くさつ健幸ガイドブック

資料3

草津市健幸都市づくり基本方針

～市民とともに歩む 健幸都市づくり～

草　津　市

令和５年(2023年)●月

草津市の健幸都市づくり

＜はじめに＞

草津市の健幸都市づくりは、平成 28（2016）年８月 28 日、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 年度から令和４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、市民の皆さん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年度から令和 14 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」の視点を取り入れ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持ち、健やかで幸せに暮らすことができるまちを、市職員だけでなく、市民の皆さんとともに創り上げていきたいという想いからです。

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、市民の皆さんとともに「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。

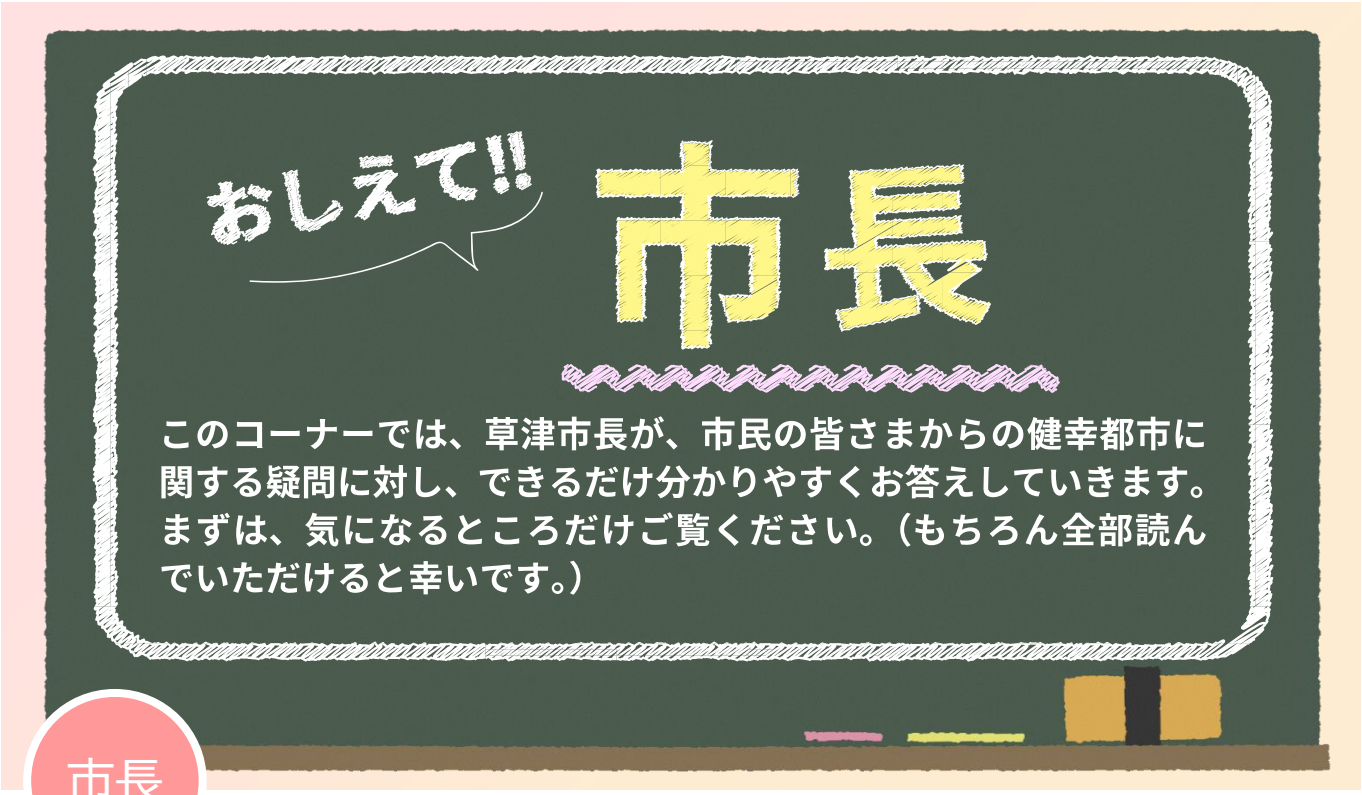
明るい草津の未来のため、「健幸都市くさつ」をともに創ってまいりましょう。

令和５（2023）年３月
草津市長　橋川　渉

目　次

最初に草津市が目指している「健幸都市」について、
チャット形式で分かりやすく解説しています。
まずはこちらをご覧ください！！

〇おしえて！！市長・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・１
〇パッケージ１　みんなではぐくむ健幸づくり・・・・・・・・・・・１６
〇パッケージ２　健幸につながるまちづくり・・・・・・・・・・・・２０
〇草津市健幸都市づくり基本方針・・・・・・・・・・・・・・・・・・・２４
〇付録・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・３１



市長

フォロー中

質問一覧

住民Aさん

- 「健幸都市」って何？ 2頁

住民Bさん

- それって行政がやること？ 3頁

住民Cさん

- 「健幸」って数値化できるの？ 5頁

住民Dさん

- 市は何をするの？市民は何をすればいいの？ 8頁

住民Eさん

- 進捗状況の方法は？ １０頁

住民Fさん

- これまでの評価は？ １１頁

住民Gさん

- 市民の意見は聞いたの？ １２頁

住民Hさん

- 健幸創造都市って？ １３頁

住民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？

市長

草津市が目指している健幸都市は、「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」です。

「健幸」は、「健康」と「幸福」を足し合わせた造語で、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、という願いが込められています！

市長のつぶやき。

市長

市長 @kusatsu-shichou****

よく市民の皆さんから「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よ！

39　150　932

住民Aさん　@jyuumin-a…

