

第3次健康食育あつぎプラン（案）の概要

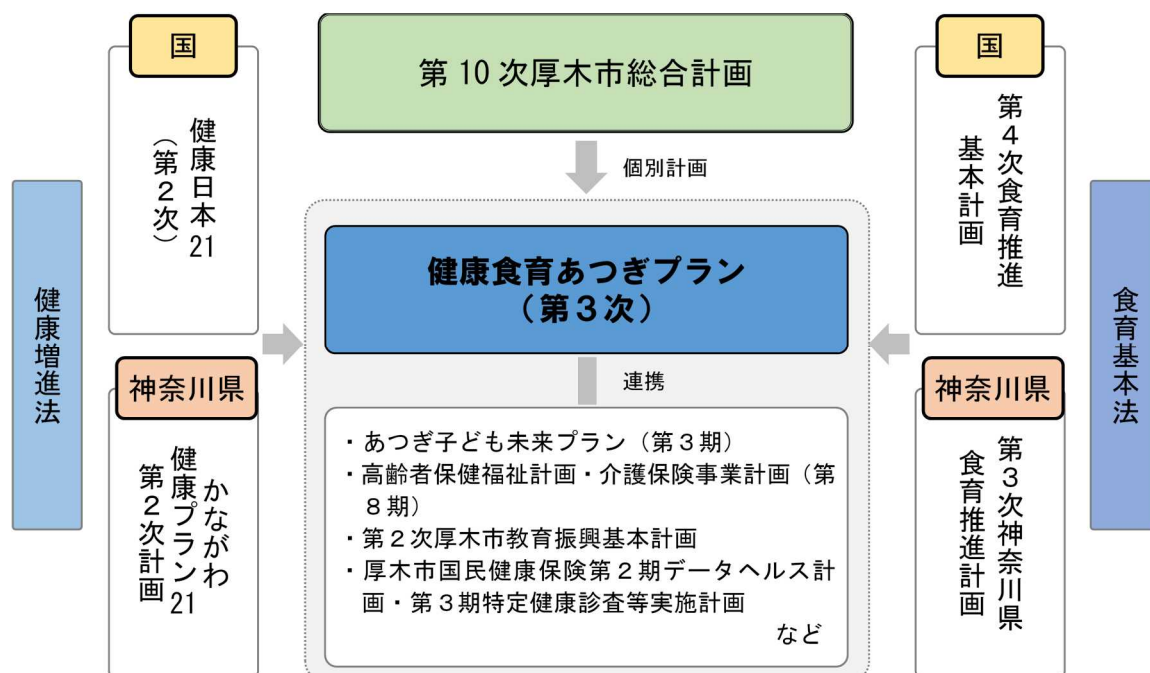
第1章 プランの策定に当たって（P1～P15）

1 策定の趣旨

平成28年に第2次健康食育あつぎプラン（以下「第2次プラン」という。）を策定し、「健康寿命の延伸、みんなで描く健幸生活」を基本目標とし、生涯現役健康都市の実現に向けて健康づくりを推進してきました。

第2次プランが令和2年度をもって満了を迎えることから、社会状況の変化や本市の健康や食育を取り巻く現状と課題などを十分に踏まえ、更なる健康づくりを推進するため、新たに市民一人一人が主体的かつ継続的に、健康づくりや食育に一体的に取り組むことができるよう、「第3次健康食育あつぎプラン」（以下「第3次プラン」という。）を策定します。

2 プランの位置付け



3 プランの期間

第3次プランの期間は、令和3年度から令和8年度までの6年間とします。

平成28年度	平成29年度	平成30年度	令和元年度	令和2年度	令和3年度	令和4年度	令和5年度	令和6年度	令和7年度	令和8年度
第9次厚木市総合計画 第2期基本計画					第10次厚木市総合計画 第1期基本計画					
第2次健康食育あつぎプラン					第3次健康食育あつぎプラン					

4 第2次プランの評価と課題（令和元年度基礎調査結果）

(1) 生活習慣病の予防に向けた取組の必要性

肥満の成人の割合は、大きな改善が見られず、不規則な食生活を送る成人の割合も増加しています。体重の増加や不規則な食生活を送ることは生活習慣病のリスクを高めることから、望ましい食習慣を身に付け、適正体重の維持、及び生活習慣病予防に向けた取組が求められています。

(2) 受動喫煙防止に向けた取組の必要性

受動喫煙に関する認識については、分煙を望む人の割合が高くなっています。第2次プランにおいても、未成年者の喫煙防止を始め、喫煙や受動喫煙が及ぼす影響に対する理解を促進する取組を推進しているところですが、健康増進法が令和2年4月に全面施行されたことにより、受動喫煙防止に向けた取組が求められています。

