

① 栄養・食生活（目標値）

		指 標	高浜市					
			平成21年度 現状値	目標値				
				前期	中期	後期		
実現したい目標	★ふとりすぎない、やせすぎない	児童、生徒	7.9%	7.2%	6.5%	6.0%		
		肥満の人の割合	20～60歳代男性	30.5%	28.0%	26.0%	24.0%	
			40～60歳代女性	23.1%	22.0%	20.0%	18.0%	
	やせの人の割合	20歳代女性	24.2%	22.0%	20.0%	17.0%		
★楽しい食卓にしよう		1日最低1食きちんとした食事を、家族等2人以上で楽しく30分以上かけてとる人の割合	66.6%	70.0%	75.0%	80.0%		
生活スタイルの提案（市民の取組み）	1.適正体重を維持しよう	①自分の適正体重を知ろう	自分の適正体重を認識し、体重コントロールを実践している人の割合	51.3%	53.0%	55.0%	60.0%	
		②体重のコントロールをこころがけよう						
	2.適正な食事内容・量をとろう	①自分の必要カロリーを知ろう	自分の適正体重を維持することのできる食事量を理解している人の割合	男性	56.7%	60.7%	65.0%	70.0%
				女性	59.5%	60.5%	65.5%	70.5%
		②1日3食きちんとした食事をとろう	朝食を欠食する人の割合	男性20歳代	16.0%	18.0%	20.0%	22.0%
		③脂肪のとりすぎに注意しよう	1日あたりの平均脂肪エネルギー比率		27.6%	27.0%	26.3%	25.5%
		④塩分を減らそう	1日あたりの塩分摂取量		13.2g	13.0g	12.6g	10g

① 栄養・食生活（目標値）

		指 標	高浜市					
			平成21年度	目標値				
			現状値	前期	中期	後期		
生活スタイルの提案（市民の取組み）	3.適正な食事内容をとろう	⑤野菜を多くとろう	1日あたりの野菜摂取量	289g	292g	300g	350g	
		⑥カルシウムを多く含む食品をとろう	1日あたりの摂取量	牛乳・乳製品	104mg	139mg	150mg	180mg
				豆類	68mg	70mg	75mg	85mg
				緑黄色野菜	95mg	100mg	109mg	120mg
	⑦外食や食品を購入する時は、栄養成分表示を見て選ぶ習慣を身につけよう	外食や食品を購入する時、カロリーなどの栄養成分表示を参考にする人の割合	13.6%	14.0%	14.5%	15.0%		
4.食事を楽しもう	①毎日1食はゆっくりと（30分以上かけて）食べよう	1日最低1食きちんとした食事を、家族等2人以上で楽しく30分以上かけてとる人の割合	66.6%	70.0%	76.0%	80.0%		
	②家族、友人と一緒に食事をしよう							
（健康づくり応援環境の提案の取組み）	正しい食事の知識の普及啓発します	「食」に関する事業数	25	26	27	28		
	公民館祭などのイベントで血圧測定や体脂肪測定を行い、自分の生活習慣を振り返る機会をつくれます	公民館祭等のイベントで血圧測定や体脂肪測定をおこなった人の数	1,192人	1,200人	1,230人	1,300人		
	正しい食事を学習する場の増加と参加の促進をします	食事について学習の場の増加	837人	850人	870人	890人		