

令和5年度足立区地域包括ケアシステム推進会議
第1回介護予防・日常生活支援総合事業部会

日時 令和5年7月20日(木)

午後2時～4時

場所 足立区役所 12階

1203会議室

議長 吉清部会長

次 第

1 開会

2 議題

(1) 令和5年度Zoomでオンライン体操教室の本格実施について

(2) 令和5年度「ばく増し」事業の取組について

3 事務連絡

4 閉会

令和5年度 足立区地域包括ケアシステム推進会議

介護予防・日常生活支援総合事業部会 出席名簿

令和5年7月20日現在

※ 敬称略、順不同

番号	役職	氏名	フリガナ	選出団体名	所属における役職等	出欠
1	部会長	吉清 健太郎	ヨシキヨ ケンタロウ	足立区社会福祉協議会基幹地域包括支援センター	地域福祉部長補佐 (地域福祉課長事務取扱)	出
1	副会長	賀川 幸英	カガワ ユキヒデ	足立区医師会	副会長	欠
3	委員	伊藤 好美	イトウヨシミ	足立区介護サービス事業者 連絡協議会	副会長(通所部会長)	出
4	委員	大竹 吉男	オオタケヨシオ	足立区ボランティア連合会	会長	欠
5	委員	石引 力也	イシヒキリキヤ	足立区シルバー人材センター	理事	出
6	委員	中村 輝夫	ナカムラテルオ	足立区友愛クラブ連合会	ねんりん編集委員長	出

Zoomでオンライン体操教室・はじめてのスマホ教室の事業見直しについて

スマホを活用した事業について、令和6年度の進め方を以下の通り検討する。

1 スマホを活用した事業を開始した目的

- 感染症や悪天候等で集合が困難な場合でも、自宅で介護予防事業に参加できる機会を創出する。
- 介護予防には興味があるが、集合型が苦手な方でも、専門講師に直接指導を受けられる環境を創出する。
- オンライン上での実施でも、フレイル予防に重要な社会参加の機会を創出する。

2 令和5年度実施事業（網掛けは対面型）

LV 高 ↑ 低	事業名	頻度	時間	定員	内容
	Zoomでオンライン体操教室 (以下、「Zoomで体操教室」)	毎週水曜 (14:00~14:30)	30分	20名	Zoom内での体操(座位のみ)
	Zoomでオンライン体操教室事前説明会	毎月5回 5ブロックに1カ所	60分	20名	Zoom接続方法の講座・体験
	はじめてのスマホ教室【基礎コース】	毎月3回 5ブロックに3カ所	120分	20名	Wi-Fi、QRコード、LINE、 防災アプリ、Aメール
	はじめてのスマホ教室【体験コース】	毎月2回 5ブロックに2カ所	120分	20名	YouTube、脳トレ、eスポーツ

【開催イメージ】

	7月			+	Zoom	8月	9月	…	ひと月の間に全14~15教室を開催 基礎コース3回 体験コース2回 事前説明4~5回 Zoom体操4~5回
西部	基礎	事前説明							
千住	基礎	事前説明							
中部	基礎	事前説明							
東部	体験	事前説明							
北部	体験	事前説明							
						14~15回	14~15回		

3 課題

- Zoomで体操教室参加者の参加者が少ない→開催規模に対する参加者数が少ない。
- スマホ教室→Zoomで体操教室へつなぐ予定だったが、そのようにつながっていない。
- 参加者はスマホ教室の基礎と体験の差別化が明確でない。
- Zoomで体操教室が水曜だけでは、曜日が理由で参加できない人がいる可能性がある。

4 令和6年度実施事業（案）

- Zoomで体操教室を必ず体験できる仕組みにする。
- スマホ教室のコースを統合し、カリキュラムを整理する。

【教室案】3事業に分かれていたものを1事業にまとめる（1開催につき3時間制のひとコマに集約）

スマホ教室 Wi-Fi, QRコード, YouTube, Zoomの使い方講座 (足立区公式LINEアカウント登録や防災アプリ, Aメールの紹介)	休憩	Zoomで 体操教室	グループにわかれて、スマ ホに関する困りごと相談
1時間50分	10分	30分	30分

【開催例】ブロックごとに週・曜日を分けて開催する

ブロック	西部	千住	中部	東部	北部
開催日	1週目・月曜	2週目・火曜	3週目・水曜	4週目・木曜	4週目・金曜

※4週の月は、週に2ブロック開催、5週の月は、毎週1ブロック開催

※Zoomで体操教室への直接参加希望者の申込受付は継続する

- Zoomで体操教室は定員を拡大する（規模の継続）。
20人→40人（3時間制の教室で参加する方20人、自分でZoom体操に直接申し込める方20名）
- Zoom体操に1度参加した方の2回目以降の参加（リピート）は、安全管理等の観点から電話予約制とする。
- 習ったことのおさらいや、好きな時間に見られるよう、Zoom以外にアーカイブ配信（YouTube）を開始する。

