

2 目標別取り組み内容

第3章で示した推進体系の「基本目標」単位に、この目標を達成するために行う「取り組みの方向」に沿って具体的に進める方策について示します。

I 「健康な体を保つ」ために

※「具体的取り組み」の◎印は「食育推進重点プロジェクト」掲載事業

人が健康で豊かな人間性を育むためには健全な食生活が必要であり、このことは子どもだけでなくあらゆる世代においても当てはまることです。

このため、子どもだけでなく胎児期から高齢期までのすべての世代において、バランスのとれた食生活、規則正しい食生活の実践を促進します。

また、丈夫な骨づくりは老後の健康的な生活には欠くことができないことから、骨量を増やす・保つための栄養・生活指導を実施します。

さらに、歯や口の健康を保つことは、食べ物を食べるだけでなく、食事や会話を楽しむなど、心身ともに健康な生活を送る上で大きな役割を果たすことから、歯・口の健康を守るため、子どもから高齢者までの幅広い歯科保健の充実を図ります。

I-（1）バランスのとれた食事への改善

◆幼稚園・保育園・小中学生及び保護者に対する栄養教育の推進

子どもやその保護者が、様々な体験やしつけを通して、食を身近に感じ、健康増進のための知識と実践方法を学び、食事を通しての親子のふれあいや、生活リズムの向上、快食・快便など正しい食生活の伝達を図ります。

具体的取り組み

◎食育教室の実施

幼稚園児、保育園児、小中学生及び保護者を対象とした栄養に関する講話や実習の実施

・学校給食の充実

良質な食材やバランスのよい食事などについて学び、地場産品による*地産地消を進め、安心・安全な学校給食の提供

・保育園・幼稚園における食育の充実

野菜や米の栽培や調理、給食・弁当の指導、*栄養士による食指導等を通じて、幼児期からの正しい食習慣の習得の促進

◎大学生との*協働による「食育元気教室」の開催

保育園・幼稚園・小中学校の園児・児童・生徒を対象に日本大学短期大学部食物栄養学科と連携した専門知識と学生の感性を生かした味覚教育や快便教育などの食育事業の実施

◆妊婦及び乳幼児の保護者向け栄養教育・栄養相談の充実

妊娠している夫婦や乳児期の保護者に対し、妊娠・出産前後の生活習慣や食習慣を改善するため、講座や各種健診等を通じて栄養指導を充実します。また、妊婦や乳幼児のそれぞれの成長段階ごとに各種の相談会や必要に応じて訪問を行い、栄養相談等を充実します。

具体的取り組み

・妊婦への健康指導

母子手帳交付時の保健師・*栄養士による妊婦への栄養指導・相談

・3ヶ月児健康教室の開催

保健師・栄養士による相談やグループワークなどの健康教室の開催

・離乳食講習会の開催

離乳食の実習やグループワークなどの講習会の実施

・1歳6ヶ月児健康診査、3歳児健康診査、2歳児健康相談会、乳幼児相談会の実施

健康診査・相談会等での栄養士による栄養指導・相談の実施

・訪問栄養相談の実施

訪問による栄養・食生活改善指導の実施

・子育て支援施設等における研修会等の開催

子育て支援施設等に集まる子どもたちや保護者を対象とした栄養や食生活に関する研修会等の開催

◆食育に関する情報提供

食育に関する市民の理解を深めるため、食育フェスタ・食育講演会や市民・団体等からの要望による出前講座を実施するとともに、食育に関する資料を収集し、啓発に努めます。また、市内販売事業者にも協力をいただきながら食育啓発を進めます。

