

昭和町 第3次 健康増進計画 / 食育推進計画

概要版

健康がいちばん

「健康増進計画 / 食育推進計画」

昭和町ではすべての町民が健康な暮らしの実現のため、平成23年から健康増進計画および食育推進計画を策定し、5～10年ごとに改訂しています。

令和5年に第2次健康増進計画および食育推進計画の計画期間が終了したことから、社会動向やライフスタイルの変化を踏まえ、また新たな課題を確認したうえで、

「誰もが思いやりを持ち健やかでいきいきと暮らせる町・昭和町」（健康増進計画）、「『人』を育むこと」（食育推進計画）の理念の下、第3次となる計画を策定しています。

令和6年3月
昭和町

昭和町の健康に関する状況



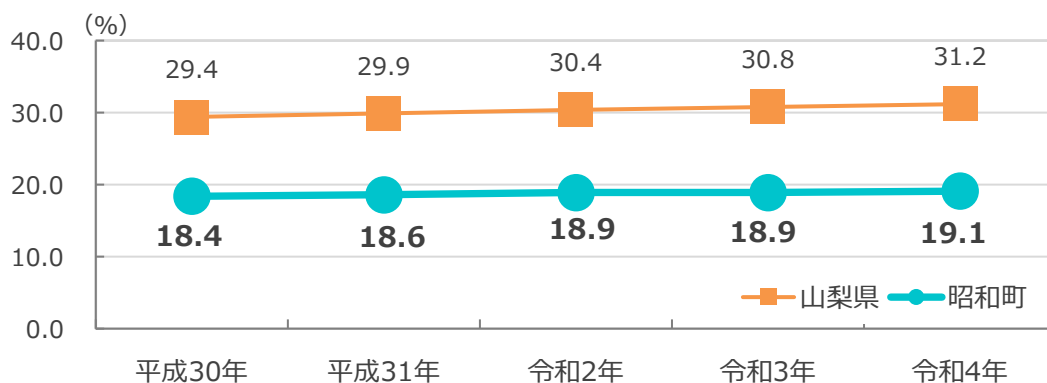
■主な死因ワースト3

1位	がん	35.3%
2位	心疾患（高血圧性を除く）	14.7%
3位	脳血管疾患	11.2%

※ 死因ワースト1のがんの死亡率は、令和2年の30.9%から増加しています。

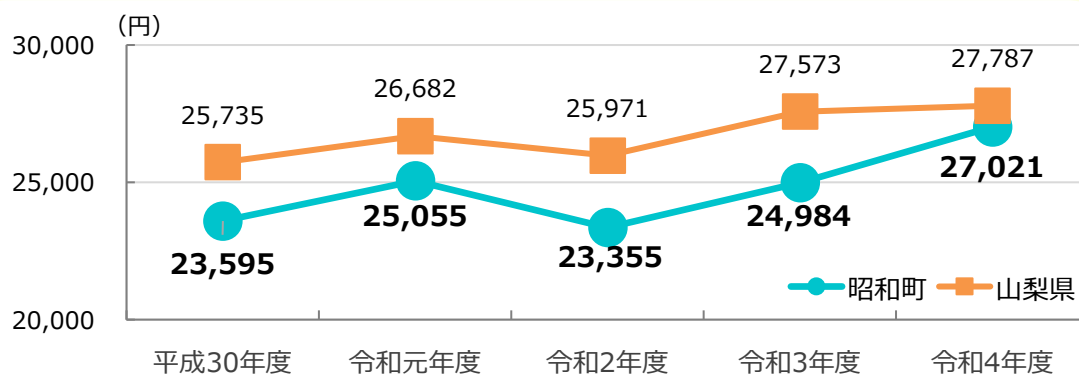
※人口動態統計（令和3年）

■高齢化率の推移



※ 昭和町の高齢化率は、山梨県よりも低いものの過去5年間で緩やかに増加しています。

■1人当たり医療費（国保）



※ 昭和町の国民健康保険における1人当たりの医療費は、緩やかな増加傾向にあります。

施策の体系

<健康増進計画>

この計画の推進に当たっては、基本理念の実現に向け、7つの基本目標の下、各施策・各事業を総合的に推進します。

基本理念

誰もが思いやりを持ち 健やかで生き生きと暮らせる町ー昭和町ー

目指す姿

親と子

親と子が、地域の愛情の中で
健やかに育つことができる

1

子どもが健やかに育ち、親が安心して
子育てができる

2

子育て家庭を見守る環境がある

青年期・成人期

健康的な生活習慣を確立し、
ともに支え合いながら
身体も心も健やかに
生活ができる

1

健康な身体を保つことができる

2

健康なこころを保つことができる

3

地域で健康を支え合う

高齢期

思いやりと支え合いの中で
健康で安心した生活ができる

1

健康な身体とこころを
できる限り保つことができる

2

高齢者が住み慣れた地域で
安心して生活できる

親と子

基本目標
1

子どもが健やかに育ち、親が安心して子育てできる

具体目標

1

心身共に安心して妊娠・出産を迎えられ、親になる準備ができる

取組の方向性

- ・妊娠や出産、子育てに関する支援の充実
- ・妊娠や出産、子育てに関する情報提供

具体的な取組（抜粋）

- ・母子健康手帳交付、マタニティマークの配布
- ・マタニティギフト券（出産応援ギフト）、ハローベビーギフト券（子育て応援ギフト）
- ・しょうわ子育て応援ナビ（子育てモバイル）の活用
- ・ようこそ赤ちゃん学級（母親学級）、パパママ学級（両親学級）
