

# 元気UP 滋賀!

平成18年度の

健康づくり県民会議の  
テーマは



滋賀県が行っている健康づくりのための運動関連の事業を紹介します!

・ 滋賀県における健康づくりの計画は? → 2 ページへ

・ 滋賀県民の皆さんの運動習慣の実態は? → 3 ページへ

健康づくり、生活習慣病を予防するためには、  
どのくらい、どんな運動をすればよいのでしょうか?

→ エクササイズガイド 2006 特集号  
(健康づくり県民会議ホームページ) をご覧ください。

([http://www.pref.shiga.jp/e/kenko-t/kenko\\_dukuri/kenkai/](http://www.pref.shiga.jp/e/kenko-t/kenko_dukuri/kenkai/))

・ 運動習慣の定着を推進するために各種事業に取り組んでいます。  
→ 5 ページへ

## 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、健康について少し勉強してみたい  
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。

滋賀県健康づくり県民会議のホームページ  
([http://www.pref.shiga.jp/e/kenko-t/  
kenko\\_dukuri/kenkai/](http://www.pref.shiga.jp/e/kenko-t/kenko_dukuri/kenkai/))

## 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  
くり情報発信の宝庫となるようご支援くださ  
い。

滋賀県における健康づくりの計画は？

# 健康いきいき21

—健康しが推進プラン—

平成13年5月策定

県民一人ひとりが実践する健康づくりを基盤に、家庭・地域・学校・職域が一体となった新たな健康づくり県民運動を展開し、県民の健康づくりを支援する社会環境づくりを総合的に推進するため策定しました。

平成22年度を目標年度としており、現在（平成18年度）中間評価を行い、平成19年度に改訂する予定です。

健康について、次の**11**の領域を設定し、目標項目および目標値を定めています。

|  |   |   |  |
|--|---|---|--|
| <b>1</b> 栄養・食生活<br> | <b>2</b> 身体活動・運動<br> | <b>3</b> 休養・こころの健康づくり<br> | <b>4</b> たばこ<br>  |
| <b>5</b> アルコール<br>  | <b>6</b> 歯の健康<br>    | <b>7</b> 糖尿病<br>          | <b>8</b> 循環器病<br> |
| <b>9</b> が ん<br>    | <b>10</b> 健康診断<br>   | <b>11</b> いきがい<br>        |  |

■それぞれの目標値は滋賀県ホームページ  
(<http://www.pref.shiga.jp/e/kenko-t/ikiiki21/about/0.5.html>) をご覧下さい。

