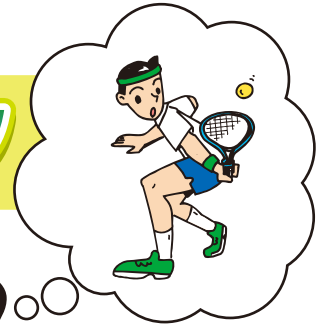


# 元気UP 滋賀!

ご存知ですか?

## 健康づくり指導者バンク



健康のために、運動や食事コントロールを  
始めたいけれど…



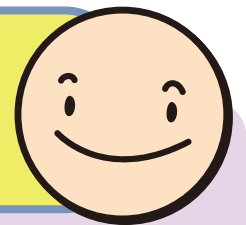
何をしたら  
いいの?

1人では続ける  
自信がない。

安全に運動するには  
どうしたらいいの?

解決!!

## 「健康づくり指導者バンク」 をご利用下さい!



### 健康づくり指導者バンクとは?

- ・健康づくり指導者と県民の皆さんを結ぶ、出会いの場です。
- ・健康づくり指導者バンクへのアクセス・閲覧は無料です。(指導者への報酬は別途必要です。)
- ・あなたの目的や地域に合った指導者を探して、連絡を取ってください。

### 健康づくり指導者には次の3種類があります。

**運動アドバイザー**

あなたの目的に合った運動の種類と方法、  
量などをアドバイスしてくれます。

**栄養アドバイザー**

健康な身体を作るために、毎日の食事をどのように  
工夫すればよいかをアドバイスしてくれます。

**健康づくりサポーター**

あなたの健康づくりのための取り組みと一緒に  
サポートしてくれます。

# 健康づくり指導者バンク の使い方

## ステップ 1

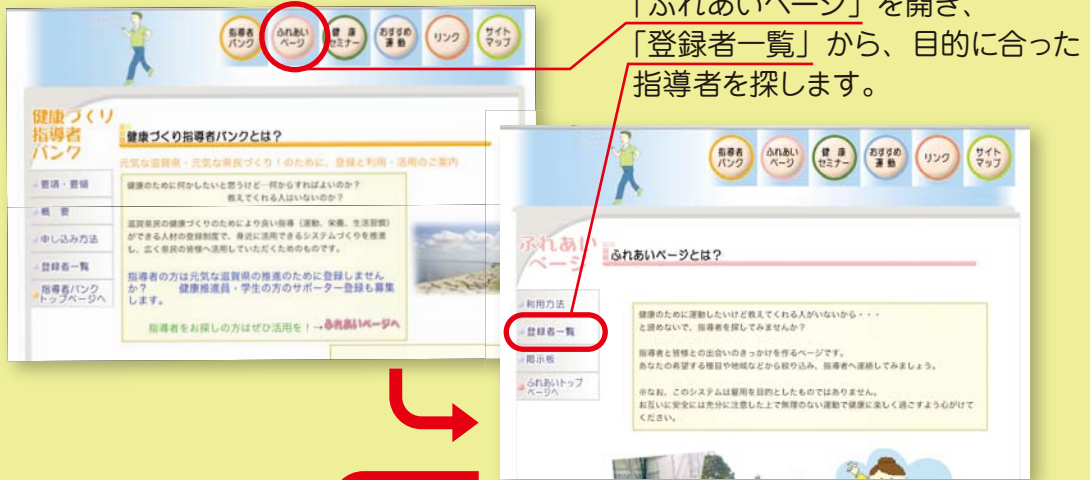
はじめに、いつ、何を、どのように指導してほしいのか、希望する内容を具体的に決めます。

・日程 ・内容 ・人数 ・場所 ・地域 ・報酬額 など

## ステップ 2

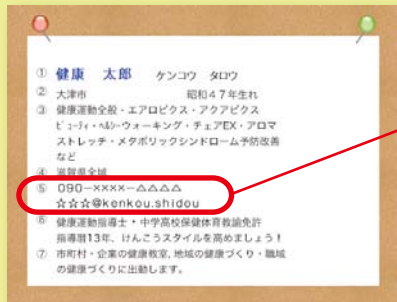
健康づくり指導者バンクのホームページを開きます。

アドレス <http://www.kenkou-shiga.or.jp/bank/>



「ふれあいページ」を開き、「登録者一覧」から、目的に合った指導者を探します。

## ステップ 3



⑤ 090-xxxx-△△△△  
☆会名 会名kenkou shidou

目的にあった指導者を見つけたら、連絡先 (⑤) へ直接連絡して、内容や報酬について詳細に打ち合わせます。事前に指導者の情報が知りたい場合には、(財)滋賀県健康づくり財団へお問い合わせください。

