

2 目標別取り組み内容

基本目標Ⅰ 「健康な体を保つ」ために

〔現状と課題〕

食は健康の基本です。健康の保持・増進を図るためには、適切な栄養摂取や望ましい食生活を送ることが大切になります。

三島市では、すべてのライフステージに向け、バランスのよい食事と規則正しい食生活に関する啓発や教育を実施してきました。この結果、男女の肥満（BMI 25以上）の割合や肥満傾向の子どもの割合は低くなってきました。しかし、若い女性の低体重（やせ）の増加などの問題もあり、今後も適正体重について正しい認識を促し、食事バランスガイド等を活用してバランスのとれた食生活の実践に向けた働きかけが必要です。

規則正しい食生活の面では、20歳代の朝食欠食が依然としてみられます。時間がないことなどを理由に朝食を欠食する傾向がありますが、朝食は午前中の活動エネルギーをとるためにも必要なものです。こうした朝食の大切さを伝え、朝食を含めた三食を規則正しく、バランスよく食べることが必要です。

本市では乳幼児に対し、健診や母子保健関連事業により、望ましい食生活に関する啓発や指導を行ってきました。幼少期から望ましい食生活を身に付けるため、今後も、家庭を通じた食育の推進が必要です。また、新たに20歳以上の若年層を対象として捉え、産業保健や事業所との連携による食育推進が求められます。

食を通して健康を維持・増進するためには歯や口の健康も欠かせません。十分に歯・口を使う食べ方は栄養摂取だけでなく、味わいや心のくつろぎ、顔の表情や発声などにも影響があります。本市の調査では、よく噛んで味わって食事をしている人は約5割となっています。このため、噛むことの大切さを伝え、実践につながる歯・口の健康づくりと子どもから高齢者までライフステージに応じた指導が必要です。

各ライフステージで健康課題や健康への影響が異なるため、「基本目標Ⅰ 「健康な体を保つ」ために」では、以下の必要な取り組みが考えられます。

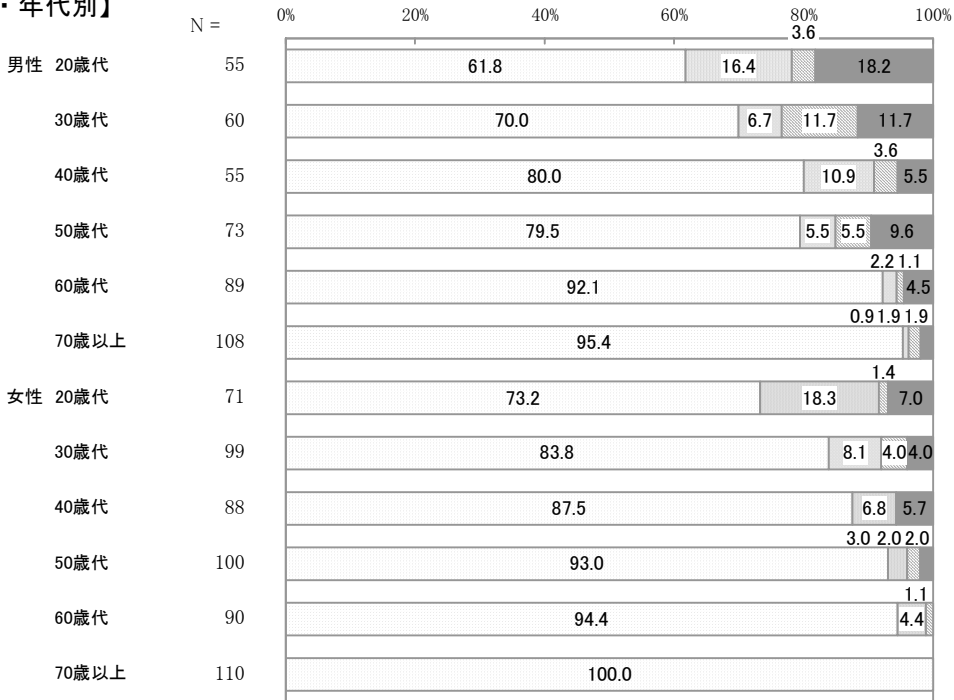
ライフステージ	必要な取り組み
胎児期・妊娠期	安全な出産と胎児への影響を考慮した適切な栄養と規則正しい生活リズムの確立
乳幼児期（0～5歳）	栄養バランスのとれた食事で成長を促し、規則正しい食事により生活リズムを整える
学童期・思春期（6～18歳）	食の基本的知識の習得と体験機会による食への関心の高揚
青年期（19～39歳）	生活習慣病の予防、食の選択力の養成
壮年期（40～64歳）	生活習慣病の予防、次世代への食育の伝承
高齢期（65歳以上）	栄養バランスのとれた食事と歯・口の健康づくりの実践



