

# 第6章 健康都市プログラムリーディングプラン



見直し前の健康都市プログラムリーディングプランは、健康都市の実現を先導し、「健康都市 尾張旭市」のPRに効果的であったため、健康都市プログラムの見直しにおいても、リーディングプランを設けることとしました。

そこで、見直し前の健康都市プログラムで設定していた5つのリーディングプランを点検し、継続するもの、名称などを変更し、再編するもの、新たな課題を解決するために追加するものに整理しました。

その結果、7つのリーディングプランを設けました。

	見直し前の リーディングプラン		見直し後の リーディングプラン	備考
1	元気まるいきいきネット	1	いきいき元気サイクル	再編・名称変更
		2	高齢者はつらつアップ	追加
2	まるごと ウォーキングのまち	3	まるごと ウォーキングのまち	継続
3	温泉活用型休養・交流	4	心まるごとリフレッシュ	再編・名称変更
4	農と食による健康増進	5	食育による健康推進	再編・名称変更
5	エコ・ガーデンシティ	6	エコ・ガーデンシティ	継続
		7	まちのまるごと リノベーション	追加



## 2 高齢者はつつアップ

自立した生活を送ることは、本人だけでなくその家族にとっても生活の質の面で大変重要です。近年、我が国では高齢者人口の急増とともに認知症患者数が増加しています。

厚生労働省の発表では、平成24年の認知症患者数は462万人で、65歳以上の認知症有病率は15%と推定され、また、その前段階といわれる軽度認知障がいの方は400万人で、65歳以上の13%と推定されています。誰もが自立して自分らしく健康に過ごすため、認知症の予防は重要な課題です。

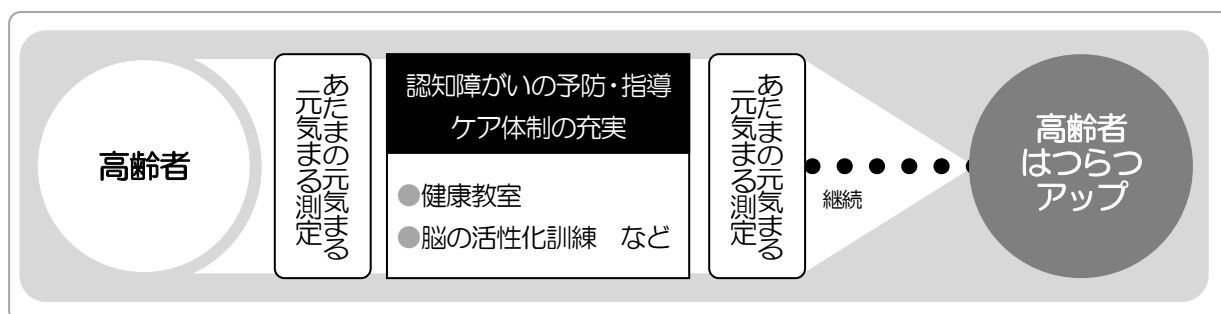
認知症を予防するには、軽度認知障がいの段階で、認知機能の低下を予防することが、有効であると考えられています。

そこで、軽度認知障がいの疑いを判別し、早期発見・予防につなげるため、脳の健康チェックテスト「あたまの元気まる」を推進します。

また、各種健康講座において認知症についての正しい知識や予防方法について学ぶ機会を設けるとともに、軽度認知障がいの疑いがあると判定された場合のケア体制の充実を図ります。

プランの構成	プランの概要
高齢者の健康チェック	軽度認知障がいの早期発見・予防のため「あたまの元気まる」を推進するとともに、「元気まる測定」で生活習慣や体力をチェックします。
認知障がいの予防・指導	「あたまの元気まる」や「元気まる測定」の診断結果を基に、健康づくりの取組をアドバイスします。 また、専門スタッフによる適切な健康教室及び健康評価事後教室などを開催します。
ケア体制の充実	軽度認知障がいの疑いがあると判定された場合は、保健師などによる生活習慣のチェック・見直し、脳の活性化訓練などを行い、状況に応じて地域医療機関を紹介します。

