

世界最高健康都市構想 世界最高健康都市構想実現プラン

案

平成23年 月



佐 久 市

第一章 世界最高健康都市構想

I 世界最高健康都市構想の策定にあたって

1 健康であることの重要性

(1) 健康に関する市民の姿

近年、私たちの周りには健康に関する様々な情報が溢れています。例えば、メタボリックシンドローム（メタボ）が人々の話題になり、数多くのサプリメントが販売され利用されているなど、「健康」は、多くの市民にとって関心事であり、自分の生活に注意して健康づくりを実践しています。佐久市においても、様々な保健指導や病気の予防啓発などの支援を行って健康づくりを推進するとともに、充実した地域医療の確保に努めています。

しかし、「病気じゃないけど、どことなく身体が重い」、「気が滅入って、なかなか疲れが取れない」という声を聞き、寝付けない、逆に寝起きが悪い、便秘気味といった状態が続くなど、病院に行くほどではないが、どこか調子が悪いという市民もいます。

また、「健康」は、あまりにも普遍のことであり、病気になった時以外は健康に関心がなく、不規則な生活やバランスの悪い食生活を送っている市民や、家事・仕事の機械化や自動車の普及などにより身体を動かす機会が少なく、運動の少ない市民もいます。

(2) 自分らしい人生のための健康

人は、体調が悪いと不機嫌になりますし、病気やケガには痛みや苦しみが伴います。さらに、自らの健康に問題や不安を感じると、考えが否定的になったり、行動が消極的になったりします。

健康であれば、日々の生活に主体性が生まれ、目的を持つことができ、いきいきとした楽しい暮らしや笑顔あふれる毎日を過ごせ、「自分は幸せ」と感じる事が

できます。

市民一人ひとりが、自分らしい人生を送るために、健康を維持し増進する必要があります。

2 健康を支える仕組みの必要性

(1) 私たちを取り巻く環境

今、私たちを取り巻く環境や状況は、目まぐるしく、そして大きく変化しています。

あらゆる分野でのグローバル化やボーダーレス化が進む中、人口減少・少子高齢化時代への移行によって成長型社会は終焉を迎え、様々な場面で仕組みの多様化や価値観の変革が迫られ、人口減少・少子高齢化を前提とした社会経済システムの転換が求められています。

また、経済状況を見ると、日本を直撃したリーマンショック後の危機的状況は克服してきましたが、海外経済の不透明化や先行き慎重化もあり、経済情勢は下振れリスクの増大と不確実性の高まりによって低迷しており、雇用情勢は依然として厳しい状況が続いています。

平成23年3月11日には、千年に一度の規模と言われる東日本大震災が発生し、津波や原子力発電所事故などにより多大な犠牲と甚大な被害をもたらしました。液状化現象や地盤沈下、各種ライフラインの寸断、電力供給不足や放射性物質の放出など、全国規模での混乱をまねいています。

(2) 発生する様々な課題

私たちを取り巻く環境や状況の変化は、同時に様々な課題を発生させています。

人口減少などによる社会的つながりや人間関係の希薄化の進行、全国的な医師不足による地域医療崩壊の危機、低迷する経済情勢、雇用喪失やリストラなど、将来への不安が指摘され、市民の生活不安やストレスはますます増大しています。新たな社会問題として、家庭内暴力やひきこもりが発生し、また、平成18年に制定された自殺対策基本法に基づく対策が進められていますが、自殺者は年間3万人を超えていて、厳しい状況が続いています。

さらに、東日本大震災による未曾有の被害は、被災地の人々だけの問題ではなく、私たち一人ひとりの身体やところに影響を与える問題となっており、十分なケアの実施、水や食品等の放射能汚染への不安感の払拭、エネルギーの確保、市民生活の安全・安心の確保など、様々な分野での対応や新しい視点での施策展開が求められています。

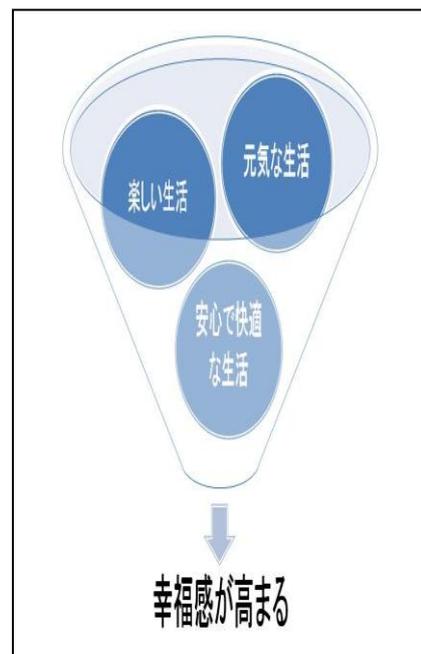
(3) 健康を支えるために

発生している様々な課題について、健康の観点から見てみると、様々な要因が複雑に絡み合い、個人の努力だけで解決することは難しい状況であり、また、「健康は、保健や医療の分野に関係するもの」といった認識が市民の間にはありますが、特定分野の解決だけでなく、全ての課題に対応する必要があります。

「健康でありたい」ということは全ての市民に共通する願いであり、佐久市では市民の健康を高めるため、様々な保健指導や病気の予防啓発などを行うとともに、佐久地域では充実した地域医療が提供されています。

しかし、今までの健康より更に高い水準の健康を目指し、世界でもトップクラスの健康都市を実現するためには、市民の身体的な健康を更に高めることはもちろんですが、同時に、こころの健康や市民を取り巻く環境を健やかにする必要があります。

そして、市民一人ひとりが健康を維持し、増進するための条件を地域社会全体で整え、健康を支える仕組みを作っていく必要があります。



3 市民の願い

佐久市において行った「平成22年第一次佐久市総合計画後期基本計画策定及び市の取り組みへの満足度・重要度に関する市民アンケート調査」の結果を見てみると、「佐久市を住みやすいまちだと思うか」との質問では、「とても住みやすい」、「ど

「どちらかといえば住みやすい」との回答率が、合わせて78.3%あり、前回調査より15.3ポイント上昇していて、市民の「住みやすさ感」は増加しています。

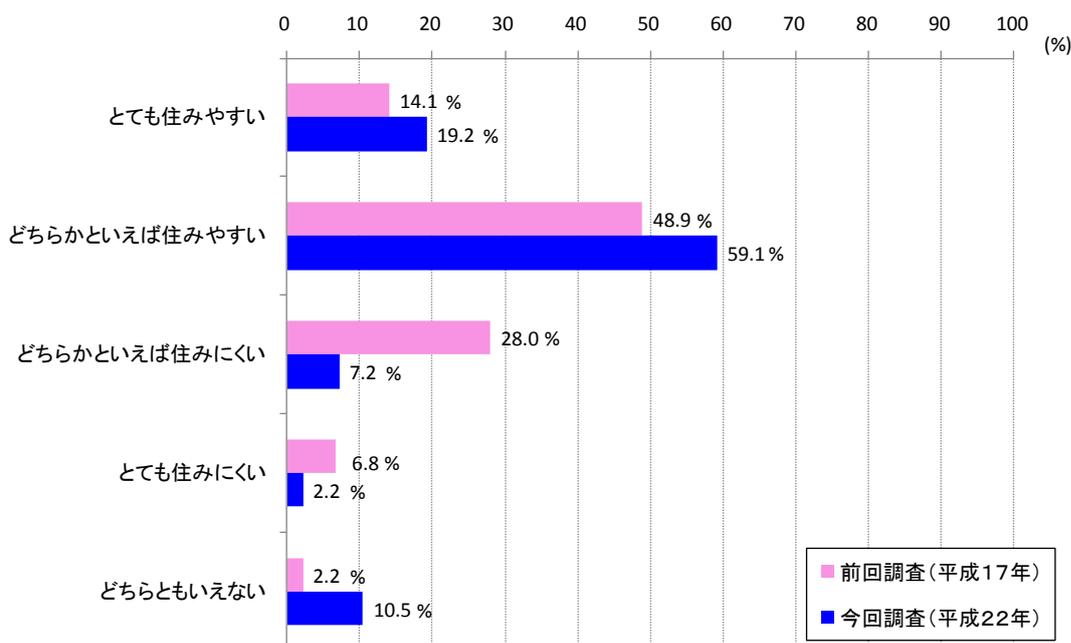
次に、「佐久市が将来どのようなまちになってほしいか」との質問では、「保健・医療・福祉が充実した健康長寿のまち」との回答が第1位で、回答率が53.6%と半数を超えており、第2位の回答を大きく引き離しています。また、前回調査よりも12ポイント高まっていて、市民の関心も高くなっています。

施策分野別の満足度と重要度を見てみると、保健・医療・福祉の施策分野では、満足、やや満足の回答が合計で37.1%と中位であり、重要、やや重要な回答が合計で80.5%と第2位になっています。

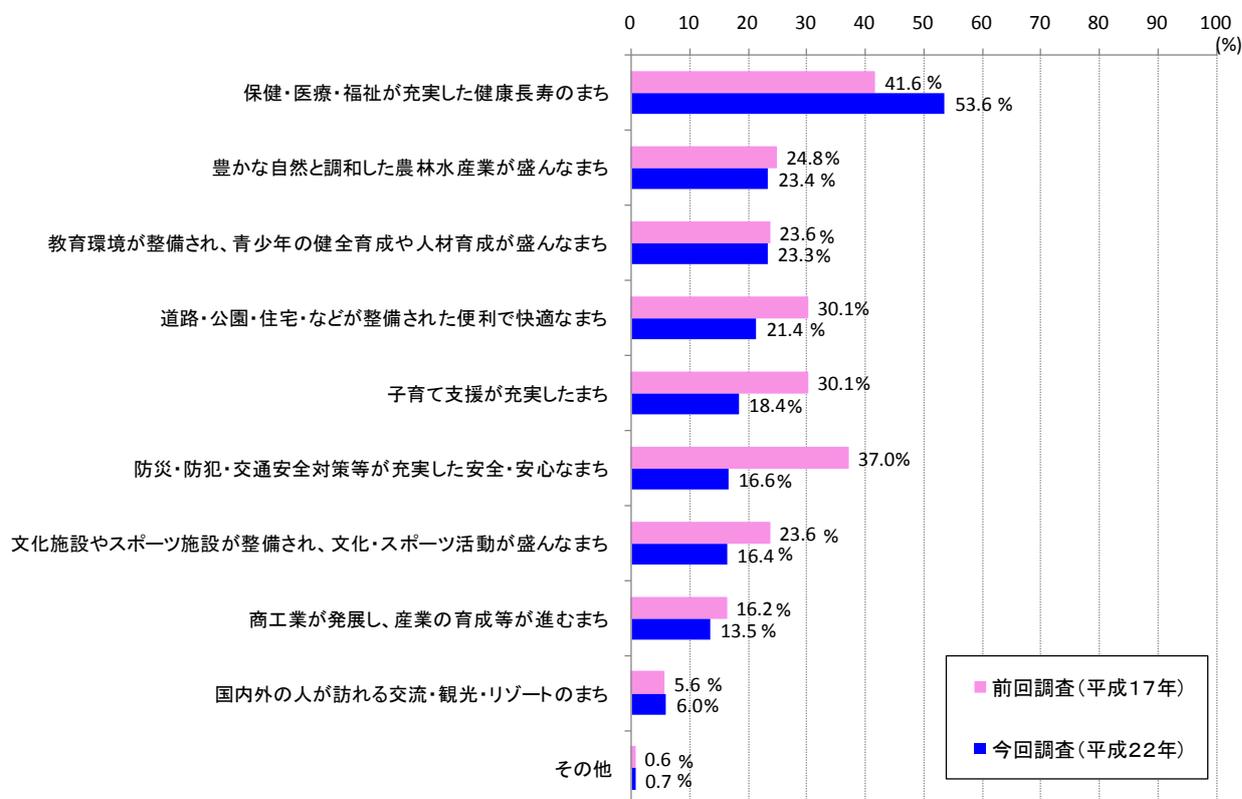
このことから、市民は、「将来の佐久市は、もっと健康なまちになってほしい」と願い、施策間の比較結果として、「健康分野の施策は重要」と考えていることがわかります。

