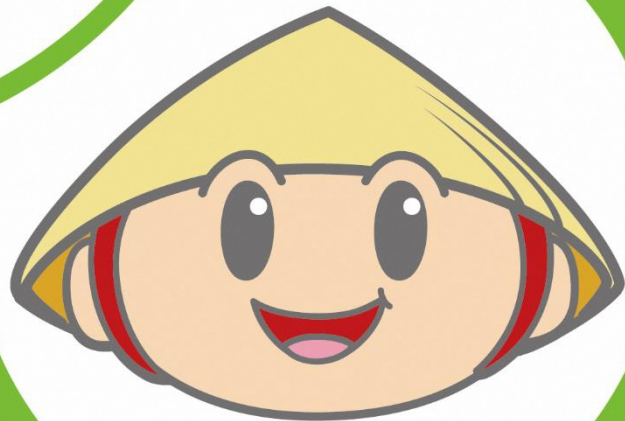


# 草津市 健幸都市づくり基本方針

～市民とともに歩む 健幸都市づくり～



草津市は  
誰もが健康で  
幸せになれるまちを  
目指しています

草 津 市

令和5(2023年)3月



# 草津市の健幸都市づくり

## <はじめに>

草津市の健幸都市づくりは、平成 28 (2016) 年 8 月 28 日、私が地域 (まちづくり協議会) と合同で「健幸都市くさつ」を宣言したところから始まりました。

その後、平成 29 (2017) 年 3 月に策定した市の最上位計画 (まちづくりの指針) である「第 5 次草津市総合計画 第 3 期基本計画」において、まちづくりを先導・けん引する 4 つのリーディング・プロジェクトの一つとして「健幸都市づくりの推進」を掲げるとともに、「草津市健幸都市基本計画 (計画年次：平成 29 年度から令和 4 年度)」を策定し、同計画に基づいて、健幸都市づくりに関する様々な取組を、市民の皆さんとともに進めています。

令和 3 (2021) 年 3 月には、新たに「第 6 次草津市総合計画 (構想期間：令和 3 年度から令和 14 年度)」を策定し、市の将来ビジョンに「ひと・まち・ときをつなぐ 絆をつむぐ ふるさと 健幸創造都市 草津」を掲げ、全ての施策に共通する基本的な方向性として、「健幸都市づくり」の視点を取り入れた事業展開を目指すこととしました。

将来に描くまちの姿として「健幸都市」ではなく、あえて「健幸創造都市」としたのは、草津市に住む人、訪れる人、誰もが健康で生きがいを持ち、健やかで幸せに暮らすことができるまちを、市職員だけでなく、市民の皆さんとともに創り上げていきたいという思いからです。

この「草津市健幸都市づくり基本方針」は、先の「草津市健幸都市基本計画」に代わり、市が進める健幸都市づくりに関する指針として、また、市民の皆さんとともに「健幸になれるまち」を創り上げていくため、一人でも多くの方に共感いただけるよう、分かりやすさを重視して「くさつ健幸ガイドブック」として作成しました。

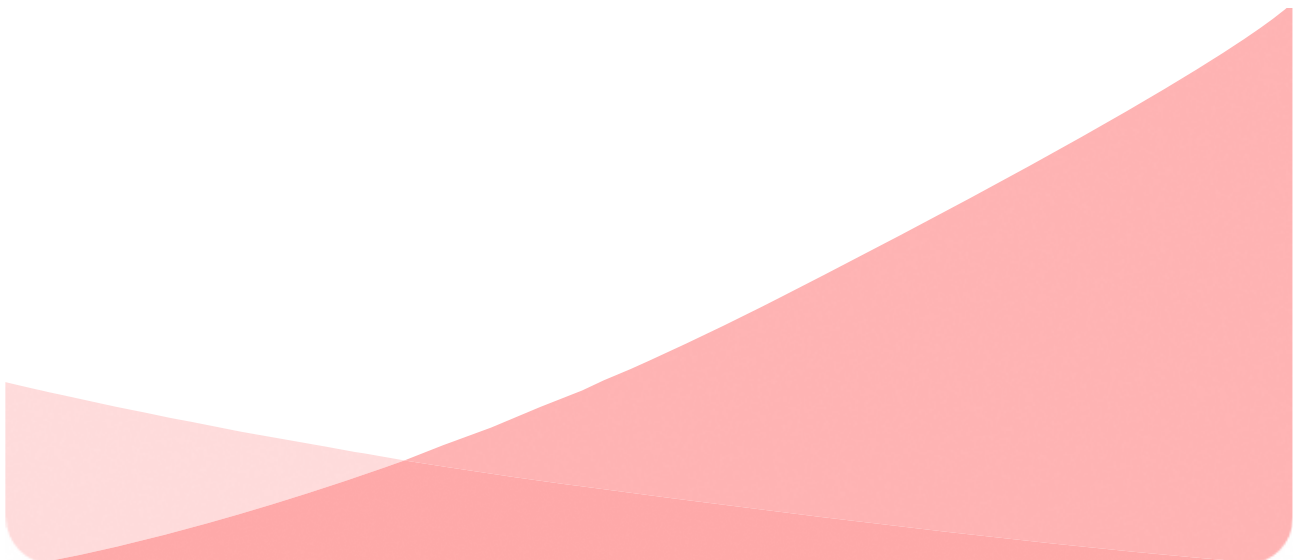
明るい草津の未来のため、「健幸都市くさつ」をともに創ってまいりましょう。

令和 5 (2023) 年 3 月  
草津市長 橋川 渉

# 目次

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

○おしえて！！市長	1
○パッケージ1 みんなではぐくむ健幸づくり	14
○パッケージ2 健幸につながるまちづくり	18
○草津市健幸都市づくり基本方針	22
○付録	27



おしえて!!

# 市長

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

市長



フォロー中

## 質問一覧

### 住民Aさん

- 「健幸都市」って何？ 2頁

### 住民Bさん

- それって行政がやること？ 3頁

### 住民Cさん

- 「健幸」って数値化できるの？ 5頁

### 住民Dさん

- 市は何をするの？市民は何をすればいいの？ 8頁

### 住民Eさん

- 進捗管理の方法は？ 10頁

### 住民Fさん

- これまでの評価は？ 11頁

### 住民Gさん

- 市民の意見は聞いたの？ 12頁

### 住民Hさん

- 健幸創造都市って？ 13頁

## 住民Aさんからの質問 ～「健幸都市」って何？～



草津市が考えている「健幸都市」って何ですか？なぜ「健康」ではなく「健幸」なんですか？

市長

草津市が目指している健幸都市は、「みんなが生きがいをもって、健やかで幸せな暮らしができるまち」です。

「健幸」は、「健康」と「幸福」を足し合わせた造語で、心身の健康だけでなく、みんなが生きがいを感じながら、安全安心で豊かな、そして幸せな生活を送れるように、という願いが込められています！

市長のつぶやき。



市長

市長  @kusatsu-shichou\*\*\*\*

よく市民の皆さんから「市長、『けんこう』の漢字が間違っていますよ」と指摘されるのですが、間違いではありませんよ！

 39  150  932



住民Aさん @jyumin-a...

返信先@kusatsu-shichou\*\*\*\*

ありがとうございました！私も市長と一緒に「健幸」を広めていきます！

## 住民Bさんからの質問 ～それって行政がやること?～



行政が「健幸都市づくり」を進める必要ってあるの？

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

そして、「健幸都市づくり」を推進することで、増え続ける医療・介護に係る経費の抑制や、国・草津市が掲げる「地域共生社会（→4頁）」、「ゼロカーボンシティ（→4頁）」、「SDGs（持続可能な開発目標）（→4頁）」の実現にも繋がると期待しています。

市長



市は「健幸都市づくり」をどのように進めていくの？

草津市では、「健幸」を「生きがいもち、健やかで幸せであること」と定義しています。市民の皆さんが自分やご家族にとっての「健幸」とは何かを考え、その実現に向けて行動していただけるよう、環境整備や情報発信等を通じて「健幸都市づくり」を進めていきます。（詳しくは8頁と14～21頁をご覧ください。）

市長

## くさつしコラム

- 我が国では、近年、生活習慣病の方や高齢者・要介護者が増加しており、疾病予防や介護予防の取組を強化し、**急増する医療費や介護費用を抑制することが求められています。**
- 草津市では、糖尿病の可能性があるかどうかを判別するための数値である HbA1c (ヘムoglobin-I-ワット) の有所見率が県内でも高くなってしまっており、**男性のメタボリックシンドローム該当者数は、年々増加傾向にあります。**
- 草津市は、令和 12 年頃まで人口増加が見込まれるものの、全人口に占める 65 歳以上の高齢者の割合は 21% を超過し、既に超高齢社会に突入しています。高齢者の増加に伴って**要支援・要介護認定者も一貫して増加基調で推移しています。**【→39頁】
- そうした中、近年、疾病予防や介護予防の取組などは、行政主導で、ややもすれば対象者にとって受動的なサービスを提供するという従来の福祉的視点だけではなく、本人が動機付けられて自主的に行う活動や、高齢者の社会参加を通じて生きがいや介護予防に繋げるなど、地域住民の参加を得て進める**「健幸づくり」という発想がより重要**になっています。
- 草津市は、住みよさランキング（東洋経済新報社発表）において、例年高い評価をいただいています。これからはこれまで築きあげてきた「住みよさ」に加えて、いくつになっても**「生きがいをもつことができる」「健やかでいることができる」「幸せでいることができる」**まちを目指して取組を進めていく必要があると考えています。

### 地域共生社会

制度・分野（介護・障害・子ども子育て・生活困窮など）ごとの支援の枠組みや「支える側」「支えられる側」といった従来の枠を超えて、地域住民や地域の多様な主体が参画し、人と人、人と地域とが世代や属性等を超えてつながり、一人ひとりが生きがいや役割を持って助け合いながら暮らしていくことができる社会のことです。

### ゼロカーボンシティ

国が 2050 年までに CO2（二酸化炭素）をはじめとする温室効果ガスの排出量を実質ゼロにすることを目指すカーボンニュートラル宣言を行ったことを契機に、草津市でも令和 3（2021）年 12 月 17 日、市と市議会とが共同で「草津市気候非常事態宣言」を行うとともに、「ゼロカーボンシティ」として市をあげて脱炭素社会の実現に向けた行動に取り組むことを表明しました。

### SDGs

Sustainable Development Goals（持続可能な開発目標）の略称で、国連加盟 193 国が 2030 年までに達成するための世界共通の目標として、2015 年 9 月の国連サミットで採択されました。全部で 17 の目標と 169 のターゲットにより構成されており、関連する取組を進めることで、「誰一人取り残さない」を理念とした持続可能で多様性と包摂性のある社会の実現を目指します。



## 住民Cさんからの質問 ～「健幸」って数値化できるの？～



「健幸」って数値化できるの？

いい質問ですね！草津市では「健幸都市」を実現するために、令和14（2032）年度までに目指す目標を2つ設定しました。（→24頁）

市長



ズバリどんなものなの？

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

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

もう1つは、市民意識調査において「健幸（＝生きがいをもち、健やかで幸せであること）に暮らせていると思う」と答えた市民の割合を60%以上にすることを目指します。

市長



ちなみに、これまでの目標はどうだったの？

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

要因の一つは「健幸都市づくり」に関する市の周知不足にあったと考えていまして、今後は、この冊子による啓発とあわせて、動画や SNS 等も活用した情報発信を強化し、市民の皆さんに「健幸都市づくり」をもっと知ってもらえるよう力を入れていきます。

市長



なるほど。だからこういう冊子を作ったんだね！  
みんなが、草津市が目指す「健幸都市」の「まち」や「ひと」の姿をイメージし、共感できるようになったらいいね。

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

市長

市長のつぶやき。



市長

市長  @kusatsu-shichou\*\*\*\*

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

 52  95  932

## くさつしコラム

- 健康日本 21（第2期）では「健康寿命」の定義は、「健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間」とされています。
- 現在、我が国において「健康寿命」を指標として設定する場合の主な算出方法には、以下の3つがあるとされています。

