



第3次わらび健康アップ計画

令和6年度から令和11年度

健康密度も 日本一のまちへ



の実現に向けて

健幸づくりは、「まち」づくりから！

蕨市は、日本一のコンパクトシティです。
その特長を生かして、住民が健康で幸せ（健幸）に暮らすことができる
蕨市におけるスマートウェルネスシティの実現を目指し、
「歩いてしまう、歩き続けてしまう
まちづくり」に取り組んでいきます。



●歩きやすいまちづくり

蕨駅西口地区市街地再開発事業や錦町土地区画整理事業などにおける公共交通インフラの整備を進めるとともに、現在検討されている「中山道に『にぎわい交流拠点』を整備」や「駅前通りを『にぎわい交流軸』として整備」などに取り組み、「歩きやすいまち」をつくります。

●歩きたくなるまちづくり

日常の買い物や非日常のイベント、まちを彩る歴史や文化など楽しさやまちへの愛着などが感じられる、出かけたくなるまちの魅力づくりに市民、団体、事業者の皆さんとともに取り組みます。加えて歩くことや健幸づくりを続けられる仕組みの整備等に取り組み、「歩きたくなるまち」をつくります。

第3次わらび健康アップ計画の7分野

1 食育・食生活

【第2次食育推進計画】



生涯を通じた健康を支える食生活を推進します。

目 標

- 適切な体重を維持している人の増加
- 食育に関心を持っている人の増加

市の取組

- 栄養バランスのとれた食事や食生活等の正しい知識の普及・啓発を図ります。
- 家族と一緒に食べる「共食」や地産地消、食品ロスの削減を推進します。

市民の取組

- 食育に関心を持ち、食に関する正しい知識を身に付けて実践します。
- 一日三食、主食・主菜・副菜をそろえたバランスの良い食事をとります。

2 運動・身体活動



スマートウエルネスシティの考え方を踏まえて、身体活動の向上に取り組みます。

目 標

- 運動習慣のある人の割合の増加
- 日常生活における歩数の増加

市の取組

- 「コバトンALKOOマイレージ」などの取組を通じて、日常生活における歩数の増加、運動習慣者の増加を図ります。
- 居心地がよく歩きたくなる環境の整備を推進します。

市民の取組

- 子どもは運動や外遊びをする習慣を身に付けます。
- 日常生活における身体活動量を増やすとともに、運動習慣を身に付けます。

3 休養・こころの健康

【第2次自殺対策計画】



十分な休養をとり、誰も自殺に追い込まれない社会の実現を目指します。

目 標

- 睡眠で休養が十分にとれている人の増加
- 自殺率の低下

市の取組

- より良い休養・睡眠についての知識の普及・啓発を図ります。
- 「生きることの包括的な支援」としての自殺対策を推進します。

市民の取組

- 十分な休養・睡眠をとります。

- 悩みや不安があるときには、身近な家族や友人・知人、相談機関等に相談します。



4 たばこ



喫煙率の低下と受動喫煙の機会の減少を目指します。

目 標

- 喫煙率の減少
- 受動喫煙の機会がある人の割合の低下

市の取組

- 禁煙や受動喫煙防止の普及・啓発を図ります。
- 妊娠中の喫煙・受動喫煙の悪影響について周知を図ります。

市民の取組

- 喫煙や受動喫煙が及ぼす影響について理解し、喫煙者は禁煙に取り組めます。
- 子どもの近くや妊娠中・授乳中は喫煙しません。



5 アルコール



健康リスクを高めるアルコール摂取を予防します。

目 標

- 生活習慣病のリスクを高める飲酒量を理解している人の割合の増加
- 生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している人の割合の減少

市の取組

- アルコール関連問題についての普及・啓発を図ります。
- 未成年の飲酒防止のための普及・啓発を図ります。

市民の取組

- 飲酒が及ぼす影響について正しい知識を身に付けます。
- お酒の適正量を知り、過度な飲酒は控えます。

6 歯と口の健康



歯の喪失を防止し、生涯を通じた歯と口の健康を目指します。

目 標

- 3歳児でむし歯のある歯を有する人の割合の減少
- 過去1年間に歯科健康診査を受診した人の割合の増加

市の取組

- 妊娠期や乳幼児期から高齢期までのライフステージを踏まえた歯科口腔保健を推進します。

市民の取組

- 正しい口腔ケアの知識を身に付けて実践します。
- 妊婦歯科健康診査、乳幼児歯科健康診査、歯周疾患検診等を受診し、かかりつけ歯科医を持ちます。

7 健康管理



健診・検診を通じて生活習慣病の発症と重症化を予防します。

目 標

- がん検診の受診率の向上
- 国民健康保険特定健康診査・特定保健指導の実施率の向上

市の取組

- がんや循環器疾患、糖尿病、COPD等に関する知識の普及・啓発を図ります。
- がん検診や特定健康診査・特定保健指導の受診率向上に努めます。

市民の取組

- がんや循環器疾患、糖尿病、COPD等について、正しい知識を持ちます。
- 定期的に健康診査・検診を受診し、必要に応じて支援や医療を受けます。

【ライフコースアプローチを踏まえた健康づくり】

子ども、高齢者、女性等に対し、ライフコースアプローチを踏まえた健康づくりを実施します。

目 標

- 乳幼児健康診査の受診者の割合の増加
- 社会活動（就労・就学含む）に参加している65歳以上の人の割合の増加
- 骨粗しょう症検診の受診率の向上

市の取組

- ライフコースに応じた健康づくりに関する周知・啓発を図ります。
- ライフコースに応じた健康づくりの取組を推進します。

市民の取組

- 乳幼児健康診査を受けます。
- 積極的に社会参加します。
- ライフステージに合わせた健康づくりを心掛けます。

第3次わらび健康アップ計画について

蕨市では、「すべての市民が健康度をアップして、健康密度も日本一のまちへ」を基本理念に掲げ、市民の健康寿命を延伸し、豊かで健康な生活を生涯送ることができるように、すべての市民が健康度をアップすることによって、人口密度日本一のまち・蕨市が、健康密度でも日本一のまちを目指し、取り組んでいます。

第3次計画では、さらにスマートウェルネスシティ（Smart Wellness City）の推進や、ライフコースアプローチを踏まえた健康づくりなど、健康に関する新たな考え方を取り入れ進めていきます。

4つの基本方針理念

- ★生活習慣病の予防と包括的な健康づくりの推進
- ★生涯を通じた健やかで心豊かな生活の実現
- ★市民主体の健康づくりとそれを支える環境の整備
- ★誰一人取り残さない包括的な支援の推進

重点的な取組

地域社会の中で一人ひとりが無理なく健康づくりを行える環境づくり

「スマートウェルネスシティ」の推進

スマートウェルネスシティ実現のための4つの要素

- 公共交通インフラの整備（緑道、歩道、自転車道等）
- 健康医療データ分析、総合的エビデンスに基づく客観評価
- 健康増進インセンティブによる住民の行動変容促進（ポピュレーションアプローチ）
- ソーシャルキャピタルの醸成（社会的なつながり）

7つの分野別の取組

健康寿命の延伸

