

# 「健康県庁」宣言における 1130 県民運動の推進について

スポーツ振興課

## 1 目 的

宮崎県「健康県庁」宣言における取組3「運動機会の拡大」の具現化を図り、県民に運動・スポーツを取り入れたライフスタイルのモデルや、健康長寿日本一を発信するとともに、1130 県民運動の普及啓発、健康増進に対する意識の高揚や運動・スポーツ実施率向上につなげる。

## 2 取組内容

- スニーカー通勤の推奨
  - ・ 毎週水曜日の「地球にやさしい行動の日」における「ノーマイカーデー」に合わせ、スニーカー通勤を推奨する。
  - ・ ウォーキングスマートフォンアプリ SALKOにより、職員の歩数を見える化し、ウォーキングの習慣化を図る。
- 各課において1130体操の実施（朝又は昼の3分程度）
  - ・ 庁内放送（テレビ）で1130体操の動画を流し、各課で取り組む。
    - 朝： 8時20分～
    - 昼： 12時55分～

### ○ 1130 県民運動とは

「みんながスポーツ1130（いち いち さん まる）県民運動」は、県民誰もが年齢や生活様式、興味、関心、力の状況に応じて「1週間に、1回以上、30分以上」は運動・スポーツをしよう、を合言葉に取り組む県民運動です。

#### ・ 「スニーカー通勤」とは

徒歩で通勤する際に、スニーカーを履くなど、歩きやすい服装で歩くことで、足への負担を軽減するとともに、運動の効果を高めます。また、通勤や階段昇降など日常の身体活動も運動・スポーツであるという風土をつくるきっかけになります。

#### ・ 「1130体操」とは

1130体操は、1130 県民運動推進のために考案された体操で、普段、運動やスポーツをしていない方からアスリートまで、幅広く効果を得ることができる体操です。

具体的には、肩こりの解消、体幹強化、腹囲減少、姿勢改善、バランス強化、膝痛予防、柔軟性強化などの効果が得られます。