

ナトカリレシピで地場産野菜摂取アップ事業

主催：登米市 共催：東北大学・カゴメ株式会社・一般社団法人ナトカリ普及協会
後援：登米市食生活改善推進員協議会・登米市食育推進会議

実施期間	令和5年11月1日～30日
実施場所	登米市内道の駅等
対象者	一般住民

実施内容

- ・11月のみやぎの食育月間にあわせて、市と食生活改善推進員協議会と企業が共同で塩分控えめで旬の地場産野菜を使用したナトカリレシピ集を作成し、道の駅や物産施設等で配付を行った。
- ・レシピ集のメニューを道の駅で惣菜として販売し、店内にはナトカリについての動画をタブレットで見れるよう設置し啓発を図った。

取組の効果等

- ・レシピ集は、身近な食材を使用していることから多くの方に手に取っていただき啓発が図られた。
- ・店内にナトカリを啓発するポップや動画投映は、住民に関心を持っていただけた。

取組に対するお問い合わせ先

登米市市民生活部健康推進課 TEL 0220-58-2116
<https://www.city.tome.miyagi.jp/kenkosuisin/kurashi/kenko/kehatsu/kenkozukuri/syokuiku.html>



元気とめ！健康セミナー（米山・南方ブロック）

主催：登米市

実施期間	令和5年11月24日(金)
実施場所	登米市南方農村環境改善センター
対象者	米山・南方地区：保健活動推進員・食生活活動推進員 公衆衛生連合会組合長

実施内容

・健康づくり活動を地域ぐるみで推進していくため、令和2年2月に「元気とめ！健康づくり宣言」を行い、宣言内容を地域に広くひろめ、健康意識の高揚と継続を図るため、セミナーを開催。参加者からは地域の人へセミナーの内容を伝達してもらう（3人声かけ運動の展開）

- ①元気とめ！健康づくり宣言の普及啓発
- ②講話と実技「生活の中に運動を！」
- ③健康づくり実践者のからの取組の紹介

取組の効果等

- ・参加者は、簡単な運動で家庭でも取り入れやすく「継続できそう！」との感想が寄せられた。
- ・研修で学んだことや健康宣言も近所の人に伝えたいとの声が聞かれた。

取組に対するお問い合わせ先

登米市市民生活部健康推進課 TEL 0220-58-2116



登米市タウンウォーキング

主催：登米市・イオンタウン佐沼 協賛：大塚製薬・明治安田生命
協力：登米市食生活改善推進員協議会

実施期間 令和5年11月16日

実施場所 イオンタウン佐沼セントラルコート及びイオンモール

対象者 市民(24名参加)

実施内容

- ・年間8回シリーズ実施する講習会の4回目を実施した。
- ・専門講師の指導のもと、効果的なウォーキングの方法やストレッチについて講習を行った。
- ・希望者には明治安田生命のスタッフによるベジチェックと血管年齢測定の体験を行った。

取組の効果等

- ・室内のため、天候に左右されず、快適かつ安全にウォーキングを実施できた。
- ・参加者も毎回意欲的に参加し、ウォーキングやストレッチの効果を体感できている。
- ・毎日の運動等の取組状況を記入してもらう健康生活カレンダーでは、ウォーキングやストレッチ等に継続して取り組む様子が伺える。

取組に対するお問い合わせ先

登米市市民生活健康推進課 TEL 0220-58-2116
<https://www.city.tome.miyagi.jp/kenkosuisin/kurashi/kenko/kehatsu/kenkozukuri/26townwalk.html>