- ・伴走型相談支援（妊婦相談・栄養相談）、妊娠8カ月アンケート

具体目標

2

子どもの病気が早期発見され、重症化が予防できる

取組の方向性

- ・子どもの成長・発達の確認、相談できる場の整備
- ・子どもの病気を未然に防ぐための予防接種の推奨、支援

具体的な取組

- ・精密検査の受診確認
- ・育児学級、定期予防接種、各種乳幼児健診や就学時健診での接種勧奨
- ・しょうわ子育て応援ナビ（子育てモバイル）を活用した予防接種スケジュール管理の推奨
- ・乳児一般健康診査受診票の交付
- ・予防接種予診票のデジタル化 等

具体目標

3

子どもの事故が防止できる

取組の方向性

- ・事故予防および万が一への安心支援

具体的な取組

- ・＃8000（小児救急電話相談）の紹介
- ・各種乳幼児健診時の保健指導
- ・地域住民に対する子どもの事故への普及・啓発 等

具体目標

4

子どもや親の生活習慣が整う

取組の方向性

- ・子どもの健康と成長支援
- ・食生活から生活習慣までの総合的な取組の推進
- ・う歯予防の取組の推進

具体的な取組（抜粋）

- ・各種乳幼児健診での保健・栄養相談
- ・保健師や管理栄養士による訪問や来所相談
- ・2歳児歯科検診（希望者に対するフッ素塗布）
- ・すくすく相談（保健師や管理栄養士による相談）
- ・思春期赤ちゃん抱っこ体験
- ・しょうわ子育て応援ナビ（子育てモバイル）での情報提供

具体目標

5

親子関係が良く、生まれてきてよかったと思える

取組の方向性

- ・子どもの成長段階に合わせた親の関わり方の対応支援の充実
- ・子どもが自己について深く考えるための機会
- ・親子向け自己肯定感の育成と啓発活動

具体的な取組

- ・思春期赤ちゃん抱っこ体験
- ・ペアレントトレーニング
- ・母子愛育会活動支援
- ・教育委員会や小中学校との連携
- ・関係機関の紹介 等

具体目標

6

親が子育てを楽しめる、前向きに考えられる

取組の方向性

- ・子育て情報へのアクセスを容易にする環境整備
- ・子どものための安全な相談場所、コンテンツの提供支援

具体的な取組（抜粋）

- ・しょうお町子育て応援ナビ（子育てモバイル）での情報提供
- ・町保健師や管理栄養士への相談
- ・民間の相談機関等の紹介
- ・産後うつ状態の早期症状の情報提供
- ・すくすく相談（保健師や管理栄養士による相談）
- ・のびのび相談（心理士による個別相談）
- ・伴走型相談支援

具体目標

7

子どもの情緒、社会性の発達が順調に育ち、発達に偏りあっても日常が安心して送れる

取組の方向性

- ・子どもの発達や発達障害に関する知識共有の場の整備・充実

具体的な取組

- ・のびのび相談（心理士による個別相談）
- ・町保健師による相談
- ・子育てセミナーの開催
- ・各種乳幼児健診での保健・栄養相談
- ・福祉介護課や児童発達支援施設など、関係機関との連携
- ・ペアレントトレーニング 等