さらに、「健康で長生きできるまちづくりのため、今後どのような施策に力を入れて取り組む必要があるか」との質問では、「市立病院や民間の医療施設・体制の整備充実」との回答が32.8%で第1位となっており、「認知症・寝たきりの予防などの高齢者保健・福祉の充実」の回答が28.8%、「老人ホームなどの老人福祉拠点施設の整備・充実」の回答が28.1%、「生活習慣病予防のための各種検診や保健相談などの充実」の回答が22.8%と続いています。

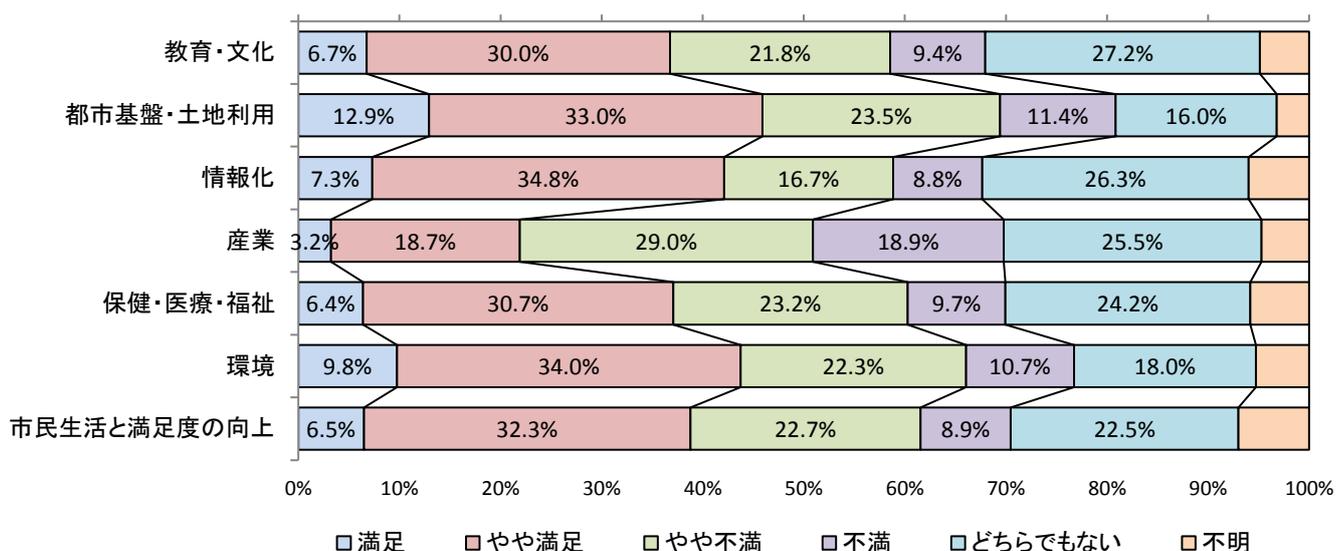
■佐久市を住みやすいまちだと思いますか。



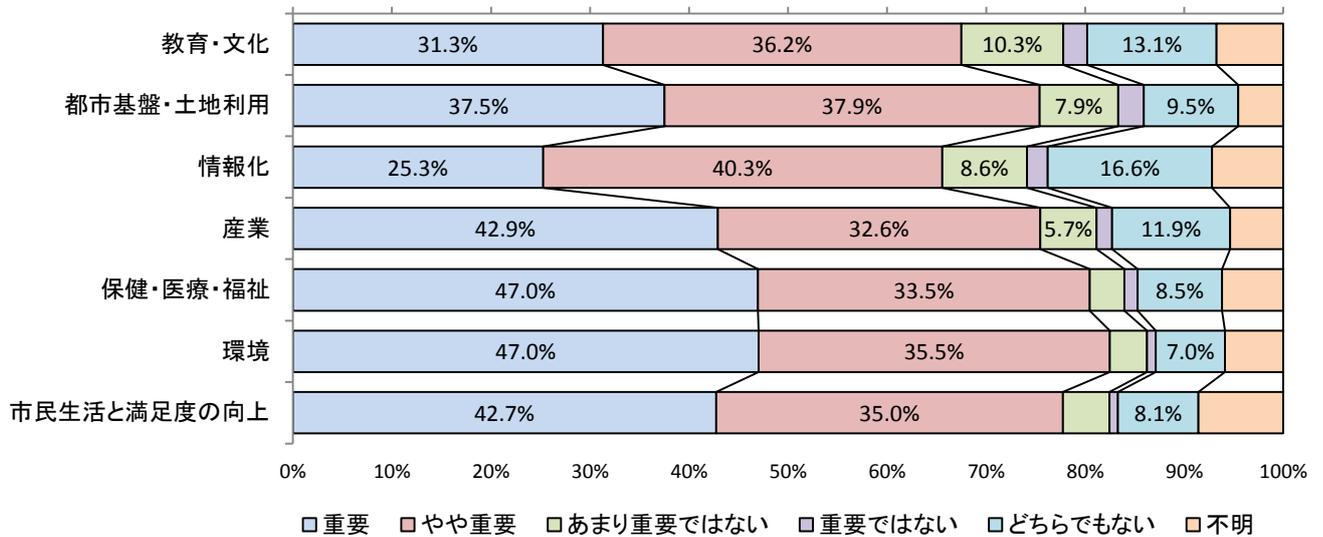
■佐久市が将来どのようなまちになってほしいとお考えですか。



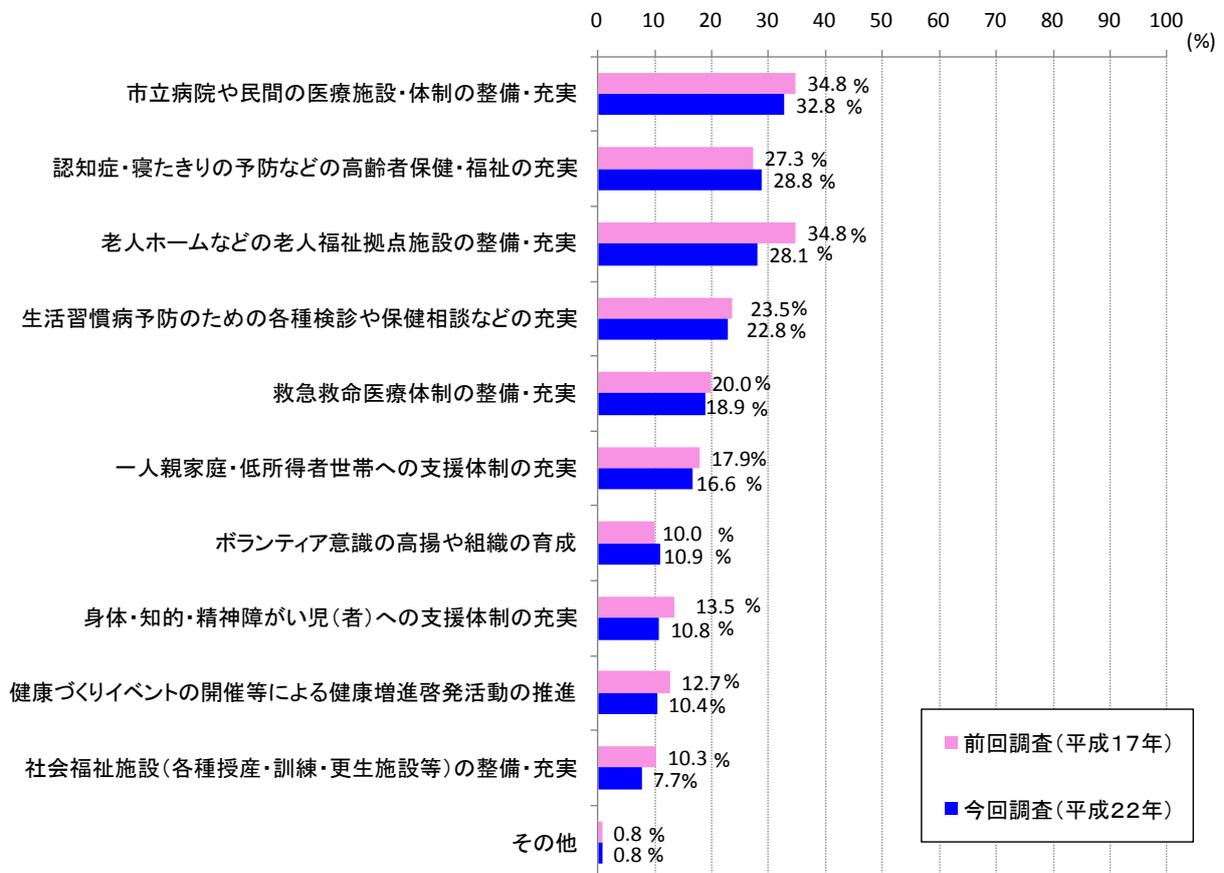
■施策の分野別満足度



■施策の分野別重要度



■市民全てが健康で長生きできるまちづくりを進めるため、佐久市では今後どのような施策に力を入れて取り組む必要があるとお考えですか。



II 佐久市が持つ世界最高健康都市に向けた素地

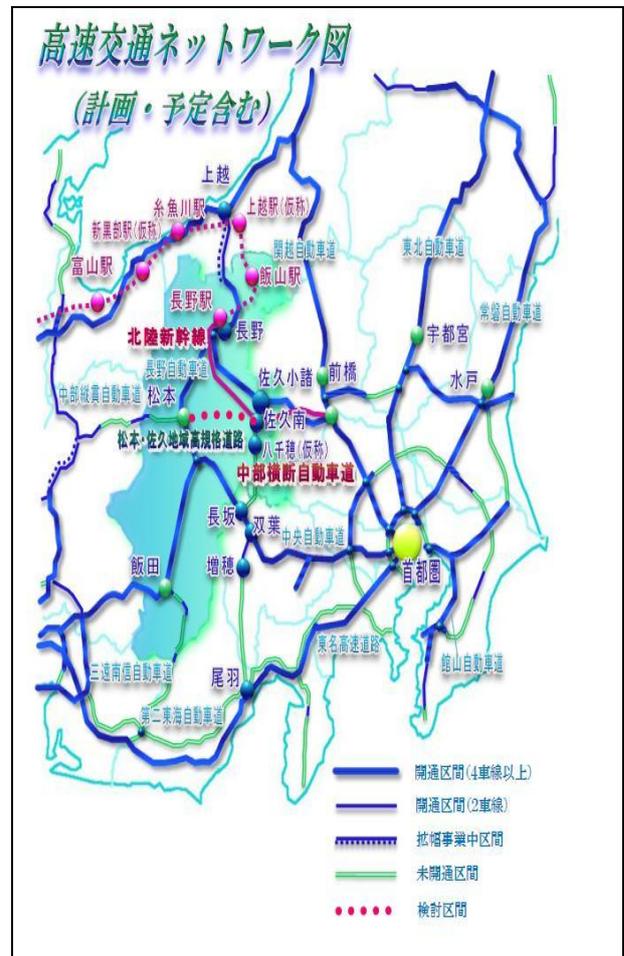
1 地理的な優位性と高速交通網の整備

佐久市は、本州のほぼ中央、長野県の東部（東信地域）、県下4つの平の一つである佐久平に位置し、五街道のひとつとして整備された中山道が通り、佐久甲州街道と合わせて交通の要衝にありました。