返信先@kusatsu-shichou****

ありがとうございました！私も市長と一緒に「健幸」を広めていきます！

住民Ｂさんからの質問　～それって行政がやること?～

行政が「健幸都市づくり」を進める必要ってあるの？

市長

少子高齢化が今後さらに進行し、本格的な人口減少社会が到来するのを前に、市民の皆さんにご自身やご家族の「健幸」を意識し、行動いただくことで、各々が健康寿命（→７頁）を延伸し、高齢になっても地域で自分らしく暮らせる持続可能な社会を構築することが大切であると考えています。(詳しくは４頁のくさつしコラム 01 をご覧ください。)

そして、「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、国・草津市が掲げる「地域共生社会（→４頁)」、「ゼロカーボンシティ（→４頁)」、「ＳＤＧｓ（持続可能な開発目標）（→４頁)」の実現にも繋がると期待しています。

市は「健幸都市づくり」をどのように進めていくの？

市長

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」と定義しています。市民の皆さんが自分やご家族にとっての「健幸」とは何かを考え、その実現に向けて行動していただけるよう、環境整備や情報発信等を通じて「健幸都市づくり」を進めていきます。（詳しくは８頁と１６～２３頁をご覧ください。）

01

くさつしコラム

- 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（ﾍﾓｸﾞﾛﾋﾞﾝ・ｴｰﾜﾝｼｰ）の有所見率が県内でも高くなってしまっており、**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 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**要支援・要介護認定者も一貫して増加基調で推移**しています。【→４５頁】
- 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、例年高い評価をいただいていますが、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ると考えています。

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属性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 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」を行うとともに、「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 2030 年までに達成するための世界共通の目標として、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。

住民Ｃさんからの質問　～「健幸」って数値化できるの？～

「健幸」って数値化できるの？

市長

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）年度までに目指す目標を２つ設定しました。（→２６頁）

ズバリどんなものなの？

市長

１つは、「健幸」の状態を表す客観的な指標である「健康寿命（→７頁くさつしコラム 02）」の延伸です。

令和 14（2032）年度までに、市民の「健康寿命」を男性 83.66 歳（現状 82.58 歳＋1.08 歳）、女性 86.60 歳（現状 85.92 歳＋0.66 歳）まで伸ばすことを目指します。

