

家族みんなで参加しよう！

コロナに
負けない
身体づくり

県民
一人ひとりの
健康に対する
意識の向上

やまがた

健康長寿日本一

プロジェクト 2022

楽しむ
見る
学ぶ

やまがた健康フェア2022 9/23(金) 会場 イオンモール 天童

参加無料

1F・2Fいろんなところで開催！

ミニステージ

みんなで健康体操
減塩メニュー紹介など

健康クイズ大会

「カラフルフレンズ」
グリーティング

スタンプラリー

キッズコーナー

輪投げ & 健康お菓子の
つかみ取り

企業タイアップ

出展者コーナー

セミナー

「がん・循環器病・
糖尿病などの
医療系セミナー」
YBCラジオ番組
「ドクターアドバイスで
きょうも元気」の公開録音

実践講座

気軽にできる健康体操
実践講座

啓発パネル展示

2Fイオンホール

「カラフルフレンズ」
リズムショー

親子で一緒に体を動かそう

カラフル
ダンス

運動

やまがた健康長寿日本一 ウォーキング大会 9/24(土) 会場 山形県 総合運動公園

参加無料

やまがた愛の武将隊と
歩こう！

目指せ1日8,000歩！

ウォーキングを楽しみながら、
山形のおいしい特産品を堪能しよう！
会場内に設置されたチェックポイントのクイズに
挑戦された方には景品プレゼント！

- 参加資格：山形県内に在住の方
- 参加人数：2kmコース500名／3kmコース500名
合計1,000名（1名の応募で4名まで参加可能）
- 申込方法（裏面をご覧ください。） ※定員になり次第
受付終了

2km
コース

お子様から
シニアの方まで
ご家族向け

3km
コース

体力に
自信のある方
向け

【スケジュール】※時間は変更になる場合があります。

9:00～	9:30～	10:00～	11:00～	13:00～	14:00～
受付 開始	開会 セレモニー	2km コース (300名)	2km コース (200名)	3km コース (300名)	3km コース (200名)

申込者には
もれなく
オリジナルエコバック
タオル
歩数計を
プレゼント

キッチンカー・屋台



大道芸



クイズラリー

ゲームコーナー

フリーキック
ストラックアウト
ドッチビー



8,000歩チャレンジコース

コロナに負けない身体づくりのため、1日8,000歩あるこう！
8,000歩に挑戦できるルートも別途設定しています。
参加賞の歩数計を使って、当日運動公園内をウォーキング
8,000歩をクリアした方には素敵な景品プレゼント！

※写真・イラストはイメージです。

詳しい申込方法は裏面をチェック！

ウォーキング大会参加申込方法

申込締切/令和4年9月5日(月)必着

先着順

申込方法

専用申込フォーム、または通常はがきに必要事項をご記入の上、お申込みください。



専用
申込
フォーム

はがきの送付先

〒990-8570
山形県山形市松波二丁目8-1
がん対策・健康長寿日本一推進課
「やまがた健康長寿日本一
ウォーキング大会係」行

必要事項

①代表者の氏名 ②年齢 ③性別 ④郵便番号
⑤住所 ⑥電話番号 ⑦ご希望のコースと
時間(表面参照) ⑧参加人数(4名まで)

※各コース先着順となりますのでお早めにお申込みください。

参加通知

9月中旬を目処に
参加通知を
お送りします。

習慣

チャレンジ

プラス1,000歩!

令和4年9月~12月まで

ウォーキング月間チャレンジ

参加無料

実施期間中に設定されている歩数のウォーキングを実施した方に、
抽選で素敵な賞品プレゼント!

応募条件

初級者コース	6,000歩×5日	または	計12万歩
中級者コース	7,000歩×5日	または	計14万歩
上級者コース	8,000歩×5日	または	計16万歩

実施日

- 9月26日(月)~10月23日(日)
- 10月24日(月)~11月20日(日)
- 11月21日(月)~12月18日(日)

※①~③いずれか1つの期間への参加も対象となります。

詳細は
ホームページで

食事

減塩・ベジアップキャンペーン 9/23 祝金 会場 イオンモール 天童

やまがた健康フェア2022と同時開催!!

日頃の野菜摂取量を計測する「ベジチェック」や管理栄養士による栄養アドバイスも実施します。
たっぷりの野菜とちょっぴりの減塩で体にいいことプラス!

減塩 する方法

多すぎる塩分摂取量

H28全国

9.9g

山形県

10.3g

目標

8g

- レモンの酸っぱい味や、こしょうのピリッとした味を足すと、少しの塩味でおいしく食べられます。
- 食品を買う時は、容器の栄養成分表示をチェック! 「食塩相当量」を見ると、どのくらい塩分が入っているかわかります。

- 汁は、かつおや昆布、にぼしの出汁を効かせよう。出汁のうま味は素材の味を引き立てます。
- ラーメンやそばのスープは、おいしいけど飲み過ぎをセーブしましょう!

野菜

をたくさん
食べる方法

野菜の摂取量の不足

H22

320.2g

H28

285.3g

目標

350g

- 山盛り野菜でもレンジでチンしたり、煮たりすれば、たくさん食べられてベジアップ!
- 忙しい時は、カット野菜をちょい足してらくらくベジアップ!
- すぐに食べられるトマトやきゅうり、レタスなどは冷蔵庫に常備!ねぎやにんじんは切って冷凍しておけば便利でベジアップ!

あと 減塩!
マイナス3g

あと 野菜摂取!
プラス70g

「新型コロナウイルス」の感染対策・予防に細心の注意を払いイベントを実施してまいります。感染拡大防止の趣旨をご理解いただき協力をお願いいたします。



マスク持参



手指消毒



検温の実施



厚生労働省が推奨する
「コロナ接触確認アプリ」
(略称:COCOA)の登録



Androidの方
Google play



i phoneの方
App store

主催/やまがた健康フェア2022実行委員会

詳細はWEBへ

《お問い合わせ先》やまがた健康フェア2022 実行委員会事務局
山形県健康福祉部がん対策・健康長寿日本一推進課内

TEL.023-630-2313



※イベントは予告なく変更となる場合があります。詳しくはホームページをご覧ください。