



健康づくり計画（案）

1 分野別・ライフステージ別の健康づくり

(1) 栄養と食生活

妊娠期・乳幼児期	親子そろって色々な食べ物にふれ、 味覚・食習慣を育てましょう
-----------------	---

【現状・課題】

妊娠期において、体重増加を望まない人が増えています。赤ちゃんが健康に育つために、適正な食事量と栄養素の摂取ができるよう、食生活の見直しが必要です。

幼児期では、夕食前にスナック菓子などの間食をしたり、おやつ回数の多い幼児が増加している中、子どもの成長に悪影響を及ぼし、子どもが間違っただ食習慣を身につけることを防ぐために、子どもが正しい食習慣を身につけるための保護者への知識の普及をすることが必要です。

また、朝食を欠食する保護者の家庭では、幼児の朝食欠食率が高くなっていることから、朝食をはじめとした食生活の大切さを保護者に伝えることが必要です。

【具体的な取り組み】

《個人・家庭の取り組み》

- 栄養の正しい知識を身につけましょう。
- 発育・成長に必要な栄養素を摂取しましょう。
- おやつの与え方を見直しましょう。
- 食への関心を持つように子どもに働きかけましょう。
- 妊娠をきっかけに、今までの食生活を見直しましょう。
- 子どもが生まれたことをきっかけに、家族の生活習慣を見直しましょう。
- 朝ごはんを食べましょう。

《関係機関・地域の取り組み》

- 食を楽しむための工夫をしましょう。

《行政の取り組み》

- 妊娠期から母乳・育児の指導、相談を実施する。
- 朝食を取るのが難しい人には簡単な朝食の取り方を教える。
- マタニティ教室や離乳食教室の中で、望ましい食生活について啓発する。
- 食育の日（毎月19日）を啓発していく。
- 食文化や、食事の大切さやマナーを家庭に啓発していく。
- 食生活を振り返り改善するための栄養指導、栄養相談を実施する。
- 栄養に関する正しい知識を普及させる。
- 伝承行事食として、行事に併せた食事やおやつを提供する。
- 健康推進課は各部署と連携して、食育の啓発を推進する。

【現状・課題】

小中学生の朝食で野菜を食べる割合が県と比べ低くなっています。また、就寝時間が遅くなるほど、朝食の欠食率が高くなる傾向にあります。さらに、1日1回以上家族で楽しく食事を取る習慣がない小学生が増加しています。家族そろって食事をするものの効果は多様であり、食の楽しさを実感でき、精神的な豊かさ、食のマナーや望ましい食習慣を身につける機会となります。また、家族と食事を取る子どもほど、疲れを感じていないという傾向も出ています。

このことから、家族そろって食事をする機会を確保することの必要性を周知・啓発し、子どもと保護者が規則正しい食習慣を身につけるための支援が必要です。

また、現在行われている学校給食や体験活動など様々な食育活動を通じて、今後も引き続き、地元の農林水産など多くの食環境に触れ、食への関心を高める必要があります。

そして、子どもが成長するにつれメディアの影響を受けやすい中、肥満度マイナス20%以下の女子（小学生・中学生）が減少していることから、今後も食生活に関する意識を高め、成長に必要な栄養を摂取できるように、食生活に関する正しい知識を身につける必要があります。

【具体的な取り組み】**《個人・家庭の取り組み》**

- 親子で食への関心を持ち、正しい知識を身につけましょう。
- 子どもに料理をする楽しさを伝えましょう。
- できるだけ家族で食事を取るようにしましょう。
- 親子で規則正しい生活をしましょう。
- 朝ごはんを食べましょう。
- 成長に必要な栄養素を摂取しましょう。
- 子どもから親へ、朝食の大切さを伝えましょう。
- いきすぎたダイエットの怖さを知らせ、バランスよく食べることのメリットを伝えましょう。

《関係機関・地域の取り組み》

- 食生活改善推進員と連携した食に関する正しい知識の普及、啓発をしましょう。
- 親子で参加できる料理教室をひらきましょう。

《行政の取り組み》

- 食育を推進する。
- 農業体験など、栽培、収穫活動を実施する。
- 地域の交流や、食に対する意識を高めるため料理教室を開催する。
- 望ましい食習慣を身につけさせるよう指導を実施する。
- 健康推進課は各部署と連携して、食育の啓発を推進する。
- 食生活改善推進員の活動を支援する。

【現状・課題】

主食・主菜・副菜を食べる人が若い世代で少なくなっています。朝食においても、特に20歳代から30歳代男性の欠食率が高くなっており、時間がないことが主な理由となっています。大学生や社会人へと生活環境が変わる時期に食習慣、生活習慣が乱れる人が多くいることから、食習慣や生活リズムの改善の周知・啓発を効果的に実施することが重要です。

また、減塩については、働く世代である20歳代から50歳代男性で気をつけていない人が多く、60歳代からは気をつける傾向となっており、症状が出てから気をつけるようになっていくことがうかがえます。若いころからバランスの取れた食事ができるよう、食事バランスガイドの周知・啓発や減塩の方法についての周知が必要です。

なお、壮年期は脂質異常や糖代謝異常、高血圧など生活習慣病が増加してくる年代なので、この先さらに重篤な疾病に移行しないように、正しい食習慣の実践が必要です。

【具体的な取り組み】**《個人・家庭の取り組み》**

- がんを含めた生活習慣病を予防する意識を高めましょう。
- バランスのとれた食事をしましょう。
- 脂肪の摂りすぎに注意しましょう。
- 適正な摂取カロリーを知りましょう。
- 栄養成分表示を活用し、適正体重を維持しましょう。
- 就寝前の2時間は食べないようにしましょう。
- 家族と一緒に食事をしましょう。
- よくかんで食べましょう。
- 1食に両手いっぱい野菜を食べましょう。
- 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。
- 減塩を心がけましょう。
- 野菜から食べる習慣をつくりましょう。

《関係機関・地域の取り組み》

- 食生活改善推進員と連携した食に関する正しい知識の普及、啓発をしましょう。
- 啓発ポスター等の掲示に協力しましょう。
- 情報の伝わりやすいコミュニティを構築しましょう。

《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。
- 掲示板、公共施設等身近な場所で目にとまる啓発を行う。
- 広報やホームページで朝食を摂取するよう呼びかけるなど食の大切さの啓発、情報提供を行う。
- 食生活改善推進員の活動を支援する。
- 土日の料理教室の開催（特に男性向け）
- 健康志向の手軽な食事を提案する。

【現状・課題】

高齢になるにつれて、孤食になる可能性は高く、特に1人暮らしになると料理をするのが面倒になり、外食や弁当で済ませることが多くなる傾向があることから、孤食からくる栄養の偏りがないう、バランスのとれた食事についての情報提供等の支援が必要です。

