

元気 みらい都市

いなべ

コンセプトブックー Concept book

いなべ市は、全世代の健康づくりを起点に、
“人”と“まち”の『元気づくり』に挑戦します。

令和4年3月
三重県 いなべ市

はじめに

健康で幸せに暮らしたい。多くの人がそう願います。

いなべ市では、健康で幸せに暮らす市民が増え、

まちが活性化する一連の活動を『元気づくり』と呼びます。

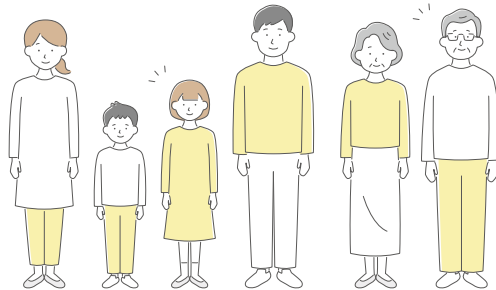
市民が『元気づくり』に活発に取り組み、まちの魅力が向上し、

多様な活動主体が集い、活躍する。

そんな未来を創るための、いなべ市の挑戦

『元気みらい都市いなべ』

始まります。



contents

はじめに	1
Chapter.1 「元気みらい都市いなべ」がめざすもの	2
Section.1 「元気みらい都市いなべ」とは.....	3
Section.2 「元気みらい都市いなべ」の戦略イメージ.....	5
Chapter.2 「元気みらい都市いなべ」のアプローチ	6
Section.1 世代別のアプローチで効果的な健康づくり.....	7
Section.2 「高齢者」の元気づくり.....	9
Section.3 「成年」の元気づくり.....	11
Section.4 「中学生」の元気づくり.....	13
Section.5 「小学生」の元気づくり.....	14
Section.6 「乳幼児」の元気づくり.....	15
Chapter.3 「元気みらい都市いなべ」の挑戦	16
Section.1 「きっかけづくり」の重要性.....	17
Section.2 「元気みらい都市いなべ」の可能性.....	21
Section.3 多様な主体による「シナジー(相乗効果)」の共創.....	22



Chapter.

1

「元気みらい都市いなべ」がめざすもの

我が国では、世界に類をみない超高齢化社会が到来しています。近年、医療や介護、福祉サービス等の充実が進められてきましたが、この問題の解決には至っていません。

こうした中、いなべ市では、健康づくりを起点に、地方自治体だからこそできる“人”と“まち”の「元気づくり」を始めます。

Section.01

「元気みらい都市いなべ」とは

いなべ市では、全国に先駆けて高齢者の健康づくりに取り組んできました。高齢者を対象に開発されたいなべ市の「元気づくりシステム」は全国的な高い評価を得て、広く全国各地で展開されています。

この「元気づくりシステム」で得た知見を生かし、全世代の効果的な健康づくりに向けて、多様な主体が一体となって取り組む一連の活動を総称して『元気みらい都市いなべ』と呼びます。

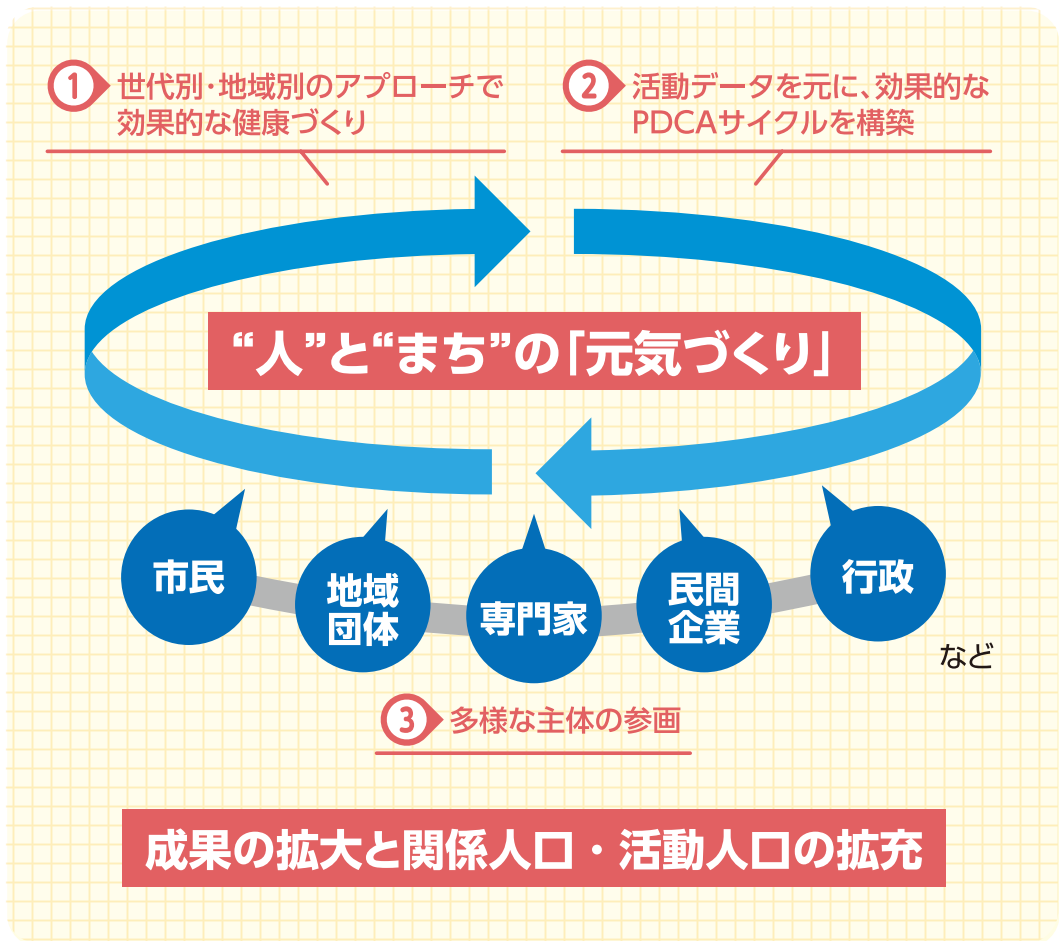
いなべ市は、この『元気みらい都市いなべ』の活動を通じて、“人”と“まち”の「元気づくり」に挑戦します。



『元気みらい都市いなべ』のポイントは、以下の3点です。

- Point 1** 全世代の市民に対して、世代別・地域別の効果的な健康づくりの機会を提供し、認知機能や体力の維持等を図り、健康寿命の延伸につなげる。
- Point 2** 世代別・地域別の健康データを取得・分析し、活動内容の改善を重ね続ける効果的なPDCAサイクルを構築する。
- Point 3** 市内外の多様な主体が重層的に関わりながら、活動成果の拡大と関係人口・活動人口の拡充を図る。

「元気みらい都市いなべ」のめざす姿イメージ図



持続可能な元気な未来の共創

「全国に誇れるいなべブランド※」として確立!

