

やわたスマートウェルネスシティ計画 改訂版

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



平成 30(2018)年 3 月策定
令和 5(2023)年 12 月改訂

はじめに

令和 5（2023）年 10 月末時点の八幡市の人口は約 69,000 人となっており、過去の推計を上回るスピードで人口減少が進行しています。また、高齢化率は 31.78%となっており、団塊の世代が 75 歳以上の後期高齢者になる 2025 年を目前に控え、高齢者に占める後期高齢者の割合が高くなっています。

今後も更なる人口減少・高齢化の進行することが予測される中、市民の皆様、行政の双方にとって大きなしかかる課題の一つとして、医療や介護にかかる費用など社会保障費の負担が増えることがあげられます。

八幡市が将来にわたり持続可能なまちとして発展するためには、人口減少や超高齢化社会が引き起こす、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、打ち勝っていく必要があります。

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”に取り組む都市モデル＝「スマートウェルネスシティ」についての研究を行い、その取組を推進していくために平成 30 年 3 月に「やわたスマートウェルネスシティ計画」を策定しました。

今回、計画の策定から 5 年間が経過したこと、計画の策定時には想定できなかった「新型コロナウイルス感染症」の流行があったことなどから、記載内容を見直し、改訂を行いました。

改訂版にはアフターコロナの取組についても記載をしておりますが、コロナ禍を経て、今まで以上に「健幸」に暮らすことへの関心が高くなったことを一つのきっかけとして、より一層健幸まちづくりの取組を推進してまいります。

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。

令和 5（2023）年 12 月

八幡市長 川 田 翔 子



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	16
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	25
1 人の健幸づくり	25
1) ライフステージに応じた健康施策の実施	28
(1) ライフステージ別健康課題改善に向けた取組	28
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)	30
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)	35
III 正しい生活習慣を身に付ける青年期(16歳～29歳)	41
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)	56
2) 地域連携によるポピュレーションアプローチの実施	62
(1) 官民連携で実施する健幸づくり教室の展開	62
(2) 成果連動型インセンティブ事業の実施	65
(3) 誰でも気軽に取り組めるウォーキングの推進	67
(4) 食育の推進による健幸づくり	70
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	77
(1) 正しい健幸情報が伝達される仕組みづくり	77
(2) 健幸づくりイベントの開催等によるきっかけづくり	80
4) アフターコロナにおける健幸づくり施策の実施	84
(1) 定期的な運動習慣の定着を図るための仕組みづくり	84
(2) 社会的なつながりを強くするための取組の実施	86

2 まちの健幸づくり	89
1) 歴史文化・自然の魅力等を生かしたまちづくりの推進	92
(1) 八幡の地域資源を結ぶ「ウエルネス軸」の形成	92
(2) まちなかにおける「交流広場」の形成と利活用	95
2) 公共交通や自転車の活用を促進する環境整備	99
(1) 路線バス、コミュニティバスの利用促進	99
(2) 利用目的に応じた自転車の利用促進	103
3) 住み続けたいと思えるまちづくりの推進	105
(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	105
(2) 男山地域の再生	107
(3) 西山・橋本地区等のオールドニュータウンの再生	109
4) コンパクト＋ネットワーク型都市構造への転換	110
(1) 日常生活に必要な機能や居住の立地適正化	110
3 健幸づくり体制の構築	112
1) 八幡市の健幸都市データの見える化	114
(1) SWC-AI(健幸クラウドシステム)を活用した健幸都市度の現状把握と施策評価	114
(2) PDCA サイクルに沿った効果的かつ効率的な事業の実施	115
2) 「健幸まちづくり」チェック体制の整備	118
(1) 健幸まちづくりについてのチェックの実施	118
3) 健幸づくり推進体制の整備	127
(1) 官民連携健幸づくりプラットフォーム(仮称)の整備	127
(2) 地域での健幸づくり課題解決に向けた体制整備	128
資料編	129

第1編 総論

1 計画の趣旨

私たちが住む八幡市は、平成 23（2011）年の 7 万 6 千人をピークに人口減少が進み、令和 4（2022）年 12 月時点において人口は 7 万人を下回っており、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」に加えて、「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」を平成 30（2018）年に策定しました。

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“健幸”づくりを進めていくものです。

計画の策定から 5 年が経過し計画期間の中間年を迎えたことから、取り組みの進捗状況や各種目標値の達成状況、新たな課題等を踏まえて、記載内容を見直し改訂するものです。



¹＝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。

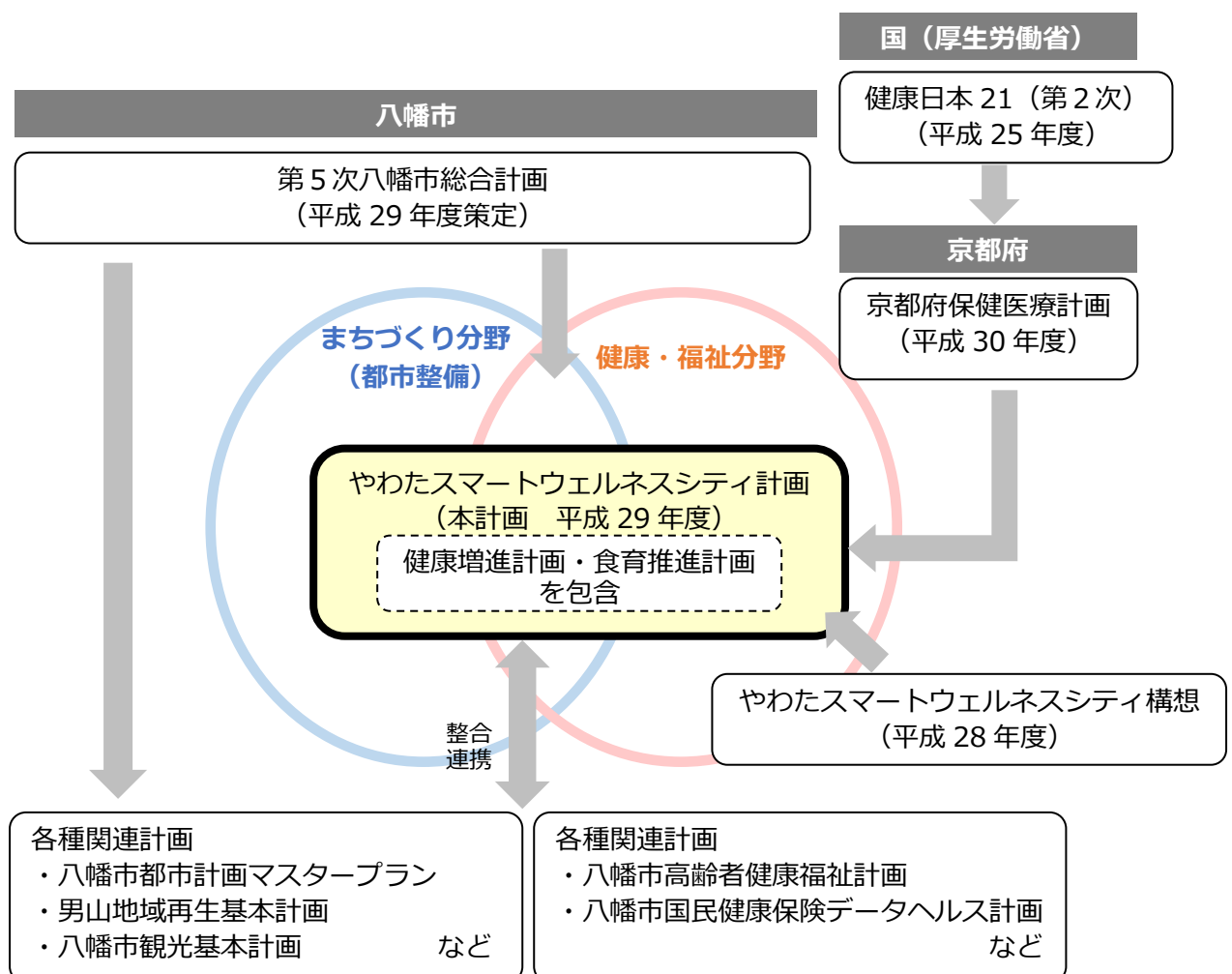
2 計画の位置付け

本計画は、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等の社会保障費の適正化を目指すものです。

本計画の前段として、平成 28（2016）年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。

本計画は平成 29（2017）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、健康増進計画および食育推進計画を包含するものとし、国が進める「健康日本 21」、京都府の策定する「京都府保健医療計画」の内容を踏まえ本計画を策定します。



3 計画の期間

計画の期間は平成 30（2018）年度から令和 9（2027）年度までの 10 年間としており、5 年を経過したことから中間見直しを行いました。

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、計画の対象分野ですが、大きく 3 つに分かれます。

第 1 に、健幸のために市民一人ひとり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ち、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、市民全体の健幸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。

また、これらの施策を実施していく上で、令和元（2019）年 12 月に中国で最初の症例が確認されて以降、全世界へと拡大した新型コロナウイルス感染症の流行による影響を考慮する必要があります。本市が令和 2（2020）年度に実施した新型コロナウイルス感染症に関する調査においては、高齢者や中高年世代を中心に、長引く自粛生活に伴う身体活動量や認知機能の低下などの健康二次被害が確認されており、感染症の流行がもたらした新たな健幸課題への対

² 人生の誕生から臨終までを節目ごとに分けたもの。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。

応にも取り組みます。

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。

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、賑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³を確立するとともに、行政だけでなく市民や関連団体、民間事業者等が健幸づくりに共に参加できる仕組みを構築することで、持続可能かつ効果的な施策を展開します。



³ Plam（計画）・Do（実行）・Check（測定・評価）・Action（対策・改善）の4段階を繰り返して業務を継続的に改善する方法のこと。

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、令和4（2022）年12月末現在の人口が約69,500人で、高齢化率は31.7%ですが、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⁴。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必要があります。

八幡市における「人の健幸」に関する現状について、まず健診の受診率ですが、特定健康診査受診率は、新型コロナウイルス感染症の影響を大きく受けた令和2（2020）年度は39.6%と40%を下回りましたが、直近の令和3（2021）年度は45.2%で、ここ数年間の受診率は京都府全体よりも高い水準となっています。また、計画策定当初と比較しても高い水準となっていることから、自分自身の健康状態に関心を持つ市民が増えていることが伺えます。

次に、定期的な運動習慣についてですが、本計画改定のための住民調査（令和3（2021）年度実施、以下「住民調査」）の結果から定期的な運動習慣がある人⁵は58.8%で計画策定当初のほぼ同じ値となっています。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り組みや、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ですが、住民調査の食に関する項目を得点化し、食習慣が良いと判断された人⁶は52.0%となっています。運動と並んで健康づくりの重要な要素であると言える食事についてですが、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必要であり、総合的に取り組んでいく必要があります。

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

⁴ 「八幡市人口ビジョン」より

⁵ 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

⁶ 住民調査における下記5項目の合計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日以上ある
- ・夕食後に食べたり飲んだりすることが週に2日以上ある

い人と比較して、高血圧症、骨粗鬆症有病率が有意に低い結果となっています。社会参加の機会や地域ネットワークの構築が、健康づくりを進めるにあたっても重要であると言え、健康との関連をより意識して取組を進めていくことが必要です。

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。このような状況を考慮して、施策実施において内容や場所、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についての現状については、無関心層の行動変容を促すきっかけとなり得る「やわた未来いきいき健幸プロジェクト⁷」は、認知率が24.8%、参加率が7.4%、市民が健康づくりへの意識を持つきっかけをつくるための健康イベントである健幸マルシェの認知率が14.7%、参加率が2.1%となっています。令和元（2019）年度から新たに取り組んでいる「やわた未来いきいき健幸プロジェクト」については、令和4年12月時点において4,000名近くの方が参加し、医療費や介護給付費等の抑制効果も確認できています。今後は、「やわた未来いきいき健幸プロジェクト」を軸に、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や施策間での連携等を行うことで、今まで以上に効果的に施策を実施していくことが求められます。

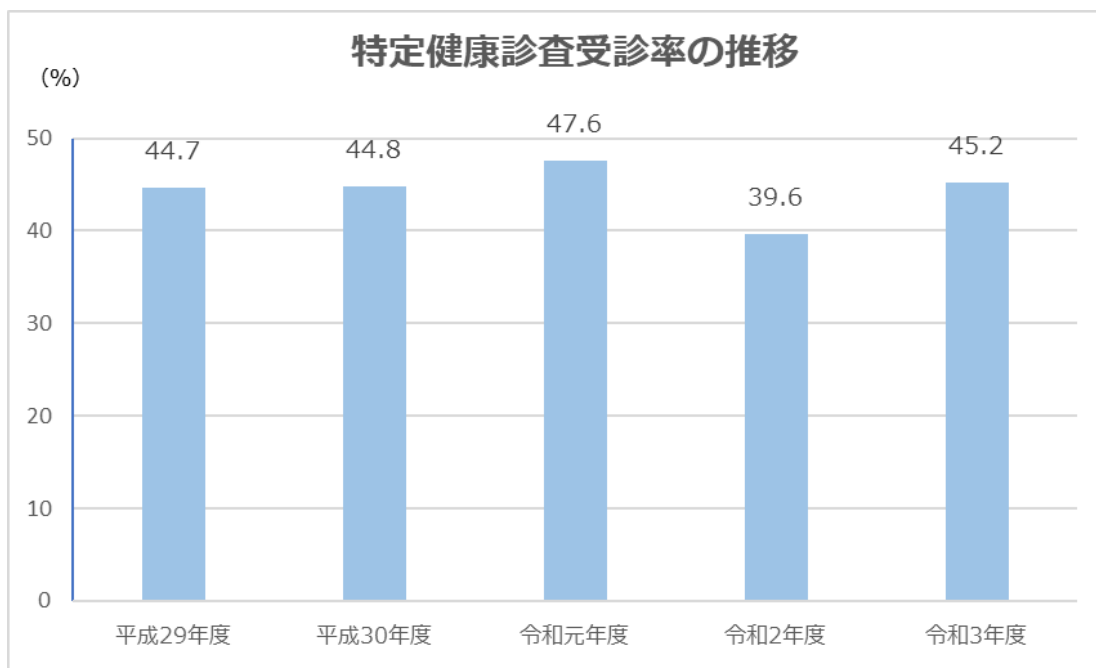
最後に、医療費の現状⁸ですが、国民健康保険の40歳から74歳の被保険者における1人あたりの年間医療費は年々上昇傾向にあり、平成27（2015）年度と令和2（2020）年度を比較すると約9%上昇しています。高齢化社会において、医療費の伸びを抑制することは本市が持続可能なまちであり続けるために大変重要なことです。個々の疾病における医療費も含めて、医療費の現状を確認、分析し、課題に対応した施策を実施することで医療費をはじめとする社会保障費の抑制につなげていくことが重要であると考えます。

以上の現状を踏まえて、課題解決や数値の改善を意識し、施策の立案・実施を進めていくことが必要です。

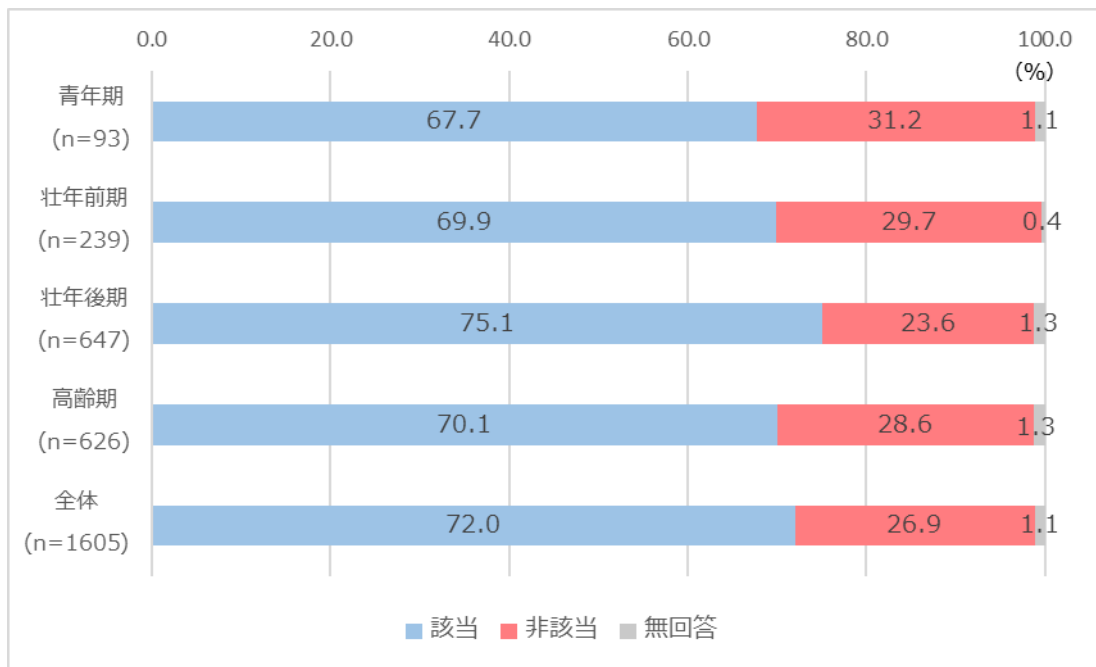
⁷ 八幡市が2019(令和元)年度から実施する事業。専用の活動量計を用いたウォーキングや体組成計での測定、健康診断の受診等、参加者が行う健康に資する活動等に対してポイントを付与することで、健康づくりの習慣化を促す取組。

⁸ 八幡市が導入する分析システム SWC-AI（自治体共用型健幸クラウドシステム）の分析結果より

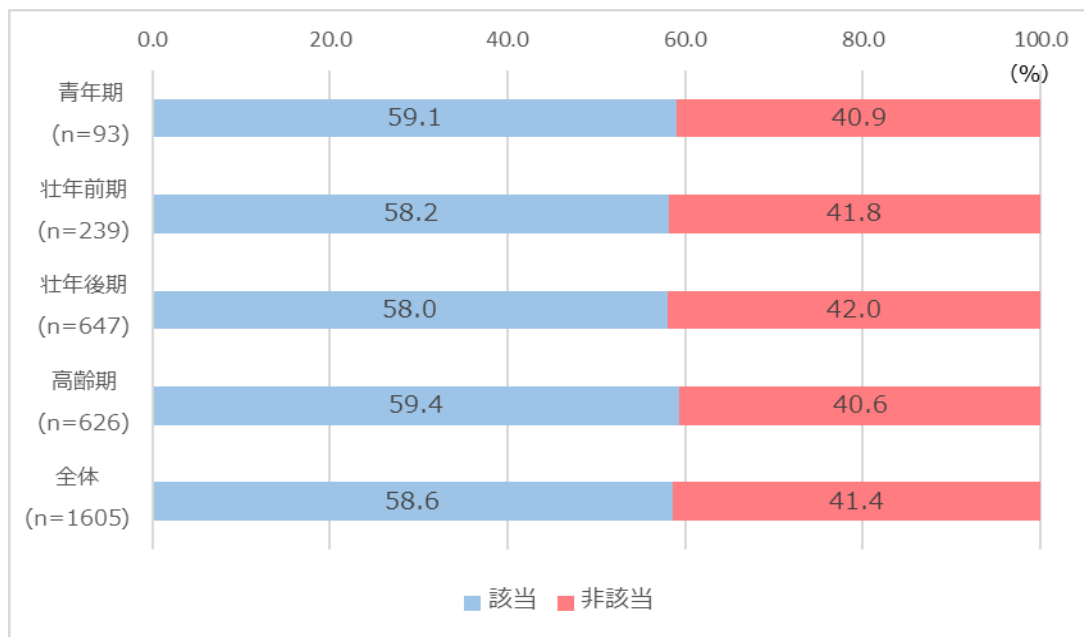
【特定健康診査受診率（八幡市データより）】



【直近2年以内の健診・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）】

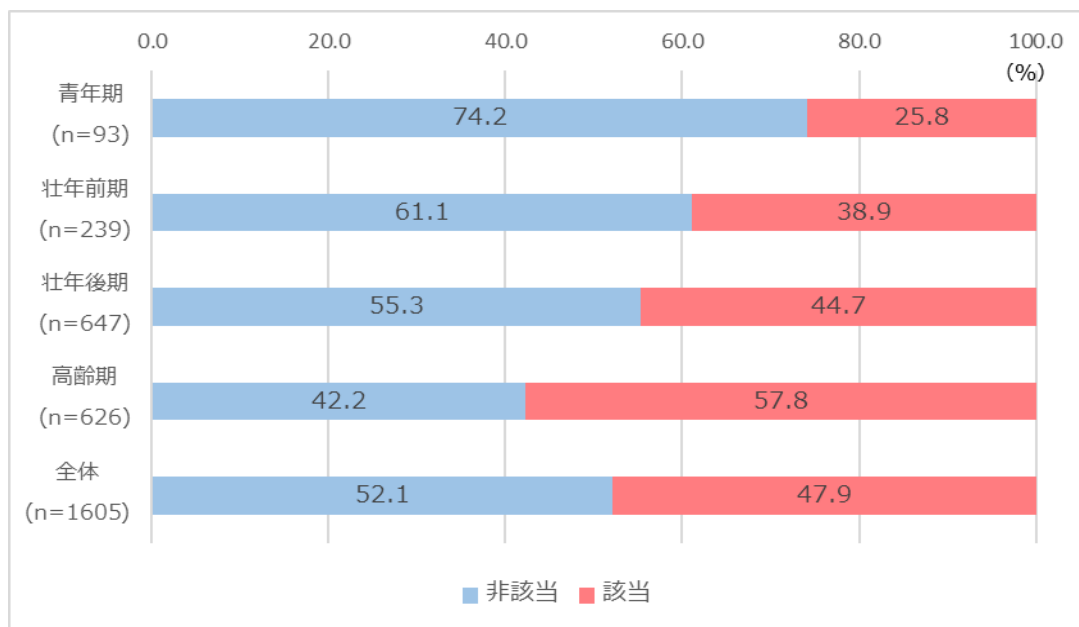


○運動習慣がある人

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

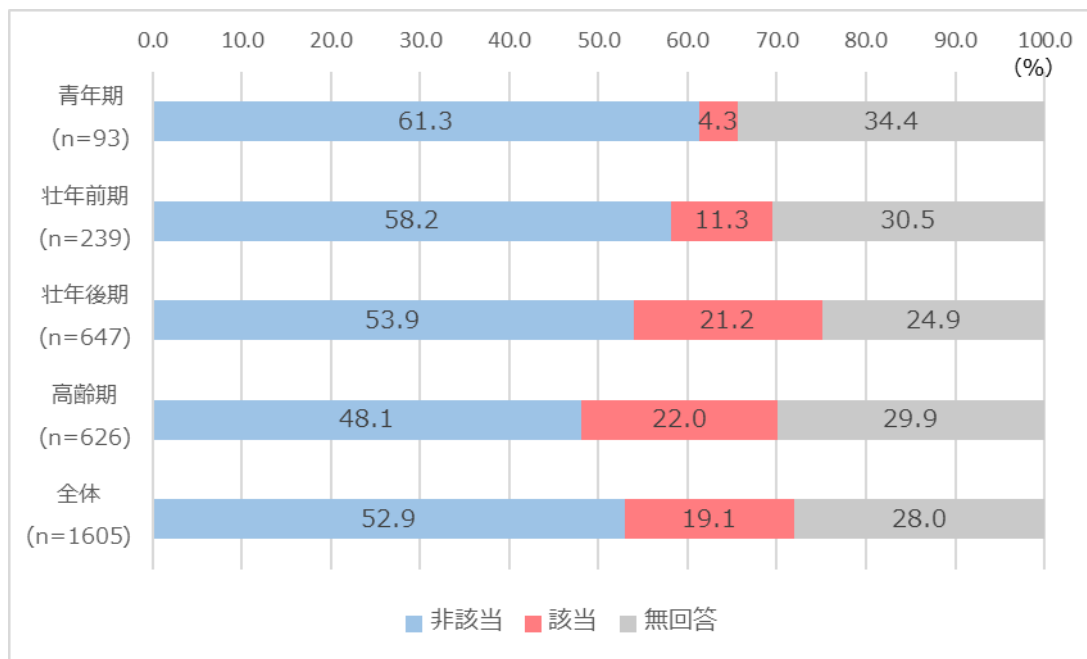
【運動器疾患発症リスクの高い人の割合（住民調査より）】



○運動器疾患発症リスクの高い人

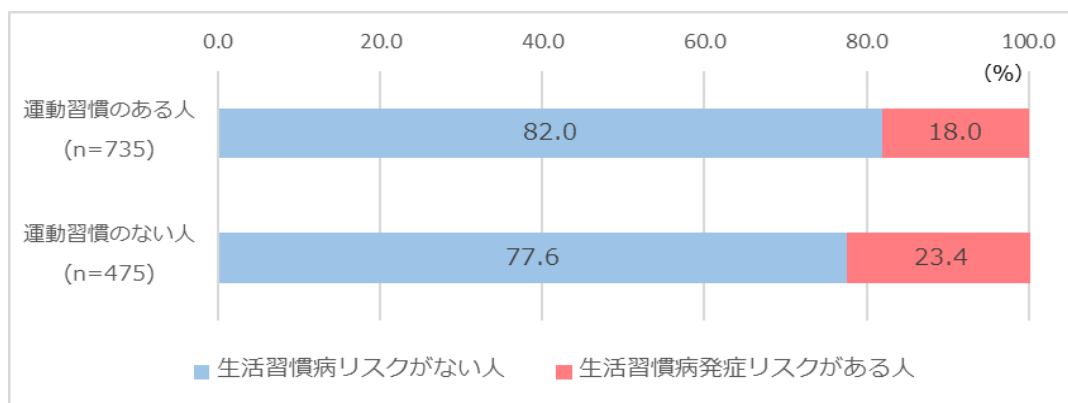
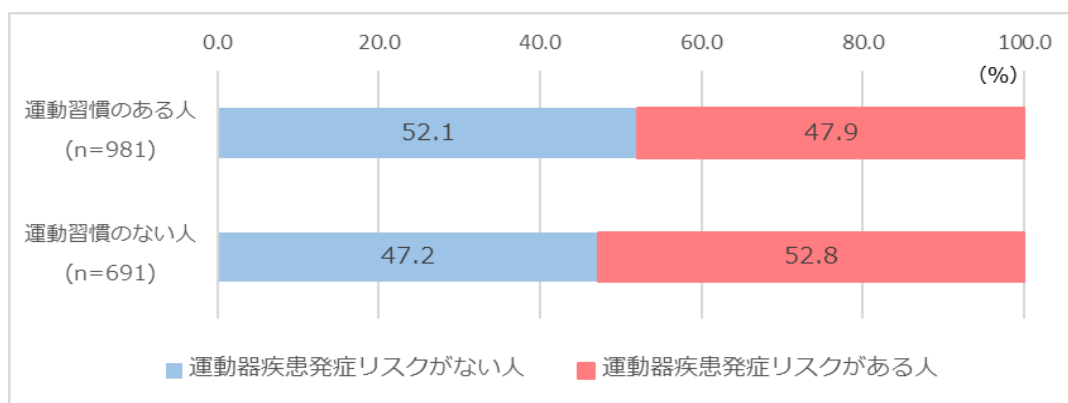
慢性の膝痛・腰痛、骨粗しょう症、腰・背中の痛み、下肢の痛み、過去1年間での転倒経験のうち1つでも該当のある人

