

# 大阪市健康増進計画「すこやか大阪21(第3次)」及び第4次大阪市食育推進計画 がスタートします!

## 大阪市健康増進計画「すこやか大阪21(第3次)」

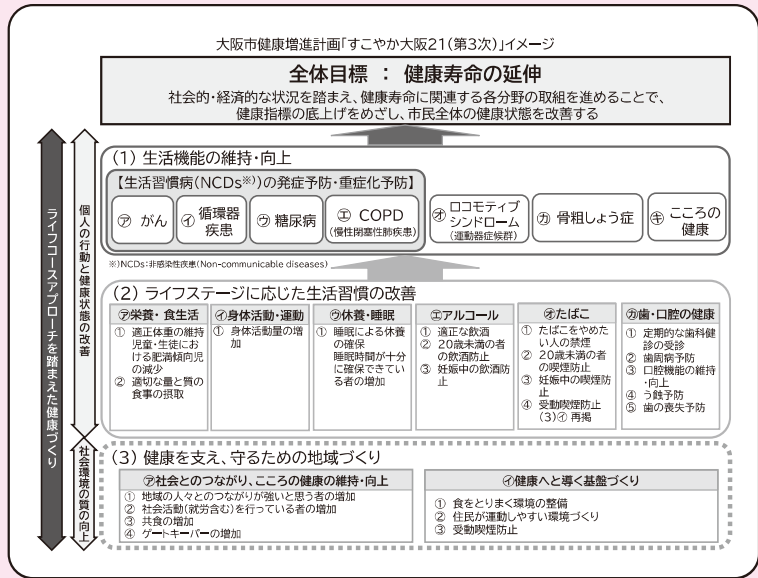
大阪市では、大阪市健康増進計画「すこやか大阪21(第2次後期)」の最終年度にあたる令和5年度に実施した評価から得られた課題等を踏まえて、継続的に健康づくりを推進するため、大阪市健康増進計画「すこやか大阪21(第3次)」を策定しました。令和6年度から12年間の計画としてスタートします。

### ■基本理念

「全ての市民がすこやかで心豊かに生活できる活力あるまち・健康都市大阪の実現」

### ■新たな視点

- ・ 誰一人取り残さない健康づくりの展開 (Inclusion)
- ・ より実効性をもつ取組の推進 (Implementation)



シンボルマーク「いっぽくん」



詳しくはこちらをご覧ください



## 「第4次大阪市食育推進計画」

大阪市では、「第3次大阪市食育推進計画」の最終年度にあたる令和5年度に実施した評価から得られた課題等を踏まえて、継続的に食育を推進するため、「第4次大阪市食育推進計画」を策定しました。令和6年度から12年間の計画としてスタートします。

### スローガン 「かしこく食べよう!ゲンキをつくろう!」

【基本方針】 市民一人ひとりが食に関する知識と食を選択する能力を養い、健全な食生活と心豊かな生活を送ることができるようにする

【めざす姿】 かしこく食べる・食に関する適切な判断力を持ち、その実践ができるゲンキをつくる・適切な食生活によって健全な心と体を育み、生涯にわたって健やかな生活を送ることができる



ゲンキをつくろう!

大阪市食育推進キャラクター【たべやん】

### ■8つの基本テーマ

- |            |           |          |
|------------|-----------|----------|
| バランスよく食べよう | 朝ごはんを食べよう | 野菜を食べよう  |
| 減塩しよう      | 一緒に食べよう   | よく見て食べよう |
| よく噛んで食べよう  | 大切に食べよう   |          |

詳しくはこちらをご覧ください



皆さんの健康づくりに健康手帳をご活用ください。

詳しくは右のQRコードをご参照ください。



### 心のサポーター養成研修

身近な人のこころの不調に気づき  
耳を傾け、てあてをできる人になりませんか?  
問合せ先：大阪市こころの健康センター (06-6922-8520)

