



# スマートウェルネスみしま アクションプラン

**【第 5 期】**

2025～2027 年度

(令和 7 ～ 9 年度)

令和 7 年 3 月

三島市

## 目次

1 序論 .....	1
(1) スマートウェルネスみしまとは .....	1
(2) 取り組みの背景 .....	1
(3) これまでの取り組み .....	2
2 現状・課題 .....	3
(1) 社会動向 .....	3
(2) 三島市の現状 .....	5
(3) 第4期の評価・課題 .....	11
3 将来像・目標 .....	16
(1) 将来像 .....	16
(2) 取り組み方針(健幸都市みしまのたまご) .....	16
(3) スマートウェルネスなまちをつくる5つの指針 .....	17
(4) 上位計画との関係とプランの枠組み・全体図 .....	17
(5) 目標 .....	18
4 プロジェクト .....	19
(1) 健康づくり .....	19
(2) いきがい・きずなづくり .....	20
(3) 地域活性化・産業振興 .....	20
(4) 総合的な取り組み .....	21
5 計画の推進体制 .....	22
(1) 推進体制 .....	22
(2) 計画の評価 .....	22

## 1 序論

### (1) スマートウエルネスみしまとは

本市では、あらゆる分野に健康の視点を取り入れる「スマートウエルネスシティ構想」による“健幸”都市づくりを施策の柱に位置付けました。スマートウエルネスシティ構想とは、「ウエルネス(健幸:個々人が健康かついきがいを持ち、安心安全で豊かな生活を営むことのできること)」をまちづくりの中核に位置づけ、保健・医療分野だけで個人の健康増進を図るのではなく、生活環境や地域社会、学校や企業など、あらゆる分野を視野に入れた取り組みにより、都市そのものを健康にすることで、市民が自然に健康で豊かになれる新しい都市モデルを構築しようとする考え方です。このスマートウエルネスシティ構想を本市において実現するためのプロジェクトが「スマートウエルネスみしま」プロジェクトです。

スマートウエルネスみしまでは、地域の担い手である市民が主体的に健康維持・社会参加する仕組みづくりを推進し、少子高齢社会においても持続可能な都市づくりと地域の活性化を目標としています。また、従来、行政が縦割りで行ってきた健康政策を市民、NPO、事業者と行政が協働で進め、市民全体に浸透する多面的な健康政策に転換していくことも重要視しています。

### (2) 取り組みの背景

#### ① スマートウエルネスみしまに取り組む背景

人口減少や少子高齢化など社会情勢の変化が急速に進むとともに疾病構造も様変わりし、生涯を通じて自立した生活ができる健康寿命の延伸に向けて、年齢層に応じた生活習慣病予防や介護予防、心の健康の保持など新たな健康に関する施策はもとより、健康と密接な関係のある社会環境の変革にまで踏み込んだ総合的な健康政策の構築が急務となっています。

#### ② 第5期アクションプラン策定の背景

##### ア 労働力人口の急激な減少

少子高齢化により労働力人口が減少を続けており、今後も加速度的に減少していくことが予想され、労働力不足はもとより生産力や購買力の低下など社会経済の活力低下が危惧されています。

##### イ 後期高齢者の増加と認知症の増加

2025年には、すべての「団塊の世代」が後期高齢者(75歳以上)となることから、高齢者の中でも高齢化が進み、要介護認定者の増加や悪化、認知症の増加が見込まれています。

#### ウ 地域の希薄化と孤独・社会的孤立

核家族化や高齢独居の世帯が増えており、地域コミュニティの希薄化、孤独や社会的に孤立する人の増加につながっています。このことが健康格差を助長し健康リスクを高める要因にもなっています。

#### エ ライフコースアプローチの重要性

社会がより多様化することや、人生 100 年時代が本格的に到来することを踏まえれば、健康寿命の延伸や健康格差の縮小の実現、発症や重症化の予防、社会とのつながりや誰もがアクセスできる健康増進のためのインフラや情報などについて、様々なライフステージにおいて享受できることが重要となっています。また、現在の健康状態は、これまでの自らの生活習慣や社会環境の影響を受ける可能性があることや、次世代の健康にも影響を及ぼす可能性があることから、胎児期から老齢期に至るまでの人の生涯を経時的に捉えた健康づくり(ライフコースアプローチ)が重要となっています。

### (3) これまでの取り組み

- 2011年度 スマートウエルネスシティ首長研究会加盟
- 2012年度 第1期スマートウエルネスみしまアクションプラン作成
- 2014年度 ㈱タニタと「食と運動による健康まちづくりに関する協定」締結
- 2015年度 第2期スマートウエルネスみしまアクションプラン作成
  - ノルディックウォーキングコースの設置と認定取得
  - スマートウエルネスコミュニティ協議会加盟
- 2016年度 健幸都市加速化推進事業の展開
- 2017年度 運動・スポーツ習慣化促進事業の展開
  - 「健幸アンバサダー養成」スタート
- 2018年度 第3期スマートウエルネスみしまアクションプラン作成
- 2019年度 健康経営支援事業の展開
- 2020年度 健康二次被害防止「コロナに勝とうポイント」事業実施
- 2021年度 第4期スマートウエルネスみしまアクションプラン作成
- 2022年度 健幸づくりアプリ KENPOS 運用スタート
- 2023年度 運動・スポーツ習慣化促進事業の新たな展開
  - 「みしま あそ VIVA!プロジェクト」スタート
  - 「スクールオブアーバンスポーツ」スタート
  - 三島市長がスマートウエルネスシティ首長研究会会長に就任(5月)
- 2024年度 「スポーツ健幸都市宣言」を制定

## 2 現状・課題

### (1) 社会動向

#### ①予想される社会状況の変化

- ・少子化・高齢化がさらに進み、総人口・生産年齢人口が減少し、独居世帯が増加する。
- ・女性の社会進出、労働移動の円滑化、仕事と育児・介護との両立や多様な働き方の広まり、高齢者の就労拡大などを通じ社会の多様化がさらに進む。
- ・あらゆる分野でデジタルトランスフォーメーション(DX)が加速する。
- ・次なる新興感染症も見据えた新しい生活様式への対応が進む。

#### ②国の取り組み

##### ア 健康日本21(第三次)の開始

令和6(2024)年度から、国民の健康の増進の総合的な推進を図るための基本的な方針に基づき、第5次国民健康づくり対策である「21 世紀における第三次国民健康づくり運動(健康日本 21(第三次))」が開始されました。この中で、誰一人取り残さない健康づくりとして、無関心層を含む幅広い世代へのアプローチや、より実効性をもつ取り組みの推進に重点を置いたエビデンスを踏まえた目標設定と評価に基づく施策の推進などが求められています。

##### イ 第4次食育基本計画の策定

国民の健康や食を取り巻く環境の変化、社会のデジタル化など、食育をめぐる状況を踏まえ、①生涯を通じた心身の健康を支える食育の推進、②持続可能な食を支える食育の推進、③「新たな日常」やデジタル化に対応した食育の推進に重点をおいた取組が求められています。また、国民の健全な食生活の実現と、環境や食文化を意識した持続可能な社会の実現のために、SDGs の考え方を踏まえながら、多様な関係者が相互の理解を深め、連携・協働し、国民運動として食育を推進することとしています。

#### ③静岡県の取り組み

##### ア 第4次静岡県健康増進計画の策定

すべての県民が健やかで心豊かに生活できる持続可能な社会の実現に向け、4つの柱①個人の行動と健康状態の改善、②社会環境の質の向上、③ライフコースアプローチを踏まえた健康づくり、④実効性を高める取り組みを推進することとしています。

##### イ 医療田園都市構想の策定

超高齢社会においても人口増加・地域経済活性化を達成できるような理想郷の実現に向け、ファルマバレープロジェクトの成果を基盤とし、静岡県ならではの「医療田園都市(メディカルガーデンシティ)-超高齢社会の理想郷-」を目指す医療田園都市構想を策定しています。

