

保健衛生情報

地域のみなさんの健康と暮らしに役立つ情報紙



1日の中で
味の濃淡を調整する



ソースやドレッシングは
「かける」より「つける」

栄養成分表示 (1食分(420g)当たり)	
エネルギー	650kcal
たんぱく質	25.3g
脂質	20.1g
炭水化物	91.6g
食塩相当量	2.4g

栄養成分表示 を
見て買い物する

参考：厚生労働省食環境戦略イニシアチブ『知っていますか？食塩のとりすぎ問題』

食欲の秋を楽しむ
おいしい
食べ方

～ちょっと減塩、ぐんとおいしく～

湖南圏域（草津市・栗東市・
守山市・野洲市）に住む人は...

1日あたり3～4g 塩分オーバー

目標(1日当たり)
男性 7.5g
女性 6.5g

9月は食生活改善普及運動



麺類のスープは
残す



味を確認してから
調味料をかける

調味料の小さじ1(5ml)の
塩分量(目安)

しょうゆ(濃口)	0.9g
オイスターソース	0.7g
ボン酢	0.5g
コチュジャン	0.5g
中濃ソース	0.4g
ケチャップ	0.2g
コンソメ顆粒	1.2g
中華だし顆粒	1.2g



調味料は計量すると
味が決まりやすい

出典：牧野直子、塩分早わかり 第4版、
女子栄養大学出版部、2019

「9月10日(水)～9月16日(火)」は、
自殺予防週間です

＜全国の自殺者の傾向＞

日本では、1998年から毎年3万人を超える状態が続いていましたが、2012年から3万人を割り、以降は減少、2024年は、20,320人となり、統計開始以降2番目に少ない数値となりました。

(出典：警察庁自殺統計より厚生労働省作成)

相談することで少しほっとするかもしれません。

悩みがあるとき・困っているときは電話や
SNSなどで相談できる窓口があります。



＜若者の自殺者数の増加＞

全国的に小中高生の自殺者数が増加しており、特に女性で増加しています。10～34歳では死因の1位が自殺です。(R5年人口動態調査)

草津保健所 地域保健福祉係

☎ 077-562-3534

平日9:00-16:00

(祝日、年末年始を除く)

滋賀いのちの電話

☎ 077-553-7387

金・土・日・月曜日

10:00~20:30

こころのサポートしが

LINE相談

16:00～24:00



9月は健康増進普及月間です！ ～生活の中で体を動かす工夫をしよう～



日頃から体を動かすことで、生活習慣病やがんの発症、認知症などになるリスクを下げることができます。**今より1日10分多く体を動かそう！(プラス10運動)**

生活活動で今より10分多く体を動かすには・・・

仕事・通勤中に・・・

- ・歩く時は歩幅を広く、早く歩く
- ・座りっぱなしの人は30分に1回は立ち上がろう！
- ・エレベーターより階段を使おう！
- ・少し遠くのトイレへ行こう
- ・車通勤を、自転車・徒歩通勤に変えてみよう

家事・生活の中で・・・

- ・歯を磨きながらつま先立ち
- ・全身を使って、きびきび家事をやろう
- ・テレビを見ながらストレッチ
- ・いつもより長めに散歩



運動でのプラス10

- ・10分のウォーキングは、歩数では1000歩、距離では700mになります！
- ・早めに起きてラジオ体操を10分をしよう！
- ・すき間時間に、ストレッチや筋トレを10分しよう！

もう使ってますか？BIWA-TEKUアプリ！！

BIWA-TEKU(ビワテク)アプリとは、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！

ポイントを貯めるには・・・

- ・バーチャルウォーキングラリーに参加
- ・各種健診受診、健康イベントへの参加
- ・体重・血圧等の身体情報の登録

貯まったポイントは、1年に1度、市町から提供される賞品の抽選応募で利用することができます！

あなたも楽しく健康ポイントを貯めて、
お得に、健康になりませんか？

☆詳細はこちらより
ご覧ください→



開・閉会式限定 スタンプラリー！

期日
限定

【スタンプラリー実施日】

9/28 (国スポ開会式) 10/25 (障スポ開会式)
10/8 (国スポ閉会式) 10/27 (障スポ閉会式)

