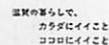


健康
みんなでつくろう。
しが



令和2年(2020年)3月発行

○掲載情報は令和 2 年 3 月時点ものです。各掲載スポットの営業時間、定休日等はお出かけ前に、事前に HP などでご確認いただけますようお願いいたします。

○掲載スポットの写真等につきましては取材時のものです。時期により変更される場合がございます。

○本誌の記事・写真を無断で複製（コピー）、転載することを禁じます。





健康
しが

みんなで探そう！ 健康しがtrip

滋賀県は、平均寿命・健康寿命とも全国上位の健康長寿県。

元気に頑張る自分もいいけれど、たまには癒やされたり、

楽しみながら、知らず知らずのうちに

もっと健康になればステキだと思いませんか？

そんな「健康しが」の“カケラ”を

感じられるコトやモノがたくさんあります。

身体に優しいものを食べたり、たくさん歩いたり。

非日常を体験したり、気持ちをリフレッシュしてみたり。

一つひとつは小さな“きっかけ”でも、

普段は意識しない身体や心のことを

少しでも身近に感じることができるかもしれません。

楽しみ方は人それぞれ。

その“きっかけ”が、少しでも見つかるような、

10のテーマ別に、おすすめスポットをご紹介します。

自分らしい **健康しがtrip** を探してみたいかがでしょう。

滋賀で見つけろ

ヘルシートリップ

- P.3 1 歴史に触れる大津 trip
- P.4 2 アクティブ体験の草津 trip
- P.5 3 琵琶湖サイクリング trip
- P.6 4 甲賀信楽で散策 trip
- P.7 5 アートから始まる近江八幡 trip
- P.8 6 東近江の大地を感じる trip
- P.9 7 名峰伊吹山を満喫 trip
- P.10 8 発酵と暮らす木之本 trip
- P.11 9 水と暮らす高島 trip
- P.12 10 絶景に癒される trip
- P.13 滋賀県の健康長寿のヒミツ
健康推進アプリ「BIWA-TEKU (ビワテク)」
- P.14 あなたにピッタリな健康しがtripはどれ？

健康のために大切な4つのポイントから おすすめスポットを探してみよう

食

食べる

地域の素材を使った料理や、
こだわりの食材など。食べるこ
とから健康になれるスポット。

歩

歩く

歩くことは健康の基本！滋賀なら
では魅力を辿り、たくさん歩く
ことができるスポット。

活

活動する

思わず身体を動かしたくなるよう
なアクティビティや体験をするこ
とができるスポット。

癒

癒やされる

日常生活の中で受ける様々なスト
レスから解放され、心を癒やすこ
とで健康になれるスポット。

1

Healthyptrip Shiga

歴史に触れる大津 trip

かつて都が置かれた大津には今なお歴史文化が色濃く残ります。天台寺門宗の総本山「三井寺」や美しい穴太衆積みの石垣を見られる坂本でのまちあるきなど。身体の芯から健康になれるような体験はいかがですか。

AREA
MAP



A 食 菴

薬膳料理で身体の芯から健康に



瀬田川を眺めながら薬膳料理に舌鼓。季節の食材や生薬を使った「新！薬膳飲茶膳」など、身体に優しい味付けの薬膳料理は、自然治癒力を高める効果があるとされています。約 50 種類の中国茶も取り揃えられているので自分好みのお茶をぜひ見つけてください。

薬膳館 茶館喫茶会

大津市蟹谷 4-45 / TEL: 077-537-3022
<http://yakuzenkan.com/>

C 歩

穴太衆積みの坂道が美しい里坊のまち



日吉大社の門前町で、国の重要伝統的建造物群保存地区に指定されている坂本の町並み。江戸城の建築にも使われている穴太衆積みの石垣が、美しい町の景観を際立たせています。延暦寺の里坊が点在し、風情を感じながら町歩きするのにぴったり。

里坊のまち

[連絡先] 坂本観光協会 大津市坂本 6-1-13
TEL: 077-578-6565
<http://www.hieizansakamoto.jp/>

B 歩 活

仏教の思想をとらえる山伏体験



修験道の総本山ならではの長等山修験での山伏体験。本格的な山伏装束の着方から山伏の心得など、修験道のいろはを学びます。所要時間は約 6 時間。大自然の懐に身を任せることで得られる非日常的な感覚を味わってみませんか。

