

## Ⅲ 世界最高健康都市の基本理念

### 1 健康都市の姿

#### (1) 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「市民の姿」とは、市民一人ひとりが身体的にも精神的にも健やかであり、人間関係や社会とのつながりが豊かで、しかも、家庭や社会において自身の役割を持ち生きがいにあふれ、満足した日々の暮らしを送っていることを言います。

佐久市では、全ての市民が「自分の人生に幸福感や満足感を見い出せ」、「自分に合った満ち足りた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」といった「佐久市らしい」姿を目指します。

#### (2) 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、様々な要因が複雑に関係しています。

佐久市が目指す「都市の姿」とは、主体である一人ひとりの市民を中心に、取り巻く家族・職場・地域とのつながりや絆といった関係が健全で持続可能な地域社会を持ち、まちそのものが安全安心で、あらゆる場面の環境も健やかであり、しかも、愛着と誇りを持って住み続けたいくなる魅力にあふれることを言います。

佐久市では、佐久市自体が「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温もりがあふれ」、そして「豊かな自然の中で安心して快適に生活を送っている」といった「佐久市らしい」姿を目指します。

## 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。

さらに、活発でにぎやかな市民同士の交流や活動を通じて、人と人との信頼やつながりが厚く、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温もりがあふれ、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つな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 ～～

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、それぞれの楽器を奏でながら共演者の奏でる音を聴き、気持ちを通わせ、互いにハーモニーの創造に参加して響き合った時に、初めて、美しく、楽しい音楽を響かせることができます。

佐久市の健康都市づくりは、ライブ演奏されてゆく壮大なシンフォニーのようなものです。

一人ひとりが豊かな絆を紡ぎながら、自分の健康のため、家族の健康のため、隣人の健康のため、そして、みんなの健康のため、市民が役割を担い中心となって取り組むことによって「みんなで健康のシンフォニーを奏でる」ことができると考えます。

「一人ひとりが参加して創造し」

「一人ひとりが交流して絆を紡ぎ」

「一人ひとりの健康が響き合い深まり合う」

そんな「佐久市らしさ」のある健康都市を追求し創造します。