20 生活環境、ライフスタイル、移動に関する将来像

あなたが将来、80歳くらい高齢になって車・バイクの運転が厳しくなったときのことを想像して、以下の質問にお答えください。



3 健幸づくり体制の構築

～効果的施策の展開～

八幡市は、「人の健幸づくり」と「まちの健幸づくり」を合わせて推進することで、スマートウェルネスシティやわたの構築を目指します。そのためには効果的に取組を進めていく体制を整備することが重要となります。八幡市では健幸状態や健幸なまちづくりの進捗状況のチェック機能が付いた「自治体共用型健幸クラウドシステム¹²」を2016（平成28）年度から導入し、健幸まちづくりの施策立案につなげるべく、現在分析を進めています。

データを最大限活用し、データ分析結果から施策立案（Plan）を行い、実行（Do）し、データから施策の検証・評価（Check）を行い、有効な施策として改善（Act）する施策実施のPDCAサイクルを構築して、費用対効果の高い施策を推進します。

さらに、そのPDCAサイクルの中に市民や関係団体、民間企業等が参加できる仕組みをつくり、効果的に施策展開できる体制づくりを行います。



¹² 自治体共用型健幸クラウドシステム：2012（平成24）年に総務省の「自治体共用型健康クラウド整備の実証実験に関する請負」事業として実証実験が行われた健康増進施策の評価・立案を行うためのシステム。レセプトや健診などの住民の健康に関するデータや、まちづくりの状況などから分析を行う。

八幡市では2016（平成28）年度から導入。

【成果指標】

指 標	現 状	目 標 2022 年度	目 標 2027 年度
1 ヘルスリテラシーが高い人の割合(再掲)	21.0%	25.0%	30.0%
2 データに基づく改善施策の実施数	—	5 個	10 個
3 健幸まちづくりのチェック体制の整備状況	—	整備 されている	整備 されている
4 地域にネットワークのある人の割合 (再掲)	12.6%	20.0%	30.0%

※指標の設定

・指標 1.4 は 2016(平成 28)年度住民調査より

・指標 2.3 は 2017(平成 29)年度時点の状況

【目指す姿】

- データに基づいた施策評価と施策立案が推進されるまち
- 健幸まちづくりのチェック体制が整備されているまち
- 様々な立場の人々が健康づくり活動に自ら関わり、活躍できるまち

【施策体系】

施策の方向	施策の内容
1)八幡市の健幸都市データの見える化	(1)健幸クラウドを活用した健幸都市度の現状把握と施策評価 (2)PDCA サイクルに沿った効果的かつ効率的な事業の実施
2)「健幸まちづくり」のチェック体制の整備	(1)健幸まちづくりについてのチェックの実施
3)健幸づくり推進体制の整備	(1)官民連携健幸づくりプラットフォーム(仮称)の整備 (2)地域での健幸づくり課題解決に向けた体制整備

1) 八幡市の健康都市データの見える化

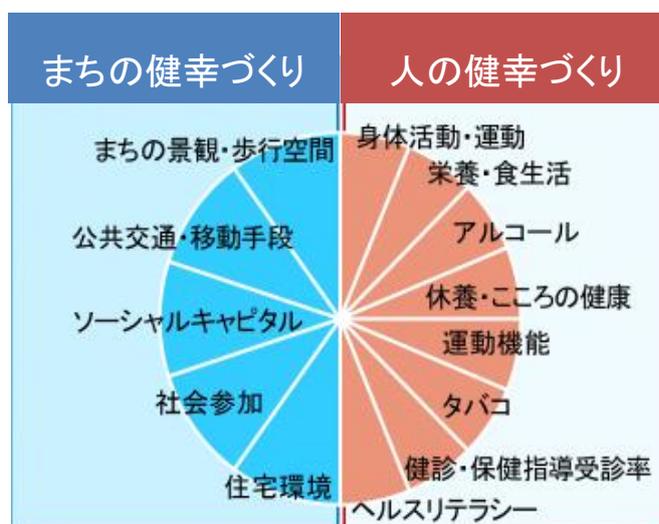
(1) 健康クラウドを活用した健康都市度の現状把握と施策評価

① 施策実施の背景

八幡市全体の健康度を高めて、八幡市が健康都市となるためには、人の健康状態、まちの健康状態の総合的な評価を適切に行っていくことが必要となります。適切な評価をするためには、健康に関する市のあらゆる指標の現状を整理し、評価することができる仕組みが必要です。

② 施策の内容

八幡市の人の健康、まちの健康についての現状をチェックし、それぞれの測定項目に当てはめて総合的に評価するシステムを導入します。システムを活用して、人の健康とまちの健康について総合的に評価し、健康都市としての評価を行います。



➤ 具体的な取組

健康クラウドの導入・分析

「健康」に関する数値とまちづくりの両面から、都市の健康度を評価することができる自治体共用型健康クラウドシステムを導入し、人の健康、まちの健康についての現状把握に努めます。また、データを分析し課題の抽出を行います。

