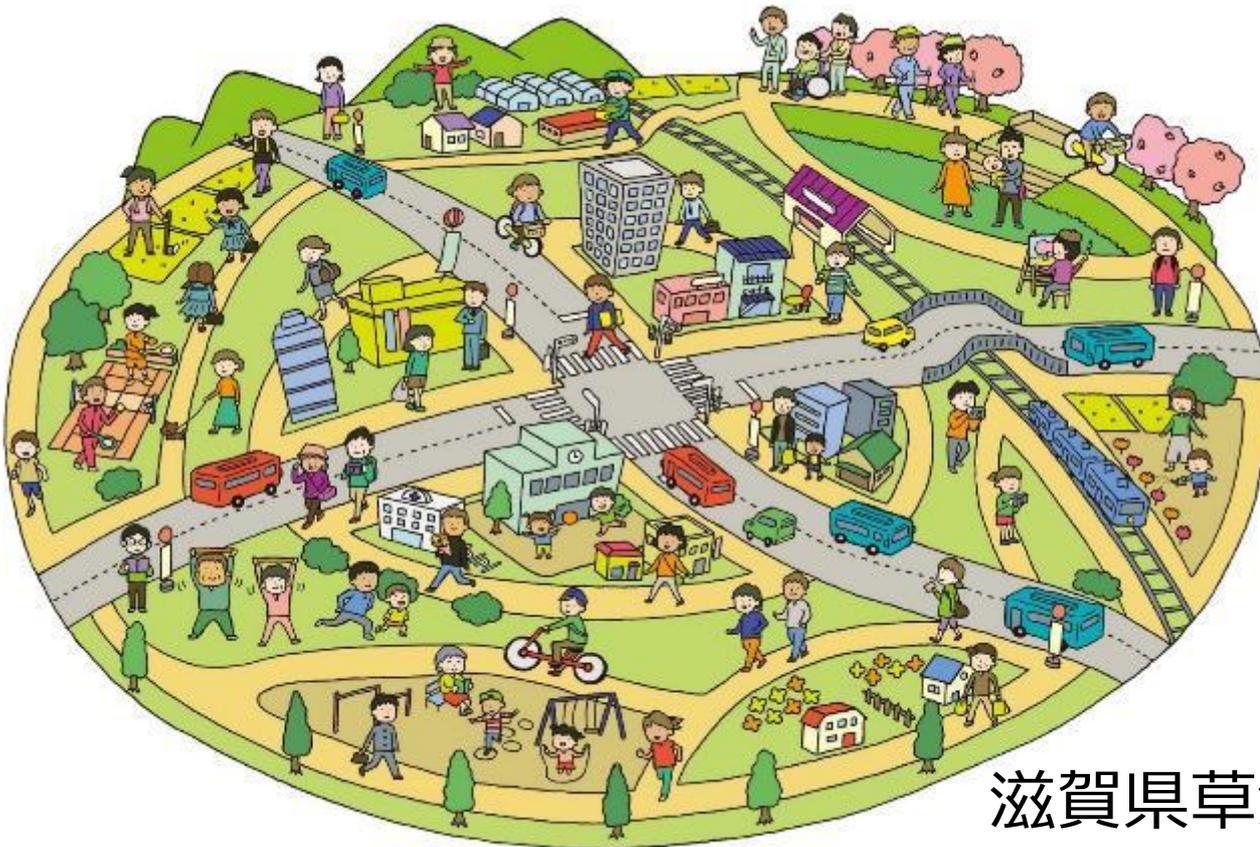


平成29年9月24日(日)

健幸都市くさつシンポジウム

# 市の職員への 健幸づくりの取組について



滋賀県草津市長 橋川 渉

## 草津市のイメージは

大学生等の  
若い人が多い！

引っ越してくる人が多く、  
人口が増えている！

畑や田んぼもあり  
野菜をいっぱい  
食べていそう！



元気なまち！

## 草津市の現状や将来予想は

高齢化率は…

全国平均より低いものの地域によっては、人が減り始めているところも

高齢者人口の割合が…  
30年後には今の1.7倍に

健診の結果は…

糖尿病に関する項目が、県内平均と比較しても悪い傾向

生活習慣は…

野菜を食べる量が少ないなど生活習慣に課題も

病気の傾向は…

医療費からみると、生活習慣病の割合が大きい



## 草津市が目指す「健幸都市」とは

誰もが生きがいをもち

**健**やかで**幸**せに

暮らせる**都市**



# 草津市健幸都市宣言および健幸都市基本計画

草津市 (Kusatsu City)