### [高齢者はつつアップの推進イメージ]



### 3 まるごとウォーキングのまち

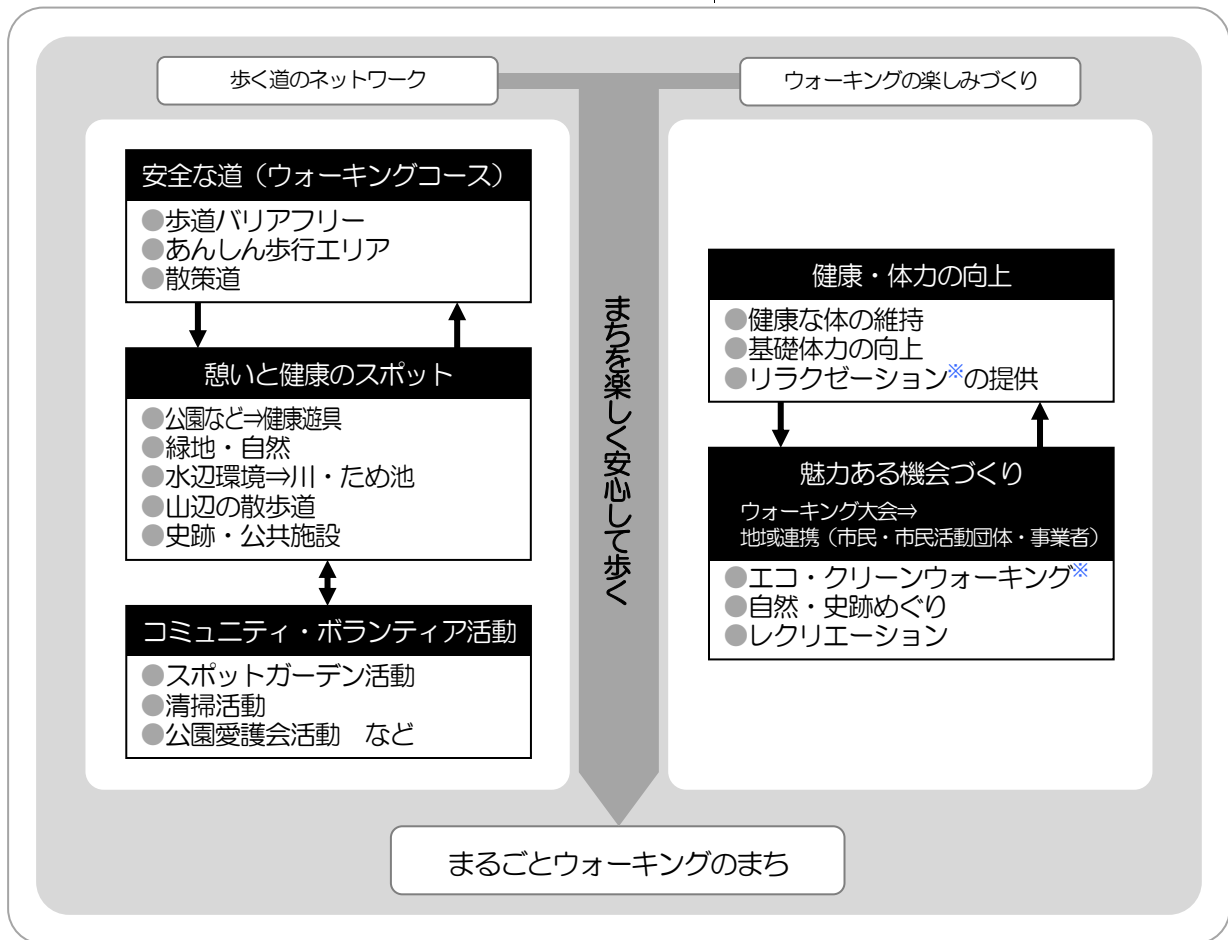
日常生活にウォーキングを取り入れることは、健康づくりの基本につながります。また、自動車への過度の依存から脱却して、ゆっくり歩きながらまちを楽しむことができれば、心にゆとりをもたらし、まちに対する愛着心を育むことができます。

