

市民の皆さま向け
草津市健幸都市づくりガイドブック
(健幸都市づくり 基本方針)



健幸都市くさつ

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>

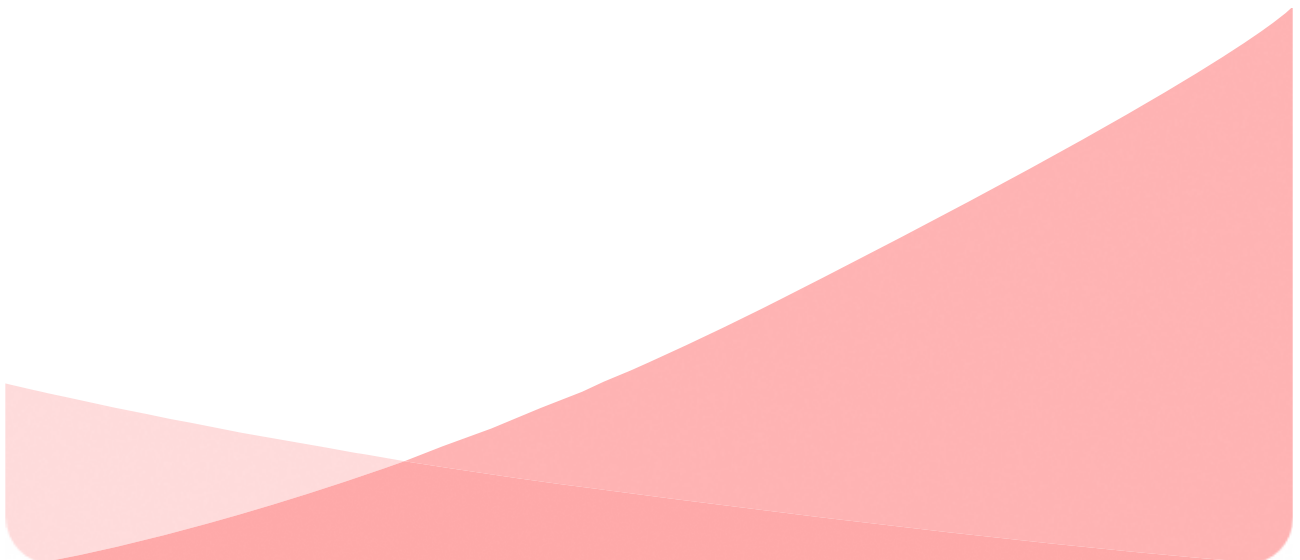
作成中

。

令和5（2023）年3月
草津市長 橋川 渉

目 次

○おしえて！！市長・・・・・・・・・・・・・・・・	1
○健幸都市づくり施策の方向性～市民の皆さんと一緒に～・・・・・・・・	18
○草津市健幸都市づくり基本方針・・・・・・・・・・・・・・・・	28
○付録・・・・・・・・・・・・・・・・	33



おしえて!!

市長

このコーナーでは、草津市長が、市民の皆さまからの健幸都市に関する疑問に対し、できるだけ分かりやすくお答えしていきます。気になるところだけご覧ください。(もちろん全部読んでいただけると幸いです。)

市長

...

フォロー中

質問一覧

住民Aさん

- 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？

2 ページ

住民Bさん

- 「健幸」、特に「幸せ」って人によって捉え方が違うし、何に「幸せ」を感じるかは人それぞれだと思うのだけど？行政が率先して健幸都市づくりを進める必要ってあるの？

3 ページ

住民Cさん

- 「健幸」ってどうやって測るの？

5 ページ

住民Dさん

- 「健幸」を実現するために、市は具体的に何に取り組むの？
また、私たち市民は何をすればいいの？

10 ページ

住民Eさん

- どうやって「健幸都市づくり」の進捗状況を管理するの？

12 ページ

住民Fさん

- 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？

13 ページ

住民Gさん

- 今回このガイドブックを作成するにあたって、ちゃんと市民の意見を聞いたの？

14 ページ

住民Hさん

- 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？

16 ページ

住民Aさんからの質問 ～健幸都市について～



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」のことです。

「健幸」は、「健康」と「幸福」を足し合わせてできた造語で、心身の健康だけでなく、みんなが生きがいを感じながら、安心安全で豊かな、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るんですよ！

ちなみに、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！💧

市長のつぶやき。



市長

市長  @kusatsu-shichou****

そこに暮らす人々の「健幸」の実現を目指した都市づくりは、本市だけでなく全国でその取組が広がっていて、理念に賛同する自治体の共同研究組織である「Smart Wellness City（スマートウェルシティ）首長研究会」には、100以上の市区町村が参加しています。もちろん草津市も参加していますよ。

 39  150  932



住民Aさん @jyuumin-a...

