



# スマートウェルネスみしま アクションプラン

## H28～30年度 [第2期]



### スマートウェルネスみしまとは？

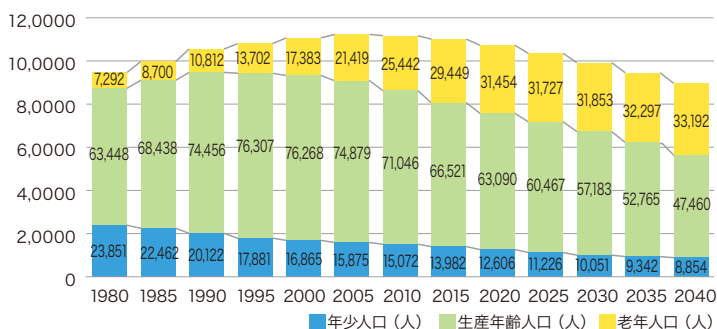
三島市ではあらゆる分野に健康の視点を取り入れる「スマートウェルネスシティ構想」による“健幸”都市づくりを進めています。

スマートウェルネスシティ構想とは「ウェルネス（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「スマートウェルネスみしま」の取り組み（みしまのたまご）になります。

### スマートウェルネスみしま取り組みの背景

#### ① 少子高齢化

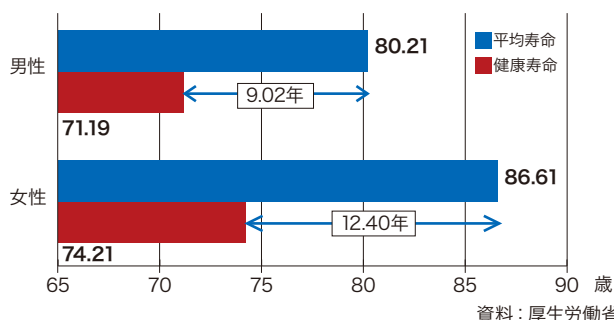
今後も年少人口と生産人口は減り、2040年には高齢化率が37%に達し、高齢者の健康維持と更なる地域産業の活性化が必要とされています。



資料：住むなら三島・総合戦略

#### ② 健康寿命と平均寿命の差

平成25年の平均寿命は男性80.21年、女性86.61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9.02年、女性12.40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

