

ミート ユア ヘルス  
**MEET YOUR HEALTH～あなたらしくヘルシーに～**  
**インスタグラム投稿キャンペーンを実施します！**

県では、心身ともに健康的なライフスタイルを送るきっかけづくりとして、「MEET YOUR HEALTH ～あなたらしくヘルシーに～」をテーマにしたインスタグラム投稿キャンペーンを実施します。

#### キャンペーン内容

- 「食 (たべる)」、「動 (うごく)」、「休 (やすむ)」、「美 (うつくしさ)」、「笑 (わらう)」の5つのカテゴリで、みなさんが「健康」や「幸せ」を感じる際の写真をインスタグラムで投稿していただきます。
- 投稿された写真を審査し、カテゴリごとのグランプリを選定します。
- グランプリに選ばれた方には、各カテゴリに関連の深い賞品をプレゼントします。また、投稿していただいた方の中から抽選で10名の方にも素敵な賞品をご用意しています。

#### 参加方法

1. 「ヘルシガ部」のアカウントをフォローする。
2. 誰かにお勧めしたい「あなたらしいヘルシー」を切り取った写真を撮影
3. インスタグラムに「#ヘルシガ部」と、5つのカテゴリ(「#食」、「#動」、「#休」、「#美」、「#笑」)のうちから1つのタグをつけて投稿

※男女問わず、どなたでも参加していただけます。また、5つのカテゴリそれぞれへの投稿や同じカテゴリに複数投稿することも可能です。



## 実施期間

令和4年10月26日(水)～令和4年12月4日(日)

## 賞品の一例



近江牛



カフェオレボウル



MOKUTURE(木製ダンベル)

## 今後のスケジュール

- ・令和4年12月中旬 担当部局による審査の上、グランプリを選定  
グランプリ作品は「健康しが」ポータルサイト内で発表するとともに、受賞者にはInstagramのメッセージで直接連絡します。
- ・令和5年2月(予定) 投稿写真を活用した小冊子およびポスターを作成し配布および掲示

## 取組の背景

本県は、平均寿命・客観的健康寿命は男女とも全国上位にある一方で、とりわけ女性の主観的健康寿命は、全国下位にあります。また、長引くコロナ禍の影響により、栄養の偏りや運動不足といった「からだ」の健康課題とともに、人や地域との交流機会の減少等に伴う不安感・孤立感の増加といった「こころ」の健康課題も顕在化しています。

今回の取組は、自分自身が普段の生活で「健康」や「幸せ」を感じる写真を投稿してもらうことで、「こころ」も「からだ」も健康的なライフスタイルを意識するきっかけに、またInstagramを通じて多くの方々に共感や実践への一歩につなげていただくことを目的として実施するものです。

### (参考) 平均寿命・健康寿命の状況

		主観的健康寿命 (令和元年)		客観的健康寿命 (令和元年)		平均寿命 (平成27年)	
		「日常生活に制限のない期間 の平均」		「日常生活動作が自立してい る期間の平均」		値	順位
		値	順位	値	順位		
男性	全国	72.68	—	79.91	—	80.77	—
	滋賀県	73.46	4	81.07	2	81.78	1
女性	全国	75.38	—	84.18	—	87.01	—
	滋賀県	74.44	46	84.61	7	87.57	4

#### ◇主観的健康寿命とは

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」の問いに対して「ある」と回答したものを不健康と定義し、算出。

#### ◇客観的健康寿命とは

日常生活動作が自立している期間の平均。介護保険の要介護度2～5を不健康な状態と定義し、算出。

(出典) 平均寿命「平成27年都道府県別生命表」厚生労働省(都道府県別は5年毎に公表される)

健康寿命「健康日本21(第二次)の総合的評価と次期健康づくり運動に向けた研究」分担研究報告書