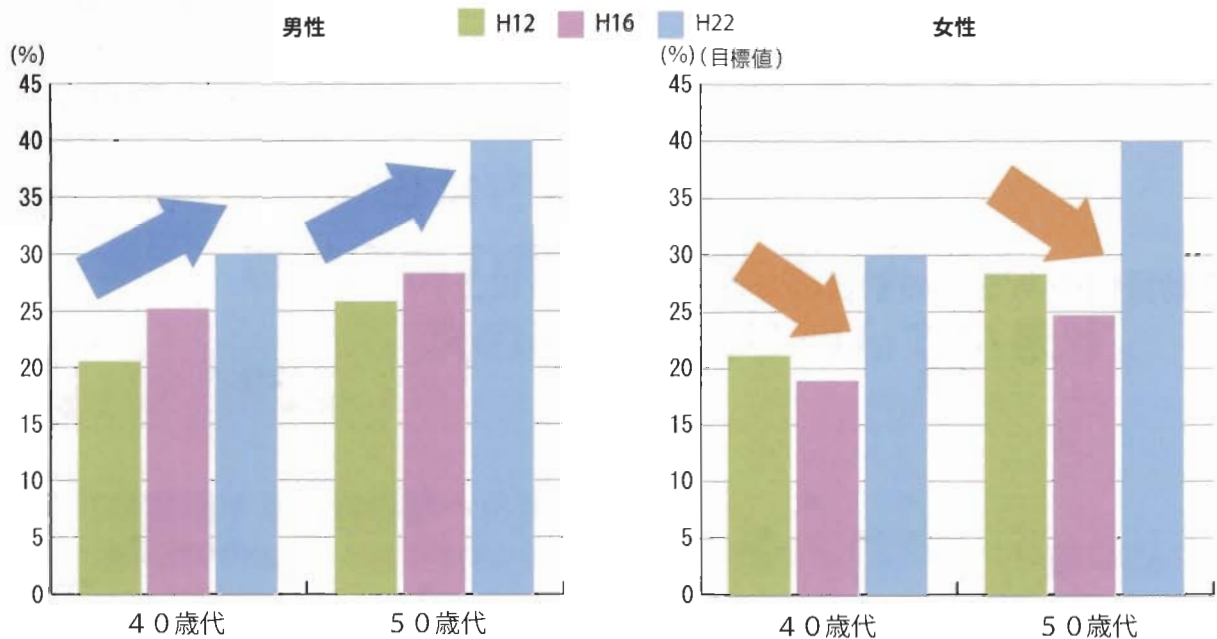


# 滋賀県民の皆さんの運動習慣の実態は？

## ○ 徒歩10分の場所への移動方法について

男性は徒歩で行く人の割合が増加傾向にあります。女性の40歳代、50歳代では平成12年度調査よりも割合が減っています。

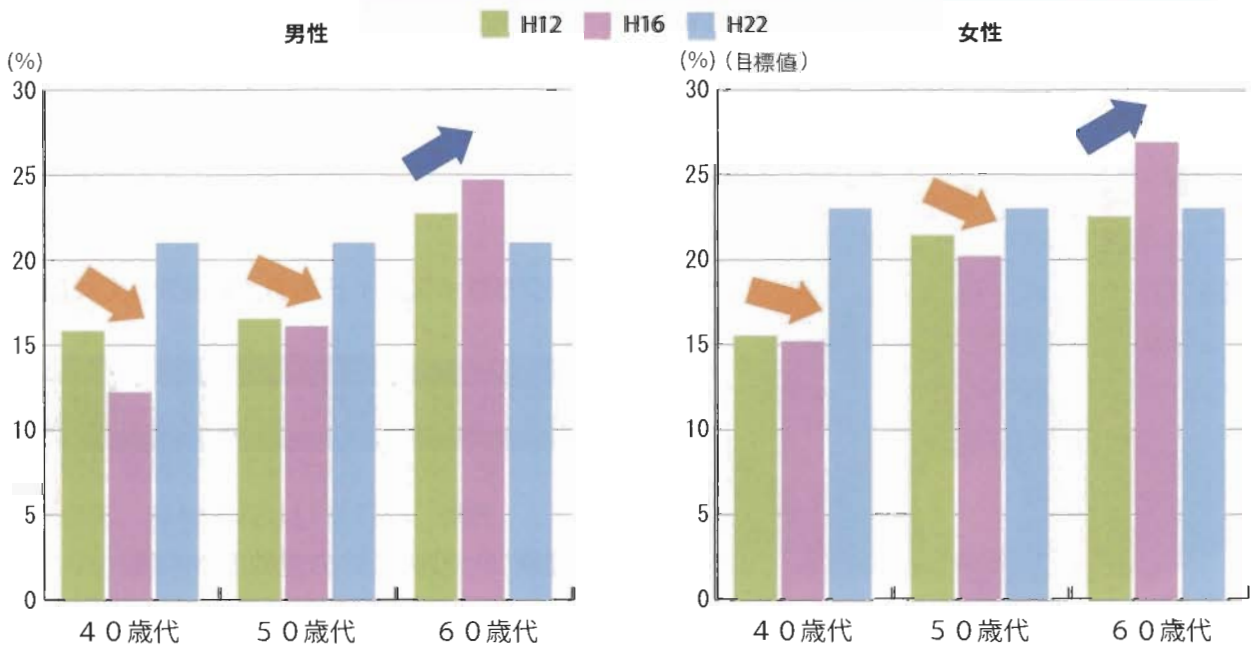
(平成16年度滋賀の健康・栄養マップ調査より)



## ○ 日頃、自分の健康づくりのため意識的に運動している人の割合

男性、女性ともに40歳代、50歳代では平成12年度調査よりも割合が減っています。60歳代では増加し、目標値を達成しています。

(平成16年度滋賀の健康・栄養マップ調査より)



