

「健康しが」共創会議 活動だより



目次

- 01 「健康しが」共創会議を知ろう＆A
- 02 「共創会議」のよさを大公開!
- 03 健康づくりにつながる活動創出事例①
大人のための山歩きイベント
- 05 健康づくりにつながる活動創出事例②
味わってつながろうしが健〜カラダ応援隊〜
- 07 SNS等のお知らせ/「健康しが」共創会議参画のご案内



滋賀県健康づくりキャラクター
「しがのハグ&クミ」

「健康しが」 共創会議を知ろう

Q

A

Q. 「健康しが」 共創会議ってなに？

さまざまな団体が出会い、取組やアイデアを持ち寄り、共有し、語り合い、協力関係を築き、県民の健康づくりにつながる活動を創出していくことを目指して活動しているプラットフォームです。

Q. 主な活動は？

「健康しが」共創会議では年3回程度テーマを設けて会議を開催しています。

※オンライン参加も可能です。

右記は「滋賀らしい健康」マンドラシートです。

全国トップクラスの長寿県である滋賀県ならではの「滋賀らしい健康」とは何か、意見交換を行い関連する要素を整理したものです。

シートの要素を掛け合わせて健康につながる活動を創出します。

(例) 自然環境×運動＝湖岸ゴミ拾い

生きがい×食＝地域の料理教室

食	運動	セルフケア
自然環境	滋賀らしい健康	こころ
県民性・伝統文化	つながり	生きがい

健康しがポータルサイト

「健康しが」共創会議の様子をご案内しています。

「滋賀らしい健康」マンドラシートについて武蔵野美術大学教授
岩寄 博論 様に話題提供いただいた動画も視聴可能です！



Q. 「健康しが」 共創会議では何ができるの？

- ・ 普段の業務では出会う機会の少ない業種や団体の方とも交流できる
- ・ 自社・自団体だけではできないイベント等を他団体と連携し事業を実現可能
- ・ 共創会議や県の広報媒体で自社の取り組みをPRできる
- ・ 「健康しが」のロゴマークやのぼり旗をイベントで使える

Q. 過去のテーマは？

- ・ 「滋賀らしい健康」について（第10回、第11回）
- ・ 「女性の健康」（第12回）
- ・ 「若年世代の健康」（第13回）
- ・ 「食」（第14回）
- ・ 「セルフケア」（第15回）
- ・ 「つながり」（第16回） など健康を幅広く捉えテーマを設定しています



滋賀県健康づくりキャラクター
「しがのハグ」

「共創会議」のよさを大公開！

プログラム全体をとおして、参画団体相互の交流・マッチングの機会としています。

①交流会タイム☆三



3人1組で自己紹介などをする時間を設け、2セット行います。
どのグループもまだまだ話足りないほどの盛り上がり!!

②テーマに沿った話題提供

③テーマに関連した取組を行う団体からの活動紹介

④ひらめきお悩み共有タイム

参画団体のみなさまは、
いつでもこの場をつかっていただけます！

参画団体さまの新しい取り組みのアイデアを発表する機会としてはもちろん、**日頃の活動の中で困っていること悩んでいること**を気軽に発表できる場です。さまざまな分野の団体からヒントをもらえることも…！?

過去のひらめき・お悩み共有事例↓

大人のための健康山歩き
イベント (→p.3-4)

味わってつながろう
しが健 (→p.5-6)

