

第Ⅳ期 第18回 わくわく健康プラン東くるめ

健康づくり推進部会実施報告書(要点録)

出席者:健康づくり推進員 20人 事務局 9人

※受付を済ませた方から、「ベジチェック測定体験(協力:明治安田生命)」を実施

1. 本日のスケジュール

本日の流れについてオリエンテーション

2. 10月学習会「食事」について

- ①10月部会で学習会として実施した「食事」分野の調理実習についてのアンケート報告
塩分計の貸し出しをしたため、自宅で使用した感想を健康づくり推進員より報告した。
- ②健康日本21(第三次)の栄養・食生活の目標について
ベジチェックの結果と共に、野菜の摂取目標、摂り方についての話を行った。

3. 報告(健康づくり推進員による)

- ①「禁煙キャラバンわくわく」実施報告(第九小、神宝小)
- ②ロコモティブシンドローム講演会・運動実践の参加報告(10/27・11/10)
- ③「歯と歯ぐきの健康フェスタ」の参加報告(11/4)
- ④乳幼児健診時のわくわく元気plus+PR実施報告(11/16)
- ⑤ゲートキーパー養成講座(11/18)の参加報告

4. わくわく元気plus+協力店舗への店舗回りについての報告(健康づくり推進員による)

令和6年度わくわく元気plus+ガイドブックの作成に向けて、掲載内容の確認のために西部・中部・東部に手分けして店舗回りをしたため、お店の様子などの報告をした。

5. 3歳児健診時のロコチェック(ロコモティブシンドローム予備軍チェック)の進め方について

4グループに分かれて、実際の流れについてロールプレイングをし全役割を体験した。進め方や声のかけ方などの確認をした。
その後、①やってみて感じたこと、②今後どうしていきたいか、についてグループ内で意見交換をした。

6. 事務連絡

- ①次回12月の部会日程等をお知らせした。
- ②今後の推進活動の参加について希望調査を実施した。
- ③12月の活動に見学者枠を作ったので、参加したことない活動など見学をしてもらえると良い。