

スポーツを通じた健康づくりについて

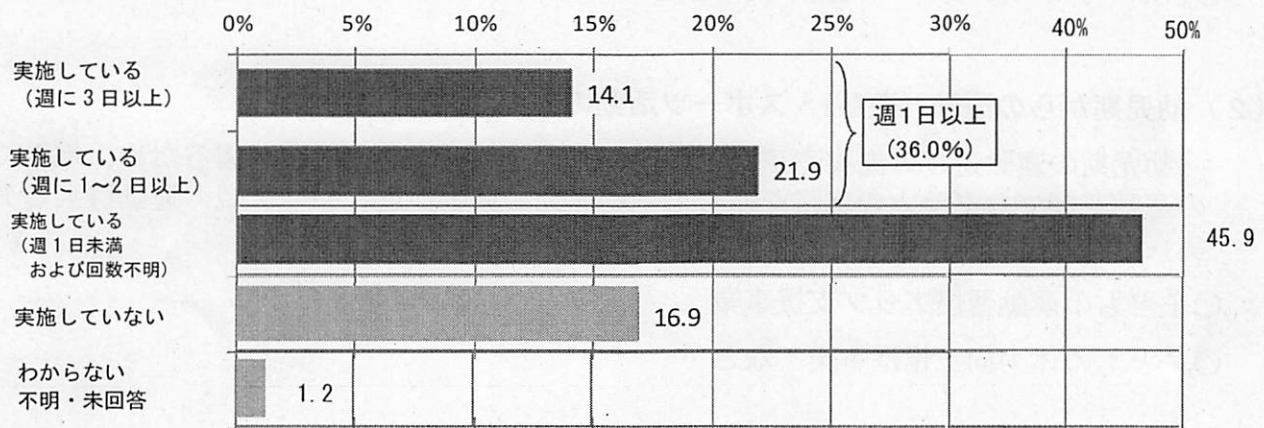
1 県民のスポーツ活動の状況

「県民のスポーツライフにかかわるスポーツ実施状況調査（平成 28 年度）」（県内在住満 20 歳以上の男女 3,000 名対象、回収率 49.8%）によると、県民のスポーツ活動の状況は次のとおりであった。

（1）スポーツ活動の概要

- 「週に 1 日以上運動やスポーツ（※）を行っている」と回答した人は、全体の 36.0% であるのに対して、1 年間に一度も「スポーツはしていない」と回答した人は、16.9% であった。

※「運動やスポーツ」には、競技スポーツや野外スポーツのほか軽い運動や散歩なども含む。



- 「スポーツはしていない」と回答した人（16.9%）を性別にみると、男性が 13.0%、女性が 19.9%であり、女性の割合が高い。また、「スポーツはしていない」と回答した人の約 5 割を 30～50 歳代の働き盛りの世代が占めている。
- 「スポーツはしていない」と回答した人の理由の上位 3 つは、「仕事が忙しくて時間がないから（38.0%）」、「機会がないから（28.5%）」、「運動・スポーツをしないと知らないから（15.3%）」であった。

（2）課題と対策

「スポーツはしていない」と回答した人達に、いかにしてスポーツを通じた健康づくりに取り組んでもらうかという課題に対し、次の対策を講じていく必要がある。

- ① 「気軽に」行えるスポーツメニューの提供
- ② 「いつでも」スポーツができる環境の整備
- ③ 「楽しみ」につながるスポーツの魅力の発信
- ④ 特に女性や働き盛りの世代を対象にした取組

2 第2期スポーツ推進計画における主な取組

「県民のスポーツライフにかかわるスポーツ実施状況調査」の結果などを踏まえ、第2期滋賀県スポーツ推進計画において、「スポーツの力で『豊かで健やかな生活』を創る」を基本方針の一つとして、県民の誰もがスポーツを「する」「みる」「支える」の各場面で自ら進んでスポーツに取り組む機会づくりを進め、健康寿命の延伸につながるよう、健康づくりなどの計画との連携を図りながら、次の施策を展開することとしている。

(1) 県民総スポーツの機会づくりの推進【対策①②③】

「滋賀県民総スポーツの祭典」などの大会に、年齢・性別・障害の有無に関わらず、気軽に参加できる機会づくりを推進するとともに、県内の大会やイベント、また総合型地域スポーツクラブ(以下「総合型クラブ」。)などのスポーツ団体の活動、さらには、しがスポーツ大使などの本県ゆかりの選手の活躍など、魅力的な情報を収集・発信することで、スポーツを通じた県民の健康づくりの機運醸成に努める。

- 各種体育大会開催事業(滋賀県民総スポーツの祭典、びわ湖レイクサイドマラソン等)
- しがスポーツの魅力総合発信事業(しがスポーツ大使、しがスポーツの子、しがスポーツナビ)
- スポーツボランティア支援事業 など

(2) 幼児期からの運動(遊び)・スポーツ活動の充実【対策④】

幼児期の運動遊びの充実や子育て世代のスポーツへの参加促進を図るため、地域での運動遊びプログラムの実践を通じて「幼児期の運動促進」や「母親の運動機会の充実」を図る。

- 子どもの運動習慣アップ支援事業
- 子どもの体力向上推進事業 など

(3) 女性の参加機会の拡大【対策④】

総合型クラブ、スポーツ推進委員と連携し、特に20、30歳代の子育て世代が、友人や家族と一緒に参加したり、子育ての一環として親子で参加できる機会づくりや、総合型クラブやスポーツ団体の組織内においても、女性部門を創設するなど、スタッフとして参画しやすい環境づくりを推進する。

- 子どもの運動習慣アップ支援事業(再掲)
- 女性アスリート・指導者育成支援事業 など

(4) 中高年の運動習慣定着化の推進【対策④】

働き盛りの世代や余暇の時間が作れない人、さらには運動したくてもその方法がわからない人も取り組むことができる「通勤ウォーキング(サイクリング)」、「健康体操(ラジオ体操)」などの普及を図るとともに、中高年および高齢者が体力に合わせて身体活動を増やす習慣づくりに向け、公民館や、総合型クラブなど、日頃から活動する場において、スポーツに取り組む機会の拡充を図る。

- 生涯スポーツ振興事業(ラジオ体操普及事業、広域スポーツセンター事業)
- ビワイチジョギング・サイクルツーリズム支援事業 など

スポーツ（身体活動）を通じた健康づくりについて

1. 意義

身体活動量が多い者や、運動を行っている者は、生活習慣病等の罹患率や死亡率が低いこと、また、身体活動や運動が、メンタルヘルスや生活の質の改善に効果をもたらすことが認められている。平成29年度に県が滋賀大学に委託し平均寿命・健康寿命に係る長寿要因を分析した結果においても、特に男性はスポーツと平均寿命・健康寿命の間に有意な正の相関関係があるとされた。