もう１つは、市民意識調査において「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。

ちなみに、これまでの目標はどうだったの？

市長

これまでの「健幸都市基本計画」では、「草津市が「健幸なまち」だと思う市民の割合」を 60.0%にすることを目標にしていましたが、残念ながら達成することができませんでした。

要因の一つは「健幸都市づくり」に関する市の周知不足にあったと考えていまして、今後は、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、市民の皆さんに「健幸都市づくり」をもっと知ってもらえるよう力を入れていきます。

なるほど。だからこういう冊子を作ったんですね！

みんなが、草津市が目指す「健幸都市」の「まち」や「ひと」の姿をイメージし、共感できるようになったらいいですね。

市長

健康上の問題で日常生活が制限されやすくなる高齢期においても自分らしい（健幸な）生活を営むため、日頃から自分や家族の「健幸」を意識し、運動・食事・居住環境等の暮らしの質にこだわりを持って行動する市民が増加することで「健幸都市」を実現することができると考えています。

市長のつぶやき。

市長

市長 @kusatsu-shichou****

私も一市民として草津市の健康寿命の延伸に貢献できるよう、まだまだ頑張りたいと思います！ちなみに、私の健康の秘訣は、適度な「運動」、良質な「食事」と「睡眠」の３つに加えて、沢山おしゃべりをして、人との交流を楽しむことを心掛けています！

52　95　932

02

くさつしコラム

- 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」（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、国政調査をもとに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が、それぞれ最新の値は４２頁のグラフのとおりです。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。

住民D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？～

「健幸」を実現するために、市は何に取り組むの？

市長

市は、市民の皆さん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。

私たちの健幸づくりのための行動を後押ししてくれるんですね。では、それを受けて、私たち市民は具体的に何をしたらいいの？

市長

まずは、市民の皆さん一人ひとりがご自身やご家族の「健幸」をいかにしてつくっていくかを考えていただくことから始めてください。各々が「健幸づくり」の重要性を意識し、そこに自分が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（＝「健幸」）につながるという認識をぜひ持っていただければと思います。こうした考え方に共感いただいた上で、それぞれができることから行動に移していただければ大変ありがたいです。

市長のつぶやき。

市長

市長 @kusatsu-shichou****

Dさんとのやり取りした内容については、より具体的な詳しいことを１６～２３頁の「健幸都市づくり施策の方向性」にまとめてあります。興味があればそちらもチェックしてみてください！

55　748　998

住民Dさん　@jyuumin-d…

返信先@kusatsu-shichou****

先日はありがとうございました。私も一人の市民として「健幸づくり」に関心を持って、行動に移そうと思います。

住民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」の進捗状況を管理するの？

市長

毎年度、目標に掲げた２つの指標の状況と、市が進めた健幸都市づくりに関する主要な事業・取組の進捗とを「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！

えっと、「草津市健幸都市づくり推進委員会」って？

市長

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（→５１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。

住民Ｆさんからの質問　～これまでの評価は？～

　これまでの「健幸都市基本計画」に基づいて行ってきた取組を市ではどのように評価しているの？

市長

　「健幸都市基本計画」では、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つの方針ごとにも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。

　あれ？市長、さっきＣさんに 60.0%に届かなかったって話していましたよね？

市長

　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、残念ながら目標値である 60.0%に届きませんでした。
　理由として考えられることについては、Ｃさんにお答えしたとおりです。

　なるほど。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わけですね。

住民Ｇさんからの質問　～市民の意見は聞いたの？～

今回このガイドブックを策定するにあたって、ちゃんと市民の意見は聞いたの？

市長

もちろん聞いていますよ！
令和３（2021）年８月に「健幸」について話し合うワークショップを開催し、意見を出し合ってもらいました。また、令和４年１月にはＬＩＮＥを使った「健幸都市づくり」に関する市民アンケートを実施しました。こうした市民の皆さんからの意見や、先ほどＥさんにもお答えした「草津市健幸都市づくり推進委員会」での議論等を踏まえて、今回、「健幸都市づくり基本方針」を策定する上での参考にさせてもらっています。

