

【様式 1】

① 食育月間の取組

提出都道府県名	長野県
政令指定都市名	王滝村
取組市町村名	王滝村役場
取組団体・企業名	福祉健康課 保健衛生係
取組の名称	すこやか健康教室
実施時期	令和8年6月～令和9年2月 栄養：8月、1月（計画予定）
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	令和7年度からの新規事業で、前期高齢者を対象に「元気な後期高齢者になろう！」をコンセプトに保健師のアイデアで立ち上がりました。栄養について知りたいというご意見をいただき、参加者でディスカッションしました。 日々の食事について知りたいという意見が多く、食育月間に合わせ、6月から食事記録をしていただくことになりました。簡単に記入できる食事記録表を作成し、その中には、食事・間食内容のほかに、食事時間、起床・就寝時間、内服管理、排便、運動などのチェック項目と「ひとりごと」と題してその時に感じたことを記入していただくようにしました。 8月の教室では、ご自身で栄養計算していただき食生活を振り返ります。また、冬（1月）には「前期高齢者の食事」をテーマに調理実習を計画しています。 参加者全員、自分の事ができる方たちなので簡単に栄養計算ができるような資料を提供し、ご自身の食事記録から栄養量を算出し、食生活を同年代の仲間と振り返りを行い共有し、互いに支え合える関係性ができればと思います。保健師と管理栄養士と共に協力し支援したいと思います。