

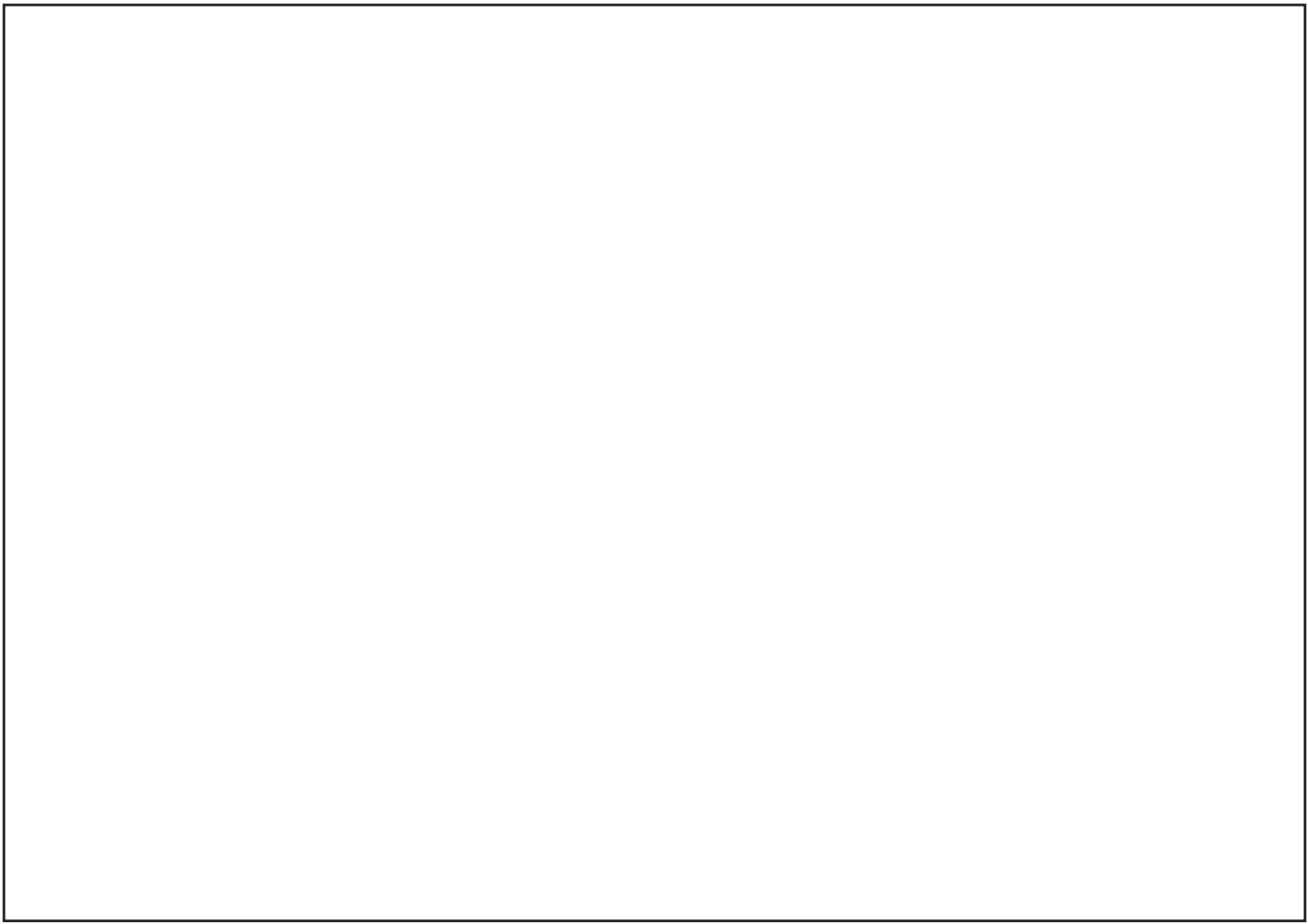
「ポストコロナ」時代を見据えた 健康に役立つ情報がいっぱい!

やまがた 健康ガイド 2021

いつまでも元気で健康に

アンケートに
答えて

うれしい
プレゼントも
あります



主催／やまがた健康フェア2021実行委員会

山形県

市町村

一般社団法人山形県医師会

一般社団法人山形県歯科医師会

一般社団法人山形県薬剤師会

一般社団法人山形県理学療法士会

公益社団法人山形県看護協会

公益社団法人山形県栄養士会

社会福祉法人山形県社会福祉協議会

公益財団法人やまがた健康推進機構

山形県立米沢栄養大学

山形県立保健医療大学

協賛／一般社団法人山形県歯科衛生士会

一般社団法人山形県歯科技工士会

山形県医療ソーシャルワーカー協会

元気でいきいき まずは「健康」!

「新しい生活様式」が推奨されています。
あなたの暮らしに、変化はありましたか?

外出の機会が減って、活力が低下していたり
体重が増えて、おなか周りが気になったり
健康診断などで数値の悪化が指摘されたり
していませんか?

いつまでも元気で、いきいきと暮らすため
「新しい生活様式」に加え、「健康づくり」を
意識してみませんか?

そのためのヒントを、この冊子の中から
見つけていただき、行動を起こしてください。



目次

読んだページ、実践した項目に
チェックを入れてみましょう

イントロダクション	1
<input type="checkbox"/> 生活習慣チェックテスト	3
<input type="checkbox"/> 「日常」を取り戻すため実践しよう「できること」	4
<input type="checkbox"/> 健康のための身体活動チェック	6
<input type="checkbox"/> 活発な身体活動を心掛けよう／ウォーキングのススメ	7
<input type="checkbox"/> この秋、歩いて健康に!!	8
<input type="checkbox"/> オクトーバー・ラン アンド ウォーク	9
<input type="checkbox"/> 健康づくりステーション まちなかを歩けば楽し!!	10
<input type="checkbox"/> 楽しくトレッキング 登ってみよう やまがた百名山	12
<input type="checkbox"/> 秋のオススメ紅葉散策／冬のオススメアクティビティ	14
<input type="checkbox"/> 温泉でリフレッシュしよう	15
<input type="checkbox"/> 手軽に毎日 自宅でできる健康づくり	16
<input type="checkbox"/> YouTubeでヘルスアップ!	18
<input type="checkbox"/> やまがた健康づくり大賞	19
<input type="checkbox"/> 一高血圧は山形県の県民病一 できることから高血圧対策	20
<input type="checkbox"/> Let's start Vege Up 減塩・ベジアッププロジェクト!	22
<input type="checkbox"/> 山形の食 神髄は「共鳴」に宿る 一奥田政行シェフ寄稿一	24
<input type="checkbox"/> おいしくヘルシー ベジアップレシピ	25
<input type="checkbox"/> 見直そう いのちの食	26
<input type="checkbox"/> みんなで食べるとおいしいね ～広がろう 食育の輪～	27
<input type="checkbox"/> 「生活習慣病なんて自分には関係ない!」って思っていないませんか?	28
<input type="checkbox"/> 口腔ケアでいつまでも健康・元気	30
<input type="checkbox"/> いつまでも、自分らしく 各団体からのメッセージ	31
<input type="checkbox"/> 11月14日は「世界糖尿病デー」～いつまでも元気に過ごすため、早期治療～	32
<input type="checkbox"/> あなたが選ぶ! やまがた健康川柳2021	36
<input type="checkbox"/> アンケート&プレゼント	36



生活習慣チェックテスト



私たちが健康で快適に過ごすためには「食生活」「運動」「休養」の習慣をバランスよく日常生活に取り入れることが大切。まずは、ここで自分の気になる体調や生活習慣をチェック！
自分に不足しているのは何か、どこでバランスが崩れているのか、その原因を見つけてみましょう。

参考：一般財団法人日本健康開発財団ホームページ内「生活習慣チェックテスト」一部修正の上使用 <https://www.onsen-msrc.com/kenko/checklist/index.html>

食生活について

- 毎食、ついおなかいっぱい食べてしまう。
- 味の濃いものやインスタント食品が好き。
- 野菜料理はどちらかというと苦手だ。
- 魚料理より肉料理が好き。
- 朝食はあまり食べない。
- 食事は外食や市販の弁当が多い。
- 夜10時以降に夕食や夜食を食べる。
- 食事はひとりで食べることが多い。
- ほぼ毎日、間食をする。
- 休憩時間には、お茶より砂糖入りコーヒー、ジュースなど甘い飲み物を飲むことが多い。



運動習慣について

- 自分は運動不足だと思う。
- 歩くよりは車や自転車を利用する。
- エスカレーター、エレベーターは必ず使う。
- バスや電車はできるだけ座る。
- 体のこりや硬さを感じることもある。
- 仕事はデスクワーク中心だ。
- 家事はできるだけやりたくない。
- とくに定期的な運動は行っていない。
- どちらかといえばインドア派だ。
- 休日は家でゴロゴロすることが多い。



休養・ストレスについて

- 毎日忙しい(残業も多い)。
- どちらかというと几帳面なほうだ。
- 睡眠不足が続いている。
- 最近、イライラすることが多い。
- 家族関係や仕事で悩みがある。
- 物事に熱中しやすいほうだ。
- 引越いや転勤、異動などで環境が変わった。
- 朝から疲れを感じることもある。
- 湯船に浸らずシャワーで済ませている。
- 自分だけの時間がなかなか確保できない。



飲酒・喫煙について

- ほぼ毎日お酒を飲む。
- 夜12時を過ぎても飲んでいることがある。
- 何も食べずに飲むほうだ。
- ストレス解消にはお酒が一番。
- 仕事上、飲まなければいけないことが多い。
- 1日の平均飲酒量は、日本酒1合(ビールなら中ビン1本、酎ハイ350ml、ワイングラス2杯)以上だ。
- たばこ(電子たばこを含む)を吸う。
- イライラするとたばこ(電子たばこを含む)の本数が増える。
- 仕事で、たばこ(電子たばこを含む)を吸っている。
- 自分は吸わないが周囲に喫煙者が多い。



総合判定

合計

点

31点以上

いまずぐ生活改善を始めましょう!

このままでは生活習慣病にかかる確率がかなり高くなってしまいます。

21~30点

気を引き締めて生活改善を!

あまりよくない生活習慣です。今日から気を引き締めて生活改善を始めましょう。

11~20点

いまならまだ間にあう!

忙しいから、面倒だからと自分のライフスタイル、健康に対する配慮が欠けていませんか?まずはできるところから改善していきましょう。

0~10点

油断は禁物!

今のところはまづまづの生活を送っています。でも、とくにチェック数の多かった項目はありませんでしたか?自分のウィークポイントを改善し、より健康な生活を送りましょう。

「日常」を取り戻すため

新型コロナウイルス感染症の感染拡大により、私たちの生活はそれまでと大きく変わりました。行動が制限されることにより、健康上さまざまな問題が生じることも懸念されます。日常生活を取り戻し、健やかな生活を送るために「できること」を実践していきましょう。

[出典]健康二次被害防止コンソーシアム

STEP 1 「健康二次被害」を防ごう

新型コロナウイルスの影響で、外出を控えた結果、運動不足になったり、人との関わりが減っている人が増加しています。そのなかで懸念されるのが「健康二次被害」です。

コロナによる外出の自粛やテレワークで…

とくに高齢の方は注意!