親と子

基本目標

2

子育て家庭を見守る環境がある

具体目標

1

地域が子育て家庭に優しくできる、気かけられる

取組の方向性

- ・子育て家庭にやさしい環境づくり

具体的な取組

- ・マタニティマークの周知
- ・母子愛育会や食生活改善推進委員会の活動支援
- ・健康フェスタ 等

具体目標

2

親が子育てのサポートを受けることができる

取組の方向性

- ・子育て家庭にやさしい環境づくり

具体的な取組

- ・孫育て講座
- ・健康フェスタ
- ・養育支援事業
- ・母子愛育会や食生活改善推進委員会の活動支援
- ・ファミリーサポートの紹介、利用促進 等

具体目標

3

子どもの事故が防止できる

取組の方向性

- ・事故予防および万が一への安心支援

具体的な取組

- ・#8000（小児救急電話相談）の紹介
- ・各種乳幼児健診時の保健指導
- ・地域住民に対する子どもの事故への普及・啓発 等

具体目標

4

子どもや親の生活習慣が整う

取組の方向性

- ・子どもの健康と成長支援
- ・食生活から生活習慣までの総合的な取組の推進
- ・う歯予防の取組の推進

具体的な取組（抜粋）

- ・各種乳幼児健診での保健・栄養相談
- ・保健師や管理栄養士による訪問や来所相談
- ・2歳児歯科検診（希望者に対するフッ素塗布）
- ・すくすく相談（保健師や管理栄養士による相談）
- ・思春期赤ちゃん抱っこ体験
- ・しょうわ子育て応援ナビ（子育てモバイル）での情報提供

具体目標

5

親子関係が良く、生まれてきてよかったと思える

取組の方向性

- ・子どもの成長段階に合わせた親の関わり方の対応支援の充実
- ・子どもが自己について深く考えるための機会
- ・親子向け自己肯定感の育成と啓発活動

具体的な取組

- ・思春期赤ちゃん抱っこ体験
- ・ペアレントトレーニング
- ・母子愛育会活動支援
- ・教育委員会や小中学校との連携
- ・関係機関の紹介 等

具体目標

6

親が子育てを楽しめる、前向きに考えられる

取組の方向性

- ・子育て情報へのアクセスを容易にする環境整備
- ・子どものための安全な相談場所、コンテンツの提供支援

具体的な取組（抜粋）

- ・しょうわ町子育て応援ナビ（子育てモバイル）での情報提供
- ・町保健師や管理栄養士への相談
- ・民間の相談機関等の紹介
- ・産後うつ状態の早期症状の情報提供

具体目標

7

子どもの情緒、社会性の発達が順調に育ち、発達に偏りあっても日常が安心して送れる

取組の方向性

- ・子どもの発達や発達障害に関する知識共有の場の整備・充実

具体的な取組

- ・のびのび相談（心理士による個別相談）
- ・町保健師による相談
- ・子育てセミナーの開催
- ・各種乳幼児健診での保健・栄養相談
- ・福祉介護課や児童発達支援施設など、関係機関との連携
- ・ペアレントトレーニング 等

親と子

基本目標

3

子育て家庭を見守る環境がある

具体目標

1

地域が子育て家庭に優しくできる、気かけられる

取組の方向性

- ・子育て家庭にやさしい環境づくり

具体的な取組

- ・母子愛育会や食生活改善推進委員会の活動支援
- ・健康フェスタ 等

具体目標

2

親が子育てのサポートを受けることができる

取組の方向性

- ・子育て家庭にやさしい環境づくり

具体的な取組

- ・孫育て講座
- ・健康フェスタ
- ・養育支援事業
- ・母子愛育会や食生活改善推進委員会の活動支援
- ・ファミリーサポートの紹介、利用促進 等

青年期・成人期

基本目標
1

健康な身体を保つことができる

具体目標

1

定期的に健康診断を受け自身の身体の状態を知り、生活を振り返ることができる

取組の方向性

- ・健診（検診）を受診しやすい体制整備
- ・各種健診（検診）の受診率向上のための勧奨
- ・特定検診の受診促進のための勧奨
- ・特定保健指導への参加促進
- ・精密検査の受診率向上への取組
- ・生活習慣病に関する取組
- ・糖尿病重症化予防の取組