知らず知らずに運動
ができるイベント

認知症バリアフリーの
地域づくりについて

国スポ・障スポのボラ
ンティア募集について

座学中心のセミナーに運
動や食を取り入れたい！

⑤ ④の発表を受けて各テーマでグループワーク



第11回共創会議でのグループワーク



第13回共創会議でのグループワーク



第14回共創会議でのグループワーク



第15回共創会議でのグループワーク

大人のための健康山歩き

＼ このようなアイデアから生まれました ／



ご提案者

薬膳館株式会社

①リフレッシュ！
山を歩いて自然に触れる

②ただ山を歩くのではなく…
心拍数を測って、自分の適切な運動
負荷を知ってほしい！

③滋賀県の食も楽しんでほしい
＜滋賀県産＞の食べ物や飲み物を知ってもら
たり、楽しく歩いてもらうためにどうしたらよい
か？

④びわ湖と山のつながりを知ってほしい…
子供たちは「やまのこ」学習があるが、大人はあまり知
らない。
山があるからこそびわ湖の環境が守られていることをも
とみんなに知ってほしい！

＼ イベント当日のようす ／

10:00～
受付スタート



10:05～
説明スタート



山歩き・心拍数について

気候性地形療法、1日に歩く歩数と
予防効果がある病気について、ウォー
キングの効果、瞑想の効果について説明
を行いました。

10:30～
山歩き出発



10:15～
準備体操



MLGs体操

豊かで美しい琵琶湖を次世代に引き継
ぐため設定している13のゴールを「琵琶
湖周航の歌」にあわせて体で表現する
「MLGs体操」で準備体操！

11:45～
声ヨガ体験

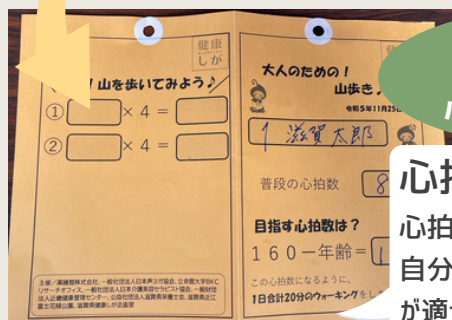


呼吸・瞑想・声（言葉・対話・言語
化）を柱とし、いつでもどこでもできる優し
く簡単な健康法です。また、舌や唇を積
極的に動かすため認知機能・嚥下機能
の維持と向上にも役立ちます。

11:30～
心拍数振り返り

心拍数振り返り

心拍数は山歩き途中に2回測り、
自分にとってどのくらいの運動負荷
が適切が確認しました！



イベント開催までのヒストリー

様々な分野の団体様
延べ12団体に
携わっていただきました！



第11回共創会議 (2022/10/20) にて意見交換スタート！

2022/10/27 「こころの健康」ワーキングチームで「山歩き」のアイデアが出されました
2023/1/20 大人が山歩きをしながら環境学習するアイデアも加わりました

意見交換を経て関係課と調整後 実際に現地視察へ行くことに！

近江富士花緑公園見学。コースはきつくなく、参加者が迷わないルートを検討。心拍数については最初に解説を設けると良いかも。



@近江富士花緑公園

意見交換

滋賀県のことを学ぶ機会の少ない大人をターゲットに。今回のコースについてポイント等説明し心拍数の測り方や心拍数と運動量や体との関わりを知ってもらう。そして普段の生活でも取り入れて欲しい！



@滋賀県庁

意見交換

再度テーマ・ターゲットの話し合い。中高年を対象に。山歩きの途中で心拍数を測る。かまどで炊いたおにぎりを提供できないか。チラシづくりが重要…！



@滋賀県庁

意見交換

所要時間2時間の想定のため、今回は食は見送り「自然と健康」に特化！立ってできるストレッチをして、大自然の中で声を出してストレス発散！展示コーナーやお持ち帰りコーナーを設置してイベント後も健康に意識を持ってもらいたい。



@滋賀県庁

現地視察

イベント目前！4月の現地視察時にはまだ参加されていなかった団体様は初めて会場の確認となり、実際にコースを歩いて確認をしたり、会場レイアウトや役割分担を改めてチェック！



@近江富士花緑公園

ついに開催！

集客についても相談を重ねたかいがあり、たくさんの方に参加いただき、大好評でした。当日朝は雨が降っていたので、天候を心配していましたが、受付時間から晴れてきて、イベント日和となりました！

