

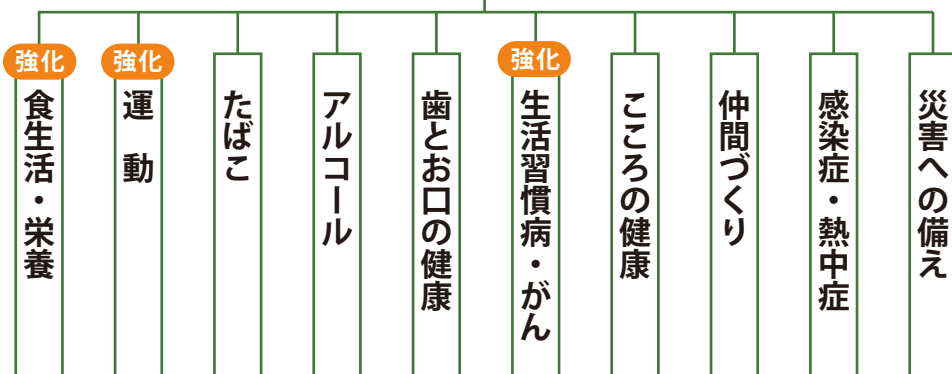
津市第4次健康づくり計画を策定

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 FAX 229-3346

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

こころ豊かに楽しく元気に暮らそう
津市第4次健康づくり計画

令和6年度～17年度

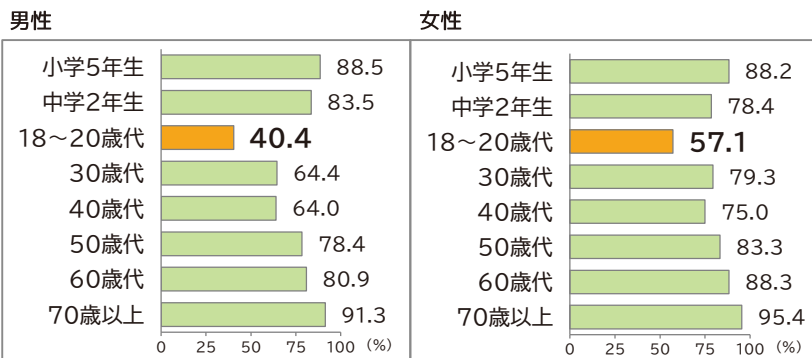
津市第3次健康づくり計画を分析・評価した結果、第4次計画では「食生活・栄養」「運動」「生活習慣病・がん」の3分野を重点的に取り組む強化分野としました。市民の皆さんが健康に過ごせるよう、実践のポイントをお伝えします。

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

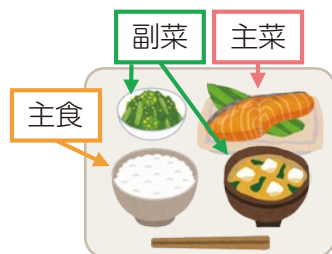


「計画策定のためのアンケート調査(令和4年度)」より

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