

【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	山形県
取組市町村名 取組団体・企業名	寒河江市 健康増進課
取組の名称	30代ヘルスアップ講座 ～適塩・減塩について知ろう！～
実施時期	令和8年6月25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 食べ過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 産地を応援しよう ☐ 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>生活習慣病予防の知識の普及啓発と、健康に関する意識づけの実施 <会場>総合健診センター 2階会館ホール <参加者>27名(参加率93%) ※30代初回健診受診者29名 <背景>寒河江市の高血圧症治療中の方は30代では3.7%と少ないが、60代後半では約42.0%と年齢が上がるごとに増えていく課題があり、そのため、若い世代から適塩を知り、なおかつ減塩を習慣化することで、20～30年後の高血圧症の罹患者の減少につなげることを目的とします。 <内容>30代で初めて健診を受診した方を対象に、健診終了後健康教育を実施。山形県の塩分摂取量が依然として多いことが課題となっていることから、今年度も昨年度に引き続き、減塩・適塩をテーマに健康教育を実施しました。 ①試食(減塩調味料体験しようゆ編) ②健康教育「適塩・減塩について知ろう！」 ③展示(減塩調味料や減塩食品の展示や食べ方の工夫で減塩になる工夫を表示) <評価>アンケート結果から、講座を受けて「参考になった」「やや参考になった」と回答した方が96%との結果でした。また、「生活習慣を改善しようと思った」と回答した方が89%「日常生活の中に取り入れてみようと思った」と回答した方が89%でした。試食を実施したことで、減塩を意識しなくても減塩調味料に変えるだけで減塩効果に繋がりました。また、参加者が今後の生活について気をつけていきたいと考えていました。 <考察>このことから、食生活改善の意識が高いことが伺えました。また、今回の対象であった30代の食生活改善への気づきとなったことのみならず、子どもの食事のあり方への気づきにも繋がったことが明らかでした。(参加者の感想より)