

## 第2章 健幸都市の実現に向けて

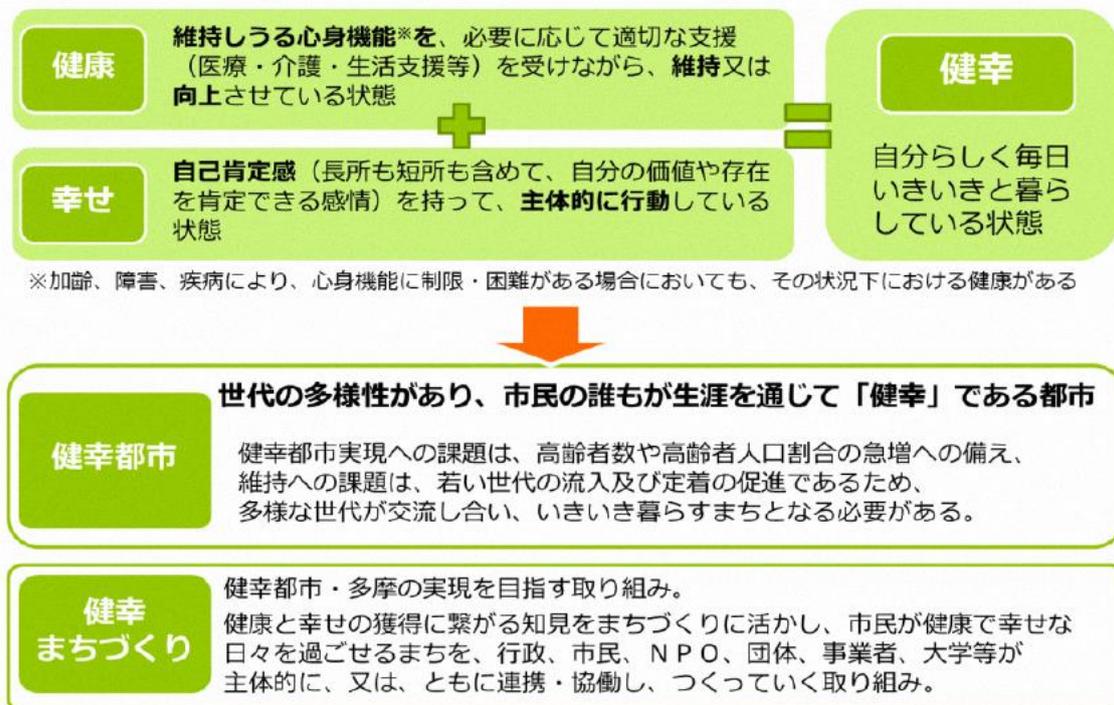
### 第1節 健幸の実現について

○健幸とは、「健康」と「幸せ」の両方が備わり、自分らしく毎日いきいきと暮らしている状態のことで、身体面での健康だけでなく、それぞれに生きがいを感じ、安全・安心に暮らすことができ、子育て中であっても、障がいがあっても、子どもから高齢者まで、誰もが幸せを実感できるまちが健幸都市（スマートウェルネスシティ）です。

○「第五次多摩市総合計画・第3期基本計画」では、「健幸まちづくりのさらなる推進」を計画の基盤となる考え方として位置づけ、これまでの取組を発展させていくとともに、市の各政策を充実させ、各地域や一人ひとりの市民にとっての取組として根付かせていくことを目標としています。

○この地域福祉計画の中でも、市民と関係団体・機関等が密接に連携し、健幸都市（スマートウェルネスシティ）の実現に向けた取組を推進していきます。

#### ■「健幸」の定義



- 市民の誰もが健康で幸せな都市、健幸都市の実現のためには、市民が主体的に地域や社会とつながりをもつ活動を維持することが大切です。一方、今後、高齢者独居世帯や老々世帯の割合が増加し、生活支援や見守りなど、地域福祉のニーズが高まることが想定される中で、地域の福祉ニーズを踏まえた事業サービスの展開が望まれ、そのための仕組みづくりが求められています。健幸まちづくりでは、「健幸的な生活の獲得支援」、「暮らしの安全・安心」及び「世代の多様性を増やす」の3つの柱を設け、誰もがいきいき暮らすまちの実現を目指します。
- 地域福祉は、地域の人々の健康と幸せにつながる知見を、自分自身や身近な家族、そして地域のために活かし、誰もが健康で幸せな日々を過ごせる地域をつくっていく取組です。またそれはまさに、健幸まちづくりが目指すものと合致しています。