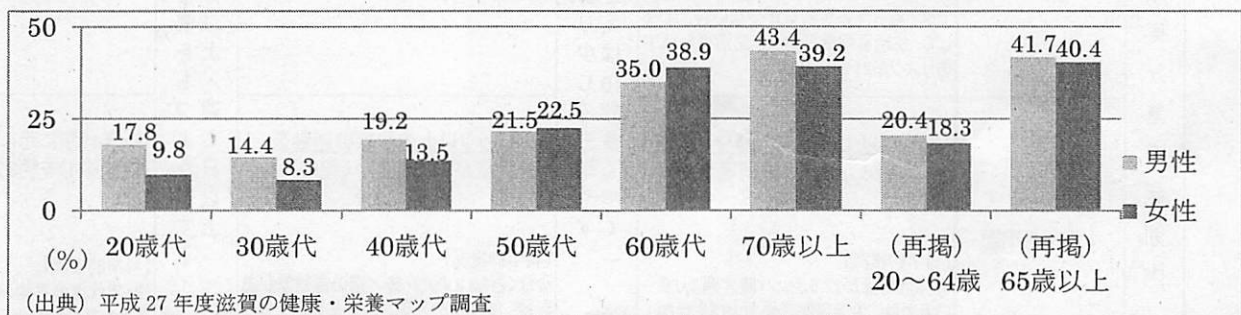
2. 県内における運動実施状況

【主な課題】

- ・運動習慣者の割合は、20歳～64歳の男女とも約2割であり、高齢者よりも低くなっている。
- ・女性の運動習慣者の割合は男性と比べて低い状況である。
- ・徒歩10分以上のところへ徒歩で行く人の割合は、男女ともに20歳～64歳で増加しているが、65歳以上では減少している。
- ・ロコモティブシンドローム（運動器症候群）を認知している県民の割合は約3割

＜参考＞

運動習慣者の割合（性別・年代別）



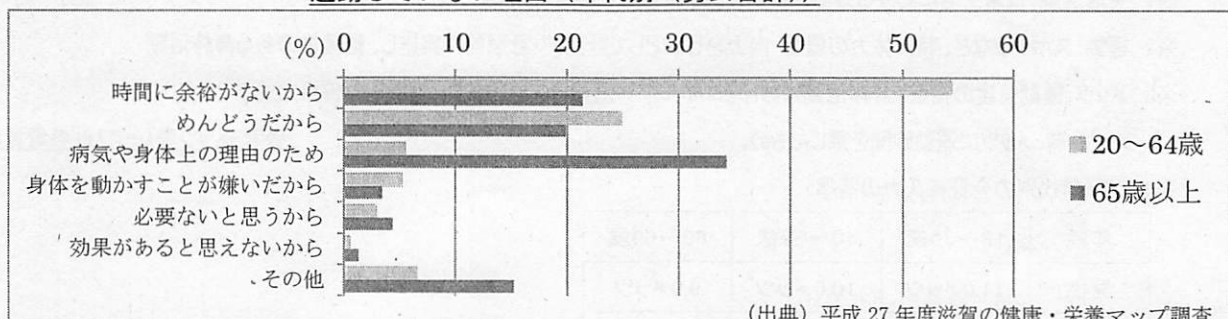
※運動習慣者の割合：「日頃、自分の健康づくりのために意識的に身体を動かすなどの運動を行っていますか」の問いに「継続して行っている」「時々している」と回答し、かつ、1回30分以上の運動を週2回以上のペースで、1年以上続けている者の割合

徒歩10分のところへ徒歩で行く人の割合

20歳～64歳				65歳以上			
男性		女性		男性		女性	
H21	H27	H21	H27	H21	H27	H21	H27
29.7%	30.5%	29.0%	29.7%	37.8%	36.4%	43.8%	41.9%

(出典) 滋賀の健康・栄養マップ調査

運動していない理由（年代別（男女合計））



3. 健康づくりにおける身体活動の基準

厚生労働省において、科学的知見に基づき、将来、生活習慣病等および生活機能低下のリスクを低減させるために個人にとって達成することが望ましい身体活動の基準として「健康づくりのための身体活動基準 2013」が策定されている。

あわせて、身体活動を促すことで国民の健康づくりを推進するため、「健康づくりのための身体活動指針（アクティブガイド）」が取りまとめられている。（→P5、6「参考資料1」参照）

【健康づくりのための身体活動基準 2013(概要)】

- ① 身体活動の増加でリスクを低減できるものとして、糖尿病・循環器疾患等に加え、がんやロコモティブシンドローム・認知症が含まれることを明確化
- ② こどもから高齢者までの基準を検討し、科学的根拠のあるものについて基準を設定
- ③ 保健指導で運動指導を安全に推進するために具体的な判断・対応の手順を提示

血糖・血圧・脂質に関する状況		身体活動 (生活活動※1・運動※2)	運動	体力 (うち全身持久力)
健診結果が基準範囲内	65歳以上	強度を問わず、身体活動を毎日40分 【科学的根拠】 身体活動が10メッツ・時/週(※3)の群では、最も身体活動量が少ない群と比較して、生活習慣病等および生活機能低下のリスクが21%低かった。	世代共通の方向性 — (た今とより10し分以上でも多く増えやす)	世代共通の方向性 — (運動習慣をもつようにする)
	18～64歳	3メッツ以上の強度の身体活動を(歩行またはそれと同等以上)毎日60分 【科学的根拠】 身体活動量が22.5メッツ・時/週より多い者では、生活習慣病等および生活機能低下のリスクが有意に低かった。	3メッツ以上の強度の運動を(息が弾み汗をかく程度)毎週60分 【科学的根拠】 少なくとも2.9メッツ・時/週の運動量があれば、ほぼ運動習慣のない集団と比較して生活習慣病等および生活機能低下のリスクは12%低かった。	性・年代別に示した強度での運動(※4)を約3分間継続可能 【科学的根拠】 性・年代別の平均以上の全身持久力を有する群は、最も全身持久力が乏しい群よりも生活習慣病等のリスクが約40%低かった。
血糖・血圧・脂質のいずれかが保健指導レベルの者		医療機関にかかっておらず、「身体活動のリスクに関するスクリーニングシート」でリスクがないことを確認できれば、対象者が運動開始前・実施中に自ら体調確認ができるよう支援した上で、保健指導の一環としての運動指導を積極的に行う。		
リスク重複者 またはすぐ受診を要する者		生活習慣病患者が積極的に運動する際には、安全面での配慮が特に重要になるので、かかりつけの医師に相談する。		

※1 生活活動：日常生活における労働、家事、通勤・通学などの身体活動

※2 運動：スポーツなど、特に体力の維持・向上を目的として計画的・意図的に実施し、継続性のある身体活動

※3 メッツ：運動強度の指数。身体活動におけるエネルギー消費量を座位安静時代謝量で除したもの。

メッツ・時：メッツに運動時間を乗じたもの。

参考：メッツ表（→P7.8「参考資料2」参照）

※4 <性・年代別の全身持久力の基準>

年齢	18～39歳	40～59歳	60～69歳
男性	11.0メッツ	10.0メッツ	9.0メッツ
女性	9.5メッツ	8.5メッツ	7.5メッツ

④ 身体活動に安全に取り組むための留意事項

身体活動（生活活動・運動）は、その取り組み方が適切でなかった場合、様々な傷害を発生したり疾病を発症したりする可能性がある。なかでも生活習慣病患者等が身体活動に取り組む場合は、健康な人と比較して、整形外科的傷害や心血管事故に遭遇するリスクが高いため、その予防に留意する必要がある。

- ・ 服装や靴の選択
- ・ 前後の準備・整理運動の実施方法の指導
- ・ 種類・種目や強度の選択
- ・ 正しいフォームの指導
- ・ 足腰に痛み等がある場合の配慮
- ・ 身体活動中の体調管理
- ・ 救急時のための準備