5 変更による効果

- 1回の参加でスマホの操作を学ぶとともに、専門講師による体操も体験してもらえる。
- 体操の曜日を固定化しないことや定員を拡大することで、Zoomで体操への参加機会を増やせる。
- YouTubeによるアーカイブ配信で、習ったことの振り返りや好きな時間で体操に取り組める。

6 検討内容

- 令和6年度実施内容の検討
- Zoomに替わる取組みの検討

【ZoomとYouTubeのメリット・デメリットの比較】

	Zoom	YouTube
メリット	1 講師に直接質問ができる。 2 自分が正しく動いているか確認できる。	1 Zoomに比べて簡単に操作できる。 2 人数の制限がなく参加できる。
デメリット	1 Zoomの操作が簡単にはできない。 2 人数制限によっては参加できない。	1 講師に直接質問ができない。 2 自分の動きが正しいか確認できない。

Zoom・スマホ事業開催の経緯について

令和2～4年度	課題	令和5年度
<p>1 はじめてのフレイル予防教室 介護予防チェックリストでフレイル予備軍と判定された方向け教室。包括支援センター職員による案内で参加できる。区内25カ所、各会場1期全12回の連続講座、年2期開催。</p> <p>2 みんなで元気アップ教室 介護予防の知識を学び、教室終了後も介護予防を継続できるよう、自主グループの立ち上げを目指した教室。区内26カ所、各会場1期全10回の連続講座、年2期開催。</p> <p>3 元気アップサポーター養成研修 既にグループで活動中の方やグループの立ち上げ・運営に興味がある方向けの教室。ロールプレイングを通じて、グループ活動継続のコツが学べる。区内5カ所、各会場1期全8回の連続講座、年2期開催。</p> <p>4 はつらつ教室（教室型） 地域学習センター等が運営主体となった介護予防教室。運動・口腔・栄養の専門講師による講座。区内17カ所、各会場毎月1～2回開催。</p> <p>5 はつらつ教室（プール型） プール型は、区のプール施設で開催する水中ウォーキングを中心とした介護予防教室。区内2～3カ所、各会場1期全8回の連続型講座、年3期開催。</p> <p>6 高齢者体力測定会 高齢者自身が日頃の活動の成果を図るため、立ち上がりや歩幅等、下肢筋力を中心とした測定会。区内7カ所、毎月開催。</p> <p>7 ふれあい遊湯う 身近な銭湯を会場としたミニデイサービス。毎週6会場で開催。</p> <p>8 住区センターにおける自主的な介護予防 住区センター健康推進部等が住区センターで自主的に介護予防に取り組む際の専門講師派遣や費用助成をしている。住区センター毎に開催を執行委任しているため、開催は不定期。</p> <p>9 パークで筋トレ・ウォーキング教室 申込不要の身近な公園や広場を会場とした運動教室。ウォーキング教室はコース別開催もあり申込必要。パーク：36会場、1回ずつの参加が可能、毎月開催。ウォーキングは不定期。</p> <p>10 あだち・らくらく体操放送（J：COM） J:COM あだちでの、あだち・らくらく体操放送。毎日放送、J:COM 足立の契約が必要。</p> <p>11 地域包括支援センター独自の介護予防教室 地域包括支援センターが独自に行う介護予防教室。開催は不定期。</p>	<p>① 感染症拡大時や猛暑等の悪天候による事業中止。</p> <p>② 介護予防の取組みに興味はあるが、集合型の教室への参加が苦手という方もいる。</p> <p>③ 長引く外出自粛により、外出自体が困難になってきている</p> <p>④ あだち・らくらく体操放送（J：COM）はJ：COM足立の契約が必要</p> <p style="text-align: center;">↓</p> <p>上記理由により、介護予防事業を提供できない層がいる。</p> <p style="text-align: center;">↓</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;"> <p>既存の事業を開催するだけでなく、参加できていない人にも参加機会を創出するため、事業の選択肢を拡大する必要がある。</p> </div>	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 20px;"> <p>現行継続</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ はじめてのフレイル予防教室 ・ みんなで元気アップ教室 ・ 元気アップサポーター養成研修 ・ はつらつ教室（教室型） ・ はつらつ教室（プール型） ・ 高齢者体力測定会 ・ ふれあい遊湯う ・ 住区センターにおける自主的な介護予防 ・ パークで筋トレ・ウォーキング教室 ・ あだち・らくらく体操放送（J：COM） ・ 地域包括支援センター独自の介護予防教室 </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>新規追加</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ Zoomでオンライン体操教室 ・ Zoomでオンライン体操教室事前説明会 ・ はじめてのスマホ教室（基礎コース） ・ はじめてのスマホ教室（体験コース） </div>

