



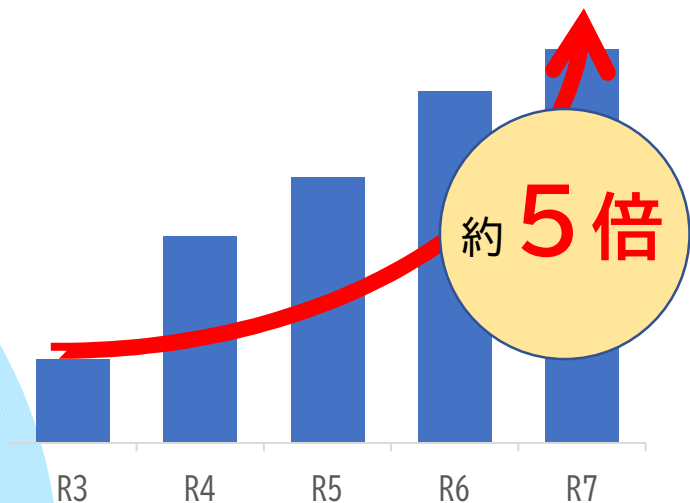
なんたん健幸まちづくり の これまで と これから

南丹市健幸まちづくり庁内推進本部会議
PT1リーダー 山崎 栄美子
令和8年5月19日

なんたん健幸ポイント事業 5年間の成果について

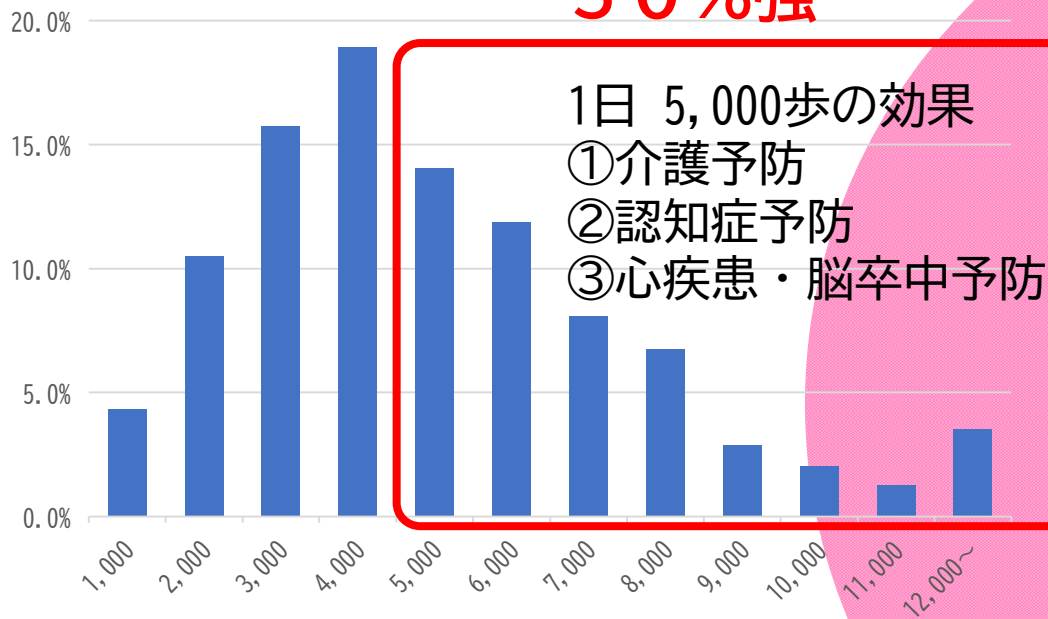
令和3年度～7年度

参加者数 **2,134人**



歩数向上を軸とした健康増進効果について
(参加状況・健康行動変容・医療費等の観点から)