4. 施策の展開

上記2. 3. をふまえ、「健康いきいき 21—健康しが推進プラン—（第2次）」において、次のとおり取組を進めることとしている。

① 運動習慣者の割合の増加

- ・ 保育所、幼稚園、学校、地域団体と連携し、子どものころからの運動習慣の定着化に向けた取組を進める。
- ・ 日常の身体活動量を10分増やすことを目的に、市町や企業、保険者、地域団体等と連携して「運動プラス^{テン}10」の啓発を進める。
- ・ 働き盛り世代や女性をターゲットとした働きかけを推進する。

② ロコモティブシンドローム（運動器症候群）を認知している県民の割合の増加

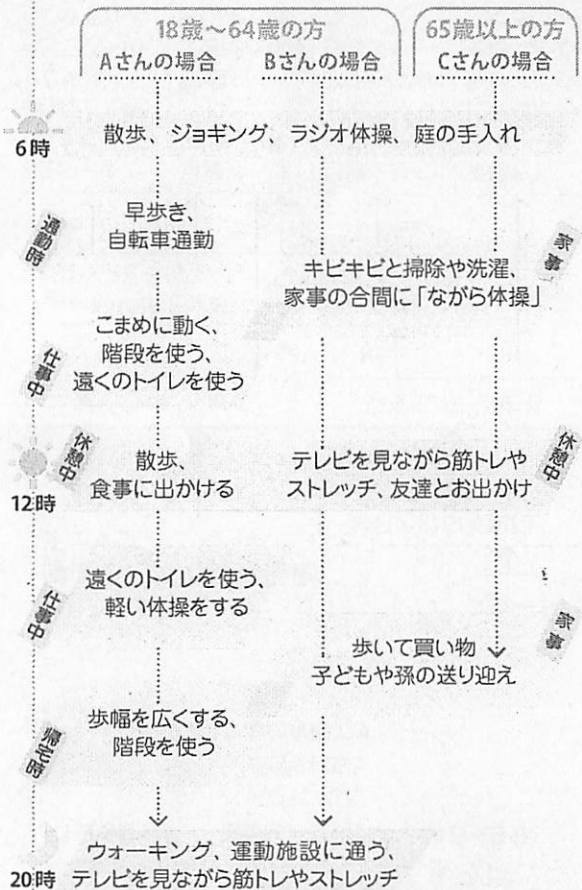
- ・ 高齢者の運動器の機能維持はきわめて重要であり、「ロコモティブシンドロームを認知している県民の割合の増加」を目標とし、啓発活動を行う。

③ 県民が運動しやすいまちづくり・環境整備

- ・ 公共の運動施設や地域のスポーツクラブの利用促進等、自主的な活動を支援。
- ・ 共に運動する仲間づくりが進むよう、市町の取組（→P9～14「参考資料3」参照）や、企業・保険者等の主体的な活動を支援。
- ・ 適切な運動指導が行える健康運動指導士や健康運動実践指導者、理学療法士などの専門職の活用を図る。

いつでもどこでも+10

いつ+10しますか？ あなたの1日を振り返ってみましょう。



安全のために

誤ったやり方から体を動かすと思わぬ事故やけがにつながるので、注意が必要です。

- ☒ からだを動かす時間は少しずつ増やしていく。
- ☒ 体調が悪い時は無理をしない。
- ☒ 病気や痛みのある場合は、医師や健康運動指導士などの専門家に相談を。

毎日+10分プラス・テン

地域で

- 家の近くに、散歩に適した歩道やサイクリングを楽しめる自転車レーンはありませんか？
- 家の近くの公園や運動施設を見つけて、利用しましょう。
- 地域のスポーツイベントに積極的に参加しましょう。
- ウィンドウショッピングなどに出かけて、楽しみながらからだを動かしましょう。

職場で

- 自転車や徒歩で通勤してみませんか？
- 職場環境を見直しましょう。からだを動かしやすい環境ですか？
- 健診や保健指導をきっかけに、からだを動かしましょう。

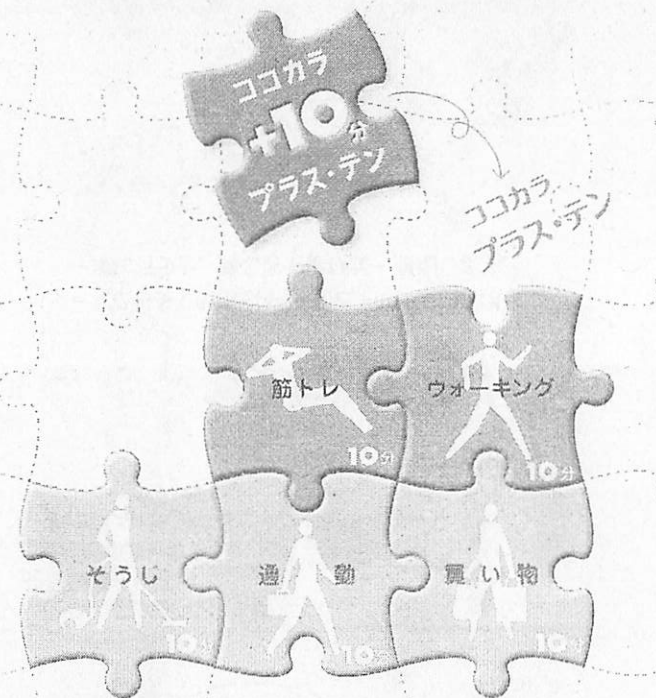
人々と

- 休日には、家族や友人と外出を楽しんでみては？
- 困ったことや知りたいことがあったら、市町村の健康増進センターや保健所に相談しましょう。
- 電話やメールだけでなく、顔をあわせたコミュニケーションを心がけると自然にからだも動きます。

アクティブガイド —健康づくりのための身体活動指針—
厚生労働省健康局がん対策・健康増進課

アクティブガイド

—健康づくりのための身体活動指針—



プラス・テン
+10で健康寿命※1をのばしましょう！

ふだんから元気にからだを動かすことで、糖尿病、心臓病、脳卒中、がん、ロコモ※2、うつ、認知症などになるリスクを下げることができます。

例えば、今より10分多く、毎日からだを動かしてみませんか。

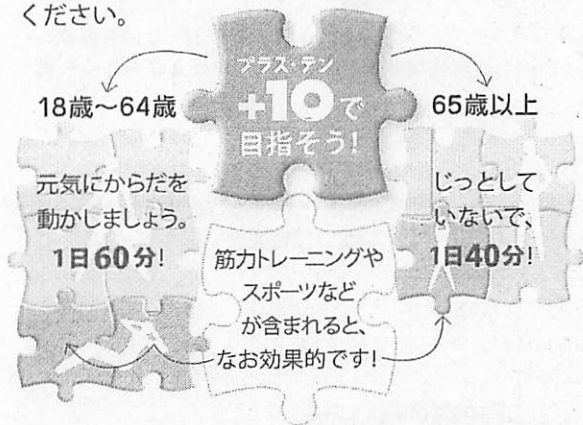
※1「健康寿命」とは？
健康日本21（第二次）では、「健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間」としています。

