

小林市健幸のまちづくり 基本方針

概要版

～健幸都市・小林の創造に向けた
市民総ぐるみの取組の基本方針～



「地域医療・健康都市」宣言

平成 26 年3月1日制定

住み慣れた地域で安心して暮らし、健康で豊かな生活を送ることは、すべての市民の願いです。

また、限りある医療を大切に想い、地域医療を守り育てることは、地域にとって大変重要です。

ここに、私たち小林市民は、地域一体となった協働によって、地域医療を守り育て、健康長寿をめざす「地域医療・健康都市 小林市」を宣言します。

- かかりつけ医を持ち、健(検)診を受け、疾病の予防に努めます。
- 時間内の受診を心がけるなど、限りある医療を大切にします。
- 健康意識を高め、運動を始めとする生活習慣の向上を図るなど、できることから健康づくりに努めます。
- 上手に休養をとり、人とのつながりを大切に、いきいきと生活します。
- 食に感謝し、バランスの良い食生活を心がけます。

令和 2 (2020) 年 3 月

小 林 市



smart wellness city

基本方針策定の背景と目的

【背景】

●人口減少・超高齢社会の進展

人口減少・超高齢社会を背景に、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、住み続けたくなるような魅力あるまちにしていける必要があります。

●核家族化の進行

社会構造の進展により核家族化が進行し、単身世帯や高齢者単独世帯の増加、老老介護など、さまざまな問題が起きています。

●地域コミュニティの機能低下

社会構造の変化に伴い自治会（区・組）等の地域コミュニティは、地域的な人のつながりの希薄化や助け合いの意識が低下しており、市民が自治意識を高め互助の必要性を再認識し、連帯意識や相互の信頼の絆を再生していくことが重要となっています。

●日常的に歩く、外出する機会の必要性

公共交通の発達していない本市では歩く機会が少なく、生活習慣病やメタボリックシンドローム※が増加し、また、高齢者の交通事故割合が増加傾向にあり、公共交通を利活用しながら、日常的に歩く外出する機会を増やせるようなまちづくりが必要です。

●社会保障費の増大

高齢化の進展に伴い医療費や介護費用等の社会保障費が増加しており、高齢になっても健康を維持しいきいきと生活するためには、生活習慣病予防の対策が重要です。

●健康の重要性

健康は個人の幸福度を増大させるだけでなく社会に対する貢献にもつながり、元気な高齢者の積極的な社会参画が、これからの社会にとって必要不可欠となっています。

【目的】

健幸のまちづくりは、市民の誰もが健康で生きがいを持ち幸せに生活できるまちを目指して、健康と幸せを獲得しやすい環境を整えていく取り組みです。健幸のまちづくりは、行政、市民、地域、学校、団体、企業等が、それぞれの立場で実施しうるものです。さまざまな主体が参画する市民運動として展開できるよう、この度「小林市健幸のまちづくり基本方針」を定め、健幸のまちづくりの全体像と市民総ぐるみの取組の基本方針を提示します。

※メタボリックシンドロームは、特定健診の結果、腹囲が基準（男性85cm、女性90cm）以上あり、かつ、高血糖や脂質異常、高血圧のうち2つ以上の追加リスクを有する人。

基本方針の位置付け

本基本方針は、平成26年3月の「地域医療・健康都市宣言」の趣旨を踏まえ、平成29年3月に策定した「第2次小林市総合計画」のリーディングプロジェクト「健康都市プロジェクト」として位置付け、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・介護給付費等の社会保障費の支出増加の抑制に努めます。

また、健康こばやし21、高齢者保健福祉計画・介護保険事業計画等との整合性を図り策定するとともに、関連計画において実施する施策と連携した実施を目指します。

健幸都市の基本理念

将来像 一人ひとりがいつまでも“健幸”で輝けるまち こばやし

小林市は豊かな自然と歴史文化、数多くの地域資源を有しています。豊かな自然に囲まれて住んでいる市民が、「いつまでも笑顔で明るく元気に、そして生きがいを持ち輝いて暮らしていくことができる」と思えるよう、“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。

※「健幸」とは「健康」で「幸せ」を感じ、生きがいをもって自分らしくいきいきと暮らしている状態。

健幸のまちづくりの体系

基本方針	基本施策	施策の内容
まちの 健幸づくり	住みたい、住み続けたい 居住環境の整備	(1)地域共生社会の実現に向けた地域づくり (2)生活の安全・安心を支える基盤整備 (3)子育てしやすい環境の充実 (4)環境にやさしいまちづくり
	歩きたくなる、出かけた くなる安心・安全なまち づくり	(1)歩きたくなる、出かけたくなるまちづくり (2)安全・安心に配慮した公共空間の整備 (3)まちの賑わいを向上させる環境づくり (4)交流機会・交流拠点の充実 (5)健康拠点や公園等の整備・活用
ひとの 健幸づくり	地域の主体的な健康 づくりの推進	(1)地域の特性に応じた健康づくり (2)支え合いのコミュニティづくり
	個人の健康づくりの推進	(1)全世代に共通した健康づくり (2)ライフステージに応じた健康づくり (3)健幸的な生活を実践しやすい環境づくり
しごとの 健幸づくり	大学・企業・団体等との 連携	(1)産学公民連携とその仕組みづくり (2)健康に関する情報提供
	健幸づくりと連携した 地域産業の活性化	(1)特産物を活かした健康な食等の推進

