

【様式 1】

① 食育月間の取組

提出都道府県名 政令指定都市名	栃木県
取組市町村名 取組団体・企業名	那須町 那須町食生活改善推進委員会
取組の名称	シニアの食育
実施時期	令和7年6月24日(火)
取組内容に該当する 食育ピクトグラム (複数選択可)	☒ 1 みんなで楽しく食べよう ☐ 2 朝ごはんを食べよう ☒ 3 バランスよく食べよう ☐ 4 太りすぎないやせすぎない ☒ 5 よくかんで食べよう ☒ 6 手を洗おう ☒ 7 災害にそなえよう ☐ 8 食べ残しをなくそう ☐ 9 畜産を応援しよう ☒ 10 食・農の体験をしよう ☒ 11 和食文化を伝えよう ☒ 12 食育を推進しよう
取組内容	【目的】 地域の高齢者のフレイル対策を効果的に推進するためには、食・生活習慣の改善を通じた住民主体の健康づくりが重要であることから、地域主体（参加型）のフレイル対策を展開しています。 【対象者】 地域住民（延べ9名） 【実施内容】 講話「あなたの健康寿命を延伸しよう」、調理実習 ・シニアはフレイルや生活習慣病の発症・重症化を予防することが大切です。 ・健診結果を活用して、自分の健康状態を知り、病気の発症や重症化を予防することが大切です。 ・バランスのよい食事と減塩、適度な運動が健康に長生きできる期間（健康寿命）を延伸します。  