

健やかほうふ21計画(第二次)
～みんなでつながり思いやる健やかなまち「ほうふ」～

**健康づくりの普及啓発と
今後の取組について**



令和5年7月20日(木)
防府健康増進課
(保健センター)

健やかほうふ21計画(第二次)

みんなでつながり思いやる健やかなまち
「ほうふ」

① 栄養・食育
目標 ①栄養バランスに気をつけよう
目標 ②食への感謝を次の世代へつなげよう

② 歯と口の健康
目標 歯の検診を定期的に受けよう

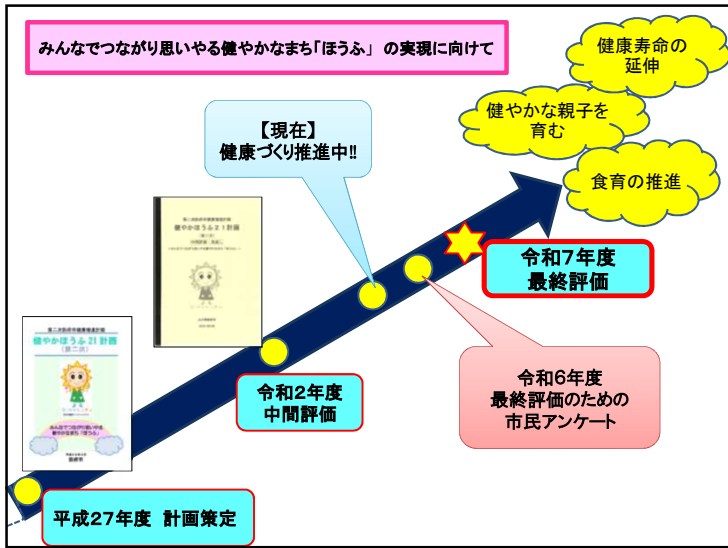
③ 身体活動・運動
目標 いつでもどこでも体を動かそう

④ 日頃の健康管理
目標 声をかけ合ってケンシンを受けよう

⑤ 喫煙
目標 将来たばこを吸わない若者を育てよう

⑥ こころの健康
(親のこころ 子のこころ)
目標 ①安心して子育てができるように応援しよう
(みんなのこころ)
目標 ②お互いに思いやりこころの健康を守ろう

健康への土台
世代をこえて交流を深めよう



	計画推進のポイント	取組
栄養食育	①欠食をなくし、 主食・主菜・副菜がそろった食事 をとるよう働きかけよう ②郷土料理や地場産物、食への感謝を伝えていこう	若い世代でも取り入れやすいバランスを意識したレシピを作成。 若者向けレシピSNS発信
歯と口	定期的に 歯科検診 に行くことを広めよう。	子育て世代へ、 歯科検診 に行くきっかけとなるよう媒体を用いて啓発。 健康教育や教室での 歯科保健 の内容の充実。

～若者向けレシピSNS発信～

butchi_stagram
いいね！meru0705lv, 他
管理栄養士おすすめ！「Let's☆eat」栄養バランスの良い食事！
料理初心者の方でも簡単に作れる野菜料理を紹介します。この一品で1日の野菜摂取目標量350gの1/3が摂れますよ。健康や美肌効果の高いビタミンCやβカロテン、食物繊維も含まれます。ぜひ作って食べてみてくださいね。
防府市では、主食・主菜・副菜を組み合わせた食事の実践をしている人の割合が、若い世代で低い現状があります。成人の野菜摂取量の調査(※)では、山口県民の順位は全国40位。男女ともに全国平均より低く、1日の野菜摂取目標量におよそ100g足りていないという結果でした。※平成28年 国民健康・栄養調査より

防府市のインスタグラムを活用

作り方

材料や作業工程を少なく

- ①なすを1cmの輪切りにする。
- ②パプリカは乱切りにする。

③耐熱容器に①②を入れ、カップをい、レンジ(300w)で2分加熱する。

④、⑤に冷凍ほうれん草を加え、ケチャップを加える。

⑥チーズをのせてこのようにグラタン皿に盛り入れる。

⑦でチーズを溶かすまでオーブンで焼く。

完成！

「映え」も大切に！

若者や多くの方が「やってみよう」と思える工夫はどんなものがあるだろう？

～若者向けレシピSNS発信～

いいね！meru0705lv, 他
butchi_stagram.
管理栄養士おすすめ！「Let's☆eat」栄養バランスの良い食事！
料理初心者の方でも簡単に作れる野菜料理を紹介します。この一品で1日の野菜摂取目標量350gの1/3が摂れますよ。健康や美肌効果の高いビタミンCやβカロテン、食物繊維も含まれます。ぜひ作って食べてみてくださいね。
防府市では、主食・主菜・副菜を組み合わせた食事の実践をしている人の割合が、若い世代で低い現状があります。成人の野菜摂取量の調査(※)では、山口県民の順位は全国40位。男女ともに全国平均より低く、1日の野菜摂取目標量におよそ100g足りていないという結果でした。※平成28年 国民健康・栄養調査より

【広報広聴課】
#山口県
#防府市
#防府
#ほうふ
#yamaguchi
#hofu
#ぶっちょー
#防府やまほうふ21
#Let's☆eat!!
#簡単料理
#野菜料理
#お手軽副菜
#美容
#時短レシピ
#野菜たっぷり

