（様式１）

記入例②

202▲年　○月　○日

浜松ウエルネスアワード 2027 応募申込書
「市民健幸部門」

（あて先）浜松市長

所在地　浜松市○○区○○町○○番地
企業または団体名　株式会社■■
役職・氏名　浜松　太郎

浜松ウエルネスアワード 2027「市民健幸部門」に応募します。

１　取組実施者

※本社等の本拠を浜松市外に有する場合は、浜松市内の支店、営業所等を所在地・代表者等・担当者連絡先欄に記載してください。

企業又は団体の 所在地	浜松市○○区○○町○○番地
（フリガナ）	カブシキガイシャカクカク　マルマルエイギョウショ
企業又は団体名	株式会社■■　○○営業所
（フリガナ）	ショチョウ　ハママツタロウ
代表者又は責任者 役職及び氏名	所長　浜松　太郎
担当者連絡先	０５３－○○○－○○○○

２　添付資料

誓約書は必ず提出してください。推薦書の提出は任意です。

	書類の種類	提出方法等について	提出様式
1	誓約書 （**必須**）	郵送、または窓口持ち込みのどちらかの方法により提出すること。 ※電子申請の場合は不要です。	様式２
2	推薦書 （任意）	・推薦者がいる場合のみ、提出すること。 ・メール、郵送、または窓口持ち込みのいずれかの方法により提出すること。	様式３

※窓口：浜松市ウエルネス推進事業本部（浜松市中央区元城町 103 番地の 2 浜松市役所本庁舎本館 6 階）
土日祝を除く 8:30～17:15

3　事業について　※各項目の枠を広げて、記載していただいて構いません。

（1）事業内容	
事業名	家族みんなを健幸に！いきいきごはん教室
事業背景 実施経緯	（実施しようと思ったきっかけや、実施に至った経緯をご記入ください。） 近年、生活習慣病の増加や高齢化社会の進展に伴い、食生活の重要性がますます高まっている。しかし、ライフスタイルの多様化や情報過多により、適切な食事に関する知識を得ることが難しくなっている現状がある。年齢に応じた適切な食事の知識を提供することで、参加者の健康意識を高め、食生活の向上を図ることを目的としている。
目指す姿	（誰がどのような状態になることを目指しているかをご記入ください。） 地域の方々が年齢や家族構成に関わらず、それぞれのライフステージに合わせた栄養バランスや調理法を学び、実践できるようになること。また、教室を通じて食育の輪が広がり、健康で活力ある地域になること。
取組アクション （1～3のいずれかを選択）	☑1　疾病予防 ※主な取組を選択してください（3つまで選択可） ☐ 適切な運動　☑ 適切な食生活　☐ 禁煙　☐ 健診・検診の受診 ☐ 良質な睡眠　☐ 女性の健康　☐ こころの健康 ☐2　介護予防・高齢者生活支援 ☐3　その他（　　）
実施内容 ※適宜様式は変更可能	〈実施時期、場所、開催頻度など〉 ○月～○月の●曜日　○時～○時　（全■回）
	〈対象者や参加人数〉 各回○○名 令和８年２月１日～令和○年○月○日までの延べ参加者数○名
	〈内容の詳細〉 子ども・若者向け（●歳～●歳程度） 対象：小中高生、大学生　※小・中学生は保護者同伴 特徴：成長期の栄養ニーズ、基本的な調理スキル習得 成人向け（●歳～●歳程度） 対象：若手社会人、子育て世代、中年層 特徴：忙しい生活の中での健康的な食事管理、家族の栄養バランス シニア向け（●歳以上） 対象：高齢者、退職後の方々 特徴：加齢に伴う栄養ニーズの変化、簡単で栄養バランスの良い料理 プログラム 1　座学（約●分）　実践する料理にちなんだ簡単な講座 2　調理デモンストレーション 3　調理実習・試食

実際に記入する際は、より状況がわかるよう具体的にご記入ください。

	実施期間中、講座で紹介したレシピを作り、ハッシュタグ「#いきいきごはん」をつけて SNS（X（旧 Twitter）・Instagram）に投稿すると、××ポイントを△ポイント付与
2 者以上の連携で当該事業を実施の場合 連携者とそれぞれの役割	・株式会社■■ 運営、レシピ考案 ・△△クッキングスタジオ 会場の提供

（２）アピールポイント（独自性、創意工夫、先進性、継続的な取組み等）

（１）講座と実習を一体化した学習設計による定着・再現性の高さ

座学→調理デモンストレーション →調理実習・試食という流れにより、「理解」「見て学ぶ」「自ら作って味わう」の段階を踏むため、知識の定着と家庭での再現性が高まる。

（２）年代別・ライフステージに応じたターゲット設計

子ども・若者向け：「成長期の栄養ニーズと基本的な調理スキルの習得を

成人向け：忙しい生活の中での健康的な食事管理、家族の栄養バランスへの配慮

シニア向け：加齢に伴う栄養ニーズの変化に対応した、簡単で栄養バランスの良い料理

各年代の特性に合わせたレシピを紹介することで、受講者が「自分の生活に置き換えて実践するイメージ」を持ちやすくなる。

（３）SNS 連動による実践の継続と広がり

X・Instagram への投稿とポイント付与の仕組みにより、受講後も実践を続けるモチベーションを維持するとともに、参加者同士や地域への情報共有が広がる仕掛けにしている。

（３）事業を通じて得られた成果（可能な限り定量的に示すこと）

（１）集客・参加実績

SNS への投稿が集客に寄与し、事業後半には定員〇名に対して●～●名の応募があった。

情報発信の広がりにより、当初想定を超える関心を集めることができた。

（２）参加者の行動変容

参加者への聞き取りにおいて、減塩を意識するようになった割合は〇〇％であった。

参加後のアンケートでは、外食時のメニュー選びに栄養バランスを意識するようになった方の割合が〇〇％で、食生活の見直しにつながった。

どうアンケートでは、講座で学んだ内容を家庭で実践している割合が〇〇％で、学びを日常に取り入れる姿勢が生まれている。

本事業は、単に知識を提供するにとどまらず、SNS を活用した集客力と、参加者の継続的な行動変容の両方を生み出すことができた。特に、座学・調理デモ・実習を組み合わせた学習設計が、実践的な食習慣の改善につながったと考えられる。

（４）今後の展望
本事業で得られた成果を踏まえ、今後は以下の方向で活動を発展させていきたい。 （１）事業の継続的な運営 本企画を単発の取り組みに終わらせず、継続的に運営する体制づくりを目指す。参加者の行動変容について今後も追跡し、食育活動としての効果を継続的に検証していく。 （２）地域食材の活用と地域食文化の発信 浜松の食材を積極的に取り入れ、地域に根ざした食育活動を展開する。地元の食材を用いた調理実習や学習を通じて、食の大切さとともに、浜松ならではの食文化を広く発信していく。 （３）開催回数の増加と期間の延長 事業後半に定員を超える応募があったことから、より多くの方々が参加できるよう、開催回数の増加および実施期間の延長を検討する。

（５）当該事業を紹介したホームページや SNS 等（任意）	
URL	https: //

４　その他参考資料

必要に応じて事業内容を紹介する写真や資料（パンフレット等）を提出してください。

写真を挿入してください	写真の説明
写真添付	○月○日 調理デモンストレーションの様子

写真添付	○月○日 調理実習に取り組む参加者
写真添付	参加者が SNS 投稿したスクリーンショット
写真添付	○月○日 完成した料理と参加者