そこで、ウォーキングを楽しむ市民を増やすために、安心して歩くことができる道のネットワークを市全域に広げるとともに、より多くの市民にウォーキングの魅力を実感してもらえるような憩いの空間や機会づくりを推進します。

また、地域や市民活動団体などが連携して実施するウォーキング大会によって、まちづくり・仲間づくりも盛んに行われていることから、これらの大会を支援するとともに、ウォーキング大会の開催情報を一元的に管理・発信し、参加者への利便性の向上を図ります。

プランの構成	プランの概要
歩く道のネットワークづくり	交通事故の心配が無く、安心して歩くことができる歩道、散策路のネットワークを全市的に形成し、ウォーキングに適した環境を整備します。
憩いと健康のスポットづくり	ウォーキングの休憩場所や目的地となる憩いのスポットとして公園などを整備します。また、拠点となる公園などには健康遊具を配置し、ウォーキングしながら気軽にトレーニングができる環境を整備します。
ウォーキングの楽しみづくり	健康・体力の向上としてだけでなく、「歴史」、「環境」、「自然」などのテーマを設け、多くの市民が興味を持てる魅力あるウォーキング大会を開催するとともに、地域や市民活動団体などが連携して実施するウォーキング大会を支援します。

[まるごとウォーキングのまちの推進イメージ]



※ リラクゼーション 心身ともにストレスがまったくない状態のこと。

※ エコ・クリーンウォーキング 環境に配慮し、ごみ拾いなどを併せて行うウォーキングをイメージしたもの。

## 4 心まるごとリフレッシュ

ライフスタイルの多様化や人間関係の希薄化などにより、人々は様々なストレスを抱えるようになりました。過度のストレスは心身の健康に大きく影響し、病気の原因になることもあります。日々を健康に暮らすためには、上手にストレスを解消し、心にゆとりを持つことが重要です。

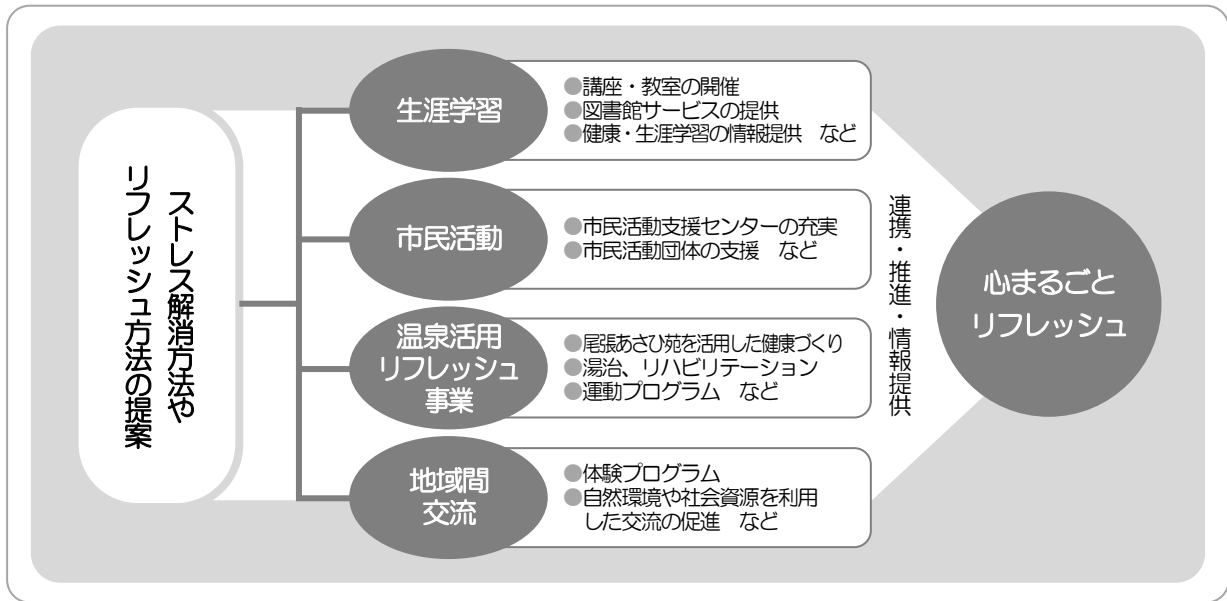
ストレスの解消には、疲労回復や休養とともに、習い事や趣味の活動に取り組むことなど、様々な方法があります。

