

健幸都市くさつの実現に向けた取組に  
関する調査研究報告書  
―草津市民および大学生の特徴に着目して―

2024(令和6)年3月

草津市 草津未来研究所



## 要旨

草津市は、市民一人ひとりが生きがいをもち、健やかで幸せに暮らすことができる社会の実現を目指すため、2016(平成 28)年 8 月に草津市健幸都市宣言を行い、取組を進めてきた。2023(令和 5)年 3 月に策定した草津市健幸都市づくり基本方針では、「健康寿命の延伸」と「健幸に暮らせていると思う市民の割合の増加」を目標に掲げ、健幸都市づくりを展開していくこととしている。

現在、本市の平均寿命および健康寿命は、男性・女性ともに県内第 1 位で、全国平均と比較しても上回っている。しかし、本市でも高齢化が進む中においてこの状況を維持し、平均寿命と健康寿命の差が拡大しないよう、市民の健康寿命を延ばす取組がより重要となってくる。また、身体的な健康と幸せには密接な相関関係があると考えられ、身体的な健康に関わる施策だけでなく、幸せや生きがいづくりにつながる施策とも連携しながら展開していくことが望ましい。

そこで、本調査研究においては、草津市民等における健幸に関する特徴を明らかにするため、草津市民と市内に立地する立命館大学びわこ・くさつキャンパスに所属する学部生をそれぞれ対象に WEB で実施した「健幸に関するアンケート調査」の他、18~74 歳の草津市民を対象にした「市民の健康に関するアンケート調査」、また立命館大学から「学生定期健康診断結果」のデータを提供いただき、分析を試みた。

アンケート調査結果について、草津市民と大学生を比較したところ、多くの質問項目の回答において同じような傾向を示した。主な特徴としては、健康習慣の中では運動と睡眠に関して、適正な習慣に該当する人の割合が低かったり、できていないと思う人の割合が高かった。他にも、健康状態がよいと考えている割合は高いが、実際に健康習慣を全て実践できている人の割合は低いこと、健康習慣を実践できていない人の中でも、健康づくりに関心のある人や生活習慣の改善の考えがある人は多く存在した。また、若い年齢区分で毎日朝食を食べる割合が他の年齢区分に比べて低い傾向があった。

幸せに関するアンケート調査結果では、幸せだと感じている人が影響を受けたものとしては、「身体の健康」「心の健康」「家族」および「恋人・友人」の割合が高く、幸せにつながる活動として「家族」や「恋人・友人」との交流など、身近な人との交流を回答する割合が高かった。

健康づくりに関する情報の入手方法としては、「SNS」「インターネット」の回答割合が高いが、健康づくりの無関心層では「特に知ろうとしていない」の割合が全国と同様に高い結果であった。

このようなアンケート調査結果の特徴などから、本調査研究では、草津市健幸都市づくり基本方針の目標である「健康寿命の延伸」と「健幸に暮らせていると思う市民の割合の増加」につながるよう、「健やか」「生きがい・幸せ」「絆・つながり」の分野に着目し、「歩くことを中心にした施策の展開とデジタル技術の活用」「生活習慣の改善

に向けた啓発および取組の研究」「興味・関心のあることで社会と関われる仕組みづくり」「人々のつながりを構築する複数の仕掛けづくり」「無関心層へのアプローチ」に関連した取組を取り上げた。

今後の課題としては、健幸都市くさつを着実に推進し、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には、健幸都市くさつとして、どのような状態を目指しているのか将来像を明確にしておくことが必要で、本市の健幸都市の実態を継続的に把握し、現在の状態が本市が目指す健康都市の将来像に対してどの位置にあるのか、またどの分野に課題があり改善していけば良いのか、市民は健幸に対して何を求めているのかを把握・分析し、有効な施策を展開していくことが必要であると考えます。

## 目次

はじめに	1
第1章 健幸都市くさつの取組と背景について	2
1 草津市の状況について	2
2 健幸都市くさつに関するこれまでの取組	9
3 健幸都市くさつに関する成果と課題	11
第2章 健幸に関する概念について	16
1 健幸に関する概念について	16
2 Smart Wellness City について	18
3 健幸都市くさつの実現に向けて	19
第3章 草津市民等の健幸に関する状況について	22
1 健康習慣と幸せの関連性	22
2 身体的な健康に関する状況	22
3 幸せに関する状況	34
4 草津市民等の健幸に関する特徴	52
第4章 健幸都市くさつの推進に関する取組について	57
1 全国の取組事例について	57
2 草津市健幸都市づくり推進チームについて	61
3 草津市の今後の取組の方向性について	69
おわりに	78
関係者一覧	79
参考文献	80
参考資料	82



## はじめに

2020(令和2)年の国勢調査結果によると、全国的に人口が減少する中、草津市の人口は143,913人で、前回(2015(平成27)年)調査と比べて6,666人の増加となっている。しかし、2021(令和3)年度よりスタートした第6次草津市総合計画の人口の見通しでは、2030(令和12)年に147,400人程度に達した後は減少に転じる見込みである。また草津市でも高齢化は進展しており、医療費や介護保険の要介護・要支援認定者の増加が懸念され、医療技術の進歩等により平均寿命が延びている中、健康寿命を延ばして健康ではない状態の期間をできるだけ短くすることが大事になってくる。

草津市では、2016(平成28)年に草津市健幸都市宣言を行い、2017(平成29)年3月には草津市健幸都市基本計画(計画年次：2017(平成29)年度～2022(令和4)年度)を策定し、「住む人も、訪れる人も、健幸になれるまちを目指して」を基本理念に掲げ、総合政策として健幸都市づくりを進めてきた。加えて、第6次草津市総合計画の基本構想においても、将来に描くまちの姿として「絆をつむぐ ふるさと健幸創造都市 草津」を掲げている。

これまで総合行政として取り組んできた本市の健幸都市づくりであるが、基本計画の全体目標である市民意識調査における「草津市が健幸なまちだと思う市民の割合」については、残念ながら最終目標値とは大幅な開きがあり、健幸都市づくりの市民への広がり課題を残すこととなった。

草津市健幸都市基本計画の終了に伴い、2023(令和5)年3月に策定した草津市健康都市づくり基本方針では、「健康寿命の延伸」と「健幸に暮らせていると思う市民の割合の増加」を目標に掲げ、取組を進めていくこととしている。

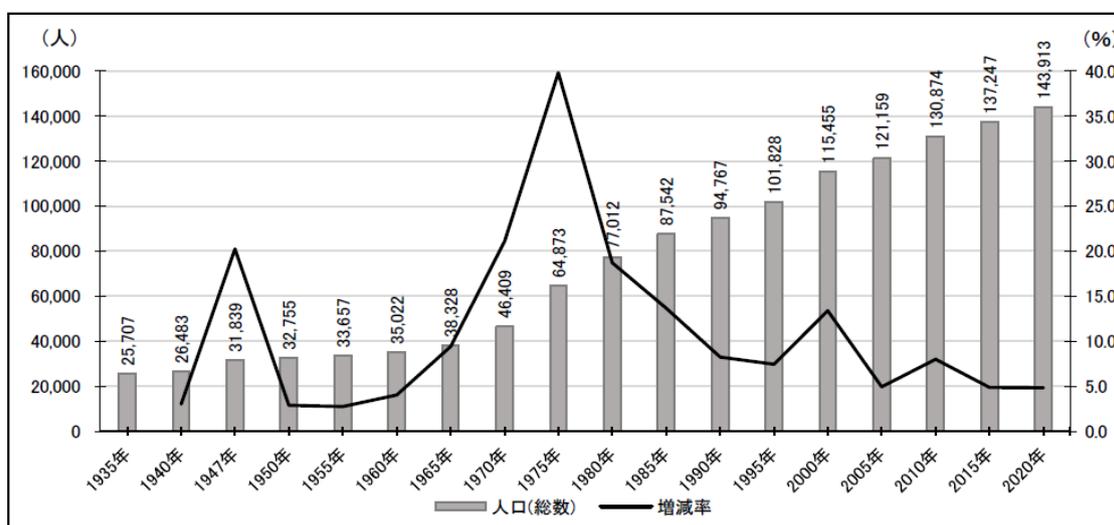
そこで、本調査研究は、健幸都市くさつの実現に向けた取組を進めるためにも、第1章で、これまでの健幸都市くさつの実現に向けた取組やその背景を振り返り、第2章では、健幸に関する概念について考察した。第3章では、草津市民等の健幸に関する状況についてアンケート調査を分析し、その結果をまとめた。第4章では、全国の取組事例やアンケート調査結果などから、草津市の今後の取組の方向性を検討した。

# 第1章 健幸都市くさつの取組と背景について

## 1 草津市の状況について

### (1) 人口の推移および人口割合の状況

国勢調査の結果において日本の総人口が減少している中、草津市においては、2020(令和2)年国勢調査での人口は143,913人で、2015(平成27)年調査と比べて6,666人(4.9%)の増加となった。これまでの国勢調査の結果は、図1-1が示すように、草津市の人口は増加を続けているが、増加率は1975年の39.8%をピークに下降傾向にある。また、第6次草津市総合計画での人口の見通しでは、2030(令和12)年に147,400人程度に達するが、その後は減少に転じ、2040(令和22)年には143,200人程度になると見込んでいる。



出所：国勢調査

図1-1 草津市の人口と増加率の推移

2020年国勢調査の草津市の人口を年齢3区分別にみると、表1-1で示すように、15歳未満人口は19,722人、15歳～64歳人口は93,062人、65歳以上人口は31,129人となっており、それぞれの人口に占める割合を前回調査と比べると、15歳未満人口は14.7%から13.7%に低下、15～64歳人口は65.2%から64.7%に低下、65歳以上人口は20.0%から21.6%に上昇となっている。2000年から2015年までの調査で横ばいであった15歳未満人口の割合が約1%減少するとともに15～64歳人口の割合も減少、65歳以上人口の割合が増加し、高齢化が進むという日本全体の傾向は本市も同様である。

本市の65歳以上人口割合の見込みは、国立社会保障・人口問題研究所の日本の地域別将来推計人口(2023(令和5)年)推計結果において、2035(令和17)年は25.3%、2045(令和27)年は30.6%で、全国(2035年は32.3%、2045年は36.3%)と比べて割合は低いが増加していく。

表 1-1 草津市の年齢 3 区分別人口と割合

年次	人口（人）				構成比（％）		
	総数	15 歳未満	15～64 歳	65 歳以上	15 歳未満	15～64 歳	65 歳以上
2000 年	115,455	17,034	85,165	13,059	14.8	73.9	11.3
2005 年	121,159	17,593	86,477	16,738	14.6	71.6	13.9
2010 年	130,874	18,752	89,186	21,427	14.5	68.9	16.6
2015 年	137,247	19,741	87,537	26,879	14.7	65.2	20.0
2020 年	143,913	19,722	93,062	31,129	13.7	64.7	21.6

注) 構成比は四捨五入しているため、合計が 100%にならないことがある。

出所：国勢調査

## (2) 医療および介護保険の状況

草津市の医療の状況については、表 1-2 で示すように、草津市国民健康保険における保険給付費は、2019(令和元)年度には 80 億 1,806 万円に達している。2020(令和 2)年度は新型コロナウイルス感染症の影響による医療機関の受診控えなどから、73 億 8,363 万円に減少したが、今後は 2019 年度を上回ることが見込まれている。また、医療の高度化や医療報酬単価の見直しにより、1 人当たりの療養諸費についても、2014(平成 26)年度に 344,369 円であったのが、2021(令和 3)年度は 397,392 円に増加している。また、草津市の介護保険の要介護・要支援認定者数についても、制度が開始された 2000(平成 12)年 10 月に 1,317 人であったのが、2023(令和 5)年 10 月には 5,798 人に増加している。

表 1-2 草津市国民健康保険事業の推移

年 度	2014	2015	2016	2017	2018	2019	2020	2021
保険給付費 (万円)	768,450	797,527	792,588	798,789	778,753	801,806	738,363	796,438
1 人当たりの 療養諸費(円)	344,369	362,068	367,553	379,214	375,208	395,205	365,296	397,392

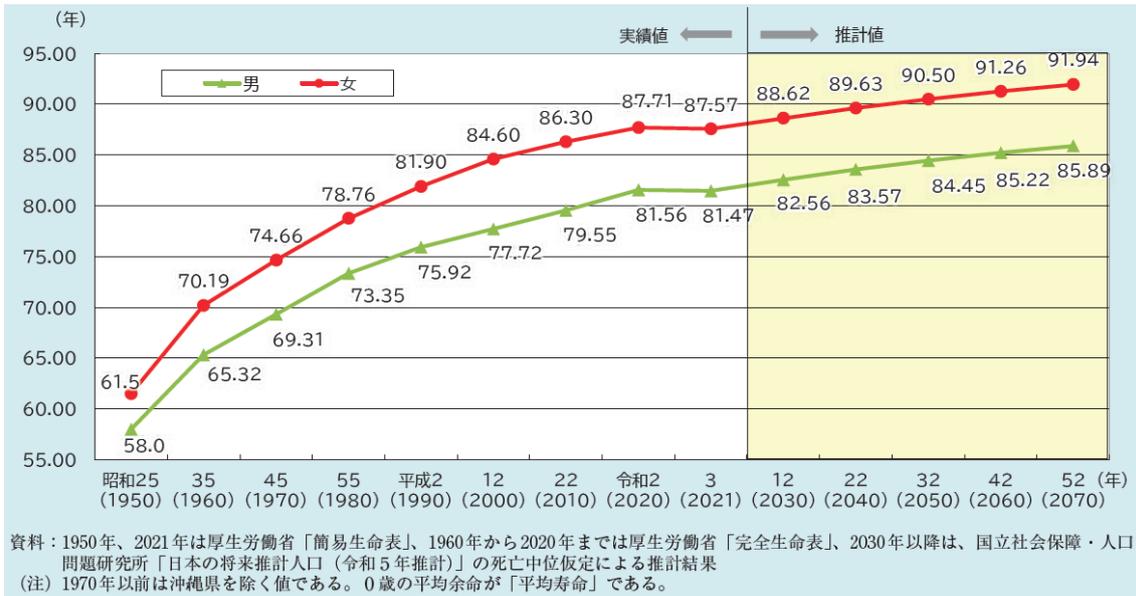
出所：草津市国民健康保険の運営状況

## (3) 平均寿命・健康寿命に関する状況

### ① 平均寿命の状況

厚生労働省が発表した日本の 2022(令和 4)年の平均寿命<sup>1</sup>は、男性が 81.05 歳、女性は 87.09 歳で、世界で男性は第 4 位、女性は第 1 位である。これまでの推移をみると、1990(平成 2)年に男性 75.92 歳、女性 81.90 歳であったのが、この 30 年間ほどで男女ともに 5 年以上伸びている(図 1-2)。理由として、医療技術の進歩や生活環境の整備、乳児死亡率の減少があげられ、2070(令和 52)年には男性 85.89 歳、女性 91.94 歳になると推計されている。

<sup>1</sup> 厚生労働省「令和 4 年簡易生命表」における 0 歳の平均余命。



出所：令和5年版高齢社会白書

図 1-2 日本の平均寿命の推移と将来推計

表 1-3 都道府県別平均寿命（全国上位 10 都道府県）

順位	男		女	
	都道府県	平均寿命	都道府県	平均寿命
	全国	81.49	全国	87.60
1	滋賀県	82.73	岡山県	88.29
2	長野県	82.68	滋賀県	88.26
3	奈良県	82.40	京都府	88.25
4	京都府	82.24	長野県	88.23
5	神奈川県	82.04	熊本県	88.22
6	石川県	82.00	島根県	88.21
7	福井県	81.98	広島県	88.16
8	広島県	81.95	石川県	88.11
9	熊本県	81.91	大分県	87.99
10	岡山県	81.90	富山県	87.97

出所：令和2年都道府県別生命表

平均寿命を都道府県別にみると、表 1-3 で示すように、令和2年都道府県別生命表では、滋賀県は男性 82.73 歳で第 1 位、女性 88.26 歳で第 2 位となっている。滋賀県の分析によると、長寿の要因<sup>2</sup>としては、男性はウォーキングなどのスポーツや学習、趣味、旅行を楽しんでいること、女性はボランティア活動などを積極的に行っていること、男

<sup>2</sup> 「データを活用した滋賀県の長寿要因の解析」参照。

性・女性ともに喫煙や過度の飲酒が少ないことが考えられており、肉類や牛乳などの良質のたんぱく質を摂取していることも1つの要因の可能性とされている。また、草津市の状況をみると、表1-4で示すように、男性83.3歳、女性89.0歳でともに県内で第1位となっている。

表1-4 市町村別平均寿命（滋賀県）

市町村	男	女	市町村	男	女
大津市	83.1	88.4	高島市	82.3	87.9
彦根市	82.7	88.2	東近江市	82.7	88.2
長浜市	82.2	88.2	米原市	82.7	88.2
近江八幡市	82.5	88.2	日野町	83.0	88.6
<u>草津市</u>	<u>83.3</u>	<u>89.0</u>	竜王町	82.5	87.5
守山市	82.9	88.3	愛荘町	82.3	88.1
栗東市	82.4	88.1	豊郷町	82.4	88.2
甲賀市	82.9	88.3	甲良町	82.2	88.1
野洲市	83.0	87.9	多賀町	82.6	88.3
湖南市	82.6	88.0			

出所：令和2年市区町村別生命表<sup>3</sup>

## ② 健康寿命の状況

生涯にわたり人生を生き生きと暮らすには、健康寿命を延ばして健康ではない状態の期間をできるだけ短くすることが大事になる。健康寿命は、2000(平成12)年に世界保健機関(WHO)が提唱した指標で、「ある健康状態で生活することが期待される平均期間」とされている<sup>4</sup>。日本では、2012(平成24)年に厚生労働省が3つの指標<sup>5</sup>を示している。

### (a) 「日常生活に制限のない期間の平均」

3年ごとに実施される国民生活基礎調査で「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」との質問に対する「ない」という回答を「健康」とし、「ある」という回答を「不健康」として、サリバン法<sup>6</sup>により算出する。この方法は、国の健康づくり運動である「健康日本21(第2次)」では主指標に位置付けられている。

### (b) 「自分が健康であると自覚している期間の平均」

同じく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」との質問に対する「よい」「まあよい」「ふつう」という回答を「健康」とし、「あまりよくない」「よ

<sup>3</sup> 国勢調査結果、人口動態統計(厚生労働省大臣官房統計情報部)をもとに作成。

<sup>4</sup> 厚生労働省ウェブサイト「健康寿命の定義と算出方法」参照。

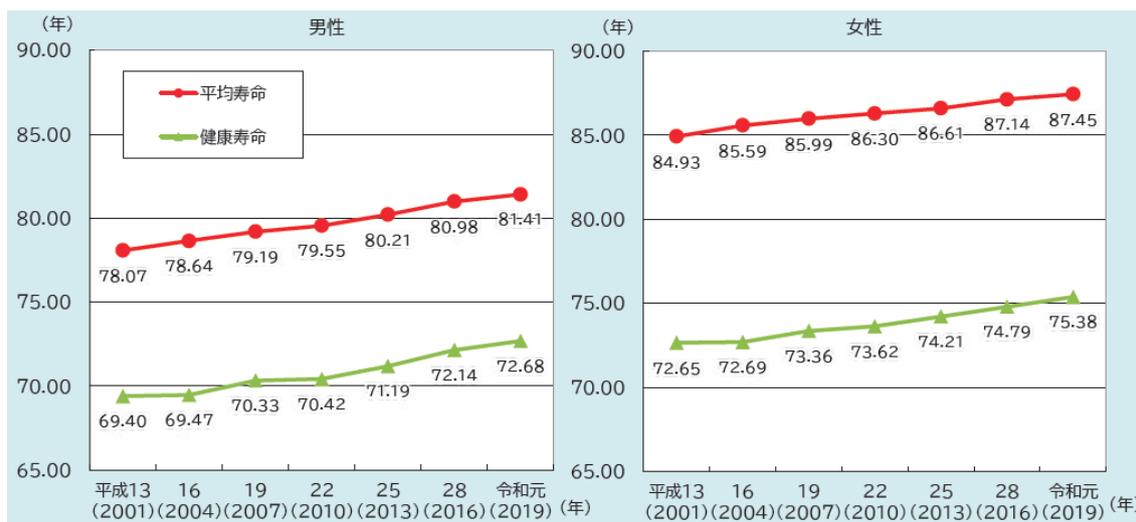
<sup>5</sup> 厚生労働省「健康寿命のあり方に関する有識者研究会報告書」参照。

<sup>6</sup> 毎年必ず10万人が誕生する状況を仮定し、年齢別の死亡率と健康・不健康の割合を与えることで、「健康状態にある生存期間の合計値(健康な人の定常人口)」を求め、これを10万で除して健康寿命を求める。

くない」という回答を「不健康」として、サリバン法により算出する。この方法は、「健康日本 21(第2次)」では副指標に位置付けられている。

(c) 「日常生活動作が自立している期間の平均」

介護保険の「要支援1・2」「要介護1」までを「健康」とし、「要介護2～5」を「不健康」として、サリバン法により算出する方法である。市町村で採用される事例が多い。



出所：令和5年版高齢社会白書

図 1-3 日本の平均寿命と健康寿命の推移

令和5年版高齢社会白書によると、図1-3で示すように、健康寿命(「(a)日常生活に制限のない期間の平均」)は、2019年で男性72.68歳、女性75.38歳に伸びており、特に2010年から2019年までの間では、健康寿命の伸び(男性2.26年、女性1.76年)が平均寿命の伸び(男性1.86年、女性1.15年)を上回っている。しかし、2019年において平均寿命と健康寿命の間には、男性で8.73年、女性では12.07年の差があり、この差を縮めていくことが課題となる。健康寿命を都道府県別にみると、表1-5で示すように、滋賀県の健康寿命は、男性73.46歳で、全国で第4位であるが、女性は74.44歳で第46位である。この結果について、滋賀県衛生科学センターでは次のように考察している<sup>7</sup>。

- ・滋賀県の女性の主観的健康寿命、不健康期間の実年数およびその割合は、相対的に良い数字とは言い難い。
- ・滋賀県の女性のデータでは、「平均寿命が長いと不健康期間も長くなる」という傾向を示す。
- ・現行指標としての主観的健康寿命が、個別の施策効果を反映する感度に優れている

<sup>7</sup> 滋賀県「滋賀県健康寿命延伸のためのデータ活用事業報告書」参照。

とは言えず、評価指標として運用することは適切と言い難いものの、国民・県民の「健康」や「寿命」を総合的に反映する指標であるならば、その数字の絶対値が大であることは重要である。

一方で、表 1-5 で示すように、健康寿命が全国で男性 1 位、女性 4 位の大分県では、2010(平成 22)年の調査において平均寿命と健康寿命の差が、男性で全国ワースト 1 位、女性でワースト 3 位の結果に危機感を持ち、2016(平成 28)年に県内の経済団体をはじめ主要な団体で構成する「健康寿命日本一おおい創造会議」を設立し、健康アプリを活用した運動促進や塩分控えめで野菜たっぷりの食事の普及、健康経営事業所の登録および事業所ぐるみでの取組など、官民一体の取組を進めている。また、全国で男性・女性とも 2 位の山梨県では、がん検診や特定健康診査の受診率が高いこと、65 歳以上の就業率が高いこと、定期的に仲間と交流、助け合う風習があり、人と人のつながりが強いことなどを要因として分析<sup>8</sup>されている。

表 1-5 都道府県別健康寿命（全国上位 10 都道府県等）

順位	男		女	
	都道府県	健康寿命	都道府県	健康寿命
	全国	72.68	全国	75.38
1	大分県	73.72	三重県	77.58
2	山梨県	73.57	山梨県	76.74
3	埼玉県	73.48	宮崎県	76.71
4	<u>滋賀県</u>	<u>73.46</u>	大分県	76.60
5	静岡県	73.45	静岡県	76.58
6	群馬県	73.41	島根県	76.42
7	鹿児島県	73.40	栃木県	76.36
8	山口県	73.31	高知県	76.32
9	宮崎県	73.30	鹿児島県	76.23
10	福井県	73.20	富山県	76.18
～	～	～	～	～
46	愛媛県	71.50	<u>滋賀県</u>	<u>74.44</u>

出所：健康寿命の令和元年値について「(a)日常生活に制限のない期間の平均」

「(a)日常生活に制限のない期間の平均」や「(b)自分が健康であると自覚している期間の平均」の算出には、調査母数が必要で母数が少ないと信頼性が低くなることや、算出や経年比較が容易である等の理由から、草津市の健康寿命については、「(c)日常生活動作が自立している期間の平均」を採用している(表 1-6)。なお、「(c)日常生活動作が

<sup>8</sup> 大分県「大分県における健康寿命延伸の取組」、山梨県「山梨県の健康寿命の長い要因についての分析」参照。

自立している期間の平均」での県内市町の状況は、表 1-7 で示すように、男性 81.82 歳、女性 85.88 歳とともに県内で第 1 位となっている。

表 1-6 草津市の平均寿命と健康寿命の推移

		平成 29 年	平成 30 年	令和元年	令和 2 年	令和 3 年
男	平均寿命	82.63	83.02	83.07	84.26	83.41
	健康寿命	81.15	81.59	81.69	82.58	81.93
	差	1.48	1.43	1.38	1.68	1.48
女	平均寿命	88.50	88.64	88.69	89.46	88.93
	健康寿命	85.18	85.48	85.52	85.92	85.74
	差	3.32	3.16	3.17	3.54	3.19

出所：草津市健康増進課令和 4 年度事業報告<sup>9</sup>「健康寿命：(c)日常生活動作が自立している期間の平均」

表 1-7 令和 2 年市町村別健康寿命（滋賀県）

市町村	男	女	市町村	男	女
全国	80.01	84.33	湖南省	81.00	84.66
滋賀県	81.13	84.83	高島市	80.91	84.97
大津市	81.26	84.51	東近江市	81.43	85.56
彦根市	81.03	84.81	米原市	80.99	84.19
長浜市	80.44	84.53	日野町	81.45	85.46
近江八幡市	80.88	84.59	竜王町	81.15	84.49
<u>草津市</u>	<u>81.82</u>	<u>85.88</u>	愛荘町	80.81	84.82
守山市	81.38	85.27	豊郷町	80.68	83.71
栗東市	81.15	84.86	甲良町	80.14	83.15
甲賀市	81.34	84.96	多賀町	81.33	85.31
野洲市	81.27	84.44			

出所：令和 4 年度版滋賀県健康づくり支援資料集<sup>10</sup>「健康寿命：(c)日常生活動作が自立している期間の平均」

#### (4) 草津市における平均寿命・健康寿命の状況について

先述の表 1-4 および表 1-7 のとおり、草津市は平均寿命および健康寿命それぞれにおいて、男性・女性ともに県内第 1 位にある。また、全国平均と比較しても、男性・女性の平均寿命・健康寿命はともに上回っており、現時点においては良い結果であると考えられる。ただ、医療技術の進歩等により、今後も平均寿命の延伸が見込まれる中、平均寿命と健康寿命の差が拡大すれば、医療や介護が必要となる期間が延びる恐れが高まる。

<sup>9</sup> 令和 3 年 草津市人口統計・死亡統計(市民課)、介護保険データ(介護保険課)、人口動態統計(厚生労働省)のデータに基づき作成。

<sup>10</sup> 令和 2 年 市区町村別生命表(厚生労働省)、第 23 回完全生命表(厚生労働省)、介護保険事業状況報告(厚生労働省)、国勢調査市町村別人口(総務省)のデータに基づき作成。

このため、国における国民健康づくり運動である健康日本 21(第二次)においても、健康寿命の延伸は主要な目標となっており、草津市においても高齢化が進む中、平均寿命・健康寿命ともに県内上位であるこの状況を維持し、平均寿命と健康寿命の差が拡大しないよう、市民の健康寿命を延ばす取組がより重要となってくる。

## 2 健幸都市くさつに関するこれまでの取組

### (1) 草津市健幸都市宣言

草津市は、市民一人ひとりが生きがいをもち、健やかに幸せに暮らすことができる社会の実現を目指すため、2016(平成 28)年 8 月 28 日に健幸都市くさつキックオフシンポジウムを開催し、「草津市健幸都市宣言」を行った(図 1-4)。

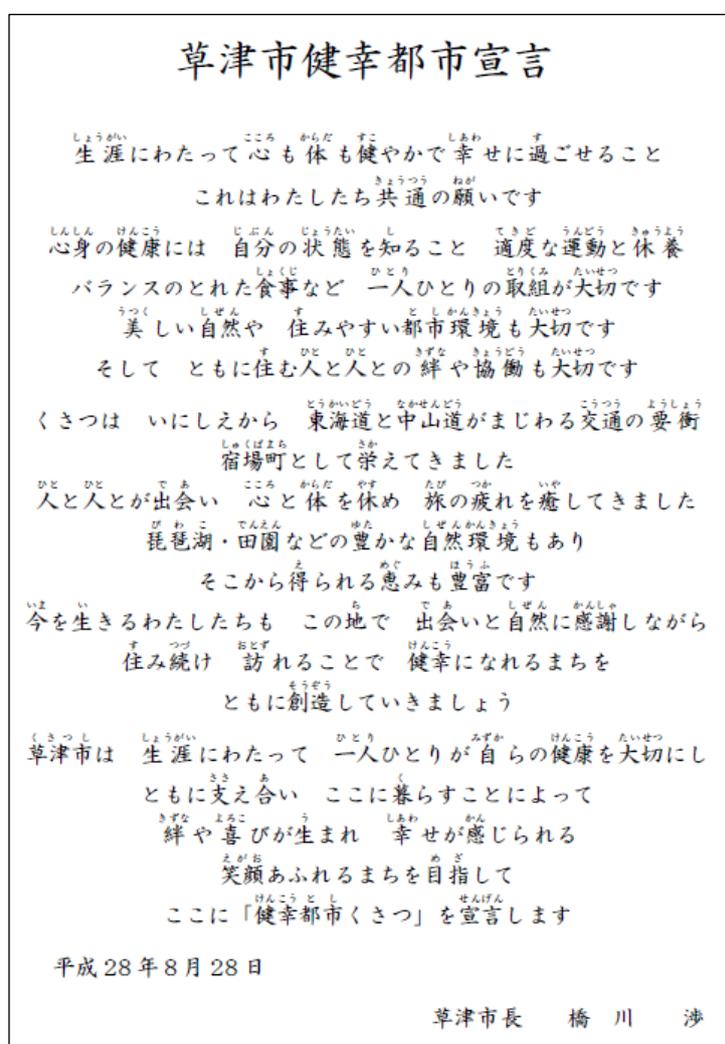


図 1-4 草津市健幸都市宣言

宣言では、心と体が健やかで幸せに過ごせることを願い、「適度な運動」「休養」「バランスのとれた食事」などの取組の他、「都市環境」や「人と人との絆や協働」にも触れている。市内全 14 まちづくり協議会も宣言に賛同し、まちづくり協議会をはじめ草津市健幸都市宣言に賛同する企業・団体がそれぞれ健幸宣言を行った<sup>11</sup>。また、市では、それぞれの人的・物的・知的資源を有効に活用して、健幸都市の実現に向けた取組を進めるため、CS 活動を行う大手事業所との間で健幸づくりに関する連携協定を締結している<sup>12</sup>。

## (2) 草津市健幸都市基本計画

草津市は、健幸都市実現のための取組を推進していくためのアクションプラン(実行計画)として、2017(平成 29)年 3 月に「草津市健幸都市基本計画」(計画年次：2017(平成 29)年度～2022(令和 4)年度)を策定した。

計画では、「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、基本理念に「目指せ、健幸都市くさつ！！～住む人も、訪れる人も、健幸になれるまちを目指して」を掲げ、市の総合政策として健幸都市づくりを進め、将来的に高齢化・人口減少が進んでも、持続可能なまちとなるよう行政や市民、地域、大学、企業・団体等あらゆる主体が「健幸」を意識して取組を進めるとともに、「健幸」を切り口に各主体の連携を進めていくことによって、更に全市的な取組へと発展していくことを目指した。

