

「みんなでおいしく楽しく 食でつながる南あわじ」

食事を共に楽しみ健康づくり

家族そろっての食事は子どもの心と体を育みます



南あわじの「食」を味わう
(地元を愛するところを育てる)

地産地消や食文化の伝承を進め、ふるさとに誇りをもちましょう

産後、お乳がよく出るようにと食べ継がれてきたちよぼ汁



主菜

健康をまるかじり！主食・主菜・副菜のそろった「南あわじ型食生活」

淡路ビーフの
ココロステーキ

肉か魚、
メインはどっち?!

ぬしま鱈の塩焼き、
メバルの煮つけなど

副菜

- ・レタス・キャベツ・ブロッコリー・玉ねぎとちりめんの南あわじ特製サラダ
- ・白菜もみ

旬の食べ物で四季を感じる自然の恵み

地産地消、体に生かして南あわじ市の産業を応援しましょう！



牛乳・果物

間食にも！
南あわじの牛乳
季節の果物
温州みかんや
びわなど

主食 南あわじの米

淡路そうめん、わかめ

汁物

平成27年度から平成36年度までの10年間の計画です。個人と社会の力を合わせて、市民の皆様の元気が一番！食べて動いて心豊かな南あわじ市を目指しましょう。

平成27年3月発行
兵庫県南あわじ市 福祉部 健康課
〒656-0492 兵庫県南あわじ市市善光寺22番地1
電話 0799-43-5218 FAX 0799-43-5318
E-mail: kenkou@city.minamiawaji.hyogo.jp



健康南あわじ21 概要版

『南あわじ市健康増進計画及び食育推進計画（第2次）』

計画の背景と趣旨

南あわじ市では、健康で明るく元気に生活できる社会を目指し、健康づくり及び食育のための運動を進めています。市民・関係機関・行政が一体的に取り組む健康づくりの新たな指針として、第1次計画を見直し、今後もさらに健康な家庭、健康な南あわじ市を築き上げるために「健康増進計画及び食育推進計画（第2次）」を策定いたしました。

市民の健康づくりと食育に一体的に取り組めます。市民の皆様方におかれましても、一人ひとりが主役となり、地域社会と共に、「家庭の健康、地域の健康」を目指しましょう！



できることから始めよう、私たちの健康づくり

ふれあいを大事にこころ豊かな子育てを！

乳幼児期

- ①早寝・早起き・朝ごはんで生活リズムを整えましょう
- ②乳幼児健診などのサービスを積極的に受けましょう
- ③子育ての不安や悩みは積極的に相談しましょう
- ④家族みんなで育児をしましょう
- ⑤たばこやアルコールの健康に及ぼす悪影響を学びましょう
- ⑥かかりつけ医師・歯科医師をもちましょう



親の笑顔とやさしい声
がお子さんの心の栄養
に！
ふれあいを大切に



夜寝る前のゲ
ームやスマホ
操作はやめま
しょう



学齢期

- ①早寝・早起き・朝ごはんで学力アップ！
- ②運動習慣を身につけましょう
- ③1人で悩まずに友だちやまわりの大人に相談しましょう
- ④スマホ・ネットのルールを守りましょう
- ⑤たばこやアルコールの健康に及ぼす悪影響を学びましょう
- ⑥かかりつけ医師・歯科医師をもちましょう

低学年のうちは大人が仕上げ磨きを
してあげましょう
子どもの年齢が上がっても時間を
きめておやつを食べられるよう
にしましょう



子どもの頃の
体験は人生の
基盤です

みんなで守ろう子どもの生活リズム



枠内一部イラスト『たよになるね！食育ブック』少年写真新聞社刊より転載

健康寿命を延ばしませんか！

成人・高齢期

- ①定期健診で生活習慣を見直しましょう
- ②適正体重を維持しましょう
- ③毎日見つけよう！動くチャンスを
気づこう、周囲の人の悩み
- ④野菜もりもり！毎日1皿プラス
- ⑤無理のないストレス解消
- ⑥思い立ったらすぐ禁煙！受動喫煙のない地域へ
- ⑦「節酒」でお酒と上手につきあいましょう
- ⑧歯みがき名人で目指せ！「8020」
ハチマル・ニイマル
- ⑨かかりつけ医師・歯科医師をもちましょう

「若い」という油断
は禁物！！
病の芽は若いうち
に摘み取ろう



健康の輪☆
とも(友)に広げよう
市民元気の輪！！



いきいき百歳体操・
かみかみ百歳体操に
参加して、身近な
地域で介護予防！



感染症・災害に備える健康対策

- ①手洗い・うがい・マスクで感染症を予防しましょう
- ②ワクチン接種を利用しましょう
- ③災害に備え、非常用食料や水などの非常用持ち出し品を備えましょう
- ④防災訓練に参加しましょう



ゆめるん



災害対策

関係機関・行政は一人ひとりが健康づくりに取り組める環境を整えます