

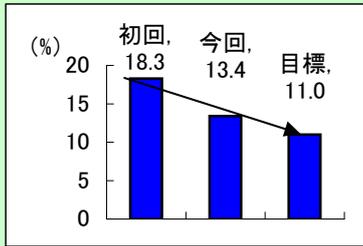
## 栄養・食生活

### <中間評価>

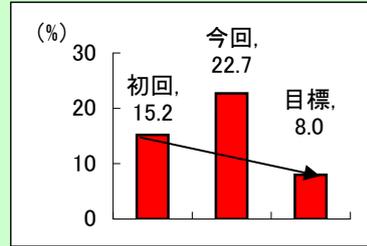
6指標16項目のうち、明らかな改善が2項目、悪化が4項目でした。

#### ◎改善した主な項目◎

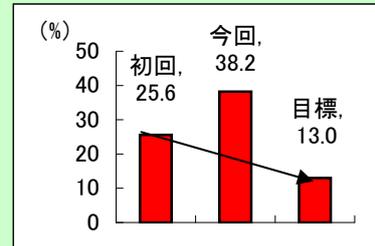
【目標】肥満の人の減少  
(40～60歳代の女性)



【目標】やせの人の減少  
(20歳代の女性)



【目標】朝食を欠食する人の減少  
(20歳代の男性)



#### ×悪化した主な項目×

#### 市民の取り組み

- ◎早寝早起きをして生活リズムを整えます
- ◎食事時間をきめ、バランスの良い食事を一日3食とります
- ◎食事はよく噛んで、ゆっくりと食べます
- ◎野菜をたくさん食べます



#### 市民を支える取り組み

- ◎親子の栄養教室 (小学生対象)
- ◎食生活改善普及講座
- ◎栄養相談
- ◎栄養に関する情報提供

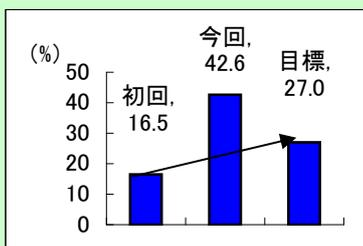
## 身体活動・運動

### <中間評価>

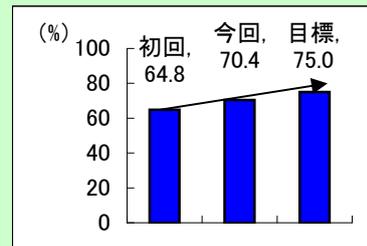
3指標6項目のうち、明らかな改善が4項目でした。

#### ◎改善した主な項目◎

【目標】地域活動に参加する人の増加  
(60歳以上の女性)



【目標】学校以外で意識的に運動する児童の増加  
(小学6年生)



#### 市民の取り組み

- ◎日頃から意識的に身体を動かします
- ◎自分にあった運動をします



#### 市民を支える取り組み

- ◎健康の道マップの配布
- ◎ウォー筋グの日の開催
- ◎ウォー筋グ運動の普及
- ◎運動に関する話・実技指導