

# 和み

Vol.45/2019.Sep

滋賀県立リハビリテーションセンター情報誌

特集：健康寿命を伸ばす要因その①  
～ウォーキング等の運動習慣～



滋賀県は平均寿命・健康寿命ともに全国上位県です。今年度は、その要因の中から3つのテーマに絞り特集していきます。一つ目の要因は、ウォーキング等のスポーツに取り組む人が多いことです。

今回は、運動が習慣化できるよう、滋賀発のスマートフォン・タブレット向けアプリを紹介します！

健康  
みんなでつくろう！  
しが



## 目次

1. 滋賀県は全国上位の健康長寿県！
2. 健康に寿命を伸ばす要因その①  
～ウォーキング等の運動習慣～
3. 県立リハビリテーションセンターのおススメ押し事業のご紹介
4. 子どもからシニアまでおいしく食べられる！  
「明日のからだを作る栄養レシピ」のご紹介

(協力：公益社団法人滋賀県栄養士会)

# 滋賀県は全国上位の健康長寿県！



滋賀県健康づくり  
マスコットキャラクター  
しがのハグ&クミ

	男性（全国順位）	女性（全国順位）
平均寿命 *1	81.78歳（1位）	87.57歳（4位）
健康寿命 *2	79.47歳（2位）	84.03歳（3位）

平成27年（2015年）の厚生労働省における都道府県別の平均寿命の発表において、滋賀県の男性の平均寿命が日本一となりました。女性も全国第4位であり、男女とも全国上位にあります。

滋賀県民はなぜ長寿なのか、その要因を探るため調査・分析を行った結果、滋賀県は様々な生活習慣項目がバランスよく上位であることがわかりました。

## 【統計データの出典】

- \*1 平成27年都道府県別生命表
- \*2 厚生労働省科学研究費補助金（循環器疾患・糖尿病等生活習慣病対策総合研究事業）による健康日本21（第二次）の推進に関する研究報告書による平成25年の値
- \*3 平成28年国民健康・栄養調査
- \*4 平成26年NDBオープンデータに基づき滋賀県衛生科学センターにて算出
- \*5 平成28年社会生活基本調査
- \*6 平成22年国勢調査
- \*7 平成28年毎月勤労調査地方調査平均
- \*8 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）
- \*9 平成23年社会教育調査
- \*10 平成27年国勢調査

## 健康寿命を伸ばす要因その①～ウォー

### Q：どのくらい運動すればいいの？

**A：**健康寿命とは健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間と言われています。厚生労働省が国民の健康の増進を図るために示している「健康日本21（第二次）」では、健康寿命の延伸および健康格差の縮小の実現に向けて、目標が設定されています。

今回は、その中からウォーキング等のスポーツに関連する目標値をご紹介します。

項目	現状 （平成22年）	目標 （令和4年度）
日常生活における歩数の増加 （国民健康・栄養調査）	20歳～64歳 男性 7,841歩／日 女性 6,883歩／日 65歳以上 男性 5,628歩／日 女性 4,584歩／日	20歳～64歳 男性 9,000歩／日 女性 8,500歩／日 65歳以上 男性 7,000歩／日 女性 6,000歩／日
運動習慣者※の割合の増加 ※1回30分以上の運動を、週2回以上実施し、1年以上持続している人（国民健康・栄養調査）	20歳～64歳 男性 26.3% 女性 22.9% 65歳以上 男性 47.6% 女性 37.6%	20歳～64歳 男性 36% 女性 33% 65歳以上 男性 58% 女性 48%



ご存じでしたか？

「健康日本21（第二次）」より

# 滋賀県の長寿のヒミツはこれだった!?

ヒミツは、健康な**生活習慣**を持っている人が多く、それを支える**生活環境**が整っていること!

## 生活習慣

- たばこを吸う人が少ない（男性1位）＊3
- 多量飲酒（飲酒日に1日2合以上の飲酒量）をする人が少ない（男性4位、女性13位）＊4
- スポーツをする人が多い（男性2位、女性6位）＊5
- 学習・自己啓発をする人が多い（男性5位、女性6位）＊5
- ボランティアをする人が多い（男性2位、女性4位）＊5

## 生活環境

- 失業者が少ない（2位）＊6
- 労働時間が短い（9位）＊7
- ジニ係数（所得格差）が小さい（2位）＊8
- 図書館が多い（14位）＊9
- 高齢単身者が少ない（1位）＊10

滋賀県は、様々な項目が  
バランスよく全国上位です。



（補足）なお、滋賀県の各順位は、要因分析を行った平成29年時点での数値です。

## キングやスポーツ等の運動習慣～

健康づくりをサポート  
する無料アプリ

### Q：滋賀県にはどんなアプリがあるの？

A：健康ポイントを貯めて賞品の抽選に応募することができる「**BIWA TEKU（ビワテク）**」と自転車で琵琶湖一周する**ビワイチサイクリング**をサポートする「**ビワイチサイクリングナビ**」アプリがおすすめです！



