



第2章 ウェルネスシティ宇陀市構想の大切にしたい考え方

1. 健幸づくりはまちづくり

国の調査などでも、健康づくりのために行動する人と行動しない人が3：7の割合という結果が出ています。健康は個人の意思や家族の支えだけでなく、地域をはじめとする個人を取り巻く社会環境が大きな影響を及ぼします。地域全体の健康意識が向上し、行動を起こす人が増えれば、自ずと健康に気づき、仲間となって健康づくりを進める人が増加すると考えます。

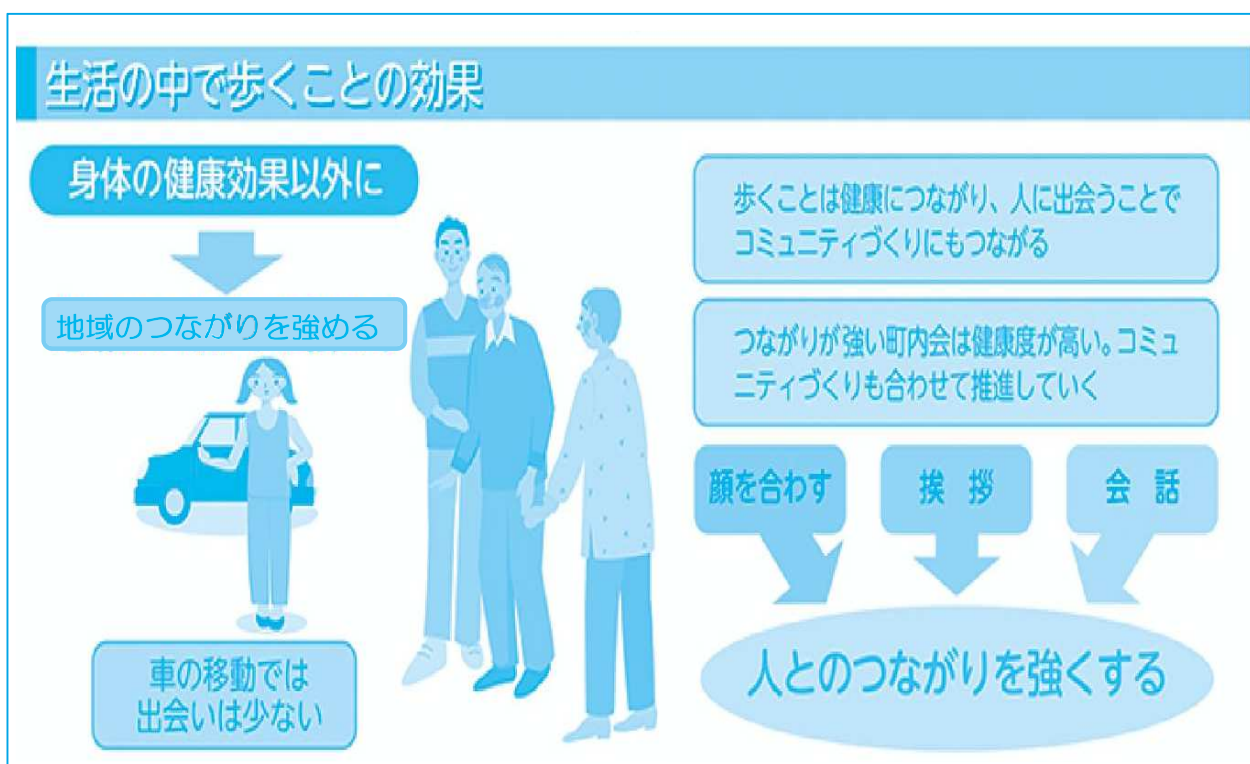
地域のつながりを強くすることを、健康づくりを進める上においても重要なポイントとしてとらえ、健康づくりとまちづくりを合わせて進めていきます。



2. 生活の中で歩く

車社会になって生活の中で歩く人が少なくなりましたが、短い距離なら車ではなく、歩くことが健康面において効果があることを啓発し、生活の中で歩くことは健康増進につながるため、こまめに歩くことを進めていきます。

車で移動すると人と会うことは少ないですが、歩くと出会う機会が増え、挨拶をすることから始めて、会話を交わすことも増えます。そのような機会の積み重ねによって地域の人と親しくなり、コミュニティづくりにもつながります。地域のつながりを強くする根底には人と人の親しみがありません。本構想の中では生活の中で歩くことを啓発し、進めていくことで地域のつながりを高める取り組みにつなげます。



3. 市民の誰もが取り組む健康づくり

ウェルネスシティ構想にもとづく各事業の効果を高めるためには、より多くの方々が事業に参加し、実践できるしくみづくりが重要です。対象者の半数以上が参加できる体制整備を進めるため、「市民の誰もが取り組む健康づくり」をキャッチフレーズに進めていきます。