【生活習慣病発症リスクの高い人の割合（住民調査より）】

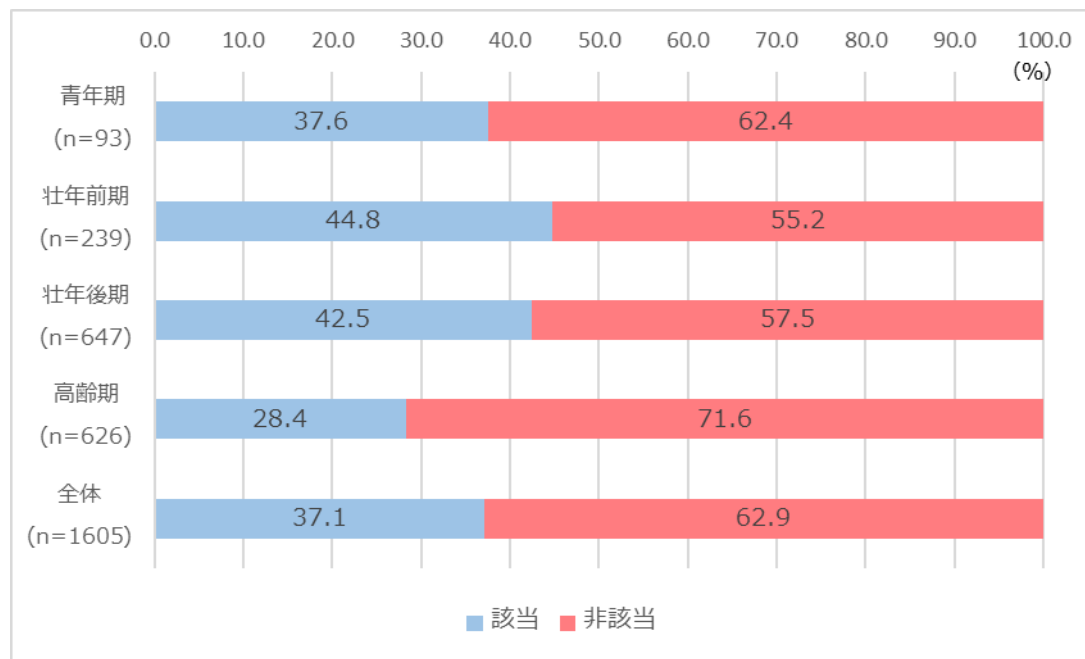


○生活習慣病発症リスクの高い人
健診や人間ドックで「メタボ」「予備軍」と判定された人

【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）】

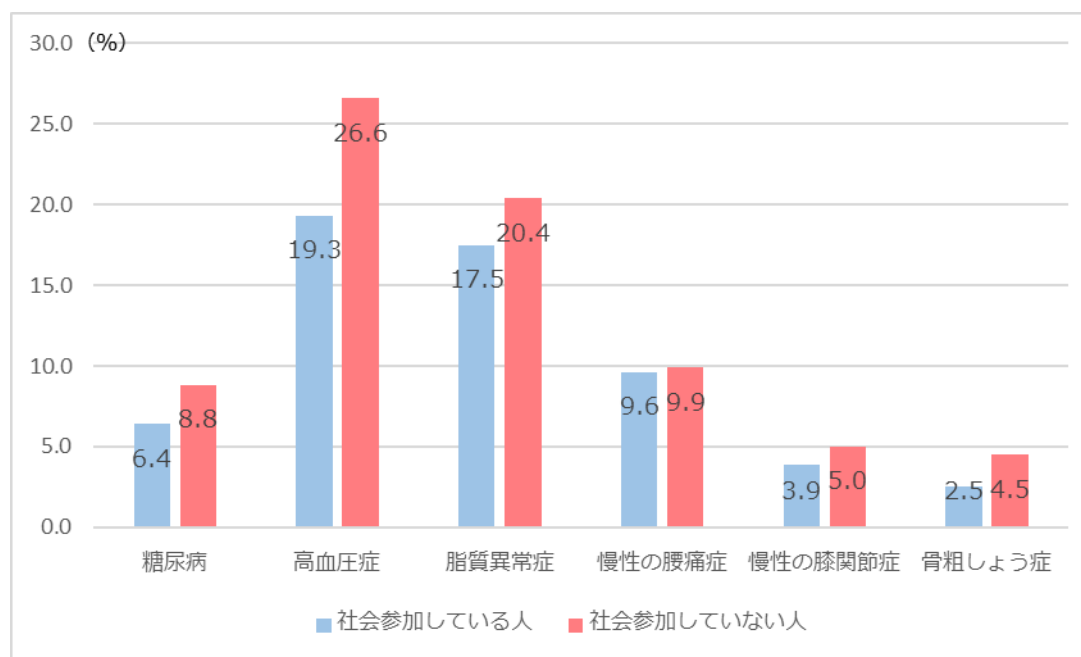


○社会参加をしている人

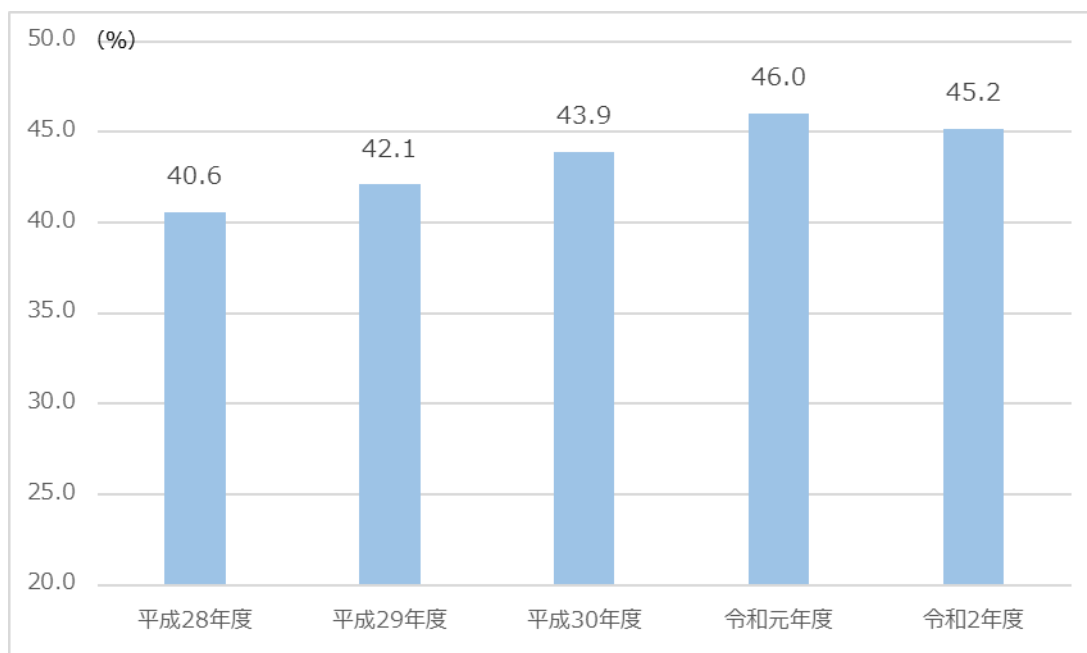
住民調査における下記3項目の合計点数が基準点以上の人

・収入のある仕事 ・社会的活動（地域行事・ボランティア活動など） ・個人的活動（趣味活動・スポーツ活動など）

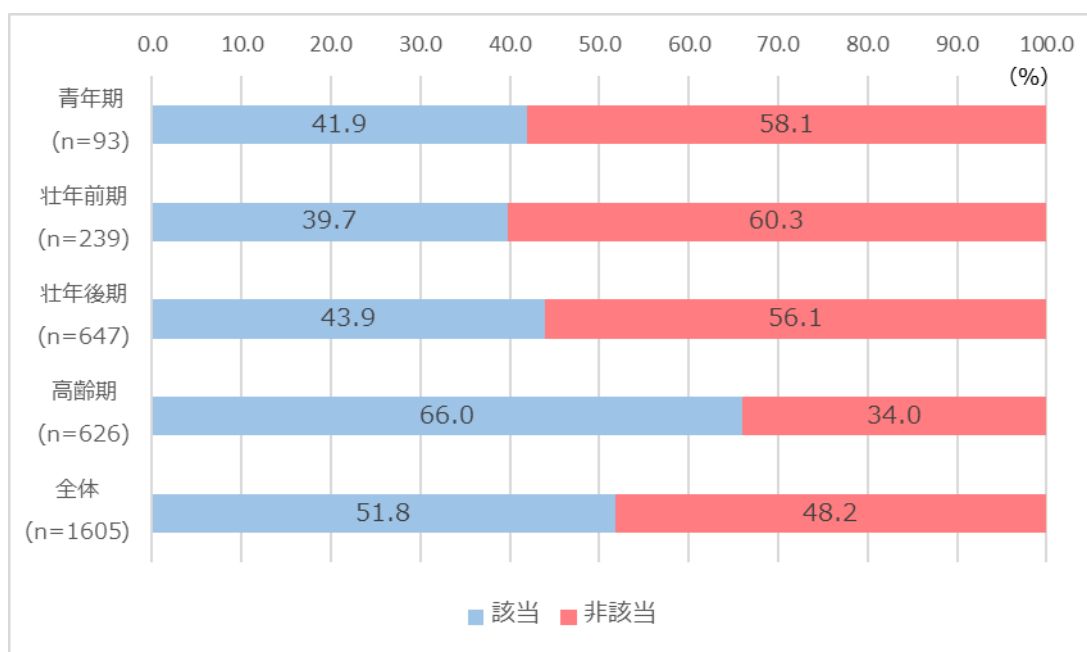
【社会参加の有無と有病率（住民調査より）】



【国民健康保険40歳から74歳被保険者の1人あたり年間医療費の推移(SWC-AI データより)】



【食習慣がよい人の割合（住民調査より）】

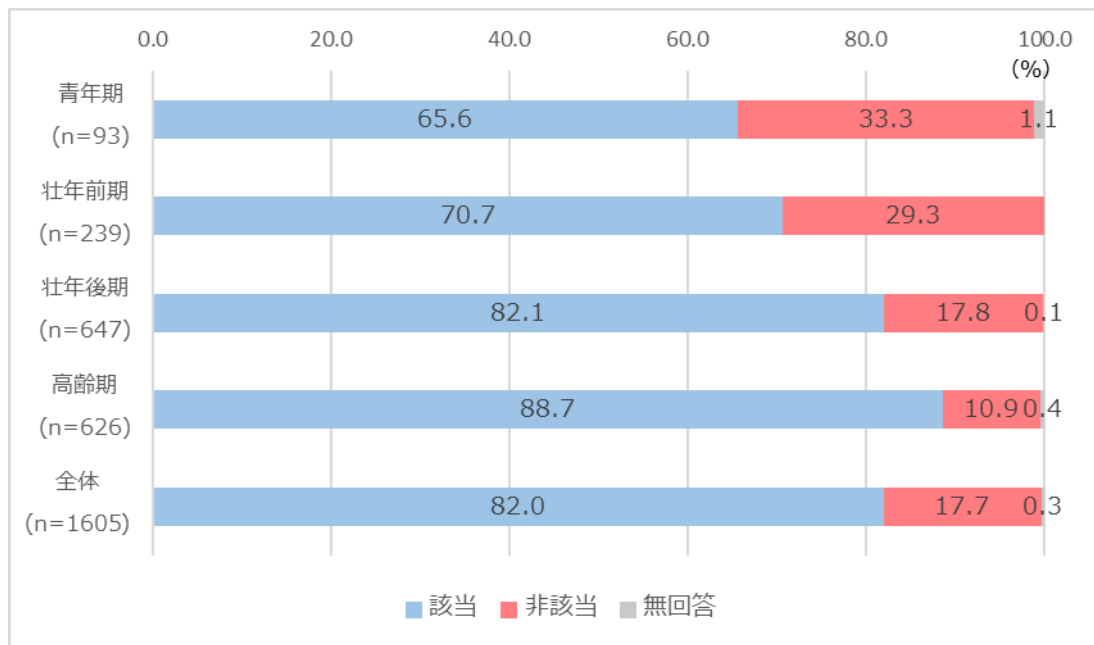


○食習慣がよい人

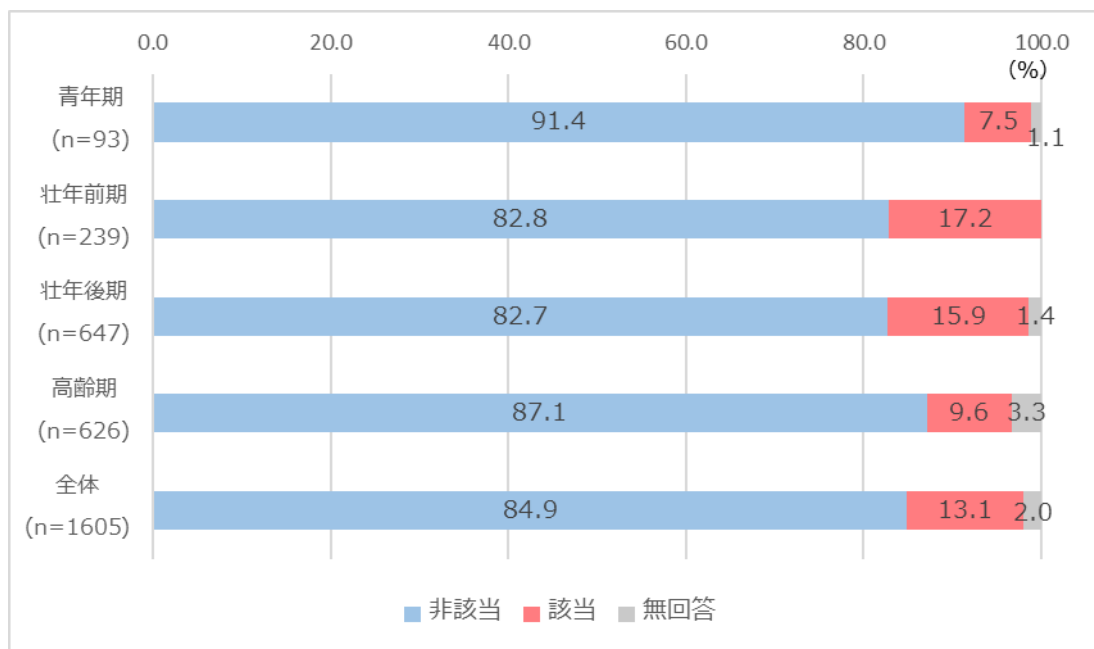
住民調査における下記5項目の合計点数が基準点以上の人

- ・ 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日以上ある
- ・ 夕食後に食べたり飲んだりすることが週に2日以上ある

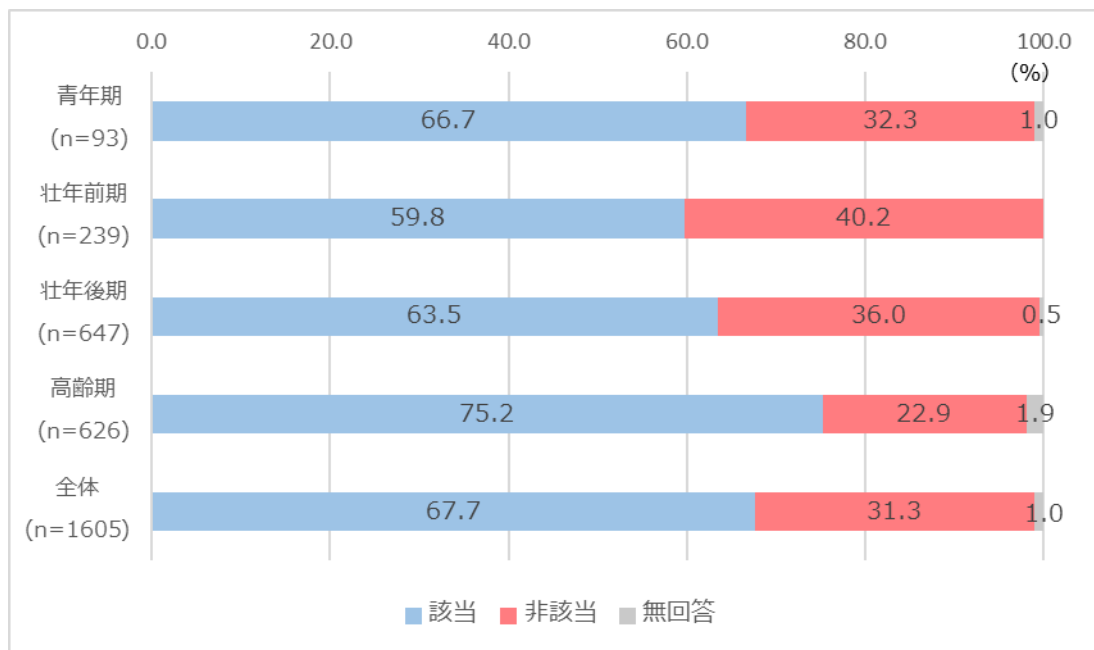
【1日3食食べている人の割合（住民調査より）】



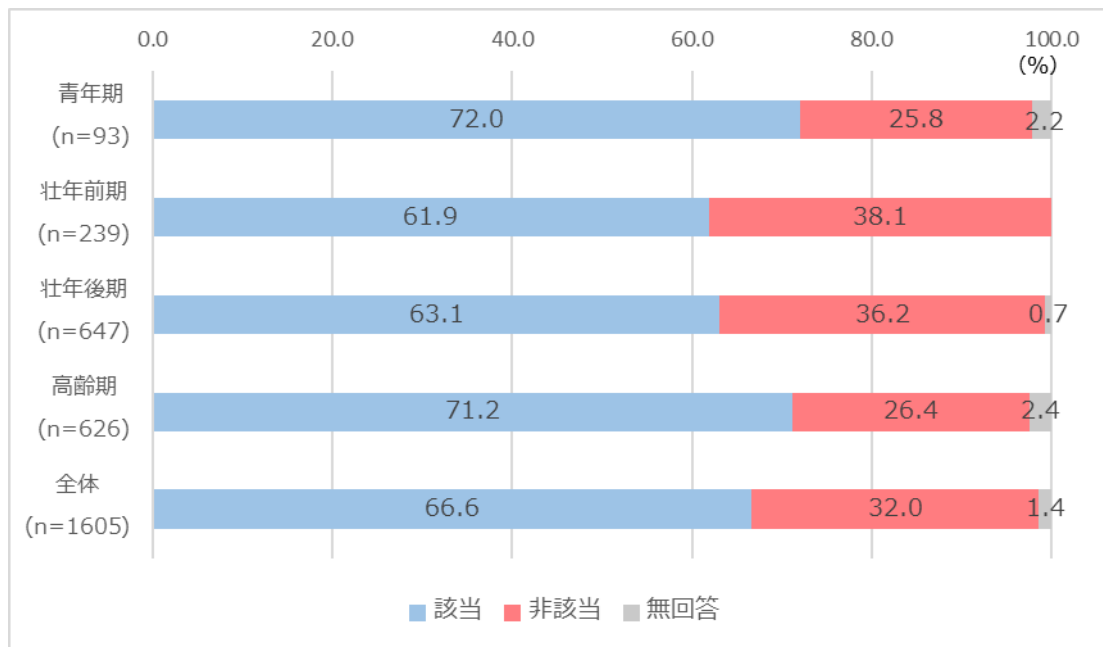
【たばこを習慣的に吸って入る人の割合（住民調査より）】



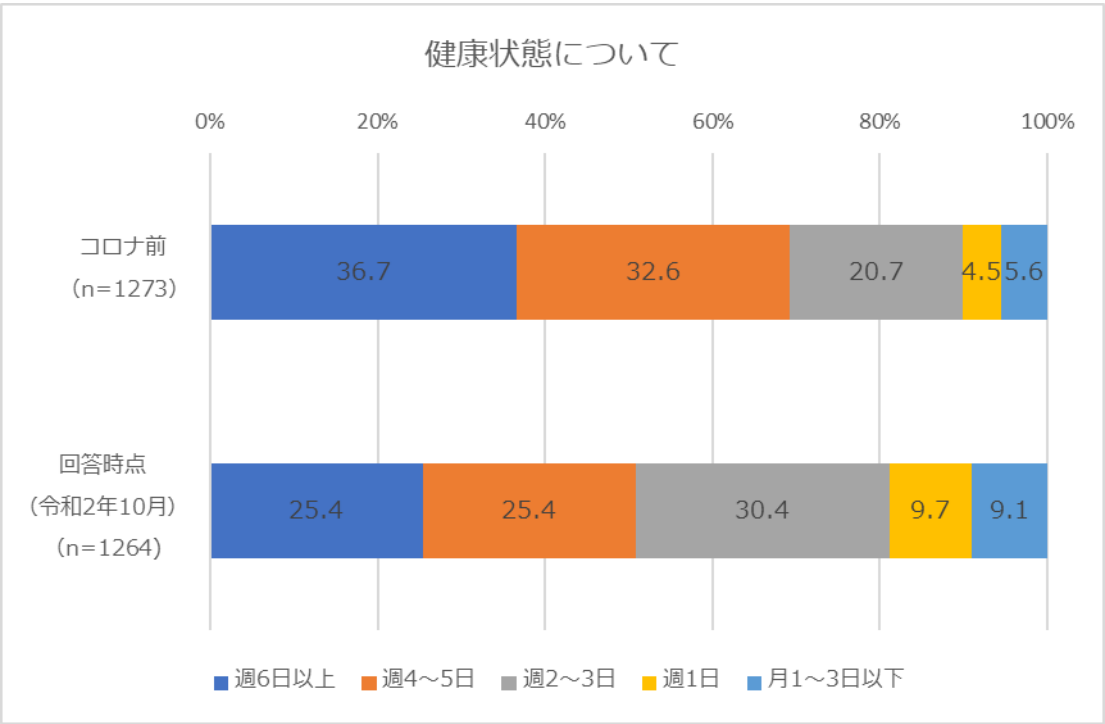
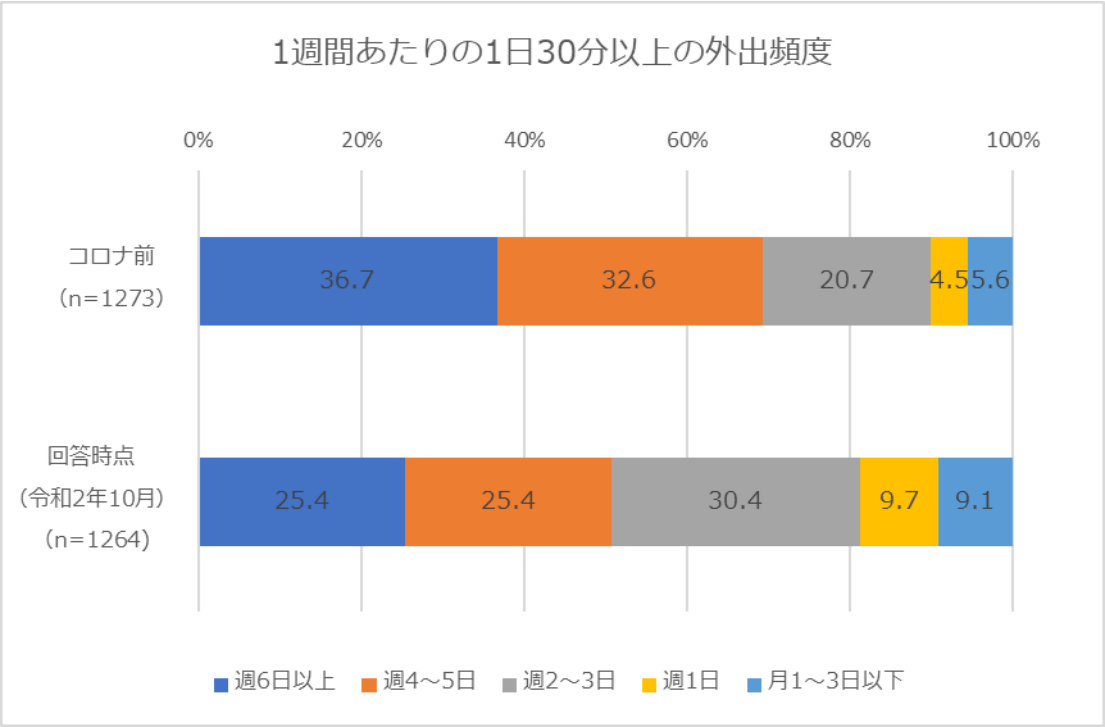
【直近の2週間を落ち着いてリラックスした気持ちで過ごした人の割合（住民調査より）】