Zoom でオンライン体操教室事前説明会 アンケート集計結果について

1 アンケート実施日・実施場所

- (1) 6 / 1 2 (月) 伊興地域学習センター
- (2) 6 / 1 9 (月) 佐野地域学習センター
- (3) 6 / 2 0 (火) 千住西複合施設
- (4) 6 / 2 1 (水) 中央本町地域学習センター

2 調査対象者

Zoom でオンライン体操教室事前説明会参加者 24名

※ 6 / 1 4 (水) 江北地域学習センターの参加者 (6名) には郵送にてアンケートを実施したが、現時点で返答がないため除外。

3 アンケート内容

別紙アンケート参照

Zoom でオンライン体操教室事前説明会の感想をお聞かせください！

※ 回答は、当てはまるものに○をつけてください。その他の場合は記述をお願いします

1 Zoom でオンライン体操教室事前説明会を何で知りましたか？

- ア あだち広報 イ 足立区ホームページ ウ 地域包括支援センター
 エ 他の介護予防教室（パークで筋トレ等） オ その他（ _____ ）

2 教室に参加してみてもいいかでしたか？

時間(1回 60分)	長い ← 1 ・ 2 ・ 3 ・ 4 ・ 5 → 短い
講師の説明	わかりやすい ← 1 ・ 2 ・ 3 ・ 4 ・ 5 → わかりづらい
資料	わかりやすい ← 1 ・ 2 ・ 3 ・ 4 ・ 5 → わかりづらい
教室内容	良かった ← 1 ・ 2 ・ 3 ・ 4 ・ 5 → 悪かった
Zoom でオンライン体操教室への参加ができそうですか？	できる ← 1 ・ 2 ・ 3 ・ 4 ・ 5 → できない

3 ご自身のことについてお伺いします

(1) 年齢と性別を教えてください。※ご自身の自認する性別をご記入ください。

年齢（ _____ 歳） 性別（ _____ ）

(2) 日頃のスマホの利用頻度についてお聞かせください。

- ア 毎日使っている イ 3日に1回
 ウ 週に1回 エ 月に1回 オ ほとんど使っていない

(3) どのようなことでスマホを利用していますか？(複数回答可)

- ア 電話 イ メール ウ LINE (ライン)
 エ カメラ撮影 オ 動画視聴 カ インターネット検索 ク その他（ _____ ）

(4) 今後どのような使い方ができるようになりたいですか？(複数回答可)

- ア 電話 イ メール ウ LINE (ライン) エ カメラ撮影 オ 動画視聴
 カ インターネット検索 キ Zoom ク その他（ _____ ）

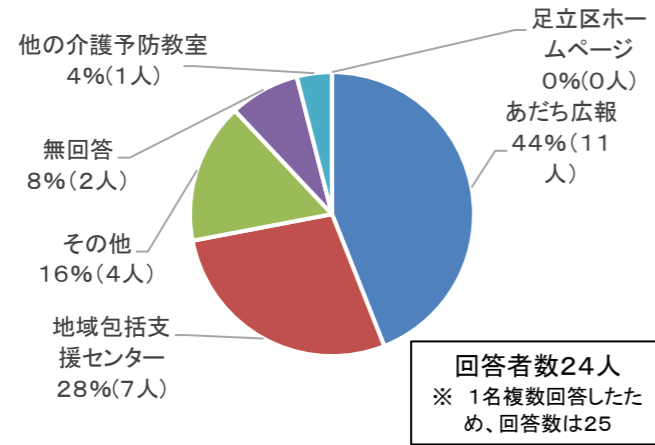
(5) 区の介護予防事業について、下記の事業に参加されたことはありますか？(複数回答可)

- ア 体力測定会 イ みんなで元気アップ教室 ウ 元気アップサポーター養成研修
 エ はじめてのスマホ教室 オ はつらつ教室 カ パークで筋トレ
 キ ウォーキング教室 ク ふれあい遊湯う

(6) その他何かご意見があればご記入ください

Zoomでオンライン体操教室事前説明会アンケート結果(令和5年6月実施分)