まちの健幸づくり：自然と健幸になれるまちへの転換

■ 基本施策Ⅰ 住みたい、住み続けたい居住環境の整備

- 複数の課題を抱える世帯に対し部門を超えた支援者間の連携を充実し、横断的な相談・支援体制の構築を行うことにより、「地域共生社会の実現に向けた地域づくり」を目指します。
- 防災・防犯対策、公共施設・道路・公園等の維持・管理など、「生活の安全・安心を支える基盤整備」を進めます。
- 子育てに適した環境の維持・充実に若い世代の流入・定着を促進し、「子育てしやすい環境の充実」を進めます。
- ごみ減量化や新・省エネルギー推進を通じて、「環境にやさしいまちづくり」を進めます。

(1) 地域共生社会※の実現に向けた地域づくり

地域包括支援体制※が機能を果たすよう、自助・互助・共助・公助※の充実を図るとともに、各分野内や部門を超えた支援者間の連携の充実を図り、見守りや生活支援、地域づくり、環境づくりなど、横断的な相談・支援体制の構築を行います。

(2) 生活の安全・安心を支える基盤整備

市民生活の基礎であり、暮らしの安全・安心の基盤となる、防災・防犯対策、公共施設・道路・公園等の維持・管理に取り組み、特に防災・減災活動、消防団活動などは、地域包括支援体制を支える地域づくりとしても、まちぐるみで子どもを見守る環境づくりとしても、さらに推進していきます。

(3) 子育てしやすい環境の充実

子育てに適した環境の維持・充実に若い世代の流入・定着を促進します。保育サービスや学童保育、子ども医療費助成の充実、療育支援、就業環境づくりなどにより、子育て世代を積極的に応援します。

(4) 環境にやさしいまちづくり

ごみの減量化や新・省エネルギーの推進を通じ、温室効果ガスの削減など、環境への負荷を減らす持続可能な循環型社会の構築を目指します。

※**地域共生社会**は、地域住民や多様な主体が「我が事」として参画し、人と人、人と資源が世代や分野を超えて「丸ごと」つながり、住民一人ひとりの暮らしと生きがい、地域をともに創っていく社会。
※**地域包括支援体制**は、高齢者への地域包括支援システムの理念を普遍化するため、育児、介護、障がい、貧困等の複合的な課題を抱えた世帯全体を地域で受け止める総合的な相談支援体制のこと。
※**自助**は生活課題を自ら解決、**互助**は家族・友人・住民組織等の支え合い、**共助**は社会保険など制度等による支え合い、**公助**は税金等による公共サービス・支援等のこと。

■ 基本施策Ⅱ 歩きたくなる、出かけたくなる安心・安全なまちづくり

- 都市機能や公共交通網を整え、「歩きたくなる、出かけたくなるまちづくり」を進めます。
- バリアフリー化や歩道の整備等、「安全・安心に配慮した公共空間の整備」を進めます。
- 交流拠点とイベントとの連携を図り、「まちの賑わいを向上させる環境づくり」を進めます。
- 交流施設の活用やさまざまなイベント開催により、「交流機会・交流拠点の充実」を進めます。
- 総合運動公園等の体育施設をはじめ、「健康拠点や公園等の整備・活用」を進めます。

(1) 歩きたくなる、出かけたくなるまちづくり

自動車への過度な依存は交通渋滞を招き公共交通の利便性の低下や衰退にもつながることから、地域特性に応じた持続可能な公共交通網を再編します。中心市街地周辺地区の利便性を活かしたまちなか居住や職住近接を目指して、良好な居住環境を有した住宅地の形成に努めます。

(2) 安全・安心に配慮した公共空間の整備

公共施設や公共空間におけるバリアフリー※化を計画的に推進します。歩行者が安全で快適に通行できるよう、駅や公共施設のネットワークに配慮しつつ、市街地や幹線道路等において歩道の整備に努めます。すべての人にとって快適かつ利用しやすいまちづくりやユニバーサルデザイン※の考え方の普及啓発に取り組み、整備を進めていく必要があります。また、通学路や公園等における安全灯の整備など、犯罪防止に配慮した防犯設備の整備に努めます。受動喫煙防止対策については、国の推進状況も踏まえつつ、公共空間における受動喫煙対策の強化を検討します。