返信先@kusatsu-shichou****

そうなんですね！知らなかったです！

住民Bさんからの質問 ～健幸都市づくりの推進について～



「健幸」、特に「幸せ」って人によって捉え方が違うし、何に「幸せ」を感じるかは人それぞれだと思うのだけど？ 行政が率先して健幸都市づくりを進める必要ってあるの？

確かに近年、ライフスタイルや価値観の多様化に伴い、一人ひとりが抱える生活課題も多種多様になっていて、「幸せ」に対する考え方も人それぞれ異なっていて当然だと思います。そうした中であって、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、市民の皆さん一人ひとりがご自身の「健幸」とは何かを考え、その実現に向けて何かひとつでも行動に移していただけるよう、必要な環境を整えることを念頭に「健幸都市づくり」を進めています。

ここからは踏み込んだ内容になるのですが・・・。

市長



市長待ってください。長くなりそうなので、簡潔にお願いします！（笑）

分かりました！（笑）一言で言うと、草津市が健幸都市づくりを進めているのは、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ページ参照）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したいと考えているからです。

その取組の結果として、近年社会問題となっている医療や介護に係る費用の抑制だけでなく、国がビジョンとして掲げる「地域共生社会（4ページ参照）」や、草津市が目指す「ゼロカーボンシティ（4ページ参照）」の実現にも繋がることを期待しています。なお、私がしようとしていた踏み込んだ話の内容が気になる方は、くさつしコラム 01 をご参照ください。

市長

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（ヘブA1c・I-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。**【●ページのグラフ参照】
- 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。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。

住民Cさんからの質問 ～「健幸」の測定方法について～



「健幸」ってどうやって測るの？

いい質問ですね。これには私も頭を悩ませました。草津市では「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」を実現するために、今回、令和 14（2032）年度までに達成すべき目標を2つ設定することにしました。（31 ページ参照）

市長



2つの目標があるんですね！ズバリどんなもののなの？

1つが市民の皆さんの「健康寿命の延伸」、もう1つが「幸福度（幸福感の程度）」を一定以上にすることです。

まず、「身体健康」面では、健康寿命（平均自立期間）を、令和 14（2032）までに、男性●歳（現状●歳＋●歳）、女性●歳（現状●歳＋●歳）まで伸ばすことを目指します。なお、健康寿命について詳しく知りたい方は、くさつしコラム 02 をご参照ください。

また、「心の健幸」面では、市民の皆さんの幸福度を調査し、平均点を●点以上にすることを目指すことにしました。

市長



健康寿命を延ばすことは何となくわかるけど、「幸福度」って、うまく測れるかな？

市長

確かに「幸福」は個人ごとに異なる主観的な感覚なので、それを指標化して測定するのは難しい面はあります。ただ、アンケートでは、総合的な「幸福度（幸福感の程度）」を点数化し、個々の主観的な認識を尋ねることと併せて、判断する際に重視した項目（健康状態や経済状況、人とのつながりなど）や、「幸福度」の向上のために、必要としている施策は何なのか等を確認させていただくことで、回答の精度を高め、指標の状況（調査結果）を市の施策・事業に活用できればと考えています。

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●ページ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。



なるほど！「身体健康」と「心の健幸」の両方の実現を目指す訳ですね。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」だと思える市民の割合」を 60.0%にすることを目標にしていたのですが、残念ながら達成することができませんでした。

実はかねてより、市民の皆さまから「草津市が『健幸なまち』かどうかを聞かれても、そもそも『健幸なまち』がどういうものなのかがピンとこないの、どう回答していいかわからない」という声をいただいていたところでして…（汗）。

草津市が考える「健幸都市」は、最初にもお話ししたように「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」であり、特に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、暮らしの質にこだわりを持ち、運動・食事・居住環境等、自己への健康投資に取り組む市民が増加することで実現すると考えています。

