

健康長寿に係る先進的な取組事例

蓮田市

～いきいき食生活教室（栄養教室）～

(1) 取組の概要

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えるよう、その人材育成も兼ねて実施している教室である。

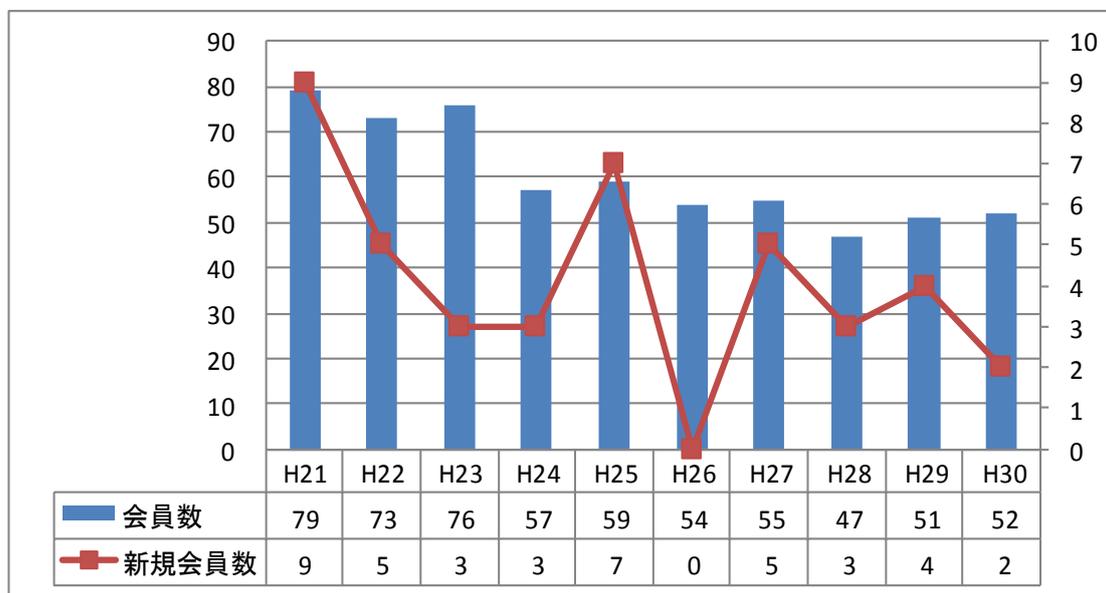
(2) 取組の契機

(ア) いきいき食生活教室（栄養教室）取組の契機

昭和47年度から食生活改善推進員養成講座として実施していたが、平成2年に栄養教室に変更し、生活習慣病予防の食生活を学ぶ教室として実施している。併せて食生活改善推進員協議会の新規会員への勧奨も行っている。

(イ) 蓮田市食生活改善推進員会員数・新規会員数

蓮田市の食生活改善推進員数は、平成6年度には140人であったが、年々減少している。過去10年間の推移をみると、新規会員数の加入状況については、未だ少ない状況にある。また、県内他市町村の会員数と比較しても蓮田市の会員数は少なく、今後の活動の充実を図るためにも、新規会員を増やしていく必要がある。



(3) 取組の内容

事業名	いきいき食生活教室（栄養教室）
事業開始	平成2年度

	平成30年度	平成28年度（参考）
予 算	講師謝礼 ・管理栄養士 6,000円×2 ・運動指導士 7,000円×1 賄材料費 1,500円×2	講師謝礼 ・管理栄養士 6,000円×2 ・運動指導士 7,000円×1 賄材料費 1,000円×3
参加人数	17人	21人
期 間	平成30年6月8日、15日、 22日、7月6日、13日	平成28年6月3日、10日、 24日、7月1日、8日
実施体制	保健センターにて実施 保健師 2名 管理栄養士 3名 運動指導士 1名 食生活改善推進員 11名	保健センターにて実施 保健師 3名 管理栄養士 3名 運動指導士 1名 食生活改善推進員 12名

