

目次

1	はじめに.....	1
2	活用事例（市町村名 事業名）.....	2
◆運動(メタボ対策、運動習慣の定着)◆		
桑折町	献上桃の郷ウォーキングチャレンジ！事業.....	3
田村市	田村市健康増進RIZAPプログラム.....	5
鏡石町	RIZAPによる「脱！メタボ!からだ改善プログラム」.....	7
浅川町	RIZAP×ASAKAWA Perfect Body Project ライザッププログラムによる運動教室.....	9
玉川村	50代からの若返りプロジェクト 歩行力改善プログラム.....	11
古殿町	家族で RIZAP チャレンジ.....	13
白河市	歩行年齢若返りプロジェクト事業.....	15
棚倉町	からだが喜ぶ運動プログラム.....	17
埴町	ウルネストライアングル事業(おっさんず倶楽部).....	19
西会津町	働き盛り健康うんどう教室.....	21
柳津町	タニタ健康プログラム.....	23
只見町	イイからだづくりプログラム.....	25
南会津町	食と運動による健康な町づくり事業.....	27
広野町	RIZAPによる「脱！メタボ！！健康増進プログラム」.....	31
大熊町	大熊町民間合同健康事業.....	33

◆食 事(減塩、野菜摂取、食習慣改善)◆

大 玉 村	カゴメ健康サポートプログラム(カゴメ健康サービス事業).....	35
郡 山 市	働き盛り世代の減塩対策事業	37
小 野 町	おいしく減塩&野菜を食べよう大作戦！	39
矢 吹 町	令和元年度矢吹町健康づくり事業(ベジライフセミナー)	41
埴 町	ウルネストライアングル事業(おっさんず倶楽部)【再】	19※
猪苗代町	カゴメ健康サポートプログラム	43
三 島 町	令和元年度三島町元気で長生き推進事業	45
南会津町	食と運動による健康な町づくり事業【再】	27※
大 熊 町	大熊町民間合同健康事業【再】	33※

◆職場での健康づくり◆

郡 山 市	働き盛り世代の減塩対策事業【再】	37※
西会津町	働き盛り健康うんどう教室【再】	21※
いわき市	官民共創健康づくり事業「いわき健康シャイン◇プロモーション事業」.....	47

◆リーダー育成◆

石 川 町	いしかわ健康大学・いしかわ健康リーダーフォローアップ講座	49
-------	------------------------------------	----