

ながの健やかプラン21推進市民の会活動報告

■構成団体 11 団体

長野県栄養士会北信支部、日本健康運動指導士会長野県支部、長野市スポーツ推進委員協議会、長野市食生活改善推進協議会、長野県歯科衛生士会北信支部、長野市民生児童委員協議会主任児童委員部会、長野県立高等学校養護教諭、長野産業保健総合支援センター（長野地域産業保健センター）、長野商工会議所、長野県産業看護研究会、全国健康保険協会長野支部

■R2 年度活動

1. 職場健康通信の発行 年 12 回発行（873 社へ配信）

身体活動・運動、生活習慣病予防（栄養食生活・食育含む）、歯と口の健康、こころの健康、がん予防、禁煙（COPD 含む）、適正飲酒など

2. 推進市民の会

R2.8.21 ・ながの健やかプラン 21 推進状況
（長野市保健所） ・各所属における取組等情報交換

3. 各団体における取組

- 「まちかど栄養相談室」：東急ライフ、イオン、ツルヤで年間 12 回（テーマ：野菜たっぷり、適塩、フレイル予防）
- 「栄養の日キャンペーン」：東急ライフ
- 「災害支援」：豊野ぬくぬく亭で月間 2 回
- 「週刊長野」：食の情報提供 年間 12 回
- 伝達講習会や住民向けの料理教室などとおして、食を通じた生活習慣病予防や地域の健康づくり推進を行っている。
- フレイル、オーラルフレイルに対応できるスキルを身につける研修会及び、研修・学習を希望する市町村または団体への出動をしている。
- 会員事業所（約 5, 800 事業所）対象に周知し、健康経営セミナーを開催→「健康経営優良法人」取得を目指す
- 4 月以降の受動喫煙防止についても、各事業所で対応できた
- メンタルヘルス（自殺予防含む）についても、早期発見・早期治療へつなげていけるよう各事業所で活動している
- 身体活動、運動、スポーツでは、令和 2 年 10～11 月の 2 か月間、長野支部独自のウォークラリーを展開
- 各地区でポッチャなど運動の機会の提供を行っている。