また、私は「健幸」の「健」は文字通り「身体健康」、「幸」は「自分らしさ」だと思っています。人は「健」が大きい時は、「幸」を意識しないもので、高齢や病気等によって「健」が小さくなった時に「幸」を意識するものなのかな…と。

草津市は、健康寿命を延ばし、「健」をできるだけ長く保てる都市を目指すとともに、「健」が小さくなった場合でも、適切なサポートと居場所があり、自分らしくいられる、つまり「健」と「幸」が一緒に小さくならないよう、ずっと「幸」が維持できるまちづくり、あるいは「健」が小さくなるにつれて「幸」が大きくなるようなまちづくりを進めるべきだと考えています。



ぜひ頑張ってほしいです！草津市に住む人、訪れる人みんなが、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。

先の目標を達成できなかったことの要因の一つは、「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だけでなく、市ホームページサイトのリニューアルや Youtube 等の啓発用動画の掲載、Line、Facebook、Instagram 等の SNS を活用した情報発信を強化し、市民の皆さんに市の「健幸都市づくり」の取組についてもっと知ってもらうことに力を入れていきたいと考えています。

市長

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



住民Cさん @jyuumin-c...

返信先 @kusatsu-shichou****

なるほど。わたしも同じように心掛けたいと思います。
市長、ありがとうございます（^^）

住民Dさんからの質問 ～「健幸」を実現するために～



「健幸」を実現するために、市は具体的に何に取り組むの？

よくぞ聞いてくれました。ありがとうございます！

「健幸都市づくり」を進めるにあたって、市は「健幸につながるまちづくり」として、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、条件面の整備を行うため、ハード・ソフト両面で必要な環境づくりに取り組んでいます。

例えば、ハード面では、都市計画分野において「コンパクト・プラス・ネットワーク」つまり日常生活圏域において生活利便性が確保され、歩いて暮らせる都市構造を目指して、都市基盤づくりを進めています。

また、ソフト面では、住民の健康づくり支援として、介護予防のための体操の普及や食生活の改善に向けた食育の推進活動、各種検診の受診勧奨や保健指導など、疾病予防の充実・強化や、健幸に関する関心を高めてもらうためのイベントの開催などに取り組んでいます。

特に、これからは地域の支え合い支援に力を入れて取り組もうとしているところでして、社会参加や社会的役割を持つことが生きがいや介護予防につながることを念頭に、世代や属性を超えた住民同士の多様な交流の場を整備するとともに、人と人、人と居場所などをつなぎ合わせるコーディネートを行い、地域課題の解決に向けた地域づくりを支援していければと考えています。

市長



なるほど。私たちの健幸づくりのための行動を、市は後押ししようとしてくれているんですね。じゃあそれを受けて、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まると思っています。健幸づくりには、「食」や「運動・スポーツ」、「住まい環境」、「社会参加」など、様々な視点や方法があり、全世代共通のものもあれば、世代ごとに変わってくる健幸もあります。

詳しい内容は後ほど触れますが、いずれも共通することは、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投資する（時間やお金を使う）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持っていただきたいということです。

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と思っています。



わかりました！
私も一人の市民として、「健幸づくり」に関心を持って、具体的に行動に移してみたいと思います。

市長

このことをより詳しく「健幸都市づくり施策の方向性」として20ページから27ページにまとめているので、ぜひそこもチェックしてみてくださいね。

住民Eさんからの質問 ～健幸都市づくりの進捗管理～



どうやって「健幸都市づくり」の進捗状況を管理するの？

毎年度末、市が進めた健幸都市づくりに関する主な施策・事業の進捗と、目標に掲げた2つの指標の状況を、「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？

学識経験を有する者、公募市民、関係する団体から選任された者、関係行政機関の職員の方々などによって構成されている組織です。進捗管理を市役所の中だけで行うのもよくないので、外部の人たちからなる委員会に定期的に報告し、チェックいただくとともに、様々な視点でご意見をいただいているということですね。

なお、令和5年3月時点のものになりますが、●ページにメンバー表を掲載しておりますのでご確認ください。

市長

住民Fさんからの質問 ～取組の評価について～



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？

平成 29（2017）年 3 月に策定した先の「健幸都市基本計画」では、健幸都市づくり全体の目標として、草津市が「健幸なまち」だと思える市民の割合の増加を掲げ、「まちの健幸づくり」「ひとの健幸づくり」「しごとの健幸づくり」という 3 つの基本方針ごとにもそれぞれ目標を定めていました。

