

■奈井江すこやかプラン21 健康づくりの目標と取り組みの内容

I. 栄養・食生活・歯の健康編（乳幼児期～学齢期）

最終目標：豊かで楽しい、すこやか食生活を送ろう！		評価指標の視点	評価の指標	現状	中間		10年後
目標	1. 食べることに関心を持とう！	E F G	A. 平均体重が全国平均に近づく（学校保健統計より）	小学生+3.2kg 中学生+4.2kg			+2.5kg以内
	2. 食に関していろいろな体験をしよう！	F G	B. 毎日朝食を食べる子ども（小・中・高校生）が増える	85%	89.5%	改善	90%以上
	3. 安全な食を確保しよう！	A B C D E F	C. ほぼ毎日家族そろって食事を食べる子ども（小・中学生）が増える	60%	61.8%	横ばい	70%以上
	4. 子どものむし歯を減らそう！	H I	D. 緑黄色野菜・淡色野菜を「毎日」「時々」食べる子ども（小・中学生）が増える	緑黄色野菜をたべる 87.0% 淡色野菜をたべる 88.5%	緑黄色野菜をたべる 83.2% 淡色野菜をたべる 87.6%	悪化 横ばい	90%以上
			E. カロリーや栄養成分表示を見て食品を選ぶ子ども（小・中・高校生）が増える（参考にする・時々参考にする）	37.3%	36.5%	横ばい	50%以上
			F. 子どもの栄養に関する情報発信の回数が増える	18回	（13回）		25回以上
			G. 若い世代の料理教室の開催回数が増える	0回	9回	改善	5回以上
			H. むし歯のない子ども（小・中・高校生）が増える	67%	70.0%	改善	80%以上
			I. 一日2回以上歯みがきをする子ども（小・中・高校生）が増える	67%	78.3%	改善	70%以上

	自分自身・家族でできること	地域・みんなでできること	行政ですること
乳 幼 児 期	①家族で早寝早起きの習慣をつけ、規則正しい日常生活を送ろう。 ②小さい頃からいろいろな味の体験をしよう。 ③添加物や農薬、化学物質の少ない、安全な食品をとるようにしよう。 ④朝ごはんをしっかり食べよう。 ⑤新鮮野菜やおいしいお米を使って料理し、子ども達の味覚を育てよう。 ⑥家庭で楽しく食事ができる工夫をしよう。 ⑦インスタント食品を食べる時は何かひと工夫をしよう。 ⑧子ども達に料理の楽しさを伝えよう。 ⑨子ども自身がおやつのおべ方や体に対する影響を知り、おやつを選ぶ能力を身につけよう。 ⑩お手伝いやクッキング教室の参加など、積極的に行動しよう。 ⑪新鮮な食品を味わったり、農業体験をして、食への興味を持とう。 ⑫子ども自身が食に関して調べたり、考えたり、活躍できる場を提供しよう。 ⑬良い食材を選ぶ能力を身につけよう。 ⑭食後は必ず歯をみがこう。 ⑮大人が必ず仕上げみがきをしてあげよう。	①子ども会や地域で食に関わる行事を企画し、みんなで参加しよう。 ②地域でよくつながり合い、自分の食に関する経験（知識・技術）を伝えていこう。 ③行政との協力体制を組んで、親子料理教室や食に関する取り組みを企画しよう。 ④体験農園の協力をしよう。 小学校で実施している「体験農園」は、稲作、畑作を子ども達が体験し、農作物の管理を子ども達や農家のボランティアの方、学校関係者が行っています。農作物の成長について観察・学習を重ね、秋には子ども達みんなで収穫をします。収穫したものは、「収穫祭」をしたり、「親子レク」などで調理をして、みんなで楽しく試食します。身をもって体験し、「食」について学べる大切な取り組みです。 	①乳幼児健診・ベビースクール等を通じて離乳食の基本や作り方等、栄養指導をするとともに、栄養相談の体制を整備します。 ②小児期からの健康づくり対策として、小中高生すこやか健診を実施します。 ③親子クッキング、子どもクッキング教室を地域・学校とともに企画し、共同開催します。 ④バランスレシピ、簡単レシピ、工夫レシピの紹介をします。 ⑤学校給食にゆとりと楽しみを持つ取り組みをします。 ⑥学校の授業等で、食に関する教育を進めます。 ⑦若い世代の保護者への「食育」に関する取り組みを強化します。 ⑧地元農産物がどこで販売しているか紹介、PRします。 ⑨子ども達の健康情報と食についての情報を広報でお知らせします。 ⑩栄養士や関係機関が連携し、食育の取り組みをすすめます。 ⑪保健センターに、食に関する「ご意見箱」「伝言板」を作り、情報交換をします。 ⑫上手に良い食材を選ぶ能力を身につけられるよう、情報提供をします。 ⑬歯科検診・フッ素塗布事業・むし歯予防教室などを行います。 【各年代へ向けて】 ★健康と食が結びつくような、わかりやすい情報を提供します。 ★各年代に合わせた身近な栄養情報や健康料理などのレシピを紹介します。



共働きの家庭、核家族の家庭が増えている中で、調理方法を知らない人も増えているのではないかな。地域で食に関していろいろと伝達していける温かい関わりが必要ではないかな。