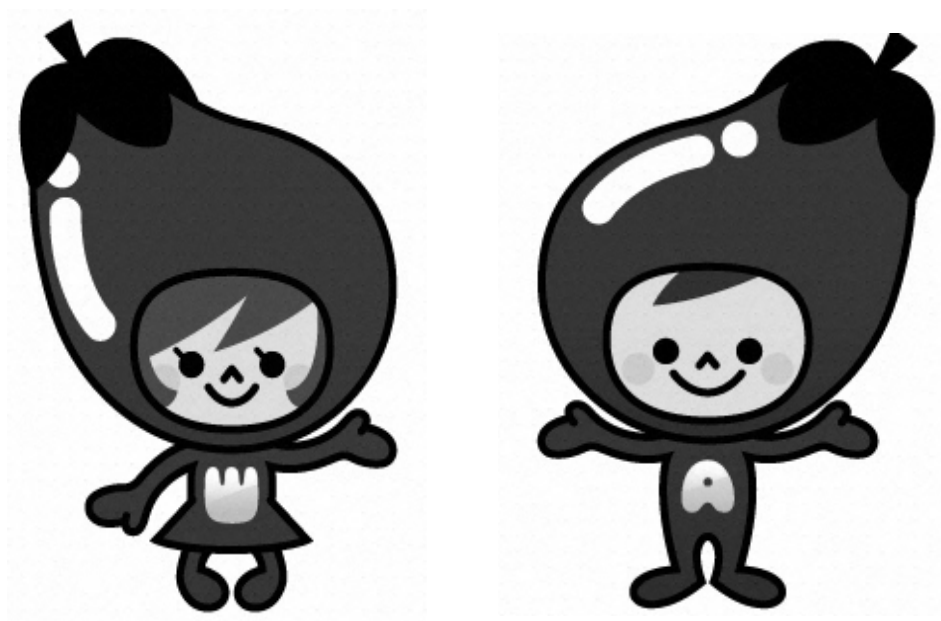


岸和田市保健計画

ウェルエージングきしわだ2次計画 ・岸和田市食育推進計画

中間評価報告書



岸和田市

平成 30 年3月

1. 計画の概要

岸和田市保健計画

ウエルエーシングきしわだ2次計画・岸和田市食育推進計画

「ウエルエーシング」とは、上手に年をとること、寿命が延びた現代をうまく生き抜くことという意味の造語で、市民一人ひとりが健康で実り豊かな生涯づくりを実現することを目指す計画です。

計画の基本理念

- 市民が主役、市民参加による健康づくり推進力の向上
- 市民一人ひとりが自ら行う健康づくりに必要な環境の改善

市民、地域社会の協働による計画づくり

市民一人ひとりと、関係機関・団体、行政のそれぞれが自らの取り組みを考えあい、具体的な計画を作りました。

各ライフステージにあわせた計画づくり

ライフステージとは、成長や加齢にともなう人間の生涯の各段階を区分したもので、本計画では、「乳幼児期」、「学童・思春期」、「青年期」、「壮年期」、「老年期」の5つのライフステージに分け、ライフステージ毎に、「①栄養・食生活」「②身体活動・運動」「③休養・こころの健康」「④飲酒・喫煙」「⑤歯・口腔の健康」「⑥健康管理」の6つの健康分野を位置づけた具体的な計画を作りました。

食育推進計画との一体化

健康増進計画と関連の深い食育推進計画と一体的に策定し、「食」に関する施策の総合的な推進を図ります。

その他、がん対策推進基本計画、歯科口腔保健の推進に関する基本的項目など、健康増進計画に関連する諸計画等の方向性も踏まえ、包括的な健康増進を図ります。

2. 今までの取り組み状況

市民一人ひとりの健康で実り豊かな生涯づくり

本計画を推進するため、「ウエルエーシングきしわだ推進協議会」（以下：推進協議会）が設立されています。推進協議会では、市民一人ひとりの健康づくりを支援し、関係機関・団体が連携し、それぞれの役割を担いながら、市民主体の健康づくり運動を推進するため、健康づくりの啓発や情報提供、地域住民組織や関係機関・行政における健康づくり事業の推進と連携を行っています。

<主な取り組み>

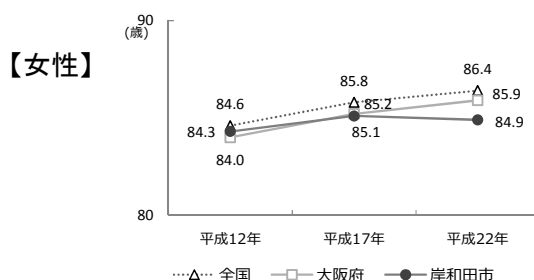
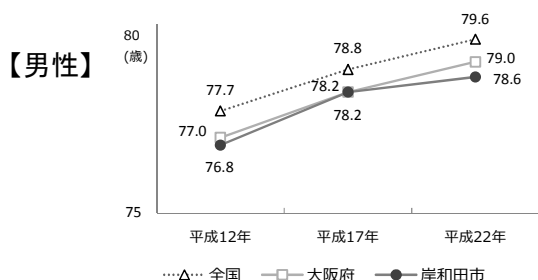
- ① ウエルエーシングきしわだPRイベントや健康まつり
- ② ウエル講座
- ③ ウエルレシピの作成
- ④ ウエルエーシングきしわだ健康ポイント事業など

