



た ま し けんこう
多摩市健幸まちづくり

き ほん ほうしん
基本方針

けんこうと し た ま そうぞう む とりくみ きほんほうしん
～健幸都市・多摩の創造に向けた、まちぐるみの取組の基本方針～

れいわ ねん がつ
令和6年3月

た ま し
多摩市

目次

はじめに	3
第1 健幸まちづくりの意義と経緯	4
第2 健幸まちづくりが目指す方向性・目標	4
第3 定義	6
1 健幸	6
(1) 健康	6
(2) 幸せ	6
2 健幸都市	6
3 健幸まちづくり	6
4 多摩市健幸都市宣言	7
第4 健幸まちづくりの体系	8
1 健幸を実現する要素	8
(1) 健康を実現する要素	8
(2) 幸せを実現する要素	8
(3) 健幸の実現のための市民の参画	8
2 健幸まちづくりの体系—3つの柱	10
I. 健幸的な生活の獲得支援	10
(1) 意識醸成	11
(2) 「健幸的な生活」を实践しやすい環境づくり	13
II. 安全・安心なくらしの確保	13
(1) 多摩市版地域包括ケアシステム	13
(2) 安全・安心を支える基盤整備	15
III. 世代の多様性の確保	15
(1) 子どもの成長をみんなで支え、ともに生きるまちの実現	15
(2) 子育てしやすい環境の充実	16
(3) ESD（持続可能な開発のための教育）の充実	16
(4) 多世代の参画・多分野の協働の創出による、多世代共生型のコミュニティの形成	16
第5 健幸まちづくりの展開方針	17
1 多摩市の魅力活用	17
2 市民の潜在力の発揮	17
第6 健幸まちづくり事業	18
1 事業分類	18
2 実施主体	18
3 行政の基本姿勢	19

	(1)	主体性の発揮	19
	(2)	行政が直接実施する事業	20
	(3)	他主体による活動の側面支援、連携	20
	(4)	実施体制	20
だい	7	効果検証と改善	22
	1	成果の確認と見直し	22
	2	指標	22

たましけんこう きほんほうしん 多摩市健幸まちづくり基本方針

けんこうとし たま そうぞう む とりくみ きほんほうしん
～健幸都市・多摩の創造に向けた、まちぐるみの取組の基本方針～

はじめに

けんこう しみん だれ けんこう しあわ す めざ
健幸まちづくりは、市民の誰もが健康で幸せに過ごせるまちを目指して、
けんこう しあわ かくとく かんきょう ととの とりくみ
健康と幸せを獲得しやすい環境を整えていく取組です。

それはぎょうせい じっしかのう ぎょうせい な と
それは行政のみが実施可能なものではなく、また、行政のみで成し遂げられ
るものでもありません。

けんこう じっししゆたい ぎょうせい かぎ しみん しみんだんたい じぎょうしゃ
健幸まちづくりの実施主体は、行政に限られず、市民、市民団体、事業者、
だいがくとう たちば じっし きまぎま しゆたい さんかく きたい
大学等がそれぞれの立場で実施しうるものです。様々な主体の参画を期待し、
けんこう ぜんたいぞう ぎょうせい とりくみほうしん しめ たましけんこう
健幸まちづくりの全体像と行政における取組方針を示した「多摩市健幸まちづ
くり基本方針」について、さくてい ねんいじょうけいか しゃかいじょうせいとう へんか
策定から5年以上経過したことや社会情勢等の変化
をふまえて かいてい
を踏まえ、改定します。

たまし きほんほうしん そ ぜんぶしょ けんこう たんとうぶしょ
多摩市は、この基本方針に沿って、全部署が健幸まちづくり担当部署であると
いんしき じんしき さまぎま しゆたい れんけい きょうどう ぶしょおうだんてき つな た
いう認識のもと、様々な主体との連携や協働、部署横断的な繋がりを絶えず
もさく しみん さんかく ひろ よ か かたち けんこう とく
模索しながら、市民の参画を広く呼び掛ける形で、健幸まちづくりに取り組み
ます。また、このきほんほうしん こんご しゃかいじょうせい へんか ふ ていきてき
基本方針については、今後社会情勢の変化を踏まえて定期的
ひつよう みなお おこな せかい ぼこ けんこうとし めざ
に必要な見直しを行うことで、世界に誇れる健幸都市を目指します。

