

【様式 3】

③食育の日の取組

提出都道府県名	福岡県
政令指定都市名	
取組市町村名	八女市 健康推進課
取組団体・企業名	
取組の名称	FM 八女による『食育の日』の啓発
実施時期	令和 6 年 4 月 1 9 日（金）、5 月 1 9 日（日）、6 月 1 9 日（水）、7 月 1 9 日（金）、8 月 1 9 日（月）、9 月 1 9 日（木）、1 0 月 1 9 日（土）、1 1 月 1 9 日（火）、1 2 月 1 9 日（木） （予定）令和 7 年 1 月 1 9 日（日）、2 月 1 9 日（水）、3 月 1 9 日（水）
取組に該当する食育ピクトグラム	     
取組内容	本市は全世帯に防災ラジオを配付・設置しており、1 日 3 回（7：0 0、1 2：2 0、2 0：0 0）、各課からのお知らせ等を放送しています。また、大雨等災害時には、必要な気象情報や避難に関する情報も発信しています。 この FM 八女を活用し、『食育の日』の啓発を行いました。 放送内容は月ごとにテーマを変えています。放送した内の 2 つは、以下の通りです。 毎月 1 9 日は『食育の日』です。 実りの秋になり、八女の美味しい食材もたくさん出てきて食欲もわきますが、自分の適正体重を把握していますか。食べすぎは肥満や生活習慣病につながります。 『食育の日』をきっかけに、自分にあった食事量で、主食・主菜・副菜をそろえてバランスよく食べましょう。 毎月 1 9 日は『食育の日』です。 野菜 1 日 3 5 0 g 以上を目標にという言葉は聞いたことがありますか？この目標は生活習慣病を予防し、健康な生活を維持するための目標値として掲げています。野菜 3 5 0 g を料理にすると 5 皿分くらいになります。日本人はひとさら（1 皿）分不足していると言われています。毎日の食卓に野菜プラスひとさら（1 皿）を意識してみましょう。 『食育の日』をきっかけに、食に関する理解を深め、食生活を見直してみましよう。