3. 岸和田市の現状

統計からみた岸和田市

●平均寿命は男女ともに全国・大阪府より短くなっています。

■平均寿命

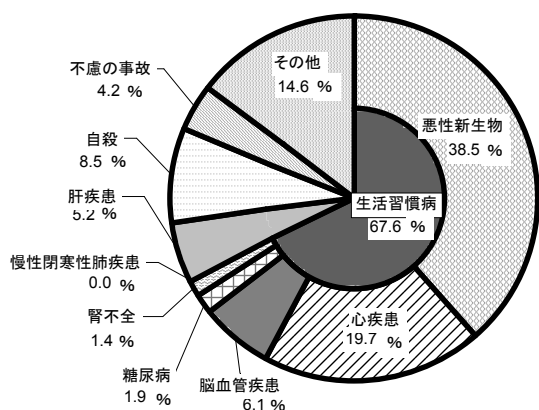


資料：大阪府健康関連基礎データ

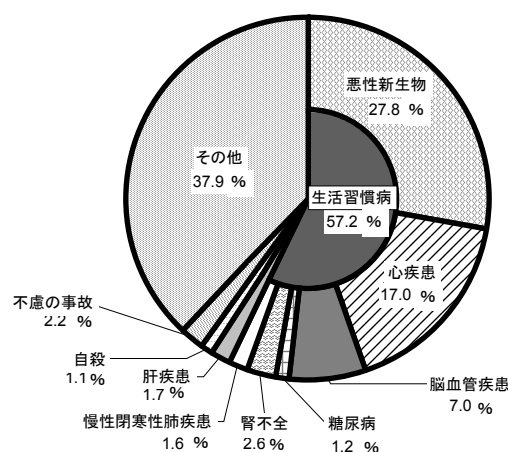
●生活習慣病が死因割合の半分以上を占めています。

■平成27年岸和田市の死因割合

40～64歳までの死因割合



65歳以降の死因割合



資料：大阪府人口動態調査統計

4. 今後の取り組み

今後の推進体制と取り組み

計画推進の最終年に向けて各ライフステージで目標達成できるように、中間評価アンケート結果等から活動を見直し、次のことに取り組んでいきます。

- ・ 中間評価アンケート結果から、計画策定時のアンケート結果より「悪化」した各ライフステージの項目に焦点をあて、推進協議会で目標達成に向けて計画を推進する。
- ・ 中間評価アンケート結果のうち、計画策定時のアンケート結果と比べて「最終目標値を達成」した項目・「改善」した項目・「現状維持」した項目について、最終年にはよりよい結果が得られるように推進協議会で目標達成に向けて計画を推進する。

乳幼児期

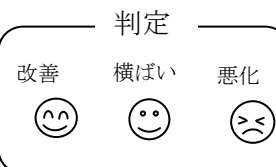
(おおむね0～5歳)

愛情をいっぱい受けて、元気ですくすく育つ

目標

- ・すべての子どもが基本的な生活習慣を身につけ、心身ともに健やかに成長できる
- ・家族みんなで育児を楽しみ、地域で子育てできる

乳幼児期は、心身ともに発達が著しく、生活習慣の基礎づくりが行われる大切な時期です。人との関わりや遊びは、身体的・精神的な発達を促す役割があるため、人格形成を培うこの時期には、スキンシップを多く持ち、積極的に遊ぶ機会を作ることが大切です。

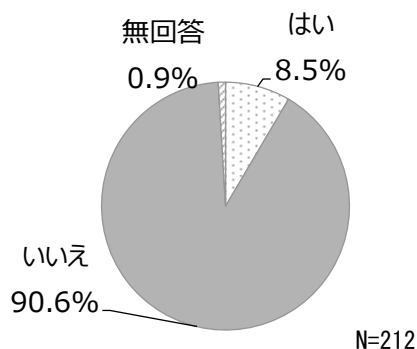


主な目標数値

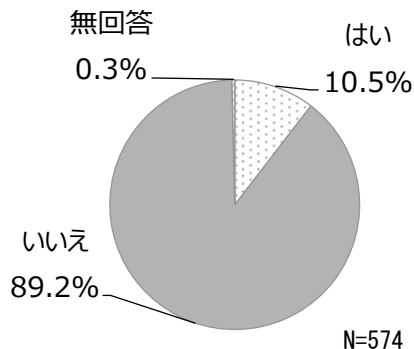
	計画策定当初（2011年）	中間評価時点（2017年）	
妊娠中の喫煙率が減る	10.9%	8.5%	😊
妊娠中の飲酒率が減る	6.1%	1.9%	😊
事故・けが防止対策をしている家庭が増える	76.3%	47.3%	😞
朝食を毎日食べる3歳児が増える	未把握	92.5%	
家庭内での受動喫煙を被る子どもが減る	未把握	46.3%	
う歯がない3歳児が増える	78.6%	83.8%	😊

※実施したアンケートの17項目中1項目が目標達成、7項目が改善、1項目が現状維持、4項目が悪化、4項目が比較不能となっています。

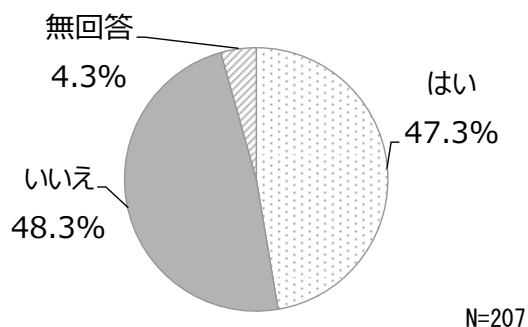
妊娠中に、たばこは吸っていたか



現在、たばこを吸っているか



家庭で子どもの事故・けが防止対策をしているか



2017年中間評価アンケートより

<個人・家庭の取組>

- ・子ども（幼児）が朝・昼・夕の三度の食事をきちんと食べ、健康な心身が育つよう、大人も規則正しい生活を心がけます。
- ・子育てに悩んだら、ひとりで悩まず、周りの人や専門機関に相談するよう心がけます。
- ・喫煙・飲酒が母体や胎児、乳幼児に及ぼす悪影響について、妊娠前から正しい知識を持ちます。
- ・家族も喫煙が母体や胎児、乳幼児に及ぼす悪影響について知り、禁煙します。
- ・小児科又は内科・歯科のかかりつけ医をもち、子どもの健康管理や病気の予防ができるよう、心がけます。

<地域・職域・団体等の取組>

- ・「早寝、早起き、朝ごはん」が大切であるという意味を知り、実践できる大人が増えるよう関係機関・団体が今後も継続して啓発を進めます。
- ・親が育児ストレスを抱えこまないよう、地域の子育てサロンや赤ちゃんルームなどの子育て支援の場を活用し、親同士の交流の場を設けます。
- ・妊産婦や乳幼児のいる場所での喫煙はしないよう、させないよう地域全体で取り組みます。

