

町内小売店でのPOP掲示

実施主体
鏡石町

1. 実施期間: 令和2年9月1日～30日

2. 実施場所:

イオンスーパーセンター株式会社 鏡石店

ウエルシア薬局株式会社 岩瀬鏡石店

株式会社いちい 鏡石店

株式会社リオン・ドールコーポレーション 鏡石店

3. 対象者: 一般住民

4. 実施内容: 町内小売店協力のもとPOP掲示を行い、買い物へ来た住民へ、バランスの良い食事、野菜摂取量の増加、食塩摂取量の増加、牛乳、乳製品の摂取習慣について普及啓発をした。

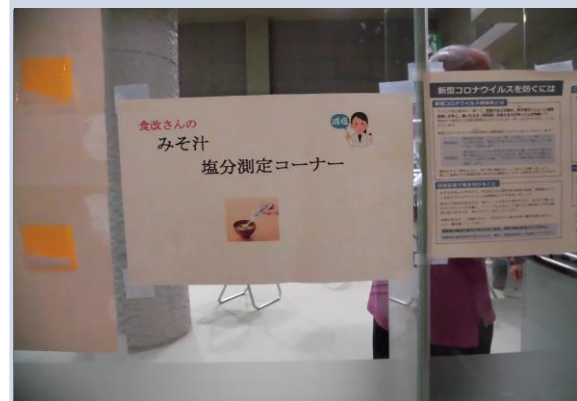
5. 本取組の効果: 各食品コーナー担当者より、健康に対する意識づけとなり、関連商品を手にする方が多くみられたとの声をいただいた。

6. 本取組に対するお問い合わせ先:

鏡石町役場 健康環境課 TEL0248-62-2115



1. 実施期間: 令和2年9月23日～30日
2. 実施場所: 三春町保健センター
3. 対象者: 一般住民
4. 実施内容:
「食事をおいしく、バランスよく」を基本テーマに、また食塩摂取量の減少を取り組みとして、食品に含まれている塩分量の展示や資料の配付。家庭で作った味噌汁の塩分測定を実施した。
5. 本取組の効果:
味噌汁の塩分を測定することで、どの程度の塩分濃度の味噌汁を食べているか確認。また媒体をとおして、食品に含まれる塩分量を確認してもらったり資料をとおして自分の食生活の振り返りをしてもらい、今後の食生活の改善に繋げることができた。
6. 本取組に対するお問い合わせ先: 三春町役場
保健福祉課



1. 実施期間

令和2年9月1日

2. 実施場所

北塩原村 保健センター

3. 対象者

北塩原村村民

4. 実施内容

- ・災害時でも野菜を取入れバランスよく食べる方法として、パッククッキング調理法を学んだ。
- ・感染症予防対策を踏まえて実施した。

5. 本取組の効果

バランスよく食事をとることの大切さを理解した。

6. 本取組に対するお問い合わせ先

北塩原村 住民課 健康づくり班 (TEL0241-28-3733)



食事をおいしく、バランスよく

主食・主菜・副菜は、健康的食事の第一歩。多様な食品から、からだに必要な栄養素をバランスよくとる秘訣は、毎日の食事で、主食・主菜・副菜を組み合わせて食べることです。若い世代を中心にバランスのとれた食事がとりにくくなっている状況がみられます。



野菜で健康生活

大人が1日に必要な野菜の摂取量は350g。これは日本人の平均摂取量にもう1皿加えた量に相当します。



- 1. 実施期間**
令和2年9月1日～9月30日
- 2. 実施場所**
北塩原村ホームページ
- 3. 対象者**
ホームページ閲覧者
選定理由:幅広い年代の方に普及啓発するため
- 4. 実施内容**
ホームページ上で「食生活改善普及運動月間」を周知し、バランスよく食べることの大切さを普及啓発した。
- 5. 本取組の効果**
ホームページに掲載することで、地域住民だけでなく、仕事をしている働き世代にも普及啓発することができた。
- 6. 本取組に対するお問い合わせ先**
北塩原村 住民課 健康づくり班(TEL0241-28-3733)



食事をおいしく、バランスよく

主食・主菜・副菜は、健康的食事の第一歩。多様な食品から、からだに必要な栄養素をバランスよくとる秘訣は、毎日の食事で、主食・主菜・副菜を組み合わせて食べることです。若い世代を中心にバランスのとれた食事がとりにくくなっている状況がみられます。

— 主食・主菜・副菜とは —



ごはん、パン、めん類などの、穀類を指します。エネルギーの元となります。



肉や魚、大豆製品などの、たんぱく質を指します。たんぱく質は体の組織をつくるもととなります。



野菜や果物、海藻類などの、ビタミンやミネラルを指します。体の機能を正常に保つのに必要です。

※このイラストは、厚生労働省「食生活改善普及運動」のイメージイラストです。

毎日野菜を
+1
プラス1皿

野菜で健康生活
大人が1日に必要な野菜の摂取量は350g。これは日本人の平均摂取量にもう1皿加えた量に相当します。

厚生労働省
北塩原村 健康づくり班

-2

おいしく減塩
1日マイナス2g

減塩で健康生活
目標は現在の摂取量から-2g。だし・柑橘類・香辛料等を使って、おいしく減塩。栄養表示を見て、かきこく減塩。

厚生労働省
北塩原村 健康づくり班

1. 実施期間

令和2年9月24日

2. 実施場所

北塩原村村立さくら幼稚園

3. 対象者

さくら幼稚園児及び教職員

選定理由: 幼児期からバランスの良い食事の必要性を知ることにより将来の生活習慣病の予防につなげるため。

4. 実施内容

栄養講話(旬の食べ物の紹介、バランスよく食べることの大切さ)、感染症予防のための正しい手の洗い方について。

5. 本取組の効果

旬の食べ物の紹介やバランスよく食べることの大切さを伝えることが出来た。

6. 本取組に対するお問い合わせ先

北塩原村 住民課 健康づくり班 (TEL0241-28-3733)