また、加齢とともに歯が弱くなり、調味料を多く使うことで、高血圧になる傾向があることから、生活習慣の改善が必要です。

長年にわたって定着した食習慣を変えるのは容易ではないものの、減塩に気を付けた食事や規則正しい食生活の実践が必要です。

【具体的な取り組み】**《個人・家庭の取り組み》**

- 栄養バランスのとれた食事を取りましょう。
- しっかり、楽しく食べましょう。
- 調理方法を工夫しましょう。(小さく切ってよく噛んで食べる)
- 次世代へ食文化やマナーについて伝えましょう。

《関係機関・地域の取り組み》

- 食生活改善推進員と連携した食に関する正しい知識の普及、啓発をしましょう。
- 高齢者が食べやすい食品・料理のレシピを地域で提案しましょう。

《行政の取り組み》

- 高齢者を対象とした栄養教室を実施する。
- 介護予防教室、栄養相談などで、バランスのとれた食事などの情報提供を行う。
- 介護予防事業における基本チェックリストにより、栄養の問題、生活機能低下の有無を判定する。

(2) 身体活動と運動

妊娠期・乳幼児期	親子で一緒に体を動かし遊びましよう
-----------------	--------------------------

【現状・課題】

赤ちゃんが順調に育つため、かつスムーズなお産を迎えるために、妊娠期は適度な運動が必要です。

また乳幼児期は生活習慣を身につけると同時に、遊びを通し、友だちや家族とのふれあいや、子どもの運動、感覚機能を養う機会を持つことの必要性の普及・啓発をすることが必要です。

【具体的な取り組み】

《個人・家庭の取り組み》

- 親子で体を動かすことを体験しましょう。
- 親が体を動かす大切さを認識しましょう。

《関係機関・地域の取り組み》

- 親子が集まる機会でも、体を動かす企画を取り入れましょう。
- 安心して遊べる場や機会を提供するように努めましょう。

《行政の取り組み》

- 妊娠期より、運動の必要性を啓発する。
- 親子で体を動かす事業を積極的に実施する。
- 健康推進課は各部署と連携し、運動の大切さを啓発する。
- 親子で楽しめる遊び場や機会、散歩コースの情報を提供する。
- 日頃から体を動かすことや適度な運動について情報提供をする。

【現状・課題】

外で遊ぶことや学年が違う子と遊ぶことがなく、ゲームやスマートフォン等で遊ぶことが多くなり、運動する機会が減ってきていることから、子どもたちの体力が低下してきています。イライラしたり、授業に集中できなかつたりする児童では、スマホ等を使っている時間が長い傾向があることからスマホの適正な利用の啓発が求められています。

運動の好き嫌いに関係なく、適度な運動習慣の定着とともに、外に出て体を動かす楽しさを体験できるような支援が必要です。

今後も食生活だけでなく、規則正しい生活習慣や運動習慣を身につける必要があります。

【具体的な取り組み】**《個人・家庭の取り組み》**

- 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。
- 体を動かす楽しさを学びましょう。
- 親子で市や地域のイベントに積極的に参加しましょう。
- ゲームやスマートフォンの使い方を学びましょう。

《関係機関・地域の取り組み》

- 地域で子どもに運動・スポーツを教える取り組みを実施しましょう。
- スポーツ少年団を活用し、運動の推進を図りましょう。
- スポーツ推進委員・地域スポーツ員を活用し、運動の推進を図りましょう。
- 積極的にラジオ体操を行いましょう。

《行政の取り組み》

- 遊びやレクリエーションの参加の機会を拡充する。

【現状・課題】

運動習慣者が増加し、運動を心がけている人も増加していることから、今後も身体活動・運動に対する意識や意欲を向上させるとともに、運動習慣を定着させることが必要です。

会社員で運動習慣がない人が多く、その理由として時間に余裕がない人が多いことから、時間に余裕がない人でも気軽にスポーツができるような環境づくりが必要です。

また、公共施設の整備充実や民間企業の誘致等、スポーツのニーズにあった場の提供が必要です。

【具体的な取り組み】

《個人・家庭の取り組み》

- 運動の必要性を自覚し、自分のライフスタイルに合わせ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。
- 体一つでできることを見つけましょう。
- 運動を促進する催しや事業に積極的に誘い合い、参加しましょう。
- 歩数計をつけて自分の歩数を知りましょう。
- 一緒に運動できる仲間をつくり、継続して体を動かしましょう。

《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。
- ウォーキンググループなど各種団体は自らの活動内容についての情報提供、啓発に積極的に努めましょう。
- 運動の推進を図りましょう。
- 市や地域のイベントに協力しましょう。
- 健康づくりボランティアは、地域住民が運動習慣を身につける機会を増やしましょう。

《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。
- 若い世代が運動のきっかけづくりとなる参加しやすい教室(託児付教室)を実施する。
- 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。
- 運動の必要性を伝える。
- 既存の運動グループ活動を支援する。
- 健康推進課は、運動の推進を図る。
- 市民のニーズに合わせた運動の形態について検討、実施する。

【現状・課題】

適正体重やロコモティブシンドロームについて知っている人ほど、運動をするように心がけている人が多い傾向となっていることから、適正体重およびロコモティブシンドロームの周知啓発をすることが必要です。

特に、女性の運動習慣者が少ないことや、高齢になるにつれ、けがや痛みを理由として運動をしない人の割合が増加していることから、それぞれ個々人のレベル、体調に合わせた運動メニューの紹介等を行うことで介護予防につなげることが必要です。

また、痛みが強く体を動かすことが難しい人については、医療機関等への紹介を行い、リハビリ等を早期に行うことで運動機能の低下を防ぐ取り組みも必要です。

【具体的な取り組み】

《個人・家庭の取り組み》

- 自立した自分をめざして介護予防に努めましょう。
- 退職とともに、地域デビューしましょう。
- 気軽に運動できる仲間をつくりましょう。
- 体を動かす必要性を認識しましょう。
- 体を動かして筋力アップの運動をしましょう。
- 介護予防事業における基本チェックリストを必ず提出しましょう。
- 自宅などで手軽にできる運動をしましょう。
- 買い物、散歩など積極的に外出しましょう。

《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。
- シルバー人材センターやボランティア活動の推進を図りましょう。
- 運動の推進を図りましょう。
- 健康づくりボランティアは、地域住民が運動習慣を身につける機会を増やしましょう。

《行政の取り組み》

- 介護予防教室を積極的に啓発し、参加者の増加を図る。
- 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。
- 介護予防事業を勧奨し、要介護状態を予防する。
- 適正体重およびロコモティブシンドロームについての知識を普及・啓発する。

(3) こころの健康づくり

妊娠期・乳幼児期	育児不安や悩みを相談できる地域をつくりましょう
-----------------	--------------------------------

【現状・課題】

近年、児童虐待事件が後を絶たず、大きな社会問題となっています。あま市でも虐待報告は少なくありません。その原因として産後うつや、子育てに関する知識や情報の不足による育児不安やストレスの高さなど保護者のメンタルヘルスが挙げられます。

子どもの育てにくさを感じている保護者の約2割で、解決方法がわからない状態となっていることから、保護者に対して、子育ての楽しみや喜びを感じられるような子育て支援サービスの充実を図ることなど子育て世代を支える環境づくりが必要です。

