

お買い物ついでに健康相談 「みんなのよりみち保健室」

- 「健康寿命の延伸」には、日頃から適度な「身体活動」と正しい「食習慣」・「生活習慣」の積み重ねが何よりも大切であり、市民に対して的確に情報発信を行い、そのリテラシーを高めていくことが必要。
- 食料品店と連携し、店先で保健師・栄養士が健康相談を行うことにより、健康無関心層へのアプローチや健康づくりを進める中で最も重要度が高い「食習慣」（野菜の摂取必要量）の意識啓発をねらう。

1 日程

- (1) 10月15日(月) 午前10時30分～正午 とれたて食楽部
- (2) 10月30日(火) 午前10時～午後1時 マックスバリュ東海袋井豊沢店
- (3) 11月20日(火) 午前10時30分～正午 ショッピングセンターパティオ
- (4) 11月29日(木) 午前10時30分～正午 遠鉄ストア浅羽店

2 内容

- (1) 旬の野菜の簡単おかずの紹介や試食（試食は、マックスバリュ東海・遠鉄ストアのみ）
- (2) 野菜摂取量クイズや豆知識の伝授
- (3) 野菜いっぱいマップ、野菜摂取啓発チラシ等の配布
- (4) 健康よろず相談及び血圧・血管年齢測定

3 協力

袋井市健康づくり食生活推進協議会