## 草津市健幸都市宣言 平成28年8月28日

生涯にわたって心も体も健やかで幸せに過ごせること  
これはわたしたち共通の願いです

心身の健康には 自分の状態を知ること 適度な運動と休養  
バランスのとれた食事など 一人ひとりの取組が大切です

美しい自然や 住みやすい都市環境も大切です

そして ともに住む人と人との絆や協働も大切です

くさつは いにしえから 東海道と中山道がまじわる交通の要衝  
宿場町として栄えてきました

人と人が出会い 心と体を休め 旅の疲れを癒してきました

琵琶湖・田園などの豊かな自然環境もあり

そこから得られる 恵みも豊富です

今を生きるわたしたちも この地で 出会いと自然に感謝しながら

住み続け 訪れることで 健幸になれるまちを

ともに創造していきましょう

草津市は 生涯にわたって 一人ひとりが自らの健康を大切にし

ともに支え合い ここに暮らすことによって

絆や喜びが生まれ 幸せが感じられる

笑顔あふれるまちを目指して

ここに「健幸都市くさつ」を宣言します。

## 草津市健幸都市基本計画 平成29年3月

### 計 画 の 目 的

健幸都市を創造するために全市的  
に取り組む事項等を定めることによ  
り、健幸都市に向けた取組が総合的  
かつ計画的に推進されるようにす  
る。

### 目 指 姿

## 健幸都市くさつ

～住む人も、訪れる人も、

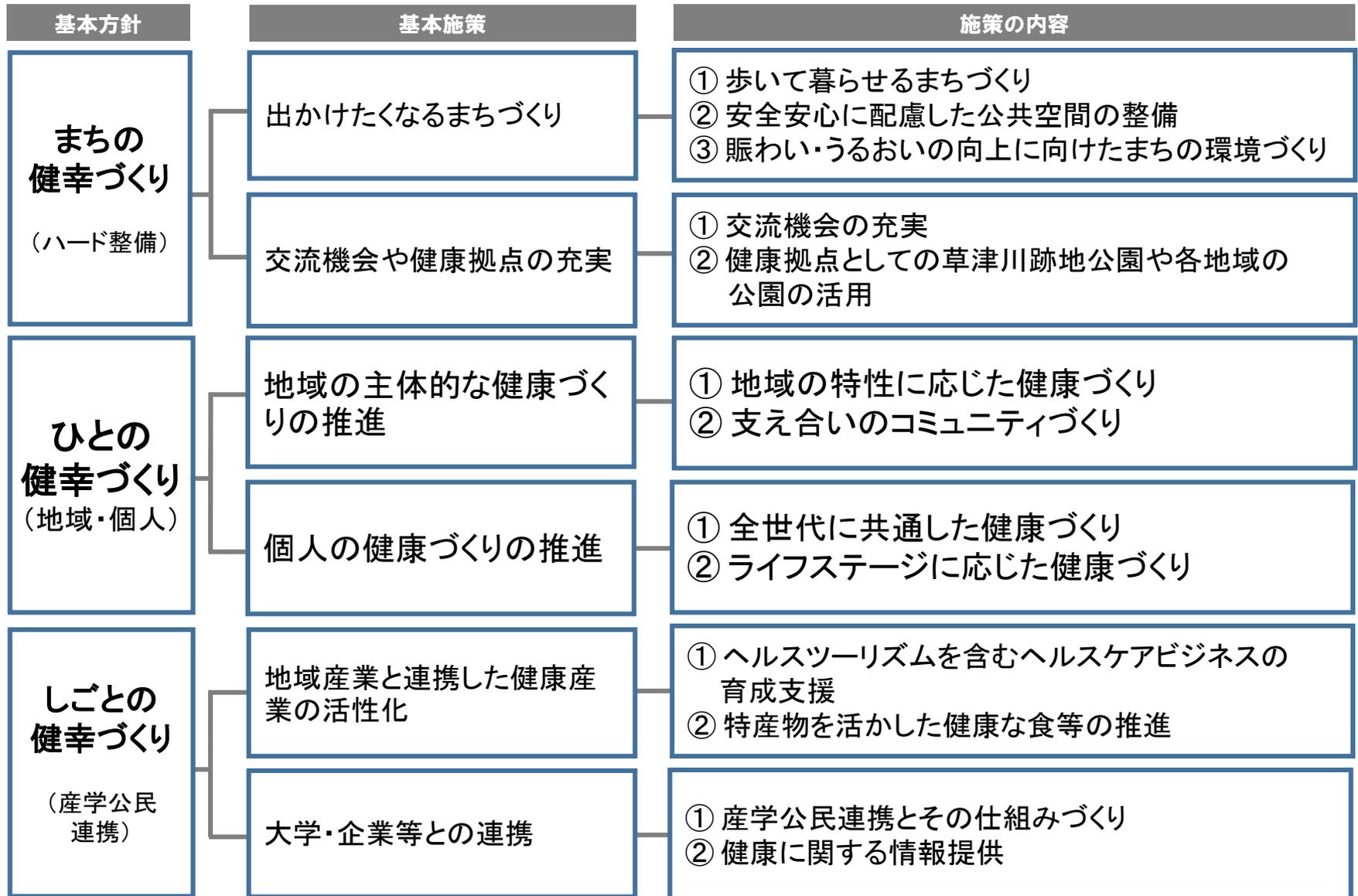
健幸になれるまちを目指して～

### 計 画 期 間

第1期：平成29年度～平成34年度

# 草津市健幸都市基本計画の体系

草津市 (Kusatsu City)



# 草津市役所の健幸宣言への流れ

草津市 (Kusatsu City)



草津市健幸都市宣言  
(平成28年8月28日)

草津市健幸都市基本計画策定  
(平成29年3月)