<行政の取組>

- ・子どもの栄養状態や食生活の現状を伝え、子どもの成長にとって望ましい食生活を学ぶ機会や相談する機会を設けます。
- ・乳幼児の保護者や家族の喫煙・飲酒状況を把握し、禁煙や適正飲酒の必要性の啓発・支援を今後も継続していきます。
- ・むし歯や正しい歯の手入れの仕方、おやつとの与え方などについて正しい知識を伝えます。
- ・子育て支援事業の場で、子どもの事故予防や応急処置・子どもの健康管理について学ぶ機会を設けます。

「受動喫煙」の害について

他人のたばこの先端から立ち上がる煙（副流煙）と喫煙者が吐き出す煙（呼吸煙）を吸わされてしまうことを「受動喫煙」とよびます。有害物質は喫煙者本人が吸い込む煙よりも、副流煙に多く含まれています。

子どもへの影響としては、気管支ぜんそく、中耳炎、乳幼児突然死症候群（SIDS）などをはじめとする様々な病気の発症や重症化のリスクが高くなります。特に子どもは有害物質の影響を受けやすく、自分でたばこの害を避けることができないので、周囲の大人が守ってあげなくてはなりません。

Q. たばこは換気扇の下やベランダで吸えば大丈夫？

A. 換気扇の下でたばこを吸っても家の中に煙は拡散されます。また、ベランダでの喫煙もサッシや窓の隙間から室内に煙が流れ込むため、受動喫煙を防ぐことはできません。

たばこの成分は、衣類や髪、カーテンや壁にも付着し、約3～5時間は喫煙者の呼気に含まれています。喫煙者は禁煙に取り組み、家族みんなでたばこの害にさらされない環境づくりを目指しましょう。

学童・思春期 (おおむね6～18歳)

きちんと食べ、よく遊び、よく学び元気にのびのび育つ



目標

- ・健康的な生活習慣を身につけ、豊かな心を育むことができる
- ・家族で楽しくふれあい、地域との関わりや体験を通してのびのび学ぶことができる

学童・思春期は、心も身体も急激に変化し、著しく成長する時期です。社会へ巣立つための準備の時期としてもいろいろなことにチャレンジし、幅広い経験を通じて実りある充実した生活を送れることが大切です。

判定

改善 横ばい 悪化



主な目標数値

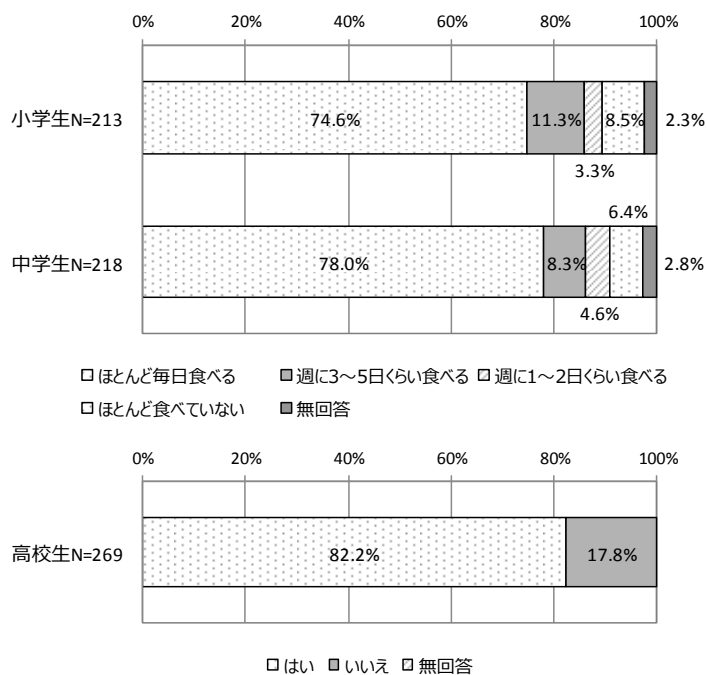
計画策定当初（2011年）

中間評価時点（2017年）

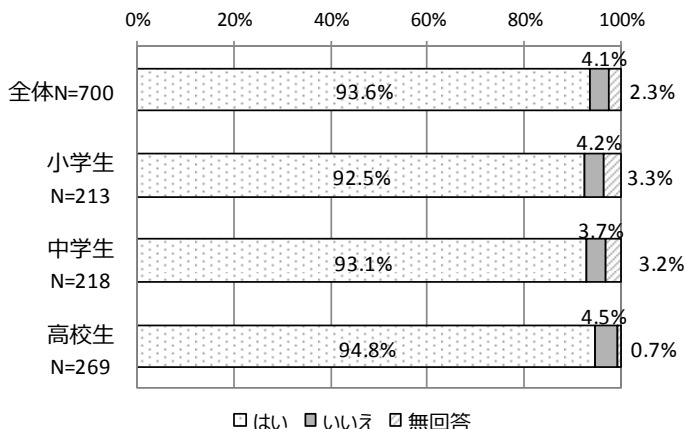
朝食を毎日食べる人が増える	84.9%	78.6%	悪化
毎食後歯をみがく人が増える	67.4%	65.4%	悪化
喫煙が及ぼす健康への害を知っている人が増える	98.0%	93.6%	悪化
飲酒が及ぼす健康への害を知っている人が増える	94.3%	91.0%	悪化
体の調子が良いと思える人が増える	63.2%	59.6%	悪化

※実施したアンケートの18項目中、1項目が目標達成、6項目が改善、0項目が現状維持、7項目が悪化、4項目が比較不能となっています。

朝食を食べているか

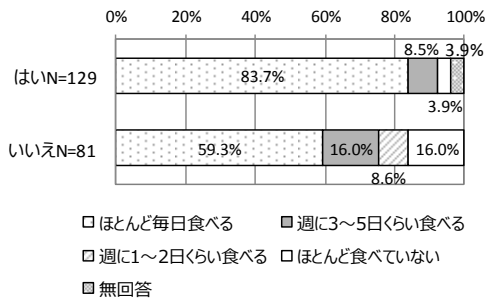


たばこを吸うと健康を害することを知っているか

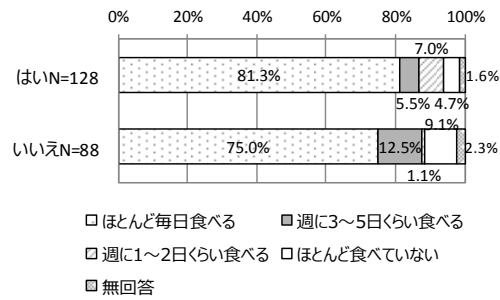


体の調子が良いと思える×朝食を毎日食べる

【小学生】



【中学生】



2017 年中間評価アンケートより

わたしたちができること

<個人・家庭の取組>

- ・規則正しい生活を心がけ、朝・昼・夕の三度の食事を必ず食べます。
- ・喫煙が自分だけでなく周囲の人の身体に深刻な悪影響を及ぼすことを知ります。
- ・飲酒が未成年の身体に及ぼす悪影響について知ります。
- ・規則正しい生活習慣が体力や学力を高める基本となることを知ります。

