阪南市スマートウエルネスシティ
基本計画

～健幸都市　阪南　オンリーワンの実現に向けて～

平成 26 年 9 月

阪南市

目　次

第１章　策定の背景・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・１
　１．計画策定の趣旨
　２．計画の位置づけ

第２章　本市の現状と課題・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・２
　１．人口・高齢化率から見る本市の現状と課題
　２．医療費・扶助費から見る本市の現状と課題

第３章　基本理念・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・８
　１．基本理念
　２．健康都市の将来像
　３．基本的な方針

第４章　具体的な取組み・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・９
　１．既存の国制度の活用
　　＊地域再生制度
　２．エリアごとの整備方針を設定
　３．市民の健幸意識の高揚
　４．コミュニティづくりの強化

第５章　推進事業・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・11

＊参考資料　健幸を目標とした先進自治体の取組み・・・・・・・・・12
　１.新潟県見附市
　２.新潟県三条市

第1章　策定の背景

１．計画策定の趣旨

わが国は、生活水準の向上や医療技術の進歩等により世界有数の長寿国となりました。しかしながら、昨今の少子・高齢化に加え、がん、心臓病、脳卒中、糖尿病等の生活習慣病が増加し、寝たきり等の要介護者の増加も深刻な社会問題になっています。

本市でも、総人口に占める 65 歳以上の人口の割合が 25％を超え、４人に１人が 65 歳以上の高齢者と、その割合は徐々に増えつつあり、10 年後には３人に１人が 65 歳以上になると予測されます。このことから、今後、暮らしに影響がでるような病気にならずに生活できる期間である「健康寿命」の延伸が重要な課題となっています。

こうした中、本市においては、高齢になっても地域で元気に暮らせるまちづくりを推進するため、昨年 10 月に全国 57 自治体（平成 26 年 8 月末日現在）で構成するスマートウエルネスシティ（以下ＳＷＣ）首長研究会に加盟しました。

本計画は、ＳＷＣの理念を踏まえ、身体の健康づくりはもちろん、食文化・食生活の改善や正しい知識の啓発、生きがい・絆づくり、産業振興、都市基盤整備などの充実を図り、すべての市民が健幸（＝身体面の健康だけでなく、人々が生きがいを感じ、安全で豊かな生活を送れること）と感じられるまち「健幸都市　阪南　オンリーワン」の実現に向けた方向性や指針、具体的な施策を示すものです。

２．計画の位置づけ

本計画は、「阪南市総合計画」を上位計画として、「第２期阪南市地域福祉推進計画」「阪南市次世代育成支援対策地域行動計画」「第２次阪南市障がい者基本計画」「第３期阪南市障がい福祉計画」「第５期阪南市高齢者保健福祉計画及び介護保険事業計画」及び「第２期阪南市国民健康保険医療費適正化計画」などの各種関連計画、などと整合を図っていきます。

