

第3次健康食育あつぎプラン
～健康寿命の延伸、みんなで描く健幸生活～
最終評価報告書

厚 木 市

目次

第1章 最終評価の概要	1
1 はじめに	1
2 最終評価の方法	1
3 全体の評価と課題	2
(1) 全体の評価	2
(2) 取組分野における課題	2
4 今後の取組	6
(1) 推進体制	6
(2) 最終年度に向けて	6
第2章 最終評価	8
1 プランの体系	8
2 評価の判定基準	10
3 最終評価の総合結果	10
(1) 分野別・世代別評価結果	10
(2) 8分野の結果	11
4 取組分野別・年齢期区分別評価結果	19
(1) 生活習慣病・がん・認知症	19
(2) 飲酒・喫煙	30
(3) 食の安全・安心	41
(4) 食への感謝と地産地消	50
(5) 栄養・食生活	60
(6) 身体活動・運動	72
(7) 休養・こころの健康	79
(8) 歯・口腔の健康	90

資料	103
1 国と厚木市の状況	103
2 人口構成の推移	104
3 高齢化率の推移	105
4 健康寿命・平均寿命の状況	106
5 乳幼児健康診査の状況	108
6 学校保健の状況	109
7 がん検診の状況	110
8 歯科検診の状況	111
9 特定健康診査受診者の状況	111
10 長寿健康診査受診者の状況	112

第1章 最終評価の概要

1 はじめに

健康の増進と食育の推進を一体的に進める第3次健康食育あつぎプランは、「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～」を基本理念とし、令和3年度に策定しました。

計画期間を5か年とし、基本目標を「健康寿命の延伸、みんなで描く健幸生活」として設定し、平均寿命の増加分を上回る健康寿命の増加を目指し、施策を総合的に推進してきました。

今年度は、計画期間の最終年度の前年に当たることから、市民の健康意識や健康状態等がどのように変化しているか調査及び分析を行い、これまでの取組の成果や目標の達成状況を評価するとともに、今後の課題等を明らかにするため、最終評価を実施いたしました。

この結果を踏まえ、計画期間最終年度（令和8年度）の目標達成に向け、健康及び食育の意識等を更に高めていく啓発事業等の推進を図っていきます。

2 最終評価の方法

(1) 評価方法

アンケート調査による分析及び評価

(2) 調査期間

令和7年9月8日～9月29日

(3) 調査対象者、回収状況等

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%

3 全体の評価と課題

(1) 全体の評価

アンケート結果から、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。

乳幼児期から学童期・思春期にかけては、家庭での関わりが生活習慣の形成に大きく影響しており、保護者の生活習慣や声かけ、食事や運動の機会が、子どもの行動に反映されています。一方、成長に伴い自己管理が求められる中で、朝食の欠食や食事のバランスへの意識低下、運動不足などがみられ、家庭や学校、地域が連携した継続的な支援の重要性が改めて示されています。

成人期以降では、健康診断や歯科健診の受診、食事のバランスを意識する人が一定数みられるものの、野菜摂取や減塩、身体活動の確保、十分な休養といった点では、「意識しているが実践できていない」状況が多く、健康意識と行動との間に差がみられます。また、働き盛り世代を中心に、生活リズムの乱れやストレス、相談先の不足といった課題もみられます。

こうした結果を踏まえ、国の「健康日本21（第三次）」や神奈川県「かながわ健康プラン21（第3次）」の方向性と整合を図りながら、本市においても、ライフステージに応じた切れ目のない健康づくりの取組を推進していくことが重要です。

今後は、知識の普及にとどまらず、日常生活の中で無理なく実践・継続できる環境づくりや支援を通じて、市民一人ひとりの行動変容につなげ、健康寿命の延伸を目指した取組を進めていく必要があります。

なお、各分野の課題については、次のとおりです。

(2) 取組分野における課題

①生活習慣病の予防

乳幼児期については、就寝・起床時刻に大きな変化はみられないものの、早い時刻に就寝している幼児ほど朝の起床時刻も早い傾向がみられ、早寝・早起きによる生活リズムの形成が重要です。家庭の生活環境や保護者の生活習慣の影響を受けやすい時期であることから、保育所・幼稚園等と連携し、保護者への啓発や日常生活の中で実践しやすい支援を通じて、基本的な生活習慣の定着を図る必要があります。

小学生では、就寝・起床時刻の遅れがみられ、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。早寝・早起き・朝ごはんを基本とした規則正しい生活習慣の定着に向け、家庭での過ごし方を含めた取組を進めることが重要です。また、よく噛んで食べる習慣については設問の変更に留意する必要があるものの、口腔機能の発達や健やかな成長に関わる重要な食習慣であることから、学校や家庭

における日常の食事を通じて、その意義を伝え、実践につながる支援を継続していくことが重要です。

成人期から高齢期にかけては、肥満ややせといった体重の問題に加え、フレイルやロコモティブシンドロームの予防を含めた健康づくりが重要です。健康診断や検診については受診している人が多い一方で、受診していない人もみられることから、健診の意義や結果を生活習慣の見直しにつなげる重要性を分かりやすく伝えるとともに、受診しやすい環境づくりを進める必要があります。あわせて、体型認識と実際のBMIとのずれを踏まえ、適正体重への理解を深め、食生活や身体活動の改善を継続的に支援し、将来を見据えたフレイル・ロコモティブシンドローム予防につなげていくことが求められます。

②飲酒・喫煙

妊娠中の喫煙や、望まない受動喫煙を経験している人がみられることから、妊娠期における喫煙対策の充実が重要です。妊娠中の喫煙や受動喫煙は、胎児や乳幼児の健康に影響を及ぼすおそれがあるため、妊娠をきっかけに喫煙習慣を見直し、本人だけでなく、関係する周囲の人も禁煙に繋げていく支援を進める必要があります。

乳幼児や小学生のいる家庭では分煙の取組が広がっているものの、分煙では受動喫煙を完全に防ぐことは難しく、家庭内における完全な禁煙の重要性について、引き続き啓発していくことが求められます。特に、子どもは自ら受動喫煙を避けることが困難であることから、保護者の行動変容を促す取組が重要です。

また、電子たばこや加熱式たばこについては、健康への影響が少ないと誤って認識されやすいことから、紙巻きたばこに限らず、すべてのたばこが妊婦や子どもに影響を及ぼす可能性があることについて、正しい知識の普及を図る必要があります。喫煙が呼吸器疾患だけでなく、循環器疾患や歯周病など将来の健康リスクにつながることで、受動喫煙が周囲の人の健康に影響を及ぼすことについて、理解を深めていくことが重要です。

飲酒については、適切な飲酒量の目安を十分に理解していない人が多く、正しい知識の普及が引き続き課題です。過度な飲酒は、肝障害や生活習慣病に加え、睡眠や精神面、日常生活にも影響を及ぼすことから、その影響について分かりやすく伝えていく必要があります。特に、多量飲酒がみられる人に対しては、健診や保健指導等を通じて飲酒習慣を振り返り、改善につなげる支援が重要です。

また、20歳未満の人については、心身の発達段階において健康への影響が大きいことから、「喫煙・飲酒をしない」という基本的な考え方を確実に定着させていく必要があります。

③食の安全・安心

乳幼児期は、免疫機能が十分に発達していないことから、手洗い・うがいなどの基本的な衛生習慣を家庭内で定着させていくことが重要です。また、家族で食事を共にする機会を通じて、食に関する基礎的な知識や習慣を身に付けていく必要があります。あわせて、食品購入時に栄養成分表示を活用することで、価格以外の視点から食品を選択で

きることについて、保護者への啓発を進めていくことが求められます。

学童期・思春期は、自ら行動を選択する機会が増える一方で、衛生管理や食品選択に関する判断力が十分でないことから、家庭や学校において基本的な衛生習慣の定着を図る必要があります。特に、保護者が栄養成分表示を適切に活用し、安全性や栄養面を踏まえて食品を選択することが、子どもの望ましい食習慣の形成につながることから、引き続き啓発を行っていくことが重要です。

成人期は、家庭の食環境を支える役割を担う時期であることから、価格だけでなく、安全性や健康への影響を踏まえて食品を選択する力を高めるとともに、食の安全・安心に対する意識と行動の向上を図っていく必要があります。

④食への感謝と地産地消

農業体験の経験がある子どもほど、食事のあいさつを「必ずしている」割合が高く、体験を通じた学びが、食への感謝の気持ちの醸成につながっていることがうかがえます。食に対する感謝の気持ちや、食べ物大切にすることを育むため、家庭・保育所・幼稚園・地域が連携し、農業体験や日常の食事を通じて、食への関心と理解を深めていくことが重要です。

学童期・思春期においては、農業や収穫体験の機会がある一方で、成長に伴い、食事のあいさつが行動として定着しにくくなっている状況がみられます。体験を一過性に終わらせることなく、家庭での共食や日常の声かけを通じて、体験で得た学びを生活の中で振り返る機会を継続的に設けていく必要があります。

成人期では、地産地消を認知している人ほど、食品の新鮮さや産地、栄養面を重視する傾向がみられ、理解が行動につながっている状況がうかがえます。一方で、農業や食の生産背景に触れる機会は限られていることから、直売所や地元産食材の活用、地域の食や農に関する情報発信などを通じて、生産から消費までの過程を身近に感じられる取組を進め、食への感謝の意識を高めていくことが重要です。

⑤栄養・食生活

乳幼児期では、朝食の摂取やバランスの良い食事は概ね定着しています。間食の量や時間など、日常の関わりが望ましい食習慣の形成につながることから、保護者への継続的な支援が必要です。

学童期・思春期では、朝食を毎日摂取している割合がいずれの学年でも減少しており、就寝時間の遅れやテレビ・スマートフォン、ゲーム等の利用時間の長さが、食習慣に影響している状況がみられます。また、成長とともに食事の自己管理が求められる中で、食事のバランスを意識していない子どもが増加しています。家族と一緒に食事をする機会が多いほど、食事のバランスを意識している割合が高いことから、生活リズムの改善とあわせ、家庭と連携した食育を推進していくことが重要です。

成人期では、食事のバランスを意識する人は増加しているものの、野菜摂取や減塩については「意識しているが実践できていない」人が多く、意識と行動の間に差がみられます。特に若い世代では朝食欠食が多く、睡眠を含めた生活リズムの乱れが食生活に影響

響している状況がうかがえ、日常生活の中で無理なく実践できる取組を通じて、行動変容につなげていく必要があります。

⑥身体活動・運動

乳幼児期は、生涯にわたる運動習慣の基礎が形成される時期であることから、日常的に体を動かす経験を確保することが重要です。家庭内でのテレビやスマートフォン等を利用しているほど、幼児が楽しく体を動かす割合が低くなっており、保護者に対し、遊びを通じた身体活動の意義や過度なスクリーンタイムを控えることの重要性を周知し、日常生活の中で体を動かせる環境づくりを進めていく必要があります。

学童期・思春期は、体力や運動習慣が形成される重要な時期であることから、学校・家庭・地域が連携し、子どもが自主的に体を動かすことができる機会や環境を確保していくことが重要です。あわせて、運動不足の解消や肥満予防に向け、継続的な取組を進めていく必要があります。

成人期では、運動習慣のある人が増加している一方で、日常生活における身体活動量が不足している人もみられます。特に、歩行時間の短さと肥満との関連を踏まえ、通勤や買い物、家事など生活の中で体を動かす機会を増やす取組が重要です。今後は、歩くことを中心とした身近で取り組みやすい身体活動を促し、無理なく継続できる運動習慣の定着を図っていく必要があります。

⑦休養・こころの健康

乳幼児期は、保護者の心理的負担が子どもの成長や発達に影響しやすい時期であることから、安心して子育てができる環境づくりが重要です。育児の時間的・経済的負担や支援不足を背景に負担感を抱える保護者もみられるため、相談支援や子育て支援サービスを利用しやすい体制の充実が必要です。

小学生から中学生・高校生にかけては、メディア利用時間の増加が睡眠不足や生活リズムの乱れにつながっており、十分な休養の確保が心の健康を支える上で重要です。あわせて、ストレスをため込まないよう、家庭や学校での気づきや声かけ、相談しやすい環境づくりを進める必要があります。

成人期では、睡眠時間が短い人ほど休養感やストレス解消が不十分な状況がみられます。また、働き盛り世代を中心に相談相手がいらない人も多いことから、生活リズムの見直しを促す取組に加え、職場や地域で相談につながりやすい体制の整備が重要です。

⑧歯・口腔の健康

乳幼児期では、仕上げ磨きやフッ素製品の使用、歯科健康診査の受診など、むし歯予防を意識した取組は広く定着しています。一方で、かかりつけ歯科医を持たない家庭もみられることから、日常的な口腔ケアや定期受診を継続するためにも、かかりつけ歯科医を持つ意義について、引き続き周知を図る必要があります。あわせて、乳幼児期から望ましい口腔ケアが定着するよう、保護者への継続的な支援が重要です。

学童期から思春期にかけては、学校健診をきっかけとした受診を一過性に終わらせず、

かかりつけ歯科医による継続的な管理につなげていくことが重要です。また、自己管理が求められる時期であることから、日常的な歯みがきや歯間清掃などのセルフケア習慣の定着を支援していく必要があります。

成人期以降では、かかりつけ歯科医を持つ人や定期的に歯科健康診査を受けている人が一定数みられ、セルフケアと専門的ケアの両立が進んでいます。特に、かかりつけ歯科医を持つ人では、歯間清掃用具の使用や定期受診など、望ましい歯科保健行動が継続されていることから、今後もその意義について啓発を行う必要があります。あわせて、歯周病と生活習慣病との関連や、加齢に伴う口腔機能の低下を見据え、成人期から口腔機能を意識した取組を進めていくことが重要です。

4 今後の取組

(1) 推進体制

厚木市健康食育推進協議会（審議、諮問、答申）、健康あつぎ推進リーダー（地域での健康づくり事業の展開）及び庁内推進委員会（市の関係各課が連携した横断的な組織として設置し、事業計画と実績の把握、課題抽出、事業の推進）の推進体制により、目標に向け、更なる推進を図ります。

(2) 次期計画策定に向けて

次期計画では、今回の評価結果を踏まえ、人口動態統計や各種健康診査結果、市民アンケート調査などのデータを多角的に分析し、市民の行動や意識の変化も考慮しながら、計画内容を見直します。あわせて、国の「健康日本21（第三次）」や神奈川県「かながわ健康プラン21（第3次）」の方向性や目標との整合を図り、厚木市の地域特性や健康課題を踏まえた計画内容としていくことが重要です。

これにより、「健康寿命の延伸」や「生涯現役健康都市」の実現を目指し、市民一人ひとりが生涯にわたり健康でいきいきと暮らせるまちづくりを推進していきます

第2章 最終評価

1 プランの体系

[基本目標]

[基本方針]

[取組分野]



[みんなの願い]

[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～）

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

たばこの煙に近づかないようにしよう

飲酒・喫煙の健康被害を知ろう

適切な飲酒に心掛け禁煙に取り組もう

食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

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

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

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

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

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

2 評価の判定基準

(1) 最終評価

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

(2) 世代別分野別評価点

世代別分野別評価点は、次のように算出しました。

世代別分野別評価点

$$= (\text{悪化の方向の項目数} \times 1 \text{点}) + (\text{やや悪化の方向の項目数} \times 2 \text{点}) + (\text{変わらずの項目数} \times 3 \text{点}) + (\text{やや改善の方向の項目数} \times 4 \text{点}) + (\text{改善の方向の項目数} \times 5 \text{点}) \div \text{全項目数}$$

3 最終評価の総合結果

(1) 分野別・世代別評価結果

栄養・食生活において、乳児期2.0点、学童期・思春期1.0点、全体平均1.8点の評価で、家庭の食習慣の乱れが影響していることが考えられます。

一方で、食の安全・安心、休養・こころの健康について、すべての世代で3点以上の評価となりました。

世代別では、学童期・思春期で悪化の分野が多く、課題について意識の啓発と環境づくりを推進する必要があります。

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

(2) 8分野の結果

① 生活習慣病の予防

	指標		令和元年度	最終評価 令和7年度	達成割合		目標値 令和8年度	
乳幼児期	早寝の習慣を付ける	午後9時までに寝る習慣がある幼児	33.0%	34.2%	52.6%	C	65%以上	
	早起きの習慣を付ける	午前7時台に起きる習慣がある幼児	41.7%	44.1%	67.8%	C	65%以上	
	う蝕のない3歳児の割合	う蝕のない児の率	88.3%	91.5% (R6年度)	99.5%	B	92%以上	
学童期・思春期	早寝の習慣を心掛け、心身の健康を高める	午後10時までに寝る習慣がある小学生	62.3%	59.9%	79.9%	C	75%以上	
	早起きの習慣を付ける	午前6時台に起きる習慣がある小学生	64.9%	63.8%	85.1%	B	75%以上	
	よく噛んで食べる習慣を付ける	よく噛んで食べる習慣がある小学生	81.2%	27.6%	32.5%	D	85%以上	
成人期	特定健康診査	受診率	36.3%	32.5% (R6年度)	75.6%	C	43%以上	
	長寿健康診査	受診率	39.5%	37.1% (R6年度)	89.4%	B	41.5%以上	
	がん検診	受診率	24.5%	21.5% (R6年度)	75.4%	C	28.5%以上	
	体重をコントロールする	肥満男性		23.0%	29.1%	68.7%	C	20%以下
		肥満女性		18.8%	18.3%	82.0%	B	15%以下
		やせ20～30歳代女性		19.6%	17.3%	86.7%	B	15%以下
	夕食以降の飲食回数を減らす	夕食以降の甘味飲料や食べ物の摂取がない	38.3%	—	—	—	60%以上	
	口コモティブシンドローム（運動器症候群）の認知度		50.1%	—	—	—	80%以上	
フレイルとオーラルフレイルの認知度		—	48.3%	—	—	80%以上		

達成割合：最終評価令和7年度値の目標値令和8年度に対する割合を示しています。

A（100%以上）、B（80～99%）、C（50～79%）、D（49%以下）、—（評価不可）

② 飲酒・喫煙

	指標		令和元 年度	最終評価 令和7 年度	達成割合		目標値 令和8 年度	
乳幼児期	家庭での分煙、禁煙に対する配慮をしている（同居者に喫煙者がいる家庭）	乳幼児の保護者	92.5%	95.9%	95.9%	B	100%	
学童期・思春期	家庭内での分煙、禁煙に対する配慮をしている	小学生の家庭	90.9%	100%	100.0%	A	100%	
	未成年者の喫煙	「吸ったことがある」中学生・高校生	1.7%	0.3%	—	—	0%	
	人が吸っているたばこの煙	「やめて欲しい」「場所を考えて吸って欲しい(分煙してほしい)」	小学生	91.1%	—	—	—	100%
			中学生	75.7%	—	—	—	100%
			高校生	90.1%	—	—	—	100%
	喫煙・受動喫煙が及ぼす影響を理解している（中学生・高校生）	肺がん	94.6%	88.9%	88.9%	B	100%	
		妊娠に関連した異常	58.2%	59.3%	59.3%	C	100%	
未成年者の飲酒	「飲んだことがある」中学生・高校生	6.7%	3.1%	—	—	0%		
成人期	喫煙の割合		15.9%	13.7%	109.5%	A	15%以下	
	禁煙の意向	「すぐにでも禁煙したい」	11.6%	3.3%	27.5%	D	12%以上	
	人が吸っているたばこの煙	「やめて欲しい」「場所を考えて吸って欲しい(分煙してほしい)」	81.9%	82.0%*1	—	—	85%以上	
	COPD（慢性閉塞性肺疾患）の認知度		50.6%	—	—	—	80%以上	
	喫煙・受動喫煙が及ぼす影響を理解している	肺がん	93.1%	95.5%	95.5%	B	100%	
		妊娠に関連した異常	58.7%	56.7%	56.7%	C	100%	
	多量飲酒者*2	男性	5.7%	5.7%	—	—	0%	
		女性	9.3%	2.0%	—	—	0%	
適切な飲酒量を知っている		29.1%	36.0%	36.0%	D	100%		

