

# 健康づくりに関する社会資源発掘事業

～健康寿命延伸プロジェクト～

## 県民のみなさんの健康づくりを支援しませんか

「健康いきいき21ー健康しが推進プランー」では、県民の生活習慣の改善を通じて、生活習慣病の発症予防と重症化防止を図ることにより生活の質の向上を図る「健康なひとづくり」と、あらゆる世代の健やかな暮らしを支える社会環境の質を向上させる「健康なまちづくり」により、健康寿命の延伸を図ることとしています。

その「健康なまちづくり」の一環として、健康づくりに関する社会資源の発掘を行います。



「滋賀県健康づくりキャラクター  
しがのハグ&クミ」

### 健康づくりに関する社会資源の発掘とは

県内の各地域において、健康づくりに関する活動に取り組み、自発的に情報発信を行う企業や、健康づくりを目的とした活動に主体的に関わっている団体、健康や栄養に配慮したサービスの提供や環境づくりに努めているお店等を調査・募集し、広く県民に周知することにより、滋賀県民が自ら健康づくりに取り組みやすい環境をつくります。また滋賀県全体の健康づくりの機運の向上を目指します。

☆ 実施期間：平成28年7月1日～10月31日

☆ 対象施設：地域部門：主に4つのテーマ（栄養・運動・喫煙対策・介護予防）に取り組んでいる団体・お店など  
企業部門：従業員やその家族に対して健康づくりの取組を積極的に実施している企業

☆ 発掘方法：①各健康福祉事務所（保健所）が実施する調査に回答する。  
②滋賀県のホームページから調査書をダウンロードし県または最寄りの健康福祉事務所に送付する。

#### 栄養

- ・カロリー表示・ヘルシー菓子の販売
- ・野菜たっぷり料理の提供
- ・減塩、薄味、油控えめのメニュー
- ・栄養・食通信の発行 等

#### 運動

- ・地域で運動教室主催
- ・自治会での体操、運動の取組
- ・市民が通える運動施設
- ・イベントでの体力測定実施 等

#### 喫煙対策

- ・終日禁煙、完全分煙
- ・禁煙タイムの設定
- ・禁煙フロアの設置 等

#### 介護予防

- ・筋力低下防止運動の実施
- ・高齢者サロンの取り組み
- ・介護予防の各種取り組み 等



#### 企業

- ・社内でウォーキングイベントを実施
- ・社員食堂でヘルシーメニューを提供
- ・建物内全面禁煙、敷地内禁煙、分煙
- ・健診受診率向上に向けた取組
- ・地域に向けて健康イベントを開催 等

発掘した社会資源の中から優秀な取組について、県が表彰を行います。  
地域部門・企業部門

連絡先  
滋賀県健康医療福祉部健康医療課  
健康寿命対策室  
TEL 077-528-3615  
FAX 077-528-4857

平成27年度健康延伸プロジェクト健康資源優秀団体				
地域	部門	団体名	会員数	活動内容
甲賀	栄養	健康づくり自主グループ 華板さん	14	<p>栄養士から健康づくりに関する指導を受けながら、実践している男性の自主活動グループです。パンフレットの作成や手打ちうどん出張講座などを通して、食と健康に関する啓蒙活動をおこなっています。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・毎月第2土曜日に例会を開催。</li> <li>・地域の青少年育成会が主催する料理教室で料理サポートと共に、小学生と父母に朝食の大切さを中心に健康的な食事の仕方について啓蒙。</li> <li>・保健センター主催の「メンズキッチン」の料理サポートと共に、食事と運動、睡眠の大切さなどについて壮年・中年男性を対象に啓蒙。</li> <li>・区よりの依頼を受け手打ちうどん実践教室を開催と共に、中高齢者に塩分を考えた健康的な食事の仕方について啓蒙。</li> </ul>
湖東	運動	NPO法人ジョイスポ・はたしよ	103	<p>日曜→テニス 火曜→ナイトウォーク 水曜→卓球・バスケットボール 木曜→ビーチボール 毎週夜8時～9時半までクラブ開催しています。その他にストレッチヨガ教室、ピラティス、キッズダンス教室を期間限定で開催しています。 クラブは会員全員対象、、ヨガ、ピラティスキッズダンスの教室は会員以外の一般の方も参加できます。</p>
東近江	喫煙対策	ニチュ三菱フォークリフト(株) 滋賀工場	230	<ul style="list-style-type: none"> <li>・2014.2月～屋内にあった喫煙スペースへ屋外にし完全分煙化を実施した。 男性が99%の会社であり、従業員の3割が喫煙者。喫煙所を屋内から屋外4か所に変更した。</li> <li>・2014.4月～メニュー対応力、健康管理対応力を考慮した給食業者「シダックス」に変更。</li> <li>・健康キャンペーンイベントを年に1回、共同開催。 カムカムチェックにより唾液分泌の啓発と管理栄養士による個別相談(2日間) 血管年齢測定と管理栄養士による個別栄養相談(2日間) 健康キャンペーンメニュー提供(1週間)</li> </ul>
湖北	介護予防・その他	高月いきいきクラブ	51 (男5、女46)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・週1回(木曜日)、9:30～11:00頃まで、転倒予防体操を公民館で実施。</li> <li>・年間3回の体力測定会の実施</li> <li>・年1～2回の全員での食事会、レクレーション、おしゃべり会の実施。</li> <li>・ほとんど毎回くらいサポーターさんの指導で、顔と体の機能体操をしている。</li> <li>・健康づくりサポーター</li> </ul>

