

# 草津市健幸都市づくりワークショップ 報告書



令和3年10月13日

草 津 市



## ■ 目的

市民から広く意見をいただき、第2期草津市健幸都市基本計画に反映するために開催しました。

## ■ 実施方法

グループワーク形式での意見交換を行いました。

募集当初は会場に集まっていたく形式での開催を予定していましたが、新型コロナウイルス感染症の状況により、会場での参加者の人数をしばったうえで、オンラインとの併用開催に変更しました。

会場では、マスクを着用いただき、アルコール消毒や検温等、感染予防対策に努めました。

## ■ 対象

市内で健康に携わる活動を行っている方や関心のある方

## ■ 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

※第1期計画の全体目標である「草津市が『健幸なまち』だと思う市民の割合」がどうしたら増えるのかについても意見をいただきました。

## ■ 実施日程

【1日目】 8月30日（月）18：30～20：10

【2日目】 8月31日（火）10：00～11：40 ※2日とも同内容で実施

## ■ 参加人数

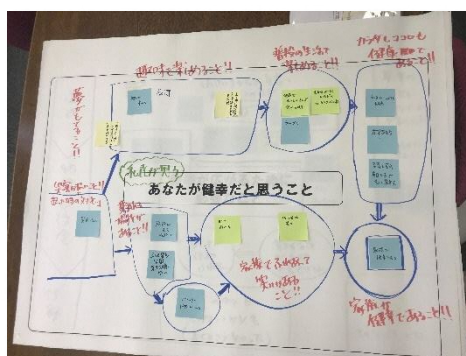
計 21 人 （新型コロナウイルス感染症の感染拡大や開催方法の変更により、数件キャンセルあり）

## ■ 全体の流れ

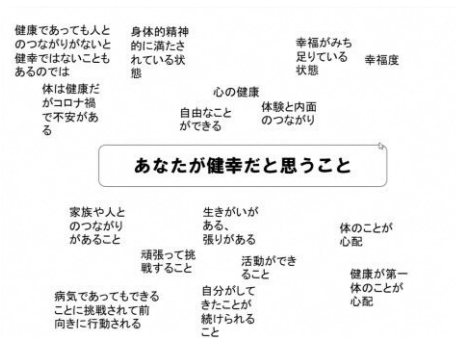
	時間	内容
開会	2分	あいさつ
趣旨説明	3分	草津市健幸都市基本計画の説明
オリエンテーション	5分	今回のワークショップの趣旨説明
意見交換	80分	・「あなたが健幸だと思うこと」を検討 ・「健幸が広がるために必要なこと」を検討
発表	5分	グループごとの発表
本日のまとめ	3分	まとめ
閉会	2分	あいさつ

## ■ ワークショップの様子

### 【 現地での開催 】



### 【 WEBでの開催 】



## ■ 意見のまとめ

当日は、参加者から出た意見について、KJ法（思いついたアイデアを付箋に書き、グループ化して分析し、まとめる方法）で整理しました。

当日のワークショップにならない、共通した意見ごとに分類して整理しています。また、各グループごとに意見のまとめを記載しています。

### 《1日目 ※1グループのみ》

#### テーマ1 あなたが健幸だと思うこと

##### 【健康】

- ・ 身体も心も健康である
- ・ 身体が健康でケガや病気がない
- ・ ごはんがおいしく、ぐっすり寝られる
- ・ 健康診断の結果がよかった時
- ・ 心が満ち足りている
- ・ 炭水化物を食べない

##### 【生きがい】

- ・ 健康のために何か実践している
- ・ わくわくしてやりたいことができる
- ・ 毎日生活できる
- ・ 持病があっても毎日を楽しく過ごせる
- ・ 毎日やることがある
- ・ 生きがいを持って暮らせる
- ・ 悩みがない

##### 【交流】

- ・ 家族という
- ・ 仲間がいる
- ・ 子どもの寝顔をみると幸せと感じる
- ・ 家族を笑顔で外に送り出す瞬間
- ・ 居場所がある

#### テーマ2 健幸が広がるために必要なこと

##### 【健幸】

- ・ 市民に対して健幸についてもっと知ってもらう
- ・ 健幸が何なのか理解してもらう、実感してもらう
- ・ 草津市では、ボランティアの活動されている人が多い。自分がやっている活動が健幸につながっていることを理解してもらう

##### 【生きがい】

- ・ 市民一人ひとりが「●●委員長」となり、得意なことで役割を担ってもらう
- ・ 毎日やることがある（肩こり予防委員長等）
- ・ 84歳の方が働いている。その人といっただけで元気になる
- ・ 京都で高齢者を対象にZOOM講座をして、盆踊りをしている。楽しいことの目的をつくっている

