

# 令和2年度 霧島市食育推進検討委員会

日時：令和2年11月17日（火）14時00分～

会場：国分公民館 3階 大研修室

## 会 次 第

1. 開会のことば
2. 健康増進課長あいさつ
3. 委員紹介  
    新任委員の委嘱
4. 協議
  - (1) 健康きりしま21（第3次）計画【健康づくり分野】栄養・食生活改善と食育推進（食育推進計画）の進捗状況と取組みについて
  - (2) その他
5. 閉会



## 霧島市 健康・生きがいづくり推進における各種委員会の設置に関する要綱

(趣旨)

第1条 市民の健康・生きがいづくり、地域医療及び保健事業等を効果的かつ効率的に推進するため、専門的な事項を審議する各種委員会(以下「委員会」という。)に関し、必要な事項を定めるものとする。

(委員会)

第2条 市民の健康・生きがいづくり、地域医療及び保健事業等に関する専門的な事項を審議するため、自殺対策検討委員会、食育推進検討委員会、地域医療検討委員会、母子保健検討委員会、歯科保健専門委員会及び予防接種専門委員会を置く。

(所掌事務)

第3条 各委員会は、次に掲げる事項について審議する。

(1) 自殺対策検討委員会

- ア 健康増進計画の推進に関する事項
- イ 自殺予防対策の推進に関する事項
- ウ その他市長が必要と認める事項

(2) 食育推進検討委員会

- ア 健康増進計画の推進に関する事項
- イ 食育の推進に関する事項
- ウ その他市長が必要と認める事項

(3) 地域医療検討委員会

- ア 健康増進計画の推進に関する事項
- イ 地域医療の推進に関する事項
- ウ その他市長が必要と認める事項

(4) 母子保健検討委員会

- ア 健康増進計画の推進に関する事項
- イ 母子保健の推進に関する事項
- ウ その他市長が必要と認める事項

(5) 歯科保健専門委員会

- ア 健康増進計画の推進に関する事項
- イ 歯科保健の推進に関する事項
- ウ 歯科健診等の実施に関する事項
- エ その他市長が必要と認める事項

(6) 予防接種専門委員会

- ア 健康増進計画の推進に関する事項
- イ 予防接種の推進に関する事項
- ウ 予防接種の実施に関する事項
- エ その他市長が必要と認める事項

(組織)

第4条 各委員会は、委員 15 人以内で組織する。

2 委員は、次に掲げる者のうちから市長が委嘱する。

- (1) 保健又は医療関係団体の代表
  - (2) 福祉関係団体の代表
  - (3) 教育関係団体の代表
  - (4) 地区組織の代表
  - (5) 各種健康づくり推進団体の代表
  - (6) 農業関係団体の代表
  - (7) 企業の代表
  - (8) その他市長が必要と認める者
- (任期)

第5条 前条の委員の任期は、2年とする。

2 委員が欠けた場合における補欠委員の任期は、前任者の残任期間とする。ただし、再任を妨げない。

(委員長及び副委員長)

第6条 各委員会に委員長及び副委員長1人を置く。

2 委員長及び副委員長は、委員の互選によって定める。

3 委員長は、委員会を代表し、会務を総理する。

4 副委員長は、委員長を補佐し、委員長に事故があるとき、又は委員長が欠けたときは、その職務を代理する。

(会議)

第7条 委員会の会議(以下「会議」という。)は、委員長が招集し、委員長が議長となる。

2 会議は、委員の半数以上が出席しなければ開くことができない。

3 会議の議事は、出席委員の過半数で決し、可否同数のときは、議長の決するところによる。

(庶務)

第8条 委員会の庶務は、保健福祉部健康増進課において処理する。

(その他)

第9条 この告示に定めるもののほか、委員会の運営に関し必要な事項は、委員長が別に定める。

## 附 則

(施行期日)

1 この告示は、平成21年4月1日から施行する。

(霧島市救急医療検討委員会設置要綱及び霧島市健康増進計画等策定協議会設置要綱の廃止)

2 次に掲げる告示は、廃止する。

(1) 霧島市救急医療検討委員会設置要綱(平成18年霧島市告示第107号)

(2) 霧島市健康増進計画等策定協議会設置要綱(平成18年霧島市告示第219号)

附 則(平成21年7月27日告示第196号)

この告示は、平成21年7月27日から施行する。

## 霧島市附属機関等の会議の公開に関する指針

### 第1 目的

この指針は、霧島市情報公開条例（平成17年霧島市条例第10号）第23条の規定に基づき、附属機関等の会議を公開することにより、市民の市政への理解及び信頼を深め、もって公正で開かれた市政を一層推進するため、市が設置する附属機関等の会議の公開に関し、必要な事項を定めるものとする。

### 第2 対象とする附属機関等

この指針の対象とする「附属機関等」とは、霧島市附属機関等の設置等に関する方針（平成18年霧島市訓令第3－2号）第2条に規定する附属機関及びその他の委員会等とする。

### 第3 公開の基準

- 1 附属機関等の会議（以下「会議」という。）は原則公開するものとする。ただし、次に掲げる場合は、この限りでない。
  - (1) 会議の公開が、法令又は条例（以下「法令等」という。）により制限されているとき。
  - (2) 霧島市情報公開条例第5条に規定する不開示情報を含む案件について、審議等を行うとき。
  - (3) 会議を公開することにより、当該会議の公正かつ円滑な議事運営に支障が生じ、当該会議の目的を達成することができないことが明らかに予想される時。
- 2 会議の内容に公開する事項と非公開とする事項がある場合において、議題を容易に区分して審議等を行うことができるときは、非公開の部分を除いて会議を公開（以下「一部公開」という。）するものとする。

### 第4 公開又は非公開の決定

附属機関等は、「第3 公開の基準」に基づき、会議の一部公開又は非公開を決定するものとし、会議を一部公開又は非公開と決定したときは、その理由を明らかにするものとする。

### 第5 会議の公開の方法

会議の公開は、傍聴希望者に対し、当該会議の傍聴を認めることにより行い、会場には一定の傍聴席を設けるものとする。なお、附属機関等の長は、会議の秩序維持及び会議の円滑な運営に努めるものとする。

## 第6 会議開催の公表

会議の開催に当たっては、市ホームページへの掲載、情報公開室における閲覧等の方法により、開催の概要を公表するものとする。ただし、会議を緊急に開催する必要が生じたときは、この限りでない。

## 第7 会議結果等の公表

会議を公開又は一部公開で行った場合は、会議終了後速やかに、「会議等における会議録及び報告書等の作成方針（平成24年7月26日通知）」に基づき、会議要旨を作成し、会議における配布資料とともに、市ホームページへの掲載、情報公開室における閲覧等の方法により、公表するものとする。