天台寺門宗総本山園城寺（三井寺）

大津市園城寺町 246 / TEL: 077-522-2238
<http://www.shiga-miidera.or.jp/>

D 菴

上質なアルカリ天然温泉で足湯



おごと温泉の泉質はpH値 9.0 という高いアルカリ性単純温泉の「美肌の湯」。一方、低張性で身体への刺激が少なく肌の弱い人や妊婦さんも安心して入れます。おごと温泉観光公園の無料足湯では、タオルなどが販売されているので、手ぶらで気軽に立ち寄れます。

おごと温泉観光公園

大津市雄琴 1 丁目 2-17 / TEL: 077-578-3750
<http://ogotoonsen.com/spot/koen>

2

Healthyptrip Shiga

アクティブ体験の草津 trip

草津川跡地公園を中心に緑が広がる草津エリアは、身体を動かしたくなるスポットがたくさん！心地いい時間を過ごすことで、知らないうちに凝り固まった心と身体を解放してみましょう。

AREA
MAP



A 活

ヨガ体験で内側からリラックス



ハーバルシーズンヨガ体験。四季 (season) に合わせた野草やハーブ、スパイス (Herbal) の効能や生命力を借り、体の不調を改善していきます。ヨガとハーブの力で、心身のバランスを整え、自然治癒力を高めましょう。

NatuLife studio Shuunya

草津市西大路町 4-32 エストピアプラザ 2-3 / TEL: 077-576-4768
<http://studio-shuunya.com/>

B 活

ジョギングが気持ちいい公園



片道約 7km の歩行者自転車専用道があり、四季の移り変わりを感じながらジョギングやサイクリングをするのにぴったりな公園です。「にぎわい活動棟」には、コインロッカーやシャワー室も完備されています。

草津川跡地公園 ai 彩ひろば (区間 2)

草津市北山田町 3268 番地 1 / TEL: 077-568-2941

C 食

野菜たっぷりヘルシーランチ



採れたて野菜をこれでもかと挟んだ、インパクト抜群のサンドイッチ。草津市の名産である「愛彩菜 (あいさいな)」をはじめレタスやトマトなど、草津市産のものを中心に使用。天気が良い日には、テイクアウトして近くの公園で食べるのがおすすめです。

NICOLAO Coffee And Sandwich Works

草津市下笠町 3203 草津あおな館 1F / TEL: 077-568-5000 (草津あおな館)
<http://nicolao.squarespace.com/>

D 歩 菴

鳥や昆虫の目線で森を歩こう



琵琶湖博物館にある「樹冠トレイル」からは、琵琶湖が目の前に広がります。屋外展示の森や鳥や昆虫の目線で眺めれば気持ちがリフレッシュ。また琵琶湖博物館のある鳥丸半島は、1 周約 3.3km でウォーキングにおすすめです。

滋賀県立琵琶湖博物館

草津市下物町 1091 / TEL: 077-568-4811
<https://www.biawahaku.jp/>

3

Healthytrip Shiga

琵琶湖サイクリング trip

日本一の琵琶湖は、サイクリングコースとして人気!なかでも守山発着のコースは道が広く初心者におすすめ。身体ぜんぶで風を感じながらのサイクリングと、立ち寄りスポットをご紹介します!

AREA
MAP

A 活

琵琶湖サイクリングを始めるならここから!



守山市の第二なぎさ公園内に設置されている記念碑。近隣には美崎公園など、レンタサイクル施設が豊富で、琵琶湖サイクリングのスタート地点には最適です。

琵琶湖サイクリストの聖地碑

守山市今浜町 第2なぎさ公園

C 歩

その名の通り、“長命”の御利益



「寿命長遠」の御利益があるとされている寺院。琵琶湖畔のそばにある参道から808段もの長い石段を登った先には、琵琶湖を一望できる絶景が待っています。

長命寺

近江八幡市長命寺町157 / TEL: 0748-33-0031

B 癒

自転車でこそ行きたい龍神さま



琵琶湖がすぐ目の前に広がるところに佇む神社。水を司る龍の神様を祀る神秘的なスポットで、聖地碑から約11kmとサイクリング初心者には最適な距離。奥まった場所にあり、自転車での立ち寄り箇所としておすすめです。

