

食育月間の取組（都留市）

取組の名称	特定健診・がん検診における健康意識の周知（健康子育て課）
実施時期	6月21日～7月4日
取組内容に該当する食育ピクトグラム（複数選択可）	<div style="display: flex; flex-wrap: wrap; justify-content: space-around;"> <div style="text-align: center; margin: 5px;"> <input type="checkbox"/>  </div> <div style="text-align: center; margin: 5px;"> <input checked="" type="checkbox"/>  </div> <div style="text-align: center; margin: 5px;"> <input checked="" type="checkbox"/>  </div> <div style="text-align: center; margin: 5px;"> <input type="checkbox"/>  </div> <div style="text-align: center; margin: 5px;"> <input type="checkbox"/>  </div> <div style="text-align: center; margin: 5px;"> <input type="checkbox"/>  </div> <div style="text-align: center; margin: 5px;"> <input type="checkbox"/>  </div> <div style="text-align: center; margin: 5px;"> <input type="checkbox"/>  </div> <div style="text-align: center; margin: 5px;"> <input type="checkbox"/>  </div> <div style="text-align: center; margin: 5px;"> <input type="checkbox"/>  </div> <div style="text-align: center; margin: 5px;"> <input type="checkbox"/>  </div> <div style="text-align: center; margin: 5px;"> <input type="checkbox"/>  </div> </div>
取組内容	<p>特定健診・がん検診を14日間実施し、受診者2,764人に対して朝ごはんの推進として朝食のチラシを全員に配布しました。また、会場内に健康教育のためにポスターの展示をしました。特定健診受診者のうち、体重測定をした方や血圧測定、血液検査を実施した方に食品に含まれている塩分量のポスターや食品に含まれているカロリー表を展示し、血圧測定者に対して減塩について意識できるように、また、カロリーを把握することで適正体重を意識できるようにポスターを展示しました。</p> <p>また、受診者を対象に健康づくりを実践するための健康ポイント手帳の周知を行い、食事や運動、生活習慣の改善のため健康の意識を高めてもらうことを目的に健康ポイント手帳の発行を行いました。</p>

<p>取組の名称</p>	<p>のびのび興譲館クッキング塾（生涯学習課）</p>
<p>実施時期</p>	<p>令和5年6月17日（土）</p>
<p>取組内容に該当する食育ピクトグラム（複数選択可）</p>	<div style="display: flex; flex-wrap: wrap; justify-content: space-around;"> <div style="text-align: center; margin: 5px;"> <input checked="" type="checkbox"/>  </div> <div style="text-align: center; margin: 5px;"> <input checked="" type="checkbox"/>  </div> <div style="text-align: center; margin: 5px;"> <input checked="" type="checkbox"/>  </div> <div style="text-align: center; margin: 5px;"> <input type="checkbox"/>  </div> <div style="text-align: center; margin: 5px;"> <input checked="" type="checkbox"/>  </div> <div style="text-align: center; margin: 5px;"> <input checked="" type="checkbox"/>  </div> <div style="text-align: center; margin: 5px;"> <input type="checkbox"/>  </div> <div style="text-align: center; margin: 5px;"> <input checked="" type="checkbox"/>  </div> <div style="text-align: center; margin: 5px;"> <input type="checkbox"/>  </div> <div style="text-align: center; margin: 5px;"> <input type="checkbox"/>  </div> <div style="text-align: center; margin: 5px;"> <input checked="" type="checkbox"/>  </div> <div style="text-align: center; margin: 5px;"> <input type="checkbox"/>  </div> </div>
<p>取組内容</p>	<p>小学4年生から中学3年生を対象とした体験学習塾（のびのび興譲館）の「クッキング塾」は、料理の基本を学び、家で実践できる技術を身につけること、また、季節の食材や料理、地域の食文化などについて学ぶことを目的に実施しています。活動内容は、「都留市健康増進計画・食育推進計画」に定める分野別目標や取り組みなどを踏まえ、バランスのとれた食生活、健康に配慮した食事、郷土食や行事食、地産地消などのテーマを取り入れながら計画しています。</p> <p>6月17日の第1回目の活動には18人の塾生が参加し、「料理の基本を学びましょう」をテーマに、講師の食生活改善推進員から、お米の研ぎ方、だしの取り方、調味料の計量の仕方、野菜の切り方などの料理の基本を学びながら、「人参と油揚げの炊き込みごはん」、「みそ汁」、「和風ハンバーグ」の3品を作りました。</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;">   </div>