

令和4年度
(2022年度)

令和5年6月改訂

国立市健康まちづくり戦略基本方針

～市民一人ひとりが可能性を高めきらりと輝けるまちを目指して～



国立市

内容

(1) 健康まちづくり戦略の背景	2
(2) ウェルビーイングと健康まちづくり	3
(3) 健康まちづくりを通じて目指すまちの姿	4
(4) 健康まちづくり戦略における目指すべき3つの方向性	5
(5) 市民や関係団体への働きかけ	9
(6) 基本方針の位置付け	9
(7) 庁内での実施体制	10
資料	11

(1) 健康まちづくり戦略の背景

2020年にパンデミックが起きた新型コロナウイルス感染症（以下「コロナ」という。）の感染拡大により、感染対策や外出自粛を余儀なくされ、日常の生活にも大きな影響が生じました。人と人とのつながりの希薄化など様々な状況の変化は、国立市がこれまで重視してきた誰もが住み慣れた地域で暮らし続けることができる「地域包括ケア」とともに「健康」の重要性を、普遍的な価値として再確認するきっかけとなりました。コロナを経験した今、それによる変化を前向きにとらえなおし、これからのポストコロナ社会と向き合う必要があると考えます。

これまで市は少子高齢社会を見据え、国が2025年までの目標にしている「地域包括ケアシステム」の構築を推進し、高齢者が自分らしい暮らしを住み慣れた地域で最期まで過ごせることを目指して支援を進めてきました。国土交通省においては、都市政策に「健康・医療・福祉のまちづくりの推進ガイドライン」を定め、都市政策部局・健康部局・福祉部局等の横断的な観点からまちづくりを進めることが重要としています。これを受けて、市では都市計画マスタープランで「健康・医療・福祉のまちづくり」を施策の方向性の1つとして位置づけ、計画事業を進めています。さらに、現在、内閣府の少子化対策としても社会全体で子育てを応援する機運の醸成を図っており、市では、子どもたちの健やかな成長を後押しする、多世代にとって暮らしやすいまちをつくることを目指しています。

誰もが自分らしく過ごせる環境づくりは、市民が幸せに生きるための重要な要素になり、市の魅力も高めます。外出機会の増加や生きがいのある生活は、健康寿命の延伸につながり、長期的には医療費や介護費の適正化の効果も期待できます。

市が安定した財政基盤を維持し、安心して活力ある超高齢社会を創造することは、持続可能なまちとして存続していくためにも優先的に取り組むべき施策といえます。



(2) ウェルビーイングと健康まちづくり

WHO（世界保健機関）は、「健康とは、病気ではないとか、弱っていないということではなく、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」と定義し、満たされた状態は、ウェルビーイング（良い状態）と表現されています。近年では、ウェルビーイングは「幸せ」とも解釈されています。

市はまちづくりの根幹に広義の健康の概念である「ウェルビーイング」を据え、「健康まちづくり戦略」として、人にダイレクトに関わる施策（ソフト面）と、健康になるための仕組みをまちに取り入れていく施策（ハード面）の両面の施策を全庁で連携して取り組みます。

ソーシャルインクルージョン（社会的包摂）の理念のもと、市、市民、地域コミュニティ、民間事業者等が協働し、推進することを目指します。

本基本方針は、国立市第5期基本構想の基本理念「人間を大切にする」を踏まえ、市民のウェルビーイングを目指すための健康まちづくり戦略として、めざすまちの姿や方向性などを示すものです。

また、この取組は国連で採択された2030年までの国際目標であるSDGs 17のゴールを視野に入れたものです。

SDGs17のゴール



SDGs（Sustainable Development Goals：持続可能な開発目標）は、「誰一人取り残さない（leave no one behind）」持続可能でよりよい社会の実現を目指す世界共通の目標です。2015年の国連サミットにおいて全ての加盟国が合意した「持続可能な開発のための2030アジェンダ」の中で掲げられました。2030年を達成年限とし、17のゴールと169のターゲットから構成されています。

(3) 健康まちづくりを通じて目指すまちの姿

市では、「国立市人権を尊重し多様性を認め合う平和なまちづくり基本条例」において、「全ての施策の根幹に人権と平和の尊重を掲げるとともに、全ての人を社会的孤立や排除から守り、社会の一員として包み支え合うこと」であるソーシャルインクルージョンを掲げ、市政に取り組んできました。

この条例では、「人権は、全ての人生まれながらにして持つ固有の権利であり、誰もが自分らしく生きる権利を保障されている。人は誰もが一人一人異なる存在であることから、ソーシャルインクルージョンの理念の下、互いの多様性を認め合うことにより、個人の人権を尊重していかなければならない。そのような日常における相互理解と協力の中に、日々の平和な暮らしが生まれる。」としています。