### 【交流】

- ・夏休みに子どもが高齢者にゲームを教える
- ・高齢者と子どもがいて、高齢者が子どもを見守っている。広がってほしい
- ・まちづくりセンターで子どもを通じて参加する
- ・新型コロナウイルス感染症拡大の影響で、コミュニケーションをとる機会が減っている
- ・高齢者はメールなどを利用できない

### 【働くこと】

- ・在宅勤務がなくなり、働く機会が減った。通勤の時だけ動いていた
- ・マクドナルドに93歳で働いている人がいると話題になっている。80代90代の人頑張っている姿をPRする
- ・障がいのある人も差別なく働ける場が必要

### 【環境】

- ・体操等ができないような環境になっている
- ・仲間・コミュニティをつくれる環境（子育てサークル・大人のサークル・大人の部活）
- ・お年寄りが集える場所が必要
- ・生きがいを作れるまちづくり
- ・デイサービスに行けない
- ・住みやすいまち

### 【その他】

- ・課外活動を学生がすることが制限されている
- ・健康性の高い商品のニーズが高くなっている

### 【意見のまとめ】

「テーマ1 あなたが健幸だと思うこと」については、健康と健幸の違いを中心に、議論を行った。健康な状態は、身体も心も健康な状態であり、生きがいがあることや、家族や仲間等といる時間も重要だとの意見があがった。また、生きがいや家族・仲間等との交流があることによって、身体が健康な状態でなくても、健幸であることはできるとの意見もみられた。

「テーマ2 健幸が広がるために必要なこと」については、テーマ1の議論を踏まえ、健幸を一人ひとりが感じるために必要なことについて具体的な意見があがった。市民一人ひとりが何か得意なことで役割を担ってもらうこと、高齢者の就労の機会や多世代交流、仲間づくりの支援などを進めることも、具体的にできることとして意見があがった。一方で、新型コロナウイルス感染症拡大の影響で、人との交流が少なくなっていることへの健幸への影響が出ており、対策が必要との意見もみられた。市のめざす目標（草津市が健幸なまちだと思うか）については、草津市では地域活動や企業の健康活動などの取組が活発に行われているにもかかわらず、自分たちの活動が、健幸につながっていることに気づいていない人が多く、活動している人はもちろんのこと、市民に対して健幸について理解し、実感してもらう機会が重要との意見がみられた。

## 《2日目 Aグループ》

### テーマ1 あなたが健幸だと思うこと

#### 【健幸】

- ・ 健康であっても人とのつながりがないと健幸ではないこともあるのでは
- ・ 幸福がみち足りている状態

#### 【健康】

- ・ 身体的精神的に満たされている状態
- ・ 体の健康
- ・ 心の健康
- ・ 病気でであってもできることに挑戦して前向きに行動できる
- ・ 体のことが心配
- ・ 体は健康だがコロナ禍で不安がある
- ・ 健康が第一、体のことが心配

#### 【生きがい】

- ・ 生きがいがある、張りがある
- ・ 活動ができる
- ・ 自由なことができる
- ・ 頑張って挑戦する
- ・ 自分がしてきたことが続けられる
- ・ 体験と内面のつながりが大事

#### 【交流】

- ・ 家族や人とのつながりがある

### テーマ2 健幸が広がるために必要なこと

#### 【交流】

- ・ ZOOMでのつながり、簡単にできれば
- ・ 地域での交流が復活してほしい
- ・ 外に出られない人を参加につなげる中間機能が必要
- ・ 他人から声掛けをしてもらうことで気づく（交流が大事）
- ・ ラジオ体操がなくなった。地域で関われる機会がなくなってしまった
- ・ 話友達ができる
- ・ 人とのつながりが大事
- ・ 身近な人とのつながりが大事
- ・ 得意なことを広げてもらう

#### 【意識】

- ・ コロナの中で感謝できる心の持ち方
- ・ 意欲をもって生活する
- ・ 自分や周りの人の素敵なところに気づく力
- ・ 子どもたちの自己肯定感が低い。親もそうではないか

#### 【その他】

- ・ 健幸の思いをもつことが大事
- ・ 世の中の閉塞感がある

## 【環境】

- 物的（交通手段、道路があるか）なものがそろっている
- 自分からやるのが難しい人への働きかけ
- 運動をしたくてもできない人がいる。運動をするとやった感がでる。運動ができる環境がもっと増えたら
- 自然をとにかく残してほしい
- 公園が画一的、使いやすい。いろんな世代の人が休むだけでも使いやすい