免疫力の低下



肥満や生活習慣病の悪化



ストレスによるこころの病



筋力低下による転倒・骨折



認知機能の低下



病気の重症化、うつへ

健康二次被害

要介護・寝たきりへ

STEP 2 基本の対策4つ

マスク、手洗い、3密回避。基本の感染予防を徹底しながら取り組みましょう。

POINT 1 適度な運動(有酸素運動)をする

POINT 2 正しい食事をする

POINT 3 質の高い睡眠をとる

POINT 4 人とのかかわりをもつ



実践しよう「できること」

STEP 3 「コロナフレイル」を防ぐための3カ条

「コロナフレイル」とは、新型コロナウイルス感染症を予防するために、生活不活発(外出の自粛で社会参加が制限されたり、自宅にいる時間が増えるなど)になった結果、体力や気力が低下して、一気に老化が進むことをいいます。これを防ぐためには、感染予防対策を行いながら、以下のようなことを心掛けましょう。

POINT 1 筋トレと日にあたる運動

フレイルを防ぐには、筋肉を減らさないこと、そして関節が硬くならないようにすることです。そのために、**筋肉を動かす運動(筋トレ)**をすることを心掛けましょう。また、骨の健康のためには、**日光にあたることも大切**です。適切な感染予防をしつつ、外に出るようにしましょう。自分に合った正しい運動を教えてもらえる、インストラクターのいる運動施設を活用するのもお勧めです。



POINT 2 筋肉を減らさない食事

低栄養の食事はフレイルを加速させるとともに、免疫力も下げてしまいます。特に「タンパク質」が不足すると、筋肉量も減少してしまいます。フレイルを予防するためにも、高齢の方ほど**意識して、タンパク質をとる**ようにしましょう。



POINT 3 家族や友人と支え合う

ちょっとしたあいさつや会話も大切です。**人との会話は、認知機能低下の予防**になります。コロナについても、正しい最新情報を共有することでストレスや不安の解消に役立ちます。感染予防をしながら、人との交流の機会を持つようにしましょう。



ワクチン接種について



新型コロナウイルス感染症の発症を予防し、死亡者や重症者の発生をできる限り減らすため、ワクチン接種を推奨します。

新型コロナワクチンは、感染を防止し、収束に向かわせる切り札です。現在、日本で接種が行われているワクチンは、2回の接種によって、高い効果が認められていま

す(※発症予防効果約95%。なお、インフルエンザワクチンの有効性は約40~60%)。

感染拡大防止対策として、感染しやすい行動は控える、体調の維持に努めることなどに加え、「ワクチン接種を受ける」こともご検討ください。多くの方が接種することで、感染の拡大を防ぐことができます。

参考:新型コロナワクチンについて(首相官邸)

健康のための身体活動チェック

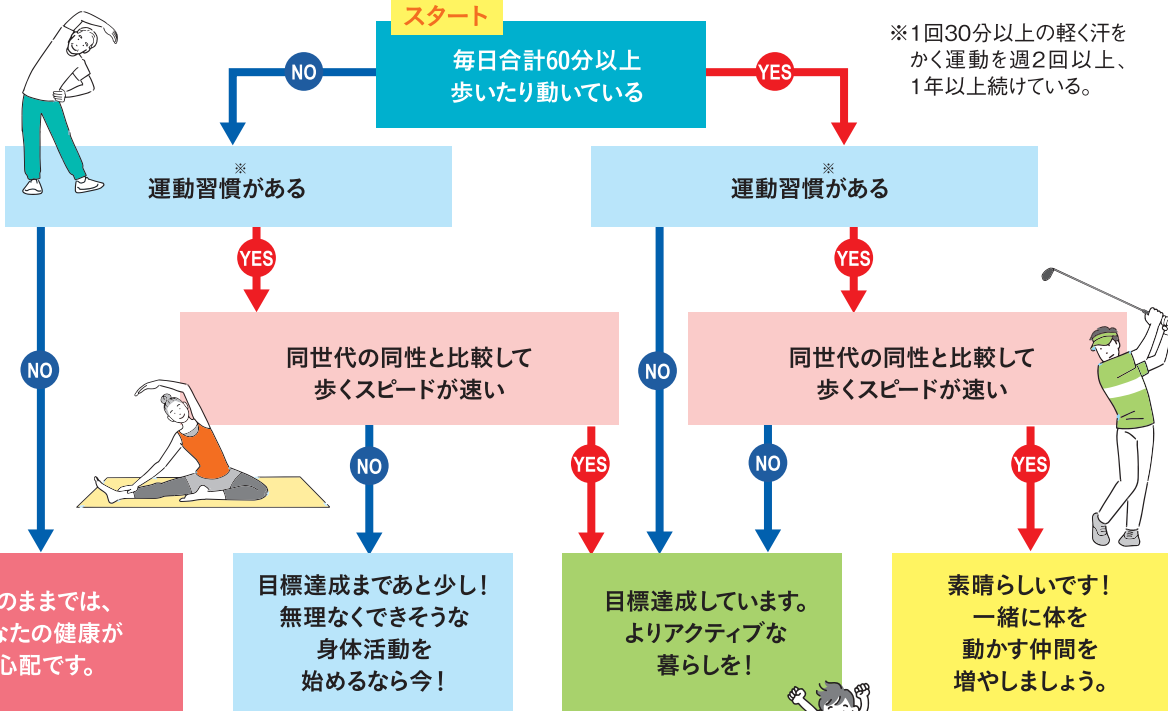
あなたは
大丈夫？

人が体を動かすことを「身体活動」といい、日常生活における労働、家事、通勤・通学などの「生活活動」や、スポーツなど、体力の維持・向上を目的として、計画的・意図的に行う「運動」のことを指します。活発な身体活動は、健康づくりに大きく役立ちます。あなたの身体活動について、チェックしてみましょう。

スタート

毎日合計60分以上
歩いたり動いている

※1回30分以上の軽く汗を
かく運動を週2回以上、
1年以上続けている。



気づく！

体を動かす機会や環境は、身の回りにたくさんあります。いつ、どこで身体活動できるか考えてみませんか？

始める！

今より少しでも長く、少しでも元気に体を動かすことが健康への第一歩です。

達成する！

目標は、1日合計60分、元気に体を動かすことです。高齢の方は1日合計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。

つながる！

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

健康のための一歩を踏み出そう！

出典：公益財団法人健康・体力づくり事業財団「アクティブガイド—健康づくりのための身体活動指針—」

活発な身体活動を心掛けよう

新型コロナウイルスのまん延に伴い、「新しい生活様式」が推奨されています。一方、健康を保つ上で、活発な身体活動（生活活動+運動）は欠かせません。感染症予防の観点からも、運動やスポーツに取り組むことは、ストレス解消、血流の促進、免疫力向上などにつながることから、有効とされています。積極的に体を動かし、いつまでも健康に暮らしましょう。

身体活動（生活活動+運動）を増やしましょう

日常生活の中で行う身体活動を増やしましょう。

1日合計60分以上体を動かすことで生活習慣病のリスクを一層減らすことができます。



運動習慣をもちましよう

30分以上の運動を週2回以上行うようにしましょう。運動習慣をもつことで生活習慣病のリスクを下げる効果が高まります。

ウォーキングのススメ

体を動かす一番の早道が「歩く」こと。健康のために歩く「ウォーキング」は、脂肪や糖質を燃焼させ、肥満の解消や血圧、血糖値、血中脂質等の改善、心肺機能の維持・改善などにつながります。手軽に始められ、無理なく継続して取り組みやすいウォーキングから、健康づくりの第一歩を踏み出してみませんか。

●ウォーキングの方法

- 腕** ひじを約90度に曲げて、前後に大きく振ります。
- 腰** 腰を回して一直線上を歩くように意識すると、歩幅が広がります。
- ひざ** しっかり伸ばし、前に振り出します。
- 歩幅** 歩幅は普段より大きくとります。



- 顔** あごを軽く引き、まっすぐ前を向きます。
- 目** 視線を10~20m先にする、背筋がピンと伸びます。
- 肩** 肩の力は抜き、リラックスした状態にします。
- 足** つま先で地面を蹴り、かかとから着地します。

1日おおむね8000歩を目安に生活しましょう。初めは、毎日+1000歩多く歩くことを目標にして、徐々に歩数を増やしていきましょう。また、スマートフォンアプリなどもうまく活用して、楽しくウォーキングを続けていきましょう。

参考／健康手帳 http://www.health-net.or.jp/syuppan/leaflet/pdf/kenko_techou_2020.pdf

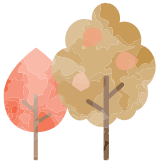


Column 地域資源を生かして楽しく運動

本県は、豊かな自然に囲まれており、ウォーキングをはじめトレッキング、森林浴、スキーといった、自然を生かした身体活動が四季を問わず楽しめます。楽しむフィールドが広大なので、人が密集することも少なく、状況に合わせて体を動かすことが可能です。豊かな自然環境を生かし、楽しみながら県民総参加で健康づくりに取り組むことは、本県らしい「新しい生活様式」の一つと言えます。



この秋、歩いて健康に!!



県内イベント紹介

楽しみながら気軽に取り組むことのできる健康づくりとして「ウォーキング」があります。また、初心者でも参加できるイベントが開催されており、体を動かす楽しさを感じるいい機会といえそう。2021年秋以降に参加できる県内のイベントを紹介します。

クアオルト毎日ウォーキング **上山市**

上山市では、ドイツ生まれの健康法「クアオルト」を取り入れ、独自の工夫を加えたプログラムを積極的に展開しています。散策を楽しみながらの健康づくりには最適。

- 開催日／毎日(年末年始を除く)
- 参加費／上山市民は無料(上山市民以外は1回千円)
※現在、県内在住者に限定しています
- 多人数で参加する場合は事前にご連絡ください。
- 連絡先／上山市健康推進課 ☎023(672)1111=上山市民
NPO法人蔵王テラポイト協会
☎023(672)8733=上山市民以外
<https://zaotherapeut.jp/>



受け付けの太陽館①と道の駅たかはた②



たかはたファンファン・ウォークwithサイクリング **高島町**

ウォーキングの場合は、高島町を発着点とし、健康に良いとされる歩数「8千歩」を目標に、達成した人に特典をプレゼント。サイクリングの場合は、町内7カ所中2カ所のスポットで写真を撮影した人に特典をプレゼントします。

- 開催日／10月31日まで
- 受け付け／太陽館(JR高島駅)、道の駅たかはたで
午前9時~午後3時(ゴール最終受け付けは午後5時)
- 連絡先／高島町観光協会 ☎0238(57)3844
<http://takahata.info/>

今後開催 県内スポーツ イベント

尾花沢市 第42回花笠ラングラウフ大会

●開催予定日／2022年2月27日 ●問い合わせ／尾花沢市教育委員会社会教育課 ☎0237(22)1111

尾花沢市 第46回全国花笠マラソン大会

●開催予定日／2022年5月3日 ●問い合わせ／尾花沢市教育委員会社会教育課 ☎0237(22)1111

※新型コロナウイルス感染防止のため、イベントが中止となる場合もあります。



スポーツの秋はウォーク・ランで街を元気に。
全国自治体対抗戦

山形県も
参加しています
奮って
エントリーを!



オクトーバー・ ラン^アン^ドウォーク

参加無料〈開催期間〉10月1日(金)～31日(日)



イベントの詳細は右記のQRコードよりご確認ください。

毎日更新! 4つのランキングでモチベーション継続!

全国個人
ランキング

居住自治体内
個人ランキング

全国自治体対抗
ランキング

NEW
都道府県内
自治体対抗
ランキング

※ランキング参加自治体は
HPでご確認ください。

2つのアプリで毎日の運動習慣をサポート!
全国どこからでも、どなたでもスマホ1つで参加できます。

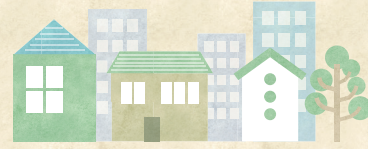
オクトーバー・ラン&ウォークは10月1カ月間のウォーキングの歩数やランニングの距離を、「全国個人ランキング」「居住自治体内個人ランキング」「全国自治体対抗ランキング」「都道府県内自治体対抗ランキング」の4つのランキングを通じて競うイベントです。家族や仲間と、そして地域一丸となって10月の歩数・走行距離を競いながら、楽しみましょう!
歩数や走行距離に応じたクーポンやプレゼントの企画もご用意しています。※ランキング参加自治体はHPでご確認ください。



アプリのダウンロードおよび、イベントのエントリー方法は、公式サイト内「参加方法」ページに掲載の「参加ガイドブック(PDF)」で詳細を紹介していますので、右記QRコードより、ご確認ください。※ランキングに参加するにはSports net ID(新規登録無料)との連携が必要です

健康づくりステーション まちなかを歩けば楽し!!

