

19

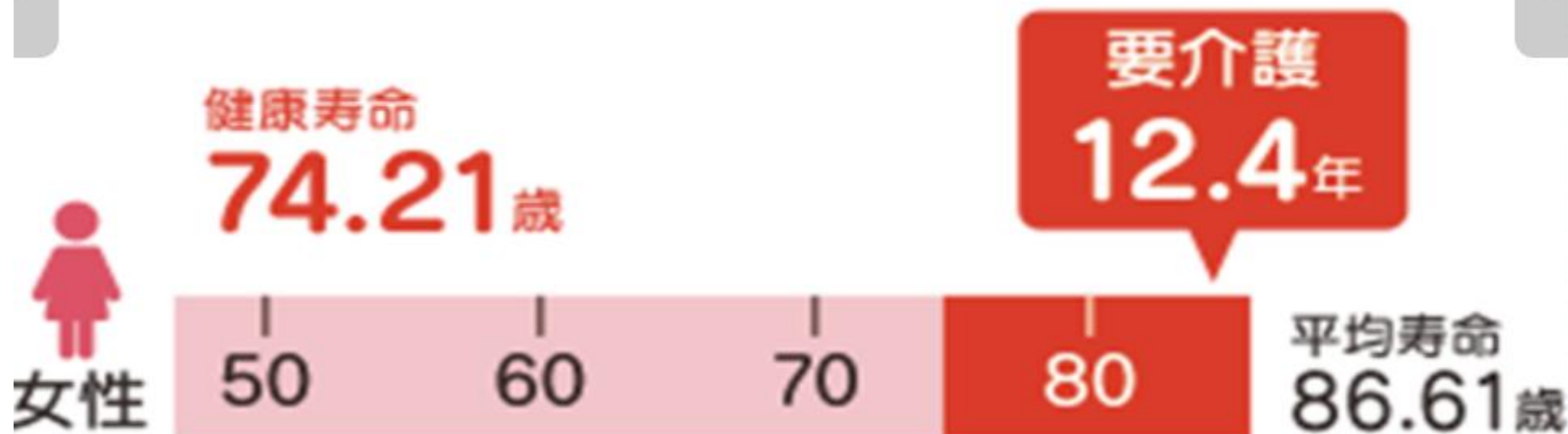
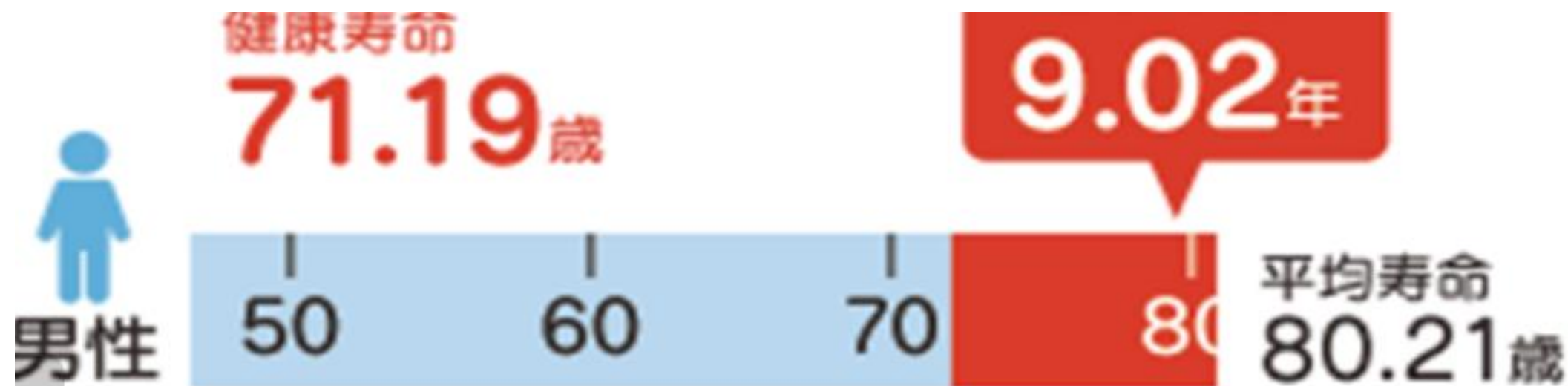
健康に関する環境づくり



健康寿命をのばす

平均寿命は世界のトップ

健康寿命は平均寿命の－10年





考えてみよう

教科書 p.58

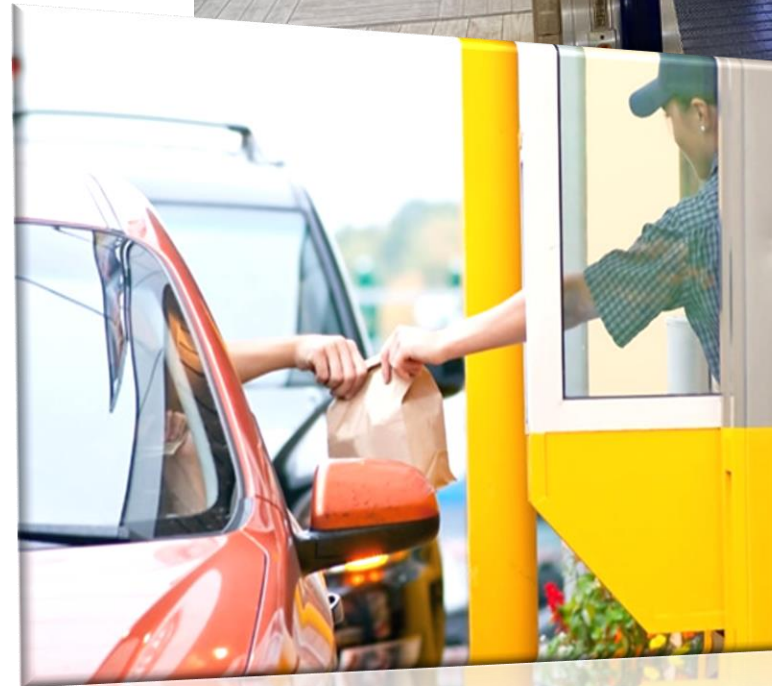
暮らしているだけで健康になる環境を考えよう

～知らず知らずのうちに健康になる取り組みについて考えてみよう～



便利さと引き換えに失ったもの

- 自動車の普及
- 動く歩道、エスカレーターの普及
- 飲食店、コンビニの普及



身体活動を増やすための運動づくり

- 歩数を増やす 1日
- スタンプラリー
- ウォーキングマップ
- アプリ開発



食生活を改善するための環境づくり

- 栄養バランスの良い食事
- スマートミール
- 職場（企業）で、
- 地域で



スマートミールの一例

しっかりタイプ（鮭の西京味噌焼き、蕪の鶏あんかけ、小松菜のあえ、のっぺ汁、胚芽米ごはん）

エネルギー740kcal、野菜摂取量202g、食塩相当量30g



考えてみよう

暮らしているだけで健康になる環境を考えよう

～知らず知らずのうちに健康になる取り組みについてグループで考えてみよう～

*4人グループ

メンバーで協力

*テーマを決める K

*ネットを利用して事例を検索 K・O

*自由にアイデアを出しあっても可 K・O

*ポイントを話し合う（利点や効果、解決策） Y・O

*エクセルのシートにまとめる Y・O

*プレゼンで共有 O