(3) まちの賑わいを向上させる環境づくり

出かけたくなるまちづくりを推進するために、KITTO小林やTENAMUビル等の交流活動拠点やこばやしマルシェ等のイベントとの連携を図り、地域の特性を活かした賑わいの向上に向けた取組をさらに進めます。市民との協働により花と緑のまちづくりを支えながら、まちを彩る自然環境を持続します。

(4) 交流機会・交流拠点の充実

各地域の核となる施設や場所を中心としたイベントの開催も含め、出かける機会や交流機会を増やしていきます。地域における日常的な交流活動を活性化し、多世代交流や地域交流の拠点として、空き家の利活用を検討します。

(5) 健康拠点や公園等の整備・活用

子どもから高齢者まで市民の誰もがいつでも気軽に訪れ、健康づくりを行うこともできるような健康拠点として、総合運動公園や市民体育館、地域の体育館、公民館、公園等の適切な維持管理、効率的な整備と有効活用を進めます。



※バリアフリーは、障がい者や高齢者などの社会的弱者にとって、生活の支障となる物理的な障害や精神的な障壁を取り除くこと。

※ユニバーサルデザインは、障がいの有無や年齢・性別、文化・言語・国籍等にかかわらず、多様な人々が利用しやすいような生活環境のデザイン。この中にバリアフリーの概念も含まれる。

ひとの健幸づくり：便利だけを求めすぎない生活への転換

■ 基本施策Ⅲ 地域の主体的な健康づくりの推進

- きずな協働体※等の取り組みを支援して、「地域の特性に応じた健康づくり」を進めます。
- 住み慣れた地域に住み続けられるよう、「支え合いのコミュニティづくり」を進めます。

(1) 地域の特性に応じた健康づくり

きずな協働体等による健幸宣言※を行い、その実現に向けた取組を推進するため、きずな協働体等と市が協働して、地域の実情を捉えた健康づくりを進めていきます。地域ごとの健康課題の把握や共有を進めデータ分析や保健師等による支援を行い、地域の実情に応じた支援を強化します。

(2) 支え合いのコミュニティづくり

社会参加と介護予防効果の関係が指摘されていることも踏まえ、誰もが住み慣れたまちで安心して暮らすことができるよう、支え合いのコミュニティづくりをさらに進めます。また、まちづくり基本条例、協働のまちづくり基本指針、地域福祉計画等に基づく取組について、きずな協働体や社会福祉協議会等と連携して計画的に進めます。

※**きずな協働体**は、小林市におけるまちづくり協議会のことで、活動地域をコミュニティエリアとし、地域のまちづくりのため、地域の各種団体や住民が連携・協力し、自主的に活動するネットワーク。

※**健幸宣言**は、きずな協働体等の地域団体や企業が「地域医療・健康都市宣言」の趣旨に沿って、健幸づくりに主体的に取り組むためのテーマや目標を定めたもの。

■ 基本施策Ⅳ 個人の健康づくりの推進

- 健康に関する意識が高まるよう、「全世代に共通した健康づくり」に取り組めます。
- 年齢ごとの世代の特徴を捉え、「ライフステージに応じた健康づくり」の支援を実施します。
- 無関心なまま自覚せずとも、「健幸的な生活を実践しやすい環境づくり」に取り組めます。

(1) 全世代に共通した健康づくり

健康づくりに無関心な層にも届くような情報発信、関心はあっても実際の行動に至っていない層を後押しするきっかけづくりに取り組みます。健康づくりのきっかけとなるよう健幸ポイント制度を導入し、健康づくりの動機づけとさらなる推進につながるよう検討し、食事の大切さや野菜の摂取の啓発に取り組めます。関係団体・行政機関が連携を深め、一人でも多くの尊い命を救っていくよう取組を強化します。

(2) ライフステージ※に応じた健康づくり

健幸のまちづくりは生涯を通じて健幸であることを目指す取組であり、年齢ごとの世代の特徴を捉えライフステージ別の目標及び推奨行動を設定し、健幸的な生活づくりの支援を実施します。健康こばやし21に基づき、ライフステージごとの特徴や課題等を踏まえた取組を今後も計画的に進めるとともに、その他の取組についてもさらに推進していきます。定期的な健（検）診受診を勧奨するとともに日頃からかかりつけ医を持つなど、病気の予防や上手な医療のかかわり方などの普及啓発に努めます。

(3) 健幸的な生活を実践しやすい環境づくり

健康づくりに無関心なままでも、特に自覚せずとも健幸的な生活に誘導されるような環境づくりに取り組みます。学びや人との交流の中で互いに多様性を認め合い、受け容れ・受け容れられる経験をすることにより自分の存在の意義に気づき、自己肯定感を醸成すること、