第2章　本市の現状と課題

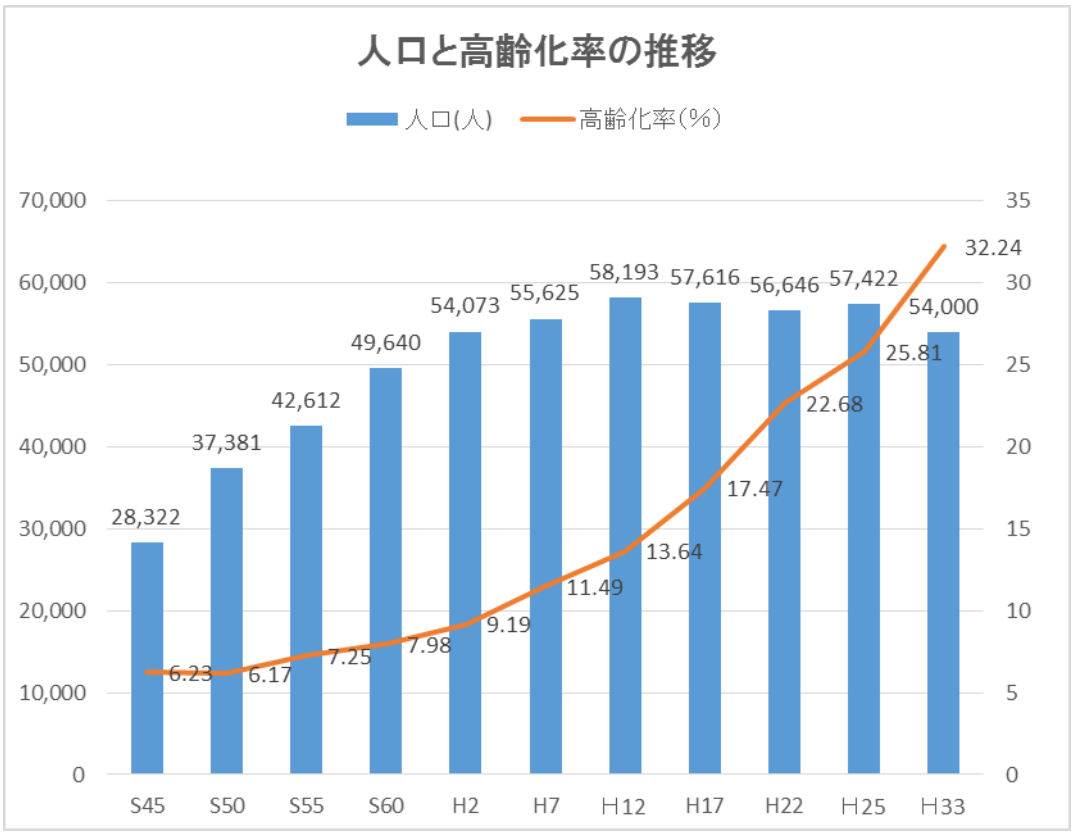
１．人口・高齢化率等から見る本市の現状と課題

わが国の人口は、平成 20 年の 128 百万人をピークに減少基調にあり、平成 67 年には、約 91 百万人まで減少するものと推計（総務省統計局）されています。

本市においても、表１のとおり昭和 40 年、50 年代は、丘陵地の開発などで人口が急増しましたが、平成 15 年（60,015 人）をピークに減少基調にあり、表１のとおり平成 33 年には、54,000　人になるものと推計しています。

また、高齢化も顕著であり、社会流入の増加や人口の自然増であった平成 15 年までは緩やかな上昇であったものが、それ以降は、毎年度約１％の増となっており、平成 33 年には、市民の約３人に１人は、65 歳以上になると推計しています。

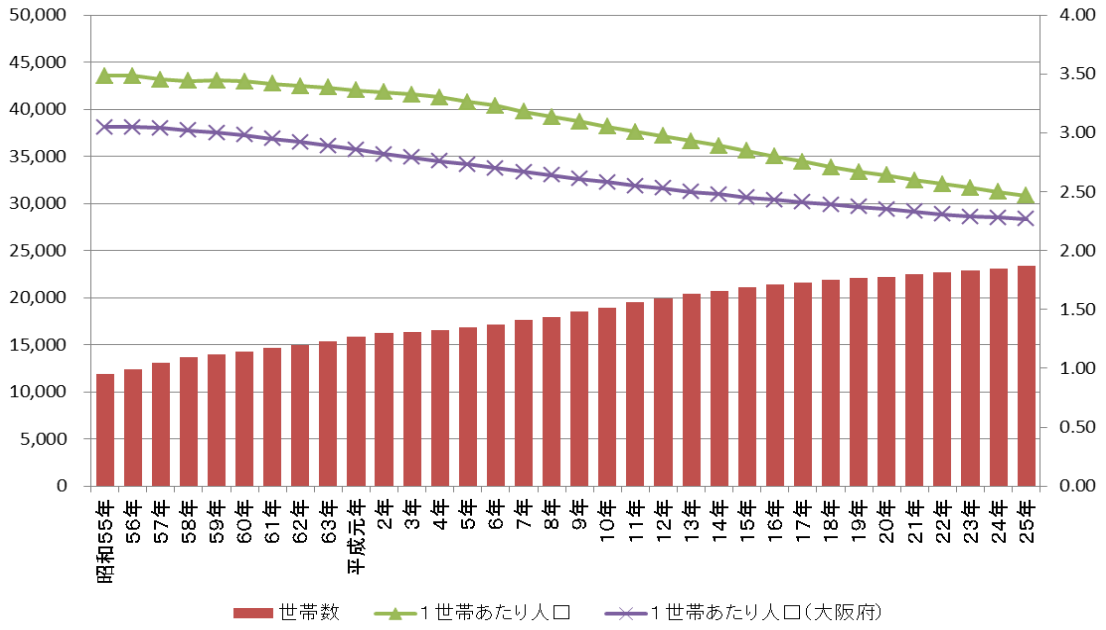
（表１）人口と高齢化率の推移



＊Ｓ45～H22 は国勢調査値、H25 は３月末住民基本台帳値、H33 は推計に拠る。

また、本市では平成 15 年以降人口は減少しているものの、世帯分離等の影響もあり、表２のとおり本市の世帯数は年々増加傾向にあり、核家族化の進展が顕著となっています。表３の核家族世帯の割合では、大阪府内の市では最上位であり、全体でも４位と高くなっています。また、高齢化の進展に伴い、高齢夫婦世帯、65 歳以上の高齢単身者世帯の割合も高く、それぞれ、府内９位、４位となっており、元気な高齢者づくり、高齢者の健康保持、そのための高齢者をまちに呼び込み、交流を促進し、健康増進できる仕組みづくりが課題となっています。