基本方針ごとの目標については、新型コロナウイルス感染症による影響を受けたと思われるものを除けば、概ね達成できている状況です。

市長



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？

それは全体目標の話ですね。改めて説明させていただくと、全体目標としていた「草津市が健幸なまちだと思える市民の割合」は、当初の 38.0%からずっと低迷してしまっており、直近ではやや持ち直してきてはいるものの、目標値である 60.0%とは大きな開きが出てしまいました。その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。

市長



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」に関する周知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 ～市民の意見の反映～



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を聞いたの？

もちろん聞いていますよ！

まず、令和3年8月に2日間ワークショップを開催し、「あなたが健幸だと思うこと」「健幸が広がるために必要なこと」について、市民の皆さんに話し合ってもらいましたし、令和4年1月にはLINEの市公式アカウントの友達登録者を対象に「健幸都市づくり」について、アンケートを実施しました。それから、先ほどEさんにもお答えしたように、有識者や公募市民などから構成される「草津市健幸都市づくり推進委員会」でもこれからの健幸都市づくりの進め方について議論を重ねてきました。

これらの意見は、ちゃんと今回のガイドブックの作成にあたって反映したり参考にさせてもらったりしています。

市長



素晴らしいです！ワークショップの様子とか、LINEアンケートの結果とか、市民からどんな意見が出たのか教えてもらえないですか？

簡単にですが、●ページ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。興味がある方は、ぜひ「草津市健幸都市づくり推進委員会」で検索してみてくださいね。

市長

市長のつぶやき。



市長

市長  @kusatsu-shichou****

私の市政運営の原動力は、読書や人との交流において学んで吸収したこと、そして何より市民の皆様からいただくご意見です。まだまだ立ち止まるわけにはいきませんので、ぜひ皆さんの声を私にお寄せください！

 90  166  932



住民Gさん @jyuumin-g...

返信先 @kusatsu-shichou****

はい、ありがとうございます！どんどん意見しようと思います！

住民Hさんからの質問 ～健幸創造都市と健幸都市の違い～



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？

総合計画を見ていただいたんですね。ありがとうございます！冒頭の＜はじめに＞でも少し触れたのですが、「健幸創造都市」は、市の最上位計画である「第6次草津市総合計画」の中で、市の将来ビジョン「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」に掲げているキーワードでして…

市長



いや、市長。で、結局この二つの関係は？（笑）

すみません、感激すぎて熱くなってしまいました。「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」という「健幸都市」の理念を共有した上で、市民の皆さんとともに行動し、ともに創りあげていく、まちづくりに挑戦していくという思いを「創造」という言葉に込めています。この「市民の皆さんとともに」というところがポイントでして、「健幸都市」は皆さんの協力なしには創りあげることができないと考えています。

市長



なるほど。一言で言うと、「健幸都市」は目指している「ひとやまちの姿」、「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」を示している訳ですね。

そういうことですね。いずれにせよ、草津市は「第6次草津市総合計画」に掲げる各施策・事業の実施に基づいて、「健幸都市づくり」を進めていきますので、ぜひ、市民の皆さんの力をお貸しください！

市長



ところで市長、市には総合計画の他にも色々な計画がありますよね？たくさんあって分かりにくいし、そんなに計画って必要なの？

確かにそうですね。我々地方公共団体の事務については、国が法令等で実施やその方法等を定めていて、施策や事業を実施するには、計画を作成し、計画に基づいて実施することが義務付けられている場合が多くあります。国ではこれらを見直そうとする動きが始まっていますが、市としても、それぞれ計画の目的や必要性を整理して見直せる部分は見直していきたいと考えています。

市長



あと、行政が作る計画って、一つひとつ量も多いし、内容が堅いし、あまり手に取って読んでみようとは思わないです。市長、何とかありませんか？

そこは私も問題意識を持っています。
なので、今回は堅い内容の一般的な計画ではなくて、まずは一人でも多くの皆さんに手に取ってもらって、草津市が目指す「健幸」や「健幸都市づくり」を知っていただくことを目的に、思い切って「見やすさ」や「分かりやすさ」に重点を置いてガイドブックとして冊子を作成することにしたんですよ！

