津市第４次健康づくり計画を策定

未来の自分のために健康づくりを

問い合わせ　健康づくり課　☎229-3310　FAX229-3346

健康づくり計画は「こころ豊かに楽しく元気に暮らそう」を大目標に掲げ、健康づくりの取り組みを社会全体で支援し、市民が豊かな人生を送ることを目指しています。津市第４次健康づくり計画の期間は令和６年度から17年度までの12年間です。

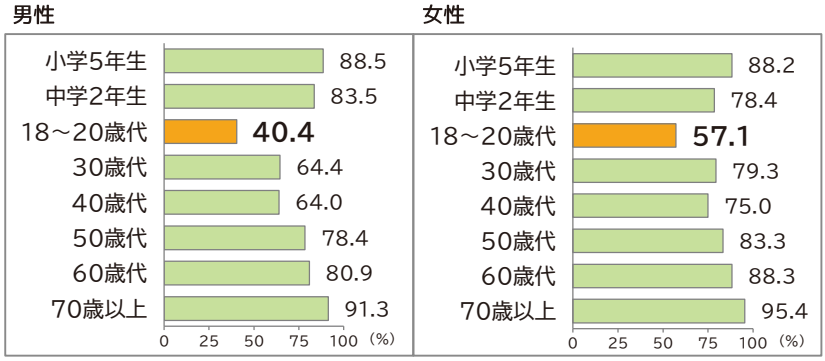
大目標　こころ豊かに楽しく元気に暮らそう

- 強化 食生活・栄養
- 強化 運動
- たばこ
- アルコール
- 歯とお口の健康
- 強化 生活習慣病・がん
- こころの健康
- 仲間づくり
- 感染症・熱中症
- 災害への備え

津市第３次健康づくり計画を分析・評価した結果、第４次計画では「食生活・栄養」「運動」「生活習慣病・がん」の３分野を重点的に取り組む強化分野としました。市民の皆さんが健康に過ごせるよう、実践のポイントをお伝えします。

強化 食生活・栄養　目標　朝ごはんを食べよう

朝ごはんを毎日食べている人の割合



「計画策定のためのアンケート調査(令和４年度)」より

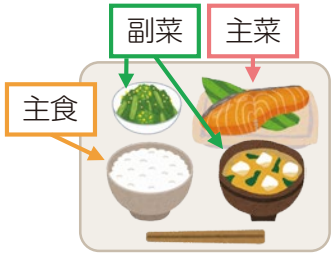
朝ごはんを毎日食べている人が18～20歳代に少ない

▼

「早寝・早起き・朝ごはん」子どもの頃から、毎日朝ごはんを食べる習慣を身に付けよう！

朝ごはんを食べて１日をスタートしよう！

朝ごはんを食べると、脳のエネルギー源であるブドウ糖が補給され、脳や体が目覚めます。朝ごはんを毎日食べることが習慣になったら、次は栄養のバランスを考えましょう。主食・主菜・副菜をそろえるとバランスがよくなります。



【主食】炭水化物を主成分とするエネルギーの供給源

【主菜】筋肉や血液等の体をつくるタンパク質や脂質の供給源

【副菜】体の調子を整えるビタミン、ミネラル、食物繊維の供給源

時間がないときでも何か食べよう

ヨーグルト　おにぎり　バナナ　食パン