

廿日市市食育推進計画の取組

- 基本方針1：生涯を通じた心身の健康を支える食育の推進
基本方針2：持続可能な食を支える食育の推進
基本方針3：デジタル化に対応した食育の推進

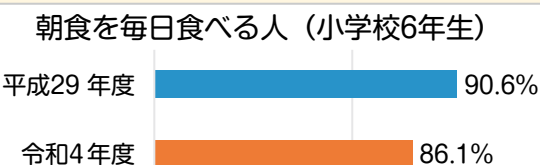


は つ

ハツラツとした未来をつくろう！

健康寿命の
延伸につながる
食育の推進

廿日市市の現状 朝食を毎日食べる子どもの割合、塩分を控える人の割合は低下し、栄養バランスを考えて食べる人の割合は目標に達していません。



市の施策の方針

- ・ライフステージに沿った食育の推進
- ・生活習慣病予防と健康づくりのための食育の推進

あなたも取り組んでみませんか？

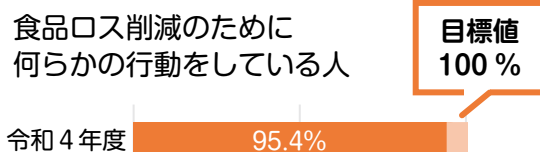
- ・主食・主菜・副菜がそろった栄養バランスのよい食事をしましょう。
- ・毎日朝食を食べましょう。
- ・うす味をこころがけましょう。

か

考えよう 食の大切さ

食の循環や
環境を意識した
食育の推進

廿日市市の現状 食品ロス削減のために何らかの行動をしている人の割合は高く、意識の高さがうかがえます！



市の施策の方針

- ・食品ロス削減の取組の推進
- ・食の安全性の知識の提供

あなたも取り組んでみませんか？

- ・食品は食べきれる量を買いましょう。
- ・廃棄をできるだけ少なくしましょう。
- ・冷凍保存を活用するなどして料理を作りすぎないようにしましょう。
- ・冷蔵庫などの食材の種類や量、期限表示を確認しましょう。

い

一緒に食を楽しみ 次の世代に食文化をつなげよう

共食の推進
食文化の継承
活動の推進

廿日市市の現状 朝食・夕食を家族と一緒に食べる「共食」の回数が目標に達していません。



市の施策の方針

- ・食を通じたコミュニケーションの充実
- ・食文化の継承活動の推進

あなたも取り組んでみませんか？

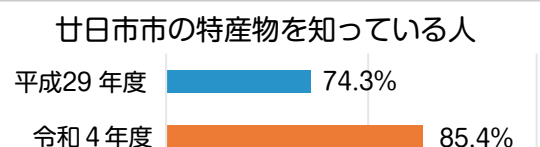
- ・家族や仲間と食事をするを楽しみましょう。
- ・郷土料理や行事食を次の世代に伝承しましょう。

ち

地産地消で 人の輪をひろげよう

農林水産業や
多様な主体との
連携による
食育の推進

廿日市市の現状 地産地消の必要度、廿日市市の特産物の認知度はいずれも高く、関心度の高さがうかがえます！



市の施策の方針

- ・農林漁業体験の推進
- ・地産地消の推進

あなたも取り組んでみませんか？

- ・農林漁業体験や家庭菜園などで食材に触れ合う機会を持ちましょう。
- ・地産地消を意識し、心がけましょう。



健康はつかいち21
イメージキャラクター
「ハツラツはっちゃん」

廿日市市健康増進計画 「健康はつかいち21」(第3次)・ 廿日市市食育推進計画(第3次) 概要版

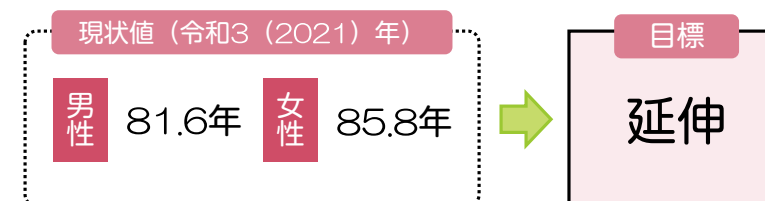
令和6(2024)年度～令和17(2035)年度



この計画は、健康増進法及び食育基本法に基づく「市町村健康増進計画・食育推進計画」です。
健康増進計画と食育推進計画を一体的に策定することにより、健康づくり及び食育に取り組む地域ボランティアや関係機関、企業と連携し、両計画に関する様々な取組を効果的に推進することを目指します。