（表２）阪南市の世帯数と人口の推移



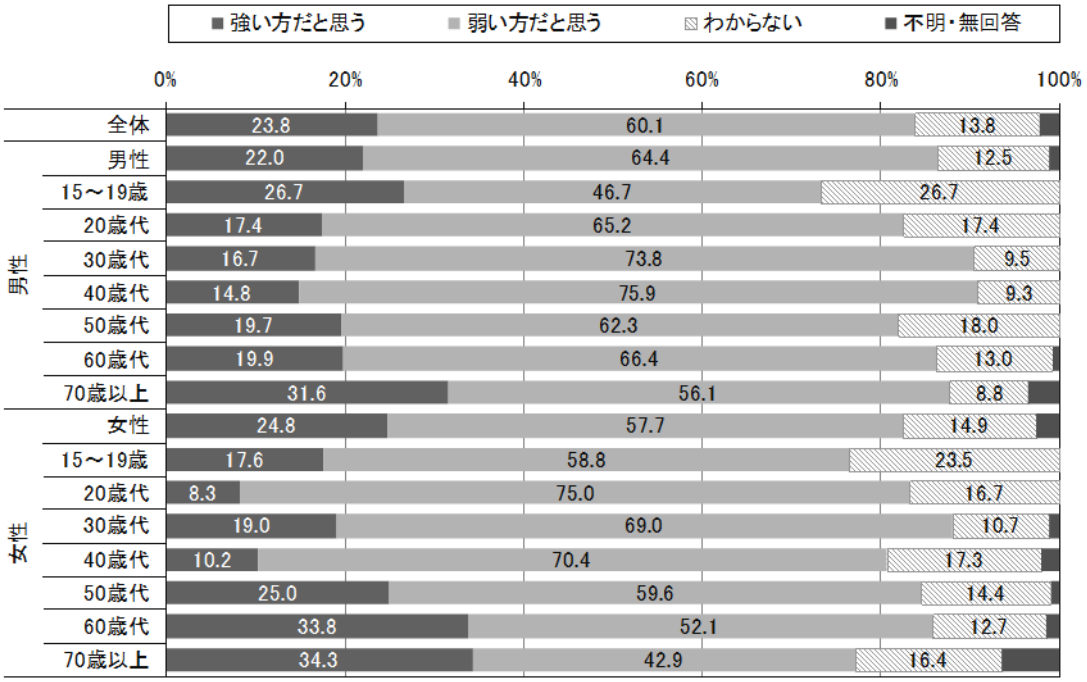
（表３）大阪府内の核家族化の状況

	一般世帯数	核家族世帯	割合	順位	うち夫婦のみの世帯	核家族世帯に占める割合	順位	うち高齢夫婦世帯（夫65歳以上妻60歳以上の夫婦1組のみの一般世帯）	核家族世帯に占める割合	順位	単独世帯	割合	順位	うち65歳以上の高齢単身者世帯	単独世帯に占める割合	順位
大阪府	3823279	2185094	57.2		735225	33.6%		387712	17.7%		1367908	35.8%		432816	31.6%	
岬町	6650	4302	64.7%	19	1641	38.1%	4	1049	24.4%	3	1548	23.3%	33	968	62.5%	1
千早赤阪村	2084	1404	67.4%	10	607	43.2%	1	392	27.9%	1	285	13.7%	42	177	62.1%	2
豊能町	7868	6045	76.8%	1	2545	42.1%	2	1581	26.2%	2	950	12.1%	43	570	60.0%	3
阪南市	20480	14605	71.3%	**4**	4988	34.2%	**13**	2810	19.2%	**9**	3771	18.4%	**39**	1878	49.8%	**4**
能勢町	3844	2324	60.5%	35	922	39.7%	3	515	22.2%	4	657	17.1%	41	327	49.8%	5
河内長野市	41304	29730	72.0%	3	10585	35.6%	7	6420	21.6%	6	7669	18.6%	38	3786	49.4%	6
泉南市	22566	15570	69.0%	6	5159	33.1%	20	2916	18.7%	14	4617	20.5%	35	2086	45.2%	7
忠岡町	6735	4251	63.1%	26	1369	32.2%	32	786	18.5%	22	1656	24.6%	27	743	44.9%	8
高石市	22977	15527	67.6%	9	5008	32.3%	31	2730	17.6%	29	5751	25.0%	26	2454	42.7%	9
羽曳野市	44633	29622	66.4%	13	9561	32.3%	30	5535	18.7%	17	10927	24.5%	28	4651	42.6%	10

また、「阪南市健康増進計画及び食育推進計画」策定時の市民アンケートにおいて、自分と地域のつながりを尋ねたところ、全体では「弱い方だと思う」が６０．１％、「強い方だと思う」が２３．８％となっています。

しかし、市民ニーズとして、自分たちの地域に関わることは、行政だけに任せるのではなく、自分の地域を自分たちで住み心地良くしていこうとする声が増えてきており、地域コミュニティの役割が見直されています。