第1 健康まちづくりの意義と経緯

医療技術の進展や公衆衛生の向上を背景に日本人の平均寿命が80歳を超え、人生100年時代と言われている中、長い人生を健康で幸せに全うすることは市民すべての願いと言えます。

また、市民が健康で幸せであることは、医療費や介護費の伸びを抑える効果も期待できることから、それを支援することは、人口減少による税収減や、高齢化による社会保障関係経費等の支出増が見込まれる中、多摩市を未来への投資をし続けられる都市、持続可能な都市とするために欠かせない方策でもあります。

こうしたことから、多摩市では、誰もが生涯を通じて健康で幸せに過ごせるまちを築こうという取組を、「健康都市（スマートウェルネスシティ）・多摩の創造」と銘打ち、「第五次多摩市総合計画・第2期基本計画（平成27年4月）」において、すべての施策を貫く、取組の方向性の一つとして打ち出しました。さらに「第五次多摩市総合計画・第3期基本計画（令和元（2019）年6月）」では「基盤となる考え方」として「健康まちづくりのさらなる推進」を掲げ、取組を進めました。

そして、「第六次多摩市総合計画」では、健康まちづくりをさらに計画的・体系的に進めるため、基本構想の中で「分野横断的に取り組むべき重点テーマ」として位置づけ、取組を進めていくこととしています。

第2 健康まちづくりが目指す方向性・目標

多摩市は、良質な住宅を大量に供給することを目的として開発された多摩ニュータウンが市域の約60%を占めるまちです。初期入居から50年以上が経過した現在、当時入居した多くの人は既に高齢期に入っている一方で、若い世代の流入が一定程度に留まっていることから、今後も更に高齢化が進行すると予測されています。

健康都市・多摩の実現に向けての課題は、高齢者数や高齢者人口割合（高齢者独居・老々世帯割合）の増加への対応であり、実現した健康都市を維持するための課題は、若い世代の流入及び定着の促進です。

健康都市を実現し維持していくために、多摩市は、多様な世代が交流し合い、いきいき暮らすまちとなる必要があります。

いじょう ふ まえ、 た ま し けんこう もくひょう つぎ
以上を踏まえ、多摩市の健幸まちづくりの目標は、次のとおりとします。

せだい たようせい しみん だれ しょうがい つう けんこう とし じつげん
世代の多様性があり、市民の誰もが生涯を通じて「健幸」である都市の実現

第3 定義

1 健幸

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と定義します。

(1) 健康

「健康」とは、維持しうる心身機能を、必要に応じて適切な支援（医療・介護・生活支援等）を受けながら、維持又は向上させている状態にあることと定義します。

※ 加齢、障害、疾病により、心身機能に制限・困難がある場合においても、その状況下における健康があると捉えます。

(2) 幸せ

「幸せ」は、主観的なものであり、どのような状態が「幸せ」に該当するかについては、個別具体的には人それぞれ異なるものですが、健幸まちづくりにおいては、自己肯定感（長所も短所も含めて、自分の価値や存在を肯定できる感情）を持って、主体的に行動している状態と定義します。

2 健幸都市

多摩市が目指す健幸都市とは、「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、障害があっても、子どもから高齢者まで、だれもが幸せを実感できるまち」であり、言い換えれば、「世代の多様性があり、市民の誰もが生涯を通じて「健幸」である都市」です。

3 健幸まちづくり

健幸まちづくりとは、健幸都市の実現を目指す取組です。
健康と幸せの獲得に繋がる知見をまちづくりに活かし、多摩市民が健康で幸せな日々を過ごせるまちを、行政、市民、市民団体、事業者、大学等が主体

的に、又は、ともに連携・協働し、つくっていく取組です。

4 多摩市健幸都市宣言

多摩市健幸都市宣言とは、市民、議会、行政が一体となって制定する、健幸都市の実現に向けた市民の行動宣言です。

第4 健康まちづくりの体系

1 健康を実現する要素

(1) 健康を実現する要素

健康の実現のためには、栄養（食事・口腔ケア）、運動を含めた身体活動、社会参加と人とのつながり、休息、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。くわえて、定期的健康診断を受診し、自身の健康状態を把握することも重要となります。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

健康まちづくりでは、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づきを得るために、学びの機会や人との交流が必要です。

(3) 健康の実現のための市民の参画

健康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、健康まちづくりの成否は市民の参画（健康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、市民の健康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、健康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。

