

【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	岡山市
取組市町村名 取組団体・企業名	岡山市（保健福祉局高齢福祉部地域包括ケア推進課）
取組の名称	介護予防教室
実施時期	6 月
取組内容に該当する 食育ピクトグラム	    
取組内容	目的： 要介護状態に陥らないように予防し、住み慣れた地域でより健康的な生活を送ることができるよう、健全な食生活の実践を促します。 場所：公民館等 対象者：おおむね 65 歳以上の高齢者 参加者数：636 人 内容： 中学校区単位で実施している介護予防教室（37 か所）において、6 月は 22 回食・栄養に関する講話を実施しました。 【講話タイトル】 ・いつ食べる？時間栄養学で体のリズムを整える！（5 回） ・食品ロスを減らしながら、しっかり食べる食生活（2 回） ・これでバッチリ！ストレス・不眠を和らげる食事（1 回） ・生活習慣を今一度考えてみましょう（2 回） ・痩せているのに肥満！？サルコペニア肥満とは（1 回） ・「よい咀嚼」から始まるフレイル予防（1 回） ・知ろう、舌の役割 始めよう、舌のトレーニング（1 回） ・60 代からの Let's チャレンジ！メンタルヘルス ②（3 回） ・60 代からの認知症予防～セルフチェック～（4 回） ・やっトク！知っトク！認知症予防！（2 回）