## **第2節 健幸まちづくりの特徴**

### **1 健幸を実現する要素**

#### **(1) 健康を実現する要素**

健康の実現のためには、食事、運動、休息、口腔ケアなどに関する健康的な生活習慣を獲得することが必要となります。また、加齢、障害、疾病に伴う心身機能の低下などの際に適切な支援（医療・介護・生活支援等）を受けられることも必要です。

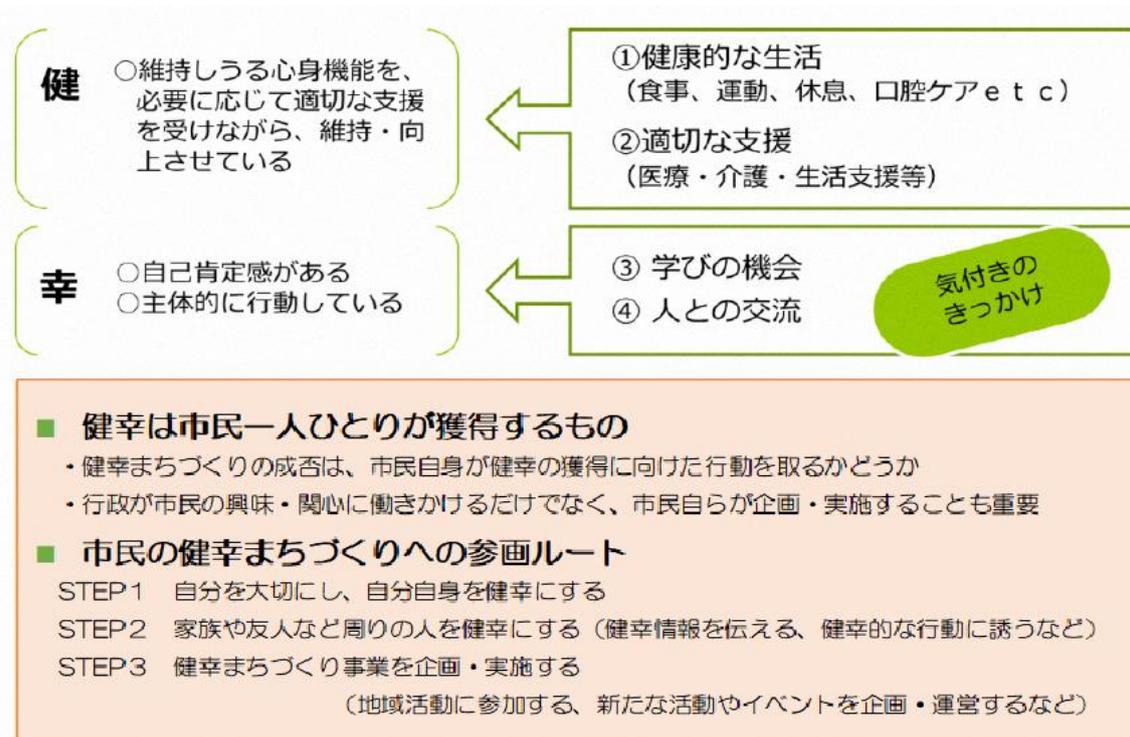
#### **(2) 幸せを実現する要素**

健幸まちづくりでは、幸せを、自己肯定感があり、主体的に行動している状態と定義しています。これらの獲得に繋がる気付きを得るために、学びの機会や人との交流が必要です。

#### **(3) 健幸の実現のための市民の参画**

健幸は外部から与えるものではなく、市民一人ひとりが獲得する必要があるため、健幸まちづくりの成否は市民の参画（健幸の獲得に向けた行動を取るかどうか）にかかっています。

また、市民の健幸獲得行動を呼び起こすためには、市民の興味・関心を捉え、働きかける必要がありますが、市民の興味・関心は多様であることから、その全てに対応することは困難です。したがって、健幸まちづくりの効果的な実施のためには、市民自身が望む活動を自ら企画・実施することも重要であると言えます。



