概要版

くさつ健幸ガイドブック

(案)

草津市は、平成28年度から健幸都市づくりを進めています

草津市が目指している「健幸都市」

「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。健幸都市くさつを、市民の皆さまとともに創り上げて いくため、市が目指している「健幸」や「健幸都市」について一人 でも多くの人に知っていただきたいです。

草津市では「健幸」を「生きがいをもち、健やかで幸せであること」と定義しているたび!



1 健幸都市づくりの目標!

草津市は、以下の目標を令和14年度までに達成することを目指します。

現状値 (令和2年度)

目標値 (令和14年度)

健康寿命[※]の延伸

男性 82.58 歳

男性 83.66 歳

女性 85.92 歳

女性 86.60 歳

※健康寿命…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

現状値

目標値 (令和14年度)

「健幸に暮らせている」と 思う市民の割合の増加

なし



60.0%

2 健幸都市を実現するために

草津市が取り組むこと

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、誰もが社会 参加を通じて社会的役割が持てるよう、**地域における支え合い支援** に力を入れていきます。



地域の支え合いを支援するため、 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、人と居場所をつないでいく たび!



皆さまに心がけていただきたいこと

ご自身にとっての「健幸」が何かを考え、身近な人と「健幸」について話し合い、できることから行動に移していってください!

各々が「健幸」の重要性を意識し、行動することがいつまでも地域で自分らしく暮らせることにつながるたび!





健幸都市づくりの方向性

健幸都市くさつ

- みんなで取り組むこと
- 市市が取り組むこと



みんなではぐくむ健幸づくり

健幸につながるまちづくり

全世代共通

世代ごと

支え合い

行動変容

バランスの取れた食 生活を心がけます。



長く続けられる運

動習慣を身につけ

ます。

市

子育ての相談・支援 市 体制を整備します。



自分に合ったスト る レス対処方法を身 につけます。



- 地域活動等の生き がいづくりに取り
- 組みます。



市 住民の社会参加を促 進し、地域で活動す る人を増やします。



- 誰もが活躍できる 環境づくりに取り
- 組みます。



- 地域で取り組む健 康づくりの輪を広
- げます。



- る 自動車に頼らない暮 らしの実現に取り組
- みます。



先端技術を活用し た健康づくりに取 り組みます。



- 「健幸」に関する情 報を積極的に共有・
- 発信します。





健康診査を受診

します(受診を促

します)。

4 くさつ健幸ガイドブックの紹介

皆さまに健幸づくりを感じて身近に感じていただくために、こんなコーナーを設けている ので、ぜひ一度見てみてください!



国抗器(国 準備中 国和1983 健幸都市づくりに ついての詳しい内容は、 **くさつ健幸ガイドブック**に 、載っているたび! /

市内の公共施設でもご覧いただけます!

くさつ健幸ガイドブック