現在は、石川県金沢市までの整備が進む長野新幹線や首都圏と日本海を結ぶ上信越自動車道が整備され、そして、太平洋圏と日本海圏を連結し、関東大環状連携軸を構成する中部横断自動車道の整備も進んでいることから、佐久市は、長野新幹線、上信越自動車道・中部横断自動車道が会い、首都圏・日本海圏・太平洋圏を結ぶ交通の要衝の地となっています。

この地域連携軸の結節点であるという佐久市の持つ地理・交通の優位性を生かし、人・モノ・情報が集う経済圏の拠点、また、文化・スポーツなどによって様々な地域の人々が集い交流する拠点づくりを目指し、賑わいと活力、未来に繋げる躍動感あふれるまちづくりを推進しています。

実際、高速交通網を利用し首都圏等へ通勤通学をする市民も増えていきますし、週末にクライנגルテンや森の里親として定期的に訪れる方もいます。また、「空き家バンクおいでなんし佐久」も人気を集めていて、佐久市の地理的な位置の優位性や交通の利便性を大きな要因として人口はわずかに増加傾向にあります。



《佐久市の人口》

単位：世帯、人

年次	世帯数	人 口			
		総数	年少人口 (～14歳)	生産年齢人口 (15歳～64歳)	老年人口 (65歳～)
平成7年	32,483	97,813	16,597	61,041	20,175
平成12年	33,836	100,016	16,000	61,443	22,573
平成17年	35,362	100,462	15,164	60,881	24,416
平成22年	37,052	100,575	—	—	—

*国勢調査より。各年10月1日現在。ただし、平成12年以前は旧市町村の数値を合算。

*平成17年以前の数値は確定値、平成22年の数値は速報値。

2 適した自然条件と恵みの豊かさ

佐久市は、北に浅間山、南に八ヶ岳をのぞみ、蓼科山・双子山（八ヶ岳中信高原国定公園）、荒船山（妙義荒船佐久高原国定公園）に囲まれた盆地にあり、千曲川が中央を南北に貫流しています。



面積は423.99k㎡あり、そのうち山林面積は40.1%を、自然公園面積は10.5%を占め、千曲川とその支流が流れ豊かな水辺空間を醸し出していて、雄大な山並に抱かれた水と緑がきらめく美しい高原都市です。

標高は、市役所位置で692mあり、四季や昼夜における気温の較差が大きく、降水量は少ないなど、典型的な内陸性気候を示す高燥冷涼地で、年間を通して晴天率が高く、国内でも有数の日照時間が多い地域となっています。

肥沃な土地が広がり、豊かな水に恵まれていることから、昔から良質米の産地で、気候を生かした野菜、花き、果樹の生産も盛んに行われ、市街地や住宅地の周辺にも優良な農地があって、安全でおいしい農産物が作られています。

身近なところに豊かな水と緑の自然があり、安らぎや潤い、癒しといった自然の恩恵を得て生活を送っています。

《地目別土地面積》

単位：k m²

総面積	田	畑	宅地	山林	原野	その他
423.99	45.41	42.49	23.58	170.20	27.82	114.49

*固定資産税概要調査より。平成23年1月1日現在。

《自然公園面積等》

単位：k m²

総面積	林野面積	自然公園面積	自然公園面積割合	可住地面積	可住地面積割合
423.99	109.81	44.60	10.5%	157.58	37.2%

*長野県の統計情報より。

《気象状況》

年次	気温（℃）			年間降水量 （mm）	年間日照時間 （時間）
	年平均	最高	最低		
平成18年	10.8	33.3	-13.3	1,222	1,824.5
平成19年	11.1	35.1	-11.1	1,040	2,029.9
平成20年	10.7	35.1	-13.1	994	1,963.3
平成21年	10.9	33.6	-13.5	834	2,009.9
平成22年	11.3	35.5	-13.2	1,210	2,084.7

*気象庁の気象統計情報より。

3 特色ある保健予防施策の展開

佐久市は、これまでも、「自分の健康は自分でつくる」を理念に、様々な保健活動を推進してきました。

また、平成17年に「佐久市健康づくり21計画」を策定し、「みんなが生涯現役で住みよい健康長寿のまちの形成」を基本理念に、楽しく生活しながら実践できる持続可能な健康づくりを推進してきました。

その計画では、健康観・感を中心とした「生活習慣」や「生活環境」を重視し、楽しく生活しながら実践できる持続可能な健康づくりに取り組んでおり、生活習慣

を形成する三大要素である栄養・食生活、運動、休養を基調にして、生活習慣病予防の啓発、健康づくりの推進講座、介護予防事業として転倒骨折予防教室、温泉施設を活用した「はつらつ水中ウォーク」などの事業を展開しています。また、生活習慣病の危険因子である「たばこ（喫煙）」、「アルコール（飲酒）」の減少に加え、生活の質を確保するための基礎となる「歯（口腔）」の健康についても重視して取り組みを進めています。

特に、佐久市の自然や環境を生かし、地元資源を使った健康づくりをシンボル事業としていて、里山を使った健康づくり（森林浴）、名所旧跡を巡るウォーキング、市内に多くある温泉施設での温泉浴、家庭菜園や畑を活用した健康づくりの紹介と啓発に努めています。さらに地元食材を使った長寿食、運動、自然環境を生かした総合的な健康づくり事業も実施しています。

また、思春期から母性・父性を育む体験事業にも取り組んでいるほか、健やかな乳幼児期が過ごせるよう、子どものみならず親の健康管理にも着目した母子保健指導の充実を図り、親子が心身共に成長できる環境づくりを推進しています。

一方、健康づくりには「自らの健康は自らつくる」という積極的な取り組み（自助）が大切ですが、個人の努力だけでは限界があることも事実です。そのためには、それぞれの人々がお互いを支えあう仕組み（共助）が重要なことから、仲間づくりや地域コミュニティを形成する活動についても積極的に支援しています。

その成果として、佐久市は、「一人当たりの医療費が低い」、「長生きの高齢者が多い」、「新生児・乳幼児死亡率が低い」、といった状況にあります。

《一人当たり医療費の状況》

単位：円

年度	国保医療費			老人医療費・後期高齢者医療費		
	国	長野県	佐久市	国	長野県	佐久市
平成17年度	382,034	364,892	344,172	821,403	672,853	652,048
平成18年度	385,135	369,027	342,949	832,373	687,128	658,665
平成19年度	403,379	386,626	363,209	869,604	715,564	710,877
平成20年度	278,848	258,398	242,939	865,146	721,989	695,848
平成21年度	286,786	263,982	248,783	882,111	745,111	704,487

* 国保医療費は、国民健康保険中央会の国民健康保険の実態及び長野県国保連合会作成資料より。

* 老人医療費・後期高齢者医療費は、厚生労働省の後期高齢者医療事業年報及び長野

県後期高齢者医療年報より。

* 老人医療費・後期高齢者医療費は、平成 19 年度までは老人保健制度、平成 20 年度からは後期高齢者医療保険制度に係るもの。

《元気な高齢者の状況》

	国		長野県		佐久市	
平均寿命（男・女）	78.8 歳	85.8 歳	79.4 歳	86.5 歳	79.9 歳	86.1 歳
百歳以上人口/10 万人	31.68 人		41.54 人		44.57 人	
高齢者就業率	21.1%		29.9%		28.9%	

* 平均寿命は、国・県は厚生労働省の平成 17 年都道府県別生命表、佐久市は平成 17 年国勢調査より。

* 百歳以上人口は、厚生労働省の平成 21 年百歳以上高齢者等についてより。

* 高齢者就業率は、平成 17 年国勢調査より。

《新生児・乳児の状況》

	国	長野県	佐久市
新生児死亡率	1.3	1.0	0.0
乳児死亡率	2.6	1.9	1.2

* 平成 19 年人口動態統計より。

* 新生児死亡率は、出生千対 生後 4 週未満の死亡。

* 乳児死亡率は、出生千対 生後 1 年未満の死亡。

4 市民による地域活動の実績

佐久市は、昭和 30 年代に脳卒中の死亡率が全国 1 位という状況にありましたが、昭和 46 年の保健指導員制度発足以来、地域と一体となった保健予防活動の展開により、現在では「健康長寿のまち」として全国から注目されています。

この「保健指導員」は、地区からの推薦により市が委嘱をしており、平成 23 年度は 709 名の皆さんに委嘱し、制度が発足以来、平成 23 年 3 月末現在で約 25,300 人の市民が経験者となっています。保健指導員は、地域の健康問題

の発見者であり、保健事業推進のリーダーでもあります。そして、地域と行政を結ぶパイプ役としての幅広い活動は、佐久市の健康長寿の礎を築いてきたと言えます。

現在は、健康に関する研修を積み、自分自身の健康増進のほか、家族の健康、更には、地域の健康のため、地区内住民の生活習慣の見直しや地区自主活動の実践など、健康づくりの大きな役割を担っています。

市民による地域活動は、保健補導員以外にも行われており、地域でネットワークが作られ、地域の人々による支え合いも盛んに取り組まれています。

「食生活改善推進協議会」は、減塩料理や生活習慣病予防のための食など、健康に良い食生活の普及や子どもから高齢者までの各世代の食育推進活動により市民の食生活改善の輪を広げており、食育の分野から健康づくりの一翼を担うという重要な役割を果たしています。

今も学習会を重ねていて、近所の人を誘って市民の食生活の改善の輪を広げ、ぴんころカルタを活用して地元食材を利用した料理や減塩食の啓発を進めるなど、食の面から様々な活動に取り組んでいます。



「お達者応援団」は、地域の高齢者が住み慣れた地域で暮らし続けることができるよう、地域に住む市民自身が自発的に地域の高齢者を支えあう活動を行っています。中には元気な高齢者が、介護予防を必要とする高齢者を支援することもあり、お達者応援団に参加する人自身の生きがいづくりや仲間づくりにも役立っていて、「いきいきサロン」など、地域ごとに特徴ある活動が展開されています。

