

【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、健全な食生活の実施を促します。 日時：4月～12月（6月を除く） 場所：公民館 対象者：おおむね65歳以上の高齢者 参加者数：延べ6,582人（令和6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ヶ所）において207回、食・栄養に関する講話を実施した。 【講話タイトル】 ・タイプ別便秘解消でお腹から元気に（15回） ・快眠で健康な毎日を！～睡眠の質を高める方法～（10回） ・それなに？スキnfレイルのお話（20回） ・健やかな身体づくりを始めよう！（13回） ・これでバッチリ！ストレス・不眠を和らげる食事（8回） ・食品ロスを減らしながら、しっかり食べる食生活（15回） ・楽しく学ぼう！今から備える災害時の食事（12回） ・意外に知らない？！食事にまつわるウソ・ホント（7回） ・知って得するお口の知恵袋（5回） ・「よい咀嚼（そしゃく）」から始まるフレイル予防（17回） ・知ろう、舌の役割 始めよう、舌のトレーニング（6回） ・誤嚥性肺炎予防の新習慣「長生きうがい」（17回） ・物忘れが気になる方の認知症予防講座（21回） ・見逃さないで！認知症の一步手前の状態とは？（20回） ・いつ食べる？時間栄養学で体のリズムを整える（6回） ・お口のケアグッズの選び方・使い方（5回）

	・フレイル予防で健やかな身体づくり（１０回）
--	------------------------