

「健康しが」共創会議シンポジウム

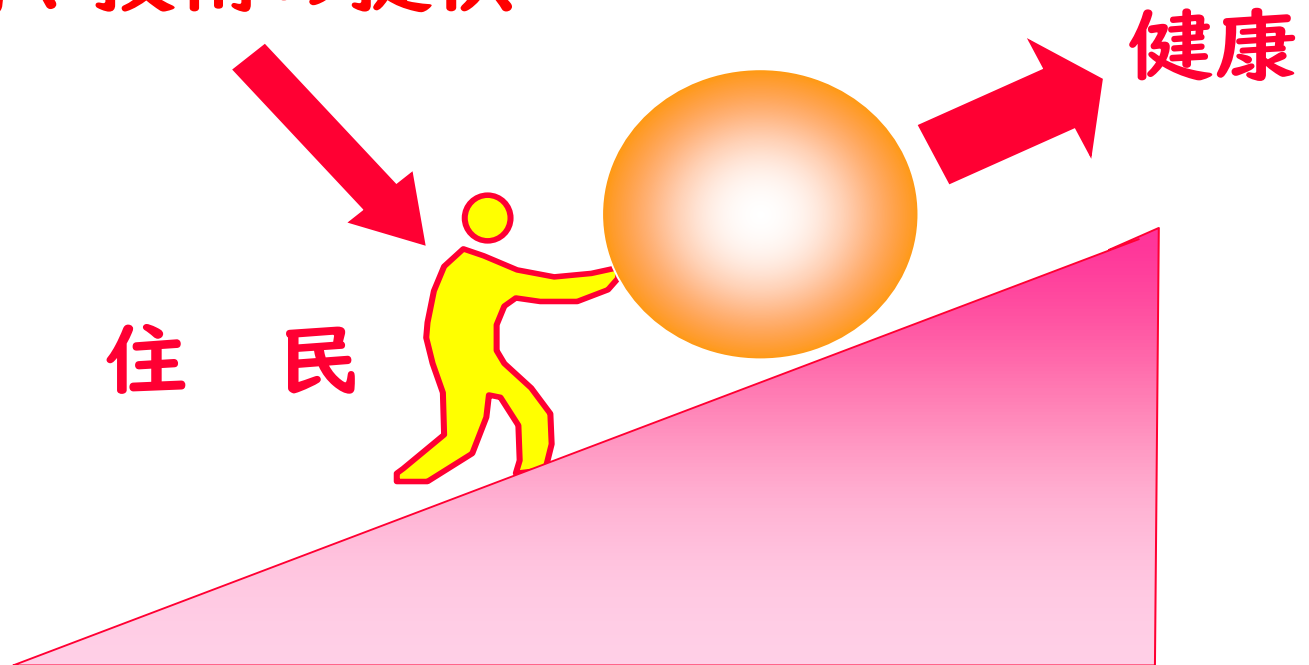
自然に健康になれるまちづくり

～滋賀県の取組について～

滋賀県健康医療福祉部
理事 角野 文彦

これまでの健康づくり

知識や技術の提供



ヘルスプロモーション



島内、藤内の図を改変

◆ 県の取組について



▼国の計画に基づき県の計画を策定▼

健康いきいき21-健康しが推進プラン- (第3次)

1. 健康寿命の延伸と健康格差の縮小

2. 健康なひとづくり

(1) 健康増進

- ①栄養・食生活：適性体重、肥満傾向児、野菜・果物・食塩の摂取
- ②身体活動・運動：歩数・運動習慣者、子どもの運動・スポーツ、
□□モ
- ③休養・睡眠：休養感・睡眠時間、週労働時間
- ④飲酒：生活習慣病のリスクを高める飲酒、20歳未満の飲酒、
妊婦の飲酒
- ⑤喫煙：喫煙率、20歳未満の喫煙、妊婦の喫煙
- ⑥歯・口腔の健康：歯周病、よく噛んで食べる、歯科検診