(3) 食の安全に対する認識の改善に向けた取組の必要性

食品購入時に、「新鮮さ」、「栄養成分表示」等を重視する人の割合が低く、食に関する適切な情報を利用する割合も、大きく改善されていません。健康被害を未然に防止するためには、食に関する正しい知識を持つことや、食を選択する力を身に付ける必要があることから、食の安全に対する認識の改善に向けた取組が求められています。

(4) 適切な身体活動・運動の習慣化に向けた取組の必要性

乳幼児期、学童期・思春期においては、適切な身体運動を示す数値の減少が見られ、成人期においては、若干の上昇が見られるものの目標値を下回っており、身体運動の習慣化が定着していないため、適切な身体活動・運動の習慣化に向けた取組が求められています。

(5) 適切な休養（睡眠）の習慣化に向けた取組の必要性

乳幼児期の早寝の習慣は定着しているものの、休養（睡眠）の指標の一つである「すっきりした朝の目覚め」については、目標値を下回り、低い数値を示しており、適切な休養（睡眠）の習慣化に向けた取組が求められています。

(6) 歯・口腔の健康に対する認識の改善に向けた取組の必要性

いずれの世代においても、目標値を上回る数値が見られ、その認識が向上していますが、身体健康維持に必要となる正しい食生活を送るためには、歯・口腔の健康維持が重要であることから、歯・口腔の健康に対する認識の改善に向けた取組が求められています。

第2章 厚木市の現状（P16～P40）

1 平均寿命と健康寿命の状況

平均寿命、健康寿命※₁の差は横ばいであり、健康寿命をより延伸するための取組が必要です。

※₁ 健康寿命：健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間です。

厚木市の平均寿命と健康寿命の推移

	男性		女性	
	平均寿命	健康寿命	平均寿命	健康寿命
平成26年	80.7	79.2	85.4	82.3
平成27年	81.6	79.9	86.5	83.1
平成28年	81.4	79.8	85.7	82.5
平成29年	80.8	79.3	87.2	83.7
平成30年	81.4	80.0	86.7	83.5

出典）厚生労働省科学研究「健康寿命算定プログラム」を用いて厚木市が算出

2 主要死因別死亡状況

市民の死因の約5割を悪性新生物※₂や心疾患など生活習慣病が占めており、引き続き生活習慣病対策が必要です。

※₂ 悪性新生物：胃、肺、肝臓等全身の様々な臓器等にできるがんのことです。

主要死因別死亡件数及び割合の推移

	平成26年		平成27年		平成28年		平成29年		平成30年	
	件数	%	件数	%	件数	%	件数	%	件数	%
悪性新生物	520	30.9	568	34.1	549	31.0	541	29.5	573	30.0
心疾患（高血圧性を除く）	248	14.7	214	12.8	237	13.4	232	12.6	257	13.4
脳血管疾患	162	9.6	137	8.2	142	8.0	176	9.6	168	8.8
肺炎	143	8.5	128	7.7	133	7.5	130	7.1	135	7.1
不慮の事故	56	3.3	49	2.9	63	3.6	61	3.3	67	3.5
自殺	47	2.8	37	2.2	46	2.6	41	2.2	30	1.6
その他	506	30.1	534	32.0	600	33.9	653	35.6	681	35.6
総死亡数	1,682	100.0	1,667	100.0	1,770	100.0	1,834	100.0	1,911	100.0

出典）神奈川県「神奈川県衛生統計年報統計表」

3 厚木市の現状からみた課題

(1) 少子高齢化の進展

本市では高齢者人口が増加しており、市民の約4人に1人は高齢者です。高齢者の増加に伴い、高齢単身世帯数の増加や、要支援・要介護認定者数が増加しています。

また、出生数及び出生率は減少傾向にあり、今後、年少人口、生産年齢人口が減少し、高齢者人口が増加することが予測されることから、地域包括ケア社会の実現に向けた取組の推進を図るとともに、自立した生活が送れるよう介護予防に向けた更なる取組が必要です。