*1 妊娠中に望まない受動喫煙の機会がなかった割合

*2 多量飲酒者：一日当たりの純アルコール摂取量が60g以上の者

達成割合：最終評価令和7年度値の目標値令和8年度に対する割合を示しています。

A（100%以上）、B（80～99%）、C（50～79%）、D（49%以下）、—（評価不可）

③ 食の安全・安心

	指標		令和元 年度	最終評価 令和7 年度	達成割合		目標値 令和8 年度
乳幼児期	手洗い・うがいの励行	「必ずしている」幼児	47.2%	63.0%	63.0%	C	100%
	食品を購入するときに新鮮さを重視する	乳幼児の保護者	78.9%	74.9%	83.2%	B	90%以上
	家族と一緒に食事をする回数	1日2回以上、家族と食事をする	82.1%	83.4%	92.7%	B	90%以上
学童期・思春期	手洗い・うがいの励行	「必ずしている」小学生	52.4%	51.3%	51.3%	C	100%
		中学生・高校生	44.4%	49.7%	49.7%	D	100%
	食品を購入するときに重視すること (小学生の保護者)	新鮮さ	87.4%	81.0%	85.3%	B	95%以上
		栄養成分表示	14.1%	36.6%*	—	—	20%以上
	食に関する適切な情報を利用する	中学生	12.2%	—	—	—	15%以上
		高校生	14.3%	—	—	—	15%以上
成人期	手洗い・うがいの励行	「必ずしている」	47.1%	53.3%	53.3%	C	100%
	食品を購入するときに重視すること	新鮮さ	78.3%	82.1%	91.2%	B	90%以上
		栄養成分表示	14.1%	17.6%	88.0%	B	20%以上
	食に関する適切な情報を利用する	実践している	18.2%	—	—	—	20%以上

* 栄養成分表示を参考にして食品や料理品目を選んでいる割合

達成割合：最終評価令和7年度値の目標値令和8年度に対する割合を示しています。

A (100%以上)、B (80~99%)、C (50~79%)、D (49%以下)、— (評価不可)

④ 食への感謝と地産地消

	指標		令和元年度	最終評価 令和7年度	達成割合		目標値 令和8年度	
乳幼児期	農業体験	ふれあう機会がない	24.3%	16.6%	120.5%	A	20%以下	
	調理や保存を上手にし、無駄や廃棄を少なくする努力をしている	「できている」「だいたいできている」乳幼児の保護者	88.0%	88.2%	98.0%	B	90%以上	
	食事のあいさつ（「いただきます」「ごちそうさま」）をしている	「必ずしている」幼児	53.2%	49.8%	62.3%	C	80%以上	
学童期・思春期	農業体験をしたことがある	小学生	90.6%	92.6%	97.5%	B	95%以上	
		中学生	79.7%	89.1%	99.0%	B	90%以上	
		高校生	75.8%	90.6%	106.6%	A	85%以上	
	調理や保存を上手にし、無駄や廃棄を少なくする努力をしている	「できている」「だいたいできている」	小学生の保護者	93.7%	94.0%	98.9%	B	95%以上
			中学生	84.5%	86.8%	96.4%	B	90%以上
			高校生	84.6%	84.0%	93.3%	B	90%以上
	食事のあいさつ（「いただきます」「ごちそうさま」）をしている	「必ずしている」	小学生	59.2%	57.3%	67.4%	C	85%以上
			中学生	62.8%	53.4%	76.3%	C	70%以上
			高校生	58.2%	54.0%	77.1%	C	70%以上
成人期	農業体験をしたことがある		59.8%	53.9%	71.9%	C	75%以上	
	調理や保存を上手にし、無駄や廃棄を少なくする努力をしている	「できている」「だいたいできている」	90.1%	92.8%	97.7%	B	95%以上	
	（厚木産を意識した）地場産物の購入をしている	「実践したい」	18.0%	—	—	—	30%以上	

達成割合：最終評価令和7年度値の目標値令和8年度に対する割合を示しています。

A（100%以上）、B（80～99%）、C（50～79%）、D（49%以下）、—（評価不可）

⑤ 栄養・食生活

	指標		令和元年度	最終評価 令和7年度	達成割合		目標値 令和8年度	
乳幼児期	朝食を毎日食べる	実行できている乳幼児	92.2%	88.2%	88.2%	B	100%	
	バランスの良い食事を心掛けている	乳幼児の保護者	90.4%	91.0%	95.8%	B	95%以上	
	子どもの頃から薄味でおいしく食べる	大人の半分以下の濃さの味付けが実行できている乳幼児の保護者	29.4%	23.2%	77.3%	C	30%以上	
学童期・思春期	朝食を毎日食べる	実行できている	小学生	95.3%	88.4%	88.4%	B	100%
			中学生	84.5%	77.6%	77.6%	C	100%
			高校生	69.2%	59.3%	59.3%	C	100%
	野菜を積極的に食べる	「野菜不足を感じている」	中学生	30.4%	—	—	—	25%以下
			高校生	29.7%	—	—	—	25%以下
	野菜を積極的に食べる	「野菜をたくさんとる」	中学生 高校生	32.2%	31.2%	—	—	—
			小学生	81.7%	32.8%	36.4%	D	90%以上
	バランスの良い食事を心掛けている	中学生	85.8%	75.9%	84.3%	B	90%以上	
		高校生	78.0%	70.0%	77.8%	C	90%以上	
成人期	朝食を毎日食べる	実行できている	75.1%	73.4%	86.4%	B	85%以上	
	バランスの良い食事を心掛けている		62.4%	79.9%	88.8%	B	90%以上	
	野菜を積極的に食べる	「毎食野菜(緑黄色野菜)を食べている」	12.2%	15.3%*1	—	—	45%以上	
		「毎食野菜(緑黄色野菜以外)を食べている」	11.8%		—	—	45%以上	
	塩分を控える	「塩分をとり過ぎないように気を付けている」	50.6%	29.3%*2	—	—	60%以上	
	食事の量に配慮している	「食べ過ぎないように気を付けている」	59.1%	—	—	—	65%以上	

*1 野菜を1日350g程度摂取している割合

*2 塩分の摂取を1日7g程度までにしている割合

達成割合：最終評価令和7年度値の目標値令和8年度に対する割合を示しています。

A (100%以上)、B (80~99%)、C (50~79%)、D (49%以下)、— (評価不可)

⑥ 身体活動・運動

	指標		令和元 年度	最終評価 令和7 年度	達成割合		目標値 令和8 年度
乳幼児期	楽しく体を動かす	実行している幼児	83.9%	54.0%	63.5%	C	85%以上
	テレビやビデオを見る時間を2時間以内にする	テレビやビデオを2時間以上見ている幼児	59.6%	27.0%	203.7%	A	55%以下
学童期・思春期	テレビやビデオを見る時間を2時間以内にする	テレビやビデオを見る時間が2時間以上の小学生	65.4%	50.0%	110.0%	A	55%以下
	同学年の子とも遊ぶ	小学生	78.0%	63.4%	70.4%	C	90%以上
	異学年の子とも遊ぶ	小学生	73.8%	34.1%	42.6%	D	80%以上
	週2回以上の運動を心掛けている	小学生	53.9%	74.6%*	—	—	85%以上
		中学生	81.8%	72.4%*	—	—	85%以上
高校生	53.8%	54.7%*	—	—	85%以上		
成人期	心身の健康を高めるため、意識的に体を動かす	実施している	61.4%	—	—	—	65%以上
	できるだけ歩くように心掛ける	1時間以上歩いている	32.6%	25.7%	73.4%	C	35%以上
	週2回30分以上運動をする	運動習慣者（男性）	40.8%	49.1%	109.1%	A	45%以上
		運動習慣者（女性）	30.5%	43.1%	123.1%	A	35%以上

* 体育の授業を除いて、1週間の運動時間が60分以上の割合

達成割合：最終評価令和7年度値の目標値令和8年度に対する割合を示しています。

A（100%以上）、B（80～99%）、C（50～79%）、D（49%以下）、—（評価不可）

⑦ 休養・こころの健康

	指標		令和元 年度	最終評価 令和7 年度	達成割合		目標値 令和8 年度
乳幼児期	子育てが「楽しい」と感じている	乳幼児の保護者	15.1%	23.2%	92.8%	B	25%以上
	子育てが「負担」と感じている	乳幼児の保護者	16.1%	15.6%	96.2%	B	15%以下
学童期・思春期	朝すっきり目覚めることができる*	小学生	21.5%	31.0%	124.0%	A	25%以上
		中学生	14.2%	23.6%	157.3%	A	15%以上
		高校生	7.7%	15.3%	153.0%	A	10%以上
	ストレスの解消ができている	小学生	58.1%	50.4%	63.0%	C	80%以上
		中学生	76.4%	78.7%	98.4%	B	80%以上
		高校生	76.9%	78.0%	97.5%	B	80%以上
	子ども自身が相談できる人がいると思う	小学生の保護者	69.1%	66.4%	88.5%	B	75%以上
子育てが「負担」と感じている	小学生の保護者	16.8%	15.1%	86.1%	B	13%以下	
心の悩みについて相談できる人がいる	「特にいない」中学生・高校生	13.4%	12.3%	81.3%	B	10%以下	
成人期	ストレスの解消ができている	男性	71.2%	71.2%	89.0%	B	80%以上
		女性	69.5%	75.7%	94.6%	B	80%以上
	朝すっきり目覚めることができる		17.1%	15.9%	63.6%	C	25%以上
	心の悩みについて相談できる人がいる	相談する相手がいる	88.5%	82.6%	91.8%	B	90%以上

* 朝すっきり目覚めることができるは、睡眠による休養が「十分とれている」割合

達成割合：最終評価令和7年度値の目標値令和8年度に対する割合を示しています。

A (100%以上)、B (80~99%)、C (50~79%)、D (49%以下)

⑧ 歯・口腔の健康

	指標		令和元 年度	最終評価 令和7 年度	達成割合		目標値 令和8 年度	
乳幼児期	フッ化物を継続的に 利用する	フッ素入り歯磨き剤を使用 している乳幼児の保護者	68.3%	77.3%	85.9%	B	90%以上	
	おやつと食事を2時 間以上あける	実行できている乳幼児	57.8%	69.2%*1	76.9%	C	90%以上	
	かかりつけ歯科医を 持ち定期的に歯科健 康診査を受ける	かかりつけ歯科医がいる乳 幼児	50.5%	78.7%	131.2%	A	60%以上	
		定期的に歯科健康診査を受 けている乳幼児	43.1%	59.7%	132.7%	A	45%以上	
学童期・思春期	よく噛んで食べる習 慣を付ける	よく噛んで食べる習慣があ る小学生	81.2%	27.6%*2	—	—	85%以上	
	正しい歯磨き習慣を 付ける	食事後には、必ず歯を磨く小 学生 丁寧に磨いている	中学生	37.2%	23.6%	39.3%	D	60%以上
			高校生	27.5%	28.0%	46.7%	D	60%以上
	フッ化物を継続的に 利用する	フッ素入り歯磨き 剤を使用している	小学生	62.8%	65.5%	93.6%	B	70%以上
			中学生	56.1%	48.9%	69.9%	C	70%以上
			高校生	37.4%	36.0%	51.4%	C	70%以上
	かかりつけ歯科医を 持つ	かかりつけ歯科医 がいる	小学生	83.2%	90.9%	101.0%	A	90%以上
			中学生	79.1%	80.5%	89.4%	B	90%以上
			高校生	57.1%	71.3%	79.2%	C	90%以上
	成人期	正しい歯磨きの習慣 を付ける	毎食後丁寧に磨く		34.9%	32.1%	53.5%	C
歯間部清掃用具を使 用する		使用している		54.7%	52.1%	86.8%	B	60%以上
若いころからかかり つけ歯科医の指導を 受ける		かかりつけ歯科医 がいる	20歳代	46.2%	36.7%	61.2%	C	60%以上
			30歳代	49.1%	57.7%	96.2%	B	60%以上
定期的に歯科健康診 査を受ける		受けている		33.7%	42.3%	70.5%	C	60%以上

*1 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割合

*2 食生活の現状として「よく噛んで食べている」割合

達成割合：最終評価令和7年度値の目標値令和8年度に対する割合を示しています。

A (100%以上)、B (80~99%)、C (50~79%)、D (49%以下) - (評価不可)

4 取組分野別・年齢期区分別評価結果

(1) 生活習慣病の予防

【乳幼児期】

ライスステージ別みんなの願い 早寝早起きをしよう

	指標		令和元 年度	最終評価 令和7 年度	評価点	目標	目標値 令和8 年度
乳 幼 児 期	早寝の習慣を付ける	午後9時までに寝る習慣がある幼児	33.0%	34.2%	3	増やす	65%以上
	早起きの習慣を付ける	午前7時台に起きる習慣がある幼児	41.7%	44.1%	4		65%以上
	う蝕のない3歳児の割合	う蝕のない児の率	88.3%	91.5% (R6年度)	4		92%以上

※5は目標値を達成した項目

<最終評価>

○午後9時までに寝る習慣がある幼児は34.2%と大きな変化はありません。また、午前7時台に起きる習慣がある幼児は44.1%で、前回調査より2.4ポイント増加しています。

午前7時台に起床している幼児では、前日の就寝時刻が午後8時台または午後9時台に多く、就寝時刻と起床時刻との関連がうかがえることから、生活リズムの定着に向けた取組が引き続き求められます。

○う蝕のない3歳児の割合は91.5%で、前回調査より3.2ポイント増加しています。

<今後の課題>

乳幼児期は、生活リズムが徐々に整い、将来にわたる健康づくりの基盤となる生活習慣が形成されていく重要な時期であることから、早寝・早起きの規則正しい生活の定着が求められます。

早い時刻に就寝し、朝の決まった時間帯に起床する幼児の割合はいずれも前回調査と比べて増加しており、生活リズムの改善が進んでいることがうかがえます。一方で、望ましい生活リズムが定着している幼児は依然として十分とはいえず、家庭の生活環境や保護者の生活習慣の影響を受けやすい乳幼児期においては、引き続き取組の充実が必要です。

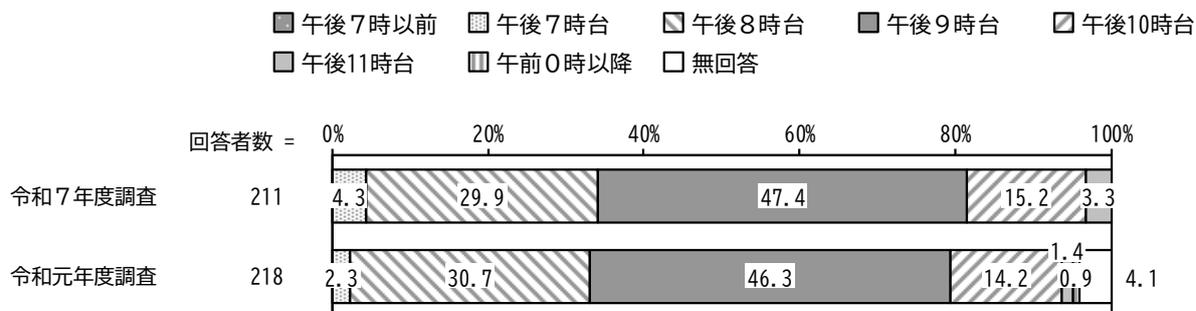
保育所・幼稚園等と連携し、保護者への啓発や具体的な実践につながる支援を行い、乳幼児期からの基本的な生活習慣の定着を図る必要があります。

<主なアンケート調査結果>

①就寝時間

「午後9時台」の割合が47.4%と最も高く、次いで「午後8時台」の割合が29.9%、「午後10時台」の割合が15.2%となっています。

令和元年度調査と比較すると、大きな変化はみられません。

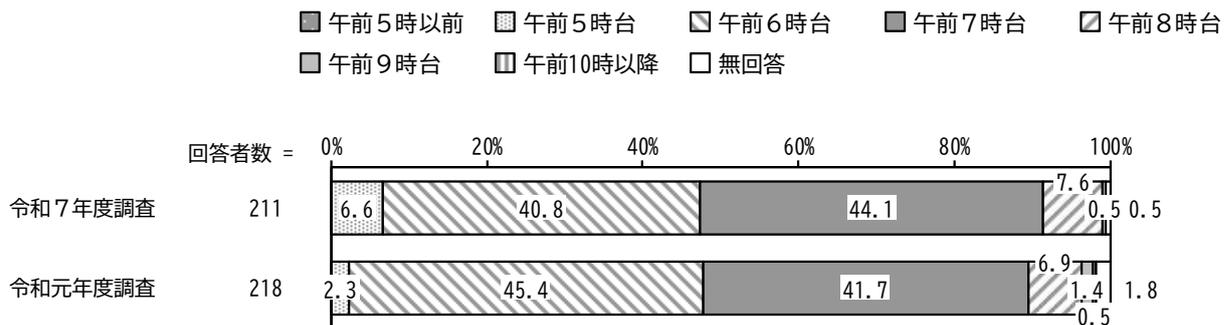


※令和元年度調査では、「午後7時以前」がありませんでした。

②起床時間

「午前7時台」の割合が44.1%と最も高く、次いで「午前6時台」の割合が40.8%となっています。

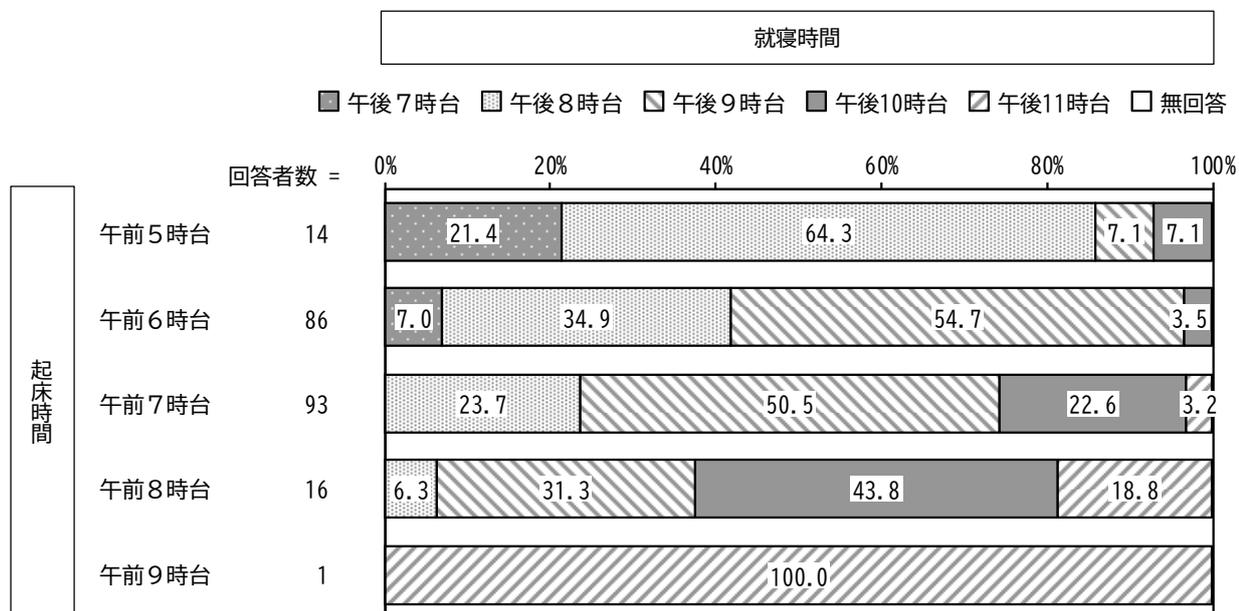
令和元年度調査と比較すると、大きな変化はみられません。



※令和元年度調査では、「午前5時以前」がありませんでした。

③起床時間と就寝時間

「午前7時台」に起床する人では、「午後8時」に就寝する人の割合が23.7%、「午後9時」の割合が50.5%となっています。



【学童期・思春期】

みんなの願い 早寝早起きで心身の健康を高めよう

	指標		令和元年度	最終評価 令和7年度	評価点	目標	目標値 令和8年度
学童期・思春期	早寝の習慣を心掛け、心身の健康を高める	午後10時までに寝る習慣がある小学生	62.3%	59.9%	2	増やす	75%以上
	早起きの習慣を付ける	午前6時台に起きる習慣がある小学生	64.9%	63.8%	3		75%以上
	よく噛んで食べる習慣を付ける	よく噛んで食べる習慣がある小学生	81.2%	27.6%	1		85%以上