具体的な取組

- ・各種（健診）検診の実施
- ・特定健診とがん検診の一体化
- ・20代への子宮がん検診受診票郵送
- ・特定健診未受診への受診勧奨
- ・精密検査未受診者への受診勧奨（報告会、通知、電話）
- ・結果報告会での保健指導
- ・協会けんぽとの連携
- ・健康教育の実施
- ・糖尿病未受診者、治療中断者への受診勧奨 等

具体目標

2

親健康情報にアクセスすることができる

取組の方向性

- ・アクセスしやすい健康情報の提供
- ・正確な健康情報の提供支援

具体的な取組

- ・各種健診の受診案内通知で情報提供
- ・健康に関する情報を広報、HPで周知 等

具体目標

3

運動を習慣にすることができる

取組の方向性

- ・運動によって得られる心身へのメリットの普及と、運動しやすい環境の構築

具体的な取組

- ・運動機会の情報提供を行う
- ・報告会・特定保健指導での個別指導
- ・報告会時の個別面談実施
- ・健診結果返却の時の情報提供
- ・各種健診の受診案内通知時に情報提供
- ・各運動施設や、民間企業などとの連携 等

具体目標

4

住民が健康な食習慣を取り入れることができる

取組の方向性

- ・バランスの良い食事の普及啓発
- ・食生活改善推進委員会のサポート

具体的な取組

- ・各種健診の受診案内通知で情報提供
- ・検診結果報告会、特定保健指導での個別指導
- ・食生活改善推進委員会の活動支援 等

具体目標

5

喫煙による健康危害を知り禁煙できる

取組の方向性

- ・喫煙による健康へ影響に関する知識普及の取組
- ・禁煙方法の正確な情報提供

具体的な取組

- ・各種健診の受診案内通知に喫煙による健康危害の情報提供
- ・健診結果報告会や特定保健指導時に禁煙の個別指導実施
- ・禁煙外来の周知

具体目標

6

飲酒による健康への影響を理解し適正な飲酒を心掛ける

取組の方向性

- ・ 適正な飲酒習慣に関する知識の重要性と理解の促進

具体的な取組

- ・ 各種健診の受診案内通知文で適正な飲酒量や方法についての情報提供
- ・ 健診結果報告会や特定保健指導で適正な飲酒量、方法についての個別指導の実施

具体目標

7

住民が口腔内の健康を保つことができる

取組の方向性

- ・ 定期的な歯科検診と徹底した歯磨きの重要性の普及啓発

具体的な取組

- ・ 歯周疾患検診
- ・ 歯周疾患検診未受診者への受診勧奨
- ・ 健診結果報告会や特定保健指導時に歯の健康についての個別指導
- ・ 健診案内文や広報、HP等で、口腔の健康に関する情報周知
- ・ 町内歯科医との連携