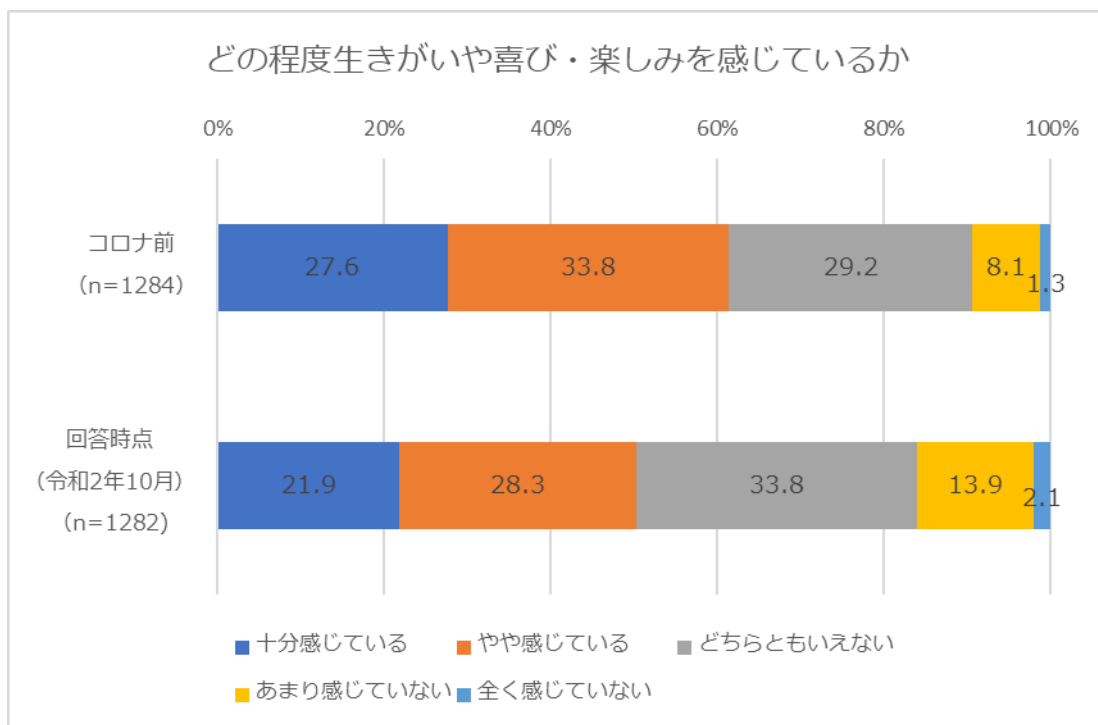


【直近の2週間を明るく楽しい気持ちで過ごした人の割合（住民調査より）】



【コロナ前後における生活習慣等の変化比較（ライフスタイル調査結果より）】





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⁹、平成13（2001）年度、14（2002）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、平成21（2009）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、平成7（1995）年から12（2000）年にかけて、男女とも40歳以下で、大幅な転出超過になっています。平成12（2000）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50.7%で、前回調査時と同様すべての年代において最も多くの回答を得ています。次に続く印象は年代によって異なっており、20歳代、50歳代、60歳代、70歳代は「元気に過ごせるまち」と回答し、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っていますが、八幡市が持続可能なまちとなっていくためには、現在の魅力を維持・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。

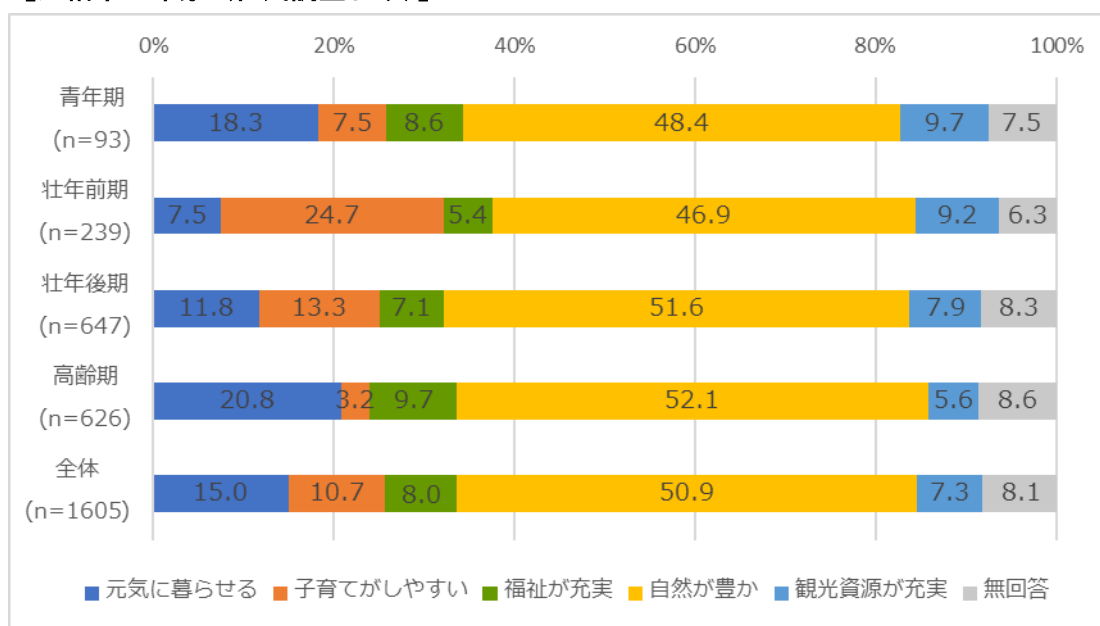
次に、市民の移動手段について、八幡市の路線バスの利用者人数の推移を概観すると、令和元（2019）年まではほぼ横ばいで推移していましたが、令和2（2020）、令和3（2021）年においては、新型コロナウイルス感染症流行の影響を受けて、大きく減少しています。また、八幡市のコミュニティバス1便当たりの利用者人数についても、新型コロナウイルス感染症流行までは増加傾向で、令和元（2019）年度には利用者人数が10万人を初めて超えましたが、令和2（2020）年度には利用者数が大きく減少しています。

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49.4%、バス・電車の人が21.7%となっていますが、居住している地域によって結果に大きな違いがあります。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。

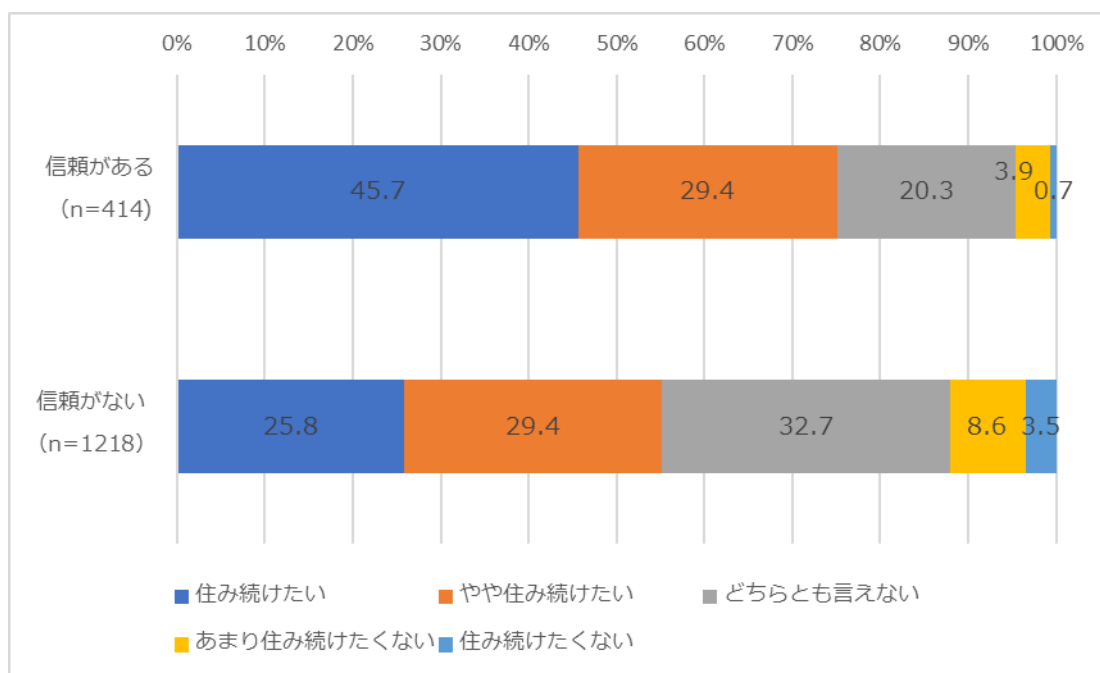
⁹ 「八幡市人口ビジョン」より

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や魅力のある場所をつくっていく必要があると考えます。

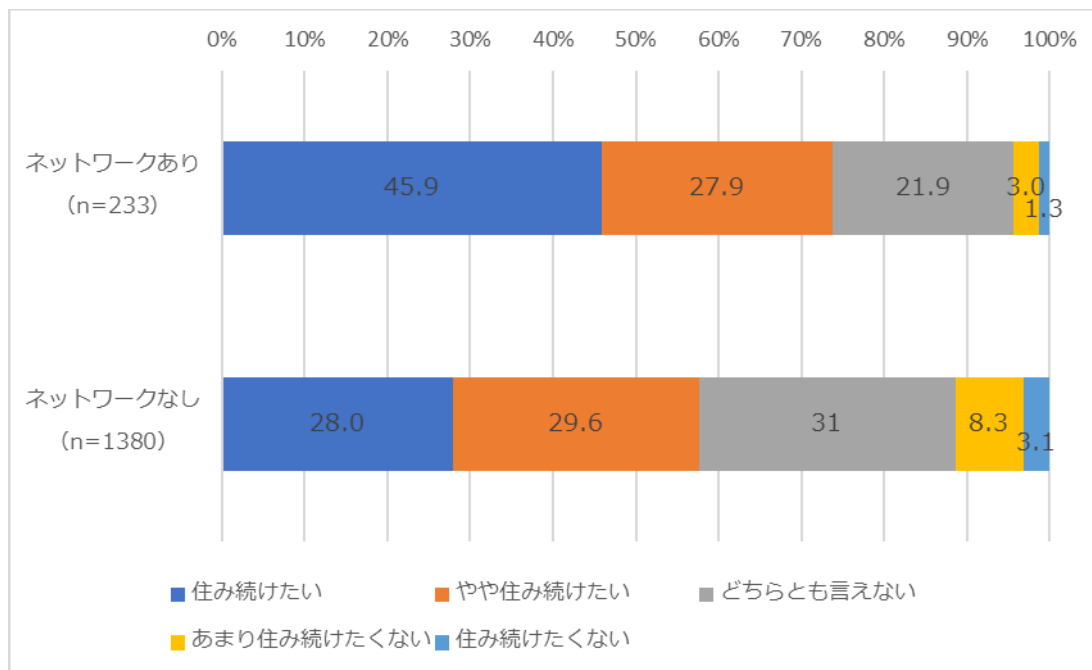
【八幡市の印象（住民調査より）】



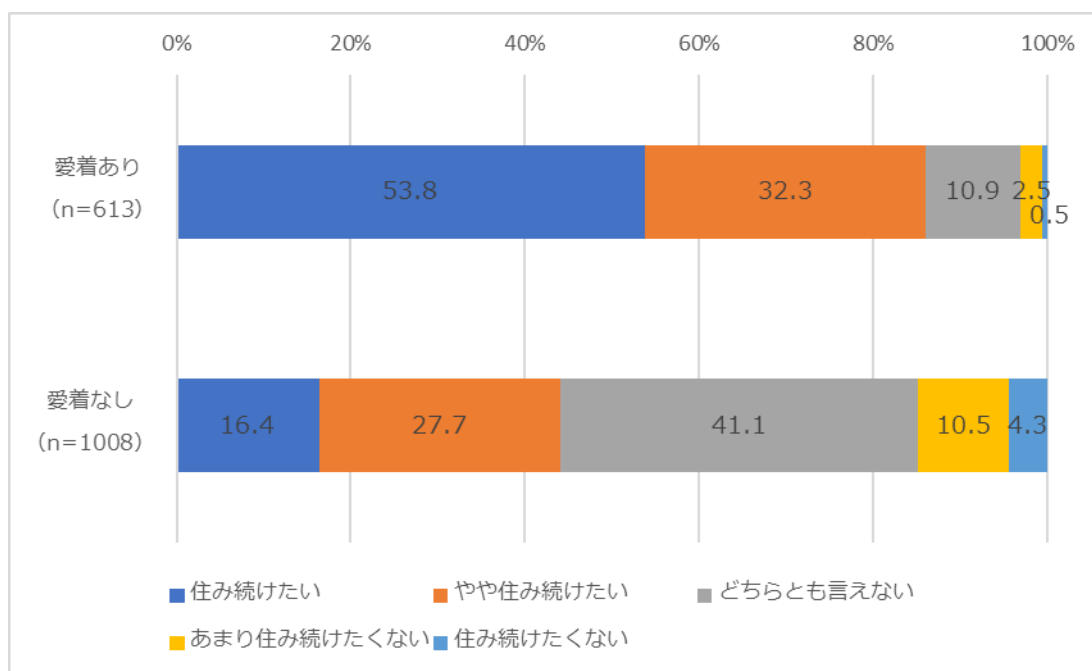
【地域への信頼の有無と居住継続の意向（住民調査より）】



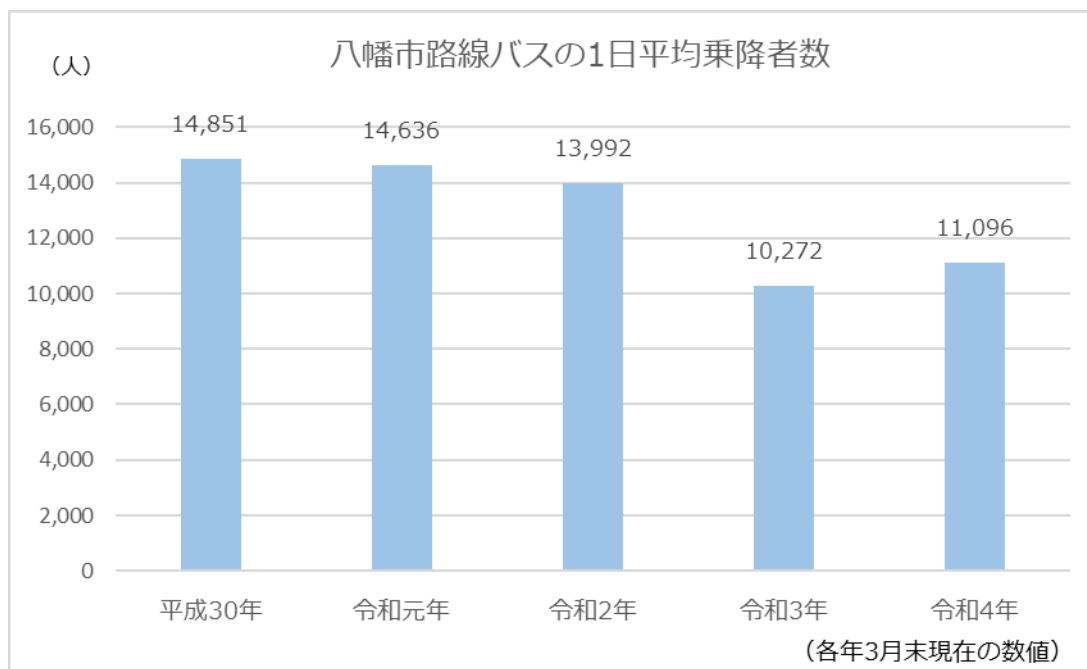
【地域とのネットワークの有無と居住継続の意向(住民調査より)】



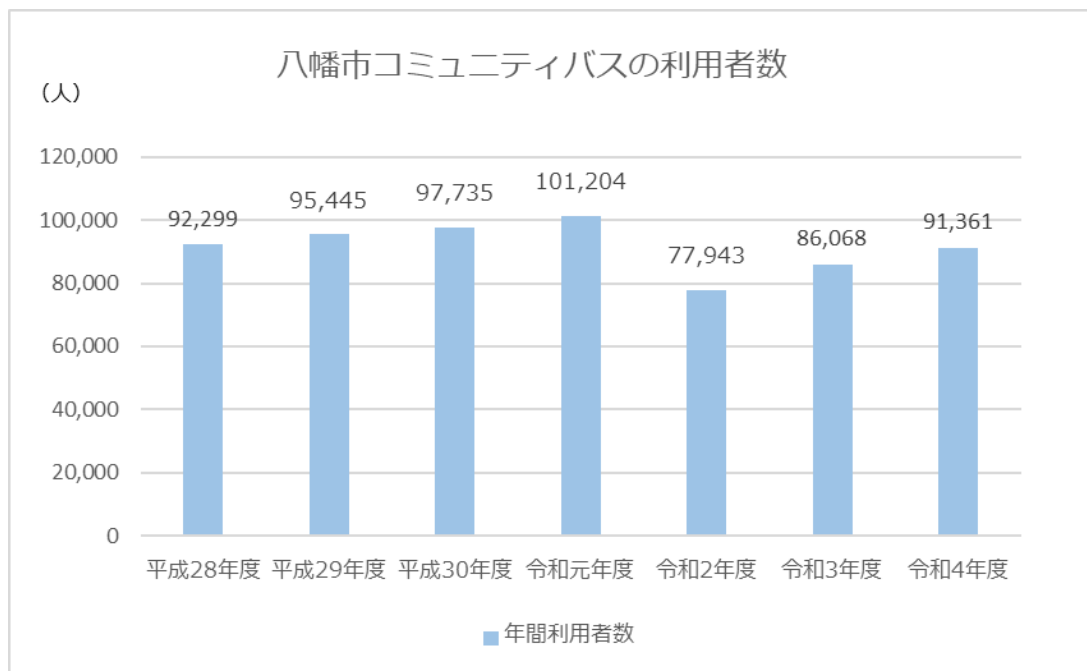
【地域に対する愛着の有無と居住継続の意向(住民調査より)】



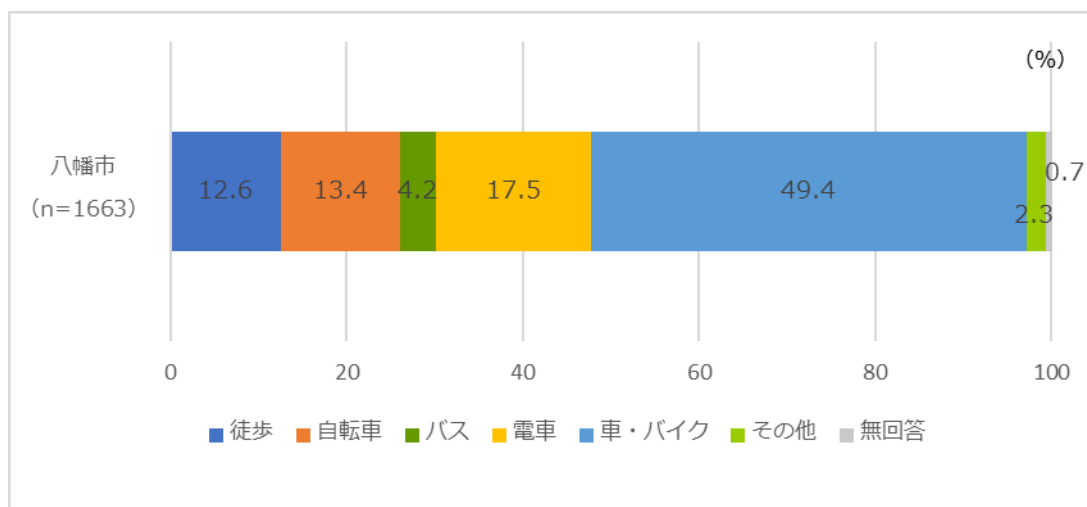
【八幡市路線バスの乗降客数の推移（八幡市データ）】



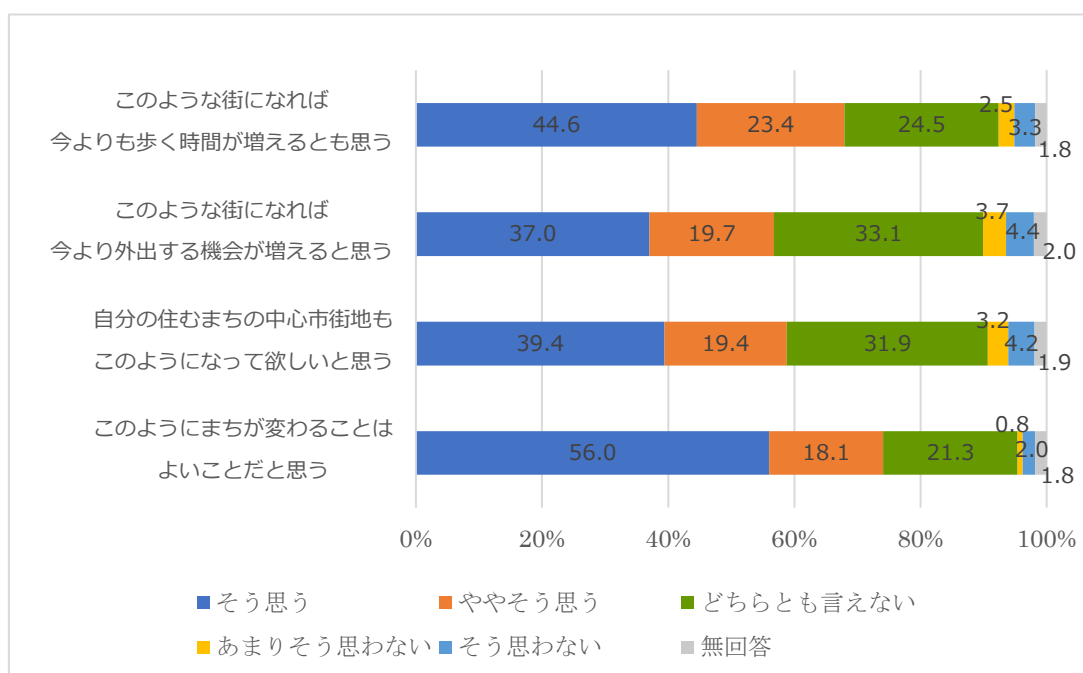
【八幡市コミュニティバスの利用者数の推移（八幡市データ）】



【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）】



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」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 50.7%、参加率 26.4%、やわた未来いきいき健幸プロジェクトが認知率 24.8%、参加率 7.4%、健幸マルシェ¹⁰が認知率 14.7%、参加率 2.1%、健康ウォーキングマップ配布が認知率 27.0%、参加率 4.5%となっており、他の施策を含めて各施策の認知率・参加率ともに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、新型コロナウイルス感染症流行以前はやや増加傾向にありましたが、感染症流行に伴う休館や人数制限等を受けて令和2年度に大きく利用者数が減少しています。