【具体的な取り組み】

《個人・家庭の取り組み》

- 十分な睡眠を取り、しっかり休息しましょう。
- 育児のストレスや不安があるときは早めに相談しましょう。
- 子どもとゆとりを持ってふれあう時間をつくりましょう。
- 心配事や悩みがあるときの相談先を知っておきましょう。

《関係機関・地域の取り組み》

- 地域での交流を深め、子どもの変化に気を配りましょう。
- 地域、職域において、こころの健康について正しく理解し、早期に気づき、相談や適切な対処ができるようにしましょう。

《行政の取り組み》

- 望ましい生活習慣をつくるための知識を普及啓発する。
- ストレスを解消・リフレッシュするための支援、相談体制の充実に努める。
- 不安や悩みを抱え込まないよう、相談体制を充実させる。
- 子どもの健やかなこころと体を育てるための知識を普及啓発する。
- 母親が育児の不安や負担を抱え込まないよう、母親同士の交流を推進する。
- 相談機関を周知する。

【現状・課題】

イライラしたり、授業に集中できなくなったりする小学生、中学生が多くなっており、中学生の1割近くで、睡眠時間が6時間未満となっています。

正しい睡眠習慣が体やこころの健康に与える影響を理解し、規則正しく十分な睡眠を取る習慣の定着が必要です。

また、子どものストレスを取り除くとともに、発散する方法を学べる環境づくりが必要です。

【具体的な取り組み】

《個人・家庭の取り組み》

- 十分な睡眠を取り、しっかり休息しましょう。
- 心配事があれば、家族や周りの人に相談しましょう。
- 保護者は子どもの発するサインを見逃さないようにしましょう。

《関係機関・地域の取り組み》

- 地域での交流を深め、子どもの変化に気を配りましょう。
- 地域、職域において、こころの健康について正しく理解し、早期に気づき、相談や適切な対処ができるようにしましょう。

《行政の取り組み》

- 休養・こころの健康についての教育の充実に努める。
- 親子の絆を深める家庭環境づくりを支援する。
- 質のよい睡眠や休養を取るための、正しい知識の普及・啓発を図る。
- 相談機関を周知する。

【現状・課題】

睡眠時間がこころの健康に与える影響が大きいことから、今後も働く世代や子育て世代に対し、睡眠の重要性や睡眠の質を上げるための正しい知識を周知・啓発することが必要です。

また、こころの悩みや病気の相談先について知らない人が多くみられることから、こころの悩みや病気の相談先の周知・啓発が必要です。

さらに、地域のつながりや、多世代の交流を促進し、社会参加をうながすことで、生きがいづくりや気軽に相談できる場を地域の中に作っていくことが必要です。

【具体的な取り組み】

《個人・家庭の取り組み》

- 十分な睡眠を取る習慣を身につけましょう。
- こころと体のリフレッシュに努めましょう。
- 心配事や悩みがあるときの相談先を知っておきましょう。

《関係機関・地域の取り組み》

- こころの健康に関わる相談窓口の充実や地域のネットワークの構築をしましょう。
- 精神保健に携わる人材育成を図り、地域でのこころの病に対する早期支援と家族支援を推進しましょう。

《行政の取り組み》

- こころの健康を保つための知識を普及啓発する。
- 健康づくりのための睡眠について普及啓発する。
- 生きがいや趣味をもつこと、スポーツをすることなど様々なストレス解消法に関する情報提供を行う。
- 相談機関を周知する。

【現状・課題】

こころの悩みや病気の相談先について知らない人が多くみられることから、こころの悩みや病気の相談先の周知・啓発が必要です。

さらに、地域のつながりや、多世代の交流を促進し、社会参加をうながすことで、生きがいづくりや気軽に相談できる場を地域の中に作っていくことが必要です。

【具体的な取り組み】**《個人・家庭の取り組み》**

- 楽しみを持って生活しましょう。
- 家族や近所の人との会話を増やしましょう。
- 地域活動の参加などで仲間をつくり、生きがいのある生活をしましょう。
- 心配事や悩みがあるときの相談先を知っておきましょう。

《関係機関・地域の取り組み》

- こころの健康に関わる相談窓口の充実や地域のネットワークの構築をしましょう。
- 精神保健に携わる人材育成を図り、地域でのこころの病に対する早期支援と家族支援を推進しましょう。
- 老人クラブやサロンなどの高齢者が集う場への参加を促しましょう。

《行政の取り組み》

- こころの健康を保つための知識を普及啓発する。
- ストレスを解消・リフレッシュするための支援、相談体制の充実に努める。
- 健康づくりのための睡眠について普及啓発する。
- 不安や悩みを抱え込まないよう、うつ病等に対する相談体制を充実させる。
- 生きがいや趣味をもつこと、スポーツをすることなど様々なストレス解消法に関する情報提供を行う。
- 相談機関を周知する。

(4) たばこ

妊娠期・乳幼児期

子ども、赤ちゃんを副流煙から守り ましょう

【現状・課題】

妊婦の喫煙率は低下していますが、県より高い水準となっています。そして、喫煙者が家庭にいる子どもの割合が高く、育児ストレスからたばこをやめられなかったり、親が子どもの前でたばこを吸っている家庭が見受けられます。

妊娠中の喫煙は低出生体重児等と関連があると言われていることから、更に妊婦の喫煙を減少させる取り組みが必要です。

副流煙は、子どもの健康に悪影響を及ぼすことから、家庭内での禁煙や分煙の普及啓発が必要です。

【具体的な取り組み】

《個人・家庭の取り組み》

- 喫煙が母体や胎児に及ぼす悪影響について、正しい知識を持ちましょう。
- たばこの胎児や妊婦への害を理解し、妊婦の前でたばこを吸わないようにしましょう。
- 誤飲事故を防ぎ、たばこに対する興味を持たせないために、子どもの前での喫煙はやめましょう。
- 喫煙はストレスとも関連があることを知り、家族で協力して禁煙に取り組みましょう。
- 喫煙以外のストレス解消方法を見つけましょう。

《関係機関・地域の取り組み》

- 妊婦・その夫に喫煙者がいる場合、胎児や妊婦への害について説明をしましょう。また、ポスター等で、胎児への影響や副流煙に関する知識を普及・啓発しましょう。
- 公共の場などにおける受動喫煙防止対策を進めましょう。

《行政の取り組み》

- 母子健康手帳交付時の喫煙状況を確認し、喫煙している妊婦とその家族に対し、個別に指導・支援する。
- マタニティ教室等で、たばこが妊婦・胎児に与える影響を、わかりやすく普及・啓発する。
- 家庭訪問や乳幼児健診等の機会にたばこの副流煙の害について知識を普及する。
- 公共施設での分煙・禁煙を推進する。

児童期・思春期

たばこの害を知りましょう

【現状・課題】

煙が身体に及ぼす影響など喫煙リスクに関する教育・啓発を引き続き実施していく必要があります。

たばこに対して否定的な印象を持っている小中学生の割合は、80%を超えているものの、興味本位からの喫煙を防ぐためにも、喫煙の健康への影響の知識を広め、地域や家庭と連携して喫煙をしない、させない取り組みを進めることが必要です。

