

「小郡市食育推進計画」を策定しました

●問合せ先 健康課 72-6666



市は、3つの基本目標からなる「小郡市食育推進計画」を8月に策定しました。

この計画は、市民一人ひとりが食の大切さを見直し、健やかな生活を送ることができるよう、食を取り巻く課題と世代ごとの目標を定めたものです。

今回、小郡市食育推進計画の基本的な考え方について紹介します。なお、計画の詳細は、市ホームページに掲載しているほか、健康課窓口で閲覧できます。

【基本理念】

すべての市民が多様な交流の場を通してふれ合い、生涯を通して心身ともに健康で健やかに暮らすことができるよう、生きる力を身につける食育を目指します。



① 家庭における食育の推進

家族が食卓を囲んで共に食事を取りながらコミュニケーションを図ることで、子どもたちが食に関する知識やマナー、感謝の気持ちやあいさつ習慣などを身につけ、社会性を育むことができるよう支援します。

② 地域における食育の推進

さまざまな食農体験を通して、日々の食生活が、自然の恩恵と生産者を始めとする多くの人々の苦労や努力によって支えられていることを実感できるように、地域全体で学び、地産地消を含め食文化の伝承を図ります。

③ 幼稚園・保育所・学校における食育の推進

食べることに興味を持ち、食事の大切さ、適切に食を選択する力など、子どものうちに健全な食生活の基礎を習得できるよう支援します。

保健師だよ!

運動の秋!みなさんも始めてみませんか?

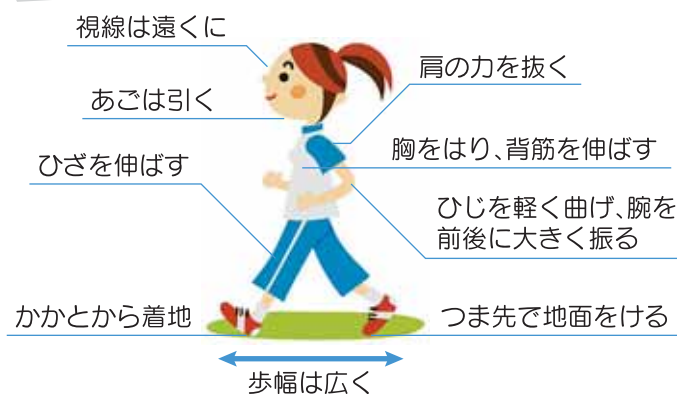
過ごしやすいこの季節、心と体の健康のために、ぜひ運動を始めてみませんか?

自分に合った運動を続けると、こんな効果があります!!

- * 心臓や肺の機能が高められ、体力のある身体がつくられます。
- * エネルギー消費量が増え、肥満の予防や解消に役立ちます。
- * 骨が丈夫になり、骨粗しょう症の予防に役立ちます。
- * 血糖値や高血圧、血液中のコレステロールを改善し、生活習慣病を改善したり、予防する効果が出ます。
- * 筋力が増大することで、日常の活動範囲が広がります。
- * 精神的ストレスの解消に役立ちます。

Let's TRY!!

まずは、歩くことから始めましょう!



運動の時間をとりにくい人は、生活のなかでうまく取り入れる工夫をしましょう。

- ◎買い物は徒歩で
- ◎テレビを見ながら筋力運動
- ◎バスや電車の1駅分歩く
- ◎昼休みには散歩
- ◎できるだけ階段を使う
- ◎休日には散歩

運動を始める前の注意事項

体調がすぐれない時や、運動中に強い痛みがある場合は、ただちに中断しましょう。循環器疾患などの持病がある場合は、事前に医師や運動の専門家に相談してから始めましょう。

●問合せ先 健康課健康推進係 72-6666