

ライフステージ	胎児 妊婦	0歳 出産	1歳	2歳	3歳	4歳	5歳	6歳	小学生	中学生	高校生	大学・専門	20歳	30歳	40歳	50歳	60歳	70歳	75歳～							
発達課題と目指す姿	○器官形成		○味覚、消化能力形成 ○骨格・筋肉、神経の発育・発達		○代謝・身体活動にかかわる器官の発育発達								○代謝活動を行うからだの完成 食生活(内容・量・リズム)		○肥満・内臓脂肪蓄積 ○高血糖		○糖尿病		→ 合併症							
共通	<p><b>健康づくりのための行動宣言「ながのベジライフ宣言～ハッピーかみんぐ1. 2.30～」</b>                  ハッピーかみんぐ1: 食事の1番はじめは野菜から食べよう                  ハッピーかみんぐ2: 毎食握りこぶし2つ分の野菜料理とバランスよい食事                  ハッピーかみんぐ30: 1日30回よく噛んでおいしく味わおう、食事30分後に意識して体を動かそう</p>																	<p><b>フレイル予防 絆いき3か条</b>                  うごくとべる・つながる</p>								
■健全な食生活の促進と食育活動の推進	○妊婦健診 ○妊娠届時面談 ○妊婦の食講座 ○妊婦訪問での保健指導		○赤ちゃん訪問 ○4か月児健診 ○もぐもぐ離乳食フォローアップ講座 ○7・8か月児教室 ○かみかみ離乳食フォローアップ講座		○1.6健診 ○2歳児健康教室 ○3歳児健診		○運動講習会(親子対象)生活習慣病予防や身体活動・運動の重要性を親に伝えるとともに、子どもと一緒にできる運動を紹介・体験する講座を実施		○学びの基礎力育成事業: 公立29園で実施運動と遊びのプログラムのDVDとテキストを作成し、日常の保育で実践する。		○小児生活習慣病予防健診(小4) ○各小中学校における授業・特別活動等における取組(食育だよりの発行と啓)		○しなのさわくわく運動遊び(運動と遊びのプログラム)幼児期から小学校低学年の子どもたちの運動能力を高めていくための運動遊びの場を提供する。		○長野市産農産物現地視察研修会(小・中学校、給食施設の栄養師などを対象に、農産物現地視察及び農協等との意見交換会を開催している。		○給食による栄養確保、給食だよりの配布、センターだよりの配布、栄養教諭による授業「食べ物の仲間を知ろう」 ○学校訪問による食に関する指導 ○地元食材を意識した献立作り(地域食材の日) ○歯科保健指導事業 ○「早ね早おき朝ごはん」運動 文部科学省作成の冊子配布(新小1) ○学校給食連絡帳の活用		○青年期糖尿病予防講座(からだチェック・血液検査・歯科診察・かみかみチェック・食事分析と栄養指導)		○30歳国保健診・人間ドック・脳ドック ○健康診査 ○骨そしょう健診 ○国保特定健診 ○フィットネス体験チケット配布 ○国保特定保健指導		○訪問保健指導 ○講演会・生活習慣病予防講座等(栄養・運動) ○歯科保健セミナー ○健康サポート相談会・健康食生活相談、運動相談、歯科相談		○後期高齢者健診 ○介護予防普及啓発事業「介護予防教室」 ○介護予防クラブ活動支援事業「はつらつ倶楽部」体験講座 ○訪問栄養相談 ○介護予防普及啓発「介護予防あれこれ講座」	
■運動・スポーツ習慣の定着	○保護者に向けて子どもの正常な発育発達を支えるための食事を展示し共食やバランスのよい食事を実践できるよう支援(健康育児相談・栄養相談・歯科相談)		○相談事業		保育所における食育事業(公立29園)(お腹を空かせて食事の時間を迎える)		○園児歯科相談事業 ○地域の方と作物を育てる(サツマイモ収穫体験など)		公立園29園における食育月間(6月)食育の日(19日)における広報啓発活動		○給食による栄養確保、給食だよりの配布、センターだよりの配布、栄養教諭による授業「食べ物の仲間を知ろう」 ○学校訪問による食に関する指導 ○地元食材を意識した献立作り(地域食材の日) ○歯科保健指導事業 ○「早ね早おき朝ごはん」運動 文部科学省作成の冊子配布(新小1) ○学校給食連絡帳の活用		○なつぱい健康出前講座(保育所・幼稚園・学校等・職場・地域等からの依頼による) ○親子ふれあい体操教室 ○NAGANOスポーツフェスティバル		○青年期糖尿病予防講座(からだチェック・血液検査・歯科診察・かみかみチェック・食事分析と栄養指導)		○料理講座 ○働く女性向けの簡単に栄養バランスが取れた料理、家庭内の男女共同参画を促進するための男性向け料理等の講座。		○地域包括支援センター総合相談 ○介護予防普及啓発 ○訪問歯科相談		○高齢者の保健事業と介護予防の一体的実施(後期高齢者保健指導の拡充)					
■食育活動実践のための環境づくり	○ながのわくわく子育てLINE・妊娠期から乳幼児期の保護者や家族が安心して出産、子育てができるようにLINEを通じて子育ての助言や情報を発信する。		○公民館における子育て応援講座 体を育てるために必要な量、食品の種類、形状などとその作り方を学ぶ		○保育所における食育事業(おいしく食べる、学ぶ、楽しむ)		○保育園・幼稚園等対象「ごみ減量環境教育事業」 将来に亘り、より良い循環型社会を構築するため、子どもの段階から環境配慮意識を育む。保育園・幼稚園等を対象に、パネルシアター、段ボール生ごみ堆肥体験、パッカー車体験試乗などの体験型のごみ減量講座を開催する。		○地産地消の郷土食や季節の食材を扱った料理教室や郷土の食習慣体験の開催		○世代間交流事業・異年齢交流事業 小学生と祖父母等で食事づくり、もちつき大会、カルタ大会と乾燥野菜づくりなど		○食育活動に関わる講座 伝統的な料理の継承や地元食材の利用促進、「食」の循環や環境との関わりを学ぶなど、地域における食育活動に関わる講座の開催		○ながのベジライフ宣言応援の登録(144件R3.10未現在) ○食品栄養成分表示の情報発信、食品企業への指導・相談		○食品衛生講習会(事業所対象) ○食品衛生体験事業(市民対象) ○きのご相談窓口の開設		○ながのシニアライフアカデミー運営事業 自らの健康づくりを進めるとともに、地域における指導的役割を果たす人材(地域リーダー)を育成する。							
■運動・スポーツに取り組みやすい環境づくり									○しなの食大学 長野市調理師会長野市支部との共催により、調理師会講師による調理技術や調理理論の実習、保健所職員による食品衛生及び栄養管理に関する講義を行う。		○長野市食農ときめき講座 長野市の風土に根ざして培われた農業・くらし・食文化の基礎を学ぶことにより、「食の大切さ」や「食」とのちの関係」について市民の興味・関心を高める。		○料理教室の開催 地域住民に身近な場所で共に作り、食べ、楽しく学べる各種料理教室の開催(地元講師や食育インストラクター)													
									○おいしい信州のふーどの魅力講座(県が認定している信州プレミアム牛肉を食べる意義)																	
									○生ごみの堆肥化やごみの分別等の環境学習										○公民館における生ごみ自家処理実践講座の開催(9回)							