

【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	さいたま市
取組市町村名 取組団体・企業名	岩槻区役所保健センター
取組の名称	「今日からできる！高血圧予防レッスン」の開催
実施時期	令和6年6月12日
取組内容に該当する 食育ピクトグラム	   
取組内容	○目的 高血圧予防に関する健康教育 ○対象者（参加者） 18歳～74歳の市民 16名 ○実施内容 ①保健師・管理栄養士・歯科衛生士による講義 ②運動指導士による運動実技 ③血圧・体組成測定 高血圧予防に関心のある方を対象に、高血圧の病態と食事について、自身の生活習慣を振り返ることができるようチェック票を用いて講義しました。また、減塩しょう油や塩分チェックを配付し、家庭での減塩の実践につながるよう提案しました。 アンケートでは、全員が健康について考えるきっかけとなったと回答し、改善しようと思った生活習慣として、食事、運動、歯の手入れが挙がりました。  