※いなべブランドとは

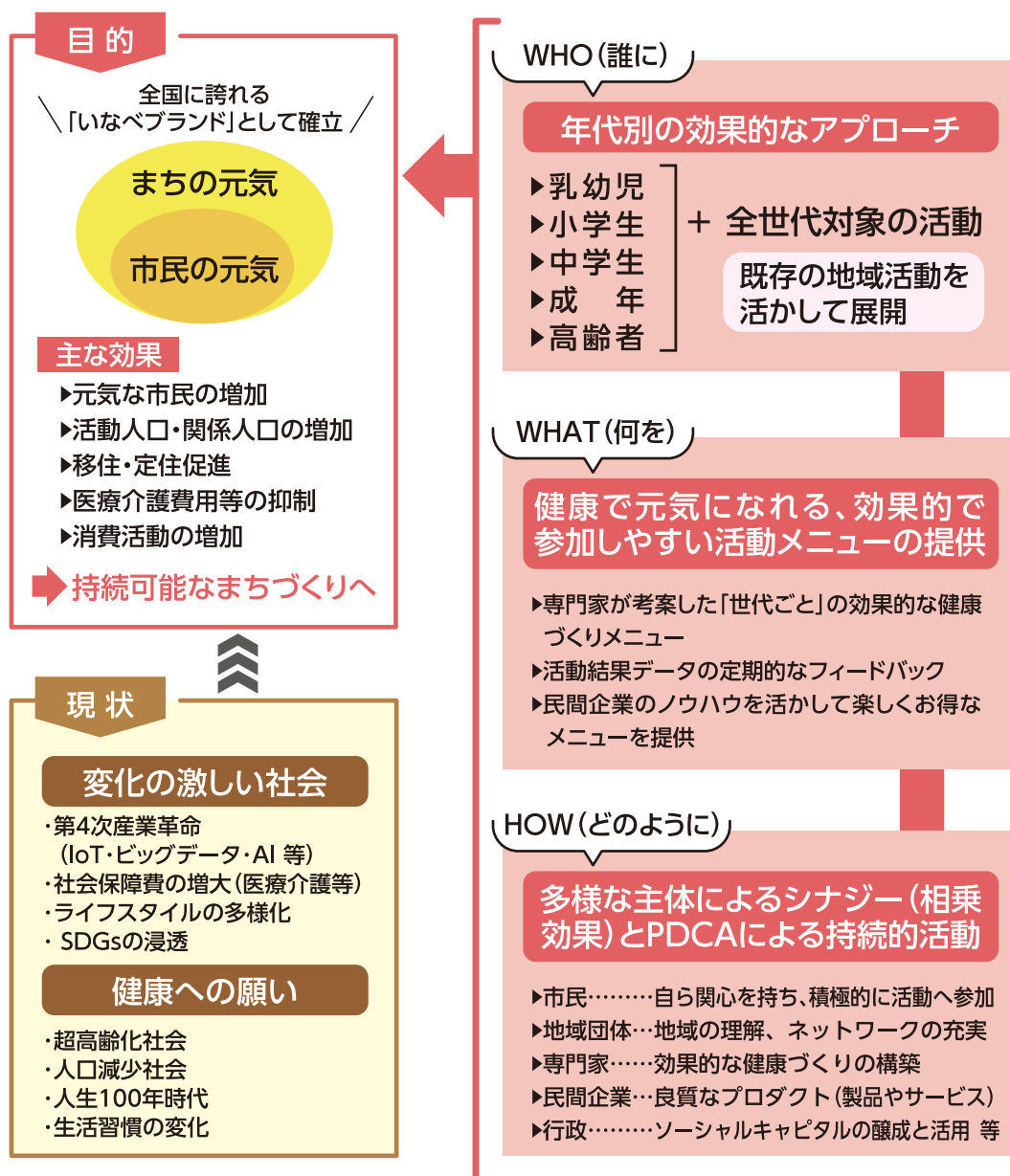
- ・いなべ市のブランド力を発信できる、魅力的な行政サービスを「いなべブランド」として選定し、毎年度見直しを行っています。
- ・また、SDGsを軸とした「いなべブランド」の推進により、市民の満足度向上、イメージアップを図り、持続可能なまちづくりにつなげています。
- ・無料アプリ「カタログポケット」（通称：カタポケ）での電子配信を行い、約10か国の言語で、いなべブランドの情報が翻訳され、世界中に発信されています。

Section.02

「元気みらい都市いなべ」の戦略イメージ

「元気みらい都市いなべ」の取り組みは、関係者間で以下の戦略イメージを共有し、挑戦と改善を重ねていきます。

「元気みらい都市いなべ」の戦略イメージ図



Chapter.