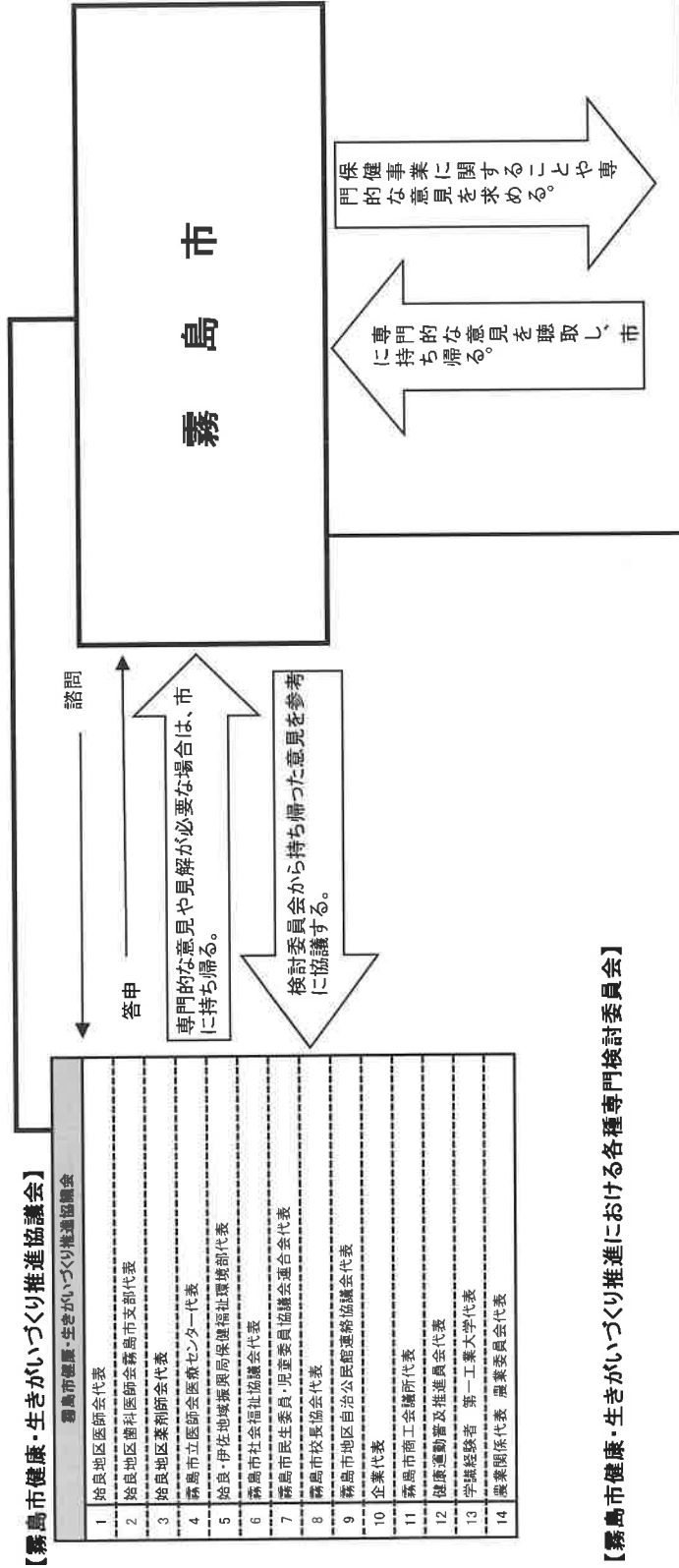
## 第8 その他

この指針に定めるもののほか、この指針の運用に当たって必要な事項は、附属機関等が別に定める。

## 第9 施行期日

この指針は、平成24年8月1日以後に開催される附属機関等の会議から適用する。

# 《健康・生きがいづくり推進の組織体制》



【霧島市健康・生きがいづくり推進における各種専門検討委員会】

予防推進専門委員会		歯科保健専門委員会		母子保健検討委員会		食育推進検討委員会		自殺対策検討委員会	
1	始良地区医師会 小児科医	1	始良地区歯科医師会霧島市支部代表	1	始良地区医師会 小児科医代表	1	始良地区歯科医師会霧島市支部代表	1	始良地区医師会代表
2	始良・伊佐地域振興局保健福祉環境部部長	2	始良地区歯科医師会霧島市支部代表	2	始良地区医師会産婦人科医代表	2	霧島市学校保健会代表	2	始良地区歯科医師会霧島市支部代表
3	始良地区医師会 小児科医	3	始良地区歯科医師会霧島市支部代表	3	始良地区歯科医師会霧島市支部代表	3	霧島市学校栄養教諭代表	3	始良地区薬剤師会代表
4	始良地区医師会 小児科医	4	始良地区歯科医師会霧島市支部代表	4	始良地区薬剤師会代表	4	霧島市PTA連絡協議会代表	4	霧島警察署生活安全課代表
5	始良地区医師会 小児科医	5	始良地区歯科医師会霧島市支部代表	5	霧島市民生委員児童委員協議会連合会	5	NPO法人霧島食育研究会理事長	5	霧島市中心の健康相談担当公認心理士
6	始良地区医師会 小児科医	6	始良地区歯科医師会霧島市支部代表	6	霧島市母子保健推進員会会長	6	霧島市食生活改善推進員連絡協議会会長	6	霧島市地域域包括支援センター代表
7	始良地区医師会 小児科医	7	始良地区医師会小児科医代表	7	霧島市保育協議会代表	7	霧島市保育協議会代表	7	霧島市児童委員・民生委員協議会連合会代表
8	始良地区医師会 代表	8	始良地区薬剤師会代表	8	霧島市薬師会代表	8	企業代表	8	企業代表
9	すこやか保健センター代表	9	霧島市内産婦人科(助産師)代表	9	霧島市薬師会代表	9	霧島市代表	9	霧島市代表
		10	霧島市保育協議会代表	10	霧島市薬師会代表	10	霧島市代表	10	霧島市代表
		11	霧島市薬師会代表	11	霧島市薬師会代表	11	霧島市代表	11	霧島市代表
		12	始良・伊佐地域振興局保健福祉環境部健康企画課代表	12	霧島市薬師会代表	12	霧島市代表	12	霧島市代表
		13	8000運動推進委員(生活改善推進員)連絡協議会代表	13	霧島市薬師会代表	13	霧島市代表	13	霧島市代表
		14	霧島市地域包括支援センター代表	14	霧島市薬師会代表	14	霧島市代表	14	霧島市代表

健康なところと身体をつくる食生活の実践を支援する（食）

項目		基準値 (平成 29 年度)	進捗状況 (令和 2 年度)	目標値 (令和 4 年度)
1	主食・主菜・副菜をそろえた食事を 1日2回以上食べる市民の割合	成人 41.3% (*1)	データなし 【図表 1、2、3 参照】	60.0% (*4)
2	朝食を毎日食べる小学生の割合	小学6年生 86.1% (*2)	88.1% 【図表 4、5 参照】	100.0% (*5)
3	成人の肥満者の割合	20～60 歳代 男性 31.9% (*1)	データなし 【図表 6、7、8 参照】	28.0% (*6)
4	低栄養傾向 (BMI20 以下) の高齢者の割合	65 歳以上 17.6% (*3)	17.1% 【図表 9、10 参照】	16.8% (*7)

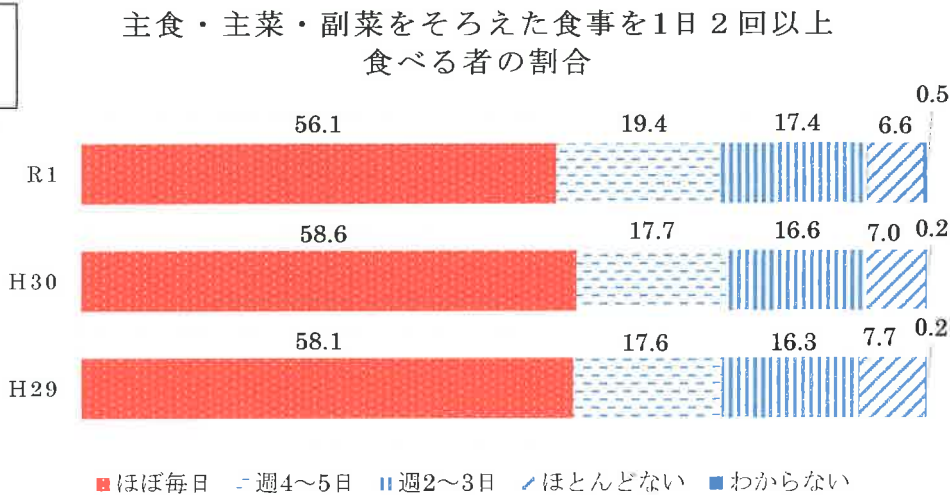
(\*1) 2017 (平成 29) 年度健康きりしま 21 アンケート (\*2) 学校教育課「2016 (平成 28) 度全国学力・学習状況調査」

(\*3) 2016 (平成 28) 年度保険年金課「後期高齢・特定健診結果」 (\*4) 国と同じ 20%増を目標

(\*5) 前計画と同じ目標値 (\*6) 国と同じ目標値 (\*7) 県と同じ目標値

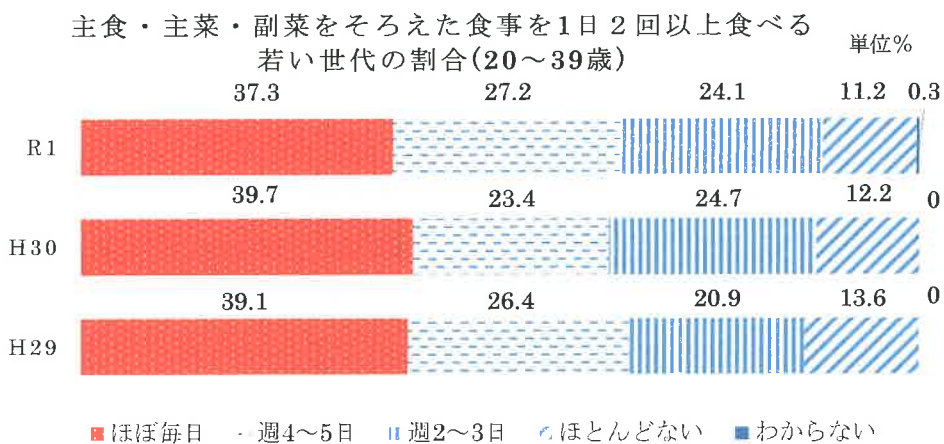
1. 主食・主菜・副菜をそろえた食事を1日2回以上食べる者の割合について

【参考図表 1】  
全国



資料：食に関する意識調査（農林水産省）

【参考図表 2】  
全国



資料：食に関する意識調査（農林水産省）

健康きりしまアンケートによる数値のため比較できる霧島市の本年度の数値は無いが、国の食に関する意識調査にから、更なる推進が必要である。特に若い世代に対する取組が課題である。

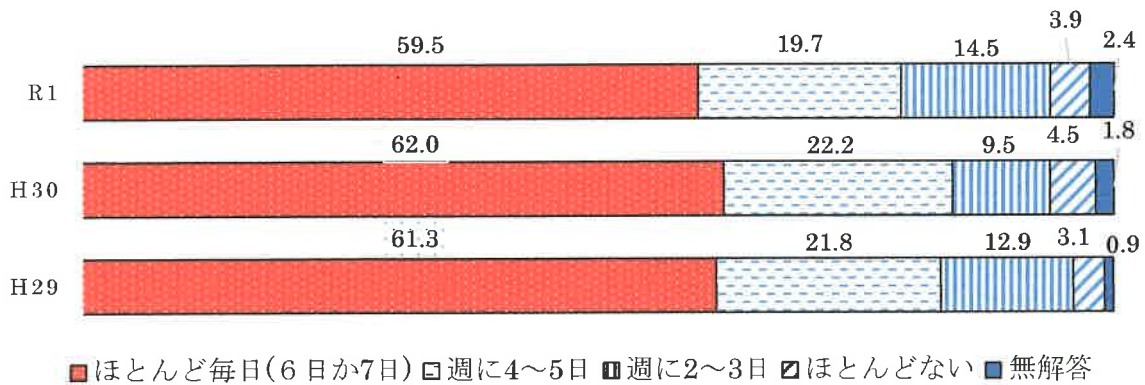
【参考図表 3】は、健康福祉まつり第一会場入場者への食育に関するアンケート結果で、前年度よりほぼ毎日、主食・主菜・副菜をそろえた食事を1日2回以上食べる者の割合が2.5%減少した。