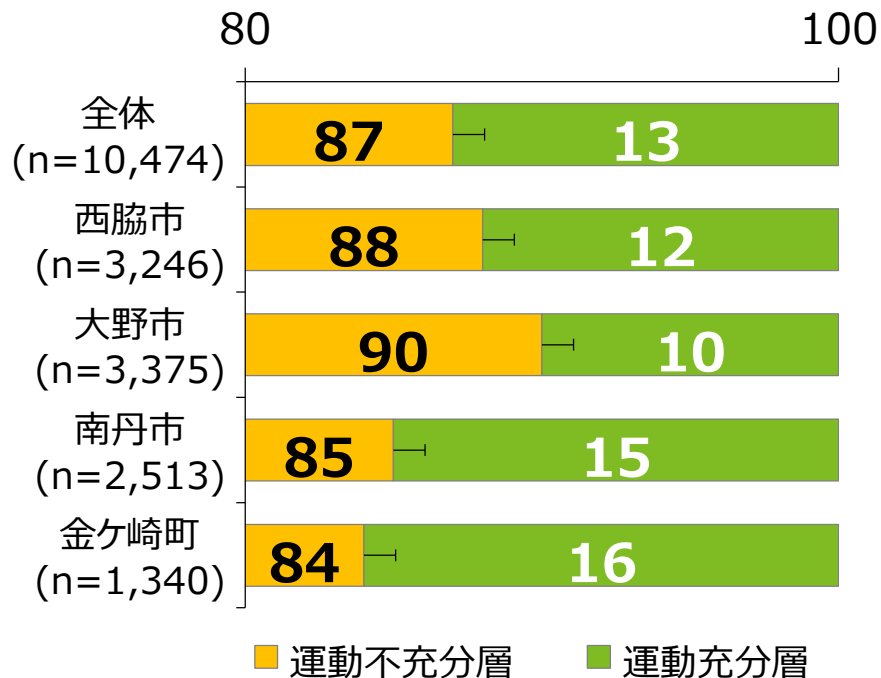
月平均**5,000歩以上**歩く人
50%強



健康無関心層の取込と歩数向上効果

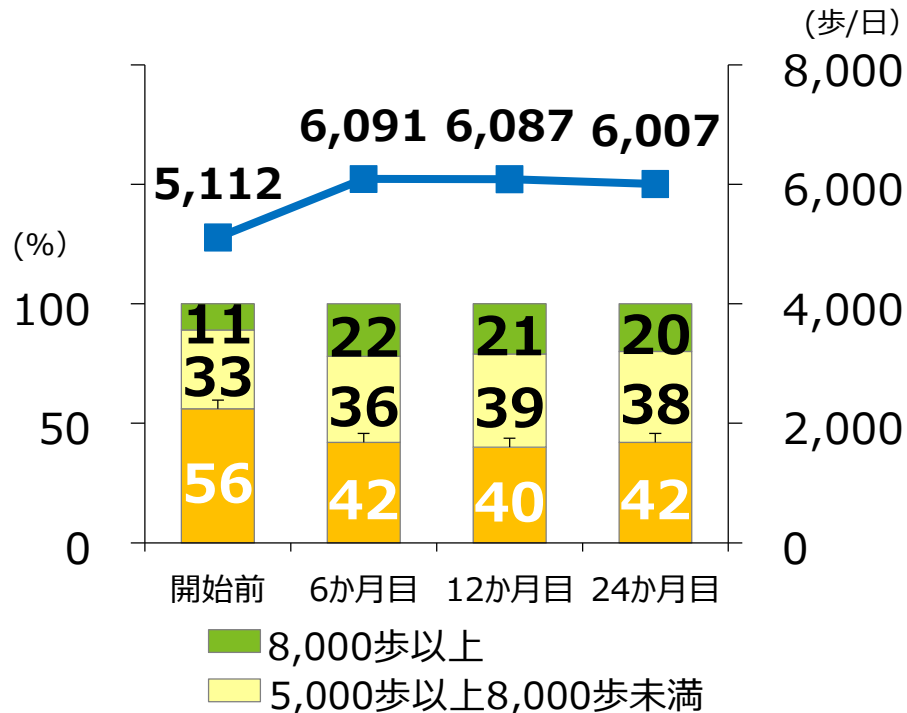
参加者の**85%**が運動不十分層

プログラム開始前の運動実施状況



開始6か月目に**約1000歩増加**
5,000歩未満の割合が**14%減少**

参加者の歩数の推移 (n=1,014)