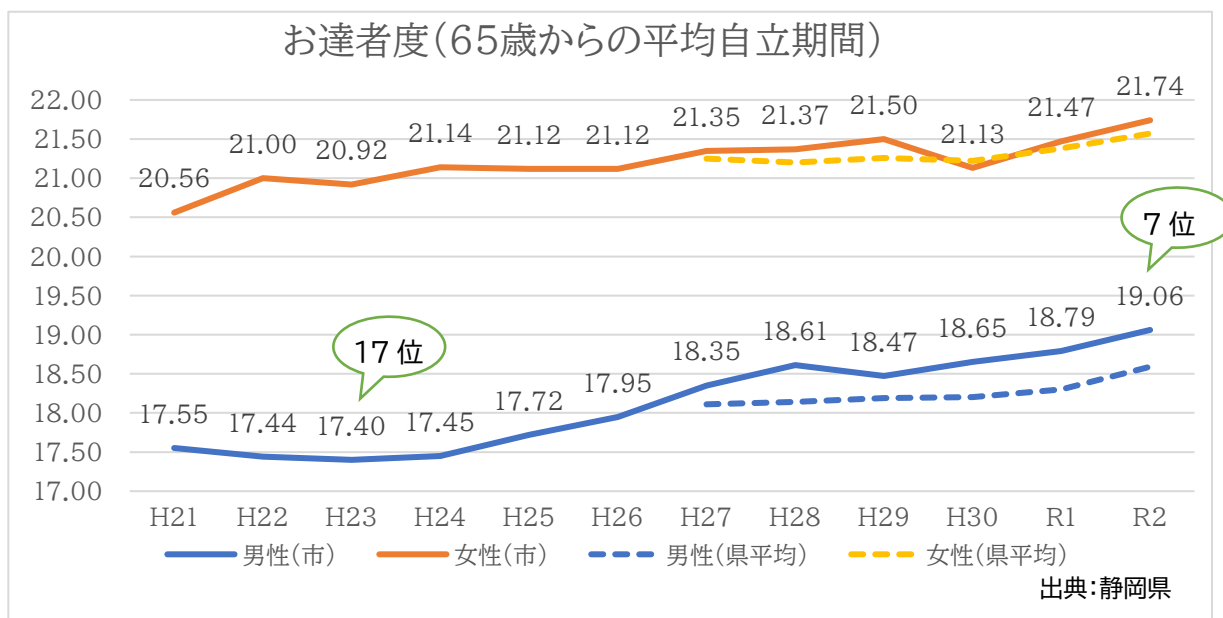
#### ウ 静岡県健康福祉交流プラザの設置

健康寿命の更なる延伸及び分け隔てのない共生社会の形成に寄与することを目的として、旧静岡県総合健康センターを改修し、令和 6 年 1 月 1 日に静岡県健康福祉交流プラザが設置され、「ふじのくに感染症管理センター」も併設されています。

## (2) 三島市の現状

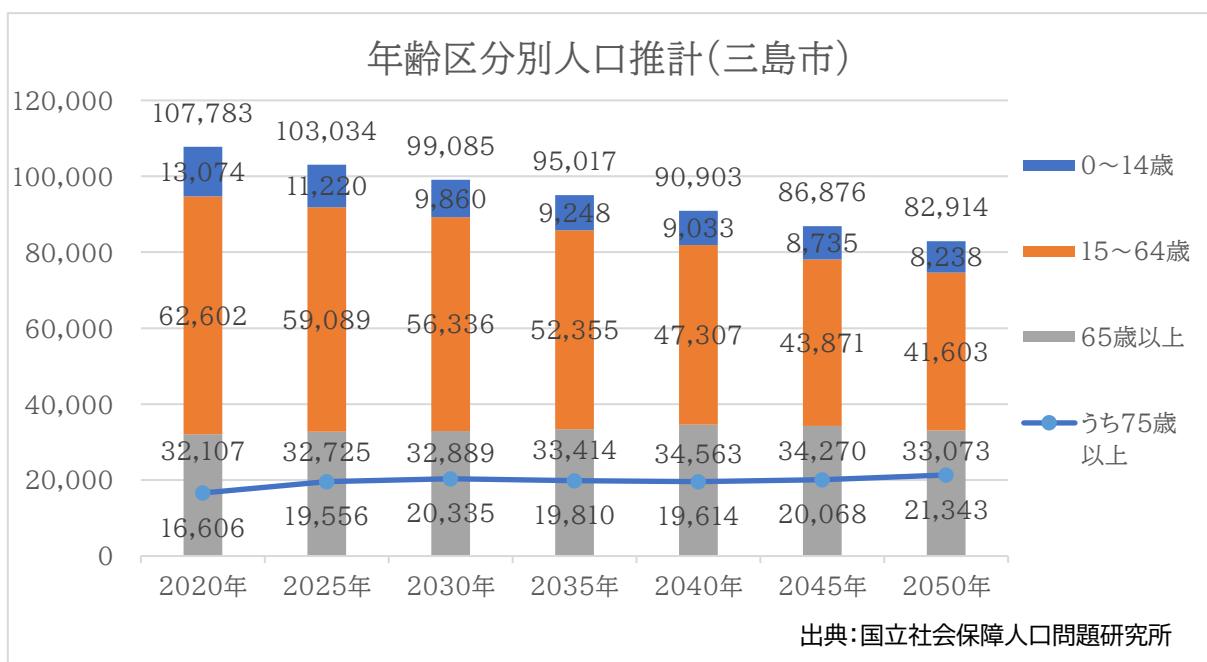
### ①健康寿命と平均寿命、平均自立期間

静岡県が公表している「お達者度」は、男性女性ともに県平均を上回っており、特に男性のお達者度は、平成 23 年度と令和 2 年度を比較すると 1.66 年延びており、県内順位も 17 位から 7 位まで改善しています。



### ②高齢者人口の予測

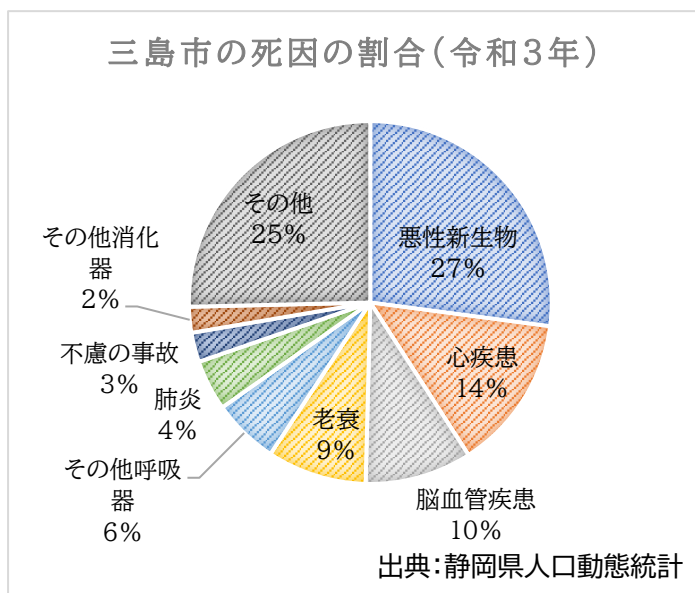
国立社会保障人口問題研究所が公表している将来推計人口によると、65 歳以上の高齢者のうち、75 歳以上の人口は 2020 年から 2025 年にかけて急増する一方、生産年齢人口は減少に歯止めがかからない状況となっています。