自らの興味・関心に気付き、主体的な行動へと結びつくことを目指します。

身体活動や運動についての意識を向上させ、行動変容を促す積極的な普及啓発を実施し、市民が、運動やスポーツを生活習慣に取り入れ、無理なく継続して実践できるよう、それぞれの年代や関心、適性に合わせた魅力的な環境を整備します。

若いうちから職場を離れた人のつながりを得ていくことが重要です。退職した後も趣味やボランティア活動等を通じて、生きがいをもっていきいきと過ごしていただくよう、健幸的な生活を実践しやすい環境づくりと適切な情報提供を進めます。

※ライフステージは、人間の一生における幼年期、児童期、青年期、壮年期、老年期などの各段階。

しごとの健幸づくり：産学公民の連携による健幸づくり

■ 基本施策Ⅴ 大学・企業・団体等との連携

- さまざまな視点で健康を捉えて連携する「産学公民連携とその仕組みづくり」を進めます。
- 日頃から健康を意識してもらえよう「健康に関する情報提供」に取り組みます。

(1) 産学公民連携とその仕組みづくり

さまざまな対話の中から市民や企業等の健康分野に応用可能なアイデアを発掘するため、交流・学習会や調査・研究により健康分野における産学公民連携を進めます。本市の特性を活かし大学や企業、団体と連携して、効果的に健康づくりを推進していくほか、企業の健幸宣言を通じた労働者の健康増進やワーク・ライフ・バランス※の推進を図ります。

(2) 健康に関する情報提供

健康づくりは日頃からの意識づけが大切であることから、各種媒体を用いた積極的な広報活動をさらに進め、定期的・効果的な広報活動を行います。さまざまな団体・企業等と連携して、日常の何気ない場面で健康づくりを意識できるような環境づくりを行うため、積極的な情報発信に取り組みます。

健幸づくり施策を地域で実践する健幸アンバサダー※等を通じて、健康無関心層を含む市民へ広く適切な健康情報を口コミで伝えることにより、市民の健康意識の向上と健康づくりへの動機付けと行動変容※を図ります。

※ワーク・ライフ・バランスは、仕事と生活の調和のこと。

※健幸アンバサダーは、コミュニティにおいて健康情報を大切な人に口コミで伝える伝道師。健康に関心の薄い人に健康情報を伝えるには、口コミが有効と言われている。

※行動変容は、無関心期、関心期、準備期、実行期、維持期の5つのステージを通る人の行動の変化。

■ 基本施策Ⅵ 健幸づくりと連携した地域産業の活性化

- 地域産業や食文化に触れる教育機会の充実や、野菜摂取量の増加を促す取組、地産地消の推進等、「特産物を活かした健康な食等の推進」に取り組みます。

(1) 特産物を活かした健康な食等の推進

地域産業や食文化に触れる教育機会の充実に取り組むことにより、特に子育て世代の転出の抑制・移住の促進につなげます。身近な農産物のPRをさらに進め地域産業の活性化を図るとともに、健康にもつながるよう地元野菜を中心とした野菜摂取量の増加を促す取組を進めるなど、さらに健康と地域産業の連携を進めます。

健幸づくり推進体制の確立

1. 部局横断的な連携体制の構築

健幸都市づくりは、市の総合政策として市民、地域、関係団体、企業、大学等とも連携し取組を進めていく必要があります。また、健幸のまちづくりを効果的に推進するためには、対象となる市民の生活全般を捉えた働きかけを実施することが重要であることから、関連部署が連携・協力して実施することが必要不可欠です。基本方針策定時と同様に、引き続き現状と課題を部局横断的に共有・検討し、着実な推進を図ります。

2. 成果の確認と見直し

健幸のまちづくり事業や本基本方針に示した方向性については、定期的に効果を検証し、見直しを図ります。具体的には、行政評価の中で事業ごと及び健幸のまちづくり全体について、成果の確認及び見直しの検討を行います。また、「第2次小林市総合計画」の改定時（令和3年度）に、本基本方針についての改定等の検討を行います。

3. 指標

健幸のまちづくりの全体の取組の検証・見直しは、各種関連計画に示すさまざまな指標の動向を把握することにより行います。また、個別の健幸のまちづくり事業の検証・見直しは、事業実施時に設定した数値目標や期間などに沿って行います。さらに目標の達成状況を把握できる指標があれば、適宜追加していきます。



smart
wellness
city

発行日 令和2(2020)年3月
編集・発行 宮崎県小林市
総合政策部 健康都市推進室
〒886-8501 宮崎県小林市細野 300 番地
TEL 0984-23-0456 FAX 0984-25-1037