また、副流煙は、子どもの健康に悪影響を及ぼすことから、家庭内での禁煙や分煙の普及啓発が必要です。

【具体的な取り組み】

《個人・家庭の取り組み》

- 子どもの頃から、たばこの害と依存症について学びましょう。
- たばこに対する興味を持たせないために、子どもの前での喫煙はやめましょう。
- 身体を動かして遊び、健康的な方法でストレス解消や仲間づくりを進めましょう。
- 親が喫煙する場合は、子どもが家からたばこを持ち出さないよう、たばこやタスポを管理しましょう。

《関係機関・地域の取り組み》

- 商業施設・小売店は、未成年者にたばこを売らないことを徹底しましょう。
- 長期休暇や夜間に仲間同士で喫煙するきっかけをつくらないよう、地域での見守りをしましょう。
- 公共の場などにおける受動喫煙防止対策を進めましょう。

《行政の取り組み》

- 駅など未成年が見る場所へポスター等を掲示し、啓発する。
- 健康推進課は各部署と連携し、子どもに対し、たばこの害を周知する。

青年期・壮年期 高齢期	家庭・地域で禁煙・分煙活動を推進 しましょう
----------------------------------	-----------------------------------

【現状・課題】

喫煙者のうち、禁煙希望の方が多くみられるが、禁煙方法を知らなかったり、ストレス解消になるため、やめられないと答えた人が多くなっています。医療機関で禁煙の治療を受けられるという情報の普及啓発など、喫煙者への禁煙支援が必要です。

そして、喫煙以外のストレス解消方法の周知、適切な禁煙支援へつなげる必要があります。

喫煙とがんとの関連は、7割以上の人を知っていましたが、その他の病気との関係については、知らない人が増加しています。喫煙が具体的に身体に及ぼす影響について、正しい知識の周知が必要です。

また、喫煙年数が長くなると禁煙が難しくなると推測されるため、吸い始める世代への効果的なアプローチが必要です。

【具体的な取り組み】

《個人・家庭の取り組み》

- たばこが身体に及ぼす影響と、依存症について知りましょう。
- 副流煙の害について知り、たばこを吸う時は周囲に気を配りましょう。

- 喫煙者は、まず、一日の本数を減らしましょう。
- 喫煙者は、喫煙以外の楽しみを見つけましょう。
- 禁煙していることを周囲に宣言しましょう。
- 医師の診断を受けましょう。

《関係機関・地域の取り組み》

- 職場（事業所）、商業施設は、分煙を進めましょう。
- 分煙施設は、喫煙場所の設置位置を出入り口から遠ざけるなどの配慮をしましょう。
- 喫煙場所に、たばこの害を伝えるポスターを掲示し、禁煙を啓発しましょう。

《行政の取り組み》

- 禁煙成功者の体験談を広報に掲載する。
- 世界禁煙デーに併せて禁煙週間を推進する。
- たばこの害と疾病との関係についての教育の実施及びポスターを掲示する。
- 喫煙が及ぼす健康影響やCOPD（慢性閉塞性肺疾患）について、正しい知識の周知啓発をする。
- 禁煙希望者へ、禁煙治療ができる医療機関などの情報を提供する。

(5) アルコール

妊娠期・乳幼児期

胎児や赤ちゃんへの飲酒の影響を 正しく理解しましょう

【現状・課題】

妊娠中の飲酒は胎児性アルコール症候群などの原因となります。

今後も、妊婦や授乳中の母親、その周囲の人が、飲酒による影響を正しく理解するための支援体制が必要です。

【具体的な取り組み】

《個人・家庭の取り組み》

○妊娠中、授乳期間中の飲酒が身体に及ぼす影響について正しく学びましょう。

《関係機関・地域の取り組み》

○妊婦や授乳中の母親に飲酒をすすめないように地域全体で取り組みましょう。

《行政の取り組み》

○母子健康手帳交付時の飲酒状況を確認し、飲酒している妊婦とその家族に対し、個別に指導・支援する。

○マタニティ教室等でアルコールが妊婦・胎児に与える影響を、わかりやすく普及・啓発する。

【現状・課題】

小学生に比べて、中学生で、お酒に対して肯定的な印象を抱く割合が高くなっています。
興味本位から飲酒をしてしまいやすい年代であることから、飲酒の健康への影響の知識を広め、地域や家庭と連携して、飲酒をしない、させない取り組みを進めることが必要です。

【具体的な取り組み】

《個人・家庭の取り組み》

○飲酒が身体に及ぼす影響について学び、成人に達するまでお酒は飲まないようにしましょう。

《関係機関・地域の取り組み》

○酒類を取り扱う販売店や飲食店などでは、未成年者の飲酒防止を周知・徹底しましょう。

○長期休暇や夜間に仲間同士で飲酒するきっかけをつくらないよう、地域での見守りをしましょう。

《行政の取り組み》

○未成年者に飲酒が及ぼす身体への影響について周知を図る。

青年期・壮年期

高齢期

適正な飲酒量を知り、適度な飲酒に心がけましょう

【現状・課題】

男女ともに多量飲酒する人や生活習慣病のリスクを高める飲酒をしている人が多くみられ、適正な飲酒量を知っている人ほど、適度な飲酒を心がけている傾向となっています。

飲酒は、適量であれば心身をリラックスさせ、健康にも良いといわれているものの、飲酒量をしっかりと自己管理できるよう、アルコールがからだに与える影響や適度な飲酒量について知ることが重要です。

高齢者にとって過度の飲酒は生活習慣病へのリスクが高まるため、節度ある飲酒を心がけることが必要です。

【具体的な取り組み】

《個人・家庭の取り組み》

- 適正飲酒（1日純アルコール20g未満）を心がけましょう。
- 適正飲酒や多量飲酒が身体に及ぼす影響について正しく理解しましょう。

《関係機関・地域の取り組み》

- 集まりの場などで飲酒を無理にすすめないようにしましょう。
- アルコールの飲みすぎが脳に影響することなどの正しい情報提供をしましょう。

《行政の取り組み》

- 適正飲酒量を周知する。
- 多量飲酒や生活習慣病のリスクを高める飲酒をすることが身体へ及ぼす影響について正しい知識の普及・啓発をする。

(6) 健康管理

妊娠期・乳幼児期

妊娠中から産後にかけて自分と胎児・赤ちゃんの健康管理をしましょう

【現状・課題】

生涯を通じた健康づくりの基礎を形成し、また、次世代の健康を支えるため、妊娠期から乳幼児期の健康管理は大変重要です。

出産の高齢化によるリスクの高い妊娠・出産・育児、就労や家族形態などライフスタイルの多様化への対応など、今後も、母子保健事業の一層の推進を図ることが必要です。

【具体的な取り組み】

《個人・家庭の取り組み》

- 妊娠中の自分の健康状態を知り、健康管理も心がけましょう。
- 乳幼児健康診査を受診し、心身の発達について正しい知識をもち、子育てに取り組みましょう。

《関係機関・地域の取り組み》

- 地域で声をかけあってお互いに健診に参加するようにしましょう。

《行政の取り組み》

- 妊娠、乳幼児期における健康管理を支援する。
- 健診、相談、訪問指導など母子保健事業の効果的实施と利用促進を図る。
- 定期予防接種の未接種者の解消に努める。
- かかりつけ医をもつなどの普及・啓発を図る。