市長



確かにこういう冊子の形なら読みやすいし、一度目を通してみようと思えますもんね。

そうっていただけるとありがたいです！

市長

健幸都市づくり施策の方向性

みんなではぐくむ健幸づくり



全世代共通



健幸

行動変容につながる



～市民の皆さんと一緒に～



世代ごと



支え合い



都市

健幸につながるまちづくり



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

- 食事の大切さや野菜摂取の必要性の啓発に取り組みます。
- 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を行うとともに、相談や指導を行います。
- 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、暴飲暴食をせず、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。
- 新鮮な地元の野菜や果物を選んで食べるようにします。

あなたへのメッセージ

食事には本番しかありません！ゆっくり噛んで、一口一口を味わいましょう！



② 歩くこと・運動

市の施策の方向性

- 健康の重要性を意識し、体を動かす動機付けとなるような仕組みや機会の創出に取り組みます。
- 誰もが簡単に実施できる体操の普及や、イベントの開催等を通じて、体操やウォーキングなど、スポーツ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

- 身近な場所で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

運動は、「運」を動かします！運動すれば、あなたに幸運が舞い込むかもしれません！

③ 休養・こころの健康づくり

市の施策の方向性

- ライフステージに応じたこころの健康づくりに関する知識の普及啓発に取り組むとともに、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・助言を行い、不安やストレスの軽減を図るとともに、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

- 自分や家族がしっかりと休養がとれているか気を配るとともに、自分にあたりフフレッシュ法を身につけ、ストレスと上手く付き合えるようにします。
- こころの健康についての理解を深め、自分だけでなく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

「休養」とは、心身の疲れを解消する受動的な「休」と、充実した生活を送るためのエネルギーを補給する能動的な「養」の組み合わせです。こころも健康に保ちましょう！





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

病は気から。健幸は住まいから。



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

- 喫煙や飲酒が健康に及ぼす影響を正しく理解します。
- 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、最低週2日の休肝日を守ります。

あなたへのメッセージ

20歳以上のあなたには、たばこを吸う権利もお酒を飲む権利もあります。ですが、周囲の人にたばこの煙を吸わせる権利やお酒を強要する権利はありません。

6 健康診査・各種検診



市の施策の方向性

- 健康診査やがん検診等の実施率・受診率の向上に向けて周知啓発を行うとともに、受診しやすい環境づくりに取り組みます。
- けん診等を通じて、自分の身体を知ってもらい、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することの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、自分の健診結果もこまめにチェックする習慣をつけましょう。

市の主な関連計画

地域福祉計画、健康くさつ21、食育推進計画、あんしんいきいきプラン、国民健康保険保健事業推進計画（データヘルス計画）、自殺対策行動計画、農業振興計画、住宅マスタープラン、スポーツ推進計画

健幸づくり



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。
- 子どもと養育者の心身の状況および養育状況の把握に努め、子どもの健全な育成や健康増進を図るため、必要な支援を行います。
- 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。
- 発達障害等、支援が必要な子どもとその家庭に寄り添い、早期に専門的な療育につなぐとともに、多様な関係機関と連携し、個々のニーズに対応できる専門的かつ総合的な相談支援を行います。



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。
- 幼児健康診査や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。
- 家庭での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

- 不登校や行き渋り、集団活動に不安を感じているなど、子どもや子育てに関する悩みへの相談窓口を設けるとともに、学校復帰および社会的自立につながるよう支援を行います。
- 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。
- 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。
- 保護者に対する情報提供や学習機会の充実を図り、子どもを育てる基礎となる家庭における教育力の向上に取り組みます。



みんなで取り組むこと

- 1日3度の食事を摂り、規則正しい生活習慣を実践します。
- 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、継続して取り組みます。
- 学校での悩みを抱えず、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

〇〇〇〇…

③ 働き世代（壮年期、中年期）

市の施策の方向性

- 健康にとっての睡眠の重要性やストレスに関する知識や対処法等を広く啓発します。
- 長時間労働の是正等の働き方改革を進め、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、けん診の利便性を高め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ことを楽しむなど、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

