

## 令和2年度 長野地域「健康づくり・食育フォーラム」開催要領

### 1 趣 旨

長野県では、体を動かす、健診を受ける、「増やそう野菜 減らそう塩分」の健康的な食習慣の実践等の健康づくり県民運動である「信州ACEプロジェクト」を展開し、健康長寿の実現を目指しています。

また、長野地域では、地域の特色である果樹を中心とした農産物の魅力を高める取組みである「ながの果物語り」を展開しており、主食・主菜・副菜を揃えたバランスのよい食事に加え、果物の適量摂取に向けた取組み行っています。

これらを踏まえ、次代を担う若者（概ね20代）が長野地域の特色である野菜や果物の適量摂取を通じた健康づくりや食育への意識を醸成するため、このフォーラムを開催します。

### 2 期 日

令和3年2月17日（水） 午前10時30分から12時30分まで

### 3 方 法

オンライン会議システム（WEB会議システム）

### 4 主 催

長野県長野保健福祉事務所

### 5 後 援

長野地域食育推進連絡会 構成団体

〔長野市、須坂市、千曲市、坂城町、小布施町、高山村、信濃町、飯綱町、小川村、公益社団法人長野県栄養士会北信支部、長野県食生活改善推進協議会長野支部、長野地域農村女性団体連携会議、ながの農業協同組合、グリーン長野農業協同組合、共和園芸農業協同組合、長野農業農村支援センター、北信教育事務所〕

### 6 参集者

- (1) 学生（高等教育機関）など概ね20代の若者
- (2) 食生活や健康づくり、食育に興味・関心がある若者
- (3) 一人暮らしをしている、またはこれから一人暮らしをする若者（高校生含む）
- (4) 長野地域食育推進連絡会 構成団体

※新型コロナウイルス感染予防の観点からオンラインで参加が可能な者に限る

### 7 内 容

- (1) 開 会 (10:30)
- (2) 講演会 (10:35)  
演題「若者に知ってほしい野菜と果物のはなし」  
講師：野菜ソムリエ上級プロ NAHO氏
- (3) レシピ紹介「これならできる！簡単ごはん」 (12:35)  
紹介者：長野保健福祉事務所 管理栄養士
- (4) 閉 会 (12:30)

## 8 お申込み方法

令和3年1月29日（金）までに、下記連絡先へ参加者氏名・参加人数・連絡先（メールアドレス）を連絡してください。お申込みいただきましたメールアドレスに2月上旬頃、オンライン会議室のURLなど参加方法の詳細について連絡させていただきます。

**【連絡先】**長野保健福祉事務所 健康づくり支援課 担当：市川  
住 所：〒380-0936 長野市中御所岡田 98-1  
電 話：026-225-9045 F A X：026-223-7669  
E-mail:nagaho-kenko@pref.nagano.lg.jp

### お申込みいただく際の注意点

- ・メールでお申込みいただく際には、件名に「健康づくり・食育フォーラム参加申込」と記載し、送信してください。
- ・1回線で複数人の参加がある場合は、代表者の氏名と連絡先、人数をご連絡ください。なお、複数人が集まる場合には、感染予防にご配慮ください。