市民の健康まちづくりへの参画の仕方として、次の3つがあります。

- ・ 自分を大切にし、自分自身を健康にする

- ・ 家族や友人など周りの人を健幸にする
 (健幸に関する情報を伝える、健幸的な行動に誘うなど)
- ・ 健幸まちづくり事業を企画・実施する
 (自治会、地域の見守り、ボランティア活動等に参加する、新たな活動やイベントを企画・運営するなど)

いずれも健幸都市の実現に欠かせない重要な要素であり、行政は様々な場面を通じて、市民に健幸まちづくりへの参画を呼び掛けます。

2 健幸まちづくりの体系—3つの柱

健幸まちづくりの体系として、以下の3つの柱を設定します。

- I. 健幸的な生活の獲得支援
- II. 安全・安心なくらしの確保
- III. 世代の多様性の確保

I. 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組であり、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等を捉え、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。

ライフステージ別のテーマは次のとおり設定します。

健幸まちづくり ライフステージ別のテーマ			
年齢	世代の特徴	テーマ(獲得目標/推奨行動)	健幸の鍵
0 ~19	物心つく前の時期 ↓ 自己が確立する時期	「幸」の基礎づくり /愛を受け取る、社会参加経験 「健」の基礎づくり /健康的な生活習慣、基礎知識の獲得 (3食しっかり食べ、体を動かし、 しっかり眠り、身体的基础づくり)	健 栄養 運動 休息 1日8000歩程度・ 助力維持も重要 社会参加と人のつながり 幸 学び・ 人との 交流 主体的に行動 (人生の最期も自己決定) 自己肯定感
20 ~39	自立期	健康的な生活習慣の体得 /意識的に食べる、楽しく体を動かす	
40 ~59	仕事・家庭牽引期	彩り豊かな人生の築地作り /ハイキング、地域に関わる	
60 ~74	人生再構築期 ↓	健康長寿人生へ踏み出す /自分(生きがい)の再発見 社会参加(仕事、趣味、社会貢献) 運動習慣の獲得	
75~	人生満喫期 ↓ 個人差が大きい フレイル期 要介護期	健康長寿を享受する /運動習慣・活動習慣の維持 身体の変化を受け入れ、支援を受け入れる 大往生に向けて暮らし方・逝き方を選択 ACP(アドバンス・ケア・プランニング) の実施	

※フレイル：加齢により心身が弱ってきた状態。弱り始めた時期ならば筋力トレーニング等により一定の機能回復は可能とされる。

けんこうてき せいかつ かくとくしえん しみん いしき はたら けんこう かんしん ちしき
健康的な生活の獲得支援は、市民の意識に働きかけ、健康への関心や知識も
も 持っていただく「意識醸成」と「健康的な生活を実践しやすい環境づくり」か
ら構成されます。

(1) 意識醸成

けんこう むかんしん そう かんしん じっさい こうどう ふ だ
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
そう せんざい にんしき む かんしんそう とど じょうほうはっしん かんしん
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。

けんこう からだ けんこう ところ けんこう たいせつ
なお、健康であるためには、身体^{からだ}の健康だけでなく、心^{こころ}の健康も大切です。
きんねん はばひろ せだい さまざま よういん ところ けんこう そこ だれ
近年は、幅広い世代において様々な要因で、心^{こころ}の健康を損なうことが誰にでも
おこり得ることになってきました。心^{こころ}の健康を維持するためにも身体^{からだ}を動か
すこと、休息をとること、身近な人と話^{はなし}をすることなど、自分^{じぶん}なりの
リフレッシュ^{りふれっしゅ}をすることも大切^{たいせつ}です。このほか、自身^{じしん}や周囲^{しゅうい}の心^{こころ}の不調^{ふちょう}に気づ
き、必要^{ひつよう}に応じて医療機関^{いりょうきかん}や市^しの相談窓口^{そうだんまどぐち}などへの相談^{そうだん}ができるよう、必要^{ひつよう}
な情報発信^{じょうほうはっしん}に取り組み^{とく}みます。