<最終評価>

○午後10時までに寝る習慣がある小学生は59.9%で、前回調査より2.4ポイント減少しています。また、午前6時台に起きる習慣がある小学生は63.8%で大きな変化はありません。

テレビ・スマートフォン・ゲームに費やす時間が短い小学生ほど早い時刻に起床する傾向がみられることから、日常の過ごし方が就寝・起床時刻に影響していることがうかがえます。

○「よく噛んで食べる習慣がある」小学生は27.6%で、前回調査に比べ50ポイント以上減少していますが、設問の聞き方が変更されていることから、単純な経年比較には留意が必要です。

<今後の課題>

小学生の生活リズムについてみると、就寝・起床時刻はいずれも前回調査と比べて遅れがみられ、学年の進行や生活環境の変化に伴い、規則正しい生活リズムを維持することが難しくなっている状況がうかがえます。家庭での過ごし方やテレビ・スマートフォン等の利用が生活時間に影響している可能性もあり、早寝・早起き・朝ごはんの習慣づくりが引き続き課題です。

一方で、よく噛んで食べることは、消化・吸収を助けるだけでなく、口腔機能の発達や咀嚼習慣の形成など、心身の健やかな発達に深く関わる基本的な食習慣であり、学童期に身に付けておくことが重要です。

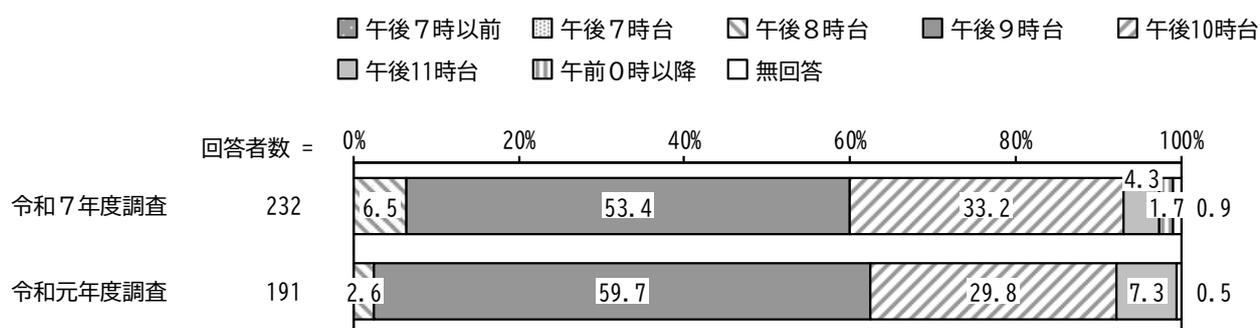
学校・家庭・地域が連携し、就寝時刻の見直しや朝食を含めた食習慣の改善に向けた取組を進めるとともに、子ども自身が「早寝・早起き・朝ごはん」の重要性を理解し、主体的に実践できるような支援の充実が必要です。

<主なアンケート調査結果>

①就寝時間（小学生）

「午後9時台」の割合が53.4%と最も高く、次いで「午後10時台」の割合が33.2%となっています。

令和元年度調査と比較すると、「午後9時台」の割合が減少しています。

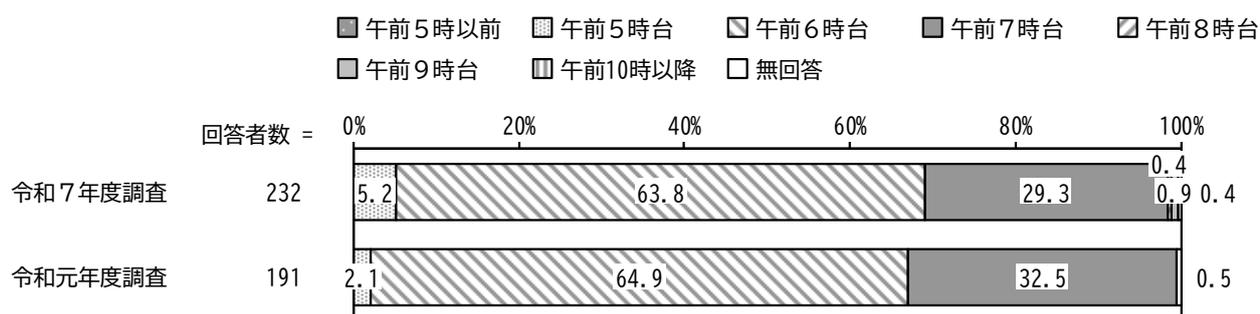


※令和元年度調査では、「午後7時以前」がありませんでした。

②起床時間（小学生）

「午前6時台」の割合が63.8%と最も高く、次いで「午前7時台」の割合が29.3%となっています。

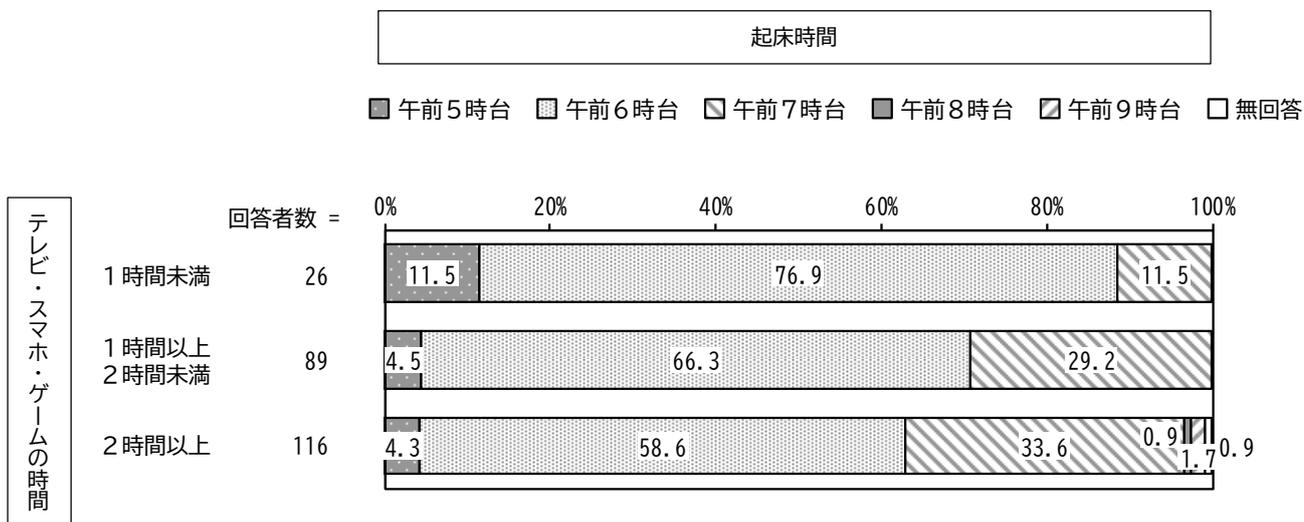
令和元年度調査と比較すると、大きな変化はみられません。



※令和元年度調査では、「午前5時以前」、「午前9時台」、「午前10時以降」がありませんでした。

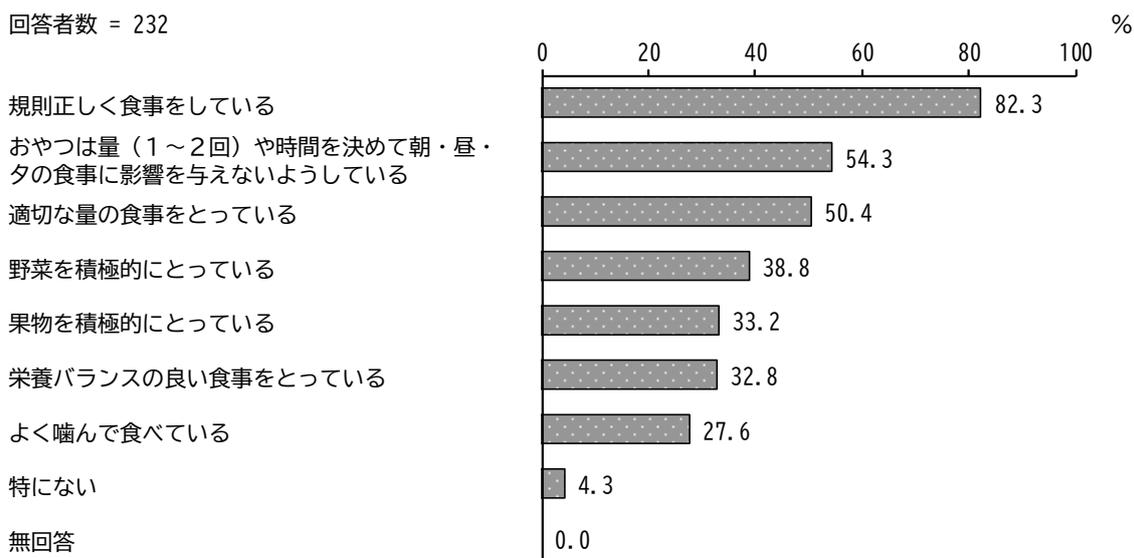
③テレビ・スマホ・ゲームの時間と起床時間（小学生）

テレビ・スマートフォン・ゲームの利用時間が1時間未満の人では、午前7時より前に起床する割合が高く、利用時間が短いほどその傾向がみられます。



④こどもの食生活について（小学生）

「規則正しく食事をしている」の割合が82.3%と最も高く、次いで「おやつは量（1～2回）や時間を決めて朝・昼・夕の食事に影響を与えないようしている」の割合が54.3%、「適切な量の食事をとっている」の割合が50.4%となっています。



【成人期】

みんなの願い 健康診査・がん検診を受けよう

	指標		令和元年度	最終評価 令和7年度	評価点	目標	目標値 令和8年度	
成人期	特定健康診査	受診率	36.3%	32.5% (R6年度)	2	増やす	43%以上	
	長寿健康診査	受診率	39.5%	37.1% (R6年度)	2		41.5%以上	
	がん検診	受診率	24.5%	21.5% (R6年度)	2		28.5%以上	
	体重をコントロールする	肥満男性		23.0%	29.1%	1	減らす	20%以下
		肥満女性		18.8%	18.3%	3		15%以下
		やせ20～30歳代女性		19.6%	17.3%	4		15%以下
	夕食以降の飲食回数を減らす	夕食以降の甘味飲料や食べ物の摂取がない		38.3%	—	—	増やす	60%以上
ロコモティブシンドローム（運動器症候群）の認知度			50.1%	—	—	80%以上		
フレイルとオーラルフレイルの認知度			—	48.3%	—	80%以上		

<最終評価>

- 受診率は、特定健康診査で32.5%、長寿健康診査で37.1%、がん検診で21.5%となっています。アンケート調査では、健康診断や検診の受診状況については、受診している人が多数を占めるものの、前回調査と比べて受診率は低下しており、受診していない理由として「病気で医療機関にかかっている」「面倒」「時間がない」「受ける機会がない」などが挙げられています。
- 肥満男性は29.1%で前回調査より6.1ポイント増加、肥満女性は18.3%で大きな変化はなく、やせ20～30歳代女性は17.3%で2.3ポイント減少しています。しかし、やせ20代女性に着目すると24.1%で9.8ポイント増加しています。自身の体型認識とBMIの状況をみると、実際の体格と認識との間にずれがみられ、適正体重への理解が十分に浸透していない可能性がうかがえます。
- フレイルとオーラルフレイルを知っている人は、48.3%となっています。

<今後の課題>

成人期から高齢期にかけては、肥満ややせといった体重の問題に加え、フレイルやロコモティブシンドロームの予防を含めた健康づくりが重要です。あわせて、生活習慣病の発症や重症化を防ぐ観点からも、健康診断や検診を通じて自身の健康状態や適正体重を正しく認識し、早期から生活習慣の改善につなげていくことが求められます。

健康診断や検診については、受診している人が多い一方で、健康への関心が低い層や、多忙などを理由に受診していない層の存在がうかがえます。これらの無関心層等に対しては、健診の意義や、結果を通じて得られる気づきが生活習慣病の予防や重症化の防止につながることを分かりやすく伝えるとともに、受診しやすい環境づくりや行動を促すきっかけづくりが課題です。

また、自身の体型や健康状態に対する認識と、実際のBMIとの間にずれがみられることから、健診等を通じて適正体重を含めた自身の健康状態を正しく理解し、健診結果を活用した生活習慣の見直しを継続的に支援していく必要があります。特に男性では肥満の増加がみられることから、生活習慣病の発症予防に加え、重症化を防ぐ視点を踏まえ、食生活や身体活動など日常生活の改善を促す取組が重要です。一方、女性についても、年代に応じた体格や健康課題を踏まえ、将来の健康リスクを見据えた支援が求められます。

今後は、成人期から高齢期までの各ライフステージに応じて、生活習慣病の予防から重症化予防、さらにフレイル・ロコモティブシンドローム予防までを見据えた、切れ目のない健康づくり活動を展開していくことが必要です。

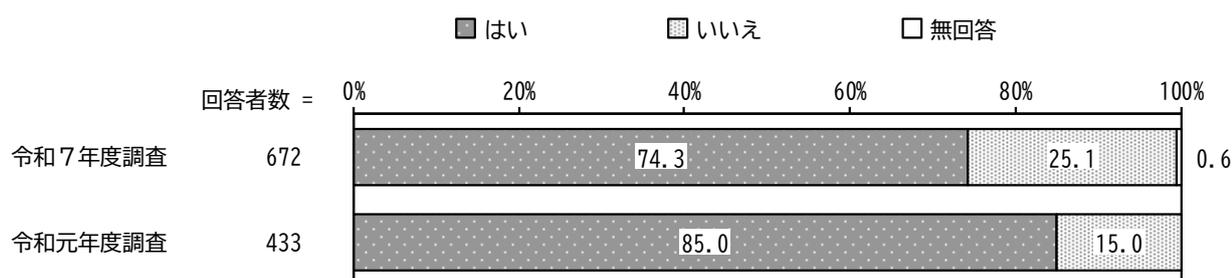
<主なアンケート調査結果>

①過去1年間の健康診断や検診（人間ドック含む）の受診状況

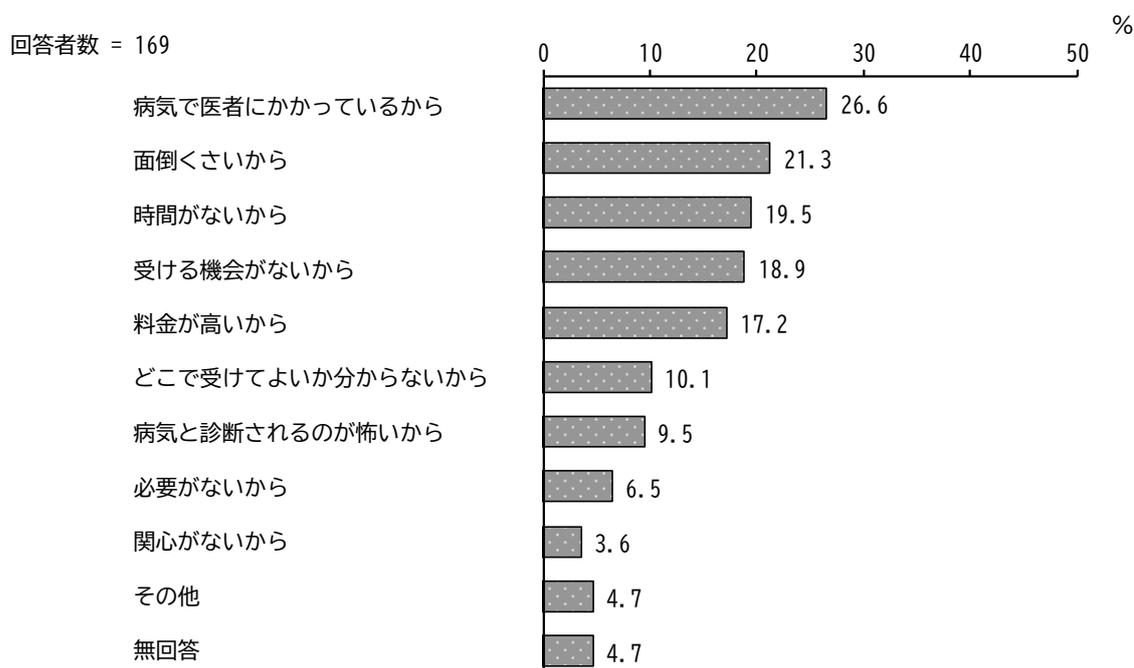
「はい（受診している）」の割合が74.3%、「いいえ（受診していない）」の割合が25.1%となっています。

令和元年度調査と比較すると、「はい」の割合が減少しています。

受診していない理由は、「病気で医者にかかっているから」の割合が26.6%と最も高く、次いで「面倒くさいから」の割合が21.3%、「時間がないから」の割合が19.5%、「受ける機会がない」の割合が18.9%となっています。