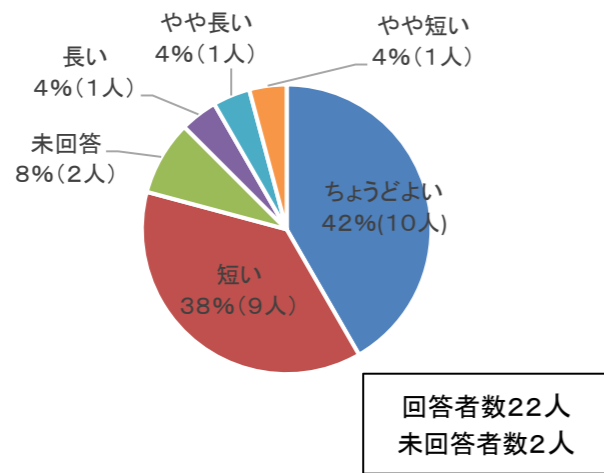
1 Zoomでオンライン体操教室事前説明会を何で知りましたか？



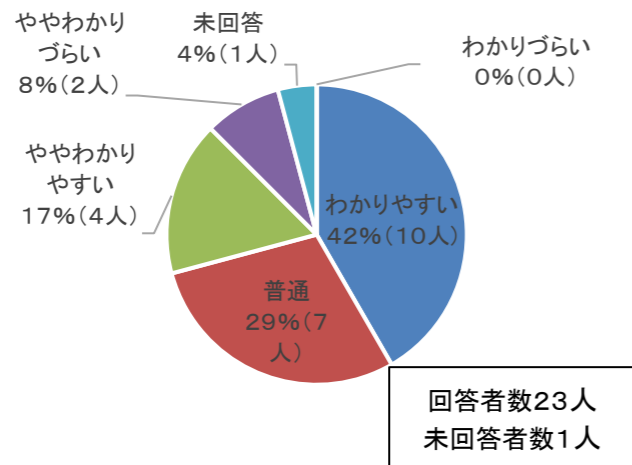
※ その他…スマホ教室

2 教室に参加してみたいかがでしたか？

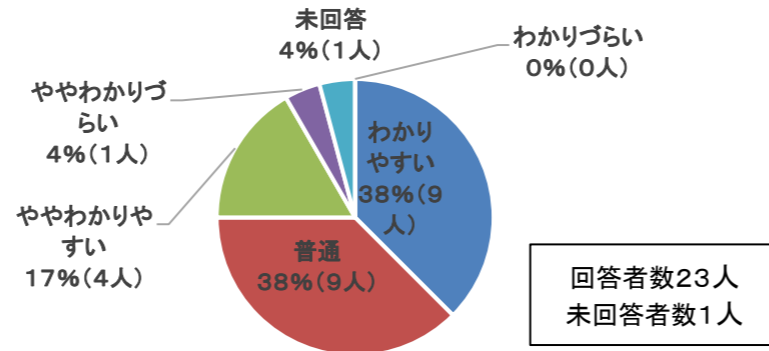
(1) 時間(1回60分)はいかがでしたか？



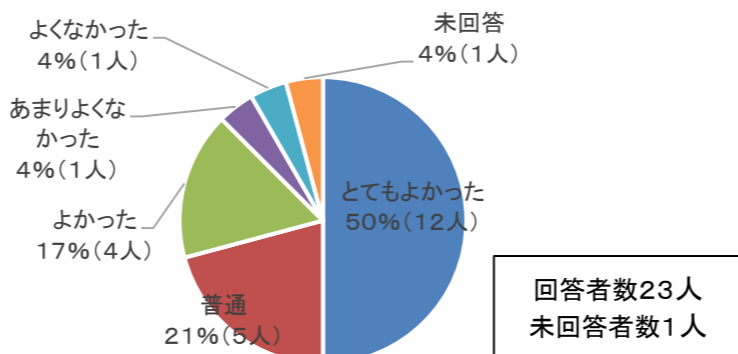
(2) 講師の説明はいかがでしたか？



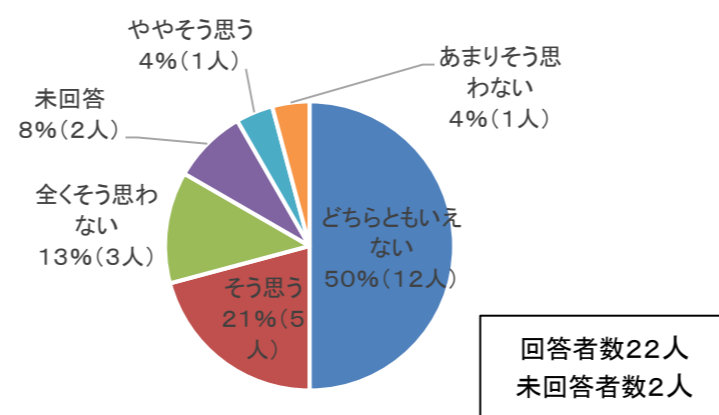
(3) 資料はいかがでしたか？



(4) 教室内容はいかがでしたか？



(5) Zoomでオンライン体操教室への参加ができそうですか？

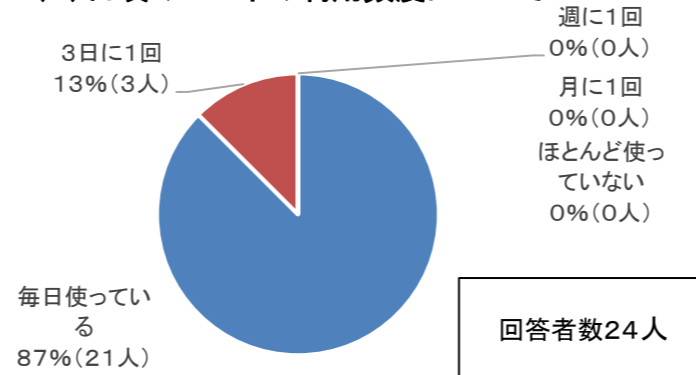


3 ご自身のことについてお伺いします

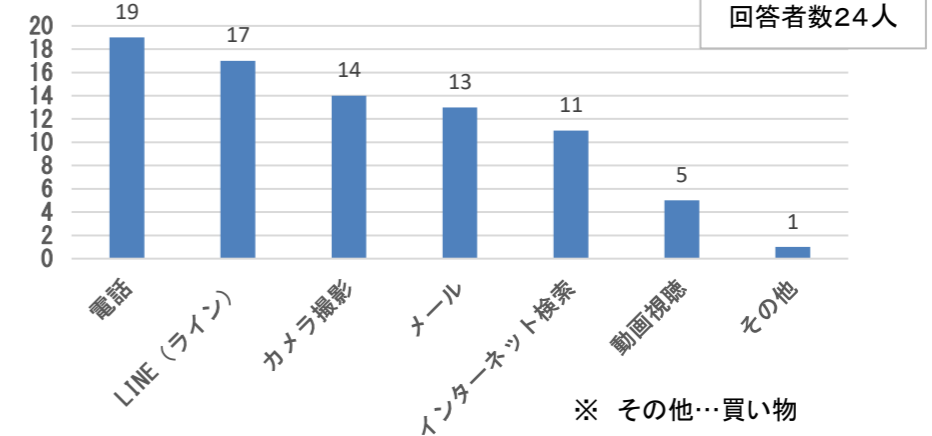