### ① 日常生活に制限のない期間の平均

国民生活基礎調査の「あなたは現在、健康上の問題で日常生活に何か影響がありますか」との質問に対して「ない」と回答した人を健康な状態として算出

### ② 自分が健康であると自覚している期間の平均

国民生活基礎調査の「あなたの現在の健康状態はいかがですか」との質問に対して「よい」「まあよい」「ふつう」と回答した人を健康な状態として算出

### ③ 日常生活動作が自立している期間の平均（平均自立期間）

介護保険の要介護度において要介護1以下の人を健康な状態として算出

- 現状、国（厚生労働省）の計画等では、「健康寿命のあり方に関する有識者研究会 報告書」（2019年3月）の内容も踏まえ、①による算出方法が採用されていますが、①や②による算出方法は、一定の調査母数が必要で、母数が少ないと信頼性が低くなるとされていること、また、算出や経年比較が容易である等の理由により、全国の他の自治体の例も参考にしながら、草津市では③の算出方法を採用しています。
- 草津市における現状ですが、国政調査をもとに5年に1回算出している数値と、住民基本台帳をもとに毎年算出している数値があります。国勢調査をもとにしたものについて、国や県の数値と比較すると（→36頁）、草津市は、国・県よりも平均寿命、健康寿命ともに長くなっています。
- 「健康寿命」の延伸にあたっては、今後の平均寿命の延伸を前提とした上で、平均寿命と「健康寿命」の差（「不健康期間」）を短縮することも重要だと言えます。

## 住民Dさんからの質問 ～市は何をするの？市民は何をすればいいの？～



「健幸」を実現するために、市は何に取り組むのですか？

市は、市民の皆さんが健幸づくりに取り組むためのきっかけづくりや、ハード・ソフト両面で必要な環境づくりに取り組めます。

特に、これからは地域の支え合い支援に力を入れていきたいと考えています。社会参加や社会的役割を持つことは、生きがいや介護予防につながりますからね。

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

市長



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

まずは、市民の皆さん一人ひとりがご自身やご家族の「健幸」をいかにしてつくっていくかを考えていただくことから始めてください。各々が「健幸づくり」の重要性を意識し、そこに自分ができる範囲で時間やお金を投資することが、生活習慣病や介護などの将来リスクを予防し、いつまでも地域で自分らしく暮らせること（＝「健幸」）につながるという認識をぜひ持っていただければと思います。こうした考え方に共感いただいた上で、それぞれができることから行動に移していただければ大変ありがたいです。

市長



市長のつぶやき。



市長

市長  @kusatsu-shichou\*\*\*\*

Dさんとのやり取りした内容については、より具体的な詳しいことを14～21頁の「健幸都市づくり施策の方向性」にまとめてあります。興味があればそちらもチェックしてみてください！

 55  748  998



住民Dさん @jyumin-d...

返信先@kusatsu-shichou\*\*\*\*

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

## 住民Eさんからの質問 ～進捗管理の方法は？～



どうやって「健幸都市づくり」の進捗状況を管理するの？

毎年度、目標に掲げた2つの指標の状況と、市が進めた健幸都市づくりに関する主要な事業・取組の進捗とを「草津市健幸都市づくり推進委員会」に報告し、管理していきます！

市長



えっと、「草津市健幸都市づくり推進委員会」って？

学識経験者や公募市民、関係団体から選任された方々などによって構成された組織（→45、46頁）です。進捗管理を市役所だけでなく、外部の人たちからなる委員会に定期的に報告し、チェックいただきます。

市長

## 住民Fさんからの質問 ～これまでの評価は？～



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

「健幸都市基本計画」では、草津市が「健幸なまち」だと思ふ市民の割合を全体目標として掲げるとともに、「まちの健幸」「ひとの健幸」「しごとの健幸」という3つの方針ごとにもそれぞれ目標を定めていました。

これらの目標については、新型コロナウイルス感染症による影響を受けたものを除けば、概ね達成できている状況です。

市長



あれ？市長、さっきCさんに60.0%に届かなかったって話していましたよね？

それは全体目標の話ですね。「草津市が健幸なまちだと思ふ市民の割合」は、残念ながら目標値である60.0%に届きませんでした。

理由として考えられることについては、Cさんにお答えしたとおりです。

市長



なるほど。できているところはできているけど、反省すべきところは反省して、その結果「健幸都市づくり」に関する啓発をもっと頑張らなきゃって話につながるわけですね。

## 住民Gさんからの質問 ～市民の意見は聞いたの？～



今回このガイドブックを策定するにあたって、ちゃんと市民の意見は聞いたの？

もちろん聞いていますよ！

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

市長



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

47～50頁に掲載していますので見てみてください。また、草津市健幸都市づくり推進委員会については、毎回、議論の概要をホームページに掲載しています。

市長



## 住民Hさんからの質問 ～健幸創造都市って？～



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

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

市長



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

# みんなではぐくむ

## キャッチフレーズ1 ～全世代共通の健幸づくり～

### ① 栄養・食生活



#### 市の施策の方向性

- 健康診査や保健指導等の機会を通じて、食生活に関する正しい知識の提供や相談、指導を行います。
- 野菜摂取の必要性を発信し、地元産の食材の普及啓発に取り組みます。

#### みんなで取り組むこと

- 自分の適正な体重と摂取カロリーを理解し、バランスの取れた食生活を心がけます。
- 塩分の摂取量に注意し、なるべく野菜を多く食べるように心がけます。
- 新鮮な地元の食材を選んで、なるべく多くの野菜を食べるように心がけます。

#### あなたへのメッセージ

毎日の食事が健康な身体を作ります。食べ物を賢く選択する習慣を身に付けましょう。

### ② 歩くこと・運動



#### 市の施策の方向性

- 体を動かす動機付けとなる仕組みや機会を創出します。
- 誰もが簡単にできる体操の普及や、ウォーキングイベントの開催等を通じた市民の健康づくりに取り組みます。

#### みんなで取り組むこと

- 長続きする自分なりの運動を見つけます。
- ふとした時にちょっとした体操をするなど、日頃から体を動かすことを心がけます。

#### あなたへのメッセージ

歩くことはストレス解消にも役立ち、気分を明るくする作用があります。

### ③ 休養・こころの健康づくり



#### 市の施策の方向性

- こころの健康づくりに関する知識の普及啓発や、相談支援体制の充実を図ります。
- 個々の悩みや生活に応じた相談・助言を行うとともに、同じ悩みを持つ者等が交流し、悩みを解消できる場づくりに取り組みます。

#### みんなで取り組むこと

- 自分や家族が十分な休養がとれているか気を配り、自分にあたりフレッシュ法を身につけ、ストレスと上手く付き合います。
- こころの健康に関する理解を深め、周囲の人の不調に気付き、相談や受診を促せるようにします。

#### あなたへのメッセージ

心身の疲れを解消する「休」+明日に向かっての英気を養いエネルギーを補給する「養」＝「休養」。どちらも大切です。



## 4 住まい



### 市の施策の方向性

- 住宅の温熱環境の確保やバリアフリー化を促進します。
- 住み慣れた地域で安心して自立した生活が営めるよう、住宅確保に配慮を要する人の居住支援について、検討を進めます。

### みんなで取り組むこと

- いつまでも自分の家で自分らしく健康に暮らせるよう、居住環境の質にこだわりを持つようにします。
- 住まいのリフォーム等を通じて、快適に暮らせる良質な住宅を維持します。

### あなたへのメッセージ

人は多くの時間を「家」で過ごします。住まいと健幸は、深い関係があります。

## 5 たばこ・アルコール



### 市の施策の方向性

- 喫煙や飲酒が健康に及ぼす影響等に対する理解を広げるため、正しい知識の普及・啓発に取り組みます。
- 路上喫煙者に対する啓発活動に取り組みます。

### みんなで取り組むこと

- 未成年者、妊婦の喫煙・飲酒をなくすよう家族ぐるみで取り組みます。
- 喫煙する場合は、受動喫煙が起こらないよう、周囲への配慮やマナーを守ります。
- 適正な飲酒量を心がけます。

### あなたへのメッセージ

飲酒や喫煙はルールやマナーを守って楽しみましょう。

## 6 健康診査・各種けん診



### 市の施策の方向性

- 健康診査やがん検診等の受診率の向上に向けた周知啓発を行います。
- けん診を受けやすい環境を整備し、糖尿病や高血圧等の生活習慣病の予防と正しい治療につなげます。

### みんなで取り組むこと

- 健康診査は必ず受診し、自らの健康状態を定期的に把握するようにします。
- 体調や健康に関する心配ごとを気軽に相談できる「かかりつけ医・かかりつけ歯科医・かかりつけ薬局」を持ちます。

### あなたへのメッセージ

通帳をこまめにチェックするのと同じように、自分の健康状態もこまめにチェックする習慣をつけましょう。

## キャッチフレーズ2 ～世代ごとの健幸づくり～

### ① 子育て世代（親：妊娠期、子：幼年期）

#### 市の施策の方向性

- 安心して妊娠・出産・子育てができるよう切れ目のない相談・支援に取り組み、子どもと養育者の健全な育成や健康増進を図ります。
- 家庭と連携して、子どもたちに、望ましい生活習慣の大切さを啓発します。
- 親子の交流・仲間づくり、子育て相談等ができる子育て拠点の整備や運営体制の強化に取り組みます。



#### みんなで取り組むこと

- 幼児期から規則正しい生活リズムの基礎をつくり、散歩や外遊びを通して身体を動かすことを習慣づけます。
- 妊婦検診や幼児健康診査、予防接種を忘れずに受けます。子どもの発達で心配ごとがある場合は、健診等の機会を通じて相談します。
- 子育てに不安等がある時は、一人で抱え込まず、市役所等の相談機関に相談します。

#### あなたへのメッセージ

子育てに正解はありません。悩んだら遠慮なく誰かに相談しましょう。

### ② 児童・学生世代（少年期・青年期）

#### 市の施策の方向性

- 子どもが運動に関心を持ち、継続して取り組めるように、学校と連携して体力向上に向けた取組を行います。
- 不登校や集団活動への不安等に関する悩みへの相談窓口を設け、学校復帰や社会的自立につながるよう支援を行います。
- 各家庭の状況に応じた支援や子どもの貧困対策、孤独・生きづらさを感じている子どもの居場所づくりに取り組みます。



#### みんなで取り組むこと

- 授業や部活動、地域での活動等を通して運動に関心を持ち、継続して体を動かします。
- 学校での悩みを一人で抱えず、家族や学校内で相談できる人をつくります。
- 家庭は子どもにやすらぎと安心を与える場であり、社会で生きていく上で基本的なことを教える場であるとの認識に立って、家庭における教育に取り組みます。

#### あなたへのメッセージ

スマートフォンの長時間使用は、生活リズムや生活習慣の形成に悪影響があります。いつまでも健幸でいられるよう、この時期から健康的な食習慣と運動習慣を身に付けましょう。

### ③ 働き世代（壮年期、中年期）

#### 市の施策の方向性

- 睡眠の重要性やストレスに関する対処法等を広く啓発します。
- 働き方改革を進め、誰もがゆとりをもって仕事と家庭の両立ができるよう、ワーク・ライフ・バランスの推進に取り組みます。
- 他の保険者等と連携し、一つの会場で特定健診とがん検診を同時に実施するなどして受診率の向上に努めます。



#### みんなで取り組むこと

- 仕事とプライベートの気持ちの切り替えができるよう、生活のリズムを整え、十分な睡眠をとります。
- バランスの良い食事やライフスタイルに応じた運動を生活に取り入れ、健康状態に気を配ります。
- 家族や仲間と一緒に身体を動かすなど、自分に合ったストレスの対処方法を身につけます。

#### あなたへのメッセージ

働く人の多くは、常に様々なストレスに晒されていて、自分では気付かないうちにそれが蓄積されていることがあります。自分に合ったストレス解消法を見つけておきましょう。

### ④ 高齢世代（高年期）

#### 市の施策の方向性

- 地域活動やボランティア活動への参加、就労等、高齢者の様々な生きがいづくりに取り組みます。
- 生活習慣病予防やロコモティブシンドローム（運動器の障害による移動機能の低下）に関する知識の普及・啓発を行います。
- 介護サービスの質の向上、医療と介護の連携、認知症施策の推進、地域での支援体制づくり等、高齢者の生活を支える仕組みづくりに取り組みます。



#### みんなで取り組むこと

- 趣味や生きがい等を見つけ、様々な活動に積極的に参加するなど、人や地域とのつながりを持ち続けます。
- 日常的に歩くことや、ストレッチ等、身体を動かすことを心がけます。
- 自身の健康や介護について不安や悩みがある時は、一人で抱え込まず相談します。

#### あなたへのメッセージ

高齢期を元気に過ごすためには、「きょうよう（今日すべき用事がある）」と「きょういく（今日行く所がある）」が大切です。

# 健幸につながる

## キャッチフレーズ1 ～支え合いのまちづくり～

### ① 地域共生社会の推進

#### 市の施策の方向性



- 全世代がともに支え合う地域共生社会の実現を目指し、幅広い年齢層の住民の参加支援、活動団体相互の交流を促すことで、地域で活動する人を増やすとともに、地域のネットワークづくりを支援します。
- 複合的な困りごとを抱える人や生きづらさを感じている人の早期発見に努め、様々な福祉課題に対して、包括的な相談・支援が行える分野横断的な体制を構築するとともに、本人の希望と地域資源のマッチングを行うことで、社会参加につなげます。
- 高齢者が住み慣れた地域でそれぞれが有する能力に応じて自立した日常生活を営むことができるよう、医療、介護、住まい、見守り・生活支援、健康づくり・介護予防が一体的に提供される地域包括ケアシステムの実現に向けて取組を進めます。

