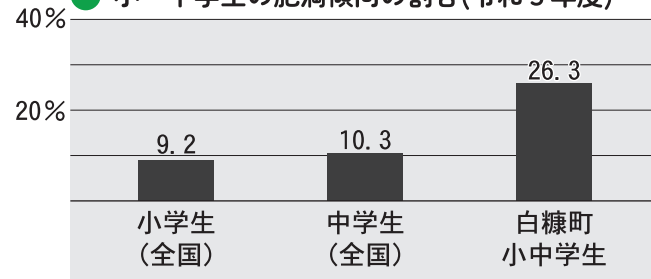


～栄養・食生活～

正しい食生活を続けることは健康な体づくりの基盤であり、生活習慣病などの疾病予防にも大きく影響します。特に適正体重の維持や十分な量の野菜を取ることは、生活習慣病（高血圧、糖尿病等）の予防に効果があります。

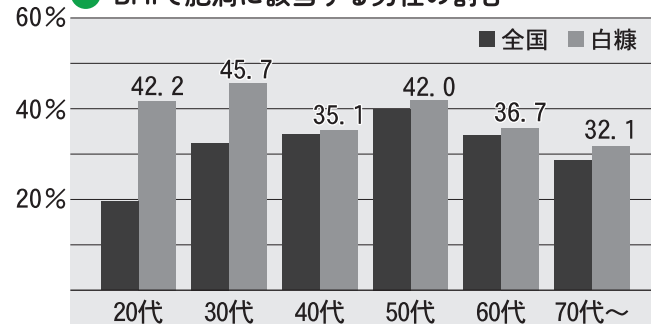
町民アンケート調査の結果から、町内の小・中学生の状況をみると、肥満の割合が全国平均よりも高く、毎日朝食を取る小学6年生の割合は、第2次計画当初よりも低下していました。

● 小・中学生の肥満傾向の割合(令和5年度)



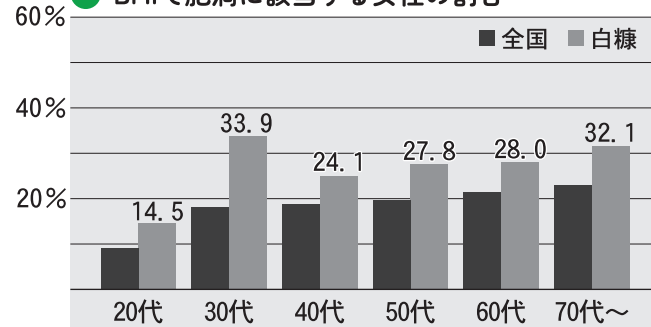
※学校保健統計調査、白糠町学校保健協議会

● BMIで肥満に該当する男性の割合



※国民健康・栄養調査(令和4年)、町民アンケート調査(令和6年)

● BMIで肥満に該当する女性の割合



※同上

課題

- ・男女ともに肥満に該当する人の割合が高く、特に小中学生および20代～30代で顕著。
- ・食育に関する認知は進んでいるが、食育に関心のある人の割合は低い。

目指す姿

- ・健全な食事に関する知識を習得し、自分に合った食生活を実践している。

今後の取り組み

①栄養・食生活に関する正しい知識・情報の提供

- ・町ホームページや広報などのさまざまな媒体を活用し、栄養・食生活に関する正しい知識・情報を提供する。
- ・健康教育や特定健診、生活習慣改善教室などを通じ、食生活の改善に向けた相談を行い、料理教室や介護予防教室を開催する。
- ・乳幼児健診で、適切な食習慣を啓発する。

②食育の推進

- ・保育園や認定こども園、子育て支援センター、児童館と連携し、食育に関する教室を開催する。
- ・学校給食で地場産物を使用した献立を提供する。

③食に関する自主活動の支援

- ・食生活改善協議会とともに地域で教室を開催する。

白糠町第3次健康増進計画
(すこやか白糠 21)

今日からできる！ 町民一人一人の取り組み

☑ 早寝・早起き



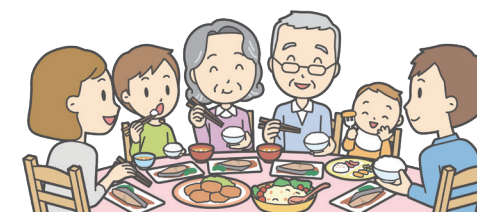
☑ 減塩・薄味を心がける



☑ 主食・主菜・副菜を基本に食事のバランスを



☑ 家族や仲間と楽しく食事をする時間を増やす



point

健康一口メモ

健康増進法に基づく「日本人の食事摂取基準（2025年度版）」では、食塩摂取量の目標量は1日分で男性7.5 g未満、女性6.5 g未満で、食塩の取り過ぎは血圧の上昇に関係すると言われています。

高血圧は、心臓病や脳血管疾患、腎不全など命にかかわる病気の引き金になります。高血圧の人は塩分を取る量を少なくするとともに、カリウムを摂取することが重要です。カリウムは、体内の余分なナトリウムを排出する作用があるミネラルにあります。カリウムを多く含む食品には、野菜、果物、芋類、海藻類などがありますので、こうした食品を適量摂取し、バランスのよい食事を心がけましょう。

※普通サイズのカップ麺を汁まですべて飲みほすと5～6 g程度の塩分摂取になります（中には7 g近い物も...）。

ご相談は健康こども課健康支援係へ！

☎ 2-2 1 7 1 内線（592・593）

男性の料理教室

初心者用と経験者用のメニューを準備しますので、気軽に参加してください。

日 時／7月23日(水)

10時～13時

会 場／保健センター

対 象／概ね60歳以上の男性

定 員／10人（要予約）

参加費／500円程度

持ち物／エプロン、三角巾（タオル可）、筆記用具

申 込／健康こども課健康支援係

☎ 2-2 1 7 1 内線（592・593）



▶健診の申し込みを忘れていませんか？ ※受け付け締め切りが近い健診のご案内

健診日	会 場	受付時間	締切日
7月27日(日)	保健センター	6時30分～10時	7月13日(日)
9月7日(日)		6時30分～9時	8月24日(日)



Web申し込み
はこちら！

申込先／釧路がん検診センター ☎ 0154-37-3370・健康こども課健康推進係 ☎ 2-2171（内線 555）