

＼ 健幸都市づくりを見える化してみました ／

健幸都市くさつ

みんなではぐくむ健幸づくり

全世代共通の健幸づくり

- ④ バランスの取れた食生活を心掛けます。
- ④ 長く続けられる運動習慣を身に付けます。
- ④ 出かけたり、人と交流したりする機会を増やし、こころの健康を育みます。
- ④ 健康診査を受診し
- ④ (受診を促し)、定期的に健康状態を把握します。

世代ごとの健幸づくり

- ④ 安心して妊娠・出産・子育てができる相談・支援体制を整備します。
- ④ 不登校や孤独、生きづらさを感じている子どもの居場所づくりなどに取り組みます。
- ④ 自分に合ったストレス対処方法を身に付けます。
- ④ 地域活動やボランティア活動など、高齢者の生きがいづくりに取り組みます。

健幸につながるまちづくり

支え合いのまちづくり

- ④ ともに支え合う社会の実現に向け、住民の社会参加を促進し、地域で活動する人を増やします。
- ④ 一人一人の個性が尊重され、誰もが活躍できる環境づくりに取り組みます。
- ④ 地域が主体となって取り組む健康づくりの輪を広げます。

行動変容につながるまちづくり

- ④ 企業や大学と連携し、デジタル技術を活用した健康づくりに取り組みます。
- ④ 自動車に頼らない暮らしの実現に取り組みます。
- ④ さまざまな方法で「健幸」に関する情報を積極的に共有・発信します。

④ みんなで取り組むこと ④ 市が取り組むこと



くさつ健幸ガイドブック

皆さんに健幸づくりを身近に感じてもらうために作成しました。次のコーナーを設けているので、ぜひご覧ください。くさつ健幸ガイドブックは、市内の公共施設や市ホームページでもご覧になれます。くさつ健幸ガイドブック、概要版は4月中旬頃に設置予定です。

くさつ健幸ガイドブック

検索



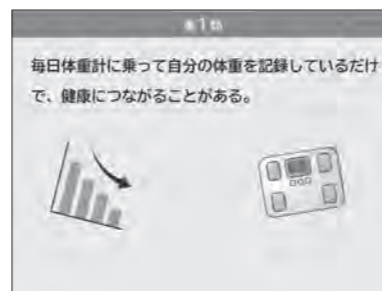
●おしえて!! 市長

健幸都市について市長がチャットで解説します。



●健幸〇×クイズ

クイズに正解して健幸になりましょう。



「健幸都市」って何？

草津市がめざしている「健幸都市」とは「みんなが生きがいをもって、健やかで幸せな暮らしができるまち」のことです。「健幸」は「健康」と「幸福」を足し合わせた造語です。そこには心身の健康だけでなく、みんなが生きがいを感じながら、安全安心で豊かな、そして幸せな生活を送れるように、という願いを込めています。

健康福祉政策課(2階) ☎561-2360、☎561-2482



Q1 「健幸都市」を実現するために、市は何をするの？

市民の皆さんが健幸づくりに取り組むためのきっかけづくりや、ハード・ソフト両面で必要な環境づくりに取り組みます。特に、これからは地域の支え合い支援に力を入れていきたいと考えています。各々が社会参加や社会的役割を持つことは、生きがいづくりや介護予防につながります。

世代や属性を超えた住民同士の、交流の場を整備し、人と人、人と居場所などをつなぐことで、地域課題の解決に向けた地域づくりを支援していきたいと考えています。



Q2 市民は何をすればいいの？

まずは、自身や家族にとっての「健幸」が何かを考えること、また身近な人と「健幸」について話し合うことから始めてほしいです。そして各々が「健幸」の重要性を意識し、できる範囲で時間やお金を投資することが、生活習慣病や介護などの将来リスクを予防し、いつまでも地域で自分らしく暮らせることにつながっていきます。できることから行動してみましょう。



Q3 「健幸」って数値化できるものなの？

市では「健幸都市」を実現するために、令和14(2032)年度までにめざす数値目標を2つ設定し、その達成に向けて「健幸都市づくり」を進めていきます。

●健康寿命の延伸

現状値 (令和2年度)	男性 82.58歳 女性 85.92歳	➔	目標値 (令和14年度)	男性 83.66歳(+1.08歳) 女性 86.60歳(+0.68歳)
----------------	------------------------	---	-----------------	--

(参考) 滋賀県(令和元年度) 男性 81.07歳、女性 84.61歳
全国(令和元年度) 男性 79.91歳、女性 84.18歳

●「健幸(=生きがいもち、健やかで幸せであること)に暮らせている」と思う市民の割合の増加(市民意識調査)

現状値	なし	➔	目標値 (令和14年度)	60.0%
-----	----	---	-----------------	-------

(参考) 健幸なまちだと思ふ市民の割合：47.0%(令和3年度)

※上記の指標の算出方法などは、くさつ健幸ガイドブックをご覧ください