5 健全な市民のライフスタイル

佐久市民のライフスタイルを見ると、就業率は国より高く、特に女性就業率と高齢者就業率は高いポイントとなっています。また、持家率や2世代、3世代で住む世帯の割合も高くなっています。これらから、「佐久市民は、大家族の中でそれぞれが役割を持ち、仕事を持ちながら日々の生活を送っている」と言えます。更に、合計特殊出生率も国や県より高い状況にあります。

一方、生涯学習や公民館などは、年間500を超える講座、学級が開催されてい

て、これらの講座や学級には多くの市民が参加し、笑顔あふれ、にぎやかに受講されています。また、図書館の本の貸出数も、毎年継続して増加しています。



その外、スポーツ教室やスポーツ大会も数多く開かれていて、市民主催による教室や大会も多く見受けられます。特にマレットゴルフなどは、市民主催で頻繁に大会が開催されていて、地域交流を促進するための一翼も担っています。

埼玉県立大学と(社)長野県世論調査協会によって「健康とライフスタイル」調査が行われましたが、その結果を見ると、「佐久市民は、持病により定期的に医療機関を利用している人が他の市より多いが、健康状態は良く、そして、生きがいを持っている人が多い」といった市民の姿が示されています。

《就業率の状況》

	国	長野県	佐久市
就業率	58.2%	61.3%	59.0%
女性就業率	46.2%	51.1%	48.3%
高齢者就業率	21.1%	29.9%	28.9%
持家率	62.1%	71.1%	74.5%
1世帯当たり人員	2.55人	2.77人	2.78人

*平成17年国勢調査より。

《合計特殊出生率の経過》

年次	国	長野県	佐久市
平成7年	1.42	1.64	1.77
平成12年	1.36	1.59	1.55
平成17年	1.26	1.46	1.42
平成18年	1.32	1.44	1.59
平成19年	1.34	1.47	1.58
平成20年	1.37	1.45	1.53
平成21年	1.37	1.43	1.53

*厚生労働省の人口動態統計より。ただし、佐久市の平成7年と平成12年は、旧佐久市の数値

《教室への参加等の状況》

年度	図書館貸出状況（冊数）		スポーツ教室参加者数（人）	
	総数	内児童書	男	女
平成 17 年度	378,522	173,218	315	534
平成 18 年度	413,850	189,582	293	479
平成 19 年度	420,046	194,992	172	454
平成 20 年度	458,384	206,597	227	428
平成 21 年度	491,903	219,233	197	388
平成 22 年度	531,901	244,272	205	412

* 図書館貸出状況は、中央図書館による集計より。

* スポーツ教室参加者数は、体育課による集計より。

6 充実した地域医療

佐久市の医療供給環境は、地域中核病院である「浅間総合病院」と公的医療機関である「JA 長野厚生連佐久総合病院」と「川西赤十字病院」を始めとした医療機関があり、病病連携や病診連携などにより、充実した地域医療を展開しています。特に、近年多くの地域で課題となっている、平日夜間診療や休日診療の確保に関しては、「佐久地域平日夜間急病診療センター」、「佐久地域休日小児科急病診療センター」、「在宅当番医制」、「休日救急歯科診療所」を佐久医師会、佐久歯科医師会などの協力を得て開設・実施しています。

更に、佐久総合病院看護専門学校や信州短期大学介護福祉学科などのほか、平成 20 年 4 月に佐久大学看護学部が開設されたことにより、人材育成の機能が充実するとともに、地域医療機関や地域社会との連携により、医療・福祉・保健の各分野の発展に寄与することが期待されており、現在、佐久市の医療供給環境は恵まれた状況にあります。

しかしながら、全国各地では、深刻な医師不足によって地域中核病院等の診療体制が縮小されたり、救急搬送の受け入れができない状況が生まれています。また、コンビニ受診と呼ばれる安易な受診や過度な診療の要求が、地域住民の無理解やモ

ラル低下から起こり、安定的で継続的な医療提供体制が成り立たなくなる事態が引き起こされるなど、いわゆる「医療崩壊」が問題化しています。

このような全国的な動きは、佐久地域にも影響を及ぼしつつあり、また、今後、高齢化の一層の進展による医療需要の増大、より高度で専門的な医療供給の要求、不足する診療科の医師確保、診療圏の拡大などの課題に対応する必要があります。

医療には、初期治療～入院治療～高度・専門的な医療といった階層的な機能と、急性期～回復期～維持期～在宅医療の流れに応じた機能があり、佐久市では、将来にわたって高いレベルの医療を安定的に提供するため、地域完結型の医療供給体制構築に向けた支援を積極的に進めています。

一方、地域医療の面から佐久市を見てみると、地域を挙げて住民の健康を支援する活動が盛んなことから、健康な高齢者が多く、在宅療養が可能な環境も整備されていて、他の地域からは「佐久は地域医療先進エリア」と言われています。これは、病院や地域・行政が一体となり、地域の中で疾病の予防、より健康でいるための健康教育、医療と継ぎ目なく提供される福祉などを推し進めてきた結果であり、更に充実を図り、継続する必要があります。

《保健や医療の状況》

	国	長野県	佐久市
病床数/10万人	1,256.0床	1,192.0床	1,599.4床
医師数/10万人	224.5人	205.0人	289.2人
歯科医師数/10万人	77.9人	75.6人	73.1人
看護師数/10万人	687.0人	785.2人	1253.0人
保健師数/10万人	34.0人	58.5人	51.0人
助産師数/10万人	21.8人	28.9人	29.9人(佐久地域)

*病床数は、厚生労働省の平成21年医療施設(動態調査)より。

*医師数・歯科医師数は、厚生労働省の平成20年医師・歯科医師・薬剤師調査より。

*看護師数・保健師数・助産師数は、厚生労働省の平成20年衛生行政報告例より。

Ⅲ 世界最高健康都市の基本理念

1 健康都市の姿

(1) 健康な市民の姿

「健康な市民」とは、どのような人や姿を言うのでしょうか。

世界保健機構（WHO）は、その憲章前文の中で「健康」を「完全な肉体的、精神的及び社会的福祉の状態であり、単に疾患又は病弱の存在しないことではない（昭和26年官報掲載の訳。原文は“Health is a state of complete physical, mental and social well-being and not merely the absence of disease or infirmity”。）」と定義しています。これは、「身体が健全で、心の豊かさがあり、家族・地域・職場などに豊かな人間関係があり、精神的にも安定している状態」が「健康」と言い換えることができます。

佐久市が目指す「健康な市民」とは、市民一人ひとりが身体的にも精神的にも健康で、しかも家庭や社会において自身の役割を持ち、人間関係や社会との繋がりなどが豊かで、生きがいにあふれ、日々の暮らしを健やかに送っている姿を言います。

佐久市では、「自分の人生に幸福感や満足感を見い出すことができ」、「満ち足りた自分らしい日々を重ねることができ」、そして「豊かで健やかな暮らしを送っている」健康な市民の姿の実現を目指します。

(2) 健康な都市の姿

「健康な市民」が住む都市とはどのような都市かを考えたとき、保健、医療などが充実していることは必須ですが、それだけが充実していることをもって「健康な都市」とは言えません。

また、佐久市民が「健康な市民」となるためには、市民自身を取り巻く人間関係や環境の問題のように、その人だけでは解決できないことが多くあり、健康になるためには様々な要因が複雑に関係しています。

佐久市が目指す「健康な都市」とは、主体である市民を中心にして、市民を取り巻く家族・職場・地域の人々との繋がりや関係が健全であり、個人を取り巻くまちそのものの環境も健やかである都市のことを言います。

佐久市では、「市民と市民の交流が盛んに行われ」、「まちの中に仲間とのふれあいやぬくもりが溢れ」、そして「豊かな自然の中で安心して快適に生活を送る

ことができる」健康な都市の姿の実現を目指します。

2 目指す世界最高健康都市の姿

佐久市は、豊かな自然に囲まれ、便利で住みやすい都市環境による快適空間を形成しており、多くの市民が、各種の健康施策を受けながら、地域活動を行い、生きがいを持って健康的な生活を送っています。

しかし、市民の中には、人間関係の希薄などによる孤立感やストレスの増大などを抱えている人もいますし、医療供給環境、老人医療制度や介護保険制度のように、国の施策展開によっては不安定感を増してしまう課題もあります。

様々な不安や課題を地域で解決し、地域に暮らす全ての市民が、いつまでも健やかに元気でいられるまちであることが必要です。

そのためには、まず、市民一人ひとりの身体やこころの健康づくりに、引き続き取り組みながら、同時に、全ての市民が、安心して快適な生活を送ることができるまちづくりにも取り組む必要があります。

更に、活発でにぎやかな市民同士の交流や活動を通じて、人と人との信頼や繋がりが厚く、心身ともに充実して暮らせ、まちの中に仲間とのふれあいやぬくもりが溢れ、誰もが外に出たくなるようなまちづくりが必要です。

そして、これらの歩みから生み出される交流や活動を、市内のみならず市外へも広げ、地域と地域との広く深い繋がりを創造し盛んにして、地域色豊かな生活に触れあえる交流も進める必要があります。

今日より明日、明日より未来がもっと健康であるために、様々な取り組みを力強く積極的に推進し、市民が胸を張って誇れる「類を見ない健康都市」の実現を目指します。

3 市民が誇れる健康都市づくりの推進テーマ

市民が胸を張って誇れる「類を見ない健康都市」を目指すため、全ての市民が共有し、推進するテーマを以下のように設定します。

市民が胸を張って誇れる「類を見ない健康都市」のテーマ

健康の協奏

～～ みんなで奏でる健康のシンフォニー ～～

市民が胸を張って誇れる「類を見ない健康都市」を目指すためのキーワードは、「みんな」です。

シンフォニー（交響曲）は、誰か一人だけで演奏できるものではなく、オーケストラの奏者全員が練習を重ね、気持ちを通わせながら楽しく音を響かせる時に、初めて、美しい旋律を奏でることができます。

佐久市の健康都市づくりにも、このような「協奏」のイメージを重ねています。「類を見ない健康都市」を実現するためには、全ての市民や様々な団体からの自主的で積極的な参画を得て、互いに情報を共有し気持ちを一つにして、役割を分担しながら手を携え活動することが重要です。

「みんなで健康を考え、活動を創造し」

「みんなが活動に参加し、交流を深め」

「みんなの健康が響き合い、更に健康が高まる」

そんな佐久市らしい先駆的な行動を、市民みんなで力を合わせながら展開していきます。

IV 市民が誇れる健康都市のための基本方針と視点

1 健康都市づくりの基本方針

市民が胸を張って誇れる「類を見ない健康都市」を目指して、施策分野と施策展開の方向性を基本方針として定めます。全ての施策や事業は、基本方針の下で展開されて取り組むこととなることから、基本方針は、分野ごとの柱ともなります。

基本方針は、以下の4つとします。

ひとの健康づくり

市民一人ひとりが健康になるためには、自分自身の身体とところを健やかに育むことが必要です。他人任せで健康になることは難しく、自らが主体的に行動しなければ健康にはなり得ません。