(2) 個人の行動と健康状態の改善

- ①がん：年齢調整罹患率・死亡率、がん検診受診率
- ②循環器疾患：年齢調整死亡率、高血圧・脂質異常症、メタボ該当者・予備
群、特定健診・特定保健指導
- ③糖尿病：合併症、治療継続者、コントロール不良者、糖尿病有病者数 等
- ④COPD（慢性閉塞性肺疾患）：COPD死亡率

3. 健康なまちづくり

- (1) 多様な社会とつながり・心の健康の維持向上：ソーシャルキャピタル、共食
- (2) 自然に健康になれる環境づくり：食環境イニシアチブ、受動喫煙防止対策
- (3) 正しく知り、行動できるようICTを活用した情報発信、データの見える化

4. 将来を見据えた健康づくり

5. みんなでつくろう「健康しが」の取組

◆ 健康いきいき21とは

誰もが自分らしくいきいきと活躍し、
みんなで作くり支え合う「健康しが」の実現

健康寿命の延伸・健康格差の縮小

① 健康なひとづくり

個人の行動と健康状態の改善

生活習慣の改善
(リスクファクターの低減)

発症予防

重症化予防

健康増進

県民一人ひとりの多様な健康づくりへの取組、
望ましい生活習慣の定着、生活機能の維持・向上

② みんなで創る「健康しが」の取組 (「ひと・社会」の多様なつながりの推進)

① 健康なまちづくり

- ・多様な社会とのつながり・こころの健康が維持・向上する環境づくり
- ・自然に健康になれる環境づくり
- ・正しく知り、行動に繋がるようにICT等を活用した情報発信およびデータの見える化の推進

③ 将来を見据えた健康づくり

胎児期

高齢期

◆ 「健康づくり」の取組の変遷

< 「健康づくり」に対する考え方 >



健康づくりは「本人の問題」とするのではなく、社会全体で、無理なく自然に健康的な生活が送れるような「自然に健康になれるまちづくり」に取り組むことで、個人の健康を応援し、社会の健康度を上げていく取り組みを推進し、誰もが生き生きと活躍できる地域を目指す