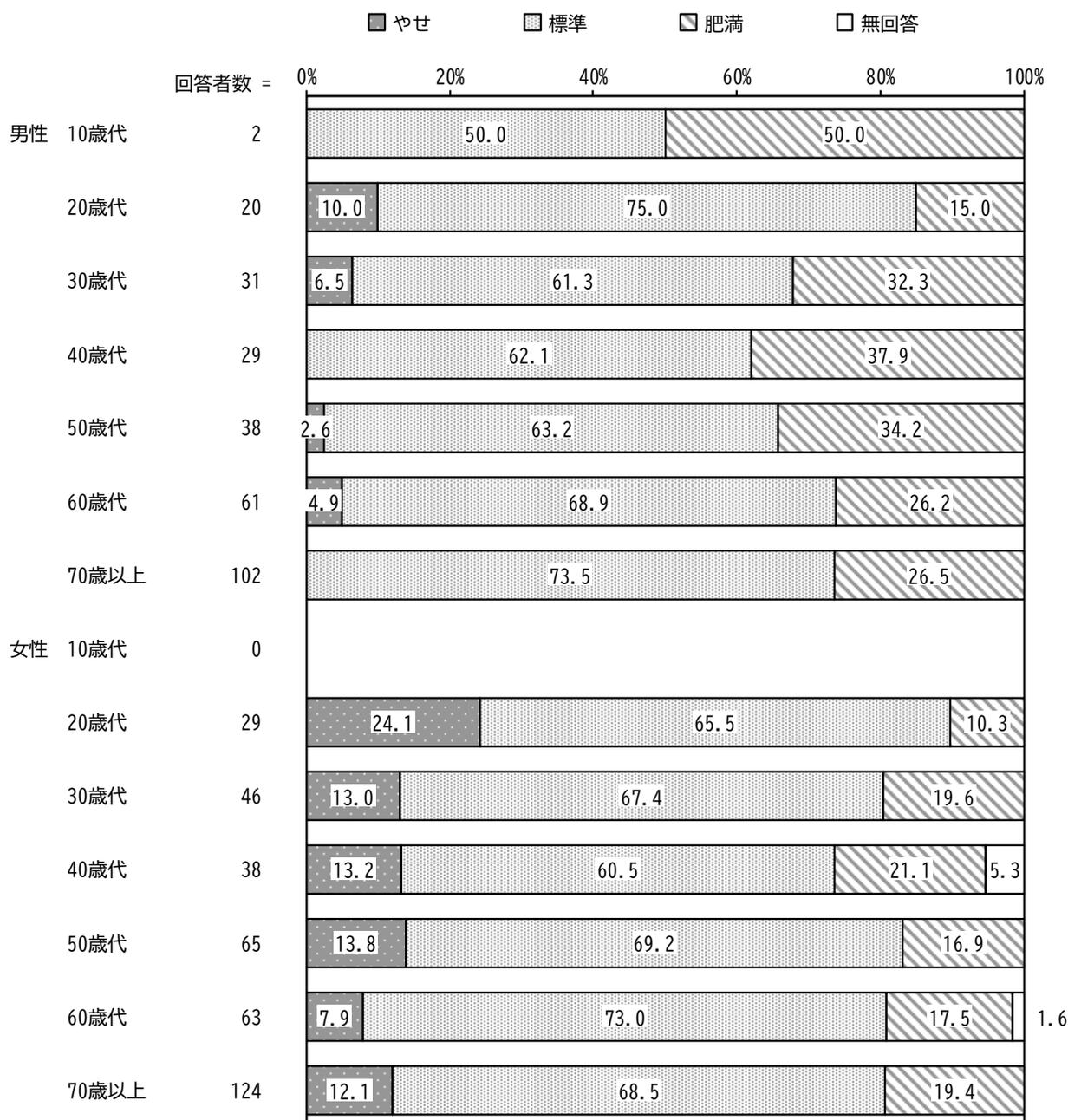


<受診していない理由>



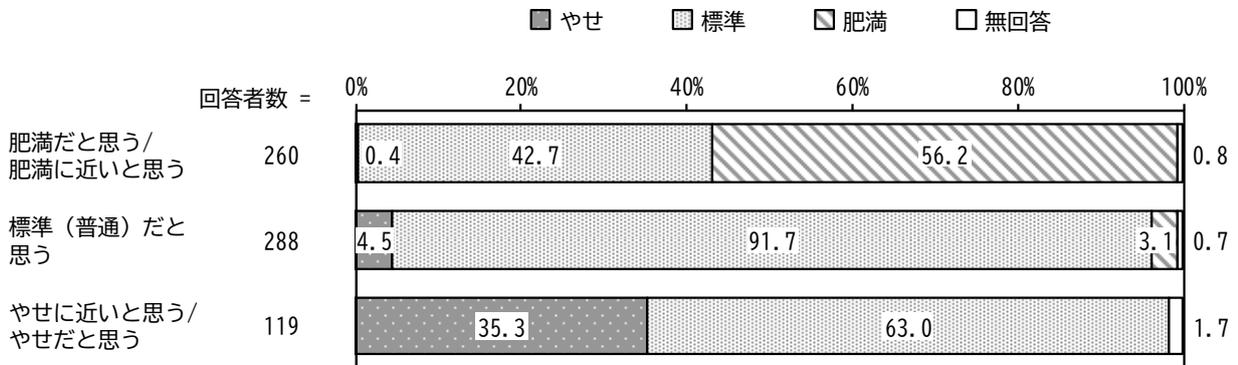
②性年齢別BMIの状況

性年齢別にみると、男性では30歳代から70歳以上まで年齢が上がるほど「標準」の割合が高く、女性では10歳代から40歳代まで年齢が上がるほど「肥満」の割合が高くなっています。



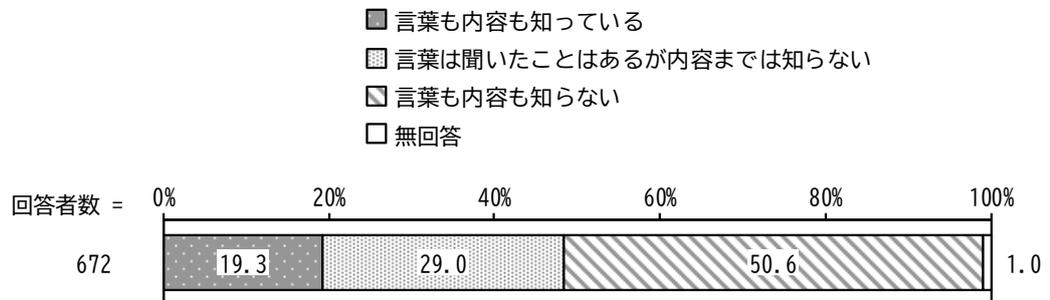
③自分自身の体型の認識とBMI

自分の体型が肥満だと思う/肥満に近いと思う人で「標準」の割合は42.7%、やせに近いと思う/やせだと思う人で「標準」の割合は63.0%となっています。



④「フレイル」と「オーラルフレイル」の認知度

「言葉も内容も知っている」の割合が19.3%、「言葉は聞いたことはあるが内容までは知らない」の割合が29.0%、「言葉も内容も知らない」の割合が50.6%となっています。



(2) 飲酒・喫煙

【乳幼児期】

みんなの願い たばこの煙に近づかないようにしましょう

	指標		令和元年度	最終評価 令和7年度	評価点	目標	目標値 令和8年度
乳幼児期	家庭での分煙、禁煙に対する配慮をしている（同居者に喫煙者がいる家庭）	乳幼児の保護者	92.5%	95.9%	4	増やす	100%

<最終評価>

○家庭での分煙や禁煙に配慮している乳幼児の保護者の割合は、前回調査より3.4ポイント増加しています。一方で、「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ことから、家庭内において受動喫煙を完全に防止できていない状況もみられます。

<今後の課題>

妊娠中の喫煙や、望まない受動喫煙を経験した人が一定数みられます。妊娠中の喫煙や受動喫煙は、胎児や乳幼児の健康に影響を及ぼすおそれがあることから、妊娠を機に喫煙習慣を見直し、禁煙につなげていく支援の充実が求められます。

また、乳幼児のいる家庭において「室内で喫煙場所を決める」といった分煙の取組は増加しているものの、分煙では受動喫煙を完全に防ぐことは困難です。特に、電子たばこや加熱式たばこについては、健康への影響が少ないと誤って認識され、家庭内で使用されやすい状況も考えられます。

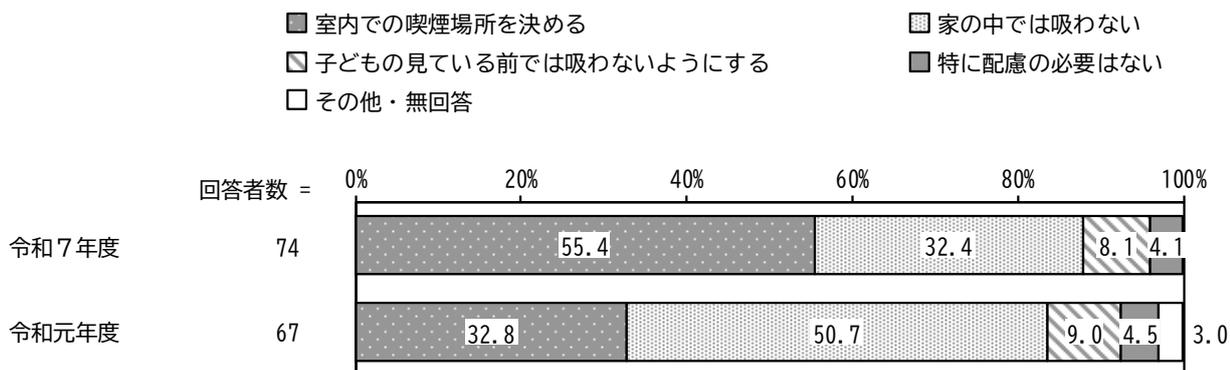
今後は、紙巻きたばこに限らず、電子たばこ・加熱式たばこを含めたすべてのたばこが、妊婦や乳幼児に影響を及ぼす可能性があることについて正しい知識の普及を図るとともに、分煙ではなく、家庭内における完全な禁煙の重要性について、妊娠期から継続的に啓発していく必要があります。

<主なアンケート調査結果>

①お子さんのいる家庭での分煙・禁煙について

「室内での喫煙場所を決める」の割合が55.4%と最も高く、次いで「家の中では吸わない」の割合が32.4%となっています。

令和元年度調査と比較すると、「室内での喫煙場所を決める」の割合が22.6ポイント増加し、「家の中では吸わない」の割合が18.3ポイント減少しています。

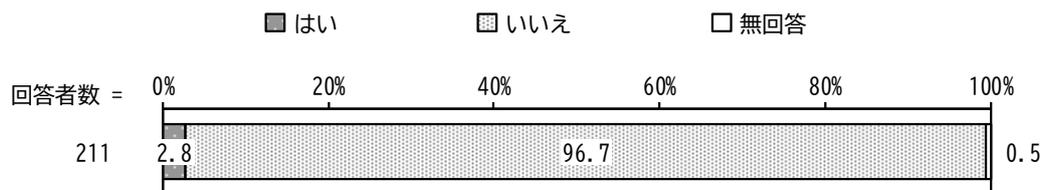


②妊娠中の喫煙及び受動喫煙について

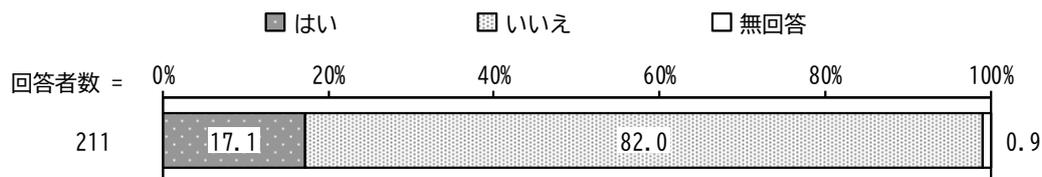
妊娠中の喫煙について、「はい（喫煙していた）」の割合が2.8%となっています。

また、妊娠中における望まない受動喫煙について、「はい（あった）」の割合が17.1%となっています。

<妊娠中の喫煙状況>



<妊娠中における望まない受動喫煙の機会の有無>



【学童期・思春期】

みんなの願い 飲酒・喫煙の健康被害を知ろう

	指標		令和元年度	最終評価 令和7年度	評価点	目標	目標値 令和8年度
学童期・思春期	家庭内での分煙、禁煙に対する配慮をしている	小学生の家庭	90.9%	100%	5	増やす	100%
	未成年者の喫煙	「吸ったことがある」中学生・高校生	1.7%	0.3%	3	減らす	0%
	人が吸っているたばこの煙	小学生	91.1%	—	—	増やす	100%
		中学生	75.7%	—	—	増やす	100%
		高校生	90.1%	—	—	増やす	100%
	喫煙・受動喫煙が及ぼす影響を理解している（中学生・高校生）	肺がん	94.6%	88.9%	1	増やす	100%
		妊娠に関連した異常	58.2%	59.3%	3	増やす	100%
未成年者の飲酒	「飲んだことがある」中学生・高校生	6.7%	3.1%	4	減らす	0%	

※5は目標値を達成した項目

<最終評価>

- 家庭での分煙や禁煙に配慮している小学生の保護者の割合は、前回調査より9.1ポイント増加し100%となっています。一方で、乳幼児の保護者同様「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ことから、家庭内において受動喫煙を完全に防止できていない状況もみられます。
- 中学生・高校生で喫煙したことがある割合は0.3%、飲酒したことがある割合は3.1%となっています。
- 喫煙・受動喫煙が及ぼす影響の理解については、「肺がん」の割合は減少しているものの、「ぜん息」「気管支炎」など呼吸器系の疾患を中心に理解がされています。「妊娠に関連した異常」「乳幼児の病気」については6割未満となっています。

<今後の課題>

小学生のいる家庭では分煙の取組が広がっているものの、分煙では受動喫煙を完全に防ぐことは困難であり、家庭内における完全な禁煙の重要性について、引き続き啓発していく必要があります。特に、子どもは自ら受動喫煙を避けることが難しいことから、家庭における保護者の行動変容を促す取組が重要です。

また、20歳未満の人については、喫煙や飲酒が法律により禁止されており、心身の発達段階にある時期においては健康への影響が特に大きいことから、「喫煙・飲酒をしないこと」を基本として、その考え方を確実に定着させていくことが求められます。引き続き、喫煙や飲酒が健康や成長に及ぼす影響について正しく理解し、安易な行動につながらないように、学校、家庭、地域が連携し、20歳未満の人の喫煙・飲酒を防止していくことが重要です。

喫煙については、呼吸器疾患にとどまらず、循環器疾患や歯周病など将来の健康リスクにもつながることに加え、受動喫煙が周囲の人、特に乳幼児の健康に影響を及ぼすことについて、理解を一層深めていくことが求められます。

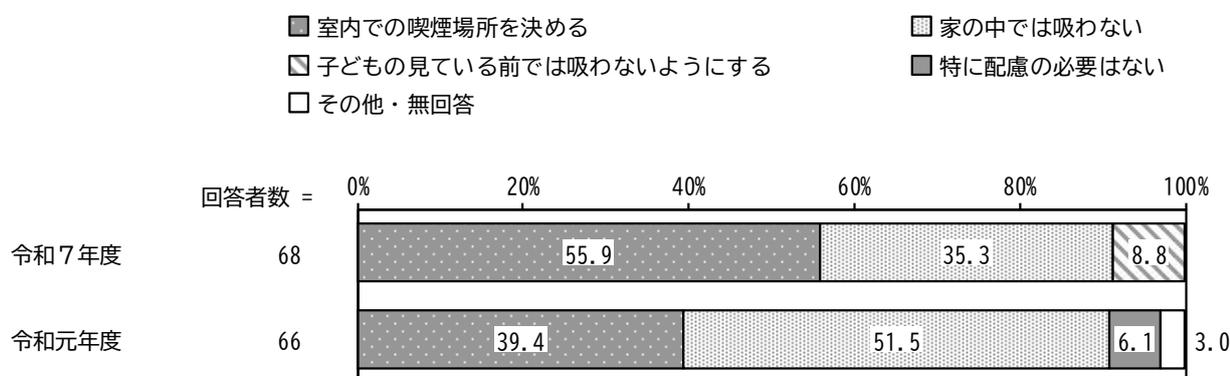
飲酒についても、肝臓への影響だけでなく、発育や精神面、生活リズムへの影響、将来の健康リスクを踏まえ、未成年期の飲酒がもたらす問題について継続的な啓発が必要です。

<主なアンケート調査結果>

①お子さんのいる家庭での分煙・禁煙について（小学生）

「室内での喫煙場所を決める」の割合が55.9%と最も高く、次いで「家の中では吸わない」の割合が35.3%、「子どもの見ている前では吸わないようにする」の割合が8.8%となっています。

令和元年度調査と比較すると、「室内での喫煙場所を決める」の割合が16.5ポイント増加し、「家の中では吸わない」の割合が16.2ポイント減少しています。

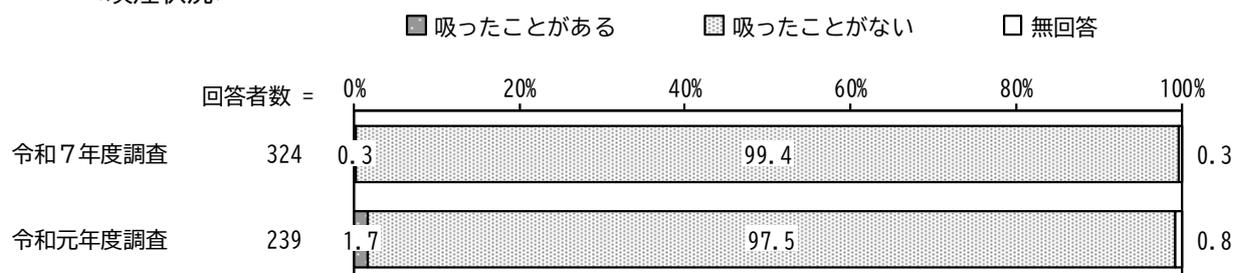


②喫煙・飲酒の状況（中学生・高校生）

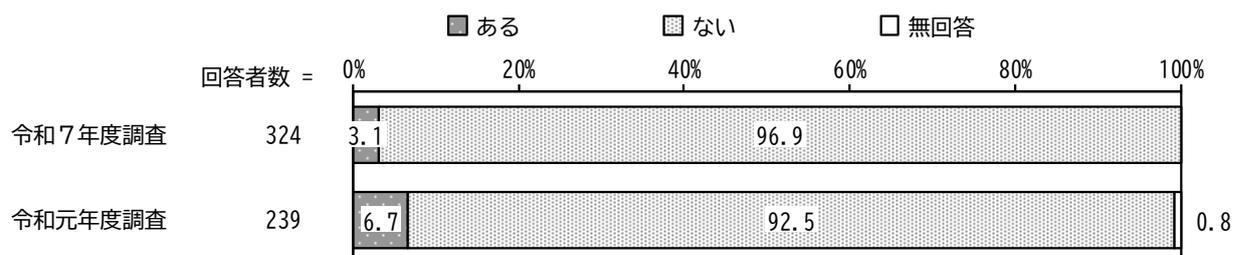
喫煙の状況をみると「吸ったことがある」の割合が0.3%となっており、令和元年度調査と比較すると、大きな変化はみられません。

