



# 多摩市健幸まちづくり 基本方針

～健幸都市・多摩の創造に向けた、まちぐるみの取り組みの基本方針～

平成 29 年 3 月

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.....	5
1 健幸.....	5
(1) 健康.....	5
(2) 幸せ.....	5
2 健幸都市.....	5
3 健幸まちづくり.....	5
4 多摩市健幸都市宣言.....	5
第4 健幸まちづくりの体系.....	6
1 健幸を実現する要素.....	6
(1) 健康を実現する要素.....	6
(2) 幸せを実現する要素.....	6
(3) 健幸の実現のための市民の参画.....	6
2 健幸まちづくりの体系—3つの柱.....	7
I. 健幸的な生活の獲得支援.....	7
(1) 意識啓発.....	8
(2) 「健幸的な生活」を实践しやすい環境づくり.....	9
II. 暮らしの安全・安心.....	9
(1) 多摩市版地域包括ケアシステム.....	9
(2) 安全・安心を支える基盤整備.....	10
III. 世代の多様性を増やす.....	11
(1) 子育てしやすい環境の充実.....	11
(2) 持続発展教育・ESD教育の推進.....	11
第5 健幸まちづくりの展開方針.....	12
1 多摩市の魅力活用.....	12
2 市民の潜在力を引き出す.....	12
第6 健幸まちづくり事業.....	13
1 事業分類.....	13
2 実施主体.....	13
3 行政の基本姿勢.....	14
(1) 主体性の発揮.....	14
(2) 行政が直接実施する事業.....	14
(3) 他主体による活動の側面支援、連携.....	14
(4) 実施体制.....	15
第7 効果検証と改善.....	16
1 成果の確認と見直し.....	16
2 指標.....	16

# 多摩市健幸まちづくり基本方針

～健幸都市・多摩の創造に向けた、まちぐるみの取り組みの基本方針～

## はじめに

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、健康と幸せを獲得しやすい環境を整えていく取り組みです。

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。

健幸まちづくりの実施主体は、行政に限られず、市民、NPO、団体、事業者、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て、今般、「多摩市健幸まちづくり基本方針」を定め、健幸まちづくりの全体像と行政における取り組み方針を示します。

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、事業やこの基本方針について、定期的に必要な見直しを行い、最も効果的・効率的な手法を模索し、世界に誇れる健幸都市を目指します。

## 第1 健幸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歳を超えた今、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り組みを、「健幸都市（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。

## 第2 健幸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40年以上が経過した現在、当時大量入居した団塊の世代が高齢化する一方で、若い世代の流入が一定程度に留まっていることから、今後更に急速に高齢化が進展すると予測されています。

健幸都市・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の急増への備えであり、実現した健幸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。

健幸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。

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。

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、「第五次多摩市総合計画・第2期基本計画」に示された「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り組みです。

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、NPO、団体、事業者、大学等が主体的に、又は、ともに連携・協働し、つくっていく取り組みです。

### 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 健幸まちづくりの体系

### 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。

市民の健幸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、自分自身を健幸にする
- ・ 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. 暮らしの安全・安心
- III. 世代の多様性を増やす

### 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。

人生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 人生の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 ／健康基礎知識・技能（栄養知識、調理技能、歯磨き）を身に付ける	<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 45%;"> <p>&lt;健&gt;</p> <p>食 運動</p> <p>メタボ対策</p> <p>1日8000歩程度</p> <p>筋力維持も重要</p> <p>フレイル※対策</p> <p>しっかり食べる・口腔ケア</p> </div> <div style="width: 45%;"> <p>&lt;幸&gt;</p> <p>学び・人との交流</p> <p>主体的に行動（人生の最期も自己決定）</p> <p>自己肯定感</p> <p>社会参加の維持</p> </div> </div>
20 ～39	自立期	健幸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	彩り豊かな人生の素地作り ／ライフプランニング、地域に関わる	
60 ～74	人生再構築期 ↓	健幸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	健幸長寿を享受する ／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	

※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。

健幸的な生活の獲得支援は、市民の意識に働きかける「意識啓発」と「健幸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<sup>※1</sup>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<sup>※2</sup>に繋がる情報発信に取り組みます。

