

コアプロジェクトを中心に各領域の取り組みを計画的に進めるため、
目標を以下のように定め将来像の実現を図ります。

1 健康づくり

市民総参加で健康寿命を延ばす健康づくり

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領域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、市民の健康寿命・65歳からの平均自立期間（お達者度）の延伸を目指し、ひいては社会保障関係費の増加の抑制を目指していきます。

将来目標：65歳からの平均自立期間（お達者度）の延伸

現状値 (2015年数値反映)	2021年公表 (2018年数値反映)	2024年公表 (2021年数値反映)
男性：18.35年 女性：21.35年	男性：18.6年 女性：21.5年	男性：19.1年 女性：21.7年

※平均自立期間とは要介護度2～5にならない期間のこと

2 いきがい・きずなづくり 多様な社会参加が可能な歩いて楽しいまちづくり

地域社会や人との交流の場と機会を創出することにより、生きがいあふれる豊かなこころの育成に努めます。また、歩いて暮らせるまちづくりを実現する、歩きやすい道づくり、公共交通の充実などにより、健康づくりを推進します。このように、社会環境の変革を通じた“健康づくりと地域づくりの好循環”を実現します。

将来目標：幸福感10段階で7以上の割合（市民意識調査）

2018年度（現状）	2021年度	2024年度
59.5%	67.0%	70.0%

3 地域活性化・産業振興 持続可能な“健幸”都市づくり

本市の中心市街地活性化や商店街の振興、さらに周辺市町と連携した観光振興など、地域の活性化方策を推進します。また、医療健康産業を中心とした産業振興を進め、地域経済の活性化を図ります。

これらの施策を通じて、地域社会全体が活性化することにより好循環を生み出し持続可能な“健幸”都市づくりを目指します。

将来目標：成長力・活力度全国都市ランキング（東洋経済 都市データパック）

	2018年公表	2021年公表	2024年公表
成長力	597位	250位	200位
活力度	392位	150位	130位

※対象 全国814都市（全国791市＋東京23区 2018年度版ランキング時）

- 成長力 11指標を原則5年前と比較し増減率をもとに都市の“伸び”を指数化
- 活力度 人口・世帯当たりの8指標をもとに都市の“厚み”を指数化

～健やかで幸せな
“健幸”都市みしま～

健康で幸せな人々が暮らす
活気に満ち溢れた都市を市民総参加でつくる



三島市 健康推進部 健幸政策戦略室

〒411-0832 三島市南二日町8-35 TEL 055-973-3700 FAX 055-976-8896



スマートウエルネスみしま アクションプラン

2019～2021年度 [第3期]



スマートウエルネスみしまとは？

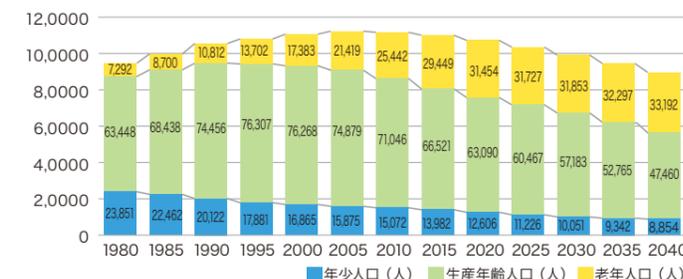
三島市ではあらゆる分野に健康の視点を取り入れる「スマートウエルネスシティ構想」による“健幸”都市づくりを進めています。

スマートウエルネスシティ構想とは「ウエルネス（健幸）」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、人はもと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たな都市モデルを構築するものです。その三島市版が「スマートウエルネスみしま」の取り組み（みしまのたまご）になります。

スマートウエルネスみしま取り組みの背景

① 少子高齢化

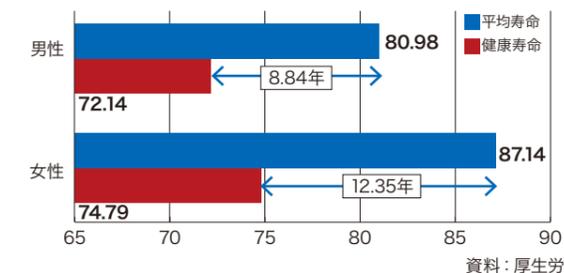
今後も年少人口と生産人口は減り、2040年には高齢化率が37%に達し、高齢者の健康維持と更なる地域産業の活性化が必要とされています。



