



若い世代の健康づくりに！ Instagram(Instagram)公式アカウント 「伊那谷 Health Letter」を開設しました

長野県では、「信州 ACE プロジェクト」において「Eat (健康に食べる)」などの生活習慣改善を主とした健康づくりの県民運動を進めています。その一環として、風土・気候が類似する伊那谷地域の保健福祉事務所健康づくり・食育担当部署が連携し、若い世代に広く利用されているInstagram (Instagram) にて公式アカウント「伊那谷 Health Letter」を開設しました。

新型コロナウイルスの影響による外出自粛や各種研修会・イベント等の開催中止により、地域の食の魅力や健康づくりに関する情報を得る機会が少なくなっている現状を踏まえ、伊那谷地域の旬の食材や郷土食、日々の生活のヒントなど、「おいしく、健康に食べる」ことについて、情報を発信していきます。

1 アカウント情報

1) 名前

伊那谷 Health Letter (@letter_from_inadani)

2) URL

https://www.instagram.com/letter_from_inadani



2 掲載内容

- ・ バランスの良い食事
- ・ 環境に配慮した食事
- ・ With コロナの食生活
- ・ 行事食、郷土食
- ・ 旬の味覚、地域の食材
- ・ 食生活改善推進員の豆知識

等



信州版「新たな日常のすゝめ」

©長野県アルクマ



新型コロナウイルスの感染を防止するための行動を自ら考え実践しましょう

飯田保健福祉事務所 健康づくり支援課
(課長)関島 菊美 (担当)筒井 実佳
電話：0265-53-0443 (直通)

FAX：0265-53-0469

E-mail iidaho-kenko@pref.nagano.lg.jp

伊那保健福祉事務所 健康づくり支援課
(課長)横沢 一彦 (担当)黒岩 明希
電話：0265-76-6837 (直通)

FAX：0265-76-7033

E-mail inaho-kenko@pref.nagano.lg.jp