

所 属	大垣市福祉部保健センター
担 当	所長：橋本 主幹：御田村
連絡先	0584-75-2322

## リーフレットを活用した生活習慣病予防対策について

### 1 趣 旨

本市では、近年、メタボリックシンドロームの該当者が増加しており、心臓病で死亡する人も多い傾向にある。こうした背景には、野菜の摂取不足や食塩の過剰摂取、運動不足などの要因が考えられる。

そこで、生活習慣病予防をPRするリーフレットを新たに作成し、食事や運動などから生活習慣を見直すための情報を提供することで、市民の健康寿命の延伸を図るもの。

### 2 リーフレット

- ① 名 称 食事と運動で生活習慣病を防ごう！・・・・・・・・・・・・・・・・別紙
- ② 仕 様 カラー6 ページ、A4 三つ折り 8,500 部
- ③ 特 徴 食事と運動のポイントや、生活習慣病予防のレシピを掲載  
(レシピは、身近な材料を使い、栄養バランスを考えた実用的な減塩食)

### 3 リーフレットの活用方法

- ① 10月以降の、イベントや事業で、保健師等が生活習慣病予防リーフレットを活用して、生活習慣病予防対策について周知・啓発を実施する。  
(市民の健康広場、地区センター祭り、出前講座、地域で開催する生活習慣病予防教室など)
- ② 大垣市食生活改善協議会の協力により、地域の家庭訪問や地区の行事などにおいて、リーフレットを活用した周知・啓発を実施する。

### 4 その他

- ・リーフレットについては、希望があれば保健センターにおいても配布
- ・市ホームページには、さらに16のレシピを掲載(別紙のとおり)

※順次、内容を追加する予定