※2 ロコモ＝「ロコモティブシンドローム」とは？
骨や関節の病気、筋力の低下、バランス能力の低下によって転倒・骨折しやすくなることで、自立した生活ができなくなり介護が必要となる危険性が高い状態を指しています。

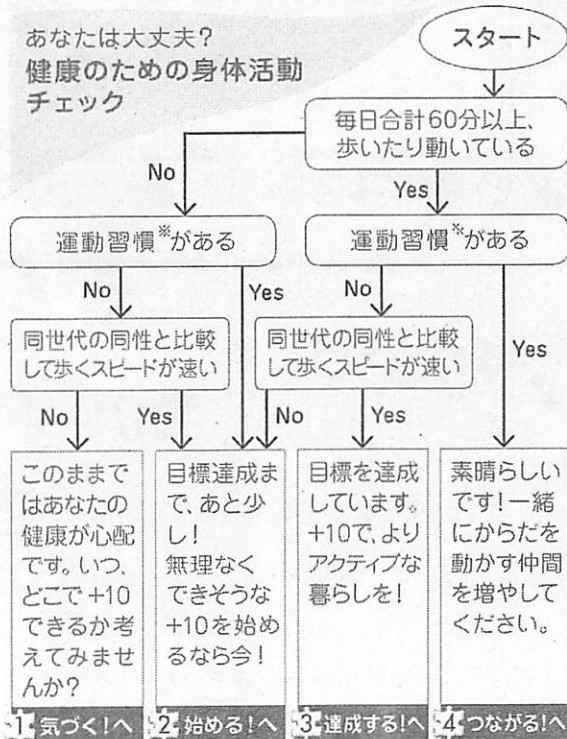


プラス・テン +10から始めよう!

今より10分多くからだを動かすだけで、健康寿命をのばせます。あなたも+10で、健康を手に入れてください。



あなたは大丈夫?
健康のための身体活動
チェック



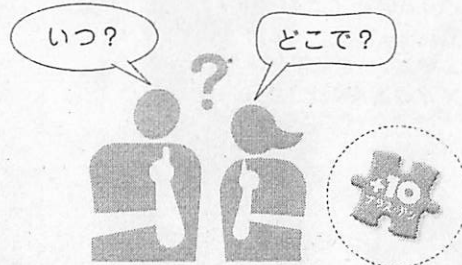
*1回30分以上の軽く汗をかく運動を週2日以上、1年以上続けて行っている。

健康のための一歩を踏み出そう!



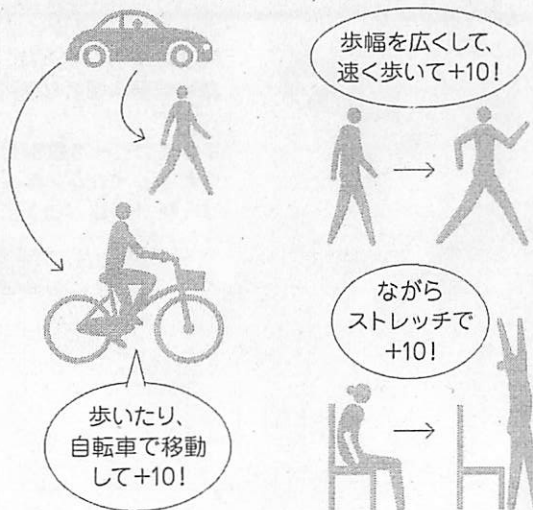
1 気づく!

からだを動かす機会や環境は、身の回りにたくさんあります。それが「いつなのか?」「どこなのか?」、ご自身の生活や環境を振り返ってみましょう。



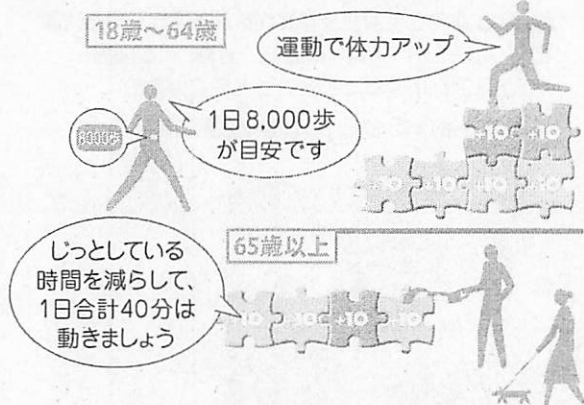
2 始める!

今より少しでも長く、少しでも元気にからだを動かすことが健康への第一歩です。+10から始めましょう。



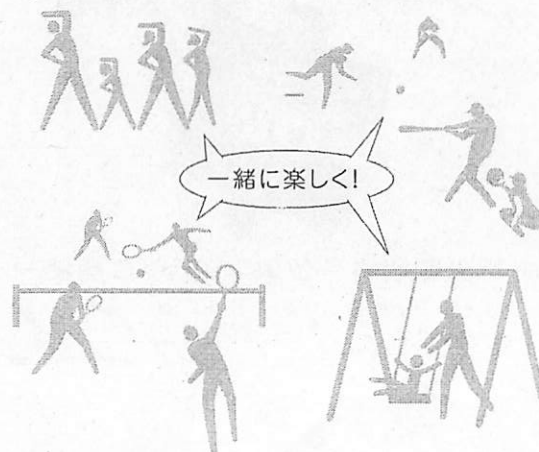
3 達成する!

目標は、1日合計60分、元気にからだを動かすことです。高齢の方は、1日合計40分が目標です。これらを通じて、体力アップを目指しましょう。



4 つながる!

一人でも多くの家族や仲間と+10を共有しましょう。一緒に行うと、楽しさや喜びが一層増します。



生活活動のメッツ表

メッツ	3メッツ以上の生活活動の例
3.0	普通歩行(平地、67m/分、犬を連れて)、電動アシスト付き自転車に乗る、家財道具の片付け、子どもの世話(立位)、台所の手伝い、大工仕事、梱包、ギター演奏(立位)
3.3	カーペット掃き、フロア掃き、掃除機、電気関係の仕事:配線工事、身体の動きを伴うスポーツ観戦
3.5	歩行(平地、75~85m/分、ほとほとの速さ、散歩など)、楽に自転車に乗る(8.9km/時)、階段を下りる、軽い荷物運び、車の荷物の積み下ろし、荷づくり、モップがけ、床磨き、風呂掃除、庭の草むしり、子どもと遊ぶ(歩く/走る、中強度)、車椅子を押す、釣り(全般)、スクーター(原付)・オートバイの運転
4.0	自転車に乗る(≒16km/時未満、通勤)、階段を上る(ゆっくり)、動物と遊ぶ(歩く/走る、中強度)、高齢者や障がい者の介護(身支度、風呂、ベッドの乗り降り)、屋根の雪下ろし
4.3	やや速歩(平地、やや速めに≒93m/分)、苗木の植栽、農作業(家畜に餌を与える)
4.5	耕作、家の修繕
5.0	かなり速歩(平地、速く≒107m/分)、動物と遊ぶ(歩く/走る、活発に)
5.5	シャベルで土や泥をすくう
5.8	子どもと遊ぶ(歩く/走る、活発に)、家具・家財道具の移動・運搬
6.0	スコップで雪かきをする
7.8	農作業(干し草をまとめる、納屋の掃除)
8.0	運搬(重い荷物)
8.3	荷物を上の階へ運ぶ
8.8	階段を上る(速く)