2

「元気みらい都市いなべ」のアプローチ

元気づくりに効果的な活動は、世代によってさまざまです。

Chapter.2では、世代別の効果的な元気づくりについて共有していきます。

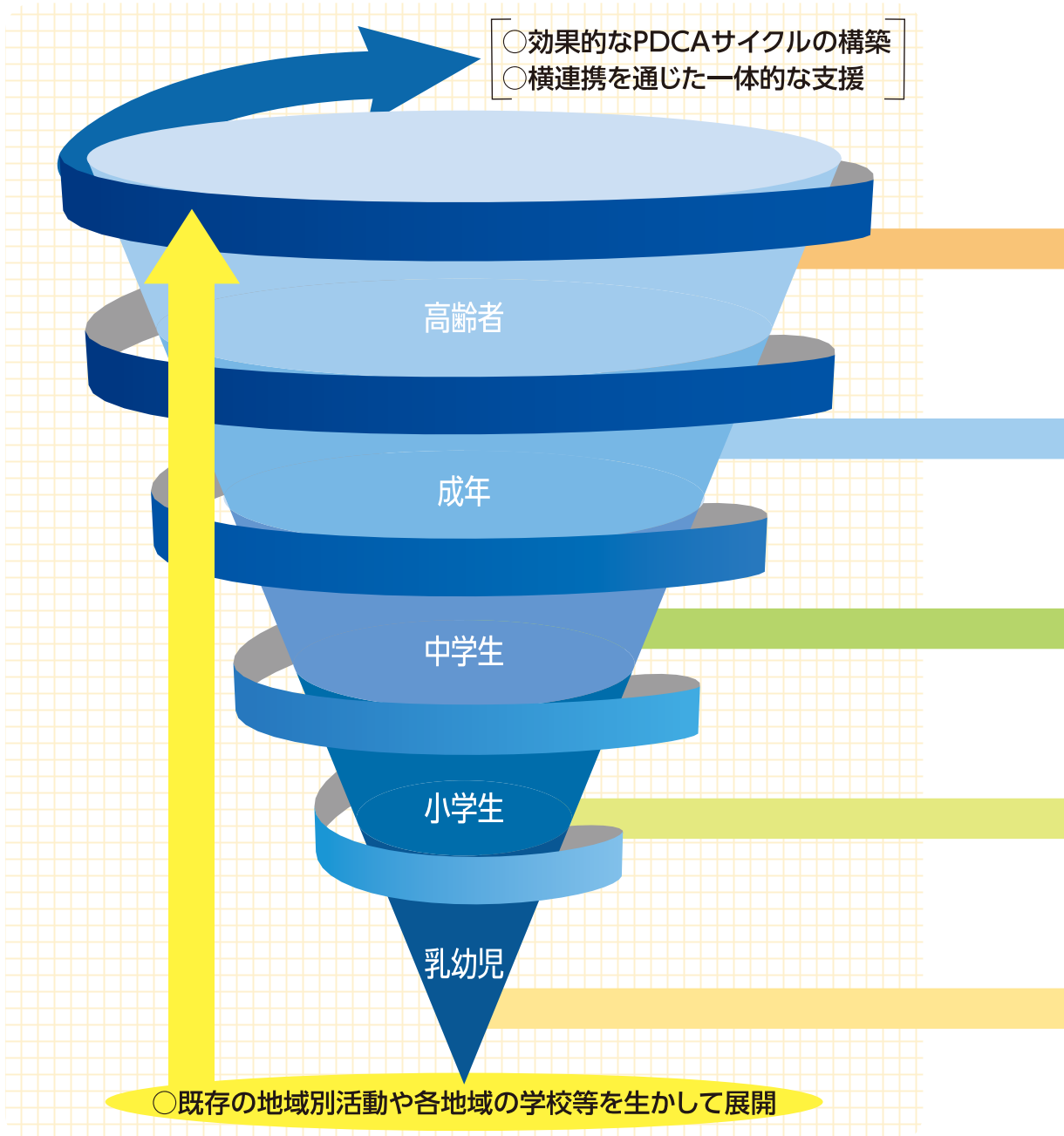
幼児期から高齢期まで、全世代への効果的なアプローチを通じて、「元気みらい都市いなべ」の実現をめざします。

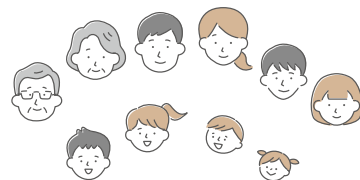


Section.01

世代別のアプローチで効果的な健康づくり

乳幼児から高齢者までの世代別の効果的な健康づくり活動の提供を通じて、高齢者になるまでに「運動習慣」「食習慣」「チェック習慣」の定着に取り組めます。





世代別の主な関連事業

- 介護予防・健康増進
- 元気づくりシステム

担当:長寿福祉課・介護保険課、健康推進課

- 健康増進
- 健康づくり講座、アンケート

担当:健康推進課

- コーディネーショントレーニング
- いなベンチャー

担当:学校教育課

- コーディネーショントレーニング
- いなベンチャー

担当:学校教育課・生涯学習課

- 赤ちゃん訪問
- ブックスタート
- 野外体験保育

担当:保育課・健康増進課

世代別の元気みらいPoint

高齢者のPoint

- ⇒運動の習慣化
- ⇒適正食習慣
- ⇒チェック習慣

成年のPoint

- ⇒運動の習慣化
- ⇒適正食習慣

中学生のPoint

- ⇒運動の習慣化

小学生のPoint

- ⇒運動の習慣化

乳幼児のPoint

- ⇒乳幼児と保護者への支援
- ⇒考えながら体を動かすことの習慣化

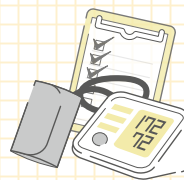
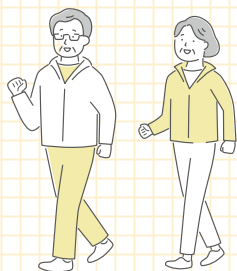
※上記は、既存の各種健診・福祉サービス・相談支援等に加えて実施する主な事業です。

「高齢者」の元気づくり

身体のださまざまな機能の老化が進むため、日常生活の機能を維持するための健康づくりが必要な時期です。身近な場所で、自身の心身の状況に応じた運動の機会が提供されるよう、地域資源を生かした多様な取り組みを推進します。