飲酒をしたことが「ある」の割合は3.1%となっており、令和元年度調査と比較すると、「ある」の割合が3.6ポイント減少しています。

<喫煙状況>



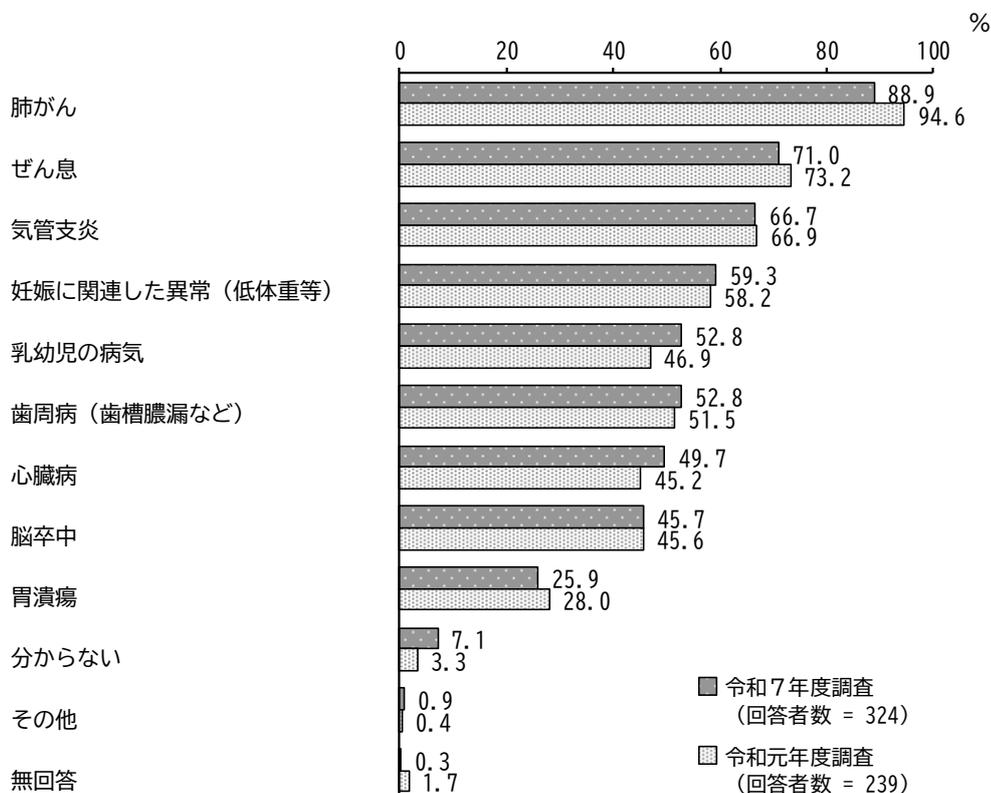
<飲酒状況>



③喫煙・受動喫煙が及ぼす影響に関する理解（中学生・高校生）

「肺がん」の割合が88.9%と最も高く、次いで「ぜん息」の割合が71.0%、「気管支炎」の割合が66.7%となっています。

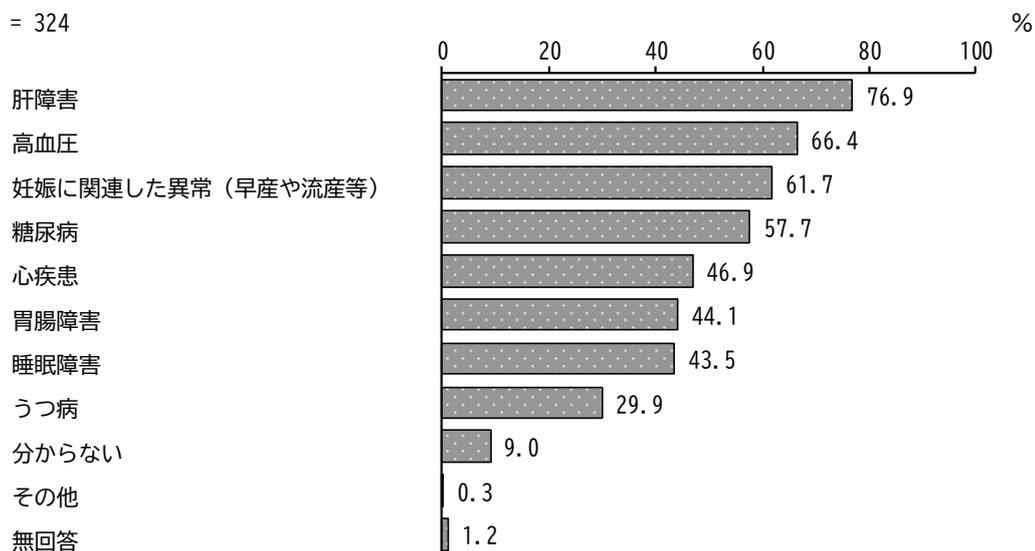
令和元年度調査と比較すると、「乳幼児の病気」の割合が増加しています。一方、「肺がん」の割合が減少しています。



④過度な飲酒が及ぼす影響に関する理解（中学生・高校生）

「肝障害」の割合が76.9%と最も高く、次いで「高血圧」の割合が66.4%、「妊娠に関連した異常（早産や流産等）」の割合が61.7%となっています。

回答者数 = 324



【成人期】

みんなの願い 適切な飲酒に心掛け禁煙に取り組もう

	指標	令和元年度	最終評価 令和7年度	評価点	目標	目標値 令和8年度	
成人期	喫煙の割合	15.9%	13.7%	4	減らす	15%以下	
	禁煙の意向	「すぐにでも禁煙したい」	11.6%	3.3%	1	増やす	12%以上
	人が吸っているたばこの煙	「やめて欲しい」「場所を考えて吸って欲しい（分煙してほしい）」	81.9%	82.0%*1	—	増やす	85%以上
	COPD（慢性閉塞性肺疾患）の認知度		50.6%	—	—	増やす	80%以上
	喫煙・受動喫煙が及ぼす影響を理解している	肺がん	93.1%	95.5%	4	増やす	100%
		妊娠に関連した異常	58.7%	56.7%	3	増やす	100%
	多量飲酒者*2	男性	5.7%	5.7%	3	減らす	0%
		女性	9.3%	2.0%	5	減らす	0%
適切な飲酒量を知っている		29.1%	36.0%	5	増やす	100%	

※4は目標値を達成した項目

*1 妊娠中に望まない受動喫煙の機会がなかった割合

*2 多量飲酒者：一日当たりの純アルコール摂取量が60g以上の者

<最終評価>

- 喫煙者は13.7%で、前回調査より2.2ポイント減少しています。しかし、禁煙について「特に考えていない」の割合が最も高く、「すぐにでも禁煙したい」の割合は3.3%と前回調査より8.3ポイント減少しており、禁煙に対する意識の二極化がみられます。
- 受動喫煙について、前回は「やめてほしい」「分煙してほしい」が81.9%でしたが、望まない受動喫煙をなくすため、健康増進法が改正され、令和2年4月に全面施行された結果、妊娠中に望まない受動喫煙の機会がなかった割合は82.0%となりました。
- 喫煙や受動喫煙が及ぼす健康影響については、肺がんや気管支炎、ぜん息といった疾患に対する理解は高いものの、心臓病や脳卒中、歯周病、妊娠・乳幼児への影響などについては、必ずしも十分に認識されているとはいえず、理解に偏りがみられます。

○飲酒の状況については、「飲まない」の割合が最も高い一方で、「ほぼ毎日」飲酒する割合が16.6%となっています。多量飲酒者は、男性の割合が高く、性別による差がみられます。また、多量飲酒者は適切な飲酒量の目安の認知度の割合が、大きな差がみられないことから、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。

○適切な飲酒量の目安について「知っている」人は増加しているものの、依然として「知らない」人が多数を占めています。

<今後の課題>

喫煙率の低下がみられる一方で、禁煙に対する関心が低い層が一定数存在していることから、禁煙の必要性を一律に伝えるだけでなく、本人の健康状態やライフステージに応じた働きかけが求められます。特に、喫煙が循環器疾患や歯周病、妊娠・乳幼児への影響など、幅広い健康リスクにつながることにについて、理解を深めていく必要があります。

飲酒については、適切な飲酒量の目安を知らない人が多いことから、正しい知識の普及を引き続き図る必要があります。過度な飲酒が肝障害や生活習慣病だけでなく、睡眠や精神面、日常生活に影響を及ぼす可能性があることについても、分かりやすく伝えていくことが求められます。特に、多量飲酒がみられる層に対しては、健診や保健指導等を通じて、飲酒習慣を振り返り、改善につなげる支援が重要です。

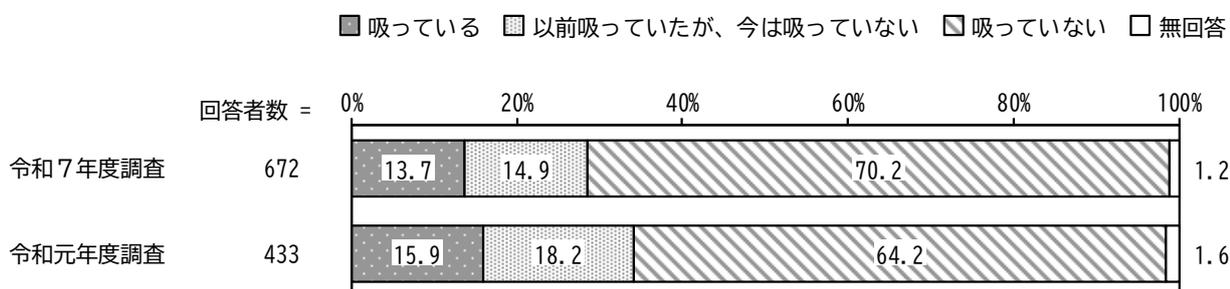
<主なアンケート調査結果>

①喫煙の状況

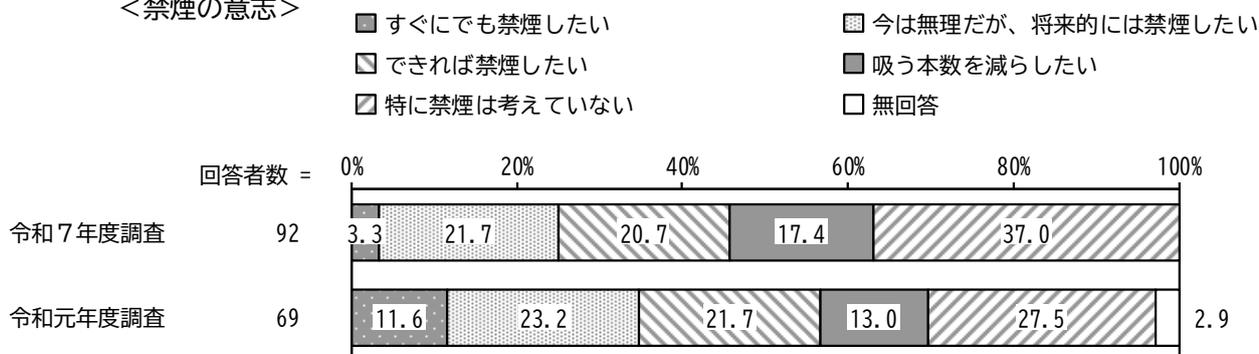
喫煙の状況は「吸っている」の割合が13.7%、「以前吸っていたが、今は吸っていない」の割合が14.9%、「吸っていない」の割合が70.2%となっています。令和元年度調査と比較すると、「吸っていない」の割合が増加しています。

禁煙の意志については、「特に禁煙は考えていない」の割合が37.0%と最も高く、次いで「今は無理だが、将来的には禁煙したい」の割合が21.7%、「できれば禁煙したい」の割合が20.7%となっています。令和元年度調査と比較すると、「特に禁煙は考えていない」の割合が増加しています。一方、「すぐにでも禁煙したい」の割合が減少しています。

<喫煙状況>

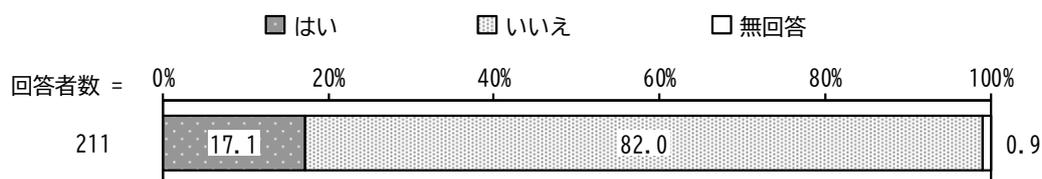


<禁煙の意志>



②妊娠中の受動喫煙について<再掲>

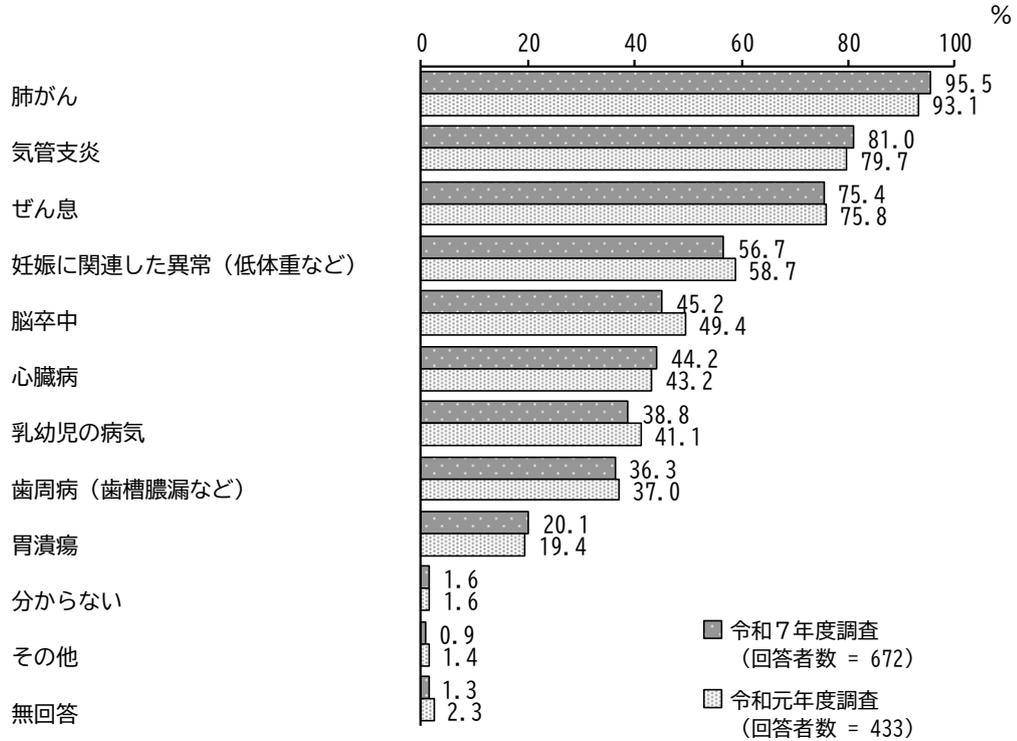
妊娠中における望まない受動喫煙について、「はい（あった）」の割合が17.1%となっています。



③喫煙・受動喫煙が及ぼす影響に関する理解

「肺がん」の割合が95.5%と最も高く、次いで「気管支炎」の割合が81.0%、「ぜん息」の割合が75.4%となっています。

令和元年度調査と比較すると、大きな変化はみられません。

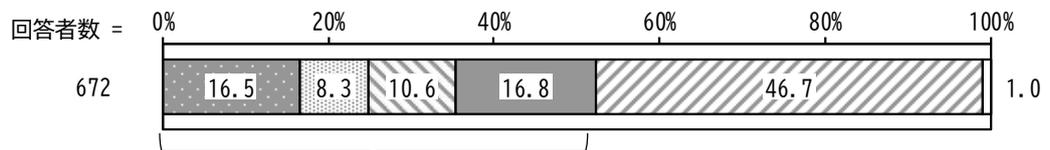


④飲酒の状況

「飲まない」の割合が46.7%と最も高く、次いで「月に1～2回」の割合が16.8%、「ほぼ毎日」の割合が16.5%となっています。

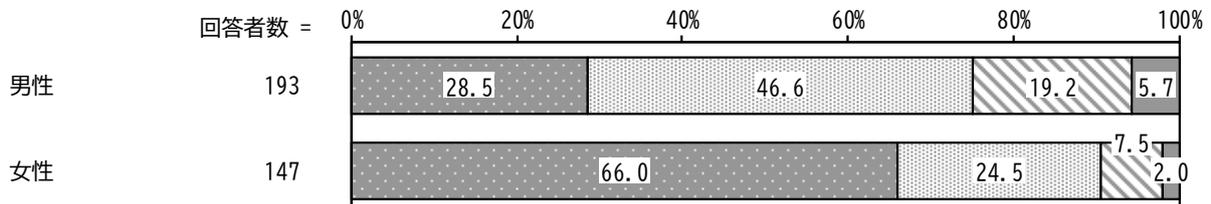
1回の飲酒量を性別にみると、多量飲酒者は、男性で5.7%、女性で2.0%となっています。また、男女ともに、適切な飲酒量の目安の認知度に関わらず、多量飲酒者の割合に大きな差はありません。

