

# めざせ! 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めざして～

健幸とは?…「生きがいを持ち、**健**やかで**幸**せであること」

市では、草津市健幸都市基本計画に基づき、住む人が「健幸」に暮らすこと、仕事や観光などで訪れる人も「健幸」になれるまちをめざし、行政や市民、地域、大学、企業・団体などがさまざまな取り組みを進めています。

知っていますか? 草津市の平均寿命

草津市  
 男性...82・6歳(全国5位)  
 女性...87・9歳(全国平均以上)

全国平均  
 男性...80・8歳  
 女性...87・0歳

(平成27年市区町村別生命表より)



草津市は、長寿の人が多いためです。いつまでも元気で、いきいきと過ごすために、健幸都市づくりの取り組みを進めています!

## 草津市健幸都市宣言への賛同

行政だけでなく、多くの企業・団体などが健幸都市づくりに取り組んでいます。8月末時点で209団体が参画し、うち69団体が健幸づくりの取り組みに関する独自の宣言を行っています。

オール草津で健幸都市づくりを進めるため、賛同事業所・宣言実施事業所を募集しています。詳しくは、市ホームページをご覧ください。



## くさつ健幸ステーション

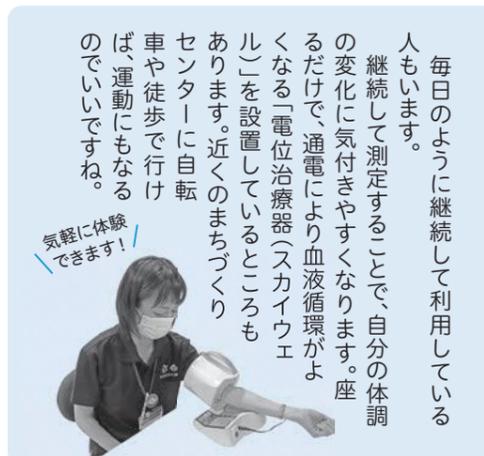
―地域まちづくりセンターが加わりました―

市民が自らの健康状態や健幸情報について知り、交流しながら健幸づくりを進めていくことができる拠点「くさつ健幸ステーション」を設置しています。

健幸ステーションでは、血圧計や電位治療器(スカイウェル)など、健康測定機器や健康増進機器を設置している他、健幸情報も随時発信しています!

今年、新たに14の地域まちづくりセンターが加わり、市役所1階市民サロン、長寿の郷ロクハ荘(追分七)、なごみの郷(志那町)と併せて市内17カ所になりました。ぜひ、立ち寄ってください!

※新型コロナウイルス感染症の影響で施設が閉館・使用中止となっている場合があります。



「くさつ健幸ステーション」登録施設募集中!



## BIWA-TEKUを使って健康づくり

- 市では、健康増進アプリ「BIWA-TEKU」を使った健康づくりを推進しています。「BIWA-TEKU」に登録すると、次の条件でポイントを取得できます。
- 身体情報(体重・体脂肪率・血圧)を登録して、1日最大3ポイント
- 自分で立てた健康づくりを実践して1日1ポイント
- 健康イベントに参加
- スタンプラリーに参加
- バーチャルラリーに参加
- けん診(特定健診、がん検診、歯科健診)を受けて最大400ポイント!

今年、アプリをダウンロードし登録すると、初めに500ポイントが付与されます。

健康ポイントを1,000ポイントたまるごとに、賞品に応募できます!

### 昨年の賞品例

食事券、草津メロン、こだわりいちご、ゴルフ・バッチングセンタープリペイドカード、吹きガラス体験、純米酒、コーヒー豆 など

## ウォーキング・ジョギングの注意点!

1人か少数で行う、すいている時間や場所を選ぶ、他の人との距離を確保する、すれ違う時は距離をとることなどに気を付けて行いましょう。

さあ、早速「BIWA-TEKU」をダウンロード!



「BIWA-TEKU」を使って、適度な運動を心がけましょう。

## withコロナの時代を健幸に過ごそう! コロナ対策 × 熱中症予防



**Q1** 室内の換気は、どれくらいの頻度ですればいい?  
 A 30分に1回、5〜10分程度、窓を全開にして室内の空気を入れ替えましょう。2方向の窓を常時開けて、連続的に室内に空気を通しましょう。1方向しか窓がない場合は、ドアを開けるか、天井や壁の高い位置にある窓も開けましょう。

**Q2** 換気の時に、エアコンを切ったほうがいい?  
 A エアコンは、スイッチをオンにした時(暑い部屋を冷やす時)に多くの電力を消費するので、オン・オフを繰り返すよりも、つけたままのほうが節電・省エネ効果が高いと考えられます。

**Q3** マスクをしている時、熱中症を防ぐための注意点は?  
 A 人と2m以上離れている時は、できるだけマスクを外しましょう。マスク着用時は、激しい運動を避け、こまめに水分補給をしましょう。

**Q4** コロナや熱中症の対策で外に出られないとき、家の中で楽しむ方法は?  
 A 市では、YouTube「くさつチャンネル」で、「うちでチャレンジ」や「おうちであそぼう」など、家で楽しく遊べる・学べる動画を配信しています。草津市公認マスコットキャラクターたび丸が、健幸体操をする動画も紹介しています。ぜひ、家でお楽しみください!

「3密(密閉・密集・密接)を避け、手洗いや咳エチケットなどの基本的な感染症対策で、自分も周りの人も健幸に過ごせるようにしましょう。」