ワークショップの様子やそこで出た意見、ＬＩＮＥアンケートの結果が知りたいんだけど…。

市長

５２～５３頁に掲載していますので見てみてください。
また、草津市健幸都市づくり推進委員会については、毎回、議論の概要をホームページに掲載しています。

住民Hさんからの質問　～健幸創造都市って？～

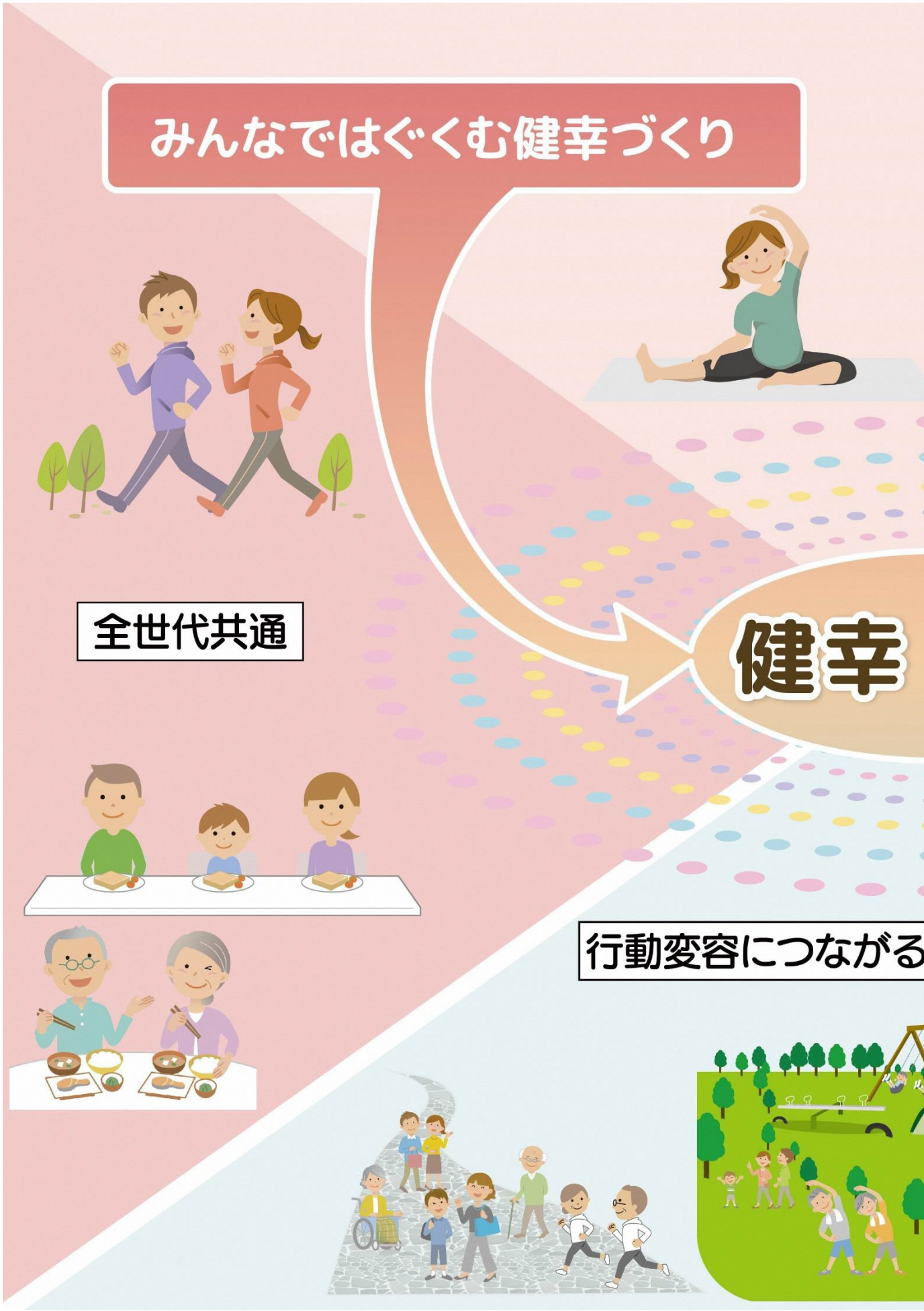
　市の総合計画をちらっと見たら「健幸創造都市」って書いてありました。これは「健幸都市」とは違うのですか？