健幸都市づくり  
プロジェクトチーム設置  
(平成28年6月3日)

- ・ 部局横断的な施策や

職員の健幸づくりを検討



草津市役所の**健幸宣言**  
(平成29年3月30日)

草津市役所では、  
職員が自らの「**健幸**」に関心をもち、  
自ら「**健幸**」になり、  
自らの業務に「**健幸**」の視点を取り込むことで  
**健幸都市づくり**を進めるとともに、  
**住民サービスの更なる向上**を図るため、  
**職員の健康づくり**を支援します。



日ごろからの適度な運動

栄養バランスのとれた食事



心の健康づくり

ワーク・ライフ・バランスの推進



# 草津市職員の健幸状況と対策

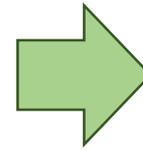
草津市 (Kusatsu City)

## <現状・課題>

男女ともに40歳代から肥満ぎみの人の割合が多い。

LDLコレステロールの数値がどの年齢でも高い。

40歳以上の男性はHbA1c（血糖状態の値）や中性脂肪の数値が高く、生活習慣病の危険がある人の割合が多い。



## <主な方向性>

① 日ごろからの  
適度な運動



# 取組 ① 日ごろからの適度な運動

草津市 (Kusatsu City)

## 階段利用を促進

○メッセージの設置



## ウォーキングイベントの実施

○草津川跡地公園を活用した職員対象のイベントを開催



## 通勤や公務中の徒歩、自転車利用を奨励

○2km以内を目安



## 運動施設の利用促進

- 民間運動施設の利用案内
- 運動室に運動器具の設置など



# 草津市職員の健幸状況と対策

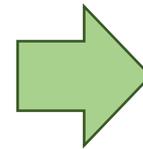
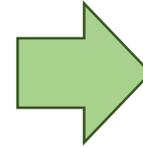
草津市 (Kusatsu City)