住民調査の回答においても、公民館等をよく利用している人の割合は8.8%となっており、前回調査時から減少しています。また、この回答結果からは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ことがと推測されます。

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。

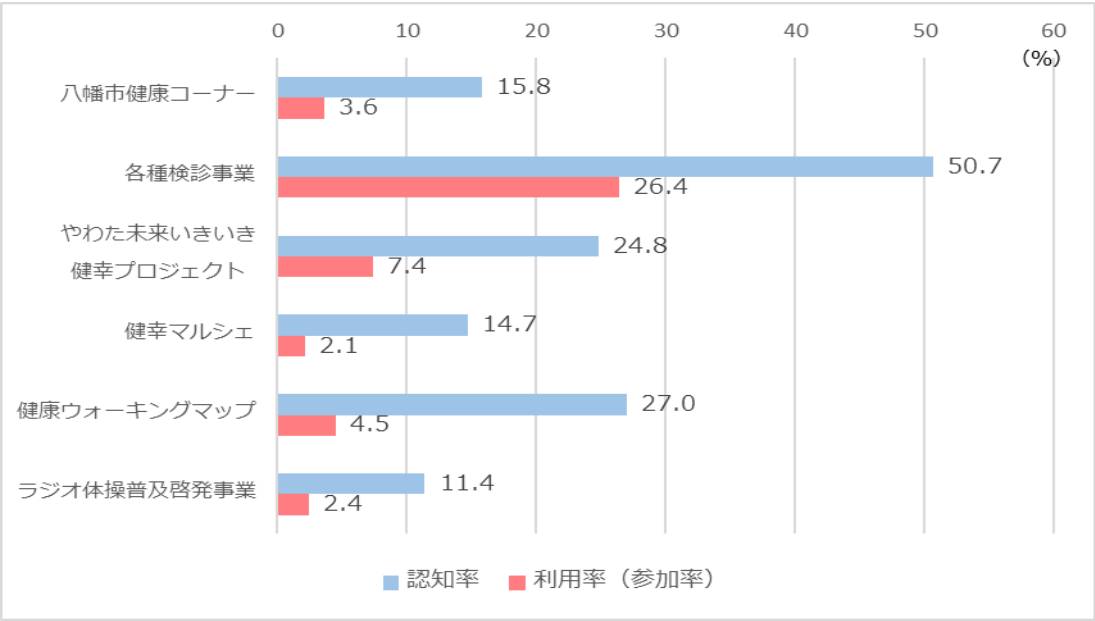
さらに、近年ではデータに基づく健康づくりを進めることが求められています。八幡市においても、平成28年（2016）度に「自治体共用型健幸クラウドシステム」を導入し、データに基づく施策の立案と実施、また改善を行うための分析を行っているところです。主要施策である「やわた未来いきいき健幸プロジェクト」においては、同システ

¹⁰ 気付き・体験・出会いをテーマに、健康づくりに励むきっかけをつくるためのイベント。

ムを利用して医療費や介護給付費などの社会保障費の抑制効果額を算出していますが、効果的な施策の実施に向けて更なるデータの活用が求められます。

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康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必要があります。

【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（八幡市データ）】

施設名 年 度		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	
令和元年度	一 般	2,035	1,897	1,180	1,238	1,363	1,989	9,702
	行 政	189	246	85	53	99	1,452	2,124
	講 座	16	17	16	25	26	29	129
	計	2,240	2,160	1,281	1,316	1,488	3,470	11,955
令和2年度	一 般	1,601	1,262	918	973	1,054	1,827	7,635
	行 政	61	22	—	—	—	256	339
	講 座	11	8	8	15	10	9	61
	計	1,673	1,292	926	988	1,064	2,092	8,035
令和3年度	一 般	1,857	1,390	977	995	1,164	2,047	8,430
	行 政	102	65	23	16	14	592	812
	講 座	15	16	17	12	14	16	90
	計	1,974	1,471	1,017	1,023	1,192	2,655	9,332

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

一人ひとりがいつまでも“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、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% ※平成28（2016）年度住民調査 → 50.0% ※令和9（2027）年度

最新住民調査結果 22.4% ※令和3（2021）年度

※健やかで幸せに暮らしている人とは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ひとりが便利さ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
- 健康に関心がある人にも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

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
- 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
- 健幸まちづくりチェックリストに基づいて整備・更新が進んでいくまち

スマートウェルネスやわたの将来像

豊かな自然・歴史文化のなかでひとりひとりが
いつまでも“健幸”で輝けるまち やわた

人の健幸づくり

まちの健幸づくり

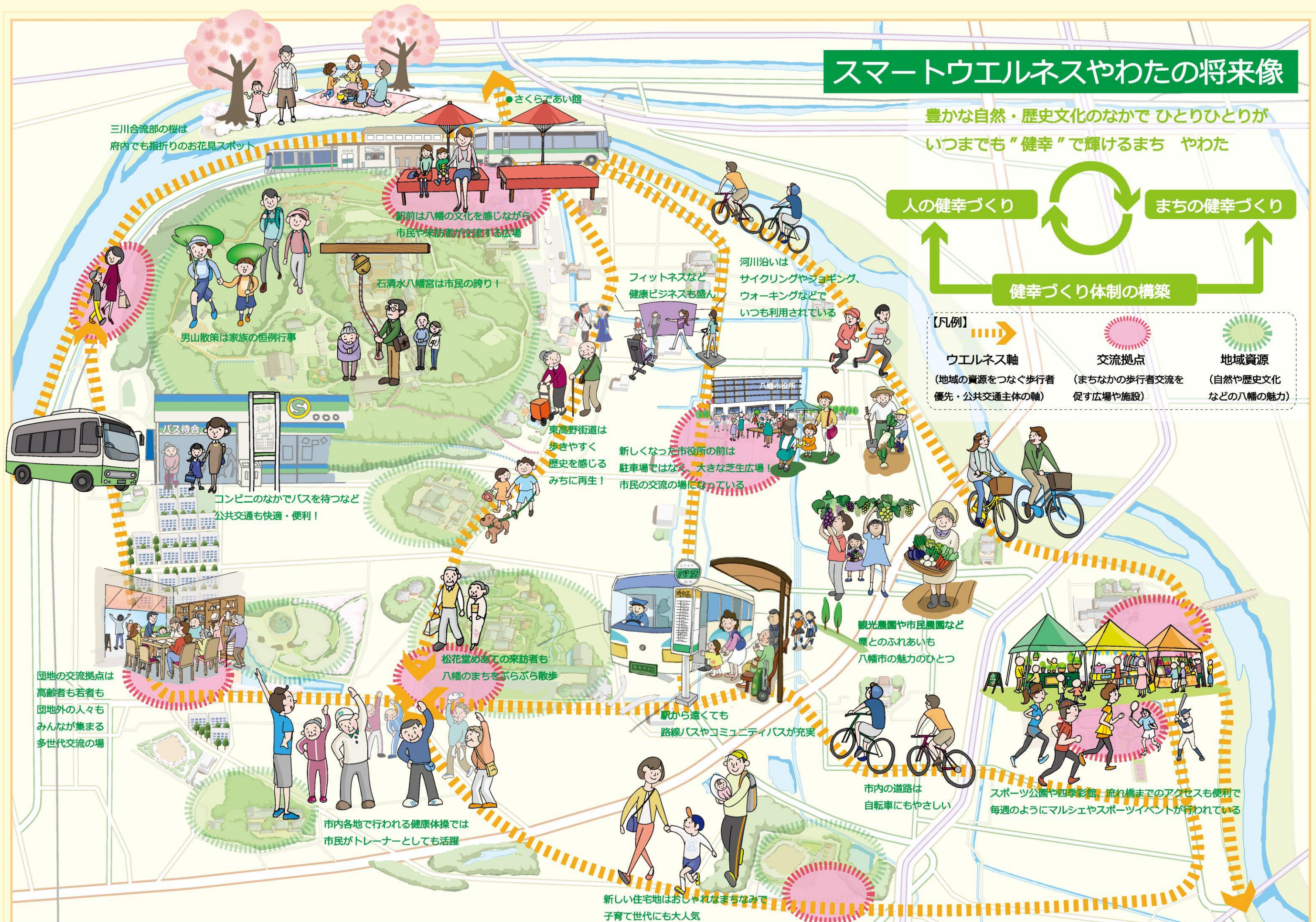
健幸づくり体制の構築

【凡例】

ウェルネス軸
(地域の資源をつなぐ歩行者
優先・公共交通主体の軸)

交流拠点
(まちなかの歩行者交流を
促す広場や施設)

地域資源
(自然や歴史文化
などの八幡の魅力)



三川合流部の桜は
府内でも屈指のお花見スポット

●さくらであい館

駅前には八幡の文化を感じながら
市民や来訪者が交流する広場

石清水八幡宮は市民の誇り！

男山散策は家族の恒例行事

バス待合

コンビニのなかでバスを待つなど
公共交通も快適・便利！

団地の交流拠点は
高齢者も若者も
団地外の人々も
みんなが集まる
多世代交流の場

市内各地で行われる健康体操では
市民がトレーナーとしても活躍

新しい住宅地はおしゃれなまちなみで
子育て世代にも大人気

東高野街道は
歩きやすく
歴史を感じる
みちに再生！

新しくなった市役所の前は
駐車場ではなく、大きな芝生広場！
市民の交流の場になっている

フィットネスなど
健康ビジネスも盛ん

河川沿いは
サイクリングやジョギング、
ウォーキングなどで
いつも利用されている

観光農園や市民農園など
農とのふれあいも
八幡市の魅力のひとつ

駅から遠くても
路線バスやコミュニティバスが充実

市内の道路は
自転車にもやさしい

スポーツ公園や四季彩館、流れ橋までのアクセスも便利で
毎週のようにマルシェやスポーツイベントが行われている

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

『人の健幸づくり』

【目指す姿】

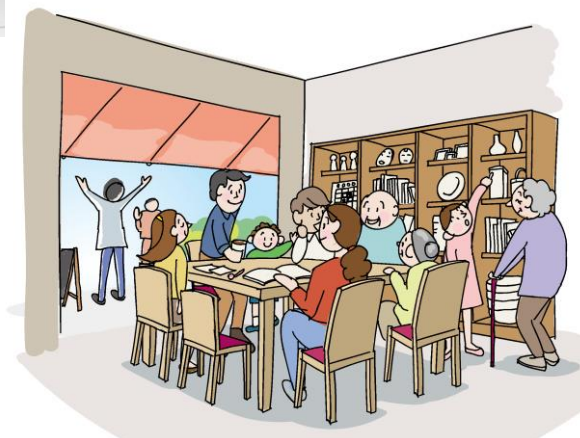
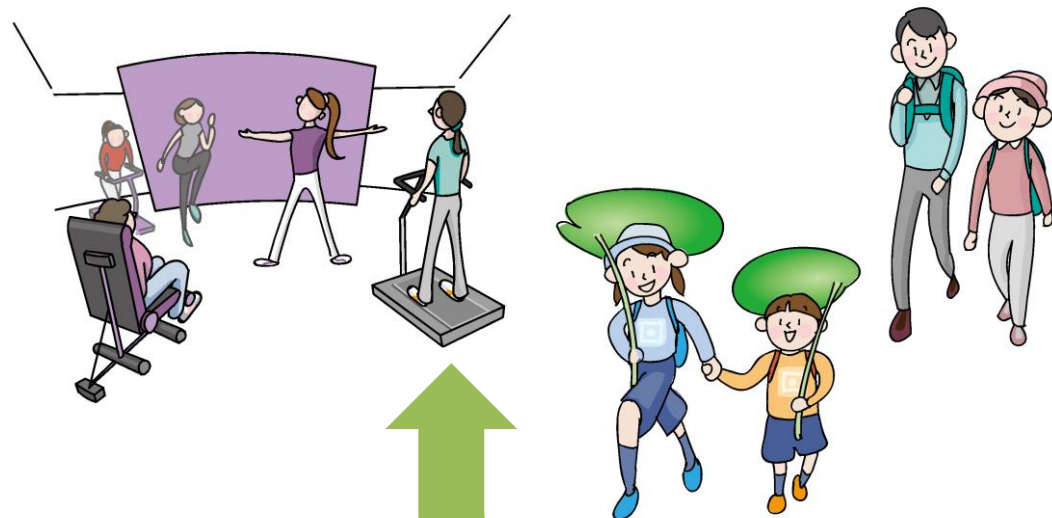
- 自分自身の健康に関心を持って行動できる、健康意識の高い市民が育つまち
- 健康に関心がない人にも、きちんと健康のための情報が行き渡るまち



『まちの健幸づくり』

【目指す姿】

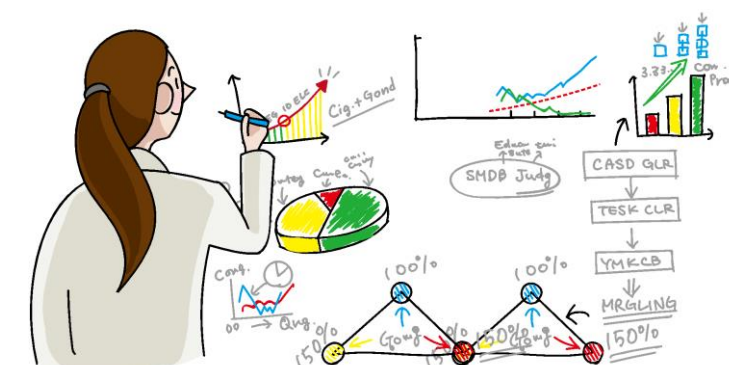
- やわたの自然や歴史文化を感じ、外出してみたいくなるまち
- まちのなかに交流拠点があり、いつでも誰かに会えるまち
- くるまに頼りすぎなくても快適便利に暮らせるまち
- ライフステージとライフスタイルに応じた多様な住まい方ができ、いつまでも住んでいたいと思えるまち



『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推進されるまち
- 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
- 健幸まちづくりチェックリストに基づいて整備・更新が進んでいくまち



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ひとりが便利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31.7%(令和4(2022)年12月現在)であり、ただ長生きするのではなく「健康」で、その人らしくいきいきと「幸せ」を感じるまちづくりを推進したいと考えます。

急速に進む人口減少・高齢化の状況において、高齢者が長く健康であることは当然のことながら重要ですが、これらの高齢者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構築していくためには重要です。市民一人ひとりが日頃から健康に関心を持ち、自身の健康管理を十分に行い、病気や介護状態になることを予防できるように努力していく必要があります。

また、今後の人口予測から、医療費や介護に要する費用が今以上に増大することが懸念されます。さらに、この間の新型コロナウイルス感染症の流行に伴う外出自粛等の制限によって、身体活動量が低下し健康状態の悪化が懸念されます。

これら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、非常に大きな課題となることから、各ライフステージにおける対策や、健康に関心を持っていない層を含めて、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	計画当初値	現状値 (計画当初の 目標値)	目標 令和9(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 ¹¹ の養成数	268 人	536 人 (1,100 人)	1,100 人
3 インセンティブ ¹² 事業参加者数	535 人	3,930 人 (1,500 人)	5,000 人
4 SWC 住民調査の回答率	33.3%	33.4% (45.0%)	45.0%
5 運動習慣がある人の割合	58.7%	58.8% (65.0%)	70.0%
6 食習慣が良い人の割合	51.9%	52.0% (60.0%)	70.0%
7 ヘルスリテラシーが ¹³ 高い人の割合	20.9%	17.6% (25.0%)	25.0%
8 地域にネットワークがある人の割合	12.7%	14.1% (20.0%)	20.0%
9 生活習慣病の発症リスクが高い人の割合	19.5%	19.9% (17.0%)	17.0%
10 運動器疾患の発症リスクが高い人の割合	41.4%	48.1% (38.0%)	38.0%
11 過去2年以内の健診・人間ドックの受診率	75.0%	71.4% (80.0%)	80.0%

※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4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

11 「ロコミ」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持ち、他者の健康づくりや運動の開始などの意思決定に影響を及ぼす人のこと。

12 やる気を起こさせるような刺激となる事物のこと。

13 健康面における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能力のこと。

【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) ライフスタイル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普及啓発

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であるのは、各ライフステージにおける課題を把握し、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、市民一人ひとり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、各ライフステージの課題改善に向け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、市民一人ひとり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）」で示されている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) 主要な生活習慣病の発症予防と重要化予防
- (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) 食生活、運動、休養、歯の健康、喫煙及び飲酒に関する生活習慣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つのステージに分けて、各ステージにおいて、「市民一人ひとりが取り組むこと」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ていく必要があります。

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重要であり、様々な味や食材、触感を体感し、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歳児健診の問診票への回答結果では、朝食を食べる習慣はほとんどの子供があり、偏食がある子どもたちが41.6%、おやつの時間が決まっている子どもは65.8%となっています。偏食は栄養バランスの偏りにつながり、発育にも及ぼす影響があることから、楽しい食事の雰囲気づくりや調理の工夫などが必要です。また、食事は生活リズムを付けていくうえ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ることが大切です。そのためには、保護者自身が「食」に関心を持ち、正しい知識を身に付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付ける期間です。

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が期待できます。近年では、スマートフォンやタブレット端末が普及し、テレビやDVDを含めた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歳児健診の問診票への回答結果から、1日2時間以上外遊びしている子どもが17.5%、1日にテレビやDVDを2時間以上見ている子どもが55.4%となっています。子どもの発育状況に応じて、体を動かして遊ぶ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う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時以降に就寝する子ども、朝7時以降に起床す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、子どもの保護者においては、子育てによるストレスを感じる人が多いことから、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。子どもや保護者に関わる周囲の人たちや、行政サービス等によるサポートを必要に応じて受けながら、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ため、乳幼児期におけるう歯予防は大切です。

八幡市の3歳児検診において、う歯がある子どもは11.7%となっています。

う歯を予防するためには、毎日の歯みがき習慣を身につけるとともに、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講じることが必要です。

(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を高めます。また、出産後の喫煙委についても、母乳の分泌に影響を与えるほか、受動喫煙によりぜんそくや気管支炎などを引き起こしやすくなります。

八幡市では、3歳児健診時のアンケート結果からは、喫煙しているお父さんは約28%、お母さんは約7%となっています。喫煙している保護者は、受動喫煙等が子どもに与える影響を十分に理解し、禁煙に取り組むことが求められます。

(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子どもへと移行することから、飲酒を控える必要があります。

八幡市の4か月健診時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が、引き続き、妊娠中の飲酒や授乳中の飲酒について正しい知識を持つことは必要です。

(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2022（令和4）年度の健診受診率は、4か月健診が95.3%、1歳8か月健診が90.0%、3歳児健診が76.6%と年齢を重ねるにつれて受診率が下がっています。

また、新型コロナウイルス感染症流行の影響で、ここ数年は健診の受診率が感染症流行前と比較して低い状況にあります。

心身ともに健やかに発育しているかを確認するために、健診を受診することが重要であることを理解し、それぞれの時期に必ず健診を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も大切なことです。

③このステージにおける評価指標

項 目	計画当初値	現状値 (計画当初の 目標値)	令和9 (2027) 年度
1 偏食がある3歳児の割合	40.9%	41.6% (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%	11.7% (18.0%)	15%以下
3 3歳児健診の受診率	91.5%	76.6% (92.0%)	93.0%

※指標の設定

- ・指標1は3歳児健診問診票より
- ・指標2,3は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。
- 歯科健診を受ける。
- 仕上げみがきをする。
- 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重要です。

産前・産後の教室実施やサポート体制の充実、健康診査の実施、保健師による訪問や相談の実施、発育状況に応じた関連施設との連携などを通じて、サポートを実施します。

- 栄養や食生活についての知識を普及啓発する。
- 各種検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、早寝早起きの徹底や、毎日3食を食べること、定期的な運動習慣を身につけること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ため、周囲の大人たちがしっかりとサポートしていく必要があります。

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必要があります。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、習慣化していくことが重要です。

八幡市の小・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80.5%、中学校2年生においては、77.2%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ります。まずは、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必要があります。

(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、テレビゲームやインターネット・SNS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62.7%、女子が51.8%、中学校2年生の男子が66.1%、女子が46.3%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65.0%、女子が54.1%、中学校2年生の男子が66.2%、女子が48.8%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懸念され、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ることがあります。

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63.5%、女子が66.8%、中学校2年生の男子が23.3%、女子が18.1%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にあります。

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り十分な睡眠時間を確保することが必要です。

また、多感で精神的にも不安定な時期であることから、子どもの周囲の人たちが心の健康に気を配ることも必要です。

(iv) 歯の健康

少年期には、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求められます。

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26.4%、中学生においては28.3%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性があります。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、保護者の飲酒が健康へ及ぼす影響などの知識や、未成年者には飲酒させないという心構えを持つことも求められます。

(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、たくさんのか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必要があります。

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つい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、これらの要素について自身が健康に生活していくうえで重要であることを理解し、正しい知識を得て自身の健康を管理できるようになる必要があります。

③このステージにおける評価指標

項 目	対象	計画 当初値	現状値 (計画当初 の目標値)	令和9 (2027) 年度
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%	80.5% (85.0%)	90.0%
	中2	82.4%	77.2% (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%	62.7% (70.0%)	75.0%
	小5女 子	53.2%	51.8% (58.0%)	63.0%
	中2男 子	67.0%	66.1% (70.0%)	75.0%
	中2女 子	47.8%	46.3% (54.0%)	60.0%
3 1本以上未処置歯がある人の割合	小学生	30.7%	26.4% (27.5%)	25%以下
	中学生	31.7%	28.3% (27.5%)	25%以下

※指標の設定

- ・指標1～2は全国体力・運動能力、運動習慣等調査より
- ・指標3は検診実績より

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・スマホ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、健康でい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作成しています。

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、自身の健康へと活かせ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整備に努める。
- 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必要があります。

