

健康長寿に係る先進的な取組事例(概要版)

～いきいき食生活教室(栄養教室)～

事業概要

いきいき食生活教室は、栄養・食生活の改善を通して、生活習慣病の発症を予防し、市民の健康増進を図ることを目的として実施している。また、教室終了後は、家庭や地域において、よりよい食生活を普及する役割を担う食生活改善推進員として、活動を推進してもらうよう、その人材育成も兼ねて実施している教室である。

事業内容(参加者数・予算等)

- 参加者数・予算
20人程度 22,000円
- 事業周知・参加者募集(5月)
健康カレンダー・広報・ホームページ・ちらしにて周知し、電話で申込み受付
- 講座の実施(6～7月)
管理栄養士による調理実習・栄養に関する講話の実施
保健師講話による講話
運動指導士による軽体操・ウォーキング
健康チェック(体組成、血圧測定の実施)

事業効果

いきいき食生活教室(栄養教室)は、5回を1コースとして実施しており、参加者同士の交流が図られたことにより、健康意識の向上や食行動の変容等がみられた。

教室の運営においても、食生活改善推進員にも参画してもらうことで、参加者が食生活改善推進員活動に興味を持ってもらえるよう配慮し、若年者の加入につながった。

その他

継続して幅広い世代の新たな参加者を募ることで、将来的な食生活改善推進員の新規加入者の増加につなげることが課題である。