## 【意見のまとめ】

「テーマ1 あなたが健幸だと思うこと」については、WHOの健康の定義である「身体的精神的に満たされている状態」から議論をスタートした。また、健康と健幸との違いは、特に心の健康の部分であり、病気であっても前向きに行動している人は心が豊かであり、健康状態ではないが健幸に該当するのではないかと議論がすすんだ。健康診断の結果で、数値としては健康であっても、人とのつながりや生きがいがないと健幸ではないこともあるのではとの意見もみられた。

「テーマ2 健幸が広がるために必要なこと」については、テーマ1の議論を踏まえ、健幸を一人ひとりが感じるために必要なことや、人との交流を促進するために必要なことについて、具体的な意見があがった。地域活動に参画されている方からは、新型コロナウイルス感染症拡大の影響により、身近な人との交流やつながりが減っていることへの危惧があがった。

外出が困難な人を参加につなげる声かけや見守り等の地域の仕組みづくりを行い、自分から実践することが難しい人への働きかけが重要だとの意見が多くみられた。



## 《2日目 Bグループ》

### テーマ1 あなたが健幸だと思うこと

#### 【健康】

- ・体が健やか
- ・心と体の健康

#### 【交流】

- ・地域の交流の場がある
- ・地域で自分の役割がある
- ・若い人が交流できる
- ・世代間の交流がある
- ・居場所がある、話す場、若い人の参加、サロン
- ・五感を使って、子どもに伝える
- ・仲間がいる
- ・ひきこもった人でも参加できる

#### 【生活】

- ・高齢者が生きがいをもって暮らせる
- ・おいしいものをおいしく食べられる
- ・行きたいときに行ける

#### 【その他】

- ・若い世代、駅前の出会いの広場
- ・子どもの遊具がない。遊ぶ場、交流の場

### テーマ2 健幸が広がるために必要なこと

#### 【健康】

- ・健康を意識していない人が健康づくりをする
- ・健康格差がある
- ・健康ポイント
- ・de 愛ひろば、ai 彩ひろばが健康に役立っている

#### 【交流】

- ・仲間意識をもつ。挨拶
- ・出てこない人を引っ張りだす（特に男性がでない。一人暮らし）
- ・子どもやひきこもりの人に対して、地域のつながりが必要
- ・老人クラブ（男性に多い。地域に出ない人がいる）
- ・人と交わる場が必要。高齢者だけでなく若い世代にも
- ・農業体験、高齢者と子どもの交流、ai 彩ひろばの活用
- ・子どもたちへ遊びなどを伝える場
- ・地域で子どもと接する機会
- ・地域で高齢者と子どもと接する機会

#### 【生活】

- ・自然にできることが重要
- ・味覚や触覚を伝える

#### 【活動】

- ・ウォーキング、走る人が増えている
- ・ケア、女性が多い、男性は来ない

### 【意見のまとめ】

「テーマ1 あなたが健幸だと思うこと」については、健康と幸せについて多面的に意見交換を行った。日々幸せな生活を送っていくためには、心身ともに健康であることが重要だと再認識した。健康であるためには、おいしく食事ができることや運動、外出とともに、生きがいをもつこと、人との交流が非常に大切であるという意見が多くあがった。健幸であるためには、地域での交流や世代間の交流、地域での居場所づくりなど人とのつながり、地域で役割があるなどの生きがいづくりが重要であるという意見があった。

「テーマ2 健幸が広がるために必要なこと」については、テーマ1の議論を踏まえ、特に人とのつながり、人との交流を通じた健康づくりの必要性について多くの意見があがった。

子どもから高齢者まで人と交流する場が必要であり、地域住民の日常でのあいさつや高齢者と子どもの交流機会の充実、ai 彩ひろばの活用、農業体験などを充実していくことが必要であること、健康を意識していない人が健康づくりに取り組めることが重要であり、自然に健康になれる環境づくりが必要との意見があがった。

## 《2日目 Cグループ》

### テーマ1 あなたが健幸だと思うこと

#### 【普通の生活】

- ・健康でおいしいものが食べられる ・体も心も健康
- ・食事をおいしく食べ、ウォーキングができる

#### 【活動】

- ・趣味が楽しめる
- ・山の頂に登って、満天の星空を見たとき
- ・夢が持てる

#### 【交流】

- ・家族が健幸である
- ・孫と遊べる
- ・1日1回は笑う
- ・仲間がいる

#### 【環境】

- ・施設がある（場所）
- ・三ツ池運動公園
- ・草津健交クラブ

#### 【その他】

- ・災害がない

### テーマ2 健幸が広がるために必要なこと

#### 【健康】

- ・免疫力を上げる

#### 【環境】

- ・公園の整備やイベントの実施
- ・土のグラウンドがない
- ・イベント教室（対象者に合わせた内容）

#### 【情報】

- ・イベントなどの周知の方法が充実している
- ・市内の団体やクラブなどがあるが、知られていない

#### 【交流】

- ・小さい子どもからお年寄りまですべての年代へ広げる
- ・コロナの中でも交流を広げることが必要（大切さを知った）
- ・集まれることが大切でもできない
- ・リモートを使つてのふれあい