## ステップ 4

実際に指導を受けます。

安全・効果的・楽しい指導を受けるために皆様の協力も必要です。けがや事故に注意してください。



## ステップ 5

あらかじめ決めてあった報酬等を指導者に支払います。引き続き指導をお願いする場合は、次回の打ち合わせも済ませておくと便利です。



※ なお、このシステムは雇用を目的としたものではありません。  
お互いに安全には十分に注意して、楽しく過ごそうにしてください。

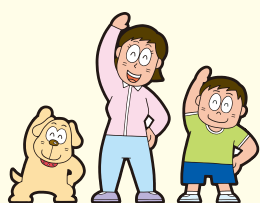
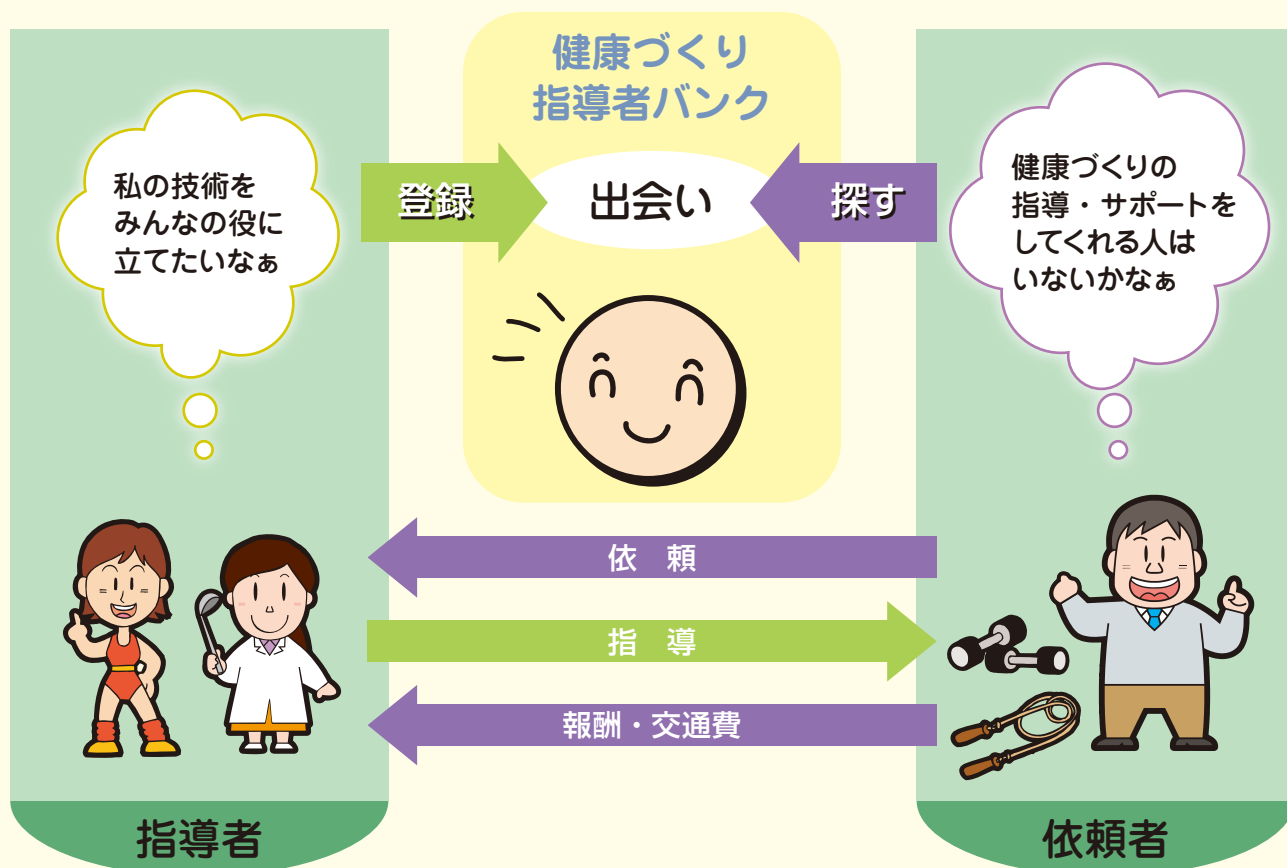
## 指導者さん大募集！