○○○○…

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や、参加しやすい仕組みの構築に取り組みます。
- 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・啓発を図ります。
- 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。
- 歯間ブラシ等の清掃用具を活用し、口の中の清掃を保ちます。

あなたへのメッセージ

人との関わりの中で、無理のない範囲で活動し、自分の得意な分野等で活躍したり、社会的役割を持つことが、生きがいや介護予防につながります！

市の主な関連計画

地域福祉計画、健康くさつ21、あんしんいきいきプラン、認知症施策アクション・プラン、国民健康保険保健事業推進計画（データヘルス計画）、自殺対策行動計画、子ども・若者計画、子ども・子育て支援事業計画、スポーツ推進計画、教育振興基本計画

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～

① 地域共生社会の推進

市の施策の方向性

- あらゆる世代がともに支え合う地域共生社会の実現を目指し、子どもから高齢者まで幅広い年齢層の住民の参加支援、活動団体相互の交流促進をコーディネートすることで、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、ひきこもりや生きづらさを感じている人や世帯の早期発見に努め、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、本人のニーズ・希望と地域資源との間の調整を行うことで、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参画するようにします。
- 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するとともに、周囲の人の心身の不調や生活の変化にも気を配り、必要に応じて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

〇〇〇〇…

② 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えることのできる人権のまちづくり、共生のまちづくりを実現するため、人権教育・啓発に関する取組や相談体制を充実し、人権意識の高揚と人権擁護の推進に取り組めます。
- 男女共同参画についての意識啓発を行い、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に取り組めます。
- 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

- 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正しく認識し、日常の中での実践につなげます。
- 家庭、職場、地域、学校等、様々な場面で、男女の人権を意識し、性別に関わりなく個性と能力が十分に発揮される男女共同参画社会の実現に向けて取り組めます。
- 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

〇〇〇〇…

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の把握や共有を進め、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。
- 自分の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

各まちづくり協議会の健幸宣言の実現を、一緒に目指しましょう！

「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！

市の主な関連計画

地域福祉計画、あんしんいきいきプラン、認知症施策アクション・プラン、障害者計画、障害福祉計画・障害児福祉計画、協働のまちづくり推進計画、多文化共生推進プラン、人権擁護に関する基本方針、人権教育基本方針、男女共同参画推進計画

まちづくり



キャッチフレーズ2 ～行動変容につながるまちづくり～

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の基本的な考え方である「コンパクト・プラス・ネットワーク」に基づき、徒歩や公共交通による移動を増やすため、公共交通網で結ばれたコンパクトな都市構造の構築に取り組みます。
- 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、公共交通の補完手段として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。
- 歩行者や自転車利用者が安全で快適に移動できる環境（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

- 自動車の利用を控え、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、徒歩や自転車で移動するように心がけます。

あなたへのメッセージ

〇〇〇〇…

② 産学公民連携

市の施策の方向性

- 子どもから高齢者まで、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。
- 健康分野への情報通信技術（ＩＣＴ）の更なる活用を図り、Ｉｏｔやロボット、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関連のイベントや会議等に参画します。
- 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。

あなたへのメッセージ

〇〇〇〇…

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労力（時間やお金）をかけることが、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するようにします。
- 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

自分の健康を維持することが、自分への最大の投資です！

市の主な関連計画

都市計画マスタープラン、都市交通マスタープラン、立地適正化計画、地域公共交通計画、中心市街地活性化基本計画、地域公共交通網形成計画、地域再生計画、バリアフリー基本構想、自転車安全安心利用促進計画、環境基本計画、地球温暖化対策実行計画、みどりの基本計画、産業振興計画

草津市健幸都市づくり 基本方針

1 基本方針策定の趣旨

草津市健幸都市基本計画の計画期間が令和4年度で終了しますが、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、将来ビジョンにおいて、「健幸創造都市 くさつ」をキーコンセプトとして掲げ、全ての政策体系を「健幸都市づくり」に関連付けるとともに、総合計画においてそれらの進捗を管理する考え方をとっています。そのため、「健幸都市づくり」に関する計画に代わり、市が「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、事業実施の際の指針として、「草津市健幸都市づくり基本方針」を策定しました。

