

【様式2】

②食育月間以外の月の取組

<p>提出都道府県名 政令指定都市名</p>	<p>滋賀県</p>
<p>取組市町村名 取組団体・企業名</p>	<p>草津市</p>
<p>取組の名称</p>	<p>食と運動プロジェクト ～たび丸のベジさんぽマップ～</p>
<p>実施時期</p>	<p>令和5年10月9日(月)～12月25日(月)</p>
<p>取組内容に該当する食育ピクトグラム</p>	
<p>取組内容</p>	<p>市内飲食店に、1日の野菜摂取目標である350gから1食分の120g以上を使用したメニューを提供してもらう「ベジランチ&amp;ベジディナー」を実施しました。飲食店に対する食育への意識の醸成と実践を促すとともに、飲食店利用者には自然に野菜が摂取できる(健康になる)環境を提供し、市民の野菜摂取量増加を目的としています。また、食だけでなく、運動を含む生活習慣について、多様なステークホルダーと連携し、市民の健康づくりの機運を高め、ひいては市民の健康寿命の延伸を図りました。</p> <p>対象者：市内在住、在勤者(特に30～40歳の若者や働く世代、子どもを持つ親(保護者)をターゲットに実施)</p> <p>参加者人数：集計中</p> <p>▼事業リーフレット</p> 

# たび丸のベジたんぽマップ



たび丸のベジたんぽマップに掲載されている  
飲食店、観光スポットに足を運び生活の中にも自然な健康づくりを!



1. 1日6000歩以上で実践を続けよう!  
2. 歩数達成の目安として1000歩、2000歩、3000歩、4000歩、5000歩、6000歩、7000歩、8000歩、9000歩、10000歩を目標にしよう!

1. 1日6000歩以上で実践を続けよう!  
2. 歩数達成の目安として1000歩、2000歩、3000歩、4000歩、5000歩、6000歩、7000歩、8000歩、9000歩、10000歩を目標にしよう!

まずは「+10分」身体を動かすことを心がけよう!  
毎日30分程度の歩行で健康増進を図ることは難しいかもしれません。まずは毎日、10分程度歩行を心がけてみましょう。

### 自宅で簡単にできる運動のコラムのご紹介 「下半身のむくみに悩む方へ」

※10分

下半身のむくみは、長時間の歩行や運動不足によって起こります。毎日10分程度の歩行で、下半身のむくみを解消しましょう。

### 健康に関するアンケートに答えて 選べるプレゼントに応募しよう!

【応募方法】  
1. 健康に関するアンケートに回答する。  
2. アンケートの結果に基づいて、10名様に選べるプレゼントを抽選で贈ります。  
3. 抽選は2024年10月31日(金)午後12時00分までに行われます。

【応募期間】  
2024年10月1日(土)～2024年10月31日(金)午後12時00分まで

【応募資格】  
1. 18歳以上の日本人であること。  
2. 応募時点で健康状態が良好であること。

【応募方法】  
1. アンケートに回答する。  
2. アンケートの結果に基づいて、10名様に選べるプレゼントを抽選で贈ります。

【応募期間】  
2024年10月1日(土)～2024年10月31日(金)午後12時00分まで

【応募資格】  
1. 18歳以上の日本人であること。  
2. 応募時点で健康状態が良好であること。