(2)PDCA サイクルに沿った効果的かつ効率的な事業の実施

①施策実施の背景

健康づくり施策を効果的に実施するためには、施策効果のシミュレーションや、施策実施後の評価が必要となります。

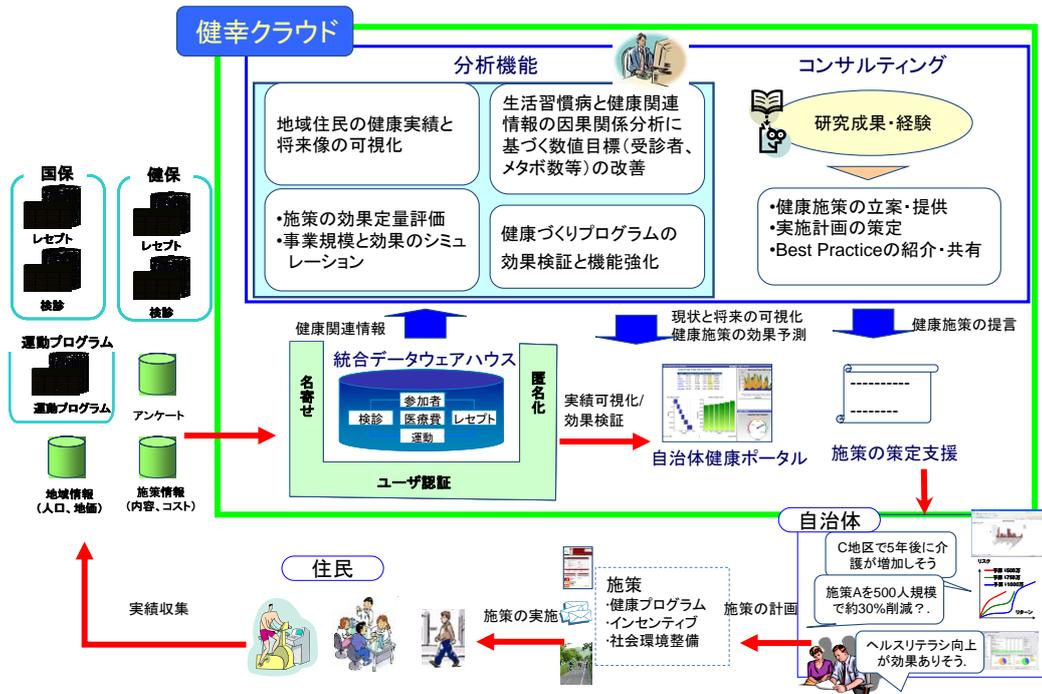
また、それらを体系化し、施策の年度ごとの目標設定を明確にして、企画（Plan）・実施（Do）・検証（Check）・改善（Act）のサイクル（PDCA サイクル）を確立することが重要です。

②施策の内容

現在導入している健康クラウドシステムを生かして、住民の健康関連データから見える課題やその原因を把握するとともに、施策の効果をシミュレーションすることで、効果的な施策の立案を行います。

また、事業実施前に年度ごとの目標値を設定し、事業終了後に施策評価を行うことで、施策の改善や廃止、新規提案につなげます。

健康クラウドシステムでの評価が難しい施策についても、事業目標を設定したうえで、データ分析等から見える値を参考に適切な評価、改善ができるように取り組みます。



健康クラウドを活用したPDCA サイクル

➤ 具体的な取組

健幸クラウドを活用した施策展開

健幸クラウドを活用し、健康関連データの分析結果から見える課題やその原因を解決する施策の立案を行います。

健幸クラウドを活用した場合、小学校区単位での分析が可能となることから、その強みを生かした細やかな分析を行い、それぞれの地域における特徴を考慮した施策立案を行います。

また、実施した施策に対する評価を行うことで、その後の施策の改善、廃止につなげていき、施策のPDCAサイクルを確立します。

施策評価の徹底

健康づくりに関連する各種取組については、健幸クラウドシステムでの評価の有無にかかわらず、事業目標を明確にし、達成状況や効果の検証、次年度以降に向けた改善点の検討など、単に結果だけを見るのではなく施策の評価を徹底して行うことで、より良い施策づくりにつなげます。

2)「健幸まちづくり」のチェック体制の整備

(1)健幸まちづくりについてのチェックの実施

①施策実施の背景

インフラ（道路・公園・河川等）の整備・更新や民間都市開発、施設の整備等のまちづくりを進めるにあたって、健幸まちづくりの実現につながるものとしていくためには、「健幸まちづくりとはどうあるべきか、どうすればよいか」ということが関係者間で共有されていることが重要です。

また、まちづくりの計画や設計が、健幸まちづくりの理念に沿ったものであるかどうかのチェックが自然と行えるように、行政手続きのなかに組み込んでおくことが有効であると考えます。

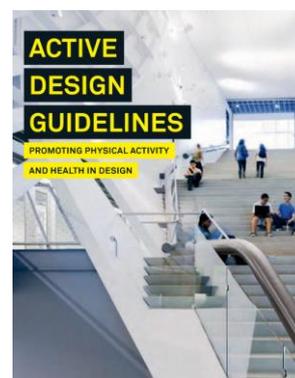
②施策の内容

都市の開発や施設の整備、道路の改修等のまちづくりが、健幸づくりを意識したものとなるように、関係各部門間で協議する体制の整備について検討します。

また、まちづくりが、「スマートウェルネスシティやわた」の考え方に沿ったものであるかをチェックすることができるツール（チェックリスト等）の作成や、活用について検討します。