だい だい けんこう
30代から50代においては、仕事^{しごと}や家庭^{かてい}、育児^{いくじ}などで忙しく、健康づくりと
りょうりつ むずか じき ひとり けんこう
の両立^{りょうりつ}が難しい時期^{むずか}でもあります。一人ひとりへの健康づくりのきっかけづ
くり等^{とう}にも取り組み^{とく}つつ、健康^{けんこう}！ワーク宣言^{わーくせんげん}など企業^{きぎょう}や関係団体^{かんけいだんたい}の協力^{きょうりょく}も得
ながら、職場^{しょくば}においても健康づくりを進められるような環境づくり^{かんきょう}ができる
よう取り組み^{とく}みます。

こんご こうきこうれいしやじんこう さいいじょうじんこう さら ぞうか そな こうれいしや
また、今後の後期高齢者人口^{こんご}（75歳以上人口^{こうきこうれいしやじんこう}）の更なる増加^{さいいじょうじんこう}に備えて、高齢者
が知^しっておくべき知識^{ちしき}の普及^{ふきゅう}を引き続き推進^{ひつよう}していく必要があります。特に、
フレイル^{ふれいる}*1 と呼ばれる加齢^よにより心身^かが弱^わってきた状態^{じょうたい}に関する知識^{ちしき}や、
ざいたくいりょうかいご かいごほけんせいど かん ちしき じょうほうはっしん し むか
在宅医療介護^{ざいたくいりょうかいご}や介護保険制度^{かいごほけんせいど}に関する知識^{ちしき}の情報発信^{じょうほうはっしん}、また、死^しをどう迎える
かという死生観^{しせいかん}の獲得^{かくとく}*2、もしもの時^{とき}に、どのような医療^{いりょう}やケア^{けあ}を望む^{のぞ}のか、
じぶん たいせつ のぞ まえ かんが した ひと
自分が大切^{たいせつ}にしていること^{のぞ}や望^まんでいることを前^{まえ}もって考^{かんが}え、親しい人^{した}たち
などと話^{はなし}し合^あい、共有^{きょうゆう}しておくこと（ACP：アドバンス・ケア・
ぶらんニング）の実践^{じっせん}に繋^{つな}がる情報発信^{じょうほうはっしん}に取り組み^{とく}みます。

さいきん わか せだい や ていえいよう にんしん さんご きかん
このほか、最近^{さいきん}では、若い世代^{わか}からの痩せ^{せだい}による低栄養^{ていえいよう}や妊娠^{にんしん}・産後^{さんご}の期間^{きかん}
も含^{ふく}めた女性^{じょせい}特有^{とくゆう}の不調^{ふちょう}のほか、スポーツ^{すぽーつ}庁^{ちやう}が実施^{じっし}している体力^{たいりょく}・運動能力^{うんどうのうりょく}
に関する調査結果^{ちやうさけつ}においても、40代女性^{だいじょせい}の体力^{たいりょく}が低下^{ていかげいこう}傾向^{しめ}であることが示さ
れるなど、様々な観^{さんざま}点^{かんてん}から女性^{じょせい}の健康^{けんこう}についても注^{ちゅう}目^{もく}が集^{あつ}まっています。こう

したことも含め、社会情勢も踏まえながら、子どもから高齢者まで幅広い世代等の健康づくりに関する情報発信や健康づくりを進められるような環境づくりに取り組めます。

※1 フレイル

加齢により心身が弱ってきた状態をフレイルといいます。フレイルについては、以下のことが明らかとなってきています。

- ・初期の段階ならば筋力トレーニングなどにより一定の機能回復が可能とされていること
- ・予防のためには、

- ① 肉などのタンパク質をしっかりと食べることが重要であること
- ② 歩行量確保だけでは不十分であり筋力トレーニングが必要であること
- ③ 人とのつながりの維持が重要であること（社会性の低下から心身機能の低下が始まることが多いこと）

・また、新型コロナウイルス感染症の影響の一環として、自粛生活の長期化による生活不活発を基盤とする高齢者の虚弱、フレイル状態の悪化（いわゆる健康二次被害）も見られています。感染症対策に気を付けつつ、上記のようなフレイル予防に取り組むことが必要です。

・このほか、フレイルの入り口の一つとして、口腔機能の低下（オーラルフレイル）が指摘されています。オーラルフレイルは、噛んだり、飲み込んだり、話したりするための口腔機能が衰えることを指し、早期の重要な老化のサインとされています。噛む力や舌の動きの悪化が食生活に支障を及ぼしたり、滑舌が悪くなることで人や社会との関わりの減少を招いたりすることから、全体的なフレイル進行の前兆となり、深い関係性が指摘されています。予防には、毎日の歯磨き（義歯の手入れ）や口腔体操の他、定期的に専門家の健診を受けることなどが有効といわれています。

