

伊豆市健康づくり食生活推進協議会

静岡県

活動期間：20年

健康課題解決に向けた施策を下支え！
～行政の手が届きにくい層もターゲットにした食育活動～

小学生から高齢者まで、幅広い年代に応じた食事の大切さを伝える取組

伊豆市健康づくり食生活推進協議会では、次世代を担う小学生から高校生を対象とした食育教室をはじめ、子どもを通じた働き世代への生活習慣病予防、高齢者へのフレイル・オーラルフレイル予防など、すべてのライフステージを対象とした食育活動に取り組んでいます。



伊豆総合高校にて調理実習



お料理番組風の説明で
「おうちでクッキング♪」



男性料理教室で
昔懐かしいお寿司づくり

地域のスポーツ教室等へのアプローチ

静岡県市町対抗駅伝競走大会の練習に参加する多数の小中学生に、毎年、「食の大切さ」を伝えています。スポーツ栄養という新たな切り口で、子どもの身体づくりや運動のパフォーマンスを高めるための食を含めた基本的な生活習慣の話はとても好評です。その実績が評価され、地域の陸上教室へも活動の幅を広げました。この取組は、小中学生だけでなく、その保護者や指導者といった働き世代にも「食の大切さ」を伝える貴重な機会となっています。



早寝早起き朝ごはん、朝うんち、歯磨きの基本的な生活習慣は、運動のパフォーマンス向上につながります



伊豆市と食推協、協働で「減塩」推進に全力を注ぐ

伊豆市では、重要な健康課題である高血圧などの生活習慣病対策として、「減塩（げ）」「運動（ん）」「禁煙（き）」を推進する「げんきプロジェクト」に取り組んでいます。私たちは、特に「減塩」に力を入れ、まちの保健室や食育キャンペーン、健康づくりイベントなどで、減塩の重要性や具体的な実践方法をお伝えしています。また、野菜摂取量の増加を目指す「野菜マシマシ事業」にも積極的に協力しています。



野菜摂取量をチェック！



食育クイズとお塩のとり方
チェック体験



この度は栄誉ある賞を賜り、会員一同、心より御礼申し上げます。市町合併に伴う4組織の統合による混乱を乗り越え、地域に根ざした活動を推進し続けてきた私たちが、20周年という節目の年にこのような賞をいただけたことに、深い喜びを感じております。人生100年時代を迎え、「私達の健康は私達の手で」を合言葉に、自らの健康管理に努めるとともに、地域で活躍する現役ボランティアとして、これからも活動を続けてまいります。

伊豆市健康づくり食生活推進協議会
会長 日吉 祐子