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。

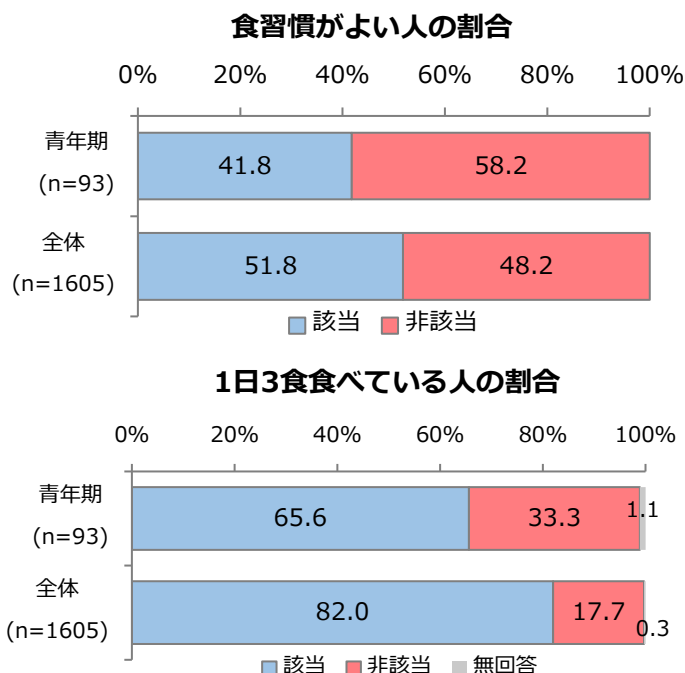
健康づくりの必要性を感じづらい時期ではありますが、若い間から正しい生活習慣を意識して健康づくりに取り組み、将来の各種疾病のリスクの軽減等につなげていくことが大切です。

②現状と課題について

(i) 栄養・食生活

食習慣を総合的に評価する指標である食習慣がよい人の割合は、前回調査時には全体とほぼ変わらない値でしたが、今回の調査では10%程度低くなっています。特に、朝食を毎日食べている人の割合(64.5%)や、1日3食しっかり食べている人の割合(65.6%)が全体の割合(51.8%)より低くなっています。また、週2日以上甘いお菓子やスナック類等の間食をする人の割合や、週2日以上外食や調理済食品を食べる人の割合(66.7%)が他のステージと比較してやや高くなっています。

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ことができます。



すぐに健康面での問題が発生するケースは少ないと考えられますが、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。

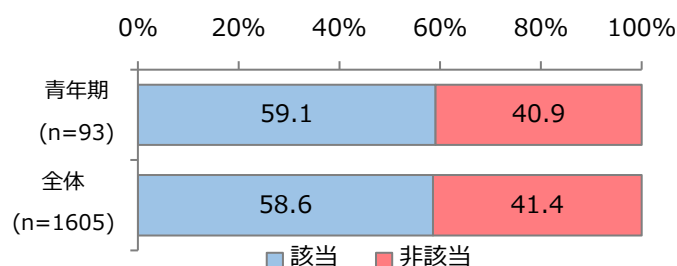
(ii) 運動・身体活動

今回のアンケート調査では、運動習慣がある人の割合は、このステージにおいて約 59% となっており、本市においては全体の平均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、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。

運動習慣がある人の割合



(iii) 休養・こころの健康

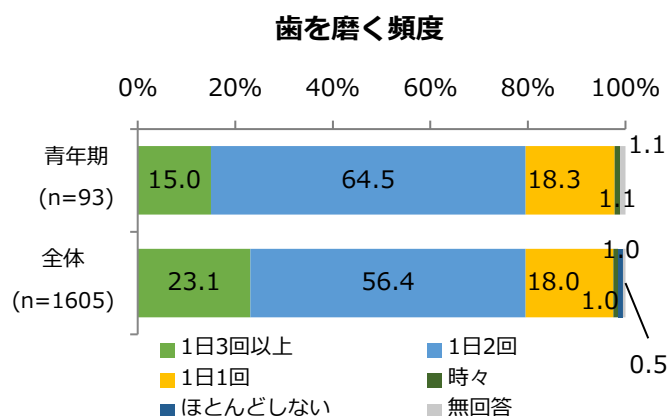
青年期は、進学や就職、結婚、出産など生活環境が変わる時期であり、精神的に不安定になるきっかけが多い時期であると言えますが、直近の2週間をどのような気持ちで過ごしたかというアンケート調査において、青年期では他のステージと比べて良い結果が出ています。

一方で、睡眠に関する設問では、睡眠で十分に休養が取れている人の割合（57.0%）が全体の割合（65.0%）と比較して低く、前回調査時よりも悪い結果となっています。

環境の変化に上手く順応していくためにも、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

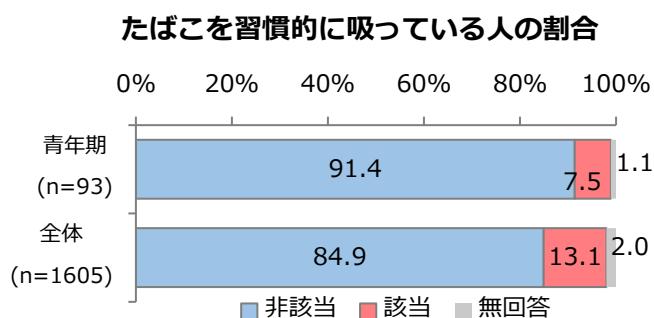
青年期における歯の健康に関する指標では、1日に3回以上歯を磨く人の割合（15.0％）は全体よりも低くなっています。青年期においては、他のステージと比較して歯の健康に関する問題が起こりにくいですが、将来、自分の歯でいつまでも食事ができるように、若いうちから自身の歯の健康について考え、定期的に歯科健診を受けるなど、歯・口腔のケアが必要です。



(v) 喫煙

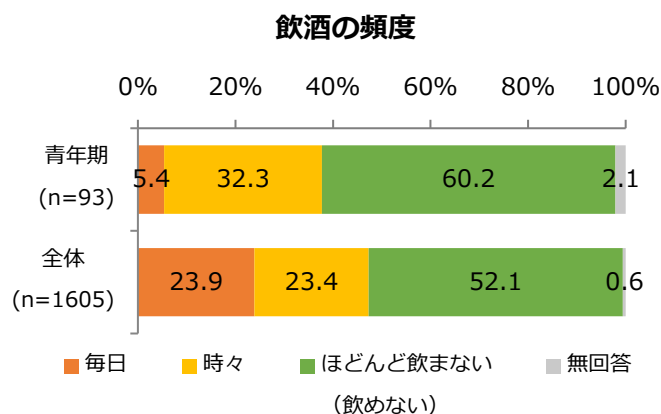
住民調査の結果では、ステージ別のデータで青年期の喫煙率が全世代の中で一番低い結果（7.5％）となっております。

現在喫煙している人は、健康リスクを軽減するために、少しでも早い段階で禁煙に取り組むことが大切です。



(vi) 飲酒

今回の住民調査において、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60％を超えており、毎日飲酒をする人の割合（5.4％）が全体の中で最も低い数字となっています。

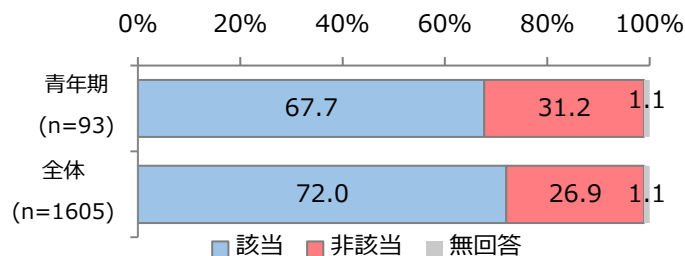


(vii) 健康行動

住民調査の結果では、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(67.7%)は、ステージ別で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る必要があります。

健診・人間ドック受診率



③このステージにおける評価指標

項 目	計画当初値	現状値 (計画当初の 目標値)	令和9 (2027) 年度
1 1日3食食べている人の割合 (20歳代の数字)	70.2%	65.6% (75.0%)	80.0%
2 運動習慣がある人の割合 (20歳代の数字)	58.5%	59.1% (65.0%)	70.0%
3 健診・人間ドックの受診率 (20歳代の数字)	66.0%	67.7% (72.0%)	80.0%

※指標の設定

・指標1～3は住民調査結果より

④一人一人の取組

- 朝食を摂り、1日3食しっかり食べるようにする。
- 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。
- 十分に睡眠をとり休養する。
- 歯の健康に関心を持ち、定期的に歯科検診を受ける。
- 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。
- 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、普及啓発をする。
- 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。が、健康面においては問題が起こりにくい時期であることから、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影響を及ぼすことから、将来健康に過ごすための準備をする重要な期間であることを認識し、健（検）診の受診や定期的に運動す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必要があります。

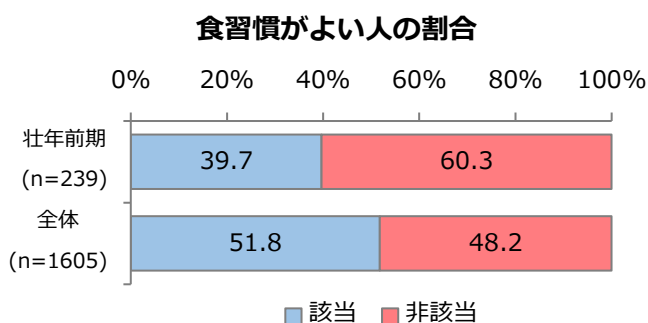
②現状と課題について

(i) 栄養・食生活

壮年前期における食生活に関する各項目をアンケートの結果を確認してみると、朝食を毎日食べている人の割合（74.9%）や1日3食しっかり食べている人の割合（70.7%）が全体と比較して低くなっています。また、週に2回以上お菓子等の間食をする人の割合（76.6%）や就寝前に食事をしている人の割合（32.6%）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（39.7%）は壮年前期が全ステージの中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」の割合（45.2%）は低くなっており、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して食習慣を改善していく必要があります。



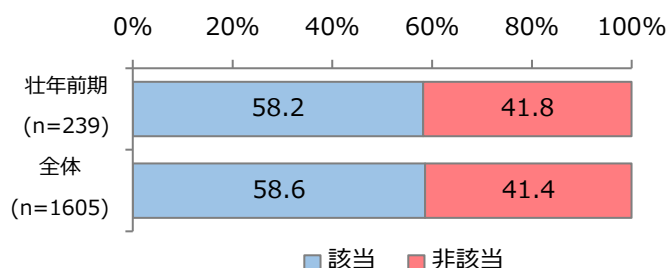
(ii) 運動・身体活動

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58.2%となっており、全体の結果とほぼ同じ割合となっています。

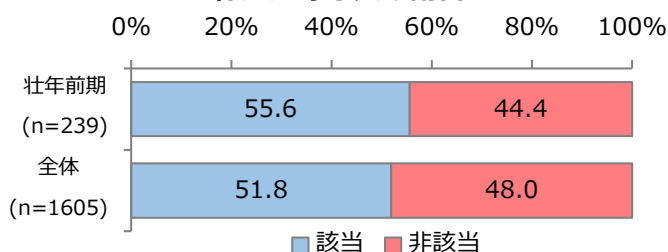
また、日常生活の行動のいくつかの項目を得点化し算出する「体力がある人」の割合(55.6%)は全体の割合(51.8%)と比較して高くなっています。

定期的な運動等を行わなければ年々体力は落ちていくため、体力がある間に意識して体を動かし、現状の体力を維持向上させることが大切です。

運動習慣がある人の割合



体力がある人の割合



(iii) 休養・こころの健康

直近の2週間をどのような気持ちで過ごしたかというアンケート調査において、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。

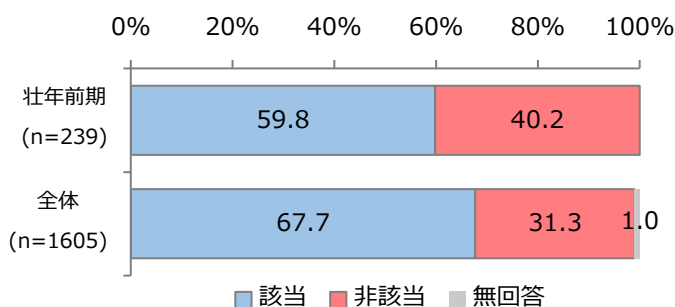
「落ち着いてリラックスした気分で過ごした」と感じている人の割合(59.8%)は、全体の割合(67.7%)よりも低くなっています。

また、休養の面でも、睡眠に関する設問では、睡眠で十分に休養が取れている人の割合(54.0%)が全体の割合(65.0%)と比較して少なく、前回調査時よりも改善は見られたものの、全ステージの中で一番低くなっています。

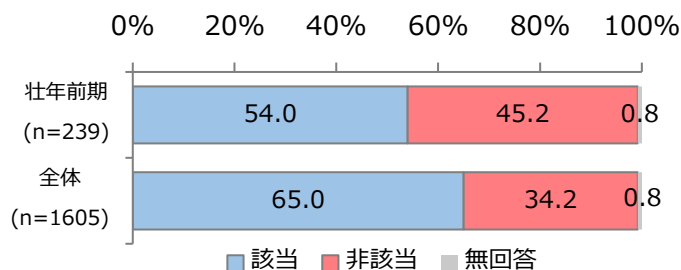
これらの結果から、健康的なリラックス法を確立するとともに、睡眠をとってしっかりと休養することが必要です。

直近2週間を落ち着いて

リラックスした気分で過ごした人の割合



睡眠で休養が十分にとれている人の割合



(iv) 歯の健康

壮年前期における歯の健康について、前回住民調査時は他のステージと比較して良い結果となっていました。今回の住民調査では、1日3回以上歯を磨く人の割合（19.7%）、は全体の割合（23.1%）よりも低くなっています。

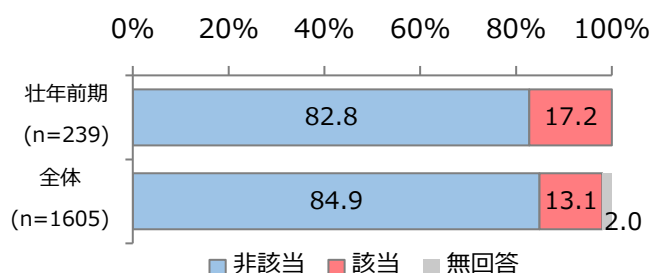
「栄養・食生活」に関する分野で取り上げましたが、壮年前期のステージにおいては、間食や就寝前の食事が多いことから、自身の歯、口腔のケアには高い関心を持ち、必要に応じて歯科検診を受診するなどの対策が大切です。

(v) 喫煙

住民調査の結果では、壮年前期において習慣的に喫煙している人の割合（17.2%）は、全体の割合（13.1%）よりも高くなっています。

喫煙が体に及ぼす影響について知識を身に付けて、禁煙や受動喫煙の防止を図ることが大切です。

たばこを習慣的に吸っている人の割合



(vi) 飲酒

今回の住民調査において、壮年前期における飲酒の状況については、ほとんど飲酒しないと答えた方の割合が62.8%で、他のステージと比較して最も高い割合となっています。

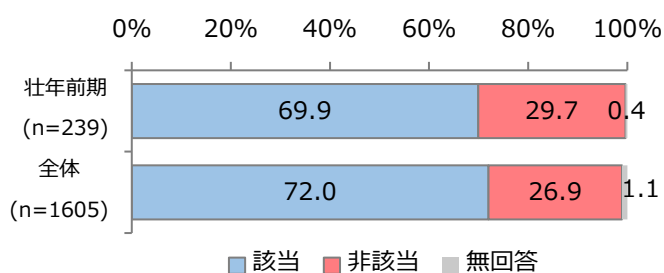
また、毎日飲酒すると答えた方の割合（11.3%）も、全体の割合（23.9%）と比較して低くなっています。

(vii) 健康行動

住民調査の結果によると、壮年前期における健診・人間ドックの受診率は69.9%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、壮年後期に入ると急激にリスクが高まるため、健

健診・人間ドック受診率



診等で定期的に健康状態をチェックすることが重要です。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。

③このステージにおける評価指標

項 目	計画当初値	現状値 (計画当初の 目標値)	令和9 (2027) 年度
1 食習慣が良い人の割合	40.4%	39.7% (50.0%)	60.0%
2 運動習慣のある人の割合	54.5%	58.2% (60.0%)	65.0%
3 直近2週間に於いて「ぐっすり と休め、気持ちよく目覚めた」人の割合	45.2%	59.8% (55.0%)	63.0%
4 健診・人間ドックの受診率	72.0%	69.9% (76.0%)	80.0%

※指標の設定

・指標1～3は住民調査結果より

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す。
- 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（検）診を受診し、自身の健康状態を把握する。
- 生活習慣病に関する知識を深める。
- 自分自身に必要な健康活動について、一つでも多く取り組む。

⑤行政や関係機関の取組

壮年前期の健康づくりの取組の拡充

壮年前期は、少しずつ体力の衰えや健康状態の変化を感じる時期ですが、年齢が若いこともあってすぐに健康づくりの活動にはつながらないケースが多いことから、健幸ポイント事業などのインセンティブを付与する取組や、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の取組が必要です。本市ではすでに「やわた未来いきいき健幸プロジェクト」をはじめ、壮年前期の人たちが取り組みやすい事業についても実施していますが、健康づくりの活動が更に活発になるように、興味を引くような事業内容や SNS を活用した効果的な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。
- 健康づくりの必要性について理解を得られるように、情報発信を行う。
- 壮年前期の年代が参加しやすい健康づくり事業の充実に努める。
- 壮年前期に健康づくりの情報を届ける有効な情報発信方法について検討し、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・改善を行うことが重要です。

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

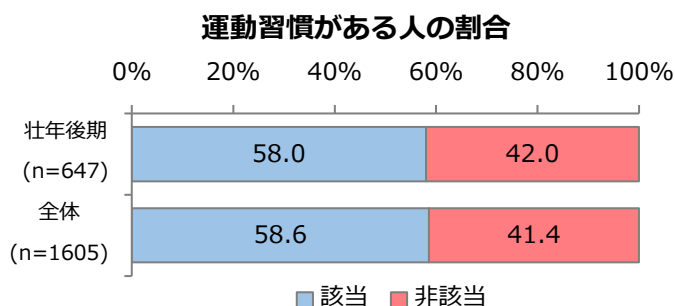
（i）栄養・食生活

壮年後期における食生活に関する住民調査の結果を確認すると、全体と比較して、朝食を毎日食べている人の割合（83.9%）や1日3食しっかり食べている人の割合（82.0%）が高くなっています。これらの結果から、壮年後期においては、食生活に気を配る方が増えていることが伺えるものの、週に2回以上お菓子等の間食をする人の割合（73.4%）や就寝前に食事をしている人の割合（30.4%）が全体と比較して高くなっており、仕事などの理由で不規則な食生活にならないように注意が必要です。

（ii）運動・身体活動

住民調査の結果から、壮年後期において運動習慣がある人の割合（58.0%）は、全体の割合（58.6%）と比較してやや低い結果となっています。

また、前回調査時と比較して、運動器疾患リスクも上昇していることから、普段から意識して体を動かす習慣を身に付ける機会と捉えて、運動器疾患等の予防に努めることが必要です。



(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。住民調査の結果では、「落ち着いてリラックスした気分で過ごした」と感じている人の割合（63.5%）が、全体と比較してやや低くなっています。また、特に50歳代において睡眠によって十分に休めた人の割合（54.8%）や、明るく楽しい気分で過ごしている人の割合（61.1%）が低くなっています。

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ことが必要です。

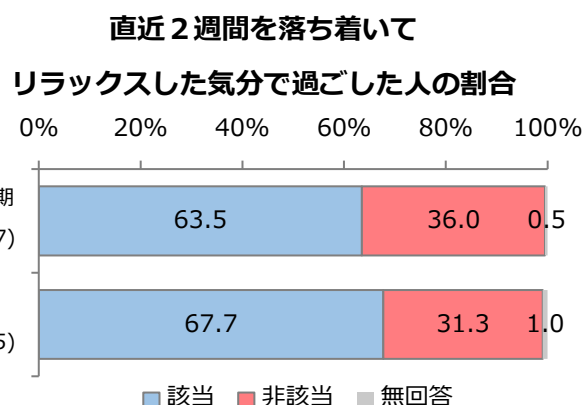
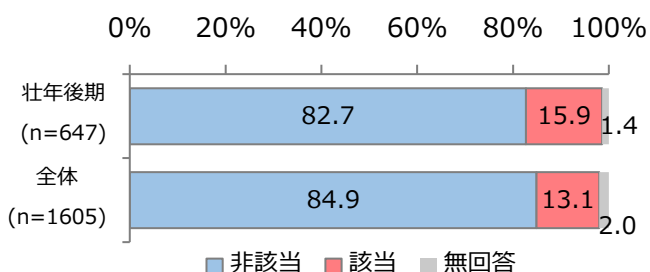
(iv) 歯の健康

壮年後期における歯の健康について、住民調査では、1日3回以上歯を磨く人の割合（21.2%）は、全体の割合（23.1%）よりもやや低い結果となっています。

加齢に伴って、歯周疾患等のリスクも高まることから、自身の歯・口腔のケアを意識して、定期的に歯科健診を受診するなどの行動に移していくことが大切です。

(v) 喫煙

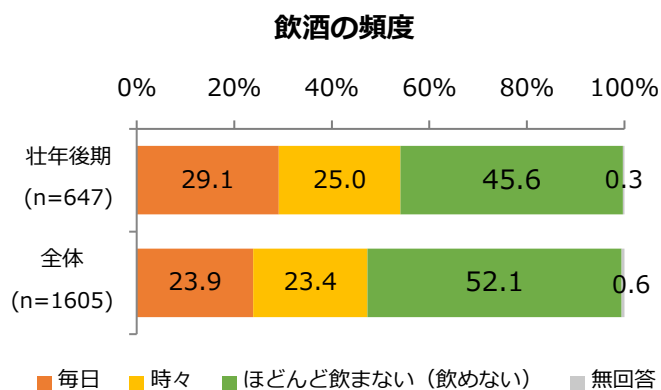
壮年後期では、習慣的に喫煙をしている人の割合（15.9%）が全体の割合（13.1%）よりもやや高くなっています。「こころの健康」のカテゴリーでも記載したとおり、壮年後期はストレスを感じやすい時期であることから、喫煙がストレス解消法となっている場合は、喫煙以外のストレス解消法を見つけることが大切です。

**たばこを習慣的に吸っている人の割合**

(vi) 飲酒

壮年後期における飲酒に関する住民調査結果では、毎日飲酒している人の割合（29.1%）が他のステージと比較して最も高くなっています。ストレスを感じやすい年代であること等が影響しているものと考えられますが、健康状態に影響を及ぼす過度な飲酒とならないように、注意が必要です。

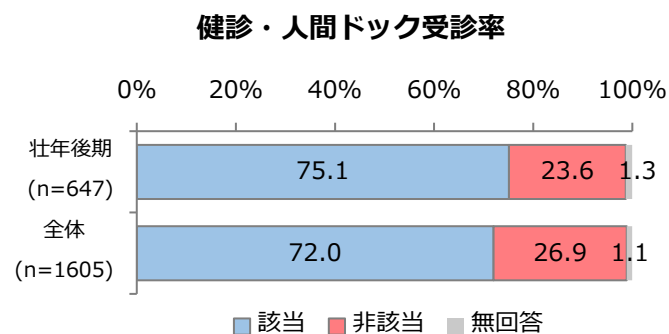
また、飲酒がストレスの解消法となっている場合は、飲酒以外のストレス解消法を見つけることも大切です。



(vii) 健康行動

住民調査の回答結果から、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くなっています。

年齢を重ねるとともに生活習慣病のリスクは高まることから、健診受診を契機に健康づくりに取り組み改善していくことが大切です。



③このステージにおける評価指標

項 目	計画当初値	現状値 (計画当初の 目標値)	令和 9 (2027) 年度
1 運動習慣のある人の割合	57.3%%	58.0% (65.0%)	70.0%
2 運動器疾患リスクが高い人の割合	45.8%	51.8% (40.0%)	35.0%
3 生活習慣病リスクが高い人の割合	23.4%	22.6% (20.0%)	17.0%

※指標の設定

・指標 1～3 は住民調査結果より

④一人ひとりの取組

- 間食や就寝前の食事をなるべくしないようにする。
- 食事の内容や量、含まれる栄養素などに関心を持つ。
- 自分に合った運動習慣を見つけて、体を動かすように心がける。
- 健康的なストレス解消法を見つける。
- 十分な睡眠時間を確保し、休息をとる。
- 定期的に歯科健診を受診する。
- 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診する機会があれば必ず受診する。
- 健(検)診の結果を確認し、要精密検査となれば必ず受診する。
- 自身の健康課題について理解し、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取り組み