そこで、市民が自ら楽しみや生きがいを発見し、活動できるように、生涯学習や市民活動の情報を積極的に発信するとともに、図書館を活用した健康情報の提供を行います。

また、長野県阿智村昼神温泉郷の市保養センター尾張あさひ苑を活用した事業や、災害時応援協定などで交流の生まれた自治体との地域間交流により、心身のリフレッシュ事業を推進します。

プランの構成	プランの概要
生涯学習の支援	市民のニーズに応じた様々な生涯学習関連の講座・教室を開催します。また、図書館では、生涯学習を支えるサービスを提供するとともに、医学、食、運動など健康に関する資料を収集した「朝見武彦文庫」の充実を図ります。
市民活動の支援	触れ合いや交流に満ちたまちづくりのため、市民活動支援センターなどで、ボランティア団体やNPOなどの活動を支援し、その活動情報を発信します。
温泉活用リフレッシュ事業の推進	尾張あさひ苑を気軽に利用できる保養施設として活用するとともに、湯治や温泉を活用した健康づくりを推進します。
地域間交流の推進	災害時応援協定を締結した石川県輪島市や、市保養センター尾張あさひ苑のある長野県阿智村など、他の自治体と連携しながら、自然環境や社会資源を活用した地域間交流を推進します。

[心まるごとリフレッシュの推進イメージ]



## 5 食育による健康推進

ライフスタイルや価値観の多様化により、食事内容の変化や外食機会の増加など、私たちの食生活は大きく変化しました。これらの変化は、栄養バランスの偏りや不規則な食事の増加などの一因であるとの指摘もあります。

本市では、市民が心身ともに健康で豊かな暮らしを送るため、平成 23 年 3 月に尾張旭市食育実行プランを策定し、「食を通じて心も身体も健やかに」を基本理念として「食育」を推進しています。

年齢層により健康に関する意識や課題は異なることから、生涯にわたり心身ともに健康で過ごすため、各世代に応じた食育講座や保健指導などを行います。

そして、食の大切さや安全性を理解し、食に関わる多くの人に対する感謝の気持ちを育むため、地元の農産物や地域にある食の資源を活用しながら、食育を学び、体験する機会を作ります。

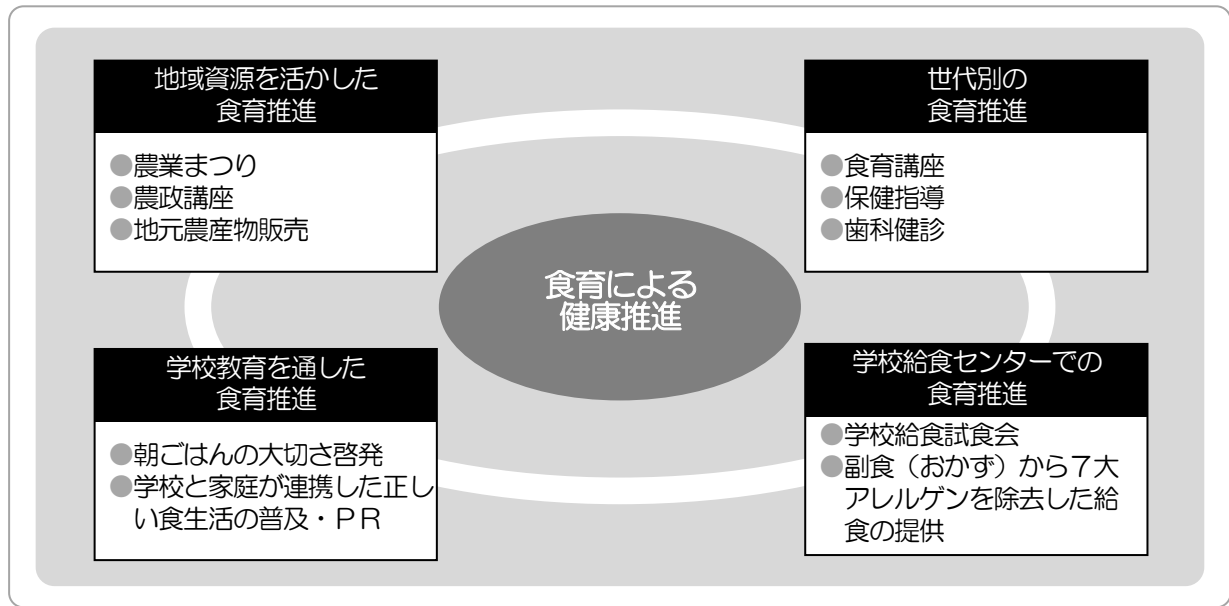
また、子どものころから食に対する関心と知識を身に付けるために、学校教育を通じて正しい食に関する教育を行い、規則正しい食習慣が身に付く子どもの育成を推進します。

