

計画推進の体系

本市の現状から見えてきた課題を踏まえ、本計画の大目標である「脳卒中による死亡率の減少と健康寿命の延伸」を達成するための取り組みを、次の4つの基本目標に沿って進めます。

基本目標 1

健全な食生活の実践

若い世代が食に関心を持つきっかけづくりをし、実践につなげます。親子で楽しく食べる体験を増やし、食の大切さを伝え、食べる力を育みます。



基本目標 2

食を通じた心身の健康の確保

脳卒中予防のための食生活改善に向けた取り組みを重点的に行います。1日3食しっかり食べる子どもを育てるとともに、高齢者は低栄養予防など、個人に合わせた食生活ができるよう支援します。



大目標

脳卒中による死亡率の減少と健康寿命の延伸



基本目標 3

食に関する正しい知識の啓発

栄養など健康づくりに役立つ情報提供に努めます。妊娠・育児期から子どもの発達段階に応じたきめ細かい支援を行います。

基本目標 4

豊かな食材・食文化の活用

給食やイベントなどで、地域の食材を活用し、地産地消や食文化の伝承を図るとともに、季節の行事などで食べ物の大切さや感謝の心を育む機会を作ります。



ライフステージにおける食育のポイント

妊娠期

認識と管理（自覚）

- 出産までの適正な体重管理や栄養摂取を促し、体調管理の意識を高める
- 食生活を見直す契機とする
- 自分だけでなく家族の食事に関心を持つ（食の大切さの認識）

乳幼児期（0～5歳）

食の基礎作り（体験）

- よく噛む習慣を形成する
- さまざまな味の体験による味覚形成を促す
- 食への意欲・関心を高める

学童期（6～12歳）

基本的な食習慣の形成（体得）

- 基本的な食習慣を形成する
- 食の大切さ・楽しさを学ぶ
- 地産地消について関心を持つ

思春期（13～18歳）

選択する力を養う（定着）

- 栄養素の役割を理解する
- 規則正しい食事をする
- 正しく選択できる力を身につける

青年期（19～39歳）

自立した食生活の形成（自己管理）

- 培った食習慣の実践を継続する
- 栄養バランスを意識して食事をする
- 外食やコンビニを上手に活用する

壮年期（40～64歳）

健康管理（実践）

- 健康を意識した食生活を実施する
- メタボリックシンドロームをはじめとする生活習慣病を予防する

高齢期（65歳～）

維持・継続・継承（後継）

- 低栄養を予防する
- フレイル（虚弱状態）を予防する
- 地域の味や食文化を伝える



鹿角市食の健康づくり推進計画

気づこう 高めあおう 食べる力

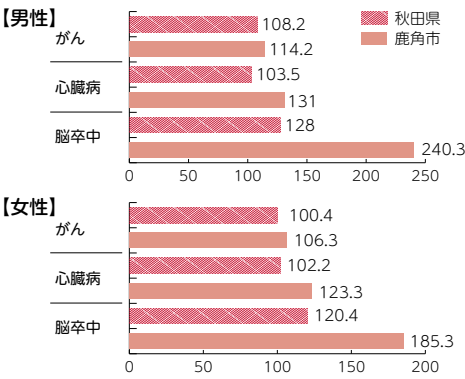
～こころもからだも健幸に～

※健幸：「健康」と「幸せ」を合わせた言葉で、身体の健康だけでなく、生きがいを感じ、安心安全で豊かな生活を送れることを表現しています。

いきいき健康課 ☎30-0119

標準化死亡比

（全国の平均を100として、地域の年齢構成を考慮し算出された疾病別死亡比。H20～24）



※出典：秋田県健康づくり支援資料集

計画策定の経緯と趣旨

本市は、生活習慣病と関連するがん・心臓病・脳卒中による死亡率が高く、特に、脳卒中による死亡率が全国・県と比較して際立って高いことが課題となっているため、「10年後、脳卒中で亡くなる方を8割減らす」という健康宣言をしています。がん・心臓病・脳卒中による死亡率を減らし、健康寿命を延伸するためには、日々の生活に欠かせない食に対する意識の向上と食の健康づくり（食育）が重要です。ライフステージごとの課題を整理し、食育を市民運動として推進することで、健康宣言を実現するため、本計画を策定しました。

現状と課題

「健康づくりに関する調査（H27・秋田県）」などから、現状と課題を分析しました。

①減塩の推進

脳卒中の一番の要因である高血圧症の予防には、減塩を進めることが最も重要ですが、その必要性を理解し、実行している人が少ない現状です。

②野菜摂取の促進

さまざまな病気にかかる危険性を下げる効果がある野菜摂取ですが、目標量（350g以上／日）が設けられていることを知らない人が多く、本市の豊富な地場野菜を活用しながら、野菜の摂取を促していく必要があります。

③欠食率の低減

男女とも20代の朝食欠食率が目立ち、食生活の基礎である「1日3食の規則正しい食事」を身につけていくことが求められます。

④共食の啓発

毎日1回以上家族みんな（複数）で一緒に食事をしていない割合が20代で目立っており、健康管理や食事マナーなどが身につかないことが懸念されます。