【参考図表 3】

霧島市

主食・主菜・副菜の3つをそろえた食事を1日に  
2回以上食べる日がある者の割合

単位%

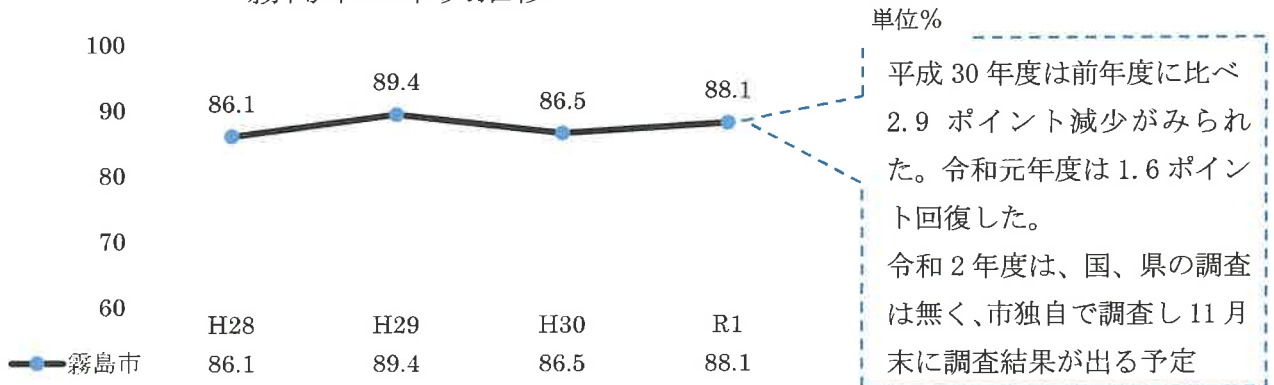


資料：健康福祉まつりの第一会場参加者に対する食育アンケート（健康増進課）

2 朝食を毎日食べる小学生の割合について

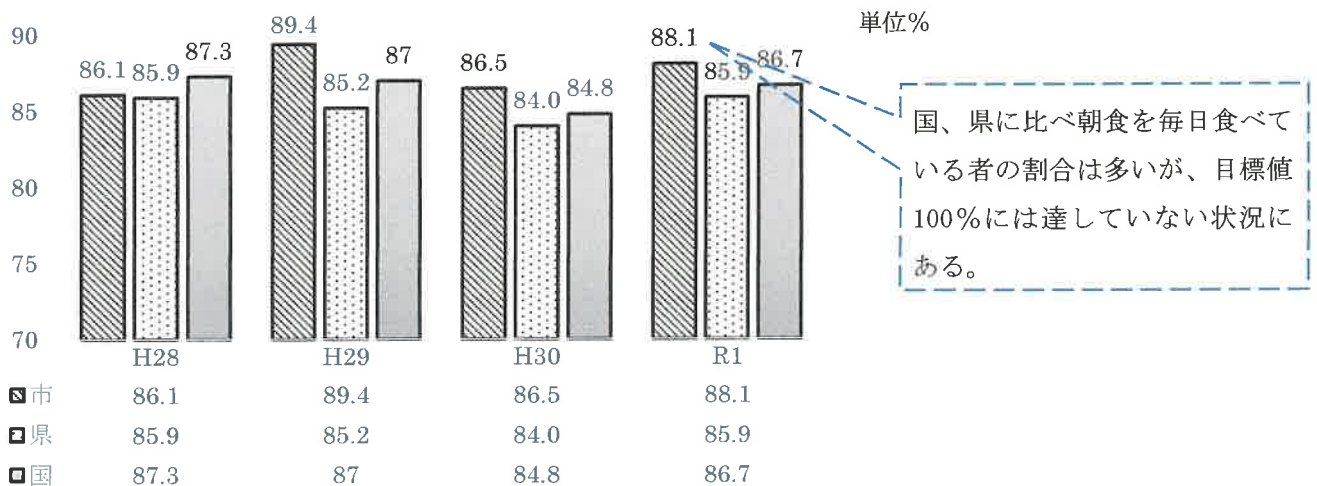
【図表 4】 霧島市における朝食をほとんど毎日食べる者の割合(小学6年生)

霧島市の年次推移



資料：全国学力・学習状況調査（学校教育課）

【参考図表 5】 朝食をほとんど毎日食べる者の割合（小学6年生）霧島市・国・県との比較



資料：全国学力・学習状況調査（学校教育課）



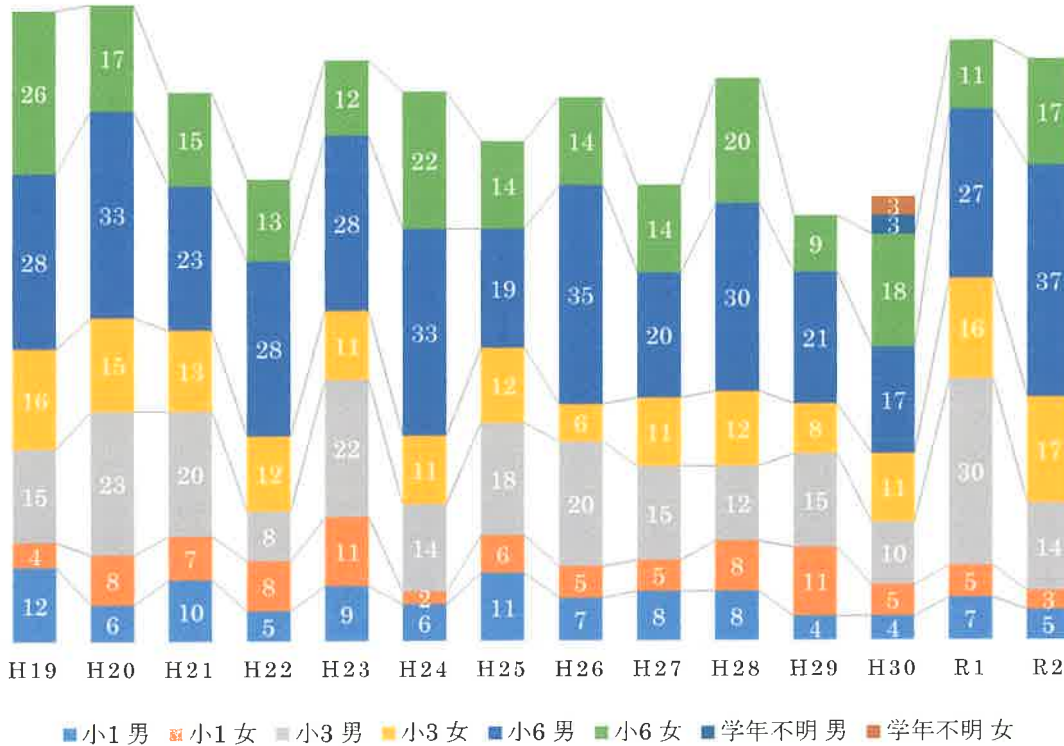
### 3 成人の肥満者の割合について

健康きりしまアンケートによる数値のため本年度は数値が無い

【参考図表6】霧島市 小学1・3・6年生の肥満度35パーセント以上の児童数年次推移

小1・小3・小6年生肥満度 $\geq 35\%$ の児童数年次推移

単位:人



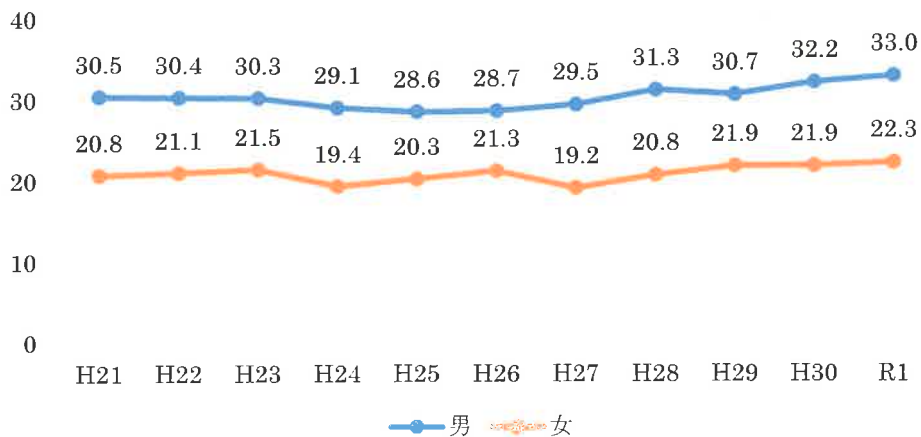
小学6年男児の肥満児の割合が高い。また、令和2年度は前年度に比べ高学年児が男女共に増加している。

資料:小児生活習慣病予防検診結果(学校教育課)

