



健康づくり情報

毎日+10分身体を動かそう！

今より「10分多く」元気にからだを動かすことで、健康寿命が伸ばせることをご存じでしょうか？早速、その一歩をはじめのために、まずは、右下の「あなたは大丈夫？健康のための身体活動チェック」のチャートにチャレンジしてみましょう。

+10(プラステン)から始めよう！

①気づく！

からだを動かす機会や環境は、身の周りにたくさんあります。それが「いつなのか？」「どこなのか？」、ご自身の生活や環境を振り返ってみましょう。

②始める！

今より少しでも長く、少しでも元気にからだを動かすことが健康への第一歩です。+10から始めましょう。

③達成する！

目標は、1日合計60分、元気にからだを動かすことです。これらを通じて体力アップを目指しましょう。18歳～64歳の方は1日60分、65歳以上の方は1日40分が目標です。これらを通じて体力アップを目指しましょう。

④つながる！

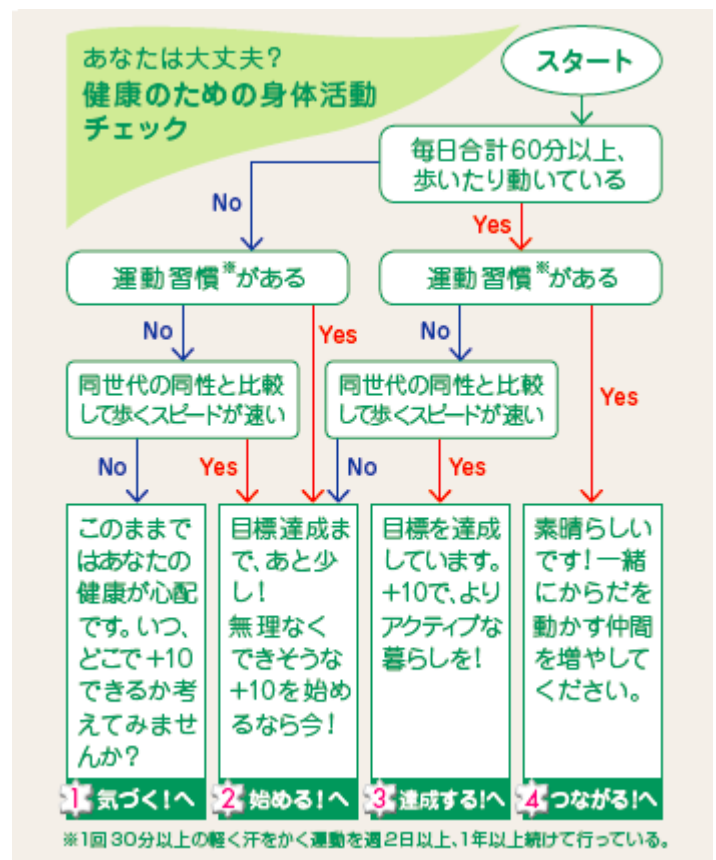
一人でも多くの家族や仲間と+10を共有しましょう。一緒に行くと、楽しさや喜びが一層増します。

+10(プラステン)の効果は？

「+10」によって「死亡のリスクを2.8%」「生活習慣病発症を3.6%」「がん発症を3.2%」「ロコモ※・認知症の発症を8.8%」低下させることが可能なことが示唆されています。

減量効果としても、+10を1年間継続すると、1.0～2.0kg減の効果が見込めます。

※「ロコモティブシンドローム(略称:ロコモ、和名:運動器症候群)」。筋肉、骨、関節、軟骨、椎間板といった運動器のいずれか、もしくは複数に障害が起き、歩行や日常生活に何らかの障害をきたしている状態。



財団イベント情報

ぜひご参加
ください！！



◆財団参加のイベント

10/1(日)

すこやかフェスタひえい

時間：10:30～16:00
場所：平和堂坂本店(財団ブースは1階)
内容：健康づくり・臓器移植・結核予防啓発

10/29(日)

おおつ健康フェスティバル

時間：10:00～15:00
場所：明日都浜大津(財団ブースは1階)
内容：結核予防啓発

12/3(日)

じんけんわくわく冬まつり

時間：10:00～14:00
場所：米原市学びあいステーション
内容：ハンセン病・結核予防啓発



◆財団主催のイベント

10/13(金)～10/16(日)

臓器移植推進グリーンライトアップ

時間：日没～22時
場所：フジテック株式会社 本社ビッグウイング研究塔
内容：研究塔を移植医療のシンボルカラー(グリーン)にライトアップします。

11/17(金)

子宮頸がんライトアップ

時間：17:00～21:00(予定)
場所：滋賀県庁 本館
内容：本館の正面を子宮頸がんのシンボルカラー(ティールブルー)にライトアップします。

11/26(日)

がん検診受診・臓器移植・結核予防啓発イベント

時間：10:00～15:00
場所：ランチ大津京
内容：①乳がん・子宮頸がん・大腸がん無料検診(予約制)
啓発ブース ⇒ 乳房セルフチェック、HPVワクチンに関する動画の放映、大腸がんに関するクイズラリー、アンケート参加で抽選で景品プレゼント
②臓器移植・結核予防啓発
啓発ブース ⇒ 啓発パンフレットの配布、アンケート参加で景品プレゼント

無料がん検診の
詳細はこちら ⇒



ホームページ
滋賀県健康づくり財団



Facebook
がん対策実行委員会



Instagram
がん対策実行委員会



アカウント：@jcancerjp_shiga

財団ニュース

◆ 臓器搬送用緊急自動車が納車されました



県内の団体様より寄贈されたこちらの車両は、医療施設より提供された臓器を病院や空港へ緊急走行にて搬送できるものです。臓器提供希望者のご意思の尊重のため、有効に活用させていただきます。

◆ あるがママfesVol.6に参加しました



5/28(日)にランチ大津京で開催されました「あるがママfes」にて乳がん検診・臓器移植の普及啓発を行いました。天候にも恵まれ、多くの方々にご参加いただきました。ありがとうございました。

◆ 複十字シール募金運動を行っています



結核や肺がん等の胸部疾患をなくして、健康で明るい社会を作るための運動です。(主に8/1～12/31実施)

7/2(日)にびわこ競艇場にて募金活動を、8/2(水)には、大杉住子滋賀県副知事へ表敬訪問を行いました。

健診センターより

◆ 健診・がん検診・各種検査を行っています。

ご予約は
ハYOUニ ヨヤク
0120-842-489

(受付時間 9:00～17:00)

日程等の詳細は
こちら ⇒



◆ 健診・検診に関するお悩みはありませんか？

受診や結果に関する相談は

077-536-5218

(受付時間 9:00～17:00)

発行

公益財団法人滋賀県健康づくり財団

〒520-0834

滋賀県大津市御殿浜6番28号

TEL:077-536-5210

