



栃木市 市民健康まつり 報告書



栃木県栄養士会 県南支部

1 活動内容

栃木市で開催する「市民健康まつり」に参加し、「フレイル予防の食生活」をテーマに握力測定から、栄養・食生活の個別相談を実施した。

2 実施日時

令和6年11月10日（日）10:00～14:00

3 会場

栃木保健福祉センター（栃木市今泉町2-1-40）

4 実績

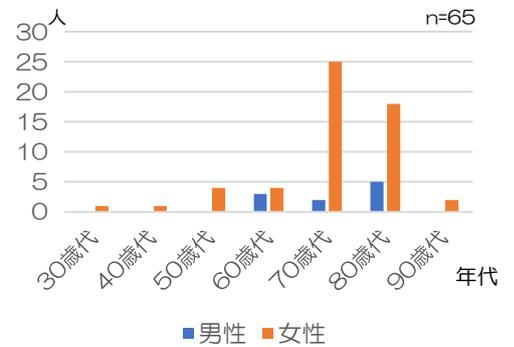
① 個別栄養相談 65名（男性：10名、女性55名）

② 握力測定 123名（男性：31名、女性92名）

※参加者延べ人数：188名

※担当：都丸、中田、神子谷、篠崎、古川

性別・年代別 個別栄養相談実施者



【参加された皆様の感想】

- ・握力が思ったよりも低かった。自分がどの位の量を食べるとよいのか知れてよかった。
- ・骨密度測定をしたら、実年齢よりも低かった。食事に気を付けようと思う。

5 状況及び感想等

まず握力測定を実施し、その結果をもとに食事についての個別相談を実施した。フレイルのセルフチェックの項目に「筋力（握力）が低下した」があることから、自身の年齢の握力の平均値と比較し、「みんなでフレイル予防！毎日実践シート」（栃木県作成）を使用し、フレイル予防の食事について説明した。70～80歳代の参加者が多かったが、90歳代の方も2名来られた。

参加者の中には、会場内で骨密度測定を実施した結果、会場スタッフからの紹介で栄養相談に来所し、骨密度を高めるためにはどうしたらよいか、カルシウムをとるための食事について聞きたいという方が複数みられた。栄養士会の栄養相談を紹介していただいたことで、多くの方に食事に関する支援をすることに繋げることができた。

食事について住民の方々の話を聞くことができる機会として、今後も健康まつりに参加し、地域の方々の食事に関する支援をするとともに、栄養士の存在を身近に感じていただけるようにしていきたい。



大川市長にご参加いただきました