厚生労働省の健康日本21の中間発表では「日常生活における歩数の増加」、「運動習慣のある者の増加」の目標は達成されておらず、むしろ悪化しています。

運動習慣のある男性の割合は全体では改善傾向にありますが、40歳代、50歳代では悪化傾向にあり、特にこの世代で糖尿病などの生活習慣病の発病が増え、医療費を押し上げる一因となっているとみられています。

**「健康日本21」の目標値（2010年）**

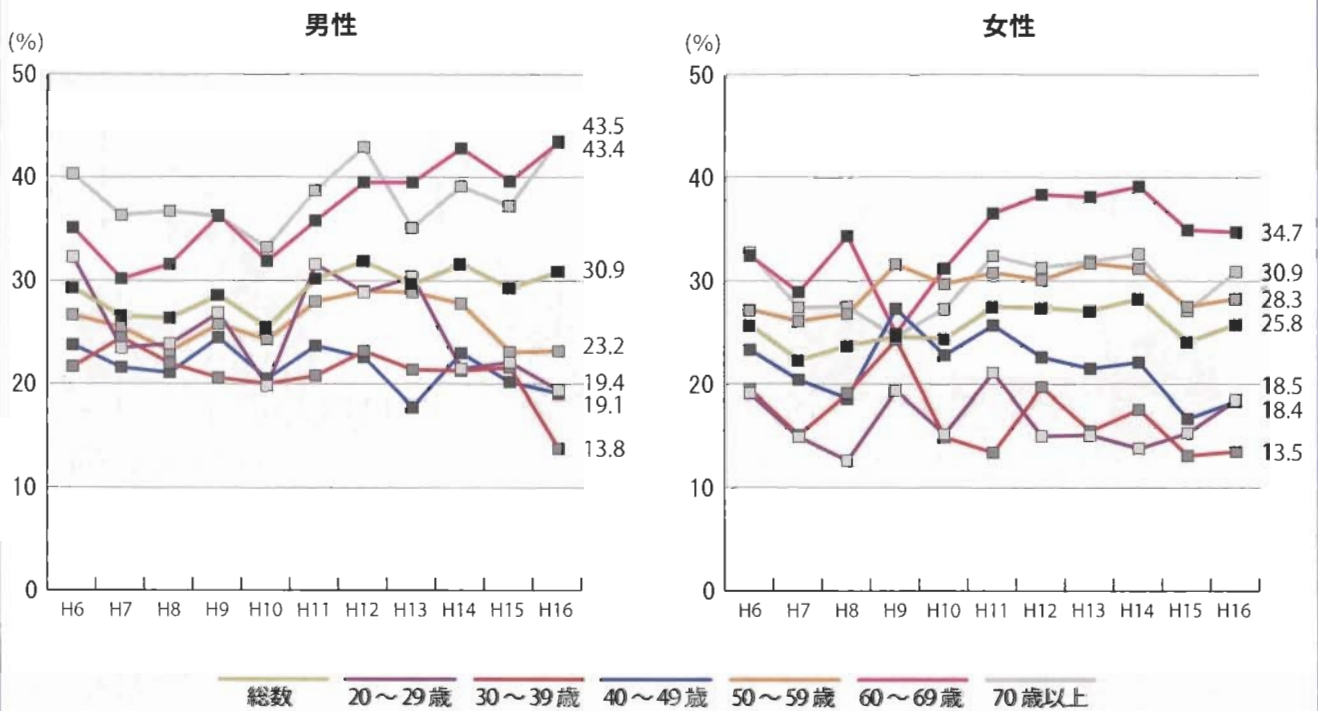
運動習慣のある者の割合

男性 39%以上

女性 35%以上

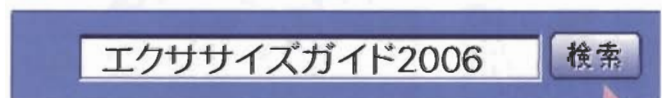
運動習慣のある者：1回30分以上の運動を週2日以上実施し、1年以上継続している者

