

## 第3章 住む人が健康になるまちづくり

### 保健・医療・福祉等へのアクセス

生活習慣の予防のためには、日頃から自分自身の健康状態に関心を持ち、健康管理を行うことが重要です。健診・検診（特定健康診査、職場健診、人間ドック、がん検診など）を定期的に受診し、自分自身の健康状態を知るとともに、健診・検診結果に基づき、医療機関の受診や生活習慣の改善につなげることが大切です。

スマートフォンなどの普及が進み、起床就寝時間や活動量、食事などのデータ記録にデジタル技術を活用している人も増えてきました。健診・検診の結果（データ）も合わせて管理することにより、日々の生活習慣とその結果のつながりが見え、今以上に自分自身の健康への気付きが促進されます。

国では健康情報の一元管理のための環境整備としてマイナポータルを整備し、健康医療情報（PHR：パーソナル・ヘルス・レコード）サービス推進を進めています。健康情報入手できる社会的基盤の整備や情報機器の普及が進み、一層活用できる時代が到来しようとしています。

一方で、健康づくりの必要性がわかっても、実行と継続が難しく、健康問題が現れて初めて健康に気を付けるようになる方も少なくありません。健康づくりに取り組むことは個々の努力だけでは限界があり、個人の行動を後押しするため、家庭や学校、地域や職場など、様々な場において健康づくりの機運を高め、健康なまちづくりを推進することが重要です。

### 取組の方向

健康づくりに関心のある人だけではなく、健康への関心が低い人や、関心があっても仕事や家事などで忙しく健康づくりに取り組めない人も、誰もが住んでいるだけで知らないうちに健康づくりが実践できる環境をめざし、住む人の健康を支えるまちづくりに取り組みます。

### 目標

項目	現状値 (令和4年度)	目標値 (令和10年度)
農産物直売所及びインショップの設置数の増加	25か所	維持
健康経営に取り組むことを宣言する「健康企業宣言」を行う企業の増加	161事業所	増加
スマートフォン用子育てアプリ（ねねットたかおか）の登録者数の増加	2,416人	9,000人
高岡市で開発予定のスマートフォンアプリを利用して健康管理をしている人の増加	令和6年度開始	増加

## 具体的な取組

### 〔個人や家族の取組（市民自らの健康づくり）〕

- ・ かかりつけ医やかかりつけ薬局をもち、自分の健康について相談します。
- ・ 自分自身の健康状態を把握し、望ましい生活習慣を実践するため、健康アプリ等を活用した健康づくりに取り組みます。

### 〔関係団体・関係機関の取組(市民を支える地域の健康づくり)〕

- ・ 健康経営の必要性を理解し、健康経営に取り組む事業所を増やします。(全国健康保険協会富山支部、高岡商工会議所)
- ・ 専門職がない小規模の事業所でも従業員の健康づくりに取り組みやすくなるよう、健康づくり出前講座での普及啓発や、健康づくりの情報発信を行います。(健康増進課、全国健康保険協会富山支部、高岡商工会議所)
- ・ 薬剤師会の協力のもと、身近に相談ができる場として、健康づくり支援薬局を市民に周知し、その利用を促進します。健康づくり支援薬局では、保健事業や健康づくりに関する情報発信を行います。(高岡市薬剤師会、健康増進課)

