

●課題目標

| | 現 状 | 目標値 |
|-------------------------|-------|---------|
| ・毎日野菜を摂取する人の割合を増やそう | 84.7% | →100.0% |
| ・牛乳を摂取する人の割合を増やそう | 32.8% | → 70.0% |
| ・乳製品を摂取する人の割合を増やそう | 23.3% | → 70.0% |
| ・減塩を実行している人の割合を増やそう | 27.2% | → 70.0% |
| ・油を使った料理を好む人の割合を減らそう | 35.5% | → 27.3% |
| ・自分の適正体重を知っている人の割合を増やそう | 42.1% | →100.0% |
| ・食生活について勉強する人を増やそう | 60.9% | → 80.0% |
| ・適正体重を維持している人を増やそう | | |
| 20～60歳代男性肥満者の割合 | 30.4% | → 28.0% |
| 40～60歳代女性肥満者の割合 | 16.8% | → 14.0% |
| 20歳代女性のやせの者の割合 | 22.8% | → 20.0% |

●個人（家族）の取り組み

- ・1日3食の規則正しい食事のもとに生活リズムをつくります
- ・家族が揃って食卓を囲み、大人がおいしく食べている様子を見せます
- ・適切な食事量、栄養バランス、食の安全など食に関する知識を習得します
- ・健康診断を受け、健康の維持・改善のための適切な食事、定期的な運動、体重測定を実施しメタボリックシンドロームや生活習慣病の予防や改善に努めます



●個人を支える周囲の取り組み

- ・健診時に食生活に関するアドバイスやパンフレットの配布をします
- ・食についての正しい知識の普及を図ります
- ・バランスの良い食事の料理教室を開催します
- ・栄養成分の表示をしている飲食店数の増加につとめます
- ・食生活改善推進員（ヘルスマイト）の養成及び活動の情報を提供します