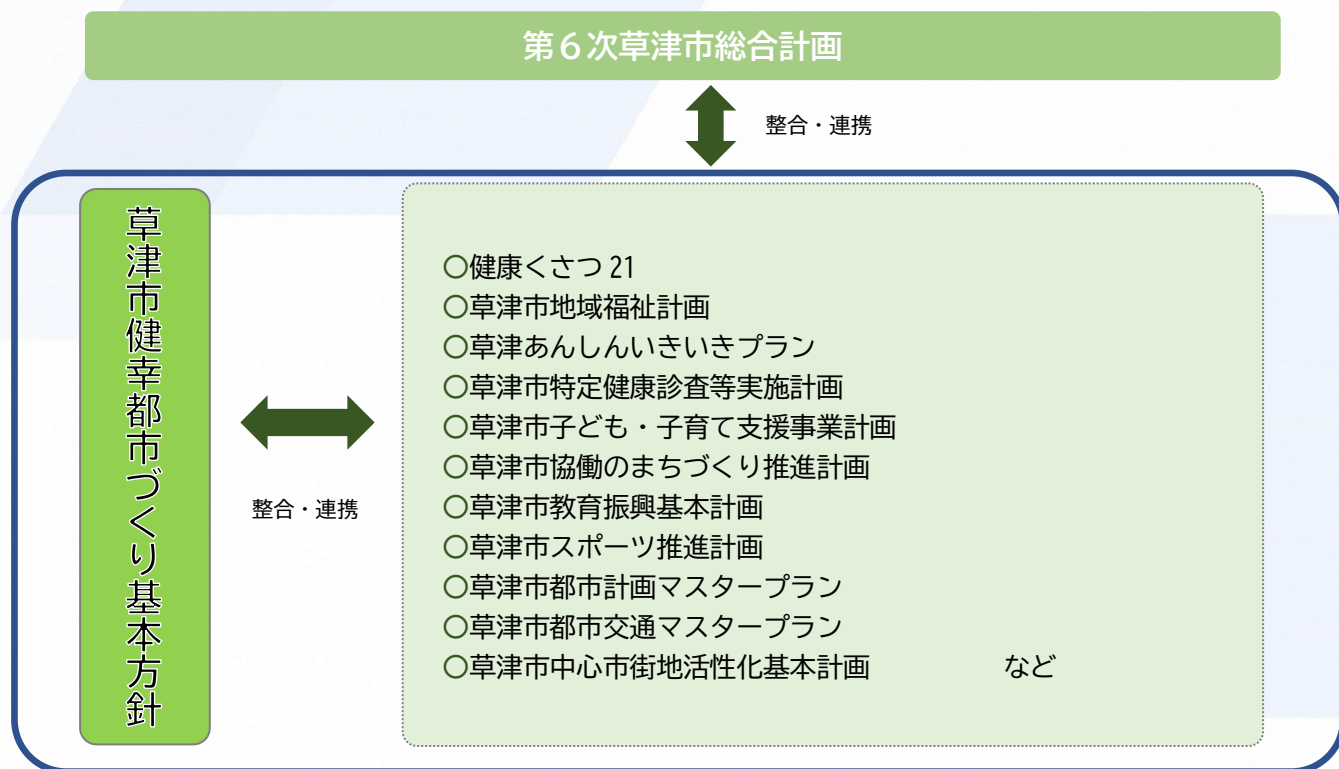
2 基本方針の期間

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と合わせるため、令和5年度から令和14年の10年間とします。

基本方針の期間

令和 5年度	令和 6年度	令和 7年度	令和 8年度	令和 9年度	令和 10年度	令和 11年度	令和 12年度	令和 13年度	令和 14年度
第6次草津市総合計画 基本構想									
草津市健幸都市づくり基本方針									