健康づくり指導者バンクでは、運動や栄養の指導をできる方、サポートして下さる方を募集しています。登録を希望される方は（財）滋賀県健康づくり財団健康づくり推進部へご連絡下さい。

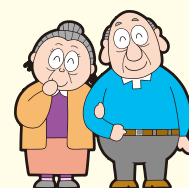
電話：077-525-2733  
メール：info@kenkou-shiga.or.jp

いっしょに  
湖国の健康づくりを  
すすめましょう！

## 健康づくり指導者バンク 登録・利用の流れ



広げよう！健康づくりのネットワーク  
～健康づくり指導者バンクの活用を～



健康づくり指導者バンク事業は、滋賀県が（財）滋賀県健康づくり財団に委託している事業です。





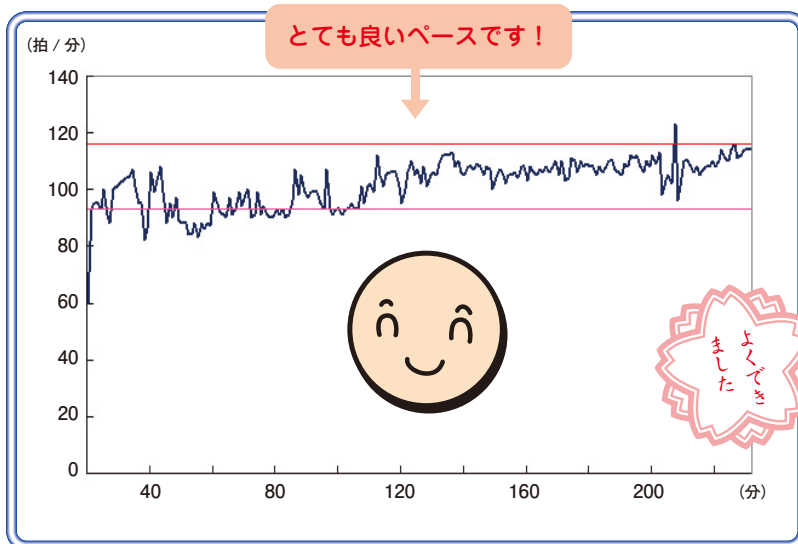
## 脈拍計について

ウォーキング中の脈拍を知るのは大切なことですが、調子よく歩いている時に立ち止まって脈拍を計るのは面倒なものです。脈拍数の記録を残すには紙やペンを持ち歩かなければいけません。

これらの不便を解消してくれるのが、脈拍計です。最近は腕時計タイプや指に巻くタイプなど、小さくて軽いものが市販されています。歩いている間中ずっと自動で脈拍を計ってくれますし、ウォーキング数回分の記録を残せるものもあります。コンピューターにつないでウォーキング中の脈拍数をグラフで表せるものもあります。上手に使えると、健康づくりの大きな味方になるでしょう。

## 脈拍計を利用した脈拍数のグラフの例

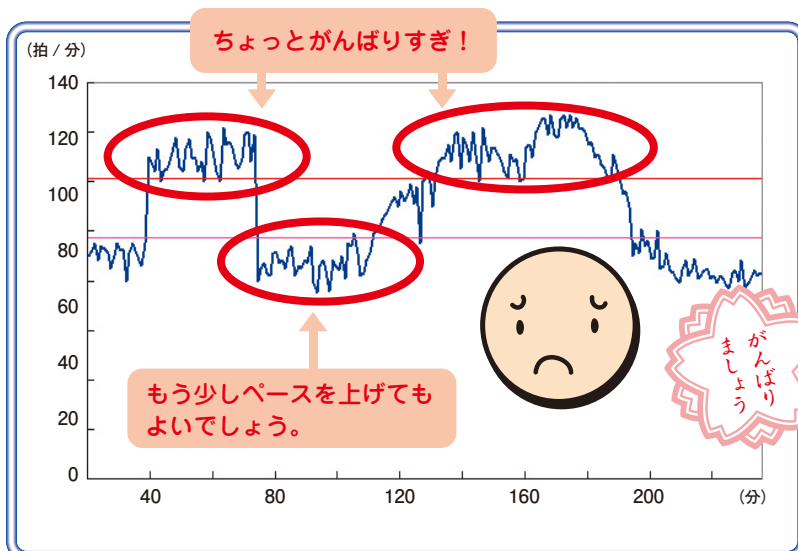
### 良い例



目標心拍数の上限（赤い線）と下限（ピンクの線）の間で推移しています。極端な上がり下がりもなく、安定しています。とても効果的なウォーキングができていると言えるでしょう。