朝食摂取状況

- 毎日食べる
- 週に2~3日食べないことがある
- ▨ 週に4~5日食べないことがある
- 食べない
- 無回答

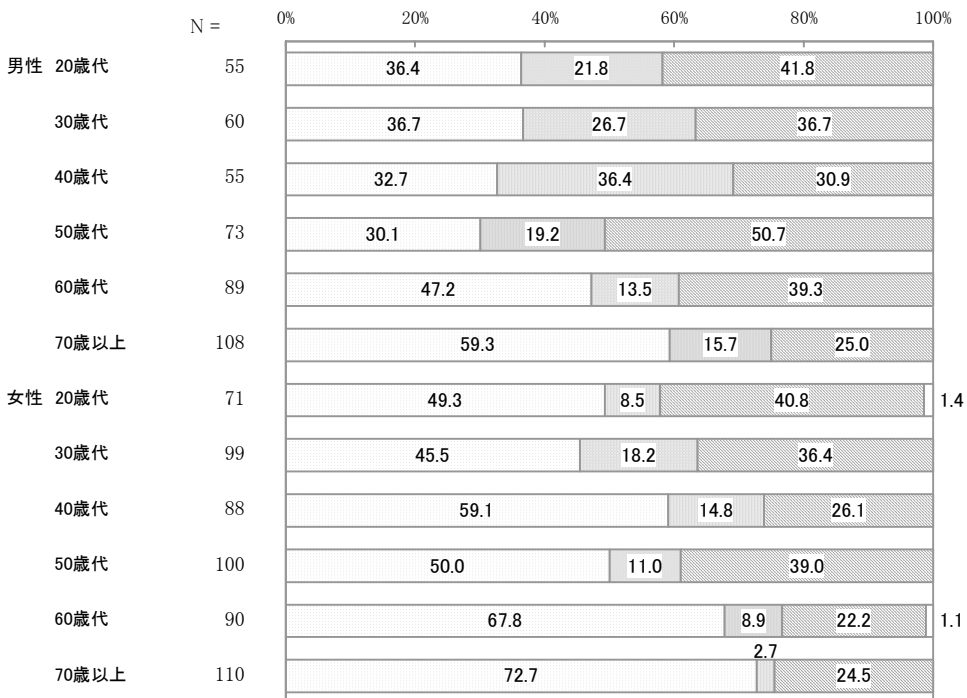
【性・年代別】



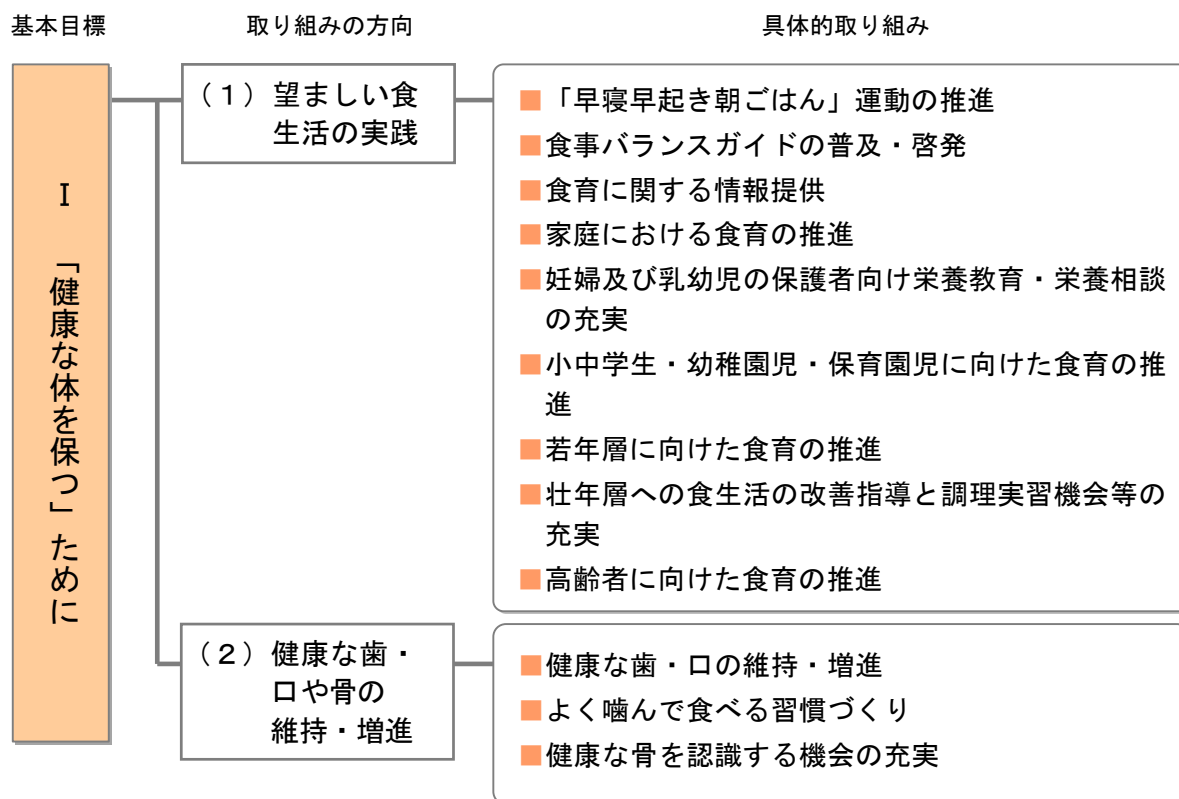
よく噛んで味わっている状況

【性・年代別】

- 味わって食べている
- 味わって食べていない
- ▨ どちらでもない
- 無回答



資料：三島市の食育推進に関する調査



【取り組みの方向】

(1) 望ましい食生活の実践

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、バランスのとれた規則正しい食生活の実践を促進します。

【具体的取り組み】

市民の役割

- ・朝、昼、晩と、1日三食きちんと食べます。
- ・「早寝早起き朝ごはん」を実践します。
- ・バランスのとれた朝食を食べます。
- ・食事バランスガイドなどの指針を活用して、1日に必要な栄養に配慮します。
- ・食育に関心を持ち、様々な情報や食に関する講演会などを活用します。
- ・子どもの頃から望ましい生活習慣を身に付け、食を選択する力を育てます。
- ・自分自身の体重や健康状態、適切な摂取カロリーを把握します。
- ・年齢や身体に応じた食事と運動を実践します。



行政・地域の役割

「早寝早起き朝ごはん」運動の推進

成長期の子どもにとって「よく体を動かし、よく食べ、よく眠る」という基本的生活習慣は必要不可欠なものです。このため、子どもの生活習慣の乱れを個々の家庭の問題として見過ごすことなく、地域社会全体として「早寝早起き朝ごはん」運動を展開します。

● 主な事業

- ・「早寝早起き朝ごはん」運動の推進

食事バランスガイドの普及・啓発

食事の望ましい組み合わせや適切な量を理解し、実践するための食事バランスガイドについて啓発し、家庭で活用できるよう理解の浸透を図ります。

● 主な事業

- ・食事バランスガイドの配布・各種講座等での啓発
- ・食事バランスガイドを活用した料理教室の実施
- ・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

食育に関する情報提供