---

### ※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、

- ・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）

が明らかとなってきています。

---

### ※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（QOD: Quality Of Death）を追及することは、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。

## II. 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、引きこもり対策、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。

### **(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。

多摩市には趣味等につながった「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。

---

#### **※ 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。

### III. 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) 持続発展教育・ESD教育の推進

多摩市では、人格の発達や自律心、責任感などの人間性を育む ESD 教育に取り組んでいます。ESD 教育を推進し、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。

## 第5 健幸まちづくりの展開方針

### 1 多摩市の魅力活用

多摩市は緑豊かで、歴史や文化などの見所も多く、また、歩行者専用道路や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 市民の潜在力を引き出す

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。また、まだ地域活動に踏み出していない市民も、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引き出し、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めます。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 11 に分類します。

11 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		11事業分類
I 健幸的な生活	意識 啓発	① 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
II 暮らしの 安全・安心	⑨ 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	
	⑩ 安全・安心を支える基盤整備	
III 世代の多様性	⑪ 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り組みであり、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、NPO、団体、事業者、大学等がそれぞれの立場で実施しうるものです。

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、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。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、健幸都市の実現に向けて、第一に求められる要素です。

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、健幸まちづくりの一つです。

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。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取り組みであると言えます。

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。

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**

健幸まちづくりとは、行政、市民、NPO、団体、事業者、大学等が主体的に、又はともに連携・協働し実施するものですが、行政は、取り組み全体を見通し、各主体の動きを待つだけでなく、働きかけを行い、又は事業を実施することにより、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⑩）や介護保険制度の運用（事業分類⑨）など、行政でしか担い得ない取り組みや、急速な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⑨）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、IT活用、街中の情報発信に取り組むとともに、健幸まちづくりの全体像や個人の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あい、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、NPO、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 担当部署一すべての部署が担当**

「健幸都市・多摩の創造」は、「第五次多摩市総合計画・第2期基本計画」に、すべての施策を貫く取り組みの方向性として盛り込まれています。したがって、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ます。

特に事業分類①、③、⑤から⑧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。具体的には、各部署で健幸まちづくりに関する取り組みを宣言するとともに、毎年度実施している行政評価の中で、担当事業について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**

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、関連する部署が連携・協力して実施することが必要不可欠です。

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**

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共有・検討し、推進します。

##### **④ 選択と集中**

健幸まちづくりは、これまで人類が経験したことのない少子高齢化・長寿社会における理想を形にする新しい挑戦です。

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、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

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

また、「第五次多摩市総合計画・第2期基本計画」の改定時に、本方針についての改定等の検討を行います。

### 2 指標

健幸まちづくり全体の取り組みの検証・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 1 事業分類	関連指標
I 健幸的な生活	意識啓発	① 健康知識・情報を伝える	<ul style="list-style-type: none"> <li>・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</li> <li>・国民健康保険・介護保険の保険給付費、生活習慣病治療者数、介護保険認定率</li> <li>・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））</li> <li>・自治会、自主防災組織等自治組織への加入状況</li> <li>・子どもの自己肯定感、社会活動への参画状況</li> <li>・健幸的な生活を促す環境に関する市民の意識</li> </ul>
		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	
II 暮らしの安全・安心		⑨ 医療、介護、生活支援等の社会サービス・ケアの質・量の充実に図る	<ul style="list-style-type: none"> <li>・在宅医療介護、見守り体制、生活支援に関する市民の意識</li> </ul>

	⑩ 安全・安心を支える基盤整備	・暮らしの安全・安心に関する 市民の意識
Ⅲ世代の多様性	⑪ 市民の世代の多様性を増やす	・市民の世代構成

印刷物番号
-------

28-55
-------

多摩市健幸まちづくり基本方針

～健幸都市・多摩の創造に向けた、まちぐるみの取り組みの基本方針～

平成 29 年 3 月発行      販売価格 60 円

発行 多摩市

編集 多摩市健康福祉部健幸まちづくり推進室

〒206-8666 多摩市関戸6-12-1

電話 042(375)8111(代表)