Point

運動の習慣化 + 適正食習慣 + チェック習慣

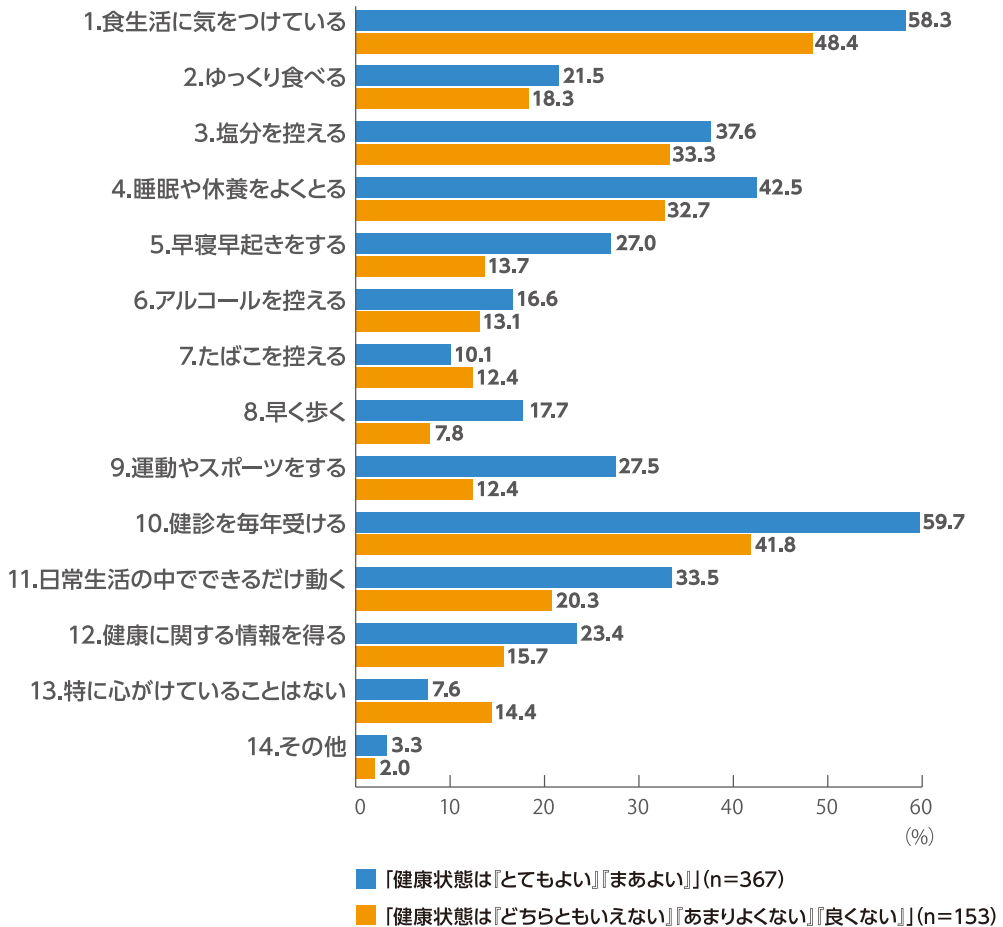


運動習慣や適正な食習慣のきっかけを提供するとともに、チェック習慣につながる仕組みを構築し、健康増進・介護予防を通じた健康寿命の延伸を図ります。

高齢者の元気づくり

いなべ市では、全国的に評価されている「元気づくりシステム」や地域の生活支援体制を整備するために自治会を基本単位として設置が進む「福祉委員会」等、高齢者の元気づくりにつながる先進的な取り組みが既に行われています。こうした既存の取り組みと連携の深化を図り、高齢者の健康づくりを推進します。

❗ 「65歳以上」の回答者における「日頃の健康の維持増進のために心掛けていること」について、「健康状態は『とてもよい』『まあよい』と回答した人と、「健康状態は『どちらともいえない』『あまりよくない』『良くない』と回答した人の傾向を比較してみました。



回答の差が大きかった項目は
 「10.健診を毎年受ける」「9.運動やスポーツをする」
 「11.日常生活の中でできるだけ動く」「5.早寝早起きをする」!



資料：令和3年度いなべ市健康づくり意識調査結果をもとにいなべ市が独自で算出

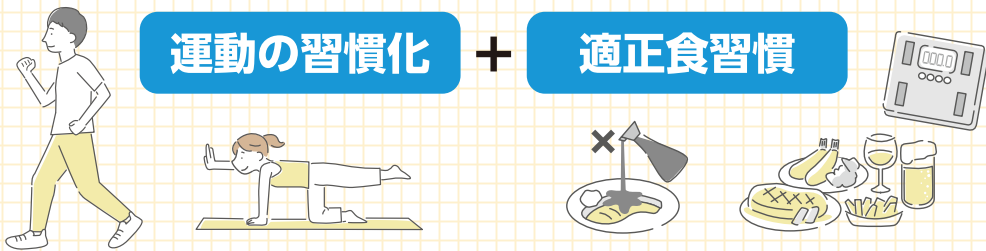
Section.03

「成年」の元気づくり

※成年には、青年期(15歳～24歳)、壮年期(25歳～44歳)、中年期(45歳～64歳)があります。

青年期は 社会人として独立し、ライフスタイルが固まる重要な時期ですが、健康への関心を持ちにくく、壮年期にかけて生活習慣病の発症が心配される時期です。青年期における健康づくりは、壮年期以降の健康状態に大きな影響を与えるため、自身の生活にあった運動を見つけ、運動の習慣を定着させることで、健康づくりを推進します。また、壮年期・中年期においては、適切な運動に個人差が生じるため、自分の年齢と体力にあった運動に取り組むための支援を行います。

Point



運動の習慣化及び適正なカロリー・塩分摂取等による食習慣の改善により、生活習慣病の予防を図り、「元気みらい都市いなべ」実現の大きな阻害要因となる生活習慣病予防につなげます。

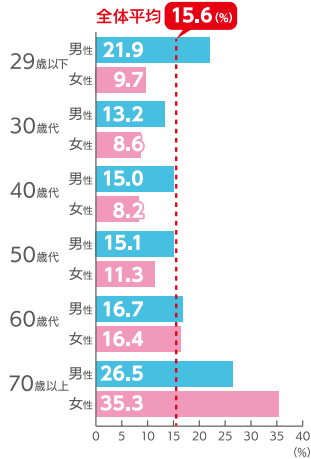
成年の元気づくり

成年の健康づくりは全国的な課題となっていますが、運動習慣や適正な食習慣等が浸透するよう、市民団体や各企業等との連携を通じて、各種の取り組みを推進します。

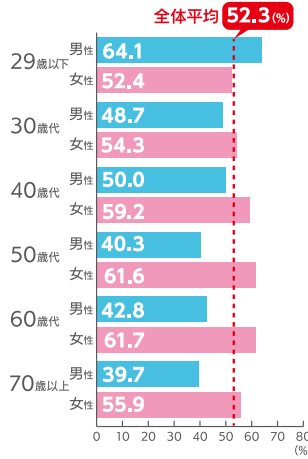
運動の習慣化 運動習慣の状況

❗ 「成年」では、運動をしている人の割合が低い傾向がみられます

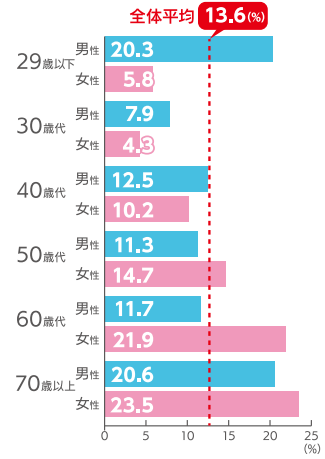
週1~2時間以上運動している



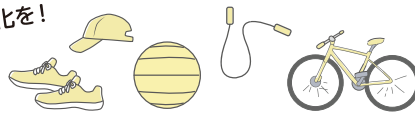
1日60分以上歩いている



現在スポーツクラブや同好会等に加入している



成人の頃から運動の習慣化を!