藤ヶ崎龍神

近江八幡市牧町

D 癒

日帰り入浴できる天然温泉



身体を動かしたあとの癒しは天然温泉で。琵琶湖畔の休暇村近江八幡の中にある温浴施設「宮ヶ浜の湯」は、日帰り入浴が可能。琵琶湖を眺めながらゆったりとお湯につかれれば、心身ともにリラックスできそう。

休暇村近江八幡 宮ヶ浜の湯

近江八幡市沖島町宮ヶ浜 / TEL: 0748-32-3138
<https://www.qkamura.or.jp/ohmi/>

4

Healthytrip Shiga

甲賀信楽で散策 trip

忍者・焼き物の里として知られる甲賀信楽。迷路のような路地裏を歩きながら、窯元散策する時間は日頃の運動不足の解消に一役買ってくれるはず!甲賀の里での忍者体験、信楽でのお茶摘み体験など様々な楽しみが詰まった町、甲賀信楽を散策できるスポットをご紹介します。

AREA
MAP

A 活

忍者の動きを体験!



鈴鹿山麓の原生林に囲まれた忍者の里で忍者体験。毎日開催されている忍者道場では石垣登りや堀越え、水蜘蛛の術などが体験ができます。忍者装束レンタルがあるので、忍者になりきって普段と違う身体の動きを楽しんでみては。

甲賀の里 忍術村

甲賀市甲賀町隠岐394 / TEL: 0748-88-5000
<https://koka.ninpou.jp/>

C 食

信楽産の発酵玄米を使ったランチ!



信楽産有機コンヒカリの玄米と発酵食をテーマにしたお店。健康にも美容にもいいとされる酵素玄米を使ったカレーセットはスパイスが効き、癖になる美味しさ。栄養価の高い玄米食で身体の内側から健康に。陶芸の森の中にある気軽に立ち寄れます。

BROWN RiCE AND WATER

甲賀市信楽町勸旨2188-7 県立陶芸の森 / TEL: 0748-83-2882
<https://brownriceandwater.jp/>

B 歩

信楽駅前から続く古いたたずまいの路



信楽焼の窯元が多く集まる散策路。路脇には陶板や陶製の道標が点在しています。定期的に窯元めぐりイベントなどを開催。窯元ごとに個性があり、楽しみながらあちこち見て回ってはいかがですか。

信楽 窯元散策路

[連絡先] 信楽町観光協会 甲賀市信楽町長野
TEL: 0748-82-2345
<http://www.e-shigaraki.org/>

D 活 癒

“お茶芽な茶畑”で、茶畑せらびい



豊かな緑が広がる信楽の山の茶畑で茶摘みや紅茶作りを体験できます(茶摘み体験期間は5月~11月)。茶畑から見える景色と自然に溶け込み、五感を解放して茶摘みに熱中すれば、日頃の喧騒を忘れるひとときになります。

一般社団法人お茶芽 Dream 朝宮

甲賀市信楽町上朝宮266-1 / TEL: 090-9889-1630 (担当: 地蔵)
<http://otyamedream.com/>

5

Healthytrip Shiga

アートから始まる近江八幡trip

近江商人の息吹が残る街・近江八幡。古くから残る町屋や、水運として栄えた八幡堀で、毎日の生活とはちょっと違った気持ちになれる体験を。五感が研ぎ澄まされていく、アートから始まるまちあるきコースです。

AREA
MAP



A 活 癒

町屋のミュージアムで感性を磨く



近江八幡の重要伝統的建造物群保存地区の町屋を改装したミュージアム。"生の芸術"として紹介される「アール・ブリュット®」と、現代アートなどが並列的に展示されます。常識から解き放たれた「生」の衝動が、見る人の心を激しく揺り動かします。

ボードレス・アートミュージアムNO-MA

近江八幡市永原町上16 / TEL: 0748-36-5018
<https://www.no-ma.jp/>

※フランスの画家ジャン・デュビュッフェが考案した言葉で、自身の内側から湧き上がる衝動のままに表現した芸術を指す。

C 歩

飛び出し坊やを探して旧市街散策



近江八幡旧市街地のお店の前には、個性豊かな「飛び出し坊や」が設置されています。でっけ羊羹の老舗「和たろ」の店前には丁稚姿の「でっち坊や」、あゆの店さむらゐの側には漁師姿の「漁師坊や」など。色々な飛び出し坊やを探して、まちあるきを楽しんでみては?