#### みんなで取り組むこと

- 隣近所との関係やつながりを大切にし、顔見知りの関係が築けるように地域の人が集う場や地域福祉活動に積極的に顔を出すようにします。
- 周囲の人の心身の不調や生活の変化にも気を配るとともに、地域の中でひとり暮らし高齢者などが孤立しないよう、日常的な見守り、声かけに取り組めます。
- 悩んだ時は一人で抱え込まず身近な人や相談機関、民生委員児童委員等に相談します。

#### あなたへのメッセージ

地域の問題を「我が事」として捉え、みんなで助け合える関係をつくりましょう。

### ② 人権が尊重される社会の推進

#### 市の施策の方向性



- お互いが個を認め合うことのできるまちを実現するため、人権の教育や相談体制を充実させ、人権意識の高揚と人権擁護の推進を図ります。
- 男女がともに生きる喜びと責任を分かち合える男女共同参画社会の構築を目指します。
- 外国人住民に対するコミュニケーションや生活に関する支援を行うとともに、イベントや啓発等を通じて、お互いの文化や慣習などを理解し、尊重し合える多文化共生の地域づくりを進めます。

#### みんなで取り組むこと

- 各種の人権啓発事業や人権への関心を高める取組等に参加し、人権を尊重することの重要性を認識し、正しい行動をとれるようにします。
- 家庭、職場、地域、学校等、日々の様々な場面で、性別に関わりなく個性と能力が十分に発揮できる環境をつくりまます。
- イベントや活動への参加を通じて、異なる生活習慣や文化、価値観の理解に努め、交流を深めます。

#### あなたへのメッセージ

みんなちがって、みんないい。

# まちづくり

## ③ 地域での健康づくり

### 市の施策の方向性

- 地域ごとの健康課題を把握し、地域との間で課題が共有されるように努めます。
- まちづくり協議会と連携し、地域の特色ある健康づくりを支援します。
- 様々な世代を対象に健康づくりや健康増進の輪を拡げ、行政と地域のパイプ役として活躍する健康推進員の育成や活動環境の充実に努めます。

### みんなで取り組むこと

- 地域のことをみんなで考え、地域が主体となって健康事業に取り組みます。
- 地域で開催される健康づくり教室や離乳食レストラン等の健康イベントに積極的に参加します。
- 各まちづくり協議会の健幸宣言実現に向けて、みんなで健康意識や生活習慣の改善に取り組みます。

### あなたへのメッセージ

#### ち・い・き・か・ら！

<各まちづくり協議会の健幸宣言>

「ち」…ちいきのみんなが健康への理解を深め、健康と幸せの輪を広げます！

「い」…いつまでも健やかで幸せな生活が送れるよう生活習慣の改善に努めます！

「き」…きっちり健康管理をおこない健康診断の大切さを訴えていきます！

「か」…カロリー等、バランスのとれた食生活を心がけます！

「ら」…らくらく体を動かして、地域の運動習慣を広めていきます！



## キャッチフレーズ2 ～行動変容につながるまちづくり～

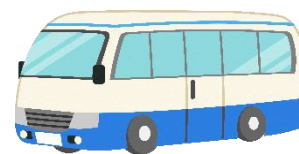
### ① コンパクト・プラス・ネットワーク

#### 市の施策の方向性

- 生活利便性の高い住みよいまちづくりを目指す「コンパクト・プラス・ネットワーク」の考え方に基づき、公共交通網で結ばれたコンパクトな都市構造を構築し、徒歩や公共交通による移動を増やします。
- バス路線の再編やデマンド型交通などの新たな移動手段の確保を進め、交通空白地・不便地の解消に取り組むとともに、自転車の利用環境を整備し、自動車に頼らない暮らしの実現に取り組みます。
- 歩きたくなるまちづくりを推進するため、歩道・自転車道等の整備やバリアフリー化に取り組みます。

#### みんなで取り組むこと

- できるだけ公共交通機関を利用するようにします。
- 環境や健康のため、自動車の代わりに自転車による移動を検討します。
- 近所に出かける時は、歩いていくことを心がけます。



#### あなたへのメッセージ

自転車に乗って「風」を感じましょう。歩いて「まち」を感じましょう。

### ② 産学公民連携

#### 市の施策の方向性

- 誰もがいつでも気軽に訪れ、健康づくりを行うことのできる健康拠点の整備やその活用について、民間と連携して取り組みます。
- 企業や大学と連携しながら健康分野に関する調査研究・社会実験を行い、疾病予防・介護予防等に役立てます。
- 健康分野へのICT(情報通信技術)の更なる活用を図り、IoTやAI等の先端技術を取り入れるなど、デジタル技術と組み合わせた健康づくりに取り組みます。



#### みんなで取り組むこと

- 市が開催する健幸づくりイベント等に参加します。
- 交流・学習や調査・研究等への参加等を通じて、それぞれの立場から健幸づくりに取り組みます。
- スマートフォン等の身近な情報端末を利用して、健康に関するリテラシーを高めます。

#### あなたへのメッセージ

まずは「BIWA-TEKU」(滋賀県の健康増進アプリ)をダウンロードしてみませんか？



### ③ 情報発信

#### 市の施策の方向性

- 市民の健康に対する意識を高め、行動変容を促すため、多様な媒体を活用した広報活動を展開するなど、「健幸都市づくり」に関する情報発信を強化します。
- 健幸都市とコンパクトシティ、ゼロカーボンシティは、それぞれ草津市が目指している「まち」や「ひと」の姿と共通の側面があるという認識の下で、必要な情報発信を行います。

#### みんなで取り組むこと

- 健幸に関する情報に積極的に触れるよう心掛け、その重要性を認識するとともに、自分ができる範囲でそこに時間やお金を投資することが、生活習慣病や介護などの将来リスクを予防し、いつまでも自分らしく暮らせることにつながることを意識して行動します。
- 健幸につながる情報があれば積極的に共有・発信します。

#### あなたへのメッセージ

人生100年時代。健康投資で健康寿命を延ばしましょう。



# 草津市健幸都市づくり基本方針

## 1 基本方針策定の趣旨

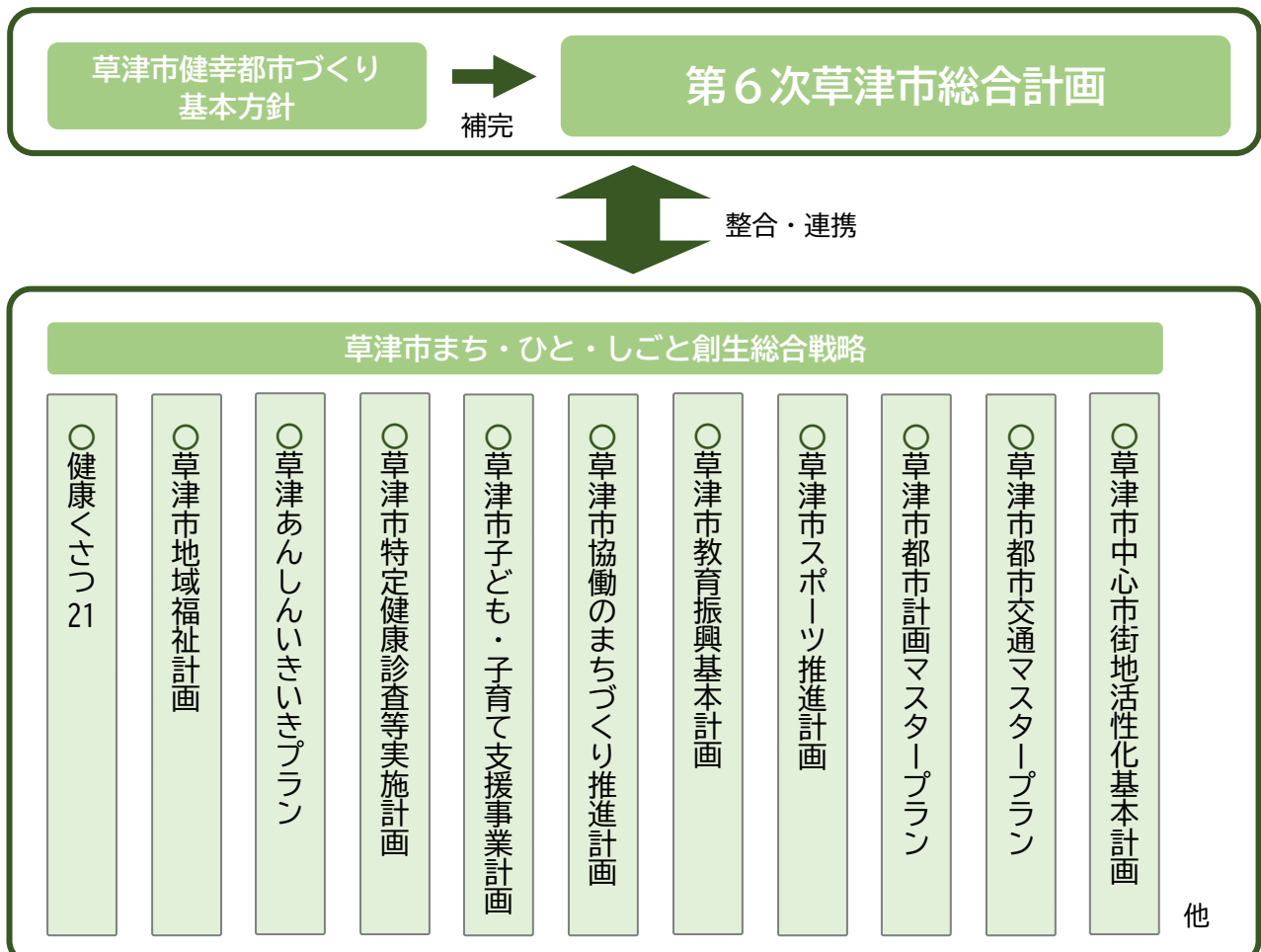
この「草津市健幸都市づくり基本方針」は、令和4（2022）年度が最終計画年度である「草津市健幸都市基本計画」に代わり、「健幸都市づくり」を進めていく上での普遍的な理念や基本的な方向性を示すとともに、各種計画の策定や事業実施の際の指針として策定しました。

先に策定した最上位計画である「第6次草津市総合計画（構想期間：令和3年度から令和14年度）」では、将来ビジョンに「健幸創造都市」を掲げており、総合計画を推進することが健幸都市の実現に繋がるという考え方をとっていることから、本基本方針において、個別の事業・取組は、位置付けていません。

## 2 基本方針の期間

基本方針の期間は、第6次草津市総合計画の基本構想期間（令和14（2032）年度まで）とします。

## 3 基本方針の位置付け



## 4 健幸都市基本計画の評価

### (1) まちの健幸づくり

#### 【主な成果】

- まめバスの増便やまめタクの実証運行などを実施し、公共交通の利便性を向上するため施策を推進することができました。
- 重点整備地区内の歩道のバリアフリー化を進め、歩行者の安全確保に向けた取組を推進することができました。
- 駅前や草津川跡地公園でのガーデニング活動を推進し、にぎわい・うるおいのあるまちづくりを進めることができました。

#### 【今後さらに進めるべきこと】

- コンパクト・プラス・ネットワークのまちづくりの実現に向けて、行政・市民（地域）・事業者など様々な主体が協働・連携し、公共交通ネットワークの利便性のさらなる向上を図るとともに、持続可能性を担保していくことが必要です。
- 自然とまちに誘い出され、まちを歩き、交流することで身体活動を増加させ、相互の交流を深めることで健康づくりや生きがいづくりを増進することのできる魅力あるまちづくりを進めていくことが必要です。

### (2) ひとの健幸づくり

#### 【主な成果】

- 多様で複合的な課題などの相談支援を実施することができました。
- 健幸ポイントの実施等で健康づくりのきっかけを作ることができました。

#### 【今後さらに進めるべきこと】

- 健幸寿命の延伸に向け、子どもから高齢者までの全世代ならびに各ライフステージに応じた健やかな生活習慣を身に着けるための支援および各自の心掛けが必要です。
- より複雑化・複合化した課題に対応できる包括的支援体制を構築するために、様々な支援機関の連携や部局横断的な連携体制の構築が必要です。

### (3) しごとの健幸づくり

#### 【主な成果】

- 市内商業施設でのイベントや SNS により、草津産野菜の販売や周知啓発を行い、地産地消につながる取組を実施することができました。
- 健幸都市宣言への賛同を企業・団体へ働きかけ、賛同事業所へ健幸関連の情報提供を行うなど、従業員の健幸づくりに貢献できました。