### ・草津市健幸都市基本計画の体系および目標

草津市健幸都市基本計画では、「まち」「ひと」「しごと」を切り口に、基本方針・基本施策を掲げ、健幸づくりの取組を定めている(図 1-5)。

---

<sup>11</sup> 草津市健幸都市宣言に賛同し、事業所独自の健幸宣言を行った事業所：66 事業所（令和 6 年 2 月 2 日現在）、草津市健幸都市宣言に賛同した事業所：158 事業所（令和 6 年 1 月 12 日現在）。

<sup>12</sup> 2017(平成 29)年に西日本電信電話株式会社・オムロンヘルスケア株式会社、2021(令和 3)年に株式会社伊藤園、2022(令和 4)年に明治安田生命保険相互会社・第一生命保険株式会社と締結。

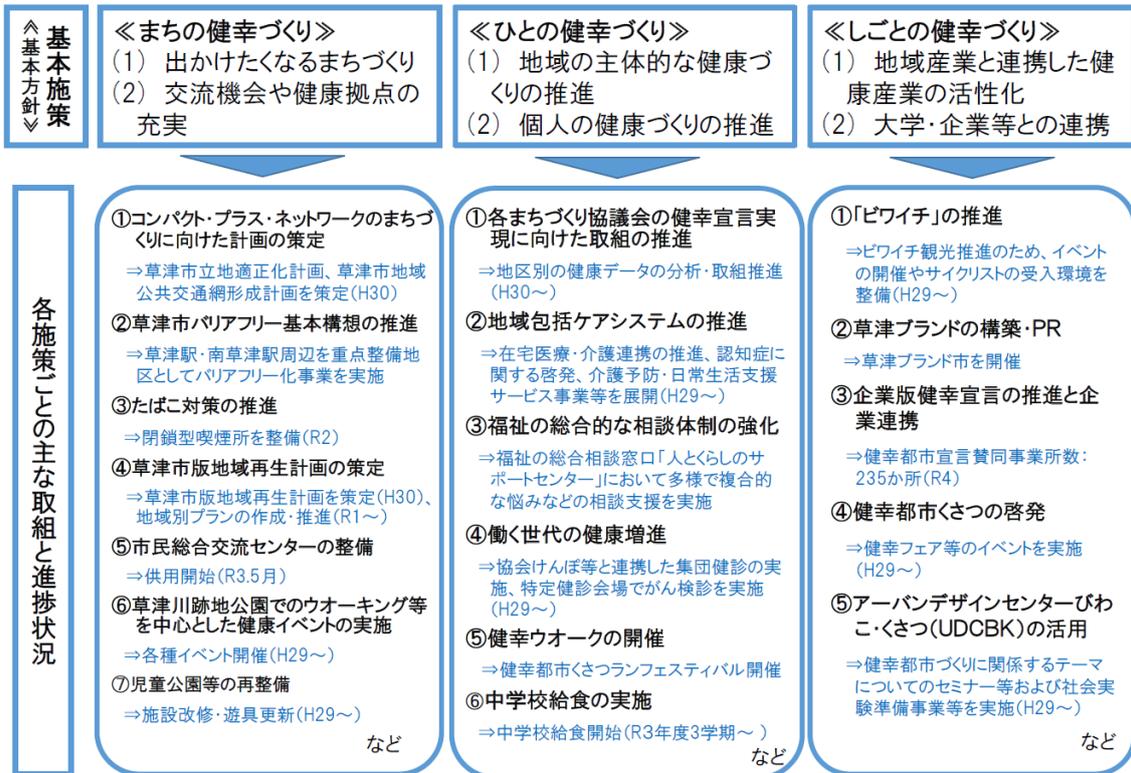


図 1-5 基本計画の体系および基本施策ごとの主な取組

### 3 健幸都市くさつに関する成果と課題

#### (1) 草津市健幸都市基本計画における目標の達成状況

「まち」「ひと」「しごと」の基本方針ごとの目標の達成状況や主な成果は、次のとおりである。

#### 基本方針：まちの健幸づくり

目標：＜市民意識調査における＞公共交通の利便性に満足している市民の割合の増加

平成 28 年度 44.7%

⇒（目標値）令和 4 年度 47.0% （実績値）令和 4 年度 45.9%

目標：市内の文化・体育・交流施設の利用者数の増加

平成 27 年度 172.3 万人

⇒（目標値）令和 4 年度 176.0 万人 （実績値）令和 4 年度 167.0 万人

#### 【主な成果】

- ・公共交通の利便性に関する市民満足度は、目標値には達しなかったものの、まめバスの増便や路線変更、まめタクの実証運行等のきめ細かな路線整備により、利用者の利

便性向上を図ることができました。

- ・コロナ禍による外出自粛等の影響もあり、体育施設等の利用者数は伸び悩みましたが、そのような中でも、平成 29 年 4 月に供用開始した草津川跡地公園は、年間約 70 万人以上が訪れるにぎわいの拠点となり、今では市民活動団体、民間事業者等の多様な主体によるイベントや活動が展開され、「市民の健康拠点」としての活用がなされています。

#### 【課題】

- ・公共交通ネットワークの利便性が向上した一方で、一部の地域(路線)では、ニーズとのミスマッチが見られるほか、運転手不足が深刻化するなど、地域公共交通を取り巻く環境は厳しさを増しています。行政・市民(地域)・事業者など様々な主体が協働・連携し、運行の効率化や適正化、運送資源の再配分を行うなど、地域公共交通の持続可能性を担保するための取組(見直し)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まちづくりを人と人との結びつきの視点で進めていくことが重要です。

### 基本方針：ひとの健幸づくり

#### 目標：健康寿命(平均自立期間)の延伸

平成 27 年度 男性 81.64 歳 女性 84.13 歳

⇒ (目標値) 令和 4 年度 男性 83.25 歳 女性 84.55 歳

(実績値) 令和 3 年度 男性 81.93 歳 女性 85.74 歳 [一部達成]

#### 【主な成果】

- ・まちづくり協議会をはじめとした関係機関と協働し、様々な場所と機会健康づくりの取組を推進することができました。平均寿命は、男女とも全国でも上位(令和 2 年度：男性 9 位、女性 4 位/全国 1,887 市区町村)となっており、健康寿命も徐々に延伸できています。
- ・多様で複合的な課題などへの相談支援を実施するとともに、庁内外の関係者、関係機関との連携を強化し、包括的で分野横断的な相談支援体制を構築することができました。

#### 【課題】

- ・さらなる健康寿命の延伸に向けて、子どもから高齢者までの幅広い世代に対し、健康的な生活習慣を身に付けるためのきめ細やかな支援や効果的な働きかけを、ライフステージに応じて行うことが必要です。
- ・より複雑化・複合化した課題に対応できるように、市全体で支援レベルを高めていくためには、様々な支援機関との連携や部局横断的な連携体制の一層の強化が必要です。

## 基本方針：しごとの健幸づくり

### 目標：草津市への観光入込客数の増加

平成 27 年度 219.0 万人

⇒（目標値）令和 4 年度 246.1 万人 （実績値）令和 4 年度 272.9 万人〔達成〕

### 目標：健幸都市宣言賛同企業・団体数の増加

平成 28 年度 78 か所

⇒（目標値）令和 4 年度 200 か所 （実績値）令和 4 年度 235 か所〔達成〕

### 【主な成果】

- ・コロナ禍による外出自粛等の影響もあり、観光入込客数は一時期落ち込んでいましたが、草津川跡地公園を訪れる人が増加したことや、市内観光・交流施設での各種イベント等の告知・PR を様々な媒体で積極的に実施したことで目標を達成することができました。
- ・市内の企業・団体への働きかけを行い、健幸都市宣言への賛同を働きかけた結果、賛同企業・団体数は目標を達成することができました。賛同事業所等に対し、健幸関連の情報提供を行うなど、官民協働での健幸づくりを推進できました。

### 【課題】

- ・健康・福祉分野での産学公民連携を具体的に形にするため、大学や企業等と連携し、それぞれがもつ健康づくりの強みを活かした取組(連携・協働事業)の実施について、検討を進める必要があります。
- ・引き続き、様々な媒体や手法を用いて、「健幸」や「健幸づくり」に関する情報発信を積極的に行い、市民の健幸意識を高めていく必要があります。

### 全体目標：＜市民意識調査における＞

#### 草津市が「健幸なまち」だと思ふ市民の割合の増加

平成 28 年度 38.0%

⇒（目標値）令和 4 年度 60.0% （目標値）令和 4 年度 49.7%

### 【主な成果・課題】

- ・全体目標である「草津市が健幸なまちだと思ふ市民の割合」については、年々増加傾向にはあるものの、目標値には届きませんでした。これは、市が取り組む「健幸づくり」や「健幸都市づくり」に関する情報発信、周知啓発不足が要因の一つであると考えられます。また、設問が「まち」のことを聞かれていて分かりにくいという声をいただいたことから、令和 5 年 3 月に策定した「草津市健幸都市づくり基本方針」における目標項目については、対象を「まち」から「回答者個人」に変更することで分かりにくさを解消しました。

### 【今後取り組んでいくこと】

- ・「健幸都市づくり」においては、①健幸無関心層もまちに出たら知らない間に健幸になれるようなまちづくりを進めていくこと②健幸無関心層から健幸関心層に移ってきてもらえるような仕掛けづくりを行うことの2点が重要であると考えられます。こうした点を念頭に、デジタル技術の活用も視野に入れながら「健幸都市づくり」に取り組めます。
- ・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ることから、世代や属性を超えた住民同士の多様な交流の場の整備、地域課題の解決に向けた地域づくりなど、地域の支え合い支援に注力します。
- ・「健幸づくり」や「健幸都市づくり」について、SNS等の様々な方法で、効果的な情報発信に取り組めます。

### (2) 健幸都市くさつの実現に向けた今後の課題

草津市健幸都市基本計画に位置付けられた各取組については、概ね計画どおりに進めることができ、基本方針ごとの目標についても、一部で新型コロナウイルス感染症の影響を受けて達成できなかった目標もあるが、概ね達成できている。

しかしながら、全体目標である「市民意識調査における草津市が健幸なまちだと思ふ市民の割合の増加」については、目標値と大きな開きがある結果となった。計画の進捗管理を行う草津市健幸都市づくり推進委員会においても、「市の取組をもっと市民に周知すべきである」などの意見をいただいている。令和4年に市が実施したLINEアンケートでは、草津市が健幸都市を目指していることを回答者の41%が知らないと答え、59%が草津市健幸都市基本計画を知らないと答えている。なぜ健幸都市づくりの取組が必要なのか、草津市が考える「健幸」や「健幸都市」とはどのようなものなのかを含め、効果的な情報発信のあり方を検討していく必要が求められる。

また、草津市健幸都市づくり推進委員会では、ひとが大事、最終的に人が健幸になることが重要なポイントであるとの意見があり、改めて健康寿命が重要な指標であるとの議論がされた。基本計画における健康寿命の目標への達成状況に関して、男性の健康寿命が目標値に届いておらず、それぞれの施策が健康寿命にどう影響したのか見極めていく必要があると考えられる。

なお、市全体の健幸都市づくりの推進を所管する健康福祉政策課では、次のような課題が認識されている。

- ・健幸都市を代表するような中心施策(シンボリックな取組)が打ち出せていない。
- ・健幸無関心層への効果的なアプローチの方策が実施できていない。
- ・先進のデジタル技術、データに基づくヘルスケア施策が打ち出せていない。
- ・産官学連携が上手く図れていない。

- ・既存の取組（健幸ステーション、健幸宣言賛同事業所など）を有効に活用できていない。

上記のような課題を踏まえ、健幸都市くさつが目指す「生きがいもち、健やかで幸せであること」を実現するためには、デジタル技術やデータを活用した世代や属性に応じた効果的な施策や、無関心層へのアプローチ、市民の生きがいや幸せにも着目した施策などを検討し、実施していく必要があると考えられる。

## 第2章 健幸に関する概念について

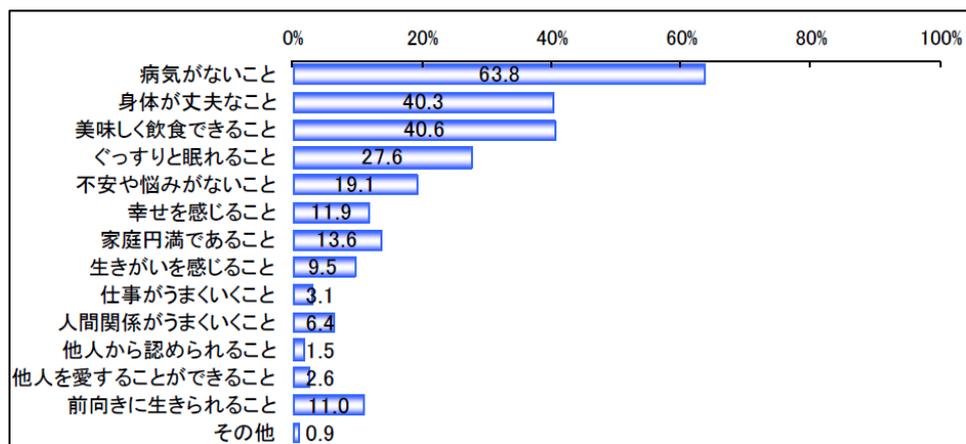
### 1 健幸に関する概念について

本章では「健幸」とは何か、関連する概念などについて考察する。

#### (1) 健康の定義

「健康」に関する概念については、身体的な面であるヘルス(Health)が重視される傾向にあるが、現在は身体的な健康だけでなく、精神的な健康、さらに人間関係や生活、社会との関わりなどから得られる幸福感などの要素も加わるようになってきている。

2014(平成26)年に厚生労働省が実施した「健康意識に関する調査」において、健康感を判断する際に重視したことの質問に対し、身体的な回答が上位を占めている(図2-1)が、1946年に採択されたWHO(世界保健機関)憲章の前文では、「健康とは、病気でないとか、弱っていないということではなく、肉体的にも、精神的にも、そして社会的にも、すべてが満たされた状態にあることをいう。(公益社団法人日本WHO協会訳)」と定義されている。



出所：健康意識に関する調査

図2-1 健康感を判断する際に重視したこと(3つまで回答)

#### (2) ウェルネス(Wellness)について

ウェルネスとは、健康を身体の側面だけでなくより広義に総合的に捉えた概念で、1960年代にアメリカで「輝くように生き生きしている状態」と提唱されたのが最初である<sup>13</sup>。その後、多くの研究者が解釈を重ね、人々のライフスタイルや価値観も変容していく中でその概念も変化している。近年の定義としては、2015年にグローバルウェルネスインスティテュート(国際ウェルネス機構)が、「ウェルネスとは、身体的、精神的、社会的に完全に健康で安心な状態で、単に病気や虚弱の状態ではないという域を越

<sup>13</sup> 琉球大学ウェブサイト「琉球大学国際地域創造学部 ウェルネス研究分野」参照。

えて、より積極的に健康で安心な状態の維持・増進に取り組むこと」としている<sup>14</sup>。日本でも、2017(平成 29)年に「身体の健康、精神の健康、環境の健康、社会的健康を基盤にして、輝く人生をデザインしていく、自己実現」が提唱され(荒川 2017)、ウェルネスは WHO 憲章の定義からさらに一步踏み込み、健康な状態を基盤として、生きがいや尊厳を含めた総合的な視点から、心身ともに豊かで充実したライフスタイルの実現を目指すといった考え方に発展している。

### (3) ウェルビーイング(Well-being)について

Well-being という言葉は、1946 年に採択された WHO 憲章の前文における健康の定義づけの中に初めて登場する<sup>15</sup>。日本では、厚生労働省が「ウェルビーイングとは、個人の権利や自己実現が保障され、身体的、精神的、社会的に良好な状態にあることを意味する概念」と定義している<sup>16</sup>。

具体的なウェルビーイングの内容としては、アメリカの世論調査研究所であるギャラップ社が幸福の要素を統計的に調査し、5つの要素<sup>17</sup>(キャリア、ソーシャル、フィナンシャル、フィジカル、コミュニティ)を提示している。また、アメリカで提唱された PERMA 理論<sup>18</sup>(ポジティブな感情、仕事などの活動に集中している状態、他者との良好な関係、生きる意味や意義の自覚、達成感)などがある。

ウェルビーイングには、主観的ウェルビーイングと客観的ウェルビーイングが存在し、主観的ウェルビーイングは人生の充実度や個人の幸福度を表し、自己評価により測られるものであり、客観的ウェルビーイングは、GDP(国内総生産)や健康寿命などの客観的な数値基準により測られるものであるとされている<sup>19</sup>。

国においては、デジタル化により地方創生と社会課題解決を目指す「デジタル田園都市国家構想」の基本方針において、構想の実現により地方における仕事や暮らしの向上に資する新たなサービスの創出、持続可能性の向上、ウェルビーイングの実現等を通じて、全国どこでも誰もが便利で快適に暮らせる社会を目指すとし、デジタル庁では心豊

---

<sup>14</sup> 「ウェルネスツーリズムの定義とその細分類化」『日本観光学会誌第 58 号』参照。

<sup>15</sup> Health is a state of complete physical, mental and social well-being and not merely the absence of disease or infirmity. 「健康とは、病気でないとか、弱っていないということではなく、肉体的にも、精神的にも、そして社会的にも、すべてが満たされた状態にあること(well-being)をいう。(公益社団法人日本 WHO 協会訳)」

<sup>16</sup> 厚生労働省「雇用政策研究会報告書 人口減少・社会構造の変化の中で、ウェル・ビーイングの向上と生産性向上の好循環、多様な活躍に向けて」参照。

<sup>17</sup> キャリア:仕事・ボランティア・学習など、ソーシャル:人間関係、フィナンシャル:経済的要素、フィジカル:身体的要素、コミュニティ:組織的要素。

<sup>18</sup> ポジティブな感情(Positive emotion)、仕事などの活動に集中している状態(Engagement)、他者との良好な関係(Relationship)、生きる意味や意義の自覚(Meaning)、達成感(Accomplishment)。

<sup>19</sup> ベネッセウェルビーイング Lab ウェブサイト「ウェルビーイングとは？」参照。

かな暮らしと持続可能な環境・社会・経済の実現に向けた取組の指標として、地域幸福度(Well-Being)指標<sup>20</sup>の活用を打ち出しており、ウェルビーイングを地方自治体の指標として活用する動きもある<sup>21</sup>。

## 2 Smart Wellness Cityについて

2009(平成 21)年 11 月に、全国 9 市の首長、大学の研究者 3 名、NPO 法人の研究員 1 名が発起人となり、Smart Wellness City(スマートウェルネスシティ)首長研究会(以下「SWC 首長研究会」という。)が発足した<sup>22</sup>。

SWC 首長研究会では、「我が国の超高齢・人口減社会によって生じる様々な社会課題を、自治体自ら克服するため、危機感を共有する首長が集結し、健幸をこれからのまちづくりの基本に捉えた政策を連携しながら実行し、最新の科学技術や科学的根拠に基づく持続可能な新しい都市モデルの構築を目指す」との共同宣言がなされた。

共同宣言では、ウェルネス(=健幸：個人が健康かつ生きがいを持ち、安心安全で豊かな生活を営むことのできることを)をまちづくり政策の中核に位置付け、健康に関心のある層だけが参加するこれまでの政策から脱却し、市民誰もが参加し、生活習慣病予防及び寝たきり予防を可能とするまちづくりを目指すことをうたっている。

そのためには、

- ・健康に対する望ましい生活を啓蒙する教育の充実
- ・健康への貢献も視点に入れたまちの美的景観及び歩道や自転車道、及び公園整備の推進
- ・健康への貢献も視点に入れた都市交通網及び商店街の整備
- ・夜でも歩ける治安の維持・強化
- ・健康づくりの視点からも地産地消ができる農業等の推進
- ・地域での健康づくりネットワークを支援する、先端的健康サービス産業の育成を自治体間の連携により推進するとしている。

活動として、住民が健康で元気に幸せに暮らせる新しい都市モデル「Smart Wellness City」構想の推進を行うため、年 2 回の研究会を定期的で開催している。草津市は 2016(平成 28 年)4 月に加盟しており、2024(令和 6)年 3 月現在で、全国 129 自治体が参加している。

---

<sup>20</sup> 一般社団法人スマートシティ・インステイテュートが開発した、統計資料などの客観指標とアンケート調査などの主観指標を活用し、住民の暮らしやすさと幸福感を指標で数値化・可視化するもの。Liveable Well-being City 指標(LWC 指標)とも言う。

<sup>21</sup> デジタル庁「地方公共団体における地域幸福度(Well-being)指標の活用推進に向けて」参照。

<sup>22</sup> Smart Wellness City 首長研究会ウェブサイト「健「幸」社会の実現に向けて」参照。

### 3 健幸都市くさつの実現に向けて

健幸都市に関する草津市の現在の取組は、次のとおりである。

#### (1) 第6次草津市総合計画

2021(令和3)年度から2032(令和14)年度までのまちづくりの指針となる第6次草津市総合計画基本構想の将来ビジョンでは、「今後、人口減少局面を迎えるとともに少子高齢化が進行することに伴い、様々な課題が顕在化してきます。将来においても、このまちをさらに発展させていくとともに、“住みよさ”を維持しながら、誰もが生きがいを持ち、健やかで幸せを感じられるまちであるためには、これまでのまちづくりの歩みをとめることなく、様々な課題に果敢に挑戦していかなければなりません。」とし、将来に描くまちの姿として「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」を掲げた。この「創造」には、誰もが生きがいを持ち、健やかに幸せに暮らせるまちを、共に創り上げていく、まちづくりに挑戦していくという想いが込められている。

#### (2) 草津市健幸都市づくり基本方針(くさつ健幸ガイドブック)

草津市健幸都市基本計画が2022(令和4)年度で終了することから、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し、各種計画の策定や事業実施の際の指針となる「草津市健幸都市づくり基本方針」(以下「基本方針」という。)を策定した。前術のとおり、市の最上位計画である第6次草津市総合計画の将来ビジョンにおいて「健幸創造都市」を掲げていることから、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おり、基本方針は総合計画を補完する位置付けとして整理されている。

基本方針では、草津市が目指す健幸都市を「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」とし、「健幸」を「生きがいを持ち、健やかで幸せであること」と定義している。

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(2021年度～2032年度)とし、図2-2で示すように、パッケージ(基本目標)の「みんなではぐくむ健幸づくり」では、「全世代共通の健幸づくり」と「世代ごとの健幸づくり」を、またパッケージの「健幸につながるまちづくり」では、「支え合いのまちづくり」と「行動変容につながるまちづくり」をそれぞれキャッチフレーズとして掲げている。



図 2-2 基本方針での健幸都市づくりの方向性

また、基本方針の目標としては、図 2-3 で示すように、「健康寿命の延伸」と「健幸に暮らしていると思う市民の割合の増加」を、2032(令和 14)年度までに達成することを目指している。



図 2-3 基本方針での健幸都市づくりの目標

### (3) 草津市での「健幸」の概念

草津市における健幸に関する取組は、2016(平成 28)年にウェルネスをまちづくり政策の中核に位置付ける SWC 首長研究会に加盟することによりスタートした。草津市健幸都市基本計画において、「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、心身の健康だけでなく、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ことを目指して取組を進め、現行の草津市健幸都市づくり基本方針においても定義を引き継いでいる。

また、近年社会的に広がりのあるウェルビーイングについても、本市の目指す「健幸」と方向性を同じくする姿であると考え、第 6 次草津市総合計画の第 2 期基本計画については、ウェルビーイングの観点も含め、策定を進めていくこととしている。

## 第3章 草津市民等の健幸に関する状況について

### 1 健康習慣と幸せの関連性

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」と定義しているが、「健やか」である身体的な健康と幸せの関連性について、健康的な生活習慣を実践している人は、そうではない人よりも幸福感が高いことが報告されている（高尾ほか 2021）。報告では、塩辛い食べ物を好まない、就寝前2時間以内に夕食を食べないなどの食習慣や、30分以上の運動を週2回以上する、毎日1時間以上歩くなどの運動習慣を実践している人は、そうでない人より幸福感が高いとされている<sup>23</sup>。

また、高齢期において、楽しみや生きがいの有無が、身体活動に対して影響が大きいという報告もあり（児玉ほか 2019）、楽しみや生きがいの一環として運動を行っている人は、そうでない人と比べて、3年後の自立度が維持されていることも示されている。

このような報告からも、健やかである身体的な健康と幸せには密接な相関関係があると考えられ、相乗効果を図るためにも、身体的な健康に関わる施策だけでなく、幸せや生きがいづくりにつながる施策についても、連携しながら展開していくことが望ましいと考えられる。このことから、本章では身体や心の健康について、既存のアンケート調査結果から草津市民の特徴の分析を試みるとともに、新たに「健幸に関するアンケート調査」を実施し、幸せに関する意識などについての把握を行った。

### 2 身体的な健康に関する状況

#### (1) 立命館大学生の状況

草津市には、立命館大学びわこ・くさつキャンパス（以下「BKC」という。）が立地し、多くの大学生（学部生や大学院生）が学んでいる。大学生は一人暮らしを始めるなど生活環境が大きく変わる可能性があり、20歳から喫煙や飲酒が認められるようになるなど、健康づくりの土台をつくる重要な時期（ライフステージ）であると考えられる。健康寿命を伸ばすためには、生活習慣病など健康状態が悪化する恐れが出てくる中高年期に先駆け、より早い段階から健康習慣に取り組むことが望ましいことから、大学事務局の御協力をいただきながら、大学生の健康状態の特徴を把握することとした。

#### 立命館大学保健センター学生定期健康診断結果（2022年度）より

立命館大学では、例年学校保健安全法に基づき学生定期健康診断を実施されている。提供いただいた分析データについては、BKCだけでなく、全てのキャンパスを対象にされたものである。なお、2020～2022年度は新型コロナウイルス感染症の影響により、実施されていない検査もある。

---

<sup>23</sup> 一般社団法人日本スポーツ栄養協会ウェブサイト「健康的な食習慣と運動習慣で幸せになれる！健診受診者の2年追跡を含む横断調査」参照。

## 分析データ

### (a) 体格(肥満・やせ)について

コロナ禍において健診受診者が減少し、人数に差があることに注意する必要があるが、学生の平均身長は、表 3-1 で示すとおり、この 10 年間でほとんど変化は見られない。一方、平均体重は男子で 10 年前から 1.26kg、5 年前から 1.03kg 減少し、女子で 10 年前から 0.88kg、5 年前から 0.81kg 減少している。男子平均 BMI<sup>24</sup>は 21.37 と、10 年前および 5 年前から減少し、女子平均 BMI は 20.42 と同じく減少している。

体格の区分分類においても、表 3-2 で示すとおり、BMI が 18.5 未満のやせの男子は 16.54%と、10 年前や 5 年前と比べて高い数字になっている。女子も同じ傾向で、やせの女子は 22.07%と、10 年前や 5 年前より 5%以上増加した。

コロナ禍の様々なストレスが学生に影響を与えたと考えられ、ステイホームや WEB での授業、運動不足やそれに伴う体力低下、学生生活への焦り、親の失業やアルバイトができなくなったことによる困窮、1 人暮らしでの孤立など様々な要因が推測されている。

表 3-1 立命館大学生の平均身長・体重・BMI の推移

男子	平均身長 (cm)	平均体重 (kg)	平均 BMI	人数 (人)	女子	平均身長 (cm)	平均体重 (kg)	平均 BMI	人数 (人)
2012	171.81	64.43	21.80	17,774	2012	158.57	52.39	20.81	10,570
2017	171.86	64.20	21.70	17,742	2017	158.65	52.32	20.76	10,731
2022	171.82	63.17	21.37	8,069	2022	158.75	51.51	20.42	6,997

出所：立命館大学保健センター資料に基づき草津未来研究所作成

表 3-2 体格の区分分類ごとの割合

男子	やせ(%)	正常(%)	肥満(%)	女子	やせ(%)	正常(%)	肥満(%)
2012	10.45	76.87	12.68	2012	15.83	78.42	5.75
2017	11.95	75.58	12.47	2017	16.89	77.56	5.54
2022	16.54	72.17	11.29	2022	22.07	77.30	4.93

※やせ：BMI18.5 未満、正常 BMI18.5 以上 25 未満、肥満 BMI25 以上

出所：立命館大学保健センター資料に基づき草津未来研究所作成

### (b) 喫煙習慣について

WEB 問診調査では、2022 年度の男子学部生<sup>25</sup>の喫煙率は 3.7%で昨年度より 0.2%増加し、女子学部生の喫煙率は 0.7%で昨年度と同じ割合であった(図 3-1)。全体では 2.4%で、昨年度より 0.2%増加したが、2021 年度は健診受診者だけの集計であったため、実態よりやや低めになったと考えられる。

<sup>24</sup> 肥満度を表す指標として国際的に用いられている体格指数で、〔体重(kg)〕÷〔身長(m)の 2 乗〕で求められる。

<sup>25</sup> 大学の学部在籍する学生で、卒業時には学士号を取得する。

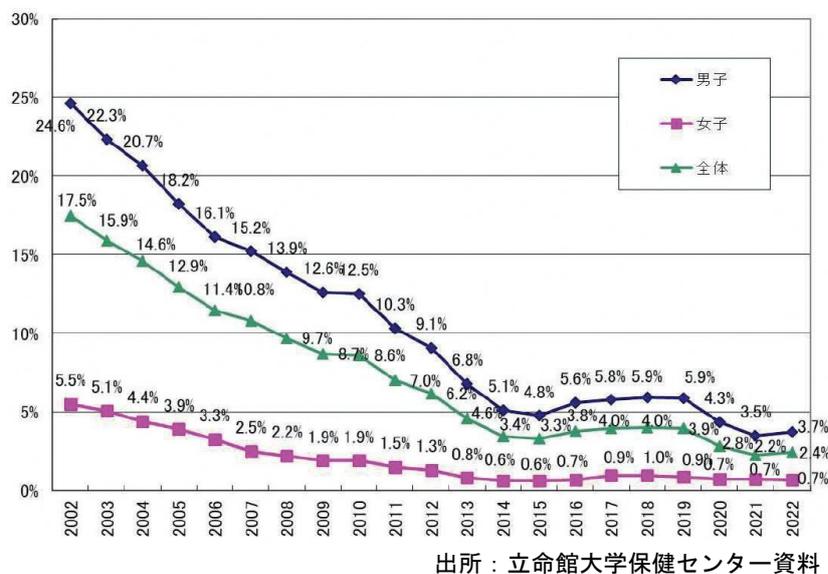


図 3-1 学部生の喫煙率の推移

(c)朝食習慣について

2021年度は朝食を毎日食べる学生が増える傾向がみられたが、2022年度はその傾向が反転した(表 3-3)。

表 3-3 毎日必ず朝食を食べる学部生の割合の推移

男子	2017	2018	2019	2021	2022	女子	2017	2018	2019	2021	2022
1年	75.0%	73.1%	74.5%	70.9%	68.6%	1年	81.8%	80.2%	80.3%	79.0%	74.2%
2年	45.2%	46.9%	46.1%	47.5%	45.0%	2年	62.2%	58.8%	58.2%	60.4%	52.0%
3年	42.5%	41.0%	40.3%	47.0%	40.3%	3年	57.3%	56.2%	52.8%	57.1%	51.3%
4年	38.5%	40.0%	39.0%	41.1%	39.2%	4年	52.5%	53.4%	52.5%	51.4%	48.3%
5年以上	37.5%	33.8%	33.2%	36.2%	33.6%	5年以上	56.2%	57.0%	40.3%	52.4%	46.4%
総計	50.8%	50.1%	50.5%	54.0%	49.5%	総計	64.0%	62.7%	61.2%	63.7%	57.9%