<飲酒状況> ■ ほぼ毎日 ■ 週に3～5日 ■ 週に1～2日 ■ 月に1～2回 ■ 飲まない □ 無回答

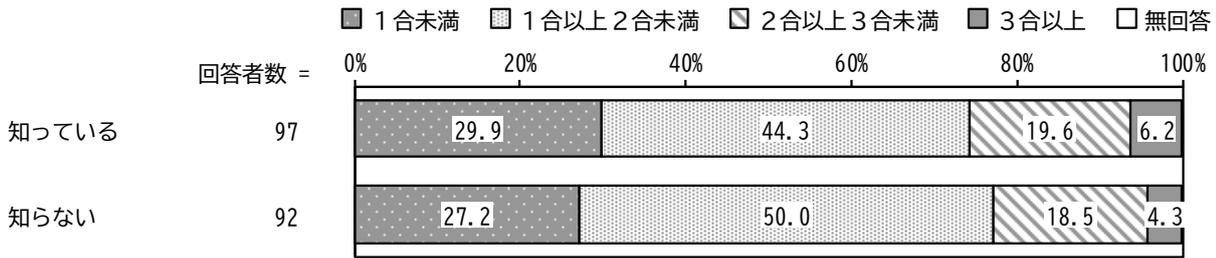


<1回の飲酒量>

■ 1合未満 ■ 1合以上2合未満 ■ 2合以上3合未満 ■ 3合以上 □ 無回答



<適切な飲酒量の目安の認知度別飲酒量（男性）>

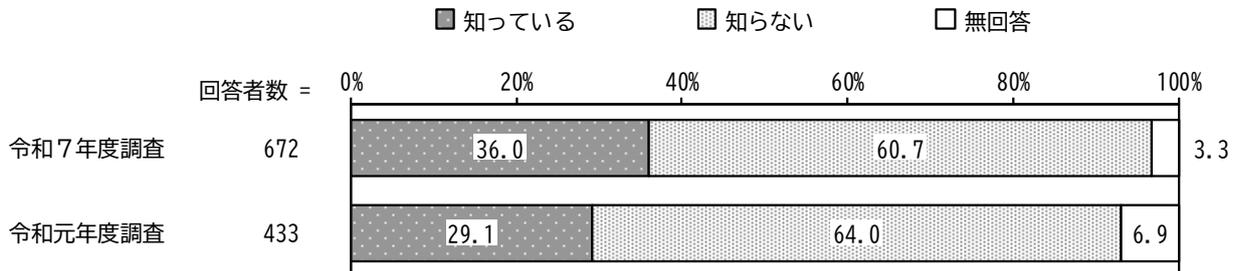


<適切な飲酒量の目安の認知度別飲酒量（女性）>



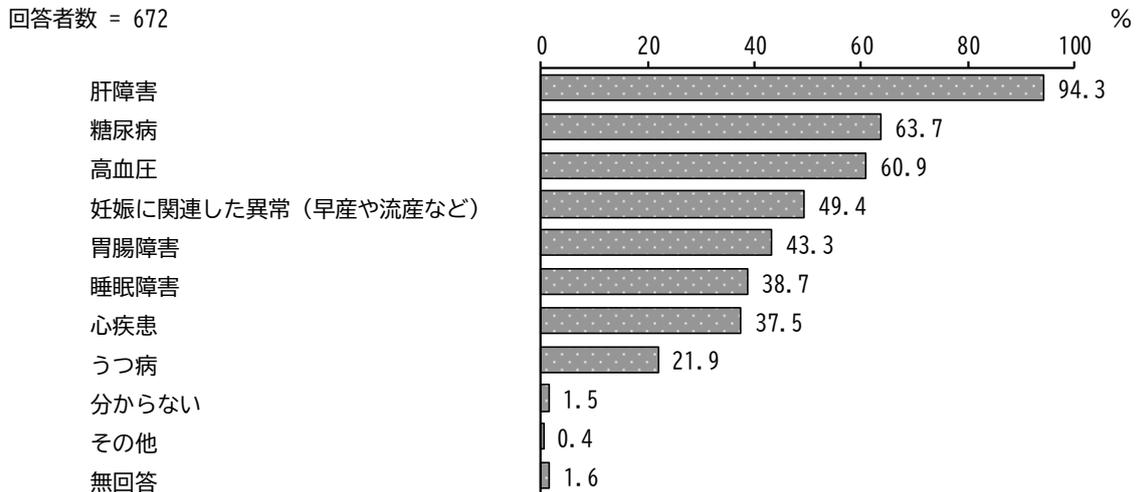
⑤適切な飲酒量の目安の認知度

「知っている」の割合が36.0%、「知らない」の割合が60.7%となっています。
 令和元年度調査と比較すると、「知っている」の割合が増加しています。



⑥過度な飲酒が及ぼす影響に関する理解

「肝障害」の割合が94.3%と最も高く、次いで「糖尿病」の割合が63.7%、「高血圧」の割合が60.9%となっています。



(3) 食の安全・安心

【乳幼児期】

みんなの願い 食に関心を持って楽しく食事をしよう

	指標	令和元年度	最終評価 令和7年度	評価点	目標	目標値 令和8年度
乳幼児期	手洗い・うがいの励行	「必ずしている」幼児	47.2%	63.0%	4	100%
	食品を購入するときに新鮮さを重視する	乳幼児の保護者	78.9%	74.9%	2	増やす 90%以上
	家族と一緒に食事をする回数	1日2回以上、家族と食事をする	82.1%	83.4%	3	90%以上

<最終評価>

- 手洗い・うがいを「必ずしている」幼児は63.0%で、前回調査より15.8ポイント増加しており、感染症予防を意識した基本的な衛生行動が一定程度定着していると考えられます。
- 食品を購入するときに重視することとして、「新鮮さ」の割合は74.9%で、前回調査より4.0ポイント減少しています。栄養成分表示を参考にして食品を選んでいる人では、新鮮さや栄養、産地等を含め、より多角的な視点で食品を選択している傾向がみられ、食の安全・安心に対する意識の差がうかがえます。
- 1日2回以上、家族と食事をする割合は83.4%で大きな変化はありません。

<今後の課題>

乳幼児は免疫機能が十分に発達しておらず、食中毒や感染症の影響を受けやすいことから、手洗い・うがいなどの基本的な衛生習慣を、引き続き家庭内で定着させていく必要があります。

また、食品購入時においては価格を重視する傾向が強い一方で、栄養成分表示を活用することにより、食品をより多面的に選択できることから、表示の見方や活用方法についての理解を促進していくことが求められます。

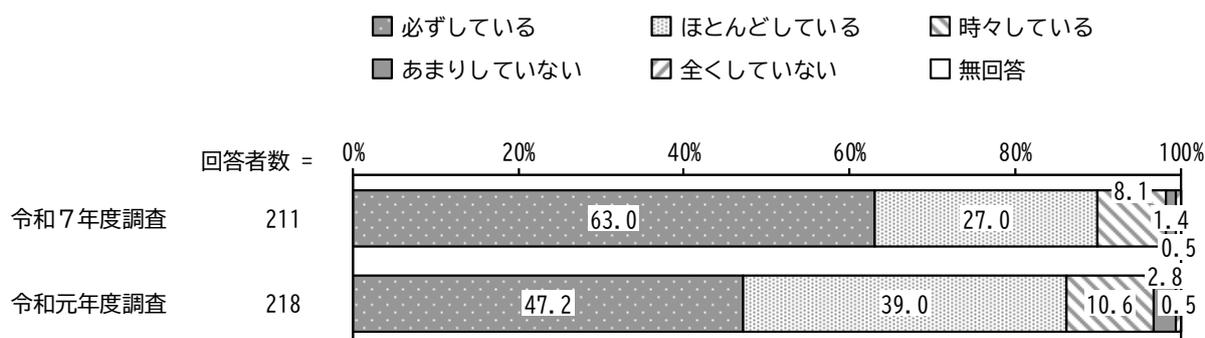
さらに、家族で食事を共にする機会は、食育の原点であり、食事に関する知識や作法を身につける大切な場であるため、共食の重要性を周知していくことが重要です。

<主なアンケート調査結果>

①外出先から帰った時の手洗い・うがい

「必ずしている」の割合が63.0%と最も高く、次いで「ほとんどしている」の割合が27.0%となっています。

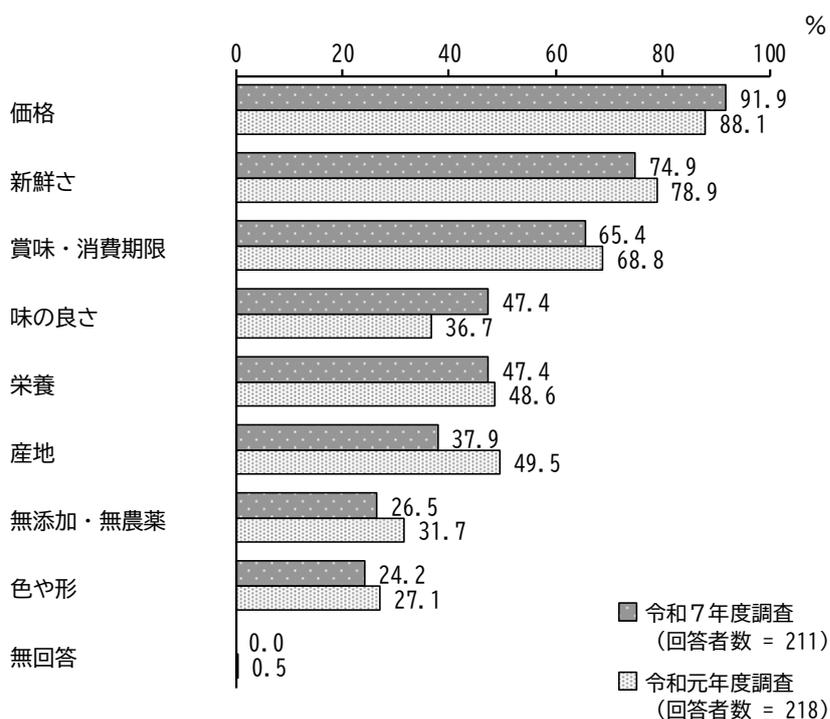
令和元年度調査と比較すると、「必ずしている」の割合が増加しています。一方、「ほとんどしている」の割合が減少しています。



②食品を購入するときに重視すること

「価格」の割合が91.9%と最も高く、次いで「新鮮さ」の割合が74.9%、「賞味・消費期限」の割合が65.4%となっています。令和元年度調査と比較すると、「味の良さ」の割合が増加しています。一方、「産地」「無添加・無農薬」の割合が減少しています。

栄養成分表示を参考にして食品を選んでいるか別でみると、栄養成分表示を参考に選んでいる人では、「新鮮さ」「味の良さ」「栄養」「産地」「無添加・無農薬」の割合が高くなっています。



<栄養成分表示を参考にして食品を選んでいるか別>

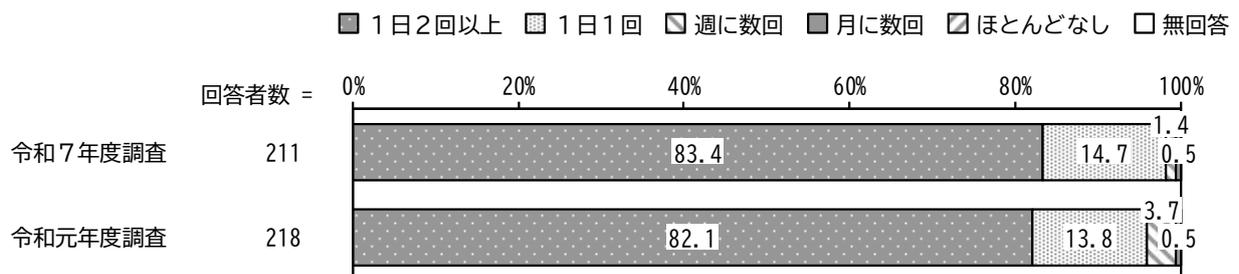
単位：%

	回答者数 (件)	価格	新鮮さ	賞味・消費期限	味の良さ	栄養	産地	無添加・無農薬	色や形	無回答
選んでいる	74	85.1	86.5	59.5	56.8	64.9	50.0	48.6	23.0	—
選んでいない	135	96.3	69.6	68.9	42.2	37.0	31.9	14.8	25.2	—

③家族と一緒に食事をする回数

「1日2回以上」の割合が83.4%と最も高く、次いで「1日1回」の割合が14.7%となっています。

令和元年度調査と比較すると、大きな変化はみられません。



【学童期・思春期】

みんなの願い 食の正しい知識を身に付けよう

	指標		令和元年度	最終評価 令和7年度	評価点	目標	目標値 令和8年度
学童期・思春期	手洗い・うがいの励行	「必ずしている」	小学生	52.4%	51.3%	3	100%
			中学生・高校生	44.4%	49.7%	5	100%
	食品を購入するときに重視すること (小学生の保護者)	新鮮さ		87.4%	81.0%	1	95%以上
		栄養成分表示		14.1%	36.6%*	—	20%以上
	食に関する適切な情報を利用する	中学生		12.2%	—	—	15%以上
		高校生		14.3%	—	—	15%以上

* 栄養成分表示を参考にして食品や料理品目を選んでいる割合

<最終評価>

○手洗い・うがいを「必ずしている」小学生は51.3%、中学生・高校生は49.7%となっており、学年が上がるにつれ「必ずしている」割合は減少しています。

○小学生の保護者が食品を購入するときに重視することとして、「新鮮さ」の割合は81.0%で、前回調査より6.4ポイント減少しています。食品購入時には「価格」を重視する傾向が強くなっていますが、一方、栄養成分表示を参考にして食品を選んでいる保護者では、「新鮮さ」や「栄養」、「産地」、「無添加・無農薬」を重視する割合が高くなっています。

<今後の課題>

小学生の食生活は、家庭での食品選択に大きく左右されます。食品購入時には「価格」を重視する傾向がみられる一方、栄養成分表示を活用している保護者では、安全性や栄養面を含めて食品を選択している傾向がうかがえます。

保護者が栄養成分表示などの情報を適切に活用し、価格だけでなく安全性や栄養面も含めて食品を選択できるよう、表示の見方や考え方についての啓発を進めていく必要があります。あわせて、こうした保護者の行動が、子どもにとっての食の安全・安心の確保や、望ましい食習慣の形成につながることを意識した取組が求められます。

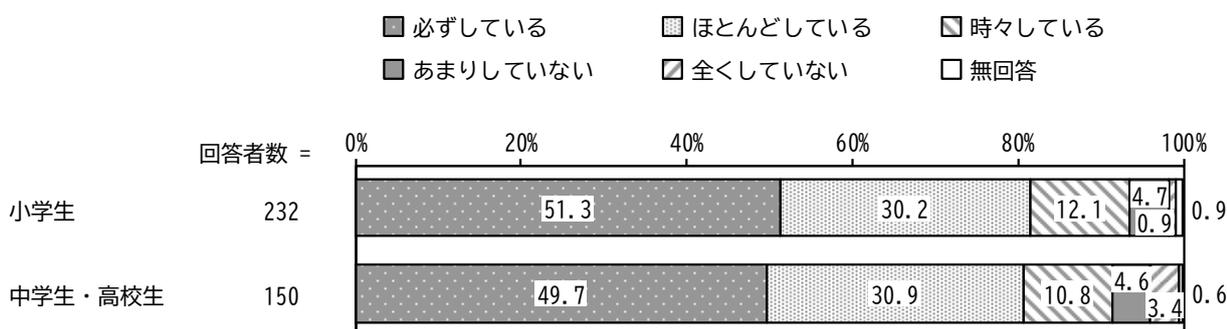
中学生・高校生においては、自ら行動を選択する場面が増える一方で、栄養成分表示を参考に食品を購入している割合は3割程度となっており、栄養成分表示の活用を促進していくことが重要です。

衛生管理や食品選択に関する判断力は十分に成熟していない時期であることから、手洗い・うがいなどの基本的な衛生習慣について、家庭や学校を通じて繰り返し意識づけを行っていく必要があります。

<主なアンケート調査結果>

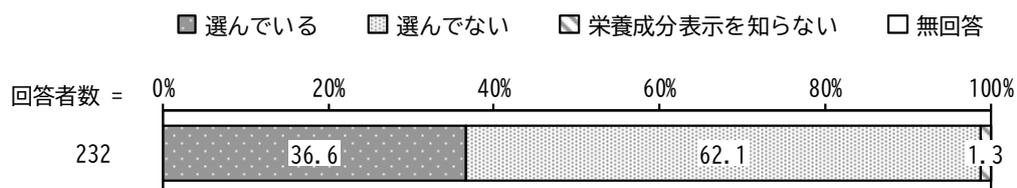
①外出先から帰った時の手洗い・うがい

「必ずしている」の割合が、小学生で51.3%、中学生・高校生で49.7%となっています。



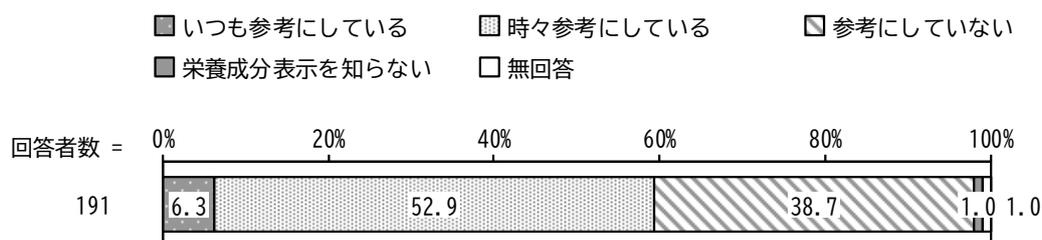
②栄養成分表示を参考にした食品・料理の選択状況（小学生）

「選んでいる」の割合が36.6%、「選んでない」の割合が62.1%、「栄養成分表示を知らない」の割合が1.3%となっています。



<参考 令和元年度調査>

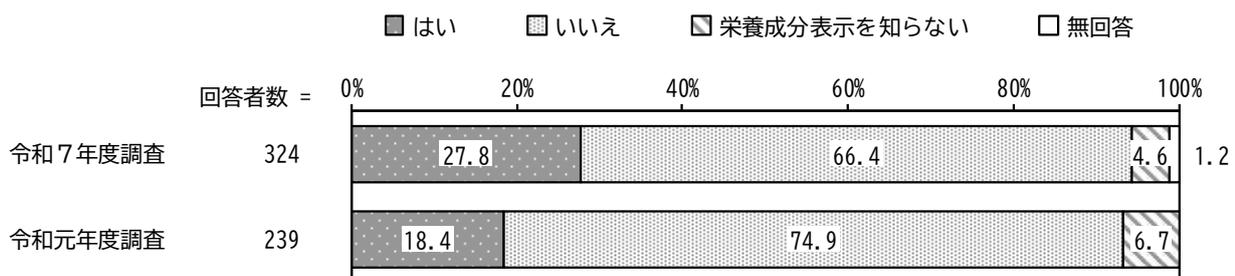
問 栄養成分表示を参考にして食品や料理品目を選んでいますか。(〇は1つ)



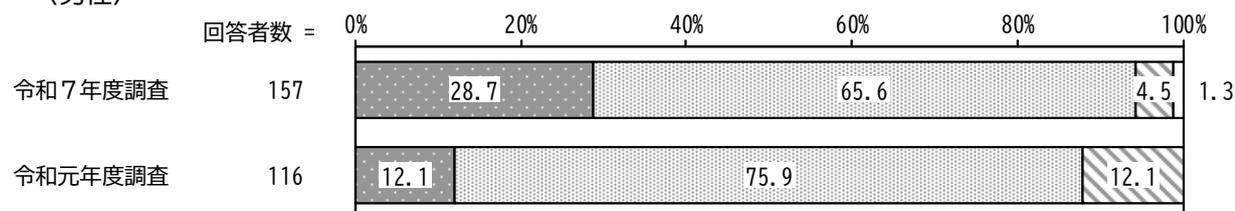
③栄養成分表示を参考にした食品の選択状況（中学生・高校生）

「はい」の割合が27.8%、「いいえ」の割合が66.4%、「栄養成分表示を知らない」の割合が4.6%となっています。令和元年度調査と比較すると、「はい」の割合が増加しています。