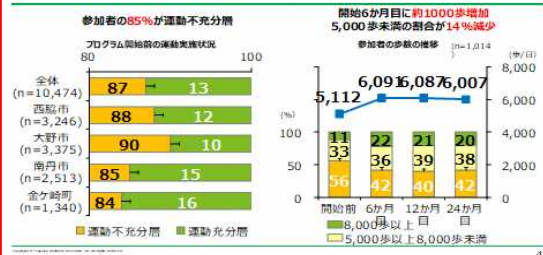
なんたん健康まちづくり事業
これまでの5年間の成果について



医療費・介護給付費への影響

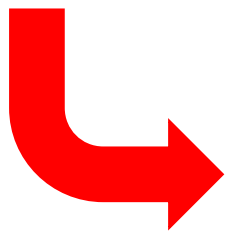
(令和3年度～令和5年度参加者の分析から)

健康無関心層の取込と歩数向上効果



約**1**億927万円の抑制

投資(費用) 約**3**,660万円

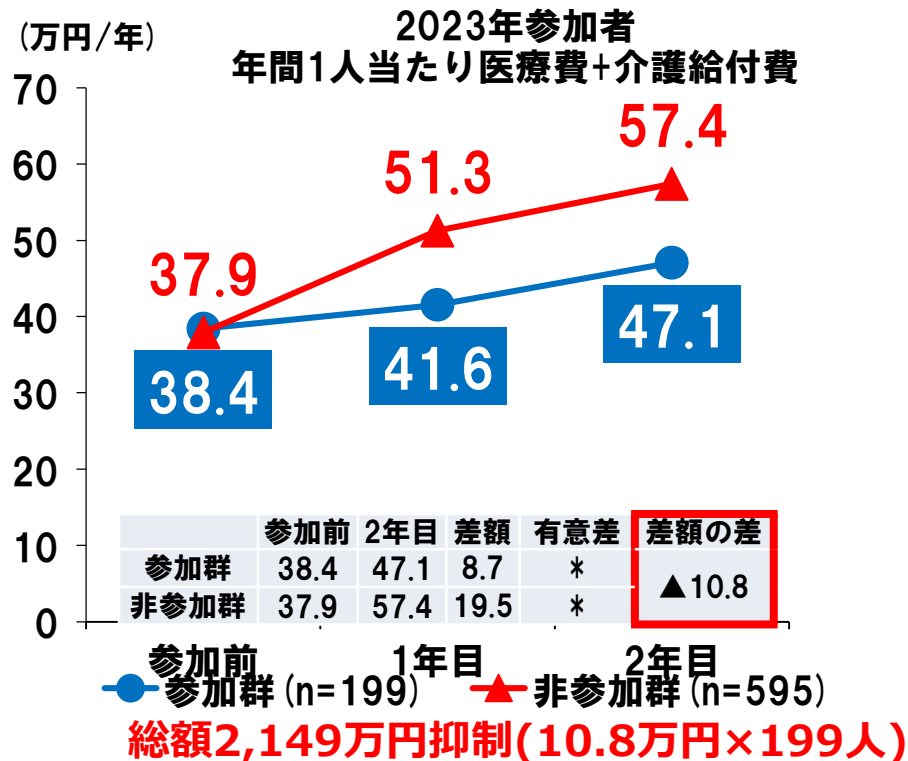
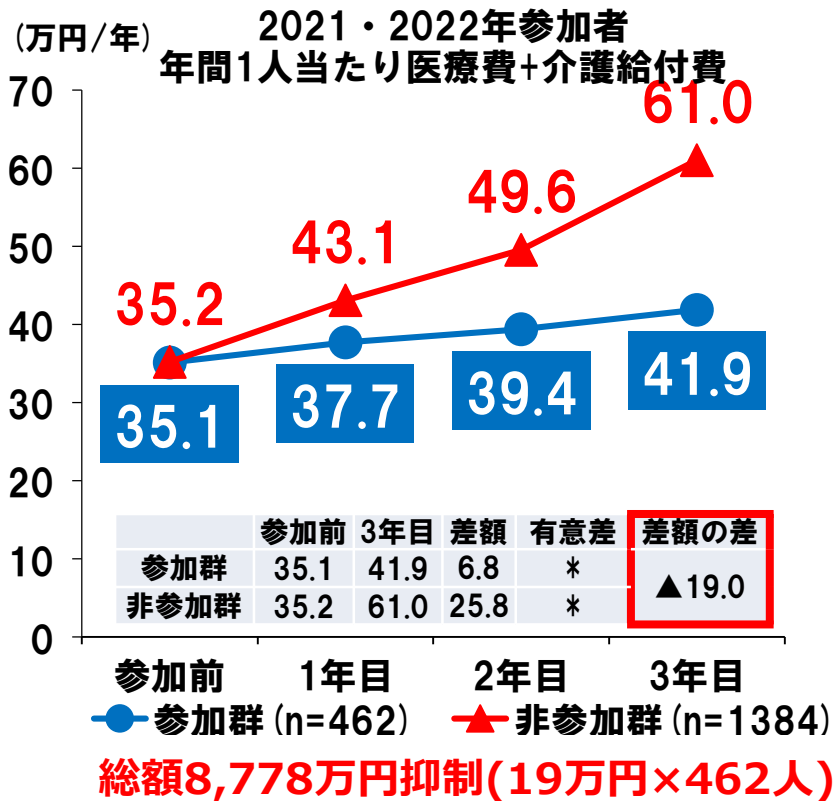