【参考図表7】

全国

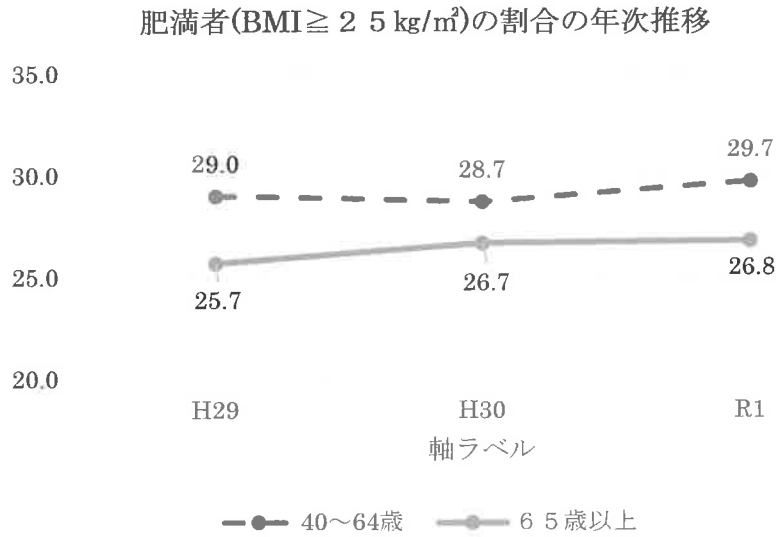
肥満者(BMI $\geq 25\text{kg}/\text{m}^2$ )の割合の年次推移  
(20歳以上)



男女共に、肥満者の割合が増加傾向にある。

資料:国民健康・栄養調査(厚生労働省)

【参考図表 8】霧島市 特定・長寿健診受診者の肥満者 (BMI  $\geq 25 \text{ kg/m}^2$ ) の年次推移

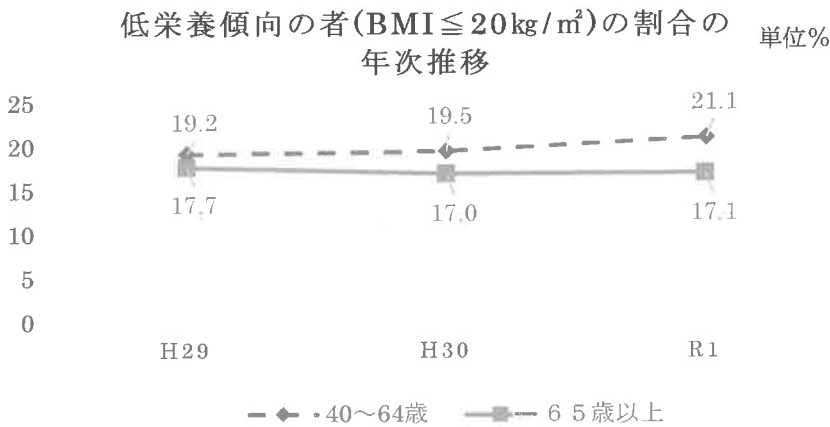


前年度に比べ 40～64 歳の肥満者の割合が 1%増加している。65 歳以上の割合も増加傾向にある。全国と同様に増加傾向である。

資料：特定・長寿健診受診者結果より算出（保険年金課）

#### 4 低栄養傾向 (BMI 20 以下) の高齢者の割合について

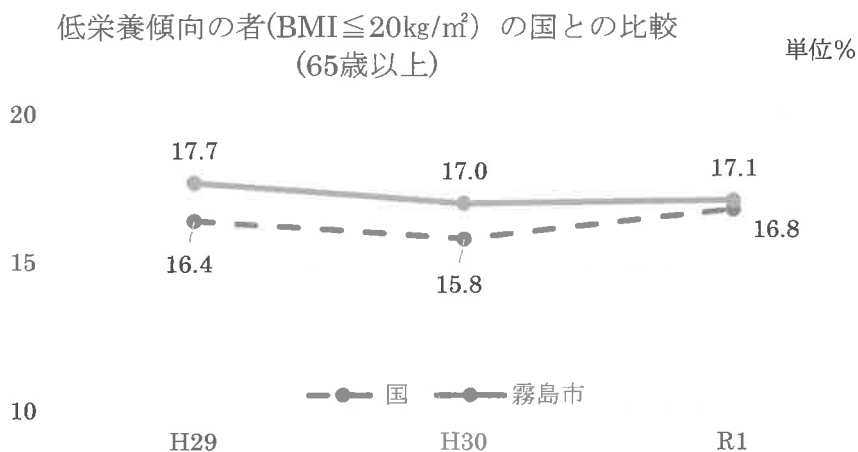
【図表 9】霧島市の低栄養傾向 (BMI 20 以下) の者の割合



65 歳以上の高齢者の低栄養傾向 (BMI 20 以下) の者の割合は、有意な増減はみられない。40 歳～64 歳の低栄養傾向 (BMI 20 以下) の者の割合は 1.6%増加した。肥満と低栄養の栄養障害の二重負荷がみられる。

資料：特定・長寿健診結果より算出（保険年金課）

【参考図表 10】 低栄養傾向 (BMI 20 以下) 高齢者 (65 歳以上) の国との比較



霧島市は、低栄養傾向にある高齢者が、全国平均よりも0.3%多い

資料：特定・長寿健診結果（保険年金課）  
国民健康栄養調査（厚生労働省）

【参考】

目標とする BMI の範囲 (18 歳以上)

年齢 (歳)	目標とする BMI (kg/m <sup>2</sup> )
18～49	18.5～24.9
50～64	20.0～24.9
65～74	21.5～24.9
75以上	21.5～24.9

高齢者では、フレイルの予防及び生活習慣病の発症予防の両者に配慮する必要があることも踏まえ、当面目標とする BMI の範囲を 21.5～24.9 kg/m<sup>2</sup>となっている。

資料：日本人の食事摂取基準（2020 年度版）

個別目標  
2

地産地消を推進する（農）

	項目	基準値 (平成 29 年度)	進捗状況 (令和 2 年度)	目標値 (令和 4 年度)
1	学校給食における地場産物（県内産）を使用する割合	59.7% (*1)	66.8% 【図表 11 参照】	65.0% (*3)
2	農林水産業に活気があると思う市民の割合	23.8% (*2)	データなし	30.6% (*4)

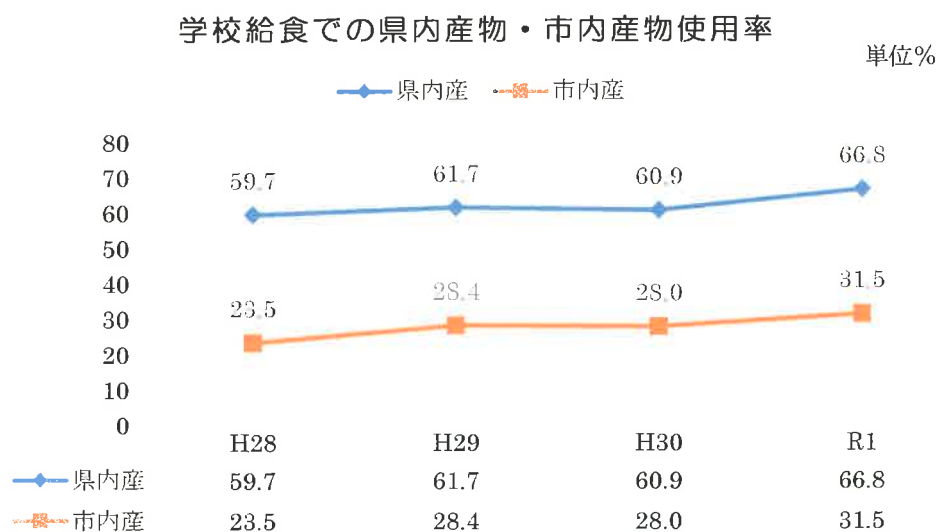
(\*1) 学校給食課 2016（平成 28）年度「学校給食における地場産物活用状況調査」

(\*2) 企画政策課 2017（平成 29）年度第二次総合計画「市民意識調査」

(\*3) 毎年度 1%増加し 5 年間 5%増加 (\*4) 農政畜産課の施策マネージメントの目標と同じ

1 学校給食における地場産物（県内産）を使用する割合について

【図表 11】 霧島市における学校給食での県内産物と市内産物の使用率



令和元年度は、前年度に比べ県内産物 5.9%、市内産物 3.5%使用率が増加している。

資料：学校給食における地場産物活用状況調査 6 月・1 月調査の平均（学校給食課）

2 農林水産業に活気があると思う市民の割合について

市民意識調査による数値のため本年度は数値が無い

食の楽しさ・大切さを理解し受け継いでいく市民を増やす（育）

項目		基準値 (平成 29 年度)	進捗状況 (令和 2 年度)	目標値 (令和 4 年度)
1	朝食を誰かと食べる児童の割合 小学 5 年生	83.5% (*1)	データなし	88.5% (*2)
2	地域や家庭で受け継がれてきた伝統的な料理や 作法を継承している若い世代の割合 20～39 歳	54.3% (*1)	データなし 【図表 12.13 参照】	60.0% (*3)

