

## 生活習慣病予防のための 減塩推進スキルアップ事業

実施主体 福岡市食生活改善推進員協議会

連携機関 (一財)日本食生活協会

取組  
の  
内  
容

### ●目的

若者・働き世代，壮年・高齢者世代を対象に，「バランスのよい食事」「適正体重の維持」「減塩」など生活習慣病予防に関する知識を，講話や調理実習を通じて普及する。

### ●活動内容

・実施時期 平成28年10月～29年2月

・実施場所 各区保健福祉センター など

・対象者，参加人数 若者・働き世代（高校生，大学生など） 248名/9回  
壮年・高齢者世代（地域住民） 201名/7回

・実施内容 生活習慣病予防のための講話  
みそ汁の塩分測定  
ロコモ予防の体操  
バランス食の調理実習 など

その他，家庭訪問をしてみそ汁の塩分濃度を測定し，減塩のアドバイスを実施。（訪問数 3628軒）



### ●活動の成果・効果

・塩分濃度の測定に興味を示す参加者が多かった。カップ麺の汁の塩分を実際に測定してみて，塩分濃度の高さに驚いた学生からは，「今後は汁を残す」「カップ麺を食べるのを控える」といった声が聞かれ，自分の食生活を振り返るよい機会になったと思う。

### ●課題，今後の展望

・若者・働き世代の対象者を集めるのに苦労したが，地域の高校や他の活動を通じて知り合った専門学校などの協力を得て開催することができた。今後も若い世代への取組みを充実していきたい。

### 団体の紹介や食育に関するPRなど

福岡市食生活改善推進員協議会

「私たちの健康は私たちの手で」を合言葉に，地域活動を通して，食生活の改善・運動の普及推進などを図っています。生活習慣病予防のほか，郷土料理や男性のための料理教室，親と子の料理教室など様々なテーマで公民館等で料理教室も行っています。是非ご参加ください。

記入者（所属）  
（連絡先）

福岡市食生活改善推進員協議会

TEL (092) 711-4374 / fax (092) 733-5535

E-mail -