3 基本方針の位置付け



4 健幸都市基本計画の評価・課題

(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。

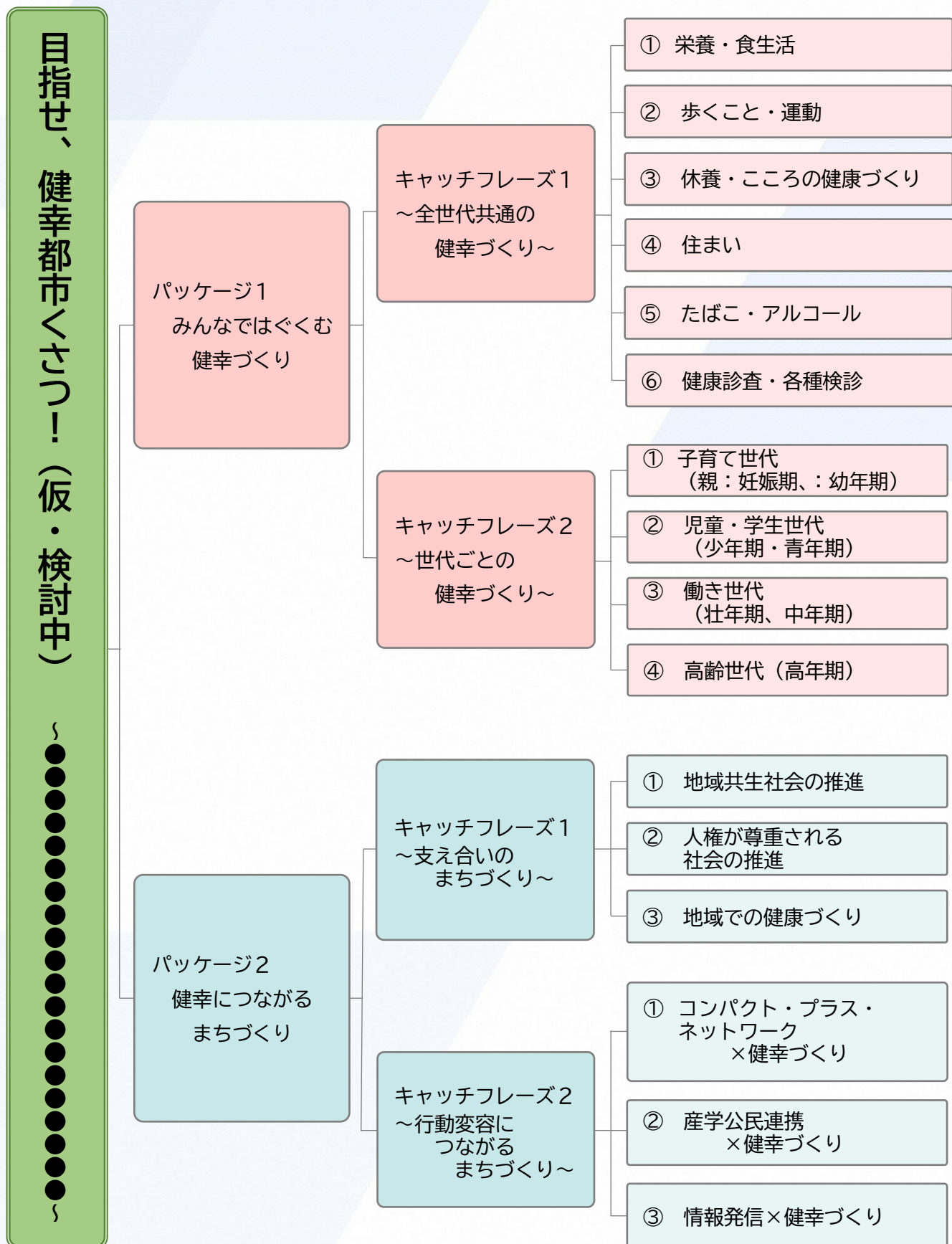
- 大学や企業と連携して、それぞれがもつ健康づくりの強みを活かした取組を連携して進める必要があります。
- 様々な媒体を活用しながら、健幸に関する情報提供を積極的に行い、市民の健幸意識を高めていく必要があります。

検討中

~●●●●●●●●●●●●●●●●●●●●●●●●●●●●~

検討中

7 基本方針の体系



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

草津市の健幸拠点すごろく

●*****

●頁

健康福祉部理事企画

●*****

●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～

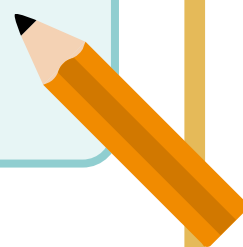
◆こんなふうになりたい◆



A large, empty rectangular box with rounded corners and a light blue background, intended for writing goals or aspirations.

◆自分自身でできること◆

A large, empty rectangular box with rounded corners and a light blue background, intended for writing actions one can do on their own.



◆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◆



A large, empty rectangular box with rounded corners and a light blue background, intended for writing actions that can be done with the help of others.