

危機を乗り越え、共に創る「いわき新時代」

いわき市長 清水敏男



令和三年の年頭に当たり、一言ごあいさつを申し上げます。はじめに、年末年始の期間中も、医療・介護をはじめ、新型コロナウイルス感染症への対応に従事されております方々、そして新しい生活様式の実践にご協力いただいております市民の皆様、事業者の皆様に対しまして、心より感謝申し上げます。

本市は、東日本大震災および令和元年東日本台風という未曾有の災害を経験いたしました。防災・減災に努めることはもとより、災害を克服していく「レジリエンス（強靱性）」、いわゆる、しなやかな回復力や復元力を備えた、まちとしての総合力が、今年やアフターコロナを意識したまちづくりをいかに進めていくかが肝要であると考えております。

このような考え方の下、本年、充実強化していきたくはありますが、自然災害などにより、ウイズコロナの取り組み、全国に向けた本市の魅力発信などにも力を入れてまいります。加えて、子育て支援や健康長寿への取り組み、周辺交通環境の整備を進めてまいります。「しごとづくり」では、東北一の実績を誇る本社機能の移転をさらに進めていくほか、バッテリー構想の官民連携による推進、第一次産業における担い手の確保・育成に注力してまいります。

次に「ひと・まち・しごと」の充実強化」といたしましては「ひとづくり」では、GIGAスクール構想に基づき、児童・生徒一人につき一台のタブレット端末を整備し、新学期から運用を開始してまいります。「まちづくり」では、国のデジタル庁設置を見据え「スマート社会推進課」を新設し、本市のスマートシティの方向性を創り上げるほか、常磐地区における市街地の再生整備や、四倉地区における駅周辺の交通環境の整備を進めてまいります。「しごとづくり」では、東北一の実績を誇る本社機能の移転をさらに進めていくほか、バッテリー構想の官民連携による推進、第一次産業における担い手の確保・育成に注力してまいります。

さらに「共創力の充実強化」といたしましては「以和貴まちづくり基本条例」に掲げる「市民参画」「情報の共有」「連携」の三つの基本原則に基づき、共創のまちづくりを進めてまいります。本市はこれまで、幾多の困難を乗り越えてまいりました。決して諦めることなく、その都度、力強く、しなやかに立ち上がってきた先人の英知と努力に学び、目の前の危機を克服していかねばなりません。多様な主体が力を合わせ、新たな技術や価値観を戦略的に取り入れることにより「住んで良かった、住み続けたい」と思えるふるさとの「いわき新時代」を築いてまいりますので、皆様の一層のご支援・ご協力をお願い申し上げます。



健康長寿の実現に向けた健康づくり

～いわき市健康長寿百年構想～

○お問い合わせ 健康づくり推進課健康政策係 ☎22-7442



共に創る市民主体の健康づくりを推進

本市は、健康指標の多くが県内でも低迷している状況にあり、生活習慣病対策が喫緊の課題となっていることから、市では令和元年を「いわき市健康元年」と位置付け、市民の皆さんの健康づくりを推進してまいりました。昨年六月には、市民主体の健康づくりを地域社会全体で推進するため「いわき市共に創る健康づくり推進条例」を制定しました。

今後、健康いわき推進会議などを通じて健康長寿社会を目指すためのビジョンである「いわき市健康長寿百年構想」の下、条例の基本理念を体现するさまざまな取り組みを官民一体となつて積極的に展開するとともに、市民の皆さんの健康に関する社会環境の整備・向上を図り、健康長寿の実現を目指します。

各種健康づくり事業を展開

市では、昨年度からライフステージや地域特性に着

目した健康課題を明らかにする「健康づくり見える化事業」をはじめ、企業における健康経営の意識を高め、運動や栄養面から従業員の健康づくりをサポートする「いわき健康シャインプロジェクト」や、地区における自主的な健康づくりの取り組みを支援する「地区まるごと健康づくりモデル事業」などを実施しています。

健康づくりサポートセンターを整備

市民の皆さんの健康づくりをサポートする取り組みをさらに推進するため、より気軽に運動を始めることができ、健康づくりに積極的に取り組んでいただけるよう、昨年十一月に健康福祉プラザいわきゆつたり館内に「健康づくりサポートセンター」を整備しました。健康づくり全般に対する総合サポートを行い、同センターと家庭での実践につながることで、健康意識の向上と健康づくりの取り組みの習慣化を図ってまいります。