=

約**7**,200万円のプラス!

医療費・介護給付費の推移

～2021-2023年 1億927万円抑制～



* P<0.05 (有意差あり) † P<0.1 (有意傾向) n.s. (有意差なし)
 ※群間の比較 Mann-Whitney U検定 群間の有意差は無し
 ※時間の比較 Wilcoxon符号付順位和検定



これからも続けることで

3年以上継続した人3,000人
× 19万円

医療費・介護費の抑制効果

= 年間 約 **5.7** 億円

もっと、健幸まちづくりの原資を増やします！

健幸・ウェルビーイングの向上2021-2023年 ～

主観的
健康度

生きがい

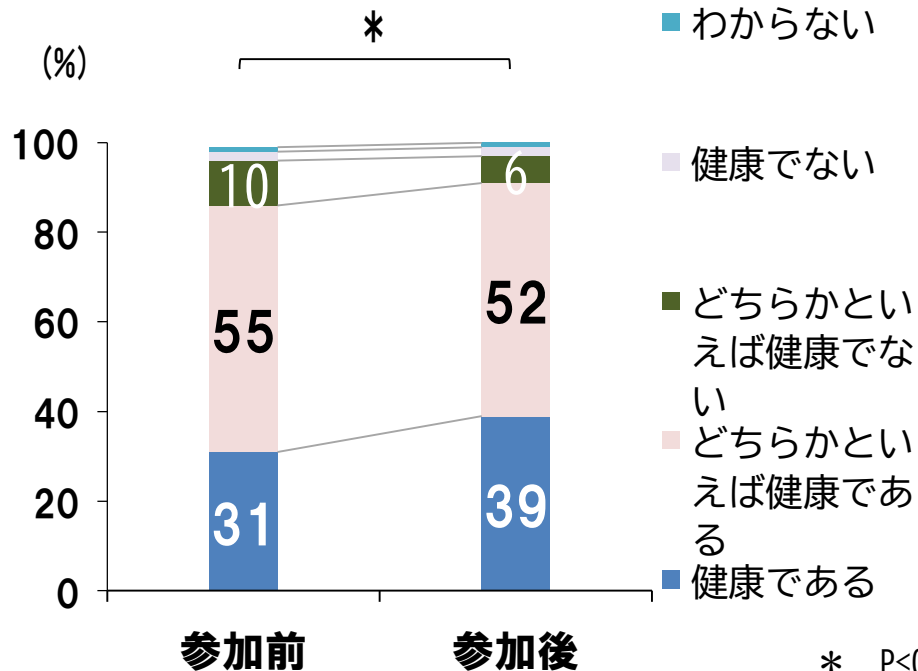
幸福度

精神健康度

Well-Being指標に関する変化 ～主観的健康度と生きがい事業参加後に改善～

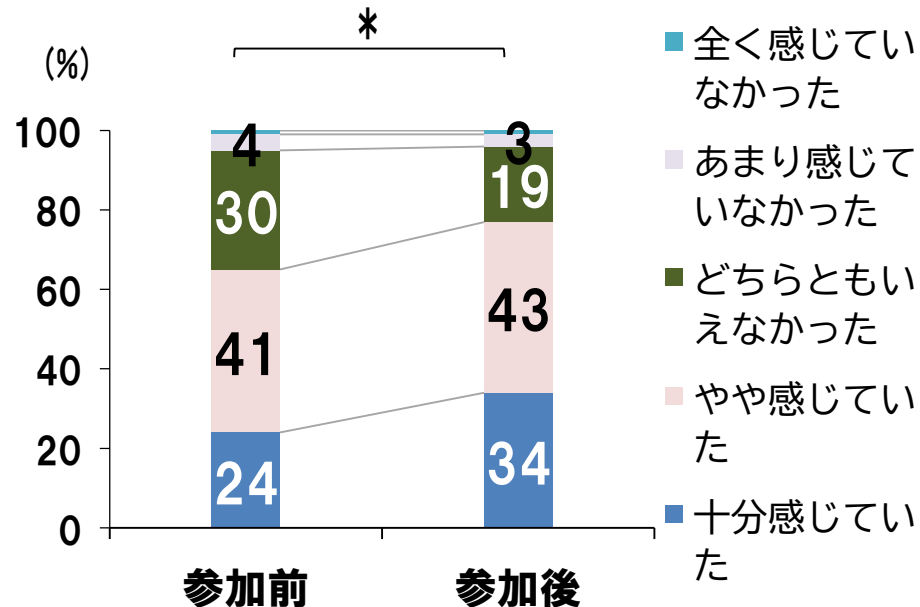
主観的健康度

n=993



生きがい

n=987



※McNemar-Bowker 検定

* P<0.05 (有意差あり) † P<0.1 (有意傾向) n. s. (有意差なし)

