

【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	健康測定会、健康相談、健康教育
実施時期	4月～12月
取組内容に該当する 食育ピクトグラム	
取組内容	・4月～12月の約9か月間、株式会社平和堂と連携し、“生活に身近なスーパーで健康無関心層を含む、全世代へ健康のきっかけづくりや健康意識が高まるよう、野菜摂取量にフォーカスを当てた”ベジチェック®測定会を行いました。市内協力店舗やイベント会場で月2～3回実施し、4月～11月末時点で約1,600人に参加いただきました。 ・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。 ・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。 ・健康イベント等では、働く世代に対し、血管年齢測定等体験型啓発で健康に興味をもってもらえるよう工夫をし、併せて野菜摂取量増加や減塩を意識することを促しました。また若い頃から生活習慣を見直すことで、将来の生活習慣病予防につながることを、生活状況を聞き取りながらチラシを用い、健康教育を行いました。 ・子育てサロンでは、親の健康が子の健康に大きく関係することを伝え、食生活の見直し等生活習慣の改善やけん診の定期受診の必要性を伝えました。