

牧之原市健康づくり食生活推進協議会も 20周年を迎えました！



牧之原市健康づくり食生活推進協議会（食推協）は、食生活や健康について勉強しながら、ご近所さんに健康づくりを伝達する活動をしています。

市などから委託を受け、イベントや健診会場などで、学んだ知識を活かして食育啓発や試食の提供なども行っています。

これからもみなさんの健康づくりをサポートしていきます。

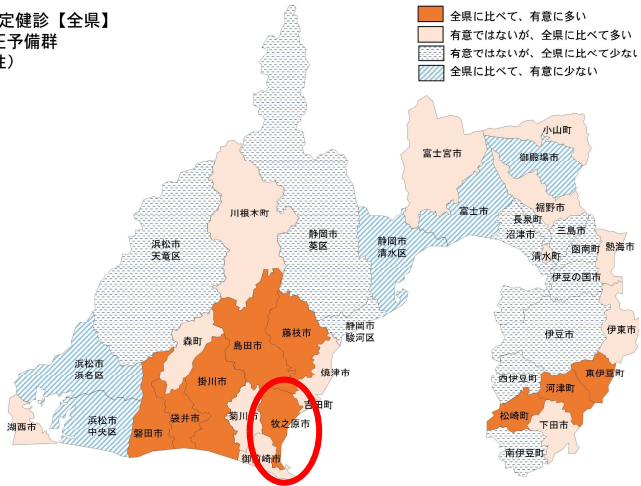
沿革

- 昭和55年榛原町食推協発足
- 昭和57年相良町食推協発足
- 平成10年静岡県知事功労別表彰受賞（相良町）
- 平成16年静岡県知事功労別表彰受賞（榛原町）
- 平成16年厚生労働大臣表彰受賞（相良町）
- 平成17年牧之原市制施行：
牧之原市健康づくり食生活推進協議会として活動開始
- 平成29年静岡県知事功労別表彰受賞
- 令和2年厚生労働大臣表彰受賞
- **令和7年市制施行20周年：牧之原市食推協20周年**

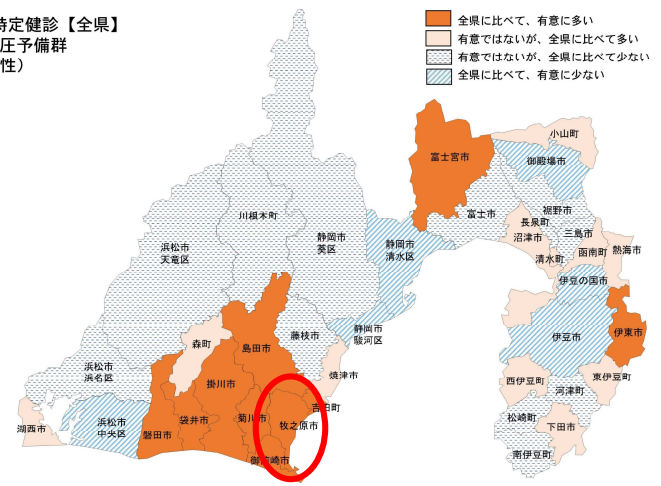


牧之原市の健康課題：高血圧

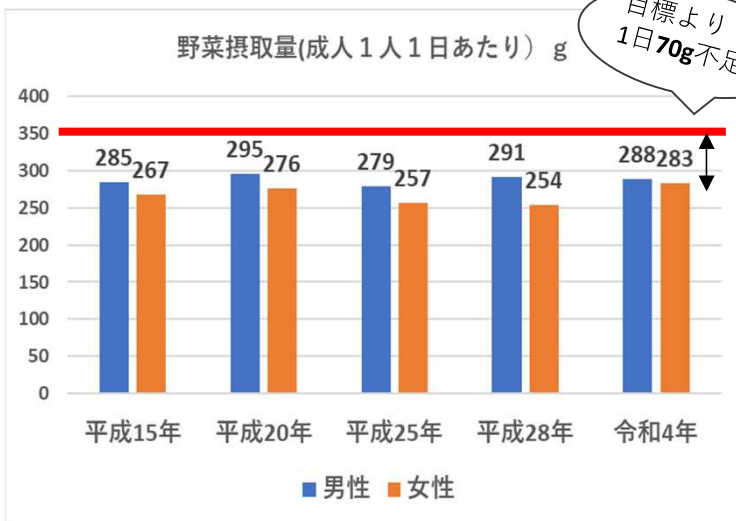
R4 特定健診【全県】
高血圧予備群
(男性)



R4 特定健診【全県】
高血圧予備群
(女性)



令和4年度特定健診結果より



目標より
1日70g不足!!

県と比較して男女とも
高血圧予備群が多い!!
※高血圧有病者も県比で多い

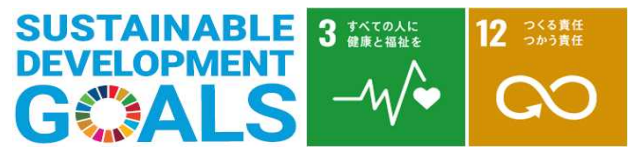
静岡県民の野菜摂取量は
**目標350gより
約70g不足!!**

令和4年度静岡県県民健康基礎調査

減塩+野菜摂取で高血圧を予防しよう!

- ・高血圧予防には減塩が大切です。さらに、野菜摂取をすることで、野菜に含まれるカリウムがナトリウムを身体の外に出すのを促す働きがあり、高血圧予防につながります。
- ・野菜摂取目標は1日350gですが、静岡県民は1日あたり70g程度野菜が不足しています。

まずはあと1皿(約70g)多く食べましょう。



《毎年6月は「食育月間」、毎月19日は食育・共食の日》

牧之原市健康づくり食生活推進協議会