

中央市食育推進事業体系図

妊娠期	乳幼児期	小・中学生期	青年期	高齢期
保健のめざす姿 地域の中で安心して育児を楽しむことができる 子どもが健やかに育つ	保健のめざす姿 安心・安全な生活の中で自分を大切に、自立していく準備ができる	保健のめざす姿 自分自身の健康への配慮ができた生活を送れる ～生活習慣病を予防し、重症予防と健康寿命の延伸を図る～	保健のめざす姿 介護予防、転倒予防、閉じこもり防止を行い、いきいきとした生活ができる	
食育のめざす姿 妊婦自身が妊娠中の健康について知識を持ち、適正な食生活が実践できる	食育のめざす姿 食べる楽しさや経験を増やしながらかの食事のリズム・生活のリズムを身につけ心身に健やかに育つ 生涯にわたる味覚や嗜好が生活習慣病予防につながるよう食生活を整える	食育のめざす姿 食について関心を持ち、健康的な生活習慣の確立を身につける	食育のめざす姿 適切な食事、定期的な運動を継続的に実践し、生活習慣病(メタボリックシンドローム等)の発症予防・重症化予防ができる	食育のめざす姿 「個食」をさげ、栄養バランスに気をつけきちんと食事をとることができ、低栄養の低減を図る
目標 妊娠全期を通して食事の重要性と適正な体重増加に対して理解を深める 妊娠中の過程を理解し、貧血予防に努める	目標 月齢や成長にあわせ、離乳食やおやつについて学習する機会を提供し、「食」に対する理解を深める 食事は生活のリズムや心の安定につながる事を理解し、楽しさや雰囲気づくり、食事のリズムの大切さを学ぶ うす味やおよつとの与え方を学び、生活習慣病の理解を深める	目標 保護者も共に学ぶ機会を提供し、理解を深める 偏食や無理なダイエットをやめ、「食」に関心を持つよう、啓発・普及活動を行う	目標 生活習慣病の予防・改善のための食事がとれるよう努める 食生活の重要性を理解し、果物や菓子類の適切な摂取や減塩を意識した食生活を送ることができる 朝食欠食率の低下を図り、正しい生活習慣の確立に努める 外食や中食はバランスを考えた食事を選択し、利用頻度が多くなり過ぎないように適切な利用を心がける	目標 低栄養予防・骨粗しょう症予防のための食事に対し理解を深め、実践することができる