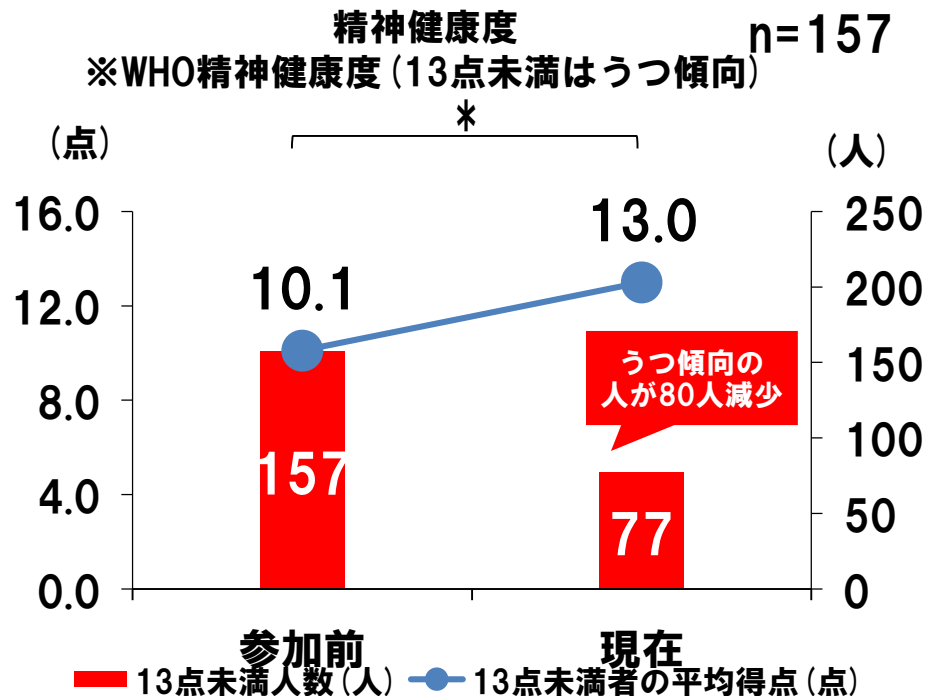
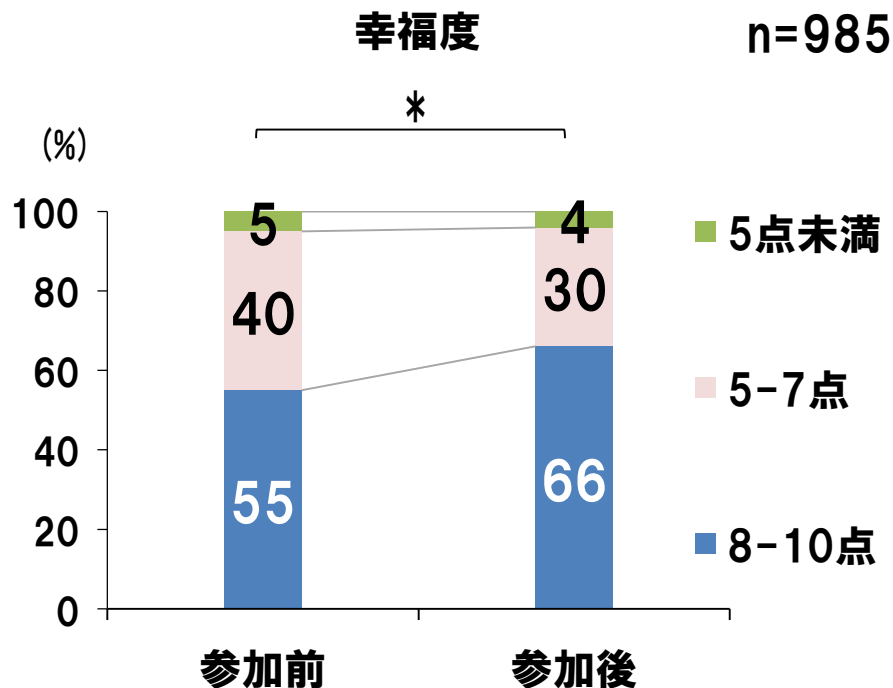
※人数の少ない項目の値は一部非表示

健幸・ウェルビーイングの向上2021-2023年 ～

<p>主観的健康度 <small>ヲ</small></p>	<p>生きがいを持ち、 社会とのつながりを 実感している人</p>
<p>将来の要介護リスク や死亡率が低い</p>	<p>地域の担い手へと 変化しやすい</p>

Well-Being指標に関する変化

～幸福度と精神健康度が事業参加後に改善～



※McNemar-Bowker 検定・対応のある2群間の比較 (Wilcoxon符号付順位和検定)
 * P<0.05 (有意差あり) † P<0.1 (有意傾向) n.s. (有意差なし)

健幸・ウェルビーイングの向上2021-2023年 ～

幸福度の向上

精神健康度の高い住民、地域

起業、副業：経済活動の
活性化
地域経済に多様性

社会的孤立の防止
緩やかな繋がりの創出：
犯罪の抑止



健幸マイスターの活躍

(健幸アンバサダー×健幸ポイント上級参加者)

身近な地域で広がる健幸づくり



健幸の種をまこう



美山・健幸の森づくり

地域包括ケアシステム「美山モデル」

生きる場所を、
自分で決めるため
に

誰もが幸せに生
きる事を願う中、
人の数ある幸せの
かたちについて考
えてみましょう。

例えば、中山間
地の美山で誰もが
自分らしく生きる
ための仕組み「地
域包括ケアシステ
ム」は、日々の暮
らしの中で人や地
域のニーズを把握
し、活動の発見や
価値の共有を通じ
て、地域のつなが
りの継続・強化を
行います。

