

【様式1】

提出都道府県名 政令指定都市名	栃木県
取組市町村名 取組団体・企業名	上三川町
取組の名称	生活習慣病予防教室「元気アップ栄養教室」の開催
実施時期	6月17日
取組内容	<p>【目的】 栃木県民の死亡原因の第3位となっている「脳卒中」を予防するため、「脳卒中予防のための血圧を下げるポイント」をテーマに、町在住の成人の方を対象とした予防教室を実施しました。</p> <p>【参加人数】 12人（40～70歳代の方）</p> <p>【内容】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・保健師による講話（高血圧と脳卒中の関連、血圧の正しい測り方） ・栄養士による講話（塩分と血圧の関係、食習慣チェック、減塩の工夫） ・食生活改善推進員による講話（塩分濃度の測定、減塩料理の紹介） <div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div data-bbox="472 1227 938 1630"> <p>～塩分濃度の測定～</p> </div> <div data-bbox="957 1227 1509 1630"> <p>～調理動画で減塩料理を紹介～</p> </div> </div> <p>これまでは生活習慣病予防のための料理教室として調理実習を実施していましたが、コロナウイルス感染防止対策として、事前に撮影した調理動画を見てもらい料理を紹介しています。今回は減塩、ヘルシー、野菜たっぷりの献立です。献立を決める際には、すぐに手に入る食材で手間がかからないよう心がけています。</p>