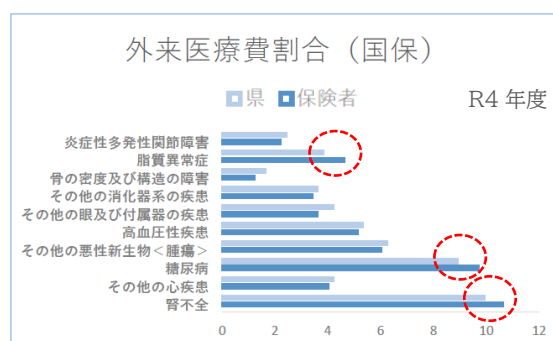
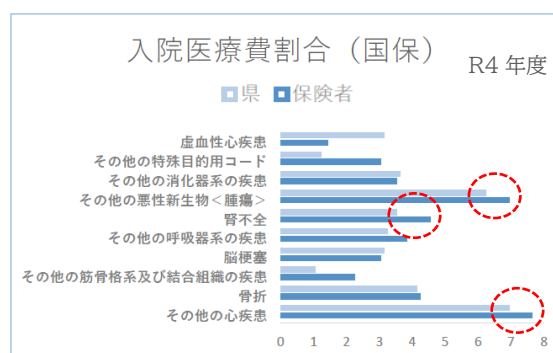
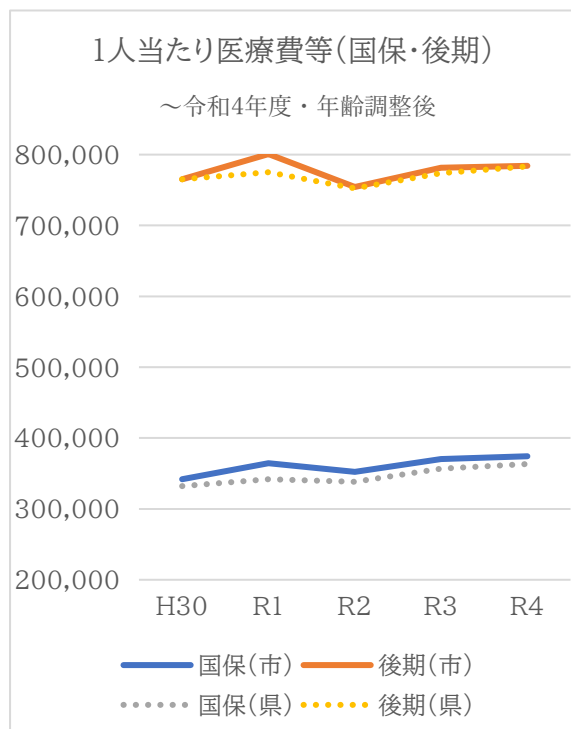
### ③死因

令和3年静岡県人口動態統計によると、三島市の死因のトップ3は、1位悪性新生物(がん)27%、2位心疾患14%、3位脳血管疾患10%と、全体の半数以上が生活習慣と密接に関係する死因となっています。



### ④医療費の推移

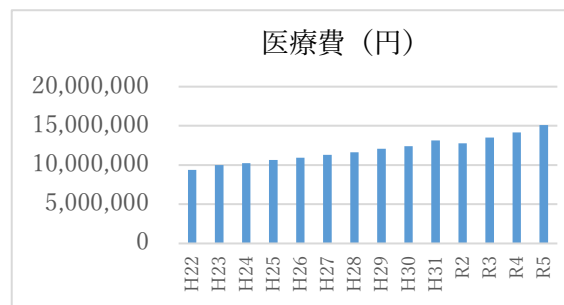
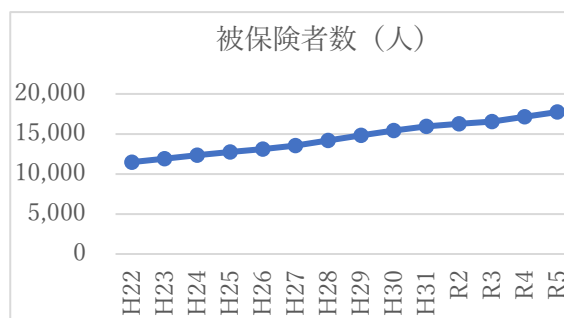
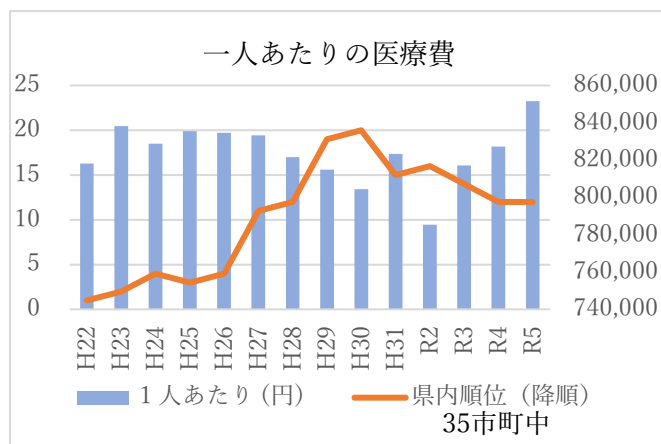
国保データベースの分析によると、医療費の一人当たり費用額は、県平均より比較的高くなっています。また、入院医療費は、悪性新生物、腎不全、心疾患の割合が高く、外来医療費は、脂質異常症、糖尿病、腎不全の割合が高くなっています。





## ⑤後期高齢者医療費の状況

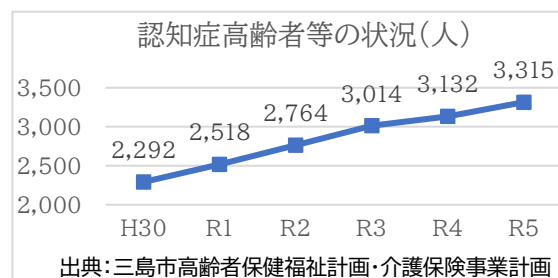
高齢化に伴い後期高齢者医療制度の被保険者数は増加し、医療費も増加していますが、一人あたりの医療費は、県内ワースト1だった平成22年度から改善しています。



出典：年報「後期高齢者医療」（静岡県後期高齢者医療広域連合）

## ⑥認知症高齢者等の状況

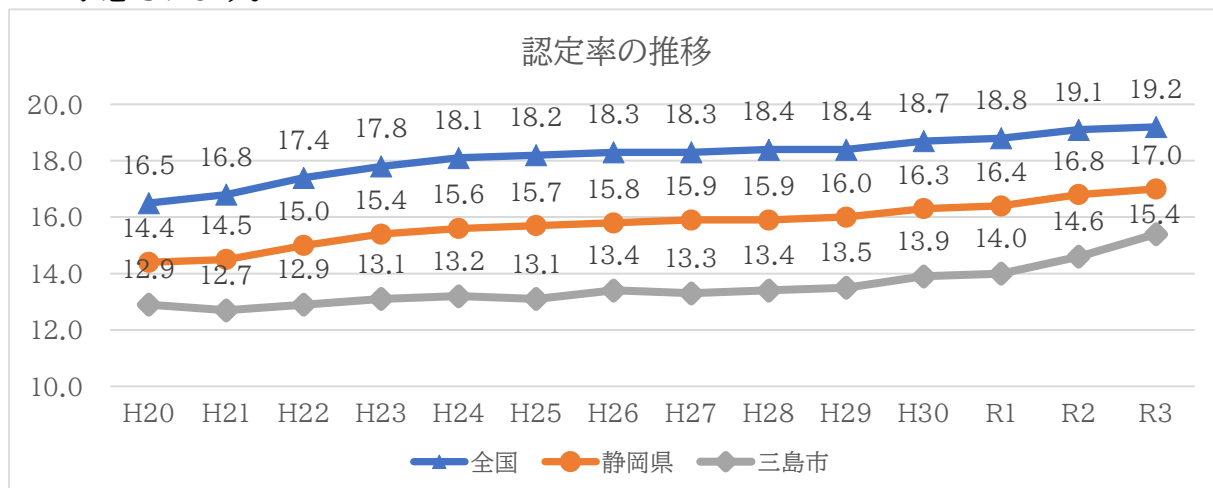
認知症高齢者や若年性認知症の人の状況は、平成30年からの5年間で1,000人以上増加しており、今後も増加していくことが予想されています。



