

【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	福島県
取組市町村名 取組団体・企業名	桑折町
取組の名称	地域・職域連携「商工会女性部健康講習会」
実施時期	令和 5 年 6 月 13 日
取組内容に該当する 食育ピクトグラム	
取組内容	働きざかり世代の商工会女性部を対象に、自分の体や健康について考えることを目的に、「健康講習会」を開催しました。商工会館において、19 時から開会し 16 名が参加しました。 まず、ベジチェック®測定により、1 日の野菜摂取量を確認しました。自分では野菜を食べていたつもりでも不足と知り、驚いていた方も多い様子でした。 次に、町では「運動習慣のない人の割合が同規模市町村と比較して高い。」という現状から、「いきいき百歳体操」を皆で体験しました。重りをつけて、ゆっくりと約 40 分間動く体操は心地良く汗ばむ運動であり、今後、職場でも取り組んでいきたいとの声があがりました。 最後に、町健康福祉課の管理栄養士が、栄養バランスや腎臓を守るための食生活について講話を実施しました。 町独自として令和 2 年度に設立した健康づくりコンソーシアム「こおり健康楽会」事業の対象として、こおり健康ポイントを押印し、参加者は楽しみながら健康について意識を高めました。  ベジチェック®測定の様子