出所：立命館大学保健センター資料に基づき草津未来研究所作成

(d)ブレスロー7つの健康習慣<sup>26</sup>

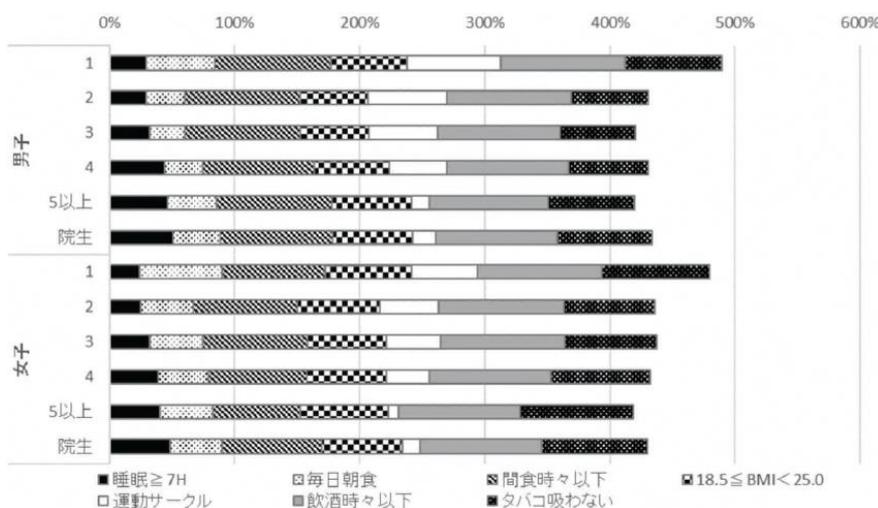
7つの健康習慣のうち6つ以上達成している者の割合は、2022年度は2019年度、2021年度と比べて下がっているが、主な要因としては、睡眠時間の減少、朝食習慣の減少、適正体重割合の減少、喫煙者の増加が考えられている(図 3-2、3-3)。

<sup>26</sup> アメリカのブレスロー教授が、生活習慣と身体的健康度(障害、疾病など)との関係を調査した結果に基づいて、1980年に提唱された①喫煙をしない、②定期的に運動する、③飲酒は適量を守るかしない、④1日7-8時間の睡眠、⑤適正体重を維持する、⑥朝食を食べる、⑦間食をしない。



出所：立命館大学保健センター資料

図 3-2 健康習慣を6つ以上達成している割合の推移



出所：立命館大学保健センター資料

図 3-3 7つの健康習慣 項目別達成率積層グラフ(2022年度)

### 小括(立命館大学生の健康状態)

男性・女性ともに、特に2022年において平均体重やBMIの減少が見られるが、これにはコロナ禍が影響していると考えられる。喫煙習慣は減少傾向にあり、朝食習慣については男性よりも女性の方が毎日食べる割合が高いが、学年が上がるにつれて割合は減少し、1回生と2回生以上で特に差が大きい。これは、健康習慣を6つ以上達成している割合でも同様である。

## (2) 草津市民の状況

### 草津市 市民の健康に関するアンケート調査

本市では、令和5年度の策定に向けた草津市健康増進計画(第3次健康くさつ21)などの基礎資料とし、市民の食生活や身体活動の行動実態・健康意識などを把握するため、「市民の健康に関するアンケート調査」を実施した。同アンケート調査の結果において、先述の(1)立命館大学生の状況の立命館大学保健センター学生定期健康診断で分析が行われたのと類似した質問項目に着目し、分析を行った。

- ・調査方法：郵送配布、郵送回答・WEB 回答
- ・調査対象：市内在住の 18～74 歳の 3,000 人(無作為抽出)
- ・調査期間：2023 年 1 月～2 月
- ・回答状況：回答数 1,165 人

(a) 体格(肥満・やせ)について

男性では、19 歳以下および 20 歳代で「やせ」の割合が高く、40 歳代から 60～64 歳までで「肥満」の割合が高くなっている。また、女性は男性に比べて「やせ」の割合が高い(表 3-4)。

表 3-4 各年齢区分での BMI

区分	回答者数 (件)	やせ(%)	標準(%)	肥満(%)	無回答(%)
全 体	1165	8.9	70.2	18.4	2.5
男性 19 歳以下	13	15.4	84.6	—	—
20 歳代	46	15.2	71.7	13.0	—
30 歳代	66	3.0	77.3	16.7	3.0
40 歳代	105	6.7	60.0	32.4	1.0
50 歳代	93	5.4	54.8	36.6	3.2
60～64 歳	57	3.5	66.7	29.8	—
65 歳以上	125	4.8	76.0	17.6	1.6
女性 19 歳以下	10	10.0	90.0	—	—
20 歳代	68	17.6	67.6	14.7	—
30 歳代	85	16.5	75.3	7.1	1.2
40 歳代	140	7.9	75.0	12.9	4.3
50 歳代	117	11.1	69.2	16.2	3.4
60～64 歳	58	13.8	69.0	13.8	3.4
65 歳以上	155	6.5	76.1	14.2	3.2

(b) 喫煙習慣について

表 3-5 各年齢区分での喫煙状況

区分	回答者数 (件)	毎日吸う (%)	時々吸う (%)	以前は吸っていたが今は吸わない (%)	はじめから吸わない (%)	無回答 (%)
全 体	1165	10.6	0.9	24.0	63.4	0.9
男性 19 歳以下	13	—	—	—	92.3	7.7
20 歳代	46	4.3	2.2	13.0	78.3	2.2
30 歳代	66	12.1	3.0	25.8	57.6	1.5
40 歳代	105	17.1	1.9	33.3	47.6	—
50 歳代	93	26.9	1.1	30.1	40.9	1.1
60～64 歳	57	31.6	—	49.1	19.3	—
65 歳以上	125	16.0	—	56.8	27.2	—
女性 19 歳以下	10	—	—	—	100.0	—
20 歳代	68	2.9	1.5	4.4	91.2	—
30 歳代	85	4.7	—	16.5	78.8	—
40 歳代	140	3.6	—	20.7	74.3	1.4
50 歳代	117	6.0	2.6	16.2	74.4	0.9
60～64 歳	58	10.3	—	6.9	81.0	1.7
65 歳以上	155	3.2	—	12.3	83.9	0.6

男性では、50歳代から60～64歳の喫煙率が高く、20歳代以下で吸わない割合が特に高い。女性では、各年代において吸わないの割合が高く、特に30歳代以上で男性と比べて吸わない割合が高い(表3-5)。

(c)朝食習慣について

男性では、「ほとんど毎日食べる(週6日以上)」の割合は30歳代以下で低く、年齢区分が上がる割合が高くなる。「ほとんど食べない(週1日以下)」は40歳代を中心に、20歳代から60～64歳で10%を超えている。女性では、30歳代以上で「ほとんど毎日食べる」の割合が高く、20歳代以下で「ほとんど食べない」の割合が高くなっている(表3-6)。

表3-6 各年齢区分での朝食頻度

区分	回答者数(件)	ほとんど毎日(週6日以上)(%)	週4～5日(%)	週2～3日(%)	ほとんど食べない(週1日以下)(%)	無回答(%)
全体	1165	78.9	6.3	4.9	9.2	0.8
男性 19歳以下	13	69.2	7.7	15.4	7.7	—
20歳代	46	56.5	26.1	6.5	10.9	—
30歳代	66	63.6	9.1	16.7	10.6	—
40歳代	105	71.4	7.6	6.7	13.3	1.0
50歳代	93	73.1	9.7	6.5	10.8	—
60～64歳	57	86.0	3.5	—	10.5	—
65歳以上	125	85.6	2.4	4.0	6.4	1.6
女性 19歳以下	10	60.0	20.0	—	20.0	—
20歳代	68	52.9	17.6	2.9	26.5	—
30歳代	85	82.4	3.5	5.9	8.2	—
40歳代	140	87.1	1.4	5.0	6.4	—
50歳代	117	81.2	6.0	4.3	8.5	—
60～64歳	58	82.8	5.2	—	8.6	3.4
65歳以上	155	92.3	1.9	1.9	1.9	1.9

表3-7 各年齢区分での朝食を食べない理由(複数回答可)

区分	回答者数(件)	Ⓐ 食べる時間がない	Ⓑ 食欲がわかない	Ⓒ 起きる時間が遅く朝食兼用になる	Ⓓ やせるため(タイエツト)	Ⓔ 朝食の準備が面倒だから	Ⓕ 朝食を食べる習慣がない	Ⓖ 食費節約のため	その他	特になし	無回答
全体	237	35.0	24.5	29.1	8.4	16.5	17.3	6.8	7.6	3.0	2.1
男性 19歳以下	4	50.0	—	75.0	—	—	—	—	—	—	—
20歳代	20	50.0	10.0	40.0	—	25.0	—	5.0	10.0	5.0	5.0
30歳代	24	45.8	20.8	8.3	8.3	33.3	16.7	12.5	—	8.3	4.2
40歳代	29	13.8	27.6	24.1	6.9	3.4	17.2	—	13.8	6.9	3.4
50歳代	25	48.0	28.0	16.0	12.0	8.0	24.0	8.0	4.0	—	—
60～64歳	8	12.5	12.5	12.5	12.5	—	37.5	12.5	—	—	—
65歳以上	16	6.3	18.8	18.8	18.8	—	25.0	—	6.3	6.3	6.3
女性 19歳以下	4	75.0	75.0	25.0	25.0	—	—	25.0	—	—	—
20歳代	32	34.4	18.8	71.9	—	21.9	12.5	9.4	3.1	—	3.1
30歳代	15	60.0	40.0	33.3	26.7	60.0	33.3	20.0	20.0	—	—
40歳代	18	44.4	22.2	22.2	—	11.1	22.2	—	5.6	—	—
50歳代	22	31.8	36.4	13.6	18.2	22.7	9.1	9.1	4.5	4.5	—
60～64歳	8	12.5	37.5	12.5	—	—	25.0	—	37.5	—	—
65歳以上	9	22.2	11.1	44.4	—	—	11.1	—	11.1	—	—

※「週4～5日」「週2～3日」「ほとんど食べない(週1日以下)」の回答者が対象。

朝食を食べない理由としては、「食べる時間がない」が最も多いが、男性では19歳以下で「起きる時間が遅く朝昼兼用になる」の割合が最も高く、女性では、19歳以下で「食べる時間がない」「食欲がわからない」の割合が高くなる他、20歳代で「起きる時間が遅く朝昼兼用になる」、30歳代で「朝食の準備が面倒だから」の割合が高い(表3-7)。

(d)運動習慣について

男性・女性ともに、1回30分以上の運動を週2回以上のペースで1年以上続けているものがあるかについては「ない」の割合が高いが、男性では19歳以下と65歳以上、女性では60～64歳以上では「ある」の割合が高くなっている(表3-8)。

表3-8 各年齢区分での運動頻度

区分	回答者数 (件)	ある(%)	ない(%)	以前はあったが 現在は無い(%)	無回答(%)
全体	1165	28.0	53.2	16.0	2.8
男性 19歳以下	13	46.2	23.1	30.8	—
20歳代	46	26.1	41.3	28.3	4.3
30歳代	66	21.2	48.5	30.3	—
40歳代	105	25.7	55.2	16.2	2.9
50歳代	93	35.5	49.5	11.8	3.2
60～64歳	57	35.1	56.1	8.8	—
65歳以上	125	41.6	41.6	9.6	7.2
女性 19歳以下	10	10.0	60.0	30.0	—
20歳代	68	7.4	76.5	14.7	1.5
30歳代	85	10.6	69.4	20.0	—
40歳代	140	20.0	65.0	13.6	1.4
50歳代	117	23.1	57.3	19.7	—
60～64歳	58	43.1	39.7	17.2	—
65歳以上	155	40.0	41.9	12.3	5.8

(e)飲酒習慣について

表3-9 各年齢区分での飲酒頻度

区分	回答者数 (件)	毎日 (%)	週5～6日 (%)	週3～4日 (%)	週1～2日 (%)	月に1～3日 (%)	ほとんど 飲まない (%)	やめた (%)	飲まない (飲めない) (%)	無回答 (%)
全体	1165	18.5	4.4	4.5	10.7	9.2	23.2	2.0	24.8	2.7
男性 19歳以下	13	—	—	—	—	—	—	—	92.3	7.7
20歳代	46	2.2	2.2	13.0	19.6	21.7	26.1	—	13.0	2.2
30歳代	66	10.6	6.1	9.1	24.2	12.1	18.2	—	19.7	—
40歳代	105	21.0	5.7	4.8	13.3	12.4	18.1	2.9	20.0	1.9
50歳代	93	29.0	5.4	6.5	11.8	7.5	18.3	4.3	14.0	3.2
60～64歳	57	45.6	8.8	5.3	12.3	1.8	17.5	—	8.8	—
65歳以上	125	40.8	8.0	1.6	6.4	6.4	16.8	4.0	9.6	6.4
女性 19歳以下	10	—	—	—	—	—	10.0	—	90.0	—
20歳代	68	2.9	—	—	17.6	20.6	35.3	2.9	19.1	1.5
30歳代	85	8.2	—	4.7	14.1	11.8	31.8	2.4	25.9	1.2
40歳代	140	7.9	2.9	5.0	10.7	7.9	31.4	2.1	30.0	2.1
50歳代	117	15.4	6.0	5.1	8.5	6.8	29.1	0.9	27.4	0.9
60～64歳	58	25.9	3.4	1.7	5.2	6.9	22.4	1.7	32.8	—
65歳以上	155	15.5	3.9	3.2	4.5	6.5	19.4	0.6	41.3	5.2

男性では、40歳代以上で「毎日」の割合が高くなっており、女性では各年代において「ほとんど飲まない」「飲まない(飲めない)」の割合が高くなっており(表3-9)、また飲酒の量は、各年代において「1合未満」「1合～2合未満」の割合が高い(表3-10)。

表3-10 各年齢区分での飲酒の量

区分	回答者数 (件)	1合未満 (%)	2合1合 未満 (%)	3合2合 未満 (%)	4合3合 未満 (%)	5合4合 未満 (%)	5合以上 (%)	無回答 (%)
全体	551	46.1	35.2	12.2	2.9	1.5	1.6	0.5
男性 19歳以下	-	-	-	-	-	-	-	-
20歳代	27	37.0	33.3	14.8	11.1	-	3.7	-
30歳代	41	43.9	31.7	17.1	2.4	4.9	-	-
40歳代	60	41.7	33.3	18.3	3.3	1.7	1.7	-
50歳代	56	39.3	33.9	8.9	5.4	5.4	7.1	-
60～64歳	42	21.4	57.1	19.0	2.4	-	-	-
65歳以上	79	32.9	50.6	13.9	1.3	1.3	-	-
女性 19歳以下	-	-	-	-	-	-	-	-
20歳代	28	50.0	25.0	14.3	7.1	-	3.6	-
30歳代	33	51.5	33.3	6.1	6.1	3.0	-	-
40歳代	48	56.3	29.2	10.4	-	-	2.1	2.1
50歳代	49	63.3	26.5	8.2	-	-	-	2.0
60～64歳	25	48.0	40.0	8.0	4.0	-	-	-
65歳以上	52	67.3	23.1	5.8	-	-	1.9	1.9

(f) 睡眠習慣について

表3-11 各年齢区分での平均睡眠時間

区分	回答者数 (件)	5時間未満 (%)	6時間5時間 未満 (%)	7時間6時間 未満 (%)	8時間7時間 未満 (%)	9時間8時間 未満 (%)	9時間以上 (%)	無回答 (%)
全体	1165	9.4	35.2	33.2	16.7	4.1	1.0	0.3
男性 19歳以下	13	-	23.1	38.5	23.1	15.4	-	-
20歳代	46	4.3	23.9	45.7	13.0	13.0	-	-
30歳代	66	6.1	37.9	36.4	18.2	1.5	-	-
40歳代	105	12.4	52.4	24.8	8.6	1.9	-	-
50歳代	93	11.8	41.9	37.6	8.6	-	-	-
60～64歳	57	8.8	31.6	31.6	17.5	7.0	3.5	-
65歳以上	125	3.2	29.6	35.2	24.0	6.4	1.6	-
女性 19歳以下	10	-	30.0	30.0	10.0	30.0	-	-
20歳代	68	8.8	25.0	30.9	27.9	4.4	2.9	-
30歳代	85	4.7	29.4	35.3	24.7	5.9	-	-
40歳代	140	7.1	39.3	35.0	15.0	2.1	1.4	-
50歳代	117	25.6	34.2	28.2	7.7	4.3	-	-
60～64歳	58	10.3	34.5	32.8	17.2	3.4	-	1.7
65歳以上	155	7.7	34.2	34.2	20.0	1.9	1.3	0.6

男性では、40歳代および50歳代で「5時間未満」「5時間～6時間未満」の割合が高くなっており、女性では40歳代で「5時間～6時間未満」の割合が最も高く、50歳代および60～64歳で「5時間未満」の割合が高くなっている(表3-11)。

(g) ブレスローの健康習慣への該当について

「市民の健康に関するアンケート調査」の下記の質問項目への回答状況について、立命館大学保健センターが分析されていたブレスローの健康習慣にどのように該当するか検証を行った。

- ・BMI(身長と体重の回答から計算)(表3-4で「標準」に該当する人)
- ・たばこを吸いますか。(表3-5で「はじめから吸わない」「以前は吸っていたが今は吸わない」に該当する人)
- ・食事頻度(朝食)はどれにあてはまりますか。(表3-6で「ほとんど毎日(週6日以上)」に該当する人)
- ・1回30分以上の運動を週2回以上のペースで、1年以上続けているものがありますか。(表3-8で「ある」に該当する人)
- ・週に何日くらいお酒(清酒、焼酎、ビール、洋酒等)を飲みますか。(表3-9で「ほとんど飲まない」「やめた」「飲まない(飲めない)」に該当する人。※飲む場合の回答については、下記の表3-10のお酒を飲む量で判断した)
- ・お酒を飲む日は1日あたり、どのくらいの量を飲みますか。(表3-10で「1合未満」「1合～2合未満」に該当する人)
- ・ここ1か月間、あなたの1日の平均睡眠時間はどのくらいですか。(表3-11で、「7時間～8時間未満」に該当する人)

結果は、全ての項目で該当する人は全体の3.6%の42人であった。さらに、睡眠時間を適正な目安と言われる6～8時間に該当する人に変更した場合でも、9.3%の108人であった。また、健康習慣の各項目を比較すると、「運動習慣」と「睡眠習慣」において該当する割合が低い結果であった(表3-12)。

表3-12 ブレスローの健康習慣への該当割合

健康習慣	該当者数(人)	割合
BMI:「標準」	818	70.2%
喫煙習慣:「はじめから吸わない」「以前は吸っていたが今は吸わない」	1019	87.5%
朝食習慣:「ほとんど毎日(週6日以上)」	919	78.9%
運動習慣:「1回30分以上の運動を週2回以上のペースで、1年以上続けているものがある」	326	28.0%
飲酒習慣:「お酒をほとんど飲まない・やめた・飲まない(飲めない)」 →飲む場合:「1合未満」「1～2合未満」	1030	88.4%
睡眠習慣①:「7時間～8時間未満」	195	16.7%
睡眠習慣②:「6時間～7時間未満」「7時間～8時間未満」	582	50.0%

(h)健康づくりへの関心および生活習慣の改善への考えについて

健康づくりへの関心の質問では、83.3%の970人が健康づくりに「関心がある」と回答し、「関心がない」は15.1%の176人で、食生活や運動に関する健康づくりの情報の入手方法は、「新聞・テレビ・インターネット等」「SNS」の割合が高かった(表3-13)。

表3-13 各年齢区分での健康づくりの情報の入手方法(複数回答可)

区分	回答者数(件)	新聞・テレビ・インターネット等(%)	市の広報紙・市のホームページ(%)	タグラム・ツイッター等(%)	SNS(アンスタグラム・ツイブ等)(%)	動画共有サービス(YouTube等)(%)	職場や学校(%)	医療機関や薬局(%)	入手していない(%)	その他(%)	無回答(%)
全体	1165	75.2	13.2	26.8	16.8	11.3	12.7	9.9	2.6	0.9	
男性 19歳以下	13	53.8	—	53.8	38.5	23.1	—	7.7	—	—	
20歳代	46	56.5	8.7	47.8	30.4	17.4	6.5	19.6	2.2	—	
30歳代	66	69.7	3.0	33.3	22.7	19.7	7.6	7.6	1.5	1.5	
40歳代	105	70.5	8.6	18.1	17.1	15.2	8.6	16.2	2.9	—	
50歳代	93	78.5	10.8	17.2	14.0	11.8	9.7	14.0	2.2	—	
60~64歳	57	75.4	14.0	7.0	12.3	10.5	14.0	15.8	1.8	—	
65歳以上	125	84.8	24.0	6.4	8.8	4.0	23.2	6.4	—	2.4	
女性 19歳以下	10	30.0	—	80.0	10.0	20.0	—	20.0	—	—	
20歳代	68	52.9	5.9	69.1	39.7	8.8	10.3	11.8	1.5	—	
30歳代	85	68.2	8.2	63.5	22.4	11.8	16.5	4.7	2.4	—	
40歳代	140	82.1	12.1	37.9	17.9	15.7	9.3	5.0	1.4	0.7	
50歳代	117	79.5	15.4	23.1	18.8	12.8	8.5	6.0	2.6	—	
60~64歳	58	87.9	17.2	15.5	8.6	12.1	19.0	6.9	8.6	1.7	
65歳以上	155	82.6	20.0	7.1	7.1	3.9	17.4	10.3	5.8	2.6	

表3-14 各年齢区分での生活習慣の改善への考え

区分	回答者数(件)	改善が必要だと思ひ、改善に向けてすでに行動している(取り組んでいる)(%)	改善が必要だが、今すぐ生活習慣を変える必要はない(%)	改善が必要だと思わない(%)	改善したいが、どうしたらいいかわからない(%)	関心がない(%)	無回答(%)
全体	1165	32.6	33.2	11.9	14.8	5.0	2.5
男性 19歳以下	13	15.4	23.1	30.8	7.7	15.4	7.7
20歳代	46	34.8	32.6	13.0	13.0	6.5	—
30歳代	66	25.8	39.4	13.6	15.2	4.5	1.5
40歳代	105	27.6	36.2	11.4	17.1	5.7	1.9
50歳代	93	41.9	33.3	7.5	9.7	6.5	1.1
60~64歳	57	42.1	29.8	8.8	10.5	7.0	1.8
65歳以上	125	44.8	28.8	8.8	8.8	4.8	4.0
女性 19歳以下	10	10.0	50.0	10.0	10.0	20.0	—
20歳代	68	16.2	44.1	16.2	20.6	2.9	—
30歳代	85	27.1	36.5	14.1	21.2	—	1.2
40歳代	140	28.6	35.0	12.9	20.7	2.9	—
50歳代	117	25.6	27.4	17.9	19.7	6.0	3.4
60~64歳	58	34.5	31.0	15.5	13.8	3.4	1.7
65歳以上	155	41.3	30.3	6.5	11.0	4.5	6.5

生活習慣の改善への考えについては、全体的には「改善は必要だが、今すぐ生活習慣を変える必要はない」の割合が最も高いが、高い年齢区分になると「改善が必要だ」と思い、改善に向けてすでに行動している(取り組んでいる)の割合が高くなっている(表 3-14)。

(i) 健康習慣と健康づくりへの関心および生活習慣の改善意志の関連について

先述の表 3-12 で該当割合の低い「運動習慣」と「睡眠習慣」について、下記の質問項目の回答状況を踏まえ、健康づくりへの関心や生活習慣の改善への考えを考察した。

- ・健康づくりに関心がありますか。
- ・生活習慣の改善についてどのようにお考えですか。(表 3-14)

表 3-15 運動習慣と健康づくりへの関心および生活習慣の改善への考えの関連性

健康習慣	人数	割合	回答選択肢	人数	割合	回答選択肢	人数	割合	回答選択肢	人数	割合
1回30分以上の運動を週2回以上のペースで、1年以上続けているものがある	326	28.0%	健康づくりに関心がある	299	25.7%	生活習慣の改善に向けてすでに取り組んでいる	172	14.8%	改善への考えあり	245	21.0%
						生活習慣の改善は必要だが、今すぐ生活習慣を変える必要はない	57	4.9%			
						生活習慣の改善したいが、どうしたらいいかわからない	16	1.4%			
						生活習慣の改善が必要だと思わない	39	3.3%			
						生活習慣に関心がない	5	0.4%			
			健康づくりに関心がない	18	1.5%	生活習慣の改善に向けてすでに取り組んでいる	4	0.3%	改善への考えあり	11	0.9%
						生活習慣の改善は必要だが、今すぐ生活習慣を変える必要はない	7	0.6%			
						生活習慣の改善したいが、どうしたらいいかわからない	0	0.0%			
						生活習慣の改善が必要だと思わない	4	0.3%			
						生活習慣に関心がない	2	0.2%			
1回30分以上の運動を週2回以上のペースで、1年以上続けているものがない	806	69.2%	健康づくりに関心がある	642	55.1%	生活習慣の改善に向けてすでに取り組んでいる	172	14.8%	改善への考えあり	552	47.4%
						生活習慣の改善は必要だが、今すぐ生活習慣を変える必要はない	246	21.1%			
						生活習慣の改善したいが、どうしたらいいかわからない	134	11.5%			
						生活習慣の改善が必要だと思わない	64	5.5%			
						生活習慣に関心がない	17	1.5%			
			健康づくりに関心がない	156	13.4%	生活習慣の改善に向けてすでに取り組んでいる	17	1.5%	改善への考えあり	96	8.2%
						生活習慣の改善は必要だが、今すぐ生活習慣を変える必要はない	62	5.3%			
						生活習慣の改善したいが、どうしたらいいかわからない	17	1.5%			
						生活習慣の改善が必要だと思わない	26	2.2%			
						生活習慣に関心がない	32	2.7%			

※人数には各質問項目で未記入があった者は含まない。また、割合は全体の回答者数(1165人)に対する割合。

表 3-15 で示すように、運動習慣のある人は 28.0% であるが、健康づくりに関心がある人は 80.8% (25.7% + 55.1%) であり、運動習慣のない人の中でも 79.7% (642 人/806 人) が関心がある。加えて、生活習慣の改善の考えのある人は、運動習慣のない人の中でも 80.4% ((552 人 + 96 人)/806 人) であり、行動変容が起こる可能性がある人は多いと考えられる。

また、表 3-16 で示すように、睡眠習慣において睡眠時間が 7 時間～8 時間未満の人は 16.7% であるが、健康づくりに関心がある人は 83.0% (13.6% + 69.4%) であり、睡眠時間が適正でない人の中でも 83.7% (809 人/967 人) が関心がある。また、生活習慣

の改善の考えのある人は、睡眠時間が適正でない人の中でも 80.0% ((687 人+87 人)/967 人)であり、同じように行動変容が起こる可能性がある人は多いと考えられる。

表 3-16 睡眠習慣と健康づくりへの関心および生活習慣の改善への考えの関連性

健康習慣	人数	割合	回答選択肢	人数	割合	回答選択肢		回答選択肢	人数	割合				
						人数	割合							
睡眠時間 7時間から 8時間未満	195	16.7%	健康づくりに 関心がある	158	13.6%	生活習慣の改善に向けてすでに取り組んでいる	65	5.6%	改善への 考えあり	132	11.3%			
						生活習慣の改善は必要だが、今すぐ生活習慣を変える必要はない	49	4.2%						
						生活習慣の改善したいが、どうしたらいいかわからない	18	1.5%						
						生活習慣の改善が必要だと思わない	19	1.6%						
						生活習慣に関心がない	4	0.3%						
			健康づくりに 関心がない	31	2.7%	健康づくりに 関心がない	31	2.7%	生活習慣の改善に向けてすでに取り組んでいる	4	0.3%	改善への 考えあり	20	1.7%
									生活習慣の改善は必要だが、今すぐ生活習慣を変える必要はない	15	1.3%			
									生活習慣の改善したいが、どうしたらいいかわからない	1	0.1%			
									生活習慣の改善が必要だと思わない	6	0.5%			
									生活習慣に関心がない	4	0.3%			
睡眠時間 7時間から 8時間未満 以外	967	83.0%	健康づくりに 関心がある	809	69.4%	生活習慣の改善に向けてすでに取り組んでいる	289	24.8%	改善への 考えあり	687	59.0%			
						生活習慣の改善は必要だが、今すぐ生活習慣を変える必要はない	263	22.6%						
						生活習慣の改善したいが、どうしたらいいかわからない	135	11.6%						
						生活習慣の改善が必要だと思わない	87	7.5%						
						生活習慣に関心がない	18	1.5%						
			健康づくりに 関心がない	145	12.4%	健康づくりに 関心がない	145	12.4%	生活習慣の改善に向けてすでに取り組んでいる	17	1.5%	改善への 考えあり	87	7.5%
									生活習慣の改善は必要だが、今すぐ生活習慣を変える必要はない	54	4.6%			
									生活習慣の改善したいが、どうしたらいいかわからない	16	1.4%			
									生活習慣の改善が必要だと思わない	24	2.1%			
									生活習慣に関心がない	32	2.7%			

※人数には各質問項目で未記入があった者は含まない。また、割合は全体の回答者数(1165人)に対する割合。

### 小括(草津市民の健康状態)

先述の(1)立命館大学生の状況の立命館大学保健センター学生定期健康診断で分析が行われたのと類似した質問項目に着目して分析を行ったが、朝食習慣において、「ほとんど毎日食べる」の割合は若い年齢区分で低く、特に女性の20歳代以下で「ほとんど食べない」の割合が高かった。朝食を食べない理由としては、「食べる時間がない」が最も多かった。

また、ブレスローの健康習慣にどのように該当するか検証を行ったところ、全ての項目で該当する人は回答者全体の3.6%の42人で、特に「運動習慣」と「睡眠習慣」において該当する割合が低い結果であった。

健康づくりへの関心の質問では、83.3%の970人が健康づくりに「関心がある」と回答しており、健康づくりの情報の入手方法は、「新聞・テレビ・インターネット等」「SNS」の割合が高かった。

「運動習慣」や「睡眠習慣」と健康づくりへの関心、生活習慣の改善の考えの関連性を見ると、習慣のない人の中でも、健康づくりに関心のある人や生活習慣の改善の考えのある人は多く存在し、行動変容が起こる可能性がある人は多いと考えられる。

### 3 幸せに関する状況

#### (1) 立命館大学生の意識

##### 健幸に関するアンケート調査【立命館大学学部生対象】

本市における健幸に関わる施策を進めるために、大学生の健康状態に加え、幸福感など「健幸」への意識を把握するため、BKC事務局に御協力いただき、立命館大学BKCの学部生を対象にアンケート調査を行った。

- ・調査方法：WEB アンケート
- ・調査対象：立命館大学BKCに所属する学部生 14,079人(2023年5月1日現在)<sup>27</sup>  
立命館大学のe-learningツールであるmanaba+Rにおいて、アンケート調査への回答を呼び掛けていただいた。
- ・調査期間：2023年11月15日(水)～12月6日(水)
- ・回答状況：回答数 126人

回答数はBKCに所属する学部生数の割合としては高くないことから、全体の総意と一致していない可能性があるが、一定の傾向は読み取れると考えられる。

#### 回答者の属性

回答者の状況としては、表3-17が示すように、学生数の多い経済学部や理工学部からの回答数が多く、1回生と3回生からの回答数が最も多かった。また、やや女性の回答が多い他、住まいの状況は下宿(親族宅以外)の回答が多かった。

表3-17 回答者の属性(所属学部、学年、性別、住まいの状況)

問1:所属学部	経済学部	スポーツ健康科学部	食マネジメント学部	理工学部	情報理工学部	生命科学部	薬学部
回答数	24	14	15	31	10	14	18
問2:学年	1回生	2回生	3回生	4回生	5回生以上		
回答数	37	26	37	22	4		
問3:性別	男性	女性	無回答				
回答数	57	67	2				
問4:住まいの状況	自宅	下宿(親族宅)	下宿(親族宅以外)	その他			
回答数	42	6	78	0			