「健康なひとづくり」を「健康なまちづくり」で支える

◆ 健康なまちづくりの仕掛け（例）

食

お店で売っているものが減塩食でおいしい、野菜たっぷりでカロリーが考えられていて食べ過ぎない工夫がされている など

→手軽に美味しく自分に合わせて選ぶことで無理せず減塩、適正カロリー、野菜摂取量UPができる

セルフチェック

お買い物がてら、血圧を測ることが容易にできたり、病院に行かなくても健康チェックが気楽にスーパーや薬局などで実施できる

→気軽に気楽に自分の身体を知るきっかけづくりが、街のあちこちでできる

運動

歩道を整備することで、歩くことを導く環境が整い、公共交通機関を使用し、車利用時よりも歩行する時間が増える

→身近なところに歩いていきたくなる

健康リテラシー

ICTの技術を活用し、ウェアラブル端末などでいつでも健康状態を把握したり、SNSなどで情報を受け取ることができる

→健康に関する正しい情報を受け取ることができる



<滋賀県らしい取組>

びわ湖の日の清掃活動など、琵琶湖を中心に琵琶湖を守る取組を個人で、また職場で、地域で取り組むことで、滋賀らしい健康づくりにつながる

「滋賀らしい健康」マンドラシート

野菜	減塩	食育	BIWA-TEKU	ビワイチ	ご当地体操	健診受診	ウェアラブル 端末/アプリ	見える化
朝食	食	美味しさ	地域 プロスポーツ	運動	ご当地 マラソン 大会	医療資源の 充実	セルフケア	禁煙支援 ・防煙教育
滋賀めし	発酵	地産地消	気軽に運動 できる環境	習慣化	eスポーツ	レジリエンスを 鍛える	PHR	未病対策
CO ₂ ネットゼロ	MLGs	びわ湖の日	食	運動	セルフケア	睡眠	メンタル ヘルス	WLB
クアオルト	自然環境	やまの健康	自然環境	滋賀 らしい 健康	こころ	笑い	こころ	ヨガ・ ストレッチ
生物多様性	エコツーリズム (びわたび)	農業遺産	県民性・ 伝統文化	つながり	生きがい	芸術鑑賞	旅行	自分時間
三方よし	住民自治	共生社会	居場所 づくり	ソーシャル キャピタル	SNS	ボランティア	生涯学習	多様な 働き方
伝統工芸 地場産業	県民性・ 伝統文化	利他の こころ	サード プレイス	つながり	コーディネーター	趣味・特技	生きがい	美しさ
祭り	アール・ ブリュット	ソーシャル ビジネス	ゆるやかな つながり	交流人口 関係人口	移動手段	社会貢献	収入が あること	ウィッシュ リスト

◆ 「健康しが」共創会議の取組

「健康しが」共創会議とは

さまざまな団体が出会い、取組やアイデアを持ち寄り、共有し、語り合い、協力関係を築き、県民の健康づくりにつながる活動を創出していくことを目指して活動しているプラットフォームです。

(令和5年12月末現在参画団体数：286団体(県内200 県外86))

「健康しが」共創会議の活動

「健康しが」共創会議では年3回程度テーマを設け、会議を開催しています。
(令和5年度のテーマ：「食」、「セルフケア」、「つながり」)

会議のプログラム

- ①テーマに沿った話題提供
- ②テーマに関連した取組を行う団体からの活動紹介
- ③ひらめき・お悩み共有タイム
- ④③の発表を受けてグループワーク (GW)



GWの提案をさらに具体化するためワーキングチーム(WT)を実施



WTを通じて様々な団体が連携し、新しい健康づくりの取組をモデル事業として実施

◆ 今後の健康なまちづくりに向けて

健康なひとづくりを支える健康なまちづくりを進めていくために
健康と直接関係のないような取組の中でも、知らず知らずに健康的な行動を
行っていることに「気付き」、このような機会や気づきを増やして、
日頃の生活の中で「楽しく」「自然に」「多様なつながり」
の中でみんなが笑顔で暮らせることが大切

今後も自然に健康になれるまちづくりを
県民、市町、関係団体、「健康しが」共創会議のたくさんの
参画団体・企業様と共に進めていきたい



地域包括ケアシステムのイメージ

ご近所 地域



コンビニ
スーパー

地域サロン



地域の行事



配達可能な
商店等



ボランティア

いつもの公園
いつもの散歩道



民生委員
自治会長等



隣近所との
支え合い



なじみの飲食店



なじみの銭湯



ご友人
大切な人



地域包括
支援センター

いきいきネット
相談支援センター
(地域の総合相談場所)



行政

介護保険
高齢福祉
障害福祉
生活福祉
保健センター
など



社会福祉協議会



警察・消防



行政 地域の中核

あなたらしさ



仕事



自宅



なんでもない、
ほっとする日常



趣味・好きなこと・人生の信条



大切な家族、
家庭の役割

たまにはケンカもいい



診療所・薬局
(かかりつけ)

自宅での
点滴など
医療の管理が
可能です



訪問看護



救急病院
リハビリ病院
療養型病院
緩和ケア病院
精神科病院
診療棟

医療



ケアハウス等

ご自宅の ような施設



サービス付高齢者住宅
有料老人ホーム



グループホーム

介護



ホーム
ヘルパー



入浴サービス



ショートステイ
(短期入所)



住宅改修



ケアマネージャー
(介護の相談係)



福祉用具
(介護ベッド・ポータブル
トイレ・歩行器等)



介護老人保健施設
特養ホーム



モイケア
サービス