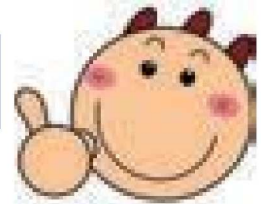


第4章 具体的な取組



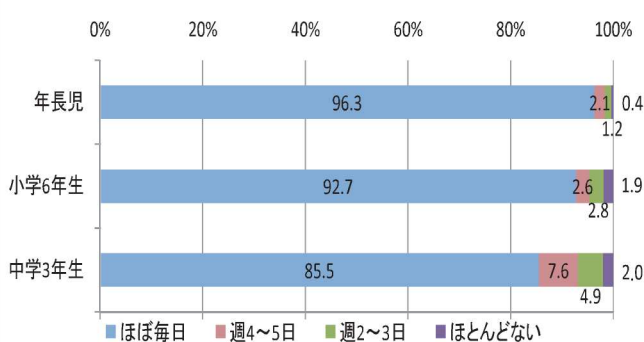
1 栄養・食生活

健康寿命を伸ばすためには、基本的な生活習慣を整えることが重要です。中でも塩分やカロリーの過剰摂取や栄養バランスの崩れた食生活は、生活習慣病の発症にもつながることから、現状を踏まえた取り組みが必要です。

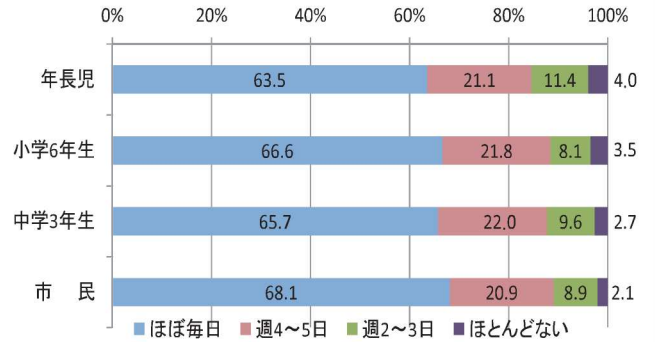
現 状

- 家族や仲間と楽しく食事をする人は増えており、家族とほぼ毎日食事をする子どもは約9割である。
- 毎食野菜を食べている人の割合は70%以下である。
- 栄養バランスに配慮した食事をほぼ毎日摂取している人の割合は約4割である。
- 「塩分の多い料理を控えること」をいつも心がけている人の割合は県平均より低い。
(県平均：30.4%、市：28.3%、・・・県内19市町中18位)