体の変化が起こりやすい壮年後期においては、健(検)診の受診率も低くありませんが、社会的に重要な役割を担ったり、家庭では親の介護問題などが起こる時期であることから、自身の健康づくりに意識を向けづらい状況にあります。

壮年後期の健康活動を活性化するためには、それぞれのニーズ(必要性)やライフスタイルに合わせて、健康活動が選択できる環境の整備が必要です。

すでに、ウォーキングを中心とした運動を始めるきっかけをつくるための「やわた未

来いきいき健幸プロジェクト」や、40歳・50歳代がライフスタイルに応じてスポーツクラブでの運動を中心としたプログラムに参加する「やわたミドルクラブ事業」を実施していますが、更なる健康活動活性化に向けて、多様な健康づくりの取組を検討、実施していきます。

- 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。
- 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・スポーツの実施率の向上に向けた取組を実施する。
- 睡眠で休養をとることの重要性について普及啓発する。
- ストレスやこころの疲れが健康に対して及ぼす影響について普及啓発する。
- 歯の健康の維持・改善を図るため、歯周疾患検診を実施する。
- 喫煙や飲酒が健康に対して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。
- ライフスタイルに応じて健康づくりに取り組む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給付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、個人にとっては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取得し、社会活動に積極的に参加するなど精力的に活動し、いつまでも健康に暮らすという意欲を持って、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

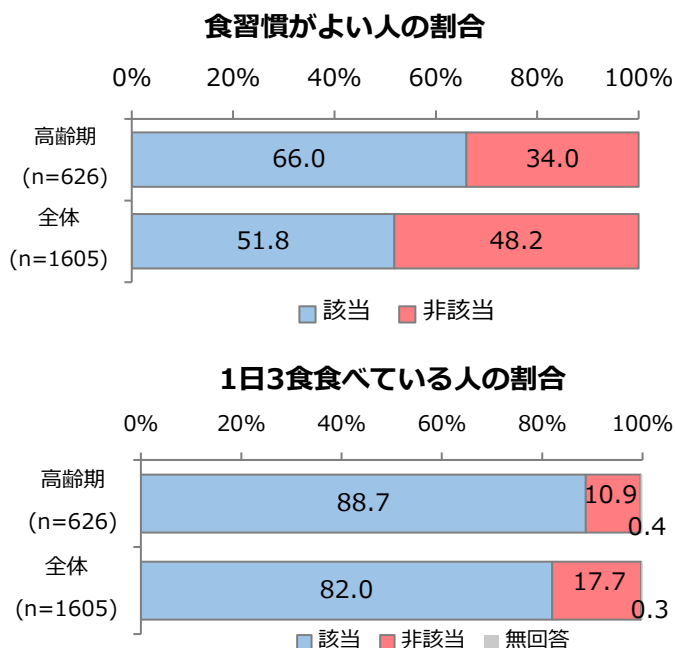
(i) 栄養・食生活

高齢期における食生活に関する住民調査の結果をみると、毎日朝食を食べる人の割合(91.1%)や、1日3食食べている人の割合(88.7%)が他のステージと比較して高く、その他の項目の結果からも食生活に対する意識の高さが伺えます。

食習慣がよい人の割合(66.0%)も高齢期が一番高くなっています。

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付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。

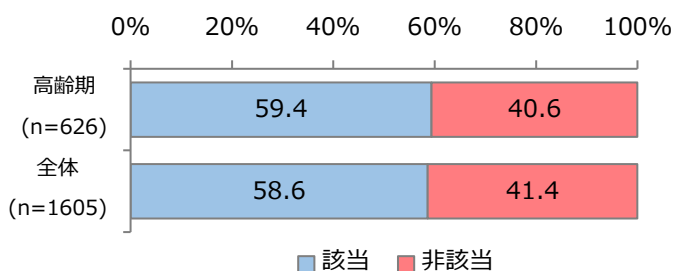


(ii) 運動・身体活動

住民調査では、運動習慣がある人の割合(59.4%)は、全体の割合(58.6%)と比較してやや高くなっていますが、前回調査時の結果(68.2%)から結果が悪くなっており、新型コロナウイルス感染症流行の影響があるものと推測されます。

また、高齢期に運動機会を作ることは、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。高齢期は、他のステージと比較して運動習慣がないことが健康状態に与える影響が大きいことから、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付けていくことが重要です。

運動習慣がある人の割合



(iii) 休養・こころの健康

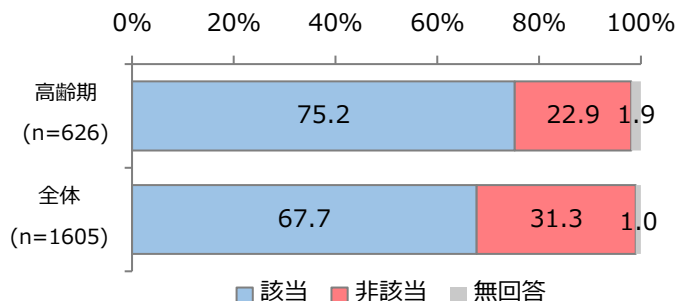
住民調査において、直近2週間のこころの健康を確認する設問に対する回答では、高齢期は他のステージと比較して、精神的に健康な状態で生活していることが伺えます。

精神的に健康な状態にいることは、外出機会の増加にもつながることから、こころの健康を保つことで、心身ともに健康な生活を送ることができます。

高齢期には、1人で生活を送る方も増えることから、気持ちの落ち込みがないか周囲が気を配ることも大切です。

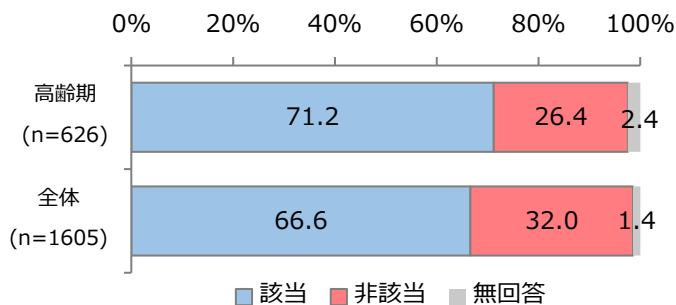
直近2週間を落ち着いて

リラックスした気分で過ごした人の割合



直近2週間を明るく楽しい

気分で過ごした人の割合

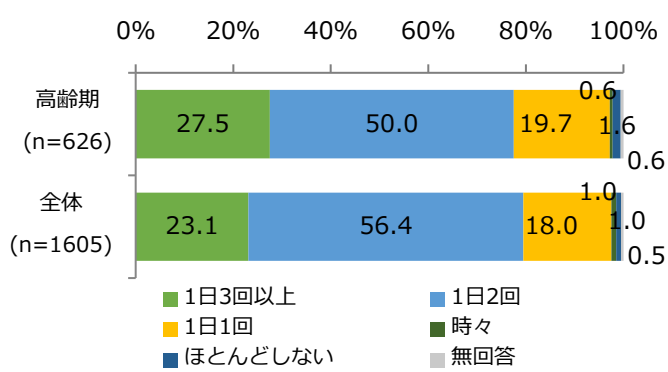


(iv) 歯の健康

高齢期における歯磨き習慣について、住民調査の結果では、1日3回以上歯を磨く人の割合（27.5%）は全体の割合（23.1%）よりもやや高くなっています。「食べる」という行為は、それ自体が生きがいになるとともに、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とても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、定期的に歯の健康状態をチェックするなど高い意識を持つことが必要です。

歯を磨く頻度

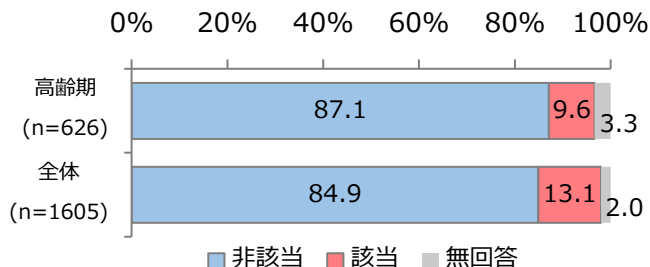


(v) 喫煙

住民調査の結果から、高齢期の喫煙率（9.7%）は、他の年代と比較すると低い状況となっています。

高齢になってからでも禁煙に取り組むことで、短期間で確認でき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。

たばこを習慣的に吸っている人の割合

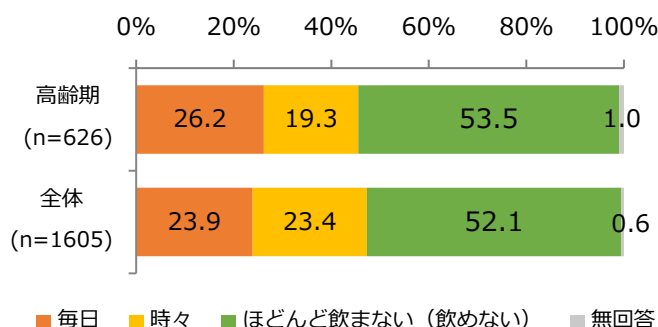


(vi) 飲酒

高齢期における飲酒の住民調査結果では、「ほとんど飲まない」と回答した人の割合（53.5%）が全体よりも高い一方で、毎日飲む人の割合（26.2%）も全体と比較して高くなっています。

他の年代と比較して、飲酒が健康状態に与える影響は大きいことから、過度の飲酒

飲酒の頻度



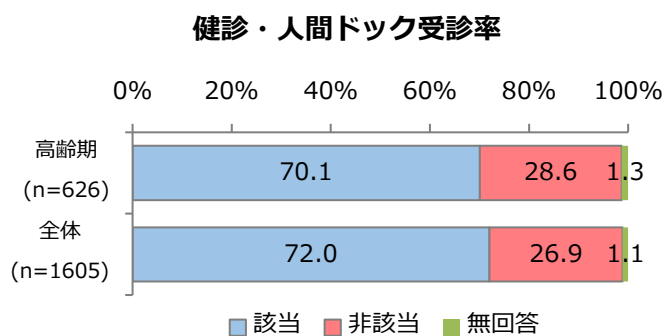
は避けるように注意が必要です。

(vii) 健康行動

住民調査の結果では、直近2年以内に健診や人間ドックを受診したと答えた方の割合（70.1％）は、全体と比較して低くなっています。前回調査時の割合（75.0％）と比較しても低くなっており、新型コロナウイルス感染症の流行に伴い、受診を控えた方が多かったものと考え

られますが、今後の受診率の推移を注視していく必要があります。

定期的に健診や人間ドックを受診することで、疾患の早期発見できるほか、生活習慣を改善するきっかけとなることから、未受診者は健診を受診することが必要です。



③このステージにおける評価指標

項 目	計画当初値	現状値 (計画当初の 目標値)	令和9 (2027) 年度
1 介護予防事業参加者延人数	4,084 人	1,377 人 (7,000 人)	10,000 人
2 食習慣が良い人の割合 (65～74 歳までの数字)	69.9%	66.0% (75.0%)	80.0%
3 運動習慣が良い人の割合	68.2%	59.4% (74.0%)	80.0%

※指標の設定

- ・指標 1 は一般介護予防事業実績より
- ・指標 2, 3 は住民調査結果より

④一人ひとりの取組

- 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。
- 定期的な健(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、より多くの高齢者が介護予防に取り組める環境づくりが必要となりますが、行政の取組だけでは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充実や、市内団体や介護事業者、スポーツクラブ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、「運動機能の維持・改善のための事業」や「地域で定期的に運動する教室の立ち上げ支援を行う事業」等、事業の目的を明確にし、高齢者が自身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。

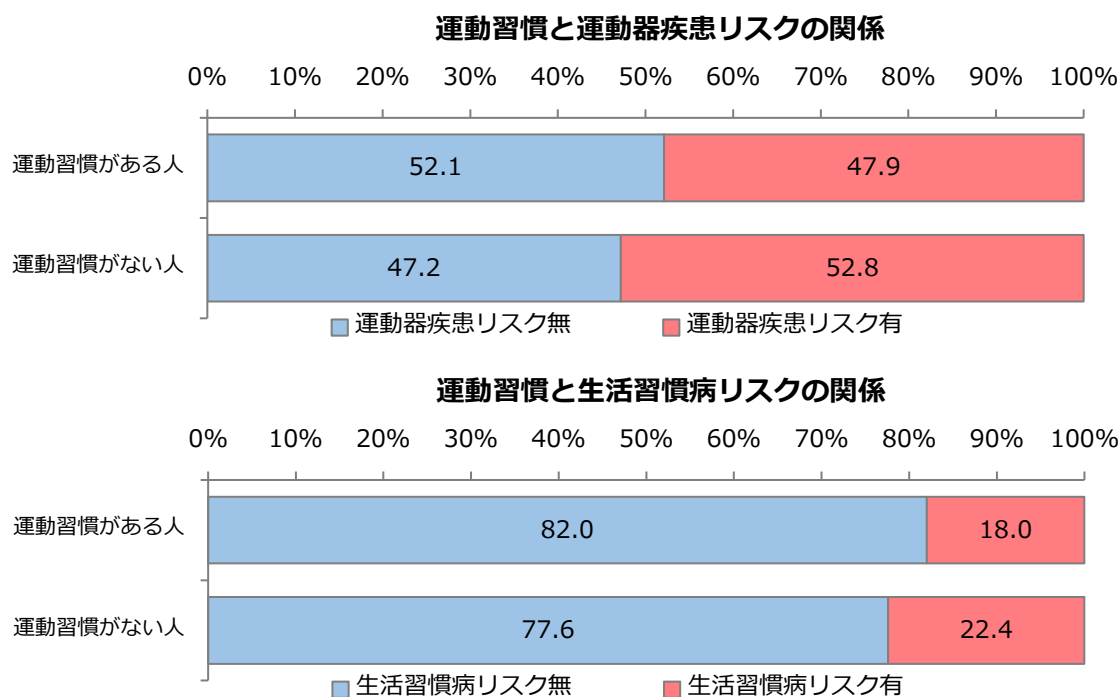
- 正しい食習慣が身に付くように、食・栄養に関する普及啓発を強化する。
- 運動教室に関する情報や運動の必要性が伝わるように情報を発信します。
- 外出や地域活動への参加を促進する。
- 社会活動や生きがいづくりと健康の関連性について普及啓発する。
- 高齢者が地域社会の中で活躍できる機会の充実に努める。
- 口腔機能向上の重要性について普及啓発する。
- 歯周疾患健診の実施を通じて、歯の健康に関心を持つ機会をつくる。
- 喫煙や飲酒が健康に及ぼす影響について普及啓発する。
- 健（検）診の受診率向上に向けて、効果的な受診方法の検討や情報提供の仕組みづくりを行う。
- 高齢期の人が自分自身に合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¹⁴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器疾患発症リスクや生活習慣病発症リスク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、高齢化が進んでいる状況を踏まえると、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、身近で簡単に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、多くの市民が参加できるように教室の内容や実施方法について見直しが必要です。

また行政が主体となつて行う教室の開催・運営には限りがあるため、民間事業者や地域

¹⁴ リスクの高い個人に対して働きかけを行うハイリスクアプローチに対して、集団全体に対して働きかけを行い、全体のリスクを下げようとする取り組み方法。

の方々の協力を得ながら、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。

➤ 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って、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（場所と時間）を整備し、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。

例えば、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。

健康づくりに関する情報の整理

八幡市や関係団体が実施する健康づくり事業や教室等についての情報を掲載した媒体として、市では「市民健康づくり事業一覧」を作成し、各公民館等やホームページ等で公開していますが、有効に活用されていない現状にあります。

市民が、健康づくりに興味を持ち、事業や教室に参加したいと考えたときに必要な情報が伝えられるように、ICT¹⁵の活用なども含めて情報発信の在り方について検討します。



¹⁵ Information and Communication Technology の略。情報や通信に関する技術の総称。

(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事業として平成26（2014）年度から「健康マイレージ事業」を実施していましたが、参加者数の伸び悩みや、運動の状況等について客観的に図る指標がなかったことから、令和元（2019）年度から ICT を活用した成果連動型のインセンティブ事業として、「やわた未来いきいき健幸プロジェクト」を新たに実施しています。



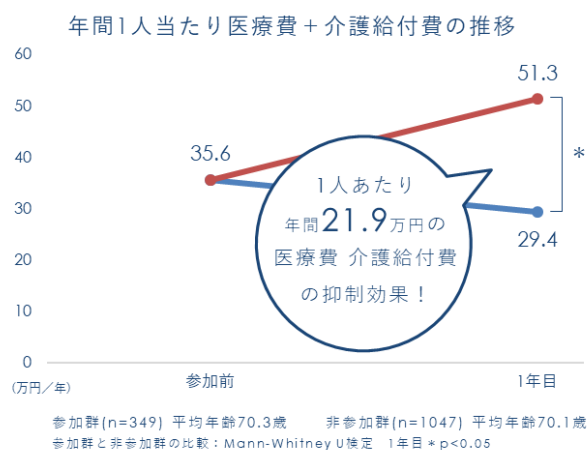
同事業には、令和4年度時点において約4,000名の方が参加され、参加者の歩数の増加や医療費や介護給付費の分析において、事業参加による抑制効果が確認できています。

今後は同事業の効果を維持、向上できるように、事業を展開していくことが必要であると考えます。

② 施策の内容

「やわた未来いきいき健幸プロジェクト」では、参加者に専用の活動量計を配布し、ネットワークを通じて定期的に歩数等のデータを送信してもらうことで、参加者の活動の状況を確認し、歩いた歩数や体組成の測定結果などの成果に応じてポイントを付与しています。参加者の歩数は、参加前と比較して6か月後には1日あたり2,000歩以上増加し、その後もその水準を維持できていることが確認できています。また、事業参加者における医療費や介護給付費は、参加していない方たちと比較して年間21.9万円の抑制につながっていることが確認できています。

今後は、事業規模を維持しつつ、参加者にとって長く運動習慣を維持できる事業とできるように取り組みます。



➤ 具体的な取組

ICTを活用したインセンティブ事業の実施

市民が定期的な運動習慣を身に付け、健康寿命を延ばせるように、ICTを活用したインセンティブ事業「やわた未来いきいき健幸プロジェクト」を実施していますが、ICTの活用によって歩数や体組成のデータを管理することができ、参加者の活動状況や事業参加による効果について確認することができるため、事業全体の効果を図ることができます。

また、活動状況の管理をシステムで行うことができるため、事業参加者の拡大にも対応が可能です。

これらのことから、引き続き「やわた未来いきいき健幸プロジェクト」を実施します。

事業実施にあたっては、歩数のデータや医療費・介護給付費のデータを分析し、身体活動量の増加や医療費・介護給付費等の社会保障費の抑制などの事業効果につながる事業実施方法や、健康無関心層など参加を促したい対象者にご参加いただける事業周知方法についても検討します。

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、「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27.0%、利用率は4.5%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。

また、ウォーキングイベントを年2回のペースで実施していますが、自身の健康に関心を持っている方の参加が多い状況であることから、健康無関心層の参加を促せるように、実施内容や周知方法については検討が必要です。



令和元（2019）年度からは、ウォーキングをはじめとする運動習慣の定着を図るためのインセンティブ事業「やわた未来いきいき健幸プロジェクト」を実施しており、4,000名近い方々にご参加いただいている状況です。同事業では、参加者の歩数が参加前後で1日あたり2,000歩以上増加するなど、参加者においてウォーキングが習慣化していることが確認できています。

② 施策の内容

誰もが元気に暮らせるまちの実現を目指し、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に取組を進めます。

参加者においてウォーキングの習慣化を確認できている「やわた未来いきいき健幸プロジェクト」を引き続き推進する中で、ウォーキングイベントへの参加やウォーキングマップの利用が健康無関心層を中心に広がるように、イベント実施内容やツールの在り方について検討します。また、歩行環境の整備や、ウォーキングに関する情報発信の強化等様々な視点から働きかけを行います。

➤ 具体的な取り組み

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、認知率や利用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るために、市民がウォーキングを始めるきっかけづくりとして、健康に関心がない方にもご参加いただけるイベント内容について検討し、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＞

（い）ウォーキングイベントの企画

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を設定し、健康無関心層が参加したくなるような仕掛けについて検討を行います。また、開催日に歩くだけのイベントとならないように、「やわた未来いきいき健康プロジェクト」とも連携し、継続した健康づくりの活動へとつながるように実施します。

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行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ります。

また、行政だけでなく、地域団体や民間事業者等とも連携を図ることを視野に入れて調整を行います。

ウォーキング事業に関する情報発信と連携の強化

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目的としたまち歩きイベント、スマートフォンのアプリを活用して実施するウォーキングイベントなど、様々な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、多くの住民のウォーキング習慣定着へとつなげるために、各事業の実施主体と連携を図り、事業の企画や実施、情報発信などの面における協力体制を構築できるよう取り組みます。

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、ウォーキングを始めて継続するきっかけを作ることに加えて、「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ことが重要です。

普段から歩く習慣を身に付けるためには、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」環境が整っているかということが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って、人々の「食」は大きく変化しています。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、規則正しい食習慣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、自身の食生活に関心を持って正しい食習慣を確立していけるように、「食べる」ことの重要性について改めて考える機会をつくることなど、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、年齢などのカテゴリーによってテーマを3つに分類して進めていきます。3つのテーマは以下のとおりです。

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。

市民が「食べる」ことを通じて健幸になるように、それぞれのテーマで取り組みを推進します。

(i) 地域で取り組む食育

正しい食習慣を確立するためには、家庭や学校、職場、飲食店など、地域のあらゆる場所、様々な場面において、「食」について考える機会があることが望ましいと言えます。

そのためには、様々な主体と連携を図り、地域全体で食育が推進できる体制を構築することが必要です。

➤ 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、市が事務局を務める「八幡市食生活改善推進員協議会」があり、「減塩みそづくり教室」や「男性のための料理教室」などの取組を実施していますが、令和2（2020）年からは、新型コロナウイルス感染症の影響によりその活動内容が制限されるなど、活動を拡大できずにいる状況にあります。

同協議会が、八幡市の食育を担う重要な役割を果たす組織として更なる活躍ができるように、事務局として活動をサポートします。

＜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、新規養成講座の受講者を増やせるように、推進員の活動について周知する機会の確保に努めます。

（ii）食生活改善推進員の活動の場の拡大

現在の活動の維持・拡大だけでなく、新たな活動についても同協議会と連携を図りながら検討し、実施関係機関との調整を図ります。

また、多くの市民に推進員の活動を周知することができるイベントへのブース出展等についても積極的に進めていけるようサポートを行います。

加えて、多くの市民に食育の取組に参加してもらえるように、市民ニーズの把握するように努めます。

多様な主体との連携による食育の推進

地域全体で食育の推進を行っていくためには、地元の農業や飲食店等と連携した取り組み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り組みを進めていくために、様々な主体と連携をしていきます。

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、地元の農家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、地域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推進するために、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

住民調査では、「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」の設問に対して、約70%の方が「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へとつながります。八幡市においても、伝統的な食文化を学ぶ教室や調理する体験などの機会をつくることできるように取り組みます。

(ii) 健やかな成長のための食育

「食」はすべての世代において生きる上で必要なことですが、特にこどもや若い世代にとっては、発育や生活リズムを確立するために重要なことです。

特に近年では、共働き世帯の増加や、核家族化などの社会変化も相まって、「家庭での食事」が変化し、家族が揃って食事をする機会が減少していることや、栄養の偏りなどの問題が生じています。家庭において正しい食生活を身に付けることができるように、保護者に対する働きかけが必要です。

➤ 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、こ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、こ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り組みを推進します。

母子保健事業の取り組み

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。

乳幼児の「食」においては、両親が食・栄養に関する正しい知識を得て、その知識に基づいて家庭での食事の機会をつくっ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）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、こ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」に関する問題を注視し、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のひとつです。「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につながります。

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をしており、正しい食習慣を身に付けることができ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、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に、各種教室の実施や、イベントや広報紙等の媒体における周知などの取組を推進します。

