



第2期塩竈市食育推進計画「おいしおがま推進プラン」

「食生活チェックシート」で食生活を確認してみましょう

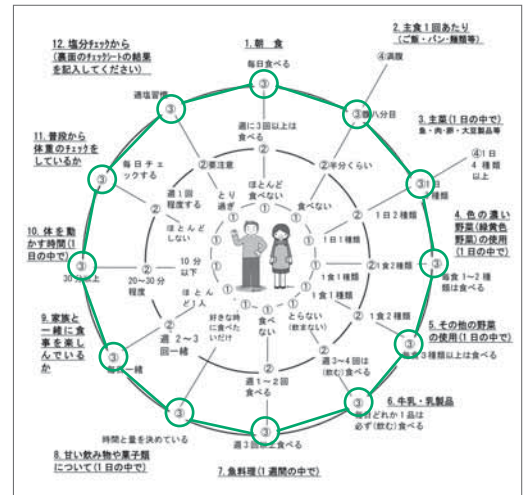
「食生活チェックシート」は塩竈市独自のシートで、平成16年に市内の栄養士たちが意見を出し合い作成しました。

今回、第2期食育推進計画「おいしおがま推進プラン」の策定に伴い、重点施策である「健全な食生活の推進」「地域食材をととした食育の推進」を盛り込んだ内容に、チェックシートを改訂しました。

チェックシートは対象年齢別に8種類あります。自分の年齢に合ったシートを使い、定期的に食生活を確認しましょう。

使い方

- ①各項目の当てはまる選択肢を丸で囲みます。
- ②12項目すべてにチェックしたら、1から12までの項目を順に線でつなぎます。
- ③できた円のでこぼこで食生活の自己チェックをしましょう。



「食生活チェックシート」は市ホームページの「おいしおがま食育だより」でダウンロードできます。



あなたの健診結果はいかがでしたか？ 健診結果で健康状態を確認しましょう！

健診結果は、あなたの体の通知表であり、生活習慣を見直す大事な機会です。病気の発症や重症化の予防に活用しましょう。特に「要医療」判定の方は、病院を受診し、医師に相談してください。

特定保健指導

健診結果により、指導内容は3つに分かれます。生活習慣病予防のために、特定保健指導を受けましょう！

情報提供

対象 健診を受けたすべての方
内容 生活習慣改善に役立つ情報を提供
⇒健診結果やチラシで健康相談会や教室を案内



動機づけ支援

対象 メタボリックシンドローム(メタボ)予備軍の方
内容 生活習慣改善のために、保健師や栄養士などが継続的に支援
⇒講座「いいスタイルしおがま『ちょこっとチャレンジ。』」を案内



積極的支援

対象 メタボの方
内容 生活習慣改善のために、保健師や栄養士などが3カ月以上、定期的に継続的な支援
⇒講座「いいスタイルしおがま『健康でナイト。』」を案内



個別健康相談 健康教室

健診の結果が気になる方は、右記の個別健康相談や健康教室で相談ください。すべて**予約が必要**です。なお、保健センターから電話などで案内する場合があります。

●個別健康相談

LDLコレステロールが気になる方の個別健康相談
とき 9月4日(金)、9月6日(日)、9月11日(金)、9月20日(日) 9:00~15:00
※1人1時間程度 ※要予約

成人健康相談 ※要予約
とき 9月7日、28日(月)13:00~15:00
※1人1時間程度
※毎月実施しています。日程は15ページの「相談の窓口」で確認ください。

●健康教室

脂質異常症(コレステロール)予防教室 ※要予約
とき ①10月6日(火)「脂質異常症について」
②10月20日(火)「効果的な運動の実施」
③10月29日(木)「望ましい食事の話」
④2月5日(金)「まとめ」
※①13:30~15:30、②③④10:00~12:00
対象 40~69歳の市民で、健診でLDLコレステロールの結果が「要指導」判定の方のうち、治療中でない方
募集 20人程度 **申込** 9月1日(火)~25日(金)

問 保健センター ☎364-4786