【海外事例】ニューヨーク市「アクティブデザインガイドライン」のチェックリスト

ニューヨーク市民の肥満及びそれに伴う糖尿病への対策として、ニューヨーク市の建築家及び都市デザイナーに、より健康的な建物・通り・都市空間を形成するためのマニュアルを提供するものとして作成されたもの。アクティブデザインのためのチェックリストが掲載されている。アクティブデザインとは、階段を上ること、歩行、自転車、公共交通の利用、アクティブなレクリエーション、健康的な食事を促進するなど健康になるための環境デザインである。



【参考】健幸まちづくりチェックリストのイメージ(たたき台案)

スマートウェルネスシティやわたの 実現に向けた 健幸まちづくりチェックリスト

(たたき台案)

本チェックリストは、スマートウェルネスシティやわたを実現するために、今後のまちづくりを進めていくうえで積極的に取り組んだり、留意したりすることが望まれる事項を整理したものです。

公共団体や民間が建物や屋外空間、公共交通等の計画・整備をする際に、スマートウェルネスシティやわたの考え方にそっているかどうかをチェックするためのリストとしてお使いください。

健幸まちづくりチェックリスト（たたき台案）

カテゴリー	健幸まちづくりガイドライン
土地利用や 施設立地	①日常的に利用する生鮮食料品店等は歩いて利用できる場所に立地する - 徒歩を基本とした日常生活を営めるよう、市街地では徒歩で行ける範囲で生鮮食料品が手に入るようにする。医療・福祉施設や郵便局など日常的に利用頻度の高い施設についてもできる限り徒歩での利用に対応した立地とする。
	②公益サービスは徒歩や公共交通でのアクセスを基本とし、豊かなオープンスペースを併設する - 市役所や図書館など多くの人の利用が想定される公益サービスを整備したり再配置を検討したりする際は、徒歩や公共交通によるアクセスを主とした施設計画とする。（マイカー優先の施設計画としない） - 公益サービス施設は屋外にも魅力的な滞留空間を確保する。
	③建物や施設のおもて（顔）を意識する - ウエルネス軸沿いの建物や施設は、ウエルネス軸側をおもて（顔を向ける）と意識してエントランスや窓を配置する。また駐車場は極力おもてから見えなように配置する。 - カフェやレストラン、小売店舗などは、屋外からでも店舗の賑わいが感じられるようにする。
街路や 公共交通	①ウエルネス軸を歩行者・自転車優先の空間にしてアクティビティを高める - 市内全域の道路、特に歩行者優先のウエルネス軸に位置づけた道路や主要な施設間を結ぶ道路では、広い歩道、豊かな植栽、交通静穏化、自転車通行可能空間の確保を図ることでアクティビティを活発にする。
	②駅前を歩行者の結節点にする - 駅前広場は、交通の結節点ではなく人の結節点という意識を持ち、ロータリーだけでなく歩行者のための通行と滞留の空間を確保する。
	③面的な歩行者優先化を図る - 幹線道路に囲まれ自動車を抑制することができるエリアでは、積極的に通過交通の抑制・排除や交通静穏化のための手段を検討する
	④沿道建物と一体で「快適に待てる」バス停を設ける - バス停は、上屋やベンチなどの整備を進めるとともに、道路空間が狭い場合には民地の一部を活用したり、沿道店舗にバス待ちができる場所を用意するなど、沿道建物と一体で快適にバス待ちができるようにする。

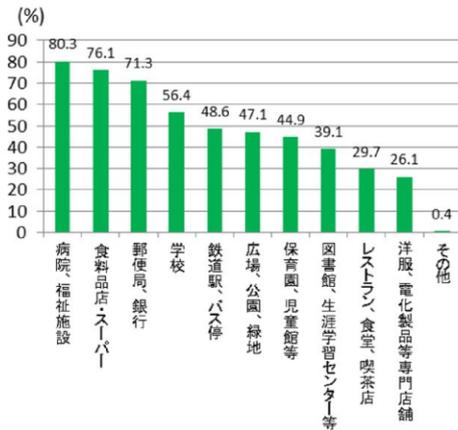
カテゴリー	健康まちづくりガイドライン
河川・公園	<p>①屋外空間の四季の魅力を高めて外出と屋外滞在時間を増やす</p> <p>－河川敷や公園では、四季の魅力を高めることで屋外への外出を促進し、市民の屋外での滞在時間を延ばす。</p>
	<p>②河川や公園は健康づくりやスポーツの場としての機能を高める</p> <p>－河川敷や公園は機能のひとつに健康づくりやスポーツの場としての機能を明確に位置づけ、体を動かすための空間整備に努める。</p>
	<p>③子どもの安全な遊び場を徒歩圏に確保する</p> <p>－市街地では、徒歩圏内に子どもが体を動かして遊べる安全な場所を確保する</p>
交流の場 (屋内・屋外)	<p>①交流拠点では空間の質を高め、最大限に利活用する</p> <p>－人々が多く集まる空間や施設を交流拠点(※)と位置づけ、心地良くその場に滞在したり賑わいが生まれるように空間の質を高め、最大限に利活用する。</p> <p>※交流拠点は、八幡市駅前、橋本駅前、八幡市役所、松花堂、男山団地中央センター商店街、四季彩館、八幡市民スポーツ公園、欽明台すくすくの杜などを想定</p>
	<p>②官民が連携して日常的な交流の場を徒歩圏内に確保する</p> <p>－公民館や公共施設・福祉施設の集会スペース、フィットネスなどの民間施設を活用し、日常的に健康づくりをしたり交流したりするための場を徒歩圏内に確保する。</p>
歴史・文化	<p>①歴史・文化に裏付けられたデザイン指針を設ける</p> <p>－歴史や文化に裏付けられたまちなみや公共空間のデザイン指針を設定し、デザイン指針を尊重した建物や公共空間の更新を進める。</p>
	<p>②市内の歴史・文化をウエルネス軸でつなぐ</p> <p>－ウエルネス軸は、健康づくりの歩行軸としてだけでなく市内の歴史や文化を結ぶ軸としても機能する。</p>

