

# 9月は健康増進普及月間です

「1に運動 2に食事 しっかり禁煙 最後にクスリ」をスローガンに  
健康寿命の延伸を目指していきましょう！

～健康いきいき10か条に取り組んでみよう！～  
その③ まめに動こう！あと10分

身体を動かし運動をすることは、疾病予防だけでなく、気分転換やストレス解消などの精神的な安定をもたらし、うつなどのメンタルヘルスによる不調の予防にもなるとされています。

普段の生活における動きに「プラス10分！」動いてみませんか。

テレビを見ながら  
筋力トレーニングや  
ストレッチを行う



地域の運動施設や  
スポーツイベントに  
参加する



歩幅を広くして  
早歩きで歩く



移動は階段を  
使用する



休日は家族や  
友人と外出して  
身体を動かす



通勤や買い物の際は  
自転車や徒歩にする

etc...

参考：公益社団法人 長寿科学振興財団HP

健康づくりの取組  
大募集！！



## 健康寿命延伸プロジェクト知事表彰

健康づくり等に関する取組や活動を積極的に行っている  
地域団体や企業・事業者を広く募集します。  
表彰された優良事例は県HP等に掲載し広く情報発信します。  
ぜひご紹介ください！

■募集締め切り：令和5年9月29日（金）

■表彰式：令和5年12月中旬予定

詳細はこちら→



# 令和4年度 滋賀の健康・栄養マップ 調査結果より 食事について今回の調査で分かったこと

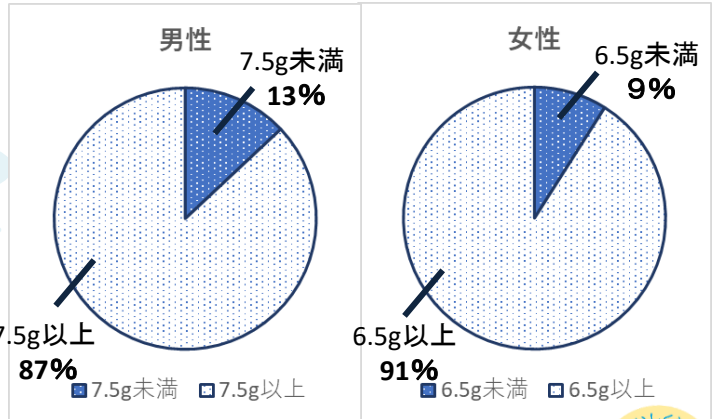


## 食塩摂取の状況



20歳以上の男女の  
約9割が摂り過ぎていました

20歳以上の平均値は、男性11.6g、女性9.7gでした。  
(目標量：男性7.5g未満、女性6.5g未満)



## 食塩を摂り過ぎると...

高血圧、動脈硬化が進み、さらに脳卒中、心臓病、腎疾患が起こるリスクが高くなります。



## おいしく減塩 1日マイナス2g



### ★意識できること

- ▶ 食べ過ぎに注意
- ▶ 高塩分な食品を知る
- ▶ 調味料は「かける」より「つける」
- ▶ 卓上に調味料を置かない etc...

### ★調理での工夫

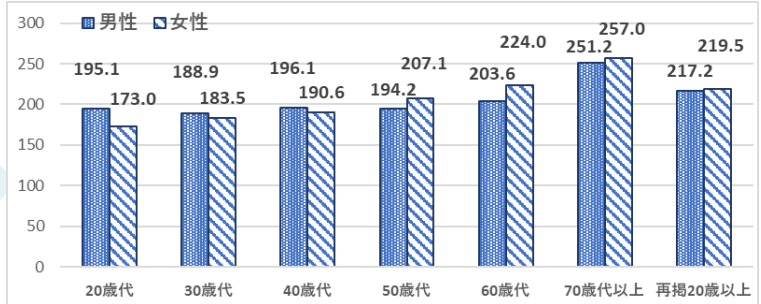
- ▶ 旬の食材を選ぶ
- ▶ うまみを利用する
- ▶ 酸味・香辛料や香味野菜などを使う
- ▶ 減塩食品を利用する etc...

## 野菜摂取の状況



男女ともに1日の目標量には足りていない状況でした

平均摂取量は男性217.2g、女性219.5gでした。  
(目標量：男女ともに1日350g)



## 野菜を毎日 プラス1皿



### ★意識できること

- ▶ 丼よりも定食を選ぶ
- ▶ 普段のランチに小鉢を追加する etc...



### ★調理での工夫

- ▶ 総菜を作り置きする
- ▶ 常備野菜をすぐ使える状態で冷蔵・冷凍保存する
- ▶ 野菜のカサを減らす (加熱、細かく切る等) etc...

## 野菜はビタミン・ミネラル・食物繊維を多く含んでいます

野菜は、体内でのエネルギー生産の補助や身体機能の維持・調整、便通を良くするといった機能があります。