

食育推進計画



1 食の意識の向上 ～食への関心を高め、豊かな心を育む～

- | | | |
|---|--|--|
| <p>個人・家庭の取組</p> <ul style="list-style-type: none"> ●大人は子どもに正しい食事のマナーを伝え、子どもはそれ自身につけます。 ●体験活動等、食育を学ぶ機会に積極的に参加し、食育への関心を高めます。 | <p>学校・地域・企業の取組</p> <ul style="list-style-type: none"> ●食育や共食の大切さ、正しい知識を伝えます。 ●消費者と生産者が交流できる機会を作ります。 | <p>行政の取組</p> <ul style="list-style-type: none"> ●食育月間（6月）・食育の日（毎月19日）を広報ひこねやLINE等で周知します。 ●企業等と協力して食育の啓発に取り組みます。 |
|---|--|--|

2 健康づくり ～健康寿命延伸につながる食の実践～

- | | | |
|--|---|---|
| <p>個人・家庭の取組</p> <ul style="list-style-type: none"> ●3つのお皿（主食・主菜・副菜）を毎食そろえます。 ●野菜は1日350g摂ります。 ●食塩摂取量は1日7g未満を目標にします。 | <p>学校・地域・企業の取組</p> <ul style="list-style-type: none"> ●「早寝・早起き・朝ごはん」を啓発します。 ●減塩や食事バランスについて啓発します。 ●簡単な朝食メニューを紹介しします。 | <p>行政の取組</p> <ul style="list-style-type: none"> ●野菜の適量摂取や減塩に関する知識を広め、市民の実践につなげます。 ●個々のライフスタイルに応じて、食生活の改善につながる指導を実施します。 |
|--|---|---|

3 環境に配慮した食の推進 ～食の循環と食の安全を考える～

- | | | |
|--|--|---|
| <p>個人・家庭の取組</p> <ul style="list-style-type: none"> ●食材に感謝し、買い過ぎ、作り過ぎを減らし、食べ切るようにします。 ●安全な食品・食材を選択できる力を身につけます。 | <p>学校・地域・企業の取組</p> <ul style="list-style-type: none"> ●給食等を通じて、食べ物を大切に作る気持ちを伝えます。 ●食品表示や食の安全性について学ぶ機会を作ります。 | <p>行政の取組</p> <ul style="list-style-type: none"> ●家庭や外食等の場面に応じた食品ロス削減方法について、情報を発信します。 ●食品表示や食の安全性について情報提供を行います。 |
|--|--|---|

4 食文化の継承・地産地消の推進 ～食を楽しみ、次世代へつなぐ～

- | | | |
|---|--|--|
| <p>個人・家庭の取組</p> <ul style="list-style-type: none"> ●伝統料理や郷土料理について、子どもも大人も学び、お互いに教え合います。 ●郷土料理や行事食をメニューに取り入れます。 | <p>学校・地域・企業の取組</p> <ul style="list-style-type: none"> ●各学校において農業体験を実施します。 ●飲食店や小売店等では、地場産物をPRします。 | <p>行政の取組</p> <ul style="list-style-type: none"> ●伝統料理や郷土料理、地場産物など地域の食文化についての情報を発信します。 ●地場産物が買える場所の情報を発信します。 |
|---|--|--|

概要版

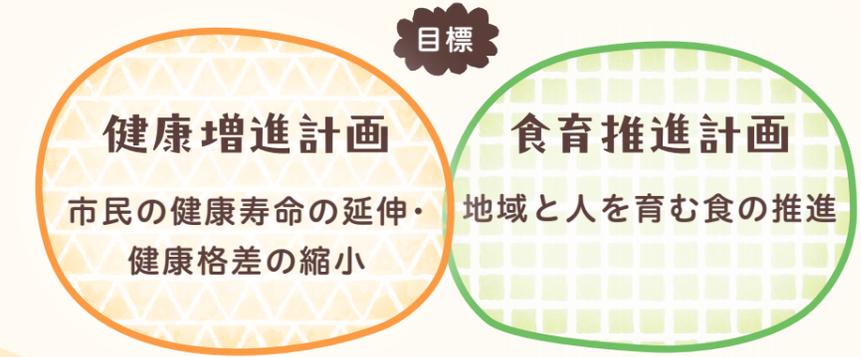
ひこね元気計画21 (第4次)

本計画では、めざす姿を達成するために、健康増進計画、食育推進計画それぞれの目標を設定し、子どもの頃から高齢になっても、心身ともに豊かに暮らし続けることができる地域づくりに取り組みます。

計画の全体像

めざす姿

住み慣れた地域でいつまでも、健やかで心ゆたかに暮らせるまち「ひこね」



一人ひとりが健康づくりをしやすくする環境を、地域や企業、行政、教育現場などが協力してつくっていきます。



みんなで支える健康づくり

健康増進計画

目標値

■バランスのよい食事を摂っている人の割合

	現状	目標
男性	21.6%	50%
女性	29.5%	

■野菜摂取量の平均値

	現状	目標
男性	220.5g	350g
女性	231.0g	

■食塩摂取量の平均値

	現状	目標
男性	11.3g	7g未満
女性	9.4g	

■運動を継続して実施している人の割合

	現状	目標
40歳代男性	27.7%	33%
60歳代男性	27.1%	
40歳代女性	18.8%	25%
60歳代女性	27.3%	

1 生活習慣の改善

栄養・食生活

- 個人・家庭の取組
- 3つのお皿（主食・主菜・副菜）を毎食そろえます。
 - 野菜は1日350g、食塩は1日7g未満を目標にします。
- 学校・地域・企業の取組
- 「早寝・早起き・朝ごはん」を啓発します。
- 行政の取組
- 乳幼児健康診査等で適切な生活リズムを身につけるための助言を行います。

