

重点取り組み	主な実施内容
栄養バランスのとれた食生活の推進	<p>【適正体重の啓発】</p> <ol style="list-style-type: none"> 1 ぽかぽか家族セミナーでの栄養講話★対象拡大 BMI(体格指数)を計算し、妊婦へは適正な体重増加の必要性を、同席の家族に向けては適正体重の啓発を行った。 実施状況：各回定員 10 組 4 回 22 組 42 名参加 2 のびのび相談での肥満指導 3 歳児健診等において、肥満度 15%以上の児をもつ保護者に対し食事や生活面の指導を行った。 実施状況：対象児 47 名、実施実人数 42 名 (R8 年 1 月まで) 3 各種教室等での栄養講話、個別栄養指導 出前健康講座や食生活改善推進員養成講座、特定保健指導、健診結果個別相談会、生活習慣病予防教室において適正体重について講話、指導を行った。 実施状況：出前健康講座…成人、高齢者対象：9 回 119 名 食生活改善推進員養成講座…修了者 12 名 特定保健指導…対象者 829 名、参加者 186 名 健診結果個別相談会…参加者 94 名 生活習慣病予防教室…前期、後期合わせて 延べ 36 名参加 4 訪問栄養指導 フレイル^{※1}リスク高齢者に訪問し、適正体重維持を目的とした栄養指導を行った。 実施状況：フレイルリスク対象数 37 名、介入実施者 34 名
	<p>【食事バランスの推進】</p> <ol style="list-style-type: none"> 1 高校生への災害時を想定した調理実習及び食育講習会★新規事業 資料 1-2 県立岩谷堂高等学校にて 3 年生のフードデザインパッククッキング講習として災害時でもバランスよく食事ができるよう、パッククッキングを活用した調理実習を行った。また、1 年生を対象に高校生の食の課題や食事バランスのとり方についての講話と自分で食事バランスを考える演習を行った。 実施状況：調理実習…生活・福祉系列選択の 3 年生 9 名 食育講習会…県立岩谷堂高等学校 1 年生 79 名 2 思春期保健講話で朝食と食事バランスについての資料配布★新規事業 中学生から高校生に年齢が上がるにつれて食生活の課題が多くなるため、社会に出る前の貴重な機会として市内高校 1 年生を対象とした思春期講話の際に朝食と食事バランスについて啓発資料を配布した。 実施状況：市内高等学校 8 校の 1 年生に実施 3 野菜摂取量測定事業等での適切な野菜摂取量を啓発する。★事業拡大 食生活改善推進員協議会事業、市の健康増進事業等で野菜摂取量測定を行い、市民の野菜摂取状況を調査した。不足が見られた住民に対しては、食生活改善推進員や市管理栄養士が野菜のとり方についてアドバイスを行った。また野菜の重さクイズなどを行い、市民の野菜摂取に対する意識向上を図った。 実施状況：7 会場 651 名の参加

	<p>4 フレイル予防「カムカム健康プログラム」研究事業協力 岩手医科大学研究事業として口腔、栄養、運動など複合的なフレイル予防教室を実施した。毎回噛むことを意識した栄養バランスの取れた弁当を会食した。 実施状況：全6回コース 延べ105名の参加</p> <p>5 乳幼児期の食事バランス啓発 乳幼児健診で食事バランスについて個別指導を行った。また、乳幼児健診の配布資料に市ホームページのレシピ集につながるコードを掲載し、保護者がホームページに掲載されている情報を活用しやすいように啓発した。 実施状況：1歳6か月児健診…359名、3歳児健診…463名（R8年1月まで）</p> <p>6 出前健康講座や依頼による栄養講話 食事バランスやフレイル予防、主催者から要望があったテーマ（好き嫌い、生活リズム等）で講話や栄養相談を行った。 実施状況：食事バランス 子ども対象12回110名、成人、高齢者対象9回119名（再掲） フレイル予防 高齢者対象5回68名</p> <p>7 よさってくらぶ^{※2}での栄養講話 高齢者を対象にフレイル予防のための望ましい食生活の普及啓発を行った。 実施状況：8回132名（ポピュレーションアプローチ）</p> <p>8 おうしゅうし食育だよりでの啓発 9月の栄養改善普及運動にあわせ、食育キャラクター「わんパッケン」と奥州市公式マスコットの「おうしゅうたろう」をコラボさせて食事バランスについて啓発した。市ホームページの他、今年度初開催の健康づくり企画展においても掲示と資料配布を行った。</p> <p>9 訪問栄養指導（再掲） フレイル^{※1}リスク高齢者に訪問し、適正体重維持を目的とした栄養指導を行った。 実施状況：フレイルリスク対象数37名 介入実施者34名</p>
<p>地域ぐるみの 減塩推進</p>	<p>1 企業と連携した減塩食普及啓発事業 市管理栄養士考案の減塩レシピを弁当等に提供いただける協力店に市の減塩レシピを弁当に提供してもらい販売時にレシピカードを併せて配布をお願いした。 実施状況：Bentō Stando NARIOKAYA（水沢） 4月～12月までに20回 1,415食の提供 別紙1-3</p> <p>2 ホームページや協力店等での啓発 管理栄養士オススメからだ☆生き生きレシピでの啓発を行った。テーマは「減塩」「ヘルシー」「フレイル予防」。減塩レシピの塩分量は、主菜1g未満、副菜0.5g未満を基本として、毎月19日にホームページに掲載し、協力店等に配架。レシピには主食、主菜、副菜を組み合わせることを意識してもらうように、バランスについてもあわせて掲載した。また、今年度初開催の健康づくり企画展においても掲示と資料配布を行った。 実施状況：【レシピテーマ】減塩、ヘルシー…各3回 フレイル予防…4回 協力店等20施設で配架 健康づくり企画展でのレシピ配布（掲示） 74部</p>

