

健康しもつけ21プラン(第2次下野市健康増進計画)を策定しました(その2)

■プランの重点領域の目標と取り組みの方向

「健康しもつけ21プラン」では①栄養・食生活②運動③休養・こころの健康づくり④喫煙・飲酒⑤検診を中心とした生活習慣病の予防、の5つを重点領域の目標と定め、取り組みの方向などを定めています。

広報6月号に引き続き、重点領域目標①栄養・食生活②運動、の2つを紹介します。

下野市では
野菜1日5皿を目指す
Go!Go!5皿!
を推奨しています

1日分

食事バランスガイド
あなたの食事は大丈夫?

重点領域の目標と取り組みの方向

1. 栄養食生活

健康目標

・バランスのよい食事について知り、実践し、規則正しく食べる習慣を身につけましょう。

個人や家庭、地域の取り組み	重点施策
<ul style="list-style-type: none"> ●毎日朝食を食べる習慣をつけましょう。 ●自分の適性体重と活動量に見合った栄養のバランスや食事の量を心がけましょう。 ●薄味を心がけましょう。 <p style="text-align: right;">など</p>	<ul style="list-style-type: none"> ●20歳代、30歳代の朝食欠食者の減少や朝食内容の充実に向けた啓発をします。 ●食事バランスガイドの活用方法の周知啓発を強化します。 ●野菜や食塩の1日の摂取量を啓発します。 <p style="text-align: right;">など</p>

目標項目		現状値(H23年度)	目標値(H29年度)
幼年期 少年期	●朝食欠食者の割合	小学生 2.5%	小学生 0% 年長児 0%
成人期	○朝食欠食者の割合	男性 19.4% 女性 11.3%	男性 15%以下 女性 10%以下
	○栄養のバランスを意識して食べる人の割合	男性 71.5% 女性 80.1%	男性 85%以上 女性 85%以上
	●食事バランスガイドを活用している人の割合	—	男性 47%以上 女性 47%以上
	●しょうゆをたっぷりかける人の割合	男性 30.6% 女性 12.0%	男性 20%以下 女性 10%以下

注)○は第1次計画からの継続目標 ●は第2次計画の新規目標

2. 運動

健康目標

・自分に合った運動方法を見つけ、定期的な運動習慣を身につけましょう。

個人や家庭、地域の取り組み	重点施策
<ul style="list-style-type: none"> ●自分にあった運動に取り組みましょう。 ●家族や仲間と楽しんで運動に取り組みましょう。 ●毎日少しでも多く体を動かすことを心がけましょう。 ●地域の運動施設を活用しましょう。 <p style="text-align: right;">など</p>	<ul style="list-style-type: none"> ●運動習慣づくりの推進を強化します。 ●運動意識の向上を図ります。 ●適性体重の認知度の向上と維持に向けた啓発をします。 <p style="text-align: right;">など</p>

目標項目		現状値(H23年度)	目標値(H29年度)
成人期	○意識的に運動をする人の割合 (運動不足だと思っていない人の割合)	男性 23.3% 女性 16.6%	男性 40%以上 女性 40%以上
	○運動習慣(週に2回、1回30分以上)のある人の割合	男性 24.0% 女性 21.8%	男性 35%以上 女性 35%以上
	○肥満者の割合	男性 26.0% 女性 16.0%	男性 20%以下 女性 13%以下
小学生	○肥満者の割合	5.4%	3%以下

注)○は第1次計画からの継続目標 ●は第2次計画の新規目標