健康まちづくりチェックリスト補足資料（1 / 5）

土地利用や施設立地

① 日常的に利用する生鮮食料品店等は歩いて利用できる場所に立地する

徒歩を基本とした日常生活を営めるよう、市街地では徒歩で行ける範囲で生鮮食料品が手に入るようにする。医療・福祉施設や郵便局など日常的に利用頻度の高い施設についてもできる限り徒歩での利用に対応した立地とする。



図：徒歩や自転車で行ける範囲に必要な施設・機能は何か（複数回答）
（出典：歩いて暮らせるまちづくりに関する世論調査 H21 年内閣府）

② 公益サービスは徒歩や公共交通でのアクセスを基本とし、豊かなオープンスペースを併設する

市役所や図書館など多くの人の利用が想定される公益サービスを整備したり再配置を検討したりする際は、徒歩や公共交通によるアクセスを主とした施設計画とする。（マイカー優先の施設計画としない）

公益サービス施設は屋外にも魅力的な滞留空間を確保する。



事例：広場と一体となった市役所
アオーレ長岡（長岡市）
出典：長岡市ホームページ

③ 建物や施設の表（顔）を意識する

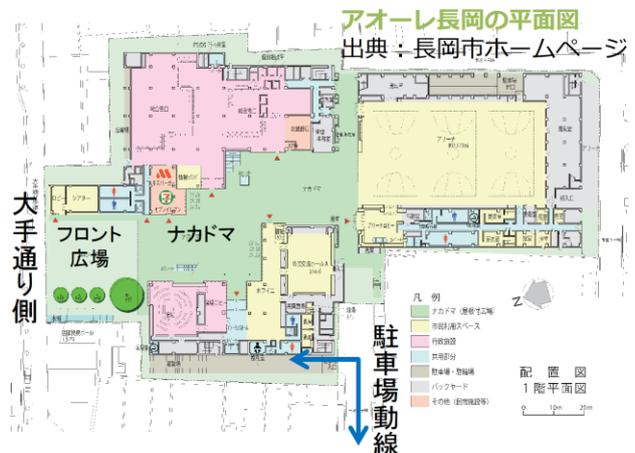
ウェルネス軸沿いの建物や施設は、ウェルネス軸側をおもて（顔を向ける）と意識してエントランスや窓を配置する。また駐車場は極力おもてから見えないように配置する。

カフェやレストラン、小売店舗などは、屋外からでも店舗の賑わいを感じられるようにする。

（事例説明）

長岡市は2012年に市内郊外から駅前に市役所を移転し、合わせて市民交流のスペース「ナカドマ」を設置。日常もイベント時も多く多くの市民に利用されている。

大通りに面して広場が配置され、駐車場の出入口は裏側の道路に配置されている。



健康まちづくりチェックリスト補足資料（2 / 5）

街路や公共交通

① ウエルネス軸を歩行者・自転車優先の空間にしてアクティビティを高める

市内全域の道路、特に歩行者優先のウエルネス軸に位置づけた道路や主要な施設間を結ぶ道路では、広い歩道、豊かな植栽、交通静穏化、自転車通行空間の確保を図ることでアクティビティを活発にする。



事例：車道を減らし、歩道を拡幅
(京都市 四条通り)

「歩くまち・京都」の一環として四条通りは往復4車線だった車道を2車線に減らし、歩道を3.5mから6.5mに広げることで歩行者がゆったり歩ける通りとなった

② 駅前を歩行者の結節点にする

市内全域の道路、特にウエルネス軸に位置づけた道路や主要な施設間を結ぶ道路では、広い歩道、豊かな植栽、交通静穏化、自転車通行空間の確保を図ることでアクティビティを活発にする。



