



生活習慣病予防のためのスキルアップ

ねらい

- (1) 生活習慣病と食生活についての講話を通して、食と健康についての理解を深める。



(2) 対象 (○の下の数字は対象学年)

幼	小	中	高	般
	○	○	○	○

(3) 支援メニュー提供者

滋賀県健康推進員団体連絡協議会

(4) 形態

出前授業

(5) 関連教科等 * () 内は関連性の強い単元

体育科(小 6:生活習慣病)、家庭科、総合的な学習、特別活動、クラブ活動

(6) 土曜授業

要相談

(7) 支援メニュー内容

生活習慣病予防と食生活

偏った食生活は、将来生活習慣病を発症するリスクが高まることや、健康な身体を維持するためにバランスの取れた食事を習慣化することの大切さを伝える。

- 朝食の大切さ
- 野菜摂取について
- 減塩について
- 適正体重について
- 食事の選び方について
- 食事のバランスについて
- おすすめメニューの調理実習 など

(8) 支援メニュー関連ホームページ

<https://www.kenkou-shiga.jp/>

(9) 費用

謝金	※不要
旅費	※要

(10) その他

私たち健康推進員は、県内に 3,200 人の会員がいます。県内どの地域でも対応できます。高校生、大学生、大人の方(教職員・PTA)に対しても、学年・年代に合わせて出前講座・調理実習ができます。

※謝金等:調理実習は、材料費をご負担ください。

※旅費:実費分をご負担ください。

申し込み

この支援メニューは、しが学校支援センターを通じて申し込んでください。

しが学校支援センター 電話: 077-528-4654 e-mail: ma0601@pref.shiga.lg.jp