

国立市健康まちづくりプラン【概要版】

1. 健康の定義 →プラン5ページ

世界保健機関（以下「WHO」と省略）
WHO憲章前文より

「健康とは、病気でないとか、弱っていないというだけでなく、肉体的にも、精神的にも、そして社会的にも、すべてが満たされた状態にあることをいいます。」

（公益社団法人日本WHO協会仮訳）

満たされた状態は、**ウェルビーイング**（良好な状態）と表現されています。近年では**ウェルビーイング**は「幸せ」とも解釈され、その状態には多面的な要因が影響していると考えられています。

2. ウェルビーイングと健康まちづくり

→プラン5ページ

ウェルビーイングは、多面的に、身の回りのことに幸せや満足を実感できる状態と考えられます。年齢、病気、しょうがいなど、心身の機能に低下や制限がある場合にも、環境によって感じ方が変化すると考えられます。

国立市が健康まちづくりで目指すのは、ウェルビーイングを得やすい、維持しやすい環境づくりです。

ウェルビーイングを生み出すと考えられているまちの要因（例）

公共施設、道路など(ハード)

つながり、生涯学習など(ソフト)

安全で歩きやすい道路整備
移動手段や公共交通の充実
公園の多さ
自然と調和した街並み
公共施設の充実

治安の良さ
地域の多様なつながり
相談がしやすい
生涯学習プログラムの充実
参加したいイベントが多い

3. 健康まちづくりを通じて目指すまちの姿

→プラン6ページ

- ・一人ひとりの可能性が尊重される
- ・選択・参加が自由にできる
- ・自分らしく充実した生活ができる
- ・市民が相互に良い影響を与え合う

**市民一人ひとりが可能性を高め
きらりと輝けるまち**

4. 市民の幸福度や満足度と関わりがあると考えられること

→プラン9~11ページ

令和5年度意識調査の結果より

主観的健康感(自分が健康であると思う)

自然と調和した街並み、移動のしやすさ

集い、飲食できる場所への行きやすさ

文化、芸術、教育環境など文教都市としての歴史への愛着

5. 優先的に取り組む3つの方向性 →プラン15ページ

※ウォークアブルとは、歩くことに限らず、車いす、ベビーカー、シニアカー、自転車などを利用して誰もが自由に気兼ねなく外出できること。

I. つながり、集えるまち

地域活動・職場・学校・趣味活動などの全ての関わりの中で社会的な役割を持つこと、存在意義を感じることは、精神的・社会的なウェルビーイングを高め、また、外出機会を持つことが身体的なウェルビーイングを高めます。市は、市民や団体、事業者などが相互につながり、活動できる環境を整えます。