④ 面的な歩行者優先化を図る

幹線道路に囲まれ自動車を抑制することができるエリアでは、積極的に通過交通の抑制・排除や交通静穏化のための手段を検討する

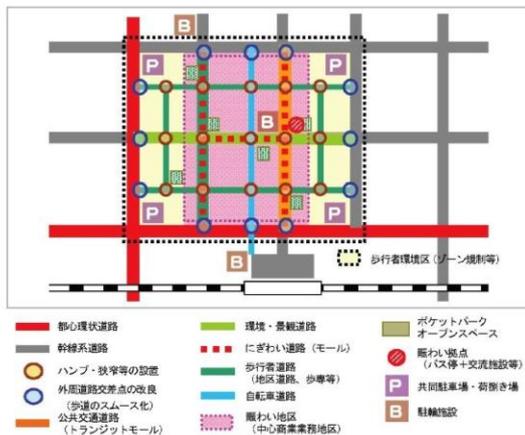


事例：なんば広場社会実験
(大阪市 なんば駅前広場)

なんば駅前は一面向タクシープールとなっているが、社会実験として3日間クルマを入れない歩行者のための広場とし、駅前広場のあり方を市民に問いかけた。(出典：なんばひろば改造計画ホームページ)

③ 沿道建物と一体で「快適に待てる」バス停を設ける

バス停は、上屋やベンチなどの整備を進めるとともに、道路空間が狭い場合には民地の一部を活用したり、沿道店舗にバス待ちができる場所を用意するなど、沿道建物と一体で快適にバス待ちができるようにする。



参考：面的な歩行者優先化のイメージ
住民等との合意形成を図りつつ、自動車利用から公共交通+徒歩・自転車利用への移行を面的・重点的に推進
(出典：豊かな都市内道路の実現をめざして 平成19年地区交通研究会)

健康まちづくりチェックリスト補足資料（3／5）

歩行者優先のための街路再編・利活用事例

都市政策の分野では、これまでのクルマ主役・行政主導のまちづくりから、歩行者主役・官民連携のまちづくりへと変わってきており、国内でも多くの事例が出てきている。

また、最初は社会実験などにより「早く、安価に」空間を改変してその空間を使ってみて、社会実験の成果を検証して本設整備や恒常的な利活用へとつなげていく手法が見られる。



