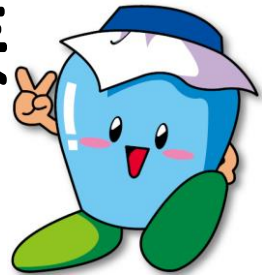


令和4年度 霧島市食育推進事業

(令和4年4月～令和5年3月)



食育イベントの開催

(1) 食育月間イベント(令和4年6月)

- ・霧島市役所庁内放送(6月1日、10日、17日の15時)で「6月は食育月間、毎月19日は食育の日」の周知を行いました。
- ・霧島市役所庁内に「食育月間」周知ポスターの掲示を行いました。
- ・霧島市広報誌(6月号)で「6月は食育月間、毎月19日は食育の日」、主食・主菜、副菜をそろえた食事についてPRしました。
- ・FM きりしまで「6月は食育月間、毎月19日は食育の日」の周知を行いました。(放送日は、6月2日、3日)

(2) 食生活改善普及月間及び食育の日の周知(令和4年9月)

9月は食生活改善普及運動月間にあたり、自らそして家族の食生活について考え、改善する機会としていただくために FM きりしまで「9月は食生活改善普及月間、毎月19日は食育の日」の周知を行いました。(放送日 9月1日、2日)

(3) 市民健康講座(令和4年12月10日 会場来場者 114人)

「脳卒中や認知症にならないために～今からできる高血圧予防～」の講演会の開催に合わせて、今年度の取組としている高血圧症及び減塩についての展示と来場者に対して「あなたの食塩量をチェック!」として、アンケートを実施しました。

【展示】

- ・食品中の食塩相当量について
- ・高血圧について高血圧について
- ・食塩摂取の1日の目標量について
- ・あなたの食塩量をチェック!(アンケート)





<食品中の食塩相当量>



<食塩摂取の1日の目標量>

あなたの食塩量をチェック!

性別 (男性・女性・若者・高齢者)	当てはまるご自分の数に付けてください			
	0点	1点	2点	3点
食塩・スナック	1日2回以上	1日1回以上	2-3回程度	毎日摂取しない
漬物・梅干しなど	1日2回以上	1日1回以上	2-3回程度	毎日摂取しない
めん類、お餅などこの類の食品	よく食べる	よく食べる	2-3回程度	毎日摂取しない
漬物類、かんぴょう、佃煮など	よく食べる	よく食べる	2-3回程度	毎日摂取しない
めん類・ラーメン	よく食べる	よく食べる	2-3回程度	毎日摂取しない
うどん、ラーメンなどの麺類	毎日1回	2-3回程度	1回も食べてない	毎日摂取しない
めん類、お餅、お菓子・チョコレートなど	よく食べる	よく食べる	2-3回程度	毎日摂取しない
めん類・ラーメン・うどんなど食塩は多いですか?	よく食べる	毎日1回以上食べる	毎日1回程度	ほとんど食べない
うどん、ラーメンなど食塩は多いですか?	よく食べる	毎日1回以上食べる	毎日1回程度	ほとんど食べない
漬物・めん類・お餅など食塩は多いですか?	毎日1回	毎日1回以上	毎日1回程度	ほとんど食べない
漬物・めん類・お餅など食塩は多いですか?	毎日1回	毎日1回以上	毎日1回程度	ほとんど食べない
漬物・めん類・お餅など食塩は多いですか?	毎日1回	毎日1回以上	毎日1回程度	ほとんど食べない
漬物・めん類・お餅など食塩は多いですか?	毎日1回	毎日1回以上	毎日1回程度	ほとんど食べない
漬物・めん類・お餅など食塩は多いですか?	毎日1回	毎日1回以上	毎日1回程度	ほとんど食べない
漬物・めん類・お餅など食塩は多いですか?	毎日1回	毎日1回以上	毎日1回程度	ほとんど食べない
漬物・めん類・お餅など食塩は多いですか?	毎日1回	毎日1回以上	毎日1回程度	ほとんど食べない
漬物・めん類・お餅など食塩は多いですか?	毎日1回	毎日1回以上	毎日1回程度	ほとんど食べない

あなたの食塩摂取量を診断

0点-1点	少なめ	食生活改善を促す必要があります。
2点-3点	平均的	食塩の摂取量を減らす必要があります。
4点-5点	多め	食塩の摂取量を減らす必要があります。
6点以上	かなり多め	食塩の摂取量を減らす必要があります。

<あなたの食塩量をチェック!>

食塩量チェック結果：市民 90/114人

合計点	評価	推定食塩量	今回の結果	診断
0~8点	少なめ	8g未満	25人	引き続き減量を意識しましょう
9~13点	平均的	8~10g未満	40人	日頃からもう少し減塩を意識しましょう
14~19点	多め	10~12g未満	19人	食生活での減塩を工夫しましょう
20点以上	かなり多め	12g以上	6人	食生活を基本的に見直しましょう

*多め (19人)、かなり多め (6人) の年齢別

年代	多め	かなり多め
40歳代	1人	0人
50歳代	5人	3人
60歳代	5人	1人
70歳代	4人	1人
80歳代	4人	0人

*服薬について

服薬中	26人
服薬無し	33人
無回答	31人

(4) 健康福祉まつり（令和5年2月5日）

霧島市民会館来場者へのアンケート調査 570人（回答者263人）
シビックセンター来場者3,377人（うち食育展示ブース来場者307人）

場所：霧島市民会館及び霧島市役所シビックセンター（公民館美術室）

内容：健康福祉まつりの食育展示ブース

【減塩に関する展示】

- ・国分中央高等学校生のレシピ展示
- ・減塩レシピ展示（1日分和食・洋食）
- ・加工食品に含まれる食塩を見える化（練り製品、佃煮等の食塩量）
- ・市販減塩商品の展示
- ・だしについて（昆布、かつお節、干しいたけ）
- ・和乳食の展示（カッテージチーズとホエイのデモンストレーション）
- ・350gの野菜（緑黄色野菜を中心に）
- ・塩分チェックアンケート
- ・食育アンケート

【高血圧に関する展示】

- ・脳の血管イメージ写真
- ・自覚症状がないのですが…
- ・血圧を水圧に例える
- ・測るたびに血圧は変わるグラフ
- ・家庭血圧の測り方
- ・下の血圧が高いとはどういうことか
- ・血圧計の展示

【郷土料理写真展示】

- ・食改紹介チラシ