買い物を楽しみながら、ショーウィンドーを眺めながら、ぶらりと歩いてみる。そんなエクササイズができれば、きっと楽しい健康生活が実践できるでしょう。「誰でも、気軽に、楽しく、みんなで健康づくり」をコンセプトに県が選定した「やまがた健康づくりステーション(広域集客型)」は、訪れる人たちの健康づくりにも役立つ取り組みを行っています。



イオンモール天童 天童市

店内にウォーキングコースが設定され、午前10時から午後9時までの営業時間に開放されています。屋内なので悪天候の日も、冬場も快適に歩くことができます。

館内にマップやチェックポイントが設定されているほか、「イオンモールアプリ」にはウォーキングをすると、抽選でWAON POINTが当たる機能が付いているなど、楽しく歩くための工夫も。モールの一角には「やまがた健康づくりステーション」が設けられ、関係団体のパンフレットやポスターを通して健康に関する情報提供が行われています。売り場に設置された血圧計や体組成計などを用いて、健康状態を確認することも可能です。

山形南、三川のイオンモールにも、ウォーキングコースが設定されています。



イオンモール山形南・イオンモール三川でも「イオンモールウォーキング」ができます

イオンモール山形南 山形市



イオンモール三川 三川町



中通り商店街

酒田市

「なかまち歩けば じょんぶなるの～」酒田市の中心部・酒田中通り商店街のアーケードには、こうしたのれんがゆらめいています。中通り商店街と、隣接する酒田中和会商店街を周回する約2kmのウォーキングコースを設定。アーケードがあるので、悪天候時にもウォーキングが可能です。ノルディックウォーク用のボールの貸し出しもあります。



二つの商店街の中心に位置する「酒田中町健康にぎわいプラザ」は、ウォーキングコースの発着点となっており、トレーニングマシンなどがある「健康増進ゾーン」や、健康教室などを行う多目的スペースも設けられ、市民の健康増進の拠点としても親しまれています。



問い合わせ 元氣王国 ☎0234-26-0470



七日町商店街

山形市

山形市の中心部を南北に貫く国道112号、通称「七日町大通り」は、県都を代表する商店街。散策して楽しめるようなまちづくりが進められているほか、休日などにイベントが開かれるなど、楽しさがいっぱいのもちです。商店街のお店が健康講座を開催するなど、健康づくりをテーマにした動きも盛ん。新しいお店や立ち寄りスポットの新規オープンが相次いでおり、歩いてみれば興味深い発見があるかもしれません。



歩道は無散水消雪になっており、平らな地形とも相まって、ウォーキングやランニングのコースとしても人気があります。七日町商店街駐車場(N-GATE)には、健康に関するパンフレットやポスターを置いた情報発信コーナーも設けられています。



問い合わせ 七日町商店街振興組合 ☎023-631-6368

楽しくトレッキング

山形県内には多くの山があります。その中から「県民に特に親しみのある山」として公募で選定されたのが「やまがた百名山」。グレーディングによって難易度が示されており、その中から日帰りが可能で、技術的難易度が比較的低い山を地図上に示しました。山に親しみ、体力増進を図ってみてはいかがでしょうか。

〈表記基準〉

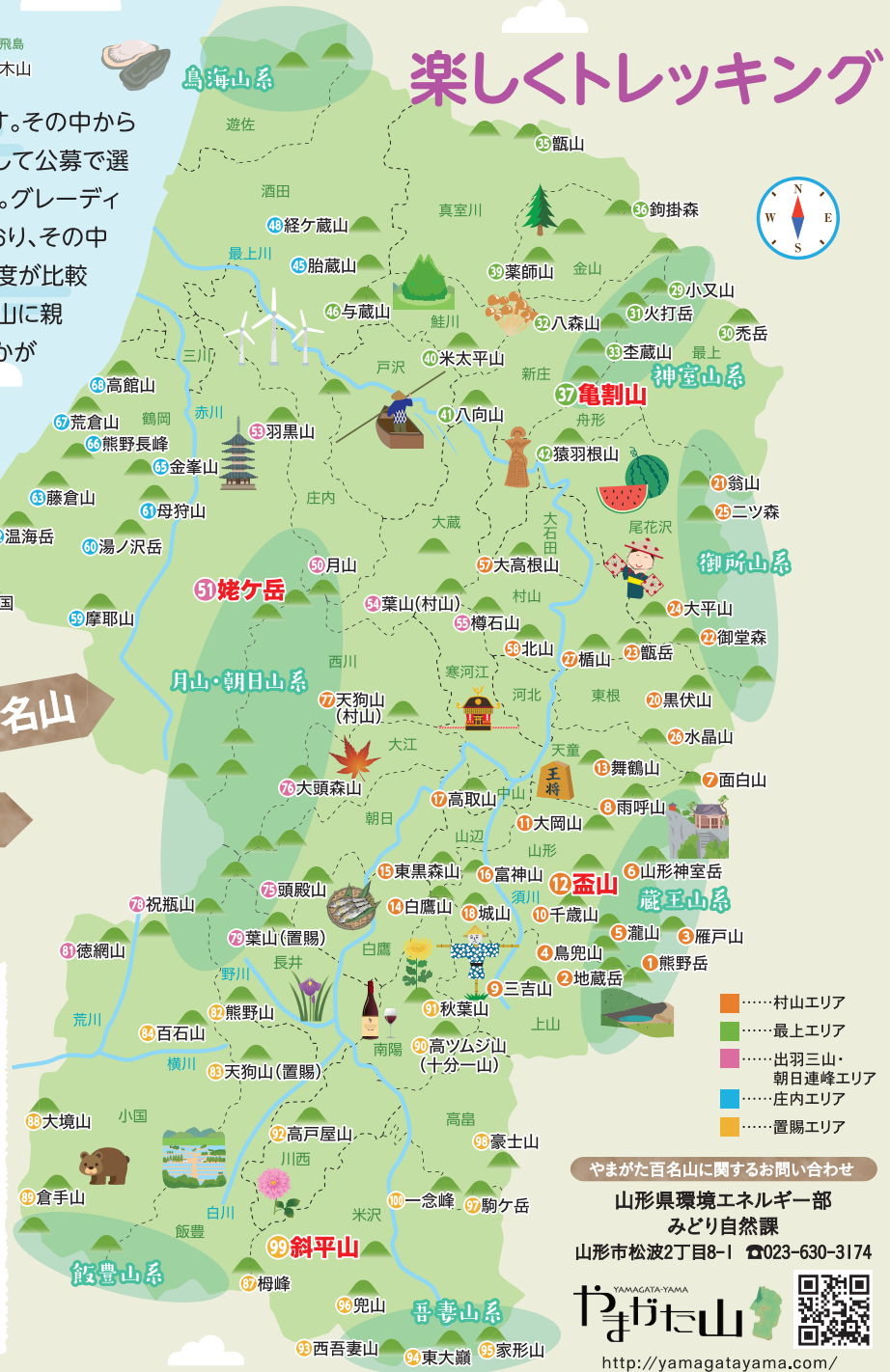
「やまがた百名山」のグレーディングに基づき、難易度が「A」から「C」、体力度が「1」から「3」（日帰りが可能）とされたなから山の名前を地図上に記しています。

やまがた百名山

MAP

新型コロナウイルス 感染防止のために

- 1 登山2週間前に感染多発地域への訪問歴がある場合等は登山を控える
- 2 自身を含めて「全ての人が感染者の可能性があると考える」
- 3 自分の体調管理はより慎重に。少しでも不安がある場合は登山中止
- 4 登山中もソーシャルディスタンスを確保。近接しての会話は控える
- 5 消毒液、チャック付きのごみ袋、休憩・宿泊時のマスク等を持参
- 6 休憩時や山小屋内では3密回避、マスク着用。寝具は持参し共用しない



やまがた百名山に関するお問い合わせ

山形県環境エネルギー部
みどり自然課
山形市松波2丁目8-1 ☎023-630-3174



<http://yamagatayama.com/>



登ってみよう やまがた百名山

さかづきやま
12 盃山 270m




歩 片道20～30分
登山適期: 通年



その名のとおり盃を伏せたような山容の小さな山で、山形市街に最も近い散策の山として、千歳山と共に古くから人々に親しまれています。北登山口コース途中の展望台からは山形市街の街並みを間近に眺めることができ、遠くには蔵王連峰や月山を望むことができます。

かめわりやま
37 亀割山 594m




歩 片道1時間30分(休場口コースなど)
登山適期: 6月～10月



その昔、源義経一行が平泉へ逃げ延びる際に通ったのが、この山を越える亀割峠だったとの言い伝えが残り、周辺にはこの伝承に由来する「弁慶の投げ松」などの見どころもあります。絶景ポイントは山頂から少し離れた広場で、360度の展望が開けています。

うばがたけ
51 姥ヶ岳 1670m




歩 片道2時間～2時間10分
登山適期: 7月～10月



日本百名山・花の百名山として名高い月山に連なる山です。4月から7月まで、全国でも珍しい夏スキー場としてオープンし、登山期には、雪解けた所から次々と高山植物が咲き始め、斜面いっぱいには花畑が広がります。山頂からの眺めも抜群で、360度のパノラマが広がり月山や湯殿山の眺望に加え、南西には朝日連峰の稜線が広がり、晴れた日には庄内平野、日本海まで見渡せます。

なでらやま
99 斜平山 660m




歩 片道3時間～4時間
登山適期: 通年



斜平山は、北から御成山、羽山、愛宕山、笹野山、栃窪山の山々が連なる山塊で、米沢市近郊に位置し、古くから広く市民に親まれてきた里山です。ピークは、最も標高が高い笹野山の山頂です。市民登山として親しまれている「愛宕山民衆登山」や冬の「カンカン渡り」など、さまざまな行事が開催されるほか、トレッキング等でも多くの人に利用されています。

低山であっても天候の急変に備えた服装・装備を準備しましょう。

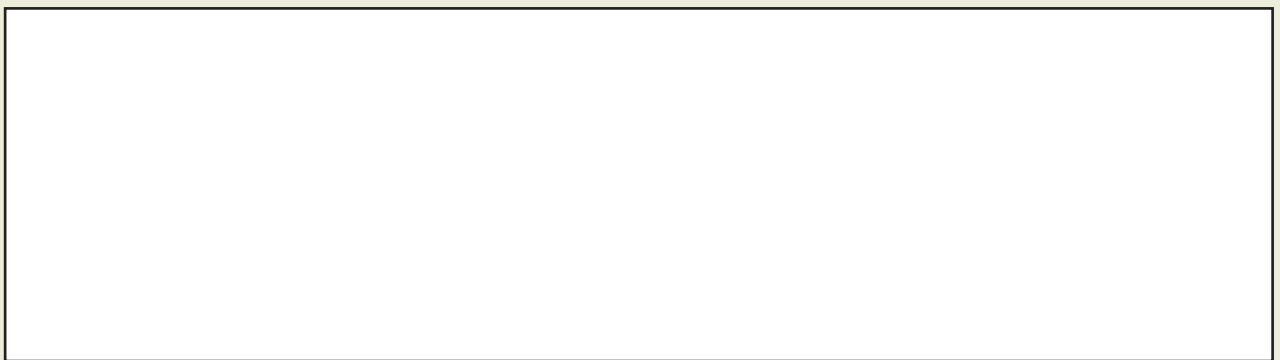
その他のやまがた百名山初心者向けコース



詳細は山形県山岳情報ポータルサイト「やまがた山」をご参照ください。

- | | | |
|--------------------------------------|--------------------------------|-----------------------------------|
| 2 縦地蔵岳 (地藏山頂駅・樹氷高原駅) (いろは沼)※1 | 17 高取山 (土橋口) | 57 周大根根山 (古道杉林口) |
| 8 雨呼山 (ジャガラムガラ駐車場) | 18 周城山 (八幡崎口) | 58 北山 (さくら公園駐車場) |
| 9 三吉山 (三吉山登山口) | 24 大平山 (大平山登山口) | 64 日本国 (中の俣口) |
| 10 千歳山 (千歳稲荷神社参道口駐車場) | 25 ニッ森 (ニッ森登山口) | 66 周熊野長峰 (大谷貯水池) (山頂・龍尾ケ池) |
| 11 大岡山 (風間不動口) | 26 水晶山 (六角堂駐車場) | 67 荒倉山 (竹ノ浦口) |
| 14 周白鷹山 (鐵原口) (大平口) | 27 楯山 (七曲北口) | 76 大頭森山 (大頭森山登山口) |
| 15 周東黒森山 (東線口) | 39 薬師山 (登山口鳥居) | 77 周(村山)天狗山 (天狗山登山口) |
| 16 富神山 (新道口) | 49 周柏木山 (飛鳥港) (山頂海岸遊歩道) | 84 百石山 (旧伊佐領小学校跡地) |
| | 65 金峯山 (青龍寺登山口) | 91 秋葉山 (秋葉山登山口) |

() 登山口
() 山名と登山口だけでは経路が特定できない場合の経由地
③ 入山口と下山口が異なる縦走ルート
④ 入山口と下山口は同じだが途中の経路が異なる周回ルート
(縦・周) マークがないものは同じコースを往復するルート
※1 当該ルートは火山またはその周辺の山です。登山前に火山情報をしっかりと確認してください。



秋のオススメ
紅葉散策

季節を感じて歩こう!!



