



けんこうOn-Line

オンライン

2026年早春号



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

「健康なひと」「健康なまち」をつくるために！！

祝

令和7年度健康寿命延伸プロジェクト知事表彰(地域部門)で、甲賀圏域の2つの団体が受賞されました



こうかフィットネス様 「100歳時代を希望の時代に！」

代表へのインタビューより

高齢と言われる者が、明るく力強く
愉快に生きる姿を見せる事で、
「老いることは弱くなることではない」
「年齢を重ねても人は輝ける」
という未来への希望を若い人たちに
手渡したい。

加入率全国トップクラスを誇る
甲賀市シルバー人材センターさんと
も連携し、思いを全国に発信。
共有できる仲間を募っています。

「年齢を重ねるほど人生は面白い」
その姿を示すことが私たちの使命だと考え、活動しています。

こうか100人体操・
YMCA体操

『YMCA』の歌に合
わせて、他市・他府県
の方とも一緒に体操！



折り紙ファッション
ショー

折り紙の衣装でドレス
アップ！夢は、何歳から
でも着こなせる！



甲南病院様 「あなたの健康、あなたの街で。」

担当窓口 地域医療連携室への
インタビューより

病院内の専門職※ が地域へ出向き、
運動や食事、生活習慣の工夫など、
すぐに実践できる内容を分かりやす
くお伝えしています。
今後も、地域の皆様が住み慣れた場
所で自立した生活を長く続けられる
よう、健康出前講座を通じて健康づ
くりを支援していきたいです。

※ 医師・看護師・理学療法士・作業療法士
言語聴覚士・公認心理師・管理栄養士
社会福祉士・ケアマネジャー など

出前講座(無料)

ご依頼の多いテーマには、
「足腰の痛みの予防、運動方法」など
があります。
参加者の年齢やニーズに応じたテーマ
を設定し、講義と実技を交え、楽しみ
ながら学んでいただける講座です。

病院の専門職と地域
住民が、直接交流で
きる機会にもなって
います！



テーマ例：足腰の痛みの予防、認知症予防、人生会議、
栄養のお話、足のお手入れなど

甲賀市

かんたん栄養チェック

食べ過ぎ？
足りない？

食べたいものの組み合わせを選んで、
気軽に栄養チェックができます。
ぜひご利用ください。

右のQRコードまたは
下のURLからできます



<https://www.city.koka.lg.jp/25173.htm>

湖南市

～運動と食事で健康づくり～



湖南市のホームページ
では、運動に関するガ
イドマップを紹介



『めざせ、プラス10！』



地域活性化起業人
(ABCクッキングス
タジオより派遣)
のレシピ

『楽うまcooking』
も毎月掲載中！



季節の野菜を使ったレシピ～甲賀圏域フリーランス栄養士レシピより～

「ぜいたくな菜の花の香り和え」

材料 (2人分) 菜の花:50g 冷凍エビ(大):25g カニ蒲鉾:20g
レモン:1/4個 塩:少々 みりん:小さじ1
米酢:小さじ2 レモン汁:レモン1/4個分

作り方

- ①菜の花:固い部分を除き、食べやすい大きさに切り、塩を加えた熱湯で色よく茹で、ザルに上げる。
冷凍エビ:自然解凍し、みりんを加えた熱湯で茹で、2枚に下ろす
カニ蒲鉾:細めに裂く /レモン:いちよう切り(1/4角)に切る
- ②ポウルに①の具材を入れ、米酢とレモン汁を混ぜる。
- ③②をお皿に盛りつける。

栄養価 エネルギー:79kcal たんぱく:質7.7g
(2人分) 脂質:1.0g 炭水化物:11.5g 塩分:0.7g



今年、
「がん検診」を
受けましたか？

がん検診
愛する家族への
贈りもの