近江八幡旧市街地

[連絡先] 白雲館観光案内所 近江八幡市為心町元9番地1
TEL: 0748-32-7003
<https://www.omi8.com/>(近江八幡観光物産協会)

B 食

ヴォーリス建築内にある身体に優しいナッツ



近江八幡に数多く残るヴォーリス建築を活用したナッツ専門店。店内には無添加にこだわったナッツやドライフルーツがずらりと並びます。「貧血対策ミックス」「美肌ミックスナッツ」など、身体に優しい商品が多数あります。

Going Nuts!

近江八幡市為心町中31 アンドリュース記念館 2F / TEL: 0748-43-1933
<https://www.going-nuts.com/>

D 歩

医療分野でも貢献したヴォーリス氏の足跡を



「メンタム」でお馴染みの株式会社近江兄弟社の本社 1 階ロビーには、創業者ウィリアム・メレル・ヴォーリス氏の足跡を展示した資料館があります。近江八幡の町には建築家としても名高いヴォーリス氏の設計した建物が数多く残っています。

近江兄弟社メンタム資料館

近江八幡市魚屋町元29 / TEL: 0748-32-3131
<http://www.omibh.co.jp/>

6

Healthytrip Shiga

東近江の大地を感じるtrip

豊かな自然とどこかな田園風景が広がる東近江を巡る旅。太郎坊宮の山頂から奥永源寺のダムまで、大地から生まれる魅力に癒やされてみてはいかがでしょうか。

AREA
MAP



A 歩

勝利と幸福を授ける神様



地元では「たろぼうさん」の愛称で呼ばれる太郎坊・阿賀神社。742 段の石段を登った先には勝運の神様が祀られ、有名なスポーツ選手が試合前に参拝にくるほど。石段を歩いて登れば足腰のトレーニングにも。

太郎坊・阿賀神社

東近江市小臨町 2247 / TEL: 0748-23-1341
<http://www.tarobo.sakura.ne.jp/>

C 食

果実繊維や酵素の多い、にがりワイン



国産葡萄を使ったにがりワインの専門店。にがりワインは通常のワインでは濾過されてしまう「もろみ」を取り除かないため、ミネラルや食物繊維が豊富と言われています。

ヒトミワイナリー

東近江市山上町 2083 / TEL: 0748-27-1707
<http://www.nigoriwine.jp/>

B 食 活

桑の収穫ができる農園体験



耕作放棄地が桑草園としてよみがえりました。マルベリーとは、「桑」という意味。桑には鉄や亜鉛、カルシウムなどの栄養が豊富です。7~10月頃には収穫体験ができます。

永源寺マルベリー

東近江市永源寺高野町 201 / TEL: 0748-27-0772
<https://eigenji-mulberry.com/>

D 歩 癒

自然を感じてダムウォーキング



愛知川の本流筋にある「永源寺ダム」。ダムのダイナミズムと四季折々の風景を味わいながらその周辺を散策できるので「ダムウォーキング」におすすめです。

永源寺ダム

[連絡先] 滋賀県東近江農業農村振興事務所 永源寺ダム管理支所
東近江市永源寺相谷町 34-7
TEL: 0748-27-0058

7

Healthytrip Shiga

名峰伊吹山を満喫trip

古来から薬草の宝庫として知られる伊吹山。日本百名山の一つにも数えられ、登山コースとして人気です。現在も薬草をベースにした魅力はたっぷり。自然の中を散策しながら、日本古来の薬草を体験する「心・身体メンテナンス」の旅へ。

AREA
MAP

A 歩 菴

滋賀県最高峰を目指して



麓から約3時間半で登頂できるので、登山初心者におすすめ。標高1377mの山頂には、四季折々の高山植物や亜高山帯植物が咲き誇ります。車で9合目付近にある駐車場までドライブすれば、約30分程度のハイキングで山頂を目指すことができます。

