

【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	滋賀県
取組市町村名 取組団体・企業名	草津市
取組の名称	健康測定会、健康相談、健康教育
実施時期	6月
取組内容に該当する食育ピクトグラム	
取組内容	<p>・高齢者に対し、朝食欠食はせずに栄養バランスよく1日3食を目安に食事をとることで、低栄養を防止する内容を健康教育として伝えました。また、よく噛んで食べることで、口腔機能の維持や向上が図れることを啓発しました。</p> <p>・高齢者に対し、血圧や血管年齢を測定し、その後に自身のBMIを理解してもらい、太りすぎは生活習慣病につながるリスクがあることや、やせすぎるとフレイルや要介護状態につながるリスクがあることを伝えました。個別相談として、食生活等を聞き、和食は栄養バランスもよいものが多いので、積極的に魚や野菜を摂ってほしいことと、醤油のかけすぎや漬物をよく食べる等減塩を意識するように伝えました。</p> <p>・子育てサロンで、災害時に備えるため、ローリングストックを心がけるように伝え、アレルギーがある子の個別対応について、啓発をしました。</p>