### 【今後さらに進めるべきこと】

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

## 5 基本方針の基本理念

# 目指せ、健幸都市くさつ！

～市民とともに歩む 健幸都市づくり～

## 6 基本方針の目標

### ●健康寿命（平均自立期間）の延伸

現状値（令和2年度）

男性 82.58歳

女性 85.92歳

＜参考＞滋賀県（平成27年度） 男性 80.23歳 女性 84.20歳  
全 国（平成27年度） 男性 79.29歳 女性 83.77歳

目標値（令和14年度）

男性 83.66歳（+1.08歳）

女性 86.60歳（+0.66歳）

＜市民意識調査における＞

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

現状値

なし

＜参考＞健幸なまちだと思う市民の割合：47.0%（令和3年度）

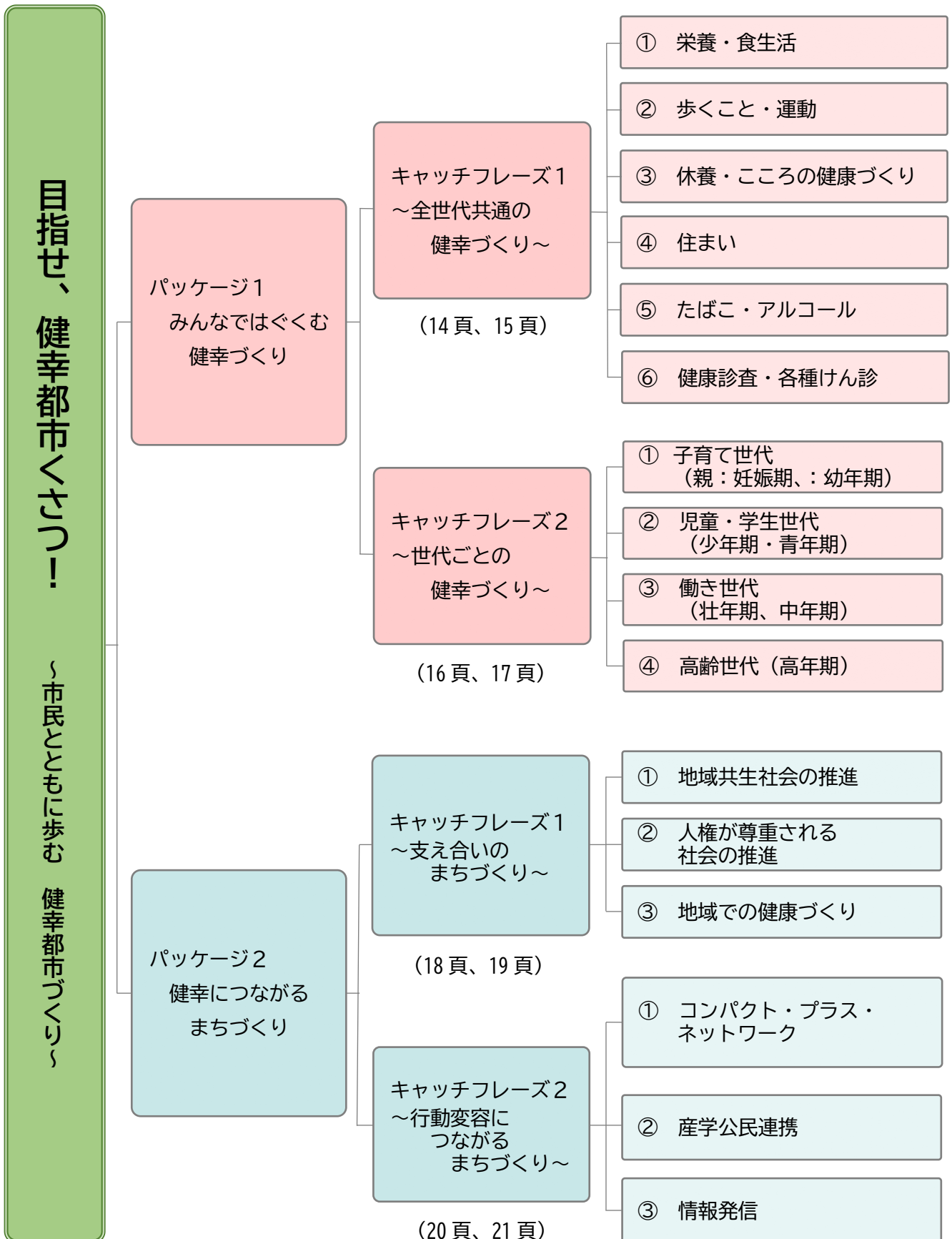
目標値（令和14年度）

60.0%

## 7 進捗管理

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

## 8 基本方針のパッケージ構成

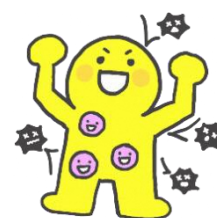


## くさつしコラム

- 令和元年から今に至るまでに世界的な流行となった新型コロナウイルス感染症（COVID-19）ですが、感染を完全に防ぐ手段はまだ見つかっていません。万が一、感染したら…そんな未知の感染症から私たちを守ってくれるのは、「免疫」です。
- 免疫とは、体内に侵入したウイルスなどの病原体を異物（自分以外のもの）として認識し、排除することで、自分の身体を正常に保つという大切な働きのことです。免疫力が高いと、体内でウイルスに感染した細胞をそのまま退治する「**T細胞**」や、ウイルスにくっついて、それを働かなくする「**抗体**」などが活動し、ウイルスによる症状を抑えることができます。
- さらに、免疫の力を最大限に高めることで、ウイルスが体内に入っても重症化を防ぐことができます。免疫力をあげるためにはポイントが**3つ**あります。

- |              |                                |
|--------------|--------------------------------|
| ① 適度な睡眠      | 睡眠による疲労回復や栄養吸収が免疫力を高めます。       |
| ② バランスの取れた食事 | 糖分、アミノ酸、ビタミンなどバランスよく栄養をとりましょう。 |
| ③ 体を温める      | 適度な運動や入浴で免疫細胞を活性化させましょう。       |

- また、体内に入るウイルスの量を減らしておくことも大切です。免疫を高めるとともに、**ウイルスを取り込まないよう、手洗い、アルコール消毒、マスク着用などの感染対策**にも努めましょう。



# 付 録

## 一 覧

---

MY（私の）健幸プラン	28頁
健幸〇×クイズ	29頁
参考データ集	35頁
用語解説コーナー	43頁
草津市健幸都市づくり推進委員会 委員名簿	45頁
ワークショップの様子、LINE アンケートの結果	47頁

# MY (私の) 健幸プラン

～健幸づくり 自分のために みんなとともに～

◆こんなふうになりたい◆



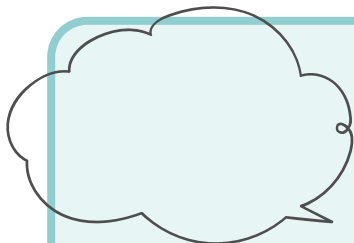
A large, empty rectangular box with rounded corners and a light blue background, intended for writing personal goals.

◆自分自身でできること◆

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



◆周りの人（家族、友人等）にできること、周知に協力してほしいこと◆



A large, empty rectangular box with rounded corners and a light blue background, intended for writing things that can be done with others or where cooperation is needed.



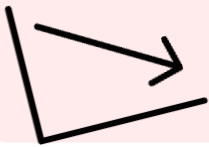
# 健康クイズ

次の質問に、○か×で答えてみましょう。正解は次のページです！



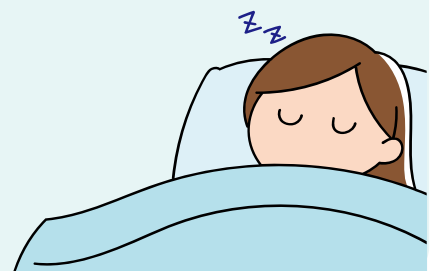
## 第1問

毎日体重計に乗って自分の体重を記録しているだけで、ダイエットにつながることもある。



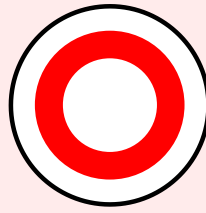
## 第2問

普段、寝不足が続いていても、週末にまとめて睡眠をとれば、睡眠不足は解消することができる。



## 第1問のこたえ

こたえは…

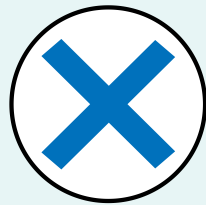


毎日自分の体重を記録することで、毎日の食事や運動等がいかに関自分の体重に影響を与えているかを自覚することができ、健康的な生活を意識することにつながります。毎日なるべく同じ時間帯に、同じ条件（食事前など）で体重を量るようにするとベストです。



## 第2問のこたえ

こたえは…



週末に少し長めに睡眠をとることは、疲労回復に一定有効ですが、遅く起きることで体内リズムを崩してしまうのでおすすめできません。科学的に、日頃の睡眠不足を後からまとめて寝ること、いわゆる「寝だめ」で解消することはできないと言われています。睡眠時間は毎日きちんと確保しましょう。



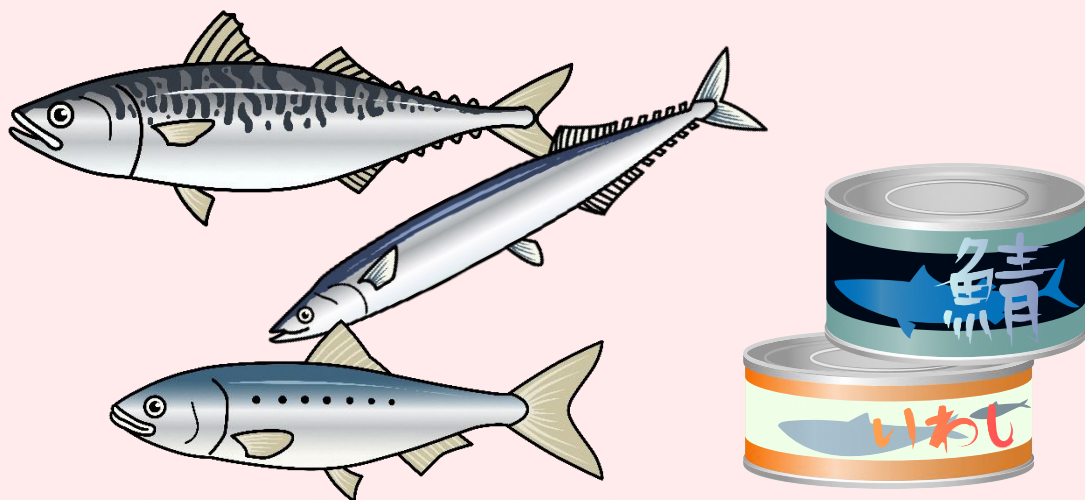
### 第3問

「孤独」が健康に影響を与えることはない。



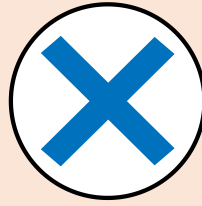
### 第4問

イワシやサバ、サンマなどの青魚は、  
缶詰でも栄養成分が豊富である。



### 第3問のこたえ

こたえは…

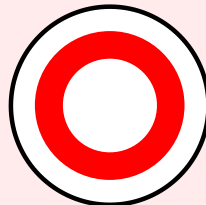


海外の研究によると、「孤独」が健康へ与えるリスクは、「たばこを1日15本吸うこと」や「アルコール依存症であること」、「運動を全くしないこと」などに匹敵するそうです。孤独の感じ方や耐性は人によって様々ですが、「孤独」が心身に与える影響を意識し、ストレスと同じように、うまく対処する方法を考えておくことが大切です。



