

くさつ健幸ガイドブック

～草津市健幸都市づくり基本方針～



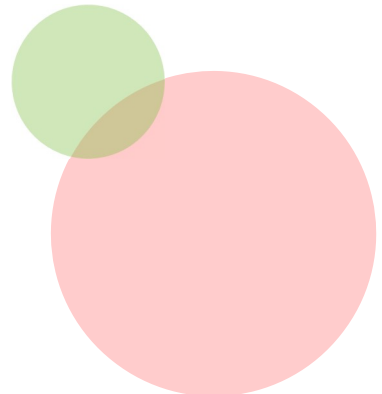
草津市

令和5(2023)年3月



草津市は

誰もが生きがいをもち、
健やかで幸せに暮らすことのできるまちを
目指しています



<冊子の構成について>

- ① 冊子は、本編と付録編に分かれています。
- ② 本編は、市民の皆さまに健幸都市づくりを知ってもらうための「ガイドブック」部分と、行政が施策を進めるための「基本方針」部分に分かれています。
- ③ 付録編は、健幸について学びを深めるための「健幸について学ぼう」と、それ以外の「参考資料」に分かれています。

<冊子の読み方について>

- ① まず、目次に記載の◎のところから読んでみてください。
- ② ◎のところを読んでみて、興味が湧いた方は、○のところも読んでみてください。
- ③ ○のところを読んでみて、更に興味が湧いた方は、それ以外のところも眺めてみてください。

目次

<本編>

ガイドブック部分

おしえて！！市長（◎）・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 1

健幸都市づくりを見える化してみました！（○）・・・・・・・・・・ 9

基本方針部分

草津市健幸都市づくり基本方針・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 18

本編の結びに・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 21

<付録編>

健幸について学ぼう

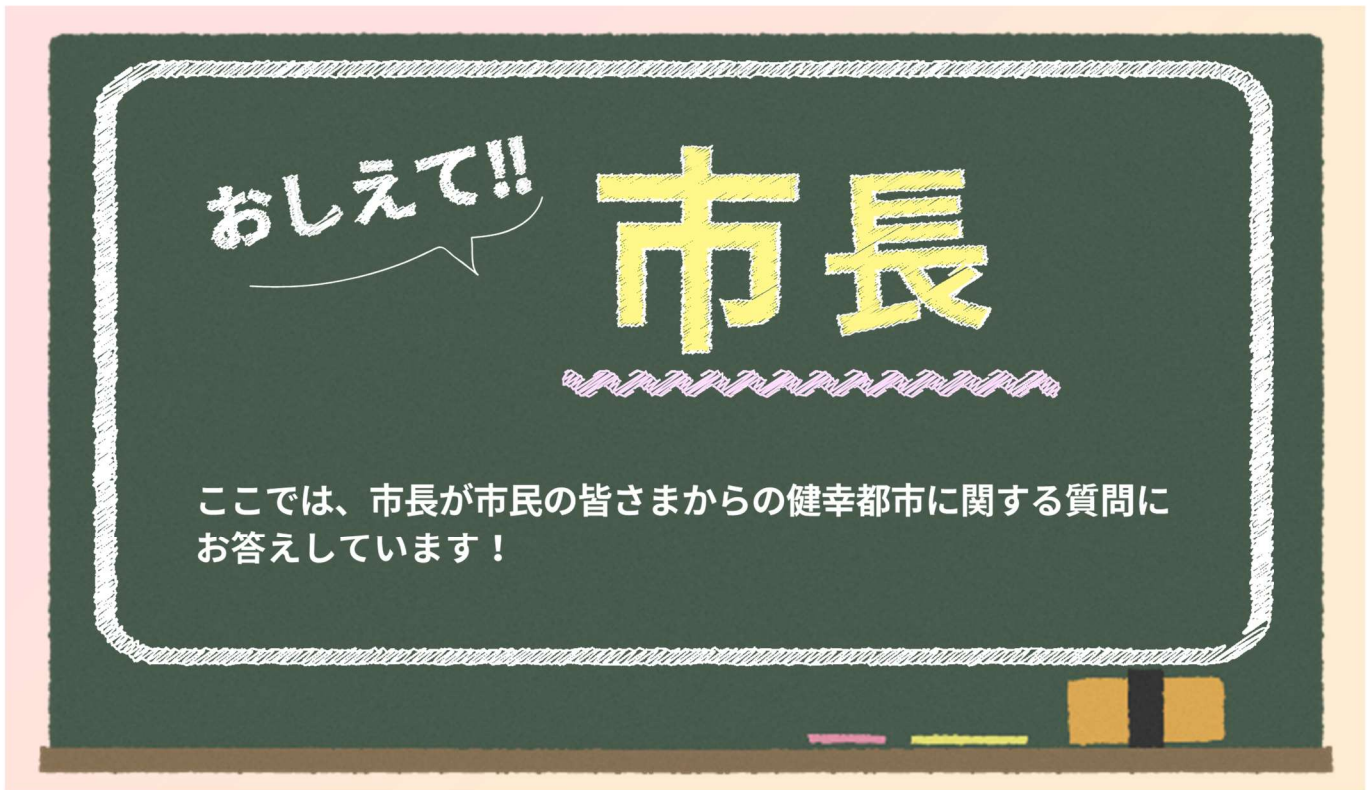
健幸〇×クイズ（◎）・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 23

健幸知識補給（○）・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 31

参考資料

（参考資料①）市民の皆さまの声も聞かせていただいています！・・ 34

（参考資料②）草津市健幸都市づくり推進委員会 委員名簿・・・・・ 38



質問一覧

市民Aさん

- 「健幸都市」って何？ 2頁

市民Bさん

- それって行政がやること？ 3頁

市民Cさん

- 市は何をするの？市民は何をすればいいの？ 4頁

市民Dさん

- 「健幸」って数値化できるの？ 5頁

市民Eさん

- 進捗管理の方法は？ 7頁

市民Fさん

- これまでの評価は？ 8頁

市民Aさんからの質問 ～「健幸都市」って何？～



草津市が考えている「健幸都市」って何？なぜ「健康」ではなく「健幸」なの？

「健幸都市」とは、「みんなが生きがいをもって、健やかで幸せな暮らしができるまち」のことです！


「健幸」は、「健康」と「幸福」を足し合わせた造語です。草津市では、心身の健康だけでなく、みんなが生きがいを感じながら、安全安心で豊かな、そして幸せな生活を送れるように、という願いを込めて、「健幸」を「生きがいをもち、健やかで幸せであること」と定義しています！

市長

つぶやき



市長

市長  @kusatsu-shichou****

よく市民の皆さまから「市長、『けんこう』の漢字が間違っていますよ」と指摘されるのですが、間違いではありません！（笑）



932



932



市民Aさん @shimin-a...

返信先@kusatsu-shichou****

「健康」じゃなくて「健幸」。よし、覚えたぞ！（笑）

市民Bさんからの質問 ～それって行政がやること?～



「健幸都市づくり」って行政（草津市）がやることなのかな？「健幸」って人それぞれだし、なんか余計なお世話な気がするんだけど。

ちょっと真面目な話になってしまいますが、草津市においても、今後、更なる少子高齢化や人口減少を迎えることとなりますが、そうした環境の変化に柔軟に対応していくためには、市民の皆さまにご自身やご家族の「健幸」を意識し、行動に移していただくことで、健康寿命（→32頁）を延伸し、高齢になっても地域で自分らしく暮らせる社会を構築することが大切だと考えています。

市長



市民一人ひとりが自分にとっての「健幸」を意識し、行動に移せるように、市が「健幸都市づくり」を進めてくれているんだね！

一つ付け加えると、市が「健幸都市づくり」を推進することで、増え続ける医療・介護に係る経費の抑制や、新たに取り組むこととした「地域共生社会」、「ゼロカーボンシティ」、「SDGs」（→31頁）の実現にもつながると考えています。

市長

市民Cさんからの質問 ～市は何をするの？市民は何をすればいいの？～



Bさんとのやりとりの続きになるかもしれないけど、「健幸都市」を実現するために、市は何をするの？もう少し詳しく知りたいな！

市民の皆さまが健幸づくりに取り組むためのきっかけづくりや、ハード・ソフト両面で必要な環境づくりに取り組みます。

特に、これからは地域の支え合い支援に力を入れていきたいと考えています。社会参加や社会的役割を持つことは、生きがいや介護予防につながりますからね。

具体的には、世代や属性を超えた住民同士の多様な交流の場を整備したり、人と人、人と居場所などをつなぐことで、地域課題の解決に向けた地域づくりを支援していきたいと考えています。

市長



じゃあさ、それを受けて、私たち市民は何をすればいいの？

まずは、ご自身やご家族にとっての「健幸」が何かを考えること、また、身近な人と「健幸」について話し合うことから始めてほしいです。

そして、各々が「健幸」の重要性を意識し、できる範囲で時間やお金を投資することが、生活習慣病や介護などの将来リスクを予防し、いつまでも地域で自分らしく暮らせることにつながるという認識を持って、できることから行動に移していただければありがたいです。

市長

なお、より具体的なことは10～17頁にまとめてあるので、興味があればチェックしてみてください。

市長

市民Dさんからの質問 ～「健幸」って数値化できるの？～



ところでさ、「健幸」って数値化できるものなの？行政が「健幸都市づくり」を進めるからには、数値目標が必要だと思うんだけど。

いい質問ですね！草津市では「健幸都市」を実現するために、令和14（2032）年度までに目指す数値目標を2つ設定しました。（→20頁）

市長



へー、数値目標が2つあるのか！どんなものなの？

1つは、「健幸」の状態を表す客観的な指標である「健康寿命」（→32頁）の延伸で、令和14（2032）年度までに、男性83.66歳、女性86.60歳まで伸ばすことを目指します。