## <現状・課題>

男女ともに40歳代から肥満ぎみの人の割合が多い。

LDLコレステロールの数値がどの年齢でも高い。

40歳以上の男性はHbA1c（血糖状態の値）や中性脂肪の数値が高く、生活習慣病の危険がある人の割合が多い。



## <主な方向性>

①日ごろからの  
適度な運動



②栄養バランスの  
とれた食事

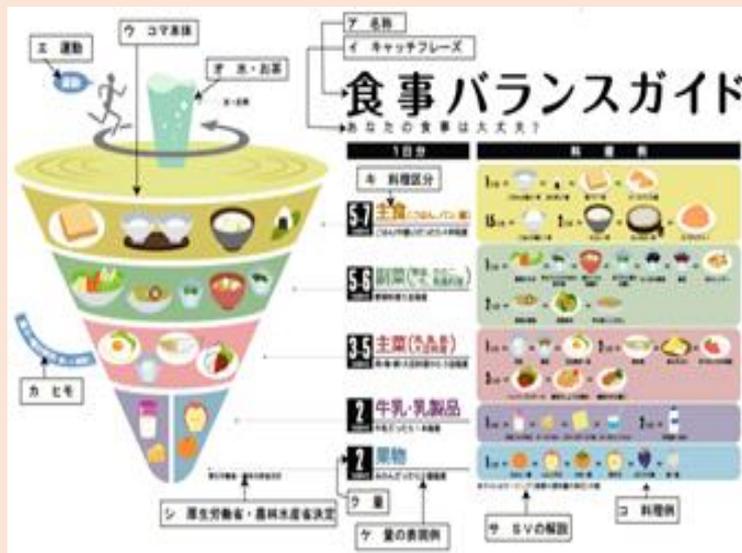


# 取組 ②栄養バランスのとれた食事

草津市 (Kusatsu City)

## 食事の栄養バランスの重要性などについて啓発

○健幸だよりなどへの掲載



## 職員の禁煙に向けた取り組みを支援

- 禁煙教室の参加支援
- 健幸だよりへの掲載



## 販売弁当のカロリー表示

○カロリー、脂質、塩分等について表示

エネルギー	たんぱく質	脂質
kcal	g	g
<b>土曜日</b>		
5日 おうしホン酢付き 豚しゃぶ風		
白身魚フライ		
露のおかか煮		
15.8	347	22.4
12日 手作り風コロッケ		
8月 21日 月 曜日		
827Kcal		
牛肉コロッケ	たんぱく質 16g	
チャプチェ・レンコン金平	脂質 27g	
インゲンゴマ和え	塩分 2.5g	
8月 22日 火 曜日		
708Kcal		
ハンバーグ	たんぱく質 17g	
スマイタリアン・小松菜煮びたし	脂質 12g	
胡瓜とワカメの酢の物	塩分 3.2g	
8月 23日 水 曜日		
895Kcal		
鶏天ぷら&焼肉風炒め	たんぱく質 25g	
牛蒡サラダ・ミニがんも	脂質 29g	
フキと薄揚げ煮	塩分 3.2g	

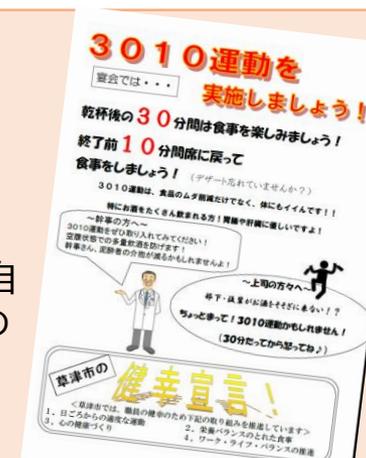


## 3010運動の実施

○親睦会等での案内を奨励

※3010運動とは

乾杯後の30分間と終了前10分間自席で食事をするすることで、空腹状態での多量飲酒を避けることができます。



# 草津市職員の健幸状況と対策

草津市 (Kusatsu City)

## <現状・課題>

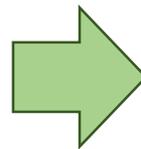
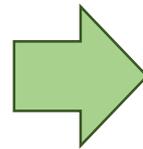
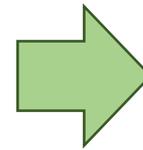
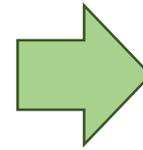
男女ともに40歳代から肥満ぎみの人の割合が多い。