(2) 健康寿命の延伸

平均寿命、健康寿命の差は横ばいであり、健康寿命をより延伸するための取組が必要です。

(3) 医療費の増大

市民の死因の約5割を悪性新生物や心疾患など生活習慣病が占め、本市の一人当たりの医療費については年々増加しており、引き続き生活習慣病対策が必要です。

(4) 感染症への対応

令和2（2020）年に世界中で大流行した新型コロナウイルス感染症は、多くの人々の生命と暮らしに多大な影響を与え、新しい生活様式を踏まえた取組が必要です。

第3章 プランの基本的な考え方（P41～P45）

1 基本理念と基本目標

第2次プランにおいては指標ごとに目標値を設定し、健康づくりや食育の推進を図ってきましたが、目標値を達成できず、未だ課題となっているものがあります。このことから、第2次プランの取組について、今後も継続的に進めていくとともに、第2次プランの評価の結果や高齢化の現状から分析された課題の解決に向け、受動喫煙防止の推進、食の安全に対する認識の改善、適切な身体活動・運動の習慣化（プラステン運動の促進）、適切な休養（睡眠）の習慣化、オーラルフレイル^{※3}対策について、取組を強化します。

超高齢社会の進展を見据え、地域包括ケア社会の実現に向けて、2つの基本理念を掲げ、その目指す姿として基本目標を定めました。

^{※3} オーラルフレイル：「噛む」「飲み込む」「話す」などの口腔機能が加齢により衰えるなど、身体の衰えの一つです。

基本理念

- ・健康で、自分らしい生き生きとした暮らしの実現に向けて、住み慣れた地域でそれぞれのライフステージに応じた健康づくりを進めよう
- ・食で広がるあつぎの未来～いつまでも楽しく食べて、生きる力を育もう～

基本目標

- ・健康寿命の延伸、みんなで描く健幸生活

2 基本方針と取組分野

基本目標を実現するための基本方針として、「生活習慣病の発症予防と重症化の予防」、「生涯にわたる食育の推進」、「生活習慣及び社会環境の改善」、「市民との協働による健康づくりの推進」を四つの基本方針として設定し、効率的な取組ができるよう、「生活習慣病の予防」、「飲酒・喫煙」、「食の安全・安心」、「食への感謝と地産地消」、「栄養・食生活」、「身体活動・運動習慣」、「休養・こころの健康」、「歯・口腔の健康」を八つの取組分野として設定しました。

なお、取組分野については、個人、家庭、地域社会、行政などがお互いに支え合い、協働、連携し、健康な生活を描いていくことを目的に、ライフステージに応じた健康づくりを進めるため、みんなの願いを設定します。健康づくりは市民一人一人の取組姿勢・意識が重要であることから、市ホームページや広報あつぎを始め、あらゆる手段により、分りやすい効果的な情報提供に努めながら、プランが効果的に推進できるように啓発活動に努めます。併せて、新型コロナウイルス感染症等に対する感染症予防や蔓延防止に努めながら、プランを展開します。

基本目標

基本方針

取組分野

みんなの願い※4

※4 みんなの願い：取組分野におけるライフステージごとの自主的な取組であり、子どもから高齢者まで、すべての市民が健康づくりや食育推進への意識の向上を図る達成目標です。

健康寿命の延伸、みんなで描く健幸生活

◎生活習慣病の発症予防と重症化の予防
◎生涯にわたる食育の推進
◎生活習慣及び社会環境の改善
◎市民との協働による健康づくりの推進

(1) 生活習慣病の予防



早寝早起きをしよう

早寝早起きで心身の健康を高めよう

健康診査・がん検診を受けよう

(2) 飲酒・喫煙



受動喫煙を避けよう

飲酒・喫煙の健康被害を知ろう

適切な飲酒にころがけ
禁煙に取り組もう

(3) 食の安全・安心



食事に関心を持って楽しく
食事をしよう

食の正しい知識を身に付けよう

食の安全・安心への理解を深めよう

(4) 食への感謝と
地産地消

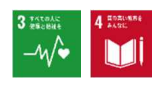


食事のあいさつを身に付けよう

食に対する感謝の気持ちを育てよう

地元食材を利用しよう

(5) 栄養・食生活



規則正しい食生活を身に付けよう

1日3食しっかり食べよう

バランスの良い食事をとろう

(6) 身体活動・運動習慣



家族みんなで楽しく遊ぼう

毎日楽しく体を動かそう

運動習慣を日常生活に取り入れよう

(7) 休養・こころの健康



家族のふれあいを増やそう

悩みは抱えずに相談しよう

良質な睡眠と自分にあったストレス
解消法を身に付けよう

(8) 歯・口腔の健康



歯磨きの習慣を身に付けよう

歯に関心を持って、大切にしよう

かかりつけ歯科医を持ち、
定期的に歯科健診を受けよう

[乳幼児期]

乳幼児期（おおむね0歳～6歳）

[学童期・思春期]

