



健康で豊かに暮らせる社会を築く取組

幸せわくわく! 四日市生活



四日市市に集まる人々の力を、まちづくりの原動力にする 『健康・生活充実都市』の実現に向けて

プロジェクト 01

100歳時代の健康寿命延伸プロジェクト

年を重ねても、生き生きと元気に暮らしたい。それには健康づくりが大事と分かっているけど、きっかけづくりや長続きは難しいものです。

だからこそ、医学や行動経済学などの知見を活用し、市民が「自然に」「楽しみながら」健康づくりに取り組める仕組みの導入や環境づくりを進め、長寿時代に生活習慣病にならない「健やかな四日市生活」を推進します。



プロジェクト 02

超高齢社会における課題解決プロジェクト

この先、確実に訪れる超高齢社会では、認知症、孤立化・無縁化、労働力不足など様々な課題が社会全体を悩ませます。

高齢になっても住み慣れた場所で安心して生活できるよう、ICTを活用するなど知恵を絞り、超高齢社会に対応した社会システムを創る。そのための「挑戦」を、多くの協力を得て進めます。



プロジェクト 03

WE LOVE 四日市 もっとわくわくプロジェクト

四日市っていいよね!

多くの市民の皆さんに、そうしてもらえらるまちになるために、オール四日市で様々な取組を仕掛けます。

日常生活の中で幸せ感やわくわく感を感じられ、ありがたい人生を送ることができるまちに。そして、人と人のつながりを大切に、四日市のおすすめや良い所を増やしていきます。



人生 100 年となる超長寿社会において、
「いつまでも元気で活躍でき、暮らしの中で楽しみと幸せを実感できるまちづくり」を進めます。

プロジェクト 01 100歳時代の健康寿命延伸プロジェクト

No. 1 いきいきと活躍できる環境づくり

健康づくり+まちづくり

目的 生涯にわたって健やかな生活習慣を形成し、疾病予防・重症化予防を図ることで、
住み慣れた場所で、いつまでも元気で活躍できる健康なまちをつくる

- 具体的取組**
- ① 暮らしの中で、健康にかかわる情報にふれる機会を増やします。
 - ② 自然と健康づくりに関心をもつきっかけとなるよう、ARUKU(歩くこと)やからだをうごかすことを積極的に進め、楽しみながら健康づくりに親しむ環境づくりを進めます。
 - ③ 生活習慣病の予防、重症化予防を図ります。



健康づくりに関心をもつきっかけとなるよう、楽しみながら自然に歩くことやからだを動かすことが体験できる健康づくり教室、ウォーキング大会などの多様な事業を実施します。

No. 2 運動・スポーツの習慣化による健康増進

健康づくり+スポーツ

目的 運動・スポーツに親しむきっかけづくりを行うことで
運動・スポーツによる効果的な健康増進を図る

- 具体的取組**
- ① 市内運動施設において体組成計測、体力測定、民間事業者との連携も視野に入れたトレーナー等による運動・スポーツの相談ができる体力測定会を定期的に開催します。



市内運動施設において、体組成計測や体力測定を行う体力測定会をスポーツ推進委員と連携して開催します。



体組成計測や体力測定の結果を踏まえ、一人ひとりに合った運動・スポーツのトレーニングについてアドバイスを実施します。

No. 3 地産地消と食育の推進

農業+子育て+教育

目的 「農」と「食」に関わる体験や交流の機会を提供することにより、**農を通じた地域の活性化、食育の推進を図る**

- 具体的取組**
- ① 農作物の栽培・収穫体験や調理体験など地元生産物を活用した体験の場を提供するとともに、生産現場での市民と農家の交流の機会を増やし、市民の食や農業への理解を深めます。
 - ② 学校給食などへの地元農水畜産物の利用拡大や調理体験・栄養教室などを通じて、市民の食育を推進します。



農業センターにおける農業体験等により、市民への食育を進めるとともに、学校給食等への地元農作物の安定的な供給を図ります。



生産者との交流

学校給食において、地元食材を積極的に取り入れ、生産者との交流も行いながら、素材の良さを引き出した季節感のある献立を提供します。学校給食センターにおいて、農業センターと連携し、児童生徒や保護者等が体験学習や調理実習を行います。

