


【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	熊本県
取組市町村名 取組団体・企業名	玉東町
取組の名称	地区サロン
実施時期	6月（5日午前・午後、8日午後、10日午後、12日午後、16日午後、18日午後、24日午前・午後）
取組内容	<p>○目的：フレイル予防の食生活について啓発</p> <p>○対象者：各地区サロン対象者 合計81名</p> <p>○場所：各地区公民館</p> <p>○内容</p> <p>コロナ感染予防のため自粛していた地区サロン（室内）を外サロン(屋外)にて再開実施しました。フレイル予防の食生活についてミニ講話後、理学療法士（PT）による予防体操を1時間以内で開催しました。</p> <p>・ミニ講話（フレイル予防の食生活（8ポイント）について）</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>①たんぱく質を食べましょう！</li> <li>②牛乳やヨーグルトを1日コップ1杯程度摂りましょう！</li> <li>③ご飯は毎食1杯、パンなら1枚</li> <li>④野菜、きのこ、海藻を摂りましょう！果物は1日1個</li> <li>⑤1日3食しっかりと！</li> <li>⑥1回の食事が少ない場合は間食を活用！</li> <li>⑦噛みやすく飲み込みやすい工夫を！</li> <li>⑧常備しておく役立つ食品</li> </ol>  <p>・フレイル予防体操（PTにて実施）</p>

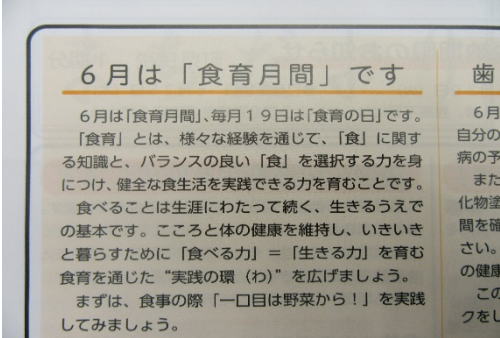
## 【様式 1】

## ① 食育月間の取組

提出都道府県名 政令指定都市名	熊本県
取組市町村名 取組団体・企業名	小国町
取組の名称	小国町 CATV による「食育」の啓発活動
実施時期	6月5日～7月2日
取組内容	<p>○目的 「歯」と「食育」に関する意識啓発</p> <p>○対象者：小国町民</p> <p>○場所：小国町 CATV 内での放送（4週：6/5～7/2）</p> <p>○内容 歯と食の関係は切り離せない重要なことと考え、歯の衛生週間（6/4～6/10）と併せて日歯 TV の動画（日本歯科医師会許可済）を CATV にて放送しました。</p> <p>第2週（6/12～6/18）：食育について 『<b>食べ方</b>』を通した食育～乳幼児期から学齢期の食育～（日歯 TV より） 乳幼児期から学齢期にかけては『<b>食べ方・味わい方</b>』を学ぶステージです。生まれたばかりの頃から学校に通うまでの成長とともに、歯と口の機能も発達していきます。その発達に合わせた食べ方を育てていくことが大切です。よく噛んで美味しく食べられるようになるために、1日3回決まった時間に家族みんなで食卓を囲み、食事が楽しい時間であることを教えてあげましょう。</p> <p>第4週（6/26～7/2）：食育について 『<b>食べ方</b>』を通した食育～健康を維持する食育～ 成人期は食べ方で健康を維持する（生活習慣病の予防）ステージです。仕事や育児などで忙しい成人期は、生活が乱れやすくなります。しっかりとよく噛んで食べる習慣を身につけることで、生活習慣病を予防することができます。ひとくち30回以上噛むことを目標とし、より健康な生活を目指しましょう（噛ミング30（カミングサンマル））。</p> <p>高齢期は食べ方で活力を維持する（口腔機能向上と誤嚥窒息の予防）ステージです。食べる前にお口の体操をしたり、食事に集中することで誤嚥や窒息を予防することができます。ひとくちの量を多くせず、30回以上よく噛んでゆっくり食べましょう。いつまでも自分の歯で美味しく食べることは、人生の大きな喜びです。しっかりと噛める状態を維持して、よく噛んでいきいきと健康に過ごしましょう。</p>

【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	熊本県
取組市町村名 取組団体・企業名	芦北町
取組の名称	「食育月間」等の周知啓発
実施時期	6月（2日、8日）
取組内容	<p>○目的：「食育月間」についての周知啓発</p> <p>○対象者：一般住民</p> <p>○内容：町内世帯配付のまちだより6月号及び健康増進課フェイスブックに「食育月間」等の記事を掲載し周知啓発を図りました。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 6/2（火）発行 まちだより</li> </ul>  <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 6/8（月）フェイスブック掲載</li> </ul> 