出典：三島市高齢者保健福祉計画・介護保険事業計画

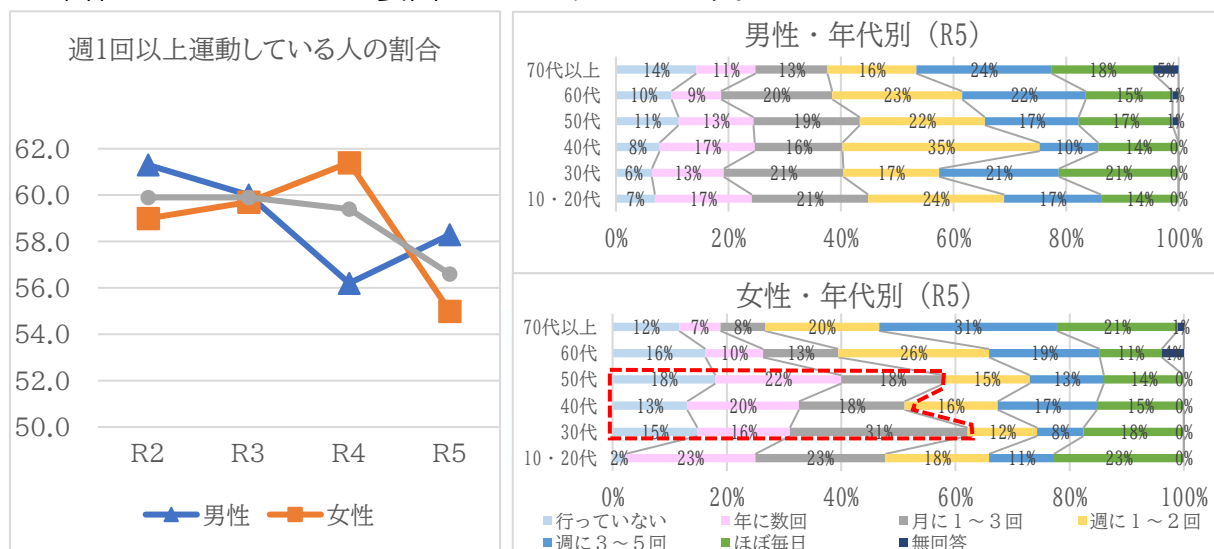
## ⑦要支援・要介護認定の状況

要支援・要介護認定等の状況は、全国や県の平均と比較すると認定率は低くなっていますが、75歳以上人口の増加等に伴い該当者が増加しており、今後もこの傾向は続くものと予想されます。



## ⑧運動実施状況

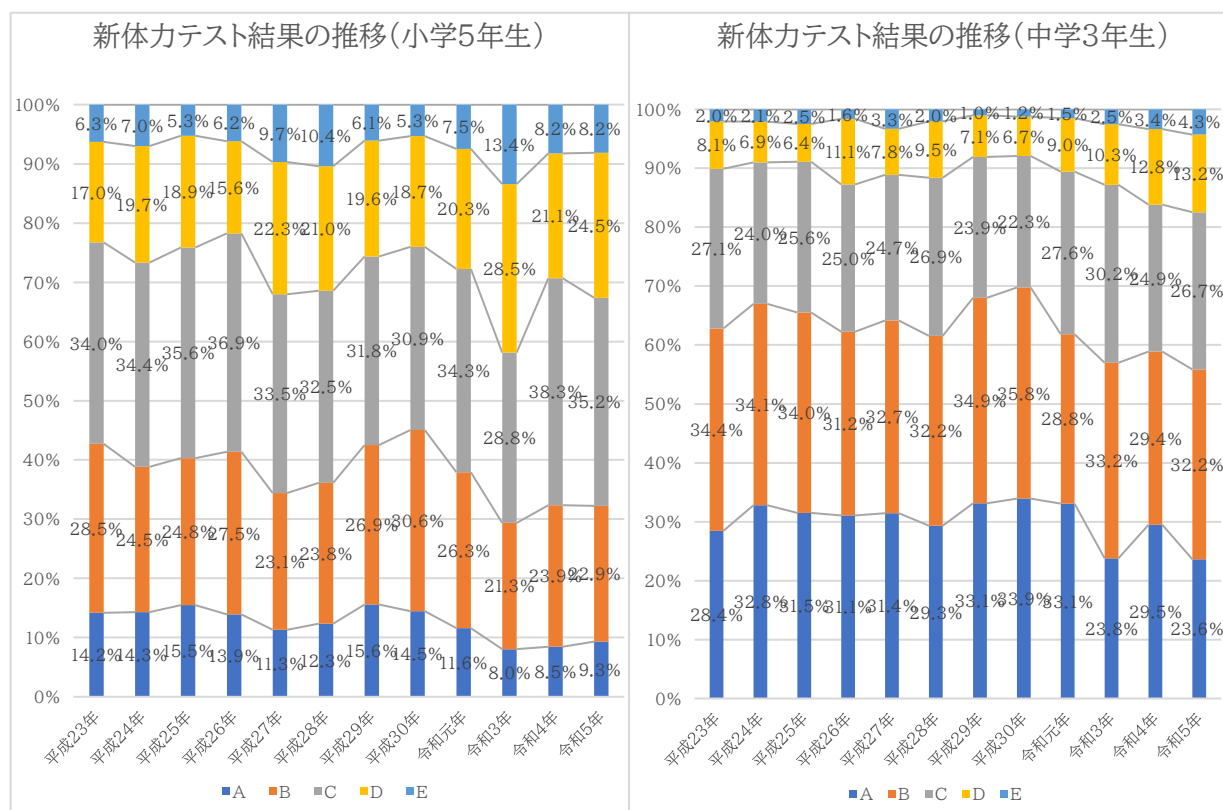
運動の実施状況は、週1回以上運動している(ウォーキング[通勤・散歩・ぶらぶら歩き・一駅歩き等]を含む)人の割合で見ると、減少傾向にあります。特に、30歳代～50歳代の女性の運動実施状況の低迷は顕著であり、子育てや仕事などで運動する時間が確保できていないことが要因であると考えられます。



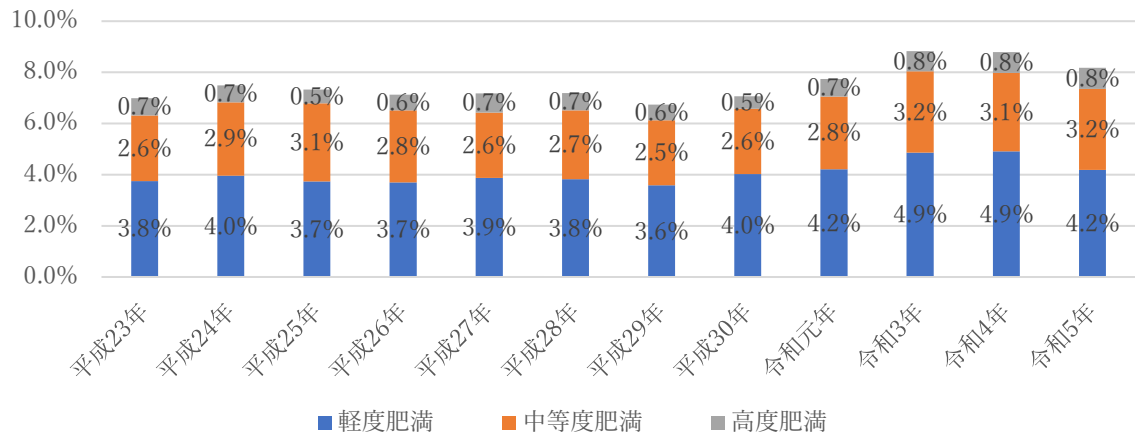
出典:三島市 市民意識調査

## ⑨小中学生の運動能力、肥満度

新体力テストの結果は、A～Eの5段階による成績を割合で見ると、小中学生ともに悪化傾向にあります。また、肥満度の状況についても、肥満(軽度肥満～高度肥満)のこどもが増加傾向にあります。特に令和元年度から令和3年度にかけては、その傾向が顕著であり、新型コロナウイルス感染症の蔓延による運動や外出機会の減少が大きな要因と考えられます。