獲得方法

スタンプ
ポイント周辺
(100m以内)で
「CHECK IN」

スタンプ ポイント

平和堂
HATO
スタジアム

彦根
市役所

護国神社
鳥居

JR
彦根駅

※スタンプは、各式典日中に1回のみ取得可



わたくしSHIGA輝く国スポ・障スポ
湖国の感動 未来へつなぐ
第79回国民スポーツ大会・第24回全国障害者スポーツ大会
2025



国スポ・障スポへ来場されるみなさんへ

ぜひ事前にダウンロードを！
＼国スポ・障スポで貯まる！つかえる！当たる！／

ス タンプ ラリー

歩いて健康に！

BIWA-TEKU
滋賀県健康づくりキャラクター「しがのハグ&クミ」

BIWA-TEKUは、スタンプラリーやバーチャルラリー、健康イベントへ参加し、健康ポイントをため景品に応募することができるアプリです。国スポ・障スポの各競技会場でもQRコードを読み取って健康ポイントをゲットしましょう！

ためる
スタンプラリーに参加して健康ポイントをゲット

つかう
毎年実施される抽選に応募！景品があたるかも？

STEP1
右下の二次元コードからアプリをダウンロード

STEP2
アプリ内で開催されるスタンプラリーに参加し、歩いてポイントをためよう

近江牛もあたるかも...!?

QRコード



BIWAKOスキやねん保険者協議会
＜問い合わせ＞TEL：077-516-7666（受付時間 10:00～17:00）
または、アプリの「使い方」→「お問合せ」よりお問合せください

9月24日(水)から9月30日(火)は

結核予防週間です



滋賀県ホームページ

結核のおもな症状

右のような症状があるときは、
早めに医療機関を
受診しましょう。



滋賀県健康づくりキャラクター
「しがのハグ&クミ」



2週間以上続く、
せきやたん



体のだるさ

微熱



結核は医療や生活水準の向上により薬を飲めば完治できる時代になりましたが、今でも毎年10,000人の新しい患者が発生し、1,500人以上が命を落としている日本の重大な感染症です。

(政府広報オンラインより <https://www.gov-online.go.jp/useful/article/201509/3.html>)

「咳やたんが2週間以上続く」「急に体重が減る」「体がだるい」「高齢者が急に弱ってくる」などがある場合は、早めに医療機関へ相談しましょう。

がん検診受診率向上に向けた 集中キャンペーン

滋賀県では2021年に**約1万人**ががんの診断を受けています。

男性は大腸、女性は乳房の罹患率が第1位です。
がんによる死亡は、滋賀県で**約3700人**(2023年)でした。

20歳以上⇒2年に1回子宮頸がん検診

40歳以上⇒2年に1回乳がん検診

40歳以上⇒1年に1回肺がん検診・

大腸がん検診

50歳以上⇒2年に1回胃がん検診※

※胃部X線検査については40歳以上、1年に1回の実施可

この5つのがん検診は、決められた対象者・間隔で実施することで**死亡率が減少**するという科学的根拠をもとに国が推奨し、市町村が実施しています。



【がん情報しが】
滋賀県のがんに関する情報を集めた
がん情報ポータルサイト
← **各市町のがん検診
お問い合わせ先は
こちらから!**



10月はピンクリボン月間

『**フレスト・アウェアネス**』(BreastAwareness)

とは、乳房を意識する生活習慣です。

次の①～④のポイントを意識して、今日から
スタートさせましょう!

①自分の乳房の状態を知る

②乳房の変化に気をつける

しこりを探す(自己触診)必要はありません。「いつもと変わりが
ないかな」という気持ちで取り組みましょう。

③変化に気づいたら、すぐ医師へ相談する

④40歳になったら2年に1回、乳がん検診を受ける

乳がん検診(マンモグラフィ)は死亡率を減少させることが証明されている検診です。「要精検(異常あり)」という結果を受け取った場合には、必ず精密検査をしましょう。

入浴やシャワーの時、着替えの時、ちょっとした
機会に自分の乳房を見て、触ってみましょう!



MY PINK ACTION

知ろう、自分と乳がんのこと。