#### 立命館大学学部生の意識等の現状

回答への影響が大きいことが考えられる「性別」と「住まいの状況」に着目して、集計を行った。

健幸へのイメージとしては、表3-18が示すように、性別や住まいの状況に関わらず「身体が健康である(病気がない)」「心が健康である(病気がない)」の回答割合が高かった。

<sup>27</sup> 立命館大学ウェブサイト参照。

表 3-18 健幸へのイメージ

問 5:あなたは「健幸」と聞いて、どのようなことをイメージしますか？【複数回答可】

回答:上位 5 項目を抜粋

回答	性別				住まいの状況				
	男性	女性	無回答	合計	自宅	下宿(親族宅)	下宿(親族宅以外)	合計	
①身体が健康である(病気がない)	回答数	55	63	2	120	39	6	75	120
	割合	96.5%	94.0%	100.0%	95.2%	92.9%	100.0%	96.2%	95.2%
②心が健康である(病気がない)	回答数	52	66	2	120	40	5	75	120
	割合	91.2%	98.5%	100.0%	95.2%	95.2%	83.3%	96.2%	95.2%
③生きがいがある	回答数	20	29	2	51	17	5	29	51
	割合	35.1%	43.3%	100.0%	40.5%	40.5%	83.3%	37.2%	40.5%
⑧運動や趣味、余暇を楽しんでいる	回答数	21	38	2	61	21	4	36	61
	割合	36.8%	56.7%	100.0%	48.4%	50.0%	66.7%	46.2%	48.4%
⑨食事や住まいなど(衣食住)に満足している	回答数	19	35	2	56	21	3	32	56
	割合	33.3%	52.2%	100.0%	44.4%	50.0%	50.0%	41.0%	44.4%

※表中の「割合」は、それぞれの回答数全体(男性 57・女性 67・無回答 2・合計 126・自宅 42・下宿(親族宅)6・下宿(親族宅以外)78)に対する回答数の割合

問 6:あなたは現在どの程度自分が「幸せ」だと感じていますか？

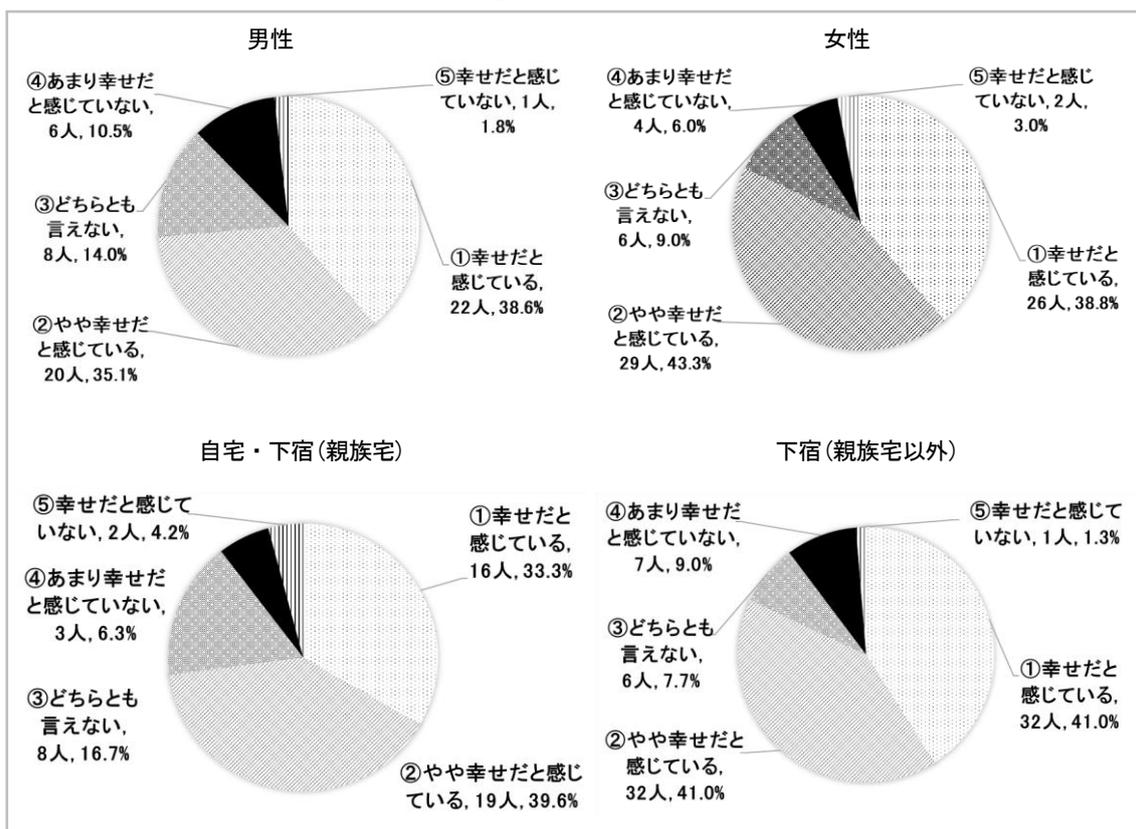


図 3-4 幸せの程度

幸せの程度としては、図 3-4 が示すように、多くが「幸せだと感じている」「やや幸せだと感じている」と回答しており、特に女性や下宿(親族宅以外)で割合が高い。また、幸せの程度への影響として、「身体の健康」「心の健康」を挙げる回答が多く、

次が「恋人・友人」であった(表 3-19)。

最も幸せにつながっていると思う活動について、男性は「恋人・友人との交流」、女性は「家族との交流」の割合が高かった。また、住まいの状況で見ると、「恋人・友人との交流」「家族との交流」の回答者の中でも、自宅における割合が少し高かった(表 3-20)。

表 3-19 幸せの程度への影響

問 7:あなたがそう感じる(問 6)のには何が影響していますか?【3 つまで】

回答:上位 5 項目を抜粋

回答	性別				住まいの状況				
	男性	女性	無回答	合計	自宅	下宿 (親族宅)	下宿 (親族宅以外)	合計	
①身体の健康	回答数	31	34	0	65	19	4	42	65
	割合	54.4%	50.7%	0.0%	51.6%	45.2%	66.7%	53.8%	51.6%
②心の健康	回答数	26	31	1	58	15	3	40	58
	割合	45.6%	46.3%	50.0%	46.0%	35.7%	50.0%	51.3%	46.0%
③生きがい	回答数	15	13	0	28	10	0	18	28
	割合	26.3%	19.4%	0.0%	22.2%	23.8%	0.0%	23.1%	22.2%
④家族	回答数	8	26	1	35	14	1	20	35
	割合	14.0%	38.8%	50.0%	27.8%	33.3%	16.7%	25.6%	27.8%
⑤恋人・友人	回答数	22	25	2	49	17	5	27	49
	割合	38.6%	37.3%	100.0%	38.9%	40.5%	83.3%	34.6%	38.9%

※表中の「割合」は、それぞれの回答数全体(男性 57・女性 67・無回答 2・合計 126・自宅 42・下宿(親族宅)6・下宿(親族宅以外)78)に対する回答数の割合

表 3-20 幸せにつながる活動

問 8:あなたにとって最も「幸せ」につながっていると思う活動は何ですか?

回答:上位 5 項目を抜粋

回答	性別				住まいの状況				
	男性	女性	無回答	合計	自宅	下宿 (親族宅)	下宿 (親族宅以外)	合計	
①家族との交流	回答数	7	21	0	28	10	1	17	28
	割合	12.3%	31.3%	0.0%	22.2%	23.8%	16.7%	21.8%	22.2%
②恋人・友人との交流	回答数	23	19	2	44	17	3	24	44
	割合	40.4%	28.4%	100.0%	34.9%	40.5%	50.0%	30.8%	34.9%
④部活・サークル	回答数	1	7	0	8	1	0	7	8
	割合	1.8%	10.4%	0.0%	6.3%	2.4%	0.0%	9.0%	6.3%
⑬睡眠・休憩	回答数	8	6	0	14	3	0	11	14
	割合	14.0%	9.0%	0.0%	11.1%	7.1%	0.0%	14.1%	11.1%
⑭食事	回答数	2	7	0	9	5	1	3	9
	割合	3.5%	10.4%	0.0%	7.1%	11.9%	16.7%	3.8%	7.1%

※表中の「割合」は、それぞれの回答数全体(男性 57・女性 67・無回答 2・合計 126・自宅 42・下宿(親族宅)6・下宿(親族宅以外)78)に対する回答数の割合

健康状態としては、図 3-5 が示すように、男性の 75.4%、女性の 70.1%が「よい」「まあよい」と回答し、住まいの状況ではあまり差が認められなかった。

問 9: あなたの身体や心の「健康」状態をお聞きします。あなたの現在の状態はいかがですか？

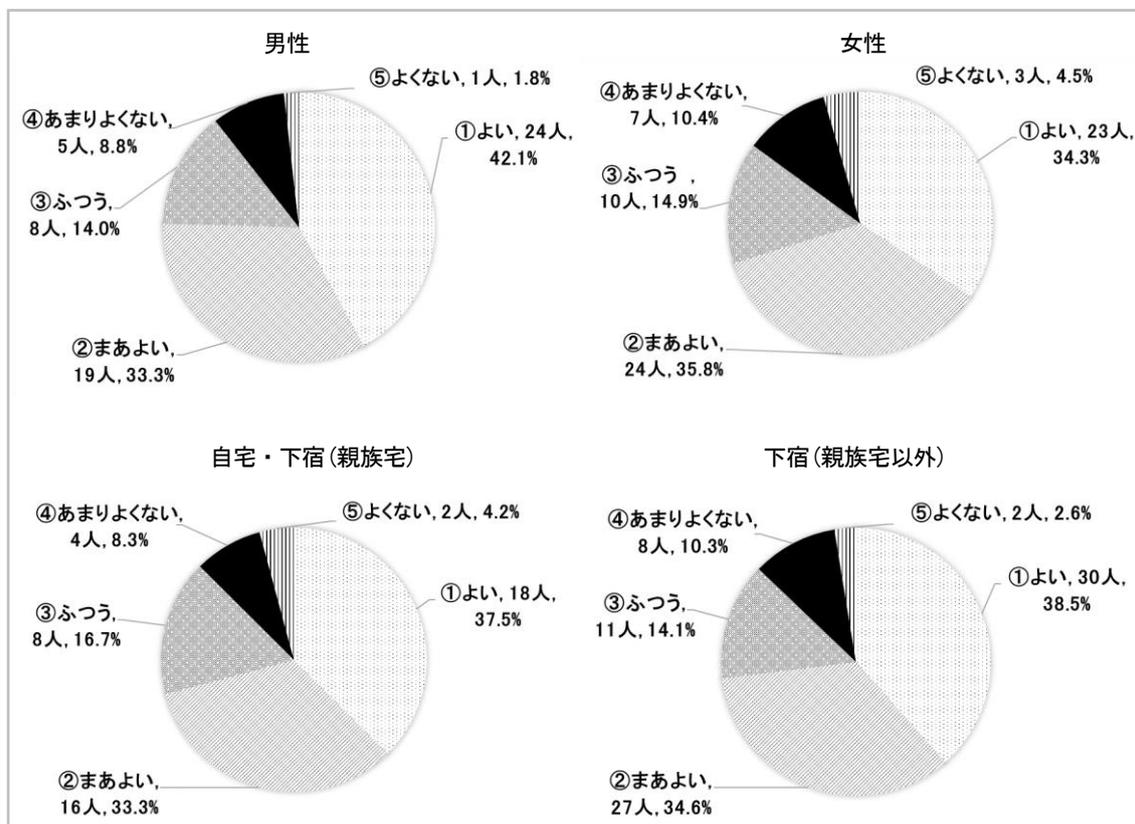


図 3-5 身体や心の健康状態

また、性別や住まいの状況に関わらず、身体や心の健康づくりに関心がある学部生は非常に多かった(図 3-6)。

問 10: あなたはご自身の身体や心の健康づくりについて、関心がありますか？

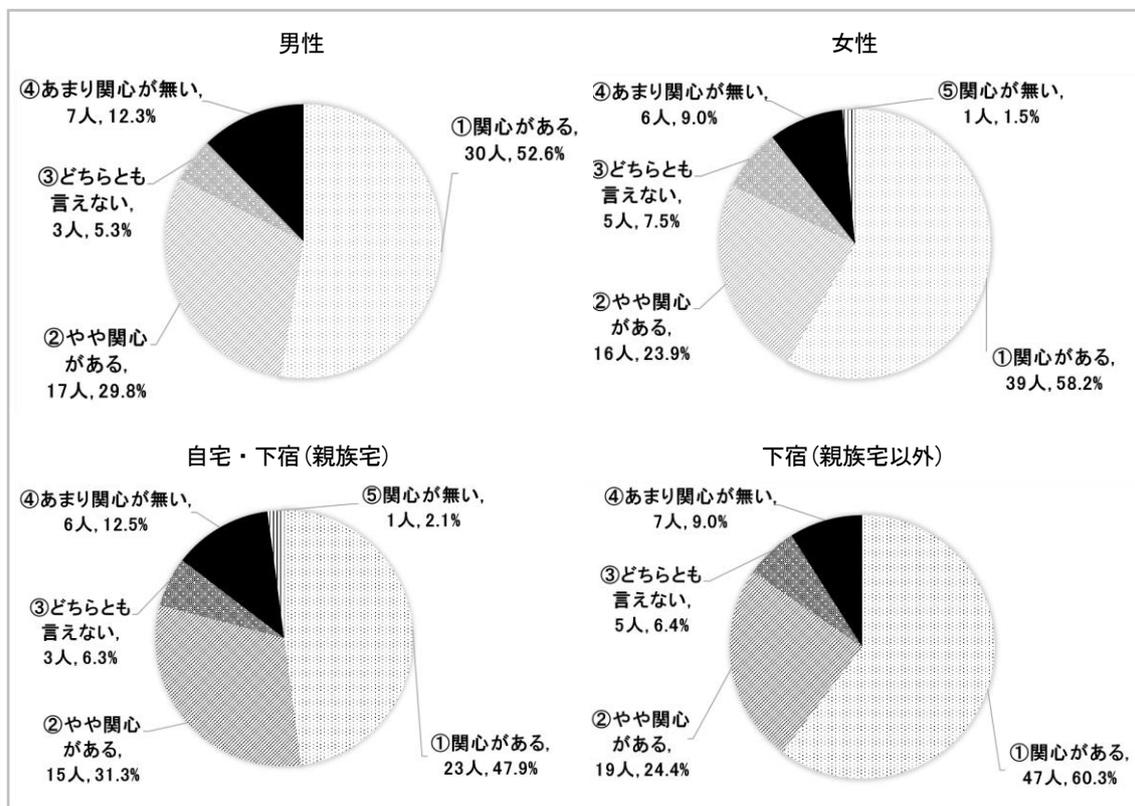


図 3-6 身体や心の健康づくりへの関心

表 3-21 身体や心の健康づくりに関する情報の入手方法

問 11: あなたはご自身の身体や心の健康づくりに関する情報を、主にどのような方法で知りますか？【複数回答可】

回答: 上位 5 項目を抜粋

回答		性別				住まいの状況			
		男性	女性	無回答	合計	自宅	下宿(親族宅)	下宿(親族宅以外)	合計
②大学からのお知らせ (manaba、SNSなど)	回答数	14	23	1	38	11	2	25	38
	割合	24.6%	34.3%	50.0%	30.2%	26.2%	33.3%	32.1%	30.2%
③大学の健康診断	回答数	8	21	0	29	8	1	20	29
	割合	14.0%	31.3%	0.0%	23.0%	19.0%	16.7%	25.6%	23.0%
⑥インターネット	回答数	26	19	0	45	19	3	23	45
	割合	45.6%	28.4%	0.0%	35.7%	45.2%	50.0%	29.5%	35.7%
⑦SNS(LINEやインスタグラム、 X(旧ツイッター)など)	回答数	30	32	0	62	22	1	39	62
	割合	52.6%	47.8%	0.0%	49.2%	52.4%	16.7%	50.0%	49.2%
⑩テレビ	回答数	12	15	0	27	15	1	11	27
	割合	21.1%	22.4%	0.0%	21.4%	35.7%	16.7%	14.1%	21.4%

※表中の「割合」は、それぞれの回答数全体(男性 57・女性 67・無回答 2・合計 126・自宅 42・下宿(親族宅) 6・下宿(親族宅以外) 78)に対する回答数の割合

情報の入手手段としては「インターネット」「SNS」の回答割合が高かった(表 3-21)。

できていないと思う健康づくりに関する習慣としては、図 3-7 が示すように、性別・住まいの状況に関わらず「週 2 回以上運動する」の回答が最も多く、次に「十分な睡眠をとる」が多かった。

その理由としては、「忙しくて時間がない」との回答が最も多かった(表 3-22)。

問 12: あなたができていないと思う身体や心の健康づくりに関する習慣は何ですか？【複数回答可】

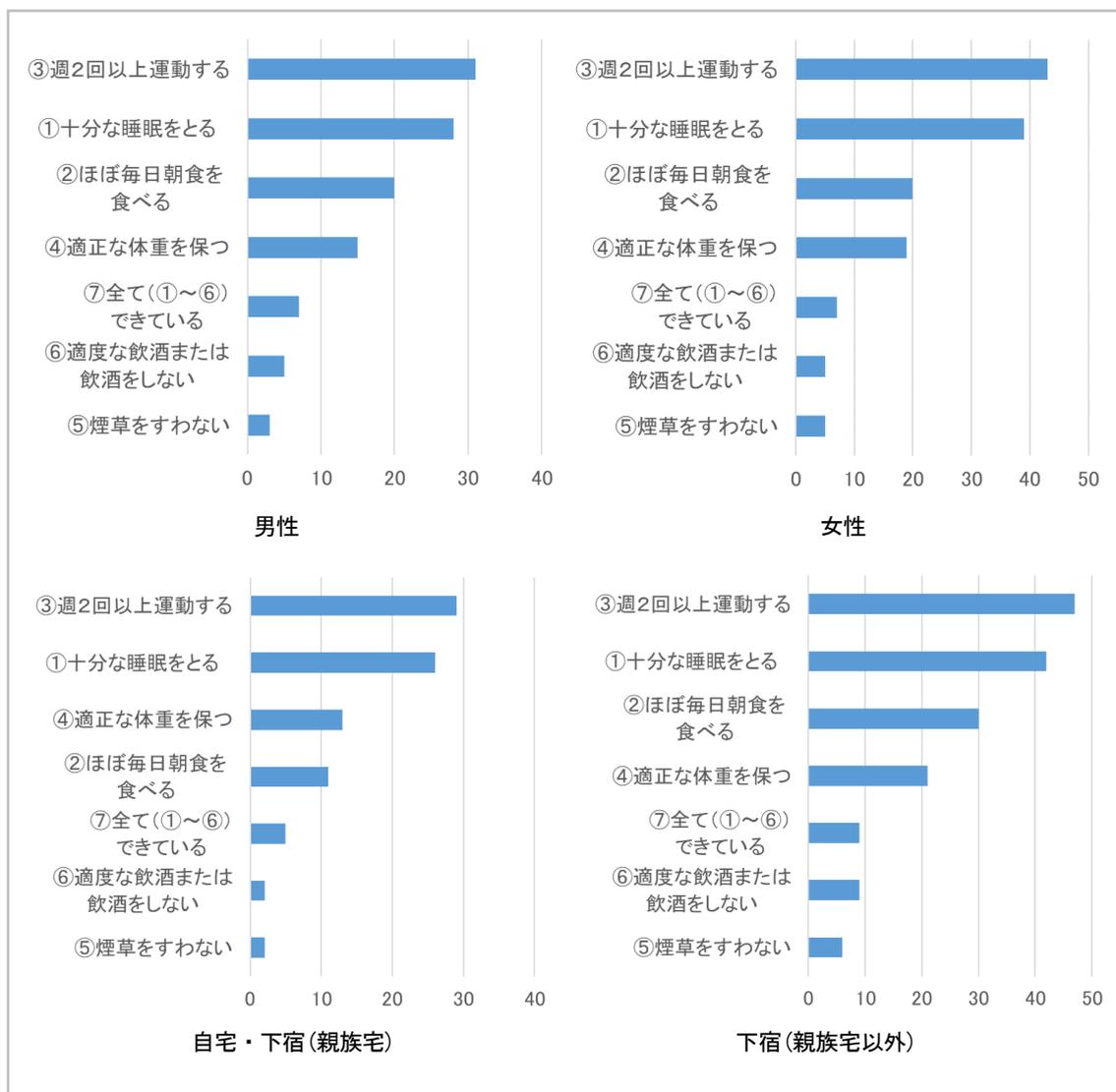


図 3-7 できていないと思う健康づくりに関する習慣

表 3-22 健康づくりに関する習慣をできていないと思う理由

問 12-1: あなたが身体や心の健康づくりに関する習慣をできていない理由は何ですか?【複数回答可】(回答 12 で⑦以外の回答者)

回答: 上位 5 項目を抜粋

回答	性別				住まいの状況				
	男性	女性	無回答	合計	自宅	下宿 (親族宅)	下宿 (親族宅以外)	合計	
①忙しくて時間がない	回答数	35	47	2	84	30	3	51	84
	割合	61.4%	70.1%	100.0%	66.7%	71.4%	50.0%	65.4%	66.7%
③経済的にゆとりがない	回答数	11	10	0	21	5	1	15	21
	割合	19.3%	14.9%	0.0%	16.7%	11.9%	16.7%	19.2%	16.7%
⑤苦痛・ストレスを感じるから	回答数	7	15	1	23	5	2	16	23
	割合	12.3%	22.4%	50.0%	18.3%	11.9%	33.3%	20.5%	18.3%
⑦機会がないから	回答数	14	11	2	27	12	3	12	27
	割合	24.6%	16.4%	100.0%	21.4%	28.6%	50.0%	15.4%	21.4%
⑧何をしたらよいのか分からない	回答数	8	11	1	20	8	1	11	20
	割合	14.0%	16.4%	50.0%	15.9%	19.0%	16.7%	14.1%	15.9%
⑨一緒にやる人がいない	回答数	11	9	0	20	6	0	14	20
	割合	19.3%	13.4%	0.0%	15.9%	14.3%	0.0%	17.9%	15.9%

※表中の「割合」は、それぞれの回答数全体(男性 57・女性 67・無回答 2・合計 126・自宅 42・下宿(親族宅)6・下宿(親族宅以外)78)に対する回答数の割合

### 立命館大学学部生の健幸への意識に関する考察

以下では、学部生が感じている幸せの程度に関して、どのようなことが影響し、また身体や心の健康状態との関連性などについて考察する。

表 3-23 は、学部生が感じている幸せの程度(問 6)に着目して、そう感じるのには何が影響しているのか(問 7)について見たものである。問 6 では、男性の 73.7%(42 人)、女性の 82.1%(55 人)が「幸せだと感じている」「やや幸せだと感じている」と回答している。幸せだと感じている学部生が影響を受けたものとしては、「身体の健康」「心の健康」「恋人・友人」「家族」の割合が高かった。「身体の健康」は男性・女性ともに割合は高く、「心の健康」は男性、「恋人・友人」「家族」は女性の割合が特に高かった。住まいの状況で見ると、「身体の健康」は自宅・下宿(親族宅)・下宿(親族宅以外)のいずれも割合は高く、「心の健康」は下宿(親族宅・親族宅以外)、「恋人・友人」は自宅および下宿(親族宅)、「家族」は自宅の割合が特に高かった。

一方で、幸せだと感じていない学部生が影響を受けたものは、「心の健康」「時間のゆとり」の割合が高く、これらの影響が幸せだと感じない原因になっていることが考えられる。また、住まいの状況で見ると、「心の健康」は自宅・下宿(親族宅以外)いずれも割合が高く、住まいの状況に関わらず影響することが考えられる。これに関連して、表 3-24 は、学部生が感じている幸せの程度(問 6)と身体や心の健康状態(問 9)の関連を見たものであるが、幸せだと感じている学部生のうち、約 85%は健康状態が「よい」「まあよい」と回答しており、性別・住まいの状況に関わらず割合は高かった。一方で、幸せだと感じていない学部生では、健康状態が「あまりよくない」「よくない」が約 85%で、こちらも性別・住まいの状況に関わらず割合は高かった。

表 3-23 幸せの程度と影響要因

問7:そう感じる(問6)には何が影響していますか？【3つまで】		問6:どの程度自分が「幸せ」だと感じていますか？												
		「幸せだと感じている」			「幸せだと感じていない」			「幸せだと感じている」				「幸せだと感じていない」		
		男性	女性	合計	男性	女性	合計	自宅	下宿 (親族宅)	下宿 (親族宅以外)	合計	自宅	下宿 (親族宅以外)	合計
① 身体の健康	回答数	27	28	55	1	3	4	15	4	36	55	1	3	4
	割合	64.3%	50.9%	55.6%	14.3%	50.0%	30.8%	51.7%	66.7%	56.3%	55.6%	20.0%	37.5%	30.8%
② 心の健康	回答数	21	21	43	3	6	9	8	3	32	43	4	5	9
	割合	50.0%	38.2%	43.4%	42.9%	100.0%	69.2%	27.6%	50.0%	50.0%	43.4%	80.0%	62.5%	69.2%
③ 生きがい	回答数	8	9	17	3	2	5	4	0	13	17	2	3	5
	割合	19.0%	16.4%	17.2%	42.9%	33.3%	38.5%	13.8%	0.0%	20.3%	17.2%	40.0%	37.5%	38.5%
④ 家族	回答数	8	25	34	0	0	0	14	1	19	34	0	0	0
	割合	19.0%	45.5%	34.3%	0.0%	0.0%	0.0%	48.3%	16.7%	29.7%	34.3%	0.0%	0.0%	0.0%
⑤ 恋人・友人	回答数	15	24	41	2	0	2	14	5	22	41	0	2	2
	割合	35.7%	43.6%	41.4%	28.6%	0.0%	15.4%	48.3%	83.3%	34.4%	41.4%	0.0%	25.0%	15.4%
⑥ 正課(講義・勉強)	回答数	3	7	10	3	2	5	4	0	6	10	2	3	5
	割合	7.1%	12.7%	10.1%	42.9%	33.3%	38.5%	13.8%	0.0%	9.4%	10.1%	40.0%	37.5%	38.5%
① 趣味	回答数	9	9	19	0	0	0	7	3	9	19	0	0	0
	割合	21.4%	16.4%	19.2%	0.0%	0.0%	0.0%	24.1%	50.0%	14.1%	19.2%	0.0%	0.0%	0.0%
⑬ 時間のゆとり	回答数	4	3	7	3	3	6	2	0	5	7	3	3	6
	割合	9.5%	5.5%	7.1%	42.9%	50.0%	46.2%	6.9%	0.0%	7.8%	7.1%	60.0%	37.5%	46.2%
合計(①~⑥)	回答数	108	145	258	19	17	36	78	16	164	258	14	22	36

※表中の「幸せだと感じている」は回答選択肢の「幸せだと感じている」「やや幸せだと感じている」の合計、「幸せだと感じていない」は「幸せだと感じていない」「あまり幸せだと感じていない」の合計。

※表中の「割合」は、「幸せだと感じている(男性 42・女性 55・合計 99・自宅 29・下宿(親族宅)6・下宿(親族宅以外)64)」「幸せだと感じていない(男性 7・女性 6・合計 13・自宅 5・下宿(親族宅以外)8)」それぞれの回答数全体に対する個々の回答数の割合。合計には性別の「無回答」の回答数も含む

表 3-24 幸せの程度と身体や心の健康状態

問9:身体や心の現在の「健康」状態はいかがですか？		Q6:どの程度自分が「幸せ」だと感じていますか？												
		「幸せだと感じている」			「幸せだと感じていない」			「幸せだと感じている」				「幸せだと感じていない」		
		男性	女性	合計	男性	女性	合計	自宅	下宿 (親族宅)	下宿 (親族宅以外)	合計	自宅	下宿 (親族宅以外)	合計
① よい	回答数	23	23	47	0	0	0	15	2	30	47	0	0	0
	割合	54.8%	41.8%	47.5%	0.0%	0.0%	0.0%	51.7%	33.3%	46.9%	47.5%	0.0%	0.0%	0.0%
② まあよい	回答数	15	22	37	1	0	1	11	2	24	37	0	1	1
	割合	35.7%	40.0%	37.4%	14.3%	0.0%	7.7%	37.9%	33.3%	37.5%	37.4%	0.0%	12.5%	7.7%
③ ふつう	回答数	3	8	12	1	0	1	3	1	8	12	0	1	1
	割合	7.1%	14.5%	12.1%	14.3%	0.0%	7.7%	10.3%	16.7%	12.5%	12.1%	0.0%	12.5%	7.7%
④ あまりよくない	回答数	1	2	3	4	3	7	0	1	2	3	3	4	7
	割合	2.4%	3.6%	3.0%	57.1%	50.0%	53.8%	0.0%	16.7%	3.1%	3.0%	60.0%	50.0%	53.8%
⑤ よくない	回答数	0	0	0	1	3	4	0	0	0	0	2	2	4
	割合	0.0%	0.0%	0.0%	14.3%	50.0%	30.8%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	40.0%	25.0%	30.8%
合計(①~⑤)	回答数	42	55	99	7	6	13	29	6	64	99	5	8	13

※表中の「幸せだと感じている」は回答選択肢の「幸せだと感じている」「やや幸せだと感じている」の合計、「幸せだと感じていない」は「幸せだと感じていない」「あまり幸せだと感じていない」の合計。

※表中の「割合」は、「幸せだと感じている(男性 42・女性 55・合計 99・自宅 29・下宿(親族宅)6・下宿(親族宅以外)64)」「幸せだと感じていない(男性 7・女性 6・合計 13・自宅 5・下宿(親族宅以外)8)」それぞれの回答数全体に対する個々の回答数の割合。合計には性別の「無回答」の回答数も含む

表 3-25 は、幸せであると感じ(問 6)かつ健康状態がよい(問 9)と感じる学部生が最も幸せにつながると思う活動(問 8)との関連を見たもので、「恋人・友人との交流」「家族との交流」の割合が高く、また「恋人・友人との交流」は男性が、「家族との交流」は女性の割合が特に高かった。住まいの状況で見ると、「恋人・友人との交流」は自宅・下宿(親族宅)で、「家族との交流」は自宅・下宿(親族宅以外)の割合が高かった。

表 3-25 幸せの程度と身体や心の健康状態および幸せにつながると思う活動

		問6:どの程度自分が「幸せ」だと感じていますか？						
		「幸せだと感じている」						
		問9:身体や心の現在の「健康」状態はいかがですか？						
		「健康状態がよい」						
問8:最も「幸せ」につながっていると思う活動は何ですか？		男性	女性	合計	自宅	下宿 (親族宅)	下宿 (親族宅以外)	合計
①家族との交流	回答数	5	15	20	7	0	13	20
	割合	13.2%	33.3%	23.8%	26.9%	0.0%	24.1%	23.8%
②恋人・友人との交流	回答数	17	13	31	12	3	16	31
	割合	44.7%	28.9%	36.9%	46.2%	75.0%	29.6%	36.9%
④部活・サークル	回答数	1	5	6	0	0	6	6
	割合	2.6%	11.1%	7.1%	0.0%	0.0%	11.1%	7.1%
⑬睡眠・休憩	回答数	5	3	8	1	0	7	8
	割合	13.2%	6.7%	9.5%	3.8%	0.0%	13.0%	9.5%
⑭食事	回答数	1	5	6	3	1	2	6
	割合	2.6%	11.1%	7.1%	11.5%	25.0%	3.7%	7.1%
合計(①～⑭)	回答数	38	45	84	26	4	54	84

※表中の「幸せだと感じている」は回答選択肢の「幸せだと感じている」「やや幸せだと感じている」の合計、「健康状態がよい」は「よい」「まあよい」の合計

※表中の「割合」は、「幸せだと感じている」かつ「健康状態がよい」(男性 38・女性 45・合計 84・自宅 26・下宿(親族宅)4・下宿(親族宅以外)54)それぞれの回答数全体に対する個々の回答数の割合。合計には性別の「無回答」の回答数も含む