（表４）自分と地域のつながり



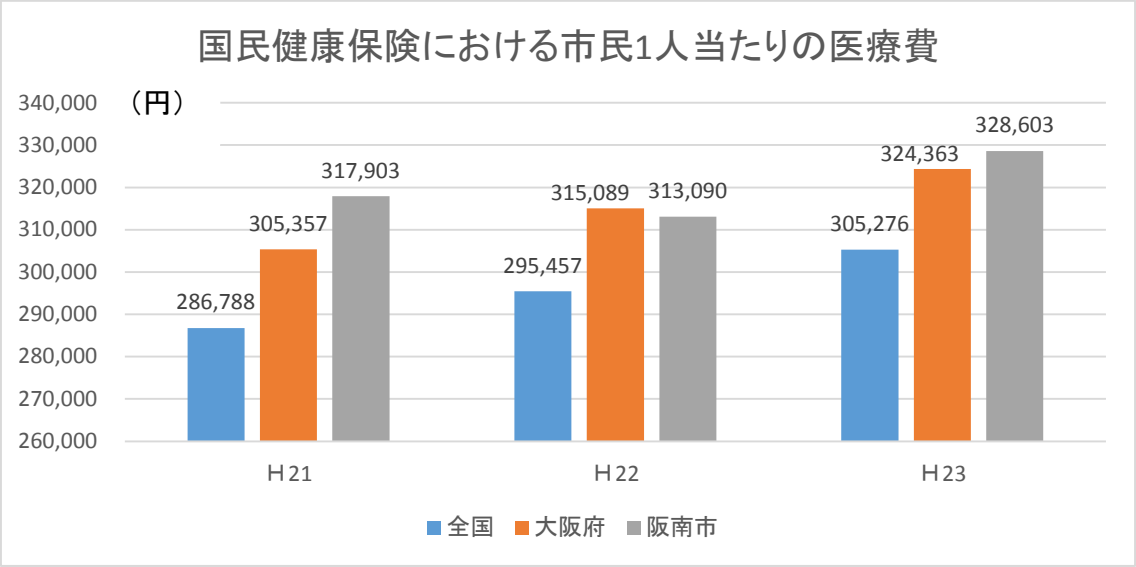
「阪南市健康増進計画及び食育推進計画」策定時の市民アンケートより

（H25．７～８月　市民 4,930 人に調査）

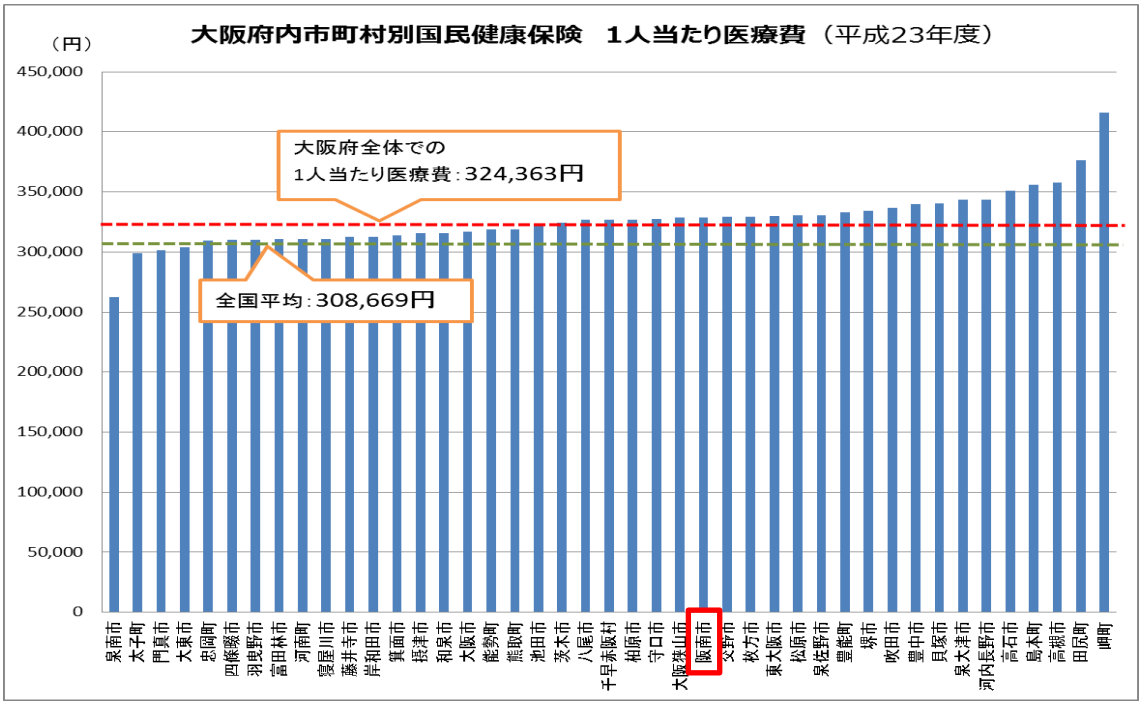
２．医療費・扶助費から見る本市の現状と課題

表５のとおり、本市国民健康保険の１人当たりの医療費は、年々増加しています。また、扶助費も本市が市制施行した平成３年度には、1,081 百万円であったのが、平成 24 年度には、3,673 百万円と 300%超となっており、本市の財政に与える影響が大きくなっています。また、表６のとおり１人当たりの医療費は全国平均よりも高い大阪府平均をさらに上回っており、市民の健康に対する意識が「治療・介護」を重視していることが伺えます。

