

# はつらつ健康だより

## 「はつらつ健康利府プラン」 7つの分野別の取組 「栄養・食生活・生活リズム・食育」

基本目標1 「バランスのとれた食生活で適正体重を維持しよう」  
基本目標2 「食の楽しさや大切さを学び、生活の中に取り入れよう」

### 心と体をつくる食習慣・生活習慣

町では、はつらつ健康利府プラン(第3期健康日本21利府町計画及び食育推進計画)に基づき、乳幼児期から健全な食生活・生活習慣の基礎を身に付け、実践することを勧めています。



#### はつらつ健康利府プランの目標値(抜粋)

目標項目	対象等	ベースライン値(H27年度)	実績(R元年度)	目標値(R5年度)
朝食を毎日食べる子どもの割合の増加	3歳児	データなし	99.0%	100.0%
早寝早起き習慣の子ども(3歳児)の増加	(朝7時より前に起床)	84.0%	83.8%	85.0%以上
	(夜9時より前に就寝)	70.1%	56.4%	75.0%以上
家族と一緒に食事をする(共食)人の増加(週11回以上)	3歳児	データなし	81.1%	100.0%
むし歯のない子どもの増加	3歳児	78.7%	80.8%	80.0%以上

上記の4つの目標項目は、小さいお子さんから大人の方まで皆さんの心と体をつくる食習慣・生活習慣の基礎となる大切なものです。

ほとんどの3歳児が朝食を毎日食べています。しかし、残念ながら、平成27年度と比べると、夜9時より前に就寝する3歳児は大幅に減っています。また、3歳児健診を受けたお子さんの約2割は「う歯(むし歯)」がありました。

お子さんの  
健やかな  
成長のために

家族みんなで、  
チャレンジ!!

できたら  
チェック☑

- 毎朝、同じ時間に起きる。(遅くても朝7時には起きましょう)
- 一日3食、食べる。
- 家族一緒に食事をする。(食事のマナーを守る)
- 食後には、歯を磨く。
- できるだけ活動的に過ごす。
- 夜9時までに寝る。(大人は、パソコンや携帯電話、ゲーム等は寝る1時間前までに)
- 甘い飲み物やお菓子、スナック菓子は控える。



お子さんが健やかに成長し、生涯にわたり健康な生活を送るために大人がお手本となりましょう。良い食習慣・生活習慣を身に付けてあげることは、親から子どもへの大切なプレゼントです。

**問** 健康推進課 親子保健係(保健福祉センター内) ☎356-1334

### 令和3年度「8020よい歯のコンクール」応募者募集

**対象者** 令和3年6月4日時点で満80歳以上で自分の歯が20本以上(治療完了)ある健康状態の良好な方  
**応募方法** 官製はがき(FAX可)に住所、氏名(フリガナ)、生年月日、年齢、電話番号、かかりつけ医または最寄りの歯科医院を記入の上、応募先までお申込みください。

**応募締切日** 4月9日(金)

**応募先** 〒980-0803 仙台市青葉区国分町1丁目5-1  
宮城県歯科医師会「コンクール事務局」宛  
☎222-5960 ☎215-3442

審査結果は応募者ご本人に通知します(8月下旬予定)。表彰者は、宮城県歯科医師会館で行われる第39回宮城県歯科保健大会で表彰されます。日程は、コンクール事務局(一般社団法人宮城県歯科医師会)から通知します。

**問** 健康推進課 健康総務係(保健福祉センター内) ☎356-1334