

【様式 1】

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	埼玉県
取組市町村名 取組団体・企業名	熊谷市（熊谷保健センター）
取組の名称	「からだ見直し講座」の実施 ～今日からできる減塩対策～
実施時期	① 令和6年 9月17日（火） 保健センター ② 令和6年12月12日（木） 中条公民館
取組内容に該当する 食育ピクトグラム	 
取組内容	【目的】 熊谷市の健康課題は、HDL コレステロール低値者の人が多く、血糖・血圧高値者が多い。これらの方の値が改善されるよう、生活習慣改善・予防についての正しい知識の普及・啓発に努めるとともに市民の健康の保持・増進を図ります。 【対象者・参加者】 市民で生活習慣病・予防に関心のある者 ① 5名・②27名 【内容】 ① ②とも保健師から高血圧、管理栄養士から減塩食について講話を実施。まず、自分の体を知る、血圧を家庭で測る、正しい血圧の測り方や調味料の塩分・見えない塩分・減塩の工夫などについて説明。また、塩分チェックシートを記入し、塩分測定を同時に実施。参加者が持参した汁物などの塩分測定を行い①3名②20名が自分の塩分摂取量を確認。講座終了後、血圧や減塩について相談を受けた。  