**運動習慣のある者の割合の年次推移（20歳以上）**



そこで、厚生労働省は、生活習慣病予防の観点から見直した「運動基準」を示し、国民向けに具体的にどのような運動をどれだけ行えばいいのかを示した「運動指針」を策定しました。

詳細は「エクササイズガイド2006」で検索してください。



- ・健康づくりのための運動指針2006  
（エクササイズガイド2006）
- ・健康づくりのための運動基準2006

## 課題は？

生活習慣病の予備群である40歳代、50歳代の働き盛り世代の方が、生活の中に運動を取り入れ習慣化していくにはどうすればよいか課題となっています。

働き盛り世代の方の多くは職域にいるため、職域における保健事業の重要性を企業や保険者に理解してもらい、生活習慣病予防のための運動の推進を図ることが必要となります。



## 滋賀県民のみなさんの 運動習慣の定着を推進するために 次の事業に取り組んでいます。

### ① 市町が実施する保健事業への支援

生活習慣病予防のために平成18年度から実施している運動支援ネットワーク事業により、市町が実施する保健事業の運動プログラムの作成や実施にかかる支援を行っています。

### ② メタボリックシンドローム予防 専門研修の開催（専門職員の養成）

運動支援を行える人材を発掘するとともに、メタボリックシンドロームおよび糖尿病についての知識やそれを予防するための食生活、運動の方法について提供できる専門職の研修を行っています。



### ③ 健康運動実践研究事業

市町が提供する運動プログラム等が効果的に実施できているか、大学の協力を得て、科学的な検証を行い、県民の方々に効果的なプログラムの提供ができるよう検討を行っています。





#### 4 健康づくり指導者バンク事業

県民の皆さんが健康づくりのための運動をやってみよう！と思ったときに、そのための支援を受けることができるよう人材の発掘・登録を行っています。



健康づくりのための運動をしようと思うけど……。誰か教えてくれないかな？どこに頼めばいいのかな？



運動なら教えられりけど、自分で広告をつくるにも、経費がかかるし……。

県内に在住または勤務する健康運動指導士、健康運動実践指導者、栄養士、保健師等で、健康づくりのための支援ができ、活動可能な方なら誰でも登録できます。

次のような流れ（ア～カ）になっています。



■ 詳細については、下記あてお問い合わせください。

### バンクの連絡先

財団法人 滋賀県健康づくり財団

〒520-0801 大津市におの浜4-4-5 健康づくり推進部

TEL 077-525-2733 FAX 077-521-0471

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

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

平成20年 10月18日(土)～21日(火)

「スポレク滋賀2008」 ホームページ：<http://www.pref.shiga.jp/edu/sporec/index.html>

第21回全国スポーツ・レクリエーション祭が滋賀県で開催されます。この祭典は、誰もが、いつでも、どこでも気軽にスポーツ・レクリエーション活動を楽しみ交流を深めることを目的としています。

## 琵琶湖一周 スポレク健康ウォーキング



祭典を成功させるため、県民の皆さんとの協働により、県民総参加の気運を盛り上げ、琵琶湖を中心とした魅力あふれる“滋賀”を広く全国に紹介することを目的として、月に一度のペースで、14回に分けて「琵琶湖一周スポレク健康ウォーキング」を実施します。

健康な暮らしを楽しむために、目標を持ったウォーキングをとりいれてみませんか。行きたいコースだけの参加でよし、途中から一周を目指して追いかけることもできます。いろんな方の参加をお待ちしています。

### ■滋賀県教育委員会スポーツ健康課

全国スポーツ・レクリエーション祭準備室

TEL 077-528-4625

FAX 077-528-4964

### ■滋賀県健康福祉部健康推進課

健康づくり支援室

TEL 077-528-3616

FAX 077-528-4857

1・4・9回では、健康づくりのため、メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）の予防・改善に効果のあるウォーキングコースを設けています。歩行時の脈拍数、消費カロリーなどの測定器を身につけ、そのデータ分析からウォーキングについてのアドバイスを受けられます。