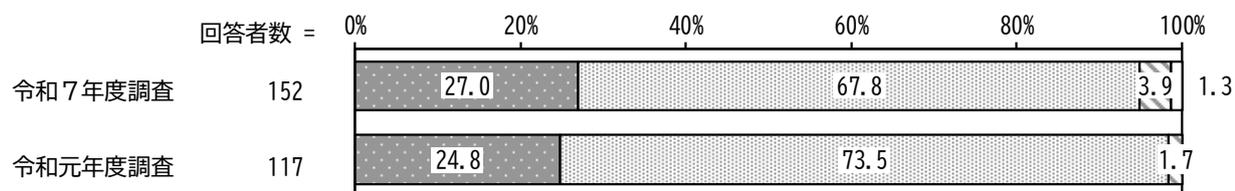
性別でみると、「はい」の割合に大きな差はありませんが、男性では、令和元年度に比べ「はい」の割合が増加しています。



〈男性〉



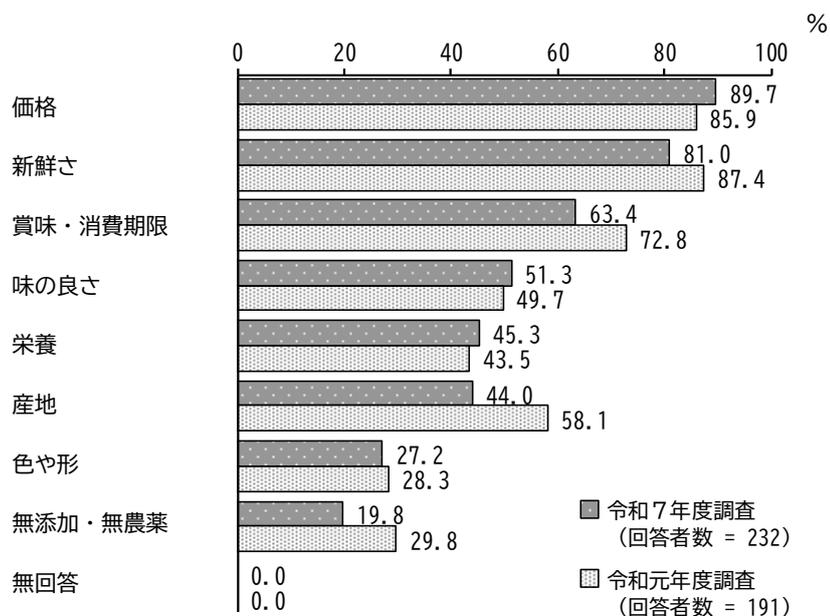
〈女性〉



④食品を購入するときに重視すること（小学生）

「価格」の割合が89.7%と最も高く、次いで「新鮮さ」の割合が81.0%、「賞味・消費期限」の割合が63.4%となっています。令和元年度調査と比較すると、「新鮮さ」「賞味・消費期限」「産地」「無添加・無農薬」の割合が減少しています。

栄養成分表示を参考にして食品を選んでいるか別でみると、栄養成分表示を参考に選んでいる人では、「新鮮さ」「栄養」「産地」「無添加・無農薬」の割合が高くなっています。



<栄養成分表示を参考にして食品を選んでいるか別>

単位：%

	回答者数 (件)	価格	新鮮さ	賞味・消費期限	味の良さ	栄養	産地	色や形	無添加・無農薬	無回答
選んでいる	85	84.7	87.1	58.8	51.8	60.0	51.8	30.6	35.3	—
選んでいない	144	92.4	77.1	66.0	51.4	36.8	40.3	25.0	10.4	—

【成人期】

みんなの願い 食の安全・安心への理解を深めよう

	指標		令和元年度	最終評価 令和7年度	評価点	目標	目標値 令和8年度
成人期	手洗い・うがいの励行	「必ずしている」	47.1%	53.3%	4	増やす	100%
	食品を購入するときに重視すること	新鮮さ	78.3%	82.1%	4		90%以上
		栄養成分表示	14.1%	17.6%	4		20%以上
	食に関する適切な情報を利用する	実践している	18.2%	—	—		20%以上

<最終評価>

- 手洗い・うがいを「必ずしている」割合は53.3%で、前回調査より6.2ポイント増加しており、感染症予防に向けた基本的な衛生行動が定着しつつあることがうかがえます。
- 食品を購入するときに重視することとして、「新鮮さ」の割合は82.1%で、前回調査より3.8ポイント増加、「栄養成分表示」の割合は17.6%で、前回調査より3.5ポイント増加しています。食品購入時に重視する点では、「価格」を重視する人の割合が最も高く、前回調査と比べても増加しています。「新鮮さ」や「賞味・消費期限」を重視する人も多いものの、「栄養」や「栄養成分表示」、「無添加・無農薬」など、食品の安全性や健康への影響を踏まえた項目を重視する割合は相対的に低い状況にあります。

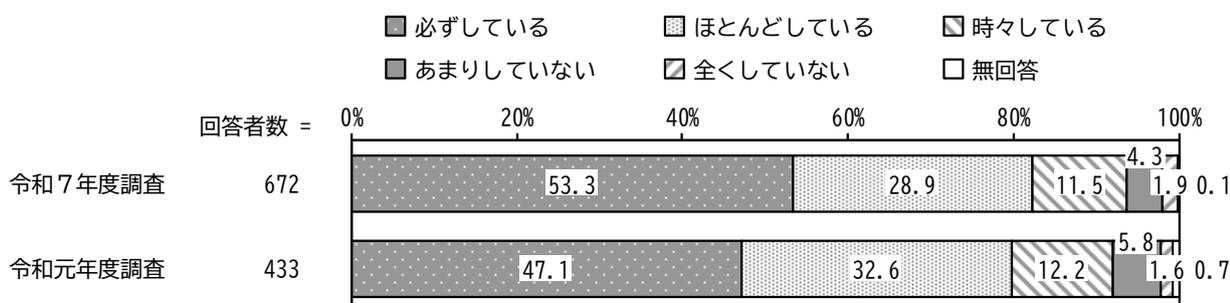
<今後の課題>

食品購入時には価格を重視する傾向が強く、安全性や健康への影響を踏まえた選択は十分とはいえません。成人期は、自身の健康管理に加え、家庭の食環境を支える中心的な役割を担う時期であることから、価格面だけでなく、安全性や健康への影響を踏まえて食品を適切に選択する力を高めるとともに、食の安全・安心に対する意識と行動の両面を向上させていくことが求められます。

<主なアンケート調査結果>

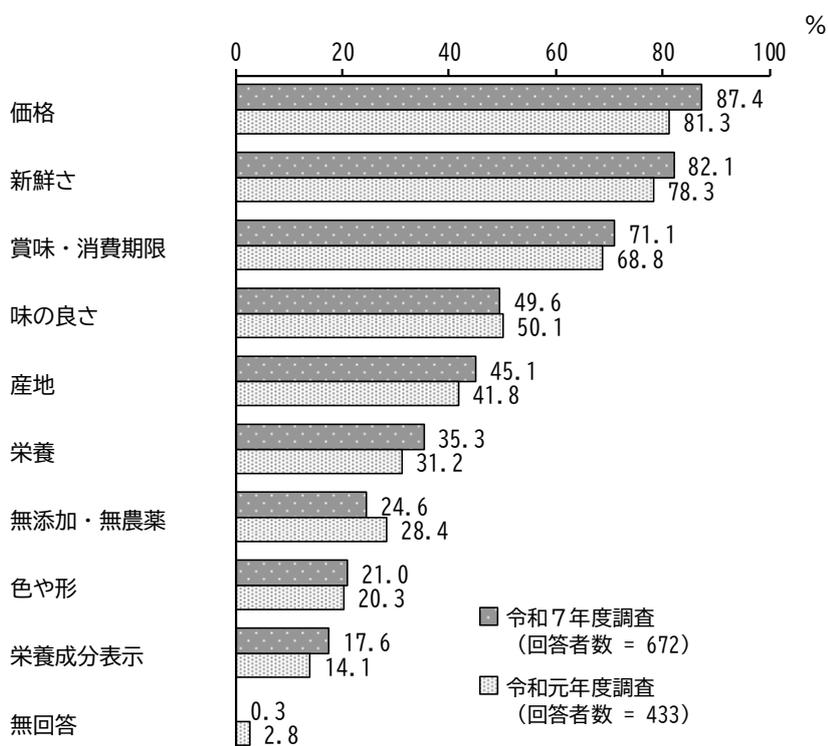
①外出先から帰った時の手洗い・うがい

「必ずしている」の割合が53.3%と最も高く、次いで「ほとんどしている」の割合が28.9%、「時々している」の割合が11.5%となっています。令和元年度調査と比較すると、「必ずしている」の割合が増加しています。



②食品を購入するときに重視すること

「価格」の割合が87.4%と最も高く、次いで「新鮮さ」の割合が82.1%、「賞味・消費期限」の割合が71.1%となっています。令和元年度調査と比較すると、「価格」の割合が増加しています。



(4) 食への感謝と地産地消

【乳幼児期】

みんなの願い 食事のあいさつを身に付けよう

	指標		令和元 年度	最終評価 令和7 年度	評価点	目標	目標値 令和8 年度
乳 幼 児 期	農業体験	ふれあう機会がない	24.3%	16.6%	5	減らす	20%以下
	調理や保存を上手にし、 無駄や廃棄を少なくする 努力をしている	「できている」「だいたい できている」乳幼児の保 護者	88.0%	88.2%	3	増やす	90%以上
	食事のあいさつ（「いた だきます」「ごちそうさ ま」）をしている	「必ずしている」幼児	53.2%	49.8%	2		80%以上

※5は目標値を達成した項目

<最終評価>

- 農業体験について、ふれあう機会がない幼児は16.6%と目標値を達成しており、保育所や幼稚園において農業体験をする機会が増えていきます。
- 調理や保存を上手にし、無駄や廃棄を少なくする努力を「できている」「だいたいできている」乳幼児保護者の割合は88.2%で大きな変化はありませんが、食べ物を大切に作る意識は概ね定着している状況がうかがえます。
- 食事のあいさつを「必ずしている」幼児の割合は49.8%で、前回調査より3.4ポイント減少しています。農業体験の経験がある子どもほど食事のあいさつを「必ずしている」割合が高くなっています。

<今後の課題>

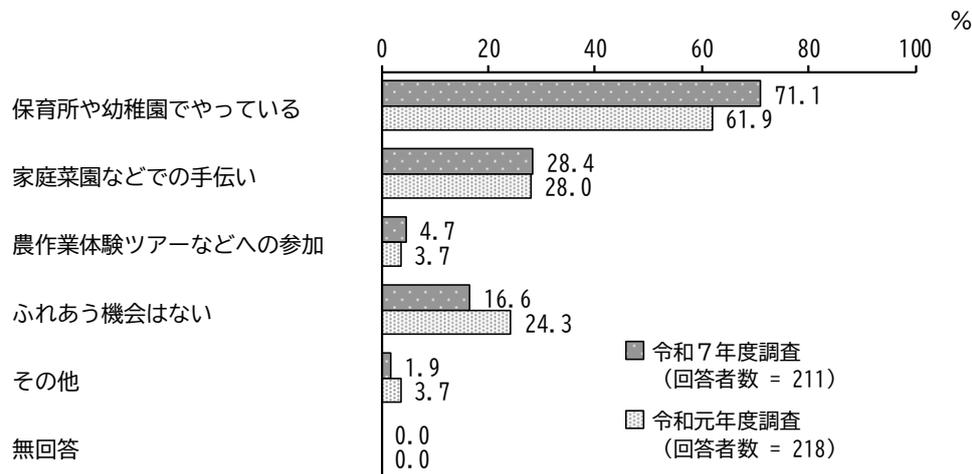
農業体験の経験がある子どもほど食事のあいさつを「必ずしている」割合が高く、体験を通じた学びが食への感謝の気持ちの醸成につながっていることが考えられます。食に対する感謝の気持ちや、食べ物を大切に作る意識を育むため、家庭・保育所・幼稚園・地域が連携し、農業体験や日常の食事を通じて、食への関心と理解を深めていくことが重要です。

<主なアンケート調査結果>

①農業体験の経験の有無

「保育所や幼稚園でやっている」の割合が71.1%と最も高く、次いで「家庭菜園などでの手伝い」の割合が28.4%、「ふれあう機会はない」の割合が16.6%となっています。

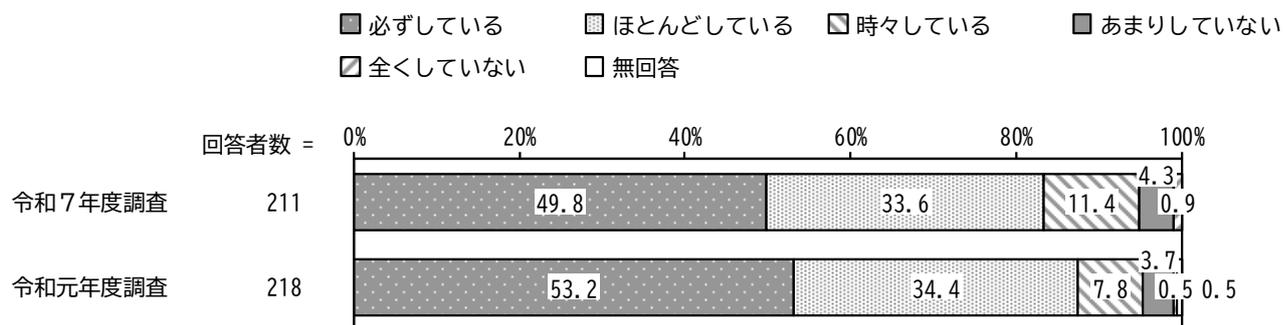
令和元年度調査と比較すると、「保育所や幼稚園でやっている」の割合が増加しています。一方、「ふれあう機会はない」の割合が減少しています。



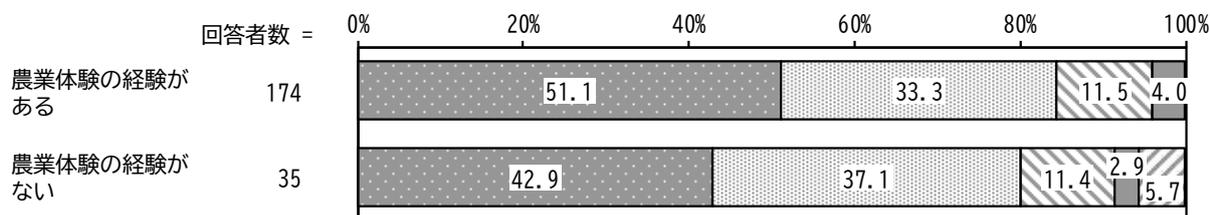
②食事の時に「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをしているか

「必ずしている」の割合が49.8%と最も高く、次いで「ほとんどしている」の割合が33.6%、「時々している」の割合が11.4%となっています。令和元年度調査と比較すると、大きな変化はみられません。

農業体験の有無別にみると、農業体験の経験がある子どもにおいて、「必ずしている」の割合が高くなっています。

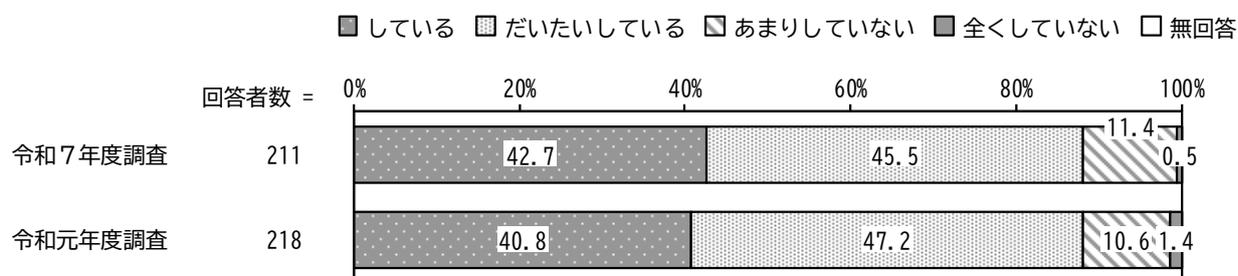


<農業体験の有無別>



③食べ残しや食品の廃棄を少なくする努力の有無

「している」「だいたいしている」を合わせた“している”の割合が88.2%、「あまりしていない」「全くしていない」を合わせた“していない”の割合が11.9%となっています。令和元年度調査と比較すると、大きな変化はみられません。



【学童期・思春期】

みんなの願い 食に対する感謝の気持ちを育てよう

	指標		令和元年度	最終評価 令和7年度	評価点	目標	目標値 令和8年度	
学童期・思春期	農業体験をしたことがある	小学生	90.6%	92.6%	4	増やす	95%以上	
		中学生	79.7%	89.1%	5		90%以上	
		高校生	75.8%	90.6%	5		85%以上	
	調理や保存を上手にし、無駄や廃棄を少なくする努力をしている	「できている」「だいたいできている」	小学生の保護者	93.7%	94.0%		3	95%以上
			中学生	84.5%	86.8%		4	90%以上
			高校生	84.6%	84.0%		3	90%以上
	食事のあいさつ（「いただきます」「ごちそうさま」）をしている	「必ずしている」	小学生	59.2%	57.3%		3	85%以上
			中学生	62.8%	53.4%		1	70%以上
			高校生	58.2%	54.0%		2	70%以上

※5は目標値を達成した項目

<最終評価>

- 農業体験をしたことがある小学生は92.6%で大きな変化はありませんが、中学生は89.1%で9.4ポイント増加しています。高校生は90.6%で14.8ポイント増加し目標を達成しています。
- 調理や保存を上手にし、無駄や廃棄を少なくする努力を「できている」「だいたいできている」小学生の保護者は94.0%、高校生は84.0%で大きな変化はありませんが、中学生は86.8%で2.3ポイント増加しています。
- 食事のあいさつを「必ずしている」小学生は57.3%で大きな変化はありませんが、中学生は53.4%で9.4ポイント減少、高校生は54.0%で4.2ポイント減少しています。食事のあいさつについては、農業体験の経験がある人や、家族との1日1回以上ある人で「必ずしている」割合が高くなっています。

<今後の課題>

学童期・思春期においては、学校の授業や収穫体験などを通じて、多くの子どもが農業とふれあう機会を持っています。一方で、中学生・高校生では、食事のあいさつを「必ずしている」割合が減少しており、成長に伴い、感謝の気持ちが行動として表れにくくなっている可能性が考えられます。また、体験が一過性にとどまり、日常の食行動と結びつきにくくなっている点も課題といえます。

学童期から思春期にかけては、農業体験や食育の機会を継続的に設けるとともに、家庭での共食や日常の声かけを通じて、体験で得た学びを生活の中で振り返る機会を持つことが重要です。

