

第3次健康食育あつぎプラン最終評価報告について

1 アンケート調査回答について

調査票の種類	配布数	回収数	回収率
幼児調査（3歳児）	400件	211件	52.8%
小学生調査（5年生）	400件	232件	58.0%
中学生（2年生）・高校生（2年生）調査	700件	324件	46.3%
一般調査	1,500件	672件	44.8%
全体	3000件	1439件	48.0%

2 最終評価

各ライフステージにおいて、基本的な生活習慣や健康行動が一定程度定着している分野がみられる一方で、生活リズムの乱れや行動の継続性といった点において、依然として課題がみられます。特に、就寝時刻の遅れやメディア利用時間の長さなど、生活環境や日常の過ごし方が、朝食の摂取や身体活動、休養の確保など、複数の健康分野に影響している状況がうかがえます。

【最終評価総合】

分野	世代			平均
	乳幼児期	学童期・思春期	成人期	
生活習慣病・がん・認知症	3.7点	2.0点	2.3点	2.6点
飲酒・喫煙	4.0点	3.2点	3.6点	3.5点
食の安全・安心	3.0点	3.0点	4.0点	3.3点
食への感謝と地産地消	3.3点	3.3点	2.5点	3.2点
栄養・食生活	2.0点	1.0点	4.0点	1.8点
身体活動・運動	3.0点	2.3点	3.7点	3.0点
休養・こころの健康	4.0点	3.4点	3.0点	3.4点
歯・口腔の健康	5.0点	2.9点	3.0点	3.4点
平均	3.5点	2.8点	3.2点	3.1点

【評価判定基準】

評価指標ごとの最終評価は、5段階に分けて評価しています。

評価点	状況	令和7年度値 — 令和元年度の基準値
1	悪化の方向	-5.0%以下
2	やや悪化の方向	-4.9%～-2.1%
3	変わらず	-2.0%～1.9%
4	やや改善の方向	2.0%～4.9%
5	改善の方向	5.0%以上

【最終評価結果】

(1) 生活習慣病の予防

小学生では、就寝・起床時刻の遅れが見られ、テレビやスマートフォン等の利用時間（学習時間除く。）が、1日1時間未満の場合、起床時間は午前6時台が76.9%ですが、2時間以上の場合、午前6時台が58.6%に減少し、午前7時台以降の割合が上昇しています。このことから、テレビやスマートフォン等の利用時間が、生活リズムに影響している状況がうかがえます。

また、成人期では、各種健診・検診の受診率はやや減少傾向です。

なお、成人期のBMIについては、特に「20代女性のやせ」が24.1%と高い標準であり、課題の一つとも言えます。

(みんなの願いに向けた主な目標値)

ライフ ステージ	指標	最終評価 R7	従前評価 R元	増減値	目標 R8
乳幼児期	午後9時までに寝る習慣がある幼児	34.2%	33.0%	1.2%	65%以上
	午前7時台に起きる習慣がある幼児	44.1%	41.7%	2.4%	65%以上
学童 ・思春期	午後10時までに寝る習慣がある小学生	59.9%	62.3%	△2.4%	75%以上
成人期	特定健康診査受診率	32.5% (R6年度)	36.3%	△3.8%	43%以上
	長寿健康診査・人間ドック受診率	37.1% (R6年度)	39.5%	△2.4%	41.5%以上
	がん検診受診率	21.5% (R6年度)	24.5%	△3.0%	28.5%以上

(2) 飲酒と喫煙

乳幼児期や学童期では、家庭での分煙・喫煙について配慮している家庭（喫煙者がいる場合）が前回調査より上昇しています。

しかし、「室内での喫煙場所を決める」の割合が増加し、「家の中では吸わない」の割合が減少している傾向から、家庭内において受動喫煙が完全に防止できておらず、電子タバコ等の普及も要因の一つと考えられます。

成人期では、「喫煙者の割合」の減少や「適切な飲酒量を知っている割合」が増加しております。

しかし、多量飲酒者の「適切な飲酒量の目安の認知度の割合」は多量飲酒者ではない方と比較して、大きな差がないことから、知識の有無だけでは飲酒行動の改善につながりにくい状況がうかがえます。

(みんなの願いに向けた主な目標値)

ライフ ステージ	指標	最終評価 R7	従前評価 R 元年	増減値	目標 R8
乳幼児期	家庭での分煙・禁煙に対する 配慮をしている (喫煙者がいる場合)	95.9%	92.5%	3.4%	100%
学童 ・思春期	喫煙：吸ったことがある 中学生、高校生	0.3%	1.7%	△1.3%	0%
	飲酒：飲んだことがある 中学生、高校生	3.1%	6.7%	△3.6%	0%
成人期	喫煙者の割合	13.7%	15.9%	△2.2%	15% 以下
	適切な飲酒量を知っている	36.0%	29.1%	6.9%	100%