食に関して市民が理解を深めるとともに、自ら食を選択する能力を高め、食育を実践できるよう、食育講演会や出前講座等を通じて食育に関する情報提供と啓発に努めます。また、市内事業者にも協力をいただきながら食育啓発を進めます。

● 主な事業

- ・食育講演会
- ・給食レシピ・メニューの提供及び料理教室
- ・食育出前講座
- ・図書館における食育関連資料の充実
- ・事業者の協力による食育啓発
- ・ヘルシーメニュー推進事業

家庭における食育の推進

家庭は、食育実践の場として重要な役割を担っています。このため、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・快便など望ましい食生活を確立できるよう、健康づくりや子育て支援、生涯学習の側面から各種相談や親子で参加できる講座等を通じて家庭での食育に関する取り組みを支援します。

● 主な事業

- 三島市民家族団らんの日の啓発
- 離乳食講習会
- 1歳6か月児健康診査、3歳児健康診査、2歳児健康相談会、乳幼児相談会
- 子育て支援施設等における研修会等
- 親子料理教室・おやつづくり教室
- 幼児期の家庭教育セミナー、「みんなで子育て」推進事業
- スマイル子育て講座
- みしま教養セミナー、食育関連講座
- 家庭における食育の内容や献立の情報提供

妊婦及び乳幼児の保護者向け栄養教育・栄養相談の充実

出産する前から生活習慣や食生活を望ましいものとするため、妊娠時の夫婦や乳幼児の保護者に対し、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、各種相談や指導、教室等を充実します。

● 主な事業

- 離乳食講習会（再掲）
- 1歳6か月児健康診査、3歳児健康診査、2歳児健康相談会、乳幼児相談会（再掲）
- 訪問栄養相談
- パパママセミナー（プレパパ料理教室）
- マタニティセミナー
- 子育て支援施設等における研修会等（再掲）



小中学生・幼稚園児・保育園児に向けた食育の推進

小学校・中学校・幼稚園・保育園では年間を通して体系的に食育活動を行います。また、家庭と連携し、食育に関する情報を共有することで子どもの食育を推進します。

学校給食・保育園給食については、安全・安心でバランスのとれた給食を提供し、子どもの体力の向上を図るとともに、子ども自身が自らの食事と健康、地場産物等を学ぶ機会として有効活用します。