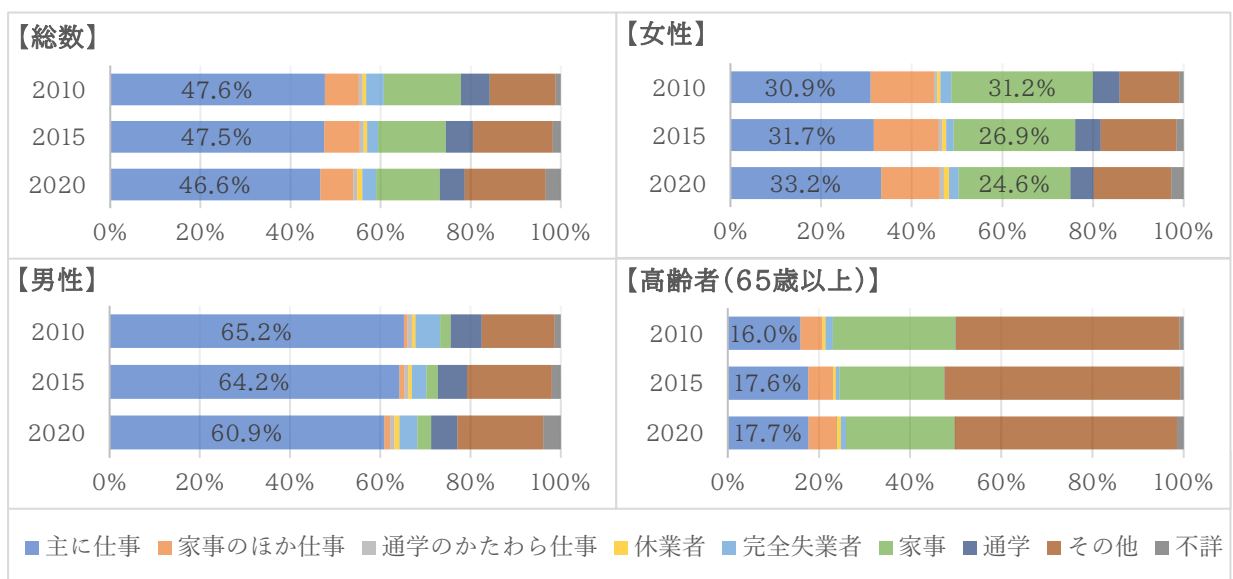
小・中学生の肥満度の状況



出典:三島のこども  
(令和2年度は集計なし)

#### ⑩労働力人口

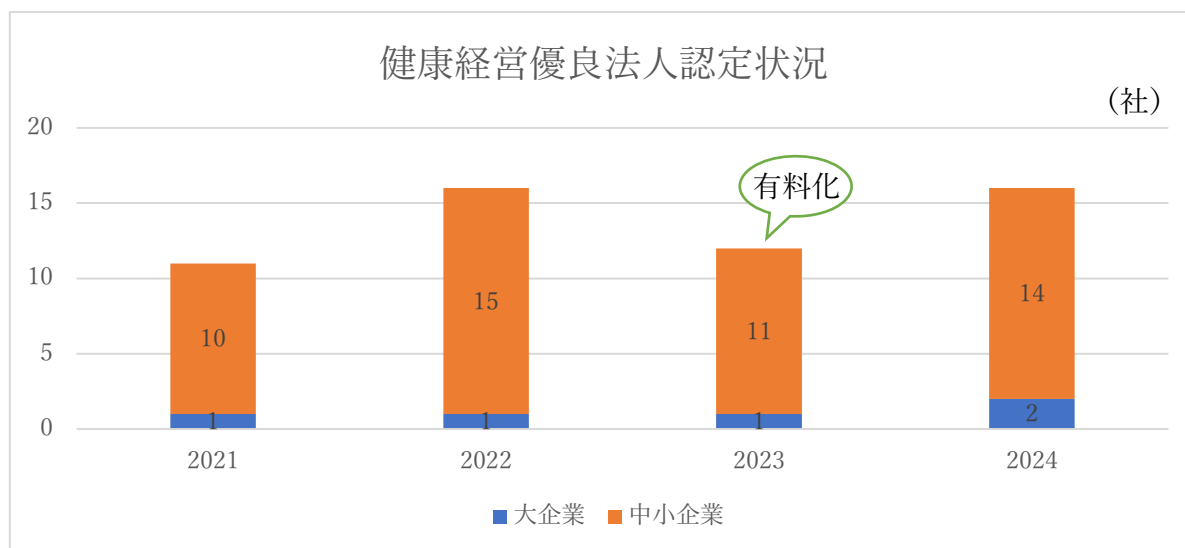
2020年の15歳以上の人口の労働力状態を性別にみると、男性では「主に仕事」とする割合が60.9%で最も多くなっていますが、その割合は年々低下し、特に2015年から2020年の5年間で大幅に低下しています。女性では、「主に仕事」とする割合が33.2%で、こちらは上昇傾向である一方、「家事」は24.6%と減少傾向となっています。高齢者では、「主に仕事」とする割合が17.7%と伸び悩みの状況となっており、75歳以上の高齢者の増加がその要因の一つと考えられますが、就業者の実数としては、2010年から2020年の10年間で1540人増加しています。



出典:国勢調査

### ⑪健康経営優良法人認定数

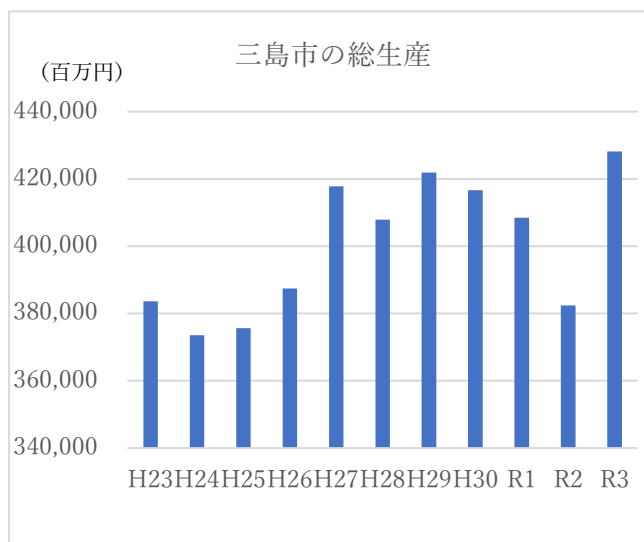
健康経営に取り組む企業数は増加傾向にありますが、2023年度に申請費用が有料となったことから、一時的に減少しています。



出典:健康経営優良法人認定事務局(日本経済新聞社)

### ⑫総生産

本市の総生産(GDP)は、新型コロナウイルス感染症の蔓延に伴う活動自粛の影響と考えられる落ち込みが令和2年度に見られるものの上昇傾向にあり、令和3年には、およそ4,281億円となっています。



出典:しずおかけんの地域経済計算(静岡県)

### (3) 第4期の評価・課題

#### ①目標(指標)の達成状況

##### ア 65歳からの平均自立期間(お達者度)の延伸

2023(令和5)年の結果では、男性が2024(令和6)年目標19.1年に対し19.06年、女性が2024(令和6)年目標21.7年に対し21.74年となっており、男女ともに順調に推移しています。

##### <設定目標>

年	公表	2021 [令和3]	2022 [令和4]	2023 [令和5]	2024 [令和6]	2026 [令和8]	達成状況
	数値 反映	2018 [平成30]	2019 [令和元]	2020 [令和2]	2021 [令和3]	2023 [令和5]	
目標	男性				19.1年	19.25年	
	女性				21.7年	22.34年	
実績	男性	18.65年 (現状値)	18.79年	19.06年	—	—	順調
	女性	21.13年 (現状値)	21.47年	21.74年	—	—	達成

※静岡県によるお達者度の公表は、令和5年度を最後に終了となったため、最終評価は実施できない。

##### イ 市民意識調査における幸福感の向上

2024(令和6)年度目標64.0%に対し、2023(令和5)年度は62.9%と目標には達していないものの上昇傾向にあります。

##### <幸福感10段階で7以上の割合>

年度	2021[令和3]	2022[令和4]	2023[令和5]	2024[令和6]	達成状況
目標				64.0%	未達成
実績	61.4% (現状値)	59.2%	61.2%	62.9	

※参考:健康意識に関する調査(平成26年2月実施)における全国平均は54%

##### ウ 協働・共創の取り組み件数の増加

新型コロナウイルス感染症の影響で、その対応のために協力関係が構築されるなどしたため、件数は急激に増加しています。

##### <健康づくり関連の協働・共創の取り組み件数>

年度	2020(令和2)	2021(令和3)	2022(令和4)	2023(令和5)	2024(令和6)	達成状況
目標					93件	達成
実績	85件 (現状値)	91件	143件	119件		