（表５）国民健康保険における市民１人当たりの医療費の推移



（表６）大阪府内市町村別国民健康保険　１人当たりの医療費（平成 23 年度）



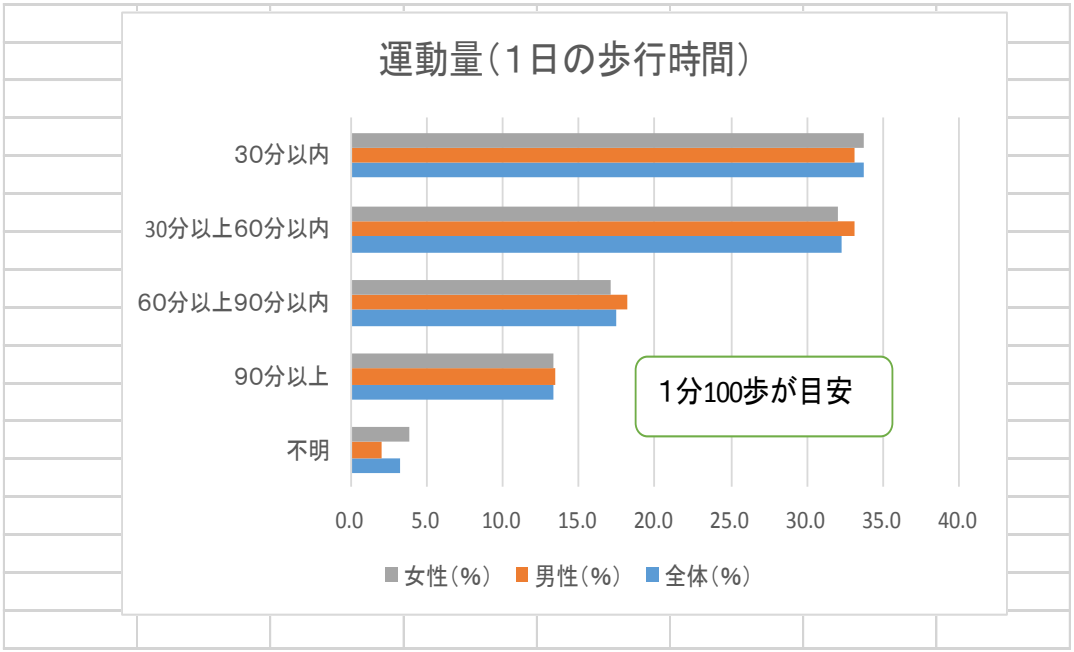
３．健康の重要性

前述のとおり、医療費、扶助費の増大は顕著であり、財政基盤の脆弱な本市にとっては看過できない重要な課題となっています。すべての市民が健康で毎日健やかに過ごすことは、阪南市財政の健全化につながり、また、医療費、扶助費を抑制できれば、その財源を他のまちづくりに充当することが可能となり、まちの発展にもつながることとなります。

では、どのような方法で市民の皆さんが健康を維持・増進できるかということが課題となりますが、筑波大学の研究では、市民が毎日１歩、歩けば、0.061 円の医療費の抑制につながるという試算があります。「阪南市健康増進計画及び食育推進計画」策定時の市民アンケートでは、本市の市民の歩行時間は、表７のとおりですが、１日 20 分（約 2,000 歩）市民の皆さんが毎日まちを歩く機会を確保すれば、1 人当たりの医療費が年間約 44,530 円抑制することができ、国民健康保険加入者が 16,569 人（平成 26 年３月末）であることから、年間約７億４千万円の効果額が見込めることができます。そのためには、市民の皆さんがまちに出かけたくなる、そして回遊したくなるまちづくり＝まちの魅力の創造が必要不可欠です。

また、本市の医療費の特徴として、生活習慣病による疾患に拠るものが、多く、なかでも表８のとおり、高血圧性疾患、糖尿病、腎不全が上位を占めています。生活習慣病の発症・重症化予防の推進等による市民の皆さんの生活の質の確保・向上する形で医療の効率化を図るためにも、市民の健康保持の推進は必要です。

