

第4章 施策の展開

I 健康都市の推進



(I) ヘルスリテラシーの向上

目指す姿

市民が日頃から健康を意識しながら健やかな生活を送っています。

現状と課題

- 本市は、平成22年度に健康都市連合に加盟し、都市の機能のすべてで市民の健康寿命の延伸を目指し取り組んでいます。健康都市という考え方を取り入れた市民の健康づくり活動などこれまでの取り組みを更に深めながら、市民の健康と生活の質の維持・向上を目指すとともに、市民と行政が一緒になった健康なまちづくりを進めるため、他自治体、企業等の取り組みを参考に、市民や事業者などと連携し、本市の取り組みを継承・発展していく必要があります。
- 本市では、市民の健康へのサポートを行うため、ポータルサイト「かめやま健康なび」を開設し、健康に関する様々な情報発信に取り組んでいます。また、市民の更なる健康に関する学びと実践の場づくりのため、健康都市大学の設置に向けた取り組みを進めており、市民の健康の基礎となるヘルスリテラシーの一層の向上が必要です。
- 読書をすることは、記憶力を維持し、脳の活性化につながるといわれています。また、読書することにより、言語を学び、感性を磨くことで、豊かな想像力の醸成につながり、人生をより深く、豊かにすることにつながるものです。そのためには、幼少期からの読書習慣づくりが大切です。

①健康文化の醸成

- ▶健康都市の考え方の浸透と、市民一人ひとりの主体的な健康づくり活動の意識付けを図るため、体系的な学びと実践の拠点となる健康都市大学を創設し、その運営に取り組みます。[施策：1111](#)
- ▶健康都市連合日本支部との連携を深めることで、先進的な取り組みを学びながら、本市の健康施策の充実に向けた研究を進めます。[施策：1112](#)

②健康に関するトータルサポートの強化

- ▶健康に関する情報を市民のニーズに沿った提供が行えるよう、健康に関するポータルサイト「かめやま健康なび」の充実を図るとともに、LINEを活用した積極的な情報発信に取り組みます。[施策：1112](#)

③健康教育の推進

- ▶妊産婦とその家族が、健全な妊娠・出産・育児ができるようサポートするとともに、母子健康手帳交付時や母子保健教室等の機会を活用し、ライフステージに応じた健康教育及び健康相談等を行います。[施策：1131](#)
- ▶乳幼児・学童期から、子どもたちが健康に関する知識を身に付け健康の大切さを学び、ライフステージに合わせた望ましい生活習慣の実践に取り組めるよう、園や学校等と連携した健康教育の充実を図ります。[施策：1132](#)
- ▶若い世代が、生活習慣病の予防や早期発見のための正しい情報をもとに自身の健康づくりに取り組むきっかけとなるように、情報発信や啓発活動を充実します。[施策：1133](#)

④読書を通じた豊かな心づくり

- ▶乳幼児期から本に親しむことができるよう、絵本の無料配布（ブックスタート事業）や乳児全戸訪問等で、保護者と乳児・幼児に対し絵本の読み聞かせの大切さを啓発します。[施策：1141](#)
- ▶保育所、幼稚園、認定こども園及び小学校において、引き続き「かめやましファミリー読書リレー」「かめやま読書チャレンジ」に取り組みます。[施策：1142](#)
- ▶読書を楽しみながら、豊かな暮らしを送れるよう、新図書館の機能を活用した取り組みを進めます。[施策：1143](#)

(2) 健康につながる環境づくりと活動促進

目指す姿

市民一人ひとりが主体的な健康活動に取り組みながら、健やかに生活しています。

現状と課題

- 人々が生涯を通じて健康な生活を送るためには、ライフステージに応じた健康づくりを続けることが大切です。それぞれの年代により健康状態やライフスタイルは様々であることから、市民一人ひとりが、自身の現状を正しく理解し、将来に備えることが大切です。
- 世界的な新型コロナウイルス感染症の流行は、市民の健康に対する意識に大きな影響を与え、これまで以上に健康に対する意識を高めることとなりました。こうした市民意識の高揚を機会と捉え、市民へ生活習慣を改善し、免疫力を維持・向上させることの重要性を啓発し、健康管理についての大切さの意識付けを図る必要があります。
- 本市では、市民の日常的な健康活動を促進するため、三重県が実施する「三重とこわか健康マイレージ事業」と連携して、平成30年4月から「かめやま健康マイレージ事業」をスタートさせました。引き続き、こうした活動を通じた市民の行動変容の促進を図り、市民が自主的に健康活動を行うことが、健康寿命の延伸を図るうえで大切となっています。
- 人々が健康に生活をするためには、病気にならないための予防として、個々の努力によってなされる1次予防や2次予防が一般的ですが、近年、その前段階からの予防として0次予防が注目されています。0次予防は、人が特別に意識しなくても自然と健康に望ましい行動をとれるような社会環境を整えることで、無理なく自然に疾病予防につなげる考え方であり、これまでから本市が取り組んできた「健康都市」の考え方にも通じるものです。これからの健康づくりやあらゆる施策・事業を進めるうえで、「健康都市」や「0次予防」による自然と健康を意識する考え方は重要なものとなります。

①市民の主体的な健康づくりの推進

- ▶市民一人ひとりがやりがいを持って健康づくりに取り組めるよう、スマートフォンアプリを活用したアプリdeウェルネス推進事業に取り組みます。[施策：1211](#)
- ▶市民の身近な運動機会の確保を図るため、総合型地域スポーツクラブなどのスポーツ団体やスポーツ推進委員と連携し、健康づくりのためのスポーツ活動を支援します。[施策：1212](#)
- ▶新型コロナウイルス感染症や新興感染症等に負けない体づくりのため、健康的な生活習慣に取り組めるよう進めます。[施策：1213](#)
- ▶身体活動や運動、運動習慣の大切さを普及啓発します。[施策：1214](#)

②地域における健康活動への支援

- ▶地域まちづくり協議会や自治会などの地域と連携し、保健師等の専門職による講座や学習会を実施することで、地域主体の健康づくりへの支援を行います。[施策：1221](#)
- ▶地域の健康活動への参画者と健康都市連合日本支部の大会へ参加するなど、先進的な取り組みを行う他の健康活動を学ぶことで、地域主体の健康づくり活動を促進します。[施策：1222](#)

③自然と健康を意識できるまちづくりの推進

- ▶職員の健康都市への理解を高めることで、誰もが自然と健康活動をとりやすくなるような事業推進に努めます。[施策：1231](#)