## ②第4期プロジェクトの主な成果(2022～2024年度)

### ア 重点プロジェクト

#### スマートウエルネスタウン

～高齢化する住宅団地の人とまちを健幸に～



高齢化した住宅団地で発生する様々な問題に対し、高齢であっても健幸に暮らせるための支援や住宅の流通促進、地域で支えあうコミュニティづくり等を総合的に取り組むため、担当課による庁内プロジェクトチームを発足。課題の解決と情報共有を図る。

【2022】

プロジェクトチームの立ち上げについて検討

【2023】

光ケ丘を対象に

- ①把握アンケート実施
- ②町内会長等への課題をヒアリング
- ③光ケ丘ワークショップ

【2024】

庁内プロジェクトチームの立ち上げ  
光ケ丘での課題解決ワークショップ開催

#### ふらっとミチクサ大作戦

～ストリートを活用し、まちを元気に～



ストリートを活用し外出機会の創出による歩きたくなるまちのコンテンツを生み出し、三島の街の魅力アップにつなげるため、公園・空きスペースにおいて、ふらっと立ち寄りたくなるイベント事業等を実施する。

【2022】

- ・音楽イベント 2 回
- ・アーバンスポーツ体験イベント 1 回

【2023】

- ・音楽イベント 1 回
- ・アーバンスポーツ体験イベント 2 回

【2024】

- ・音楽イベント 2 回
- ・絵本マルシェ 2 回
- ・アーバンスポーツ体験イベント 1 回

#### 地域の力を活用した健幸づくりとリカレント教育

～人生 100 年時代のウェルビーイングを目指して～



誰もがいくつになっても学び直し活躍し、また、生涯に渡り生き生きとスポーツを楽しむことができる社会を実現するため、教育機関や地域人材を活用したリカレント教育や、生涯に渡ってスポーツを楽しむ環境づくりを推進する。

【2022】

- ・夜間施設提供事業を開始
- ・講演会やアンケート調査を実施
- ・リカレント教育のホームページ完成
- ・各種スポーツ活動の支援

【2023】

- ・リカレント教育推進会議を設置
- ・ChatGPT を用いた講座を実施
- ・各種スポーツ活動の支援

【2024】

- ・教育機関や民間団体と連携し実践的な教育講座を開催
- ・各種スポーツ活動の支援

#### 健幸 DX の推進

～ヘルスリテラシーと IT リテラシーの向上～



健康無関心層の行動変容と、高齢者等のデジタルデバйд解消のため、健幸アプリ等の作成・運用を進める。

【2022】

令和 4 年 12 月 1 日～運用開始  
相談会やイベントの実施  
令和 4 年度末利用者数 2,240 人

【2023】

相談会やイベントの実施  
企業対抗イベントの開始  
内部で暫定的な効果検証  
令和 5 年度末利用者数 3,391 人

【2024】

相談会やイベントの実施  
みしまるごはん事業の開始  
効果検証(国立保健医療科学院)



## サイクリングライフのすすめ

～移動を、楽しく健康に～



自転車を活用し健康無関心層の人たちが身体を動かすきっかけづくりや、日常的な利用者増加を目指し、健康的なライフスタイルへの転換につながる自転車活用を推進する。

【2022】

・既存のサイクリングマップの周知啓発

【2023】

・ロードバイク体験会 1回  
・親子マウンテンバイク体験会 1回

【2024】

・みしま健幸体育大学事業でロードバイク体験会及び親子マウンテンバイク体験会を実施(取組の安定化)

## イ その他プロジェクト

・デジタルサイネージによる情報発信  
・ノルディックウォーキングの普及と活動支援  
・障がい者スポーツの推進  
(パラスポーツの教室や体験会、ボッチャ交流大会など)

・ふじのくにフロンティアプロジェクト  
(各工場立地決定、富士山南東スマートフロンティア推進協議会の自動運転実証実験実施など)  
・三島市スポーツ・文化コミッションによるイベント誘致・開催支援

## ③第5期アクションプラン策定にあたっての課題

### ア 運動・スポーツによる健康づくり

本市では、主に運動不足が要因となって引き起こされる高血圧や糖尿病、脂質異常症などの生活習慣病に罹患する方が多く、重大な健康課題の1つとなっています。また、運動不足はうつ病や不眠症の原因となることが分かっており、健康で幸せに暮らしていくためには、運動や身体活動の増加による健康リスクの回避が不可欠です。

このためには、誰もがいつでもスポーツを楽しむことができる環境の整備が必要なのはもちろんのこと、運動が習慣化するための仕組みやコミュニティづくりが求められています。

また、運動はスポーツだけでなく、「体を動かすこと」と捉え、ガーデンシティみしまや無電柱化などによる歩行者空間の整備、居心地よく歩きたくなるまちづくりや、賑わいを生み出す仕掛けづくりなど、ウォークアブルなまちを推進することで、健康寿命の延伸につなげていく必要があります。

### イ 女性特有の健康課題を踏まえた健康づくり

女性は、思春期、性成熟期、更年期、老年期と生涯を通じて女性ホルモンが大きく変動し、ライフステージごとに体の変化に伴う様々な健康課題があります。こうした健康課題の中には、適度な運動習慣を身に付けることで予防できることもありますが、女性は、出産や育児、仕事の負荷が重なることで、自身の健康を後回しにしてしまいがちです。また、女性の健康問題は、少子化における保健医療的な要因でもあり、さらに、



経済産業省によると、女性の健康課題を放置することによる経済損失は年3.4兆円と推計されており、女性の社会進出が進む中で大きな社会問題となっています。

このような課題を解決し、女性が生涯健康でいきいきと過ごしていくためには、まず、女性自身がヘルスリテラシーを高める普及啓発が重要であるのはもちろんのこと、家庭、地域社会や職場などにおける理解も促進していく必要があります。

#### ウ 市民一人ひとりのウェルビーイングの実現

市内の高齢化率は地域差があり、特に昭和40～50年代に造成された住宅団地の高齢化は顕著であり、買い物、医療、交通、住まいなど、様々な面で課題があります。また、高齢独居世帯の増加やひきこもりなど、孤独や社会的孤立が社会問題となっています。「社会とのつながりが少ない」ことによるストレスは、精神的ダメージのみならず、脳や心臓の血管にもダメージを与え、脳卒中や心臓病に直結するなど、喫煙、過度の飲酒、肥満を上回るほど死亡リスクを高めるほか、認知症の発症リスクも高まります。

誰一人取り残さない健康づくりのためには、人とのつながりが大切です。また、地域で支えあい暮らしやすさや幸福感を高めるコミュニティづくり等に総合的に取り組み、ソーシャルキャピタルを醸成していくことで、市民一人ひとりのウェルビーイングを実現していくことが求められています。

#### エ 地域経済の活性化につながる働き世代の健康づくり

働き世代は40歳を過ぎる頃から、がん、心疾患、脳血管疾患等の生活習慣病のリスクが高まるため、20代30代から健康的な生活を意識する必要がありますが、仕事や子育てが中心の生活で自身の健康への優先度が低くなりがちであり、アプローチの難しさが課題となっています。一方で、本格的な労働力減少時代を迎え、多くの企業が人手不足、労働力不足の問題を抱える中、従業員の健康保持・増進に積極的に取り組み、「生産性向上」「従業員の活力向上」「組織の活性化」「企業価値向上」「採用時の応募数増加」などを図るため健康経営を導入する企業が増加しています。働き世代の健康を増進し、ひいては地域経済の活性化につなげていくためにも、健康経営に取り組む企業を支援するとともに、産業保健と地域保健との連携を図ることにより効率的かつ効果的な保健事業を展開していくことが必要となっています。

#### オ 関係団体や民間事業者との共創による健康まちづくり

希望する人に希望するサービスを提供する従来の地域保健のやり方では、利用者が固定化され、希望しない人(健康無関心層)や、関心があっても取り組むのが難しい人には届かず、健康格差が広がる一方であることから、令和6年度からスタートした「健康日本21(第三次計画)」では、「誰一人取り残さない健康づくり」が初めて記載されました。この実現のためには、自然と健康になれる社会環境づくりや、ICT技術なども利用して楽しみながら健康になれるような仕組みづくりを、行政だけではなく企業や