学童期（おおむね7歳～12歳）
思春期（おおむね13歳～19歳）

[成人期]

青年期（おおむね20歳～39歳）
壮年期（おおむね40歳～64歳）
高年期（おおむね65歳～）

1 生活習慣病の予防

(1) ライフステージ別みんなの願い

乳幼児期

早寝早起きをしよう

学童期・
思春期

早寝早起きで心身の健康を高めよう

成人期

健康診査・がん検診を受けよう

(2) 具体的取組

家庭、個人でできること

- ・早寝早起きや朝ごはんを食べるなどの正しい生活リズムを身に付けましょう。
- ・毎年、健康診査やがん検診を受け疾病の早期発見、早期治療を心掛けましょう。

地域などでできること

- ・各種健康診査の受診について普及啓発を行いましょう。
- ・がん予防のための生活習慣の改善に向けた普及啓発を行いましょう。

行政の取組

- ・**新** フレイル※5 予防やロコモティブシンドローム※6 予防の普及啓発を図ります。
- ・がん検診の普及啓発を行い、受診者の増加に努めます。

※5 フレイル：加齢とともに心身の活力が低下し、要介護状態などになる危険性が高くなった状態（虚弱）のことです。

※6 ロコモティブシンドローム：骨や関節、筋肉などの運動器の衰えが原因で、立ったり歩いたりする機能が低下している状態のことです。

2 飲酒・喫煙

(1) ライフステージ別みんなの願い

乳幼児期

受動喫煙を避けよう

学童期・
思春期

飲酒・喫煙の健康被害を知ろう

成人期

適切な飲酒に心掛け禁煙に取り組もう

(2) 具体的取組

家庭、個人でできること

- ・喫煙、受動喫煙の健康に及ぼす影響について知りましょう。
- ・**新** 妊娠中は禁煙・禁酒を守りましょう。

地域などでできること

- ・**新** 受動喫煙対策に地域全体で取り組みましょう。
- ・未成年者に喫煙・飲酒をさせないようにしましょう。

行政の取組

- ・**新** 喫煙、受動喫煙が健康に及ぼす影響についての知識の普及啓発と、受動喫煙防止対策を推進します。
- ・適切な飲酒についての知識の普及啓発を図ります。

※**新**…第3次プランからの新たな取組

3 食の安全・安心

(1) ライフステージ別みんなの願い

乳幼児期 食に関心を持って楽しく食事をしよう

学童期・思春期 食の正しい知識を身に付けよう

成人期 食の安全・安心への理解を深めよう

(2) 具体的取組

家庭、個人でできること

- ・家族などで食育の重要性を認識し、食に関する情報を共有しましょう。
- ・**新** 安全な食品や食品衛生に関する知識を持ち、食品を選択する力を身に付けましょう。

地域などでできること

- ・食品の安全などの情報を共有しましょう。
- ・様々な世代に食育の大切さを伝えましょう。

行政の取組

- ・食の安全・安心についての正しい情報を発信し、食品の安全の理解を深める取組を推進します。
- ・**新** HACCP（ハサップ）※7の衛生管理の制度について周知を図ります。

※7 HACCP（ハサップ）：各原料の受入から製造、製品の出荷までのすべての工程において、食中毒などの健康被害を引き起こす可能性のある危害要因（ハザード）を科学的根拠に基づき管理する方法です。

4 食への感謝と地産地消

(1) ライフステージ別みんなの願い

乳幼児期 食事のあいさつを身に付けよう

学童期・思春期 食に対する感謝の気持ちを育てよう

成人期 地元食材を利用しよう

(2) 具体的取組

家庭、個人でできること

- ・食事を作ってくれる人や生産者に対して、感謝する心を持ちましょう。
- ・**新** 適正な食事量を知り、食事を作りすぎず、食べ残さないようにしましょう。

地域などでできること

- ・食べ物を大切にすることを普及啓発しましょう。
- ・郷土料理や伝統料理など、地域や家庭で受け継がれてきた料理や味を次世代に伝えましょう。

行政の取組

- ・農業への理解を広める事業を推進します。
- ・**新** 食品ロスを減らす取組を推進します。

※**新**…第3次プランからの新たな取組

5 栄養・食生活

(1) ライフステージ別みんなの願い

乳幼児期 規則正しい食生活を身に付けよう

学童期・思春期 1日3食しっかり食べよう

成人期 バランスの良い食事をとろう

(2) 具体的取組

家庭、個人でできること

- ・主食・主菜・野菜の揃ったバランスのよい食事にしましょう。
- ・**新** 適正体重を保つための食事を心がけましょう。

地域などでできること

- ・バランスのよい食事について学ぶ機会をつくりましょう。
- ・食生活改善推進団体の活動を広く情報提供しましょう。

行政の取組

- ・健康教育を実施し、栄養に関する情報提供に努めます。(食事バランスガイド、栄養成分表示など)。
- ・**新** 特に高齢者へ低栄養予防や介護予防につながる食生活について周知啓発し、栄養面からのフレイル予防について普及啓発を図ります。

