

食事

3-4

目標 生活習慣病予防の食事をする(塩分を控える・腹八分)

わが市の課題

- ・「自分の食生活について問題があり改めたい」…男性33.1% 女性54.1% (旧丸亀市)
- ・「適正体重を維持する人の割合」…男性66.7% 女性68.2% (旧丸亀市)

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"> ・塩分を控え、腹八分の食事をする ・アルコールを控える ・自分にあった食事を知る ・自分の食事を振り返る 	個人 個人 個人 個人
地域で 取り組むこと	<ul style="list-style-type: none"> ・生活習慣病予防の食事を啓発する ・生活習慣病予防の食事の学習の場をもうける ・健康づくり協力店(店数、協力項目)をふやす (栄養表示・健康に配慮したメニュー) 	ヘルスマイト・専門団体 コミュニティ・住民団体 ヘルスマイト・専門団体 中讃保健福祉事務所
行政が 取り組むこと	<ul style="list-style-type: none"> ・情報提供する ・栄養改善の普及啓発する ・生活習慣病について啓発する ・学校栄養職員を非常勤特別講師として各学校に派遣し、食に関する指導を実施する 	健康課等 健康課等 健康課・学校教育課 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

- ・適正体重を維持する人の割合の増加

備考