関係団体などと連携・協働により実施し、そのことが健康格差の是正や市民の生活の質の向上、地域経済を回す基盤となっていくような取り組みが必要となっています。

さらには、本市の財産である豊かな緑や水の持つストレス軽減効果を生かしフレッシュできる仕掛けや仕組みなど、住む人も訪れる人も健康で幸せになれるまちづくりが求められています。

### 3 将来像・目標

#### (1) 将来像

「スマートウェルネスみしま」の将来像を次のように掲げます。

つながりでつくる  
～健やかで幸せな“健幸”都市みしま～

#### (2) 取り組み方針（健幸都市みしまのたまご）

本市の背景及びスマートウェルネスみしまに係る課題を踏まえつつ、将来像を達成するための具体的な取り組み方針を整理すると、3つの領域と総合的な取り組みに大別できます。

##### ① 健康づくり

… 市民が健康に生活していくための核となる取り組み

##### ② いきがい・きずなづくり

… 人とふれあい、健康で幸せに暮らしていくための大切な取り組み

##### ③ 地域活性化・産業振興

… 健康づくりやいきがい・きずなづくりを守り支えるための基盤づくり

##### ④ 総合

… ①～③全てに係る横断的かつ総合的な取り組み

これらの取り組み方針は、健康づくりが核となり、さらにいきがい・きずなづくりが幸せを足し合わせ、地域活性化・産業振興がそれらを守るように取り囲む、“たまご”のような構造の関係性がイメージできます。

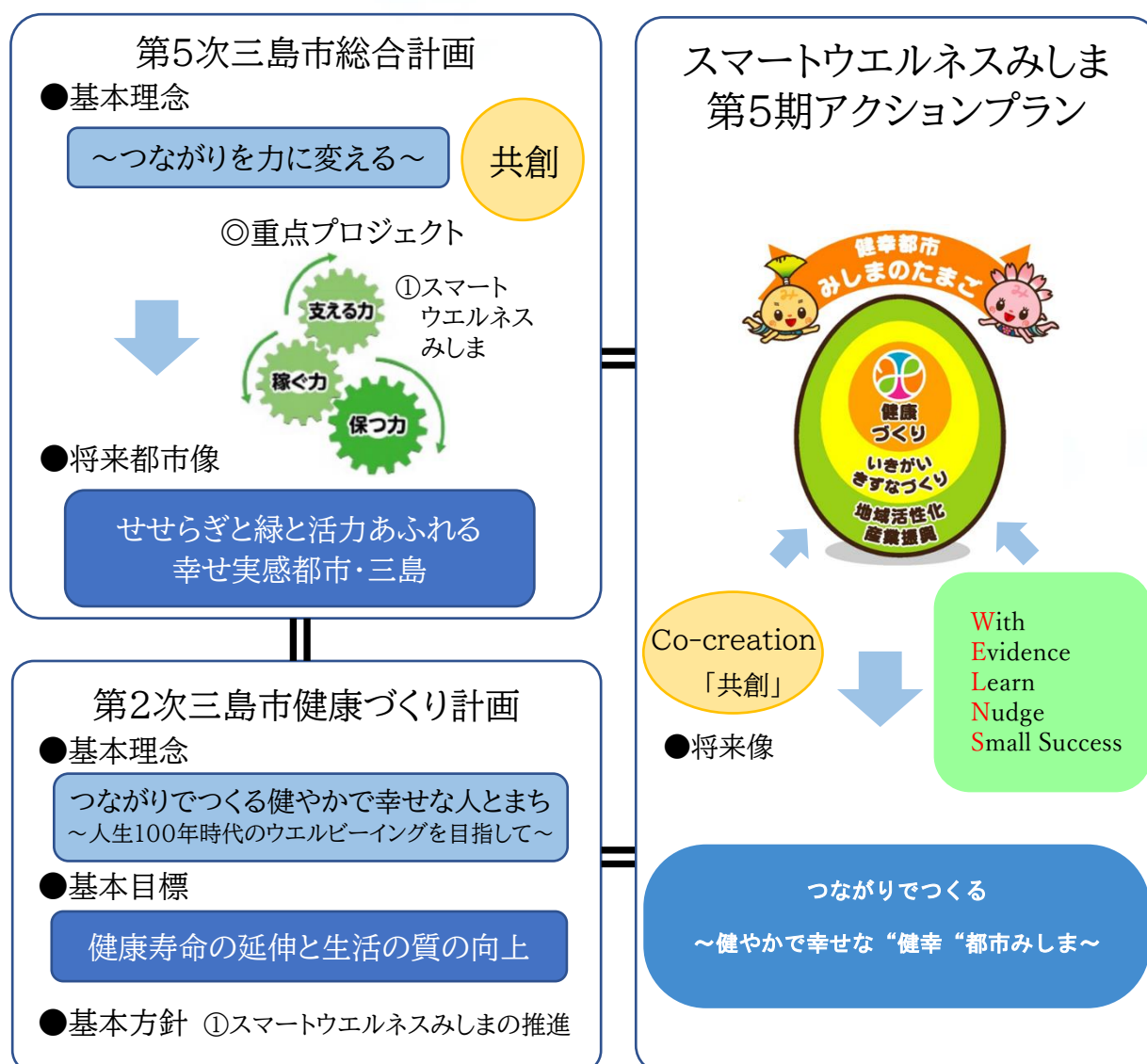
このようなことから、取り組み方針の全体を“健幸都市みしまのたまご”と呼び、このたまごを育て、“スマートウェルネスみしま”を産みだすイメージで、取り組みを実践していきます。



### (3) スマートウェルネスなまちをつくる5つの指針

With	「共に」取り組む、何かと組み合わせることで生じるつながりの力を活かしていきます。
Evidence	データの利活用や、企業・研究機関等との連携により EBPM(証拠に基づく政策立案)を推進します。
Learn	学びの機会を積極的に増やし、ヘルスリテラシーの向上につなげていきます。
Nudge	自然にできる取り組みを増やすべく、ナッジ理論を活用したきっかけの提供を図ります。
Small Success	様々な事業で「小さな成功」を積み重ねることを意識し、継続と成長につなげていきます。

### (4) 上位計画との関係とプランの枠組み・全体図



## (5) 目標

### ①平均自立期間(日常生活動作が自立している期間)の延伸

全ての市民を対象とした生活習慣病予防、介護予防をはじめとするあらゆる分野における健康づくり施策に加え、特に食と運動・スポーツによる取り組みを進めていきます。こうした取り組みによる“治療中心から予防重視への転換”を通じて、市民の平均自立期間の延伸を目指していきます。

(平均自立期間)

現状値 2024年公表(2022年数値反映)	短期目標 2027年公表(2025年数値反映)	中期目標 2030年公表(2028年数値反映)
男性 80.4年 女性 84.4年	男性 80.8年 女性 84.9年	男性 81.2年 女性 85.4年

### ②市民意識調査における幸福感の向上

歩きやすい道づくりや公共交通の充実など歩いて暮らせるまちづくりを進め、1人1人の健康づくりを促進しつつ、地域社会や人との交流の場と機会を創出することで、生きがいあふれる豊かなこころの育成と、「共助」にもとづく「地域づくり」を推進します。

(市民意識調査:幸福感 10 段階で7以上の割合)

現状値 2024年度	短期目標 2027年度	中期目標 2030年度
62.9%	64.0%	65.0%

### ③協働・共創の取り組み件数の増加

市民、地域、各種機関、行政など本市にかかわるすべての人が、さらに魅力のある三島を共に創りあげていくため、協働・共創の機会を増やし、市民や地域が主役となって創り上げる新しいまちづくりの実現に向け、意識の醸成を図ります。

(健康づくり関連の協働・共創の取り組み件数)

現状値 2023年度	短期目標 2026年度	中期目標 2029 年度
119件	124件	129件

## 4 プロジェクト

### (1) 健康づくり

#### ★重点プロジェクト

#### 「歩ける 100 歳」プロジェクト ～スポーツによる健康づくり～

自分で歩いて出かけることができることの、身体的・精神的・社会的な重要性を鑑み、100 歳まで歩ける市民づくりを目指すため、市民がライフステージごとにスポーツや運動に親しめる環境や仕掛けづくり、継続のためのコミュニティづくりについて、部署横断的連携や官民連携により、方策を検討していきます。

