

## 基本目標 6 栄養・食生活の充実、食育の推進

### 1) 健康的な食生活を実践しよう

#### 【 目指す目標 】

- ★朝ごはんを食べる習慣を身につけよう。
- ★野菜を毎食食べるように心がけよう。
- ★毎食バランスのよい食生活を心がけよう。
- ★自分で作って食べる力を身につけよう

#### 【 評価指標 】

| 指標                                    |           | 実績値    |        | 目標値    |
|---------------------------------------|-----------|--------|--------|--------|
|                                       |           | H28 年度 | R 3 年度 | R 8 年度 |
| 朝食を毎日食べている子どもの割合                      | 5 歳児      | 93.4%  | 96.3%  | 98.0%  |
|                                       | 小学 5 年生   | 82.7%  | 83.1%  | 85.0%  |
|                                       | 中学 2 年生   | 84.1%  | 81.3%  | 85.0%  |
|                                       | 高校 1 年生   | 71.1%  | 61.6%  | 70.0%  |
| 「赤・黄・緑の 3 食品群」がそろった朝食を食べている子どもの割合     | 5 歳児      | 54.1%  | 42.0%  | 50.0%  |
|                                       | 小学 5 年生   | 24.5%  | 34.6%  | 38.0%  |
|                                       | 中学 2 年生   | 31.7%  | 40.6%  | 42.0%  |
|                                       | 高校 1 年生   | 10.8%  | 35.7%  | 40.0%  |
| 朝食を毎日食べている人の割合                        | 18～29 歳男性 | 58.3%  | 54.2%  | 60.0%  |
|                                       | 18～29 歳女性 | 62.1%  | 66.7%  | 70.0%  |
|                                       | 30 歳代男性   | 65.2%  | 62.2%  | 65.0%  |
|                                       | 40 歳代男性   | 78.1%  | 62.0%  | 65.0%  |
| 野菜を食べている人の割合                          | 朝食        | 40.8%  | 38.4%  | 50.0%  |
|                                       | 昼食        | 49.3%  | 52.4%  | 60.0%  |
| 食事バランスガイドを参考にしている人の割合                 |           | 62.1%  | —      | —      |
| 主食・主菜・副菜を組み合わせた食事を 1 日 2 回以上食べている人の割合 |           | —      | —      | 60.0%  |
| 薄味や塩分控えめを心がけている人の割合                   |           | —      | 66.5%  | 70.0%  |
| 70 歳以上の「やせ」の割合                        | 男性        | —      | 6.7%   | 5.1%   |
|                                       | 女性        | —      | 14.1%  | 12.0%  |
| 出前健康講座でフレイル予防の啓発回数                    |           | —      | —      | 3 回以上  |

## 【 具体的な取組 】

### \* 乳幼児期・学齢期 \*

- ①給食だよりや市の広報紙、乳幼児健診等を通じて、「早寝・早起き・朝ごはん」の重要性やバランスのよい食事の情報を提供します。
- ②赤・黄・緑3色品群のバランスのとれた食生活が定着するよう乳幼児健診や家庭科授業、給食委員会、保健委員会で取り上げ普及します。
- ③あらゆる機会を活用して、毎食野菜を食べることの必要性を伝えます。
- ④3歳児健診で、子どもが食事づくりに関わることの大切さや、関わり方について伝えます。

### \* 成人期・高齢期 \*

- ①食事に関する講話で、バランスのよい食事の普及や朝食の重要性、野菜を毎食食べることの必要性について分かりやすく伝えます。
- ②献立や資料の提供、媒体の貸し出しなど、地域の食育活動を支援します。
- ③市の広報紙等を通じて、朝食の重要性と野菜を毎食食べることの必要性、食事のバランスについての情報を提供します。
- ④人が集まりやすいスーパーマーケット等で、嗜好品に含まれる砂糖量、食品に含まれる塩分量、咀嚼の大切さ、野菜を食べることの大切さを啓発します。
- ⑤自分で料理を作る力を身につけられるよう、料理教室に関われる人材を育成します。

## 【 重点的な取組 】

- ①学校と連携して養護教諭、家庭科教諭と情報共有を行い、野菜を食べることの大切さを普及します。
- ②高齢期のフレイル予防として出前健康講座に出向き、やせに留意した啓発を行います。