

平成 30 年度 活動推進事業活動報告

柏崎支部

公益 1 第 4 回活動推進事業『元気館健康まつり 2018』

日 時 平成 30 年 9 月 15 日（土） 9:00～16:00

場 所 柏崎市元気館

来場者 454 名（栄養相談コーナー利用者 29 名）

テーマ 食・歯・運動で解決！糖尿病問題！

目 的 【働く自分に健康のごほうびを！】

忙しい毎日の中でご自分の健康を振り返る時間をつくる。

この機会に健康状態をチェックし、健康の秘訣を学んでみる。

内 容 「手ばかり栄養法バランスチェックシート」を用いた食事
バランスのチェックとパネル展示、栄養相談



効果 来場者の方へ食事バランスチェックを行い、普段の食事の栄養バランスを確認しました。食事に対して普段からバランスを意識して食べている方やメディアから得た情報で食事には気を付けている方、食に対しての意識が高い方も多々見られました。「普段から気にしていることを聞くことができた。参考になった。」と好評でした。