青葉シンボルロード（静岡市） ※社会実験



和歌山市駅周辺（和歌山市） ※社会実験



長野市中央通り（長野市）



定禅寺通り（仙台市）



魚町サンロード（北九州市）



ロープウェイ通り（松山市）

健康まちづくりチェックリスト補足資料（4／5）

河川・公園

① 屋外空間の四季の魅力を高めて外出と屋外滞在時間を増やす

河川敷や公園では、四季の魅力を高めることで屋外への外出を促進し、市民の屋外での滞在時間を延ばす。

② 河川や公園は健康づくりやスポーツの場としての機能を高める

河川敷や公園は機能のひとつに健康づくりやスポーツの場としての機能を明確に位置づけ、体を動かすための空間整備に努める。

③ 子どもの安全な遊び場を徒歩圏に確保する

市街地では、徒歩圏内に子どもが体を動かして遊べる安全な場所を確保する



事例：南池袋公園（豊島区）



事例：天王寺公園「てんしば」（大阪市）

公園では、民間との連携で公園の空間を活用して魅力を高めるパークマネジメントと呼ばれる取組が進んでいる



事例：道頓堀でSUP（大阪市）



事例：信濃川「やすらぎ堤」（新潟市）

河川では、河川空間を利活用して楽しんだり賑わいを創出する取組として「ミズベリング」と呼ぶ取組が全国・世界に広がっている

健康まちづくりチェックリスト補足資料（5 / 5）

交流の場（屋外・屋内）

① 交流拠点では空間の質を高め、最大限に利活用する

人々が多く集まる空間や施設の交流拠点（※）と位置づけ、心地良くその場に滞在したり賑わいが生まれるように空間の質を高め、最大限に利活用する。

※交流拠点は、八幡市駅前、橋本駅前、八幡市役所、松花堂、男山団地中央センター商店街、四季彩館、八幡市民スポーツ公園、欽明台すすくの森などを想定



事例：屋根付き広場「ステージえんがわ」（三条市）

自由に入出りできるまちなかの屋根付き広場として平成28年3月にオープン。みんなで朝食をいただく「あさいちごはん」など多様な活動に利用されている。

② 官民が連携して日常的な交流の場を徒歩圏内に確保する

公民館や公共施設・福祉施設の集会スペース、フィットネスなどの民間施設を活用し、日常的に健康づくりをしたり交流したりするための場を徒歩圏内に確保する。

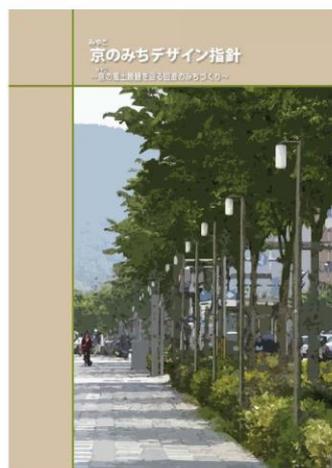
歴史・文化

① 歴史・文化を尊重したデザイン指針を設ける

歴史や文化に基づくまちなみや公共空間のデザイン指針を設定し、デザイン指針を尊重した建物や公共空間の更新を進める。

② 市内の歴史・文化をウェルネス軸でつなぐ

ウェルネス軸は、健康づくりの歩行軸としてだけでなく市内の歴史や文化を結ぶ軸としても機能する。



事例：京のみちデザイン指針（京都市）
市内の道路において、景観に配慮した道路のデザイン設計を行う際の基本的な考え方・京都スタンダードを示したもの

3) 健康づくり推進体制の整備

(1) 官民連携健康づくりプラットフォーム(仮称)の整備

① 施策実施の背景

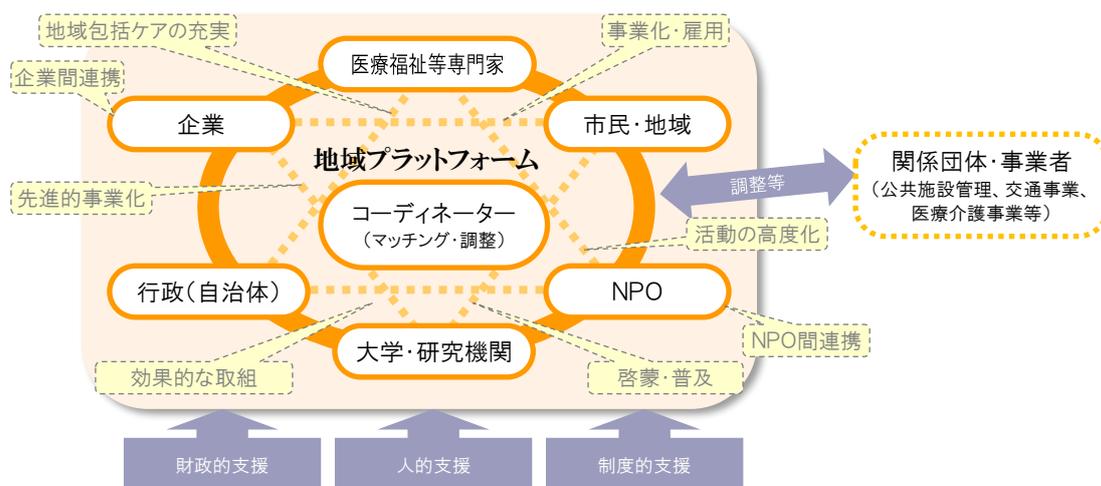
健康まちづくりを一過性のものではなく持続可能で効果的な取組として進めていくためには、行政が主導的に取り組み続けるのではなく、行政・民間企業・NPO 団体・市民等が連携して取り組む体制へと切り替えていく必要があります。また、そのためには、市民が地域の課題について積極的に発言できる環境とすることや民間がビジネススペースで参加できる仕組みが必要です。

② 施策の内容

産官学民連携の健康まちづくりのマネジメント体制を構築するためには、様々な立場の主体が相互に情報交換したり、協議調整をしたり、人材を育成・交流したりできる基盤となる場（プラットフォーム）が必要です。

「やわたスマートウェルネスシティ推進協議会」を関係者間の協議調整の場の母体としながら、実際に八幡市の健康まちづくりを産官学民連携で推進していくマネジメント体制（プラットフォームづくり）についても検討していきます。

【地域プラットフォームの展開イメージ】



出典:スマートウェルネスコミュニティ協議会 まちづくり分科会 ソーシャルネットワークWG政策提言
(2015(平成27)年度とりまとめ)

(2) 地域での健幸づくり課題解決に向けた体制整備

① 施策実施の背景

健幸づくりに関する課題は地域によって異なります。それらの地域が抱える健幸課題は、その地域に住む人々が主体的に関わりながら解決していくことが望まれます。

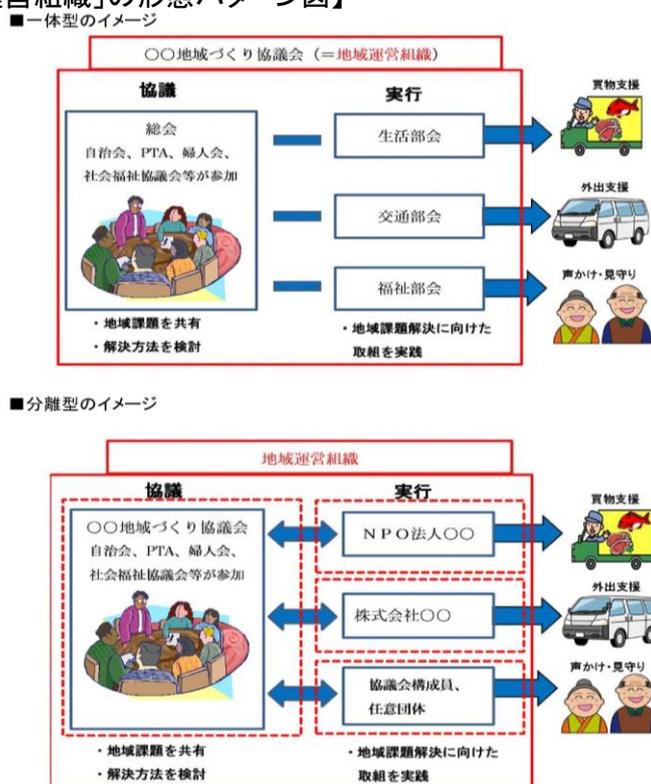
地域には、自治会や老人会、PTAなどの多様な地縁型のコミュニティが形成されています。