鮮やかに色づいた紅葉と、清らかな水が織りなす晩秋の風景は、人々の心を癒やす日本人の原風景でもあります。せせらぎを感じながら散策が楽しめる紅葉観賞スポットを紹介します。

紅葉川渓谷



山形・宮城の県境に位置する面白山の麓に位置する紅葉の名所。全長約2kmの散策路を歩いていくと、変化に富んだ景色が次々に眼前に現れます。

- アクセス／JR仙山線面白山高原駅下車すぐ
- 問い合わせ／山形市観光戦略課 TEL023(641)1212



高瀬峠

鳥海山の南麓に位置する、滝や渓流を楽しめるルート。山道を歩く手頃なトレッキングコースとして人気があります。

- アクセス／JR羽越本線遊佐駅から車で約20分
- 問い合わせ／遊佐鳥海観光協会
TEL0234(72)5666



赤芝峠

磐梯朝日国立公園に属し、国道113号沿いにある荒川の清流随一の景勝地には、川に沿って片道約1.2kmの遊歩道があります。

- アクセス／JR米坂線小国駅から車で約10分
- 問い合わせ／小国町観光協会
TEL0238(62)2416



注意 散策の際は動きやすい服装、滑りにくい靴を着用しましょう。

冬のオススメ
アクティビティー

スノートレッキングを体験しよう!!

スノートレッキングは、スノーシュー(西洋かんじき)や和かんじきを装着して雪山を歩きます。県内各地にガイド付きのコースが設けられ、初心者から経験豊富な方まで体力やスキルに応じて楽しむことができます。

山を歩いて回ることで、雪山の景色をゆっくりと堪能することができます。林の中で生命の営みを身近に感じ、時には動物たちと遭遇することも。晴れた日には、青空の下に広がる雄大な遠景を独り占めするような、独特な感覚が味わえます。全身を使う有酸素運動でもあり、健康増進の効果も期待されます。



山形市

蔵王温泉観光協会
TEL023(694)9328
<http://www.zao-spa.or.jp/>



西川町

月山朝日観光協会
TEL0237(74)4119
<https://www.gassan-info.com/>



米沢市

(株)天元台
TEL0238(55)2236
<https://www.tengendai.jp/>



鶴岡市

月山ビジターセンター
TEL0235(62)4321
<https://gassan.jp/>



汗を
かいた
後は

温泉 で リフレッシュしよう



山形県は全市町村に温泉施設がある「温泉王国」。温泉は入って心地よだけでなく、温熱効果や水圧が全身を刺激したり、お湯に含まれる成分が体にプラスの作用を及ぼしてくれるなど、健康づくりにさまざまな効能が期待されます。いつもと違った環境に身を置くことによる「転地効果」も見逃せません。県内の日帰り温泉施設をいくつか紹介します。

酒田市

アイアイひらた

地下1271mより湧出する約1千万年前の海中温泉。庄内平野を見渡すことができる「見晴らしの湯」、森林に囲まれた落ち着いた「やすらぎの湯」で、眺望を楽しみながらの入浴が楽しめます。温泉のお湯から作った塩をトッピングした「湯の塩ソフトクリーム」をぜひご賞味あれ。

- 酒田市山楯字南山32-4 TEL 0234(61)7520
- 営業時間 午前8時～午後9時(最終受け付け午後8時半)
毎月第1、第3火曜日休館
- 入浴料 大人(中学生以上)460円(10月から)、小学生200円



村山市

湯舟沢温泉

pH9.0～10.0と県内随一、国内でもトップクラスのアルカリ泉が自慢。しっとりとした入り心地は「美肌の湯」として親しまれています。緑に囲まれた静かな立地は、リフレッシュや、トレッキングの拠点としても最適です。

- 村山市土生田2040 TEL 0237(58)2439
- 受付時間 午前11時～午後4時
- 入浴料 大人500円、子ども(小学生)100円、未就学児無料。



山形市

山形うわの温泉 天神乃湯

地下800mから湧出する約1万2千年前のお湯は、日本でも珍しい石膏芒硝泉で、泉質は「ナトリウム・カルシウム-硫酸塩温泉」。ヒノキの香りが心を癒やす内風呂、木に囲まれ森林浴も同時に堪能できる露天風呂で、のんびりとしたひとときをお過ごしください。

- 山形市蔵王上野313-1 TEL 023(688)5837
- 営業時間 午前10時～午後10時30分
- 入浴料 大人410円、子ども210円(小、中学生)



PRESENT

このページで紹介した日帰り温泉施設の入浴券を、ペアで各5組プレゼントします。ご希望の方はこの冊子巻末のアンケートに、郵便はがき、もしくは山形県電子申請システム(QRコード)よりご回答ください。 応募締め切り:2022年1月31日(月) 消印有効

腰痛予防のストレッチ体操

ポイント

- 息を止めない
- どこを伸ばしているか意識する
- イタ気持ち良いぐらいがちょうど
- できれば20秒ほど
- 左右5回ずつを目標に

持病のある方は無理をしないようにしましょう

腰痛予防には股関節(足の付け根)の柔軟性が大切です。朝活動する前や仕事の終わり、寝る前に行うと効果的です。

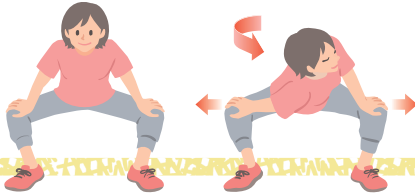
太ももの前側のストレッチ

- 伸ばしたい側の足を後ろに引いてゆっくりと腰を下ろし、反対側の膝を前に出しながら太ももの前側を伸ばしましょう。
- 体を起こすとより効果的です。



股関節および体幹のストレッチ

- 足を肩幅より広めに開き、足先を少し外側に向けます。
- 膝を曲げて両手を膝に置いた姿勢で、肩を内側に入れるように体をひねりましょう。
- 膝を外側に開くようにするとより効果的です。



お尻周囲のストレッチ

- 椅子などに座り、伸ばしたい側の足を反対の太ももの上にあぐらを組むように乗せます。
- ゆっくりと体を前に倒していきましょう。
- おへそを前に出すイメージで体を前に倒すとより効果的です。



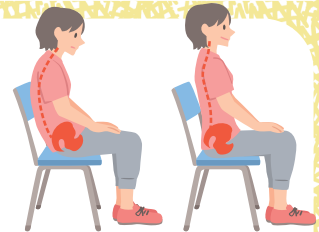
足の裏側のストレッチ

- 椅子に浅く腰掛けて伸ばしたい側の足を前に出します。
- つま先を上に向けて膝を伸ばしたままゆっくりと体を前に倒していきましょう。
- 胸を張った姿勢で前に倒すとより効果的です。



骨盤の前後傾運動

- 椅子に腰掛け両足を床につけた姿勢で、ゆっくりとみぞおちを中心にしまいうイメージで体を丸めましょう。
- 次に胸を張り、みぞおちを突き出すように上体を移動させましょう。
- 骨盤の前後運動を5回ほど繰り返しましょう。



健康づくり すきま時間に、毎日からだを動かそう!!

フレイル・ロコモ予防体操

足の筋力強化とバランスの向上が大切です。
そのための運動を紹介します。

ポイント

- 過度な運動は、他の部位に支障を来します。軽めの運動から始めましょう!
- 少しの運動でも継続することが大切です。長く続けられる運動を取り入れましょう!
- 関節の痛みや持病がある方は間違った運動で痛みが悪化したりします。主治医や理学療法士への相談が大切です。

スクワット

足腰の筋肉を強くし、立位バランスを高め、階段の上り下りが楽になります。

- 椅子の背もたれなどにつかまって両方の膝を一緒に、1・2・3・4と数えながら約30度曲げます。
- そのまま5秒止め、ゆっくり伸ばします。



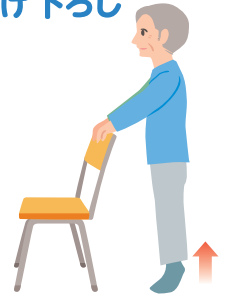
立った状態で太もも上げ

- ゆっくりと片方の太ももを上げ、ゆっくりと下ろす(左右10~20回から始めましょう)。
- 支持している方のかかとを上げて伸び上がるように行ってみましょう。



立った状態でかかとの上げ下ろし

- ゆっくりとかかたとを上げ、ゆっくりと下ろす(10~20回から始めましょう)。
- 膝が曲がらないように気を付けましょう。



足の外開き

歩行やバランスの保持に必要な腰から太もも外側の筋肉を強くします。

- 椅子の背もたれなどにつかまって一方の足を横に1・2・3・4と数えながらゆっくり広げる。
- 約30度まで上げたらそのまま5秒止め、ゆっくり下ろします。



座布団の上で片足立ち

- かかたとを10cm程度上げて10秒間保持することから始めましょう。
- テーブルを活用するなどよろけても大丈夫な方法で行いましょう。



山形県理学療法士会

YouTubeで ヘルスアップ!



空いた時間に手軽にできるエクササイズ。
もしものときのために知っておきたい救急法…。
動画共有サイト内にある、県内の方々の手掛けた
動画を紹介します。

白鷹町



「シラタカレッドのニコニコ体操
～働き世代のスッキリ体操編～」

ご当地体操ソング「おどる! シラタカ・レッド」に合わせた大人のためのエクササイズです。



寒河江市



「寒河江市民歌のびのび体操」

寒河江市民歌に合わせたオリジナル体操。ゴムを使用し
ての筋肉運動ですが、タオル
などでも代用できます。



NCVよねざわ



「さくらんぼ体操
やまがた愛の武将隊2020ver.」

楽しく踊れる「さくらんぼ体操」を、
やまがた愛の武将隊フルメンバー
で踊りました。ロケ地は直江兼続
ゆかりの長井市の總宮神社。



上山市



「かみのやま温泉クアオルトスタイル」

明治時代に訪れた英国人旅
行家イザベラ・バードが、現代
の「クアオルト(健康保養地)
かみのやま」にいらします。



山形市



「救急車が来るまでに
心肺蘇生とAEDの使い方」

いざというとき、大切な命を
守るための「心肺蘇生法」
と「AED使用法」を、分かり
やすくガイドしています。



健康長寿やまがた推進本部



「ロコモ山形」
花の山形! しゃんしゃん体操 [字幕あり]

ロコモ予防は30～40代か
ら。花笠音頭に合わせ、山
形県オリジナルの体操で運
動機能をアップしましょう!