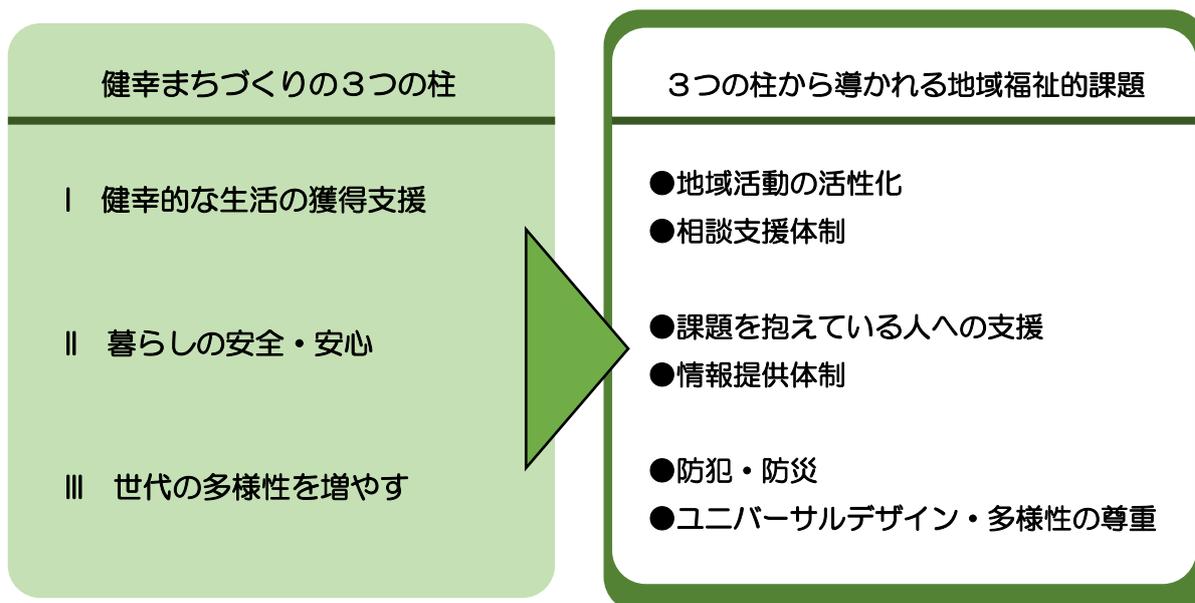
## 2 健幸まちづくりの体系と展開方針

### (1) 健幸まちづくりの体系

健幸まちづくりの体系として、「Ⅰ 健幸的な生活の獲得支援」「Ⅱ 暮らしの安全・安心」「Ⅲ 世代の多様性を増やす」の3つの柱を設定しています。

上記の、健幸まちづくりの体系を、地域福祉的課題に関連づけたものが次の図です。

#### ■ 健幸まちづくりの3つの柱と地域福祉的課題



## (2) 健幸まちづくりの展開方針

健幸まちづくりの3つの柱それぞれの展開方針は次のとおりです。

### 1つ目の柱 健幸的な生活の獲得支援

健幸まちづくりは、生涯を通じて健幸であることを目指す取り組みであり、全年齢の市民を対象としています。年齢ごとの世代の特徴を捉え、獲得目標及び推奨行動を設定し、健幸的な生活の獲得支援を実施します。

#### ①意識啓発

健康づくりに無関心な層や、関心があっても実際の行動に踏み出せていない層が存在するという認識のもと、無関心層にも届くような情報発信や、関心はあるが実際の行動に至っていない層を後押しするきっかけづくりに取り組みます。

また、今後の後期高齢者人口（75歳以上人口）の増加に備えて、高齢者が知っておくべき知識の普及を急ぐ必要があります。特に、フレイルと呼ばれる加齢により心身が弱ってきた状態に関する知識や、在宅医療介護や介護保険制度に関する知識の情報発信、また、死をどう迎えるかという死生観の獲得に繋がる情報発信に取り組みます。

#### ②「健幸的な生活」を実践しやすい環境づくり

健康づくりに無関心なままでも、特に自覚せずとも健幸的な生活に誘導されるような環境づくりに取り組みます。

例えば、健康的な食事処が多い、歩きやすい・歩きたくなる街並みである、「楽しそう」・「面白そう」・「参加してみたい」と思えるイベントがある、行きたくなる場所がある、家庭や職場・学校以外にも、その人にとって居心地のよい居場所があるという環境を整えることなどによって、自然と健康的に食べている、思わずまちに出て活動している、学び、人と交流していることを目指します。

学びや人との交流の中で、互いに多様性を認め合い、受け容れ・受け容れられる経験をすることにより、自分の存在の意義に気付き、自己肯定感を醸成すること、自らの興味・関心に気付き、主体的な行動へと結びつくことを狙います。

また、平均寿命が大幅に伸びた今、多くの人は、60～65歳に退職したとして、更に20年近い日々を過ごすことを踏まえると、若いうちから、職場等を離れたつながりを得ていくことが重要です。

