

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

これまでの取り組み

- 2011年度 スマートウェルネスシティ首長研究会加盟
- 2012年度 第1期スマートウェルネスみしまアクションプラン作成
- 2014年度 (株)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期スマートウェ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
スマートウェ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期スマートウェ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期スマートウェ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 KEN POS 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ェルネスシティ首長研究会会長に就任
- 2024年度 「スポーツ健幸都市宣言」を制定

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 TEL 055-973-3700 FAX 055-976-8896

スマートウェルネスみしま

【第5期】2025～2027年度 アクションプラン【概要版】



本市では、あらゆる分野に健康の視点を取り入れる「スマートウェルネスシティ構想」による“健幸”都市づくりを施策の柱に位置付けました。スマートウェルネスシティ構想とは、「ウェルネス（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。このスマートウェ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「スマートウェルネスみしま」プロジェクトです。

スマートウェルネスみしまでは、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。

第5期アクションプラン策定の背景

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。

後期高齢者の増加と認知症増加

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。

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。

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。



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。

将来像：つながりでつくる～健やかで幸せな“健幸”都市みしま～

健康づくり

重点 Project 「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、子供の教室と同時に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、子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、スポーツまちづくり課、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



重点 Project 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、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



【その他プロジェクト】●みしまそ 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・文化コミッショングの取り組み ●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 ●みしまるごはん事業 ●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

いきがい・きずなづくり

重点 Project 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とが繋がる地域～

■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



【その他プロジェクト】●自治会・町内会向け業務改善事業 ●認知症センター養成 ●認知症セン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

地域活性化・産業振興

重点 Project 健康経営をタテ・ヨコ展開

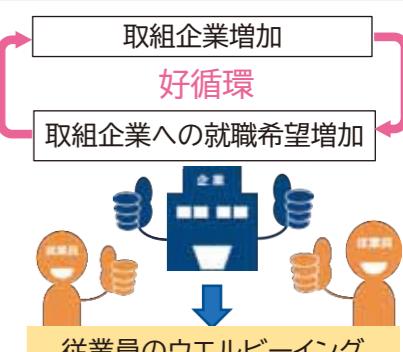
～従業員の健康は企業の健康 取組事例の拡大～

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エ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%)

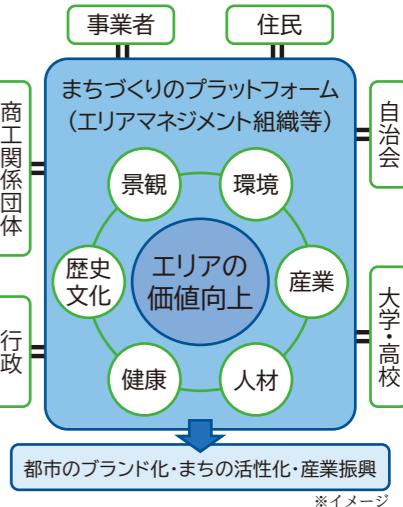
重点 Project 共にまちを育てるプロジェクト

～まちの価値向上と人材育成～

まちなかリノベーション計画エリアは、三島駅南口の再整備が進み、今後は駅広場整備も計画され、魅力的なエリアに向け景観が飛躍的に向上する。本プロジェクトでは、様々なステークホルダーがまちのビジョンを共有し、歴史・文化、緑などの資源を生かしつつ、まちなかリノベーション研究会等と連携し、人々の健康や産業をつくるソフト面の取り組みと、ウォーカブルなまちづくりを進めています。また、取り組む中でまちづくりを担う人材の育成やプラットフォームの構築を図っていきます。

事業概要

- 【R7】・庁内組織の設置、まちづくりビジョン検討
 - ・関係者等との検討開始、ビジョンに基づく取り組み等検討
- 【R8】・商店街など既存組織との連携等の検討
 - ・ビジョンの共感者を活動する人(プレイヤー)育成
- 【R9】・必要に応じてビジョン達成のための支援制度の整備やエリアマネジメント組織等の設立の検討
- <推進体制>商工観光まちづくり課、都市計画課、健康づくり課、スポーツまちづくり課、農と食のまちづくり課、楽寿園、文化のまちづくり課、みどりと水のまちづくり課、三島駅周辺整備推進課など



【その他プロジェクト】●静岡県東部地域スポーツ産業振興協議会 ●三島フードフェスティバル ●医療健康関連企業の進出や事業拡大の支援 ●ファルマバレー公開講座 ●三島駅南口東街区再開発事業 ●ガーデンシティみしま(再掲)

総合的な取り組み

重点 Project 健幸 DX の推進

～みんなで楽しく健幸づくり～

無関心層を取り込むためのインセンティブを講じつつ、市民のヘルスリテラシーの向上や楽しみながら健康づくりを実践できる仕組みとしてアプリを提供するとともに、生活習慣病発症予防への積極的な活用を図っていきます。さらに、デジタルデバイドの解消による高齢者等のQOL向上や、社会とのつながりや社会貢献の場の創出により、自然と健康になれる社会環境づくりを目指します。

事業概要

- 健康づくり無関心層へのアプローチ
 - ・楽しんで参加できるアプリ内イベント(各種キャンペーン・イベント)
 - ・健康分野以外のリアルイベントとの連携(フードフェスティバルなど)
 - ・健康経営との連携(従業員への利用促進、企業対抗ウォーキング)
- ヘルスリテラシーの向上と健康活動の定着化
 - ・健康記録機能による健康情報の自己管理、クイズや健康情報の発信
 - ・健康関連講座やイベントへの参加誘導
- 生活習慣病予防への積極的活用
 - ・特定保健指導や糖尿病予防講座など
- 1次予防からゼロ次予防へ
 - ・登録・相談会の開催、協力店による使い方サポート
 - ・ボランティア活動参加促進や幼稚園保育園応援ポイントへの交換
- <推進体制>健康づくり課、関係課



【その他プロジェクト】●ガーデンシティみしま(再掲) ●ウォーカブル推進都市の取り組み ●健幸マイレージ ●健幸アンバサダー ●共創による健幸まちづくりの推進