実現に向けた3つの取り組みを紹介

2 いわき健康シャインプロモーション事業 (With コロナ版)

企業や従業員の健康意識を高め、より良い生活習慣に改善するため、企業の従業員に対する健康づくりの取り組みを支援することにより、働き盛り世代の健康増進を図ります。積極的に取り組もうとする市内企業を公募し、県が提案する民間企業と協働したプログラムを実施します。



3 地区まるごと健康づくりモデル事業 (With コロナ版)

生活習慣病予防の取り組みを効果的に推進するため、新しい生活様式の下、健康づくりに積極的に取り組む意欲がある団体を支援します。同事業は、地区の資源を活用し、一人一人の健康づくりの支援を行うとともに、地区全体で健康づくりに取り組む機運を高め、地区での定着を図ります。また、事業結果を検証し、他の地区に普及させるための方策を検討していきます。

企画会議を開催

団体が主体となり、事業者からの提案を受けて、健康づくり教室・イベントの内容や地区の資源を活用したプログラムを企画する。

健康づくり教室や健康づくりイベントを開催

幅広い年齢層へ健康づくりの普及啓発をするため、公園などの屋外やICTを活用したオンラインで開催し、健康づくりの普及に努める。

健康相談会を実施

保健師や栄養士などによる相談会を実施する。

団体と事業者



団体
市民活動団体や自治会、町内会など

事業者
プログラムの提案や講師の派遣、指導などを行える事業者

始めよう！健康づくりサポートセンターで健康づくり

ゆったり館内の未利用スペースを活用し、健康づくり全般に対する総合サポートを行う健康づくりサポートセンターを整備しました。

○実施内容

- ランニングマシンなどの運動器具を使用した運動プログラムを行い、実技指導や家でもできるトレーニングの助言を行う
- 健康状態や体力などに合わせ、内容や実施時間を選択できる運動教室や栄養教室を開催
- 健康運動指導士・管理栄養士・保健師などが健康状態に合わせた運動・栄養・健康の相談や助言を行う

○同センターの概要

- ▶開設日 通年（ゆったり館の休館日を除く）
- ▶開設時間 11時～20時（予約制）
- ▶対象 市内在住で高校生を除く18歳以上の方
- ▶お問い合わせ ゆったり館（☎43-0801）

利用者の募集について

現在、利用者数の定員を満しているため、新規の申し込みは受け付けていません。次回の募集は、5～6月頃お知らせします。



1 健康づくり見える化事業

本市は、全国と比較すると平均寿命が短く、生活習慣が主な要因とされる心疾患や脳血管疾患などによる標準化死亡比が全国・県に比べ高い状況にあります。全国に誇れる健康長寿を実現するため、健康関連データを分析し健康課題の見える化に取り組んでいます。

市では、市民の皆さんに持続可能な運動習慣の定着や食習慣の見直しなどを提案するため、今後も健康関連データの分析や効果的・効率的な健康施策の企画・立案を推進していきます。