青年期・成人期

基本目標
2

健康な心を保つことができる

具体目標

1

住民が十分な睡眠をとることができる

取組の方向性

- ・ 睡眠時間と質の重要性に関する正しい情報の普及
- ・ 良質な睡眠がもたらす心身への効果についての情報提供

具体的な取組

- ・ 各種健診の受診案内通知文での情報提供
- ・ 健診結果報告会、特定保健指導での個別指導
- ・ 広報、HP等での情報周知 等

具体目標

2

住民が仕事とプライベートのバランスを保ち、自分や家族のこころの変化や不調に気づくことができる

取組の方向性

- ・ ライフワークバランスの普及と啓発
- ・ 睡眠によるこころへの効果についての情報提供

具体的な取組

- ・ ストレスの早期発見、対処行動に関する情報提供
- ・ 協会けんぽとの連携
- ・ こころの健康相談
- ・ 地域でできる趣味活動の情報提供 等

具体目標

3

住民が適切な相談機関を正しく知ることができる

取組の方向性

- ・ 相談機関の情報提供

具体的な取組

- ・ 広報やHP等での相談機関の周知
- ・ 相談機関との連携

青年期・成人期

基本目標
3

地域で健康を支え合う

具体目標 1 地域でお互いの健康に関心を持ち合うことができる

取組の方向性

- ・ 隣近所の地域住民同士の健康を気に掛け、相互扶助の意識を持てるよう支援
- ・ 母子愛育会や食生活改善推進委員会の活動支援

具体的な取組

- ・ 趣味や集いの場、仲間づくりの場の情報提供
- ・ 母子愛育会、食生活改善推進委員会等との連携 等

具体目標 2 住民の健康づくりを支え合う地域づくりができる

取組の方向性

- ・ 食生活改善推進委員会や母子愛育会など団体組織の活動の支援

具体的な取組

- ・ 組織活動の周知
- ・ 地域の団体、組織活動との連携 等

高齢期

基本目標
1

健康な身体とところをできる限り保つことができる

具体目標 1 高齢者が健診（検診）を受け生活を見直すことができる

取組の方向性

- ・ 受診しやすい環境整備
- ・ がん検診への受診勧奨
- ・ 要精検の受診率向上への取組
- ・ 生活習慣病に関する取組

具体的な取組

- ・ 各種健診(検診)
- ・ 健診結果報告会
- ・ 精密検査受診勧奨
- ・ 後期高齢者質問票の配付と回収 等

具体目標 2 高齢者がフレイルを予防することができる

取組の方向性

- ・ フレイル予防のための各種教室の開催
- ・ 運動しやすい環境の構築
- ・ フレイルを予防することの重要性の普及啓発
- ・ 母子愛育会・食生活改善推進委員会の活動支援
- ・ いきがいクラブや社協との連携

具体的な取組（抜粋）

- ・ おたっしや出前講座
- ・ いきいき百歳体操
- ・ 脳の若返り教室
- ・ 言いっぱなし聞きっぱなしカフェ
- ・ はつらつ栄養教室
- ・ いきがい大学健康講座

具体目標

3

高齢者が禁煙に取り組み、適切な飲酒を心がけることができる

取組の方向性

- ・ 高齢者への禁煙指導の促進
- ・ 適正飲酒についての普及啓発

具体的な取組

- ・ 後期高齢者質問票の配布と回収
- ・ 健康診査
- ・ 健診結果報告会
- ・ 高齢者訪問
- ・ 禁煙外来を実施している医療機関の紹介

具体目標

4

高齢者が相談できる人がいる、または相談できる場を利用することができる

取組の方向性

- ・ 高齢者が相談できる場の情報提供
- ・ 高齢者の相談の場の提供

具体的な取組

- ・ 町の保健福祉サービスの情報提供
- ・ 高齢者訪問
- ・ こころの健康相談
- ・ 後期高齢者質問票の配布と回収
- ・ 言いつぱなし聞きっぱなしカフェ
- ・ 湯ったり健康相談

高齢期

基本目標
2

健康な身体とところをできる限り保つことができる

具体目標

1

住民が高齢者への理解と尊重した接し方ができる

取組の方向性

- ・ 高齢者を支える人材育成（認知症サポーターなど）
- ・ 母子愛育会・食生活改善推進員会の活動の支援

具体的な取組

- ・ 認知症サポーター養成講座
- ・ 母子愛育会・食生活改善推進員会の活動の支援 等

具体目標

2

高齢者が地域活動に参加・協力する場がある

取組の方向性

- ・ 高齢者の活発な地域活動参加と協力の促進

具体的な取組

- ・ おたっしや出前講座
- ・ いきいき百歳体操
- ・ はつらつ栄養教室
- ・ いきがいの大学健康講座
- ・ 言いつぱなし聞きっぱなしカフェ

施策の体系

<食育推進計画>

この計画の推進に当たっては、基本理念の実現に向け、5つの基本目標の下、各施策・各事業を総合的に推進します。

基本理念

「人」を育むこと

目指す姿

「食」や「食」に関わる人たちに感謝の気持ちを持つことができる
生涯にわたって心身ともに健康でいきいきとした生活を送ることができる
生活の様々な場面で自ら主体的に食育に取り組むことができる