もう1つは、市民の皆さまへのアンケート調査において「健幸（＝生きがいをもち、健やかで幸せであること）に暮らせていると思う」と答えた市民の割合を60%以上にすることを目指します。

市長



なるほど。ちなみに、市長はさっき「設定しました」って言ったけど、これまでも健幸都市づくりをしていたんだよね？どんな数値目標を立てていたのかな？

市長

これまでは、市民の皆さまへのアンケート調査において「草津市が健幸なまちだと思う」と答えた市民の割合を 60.0%にすることを目標にしていたのですが、達成することができませんでした。

その主な原因は啓発不足だと考えていて、今後、この冊子による啓発とあわせて、動画や SNS 等も活用した情報発信を強化し、市民の皆さまに草津市の「健幸都市づくり」をもっと実感して行動につなげてもらえるよう力を入れていきます！



ということは、今回、今までとアンケート調査の聞き方を変えるんだね！確かにまちのことを聞かれるより、自分自身のことを聞かれた方が答えやすいもんね。



啓発不足かぁ。だからこういうフランクな感じの冊子を作ったんだろうし、ぜひ頑張ってほしいな！啓発動画も楽しみにしているね！（笑）

つぶやき



市長

市長  @kusatsu-shichou****

Dさんの言うとおりに、アンケート調査の聞き方を変えたのは、市民の皆さまから「草津市が健幸なまちか」と聞かれても、「自分自身のことじゃないし、なんて答えればいいのか分からない」というご意見を多数いただいたからです！



市民Eさんからの質問 ～進捗管理の方法は？～



どうやって「健幸都市づくり」の進捗を管理するの？

毎年度、2つの数値目標の達成状況と、市が進めた主な事業・取組の進捗を「草津市健幸都市づくり推進委員会」に報告し、管理していきます！

市長



えっと、「草津市健幸都市づくり推進委員会」って何？

学識経験者や公募市民、関係団体から選任された方々などによって構成された組織（→38頁）です。
進捗管理を市役所だけで行うのではなく、外部の人たちからなる委員会に定期的に報告し、チェックいただきます。

市長



ちゃんと外部のチェックを受けているなら、安心だね！



ありがとう



市民Fさんからの質問 ～これまでの評価は？～



これまでの健幸都市づくりを市ではどのように評価しているの？

これまでは「健幸都市基本計画」の中で、草津市が「健幸なまち」だと思う市民の割合を全体目標として掲げるとともに、「まちの健幸」「ひとの健幸」「しごとの健幸」という3つの方針ごとにそれぞれ目標を定めていました。

これらの目標については、新型コロナウイルス感染症による影響を受けたものを除けば、概ね達成できている状況です。

市長



あれ？おかしくない？
市長、さっきDさんに60.0%に届かなかったって話してなかったっけ？(笑)

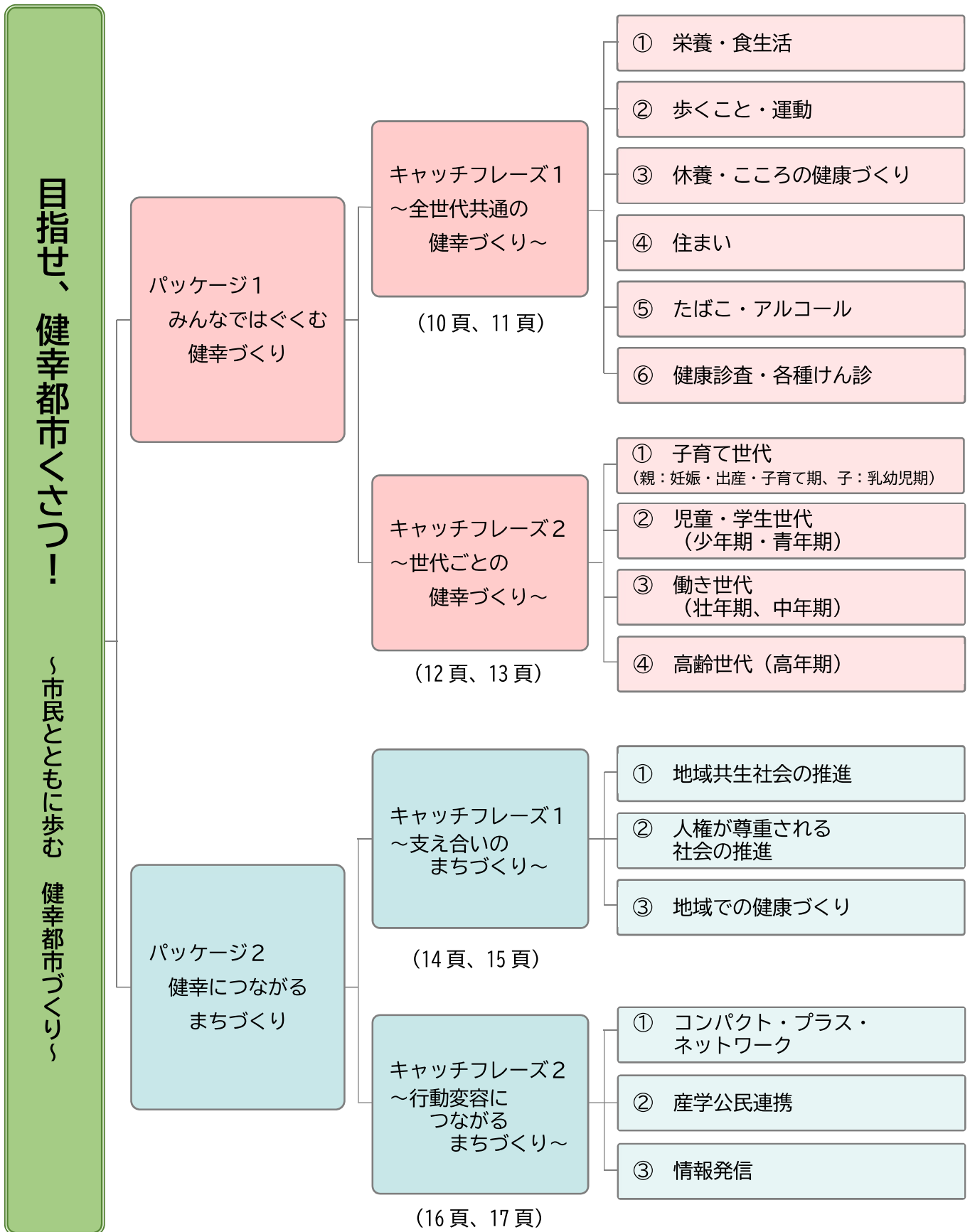
それは全体目標の話ですね。「草津市が健幸なまちだと思う市民の割合」は、Dさんにお答えしたとおり、目標値である60.0%に届きませんでした。

市長



できているところはできているけど、反省すべきところは反省して、その結果「健幸都市づくり」に関する啓発をもっと頑張らなきゃって話につながるってことなんだね！

健幸都市づくりを見える化してみました！



みんなではぐくむ

キャッチフレーズ1 ～全世代共通の健幸づくり～

① 栄養・食生活

市の施策の方向性

- 健康診査や保健指導等の機会を通じて、食生活に関する正しい知識の提供や相談、指導等を行います。
- 野菜摂取の必要性を発信し、地元産の食材の普及啓発に取り組みます。

みんなで取り組むこと

- 自分の適正な体重と摂取カロリーを理解し、塩分量に注意しながら、バランスの取れた食生活を心がけます。
- 新鮮な地元の食材を選んで、まずは毎日プラス一皿野菜を食べるよう心がけます。

あなたへのメッセージ

毎日の食事が健康な身体を作ります。食べ物を賢く選択する習慣を身に付けましょう。



② 歩くこと・運動

市の施策の方向性

- 体を動かす動機付けとなる仕組みや機会を創出します。
- 誰もが簡単にできる体操の普及や、ウォーキングイベントの開催等を通じた市民の健康づくりに取り組みます。

みんなで取り組むこと

- 長続きする自分なりの運動習慣を身につけます。
- ふとした時にちょっとした体操をするなど、日頃から体を動かすことを心がけます。

あなたへのメッセージ

歩くことはストレス解消にも役立ち、気分を明るくする作用があります！



③ 休養・こころの健康づくり

市の施策の方向性

- イベントの開催やそのきっかけとなる学習・体験機会の提供等を通じて、市民の交流機会の創出に取り組みます。
- 個々の悩みや生活に応じた相談に対応できる支援体制の充実を図るとともに、同じ悩みを持つ者等が交流し、悩みを解消できる場づくりに取り組みます。

みんなで取り組むこと

- 自分にあたりフレッシュ法を身につけ、ストレスと上手く付き合います。
- 周囲の人の不調に気付き、相談や受診を促せるようにします。
- 出かける機会や人と交流する機会を増やし、人と人とのつながりを通じて、こころの健康を育みます。

あなたへのメッセージ

質の良い睡眠などにより心身の疲れを解消する「休」+明日に向かっての英気を養いエネルギーを補給する「養」＝「休養」。どちらも大切です。



健幸づくり



4 住まい



市の施策の方向性

- 住宅の温熱環境の確保やバリアフリー化を促進します。
- 住み慣れた地域で安心して自立した生活が営めるよう、住宅確保に配慮を要する人の居住支援について、検討を進めます。

