

# 親子運動教室

## 白石市健康推進課

実施期間	令和5年11月14日(火)、11月25日(土)
実施場所	白石第二幼稚園、白石市介護予防センター等
対象者	第二幼稚園に通う年少～年長児とその保護者、 市内の年少～年長児とその保護者 (参加者数:計子ども46名、保護者48名)

### 実施内容

- ・親子で一緒に行える、体と頭を使った運動やリズムダンス。
- ・保護者の方へ「体組成測定」や「血管年齢計」の測定。
- ・管理栄養士による朝食の大切さと減塩についての栄養講話。

### 取組の効果等

参加者からは、運動と食生活の大事さを改めて感じた、子どもと自分自身の健康について改めて考えるよい機会となった、などの感想が聞かれ、生活習慣を見直す良いきっかけの一つとなったのではないかとと思われる。

### 取組に対するお問い合わせ先

白石市保健福祉部健康推進課保健指導係

☎0224-22-1362



# 白石市の健康情報展示 & 各種測定会

## 白石市健康推進課

実施期間 令和5年11月18日(土)

実施場所 白石市中央公民館

対象者 市民等 (参加者数:各70名)

### 実施内容

白石市医師会主催の市民公開講座にあわせて健康情報の展示と、血管年齢計、インボディによる体組成測定会を実施した。

### 取組の効果等

インボディを体験した人からは自分の体の状態を数値で見て「自分の運動習慣が評価された」等の声が聞かれた。また、血管年齢測定を体験した人の中には自分の食習慣の振り返りを担当職員としている方もおり、健康な生活習慣について考えるきっかけづくりになったと思われる。

### 取組に対するお問い合わせ先

白石市保健福祉部健康推進課保健指導係

☎0224-22-1362



# 減塩プロジェクト

## 白石市健康推進課

実施期間 令和5年11月15日～28日、30日

実施場所 各検診会場

対象者 市民

### 実施内容

各検診会場にて、血圧に関するパネルや、フードモデル等に含まれる食塩の量、減塩食品の展示を実施。また、減塩食品のサンプル配布も行った。

### 取組の効果等

展示を見た人からは、フードモデルに含まれる食塩量について「（塩が）こんなに入っているんだ」と驚いた様子がみられた。

### 取組に対するお問い合わせ先

白石市健康推進課栄養指導係 0224-22-1362

URL:<https://www.city.shiroishi.miyagi.jp/soshiki/11/20244.html>



# 働き盛り世代の食育推進事業

## 白石市健康推進課

実施期間 令和5年10月25日～11月2日

実施場所 市内企業

対象者 市内企業に勤める従業員

### 実施内容

市内企業のホールにて、企業の従業員がよく利用する冷凍食品やコンビニ食品などの塩や油の量の展示を実施。

### 取組の効果等

企業の方から、リクエストがあった内容だったため、「コンビニスナックの油の量に驚いた」「コンビニスナックと一緒に食べるおいしいものを教えてほしい」などの声があり、健康的な食生活について興味をもつきっかけになったと思われる。

### 取組に対するお問い合わせ先

白石市健康推進課栄養指導係 0224-22-1362



# 農業祭での「食と健康を考えよう」コーナー

## ヘルスマイト白石・白石市健康推進課

実施期間 令和5年11月11日～11月12日

実施場所 ホワイトキューブ

対象者 来場者

### 実施内容

農業祭において「適塩みそ汁の試飲」、ワークショップ「手作りジュースを作ってみよう!」、「血管年齢測定」をヘルスマイト白石との合同で開催。

### 取組の効果等

みそ汁に関しては1000人以上の方に飲んでいただくことができ、適塩について啓発できた。また、ワークショップでは、「砂糖がたくさん入っていることが分かり気を付けたい」との声が聞かれた。

### 取組に対するお問い合わせ先

白石市健康推進課栄養指導係 0224-22-1362



# 寄り合いワークショップ®

## 白石市健康推進課

実施期間 令和5年11月13日、20日、21日、24日、27日、30日

実施場所 地区公民館

対象者 各地区保健事業推進員

### 実施内容

保健事業推進員向けの寄り合いワークショップにて、身近な料理に含まれる塩と油の量を展示。

### 取組の効果等

参加した保健事業推進員からは、「身近な料理には、塩と油が思ったよりも多く含まれていることが分かった」などの感想があり、毎日の食生活について、振り返る機会になったと思われる。

### 取組に対するお問い合わせ先

白石市健康推進課栄養指導係 0224-22-1362



# 健診結果相談会

## 白石市健康推進課

実施期間	令和5年11月17日
実施場所	介護予防センター
対象者	健診結果相談会申込者

### 実施内容

健診結果相談会の会場に、飲み物に含まれる砂糖の量や、身近な食べ物に含まれる塩や油の量、野菜の1日量のフードモデル等の展示を実施。

### 取組の効果等

相談会申込者は、それぞれに自分が気になっている検査値に関係する展示を見て、食生活を振り返っている様子がみられた。

### 取組に対するお問い合わせ先

白石市健康推進課栄養指導係 0224-22-1362