メッツ	3メッツ未満の生活活動の例
1.8	立位(会話、電話、読書)、皿洗い
2.0	ゆっくりした歩行(平地、非常に遅い≒53m/分未満、散歩または家の中)、料理や食材の準備(立位、座位)、洗濯、子どもを抱えながら立つ、洗車・ワックスがけ
2.2	子どもと遊ぶ(座位、軽度)
2.3	ガーデニング(コンテナを使用する)、動物の世話、ピアノの演奏
2.5	植物への水やり、子どもの世話、仕立て作業
2.8	ゆっくりした歩行(平地、遅い≒53m/分)、子ども・動物と遊ぶ(立位、軽度)

【出典】厚生労働省科学研究費補助金(循環器疾患・糖尿病等生活習慣病対策総合研究事業)
「健康づくりのための運動基準 2060 改定のためのシステムティックレビュー」(研究代表者:宮地元彦)

運動のメッツ表

メッツ	3メッツ以上の運動の例
3.0	ボウリング、バレーボール、社交ダンス(ワルツ、サンバ、タンゴ)、ピラティス、太極拳
3.5	自転車エルゴメーター(30~50ワット)、自体重を使った軽い筋カトレーニング(軽・中等度)、体操(家で、軽・中等度)、ゴルフ(手引きカートを使って)、カヌー
3.8	全身を使ったテレビゲーム(スポーツ・ダンス)
4.0	卓球、パワーヨガ、ラジオ体操第1
4.3	やや速歩(平地、やや速めに=93m/分)、ゴルフ(クラブを担いで運ぶ)
4.5	テニス(ダブルス)*、水中歩行(中等度)、ラジオ体操第2
4.8	水泳(ゆっくりとした背泳)
5.0	かなり速歩(平地、速く=107m/分)、野球、ソフトボール、サーフィン、バレエ(モダン、ジャズ)
5.3	水泳(ゆっくりとした平泳ぎ)、スキー、アクアビクス
5.5	バドミントン
6.0	ゆっくりとしたジョギング、ウェイトトレーニング(高強度、パワーリフティング、ボディビル)、バスケットボール、水泳(のんびり泳ぐ)
6.5	山を登る(0~4.1kgの荷物を持って)
6.8	自転車エルゴメーター(90~100ワット)
7.0	ジョギング、サッカー、スキー、スケート、ハンドボール*
7.3	エアロビクス、テニス(シングルス)*、山を登る(約4.5~9.0kgの荷物を持って)
8.0	サイクリング(約20km/時)
8.3	ランニング(134m/分)、水泳(クロール、ふつうの速さ、46m/分未満)、ラグビー*
9.0	ランニング(139m/分)
9.8	ランニング(161m/分)
10.0	水泳(クロール、速い、69m/分)
10.3	武道・武術(柔道、柔術、空手、キックボクシング、テコンドー)
11.0	ランニング(188m/分)、自転車エルゴメーター(161~200ワット)

メッツ	3メッツ未満の運動の例
2.3	ストレッチング、全身を使ったテレビゲーム(バランス運動、ヨガ)
2.5	ヨガ、ビリヤード
2.8	座って行うラジオ体操

* 試合の場合

【出典】厚生労働省科学研究費補助金(循環器疾患・糖尿病等生活習慣病対策総合研究事業)

「健康づくりのための運動基準 2060 改定のためのシステマティックレビュー」(研究代表者: 宮地元彦)

Ⅵ一般住民向け(国保保険者に限定しない)健康づくりに関する啓発事業(H30年度)

市町名	分野	時 期	事業名	内 容	場 所	詳細についての 問い合わせ先
大 津 市	5	10月21日	3(おおつ健康フェスティバル)	健康相談や体力測定、骨密度チェックなど	明日都浜大津	健康推進課 077-528-2748
	1,2,5	随時	2	生活習慣病や骨粗しょう症予防のための運動と栄養の話、がん予防など	各すこやか相談所など	各すこやか相談所
	5	毎日	5(健康相談)	生活習慣病等、健康に関する相談に、来所や電話、訪問で対応する	各すこやか相談所	各すこやか相談所
彦 根 市	2	通年	5	栄養に関する個別相談	くすのきセンター	健康推進課 0749-24-0816
	4	通年	5	禁煙に関する個別相談	くすのきセンター	健康推進課 0749-24-0816
	2,5	7~12月	2	生活習慣病予防をテーマに病態、栄養についての講座を開催。	各小学校区の公民館等	健康推進課 0749-24-0816
	2,3,5	通年	2	①生活習慣病予防、②こころの健康、③がんを知るのテーマ別に前講座を開催予定。	各地区(自治会等)	健康推進課 0749-24-0816
	1	毎月21日	6(元気21歩こう会)	彦根市のウォーキングコースを毎月21日にウォーキングを実施。	市内各地域	ひこね元気クラブ21事務局 (火・木・土日祝は休み) (080-2944-4281)
	2	春・秋	6(ひこね元気クラブ21監修ヘルシー弁当販売)	ひこね元気クラブ21が監修したヘルシー弁当を市内のお店で販売。	市内	ひこね元気クラブ21事務局 (火・木・土日祝は休み) (080-2944-4281)
	1	通年	6(ウォーキングマップによるウォーキングコースの啓発)	ウォーキングの定着を目的に、ひこね元気クラブ21が作成したウォーキングマップを希望者に配付し、啓発。	彦根市役所 くすのきセンター	ひこね元気クラブ21事務局 (火・木・土日祝は休み) (080-2944-4281)
	2	6月	3(ひこね食育フェア)	彦根市食育推進委員会主催で、ブースごとに各団体が食育に関するコーナーを担当し、食育の取組紹介や体験等を実施する。	ビバシティひこね	健康推進課 0749-24-0816
長 浜 市	4	通年	5	母子手帳発行時に、聞き取り票にて妊婦・夫の喫煙状況を聞き取り、妊婦・同居者の喫煙が及ぼす影響について指導をする。	健康推進課	健康推進課 0749-65-7759
	1,2,3,4,5	通年	6	地域の自治会や老人会など各団体からの依頼を受けて、出前講座を実施し、健康に関する知識を啓発する。	健康推進課	健康推進課 0749-65-7759
	1,2,3,4,5	通年	6	広報紙、ホームページ等で健康に関する情報を発信する。	健康推進課	健康推進課 0749-65-7759
	1	9~11月頃	4	参加者5人で200kmコース、参加者3人で120kmコース、参加者1人で40kmコースの3つの参加コースを設定し、実施期間中の連続する10日間で、それぞれの歩行距離を完歩した人の中から抽選で賞品を贈呈する。また、既存の10日間以外で歩く機会を提供できないか検討中。	健康推進課	健康推進課 0749-65-7759
	1,2,3,4,5	5・6月、随時	3	健康フェスティバルや口腔フェスティバル、地域のイベント等でブースを設置し、高血圧予防や禁煙、むし歯予防など健康づくりに関する啓発を行う。	健康推進課	健康推進課 0749-65-7759
	1,2,3,4,5	通年	5	管理栄養士や保健師が健康栄養相談を実施し、病気や食生活など生活状況について聞き、一人一人の状況に合わせた改善方法を一緒に考え、支援する。	健康推進課	健康推進課 0749-65-7759
	3	9~11月頃 予定	1	うつや自殺予防について学び、身近に悩んでいる人に気づき、話を聞いて、必要な支援につなげ、見守るゲートキーパーとなり、自殺に追い込まれる人を少なくすることを目的に養成研修を実施	健康推進課	健康推進課 0749-65-7759
近 江 八 幡 市	1,2,3,4,5	9月頃	3(健康フェスティバル)	健康はちまん21プランに関連した健康づくりイベント(講演会、健康相談、減塩みそ汁試食、禁煙相談、歯の健康啓発、生活習慣病予防対策、がん予防、骨密度測定等)	2	健康推進課 0748-33-4252
	5	随時	5(健康相談)	保健師・管理栄養士による健康相談	市民保健センター	健康推進課 0748-33-4252
	5	7月	健康はちまん21プラン(第2次) 近江八幡市食育推進計画(第2次)	健康はちまん21プラン(第2次)、近江八幡市食育推進計画(第2次)について特集記事を掲載。	広報おうみはちまん	健康推進課 0748-33-4252
	5	年間を通じて	6(高血圧予防啓発)	健康推進員による減塩みそ汁啓発(試食提供)、減塩料理教室等	2(各コミュニティセンター)	健康推進課 0748-33-4252

