

くさつ健幸ガイドブック

(案)

草津市は、平成28年度から
健幸都市づくりを進めています

草津市が目指している「健幸都市」

「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。健幸都市くさつを、市民の皆さまとともに創り上げて
いくため、市が目指している「健幸」や「健幸都市」について一人
でも多くの人に知っていただきたいです。

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」と定義しているたび！



1 健幸都市づくりの目標！

草津市は、以下の目標を令和14年度までに達成することを目指します。

	現状値 (令和2年度)	目標値 (令和14年度)
健康寿命*の延伸	男性 82.58 歳 女性 85.92 歳	男性 83.66 歳 女性 86.60 歳

※健康寿命…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

	現状値	目標値 (令和14年度)
「健幸に暮らせている」と 思う市民の割合の増加	なし	60.0%

2 健幸都市を実現するために

草津市が取り組むこと

皆さま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、誰もが社会参加を通じて社会的役割が持てるよう、**地域における支え合い支援**に力を入れていきます。



地域の支え合いを支援するため、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、人と居場所をつないでいくたび！



皆さまに心がけていただきたいこと

ご自身にとっての「健幸」が何かを考え、身近な人と「健幸」について話し合い、できることから行動に移して行ってください！

各々が「健幸」の重要性を意識し、行動することがいつまでも地域で自分らしく暮らせることにつながるたび！



3 健幸都市づくりの方向性

健幸都市くさつ

み みんなで取り組むこと

市 市が取り組むこと

みんなではぐくむ健幸づくり

健幸につながるまちづくり

全世代共通

世代ごと

支え合い

行動変容

み バランスの取れた食生活を心がけます。



み 長く続けられる運動習慣を身につけます。



み 健康診査を受診します(受診を促します)。
市



市 子育ての相談・支援体制を整備します。



み 自分に合ったストレス対処方法を身につけます。



み 地域活動等の生きがいづくりに取り組みます。
市



市 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。



み 誰もが活躍できる環境づくりに取り組みます。
市



み 地域で取り組む健康づくりの輪を広げます。
市



み 自動車に頼らない暮らしの実現に取り組みます。
市



市 先端技術を活用した健康づくりに取り組みます。



み 「健幸」に関する情報を積極的に共有・発信します。
市



4 くさつ健幸ガイドブックの紹介

皆さまに健幸づくりを身近に感じていただくために、こんなコーナーを設けているので、ぜひ一度見てみてください！

おしえて！！市長	健幸〇×クイズ
<p>健幸都市について市長がチャットで解説します！</p> <div data-bbox="205 674 722 1005"> <p>市民Aさんからの質問 ～「健幸都市」って何？～</p> <p>市民Aさん @shimin-a... 返信先@kusatsu-shichou**** 「健康」じゃなくて「健幸」なの？</p> <p>市長 @kusatsu-shichou**** 「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」を足合わせた造語です。草津市では、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、「健幸」を「生きがいをもち、健やかで幸せであること」と定義しています！</p> </div> <p>つがやき</p> <p>市長 @kusatsu-shichou**** よく市民の皆様から「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！（笑） 1 932 932</p> <p>市民Aさん @shimin-a... 返信先@kusatsu-shichou**** 「健康」じゃなくて「健幸」。よし、覚えたぞ！（笑）</p>	<p>クイズに正解して健幸になりましょう！</p> <div data-bbox="871 674 1361 1005"> <p>次の質問に、〇か×で答えてみましょう。</p> </div> <div data-bbox="879 1043 1361 1384"> <p>第1問</p> <p>毎日体重計に乗って自分の体重を記録しているだけで、健康につながることもある。</p> </div>

健幸都市づくりに
詳しい内容は、
くさつ健幸ガイドブックに
載っているたび！



草津市 たび丸

市内の公共施設でもご覧いただけます！

くさつ健幸ガイドブック 検索



編集・発行：草津市 健康福祉部 健康福祉政策課

住所：滋賀県草津市草津三丁目13番30号

TEL:077-561-2360 FAX:077-561-2482

Eメール：kenkofukushi@city.kusatsu.lg.jp