<地域・職域・団体等の取組>

- ・家族ぐるみでからだを動かす機会を積極的につくります。
- ・地域が協力して、未成年者には決して飲酒・喫煙を勧めない、させない努力や工夫をします。
- ・自分で歯や口腔の健康管理ができるような知識を普及します。

<行政の取組>

- ・食事の大切さや正しい食生活について学ぶ場や機会を提供します。
- ・運動や体力づくりの大切さを認識できるよう知識の普及に努めます。
- ・未成年の喫煙・飲酒が及ぼす身体への悪影響について、情報提供を続けます。
- ・自分の健康を自分で守ることができるよう、正しい知識を学ぶ機会を提供します。

携帯電話・インターネット依存症について

現代では携帯電話やインターネットは生活になくてはならないものとなっていますが、自己抑制が弱い青少年の場合、使用方法を間違えると見知らぬ人と知り合い、事件に巻き込まれる危険が増したり、個室でインターネットに没頭するあまり、不登校やひきこもりに至ってしまうケースがあります。そのため、利用方法については大人の配慮や注意、管理が必要です。

インターネット依存症を研究しているキンバリー・ヤング（Kimberly S. Young, 1998）が、次の点に心当たりがないかを問いかけています。①携帯電話やインターネットに長時間費やしすぎでないか、②大切な人間関係を失っていないか、③現実からの逃避の手段に使ってはいないか等…。これらについて顧みながら、節度を守って利用しましょう。

（引用：気づいて子どもの心のSOS、星野仁彦）

青年期

(おおむね 19～39 歳)

豊かな人間関係を築き、いろいろなことに挑戦する

目標

- ・一人ひとりが健康管理に関心を持つことができる
- ・家族や地域とのふれあいを大切にすることができる



青年期は、就職・結婚・子育てなど、生活環境や生活習慣に大きな変化が生じる時期です。この時期に定着した多くの不規則な生活習慣は、後の生活習慣病の発症に大きく関係してきます。自分や家族の健康に関心を持ち、健康づくりに取り組むことが大切です。

判定

改善

横ばい

悪化



主な目標数値

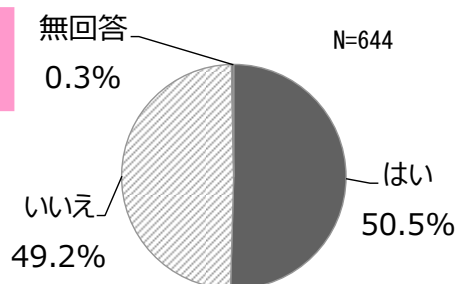
計画策定当初(2011 年)

中間評価時点(2017 年)

BMI25.0 以上の人が減る	男性 26.6% 女性 7.5%	男性 16.8% 女性 7.4%	😊 😊
朝食を欠食する人が減る	21.3%	21.9%	😊
日常生活における歩数が増える	男性 7,449 歩 女性 4,312 歩	男性 5,108 歩 女性 3,014 歩	😞 😞
ストレスを発散できている人が増える	61.9%	70.5%	😊
喫煙者が減る	男性 40.8% 女性 16.4%	男性 20.3% 女性 9.9%	😊 😊
適度な飲酒の量を知っている人が増える	52.7%	49.7%	😞
定期的に健康診断を受けている人が増える	39.9%	49.8%	😊