このため、市民一人ひとりが知識と意識の向上を図り、行動の変化を生み出すための働きかけが重要になります。特に、子どもの頃の生活習慣や成長過程が、その後の健康状態に大きな影響を及ぼすとも言われていることから、子どもの身体やこころの健康づくりにも積極的に取り組む必要があります。

そして、子どもから高齢者まで、だれもが、いつでも元気で活動できるための「ひとの健康づくり」を推進します。

まちの健康づくり

市民一人ひとりが健康になるためには、健康の基本でもある食を守るための農業と、それを支えるための豊かな自然が大切です。また、市民が暮らしの中で「住んでよかった」と感じることができ、市外の人が「住んでみたい」と思えるような、魅力あるまちづくりに取り組むことも必要です。その際には、便利さや効率性のみを追い求めるのではなく、市民自身が環境を守りながら、豊かな自然や文化活動等を通じた心身のリフレッシュや癒しを感じられるよう配慮すべきです。

更に、安定した雇用の下で充実した生活ができ、犯罪や災害、交通事故等の危険性が少ない、安全で安心な暮らしが送れるように取り組むことも重要です。

そして、子どもから高齢者まで、だれもが、いつでも安全で安心して幸せに生活できるための「まちの健康づくり」を推進します。

きずなの健康づくり

市民一人ひとりが健康になるためには、地域の中で楽しく暮らすことが必要であり、暮らしの中で安心感や充実感を十分に持てることも必要です。このことを実現するためには、行政や個人の力だけでは難しく、地域における助け合いや支え合い、相互のふれあいといった豊かな人間関係を築くことが重要になります。

それには、市民一人ひとりが、参加して楽しむことができる機会をつくることや、参加を促すきっかけづくりが必要です。また、自らの活動を生み出し育てるための支援も大切です。

更に、市民一人ひとりの活動が、そのグループに留まらず、グループの外に広がり、ネットワークとなって新しい活動が始まる仕組みも必要です。

そして、子どもから高齢者まで、だれもが、いつでも活発で賑やかな人の中に出て行きたくなるための「きずなの健康づくり」を推進します。

広がる健康づくり

佐久市は、「ひとの健康づくり」、「まちの健康づくり」、「きずなの健康づくり」の3つの健康づくりによって、市民が誇れる健康都市を目指して歩みを始めます。その歩みからは、様々な新しい活動や行動が市民自身によって取り組まれ、そして活発な交流が生み出されます。

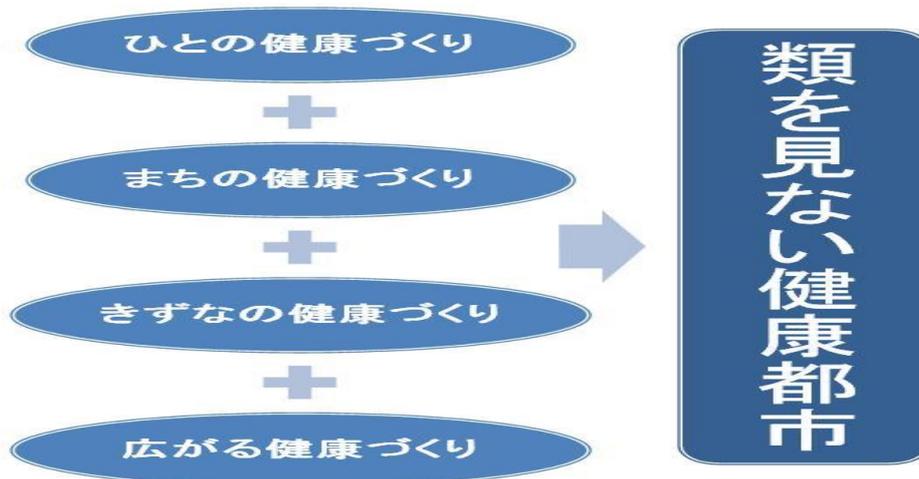
生み出された交流には、佐久市内だけに留まらない佐久市以外の地域との交流、保健や医療の分野だけに留まらない新しい産業の創出や技術の開発も含まれますし、より広くより大きな活動に結び付いて、長野県内だけでなく日本全国や国外とも活動や交流をすることもあります。

その時には、お互いの地域を訪れ、それぞれの地域の特徴や独自の生活に市民同士がふれあうことができ、理解し合えることができる交流を創り出し、より深いきずなが生まれるように取り組む必要もあります。

そして、多くの地域の健康づくりが、重なり合い響き合うための「広がる健康づくり」を推進します。

健康の協奏

～～ みんなで奏でる健康のシンフォニー ～～



2 施策展開の視点

4つの基本方針を施策展開するにあたり、基本方針を結ぶ梁ともなる視点を定めます。これは、全ての施策と事業の展開に当たって常に共有すべき意識、姿勢とも言えるものです。

視点は、以下の4つとします。

子どもを育む健康づくり

全国的に少子化が進んでいる中、佐久市でも出生数は減少しており、年少人口数・年少人口割合が共に減少しています。また、佐久市は、全国平均より持家比率や2世代、3世代で住む世帯の割合は高くなっていますが、核家族化は進んでおり、以前と比較して地域コミュニティの希薄化なども見受けられ、家庭における子育て力だけでなく地域での子育て力の低下も指摘されている状況にあります。

子どもたちを取り巻く環境が変化する中で、子どもたちは、様々な経験や体験をする機会が減少していて、「成功や失敗」、「工夫や気づき」といったことを自然に

行える場や、プロセスを学び、コミュニケーションを必要とする場が少なくなっています。

元気でにぎやかな声が響き渡り、瑞々しい感性が溢れる地域であるためには、かけがえのない「今」を生き、地域の未来を担う子どもたちを、社会全体で見守り、育てることが不可欠です。

その子どもたちを、豊かに育むことができる健康づくりを展開します。

女性に優しい健康づくり

合計特殊出生率は、平成21年で国は1.37、県は1.43と依然として低い状態です。佐久市でも、1.53と国や県より高くなっていますが、人口置換え水準と言われる2.08を下回っている状況にあります。

これらの原因としては、出産に対する認識の変化、個人が持つ能力が有効に発揮することが確保されていない社会環境、特に、仕事と子育てを両立できる環境整備の遅れなどが指摘されています。

一方、長野県は全国に長寿で知られ、その中でも佐久市は健康長寿と言われていますが、実際の女性の平均寿命は、県内では中位から下位に位置している状況にあります。女性は、男性と異なる女性特有の健康上の問題を解決し、健康を守り増進することが求められています。

更に、介護保険制度等によって介護を社会で担うといったことが進みつつありますが、各家庭内では介護の負担が女性に集中してしまう傾向にあり、要介護高齢者の増加が予測される中で、女性の社会参画が阻害されてしまう恐れもあります。

全ての市民に出番と居場所がある社会が実現され、優しい環境を持つ地域を創造するためには、妊娠・出産といった社会的に大きい役割を担う女性のニーズを踏まえることが不可欠です。

その女性たちが、優しく暮らすことができる健康づくりを展開します。

住む人が安全で安心な健康づくり

現代は、技術やシステムがますます高度化し、グローバル化が一層進んでいます。このような時代において、食品や製品の安全性の確保、事故等があった場合の情報の伝達や提供が重要となります。

食品加工時での異物混入問題や子どものライターの火遊びによる火災などが起きてしまったり、身近な電気製品やガス製品のリコールも発生しています。特に、原子力発電所事故による水や食品等の放射能汚染に関する情報や電力供給不足の予報など、緊密で詳細な情報提供が求められています。

また、振り込め詐欺やネット犯罪など、犯罪はますます巧妙化・広域化しており、高齢化や核家族化が進む中で、人間関係の希薄さなどによる地域の防犯力の低下が指摘されるなど、だれもが被害者となる可能性が高くなっていて、社会的不安が高まっています。

市民が、日々安らぎのある落ち着いた暮らしを送るためには、日常のあらゆる場面の安全や安心を確保することが不可欠です。

その市民一人ひとりが、安全に安心して暮らせることができる健康づくりを展開します。

交流を創りだす健康づくり

佐久市の人口は、わずかに増加傾向にありますが、近い将来には減少に転じることが予測されています。人口減少は、労働力人口の減少に伴う経済活動の停滞、景気動向に大きな影響を及ぼす消費需要の低下、さらには若年層の減少に伴う地域コミュニティの崩壊など、佐久市全体の隆盛に大きな影を落とします。

地域内の人々の交流や活動を活発化させ、大きくしていくことは、地域外の人との盛んな出会いを生むことができ、モノや技術の活発な交流によって新たな技術や産業を創出し、地域に人を呼び込み、地域に活力と賑わいをもたらすことにも繋がります。

経済の発展や豊かな社会の形成などの活力を維持し、更に高めていくためには、市民一人ひとりが、主体的に地域活動や市民活動に参加し、それぞれが積極的に力を出し合うことが不可欠です。

その市民一人ひとりの交流が、創り出され大きく育つことができる健康づくりを展開します。

V 市民が誇れる健康都市の目標

1 市民が誇れる健康都市のための目標

「みんな」で、市民が胸を張って誇れる「類を見ない健康都市」を実現するため、目標を掲げ、そこに向けた行動を展開します。

掲げる目標については、市民一人ひとりが捉えている「幸福感」、「健康感」、「住みやすさ感」を項目とし、「私は、健康で幸福です」、「佐久市は、住みやすい街です」と限りなく多くの市民が感じられることを目標とします。

市民一人ひとりが捉える

「健康感」 「幸福感」 「住みやすさ感」 を項目に



「私は健康で幸福です」 「佐久市は、住みやすい街です」

限りなく多くの市民が感じられることを目標とする

第二章 世界最高健康都市構想実現プラン

I 実現プランの意義・性格

1 実現プランの意義

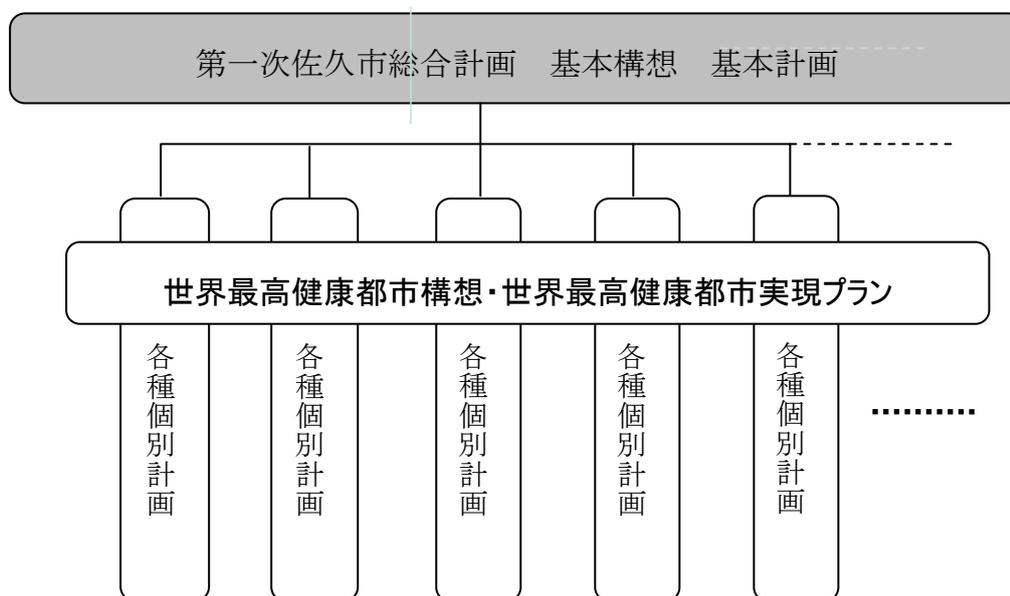
世界最高健康都市実現プランは、基本方針と視点に基づき、市民が胸を張って誇れる「類を見ない健康都市」を実現するため、今後を実施すべき具体的な主要施策を示し、各種事業を展開します。