身体や心の健康づくりに関心がある学部生は非常に多い回答結果であった(問10)が、表3-26は、関心がある学部生が情報をどのような方法で入手しているのか(問11)を見たものである。関心がある学部生の情報を知る方法としては、男性・女性とも「SNS」「インターネット」の割合が高く、「インターネット」は特に男性での割合が高かった。また、「SNS」「インターネット」とともに、自宅の割合が高かった。一方で、関心が無い大学生では、「特に知ろうとしていない」の割合が非常に高かった。

表 3-26 身体や心の健康づくりへの関心と情報の入手方法

		問10:身体や心の健康づくりについて、関心がありますか？													
		「関心がある」			「関心がない」			「関心がある」				「関心がない」			
		男性	女性	合計	男性	女性	合計	自宅	下宿 (親族宅)	下宿 (親族宅以外)	合計	自宅	下宿 (親族宅以外)	合計	
問11:身体や心の健康づくりに関する情報を、主にどのような方法で知りますか？【複数回答可】	②大学からのお知らせ(manaba, SNSなど)	回答数	12	19	32	1	1	2	9	2	21	32	1	1	2
	割合	25.5%	34.5%	30.8%	14.3%	14.3%	14.3%	28.1%	33.3%	31.8%	30.8%	14.3%	14.3%	14.3%	
⑥インターネット	回答数	24	18	42	1	0	1	18	3	21	42	0	1	1	
	割合	51.1%	32.7%	40.4%	14.3%	0.0%	7.1%	56.3%	50.0%	31.8%	40.4%	0.0%	14.3%	7.1%	
⑦SNS(LINEやインスタグラム、X(旧ツイッター)など)	回答数	27	29	56	2	1	3	20	1	35	56	1	2	3	
	割合	57.4%	52.7%	53.8%	28.6%	14.3%	21.4%	62.5%	16.7%	53.0%	53.8%	14.3%	28.6%	21.4%	
⑧動画共有サービス(ユーチューブなど)	回答数	13	12	25	0	0	0	6	0	19	25	0	0	0	
	割合	27.7%	21.8%	24.0%	0.0%	0.0%	0.0%	18.8%	0.0%	28.8%	24.0%	0.0%	0.0%	0.0%	
⑩テレビ	回答数	12	13	25	0	1	1	13	1	11	25	1	0	1	
	割合	25.5%	23.6%	24.0%	0.0%	14.3%	7.1%	40.6%	16.7%	16.7%	24.0%	14.3%	0.0%	7.1%	
⑭特に知ろうとしていない	回答数	2	4	7	4	3	7	1	0	6	7	3	4	7	
	割合	4.3%	7.3%	6.7%	57.1%	42.9%	50.0%	3.1%	0.0%	9.1%	6.7%	42.9%	57.1%	50.0%	
合計(①～⑭)	回答数	138	150	290	10	7	17	98	14	178	290	9	8	17	

※表中の「関心がある」は回答選択肢の「関心がある」「やや関心がある」の合計、「関心が無い」は「関心が無い」「あまり関心が無い」の合計。

※表中の「割合」は、「関心がある(男性 47・女性 55・合計 104・自宅 32・下宿(親族宅)6・下宿(親族宅以外)66)」「関心が無い(男性 7・女性 7・合計 14・自宅 7・下宿(親族宅以外)7)」それぞれの回答数全体に対する個々の回答数の割合。合計には性別の「無回答」の回答数も含む

### 小括(立命館大学学部生の健幸への意識)

男性・女性ともに、多くの学部生が「幸せだと感じている」「やや幸せであると感じている」と回答するとともに、身体や心の健康状態に関しても「よい」「まあよい」と回答している。幸せだと感じている学部生のうち、約 85%は身体や心の健康状態がよいとの結果であった。なお、幸せだと感じている学部生が影響を受けたものとしては、「身体の健康」「心の健康」「恋人・友人」「家族」の割合が高く、幸せであると感じかつ健康状態がよいと感じる学部生が最も幸せにつながると思う活動については、「恋人・友人との交流」「家族との交流」の割合が高かった。

健康づくりに関する習慣に関して、全てできているの回答は少なく、「週 2 回以上運動する」「十分な睡眠をとる」ができていないとの回答が多く、その理由としては「忙しくて時間がない」との回答が最も多かった。

また、性別や住まいの状況に関わらず、身体や心の健康づくりに関心がある学部生は非常に多く、関心がある学部生の情報を知る方法としては、「SNS」「インターネット」の割合が高かった。一方で、関心が無い大学生では、「特に知ろうとしていない」の割合が非常に高かった。

## (2) 草津市民の意識

### 健幸に関するアンケート調査

本市における健幸に関わる施策を進めるため、同じように草津市民を対象にアンケート調査を行った。

- ・調査方法：WEB アンケート
- ・調査対象：草津市公式 LINE、X(旧 Twitter)、Facebook 登録者に広報を行う
- ・調査期間：2023 年 11 月 15 日(水)～12 月 6 日(水)
- ・回答状況：回答数 321 人

回答者については、草津市公式 LINE 等を登録するなど積極的に市の情報を収集しようとしていることが想定されるため、全体の総意と一致していない可能性があるが、一定の傾向は読み取れると考えられる。

### 回答者の属性

回答者の状況としては、表 3-27 が示すように、40 歳代が最も多く、女性の回答数

が多かった。また、就業状況では、正規の社員等(回答選択肢では「正規の社員、職員、従業員」)の回答数が多かった。

表 3-27 回答者の属性(年齢、性別、居住学区・地区、就業状況)

問1:年齢	10歳代	20歳代	30歳代	40歳代	50歳代	60歳代	70歳代	80歳代	
回答数	2	21	65	93	51	47	36	6	
問2:性別	男性	女性	無回答						
回答数	107	208	6						
問3:居住学区・地区	志津	志津南	草津	大路	渋川	矢倉	老上	老上西	
回答数	21	15	45	25	20	24	31	14	
問3:居住学区・地区	玉川	南笠東	山田	笠縫	笠縫東	常盤	分からない	草津市外	
回答数	27	7	20	17	26	8	1	20	
問4:就業状況	正規の社員等	派遣社員	パート等	会社役員	自営業主	家族内従業者	内職	仕事をしていない	その他
回答数	120	3	87	7	16	5	1	67	15

### 草津市民の意識等の現状

草津市民の健幸へのイメージとしては、表 3-28 が示すように、「身体が健康である(病気がない)」「心が健康である(病気がない)」の割合が高く、次に「生きがいがある」「運動や趣味、余暇を楽しんでいる」の割合が高かった。

表 3-28 健幸へのイメージ

問 5:あなたは「健幸」と聞いて、どのようなことをイメージしますか?【複数回答可】

回答:上位 5 項目を抜粋

回答		男性	女性	無回答	合計
①身体が健康である(病気がない)	回答数	100	186	3	289
	割合	93.5%	89.4%	50.0%	90.0%
②心が健康である(病気がない)	回答数	95	182	4	281
	割合	88.8%	87.5%	66.7%	87.5%
③生きがいがある	回答数	50	84	3	137
	割合	46.7%	40.4%	50.0%	42.7%
④家族や友人との関係が良好である	回答数	37	70	1	108
	割合	34.6%	33.7%	16.7%	33.6%
⑧運動や趣味、余暇を楽しんでいる	回答数	47	86	3	136
	割合	43.9%	41.3%	50.0%	42.4%

※表中の「割合」は、それぞれの回答数全体(男性 107・女性 208・無回答 6・合計 321)に対する回答数の割合

草津市民の自分が感じる幸せの程度としては、図 3-8 が示すように、男性・女性ともに、多くの方が「幸せだと感じている」「やや幸せだと感じている」と回答しており、その影響としては、「身体の健康」「心の健康」「家族関係」の回答が多かった(表 3-29)。また、最も幸せにつながっていると思う活動については、約半数が「家族との交流」と回答している(表 3-30)。

問 6: あなたは現在どの程度自分が「幸せ」だと感じていますか？

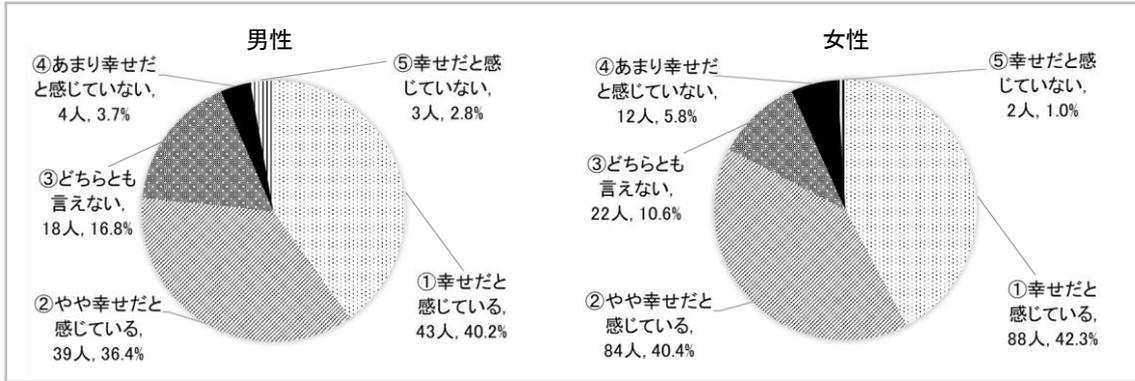


図 3-8 幸せの程度

表 3-29 幸せの程度への影響

問 7: あなたがそう感じる(問 6)のには何が影響していますか？【3 つまで】

回答: 上位 5 項目を抜粋

回答		男性	女性	無回答	合計
① 身体の健康	回答数	64	115	2	181
	割合	59.8%	55.3%	33.3%	56.4%
② 心の健康	回答数	49	111	2	162
	割合	45.8%	53.4%	33.3%	50.5%
④ 家族関係	回答数	48	112	1	161
	割合	44.9%	53.8%	16.7%	50.2%
⑤ 仕事	回答数	12	32	2	46
	割合	11.2%	15.4%	33.3%	14.3%
⑧ 収入・貯蓄など家計の状況	回答数	15	35	1	51
	割合	14.0%	16.8%	16.7%	15.9%

※表中の「割合」は、それぞれの回答数全体(男性 107・女性 208・無回答 6・合計 321)に対する回答数の割合

表 3-30 幸せにつながる活動

問 8: あなたにとって最も「幸せ」につながっていると思う活動は何ですか？

回答: 上位 4 項目を抜粋

回答		男性	女性	無回答	合計
① 家族との交流	回答数	46	113	0	159
	割合	43.0%	54.3%	0.0%	49.5%
④ スポーツ・運動	回答数	11	6	0	17
	割合	10.3%	2.9%	0.0%	5.3%
⑧ 収入・貯蓄・財産	回答数	10	10	0	20
	割合	9.3%	4.8%	0.0%	6.2%
⑨ 睡眠・休憩	回答数	5	12	0	17
	割合	4.7%	5.8%	0.0%	5.3%
⑮ 子育て	回答数	2	16	3	21
	割合	1.9%	7.7%	50.0%	6.5%
⑯ 友人との交流	回答数	8	12	1	21
	割合	7.5%	5.8%	16.7%	6.5%

※表中の「割合」は、それぞれの回答数全体(男性 107・女性 208・無回答 6・合計 321)に対する回答数の割合

草津市民の健康状態としては、図 3-9 が示すように、男性・女性とも 60%以上が「よい」「まあよい」と回答している。

問 9: あなたの身体や心の「健康」状態をお聞きします。あなたの現在の状態はいかがですか？

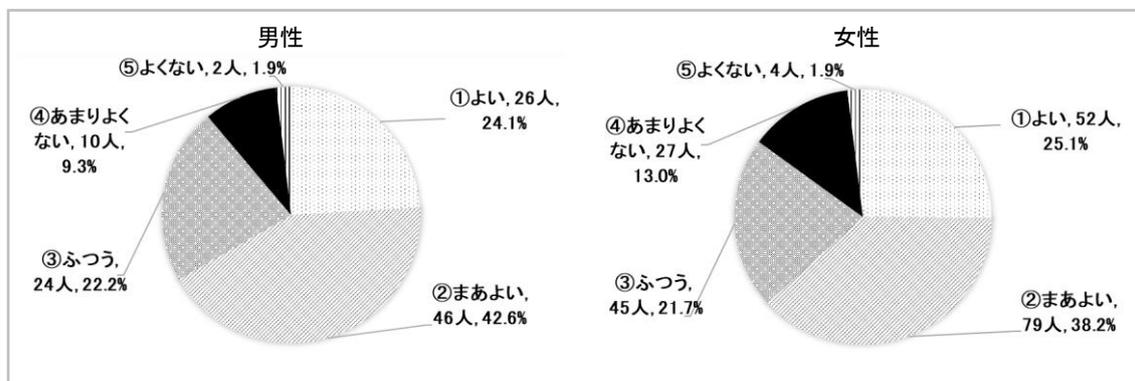


図 3-9 身体や心の健康状態

身体や心の健康づくりに関心がある人は非常に多い結果であった（図 3-10）。また、情報の入手手段としては、「インターネット」「市の広報紙やお知らせ」「SNS」の割合が高かった（表 3-31）。

問 10: あなたはご自身の身体や心の健康づくりについて、関心がありますか？

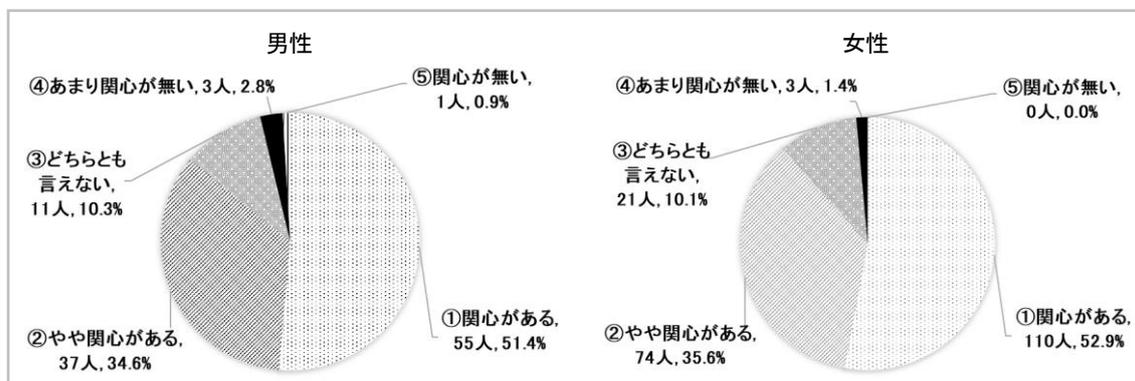


図 3-10 身体や心の健康づくりへの関心

表 3-31 身体や心の健康づくりに関する情報の入手方法

問 11: あなたはご自身の身体や心の健康づくりに関する情報を、主にどのような方法で知りますか?【複数回答可】

回答: 上位 5 項目を抜粋

回答	男性	女性	無回答	合計	
①市の広報紙やお知らせ	回答数	37	87	3	127
	割合	34.6%	41.8%	50.0%	39.6%
③インターネット	回答数	69	117	4	190
	割合	64.5%	56.3%	66.7%	59.2%
④SNS(LINEやインスタグラム、X(旧ツイッター)など)	回答数	28	91	1	120
	割合	26.2%	43.8%	16.7%	37.4%
⑤動画共有サービス(ユーチューブなど)	回答数	16	44	3	63
	割合	15.0%	21.2%	50.0%	19.6%
⑦テレビ	回答数	24	70	1	95
	割合	22.4%	33.7%	16.7%	29.6%

※表中の「割合」は、それぞれの回答数全体(男性 107・女性 208・無回答 6・合計 321)に対する回答数の割合

草津市民のできていないと思う健康づくりに関する習慣としては、図 3-11 が示すように、男性・女性とも「週 2 回以上運動する」の回答が最も多く、次に「十分な睡眠をとる」が多かった。その理由としては、男性・女性とも「忙しくて時間がない」との回答が最も多かった(表 3-32)。

問 12: あなたができていないと思う身体や心の健康づくりに関する習慣は何ですか?【複数回答可】

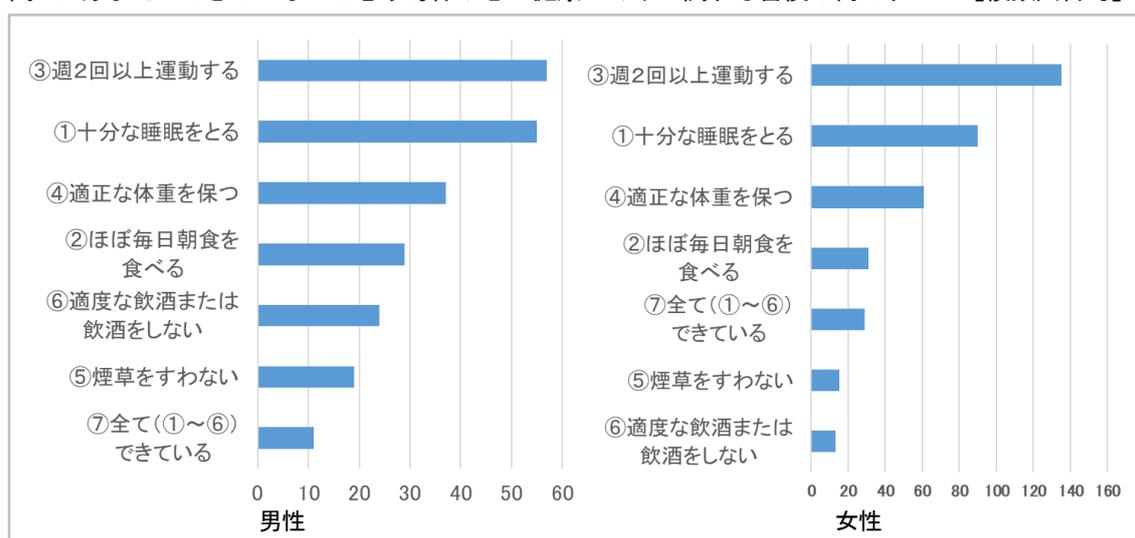


図 3-11 できていないと思う健康づくりに関する習慣

表 3-32 健康づくりに関する習慣をできていないと思う理由

問 12-1: あなたが身体や心の健康づくりに関する習慣をできていない理由は何ですか?【複数回答可】(回答 12 で⑦以外の回答者)

回答: 上位 5 項目を抜粋

回答		男性	女性	無回答	合計
①忙しくて時間がない	回答数	43	106	5	154
	割合	40.2%	51.0%	83.3%	48.0%
③経済的にゆとりがない	回答数	15	33	2	50
	割合	14.0%	15.9%	33.3%	15.6%
⑤苦痛・ストレスを感じるから	回答数	18	34	1	53
	割合	16.8%	16.3%	16.7%	16.5%
⑦機会がないから	回答数	14	36	1	51
	割合	13.1%	17.3%	16.7%	15.9%
⑩特に理由はない	回答数	18	20	0	38
	割合	16.8%	9.6%	0.0%	11.8%

※表中の「割合」は、それぞれの回答数全体(男性 107・女性 208・無回答 6・合計 321)に対する回答数の割合

### 草津市民の健幸への意識に関する考察

以下では、草津市民が感じている幸せの程度に関して、どのようなことが影響し、また身体や心の健康状態との関連性などについて考察する。

表 3-33 幸せの程度と影響要因

問7:そう感じる(問6)のには何が影響していますか? 【3つまで】		問6:どの程度自分が「幸せ」だと感じていますか?					
		「幸せだと感じている」			「幸せだと感じていない」		
		男性	女性	合計	男性	女性	合計
①身体の健康	回答数	53	103	158	2	2	4
	割合	64.6%	59.9%	61.0%	28.6%	14.3%	19.0%
②心の健康	回答数	39	98	139	2	6	8
	割合	47.6%	57.0%	53.7%	28.6%	42.9%	38.1%
③生きがい	回答数	11	24	35	3	2	5
	割合	13.4%	14.0%	13.5%	42.9%	14.3%	23.8%
④家族関係	回答数	46	106	153	2	1	3
	割合	56.1%	61.6%	59.1%	28.6%	7.1%	14.3%
⑧収入・貯蓄など家計の状況	回答数	7	16	23	3	8	11
	割合	8.5%	9.3%	8.9%	42.9%	57.1%	52.4%
合計(①~③)	回答数	229	479	719	16	32	48

※表中の「幸せだと感じている」は回答選択肢の「幸せだと感じている」「やや幸せだと感じている」の合計、「幸せだと感じていない」は「幸せだと感じていない」「あまり幸せだと感じていない」の合計。

※表中の「割合」は、「幸せだと感じている(男性 82・女性 172・合計 259)」「幸せだと感じていない(男性 7・女性 14・合計 21)」それぞれの回答数全体に対する個々の回答数の割合。合計には性別の「無回答」の回答数も含む

表 3-33 は、草津市民が感じている幸せの程度(問 6)に着目して、そう感じるのには何が影響しているのか(問 7)について見たものである。問 6 では、男性の 76.6%(82 人)、女性の 82.7%(172 人)が「幸せだと感じている」「やや幸せだと感じている」と回答して

おり、幸せだと感じている人が影響を受けたものとしては、男性・女性ともに「身体の健康」「心の健康」「家族関係」の割合が高かった。一方で、幸せだと感じていない人が影響を受けたものは、「心の健康」「収入・貯蓄など家計の状況」の割合が高く、これらの影響が幸せだと感じない原因になることが考えられる。

これに関連して、表 3-34 は、草津市民が感じている幸せの程度(問 6)と身体や心の健康状態(問 9)の関連を見たものであるが、幸せだと感じている人のうち、約 75%の人は健康状態が「よい」「まあよい」と回答しており、幸せだと感じていない人では、健康状態が「あまりよくない」「よくない」が半数近くあり、また「ふつう」の人も含めると 76.2%であり、草津市民においても身体や心の健康が幸せの程度に大きく影響していることが考えられる。

表 3-34 幸せの程度と身体や心の健康状態

		問6:どの程度自分が「幸せ」だと感じていますか？					
		「幸せだと感じている」			「幸せだと感じていない」		
問9:身体や心の現在の「健康」状態はいかがですか？		男性	女性	合計	男性	女性	合計
①よい	回答数	24	51	75	0	1	1
	割合	29.3%	29.7%	29.0%	0.0%	7.1%	4.8%
②まあよい	回答数	41	75	119	4	0	4
	割合	50.0%	43.6%	45.9%	57.1%	0.0%	19.0%
③ふつう	回答数	12	32	45	2	4	6
	割合	14.6%	18.6%	17.4%	28.6%	28.6%	28.6%
④あまりよくない	回答数	4	14	19	0	5	5
	割合	4.9%	8.1%	7.3%	0.0%	35.7%	23.8%
⑤よくない	回答数	1	0	1	1	4	5
	割合	1.2%	0.0%	0.4%	14.3%	28.6%	23.8%
合計(①～⑤)	回答数	82	172	259	7	14	21

※表中の「幸せだと感じている」は回答選択肢の「幸せだと感じている」「やや幸せだと感じている」の合計、「幸せだと感じていない」は「幸せだと感じていない」「あまり幸せだと感じていない」の合計。

※表中の「割合」は、「幸せだと感じている(男性 82・女性 172・合計 259)」「幸せだと感じていない(男性 7・女性 14・合計 21)」それぞれの回答数全体に対する個々の回答数の割合。合計には性別の「無回答」の回答数も含む

表 3-35 は、草津市民において、幸せであると感じ(問 6)かつ健康状態がよい(問 9)と感じる人が、最も幸せにつながると思う活動(問 8)との関連を見たものであるが、男性・女性ともに「家族との交流」の割合が非常に高く、男性では「スポーツ・運動」「友人との交流」が次に多く、女性では「子育て」が次に多い結果であった。

表 3-35 幸せの程度と身体や心の健康状態および幸せにつながると思う活動

		問6:どの程度自分が「幸せ」だと感じていますか？ 「幸せだと感じている」		
		問9:身体や心の現在の「健康」状態はいかがですか？ 「健康状態がよい」		
問8:最も「幸せ」につながっていると思う活動は何ですか？		男性	女性	合計
①家族との交流	回答数	34	80	114
	割合	52.3%	63.5%	58.8%
④スポーツ・運動	回答数	7	5	12
	割合	10.8%	4.0%	6.2%
⑨睡眠・休憩	回答数	1	6	7
	割合	1.5%	4.8%	3.6%
⑮子育て	回答数	0	10	13
	割合	0.0%	7.9%	6.7%
⑯友人との交流	回答数	7	5	12
	割合	10.8%	4.0%	6.2%
合計(①～⑳)	回答数	65	126	194

※表中の「幸せだと感じている」は回答選択肢の「幸せだと感じている」「やや幸せだと感じている」の合計、「健康状態がよい」は「よい」「まあよい」の合計

※表中の「割合」は、「幸せだと感じている」かつ「健康状態がよい」(男性 65・女性 126・合計 194)それぞれの回答数全体に対する個々の回答数の割合。合計には性別の「無回答」の回答数も含む

草津市民においても、身体や心の健康づくりに関心がある人は圧倒的に多い回答結果であった(問 10)が、表 3-36 は、関心がある人が情報をどのような方法で入手しているのか(問 11)を見たものである。

関心がある人の情報を知る方法としては、「市の広報紙やお知らせ」「インターネット」「SNS」の割合が高く、特に男性で「インターネット」の割合が高かった。一方で、回答数が少ないものの関心が無い人では、「特に知ろうとしていない」が最も割合が高かった。

表 3-36 身体や心の健康づくりへの関心と情報の入手方法

問11:身体や心の健康づくりに関する情報を、主にどのような方法で知りますか？【複数回答可】		問10:身体や心の健康づくりについて、関心がありますか？					
		「関心がある」			「関心が無い」		
		男性	女性	合計	男性	女性	合計
①市の広報紙やお知らせ	回答数	35	80	118	1	1	2
	割合	38.0%	43.5%	42.0%	25.0%	33.3%	25.0%
③インターネット	回答数	65	106	175	0	1	1
	割合	70.7%	57.6%	62.3%	0.0%	33.3%	12.5%
④SNS(LINEやインスタグラム、X(旧ツイッター)など)	回答数	26	83	111	0	0	0
	割合	28.3%	45.1%	39.5%	0.0%	0.0%	0.0%
⑦テレビ	回答数	24	64	89	0	0	0
	割合	26.1%	34.8%	31.7%	0.0%	0.0%	0.0%
⑮友人など家族以外の人	回答数	14	42	58	0	0	0
	割合	15.2%	22.8%	20.6%	0.0%	0.0%	0.0%
⑯特に知ろうとしていない	回答数	2	4	6	2	1	3
	割合	2.2%	2.2%	2.1%	50.0%	33.3%	37.5%
合計(①～⑰)	回答数	296	639	959	5	4	11

※表中の「関心がある」は回答選択肢の「関心がある」「やや関心がある」の合計、「関心が無い」は「関心が無い」「あまり関心が無い」の合計。

※表中の「割合」は、「関心がある(男性 92・女性 184・合計 281)」「関心が無い(男性 4・女性 3・合計 8)」それぞれの回答数全体に対する個々の回答数の割合。合計には性別の「無回答」の回答数も含む

#### 小括(草津市民の健幸への意識)

男性・女性ともに、多くの市民が「幸せだと感じている」「やや幸せであると感じている」と回答するとともに、身体や心の健康状態に関しても「よい」「まあよい」と回答している。幸せだと感じている市民のうち、約 75%は身体や心の健康状態がよいとの結果であった。なお、幸せだと感じている市民が影響を受けたものとしては、「身体の健康」「心の健康」「家族関係」の割合が高く、幸せであると感じかつ健康状態がよいと感じる市民が最も幸せにつながると思う活動については、「家族との交流」の割合が非常に高かった。

健康づくりに関する習慣に関して、全てできているの回答は少なく、立命館大学学部生と同様に、「週 2 回以上運動する」「十分な睡眠をとる」ができていないとの回答が多く、その理由としては「忙しくて時間がない」との回答が最も多かった。

また、性別に関わらず、身体や心の健康づくりに関心がある市民は非常に多く、関心がある市民の情報を知る方法としては、「SNS」「市の広報紙やお知らせ」「インターネット」の割合が高かった。一方で、回答数が少ないものの関心が無い人では、「特に知ろうとしていない」が最も割合が高かった。

#### 4 草津市民等の健幸に関する特徴

本章では、草津市民等の健幸に関する特徴を明らかにするため、草津市民と立命館大学 BKC に所属する学部生をそれぞれ対象に WEB で実施した「健幸に関するアンケート調査」の他、18～74 歳の草津市民を対象にした「市民の健康に関するアンケート調査」、また立命館大学から「学生定期健康診断結果」のデータを御提供いただき、分析を試みたが、次のような傾向があった。

##### (1) 各アンケート調査の主な分析の結果

###### 立命館大学生の健康状態

朝食習慣については男性よりも女性の方が毎日食べる割合が高いが、学年が上がるにつれて割合は減少し、1 回生と 2 回生以上で特に差が大きい。これは、健康習慣を 6 つ以上達成している割合でも同様である。この結果からは、高校までの決められた授業を中心とした生活リズムや親との家庭生活から、自主性の高い大学の授業や 1 人暮らし、サークルやアルバイトなどの課外活動など、より自己管理が問われるようになる環境の変化に対し、健康習慣の優先順位を下げる選択をしていることが推測される。

###### 草津市民の健康状態

朝食習慣において、「ほとんど毎日食べる」の割合は若い年齢区分で低く、特に女性の 20 歳代以下で「ほとんど食べない」の割合が高かった。朝食を食べない理由としては、「食べる時間がない」が最も多かった。

また、ブレスローの健康習慣に該当するか検証を行ったところ、全ての項目で該当する人は回答者全体の 3.6% の 42 人で、特に「運動習慣」と「睡眠習慣」において該当する割合が低い結果であった。

健康づくりへの関心の質問では、83.3% の 970 人が健康づくりに「関心がある」と回答しており、健康づくりの情報の入手方法は、「新聞・テレビ・インターネット等」「SNS」の割合が高かった。

「運動習慣」や「睡眠習慣」と健康づくりへの関心、生活習慣の改善の考えの関連性を見ると、習慣のない人の中でも、健康づくりに関心のある人や生活習慣の改善の考えのある人は多く存在し、行動変容が起こる可能性がある人は多いと考えられる。

###### 立命館大学学部生の健幸への意識

幸せだと感じている学部生のうち、約 85% は身体や心の健康状態がよいとの結果であり、幸せだと感じている学部生が影響を受けたものとしては、「身体の健康」「心の健康」「恋人・友人」「家族」の割合が高く、幸せであると感じかつ健康状態がよいと感じ

る学部生が最も幸せにつながると思う活動については、「恋人・友人との交流」「家族との交流」の割合が高かった。

健康づくりに関する習慣に関して、全てできているの回答は少なく、「週 2 回以上運動する」「十分な睡眠をとる」ができていないとの回答が多かった。

また、性別や住まいの状況に関わらず、身体や心の健康づくりに関心がある学部生は非常に多く、関心がある学部生の情報を知る方法としては、「SNS」「インターネット」の割合が高かった。一方で、関心が無い大学生では、「特に知ろうとしていない」の割合が非常に高かった。

### 草津市民の健幸への意識

幸せだと感じている市民のうち、約 75%は身体や心の健康状態がよいとの結果であり、幸せだと感じている市民が影響を受けたものとしては、「身体健康」「心の健康」「家族関係」の割合が高く、幸せであると感じかつ健康状態がよいと感じる市民が最も幸せにつながると思う活動については、「家族との交流」の割合が非常に高かった。

健康づくりに関する習慣に関して、全てできているの回答は少なく、立命館大学学部生と同様に、「週 2 回以上運動する」「十分な睡眠をとる」ができていないとの回答が多かった。

また、性別に関わらず、身体や心の健康づくりに関心がある市民は非常に多く、関心がある市民の情報を知る方法としては、「SNS」「市の広報紙やお知らせ」「インターネット」の割合が高かった。一方で、回答数が少ないものの関心が無い人では、「特に知ろうとしていない」が最も割合が高かった。

