

# 令和4年度「食べて花まる」健康講座実施報告

令和4年度（R4年4月～R5年3月）実施回数合計

実施回数	受講人数
13回	248名

## 対象者別実施状況

	区分	実施回数	受講人数
団体申込	未就学児	0回	0名
	小中学生	3回	55名
	高校生	2回	89名
	成人	2回	19名
個人申込	成人	6回	85名

## テーマ別実施状況

	講座内容	実施回数	受講人数
団体申込	生活リズムと食事	1回	24名
	郷土料理・地産地消について	2回	52名
	栄養バランスの良い食事	4回	87名
個人申込	栄養バランスの良い食事 (高血圧等病態別)	6回	85名

## 個別申込による講座を実施

今年度から、これまでの団体向け講座に加え、個人申込みによる講座を追加しました。市の健康課題である働き盛り世代の食生活改善を目的として、夜の時間帯（午後6時30分から午後7時30分まで）に講座を実施しました。「高血圧」「高血糖」等の病態別に講話内容を分けて講座を開催した結果、多くの申込みがあり、参加者からは「今回の受講を参考にして今後の生活に役立たい」「勉強になった」等の感想があり、好評でした。



▲講座の様子



▲試食