(1) 年齢と性別を教えてください。

※ 別紙 会場別参加者数を参照。

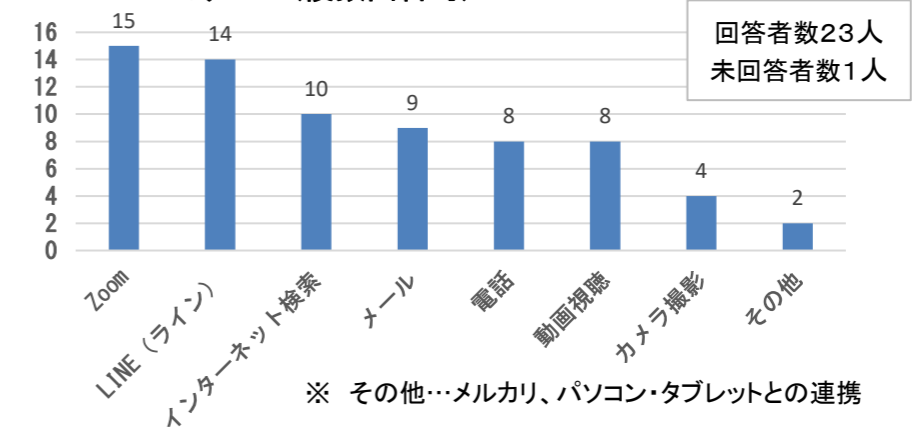
(2) 日頃のスマホの利用頻度について



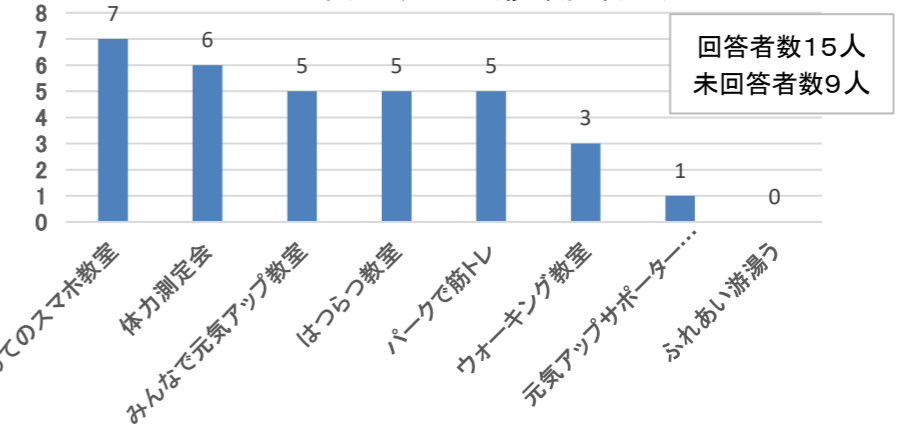
(3) どのようなことでスマホを利用していますか？(複数回答可)



(4) 今後どのような使い方ができるようになりたいですか？(複数回答可)



(5) 区の介護予防事業について、下記の事業に参加されたことがありますか？(複数回答可)



(6) その他何かご意見があればご記入ください(自由記述)

- ・Zoomというのを初めて知りましたありがとうございました。
- ・機会ありましたら参加したいです。
- ・特にありません。お世話になり感謝しています。
- ・大変役立ちました。ありがとうございました。
- ・テキストがわかりにくい！！
- ・初めてのことで、わかった点も、わからない点もありますが、練習してみたいと思います。