（表７）市民の運動量

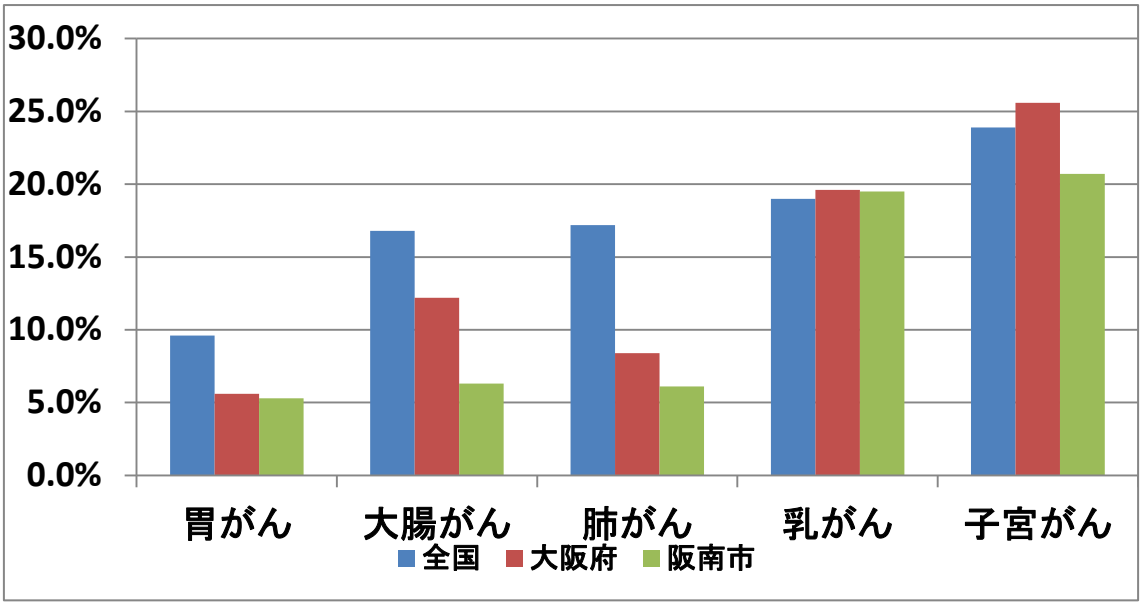


「阪南市健康増進計画及び食育推進計画」策定時の市民アンケートより
（H25. ７～８月　市民 4,930 人に調査）

（表８）生活習慣病医療費疾病割合（上位５位）

	第1位	第2位	第3位	第4位	第5位
府内市町村	高血圧性疾患	腎不全	糖尿病	その他の心疾患	その他内分泌、栄養及び代謝疾患
	（22.45%）	（16.86%）	（14.90%）	（9.15%）	（9.09%）
泉州医療圏	高血圧性疾患	腎不全	糖尿病	脳梗塞	その他の心疾患
	（23.39%）	（18.21%）	（14.15%）	（9.32%）	（8.52%）
阪南市	高血圧性疾患	糖尿病	腎不全	脳梗塞	その他内分泌、栄養及び代謝疾患
	（25.11%）	（13.44%）	（13.35%）	（11.86%）	（8.13%）

（表９）各種がん検診受診状況（平成２２年度）



（阪南市健康増進課資料）

表９のとおり、がん検診受診率は、大阪府は全国平均を大きく下回っており、本市はさらに大阪府平均を下回っている状況にあり、市民の健康への意識が「治療・介護」に重点が置かれていることが伺えます。健康意識を高め、「治療・介護」重視から、「予防」重視にシフトすることが、医療費抑制や財政の健全化のために不可欠です。

第3章　基本理念

１．基本理念

ＳＷＣの理念を踏まえ、「市民の一人ひとりが生きがいをもち、安全安心で豊かな生活を営むことのできること」**＝健幸**をまちづくりの中核に位置づけ、市民誰もが、身体も健康であり、元気で生きがいをもって幸せに暮らせるよう健康づくりとまちづくりを連動させた新しい都市を計画的に推進します。

２．健幸都市の将来像

阪南市のめざす健幸都市の将来像を

「健幸都市　阪南　オンリーワン」

(1)健幸を基幹としたコンパクトなまちづくり
(2)健やかにいきいきと暮らせるまちづくり
(3)おもいやりとふれあいのあふれる活気のあるまちづくり
(4)いつまでも安全に、安心して暮らせるまちづくり
(5)地域特性を活かしたにぎわいのあるまちづくり

とします。

３．基本的な方針

健幸都市　阪南　オンリーワンの実現のため、次に掲げる方針でまちづくりに取り組みます。

(1) まちの基盤整備の推進
(2) ヘルスリテラシー[1]の向上
(3) ソーシャルキャピタル[2]の向上
(4) 体制づくりと人材育成の推進

---

[1]ヘルスリテラシーとは、健康面での適切な意思決定に必要な、基本的健康情報やサービスを調べ、得、理解し、効果的に利用する個人的能力の程度を意味します。

[2] ソーシャルキャピタルとは、社会・地域における人々の信頼関係や結びつきを表す概念。抽象的な概念で、ソーシャルキャピタルが蓄積された社会では、相互の信頼や協力が得られるため、他人への警戒が少なく、治安・経済・教育・健康・幸福感などに良い影響があり、社会の効率性が高まるとされます。