具体的取り組み

・食育フェスタの開催

食育に関する講演や展示及び体験などイベントの開催

・食育講演会の開催

食育啓発のための講演会の開催

◎食育出前講座の実施

団体等の依頼による栄養の講話・実習の実施

・図書館における食育関連資料の充実

食育に関する図書館資料の収集・提供

◎給食レシピ・メニューの提供及び料理教室の開催

学校給食のメニューを家庭向けにアレンジしたレシピの提供及び料理教室の開催

・事業者の協力による食育啓発

販売事業者（スーパー等）による店舗等での食育の啓発

◆※食事バランスガイドの普及・啓発

各家庭で、バランスのよい献立を作っていただくために、食事バランスガイドの普及啓発に努めます。

具体的取り組み

・食事バランスガイドの配布・各種講座等での啓発

各種講座・相談会・イベント等での食事バランスガイドの啓発

・食事バランスガイドを活用した料理教室の実施

食事バランスガイドを普及するための料理教室の実施

・販売事業者や飲食店等における食事バランスガイドの普及・啓発

販売事業者（小売店・スーパー等）、飲食店等による店舗等での普及・啓発

◆食生活の改善指導と健康講座の充実

健診の結果や日ごろの生活習慣・食生活等をもとに、生活習慣等の問題を見つけ、保健師・※栄養士による食生活の改善にむけた個別相談を充実します。

また、病気に関して正しく理解し、食事や運動の大切さを認識するとともに、健康維持・増進を図るための知識と手法を生活に取り入れる健康講座を充実します。

具体的取り組み

◎食育健康スクールの開校

※メタボリックシンドローム予防のための栄養・運動講座の開催

・総合健康相談会の実施

心身の健康に関する総合的な相談会における生活改善や栄養などの指導の実施

・ **栄養個別健康相談の実施**

糖尿病・高血圧症・肥満症等の*生活習慣病予防の食事について個人に応じた栄養指導の実施

・ **糖尿病予防講座の開催**

糖尿病を予防するための生活改善や栄養などの指導の実施

・ **内臓脂肪燃焼講座の開催**

内臓脂肪による肥満の人を対象の生活改善や栄養などの指導の実施

・ **栄養出前健康教育の実施**

団体等の依頼による栄養の講話・実習の実施

◆ **料理実習機会の充実**

適切な食事のバランスや味覚、安全な食材の選び方など食生活全般について、料理実習を通して学ぶ機会を充実します。

具体的取り組み

・ **健康づくり料理教室の実施**

地域に出向いての正しい食生活や食育についての講話や調理実習の実施

・ **各種料理講習会の開催**

正しい食生活や食育についての講話や調理実習の開催

・ **各種女性学級・団体料理教室の開催**

団体等の依頼による栄養の講話・調理実習の開催

市民が考える「家庭でできること」

- 子どもの嫌いな食材の調理方法を工夫しましょう。
- よく噛んで食べましょう。
- 自分自身の摂取カロリーを知りましょう。
- 自分自身の体重や健康状態を常に把握しましょう。
- 親子で一緒に料理をしましょう。
- 食事バランスガイドを活用しましょう。
- 年齢や身体に応じた食事と運動をしましょう。

1-(2) 規則正しい食生活の実践

◆「早寝早起き朝ごはん」運動の推進

最近の子どもたちは、「よく体を動かし、よく食べ、よく眠る」という成長期の子どもにとって当たり前で必要不可欠な基本的生活習慣が大きく乱れています。このような家庭における食事や睡眠などの乱れを個々の家庭や子どもの問題として見過ごすことなく、社会全体の問題として地域による、一丸となった取り組みが重要な課題となっています。

そこで、子どもの基本的生活習慣の確立や生活リズムの向上につながる「早寝早起き朝ごはん」運動を積極的に展開します。

具体的取り組み

・「早寝早起き朝ごはん」運動の推進

子どもの基本的生活習慣の確立や生活リズムの向上につながる「早寝早起き朝ごはん」運動の推進

◆高齢者に配慮した食事の提供

毎日の食事をおいしく食べられるよう、一人暮らし等の高齢者へのバランスのとれた食事を提供します。

具体的取り組み

・一人暮らし高齢者等給食サービスの実施

一人暮らし等の高齢者世帯の希望者に自宅までの昼食配達及び安否確認の実施

◆幼稚園・保育園・小中学生及び保護者に対する栄養教育の推進 [再掲 I-(1)]