※実施したアンケートの 26 項目中、2 項目が目標達成、14 項目が改善、2 項目が現状維持、4 項目が悪化、4 項目が比較不能となっています。

主食・主菜・副菜を組み合わせた食事が 1 日 2 回以上の日がほぼ毎日あるか



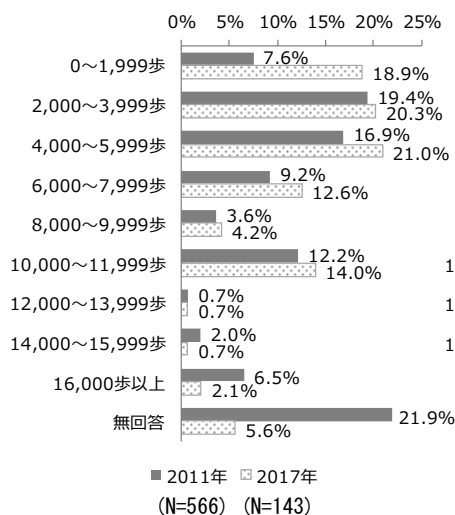
2017 年中間評価アンケートより



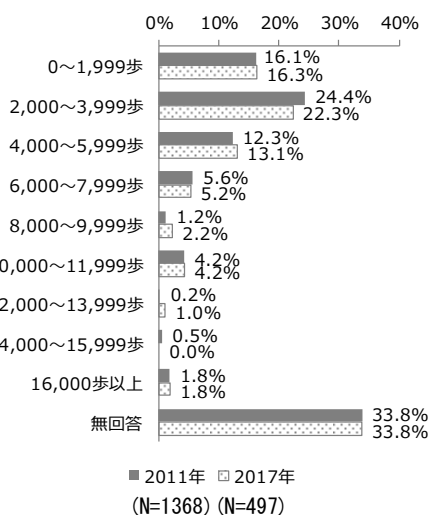
農水省ホームページ「食育ガイド」より

一日に何歩歩いているか

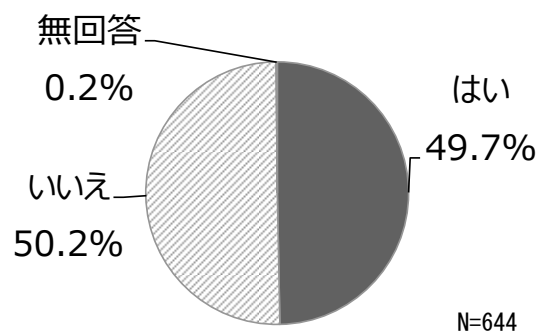
【男性】



【女性】



適度な飲酒の量を知っているか



2017 年中間評価アンケートより

わたしたちができること

<個人・家庭の取組>

- ・自分にとって望ましい食習慣を身につけ、適正体重を維持します。
- ・自分のライフスタイルに合わせて、日々の活動量を維持・増進します。
- ・喫煙が身体に及ぼす影響について知り、禁煙に取り組みます。
- ・適正な飲酒量や飲酒が体に及ぼす影響について正しく理解し、適切な飲酒を心がけます。
- ・健康な時から定期的に健康診断やがん検診を受診します。

<地域・職域・団体等の取組>

- ・事業所でワーク・ライフ・バランスに取り組みます。
- ・公共の場や飲食店などにおける禁煙を進めます。

<行政の取組>

- ・自分の食事の現状が分かり、改善した食習慣を継続できるよう「食事バランスガイド」を用いて啓発をします。
- ・こころの健康について、正しい理解の普及啓発をします。
- ・喫煙が及ぼす健康への影響や禁煙治療ができる医療機関などについて、普及啓発をします。
- ・適正な飲酒量や飲酒が及ぼす身体への影響について正しい知識の普及啓発をします。

知っていますか？適度な飲酒の量を

1日に、これをすべて飲んでいいのではなく、この中のひとつです！
健康のために、1日の飲酒量を守りましょう！！



ビール 中瓶1本
(500ml)



サワー類 1杯
(焼酎25度 100ml)



日本酒 1合



ワイン 2杯

週に2日の
休肝日も
忘れずに！

壮年期
(おおむね 40～64 歳)

自分・家庭・社会生活を充実させていきいきと過ごす



目標

- ・ 家族や地域で支え合って暮らすことができる
- ・ 趣味や楽しみを持って生活することができる
- ・ 自分や家族の健康状態を知り、健康管理ができる

壮年期は、家庭や職場などで精神的なストレスが増え始め、自分自身の健康にも不安を感じ始める時期です。生活習慣を振り返り、食生活や運動などの生活習慣を改善し、生活習慣病の発症や重症化を予防していくことが大切です。

判定

改善



横ばい



悪化



主な目標数値

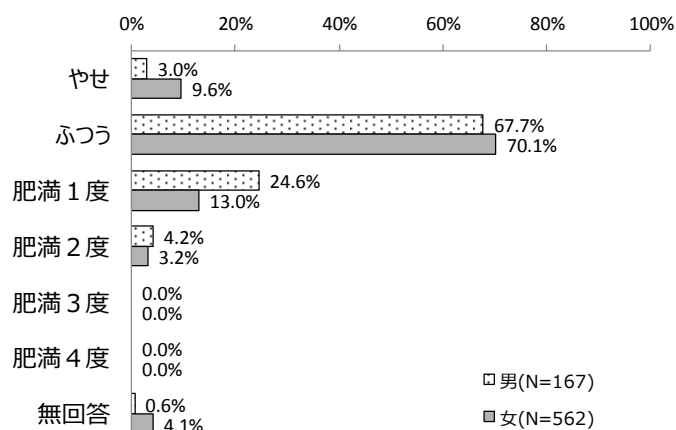
計画策定当初 (2011 年)

中間評価時点 (2017 年)

BMI 25.0 以上の人が減る	男性 28.4% 女性 14.7%	男性 28.7% 女性 16.2%	😊 😞
食生活で塩分をとりすぎないように気をつけている人が増える	73.1%	73.9%	😊
食生活で糖分をとりすぎないように気をつけている人が増える	72.0%	69.9%	😞
食生活で脂肪分をとりすぎないように気をつけている人が増える	70.8%	70.6%	😊
日常生活における歩数が増える	男性 5,881 歩 女性 5,161 歩	男性 4,363 歩 女性 3,479 歩	😞 😞
ストレスを発散できている人が増える	67.5%	64.5%	😞
多量に飲酒する人が減る	男性 16.6% 女性 6.5%	男性 19.8% 女性 3.7%	😞 😊
定期的に歯科健診を受けている人が増える	38.1%	40.0%	😊
定期的に健康診断を受けている人が増える	66.5%	73.4%	😊

※実施したアンケートの 31 項目中、0 項目が目標達成、14 項目が改善、4 項目が現状維持、7 項目が悪化、6 項目が比較不能となっています。

肥満度 (BMI)



2017 年中間評価アンケートより

※ BMI = 体重 (kg) ÷ 身長 (m) ÷ 身長 (m)

※ や せ : BMI 18.5 未満

ふ つ う : BMI 18.5 以上 25.0 未満

肥満 1 度 : BMI 25.0 以上 30.0 未満

肥満 2 度 : BMI 30.0 以上 35.0 未満

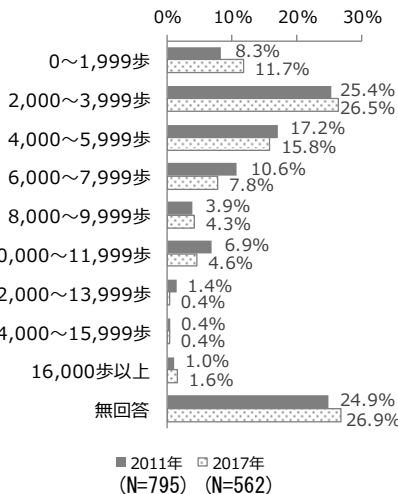
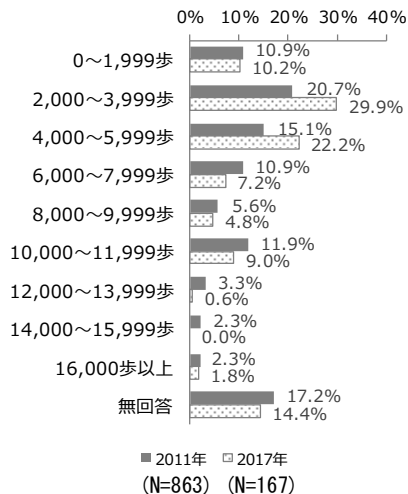
肥満 3 度 : BMI 35.0 以上 40.0 未満