伊吹山

【連絡先】米原市経済環境部商工観光課
米原市春照 490-1
TEL:0749-58-2227

C 食 話

伊吹山の麓で田舎暮らし体験



蓬餅づくりや蕎麦打ち、付近を流れる姉川での川遊びなど、伊吹の大自然の中で、四季折々の田舎暮らし体験ができる施設です。また、加工品販売所「久次郎」では、在来種・伊吹そばや、辛みの効いた伊吹大根など地元の素材をふんだんに使ったメニューも。

いぶきファーム

米原市大久保 1094 / TEL: 0749-58-0906
<http://www.ibukifarm.com/>

B 菴

薬草の里・伊吹山のふもとで薬草湯体験



伊吹山を借景にした「薬草」がテーマの複合施設。奥伊吹の花崗岩で作った岩風呂や、効能豊かな7種類の薬草を使った薬草風呂は、疲労回復を助けてくれます。

伊吹薬草の里文化センター いぶき薬草湯

米原市春照 37 / TEL: 0749-58-0105
<http://joyibuki.info/facilities/hot-spa/>

D 菴

伊吹山の薬草がルーツのお灸シヨップ



伊吹山の薬草をルーツに持つ「せんねん灸」のアンテナショップ。よもぎを使ったグッズがそろそろほか、お灸体験もできます。東洋医学として知られる「お灸」は免疫力を高めるとともに、心身のバランスを整えてくれる効果も。

せんねん灸でござる長浜曳山店

長浜市元浜町 5-16 / TEL: 0749-63-9950
<https://www.sennennq.co.jp/>

8

Healthytrip Shiga

発酵と暮らす木之本trip

北国街道の宿場町の面影が残る町。琵琶湖の最北端に近い「木之本」には、霊水と名高い伊吹山系の清らかな雪とけ水のもと、人の身体に優しい「発酵」から生まれた文化が根付いています。内側から健康的になれる「発酵」との出会いを楽しむ旅へ！

AREA
MAP

A 食 菴

酒蔵の“酒粕”商品で肌を健やかに



約450年の歴史を誇る「七本鎗」で有名な酒蔵、富田酒造にはオリジナル商品がずらり。米、水、麹というシンプルな素材から生まれる酒粕を使った酒粕石鹸は、美肌効果など様々なチカラが秘められています。

富田酒造

長浜市木之本町木之本 1107 / TEL: 0749-82-2013
<http://www.7yari.co.jp/>

C 食

近江の糯米と麴と桑の葉で漬け込む桑酒



北国街道で488年の歴史を持つ酒蔵。桑の栄養素を丁寧に抽出した「桑酒」は歴史も深く、小説家・島崎藤村や、儒者・雨森芳洲もこの酒を嗜んだと言われています。保存料、甘味料は不使用で身体にも優しく活動的なエネルギーを高めてくれます。

山路酒造

長浜市木之本町木之本 990 / TEL: 0749-82-3037
<http://www.hokkokukaidou.com/>

B 食

日本古来の発酵調味料を知る



北国街道に佇む醤油蔵。創業180年の歴史が育む発酵文化を堪能できます。味噌や酢とともに3大発酵調味料として重宝される醤油。その酵母によって作られる香りをぜひ体験してみてください。

ダイコウ醤油

長浜市木之本町木之本 1137 / TEL: 0749-82-2012
<http://www.daikou-shoyu.com/>

D 食

栄養価の高い鯖棒すし



国産の鯖と、近江米で握った寿司を提供する大正元年創業の料亭。鯖にはDHAやEPAなど脳の働きや記憶力の向上に役立つ栄養素が含まれています。北国街道の散策と一緒にいかがですか。

料亭 すし庵

長浜市木之本町木之本 988 / TEL: 0749-82-2115
<http://www.sushikei.com/>

9

Healthytrip Shiga

水と暮らす高島 trip

AREA
MAP

水の貯留機能を果たす森林資源が豊かで、琵琶湖に注ぐ水の量が最も多いと言われている高島エリア。水との共生を通じて育まれてきた自然や文化は、今なお大切に受け継がれています。水と人の営みの調和が織りなすスポットを体感してみませんか。

A 歩 癒

くつきの森でセラピー体験と健康ウォーキング



くつきの森を巡る「からみだに 摺谷東山周回コース」は、起伏が少なく歩きやすいセラピーロード。森林の持つリラックス効果を五感で感じる森林セラピーが体験できます。高島の豊かな森林資源を生かした「クアオルト(®)健康ウォーキング」の取組も始まっています。

