

ついに始まります!!

# わたSHIGA輝く国スポ・障スポ

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



9月

健康増進普及月間です

- ① 歩こう! 動こう!  
毎日60分以上の身体活動



- ② 運動を取り入れよう!  
週60分以上の運動



今よりも  
少しでも多く  
からだを動かそう!

- ③ 筋力を高めよう!  
週2~3日の筋トレ



- ④ 座りっぱなしを避けよう!  
座位行動を減らす



(出典)アクティブガイド2023(成人版)



▶詳細は厚生労働省「健康づくりのための身体活動・運動ガイド2023」  
をご覧ください。

## 「BIWA-TEKU(ビワテク)」

を使ってみませんか?

「BIWA-TEKU」とは、「モバイルスタンプラリー」や、普段のウォーキングで参加できる「バーチャルウォーキングラリー」、また、各種健診の受診や、健康に関する目標を達成すること、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、ステキな賞品の抽選応募で  
利用することができます!

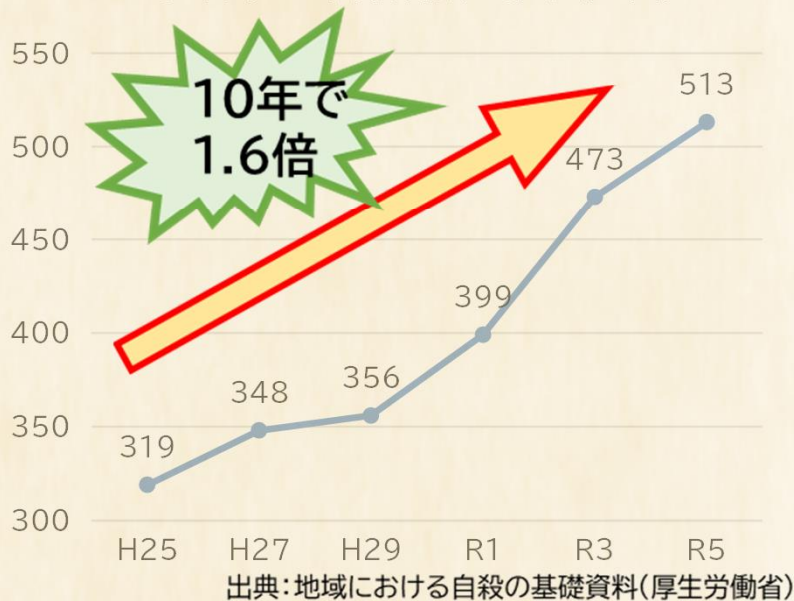
楽しく健康ポイントをためて、おトクに健康になりませんか?

詳細はこちらから



# 9/10～9/16は自殺予防週間です

小中高生の自殺者数の推移(全国)



全国の小中高生の自殺者数は、令和5年では513人。(令和6年では529人)。10年前に比べて約1.6倍に増加しており、史上最多の水準が続いています。

一方、滋賀県では全年齢層における自殺者数は減少傾向にあります。40代、60代、80代の各年齢層で増加しています。

なお、令和5年のデータでは、10歳～39歳までの年齢層での死因の1位が自殺となっています。



♥ 一人で悩まないで誰かに相談してみましょう。



YouTubeにて動画を配信中  
「聴かせてくださいココロの声を」

<https://youtu.be/fH2IQXLZVN8>



《動画制作者》

📍 滋賀県出身:世津田スン氏  
Adoさんのミュージックビデオ「金木犀(feat.Ado)」のイラスト制作にかかわっておられます。

\* ころやからだの不調に関すること

長浜市健康推進課 ☎ 65-7751  
米原市健康づくり課 ☎ 53-5125  
滋賀県長浜保健所 ☎ 65-6610

\* 滋賀いのちの電話

☎ 077-553-7387  
(金、土、日、月)  
10:00～20:30

\* ころの電話

☎ 077-567-5560  
毎日(※年末年始を除く)  
10:00～12:00  
13:00～21:00

\* ころのサポートしが  
【LINE相談】

毎日  
16:00～24:00

LINE  
QRコード