## 2つ目の柱 暮らしの安全・安心

### ①多摩市版地域包括ケアシステム

加齢、障害、疾病に伴う心身機能の低下、生活困窮、子育て・子育て上の困難などに直面した際には適切な支援を受けることが必要です。支援を効果的に実施するには関係機関が有機的に結びつき、対象者の生活の場面を想定しながら、支援を切れ目なく一体的に実施することが重要です。

（分野内連携と分野横断的連携）

この取り組みは、高齢者支援、障がい者支援、生活困窮者支援、生活保護、ひきこもり対策、子育て困難家庭支援、犯罪被害者支援等、何らかの困難を抱える市民を支援する事業全般を対象とします。各分野内で支援者間の連携を図るとともに、部門を超えた支援者間の連携の充実を図り、横断的な相談・支援体制（多摩市版地域包括ケアシステム）の構築を行います。これにより、高齢の親に障がいのある子ども、介護と子育てなど、複合的な課題を抱える世帯に対してより有効な支援を提供できることを目指します。

（急速な高齢化への対応）

多摩市版地域包括ケアシステムが市民の期待に応えた機能を果たせるよう、自助・互助・共助・公助のそれぞれの充実を図ることが重要です。公助である生活保護等の適切な実施、共助である介護保険等の適切な運営（在宅医療介護の必要な質・量の確保）、自らの健康管理等の自助の推進を図ります。加えて、今後の後期高齢者人口割合の増加、高齢者独居や老々世帯の増加に伴い需要が伸びると見込まれる見守りや生活支援について、互助の促進も行いながら、高齢者を一人にしない地域づくりや、一人でも健康的に食事ができる環境づくりに努めます。

多摩市には趣味等でつながった「知縁」というつながりもありますが、加齢により心身機能が低下すると行動可能範囲が狭まり、社会性の維持や地域での支え合い体制のためにも、身近な地域でのつながりが重要となるため、知縁に加えて、身近な地域でのつながりである「地縁」を豊かにする取り組みが重要です。

### ②安全・安心を支える基盤整備

市民生活の基礎であり、暮らしの安全・安心の基盤となる、防災・防犯対策、公共施設・道路・公園等の維持・管理に取り組みます。

特に、防災・減災活動、消防団活動などは、地域の多世代交流にも繋がり得ることから、多摩市版地域包括ケアシステムを支える地域づくりとしても、また、まちぐるみで子どもを見守る、子育て世帯に魅力的な環境づくりとしても重要であるため、推進していきます。

