

福知山市自治基本条例推進委員会

Cグループ 成果報告



令和8年3月18日（水）

提案No.9

医療や介護をできる限り必要とせず、健康で生き生きと長生きする「健康長寿」をめざそう



1 今年度の議論のテーマ

提案
18

医療や介護をできる限り必要とせず、健康で生き生きと長生きする「健康長寿」をめざそう

そのために

- 地域の健康づくりの現状
- 課題
- 必要な取組み



2 生活実感から見える現状

➤ 委員から、次のような意見がありました。

【交流をきっかけとした活動／場】

- ・ グランドゴルフ
 - ・ 輪投げ
 - ・ 食事会
 - ・ 喫茶店
 - ・ 500円カレーの取組み
 - ・ ニコニコプラザ
- など

交流の場が健康づくりにつながっている



3 現状から見える課題

➤ 議論を整理すると、次のような課題が見えてきました。

① 活動できる人とできない人の差

- ・ 高齢になるほど、外出や運動が難しくなる人が増加している。

② 男性の孤立

- ・ 女性は地域の集まりに参加する機会が比較的多いが、男性は退職後に地域とのつながりが少なく、孤立しやすい。

③ 外出機会の減少

- ・ 冬場や雨の日などは外出しにくく、家にこもりがちになり、活動量が減る。コロナ禍以降、地域の集まりが減った。

④ 交流の場の不足

- ・ 地域には活動があるものの、誰でも気軽に集まれる場が十分とは言えない。

4 なぜ、交流が大切なのか

健康づくりには、

「運動」 「食生活」 「人との交流」

地域の交流の場は、健康づくりのきっかけになる。

5 目指す地域の姿

➤ 議論のなかで見えてきたのは

人と人がつながり
自然と健康づくりができる地域

【重要なポイント】

- 気軽に交流の場がある
- 運動や食事をきっかけに人がつながる
- 高齢者が地域の中で役割を持てる
- 無理なく、楽しく続けられる健康づくり

6 健康づくりのアイデア

➤ 委員から、次のようなアイデアが出ました。

- 閉鎖した保育園の活用
- 公民館の活用
- スーパーのイートイン
- 出張サロン など

大切なことは、身近な場所を活用すること



7 健康づくりを支える仕組み



➤ 誰でも、気軽に「できる」仕組みにするためには

- 地域の食文化を活かした交流（野菜や食べ物のおすそ分けなど）
- 地域での見守りや健康相談の仕組み（デジタル技術の活用）
- 地元企業や地域団体と連携した健康づくりプロジェクト

など

地域の様々な資源を活用して、健康づくりの輪を広げていくこと

8 Cグループの結論

提案
18

医療や介護をできる限り必要とせず、健康で生き生きと長生きする「健康長寿」をめざそう

私たち住民は、

交流をきっかけとした、地域の健康づくり

そのためには、

- 気軽に集まれる場
- 食や運動を通じた交流（食×交流、運動×交流）
- 地域の支え合い



9 まとめ

➤ 健康づくりは、医療だけでは実現できない。

地域の中で、

- 人と人がつながる
- 家の外に出るきっかけをつくる
- 地域で役割をもつ

健康で生き生きと
暮らせる地域につながる



Thank you

Cグループ

足立	理恵	小林	加奈子	近藤	恵子
杉山	俊輔	高橋	治子	豊島	永子