

廿日市市食育推進計画の取組

- ◆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



は

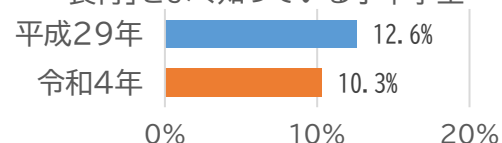
ハツラツとした未来をつくろう！

健康寿命の
延伸につながる
食育の推進

廿日市市
の現状

・各場面において、適切な食生活を実践するための知識の啓発や取組を推進する必要があります。

「食育」をよく知っている小中学生



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生活を送りましょう
- ・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

・食品ロスの現状や削減の必要性について認識を深め、主体的に取り組んでいく必要があります。
・食の安全性についての啓発が必要です。

「食品ロス」を減らす取組

- ・残さず食べる
- ・冷凍保存を活用する
- ・料理を作りすぎない 等

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？

- ・食品を無駄に買すぎないようにしましょう
- ・食品の廃棄をできるだけ少なくしましょう

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
食文化継承
活動の推進

廿日市市
の現状

・家庭や地域での共食の場の提供や参加を促進する必要があります。
・食文化の継承活動を推進していく必要があります。

1週間の平均共食回数(回)

朝食	夕食	合計
4.0	5.6	9.6

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

・今後も地産地消を推進していくため、地域等と連携し、食材に触れ合う機会や地場産物の活用に取り組む必要があります。

「地産地消」を知っている保護者



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

廿日市市健康増進計画「健康はつかいち 2 1」(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

イラスト

はっちゃん

廿日市市では、国や県の動向や本市のこれまでの計画の達成状況を踏まえ、「廿日市市健康増進計画『健康はつかいち 2 1』(第3次)・廿日市市食育推進計画(第3次)」を策定しました。

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、庁内関係課と連携し、健康づくり・食育に関する様々な情報提供・環境整備・地域づくりなどを推進することで、市民の健康づくり・食育推進を支援します。

計画の将来像・基本理念

本計画では、計画期間終了後における廿日市市のあるべき姿としての将来像と、計画を推進するにあたって基本となる基本理念、ならびに計画の最終目標を以下の通り設定し、各分野において取組を推進します。

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1人1人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
- ◆目標◆ 健康寿命の延伸

項目	対象者	現状値 (令和2(2020)年)	目標値
健康寿命(日常生活が自立している期間の平均)を延ばす	男性	81.4年	延伸
	女性	85.7年	

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年(2024)3月
作成：廿日市市健康福祉総務課 健康づくり係・健康政策係
所在地：廿日市市新宮一丁目13番1号 廿日市市総合健康福祉センター 山崎本社 みんなのあいプラザ
電話：0829-20-1610

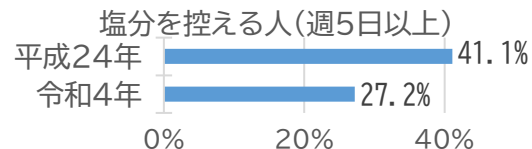
健康増進計画「健康はつかいち21」の取組

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。
- ・栄養バランスを考えて食べる人や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？

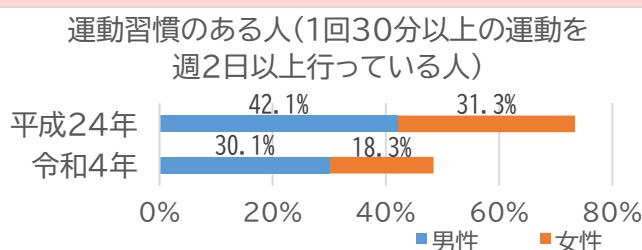
- ・塩分を控えて、うす味をこころがけましょう。
- ※1 日の塩分摂取量の基準は、男性 7.5g 未満、女性 6.5g 未満です。カップラーメンの塩分量は汁も含めると 5～6g です。



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？

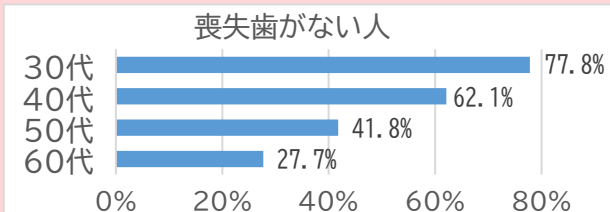
- ・「+10(プラステン)(毎日プラス 10 分身体を動かそう)」に取り組みましょう。
- ・座りっぱなしの時間を減らし、30 分に 1 回立ち上がり動きましょう。



歯・口腔

廿日市市の現状

- 喪失歯のない人の割合は、40 代で 62.1%、50 代で 41.8%と、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。

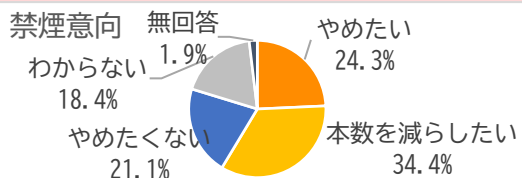


(例)禁煙助成HPへQRコード

喫煙

廿日市市の現状

- ・禁煙の意向がある人を禁煙の実践につなげる支援が必要です。



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

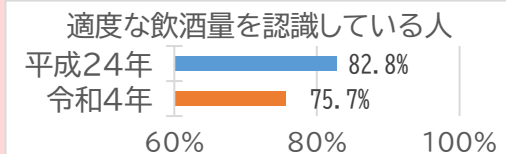
あなたも取り組んでみませんか？

- ・たばこを吸わないようにしましょう。
- ・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、受動喫煙に気をつけましょう。

飲酒

廿日市市の現状

- ・適度な飲酒量を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飲酒に対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。

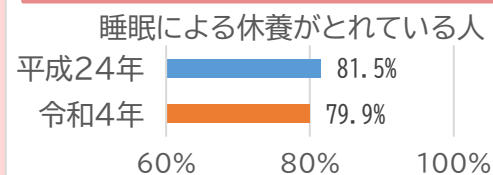
まずは、普段の飲酒量について知るところから始めてみませんか？



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は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？

- ・早寝早起きを心がけ、睡眠による十分な休養を確保しましょう。

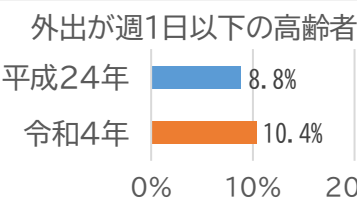
眠れない、気持ちが落ち込むときなどは相談してください。



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。
- ・閉じこもりがちな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 年に比べて低下しています。



市の施策の方針

- ①フレイルとモティブシンドローム予防の推進

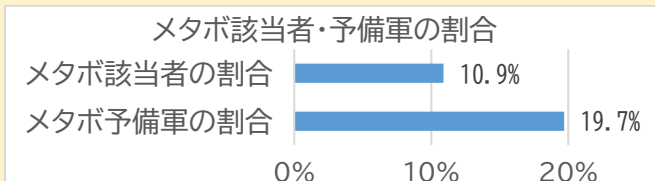
あなたも取り組んでみませんか？

- ・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。

生活習慣病・がん

廿日市市の現状

- ・特定健康診査やがん検診を受診しやすい環境づくりが必要です。



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生活習慣病予備軍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。

基本目標 地域と取り組む環境づくり

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。

一緒に健康づくりをする企業を募集中!!