2 実現プランの取り組み方針

(1) 各種計画との連携

実現プランの展開にあたっては、より有効で効果の高い施策や主要事業を計画的かつ体系的に行うことが必要です。

そのため、第一次佐久市総合計画をはじめとした各種計画における関連施策を体系的に網羅し、連携を図ります。



(2) 全ての市民・団体等の自主的で主体的な参画と活動

実現プランを達成するためには、全ての市民や団体等の自主的な参画と主体的な活動が必要です。

そのため、市民一人ひとりの主体的な健康づくりを進める気持ちを支援するとともに、市民・学校・団体・企業・組織・地域社会等との積極的な情報の共有と意思の疎通を図り、健康づくりに市民一人ひとりが参加しやすい環境をつくります。

更に、市民自ら行う個人と個人の「きずな」を創り出す活動、異なる分野の市民活動の連携、市民活動と団体や企業等との協力、市民と行政との協働など、「まち」全体の一体化した活動を目指します。

(3) 佐久市の特徴・らしさを生かした施策や事業

佐久市はこれまで、特色ある保健予防活動の展開や地域を挙げての健康支援活動などにより、高い水準で健康に向けた活動がされています。

このような佐久市においては、今までの活動による「佐久市らしさ」を生かしながら、新たな視点による施策や事業の展開が必要です。

そのため、今の佐久市を分析評価し、把握された課題に対応する新しい施策を展開するとともに、市民運動とも捉えられる佐久市らしい新たな活動や先駆的な事業を創出します。

3 実現プランの期間

実現プランの期間は、平成24年度から平成28年度までの5年間とします。ただし、期間中の社会情勢等の変化に対応するため、必要に応じて見直しを行うこととします。

Ⅱ 実現プランの推進体制

1 庁内の推進体制

実現プランの推進は、市役所内の一つの部門だけで推進できるものではなく、部門を超えた連携と事業の展開が必要です。

そのため、副市長を委員長とする佐久市企画調整委員会により庁内の情報共有と部門を越えた連携や調整を図り、基本方針や視点に沿って総合的に推進するよう、取り組みを進めます。

2 市民・団体等における推進体制

実現プランの推進において、市民一人ひとりによる自らの自主的な参画と行動が必要となりますが、行政による市民一人ひとりへの啓発や呼びかけだけでは、多くの市民の参加を得ることは難しい状況にあります。

しかし、地域に住む市民一人ひとりが、他の市民を健康づくりにいざなえば、関心の薄い市民の意識も高まり、多くの市民が参加する可能性が広がります。さらに佐久市には保健補導員などによる市民自身の地域活動によって、地域の市民の健康に対する意識を高め、活動を活発にしている実績があります。

そのため、地域で活躍する市民や団体等に「健康都市支援員」として参画を得て取り組みを進めます。

3 専門的知見からの推進体制

実現プランの推進においては、健康には様々な要因が複雑に絡み合っており、その要因をもたらす課題の分析や解決策の検討等には専門的な知識や技術が必要です。

そのため、専門的知見や識見を有する者による「佐久市世界最高健康都市懇話会」を設け、専門的な立場からの提言や助言を受けて、取り組みを進めます。

4 戦略的な推進体制

庁内、市民等、懇話会という推進体制により取り組みを進めますが、市民が誇れる健康都市の実現のためには、自ら様々な企画を立案し実行することができる機関の自主的な参画と、事業等を機関間で調整しながら戦略的に推進する必要があります。

そのため、佐久市や佐久市立国保浅間総合病院にとどまらず、医師会（病院や診療所）・歯科医師会などの医療関係機関や佐久大学などの教育機関、福祉・農業・商工など、自ら企画立案と事業実行が可能な機関から多くの参画を得て、「戦略的推進機関」として位置づけ、取り組みを進めます。

なお、「戦略的推進機関」がそれぞれの特長や強みを生かし、補いながら実行することで実現プランに厚みが増し、隙間のないより効果の高いプランとなります。

このため、将来的には、「戦略的推進機関」が実現プラン推進のためのエンジンとなるよう、検討を進めます。

Ⅲ リーディングプロジェクト

1 主要施策や事業の優先度による重点化

世界最高健康都市実現プランは、今後を実施すべき具体的な主要施策を示していますが、市民が胸を張って誇れる「類を見ない健康都市」を目指し、より効果的に具現化するため、優先度が高い施策を「リーディングプロジェクト」として位置付け、重点的に実施します。

このリーディングプロジェクトは、これまで積極的で特徴的に取り組んできた主要な事業を一体化して発展させ、将来に向かって果敢にアプローチするもので、今後引き起こった課題に対しても、新たなプロジェクトを創造し、先駆的に展開します。

2 リーディングプロジェクト

設定するリーディングプロジェクトは、以下の4つとします。

市民の健康づくりサポートプロジェクト

市民一人ひとりの健康を確保するためには、個々人の健康に対する意識高揚と、健康づくりの実践促進が何より重要なことから、市民自らが健康について学び、自分の健康状態を知り、健康づくりを進んで実践できるよう、市民一人ひとりの健康づくりをサポートする体制を構築します。

<主な事業>

- 保健活動の評価と地域診断の実施
- 新しい視点での保健活動の展開
- 生涯にわたった食育の推進
- 自殺防止の啓発と相談の充実
- 市民が気軽に運動できる施設とサポート体制の整備

地域完結型医療構築プロジェクト

全ての市民が、その人の健康状態等を把握し適切な治療・指導を行える「かかりつけ医」を持つことができるとともに、地域において救命救急医療、高度・専門医療が提供できるよう、地域完結型の医療体制の構築と支援をします。

<主な事業>

- 地域中核病院である浅間総合病院の施設整備
- 長野県厚生連佐久総合病院の「佐久総合病院 佐久医療センター」と本院である「佐久総合病院」への再構築の支援
- 病病連携、病診連携の確立と広報啓発活動による市民への周知
- 病病間や病診間での患者情報の交換など医療情報共有の検討

健やか佐久っ子プロジェクト

子育て中の親とその子どもにやさしいまちづくりを進め、妊娠・出産・育児が安心してでき、地域で子どもが健やかに育つ環境をつくります。

<主な事業>

- 周産期医療や小児医療体制の更なる充実
- 母子保健に関する各種分野との連携の強化
- 母子保健事業にあたるスタッフのスキル向上と事業の充実
- 食育を通して、食を大切に作る心を育む事業の展開
- ニーズに対応した子育て支援ネットワークの拡充
- 保育所等の整備

健康産業・交流促進プロジェクト

佐久市の健康長寿都市の素地を生かし、産学官の連携、医療と産業の連携などにより、医療・健康関連産業の創出と交流を推進します。

<主な事業>

- 環境、福祉、健康などの連携による新たな産業や技術の創出
- 地域の資源を生かした医療や産業の集積と活性化
- 環境、健康を活用した体験型・着地型観光の推進

○ 医療や健康に着目した交流や他の健康都市との交流促進の創出

リーディングプロジェクト			
市民の健康づくりサポートプロジェクト	地域完結型医療構築プロジェクト	健やか佐久っ子プロジェクト	健康産業・交流推進プロジェクト
市民一人ひとりの健康づくりのサポート体制を構築	地域で医療が提供される体制の構築と支援	安心して産み、健やかに育つ環境を充実	医療・健康関連産業の創出と交流を推進
<ul style="list-style-type: none"> ・保健活動の評価と ・地域診断の実施 ・新しい視点での保健活動の展開 ・食育の推進 ・自殺防止の充実 ・気軽に運動できる施設とサポート体制の整備 	<ul style="list-style-type: none"> ・浅間総合病院の施設整備 ・佐久総合病院の再構築の支援 ・病病連携、病診連携の推進 ・医療機関連携等の周知と情報共有の検討 	<ul style="list-style-type: none"> ・周産期医療等の更なる充実 ・母子保健に関する分野間の連携強化と事業充実 ・食育の展開 ・保育所等の整備 ・子育て支援ネットワークの拡充 	<ul style="list-style-type: none"> ・新たな産業創出等による佐久メディカルバレーの構築 ・環境、健康を活用した体験型観光の推進 ・医療や健康に着目した交流の創出

IV 施策の主な取り組み

1 ひとの健康づくり

(1) 医療体制の充実

ア 浅間総合病院の充実

- ・1次医療から2．5次医療を担う地域中核病院にふさわしい、緊急・専門的手術対応可能な手術室の整備など、病院施設の充実を図ります。
- ・新しい医療体制を支える医師等の有能なスタッフ確保を図ります。
- ・周産期医療・小児科医療の更なる充実を図り、子どもに対する保健活動や子育て支援との連携を図ります。
- ・在宅療養者の増加に対応して、医療と介護、福祉の連携を図り、在宅支援を充実させます。

イ JA厚生連佐久総合病院の再構築の支援

- ・紹介型病院であり地域医療支援病院である「佐久総合病院 佐久医療センター」と、佐久総合病院の本院であり、地域に密着した市民の病院として医療・保健・福祉サービスを包括的に提供する「佐久総合病院」について、機能を地域に示しながら再構築を支援します。

ウ 夜間・休日医療体制の充実

- ・「佐久地域平日夜間急病診療センター」、「佐久地域休日小児科急病診療センター」、「在宅当番医制」、「休日救急歯科診療所」を引き続き開設します。
- ・医療ニーズ、疾患等に着眼して、必要な医療体制の更なる充実を図ります。

エ 無医地区における医療サービスの提供

- ・無医地区等において医療保健サービスを提供する出張診療所を引き続き設置します。

オ 病病連携及び病診連携等の推進

- ・地域医療機関の機能分担と相互連携を推進します。
- ・症状等に応じた医療機関へのかかり方について、明確化して市民に周知します。
- ・保健、医療、介護の各段階の連携の更なる充実を図ります。

カ 医療情報の共有

- ・病病連携及び病診連携を推進することにあわせ、情報通信技術を用いた医療情報等の共有方法を検討します。
- キ 行政と医師会等との連携の充実
- ・地域の医療体制の確保のために、さらに医師会、歯科医師会とともに行政との協力関係を進め、地域医療体制の充実に取り組みます。

(2) 保健からのアプローチ

ア 保健活動の評価と地域診断の実施

- ・これまでの保健活動に関する評価システムを確立し、課題に対応して見直します。
- ・健診データやレセプト分析等により多角的に市民の動向を把握して、地区診断を実施します。

