

このアクションプランでは、目標を以下のように定め  
第5次三島総合計画で定める将来都市像の実現を目指します。

1 65歳からの平均自立期間（お達者度）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65歳からの平均自立期間（お達者度）の延伸を目指していきます。

2021年公表 (2018年数値反映)	2024年公表 (2021年数値反映)	2026年公表 (2023年数値反映)
男性：18.6年 女性：21.5年	男性：19.1年 女性：21.7年	男性：19.25年 女性：22.34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)

2018年度 (実績)	2021年度 (実績)	2024年度 (目標)
59.5%	61.4%	64.0%

3 協働・共創の取り組み件数の増加

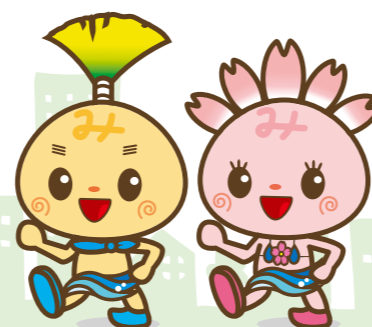
市民、地域、各種機関、行政など本市にかかわるすべての人が、さらに魅力のある三島を共に創りあげていくため、協働・共創の機会を増やし、市民や地域が主役となって創り上げる新しいまちづくりの実現に向け、意識の醸成を図ります。

(健康づくり関連の協働・共創の取り組み件数)

2020年度 (実績)	2024年度 (目標)
85件	93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 ㈱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  
フレイルの日（2月1日）発足イベント開催
- 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



つながりをつくる～健やかで幸せな“健幸”都市みしま～

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

# スマートウェルネスみしま

第4期 2022～2024年度

## アクションプラン



SMART  
WELLNESS  
MISHIMA  
スマートウェルネスみしま

人生100年時代の  
ウェルビーイングを  
めざして

つながりをつくる  
健やかで幸せな  
人とまち

### はじめに

三島市では、第5次総合計画における将来都市像を「せせらぎと緑と活力あふれる幸せ実感都市・三島」と定めており、市民一人ひとりが「健やかで幸せ」と感じられる“健幸”都市づくりを主要施策の一つとして推進しています。人口減少・超高齢化社会を迎え、複雑化する社会課題に対応しながら市民の健康づくりを進めていくためには、一人ひとりの健康づくりに関する考え方と行動に変化をもたらすとともに、健康の視点を取り入れた社会資本の整備等を進めることで、都市そのものを健康にすることが求められています。

この「スマートウェルネスみしま」では健やかで幸せに暮らせるまちを目指し、“健幸”都市みしまのたまご”として構造の関係性を図式化しています。その核には、食と運動・スポーツを中心とした「健康づくり」を位置付け、その外側には社会参加の仕組みづくりとして「いきがい・きずなづくり」を据え、「地域活性化・産業振興」がこれらを包み込むイメージです。

2022年度から2024年度のスマートウェルネスみしまの取り組みの指針となる第4期プランでは、この3領域に「共創」という視点を加え、重点的に実施する事業を明記しました。



### 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

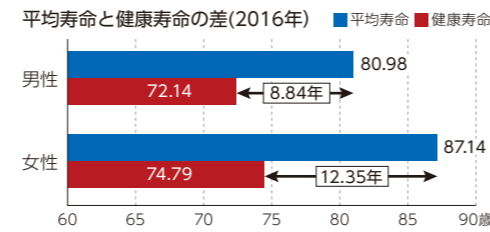
様々な事業で「小さな成功」を積み重ねることを意識し、継続と成長につなげていきます。



## 第4期アクションプラン策定の背景

### 1. 人生100年時代へ

日本の平均寿命は年々伸び、2021年には男性81.4歳、女性87.5歳となりました。人生100年時代を見据えて、健康づくりが「一生を通じて前向きに人生を楽しむための手段」となるよう、市民の行動変容を促していくことが求められています。また、自立して日常生活が過ごせる健康寿命との差が、2016年で男性8.84年、女性12.35年と開きがあるため、この「健康寿命」を延伸することが重要となっています。



### 2. 健康づくりと地域づくりの好循環の創出

地域における絆やつながりの強い地域は、そこで暮らす人の健康度が高いことがわかっています。また、地域コミュニティのつながりの希薄化が進む現代社会においては、人との交流機会が少なくなることでストレスの増大やこころの病が顕在化しており、一人ひとりの健康づくりと併せて、人が集まり、交流、絆を深める地域づくりを推進することで、こころの健康へつなげる好循環を創出していく必要があります。

