

# 健康都市こうふ基本構想

～“元気Cityこうふ”を目指して～

甲府市

平成30年3月

2019年4月1日

「中核市・甲府」の新たなスタートの日です。

甲府市が、さらに「元気なまち」となっていくために、  
みんなで「健康」になっていこうと思います。

なにを大切に想って、どんな「健康づくり」を進めていくのか、  
その大きな方向性をまとめました。

進んで健康を考え、行動して、  
それを地域社会が支え合い、応援し合って、  
生活全般の環境も健全となる  
「元気Cityこうふ」を目指します。

## 健康づくりの**三本柱**

健康づくりは、多くの人に、日頃の生活習慣を見つめ直し、予防の意識を持ってもらうことから始まります。

「運動(遊び)」や「栄養」、「休養」などの健康に大切な要素を踏まえて、一人ひとりが「身体健康」はもちろん、「心の健康」にも気を配り、地域の活動などで「人」と「人」とのふれあい・交流を深めて、また、生活環境や都市基盤などの「くらしの健康」などを整えて、「健康の好循環」を創り甲府市全体の健康づくりを進めます。

### 「人」の健康づくり

[一人ひとりが、元気に！(健康意識、生活改善など)]

はつらつとした生活を過ごすためには、健康の意識や知識を身に付けて、規則正しい生活習慣や、定期的な健康診断の受診など、子どもからシニアまでのライフステージに応じた健康づくりの実践が大切です。

### 「地域」の健康づくり

[地域社会が、元気に！(活動展開、協働など)]

甲府市の強みは人の絆を大切にする地域活動です。学校や職場、いろいろな場面で活動している諸団体などのつながりを深めて、さらに活発に「人」の健康づくりを応援することが大切です。

### 「まち」の健康づくり

[甲府市が、元気に！(基盤整備、環境保全など)]

