

令和8年6月17日

課名	健康推進課
担当	栗原、石井
内線	3463、3467
直通	086-226-7328

お知らせ

働き盛りのあなたに贈る食育ガイド ～働き盛り世代（青壮年期）向けの食育リーフレットを作成しました～

岡山県では、令和3年県民健康調査の結果、30～40歳代男性の約3人に1人、女性の約5人に1人がBMI（体格指数）25以上の「肥満」であることが明らかになりました。

そのため、働き盛り世代の食生活の乱れの改善を目的として、時間栄養学の視点も取り入れたリーフレットを作成しました。

リーフレットでは、“朝食欠食”や“偏食”、“不規則な生活リズム”などによる食生活の乱れを改善し、自分に合った適切な量と質の食事を習慣づけることの大切さを伝えています。

リーフレットは、県内市町村等にも配布しており、県保健所・支所が実施する事業等でも活用し、普及啓発をする予定です。

記

1 名称 働き盛りのあなたに贈る食育ガイド

2 内容

(1) 規格 両面カラー 3つ折り

(2) 対象 20～50代前半

(3) 主な内容

- ・朝食を食べないあなたへ
- ・偏食・食べ過ぎなあなたへ
- ・おやつをやめられないあなたへ
- ・生活リズムが不規則なあなたへ

3 作成部数 20,000部

4 その他

リーフレットの詳細は、県HPをご確認ください。

県HP：<https://www.pref.okayama.jp/page/381504.html>