No. 4 誰もが安全に過ごせる熱中症対策

健康+教育+スポーツ+市民生活+環境

目的 迅速な呼びかけを行うとともに、施設・設備の整備等を行うことにより、**危険な暑さによる熱中症を予防・防止する**

- 具体的取組**
- ① 様々な媒体を用いて、市民へ熱中症予防の呼びかけを行います。
 - ② 平常時、災害時ともに、快適な温度で過ごせるよう、指定避難所となっている公立小・中学校の体育館及びあさけプラザや、教育施設である中学校の武道場への空調整備を進めます。また、スポーツ施設をはじめ、その他公共施設への空調整備についても、併せて検討を進めます。
 - ③ 極端な高温発生時に暑さを一時的にしのげるよう、指定暑熱避難施設(クーリングシェルター)の指定を推進します。

暑さ指数 (WBGT)	暑さ指数に応じた熱中症予防策
35以上	熱中症特別警戒アラート
33以上35未満	熱中症警戒アラート
31以上33未満	危険 外出はなるべく避ける。運動は原則中止
28以上31未満	嚴重警戒 外出時は炎天下を避ける。激しい運動は中止
25以上28未満	警戒 激しい運動では30分おきくらいに休憩をとる
25未満	注意 熱中症の兆候に注意し、運動の合間に積極的に水分・塩分を補給する

暑さ指数 (WBGT)とは
◆気温、湿度、日射、輻射、風の要素をもとに算出され、熱中症の危険度の指標として使われます



暑さ指数に応じた熱中症予防策、クーリングシェルターの表示の例

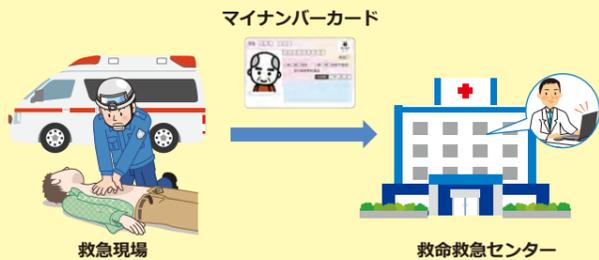
No. 1 次世代高速通信(5G)・IoT・AI等を活用した迅速な救急業務の高度化と病院との連携

消防+医療+ICT

目的 迅速な救急搬送と医療機関の受け入れ体制の確保により、**1秒でも早く、救える命を救う**

- 具体的取組**
- ① 次世代高速通信(5G)とIoTやマイナンバーカードを活用し、現場や傷病者の状況をリアルタイムで消防指令センターや救命救急センターへ伝送するためのシステム整備、迅速な対応を図るための連携体制を構築します。
 - ② 救急需要の増加に対応するため、新たに日勤救急隊を創設します。また、AI予測で救急車が現場により早く着くシステムの調査研究を行います。

◎傷病者の通院履歴や服薬情報等を把握し適正な医療機関を選定



傷病者の情報を正確に把握することで、病院の選定や応急処置を適切に行うとともに、搬送先医療機関で治療の事前準備ができます。



救急需要の多い昼間時間帯に対応する日勤救急隊を創設し、現場到着時間の短縮を図ります。

No. 2 認知症フレンドリーなまちづくりの推進

福祉+医療+地域活動

目的 認知症への理解を深め、早期発見・早期対応できる体制を整備することで、**認知症の人が社会の一員として尊重され活躍できる共生社会の実現をめざす**

- 具体的取組**
- ① 認知症に関する地域の理解を深めるための啓発事業を実施するとともに、認知症の人を見守り支援する認知症サポーター、認知症フレンズの養成に取り組みます。
 - ② 認知症本人ミーティングの開催、四日市市認知症フレンドリー大使の設置など、認知症当事者が自分自身の意見や考え方を発信できる機会を増やすとともに、地域の団体や企業などと連携しながら、認知症になっても住み慣れた地域で自分らしく暮らせるまちづくり、活躍できるまちづくりに取り組みます。