市長

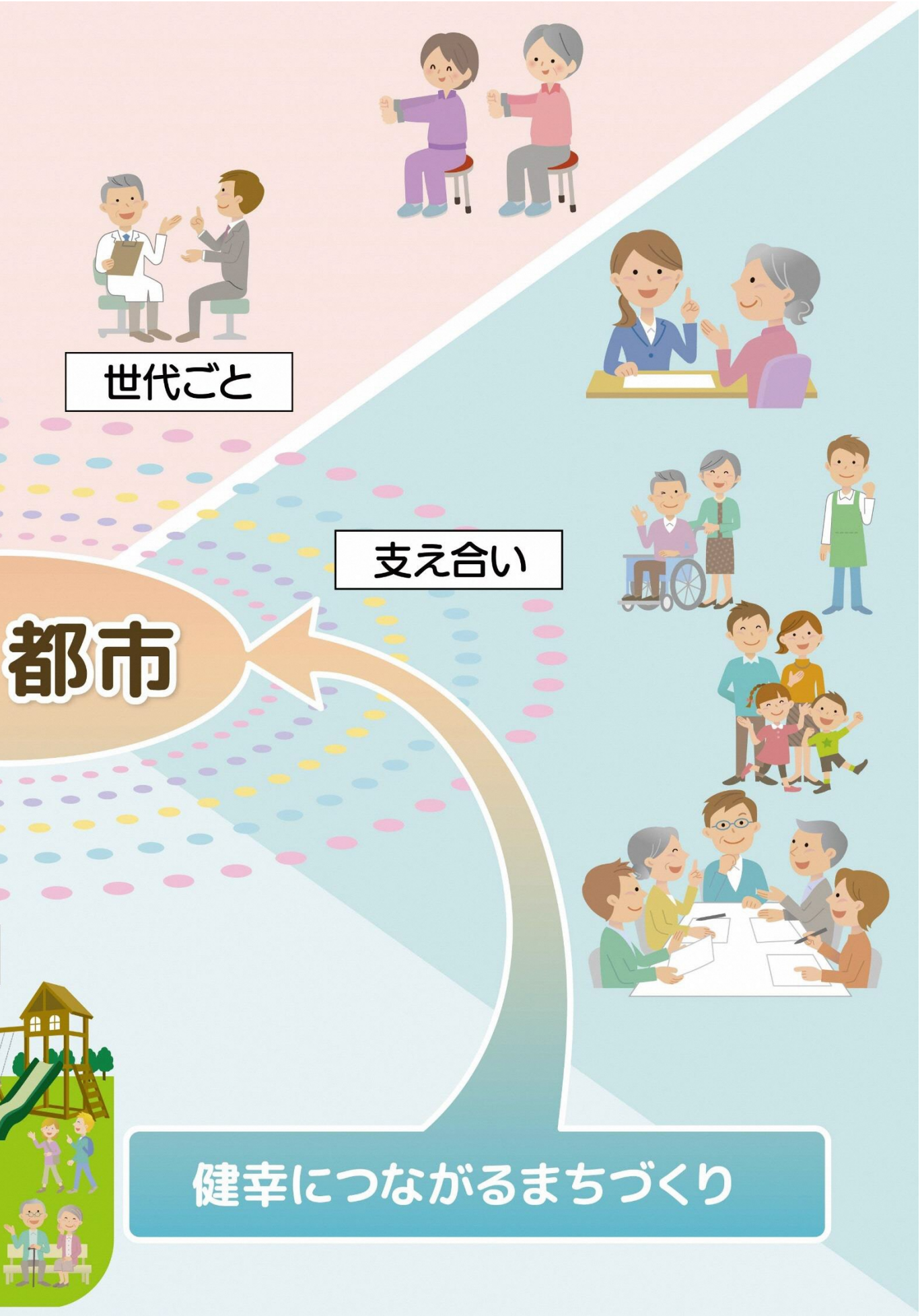
　みんなが生きがいをもって、健やかで幸せな暮らしができるまちである「健幸都市」の実現に向けて、市民の皆さんとともに創りあげていきたいという思いを「創造」という言葉に込めています。