この調子で定期的にウォーキングを続けましょう！

### 悪い例



目標心拍数の範囲よりも多かったり少なかったりする時間が長いです。脈拍数の変化も激しく、不安定です。運動強度にムラのあるウォーキングになっています。

歩く速さやコースなどを考え直してみよう。

運動していますか？

## あなたの運動習慣チェック

知らず知らずのうちに運動不足になっていませんか？  
日常生活を思い浮かべて、以下の項目をチェックしてみましょう。

- |                                 |      |       |
|---------------------------------|------|-------|
| 1 ほかの人よりも歩くのが遅い。                | ● はい | ★ いいえ |
| 2 外出時に車をよく使う。                   | ● はい | ★ いいえ |
| 3 エスカレーターがあれば必ず使う。              | ● はい | ★ いいえ |
| 4 2～3階へ行くのもエレベーターを使う。           | ● はい | ★ いいえ |
| 5 デスクワークをしている時間が長い。             | ● はい | ★ いいえ |
| 6 パソコンにはまっている。                  | ● はい | ★ いいえ |
| 7 昼休みは、会社の中でお昼ごはんを食べ、おしゃべりしている。 | ● はい | ★ いいえ |
| 8 部屋の中はちらかっている。                 | ● はい | ★ いいえ |
| 9 カラオケでは、歌わずに聞いているほうが多い。        | ● はい | ★ いいえ |
| 10 運動はなにもしていない。                 | ● はい | ★ いいえ |

「● はい」の数	判定結果
10 ～ 6	消費カロリーが少ない生活をしています。 体脂肪が増えないように、もっと体を動かすように心がけましょう。
5 ～ 2	もう少し、体を動かす機会や時間を持つようにしましょう。
1 ～ 0	消費カロリーが多い、やせやすい生活をしています。

結果はいかがでしたか？ 漠然と運動しようと思っても、なかなかうまくいかないものです。具体的に何をするのかしっかり意識して、少しずつでも運動する習慣を身につけましょう。

例えば日常生活でエスカレーターやエレベーターを使う代わりに階段を利用するのは、特別な準備も必要なく、思い立ったときにすぐできる運動です。ただし、膝や腰に負担を掛けすぎないように注意が必要です。

他にも、

- ・ テレビを見るときに背筋を伸ばす
- ・ バスや電車を待つ時間にかかとを上げる
- ・ バスや電車の座席が空いていても座らない

など、生活のリズムを変えずにできる軽い運動はたくさんあります。小さな努力を積み重ねて、健康な身体を目指しましょう！

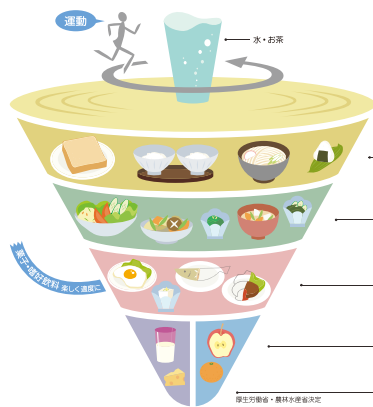


お し ら せ

ご存知ですか？ 『食事バランスガイド』

「食事バランスガイド」は、一日の食事で「何を」「どれだけ」食べたらいいのを示したものです。毎日の食生活のバランスをチェックして、何が不足しているか、何を摂りすぎているかが簡単に分かります。

滋賀県健康づくり県民会議では、リーフレット「食事バランスガイドってなあに？」を作成しました。ホームページからダウンロードできますので、どうぞご活用下さい。



食事バランスガイド

あなたの食事は大丈夫？

1日分	料理例
<b>5.7 主食(ごはん、パン、麺)</b> <small>200kcal</small> ごはん(中盛り)あたり4杯程度	1-2杯 = ごはん(中盛り) 1杯、おにぎり 2個、パン(食パン) 2枚、うどん(中盛り) 1杯 2-3杯 = ごはん(小盛り) 2杯、パン(食パン) 1枚、うどん(小盛り) 2杯、そば(中盛り) 1杯
<b>5.6 副菜(野菜、きのこ、海藻類)</b> <small>200kcal</small> 野菜料理4回程度	1-2杯 = 野菜炒め、煮物(ほうとう、肉じゃが)、味噌汁、漬物、納豆、お味噌汁、お豆腐、お揚げ、お漬物、お味噌汁、お豆腐、お揚げ、お漬物 2-3杯 = 野菜炒め、煮物、味噌汁、漬物、納豆、お味噌汁、お豆腐、お揚げ、お漬物
<b>3.5 主菜(肉、魚、卵)</b> <small>200kcal</small> 肉・魚・卵・大豆料理から3回程度	1-2杯 = 肉、魚、卵、大豆料理 3-4杯 = 肉、魚、卵、大豆料理
<b>2 牛乳・乳製品</b> <small>200kcal</small> 牛乳(全乳)から1杯程度	1-2杯 = 牛乳、ヨーグルト、ソフトクリーム、アイスクリーム、牛乳菓子 3-4杯 = 牛乳、ヨーグルト、ソフトクリーム、アイスクリーム、牛乳菓子
<b>2 果物</b> <small>200kcal</small> みかん(中)あたり2個程度	1-2杯 = みかん、りんご、バナナ、梨、葡萄、ぶどう、いちご、オレンジ、みかん

