

【様式１】

① 食育月間の取組

|                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|-----------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 提出都道府県名<br>政令指定都市名    | 山形県                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| 取組市町村名<br>取組団体・企業名    | 寒河江市 健康増進課                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| 取組の名称                 | 30代ヘルスアップ講座 ～適塩を知り、美味しく減塩する工夫をしよう！～                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| 実施時期                  | 令和5年5月12日（金）午前7時15分～9時30分                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| 取組内容に該当する<br>食育ピクトグラム |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| 取組内容                  | <p>&lt;目的&gt;生活習慣病予防の知識の普及啓発と、健康に関する意識づけの実施</p> <p>&lt;会場&gt;総合健診センター 2階会館ホール</p> <p>&lt;参加者&gt;61名（参加率91%）※30代初回健診受診者67名</p> <p>&lt;講話内容&gt;</p> <p>30歳代健診日を利用し、健診終了後、生活習慣病予防のための健康教育を実施</p> <p>寒河江市の高血圧症治療中の方は30代では2.7%と少ないが、60代では約37%と年齢が上がるごとに増えていく課題があり、そのため、若い世代から適塩を知り、なおかつ減塩を習慣化することで、20～30年後の高血圧症の罹患者の減少につなげることを目的とします。</p> <p>&lt;内容&gt;</p> <p>山形県民の塩分摂取の現状と課題について</p> <p>減塩を習慣にするポイント</p> <p>カップラーメンやインスタント食品の塩分相当量展示</p> <p>&lt;評価&gt;</p> <p>アンケート結果から、講座を受けて「参考になった」「やや参考になった」と回答した方が98.3%との結果。試飲や展示を取り入れることでわかりやすかったとの声が多かったです。</p> <p>&lt;考察&gt;</p> <p>参加者の約70%が家族や自身の健康のために今後の生活について気をつけていきたいと考えているため、食生活改善の意識が高いことが伺えます。このことから、子との二世代の家族構成が多い世代のため、子どもの食事や栄養が大人の食生活改善のきっかけになることが明らかです。</p> |