※2 死生観の獲得

後期高齢者人口の割合の増加に伴い、多くの市民にとって、今後、「死」は身近なものへと変わっていくと想定されます。

「老い」や「終末期」に関する知識を得て、「死」をどのように迎えるのか、どこで暮らし、どのような介護・医療を選択するのが自分らしいのか、あらかじめ考えることで、人生の最期まで自分で選択し、自分らしく過ごせるようになり、生きている日々の輝きが増すと期待できます。

また、納得のいく逝き方を追求すること、死の質（Q O D: Quality Of Death）を追求することは、自分の意思で自ら望む医療を選択する形への転換を進め、満足度の高い終末期の実現につながります。

(2) 「健全な生活」を實踐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全な生活につながっていき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、自然と健康的な食事をしている、思わずまちに出て活動している、学び、人と交流している状態を目指します。

学びや人との交流の中で、一人ひとりの個性や背景を大切にし、互いに多様性を認め、尊重し、受け入れ・受け入れられる経験をすることにより、自分の存在の意義に気づき、自己肯定感を醸成すること、自らの興味・関心に気づき、主体的な行動へと結びつくことを目的とします。

また、平均寿命が大幅に伸びた今、多くの人は、60～70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。

II. 安全・安心なくらしの確保

(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)

この取組は、高齢者支援、障がい者支援、生活困窮者支援、生活保護、ひきこもりに係る支援、子育て困難家庭支援、犯罪被害者等支援、困難な問題を抱える女性への支援等、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

ちいきほうかけあしすてむ (地域包括ケアシステム) の構築を行い、取り組んでいます。また、令和2年の社会福祉法改正により、既存の相談支援等の取組を活かしつつ、地域住民の複雑化・複合化した支援ニーズに対応する制度改正（重層的支援事業体制の整備）がなされたことを踏まえ、多摩市版地域包括ケアシステムを強化していきます。

これらにより、高齢の親に障がいのある子ども、介護と子育てなど、複数の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。

・ (進行する高齢化への対応)

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引き続き行っています。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」を豊かにする取組が重要です。

※ 自助・互助・共助・公助

自助：自分のことを自分ですること（例：市場サービスの購入）

互助：住民組織活動などの自発的な相互の支え合い（例：自治会活動、ボランティア活動）

共助：社会保険制度など制度的な裏付けによる相互の支え合い（例：介護保険制度）

公助：税金によって公が行うサービス・支援（例：生活保護）

(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・下水道等の維持・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。

また、公園や遊歩道については、ウォーキングや憩いの場の創出、健康遊具の活用等、市民一人ひとりの健康で快適な暮らしを支えるインフラとしても重要です。

III. 世代の多様性の確保

多摩市は、みどり豊かな環境、歩車分離が整備され、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形成されています。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・高齢化の進行に伴い、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。

また、国が掲げる「こどもまんなか」社会の実現は、これまで本市が進めてきた子ども・若者政策と大きく重なることから、積極的に取組を進めていきます。

(1) 子どもの成長をみんなで支え、ともに生きるまちの実現

子ども・若者が切れ目のない支援を受けられる環境及び子ども・若者がまちづくりに参画し、活躍できる環境を整えることによって、全ての子ども・若者が、自分自身を認めるとともに、他者と互いに認め合いながら、将来にわたり希望を持って成長することのできるまちを目指します。

学校・家庭・地域社会の連携・協働によって、子どもたちの学びや育ちを支える環境が整い、子どもたちがともに学び合いながら、確かな学力、豊かな心、健やかな体の調和のとれた生きる力を身に付けられるよう、取り組めます。

(2) 子育てしやすい環境の充実

子育て世帯に対する経済的支援を行うだけでなく、安心して子育てができるよう相談支援体制の充実や、学童クラブに限らず子どもの居場所の選択肢の拡充、子育て世帯とその親世帯の隣居・近居促進などにより、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、子どもの成長をみんなで支え、ともに生きるまちの実現を目指します。

(3) ESD（持続可能な開発のための教育）の充実

多摩市では、環境や平和など地球規模の課題を自らの問題として捉え、身近なところから取り組み、課題解決につながる新たな価値観や行動を生み出すESDに取り組んでいます。ESDを充実・発展し、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、持続可能な社会の創り手を育成していきます。

