

# 「健康長寿日本一」の実現に向けた健康づくりの強化【拡充】

15,839千円

## 目的

- 「健康長寿日本一」の実現に向け、県民総参加で、「食」と「運動」両面で健康づくりを推進する。

## 事業内容

### 1 「チャレンジ！ プラス1,000歩！」ウォーキングプロジェクトの展開【拡充】 11,860千円

#### (1) 県内各地のウォーキングイベントと連携した取組み

- ・各地域で開催されるウォーキング大会を「健康長寿日本一ウォーキングイベント」として集約・登録し、県民にわかりやすく周知（公式HPで公開）

- ・登録イベントを巡るスタンプラリーを実施

#### (2) 健康長寿日本一ウォーキングWeb大会の開催

- ・アプリを活用したWeb上で歩数を競うウォーキング大会の開催



#### (3) 健康経営の推進（働き盛り世代の健康UPサポート補助金）

- ・事業所従業員の健康保持・増進のための取組みを支援

### 2 減塩・ベジアッププロジェクトの展開 3,979千円

#### (1) 減塩・ベジアップキャンペーンの実施

- ・毎月19日（減塩・野菜の日）を中心に、県内のスーパーマーケット等で食生活改善の気運醸成を図るキャンペーンを展開

- ・「やまがた健康づくり応援企業」が企画・開発し、米沢栄養大学が推奨する減塩・ベジアップ商品の販売等による普及啓発



#### (2) 学校・家庭における食育・食生活改善の推進

- ・教育庁と連携し、子どもの食育教育を通して、家庭における食生活改善を推進（ナッジ理論の活用）

#### (3) やまがた健康フェアの開催

- ・自発的な健康づくりの実践を促すイベントの開催