(\*1) 2017 (平成 29) 年度健康きりしま 21 アンケート (\*2) 毎年度 1%増加し、5 年間で 5%増加

(\*3) 国と同じ目標値

1 朝食を誰かと食べる児童の割合について

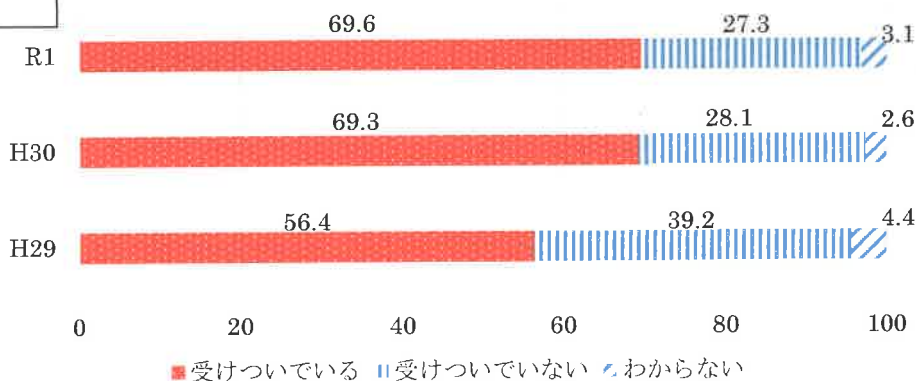
健康きりしまアンケートによる数値のため本年度は数値が無い

2 地域や家庭で受け継がれてきた伝統的な料理や作法を継承している若い世代割合について

【参考図表 12】

全国

食文化の継承



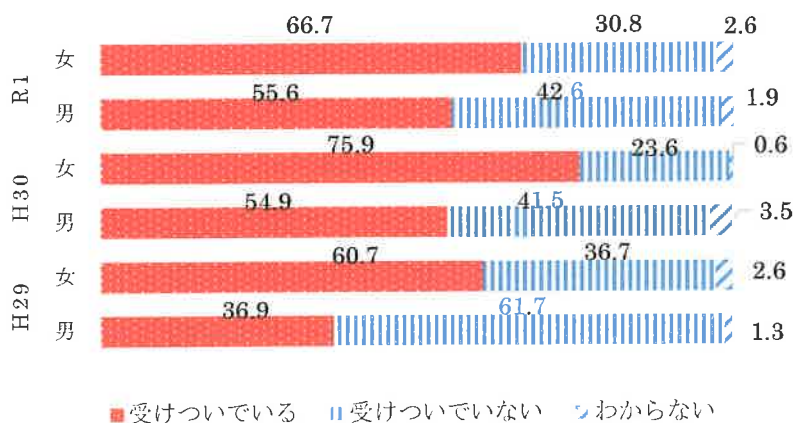
健康きりしまアンケートによる数値のため霧島市の本年度の数値は無いが、国の意識調査において、受け継いでいると回答している割合は増加しているが、更なる推進が必要である。特に若い世代に対する取組が課題である。

資料：食に関する意識調査（農林水産省）

【参考図表 13】

全国

食文化の継承(若い世代)20～39歳



資料：食に関する意識調査（農林水産省）

令和元年度の各課の栄養・食生活改善と食育推進分野の主な事業と取組実績・令和2年度取組・計画について

事業名	対象	令和元年度取組実績	令和2年度取組・計画
食育推進事業 (保育所食育支援事業)	保育園・幼稚園・認定こども園	<p>【健康増進課】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>出前講座（食育と地産地消）での対応 横川保育園（令和元年9月14日） 成人 39人、幼児 21人 子どもを取巻く食環境からみた生活習慣病予防の普及啓発を図り、保護者を対象に規則正しく食べることの大切さなどを伝える出前講座と茶節作り体験を実施。</li> </ul> <p>【すこやか保健センター】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>出前講座（健康教育） 霧島市こどもセンター（令和元年6月10日） 親子 28組 子育て支援センター にこにこ（令和元年12月10日） 親子 16組</li> </ul>	<p>【健康増進課】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>出前講座での対応 霧島市こどもセンター（令和2年8月25日） 親子 8組</li> <li>子どもを取巻く食環境からみた生活習慣病予防の普及啓発を図り、保護者を対象に規則正しく食べる大切さなどを伝える出前講座を実施</li> </ul> <p>【すこやか保健センター】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>出前講座（健康教育） 霧島市こどもセンター（令和2年8月5日） 親子 8組 子育て支援センター にこにこ（令和2年10月27日） 親子 15組</li> </ul>
食育推進事業 (各食育イベント)	全年齢	<p>【健康増進課】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>食育月間イベント（令和年6月19日） 市民 150人 地元産の旬の食材を使った（限定100食分）を霧島市食生活改善推進員と協働して市内店舗でふるまい、「6月は食育月間、毎月19日は食育の日」をPRするチラシや旬の野菜の料理レシピを配布した。また、霧島市による食育の取組等を紹介した。</li> <li>食育の日PR（令和元年9月19日） 霧島市役所 20人 食塩摂取量1日2g減に取組むことを目的として血管を守る減塩習慣化「楽しお・楽ベジセミナー」事業を霧島市役所保健福祉部の職員を対象に実施。</li> <li>市民健康講座（令和元年11月3日） 市民 168人 市民健康講座の講演会の際に、「主食・主菜・副菜をそろえてバランス良く食べよう」をテーマに①主食・主菜・副菜のそろった日本型食生活について、②「毎日プラス1皿の野菜」③おいしく減塩1日マイナス2g（減塩食レシピ7カ条、食塩のとりかた、加工食品に注意）について展示し、食育推進のリーフレットを配布した。</li> <li>NPO法人霧島食育研究会主催の「霧島・食の文化祭」への参加協力（令和元年11月24日） ブース来場者 300人 「主食・主菜・副菜をそろえて食べる」をテーマにしたパネル展示やリーフレットを配布した。また、地元産野菜の重量当てクイズを通して、食育と地産地消の推進を行った。 甘酒のふるまいを実施し、作り方などを紹介した。</li> <li>健康福祉まつり（令和2年2月9日） ブース来場者 427人 食生活改善推進員と協働して四季の郷土料理を展示、減塩食材の展示、だし汁についてのクイズ、味覚チェック体験を通じて食育の推進を図った。</li> </ul> <p>【農政畜産課】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>小学校等を対象とした霧島茶の淹れ方教室</li> </ul>	<p>【健康増進課】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>食育月間イベント（令和年6月19日） （新型コロナウイルス感染拡大予防のため中止）</li> <li>中学生を対象とした郷土料理教室（令和2年7月23日） （新型コロナウイルス感染拡大予防のため中止）</li> <li>市民健康講座 （新型コロナウイルス感染拡大予防のため中止）</li> <li>NPO法人霧島食育研究会主催の「霧島・食の文化祭」への参加協力（令和2年12月6日） 予定</li> <li>健康福祉まつり（令和3年2月14日） 食育アンケートの実施 ブース展示なし</li> </ul> <p>【農政畜産課】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>小学校等を対象とした霧島茶の淹れ方教室</li> </ul>
食育推進検討委員会事業	関係機関	<p>【健康増進課・農政畜産課・学校給食課】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>市民への食育の推進を図るため、食育の取組について検討や関係機関の連携強化に関する事項について協議した。 霧島市食育推進検討委員会開催日 令和元年8月26日 参加者 霧島市食育推進検討委員会委員 10人 霧島市食育推進検討委員会事務局 12人 内容 健康きりしま21（第3次）計画【健康づくり分野】栄養・食生活改善と食育推進（食育推進計画）について *資料・会議要旨はホームページ上で公開</li> </ul>	<p>【健康増進課・農政畜産課・学校給食課】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>市民への食育の推進を図るため、食育の取組について検討や関係機関の連携強化に関する事項について協議 霧島市食育推進検討委員会開催日 令和2年11月17日 内容 健康きりしま21（第3次）計画【健康づくり分野】栄養・食生活改善と食育推進（食育推進計画）の進捗状況と取組について *資料・会議要旨はホームページ上で公開予定</li> </ul>

事業名	対象	令和元年度の実績	令和2年度の実績・計画
食育健康推進関係各種協議会等参画事業	関係機関	【健康増進課】 ・食生活改善推進員連絡協議会始良支部の活動支援の実施	【健康増進課】 ・食生活改善推進員連絡協議会始良支部の活動支援の実施
食生活改善推進員連絡協議会運営支援事業	関係機関	【健康増進課】 ・霧島市食生活改善推進員連絡協議会運営補助金交付による活動支援の実施 ・食生活改善推進員による食に関する活動等への協力 ・第一リハビリ専門学校の出張講座を活用し、低栄養予防とフレイル予防について研修し、会員の知識向上と地域への普及啓発を図った。	【健康増進課】 ・霧島市食生活改善推進員連絡協議会運営補助金交付による活動支援の実施 ・食生活改善推進員による食に関する活動等への協力
離乳食教室事業 (もぐもぐ教室・7～8か月児教室)	乳児とその保護者	【すこやか保健センター】 ・もぐもぐ教室(年12回、314人参加) ・7～8か月児教室(年22回、731人参加) 授乳・離乳の支援ガイドの改定をふまえて、配布資料や展示などの指導媒体を見直し、離乳食の説明や作り方の実演を行った。また、味覚を育てる離乳食の進め方や望ましい生活リズムの形成等について話をし、食育の推進を行った。	【すこやか保健センター】 ・離乳食教室で保護者から相談される内容をふまえて、配布資料や展示などの指導媒体を見直し、保護者の離乳食への理解が深まる指導や食育への関心が深まる指導を行う。
学校給食センター運営事業 (地場産食材の使用・食に関する指導の充実)	小・中学生	【学校給食課】 ・地場産物の活用状況調査の実施 ・栄養教諭による「食に関する指導」授業の実施	【学校給食課】 ・地場産物の活用状況調査の実施 ・栄養教諭による「食に関する指導」授業の実施
国分地区小中学校給食単独調理場運営事業(地場産食材の使用・食に関する指導の充実)	小・中学生	【学校給食課】 ・地場産物の活用状況調査の実施 ・栄養教諭による「食に関する指導」授業の実施	【学校給食課】 ・地場産物の活用状況調査の実施 ・栄養教諭による「食に関する指導」授業の実施
母子健診事業	乳児・9～11か月児 1歳6か月児 2歳児 3歳児	【すこやか保健センター】 ・1歳6か月児健診(年44回、1053人) ・3歳児健診(年44回、993人) 1歳6か月児健診、3歳児健診で来所する保護者に、心も身体も元気になる食事のリーフレットを配布し、「主食・主菜・副菜をそろえたバランスのよい食生活(日本型食生活)の推進」等の食育の推進を行った。	【すこやか保健センター】 ・栄養士が従事する母子健診・教室で、肥満予防のための健康的な食に関する情報や噛むことの大切さを普及する。昨年と同様に、1歳6か月児健診、3歳児健診で来所される保護者に、心も身体も元気になる食事のリーフレットを個別に説明して配布する。