園芸活動を行う認知症当事者と認知症フレンズ
= 四日市市介護予防等拠点施設(ステップ四日市)にて =



認知症本人ミーティングの様子

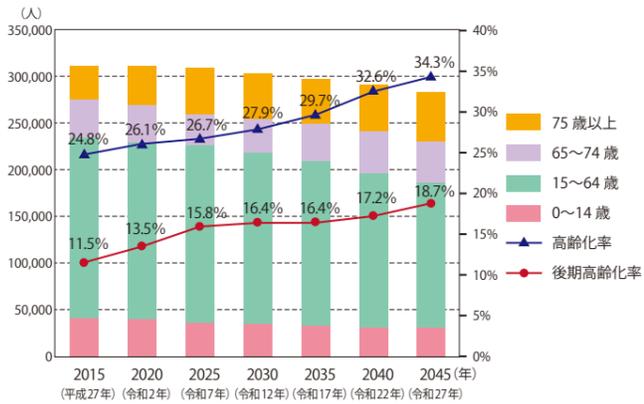
No. 3 福祉サービスと連携した ごみ収集システムの構築

環境 + 福祉

目的 世帯の実情に合わせたごみ収集体制を整備することで
ごみ出しが困難な世帯の地域での生活を支援する

具体的取組 ① 自力ではごみ出しが困難な世帯を対象として、福祉サービスの担い手と連携したごみ収集システムを構築し、利用者の利便性を図ります。

四日市市の人口・高齢化率の将来推計



高齢化や核家族化の進展により、地域の集積場にごみ出しができない高齢者等の世帯が増加することが予想されます。



様々な福祉分野の主体と連携して、ごみ収集体制を構築し、地域での生活を支えることで、社会的な孤立を防ぐことにつなげます。

No. 5 グローバル社会に適応する 環境づくり

多文化 + 市民生活 + 国際交流

目的 少子高齢化やグローバル化の進展により外国人市民が増加することに伴い
国籍や文化的背景の違いを豊かさとして生かせる地域社会づくりと国際交流を推進する

具体的取組 ① 自治会等と連携し、多文化共生の地域づくりを促進します。
② 情報通信技術の活用等により、日常生活に必要な情報を多言語で効果的に発信します。
③ 就労や就学に向けて必要となる日本語学習の機会を提供します。
④ スポーツや文化イベント等様々な機会を通して異文化への理解を促進します。



地域活動への外国人市民の参加が進んでいるところでは、大切な地域の担い手となっています。



東京オリンピックにおいて、事前キャンプを決めたカナダ体操チームとの交流写真

No. 4 高齢者の安心な暮らしを支える活動づくり

生活・居住 + 福祉

目的 市営住宅における多世代混住や見守りの拠点づくりにより
超高齢社会でも安心して暮らせる仕組みをつくる

具体的取組 ① 市内の大学等と連携して、高齢化が進む市営住宅の余剰住戸に学生が入居し、高齢者の見守りや地域活動等へ参画することで、高齢者の安心な暮らしを支えるとともに学生が社会経験を得られる取組を進めます。
② 特に高齢化が進む郊外にある市営住宅の余剰住戸の一部を活用し、地域が主体となって運営する「交流とたすけあいの拠点」の実現に向けて、四日市市社会福祉協議会の協力のもと、取組を行います。



学生が入居している市営住宅の外観

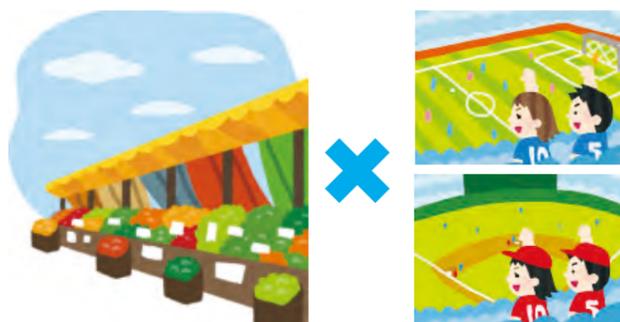


地域が主体となった「交流とたすけあいの拠点」の活動状況

No. 1 スポーツイベントを活用した地域振興モデルの構築 スポーツ+シティプロモーション+地場産業振興

目的 スポーツイベントを契機とした地域振興により
効果的なシティプロモーションを推進する

- 具体的取組**
- ① スポーツイベントにおいて、地域の魅力を発信する取組を実施します。
 - ② スポーツイベントと共に競技会場全体をイベント会場とした多世代が集うイベントを開催します。



