

## 【様式2】

## 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	福島県
取組市町村名 取組団体・企業名	古殿町
取組の名称	健康講座の開催
実施時期	7月、11月
取組内容に該当する 食育ピクトグラム (複数選択可)	<input checked="" type="checkbox"/> 1 みんなで楽しむ食べよう  <input checked="" type="checkbox"/> 2 糖ごはんを食べよう  <input checked="" type="checkbox"/> 3 バランスよく食べよう  <input checked="" type="checkbox"/> 4 太りすぎないやせすぎない食べよう  <input checked="" type="checkbox"/> 5 よくかんで食べよう   <input type="checkbox"/> 6 手を洗おう  <input type="checkbox"/> 7 災害にそなえよう  <input type="checkbox"/> 8 食べ残しをなくそう  <input type="checkbox"/> 9 産地を支援しよう  <input type="checkbox"/> 10 宮・農の体験をしよう   <input type="checkbox"/> 11 和食文化を伝えよう  <input checked="" type="checkbox"/> 12 食育を推進しよう 
取組内容	<p>住民の健康寿命の延伸と医療費削減を目的に健康講座を開催し、健康づくりのきっかけや本人や家族、仲間の健康に対する意識改革を図ることを目的として一般町民を対象に年2回開催しました。</p> <p>7月は「いきいき健康運動教室」をテーマに16名が参加しました。運動と食事のポイントについて講話をを行い、軽運動を実践しました。「プラス10」の考え方で今より多く体を動かし、座りっぱなしをやめることが健康に繋がることを伝えました。</p> <p>11月は「野菜摂取量測定会」を実施しました。個別通知のほか、ポスター掲示、町の広報誌、SNS等で周知を行いました。開催時間内に自由に参加できるように工夫したところ、112名の参加がありました。「ベジメータ®」による野菜摂取量測定のほか、1日分の野菜摂取目標量をフードモデルで掲示しました。また、野菜料理の試食会とレシピの配布を行いました。予想を上回り、大変好評な結果となりました。</p> <p>野菜摂取の種類により測定結果が変化する可能性が考えられるため、次年度は季節を変えて実施を検討したいと考えています。</p>