### 3. 持続可能な社会へ

少子高齢化が進むことによる社会保障費の増大や、生産年齢人口の減少による生活を支える社会経済基盤の弱体化などが懸念されています。進化するデジタル技術を活かした効率的な経営や、女性・高齢者の活躍を促す就労支援などを通じ、持続可能なサービスの提供と生産性向上を見据え、健康づくりを産業振興に繋げ対応していくことが求められています。



## Co-creation

第4期スマートウエルネスみしまアクションプランを進めていくにあたっては、市民一人ひとりが「住んでいるだけで自然と健康になるまち」を実現するために、関わる企業・団体等の皆さまと目標を共有し、市役所内での部署連携を強化することで、それぞれの持つ知識やノウハウを最大限活用して事業を実施していきます。

## 2022年度～2024年度 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康に～

#### 目的

市内の高齢化率は地域差があり、特に昭和40年代から50年代に造成された戸建て住宅団地の高齢化率は50%を超えるところもあります。買い物、医療、交通、住まいなど様々な分野で問題が発生すると考えられ、高齢であっても健康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んでいきます。

#### プロジェクト概要

住宅、福祉、健康、公共交通、コミュニティ、情報通信、移住促進等の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ります。

2022年度………現地調査を通じ課題の把握  
2023～2024年度…対策の考案、実施



### 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～

#### 目的

「ストリート＝人々が居心地よく過ごし、まちの魅力をつなぎ合わせる空間」と捉え、ウォーカブルシティの推進と併せ、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ます。

#### プロジェクト概要

「ふらっとミチクサ大作戦」をキーワードに、ストリート・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していきます。

例：音楽のあるまち／みしま健康体育大学／みしま花のまちフェア等  
＜実施目標＞2022年度…5件 2023年度…10件 2024年度…20件



## 地域を活用した健康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～

#### 目的

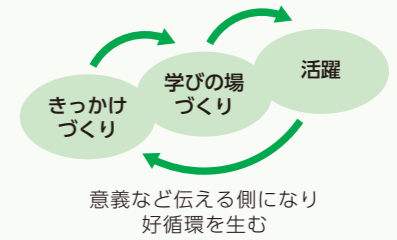
人生100年時代を見据え、誰もがいくつになっても学び直し活躍することができたり、生涯に渡り生き生きとスポーツを楽しむことができる社会の実現を目指します。

#### プロジェクト概要

●教育機関や、地域の人材を活用したリカレント教育を推進し、女性・高齢者の活躍を促すための就労支援や、副業・セカンドキャリア獲得を促す。そして、学び、活躍した人が次の人を育てていく仕組みをつくり出す。

2022年度………リカレント教育の普及にむけた周知・仕組みの構築  
2023～2024年度…講座、交流会の開催・補助支援制度の構築

●体育振興会との連携や、民間団体の活動を支援することで、生涯に渡ってスポーツを楽しめる環境をつくり、世代間交流や生きがい創出につなげていきます。



## 健康DXの推進 ～ヘルスリテラシーとITリテラシーの向上～

#### 目的

デジタル媒体を活用し、健康無関心層の行動変容を図ります。また、高齢者等のデジタルデバイス解消にむけ、健康づくりを切り口としたITリテラシーの向上につなげていきます。

#### プロジェクト概要

スマートシティ協議会や民間企業等と連携を図り、既存サービスの検証と市民ニーズにあわせた新たな仕組みを取り入れた健康アプリ等の作成・運用を進めます。

2022年度………アプリ等仕様の策定  
2023～2024年度…サービスリリース、効果検証、講習会の実施



## サイクリングライフのすすめ ～移動を、楽しく健康に～

#### 目的

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を作るため、自転車でめぐるおすすめルートと自転車の通行ルールやマナーを発信し、初心者や親子のアクティビティとして安全・安心に自転車の楽しさを感じてもらい、日常的な利用者増加を目指し、自転車活用推進計画の目標のひとつでもある健康的なライフスタイルへの転換につなげる自転車活用を推進します。

#### プロジェクト概要

おすすめルートマップの制作や企業の健康づくり支援事業等での啓発を行っていきます。

2022年度………情報収集・ルートの考案  
2023～2024年度…マップの制作・広報  
2024年度～………マップを活用したイベント開催



## その他プロジェクト

#### 健康づくり

●スマートウエルネスみしま情報発信・交流拠点運営事業 ●デジタルサイネージを活用したリアルタイムの情報発信 ●ウォーキングプラスワン ●ノルディックウォーキング ●データヘルス計画 ●食育推進事業 ●障がい者スポーツの推進

#### 生きがい・きずなづくり

●通いの場の充実 ●自主防災組織を活用した地域の絆づくり

#### 地域活性化・産業振興

●ふじのくにフロンティアプロジェクト ●ガーデンシティみしま ●企業の健康づくり支援事業 ●M-ステ産業競争力強化事業