(4) 多世代の参画・多分野の協働の創出による、多世代共生型のコミュニティの形成

多世代にわたる参画、多分野における協働が創出されるよう、必要な環境整備を行うことで、誰もがつながり合えるコミュニティが形成され、これが広がりを持つことによって、様々な地域課題の解決が図られるとともに、新たなまちの魅力や地域の価値が創造されることを目指します。

第5 健幸まちづくりの展開方針

1 多摩市の魅力活用

多摩市はみどり豊かで、歴史や文化などの見所も多く、また、自転車歩行者専用道路や公園、公共施設も充実しています。多摩丘陵に立地し、坂道・階段が多く、街歩きにより身体活動量を増やしやすいという特性も踏まえ、多摩市の魅力を活用することにより、楽しんで歩く・運動する、人とつながることを促進します。

2 市民の潜在力の発揮

多摩市は、知識欲、活動意欲のある市民が多いまちであり、現在も様々な地域活動が実施されています。他方、ライフスタイルの変化が、地域コミュニティに関わる機会や時間の減少に影響している可能性も指摘されており、市内においても地域活動の担い手が減少しつつあります。加えて、新型コロナウイルス感染症により、地域活動が下火となっていた時期の影響も残っています。感染症対策の一環で導入の進んだICT技術などの時間・場所に関わらない手段も活用しながら、地域活動の再開を機に、まだ地域活動に踏み出していない市民も、ご自身の参加しやすい形態で興味を引く活動・心地よいと感じる活動や仕事等で得た経験や専門知識を活かして新たに地域活動に加わることも期待されます。

こうした市民の潜在力を発揮いただき、地域活動への参画を促すことは市民本人の健幸維持のためにも、また、地域の互助を高め、暮らしの安全・安心を高める意味でも重要です。

より多くの多様な市民が何らかの地域活動に参画していけるよう、様々な機会を捉えた情報発信や、参加の呼び掛けに取り組みます。また、価値観が多様化した都市型の市民の関心を得るために、参画を促す地域活動は、趣味のサークル活動、自治会活動、有償・無償のボランティア、就労など幅広く想定し、事業展開を行います。

第6 健幸まちづくり事業

1 事業分類

健幸まちづくりの事業は次のとおり12に分類します。

12の事業分類は、健幸まちづくりに必要な要素を示しているものです。

3つの柱		12事業分類
I 健幸的な生活の獲得支援	意識醸成	① 幅広い世代等の心と身体 ^の 健康知識・情報 ^を 伝える
		② 人生を輝かせる死生観 ^の 獲得
	環境づくり	③ 身体的な活動量 ^を 増やす
		④ 健康的な食事 ^を 促す・支える
		⑤ 学びの機会 ^を つくる
		⑥ 市民の役割 ^を つくる
		⑦ 市民が集う機会 ^を つくる
		⑧ 人と人のつながり ^を つくる
		⑨ 一人ひとりの個性や背景 ^を 大切にし、多様性 ^を 尊重する
II 安全・安心な暮らしの確保	⑩ 医療、介護、生活支援等の社会サービス・ケア ^の 質・量の充実 ^を 図る	
	⑪ 安全・安心 ^を 支える基盤整備	
III 世代の多様性の確保	⑫ 市民の世代の多様性 ^を 増やす	

2 実施主体

健幸まちづくりとは、健幸都市・多摩の実現を目指す取組であり、市民の健康や幸せに繋がる活動はすべて健幸まちづくりに該当します。

健幸まちづくりの実施主体は、行政に限られず、市民、市民団体、事業者、

だいがくとう たちば じっし
大学等がそれぞれの立場で実施しうるものです。

しみん けんこうてき せいかつ おく しゅうい けんこう かん じょうほう つた
市民は、健康的な生活を送ること、周囲に健幸に関する情報を伝えること、
ちいき ささ あ くわ けんこう と く
地域の支え合いに加わることで、健幸まちづくりに取り組むことができます。
しみん みずか けんこうかんり おこな きづ まな え じんせい であ さまざま かだい
市民が自らの健康管理を行い、気付きや学びを得て、人生で出会う様々な課題
を受け止め、対処する力を得るようになることは、けんこうとし じつげん む
第一に求められる要素です。