みんなで取り組むこと

- いつまでも自分の家で自分らしく健康に暮らせるよう、居住環境の質にこだわりを持つようにします。
- 住まいのリフォーム等を通じて、快適に暮らせる良質な住宅を維持します。

あなたへのメッセージ

人は多くの時間を「家」で過ごします。住まいと健康は、深い関係があります。

5 たばこ・アルコール



市の施策の方向性

- 喫煙や飲酒が健康に及ぼす影響等に対する理解を広げるため、正しい知識の普及・啓発に取り組みます。
- 路上喫煙者に対する啓発活動に取り組みます。

みんなで取り組むこと

- 未成年者、妊婦の喫煙・飲酒をなくすよう家族ぐるみで取り組みます。
- 喫煙する場合は、受動喫煙が起こらないよう、周囲への配慮やマナーを守ります。
- 適正な飲酒量を心がけ、他人への飲酒の強要は控えます。

あなたへのメッセージ

喫煙と過度な飲酒は様々な病気や生活習慣病のリスクを高めます。禁煙・節度ある飲酒に取り組んでみませんか。

6 健康診査・各種けん診



市の施策の方向性

- 健康診査やがん検診等の受診率の向上に向けた周知啓発を行います。
- けん診を受けやすい環境を整備し、糖尿病や高血圧等の生活習慣病の予防とがんの早期発見や早期治療につなげます。

みんなで取り組むこと

- 健康診査は必ず受診し、自らの健康状態を定期的に把握するようにします。
- 体調や健康に関する心配ごとを気軽に相談できる「かかりつけ医・かかりつけ歯科医・かかりつけ薬局」を持ちます。

あなたへのメッセージ

通帳をこまめにチェックするのと同じように、自分の健康状態もこまめにチェックする習慣をつけましょう！

みんなではぐくむ

キャッチフレーズ2 ～世代ごとの健幸づくり～

① 子育て世代（親：妊娠・出産・子育て期、子：乳幼児期）

市の施策の方向性

- 安心して妊娠・出産・子育てができるよう切れ目のない相談・支援に取り組み、子どもと養育者の健全な育成や健康増進を図ります。
- 家庭と連携して、子どもたちに、望ましい生活習慣の大切さを啓発します。
- 親子の交流・仲間づくり、子育て相談等ができる子育て拠点の整備や運営体制の強化に取り組みます。



みんなで取り組むこと

- 乳幼児期から規則正しい生活リズムの基礎をつくり、散歩や外遊びを通して身体を動かすことを習慣づけます。
- 妊婦健康診査や乳幼児健康診査、予防接種を忘れずに受けます。子どもの発達で心配ごとがある場合は、健診等の機会を通じて相談します。
- 子育てに不安等がある時は、一人で抱え込まず、市役所等の相談機関に相談します。

あなたへのメッセージ

子育てに正解はありません。悩んだら遠慮なく誰かに相談しましょう。

② 児童・学生世代（少年期・青年期）

市の施策の方向性

- 子どもが運動に関心を持ち、継続して取り組めるように、学校と連携して体力向上に向けた取組を行います。
- 不登校や集団活動への不安等に関する悩みへの相談窓口を設け、学校復帰や社会的自立につながるよう支援を行います。
- 各家庭の状況に応じた支援や子どもの貧困対策、孤独・生きづらさを感じている子どもの居場所づくりに取り組みます。



みんなで取り組むこと

- 授業や部活動、地域での活動等を通して運動に関心を持ち、継続して体を動かします。
- 学校での悩みを一人で抱えず、身近な所で相談したい時に相談できる人をつくります。
- 家庭は子どもにやすらぎと安心を与える場であり、社会で生きていく上で基本的なことを教える場であるとの認識に立って、家庭における教育に取り組みます。

あなたへのメッセージ

スマートフォンの長時間使用は、生活リズムや生活習慣の形成に悪影響があります。いつまでも健幸でいられるよう、この時期から健康的な食習慣と運動習慣を身に付けましょう！

健幸づくり



③ 働き世代（壮年期、中年期）

市の施策の方向性

- 睡眠の重要性やストレスに関する対処法等を広く啓発します。
- 働き方改革を進め、誰もがゆとりをもって仕事と家庭の両立ができるよう、ワーク・ライフ・バランスの推進に取り組みます。
- 他の保険者等と連携し、一つの会場で特定健診とがん検診を同時に実施するなどして受診率の向上に努めます。



みんなで取り組むこと

- 仕事とプライベートの気持ちの切り替えができるよう、生活のリズムを整え、十分な睡眠をとります。
- バランスの良い食事やライフスタイルに応じた運動を生活に取り入れ、健康状態に気を配ります。
- 家族や仲間と一緒に身体を動かすなど、自分に合ったストレスの対処方法を身につけます。

あなたへのメッセージ

働く人の多くは、常に様々なストレスにさらされていて、自分では気付かないうちにそれが蓄積されていることがあります。自分に合ったストレス解消法を見つけておきましょう！

④ 高齢世代（高年期）

市の施策の方向性

- 地域活動やボランティア活動への参加、就労等、高齢者の様々な生きがいづくりに取り組みます。
- フレイル（高齢期に心身の機能が衰えた状態）予防に関する知識の普及・啓発を行います。
- 介護サービスの質の向上、医療と介護の連携、認知症施策の推進、地域での支援体制づくり等、高齢者の生活を支える仕組みづくりに取り組みます。



みんなで取り組むこと

- 趣味や生きがい等を見つけ、様々な活動に積極的に参加するなど、人や地域とのつながりを持ち続けます。
- 日常的に歩くことや、ストレッチ等、身体を動かすことを心がけます。
- 自身の健康や介護について不安や悩みがある時は、一人で抱え込まず相談します。

あなたへのメッセージ

高齢期を元気に過ごすためには、「きょうよう（今日すべき用事がある）」と「きょういく（今日行く所がある）」が大切です。

キャッチフレーズ1 ～支え合いのまちづくり～

① 地域共生社会の推進

市の施策の方向性



- 全世代がともに支え合う地域共生社会の実現を目指し、幅広い年齢層の住民の社会参加、活動団体相互の交流を促すことで、地域で活動する人を増やすとともに、地域のネットワークづくりや地域課題の解決に向けた取組を部局を超えた連携により支援します。
- 複合的な困りごとを抱える人や生きづらさを感じている人の早期発見に努め、様々な福祉課題に対して、包括的な相談・支援が行える分野横断的な体制を構築するとともに、本人の希望と地域資源のマッチングを行うことで、社会参加につなげます。
- 高齢者が住み慣れた地域で自分らしい生活を人生の最後まで続けることができるよう、「住まい」、「医療」、「介護」、「予防」、「生活支援」が切れ目なく、一体的に提供される地域包括ケアシステムの実現に向けて取組を進めます。
- 外国人住民に対するコミュニケーションや生活に関する支援を行うとともに、イベントや啓発等を通じて、お互いの文化や慣習などを理解し、尊重し合える多文化共生の地域づくりを進めます。

みんなで取り組むこと



- 隣近所との関係やつながりを大切にし、顔見知りの関係が築けるように地域の人が集う場や地域福祉活動に積極的に顔を出すようにします。
- 周囲の人の心身の不調や生活の変化にも気を配るとともに、地域の中でひとり暮らし高齢者などが孤立しないよう、日常的な見守り、声かけに取り組めます。
- 悩んだ時は一人で抱え込まず身近な人や相談機関、民生委員児童委員等に相談します。
- イベントや活動への参加を通じて、異なる生活習慣や文化、価値観の理解に努め、交流を深めます。

あなたへのメッセージ

地域の問題を「我が事」として捉え、みんなで助け合える関係をつくりましょう！

まちづくり



② 人権が尊重される社会の推進

市の施策の方向性

- 一人ひとりが尊重され、誰もが個々の能力を発揮できる、多様性が受容されるダイバーシティ社会を実現するため、人権の教育や相談体制を充実させ、人権意識の高揚と人権擁護の推進を図ります。
- 男女がともに生きる喜びと責任を分かち合える男女共同参画社会の構築を目指します。
- 高齢者や障害者、子どもや女性など、社会的に弱い立場にある方に対する虐待・差別等の人権侵害を許さない環境づくりと、これらの根絶に向けた啓発を推進します。また、関係機関と連携し、被害にあった方の権利擁護と心身の安全確保を図るための各種支援を行います。

みんなで取り組むこと

- 各種の人権啓発事業や人権への関心を高める取組等に参加し、人権を尊重することの重要性を認識し、正しい行動をとれるようにします。
- 家庭、職場、地域、学校等、日々の様々な場面で、性別に関わりなく個性と能力が十分に発揮できる環境をつくります。
- 虐待・差別等の人権侵害にあった場合や、見たり聞いたりした場合は、速やかに相談窓口や専門機関に相談または連絡するようにします。

あなたへのメッセージ

みんなちがって、みんないい。互いの個性や生き方を認め合い、心豊かな生活を送りましょう！

③ 地域での健康づくり

市の施策の方向性

- 地域ごとの健康課題を把握し、地域との間で課題が共有されるように努めます。
- まちづくり協議会と連携し、地域の特色ある健康づくりを支援します。
- 様々な世代を対象に健康づくりや健康増進の輪を拡げ、行政と地域のパイプ役として活躍する健康推進員の育成や活動環境の充実に努めます。

