

健康ポイント事業「食事と運動でカラダづくり教室」

気仙沼市保健福祉部健康増進課

実施期間 令和5年6月17日～11月25日

実施場所 市内公共施設

対象者 市民(参加者数:延337名)

実施内容

- ・ライフステージに応じた 効果的な運動や食生活を実践するきっかけづくりとして企画し実施した。
- ・運動実技は健康運動指導士等に依頼し行った。

取組の効果等

- ・参加者からは「毎日運動するようになった」「フレイル予防のためにたんぱく質をとるようになった」等の声がよせられた。

取組に対するお問い合わせ先

気仙沼市保健福祉部健康増進課

電話：0226-21-1212



妊産婦のお口の健康教室

気仙沼市保健福祉部健康増進課

実施期間 令和5年11月12日

実施場所 気仙沼市民健康管理センター「すこやか」

対象者 妊婦中の方, 産後1年未満の方及びその家族
(参加者数:9名)

実施内容

- ・歯科医師と考える赤ちゃんのお口育て（講話）
- ・栄養士による妊産婦の食事について（講話）
- ・離乳食で必須, だしの取り方とだしの試飲
- ・妊婦さん・産婦さん座談会（交流）

取組の効果等

「これまで離乳食に天然だしを使っていなかったが, 風味がとても良かったので, これからは天然だしを使いたい。」「子どもの発達に合わせた歯ブラシの選び方がわかった。」等の感想が挙げられた。

取組に対するお問い合わせ先

気仙沼市保健福祉部健康増進課

電話：0226-21-1212



気仙沼市食生活改善推進員協議会研修会

気仙沼市保健福祉部健康増進課

実施期間	令和5年11月1日
実施場所	クッキングスタジオ
対象者	食生活改善推進員(25名)

実施内容

学習及び会員同士の交流，食生活推進員活動の一層の充実を図ることを目的として，マルコメ株式会社の出前講座を依頼し，味噌や糀について学んだ。

取組の効果等

味噌や糀などの発酵食品について学びを深めることができたと同時に，味噌の消費量が年々減少していることを知り，改めて日本型食生活の良さ等について普及啓発していこうという機運が盛り上がった。

取組に対するお問い合わせ先

気仙沼市保健福祉部健康増進課
電話：0226-21-1212



健康づくり実践講座

唐桑総合支所市民福祉課

実施期間 令和5年11月8日

実施場所 唐桑公民館

対象者 市民(15名参加)

実施内容

・栄養，運動，口腔ケアについての知識を普及するための健康講座を開催した。全5回のうち1回を11月に実施。

取組の効果等

・参加者から「主食・主菜・副菜をそろえて食べる事を考えるようになった。」「バランスを考えて食材を購入するようになった。」「毎日運動を心がけたい。」等の感想があげられた。

取組に対するお問い合わせ先

気仙沼市唐桑総合支所市民福祉課

電話：0226-32-4811



あそびと子育て相談

唐桑総合支所市民福祉課

実施期間	令和5年11月22日
実施場所	鮎立児童館
対象者	子どもと保護者(13名参加)

実施内容

・子育て相談来場者に、乳幼児期の食生活に関するミニ講話を実施した。

取組の効果等

・参加者から「減塩を心がけたい。」「和食の良さを再確認した」等の声が聞かれた。

取組に対するお問い合わせ先

気仙沼市唐桑総合支所市民福祉課
電話：0226-32-4811



シニア元気アップ®介護予防体操普及啓発事業

気仙沼市本吉総合支所市民福祉課

実施期間	令和5年11月30日
実施場所	気仙沼市本吉保健福祉センター「いこい」
対象者	気仙沼市民(本吉地域) (参加者数:25名)

実施内容

介護予防（フレイル予防）の講演と体操実技。講演テーマ「シニア元気アップ，コケない体づくり，サビない心づくり」～作業療法士が提案する生活のちょっとした工夫～二人組になり，体操の実技等をしながらの体験型の講演会。