【現状・課題】

体と心の成長が著しく、糖分を含む嗜好飲料のとりすぎ、無理なダイエットなどを行うことの多い時期となります。

健康に対する意識を高めるために、健康についての正しい知識を理解し、自分で自分の健康を管理する意識を持つことが必要です。

【具体的な取り組み】

《個人・家庭の取り組み》

- 自分の健康状態に関心を持ち、基本的な生活習慣を身につけましょう。
- 体の成長や健康について関心を持ちましょう。
- 無理なダイエットや過食が及ぼす心身への悪影響について知りましょう。

《行政の取り組み》

- 適正体重を周知する。
- 自分の健康を自分で守ることができるよう、正しい知識を学ぶ機会を提供する。
- 定期予防接種の未接種者の解消を図る。

青年期・壮年期

高齢期

自分の健康状態に関心を持ち、がん 検診・健康診査を受けましょう

【現状・課題】

日頃の食事・運動・睡眠等の生活習慣の改善につなげるため、生活習慣の見直しを促し、がん検診・健康診査の受診を含めた健康チェックを定期的に行うことで、健康寿命の延伸につなげることが必要です。

20歳代から50歳代においては、「がん検診がどのように実施されているかわからない」という割合が高くなっています。また、子育てや仕事が忙しくて受診できなかつたり、受診を先延ばしにしたり、受診後の医療受診、保健指導をすすめられた際の対応として、何もしていない人の割合も高くなっています。

受診の重要性の周知や受診しやすい環境の整備が必要です。

【具体的な取り組み】

《個人・家庭の取り組み》

- がん検診・健康診査を定期的に受診することを習慣化し、自分の健康状態を知りましょう。
- がん予防についての理解を深め、得た知識を実践しましょう。
- 早期発見、早期治療の大切さを知りましょう。

《関係機関・地域の取り組み》

- 働き盛りの人たちが受診しやすいよう環境を整えましょう。
- 検診の結果で精密検査の対象となった方に対し、検診結果の説明を行い、受診勧奨をしましょう。また、がん予防について、知識の普及に努めましょう。
- 健康に関する情報を積極的に取り入れ、地域・職場などで周知を図りましょう。
- 地域住民が広く参加できるような健康づくり活動の場をつくりましょう。
- 健康づくりボランティアは、広く地域住民の生活習慣病予防の啓発活動を進めましょう。

《行政の取り組み》

- がん検診受診方法を、広報・ポスターなどを用いてわかりやすく周知し、受診の啓発をする。
- 精密検査対象者への受診勧奨を強化する。
- 生活習慣病の早期発見・治療の重要性について、知識の普及・啓発をする。
- 望ましい生活習慣（栄養・運動）について、知識の啓発及び実践に関する支援を行う。
（栄養と食生活、身体活動と運動参照）
- 適正体重を周知する。
- 生活習慣病予防のために20歳代、30歳代からの生活習慣改善に向けた情報提供を行う
- 職域と連携し、受診率の向上を図る。

2 健康日本21計画の目標指標・数値目標

(1) 栄養と食生活・・・

指標	対象	現状値	平成33年度 (目標値)	平成38年度 (目標値)
朝食を欠食する人の減少	小学5年生	1.6%	1%以下	0%
	中学2年生	3.5%	3%以下	2%以下
	男性 20～29歳	45.9%	35%以下	25%以下
	男性 30～39歳	30.4%	25%以下	20%以下
	女性 20～29歳	18.6%	17%以下	15%以下
朝食に野菜を食べている人の増加	小学5年生	46.4%	65%以上	80%以上
	中学2年生	34.5%	50%以上	80%以上
野菜の摂取量(1人1日あたり)	成人	200g	280g以上	350g以上
家族や友人と一緒に楽しく食事をする人の増加	成人	58.6%	75%以上	80%以上
	小学5年生	74.3%	75%以上	80%以上
	中学2年生	62.2%	75%以上	80%以上
適正体重を認識している人の増加	男性 成人	59.6%	70%以上	80%以上
	女性 成人	61.1%	70%以上	80%以上
女性のやせの者の減少	女性 20～39歳	19.6%	15.0%以下	12.0%以下
低栄養傾向高齢者の増加の抑制 (BMI20以下)	65歳以上	21.0%	19.9%以下	15.0%以下

(2) 身体活動と運動・・・

指標	対象	現状値	平成33年度 (目標値)	平成38年度 (目標値)
体を動かす事が好きな人の増加	小学5年生	82.6%	85%以上	90%以上
	中学2年生	72.7%	75%以上	80%以上
運動習慣者の増加	男性 20～64歳	27.6%	29%以上	31%以上
	女性 20～64歳	25.4%	26%以上	27%以上
	男性 65歳以上	48.5%	52%以上	56%以上
	女性 65歳以上	35.5%	43%以上	54%以上
ロコモティブシンドロームの認知度	成人	12.0%	50.0%以上	80.0%以上

(3) こころの健康づくり・・・

指標	対象	現状値	平成33年度 (目標値)	平成38年度 (目標値)
イライラすることがよくある人の減少	小学5年生	28.9%	25%以下	20%以下
	中学2年生	26.8%	25%以下	20%以下
趣味を持つ人の増加	成人	69.3%	75%以上	80%以上
睡眠による休養が十分にとれていない人の減少	成人	20.1%	18%以下	17%以下
ストレス解消法を持っている人の増加	成人	68.3%	70%以上	73%以上

(4) たばこ・・・

指標	対象	現状値	平成33年度 (目標値)	平成38年度 (目標値)	
たばこについて、マイナスイメージを持つ人の増加	体に良くない	小学5年生	87.0%	90%以上	100%
		中学2年生	84.6%	90%以上	100%
	病気になる	小学5年生	61.9%	80%以上	100%
		中学2年生	61.0%	80%以上	100%
喫煙が及ぼす健康影響についての十分な知識を持っている人の増加	がん	成人	73.7%	85%以上	100%
	妊娠に関連した異常 (早産・低体重児など)	成人	47.3%	80%以上	100%
	歯周病	成人	17.1%	50%以上	70%以上
	慢性閉塞性肺疾患 【COPD】 (肺機能低下)	成人	34.4%	60%以上	80%以上
喫煙者の減少	男性 成人	25.0%	20%以下	17%以下	
	女性 成人	7.6%	5%以下	4%以下	
	妊娠中	5.6%	3%以下	0%	
育児期間中の両親の喫煙率の減少	父	30.9%			
	母	8.1%			