各地域において、これらのコミュニティが連携し、健幸づくりに関する地域課題を共有して、課題の解決に向けて地域で取り組む体制が整備されていることが理想的です。

② 施策の内容

八幡市においても、各地域で健幸課題を解決していけるコミュニティの体制づくりについて、その方法や形態を検討します。前述の官民連携健幸づくりプラットフォーム（仮称）との関係性の整理を含めて、地域との合意形成を図りながら検討を進めていきます。

【参考：地域内で様々な関係主体が参加し、地域課題の解決に向けた取組を持続的に実践する組織「地域運営組織」の形態パターン図】



(出典：地域運営組織の形成および持続的な運営に関する調査事業報告書 2017(平成29)年3月 総務省)

資料編

用語の説明(五十音順解説)

ア行

○ICT

情報・通信に関する技術の総称のことで Information and Communication Technology の略。

○インセンティブ

やる気を起こさせるような刺激となる事物のこと。

○ウェルネス

＝健幸。一人ひとりが健康かつ生きがいを持ち、安全安心で豊かな生活を営むことができること。

カ行

○きょうと健やか21

京都府が 2001（平成 13）年 3 月に、総合的な府民の健康づくり指針として策定し、2013（平成 25）年 3 月には「健康増進計画」、「医療計画」等と一体化させ「京都府保健医療計画」を策定。「京都府保健医療計画」に掲げられた成果指標に向かい健康づくり運動を推進していくための手引書として「きょうと健やか 21（第 2 次）」が位置付けられている。

○健幸

＝ウェルネス。一人ひとりが健康かつ生きがいを持ち、安全安心で豊かな生活を営むことができること。

○健幸アンバサダー

健康づくりや運動の開始の意思決定に「影響を及ぼす」人のことで、身近な地域やコミュニティにおいて健康に関する総合的かつ正確な情報を伝える役割を担う。

○健康寿命

健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間のこと。

○健康日本 21

第 3 次国民健康づくり対策として 2001（平成 12）年から国が進める一連の施策のこと。「21 世紀における国民健康づくり運動」ともいう。2013（平成 25）年度からは 10 か年計画である「健康日本 21（第 2 次）」が進められ、基本方針や理念、具体的な目標などについては厚生労働大臣が定めることとされている「国民の健康の増進の総合的な推進を図るための基本方針」の中に盛り込まれている。

○健康マイレージ事業

各市町村等において、住民の健康づくりを促進する新たな仕組みであり、設定された健康づくりに取り組むことで、特典を受けることができる制度。

八幡市では 2014（平成 26）年度から「八幡市健康マイレージ事業」を実施している。

○健康無関心層

自身の健康づくりについて関心が薄く、食生活の改善や健康診断の受診等、健康づくりの取組を実施していない人々のこと。

○コミュニティ

町村・都市・地方など、生産・自治・風俗・習慣などで深い結びつきを持つ共同体のこと。

サ行

○スマートウェルネスシティ

住民がいつまでも健康で幸せを感じ暮らすことができるように、健幸（ウェルネス）をまちづくりの中核に位置付けた新しい都市モデルのこと。

○自治体共用型健幸クラウドシステム

2012（平成 24）年に総務省の「自治体共用型健康クラウド整備の実証実験に関する請負」事業として実証実験が行われた健康増進施策の評価・立案を行うためのシステム。レセプトや健診などの住民の健康に関するデータや、まちづくりの状況などから分析を行う。

八幡市では 2016（平成 28）年度から導入。

タ行

○第 5 次八幡市総合計画

八幡市の最上位計画で、まちづくりを総合的、計画的に実施するために 2017（平成 29）年度に策定された計画。将来都市像として「みんなで創って好きになる 健やかでこころ豊かに暮らせるまち」を目指す。

○データヘルス

健診やレセプトなどのデータを活用し、効果的・効率的な保健事業を行うこと。

ハ行

○プラットフォーム

周辺よりも高くなった水平で平らな場所を指しますが、転じて官公庁の施策に置ける環境や基盤の意で用いられる。

○ヘルスリテラシー

健康面での適切な意思決定に必要である基本的健康情報や、サービスを自分で調べて、理解し、効果的に利用することができる個人的能力の程度のこと。

○ポピュレーションアプローチ

事業を実施するにあたり、リスクの高い人々に対象を限定するハイリスクアプローチに対して、対象を限定せずに、集団全体としてリスクを下げようとする方法。

マ行

○マルシェ

フランス語で市場を表す言葉。

○まち・ひと・しごと創生総合戦略

「まち・ひと・しごと創生法」に基づき、政府が講ずべきまち・ひと・しごと創生に関する施策を総合的かつ計画的に実施することを目的として、各地方公共団体に策定が義務付けられた計画。

ヤ行

○やわたスマートウェルネスシティ構想

本計画を策定する前段として、八幡市がスマートウェルネスシティの構築を目指していくための基本的な方向性をまとめたもの。2017（平成29）年3月に策定。

ラ行

○ライフステージ

人生の誕生から臨終までを節目ごとに段階として分けたもの。本計画ではライフステージを、乳幼児期（0～5歳）、少年期（6～15歳）、青年期（16～29歳）、壮年前期（30～44歳）、壮年後期（45～64歳）、高齢期（65歳以上）の6つに分類している。

