

【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	さいたま市
取組市町村名 取組団体・企業名	さいたま市緑区役所 (保健センター・高齢介護課) 協働事業
取組の名称	今からはじめる！フレイル予防教室～脳トレ・栄養編～の開催
実施時期	令和8年6月18日
取組内容に該当する 食育ピクトグラム (複数選択可)	☒ 1 みんなで楽しく食べよう ☒ 2 朝ごはんを食べよう ☒ 3 バランスよく食べよう ☒ 4 太りすぎないやせすぎない ☐ 5 よくかんで食べよう ☐ 6 手を洗おう ☐ 7 災害にそなえよう ☐ 8 食べ残しをなくそう ☐ 9 畜産を応援しよう ☐ 10 食・農の体験をしよう ☐ 11 和食文化を伝えよう ☒ 12 食育を推進しよう
取組内容	【目的】 若い世代がフレイルについて学び、自身の健康づくりへの意識を高めることを目的とします。 【対象者】 区内在住40歳以上の者 【実施内容】 管理栄養士による「フレイル予防のための栄養ポイント」講義を行いました。合言葉「さあにぎやかにいただく」の説明を行い、チェックシートを用いて参加者の食事内容を見直しました。 また、作業療法士による脳トレの講話や実技も行われ、様々な面からフレイルを予防する方法をお伝えしました。  