一人ひとりを取り巻く心身の状況や社会的な背景は異なり、ウェルビーイングのあり方も異なることを念頭に、相互理解のための過程を大切にしながら、市民が健やかに生活できる持続可能な総合的なまちづくりを推進し、市民の幸福感の向上、定住志向の維持とともに、新しく国立市に移住したいと思う人の増加を目指します。

健康まちづくりを通じて目指すまちの姿を次のとおりとします。

市民一人ひとりが可能性を高めきらりと輝けるまち

これまで市では、健康づくりのためにデータ分析や科学的根拠に基づいた健康診査や検診、相談、健康教室などの事業を行ってきました。このような個人の心身の健康維持、健康状態の改善のための取組は継続しながら、さらに健康で過ごせる環境づくりも目指します。既に行われている取組及び新たに行う取組について「健康まちづくり」の視点で検討し、取組にその考え方を反映させていくことによって目指すまちの姿を実現します。

行政だけでなく、市民、地域コミュニティ、民間事業者が一体となって、互いに支えあい、協働し、オールくにたちで推進することを目指します。

(4) 健康まちづくり戦略における目指すべき3つの方向性

ウェルビーイングには主観的幸福感が大きく関わっていますが、ありたい状態は人それぞれに異なります。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、環境によって主観的幸福感が変化し得ると考えます。心身の機能に応じた必要な支援を受けることの意味決定を自ら行えること、又は意思決定支援を受けられることがウェルビーイングの維持に重要です。

また、ウェルビーイングを生み出すまちの要因として、移動手段や公共交通の充実、安全で歩きやすい道路整備、自然の豊かさ、治安の良さ、公園の多さ、日常生活に必要な買い物のしやすさ、地域の多様なつながり、介護や子育てについて相談できる相手がいること、生涯学習プログラムの充実、文化施設の充実、歴史・伝統などに関わる文化資源が豊富にあること、等の環境が考えられています。

ウェルビーイングを得やすい、維持しやすい環境を整えることが、目指すまちの姿を実現するために必要です。

市民のウェルビーイングに寄与する市の施策は多岐に渡りますが、目指すまちの姿を実現するための具体的な戦略として、市として優先的に取り組む3つの方向性を定めます。

I. つながり、集えるまち



II. 楽しく喜びにあふれるウォークブルなまち



III. 多様で豊かな食と文化を志向するまち



健康まちづくり戦略における目指すべき3つの方向性

I. つながり、集えるまち

人が生活していく上で「つながり」は欠かせないものです。新型コロナウイルス感染症の拡大は、あらゆる世代において、その「つながり」を損なうものでした。今後、高齢社会がさらに進んでいくと予測され、子育て世代においては育児の孤立、子どもの居場所づくり等が課題となっており、地域でお互いを見守る環境づくり、関係づくりが求められています。

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す。その結果として、外出機会を持つことにより身体活動が増え、身体的なウェルビーイングの向上につながります。

コロナ後の社会を見据え、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ていきます。

既存事業では事業の目的から対象のライフステージが分かれていることが多くありましたが、今後は相互の事業の中で多世代が交流できる連携についても検討します。

既存の取組事例

くにたち未来共創拠点矢川プラス整備事業

旧国立駅舎運営事業

富士見台地域まちづくり事業

市民・団体つながり創生事業

公衆浴場を活用した介護予防事業

介護予防自主活動グループ

子どもの居場所づくり事業補助金

くにたちオリジナル体操普及推進

百歳体操自主グループ支援



健康まちづくり戦略における目指すべき3つの方向性

Ⅱ. 楽しく喜びにあふれるウォーカブルなまち

※ウォーカブルとは、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。

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。

歩きやすいまちは、環境にもやさしいまちであり、ウォーカブルなまちづくりは国立市が目指すゼロカーボンシティの取組の1つです。

市民が外出したいと思える、魅力ある場所やイベント・事業などを線としてつなげていくことや安心して使用できる休憩場所を増やすこと、公園や公共施設について利活用しやすい案内や情報提供が必要です。

また、生活に必要な買い物などの日常的な外出においても、目的地までの移動が外出意欲を阻害しない環境づくりが必要です。そして、移動の利便性だけでなく、商業施設など、目的地でのゆとりのある空間やバリアフリーなどの利便性の向上も必要です。

その前提として、安心して移動できる環境を確保するため、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。

これまで国立市が一橋大学と共同して取組んできたケイパビリティ・アプローチ（潜在能力アプローチ）に基づく福祉有償運送の研究も活かし、暮らしやすいまちと移動手段について検討していきます。

