

## 第2次戸田市食育推進計画 目標指標



分野	指標	対象	現状値	目標値
食に対する意識	食育に関心を持っている人の割合	全体	68.8%	90.0%
	健康を支える「食」			
健康を支える「食」	毎日は朝食を食べない人の割合	全体	22.0%	20.0%
	副菜（野菜料理）を毎日食べている人の割合	全体	60.9%	70.0%
	自分にあった食事内容、量を知っている人の割合	全体	13.2%	17.0%
心をつなぐ「食」	1日のうち、主食・主菜・副菜のそろった食事を1回以上とっている人の割合	全体	61.3%	70.0%
	週のうち朝食又は夕食を家族と一緒に食べる「共食」の回数	全体	—	9.5回
	地域や家庭で受け継がれてきた伝統的な料理や作法等を継承し、伝えている人の割合	全体	—	40.0%
循環する「食」	地域や家庭で受け継がれてきた伝統的な料理や作法等を継承している若い世代の割合	20歳代 30歳代	—	50.0%
	地産地消の言葉も意味も知っている人の割合	全体	65.0%	75.0%
	食品を購入するときに食品表示を見て購入する人の割合（3項目以上見る人）	全体	64.5%	68.0%
循環する「食」	食品ロス削減のために何らかの行動をしている人の割合	全体	—	67.4%



## 重点的な取り組み

### 運動

適度な運動は、生活習慣を整えるうえで重要な要素です。

市民が日常生活で身体を動かすことを意識し、身体を動かす習慣（歩く習慣）がつくように、民間企業等、地域と協働して取り組みを行います。

特に、身体活動意欲が低く、歩く習慣がない若い世代に向けて、歩くことが楽しくなるような仕組みづくり等の工夫をします。ICT\*を活用し、成果や努力を見える化することにより、市民の健康意識を高めることが期待できる健康マイレージ事業（仮称）等を推進します。

\*ICT 情報通信技術（Information and Communication Technology）

### 喫煙

喫煙および受動喫煙による健康影響は多大であることが知られています。戸田市における喫煙率は男女ともに国や県よりも高く、受動喫煙の機会についても、家庭、職場及び飲食店などにおいて、いずれも県より多い状況にあることから、喫煙を減らす取り組みが必要です。

喫煙者の禁煙支援については、引き続き行います。受動喫煙対策については、「戸田市受動喫煙防止対策ガイドライン」（平成30（2018）年3月策定）に則り取り組みを進めます。公の施設・市庁舎等市が管理する施設においては、実施可能なところから敷地内禁煙を推進し、民間施設に対しても禁煙に対する意識啓発に取り組むなど、市民が健康で快適に過ごせるような環境づくりを推進します。

### 食生活

適切な食生活は、望ましい生活習慣を確立するための重要な要素の一つです。戸田市では、平成23（2011）年3月に第1次食育推進計画を策定し積極的に取り組んできたところです。しかし、今回の市民アンケート調査では、朝食を食べない人の割合は増加（後退）しており、今後、取り組みを強化する必要があります。また、健康的な食生活への取り組みが進んでいない若い世代に対して、朝食を食べる環境をつくるために、地域の企業等と協働しながら、食に対する意識啓発に努めていきます。

第3次戸田市健康増進計画

第2次戸田市食育推進計画

計画書本編はホームページ（<http://www.city.toda.saitama.jp/>）

発行

戸田市福祉保健センター

戸田市大字上戸田5番地の6

TEL 048-446-6484

## 第3次戸田市健康増進計画



### 健康意識

- 早寝早起き、規則正しい生活習慣を大切にします。
- 自分の健康は自ら守る意識をもって、生活習慣の改善に取り組みます。
- かかりつけ医を持ち、定期的に健康診査やがん検診を受診し、自分の健康状態を確認し健康を保持します。

### 喫煙

- 喫煙に関する正しい知識を身につけ、受動喫煙を避けます。
- 喫煙者は禁煙に努め、喫煙する際は、周囲への配慮やマナーを心がけます。
- 妊娠中は喫煙をしません。



### 運動

- 日常生活の中で身体を動かすことを意識して過ごします。
- 通勤、通学、買い物では歩くことを心がけます。
- 自分に合った運動を見つけ、運動に関する教室やスポーツ施設などの社会資源を利用しながら運動の継続に努めます。



# 健康づくりに 取り組みましょう

取り組んだらしよう

### 飲酒

- 過度な飲酒による健康被害を知り、飲酒に関する正しい知識を身につけます。
- 飲酒する時は適量の飲酒にします。
- 飲酒する時はお酒を飲まず肝臓を休める「休肝日」をつくります。
- 他人に過度な飲酒を勧めません。
- 妊娠中はお酒を飲みません。



### 休養とこころの健康

- 身近に悩んでいる人がいたら、気付き・傾聴・つなぎ・見守りの「ゲートキーパー※」の役割を果たします。
- 休養と睡眠を意識的に取るように心がけます。
- こころの状態が不安定なときは、ひとりで抱え込まずに身近な人や相談機関に相談します。

※ゲートキーパー 悩んでいる人に気づき、声をかけ、話を聞いて、必要な支援につなげ、見守る人



### 歯と口の健康

- かかりつけ歯科医を持ち、定期的な歯科健診を心がけます。
- 歯みがきや歯間清掃の習慣を身に付けます。





# 食育に取り組みましょう

食育とは？

・生きる上での基本であって、知育、徳育、及び体育の基本となるべきもの  
・様々な経験を通じて「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、健全な食生活を実践することができる人間を育てること

