

めざすべき姿
バランスの良い食事で、バランスの良いからだづくり

個人の取り組みの方向

- 子どもだけではなく、親も食生活の意識を高めましょう
- 早寝を習慣づけて、規則正しい生活リズムを心がけましょう
- 朝食をきちんととり、三食バランスよくしっかり食べましょう
- 無理なダイエットはしないようにしましょう
- 食事・健康の知識について興味を持ち、考えましょう
- 家族と楽しく会話をしながら食事をしましょう

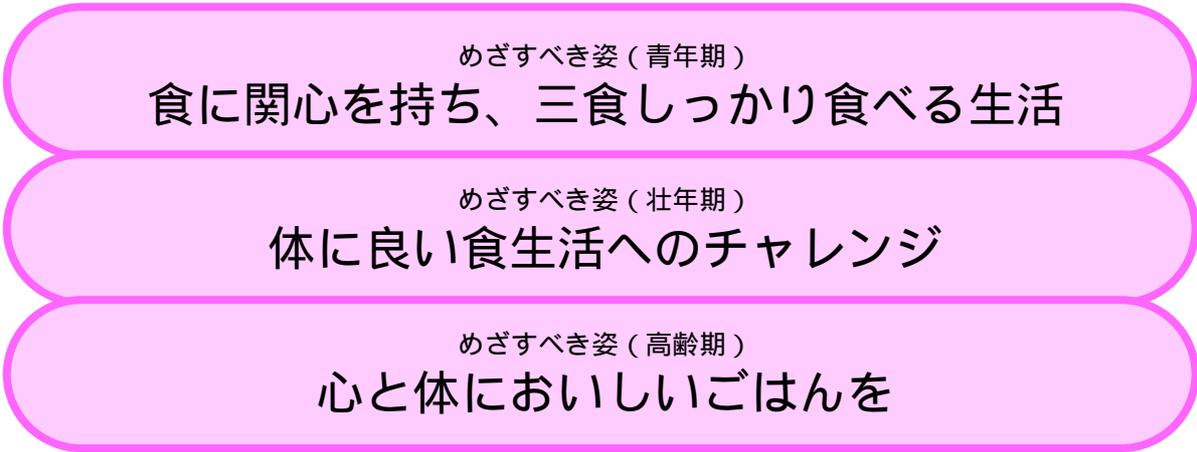
行政・健康関連団体等周囲の支援の方向

- 正しい食生活・栄養について学習する場の充実
- 親や子どもを対象にした調理・料理教室の充実
- 学校給食を通じた食育の充実
- 体型や適正体重について正しい知識の普及啓発



| 目標項目（指標） | 対象 | 現状値 | 目標値 |
|---|-------|-------|--------|
| 1日最低1食、主菜と副菜のそろった食事を家族や友人と楽しく、30分以上かけてとる人の割合の増加 | 中学生 | 34.1% | 70%以上 |
| | 高校生 | 22.5% | 70%以上 |
| 朝食を誰かと一緒に食べている人の割合の増加 | 小学3年生 | 71.5% | 90%以上 |
| | 小学6年生 | 64.6% | 90%以上 |
| 自分の食生活に問題があると思う人のうち、食生活の改善意欲のある人の割合 | 高校生 | 40.5% | 80%以上 |
| 肥満者の減少（ローレル指数 ^{*1} 160以上） | 小学3年生 | 5.2% | 1.7%以下 |
| | 小学6年生 | 2.6% | 1.7%以下 |
| | 中学生 | 2.5% | 1.7%以下 |
| 欠食をする人の割合の減少 | 中学生 | 5.1% | 0% |
| | 高校生 | 7.1% | 0% |
| 自分の適性体重を維持できる食事を理解している人の割合の増加 | 中学生 | 8.7% | 17.4% |
| | 高校生 | 12.2% | 24.4% |

*1 児童・生徒の肥満指標はローレル指数で算出 児童体重 (kg) ÷ 身長 (cm)³ × 10⁷
 100以下 (やせすぎ) 101~115 (やせぎみ) 116~144 (普通) 145~159 (太りぎみ) 160以上 (太りすぎ)



めざすべき姿（青年期）

食に関心を持ち、三食しっかり食べる生活

めざすべき姿（壮年期）

体に良い食生活へのチャレンジ

めざすべき姿（高齢期）

心と体においしいごはんを

個人の取り組みの方向

- 食事に対する関心を持ちましょう
- 規則正しい生活を心がけましょう
- 朝食をきちんと食べましょう
- 夜食は控えましょう
- 脂っこい食べ物は少なくしましょう
- 塩分を控え、薄味を心がけましょう
- 野菜を多くとるよう、心がけましょう
- 体重や体脂肪のチェックをまめに行いましょう
- 適正体重の維持に心がけましょう