### ③「多摩市版地域包括ケアシステム」の具体的な取組例

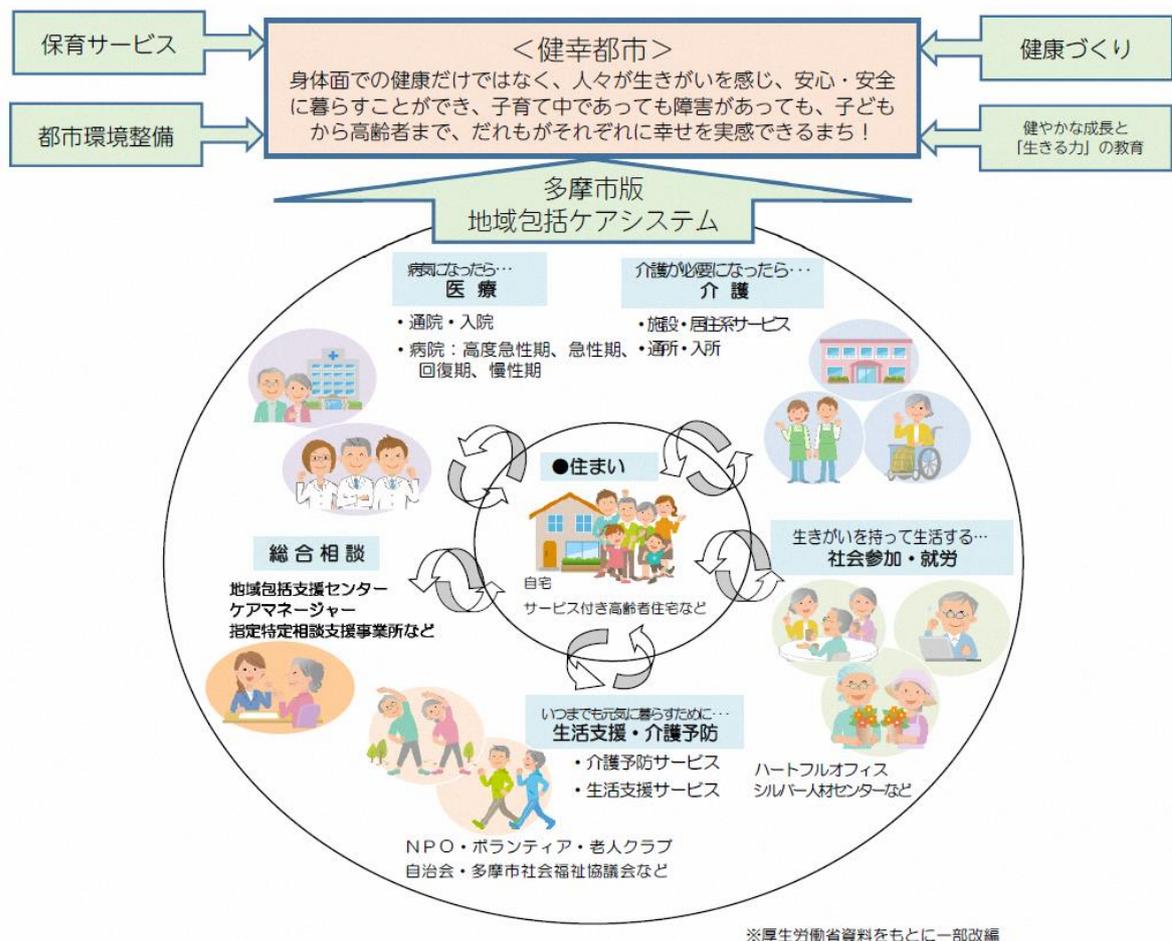
永山団地を先行事例として、2016（平成28）年10月24日に、永山団地名店街の都市再生機構賃貸施設に多摩市中部地域包括支援センターを移転し、併せて、新たに高齢者見守り相談窓口を開設しました。

開設にあたっては、自治会、名店会、NPO、民生児童委員、医師会、多摩市社会福祉協議会、保育園、幼稚園、小学校、中学校、地域包括支援センター、都市再生機構、多摩市など多様な主体が参加するワークショップ形式により、2016（平成28）年5月から10月までに計6回の話し合いを重ね、「永山モデル」の構築として目指すべき地域とはどのようなものか、また目指すべき地域のために地域にどのような機能が必要かなどの議論を深めました。

この地域の多様な主体によるワークショップは、「永山地域連絡会」として継続し、引き続き、地域課題について検討しています。

なお、多摩市は誰もが幸せを実感できるまち「健幸都市（スマートウェルネスシティ）」を目指していますが、下図イメージにあるように「多摩市版地域包括ケアシステム」は、この下支えの1つになるものです。

■ 「健幸都市」 への取り組みと 「多摩市版地域包括ケアシステム」



資料：高齢支援課

また、上記のような既存の枠組みを活かしつつ、2024（令和6）年度から、「市町村において、すべての地域住民を対象とする包括的支援の体制整備を行う事業」として、社会福祉法に位置づけられた、「重層的支援体制整備事業」を新たに実施する予定です。

### 3つ目の柱 世代の多様性を増やす

多摩ニュータウンは、緑豊かな環境、歩車分離が徹底された安全に歩行できる街並み、ゆとりある空間設定等、子育てに適した環境が既に整備されています。また、都心までの交通の便が良いことも利点です。人口減少・高齢化の進展に伴い、住居の空きが増加が見込まれることも踏まえ、ニュータウン再生等の動きとも連動し、子育てに適した環境の維持・充実を図り、そしてそのことを広く情報発信することで、若い世代の流入・定着を促進します。

#### ①子育てしやすい環境の充実

保育サービスや学童保育の充実、子育て世帯とその親世帯の近居促進や就業環境づくりなどにより、子育て世代を応援します。また、地域における子どもの見守り体制を充実することによって、子どもの個性を丸ごと認める地域づくりを進め、子どもが笑顔で過ごせるまちを目指します。

#### ②持続可能な開発のための教育（ESD）の推進

多摩市では、地球規模の課題を自分のこととして捉え、その解決に向けて自分で考え行動を起こす力を身に付けることを目的とした「持続可能な開発のための教育」（ESD：Education for Sustainable Development）に取り組んでいます。ESDを推進し、自分以外の人や社会、自然環境との関係性を認識し、関わりやつながりを尊重できる個人を育み、持続可能な社会の担い手を育成していきます。

