

健康はびきの21

みんなで広げよう健康づくり



ホームページは
こちら

栄養・
食生活

運動・
身体活動

休養・
こころの健康

重点
分野

栄養・食生活

たばこ

アルコール

健康管理

歯の健康

各年代の目標

ライフステージ	目 標
妊娠・胎児・乳幼児・ 学童・思春期(0-19歳)	「早寝・早起き・朝ごはん」を実行し、 家族と一緒に食べよう
青年期(20-39歳)	食について関心をもち、正しく選択できる
壮年期(40-64歳)	生活習慣病予防のため、適正体重を維持する
高齢期(65歳以上)	健康状態に応じた食生活により、身体機能を維持する



食育の推進

19日は食育の日です

食育とは心身の健康増進と豊かな人間形成のために、食に関する知識や食を選択する力を身につけ、健全な食生活を実践することができる人を育てることです。



主食・主菜・副菜を バランスよく食べよう

- 主食（ごはん・パン・麺など）
 - 主菜（肉・魚・卵・大豆など）
 - 副菜（野菜料理など）
- が一食でとれるように上手に選びましょう。

副菜



主菜

主食



羽曳野で作られた 地場産食材を食卓に

- 子どもたちへの食文化の継承
- 地産地消を心がける