第４章　具体的な取組み

１．既存の国制度の活用

ＳＷＣ実現のためには、健康施策のみならず、食文化や生涯学習、市民相互の交流、防災・減災への取組み、都市基盤整備など、まちづくり全般の取組みが必要ですが、財政基盤が脆弱な本市では、そのすべてを一般財源で負担することはできません。そのため、国の補助金、交付金等を積極的に活用することはもとより、それらをさらに活用しやすくするため、地域再生制度を活用していきます。

【地域再生制度】

地域再生制度は、地域経済の活性化、地域における雇用機会の創出その他の地域の活力の再生を総合的かつ効果的に推進するため、地域が行う自主的かつ自立的な取組みを国が支援するもので、地方公共団体は、「地域再生計画」を作成し、内閣総理大臣の認定を受けることで、「地域再生計画」に記載した事業の実施に当たり、国の各省庁の補助制度が優先的に適用され、財政、金融等の支援措置を活用することができるものです。

また、少子高齢化対応等、全国の地域に共通する重要な政策課題について、国が特定政策課題として設定し、特定政策課題の解決に取り組む地域に対しては、「特定地域再生制度」として、国の重点的かつ総合的な支援が得られるものです。

２．エリアごとの整備方針を設定

ＳＷＣ実現のために、鉄道駅周辺を核として、市民をまちに呼び込む仕組みづくりを行うため、巻末（図）のとおりエリアごとの整備方針を設定します。

（１）人をまちに呼び込む仕組みづくり

市民をまちに呼び込む仕組みづくりのため、市民の皆さんが思わずまちに出かけたくなるようなまちづくり、即ち、ある一定のエリアを回遊すれば、欲しいものが手に入り、欲しい情報が得られるような、市民の満足度を満たせる魅力あるまちづくりに取り組みます。

本市では、市民病院の改築＝「医療の駅」、旧尾崎小学校の跡地を利活用した市民協働、福祉、生涯学習の複合施設など、人が集まる施設整備に取り組んできましたが、市民の皆さんのニーズを的確に把握し、より一層の満足度向上のための仕掛けづくりに取り組みます。

（２）人がまちを回遊する仕組みづくり

本市のまちづくりを考えると均衡ある発展は不可欠ですが、高度成長時代のように各エリアにすべての施設整備を行うのは、人口減少・少子高齢化を踏まえると困難です。選択と集中を基本とした適切な役割分担の下、あるエリアに行けば、あらゆる欲求が満足できるまちづくりがこれからは必要です。また、市民の皆さんには、自宅からそのエリアまでは公共交通機関またはマイカーで移動していただき、そのエリア内では徒歩で移動していただき、その移動過程で意識することなく、自然と運動でき、その結果、健康も保持・増進できるまちづくりに取り組みます。

３．市民の健幸意識の高揚

市民一人ひとりの健康に対する意識を高めることが、これからの社会にとって重要なキーワードであるとともに、単に身体の健康だけではなく、生涯学習や生きがいづくりといった健幸意識を高揚することが、本市の財政をはじめとした、まち全体の健幸づくりにつながることから、市民の皆さんの健康と生きがいづくりへの関心を促進するよう努めます。

また、平成 26 年３月に策定した「阪南市健康増進計画及び食育推進計画」に基づき、「はんなん健幸マイレージ」事業など、健康に関心がなかった層も自主的かつ継続的に健康づくりに取り組めるような事業展開を図ります。

４．コミュニティづくりの強化

これからのまちづくりは市民と行政の適切な役割分担の下、パートナーシップが求められています。また、市民相互の交流促進は、「自助・共助」の観点からも、また孤立しない、孤立させない地域コミュニティづくりの観点からも不可欠です。何よりも、それぞれの地域の実情にあったきめ細やかな対応が可能になります。そのため、そのようなコミュニティづくりができる拠点施設を、より多くの市民が集うエリアに創出することにより、福祉・健康の増進を図ります。

第5章　推進事業

ＳＷＣの実現のためには、市民をまちに呼び込み、まちを回遊していただくことで、市民の歩行運動が増加し、かつ相互に交流を深めることで健康づくり、生きがいづくりを増進することが必要であり、そのため、市民をまちに呼び込む、また市民がまちに出たくなるような魅力ある仕組みを推進します。

また、今後も引き続き、新たな事業展開を図ります。

（表 10）スマートウエルネスシティ実現のための推進事業（計画中も含む）

	事業名	活用する国の補助制度等
ソフト事業	・市民活動センター運営事業	---
	・阪南市民病院公開講座	阪南市民病院で実施
	・健幸マイレージ事業	---
	・人材育成事業	---
	・健康カーニバル	特定地域再生事業費補助金（内閣府）
	・国民健康保険適正化事業	---
	・特色をもった「○○の駅」の設置	特定地域再生事業費補助金（内閣府）
	・地産地消（農産物・海産物）の推進	---
施設整備事業	・鳥取ノ荘駅山側改札整備事業	社会資本整備総合交付金（国土交通省）
	・鳥取ノ荘駅周辺整備事業	社会資本整備総合交付金（国土交通省）
	・鳥取ノ荘駅構内バリアフリー事業	地域公共交通確保維持改善事業（国土交通省）
	・和泉鳥取駅構内バリアフリー整備事業	地域公共交通確保維持改善事業（国土交通省）
	・和泉鳥取駅周辺整備事業	社会資本整備総合交付金（国土交通省）
	・（仮称）防災コミュニテイ等拠点施設整備事業	都市防災推進事業（国土交通省）
	・府道整備（府事業）	社会資本整備総合交付金（国土交通省）

