

【様式 2】

②食育月間以外の月の取組

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	全域
取組の名称	介護予防教室
実施時期	4月～12月（6月を除く）
取組内容に該当する 食育ピクトグラム	    
取組内容	ねらい： 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。 日時：4月～12月（6月を除く） 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：延べ4,252人（令和5年12月末時点） 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149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！（20回） ・食品ロスを減らしながら、しっかり食べる食生活（15回） ・これでバッチリ！ストレス・不眠を和らげる食事（13回） ・生活習慣を今一度考えてみましょう（9回） ・痩せているのに肥満！？サルコペニア肥満とは（17回） ・「よい咀嚼」から始まるフレイル予防（10回） ・知ろう、舌の役割 始めよう、舌のトレーニング（23回） ・60代からのLet's チャレンジ！メンタルヘルス ②（11回） ・60代からの認知症予防～セルフチェック～（13回） ・やっトク！知っトク！認知症予防！（18回）