

の 取 組 ~一人ひとりが自分の健康を守ろう!~

青年期の取組

- 1日3食、主食・主菜・副菜のバランスのとれた食事をしよう
- 生活に運動を取り入れよう
- ストレスと上手につきあおう
- 定期的に歯科健診を受けよう
- 禁煙をしよう
- NO! アルコールデーをつくって適正飲酒に努めよう
- 生活習慣病の正しい知識を身につけよう



壮年期の取組

- 1日3食、塩分摂取に気をつけ、主食・主菜・副菜のバランスのとれた食事をしよう
- からだを動かすことを意識しよう
- 悩みは抱え込まずに誰かに相談しよう
- 定期的に歯科健診を受けよう
- 禁煙をしよう
- NO! アルコールデーをつくって適正飲酒に努めよう
- 健診(検診)を受けて、健康管理に努めよう



高齢期の取組

- 1日3食、低栄養に気をつけ、自分に合った量にしよう
- からだを動かすことを意識しよう
- 趣味や生きがいを持とう
- しっかり噛もう
- 禁煙をしよう
- NO! アルコールデーをつくって適正飲酒に努めよう
- 健診(検診)を受けて、健康管理に努めよう



食育推進



~ 町民一人ひとりが食育で育てよう 心、体、環 ~

食で豊かな心を育てよう

~ “おいしい” 笑顔で食への感謝 ~

食に対して感謝する心を育み、1日1回は家族と楽しく食事をし、食事づくりに参加することを通して、食を楽しむ機会の提供を行います。

食で健康な体を育てよう

~ おいしく食べて元気なからだ ~

3食バランスのとれた食事や規則正しい食生活の実践により、食と健康のつながりに関心を持たせ、健全な食生活習慣を習得することで、心身の健康増進を図ります。

食で元気な地域の環を育てよう

~ つなごう! 次の世代に和食の味を ~

地域での食育実践活動の場の提供を推進し、食で元気な地域の環を広げ、伝統食、郷土料理、家庭の味など食の文化を継承できるよう努めます。

食の安心と地産地消、自産自消を進めよう

~ 安全安心のおいしい食卓は地元の食材から ~

地産地消、自産自消を推進して生産者と消費者が連携をとり、安全で健康的な食生活が送れるよう努めます。また、災害時に対応できる知識と能力を習得できる機会を提供します。

◆「食育」とは…

さまざまな経験を通して「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、健全な食生活が実践できる人間を育てることです。

◆「自産自消」とは…

家庭菜園などで自分で作った野菜や米などの農作物を自分の家庭で消費する取り組みです。

災害に備えて、食料を備蓄しましょう

災害が発生して、救急体制が整うまでに3日間かかると言われています。3日間を自力で乗り切るためにも、防災袋に備蓄食品をそろえておきましょう。

- < 食品 (大人1人あたり1日分) >
- ミネラルウォーター (500mlを4本)
 - パン缶 (1缶)
 - 白飯の缶詰 (1缶)
 - 魚・肉の缶詰 (1缶)
 - 餅 (水戻し餅が便利)
 - 野菜の缶詰 (1缶)
 - 魚・肉の缶詰 (1缶)
 - 板チョコ (1枚)
- < 食品以外のもの >
- 食器セット (皿・コップ・はしなど)
 - 缶切り
 - ハサミ
 - 万能ナイフ
 - マッチ・ライター



食品ロスを削減しよう!!

1. 食材を「買い過ぎず」「使い切り」「食べきる」
2. 残った食材は別の料理に活用しよう
3. 「消費期限」「賞味期限」の違いを理解しよう



数値目標	目標	現状 (平成28年)	目標値 (平成33年)
< 成人 > 家庭・地域でとれた野菜・果物を利用する人の割合の増加		53.2%	60.0%以上
< 成人 > 災害に備え、非常用食料などを備蓄している世帯の割合の増加		21.7%	60.0%以上
< 成人 > 食品ロス削減を心がけている人の割合の増加		68.7%	80.0%以上
< 小・中学生、成人 > 郷土料理を知っている人の割合の増加		22.9%	27.0%以上
小・中学生		49.9%	60.0%以上
成人			

上郡町 健康増進計画・第2次食育推進計画

【計画期間：平成29年度～平成33年度】

《基本理念》 気づく 始める つながる 健康づくりの環



自らの健康や健康の重要性に気づき、健康づくりのために実践を始め、個人・地域・行政・社会がつながり、環(わ)となって健康づくりに取り組んでいくことを目指す姿とし、この理念を掲げています。「環(わ)」という文字には、環境を含めた広義的な意味での健康づくりや、健康づくりの実践が本町全体に循環し、地域の皆が手をつないでひとつになり、健康づくりを推進していくという意味を込めています。

《基本目標》

栄養・食生活

食で健康なからだを育もう

身体活動・運動

日常活動、運動を今よりプラス10分、楽しくからだを動かそう

休養・こころの健康

ストレスと上手につきあい、悩んだときは誰かに相談しよう

歯と口腔の健康

はちまるにいまる 8020を目指そう

たばこ

禁煙と受動喫煙防止に取り組もう

アルコール

正しい知識の習得と適正飲酒に努めよう

生活習慣病の予防

健康管理に努め、健康寿命を伸ばそう

食育推進

町民一人ひとりが食育で育てよう 心、体、環

平成29年3月
上郡町

概要版

ライフステージ別

妊産婦期の取組

- 母体と胎児の発育に必要な栄養バランスのとれた食事をしよう
- 適度な運動を取り入れよう
- 悩みを相談できる仲間をつくろう
- 歯科健診を受けよう
- たばこを吸わないようにし、周りの人も受動喫煙を防ごう
- 禁酒をしよう
- 妊産婦健診を受けよう



乳幼児期の取組

- “早寝、早起き、朝ごはん”の生活習慣を身につけよう
- からだを動かす楽しさを体験しよう
- こころを豊かに育てよう
- むし歯予防に取り組もう
- 受動喫煙を防ごう
- 誤飲を防ごう
- 乳幼児健診を受けよう



学童・思春期の取組

- “早寝、早起き、朝ごはん”の生活習慣を継続しよう
- 積極的にスポーツをしよう
- 困ったことや悩みをすぐに相談しよう
- しっかり噛んで、しっかり歯磨き、歯周病を予防しよう
- 受動喫煙を防ぐとともに、たばこの正しい知識を身につけよう
- 誤飲を防ぐとともに、アルコールの正しい知識を身につけよう
- 規則正しい生活リズムを身につけ、適正体重を心がけよう

