

2) 栄養・食生活

若い世代を中心に、欠食や栄養の偏りがみられ、また成人や高齢者の肥満の人の割合も高い傾向にあります。

食の大切さを知り食生活の見直し、楽しく食事をしましょう。

現状・課題	目標	個人や家庭
<ul style="list-style-type: none"> ・ 小学生の欠食率は減少しているが、中学生は増加している ・ 男性の欠食率は減少していたが、女性の欠食率は増加している（子育て中の母親の欠食も目立つ） ・ 妊娠期も含め、特に20～30歳代の食事内容に偏りが見られる ・ 朝食は食べていても、その内容がお菓子のような家庭も増えている ・ 誰でも作れる簡単(朝食)メニューがあると、朝食を食べる習慣がつき食事バランスも改善される ・ 料理講習会に参加するのは、50・60歳代の女性が多く、若い母親世代の参加は少ない 	<p style="text-align: center;">食生活の大切さを 知ろう</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● バランスのとれた食事をしよう <ul style="list-style-type: none"> ・ 1回の食事の中に色々な食材を取り入れよう ● 家族で楽しく食事をしよう <ul style="list-style-type: none"> ・ 1日1回は家族みんなで食事をしよう ・ 朝・昼・夕、1日3回食事をしよう
<ul style="list-style-type: none"> ・ 肥満者の割合は、男女ともに策定時よりも平均すると増加している。また、男女ともに全道の平均よりも高い割合となっており、肥満者は増加傾向である。 ・ 適正体重を知っている人や適正体重を維持するための食事量を知っている人は増加しているが、肥満者の減少にはつながっていないことから、知識はあるが、実践に結びついていない。 ・ 40歳代から50歳代の間でメタボリックシンドローム該当者が大きく増加している。 ・ 作業の休憩時間などに甘いお菓子や缶コーヒーなどを食べる習慣がある 	<p style="text-align: center;">自分に適した体重と 食事量をめざそう</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● 自分のベスト体重を知ろう <ul style="list-style-type: none"> ・ 毎日、体重を計ろう ・ 食べすぎ飲みすぎに注意しよう ● 健診や健康相談を利用しよう <ul style="list-style-type: none"> ・ 栄養診断を受けよう

●取り組み ・具体的取り組み ○実施主体

具体的な取り組み		指標	策定時	中間評価	2012年の 数値目標
地域や関係団体	行政				
<p>○ 食生活改善協議会</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ おやこ料理教室 ・ 地域伝達料理講習 ・ メンズクック(男性対象) ・ 子育て中の親子へのミニ食育教室 (スポーツ少年・育児サークル等への食育) <p>○ 社会福祉協議会</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ ふれあい会食会 (高齢者対象) <p>○ 農協</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 青年部による「子ども農業体験学習」 (当別ブロック:豆腐づくり 西当別ブロック:田植え) 	<p>○ 保健サービス係</p> <p>● 健康な食生活の意識づけ</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 健康相談、健康教育 ・ 乳幼児健診 ・ 離乳食教室 ・ フレッシュ健診、健診結果説明会 ・ ミニ食育教室にて簡単レシピの紹介と試食 ・ 妊婦訪問 ・ 健康づくりセミナーの開催 ・ 食育推進会議の開催 <p>○ 子ども係</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 保育所給食月間献立表 <p>○ 教育委員会 (学校給食センター)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 給食だより ・ 食育授業の実施 <p>○ 社会教育係</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 早寝早起き朝ごはん運動の啓発 ・ ことぶき大学 	<p>朝食を欠食する人の割合</p>	<p>小学生 2.5%</p> <p>中学生 3.2%</p> <p>男性 16.0%</p> <p>女性 4.0%</p>	<p>1.4%</p> <p>4.8%</p> <p>13.6%</p> <p>8.4%</p>	<p>1.4%以下</p> <p>3.0%以下</p> <p>13.6%以下</p> <p>4.0%以下</p>
<p>○ 町内会・高齢者クラブなど</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 会食の内容に気を配る ・ 当別町健康福祉出前講座の活用 <p>○ 食生活改善協議会</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 適正な食事量メニューの紹介 ・ ヘルシーランチの提供 <p>○ 商店(商工会)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 栄養成分表示の店の推進 	<p>○ 保健サービス係・国保後期高齢者医療係</p> <p>● 適正体重と食事量の普及</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 健康相談、健康教育 (特に肥満対策を重視した内容) ・ 食事日記による栄養診断 <p>● 啓発活動</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 適正な体重と食事量の周知 ・ 広報やホームページの活用 ・ 健康づくりセミナーの開催 ・ 健診周知 <p>○ 江別保健所</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 栄養成分表示の店の推進 	<p>肥満の人の割合</p> <p>適正体重を知っている人の割合</p> <p>適正体重を維持することができる食事量を理解している人の割合</p> <p>メタリックシンドロームの概念を知っている人の割合</p> <p>メタリックシンドロームの人の割合</p> <p>メタリックシンドローム予備群の人の割合</p> <p>特定健康診査の受診率</p>	<p>男性 34.7%</p> <p>女性 31.6%</p> <p>男性 65.9%</p> <p>女性 69.0%</p> <p>男性 45.7%</p> <p>女性 52.1%</p> <p>【新規】</p> <p>男性 73.1%</p> <p>女性 72.8%</p> <p>【新規】</p> <p>男性 24.0%</p> <p>女性 12.7%</p> <p>【新規】</p> <p>男性 19.2%</p> <p>女性 9.1%</p> <p>【新規】</p> <p>57.0%</p>	<p>39.6%</p> <p>33.5%</p> <p>88.3%</p> <p>88.6%</p> <p>54.9%</p> <p>57.2%</p> <p>男性 73.1%</p> <p>女性 72.8%</p> <p>男性 24.0%</p> <p>女性 12.7%</p> <p>男性 19.2%</p> <p>女性 9.1%</p> <p>57.0%</p>	<p>30.0%以下</p> <p>27.0%以下</p> <p>88.3%以上</p> <p>88.6%以上</p> <p>60.0%以上</p> <p>60.0%以上</p> <p>80.0%以上</p> <p>80.0%以上</p> <p>21.6%以下</p> <p>11.4%以下</p> <p>17.3%以下</p> <p>8.2%以下</p> <p>65.0%以上</p>

