

はじめよう！ “1ベジライフ” ～健康のために野菜を食べましょう～

野菜の摂取は、血圧の低下、血糖値の急上昇抑制、肥満防止などに効果があり、生活習慣病の予防につながります。しかし、山口県民の野菜摂取量は、厚生労働省が設定した目標量よりもかなり少なく、全国平均との比較でも下回っています。

健康のために「野菜料理を毎日もう一皿」、「毎食一皿目は野菜から」の“ワンベジライフ”を実践してみましょう。



出典：山口県健康増進課「健康やまぐちサポートステーション」より

やまぐち健幸アプリ

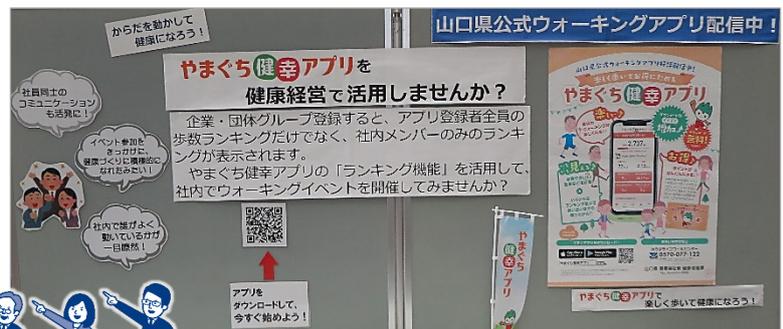
山口県公式ウォーキングアプリ「やまぐち健幸アプリ」は、日々の歩数や体重・血圧・体温などを記録して、あなたの活動量を「見える化」してくれます。毎日楽しく・無理なく・継続して健康づくりに取り組める機能が盛りだくさん！

また、ウォーキングや健（検）診受診、イベント参加などでポイントが貯まり、一定ポイント以上で「やまぐち健康マイレージ協力店」で様々なサービスが受けられる「特典カード」が表示される他、プレゼントキャンペーンへの応募が可能となります。

楽しく「お得」に健康づくりに取り組みましょう！



健康経営で社員の運動習慣化に推進しよう！



12/2～12/27 地球温暖化防止月間 脱炭素につながる新しい豊かな暮らしを創る国民運動 **デコ活** 暮らしの中のエコろがけ

2050年カーボンニュートラル及び2030年度削減目標の実現に向けて、国民・消費者の行動変容、ライフスタイル変革を強力に後押しするため、新しい国民活動「デコ活」を展開中です。

地球を取り巻く環境問題について、クイズに答えながら学ぶことができます。

「デコ活」とは

CO₂を減らす脱炭素（Decarbonization）と、環境に良いエコ（Eco）を含む「デコ」と、活動・生活を意味する「活」を組み合わせた言葉です。



まずはここから！ **デコ活アクション**

- デ** 電気も省エネ 断熱住宅
- コ** こだわる楽しさ エコグッズ
- カ** 感謝の心 食べ残しゼロ
- ツ** つながるオフィス テレワーク