

【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	滋賀県
取組市町村名	愛荘町
取組団体・企業名	愛荘町健康推進員協議会
取組の名称	生涯を通じた食育推進活動
実施時期	5月31日
取組内容に該当する 食育ピクトグラム	
取組内容	保育園年長児おや子を対象に朝ごはんの摂取啓発の絵本と地域の伝統食のレシピ集とその材料を配布して家庭でおや子に作ってもらえるように啓発しました。

【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	滋賀県
取組市町村名 取組団体・企業名	愛荘町健康推進員協議会
取組の名称	野菜食べ隊
実施時期	11月22日
取組内容に該当する 食育ピクトグラム	
取組内容	町内のショッピングセンターで季節の野菜（生野菜と同じグラム数で料理した野菜料理）を展示し、1日350g以上食べるよう啓発しました。

【様式 2】

②食育月間以外の月の取組

提出都道府県名	滋賀県
政令指定都市名	
取組市町村名	守山市
取組団体・企業名	
取組の名称	①レシピの配布 ②野菜摂取量測定イベント ③幼稚園での野菜摂取量測定会 ④離乳食の作り方動画
実施時期	①令和5年度中随時 ②令和5年6月3日（土）、令和5年7月22日（土）、10月23日（月）、11月4日（土）、12月2日（土） ③令和5年10月25日（水） ④令和5年度中随時
取組内容に該当する食育ピクトグラム	  
取組内容	①レシピの配布 ・目的: 市民が望ましい食生活を実践するための具体的な手段についての情報提供を行い、食生活の改善を促しました。 ・対象: 市民 ・内容: 福祉保健センターにおいて、食育レシピ（過去に市食育レシピコンテストにて入賞したレシピ等）や野菜たっぷりレシピ、減塩のレシピ等について、乳幼児健診等に来られた市民が手に取れるように設置しました。 ②野菜摂取量測定イベント ・目的: 健康無関心層や働き世代をターゲットに、買い物のついでに立ち寄ることができるよう、ショッピングセンターで健康イベントを実施。食や健康に興味を持っていただくきっかけとしました。 ・対象: 市民 ・内容: 平和堂と共同で、カゴメベジチェックを用いた野菜摂取量測定イベントを開催しました。繰り返しイベント開催をおこなうことで、野菜摂取量の変化を確認できるように設定しました。測定者には管理栄養士による栄養指導を実施しました。 ・参加人数: 延べ806人 ③幼稚園での野菜摂取量測定会 ・目的: 子育て世帯があつまる幼稚園に出向き、推定野菜摂取量測定会を実施し、自分自身と家族の食や健康に興味を持っていただくきっかけとしました。 ・対象: 幼稚園保護者 ・内容: 平和堂と共同で、カゴメベジチェックを用いた野菜摂取量測定会を開催しました。測定者には、管理栄養士による栄養指導を実施しました。普段は平和堂店舗での実施ですが、子育て世代があつまる幼稚園に出向くことで、健康無関心層へのアプローチができました。 ・参加人数: 58人 ④離乳食の作り方動画 ・目的: 離乳食の作り方動画を作成・公開し、離乳食試食会に参加ができない方や離乳食の作り方を動画で確認したい方に向けて、離乳食の調理方法が学べるようにしました。 ・対象: 市民（特に離乳食が始まる前のこどもがいる家庭） ・内容: 健康推進員が実施している離乳食見学会の様子を撮影し、調理の流れを動画に編集をし、市 YouTube チャンネルで公開しました。 https://youtu.be/U6HBMNNXek0

【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	滋賀県
取組市町村名 取組団体・企業名	草津市
取組の名称	環境学習教材貸出事業
実施時期	通年
取組内容に該当する 食育ピクトグラム	
取組内容	教材貸出業務として、団体（自治会など）や学校、事業所が開催する環境分野の学習会等へ、市所有の教材の貸し出しや効果的な環境学習プログラムの提案を行っています。また、ニーズに応じた教材の提供のために、既存教材のリニューアル（修繕）や新規教材の開発を行っています。 その教材の一つとして、「食べ物釣りゲーム」、「実物大そのまんま食材カード」を提供しています。竿を使って食材カードを釣ることができ、カードの裏面には食材の旬や、体への効果が記入されており食べ物について学ぶことができます。 食べ物釣りゲーム