三島市では平成23年10月のスマートウェ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。

平成23年度 スマートウェルネスシティ首長研究会加盟（全国19番目）

平成24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

平成25年度 アクションプランに基づき各種事業を展開

平成26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

平成27年度 みしまタニタ協働事業の展開・ノルディックウオーキングコースの設置と認定取得

# コアプロジェクト

重点的に取り組む事業を  
コアプロジェクトとして位置づけました。

★第2期からコアプロジェクトとして位置づけたもの

## タニタ協働事業★ 健康総合企業(株)タニタとの協働事業

### ① みしまタニタ健康くらぶ

活動計を会員証として健康づくりを進める有料会員組織「みしまタニタ健康くらぶ」を実施、会員向けセミナーや歩数イベントなど楽しみながら健康づくりを推進します。



### ② タニタカフェメニュー提供店

気軽に健康状態が測定できるように、街中のカフェに体組成測定機器を設置し、あわせてタニタオリジナルのヘルシースイーツとブレンドコーヒーを提供します。



### ③ タニタ監修メニュー提供店

タニタが監修したメニューを提供する店舗、ヘルシーで美味しいメニューを提供することで広く食育による健康づくりを進めるとともに、地域活性化に貢献します。

### ④ みしまタニタヘルスコンシェルジュ

市民等にタニタが持つ健康づくりのコツを伝授する伝道師として、食と運動を幅広くカバーできる人材を育成・活用し市民の健康づくりの一翼を担います。

## 総合的な取り組み

### ⑤ 健幸マイレージ

スマートウエ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。



### ⑥ モバイルで健幸まち歩き

健康づくりとまち歩きの支援を融合させたアプリ「みしまあらく」などを活用し、市民や観光客に楽しく歩いて健康になってもらう仕掛けを展開します。

### ⑦ 市民主体のまちづくり推進事業提案コンペ

市の重点施策について、各種団体・NPOなどからの新規事業提案をコンペ形式で募集し、採択となった団体に補助金を交付し提案者自らによる事業実施を支援します。

### ⑧ 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。

## いきがい・きずなづくり

### ⑱ 女性と高齢者のチカラ活用プロジェクト

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や、高齢者の経験や技術を活かした就労支援などを進めます。

### ⑳ 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、公共交通機関の利便性向上と利用拡大策の検討を進めます。

### ㉑ 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。

### ㉒ 地域連携推進事業

地域の団体や事業者と連携し、地域の活性化を図ります。

### ㉓ まちの未来を創る人材育成プロジェクト

次代を拓く子どもたちの創造性、想像力やコミュニケーション力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進めます。

### ㉔ 『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居を希望する方に対してその取得に要する費用を助成します。また既存住宅を賃貸し、この結果を『住むなら三島中古住宅情報サイト』で情報提供にあたり、住宅取得につなげる仕組みを整えます。

### ㉕ 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ているまちづくりを進め、歩いて暮らせるまちづくりを目指します。

## 健康づくり 市民総参加で健康寿命を延ばす健康づくり

### 9 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。

### 10 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。

### 11 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、啓発事業を展開し、健康づくりに関心の薄い層へのアプローチを図ります。

### 12 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。

### 13 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。

### 14 データヘルス計画に基づく健康施策の展開★

平成27年度に策定した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。

### 15 まちなか健幸拠点の整備★

回遊・ノルディックウオーキング・三島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。

### 16 ノルディックウオーキングの推進★

認定コースを活用し、運動効果の高いノルディックウオーキングを推進。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。



### 17 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運動しているものをカロリー計算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、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。

### 18 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。

\*意欲向上や目標達成のための刺激策

多様な社会参加が可能な  
歩いて楽しいまちづくり

## ワーク～就労支援～

びとと段落した女性の職場復帰支援

## プロジェクト

効果的な運行を目指し、その利便性

## 地域コミュニティ連絡会★

課題を地域で解決するため、様々な  
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。

## プロジェクト★

を育むため、芸術家  
育成を実施します。



を建設又は取得し、居住する若い世  
帯向けに診断事業（インスペクション）を実施  
することで、取得希望者に安心感を

## プロジェクト★

としたコンパクトなまちづくりについ

## 地域活性化・産業振興

持続可能な  
“健幸”都市づくり

### 26 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。

### 27 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。

### 28 内陸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の建設や、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。

### 29 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。

### 30 農と食による健康ビジネス創出事業★

箱根西麓三島野菜等を活用したヘルシーなスイーツを販売するなど、農と食を健康でつなげ新たなビジネスを創出していきます。



### 31 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・合宿の誘致、新規イベントの開催などにより、にぎわいを創出します。

### 32 健幸観光プロジェクト★

健幸都市として、三島に来ると健康で幸せになれるをキーワードに、県内外から観光客を呼び込み、地域活性化を図ります。

# 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 (平成24年数値反映)	平成30年公表 (平成27年数値反映)	平成33年公表 (平成30年数値反映)	平成36年公表 (平成33年数値反映)
男性：17.45年 女性：21.14年	男性：18.1年 女性：20.9年	男性：18.5年 女性：21.3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）**

平成27年度（現状）	平成30年度	平成33年度
58.3%	64.02%	67.0%

## 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・民力度全国都市ランキング（東洋経済 都市データパック）**

	平成27年公表	平成30年公表	平成33年公表
成長力	570位	300位	250位
民力度	300位	170位	150位

※対象 全国791市（790市+東京区部全体 平成27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
- 民力度 人口・世帯当たりの7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 健康づくり課

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