　なるほど。簡単に言うと「健幸都市」は目指しているひとやまちの姿を、「健幸創造都市」はその実現に向かうための市や市民の姿勢や様子を示しているのですね。

健幸都市づくり施策の方向性



～市民の皆さんと一緒に～



パッケージ
1

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～

❶ 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、バランスの取れた食生活を心がけます。
- 塩分の摂取量に注意し、なるべく野菜を多く食べるように心がけます。
- 新鮮な地元の食材を選んで、なるべく多くの野菜を食べるように心がけます。

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。

❷ 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、ウオ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を見つけます。
- 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。

❸ 休養・こころの健康づくり

市の施策の方向性

- こころの健康づくりに関する知識の普及啓発や、相談支援体制の充実を図ります。
- 個々の悩みや生活に応じた相談・助言を行うとともに、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

- 自分や家族が十分な休養がとれているか気を配り、自分にあったリ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。
- こころの健康に関する理解を深め、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。

あなたへのメッセージ

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。

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。住まいと健幸は、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ます。

あなたへのメッセージ

飲酒や喫煙はルールやマナーを守って楽しみましょう。

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正しい治療につなげます。

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。

キャッチフレーズ２　～世代ごとの健幸づくり～

❶ 子育て世代（親：妊娠期、子：幼年期）

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。

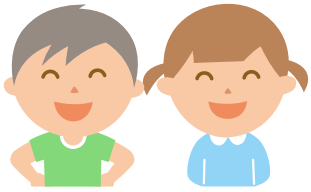
みんなで取り組むこと

- 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。
- 妊婦検診や幼児健康診査、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。

❷ 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、家族や学校内で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。

❸ 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晒されていて、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。

❹ 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。
- 生活習慣病予防やロコモティブシンドローム（運動器の障害による移動機能の低下）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。

パッケージ 2

健幸につながる

キャッチフレーズ１　～支え合いのまちづくり～

❶ 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参加支援、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を支援します。
- 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それぞれが有する能力に応じて自立した日常生活を営むことができるよう、医療、介護、住まい、見守り・生活支援、健康づくり・介護予防が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。

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、声かけに取り組みます。
- 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。

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。

❷ 人権が尊重される社会の推進

市の施策の方向性

- お互いが個を認め合うことのできるまちを実現するため、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。
- 外国人住民に対するコミュニケーショ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

- 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。
- 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

みんなちがって、みんないい。

まちづくり

❸ 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みます。
- 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みます。

あなたへのメッセージ

ち・い・き・か・ら！

↑イメージイラストを挿入

＜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！

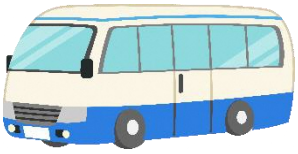
キャッチフレーズ２　～行動変容につながるまちづくり～

❶ 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」の考え方に基づき、公共交通網で結ばれたコンパクトな都市構造の構築し、徒歩や公共交通による移動を増やします。
- バス路線の再編やデマンド型交通などの新たな移動手段の確保を進め、交通空白地・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、歩道・自転車道等の整備や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。

