

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