6 身体活動・運動習慣

(1) ライフステージ別みんなの願い

乳幼児期 家族みんなで楽しく遊ぼう

学童期・思春期 毎日楽しく体を動かそう

成人期 運動習慣を日常生活に取り入れよう

(2) 具体的取組

家庭、個人でできること

- ・**新** 日常生活の中で体を動かす習慣をつくりましょう。
- ・**新** 今よりも体を1日10分多く動かしましょう。

地域などでできること

- ・地域でのイベントなどを工夫し、仲間づくりを広げましょう。
- ・運動教室の開催や指導者の育成、指導に努めましょう。

行政の取組

- ・年齢に応じた遊びや運動の情報提供の充実や周知方法の工夫を図ります。
- ・**新** フレイル予防の普及啓発を図ります。

※**新**…第3次プランからの新たな取組

7 休養・こころの健康

(1) ライフステージ別みんなの願い

乳幼児期

家族のふれあいを増やそう

学童期・
思春期

悩みは抱えずに相談しよう

成人期

良質な睡眠と自分にあったストレス解消法を身に付けよう

(2) 具体的取組

家庭、個人でできること

- ・心と身体の関係と健康のつながりについて正しい知識を持ちましょう。
- ・**新** 十分に睡眠をとり、心身を休めましょう。

地域などでできること

- ・子育ての負担感が解消できるよう、親子が交流できる場や相談できる機会の充実などを図りましょう。
- ・**新** 事業所ではワーク・ライフ・バランスの取組を進めましょう。

行政の取組

- ・**新** 心の不調や自殺に傾く人のサインに気づき、対応することができる人（ゲートキーパー）を養成します。
- ・**新** 健康づくりのための睡眠を周知・啓発します。

8 歯・口腔の健康

(1) ライフステージ別みんなの願い

乳幼児期

歯磨きの習慣を身に付けよう

学童期・
思春期

歯に関心を持って、大切にしよう

成人期

かかりつけ歯科医を持ち、定期的に歯科健診を受けよう

(2) 具体的取組

家庭、個人でできること

- ・正しい歯磨きの方法を学びましょう。
- ・かかりつけ歯科医を持ち、歯科健康診査を進んで受けましょう。

地域などでできること

- ・イベントなどの開催により、歯科保健の充実を図りましょう。
- ・歯科相談をする機会を増やしましょう。

行政の取組

- ・かかりつけ歯科医を持つように普及啓発を図ります。
- ・**新** 歯と口腔の健康と、心身全体の健康との関連性についての知識を啓発します。また、オーラルフレイル予防の普及啓発を図ります。

※**新**…第3次プランからの新たな取組

1 プランの効果的な推進に向けて

市ホームページや広報あつぎ等を活用し、行政、市民、市民活動団体、事業者等に対し本プランを周知します。

2 各主体の役割

行政は、市民へ本プランについて広く周知し、プランを着実に推進していくことが必要です。また、第3次プランに位置付けた各種取組は、庁内の関係部・課が連携しながら一体となって推進することとします。更に、国や県、他の市町村などと連携を図り、市民の主体的な健康づくりを支えます。

市民は、健康なまちづくりに対する理解を深め、健康的な生活習慣の確立に取り組むなど、個人及び家族の状況に応じた健康づくりを主体的に行うことが必要です。

市民活動団体は、自ら行っている活動を楽しみながら継続し、継続的な活動を通じて健康なまちづくりに寄与するように努めるものとします。

事業者は、労働安全衛生法に基づき快適な職場環境の実現と労働条件の改善を通して、職場における従業員の健康を確保することが必要です。従業員とその家族の定期的な健康診断、保健指導の機会の確保やワーク・ライフ・バランスなど、心と身体の健康づくりに関する職場環境を整備するとともに、健康管理を行う者に対する研修機会の確保に努めるものとします。

3 プランの評価及び進捗管理

P D C Aサイクルに沿って目標の達成状況を定期的に点検・評価し、継続的に改善を図ります。

また、厚木市健康食育推進協議会や庁内推進委員会において、施策全体の進捗を包括的に点検・評価します。

