

つながりで 誰もが健康になる まち

社会とのつながりで健康づくり

養父市は、人々が孤立や生きづらさを感じる状況の中で、社会とのつながりで、個々が抱える問題を解決する「社会的処方」という概念をまちづくりに取り入れ、人と人、社会とのつながりで誰もが健康になるまちを目指しています。

Q 社会的処方とは？

A 「薬」と同じように『社会とのつながり』を処方することで、個々が抱える問題を解決するというもの
 「書籍『社会的処方：孤独という病を地域のつながりで治す方法』参照」
 例えば・・・ ■ うつ病を抱えている患者さん → 地域の趣味のサークル活動とつなぐ

Q リンクワーカーとは？

A 人のしあわせのために、人や地域・社会資源 へのつながりをつくる人
 ■ 暮らしに寄り添う身近な相談役 コミュニティナース も活躍しています。

なぜ、つながりが必要？

社会的に孤立している人※の割合は、顕著に増加しています。



※ 同居家族以外との、対面・非対面での交流頻度が週1回未満

第3回 養父市健康調査結果から見えてきたもの

社会的孤立は健康に対して大きな影響を与えます。

孤独は1日タバコ15本に匹敵！

例えば・・・

「どれだけ運動をしているか」「どれだけ酒を飲むか」「太っているか」といったことより、「人とのつながりがあるかないか」が寿命に大きな影響をおよぼすということが2010年に発表された研究で示されています！

養父市での社会的処方の取組

つながりをつくる人たち 養父市版リンクワーカー



すべての人がリンクワーカーになり得ます

リンクワーカーは大きく分けて2つ。ケアマネや相談支援専門員、保健師など医療介護福祉の専門的な知識をもってつないでいく専門的リンクワーカー（ヘルスコネクター）。地域の中でつながりをつくるリンクワーカー（コミュニティコネクター）があり、民生児童委員や福祉委員、他にも養父市に暮らすすべての人がリンクワーカーになり得ます。

■ 専門職向け リンクワーカー研修

リンクワーカーの役割や機能を改めて認識し、活用することを目的とした【リンクワーカー研修】を開催しています。



■ 市民向け リンクワーカー研修

「コミュニティコーピング」体験会
 人と地域をつなげることで「社会的孤立」を解消する協力型ゲームを通じてよりよい地域にするために自分たちに何ができるか考えます。



- ・プレイヤー同士でコミュニケーションを図りながら、楽しく遊ぶことができます。
- ・出前講座にて認定ファシリテーターを派遣します。お気軽にお問い合わせください。

養父市での体験会参加者総数：のべ 191 名

※ 人数の表記は全て令和6年10月時点のものです。

つながりを作る市民活動を応援しています

■ KANAU カレッジ

月1回、半年間の連続講座を通じて、小さな想いやアイデアを見えるカタチにして活動へつなげるまったく新しい学び場です。



第1期は9名が受講。

受講生はそれぞれの想いをプラン化して、小さな一歩を踏み出そうとしています。来季も実施予定です。

■ つながる DAY YABU

養父市で楽しく豊かに暮らしていくための地域活動や、誰もが参加できそうなつどいの場の情報を発信しています！掲載依頼も承り中！

社会的処方ポータルサイト つながる DAY YABU

- 地域活動やつどい情報の発信
- つながる先の情報
- コミュニティナースの活動記録
- 地域のライターによる市民活動
- まちづくりに関する「つながるレポート」など

こちらのQRコードを読み取り下さい。

