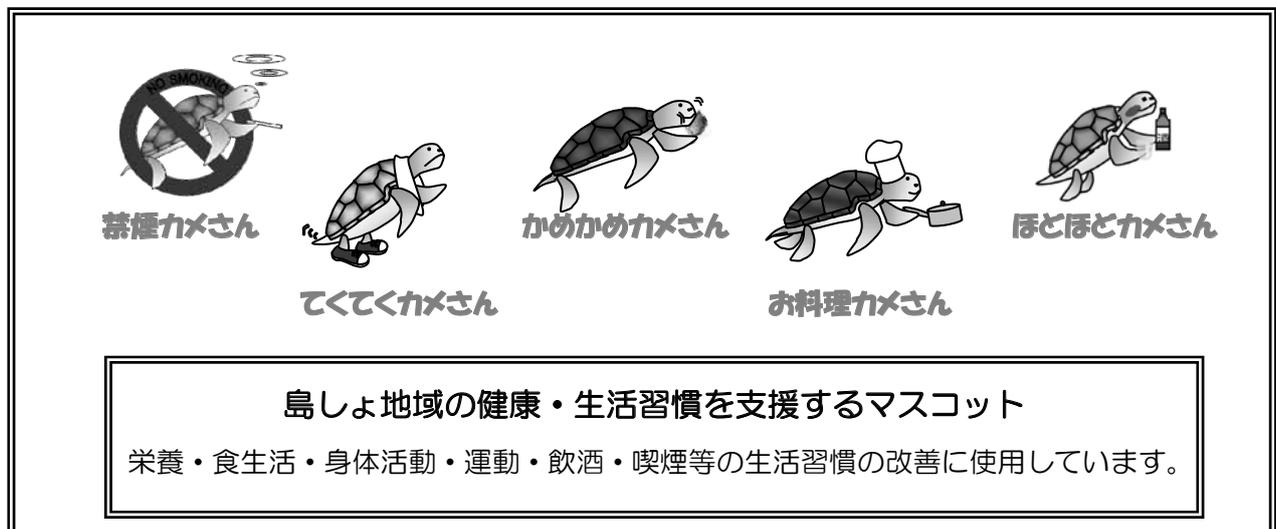


## 一人でもできる簡単レシピの作成

- ① 目的：主に若い世代を対象に、何を食べ、どのような生活習慣を身に付けたらよいかを習得することを目的に作成した。  
食品流通事情や、調理経験の少なさに配慮した。
- ② 配布対象：島しょ地域の中学・高校生、その他住民。
- ③ 形態：A5 撥水紙8枚、クリアフォルダー入り。
- ④ 内容

①「一人でもできる簡単レシピ」について	⑨よく噛んで食べよう
②伊豆諸島・小笠原諸島について	⑩よく噛んで食べるレシピ
③缶詰・びん詰・レトルト食品について	⑪電子レンジ・オーブントースターを使ったレシピ
④缶詰・びん詰・レトルト食品を使ったレシピ	⑫魚を使ったレシピ
⑤野菜を食べよう	⑬未成年者の飲酒について
⑥野菜を食べようレシピ	⑭お弁当の衛生管理について
⑦塩分を減らす工夫をしよう	⑮上手なコンビニ活用法
⑧塩分を減らすレシピ	⑯ファーストフードはほどほどに・・・



## 島民および関係機関への働きかけ

### ① 糖尿病予防講習会の実施

目的 : 食事・運動を含めた生活習慣の改善と習慣化  
 対象 : 若い世代を中心とした全島民  
 演題 : 「レッツ♪健康教室～生活習慣病を防いで毎日楽しく～」  
 実施場所 : 大島・新島・式根島・三宅島  
 実施回数 : 7回  
 参加人数 : 132名

	日時	講習会内容	参加者
大島	8月20日(火) 13時00分から14時30分	1. 生活習慣病ってなあに？食事から考えてみよう 2. 簡単♪室内でもできるストレッチ運動 講師：饗場 直美 先生 (神奈川工科大学 教授) 新井 恵子 先生 (大東文化大学 非常勤講師 健康運動指導士)	大島町民 56名
	8月21日(水) 【昼の部】 14時00分から15時30分 【夜の部】 19時30分から21時00分	1. 生活習慣病ってなあに？食事から考えてみよう 2. 自治医科大学学生による寸劇及び発表 「ひみこのはがい～ぜ」「タバコと飲酒について」 3. 簡単♪室内でもできるストレッチ運動 講師：饗場 直美 先生 (神奈川工科大学 教授) 植松 仲子 先生 (現地運動指導員) 自治医科大学 医学生	
式根島	8月22日(木) 【昼の部】 13時30分から15時00分 【夜の部】 19時30分から21時00分	1. 生活習慣病ってなあに？食事から考えてみよう 2. 簡単♪室内でもできるストレッチ運動 講師：饗場 直美 先生 (神奈川工科大学 教授) 宮澤 美樹 先生 (ヨガインストラクター)	三宅村民 36名
三宅島	8月27日(火) 【昼の部】 13時30分から15時00分 【夜の部】 8月21日(水) 18時30分から20時00分		

大島



新島



三宅島



## ②食品関連業者講習会の実施

食品関連業者を通して村民の生活習慣病予防を支援するために、野菜たっぷりのバランスの良い食事をすること、努めて歩いたり運動したりすること、などについて講習会で周知し、住民自らが健康的な生活を送れるように支援した。

## PT 会議の開催

スーパーバイザーの参加によるPT会議を行った。(年3回)

## 3 今後の取組

島しょ住民の実態把握、「一人でもできる簡単レシピ」を使用した普及啓発、町村との協働を中心に島しょ地域の実態に即した糖尿病対策を図る。

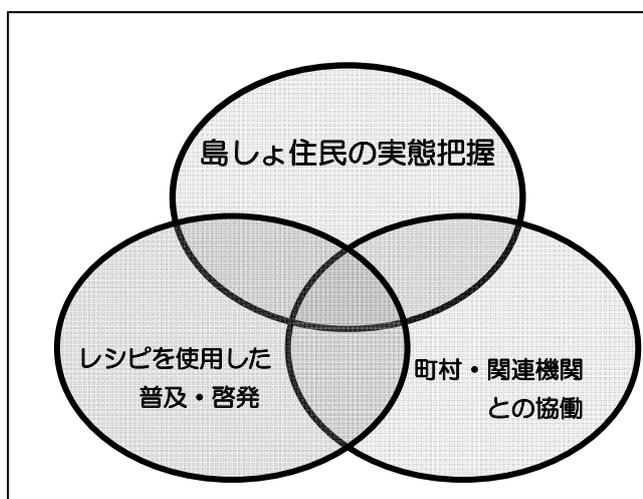
### 島しょ住民の実態把握

平成23～25年度の衛生講習会開催時アンケートのまとめ及び国民健康保険データの分析を行い、実態把握を行う。

### レシピ集を使用した普及啓発

「一人でもできる簡単レシピ」を使用した料理教室等の開催。

### 町村・関連機関との協働



食を通じた島しょ地域の糖尿病対策  
平成26年度の取組予定

- ①島内の糖尿病対策について関係機関が情報交換を実施し、協働できる体制を醸成する。
- ②糖尿病予防の特別講習会を開催する。平成26年度は神津島村、八丈町において開催予定。
- ③町村栄養士と保健所栄養士共に健康対策を推進する基盤として研修会を実施する。