

3 わが村サポーター ご縁を大切にみんなでわが村サポーターになろう

住みやすい村をみんなで創っていくことはとても大切なことです。楽しみを持ち、個人・家族・地域みんなで支え合い、充実した毎日を過ごせるように、「わが村サポーター」になりましょう。そのためには、身体的・精神的な健康を維持するために、自ら健康づくりの意識を高め、行動することが大切です。

目標

- いざという時助けてくれる人がいる
現在 90.4%→2010年 93% (60歳以上)
- 相談相手がいる
現在 86.9%→2010年 90% (40~50歳代)
87.3%→2010年 90% (60歳以上)

今からはじめよう

- 自らの健康を守り支え合おう
- 共に支え合う村づくりをしよう
- 健康診査は毎年進んで受けよう
- ユニバーサルデザイン先進の村づくりをしよう



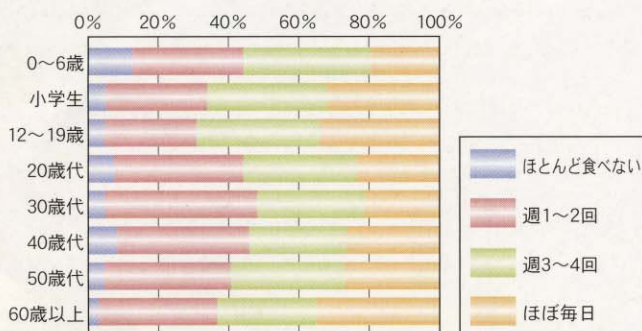
4 栄養・食生活 バランスとれて美味しいね正しい食生活は万病の薬

食事を味わいながら、おいしく楽しくいただくことは、人間の大きな喜びのひとつです。また、身体の成長と精神の安定に重要です。日々の食事は生命を維持し、健康な生活を送り、子供たちが健やかに成長するためにも欠くことの出来ないものです。

現状

- ・肥満者の割合が40歳男性に多く、低体重の割合は20歳代女性に多くなっています。
- ・緑黄色野菜を食べる回数が少ない人は男性に多く、約4割を占めています。
- ・塩分を控える食事をあまり考えない人が女性と比べて男性に多くなっています。
- ・脂肪の多い食品を意識しない人が20~40歳代の男性、20歳代の女性に多くなっています。

●緑黄色野菜の摂取頻度(男性)



目標

- 肥満児（ローレル指数160以上）の減少
現在 10.4%→2010年 7% (小学生)
- 緑黄色野菜を毎日食べている人を増やす
現在 30.8%→2010年 34% (20~50歳代)
- 塩分を控えめにしている人を増やす
現在 26%→2010年 30% (20~50歳代)
- 脂肪の多い食品を控えめにしている人を増やす
現在 54.4%→2010年 58% (20~50歳代男性)

今からはじめよう

- 自分の適正体重を知ろう
- 朝食は必ずとろう
- 偏ることなく、色々な食品を組み合わせる食べよう
- 間食はなるべく避けよう (成人)
- おやつは一日の栄養バランスを考えて食べよう (幼児・児童・生徒)
- 食事は時間をかけて、よくかんで食べよう
- 1日に1回は家族そろって食事をしよう