学校給食センターでは、食に関する正しい知識の習得や食の意義などの理解について、学校や保護者などと連携した食育の推進を図ります。

プランの構成	プランの概要
世代別の食育推進	生涯を通じて食育を推進するため、乳幼児期から高年期まで、各世代に応じた食育講座の開催、歯科健診、生活習慣に対する保健指導などを行います。
地域資源を活かした食育推進	楽しみながら食育を学び、体験する機会として、農業まつりや食育関係団体と連携した農政講座などを行います。また、市役所ロビーを活用した地元農産物の販売など、地域の食の資源を紹介したり身近に触れることができる機会を作ります。
学校教育を通じた食育推進	学校教育を通して、朝食を毎日食べることやバランスのとれた食事の大切さなど、児童・生徒に正しい食生活の指導・PRを行います。また、学校、家庭、地域の生産者などが連携し、規則正しい食生活の普及を図るとともに、食物への関心や感謝の気持ちを育みます。
学校給食センターでの食育推進	食育の拠点施設である学校給食センターで、地元の農産物を利用した給食や、副食（おかず）から 7 大アレルゲン※を除去した給食を提供する日を設けます。また、学校給食試食会や施設見学会など、学校や保護者などと連携した様々な食育事業も推進します。



[食育による健康推進のイメージ]



## 6 エコ・ガーデンシティ

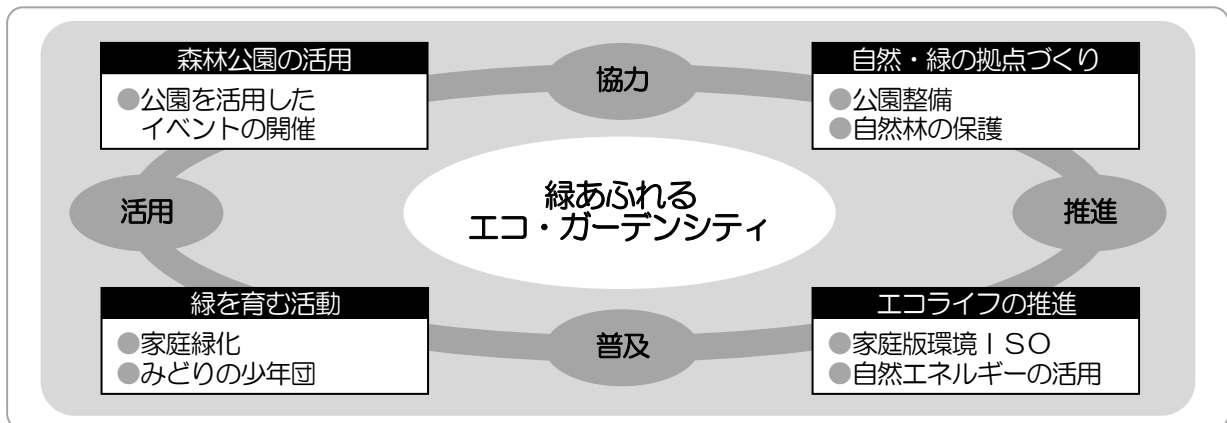
地球の温暖化やエネルギー資源の枯渇問題など、地球規模で環境問題が深刻になっています。やすらぎと潤いのある快適な暮らしを持続させるには、環境負荷の低減と身近な自然や緑の環境の再生・保全を推進する必要があります。