子どもやその保護者が、様々な体験や作法を通して、食を身近に感じ、健康増進のための知識と実践方法を学び、食事を通しての親子のふれあいや、生活リズムの向上、快食・快便など正しい食生活の伝達を図ります。

◆妊婦及び乳幼児の保護者向け栄養教育・栄養相談の充実 [再掲 I-(1)]

妊娠時の夫婦や乳児期の保護者に対し、妊娠・出産前後の生活習慣や食習慣を正しいものとするため、講座や各種健診等を通じて栄養指導を充実します。また、妊婦や乳幼児のそれぞれの成長段階ごとに、各種の相談会や必要に応じての訪問相談を行い、栄養相談・歯科相談を充実します。

◆食育に関する情報提供

[再掲 I-(1)]

食育に関する市民の理解を深めるため、食育フェスタ・食育講演会や市民・団体等からの要望による出前講座を開催するとともに、食育に関する資料を収集し、啓発に努めます。

◆食生活の改善指導と健康講座の充実

[再掲 I-(1)]

健診の結果等を参考に、生活習慣の問題点を見つけ出し、保健師・*栄養士による食生活の改善にむけた個別相談を充実します。

また、病気に関して正しく理解し、食事や運動の大切さを認識するとともに、健康保持・増進を図るための知識と手法を生活に取り入れていける健康講座を充実します。

◆料理実習機会の充実

[再掲 I-(1)]

適切な食事のバランスや味覚、安全な食材の選び方など食生活全般について、料理実習を通して学ぶ機会を充実します。

市民が考える「家庭でできること」

- 朝、昼、晩きちんと三食食べましょう。
- 「早寝早起き朝ごはん」運動を実践しましょう。
- 適度な運動を心がけ、食事をしっかりとりましょう。
- 食に関する講演会などへ積極的に参加しましょう。



1歳6ヵ月児健康診査

1 - (3) 健康な歯や骨の維持・増進

◆健康な歯の維持・増進

生涯を通じて、自分の歯でよく噛みおいしく食べることは、心身ともに健康な生活を営むために重要です。歯・口の健康を守るために、効果的なむし歯予防方法を普及します。

また、市民を始め、企業や事業所などにも呼びかけ、歯周疾患検診の受診率向上を図ります。

具体的取り組み

◎健口教室の実施

学校等に出向いての歯科医師による講話と歯科衛生士による歯科指導の実施

・*8020運動の推進

8020推進員を中心に、三島市歯科医師会との連携により、噛むことの大切さや歯と歯ぐきの健康づくりの推進

・歯周疾患検診の充実

40、50、60、70歳の10歳ごとの節目対象者への歯周疾患検診の実施

・歯科指導と定期歯科管理の実施

1歳6ヶ月児健康診査、3歳児健康診査、2歳児健康相談会、乳幼児相談会、マタニティセミナー等における歯科医師や歯科衛生士による講話や歯科指導の実施

◆健康な骨を認識する機会の充実

骨がもろくなると、ちょっとしたことで骨折し、高齢者ではそのまま寝たきりになってしまうことがあります。自分の現在の骨の状態を知り、適度な運動と栄養による骨量の増加・維持を図るための機会を充実します。

具体的取り組み

・健骨教室の実施

中学生を対象とした骨量測定と生活・運動の指導及び栄養指導の実施

・骨元気相談会の開催

市役所来庁者を対象とした骨量測定と健康・栄養相談の開催

・骨粗鬆症検診・講座の実施

骨密度測定による健康教育の実施

市民が考える「家庭でできること」

- 食事後に歯磨きをしましょう。
- 子どもに食後の歯磨き習慣を身につけさせましょう。
- よく噛んで食べましょう。
- 定期的に歯科検診を受けましょう。
- 適度な運動を心がけ、食事をしっかりとりましょう。



小学生への健口教室