

The background of the page features abstract, overlapping teal-colored geometric shapes, primarily triangles and polygons, creating a modern and dynamic visual effect. The shapes are layered, with some appearing more prominent than others, and they extend across the top and right portions of the page.

第9章 健康を支える環境づくり

市民の健康は、社会環境等のさまざまな影響を受けやすいことから、健康づくりに取り組みやすくなるよう、健康を支える環境を整えることが必要です。そのためには、市民一人ひとりが地域や人とのつながりを深め、社会参加することで相互に支え合うとともに、企業や保健医療機関等のさまざまな主体が自発的に健康づくりに取り組むことが重要となります。

1 社会で健康を支える地域づくり

地域のつながりの強化

健康づくりを推進していくためには、地域における相互信頼等を高め、地域のつながりを強化し、「よいコミュニティ」づくりを行うことが必要です。

お互いが見守り、助け合うような良好な地域関係を築くためには、隣近所で声をかけ合うこと、普段から笑顔であいさつを交わし、世代間交流を図ることなどが基盤になります。さらに、近所に住んでいなくても、子育ての仲間、健康の意識や課題が同じ仲間等とつながりを持ち、お互いを認め、尊重しあうことで、市全体として地域力を高めていくことができます。

また、地域のつながりを強化することは市民の生きがいづくりにもつながるため、集いの場を提供することなどにより、市民が地域や社会との絆を深めるための環境整備を推進します。

地域活動への主体的な参加

市民の自発的な活動の一つとして、ボランティア活動があります。ボランティア活動には、健康や医療サービスに関係した活動、子どもを対象とした活動、スポーツ・文化・芸術に関連した活動など、さまざまなものがありますが、いずれの活動も身体活動の増加や、人との交流によりこころの健康が保たれるなど、健康づくりや生きがいづくりにつながります。また、その活動は他者の健康づくりを支えることにもつながるため、市民の地域活動への参加を促進します。

2 資源を生かした健康づくり

資源の活用

個人の努力だけでは難しい健康づくりも、資源等を活用することで効果的に進めていくことができます。本市では、健康づくりの拠点施設である総合保健センターのほか、川越運動公園やなぐわし公園ピコアなどのスポーツ施設、農産物直売所等の施設の整備が進んでいます。また、本市の特徴である歴史、里山・河川等の豊かな自然環境を生かしたウォーキングコースや、レクリエーションの場も数多くあります。そのほか、安心して歩ける生活道路の整備やコンパクト・プラス・ネットワークのまちづくりなど、外出したり歩いたりしやすいまちを目指したまちづくりを推進しています。今後は、これらの地域資源を有効に活用し、より効果的に健康づくりを推進していきます。

関係団体・企業等と連携した健康づくり

本市では、健康づくり関係団体等により、積極的な健康づくりの啓発が推進されています。今後も、保健推進員協議会や食生活改善推進員協議会等の健康づくり関係団体の育成や活用と、自主グループなどの支援をすることで、健康づくり活動を広げ、活性化を図ります。

また、働いている人にとって、職場は一日の多くを過ごす場所であり、企業等での取組が働き世代の健康づくりに大きく影響します。そのため、健康づくりに積極的に取り組む企業（健康経営[®]）を増やすことを目指し、市から健康づくりに関する情報提供を行うことなどにより、市と産業界等の連携や企業等の多様な主体による自発的な取組を促します。

※「健康経営」は特定非営利活動法人健康経営研究会の登録商標です。

川越市健康まつり

市民一人ひとりが健康に対する関心を高め、健康づくりに取り組むための情報提供を行うとともに、行政、保健医療関係団体、健康に関する団体等がそれぞれの特性を生かし、連携を図り健康づくりを推進することを目的として、年に1回、川越市健康まつりを開催しています。

楽しい催しが沢山ありますので、ぜひご来場ください。

（担当：川越市健康まつり実行委員会）



3 健康情報の提供体制の充実

現代は、個人の価値観や生活様式が多様化しており、健康に関する情報も格段に豊富になってきています。このような状況の中で、市民一人ひとりが自分にあった健康づくりに取り組むことができるよう、正しい情報を提供し、市民が適切に選択できるよう支援します。

市や健康づくり関係団体等は、広報誌やリーフレット、ホームページやSNS等の各種広報媒体等により、健康情報や関係イベントなどの情報を提供します。

また、必要な情報が届くように、各世代の情報を入手する手段やニーズに応じた情報提供の充実を図り、健康無関心層も含めた全ての市民に対して健康づくりの情報発信を行います。

小江戸健康講座

地域等からの依頼により、ライフステージに応じた健康づくりのための講座を実施しています。

小江戸健康講座 HP



(担当：健康づくり支援課)

Smart Wellness City の実現に向けて

Smart Wellness City（スマートウェルネスシティ）は、交通インフラの充実や歩道・自転車道等ハード面でのまちづくり、健康増進インセンティブなどにより住民の取組を促すアプローチ、社会的なつながりの醸成等により、「暮らすことで健康になり、また、生きがいを感じて豊かな生活を送れるようになるまち」のことです。

本市でも、そこに住んでいるだけで自然と歩いてしまい、知らない間に健康になれる、そんな Smart Wellness City の考え方を活用した取組を進めています。

公共交通の利用による「歩いて」暮らせるまちづくり（コンパクト・プラス・ネットワークのまちづくり）

超高齢社会の進行を踏まえ、自動車に過度に依存せず、「歩いて出かける」ことを基本とした日常生活を送れるまちへの転換が必要です。



川越市が目指しているまちづくり

- ✓ 医療・福祉・商業施設や住まいなどがまとまって立地。
- ✓ これらの生活利便施設に電車やバスなどの公共交通でアクセス可能。
- ✓ 日常生活に必要なサービスが住まいの身近に存在。

このような都市では、市民の歩行量や高齢者の外出機会が多くなっています。

公共交通を利用して外出すると、自然と歩行量が増え、健康づくりにもつながります。

（担当：都市計画課）

「埼玉県コバトン健康マイレージ事業」

健康増進インセンティブなどにより市民の取組を促すアプローチとして、県との共同事業である「埼玉県コバトン健康マイレージ事業」を実施しています。歩数計やスマートフォンアプリで歩数を記録し、歩数に応じて貯まったポイントで賞品が当たる抽選を行うなどにより、楽しくウォーキングを継続できるしくみになっています。

「今より1日プラス1,000歩」を目指し、自分の生活スタイルに合わせやすいウォーキングから健康づくりを始めてみませんか？



コバトン健康マイレージ HP



市内ウォーキングコース HP



（担当：健康づくり支援課）