### 第4問のこたえ

こたえは…

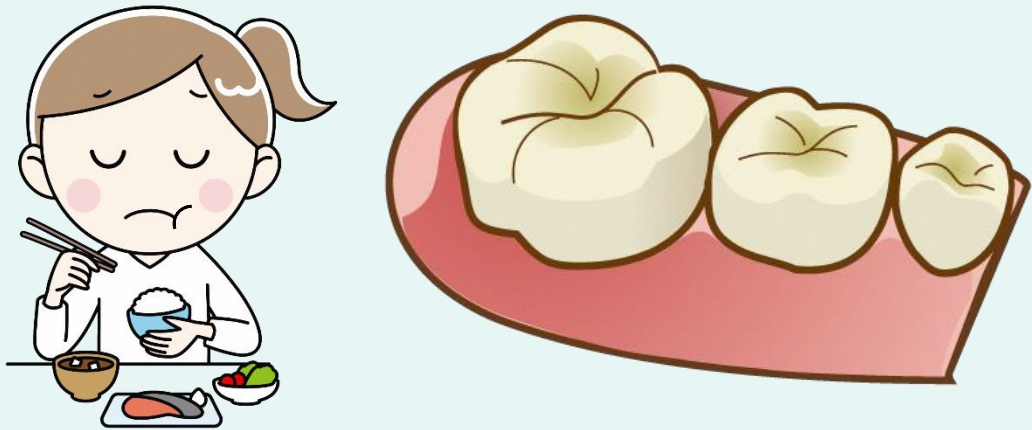


これらの魚は、缶詰として加工されても多くの栄養成分は失われていません。忙しくて調理する時間のない人は、普段の食生活に缶詰をうまく取り入れるのがおすすめです。魚の缶詰は、身だけでなく汁にもEPAやDHAが含まれているので、汁ごと調理に使うとよいです。(ただし、塩分量には注意が必要です。)



## 第5問

奥歯を1本失うと、噛む力は40%低下する。



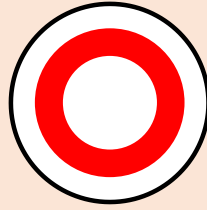
## 第6問

笑顔で免疫力が上がる。



## 第5問のこたえ

こたえは…

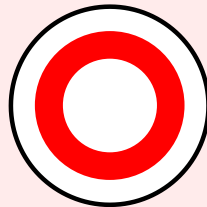


人間が力いっぱい歯を食いしばった時にできる力は、自分の体重に概ね比例しています。虫歯や歯周病で奥歯が1本でも抜けてしまうと、噛む力は40%も低下してしまうと言われています。噛む能力（咀嚼力）が低下すると胃や腸などの消化器官に負担がかかり、栄養がうまく吸収できないなどの問題につながります。日頃から歯磨きをしっかりと行い、定期的に歯科検診でお口の健康状態のチェックを受けるなど、虫歯や歯周病の予防・早期治療を心掛けましょう。

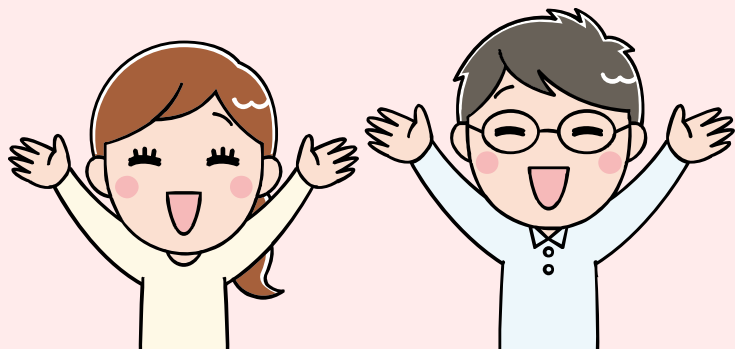


## 第6問のこたえ

こたえは…

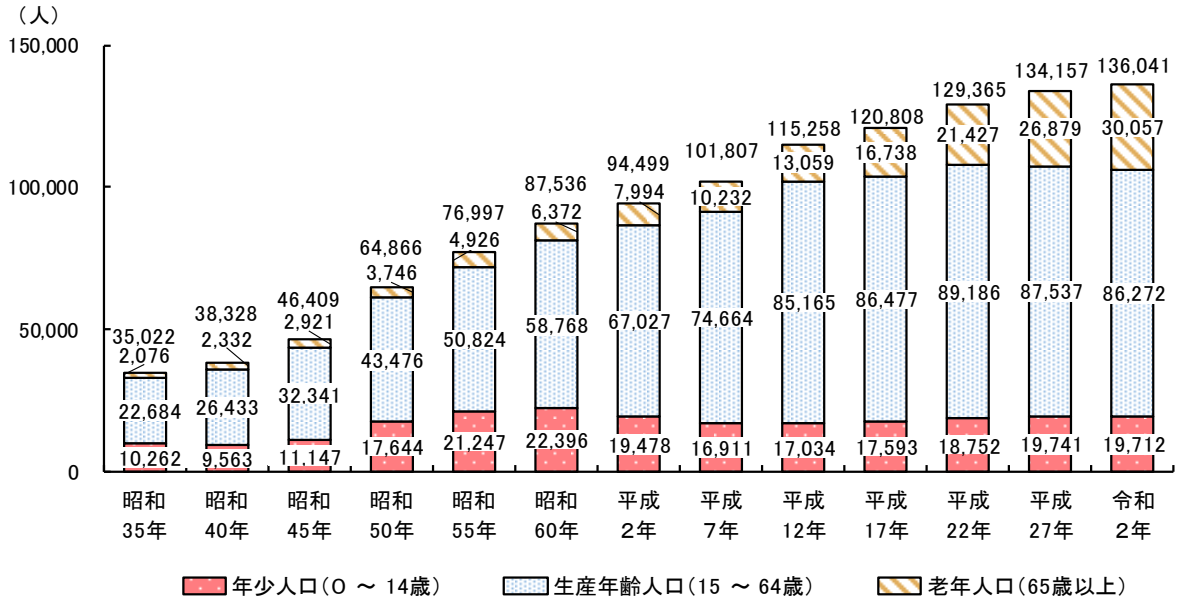


笑顔を作ることで、表情筋の動きが脳に伝わりセロトニンが分泌されます。セロトニンが不足すると、免疫力が下がり、うつ状態にもなりやすくなります。意識せずに笑えるといいですが、特に緊張や不安を強く感じた時には、意識して表情を笑顔にするだけでも、気持ちが落ち着き、免疫力も上がると言われています。



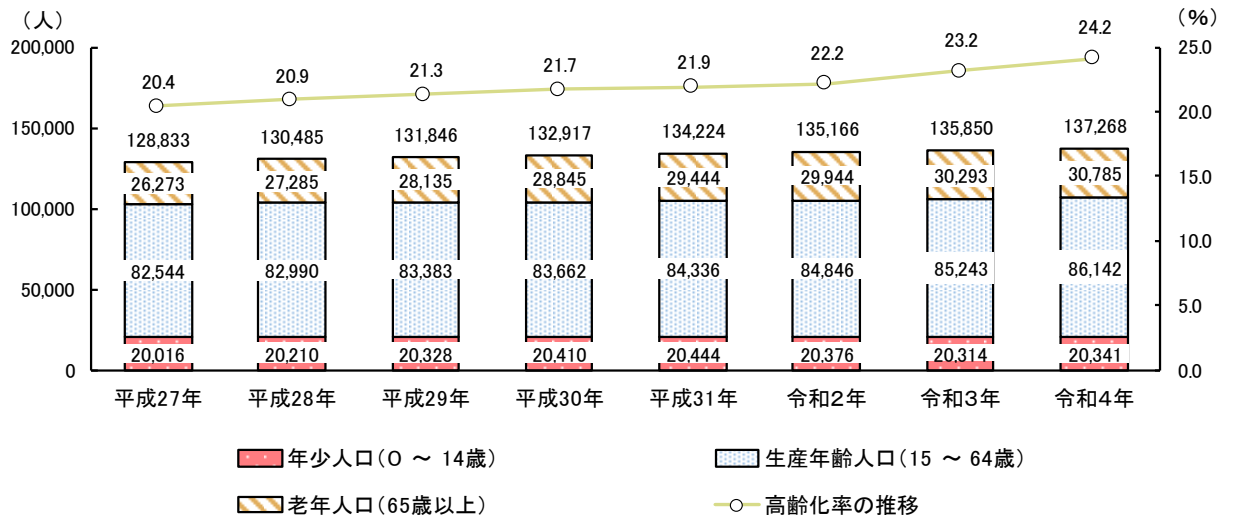
# 1 草津市の人口の状況

## (1) 総人口の推移



資料: 国勢調査

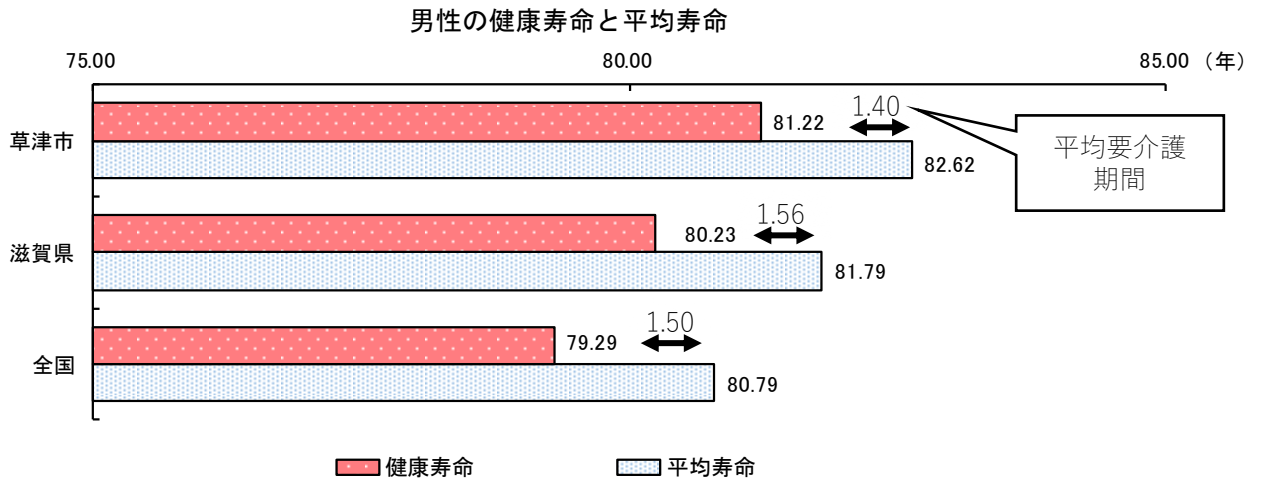
## (2) 近年の年齢3区分人口・高齢化率の推移



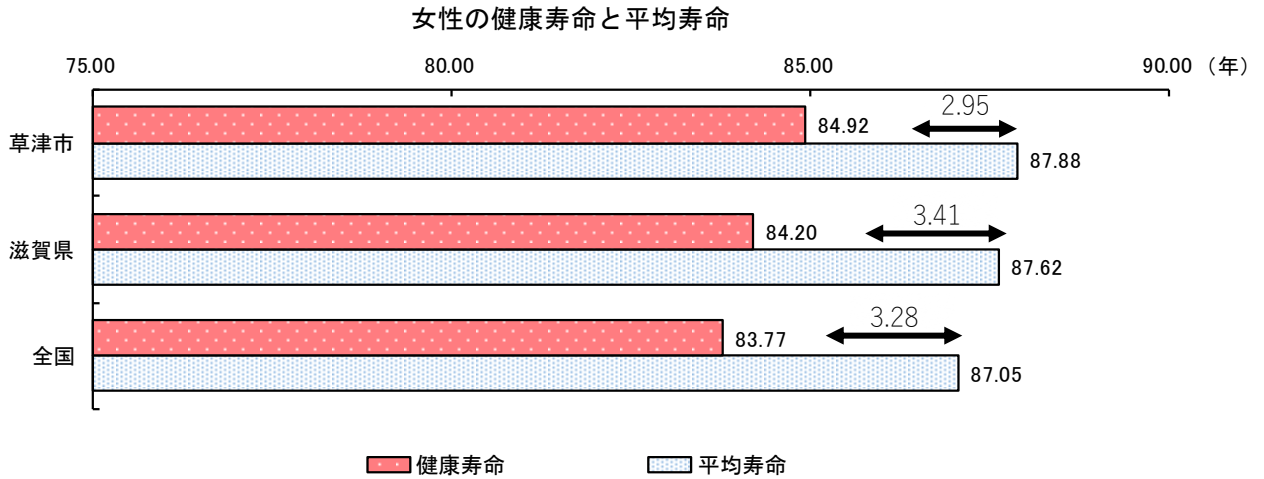
資料: 住民基本台帳(各年3月31日現在)