取組の効果等

参加者のアンケートで，本日得た体操等を実施すると答えた人は，100%であった。講演会終えて，後日，毎日体操をして体の痛みが無くなった，夜睡眠がとれるようになった等数人の方から実践継続と効果があったと報告を得ている。

取組に対するお問い合わせ先

気仙沼市本吉保健福祉センター「いこい」
電話：0226-25-7645



シニアカフェ

気仙沼市食生活改善推進員協議会本吉地区協議会

実施期間 令和5年11月21日, 30日

実施場所 市内公共施設

対象者 市民 (参加者数:25名)

実施内容

・通いの場（デイサービス）において、ドリルを使った脳トレ（認知症予防）や、フレイルを予防するバランスの良い食事についての講話を行った。

取組の効果等

・参加者からは「また開催してほしい」、「今度は生活習慣病に関する講話も聞きたい」「会食をしながら栄養面についてもっと詳しく教えてほしい」という声があり、食に関心を持っていただいた。

取組に対するお問い合わせ先

気仙沼市本吉保健福祉センター「いこい」

電話：0226-25-7645



フレイル予防「若さを保つミラクル学級」

気仙沼市本吉総合支所市民福祉課

実施期間 令和5年6月6日～11月7日

実施場所 市内公共施設

対象者 市民（参加者数:延15名）

実施内容

・通いの場（デイサービス）においてフレイルを予防し、いきいきとした生活を送るために気を付けるべき口腔・運動・栄養のポイントについての講話や軽運動を実施した。

取組の効果等

・参加者へのアンケートで「以前と比べて固いものが食べにくい」という方の減少や、「たんぱく質の摂取回数」が増えるなどの口腔・食事に関する項目で改善がみられた。

取組に対するお問い合わせ先

気仙沼市本吉保健福祉センター「いこい」

電話：0226-25-7645



健康講座「ハツラツとした生活を送るために」

気仙沼市本吉総合支所市民福祉課

実施期間	令和5年11月16日
実施場所	市内公共施設
対象者	市民(参加者数:16名)

実施内容

・バランスの良い食事についての振り返りチェックシートを配布し、自分が普段食べている食事のバランスはどうなっているかを確認していただき、補足で講話も行った。

取組の効果等

・参加者からは「野菜が必要量とれていない」、「たんぱく質はもっと食べないといけないんだね」といった声があり、自分の食事で何が足りていなかったのかを理解した方が多かった。

取組に対するお問い合わせ先

気仙沼市本吉保健福祉センター「いこい」
電話：0226-25-7645



公民館まつり：食事に関する展示・普及啓発

気仙沼市本吉総合支所市民福祉課・気仙沼市食生活改善推進員協議会

実施期間	令和5年11月3日～5日
実施場所	公民館
対象者	一般市民(参加者数:延100名)

実施内容

・公民館館内において、食品サンプル・掲示等を展示し、普段食べている食品にどれくらいの食塩・糖分が含まれているかを知ってもらうための普及啓発を行った。また、地域で活動する食生活改善推進員の活動紹介も行った。

取組の効果等

・子供から高齢者までの幅広い年代で塩分・糖分の含有量に驚いていた。「普段美味しく食べている物でも食べすぎには気をつけないとね」と話されていた。

取組に対するお問い合わせ先

気仙沼市本吉保健福祉センター「いこい」
電話：0226-25-7645



男の料理教室

気仙沼市松岩公民館

実施期間	令和5年11月28日
実施場所	クッキングスタジオ
対象者	男性(参加者数:14名)

実施内容

公民館主催で、気仙沼市食生活改善推進員を講師に「たっぷり栄養でフレイル予防」をテーマに講話と調理実習を実施した。

取組の効果等

「つまみ程度しか作ったことがないが、健康に気がつかった料理も作り、妻にも食べさせたい。」などという感想があげられた。

取組に対するお問い合わせ先

気仙沼市松岩公民館
電話：0226-22-6818