肥満 4 度 : BMI 40.0 以上

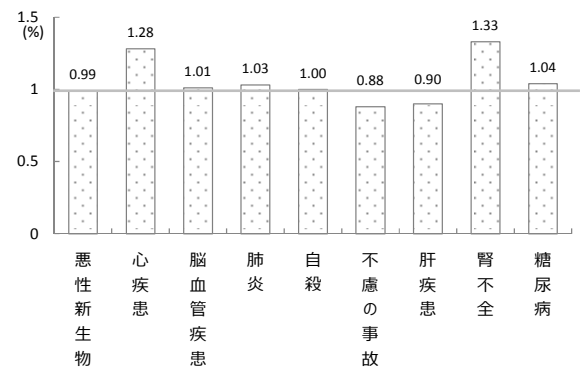
一日に何歩位歩いているか

【男性】

【女性】



平成 22 年～平成 26 年岸和田市の死因別標準化死亡比



※大阪府を 1 とする

出典：大阪府における成人病統計＜第 72 報－4＞

2017 年中間評価アンケートより

わたしたちができること

<個人・家庭の取組>

- ・うす味を取り入れた、バランスのとれた食事内容や量を知り、自分にとって望ましい食習慣を身につけ、適正体重を維持します。
- ・自分のライフスタイルに合わせて、日々の活動量を維持・増進します。
- ・喫煙が身体に及ぼす影響について知り、禁煙に取り組みます。
- ・適正な飲酒量や飲酒が体に及ぼす影響について正しく理解し、適切な飲酒を心がけます。
- ・歯科健診により自分の歯や歯茎の状態を把握し、受診を習慣化できるようにします。
- ・定期的に健康診査やがん検診を受診します。

<地域・職域・団体の取組>

- ・食生活改善推進協議会などが地域活動をとおして、地域の多くの人が食事内容や量について、意識する機会をつくります。
- ・事業所内での受動喫煙防止対策を進めます。
- ・歯科医師会などの関係機関は、かかりつけ歯科医を持つことを推進します。
- ・職場で年に 1 回は必ず健康診査を実施し、健診結果に応じた生活習慣の改善のための支援を受けられるような体制づくりをします。

<行政の取組>

- ・特定健診・特定保健指導などを通じて食生活の改善を支援します。
- ・こころの健康について、正しい理解の普及啓発をします。
- ・適正な飲酒量や飲酒が及ぼす身体への影響について正しい知識の普及啓発をします。
- ・定期的に健康診査やがん検診を受診できるよう普及啓発を図ります。
- ・健康への関心を高めてもらうためのインセンティブ（動機付け）事業を実施します。

老年期
(おおむね 65 歳以上)

元気で楽しくはつらつと過ごす



目標

- ・ 楽しく集える仲間とともに、生きがいを持って生活することができる
- ・ 安心して生活することができる
- ・ 心身の機能を維持し、心や体が健康だと思えることができる

老年期は、心身の機能の衰えや不調を感じやすくなる時期です。元気で楽しくはつらつと過ごせるよう、健康や体力の維持に努め、生きがいや趣味などを通して家族や仲間・地域の人との交流の機会を積極的に持つことが大切です。

判定

改善 横ばい 悪化

😊 😐 😞

主な目標数値

計画策定当初 (2011 年)

中間評価時点 (2017 年)

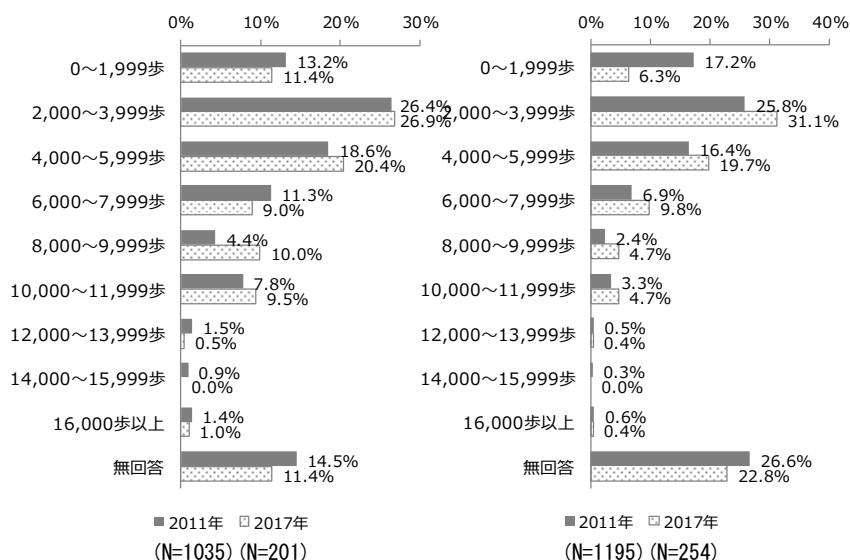
食事バランスガイドの内容を知っている人が増える	未把握	49.0%
積極的に外出できる人が増える	80.0%	72.0% 😞
日常生活における歩数が増える	男性 4,931 歩 女性 4,023 歩	男性 4,484 歩 😞 女性 3,462 歩 😞
生きがいを感じることがある人が増える (生きがいを感じるときを聞かれて答えられない人が減る)	82.5%	79.8% 😞
毎年歯科健診を受けている人が増える	41.9%	50.1% 😊
かかりつけ医を持っている人が増える	86.4%	79.8% 😞
健康状態がよい (まあよい) と思う人が増える	82.3%	86.1% 😊