## 2 草津市の健康に関する状況

### (1) 平均寿命と健康寿命



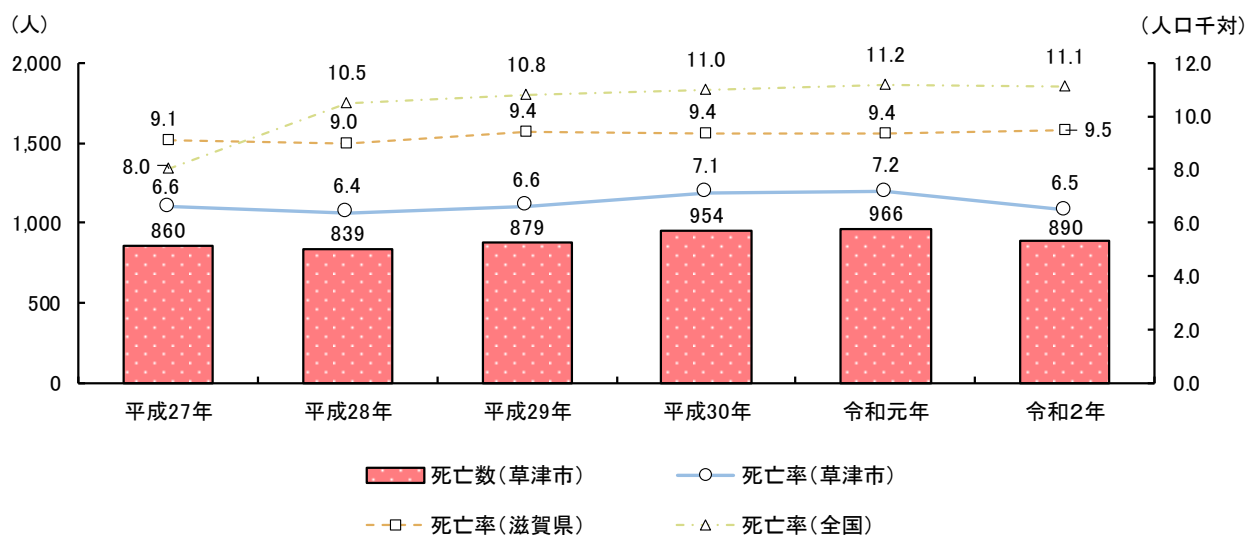
資料：健康づくり支援資料集(令和2年度版)  
市町別平均余命、平均自立機関、平均要介護期間(平成27年)



資料：健康づくり支援資料集(令和2年度版)  
市町別平均余命、平均自立機関、平均要介護期間(平成27年)

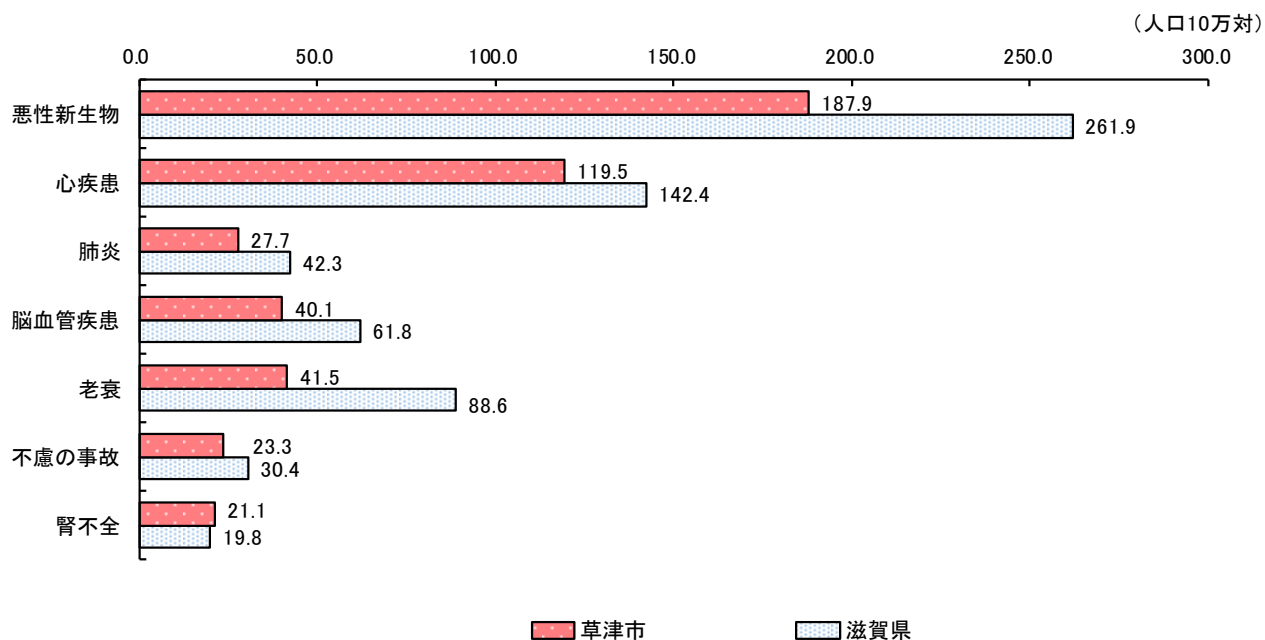


## (2) 死亡数(率)の状況



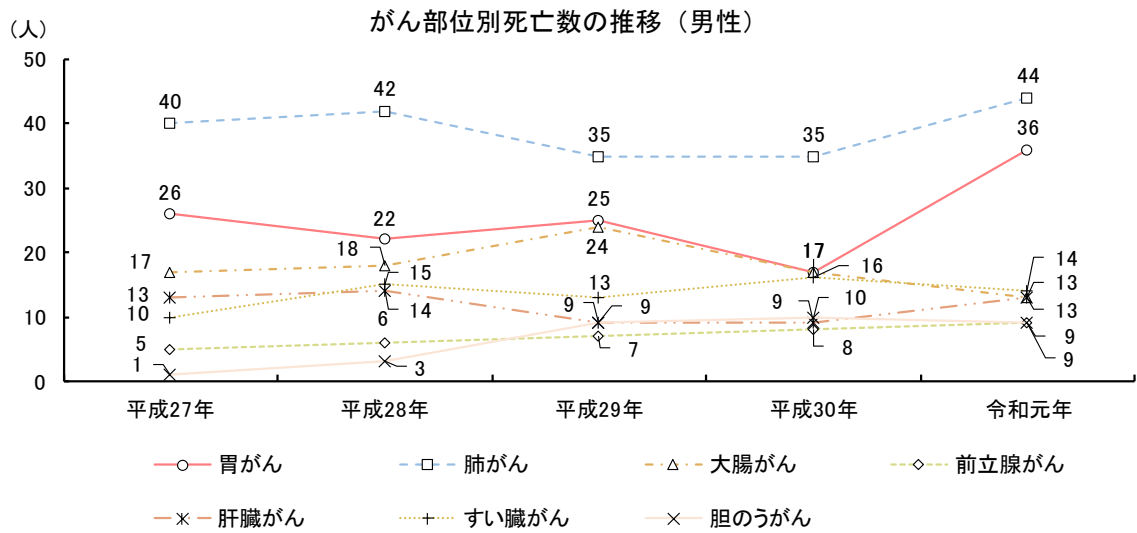
資料：死亡率(全国・滋賀県)平成 27～29 年「滋賀県 人口動態調査」  
 死亡率(全国)平成 30、令和元年「厚生労働省 人口動態総覧」  
 死亡率(滋賀県)平成 30、令和元年  
 「滋賀県 令和元年度統計書 第3章人口・世帯」より算出  
 死亡数・死亡率(草津市)  
 「草津市統計書(令和元年版)」※前年 10 月 1 日～9 月 30 日までの1年間  
 令和2年は人口動態調査

## (3) 死因別死亡率(滋賀県比較)

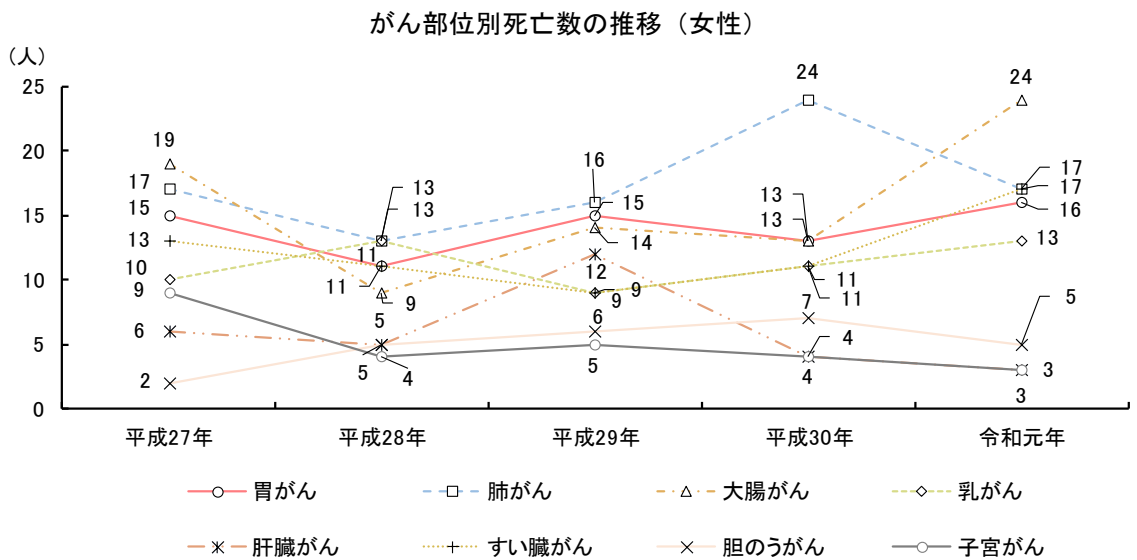


資料：人口動態調査(令和2年)

