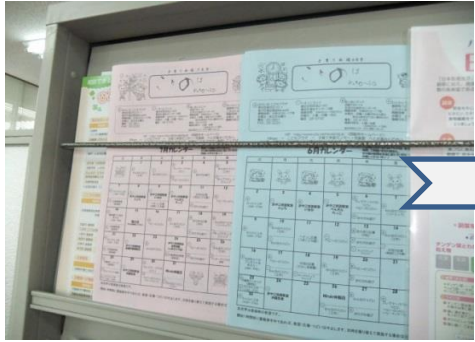
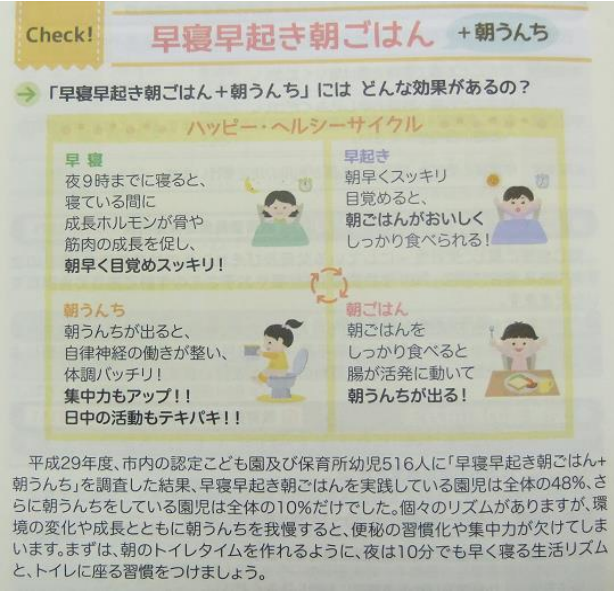


# 「食育月間」の取組実績

課・事務所・市町名	西脇市くらし安心部健康課
取組の名称	子育て世代にむけた食育情報の発信について
取組内容	<p><b>【子育て新聞「ことのは」6月号】</b>          新聞は、こどもプラザより毎月発行されます。内容は、自主サークルの活動の報告、西脇市図書館からの絵本紹介、子育て学習センター事業の掲載、子育てに関する最新情報等が掲載されています。それらは、市内の公共施設の他に、市内の認定こども園や小児科のある病院等の窓口に設置されます。また、市が実施する乳幼児健診の受付にも設置されます。</p> <p>この度、「毎年6月は食育月間、毎月19日は食育の日」をはじめ、朝食を食べるメリットを記載し、朝食を毎日食べる大人を増やします。(朝食を毎日食べる人の割合89.4%(目標90%)、平成30年度にしわき健康プラン(西脇市健康増進計画中間見直し調査)より)</p> <p><b>【設置風景(健康づくりセンター内)】</b></p>  <div data-bbox="917 878 1539 1250" style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p><b>お父さん、お母さんの体も大切!</b>  <b>★毎日朝ごはんを食べれば、体や体調に変化が現れる!</b></p> <p>お父さん、お母さんの毎日はいつも大忙し!          料理、洗濯、掃除、子どもの送迎、仕事などやることがいっぱい・・・          朝の忙しい時間、子どものことが最優先で自分のことは後回しになっていませんか?西脇市健康増進計画中間評価による調査から、「毎日朝ごはんを食べている」と答えた20歳以上の男性は85%、女性は93%、全体では10人に1人は朝食を欠食する現状がわかりました。          頑張るお父さん、お母さんには「朝のエネルギー補給」は欠かせません!          家族みんなで、ひとりで朝ごはんを食べる習慣をつけましょう。</p> <p>朝ごはんを 食べる</p> <p>体温があがり基礎代謝量UP↑ ⇒ 肥満(メタボ)予防          腸の便を押し出しお通じが良くなる ⇒ 便秘予防</p> <p>朝ごはんについて詳しくは <a href="#">兵庫県 食育</a> で検索</p> </div> <p><b>【西脇子育て支援ガイドブック 令和元年度版】</b>          ガイドブックは、年1回6～7月、西脇市福祉部こども福祉課より発行されます。内容は、妊娠・出産・子育てに関わる制度や各種相談窓口、地域の子育て関連施設や公園等のにしわきマップ、医療機関一覧等が掲載されています。</p> <p>このガイドブックは、母子健康手帳交付時の他、市内認定こども園や市立幼稚園、こども福祉課及び茜が丘複合施設みらいえの窓口で無料配布されています。</p> <p>その中で、夜型の生活を改善し、心身ともに健やかに子どもたちが育つために、平成28年度より、「早寝早起き朝ごはん+朝うんち」記事を掲載しています。</p> <p><b>【掲載記事内容】</b></p>  <p>平成29年度、市内の認定こども園及び保育所幼児516人に「早寝早起き朝ごはん+朝うんち」を調査した結果、早寝早起き朝ごはんを実践している園児は全体の48%、さらに朝うんちをしている園児は全体の10%だけでした。個々のリズムがありますが、環境の変化や成長とともに朝うんちを我慢すると、便秘の習慣化や集中力が欠けてしまいます。まずは、朝のトイレタイムを作れるように、夜は10分でも早く寝る生活リズムと、トイレに座る習慣をつけましょう。</p>