メタボリックシンドロームの該当者・予備群に対する保健指導を徹底するため、健診・保健指導の仕組みが変わります。

平成20年4月から医療保険者(国保・被用者保険)において、40歳以上74歳以下の被保険者・被扶養者を対象とする、内臓脂肪型肥満に着目した健診および保健指導の実施が義務づけられます。詳しくは、それぞれの加入されている保険者へお問い合わせ下さい。

第21回全国スポーツ・レクリエーション祭



2008年10月、全国スポーツ・レクリエーション祭が滋賀県で開催されます。県内各地の会場で、こどもからお年寄りまでが時には熱く、時にはのんびりと、それぞれの年齢や体力に応じてスポーツ・レクリエーション活動を楽しめます。

都道府県代表参加種目のほかにも、誰でも参加できるフリー参加種目が6種類ありますので、参加してみたいかがですか？

詳しくは、スポレク祭公式ホームページへ。

<http://www.pref.shiga.jp/edu/sporec/index.html>



マスコットキャラクター「キャッフィー」

「びわ湖からあふれる元気 きらめく笑顔」

2008年10月18日(土) → 10月21日(火) 開催  
 びわ湖から あふれる元気 きらめく笑顔

琵琶湖一周！

# スポレク健康ウォーキング

## 区間参加のご案内

4 / 19 (土) 10 : 30

永原駅→近江中庄駅

14.0km

8 / 9 (土) 10 : 30

近江中庄駅→近江今津駅

6.6km

3 / 9 (日) 9 : 30

近江今津駅→近江高島駅

18.2km

6 / 7 (土) 9 : 30

近江高島駅→志賀駅

15.4km

7 / 5 (土) 9 : 30

志賀駅→おごと温泉駅

16.2km

9 / 13 (土) 9 : 30

おごと温泉駅→大津港

14.0km

4.0km

10 / 18 (土) 11 : 00

この祭典当日のウォーキングは、参加制限をいたしません。参加費も無料とします。ぜひ歩いて祭典にお越しください！

野洲駅→希望が丘文化公園

《費用》各回 500円  
(参加グッズ・保険料込)

### 《申込》

開催日の3週間前の月曜日  
(休日の場合は翌日)の朝  
9:00から受付ます。  
先着50名です。  
定員になり次第締め切らせていただきます。

### 《申込先》

滋賀県教育委員会事務局  
スポーツ健康課全国スポーツ・  
レクリエーション祭準備室  
電話 077-528-4625

第21回全国スポーツ・レクリエーション祭

スポレク滋賀2008

2008年10月18日→10月21日開催  
びわ湖から あふれる元気 きらめく笑顔



## 健康づくり情報・掲載内容募集中!

「元気UP滋賀!」では、健康づくりの第一線で活躍されている会員およびその他の皆さまの貴重なご意見、情報をお待ちしております。

ぜひ、滋賀県健康づくり県民会議が健康づくり情報の宝庫となるようご支援ください。

## 会 員 募 集

みんなで一緒に健康づくりをしたいと思っている方、健康について勉強してみたいと思っている方など、少しでも健康づくりに興味のある方なら誰でも会員になることができます。入会は無料です。入会を希望される方は下記までご連絡ください。

## 滋賀県健康づくり県民会議

事務局：滋賀県健康福祉部健康推進課内

〒520-8577 大津市京町四丁目1-1 TEL:077(528)3616 FAX:077(528)4857

県民の皆様の健康づくりに役立つ情報が満載されています。ホームページにぜひアクセスしてください。

○ 健康づくり県民会議ホームページ <http://www.pref.shiga.jp/e/kenko-t/kenkai/index.html>