



Q1 山形県民のあるく歩数は全国と比べて1日約1000歩少ないことは知っていましたか？
さて、1000歩あるくのに「何分」かかるでしょうか？

- ①10分 ②15分 ③20分

【こたえ】 ①10分

歩くスピードや歩幅にもよりますが、1,000歩は約10分の歩行で得られる歩数で、距離としては600~700mに相当します。意外と短い時間と距離ではないでしょうか？プラス1000歩チャレンジ！

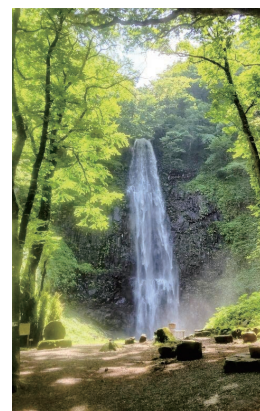


Q2 日本一の滝王国の山形県。トレッキング初心者でも行ける滝スポットも
沢山あります。県内随一の直瀑で、杉の大木に囲まれマイナスイオンに
あふれており、真冬には氷瀑となるこの「玉簾の滝」は「どこ」にあるでしょうか？

- ①東根市 ②真室川町 ③酒田市

【こたえ】 ③酒田市

山形県随一の高さ63m、幅5mの直瀑です。周辺には、杉の大木があり、マイナスイオンがあふれていることからパワースポットとしても人気です。さわやかな秋の風を感じながら、トレッキングはいかがでしょう？



Q3 1日に必要な野菜の量は350gとされていますが、山形県民は野菜を食べる
量が不足しています。プラス1皿！あと「何g」食べるとよいでしょうか？
ヒント：お浸しなどの小鉢1皿分が不足しています

- ①30g ②50g ③70g

【こたえ】 ③70g

山形県民の一日の野菜摂取量は285.3gでおおよそ70g不足しています。沢山の野菜でも加熱することで食べやすくなります。お浸しにしたり、みそ汁を具たくさんにしたり工夫してあと1皿、野菜を食べましょう。
《注意！》 塩分は控えめに汁やスパイスを活用して美味しくいただきましょう。



Q4 運動や食事、休養、喫煙、飲酒などの生活習慣が関係して発症する生活習慣病。
なかでも三大生活習慣病といわれる「がん、心臓病、脳卒中」合わせて、
山形県民の死亡原因の「何%」を占めるでしょうか？

- ①15% ②30% ③50%

【こたえ】 ③50%

死亡原因第1位 がん25.3%、第2位 心臓病15.5%、第3位 脳血管疾患9.3%で亡くなる原因の半数が三大生活習慣病です。不摂生な生活習慣が積み重なってこれらの病気が引き起こされます。不摂生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」を目指して健康づくりに取り組みましょう！



Q5 ウォーキングスポットとして、県内の神社巡りなどはいかがでしょう？
神社の御神体は数あれど、朝日町にあるこの神社、何を御神体として
奉っているのでしょうか？

- ①光 ②空気 ③鏡

【こたえ】 ②空気

日本一空気がきれいな山形県ならではの世界でも類をみない、「空気」を御神体とする「空気神社」です。環境モニュメント「空気神社」は、ブナ林の中に、5メートル四方のステンレス板を鏡に見立て置き、四季折々の風景を鏡に映し込むことよって空気を表現しています。興味のある方は、ウォーキングをしながら参拝してみませんか？

