

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

◎朝食を「毎日食べる」割合が高くなっており、70歳代で増加が見られています。

△自分でバランスよく食品を選んだり、食事を準備したりできる人が減少しています。自分の適正体重を知っている人の割合が減少しています。

私たちがすること(できていることに☑してみよう♪)

- 主食・主菜・副菜を揃えて
バランスよく食べよう！
 - 体重測定を定期的に行おう！
- 適正体重 = $[21.5 \sim 24.9] \times \text{身長(m)} \times \text{身長(m)}$
(※日本人の食事摂取基準 2020 より)

②食の安全・食文化・地産地消

◎国東市でとれる特産物を知っている人の割合が増加しています。栄養成分表示を参考にしている割合が増加しています。

△食品を購入する時食品表示を「必ずみる」「ときどきみる」割合が減少しています。

私たちがすること(できていることに☑してみよう♪)

- 地元の旬の食材を食べよう！

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！

特に不足しがちな
たんぱく質をしっかりと
とりましょう！



地元の旬の食材を
食べよう！



作成：国東市・国東市食育推進会議

高齢期（65歳以上）の健康づくり



健康づくり目標

高齢期：生きがいを持って心も身体も健康で充実した生活を送ります。

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）

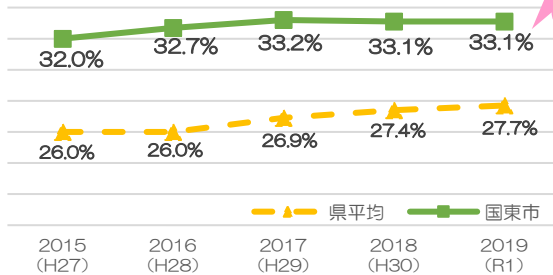
生活習慣病の有病率
51.5%

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

毎日のみそ汁をちょっと豪華に！さば缶入りみそ汁



【材料】2人分

- ・さば水煮缶 1/2 缶
- ・大根 100g
- ・人参 1/4 本
- ・しいたけ 2 枚
- ・玉ねぎ 1/2 個
- ・小ねぎ 3 本分
- ・みそ 大さじ 1
- ・水 350ml

【作り方】

- ①大根・人参はいちよう切り、しいたけ・玉ねぎは千切りにする。
- ②鍋に①の大根・人参・しいたけ・玉ねぎ・さばの水煮缶（缶汁ごと）・水を入れ、火にかける。
- ③野菜に火が通ったら、弱火にし、みそを溶き入れ、お椀に盛り付ける。
- ④小口切りにした小ねぎを盛り付ける。