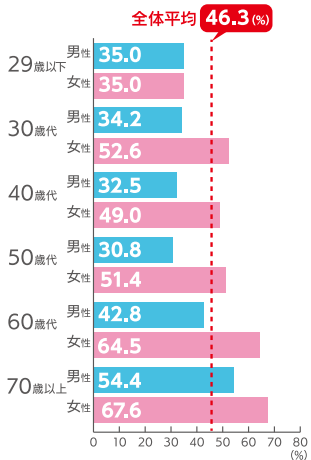


資料 令和3年度いなべ市健康づくり意識調査

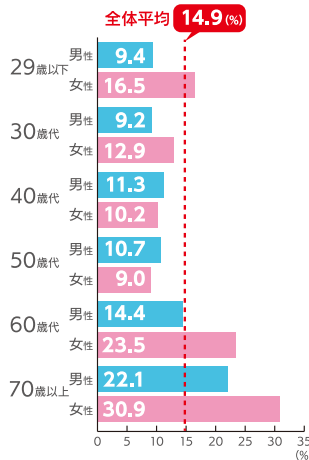
適正食習慣 日頃の健康の維持増進のために、何か心がけていること

❗ 「成年」は、全体的に心がけている割合が低く、中でも「塩分を控える」は特に低い傾向です

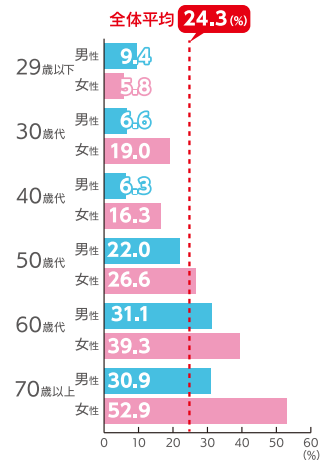
食生活に気をつけている



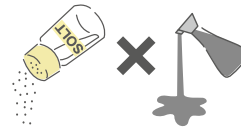
ゆっくり食べる



塩分を控える



適正な食習慣を!
特に若い世代は塩分を控えめに!



資料 令和3年度いなべ市健康づくり意識調査

Section.04

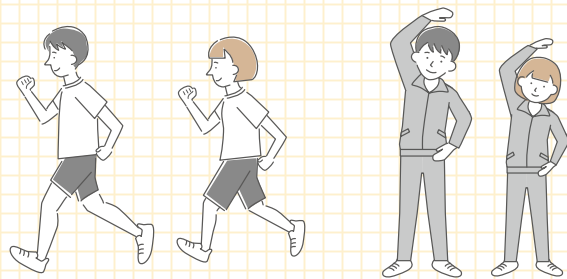
「中学生」の元氣づくり

心身の成長に加え、基礎体力が定着する時期であるとともに、精神神経機能が発達し、大きく成長する時期です。

部活動等のそれぞれの活動が増え、運動習慣等に個人差が現れ始める時期でもあるため、適切な生活習慣を身に付けられるよう支援します。

Point

運動の習慣化



中学生では、運動系部活動に参加していない生徒における運動習慣の定着が懸念されます。こうした生徒にも適正な運動の機会を提供し、全ての中学生における運動の習慣化を図ります。

中学生の元氣づくり

いなべ市では、令和3(2021)年度市内全ての小中学校で冒険体験を通じた教育・学習を行う「いなベンチャー」を実施しています。今後も学校関係者との連携のもと、小中一貫教育の特徴を生かし、継続的で効果的な機会の提供を行っていきます。

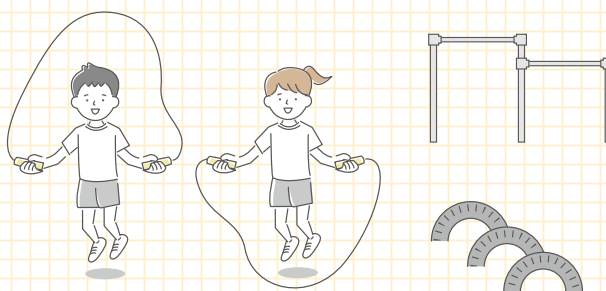
「小学生」の元気づくり

体格や身体機能の発達が進み、心身ともに著しく成長する時期であり、幼児の頃に形成が始まった生活習慣の基礎が定着しはじめる時期でもあります。

また、生活習慣の基礎が定着する時期でもあるため、健康づくりの取り組みを通じて心身の成長や発達を促進し、適切な運動の習慣を身に付けられるよう支援します。

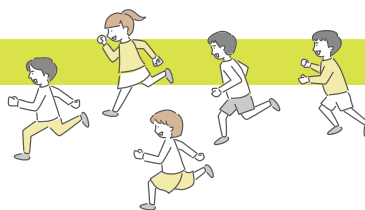
Point

運動の習慣化



幼児期からの運動の習慣化に継続して取り組み、小学生の運動を習慣化し、体を動かすことが心地よいと感じ、自ら継続することで健やかな体を育みます。

小学生の元気づくり



いなべ市の小学校では「鬼ごっこ」等、遊びの感覚で楽しく体を動かす「コーディネーション・トレーニング」を授業に取り入れています。こうした体験の充実により、体を動かす楽しさを実感しながら運動能力の向上と健やかな体を育みます。

Section.06

「乳幼児」の元気づくり

幼児の頃は著しい心身の発達の中、生活習慣の形成を始める時期です。さまざまな身体の動きが経験できるよう、多様な遊びの経験の提供に取り組みます。

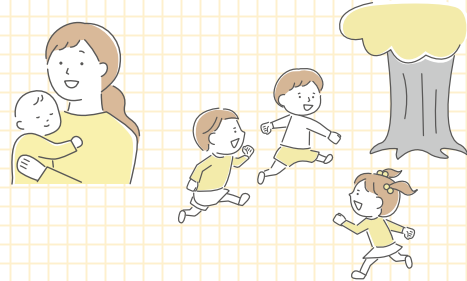
また、乳幼児の発達段階に応じた適切な健康づくりのために、体調面や精神面での変化が生じやすい妊娠・出産期の母親への支援等、保護者も含めた一体的な支援を行います。

Point

乳幼児と保護者への
フォローアップ

赤ちゃん訪問やブックスタートによる乳幼児と保護者への支援を行います。

また、野外体験保育等による幼児期から自ら考えて行動することや体を動かすことの習慣化を通じて、自己肯定感の醸成や判断力・運動能力の向上を図ります。

考えながら体を動かす
ことを習慣化

園児の元気づくり

いなべ市の保育教育施設は認可保育所を中心に行われているため、行政との連携が図りやすい体制となっています。また、いなべブランド事業に登録されている各種子育て支援事業との連携を図り、保護者も含めた効果的な取り組みを実施します。

An aerial photograph of a city, likely Niigata, showing a large industrial or commercial complex in the foreground with several large buildings and parking lots. The city extends into the distance towards a range of mountains under a clear blue sky.