イ 新しい視点での保健活動の展開

- ・保健活動評価結果と地域診断結果に基づいて、課題に適切に対応する先駆的な施策や事業を創出して展開します。
- ・生活習慣病予防、ウォーキングを中心にした運動及びびんころ食などの望ましい食生活への改善と普及など、保健活動の評価に基づいて事業の見直しを実施します。
- ・地域と一体となった保健予防活動を実施し、地域の自主的な活動を促進します。
- ・市民ニーズに合った健康講演会や健康相談事業の内容を充実し、市民の健康づくりに対する意識の高揚を促進します。

ウ こころの健康づくりの推進

- ・思春期相談、精神衛生相談窓口など、各種相談窓口の充実に努めます。
- ・精神保健知識の普及や啓発により、正しい知識の普及と偏見のない地域づくりを目指します。
- ・関係機関との連携強化を図り、ネットワークを構築することによって、地域ぐるみでお互いのこころの健康に配慮しながら支えあう体制を整備します。
- ・障害があっても地域で安心して生活できるよう、継続的に支援します。
- ・自殺防止のための啓発活動や相談体制の充実を図ります。
- ・悩んでいる人の自殺のサインに気づき、声をかけたり専門機関へ繋ぐなどの

役割を持つゲートキーパーの養成を推進し、市民へ周知を図ります。

エ 母子保健の充実

- ・健やかな成長のため、全ての乳幼児が健康診査を受けられるよう、父母への啓発を推進します。
- ・出産・育児支援事業の推進や乳幼児健診等の充実を図り、育児不安等の軽減を推進します。
- ・適切な母子保健サービスが提供できるよう、スタッフのスキル向上と専門性強化に努めます。
- ・各種分野や団体等との連携を強化します。
- ・不妊治療の助成を通じ、安心して不妊治療を受けられる環境づくりを推進します。

オ 健診及びがん検診受診率の向上

- ・誕生月健診、地域集団検診、各種がん検診などの充実を図ります。
- ・健診及びがん検診等に関する健康教育や広報活動を一層充実させ、受診率の向上に努めます。

カ 口腔ケアの推進

- ・歯や口腔の健康と予防のため、相談事業や教室の充実により周知を図ります。
- ・口腔歯科保健センターを中心に、乳幼児から高齢者まで全市民の口腔ケアを推進します。

キ 予防接種事業の充実

- ・予防接種の必要性や効果等の啓発を図り、計画的な接種の勧奨に努めます。
- ・子宮頸がんワクチン接種、肺炎球菌ワクチン接種、インフルエンザ菌b型（Hib）ワクチン接種など、国が推奨するワクチン接種の助成に先駆的に取り組みます。
- ・国や県と連携して、H I Vやインフルエンザ等の感染症予防の正しい知識の普及や啓発を図ります。
- ・感染症の感染傾向の把握や予防接種の効果的实施など、情報収集と流行防止に努めます。

ク 介護予防の充実

- ・高齢者全員から二次予防事業対象者を把握し、該当者に対して介護予防事業を展開します。

- ・各機関との連携強化により、介護予防や生活相談の充実を図ります。
- ・高齢者の生きがい事業を推進するとともに、地域ぐるみで支える仕組みの構築に努めます。
- ・健康長寿体操の推進、高齢者筋力向上トレーニング、介護予防指導などにより、介護予防を支援します。
- ・認知症予防相談や啓発事業により、多くの市民の認知症に対する理解を図ります。
- ・地域で認知症の高齢者を見守り、支えていくため、認知症サポーター養成事業により人材を育成します。

(3) 食育と地産地消の推進

ア 食育の推進

- ・食育推進計画に基づき、地域ぐるみで食を大切にする心を育み、食育の推進を図ります。
- ・各機関との連携強化を図り、地域の人材育成を進めます。
- ・地元食材を利用したメニューのPRと料理講習会を開催します。
- ・地元食材による新しい味や健康食の開発と普及に努めます。

イ 保育所や学校給食による食育と地産地消の推進

- ・保育所や学校給食での、地場産品の活用について、引き続き積極的に取り組みます。
- ・小中学校における、農業体験学習などの充実を図ります。
- ・保護者と協力し、子どもの食育の取り組みを進めます。
- ・栄養教諭等による児童・生徒への食育を推進します。

ウ 各団体等と連携した地産地消の推進

- ・地産地消フェアの開催など、農業団体と連携した取り組みの充実を図ります。
- ・地産地消サポーターによる応援体制づくりや地産地消推進の店の認定拡大により支援します。
- ・農産物直売所間のネットワークづくりなど、農産物直売所の活動を支援します。
- ・新商品開発や新事業展開への支援など、農商工の連携や6次産業化により、

地産地消を推進します。

(4) 子どもの体力向上と運動習慣の定着

ア 体力向上に向けた取り組みの実践

- ・子どもの体力向上を図るため、学校、家庭、地域でそれぞれの取り組みを、実践活動を通して進めます。

イ 運動習慣の定着

- ・幼児期から学童期にかけて運動習慣が定着するよう、保育所・学校等で運動に親しむ取り組みを進めるとともに、家庭、地域における取り組みを支援します。
- ・身体を動かす教育活動の充実に努め、豊かな感性や心身の健全な発達を図ります。

(5) 禁煙の推進

ア 禁煙のための教育や啓発の推進

- ・たばこが健康に及ぼす影響等に関する知識や情報の提供を一層充実させます。
- ・家庭や学校、地域と連携し、未成年（特に小中学生）を対象とした禁煙教育を推進します。

イ 喫煙者の禁煙トレーニングの推進

- ・禁煙外来への助成の検討など、喫煙者の禁煙の支援と取り組み体制を充実します。

ウ 禁煙条例（仮称）等制定の検討

- ・公共的な場所での禁煙、また分煙について、引き続き徹底を促進します。
- ・公共的な場所での喫煙を規制する禁煙条例（仮称）等の制定を検討します。

(6) 市民自身の学習と啓発

ア 市民の学びの場の提供

- ・健康づくり市民のつどい、からだスッキリ教室、生涯学習や公民館活動など、実践や体験を通じて健康づくりを学べる場を提供します。

- ・ぴんころ運動を推進し、生活習慣病予防について学ぶ機会を市民に提供します。
- ・健康に関する地域の団体をとおした講演会や人材育成を引き続き実施し、健康づくりを学べる場を提供します。

イ 地域医療環境づくりのための住民理解の促進

- ・広報等による市内医療機関の紹介や、住民と医療機関との話し合いの場の提供などの取り組みにより、地域医療に対する住民理解を促進します。
- ・症状等に応じた医療機関のかかり方について、市民への周知によって理解を促進し、良好な地域医療環境を構築します。

ウ 市民の「知る権利」の保護

- ・市民が知っておくべき知識、知りたい情報について、情報提供の充実と情報への接続しやすさの向上を図り、市民の「知る権利」を保護します。

エ 地域の保健組織の育成

- ・保健補導員を育成し、地域の自主活動を活発にするよう支援しながら市民の健康に対する意識を高めます。
- ・保健補導員の任期終了後も、地域において健康意識を高める活動が継続できるよう支援します。
- ・保健補導員会や食生活改善推進協議会など地域の団体を支援し、地域の人々が支えあいながら、自ら行う楽しい健康増進事業を促進します。

2 まちの健康づくり

(1) 子育てや介護等のサービスの充実

ア 子育ての支援や施設整備

- ・地域の自然や文化などを体験する活動を中心とした幼児教育活動を推進します。
- ・子育てサロンやつどいの広場など子育て期の親子の交流・相談の場を提供し、育児不安の解消などの子育て支援の充実を図ります。
- ・ながの子育て家庭優待パスポート事業など、子育て世帯への経済的支援を推進します。
- ・子育てネットワークを充実させ、地域、家庭及び幼稚園、保育所、小学校な

どの関係機関との連携強化を図ります。

- ・乳児保育、休日保育や病児・病後児保育など、市民のニーズに応じた保育内容の充実に努めます。
- ・保育所等の整備などにより、仕事と子育ての両立を支援します。

イ 介護サービス等の充実と施設整備

- ・高齢者の生きがい事業を推進するとともに、介護予防、疾病予防、生活支援対策など、地域支援事業を推進します。
- ・佐久市介護保険事業計画に基づき、介護サービスの充実や介護者支援のための環境整備に努めます。
- ・地域密着型の施設や民間活力による介護施設の整備を促進します。

ウ 障害者の自立支援

- ・障害福祉サービス、相談・自立支援体制、就労施策などを充実させ、障害者の自立と社会参加を促進します。
- ・圏域の市町村と連携し、佐久障害者相談支援センターの支援体制を強化します。
- ・障害者が地域で安心して暮らせるよう、バリアフリー等による環境整備を促進します。
- ・利用者のニーズに合った施設の計画的整備と運営をします。

エ 療育を必要とする児童への支援

- ・相談窓口やサービス実施機関との連携により、療育を必要とする児童に対し、円滑な支援を行えるための体制の充実に努めます。
- ・発達障害のある子どもについて、早期発見、早期支援など、きめ細やかな対応を図り、関係機関と連携して、相談や支援体制を充実します。

(2) 運動施設の整備やスポーツ機会の確保

ア 運動施設の整備

- ・総合運動公園の整備、総合体育館の耐震改修、だれもが気軽に運動できる施設（ランニングコース等）の整備など、運動施設の整備を進めます。

イ 温水利用型健康運動施設の整備

- ・温水利用型健康運動施設を整備し、森林セラピーと有機的に連携した健康づくりプログラムを提供することにより、市民の健康増進を図ります。

ウ スポーツ等の機会の提供

- ・生涯スポーツ運動を展開し、スポーツを通じたまちづくり、コミュニティづくりを促進します。
- ・スポーツ教室の開催、各種スポーツ大会の実施など、市民がスポーツに親しむ機会の提供を推進します。

(3) 安全で快適な都市空間の整備

ア 都市基盤整備による都市空間の創出

- ・都市計画に基づき、都市基盤整備、都市公園整備を進め、安全で快適な都市空間の創出を図ります。
- ・市民との協働によるアダプトシステムの活用を進め、市民に愛される都市基盤となるよう促進します。
- ・住民協定など市民主体の活動を促進し、質の高い居住空間の形成を図ります。

イ バリアフリーや環境に配慮したまちづくり

- ・ユニバーサルデザインの普及や歩道の段差解消など、高齢者や障害者をはじめとする全ての市民にやさしいまちづくりを進めます。
- ・新たな環境と省エネルギー施策に配慮したまちづくりのため、新たな環境・エネルギー施策体系の構築を検討します。
- ・省エネルギーや環境負荷の軽減の取り組みを促進します。
- ・太陽光発電システムの設置や森林バイオマスの利活用など、新エネルギー利用の研究と実践を促進します。

ウ 日常の買い物ができるまちづくり

- ・魅力的な商店街の形成や活性化、起業家や後継者の育成等に対する支援、市民のニーズに対応したきめ細かなサービス提供の促進など、魅力ある商店街の形成により、誰もが日常的に生鮮食料品や日常生活用品の買い物ができるようなまちづくりを支援します。
- ・市民の地域での生活を守り、買い物弱者等に対して商店街等が行う、きめ細かなサービスへの支援に努めます。