(3) 食の安全・安心

手洗い・うがいを必ずしている割合は、小学生を除き増加しております。コロナ禍を経て、習慣化したことも考えられますが、いまだに約半数となっているため、普及啓発が必要です。

また、小学生の保護者で、36.6%が「栄養成分表示を参考に食品を選んでいる」と回答し、参考にしていない方と比較して、「新鮮さ、味の良さ、栄養、産地、色や形、無添加、無農薬」についても重視する傾向が高いことが分かりました。栄養成分表示の普及、啓発を推進することで、栄養だけでなく、産地などの地産地消とも関係性があると言えます。

(みんなの願いに向けた主な目標値)

ライフ ステージ	指標	最終評価 R7	従前評価 R 元年	増減値	目標 R8
乳幼児期	手洗いうがいを必ずしている 幼児	63.0%	47.2%	15.8%	100%
	1日2回以上、家族と食事を する	83.4%	82.1%	1.3%	90% 以上
学童・思春期	手洗いうがいを必ずしている 小学生	51.3%	52.4%	△1.1%	100%
	手洗いうがいを必ずしている 中学生・高校生	49.7%	44.4%	5.3%	100%
成人期	手洗いうがいを必ずしている	53.3%	47.1%	6.2%	100%
	購入時に新鮮さを重視	82.1%	78.3%	3.8%	90% 以上
	購入時に栄養成分表示を重視	17.6%	14.1%	3.5%	20% 以上

(4) 食への感謝と地産地消

乳幼児期から高校生まで、「いただきます」や「ごちそうさま」を必ず言っている割合が減少しています。

しかし、農業体験の経験があると回答した方は、経験がない方よりも必ず言う割合が、高いことが分かっています。また、小学生から高校生までで、「家族との食事が1日1回以上」ある場合も、ない方と比較して高い傾向にあり、農業体験や共食が食への感謝へつながることが分かります。

(みんなの願いに向けた主な目標値)

ライフステージ	指標	最終評価 R7	従前評価 R 元年	増減値	目標 R8	
乳幼児期	「いただきます」「ごちそうさま」を必ずしている幼児	49.8%	53.2%	△3.4%	80%以上	
学童 ・思春期	「いただきます」「ごちそうさま」を必ずしている	小学生	57.3%	59.2%	△1.3%	85%以上 70%以上
		中学生	53.4%	62.8%	△3.6%	
		高校生	54.0%	58.2%	△4.2%	
成人期	調理や保存を上手にし、無駄や廃棄を少なくする努力が「できている」「だいたいできている」	92.8%	90.1%	2.7%	95%以上	

(5) 栄養・食生活

「朝食を毎日食べる」と回答した割合が前回調査より、各世代減少傾向にあります。小学生では、就寝時間が早いほど、朝食をとる割合が高い傾向にあります。

中高生、成人期については、「睡眠が十分にとれている」と答えた方のほうが、「朝食を毎日食べる」割合が高いことも分かりました。睡眠と朝食を含めた食生活は密接な関係にあり、各世代への啓発を推進することと、親世代から改善することで、幼少期からの食生活改善につながると考えられます。

(みんなの願いに向けた主な目標値)

ライフステージ	指標	最終評価 R7	従前評価 R 元年	増減値	目標 R8	
乳幼児期	朝食を毎日食べる	88.2%	92.2%	△4.0%	100%	
学童 ・思春期	朝食を毎日食べる	小学生	88.4%	95.3%	△6.9%	100%
		中学生	77.6%	84.5%	△6.9%	
		高校生	59.3%	69.2%	△9.9%	
成人期	朝食を毎日食べる	73.4%	75.1%	△1.7%	85%以上	

(6) 身体活動・運動

乳幼児期では、設問の変更により割合が減少していますが、テレビやビデオ等を見る時間が短いほど、「雨天や用事の時以外は、外遊びをさせるよう意識している」割合が高く、外遊びをさせるよう意識づけすることが重要です。

学童期、思春期では、「1週間の総運動時間が60分未満」の小学生においては、ローレル指数に差はないもの、中学生は、60分以上の者と比較して、「太りすぎ、太りすぎ」が11.9%も高いことが分かっています。

成人期は、「1日あたりの歩く時間が1時間未満」の場合、1時間以上と比較して、肥満の割合が10.6%高いことが分かっています。歩行時間が短い人ほど肥満の割合が高いことから、通勤や買い物、家事など、日常生活の中で歩行を意識できるよう啓発が必要と考えられます。

(みんなの願いに向けた主な目標値)