本市の健康状態

Ⓧ 高血圧

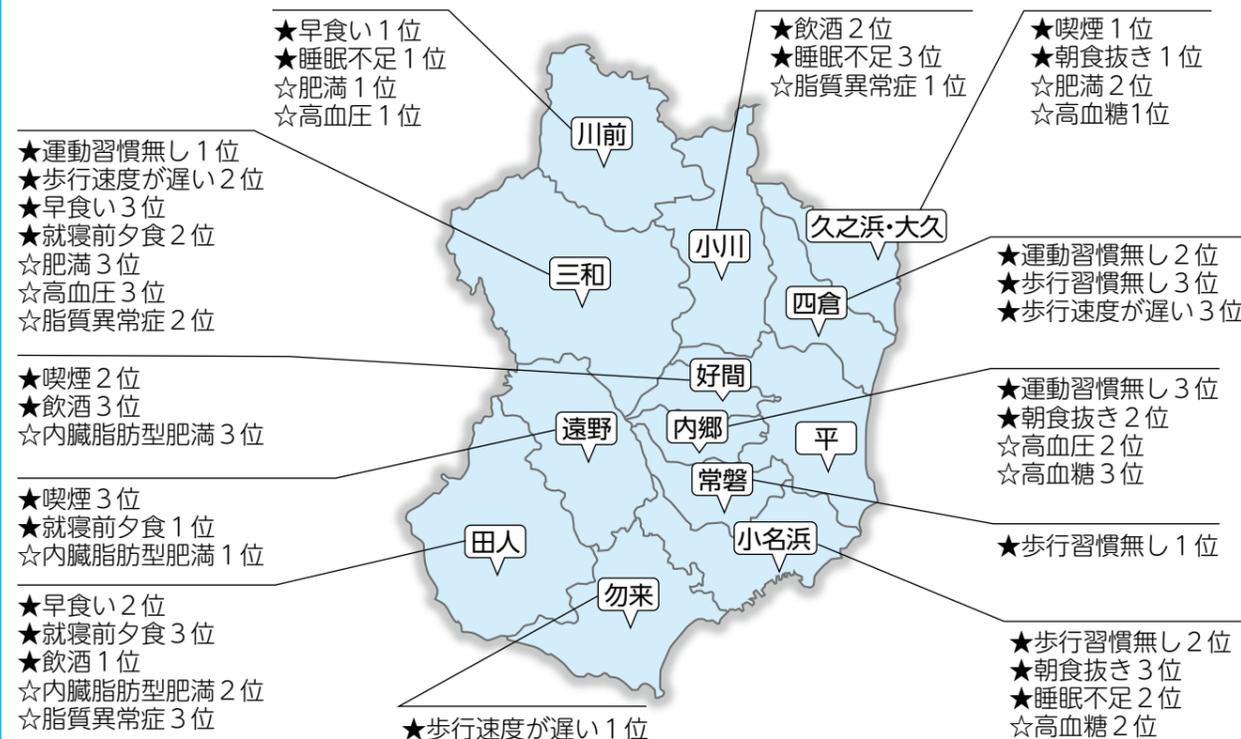
国民健康保険・後期高齢者医療被保険者の健診データなどを分析すると、本市では高血圧性疾患に係る医療費・人数が多く、高血圧の予防・改善は重要な健康課題と言えます。医療費が高額になるがんや統合失調症の予防は短期的には難しいですが、高血圧は比較的予防が可能な疾患です。

Ⓧ 生活習慣と肥満

生活習慣と肥満の関連について分析した結果「運動習慣が無く食習慣が悪い人」は「運動習慣が有り食習慣が良い人」と比較すると、肥満になるリスクが約2.6倍となりました。

地区別の健康状態

地区別に見ると、特に山間部において生活習慣の改善の余地が大きく、生活習慣病有所見率が高い傾向にあります。自分の健康状態や生活習慣を見直し、生活習慣病を予防しましょう。



※生活習慣に関する分析は2016～2018年、生活習慣病有所見率は2014～2018年の平均値から順位を算出し、市内13地区のうち上位3地区を地図上に表記しています（平地区の該当はありません）。

○生活習慣に関する分析

★喫煙＝現在、たばこを習慣的に吸っている ★運動習慣無し＝軽く汗をかく程度（1回30分以上）の運動を週2回以上、継続して1年以上していない ★歩行習慣無し＝日常生活で歩行または同等の身体活動を1日1時間以上していない ★歩行速度が遅い＝同年代の同性と比較して歩く速度が遅い ★早食い＝人と比較して食べる速度が速い ★就寝前夕食＝就寝前の2時間以内に夕食を取ることが週に3回以上ある ★朝食抜き＝朝食を抜くことが週に3回以上ある ★飲酒＝毎日お酒を飲む ★睡眠不足＝睡眠で休養が十分に取れていない

○生活習慣病有所見率に関する生活習慣病評価項目

☆肥満：BMIが25以上 ☆内臓脂肪型肥満：腹囲が男性85cm・女性90cm以上 ☆高血圧：最高血圧が130mmHg以上または最低血圧が85mmHg以上 ☆高血糖：空腹時の血糖値が110mg/dL以上またはHbA1cが6.0%以上 ☆脂質異常症：中性脂肪が150mg/dL以上または善玉コレステロールが40mg/dL未満