❷ 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やＡＩ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？

❸ 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。

↑イメージイラストを挿入

あなたへのメッセージ

人生１００年時代。健康投資で健康寿命を延ばしましょう。

草津市健幸都市づくり 基本方針

1 基本方針策定の趣旨

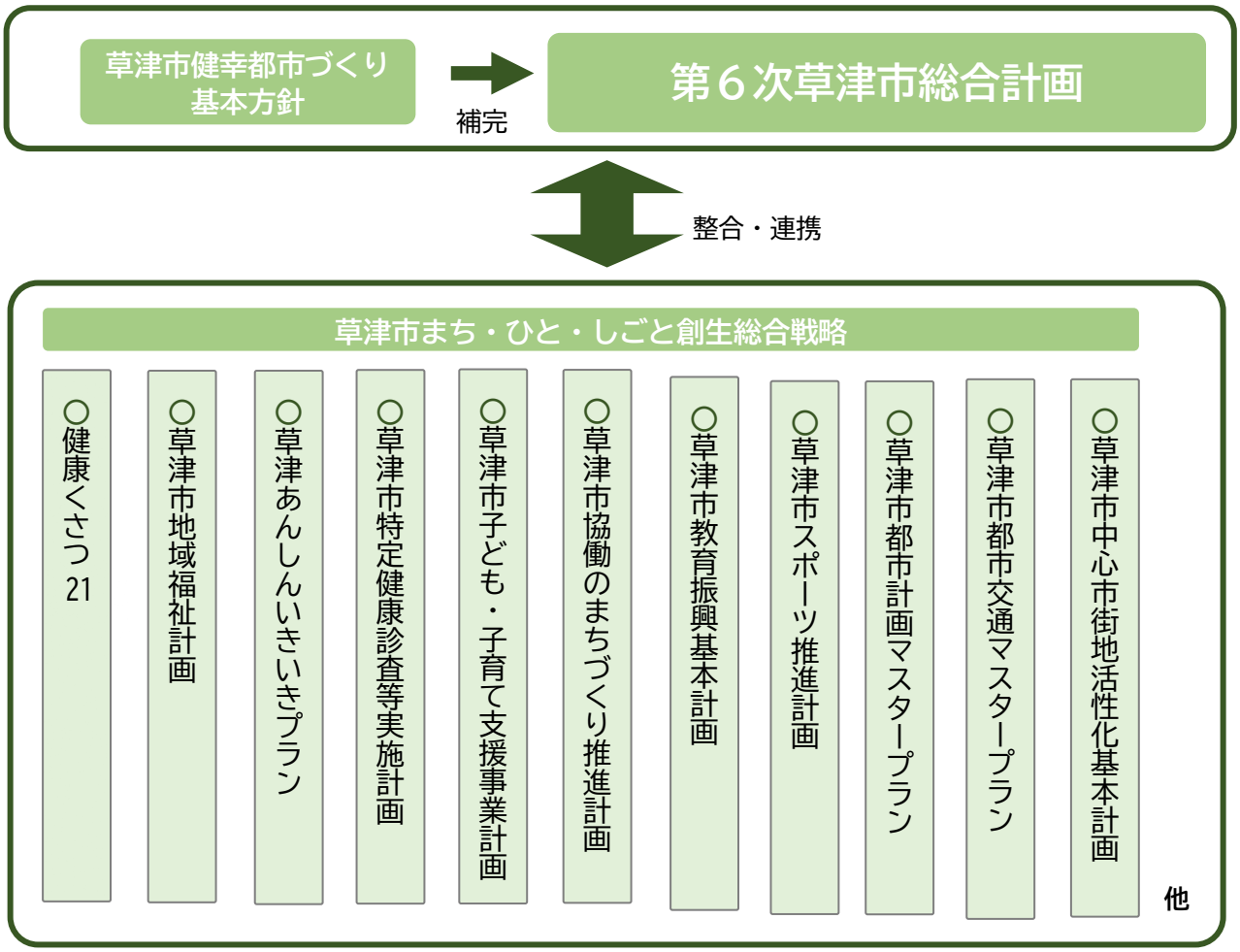
この「草津市健幸都市づくり基本方針」は、令和４（2022）年度が最終計画年度である「草津市健幸都市基本計画」に代わり、「健幸都市づくり」を進めていく上での普遍的な理念や基本的な方向性を示すとともに、各種計画の策定や事業実施の際の指針として策定しました。