(ア) 参加者の募集

健康カレンダー、広報、ホームページ、ちらし等で周知し、電話にて申込み受付を行った。

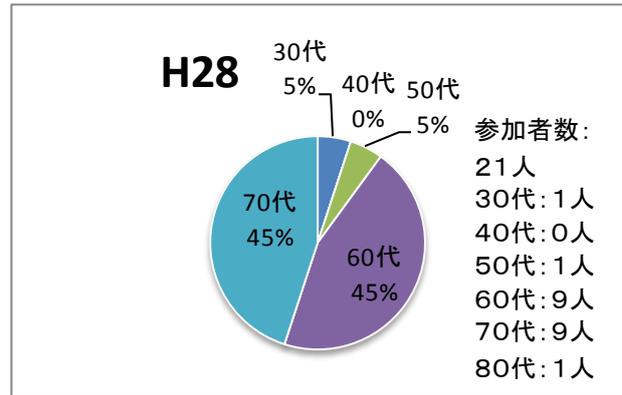
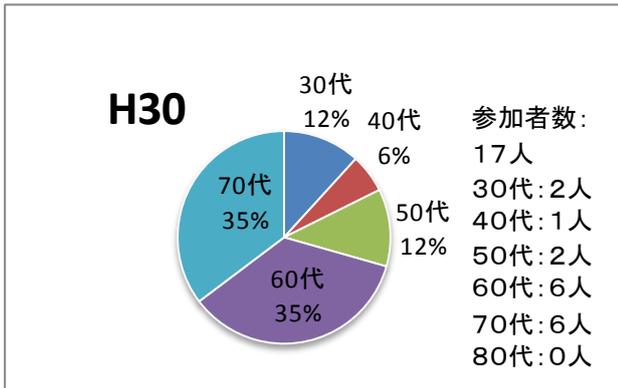
(イ) 講座の実施（タイムスケジュール）

〈平成30年度〉

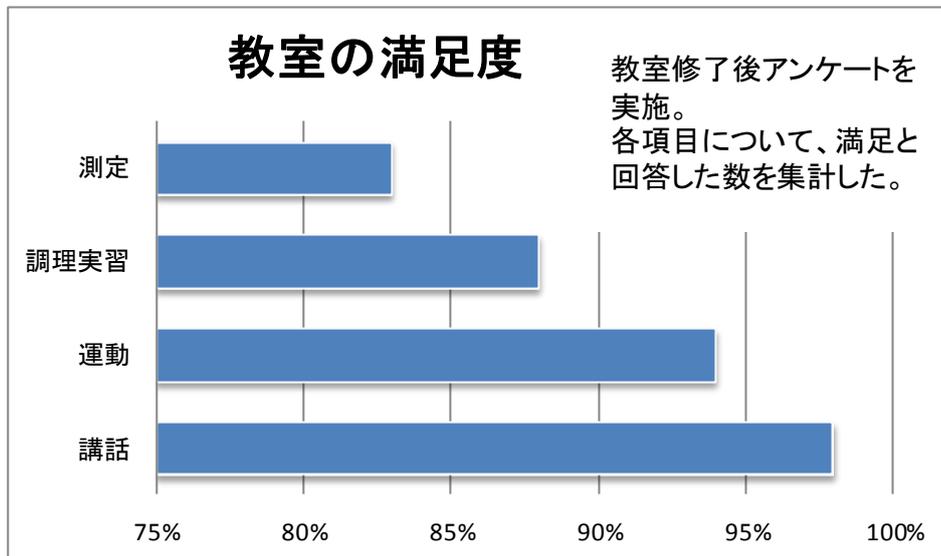
日程	講話内容	実習内容
6月 8日（金）	開講式 講話「いつまでも若々しくいるためのバランスのとれた食事」	茶話会 「手作りおやつを食べながら、健康について考えよう」
6月15日（金）	講話「体を動かすことの大切さ」	運動「楽しく体を動かし若返りしましょう！」
6月22日（金）	体組成測定・講話「血液さらさらであるために」	実習「タニタ社員食堂メニューでヘルシー昼食」
7月 6日（金）	血圧測定・講話「我が家の味噌汁の濃さはどれくらい？」「血圧のしくみ・血管にやさしい食事」	実習「薄味でもおいしい食事」
7月13日（金）	講話「健（検）診の受け方、見方について」 「食生活改善推進員とは」 閉講式	試食「骨太！おにぎらず・みそ汁」

(4) 取組の結果

(ア) 申込・参加状況



(イ) アンケート結果 (抜粋) 回答数: 16件 (H28: 20件)



自由記載では、「もっと調理実習をしたかった」、「体を動かす体操などもさらに取り入れてほしい」、「減塩やレシピの考案など具体的なことを多く講義してほしい」、「食生活改善推進員になりたい」等前向きな意見が多くあった。

(5) 成功の要因、創意工夫した点

(ア) 食生活改善推進員との連携

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た。

(イ) 運動指導士による運動実習の導入

講座の内容に運動実習を取り入れたことにより、食生活だけでなく運動にも関心がある方々の参加にも結び付いたと考える。

(6) 課題、今後の取組

食生活推進員協議会の会員の高齢化に加え、家族等の介護等により、活動を継続することが困難な会員が増えている状況を鑑み、若年層の新規加入者を増やすような試みが喫緊の課題であるといえる。

今後は、継続的にいきいき食生活教室を開催するとともに、健康増進課で実施している様々な事業において、食生活改善推進員活動の周知に努めていく。併せて、子ども支援課や保育課などで実施している、若い世代が多く参加している事業を活用してちらし等を配布し、広く周知していく。