やわたスマートウェルネスシティ推進協議会設置要領

(設置)

第1条 本市における市民の健幸づくりに係る施策を総合的かつ効果的に推進するため、やわたスマートウェルネスシティ推進協議会（以下「協議会」という。）を置く。

(協議会の役割)

第2条 協議会の役割は、次のとおりとする。

- (1) 市の健幸づくりの方策及び企画について意見を交換すること。
- (2) その他市民の健康の推進に関すること。

(組織)

第3条 協議会は、委員15人以内で組織する。

2 委員は、次に掲げる者のうちから市長が委嘱する。

- (1) 学識経験を有する者
- (2) 関係企業の職員
- (3) 関係行政機関の職員
- (4) その他市長が適当と認める者

(委員の任期)

第4条 委員の任期は2年とし、補欠の委員の任期は前任者の残任期間とする。ただし、再任を妨げない。

(会議)

第5条 協議会の会議は、市長が招集する。

2 協議会は、委員の半数以上が出席しなければ、会議を開くことができない。

(庶務)

第6条 協議会の庶務は、健康部健康推進課において処理する。

(その他)

第7条 この要領に定めるもののほか、協議会の運営に関し必要な事項は、市長が別に定める。

附 則

この要領は、平成28年4月1日から施行する。

やわたスマートウェルネスシティ推進協議会委員

(平成 28 年 7 月 1 日～)

名 前	所 属
谷 口 栄 一	京都大学名誉教授
菅 沼 拓 哉	綴喜医師会八幡班長
荒 木 直 人	八幡市自治連合会副会長
和 田 康 弘	八幡市社会福祉協議会事務局長
小 嶋 操	京都府山城北保健所保健室副室長
大 井 健 一 郎	NPO健康生活まちづくり
清 水 精 一	大塚製薬株式会社
清 水 一 郎	株式会社スギ薬局
増 本 岳	株式会社カーブスジャパン
竹 下 朋 宏	オムロンヘルスケア株式会社
藤 田 智 子	京阪ホールディングス株式会社
藤 本 進 太 郎	独立行政法人都市再生機構
鷹 野 明 子	八幡市スポーツ推進委員
川 勝 幸 恵	市民公募
田 近 明	市民公募

やわたスマートウェルネスシティ推進協議会委員

(平成 29 年 6 月 1 日～)

名 前	所 属
谷 口 栄 一	京都大学名誉教授
小 川 智	綴喜医師会八幡班長
治 金 一 男	八幡市自治連合会副会長
和 田 康 弘	八幡市社会福祉協議会事務局長
小 嶋 操	京都府山城北保健所保健室副室長
大 井 健 一 郎	NPO健康生活まちづくり
浅 香 俊 彦	大塚製薬株式会社
清 水 一 郎	株式会社スギ薬局
増 本 岳	株式会社カーブスジャパン
藤 本 幸 一	オムロンヘルスケア株式会社
藤 田 智 子	京阪ホールディングス株式会社
藤 本 進 太 郎	独立行政法人都市再生機構
鷹 野 明 子	八幡市スポーツ推進委員
川 勝 幸 恵	市民公募
田 近 明	市民公募

やわたスマートウェルネスシティ計画策定経過

年 度	月 日	内 容
平成 28年度	4. 1	やわたスマートウェルネスシティ推進協議会設置
	7. 21	第1回やわたスマートウェルネスシティ推進協議会
	8. 22	やわたスマートウェルネスシティ計画策定に係るアンケート調査の実施（9.9まで）
	8. 26	第2回やわたスマートウェルネスシティ推進協議会
	10. 18	第3回やわたスマートウェルネスシティ推進協議会
	11. 17	第4回やわたスマートウェルネスシティ推進協議会
	1. 17	第5回やわたスマートウェルネスシティ推進協議会
	3. 14	第6回やわたスマートウェルネスシティ推進協議会
		やわたスマートウェルネスシティ構想の策定
平成 29年度	6. 2	第1回やわたスマートウェルネスシティ推進協議会
	7. 28	第2回やわたスマートウェルネスシティ推進協議会
	10. 5	第3回やわたスマートウェルネスシティ推進協議会
	1. 19	第4回やわたスマートウェルネスシティ推進協議会
	2. 1	パブリックコメントの実施（2.21まで）
	2. 22	第5回やわたスマートウェルネスシティ推進協議会

「やわたスマートウェルネスシティ計画」へのパブリックコメントについて

○パブリックコメントの実施期間

平成30年2月1日（木）～2月21日（水）

○対象

- ・市内在住、在勤、在学の方
- ・市内に事業所（事務所）を有する方

○提出方法

- ・住所（所在地）、氏名、電話番号等を記入し、次のいずれかの方法で提出
 - ①郵送または持参
 - ②ファックス送信
 - ③市ホームページ内の「お問い合わせフォーム」からメール送信

○計画の閲覧場所

市ホームページ、市役所2階閲覧コーナー、健康推進課窓口および市内公共施設等（健康コーナー設置施設）

○パブリックコメントの結果

寄せられたご意見 0件