3月6日

若い人は「健康」より「美容」がきっかけになるかも！

興味をひく見出し

「#(ハッシュタグ)」の工夫
#美容
#時短レシピ
#簡単料理 など

子育てアプリ「母子モ」との連携も進めます！

母子手帳アプリ
母子モ

	計画推進のポイント	取組
運動	<p>+10（プラステン）をすすめよう</p> <p>日常生活で意識できることが大切なのは？</p>	<p>+10を盛り込んだ、階段ステッカーの作成</p> <p>「幸せます！健やか階段ステッカー」の作成・お披露目会</p>
健康管理	<p>ケンシンの大切さや、ケンシン機会を伝えよう。</p> <p>※特に若い女性、主婦、パート、退職後の人に対して</p>	<p>関係機関と連携し、子育て世代へ周知啓発。</p> <p>10月の「やまぐちピンクリボン月間」での啓発。</p>

～幸せます！健やか階段ステッカー～

健康づくりバージョン 8種類

サイズ:ヨコ91.4cm×タテ15.0cm

よく歩き ほどよく食べて 笑顔満開

歩こうよ！減らす体重、増やす寿命

階段を選んだ あなたは えらい！

歯磨きは 全員笑顔で /V/V/V/V歯

あともう一歩！がんばれ自分!!

喫煙は 自分も 他人も イエローカード

未来への 健康つなぐ がん検診

みんなで守ろう 心といのち ゲートキーパー(ココサポ)になろう!!

推進委員の思いがこもったステッカーができました。

～幸せます！健やか階段ステッカー～

親子バージョン
5種類

サイズ:ヨコ91.4cm×タテ10.0cm

イラストも工夫し、親子が話題にしやすいデザインにしました。

令和5年7月10日 お披露目会 きんこう第2保育園にて

◎健康講話
(島田委員・松野委員)
◎エプロンシアター(保健師)
◎ステッカー貼付け
◎みんなで復唱(園児)

ミニステッカー(マグネット)のプレゼント♪

多くの場所に設置してもらうには？御意見をお待ちしています。

	計画推進のポイント	取組
喫煙	若者への喫煙防止教育を継続する。 タバコの害や禁煙方法・禁煙外来について、周りに伝えよう	市広報や市ホームページにて、 たばこの害や禁煙外来の利用等を情報発信。 子育て世代へ、接する機会に たばこの害に関する効果的な媒体を配布する。
子育て	①子育て中の親子に声をかけ、必要時は相談できるところにつなごう。 ②周囲の人のこころの健康を気かけ、悩んでいる人の話を聞き、見守ろう(ゲートキーパーになる)	「 幸せます子育て応援ナビ 」を活用し、相談場所等 情報発信。 対象に応じた内容の充実を図り、ゲートキーパー養成講座をさらに普及。

リーフレットの作成、そして活用へ

おいしいバランスの**ススメ☆**
主食・主菜・副菜のそろった食事をしよう

主食・主菜・副菜がそろった食事を1日2回以上食べている人の割合は、特に20～40歳代が、他の世代と比べて低くなっています。

からだに必要な栄養素をバランスよくとる秘訣は、主食・主菜・副菜を組み合わせることで食べることです。

【簡単野菜レシピ】簡単に作れる野菜料理を紹介！

★レッツチャレンジ！★

- ・1日3食食べよう！
- ・いつもの食事に副菜(野菜料理)を一品を追加しよう！
- ・外食・惣菜でも意識して野菜を選ぼう！

【作成のポイント】
◎課題となる防府市の現状
◎各分野で何を普及するか(★レッツチャレンジ！)

色んな機会の対象者にあわせて活用できる！

効果的に活用していくためには？できることから考えてみよう！

第2回健康づくり推進のついで 8月20日(日)開催!!

健やか★つながる★にこにこ健康フェスタ

R4年11月部会にて『未来新聞』作成

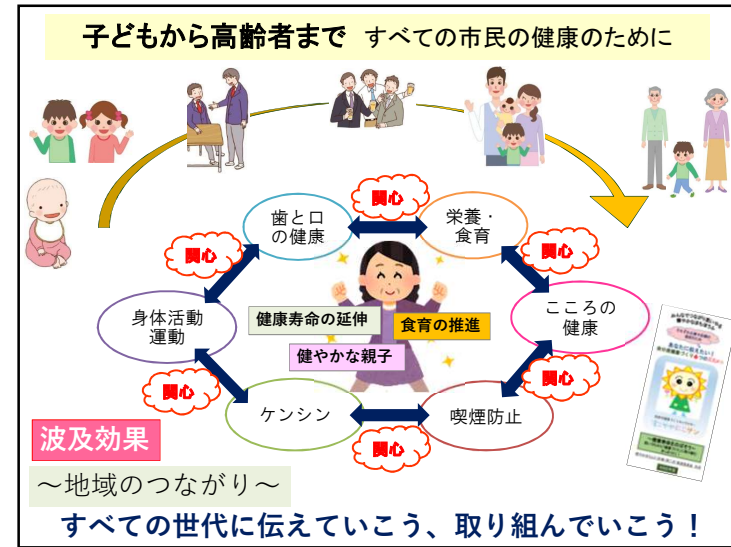
親子で体を動かす!

盛り上げてくれるゲスト

体験は子どもが喜ぶ。親も楽しめる!

歯磨きの必要性を伝えるフーズがあるといいな

楽しく健康づくりを学べる企画を準備中!



健康づくりに関する取組について

職場で、家庭で、地域で伝えていきたいです。

皆さんの団体でも取り組みそうなことはありますか？

みんなでつながり思いやる健やかなまち「ほうふ」をみなさん一緒に目指していきましょう

15