

目標指標 6 について

目標指標 6 : 生活習慣病予防のために、ふだんから適正体重の維持や減塩に気を付けた食生活をしている市民の割合を増やす

①「肥満」・「やせ」を減らす取組について

その他の関連目標指標

目標指標 7 : 成人肥満者 (BMI25.0 以上) の男性 (20~60 歳代)、女性 (40~60 歳代) の割合を減らす

目標指標 8 : 20~30 歳代の女性のやせ (BMI18.5 未満) の割合を減らす

目標指標 9 : 低栄養 (BMI20 以下) の 70 歳代以上の割合を減らす

1 目的

健全な食生活の実践に向け、正しい知識を習得「肥満」・「やせ」予防する

2 実施内容

○BMI 早見表 (目標とする BMI 等) を作成し、様々な場で活用して啓発を行う

自分の目標とする BMI を知る

自分の目標とする BMI と自分の現在の体重との差を確認する

自分の目標とする BMI と自分の理想体重 (ボディイメージ) との差を確認する

○その他、情報発信、出前講座 (健康教育) を実施する

・「目標とする BMI 早見表」を様々な場で活用し普及させるため、関係機関や団体の皆様との連携等についてご意見、ご提案いただきたい。

②令和 8 年度味覚をつなぐ減塩プロジェクト事業

その他の関連目標指標

目標指標 3：一人で「味噌汁」を作ることができる小中学生の割合を増やす

目標指標 4：主食・主菜・副菜を組み合わせた食事を 1 日 2 回以上ほぼ毎日食べている市民の割合を増やす

目標指標 5：毎食野菜料理を食べる市民の割合を増やす

1 目的

減塩等を心がける市民を増やすことで、心疾患、脳血管疾患、高血圧症、CKD（慢性腎臓病）などの疾病を予防し、健康づくりを推進することを目的とする。

2 実施内容

（1）減塩に関する啓発

対象者：地域住民

内 容：

- 1) 市広報、市公式 SNS、市ホームページ、FM等を活用した啓発
- 2) イベント・保健事業等を活用した啓発
- 3) 塩分濃度計の貸し出し、食育ランチョンマットの配布等ツールの活用
- 4) その他（食育に関する展示、リーフレット配布等）

味覚をつなぐ減塩プロジェクトオリジナルポスターの掲示

（2）味覚をそだてる取組

対象者：妊婦、乳幼児及び小学生とその保護者

内 容：

- 1) 保健事業等を活用しての情報提供の実施
- 2) ねたろう食育ネットワークの取組支援

各園における保護者への減塩講話（試食会・参観日等を活用）

- 3) 出前講座の実施
- 4) わたしのおいしく減塩味噌汁づくりチャレンジの実施

(3) 味覚をみがく取組

対象者：小中学生とその保護者、高校生以上の地域住民

内 容：

1) 減塩教室（授業）の実施

市内小学5年生を対象とした集中的な教室

2) ねたろう食育ネットワークの取組支援

3) わたしのおいしく減塩味噌汁づくりチャレンジの実施（冬休み）

4) 出前講座の実施

(4) 味覚をととのえる取組

対象者：スーパー、飲食店、食堂等

内 容：

1) 食環境整備

スーパー、飲食店、社員・学生食堂、仕出し屋、
こども食堂等への事業説明及び実態把握、働きかけ

スーパー	減塩商品のPR、ポップの掲示
社員食堂・学生食堂	塩分濃度計の活用、栄養成分表示 野菜料理メニューの充実 野菜ジュースの配布 減塩等啓発卓上ポップの設置 卓上に設置する調味料を減らす
飲食店	減塩等啓発卓上ポップの設置 野菜料理メニューの充実
仕出し屋	-
地域（こども）食堂	塩分濃度計の活用 食育ランチョンマットの活用

(5) ネットワーク体制の充実

1) 関係会議及び研修会等にて関係機関との連携強化

・この事業や「ととのえる」（食環境整備）を普及させるため、関係機関や団体の皆様との連携等についてご意見、ご提案いただきたい。