みんなで取り組むこと

- 地域のことをみんなで考え、地域が主体となって健康事業に取り組めます。
- 地域で開催される健康づくり教室や離乳食レストラン等の健康イベントに積極的に参加します。
- 各まちづくり協議会の健幸宣言実現に向けて、みんなで健康意識や生活習慣の改善に取り組めます。

あなたへのメッセージ

ち・い・き・か・ら！

<各まちづくり協議会の健幸宣言>

「ち」…ちいきのみんなが健康への理解を深め、健康と幸せの輪を広げます！

「い」…いつまでも健やかで幸せな生活が送れるよう生活習慣の改善に努めます！

「き」…きっちり健康管理をおこない健康診断の大切さを訴えていきます！

「か」…カロリー等、バランスのとれた食生活を心がけます！

「ら」…らくらく体を動かして、地域の運動習慣を広めていきます！



キャッチフレーズ2 ～行動変容につながるまちづくり～

① コンパクト・プラス・ネットワーク

市の施策の方向性

- 生活利便性の高い住みよいまちづくりを目指す「コンパクト・プラス・ネットワーク」の考え方に基つき、公共交通網で結ばれたコンパクトな都市構造を構築し、徒歩や公共交通による移動を増やします。
- コミュニティバス(まめバス、まめタク)などの新たな移動手段の確保を進め、不便地の解消に取り組むとともに、自転車の利用環境を整備し、自動車に頼らない暮らしの実現に取り組みます。
- 歩きたくなるまちづくりを推進するため、草津駅周辺等の重点整備地区の歩道のバリアフリー化に取り組みます。

みんなで取り組むこと

- できるだけ公共交通機関を利用するようにします。
- 環境や健康のため、自動車の代わりに自転車による移動を検討します。
- 近所に出かける時は、歩いていくことを心がけます。



あなたへのメッセージ

自転車に乗って「風」を感じましょう！歩いて「まち」を感じましょう！

② 産学公民連携

市の施策の方向性

- 誰もがいつでも気軽に訪れ、健康づくりを行うことのできる健康拠点の整備やその活用について、民間と連携して取り組みます。
- 企業や大学と連携しながら健康分野に関する調査研究・社会実験を行い、疾病予防・介護予防等に役立てます。
- 健康分野へのICT(情報通信技術)の更なる活用を図り、IoT(あらゆるモノをインターネットに接続し、情報のやりとりをすること)やAI(人工知能)等の先端技術を取り入れるなど、デジタル技術と組み合わせた健康づくりに取り組みます。



みんなで取り組むこと

- 市が開催する健幸づくりイベント等に参加します。
- 交流・学習や調査・研究等への参加等を通じて、それぞれの立場から健幸づくりの推進に取り組みます。
- スマートフォン等の身近な情報端末を利用して、健康に関するリテラシーを高めます。

あなたへのメッセージ

まずは「BIWA-TEKU」(滋賀県の健康増進アプリ)をダウンロードしてみませんか？

まちづくり



③ 情報発信

市の施策の方向性

- 市民の健康に対する意識を高め、行動変容を促すため、多様な媒体を活用した広報活動を展開するなど、「健幸都市づくり」に関する情報発信を強化します。
- 健幸都市とコンパクトシティ、ゼロカーボンシティは、それぞれ草津市が目指している「まち」や「ひと」の姿と共通の側面があるという認識の下で、必要な情報発信を行います。

みんなで取り組むこと

- 健幸に関する情報に積極的に触れるよう心掛け、その重要性を認識するとともに、自分ができる範囲でそこに時間やお金を投資することが、生活習慣病や介護などの将来リスクを予防し、いつまでも自分らしく暮らせることにつながることを意識して行動します。
- 健幸につながる情報があれば積極的に共有・発信します。

あなたへのメッセージ

人生100年時代。健幸への投資※で健康寿命を延ばしましょう！

※健幸への投資…各々が「健幸」の重要性を意識し、自分や家族の「健幸」のためにできる範囲で時間やお金を投資すること。



草津市健幸都市づくり基本方針

1 基本方針策定の趣旨

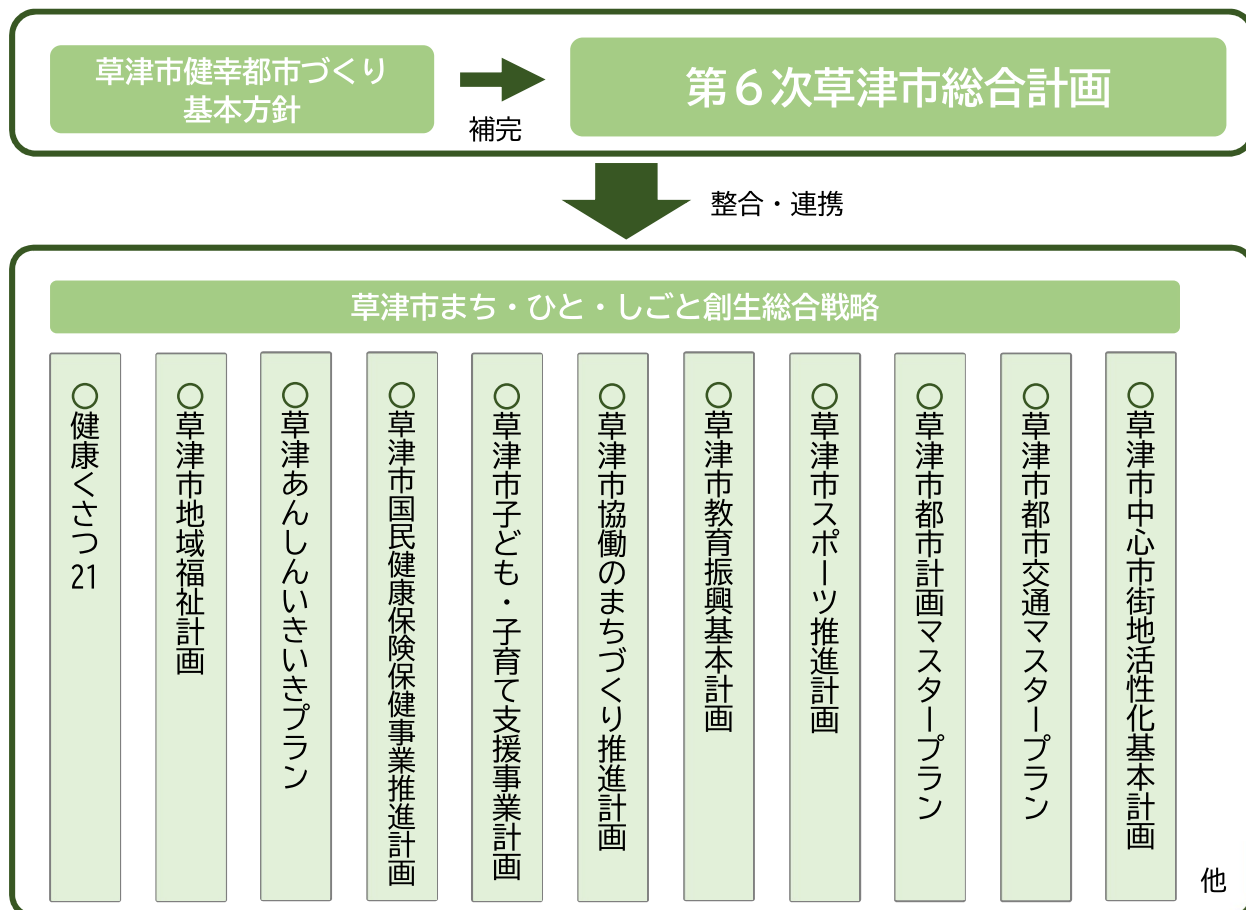
この「草津市健幸都市づくり基本方針」は、令和4（2022）年度が最終計画年度である「草津市健幸都市基本計画」に代わり、「健幸都市づくり」を進めていく上での普遍的な理念や基本的な方向性を示すとともに、各種計画の策定や事業実施の際の指針として策定しました。

先に策定した最上位計画である「第6次草津市総合計画（構想期間：令和3（2021）年度から令和14（2032）年度）」では、将来ビジョンに「健幸創造都市」を掲げており、総合計画を推進することが健幸都市の実現に繋がるという考え方をとっていることから、本基本方針において、個別の事業・取組は、位置付けていません。

2 基本方針の期間

基本方針の期間は、第6次草津市総合計画の基本構想期間（令和14（2032）年度まで）とします。

3 基本方針の位置付け



4 健幸都市基本計画の評価

(1) まちの健幸づくり

【主な成果】

- まめバスの増便やまめタクの実証運行などを実施し、公共交通の利便性を向上するための施策を推進することができました。
- 重点整備地区内の歩道のバリアフリー化を進め、歩行者の安全確保に向けた取組を推進することができました。
- 駅前や草津川跡地公園でのガーデニング活動を推進し、にぎわい・うるおいのあるまちづくりを進めることができました。

【今後さらに進めるべきこと】

- コンパクト・プラス・ネットワークのまちづくりの実現に向けて、行政・市民（地域）・事業者など様々な主体が協働・連携し、公共交通ネットワークの利便性のさらなる向上を図るとともに、持続可能性を担保していくことが必要です。
- 自然とまちに誘い出され、まちを歩き、交流することで身体活動を増加させ、相互の交流を深めることで健康づくりや生きがいづくりを増進することのできる魅力あるまちづくりを進めていくことが必要です。