事業名	対象	令和元年度の実績	令和2年度の実績・計画
食育や食の安全、食品ロスに関する情報提供	全年齢	<p><b>【健康増進課】</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 出前講座で、食育や食品ロスについて情報提供をした。</li> <li>・ 始良・伊佐地区学校給食展へ食育推進パネルの貸し出しを行なった。</li> <li>・ 活用できるリーフレットを学校栄養教諭に提供することで、学校での食育の推進を図った。（「食事マナーブック」「今日の元気は朝ごはんから！」等のリーフレット等を提供）</li> <li>・ 「6月は食育月間、毎月19日は食育の日」を市役所庁内放送、FMきりしまでPRした。</li> <li>・ 9月にFMきりしま（ラジオ）で「食事をおいしく、バランスよく」を基本テーマに、「野菜を食べる量を増やす」、「食塩をとる量を減らす工夫をする」、「毎日、牛乳・乳製品をとるようにする」といった食生活を改善するきっかけとなるよう情報提供をした。</li> <li>・ 広報誌、FMきりしま、教室、出前講座、健診等を通しての食に関する情報提供。</li> <li>・ 食育啓発パンフレットの作成 配布 食育推進リーフレット「野菜の力で健康になろう！」（10,000部） 「きりしま版バランスガイド」（3,000部）</li> </ul> <p><b>【農政畜産課】</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 100円茶屋の実施</li> <li>・ 乳の日イベント開催</li> </ul> <p><b>【学校給食課】</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 献立や給食だよりの配布</li> <li>・ 学校保健会や家庭教育学級等での講話や資料提供</li> <li>・ 残食量調査の実施</li> </ul> <p><b>【学校教育課】</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 各学校でアレルギー対応に関する職員研修を実施して共通理解を図り、「学校生活管理指導表」に基づき、適切に対応することができた。</li> <li>・ 残食調査を実施して実態を把握し、各学校における個別の指導を行うことができた。</li> </ul> <p><b>【環境衛生課】</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 広報、教室、出前講座等を通しての啓発</li> <li>・ 3010運動の周知・啓発のため、企業や事業所を訪問しての説明や、リーフレット等の配布</li> <li>・ NPO 法人霧島食育研究会主催の「霧島・食の文化祭」で食品ロスのブース出展</li> </ul> <p><b>【秘書広報課】</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 広報誌の「霧島って美味しい」のコーナーにて、霧島の自然や先人の知恵・技が育んだ食文化を紹介</li> </ul>	<p><b>【健康増進課】</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 霧島市役所庁内において「6月は食育月間、毎月19日は食育の日」をPRする庁内放送を行った。</li> <li>・ FMきりしま（ラジオ）で「6月は食育月間、毎月19日は食育の日」をPRし、食生活を改善するきっかけとなるよう情報提供をした。</li> <li>・ 食育推進リーフレット「こころも身体も元気になる食事」「今日の元気は朝ごはんから！」を特定健診の協力医療機関へ配布</li> <li>・ 広報誌、FMきりしま、教室、出前講座、健診等を通しての食に関する情報提供。</li> <li>・ 食育啓発パンフレットの作成、配布 「(酢がめちゃんとお改さんのおすすめ) 郷土の食材を使ったレシピ」 (5,000部)</li> </ul> <p><b>【農政畜産課】</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 100円茶屋の実施</li> <li>・ 乳の日イベント開催</li> </ul> <p><b>【学校給食課】</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 献立や給食だよりの配布</li> <li>・ 学校保健会や家庭教育学級等での講話や資料提供</li> <li>・ 残食量調査の実施</li> </ul> <p><b>【学校教育課】</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 栄養教諭部会、養護教諭部会と連携して、食物アレルギー対応マニュアルを見直し、改善する。</li> </ul> <p><b>【環境衛生課】</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 広報、ホームページ、ごみ分別アプリ、出前講座等を通しての啓発 3010運動の周知・啓発のため、企業や事業所を訪問しての説明や、リーフレット等の配布</li> </ul> <p><b>【秘書広報課】</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 広報誌の特集にて、お茶の淹れ方<sup>いれかた</sup>や茶殻の利用方法、焼酎の健康への影響や活用方法を紹介</li> </ul>



事業名	対象	令和元年度の取組実績	令和2年度の取組・計画
学校における食文化の継承 や食育の普及・啓発	小・中・高校生	<p>【健康増進課】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>小学校や中学校の学校保健委員会や家庭教育学級等で、保護者を対象にした規則正しく食べる大切さなどを伝える出前講座を実施。 天降川小学校（令和元年12月4日）保護者 42人</li> <li>総合的な学習の時間「環霧島学」のなかで、地産地消や早寝・早起き・朝ごはんの大切さや規則正しく食べることの大切さについて出前講座を実施。 第一高等学校 令和2年2月12日 高校生52人 他3人</li> </ul> <p>【学校給食課】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>地産地消を考慮した郷土料理の提供</li> <li>献立や給食だよりでの普及啓発</li> <li>早寝・早起き・朝ごはん調査の実施</li> </ul> <p>【学校教育課】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>給食センターに所属する10名の栄養教諭が、市内の小中学校を兼務し、食に関する指導の充実を図った。</li> <li>保護者や納入業者を対象に給食試食会を実施し、学校給食や食育に関する理解を深めた。</li> </ul>	<p>【健康増進課】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>小学校や中学校の学校保健委員会や家庭教育学級等で、保護者を対象にした規則正しく食べる大切さなどを伝える出前講座を実施する。 出前講座 小野小学校 令和2年12月11日（予定）</li> </ul> <p>【学校給食課】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>地産地消を考慮した郷土料理の提供</li> <li>献立や給食だよりでの普及啓発</li> <li>早寝・早起き・朝ごはん調査の実施</li> </ul> <p>【学校教育課】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>栄養教諭による食に関する講話の実施や食生活等の実施調査を行い、家庭と連携した望ましい食習慣の育成に努める。</li> <li>学校給食に地場産物や郷土食を積極的に提供し、地域の食文化にふれる機会を設定する。</li> </ul>
生活研究グループ育成 事業	関係機関	<p>【農政畜産課】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>生活研究グループへ育成補助金交付による活動支援の実施</li> <li>生活研究グループによる食の伝承講座等への協力</li> </ul>	<p>【農政畜産課】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>生活研究グループへ育成補助金交付による活動支援の実施</li> <li>生活研究グループによる食の伝承講座等への協力</li> </ul>
霧島産物等の普及・啓発	全年齢	<p>【健康増進課】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>市内店にて、地場産の食材を使った試食をふるまいレシピを配布し、地場産物の消費促進を図った。（食育の日のイベント）</li> <li>国体リハーサル大会のふるまいに地元産の食材を使いPRし、地場産物の消費促進を図った。</li> </ul> <p>【農政畜産課】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>各種イベント等での霧島茶の普及活動</li> <li>ホームページ等による観光農園の情報提供</li> <li>各物産館におけるイベント等による地場産物の販売促進活動</li> <li>物産館による農業体験の実施</li> <li>和牛少年隊の活動への協力</li> </ul> <p>【観光PR課】</p> <p>霧島ガストロノミー推進協議会の成果</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>霧島ガストロノミーブランド「ゲンセン霧島」の認定（11件／うち再認定1件）</li> <li>食材フェアの開催（県内外18店舗）</li> <li>霧島つつみの提供（市内24事業者）</li> <li>専用WEBサイトの構築、運用</li> <li>広報紙で紹介（7回）</li> <li>体験ツアーの実施（2回）</li> </ul> <p>【林務水産課】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>特用林産物（しいたけ）の普及促進</li> <li>水産物（いわがき等）の普及促進</li> </ul>	<p>【健康増進課】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>庁内で、地場産の食材を使ったレシピを展示し、地場産物の消費促進を図る</li> <li>食育推進リーフレットで郷土の食材を使ったレシピと霧島市農産物まるわかりマップを掲載して情報を提供する。</li> </ul> <p>【農政畜産課】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>各種イベント等での霧島茶の普及活動</li> <li>ホームページ等による観光農園の情報提供</li> <li>各物産館におけるイベント等による地場産物の販売促進活動</li> <li>物産館による農業体験の実施</li> <li>和牛少年隊の活動への協力</li> </ul> <p>【観光PR課】</p> <p>霧島ガストロノミー推進協議会の取組</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>「ゲンセン霧島」認定制度運営</li> <li>WEB（ブログ）やSNS（facebook、instagram、twitter）を活用した情報発信</li> <li>霧島産品マッチングの展開（認定事業者同士の連携促進、霧島茶ブランディング、霧島逸品商談会の開催など）</li> </ul> <p>【林務水産課】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>特用林産物（しいたけ）の普及促進</li> <li>水産物（いわがき等）の普及促進</li> </ul>
物産館管理運営事業	全年齢	<p>【農政畜産課】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>物産館の設置及び管理運営の協力</li> </ul>	<p>【農政畜産課】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>物産館の設置及び管理運営の協力</li> </ul>