ライフ ステージ	指標		最終評価 R7	従前評価 R 元年	増減値	目標 R8
乳幼児期	テレビやビデオを2時間以上 見ている幼児		27.0% (参考)※1	59.6%	△32.6%	55% 以下
学童 ・思春期	テレビやビデオを2時間以上 見ている小学生		50.0% (参考)※1	65.4%	△15.4%	55% 以下
	週2回以上の 運動を心掛け ている	小学生	74.6% (参考)※2	53.9%	—	85% 以上
		中学生	72.4% (参考)※2	81.8%	—	
高校生	54.7% (参考)※2	53.8%	—			
成人期	1時間以上歩いている		25.7%	32.6%	△6.9%	35% 以上
	週2回30分以上運動を する(運動習慣者)	男性	49.1%	40.8%	8.3%	45% 以上
		女性	43.1%	30.5%	12.6%	35% 以上

※1 今回の調査で「お子さんは、ふだん、学習の時間を除いて、テレビやスマホ(タブレット含む)を見る時間やゲームやパソコンなどの時間が1日合わせてどのくらいですか。」に変更したため、参考値とする。

※2 今回の調査では「体育の授業以外で、1週間の運動時間(軽い運動含む)はどのくらいですか。」に変更したため、参考値とする。なお参考値は、1週間で60分以上の運動をしている者の割合。

(7) 休養・こころの健康

乳幼児期においては、目標値が改善傾向にあります。子育てに負担を感じる保護者では、「育児に追われて時間に余裕がない」「経済的な不安がある」「育児を代わりにしてくれる人やサポートがない」といった、育児の時間的・経済的負担やサポート不足を背景に心の負担を抱えていることが分かり、より安心して子育てできる環境づくりが必要です。

「睡眠による休養が十分に取れている。」と回答した方のほうが、小学生では、テレビやビデオ等の利用時間が少なく、中高生では、ストレスの解消ができています。睡眠の質を高めるために、テレビやビデオ等の利用時間を短くすること、睡眠の質が向上することでストレスにも影響してくることをより啓発していく必要があります。

成人期においては、30～50歳代の約4人に1人が「心の悩みについて相談する相手がいない」と回答しており、他の年代より高い傾向にあります。仕事や家庭など複数の役割を担うこのような世代へのサポート体制も必要と伺えます。

(みんなの願いに向けた主な目標値)

ライフ ステージ	指標		最終評価 R7	従前評価 R 元年	増減値	目標 R8
乳幼児期	子育てが「楽しい」と感じている保護者		23.2%	15.1%	8.1%	25%以上
	子育てが「負担」と感じている保護者		15.6%	16.1%	△0.5%	15%以下
学童期・ 思春期	朝すっきり目覚めることができる（睡眠による休養が十分に取れている。）	小学生	31.0%	21.5%	9.5%	25%以上
		中学生	23.6%	14.2%	9.4%	15%以上
		高校生	15.3%	7.7%	7.6%	10%以上
成人期	ストレスの解消が できている	男性	71.2%	71.2%	変化なし	80%以上
		女性	75.7%	69.5%	6.2%	80%以上
	心の悩みについて相談する相手がいる		82.6%	88.5%	5.9%	90%以上

(8) 歯・口腔の健康

8つの取組分野の中で、最も評価点が高い項目となっており市民の意識も向上してきていると言えます。

各ライフステージにおいて、「かかりつけ歯科医がいる」と回答した方は、歯間ブラシ等の使用など、歯のケアに対する意識が高いことが分かっています。

今後、フレイル予防の一環として、歯と口腔の健康を保つには、かかりつけ歯科医を持つことの重要性を啓発することで、歯と口腔の健康意識向上を図ることが期待できます。

(みんなの願いに向けた主な目標値)

ライフステージ	指標		最終評価 R7	従前評価 R 元年	増減値	目標 R8
乳幼児期	おやつと食事を2時間以上あけることができる		69.2% (参考)※3	57.8%	11.4%	90%以上
学童期・思春期	フッ素入り歯磨き粉を使用している	小学生	65.5%	62.8%	2.7%	70%以上
		中学生	48.9%	56.1%	△7.2%	
		高校生	36.0%	37.4%	△1.4%	
成人期	かかりつけ歯科医がいる	20歳代	36.7%	46.2%	△9.5%	60%以上
		30歳代	57.7%	49.1%	8.6%	
	定期的に歯科健康診査を受けている		42.3%	33.7%	8.6%	60%以上

※3 今回の調査で「おやつは量や時間を決めて朝・昼・夕の食事に影響を与えないよう意識しているか」に変更したため、参考値とする。

3 今後のスケジュール

- 令和8年6月～ 厚木市健康食育推進協議会で協議（年間3回実施予定）
- 令和8年8月 意見交換会
- 令和8年9月 庁内推進委員会で協議
- 令和8年10月 健康食育推進協議会（諮問、答申）
- 令和8年11月 計画案作成
- 令和8年12月 パブリックコメント実施
- 令和9年2月 健康食育推進協議会
- 令和9年3月 計画策定