市町名	分野	時 期	事業名	内 容	場 所	詳細についての 問い合わせ先
近江八幡市	1,2	年間を通じて	2(各種教室)	健康推進員による運動教室・健康料理教室	各小学校区	健康推進課 0748-33-4253
	5	6月～	6(ヘルスケアポイント事業)	地域ぐるみの健康づくりを目指すために、各種健診(検診)、健康づくりイベント参加毎にポイントを付与し、健康づくりのインセンティブに努める。	市民保健センター	健康推進課 0748-33-4254
東近江市	3	12月頃	1(健康フェアと同時実施)	2	2	健康推進課 0748-24-5646
	5	12月頃	6(健康フェア)	健康について考えるつどい	2	健康推進課 0748-24-5646
	5	2月頃	1(健康記念の日 地域から医療福祉を考えるフォーラム)	2	2	保険年金課 0748-24-5631
	5	通年	6(健康推進アプリBIWA-TEKU)	スマホアプリを活用した健康推進事業	県内全域	保険年金課 0748-24-5631
	5	10月頃	1(市民講座 腎臓を守る健康講座)	藤井病院名誉医院長 雑賀 保至先生による講演会等	2	保険年金課 0748-24-5631
	5	通年	5(健康相談)	健康全般に関する相談	各保健センター、支所等	健康推進課 0748-24-5646
	2	通年	6(栄養相談)	管理栄養士が食生活に関する相談に応じたり、アドバイスを行う	各保健センター、支所等	健康推進課 0748-24-5646
草津市	1,2,3	指定日	5(健康相談)	生活習慣病相談	草津市役所2階	健康増進課 077-561-2323
	4	随時	6(たばこ対策)	母子手帳交付時に、妊婦および家族の喫煙者に対し、禁煙の必要性を啓発し、禁煙の相談先の紹介をする。	保健センター	子育て相談センター 077-561-2339
	4	随時	6(たばこ対策)	乳幼児健診時に、家族の喫煙者に対し、禁煙の必要性を啓発し、相談先を紹介する。	保健センター	子育て相談センター 077-561-2331
	4	4～2月	7(健幸くさつチャレンジ禁煙)	禁煙しようとする働く世代の禁煙支援	各事業所	健康増進課 077-561-2323
	5(健康づくり全般)	指定日	5(健康相談)	定例健康相談	隣保館	地域保健課 077-561-6865
	1,2,3,4,5	毎月	5(広報掲載「こんにちは保健師です」)	健康づくりに関する情報提供	広報くさつ	健康増進課 077-561-2323
	1,2,4	随時	6(糖尿病対策)	糖尿病予防啓発(広報・懸垂幕・出前講座・健康推進員による啓発等)	未定	健康増進課 077-561-2323
	1,2	未定	3(食と運動のヘルスチェックデー)	体力チェック、栄養相談	未定	健康増進課 077-561-2323
	2	月1回	6(料理レシピサイトでの啓発)	野菜を使ったレシピの紹介	クックパッド	健康増進課 077-561-2323
	2	未定	3(啓発イベントの実施)	体験型栄養教育システム(食育SATシステム)による日々の食生活の改善、実践につながる啓発イベントの実施	未定	健康増進課 077-561-2323
	2	未定	6(市内飲食店での啓発)	草津市産の旬の野菜を使ったレシピや食育に関する情報提供	市内の飲食店	健康増進課 077-561-2323
	1,2	1～12月	6(くさつ健幸ポイント制度)	健康づくりに関する啓発(健康づくりに取り組んでポイントのため、賞品の抽選に応募ができる)	草津市役所2階	健康増進課 077-561-2323
	2	月1回	6(店頭での啓発)	地元野菜のPR、子どもも喜ぶ野菜料理のPR(レシピ配布)、試食	イオン草津店 アル・プラザ草津店	健康増進課 077-561-2323
	3	8～9月(予定)	1(講演会)	自殺予防・ゲートキーパー養成研修会	未定	健康増進課 077-561-2323

