

(7) <sup>\*</sup>食生活改善推進員の活動

中津市の<sup>\*</sup>食生活改善推進協議会は、昭和55年に発足しました。「私たちの健康は私たちの手で」をスローガンに、地域で食を通じた健康づくりと食育を推進しています。現在では、会員数269名が、15支部に分かれて、支部ごとに特色ある活動を行っています。(平成28年4月現在)

支部	主な活動
南部	<sup>でんしん</sup> 田信のけんちんの普及、おやこ料理教室(2回)、男性料理教室(10回)
北部	幼稚園・小・中学校料理教室、男性料理教室(毎月第4月曜)
豊田	子ども料理教室、おじさまクッキング(毎月第3金曜)
沖代	子ども料理教室、おやこ料理教室、男性料理教室
小楠	子ども料理教室、中学校料理教室、男性料理教室(毎月第3月曜)
鶴居	おやこ料理教室、中学校料理教室、 <sup>*</sup> 地産地消料理講習会
如水	子ども料理教室、男性料理教室(毎月第4水曜)
大幡	中学校料理教室
三保	子ども料理教室、中学校料理教室、男性料理教室(年5回)
和田	いきいき健康教室(7・10・2月)、子ども・小学校料理教室、男性料理教室(毎月第3日曜)
今津	子ども料理教室、 <sup>*</sup> 郷土料理・ <sup>*</sup> 地産地消料理講習会
三光	<sup>*</sup> 地産地消料理講習会
本耶馬溪	独居高齢者への配食、減塩うどんの普及
耶馬溪	子ども料理教室、男性料理教室
山国	子ども料理教室、男性料理教室



講習会での味噌汁塩分チェック



おやこ食育教室

## (1) 活動目標

地域の人々が健康を保持増進させるために「食生活」と「運動」を基本とし、適切な食生活を普及し、活力ある地域社会づくりを目指しています。

- ①組織強化のため、会員の増加や活動記録を残すことに努めます。
- ②子どもから高齢者まで各世代に合った食育活動をすすめます。
- ③毎月19日は「<sup>\*</sup>食育の日」、家族そろって食事を楽しむことを伝えます。
- ④地区講習会などを通じて地域の人たち、特に若い世代の人たちと交流を深め、よい食生活の定着化を図ります。
- ⑤支部ごとに自主的な活動を積極的にすすめ、地域の健康課題にあつた活動を展開します。
- ⑥特に、子どもたちや若い世代に、<sup>\*</sup>郷土料理や<sup>\*</sup>食文化の普及に努めます。
- ⑦中津市オリジナル体操「元気すこやか体操」の普及に努め、栄養と運動を合わせた健康づくりをすすめます。

## (2) 活動内容

### <普及啓発活動>

- ・なかつ食育指針、元気すこやか体操の普及
- ・健康づくり推進大会などイベントへの参加
- ・市報、インターネットなどを活用した普及啓発活動

### <自主活動>

- ・<sup>\*</sup>生活習慣病を予防する活動
- ・減塩普及活動
- ・運動普及活動
- ・子どもの健康づくりに関する活動
- ・若い世代を対象とした講習会、男性や高齢者のための食生活講座
- ・災害に備えた地域づくりや食資源を大切にする活動
- ・訪問活動

### <調査活動>

- ・地域の食生活の調査や問題把握
- ・地域の伝承料理や<sup>\*</sup>行事食の調査や研究

### <学習活動>

- ・<sup>\*</sup>食生活改善推進員養成教室（保健栄養教室）
- ・研修会、講習会への参加



健康づくり推進大会



減塩推進スキルアップ事業