

【様式1】

① 食育月間の取組

提出都道府県名 政令指定都市名	山梨県
取組市町村名 取組団体・企業名	忍野村
取組の名称	いきいき100歳体操
実施時期	令和6年6月17日
取組内容に該当する 食育ピクトグラム (複数選択可)	<input type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/>  <input checked="" type="checkbox"/>  <input checked="" type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/> 
取組内容	<p>高齢者の保健事業と介護予防の一体的な事業の一環として実施しました。</p> <p>地域の高齢者7名が参加し、フレイル予防について講義を行いました。</p> <p>65歳以降はメタボリックシンドローム対策からフレイル予防に健康づくりをシフトチェンジすることなどを講義内容に盛り込みました。</p> <p>参加者には簡易フレイルチェックや食品のチェックリストを実施してもらい、自身の健康状態や食生活の把握をしてもらいました。</p>