

健康づくり計画（第2次）食育推進基本計画

中間評価

基本理念

「健康なまちくにさき」の実現をめざして

～生活習慣（病）の改善に取り組み、市民一人ひとりの健康寿命の延伸を図る～

重点目標



- ・正しい食生活を身に付けよう！
- ・選んで食べる力を身に付けよう！

食育推進基本計画とは

市の食育推進の方向性を定めるとともに、食に関する施策を総合的に推進するための考え方や行動内容を取りまとめた計画です。本計画の期間は2018年度～2023年度の6年間です。2021年度にアンケート調査と中間評価を実施しました。

①栄養・食生活	②食の安全・食文化・地産地消
<p>◎夜9時以降に食事をとることが1週間のうち4回以上ある人は減少しています。</p> <p>△朝食を「毎日食べる」40歳代が減少している。野菜の摂取量が目標量 350gに達している人が少なくなっています。</p> <p>私たちがすること(できていることに☑してみよう♪)</p> <p><input type="checkbox"/> 毎日+1皿の野菜を食べよう！</p> <p><input type="checkbox"/> 主食・主菜・副菜を揃えてバランスよく食べよう！</p>	<p>◎栄養成分表示を参考に「いつもしている」「時々している」50歳代が増加しています。</p> <p>△食品を購入する時に、添加物や品質の表示などの安全表示を見ている人は減少しています。国東市でとれる特産物を知っている40歳代50歳代は減少しています。</p> <p>私たちがすること(できていることに☑してみよう♪)</p> <p><input type="checkbox"/> 食品を購入する時食品表示を見て選ぼう！</p> <p><input type="checkbox"/> 地元の旬の食材を食べよう！</p>

毎日野菜を350g
食べよう！



主食・主菜・副菜
をそろえて
食べよう！



地元の旬の食材を
食べよう！



壮年期（40～64歳）の健康づくり

健康づくり目標

壮年期：生活習慣病を予防して心も身体も健康にします



国東市民の健康に関するデータ

■国東市の平均寿命と健康寿命

	平均寿命	健康寿命	差
男性	80.78 歳	79.59 歳	1.19 年
女性	88.11 歳	85.66 歳	2.45 年

資料：大分県福祉保健企画課

(2014年～2018年平均)

■生活習慣病の有病率について（令和元年度）

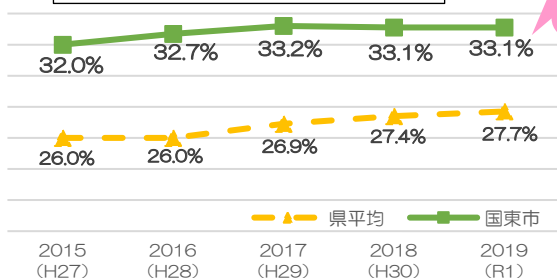
生活習慣病の有病率
51.5%

県平均
48.5%

資料：大分県国民健康保険生活習慣病の実態

■肥満者の割合について

肥満者（BMI25.0以上）の割合



資料：国保データベースシステム県内有所見割合

肥満者の割合が
県平均と比べて高く、
約3人に1人！

医療機関にかかって
いる人の2人に1人
は生活習慣病です！

若い頃から自分の健康に
関心を持って、
健康な生活習慣を身に
付けることが大切です。



目標を変更した項目

分野	対象	項目	現状値 (H29)	目標値 (H29)	現状値 (中間評価)	目標値 (R5まで)
栄養・食生活	小学生	嗜好品（お菓子や甘味飲料など）を食事代わりにする人	6.4%	5%以下	2.9%	0%
栄養・食生活	中学生		6.0%	5%以下	3.8%	0%
栄養・食生活	20歳以上		4.6%	5%以下	3.6%	0%
栄養・食生活	小学生	夕食後の間食をとることが週3回以上ある人	51.4%	45%以下	42.2%	40%以下

■毎日の食事に取り入れて！簡単レシピ

レンジとフライパンで作るビビンバ

【材料】2人分

- ごはん お茶碗 2 杯分
- 豚薄切り肉 200g
- 焼き肉のたれ 大さじ2
- 冷凍ほうれん草 80g
- もやし 1/2 袋
- 塩 1つまみ
- ごま油 小さじ2
- キムチ 30g
- 温泉卵 2個

【作り方】

- ①豚肉は焼き肉のたれを絡めておく。
- ②耐熱皿に洗ったもやし・冷凍ほうれん草を置き、ラップをかけて1分半加熱する。触れるくらいに冷めたら軽く絞り、塩・ごま油を和え、ナムルにする。
- ③フライパンを中火にかけ、①の豚肉を油をひかずに炒める。火が通ったらOK！
- ④どんぶりにごはんを盛り、②のナムル・豚肉をのせ、真ん中に温泉卵を割り入れる。