既存の取組事例

南部地域整備事業

農の営みが残る原風景の保全事業

旧本田家住宅保存活用事業

国立駅前周辺整備事業

シティプロモーション推進事業

商店街等新型コロナウイルス感染症対策支援事業

子どもの居場所@くにたちクイズスタンプラリー

市内大学との連携によるウォーキング教室

健康ウォーキングマップ配布・普及啓発

交通安全計画推進事業

LINK くにたち事業

自転車安全利用促進事業

福祉輸送事業

さくら通りの2車線化事業



健康まちづくり戦略における目指すべき3つの方向性

Ⅲ. 多様で豊かな食と文化を志向するまち

食は、身体を作る栄養の面だけでなく、食文化や自然環境、食を通じた人とのつながりなど、健康における様々な分野と密接に関わってきます。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、市民一人ひとりが自分らしい生き方を実現するための選択肢が拡がり、まち全体の活性化が期待できます。

また、文教都市であり、歴史的文化遺産が点在する国立市には文化や芸術に触れる機会が多くあります。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。

既存の取組事例

子ども食堂事業補助金交付事業

新学校給食センター整備事業

文化芸術施策推進事業

くにたち野菜 PR 事業

都市間交流事業

食のまちづくり推進事業

城山さとのいえ

小学校での食育講座

旧国立駅舎プレイピアノ



(5) 市民や関係団体への働きかけ

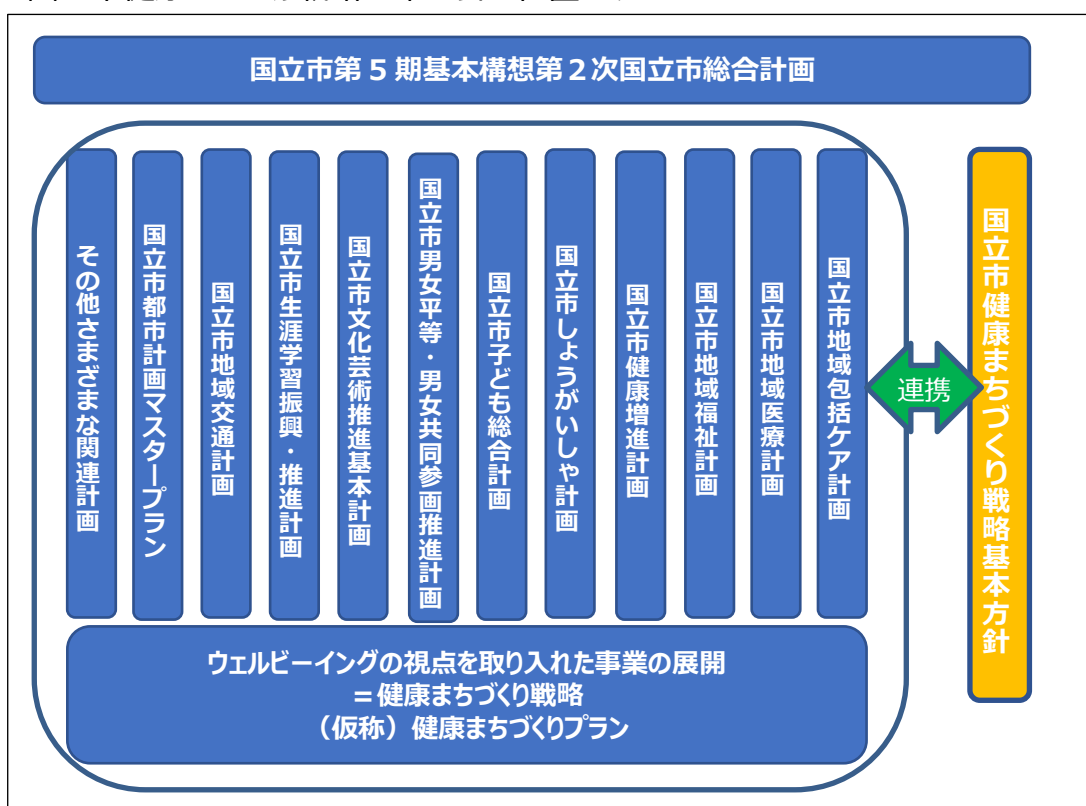
「市民一人ひとりが可能性を高めきりと輝けるまち」づくりを目指し、市は環境整備につとめます。しかし、この取組は行政だけで進められるものではありません。市民や関係団体と協働して健康まちづくりを推進し、地域活動への参画を促すことを始め、人や社会のつながりを醸成し、それぞれのウェルビーイングを目指してもらえるよう働きかけます。