1. 実施期間：令和2年9月17、24日

2. 実施場所：こつこつ栄養教室

3. 対象者：一般住民

(町で募集した健康志向の高い一般住民を対象)

4. 実施内容：生活習慣病予防のため、3食バランスよく食べる、減塩に努めるための工夫、減塩食材・調味料の利用の勧めの周知)

5. 本取組の効果：生活習慣病予防

6. 本取組に対するお問い合わせ先：南会津町役場健康福祉課



いつもの食事を4つの枠にあてはめてみよう！バランスはどうか？足りないところのないように食べよう！



1. 実施期間: 令和2年9月1日から9月30日
2. 実施場所: 町のホームページ、町の広報誌での周知
3. 対象者: 一般住民
(乳幼児期から正しい食生活のあり方について周知する)
4. 実施内容: 生活習慣病予防のため、3食バランスよく食べる、1日の野菜摂取量について、減塩に努めるための工夫、減塩食材・調味料の利用の勧めの周知
5. 本取組の効果: 健診結果等でBMI、血糖値、脂質、血圧尿中塩分摂取量の数値で確認
6. 本取組に対するお問い合わせ先: 南会津町役場健康福祉課

9月は食生活改善普及運動月間です!

毎年9月1日から9月30日は「食生活改善普及運動月間」です。

健康日本21(第2次)では健康寿命の延伸を目指しており、ふくしま“食の基本”推進事業として生活習慣病の発症・重症化予防を図るため、栄養・食生活に関わる項目でも目標が掲げられています。

中でも本年度は、食事バランス(主食、主菜、副菜)をとること、ベジファースト(野菜を先に食べる食べ方)、食塩摂取量の減少に加えて野菜摂取量の増加(1日350g)にもつなげる事業が展開されています。

毎日野菜を
+1
プラス1皿

野菜で健康生活

大人が1日に必要な野菜の摂取量は350g。これは日本人の平均摂取量にもう1皿加えた量に相当します。

南会津町 厚生労働省

食事をおいしく、バランスよく

主食・主菜・副菜は、健康な食事の第一歩。多様な食品から、からだに必要な栄養素をバランスよくとる秘訣は、毎日の食事で、主食・主菜・副菜を組み合わせることで食べることです。若い世代を中心にバランスのとれた食事がとりにくくなっている状況がみられます。

● 主食・主菜・副菜とは

ごはん、パン、めん類などで、炭水化物を多く含む。エネルギーのもとになります。	魚や肉、卵、大豆製品などを摂ったおかずの中心となる料理で、たんぱく質や脂質を多く含みます。	野菜などを使った料理で、ビタミンやミネラル、食物繊維などを多く含みます。
--	---	--------------------------------------

南会津町

スーパーにおけるPOPの展示

実施主体
南会津町

1. 実施期間: 令和2年9月1日から9月30日
2. 実施場所: 町のスーパーにおけるPOPの展示
3. 対象者: 一般住民
(乳幼児期から正しい食生活のあり方について周知する)
4. 実施内容: 生活習慣病予防のため、3食バランスよく食べる、1日の野菜摂取量について、減塩に努めるための工夫、減塩食材・調味料の利用の勧めの周知
5. 本取組の効果: 健診結果等でBMI、血糖値、脂質、血圧尿中塩分摂取量の数値で確認
6. 本取組に対するお問い合わせ先: 南会津町役場健康福祉課



1. 実施期間: 令和2年9月21日
2. 実施場所: 高齢者学級
3. 対象者: 学級に参加する高齢者
(高齢期のバランスのとれた食事の摂り方を啓蒙し、フレイル等の予防)
4. 実施内容: 生活習慣病予防のため、3食バランスよく食べる、高血圧予防の減塩について工夫
5. 本取組の効果: 今後の高齢者のフレイルや高血圧症の予防
6. 本取組に対するお問い合わせ先: 南会津町役場健康福祉課



いつもの食事を4つの枠にあてはめてみよう! バランスはどうか? 足りないところのないように食べよう!



ふくしま“食の基本”推進キャンペーン

実施主体
(福島県県中保健福祉事務所)

1. 実施期間: 令和2年9月25日(金)
2. 実施場所: JA夢みなみ はたけんぼ
3. 対象者: 来店者
野菜摂取につなげる取り組みとして、JA直売所の来店者とした。
4. 実施内容: 当所作成のチラシやランチョンマット等を配布し、野菜摂取や減塩を促し、バランスのよい食事について普及啓発を行った。
5. 本取組の効果: バランスのよい食事の普及啓発と併せ、野菜摂取や減塩への取組につながる契機となった。
6. 本取組に対するお問い合わせ先:
福島県県中保健福祉事務所 0248-75-7814



いつもの食事を4つの枠にあてはめてみよう! バランスはどうか? 足りないところのないように食べよう!



ふくしま“食の基本”推進事業 ランチョンマット