資料：住むなら三島・総合戦略

② 健康寿命と平均寿命の差

2016年の平均寿命は男性80.98年、女性87.14年これに対し、日常生活に制限のない期間をあらゆる健康寿命との差は男性8.84年、女性12.35年と開きがあり、少子高齢化とともにいかに健康で過ごせる期間を伸ばしていくかが課題となっています。



資料：厚生労働省

これまでの取り組み

三島市では2011年10月のスマートウエルネスシティ首長研究会加盟から、健やかで幸せな健幸都市実現に向け事業を進めてきました。スマート（賢く、自然に）、エビデンス（科学的根拠）、コラボレーション（協同）の3つの観点から幅広い健幸づくりを展開しています。

- 2011年度 スマートウエルネスシティ首長研究会加盟（全国19番目）
- 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 (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
- 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

総合的な取り組み

① 健幸マイレージ

スマートウェルネスみしまに沿った活動をポイント化し、インセンティブにより楽しく健康づくりを広げます。

② 健幸アンバサダー★

健康無関心層対策として、健康に関する正しい情報を口コミで発信していく「健幸アンバサダー」を養成します。

③ サイクリングライフ★

自転車の拠点を市内各所につくることで、移動利便性や回遊性の向上から、中心市街地と観光拠点との交流を更に促進します。また、環境にやさしいまちづくりと健康づくりの両立を目指します。

④ 運動・スポーツの環境づくり

大学等と連携し子どもから高齢者まで生涯を通じた運動を行える仕組みづくりを構築し、次世代を担う子どもたちのスポーツ環境を整備していきます。

⑤ タニタ協働事業

活動量計を会員証として楽しみながら健康づくりを進める「みしまタニタ健康くらぶ」を実施するほか、タニタ監修メニュー提供店やヘルスコンシェルジュを活用し、タニタ流の健康づくりを推進します。

⑥ ガーデンシティみしま★

水と緑、文化や歴史などの素晴らしい財産に「花」を加え、住んでいる人も観光で訪れた人も癒される、「美しく品格のあるまち」の創造と、ガーデニング等を通じたコミュニティの推進、健康づくり、新たな観光づくり、子供の情操教育の促進等の施策を、市民、NPO、事業者と行政が協働で推進します。

健康づくり

市民総参加で健康寿命を延ばす健康づくり

⑦ 医療費等の分析による市民の健康課題の把握

外部研究機関等との連携により医療費等の分析を行い、市民の健康課題やその傾向を把握しながら、効果的な健康施策を展開します。

⑧ 科学的根拠に基づく個別健康支援プログラム

科学的根拠に基づく効果的な個別指導と継続支援を可能とする健康づくりプログラムを導入した「健幸運動教室」の実施。

⑨ 出張！健幸鑑定団★

市の保健師・栄養士等がイベント・集客施設に出張し、各種測定や健康相談、家庭でできる健康法（青竹踏み、ストレッチ、足つぼ等）を展開し、健康づくりに関心の薄い層へのアプローチを図ります。

⑩ 大人の食育プロジェクト

子育て世代や、これから結婚する若年層及び単身者などを対象に「大人の食育」を実施し、世代をつなぐ食育を推進します。

⑪ ウォーキングプラスワン

各種団体との協働や広域連携により、様々な付加価値を持ったウォーキングイベントが各所で開催されるまちづくりを進めます。

⑫ データヘルス計画に基づく健康施策の展開

2017年度に策定した第2期データヘルス計画に基づいた健康づくり施策を展開し、健康増進を図ります。

⑬ まちなか健幸拠点の整備

回遊・ノルディックウォーキング・タニタ協働事業の拠点として、みしま健幸塾を整備・運営します。市民の健康づくりを行うとともに中心市街地の「健幸のハブ」として多角的に健康づくりを繋げていきます。

⑭ ノルディックウォーキングの推進

認定コースを活用し、運動効果の高いノルディックウォーキングを推進。ポールの貸し出し等も行い気軽に実施できる環境を整備します。

⑮ 健康気づきプロジェクト★

日常生活の中で知らず知らずのうちに健康情報やカロリー消費量などで見える化をはかり、健康意識の醸成を図ります。また、体力測定や体組成測定などの体験型研修を用いて、各企業向けに健康経営の推進をはかり、就労世代の健康づくりを推進していきます。

