



かごしま健康イエローカードキャンペーン強化月間
実施計画書・実績報告書 (健康増進センター用)

事業名 (テーマ等)	テーマ『少しの工夫で無理せず 健康づくり★』 ① 健康づくり3ヶ月チャレンジ教室 ② 特定保健指導(個別支援) ③ 特別展示による情報提供及び健康づくり情報誌「ぞうしんまる」発行
実施日時(期間)	① 令和5年9月30日～12月23日 ② 令和5年9月～令和6年3月 ③ 令和5年10月
具体的な事業内容	① 栄養・運動・休養についての知識を楽しく学びながら、個人で無理なくできる生活習慣改善を実施し、肥満や脂質異常症、糖尿病等の生活習慣病の予防・改善を図る教室を開催した。【8名】 ② 特定保健指導の積極的支援対象者に対して、内臓脂肪型肥満に着目し、健診結果を基に自己の生活習慣を振り返り、生活習慣病の予防・改善を図れるよう、保健指導を実施した。【個別支援4名】 ③ イエローカードキャンペーン強化月間として、館内で脳卒中・ロコモティブシンドローム・フレイル予防のための特別展示や、「健康づくり」をテーマとした情報誌(ぞうしんまる)を発行し、普及啓発を図った。  

※作成する際は、「実施計画書」又は「実施報告書」に「○」をつけてください。