＊参考資料　健幸を目標とした先進自治体の取組み

新潟県見附市　人口 41,835 人（平成 26 年4月1日現在）

●スマートウエルネスシティの取組み

住民が心身ともに健康で、幸せを感じられるまちづくり

市民誰もが参加し、生活習慣病予防及び寝たきり予防を可能とするまちづくり

●スマートウエルネスシティに基づいた健康施策

「食生活」・・・地産地消。消費（ニーズ）があっての地産。
食育の推進。日本型食生活の推進。

「運動」・・・・健康運動教室、脳の健康教室の普及。
＊参加者：体力年齢約１５歳若返り
⇒約１０万円の医療費の削減。

「検診」・・・・市立病院の入り口に「健康の駅」設置。
＊保健師、看護師、介護職員を設置し、健康ワンストップサービスの実施
小児生活習慣病予防事業

「生きがい」・・ハッピーリタイアメント（定年退職者）プロジェクト
ナチュラルガーデンクラブの設置。
＊市民ぐるみの景観緑化。

＊健幸への投資の合理的な評価の導入⇒健康クラウド

●持続可能な健幸都市をめざす

市民の２７％以上が６５歳以上の高齢者⇒今後、車の運転が困難になる人が急増

（１）歩いて暮らせるまちづくり
「見附市歩こう条例」
「見附市道の構造の技術的基準を定める条例」
＊歩行者や自転車の優先を考慮した歩車共存
コミュニティバスの整備

（２）地域コミュニティの強化
ソーシャルキャピタルの向上。
顔と顔の見える安心できる生活。
道の駅「ネーブルみつけ」
市内外からの交流の場
コミュニティ銭湯の設置。

（写真）ネーブルみつけ

新潟県三条市　人口 102,126 人(平成 26 年3月末現在)

●スマートウエルネスシティの取組み

明るく楽しく元気よく歩いて暮らせるまちづくり

「スマートウエルネス三条推進計画」

（1）健康づくり施策

生涯にわたり健康で介護を必要とすることなく暮らせるよう、スポーツによる体力づくりや生活習慣病予防・介護予防などの施策の展開を図る。

・健康運動教室
・さんちゃん健康体操の普及・啓発
・半日ミニドック
・さんじょうスポーツデイ

（2）暮らしの場の維持

歩いて行動できる範囲に支障なく日常生活を送るための生活基盤を整備するとともに、高齢者が安心して暮らすことができる環境づくりを進める。

・さんじょうご用聞き商店街
・声かけ活動
・デマンド交通の全市展開

（3）生きがい・就労の場の創出

生涯学習講座の提供や社会参加の機会の提供と併せ、様々なボランティア活動等を通じた社会貢献の奨励や支援を行い、サービスを提供する側・される側双方の生きがいにつながるような仕組みを構築する。

・生涯学習の充実
・生きがい活動の支援
・ボランティア活動を通じた高齢者の社会参加機会の提供
・健康マイレージ事業

（4）にぎわいの場の再生

中心市街地を日常的なにぎわいの場にするため、空き店舗を活用したコミュニティの場や地域の魅力発信など様々な市民活動の拠点施設整備に向け、必要な機能などについて幅広い視点で具体的に検討するための場を設置し、議論を深めるとともに、まんなかプロジェクトを

中心に各種イベントの開催等を支援するもの

◇イベントによるにぎわい

・三条マルシェ　＊六斎市と連携

・まちあるき小路看板の設置

◇日常によるにぎわい

・拠点施設の整備

・まちなか応援マネージャー事業

（写真）三条マルシェ

【巻末資料中の語句の解説】▶

モビリティマネジメント[3]

エコツーリズム[4]

[3]モビリティマネジメントとは、「過度に自動車に頼る状態」から、「公共交通や徒歩などを含めた多様な交通手段を適度に利用する状態」へと少しずつ変えていく取組みであり、環境や健康などに配慮した交通行動を、大規模かつ個別的に呼びかけていくコミュニティ施策のことを意味します。

[4] エコツーリズムとは、環境を乱さずに自然保護を意識した観光のこと。地域の自然や文化に触れ、それらを学ぶことを目的に行われる旅行や滞在型の観光なども含まれ、農村滞在、農業体験、自然探訪ツアーなどさまざまにバリエーションがあります。