

愛宕コミュニティセンター 健康長寿のまちづくり推進事業 「地域まるごと長寿の愛宕」

金 谷 由 希

実施期間：令和元年 8 月～12 月

担当教員：北林蒔子・金谷由希

連携機関：米沢市愛宕コミュニティセンター・米沢市健康福祉部健康課

1. はじめに

本事業は、米沢市が掲げている健康長寿のまちづくりを推進するため、米沢市より委託を受けたコミュニティセンターが、米沢市健康課と連携し事業の企画立案を行い、実施するものである。健康長寿のまちづくりに資する活動を実施することを目的としている。

報告する内容は、米沢市愛宕コミュニティセンターおよび米沢市より依頼を受けて行ったものである。

2. 経過

(1) 実施内容

愛宕地区住民を対象に以下を実施した。

日にち	事業名	内容
8 月 18 日(日)	親子で鯉料理にチャレンジ！	鯉料理および地場産野菜を使った料理教室を実施した。対象は小学生 3 年生以上の児童とその保護者。 
9 月 14 日(土)	利用者の集い	コミセン利用者が音楽やスポーツ等を発表するもので、毎年開催している。オープニング講話「バランスの良い食事とは？」のほか、来場者に食育 SAT システムを使った栄養診断を実施した。



「地域まるごと長寿の愛宕」参加者を対象に以下を実施した。

日にち	事業内容
9月3日(火)	<ul style="list-style-type: none"> ・ BDHQ(簡易型自記式食事歴法質問票)の実施 ・ 採尿(推定食塩摂取量)の実施 ・ 低栄養に関する講話(米沢市健康課) ・ 減塩料理教室(愛宕地区食生活改善推進員) 
10月3日(木)	<ul style="list-style-type: none"> ・ BDHQ および採尿による推定食塩摂取量の個人結果返却 ・ BDHQ および採尿による推定食塩摂取量の結果説明の講話 ・ 減塩みそ汁づくり(愛宕地区食生活改善推進員) ・ 家庭のみそ汁の食塩濃度測定(愛宕地区食生活改善推進員) 
12月3日(火)	<ul style="list-style-type: none"> ・ 鯉料理教室 