えぬびーおー しみんかつどう だんたい しみん けんこう ふ かつどう てんかい
NPOや市民活動の団体は、市民の健幸を増やす活動を展開することができます。
また、共に仲間と活動することにより人と人のつながりを深め、増やすと
いう点で、けんこう ひと
いう点で、健幸まちづくりの一つです。

じぎょうしゃ じゅうぎょういん けんこう しえん こきやく けんこう うなが かたち
事業者は、従業員の健幸づくりの支援や、顧客の健幸づくりを促す形で
じぎょう てんかい けんこう じっし
事業を展開することなどにより、健幸まちづくりを実施することができます。
じゅうぎょういん けんこう そしき かつせいか ぎょうせきこうじょう こきやく けんこう ちいきけいざい
従業員の健幸は、組織の活性化や業績向上に、顧客の健幸は地域経済の
かつせいか つな え けんこう じぎょうしゃ めりつ と
活性化に繋がります。健幸まちづくりは事業者にとってもメリットのある
とりくみ い
取組であると言えます。

だいがく けんこう つな けんきゅう じっし けんこう かんれん ちけん はっしん まな きかい
大学は、健幸に繋がる研究の実施、健幸に関連する知見の発信、学びの機会
ていきょう ちいき けんこう きよ
の提供などにより地域の健幸づくりに寄与することができます。

ぎょうせい りーだーしっぷ も しゅたい きょうどう また しゅたい
行政は、リーダーシップを持ってこれらの主体と協働し、又はこれらの主体
しゅたいてき と く じぎょう れんけい けんこう すいしん
が主体的に取り組む事業と連携し、健幸まちづくりを推進します。

3 行政の基本姿勢

(1) 主体性の発揮

けんこう ぎょうせい しみん しみんだんたい じぎょうしゃ だいがくとう しゅたいてき
健幸まちづくりとは、行政、市民、市民団体、事業者、大学等が主体的に、
また れんけい きょうどう じっし ぎょうせい とりくみぜんたい みとお
又はともに連携・協働し実施するものですが、行政は、取組全体を見直し、
かくしゅたい うご ま はたら おこな また じぎょう じっし
各主体の動きを待たず、働きかけを行い、又は事業を実施すること
により、けんこう すいしん
により、健幸まちづくりを推進します。

(2) 行政が直接実施する事業

行政は、都市基盤の整備(事業分類⑪)や介護保険制度の運用(事業分類⑩)など、行政でしか担い得ない取組や、進行する高齢化への対応として重要性の高い、健康管理の必要性の周知(事業分類①)、各主体と協働した地域の見守り、生活支援体制の構築(事業分類⑩)を図ります。

また、多くの市民が健康管理に取り組むことを狙いとして、引続き街中での情報発信に取り組めます。くわえて、デジタルを活用した新たな取組や仕掛けを検討するほか、個人の特性にあわせた健幸づくりに役立つ情報の発信を図ります。

(3) 他主体による活動の側面支援、連携

各主体による健幸まちづくりが有機的に結びつき、効果的に進展するようにネットワークづくりを図る、活動が自立し継続するように団体の法人化や少額ビジネス化を支援するなど、各主体による活動を側面的に支援します。

また、健幸まちづくりの持続性を高めるため、多様な主体による活動が広く展開されるように、主体的に活動する市民、市民団体、事業者、大学等を積極的に探し出し、健幸まちづくりの全体像を広く発信し、連携を模索していきます。

(4) 実施体制

① 担当部署—すべての部署が担当

「健幸まちづくり」は、「第六次多摩市総合計画」に、分野横断的に取り組むべき重点テーマの一つとして盛り込まれています。これまでも、あらゆる部署が行うあらゆる施策・事業の企画立案及び実施において、その主目的として求める効果を低減しない範囲で、健幸都市の実現に寄与することはできないかを検討し、実施してきました。

特に事業分類①、③、⑤から⑨までに示された要素に関する工夫は、幅広い部署で実施可能であり、積極的に検討を行います。また、部署のみでできる取組に限らず、複数の部署が分野横断的に協力することで実施できるような取組も進めています。

取組については、毎年度実施している行政評価の中で、担当事業について

けんこう じぎょうぶんるい がいとう かのうせい けんこうとし じつげん きよど
健幸まちづくり事業分類に該当する可能性や、健幸都市の実現への寄与度を
ふかえ じねんど じぎょう く た きよど たか くふう
振り返り、次年度の事業の組み立てにおいて、寄与度を高める工夫ができな
いかを検討します。

