

# 食事

3-3

## 目標 朝食をきちんと食べる

### わが市の課題

- ・「朝食欠食率」…40-49歳 男性 29.3% 女性17.3%
- ・「朝食を毎日食べる」…小2 88.8% 小5 82.2%  
中2 74.8%(生活アンケートから)
- ・「家族は朝食を食べている」……62.5%(3歳児アンケートから)
- ・「子どもは朝食を食べている」…86.0%(3歳児アンケートから)
- ・「朝食を毎日食べる」…15-19歳 70.7% 20-29歳 61.9%  
(県民栄養調査から)

みんなの役割	内容	取り組む主体
市民一人ひとりや 家庭で取り組むこと	<ul style="list-style-type: none"> <li>・朝食を食べる</li> <li>・夕食を遅い時間に食べない</li> <li>・寝る前に食べない</li> <li>・早寝・早起きをする</li> </ul>	個人 個人 個人 個人
地域で 取り組むこと	<ul style="list-style-type: none"> <li>・情報提供する(コミュニティだより・行事等)</li> <li>・簡単朝食メニューを紹介する</li> </ul>	ヘルスメイト・住民団体・専門団体  ヘルスマイト・専門団体
行政が 取り組むこと	<ul style="list-style-type: none"> <li>・朝食の大切さを啓発・情報提供する (広報・健康相談・ホームページ等)</li> <li>・簡単朝食メニューを紹介する</li> <li>・毎月の「給食だより」等を通じ、正しい生活リズムをつくるよう指導する</li> <li>・PTAが主導する「早寝・早起き朝ごはん」運動に協力する</li> </ul>	健康課・保育所・幼稚園 小学校・中学校等  健康課・保育所等 学校給食センター  学校給食センター

### 目標年次(平成28年度)の評価目標

- ・朝食をほぼ毎日食べる人の割合全年齢で85%以上

### 備考