令和2年度

やまがた 健康づくり 大賞



山形県では創意工夫に富んだ特色ある健康づくりに
取り組む企業・地域団体等を顕彰しています。
令和2年度を受賞企業・団体の取り組みをご紹介します。

健康経営
部門

山形陸運株式会社

「人材こそが企業の宝」を理念とした健康経営の取り組み



従業員の健康管理・働きやすい職場づくり

メンタルヘルスハラスメント対策

「従業員が元気で伸びやかに働いてこそ、会社の発展がある」という考えのもと、従業員が健康で生き生き働くために、健康診査の要精密検査の100%受診をはじめ、禁煙・受動喫煙対策、腰痛対策、健康ウォーキングの開催など社員の健康づくり、社員間のコミュニケーションづくりに力を入れています。

減塩推進
部門

イオン東北株式会社

県立米沢栄養大学及び県と連携した減塩推進の取り組み



「適塩弁当」の開発と販売



イベント等での減塩の普及啓発

県民の生活習慣病予防のため山形県立米沢栄養大学及び県と連携して開発した「適塩弁当」を山形県内のイオン、マックスバリュ合計29店舗で販売しました。また、イベント等での「適塩弁当」の販売や減塩の普及啓発により、減塩に取り組みややすい食環境を提供し、地域住民の健康づくりに貢献しています。

減塩推進
部門

株式会社 丸十大屋

新たな減塩商品の開発と減塩普及の取り組み



やさしくおいしく

県内初の「かしょ」認定



減塩の普及啓発

地域の健康増進に貢献する商品のレベルアップを図ることを目的として、平成26年より社内で「おいしく減塩プロジェクト」を始動し、新たな手法でおいしい減塩商品を開発しています。

また、減塩商品のPRのみならず地域に密着した減塩普及活動を行っています。

減塩推進
部門

株式会社 マルハチ

「健康」にこだわった商品開発の取り組み



「健康」原料へのこだわり



「地域」とのかわり

長年にわたり「低塩」や「合成着色料不使用」といった健康志向を追求するとともに、地元農家との契約栽培による安全安心な地場産野菜を素材とし、「健康」にこだわった製法を活かして「漬物＝塩辛い」を払しょくするサラダ感覚の商品を開発・販売しています。山形県民のみならず全国の消費者へも商品をお届けし、健康への一助となる取り組みを行っています。

地域団体
部門

中通り商店街振興組合

「健康づくりを楽しめる商店街」の取り組み



商店街ならではのインセンティブを付与した健康づくりの取り組み



地域の朝市とのコラボレーション

商店街にウォーキングコースをつくり、「まちなかウォーキング」を行っています。

両サイドに設置されたアーケードにより、雨天時でも傘をささずに歩行でき、中通り商店街と隣接する酒田中和会商店街を周回すると約2キロになることから、地域住民が通年活用できるウォーキングコースを設置し、買い物も健康づくりも楽しめる商店街にしました。



— 高血圧は山形県の県民病 —

山形県は人口10万人当たりの高血圧患者数の割合が全国一高いことから、高血圧は「山形県の県民病」といえます。高血圧は、より重大な生活習慣病と関連が深いため、高血圧の予防や早期治療は健康増進の鍵を握ります。高血圧の怖さや原因、自分でもできる対策などについて、県立中央病院の鈴木恵綾先生に伺いました。

大きな病気の「引き金」に

— どうして血圧が高くてはだめなのですか？

心不全、脳卒中、腎不全など、深刻な全身の病気の「引き金」になるからです。

血圧とは、心臓から全身に血液を送り出す際の圧力です。この力が強い状態で長時間が経過すると、心臓に大きな負担がかかり続けます。圧力に耐えるために血管の壁が厚く硬くなり、動脈硬化の原因になります。ダメージは全身の血管に及び、心臓を動かすための血管の機能が低下すれば心筋梗塞に、脳の血管がトラブルを起こせば脳卒中になります。高血圧のために腎機能が障害され、透析が必要となることもあります。目の中で出血すれば視力低下や失明につながります。

高血圧の合併症は、自分では気付かないうちに進行し、気付いたときには命にかかわったり、要介護状態になったり、日常生活に支障が出てしまいます。合併症が進行してしまえば、元に戻すことはできませんが、高血圧は予防や早期治療が可能です。高血圧の予防・早期対策で、他の病気の予防につなげてください。



山形県立中央病院
鈴木恵綾先生

— 予防や早期治療の道筋は？

まずは自分の血圧を知ることが必要です。血圧は常に変動しているので、朝晩決まった時間に血圧を測定し、平均してどの程度の血圧なのかを把握しましょう。家庭で血圧を測定し、平均値が基準を超えるようなら診察を受けてください。

健康診断などで「血圧が高い」と指摘されても放置する人がいます。高血圧は早めに対策すれば下げることが可能ですので、診察を受け、次の策につなげていくことが大事です。

分類	診察室血圧 (mmHg)		家庭血圧 (mmHg)	
	収縮期血圧	拡張期血圧	収縮期血圧	拡張期血圧
正常血圧	< 120 かつ	< 80	< 115 かつ	< 75
正常高値血圧	120~129 かつ	< 80	115~124 かつ	< 75
高値血圧	130~139 かつ/または	80~89	125~134 かつ/または	75~84
高血圧	140~ かつ/または	90~	135~ かつ/または	85~

※正常高値血圧、高値血圧は高血圧の前段階です。 ※JSH2019より改訂

(右ページに続く)

できることから高血圧対策

「減塩」と「減量」、そして「運動」

一 血圧を下げるためには、どうすればいいですか？

「減塩」が必須。また「体重を減らすこと」も有用です。

血圧が上がる原因は、血中の塩分濃度が高いと、水分を多く取って血液の量が増え、そのことで血液を送り出す際の圧力が大きくなることです。塩分の摂取を適正にすれば、その分、体内の水分も減り、血圧は下がります。また、ボディマス指数 (BMI) 25以上の肥満では、高血圧発症のリスクが高まることも明らかになっています。

運動は、血圧を下げるために有効です。軽く汗をかく程度の有酸素運動を行うと、血圧が一時的に下がる状態が22時間ほど続きます。毎日習慣的に運動すれば、血圧が下がった状態を維持することができます。減量やストレス解消にもつながりますので、楽しみながら続けられるよう工夫してみたいはいかがでしょうか。ただ、血圧が高すぎる人は運動の可否を医師に相談してください。アルコールは適量を。また、たばこは動脈硬化を助長するので、必ず禁煙してください。



食生活を見直して

一 生活の中で気をつけることは？

前述の通り、高血圧の対策には「減塩」が欠かせません。山形県は、塩分を多く取ることで血圧が高くなっている人が多いため、塩分を減らせば効果が出るのが期待できます。そこで、食生活の見直しが必要になります。

その際、「日常生活の中で無理なく続けられること」が大事です。まずは自分が一日にどれぐらいの塩分を取っているのかを把握してください。チェックシートなどを利用して、客観的に把握することが必要です。その上で、塩分を減らしてもおいしく味わえるような工夫をしてみてください。

食材そのものの味を生かした薄めの味付け、だしや調味料の上手な活用、調理法の工夫など、できることを少しずつやって、習慣化することが望ましいといえます。自分にできることから実行してみましょう。

野菜を積極的に取ることも効果的です。野菜に含まれるカリウムには、塩分を体外に排出する働きがあり、血圧を下げることに役立つからです。外食の機会が多いなどで、野菜の摂取量が少ない人は、野菜を積極的に取ってバランスの良い食事を心掛けましょう。

県が展開している「減塩・ベジアッププロジェクト」は、「県民病」ともいえる高血圧対策として有効であり、期待しています。

結果を出そう

一 読者の方々にメッセージを。

高血圧の治療は必ず「結果を出す」ことができます。自分の状態を把握しながら治療や対策に取り組めば、成果が目に見える形で出てきます。より深刻な病気を防ぎ、いつまでも元気で過ごすことにもつながります。「血圧が高い」と指摘されたら、軽視せずに対策を始めてください。



Column コロナと血圧…

新型コロナウイルス感染症の感染拡大で、外に出たり、体を動かす機会が減った人も多いのではないのでしょうか。体重の増加が気になる方もいらっしゃると思います。人と触れ合う機会が減ったことで、ストレスが増えたという方もいるでしょう。実際、コロナ禍の前と後で「運動量が減った」「飲酒の量が増えた」「喫煙量が増えた」という人が増えています。

運動不足、体重増加、ストレスの増加、喫煙、過度の飲酒は、高血圧を悪化させる要因であり、今後これらの影響が顕在化することが懸念されます。同時に、「ウイズコロナ時代」の高血圧治療は、これまでと異なった新たな視点から、生活習慣改善やストレスケアを考えていかなければならないと感じています。

Let's start Vege Up!!!



減塩!
あとマイナス3g

野菜摂取!
あとプラス70g

減塩・ベジアッププロジェクト!

山形県は毎月19日を「減塩・野菜の日」に制定しました。
たっぷり野菜とちょっぴりの減塩で体にいいことプラス!

米沢栄養大の「お墨付き」

ブランド化

県は、県立米沢栄養大学、やまがた健康づくり応援企業と連携し、基準を満たした商品にマーク(シール)を付けて「米沢栄養大学推奨商品」としてブランド化し、普及を図ることで県民の皆さまの健康増進を後押しします。

山形県作成のロゴマークシールの使用基準

ベジアップ商品

- 「生活習慣病予防その他の健康増進を目的として提供する食事の目安」(厚生労働省)を参考とし、お惣菜等の1品料理は70g以上、お弁当や定食などでは1食分で120g以上の野菜を含むもの(イモ類は除く)。
- 緑黄色野菜を含む2種類以上の野菜(きのこ類、海藻類を含む)を使用しているもの。

ベジアップロゴ



多すぎる塩分摂取量

H28全国 9.9g < 山形県 10.3g 目標 8g

野菜の摂取量の不足

H22 320.2g → H28 285.3g 目標 350g

山形県健康福祉部 がん対策・健康長寿日本一推進課
〒990-8570 山形市松波2丁目8-1 ☎023-630-2919

◆詳しくは

減塩・ベジアッププロジェクト

検索



素材を美味しく、
うす味で

おいしい
地元野菜は
減塩・ベジアップ
キャンペーン
協力店で



ヤマザワ成沢店



生活協同組合 共立社 こびあコープ酒田

野菜を美味しく食べよう



おーばん久野本店



トー屋みずほ通り店



グリーンストア



主婦の店バル店



フードセンターたかき交り江店



街なかやおや (グリーンショップはらだ)



イオン酒田南店



ヨークベニマル落合店

わたしたちも減塩・ベジアッププロジェクトを応援します



鶴岡市にある「アル・ケッチャーノ」のオーナーシェフ、奥田政行さんは、食材本来の味を生かした料理で世界的に知られる存在。庄内地域をはじめとする山形県への熱い思いが、独創的な料理に生きています。その奥田さんに、「山形の食と健康」について寄稿していただきました。

「健康」への気付き

10年ぐらい前までは、ずっと健康を気にせずにはいたのですが、東日本大震災の時に被災地での炊き出しなどの疲れからか、急性胆のう炎を患って、一度だけ入院したことがあります。入院中、ベッドの上で漢方、栄養学、アンチエイジング、食や健康に関するありとあらゆる本を広げて読みあさっていた時に、はっと気付いたことがありました。自分は「食」というものを、^{なりわい}生業にしていたのに食べると体の中でどんなことが起きるかというのを分かっていない。医師の先生や看護師さん、栄養士さんに本を見て分からないところをたくさん聞いたりしました。

「健康的な料理を作るのか？」それとも、「とにかくおいしいと思う欲望的な料理を作るのか？」という料理人の自分に対しての疑問に悩み、「レストラン」は人が楽しみに来る所だから、おいしい物を出したい、でも体に悪い物を出したくない、できれば体に良い物と強く思うようになりました。

薬効を引き出す

植物の薬効は、動物性タンパクと食べたときに効果が出やすいということがあります。

また、動物が食べている餌の味は必ず、体内に宿るので、その体内に宿ったはずの植物と相性の良い植物を庄内の山や平野から探し出してくる、ということを僕は行うようになりました。

山形は138種類の魚が食べられます。畑に行けば雪に弱い作物以外の植物もあるし、山に行けば、天然物から、昔から残っている野菜も多いので、その動物と共鳴する植物を探してくるのです。

人間は太古の昔、消化を促すミネラルを摂取するの

山形の食 神髄は「共鳴」に宿る



アル・ケッチャーノ(鶴岡市)
オーナーシェフ 奥田政行氏



に岩塩をなめています。生きるためにミネラルを手取り早く摂取するには塩をなめればよいという本能があります。そのため、食事をしたときに、食材の組み合わせに違和感があれば塩をたくさんふるか、ソースで覆ったりしておいしく騙さなければならない。ところが食材の組み合わせに違和感がなければ、食材は共鳴合っているので、違和感がなく、塩も少なく済むのです。「料理の本当の核」というのは、動物性タンパクと植物を共鳴させるということに尽きるのです。そこがしっかりしているから、僕の料理はシンプルで良いのです。

健康・長寿と食

山形県には多種多様な魚、たくさんの野菜、山菜、在来野菜が豊富で、お互いに共鳴する食材を探すにはとても恵まれた場所。ここ山形県は、食を目いっぱい楽しみながら、食を勉強しながら、食べ物で健康になって長寿になることができる県だと思います。