そのため、環境に配慮したライフスタイルの普及を図るとともに、公園・緑地の整備・保全、緑のカーテンなど市民参加による緑の保全活動や環境美化活動を促進し、まち全体が緑あふれるエコ・ガーデンシティとなるような空間の整備を図ります。

また、市内の緑地やため池などを活用したイベントを開催し、市民が緑に触れ合い、自然を実感する機会づくりを進めます。

プランの構成	プランの概要
自然・緑の拠点づくり	市北部地区に広がる豊かな緑や市内各地に分布するため池などを活用して、市民が気軽に豊かな自然と触れ合うことができる拠点となる公園・緑地を整備します。
森林公園の活用	市民が身近に緑に触れ、リフレッシュできる場所として、森林公園でイベントを開催するなど、その有効活用を図ります。
緑を育む活動の推進	家庭緑化を進めるとともに、みどりの少年団 <sup>※</sup> など市民による緑の拡大・維持活動を支援し、潤いのある環境づくりを推進します。
エコライフの推進	環境マネジメントシステムの推進を図るとともに、各家庭においても家庭版環境ISOの取組などを通じ、地球環境への負荷の少ないライフスタイルの普及を促進します。

### [エコ・ガーデンシティの推進イメージ]



## 7 まちのまるごとリノベーション

市民が健康に生活するためには、都市基盤や公共施設などを適切に管理し、私たちが住んでいるまちそのものを元気にする必要があります。

道路、上下水道、公園などの都市基盤の老朽化は全国的に進み、本市においても、その対策が課題となっています。また、市民活動の場として整備してきた集会所や公民館などの公共施設についても、同様の課題があります。

そこで、土地区画整理事業を推進するとともに、既存の道路や公園など都市基盤の維持・更新を行います。

そして、子どもから高齢者まで、安全・安心に移動できる環境を整えるため、市営バス「あさぴー号」の利便性を向上させることなどにより、公共交通機関の利用促進を図るとともに、ユニバーサルデザインを考慮した道路、公園、公共施設などの整備を行います。

また、人口減少に伴う利用者の減少や財政への影響を考慮し、公共施設全体の在り方を見直すファシリティマネジメント<sup>※</sup>の考え方を導入します。

これらのまちの元気づくりが市民の健康づくりに繋がるように、まちの更新・再生を行う「まちのリノベーション」を推進します。

プランの構成	プランの概要
まちの魅力アップ	老朽化した道路、橋梁、公園、上下水道施設などの更新・再生を進めるとともに、土地区画整理事業の推進や駅前広場の整備などにより、都市基盤を向上させます。また、防災、防犯、交通安全などに配慮し、質の高い住環境の整備を推進します。
誰もが気軽に移動できるまちづくり	歩行者や自転車が安全で快適に通行できる道路整備や地域交通の充実など、ユニバーサルデザインを考慮した環境整備を行うことで、誰もが円滑に、また、安全・安心に移動できるまちづくりを推進します。
ファシリティマネジメントの導入	公共施設の有効活用と適正配置を考え、再編・整理を進めていくため、ファシリティマネジメントの考え方を導入します。
市民がつくるまちづくり	地域の特性を活かしたまちづくりを推進するため、市民による自主的なまちづくりの組織の運営などを支援します。

※ ファシリティマネジメント 企業や団体が建築物などの施設(ファシリティ)を経営資源としてとらえ、総合的な視点から施設の質と量を見直し、ムリ・ムラ・ムダを省き、効率的かつ効果的に活用していくための経営活動(マネジメント)(公益社団法人日本ファシリティマネジメント協会編集「公共施設ファシリティマネジメント戦略」より)。

[まちなまるごとリノベーションの推進イメージ]

