

4 個別分野の目標設定

①栄養・食生活

「実現したい目標」と今後の取り組み

1. 『実現したい目標』

- ★ふとりすぎない、やせすぎない
- ★楽しい食卓にしよう

2. 『今後の取り組みとして』

①「市民が自ら取り組むこと（自分にできること）」

- 家族で食事をする時間をつくる。そして、楽しみながら、30分以上かけて食事をとる。
- 食事に気をつけよう。
 - ・自分の適正体重を維持できる食事量を知る
 - ・塩分摂取量を控えめにする。
 - ・食品を購入するときエネルギー（kcal）などの栄養成分表示をみる。

②「地域で取り組むこと（地域でできること）」

- 公民館祭などのイベントで、血圧測定や体脂肪測定などを測定する機会を増やす。（それをきっかけに自分の生活習慣を振り返る機会を持つ）

③「行政で取り組むこと（行政にできること）」

- 回覧やチラシなどで、健康・栄養情報を発信する。
- 健康料理教室を開催し、必要なエネルギー（kcal）量や栄養バランスを伝えます。
- カワラッキーフレンズの登録者を増やす。※23

※ 23 「カワラッキーフレンズ」

食育に取り組む高浜市内の団体や店舗等の総称です。食に関する啓発や実践活動をしています。