#### 【リーダー】

- ・サポーターや協力者
- ・チームリーダー
- ・小さな単位での成功体験

### 【意見のまとめ】

「テーマ1 あなたが健幸だと思うこと」については、食事や運動など普段の生活における健康の定義を検討し、何かによければいいということだけでなく、「体も心も健康」であることが大切という意見が出た。

また、家庭においても、地域においても、笑顔や交流などが「健幸」と言えるのではないかと意見が出た。

さらに、施設や団体など環境面は大切であるが、災害がない、災害があっても対応できる地域のつながりがあることが「健幸」の前提となるのではないかと意見が出た。

「テーマ2 健幸が広がるために必要なこと」については、市内には様々な資源（施設や団体、イベントなど）があるが、多くの人に知られていないという意見がみられた。

新型コロナウイルス感染症拡大の影響により、交流の大切さを改めて感じている中、この課題を解決していくためには、子どもから高齢者まですべての年代に対し、年代に応じた健幸づくりを広げていくことが大切と意見が出た。

そのためには、地域のリーダーやサポートできる人材が必要であり、新たな人材を育成していくためのきっかけや仕組みをつくっていく必要があると意見がまとまった。

## 《2日目 Dグループ》

### テーマ1 あなたが健幸だと思うこと

#### 【健康】

- ・まず健康である

#### 【交流】

- ・多くの仲間や人々とふれあう
- ・コミュニケーション（地域）
- ・近所付き合いが大事
- ・集いの機会の提供
- ・集える場所の活用
- ・市民の参加新規の人がなかなかいない

#### 【環境】

- ・人々が集まれる仕組みづくり
- ・市民会館の有効活用
- ・会話が弾むサークル活動、趣味を活かせる場所
- ・憩いの場がある
- ・草津市民病院をつくる

#### 【生活】

- ・楽しく暮らせる
- ・日常生活が充実している
- ・規則正しい生活ができ心身共に元気である
- ・笑顔の多い日々を送れる

#### 【活動】

- ・ウォーキング等、身体を動かす機会をもつ

### テーマ2 健幸が広がるために必要なこと

#### 【情報】

- ・健幸についての知識、情報が必要
- ・正確な情報を皆が共有できる
- ・ウォーキングをするための情報
- ・健康のための情報
- ・地域の人たちの情報

#### 【交流】

- ・人とのつながり、助け合いの心
- ・健康を支えあう人と人との関係づくり
- ・日常でのつながり

#### 【環境】

- ・仲間が集い活動できる機会がある
- ・会話が弾むサークル活動、趣味を活かせる場所
- ・安心できる環境
- ・相談できる場所
- ・ボランティア活動への参加や働く場所
- ・機会をつくる

#### 【生活】

- ・朝市や無農薬食材の販売が身近である

### 【意見のまとめ】

「テーマ1 あなたが健幸だと思うこと」については、人々のつながりに関する意見が多くみられた。多くの仲間や人々とふれあうことが健幸だとの意見があがった。新型コロナウイルス感染症拡大の影響で、市民同士で集まるのが難しい状況にあるが、市民会館などの場の活用などにより、人々が集まりやすい仕組みづくりが必要との意見があがった。

「テーマ2 健幸が広がるために必要なこと」について、テーマ1でもふれられた人々の交流に加え、情報について意見が多くあげられた。健幸とは何か、新型コロナウイルス感染症についての予防策、ウォーキングなどの運動をする際の正しい知識など、健幸になるための正確な情報が必要との意見があがった。また、人々が集まれる仕組みづくりにより、健幸に関する情報をより多くの人々が共有できるようにしていくことが必要との意見があがった。

また、新型コロナウイルス感染症拡大下において、人と人との助け合いや、情報共有、健康を支えあうなどのつながりが重要との意見があがった。

## ■ ワークショップからみえた今後の課題

「地域の行事」「仲間が集い活動できる機会」などの意見があり、集いの場や機会をつくっていくことが必要です。一方で、コロナ禍で不安があるとの意見もあり、感染症対策をふまえた交流が必要です。

また、「健幸について知ってもらう」や「健幸の思いを持つ」などの意見が挙がりました。地域等で活動している方々だけでなく市民の皆さんにも、自分たちの行動や活動が健幸につながっているという認識を深めてもらうことで、「草津市が『健幸なまち』だと思う市民の割合」の増加につなげることが必要です。