



## 第4章

### 重点取り組み

#### 1 ON 野菜プロジェクトの推進

国民栄養調査や県民健康基礎調査で、野菜の摂取量が1日あたりの目標量に達していない状況があります。また、当市でも同様の状況がみられます。

野菜を摂取することは高血圧や脂質異常症等を改善する他、がん予防にも効果があります。そのため、健康づくりには野菜摂取が必要不可欠です。

そこで、野菜摂取を促すとともに、野菜を摂取する際のポイントを周知するため以下の内容を含んだ「ON 野菜プロジェクト」を推進します。

#### ON 野菜プロジェクト～野菜料理を毎食1皿以上食べましょう～

**ON** 野菜料理を毎食食卓にON!

**温** 温野菜にして野菜をたくさん食べよう!

**おん** 温故知新。野菜を活かした郷土料理を食べよう!

#### 2 個人の生活背景や健康状態・意識等を考慮した個別性の高い食育の推進

若い世代、性別では男性に、食育の関心が低く、適切な食習慣を実践できていない現状があります。個人の置かれた環境や生活背景によっても、食育に関する意識や行動は大きく変化します。それらを考慮した個別性の高い食事相談を実施します。

また、生活習慣病の予防には、日頃から自分自身の健康状態に関心を持って、自らの健康管理を行っていくことが大切です。個人の健康状況も考慮し、市民自らが積極的に健康づくりと食育に取り組めるよう、支援します。

さらに、食育に関する意識や行動の高い方とそうでない方の2極化も現代の大きな特徴です。関心の低い方にも働きかけるような、啓発を充実していきます。



### 3 共食の推進

共働き世帯やひとり親世帯、一人暮らし高齢者等家族形態が多様化している中、朝食を欠食する子どもやひとりで食べる子どもは依然として見られます。

家庭での楽しい食事や手伝い等の啓発を通じた共食の推進や、友人、地域の人等との食を通じたコミュニケーションの機会の充実に努めます。

### 4 関係機関と連携・協働による効果的な食育の推進

心身の健康を確保し、生涯にわたっていきいきと暮らしていくために、子どもから成人、高齢者にいたるまで、一人ひとりが主体となって食育に関する取り組みを行うことが重要です。そこで、家庭、学校、保育所、生産者、企業等、食に関わる様々な関係者が連携・協働し、食育を地域に根づかせる取り組みを進めます。