

# 平成 30 年度 健康増進普及月間 キャンペーン実施報告

日程

2018年9月1日～2018年9月30日

場所

集中キャンペーン期間 9月18日～9月21日の4日間  
センター内



## ～活動内容・結果報告～

### ① 減塩うま塩レシピの配布



うま塩レシピ配布枚数: **23** 枚/日  
大分県 HP で紹介されている「旨い！  
上手い！美味しい「うま塩レシピ」を活用  
させていただきました。

### ② 血管年齢・体組成検査



4 日間で血管年齢測定: **94** 人  
体組成検査: **16** 人  
集中キャンペーンの期間にたくさん  
の方が参加されました！

### ③ うま塩定食



うま塩定食: **5** 食/日  
※4 日間 5 食限定

野菜量: **178g**

塩分: **2.3g**

カロリー: **746kcal**

<メニュー>

- ・雑穀めし
- ・魚のフログァンス風
- ・うま塩ひじき
- ・具沢山みそ汁
- ・季節のくだもの
- ・ヨーグルト



※11 月からは「健康定食」  
として提供しています！

### ④ 野菜 350g 当てクイズ



野菜当てクイズ参加人数: **20** 名/日  
正解率: **37%**  
350g より 100～50g 少ない野菜  
量で計測されている方が多く、350g  
の野菜量をピッタリと当てるのは難し  
かったようです。

### ⑤ 生活習慣病予防の体操



生活習慣病予防の体操に参加する  
受診者の方々の様子です！

## ～まとめ～

血管年齢・体組成検査、野菜 350g 当てクイズなどの体験ブースや、期間限定のうま塩定食は受診者の方々に大変好評でした。今後も受診者の皆様の健康意識を高めるきっかけづくりになるような、キャンペーンの内容を提供していきたいと考えています。