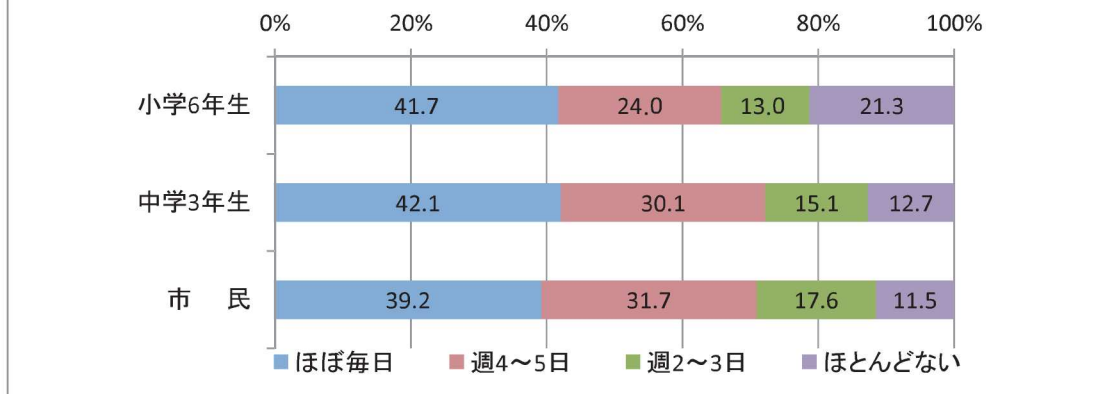
1日1回は家族と一緒に食べる子どもの割合



毎食野菜を摂取している人の割合

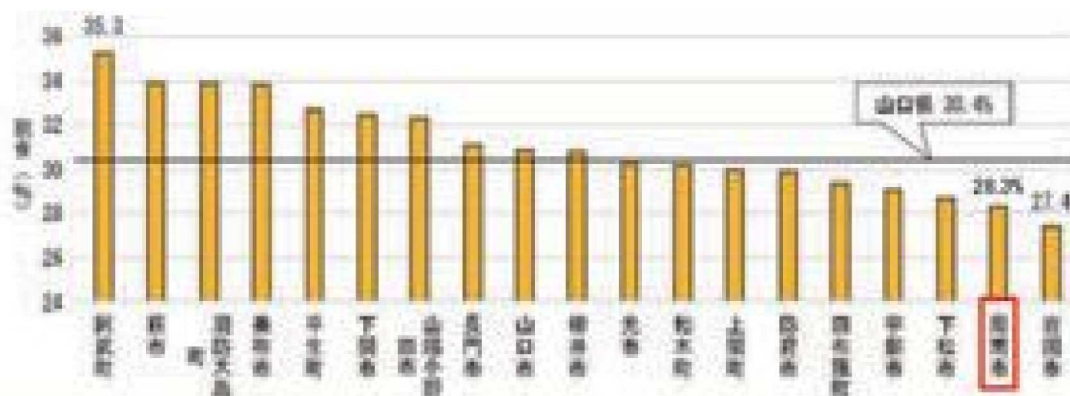


栄養バランスに配慮した食事をしている人の割合



資料：H25 第2次周南市食育推進計画に関するアンケート調査

「塩分の多い料理を控えること」をいつも心がけている人の割合



資料: H26 健康づくりに関する県民意識調査

課題

- 食育のアンケート分析より、「家族と一緒に食事をしないことがある子ども」は、「家族と一緒に食事をほぼ毎日している子ども」に比べ「栄養バランスに配慮した食事の摂取」や「毎食野菜を食べる」などの割合が低いことから、家庭での共食を基盤とした子どもへの食育推進が必要である。
- 食育のアンケート分析より、「栄養バランスに配慮した食生活をしていない人」は、「毎食野菜を食べている」「朝食を食べる」などの割合が低いことから、栄養バランスの重要性を認識できるような施策の展開が必要である。
- 本市では脳血管疾患の標準化死亡比が高く、国保の特定健診の結果、血圧有所見者数が男女とも県の平均に比べて有意に高いにも関わらず、高血圧の要因である「塩分の多い料理を控えること」をいつも心がけている人の割合が低いことから、減塩対策を進める必要がある。
- 市民の健康づくりを支える環境の整備を進めるために保育所、幼稚園、学校、地域、食育関係団体がそれぞれの特徴に応じた食育推進を図り、相互に連携した取り組みができるような仕組み作りが必要である。

主な施策

- 共食を基盤とした食育の推進
- 食を通じた生活習慣病の予防
- 関係団体と協働した食育の推進



健康講座
黄金の食事ルール(減塩編)の様子

行動目標

- ①家庭における共食を基盤とした子どもへの食育を推進しましょう。
- ②栄養バランスや減塩等の食に関する知識を得、実践することで心身の健康づくりや生活習慣病の予防及び改善に努めましょう。
- ③家庭、保育所、幼稚園、学校、地域、食育関係団体はそれぞれの特徴に応じた食育を協働で推進しましょう。

取組

●一人ひとりの取組

- ・1日1回は家族や仲間と楽しく食事をします。
- ・毎食野菜を摂ります。
- ・栄養バランスに配慮した食事など健全な食事について学び、実践します。
- ・減塩に配慮した食生活を送ります。

●地域・関係団体の取組

- ・保育所、幼稚園、学校は、給食や保育時間、授業等を通して園児や児童生徒に栄養バランスに配慮した食事の摂取や野菜摂取、朝食の大切さなどについて理解させ、身に付けさせると共に、家庭や地域へも働きかけ、共食を基盤とした食育に取り組みます。
- ・食生活改善推進員は、地域住民に栄養バランスに配慮した食事の摂取や野菜摂取、減塩、朝食の大切さなどについて普及啓発するため、地域の公民館等で、健康料理教室や男性料理教室などを開催します。また、みそ汁の塩分測定を行い、減塩の必要性について普及啓発します。
- ・食育推進協賛事業者、企業・事業所は、食育推進に関するポスターの掲示やちらしの配布、イベント等を開催し、市と協働で食育推進を図ります。

●市の取組

- ・市民が栄養バランスに配慮した食事の摂取や野菜の摂取、朝食摂取、共食、減塩などの大切さについて理解し健全な食習慣が実践できるよう、出前トークや栄養バランス料理教室等を開催しライフステージに応じた普及啓発を図ります。
- ・特定健診の要指導者等食生活改善の必要な人へ食事指導を実施します。
- ・保育所、幼稚園、学校、地域、関係団体がそれぞれの特徴を活かした、食育推進活動が展開できるよう支援し、協働で食育を推進します。
- ・食生活改善推進員養成講座を開催するなど、食育推進に取り組む住民組織の育成支援を行います。

主な事業等

事業等	概要
栄養・食生活に関する健康教育、出前講座	<ul style="list-style-type: none"> 出前トーク等により、「生活習慣病予防のための食事」、「望ましい子どもの食事」について普及啓発を図ります。
食育推進、健康づくり事業	<ul style="list-style-type: none"> 栄養バランスに配慮した食事の大切さや減塩の必要性について普及啓発するための講座を開催します。 保育所、幼稚園、学校、地域、関係団体と協働し、子どもが栄養バランスのとれた食事や野菜の摂取について、家庭での健全な食習慣を確立するための取り組みを実施します。 ホームページやしゅうなんメールサービス等で食育に関する普及啓発を図ります。 市民と協働し食育に関する総合的かつ計画的な推進を図るため、周南市食育推進市民会議を開催します。
要指導者への食事指導	<ul style="list-style-type: none"> 特定健康診査要指導者等へ食生活改善のための相談会や訪問等を実施します。
食生活改善推進員の育成・活動の支援	<ul style="list-style-type: none"> 地域で食生活に関する知識を普及啓発し、実践する食生活改善推進員を育成するとともに活動を支援します。

評価指標

指標	対象	現状 (H 25)	目標	出典
1日1回は家族と一緒に食べる子どもの割合	年長児	96.3%	100%	第2次周南市食育推進計画に関するアンケート調査
	小学生	92.7%	95.0%以上	
	中学生	85.5%		
毎食(3食)野菜を食べている人の割合	年長児	63.5%	80.0%以上	
	小学生	66.6%		
	中学生	65.7%		
	市民	68.1%		
栄養バランスに配慮した食生活を送っている人の割合	小学生	41.7%	60.0%以上	
	中学生	42.1%		
	市民	39.2%		
「塩分の多い料理を控えること」をいつも心がけている人の割合	20歳～79歳	28.3% (H 26)	30.0%	健康づくりに関する県民意識調査