

市町村健康増進計画等の推進に係る取組について（令和６年度）

市町村名	五ヶ瀬町
------	------

事業名	町議会議員への健康講座
-----	-------------

対象者	
1 住民全体	☐
2 出生～児童・青年の世代	☐
3 働く世代	☒
4 高齢期	☐
5 その他	☐
その他の内容	

事業概要	
町議会議員に向けて、敵塩、糖尿病についての健康講座、減塩弁当の試食を実施	

参加者数	町会議員 9名
------	---------

事業予算	弁当試食補助代 5,400円
------	----------------

事業効果等	
・糖質に関する講話 ・食後血糖値の変動や血糖値スパイクのメカニズム、その後の身体の反応について説明 ・食事面から急激な血糖値の上昇を防ぐための食生活のポイントについて説明、食物繊維をしっかりとることで血糖値の急激な上昇を緩やかにしてくれる効果にちて説明 ・食物繊維の多い弁当の試食 試食を行い、普段の食生活を見直したり、考える機会につながったと思われる	

課題等

マンパワー不足により、実施回数に制限があること

写真・グラフ等