令和元年度

地域での食育の推進事業

事業報告書

霧島市

【1】 食育推進検討会の開催

市民への食育の推進を図るため、食育の取組について検討や関係機関の連携強化に関する事項について協議しました。

(1) 第1回霧島市食育推進検討委員会 令和元年8月26日

参加者 霧島市食育推進検討委員会委員 10人  
霧島市食育推進検討委員会事務局 12人

内容 健康きりしま21(第3次)計画【健康づくり分野】  
栄養・食生活改善と食育推進(食育推進計画)について

\*霧島市付属機関の会議の公開に関する指針により、霧島市食育推進検討委員会会議要旨及び資料を霧島市ホームページ上で公開した。

(2) 食育啓発パンフレット等の作成

\*食育推進リーフレット「野菜の力で健康になろう！」A3 二つ折り(10,000部)  
「きりしま版食事バランスガイド」A4 両面(3,000枚)

配布先

- ・食育推進事業(食育イベント等)
- ・出前講座等



野菜の力で健康になろう！

きりしま版 食事バランスガイド

【2】 課題解決に向けたシンポジウム等の開催

「食生活指針」や「きりしま版食事バランスガイド」の活用を通じた日本型食生活の普及定着、体験を通じた食の生産課程や農林水産業の理解促進を図るため、以下のとおり事業等を実施しました。

(1) 離乳食教室（もぐもぐ教室）の開催

離乳食をはじめる前の4～5か月児の保護者等を対象に、離乳食教室を月1回開催し、離乳食についての講話や、作り方の実演、離乳食の実物展示を行いました。

開催日	開催場所	参加者人数	相談内容等
H31 4/24	すこやか保健センター	親子 33 組	・ 離乳食時の母乳・ミルクの量 ・ 離乳食を食べてくれない時の対応
R1 5/20	すこやか保健センター	親子 13 組	・ 離乳食に使用するパンについて ・ アレルギーについて
R1 6/3	すこやか保健センター	親子 20 組	・ 離乳食の進め方
R1 7/1	すこやか保健センター	親子 17 組	・ 離乳食の進め方、あげる時間 ・ 麦茶などの水分補給
R1 8/5	すこやか保健センター	親子 31 組	・ 離乳食の調理の仕方 ・ 作り置きの仕方
R1 9/2	すこやか保健センター	親子 40 組	・ アレルギーがある時の食品の進め方 ・ 注意したい食品
R1 10/21	すこやか保健センター	親子 29 組	・ 離乳食の回数を増やす時の目安 ・ 食器の消毒方法、ストローの洗い方
R1 11/25	すこやか保健センター	親子 27 組	・ 卵のあげ方について ・ 離乳食の開始時期、進め方
R1 12/2	すこやか保健センター	親子 19 組	・ 離乳食の作り方、保存の仕方 ・ 離乳食に必要な器具について
R2 1/20	すこやか保健センター	親子 35 組	・ 離乳食メニューについて ・ 麦茶をあげるタイミング
R2 2/3	すこやか保健センター	親子 16 組	・ 離乳食前の準備について ・ アレルギー症状について
R2 3/2	すこやか保健センター	親子 34 組	・ 食べさせていいもの悪いもの ・ 離乳食の一口量

計 314組 (4月～3月)

(2) 7～8か月児教室の開催

7～8か月児の保護者等を対象に通知し栄養相談（離乳食後期）、歯科相談に重点をおいた7～8か月児教室を月1回（1日2回）開催した。栄養士による離乳食についての講話や、離乳食の実物展示、歯科衛生士による歯科相談・保健師による育児相談を行いました。

開催日	開催場所	参加者人数
H31. 4/22	すこやか保健センター	親子 71組
R1. 5/13	すこやか保健センター	親子 70組
R1. 6/17	すこやか保健センター	親子 68組
R1. 7/8	すこやか保健センター	親子 61組
R1. 8/19	すこやか保健センター	親子 71組
R1. 9/9	すこやか保健センター	親子 65組
R1. 10/7	すこやか保健センター	親子 58組
R1. 11/18	すこやか保健センター	親子 70組
R1. 12/16	すこやか保健センター	親子 64組
R2. 1/27	すこやか保健センター	親子 66組
R2. 2/17	すこやか保健センター	親子 68組
R2. 3/9	すこやか保健センター	親子 0組



(新型コロナウイルス感染防止対策のため、3月の教室は中止)

計 732組(4月～3月)





<離乳食教室の満足度アンケート> 年1回実施

実施日：令和2年3月2日 もぐもぐ教室

参加者：34人

事業の満足度調査（5段階評価）

満足度	人数	
1	0	0.0%
2	1	3.1%
3	1	3.1%
4	15	46.9%
5	15	46.9%
計	32	

自由記載アンケート内容(一部抜粋)

<評価 2>

- ・記載なし

<評価 3>

- ・全体的な進め方を聞いて、良かったと思います。

<評価 4>

- ・実物の物が展示されていてわかりやすかったです。
- ・資料も詳しくまとめてあり、実物の紹介もあってわかりやすかったです。
- ・初めての離乳食教室でしたが、個別に相談ができてよかったです。
- ・本だけでは不安だったので、話を聞いてほっとしました。
- ・知りたいことがまとめて聞けたのでよかったです。
- ・調理法を詳しく聞きたかったです。

<評価 5>

- ・実物も展示してあり、わかりやすかったです。
- ・実際の10倍粥の作り方など見れてわかりやすかった。
- ・疑問だったことや不安だったことをわかりやすく説明してくれてよかったです。
- ・10倍粥の作り方などを知れてよかったです。また、歯磨きの進め方などもわかりやすかったです。
- ・とても勉強になりました。ありがとうございました。子どもと楽しく離乳食を頑張っていきたいです。
- ・赤ちゃんがくずって話が聞けなかったところを後から丁寧に教えてくださった。
- ・実践があればもっといいと思った。グルテンフリーの離乳食の作り方があるとうれしかった。

### 【3】食育イベントの開催

(i) 食育月間イベント（令和元年6月19日） 市民 150人

地元産の野菜を使った「とうもろこしご飯」と「たたき胡瓜の中華和え」の試食（各限定150個分）を霧島市食生活改善推進員と協働して市内店舗でふるまい、「6月は食育月間、毎月19日は食育の日」、「主食・主菜・副菜をそろえたバランスの良い食事」をPRするチラシや旬の食材を使ったお薦めレシピ、食育推進リーフレット「こころも身体も元気になる食事」を配布し食育の普及啓発を行った。また、霧島市による食育の取組等を紹介しました。

また、霧島市役所庁内において「6月は食育月間、毎月19日は食育の日」をPRする管内放送を行いました。

- (1) 霧島市役所庁内放送（6月4日、14日、19日の15時）で「6月は食育月間、毎月19日は食育の日」の周知放送。
- (2) 霧島市役所庁内に食育の日PRのぼりを掲揚、「食育月間」周知ポスターの掲示。
- (3) 霧島市広報誌（6月号）で「6月は食育月間、毎月19日は食育の日」の周知。
- (4) FMきりしまで「6月は食育月間、毎月19日は食育の日」及び6月19日の食育イベントの周知。放送日は、6月13日、14日



(ii) 食育の日PR（令和元年9月19日） 霧島市役所保健福祉部 20人

(1) 楽しお・楽ベジセミナー

食塩摂取量1日2g減に取り組むことを目的として「血管を守る減塩習慣化楽しお・楽ベジセミナー」を霧島市役所保健福祉部の職員を対象に行いました。

参加者は、食習慣と塩分摂取の関係を把握するためのアンケートに記入した後、5段階の塩分濃度の味噌汁を試飲し、並び替えて、普段自分が飲んでいる味噌汁の塩分濃度を選んでもらいました。その後、食生活改善推進員手作りのヘルシー弁当の試食し、3か月後（12月）に再度アンケートに実施しました。



## (2) 食生活改善普及月間及び食育の日の周知

9月は食生活改善普及運動月間にあたり、自らそして家族の食生活について考え、改善する機会としていただくためにFM きりしまで「9月は食生活改善普及月間、毎月19日は食育の日」の周知をしました。(放送日 9月5日、6日)

## (iii) 市民健康講座（令和元年11月3日） 市民 168人

市民健康講座のテーマ「口の中にも「がん」ができる?～知って得するお口の話～」口腔がんについての講演会の際に、主食・主菜・副菜のそろったバランスの良い食事の取り方について普及啓発しました。

### 【展示】

「主食・主菜・副菜をそろえてバランスよく食べよう」をテーマに主食・主菜・副菜のそろった日本型食生活について

毎日プラス1皿の野菜

おいしく減塩1日マイナス2g

- ・減塩食レシピ7カ条
- ・食塩のとりかた



・加工食品に注意

【配布リーフレット】

朝食摂取推進リーフレット「今日の元気は朝ごはんから!」

野菜摂取促進リーフレット「野菜の力で健康になろう!」

食育推進リーフレット「こころも身体も元気になる食事」



(iv) NPO 法人霧島食育研究会主催の「霧島・食の文化祭」への参加協力

(令和元年 11月 24日)

ブース来場者 300人

「主食・主菜・副菜をそろえてバランスの良く食べよう」をテーマにしたパネル展示や「こころも身体も元気になる食事」「野菜の力で健康になろう」についてパネル展示し、リーフレットやレシピを配布しました。

また、地元産野菜の重量当てクイズを通して、食育と地産地消の推進を行った。

ふるまいコーナー：甘酒(豆乳か牛乳で割り、いろいろなものをトッピング)

クイズコーナー：野菜の名前と重さを当てみよう!

