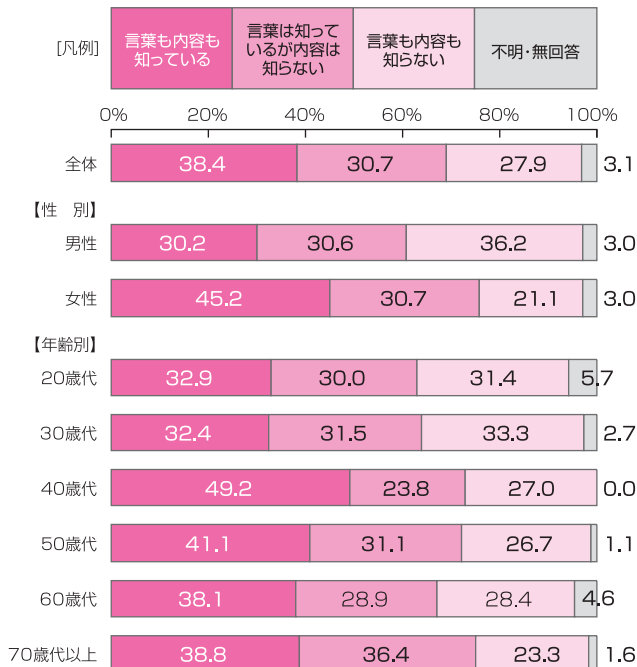


「食育推進チーム」だより

～食育推進計画 バランスガイド認知度～

問 住民福祉課 保健予防係(栄養士) ☎62-9134

「食事バランスガイド」は食事の望ましい組み合わせとおおよその量をイラストで示したものです。「コマ」の図の中に、1日に摂りたい料理・食品の例を示してあります。また、運動や水分が食事の中で欠かせない存在であることも強調しています。基本版の他に妊産婦用、幼児用、高齢者用など様々なパターンがあります。長野県では「信濃の国 食事バランスガイド」が作成されています。



▲富士見町健康・食育に関するアンケート調査(平成24年度)



○食事バランスガイドについて性別でみると、男性に比べて女性の認知度が高くなっています。また、「言葉も内容も知っている」の割合は、40歳代で49.2%と最も高く、一方、20歳代・30歳代で3割程度と他の年代に比べて低くなっています。今後、食事のバランスを確認するために活用しましょう。

健康ふじみ通信

～心も体もいきいきと 楽しく暮らせる高原の富士見町～

問 住民福祉課 保健予防係 ☎62-9134

「健康管理編」

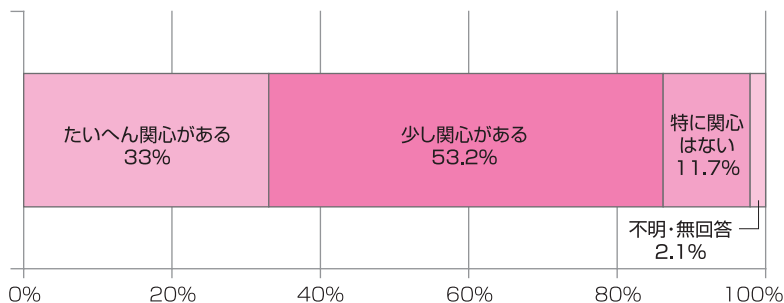
健康づくりは、一人ひとり自主的に取り組むことが大切です。まずは、自分の体に関心を持って生活習慣を見直すことから始めましょう。



健康に関する意識について～健康づくりについて関心がありますか？～

●健康づくりについての関心

資料：富士見町健康・食育に関するアンケート調査(平成24年度)より



町では、健康教室や保健指導員活動の中で地区料理教室・運動教室を実施しています。

健康に関する知識を学んだり、そこから自分に合った健康法を見つける良い機会になります。

今年度の教室は終了しましたが、平成26年度から行う教室にぜひご参加ください。

健康づくりに『関心がある(大変関心がある・少し関心がある、を合わせた割合)』と答えた方は8割と多いですが、『特に関心はない』と答える方も1割います。

健康づくりのために何か実行していると答えた方の内容として、『食事の量や栄養バランスに注意する』が一番多く、次いで『規則正しい生活をする』と答えた方が多いです。

健康づくりのために何も実践していない方の94.2%は健康づくりに『関心がある』と答えています。健康のために継続してできることを生活の中で探していくことも大切ですね