(2) ひとの健幸づくり

【主な成果】

- 多様で複合的な課題などの相談支援を実施することができました。
- 健幸ポイントの実施等で健康づくりのきっかけを作ることができました。

【今後さらに進めるべきこと】

- 健康寿命の延伸に向け、子どもから高齢者までの全世代ならびに各ライフステージに応じた健やかな生活習慣を身に付けるための支援および各自の心掛けが必要です。
- より複雑化・複合化した課題に対応できる包括的支援体制を構築するために、様々な支援機関の連携や部局横断的な連携体制の構築が必要です。

(3) しごとの健幸づくり

【主な成果】

- 市内商業施設でのイベントや SNS により、草津産野菜の販売や周知啓発を行い、地産地消につながる取組を実施することができました。
- 健幸都市宣言への賛同を企業・団体へ働きかけ、賛同事業所へ健幸関連の情報提供を行うなど、従業員の健幸づくりに貢献できました。

【今後さらに進めるべきこと】

- 大学や企業と連携して、それぞれがもつ健康づくりの強みを活かした取組を連携して進める必要があります。
- 様々な媒体を活用しながら、健幸に関する情報提供を積極的に行い、市民の健幸意識を高めていく必要があります。

5 基本方針の目標

●健康寿命※の延伸

現状値（令和2（2020）年度）

男性 82.58歳

女性 85.92歳

<※参考>滋賀県（令和元（2019）年度）

全 国（令和元（2019）年度）

目標値（令和14（2032）年度）

男性 83.66歳（+1.08歳）

女性 86.60歳（+0.68歳）

男性 81.07歳 女性 84.61歳

男性 79.91歳 女性 84.18歳

※健康寿命については、アンケートによる主観的調査によるものと、介護保険の要介護度により算出する方法がありますが、本市では後者の「日常生活動作が自立している期間の平均」（客観的指標）を採用しています。

【出展】滋賀県 HP「滋賀県の平均寿命・健康寿命」

「健康日本 21（第二次）の総合的評価と次期健康づくり運動に向けた研究」
分担研究報告書より

<市民意識調査における>

- 「健幸（＝生きがいをもち、健やかで幸せであること）に暮らせている」と思う市民の割合の増加

現状値

なし

<参考> 健幸なまちだと思ふ市民の割合：47.0%（令和3（2021）年度）

目標値（令和14（2032）年度）

60.0%

草津市の健幸都市づくり



本編の結びに

草津市の健幸都市づくりは、平成 28 (2016) 年 8 月 28 日の健幸都市くさつキックオフシンポジウムにおいて、私が地域(まちづくり協議会)と合同で「健幸都市くさつ」を宣言し(→22頁)、市内の企業・団体等にも同宣言に賛同いただいたところから始まりました。

その後、平成 29 (2017) 年 3 月に策定した市の最上位計画(まちづくりの指針)である「第 5 次草津市総合計画 第 3 期基本計画」において、まちづくりを先導・けん引する 4 つのリーディング・プロジェクトの一つとして「健幸都市づくりの推進」を掲げるとともに、「草津市健幸都市基本計画(計画年次:平成 29(2017)年度から令和 4 (2022)年度)」を策定し、同計画に基づいて、健幸都市づくりに関する様々な取組を、市民の皆さまとともに進めています。

令和 3 (2021) 年 3 月には、新たに「第 6 次草津市総合計画(構想期間:令和 3 (2021)年度から令和 14 (2032)年度)」を策定し、市の将来ビジョンに「ひと・まち・ときをつなぐ 絆をつむぐ ふるさと 健幸創造都市 草津」を掲げ、全ての施策に共通する基本的な方向性として、「健幸都市づくり」を視点とした事業展開を目指すこととしました。

将来に描くまちの姿として「健幸都市」ではなく、あえて「健幸創造都市」としたのは、草津市に住む人、訪れる人、誰もが健康で生きがいをもち、健やかで幸せに暮らすことができるまちを、市民の皆さまとともに創り上げていきたいという思いからです。

この「草津市健幸都市づくり基本方針」は、先の「草津市健幸都市基本計画」に代わり、市が進める健幸都市づくりに関する指針として、また、市民の皆さまとともに「健幸になれるまち」を創り上げていくため、一人でも多くの方に共感いただけるよう、分かりやすさを重視して「くさつ健幸ガイドブック」として作成しました。

明るい草津の未来のため、「健幸都市くさつ」をともに創ってまいりましょう。

令和 5 (2023) 年 3 月
草津市長 橋川 渉

く さ つ し けん こう と し せん げん 草津市健幸都市宣言

しょうがい ころからだ すこ しあわ す
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

しんしん けんこう じぶん じょうたい し てきど うんどう きゅうよう
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

うつく しぜん や す とし かんきょう たいせつ
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 とうかいどう なかせんどう こうつう ようしょう
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

しゅくばまち さか
宿場町として栄えてきました

ひと ひと で あ ころからだ やす たび つか いや
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

びわこ でんえん ゆた しぜんかんきょう え
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

めぐ ほうふ
恵みも豊富です

いま い このちで で あ しぜん かんしゃ
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

す つづ おとす けんこう
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

くさつし しょうがい ひとり みずか けんこう たいせつ
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