2) 栄養・食生活

現状・課題	目標	個人や家庭
<ul style="list-style-type: none"> ・ 野菜豆ともに摂取量が増加した (豆類は目標達成) ・ 具体的でわかりやすい取り組み 目標があったので目標が達成 しやすかった 	<p>野菜や豆類を しっかり食べよう</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● 野菜料理を1日5皿食べよう ・ 調理方法を工夫し、いつもの料理に 野菜や豆類を1皿追加しよう ・ 季節の野菜を食べよう ・ 野菜レシピを活用しよう ・ 野菜のおいしい調理法を知ろう ・ 当別産の新鮮で安全な野菜・豆類等を 積極的に活用しよう

●取り組み ・具体的取り組み ○実施主体

具体的な取り組み		指標	策定時	中間評価	2012年の 数値目標
地域や関係団体	行政				
<p>○ 商店(商工会)</p> <ul style="list-style-type: none"> 野菜・豆売り場でのレシピの配布・設置 <p>○ 食生活改善協議会</p> <ul style="list-style-type: none"> レシピに野菜・豆の使用量を表示 野菜・豆類のおいしい食べ方の料理教室を開催 地域や家庭に伝わるおいしい料理方法を伝える <p>○ 農協</p> <ul style="list-style-type: none"> 青年部による「子ども農業体験学習」 (当別ブロック:豆腐づくり 西当別ブロック:田植え) 	<p>○ 保健サービス係</p> <p>● 野菜・豆類の適量を普及</p> <ul style="list-style-type: none"> 健康相談、健康教育 食事日記による栄養診断 <p>● 啓発活動</p> <ul style="list-style-type: none"> 広報やホームページの活用 公用車にステッカー貼付 封筒にスローガン印刷 野菜豆料理コンテスト 野菜豆レシピの設置 <p>● 商店への推進</p> <ul style="list-style-type: none"> 野菜豆レシピ設置への働きかけ、紹介 <p>○ 農務係</p> <ul style="list-style-type: none"> 当別の野菜直売所マップ周知 <p>○ 教育委員会 (学校給食センター)</p> <ul style="list-style-type: none"> 当別デーの開催 (給食食材の地産地消推進) <p>○ 江別保健所</p> <ul style="list-style-type: none"> 啓発活動 	<p>野菜摂取量</p> <p>豆類摂取量</p>	<p>293g</p> <p>67g</p>	<p>326g</p> <p>137g</p>	<p>350g以上</p> <p>100g以上</p>