個々が幸せに感
じる時や健康の秘
訣、それらひとつ
ひとつの健康と幸
せの葉っぱを繁ら
せ、やがて大きな
森へ育ちます。

健幸の森・美山
はじまりますー

これからのなんたん健幸まちづくりに向けて

地域とのつながりを持ち、いつまでも住み続けられるまちづくりの
7つの視点（思考のフレームワーク）

自分らしい
生活

やりがい
が
健幸につながる

地域と連携
・つながり

生涯を通じた
健康の取り組み

生きがい
をもつ

人が集まれる
仕組み

施策をつなげる

これからのなんたん健幸まちづくりに向けて

庁内での施策連携：健幸の視点ですすめる8つの施策・事業

- ① 園部公園、広場活用
 - ・ウォーキングイベント、キッチンカーや物販。
- ② 都市緑化フェアでの取組
- ③ 地域福祉活動の推進
- ④ 働く場や生きがい創出
- ⑤ 医療費適正化
- ⑥ こどもが家族を元気にする取組
- ⑦ 全天候型の遊びのスペース
- ⑧ 健幸まちづくり計画の策定

令和8年度 健幸まちづくりPTで推進します

① 健幸ラウンジ・ウォーキングイベントの実施

- ・都市緑化フェア（9/18-11/8）を契機に、園部公園、3つの広場を健幸のハブ、ラウンジに

② キッズ健幸アンバサダー（こどもが家族を元気にする取組）

南丹市スマートウェルネスシティ推進計画の策定（第3次南丹市健康増進・食育推進計画）

健康日本21（第三次）の概念図

全ての国民が健やかで心豊かに生活できる持続可能な社会の実現のために、以下に示す方向性で健康づくりを進める

健康寿命の延伸・健康格差の縮小



個人の行動と健康状態の改善

社会環境の質の向上

自然に健康になれる環境づくり

社会とのつながり・こころの健康の維持及び向上

誰もがアクセスできる健康増進のための基盤の整備

ライフコースアプローチを踏まえた健康づくり

健康日本21（第三次）の新たな視点

- 「誰一人取り残さない健康づくり」や「より実効性をもつ取組の推進」に取り組むため、以下の新しい視点を取り入れる。

①女性の健康については、これまで目だしされておらず、性差に着目した取組が少ない



女性の健康を明記

「女性の健康」を新規に項目立て、女性の健康週間についても明記
骨粗鬆症検診受診率を新たに目標に設定

②健康に関心の薄い者など幅広い世代に対して、生活習慣を改めることができるようなアプローチが必要



自然に健康になれる環境づくり

健康に関心の薄い人を含め、本人が無理なく健康な行動をとれるような環境づくりを推進

③行政だけでなく、多様な主体を巻き込んだ健康づくりの取組をさらに進める必要



他計画や施策との連携も含む目標設定

健康経営、産業保健、食環境イニシアチブに関する目標を追加、自治体での取組との連携を図る

④目標や施策の概要については記載があるが、具体的にどのように現場で取組を行えばよいかを示されていない



アクションプランの提示

自治体による周知広報や保健指導など介入を行う際の留意すべき事項や好事例集を各分野で作成、周知
(栄養・食生活、身体活動・運動、睡眠、喫煙など)

⑤PHRなどICTを活用する取組は一定程度進めてきたが、さらなる推進が必要



個人の健康情報の見える化・活用について記載を具体化

ウェアラブル端末やアプリの利活用、自治体と民間事業者（アプリ業者など）間での連携による健康づくりについて明記

これからの なんたん**健幸**まちづくり



大村ふれあい公園



(仮称) 南丹市ふれあい交流広場



桐ノ庄郷ふれあい公園

豊かさを感じる地域ブランディングと健幸になる都市デザイン
(南丹市スマートウェルネスシティ推進計画)