	<p>3 生活習慣病予防教室での栄養講話（再掲） 特定健診の結果より対象者に通知。参加者に食事と運動の内容で講話や実技、調理実習を実施した。 実施状況：前期、後期合わせて 36名参加</p>
朝食の大切さの推進	<p>1 高校生への災害時を想定した調理実習及び食育講習会 ★新規事業（再掲） 県立岩谷堂高等学校にて3年生のフードデザインパッククッキング講習として災害時でもバランスよく食事ができるよう、パッククッキングを活用した調理実習を行った。また、1年生を対象に高校生の食の課題や食事バランスのとり方についての講話と自分で食事バランスを考える演習を行った。 実施状況：調理実習…生活・福祉系列選択の3年生 9名 食育講演会…県立岩谷堂高等学校1年生 79名</p> <p>2 思春期保健講話で朝食と食事バランスについての資料配布 ★新規事業（再掲） 中学生から高校生に年齢が上がるにつれて食生活の課題が多くなるため、社会に出る前の貴重な機会として市内高校1年生を対象とした思春期講話の際に朝食と食事バランスについて啓発資料を配布した。 実施状況：市内高等学校8校の1年生に実施</p> <p>3 ぽかぽか家族セミナーでの栄養講話 ★対象拡大（再掲） 妊婦とその家族を対象に妊娠期の体重増加や将来の生活習慣病予防の観点から朝食の大切さについて講話した。 実施状況：各回定員10名 4回22組42名参加</p> <p>4 離乳食教室、1歳6か月児、3歳児健診での個別栄養指導（再掲） 配布資料や指導内容を見直し、管理栄養士がそれぞれの家庭に合わせ、共食や生活リズムを含めた朝食推進の啓発を行った。 実施状況：離乳食教室75組、1歳6か月児健診359名、3歳児健診463名（～R8年1月）</p> <p>5 おうしゅうし食育だよりでの啓発（再掲） 6月の食育月間にあわせ、食育キャラクター「わんパクション」と奥州市公式マスコットの「おうしゅうたろう」をコラボさせて朝食について啓発した。市ホームページの他、今年度初開催の健康づくり企画展においても掲示と資料配布を行った。</p>
地元食材を活用した食育の推進	<p>1 おうしゅう食育教室 資料1-2 教育保育施設の幼児等を対象に調理体験などで、地産地消の普及啓発を行った。 実施状況：4回99名参加 ※感染症蔓延により1か所中止 ①芋の子汁とおにぎり作り（ウェルネス保育園） ②豚汁とおにぎり作り（田原保育所） ③園で栽培した野菜を使用したカレーパーティー（小山東幼稚園） ④すいとん作り（前沢保育所）</p> <p>2 食育活動支援登録事業 市内において食育活動支援ができる団体・個人の一覧を作成。市内の教育・保育施設、学校等へ配布し食育活動に活用していただいた。 登録状況：登録者11（うち新規登録者1）</p> <p>3 中学校での調理実習指導（依頼事業） 資料1-2 郷土学習と家庭科の授業の一環で地元の牛肉等を使用した調理実習を実施した。 実施状況：前沢中学校3年生118名</p>

※1フレイル…加齢により気力や体力が低下した状況。放置しておくくと生活機能の低下を招く可能性がある。

※2よさってくらぶ…高齢者等が気軽に集い、「いきいき百歳体操」等の介護予防の取り組みを行う場。地域住民が主体となり徒歩で通える範囲の会場で開設。

資料 1-2

9月29日 県立岩谷堂高等学校 フードデザインパッククッキング講習



10月～1月 おうしゅう食育教室（田原保育所、小山東幼稚園、前沢保育所）



2月2日～6日 前沢中学校 調理実習

写 真 等

2月9日 岩谷堂高校食育講演会