※実施したアンケートの 22 項目中、0 項目が目標達成、10 項目が改善、0 項目が現状維持、8 項目が悪化、4 項目が比較不能となっています。

一日に何歩位歩いているか

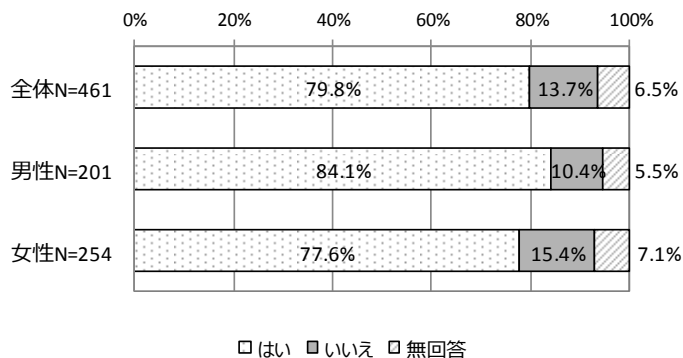
【男性】

【女性】

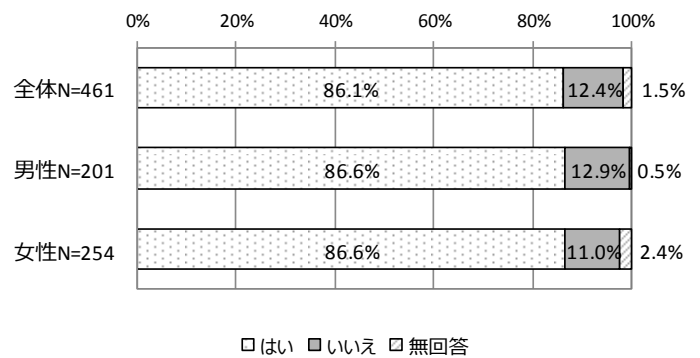


2017 年中間評価アンケートより

生きがいを感じることもあるか



健康状態がよい（まあよい）と思うか



2017 年中間評価アンケートより

わたしたちができること

<個人・家庭の取組>

- ・適正体重を意識し、維持できるよう、低栄養や栄養のとりすぎに気をつけ、バランスよく食事をとります。
- ・買い物、散歩など積極的に外出します。
- ・悩みを相談できる人をつくります。
- ・趣味や生きがいなどをみつけます。
- ・なんでも噛んで食べることができる口腔機能を維持します。
- ・かかりつけ医をもちます。

<地域・職域・団体等の取組>

- ・趣味や地域活動などの社会参加の機会を増やします。
- ・口腔機能の維持向上を図る場をつくります。

<行政の取組>

- ・フリー活動栄養士会や食生活改善推進協議会などと連携し、偏った単調な食生活などが低栄養や栄養のとりすぎにつながるように正しい食生活について啓発します。
- ・介護予防教室などを通じ、日常生活動作が維持できるよう支援します。
- ・介護予防教室やサロンなどのコミュニティや生きがいにつながる場づくりの情報を発信します。

高齢者に多い「フレイル」を知っていますか？

フレイルとは、加齢とともに運動機能や認知機能等が低下し、心身の脆弱性が増した状態のことで、特に高齢者に発症しやすいことがわかっています。フレイルを放っておくと、日常生活において何らかの介護が必要な状態になる可能性が高くなります。フレイルに早く気づき、予防することが大切です。

『健康長寿のための3つの柱』でフレイルを予防しましょう！！

栄養（食・口腔機能）：①食事（タンパク質、そしてバランス） ②歯科口腔の定期的な管理

身体活動（運動、社会活動）：①たっぷり歩く ②ちょっと頑張って筋トレ

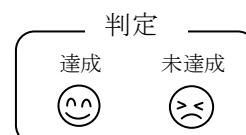
社会参加（就労、ボランティア、余暇活動）：①お友達と一緒にご飯を ②前向きに社会参加を

食育

- ・ 食の体験機会の充実と食文化の継承
- ・ 食の安全・安心と環境にやさしい取り組み
- ・ 食育を推進するための体制づくり



食は命の源であり、生きていくために欠かせません。また、健全な食生活を日々実践し、おいしく楽しく食べることは、健康で豊かな人生を送るために重要なものです。しかし、食に関する価値観やライフスタイルが多様化する中で、食事バランスの偏りや食文化継承の希薄化、食品の安全性など、食に関する様々な問題が生まれています。

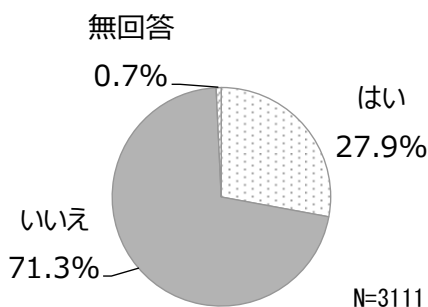


主な目標数値

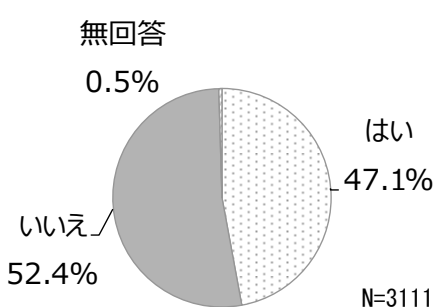
	中間評価時点(2017年)	目標値
農林漁業体験を経験した市民の割合の増加	27.9% (未達成)	40%以上
学校給食において地域の農産物・水産物を活用する割合 (府内農産物使用割合)の増加	未把握	30%以上
地元産の農産物・水産物を意識して購入している人の割合の増加	47.1% (未達成)	60%以上
食品の安全に関する知識を持っていると思う人の割合の増加	48.2% (未達成)	90%以上
無駄や廃棄の少ない食事づくりを積極的に行っている人の割合の増加	68.5% (未達成)	80%以上
食育に関心を持っている市民の割合の増加	67.5% (未達成)	90%以上