スポーツイベントの際に、地場産品を振る舞うなどの取組を実施し、参加者をもてなし、シティプロモーションの土壌を醸成します。

様々なスポーツイベントに合わせ、マルシェなどの開催を行い、スポーツを契機とした関係人口の増加を図ります。スポーツを知る機会を創出し、ファミリー層を含めた来場者を期待し、新たな四日市の魅力を創出します。

No. 2 魅力ある自然の保全に向けた環境教育の推進 環境+観光+教育

目的 多様な主体が連携して、魅力ある自然を未来に残すために
地域資源の保全に対する意識を高める

- 具体的取組**
- ① 本市に現存する山や川、動植物などの豊かな自然環境を保全し、それを活用したエコツーリズムの創出に取り組みます。
 - ② 多様な主体が連携した環境教育を推進します。



【出典：観光庁資料】

エコツーリズムの普及により、自然環境の観光資源としての活用だけでなく、住民の地域資源の保全に対する意識を高め、市外へ情報発信します。



多様な人が環境活動に興味を持てる教育プログラムの開発などにより、ともに学び、考え、行動できる人材の育成を行います。

No. 3 「四日市の魅力」プロデュースと情報発信 シティプロモーション+産業+生活

目的 様々な媒体を駆使して
四日市の魅力を発掘し、情報発信する

- 具体的取組**
- ① SNSをはじめとする様々な媒体を活用して「暮らしを楽しめるまち」というイメージの情報発信を行い、四日市の魅力をPRします。
 - ② 名古屋圏・首都圏において、SNSやメディアを活かした情報発信及び本市の存在感を高めるイベント等の実施に取り組みます。
 - ③ 四日市の地場産品や特産品などを貴重な資源と捉え、ふるさと納税返礼品のPRを通じて、市内外へ広く情報発信することにより本市の魅力向上を目指します。



取材の様子



ふるさと納税のPR

No. 4 若者をはじめ、市民が集い、楽しさや新しさを体験できるまちづくり シティプロモーション+観光+交流

目的 人を惹きつける次世代型のイベント等の開催による
魅力と活力にあふれた賑わいのあるまちを創造する

- 具体的取組**
- ① 若者が集い、生き生きとした賑わいのあるまちとなるよう、ICTなど最先端の技術を活用したイベント等や競技を開催します。
 - ② ご当地キャラクターや音楽など多彩なコンテンツを活用した大規模なイベントを開催し、関係人口の増加を図るとともに、あらゆるメディアを通して全国に情報発信します。
 - ③ 令和9年度に市制施行130周年を迎えることから、本市の魅力を認識し、シビックプライドの醸成につながるイベントを開催します。
 - ④ 結婚を希望する人に出会いの機会を設けます。



本市の知名度、都市イメージの向上を図るためのイベントを開催します。



結婚を希望する独身の人を対象とした「出会いの場」となるイベントを開催します。

No. 5 誘客につなげる多様な資源の活用

観光+産業+シティプロモーション

目的

まちの良さを「来て・見て・感じて」もらうことで
四日市ファンを増やす

具体的
取組

- ① ビジネスなどで本市を訪れる来訪者に対して、「夜も楽しめるまち」として飲食に加えて、コンビニート夜景などの体験型コンテンツの充実を図ります。
- ② 本市を訪れる人に向けて、地場産品や特産品など地域ブランドを用いた新たな四日市土産を生み出し、販売する仕組みを構築します。
- ③ 宮妻峡の自然に恵まれた環境を生かして、若者世代やファミリー層などが仲間で気軽に集い、快適な屋外レジャー活動を楽しめるよう、新たな観光施設を整備します。



四日市の地域ブランド「泗水+貨店」

来訪者が“四日市の良さ”をテイクアウトし、帰郷地で拡散してもらうことで、本市を知り、好きになってもらうきっかけとします。



春は山桜、夏は川遊びやバーベキューなど多くの人が楽しめる宮妻峡に観光施設を整備し、更なる誘客につなげます。