- 多様な交流機会をつくる
- 屋活動できる居心地の良い空間づくり
- 対面の支援とデジタル活用の併用

II. 楽しく喜びにあふれるウォークアブル※なまち

外出すること、歩くことは、健康であるための重要な手段の一つです。特に自覚しなくても健康的な生活に誘導され、ウェルビーイングを感じる環境づくりに取り組みます。

道路整備や交通環境整備をはじめとする都市づくりと移動の支援を併せて推進します。



- お出かけしやすい道と休憩場所の整備
- 地域ごとの魅力発信・外出促進
- まちの回遊性を高めるイベントや事業の実施

III. 多様で豊かな食と文化を志向するまち

共食によるコミュニケーションなど、食を通じた様々なつながりの創出に市全体で取り組むことで、まち全体の活性化が期待できます。

生活の中で文化や芸術を楽しむこと、自ら活動に参加する機会を増やすことで精神的、社会的なウェルビーイングを目指します。



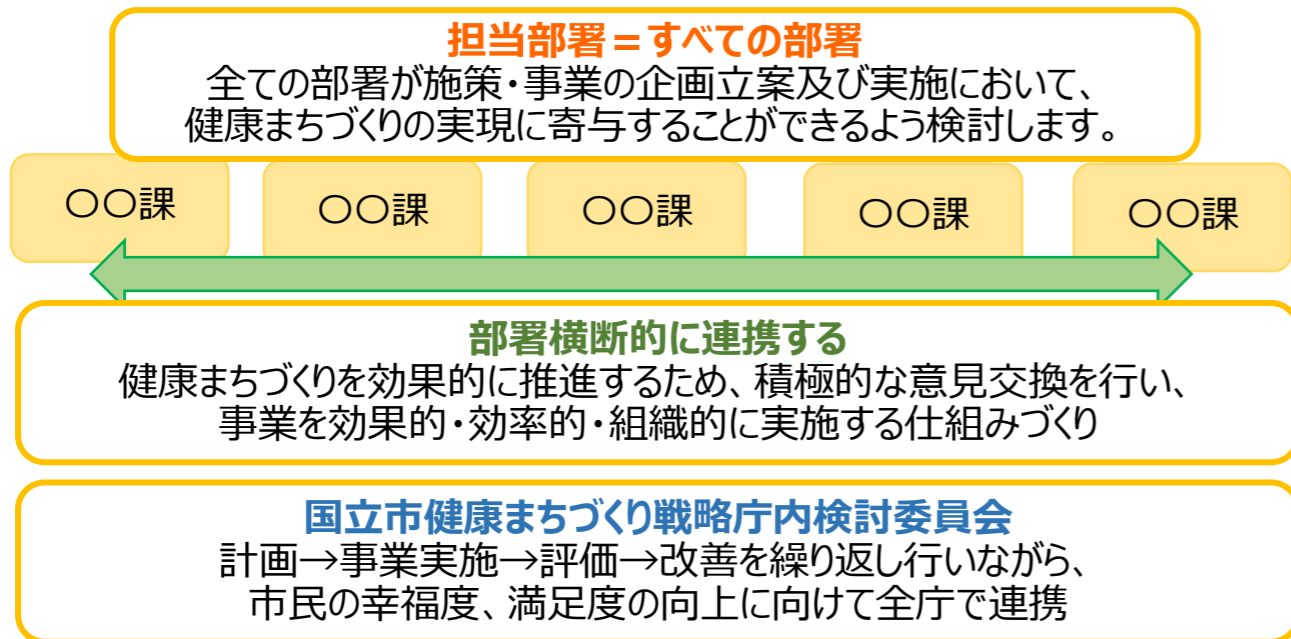
- 食を通じたコミュニケーション、食文化の発信など食によるつながりをさらに広げる
- 文教都市としての魅力を継承・発展させる

6. 市民への働きかけ →プラン 29 ページ

市は、市民や関係団体と協働して健康まちづくりを推進し、地域活動への参画を促すことを始め、人や社会のつながりを醸成し、それぞれのウェルビーイングを目指してもらえるよう働きかけます。

また、健康づくりを意識していない方にも、住んでいることで自然と健康になれるような創意工夫をした取組を検討・実施していきます。

7. 庁内の実施体制 →プラン 30 ページ



8. 健康まちづくりプランの総合的な指標

→プラン 31 ページ

健康まちづくり戦略の達成度を測るため、総合的な指標を設けます。

指標名	令和 5 年度実績値	目標値
本人の幸福度	平均 7.3	維持または向上
地域における満足度	平均 7.0	維持または向上
国立市にずっと住み続けたいと思う人の割合	52.8% (令和 2 年 2 月)	維持または向上

国立市健康まちづくりプラン【概要版】

国立市健康福祉部健康まちづくり戦略室
 〒186-8501 東京都国立市富士見台 2-47-1
 TEL042-576-2111
 FAX042-576-0264

国立市健康まちづくりプラン

【概要版】

本プランの計画期間 →プラン 32 ページ

令和 6	令和 7	令和 8	令和 9	令和 10	令和 11	令和 12
2024 年度	2025 年度	2026 年度	2027 年度	2028 年度	2029 年度	2030 年度

国立市健康まちづくりプラン
 令和6年度から令和12年度末まで