### (2) 各アンケート調査結果から見てきた草津市民等の健幸に関する特徴

各調査においては、調査対象や調査期間が異なるため、結果を断定することは難しいが、各調査の結果において、下記のような特徴が出ている。

- ・朝食習慣においては、大学生では学年が上がるにつれて毎日朝食を食べる割合が減少し、草津市民でも、若い年齢区分において毎日朝食を食べる割合が他の年齢区分に比べて低い傾向があり、特に女性において 20 歳代以下で、「ほとんど食べない」の割合が高く、啓発などの取組が課題である。

なお、表 3-37 で示すとおり、滋賀県での朝食の喫食状況は、男性で朝食を「ほとんど毎日食べる」の割合が 20 歳代・30 歳代で低く、「ほとんど食べない」は 20 歳代～50 歳代で 10%を超えており、女性は 20 歳代以上で「ほとんど毎日食べる」の割合が男性より高く、「ほとんど食べない」の割合が 20 歳代において他の年齢区分より高い状況で、草津市とほぼ同じ状況となっている。

表 3-37 滋賀県での朝食の喫食状況

性別	項目	総数		年齢(歳)															
				12-14歳		15-19歳		20-29歳		30-39歳		40-49歳		50-59歳		60-69歳		70歳以上	
		人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%
総数	総数	8,658	100.0	526	100.0	616	100.0	417	100.0	705	100.0	1,065	100.0	1,165	100.0	1,636	100.0	2,528	100.0
	ほとんど毎日食べる	7,438	85.9	455	86.5	498	80.8	274	65.7	491	69.6	833	78.2	977	83.9	1,484	90.7	2,426	96.0
	週4~5日食べる	364	4.2	44	8.4	52	8.4	34	8.2	56	7.9	67	6.3	37	3.2	40	2.4	34	1.3
	週2~3日食べる	309	3.6	14	2.7	26	4.2	38	9.1	62	8.8	61	5.7	48	4.1	37	2.3	23	0.9
	ほとんど食べない	547	6.3	13	2.5	40	6.5	71	17.0	96	13.6	104	9.8	103	8.8	75	4.6	45	1.8
男性	総数	3,842	100.0	216	100.0	230	100.0	168	100.0	308	100.0	455	100.0	480	100.0	728	100.0	1,257	100.0
	ほとんど毎日食べる	3,230	84.1	191	88.4	187	81.3	104	61.9	192	62.3	336	73.8	379	79.0	643	88.3	1,198	95.3
	週4~5日食べる	147	3.8	13	6.0	14	6.1	15	8.9	25	8.1	31	6.8	14	2.9	21	2.9	14	1.1
	週2~3日食べる	143	3.7	6	2.8	9	3.9	16	9.5	27	8.8	26	5.7	23	4.8	20	2.7	16	1.3
	ほとんど食べない	322	8.4	6	2.8	20	8.7	33	19.6	64	20.8	62	13.6	64	13.3	44	6.0	29	2.3
女性	総数	4,816	100.0	310	100.0	386	100.0	249	100.0	397	100.0	610	100.0	685	100.0	908	100.0	1,271	100.0
	ほとんど毎日食べる	4,208	87.4	264	85.2	311	80.6	170	68.3	299	75.3	497	81.5	598	87.3	841	92.6	1,228	96.6
	週4~5日食べる	217	4.5	31	10.0	38	9.8	19	7.6	31	7.8	36	5.9	23	3.4	19	2.1	20	1.6
	週2~3日食べる	166	3.4	8	2.6	17	4.4	22	8.8	35	8.8	35	5.7	25	3.6	17	1.9	7	0.6
	ほとんど食べない	225	4.7	7	2.3	20	5.2	38	15.3	32	8.1	42	6.9	39	5.7	31	3.4	16	1.3

出所：令和4年度「滋賀の健康・栄養」調査報告書

・健康習慣においては、「運動習慣」と「睡眠習慣」で、適正な習慣に該当する人の割合が低かったり、できていないと思う人の割合が高い。

全国的な状況においても、草津市と同じ傾向を示しており、運動習慣がある人は全体の28.7%にとどまり(表3-38)、睡眠時間においても7時間~8時間未満の人は18.3%であった(表3-39)。

表 3-38 全国での運動習慣の有無

性別	項目	総数		20-29歳		30-39歳		40-49歳		50-59歳		60-69歳		70歳以上	
		人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%
総数	総数	2,814	100.0	129	100.0	224	100.0	390	100.0	393	100.0	654	100.0	1,024	100.0
	運動習慣有	808	28.7	27	20.9	35	15.6	59	15.1	92	23.4	195	29.8	400	39.1
	運動習慣無	2,006	71.3	102	79.1	189	84.4	331	84.9	301	76.6	459	70.2	624	60.9
男性	総数	1,218	100.0	67	100.0	85	100.0	157	100.0	147	100.0	287	100.0	475	100.0
	運動習慣有	407	33.4	19	28.4	22	25.9	29	18.5	32	21.8	102	35.5	203	42.7
	運動習慣無	811	66.6	48	71.6	63	74.1	128	81.5	115	78.2	185	64.5	272	57.3
女性	総数	1,596	100.0	62	100.0	139	100.0	233	100.0	246	100.0	367	100.0	549	100.0
	運動習慣有	401	25.1	8	12.9	13	9.4	30	12.9	60	24.4	93	25.3	197	35.9
	運動習慣無	1,195	74.9	54	87.1	126	90.6	203	87.1	186	75.6	274	74.7	352	64.1

出所：令和元年度「国民健康・栄養」調査報告

(令和2・3年度は調査中止)

表 3-39 全国での1日の平均睡眠時間

性別	項目	総数		20-29歳		30-39歳		40-49歳		50-59歳		60-69歳		70歳以上	
		人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%
総数	総数	5,701	100.0	445	100.0	552	100.0	896	100.0	894	100.0	1,168	100.0	1,746	100.0
	5時間未満	503	8.8	24	5.4	53	9.6	100	11.2	110	12.3	78	6.7	138	7.9
	5時間以上6時間未満	1,728	30.3	141	31.7	180	32.6	327	36.5	349	39.0	348	29.8	383	21.9
	6時間以上7時間未満	1,971	34.6	176	39.6	204	37.0	321	35.8	290	32.4	451	38.6	529	30.3
	7時間以上8時間未満	1,046	18.3	71	16.0	87	15.8	129	14.4	114	12.8	222	19.0	423	24.2
	8時間以上9時間未満	335	5.9	25	5.6	26	4.7	16	1.8	23	2.6	62	5.3	183	10.5
	9時間以上	118	2.1	8	1.8	2	0.4	3	0.3	8	0.9	7	0.6	90	5.2
男性	総数	2,668	100.0	221	100.0	254	100.0	427	100.0	413	100.0	564	100.0	789	100.0
	5時間未満	227	8.5	13	5.9	24	9.4	51	11.9	52	12.6	36	6.4	51	6.5
	5時間以上6時間未満	773	29.0	69	31.2	97	38.2	158	37.0	152	36.8	154	27.3	143	18.1
	6時間以上7時間未満	873	32.7	84	38.0	85	33.5	149	34.9	127	30.8	207	36.7	221	28.0
	7時間以上8時間未満	536	20.1	39	17.6	37	14.6	58	13.6	63	15.3	118	20.9	221	28.0
	8時間以上9時間未満	190	7.1	10	4.5	11	4.3	9	2.1	14	3.4	42	7.4	104	13.2
	9時間以上	69	2.6	6	2.7	0	0.0	2	0.5	5	1.2	7	1.2	49	6.2
女性	総数	3,033	100.0	224	100.0	298	100.0	469	100.0	481	100.0	604	100.0	957	100.0
	5時間未満	276	9.1	11	4.9	29	9.7	49	10.4	58	12.1	42	7.0	87	9.1
	5時間以上6時間未満	955	31.5	72	32.1	83	27.9	169	36.0	197	41.0	194	32.1	240	25.1
	6時間以上7時間未満	1,098	36.2	92	41.1	119	39.9	172	36.7	163	33.9	244	40.4	308	32.2
	7時間以上8時間未満	510	16.8	32	14.3	50	16.8	71	15.1	51	10.6	104	17.2	202	21.1
	8時間以上9時間未満	145	4.8	15	6.7	15	5.0	7	1.5	9	1.9	20	3.3	79	8.3
	9時間以上	49	1.6	2	0.9	2	0.7	1	0.2	3	0.6	0	0.0	41	4.3

出所：令和元年度「国民健康・栄養」調査報告

(令和2・3年度は調査中止)

- ・健康状態がよいと考えている割合は高いが、実際に健康習慣を全て実践できている人の割合は低いため、潜在的な健康への危険性が隠れている恐れがある。
- ・健康づくりへの関心がある人の割合は高く、健康習慣を実践できていない人の中でも、健康づくりに関心のある人や生活習慣の改善の考えがある人も多く存在した。
- ・幸せであると感じている人は健康状態もよいと回答する割合が高かった。
- ・幸せだと感じている人が影響を受けたものとしては、「身体の健康」「心の健康」「家族」および「恋人・友人」の割合が高く、幸せにつながる活動として「家族」や「恋人・友人」との交流など、身近な人との交流を回答する割合が高く、このような身近な人との交流を重要視し、幸せの程度や生活の満足度に影響を及ぼしていることが考えられる。

全国的にも、人とのつきあい方については、様々な人との幅広いつきあいよりも、限られた人との親密なつきあいを大切にする人が多い傾向がある(表3-40)。

表 3-40 全国での人とのつきあい方

「さまざまな人との幅広いつきあい」を大切にしたい	9.3%
どちらかといえば、「さまざまな人との幅広いつきあい」を大切にしたい	28.4%
どちらかといえば、「限られた人との親密なつきあい」を大切にしたい	47.9%
「限られた人との親密なつきあい」を大切にしたい	12.5%
無回答	1.9%

※対象:全国で16歳以上の3,600人。回答数は2,186人

出所: NHK放送文化研究所「社会と暮らしに関する意識調査(2022年)」単純集計結果

- ・ 健康づくりに関する情報の入手方法としては、「SNS」「インターネット」の回答割合が高いが、市としてもすでにこれらの方法を活用して情報発信を行っており、市民等にどのように情報を理解し、行動に移してもらうか更なる研究が必要である。また、健康づくりに関心がない無関心層では、「特に知ろうとしていない」の割合が高いことから、本市においても無関心層へのアプローチが全国と共通の課題である。

今回実施した健幸に関するアンケート調査の結果について、大学生と草津市民を比較したところ、幸せだと感じている人が影響を受けたものや幸せにつながる活動、できていない健康習慣やその理由、情報を知る方法などにおいて、ほぼ同じ結果であり、健幸において自己管理が問われる年代に達してからは、同じような傾向を示す結果であった。

ただし、今回のアンケート調査の分析については、各年齢区分や居住する地域ごとの分析を行うには、各年齢区分や地域ごとの回答数が少ないことから行っておらず、これらの区分による違いについては今後の課題となる。また、今回の分析は、主に2022(令和4)年度から2023(令和5)年度に実施されたアンケート調査で行ったため、過去からの推移や今後の動向についての把握も課題となってくる。

## 第4章 健幸都市くさつの推進に関する取組について

### 1 全国の取組事例について

第3章では各アンケート調査結果を分析したが、そこから見えた草津市民等の健幸に関する特徴について、全国での関連した取組事例を通して、本市の特徴を活かした「健幸都市づくり」づくりの取組の可能性を考察する。

#### (1) 運動習慣に関する取組事例

運動習慣に関する取組として、歩くこと(ウォーキング)を中心とした施策を展開している自治体は多い。横浜市では、「よこはまウォーキングポイント」を実施しているが、事業の展開にはスマートフォンのアプリを活用している。アプリでは、歩数の計測の他、体重や睡眠時間等の入力による健康管理、また歩数の計測によるチームごとのランキング表示、健康知識や関連スタンプイベントやミッション情報の配信など、楽しく参加でき、継続できるような工夫がなされている(図4-1)。また、アプリにフレイル(高齢期に心身の機能が衰えた状態)予防のための生活の振り返りチェック機能や、食事や買い物の記録を通じて栄養指導を行う機能を実装している自治体もあり、デジタル技術を活用した多様な仕掛けづくりが行われている。



出所：横浜市ウェブサイト

図4-1 よこはまウォーキングポイント事業歩数計アプリ

第2章で取り上げた本市も加盟する SWC 首長研究会でも、「歩いてしまう、歩き続けてしまうまちづくり」に注目し、加盟市の新潟県見附市は、歩くを基本に住んでいるだけで自然に歩いてしまう、健やかで幸せに暮らせるまち「スマートウエルネスみつけ」を目指している。見附市では、「見附市歩こう条例」を制定し、歩くを基本にしたまちづくりに向けて、総合的に施策を推進しており、出掛けたくなるよう中心市街地での賑わいづくりや、交流拠点づくり、歩行空間および公共交通の整備とともに、ソーシャルキャピタル(社会的なつながり)を高めることも目指している。また、「見附市健幸基本

条例」に基づき、小学校区単位で地域コミュニティ組織が設置され、健幸なまちづくりに関する役割を担っている。

草津市の取組事例：BIWA-TEKU<sup>28</sup>、地域まちづくり協議会での取組<sup>29</sup> など

## (2) 食事に関する取組事例

朝食に関する取り組みについては、企業の取組事例として、伊藤忠商事(株)は働き方改革の一環として朝型勤務制度の導入<sup>30</sup>に合わせて、朝早く出勤した社員に軽食を提供する取組を実施している。社員からは「朝は家族の支度をサポートしているため自身の朝食をとるのが難しいのでありがたい」などの声があるという。

また、立命館大学BKCおよび他キャンパスでは、父母教育後援会の支援を受けながら、他大学に先駆けて100円朝食を開始<sup>31</sup>されており、各地の大学においても広がりを見せている。この取組は、学生に規則正しい生活を促し、朝から大学で学習する習慣の定着を目指して、1時限の授業前の限定された時間に提供されている。

また、市町村における朝食に関する取組は啓発が中心となっているが、草津市の食事に関する取組は、食と運動プロジェクトにおいて、市内の飲食店と連携して120g以上の野菜を使ったベジランチ・ベジディナーを提供いただける店舗をマップに掲載し、利用者に抽選で景品をプレゼントするなど、野菜摂取量の増加につながる取り組みを実施している。

## (3) 生きがい・幸せにつながる取組事例

生きがいにおいて、就労や社会での活動の果たす役割は大きい。本市においても、草津市シルバー人材センターによる就業支援や、草津市社会福祉協議会のボランティアセンターを通じたボランティア活動などが行われている。全国の新たな取組としては、千葉県柏市における柏市生涯現役促進協議会がある。柏市は東京のベッドタウンとして発展したが、現役をリタイアした多くの高齢者が新たな活躍場所を見い出せず閉じこもる傾向がある状況に着目し、2009(平成21)年に東京大学高齢社会総合研究機構などと連携して、生きがい就労事業に取り組んだ。当時の状況は団塊の世代が大量退職し、地域での活躍場所が課題となっていた。シルバー人材センターなどの成果が求められる就労斡旋など既存の働き方の仕組みではニーズに対応できず、また自治会などでの地域貢献

---

<sup>28</sup> 滋賀県内の市町が連携して開発したスマートフォンを利用したアプリで、ウォーキングや健康イベントへの参加などでポイントが貯められ、景品に応募できる。

<sup>29</sup> まちづくり協議会は、地域が主体となって課題解決等のまちづくりを行うために、その地域に住む人や団体などでつくられた地域を代表する団体で市内の14小学校区で組織されおり、健幸宣言を行い、地域の特性を活かした健康づくりや介護予防の取組を実施されている。

<sup>30</sup> 伊藤忠商事(株)ウェブサイト参照。

<sup>31</sup> 立命館大学父母教育後援会ウェブサイト参照。

活動や老人クラブ、サークル活動などは敷居が高いとして一部の利用に留まっていた。事業の目的としては、地域で無理なく楽しく働き、地域での課題解決にも貢献することで高齢者の生計や生きがいとなることを目指した。農業や保育・子育て支援、福祉サービスなど8分野で事業が実施され、1人での就労は難しいが何人かの仲間で業務を分担するワークシェアリング方式も採用し、参加にあたっては、生きがいのための就労であることや地域貢献の大切さを学ぶセミナーが開催され、効果として就労の単なるマッチングの場ではなく、高齢者の生きがいづくりと新しい就労分野の開拓に伴う地域の活性化を目指した。2016(平成28)年度からは、国の採択を受けて、柏市や社会福祉協議会、シルバー人材センター、商工会議所、東京大学など関係9団体で構成される柏市生涯現役促進協議会が組織され、セカンドライフの働き方や社会参加のあり方について、就労やボランティア、地域団体の情報提供や地域でのセミナー開催などを行っている(図4-2)。

また、2022(令和4)年10月に労働者協同組合法が施行され、地域の人が組合員として出資し、意見を出し合い、働きながら地域課題の解決を目指す労働者協同組合を設置できるようになり、今後の多様な働き方の実現に向けて期待される。

学びの生きがいに関する取組としては、本市でも立命館大学BKCとの協働で、身近な近江・草津の豊かな文化・歴史をはじめ、様々な学びを広げる立命館びわこ講座を開講している。本年度は「学んで健幸になる～人生を豊かにする5講～」をテーマに、対面形式での開講やインターネットでのオンデマンド配信を行っている。

また、地域まちづくりセンターや隣保館などにおいても、各種講座や仲間づくりの取組が行われている他、介護予防サポーターポイント制度<sup>32</sup>などを実施している。

全国の取組事例としては、静岡県藤枝市では、藤枝市教育委員会や静岡産業大学と連携して、生涯現役・生涯活躍のまちに向けて、幅広い年代の人に学びの場を提供するため、藤枝市民大学<sup>33</sup>を開講している。建学の趣旨として、「いつからでも学び、チャレンジできるまちを創造するため、市民の多様なニーズに応え、地域社会・地域経済を担い活躍する人づくりを進める」として、藤枝市を色々な角度から学ぶ「一般教養コース」、ビジネスの知識を学ぶ「リカレント教育(学び直し)コース」、技能向上や起業・再就職などに向けた「資格取得・リスキリングコース」があり、県内大学の学識経験者の他、専門学校、企業、NPO団体などが講師を務めている(図4-3)。

---

<sup>32</sup> 草津市が介護予防事業として取り組んでいる、いきいき百歳体操、転倒予防体操、脳活教室、認知症サポーター養成講座などにサポーターとして活動することで、ポイントをためて現金と交換できる制度。介護予防の普及啓発、社会参加や生きがいづくり活動の促進、地域での相互見守り関係づくりなどを目的に実施している。

<sup>33</sup> 藤枝市ウェブサイト参照。



のにしていくためには、一定の予算確保が求められる。加えて、参加のきっかけや継続支援のためにポイント制度の活用があったとしても、最終的には本人の健康維持が目的となることも触れられている。

実証実験では、参加の決め手となった情報源として、最も回答が多く参加者の約40%が「ロコミ」と回答している。民間でもロコミを重要なビジネスモデルにしている事例があり、中高年女性をターゲットにしている民間のフィットネスクラブのカーブスは、運動習慣のない女性をターゲットにしており、入会者の半数をロコミによる紹介が占めている<sup>34</sup>。実証実験に基づき、一般社団法人スマートウェルネスコミュニティ協議会<sup>35</sup>では、健康情報を家族や身近な大切な人にロコミで伝えるインフルエンサー（伝道師）として、健幸アンバサダー養成講座を実施している事例もあるが、2026～2030年度の目標200万人に対して、2024年1月29日現在で28,347人の認定と伸び悩んでいる課題もある。

草津市の取組事例：BIWA-TEKU(再掲)、ベジチェック・チャレンジ<sup>36</sup>、健康推進員<sup>37</sup>など

## 2 草津市健幸都市づくり推進チームについて

本市では、健幸都市づくりを市の総合政策として推進していくため、将来を見据えた健幸都市づくりに関する施策の企画・立案を行うとともに、全庁的に職員の意識共有を図ることを目的に、草津市健幸都市づくり推進チームの名称で、部局横断的で常設的なチームを平成30年より設置している。

令和5年度においては、若手・中堅職員を中心に庁内各部局の10名で構成し(表4-1)、健幸都市づくり基本方針が目指す健幸都市くさつの具体化・イメージ化に向けて、議論が行われた。推進チームの取組が、本調査研究の内容と合致することから、草津未来研究所もオブザーバーとして会議に参加し、草津市健幸都市づくり推進チームおよび事務局を担う健康福祉政策課と連携して、「健幸都市くさつ」が目指すビジョン(まちの将来像)の具体化に取り組んだ。

---

<sup>34</sup> 大木裕子・山田英夫(2019)「フィットネス企業のビジネスモデル研究」

<sup>35</sup> 従来の健康・医療に関するアプローチのみならず多様な要因に着目し、産官学の幅広い叡智を集めて課題解決する組織として、2015年に設立され2018年3月に一般社団法人化された。

<sup>36</sup> 株式会社平和堂と連携して、推定野菜摂取量測定会および血圧測定・健康相談会を、市内の店舗や公共施設などで開催し、野菜摂取量の結果に応じて賞品(HOPポイント等)がプレゼントされる。

<sup>37</sup> 養成講座を受講後、市長から委嘱を受け地域に密着した健康づくり活動を推進するボランティア組織で、「健康づくりの5本柱(栄養・運動・休養・けん診・生きがい)」を各自が実践できるよう、くさつ健康はつらつ体操などの普及や、子ども達に歯磨きの大切さを伝えるエプロンを使った劇などの健康づくり活動を実施されている。

表 4-1 令和 5 年度草津市健幸都市づくり推進チームのメンバー

氏名	所属・役職
柳原 崇志	総合政策部広報課 課長補佐
村上 智哉	総務部財政課 主査
木村 真美子	まちづくり協働部市民課 主任
岡田 尋法	環境経済部商工観光労政課 主任
黒川 弘子	健康福祉部人とくらしのサポートセンター 主査
林田 一恵	子ども未来部子育て相談センター 主査
能政 大介	都市計画部都市地域戦略課 係長
前田 天真	建設部道路課 主事
森谷 典生	上下水道部北山田浄水場 主査
山城 拓馬	教育委員会事務局国スポ・障スポ推進室 主任

※所属・役職は、推進チーム設置時の所属・役職。  
事務局：健康福祉部健康福祉政策課

### (1) 会議内容等について

今年度の草津市健幸都市づくり推進チームの取組については、将来ビジョンに「健幸創造都市」を掲げる第 6 次草津市総合計画を補完する位置付けで令和 5 年 3 月に草津市健幸都市づくり基本方針を策定したものの、「健幸都市くさつ」が目指すビジョンの構成要素やその実現に向けた方策について、十分に整理や共有がされていないと考えたことから、それらを具体化することを目指すこととされた。

検討にあたっては、国のデジタル田園都市国家構想の基本方針や総合戦略において、住民のウェルビーイング向上、また、生涯活躍のまちとして、誰もが居場所と役割を持って活躍できるコミュニティづくり等がうたわれていることから、これらの背景を踏まえて具体化する方向で進められた。第 1 回会議では、メンバーから「働き世代に向けた健幸に関する施策は手薄に感じる」「デジタル技術を活用して、若い世代向けの健康・運動に関する取組を考えてみては」「個人が各々幸せに思うことが健幸であるように感じる」など、現役世代をターゲットにした取組の重要性や個人の幸福感を含んだイメージで考えてはどうかとの意見が出された。

また、第 2 回会議では「人とのつながり」や「ウェルネス」を意識し、手軽にできる運動、人と人が歩いて出会うまちづくりなどが手法の一つになるとの意見があった。以降の会議でも、「健幸都市は市の取組だけで実現するものではなく、みんなで一緒に進めようというメッセージが伝われば」「関心をひくにはキャッチー(楽しくて覚えやすい)なフレーズが必要」「まちの景観やまちなかの魅力向上も心の幸せにつながっている」などの意見交換が行われた。

### 第 1 回会議(2023 年 7 月 19 日開催)

主な意見：

- ・人は健康な時には、健康について考えないように感じる。

- ・健と幸はバランスが取れていると思う。例えば、イベントに車ではなく歩いて行くきっかけをつくるなど、健と幸が連動するような歩きやすい(ウォーカブル)まちづくりを考えてみても面白い。
- ・高齢者は健康について考えていると思うが、若い世代は考えるきっかけが少ないと思う。若者が健康について考えるきっかけとなるアイデアを考えるのはどうか。
- ・健幸に関する施策は高齢者、子ども向けが多く、働き世代に向けた取組は手薄に感じる。
- ・デジタル技術を活用して、若い世代向けの健康・運動に関する取組を考えてみては。
- ・最近では、国スポ・障スポ関連のイベントに参加してくれる人が多いように感じる。
- ・健康無関心層をどこまで引き込めるかが肝になると思う。
- ・個人が各々幸せに思うことが「健幸」であるように感じる。固定概念に囚われず、例えばeスポーツなど新鮮な発想も取り入れていきたい。

## 第2回会議(2023年9月28日開催)

主な意見：

- ・20～30年先を見据えると、社会的充実である「人とのつながり」を伸ばすイメージで考えてみてはどうか。
- ・若い人の興味や関心を引くようなアプローチで考えてみるのはどうか。
- ・朝早く起きるなどささいなことで充実感を感じるが、運動は少しハードルが高い。適度な運動を行える「手軽さ」に着目しては。
- ・ヘルスよりウェルネスの部分をもっと意識して考えてみるのはどうか。自分の好きなことをして生きることが健幸ではないか。
- ・草津市は「宿場まち」であり、人と人が歩いて出会うまち(ウォーカブルなまち)はどうか。外に出て人に会うことで、精神的および身体的充実が同時に満たされることから、人とのつながりが大事になる。つながりのある人から、誘われると実際に歩いてみよう、運動してみようと思うのでは。人とのつながりが、行動変容につながる。
- ・キャッチコピーとして、「いつまでも 持続可能 好きなことをしよう」など付けたらどうか。

## 第3回会議(2023年12月14日開催)

主な意見：

- ・今回、推進チームで検討するビジョン・事業については、市民等に健幸都市を分かりやすく周知するための啓発・説明用資料として作成することを念頭に整理していきたい。
- ・人づくりの視点で言うと、インフルエンサーに行動を起こしてもらうにも、まずは市が考える健幸都市のイメージを理解してもらい、共感してもらうことが必要。共感し共有してもらって、はじめて共創につながるのではないか。
- ・健幸都市は、市だけで実現するものではないため、「市は〇〇に取り組みます」だけでなく、「市民の皆さんには〇〇をしてほしい」という内容を入れるべきではないか。

願いのイメージではあるが、押し付けられている印象で受け止められる可能性もあるため、「健幸都市はみんなと一緒に進めよう」ということが伝わればと思う。

- ・関心をひくには、キャッチーな副題が必要。他市のブランド戦略等を見ても、キャッチーな副題を設定してイメージを構築している。イメージ図を啓発・説明用資料として活用するとのことだが、視覚的なデザインが重要になる。
- ・心の幸せ(充実感)について、「活躍・仕事」が中心に書かれているが、視覚的なものも多いように思う。例えば、まちの景観を綺麗にしたり、まちなかの魅力を高めることで、心が落ち着き、心の幸せにつながるようなこともある。
- ・どんな老後を過ごしたいか。人生設計を考えることがそれぞれの健幸につながるのでは。

#### 第4回会議(2024年3月26日開催)

主な意見：

- ・現在作成しているビジョン案は老若男女を対象にしているが、フレイル対象者など特定の人をターゲットにしたものを作成してもよい。
- ・ビジョン案について、今後市民向けに啓発用資料として配布する場合、「カラダイキキ」「ココロワクワク」「みんなほっこり」でそれぞれ1枚ずつポスターのようなものを作成するとよいのでは。
- ・そもそも草津市が健幸都市を目指していることへの認知度が低いのでは。健幸都市のロゴマークを知っている人も少ないと感じるため、草津市が健幸都市を目指していることについての啓発に力を入れる必要がある。例えば、啓発物を小学校や公共施設に掲示するなど。
- ・SNSでの啓発について、LINEは一度ブロックされると情報が行き届かなくなってしまうため、情報を発信する場合はSNS(Instagram、X、TikTok)のほうが有効的。短い動画であれば、イオンシネマで流す以外に、Youtubeのショート動画で流すのも一つ。
- ・ビジョン案で生活満足度の向上を置いているが、草津市は住みよい街ランキングで上位にあることから、生活満足度をどのように図るのか。
- ・ビジョン案でのキャッチコピーについて、未来に希望を持っている若者が少ない印象があるため、「未来に希望をもつ」というフレーズはどうか。
- ・ビジョン案について、分かりやすく作成できていると感じたが、まだ行政寄りで堅いイメージ。

## (2) 「健幸都市くさつ」が目指すビジョン(まちの将来像)について

4回の会議を経て、推進チームとして、次のとおり「健幸都市くさつ」が目指すビジョン(まちの将来像)およびシンボリックな取組(事業構想)を整理し、提案した(図4-4、図4-5、図4-6)。

### (a)取組分野

健幸都市づくりで取り組む分野を、身体的な充実である「健康・健やか」に加えて、精神的な充実である「生きがい・活躍」、そして第6次総合計画でうたう「絆」である社会的な充実「絆・つながり」の3つに整理を行った。

#### ①「カラダイキイキくさつ」(健康・健やか 身体的充実)

《キーワード》・身体の変化への気づき ・健康リテラシー

《目指すべき状態》望ましい生活習慣の実践によって、健康な状態が維持され、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ている。

#### ②「ココロワクワクくさつ」(生きがい・活躍 精神的充実)

《キーワード》・やりがい ・自分らしさ

《目指すべき状態》仕事や趣味等にこだわりとやりがいをもって取り組んでいる、または、人との関わりに満足しているなど、充実した人生(自分らしい生き方)を実現できている。

#### ③「みんなでほっこりくさつ」(絆・つながり 社会的充実)

《キーワード》・社会とのつながり ・居場所と役割

《目指すべき状態》職場や家庭、地域において、心理的安全性が確保されており、それぞれに居場所や役割があることで自己実現感や自己効力感が高まっている。

### (b)草津市健幸都市づくり基本方針の目標達成に向けた取組

「健康寿命の延伸」「健幸に暮らしていると思う市民の割合の増加」の目標を達成するため、「市民の Well-being(心豊かな暮らし)の向上」「市民の Liveability(暮らしやすさ)の向上」の考え方を踏まえ、「ライフステージ(世代)に応じた啓発・情報発信」「最新技術を活用した健康づくり・生きがいづくり」「絆・つながりの深化で活躍できるコミュニティづくり」に取り組む。

### (c)事業構想

上記「健幸都市くさつ」が目指すビジョン(まちの将来像)の3つの柱を実現するためのシンボリックな取組として、デジタル技術を活用した「住民の健康増進・社会参加を支援・促進する情報連携基盤」の構築を提案する。

これは、体組成や活動量といった健康に関するデータ(パーソナルヘルスレコード)を管理できる新たな健康アプリを導入し、そこに様々な機能やサービスを実装(または他のアプリと連携)することで、幅広い世代を対象に、市民等の健康増進(身体と心)と社会参加(絆とつながり)を促進することを目指す。



