

## ライフステージごとの食育推進事業の取組報告（市・地域での取組状況）

	実施内容
乳幼児	<p>①離乳食教室、離乳食相談の充実</p> <p>離乳食教室では、今の親世代にわかりやすいような内容にするために栄養士間で話し合い、講話の要点を絞り込み、板書（食事時間の目安、食べる姿勢等）を作成し掲示して説明した。講話終了後には個別相談に応じた。参加者のいろいろな悩みを受け止めながら栄養士がアドバイスした。</p> <p>また、随時行っている離乳食相談は住居地に関係なく電話等で対応した。</p> <p>②おうしゅう食育教室、郷土食クッキングの実施</p> <p>小山東幼稚園の園児と保護者でカレーづくりに取り組んだ。手やピーラーで野菜の皮むいたり包丁で切ったりした。年長児だけでなく年中児も手際よく、普段からお手伝いしている子も数人いて感心した。</p> <p>いさわこども園子育て支援センターから、がんづきづくりとアンパンマンのり巻クッキングの依頼があり、栄養士と食生活改善推進員が対応した。参加者は5組で、生後5か月から9か月の子どもたちを支援センター職員が託児をしている間、母たちと郷土食の作り方を学び、楽しい時間を過ごすことができた。</p>
思春期 （中学生・ 高校生）	<p>①フードデザインパッククッキング講習</p> <p>岩谷堂高校の生活・福祉系列選択の3年生9名に対し、災害時におけるパッククッキングパッククッキングについて講話、実習を行った。日ごろからの備えや災害時の調理で気を付けることについて説明し、実習ではツナカレー、切干大根のサラダ、野菜入りホットケーキの3品を調理した。</p> <p>②地元食材を用いた調理実習の実施</p> <p>前沢中学校3学年（1～4組）に対する実習。学校側のリクエストに応じて市栄養士がレシピを作成。前沢牛100%のハンバーグ、前沢産りんごを用いたゼリーは非常に好評だった。調理経験が少ない生徒が多い印象だったが、丁寧に調理に取り組んでおり、今後の調理意欲に繋がることを期待できる内容だった。</p> <p>③健康に配慮した生活習慣講習会</p> <p>岩谷堂高校1年生79名に対し実施。「これから」のあなたに必要な食事と題し、パワーポイントでの講話を行った。後半の時間では、演習「コンビニ食品を使ったバランスの良い食事例」として、パワーポイントを使つての説明後、個人・グループワークを行った。</p> <p>アンケート結果では、講話の内容はおおむね理解しており、8割弱は今後に活かしたいと回答しており、伝えたい内容が届いて良かったと感じた。</p>
成人・ 高齢期	<p>①江刺健康まつりの実施</p> <p>11月23日愛宕地区振興会のニュースポーツ体験会との共催で江刺健康まつりを実施した。生活習慣病予防対策、フレイル予防対策をテーマに保健活動用機材を使用した健康チェック、健康相談、口腔機能チェック、介護予防いきいき百歳体操の体験などを行った。78名の参加があり、アンケートの結果を見ると「よい・大変よい」と回答した人が98.2%、健康意識については「やや高まった・とても高まった」と回答した人が100%となり、健康づくりやフレイル予防に対する意識の醸成につながった。</p>

②フレイル予防の実施

お口げんき体操を、出前健康講座にて普及啓発している。また、よさってくらぶ等でフレイルチェックをし、フレイルリスクありの者については保健師等による個別指導を実施した。また、低栄養予防や口腔機能低下予防のため、専任の管理栄養士や歯科衛生士が家庭訪問などで個別指導を実施した。

③特定保健指導の参加率を上げる

市の特定保健指導の実施率は昨年度 20.7%だった。データヘルス計画では R7 の目標値を 27%としているため、全市的に利用勧奨の実施、特定保健指導を土曜日に行うなど、対象者が参加しやすい体制を作った。

また、集団検診を実施している江刺、胆沢、衣川地域においては検診会場でブースを設け、その場で予約や初回分割面接の実施等を行い、参加率の増加を図った。1月末現在の参加率は 23.9%である。