

越前市食生活改善推進員活動方針

【活動目標】

地域の人々の健康を保持増進するために、健康づくりの3つの柱である「食生活・運動（身体活動）・休養」を基本とした適切な食生活の普及、活力ある地域社会づくりを目指します。

【活動方針】

正しい知識と技術をもって、自ら健康づくりの実践者となり、地域の実情に即した効果的な手段で「私達の健康は私達の手で」をスローガンとして、住民の参加をうながし、食生活改善を中心とした健康づくりのために組織的な活動をすすめていきます。

- 1 越前市健康21計画の推進、普及
- 2 食育の推進と普及、啓発
- 3 生活習慣病（メタボリックシンドローム、ロコモティブシンドローム等）の予防推進
- 4 健康づくり推進事業への参加・協力
- 5 食生活改善推進員の資質向上のための研修会の開催

【活動内容】

- ・「越前市健康21計画」の主旨をふまえ、健康づくりのための食生活改善活動を行います。特に、「おいしく減塩 1日マイナス2g」、「毎日プラス 1皿の野菜」について重点的に取り組みます。
- ・自分の食事を自分で作れるようになることは、自らの健康に気を配り元気に暮らしていくことにつながります。おやこ、男性、子育て、働き盛り、シニア世代等各ライフスタイルに応じた食育の推進に努めます。
- ・食事バランスガイドを活用した実践活動を行い、普及啓発に努めます。
- ・「越前市食と農の創造ビジョン」の実践プログラム事業に沿った活動を行い、伝承料理を次世代に継承し、地産地消の推進に努めます。
- ・地域の特性及びニーズに沿った健康講座等を開催して食生活の改善活動を行い、生活習慣病の予防推進に努めます。
- ・健康づくり関係団体との連携を図りながら、市及び地域で開催される様々な健康づくり事業に積極的に参加し協力します。
- ・生活習慣病の予防や健康の保持増進に必要な食に関する知識を習得するための研修会を開催し、日々の活動のための自己研鑽に努めます。