基本目標

基本目標1

「食」を大切にする心の育成と、
のぞましい「食」の理解と実践

基本目標2

しょうわの「わ」は「わ食」のわ
3つの「和食」「話食」「環食」の推進

具体目標

1 家庭・地域における食育の推進

2 保育所・認定こども園、学校等
における食育の推進

3 地産地消や環境に
やさしい食育の推進

4 安全・安心な食生活の実現

5 食育推進のための
連携・協働体制の確立

基本目標
1・2

「食」を大切にする心の育成と、望ましい「食」の理解と実践
しょうわの「わ」は「わ食」のわ 3つの「和食」「話食」「環食」の
推進

具体目標

1 家庭・地域における食育の推進

(1) 町民ひとり一人ができること

- ・ 家族で囲む食事を大切に、「食」を話題に会話を楽しみましょう。
- ・ 家族で一緒に食事をつくり、「食」に興味を持ちましょう。
- ・ 規則正しい食事時間を習慣化しましょう。
- ・ 毎日、家族でしっかり朝食を食べましょう。
- ・ 自分の適正体重を知りましょう。
- ・ 脂肪・塩分の摂りすぎに注意しましょう。
- ・ 穀類を毎食とって、糖質からのエネルギー摂取を適正に保ちましょう。
- ・ 健康診断や結果報告会を積極的に活用し、定期的に自身の食習慣を見直しましょう。
- ・ 家族や仲間の食事に気を配りましょう。食事バランスガイドなどを活用し、自分の食生活を見直してみましょう。

(2) 地域ができること

- ・ 食生活改善推進委員会をはじめとした関係団体は、日々の活動の中で計画の内容を周知、普及していきましょう。また、食育の日（毎月19日）や食育推進月間（6月）を利用して、幼児から高齢者まで幅広い年代に対して「食」の大切さを伝えましょう。
- ・ 事業者は、社員食堂などに食育に関するポスターなどを掲示し、社員に対して食育を啓発しましょう。
- ・ 飲食店などの事業者は、行事食・郷土料理などのメニュー提供に努めましょう。

(3) 行政の取組（抜粋）

- ・ 広報しょうわ（みんなの食育）、SNS、ホームページなどを通じた「食」に関する正しい情報の提供をします。
- ・ 町内の食育に関する取組を紹介し（食生活改善推進委員会の取組など）。
- ・ 適正体重の維持や楽しく身体を動かすためのきっかけづくりをします。

具体目標

2

保育所・認定こども園、学校等における食育の推進

(1) 町民ひとり一人ができること

- ・乳幼児期から生活リズムや食習慣の基礎を身につけましょう。
- ・子どものころから、望ましい食習慣を確立させて、自己管理できる力をつけましょう。

(2) 地域ができること

- ・保育所・認定こども園・学校では、給食便りなどを通し、「食」に関する正しい知識を伝えましょう。
- ・保育所・認定こども園・学校では、子どもたちに早寝・早起き・朝ごはんの大切さを伝えていきましょう。
- ・保育所・認定こども園・学校では、給食の献立で提供される行事食・郷土料理に関する情報を、子どもたちだけではなく、保護者に向けても発信しましょう。

(3) 行政の取組（抜粋）

- ・小中学校における「食」に関する指導の全体計画の作成と町全体の学校教育で歩調をあわせた計画的な食育の実践をします。
- ・社会科、家庭科、生活科、総合的な学習の時間で食育への関心を深めます。
- ・「食」に関する児童生徒の興味・関心を深めます。
- ・朝食・生活習慣に関する指導や小中学生及び保護者に対する朝食の必要性についての周知・啓発します。
- ・学校教育全体において自分自身の食生活を見つめ改善する授業を実施します。

具体目標

3

地産地消や環境にやさしい食育の推進

(1) 町民ひとり一人ができること

- ・地産地消に関心を持ち、地場産物を積極的に食事の中に取り入れましょう。
- ・環境に配慮したエコクッキングを心がけましょう。
- ・農業体験に参加してみましょう。
- ・食べ物への感謝の心を持ちましょう。
- ・町外で開催される畜産業、水産業、林業に関するイベントなどにも積極的に参加しましょう。

(3) 行政の取組

- ・町の一大イベントである「昭和町ふるさとふれあい祭り」での町の特産品の紹介や町内産の農産物の販売により地産地消を推進します。
- ・町内で栽培・生産されている農産物などの情報発信をします。
- ・昭和町の特産品と地産地消を学ぶための農家見学や社会科学習の提供をします。
- ・食品ロス削減と環境意識向上のための「食」の大切さと無駄なく食べる意識を啓発します。

(2) 地域ができること

- ・農業協同組合（ＪＡ）や商工会を中心に、地場産物を使った特産品×ニューの開発などを行い、地産地消を推進していきましょう。
- ・飲食店などの事業者は、店で販売するものや×ニューに地場産物を積極的に取り入れるとともに、食品ロスを出さないように対応をとりましょう。
- ・農業協同組合（ＪＡ）では、学校給食へ地場産物を提供しましょう。
- ・町内の農産物直売所等において催し物を行うなど、地場産物の販売を通して、地産地消を推進しましょう。
- ・関係団体が開催する料理教室では、地場産物を使用した×ニューを普及させましょう。
- ・保育所・認定こども園、学校、地域の団体が連携し、農業体験の機会を設けましょう。
- ・事業者や団体は、農産物直売所などを介して、生産者と消費者の交流を図り、農業体験の機会を設けましょう。