森林公園 くつきの森

高島市朽木麻生 443 / TEL: 0740-38-8099
<http://www.zb.ztv.ne.jp/fk7mkxbp/asosato-yama/>

※「療養地」という意味のドイツ語。日本におけるクアオルトは、自然環境や気候を活用して行う健康づくりの取組として、全国で広がっています。

C 食

身体に嬉しい発酵ランチ & ドリンク



琵琶湖に育まれた地元食材を発酵でアレンジした「発酵ランチ」や「季節の発酵ドリンク」などの発酵メニューが居心地の良いソファ席で楽しめます。高島地域の農産物を取り入れたメニューも。地元の人にも観光で訪れた人にも、誰にでもひらかれた時に溶け込むコミュニケーションカフェです。

MiZU café cocco

高島市新旭町旭 1 丁目 10-1 / TEL: 0740-25-8131
<http://mizucafe-cocco.com/>

B 食

湖魚を楽しむ昔ながらのお魚屋さん



鮎、もろこ、ごり、わかさぎをはじめ、栄養豊富な琵琶湖の魚がずらりと揃う地元の魚屋。鮮度にこだわった佃煮は、魚の旨味がたっぷり含まれます。湯水「針江の生水」と、水道水の飲み比べもできます。

おさかな旭

高島市新旭町針江 345-1 / TEL: 0740-25-3319

D 歩

水鳥を観察しながら湖畔を散策



琵琶湖に渡ってくる水鳥を観察しながら湖畔を歩くガイドウォークは、親子連れでも初心者でも楽しく学べます。1 回 1 組限定のプライベートツアーですので、前日 17:00 までに申し込みのうえ、お出かけください。

高島市新旭水鳥観察センター

高島市新旭町奥庭 1600-1 / TEL: 0740-25-5803
<http://okubiwako.net/mizudori/main/>

10

Healthytrip Shiga

絶景に癒される trip

AREA
MAP

琵琶湖の西から北に広がるエリアには、絶景スポットがたくさん。滋賀の美しい風景との出会いは、忙しい日常をふと忘れてきつと心に潤いをもたらしてくれるはず。どこまでも続く空や琵琶湖、遠くを見つめる時間は、使いすぎた目もとの休息にもつながりそうです。

A 歩 癒

滋賀県最大の滝を巡るハイキング



3 つの滝からなり、合計 76m の落差は滋賀県最大。JR 北小松駅から徒歩約 35 分のハイキングコースを歩いた先には、美しい滝が間近に！ほどよく疲れた身体を、滝のマイナスイオンが心地よく癒してくれるでしょう。

楊梅の滝 (ようばいのたき)

大津市北小松

B 癒

まるで天空の道！運が良ければ出会える雲海



晩秋から初冬の早朝、雲海の絶景が見られるスポット。「道の駅くつき新本陣」から小入峠までは片道約 30km。たどり着いた先には、どこまでも続く山々と幻想的な雲海が。まるで別世界に来たかのような絶景と出会えます。

小入峠 (おにゅうとうげ)

高島市朽木小入谷

C 癒

琵琶湖の眺望と花畑の空中散歩



スキー場として知られる箱館山ですが、その標高 630m にある展望台からは琵琶湖の最北端から南まで見渡せます。7 ~ 10 月頃は、山頂の花畑で色とりどりの花々を鑑賞できます。営業日は事前にご確認ください。

びわ湖のみえる丘

高島市今津町日置前 / TEL: 0740-22-2486
<https://www.hakodateyama.com/green/>

D 歩 癒

天女の羽衣伝説をたどるウォーキング



別名「鏡湖」と呼ばれ、風の無い日には鏡のようにすべての景色を映す余呉湖は、一周約 6.8km で歩いてまわるにはぴったり。湖畔には、遊歩道などの施設が完備されています。賤ヶ岳まで足を伸ばし山頂から余呉湖を眺めるのもおすすめです。

余呉湖

長浜市余呉町下余呉



滋賀県健康づくりキャラクター「しぎのハグ&クミ」

平均寿命 男性 1位 (81.78歳) / 女性 4位 (87.57歳)

健康寿命 男性 2位 (80.39歳) / 女性 3位 (84.44歳)

1 健康な生活習慣をもっている人が多い!?