【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	滋賀県
取組市町村名 取組団体・企業名	草津市健康推進員連絡協議会
取組の名称	食育フェルトパネル
実施時期	毎年5月～3月まで
取組内容に該当する 食育ピクトグラム	
取組内容	食育フェルトパネルは、健康推進員の手作りで、全世代を対象にバランスのよい栄養のとり方や食育の話を3食の食品群のフェルトパネルを使って実施しています。 この食品は体の中でどんな働きをするのか、一緒にパネルを貼り考えながら、離乳食レストランなどにて啓発・周知を行っています。 ▼市ホームページ https://www.city.kusatsu.shiga.jp/fukushikenko/hokenkenko/kenkozukuri/shokuikusuishin/suishinin.html 

【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	滋賀県
取組市町村名 取組団体・企業名	草津市
取組の名称	お出かけ栄養士とお気軽トーク
実施時期	令和5年4月～令和6年3月
取組内容に該当する 食育ピクトグラム	
取組内容	フレイル予防を進めるうえで重要とされる三要素のうちの一つである栄養面について、食の専門家である公益社団法人滋賀県栄養士会と連携を図り、高齢者の低栄養状態を予防することで、介護予防への自主的な取り組みと自立した生活を支援し、健康寿命の延伸を図ることを目的に、地域の通いの場等で「栄養の基礎知識」、「栄養面から見たフレイル予防のポイント」など高齢者の食に関することについての講話や栄養に関する健康相談を実施します。

【様式2】

②食育月間以外の月の取組

提出都道府県名	滋賀県
政令指定都市名	
取組市町村名	草津市
取組団体・企業名	
取組の名称	食と運動プロジェクト ～たび丸のベジさんぽマップ～
実施時期	令和5年10月9日（月）～12月25日（月）
取組内容に該当する食育ピクトグラム	  
取組内容	市内飲食店に、1日の野菜摂取目標である350gから1食分の120g以上を使用したメニューを提供してもらう「ベジランチ&ベジディナー」を実施しました。飲食店に対する食育への意識の醸成と実践を促すとともに、飲食店利用者には自然に野菜が摂取できる（健康になる）環境を提供し、市民の野菜摂取量増加を目的としています。また、食だけでなく、運動を含む生活習慣について、多様なステークホルダーと連携し、市民の健康づくりの機運を高め、ひいては市民の健康寿命の延伸を図りました。 対象者：市内在住、在勤者（特に30～40歳の若者や働く世代、子どもを持つ親（保護者）をターゲットに実施） 参加者人数：集計中 ▼事業リーフレット  

たび丸のベジさんぽマップ

たび丸のベジさんぽマップに掲載されている
観光地、観光スポットに足を運び生活の中にもなる健康づくりを！



まずは「+10分」身体を動かすことを心がけましょう！
毎日まとまった時間を持って運動することは難しいかもしれませんが、身体を動かす機会が日常生活の中にもたくさんあります。運動不足を解消するために、まずは毎日、今より10分多く身体を動かすことを心がけてみましょう！

電話エリア お散歩ルート



1. 約600歩以上で充実した身体作りをしましょう！
2. 歩きながらおしゃべりや音楽を聴くなど、お散歩を楽しむ工夫を凝らすことで、お散歩が楽しくなります。
3. お散歩のペースは、自分の体力に合わせて調整しましょう。

電話エリア お散歩ルート



徒歩で特産品にやみつきになるコラムのご紹介 「下半身のむくみに悩む方へ」

足のむくみは、血行不良やリンパ管の詰まりによって起こります。下半身のむくみを解消するためには、下半身を動かすことが大切です。お散歩は、下半身を動かすのに最適な運動です。お散歩をするときは、歩幅を大きく、歩速を速くすると効果的です。

お散歩のヒント

- お散歩のペースは、自分の体力に合わせて調整しましょう。
- お散歩の服装は、快適なものを着用しましょう。
- お散歩の時間帯は、朝晩の涼しい時間帯がおすすめです。

お散歩の効果を高めるために、お散歩前後にストレッチをしましょう。

お散歩の効果を高めるストレッチ

お散歩前後に、以下のストレッチをしましょう。

- 足指のストレッチ
- 太もものストレッチ
- ふくらはぎのストレッチ

お散歩の効果を高めるために、お散歩前後にストレッチをしましょう。

健康に関するアンケートに答えて 選べるプレゼントに応募しよう！

【応募方法】
たび丸のベジさんぽマップに掲載されている健康に関するアンケートに回答すると、抽選で健康に関するプレゼントに応募することができます。アンケートの回答は、たび丸のベジさんぽマップに掲載されているアンケートフォームから行うことができます。

