

【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	和歌山県
取組市町村名 取組団体・企業名	田辺市健康増進課
取組の名称	血管いきいき健康教室 すくすく離乳食教室
実施時期	令和4年6月（16日、17日）
取組内容	<p>【血管いきいき健康教室】 田辺市（参加者：7名）</p> <p>田辺市の特定健康診査を受診した結果、特定保健指導の対象にはならないリスク因子保有者の方を対象に、生活習慣病予防の基礎知識や、食事や運動の具体的な改善例を伝える教室です。</p> <p>健診結果の見方や、検査値について説明した後、食事や運動など生活習慣改善のポイント、ストレスについての講義と、参加者同士のグループワークを行います。グループワークでは、講義を聞いて感じたことや、参加者の方が普段取り組んでいること、気を付けていることについて意見交換してもらいます。同じような検査結果の方同士のグループで話し合ってもらうことで、参加者同士での情報交換や励ましあい等につなげています。教室の最後に参加者自ら改善目標を立ててもらい、健康への意識付けをしています。</p> <p>【すくすく離乳食教室】 田辺市（参加者：4名）</p> <p>生後3～4か月の乳児がいる保護者に対して、離乳食の作り方や進め方について管理栄養士より講義形式で実施しました。</p> <p>講義後は、実際に調理した離乳食（おかゆ・卵・かぼちゃの料理）を見てもらい、スプーンなどで硬さなどを確認してもらいました。（新型コロナウイルス感染症拡大予防ため試食は中止しています。）</p> <p>参加者からは「実際に作った離乳食を見ることができてイメージがついた。」等の感想がありました。</p>