

IV インターネット活用ツール

インターネット活用ツールについて

健康ひょうご21県民運動では、「健康ひょうご21県民運動ポータルサイト」を開設し、健康づくりに役立つ情報を提供しています。

1 健康に役立つ情報

健康づくりの道しるべとなる「**県民行動指標**」について、わかりやすく掲載しているほか、「**兵庫県の健康施策**」や「**健康体操**」について紹介しています。

「**健康チェック**」では、「**健康づくりチェックツール**」（P.64参照）と「**簡単セルフチェック**」として、「**運動不足度セルフチェック**」「**野菜の食べ方セルフチェック**」など各分野ごとに簡単な質問に回答するだけでセルフチェックができるページがあります。

「**健康体操**」では、県内市町や団体で実施されているご当地体操などを動画で紹介しています。

2 健康ひょうご21県民運動

県民運動について、推進体制や健康マイプラン実践講座など具体的にご案内しています。また、県民運動で実施された事業の報告など、県内における県民運動の多様な取り組みを紹介しています。

3 ドクター家森の健康長寿食

県民運動推進会議 家森幸男会長（ドクター家森）がこれまでの県内各地での県民運動の調査などでわかった健康長寿につながる食生活を紹介しています。健康長寿につながる料理レシピも紹介しています。

4 推進会議・地域会議

推進会議、地域会議での活動目標、地域での取り組み、地域の健康づくりの講師などを紹介しています。

5 新着情報

健康づくりに役立つ、講習会の案内や最新のミニ健康情報を発信しています。

インターネットを活用すると最新の健康情報が得られる半面、誇大広告や信頼性の低い情報もあります。情報の発信元を確認し、公共機関や大学、研究機関、学会など信頼のおける情報を得るようにしましょう。

健康ひょうご21県民運動ポータルサイト

<http://www.kenko-hyogo21.jp/>



兵庫県内に健康情報を中心に、皆様の健康づくりに役立つ情報を総合的に紹介するサイトです。

●ひょうご健康づくり県民行動指標の解説、健康コラムなど科学的根拠(エビデンス)の高い県内外の健康情報の紹介



県民運動の取組、実績の報告など

県民運動の取組目標

兵庫県内のご当地健康体操を動画等で紹介



食育コンサート開催報告など



ドクター家森の「健康長寿食」

おいしく食べて健康長寿
牡蠣のガーリック炒め

材料：2人分

生牡蠣	240g
ニンニク	15g
オリーブオイル	適量
塩コショウ	適量
パセリ	適量

エネルギー：183kcal
塩分：1.5g
ナトリウム：700mg

おいしく食べて健康長寿
納豆チヂミ

材料：2人分

豆乳、押し麦	150g
小麦粉	50g
水	50g
卵	1個
醤油	大さじ1
味噌	大さじ1
オリーブオイル	適量
塩	適量
コショウ	適量
パセリ	適量

エネルギー：198kcal
塩分：1.6g
ナトリウム：40mg

ひょうご健康づくりチェックツール

(スマートフォンなどの携帯端末にも対応)

運動、食事、睡眠などの生活習慣の改善により、メタボリックシンドローム、ロコモティブシンドローム、うつや認知症などのリスクを下げるすることができます。

「ひょうご健康づくりチェックツール」は、生活習慣を確認して、今後のより豊かな人生を考えていただくための総合的な健康づくりチェックツールです。



スマートフォンなどの携帯端末から「ひょうご健康づくりチェックツール」に直接アクセスする場合

<https://www.kenko-hyogo21.jp/pg/>

※「ひょうご健康づくりチェックツール」は兵庫県が作成し、公益財団法人兵庫県健康財団が運営しています。