おいしくヘルシー

ベジアップ レシピ



私たち「やまがた健康づくり応援企業」は、
減塩・ベジアッププロジェクトを応援します

キューピー株式会社

これ1品で
1日分

350gの野菜がとれる！ 鶏肉とオレンジのパワーサラダ

●材料(1皿分)

カボチャ……………100g
玉ネギ……………1/2個
トマト……………1/2個
リーフレタス……………4枚
キュウリ……………1/4本
鶏もも肉……………1枚
オレンジ……………1/2個
クルミ……………3個
サラダ油……………適量
キューピー テイスティドレッシング 黒酢たまねぎ……………大さじ4



●作り方

- ①カボチャは5mm幅の薄切りにし、耐熱容器にのせてレンジ(500W)で約3分加熱する。玉ネギは薄切りにする。
- ②トマトはくし形に切り、さらに半分に切る。リーフレタスは冷水にさらして水気をきり、食べやすい大きさにちぎる。キュウリは乱切りにする。
- ③フライパンに油をひいて熱し、鶏もも肉と①を焼く。火が通ったらドレッシング大さじ4を加えて炒める。鶏もも肉は食べやすい大きさに切る。
- ④オレンジは皮と薄皮をむき、いちょう切りにする。
- ⑤器に②と③を盛り付け、④と砕いたクルミを飾り、③のフライパンに残ったドレッシングをかける。



味の素株式会社

プラス
1品

まるごとたまねぎの スープ野菜

●材料(2人分)

玉ネギ……………2個
ベーコン……………2枚
【A】水……………300ml
【A】「味の素KKコンソメ」
固形タイプ……………1個
「AJINOMOTO オリーブオイル」
……………大さじ1
パセリのみじん切り…少々
粗びき黒こしょう……………少々



●作り方

- ①玉ネギは皮をむいてラップで包み、電子レンジ(600W)で5分ほど加熱する。ベーコンは細めの短冊切りにする。
- ②鍋にオリーブオイル、①のベーコンを入れて炒め、【A】を加えてひと煮立ちさせる。「コンソメ」が溶けたら、①の玉ネギを加えて3分ほど煮る。
- ③器に盛り、パセリ、粗びき黒こしょうをふる。



カゴメ株式会社

野菜
たっぷり

和風トマト鍋

●材料(2人分)

キャベツ……………1/4個
玉ネギ……………1/2個
ニンジン……………1/2本
水菜……………1/2株
シメジ……………1/2パック
餅……………2個
ウインナーソーセージ 2本
鶏もも肉……………200g



【A】

カゴメ基本のトマトソース(295g)・1缶 水……………200ml
めんつゆ(ストレート)……………大さじ2 みそ……………小さじ1

●作り方

- ①キャベツ、玉ネギ、ニンジン、水菜、鶏もも肉は食べやすい大きさに切る。
- ②シメジは小房に分ける。
- ③【A】を鍋に入れ、ひと煮立ちさせる。
- ④水菜以外の煮えにくい具材から順に加え、火が通るまで煮込む。
- ⑤最後に水菜を加え、軽く煮込んで出来上がり。



見直そう いのちの食

「食べることは生きること」といわれるように、「食」は私たちにとって欠かすことのできない営みです。しかし、誤った情報に影響されて望ましい食生活がないがしろになっては健康の妨げになってしまいます。普段の食生活を正しい情報をもとに考えてみましょう。

1日5皿の
野菜料理を

食事は **主食**・**主菜**・**副菜** をそろえて
ゆっくりよくかんで食べましょう

魚や肉・卵・
大豆製品を
毎食1品

ご飯やパン・麺は
大切なエネルギー源
毎食食べましょう



みそ汁は
1日1杯にして
具たくさんに
牛乳に変えても
いいですよ

「バランスの良い食事」とは

私たちの体を維持するためには、エネルギー量が必要です。さらに、筋肉など体をつくるためのタンパク質、体調を整えるビタミンやミネラルも重要です。そのためには、「主食+主菜+副菜」のそろったバランスの良い食事を適量摂取することが大切です。乳幼児期から高齢期まで、個々に合った栄養量を摂取していれば、健やかに成長し、健康的な生活を送れますが、過不足や偏りが生じて、栄養バランスが崩れると心配です。特に、幼児期から青少年期に不適切な食生活を送っていると、後々、生活習慣病へのリスクが高まりますので注意しましょう。

バランスが悪いと...

「糖質制限」という言葉を耳にすることがあります。炭水化物の糖質を極端に抑えた場合、エネルギー産生栄養素バランスが崩れてしまいます。「日本人の食事摂取基準2020」(表の推定エネルギー必要量/日)では、炭水化物で1日のエネルギー量の50~65%を、タンパク質と脂質のエネルギー量バランスで100%の適正量を維持するよう勧められています。糖質はエネルギー源として大変重要で、脳の栄養には100%糖質のブドウ糖が使われます。1日のエネルギー量の20%ほどを脳で消費しますので、1日3食に分けて主食を取ることが重要です。幼児期からきちんと主食を取り、必要なエネルギー量を確保しましょう。

特に、幼児から高校生の頃は成長期にあり、体を大きくす

るためにも多くのエネルギー量を必要としています。偏った食事を続けたことで、貧血や疲労骨折などさまざまな疾病の原因にもなります。高齢期の低栄養予防の食事も同様に、エネルギー量

やタンパク質の取り方が重要です。栄養成分表示で食品の栄養量を確認できますので、ぜひ参考にご覧ください。

また、糖質には全身に酸素を供給する赤血球のエネルギー源となる重要な役割もあります。糖質制限で不足したエネルギーは、体内の筋肉を分解して生成されます。その結果、「筋肉が落ちてしまう」ことにつながり、体調不良に大きく影響します。

他にも、偏った食事の弊害が報告されていますので、多くの食材から栄養量をバランス良く取れるように、普段の食事内容を見直していきましょう。

推定エネルギー必要量 (kcal/日)

	男性	女性
12~14(歳)	2600	2400
15~17	2800	2300
18~29	2650	2000
30~49	2700	2050
50~64	2600	1950
65~74	2400	1850
75以上	2100	1650

※身体活動レベル=Ⅱ(自立している者)

コロナ禍による外出制限で、自宅で食事をする機会が増えています。食生活を見直す格好の機会です。バランスの良い食事を適量食べることは、免疫力を高めることにもつながります。健康的な食生活を心掛けてください。

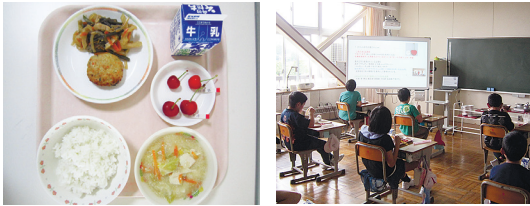
学校における食育の推進

学校における食育では、「食事の重要性」「心身の健康」「食品を選択する能力」「感謝の心」「社会性」「食文化」の6つの視点に基づいて、子どもたちが生涯にわたって健全な食生活を営むことができるよう、学校給食を生きた教材としながら学校教育活動全体を通じて工夫しながら食育を展開しています。

感謝の心 食文化

地産地消 地域のうまいもので 生産者と交流給食

地場産物を積極的に学校給食で活用することにより、子どもたちは自分の住んでいる地域への愛着を育むとともに、生産者の工夫や努力について考え、地域の産業等の理解を深めています。新型コロナウイルス感染防止のため、各学校でオンラインや生産者からのビデオレターによる交流給食も実施しています。子どもたちは、見て聞いて、味わいながら「食べる意欲」を高めています。



寒河江市立高松小学校の様子

食事の重要性 食品を選択する能力

減塩教育 学校給食がお手本！ 減塩のススメ

学校給食にはいろいろな食品が使われていること、日常食べている食品、料理の名前、品質や栄養素および安全面、衛生面等について理解し、正しい知識と情報から食品の適切な選択ができる力を育てています。また、健康な生活や健全な食生活を実現するため、学校給食を活用しながら、減塩について考え適切に意思決定して行動できる力を育てるとともに、家庭への情報発信を行っています。



減塩教育の様子

リーフレットで振り返り

みんなで食べると おいしいね

～広がろう 食育の輪～

心身の健康

プロ
スポーツ
選手から
学ぶ

バランスよく食べて、 心も体も健康・元気

県では、モンテディオ山形、パサラボ山形ワイヴァンズとの共同企画として、応援給食事業を毎年行っています。プロスポーツ選手とさまざまな交流をしながら、バランスの良い食事の大切さを学んだり、食を大切にすることを育てたりしています。今年、大石田北小学校の5、6年生は、モンテディオ山形で活躍する藤田息吹選手、國分伸太郎選手とリモートで「絵心対決」を楽しんだ後、スポーツ選手の食事や食品の栄養について学びました。



栄養教諭による栄養指導の様子



大石田北小学校から選手にリモートで応援エールを送る

社会性

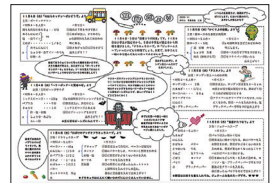
わくわく
図書給食

お話に出てくる 料理が給食に登場！

図書給食とは、子どもたちが食に関心を持ち、読書に親しむ機会が増えることをねらいとし、読書週間や心を育む学校給食週間に合わせて、図書館にある本や国語の教科書に登場する料理、食品を提供しています。今年6月に遊学館で行われた「学校給食の世界へようこそ」展では、図書給食にスポットを当て、尾花沢小学校、左沢小学校、押切小学校の取り組みを紹介しました。給食で提供された図書給食レシピは家庭向けのおたよりで発信し、家庭でも楽しんでいます。



左沢小「やぎざかなののり」より



押切小 食育だよりでレシピの紹介

「生活習慣病なんて自分には関係ない!」って 思っていますか?

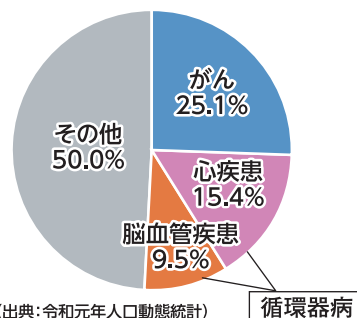
「健康長寿日本一」に向けて、私たちの「現状」を知っておくことが大切です。自分の健康としっかり向き合うように心掛けましょう。

山形県民の主な死亡原因

本県における主な死亡原因としてがん、心疾患、脳血管疾患の三大生活習慣病が挙げられ、これらの病気で亡くなる方が全体の半数を占めます。

がんは県民の死亡原因の第1位で、日本人の2人に1人はがんになるといわれています。また、心疾患と脳血管疾患を合わせた循環器病は、がんに次ぐ死亡原因であると同時に、日本人の介護が必要となる原因の第1位です。生活習慣病は健康長寿の一番の阻害要因となっています。

山形県民の主な死亡原因



世代ごとに気を付けてほしい病気



- ・がん
- ・高血圧症
- ・脂質異常症
- ・糖尿病

40代

仕事や家事、育児で忙しく、不規則な食生活や運動不足により、生活習慣病のリスクが高まる年代です。がんの罹患率も上がってくる年代なので生活習慣の改善を心掛け、定期的に健(検)診を受けましょう。



- ・がん
- ・高血圧症
- ・脂質異常症
- ・糖尿病
- ・慢性腎臓病

50代

高血圧や糖尿病など、不摂生な生活習慣の積み重ねが原因となる病気を発症しやすい年代です。減塩など食生活を見直しつつ、体力や筋力も低下してくるので、日常生活に運動を取り入れましょう。



- ・がん
- ・糖尿病
- ・慢性腎臓病
- ・心疾患
- ・脳卒中

60代

心疾患や脳卒中、がんなど三大生活習慣病といわれる病気の発症率が一気に上がる年代です。仕事から離れることで健康診断をおろそかにしがちですが、健康意識を高く持ち、自分の健康としっかり向き合しましょう。



- ・フレイル
- ・がん
- ・心疾患
- ・脳卒中
- ・糖尿病
- ・慢性腎臓病

70代

フレイルや認知症、脳卒中の後遺症で要介護となる方が多い年代です。いつまでも元気に過ごすためには、しっかりと食べ、体を動かし、地域の活動に参加して、社会生活を維持することを心掛けましょう。

生活習慣病

偏った食事や運動不足、お酒の飲み過ぎ、喫煙など不摂生な生活習慣が積み重なって、肥満症、高血圧症、脂質異常症や糖尿病へと進行します。

これらの病気は、脳や心臓、血管などにダメージを与える動脈硬化の危険因子でもあります。

気付かないまま放っておくと、ある日突然、心疾患や脳卒中(脳血管疾患)など、命に関わる病気を引き起こす恐れがあります。また、喫煙など体に良くない生活習慣は、「がん」の原因にもなっています。

不摂生な生活習慣は、病気への第一歩ですが、改善すれば健康への第一歩になります。

さあ、「健康長寿日本一」を目指し、健康づくりに取り組みましょう。

命にかかわる生活習慣病を 早期発見!