廿日市市健康増進計画「健康はつかいち21」(第3次)

- ◆計画の将来像◆ みんなが笑顔でいきいきと暮らすはつかいち
- ◆基本理念◆ 市民一人ひとりが住み慣れた地域で健やかでいきいきと生活できるまちの実現
- ◆総括目標◆ 健康寿命(日常生活動作が自立している期間の平均)の延伸



廿日市市食育推進計画(第3次)

- ◆計画の将来像◆ 食でつながる 笑顔いっぱい はつかいち
- ◆基本理念◆ 健全な食生活を実践し、豊かな人間性をはぐくむ

作成年月：令和6(2024)年3月
所在地：廿日市市新宮一丁目13番1号

作成：廿日市市健康福祉部健康福祉総務課
電話：0829-20-1610

健康増進計画「健康はつかいち21」の取組

個人で取り組む 健康づくりの支援

基本方針1：生活習慣の改善

基本方針2：生活習慣病の発症予防・重症化予防

基本方針3：生活機能の維持・向上

栄養・食生活

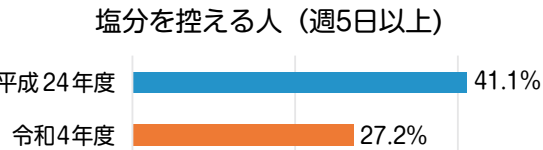
廿日市市の現状
・女性20代のやせや男性40代・50代の肥満の割合が高くなっています。
・塩分を控える人の割合が低下しています。

市の施策の方針

- ①栄養バランスのよい食生活の推進
- ②減塩の促進
- ③適正体重を維持するための啓発の推進

あなたも取り組んでみませんか？

塩分を控えて、うす味をこころがけましょう。
※1日の塩分摂取量の基準は、男性7.5g未満、女性6.5g未満です。カップラーメンの塩分量は汁も含めると5～6gです。汁はできるだけ残しましょう。



身体活動・運動

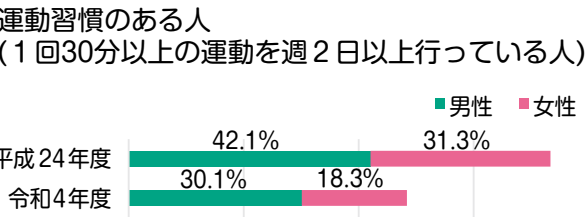
廿日市市の現状
・運動習慣がある人の割合が低下しています。
・特に女性20～50代の運動習慣者の割合が低くなっています。

市の施策の方針

- ①ウォーキングの推進
- ②ライフステージに応じた運動やスポーツの促進
- ③運動やスポーツを実践・継続できる環境づくりの推進

あなたも取り組んでみませんか？

・「+10(プラステン)(毎日プラス10分身体を動かそう)」に取り組みましょう。
・座りっぱなしの時間を減らし、30分に1回立ち上がり動きましょう。



睡眠・休養・こころの健康

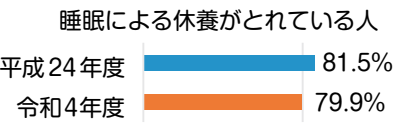
廿日市市の現状
・睡眠による休養がとれている人の割合がやや低下しています。

市の施策の方針

- ①睡眠・休養・こころの健康に関する啓発の推進
- ②相談しやすい環境づくり
- ③気づき、見守り、つなげる体制の推進

あなたも取り組んでみませんか？

早起き早寝を心がけ、睡眠による十分な休養を確保しましょう。



悩みごとがあってよく眠れない、気持ち落ち込むときなどはご相談ください。



廿日市市の相談窓口はこちら



廿日市市自殺対策計画はこちら

喫煙

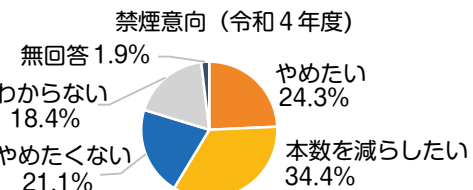
廿日市市の現状
・たばこを吸う人の半数以上に禁煙の意向があります。
・家庭で受動喫煙の機会がある人の割合が上昇しています。