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。

(6) 基本方針の位置付け

今後、本基本方針に基づき、重点的な取組と評価指標を示す（仮称）健康まちづくりプランを作成します。（仮称）健康まちづくりプランは、市が策定した都市計画マスタープラン、地域交通計画、生涯学習振興・推進計画、文化芸術推進基本計画、男女平等・男女共同参画推進計画、子ども総合計画、しょうがいしゃ計画、健康増進計画、地域福祉計画、地域医療計画、地域包括ケア計画、その他のさまざまな関連計画との整合性を図り策定するとともに、関連計画における施策と連携した実施を目指します。

国立市健康まちづくり戦略基本方針の位置づけ



(7) 庁内での実施体制

①担当部署 – 全ての部署

健康まちづくり戦略は国立市第5期基本計画の基本理念である「人間を大切にする」まちづくりを具体化したもので、全ての部署が施策・事業の企画立案及び実施において、健康まちづくりの実現に寄与することができるよう検討します。

②部署横断的な連携

健康まちづくりを効果的に推進するためには、市民の生活全般を捉えて働きかけることが重要であり、関連する部署が連携・協力して実施することが必要不可欠です。市民のウェルビーイングという共通の目的を常に確認し、積極的に多部署間でアイデア共有を行います。所管にとらわれない意見交換を行い、事業を効果的・効率的・組織的に実施するための仕組みづくりを進めます。

③健康まちづくり戦略室の主な役割

ウェルビーイングの概念や健康まちづくり戦略の目指すところを庁内外に向けて普及啓発します。(仮称)健康まちづくりプランの策定、進捗管理、各主体との連携について調整を行います。

資料

<健康の概念の変遷>

世界保健機関（以下「WHO」という。）では、1947年に採択されたWHO憲章前文において健康について次のように定義しています。

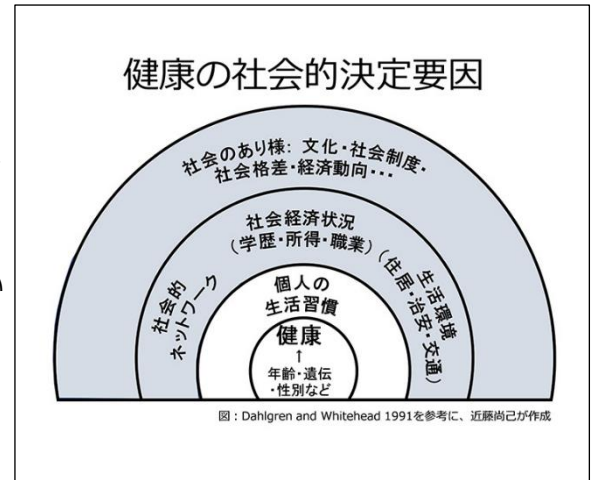
「健康とは、病気ではないとか、弱っていないということではなく、肉体的にも、精神的にも、そして社会的にも、すべてが満たされた状態にあることをいいます。」

（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（良い状態）と表現されています。

その後、WHOでは、人々が自らの健康をコントロールし、改善できるプロセスをヘルスプロモーションと定義して、健康は生きる目的ではなく、毎日の健康のための資源であること、単なる身体的な能力以上の積極的概念であることを提唱しています。

個人のライフスタイルづくりだけでなく、社会・環境の整備など、広い視点を持っていくことの重要性がうたわれています。



図：京都大学大学院医学研究科 主任教授 近藤尚己氏資料より引用

<ウェルビーイングの指標>

慢性疾患の増加や経済・環境などの社会的変化により、健康の概念は変化してきました。肉体的・精神的・社会的に良好な状態にあること、ウェルビーイングは「幸せ」とも解釈され、哲学、心理学、経済学を始めとする様々な分野において現在進行形で研究が進んでいます。

ウェルビーイングを生み出す要因を特定するための統一した指標は定まっていますが、OECD（経済開発協力機構）のより良い暮らし指標(Better Life Index)では右のような要因を指標化しています。



<主観的幸福感の概念>

心理学の研究の1つでは、主観的幸福感について、明るい感情・前向きな感情、物事への積極的なかかわり・集中、他者とのよい関係・つながり、人生の意味や意義の自覚・挑戦、達成・自己肯定感の5領域を上げ、さまざまな場面での生きがいや喜びが、精神的なウェルビーイングであると提唱しています。

主観的幸福感（ウェルビーイング）の5領域
ポジティブ心理学の研究者マーティン・セリグマンが提唱した PERMA モデル



図：金沢工業大学心理科学研究所 教授 塩谷亨氏資料より引用

国立市健康まちづくり戦略基本方針
令和5年(2023年)2月21日作成
令和5年(2023年)6月20日改訂
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