



smart
Wellness
DATE

健 幸 都 市 NEWS

Vol.33

健幸都市モデル地区の取り組みと歩きたくなるまちづくりについて掲載します。みなさんの日々の健幸づくりにお役立てください。

☎ 健幸都市づくり課 健幸都市推進係 ☎ 575-1146

健幸都市インデックスで1つ星を獲得しました

健幸都市インデックスとは、自治体の総合的な「健幸度」を評価し、住民の健康度やインフラ整備などのまちづくりの項目に得点をつけ、その合計を星の数（最高で3つ星）で表したものです。SWC（健幸都市）首長研究会参加の11市のこれまでの取り組みでは、星を獲得した自治体はありませんでしたが、2015年度の評価で、伊達市ほか2市が初めて1つ星を獲得しました。さらに健幸なまちづくりを目指します。



健幸都市インデックスの評価項目

- ①寝たきりリスク
- ②心身の状況
- ③ライフスタイル
- ④健康に対するリテラシーと社会意識
- ⑤ソーシャルキャピタル
- ⑥まちなぎわい
- ⑦ポピュレーション戦略とコミュニティ推進
- ⑧健康に影響する都市環境
- ⑨公共交通
- ⑩健幸都市推進体制と無関心層への対策

「まちなぎわい」と「ソーシャルキャピタル」

「まちなぎわい」には「商店街がにぎわうこと」や「人々が交流すること」が必要です。「だてマルシェ」が、霊山町掛田地区、伊達地域、月館地域で開催、各地とも大変にぎわい、評価点が向上しています。

一方、「ソーシャルキャピタル^{※1}」に大きく関わる「社会的活動^{※2}への参加」ではやや下がっています。地域のイベントや、趣味・スポーツ関係のサークル活動などに積極的に参加しましょう。

※1 人と人とのつながりや信頼、ネットワークといった社会組織の特徴を指す

※2 お祭りや盆踊りなどの地域行事や、町内会・自治会活動、ボランティア活動など

「寝たきりリスク」

「寝たきりリスク」とは、要介護の原因となる生活習慣病などを発症しやすい状況のことで、特定健診の結果をみると、肥満や高血圧、高血糖、脂質異常の人の割合が年々増加し、評価点が低下しています。寝たきりリスクを減らすためには、歩くことに加え、筋トレで筋肉をつけることが重要です。

市では、「健康運動教室」「いきいきウォーキング教室」「元気クラブ（高齢者筋力トレーニング事業）」「元気づくり会」などを開催していますので、ぜひご参加ください。



健康運動教室は継続することで体力年齢の改善が認められている

「健康に影響する都市環境」

健幸都市モデル地区である霊山町掛田地区では、平成25年度からポケットパークや道路のカラー舗装などを整備し、併せてウォーキングイベントやマップ作成など、住民が主体となってそれらを活用してきた結果、評価点が向上しました。

これからも「歩きたくなるレシピ集」などを活用し、健康遊具が設置してある公園を巡るなど、楽しみながら歩きましょう。



掛田中町ポケットパーク