身体活動・運動

- 個人・家庭の取組
- 子どもの頃から運動する習慣を身につけます。
 - 日常生活の中で、あと10分身体を動かします。
- 学校・地域・企業の取組
- 運動会やウォーキング等、身体を動かす機会を作ります。
- 行政の取組
- 運動の必要性や健康推進アプリの活用等、具体的な方法の啓発や運動に関する情報提供を行います。

休養・こころの健康

- 個人・家庭の取組
- 規則正しい生活習慣を身につけ、十分な睡眠をとります。
 - こころの不調が続くときは、専門機関に相談します。
- 学校・地域・企業の取組
- 休養・休暇をとりやすい環境づくりを進めます。
- 行政の取組
- 睡眠の必要性やストレスに関する知識を啓発します。

飲酒

- 個人・家庭の取組
- 妊婦・未成年は飲酒をしません。
 - 適切な飲酒に努めます。
- 学校・地域・企業の取組
- 未成年の飲酒が身体に与える悪影響等の正しい知識を広めます。
- 行政の取組
- 生活習慣病のリスクを高める飲酒量について知識を広めます。
 - 妊婦が飲酒することで胎児に与える影響について啓発し、禁酒を促します。

喫煙・COPD

- 個人・家庭の取組
- 妊婦・未成年は喫煙をしません。
 - 子どもの前では禁煙に努めます。
- 学校・地域・企業の取組
- 禁煙・分煙対策に取り組み、受動喫煙を防止します。
- 行政の取組
- たばこの害やCOPD（慢性閉塞性肺疾患）に関する正しい知識を広めます。
 - 禁煙を希望する人は禁煙相談や禁煙外来につなぎます。

歯・口腔の健康

- 個人・家庭の取組
- 正しいブラッシング方法を身につけます。
 - かかりつけ歯科医を持ち、定期的に受診します。
- 学校・地域・企業の取組
- 歯科健康診査を受けることができる体制を整えます。
- 行政の取組
- 乳幼児健康診査や節目年齢の人を対象に歯科健康診査を行います。

2 生活習慣病の発症予防と重症化予防

がん

- 個人・家庭の取組
- 定期的ながん検診を受診し、精密検査が必要な場合は医療機関を受診します。
 - 禁煙や適切な飲酒等、生活習慣の改善に取り組みます。
- 学校・地域・企業の取組
- お互いに誘い合わせて、がん検診を受診します。
- 行政の取組
- 特定健康診査との同時実施等、がん検診が受診しやすい体制を整備します。

循環器疾患

- 個人・家庭の取組
- 毎年、健康診査を受けます。
 - 肥満の人は、必要時減量に努めます。
 - 減塩や野菜を摂るように努めます。
- 学校・地域・企業の取組
- 毎年、誘い合って健康診査を受けます。
- 行政の取組
- WEB予約システム等、健康診査が受診しやすい体制を整備します。

糖尿病

- 個人・家庭の取組
- 毎年健康診査を受け、結果が「要医療」の時は、医療機関を受診します。
- 学校・地域・企業の取組
- 飲食店等で糖尿病予防のための健康メニューを提供します。
- 行政の取組
- 栄養相談等において、きめ細かな保健指導を行います。

3 社会環境の質の向上

健康づくりに関心のない人も含め、社会全体が支え合いながら健康を守ることができる環境を整備します。

4 ライフコースアプローチを踏まえた健康づくり

子どもの頃からの生活習慣が成長してからの健康状態にも大きく影響することや、妊婦の健康が子どもの健康にも影響することを踏まえ、胎児期から高齢期までの生涯を通した健康づくりを推進します。

健康づくりのポイント

！ 3つのお皿をそろえてバランスよく

主食のお皿（ごはん、パン、麺類など）、主菜のお皿（魚、肉、卵、大豆など）、副菜のお皿（野菜、海藻、きのこなど）の3つのお皿をそろえることで、バランスよく食べることができます。



毎食食べよう

！ 野菜を食べて、塩分は控えめに

野菜は1日350g以上食べましょう！（1日5皿を目安に）
塩分は7g未満にしましょう！（1食あたり2～3g。市販品は栄養成分表示を見ましょう）



例）蕎麦ノ内弁当
栄養成分表示（1食あたり）

エネルギー	739kcal
たんぱく質	24.2g
脂質	19.6g
炭水化物	111.9g
食塩相当量	3.9g

！ +10（プラス・テン）から始めましょう

生活の中で今より10分多く身体を動かして、健康寿命を延ばしましょう！



！ かかりつけ医を持ちましょう

気軽に相談したり、アドバイスがもらえるかかりつけ医・かかりつけ歯科医を持ちましょう！



新しい健康づくり

気軽に健康づくりに取り組めるよう、デジタル化に対応した取り組みを推進します！

- 健康診査やがん検診ではWEB予約ができるようになりました！
- 「ひこねすくすくアプリ」を活用して乳幼児健診の予約や子どもの成長記録を残せます！
- 健康増進アプリ「BIWA-TEKU（ビワテク）」を使って楽しく健康づくり！



ひこね元気計画21
キャラクター
まめこん