きずな よろこ う しあわ かん
絆や喜びが生まれ 幸せが感じられる

えがお めざ
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

平成28（2016）年8月28日

草津市長 橋川 渉

健康 × クイズ

次の質問に、○か×で答えてみましょう。



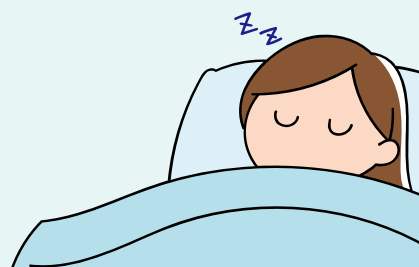
第1問

毎日体重計に乗って自分の体重を記録しているだけで、健康につながることもある。



第2問

普段、寝不足が続いていても、
週末にまとめて睡眠をとれば、睡眠不足は解消する
ことができる。



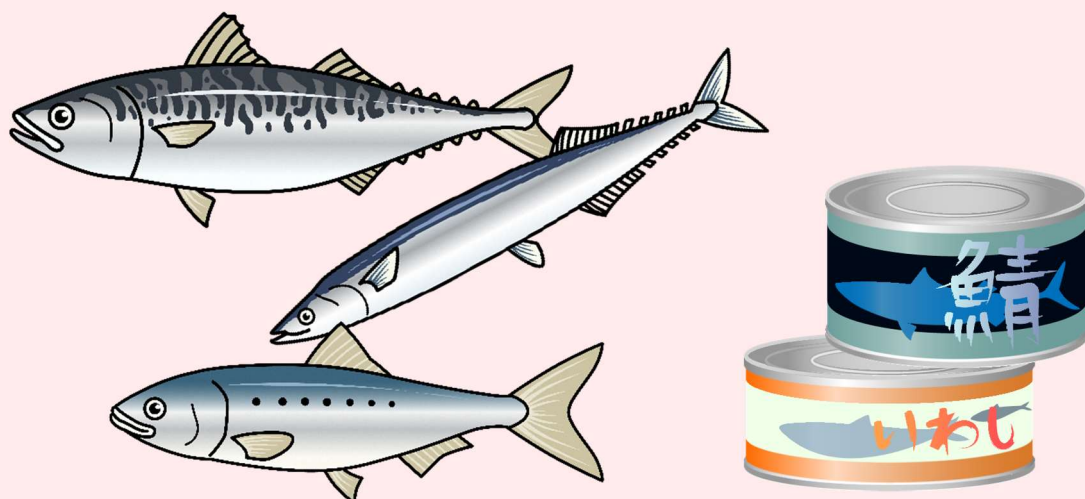
第3問

「孤独」が健康に影響を与えることはない。



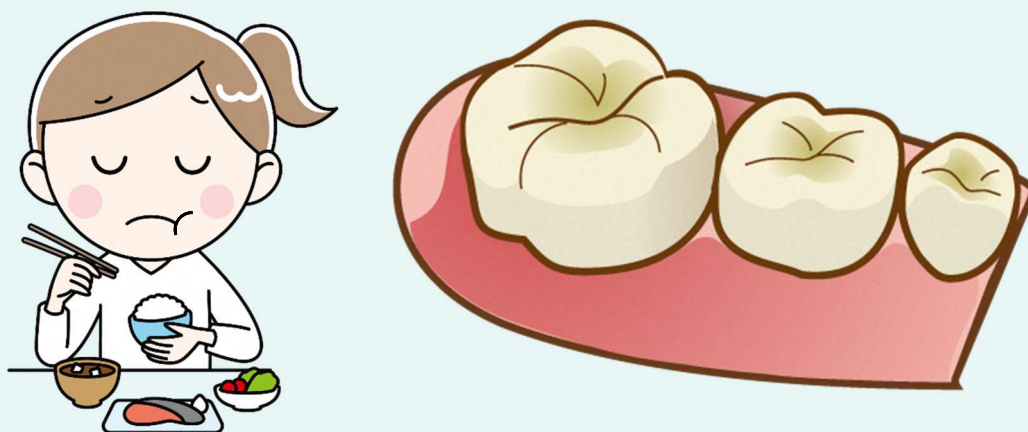
第4問

イワシやサバ、サンマなどの青魚は、
缶詰でも栄養成分が豊富である。



第5問

奥歯を1本失うと、噛む力は40%低下する。



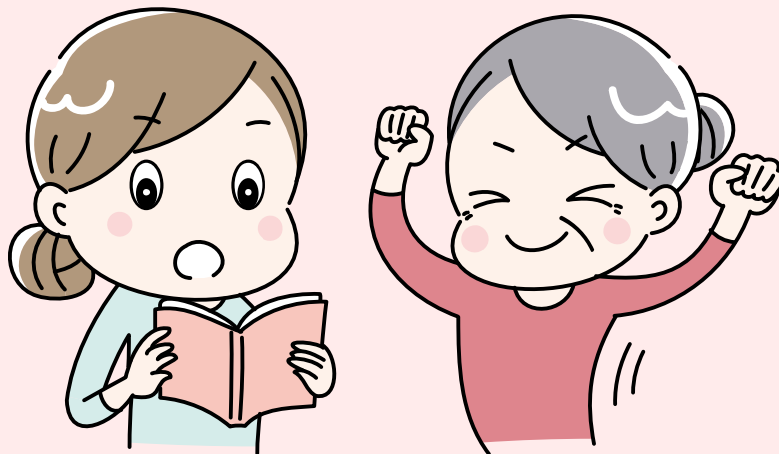
第6問

笑顔で免疫力が上がる。



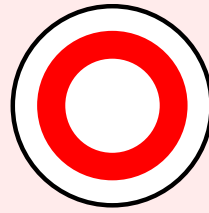
第7問

読書の習慣と健康寿命とは関係ない。



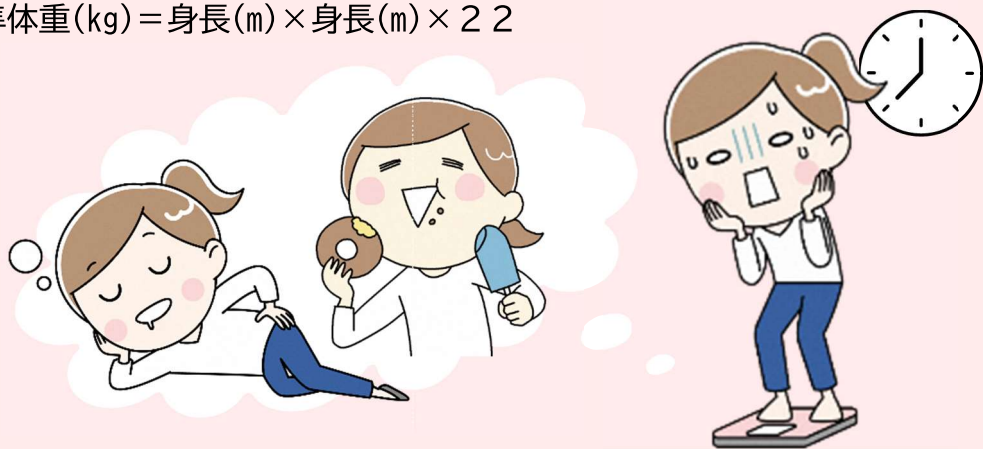
第1問のこたえ

こたえは…



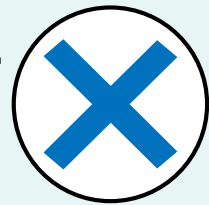
毎日自分の体重を記録することで、毎日の食事や運動等がいかに自分の体重に影響を与えているかを自覚することができ、健康的な生活を意識することにつながります。毎日なるべく同じ時間帯に、同じ条件（食事前など）で体重を量るようになるとベストです。

<参考> 標準体重(kg) = 身長(m) × 身長(m) × 2.2

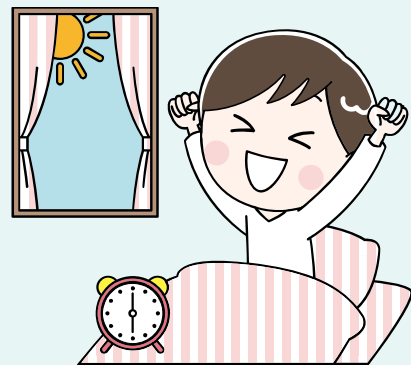


第2問のこたえ

こたえは…

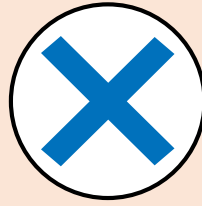


週末に少し長めに睡眠をとることは、疲労回復に一定有効ですが、遅く起きることで体内リズムを崩してしまうのでおすすめできません。科学的に、日頃の睡眠不足を後からまとめて寝ること、いわゆる「寝だめ」で解消することはできないと言われています。睡眠時間は毎日きちんと確保しましょう。

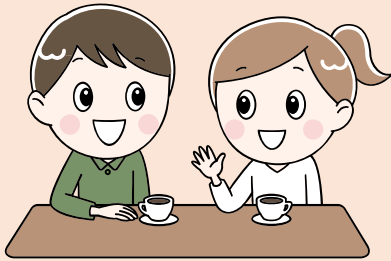


第3問のこたえ

こたえは…

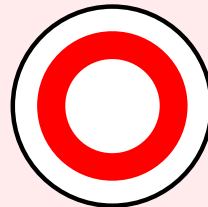


海外の研究によると、「孤独」が健康へ与えるリスクは、「たばこを1日15本吸うこと」や「アルコール依存症であること」、「運動を全くしないこと」などに匹敵するそうです。孤独の感じ方や耐性は人によって様々ですが、「孤独」が心身に与える影響を意識し、普段から人と話すようにするなど、うまく対処する方法を考えておくことが大切です。



第4問のこたえ

こたえは…

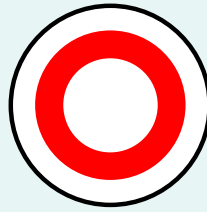


これらの魚は、缶詰として加工されても多くの栄養成分は失われていません。忙しくて調理する時間のない人は、普段の食生活に缶詰をうまく取り入れるのがおすすめです。魚の缶詰は、身だけでなく汁にもEPAやDHAが含まれているので、汁ごと調理に使うとよいです。(ただし、塩分量には注意が必要です。)

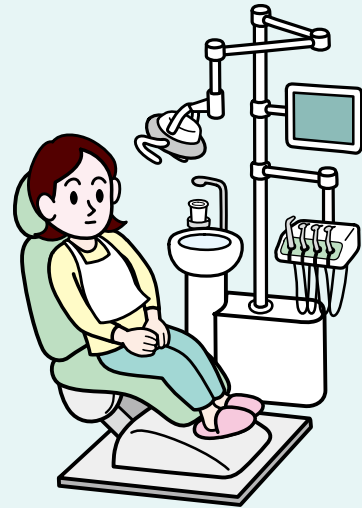


第5問のこたえ

こたえは…

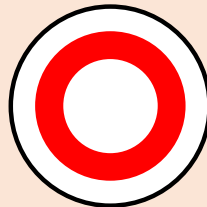


人間が力いっぱい歯を食いしばった時にでる力は、自分の体重に概ね比例しています。虫歯や歯周病で奥歯が1本でも抜けてしまうと、噛む力は40%も低下してしまうと言われています。噛む能力（咀嚼力）が低下すると胃や腸などの消化器官に負担がかかり、栄養がうまく吸収できないなどの問題につながります。日頃から歯磨きをしっかりと行い、定期的に歯科検診でお口の健康状態のチェックを受けるなど、虫歯や歯周病の予防・早期治療を心掛けましょう。

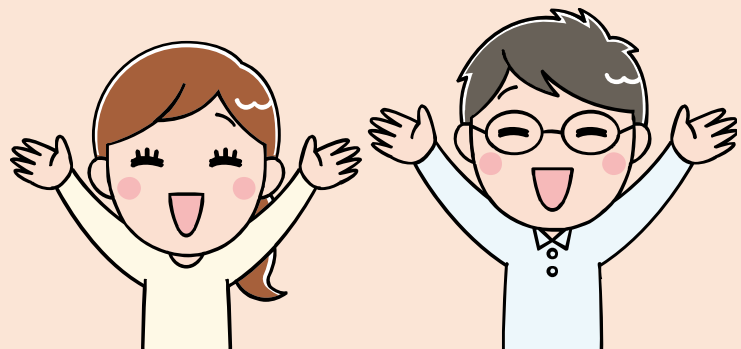


第6問のこたえ

こたえは…

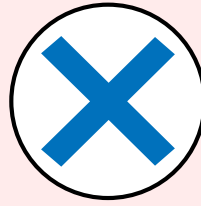


笑顔を作ることで、表情筋の動きが脳に伝わりセロトニンが分泌されます。セロトニンが不足すると、免疫力が下がり、うつ状態にもなりやすくなります。意識せずに笑えるといいですが、特に緊張や不安を強く感じた時には、意識して表情を笑顔にするだけでも、気持ちが落ち着き、免疫力も上がると言われています。



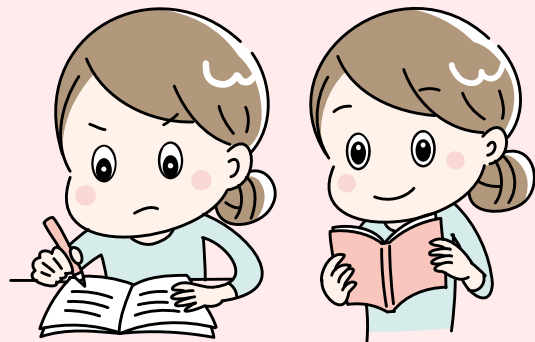
第7問のこたえ

こたえは…



図書館の貸出冊数が多いほど学習率（1年間に学習などをした人の割合）や読書率（1年間に趣味で読書をした人の割合）が高く、学習率や読書率が高いほど、健康寿命が長いという分析結果があり、読書と健康寿命には関係性があると考えられます。