【応募期間】
2024年10月1日～2024年10月31日

【応募対象】
たび丸のベジさんぽマップに掲載されているアンケートに回答した方

【応募方法】
たび丸のベジさんぽマップに掲載されているアンケートに回答すると、抽選で健康に関するプレゼントに応募することができます。アンケートの回答は、たび丸のベジさんぽマップに掲載されているアンケートフォームから行うことができます。

【応募期間】
2024年10月1日～2024年10月31日

【応募対象】
たび丸のベジさんぽマップに掲載されているアンケートに回答した方

【様式 2】

②食育月間以外の月の取組

提出都道府県名	滋賀県
政令指定都市名	
取組市町村名	長浜市健康企画課、長浜市健康推進員協議会
取組団体・企業名	
取組の名称	①ベジチェック®を活用した野菜摂取推進の取組
実施時期	①野菜摂取推進 : 令和5年5月～令和6年3月
取組内容に該当する食育ピクトグラム	
取組内容	【野菜摂取推進】 1、目的 生活習慣病発症予防のため、食事において不足しがちな野菜の摂取目標量 350g の啓発を目的に、ベジチェック®を活用した野菜摂取促進活動を行いました。 2、実施内容や特徴 市内大型量販店で行う健康ステーション事業や地域の文化祭やサロン等のイベント時にベジチェック®を実施しました。 ①健康ステーション事業では『ワクワク健康チェック』として、市内大型量販店のイベントスペース等を活用し、社会福祉協議会や健康づくり連携協定企業とも連携して、野菜摂取量測定のほか、筋力チェック及びお口の機能チェックや骨強度測定等を行い、生活習慣を振り返る機会を提供しています。 (URL) https://www.city.nagahama.lg.jp/0000006794.html ②長浜市健康推進員協議会に市より委託を行い、地域文化祭やサロン等に健康推進員が赴きベジチェック®や野菜手測り体験を行い野菜摂取や食事バランスについての啓発を実施しています。 3、対象者 ①市内量販店に買い物に来られた市民等 ②地域の文化祭やサロン等の行事に参加する市民 ※測定者数：令和5年12月14日現在 2,246人 ※いずれも対象者は子どもから高齢者までとし、制限していません。

【様式 2】

②食育月間以外の月の取組

提出都道府県名	滋賀県
政令指定都市名	
取組市町村名	米原市
取組団体・企業名	
取組の名称	米原おいしく減塩プロジェクト&野菜食べ隊支援事業
実施時期	7月17日
取組内容に該当する食育ピクトグラム	 
取組内容	目的：地元住民が利用するスーパーマーケット、健康推進員、市が協力し、減塩の啓発を行うことにより、食塩の取りすぎによる高血圧やそれが原因で起こる心臓病、脳卒中、腎臓病等の生活習慣病の予防を目指します。 実施者：米原市役所健康づくり課職員 3名 健康推進員（食生活改善推進員） 2名 フレンドマート米原駅前店 1名 方法：市職員と健康推進員がフレンドマート米原駅前店の店頭で減塩啓発活動を実施しました。 内容：健康推進員が、実際に1日の野菜摂取量を示しながら、野菜摂取の大切さと減塩の啓発を行いました。健康推進員考案の減塩レシピも配布し、レシピに掲載されている減塩レシピを実際に作成し、展示しました。 市健康づくり課は、日本高血圧学会に掲載されている減塩商品のPRと減塩に関する意識調査を実施しました。 後日、イベントの様子を市広報に掲載し、行政放送（伊吹山テレビ）でも放送しました。

【様式 2】

②食育月間以外の月の取組

取 組 市 町 村 名	米原市
取 組 団 体 ・ 企 業 名	
取 組 の 名 称	行政放送（伊吹山テレビ）における食育特集
実 施 時 期	5 月、7 月、9 月、12 月
取 組 内 容 に 該 当 す る 食 育 ピ ク ト グ ラ ム	 
取 組 内 容	目的：野菜を豊富に使用したレシピを紹介し、住民の野菜摂取を促します。 出演者：健康推進員（食生活改善推進員） 2 名 放送内容： 5 月 19 日～ 豆苗と新玉ねぎのツナマヨ和え 7 月 21 日～ 夏野菜のマリネ 9 月 15 日～ チンゲン菜のオープンオムレツ 12 月 15 日～ 小松菜とカリカリ油揚げの洋風スープ ※各番組を 1 週間繰り返し放送しています（3 分前後） 野菜の中でも特に食物繊維やビタミンが豊富な色の濃い葉物野菜が取れるレシピを紹介しています。また、減塩調味料を積極的に用い、住民の減塩意識を促すようにしています。