## (4) がん部位別死亡数

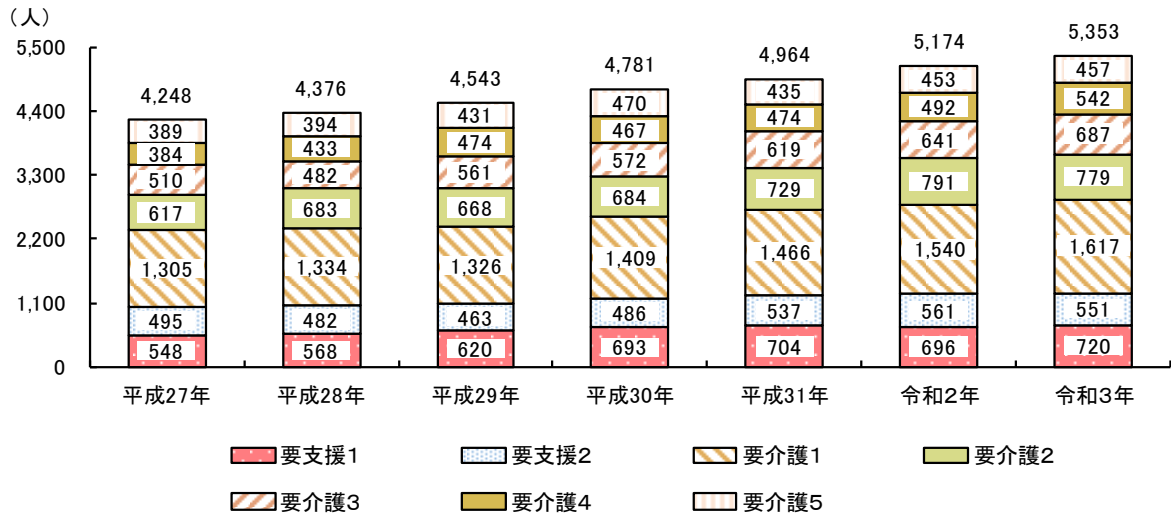


資料: 滋賀県南部健康福祉事務所(滋賀県草津保健所)事業年報



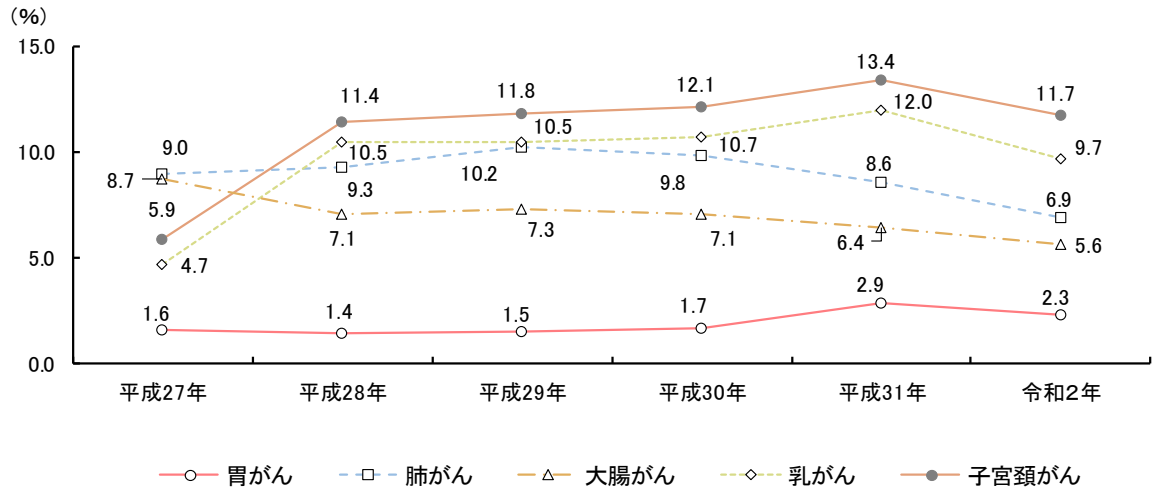
資料: 滋賀県南部健康福祉事務所(滋賀県草津保健所)事業年報

## (5) 要支援・要介護認定者数の推移



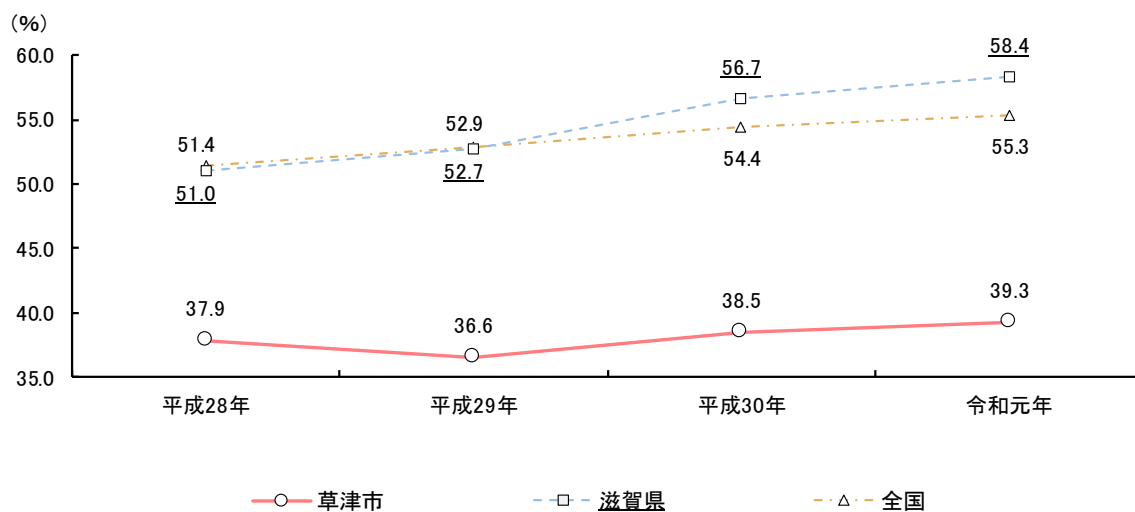
資料:厚生労働省 介護保険事業状況報告(各年3月31日現在)

## (6) がん検診の受診率



資料:草津市健康増進課 事業報告(各年3月31日現在)

## (7) 特定健診の実施率



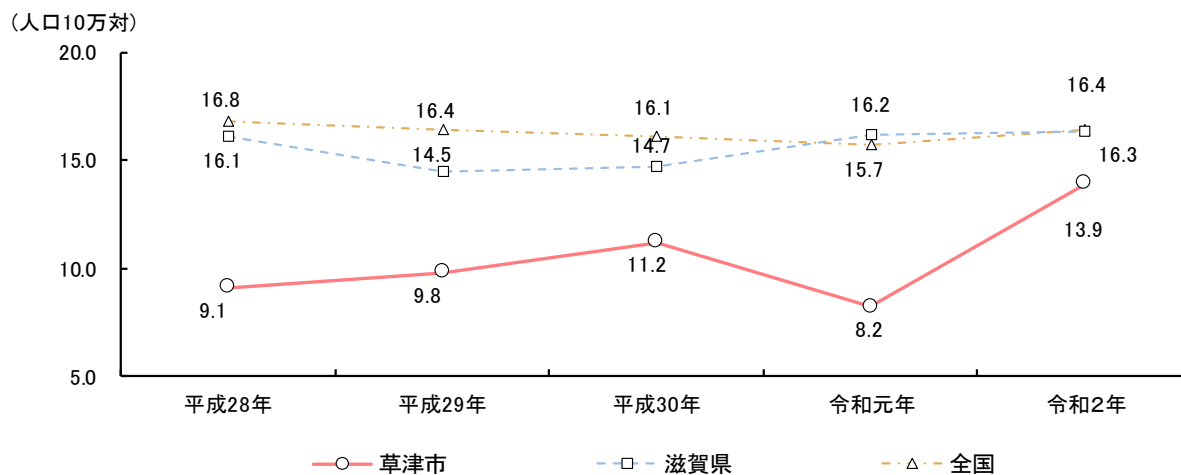
資料: 滋賀県・全国 平成 28～令和元年

「厚生労働省 特定健康診査・特定保健指導の実施状況に関するデータ」

草津市 滋賀県の特定健診等の状況「令和元年度 特定健診受診率(市町別)」

「特定健診・特定保健指導実施結果総括表(各年)」

## (8) 自殺者数(10万人当たり)の状況

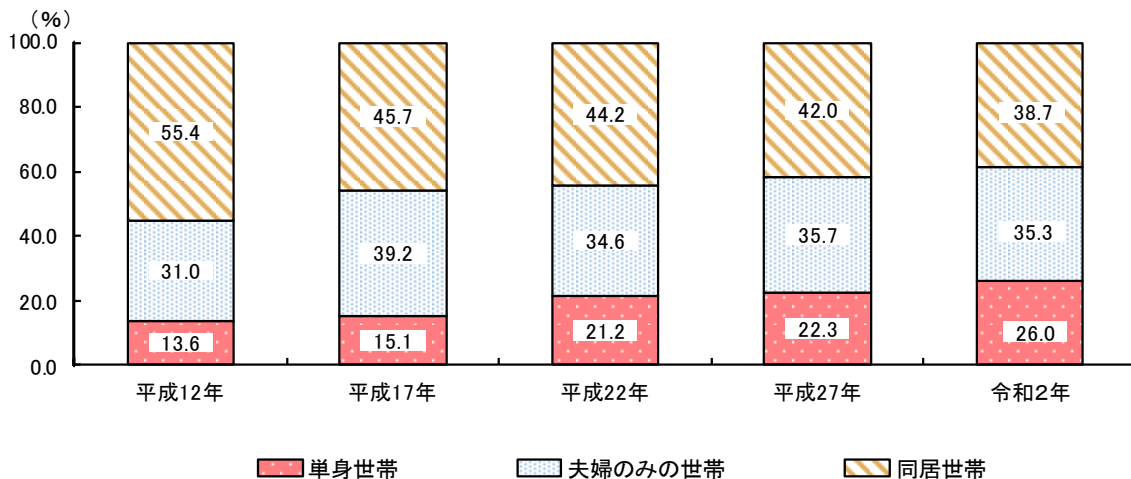


資料: 地域における自殺の基礎資料(各年確定値)

### 3 草津市の世帯の状況

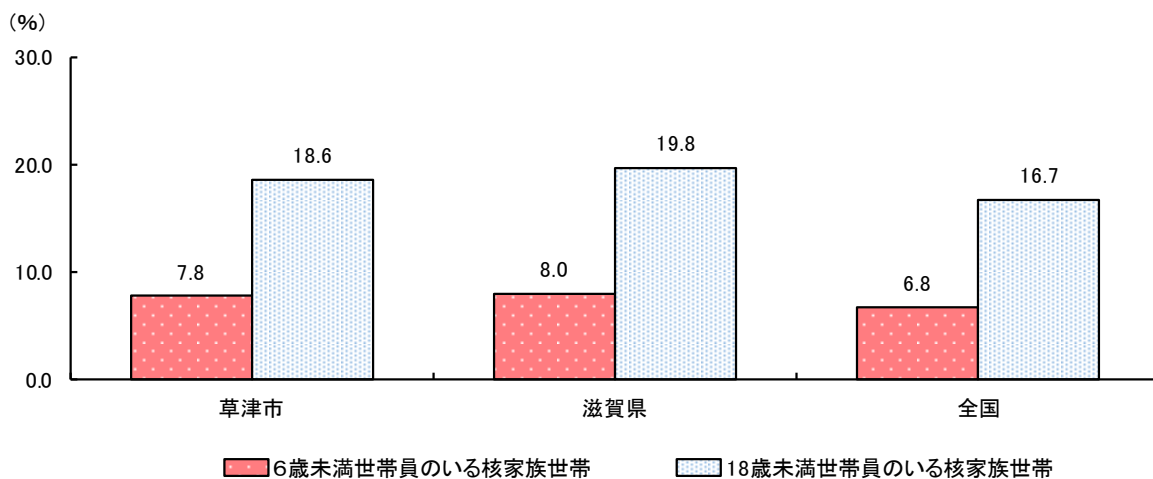
#### (1) 高齢者世帯総数に占める世帯状況

x



資料：国勢調査

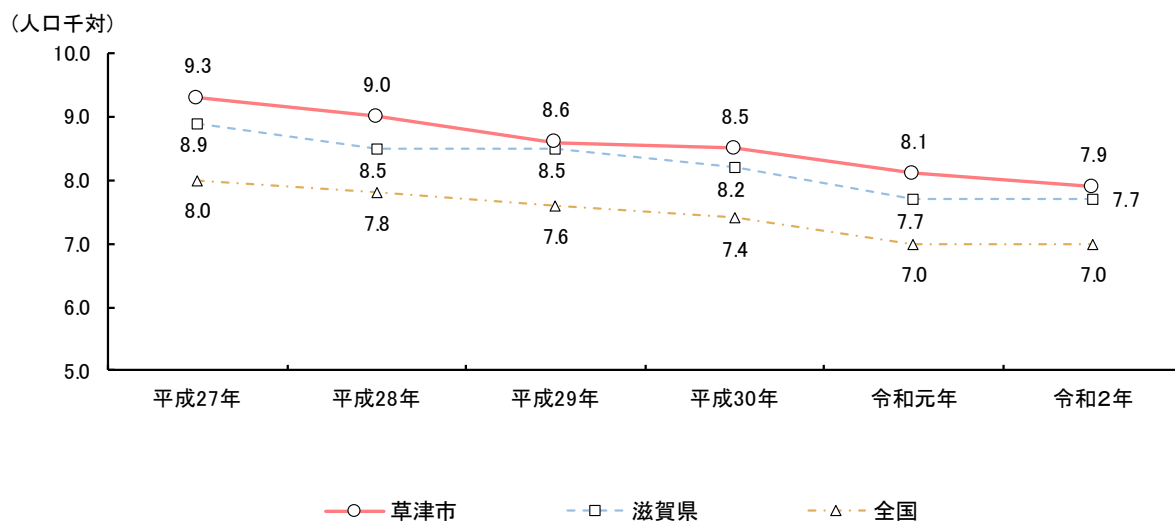
#### (2) 一般世帯総数に占める核家族世帯



資料：国勢調査（令和2年）

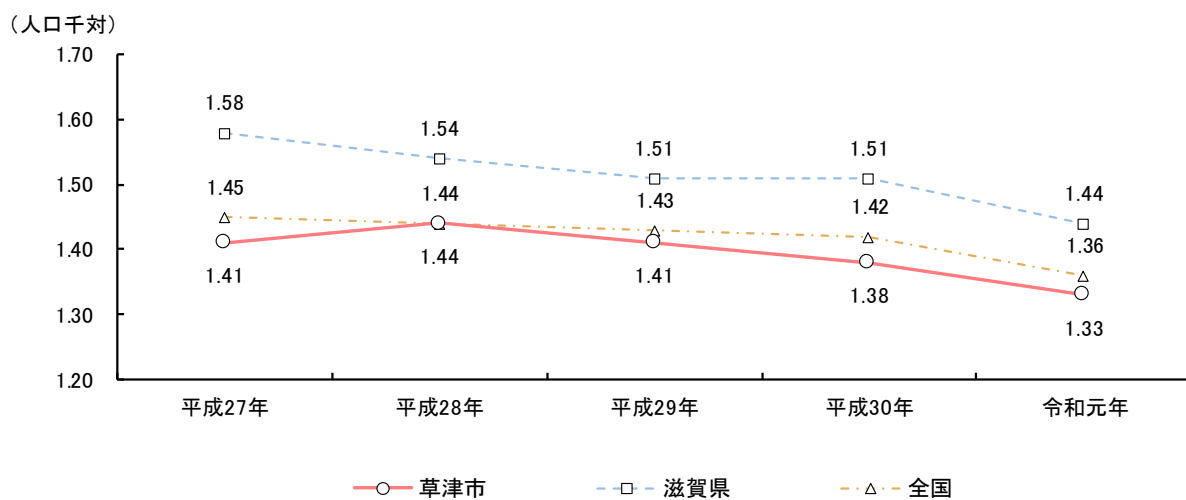
## 4 草津市の子ども状況

### (1) 出生率



資料: 令和元年度事業年報(滋賀県草津保健所)  
令和2年は人口動態調査

### (2) 合計特殊出生率



資料: 令和元年度事業年報(滋賀県草津保健所)  
令和2年は人口動態調査

### 【か行】

#### 健康寿命

平均寿命から寝たきりや認知症など介護や病気療養が必要な期間を除いた、日常生活が制限されることなく過ごせる期間のこと。単に平均寿命を延ばすだけでなく、自立して生活できる期間を延ばすことが、生活の質（QOL：Quality of Life）の向上に重要である。