健康な生活には、生活環境や都市基盤などの「くらしの健康」を整えて、良好な市民サービスを安定してお届けする健康長寿なまちづくりが大切です。

# 「人」の健康づくり

子どもからシニアまでの各ライフステージに応じた、切れ目ない健康づくりを進めていきます。

## 【主な活動の視点】

### 体力・運動機能の向上

「運動(遊び)」を通じた体力づくりの習慣化や、気軽にスポーツに親しむことなどで、心身の健康づくりにつなげます。

### データを活用した健康の増進

専門スタッフが、いろいろなデータを集めて分析して、「見える化」した効果的な健康づくりにつなげます。

### 受診率向上などの予防の強化

健康づくりの大切さを学び、健診などを通じて、健康に関心な人にも、健康を意識付けしてもらい、自分に合った健康づくりにつなげます。

## 【対象】

### 子ども層

乳幼児から高校生までの教育を受けている人たち

### 若者・壮年層

学生や仕事・子育てに励む現役世代から、シニア前の人たち

### シニア層

健康への実感度が高まる高齢者の人たち

# 「地域」の健康づくり

「家庭」や「職域」といった生活シーンでのコミュニティを対象に、地域力で「人」の健康づくりを支える取組を進めていきます。

## 【主な活動の視点】

### ふれあい・絆の醸成

心豊かな暮らしを実現するために、「家族」や「仲間」「地域の人たち」など、様々な人とのふれあいや絆を深める機会の確保を図ります。

### 健康活動の活発化

「職場ぐるみ」「地域ぐるみ」などが大きな「和」によって、「運動」や「栄養」などの健康に関わる様々な活動の活発化を図ります。

### 地域社会への参画・貢献

住民相互のつながりを深めるため、生活シーンのコミュニティごとの様々な活動に、積極的に参画・貢献する機会の充実を図ります。

## 【対象】

### 家庭・学校

生活スタイルや年齢に応じた健康知識を習得するなどの地域の間

### 職域・働く場

労働安全衛生の水準向上を通じて、心身のケアを図る場

### 市民活動の場

住民相互の助け合いによる良好な地域社会を築く場

# 「まち」の健康づくり

健康の好循環によって、甲府市の健康を 育て 守り つないで、健康長寿なまちづくりを進めていきます。

## 【主な活動の視点】

### 健康を育てるまち

くらしの中で、楽しみながら必要な運動量を確保できるようなまちづくりを進めます。

### 健康を守るまち

環境の保全や公衆衛生などの質を高めて、健康度の高い、快適な日常生活が送れるまちづくりを進めます。

### 健康をつなぐまち

身近で利用しやすい各種施設を活用したコンパクトな生活圏づくりなど、良好な市民サービスが持続できるまちづくりを進めます。

## 【対象】

### くらしの機能

公園や道路などといった都市が持つ各種機能など

### くらしの環境

日常生活を快適・安全に過ごすための周辺環境・公衆衛生など

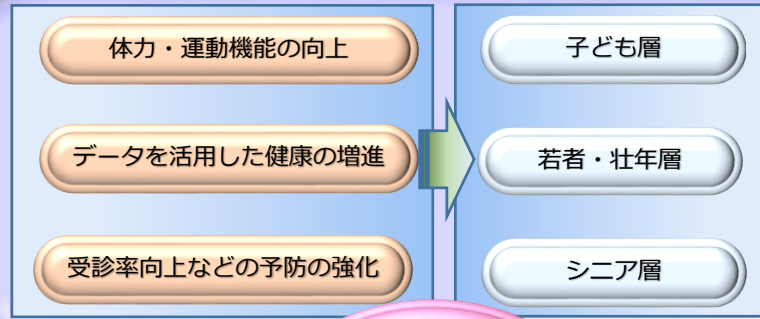
### くらしの資源

市民生活の全般に関わる公的なサービスや施設など

# 三本柱の関わり

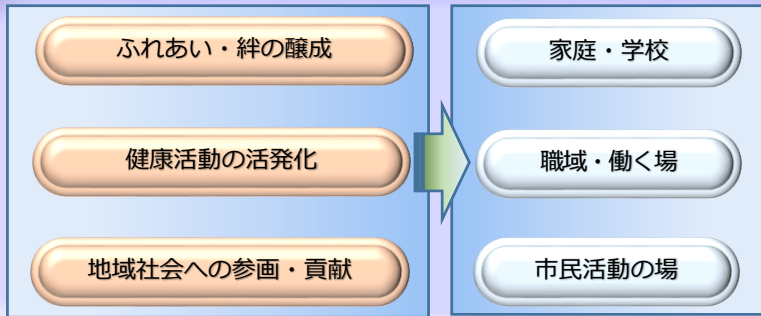
- ◎「地域」は、各種の活動を通じて、「人」の健康づくりをサポートします。
- ◎「人」は、「地域」の活動に積極的に参加します。

## 〔人〕健康づくり 〔一人ひとりが、元気に！〕

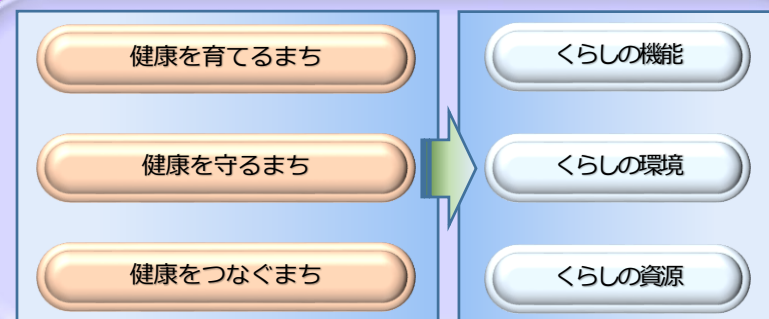


- ◎「まち」は、健康づくりの機会を、「人」に提供します。
- ◎「人」は、「まち」の環境を活用して健康づくりを実践します。

## 〔地域〕健康づくり 〔地域社会が、元気に！〕



## 〔まち〕健康づくり 〔甲府市が、元気に！〕



- ◎「まち」は、「地域」の活動が活発となるように、各種の支援を行います。
- ◎「地域」は、協働によって、「まち」の健康づくりをサポートします。

～これから・・・～

「人」と、「地域」と、そして「まち」の健康づくりに取り組み、  
子どもたちも、若者も、  
お父さん・お母さんも、  
おじいちゃん・おばあちゃんも、  
住みなれた地域も、そして甲府市も・・・

みんなが健康で、笑顔が絶えない「元気Cityこうふ」

を目指します。

健康づくりに対する「想い」や「価値観」などを、多くの人たちと共有するために、市民をはじめ、議会、各種団体などの皆さんと一緒に考え、「健康都市」を宣言していきます。  
また、3本の柱に添って、先駆的で健康づくりをリードしていく事業などに取り組み、実効性を高めていきます。