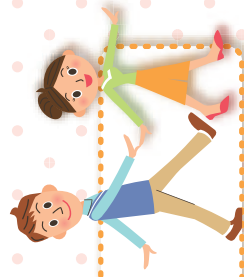


2 運動



ライフスタイルに合った運動習慣を身につけ、健康な体づくりをしていきます。

めざす
すがた

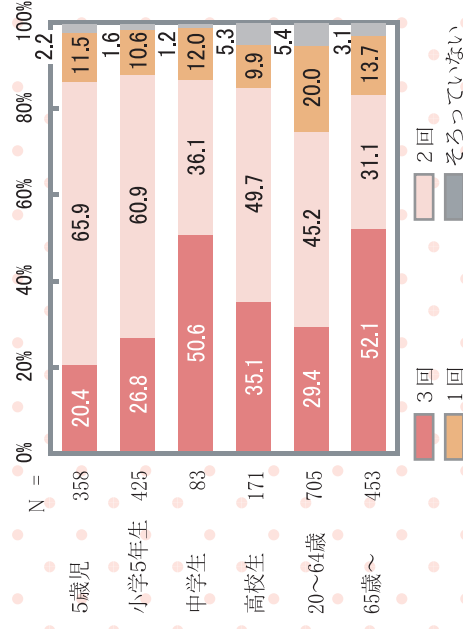
正しい知識を身につけ、バランスの良い食事をとりまします。また、マナーを知り、食事を楽しみます。

めざす
すがた

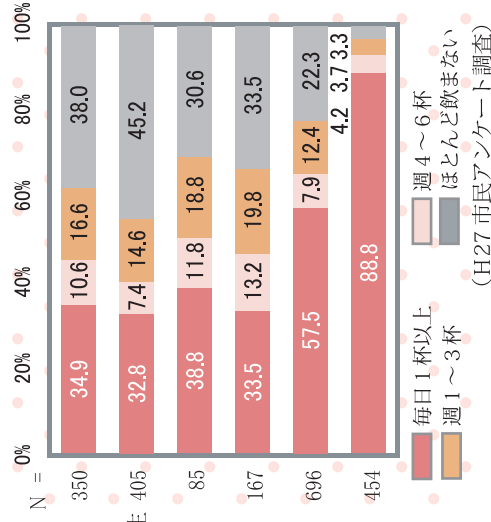


市民の状況

〔主食・主菜・副菜がそろっている食事は、1日何回ですか〕



〔緑茶（お茶の葉から浸出するもの）をどれくらい飲みますか〕



市民の取り組み

- 地元食材を利用し、毎食野菜を食べようにします。
- 主食、主菜、副菜がそろった栄養バランスに気をつけた食習慣を身につけます。
- 自分で料理する習慣や選ぶ力を身につけます。
- 緑茶を毎日飲むように心がけます。

地域・職場・学校の取り組み

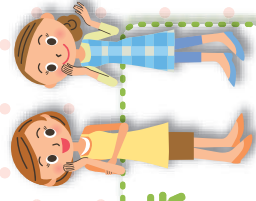
- 地域ぐるみで食育を推進します。
- 食に関する活動を積極的にを行います。
- 野菜づくりや料理、茶葉から浸出した緑茶を飲むなどの機会をつくり、食について学びます。

数値目標	項目	現状値	目標値
	栄養のバランスに気をつけている人の割合（20～64歳）	31.0%	35%以上
	子どもだけで朝食を食べる人の割合（小学5年生）	32.9%	30%以下
	主食・主菜・副菜が毎食そろっている人の割合（20～64歳）	29.4%	35%以上
	茶葉からいれたお茶をほとんど飲まない人の割合（20～64歳）	22.3%	20%以下

毎月19日は食育の日です！

毎月19日の食育の日は「共食の日」にしてみませんか？
※共食とは…一人で食べるのではなく、家族や友人、職場の人や地域の人など、誰かと共に食事をすることです。

3 休養・こころ



ロコモティブシンドロームとは…

骨や関節、筋肉などの動きが衰えることにより、普段の生活における自立度が低下し、寝たきりや要介護になる危険性が高い状態のことです。予防のために「筋力」「柔軟力」「バランス能力」を強化しましょう。

数値目標	項目	現状値	目標値
	普段運動している人の割合（20～64歳男性）	42.9%	45%以上
	普段運動している人の割合（20～64歳女性）	33.5%	35%以上
	ロコモティブシンドロームの認知度（20～64歳）	26.4%	30%以上

市民の取り組み

- 運動による生活習慣病、ロコモティブシンドローム予防などの知識を身につけます。
- 毎日の生活の中で時間と機会を見つけて体を動かす習慣を身につけます。

地域・職場・学校の取り組み

- スポーツ大会や子ども会活動、地域の行事などを通じて、積極的に体を動かし、仲間をつくる機会を提供します。
- 取り組みやすい運動の機会と運動機能の維持向上のための方法を普及します。

市民の取り組み

- 規則正しい生活を送り、十分な睡眠と休養をとることに努めます。
- 自分に合ったストレス解消法を持ちます。
- 家族や地域、身近な人とのコミュニケーションを大切にします。

地域・職場・学校の取り組み

- 地域や職場・学校などで、こころの健康づくりについて学ぶ機会を提供します。
- 「声かけ」や「見守り」などを通じて、地域のつながりを強めるとともに、こころの変化に気づいた時には、専門機関や相談機関につなげていきます。

数値目標	項目	現状値	目標値
	自分なりのストレス解消法を持っている人の割合（20～64歳）	74.3%	78%以上
	悩みや不安を相談できる人や場所がある人の割合（20歳以上）	75.1%	77%以上
	地域社会活動を行っている人の割合（20歳以上）	44.0%	45%以上

快適な睡眠のために！

- ・睡眠は人それぞれ、日中、元気がつらつが快適な睡眠のパロメーター。
- ・目が覚めたら日光を取り入れて体内時計をスイッチオン。
- ・眠る前に自分なりのリラクゼーション。
- ・2週間以上不眠が続いたら、お医者さんに相談。