市町名	分野	時 期	事業名	内 容	場 所	詳細についての 問い合わせ先
草津市	1,2,3,4,5	随時	2(健康教育)	歯の健康、乳幼児の健康、こころの健康等に関する健康教育	市内	健康増進課 077-561-2323
	3	9月(予定)	6(街頭啓発)	自殺予防街頭啓発	未定	健康増進課 077-561-2323
	1	未定(年6回)	2,3,4	健康運動指導士による運動教室	市内	健康増進課 077-561-2323
	2	未定(年6回)	2	管理栄養士による栄養教室	市内	健康増進課 077-561-2323
守山市	1,2,3,4,5	9月2日	3(もりやま健康フェスティバル)	健康もりやま21に関連した栄養・健康づくりに関するフェスティバル	済生会守山市民病院	すこやか生活課 077-581-0201
	4	随時	5(禁煙個別健康相談)	希望者に対し禁煙相談を個別で実施	守山市福祉保健センター	すこやか生活課 077-581-0201
	2	毎月・随時	5(栄養相談)	栄養士が個別相談を実施	守山市福祉保健センター	すこやか生活課 077-581-0201
野洲市	2	6月3日(日)	3(やすまる広場)	食育推進のためのイベントによる啓発	野洲市健康福祉センター	野洲市健康推進課 (野洲市健康福祉センター内) 077-588-1788
	未定	1月19日(土)	1(健康づくり研修会)	健康づくりに関する講演会	コミュニティセンターきたの	野洲市健康推進課 (野洲市健康福祉センター内) 077-588-1788
	1,2,3,4,5	年間 (6会場毎月1回)	5(健康サロン)	個別健康相談、血圧測定、尿検査、 卒煙相談、タバコ検査、健康懇談	各地区のコミュニティーセンター等	野洲市健康推進課 (野洲市健康福祉センター内) 077-588-1788
	4	5月	6(禁煙週間にかかる街頭啓発)	喫煙と健康問題の知識普及のため、啓発資料 の配布による街頭啓発	野洲駅周辺	野洲市健康推進課 (野洲市健康福祉センター内) 077-588-1788
	3	9月	6(自殺予防街頭啓発)	自殺予防に関する知識普及のため、啓発資料 の配布による街頭啓発	野洲駅周辺	野洲市健康推進課 (野洲市健康福祉センター内) 077-588-1788
	1,2,3,4,5	毎月	6(広報掲載「健康推進課だより」)	健康づくりに関する情報提供	広報やす	野洲市健康推進課 (野洲市健康福祉センター内) 077-588-1788
	2	11月	3(農業まつり)	食育推進のためのイベントによる啓発	野洲川改修記念公園 多目的広場	野洲市健康推進課 (野洲市健康福祉センター内) 077-588-1788
湖南市	1	10～12月 (週1回全7回)	2(スタイルアップ教室)	30歳～40歳代で日頃運動する機会がない人 を対象に運動と健康講話を実施	湖南市保健センター	健康政策課 0748-72-4008
	3	通年	5(こころと身体の健康相談)	保健師、管理栄養士等による健康相談	湖南市保健センター	健康政策課 0748-72-4008
	3	9月10～16日 12月1日、3月	6(自殺予防週間、いのちの日、自 殺対策強化月間等における啓発)	自殺予防に関する啓発	湖南市保健センター、湖南市役 所、図書館、駅など	健康政策課 0748-72-4008
	3	未定	3(自殺対策緊急強化事業)	自殺対策に関するイベント	未定	健康政策課 0748-72-4008
	1,2,3,4	10月21日(日)	3(健康まつり)	健康づくりに関するイベント	湖南市保健センター、総合体育館	健康政策課 0748-72-4008
甲賀市	1,2	9月14日(金) 10月24日(水)	おとなのフィットネス教室	生活習慣病、栄養、運動に関する講話と、生活 で簡単に実践できる運動の実技。	サントピア水口	すこやか支援課 0748-69-2168
	1,2,3,4,5	随時	甲賀市健康教育	健康に関する正しい知識の普及・啓発を目的 に、依頼者(市民)の要望に応じた健康に関する 講話を実施する。	甲賀市内	すこやか支援課 0748-69-2168
	1,2,3,4,5	随時	健康相談・栄養相談	検診結果についての相談・からだの相談・こころ の相談・栄養相談	市内保健センター	すこやか支援課 0748-69-2168

市町名	分野	時 期	事業名	内 容	場 所	詳細についての問い合わせ先
高 島 市	1,2	月1回	2	生活習慣病予防のための教室(食と運動の健康教室)	今津保健センター、安曇川公民館	健康推進課 0740-25-8078
	1	月1回	4	健康づくりのためのウォーキング(里湖ウォーキング)	市内	健康推進課 0740-25-8078
	5	11月頃	3	高島市民病院祭りと同時開催	高島市民病院	健康推進課 0740-25-8078
米 原 市	2	随時	5	【健康相談、栄養相談、禁煙相談】 ・健診結果、その他検査データ等に基づいた保健指導と栄養指導 ※両者に明確な違いは持たせておらず、対象者の状況に応じて保健師又は管理栄養士が担当 ・禁煙希望者又はその家族を対象とした相談(専門外来の案内等)	1. 訪問、各保健センター等	健康福祉部健康づくり課 0749-55-8105
	1	随時	5	健診結果、その他検査データ等に基づき、健康トレーナーが保健師、管理栄養士等と連携し、個人に適した運動指導を行う。	1. 訪問、各保健センター等	健康福祉部健康づくり課 0749-55-8105
	1	随時	6	運動への動機づけとして、健康推進アプリ「BIWA-TEKU」による健康ポイント制度を、県内の複数の保険者との連携により実施。	市内、県内	市民部保険課 0749-52-6922
栗 東 市	3	未定	6	こころの健康づくりに関する研修会	2	健康増進課 077-554-6100
	2,4,5	毎月	5	生活習慣病相談(生活習慣、禁煙等について予約制で個別相談を実施)	なごやかセンター	健康増進課 077-554-6100
	4	随時	6	母子手帳受付時、乳幼児健診による禁煙の勧め、禁煙に関するリーフレット配布	なごやかセンター	健康増進課 077-554-6100
日 野 町	2	年間通じて月4～5回	5(栄養相談)	栄養指導の必要がある人を対象に予約制で個別に食事や献立などの説明、相談	日野町保健センター	保健センター 0748-52-6574
	1	10月	4(さわやかウォーキング)	健康推進員によるウォーキング事業	大谷公園周辺	保健センター 0748-52-6574
	1,2,3,4	随時	6(出前講座)	各自治会や福祉会からの要望で「生活習慣病予防」	2	保健センター 0748-52-6574
	2,5	11月23日	3(福祉のつどい)	健康推進員と連携し、減塩・野菜摂取等の生活習慣病予防の啓発を図る	わたむきホール虹	保健センター 0748-52-6574
	2	11月	6(文化祭)	健康推進員と連携し、減塩・野菜摂取等の生活習慣病予防の啓発を図る	各公民館	保健センター 0748-52-6574
	2	8月	3(氏郷まつり夏の陣)	健康推進員と連携し、減塩・野菜摂取等の生活習慣病予防の啓発を図る	日野町役場	保健センター 0748-52-6574
	2	10月	3(氏郷まつり楽市楽座)	健康推進員と連携し、減塩・野菜摂取等の生活習慣病予防の啓発を図る	日野町役場	保健センター 0748-52-6574
	2	通年	5(みそ汁等の塩分濃度測定)	みそ汁等の塩分濃度を測定し、食生活についての説明、相談	日野町保健センター	保健センター 0748-52-6574
	1,2,4	通年	6(広報ひの)	健診の必要性や望ましい生活習慣(減塩、野菜350g摂取、適量飲酒、運動習慣、禁煙等)を広く啓発する。	日野町保健センター	保健センター 0748-52-6574
	1,2,4	通年	6(集団健診時の啓発)	望ましい生活習慣(減塩、野菜350g摂取、適量飲酒、運動習慣、禁煙等)について啓発する。「パネル展示」	日野町保健センター 日野町林業センター	保健センター 0748-52-6574
	1,2,4	通年	6(各公民館への啓発)	望ましい生活習慣(減塩、野菜350g摂取、適量飲酒、運動習慣、禁煙等)について啓発する。「パネル展示」	各公民館	保健センター 0748-52-6574
竜 王 町	1,2,3	11月ごろ	3	2	竜王町公民館	健康推進課 健康づくり係 0748-58-1006
	3	9月頃(予定含む)	1	2	竜王町保健センター	健康推進課 健康づくり係 0748-58-1006

