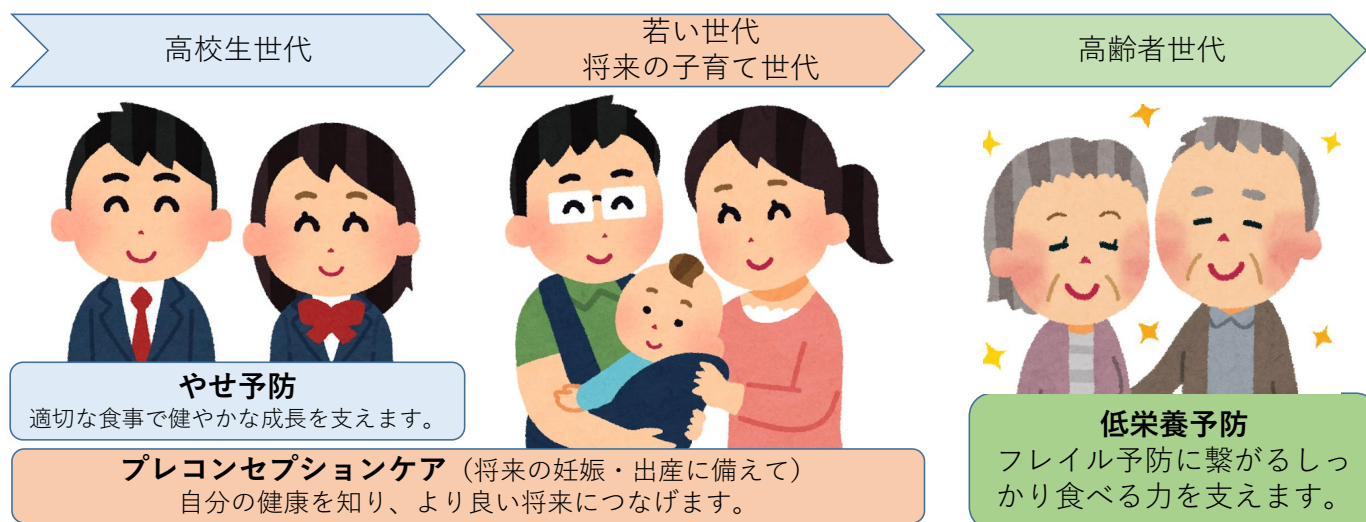


令和8年度島田市の低栄養への取組について

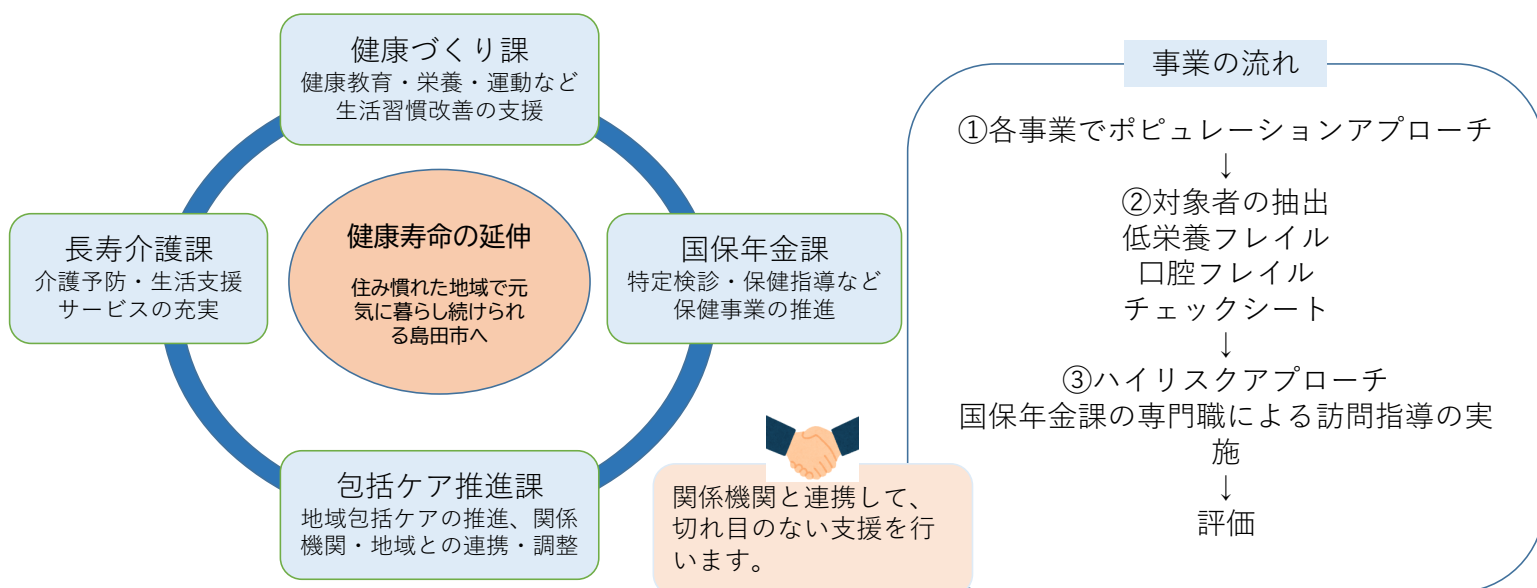
ライフステージに応じた食育で、生涯を通じた健康づくりを支えます。



「食べる力」は、生涯の健康の基盤です

高齢者の保健事業と介護予防の一体的実施事業 「食」でつながる・ひろがる げんき応援プロジェクト

4課が連携し、高齢者の健康づくり・介護予防を進めています。



高齢者の低栄養予防

一体的実施事業の中で重点的に取り組みます

「食えること」「動くこと」「つながること」で元気な毎日を支えます。



栄養
バランスの良い食事・
たんぱく質の確保

実施事業
・食生活相談
・健康相談 & 健康チェック
・健康教育
・保健指導
・訪問指導 など

口腔
お口の健康を保ち、
しっかり噛んで食べる

実施事業
・カムカム健康プログラム
・訪問口腔相談
・健康教育 など

低栄養予防
フレイル予防

運動
体を動かし、筋肉量を
維持

実施事業
・運動室開放
・しまトレ
・eスポーツ
・パワリハ など

社会参加
人とのつながり・外出
の機会を増やす

実施事業
・ふれあい事業
・居場所
・しまトレ など

若い世代へのアプローチ

高校生への取組を継続・充実します

やせの問題



「やせすぎ」
は将来の健康
に影響します

- ☑ 栄養不足による体調不良
- ☑ 月経異常・低体重のリスク
- ☑ 骨量の低下・将来の骨粗鬆症のリスク

プレコンセプションケア



将来の妊娠・
出産に備え、
自分の健康を
整えることが
大切です。

- ☑ 栄養・生活習慣を整える
- ☑ 適切な体重管理
- ☑ 心と体の健康づくり
(男女ともに対象)

高校での食育・プレコンセプションケア教育を通して、正しい知識と自己管理能力を育てます。