② 部署横断的に連携する

けんこう こうかてき すいしん たいしょう しみん せいかつぜんぱん
健幸まちづくりを効果的に推進するためには、対象となる市民の生活全般
を捉えた働きかけを実施することが重要であることから、関連する部署が
れんけい きょうりよく じっし ひつようふかけつ
連携・協力して実施することが必要不可欠です。
しみん けんこう きょうつう もくてき つね かくにん せつきよくてき たぶしょ
市民の健幸という共通の目的を常に確認し、積極的に他部署と
あい でい あきょうゆう おこな しょかん いけんこうかん おこな じぎょう
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
こうかてき こうりつてき じっし もっと さいてき たいせい もさく きょうりよく
効果的・効率的に実施するために最も適切な体制を模索し、協力していき
ます。

③ 全庁横断的な推進

けんこう かいぎ せいしん かいだい じょうきょう ぜんちょうおうだんてき
経営会議等において、健幸まちづくりの課題・状況を全庁横断的に
きょうゆう けんとう すいしん
共有・検討し、推進します。

④ 選択と集中

けんこう じんるい けいけん しょうしこうれいか ちょうじゅ
健幸まちづくりは、これまで人類が経験したことの少ない少子高齢化・長寿
しゃかい しゃかい りそう かたち あたら ちょうせん
社会における理想を形にする新しい挑戦です。
ちようきてきしや た しみん けんこう きよど さいだいか めぎ
長期的視野に立って、市民の健幸への寄与度を最大化することを目指し、
きそんじぎょう みなお ふく かぎ ぎょうせいしげん こうかてき はいぶん ほか
既存事業の見直しも含め、限りある行政資源の効果的な配分を図ります。

第7 効果検証と改善

1 成果の確認と見直し

本方針に示した方向性や健幸まちづくり事業については、定期的に効果を検証し、見直しを図ります。具体的には、行政評価の中で健幸まちづくり全体及び事業について、成果の確認及び見直しの検討を行います。

2 指標

健幸まちづくり全体の取組の検証・見直しは、次に示す様々な指標の動向を把握することにより行います。個別の健幸まちづくり事業の検証・見直しは、事業実施時に設定した数値目標や期間などに沿って行います。目標の達成状況を把握できる指標があれば適宜追加します。

3つの柱		1 2事業分類	関連指標
I 健幸 的 な 生 活 の 獲 得 支 援	意識 醸成	① 幅広い世代等の心と身体 健康知識・情報を伝える	<ul style="list-style-type: none"> ・食生活、運動習慣、社会的つながり、幸福感に関する市民の意識 ・国民健康保険・介護保険の給付費、生活習慣病治療者数、介護保険認定率 ・65歳健康寿命（東京保健所長会方式（65歳の人の要支援1・要介護2の認定を受けた年齢を平均的に示すもの）） ・自治会、自主防災組織等自治組織への加入状況 ・子どもの自己肯定感、社会活動への参画状況 ・健幸的な生活を促す環境に関する市民の意識
		② 人生を輝かせる死生観の獲得	
	環境 づくり	③ 身体的な活動量を増やす	
		④ 健康的な食事を促す・支える	
		⑤ 学びの機会をつくる	
		⑥ 市民の役割をつくる	
		⑦ 市民が集う機会をつくる	
		⑧ 人と人のつながりをつくる	
		⑨ 一人ひとりの個性や背景を大切に、多様性を尊重する	
II 安全・安心な くらしの確保	⑩ 医療、介護、生活支援等の社会サービス・ケアの質・量の充実	<ul style="list-style-type: none"> ・在宅医療介護、見守り体制、生活支援に関する市民の意識 	

	はか を図る	
	⑪ 安全・安心を支える基盤整備 <small>あんぜん あんしん ささ きばんせいび</small>	・暮らしの安全・安心に関する 市民の意識 <small>く らし あんぜん あんしん かん しみん いしき</small>
Ⅲ世代の多様性 の確保 <small>せだい たようせい かくほ</small>	⑫ 市民の世代の多様性を増やす <small>しみん せだい たようせい ます</small>	・市民の世代構成 <small>しみん せだいこうせい</small>