

健康すいた21へのコラム掲載内容（案）

1 掲載の主旨

地域・団体等の取組として計画に記載している内容の具体的な例として、懇談会参画団体の活動取組をコラムにして紹介する。

2 掲載内容（案）

（1）分野1 栄養・食生活（吹田市食育推進計画の第1次計画に記載）

ア 吹田地区栄養士会さんくらぶ：大学生の食育講座

イ 吹田保健所：外食もヘルシーに「うちのお店も健康づくり応援団の店」

（2）分野3 運動・身体活動

ア 吹田市体育振興連絡協議会：地域スポーツ振興事業

（3）分野5 歯と口腔の健康

ア 吹田市歯科医師会：高齢者よい歯のコンクール

（4）分野7 健康管理

ア 吹田市健康づくり推進事業団：みんなの健康展開催

イ 吹田市薬剤師会：健康相談

（5）分野8 食を通じた豊かな人間形成（吹田市食育推進計画の第1次計画に記載）

ア 吹田市社会福祉協議会：ふれあい昼食会

外食もヘルシーに「うちのお店も健康づくり応援団の店」



「外食店でも栄養成分がわかったらいいな」「たばこの煙を気にせず食事ができたらいいな・・・」

そんなあなたにお勧めなのが、大阪ヘルシー外食推進協議会が推進している「うちのお店も健康づくり応援団の店」です。

応援団の店では、メニューの栄養成分表示（エネルギー、塩分等）や、野菜たっぷりメニュー、店内禁煙など、利用者の健康づくりを応援する取り組みを行っています。

応援内容はお店により異なりますが、お店に貼られている左の「バランスくん」ステッカーが目印です。

吹田市には、平成22年1月現在で約290店舗あります。お近くの応援団の店を探すには、大阪ヘルシー外食推進協議会のホームページをご覧ください。

<http://www.osaka-gaishoku.jp/>

ふれあい昼食会（吹田市社会福祉協議会）

市内には、地域住民を主体に33地区の福祉委員会が組織されています。「誰もが安心して暮らせるまち」を目指して、同じ地域に住む住民同士の支え合い活動を行っています。その活動のひとつとして、一人暮らし高齢者を対象としたふれあい昼食会があります。会場では、みなさんお話を花を咲かせながら楽しく食事されています。みんなで集い食事することを通じて、地域でのつながり作りや孤立を防ぐことにつながっています。



大学生の食育講座（吹田地区栄養士会さんくらぶ）

吹田地区栄養士会さんくらぶでは、一人暮らしを始める学生たちを中心に食育講座を実施しています。

楽しく料理をしながら、栄養バランスのとれた食事の基本を学びます。

“何度も作りたくなるようなおいしい料理”が簡単に作れることを実感してもらえよう工夫しています。

食生活の自立管理を啓発します。