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年度から令和 14 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】

●健幸寿命の延伸に向け、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着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　基本方針の基本理念

目指せ、健幸都市くさつ！

～市民とともに歩む　健幸都市づくり～

6　基本方針の目標

●健康寿命（平均自立期間）の延伸

現状値（令和２年度）		目標値（令和 14 年度）
男性　８２．５８歳	→	男性　８３．６６歳（＋１．０８歳）
女性　８５．９２歳		女性　８６．６０歳（＋０．６６歳）

＜参考＞滋賀県（令和●年度）　男性　●●．●●歳　女性　●●．●●歳

全　国（令和●年度）　男性　●●．●●歳　女性　●●．●●歳

＜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		目標値（令和 14 年度）
なし	→	６０．０％

＜参考＞健幸なまちだと思う市民の割合：47.0%（令和３年度）

7　進捗管理

草津市健康都市づくり推進委員会（外部委員会）に対して、上記６の目標指標の状況に加えて、第６次総合計画の施策評価やベンチマーク（健幸都市づくりと関係の深い主要事業を抜粋）を活用することで、健幸都市づくりに関する取組の評価・進捗管理を行います。

8　基本方針のパッケージ構成

目指せ、健幸都市くさつ！

～市民とともに歩む　健幸都市づくり～

- パッケージ１　みんなではぐくむ健幸づくり
  - キャッチフレーズ１ ～全世代共通の健幸づくり～（16 頁、17 頁）
    - ①　栄養・食生活
    - ②　歩くこと・運動
    - ③　休養・こころの健康づくり
    - ④　住まい
    - ⑤　たばこ・アルコール
    - ⑥　健康診査・各種検診
  - キャッチフレーズ２ ～世代ごとの健幸づくり～（18 頁、19 頁）
    - ①　子育て世代（親：妊娠期、：幼年期）
    - ②　児童・学生世代（少年期・青年期）
    - ③　働き世代（壮年期、中年期）
    - ④　高齢世代（高年期）
- パッケージ２　健幸につながるまちづくり
  - キャッチフレーズ１ ～支え合いのまちづくり～（20 頁、21 頁）
    - ①　地域共生社会の推進
    - ②　人権が尊重される社会の推進
    - ③　地域での健康づくり
  - キャッチフレーズ２ ～行動変容につながるまちづくり～（22 頁、23 頁）
    - ①　コンパクト・プラス・ネットワーク
    - ②　産学公民連携
    - ③　情報発信

↓03に変更

02

くさつしコラム

- 令和元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**3つ**あります。

❶	**適度な睡眠**	睡眠による疲労回復や栄養吸収が免疫力を高めます。
❷	**バランスの取れた食事**	糖分、アミノ酸、ビタミンなどバランスよく栄養をとりましょう。
❸	**体を温める**	適度な運動や入浴で免疫細胞を活性化させましょう。

- 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。

デザイン調整中

一　覧

MY（私）の健幸プラン　●頁
理解度チェック用〇×クイズ　●頁
参考データ集　●頁
用語解説コーナー　●頁
外部委員会のメンバー表　●頁
ワークショップの様子、LINE アンケートの結果　●頁

MY（私）の健幸プラン

～健幸づくり　自分のために　みんなとともに～

◆こんなふうになりたい◆

◆自分自身でできること◆

◆周りの人（家族、友人等）にできること、周知に協力してほしいこと◆