Zoomでオンライン対象教室事前説明会(令和5年6月実施分)
会場別参加者数内訳

6/12 伊興地域学習センター					
年齢	参加人数			男女比 (%)	
	計	男	女	男	女
65-69	0	0	0	0.0	0.0
70-74	2	2	0	100.0	0.0
75-79	0	0	0	0.0	0.0
80-84	1	0	1	0.0	100.0
85-89	0	0	0	0.0	0.0
90以上	0	0	0	0.0	0.0
計	3	2	1	66.7	33.3

6/19 佐野地域学習センター					
年齢	参加人数			男女比 (%)	
	計	男	女	男	女
65-69	2	0	2	0.0	100.0
70-74	1	1	0	100.0	0.0
75-79	1	0	1	0.0	100.0
80-84	3	1	2	33.3	66.7
85-89	0	0	0	0.0	0.0
90以上	0	0	0	0.0	0.0
計	7	2	5	28.6	71.4

6/20 千住西複合施設					
年齢	参加人数			男女比 (%)	
	計	男	女	男	女
65-69	3	0	3	0.0	100.0
70-74	1	0	1	0.0	100.0
75-79	0	0	0	0.0	0.0
80-84	1	0	1	0.0	100.0
85-89	1	0	1	0.0	100.0
90以上	0	0	0	0.0	0.0
計	6	0	6	0.0	100.0

6/21 中央本町地域学習センター					
年齢	参加人数			男女比 (%)	
	計	男	女	男	女
65-69	1	0	1	0.0	100.0
70-74	3	0	3	0.0	100.0
75-79	1	0	1	0.0	100.0
80-84	2	1	1	50.0	50.0
85-89	0	0	0	0.0	0.0
90以上	1	1	0	100.0	0.0
計	8	2	6	25.0	75.0

6月合計					
年齢	参加人数			男女比 (%)	
	計	男	女	男	女
65-69	6	0	6	0.0	100.0
70-74	7	3	4	42.9	57.1
75-79	2	0	2	0.0	100.0
80-84	7	2	5	28.6	71.4
85-89	1	0	1	0.0	100.0
90以上	1	1	0	100.0	0.0
計	24	6	18	25.0	75.0

【参考】はじめてのスマホ教室参加人数		
	体験コース	基礎コース
西部ブロック	16	-
千住ブロック	-	13
中部ブロック	19	-
北部ブロック	-	17
東部ブロック	-	20
6月合計	35	50

第 1 回介護予防・日常生活支援総合事業部会

令和 5 年 7 月 2 0 日

件 名	令和 5 年度「ぱく増し」事業の取り組みについて
所 管 部 課	福祉部 高齢施策推進室 地域包括ケア推進課
内 容	<p>1 令和 5 年度取り組み内容</p> <p>(1) 栄養講座（食べてフレイル予防講座等）での普及啓発 (2) 医師会 410 施設、歯科医師会 250 施設、薬剤師会 190 施設、柔道整復師会 72 施設の計 922 施設の受付・待合等への掲出 (3) 雑誌「頼れるドクター」への掲載 6/30 発行 (4) 長寿医療だより（7 月） 約 9 万部発行 (5) 「配食サービス一覧」の栄養コーナーへ掲載（10 月）全戸配布</p> <p>2 令和 5 年度事業計画（2 月の月間に向けて）</p> <p>(1) ホウカツの実態把握訪問時の普及啓発 普及啓発品を用いたリーフレット配布 (2) ぱく増しの行動変容に向けた実態把握アンケート 毎食「ぱく増し」を可能にする施策を検討するため、毎食「ぱく増し」できない理由等を調査する。 アンケートの回収率を上げるため、「ぱく増し」の実践に結び付きやすい当選商品を準備。 (3) 「ぱく増し」レシピの発信強化 足立区公式キッチン「クックパッド（東京あだち食堂）」に「ぱく増し」レシピを掲載。 (4) 食品メーカー、スーパー、コンビニ等との連携 ア スーパーの試食コーナーで「ぱく増し」PR イ 食品メーカー（SB 食品、味の素等）、コンビニとの連携 (5) 地域学習センター、図書館のミニコミ紙等にて「ぱく増し」PR</p> <p>3 アンケート案</p> <p>(1) 「ぱく増し」の認知度 (2) たんぱく質を多く含む食品の摂取頻度 (3) 毎食「ぱく増し」が出来ない及び出来にくい理由</p>