当日は15名の方が参加されました！



2023
4/21
ワーキング

2023
7/11
ワーキング

2023
7/25
第14回
共創会議

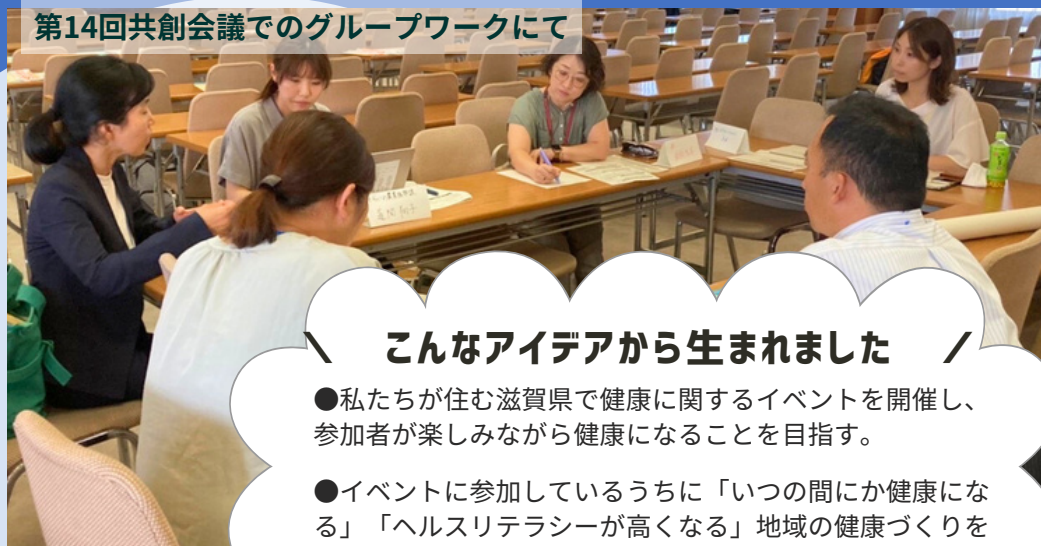
2023
9/27
ワーキング

2023
10/10
11/17
ワーキング

2023
11/25
イベント
当日

味わってつながろうしが健 ～カラダ応援隊～

第14回共創会議でのグループワークにて



こんなアイデアから生まれました

- 私たちが住む滋賀県で健康に関するイベントを開催し、参加者が楽しみながら健康になることを目指す。
- イベントに参加しているうちに「いつの間にか健康になる」「ヘルスリテラシーが高くなる」地域の健康づくりを実施したい。

ご提案者

一般財団法人
近畿健康管理センター

イベント当日のようす

みらいの農業振興課 健康しが企画室

滋賀県産のカリウムを多く含む野菜をパネルで紹介！この野菜は近畿健康管理センターさまのミステリーBOXにも登場…！？パネルやティッシュで滋賀県の長寿の秘密や腎臓の病気について啓発を実施しました。



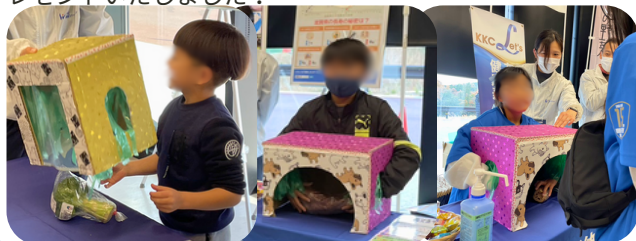
滋賀医科大学

普段の食事傾向から将来の脳卒中・心臓病のリスクを診断できるツールを紹介。WEBで確認可能な「食事による循環器疾患リスク予測ツール(出典：NIPPONDATA)」や紙媒体の評価チャートを用いました！