Chapter.

3

「元気みらい都市いなべ」の挑戦

今、世界に到来している「変化の激しい社会」は、「正解のない（正解が複数ある）社会」といわれています。

Chapter.3では、「元気みらい都いなべ」の挑戦の中で、大切にしたい視点や実際のアクションの兆し、今後の可能性等について紹介します。

Section.01

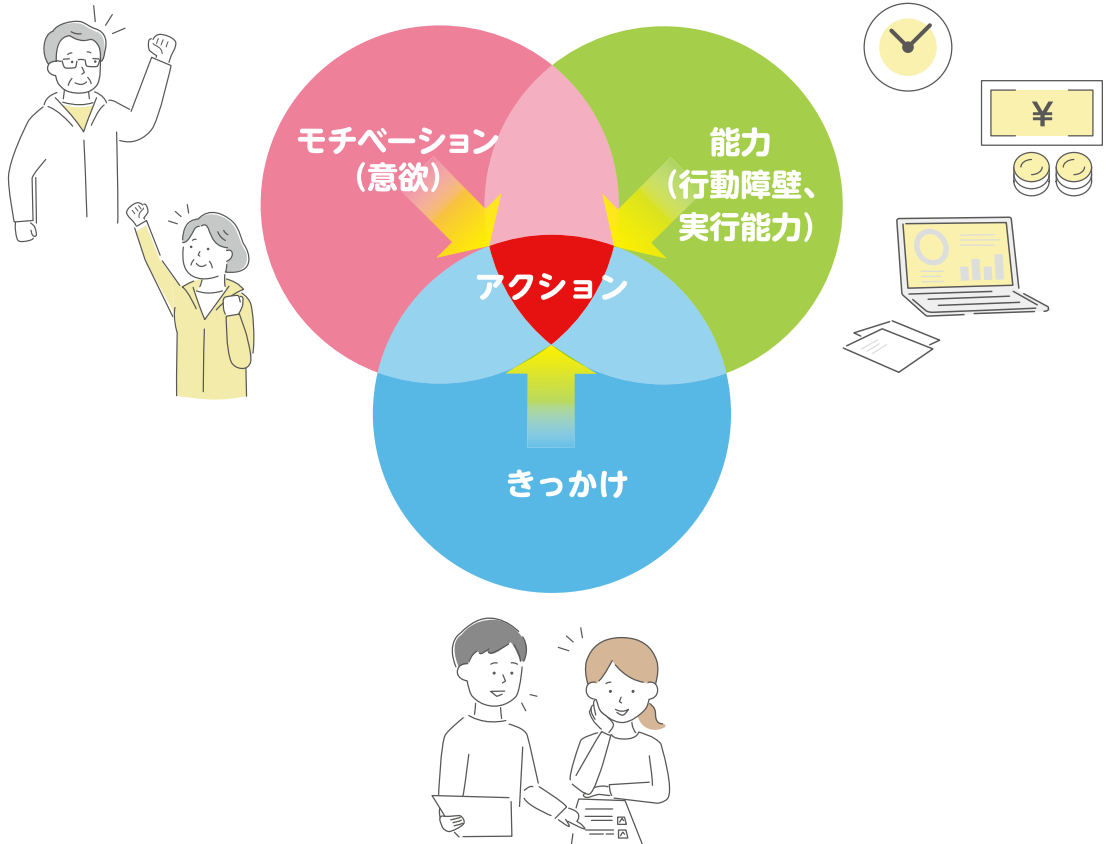
「きっかけづくり」の重要性

市民が健康づくりのアクションを起こすためには、3つの視点が必要だと考えます。それは、「モチベーション(意欲)」「能力」「きっかけ」です。

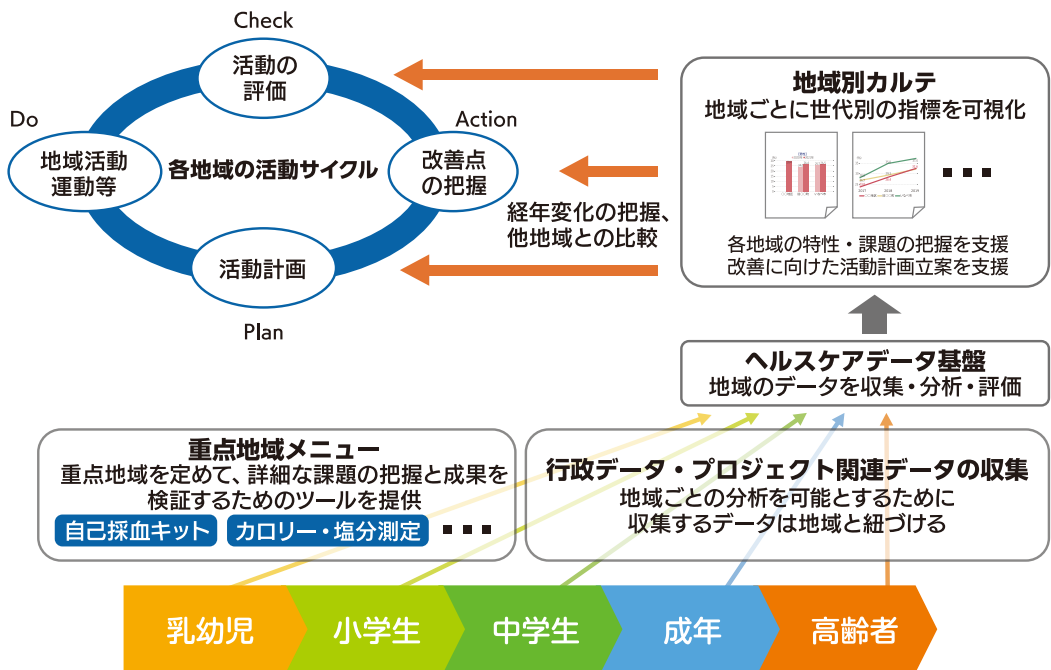
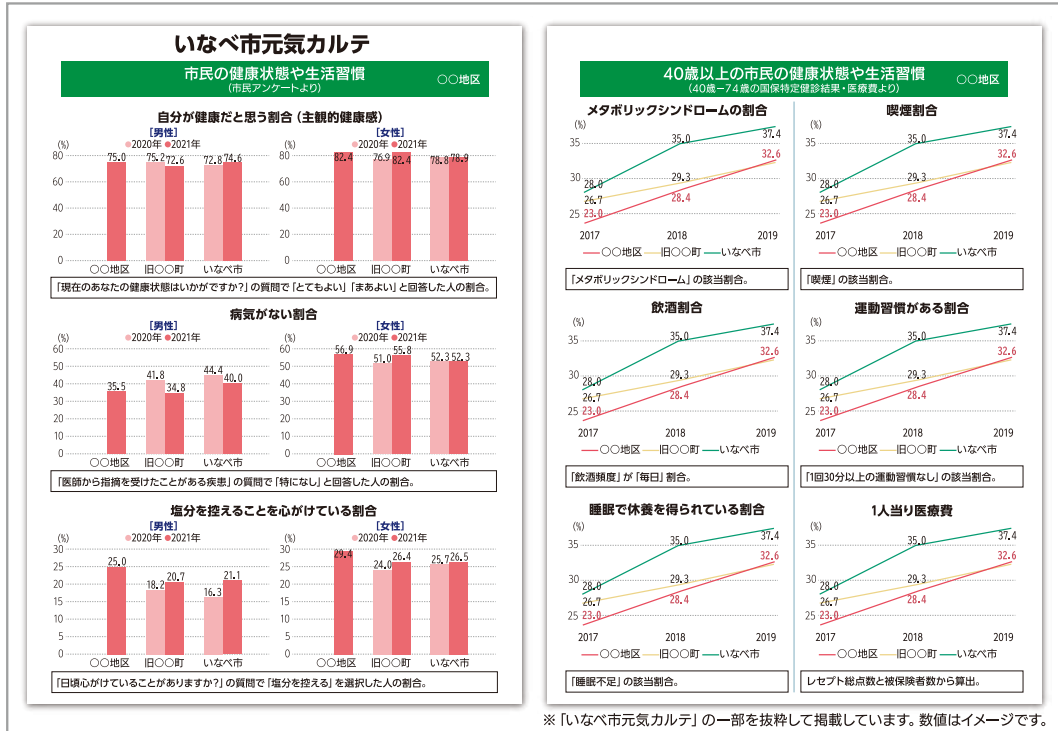