「受動喫煙ゼロカード」はさみで切り取ってお使いください。

#### 健康増進法（2003年5月1日施行）

第25条 学校、体育館、病院、劇場、観覧場、集会場、展示場、百貨店、事務所、官公庁施設、飲食店、その他多数の者が利用する施設を管理する者は、これらを利用する者について、受動喫煙（室内又はこれに準ずる環境において、他人のたばこの煙をすわされることをいう）を防止するために必要な措置を講ずるようにつとめなければならない。

##### <このカードの使い方>

このカードは、受動喫煙で困ったときに、そっと施設に置いたり施設の方に渡したりして、受動喫煙で困っていることを伝えるものです。

##### <このカードを受けとった施設管理者様へ>

このカードは、お客様から「受動喫煙に困りました」というメッセージです。健康増進法第25条に基づき、受動喫煙防止対策について考えて頂きますようお願いいたします。

#### 健康増進法（2003年5月1日施行）

第25条 学校、体育館、病院、劇場、観覧場、集会場、展示場、百貨店、事務所、官公庁施設、飲食店、その他多数の者が利用する施設を管理する者は、これらを利用する者について、受動喫煙（室内又はこれに準ずる環境において、他人のたばこの煙をすわされることをいう）を防止するために必要な措置を講ずるようにつとめなければならない。

##### <このカードの使い方>

このカードは、受動喫煙で困ったときに、そっと施設に置いたり施設の方に渡したりして、受動喫煙で困っていることを伝えるものです。

##### <このカードを受けとった施設管理者様へ>

このカードは、お客様から「受動喫煙に困りました」というメッセージです。健康増進法第25条に基づき、受動喫煙防止対策について考えて頂きますようお願いいたします。



滋賀県では「受動喫煙ゼロをめざす県民運動」を展開しています。



**Q.** 受動喫煙とはなんですか？

**A.** 室内やその他の場所で、自分の意思とは関係なく、他人のたばこの煙をすわされることです。

**Q.** 「受動喫煙ゼロをめざす県民運動」とは、どんなことをしているのですか？

**A.** 完全禁煙、完全分煙の飲食店について、「受動喫煙ゼロの店」認定制度を実施しています。

認定店については、ホームページに掲載しています。

(<http://www.pref.shiga.jp/e/kenko-t/tabako/omise.html>)

また、「受動喫煙ゼロカード」(下欄)などを作成しています。

**Q.** 滋賀県では、どんな対策を実施しているのですか？

**A.** 平成14年12月に「健康しが たばこ対策指針」を作成し、喫煙が及ぼす健康影響についての知識の普及、未成年の喫煙防止(防煙)対策、非喫煙者の保護(分煙)、禁煙の支援を柱に対策を進めています。

## 「受動喫煙ゼロカード」をご利用ください。

「飲食店で食事中に、たばこの煙で咳き込んだ」「事務所へ行ったら、たばこの煙がもくもくしていて気分が悪くなった」など、受動喫煙(他人のたばこの煙をすわされること)で、つらい思いをされたことはありませんか？

滋賀県では「受動喫煙ゼロカード」を作成しました。受動喫煙で困っていることを伝えることで、対策を勧めるカードです。

### 使い方

飲食店や公共の場所等で、たばこの煙でつらい思いをしたり困ったときに、「受動喫煙ゼロカード」をそっと置いたり、施設の管理者へ渡しましょう。

### 注意

たばこを吸っている人に対して使うカードではありません。

「受動喫煙ゼロカード」はさみで切り取ってお使いください。

施設管理者様

受動喫煙防止対策を  
お願いいたします。



受動喫煙ゼロ  
を指す県民運動展開中!

○受動喫煙防止対策の方法  
方法1：全面禁煙  
方法2：排気装置による完全分煙  
〔厚生労働省分煙効果判定基準〕  
2002年6月12日公表

☆滋賀県では、受動喫煙ゼロを  
めざす県民運動を展開しています。

施設管理者様

受動喫煙防止対策を  
お願いいたします。



受動喫煙ゼロ  
を指す県民運動展開中!

○受動喫煙防止対策の方法  
方法1：全面禁煙  
方法2：排気装置による完全分煙  
〔厚生労働省分煙効果判定基準〕  
2002年6月12日公表

☆滋賀県では、受動喫煙ゼロを  
めざす県民運動を展開しています。