公共図書館や学校図書館等を利用するなど、ライフスタイルにあった読書に挑戦してみましょう。



健幸知識補給

- 我が国では、近年、生活習慣病の方や高齢者・要介護者が増加しており、疾病予防や介護予防の取組を強化し、**急増する医療費や介護費用を抑制**することが求められています。
- 草津市では、糖尿病の可能性があるかどうかを判別するための数値である HbA1c (ヘブA1c・I-ワンシー) の有所見率が県内でも高くなっており、**男性のメタボリックシンドローム該当者数は、年々増加傾向**にあります。
- 草津市は、令和 12 (2030) 年頃まで人口増加が見込まれるものの、全人口に占める 65 歳以上の高齢者の割合は 21% を超過し、既に超高齢社会に突入しています。高齢者の増加に伴って**要介護認定者は増加基調で推移**しています。
- そうした中、近年、疾病予防や介護予防の取組などは、行政主導で、ややもすれば対象者にとって受動的なサービスを提供するという従来の福祉的視点だけではなく、本人が動機付けられて自主的に行う活動や、高齢者の社会参加を通じて生きがいや介護予防に繋げるなど、地域住民の参加を得て進める「**健幸づくり**」という発想がより重要になっています。
- 草津市は、住みよさランキング (東洋経済新報社発表) において、毎年高い評価をいただいています。これからはこれまで築きあげてきた「住みよさ」に加えて、いくつになっても「**生きがいをもつことができる**」「**健やかでいることができる**」「**幸せでいることができる**」まちを目指して取組を進めていく必要があります。

地域共生社会

制度・分野 (介護・障害・子ども子育て・生活困窮など) ごとの支援の枠組みや「支える側」「支えられる側」といった従来の枠を超えて、地域住民や地域の多様な主体が参画し、人と人、人と地域とが世代や分野等を超えてつながり、一人ひとりが生きがいや役割を持って助け合いながら暮らしていくことができる社会のことです。

ゼロカーボンシティ

国が令和 32 (2050) 年までに CO2 (二酸化炭素) をはじめとする温室効果ガスの排出量を実質ゼロにすることを目指すカーボンニュートラル宣言を行ったことを契機に、草津市でも令和 3 (2021) 年 12 月 17 日、市と市議会とが共同で「草津市気候非常事態宣言」を行い、「ゼロカーボンシティ」として市をあげて脱炭素社会の実現に向けた行動に取り組むことを表明しました。

SDGs

Sustainable Development Goals (持続可能な開発目標) の略称で、国連加盟 193 国が令和 32 (2050) 年までに達成するための世界共通の目標として、平成 27 (2015) 年 9 月の国連サミットで採択されました。全部で 17 の目標と 169 のターゲットにより構成されており、関連する取組を進めることで、「誰一人取り残さない」を理念とした持続可能で多様性と包摂性のある社会の実現を目指します。

健幸知識補給

- 健康日本 21（第2期）では「健康寿命」の定義は、「健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間」とされています。
- 現在、我が国において「健康寿命」を指標として設定する場合の主な算出方法には、以下の3つがあるとされています。

① 日常生活に制限のない期間の平均

国民生活基礎調査の「あなたは現在、健康上の問題で日常生活に何か影響がありますか」との質問に対して「ない」と回答した人を健康な状態として算出

② 自分が健康であると自覚している期間の平均

国民生活基礎調査の「あなたの現在の健康状態はいかがですか」との質問に対して「よい」「まあよい」「ふつう」と回答した人を健康な状態として算出

③ 日常生活動作が自立している期間の平均（平均自立期間）

介護保険の要介護度において要介護1以下の人を健康な状態として算出

- 現状、国（厚生労働省）の計画等では、「健康寿命のあり方に関する有識者研究会 報告書」（令和元（2019）年3月）の内容も踏まえ、①による算出方法が採用されていますが、①や②による算出方法は、一定の調査母数が必要で、母数が少ないと信頼性が低くなるとされていること、また、算出や経年比較が容易である等の理由により、全国の他の自治体の例も参考にしながら、草津市では③の算出方法を採用しています。
- 草津市における現状ですが、国勢調査をもとに5年に1回算出している数値と、住民基本台帳をもとに毎年算出している数値があります。国勢調査をもとにしたものについて、国や県の数値と比較すると、草津市は、国・県よりも平均寿命、健康寿命ともに長くなっています。
- 「健康寿命」の延伸にあたっては、今後の平均寿命の延伸を前提とした上で、平均寿命と「健康寿命」の差（「不健康期間」）を短縮することも重要だと言えます。

健幸知識補給

- 令和元（2019）年から今に至るまでに世界的な流行となった新型コロナウイルス感染症（COVID-19）ですが、感染を完全に防ぐ手段はまだ見つかっていません。万が一、感染したら…そんな未知の感染症から私たちを守ってくれるのは、「**免疫**」です。
- 免疫とは、体内に侵入したウイルスなどの病原体を異物（自分以外のもの）として認識し、排除することで、自分の身体を正常に保つという大切な働きのことです。免疫力が高いと、体内でウイルスに感染した細胞をそのまま退治する「**T細胞**」や、ウイルスにくっついて、それを働かなくする「**抗体**」などが活動し、ウイルスによる症状を抑えることができます。
- さらに、免疫の力を最大限に高めることで、ウイルスが体内に入っても重症化を防ぐことができます。免疫力をあげるためにはポイントが**4つ**あります。

- | | |
|--------------|--|
| ① 適度な運動 | 運動や入浴で免疫細胞を活性化させましょう。 |
| ② バランスの取れた食事 | 糖質、タンパク質、脂質、ビタミン、ミネラル等バランスよく栄養をとりましょう。 |
| ③ 十分な睡眠 | 睡眠による疲労回復や栄養吸収が免疫力を高めます。 |
| ④ ストレスへの対処 | 気分転換やリラックスでストレスを解消しましょう。 |

- また、体内に入るウイルスの量を減らしておくことも大切です。免疫を高めるとともに、**ウイルスを取り込まないよう、手洗い、アルコール消毒、マスク着用などの感染対策**にも努めましょう。



(参考資料①) 市民の皆さまの声も聞かせていただいています！

1. ワークショップの様子

【目的】

市民から広く意見をいただき、草津市健幸都市づくり基本方針に反映する。

【実施方法】

グループワーク形式での意見交換

※新型コロナウイルス感染症の状況によりオンラインとの併用開催

【テーマ】

- ①あなたが健幸だと思うこと
- ②健幸が広がるために必要なこと

【日時】

- ①令和3（2021）年8月30日（月）18：30～20：10
 - ②令和3（2021）年8月31日（火）10：00～11：40
- （①・②とも同内容）

【参加人数】

計23名

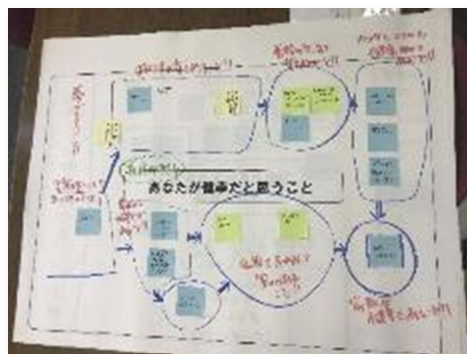
(1) テーマ

- ① あなたが健幸だと思うこと

【主な意見】

- 居場所がある
 - 交流の場がある
 - 地域で自分の役割がある
 - 身体も心も健康
 - 仲間がいる
 - 家族が健幸である
 - 趣味を楽しめる
 - 毎日やることがある
 - 生きがいを持って暮らせる
 - 健康のために何か実践している
 - 持病があっても毎日を楽しく過ごせる
- など

【現地での開催】



② 健幸が広がるために必要なこと

（『健幸なまち』だと思える市民の割合がどうしたら増える？）

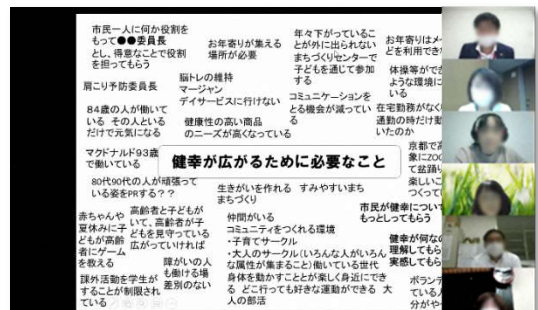
【主な意見】

- 健幸について知ってもらう
 - 健幸の思いを持つ
 - 生きがいを作れるまちづくり
 - 仲間が集い活動できる機会
 - 働く場所や機会をつくる
 - 外に出られない人を参加につなげる中間機能
 - 健康を意識していない人が健康づくりをする
 - 地域の行事
 - ウォーキング
 - 意欲をもって生活
 - ボランティア活動
 - 情報の提供・共有
- など

（2）今後の課題

- 「地域の行事」「仲間が集い活動できる機会」などの意見が挙げられており、集いの場や機会が求められているが、コロナ禍で不安があるとの意見もあり、新型コロナウイルス感染症対策をふまえた交流が必要。
- 「健幸について知ってもらう」や「健幸の思いを持つ」などの意見が挙がっている。地域等で活動している方々にも、自分たちの活動が健幸につながっているという認知や理解を深めてもらい、「草津市が健幸なまちだと思える市民の割合」の増加につなげることが必要。