⑯ 体脂肪買取キャンペーン

体脂肪の減少などの目標達成に対してインセンティブを与え、健康づくりを推進します。

⑰ みしま風呂プロジェクト～なみなみ情報発信～★

3大効果「温まって疲れが取れる」「全身の血行が良くなる」「気分がリラックスする」があり、健康に良いといわれているお風呂にまつわる情報をなみなみ発信します。

⑱ 快適歩行空間整備事業

ウォーキング案内サインの設置や歩道整備、公衆トイレの清掃強化を行い市民が安心して歩くことができる安全な歩行者空間を確保します。

⑲ 受動喫煙防止対策★

2018年改正の健康増進法の趣旨に沿って、望まない受動喫煙をなくすよう、官民一体となり受動喫煙防止対策を進めます。

いきがい・きずなづくり

多様な社会参加が可能な歩いて楽しいまちづくり

⑳ 女性と高齢者のチカラ活用プロジェクト～就労支援～

相談業務やセミナー開催などを通じて、子育て世代や子育てがひと段落した女性の職場復帰支援や、高齢者の経験や技術を活かした就労支援を進めます。

㉑ 公共交通の利便性向上・利用拡大プロジェクト

歩いて暮らせるまちづくりを推進するため、公共交通機関のより効果的な運営を目指し、その利便性向上と利用拡大策の検討を進めます。

㉒ 地域コミュニティ連絡会

地域の課題を地域で解決するため、様々な団体が集まり課題解決に向けて方策を検討し、地域のきずなづくりを進めます。

㉓ まちの未来を創る人材育成プロジェクト

次代を拓く子供たちの創造性、想像力やコミュニケーション力を育むため、芸術家やクリエイターと教員や地域住民等と協働してクリエイティブ教育を実施します。

地域活性化・産業振興

持続可能な「健幸」都市づくり

㉔ 産業支援ステーション「M-ステ」プロジェクト

企業の育成・支援、ビジネスの連携・融合、人材交流を目的とした産業支援の総合拠点「Mステ」を中心に、企業の競争力と産学官金連携の強化を図ります。

㉕ 医療健康ビジネスマッチング

医療・介護現場や市外企業のニーズと地域企業の技術を結び付け、医療健康分野への参入を支援し、地域経済の活性化を図ります。

㉖ ふじのくにフロンティアプロジェクト

東駿河湾環状道路沿線の三ツ谷地区での工業団地や、玉沢地区へのファルマバレープロジェクトに関連する企業の誘致などを推進します。

㉗ 地域ブランド推進プロジェクト

農工商連携・6次産業化、地理的表示法の活用による箱根西麓三島野菜のブランド化を推進し、企業や民間店舗との連携を強化しながらプロジェクトに取り組みます。

㉘ 「すむ」まち三島プロジェクト

移住・定住促進を目的に、県外・市外から新たに三島市内に住宅を建設または取得し、居住する若い世帯に対してその取得に要する費用を助成します。また既存住宅診断事業（インスペクション）を実施し、この結果を「住むなら三島中古住宅情報サイト」で情報提供することで、取得希望者に安心感をあたえ、住宅取得につなげる仕組みを整えます。

㉙ コンパクトなまちづくりの推進プロジェクト

医療・福祉施設、商業施設などの生活利便施設がまとまって立地したコンパクトなまちづくりについて検討を進め、歩いて暮らせるまちづくりを目指します。

㉚ 住民主体の通いの場の充実★

高齢になっても元気で生きがいを持ち、人と人とのつながりや支え合いを深めていくことを目的として地域での取組が進んでいる居場所やサロンなど、住民等が主体となって実施する通いの場の立ち上げや継続に関する指導や助言を通じ、自立した運営を促すよう側面的な支援を行っていきます。

㉛ 地方創生人材育成事業★

民間企業や各種団体との協働のまちづくりを推進するため、三島発のイノベーションモデルの構築に向けた、行政と民間の核となる人材を育成していきます。

㉜ スポーツ・文化コミッション

様々な文化事業、スポーツ大会・合宿誘致、新規イベントの開催などにより、にぎわいを創出します。

㉝ 健康経営応援プロジェクト★

従業員の健康を経営課題としてとらえ、戦略的な健康づくりを通して生産性の向上と従業員の健康の両立を目指す経営手法の健康経営の推進を図ります。

㉞ 東京2020オリンピック・パラリンピック推進プロジェクト★

観光素材の発掘や"おもてなし"を充実し、広域的な連携等を行い、海外からの観光客を誘客することにより、地域活性化を図るとともに、新たなレガシー創出に努めます。