

## ランチ&運動つき健診教室

### 取り組みの概要

1日のうちに健診受診から、肥満や生活習慣病予防のための減塩・栄養バランスの試食と栄養学習、手軽な運動をセットで体験できる教室です。ボランティアである食生活改善推進員協議会、健康づくり推進員の会の協力により実施します。

#### 協働の きっかけ

平成18年度の医療制度改革において、平成20年度より開始のメタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)に着目した特定健康診査・特定保健指導に伴い運動した事業で、過食、運動不足によって引き起こされるメタボリックシンドロームの該当者、予備群の減少と生活習慣病予防、受診率向上を目指します。

#### 健康推進課



#### 食生活改善推進員協議会 健康づくり推進員の会

啓発する人が参加者にとって身近な存在であるため、実践しやすいと思わせることができる

#### 強み

参加者の喜びの声により、充実感を得ることができる

- ・ 日程調整
- ・ 参加者募集

#### 役割

- 【食生活改善推進員】
- ・ 献立作成、調理、栄養講話
- 【健康づくり推進員】
- ・ 運動メニュー考案、運動指導

#### 協働の 成果

- ・ 市民(食生活改善推進員、健康づくり推進員)は、自ら研修を何度も重ね、内容の充実に努めています。
- ・ 参加者からの喜びの声により、両団体は、今まで以上に市民の健康づくりへのパイプ役として意欲を高めています。

### 協働のポイント

食生活改善推進員、健康づくり推進員の活動が広がり、活動の人数が不足しているため養成、育成の充実を図ります。



協働事例紹介シート

受



高揚