台東・荒川・足立・葛飾

頼れるドクター

2023-2024版

私たちの街の
ドクター

57名

特集1 健康を支える身近な存在

地域に根差した
クリニック

特集2 患者のための配慮がうれしい

院内づくりに
工夫があるクリニック

“みんなのかかりつけ医事情”大調査

腸の健康が全身の健康につながる！
腸マネジメントライフのすすめ

マスク生活で増えた
お口トラブルのオーラルケア

使い分けよう！病院とクリニック

地域の病院紹介

- ・がん・感染症センター 都立駒込病院
- ・三楽病院

気になる医療情報を徹底取材

乳がん検診、白内障手術、
予防接種、不妊治療、骨粗しょう症、
マウスピース型装置を用いた矯正

検査・治療レポート

Doctors File

ドクターズ・ファイル
ドクターズ・ファイル 特別編集

日本一をめざす「おいしい給食」が
中学校から無償になる

給食費無償化

2023年4月から区立中学全35校において給食費の保護者負担がなくなった。中学に進学すると制服や部活、高校受験などで出費が増えるため、まずは中学校からスタート。私立幼稚園・認定こども園の給食費も無償化（月7500円が上限）が始まっている。区立小学校での実施は、引き続き検討していくという。

加齢に伴う筋力や体重の減少を
「たんぱく質」でサポート

ぱく増し

65歳以上の高齢者が体重や筋肉を維持して元気に過ごせるよう、たんぱく質を多く含む食品を普段の食事に増して取ること、名付けて「ぱく増し」を推進。民間企業と連携して調理講座を実施するほか、レシピが載ったリーフレットも配布。2月のPR月間には、スーパーにロゴマークの入ったのぼり旗を設置した。



2月のPR月間におけるスーパーの弁当コーナーの様子。魚や肉が主体となった弁当のそばに、「ぱく増し」ののぼり旗を設置

高額な学費を必要とする
私立医科・歯科系大学も対象

給付型奨学金

成績優秀ながらも経済的な理由で大学などに通えない人を対象に、入学金、授業料、施設整備費の全額（実費相当額※上限あり）を給付する、返済不要の奨学金を開始。成績が5段階評価で平均4.0以上、世帯年収800万円以下（4人世帯想定）であることなどを条件に、2023年度は年間40人を募集した。

暮らしに役立つ5つのトピックス



難関大学合格をめざす高校生を
応援する学習塾が開校

足立ミライゼミ

学生の学び支援の一環として2023年度より新たに始まったのが、高校生を対象とした「足立ミライゼミ」。成績上位であるものの、経済的理由で塾などに行けない区内在住の高校生を対象に、英語・数学を中心とした個別学習を行う無料塾だ。中学3年生対象の「足立はばたき塾」の高校生版として注目。

生きづらさを抱える若者に向けて
専門家が支援する相談窓口

あだち若者サポートテラス(SODA)

学校や仕事の悩み、メンタルヘルスの不調など、若者が気軽に相談できる窓口。精神科医や精神保健福祉士、公認心理師などが対応。2023年度からは国立精神・神経医療研究センターと協働し、個別就労支援プログラムを実施。企業でのインターンシップやNPOでのボランティアなどの経験もサポートする。



北千住駅近くのSODA（ソーダ）。15～25歳くらいの若者が対象で、相談料は無料。初回はビデオチャットでの面接も可能

112%拡大

足立区

東京23区の最北端にある区。近年、区内の交通網が整い、行政が子育て支援やまちの治安向上に力を入れていることから、「暮らしやすい」と感じている人の割合は増加中。子どもが遊べる都市農業公園や、荒川などの自然もある。

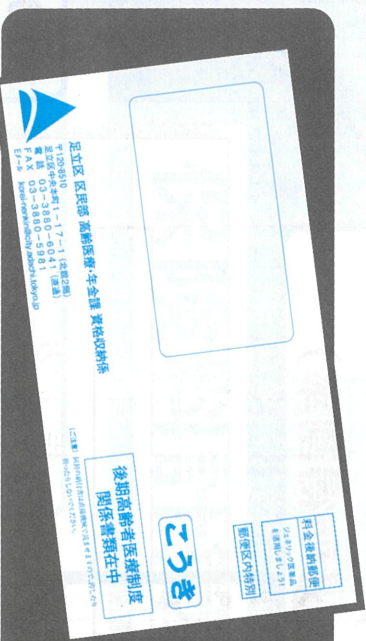
あだち長寿医療だより

令和5年7月発行

No.22

足立区 区民部 高齢医療・年金課

【問合せ先】 お問い合わせコールあだち
 電話番号：03(3880)0039
 受付時間：午前8時～午後8時
 Eメール：korei-nenkin@city.adachi.tokyo.jp



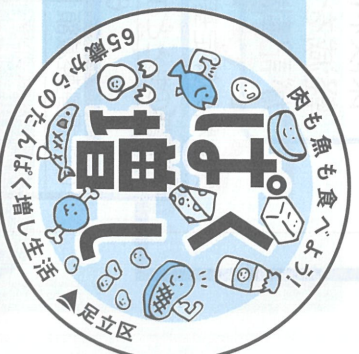
通知書の見方は
 中面をご覧ください

令和5年度
 後期高齢者医療 保険料額
 決定通知書 をお送りします。

元気たんばく増し壽

加齢により筋肉が減ると、要介護やフレイル*の危険が増します。
 たんばく質をしっかりとることで筋肉の維持ができます。
 ※加齢により筋力や心身の状態が低下し、衰弱した状態
 料理のレシピも掲載されている「ばく増し」のリーフレットは地域包括支援センターなどで配布中！