市町名	分野	時 期	事業名	内 容	場 所	詳細についての 問い合わせ先
愛 荘 町	4	6月	6	街頭啓発	町内スーパー2カ所	健康推進課
	3	9、3月	6	街頭啓発	町内スーパー1カ所	健康推進課
	2	10月	3	66かまど祭りで健康コーナーの設置	祭り会場	健康推進課
愛 荘 町	5(歯)	10月	3,5	66かまど祭りで歯科相談コーナーの設置	祭り会場	健康推進課
	2	4、10月	6	広報に「レッツ・クッキング」の掲載	町全域	健康推進課
	2	6、11、12月	6	街頭啓発	町内スーパー	愛荘町健康推進員協議会
豊 郷 町	5	3月中旬	6(保健事業日程表配布)	乳幼児健診や特定健診、がん検診等の日程表を作成し、広報折込にて全戸配布する	-	医療保険課 0749-35-8117
	5	4月下旬	6(健診等案内パンフレット配布)	特定健診やがん検診、若年者健診等の情報についてパンフレットを作成し、全戸配布する	-	医療保険課 0749-35-8117
	2	10月上旬	4(健康フェスティバル ウォーキング)	町民運動会(健康フェスティバル)の中で、健康推進員主催でウォーキングを実施する	豊郷町スポーツ公園	豊郷町健康推進員協議会 事務局(医療保険課) 0749-35-8117
	1	10月末	3(オータムフェスティバル(町文化祭))	町の文化祭(オータムフェスティバル)で健康推進員と減塩等の展示・啓発を行う	豊栄のさと	医療保険課(オータムフェスティバルについては教育委員会) 0749-35-8117
	2	通年	5(栄養相談)	栄養士による個別相談を予約制で実施	豊栄のさとまたは豊郷町役場	医療保険課 0749-35-8117
甲 良 町	1	通年	4(区民ウォーキングハイキング大会運動講習会)	各区(字)でのウォーキングハイキング企画健康運動指導士による講習会	各字公民館等	甲良町保健福祉課 0749-38-3314
	2	通年	2(各字老人会・高齢者サロン・学習会・祭り等での啓発)	各字の講座や集まり等で健康推進員と適宜長保健師等による講習・啓	各字公民館等	甲良町保健福祉課 0749-38-3314
	2	通年	2(減塩推進事業)	老人会・各字教室・催し等参加者対象の減塩食調理・講習啓発	甲良町保健福祉課 各字公民館	甲良町保健福祉課 0749-38-3314
	2	11月～1月	6(町内小学生・中学生対象の健康授業)	小学校高学年・中学1年生の健康教育(野菜・牛乳摂取、給食の啓発)	町内小学校2ヶ所中学校1ヶ所	甲良町保健福祉課 0749-38-3314
	3	通年	5(こころの健康相談)	月2回広報で周知し、保健師が相談に応じる	甲良町保健福祉課	甲良町保健福祉課 0749-38-3314
	4	5月31日	6(世界禁煙デー啓発事業)	県禁煙週間の取組に参加(健康推進員とともに啓発物品の配布)	JR彦根駅	甲良町保健福祉課 0749-38-3314
	5	9～11月	1(腎臓病学習会)	腎臓専門医を町民学習講座に招へいし講演会を開催する	甲良町公民館	甲良町保健福祉課 0749-38-3314

市町名	分野	時 期	事業名	内 容	場 所	詳細についての 問い合わせ先
多 賀 町	1,2	5月オリエンテーション～毎月1回第2木曜日計8回	2(健康たが元気アップ多賀教室)	平成29年度特定健康診査受診者のうち血糖値結果に着目して抽出された者を数値別に区別し、糖尿病予防を目的とした健康教育(栄養指導・運動指導または訪問指導)を実施する。	多賀町総合福祉保健センター	福祉保健課 0749-48-8115
	1,2	5月オリエンテーション～毎月1回第3または4月曜日計8回	2(健康たが元気アップ大滝教室)	平成29年度特定健康診査受診者のうち血糖値結果に着目して抽出された者を数値別に区別し、糖尿病予防を目的とした健康教育(栄養指導・運動指導または訪問指導)を実施する。	川相生活改善センター	福祉保健課 0749-48-8115
	1,2	9月1回 11月～2月頃計4回	2(ヘルスアップ教室)	平成30年度特定健康診査受診者の中で必要と認めるものに対し糖尿病予防を目的とした健康教育(栄養指導・運動指導)を実施する。	多賀町総合福祉保健センター	福祉保健課 0749-48-8115
	1	5月～3月月1回土曜日計11回	2(ストックウォーキング教室)	龍谷大学との連携事業としてストックウォーキングの実技教室を実施する。歩数測定や身体計測で参加者の体調管理を行い参加者が自ら運動効果を実感し、運動の習慣化を実現する事を目的として一般住民対象に広く募集して実施する。歩数計、ストックの貸し出し有り。	多賀町総合福祉保健センターとその周辺	福祉保健課 0749-48-8115
	1	10月	3(いきいきライフ体験塾(運動))	地域住民を対象に身体活動の計測や骨密度等のチェックコーナーと運動体験コーナーを設け、日常生活に運動を取り入れるきっかけづくりとして事業を行う。	多賀町総合福祉保健センター	福祉保健課 0749-48-8115
	5	翌年3月	3(いきいきライフ体験塾(健康講話))	地域住民を対象に健康づくりに関する講演会(内容は未定)と健康チェック(血管年齢、骨密度、血流測定等)を行う。	多賀町総合福祉保健センター	福祉保健課 0749-48-8115
	1,2	9月	2(骨こつセミナー)	今年度40歳～70歳までの健康節目年齢(女性)を対象の中で希望者に対し検骨DXA法健診による骨密度測定を実施し、後日、骨粗鬆症予防のための講座(運動と栄養)を実施する。	多賀町総合福祉保健センター	福祉保健課 0749-48-8115
	5	11月頃1週間	5(健康チェック)	地域健康推進員との連携事業として地域健康チェック(骨密度、血管年齢)を実施する。個々の結果に対して保健師の健康相談を1人ずつ実施する。	各地域公民館・草の根ハウス等	福祉保健課 0749-48-8115
	2	小中学校と日程調整後に決定	6(学校児童・生徒、食育活動)	健康づくり推進協議会、健康推進員、行政が連携し町内小中学校の児童生徒に対する食育活動を実施する。	町内各小中学校	福祉保健課 0749-48-8115
	1,3,4	地域の依頼に対応	2(出前講座)	各字の依頼に対し職員が地域に出向いて講座を行う。1、ロコモ体操、ウォーキング講座等 3、こころの健康講座 4、禁煙対策について	各地域公民館・草の根ハウス等	生涯学習課 0749-48-8130
	1	日にち未定(2回)	2(いきいき健康ウォーキング教室)	専門講師から正しいウォーキング方法について学び、継続して運動する習慣を身につけるきっかけづくりとして実施。	多賀町内	生涯学習課 0749-48-8130
	1	未定(1回)	2(スナッグゴルフ教室)	屋内外問わず、安全に楽しく遊べる新しいゴルフの方法を学び、地域で一緒にスポーツを楽しむ。	多賀町内	生涯学習課 0749-48-8130
	4	H29～H31年度	6(各字における受動喫煙防止の啓発)	各字における受動喫煙防止の啓発	各字公民館	福祉保健課 健康増進係 0749-48-8115
	1、運動 2、栄養 3、メンタルヘルス 4、禁煙 5、その他	日程については、決定していれば月日を、していなければ〇月頃(予定含む)と記載下さい。	1、講演会 2、各種教室 3、健康まつり等のイベント 4、ウォーキング大会 5、健康相談 6、その他	1、おおまかな内容が決定していればご記入ください。 2、未定	1、予定として決まっていれば、ご記入ください。 2、未定	課名(または係名) 電話番号