### 〔高岡市の取組（市民を支える環境）〕

- ・ 生産者と消費者との「顔がみえる」関係をつくり、食べ物に対する感謝の気持ちや地場産食材への愛着を醸成します。(農業水産課)
- ・ 高岡市で開発予定のスマートフォンアプリで各地区のウォーキングコースを紹介するとともに、健康づくりボランティア等と協働し、ウォーキング教室や歩こう会等の実践の機会を作ります。(健康増進課)
- ・ 学校体育施設開放事業や総合型地域スポーツクラブ設立育成事業を通して、生涯スポーツ活動の充実を図ります。(生涯学習・スポーツ課)
- ・ 中心市街地において、商店街やまちづくり機関などとの連携や協働により、定期的なイベントの開催や商店街の魅力を高め、歩いて楽しいまちづくりを推進します。(商業雇用課)
- ・ 鉄軌道や路線バスといった骨格的公共交通の維持活性化に努めながら、これらを補完する、地域が主体となった市民協働型地域交通システムの展開を図る「高岡型コミュニティ交通」を確立し、市域全体の移動利便性を高め、市民が安心・快適に暮らし続けられる持続可能な社会の実現に取り組みます。(総合交通課)
- ・ 施設修繕や河川での公園整備など、誰もが健康づくりができ、快適に利用できる公園づくりを目指します。(景観みどり課)
- ・ スポーツ施設の適正な維持管理を行うとともに、老朽化した施設の整備などの修繕等に努めます。(生涯学習・スポーツ課)
- ・ 過度なマイカーの利用を見直し、公共交通機関や徒歩、自転車などを暮らしの中に取り入れるきっかけづくりに取り組みます。(総合交通課)
- ・ 高岡市で開発予定のスマートフォンアプリや富山県「元気とやまかがやきウォーク」な

- どの取組を推進し、地域住民の運動習慣の定着を図ります。(富山県、健康増進課)
- ・ より多くの市民が参加できるよう、オンライン方式での健康講座を実施します。(健康増進課)
  - ・ 市民が自分の健診結果等を閲覧できるマイナポータルや、個人の日々の健康状態や健康活動を記録できるスマートフォンアプリの利用を促進します。(高齢介護課、健康増進課)
  - ・ 健康無関心層を含め、全ての市民が個人の健診・検診情報や診療情報を管理し、生活習慣改善に役立てたり、適切な医療を受けられるよう、健康医療情報 (PHR) サービスの利用を勧めます。(高齢介護課、健康増進課)
  - ・ 健康経営に取り組む事業所の取組事例をホームページなどで紹介し、市内企業の健康経営を後押しします。(健康増進課)
  - ・ 子ども、高齢者、障がい者、外国人など誰もがいつでも、どこでも容易に情報を取得できるよう、アクセシビリティに配慮した市公式ホームページの作成を推進します。(広報発信課)
  - ・ ホームページや SNS、広報紙「市民と市政」、パンフレットによる子育てサービス等の情報提供に努めます。(子ども・子育て課、健康増進課)
  - ・ ホームページやスマートフォンアプリ、SNS、広報紙「市民と市政」、記者会見、ケーブルテレビの放送による情報発信に努めます。(広報発信課)
  - ・ 市民の医療や介護、児童の医療的ケア等の迅速な連携を図るため、多職種情報連携システムを運用することができるよう体制を整えます。(高齢介護課、社会福祉課、子ども・子育て課、健康増進課)

## コラム「建物・公園・まちづくり ～ハードから始める健康づくり～」

「健康づくり」というと何を思い浮かべますか？食事、運動、休養、オーラルヘルスケア、禁煙、健診受診など、この計画書に載っている各分野を思いつくかもしれません。本コラムでは、建物やまちづくりなどのハード面からできる「健康づくり」をご紹介します。

### 階段、使っていますか？

階段を使えば健康に良いのは分かっているけれど、つついエレベーターやエスカレーターを使ってしまいますよね…

その気持ち、とっても分かります！でも、一番近いところに階段があったり、階段を上った先に素敵な映像・風景があったり、階段を上ることで消費したカロリーが表示されていたりするとどうでしょうか。階段を使おう！という声かけだけではなく、階段を使うことが楽しくなるような仕掛けがあれば、階段利用者が増えるかもしれませんよね。

### ちょっとそこまで、歩いていますか？

出かけるときは近くてもつい車を使ってしまう…という方も

多いはず。車を使う理由が「道路が歩きにくいから」「歩いていてもつまらないから」という場合は、ハード面から解消することができます！花がいっぱい植えられていて目で楽しみながら歩けるまち、歩きやすいフラットな道など…歩いてみたくなるまちを想像してみましょう。公園も、健康づくりをサポートする大事な場所です。