行政・健康関連団体等周囲の支援の方向

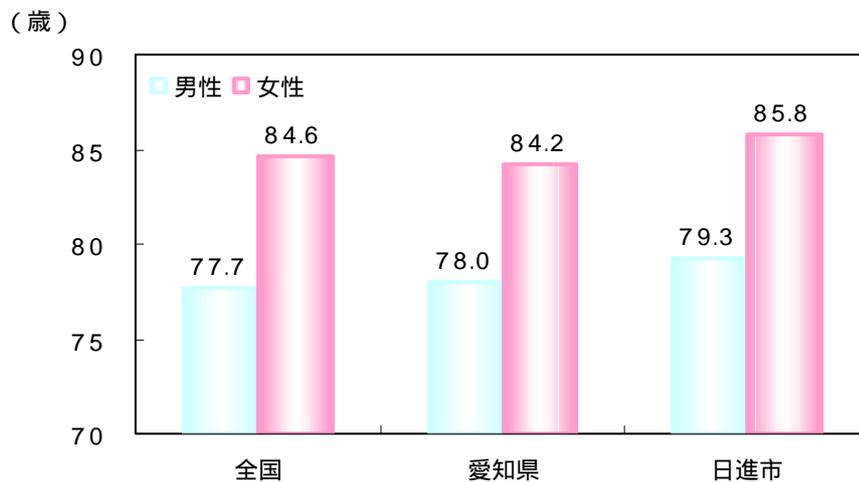
- 栄養バランスについて、正しい知識の提供
- 職場等の食堂で、栄養の知識に関する情報提供
- 職場、学校で講演会、栄養教室の実施
- 各年代にあわせた料理教室などの開催
- 低カロリーの外食、ヘルシーメニューなどの提供
- 適正体重の認識、肥満や生活習慣病の予防についての情報提供

| 目標項目（指標） | 対象 | 現状値 | 目標値 |
|---|--------|-------|--------|
| 1日最低1食、主菜と副菜のそろった食事を家族や友人と楽しく、30分以上かけてとる人の割合の増加 | 成人 | 33.3% | 70%以上 |
| 自分の食生活に問題があると思う人のうち、食生活の改善意欲のある人の割合の増加 | 成人男性 | 36.5% | 80%以上 |
| | 成人女性 | 55.5% | 80%以上 |
| 肥満者の減少（BMI*1 25.0以上） | 成人男性 | 24.7% | 15%以下 |
| | 成人女性 | 9.7% | 9.7%以下 |
| やせすぎ者の減少（BMI 18.5未満） | 女性20歳代 | 21.6% | 14%以下 |
| 欠食をする人の割合の減少 | 男性20歳代 | 24.4% | 15%以下 |
| 自分の適性体重を維持できる食事量を理解している人の割合の増加 | 成人男性 | 40.0% | 80%以上 |
| | 成人女性 | 51.8% | 80%以上 |

*1 「BMI」とは、Body Mass Index の略で成人向けの肥満度を表す指数であり、体重（kg）÷{身長（m）}²にて算出できます。判定指数は、22が標準で、18.5未満がやせ、25以上が肥満となっています。

平均寿命 ~ 長寿のまち日進 ~

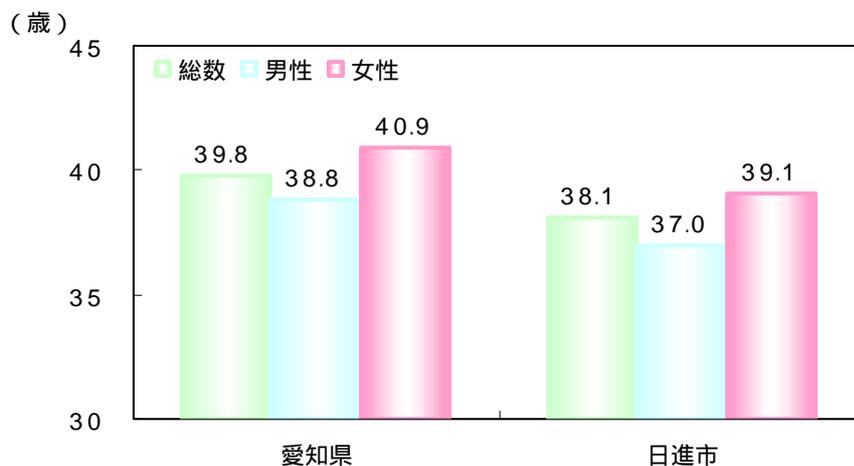
日進市の平均寿命は、平成 12 年の市町村別生命表によると男性が 79.3 歳、女性が 85.8 歳と男女ともに全国及び愛知県より長くなっており、愛知県内では女性の平均寿命は第 1 位、男性は長久手町に次いで第 2 位という結果となっています。また、平均寿命の男女差は 6.5 歳となっています。



出典：厚生労働省 市町村別生命表（平成 12 年）

平均年齢 ~ 若いまち日進 ~

日進市の平均年齢は、総数で 38.1 歳、男性が 37.0 歳、女性が 39.1 歳となっており、男女差は 2.1 歳となっています。また、愛知県と比較した場合、愛知県は総数が 39.8 歳、男性が 38.8 歳、女性が 40.9 歳であり、すべての項目において、日進市の平均年齢が下回っており、若干でも日進市は若いまちであるといえます。



出典：あいちの人口（平成 12 年度）国勢調査