(5) アルコール・・・

指標	対象	現状値	平成33年度 (目標値)	平成38年度 (目標値)
節度ある適度な飲酒の知識を持つ人の増加	成人	38.8%	55%以上	100%
多量(1日3合)に飲酒する人の減少	男性 成人	7.2%	5.0%以下	3.6%以下
	女性 成人	2.4%	1.0%以下	0.6%以下
生活習慣病のリスクを高める量(男性2合、女性1合)を飲酒している者の減少	男性 成人	12.2%	11.0%以下	10.0%以下
	女性 成人	8.6%	8.0%以下	7.0%以下

(6) 健康管理・・・

指標	対象	現状値	平成33年度 (目標値)	平成38年度 (目標値)	
健康寿命の延伸	男性	65.9歳	平均寿命の増加分を上回る増加		
	女性	67.3歳			
健康的な生活習慣を送っている者の増加	成人	62.3%	80.0%以上	90.0%以上	
特定健康診査受診率の増加	40歳以上	39.5%	45.0%	60.0%	
特定保健指導実施率の増加	40歳以上	10.7%	30.0%	60.0%	
上がん検診受診率の向	胃がん	40歳以上	15.2%	20.0%以上	40.0%以上
	肺がん	40歳以上	19.2%	25.0%以上	40.0%以上
	大腸がん	40歳以上	23.3%	25.0%以上	40.0%以上
	前立腺がん	50歳以上	23.2%	25.0%以上	40.0%以上
	子宮がん	20歳以上	17.4%	25.0%以上	50.0%以上
	乳がん(MMG)※	40歳以上	21.8%	25.0%以上	50.0%以上

※ マンモグラフィー検査



歯と口腔保健計画（案）

1 ライフステージ別の歯と口腔の健康づくり

妊娠期・乳幼児期 親子でお口の管理に努めましょう

【現状・課題】

妊娠期はホルモン分泌の変化による唾液 pH 値の低下や、つわりによる不規則な食生活、歯と口腔の清掃困難等により歯と口腔の疾患になりやすい時期であり、重度の歯周病は早産・低体重児出生との関連が言われています。また、母親自身の歯と口腔の健康意識が子どもの歯と口腔の健康状態に影響を与える事から妊娠中に適切な知識と、歯と口腔管理を身につけることが大切となります。

幼児期に、むし歯のある者の割合が、2歳児から3歳児の間で急激に増加していることから、保護者に対し、むし歯にならないために正しい食習慣が身につく支援とともに、毎日の歯みがきや保護者による仕上げ磨きの必要性の普及が重要です。

一方、今後も医療ネグレクト児に対する対策も必要です。

【具体的な取り組み】

《個人・家庭の取り組み》

- 妊娠中は安定期にむし歯や歯周病の治療を受けましょう。
- 口を閉じて、左右均等によくかんで食べましょう。
- おやつは第4の食事として考えましょう。
- おやつ選びを工夫しましょう。
- 生活のリズムを整えましょう。
- 親子で歯みがきをしましょう。
- フッ素入り歯磨剤を使いましょう。
- かかりつけ歯科医をもち、定期健診・フッ素塗布・歯みがき指導を受けましょう。
- 治療が必要な場合は、早めに受診しましょう。

○乳幼児期から歯みがき習慣を覚えさせましょう。

《関係機関・地域の取り組み》

○妊娠期の歯科健診の必要性を啓発しましょう。

《行政の取り組み》

「あま市歯と口腔の健康づくり推進条例」に基づき、次のことを推進する。

○かかりつけ歯科医を持つよう啓発する。

○妊婦、幼児の歯科健診時に必要な方に対し治療勧奨を行う。

○おやつ選びや食生活・歯みがき指導・フッ化物等の知識を普及する。

○歯みがき指導を推進する。

○母子健康手帳交付時にマタニティ教室（歯科）へ参加を促し、口腔衛生意識の向上を図る。

○保健センターでのマタニティ教室（歯科）を受診しやすい環境整備をする。

○乳幼児の歯と口腔の発育について、周知をする。

○医療ネグレクト児について、関係機関と対応を協議する。

○歯と口の衛生週間に併せ、むし歯予防について啓発する。

児童期・思春期

正しい歯みがき習慣をつけましょ う

【現状・課題】

歯周病発症の低年齢化の傾向があることから、歯みがきに手鏡を使い、時間をかけて磨くなど、正しい効果的な歯みがき習慣の更なる普及啓発の推進が必要です。

また、むし歯、歯周病の予防に関する正しい知識の普及が必要です。

さらに、健康な歯と口腔の育成のために、正しい口腔機能を身につける必要性があります。

一方、今後も医療ネグレクト児に対する対策も必要です。

【具体的な取り組み】

《個人・家庭の取り組み》

- お口の健康に関心を持ち、むし歯や歯周病の正しい知識を持ちましょう。
- よくかんで食べましょう。
- 1日3回、毎食後に歯みがきをしましょう。
- 保護者は適切な歯ブラシを使用させましょう。
- フッ素入り歯磨剤を使いましょう。
- 時間を決めておやつを食べましょう。
- むし歯になりにくいおやつを選びましょう。
- かかりつけ歯科医をもち、定期健診・フッ素塗布・歯みがき指導を受けましょう。
- 治療が必要な場合は、早めに受診しましょう。

《関係機関・地域の取り組み》

- 定期的なフッ素塗布を勧奨しましょう。

《行政の取り組み》

- 「あま市歯と口腔の健康づくり推進条例」に基づき、次のことを推進する。
- かかりつけ歯科医を持つよう啓発する。
- おやつ選びや食生活・歯みがき指導・フッ化物等の知識を普及する。
- 歯みがき指導を推進する。
- 医療ネグレクト児について、関係機関と対応を協議する。
- 歯と口の衛生週間に併せ、むし歯予防について啓発する。

【現状・課題】

歯周病と全身の病気との関係の認知度が、誤嚥性肺炎、糖尿病を除き低いことから、口腔疾患が全身疾患に影響を及ぼすことなど、歯の健康づくりの大切さを周知することが必要です。

歯と口腔の病気はかなり進行するまで症状が出ず、気づくのが遅れがちです。痛みなどのはっきりした症状がなくても定期的に歯科医の健診を受けておけば、初期の小さな症状を見逃すことなく軽症のうちの問題点を発見することができます。歯と口腔の改善は食生活の改善につながることから、若い時期からの定期的な口腔管理の周知・啓発が必要です。

また、喫煙は歯周病の大きな原因のひとつであることから喫煙と歯周病の関係についての周知・啓発が必要です。

【具体的な取り組み】**《個人・家庭の取り組み》**

- 歯周病について正しく理解しましょう。
- 口腔疾患と全身疾患の関係について理解しましょう。
- よくかんで食べましょう。
- 1日3回、毎食後に歯みがきをしましょう。
- 自分に適した歯ブラシや歯間部清掃用器具を使いましょう。
- フッ素入り歯磨剤を使いましょう。
- 糖分を含む嗜好飲料のとりすぎに注意しましょう。
- かかりつけ歯科医を持ち、定期健診・歯みがき指導を受けましょう。
- 治療が必要な場合は、早めに受診しましょう。

