

(活動報告書様式)

団体名	特定非営利活動法人 山形県健康づくり推進機構		
事業名	親子で楽しく『食べて元気』『動いて元気』プロジェクト		
助成事業区分	協働助成事業（テーマ希望型） 【テーマ：(株)蔵王サプライズ 55 周年 「食」から築く子どもの健全育成支援事業】		
団体の 所在市町村	山形市	事業費	502,668円
		うち助成金額	500,000円



■事業目的

厚生労働省「食を通じた子供の健全育成のあり方に関する報告書」にもあげられているように、栄養素接種の偏り、小児期における肥満の増加、親世代においても、食づくりに関する知識を有していないなど問題は多様化し、生涯にわたる健康への影響が懸念されている。

地域においても、同様の問題があげられていることから、規則正しい生活習慣や食習慣、運動習慣を習得するための機会を提供することを目的とする。

■実施内容

＜食＞栄養士による、元気になる食べかたのコツをプロジェクターや資料を使い説明。食欲がない、食べ過ぎる、元気がない、そんな病気の一手手前は栄養の偏りが原因の可能性あります。どんな世代の方も自分のぴったりの食べ方がわかる方法を紹介。

＜運動＞1人用のトランポリンを使用した「トランポビクス」運動を行う。運動のなかには、ボールを使用した食のクイズ等を取り入れ、よりわかりやすく実施。「食の講話」、「運動教室」は、別々に行われることが多い。これらを組みあわせ、親子で楽しく、より理解を深める。

家庭でも食について話ができるよう、食品別のぬり絵を配布した。

・イベント参加者

- 11月16日（土）10:00～11:00
新庄市体育館 55名
- 11月30日（土）10:00～11:00
ヒルズサンピア山形 88名

■事業の成果及び今後の展望

①事業の成果

自宅に戻っても、それぞれの家族に見合った食べる量を子供と一緒に確認でき、どんな世代でも自分にぴったりの食べ方がわかるようになった。食と運動を組み合わせることにより、必要な知識、学習意欲をバランスよく育みながら体を動かす楽しさを味わった。

②今後の展望

食と運動を複合した教室は、子供だけではなく、若い世代から高齢者まで共通するプログラムでもあるので、協働相手となる県内総合型地域スポーツクラブとも協力をしながら、各地で普及を図りたい。
令和2年度において、地域の公民館等からの依頼もあり、実施を予定している。



当団体は、県内各地で次の活動を行っています
お気軽にお問合せ下さい。

『介護予防教室・メタボ予防教室など
様々な健康教室の実施、及び講師派遣』

ホームページにて、団体の活動などを掲載中！

検索

山形県健康づくり推進機構