

支部・職域事業部 活動推進事業報告書

支部・職域事業部名：新潟市・地域活動

1 実施報告

事業区分	公1
事業名	ヘルスアップセミナー
事業テーマ	生活習慣病予防（新潟市委託事業） 『今日から使える！早わざおいしいごはん法 ～ちょいしおで毎日健康ごはん～』
目的	市民の健康づくり推進のための学習機会を提供すること
実施日時	2019年 9月 10時～13時（開場9時40分）
実施場所	新潟市内5会場（実施順） 中地区公民館・亀田市民会館・白根保健福祉センター・ 小針青山公民館・クロスパル新潟
対象及び 出席人数	一般市民114名
事業内容	<ul style="list-style-type: none"> ●健康と栄養・食生活についての講和 減塩とバランスの良い食事について 配付資料（新潟市提供）『新潟市健康・栄養調査の結果をお知らせします』『おすすめ！にいがたごはん』 ●調理実習 <ul style="list-style-type: none"> ・ごはん・ダイエットしゅうまい・カラフル蒸し野菜 ・すぐ！サラダ・だし香るみそ汁・フルーツきんとん
成果	<p>生活習慣病予防の知識の普及啓発</p> <ul style="list-style-type: none"> ●減塩とバランスの良い食事の理解 ●実習・試食を通して自分の食生活を見直す機会となる ●普段の調味の現状と比較、食塩の摂取状況を把握することで、個人のみならず家族の健康を振り返る ●簡単時短調理を知ることによって食生活改善につなげる