取り組んだら  しよう

## 健康を支える「食」

望ましい食生活を身につけよう

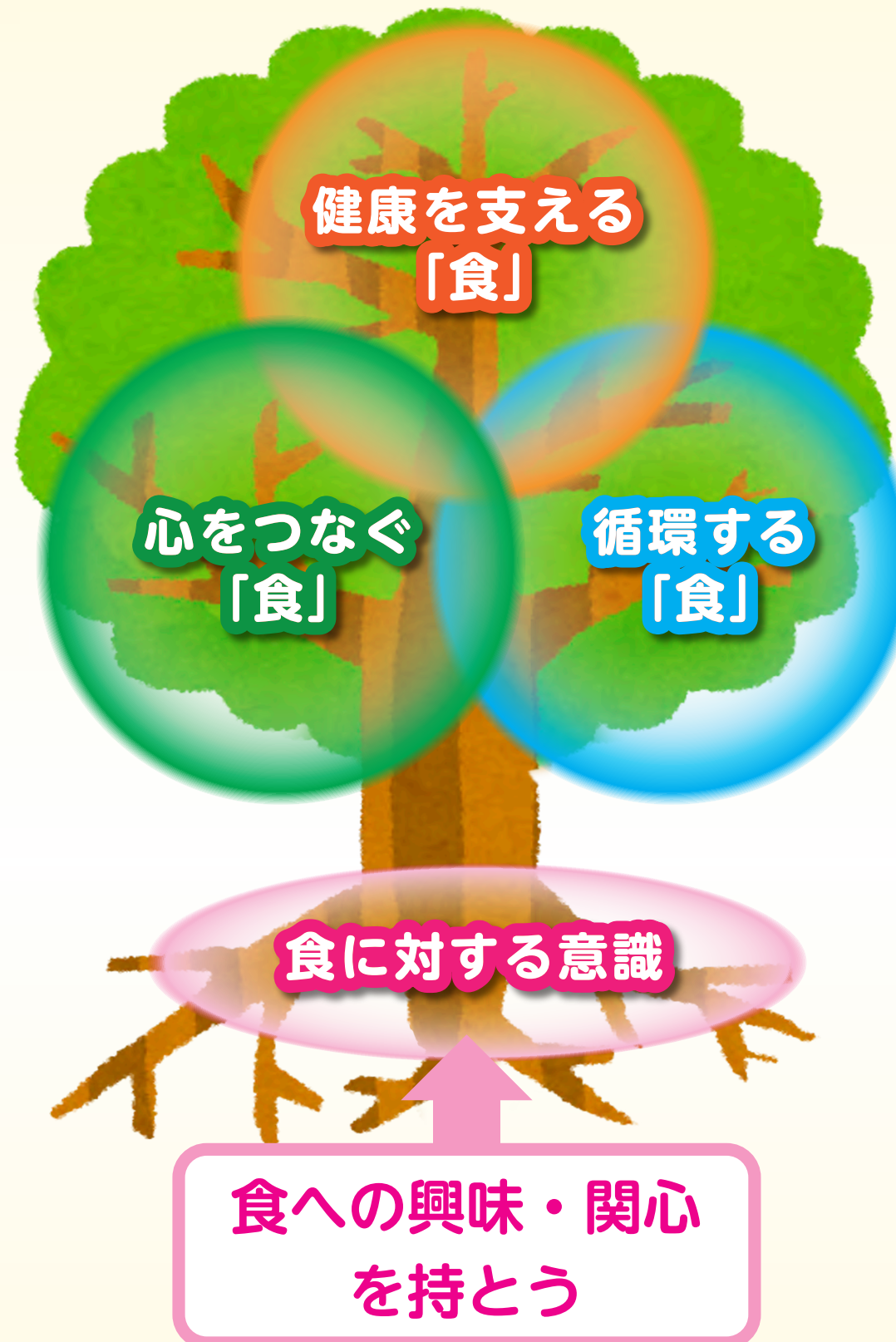
- 毎日、朝食をしっかり食べます。
- 主食・主菜・副菜をそろえ栄養バランスに気を付けます。
- 副菜として野菜を多く食べます。



## 心をつなぐ「食」

おいしく楽しく食事をし、食文化をつたえよう

- 家族と一緒に食事をする機会を増やします。
- 子どもたちに積極的に食に関して体験する機会を作ります。
- 地域や家庭で受け継がれてきた伝統的な料理や作法等を継承し、伝えます。



## 循環する「食」

食の生産から消費・廃棄を考え、行動しよう

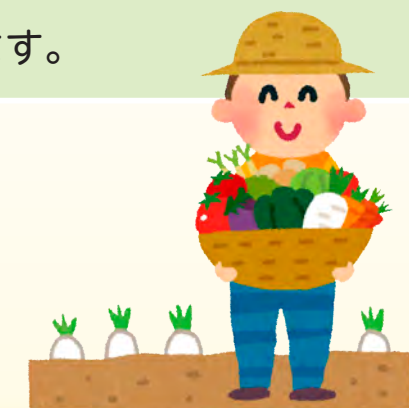
- 生産から消費、廃棄までの食べ物の循環を意識します。
- 埼玉県産の食材や国産の食材、旬の食材を意識し、選んで食べます。
- 食品の安全性について基礎的な知識をもって食品表示を見るよう努めます。
- 食べられる食品を廃棄しないように努めます。



## 食に対する意識

食への興味・関心をたかめよう

- 「食育」について関心を持ちます。
- 「食育」の言葉のみならず、意味も理解するよう努めます。



食への興味・関心を持つ