● 主な事業

- 学校給食の充実
- 小中学校・幼稚園・保育園における食育の充実
- 食育年間活動計画の策定
- 食育出前授業
- 食育教室（味覚教室）

若年層に向けた食育の推進

生活習慣病予防や次世代を産み育てるため、子育て世代をはじめ、これから結婚する若年層を対象に、望ましい食生活の啓発と自らの食生活を振り返り、栄養のバランスや食事の適量（どれだけ食べたらいいか）、味覚、安全な食材の選び方などを学び、実践に結びつくよう働きかけます。

また、若い女性の低体重（やせ）の増加の問題もあることから、適正体重について正しい認識を促すような啓発を行います。

● 主な事業

- パパママセミナー（プレパパ料理教室）（再掲）
- マタニティセミナー（再掲）
- 若い世代への料理教室
- 若い世代への食育啓発
- 単身者への食育啓発

【具体的取り組み】

壮年層への食生活の改善指導と調理実習機会等の充実

メタボ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向けた個別相談を実施します。

また、生活習慣病の予防に向けて、食事や運動の大切さを認識し、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講座を実施するとともに、自らの食生活を振り返り、薄味に心掛けるなど適切な栄養のバランスや量の食事、味覚、安全な食材の選び方などを学ぶため、調理体験の機会を充実します。

● 主な事業

- ・総合健康相談会
- ・栄養個別相談
- ・生活習慣病予防講座
- ・健康づくり料理教室
- ・各種料理講習会
- ・男性向け料理教室
- ・各種女性学級・団体料理教室
- ・単身者への食育啓発（再掲）

高齢者に向けた食育の推進

健康寿命を延伸できるよう健康の保持を支援するため、高齢者へバランスのとれた食事を提供するとともに、貧血、骨粗鬆症^{こつそしょうしょう}や加齢による口腔機能低下など、高齢者の特徴に配慮した食育・食べ方などを啓発します。

● 主な事業

- ・一人暮らし高齢者等給食サービス
- ・食育出前講座（再掲）
- ・介護予防普及啓発事業
- ・通所型介護予防事業
- ・単身者への食育啓発（再掲）



【取り組みの方向】

(2) 健康な歯・口や骨の維持・増進

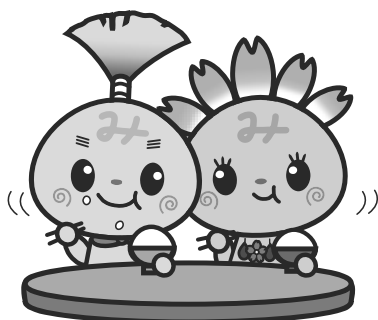
生涯を通じて心身共に健やかで幸せな生活を営むため、歯・口の健康づくりやよく噛んで食べることの大切さを啓発するとともに、効果的なむし歯予防方法を普及し、歯周病検診の受診を働きかけます。

また、骨折による寝たきりを防ぐためにも、適度な運動・栄養による丈夫な骨作りを推進します。

【具体的取り組み】

市民の役割

- ・食後に歯みがきをします。
- ・子どもの頃から食後の歯みがき習慣を身に付けます。
- ・ひとくち30回以上、よく噛んで食べます。
- ・定期的に歯科健診を受診します。



行政・地域の役割

健康な歯・口の維持・増進

妊産婦や乳幼児、小中学生、高齢者などライフステージの特性に応じた歯・口の健康づくりに関する知識の普及を行い、むし歯予防を進めるとともに、歯周病検診を実施します。

● 主な事業

- ・ 健口教室
- ・ *8020運動の推進
- ・ 歯周病検診の充実
- ・ 歯科保健指導・教育
- ・ 歯科出前講座
- ・ 介護予防普及啓発事業（再掲）
- ・ 通所型介護予防事業（再掲）

よく噛んで食べる習慣づくり

より健康的な生活に向けて、各種講座や健診機会において、ゆっくり噛んで食べる効果について伝え、ひとくち30回以上噛むことを目標とした「噛ミング30（カミングサンマル）」を目指すとともに、各ライフステージに応じて、窒息などの予防を含めた食べ方の支援などを充実します。

● 主な事業

- ・ 健口教室（再掲）
- ・ 8020運動の推進（再掲）
- ・ 歯周病検診の充実（再掲）
- ・ 歯科保健指導・教育（再掲）
- ・ 歯科出前講座（再掲）
- ・ 介護予防普及啓発事業（再掲）
- ・ 通所型介護予防事業（再掲）

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。

● 主な事業

- ・ 健骨教室
- ・ 骨元気よろず健康相談会
- ・ こつそそうしょう骨粗鬆症検診・講座

