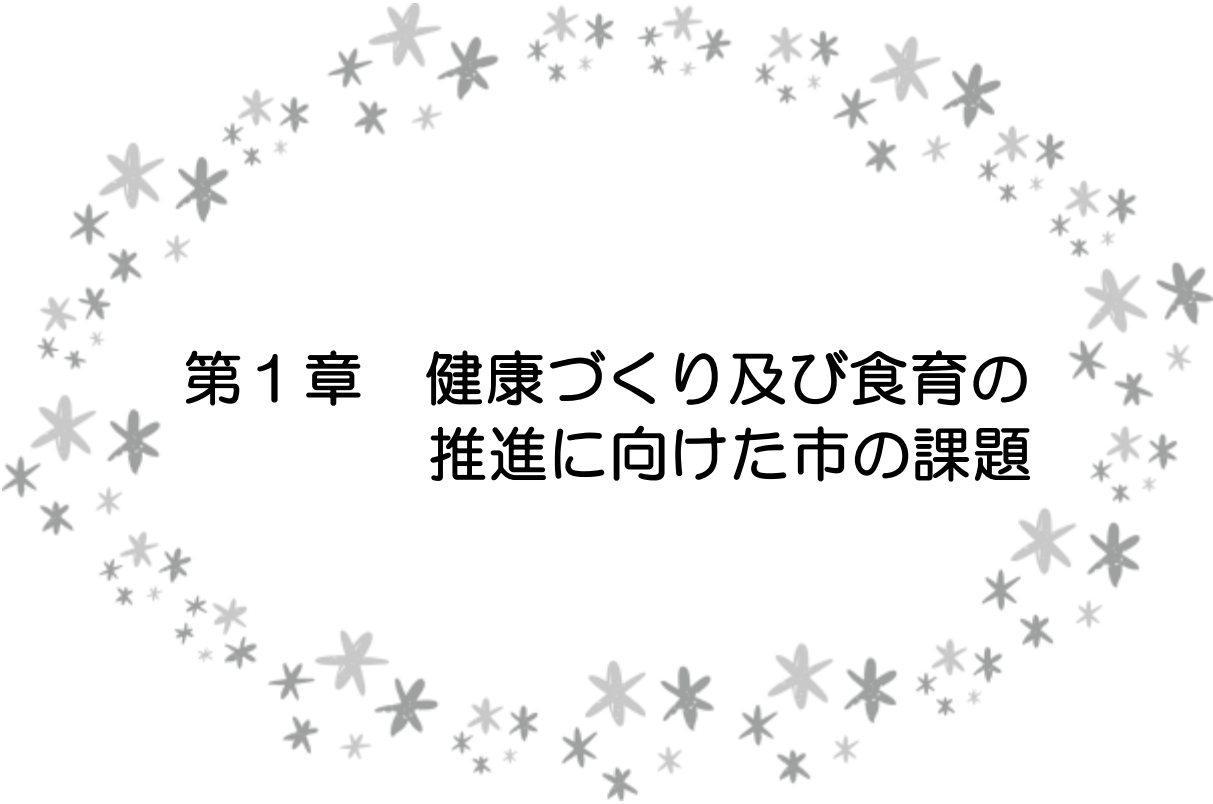




第2編 各 論



第1章 健康づくり及び食育の 推進に向けた市の課題

1 土浦市の健康づくり及び食育に関する主要課題

アンケート調査結果等から明らかとなった市の健康づくり及び食育に関する課題を改善・解決するため、テーマ別・ライフステージ別に応じた健康づくり及び食育の推進に取り組んでいく必要があります。

テーマ	課題
①身体活動・運動	・運動習慣者（週2日以上、1回30分以上）の割合が男女ともに約2割と低く、減少しています。 ・成人の2人に1人が運動不足を感じています。
②食生活の基礎づくり	・成人の約1割が「やせ」、約2割が「肥満」です。 ・朝ごはんを食べないことがある子どもは、5年生では1割を超え、8年生では2割弱、高校2年生は2割を超えています。 ・野菜を1日に2回以上摂れていない成人は4割を超えています。
③歯と口腔の健康	・歯の健診を定期的に受けている人の割合が低いです。
④食の大切さを伝える活動	・残さないように気をつけている児童・生徒は約6割、食べ物の無駄をなくすために心がけている成人は約8割です。
⑤食の安心・安全の確保	・食品表示を気にしない成人が約4人に1人います。
⑥休養・こころの健康	・成人の約8割がストレスを感じています。また、ストレスや悩みをいつも感じている児童・生徒の割合が1割を超えています。 ・高校2年生、20歳代、30歳代の約3割が睡眠不足を感じています。
⑦たばこ・アルコール	・成人で、受動喫煙の機会があった人の割合は約6割です。 ・児童・生徒の約5割が家族内に喫煙者がおり、そのうちの約2割から3割が「ほとんど毎日」受動喫煙しています。 ・成人女性が1日1合以上（生活習慣病のリスクを高める量）の飲酒をする割合は国・県より高くなっています。
⑧食育を推進するための体制づくり	・「食育」を知らない成人は約1割、「食育」に関心がない成人は約2割です。 ・「食生活改善推進員」を知っている成人は約4人に1人です。
⑨医療と健康	・過去1年間に健（検）診を受けていない成人が約2割います。 ・健（検）診で指摘された人のうち「何もしていない」人が約1割います。
⑩食文化の継承・地産地消	・「地産地消」を知っている成人は約5割、5年生が約3割、8年生・高校2年生では約7割います。

2 健康の合言葉

健康施策の推進について、合言葉に「けんこうつつうら 21」を掲げ、市民に広く分かりやすく、普及啓発に努めます。

けんこうつつうら 21



けん

健診を（からだもお口も）、
毎年受けて健康管理

こ

高血圧・糖尿病や高脂血症
生活改善で重症化予防

う

受けたストレス、悩みは相談
こころの健康大事です

つ

つつい飲み過ぎ成人女性
飲酒は1日1合以内、休肝日も作りましょう

ち

ちょうどいい睡眠時間を確保して、
日々の活動、活発に！

う

運動は、週に2日以上、1日30分以上、
1年以上の継続を

ら

ランニング（かすみがうらマラソン）、ウォーキング（元気アップロード）にサイクリング（つくば霞ヶ浦りんりんロード）土浦自慢のコースを使おう！

21

児童・生徒の2人に1人は、家族に喫煙者がいます
まずは禁煙決意しましょう

3 食育の合言葉

食育施策の推進について、合言葉に「つちうらしのしょくいく」を掲げ、市民に広く分かりやすく、普及啓発に努めます。

つちうらしのしょくいく



つくろうよ 元気の源 健康美



ちいきの恵み 地産地消を 楽しもう



うす味でも おいしく食べる コツ身につけて



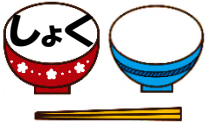
ラベル見て 食の情報 自らキャッチ



しっかり摂ろう 野菜は1日 5皿めざして



のこさない ありがとうの 気持ちをもって



しょく改さんは 食の世話役 案内役
よく噛んで みんなで仲良く 味わって食べよう



いち日の 元気なスタート 朝ごはんから



くるくると バランスガイドの コマまわそう

食事 バランスガイド



