



## 知って得する 健康コラム

第2期 村田町食育推進計画

知-  
かん

守ろう！子どもの健康  
見直そう！生活習慣  
延ばそう！健康寿命

### 食育の推進について

#### 現状と課題

村田町では、中学生において朝食を毎日食べる人の割合が低くなっています。また、1日に必要な野菜の量 350 g を知っている人は2割で、実際に摂取している人は1割にも満たない現状でした。



1日野菜摂取量  
**350g**

「食を通じた健康で豊かな暮らしができるまちづくり」を基本理念とし、健康で豊かな地域の健康づくりをめざします。

取り組みは次の4分野です。

1. 食育をとおした健康づくり
2. 豊かなところを育む食育
3. 地元食材を活用した食育
4. 地域で支え合う食育

### 食育を通じた健康づくり

子どもから働き世代、高齢者まで、誰ひとり取り残さない健康づくりに取り組みます。



#### <個人や家庭での取り組み>

- 規則正しい生活習慣「はやね・はやおき・あさごはん」を身につけましょう。
- 主食・主菜・副菜を組み合わせたバランスの良い食事を心掛けましょう。
- 野菜料理を作るための必要な調理技術を習得しましょう。
- 食べ物をよく噛み、味わって食べましょう。
- むし歯や歯周病を予防し、歯と口の健康管理に努めましょう。

≫ 次回は「自死対策計画」  
についてお知らせします

### ほけんセンター ニュース

検診や健康情報をお知らせします



### ～令和7年度 各種健診意向調査兼申込書 について～

町では、皆さまの健康保持増進を支援するため、毎年各種健診を実施しています。令和7年度に実施する各種健診の意向調査（兼申込）を行いますので、広報むらた2月号と一緒に配布された「各種健診意向調査兼申込書」（封筒）をご確認ください。皆さまの受診状況の確認も兼ねていますので、町が実施する健診を受けない場合も、必ず提出してください。

提出期限：令和7年2月14日（金）  
提出先：各地区行政区長・保健センター  
役場健康福祉課・沼辺支所・菅生出張所



【問】保健センター 83-2312