


### 3 基本方針別に見た現状・課題・対応策

#### (1) 「健康につながる食生活の確立」

「健康」に関するウィッシュポエム

子どもと男性が食に関心を持ってもらえたらいいね 「バランスのいい」食事だったらいいね いろんな物を取りまぜて食べることができたらいいね	親子ともに偏食がなくなるだったらいいね 食について考える（関心をもつ）人が増えるといいね 医食同源を実践できたらいいね	年をとっても（歯がしょうぶで）好きなものが食べられたいいいね 子ども達が何でも食べられ、いろんな体験ができたらいいね 子ども達の歯が健康になったらいいね
---------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------

現状	大切にしたいこと	目標・対応策
<p><b>育ち盛り</b> 生活リズムの変化で、朝食をあまり食べない子や好き嫌いが激しい子どもが保育園の頃からいる。 親が食事を作って用意することで、小さい頃から食に関心を持つのではないか。 子どもの生活は、保護者から受ける影響が大きく、親に対する食育も必要である。 食べたいときに食べることができる環境にあるため、空腹感を感じていない人（子ども・大人）が増えている。 食生活の偏り、運動量の低下、夜型生活など、生活の乱れが見られる。 肥満の子どもが多い。 歯の治療が必要な子にもかかわらず、受診しない子がいる。 子どもや若い世代や男性の食に関する経験や体験が不足している。</p> <p><b>働き盛り</b> 活発に動ける時期で多忙な世代。特に男性の生活習慣病や健康を害する人が増える。 自分の健康が気になり始め、自分に合った食生活に気をつけるようになってくる。 人間ドックや健診受診はするが健康教室などには忙しいなどの理由で参加しない。</p> <p><b>高齢期</b> 男性の健康管理（特に食事）は妻が担っているため、男性は昔から料理することが苦手である。 健康で元気だが、年をとるにつれて歯科を含めた病気のリスクが高くなる。 健康への関心が高まり、人間ドック・健診の受診や健康教室などへの参加が増えているが、男性はあまり参加しない。 外出する機会が少なくなり、買い物等に行きにくくなる</p>	<p>食に関心を持ち、食に関する経験や体験をしてほしい。 小さい頃から、歯や口に関心をもつてほしい。</p>  <p>次世代の生活の基礎を整える大切な時期だと認識する 生活習慣の改善により、健康的に過ごせることが実感できる。 食を通じた健康に関心をもつ人が増えるとよい。 心と体の健康について、気軽に相談できるとよい。 男性も若いときから料理に慣れ親しんでもらいたい。</p> 	<p>1. 子どもの頃からのいろいろな体験を通し、食習慣の基礎づくりをする。 (個人) 食に関心を持たせるため、家族そろって食事作りを楽しむ。簡単に調理ができるように、器具を上手に活用し、時間短縮出来る様な工夫を知り取り入れる。 早寝、早起きの生活リズムを整える。 おやつ of 適切な摂り方（時間、内容等）を理解し、実践する。 買物に行く等で、子どもが食材に触れる機会を増やす。 旬の物を使った料理を作り食べる。 料理の知恵などを伝える。 (地域) 各料理等体験教室を開催する。 (行政) 離乳食講習会で離乳食の進め方について、啓発を行う。 乳幼児健診の栄養指導の場面で、生活リズム、適切な間食の摂り方、望ましい食事内容について啓発を行う。 保育園、学校で食育指導をさらに充実させる。</p>   <p>2. 健康的で豊かな食生活を実践する。 (個人) 活力ある一日を過ごすための朝食をきちんと作って食べる。健康を意識し、自分に合った栄養バランスを考えて食べる。美味しく食べるために、歯や口の健康を意識し実践する。 地域の健康教室に参加し、食に関する知識を得る。 料理の知恵や作り方などを伝える。 (地域) 各料理等体験教室を開催する。 (行政) 各種料理教室等を開催する。 適正カロリー、バランス食、歯の健康についての啓発をする。 食事バランスガイドの普及を通し、望ましい食生活に対する意識を高める。 生活習慣病予防のための健康教室を開催する。</p> 

< 重点施策 > “早寝・早起き・朝ごはん”で健康的な生活習慣を身に付け、生活リズムを改善する。

< 目 標 > 子どもの朝食を食べる割合を増やす 94.4% 100%