➤ 具体的な取り組み

生活習慣病等の予防のための取り組みの実施

食習慣の乱れは、生活習慣病をはじめとする各種疾患に罹患するリスクを高めます。

リスクが高まることを未然に防ぐ、あるいはリスクの高い人たちのリスクを軽減するために、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、一人一人の継続した健康づくりの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、効果的な取り組み方について検討します。

取組の実施にあたっては、各種疾患罹患者の割合や地域別の傾向などのデータを確認し、必要な取組を効果的に実施できるように努めます。

食・栄養に関する正しい情報の提供

市民一人一人が、食・栄養に関する正しい知識を持ち、その知識を生かして食習慣を良くしていくことが必要ですが、SNSなどの普及によって情報を得る手段が多様化しており、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。

行政が主体となり食・栄養に関する正しい情報を発信していくことが必要ですが、発信する情報に関心を持ってもらえるような工夫が必要です。

情報を伝えたい対象に応じて情報発信の方法を変えるなど、効果的かつ正確な情報を伝えることができるように取り組みます。

食習慣を見直すきっかけづくり

健康で過ごせる期間を長くするためには、少しでも早く「食」について関心を持ち、必要に応じて食習慣の維持・改善に取り組むことが必要です。また、食習慣が自分自身の健康に大きな影響を与えていることを、市民自身が理解することが必要です。

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ように促すためには、「食」について考える機会を行政等が提供することが必要です。

八幡市が実施する健康づくりイベントでの情報発信や、食生活改善推進員等の関係機関が実施する事業において、「食」が健康に与える影響や重要性を発信し、市民が「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す。このような背景から、健康情報やサービスを自ら調べて、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、無関心層が国民の約7割を占めていると言われていす。住民調査によると、八幡市において健康に関心が高い人の割合は17.6%で、前回調査時よりも低くなっています。

自身の健康に関心がない市民に対しても正しい健康情報が届く仕組みづくりが必要です。

②施策内容

健康情報を自ら取らない健康無関心層に対して情報を届ける方法として有効であると考えられている手法が、「口コミ」です。八幡においても、「口コミ」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、近年では、情報を取得する方法についても多様化しており、情報を届けたい年齢層に応じた有効な情報発信方法について、効果的に情報発信が行えるよう検討いたします。



➤ 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。

八幡組では健幸アンバサダーを養成する講座を開催し、新たな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活性化するための情報提供を定期的に行い、健幸情報が伝達される仕組みを構築します。

また、子どもたちから、両親や祖父母、ご近所に住む高齢者に対して情報伝達を行う

「キッズ健幸アンバサダー」の養成についても取り組みを勧めます。

＜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。年に1回、1回あたり100名程度の健幸アンバサダーを養成します。

（ii）キッズ健幸アンバサダー（伝道師）養成講座の開催

市内の小学校に通う子どもたちを「キッズ健幸アンバサダー」として養成する講座を開催し、キッズ健幸アンバサダーから両親や祖父母、ご近所に住む高齢者に対して、運動の重要性や長きにわたって健康で暮らすことの重要性を伝える仕組みをつくります。

（iii）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に、行政だけでなく、産官学が連携し、定期的に情報を提供できる体制を整えます。

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のこと、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

スマートフォンやタブレット端末が普及に合わせて、SNS（ソーシャルネットワークサービス）の活用が急速に進んでいます。八幡市が進める健幸まちづくりに関する情報についても、これらのツールの有効活用を含めて、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。



健幸アンバサダー認定証

(2) 健康づくりイベントの開催等によるきっかけづくり

① 施策実施の背景

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つくる必要があります。八幡市では、健康づくりに取り組むきっかけづくりのイベントとして、「健幸マルシェ」や「ウォーキングイベント」などを開催していますが、健康無関心層の参加をさらに促すためには、「行ってみたくなる」企画と仕掛けが必要です。

また、健康無関心層が行動変容に至るには、繰り返しの働きかけが必要であることから、これらのきっかけづくりの機会が、継続的に実施されている状況が望ましいです。

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康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も検討します。

イベントや教室の実施にあたっては、「健康無関心層」の参加を重点課題として考え、今までの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、「健康無関心層」が参加したくなる仕掛けを検討します。

また、ここ数年は、新型コロナウイルス感染症の流行によってイベントや各種教室等が中止、縮小されてきたことから、社会的なつながりを継続して持つことができるような仕掛けについても検討します。

企画や運営については、イベントや教室を継続して実施できるように、地域住民や学校、市内団体、民間企業等、多様な主体との連携を図ることで、持続可能な実施体制についても検討を進めます。

➤ 具体的な取り組み

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、学んで、健幸になるヒントを得ることができる「健幸マルシェ」を開催します。

＜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となるように、興味を引く企画の検討や会場の設定などを行います。企画の検討にあたっては、医療や介護、健診などのデータから実施場所が含まれる小学校区の健康課題を分析したうえで、課題解決に向けた内容を盛り込めるようにします。

また、イベントにただ参加するだけでなく、イベント参加後の継続した健康づくり活動へと参加者を導くことを意識した企画について検討します。

その他、地元の農産品や加工品の販売や事業の開催に前もって、企画や運営は、一定頻度での定期開催を見越して、行政だけでなく、関係団体での実行委員会の設置や、複数機関での共催など、持続可能な体制づくりを模索します。そこで様々な主体と連携して、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よう検討します。

また、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、地域のつながりをより強固なものにし、活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

イベントの企画や運営は、継続した定期的な開催を実現できる持続可能な体制づくりを目指し、行政だけでなく関係機関による実行委員会の設置や、行政と管制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、魅力あるイベントを作り上げていくうえでメリットとなります。参加者が同イベントに参加した後

に、継続した健康づくりの活動を実践できるように、様々な主体と連携し実施体制を整備していきます。

ウォーキングイベントの開催(再掲)

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、認知率や利用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するために、市民がウォーキングを始めるきっかけづくりとして、健康に関心がない方にもご参加いただけるイベント内容について検討し、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

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を設定し、健康無関心層が参加したくなるような仕掛けについて検討を行います。また、開催日に歩くだけのイベントとならないように、「やわた未来いきいき健幸プロジェクト」とも連携し、継続した健康づくりの活動へとつながるように実施します。

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行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ります。

また、行政だけでなく、地域団体や民間事業者等とも連携を図ることを視野に入れて調整を行います。

各種イベント・教室との連携強化

健康づくりに関するイベント以外で、市民の興味や関心が高い各種イベント・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参加者に訴えかけることができる貴重な機会であると考えます。加えて、これらのイベント・教室には、「健康無関心層」も多く含まれていることが推察されます。

これらのイベント・教室の場において、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について、実施主体に働きかけをおこない、連携について検討を行います。



4)アフターコロナにおける健幸づくり施策の実施

(1)定期的な運動習慣の定着を図るための仕組みづくり

① 施策実施の背景

新型コロナウイルス感染症が流行したことで、社会においては様々な活動が制限されることとなり、外出機会の大幅な減少に伴う運動不足を起因とした健康二次被害が広がることが懸念されます。

八幡市が令和2（2020）年度に実施した「新型コロナウイルス感染症の健康二次被害の実態調査」においても、感染症流行前後を比較すると、外出機会の減少や人と会う機会の減少などの状況が明らかになっています。

特に高齢者においては、このような状態が長引くと、元の状態へと戻すことが難しくなり、介護が必要な状態になってしまう恐れがあることから、早急な対応が求められます。

また、実態調査の結果からは、八幡市においては特に40歳代や50歳代が健康二次被害の影響を強く受けていることがわかっており、これらの年代に対する対策も検討する必要があります。

② 施策の内容

新型コロナウイルス感染症の流行による社会的な制限によって、高齢者のみならず多世代において外出機会の減少が見られ、そのことに伴う健康状態の悪化が懸念されます。

この現状を改善するために、多世代が参加でき、多くの市民が参加できる健康づくりの取組について実施します。

また、実態調査の結果から40歳、50歳代など高齢者以外への対策が必要な状況であることから、これらの年代が参加しやすい健康づくりの取組についても検討・実施します。

ICTを活用したインセンティブ事業の実施(再掲)

市民が定期的な運動習慣を身に付け、健康寿命を延ばせるように、ICTを活用したインセンティブ事業「やわた未来いきいき健幸プロジェクト」を実施していますが、ICTの活用によって歩数や体組成のデータを管理することができ、参加者の活動状況や事業参加による効果について確認することができるため、事業全体の効果を図ることができます。

また、活動状況の管理をシステムで行うことができるため、事業参加者の拡大にも対応が可能です。

これらのことから、引き続き「やわた未来いきいき健幸プロジェクト」を実施します。

事業実施にあたっては、歩数のデータや医療費・介護給付費のデータを分析し、身体活動量の増加や医療費・介護給付費等の社会保障費の抑制などの事業効果につながる事業実施方法や、健康無関心層など参加を促したい対象者の参加につながる事業周知方法についても検討します。

働く世代を対象とした健康づくり事業の実施

働く世代においても、新型コロナウイルス感染症流行に伴う健康二次被害の影響が及んでいることから、40歳、50歳代を対象とした健康づくり事業として、「やわたミドルクラブ事業」を令和4年(2022)度から新たに開始しています。

同事業は、3か月間の期間において、スポーツクラブへの通いを中心として、運動の実施や栄養補給、休養の摂り方についての学習を通じて、健康づくりの習慣化を図る取組です。

スポーツクラブへの通いを中心とした事業とすることで、働く世代が自身のライフスタイルに合わせて参加することができ、今までアプローチすることができなかった働く世代が参加しやすい環境を整えています。

同事業以外にも、働く世代が健康づくりを意識するきっかけづくりや、健康づくりを習慣化するための取組について、検討・実施します。

(2) 社会的なつながりを強くするための取組の実施

① 施策実施の背景

新型コロナウイルス感染症の流行により、同居していない家族や友人、知人と会う機会が減少したことや、サークル活動をはじめとする集合型の活動が制限されたことで、社会との接点を失い、孤立する人が増えることが懸念されています。

八幡市が令和2（2020）年度に実施した「新型コロナウイルス感染症の健康二次被害の実態調査」においても、感染症流行前後を比較すると、人と会う機会や会話する機会が減少しており、社会的なつながりが弱くなっている可能性が示唆されています。

これらの状況を改善していくためには、既存のコミュニティの活動の活性化や新たなコミュニティづくりを促す取組や、年齢や性別等の違いに関わらず参加できるようなイベントや教室の実施が必要です。

② 施策の内容

特に影響が大きいと考えられる高齢者に対しては、住民主体型の介護予防事業を広く展開することで、歩いて行くことができる身近な地域において通える居場所づくりを進めます。

また、社会的なつながりを強くすることは、全世代において重要な課題であり、年齢や性別等の違いに関わらず参加できる全世代型のイベントや教室等の実施や、孤立しやすい対象群に対するアプローチについて検討します。

健康づくり運動教室の展開(再掲)

官民と地域が連携を図って、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（場所と時間）を整備し、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。

例えば、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。

社会的なつながりを強くすることを目的としたイベント・教室の開催

新型コロナウイルス感染症の流行に伴い、それまでも問題視されていた「孤立・孤独」の問題が改めて浮き彫りになっている。年齢や性別等の違いに関わらず参加できる全世代型のイベントや教室等の実施など、参加者同士が交流し、社会とのつながりを持つ機会をつくる取組について検討します。

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ことが重要な要素の一つですが、そのためには、運動習慣を身につけるためのきっかけづくりや、運動教室の実施、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同様に効果があることから、健康無関心層への重要な対策となります。

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ることができるよう検討します。

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、ライフスタイルやライフサイク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】

項 目	計画当初値	現状値 (計画当初の 目標値)	令和9(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%	43.5% (33.0%)	45.0%
2 ひと月の外出頻度	23.4 日	22.7 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%	49.4% (48.0%)	45.0%
4 八幡市に住み続けたいと思う人の割合	56.5%	59.6% (60.0%)	63.0%
5 コミュニティバスの年間利用者数	92,399 人	91,361 人 (93,200 人)	94,100 人

※指標の設定

- ・指標 1～4 は住民調査結果より
- ・指標 5 は事業実績より

【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) 男山団地の再生 (3) 西山・橋本地区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。

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。



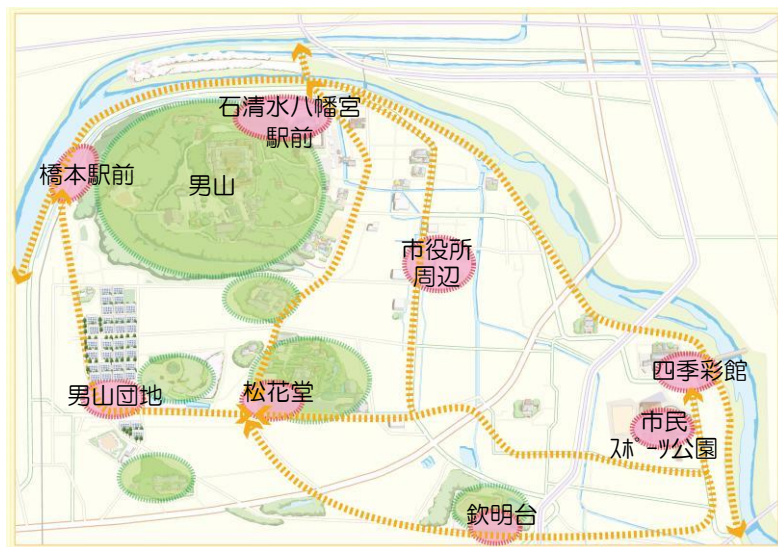
石清水八幡宮

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、歩行者に優しいま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。



流れ橋



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。

以上より、東高野街道（石清水八幡宮～円福寺区間）で歩行者の安全性や歴史的景観に配慮したみちの再構築を進めます。

**【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歩行環境の整備・改良

八幡市では下記のような歩行環境の整備・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、今後も着実に歩行環境の整備・改良を進めていきます。

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整備・改良事業一覧

事業名	事業概要
交通安全施設整備	交通安全施設の新設及び維持補修を実施。特に、歩道の安全対策に向けたバリアフリー化や児童生徒の交通安全確保に向けた「ゾーン 30 (30km 制限区域)」の設置を進める。
国道 1 号歩道整備事業	国が進める国道 1 号の歩道整備事業の用地事務の一部を受託。
歩道整備事業 ＜京都府事業＞	歩きやすい道づくりのため、長尾八幡線、八幡木津線、八幡城陽線の歩道を整備。
橋本駅周辺拠点整備事業	歩行空間を確保するため、駅前広場整備に合わせ無電柱化を進める。

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（平成28（2016）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（現：石清水八幡宮駅）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（平成29（2017）年5月 以下「観光まちづくり構想」という。）では、石清水八幡宮の玄関口にあたる八幡市駅（現：石清水八幡宮駅）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、歩道や講演・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。

【参考：まちなか交流広場の事例】

三条市 「ステージえんがわ」

自由に出入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「あさイチごはん」など多様な活動に利用されている。



【参考：公共空間を活用したオープンカフェの事例】

豊島区 池袋グリーン大通りのオープンカフェ社会実験

豊島区の魅力を世界に向けて積極的に発信する「国際アート・カルチャー都市構想」を実現するための施策の一つとしてグリーン大通りのオープンカフェ社会実験を実施。改良を重ねながら複数回実施し、夜間にはアルコール類の提供も行っている。



➤ 具体的な取組

市民の交流を支える庁舎

令和5(2023)年1月に市役所新庁舎が開庁し、庁舎の3階と4階には市民が集える空間として市民プラザを新たに設けています。

今後は、市民プラザが市民の交流の場として機能するような利活用方法を検討するとともに、市役所横の文化センターとも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づくりを目指します。

【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】



石清水八幡宮駅前における賑わい空間の創出

石清水八幡宮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。

この石清水八幡宮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るとともに、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を創出の創出に向けて検討していきます。



石清水八幡宮駅周辺再整備および橋本駅周辺拠点整備事業

観光まちづくり構想の具現化に向けて、石清水八幡宮駅周辺の再整備について検討するとともに、交流拠点として橋本駅前広場及び周辺道路を整備し、都市機能の誘導を図ります。

公園等維持管理

八幡市が管理する都市公園の効率的・効果的な維持管理に向けて策定した「八幡市公園長寿命化計画」に基づき、公園施設の計画的な維持補修等を実施する。

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。

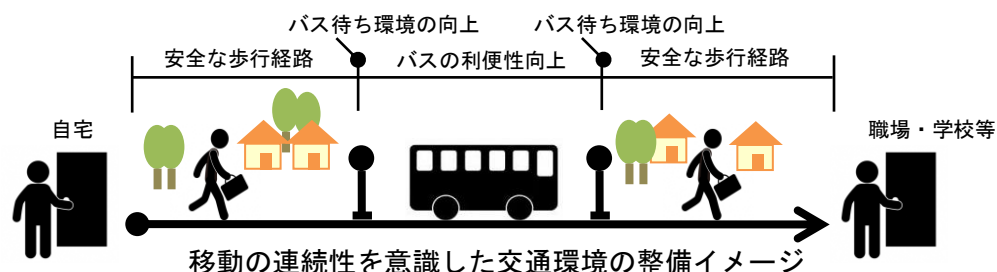
八幡市の路線バス利用者は平成27（2015）年から横ばいもしくはやや増加の傾向にあったが、新型コロナウイルス感染症の流行に伴って、直近は大幅に減少しています。また、コミュニティバスの年間利用者数は、新型コロナウイルス感染症流行前までは増加傾向にありましたが、感染症流行後は大きく減少しています。

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。

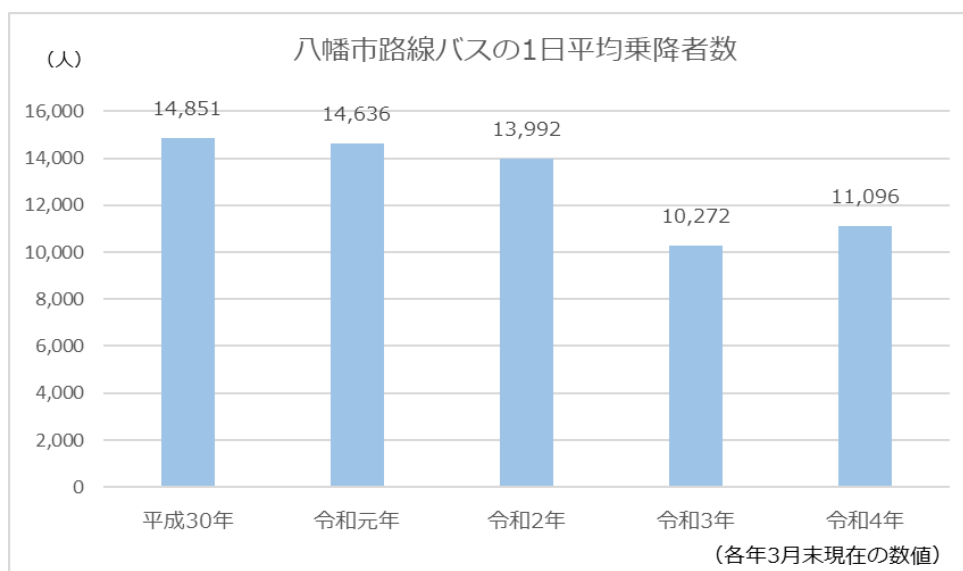
コミュニティバスは交通不便地域を含めた市内の循環、路線バスは主に市外の鉄道駅等への広域的なアクセスと役割分担されているため、路線バスとコミュニティバスの乗り換えの快適性・利便性を向上させるための乗り換え停留所の改修や、必要に応じて民間施設（コンビニ等）と連携した停留所の利便性向上を公共交通事業者と協議のうえ検討します。

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】

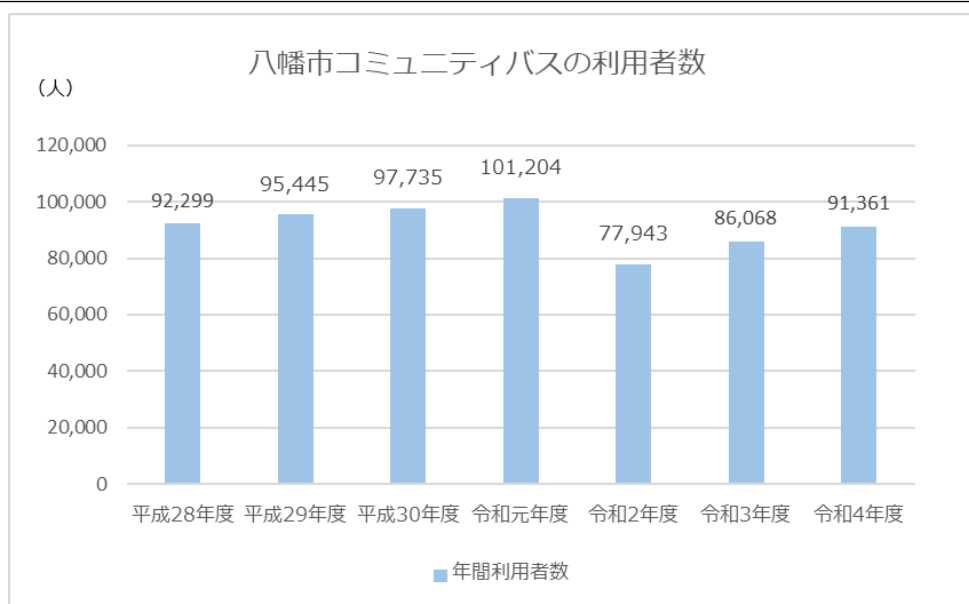
◆八幡市の路線バス利用者の推移を概観すると、平成 27（2015）年からは横ばいややや増加傾向であったが、新型コロナウイルス感染症の流行で大幅に減少した。



出典：八幡市データ

【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増加傾向であったが、令和2年度の新型コロナウイルス感染症の流行によって大幅に減少したが、再び増加傾向にある。



出典：八幡市データ

➤ 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受できない地域へのサービス提供として、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する。

また、コミュニティバスの利用促進のため、1日に何度でも乗降可能な1日乗車券の販売を行います。

地域公共交通計画推進

八幡市の特性を踏まえた持続可能な公共交通の実現に向け、今後の地域公共交通の方向性を明確するために策定した「八幡市地域公共交通計画（令和4（2022）年3月策定）」を推進し、バス停整備や公共交通の利用促進をはじめとする様々な施策を進めます。

地域公共交通会議の開催

地域の需要に応じて、住民の生活に必要なバス等の旅客輸送の確保と、利便性の向上に向けて必要な事項を協議する場として、地域公共交通会議を開催する。

【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「京都八幡木津自転車道」が走っており、京都市の嵐山から木津川市まで桂川、木津川沿いをつなぐ全長45kmのサイクリングロードが通っており、移動手段だとしてだけではなく、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（サイクリングロード）で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

➤ 具体的な取組

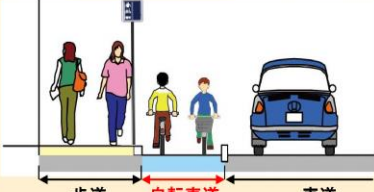
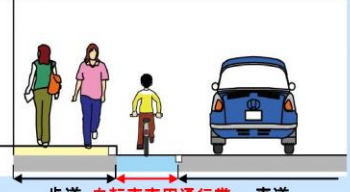
レンタサイクル事業

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	 歩道 自転車道 2.0m～ (やむを得ない場合1.5m)	 歩道 自転車専用通行帯 1.0m～ (1.5m以上が望ましい)
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	● 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自転車同士でのすれ違いでの接触の危険性は高い	● 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。

➤ 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：平成 26（2014）年度～平成 35（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：平成 26（2014）年度～平成 35（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：令和元（2019）年度～令和 10（2028）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。（次回調査は令和 5（2023）年度に国・府が実施）

