

米原市民の健康づくり8か条

- 1 **けん** 健診を定期的に受けましょう（健診）
定期的に健診（がん検診を含む。）を受け、自分の健康状態をしっかり把握し、健診結果を健康づくりに生かしましょう。
- 2 **こ** この1本、吸わない人への思いやり（たばこ）
たばこの煙には、多くの有害物質が含まれているので、たばこを吸わない人にも影響を及ぼします。受動喫煙を防ぐ取組をみんなで進めましょう。
- 3 **う** 運動習慣、まずは一歩から（運動）
体を動かすことは、生活習慣病の予防になり、老化防止にも役立ちます。日頃から意識的に歩きましょう。
- 4 **ま** 毎日ほろろ、自分の体重（健康管理）
体重を測るのは、朝食前のトイレの後、寝る前に行い、その日の過ごし方などを記録しましょう。
- 5 **い** **いただきますは野菜から（栄養）**
食物繊維を先にとることで、血糖の上昇が緩やかになり、糖尿病の予防やダイエットにつながります。
- 6 **ば** バイバイ、ストレス！上手に解消（こころの健康）
自分にあったストレス解消法を見つけ、ストレスと上手につき合しましょう。
- 7 **ら** 楽あれば、休肝日もあり（アルコール）
お酒は、週に連続して2日間「休肝日」をもち、肝臓を休ませ、適量をゆっくり上手に楽しみましょう。
- 8 **し** しっかりみがいて、げんきな歯（歯の健康）
むし歯や歯周病予防のために、子どものときから歯みがき習慣をしっかりつけ、大人になっても健診を受けましょう。

米原市いきいき食のまちづくり計画【第3次】



計画期間：令和元年度～令和4年度

第2次計画「米原市いきいき食のまちづくり計画」（平成26年3月策定）の取組の評価を踏まえ、新たに取り組むべき課題に対応し、引き続き本市における食育に関する施策を総合的に推進するため「米原市いきいき食のまちづくり計画【第3次】」を策定しました。本計画は、食育基本法第18条の規定による市町村食育推進計画として位置付け、国・県の計画、市健康増進計画や市の関連計画との整合性を図り、食育に関する施策の基本的な方向性を示すものです。

令和2年3月
米原市

基本理念

「健やか・だんらん・地産地消～みんなで作る楽しい食卓」の視点をもったまちづくりを目指します

基本方針

1 健康寿命の延伸につながる食生活の推進
【健やか】

健康寿命の延伸のために生活習慣病の発症・重症化予防に取り組み、子どもの頃からバランスの取れた食生活を実践できるよう、健康推進員等と連携し、ライフステージに応じた切れ目ない食育を推進します。

2 家族や仲間と楽しく食卓を囲む機会の増進
【だんらん】

家族や仲間との共食（きょうしょく）を通じてコミュニケーションを深めるとともに、豊かな食体験を通じて心身の成長を促し、健全な食生活を実践できるよう食育を推進します。

3 地元食材の利用や食文化継承の推進
【地産地消】

食べ物が作られる過程を体験し、食べ物大切さを学び、感謝の心を深め、地域の伝統的な食文化を継承するための食育を推進します。

目標

- 食の大切さを理解し、健全な食を実践する
肥満者の割合の減少や、栄養バランス等に配慮している市民、朝食を毎日食べる市民が増えることを目指します。
- 楽しく食事をする習慣を身に付ける
家族や仲間と一緒に食事をする子どもが増えることを目指します。
- 食に対する関心と、感謝の気持ちを深める
食事の際にあいさつができる子どもが増えることを目指します。
- 地元食材を積極的に取り入れ、地域の伝統的な食文化を継承する
学校給食や家庭での食材における米原市産農水産物の使用頻度が増えることを目指します。



○ 家庭の場での食育推進

目標	取組項目	取組内容	関係機関・団体	ライフステージ
1	■生活習慣病の発症・重症化予防	食に関する知識の提供、離乳食・幼児食相談支援、健診受診勧奨、個別栄養相談支援、配食サービスの実施、関係情報の提供	健康づくり課、くらし支援課、保育幼稚園課、学校教育課、湖北歯科医師会	全世代
	■生活リズムの向上	正しい食習慣への指導、乳幼児健診、育児相談の実施、関係情報の提供		全世代
	■口腔ケア	各種歯科健診の実施、健診受診勧奨、歯磨き指導、フッ素塗布の実施、治療勧奨、歯を守る運動の推進		全世代
2	■楽しく食事をする習慣づくり	親子料理教室の実施、関係情報の提供、啓発活動	関係機関・団体等	全世代
3	■あいさつや食事作法を身に付ける	あいさつ習慣や食事マナー、食べ物を大切にすることへの声掛けなど	関係機関・団体等	全世代
	■伝統的な食文化の継承	共食の場で郷土食や伝統食の提供		全世代
4	■伝統的な食文化の継承	共食の場で郷土食や伝統食の提供	農政課、健康推進員会、公民館	全世代
	■地元食材の利用の推進	地元食材を使用した料理の提供		全世代

○ 学校・保育園等での食育推進

1	■食に関する正しい知識の普及	正しい食習慣・健康習慣への指導、保護者への情報・学習機会の提供、出前授業の実施	保育幼稚園課、学校給食課、学校教育課、健康づくり課	乳幼児・学齢期
2	■望ましい食習慣の定着	マナー、正しい食習慣を学ぶ機会や楽しく食べる経験をする場の提供	保育幼稚園課、学校教育課、学校給食課	乳幼児・学齢期
3	■食の関心を高める体験活動	栽培活動や調理活動、農業体験	保育幼稚園課、学校教育課、農政課、学校給食課、JAレク伊吹	乳幼児・学齢期
	■食への感謝の気持ちの醸成	総合学習などを通じた食に関する知識の提供、給食の残食減少への取組		学齢期
4	■地元食材の利用の推進	給食への地元食材の利用促進	学校給食課、保育幼稚園課	乳幼児・学齢期
	■郷土への愛着心の育成	郷土食、行事食の給食を提供		乳幼児・学齢期

○ 地域での食育推進

1	■地域における学習機会の提供と普及啓発	出前講座、啓発活動、健康教室、調理実習等の実施	健康づくり課、健康推進員会、湖北医師会	全世代
	■健康推進員の育成・支援	健康推進員の人材・団体育成支援	健康づくり課	青年・壮年・高齢期
2	■共食の推進	料理教室、健康推進員の各種食育推進活動、子ども食堂の実施 お茶の間創造事業、サロンなどの実施	健康づくり課、子育て支援課、くらし支援課、公民館、社会福祉協議会	全世代
3	■生産者・事業者と消費者の協働による交流促進	生産・収穫体験、食関連イベント等の実施	農政課	全世代
4	■地産地消の推進	地元食材、調理法等の情報提供、地域農産物の購入機会の提供	健康づくり課、農政課	全世代