図 4-4 「健幸都市くさつ」が目指すビジョン(まちの将来像)【取組分野などのイメージ】

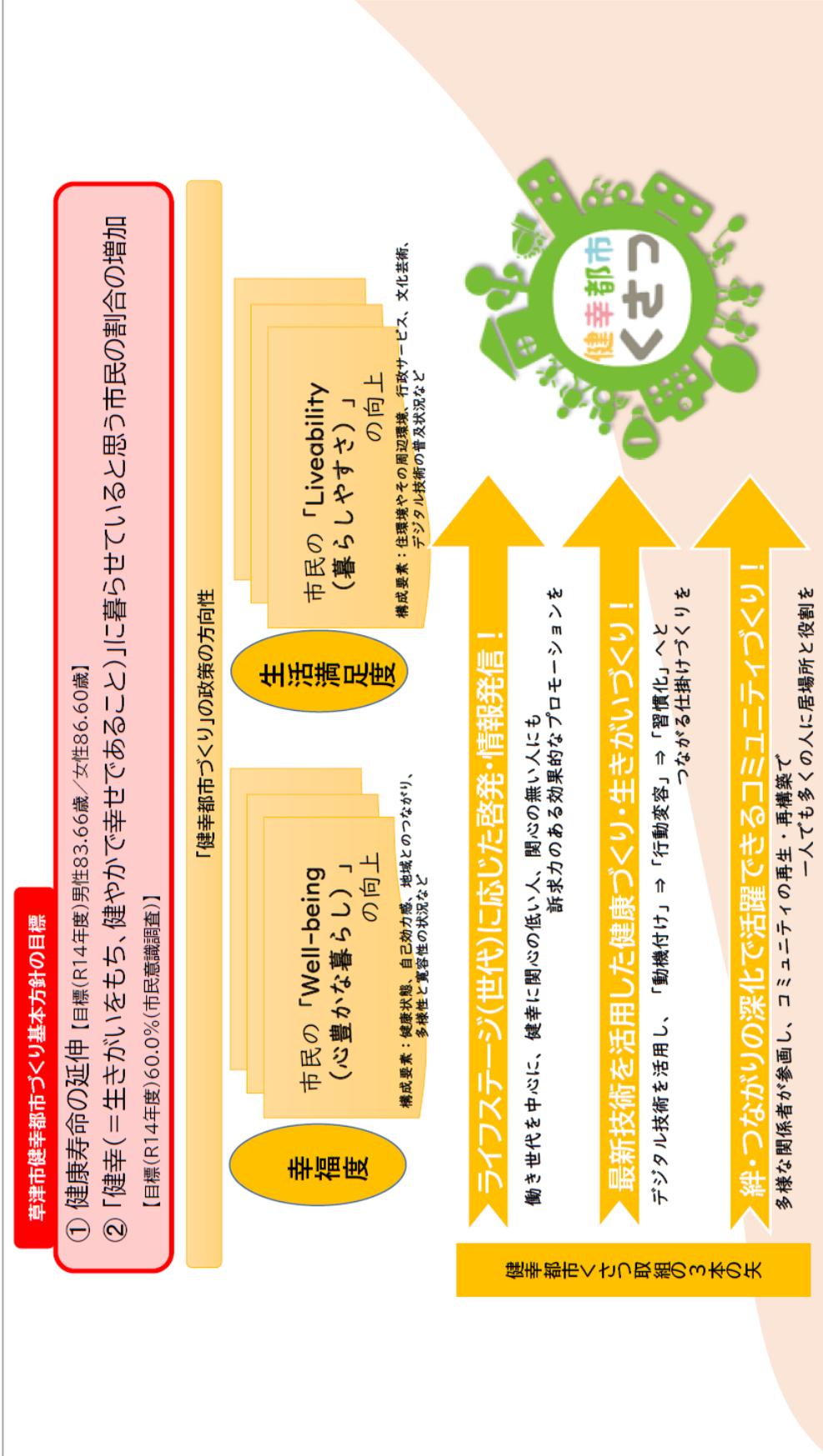


図 4-5 「健幸都市くさつ」が目指すビジョン(まちの将来像)【方向性などのイメージ】



# 「健幸都市くさつ」の実現に向けた 情報連携基盤の構築

**実施時期**  
令和7年度以降

**対象**  
草津市民等

国のデジタル田園都市国家構想(基本方針及び総合戦略、それぞれR4.6、R4.12閣議決定)が定めた取組の方向性を踏まえ、デジタル技術を活用した地域の社会課題解決や魅力向上を図り、「健幸都市くさつ」を実現するため、新たな健康管理アプリの導入を中心とした「住民の健康増進・社会参加を支援・促進する情報連携基盤」を構築を目指します。

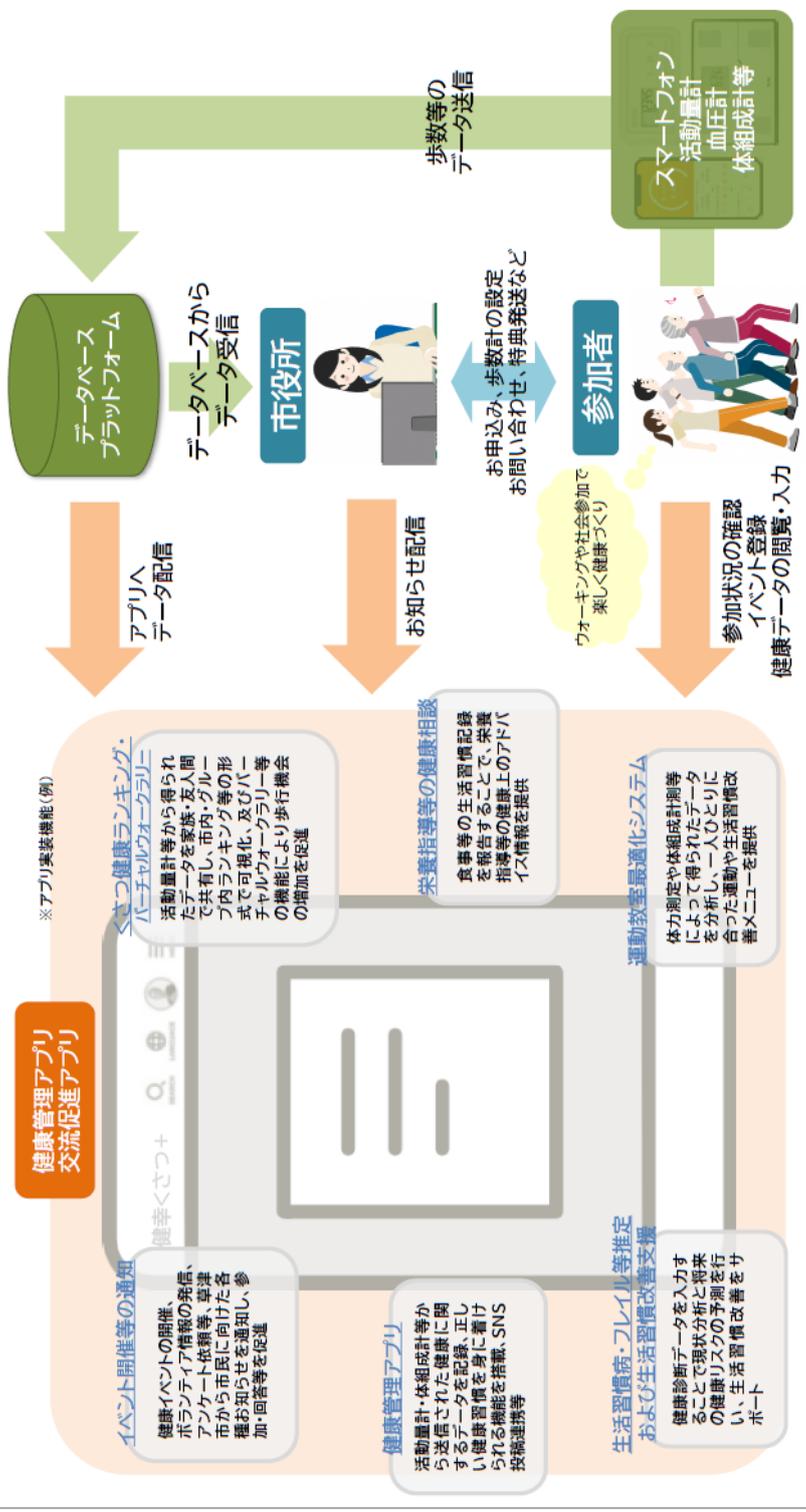


図 4-6 「健幸都市くさつ」のシンボリックな取組(事業構想イメージ)

### 3 草津市の今後の取組の方向性について

「健幸都市くさつ」の実現に向けた取組として、第3章での各アンケート調査結果の特徴および健幸都市づくり推進チームの議論などを踏まえて、方向性を検討したい。

本市では、これまでから「健康くさつ 21」や「草津市国民健康保険保健事業推進計画」、「草津あんしんいきいきプラン」などの健康・保健・福祉分野に関する各計画に基づいて施策を進め、県内でも平均寿命・健康寿命が高い状況にある。また、民間調査機関が実施している自治体の魅力ランキングにおいても、住みよいまちとして評価されることが多く、全国的に人口減少が進む中でも、人口増加が続いている。

しかしながら、今後本市でも人口減少社会を迎え、高齢化が進んでいくことから、「健幸都市くさつ」として、草津に住む人、訪れる人が健やかで幸せであるためには、草津市健幸都市づくり基本方針でも目標に掲げる健康寿命のさらなる延伸や、主観的幸福感の向上(健幸に暮らせていると思う市民の割合の増加)に向けた一層の取組が求められる。

今後の取組の方向性としては、草津市民の志向や特徴などを踏まえ、「健やか」「生きがい・幸せ」「絆・つながり」の分野に関して重点的に取り上げる。また、それぞれの分野の取組は、独立して検討を行うだけでなく、相互に影響し合うことから、他分野との連携を視野に入れて検討する必要がある。

#### (1) 「健やか」

##### ① 「歩く」ことを中心にした施策の展開とデジタル技術の活用

アンケート調査の結果から、健康習慣の中でも、適度な運動習慣を実施できていない割合が高いことが明らかとなった。しかし、健康習慣をできていないと思う理由として、「忙しくて時間がない」との回答が最も多くなっており、「十分な睡眠がとれていない」とする人の割合が高いのと同様、運動する時間を確保することが難しい現状がうかがえる。

そのような状況の中、「手軽さ」をキーワードに、「歩く」ことを中心に健康に関する施策を展開している自治体は多い。草津市でも、令和5年度より立命館大学と共同で、市民に歩いてもらうための仕掛けづくりを検討するためのウォーキングモデル事業を実施している。また、烏丸半島にイナズマロックフェスをイメージした「デザインマンホール」を設置し、BIWA-TEKU アプリの回遊コースとして設定しており、継続して取り組んでもらうためのツールとして、全国の取組事例をみても、スマートフォンの専用アプリ等が活用されている。歩いた距離による消費したカロリーやポイント獲得の状況、参加者のチームごとのランキングが表示されるなど、楽しみながら取り組める機能を加えたり、アプリ内でイベントやボランティアなどの情報を公開し、参加することで歩くのと同じようにポイントがもらえるなどの仕掛けで、住民の社会参加を促す取組を実施

している自治体もある(図4-7)。また、観光や歴史など他分野と連携しながら名所やイベントを紹介し、地域の活性化を図る取組もされている。



**健康づくりでポイントがもらえる!**  
脳やカラダにいいことをするとポイントがたまる。  
ためたポイントは、あなたが頑張った証拠。自分の成果としても楽しみながら、お得に使いましょ。

健康にいいことをしてポイントためて!

- 健康習慣で
- 歩く
- ボランティアで
- イベント参加で

たまったポイントで、お買い物ができます!

QRコード読み取り			
行動	実施すること	付与ポイント	付与制限
イベント	アプリでお知らせ通知のあったイベントに参加し、イベント会場のQRコードを読み取る	10pt	月5回 (同一イベントは1回限ります)
ボランティア1h	市指定のボランティア受入機関のボランティアに参加し、施設のQRコードを読み取る	50回まで 50pt	1日2回 (※2000ptまで)
		10pt	
健診	当年度中に受診した健康診断結果票を提示し、QRコードを読み取る (特受発はアプリから確認できます)	30pt	年1回

出所：八王子市ウェブサイト

図4-7 八王子市スマートフォンを使った介護予防ポイント制度アプリ

近年、国のデジタル田園都市国家構想のもと、全国各地でデジタル技術を活用した地域課題の解決や新たなサービスの提供が進められており、本市においてもデジタル技術の活用により、市民サービスの向上や地域社会の発展を目指した取り組みを進める必要がある。特に、健幸づくりに関する取組においては、デジタル技術が重要なツール(手段)となってくると考えられる。本市と同じく「健幸都市」や「ウェルネスシティ」を標榜する各市町村では、スマートフォンのアプリ等を活用した各種相談や健康指導、介護予防などに取り組んでおり、本市でも健康増進および福祉サービス間の連携や、地域情報を活用したつながりづくりなど、市民の健康づくりや社会参加を促進するための情報連携基盤の構築に向けて検討していく必要があると思われる。

## ② 生活習慣の改善に向けた啓発および取組の研究

若い世代の朝食の摂取率向上や、各年代における睡眠不足の改善については、それぞれの課題だけでなく生活習慣の見直しが必要となってくる。これらの課題に対しては、現在市町村の取組は啓発が中心であり、今後も世代に応じた啓発を行うとともに、全国の取組事例について研究していく必要がある。

### (a) 朝食摂取率の向上

若い世代の朝食の摂取率が低い傾向があり、長期的視野に立った体力維持や健康面からも、対策・啓発が課題である。(株)吉野家と東北大学ナレッジキャスト(株)が行った調査<sup>38</sup>では、朝食頻度が高い人ほど幸せ度が高く、平日の退社後の活動や休日の充足度が高いとの報告がある。また、スマホを長時間使用する人は朝食頻度が低い結果も出ており、起床時間が決まっていなかったり遅い時間での起床の回答が多いなど、生活リズム

<sup>38</sup> (株)吉野家・東北大学ナレッジキャスト(株)・(株)NeUが2022年10月に、「朝食習慣と幸せ度・ライフスタイルに関する調査」として、20~60歳代の働く人1,000人を対象に実施。

ムの乱れが懸念される。社会的に1人暮らしの割合が増加しており、夫婦世帯や親子世帯などと状況が異なるため、取組を検討する際には世帯の状況を考慮していく必要がある。

働き世代の取組としては、企業において、働き方改革の一環として朝食を提供する事例がある他、立命館大学では、立命館大学父母教育後援会による支援のもと100円朝食を提供している事例があり、このような取組がさらに広がることが期待される。

#### (b) 睡眠不足の改善

国が令和6年1月に改訂した「健康づくりのための睡眠ガイド2023」では、世代ごとの目安となる推奨睡眠時間(成人は6時間以上を目安として必要な時間を確保、高齢者は床上時間が8時間以上にならないことを目安に必要な時間を確保など)や、睡眠休養感(睡眠で休養がとれている感覚)の重要性が示されおり、対策として睡眠時間だけでなく、日中のストレス、食事習慣、運動習慣など生活習慣の見直しに触れられている。働き世代の睡眠時間には労働時間が影響する部分が大きく、健幸都市宣言賛同事業所などを中心に、企業への啓発、連携も必要となる。

行政の睡眠に関する取組について、積極的な介入事例については見受けられない状況であるが、愛知県大府市では企業との実証実験を通して睡眠分野での新たな対策の構築を宣言したり、睡眠習慣をチェックする機能が付いたスマートフォンのアプリを活用する自治体もあり、睡眠に関する取組事例については今後注視していく必要がある。

## (2) 「生きがい・幸せ」

### ① 興味・関心のあることで社会と関われる仕組みづくり

分析を行ったアンケート調査の結果では、幸せを感じている人は健康状態も良いと回答されており、幸せと健康状態には相関関係があることが考えられる。また、幸せにつながる活動としては、「家族」や「恋人・友人」との交流など、身近な人との交流の回答が多かった。しかし、行政の施策として、家族等との交流の推進を図るのは困難なため、「生きがい」に関する施策について考察することとする。

「生きがい」に関する全国の取組事例としては、柏市生涯現役促進協議会の生きがい就労など、就労やボランティアなど社会との関わりをキーワードに展開されている事例も多い。また近年では、労働力不足対策として、本業の労働・仕事以外で何らかの報酬を得るために、誰かの労働のニーズを担う性質がある活動である「ワーキッシュアクト<sup>39</sup>」という新しい労働の考え方が注目されており、これを生きがいづくりやつながりづくりに活用している取組事例もある。ワーキッシュアクトの形態は、副業や兼業、地域活動、ボランティア活動、趣味や娯楽を通じた活動など多種多様で、報酬には金銭的な

---

<sup>39</sup> 「Workish(社会に対して機能・作用をしているっぽい)」と「Act(様々な活動)」を組み合わせた造語で、リクルートワークス研究所が名付けられた。

報酬の他、自己実現や充実感などの心理的報酬、周囲からの感謝などの社会的報酬なども含まれるとされ、自分が興味、関心があることで結果として誰かの役に立つ活動を指すとされる。

宮崎県三股町では、重層的支援体制整備事業のもと、社会福祉協議会の中にコミュニティデザインラボを設置し、地域の課題に対して、企業や住民団体、福祉専門職、デザイナー、行政などのコミュニティデザインラボの関係者がプロジェクトを作り、住民の参加を募って活動を行っており、活動とプレイヤーを生み出すことで、地域の困り事の解決を図る協働の出会いの場づくりを行っている(図 4-8)。例えば、地域活動の拠点を整備するのに DIY の参加者を募集している。現在は、「支える」「食べる」「あそぶ」「出会い」「伝える」の分野で、161 の地域活動が展開されている。

本市でも、定年を迎えた方を中心に、多様なニーズに対応する住民が活躍する場の創出が求められ、シルバー人材センターやコミュニティ事業団、社会福祉協議会など関係機関との連携や役割分担を踏まえ、対応を検討していくことが必要となる。



出所：三股町コミュニティデザインラボウェブサイト

図 4-8 三股町コミュニティデザインラボの概要および活動

### (3) 「絆・つながり」

#### ① 人々のつながりを構築する複数の仕掛けづくり

アンケート調査の結果において、幸せにつながると思う活動としては、家族などの身近な人との交流の回答が多くあったが、全国的にも幅広い交流よりも限られた人との交流を重視する傾向が強まっている。ただし、同居以外の他者との交流が少ない場合、健康リスクが高まるとの報告もあり(斉藤ほか 2015)、高齢期での孤立が懸念される。また、昨年度に草津未来研究所で行った「草津市における単身世帯に関する調査研究報告書—1人暮らし高齢者に着目して—」において、男性および1人暮らしの方は、自身が

感じる幸福感が低くなることや、つながりや生きがいが無いとの割合が高くなることが示唆されている。

つながりに関して、核家族化や働き方・生活様式の多様化に伴い、日常における地域での関わりや触れ合いの機会が減少し、地域社会における人間関係の希薄化が進んでいる。そのためには、人々のつながりを構築する仕掛けづくりが必要となる。前述の(1)「健やか」で取り上げたスマートフォンのアプリを活用する取組や、(2)「生きがい・幸せ」での就労や学びなどの興味・関心のあることで社会と関われる仕組みづくりも含め、複数の仕掛けづくりを展開していくことが重要になってくると考えられる。

・地域の特性を活かしたつながり

健幸都市を掲げる全国の市町村の中には、地域のNPO団体やボランティアなどと連携しながら、地域の活性化や魅力向上とともに、生きがいを高めるためのプロジェクトを実施している自治体もある。滋賀県においては、2025(令和7)年に、わた SHIGA 輝く国スポ・障スポとして、第79回国民スポーツ大会・第24回全国障害者スポーツ大会が開催され、本市も会場となる。このような機会をとらえて、気軽に参加できるつながりの仕掛けづくりに取り組むことが大切である。

わた SHIGA 輝く国スポ・障スポにおいては、本市は水泳競技会場として、また市民の健康づくりの拠点として草津市立プールの整備を進めている。ネーミングライツパートナーを募集し、インフロニア草津アクアティクスセンターとして、今年8月に供用開始の予定である。施設内には、自らの健康状態や健幸に関する情報を知り、交流を図りながら健幸づくりを進められる健幸コアステーションを設ける予定であり、現在市庁舎や地域まちづくりセンターなどの公共施設、市内の運動ジムや薬局に設置している健幸ステーション<sup>40</sup>とともに、活用を図っていく必要がある。

また、これまでから地域での活動や居場所づくりにおいて、老人クラブや地域サロン、地域まちづくりセンターなどでのサークル活動、NPO団体、ボランティアなどが重要な役割を果たしており、絆・つながりにおいては、今後これらの団体などと連携しながら、地域におけるつながりの強化や連携を図れる人材を育成していくことが必要であると思われる。

・歩くを基本にしたまちづくり

見附市のように歩くを基本にしたまちづくりに向けて総合的に施策を推進している自治体もあり、国でも居心地が良く歩きたくなるまちなかづくりに取り組む自治体をウォークブル推進都市として募集しており、草津市も賛同している<sup>41</sup>。居心地が良く歩きたくなるまちなかづくりでは、歩きやすい空間づくりだけでなく、多様な人々が集い交流することができる空間の創出を目指している。健康に関する施策の傾向としては、ハ

---

<sup>40</sup> 草津市「くさつ健幸ステーション」ウェブサイト参照。2023年1月16日現在26か所。

<sup>41</sup> 2024年1月31日現在で、368市区町村が賛同している。

イリスクアプローチ(疾病の発症リスクが高い人の発見・対策)から、ポピュレーションアプローチ(全体的な予防的対応)、無関心であっても気付かないうちに健康になるまらづくりと変化してきており、ウォークアブルに関する取組についても、今後検討していく必要があると思われる。

・多様な主体が関わるプラットフォームの構築

第1章で取り上げた健康寿命の長寿県である大分県では、県内の経済団体をはじめ主要な団体で構成する「健康寿命日本一おおい創造会議」を設置し、取組を進めている。様々な立場にある団体等と連携することで、より綿密に情報やノウハウの共有ができ、自治体のみでは対応が難しい事業の実施や、新たな取組につながる可能性が期待できる。

・市民と大学生のつながり

本市の特徴として、立命館大学BKCが立地していることがあり、BKCの大学生が市民と関わることで、新たな絆・つながりが生まれると考える。BKCにおいては、学生オフィスやサービスラーニングセンターが窓口になり、市内において学生が地域で活動する事例はあるが、全国ではデジタル技術を活用し、より細かな課題に対する取組もある。岡山市では、若者に対する様々な支援活動を行っている一般社団法人が、地域の課題に対して、高校生や大学生が社会貢献活動に参加するマッチングアプリを運用しており(図4-9)、アプリでは事前登録をした後、検索欄から希望するボランティアを探して参加し、参加に対してポイントがもらえる仕組みが作られている。



出所：一般社団法人SGSGウェブサイト

図4-9 高校生・大学生向けボランティアマッチングアプリ「ボラント」

## ② 健幸無関心層へのアプローチ

アンケート調査の結果では、自身の健康状態は良いと思うが、実際の健康づくりに関する習慣は実践できていない人の割合が高かった。一方で、健康づくりに関する習慣は実践できていなものの、健康づくりに関心のある人や生活習慣の改善の考えがある人の割合も高い結果であり、多くの人に機会があれば健康づくりや生活習慣の改善につながる行動変容の可能性があることが分かった。

また、アンケート調査の結果では、情報の入手手段としてインターネットやSNSなどの回答が多かった。ただ、インターネットやSNSなどについては、既に市でも活用しており、多くの人の行動変容につなげられているかは課題である。草津市健幸都市づくり推進チームでの議論においても、人々に届くキャッチーな打ち出し方が必要との意見もあった。例えば、市内には立命館大学BKCの大学生と連携しながら、新たな視点での企画なども必要ではと考える。令和5年度には、本市も立命館大学に委託して連携しながら健幸都市の啓発動画を作成しており、和歌山県由良町のように、全国の大学を対象に、地域の課題に対して大学生の新しい視点でのアイデア募集を行っている事例もある(図4-10)。

和歌山県由良町地域課題解決型事業活動プランコンテスト  
第3回 ゆらコン

10/13 2023 応募締切

最優秀賞 20万円  
優秀賞 3万円

主催：由良町 主幹：和歌山大学

出所：由良町ウェブサイト

図 4-10 由良町地域課題解決型事業活動プランコンテスト「ゆらコン」

Theme くさキャン  
～草津市は大学生の学びキャンパスだ！～

Problem 解決したい課題  
＜立命館大学むわか・くさつキャンパス(BKC)がある草津市＞  
□地域は、学生に関わってほしい取り組みや活動がたくさんある  
□学生は、地域で活動してみたいと思っているが機会が少ない  
□学生と地域の連携を加速させたい  
□学生が草津市の政策に関心をもっと市政に参画してほしい

Research 解決に向けた調査  
具体的な地域の要望等を調査するために、学区単位の住民自治組織である「まちづくり協議会」にヒアリングを実施。地域は学生にいつの間にか関わりを求めているかや、学生が地域で活動するには「移動手段」がネックであることから、地域の方による送迎の可否も併せて調査。

Idea 提案するアイデア  
地域が求める学生の募集基本情報に加えて、送迎の有無等「学生視点で知りたい情報」を掲載したWEBサイトを構築し、学生が気軽に地域で活動できる仕組みを作る

Process 学生情報獲得 → 実証実験 → WEBサイト制作 → 運用開始

チーム名：チームGACCHI(学生×地域=合致)

出所：チャレンジ!!オープンガバナンス  
2023 ウェブサイト

図 4-11 チャレンジ!!オープンガバナンス応募アイデア

本市に関連して、自治体と市民、学生が協力し、オープンデータに基づいて地域課題の解決に取り組むアイデアコンテスト「チャレンジ!!オープンガバナンス 2023」において、大学生の意見の政策への反映や市政への参加の促進を目指した、「学生視点で知りたい情報を掲載したウェブサイトを構築し、学生が気軽に地域で活動できる仕組みづくり」の提案が行われた例もある(図 4-11)。

無関心層へのアプローチについては、世代や個人によって関心の範囲や度合いが異なり、また強制できるものではないため難しい面もあるが、人生において健幸であることは必要不可欠であり、どのように自分の健幸に関心をもってもらうか大きな課題である。今回着目した運動や食事、睡眠など誰にとっても身近な生活習慣に関する取組を切り口に、様々な手段を組み合わせながら情報を発信していく必要があると考える。また、健康や医療、福祉以外の分野とも連携しながら、その人の興味・関心のあ分野からのアプローチ、そして大学生をはじめ行政以外との連携など新たな視点での企画など、世代や分野の特徴を考慮しながら、健幸に関する関心を少しずつでも広げていく必要がある。

#### (4) 総括

2016(平成 28)年に健幸都市宣言を行い、始まった本市の健幸都市づくりであるが、健幸都市については、SWC 首長研究会の共同宣言の中で、超高齢・人口減社会によるさまざまな社会課題を克服するために、ウェルネス(=健幸:個々人が健康かつ生きがいを持ち、安心安全で豊かな生活を営むことのできることを)をまちづくりの中核に位置付け、市民誰もが参加し、生活習慣病及び寝たきり予防を可能とするまちづくり政策を目指すとうたっている。

本市においても、目指している健幸都市を「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」とし、「健幸」を「生きがいを持ち、健やかで幸せであること」と定義して、草津市健幸都市基本計画の「まち」「ひと」「しごと」の基本方針に基づき各施策を個々に実施してきた。同計画での基本方針ごとの目標については概ね達成できているものの、市民への健幸都市の広がりには課題がある。

今回の調査研究では、草津市健幸都市づくり基本方針で掲げる「健康寿命の延伸」と「健幸に暮らせていると思う市民の割合の増加」につながるよう、幸せの程度や影響要因などを含めた「健幸に関するアンケート調査」を実施し、各アンケート調査結果の特徴などから、「健やか」「生きがい・幸せ」「絆・つながり」の分野に関する取組に着目し、提案を行った。

調査研究を進める中において、健幸都市くさつを着実に推進し、「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」を実現するには、健幸都市くさつとして、どのような状態を目指しているのか将来像を明確にしておく必要があると感じた。そして、本市の健幸都市の実態を、継続的に把握していくことが重要であると考えている。

現在の状態が、本市が目指す健康都市の将来像に対してどの位置にあるのか、またどの分野に課題があり改善していけば良いのか、市民は健康に対して何を求めているのかを把握・分析し、有効な施策を展開していくことが、今後の課題となってくる。

## おわりに

令和4年度に草津市健幸都市基本計画の計画期間が終了し、本市の健幸都市くさつの取組が新たな局面に入ることに合わせて、健幸都市くさつの実現に向けた取組をテーマに、本調査研究に取り組むこととなった。

現在急速に進む人口減少社会、少子高齢社会に対応するため、住民の健幸に関する取組は全国の数多くの自治体で展開されており、今回、健幸都市の先進事例を調べたが、いずれも取組に関して試行錯誤されていることが伺えた。そこでは、健康や医療、福祉に関する施策だけでなく、生きがいづくり、住民のつながり、賑わい創出などまちづくり全般の取組として、健幸都市づくりを展開されていた。加えて、社会情勢においても、新型コロナウイルス感染症の影響により、社会でのデジタル化や人間関係の希薄化の進展など、大きな状況変化も起こっている。

本市においても、やがて迎える人口減少や、急速に進むことが想定される高齢化に関わる課題に対応するためには、健幸都市くさつの実現に向け、組織や政策分野の枠組みを超えて連携して取り組んでいくことが求められている。

今回の調査研究において、健幸都市くさつの実現に向けた取組については、市民や大学生の課題の特徴を踏まえ、「歩くことを中心にした施策の展開とデジタル技術の活用」「生活習慣の改善に向けた啓発および取組の研究」「興味・関心のあることで社会と関われる仕組みづくり」「人々のつながりを構築する複数の仕掛けづくり」「健幸無関心層へのアプローチ」に着目した取組を取り上げたが、全国各地の健幸都市づくりに関する取組については、既に草津市においても類似の取組が多く実施されているとも感じた。引き続き、国の動向や全国の取組事例に注視しつつ、本市の各施策・事業が最終的には市民の健康や幸福に関わってくること、さらには持続可能なまちづくりに関わっていることを意識し、各施策・事業をより一層健幸の視点で実施・検討していくことが必要だと感じた。また、今回は大学生以上の年齢を調査研究の対象としたが、健幸に関わる取組としては未就学児、小・中学生、高校生などへの取組も重要であり、世代ごとまた各世代を通して健幸を考える必要がある。

そして、今回の調査研究を通じて、自分も1人の市民として、これまであまり健幸を意識せずに健幸に関する習慣を実践してこなかったことを反省し、将来必ず迎える高齢期を念頭に置きながら、自分の健幸を大切にしていこうと考えたところである。

## ◎関係者一覧

### ○アドバイザー

橋本 貴彦 立命館大学経済学部教授(草津未来研究所 運営委員)

### ○草津未来研究所

岡田 芳治 草津市総合政策部 理事(草津未来研究所担当)

角 一朗 草津市総合政策部 草津未来研究所 副所長

山本 一成 草津市総合政策部 草津未来研究所 統括研究員(主担当)