具体目標

4

安全・安心な食生活の実現

(1) 町民ひとり一人ができること

- ・食品表示を確認するなど、食品の安全性に関心を持ちましょう。
- ・食品原材料表示（添加物など）や栄養成分表示に関心を持ちましょう。
- ・消費期限（食べても安全な期限）と賞味期限（おいしく食べられる期限）を正しく理解しましょう。
- ・町の広報誌やホームページなどから、「食」の正しい知識を得るようにしましょう。

(2) 地域ができること

- ・関係団体では、出前講座などを開催し、小中学生や地域に食品の正しい知識の普及に努めましょう。
- ・生産者は安全・安心な農作物を提供しましょう。
- ・事業者は消費者に対して、食品の正しい情報を提供しましょう。

(3) 行政の取組（抜粋）

- ・食品成分表示などに関する情報提供をします。
- ・「自分で食品を選択していく力」の育成に努めます。
- ・町内の農産物直売所での生産者名記載や農薬散布回数記録等による安全・安心な農作物提供の推進をします。

具体目標

5

食育推進のための連携・協働体制の確立

(1) 町民ひとり一人ができること

- ・町民ひとり一人が食育に関心を持ち、家族や友人、地域の人などと食育について話し合う機会を持ちましょう。

(2) 地域ができること

- ・関係団体は、町の様々な行事に参加、協力し、団体同士のつながりを深め、健康に関する情報を発信しましょう。
- ・保育所・認定こども園・学校では、高齢者と園児や小中学生との交流機会を通じて、園児や小中学生が地域の食文化に触れる機会を設けましょう。
- ・農業協同組合（JA）では、学校給食へ地場産物を提供しましょう。

(3) 行政の取組

- ・保育所・認定こども園、学校、地域、生産者、関係団体等の自発的な活動、協力による町民主導型食育運動を推進します。
- ・庁内食育ワーキンググループ及び昭和町健康づくり推進協議会による意見交換及び食育の推進に取り組みます。
- ・国や山梨県の動向把握及び連携を推進します。

健康クイズ

Q

1. あなたの適正体重は？

あなたの**適正体重**を知ろう！例：身長160cmの方の場合、 $(1.6) \times (1.6) \times 22 = 56.3\text{Kg}$ が**適正体重**となります。

身長 (m)

身長 (m)

×

×

22 =

適正体重 (kg)



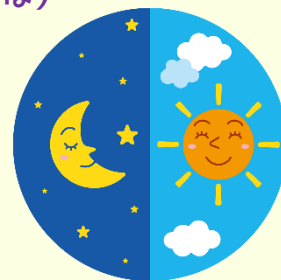
Q

2. 理想的な睡眠時間は何時間でしょう？

(1-2歳児、3-5歳児、小学生、中学生、成人に分けて答えてね)

Q

3. 「COPD」とは何でしょう？



Q

4. 「食育」とは何でしょう？

てたえ

Q2：1-2歳児は11-14時間、3-5歳児は10-13時間、小学生は9-12時間、中学・高校生は8-10時間、成人は6時間以上（厚生労働省：健康づくりのための推奨時間）

Q3：慢性閉塞性肺疾患のこと。有毒な粒子やガス（主にたばこの煙）の吸入による進行性の疾患であり、運動時の呼吸困難や慢性の咳・痰などの症状があります。

Q4：子どもたちが一生にわたって健やかに生きていくことができるよう、その基礎をつくるために行われるもので、食べ物を大事にする感謝の心、好き嫌いしないで栄養バランスよく食べること、食事のマナーなどの社会性、食事の重要性や心身の健康、安全や品質など食品を選択する能力、地域の産物や歴史など食文化の理解などを目指します。

概要版

第3次
昭和町
健康増進計画
食育推進計画

昭和町役場いきいき健康課

〒409-3880 山梨県中巨摩郡昭和町押越542-2

電話：055-275-2111（代表）

<https://www.town.showa.yamanashi.jp/>