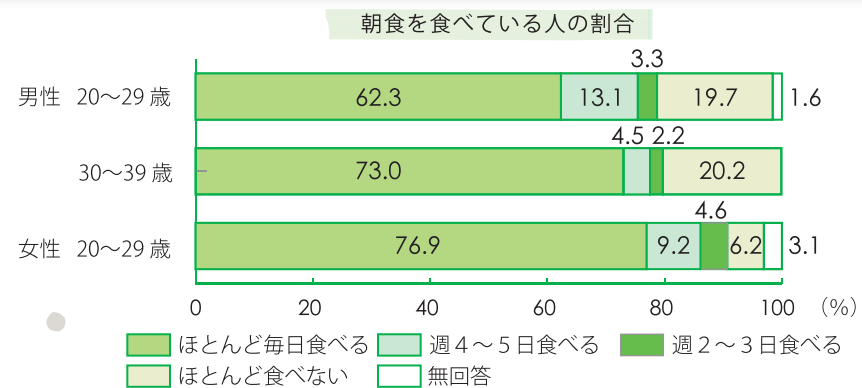


栄養と食生活



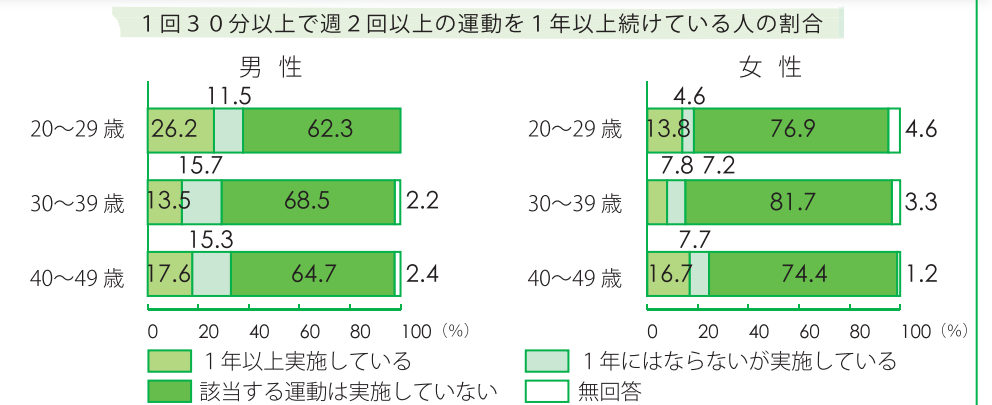
健全な食生活で健やかな身体をつくりましょう



身体活動と運動



いつでもどこでも楽しく体を動かしましょう



個人・家庭の取り組み

妊娠期・乳幼児期 (0～5歳)

味覚・食習慣を育てましょう

- 妊娠をきっかけに、今までの食生活を見直しましょう。
- 発育・成長に必要な栄養素を摂取しましょう。
- 朝ごはんを食べましょう。

児童期・思春期 (6～19歳)

食の基本を身につけましょう

- 朝ごはんを食べましょう。
- 親子で規則正しい生活をしましょう。
- できるだけ家族で食事を摂るようにしましょう。

青年期・壮年期 (20～64歳)

バランスのとれた食事を摂りましょう

- 朝食を食べるメリットを理解し、早寝、早起きも一緒に実践しましょう。
- 就寝前の2時間は食べないようにしましょう。
- 一日に両手いっぱい野菜を食べましょう。

高齢期 (65歳以上)

しっかり、楽しく食べましょう

- 栄養バランスのとれた食事を摂りましょう。

個人・家庭の取り組み

妊娠期・乳幼児期 (0～5歳)

親子で体を動かしましょう

- 親が体を動かす大切さを認識しましょう。
- コミュニケーションの基本となるあいさつをしましょう。

児童期・思春期 (6～19歳)

仲間や親子で楽しく体を動かしましょう

- 体を動かす楽しさを学びましょう。
- いろいろな運動を体験し、自分にあった運動を見つけましょう。
- 親子で市や地域のイベントに積極的に参加しましょう。

青年期・壮年期 (20～64歳)

自分にあった運動習慣を身につけましょう

- 運動の必要性を自覚し、自分にあった運動を見つけましょう。
- 生活の中でこまめに体を動かしましょう。
- 家族や仲間と一緒に楽しく運動に取り組みましょう。

高齢期 (65歳以上)

ピンピン元気に暮らしましょう

- 体を動かして筋力アップの運動をしましょう。
- 気軽に運動できる仲間を作りましょう。
- 退職とともに、地域デビューしましょう。

関係機関・地域の取り組み

- 啓発ポスター等の掲示に協力しましょう。

行政の取り組み

- 食に関する知識の普及や相談を実施する。
- 食育の日(毎月19日)を啓発していく。

関係機関・地域の取り組み

- ウォーキング、ラジオ体操など、どこでも気軽にできる運動を普及しましょう。

行政の取り組み

- 健康教室等をきっかけに運動の仲間づくりの支援をする。
- 運動に関する事業等について、市民にわかりやすく、興味がわくような情報提供をする。
- 老人クラブ、敬老会などの高齢者の集まるイベントを活用して介護予防の啓発を行う。

数値目標	対象	計画策定時現状値	平成28年度(目標値)	
適正体重を維持している人の増加	女子中学生のやせの減少	女子中学生	3.9%	減少
	肥満者(BMI 25以上)の減少	男性 40～69歳	34.0%	25.0%以下
朝食を欠食する人の減少	女性 40～69歳	22.8%	15.0%以下	
	男性 20～29歳	36.1%	25.0%以下	
	男性 30～39歳	26.9%	20.0%以下	
	女性 20～29歳	20.0%	15.0%以下	
栄養バランスを考えた食事を摂取する人の増加	成人	77.4%	85.0%以上	

数値目標	対象	計画策定時現状値	平成28年度(目標値)
運動習慣者の増加	男性 成人	25.9%	30.0%以上
	女性 成人	19.6%	25.0%以上
何らかの地域活動に参加している人の増加	男性 60歳以上	-	60.0%以上
	女性 60歳以上	-	60.0%以上
ウォーキングしている人の増加	成人	33.9%	40.0%以上