田中 祥温 草津市総合政策部 草津未来研究所 参与

山本 裕美 草津市総合政策部 草津未来研究所 研究員

## 参考文献

- 草津市(2017)「草津市健幸都市基本計画」
- 草津市(2021)「第6次草津市総合計画 基本構想」
- 草津市(2023)「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～」
- 国立社会保障・人口問題研究所(2023)「日本の将来推計人口(令和5年推計)」
- 国立社会保障・人口問題研究所(2023)「日本の地域別将来推計人口(2023(令和5)年推計)」
- 厚生労働省(2019)「健康寿命のあり方に関する有識者研究会報告書」
- 厚生労働省(2023)「健康日本21(第二次)最終評価報告書」
- 滋賀県衛生科学センター(2023)「滋賀県健康寿命延伸のためのデータ活用事業報告書」
- 森田浩司(2017)「ウェルネスツーリズムの定義とその細分類化」『日本観光学会誌第58号』
- 荒川雅志(2017)「ウェルネスツーリズム～サードプレイスへの旅」
- 児玉小百合ほか(2019)「自立高齢者の運動頻度における主観的ウェルビーイングと3年度の自立度との関連」
- 田畑泉(2021)「立命館大学における学生の生活リズムを整えるための100円朝食の取り組み」日健教誌第29巻第1号 2021年
- 高尾俊弘ほか(2021)「Associations between lifestyle behaviour changes and the optimal well-being of middle-aged Japanese individuals」BioPsychoSocial Medicine 巻:15号:1
- 斉藤雅茂ほか(2015)「健康指標との関連からみた高齢者の社会的孤立基準の検討:10年間のAGESコホートより」日本公衆衛生雑誌 62(3)
- 厚生労働省 健康日本21(総論)
- <[https://www.mhlw.go.jp/www1/topics/kenko21\\_11/s0.html](https://www.mhlw.go.jp/www1/topics/kenko21_11/s0.html)>(2023.8.2閲覧)
- 厚生労働省 e-ヘルスネット(情報提供) 健康日本21(第二次)
- <[https://www.e-healthnet.mhlw.go.jp/information/policy/21\\_2nd.html](https://www.e-healthnet.mhlw.go.jp/information/policy/21_2nd.html)>(2023.8.2閲覧)
- 厚生労働省 e-ヘルスネット(情報提供) 健康増進法
- <[https://www.e-healthnet.mhlw.go.jp/information/policy/law\\_2002\\_103.html](https://www.e-healthnet.mhlw.go.jp/information/policy/law_2002_103.html)>(2023.8.2閲覧)
- 厚生労働科学研究 健康寿命のページ
- <<http://toukei.umin.jp/kenkoujyummyou/#r1>>(2023.8.7閲覧)
- 厚生労働省 e-ヘルスネット(情報提供) 健康寿命の定義と算出方法
- <<https://www.e-healthnet.mhlw.go.jp/information/hale/h-01-001.html>>(2023.8.7閲覧)
- 厚生労働省 e-ヘルスネット(情報提供) ブレスローの7つの健康習慣を実践していませんか?
- <<https://www.e-healthnet.mhlw.go.jp/information/food/e-04-002.html>>(2023.11.28閲覧)
- 厚生労働省 個人の予防・健康づくりに向けたインセンティブを提供する取組に係るガイドライン

<<https://www.mhlw.go.jp/stf/houdou/0000124579.html>> (2024. 2. 2 閲覧)  
厚生労働省 健康づくりのための睡眠ガイド 2023(案)

<<https://www.mhlw.go.jp/content/10904750/001181265.pdf>> (2024. 2. 9 閲覧)  
厚生労働省 労働者協同組合

<[https://www.mhlw.go.jp/stf/newpage\\_14982.html](https://www.mhlw.go.jp/stf/newpage_14982.html)> (2024. 2. 19 閲覧)  
デジタル庁 デジタル田園都市国家構想

<[https://www.digital.go.jp/policies/digital\\_garden\\_city\\_nation](https://www.digital.go.jp/policies/digital_garden_city_nation)> (2024. 2. 9 閲覧)  
国土交通省 ウォーカブルポータルサイト

<<https://www.mlit.go.jp/toshi/walkable/>> (2024. 2. 15 閲覧)  
滋賀県 県の平均寿命・健康寿命について

<<https://www.pref.shiga.lg.jp/ippan/kenkouiryohukushi/kenkou/15067.html>>  
(2023. 8. 7 閲覧)

大分県 めざせ！健康寿命日本一おおいた

<<https://www.pref.oita.jp/site/kenkozyumyo-nipponichi-oita/>> (2023. 10. 26 閲覧)  
山梨県 山梨県は健康寿命 男女ともに全国トップクラスです！！

<<https://www.pref.yamanashi.jp/miryoku/kurashi/kenkojyumyo/>> (2023. 10. 26 閲覧)  
Smart Wellness City 首長研究会 健「幸」社会の実現に向けて

<<http://www.swc.jp/>> (2023. 8. 7 閲覧)  
琉球大学国際地域創造学部 ウェルネス研究分野

<<https://health-tourism.skr.u-ryukyu.ac.jp/wellness/>> (2023. 10. 27 閲覧)  
ベネッセウェルビーイング Lab ウェルビーイングとは？

<<https://www.benesse.co.jp/well-being/about/index.html>> (2023. 11. 10 閲覧)  
一般社団法人日本スポーツ栄養協会ウェブサイト「健康的な食習慣と運動習慣で幸せになれる！健診受診者の2年追跡を含む横断調査」

<<https://sndj-web.jp/news/001396.php>> (2023. 11. 22 閲覧)  
横浜市 よこはま健康スタイル

<<https://enjoy-walking.city.yokohama.lg.jp/>> (2024. 2. 2 閲覧)  
八王子市 スマートフォンを使った介護予防ポイント制度

<<https://www.city.hachioji.tokyo.jp/kurashi/welfare/001/p029443.html>> (2024. 2. 15 閲覧)  
立命館大学父母教育後援会 100円朝食

<<https://www.ritsumei-fubo.com/activities/breakfast/>> (2024. 2. 7 閲覧)  
伊藤忠商事株式会社 働き方改革 朝型勤務

<[https://www.itochu.co.jp/ja/about/work\\_style/case01/index.html](https://www.itochu.co.jp/ja/about/work_style/case01/index.html)> (2024. 2. 7 閲覧)  
リクルートワークス研究所 労働供給制約の突破口、ワーキッシュアクトとは何か

<<https://www.works-i.com/project/futureofwork/socialactivity/detail007.html>>  
(2024. 2. 9 閲覧)

## 参考資料

### 参考資料1 健康に関するアンケート調査(立命館大学学部生対象)質問項目および単純集計結果

#### 健康に関するアンケート調査【立命館大学学部生の方が対象です】

草津市は、健康都市づくりに取り組んでいます。草津市では、「健康」を「生きがい」をもち、健やか(健康)で幸せ(幸福)であることとしています。あなたが思われる「健康」について、お聞きします。

- Q1 所属している学部について教えてください。
- A1 ①経済学部 ②スポーツ健康科学部 ③食マネジメント学部 ④理工学部  
⑤情報理工学部 ⑥生命科学部 ⑦薬学部
- Q2 あなたの回生を教えてください。
- A2 ①1回生 ②2回生 ③3回生 ④4回生 ⑤5回生以上
- Q3 あなたの性別を教えてください。
- A3 ①男性 ②女性 ③無回答
- Q4 あなたの現在の住まいの状況について教えてください。
- A4 ①自宅 ②下宿(親族宅以外) ③下宿(親族宅以外) ④その他( )
- Q5 あなたは「健康」と聞いて、どのようなことをイメージしますか?【複数回答可】
- A5 ①身体が健康である(病気がない) ②心が健康である(病気がない) ③生きがいがある  
④家族や友人との関係が良好である ⑤家計にゆとりがある ⑥時間にゆとりがある  
⑦仕事や学業が充実している ⑧運動や趣味、余暇を楽しんでいる  
⑨食事や住まいなど(衣食住)に満足している ⑩医療や福祉などのサービスが充実している  
⑪子育て環境が充実している ⑫地域のつながりがある ⑬居場所がある ⑭役割がある  
⑮自分の考えや気持ちを安心して話すことができる  
⑯防犯・防災対策がされている(公園・公共施設・店舗が充実しているなど)  
⑰生活環境が整っている(公園・公共施設・店舗が充実しているなど)  
⑱道路整備や公共交通の充実により気軽に外出できる ⑲自然や文化が豊かである  
⑳必要な情報を知ることができる ㉑イメージできない ㉒その他( )
- Q6 あなたは現在のどの程度自分が「幸せ」だと感じていますか?
- A6 ①幸せだと感じている ②やや幸せだと感じている ③どちらとも言えない  
④あまり幸せだと感じていない ⑤幸せだと感じていない
- Q7 あなたがそう感じるのには何が影響していますか?【3つまで】
- A7 ①身体の健康 ②心の健康 ③生きがい ④家族 ⑤恋人・友人 ⑥正課(講義・勉強)  
⑦部活・サークル ⑧アルバイト ⑨ボランティア ⑩資格の取得・勉強 ⑪趣味  
⑫留学など国際交流 ⑬就職活動・インターンシップ ⑭学費や家賃などの支出  
⑮時間のゆとり ⑯食事 ⑰住まい ⑱買い物 ⑲旅行・外出 ⑳地域の人の交流 ㉑治安  
㉒生活環境(公園・公共施設・店舗など) ㉓地域の自然・文化 ㉔その他( )
- Q8 あなたにとって最も「幸せ」につながっていると思う活動は何ですか?
- A8 ①家族との交流 ②恋人・友人との交流 ③正課(講義・勉強) ④部活・サークル  
⑤アルバイト ⑥ボランティア ⑦資格の取得・勉強 ⑧読書

- ⑨テレビ・インターネット・ゲーム ⑩国際交流活動 ⑪就職活動・インターンシップ ⑫貯金  
⑬睡眠・休憩 ⑭食事 ⑮買い物 ⑯旅行・外出 ⑰家事 ⑱地域の人との交流  
⑲その他( ) ⑳特になし
- Q9 あなたの身体や心の「健康」状態をお聞きます。あなたの現在の状態はいかがですか?
- A9 ①よい ②まあよい ③ふつう ④あまりよくない ⑤よくない
- Q10 あなたはご自身の身体や心の健康づくりについて、関心がありますか?
- A10 ①関心がある ②やや関心がある ③どちらとも言えない  
④あまり関心が無い ⑤関心が無い
- Q11 あなたはご自身の身体や心の健康づくりに関する情報を、主にどのような方法で知りますか?【複数回答可】
- A11 ①大学の窓口 ②大学からのお知らせ(manaba、SNSなど) ③大学の健康診断  
④市の広報紙やお知らせ ⑤パンフレットやチラシ ⑥インターネット  
⑦SNS(LINE やインスタグラム、X(旧ツイッター)など)  
⑧動画共有サービス(YouTubeなど) ⑨新聞 ⑩テレビ ⑪ラジオ ⑫本や雑誌  
⑬正課(講義・勉強) ⑭部やサークル ⑮ボランティア ⑯家族  
⑰友人など家族以外の人 ⑱特に知ろうとしていない ⑲その他( )
- Q12 あなたができていないと思う身体や心の健康づくりに関する習慣は何ですか?【複数回答可】
- A12 ①十分な睡眠をとる ②ほぼ毎日朝食を食べる ③週2回以上運動する  
④適正な体重を保つ(太り気味ややせ気味ではない) ⑤煙草をすわない  
⑥適度な飲酒または飲酒をしない ⑦全て①～⑥)できている
- Q12-1 あなたが身体や心の健康づくりに関する習慣をできていない理由は何ですか?【複数回答可】(A12で⑦以外)
- A12-1 ①忙しくて時間が無い ②健康なので必要がない ③経済的にゆとりがない  
④健康上の理由で医師等からとめられている ⑤苦痛・ストレスを感じるから  
⑥場所がないから ⑦機会がないから ⑧何をしたらよいか分からない  
⑨一緒にやる人がいない ⑩特に理由はない ⑪その他( )
- Q13 あなたが「健康」になるために、行政(市町村)が進めていくべき施策は何だと思いますか?【3つまで】
- A13 ①学校教育 ②生涯学習 ③スポーツ ④歴史・文化財 ⑤文化・芸術  
⑥コミュニティ(町内会・各団体など) ⑦地域福祉(地域での助け合いなど) ⑧健康づくり  
⑨子育て ⑩若者の育成 ⑪高齢者福祉(長寿・介護) ⑫障害福祉 ⑬防災  
⑭暮らしの安全・防犯 ⑮環境 ⑯公共交通・交通安全 ⑰道路整備 ⑱水道・下水道  
⑲農業・水産業 ⑳商業・工業・観光 ㉑労働環境 ㉒都市・住居の環境  
㉓まちなかの魅力向上 ㉔公園・緑地 ㉕その他( )

アンケート結果集計表

様式名	健康に関するアンケート調査【立命館大学学部生の方が対象です】
集計期間	2023年11月15日～12月6日
回答数	126

質問項目	Q1所属学部						
回答	1 経済学部	2 スポーツ健康科学部	3 食マナジメメント学部	4 理工学部	5 情報理工学部	6 生命科学部	7 薬学部
回答数	24	14	15	31	10	14	18

質問項目	Q2学年				
回答	1 1回生	2 2回生	3 3回生	4 4回生	5 5回生以上
回答数	37	26	37	22	4

質問項目	Q3性別		
回答	1 男性	2 女性	3 無回答
回答数	57	67	2

質問項目	Q4住まいの状況			
回答	1 自宅	2 下宿(親族宅)	3 下宿(親族宅以外)	4 その他
回答数	42	6	78	0

質問項目	Q5健康のイメージ【複数回答可】												
回答	1 身体が健康	2 心が健康	3 生きがい	4 家族や友人	5 家計	6 時間	7 仕事や学業	8 運動や趣味等	9 食事や住まい	10 医療や福祉	11 子育て環境	12 地域のつながり	13 居場所
回答数	120	120	51	43	25	33	45	61	56	29	16	19	43
回答	14 役割	15 自分の誇り	16 防犯・防災	17 生活環境	18 道路や公共交通	19 自然や文化	20 必要な情報	21 イメージできない	22 その他				
回答数	13	27	19	26	17	26	14	1	2				

(その他の内容)・ストレスがない、ストレス発散できるもの、場所がある・身体面だけでなく、精神面・社会面においても健やかな状態であることをイメージしました

質問項目	Q6幸福度				
回答	1 幸せだと感じている	2 やや幸せだと感じている	3 どちらとも言えない	4 あまり幸せだと感じていない	5 幸せだと感じていない
回答数	48	51	14	10	3

質問項目	Q7幸福度への影響【3つまで】												
回答	1 身体の健康	2 心の健康	3 生きがい	4 家族	5 恋人・友人	6 正課	7 部活・サークル	8 アルバイト	9 ボランティア	10 資格	11 趣味	12 国際交流	13 就職活動
回答数	65	58	28	35	49	20	10	4	2	1	20	2	0
回答	14 学費や家賃	15 時間	16 食事	17 住まい	18 買い物	19 旅行・外出	20 地域との交流	21 治安	22 生活環境	23 自然・文化	24 その他		
回答数	9	15	16	5	2	4	1	2	0	2	1		

(その他の内容)・将来、生きがい

質問項目	Q8幸せにつながる活動												
回答	1 家族との交流	2 恋人・友人	3 正課	4 部活・サークル	5 アルバイト	6 ボランティア	7 資格	8 読書	9 テレビ等	10 国際交流活動	11 就職活動	12 貯金	13 睡眠・休憩
回答数	28	44	3	8	1	1	0	0	4	0	0	1	14
回答	14 食事	15 買い物	16 旅行・外出	17 家事	18 地域との交流	19 その他	20 特になし						
回答数	9	0	6	0	0	5	2						

(その他の内容)・現在、自由に好きなように生きていられること・趣味(イラスト、漫画)・研究活動

質問項目	Q9健康状態				
回答	1 よい	2 まあよい	3 ふつう	4 あまりよくない	5 よくない
回答数	48	43	19	12	4

質問項目	Q10健康づくりへの関心				
回答	1 関心がある	2 やや関心がある	3 どちらとも言えない	4 あまり関心がない	5 関心がない
回答数	70	34	8	13	1

質問項目	Q11情報を知る方法【複数回答可】												
回答	1 大学の窓口	2 大学からのお知らせ	3 大学の健康診断	4 市の広報紙等	5 パンフレット等	6 インターネット	7 SNS	8 動画共有サービス	9 新聞	10 テレビ	11 ラジオ	12 本や雑誌	13 正課
回答数	4	38	29	3	4	45	62	26	6	27	2	14	11
回答	14 部やサークル	15 ボランティア	16 家族	17 家族以外の人	18 知ろうとしていない	19 その他							
回答数	4	2	25	12	15	1							

(その他の内容)・病院

質問項目	Q12できていない健康習慣【複数回答可】						
回答	1 十分な睡眠	2 朝食を食べる	3 運動する	4 適正な体重	5 煙草	6 適度な飲酒	7 すべてできている
回答数	68	41	76	34	8	11	14

質問項目	Q12-1できていない理由【複数回答可】										
回答	1 時間がない	2 健康なので必要がない	3 経済的にゆとりがない	4 健康上の理由	5 苦痛・ストレス	6 場所がない	7 機会がない	8 分らない	9 一緒にやる人がいない	10 特に理由はない	11 その他
回答数	84	4	21	1	23	6	27	20	20	6	2

(その他の内容)・気まぐれな性格であるため・めんどくさい

質問項目	Q13行政が進める施策【3つまで】												
回答	1 学校教育	2 生涯学習	3 スポーツ	4 歴史・文化財	5 文化・芸術	6 コミュニティ	7 地域福祉	8 健康づくり	9 子育て	10 若者の育成	11 高齢者福祉	12 障害福祉	13 防災
回答数	45	18	37	1	10	26	10	21	17	24	1	3	5
回答	14 暮らしの安全	15 環境	16 公共交通・交通安全	17 道路整備	18 水道・下水道	19 農業・水産業	20 商業・工業・観光	21 労働環境	22 都市・住居の環境	23 まちなかの魅力向上	24 公園・緑地	25 その他	
回答数	15	11	13	4	1	1	5	20	12	9	12	4	

(その他の内容)・運動の強制(その人の状態に応じて)・奨学金など学生への金銭的な援助  
・地球温暖化対策(もう対策しないと手遅れになります)、感染症対策(薬がないことは少なくとも広報するべきではないでしょうか。誰も知りません。医療は逼迫してます)

参 考 資 料 2 健 幸 に 関 す る ア ン ケ ー ト 調 査 (市 民 対 象) 質 問 項 目 お よ び 単 純 集 計 結 果

健康に関するアンケート調査【市民の対象が対象です】

草津市は、健康都市づくりに取り組んでいます。草津市では、「健康」を「生きがい」をもち、健やか(健康)で幸せ(幸福)であることとしています。あなたが思われる「健康」について、お聞きします。

- Q1 あなたの年齢を教えてください。  
A1 ( )歳
- Q2 あなたの性別を教えてください。  
A2 ①男性 ②女性 ③無回答
- Q3 あなたがお住いの学区・地区をお聞きます。  
A3 ①志津 ②志津南 ③草津 ④大路 ⑤洪川 ⑥矢倉 ⑦老上 ⑧老上西 ⑨玉川 ⑩南笠原 ⑪山田 ⑫笠原 ⑬笠原東 ⑭常盤 ⑮分からない(〇〇町、〇〇丁目を入力ください) ⑯草津市外
- Q4 あなたの現在の就業状況を教えてください。  
A4 ①正規の社員、職員、従業員、従業員 ②労働者派遣事業所の派遣社員 ③パート、アルバイト、契約社員、嘱託社員 ④会社などの役員 ⑤自営業主 ⑥家族内従業者(自営業主の手伝い) ⑦家庭内の責任者(内職) ⑧仕事をしていない ⑨その他( )
- Q5 あなたは「健康」と聞いて、どのようなことをイメージしますか?【複数回答可】  
A5 ①身体が健康である(病気がない) ②心が健康である(病気がない) ③生きがいがある ④家族や友人との関係が良好である ⑤家計にゆとりがある ⑥時間にゆとりがある ⑦仕事や学業が充実している ⑧運動や趣味、余暇を楽しんでいる ⑨食事や住まいなど(衣食住)に満足している ⑩医療や福祉などのサービスが充実している ⑪子育て環境が充実している ⑫地域のつながりがある ⑬居場所がある ⑭役割がある ⑮自分の考えや気持ちを安心して話すことができる ⑯防災・防犯対策がされている(公園・公共施設・店舗が充実しているなど) ⑰生活環境が整っている(公園・公共交通の充実により気軽に外出できる ⑱自然や文化が豊かである ⑲道路整備や公共交通の充実により気軽に外出できる ⑳必要な情報を知ることができる ㉑イメージできない ㉒その他( )
- Q6 あなたは現在どの程度自分が「幸せ」だと感じていますか?  
A6 ①幸せだと感じている ②やや幸せだと感じている ③どちらとも言えない ④あまり幸せだと感じていない ⑤幸せだと感じていない
- Q7 あなたがそう感じるのには何が影響していますか?【3つまで】  
A7 ①身体の健康 ②心の健康 ③生きがい ④家族関係 ⑤仕事 ⑥学業・学び ⑦運動・趣味・余暇 ⑧収入・貯蓄など家計の状況 ⑨時間のゆとり ⑩食事 ⑪住まい ⑫買い物 ⑬旅行・外出 ⑭家事 ⑮介護 ⑯子育て ⑰友人 ⑱NPO やボランティア活動 ⑲地域での関係 ⑳治安 ㉑生活環境(公園・公共施設・店舗など) ㉒地域の自然・文化 ㉓その他( )

- Q8 あなたにとって最も「幸せ」につながっていると思う活動は何ですか?  
A8 ①家族との交流 ②仕事 ③学業・学び ④スポーツ・運動 ⑤文化・芸術活動 ⑥読書 ⑦テレビ・インターネット・ゲーム ⑧収入・貯蓄・財産 ⑨睡眠・休憩 ⑩食事 ⑪買い物 ⑫旅行・外出 ⑬家事 ⑭介護 ⑮子育て ⑯友人との交流 ⑰NPO やボランティア活動 ⑱地域での活動 ⑲その他( ) ⑳特にない
- Q9 あなたの身体や心の「健康」状態をお聞きます。あなたの現在の状態はいかがですか?  
A9 ①よい ②まあよい ③ふつう ④あまりよくない ⑤よくない
- Q10 あなたはご自身の身体や心の健康づくりについて、関心がありますか?  
A10 ①関心がある ②やや関心がある ③どちらとも言えない ④あまり関心がない ⑤関心が無い
- Q11 あなたはご自身の身体や心の健康づくりに関する情報を、主によい方法で知りますか?【複数回答可】  
A11 ①市の広報紙やお知らせ ②パンフレットやチラシ ③インターネット ④SNS(LINE やインスタグラム、X(旧ツイッター)など) ⑤動画共有サービス(YouTubeなど) ⑥新聞 ⑦テレビ ⑧ラジオ ⑨本や雑誌 ⑩病院や薬局 ⑪介護サービス事業者 ⑫職場や学校 ⑬講演会や研修 ⑭家族 ⑮友人など家族以外の人 ⑯特に知ろうとしていない ⑰その他( )
- Q12 あなたができていないと思う身体や心の健康づくりに関する習慣は何ですか?【複数回答可】  
A12 ①十分な睡眠をとる ②ほぼ毎日朝食を食べる ③週2回以上運動する ④適正な体重を保つ(太り気味ややせ気味ではない) ⑤煙草をすわない ⑥適度な飲酒または飲酒をしない ⑦全て①～⑥)できている
- Q12-1 あなたが身体や心の健康づくりに関する習慣をできていない理由は何ですか?【複数回答可】(A12で⑦以外)  
A12-1 ①忙しくて時間がない ②健康なので必要がない ③経済的にゆとりがない ④健康上の理由で医師等からとめられている ⑤苦痛・ストレスを感じるから ⑥場所がないから ⑦機会がないから ⑧何をしたらよいか分からない ⑨一緒にやる人がいない ⑩特に理由はない ⑪その他( )
- Q13 あなたが「健康」になるために、草津市が進めていくべき施策は何だと思いますか?【3つまで】  
A13 ①学校教育 ②生涯学習 ③スポーツ ④歴史・文化財 ⑤文化・芸術 ⑥コミュニティ(町内会・各団体など) ⑦地域福祉(地域での助け合いなど) ⑧健康づくり ⑨子育て ⑩若者の育成 ⑪高齢者福祉(長寿・介護) ⑫障害福祉 ⑬防災 ⑭暮らしの安全・防犯 ⑮環境 ⑯公共交通・交通安全 ⑰道路整備 ⑱水道・下水道 ⑲農業・水産業 ⑳商業・工業・観光 ㉑労働環境 ㉒都市・住居の環境 ㉓まちなかの魅力向上 ㉔公園・緑地 ㉕その他( )

アンケート集計表

様式名	健康に関するアンケート調査【市民の方が対象です】
集計期間	2023年11月15日～12月6日
回答数	321

質問項目	Q1年齢							
回答	1 10歳代	2 20歳代	3 30歳代	4 40歳代	5 50歳代	6 60歳代	7 70歳代	8 80歳代
回答数	2	21	65	93	51	47	36	6

質問項目	Q2性別		
回答	1 男性	2 女性	3 無回答
回答数	107	208	6

質問項目	Q3居住学区・地区												
回答	1 志津	2 志津南	3 草津	4 大谷	5 洪川	6 矢倉	7 老上	8 老上西	9 玉川	10 南笠東	11 山田	12 笠縫	13 笠縫東
回答数	21	15	45	25	20	24	31	14	27	7	20	17	26
回答	14 常盤	15 分からない	16 草津市外										
回答数	8	1	20										

質問項目	Q4就業状況								
回答	1 正規の社員等	2 派遣社員	3 パート等	4 会社役員	5 自営業主	6 家族内従業者	7 内職	8 仕事をしていない	9 その他
回答数	120	3	87	7	16	5	1	67	15

(その他の内容)・学生・育児休暇中・主婦

質問項目	Q5健康のイメージ【複数回答可】												
回答	1 身体が健康	2 心が健康	3 生きがい	4 家族や友人	5 家計	6 時間	7 仕事や学業	8 運動や趣味等	9 食事や住環境	10 医療や福祉	11 子育て環境	12 地域のつながり	13 居場所
回答数	289	281	137	108	70	64	63	136	106	103	50	57	90
回答	14 役割	15 自分の考え	16 防災・防犯	17 生活環境	18 道路や公共交通	19 自然や文化	20 必要な情報	21 イメージできない	22 その他				
回答数	54	63	53	75	55	71	40	6	7				

(その他の内容)・年配の方が活躍している・空気がきれい・健やかで幸福・歩道を充実させて欲しいです。自転車が無い・自分らしく生きられている・交通費が沢山必要、敬老バスが欲しい・健康や経済的に悩んでいても充実している

質問項目	Q6幸福度				
回答	1 幸せだと感じている	2 やや幸せだと感じている	3 どちらとも言えない	4 あまり幸せだと感じていない	5 幸せだと感じていない
回答数	132	127	41	16	5

質問項目	Q7幸福度への影響【3つまで】												
回答	1 身体の健康	2 心の健康	3 生きがい	4 家族関係	5 仕事	6 学業・学び	7 運動・趣味等	8 家計の状況	9 時間のゆとり	10 食事	11 住まい	12 買い物	13 旅行・外出
回答数	181	162	44	161	46	6	38	51	33	9	18	4	15
回答	14 家事	15 介護	16 子育て	17 友人	18 ポランティア	19 地域との関係	20 治安	21 生活環境	22 自然・文化	23 その他			
回答数	0	2	38	22	5	9	5	14	2	8			

(その他の内容)・「いのち」を、絶え間なく、いただき続けていること・睡眠確保・恋愛事情・学区の医療施設が充実している・とりえず衣食住に困っていないから・犬・職に就けていること、また、職場以外に、参加しているコミュニティに多くの仲間がいて、受け入れられている感覚と、仲間になっても相談できる環境・将来の不安、日本社会特有の上下関係

質問項目	Q8幸せにつながる活動												
回答	1 家族との交流	2 仕事	3 学業・学び	4 スポーツ・運動	5 文化・芸術活動	6 読書	7 テレビ等	8 収入等	9 睡眠・休養	10 食事	11 買い物	12 旅行・外出	13 家事
回答数	159	13	1	17	7	3	6	20	17	7	3	12	0
回答	14 介護	15 子育て	16 友人	17 ポランティア	18 地域での活動	19 その他	20 特になし						
回答数	0	21	21	2	2	6	4						

(その他の内容)・自身の成長・日々享受させていたでいる、平和な暮らしと「いのち」・生きがい・全ての活動が繋がっている、全部・多様性を認める社会・犬

質問項目	Q9健康状態				
回答	1 よい	2 まあよい	3 ふつう	4 あまりよくない	5 よくない
回答数	78	128	71	38	6

質問項目	Q10健康づくりへの関心				
回答	1 関心がある	2 やや関心がある	3 どちらとも言えない	4 あまり関心がない	5 関心がない
回答数	168	113	32	7	1

質問項目	Q11情報を知る方法【複数回答可】												
回答	1 市の広報紙等	2 パンフレット等	3 インターネット	4 SNS	5 動画共有サービス	6 新聞	7 テレビ	8 ラジオ	9 本や雑誌	10 病院や薬局	11 介護サービス事業者	12 職場や学校	13 講演会や研修
回答数	127	56	190	120	63	56	95	14	56	59	3	44	28
回答	14 家族	15 家族以外の人	16 知ろうとしていない	17 その他									
回答数	55	58	16	5									

(その他の内容)・イベント・職場が病院なので、必要な健康管理・医療知識を得ることができます・医師なので教科書や論文が多いです・専門書、セミナー・えふえむ草津の番組

質問項目	Q12できていない健康習慣【複数回答可】						
回答	1 十分な睡眠	2 朝食を食べる	3 運動する	4 適正な体重	5 煙草	6 適度な飲酒	7 すべてでできている
回答数	148	60	197	101	35	38	40

質問項目	Q12-1できていない理由【複数回答可】										
回答	1 時間が無い	2 健康なので必要がない	3 経済的にゆとりがない	4 健康上の理由	5 苦痛・ストレス	6 場所がない	7 機会がない	8 分からない	9 一緒にやる人がいない	10 特に理由はない	11 その他
回答数	154	9	50	3	53	18	51	36	19	38	27

(その他の内容)・健康上の理由で体が動かない・体調不良・持病がある・子育てをしないといけない・家族が家事に協力しない・お酒が好きだから・身体障害者なので、やりたいことが出来ない・駅前の排気ガスがひどくて、散歩する気にならない・やりたい事が沢山ある為・朝起きられない・1日2食・めんどうくさい・何でもすぐに飽きる・持続性がない・TV体操を忘れる・乳児がいるため週末に預けて週一回程度は水泳に行っています・子育て中で自分の時間が取れない・夕飯時のビールやお酒は止められない・怠け心に勝てない・仕事でストレスが多いから・中毒性のあるものに触れたい。早く働きたいのに、ショート動画(YouTubeショート、TikTokなど)を見てしまい、そこからしばらく止められず遅くなる・続けられない意思の弱さ・運動が嫌い・睡眠の質が悪い・朝食を食べないといけないという固定概念が間違っていると思っている

質問項目	Q13行政が進める施策【3つまで】												
回答	1 学校教育	2 生涯学習	3 スポーツ	4 歴史・文化財	5 文化・芸術	6 コミュニティ	7 地域福祉	8 健康づくり	9 子育て	10 若者の育成	11 高齢者福祉	12 障害福祉	13 防災
回答数	65	60	54	2	25	55	62	72	81	39	51	17	7
回答	14 暮らしの安全	15 環境	16 公共交通・交通安全	17 道路整備	18 水道・下水道	19 農業・水産業	20 商業・工業・観光	21 労働環境	22 都市・住居の環境	23 まちなかの魅力向上	24 公園・緑地	25 その他	
回答数	43	22	26	18	0	3	7	16	30	27	42	11	

(その他の内容)・無駄、無意味な施策の廃止・男女平等・排気ガス対策、特に草津駅前の排気ガスがひどい、とりわけある特定のバスがひどい・雇用・年間バスで色々な所に行きたい・駅前の医療施設の充実、カーキングコース作成・近くにスーパーが欲しい・検診の補助や検診結果を受けての精密検査補助など、病気を未然に防ぐ施策のさらなる拡充・生活に余裕のある人は虐待しない、クレマーにならない。低収入や介護で自分の苦しい思いや状況を、みんなも我慢しているという文脈で我慢するのと不満が溜まり、誰かに怒りたくなる状態になる・困窮者を助けて欲しい・家のすぐ横に防災無線を設置され、毎週日曜日の訓練放送や定期的な試験放送がうるさくて「健康」を害されています



健幸都市くさつの実現に向けた取組に  
関する調査研究報告書  
－草津市民および大学生の特徴に着目して－  
2024 (令和 6)年 3 月 発行

草津市 草津未来研究所

〒525-8588 滋賀県草津市草津三丁目 13 番 30 号

TEL 077-561-6009 FAX 077-561-2489

E-Mail [kusatsumirai@city.kusatsu.lg.jp](mailto:kusatsumirai@city.kusatsu.lg.jp)