《関係機関・地域の取り組み》**<医科>**

- 歯周病が全身疾患と関係があることを啓発しましょう。
- 歯科医の定期受診の必要性を啓発しましょう。
- 医科・歯科と薬科が連携しましょう。

＜歯科＞

- 住民が受診しやすい環境に努めましょう。
- 積極的な定期健診を勧奨しましょう。
- 適切なインフォームドコンセントをしましょう。
- 全身疾患との関係についての知識を普及しましょう。
- 医科・歯科と薬科が連携しましょう。
- 家庭、学校、会社などで歯みがきを行うように呼びかけましょう。

《行政の取り組み》

- 「あま市歯と口腔の健康づくり推進条例」に基づき、次のことを推進する。
- 歯周病と全身疾患の関係性についての知識を普及する。
- 歯と口腔の健診の受診勧奨をする。
- 歯の口の衛生週間に併せ、口腔管理について啓発する。
- 歯と口腔が健康な人も機能アップできるような知識を啓発する。

高齢期

お口の健康を維持しましょう

【現状・課題】

高齢期は、歯と口腔の疾患により歯を喪失すると、バランスのよい食生活を送る事が難しくなってくる時期です。この時期には定期的な歯科健診を受け、歯と口腔の疾患の早期発見・早期治療をすることで、健康維持を図ることが大切です。喪失した歯に対しては適切な入れ歯を装着し、清潔に管理することが必要となってきます。

また、生涯おいしく安全に食事を取ることは、高齢者が健康で生き生きとした生活を送るうえで大切です。その為には口腔機能の維持管理が不可欠なので、唾液腺マッサージ・健口体操の周知・啓発が必要です。

【具体的な取り組み】

《個人・家庭の取り組み》

- 歯周病について正しく理解しましょう。
- 口腔疾患と全身疾患の関係について理解しましょう。
- よくかんで食べましょう。
- 1日3回、毎食後に歯みがきをしましょう。
- 自分に適した歯ブラシや歯間部清掃用器具を使いましょう。
- フッ素入り歯磨剤を使いましょう。
- 糖分を含む嗜好飲料のとりすぎに注意しましょう。
- かかりつけ歯科医を持ち、定期健診・歯みがき指導を受けましょう。
- 治療が必要な場合は、早めに受診しましょう。
- 健口体操を行いましょう。
- 入れ歯は清潔に管理しましょう。

《関係機関・地域の取り組み》

＜医科＞

- 歯周病が全身疾患と関係があることを啓発しましょう。
- 歯科医の定期受診の必要性を啓発しましょう。
- 医科・歯科と薬科が連携しましょう。

＜歯科＞

- 住民が受診しやすい環境に努めましょう。
- 積極的な定期健診を勧奨しましょう。
- 適切なインフォームドコンセントをしましょう。
- 歯周病と全身疾患との関係についての知識を普及しましょう。
- 受診者に対して唾液腺マッサージ・健口体操※等を指導しましょう。
- 医科・歯科と薬科が連携しましょう。
- 健診勧奨ハガキを送りましょう。

※健口体操とは、生涯おいしく安全に食事を取ることを目的に、歯と口腔の機能の維持・向上を目的とした体操です。

《行政の取り組み》

「あま市歯と口腔の健康づくり推進条例」に基づき、次のことを推進する。

- 歯周病と全身疾患の関係性についての知識を普及する。
- 歯と口腔の健診の受診勧奨をする。
- 介護予防（口腔機能の向上）を啓発する。
- 歯と口の衛生週間に併せ、口腔管理について啓発する。
- あま市の地域歯科医療情報をわかりやすく伝える。

2 歯と口腔保健計画の目標指標・数値目標

指標	対象	現状値	平成33年度 (目標値)	平成38年度 (目標値)
むし歯の無い者	3歳	89.3%	92%以上	95%以上
	年長児	65.9%	70%以上	75%以上
	小学3年生（6歳 臼歯のむし歯なしの割合）	92.8%	95%以上	97%以上
	中学1年生	85.7%	95%以上	97%以上
歯肉に炎症所見を有する者の割合	小学3年生	1.4%	1%以下	0%
	中学3年生	16.5%	13%以下	10%以下
給食後の歯みがきを実施している者の割合	小学5年生	81.0%	90%以上	100%
	中学2年生	12.6%	15%以上	20%以上
年1回以上歯の健診を受けている者の割合	30歳代	26.0%	30%以上	35%以上
歯間部清掃用器具を使用している者	成人	26.9%	30%以上	35%以上
歯みがきを1日2回以上している者	成人	58.8%	65%以上	75%以上
妊婦歯科健診を受ける者の割合	妊婦	12.9%	20%以上	30%以上
健口体操・唾液腺マッサージについて知る者	65歳以上	771人 /年	900人以上 /年	1,000人以上 /年



食育推進計画（案）

1 食育推進の施策展開

（1）食を通じて健康な体をつくる・・・

【現状・課題】

市民の食育への認識は低く、「食育」という言葉も意味も知っている人は3割半ばとなっています。一人ひとりが食に関する正しい知識を身につけられるよう、正しく、わかりやすい情報提供が必要となります。

食生活の状況については、若者の朝食の欠食率や野菜の摂取量などに課題が見られます。また、朝食を欠食している保護者の家庭の子ども朝食の欠食率が高くなっており、今後も引き続き、朝食の大切さを周知するとともに、バランスのとれた食生活の実践に向けた働きかけを行うことが重要です。特に、子どもの健全な育成のために、保護者が食についての正しい知識を身につけ、家庭での食育を実践できる健康な体をつくるように促していくことが重要です。

食品の安全や信頼を揺るがす事件や事故（食品表示の偽装や食中毒等）が発生しているなか、食品の安全性や食物アレルギー等に対する正しい知識と理解を深めることが必要です。

【具体的な取り組み】

《個人・家庭の取り組み》

- 食に関心を持ちましょう。
- 食に関する正しい情報を、積極的に収集しましょう。
- 家庭は、積極的に食育に取り組みましょう。
- 地域の食を通じたイベントなどに、積極的に参加しましょう。
- 食育に関わる様々な関係者と連携・協力し、家庭や地域で食育に取り組みましょう。
- 今までの経験を生かし、地域に食育を広めましょう。

- 未来の活力・魅力のある地域や社会をめざし、みんなで食育の輪を広げましょう。
- 生産や流通のしくみを学びましょう。
- 食品表示や食品の見分け方の知識を持ちましょう。
- 食事の準備から後片付けまで、食品の安全や衛生管理に気を配りましょう。
- 朝食を始めとする規則正しい食習慣を親から子へ教えましょう。

《関係機関・地域の取り組み》

- 食育を推進するために、関係者の情報交換や連携を図りましょう。
- 関係団体などは、積極的に食の安全に関する知識の普及に努めましょう。
- 気軽に誰でも参加できる料理教室をひらきましょう。

