

 <p>市長 水谷 洋一</p>	<p>北海道</p> <p>あばしりし <b>網走市</b></p> <p>「豊かな自然に ひと・もの・まちが輝く 健康都市」</p>   <p>市章</p>	<p>【データ】 ※令和6年3月1日現在</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・人口:32,672人 ・世帯数:17,882世帯</li> <li>・面積:471.00km<sup>2</sup></li> <li>・市の花:えぞむらさきつつじ 木:かつら</li> <li>・特産物:クジラ、カラフトマス、スケトウダラ、キンキ、シラウオ、ワカサギ、シジミ、カニ、馬鈴薯、麦、甜菜、かまぼこ</li> <li>・イベント:オホーツク網走マラソン(9月) あばしりオホーツク流氷まつり(2月)</li> </ul> <p>【連絡先】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・担当:健康福祉部健康推進課(保健センター)</li> <li>・電話:0152-43-8450</li> </ul>
---	---	---

### ■網走市の紹介

網走市は、北海道の東部、オホーツク海に面し、世界自然遺産の知床や阿寒摩周、大雪山の3つの国立公園に囲まれた網走国定公園の中心に位置しており、知床連山を眺望できる名勝「天都山」や市街地を貫流する網走川、ラムサール条約登録湿地の「濤沸湖」をはじめとする5つの湖沼など、自然が織りなす四季折々の美しい景観を有しています。

こうした環境資源をはじめ、当市が持つさまざまな魅力を最大限に活かし、「豊かな自然にひと・もの・まちが輝く健康都市 網走」を将来像に据え、誰もが健康で安心して暮らすことのできるまちをめざしていきます。

### ☆移動型医療サービス（医療 MaaS）による地域医療の推進



全国的に医師不足が深刻化している一方で、高齢化の進展等により、医療ニーズは拡大傾向にあります。

網走市においても、開業医誘致制度等により、地域の医師確保に努めていますが、更なる地域医療の充実を図るため、医療とモビリティを組み合わせるオンライン診療を行う「移動型医療サービス推進事業」を開始しました。

令和5年度につきましては、JA北海道厚生連網走厚生病院の協力の下、看護師を乗せた専用車両が患者自宅を訪問する等の実証運行を行い、サービス実施に係る課題の検証・整理を行ったほか、医療 MaaS の専用車両を用いたオンラインによる特定保健指導を行いました。令和6年度には、実証運行の結果を踏まえて、参画医療機関の拡大を図るほか、市内スポーツイベントでのメディカルケアとしての活用等、事業の更なる推進をめざしていきます。

## ☆健康推進員協議会・食生活改善協議会～市民による健康づくりの推進～

網走市では、運動や食により地域住民が自主的に健康づくりを推進することを目的として、「健康推進員協議会」「食生活改善協議会」が市内の様々な場面で活動しています。

具体的な活動としては、地域の健康推進員の協力により、ウォーキングにゴミ拾いと交流要素を合わせた、「ウォーキング・トーキング・キャッチング」を実施し、地域小学生を含めた70名を超える参加者が住宅街等を歩きながら、地域清掃と健康づくりを行いました。

また、6月の食育月間には、食育について学ぶ機会を創出するため、TEAM NACSの森崎博之氏を講師に招き、「生きることは食べること」と題した講演や、会場産品の提供を中心とした食育イベントを同時開催しました。今後も、食生活改善協議会をはじめとした、「食」に関する市民との連携のもと、健康増進のための「食育」を推進していきます。



## ☆買い物リハビリ～買い物を通じた介護予防でいつまでも元気に過ごそう～



網走市では、「いきいきと健康に安心して住み続けたいまち」の実現にむけ、買い物を通じた身体機能の維持向上や、脳の活性化を図ることを目的として、スーパーマーケット等への送迎と、専門職による買い物時の付き添い支援を行う「買い物リハビリ」事業を実施しています。

専門職やボランティアが付き添い、市内スーパーマーケットの中を高齢者が「何を買うかを考え、お店の中を歩く」ことで頭と身体を動かすほか、リハ職による体操や講話や、買い物を通じて他の利用者との交流も図ることができ、楽しく介護予防につなげることを目指しています。

今後も、高齢者がいつまでも、地域で元気に過ごすことができるよう、様々な事業者と連携しながら、介護予防の取り組みを推進していきます。