

オンライン けんこうOn-Line 2026年秋号



滋賀県甲賀保健所 医療福祉連携係
〒528-8511甲賀市水口町水口6200
TEL 0748-63-6144
メール ea3103@pref.shiga.lg.jp

+10(プラステン)で健康づくり

滋賀県では“まち歩きがもっと楽しくなる
サイト&キャンペーン「しがさんぽ」やってます！



今より「10分多く」、毎日からだを動かすことで、「死亡のリスクを2.8%↓」「生活習慣病発症を3.6%↓」「がん発症を3.2%↓」「ロコモ※・認知症の発症を8.8%↓」低下させることが可能であるとされています。
減量効果としても、+10を1年間継続すると、1.0～2.0kg減の効果が期待できます。

“今より10分多く”の例

職場で

- ・軽い体操
- ・座りっぱなしの人は30分に1回立ち上がろう
- ・階段を使おう
- ・自転車や徒歩で通勤してみよう



おうちで

- ・筋トレやストレッチ
- ・掃除や洗濯などの家事を素早く動いて行う



地域で

- ・散歩やサイクリング
- ・歩幅を広く、速く歩こう
- ・ウインドウショッピングなどに出かけ、楽しみながらからだを動かそう
- ・公園や運動施設を利用してみよう



※ロコモティブシンドローム(略称:ロコモ、和名:運動器症候群)・・・筋肉、骨、関節、軟骨、椎間板といった運動器のいずれか、もしくは複数に障害が起き、歩行や日常生活に何らかの障害をきたしている状態

出典 厚生労働省 健康日本21アクション支援システム～健康づくりサポートネット～および成人版アクティブガイド 改編

甲賀市

運動で健康づくりを応援します！

【総合型地域スポーツクラブ】

地域 みんなが参加できるスポーツクラブです。子どもから高齢者まで幅広い世代が、楽しく体を動かしながら健康づくりを続けられます。ぜひお近くのクラブに参加して、仲間と一緒にアクティブな生活を始めましょう！

【アクティブライフガイド】

甲賀市内のスポーツ施設や運動ができる公園のほか、各施設での運動プログラムなどを紹介しています。自分に合った運動を見つけて、健康な体づくりに役立ててください。



総合型地域スポーツクラブ



アクティブライフガイド

湖南市

自宅でできる体幹トレーニングを紹介！

(健康づくり習慣化モデル事業スタートアップセミナーより 龍谷大学井上辰樹教授)

プランク

うつ伏せから両肘とつま先で体を支え、頭の先からかかとまでが一直線になる姿勢をキープします。

目安セット数 30秒キープ×2～3セット



ヒップアップ

プランクの姿勢から、体幹がぶれないように保ちつつ、片方の脚をまっすぐ後方上部へ持ち上げて下ろします。

目安セット数 左右各30秒×2～3セット



おいしく減塩！ 甲賀圏域フリーランス栄養士より

1つの食材の味がしっかりしていると、薄味でも満足感があります。酢の酸味や、海苔、ゴマ等の旨味を活用してみてください。

小松菜ときのこの磯和え



材料 (4人分)

- ・小松菜…1束
- ・焼きのり…1枚
- ・まいたけ…1株
- ・ごま油(まいたけ炒め用) …小さじ1
- ・塩…1つまみ(0.6g)
- ・コショウ…少々
- ・醤油…小さじ1/2
- ・酢…小さじ2
- ・醤油…小さじ1
- ・ニンニクチューブ…1cm
- ・白ごま…小さじ1
- ・ごま油…小さじ2

作り方

- ①小松菜は根元を切り落とし、3cm幅に切る。沸騰したお湯で1分茹で、冷水にさらし、水気を絞る。…A
- ②まいたけに焦げ目が付くまでごま油で炒め、aで味付けする。…B
- ③bを混ぜておく。A・Bを加え、さらに混ぜる。…C
- ④焼きのりを細かくちぎり、Cと混ぜる。

栄養価(1人分):エネルギー45kcal/たんぱく質2.0g/脂質3.2g/炭水化物3.5g/食塩相当量0.4g