《行政の取り組み》

- バランスのとれた規則正しい食生活の実践を啓発する。
- 食育の日（毎月19日）を啓発する。
- 食の安全・安心に関する講座を開催する。
- 食の安全・安心に関する知識を啓発・普及する。
- 朝食や野菜摂取を始めとする望ましい食習慣を普及する。

(2) 食を通じて豊かな心を育む・・・

【現状・課題】

核家族化の進行等、家族規模の縮小が進み個々のライフスタイルが多様化する中で、家族や友人と共に食事をする機会が減少しています。あま市においても、家族や友人と一緒に楽しく食事する人の割合が県より低く約6割となっています。小学生においても1人で食事を取る孤食が4人に1人が見受けられます。

家族との団らんは、食を楽しみながら食のマナーや大切さを学ぶ機会となります。家族そろっての食事の機会を確保することの必要性を伝えていくことが重要です。

また、食育への意識を高めるためには、食育に関する知識等を身につけるだけでなく、様々な体験活動等を通じて農産物を育てる楽しさや食に関する感謝の気持ちや理解を深めていくことが必要です。

核家族化や食の外部化が進展するなか、優れた先人の知恵や思いが込められている地域の食文化や郷土料理を、地域の重要な財産として受け継いでいくことが重要です。家庭の食事を通じて子どもたちから昔ながらの行事食や郷土料理に直接触れることにより、地域への理解や愛着を深めることも重要です。

食育を推進する上で、家庭だけでなく保育園・幼稚園、学校、行政、関係団体等の連携は重要です。それぞれの特性を活かした食育の推進に取り組みが必要です。

【具体的な取り組み】

《個人・家庭の取り組み》

- 農作物の栽培・収穫など、自然とふれあう機会をもちましょう。
- 生産者や自然の恵みに感謝し、「いただきます」、「ごちそうさま」のあいさつをしましょう。
- 家族がそろって、楽しく食事をする時間を増やしましょう。
- 「おいしい」は食卓を明るくする言葉。料理を作ってくれた人たちへの感謝を忘れなないようにしましょう。
- みんなで協力しながら食事の準備や調理、後片付けをするなど、料理をする機会を増やしましょう。
- 地域の人たちと食にかかわる話題や活動を楽しみましょう。
- 家庭やふるさとの味を子どもたちに伝えましょう。
- 行事食や伝統料理、郷土料理を作り、未来へ継承しましょう。

○日本の食文化や外国の食文化を理解しましょう。

《関係機関・地域の取り組み》

○会食会などの取り組みを充実させましょう。

○仕事と生活の調和（バランス）を整えて規則正しい食事が摂れるように協力しましょう。

○行事などを活用し、様々な年代の人が一緒に食事をする機会をつくりましょう。

○ボランティア団体等による日本型食文化を学習する機会をつくりましょう。

○行事食について学ぶ機会をつくることに努めましょう。

○地域で生産される野菜を生かしましょう。

《行政の取り組み》

○子どもを対象とした講座・調理実習等を開催する。

○親子を対象とした講座・料理教室等を開催する。

○就学前児童に対して食育に関わる情報を発信する。

○料理講座を通して、料理、食品、食生活を考える。

○日本の食文化を継承する。

○非農家の人を対象に農業体験を推進する。

○伝統野菜を継承する。

○子どもたちが保護者や地域とともに食育を学べる機会を設ける。

(3) 食を通じて環境に優しい暮らしを築く・・・

【現状・課題】

地産地消について知っている市民は7割と高くなっています。今後もより多くの方が地域でできたものを地域で消費する「地産地消」についての理解を深め、地元の良さを見つめ直すきっかけとなるよう、様々なイベントや講座等の機会において地元農産物や旬の農産物等に関する情報提供や活用を充実するとともに、特産物に触れる機会を増やすため、生産農家や地元農産物を扱う事業所等との連携を進めることが必要です。

また、子どもの頃から地元の食材に直接触れるとともに、食事づくりや食事を取る機会を増やし、地元の農産物の積極的な利用を促していくことも重要です。

近年では、食品が食べられる状態で廃棄される食品ロスの増加が問題になっています。食材を無駄なく使うことを心がけている人が8割半ばと高くなっています。今後も食べ物への「もったいない」の気持ちを大切にして、日ごろから自然の恩恵のうえに食が成り立っていることを意識し、環境に配慮した食生活を実践することが必要です。

【具体的な取り組み】

《個人・家庭の取り組み》

- 無駄なく調理し、残さずに食べましょう。
- 新鮮な地元農産物を食べましょう。
- 地元農産物の良さを知り、周りの人に伝えましょう。
- 旬の食材を子どもに伝えましょう。
- 食べ物に感謝し、「もったいない」を実践しましょう。
- 食品の賞味期限・消費期限等の情報を活用するなど、計画的に食品を購入することで、食品を無駄にしないようにしましょう。

《関係機関・地域の取り組み》

- 地元農産物が見えるお店の情報を提供しましょう。
- 飲食店や食品販売店等では、地元農産物の表示をするように努めましょう。
- 地元の料理、旬の味を伝えるための料理教室などを実施しましょう。

《行政の取り組み》

- 地産地消に関する情報を提供する。
- 食の情報が得られる講座等を開催する。
- 地元農産物を販売する。
- 特産品をPRする。
- 給食において地元農産物を活用する。
- 米飯給食を推進する。
- 食べ物に感謝する食育を推進する。

2 食育推進計画の目標指標・数値目標

1－（1）食を通じて健康な体をつくる

指標	対象	現状値	平成33年度 (目標値)	平成38年度 (目標値)
朝食を欠食する人の減少	小学5年生	1.6%	1%以下	0%
	中学2年生	3.5%	3%以下	2%以下
	男性 20～29歳	45.9%	35%以下	25%以下
	男性 30～39歳	30.4%	25%以下	20%以下
	女性 20～29歳	18.6%	17%以下	15%以下
朝食に野菜を食べている人の増加	小学5年生	46.4%	65%以上	80%以上
	中学2年生	34.5%	50%以上	80%以上
野菜の摂取量（1人1日あたり）	成人	200g	280g以上	350g以上
適正体重を認識している人の増加	男性 成人	59.6%	70%以上	80%以上
	女性 成人	61.1%	70%以上	80%以上

1－（2）食を通じて豊かな心を育む

指標	対象	現状値	平成33年度 (目標値)	平成38年度 (目標値)
家族や友人と一緒に楽しく食事を する人の増加	成人	58.6%	75%以上	80%以上
	小学5年生	74.3%	75%以上	80%以上
	中学2年生	62.2%	75%以上	80%以上

1－（3）食を通じて環境に優しい暮らしを築く

指標	対象	現状値	平成33年度 (目標値)	平成38年度 (目標値)
地産地消を知っている人の増加	成人	69.7%	75%以上	80%以上
食材を無駄なく使い、食べ残しを しないように心がけている人の 増加	成人	86.1%	88%以上	90%以上