**BIWA-TEKU（ビワテク）**は、歩数によってポイントがたまるスタンプラリーやバーチャルラリーへの参加、また各種健診の受診や、健康に関する目標の達成、体重・血圧等の身体情報登録で、健康ポイントをためることができるアプリケーションです。

たまったポイントは、1年に1度、賞品の抽選応募に利用することができます！

（アプリをダウンロードする場合は左記QRコードより）



「**ビワイチサイクリングナビ**」アプリは、お勧めサイクリングコースのほか、観光スポット、宿泊施設、飲食店などの「立ち寄りスポット」情報と、これらを周遊するルートを自由に設定できるナビゲーション機能がメインとなっています。

そのほか、レンタサイクルやサイクルサポートステーションなどの施設情報、走行距離やルート的高低差、消費カロリーなどのルート情報なども表示するなど、このアプリひとつで滋賀県内でのサイクリングをトータルにサポートします！

（アプリをダウンロードする場合は左記QRコードより）



# 【お知らせ】 令和元年度 福祉用具セミナー・展示体験会のご案内

リハセンの  
おススメ押し事業  
それなー!!



- テーマ 介護の負担軽減とケアの質の向上  
～三方よしの介護環境づくり～
- 日時 令和元年11月7日(木)  
10時～16時まで  
(福祉用具体験 11時30分～)
- 場所 滋賀県立長寿社会福祉センター  
(草津市笠山7丁目8-138)

10時10分～11時40分  
抱えない介護が着々と浸透してきている高知県から 下元佳子先生(ナチュラルハートフルネットワーク代表理事)をお招きし、スペシャルセミナー「動作のサポートと姿勢管理で自立支援と廃用性予防～ノーリフトポジショニング～」を開講します!

※詳細は、滋賀県福祉用具センターホームページでお知らせします!

## 子どもからシニアまでおいしく食べられる! 「明日のからだを作る栄養レシピ」のご紹介

### 豚肉のオクラ巻き

<調理時間:約20分 1人分:エネルギー142kcal、たんぱく質12g、脂質6.3g 塩分0.9g>

#### 材料(4人分)

- ・豚肉(しゃぶしゃぶ用)・・・12枚(200g位)
- ・オクラ・・・12本
- ・にんじん・・・1/3本(60g)
- ・塩、胡椒・・・少々
- ・小麦粉・・・大さじ1杯
- ・サラダ油・・・小さじ1杯
- ・オイスターソース・・・大さじ1杯
- ・酒・・・大さじ1杯
- ・添え野菜 [サニーレタス・・・4枚  
ミニトマト・・・8コ]



#### 【作り方】

- ①オクラはまな板の上で塩小さじ1/2(分量外)を振ってこすり、水で洗い流す。へたなどは切り落とす。キッチンペーパーなどで水気を拭いておく。
- ②にんじんは細切りにして、レンジなどで2分ほど加熱して冷ましておく。
- ③豚肉を広げて、塩・胡椒をして、①のオクラ、②のにんじんを芯にして巻く。
- ④小麦粉を薄くまぶして、油を熱したフライパンに並べて中火で焼く。
- ⑤転がしながら焼き色がついたら、オイスターソース、酒を加えてフタをして蒸し焼きにする。
- ⑥火が通ったらフタをとって、水分をとばす。斜めに半分に切る。サニーレタスやトマトを添える。

#### ワンポイントアドバイス

夏野菜で人気の高いオクラは「ムチン」という栄養素を多く含んでいます。ムチンは、長芋や里芋、納豆に含まれるネバネバ成分で、胃壁を守ったり、内臓を強化し疲労回復の働きをされると言われています。また、豚肉に多く含まれるビタミンB1は、糖質の分解を促進してエネルギーに変えて、疲労の蓄積を防ぐ働きがあるということです。これらを組み合わせ、残暑を乗り切りましょう!

※飲み込みやすくするには、オクラ、にんじんをみじん切りにして、豚ミンチと炒めて味付けをし、水溶性片栗粉でとろみをつけると食べやすくなります。

[記事提供:公益社団法人 滋賀県栄養士会]

#### 【編集後記】

運動をする人から見ると、運動をしない人が不思議に映るようです。逆に運動をしない人から見ると、運動をする人が不思議に映るようです。し過ぎもしなさ過ぎも良くないと言われていきますから、少しずつ運動をはじめませんか。



和み(第45号) 令和元年(2019年)9月発行

■編集・発行:滋賀県立リハビリテーションセンター

〒524-8524 滋賀県守山市守山五丁目4-30(滋賀県立総合病院内)

TEL.077-582-8157 / FAX.077-582-5726 / e-mail:eg3001@pref.shiga.lg.jp