(使用野菜:大根、赤大根、さつまいも、ブロッコリー)



(v) 健康福祉まつり (令和元年2月9日)                      ブース来場者 427人

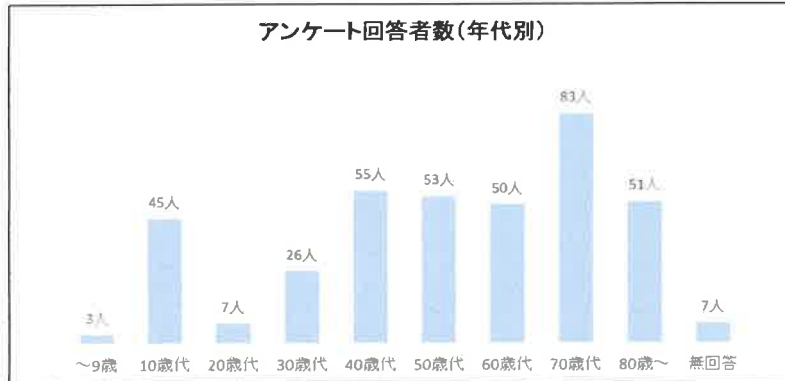
食生活改善推進員と協働して四季折々の行事食・郷土料理の展示や減塩食材の展示、お出しについてのクイズ、味覚チェック体験を通じて食育の推進を図りました。

<健康福祉まつりの展示ブースにおいて>

- ① 行事・郷土料理の展示(地域で受け継がれてきた伝統的な行事や郷土料理を若い世代に継承するため)レシピも配布
- ② 減塩に関する展示 (市販減塩商品の展示等)
- ③ 味覚チェック 1:(いりこ、かつお、昆布、しいたけ、本だし)+減塩みそを使った味噌汁で何のお出しかを当てるクイズ
- ④ 味覚チェック 2:(0.6%、0.8%、1.0%、1.2%、1.4%)の味噌汁を試飲し並び替え、普段から飲んでいる味に近いものを選ぶ。
- ⑤ 加工食品に含まれる(塩)・(糖)・(脂)を見える化する(ペットボトルジュースの砂糖の量、ポテトチップスの油)・塩・糖質の量など)
- ⑥ 「にぎやかにいただく」を合い言葉に、主食・主菜・副菜をそろえてバランス良く食べて、フレイル予防(甘酒に牛乳や豆乳を加える試飲コーナー、食事摂取のチェックシート)の展示、舌の体操の普及啓発
- ⑦ 試食 (切り干し大根のトマト煮、切り干し大根のミルク煮、茶々まるぼうろ)



【4】事業の目標(達成すべき成果)、波及効果の実践度調査の実施



(1) 栄養バランスに配慮した食生活の実践度調査

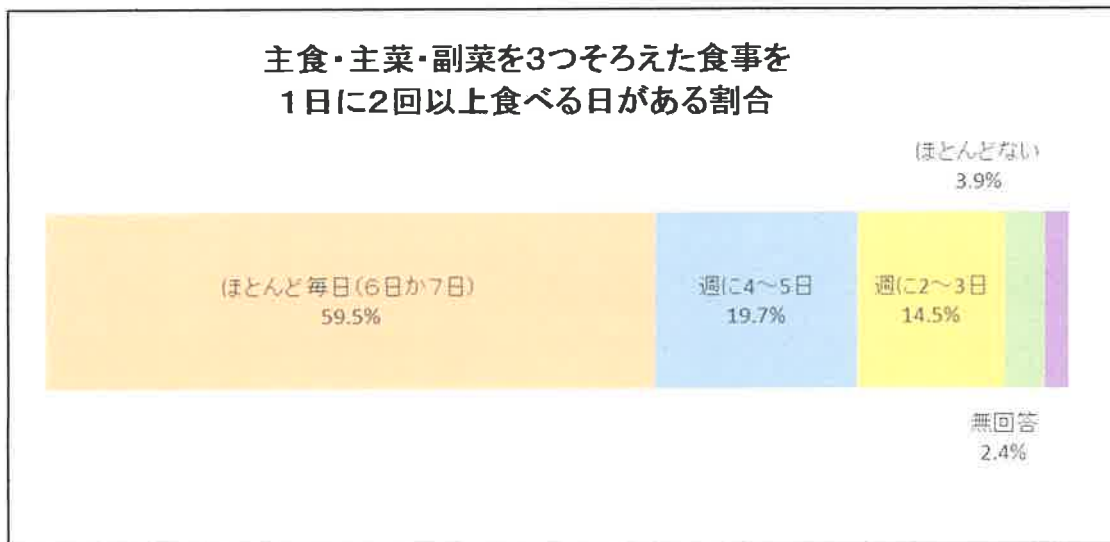
主食・主菜・副菜を組み合わせた食事を1日2回以上ほぼ毎日食べている者

調査期日：令和2年2月9日(日)

調査対象：霧島市健康福祉まつり第1会場(市民会館)来場者654人

回答者数：380人(回収率 58.1%)

調査結果：下記の通り



主食・主菜・副菜を3つそろえて食べることが1日2回以上あるのは週に何日ありますか。	回答数	割合	
① ほとんど毎日食べる(6日か7日)	226	59.5%	
② 週に4~5日食べる	75	19.7%	
③ 週に2~3日食べる	55	14.5%	
④ ほとんど食べない	15	3.9%	
無回答	9	2.4%	

目標値に揚げた「主食・主菜・副菜を組み合わせた食事を1日2回以上ほぼ毎日食べている」を実践している人の割合は、59.5%であった。



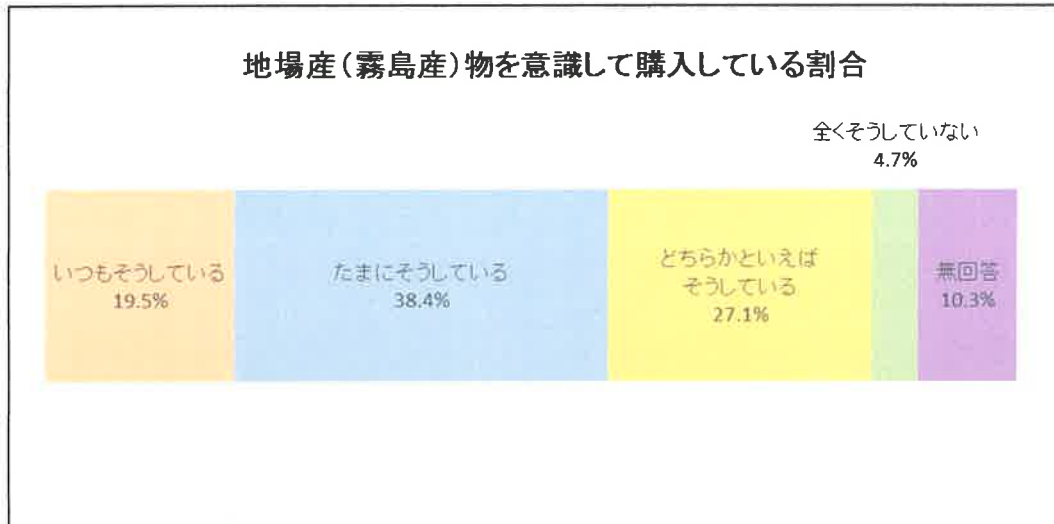
(2) 地場産（霧島産）物を意識して購入している割合の増加  
地元産の農林水産物を積極的に購入している市民の割合

調査期日：令和元年2月9日（日）

調査対象：霧島市健康福祉まつり来場者654人

回答者数：380人（回収率 58.1%）

調査結果：下記の通り



地場産（霧島産）物を意識して購入していますか。	回答数	割合
① いつもそうしている	74	19.5%
② たまにそうしている	146	38.4%
③ どちらかといえばそうしている	103	27.1%
④ 全くそうしていない	18	4.7%
無回答	39	10.3%

目標値に掲げた「地元産（霧島産）物を意識して購入しているか」について「いつもそうしている」「たまにそうしている」を実践している人の割合は、57.9%であった。

# STOP! 脳卒中

まず予防! あなたと家族のために!

要介護や寝たきりの主要な原因も「脳卒中」です。

あれっ?

もしかして...

症状に気づいたら、  
すぐ119番!



顔の片側が下がる。  
ゆがみがある。



ろれつがまわらない



片目が見えづらい



手足指がしびれる

自分で気づく症状...片方の手足・顔半分のまひ・しびれが起こる。ろれつが回らない、言葉が出ない。他人の言う事が理解できない。片方の目が見えない、物が2つに見える。視野の半分が欠ける。経験したことのない激しい頭痛がする。力はあるのに立てない、歩けない、フラフラする。わずかな症状でも放置せず、すぐに病院へ!

鹿児島県脳卒中死亡率

鹿児島県は全国平均の1.3倍!

(標準化死亡比(SMR)は全国平均の1.1倍です)

NG

脳卒中を発症させる危険因子

高血圧

脂質異常症  
(中性脂肪、動脈硬化)

糖尿病

メタボリック  
シンドローム

予防!!

脳卒中を予防する生活習慣

OK

食塩を減らす

野菜たっぷり

禁煙・節酒

運動習慣

もしかして脳卒中?

周囲が  
気づく症状



3つのポイントを確認! 鹿児島県脳卒中FAST 検索

かんたんヘルシー減塩レシピ集

「食塩少なめ」「野菜たっぷり」「脂質控えめ」  
家庭で簡単に作れるメニューを紹介!

