

# 「早春ふれあいウォーク 2017」参加報告

地域活動事業部

## 【目的】

公益財団法人 松山市体育協会主催の「早春ふれあいウォークは」、市民の体力増進と健康で明るい市民生活の向上に寄与することを目的に、毎年3月に開催されています。

愛媛県栄養士会では、希望者にパンフレットの配布、食に関するアンケートを実施し、食習慣や食行動を見直してもらうきっかけづくりを目的としました。

- ・日時 平成28年3月19日（日）8:45 ～ 12:00
- ・場所 松山中央公園 屋内運動場
- ・従事内容 栄養チェックコーナー
- ・スケジュール 8:00 参加者受付開始  
8:45 スタッフ集合  
9:00 出発式、ウォーミングアップ等  
9:15 ウォークスタート  
10:30 ゴール（栄養チェック等の開始）  
11:20 お楽しみ抽選会  
12:00 修了・解散

## 【報告】

ゴール後の待ち時間に、栄養チェックコーナーにおいて栄養相談を実施しました。

アンケートでの聞き取り後、食に関するアドバイスや助言、パンフレット等の配布をしました。参加者は、普段から健康意識が高く、食事、運動とも熱心に取り組まれている方が多かったです。

栄養チェックコーナーへの参加者

男性 11名 女性 26名 計 37名

報告者 島瀬恭子