(2) 男山地域の再生

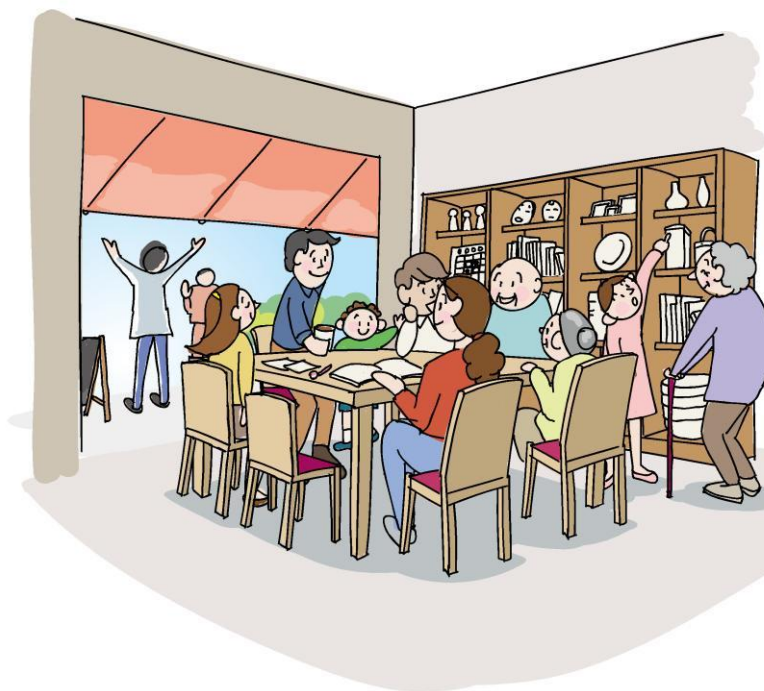
① 施策の背景

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。

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推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 (2016) やわたスマートウェルネスシティ推進協議会 プレゼン資料より)



(3)西山・橋本地区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、
空き地も目立ち始めている

②施策の内容

オールドニュータウンに住む地域住民が、この地域で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。やコミュニティビジネスに八幡市としても支援していきます。

➤ 具体的な取組

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

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、立ち上げや継続にかか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、平成26（2014）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にする必要があります。

令和3（2021）年6月に策定した八幡市立地適正化計画に基づき、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。

また、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。



➤ 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：令和 20（2038）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。

八幡市立地適正化計画の策定・推進

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、「八幡市都市計画マスタープラン」に示す方向性に基づき、居住地や都市機能の増進に寄与する施設の立地に関する施策などを実施し、居住地域における生活サービスやコミュニティの持続的確保による効率的かつ持続可能なまちづくりの実現を目指します。

（計画目標年次：令和 20（2038）年）

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」を総合的に行って、スマートウェルネスシティやわたの構築を目指します。スマートウェルネスシティやわたの構築に向けては、効果的に取組を進める体制の整備が重要となります。八幡市では健幸状態や健幸まちづくりの進捗状況に関する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」を平成28（2016）年度から導入し、国民健康保険や後期高齢者医療保険、介護保険のデータを一元化し、効果的な施策立案に向けた分析を行っています。また、同システムでは近年注目を集めるAI¹⁶を活用した分析についても合わせて実施しているところです。

上記のとおり、八幡市では、データを最大限活用し、その分析結果から施策を立案（Plan）、実行（Do）、検証・評価（Check）、改善（Act）する施策実施にかかるPDCAのサイクルを構築して、課題に応じた費用効果の高い施策を実施しながら、感染症流行などの変化にも素早く対応ができるように取り組みます。

さらに、施策立案、実行、検証・評価、改善の過程において、市民や関係団体、民間事業者等が参加し議論できる仕組みづくりを行い、これまで以上に効果的に施策の展開ができる体制づくりにも取り組みます。

¹⁶ =人工知能。人間の知能をコンピュータによって再現する技術のこと。

【効果指標】

指 標	計画当初値	現状値 (計画当初の 目標値)	目標 令和9(2027) 年度
1 ヘルスリテラシーが高い人の割合(再掲)	20.9%	17.6% (25.0%)	30.0%
2 データに基づく改善施策の実施数	—	2 個 (5 個)	10 個
3 健幸まちづくりのチェック体制の整備状況	—	整備されていない (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)	12.7%	14.1% (20.0%)	30.0%

【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) SWC-AI(健幸クラウドシステム)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推進体制の整備 (2) 地域の課題解決に向けた健幸づくり推進体制の整備

1) 八幡市の健幸都市データの見える化

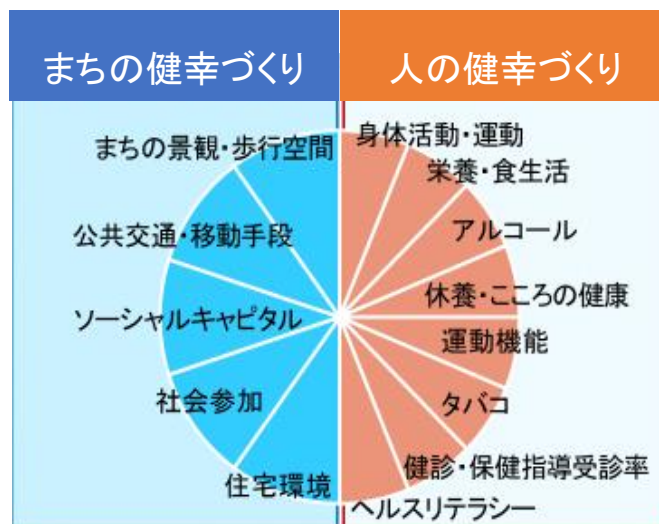
(1) SWC-AI(健幸クラウドシステム)を活用した健幸都市度の現状把握と施策評価

① 施策実施の背景

八幡市が健幸に暮らすことができるまちであり続けるためには、本計画で掲げる「人の健幸」、「まちの健幸」についての現状や課題を正確に把握し、評価したうえで、効果の出る施策を実施していくことが求められます。適切に現状把握や評価を行うためには、健幸に関する市のあらゆる指標の現状を整理し、分析・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「人の健幸」、「まちの健幸」についての現状に関するデータを整理し、分析・評価を行うことができるシステムを導入します。また、そのシステムを活用して、分析・評価の結果から健幸まちづくりに向けて必要となる施策を実施します。



➤ 具体的な取組

SWC-AI(健幸クラウドシステム)の導入・活用

健診結果や医療レセプト、介護レセプト等の「健康」に関するデータと、まちづくりに関する指標から、総合的に都市の健幸度を評価することができる「SWC-AI(健幸クラウドシステム)」を導入し、人の健幸、まちの健幸についての現状把握に努めます。また、同システムにおいてデータの分析を行い、課題解決に向けた事業実施へとつなげます。

(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

限られた予算の中で健幸まちづくりを推進していくためには、施策を効果的に実施することが求められます。そのためには、施策効果のシミュレーションや、施策実施後の評価を行うことが重要な意味を持ちます。

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、施策の立案（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。

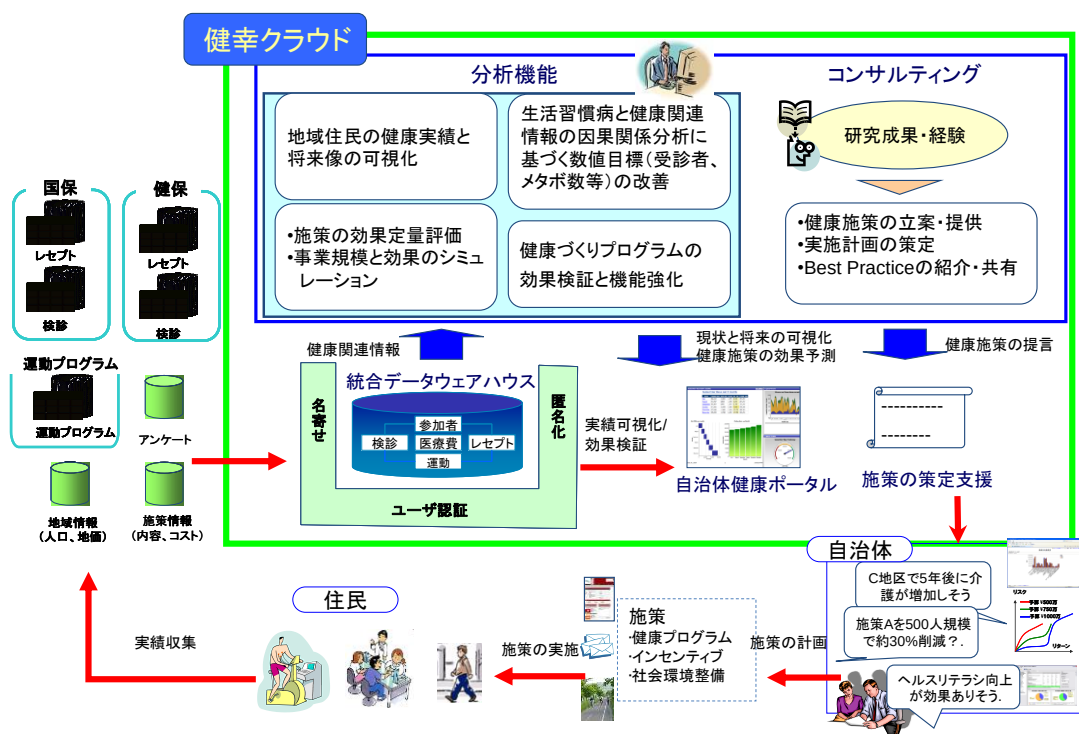
加えて、近年は社会ニーズの変化が早いことや、新型コロナウイルス感染症の流行にみられるように社会情勢が急激に変化することもあるため、短いサイクルで対応するスピード感も求められます。

②施策の内容

現在導入している SWC-AI（健幸クラウドシステム）の特性を生かして、AI を活用して住民の健康関連データから見える課題やその背景にある要因を分析するとともに、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につなげます。

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、新規施策の提案につなげます。

SWC-AI（健幸クラウドシステム）での評価が難しい施策についても、具体的な数値目標を事業目標として設定したうえで、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。



健幸クラウドを活用した PDCA サイクル

➤ 具体的な取組

SWC-AI(健幸クラウドシステム)を活用した施策展開

SWC-AI(健幸クラウドシステム)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。

同システムの特徴として、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て、健康づくりイベントや健康づくり教室の実施など施策を展開します。

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、SWC-AI（健幸クラウドシステム）での評価の有無にかかわらず、具体的な数値を事業目標として設定し、達成状況や効果の検証、次年度以降の事業実施に向けた改善点の検討など、施策の評価を徹底して行うことで、効果の出る施策を実施します。

社会の変化に合わせた対応ができる体制づくり

近年は社会ニーズの変化が早いことや、新型コロナウイルス感染症の流行にみられるように社会情勢の急激な変化により、求められる健康づくり施策が短いサイクルで変わり、スピード感のある対応が求められることがあります。

データの分析結果などの変化を注視するとともに、社会の変化にも素早く対応し、その時々で効果的に施策が実施できるよう、体制を整えます。

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われるように、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。

健康まちづくりチェックリスト（たたき台案）

カテゴリー	健康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 ー 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。診療所や ATM、保育所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 ー 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） ー 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建物や施設の表（顔）を意識し、屋外へのしみ出しを促す ー ウエルネス軸沿いの建物や施設は、ウエルネス軸側を表と意識してエントランスや駐車場を配置する。 ー カフェやレストラン、生鮮品の店舗などは街路や公園へのしみ出しを積極的に促し、屋外から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 ー 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。
	②駅前を歩行者の結節点にする ー 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 ー 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 ー 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。
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 ー河川敷や公園では、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 ー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 ー市街地では、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
交流の場 屋内/屋外	①交流拠点では空間の質を高め、最大限に利活用する ー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。 ※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、欽明台すくすくの社などを想定
	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 ー公民館や公共施設・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・文化に裏付けられたデザインコードを設ける ー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コード（デザイン方針）を設定し、デザインコード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・文化をウエルネス軸でつなぐ ーウエルネス軸は、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。

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などは
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。診療所やATM、保育所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。



事例：駅前に立地したイオンモール（日野市 イオンモール多摩平の森）
駅前から来ると店舗前には広い屋外空間があり、駐車場は視界に入らない

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）
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。日常もイベント時多くの市民に利用され、アオーレ長岡の効果により駅前に活気が戻っている

③建物や施設の表（顔）を意識し、屋外へのしみ出しを促す

ウェルネス軸沿いの建物や施設は、ウェルネス軸側を表と意識してエントランスや駐車場を配置する。

カフェやレストラン、生鮮品の店舗などは街路や公園へのしみ出しを積極的に促し、屋外から店舗の賑わいを感じられるようにする。



事例：河川管理通路側に顔を向けた店舗とオープンカフェ（広島市 京橋川）
通常は裏側を向けてしまう河川管理通路に店舗の顔を向け、カフェを公共側にしみ出してオープンカフェとして利用することで賑わいが生まれている

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。



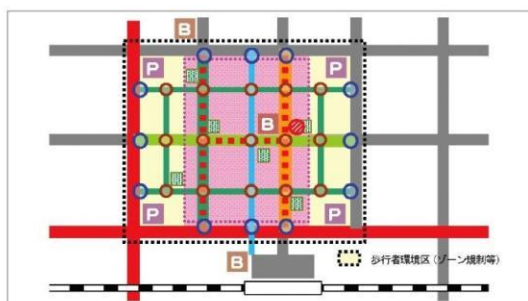
④ 面的な歩行者優先化を図る

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



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。



事例：なんば広場社会実験
（大阪市 なんば駅前広場）

なんば駅前は一面が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。

参考：面的な歩行者優先化のイメージ
（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）
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

健幸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）

健幸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、欽明台すく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「あさイチごはん」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。

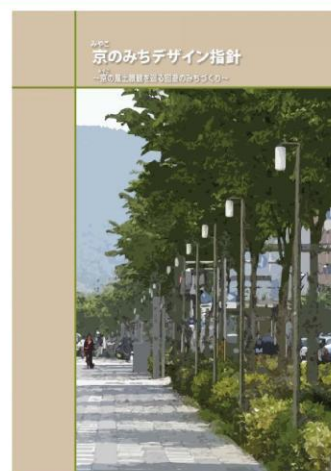
歴史・文化

①歴史・文化を尊重したデザインコードを設ける

歴史や文化に基づくまちなみや公共空間のデザインコード（デザイン方針）を設定し、デザインコード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¹⁷(仮称)の整備

①施策実施の背景

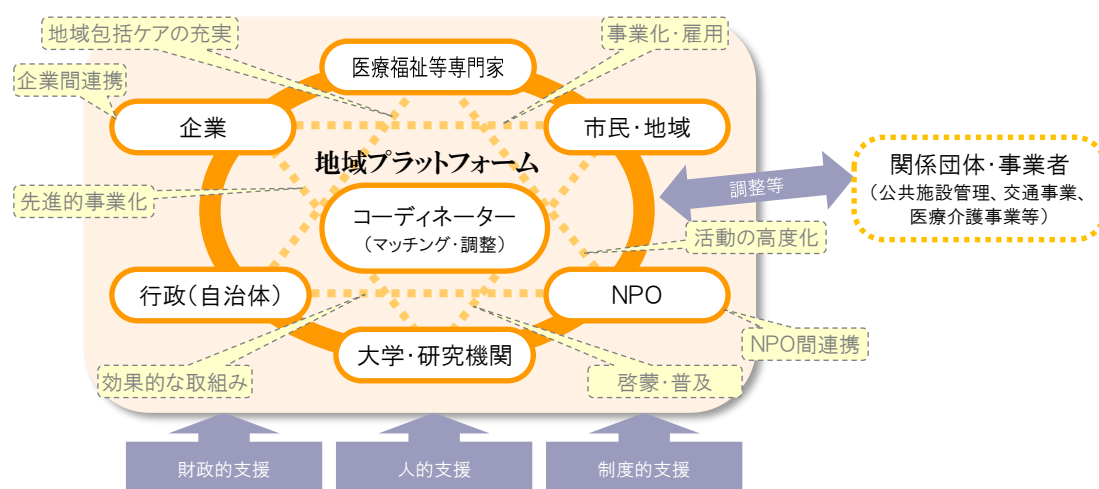
健康まちづくりを一過性のものではなく持続可能で効果的な取組として進めていくためには、行政のみが健康まちづくりの実施主体となるのではなく、行政・民間事業者・NPO 団体・市民等が連携して取り組む体制へと切り替えていく必要があります。また、そのためには、市民が地域の課題について積極的に発言できる環境とすることや、民間事業者がビジネススペースで参加できる仕組みが必要です。

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

¹⁷ サービスやシステムの土台や基盤となる環境のこと。

(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

健幸づくりを推進する上での課題は、地域によって異なります。地域における課題は、それぞれの地域住民が内容を理解し、解決に向けて主体的に関わっていくことが望まれます。

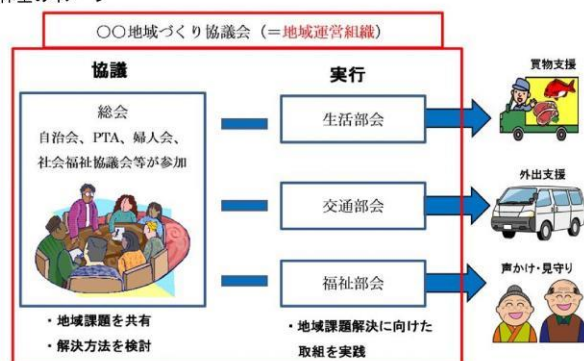
地域には自治会や老人会、PTA などの多様な地縁型のコミュニティが形成されており、これらのコミュニティが連携して、健幸づくりに関する地域における課題を共有して、課題の解決に向けて地域で議論し、行動に移す体制が整備されていることが理想的です。

② 施策の内容

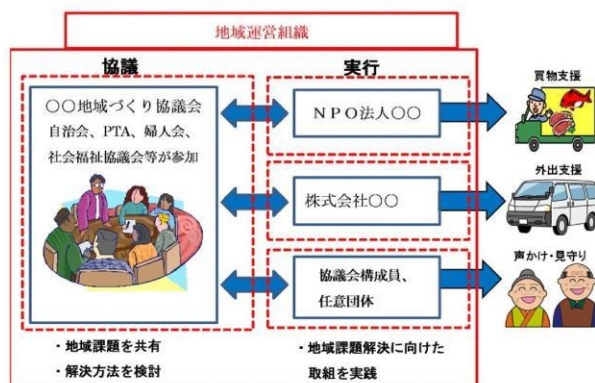
八幡市においても、各地域で健幸づくりに関する課題の解決に向けて活動することができコミュニティづくりについて、その方法や形態を検討します。また、前述の官民連携健幸づくりプラットフォーム（仮称）の構築と合わせて検討することで、持続可能な組織体制づくりを目指し、地域との合意形成を図りながら進めていきます。

【参考：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】

■一休型のイメージ



■分離型のイメージ



（出典：地域運営組織の形成及び持続的な運営に関する調査研究事業報告書（平成 29（2017）年3月 総務省）

資料編

用語の説明(五十音順解説)

【 あ行 】

ICT	Information and Communication Technology の略。情報や通信に関する技術の総称。
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。
AI	＝人工知能。人間の知能をコンピュータによって再現する技術のこと。

【 か行 】

京都府保健医療計画	京都府が策定する「健康増進計画」と「京都健やか 21(第 3 次)」が一体となった計画。「きょうと健やか 21(第 3 次)」は、府民・企業・関係団体・行政等関係機関で構成する「きょうと健康長寿推進府民会議」を母体として、京都府保健医療計画に掲げる成果指標に向かい、健康づくり運動を推進していくための手引書で、具体的な行動目標を定めている。
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	「ロコミ」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持ち、他者の健康づくりや運動の開始などの意思決定に影響を及ぼす人のこと。
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。

健幸マルシェ	八幡市が実施する事業で、気付き・体験・出会いをテーマに、住民が健康づくりに励むきっかけをつくるためのイベントのこと。
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。健康寿命を延伸することを目的とし、生活習慣病の予防や食事、運動に関する目標値が定められており、2024(令和 6)年度からは、新たに「健康日本 21(第 3 次)」が推進される。
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推進するための取組として実施されたもので、八幡市では 2014(平成 26)年度から 2018(平成 30)年度にかけて実施。健康づくりの活動にポイントを付与することで、住民の健康づくり活動の活性化を促す仕組み。
健康無関心層	自身の健康について、関心がない人のこと。

【 さ行 】

スマートウェルネスシティ	＝健幸まちづくり。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(SWC-AI)	健康増進施策の評価・立案を行うためのシステムで、医療・介護のレセプトデータやや健診データなどの住民の健康に関するデータや、まちづくりの実施状況などから、AI を活用した分析を行うことができる。八幡市では、2016(平成 28)年度からシステムを導入している。

【 た行 】

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実施すること。

【 は行 】

PDCA サイクル	Plan(計画)・Do(実行)・Check(測定・評価)・Action(対策・改善)の4段階を繰り返して業務を継続的に改善する方法のこと。
プラットフォーム	サービスやシステムの土台や基盤となる環境のこと。
ヘルスリテラシー	健康面における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能力のこと。
ポピュレーションアプローチ	事業を実施するにあたり、リスクの高い個人に対して働きかけを行うハイリスクアプローチに対して、集団全体に対して働きかけを行い、全体のリスクを下げようとする取り組み方法。

【 や行 】

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。
やわた未来いきいき健康プロジェクト	八幡市が 2019(令和元)年度から実施する事業。専用の活動量計を用いたウォーキングや体組成計での測定、健康診断の受診等、参加者が行う健康に資する活動等に対してポイントを付与しすることで、健康づくりの習慣化を促す取組。

【 ら行 】

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。
---------	--

計画改訂の過程**【令和 3 年度】**

月 日	内 容
令和4年3月 22 日	やわたスマートウェルネスシティ計画見直しのためのアンケート調査実施(回答期間:到着後 2 週間)

【令和 4 年度】

月 日	内 容
令和 5 年3月 29 日	やわたスマートウェルネスシティ推進協議会開催

【令和 5 年度】

月 日	内 容
令和 5 年 5 月 26 日	やわたスマートウェルネスシティ推進協議会開催
令和 5 年 7 月 10 日	「やわたスマートウェルネスシティ計画改訂版」(案)へのパブリックコメントの実施(実施期間:7 月 31 日まで)
令和 5 年 8 月 28 日	やわたスマートウェルネスシティ推進協議会開催

やわたスマートウェルネスシティ推進協議会委員一覧

氏 名	団 体 等 役 職 名
吉中 康子	京都先端科学大学健康医療学部健康スポーツ学科特任教授
金井 真弓 ※令和5年3月31日まで	京都府山城北保健所 保健課 健康・母子保健支援係 係長
神原 真規子 ※令和5年4月1日から	京都府山城北保健所 保健課 健康・母子保健支援係 係長
高野 秀雄	八幡市社会福祉協議会事務局長
入江 厚子	八幡市食生活改善推進員協議会会長
横山 慶一	NPO 法人元気アップ AGE プロジェクト理事長
松本 賢英	グンゼスポーツ株式会社 グンゼスポーツ京都八幡支配人
吉田 利幸	コナミスポーツ株式会社 コナミスポーツクラブ八幡支店長
西川 大輔	株式会社 COSPA ウエルネス ヘルスケア事業推進部 ヘルスケアチーム マネジャー
前野 猛	大塚製薬株式会社 ニュートラシューティカルズ事業部 ソーシャルヘルス・リレーションシップ担当 課長
竜子 啓子	市民公募

(任期:令和5年3月1日から令和7年2月28日まで)

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計画見直しのためのアンケート調査概要

調査実施時期:令和4年3月22日～(到着後2週間以内に回答)

調査対象:八幡市在住の20歳から74歳の方

対象者決定方法:無作為抽出法

調査対象者数: 5,000名

回答者数(率): 1,672名(33.44%)

「やわたスマートウェルネスシティ計画改訂版」(案)へのパブリックコメント概要

実施期間:令和5年7月10日～7月31日

対象者:八幡市内在住、在勤、在学の方

提出方法:意見提出の様式は定めず、住所(所在地)・氏名・電話番号を記入し、①健康推進課への提出、②ホームページの問い合わせフォームに入力、③市内公共施設等に設置する回収箱への投函のいずれかの方法で提出

閲覧場所: ホームページ、八幡市役所健康推進課、生涯学習センター、美濃山コミュニティセンター、川口コミュニティセンター、橋本公民館、山柴公民館、市民体育館、八寿園

意見数: 0件

やわたスマートウェルネスシティ計画(改訂版)

2023(令和 5)年 12 月発行

発 行: 八幡市

〒614-8501 京都府八幡市八幡園内 75

TEL:075-983-1111

担当課: 健康福祉部健康推進課