##### <事業概要>

- 歩ける 100 歳会議(官民が連携した作戦会議)の設置
  - ・ライフステージごとの既存事業の体系立てた整理と見直し
  - ・スポーツ事業に関する切れ目ない事業実施と戦略的周知
  - ・参加しやすさや継続性(楽しさ)を高める工夫
  - ・市民体育館や長伏公園等の活用
- 無関心層の運動実施を意識した新たな試みの実施  
例:親子で楽しむ教室、子供の教室と同時開催の子育て世代向けの教室、地域の拠点でのあそび場設置、アーバンスポーツの普及、こども誰でも通園制度を活用した子育てママのリフレッシュなど
- <推進体制>健康づくり課、こども保育課、発達支援課、スポーツ推進課、障がい福祉課、長寿政策課、みどりと水のまちづくり課など



##### <成功指標>

週1回以上運動する市民の割合  
56.3% ⇒ 60.0%

#### スマート女子 応援プロジェクト ～ライフステージに応じた健康意識改革～

女性が生涯を通じて毎日を笑顔でいきいきと過ごしていくことができるように、ライフステージに応じた情報発信と普及啓発や健康経営支援等を通じた民間との連携により、女性のヘルスリテラシーの向上や、家庭、地域社会や職場などにおける女性の健康に対する理解促進を図っていきます。

##### <事業概要>

- ライフステージに応じた情報発信と普及啓発
  - ・中学生向けのそよ風学習「あなたの未来教室」  
R7 モデル校での実施 R8 全中学校での実施
- 市役所におけるモデル的な取り組み検討と、民間への横展開
  - ・市職員に向けた健康教育の実施と情報発信  
R7 研修内容の検討 R8 研修の実施 R9 民間への横展開
- 女性が働きやすい職場環境づくりの勧め
  - ・企業向けの説明会の実施  
R7 民間委託の検討(共創リストへの掲載) R8 セミナーの実施
- <推進体制>健康づくり課、スポーツまちづくり課、政策企画課、学校教育課、生涯学習課



##### <成功指標>

【学齢期】2 年目に全ての中学校で実施  
【青年期】セミナー前後でのヘルスリテラシーに関するアンケート結果の変化  
【壮年期】女性職員の仕事に対するモチベーションの変化、女性のがん検診受診率向上

#### ・その他プロジェクト

●みしまあそ VIVA!プロジェクト ●アーバンスポーツスクール ●スポーツデー ●障がい者スポーツの推進 ●楽寿園の安全快適な園内整備 ●ノルディックウォーキングの推進 ●スポーツツーリズムの推進 ●三島市スポーツ・文化コミッションの取り組み ●自転車を活用したまちづくり ●幼稚園・保育園・小学校での食育教室 ●みしまごはん事業 ●学校給食地域絆づくり交流事業 ●地産地消の推進 ●三島らしい食文化の継承 ●森林のリラックス効果を生かした健康づくり



## (2) いきがい・きずなづくり

### ★重点プロジェクト

#### コミュニティデザインみしまプロジェクト ～世代をこえて人と人が繋がる地域～

誰ひとり取り残さない健康づくりのためには、人とのつながりが大切です。このプロジェクトでは、住民が望むイベントの企画・実施を通じて、地域の人と人が世代をこえてつながる仕組みや、それを支える人材の育成を行い、さらには自らの力で課題解決できるコミュニティの形成とシビックプライドの醸成につなげていきます。

##### <事業概要>

- 【R7】・コミュニティデザインの調査・研究 ・講師による講演
- 【R8】・相談窓口の設置→市民活動センターにアドバイザー機能付加
  - ・希望自治会募集・決定、自治会役員等へのヒアリング
  - ・地域住民のニーズ把握調査(イベントに関わりたい調査)
  - ・関わってくれる人や団体の募集・依頼
  - ・イベントの企画(中高生企画も含む)
- 【R9】・モデルイベント実施 ・継続に向けた組織づくり  
例: 何もしない合宿、絵本の会(読み聞かせ)、子どもが大人に教える教室、昔のあそび場、体育祭、e スポーツ など

<推進体制> 地域協働・安全課、健康づくり課、福祉総務課、長寿政策課、文化のまちづくり課、住宅政策課、生涯学習課



##### <成功指標>

- ・継続可能な組織により自主運営でイベントが継続される

### ・その他プロジェクト

●自治会・町内会向け業務改善事業 ●認知症サポーター養成 ●認知症サポーター活動促進と地域づくりの推進 ●認知症高齢者等見守り登録事業 ●高齢者等見守りネットワークに関する協定 ●認知症地域支援・ケア向上事業 ●住民主体の通いの場の充実 ●生きがい教室事業 ●郷土教室 ●文化財ボランティア ●子どもは地域の宝事業 ●子育て支援フェア ●ガーデンシティみしま ●ウェルビーイングの推進 ●外国人住民向け生活支援講座と日本語学習支援 ●バスロケーションシステム導入支援事業 ●自主運行バスの周知 ●保健委員と連携した地区担当制の強化

## (3) 地域活性化・産業振興

### ★重点プロジェクト

#### 健康経営をタテ・ヨコ展開 ～従業員の健康は企業の健康 取組事例の拡大～

働き世代の健康を増進し、ひいては地域経済の活性化につなげていくため、健康経営に取り組む企業を支援するとともに、取組企業の好事例の横展開を図っていきます。また、企業を選ぶ側の高校生や就活者に健康経営の大切さをPRすることで、取組企業に就職希望者が増える好循環を生み出しウェルビーイング経営につなげていきます。

##### <事業概要>

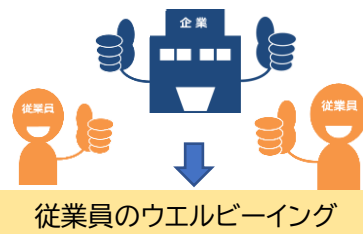
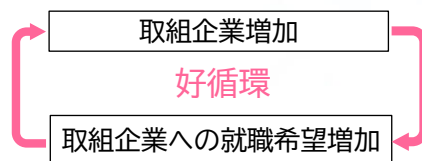
##### <タテ展開>

- 【R7】・測定、講座等出張サービス ・健康経営リーダー制度開始
- ・企業への取材、PR
- 【R8】・モデル事業と市のサポート体制のPR ・PR 動画の作成

##### <ヨコ展開>

- 【R7】・金融機関や商工会議所を通じたPR
- 【R8】・高校生へのPR、雇用対策協定会議の活用
- 【R9】・就活者、企業訪問へのPR
  - ・商工会議所と連携した支援制度の検討

<推進体制> 健康づくり課、スポーツまちづくり課、財政課、商工観光まちづくり課、企業立地推進課



##### <成功指標>

健康経営優良法人数(16社⇒20社)  
高校生へPRした際のアンケート満足度  
(健康経営に取り組む企業に就職したいと思った生徒の割合 80%)





## 5 計画の推進体制

### (1) 推進体制

本計画を推進していくために、三島市健康づくり計画の推進と進捗管理を行う「三島市健康づくり推進庁内連絡会」において、各プロジェクトの進捗状況を管理するとともに、課題解決や方向性の検討などを行います。

また、必要に応じて、各プロジェクト推進のためのプロジェクトチーム等を設置し、計画の着実な推進を図っていきます。

### (2) 計画の評価

計画の着実な推進を図るため、重点プロジェクトは、三島市健康づくり計画実施計画に位置づけ、実施状況や達成状況を三島市健康づくり推進協議会に報告して意見を聴取し、計画・実行・点検(評価)・見直しを行っていきます。

また、その他のプロジェクトについては、三島市総合計画実施計画に位置づけ、PDCAサイクルによる計画の推進を図っていきます。

# スマートウェルネスみしま第5期アクションプラン

2025（令和7）年3月  
三島市

三島市こども・健幸まちづくり部 健康づくり課  
〒411-0832 三島市南二日町 8-35 三島市立保健センター内

