

## 【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	岡山市
取組市町村名 取組団体・企業名	全域
取組の名称	介護予防教室
実施時期	6月
取組内容	<p>ねらい： 要介護状態に陥らないように予防し、住み慣れた地域でより健康的な生活が送れるよう健全な食生活の実践を促します。</p> <p>日時：6月 ※緊急事態宣言により、6月は21日以降の日程での実施となっています。</p> <p>場所：公民館等</p> <p>対象者：おおむね65歳以上の高齢者</p> <p>参加者数：69人</p> <p>内容： 中学校区単位で実施している介護予防教室（37か所）において、6月は3か所で食・栄養に関する講話を実施しました。</p> <p>【講話タイトル（会場）】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・放っておくと大変！今日からできる便秘対策（高松公民館）</li> <li>・効率よく筋力アップ！シニアに大事な運動と栄養について（上道公民館）</li> <li>・食事からフレイルを予防しよう！（灘崎公民館）</li> </ul> <p>また、食生活記録表を活用し、本人の状況分析・行動改善につなげています。以下の①～③に該当する方には、管理栄養士が個別指導を実施しています。</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>① フレイルチェック25項目で栄養の項目に該当した方</li> <li>② 食生活記録表で3点以下の方</li> <li>③ BMI20未満かつ食生活記録表1～5（たんぱく質がとれる食品）の合計が3点以下の方</li> </ol>