

食生活の改善及び運動習慣の定着について

「健康長寿日本一」の実現に向け、「食」と「運動」の両面で県民総参加による健康づくりを推進する。

<現状と課題>

多すぎる塩分摂取量

目標8g

R4全国 9.7g < 山形県 10.5g

野菜の摂取量の不足

目標350g

H22 : 320.2g ⇒ R4 : 291.9g

歩数が少ない

1日当たりの歩数: 男性8,581歩 女性6,612歩 (R6)

目標8000歩

<対策>

望ましい食生活の定着

減塩・ベジアッププロジェクト

情報ステーション(県HP)

- ・県ホームページに減塩・ベジアップ情報を集めた情報ステーションを設け、健康レシピ等を紹介(応援企業コラボ) R6～県SNSも活用

地域食育推進会議

- ・情報ステーションの企画立案
 - ・減塩・ベジアップ戦略づくり
 - ・事業所訪問等の啓発活動
 - ・食生活改善推進協議会による減塩・野菜摂取啓発活動の実施
- 事務局: 各保健所
構成員: 市町村の各部門の行政栄養士、栄養教諭、6次産業担当者等

健康づくり大賞

- ・減塩、ベジアップ部門の表彰(開発、製造、販売事業者等を表彰)

ジョンドナホール・遊学館展示

- ・地域資源『食』の有効活用による健康づくりの発信

減塩・ベジアップキャンペーン

- ・健康づくり応援企業(スーパー等)のサービスデーなどに合わせて、「減塩」や「野菜摂取量の増」を呼びかけるキャンペーンを展開
- ・健康づくり応援企業が、減塩商品やベジアップ商品を販売し、食生活を改善しやすい環境を整備

毎月19日は、
「減塩・野菜の日」



減塩・ベジアップ教育

- ・県産野菜を使った特別献立の提供(県地産地消促進事業費補助金の活用)
- ・応援企業とコラボした減塩・ベジアップ給食の提供
- ・「栄養大監修」リーフレット等を活用した減塩推進事業の実施
- ・給食の献立表を使った生活改善

若い世代への食育(高校生・大学生～)

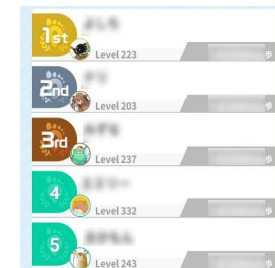
- ・短編動画活用
- ・食生活改善推進員と連携した食育
- ・子育て部との連携

運動習慣の定着

ウォーキングプロジェクト

ウォーキングWeb大会

- ・ウォーキングアプリ(aruku&)を活用し、Web上でのウォーキング大会を開催。応募条件を達成した方の中から抽選でプレゼントを贈呈。



デジタルウォーキングスタンプラリー

- ・ウォーキングアプリ内の地図上に各市町村の観光地や運動公園を含むウォーキングコースを設定。複数のコースを踏破した方の中から抽選でプレゼントを進呈。



歩き方教室

- ・スポーツ関係団体と連携し、スポーツ推進委員等による「歩き方教室」を実施することで、地域や職場等においてウォーキングを推進する人材を育成。