詳しくは



電子レンジを使った
 簡単な料理で
 元気はつらつ！



Nさん・86歳
 (撮影時)

ラッパをかけて
 チンするだけ



鶏肉のピリ辛チーズかけ

70代で2回の骨折を経験し、
 それからは「ばく増し」生活で
 骨折前より元気もりもり！



Iさん・79歳
 (撮影時)

缶づめを使った
 簡単アレンジ



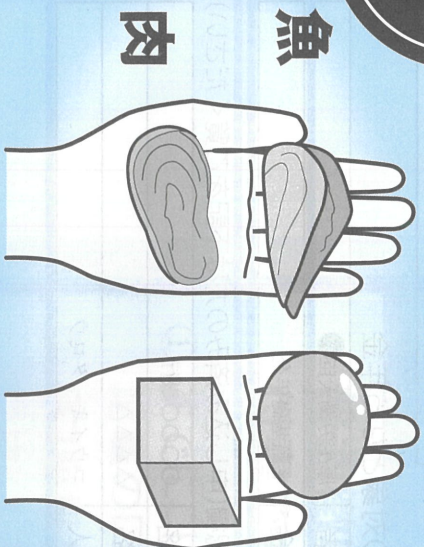
あら汁風みそ汁

友愛クラブで活動中のNさんは、
 地域活動に積極的に参加中！

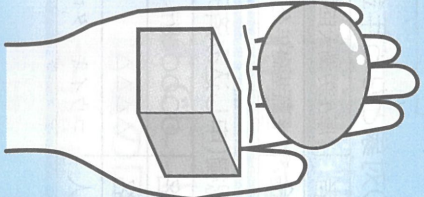
絆のあんしん協力員や体操サロンの
 のリーダーなどで活躍中！

豆知識

1日に必要なたんばく質の量は、両手にのるくらい



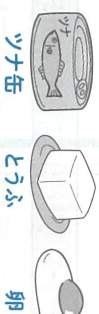
魚 肉



たまご どうふ

(出典)ヘルスマネジメント・あいち
 手ばかり栄養法より

毎食たんばく質の多い
 食品を食べましょう。
 朝ごはんも手軽にはく増し！



※医師から食事の指示がある方は、医師の指示を優先してください。

足立区では、令和4年度から住区センター（一部）にて低栄養対策（体重及び筋肉の維持）を中心とした栄養講座を実施しています。
 ※実施会場は「ばく増し」ホームページから確認いただくか、お近くの住区センターにお問い合わせください。



恐れ入りますが、63円切手を貼ってご郵送ください

1 2 0 8 5 1 0

足立区中央本町 1-17-1

足立区福祉部

地域包括ケア推進課

高齢者栄養施策推進担当 行

応募締切日 令和6年2月29日(木)消印有効

住所	〒
氏名	(年齢)
電話番号	
希望する商品 (いずれかに○)	1 肉の詰め合わせ 2 魚の詰め合わせ 3 電子レンジクッキング器具 4 缶詰セット 5 プリン・カステラ 6 7

2月「ぱく増し」月間特別企画

“アンケートに答えて”

**ぱく増し商品を
当てよう！**



抽選で総勢●●名様にプレゼント♪

1 対象：区内在住65歳以上の方

2 応募方法 (①、②のいずれか)

①このはがきの表面に住所、氏名、電話番号等を記入し、切手を貼って郵送

②二次元コードから区ホームページ専用フォームに必要事項を入力

**応募及びぱく増し月間
の詳細はこちらから⇒**



足立区 ぱく増しアンケート

*たんぱく質を多く含む食品とは、肉・魚・卵・大豆製品等のことです。

<p>①あなたは、「ぱく増し」事業を知っていますか</p>	<p>1 内容まで知っている 2 詳しくは知らないが、言葉は聞いたことがある 3 知らない(初めて聞いた)</p>
<p>②あなたは、たんぱく質を含む食品の1種類以上をどれくらいの頻度で食べていますか</p>	<p>1 毎食(1日3回) 2 1日2回位 3 1日1回位 4 週に数回 5 ほとんど食べない</p>
<p>②の回答において、2～5に○がついた方にお聞きします。</p> <p>③たんぱく質を多く含む食品を、毎食食べていない理由に該当する全てに○をしてください。</p>	<p>1 食品(物価)が高い 2 料理方法がわからない 3 食事を毎食(1日3回)食べる習慣がない 4 歳をとったら肉や魚をそんなに食べる必要はない 5 太りたくない 6 たんぱく質を意識したことがなかった 7 その他</p> <p>()</p>

アンケートは以上です。ありがとうございました♪