エ 安全で安心して暮らせるまちづくり

- ・かけがえのない地下水や湧水などの水資源を守るため、新たなルール作りと市民への啓発を進めます。

- ・空間放射線量と、土壌・水などの放射線濃度の測定や、関係機関との連携による情報収集により、市民の生活に必要な放射線に関する情報を速やかに提供します。
- ・地域ぐるみの防犯体制の構築や交通安全意識の啓発に努めます。
- ・関係機関や市民との連携により、地域ぐるみで交通安全を推進します。
- ・食に関する情報をはじめ、消費生活に関する情報を正確で早期な情報提供に努めるとともに、正しい情報を選択し判断できる知識の普及を図ります。
- ・各種トラブル、問題などに対応する相談窓口の充実と体制の確立を図ります。

オ 災害や事故に備えたまちづくり

- ・自動体外式除細動器（A E D）が未設置の公共施設へ、自動体外式除細動器（A E D）の設置を進めます。
- ・自動体外式除細動器（A E D）の設置施設や使用方法等について、周知と啓発に努めます。
- ・救命救急講習の機会の充実を図ります。
- ・救命救急や応急手当などの知識と技術の普及により、市民自身によって市民を守るまちづくりを進めます。
- ・地域ごとの特性を考慮した防災対策を推進し、地域防災の強いまちづくりを進めます。
- ・友好都市や他市町村等との連携による災害対応などにより、防災機能の強化を図ります。

（４）花や緑・河川等の保全

ア 街並み緑化等の推進

- ・都市計画道路の整備に併せた街路樹植栽や、地域住民による道路沿いの花の植栽活動への支援などにより、街並み緑化を推進します。
- ・市民のニーズに合った公園整備とアダプトシステムにより住民参加を促進し、公園の魅力や利用満足度を高め、公園の利用促進を図ります。
- ・地域住民との協働による管理によって、潤いのある水辺空間の整備を図ります。
- ・豊かな緑あふれるまちづくりを行うため、市民の活動を促進し、緑化意識の向上を図ります。

イ 豊かな環境の活用と整備

- ・森林の癒し空間を市民や観光客に快適に提供できるよう、森林セラピーロードの環境整備を進めます。
- ・森林セラピーの普及のために、様々なメディアを活用した広報活動を推進します。
- ・地域ごとの景観育成基準により、佐久らしい景観形成を推進します。

ウ 環境美化の推進

- ・家庭から排出される生ゴミの堆肥化を推進するなど、ごみの減量・再資源化対策に取り組みます。
- ・佐久市ポイ捨て等防止及び環境美化に関する条例に基づき、巡視活動等を実施し、地域の環境美化を促進します。
- ・街頭キャンペーンの実施などの啓発活動により、市民と一体となって不法投棄対策の徹底を目指します。
- ・子どもたちからの環境教育や意識啓発を推進します。

(5) 交通ネットワークの形成

ア 高速交通ネットワークの拡充

- ・中部横断道の整備促進、長野新幹線の金沢延伸への対応等により、快適な高速交通ネットワークの形成を図ります。
- ・松本・佐久間の地域高規格道路の建設実現を促進します。

イ 地域交通ネットワークの構築

- ・高齢者や子どもなどの交通弱者の視点に立った地域交通ネットワークを構築します。
- ・地域公共交通に対する市民のニーズや効果、効率性を踏まえ、必要に応じて地域公共交通体系を見直し、利便性の向上を図ります。
- ・地域内公共交通と鉄道、幹線バス路線との接続性向上により、利便性の向上を図ります。

(6) 教育の充実と学習の場や機会の確保

ア 教育の充実と施設整備

- ・体験学習や文化・芸術鑑賞など教育の充実を図るとともに、計画的な学校施設整備を進め、子どもが健やかに育つ教育環境を創ります。
- ・多様な専門教育機会の拡充のため、地域の特色や資源を生かした高等教育機関の育成や誘致に引き続き努めます。

イ 生涯学習の推進

- ・生涯学習センター、公民館や図書館など、生涯学習活動の拠点となる施設の充実を図るとともに、魅力ある講座や講演会の開催など学習機会の拡充に努めます。
- ・学習グループ間の連携の促進、指導者の確保と育成を図り、生涯学習活動の活発化に努めます。
- ・文化、芸術に関する自主的な活動を促進し、文化振興を図るための環境整備に努めます。

(7) 働く機会の確保・創出と安心して働ける環境づくり

ア 働く機会の確保と創出

- ・就業情報の収集、提供と相談体制の充実を図ります。
- ・企業誘致やインターンシップ事業の推進などにより雇用機会の創出を図ります。
- ・関係機関と連携を図り、高齢者や障害者などの雇用の促進を図ります。
- ・高度な技術、技能を備えた人材を育成します。

イ 安心して働ける環境づくり

- ・企業と連携して、仕事と育児を両立できる労働環境の改善を促進します。
- ・仕事と家庭生活の両立支援パンフレットの配布など、意識啓発の拡充に努めます。
- ・男女が共に働きやすい環境を整備するため、「男女雇用機会均等法」や「育児・介護休業法」など関係法制度の周知、啓発を推進します。
- ・勤労者の福祉向上を図るため、勤労者互助会への加入を促進します。
- ・市民のニーズに応じた勤労者福祉のあり方について検討します。

3 きずなの健康づくり

(1) ソーシャルキャピタルへの積極的な関与

ア 公民館活動の充実

- ・地域の連帯と交流を深めるため、地域公民館活動の充実を図ります。
- ・地域やグループの活動の支援と、活動のための各種のコーディネート機能の充実に努めます。

イ 生きがいつくりの推進

- ・高齢者大学の開設、創年セミナーの開催、公民館の各種教室や講座の開催、老人クラブ活動への助成など、生きがい対策を推進します。

(2) 市民どうしのネットワークづくり

ア 市民活動の支援

- ・社会福祉協議会やNPOなどと連携し、ボランティア組織の充実と活動を促進します。
- ・高齢者虐待や孤独死を未然に防ぐため、地域ぐるみで協力し相談し合えるネットワークの構築に努めます。
- ・市民による、市民のための活動拠点として市民活動サポートセンター（仮称）を設置するとともに、運営体制の確立を図ります。
- ・市民活動を行う個人や団体を有機的につなぐため、市民活動ネットワークの構築を図ります。
- ・協働のまちづくりを推進するため、NPO等の市民団体が行うまちづくりを支援します。

イ コミュニティの育成

- ・地域自治組織の運営をサポートし、体制づくりの支援により、魅力あるコミュニティづくりを推進します。
- ・コミュニティとの協力・連携の強化と、コミュニティ間の情報交換を促進して地域活動の充実に努めます。
- ・コミュニティの育成と関係機関や団体との連携強化を図り、地域ネットワークの充実を図ります。

(3) 佐久市への定住の促進と交流の推進

ア 定住の促進

- ・佐久市の魅力や交流情報を集約し、内外に向け積極的に情報発信を行います。
- ・市内の空き家情報に関する情報発信や外国人定住者への通訳・相談による定住支援など、佐久市への移住・定住を促進します。
- ・定住希望者のニーズを把握し、ニーズにマッチした情報提供や施策展開に努めます。
- ・IターンやUターン、退職者など就農による定住を促進するための受け入れ体制の充実を図ります。

イ 田舎暮らし交流体験等の充実

- ・地元農家の協力による田んぼオーナーやりんごオーナー制度、デザインコンペにより改修した古民家を活用した宿泊体験ツアーの実施（はーと おぶ じゃぱんプロジェクト）などにより、田舎暮らし交流体験の機会を提供します。
- ・運動施設の活用による合宿やスポーツ大会の実施などにより、中長期的な期間滞在するスポーツ交流の機会を提供します。
- ・森林を健康づくり、教育、環境、レクリエーションの拠点として、一層の活用を図ります。

ウ 「イヤシロチ佐久型健康のまちづくり」の支援

- ・「イヤシロチ」（生物すべての癒しの地）としての素地を生かした健康のまちづくりやビジネス開発を、関係団体、市民団体と協働で支援します。

(4) 他の都市に住む人との交流の推進

ア 友好都市等との交流の推進

- ・姉妹都市、友好都市住民を対象とした宿泊割引や、相互訪問ツアーの実施など、友好都市等との交流を深めます。
- ・市民主体による交流の促進のため、交流団体の育成や活動等を支援します。

イ 国際交流の推進

- ・国際交流フェスティバルの開催や、海外姉妹・友好都市との交流などにより、国際性豊かな人材育成に努めます。

4 広がる健康づくり

(1) 佐久市の世界最高健康都市の体験受入れ

ア 世界最高健康都市に向けた活動とツーリズムの連携

- ・世界でも類を見ない健康都市づくりを実現するための活動を紹介し、保養や癒し、様々な体験をパックにするなど、活動とツーリズムの連携を促進します。
- ・環境、健康を活用した体験型・着地型観光を推進します。

イ 視察の受け入れ

- ・佐久市で行っている様々な活動を紹介し、他自治体、住民団体等からの視察を積極的に受け入れます。

(2) 他の健康都市との交流の促進

ア 他の健康都市との交流機会の創出

- ・健康をキーワードとして都市づくりを進める他の健康都市との交流の機会をもち、情報交換・意見交換を行います。

イ 世界最高健康都市シンポジウムの開催

- ・世界でも類を見ない健康都市づくりを各地に情報発信し、世界最高健康都市シンポジウムの開催を検討します。

ウ 国際会議等の招致

- ・医療・保健などをテーマとした国際会議や全国会議の招致に努めます。

(3) 医療関係者や保健関係者との交流の推進

ア 佐久圏域における交流の推進

- ・佐久圏域の医療関係者や保健関係者が集い、佐久圏域の医療体制について意見交換を進めるとともに、関係者の連携強化を推進します。

イ 国内外における交流の推進支援

- ・医療関係者や保健関係者が国内外において交流を深められるよう支援します。

(4) 医療と産業との連携の促進と企業誘致

ア 医療と産業の連携促進

- ・医療関係者と産業関係者との交流機会の提供等により医療と産業の連携を促進し、新技術・新製品の開発や新産業の創出を促進します。

イ 医療・健康産業の誘致促進

- ・医療・健康に関する産業の誘致を促進して集積に努めます。
- ・佐久市の優れた立地条件などを広く発信し、企業立地に努めます。
- ・企業等の立地を促進する新たな制度を検討するとともに、用地取得や設備投資に対する助成の拡充に努めます。

ウ 佐久メディカルバレーの構築

- ・新技術の開発や新産業の創出、医療や健康産業の集積等により、佐久地域を世界最高健康都市の拠点であるメディカルバレーを構築します。
- ・企業と関係機関や大学などの連携を促進し、技術開発、生産基盤の強化を図ります。
- ・異業種グループの活動を支援し、新製品開発などの開発、技術交流を促進します。

(5) 世界最高健康都市を生かした商品等の開発や販売の促進

ア 活動を生かした新商品等の開発

- ・世界でも類を見ない健康都市づくりの活動を生かした新商品やブランド等の開発を促進し、販路確立に向け積極的な PR 等の実施などを支援します。