

# つくろおう! しが

滋賀県健康づくり  
キャラクター  
しがのハグ&クミ



平均寿命ランキングで、  
1位になりました!  
(厚生労働省発表)

「健康しが」の  
活動が広がっています。  
皆様の方が健康のために  
活動しています。

## 健康づくりのポイント

- バランスのとれた食事と  
適正な体重の維持を心がけましょう
- 運動の習慣をつけましょう
- 休養とストレスの解消を  
心がけましょう
- 喫煙の健康への影響を知って、  
禁煙・分煙をしましょう
- お酒はほどほどに
- 定期的にからだと  
歯の健診を受けましょう

平成27年の滋賀県の「平均寿命」※1は、男性が81・78歳で全国1位、女性87・57歳で4位。「健康寿命」※2でも、男性は2位、女性は3位と全国上位です。

滋賀の長寿の秘密はどこにあるのでしょうか? その要因として、たばこを吸う人が少ない、スポーツをする人やボランティアをする人が多いなどの健康的な生活習慣を持っていることが挙げられます。また、失業者が少ない、県民所得が高いなどの生活環境が整っていることが、分

析の結果、明らかに変わってきました。いつまでも自分らしく、いきいきと過ごせるように、県では「健康寿命」をのばす取組を進めています。一人ひとりの健康の増進や病気を予防する「健康なひとづくり」、健康推進員などの住民活動の推進や社会環境の整備による「健康なまちづくり」に、社会全体で取り組んでいかなければなりません。皆さん、一緒に、健康で生きがいと楽しさを感じて暮らせる滋賀県をつくっていきましょう!



副会長  
あかぎ かずよ  
赤木 和代さん

会長  
にしかわ みよ  
西川 美代さん

## ひこね元気クラブ21

### 塩分控えめの食事と 軽い運動で健康習慣を

健康習慣を身につけていただくため、食事と運動をテーマに活動中です。薄味になじんでもらう目的で塩分3g未満のお弁当をレシピから考案し、春と秋に販売しています。毎月21日には「歩こう会」を開催しています。風景だけではなく、花や歴史も楽しみながら歩いています。

## 全国平均寿命ランキング※1

| 順位 | 男性   |        | 女性  |        |
|----|------|--------|-----|--------|
| 1位 | 滋賀県  | 81.78歳 | 長野県 | 87.67歳 |
| 2位 | 長野県  | 81.75歳 | 岡山県 | 87.67歳 |
| 3位 | 京都府  | 81.40歳 | 島根県 | 87.64歳 |
| 4位 | 奈良県  | 81.36歳 | 滋賀県 | 87.57歳 |
| 5位 | 神奈川県 | 81.32歳 | 福井県 | 87.54歳 |

### 毎年3月1日から3月8日は、 女性の健康週間です

健康週間を機に自らの健康に目を向けてみましょう。

- ・子宮がん検診、乳がん検診は定期的に受けましょう。
- ・妊娠中の喫煙・受動喫煙は、妊婦自身だけでなく胎児の健康にも影響を及ぼすといわれています。

月経関連疾患や更年期障害など女性特有の疾患があります。身体の不調を感じた時には、ためらわず医療機関で受診しましょう。

## プロジェクト 表彰

活動することを目指して、積極的な活動を表彰しています。

- 名称  
ひこね元気クラブ21(彦根市)
- 活動地域  
彦根市(守山市)
- 所属  
彦根市健康づくり推進委員会(草津市)
- 活動内容  
彦根市総合病院(草津市)

※1 出典：厚生労働省「平成27年都道府県別生命表の概況」 ※2 出典：厚生労働省・厚生労働科学研究「健康寿命の全国推移の算定・評価に関する研究(全国と都道府県の推移)(平成29年度分担研究報告書)」

# みんなで健康

お客様の声

たばこの臭いがしないのがいいし、健康志向の料理も気に入っています。



常連のお客様  
いなば 健至さん

ピストロ チッチ

## 居心地の良さの秘密は受動喫煙ゼロにあり!

家族連れでも安心して過ごせる居酒屋として、2011年のオープンから完全禁煙にしました。地域に貢献しながら長く続けていきたいです。自分自身も健康で自然に生きたいと考えているので、塩分控えめの健康的な味付け、食材の安全性も大切にしています。



オーナー  
まつしま ちひろ  
松島 智洋さん

平成27年の全国平均

滋賀県の男性が日本  
(平成29年 厚

県では、さらな

実現を目指

また、県内では、たくさ

取組をされ



ボランティア活動の様子

未来看護塾(滋賀県立大学)

## ボランティア活動で地域の健康に貢献!

看護を学ぶ学生のボランティア活動として、病院の入院患者さんや保育園児、障害のある方と定期的に交流しています。また、ショッピングセンターの健康フェアに出展するなど、イベントも年10回ほど企画運営。皆さんとの交流が本当に楽しくて、感謝の言葉をいただくと、活動へのモチベーションが上がります!



代表/滋賀県立大学  
人間看護学部 2年生  
きたむら なつみ  
北村 菜都美さん

副代表/滋賀県立大学  
人間看護学部 2年生  
たけした ゆずか  
竹下 柚加さん



## 健康しが共創会議



県民の健康づくりに役立つ活動を生み出す場を目指し、企業・大学・地域団体など132団体が参加しています。

## みんなでつろう! 健康しが



健康しが

検索



平成30年10月開設の健康しがポータルサイトで、健康に関する様々な情報をわかりやすく発信しています。

## 平成30年度健康寿命延伸 健康資源優良事例

健康への意識を高め、健康寿命をさらにのばすために積極的に健康づくりの活動を行っている団体や企業

| 最優秀賞       | 団体           |
|------------|--------------|
| 地域部門(栄養)   | ひこね元気クラブ     |
| 地域部門(運動)   | 歩っ歩の会        |
| 地域部門(介護予防) | 草津市老人クラブ     |
| 企業部門       | 社会医療法人誠光会 草津 |