

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>【中間評価の結果より】</p> <ul style="list-style-type: none"> ◎自分の適正体重を「知っている」割合が増加しています。 ◎夜9時以降に食事をする人が1週間のうち4回以上「ない」と回答した割合が増加しています。 <p>△朝食を「毎日食べる」割合が減少しています。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(できていることに励みましょう♪)</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 主食・主菜・副菜が揃ったバランスの良い食事をしよう！ <input type="checkbox"/> 毎日+1皿の野菜を食べよう！ 	<p>【中間評価の結果より】</p> <ul style="list-style-type: none"> ◎食品を購入する時、添加物や品質の表示などの安全表示を「必ず見る」「ときどきみる」と回答した割合が増加しています。 <p>△市内でとれる特産物を「知らない」30歳代が増加しています。</p> <p>私たちがすること(できていることに励みましょう♪)</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 安全な食品を選ぶ力を身に付けよう！ <input type="checkbox"/> 食品を購入する時食品表示を見て選ぼう！

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！



地元の旬の食材を
食べよう！



青年期・妊娠期（20～39歳）の健康づくり

健康づくり目標

- 青年期：生活習慣を見直して、心も身体も健康にします
 妊娠期：心も身体も健康で、母子ともに健康な出産を迎えます



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%

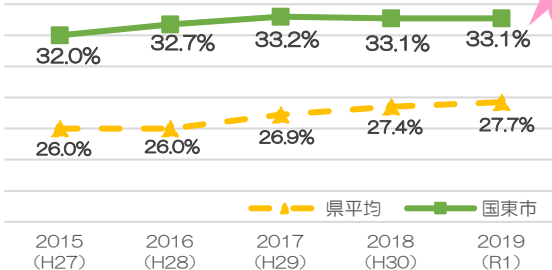
県平均
48.5%

資料：大分県国民健康保険生活習慣病の実態

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！

■肥満者の割合について

肥満者（BMI25.0以上）の割合



肥満者の割合が県平均と比べて高く、約3人に1人！

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。



資料：国保データベースシステム県内有所見割合

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%
	中学生		6.0%	5%以下	3.8%	0%
	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

コンビニで揃う★やきとり丼！

【材料】1人分

- ごはん お茶碗1杯分
- 焼き鳥缶 1缶
- カットサラダ 70g



【作り方】

- ①ごはんをどんぶりに盛り付ける。
 - ②①のご飯の上にカットサラダをひろげる。
 - ③やきとり缶を温めて、②の上に盛り付けてできあがり！
- *お好みでマヨネーズを添える。

時短野菜レシピ！豚肉のレンジ蒸し

【材料】2人分くらい

- 豚薄切り肉 80g
- もやし 100g
- 豆苗 1/2株
- 料理酒 大さじ2
- おろし生姜 小さじ1
- ポン酢 適量

小松菜やキャベツ、白ネギなど季節の野菜でもお試しください！



【作り方】

- ①もやしは洗って、耐熱皿にのせる。豆苗は刈り取って、半分の長さに切り、もやし→豆苗→豚肉の順にのせる。
- ②①におろし生姜、料理酒をふりかけ、ふんわりラップをかけて電子レンジで600w6分程度、豚肉に火が通るまで加熱する。
- ③ポン酢をつけながら食べる（お好みでドレッシングやめんつゆでも）