LDLコレステロールの数値がどの年齢でも高い。

40歳以上の男性はHbA1c（血糖状態の値）や中性脂肪の数値が高く、生活習慣病の危険がある人の割合が多い。

メンタル疾患による病気休暇を例年10人程度が取得している。

時間外勤務は近年増加傾向にあった。  
有給休暇はわずかに減少傾向にあった。



## <主な方向性>

①日ごろからの  
適度な運動



②栄養バランスの  
とれた食事



③心の健康づくり



④ワーク・ライフ・バランス  
の推進



## ストレスチェックの実施

- 市が事業主としてストレスチェックを実施
- 厚生労働省のホームページに掲載されている簡易版ストレスチェックの活用の推進

URL:  
<https://kokoro.mhlw.go.jp/check/index.html>



**5分でできる職場の  
ストレスセルフチェック**

4つのSTEPによる簡単な質問から、あなたの職場におけるストレスレベルを測定します。質問は全部で57問です。(所用時間約5分間) はじめに性別を選んでください。

男性      女性

## メンタル不調の予防体制を整備

- 共済組合事業による心の健康づくりセミナー  
管理職や本人対象のセミナーをそれぞれ開催
- メンタルカウンセリング  
専門家のカウンセラーへの委託により実施

## 働き方改革の推進 (H28.4~)

<目的>

ワーク・ライフ・バランス（仕事と生活の調和）の推進と長時間勤務の縮減に向けた働き方改革に積極的に取り組み、職員一人ひとりが「いきいきとした働き方」を実現し、やりがいや充実感の達成できる魅力ある職場づくりをめざす。



<H29取組項目>

業務効率化アクションの推進  
イクボス推進事業 など

## ⑤その他「健幸だより」の発刊

- 健幸宣言に関する取組みなどを職員向けに紹介

**健幸だより1号** 2017年4月 草津市役所 保健室

新年度が始まりました。毎の花も咲きほころび、誰かなるの白さがなによりうれしい季節となりました。お正月や歓迎会などの行事も多くなり、歓迎や喪事会の機会も増えますね。人間関係など新年度は何かと緊張やストレスの多い時期でもあります。先方に毎日を送りたいです。

誰もが生きがいをもち健やかに暮らせる街づくりを目指して「健幸宣言」を掲げています。そこで草津市役所は、健幸都市づくりの推進をめざし、一歩が率先して「自らの「健幸」に関心をもち、自ら「健幸」になり、自ら「健幸」を宣言する「健幸宣言」を実施しました。その中では次のとおりです。

過度な運動のとれた食事  
ワーク・バランスの推進

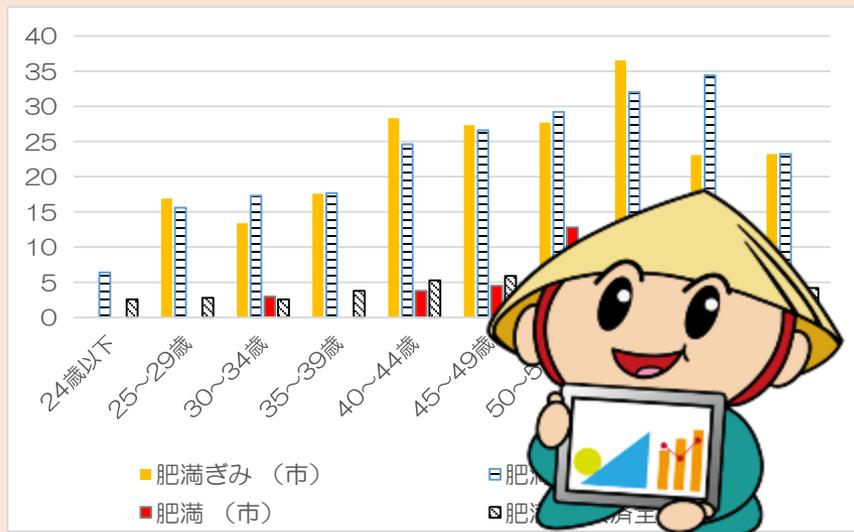
**健幸だより**  
H29 第4号

「健幸宣言」  
今月実施の取り組み

① 8階軽運動室を利用しよう

## ① 職員の健幸データ分析とその結果に応じた支援

- 健康診断やストレスチェックなどの分析結果を取組みに反映
- 対象者を絞った個別支援 など



## ② 取組みの検証と見直し 継続的な意識の醸成

- PDCAサイクルによる取組み
- さまざまなライフシーンにおける健幸づくりの取組みの導入 など



ご清聴ありがとうございました