市の施策の方針

- ①禁煙支援の推進
- ②未成年者、妊娠中の喫煙をなくすための啓発の推進
- ③受動喫煙対策の推進

あなたも取り組んでみませんか？

・禁煙外来治療費の助成を活用して禁煙しましょう。
・妊娠中は絶対にたばこを吸わないようにしましょう。
・喫煙マナーを守り、受動喫煙を防止しましょう。



禁煙外来治療費助成制度はこちら



飲酒

廿日市市の現状
・適度な飲酒量を正しく認識している人の割合が低下しています。

市の施策の方針

- ①飲酒に関する正しい知識の普及
- ②未成年者、妊婦・授乳中の飲酒をなくすための啓発の推進

あなたも取り組んでみませんか？

生活習慣病のリスクを高める飲酒量(1日あたりの平均純アルコール摂取量が男性40g以上、女性20g以上)を理解しましょう。
※ビール500mlの純アルコール量が20gです。



妊娠中・授乳中は飲酒を控えましょう。



歯・口腔

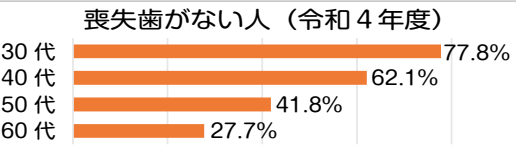
廿日市市の現状
・喪失歯のない人の割合は、年齢が上がるほど低くなっています。
・なんでも噛んでたべることができる人の割合は、50代で82.0%、60代で73.2%と年齢が上がるほど低くなっています。

市の施策の方針

- ①ライフステージに応じた歯・口腔の健康づくりの推進
- ②定期的な歯科健診受診の促進

あなたも取り組んでみませんか？

・かかりつけ歯科医をもち定期的に歯科健診を受診しましょう。
・歯磨きや歯間ブラシ、デンタルフロスを使用して歯の手入れをしましょう。
・口腔体操などに積極的に取り組みましょう。



生活習慣病・がん

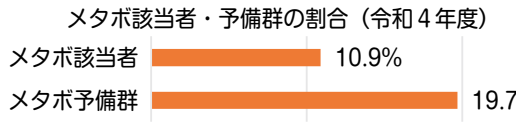
廿日市市の現状
・メタボリックシンドローム該当者・予備群が増加しています。

市の施策の方針

- ①生活習慣病予防の啓発と対策
- ②健診・がん検診受診率の向上
- ③生活習慣病予備群及び要精密検査対象者等への働きかけの強化

あなたも取り組んでみませんか？

・健康診査やがん検診を受けましょう。
・保健指導を受けて、生活習慣の改善に取り組みましょう。



生活機能

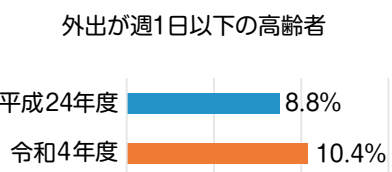
廿日市市の現状
・要支援・要介護認定率は上昇しています。
・閉じこもりがちの高齢者の割合が上昇しています。
・ロコモティブシンドロームの認知度が平成29年度に比べて低下しています。

市の施策の方針

- ①フレイルとロコモティブシンドローム予防の推進

あなたも取り組んでみませんか？

フレイルやロコモティブシンドロームについて学び、予防に努めましょう。



地域と取り組む環境づくり(基本方針4:自然に健康になれる地域づくり)

社会とのつながり・健康づくりのための基盤整備

廿日市市の現状
・地域活動または就業をしている高齢者の割合は低下しており、地域活動への関心度は若い世代ほど低くなっています。

市の施策の方針

- ①地域活動への参加の促進
- ②地域での健康づくり活動の推進
- ③地域での見守りや相談体制の充実
- ④企業・団体と連携した健康づくりの推進
- ⑤健康に関する情報を取得しやすい環境整備

あなたも取り組んでみませんか？

・互いにあいさつをしましょう。
・地域行事や健康づくりのイベントに、周りの人にも声をかけて参加しましょう。
・健康づくりの情報を家族や周りの人に伝えましょう。



一緒に健康づくりに取り組む企業を募集中!!