一般財団法人近畿健康管理センター

お子様向けに「箱の中身当てゲーム」を開催！中身は滋賀県で採れるお野菜です!!にんじん・かぼちゃ・ブロッコリー・さつまいも・レンコンと滋賀県みらいの農業振興課とのコラボレーションでの設定となりました！それぞれ特徴的なお野菜ですが、ミステリーBOXの中で触ると実は結構難しいです…！総勢100名以上もの皆様にご参加いただき、大盛況となりました！正解のお子様にはかわいい消しゴムのくじ、保護者の方には公益財団法人味の素ファンデーションさまより協賛いただいた減塩・高たんぱく等の栄養バランスに配慮したレシピ集等をプレゼントいたしました！



立命館大学BKCリサーチオフィス

「足の健康状態チェック」を行いました。足ゆび筋力・足の筋サイズの2種類の計測です。年代問わず様々な年代の方に挑戦していただきました！跳躍力の計測では当日最高記録40.2cmとなりました！足のいたみ保有率・外反母趾の保有率は年齢と共に上がっていきます。中・高齢者の方で足の健康問題を抱えていると、運動機能の低下や転倒リスクが増大し、身体的のみならず、精神・社会的側面にも影響を及ぼします。「すこやかな足」をはぐくみましょう！



イベント開催までのヒストリー

様々な分野の団体様
延べ11団体に
携わっていただきました！

2023
9/8
ワーキング

意見交換

「健康」を入り口にして発信しても、意識していない方には届かない。自然に健康を目指す趣旨もあり、別の目的で行ったら何かやってみる！ついでに寄ろうかな？くらいの方が良い。人の集まる日、「ダイハツアリーナ」にてレイクスの試合がある日のイベント開催はどうか？



@滋賀県庁

2023
10/27
ワーキング

現地視察

12月3日(日)滋賀レイクスターズの試合に来場される方(3,000人程度見込み)を中心に健康に関するイベントを実施。参加団体各ブースにてメインテーマ「食」と「からだ」に関するコンテンツを提供する。イベント内容の詳細を検討していく。



@滋賀ダイハツアリーナ

2023
11/28
ワーキング

意見交換

試合を見に来場されるのはお子様～ご高齢の方まで様々の為、ミステリーBOXを使用してゲームをしたり、WEB上で日々の食事を見直せるツール・実際にジャンプして計測できる等、各団体ブースの企画を摺り合わせ。

団体さまからのご提案



ついに開催！

当日は試合開始1時間前から多くのご来場があり、試合開始まで**総勢100名程度**の方にお立ちよりいただきました！お子様にはゲームが大人気でした♪本当に年代問わず、お立ち寄りいただき、皆様の日々の健康について考えるきっかけになったのではと思います！



2023
12/3
イベント
当日

SNS等のお知らせ

「健康しが」ポータルサイトでは、参画団体一覧や、これまでの会議の様子なども御覧いただけます。

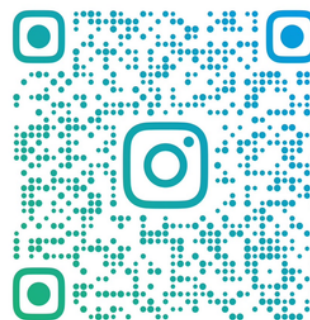


滋賀県健康づくり
キャラクター
「しがのハグ&クミ」



健康しがInstagram

健康のための豆知識から
イベント情報まで発信中！



KENKOSHIGA

「健康しが」共創会議参画のご案内

「健康しが」の趣旨にご賛同いただき、
新たに参画を希望される団体様はエントリーください。



健康しが共創会議 エントリー



※ご利用が難しい場合は、下記サイトよりWord様式をダウンロードしていただき、
必要事項をご記入のうえ、健康しが企画室へメールでお送りください。

サイトURL : <https://www.kenkou-shiga.jp/post/3262.html>

送付先アドレス : kenkoshiga@pref.shiga.lg.jp