

# 平成26年度健康づくりモデル事業の成果について

平成 27 年 4 月 健康づくり推進課

平成 26 年度健康づくりモデル事業として、「栄養・食生活」、「身体活動・運動」をテーマに企業や団体等から企画提案を募集し、5つの健康づくりモデル事業を実施しました。

“誰もが簡単に楽しく気軽に取り組める健康づくり”に向けて、県民への普及を図っていきます。

## 「野菜あと一皿(100g)増やそう!」「あと1000歩(700m)歩こう!」キャンペーン

熊本県農業協同組合中央会

啓発ポスターやシールを作成し、県下全域における JA の幅広いネットワークやメディア等を活用した普及啓発を実施。(学習会・健康教室等開催 73 回、延べ 7,000 人に普及啓発)



啓発ポスター



ステッカー



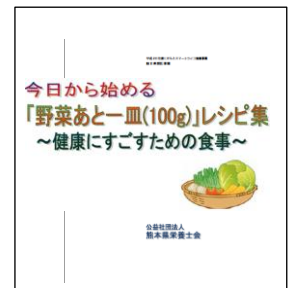
## 今日から始める「野菜あと一皿(100g)」レシピ集～健康に過ごすための食事～

公益社団法人熊本県栄養士会

旬の野菜を活用し、10分以内でできる「野菜をあと一皿増やすレシピ集」を作成  
熊本県ホームページ、熊本県栄養士会のホームページで公開中!



簡単にできる  
80メニューを  
掲載!



熊本県栄養士会

検索

## くもとスマートライフアプリ(歩数計アプリ)

(小池洋恵氏・開発 NIK)

日常生活での運動習慣の定着を図るため、スマートフォン向けの歩数計アプリを制作し、企業や団体等を通じて県民へ提供

### 【他の類似アプリにはない特徴的な機能】

- 歩数ランキングを表示 (①)
  - ・ 職場や年代、地域ごと
  - ・ 楽しみながら歩数を競い合う
- 野菜の摂取状況(あと一皿)等を記録(②)
- 歩数グラフ(週間、月間等)、あと一皿レシピを表示 (③)



・歩数をグループで共有できるから、みんなの平均歩数やランキングも一目瞭然!  
・職場やサークルで歩数を競い合おう!



## ブルーサークルメニュー(BCM)社員食堂版(BCM 社食版)の開発と提供



(特定非営利活動法人ブルーサークル 2050)

働く世代の食環境の整備の一環として、県内企業6社でブルーサークルメニュー(600kcal 未満かつ塩分 3g 未満)の社員食堂版を開発し提供

### 【参加企業 (6 事業所)】

- ・一般財団法人化学及血清療法研究所 (従業員数約 1700 名)
- ・医療法人社団 寿量会 熊本機能病院 (同約 900 名)
- ・独立行政法人地域医療機能推進機構 熊本総合病院 (同約 500 名)
- ・小規模多機能ホームたいじゅ (同約 40 名)
- ・株式会社えがお (同約 500 名) ※健康食品販売
- ・ソニーセミコンダクタ株式会社熊本テクノロジーセンター (同約 3600 名)

【八宝菜】420 円  
 ■カロリー : 595kcal  
 ■塩分 : 2.97g

化学及血清療法研究所  
のランチメニュー



## 三ツ川 健康ウォーキングライフ・プロジェクト!

(玉名市三ツ川女性の会)

地域でのウォーキング コースの設定を行うことにより、健康フェスタや健康ウォーキング 大会等の仕組みを作り、健康づくり活動の環境整備を行った。マップには消費カロリーや史跡等を盛り込んでいる。



H27.2.8  
ウォーキング大会  
150 人参加

H26.10.26  
健康フェスタ

～みんなで健康寿命をのぼそう～

## くまもとスマートライフプロジェクト応援団を募集!

県民の健康寿命の延伸を目的とする「くまもとスマートライフプロジェクト」の趣旨に賛同し、社員や職員、その家族、県民に向けて、健康づくりの意識啓発、健康づくり活動の実践に協力していただける、または、具体的なアクションに取り組む県民に地域の一人として施設やイベントなどの機会を提供していただける企業・団体を応援団として募集しています。

### 《登録特典》

- ①厚労省 HP 「スマート・ライフ・プロジェクト」 公式ウェブサイトでの活動紹介、ロゴマーク・ポスターの使用等
- ②熊本県 HP での活動紹介、健康づくり情報の提供、くまもとスマートライフプロジェクトロゴの使用等



栄養  
食生活



身体活動  
運動



歯・口腔  
の健康



休養  
心の健康



禁煙  
(たばこ)



健(検)診  
受診率向上