まだ受けていない方は、お住まいの市町村
や勤務先にお問い合わせを!

がん検診

本県で最も多いとされる胃がんや乳がん(女性)でも、早期がんの段階で治療すれば、9割方が治るといわれています。

5年生存率

ステージ	I期	II期	III期	IV期
胃がん	96.0%	69.2%	41.9%	6.3%
乳がん(女性)	99.7%	95.5%	80.6%	37.2%

資料:がん診療連携拠点病院等院内がん登録(2012・2013年)

ただし、早期がんは自分では気付けないものがほとんどです。がんで命を落とさないためにも、年に1回がん検診を受けましょう。

特定健康診査・特定保健指導

がんに次ぐ死亡原因となっている心疾患や脳卒中は、自覚症状が現れないまま進行し、突然発症して、長期の療養が必要になったり、後遺症が残ることも多く、寝たきりや認知症の原因にもなります。働き世代の突然の死亡の原因としても、大きな割合を占めています。

生活習慣病の危険因子



そうなる前に!

特定健診・特定保健指導を賢く生かす

健康診断で、生活習慣病のリスクがあると判定された人に、「特定保健指導」として生活習慣改善のためのアドバイスが行われます。上手に生かして、生活習慣病の予防や悪化防止につなげてください。



やまがた健康推進機構

セルフメディケーションを心がけましょう

セルフメディケーションとは、「自分自身の健康に責任を持ち、軽度な身体の不調は自分で手当てすること」です。

まずは日頃から健康を意識しましょう



適度な運動



栄養バランスのとれた食事



十分な睡眠・休息



健康診断



自分で体調管理

自分の健康は自分で守ることを意識し、積極的に健康管理にかかわることが大切です。自身の健康状態の把握に役立ち、健康管理へのモチベーションも上がります。

健康に気を付けていても、軽いけがや風邪などの体調不良を起こしたら

市販薬などを利用して、自分で手当てをする。



購入するときは、症状に合った薬を選ぶために、薬剤師に相談しましょう!



お薬は、使用する量、回数など、使用方法がそれぞれ異なります。ご自身で判断がつかない場合は、かかりつけ薬剤師に相談してみましょう。一般用医薬品を使用してもよくなるない、症状が悪化する場合には、すぐに医療機関を受診しましょう。

ポリファーマシーに注意しましょう

お薬の多剤服用により、思わぬ有害事象を引き起こす可能性がある状態を「ポリファーマシー」と呼びます。

特に、さまざまな疾患を抱えている方は、複数の医療機関にかかることで、お薬を重複して服用しているケースが見受けられ、ポリファーマシーのリスクも高くなるといわれています。

受診の際は、医師やかかりつけ薬剤師に相談してみましょう。

また、飲み残しの薬(残薬)があったら、薬局にまとめて持って行きましょう。処方調整してもらえる場合があります。

お薬手帳があると、薬の重複や飲み合わせなどをチェックできます。お薬手帳は必ず1人1冊にまとめて常に持ち歩きましょう。新型コロナワクチンの接種の際も必ず会場におくすり手帳を持参しましょう。



山形県薬剤師会

こう くう 口腔ケアでいつまでも健康・元気

「お口の病気」は全身に影響

お口の病気が全身にも影響を及ぼす危険性があることをご存じですか。

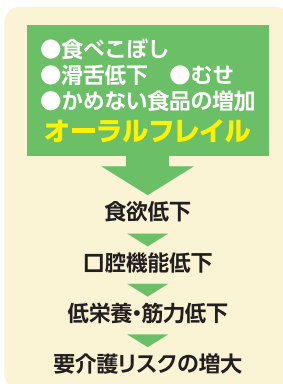
特に歯周病は、歯ぐきの腫れや痛み、かめないなどの症状が起きますが、その原因菌が体の他の部分にも悪影響を及ぼすことが分かっています。

例えば、糖尿病や肥満、狭心症、心筋梗塞などさまざまな疾患との関連性が挙げられます。また、糖尿病の場合、ひどい歯周病が血糖をコントロールするインスリンの働きを低下させます。他にも、生まれてくる赤ちゃんの体重が極端に少なくなる低体重児・早産の危険が高まります。

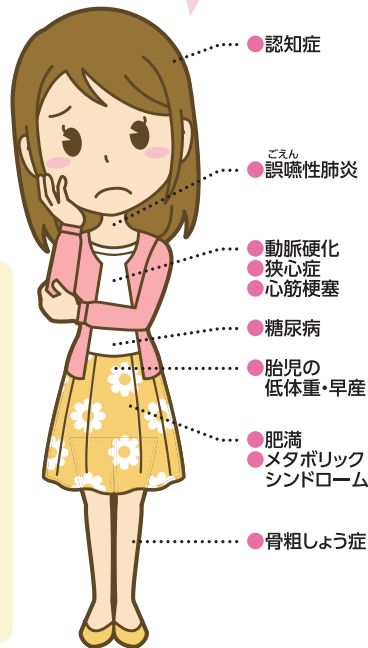
このように、歯周病は全身の健康状態にも深く関わっており、歯周病を治療することは体を健康な状態に保つことにもつながります。

「オーラルフレイル」を防ごう

かんだり、のみ込んだり、話したりするための口腔機能が衰えることを「オーラルフレイル（口腔機能の衰え）」といいます。「食べている時にこぼしてしまう」「硬いものが食べにくい」といった口の不調をそのままにしておくと、オーラルフレイルが進行し、全身のフレイル（虚弱）や要介護状態に進行してしまう恐れがあります。オーラルフレイルの人は、要介護状態になるリスクが高まるという調査結果もあります。オーラルフレイルを防ぐため、口腔トラブルを防ぐとともに、早めに対処することが必要です。口腔機能が低下していないか、歯科医院で検査してみましょう。



お口の病気とさまざまな疾患の関わり



まずはセルフケア ～「8020」目標に～

オーラルフレイルの予防は、かんでのみ込む口腔機能を維持することです。そのためにまず必要なのが「かめる歯を残す」ことです。

国や日本歯科医師会は、「80歳で20本以上、自分の歯を残す」ことを目標とした「8020運動」を展開しています。20本以上の歯があれば、ほとんどの食べ物を味わって食べることができます。「8020」は、健康で長生きする上で大切な目標といえます。

歯を失う2大原因は「むし歯」と「歯周病」です。これらの予防はまず「セルフケア」。歯磨きなどでお口の中を清潔に保つとともに、歯ぐきの状態を常にチェックし、異常があれば歯科医の診察を受けてください。また、定期的に健診を受けましょう。

口腔機能を維持するためには、口をよく動かし、口の周りの筋肉が衰えないようにすることも大切です。そのためにはお口の体操や唾液腺マッサージをすることも有効です。また、「人と話す機会を増やす」ことも大切です。電話なども活用し、会話する機会を増やしてみたいかがでしょうか。

山形県歯科医師会・山形県歯科衛生士会・山形県歯科技工士会

いつまでも、自分らしく

各団体からの
メッセージ

支え合う地域づくりーふれあい・いきいきサロンー

山形県社会福祉協議会(県社協)は、全国社会福祉協議会や県内35市町村社協とのネットワークの下、社会福祉の増進に努めています。少子高齢化社会、人口減少社会においても、共に支え合いながら、心豊かに自分らしく活躍できる「地域共生社会づくり」を進めています。

その一環として、高齢者や子ども、子育て世帯などが地域の中で過ごす場「ふれあい・いきいきサロン」が各地で営まれています。県内に約1900カ所が開設されており、市町村社協や町内会、ボランティア団体などが運営に当たっています。

県社協は、コロナ禍の中で、「新しい生活様式」に対応した活動の進め方や、活動内容のさらなる充実に向けた方策の検討、担い手や参加者の確保といった課題を把握しながら、適切な情報収集や、会議・研修会への職員派遣などを通じ、活動の活性化を図っています。

また、地域が抱える課題の解決に取り組むボランティアや市民活動の振興を通じ、住民同士が支え合う地域づくりを後押ししています。



山形県社会福祉協議会

「人生会議」考えてー11月30日(いい看取り・看取られ)ー

「アドバンス・ケア・プランニング(ACP)ー人生会議ー」。この言葉をご存じですか？

ACPとは、将来の変化に備え、将来の医療やケアについて、本人と家族や近しい人、医療・ケアチームが話し合い、本人による意思決定を支援するプロセスのことです。最期まで尊厳を尊重した人間の生き方に着目した最適な医療・ケアが行われるべきという考え方に基づいています。「人生会議」とは、2018年に提唱された愛称です。

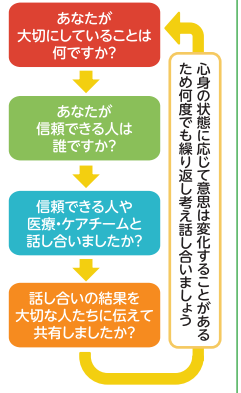
医療やケアの提供は、ご本人の意思が一番大事です。予期しない出来事や突然の病気で、自分の希望を伝えられなくなることや、認知症などにより伝えたり選択する能力が少しずつなくなることもあります。ご自身や大切な人が元気で意思を明らかにできる時から、その意思を共有しておくことが大切です。また、意思は変化する可能性があるため、繰り返し話し合いを行うことが重要です。

これらの話し合いは、もしもの時、自分の希望を伝えられなくなった時、あなたの意思を尊重し、ご家族があなたに代わって難しい決断をする場合の重要な手助けになります。

11月30日は「人生会議の日」。この日を契機に、ACPについて考えてみてはいかがでしょうか。



話し合いの進めかた(例)



山形県看護協会

こんなときは医療ソーシャルワーカーにご相談ください



けがや疾病をきっかけに、今後の療養や生活について不安になったとき



受診や受療に迷ったとき



治療または治療をしながらの、会社や学校等への復帰が心配なとき



医療費の支払いなど経済的なお困り事があるとき

病院など医療機関において、社会福祉の立場から患者さんやそのご家族が抱える生活上の課題に関する相談支援を行い、疾病や障がいを抱えても、お住まいの地域においてご本人らしい生活を実現できるよう支援を行っています。

山形県医療ソーシャルワーカー協会

自分や家族、大切な人とともに、糖尿病について考えよう

11月14日は「世界糖尿病デー」

～いつまでも元気に過ごすため、早期治療～

11月14日は「世界糖尿病デー」です。糖尿病患者が世界的に増えていることを踏まえ、予防・治療に関する啓発活動を世界中で展開します。糖尿病の脅威と現状を知り、予防を心がけましょう。



山形県医師会常任理事
間中英夫氏

10年先を見据えて糖尿病に向き合おう

日本の糖尿病患者は1000万人、正常と糖尿病の境界領域に相当する糖尿病予備軍は1000万人といわれています(図1)。糖尿病の症状には、のどの渇きや尿量や排尿の回数が多くなるなどがあるといわれますが、よほどの高血糖が続かない限り、このような症状はありません。症状を自覚しにくいので放置されやすく、何年かすると合併症が出てきます。高血糖が5～10年続くと、視力低下・腎障害・四肢の知覚障害、さらに脳梗塞や心筋梗塞などの血管疾患を合併します。

増え続ける糖尿病対策のため、山形県に糖尿病対策推進会議を設立し、糖尿病の啓発や糖尿病から人工透析にならないような対策を行っています。

山形県の人工透析患者は約2800人ですが、糖尿病が原因で透析導入になる患者が毎年130～140人もいます(図2)。糖尿病の治療法は進歩してきているとはいえ、透析になってしまう患者数は減少していないので、糖尿病患者の年間医療費は、重症化が進むにしたがって急増しています(図3)。