#### 合計特殊出生率

15～49歳の女性が1年間に出産した子どもの数を基にして、一人の女性が生涯に生むと予測される子どもの数の平均数を算出したもの。

### 【さ行】

#### 死因別死亡率

人口10万人あたり何人死亡したかを死因別で表した数値で、年間の死因別死亡数（人）／10月1日時点の人口×100,000で計算できる。

#### 受動喫煙

自分以外の人吸っているたばこ（加熱式たばこを含む）の煙を吸いこむことを指す。改正健康増進法の施行に伴い、受動喫煙防止対策が強化されている。

#### 食育

食育基本法（平成17年法律第63号）において、生きる上での基本であって、知育・徳育・体育の基礎と位置づけ、様々な経験を通じて「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、健全な食生活を実現することができる人間を育てることとされている。

### 【た行】

#### 地産地消

国内の地域で生産された農林水産物を、その生産された地域内において消費する取組を通じて、消費者と生産者が互いの距離を縮めようとする取組のこと。

### 特定健康診査（特定健診）

40歳～74歳を対象とし、糖尿病や高血圧、脂質異常症等の生活習慣病を予防する目的で実施する健康診査のこと。

### 【は行】

#### 平均寿命

性別・年齢別の死亡率を割り出して、0歳児が何歳まで生きるかを予想した平均余命をいう。平均余命とは、ある年齢に達した人々がその後何年生きられるかを示した数値。

### 【ら行】

#### ライフステージ

人の一生の成長・成熟の度合いに応じた移り変わりのことで、「乳幼児期」「児童期」「青年期」「壮年期」「高齢期」などに分けたそれぞれの段階をいう。

### 【数字／英字】

#### ICT

情報通信技術（Information and Communication Technology）のこと。



## 草津市健幸都市づくり推進委員会 委員名簿

(任期：～令和4年6月)

(敬称略、順不同)

氏名	所属	備考
小沢 道紀	立命館大学	
塚口 博司	立命館大学	
藤田 聡	立命館大学	副委員長
三浦 克之	滋賀医科大学	委員長
浦部 君代	公募	
河合 真紀	公募	
齋藤 恵子	公募	
新崎 真緒	公募	
園田 実乗	草津市中心身障害児者連絡協議会	
小林 達男	草津市まちづくり協議会連合会	
井上 佳子	草津市健康推進員連絡協議会	
黒川 孝治	草津市スポーツ協会	
小泉 弘子	草津市保育協議会	
関川 浩嘉	草津栗東医師会	
柴田 弘三	草津市老人クラブ連合会	
南 啓次郎	草津商工会議所	
村田 美穂子	滋賀県南部介護サービス 事業者協議会	
吉川 彰治	レーク滋賀農業協同組合	
荒木 勇雄	滋賀県南部健康福祉事務所	
小野澤 祐子	草津市校長会	

## 草津市健幸都市づくり推進委員会 委員名簿

(任期：令和4年7月～令和7年6月)

(敬称略、順不同)

氏名	所属	備考
小沢 道紀	立命館大学	
塚口 博司	立命館大学	
藤田 聡	立命館大学	
三浦 克之	滋賀医科大学	
末岡 理恵	公募	
廣松 宜子	公募	
中嶋 忠男	公募	
光永 里子	公募	
崎山 美智子	草津市心身障害児者連絡協議会	
先川 且民	草津市まちづくり協議会連合会	
井上 佳子	草津市健康推進員連絡協議会	
黒川 孝治	草津市スポーツ協会	
小泉 弘子	草津市保育協議会	
中嶋 康彦	草津栗東医師会	
望月 雅治	草津市老人クラブ連合会	
南 啓次郎	草津商工会議所	
村田 美穂子	滋賀県南部介護サービス事業者協議会	
吉川 彰治	レーク滋賀農業協同組合	
荒木 勇雄	滋賀県南部健康福祉事務所	
山内 健嗣	草津市校長会	

## ワークショップの様子、LINE アンケートの結果

### 1. ワークショップの様子

#### 【目的】

市民から広く意見をいただき、草津市健幸都市づくり基本方針に反映します。

#### 【実施方法】

グループワーク形式での意見交換

※募集開始後、新型コロナウイルス感染症の状況によりオンラインとの併用開催に変更

#### 【テーマ】

- ①あなたが健幸だと思うこと
- ②健幸が広がるために必要なこと

#### 【日時】

- ①2021年8月30日（月）18：30～20：10
  - ②2021年8月31日（火）10：00～11：40
- （①・②とも同内容）

#### 【参加人数】

計23名（コロナの状況や開催方法の変更により、数件のキャンセルあり）

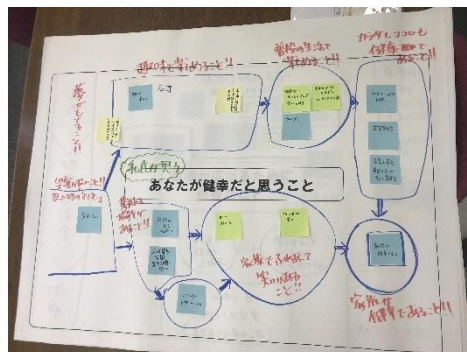
### （1）テーマ

#### ① あなたが健幸だと思うこと

#### 【主な意見】

- 居場所がある
  - 交流の場がある
  - 地域で自分の役割がある
  - 身体も心も健康
  - 仲間がいる
  - 家族が健幸である
  - 趣味を楽しめる
  - 毎日やることがある
  - 生きがいを持って暮らせる
  - 健康のために何か実践している
  - 持病があっても毎日楽しく過ごせる
- など

#### 【現地での開催】



## ② 健幸が広がるために必要なこと

(『健幸なまち』だと思ふ市民の割合がどうしたら増える?)

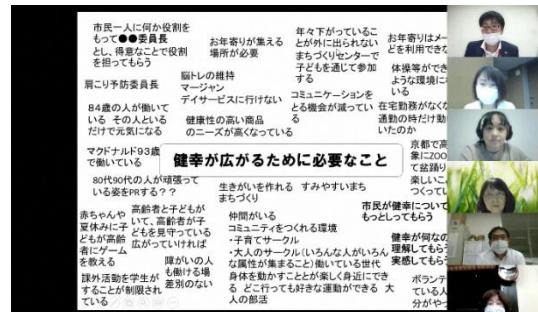
### 【主な意見】

- 健幸について知ってもらう
  - 健幸の思いを持つ
  - 生きがいを作れるまちづくり
  - 仲間が集い活動できる機会
  - 働く場所や機会をつくる
  - 外に出られない人を参加につなげる中間機能
  - 健康を意識していない人が健康づくりをする
  - 地域の行事
  - ウォーキング
  - 意欲をもって生活
  - ボランティア活動
  - 情報の提供・共有
- など

## (2) 今後の課題

- 「地域の行事」「仲間が集い活動できる機会」などの意見が挙げられており、集いの場や機会が求められているが、コロナ禍で不安があるとの意見もあり、新型コロナウイルス感染症拡大をふまえた交流が必要。
- 「健幸について知ってもらう」や「健幸の思いを持つ」などの意見が挙がっている。地域等で活動している方々にも、自分たちの活動が健幸につながっているという認知や理解を深めてもらい、「草津市が健幸なまちだと思ふ市民の割合」の増加につなげることが必要。

### 【WEBでの開催】



## 2. LINE アンケートの結果

### 【対象】

LINE 登録者のうち配信可能者数 3,350 人(R4.1.31 時点)

### 【実施期間】

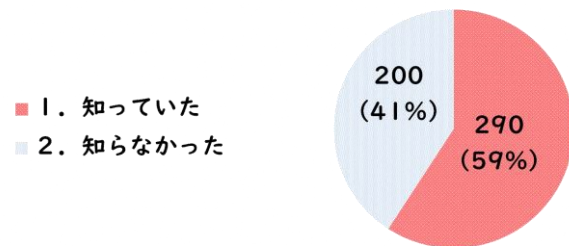
令和4年1月17日～令和4年1月31日

### 【主な結果】

#### ●草津市が「健幸都市」を目指していることを知っていましたか？

「健幸都市」を目指していることの認知度について、「知っていた」の割合が 59%、「知らなかった」の割合が 41%となっています。

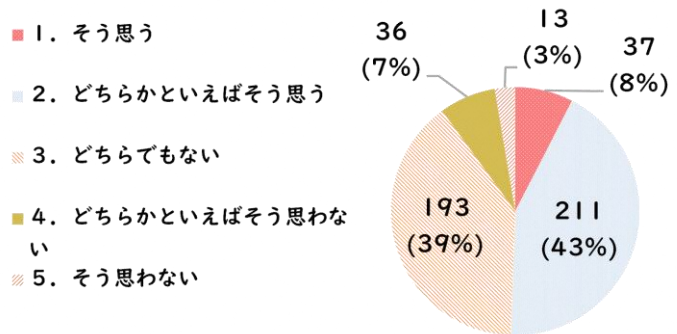
「健幸都市」を目指していることの認知度



#### ●草津市が「健幸なまち」だと思えますか？

草津市は「健幸なまち」と思う市民の意識について、「そう思う」と「どちらかといえばそう思う」を合わせた“そう思う”の割合が 51%、「どちらかといえばそう思わない」と「そう思わない」を合わせた“そう思わない”の割合が 10%となっています。

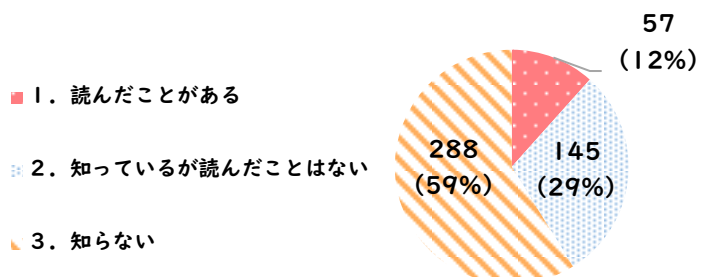
草津市は「健幸なまち」と思う市民の意識



#### ●市は平成 29 年 3 月に「健幸都市基本計画」を策定しましたが、この計画を読んだことがありますか？

健幸都市基本計画を読む機会の有無について、「知らない」の割合が 59%と最も高く、次いで「知っているが読んだことはない」の割合が 29%、「読んだことがある」の割合が 12%となっています。

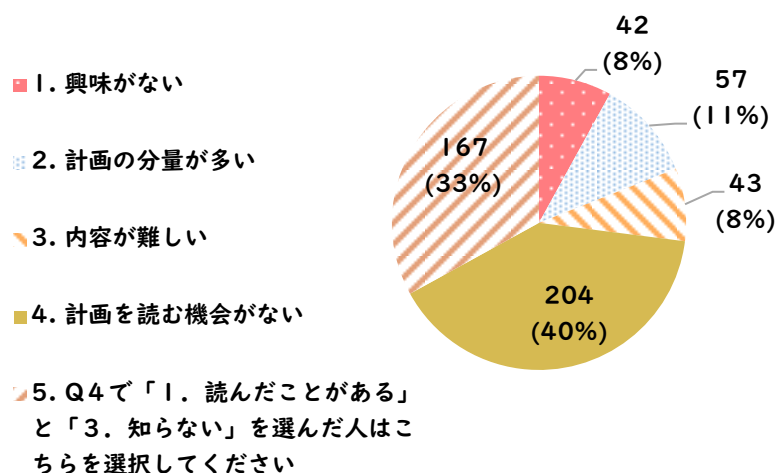
健幸都市基本計画を読む機会の有無



- 健幸都市基本計画を「2. 知っているが読んだことはない」を選んだ方に質問です。それはなぜですか？

健幸都市基本計画を読んだことのない理由について、「計画を読む機会がない」の割合が40%と最も高く、次いで計画を「読んだことがある」と「知らない」を合わせた割合が33%、「計画の分量が多い」の割合が11%となっています。

健幸都市基本計画を読んだことのない理由



- 草津市が「健幸都市」を目指していることを市民に知ってもらうために、何が重要だと思いますか？

「健幸都市」を目指していること知ってもらうため必要なことについて、「SNSやポスター等を活用した周知啓発」の割合が36%と最も高く、次いで計画を「読みやすい計画書」の割合が29%、「市民が参加できるイベントの開催」の割合が25%となっています。

「健幸都市」を目指していること知ってもらうため必要なこと