健康で幸せに暮らすことへの「モチベーション」は多くの人々が持つものです。「能力」は、今回の場合は時間や費用、実行できる身体能力、環境、情報等になります。これも、工夫次第で何とかすることができそうです。

そこで重要になるのが「きっかけ」です。しかし、「きっかけ」については、意図的にその機会を設けない限り、日常ではなかなか訪れることはありません。

「元気みらい都市いなべ」では、きっかけづくりの重要性を意識し、地域団体や専門家、民間企業等との協働を通じて、市民の健康づくり活動の「きっかけ」となるさまざまなアクションを共創し続けていきます。

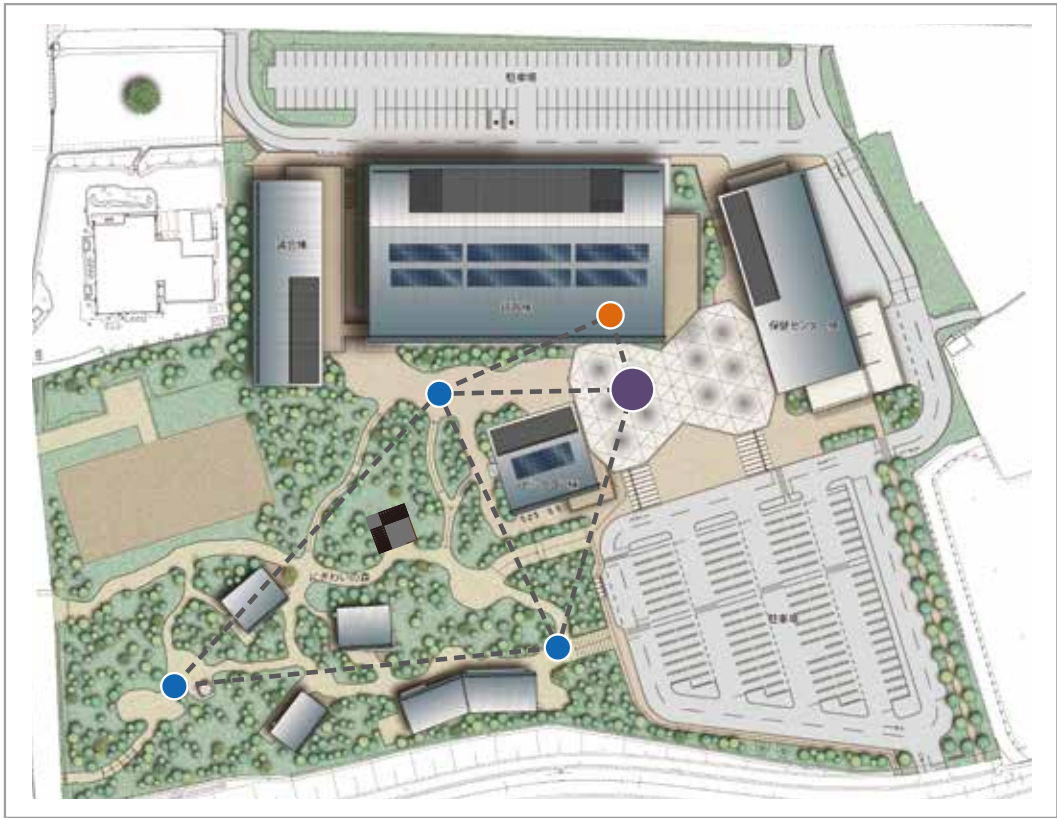


きっかけづくりの例「地域カルテの活用」



☆健康づくり活動で取得したデータを「地域カルテ」として可視化します。地域ごとに世代別の指標が可視化されることで、各地域の特性・課題を把握し、改善を重ねるPDCAサイクルを構築し、全ての世代の健康づくりの習慣化につなげます。

