

● 方針 子どもから大人までの食を通じた心身の健康(心と体の元気のもと)の増進

具体的目標	評価指標	直近の状況 (出典)	目標値	対策	
				個人で心がけること	行政や関係機関の取組
適正体重の維持	肥満の減少	全体:16.2% 男性:21.6% 女性:12.2% (健ながアンケート) 小学5年 男子:8.6%<県5.6%> 女子:6.8%<県4.5%> (長浜市学校保健研究集H29)	適正体重を維持している人の増加	<ul style="list-style-type: none"> <li>・食事バランスガイドを理解して活用する</li> <li>・栄養成分表示を理解し、外食や食品を購入するときに活用する</li> <li>・野菜を意識して食べる</li> <li>・健診受診で適正体重を知る</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・特定保健指導/健康栄養相談の実施</li> <li>・食事バランスガイドや低栄養予防の啓発と普及</li> <li>・健康推進員による事業での啓発</li> </ul>
	やせの減少	全体:13.1% 男性:8.1% 女性:16.8% (健ながアンケート) 小学5年 男子:2.6%<県3.6%> 女子:2.8%<県3.6%> (長浜市学校保健研究集H29)		<ul style="list-style-type: none"> <li>・食事バランスガイドを理解して活用する</li> <li>・動物性たんぱく質を積極的に摂るようにする</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・高齢者に対して基本チェックリストで確認、指導</li> <li>・園児/小中学生に対してバランスの良い食生活の指導と運動の推奨</li> </ul>
バランスの良い食事がとれる	バランスの良い食事を心がけている人の増加	男性:44.5% 女性:59.6% (健ながアンケート)	男性50%以上 女性65%以上	<ul style="list-style-type: none"> <li>・健康教室・講座に参加する</li> <li>・食事バランスガイドを理解して参考にする</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・事業での食事バランスガイド活用法の普及</li> <li>・園児・児童へのバランスの良い食事の啓発</li> </ul>
	食塩摂取量の減少	男性:10.33g<県10.7g> 女性:8.8g<県9.2g> (H27栄養マップ調査)	男性8g以下 女性7g以下	<ul style="list-style-type: none"> <li>・調味料を計測して使用する</li> <li>・減塩食品を利用する</li> <li>・薄味でもおいしく食べられる工夫をする</li> <li>・うまみ(だし)を活用する</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・事業での減塩啓発</li> <li>・特定保健指導/健康栄養相談の実施</li> <li>・学校給食でだしを活用する</li> <li>・だしの利用方法について園や学校で学ぶ機会をつくる</li> </ul>
生活のリズムが整えられる	朝食を欠食する人の減少(食べない・時々食べない)	中学2年生 2.0% (H30すこやか教育推進課調査) 3歳8ヵ月 0.1% (H29 3.8健診)	減少傾向	<ul style="list-style-type: none"> <li>・早寝早起きをする</li> <li>・朝食を毎日とる</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・乳幼児健診での啓発</li> <li>・朝食や生活リズムの大切さについて啓発する</li> <li>・小中学生に対し授業で啓発</li> <li>・「早寝・早起き・朝ごはん」県民運動の推奨</li> </ul>