タバコを吸う人が
少ない男性 第1位
※1多量飲酒を
する人が少ない男性 第4位 ※2
女性 第13位スポーツをする
人が多い男性 第2位 ※3
女性 第6位学習・自己啓発を
する人が多い男性 第5位 ※3
女性 第6位ボランティアを
する人が多い男性 第2位 ※3
女性 第4位

2 生活習慣を支える生活環境が良い!?

失業者が
少ない第2位
※4労働時間が
短い第9位
※5ジニ係数(所得格差)
が小さい第2位
※6図書貸出
冊数が多い第2位
※7高齢単身者が
少ない第1位
※8

出典: ※1「平成28年国民健康・栄養調査」より ※2「平成26年NDBオープンデータ」より ※3「平成28年社会生活基本調査」より ※4「平成22年国勢調査」より ※5「平成28年毎月勤労調査地方調査平均」より ※6「平成26年全国消費実態調査所得分布などに関する結果(2人以上の勤労世帯)」より ※7「日本の図書館2017」より(図書館の人口100人あたり貸出冊数) ※8「平成27年国勢調査」より

Let's Walking!!

健康推進アプリ 無料
「BIWA-TEKU(ビワテク)」歩いてポイント、健康目標達成でポイント、
イベント参加でポイント、豪華賞品が当たるチャンスも!このハンドブックに掲載されているスポットの中にも、
健康ポイントをためることができる場所がいくつかあります。
ぜひ、おでかけのお供にBIWA-TEKUをご活用ください!スキマ時間で
簡単登録!詳しくは「ビワテク」で検索 /
ビワテク 検索アプリダウンロード
はコチラから
(iPhone/Android)

健康しが trip はどれ?

いろいろなテーマがあってどこに行くか決められないあなた!
設問に答えて、自分にピッタリなテーマを見つけてみませんか?

スタート!

どちらかと言えば
冬よりも夏派だ

No

猫よりも
犬派だ

No

滋賀県といえば
琵琶湖だ

Yes

おすすめ
テーマ②・③

テーマ② P4へ→

アクティブ体験の草津 trip

テーマ③ P5へ→

琵琶湖サイクリング trip

活動的なあなたには、琵琶湖の風を感じるサイクリングやハーブの香る空間でのヨガがおすすめ。適度な運動をすることで、夜もぐっすり眠れるはず。

休みの日は
のんびり
過ごしたい

No

宇宙人は
いると思う

No

何でも実際に
やってみないと
気が済まない

No

おすすめ
テーマ④・⑥

テーマ④ P6へ→

甲賀信楽で散策 trip

テーマ⑥ P8へ→

東近江の大地を感じる trip

都会的でクールなあなたは、たまには自然を肌で感じて癒されてみませんか? 普段とは違うことにチャレンジして、自分の新しい一面を見つけられるチャンス。

田舎暮らしに
慣れる

No

こどもの頃、
動物図鑑を
持っていた

Yes

歴史や芸術に
興味がある

Yes

おすすめ
テーマ①・⑤

テーマ① P3へ→

歴史に触れる大津 trip

テーマ⑤ P7へ→

アートから始まる近江八幡 trip

好奇心旺盛なあなたは、滋賀の芸術や昔ながらの文化を通して落ち着いた時間を過ごしてみませんか? のんびりすることで、普段思いつかないアイデアが浮かぶかも。

テーマ⑦ P9へ→

名峰伊吹山を満喫 trip

テーマ⑧ P10へ→

発酵と暮らす木之本 trip

毎日忙しく頑張るあなたには、気軽に試せる発酵食品や薬草風呂がおすすめ。自然の力を借りて心と身体をメンテナンスしませんか? きっと自分と向き合うきっかけになるはず。

おすすめ
テーマ⑦・⑧

テーマ⑨ P11へ→

水と暮らす高島 trip

テーマ⑩ P12へ→

絶景に癒される trip

自然派のあなたには、絶景や水鳥に心癒される旅がぴったり。時間を忘れてのんびりできたり、いい眺めを写真におさめてアーティスト気分も味わえます。

おすすめ
テーマ⑨・⑩