※7項目中0項目が目標達成、6項目が目標未達成、1項目が比較不能となっています。

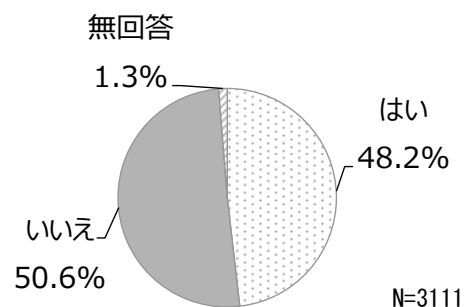
農林漁業体験を経験したか



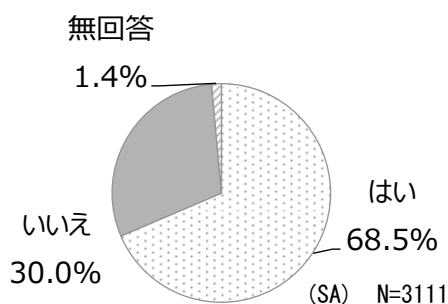
地元産の農産物・水産物を購入するか



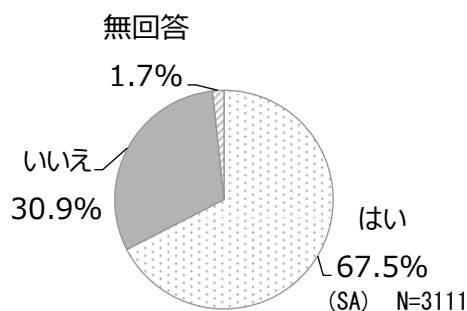
食品の安全に関する知識を持っているか



無駄や廃棄の少ない食事作りの実践



食育に関心を持っているか



<個人・家庭の取組>

- ・子どもと一緒に料理（買物、調理、盛りつけ、配膳、作法、片付けなど）をするなど、食を通じた体験活動に積極的に取り組みます。
- ・安全な食品の選び方や適切な料理・保管の方法を学び、食の選択力をつけます。
- ・無駄なく調理し、残さず食べ、ごみを減らす工夫をします。
- ・食べることが心と身体の健康を保つことを知り、子どものときから食に関する正しい知識と関心を持ちます。

<地域・職域・団体等の取組>

- ・地域活動団体や、農産物・水産物の生産者、食品の製造、加工、流通、販売などの事業者などが地域において連携し、地場産物を活用した地域の活性化を図ります。
- ・地域のイベントなどを通じて、郷土料理などの食文化の伝承に努めます。
- ・関係団体は、食に関するイベントに積極的な参画を図ります。

<行政の取組>

- ・農業や漁業体験を通じて、広く住民などに地元の農産物・水産物を認識してもらうとともに、食への関心を育みます。
- ・学校給食において、地場産物の活用、郷土料理や行事食を取り入れます。
- ・学校給食における残食率の改善に努めます。
- ・正確な知識に基づいて食品を選択できるよう、食の安全に関する知識の啓発や情報提供を行います。
- ・ホームページや広報紙などにおいて食育に関する情報発信を行い、食育の広報活動を充実します。

きしわだもんを食べましょう！

岸和田市では、様々な野菜や果物が作られ、豊富な魚介類が岸和田港で水揚げされています。地元でとれた食材は、消費者と生産者の距離が近いので輸送時間が短くなり、新鮮で栄養価が高いといわれています。また、地域の農業や漁業の発展にもつながります。岸和田市でとれる新鮮な食材を積極的に食べましょう！

○野菜○

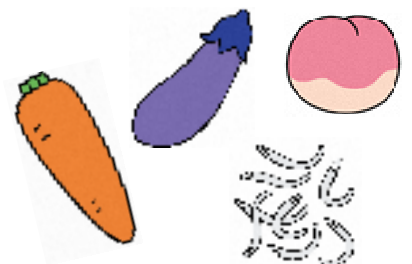
水菜、春菊、小松菜、たまねぎ、水なす、にんじん（彩誉）など

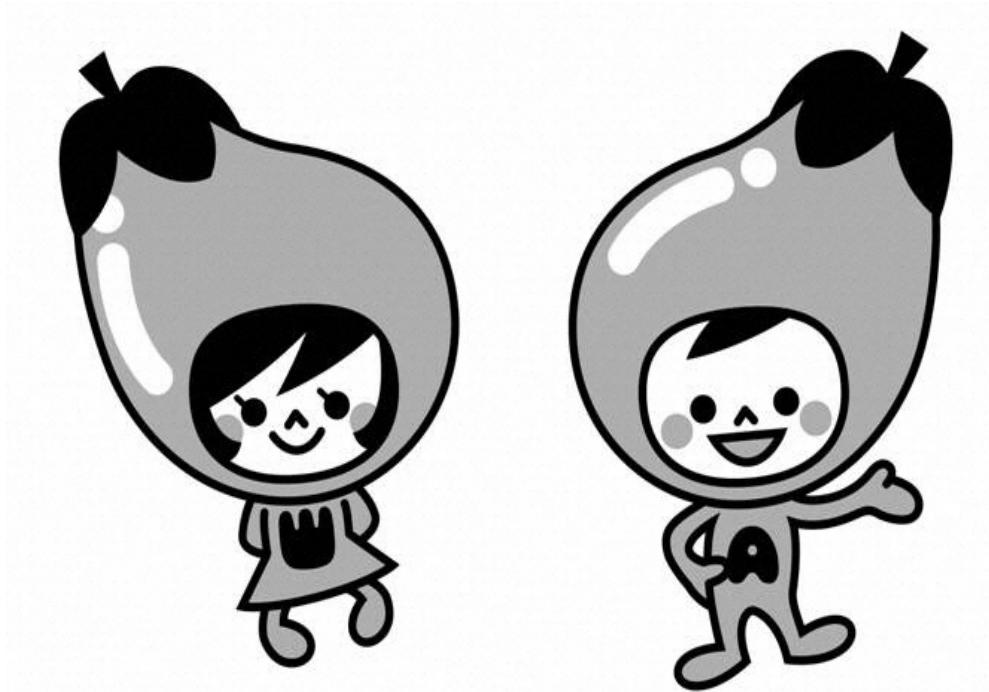
○果物○

みかん、いちじく、もも（包近の桃）など

○魚介類○

イワシ、シラス、タコ、ネズミゴチ（ガッチョ）、アナゴ、ガザミ（ワタリガニ）、イカナゴ、シタビラメ、シャコ、タチウオなど





**岸和田市保健計画ウエルエーシングきしわだ2次計画
・岸和田市食育推進計画
【中間評価報告書ダイジェスト版】**

発行：岸和田市 健康推進課

住所：〒596-0045 岸和田市別所町3丁目 12 番1号

TEL 072-423-8811 FAX 072-423-8833

発行年月：平成 30 年3月