【WEBでの開催】



2. LINE アンケートの結果

【対象】

草津市 LINE 公式アカウント登録者のうち配信可能者数 3,350 人(R4. 1.31 時点)

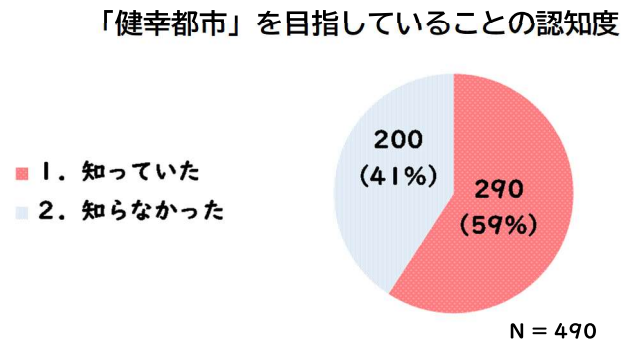
【実施期間】

令和4（2022）年1月17日～令和4（2022）年1月31日

【主な結果】

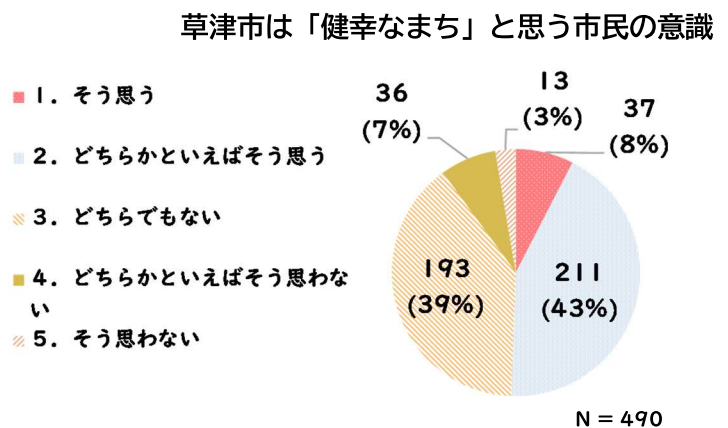
●草津市が「健幸都市」を目指していることを知っていましたか？

「健幸都市」を目指していることの認知度について、「知っていた」が 59%、「知らなかった」が 41%となっています。



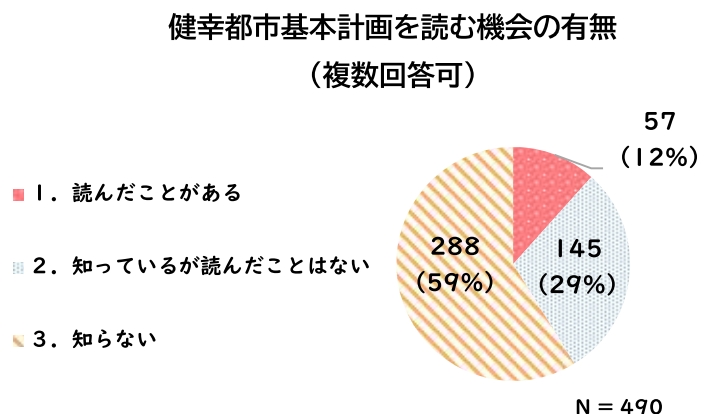
●草津市が「健幸なまち」だと思いますか？

草津市は「健幸なまち」と思う市民の意識について、「そう思う」と「どちらかといえばそう思う」を合わせた“そう思う”が 51%、「どちらかといえばそう思わない」と「そう思わない」を合わせた“そう思わない”が 10%となっています。



●市は平成 29（2017）年 3 月に「健幸都市基本計画」を策定しましたが、この計画を読んだことがありますか？

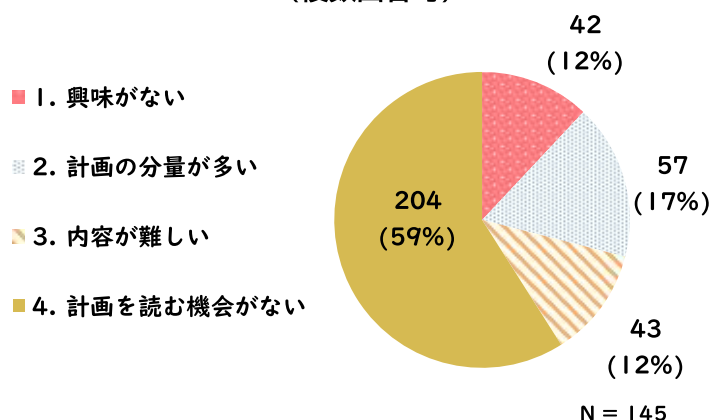
健幸都市基本計画を読んだことがあるかについて、計画そのものを「知らない」が 59%と最も高く、次いで「知っているが読んだことはない」が 29%、「読んだことがある」が 12%となっています。



- 健幸都市基本計画を「2. 知っているが読んだことはない」を選んだ方に質問です。それはなぜですか？

健幸都市基本計画を読んだことのない理由について、「計画を読む機会がない」が59%と最も高く、次いで「計画の分量が多い」が17%、「興味がない」、「内容が難しい」が12%となっています。

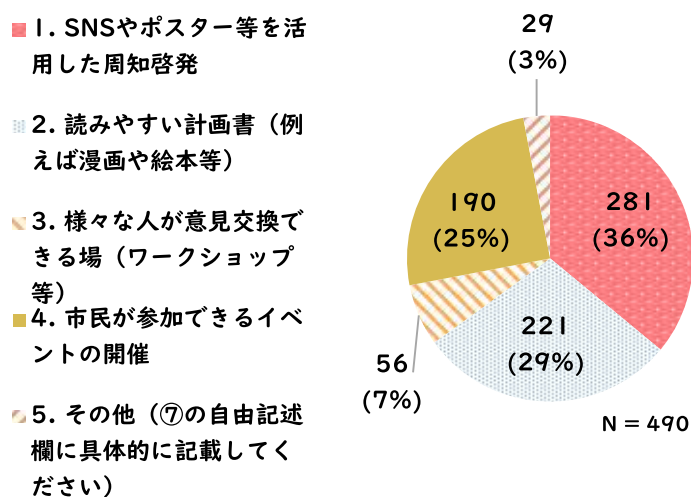
健幸都市基本計画を読んだことのない理由
(複数回答可)



- 草津市が「健幸都市」を目指していることを市民に知ってもらうために、何が必要だと思いますか？

「健幸都市」を目指していることを知ってもらうため必要なことについて、「SNSやポスター等を活用した周知啓発」が36%と最も高く、次いで「読みやすい計画書」が29%、「市民が参加できるイベントの開催」が25%となっています。

「健幸都市」を目指していることを知ってもらうため必要なこと
(複数回答可)



自由記述欄には、「健幸自販機の設置箇所を増やす」、「市内の事業者へ、健幸について活動いただくように呼びかける」、「町内等で健幸についての呼びかけをしていただける人を作る」等の意見がありました。

(参考資料②) 草津市健幸都市づくり推進委員会 委員名簿

(敬称略、順不同)

任期：～令和4（2022）年6月

氏名	所属	備考
小沢 道紀	立命館大学	
塚口 博司	立命館大学	
藤田 聡	立命館大学	副委員長
三浦 克之	滋賀医科大学	委員長
浦部 君代	公募	
河合 真紀	公募	
齋藤 恵子	公募	
新崎 真緒	公募	
園田 実乗	草津市心身障害児者連絡協議会	
小林 達男	草津市まちづくり協議会連合会	
井上 佳子	草津市健康推進員連絡協議会	
黒川 孝治	草津市スポーツ協会	
小泉 弘子	草津市保育協議会	
関川 浩嘉	草津栗東医師会	
柴田 弘三	草津市老人クラブ連合会	
南 啓次郎	草津商工会議所	
村田 美穂子	滋賀県南部介護サービス事業者協議会	
吉川 彰治	レーク滋賀農業協同組合	
荒木 勇雄	滋賀県南部健康福祉事務所	
小野澤 祐子	草津市校長会	

任期：令和4（2022）年7月～

氏名	所属	備考
小沢 道紀	立命館大学	
塚口 博司	立命館大学	
藤田 聡	立命館大学	副委員長
三浦 克之	滋賀医科大学	委員長
末岡 理恵	公募	
廣松 宜子	公募	
中嶋 忠男	公募	
光永 里子	公募	
崎山 美智子	草津市心身障害児者連絡協議会	
先川 且民	草津市まちづくり協議会連合会	
井上 佳子	草津市健康推進員連絡協議会	
黒川 孝治	草津市スポーツ協会	
小泉 弘子	草津市保育協議会	
中嶋 康彦	草津栗東医師会	
望月 雅治	草津市老人クラブ連合会	
南 啓次郎	草津商工会議所	
村田 美穂子	滋賀県南部介護サービス事業者協議会	
吉川 彰治	レーク滋賀農業協同組合	
荒木 勇雄	滋賀県南部健康福祉事務所	
山内 健嗣	草津市校長会	

くさつ健幸ガイドブック～草津市健幸都市づくり基本方針～
(令和5(2023)年度～令和14(2032)年度)

編集・発行：草津市 健康福祉部 健康福祉政策課

〒525-8588 草津市草津三丁目13番30号

(TEL) 077-561-2360

(FAX) 077-561-2482

(Eメール) kenkofukushi@city.kusatsu.lg.jp



健康都市くさつHP



草津市 LINE
公式アカウント



草津市 たび丸