糖尿病といわれた場合には、医療機関を受診し確実に治療を受けていただくことが重要です。また、糖尿病ではない人も検診を必ず受診しましょう。

図1 「糖尿病が強く疑われる者」、「糖尿病の可能性を否定できない者」の推計人数の年次推移(20歳以上)

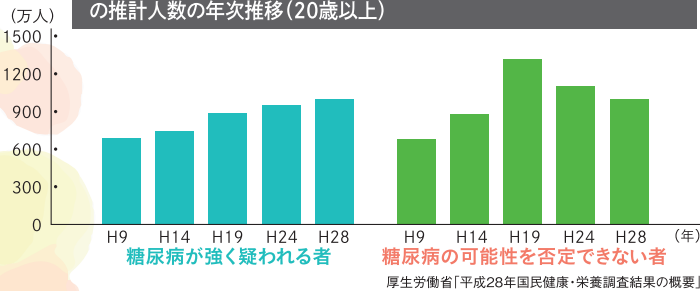


図2 県内の糖尿病腎症による年間新規透析導入患者数

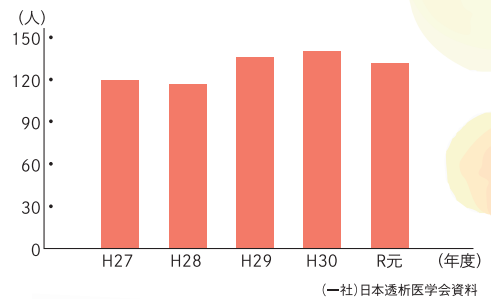
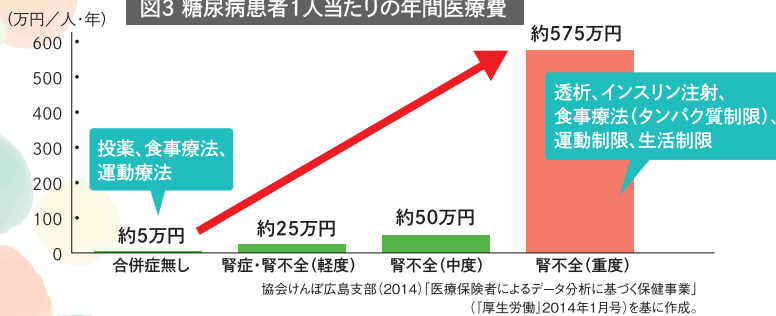


図3 糖尿病患者1人当たりの年間医療費



ブルーのライトアップ



「ブルー」は、世界糖尿病デーのイメージカラー。啓発の一環として11月14日、世界各地でブルーのライトアップが行われます。

山形県医師会、山形県糖尿病対策推進会議

山形県医師会、日本糖尿病学会、日本糖尿病協会山形県支部、山形県歯科医師会、山形県薬剤師会、山形県看護協会、山形県栄養士会、山形県健康福祉部



山形県医師会
山形県糖尿病対策推進会議

山形市松栄1-6-73(アルカディアソフトパーク山形内)
TEL023-666-5200 FAX023-647-7757
<http://www.yamagata.med.or.jp/>



一般社団法人
山形県薬剤師会

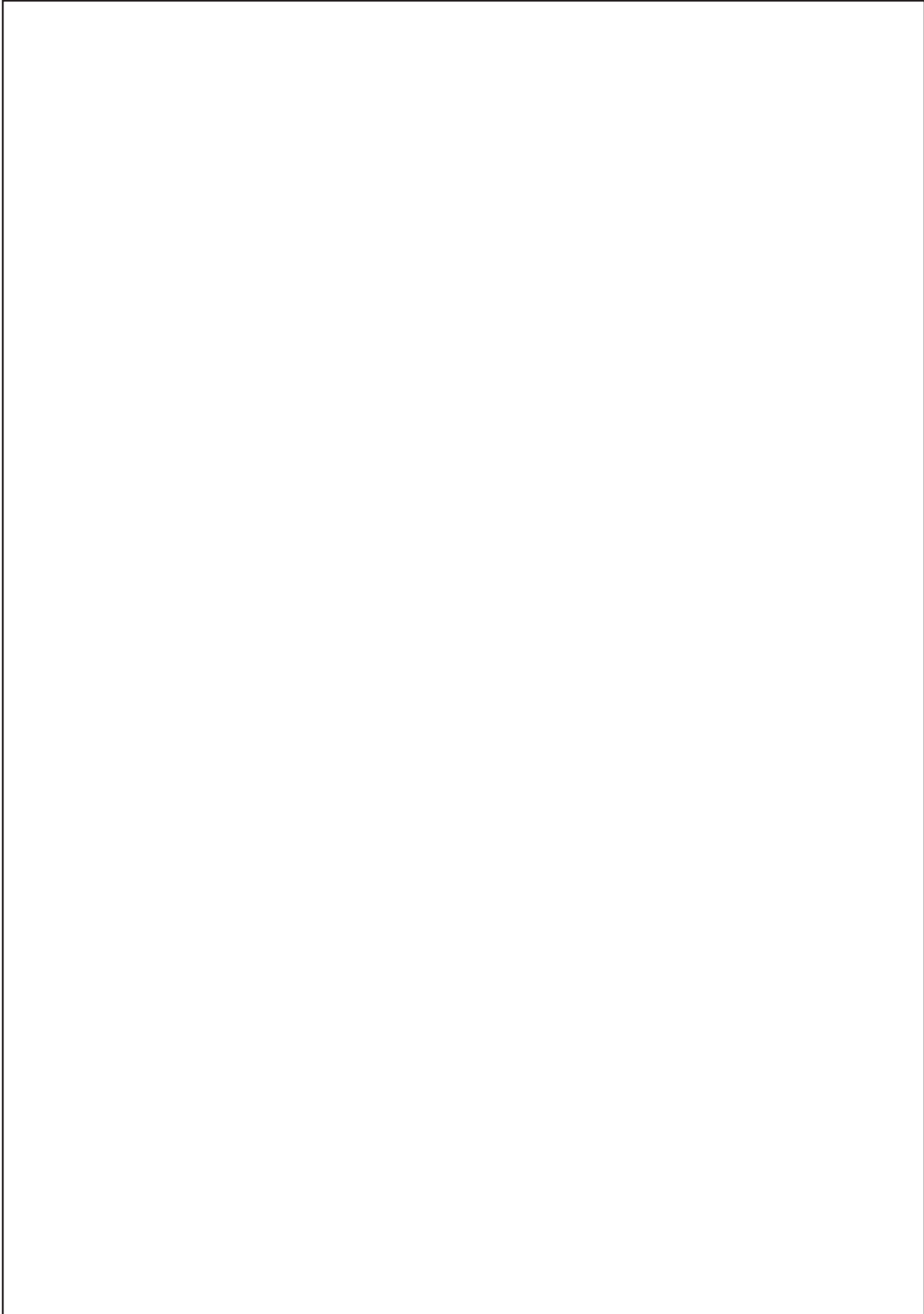
山形市前田町17-15
TEL(023)622-3484 FAX(023)632-5196
<https://www.y-yaku.or.jp/>

食べることは生きること

管理栄養士・栄養士が食に関する支援を行っております

公益社団法人
山形県栄養士会

山形市小白川町二丁目3-31
山形県総合社会福祉センター4階
TEL023-633-4727 FAX023-633-4764
<http://www.ymgeiyo.or.jp>



あなたが選ぶ! やまがた健康川柳 2021

山形県と第一生命保険株式会社の包括連携協定事業の一環として募集した「やまがた健康川柳2021」総数746句のうち入賞候補となった10句から大賞1作品、優秀賞5作品を皆さまの投票により選定いたします。お気軽にご投票ください。



- | | |
|---------------------------------|----------------------------------|
| ① 今日もまた 筋トレ脳トレ 老友と
ユウユウのめぐみん | ⑥ 今日はいい 最近いつも チートデイ
もん太、 |
| ② 気がつけば 見るのが楽しみ 万歩計
みっちゃん | ⑦ 健康も 長寿の道も 一歩から
ぐんそん |
| ③ 長生きの 秘訣は一つ 日々笑顔
ガーナちゃん | ⑧ 古希を過ぎ 歩く姿勢は モデル並み
天童 ラ・フランス |
| ④ 散歩して 貯筋増やし 笑顔咲く
ひまわり | ⑨ 便利だな 健康アプリ みてるだけ
よし |
| ⑤ 密避けて 外出避けて メタボなる
雨野 弱 | ⑩ ウォーキング ウェアだけは 一流品
ぼとら |

※やまがた健康川柳の投票は11月30日(火)で締め切ります。(アンケートは2022年1月31日(月)まで)

「やまがた健康川柳」投票・「やまがた健康ガイド 2021」に関するアンケートにご協力ください

「やまがた健康川柳」投票	番号	
あなたが、一番良いと思うのはどの作品ですか。		
「やまがた健康ガイド 2021」に関するアンケート		
問1 あなたについてお聞かせください。 <small>(※記載いただいたお名前・ご住所などの個人情報はアンケートの回答特典の郵送に使用します。)</small>		
お名前		
ご住所		
電話番号		
性別 <input type="checkbox"/> 男 <input type="checkbox"/> 女 年齢 ()歳		
職業 <input type="checkbox"/> 会社員 <input type="checkbox"/> 公務員 <input type="checkbox"/> 自営業 <input type="checkbox"/> 専業主婦(主夫) <input type="checkbox"/> 学生 <input type="checkbox"/> パート、アルバイト <input type="checkbox"/> 無職 <input type="checkbox"/> その他()		
問2 健康について詳しく知りたい項目はありますか。(複数回答可)		
<input type="checkbox"/> 運動 <input type="checkbox"/> 栄養・食生活 <input type="checkbox"/> 休養・こころの健康 <input type="checkbox"/> 飲酒 <input type="checkbox"/> 喫煙		
<input type="checkbox"/> 歯・口腔ケア <input type="checkbox"/> 生活習慣病 <input type="checkbox"/> がん <input type="checkbox"/> 認知症		
<input type="checkbox"/> その他()		
問3 「やまがた健康ガイド 2021」を参考に健康づくりをしようと思いませんか。		
<input type="checkbox"/> 思う→どのような取り組みを実践しますか。 ()		
<input type="checkbox"/> 思わない→理由をお聞かせください。 ()		
問4 「やまがた健康ガイド 2021」に関しての感想をお聞かせください。		
()		
問5 令和3年度より県の健康づくりを推進する課が、 がん対策・健康長寿○○○推進課に課名が変更になりました。 ○にあてはまる漢字3文字をお答えください。		
がん対策・健康長寿 ○○○ 推進課		
※ご協力ありがとうございました。ご回答いただいた皆さまには抽選でプレゼントをお送りします。ご希望される方はご住所、お名前、連絡先電話番号を忘れずに記載してください。		

アンケートに
答えて
豪華賞品を
もらおう!

やまがた健康フェア2021実行委員会では、「新・生活様式」に対応した健康づくりを県民の皆さまに実践していただくため、「やまがた健康ガイド2021」を作成しました。本冊子をご覧いただいた皆さまの声をお聞きし、今後も県民の皆さまが健康な日常生活を長く送れるよう、健康づくりの取り組みを継続していきたくと考えております。

つきましては、大変お手数ではございますが、左記のアンケートにご協力くださいますようお願いいたします。

※記載していただいた個人情報は、アンケートの回答特典である賞品の郵送以外には使用しません。取得した個人情報は、紛失や漏えいなどが発生しないよう積極的な安全対策を実施いたします。

抽選で豪華プレゼント!

カタログギフト 山形の贈りもの 藍	1名
カタログギフト 山形の贈りもの 紅	3名
アイアイひらた ペア入浴券	5名
湯舟沢温泉 ペア入浴券	5名
山形うわの温泉 天神乃湯 ペア入浴券	5名
大塚製薬 ポディメンテ500ml×24本	10名
大塚製薬 カロリーメイトブロック(4本入り)×10箱	15名
クオカード(¥1000)	50名

イメージです。

回答方法

郵便はがきに左側のアンケート内容を記入し、下記まで郵送ください。または山形県電子申請システム(QRコード)よりご回答ください。

宛て先(問い合わせ先)

〒990-8570 山形市松波2丁目8-1
山形県健康福祉部がん対策・健康長寿日本一推進課
 電話 023-630-2313
 応募締め切り: 2022年1月31日(月) 消印有効