きっかけづくりの例「まめスポ」※



まめスポ ※ いなべでは、元気なことを「まめ」と言います。元気(健康)作りの場(スポット)ということで、「まめスポ」と称しました。

● **いなべ Step+10cm**

行政棟と保健センター棟の間に設置。年齢と伸長に応じた歩幅を複数表示。



● **WEB サイト**

QRコードのリンク先サイト。年齢に応じた歩幅の説明などを見られるようにする。



☆「まめスポ」は市民が自らの健康について向き合うとともに、いなべ市の豊かな自然資源の恩恵を再認識し、地域の愛着を深めるスポットです。

☆いなべ市庁舎エントランスや、にぎわいの森等に健康プログラムを設置し、自身の歩行を通じて健康への気付きを促します。

今後の可能性

● **スポットサイン**

にぎわいの森や、議会棟への通路に設置。スポットごとに異なった健康に関するトピックスを床面に表示。



● **ミラーウォーク**

市役所内に設置予定。歩行姿勢の点数を表示する。



☆市内のお散歩エリア等への展開や新規プログラムの導入等も検討していきます。

きっかけづくりの例「いなべ市健康マイレージ事業」



☆いなべ市健康マイレージは、全ての市民が参加でき、「いつもより早く歩く、いつもより ゆっくり食べる。」等、いくつかの健康づくり活動に取り組みポイントを貯めます。

☆貯めたポイントでポイント抽選会に参加したり、三重県内の「マイレージ特典協力店」でカードを提示することにより、様々なサービスが受けられたりします。

きっかけづくりの例「健康アプリ」

☆「いなべ市健康アプリ(仮称)」は望ましい生活習慣の定着を目指し、運動等を習慣化するために利用するアプリです。歩数、健康目標、健診受診などをポイント化し、そのポイントを貯める事で、インセンティブを得られる楽しみもあります。

☆主に働く世代が無理なく健康づくりができる仕組みで、携帯電話の歩数アプリと連動し、バーチャルウォーキングコースを歩くことで、自然と運動につながるようになっています。

☆また、いなべ市健康標語「いつもより、早く歩く、いつもより ゆっくり食べる」を実践するとポイントが貯まる等、健康に良い生活を送る事もポイント化されています。



Section.02

「元気みらい都市いなべ」の可能性

ここまでに、年代別の健康づくりや、健康づくりの「きっかけ」となる事例について触れてきましたが、この他にも「元気みらい都市いなべ」はさまざまな可能性を秘めています。そのいくつかを紹介します。

「元気みらい都市いなべ」の可能性

健康づくり
×
地域活性化

市内各地で積極的に取り組まれている「元気づくりシステム」や「福祉委員会」での健康づくり活動の活性化や参加者の増加。

健康づくり
×
人材育成・養成

多様な専門家や民間企業の連携を通じた戦略立案やフィールドワークを通じて、各団体の人材育成や活動主体者の養成。

健康づくり
×
産業振興

市内外の各種産業と連携した健康づくり活動の実施。商業施設での健康増進活動を通じた消費者へのポイント還元等。

健康づくり
×
SDGs未来都市いなべ

「いなべ市SDGs推進パートナー制度」を通じて民間企業等と連携した多様な健康づくりを行い「SDGs未来都市いなべ」を推進。

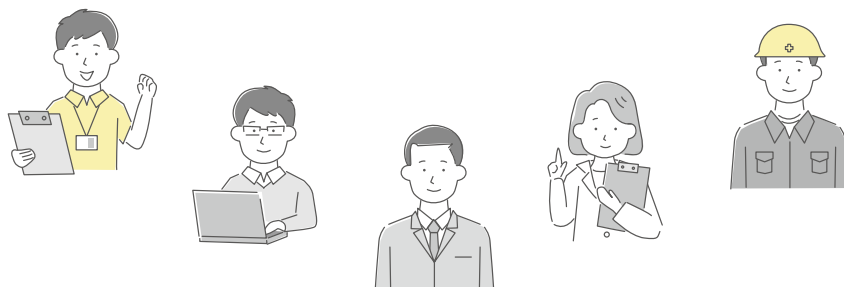
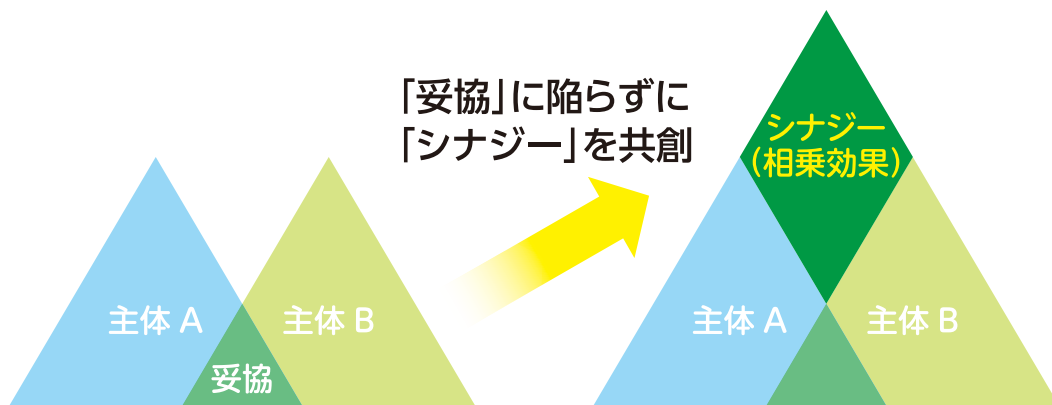
多様な主体による「シナジー(相乗効果)」の共創


最後に、「元気みらい都市いなべ」における一連の取り組みは、行政だけで行うことはできません。地域団体や専門家、民間企業等、多様な主体の参画が不可欠となります。

特性の異なる主体同士が行動を共にする際に気を付けたいのが、お互いが遠慮した「妥協」の状態に陥ってしまうことです。

「元気みらい都市いなべ」の一連の取り組みでは、多種多様な主体がそれぞれの特性を生かして「シナジー(相乗効果)」を発揮していくことを共通認識として持ち、多様なメンバーによって単独では果たすことのできない大きな成果を共創していきます。

多様な主体による「シナジー(相乗効果)」の共創





～“人”と“まち”の「元気づくり」～
元気みらい都市いなべ

元気みらい都市いなべ ～コンセプトブック～

発行：令和4年3月

編集：元気みらい都市いなべプロジェクト

住所：〒511-0498

三重県いなべ市北勢町阿下喜31番地

電話：0594-86-7741(事務局 政策課)