

## 健康長寿に係る先進的な取組事例(概要版)

### 食生活改善料理地域伝達講習(健康づくり料理講習会)事業

#### 事業概要

市より事業委託を受けた富士見市食生活改善推進員協議会が、地域の公共施設において、地域住民を対象にバランス食や適塩料理を、調理実習等を通して普及啓発する。

#### 事業内容(参加者数・予算等)

- 参加者数・予算(平成30年度)  
750人、24万5千円
- 事業の委託(平成30年4月)
- 参加者の募集(平成30年5月～平成31年2月)
- 「健康づくり料理講習会」の準備(平成30年5月～平成31年2月)  
講師となる食生活改善推進員は、本番に向けた調理実習を含む講習(リーダー講習会)に参加し、バランスや塩分、エネルギー(カロリー)等を考慮した献立と、健康づくりのためのミニ講話(情報の伝え方)を学ぶ。
- 「健康づくり料理講習会」の実施(平成30年5月～平成31年2月)  
食生活改善推進員が活動拠点とする公共施設ごとのグループに分かれ、各々の会場で、「健康づくり料理講習会」を実施し、調理実習、献立の説明(食事バランスガイド使用)、健康づくりのためのミニ講話を行う。若い世代の食生活改善推進員や参加者のために保育を付けた回も実施。

#### 事業効果

- 保育付きの健康づくり料理講習会を実施することにより、健康に関心の低い若い世代への本事業の普及効果が期待できる。
- 食生活を通して、健康づくりに取り組むきっかけとなっている。
- 食生活改善推進員の知識やスキルの向上につながり、当事業で得たノウハウを食生活改善推進員の自主事業へ還元でき、地域への波及効果が高まる。

#### その他

- 若い世代の食生活改善推進員の不足、参加者が固定化している会場があることが課題であり、今後の検討と工夫が必要である。