<主なアンケート調査結果>

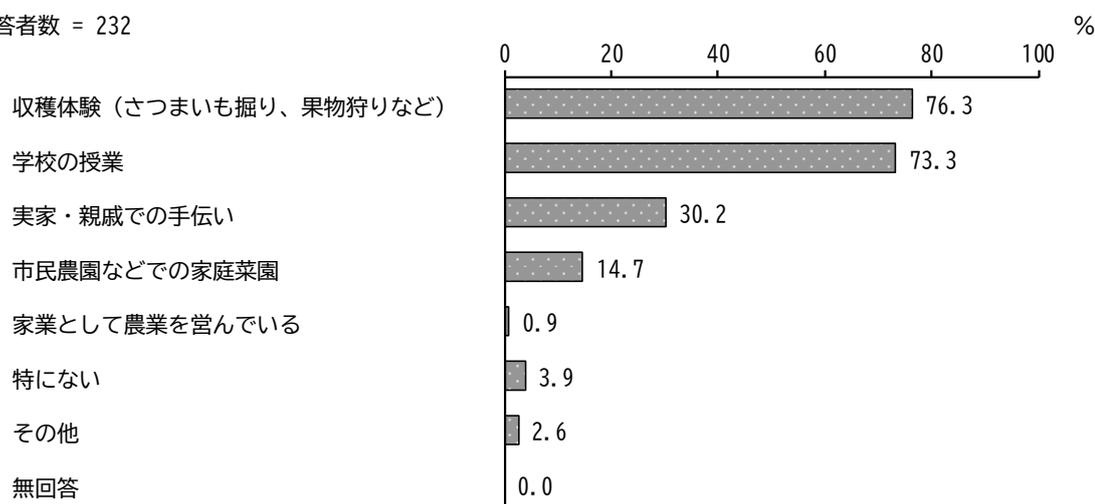
①農業体験の経験の有無

小学生では、「収穫体験（さつまいも掘り、果物狩りなど）」の割合が76.3%と最も高く、次いで「学校の授業」の割合が73.3%、「実家・親戚での手伝い」の割合が30.2%となっています。

中学生・高校生では、「学校の授業」の割合が67.0%と最も高く、次いで「収穫体験（さつまいも掘り、果物狩りなど）」の割合が63.3%、「実家・親戚での手伝い」の割合が26.2%となっています。

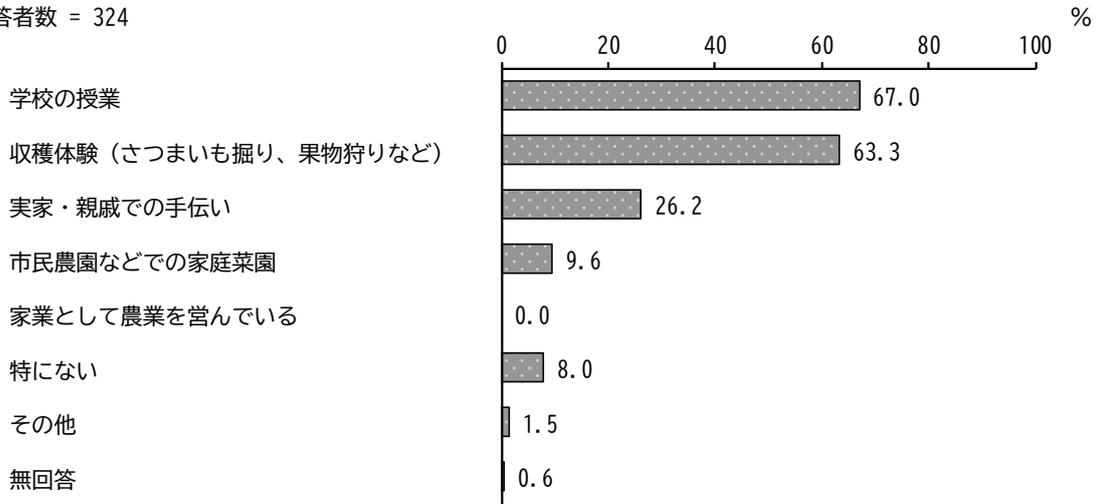
<小学生>

回答者数 = 232



<中学生・高校生>

回答者数 = 324



②食事の時に「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをしているか

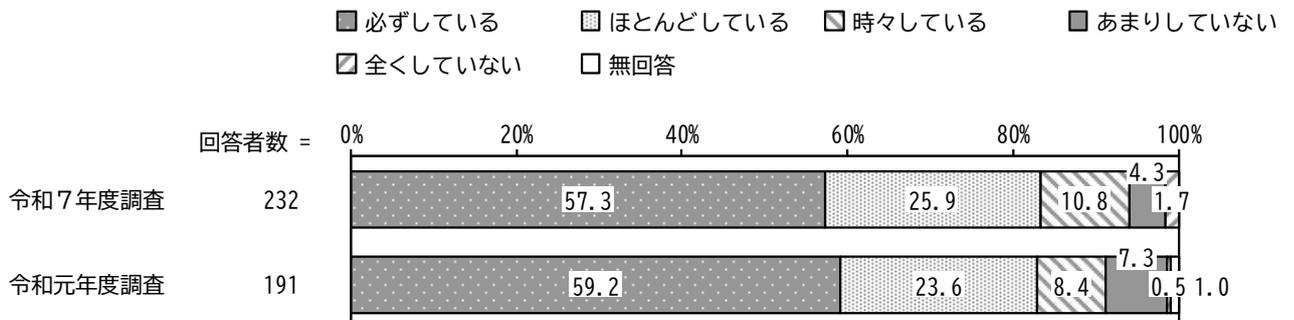
小学生では「必ずしている」の割合が57.3%と最も高く、次いで「ほとんどしている」の割合が25.9%、「時々している」の割合が10.8%となっています。令和元年度調査と比較すると、大きな変化はみられません。

中学生・高校生では、「必ずしている」の割合が53.7%と最も高く、次いで「ほとんどしている」の割合が27.2%となっています。令和元年度調査と比較すると、「ほとんどしている」の割合が増加しています。一方、「必ずしている」の割合が減少しています。

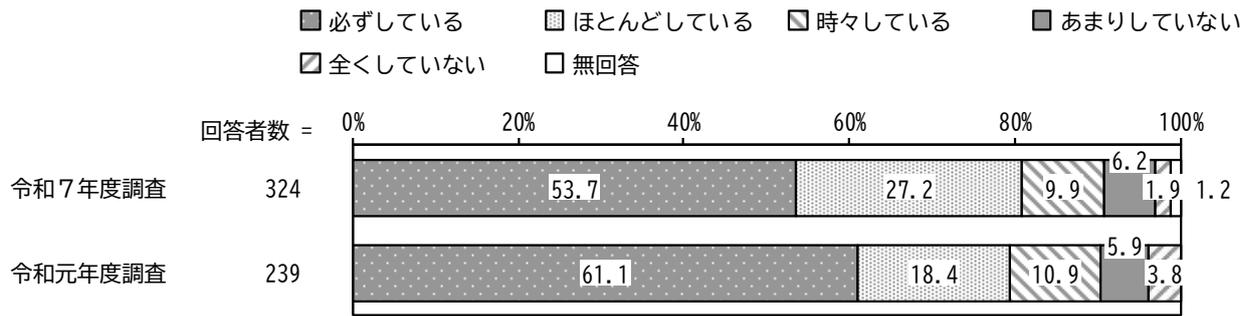
農業体験の有無別にみると、農業体験の経験が人において、「必ずしている」の割合が高くなっています。

家族との食事の回数別にみると、家族との食事が1日1回以上ある人において、「必ずしている」の割合が高くなっています。

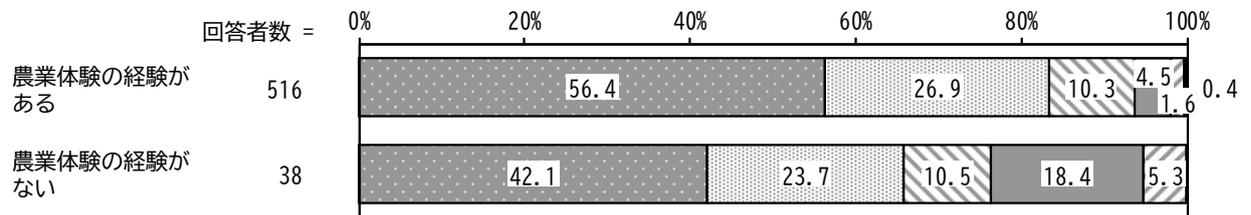
<小学生>



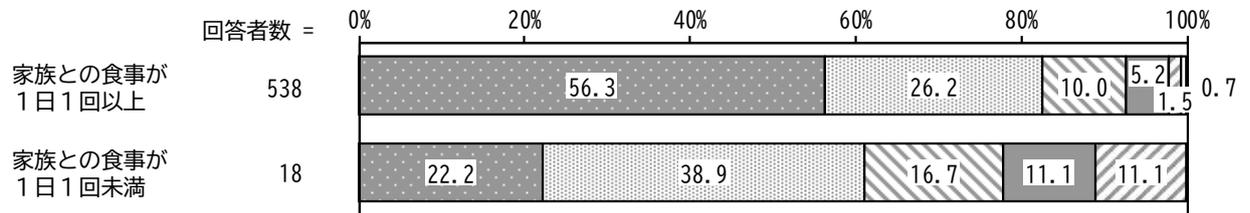
<中学生・高校性>



<農業体験の有無別（小学生・中学生・高校生）>



<家族との食事の回数別（小学生・中学生・高校生）>

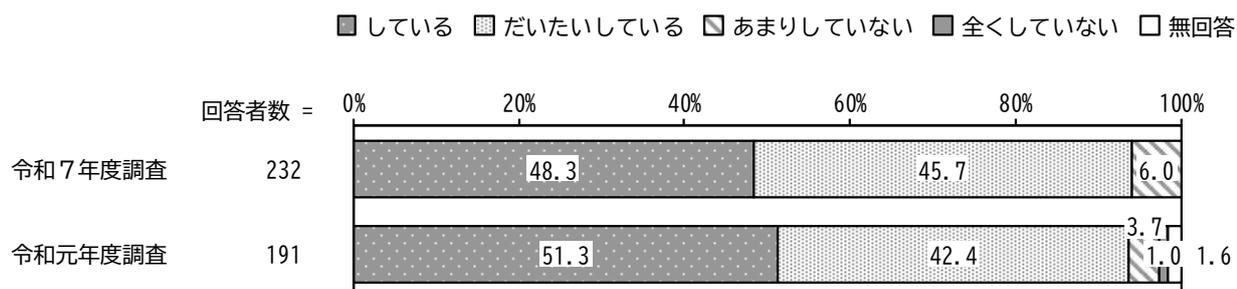


③食べ残しや食品の廃棄を少なくする努力の有無

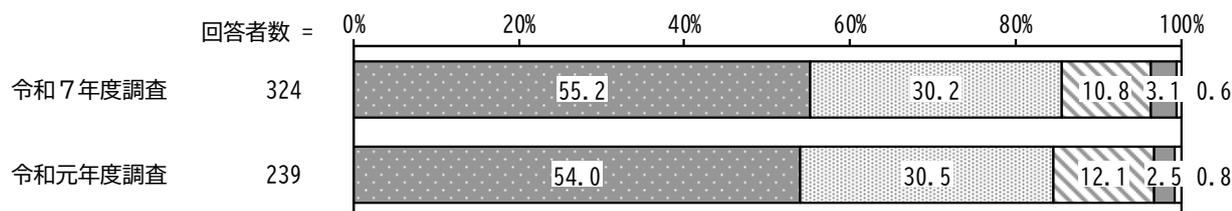
小学生保護者では、「している」「だいたいしている」を合わせた“している”の割合が94.0%となっています。令和元年度調査と比較すると、大きな変化はみられません。

中学生・高校生では、“している”の割合が85.4%となっています。令和元年度調査と比較すると、大きな変化はみられません。

<小学生保護者>



<中学生・高校生>



【成人期】

みんなの願い 地元食材を利用しよう

	指標	令和元年度	最終評価 令和7年度	評価点	目標	目標値 令和8年度
成人期	農業体験をしたことがある	59.8%	53.9%	1	増やす	75%以上
	調理や保存を上手にし、無駄や廃棄を少なくする努力をしている	90.1%	92.8%	4		95%以上
	(厚木産を意識した) 地場産物の購入をしている	18.0%	—	—		30%以上

<最終評価>

- 農業体験をしたことがある割合は53.9%で、前回調査より5.9ポイント減少しており、食の生産現場と直接関わる機会は少なくなっている状況がみられます。
- 調理や保存を上手にし、無駄や廃棄を少なくする努力をしている（「できている」「だいたいできている」）割合は92.8%で、前回調査より2.7ポイント増加しています。

<今後の課題>

地産地消を認知している人ほど、食品購入時に「新鮮さ」「味の良さ」「産地」「栄養」「無添加・無農薬」などを重視する割合が高くなっており、地産地消に関する理解が、食の質や安全性を意識した行動につながっていることがうかがえます。

食品ロス削減といった行動が定着している一方で、農業や食の生産背景に触れる機会が減少しており、食への感謝の気持ちをより実感できる取組を充実させていくことが必要です。

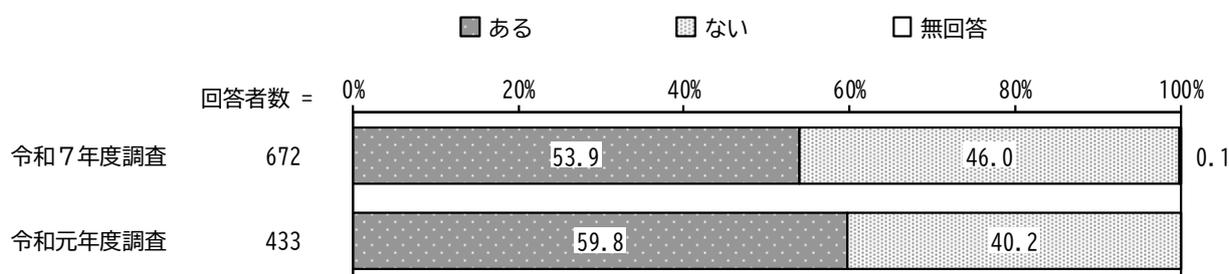
そのため、直売所や地元産食材の活用、地域の食や農に関する情報発信などを通じて、地産地消への理解を深め、食べ物が生産者の手を経て食卓に届くまでの過程を身近に感じられる機会を創出していくことが重要です。

<主なアンケート調査結果>

①農業とふれあう機会の有無

「ある」の割合が53.9%、「ない」の割合が46.0%となっています。

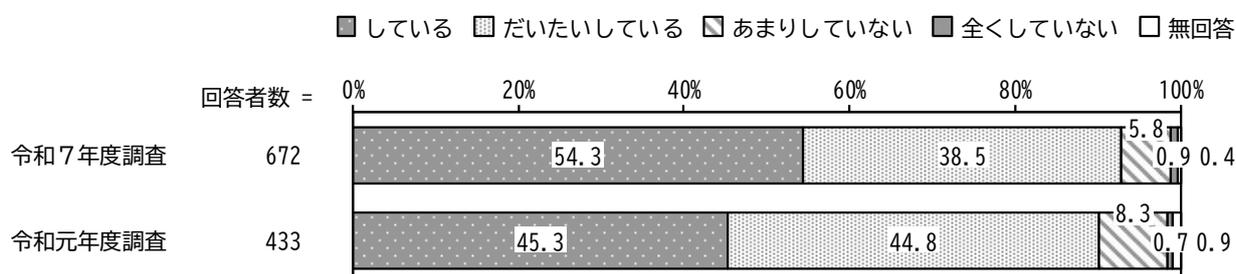
令和元年度調査と比較すると、「ある」の割合が減少しています。



②食べ残しや食品の廃棄を少なくする努力の有無

「している」「だいたいしている」を合わせた“している”の割合が92.8%、「あまりしていない」「全くしていない」を合わせた“していない”の割合が6.7%となっています。

令和元年度調査と比較すると、「している」の割合が増加しています。一方、「だいたいしている」の割合が減少しています。



③食品を購入するときに重視すること

地産地消の認知度別に食品を購入するときに重視することをみると、知っている人ほど、「新鮮さ」「味の良さ」「産地」「栄養」「無添加・無農薬」の割合が高くなっています。

<地産地消の認知度別食品を購入するときに重視すること>

単位：%

	回答者数 (件)	価格	新鮮さ	賞味・消費期限	味の良さ	産地	栄養	無添加・無農薬	色や形	栄養成分表示	無回答
知っている	558	87.8	85.8	71.1	51.6	50.0	38.0	28.0	21.3	19.7	—
知らない	111	85.6	64.9	73.0	39.6	21.6	22.5	7.2	19.8	7.2	0.9

(5) 栄養・食生活

【乳幼児期】

みんなの願い 規則正しい食生活を身に付けよう

	指標		令和元年度	最終評価 令和7年度	評価点	目標	目標値 令和8年度
乳幼児期	朝食を毎日食べる	実行できている乳幼児	92.2%	88.2%	2	増やす	100%
	バランスの良い食事を心掛けている	乳幼児の保護者	90.4%	91.0%	3		95%以上
	子どもの頃から薄味でおいしく食べる	大人の半分以下の濃さの味付けが実行できている乳幼児の保護者	29.4%	23.2%	1		30%以上

<最終評価>

○毎日必ず朝食を食べる乳幼児の割合は88.2%で、前回調査より4.0ポイント減少していますが、おやつや時間を食事に影響しないよう意識している保護者では、朝食を毎日摂取している割合が高くなっています。また、バランスの良い食事を心掛けている保護者の割合は91.0%と大きな変化はみられません。

○薄味の味付けを実践している割合は23.2%で、前回調査より6.2ポイント減少しています。「大人と一緒に濃さにしている」割合が76.3%と前回調査よりも増加しており、乳幼児期からの薄味習慣の定着に課題がみられます。ただし、大人も乳幼児と同様に味付けを薄くしている家庭があることも念頭に入れておく必要があります。

<今後の課題>

乳幼児期は、生涯にわたる味覚形成や食習慣の基礎を築く重要な時期であり、適切な食習慣の定着が求められます。

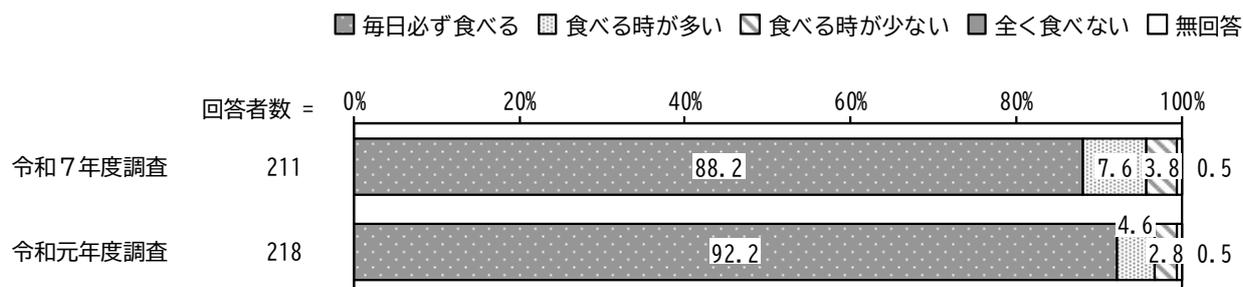
間食の量や時間、食事のリズムといった日常的な工夫が、朝食の習慣化につながることに、分かりやすく伝えていく必要があります。あわせて、薄味を基本とした味付けの重要性について、家庭で無理なく実践できる具体的な方法を示しながら、乳幼児期にふさわしい食環境づくりを進めていくことが求められます。

<主なアンケート調査結果>

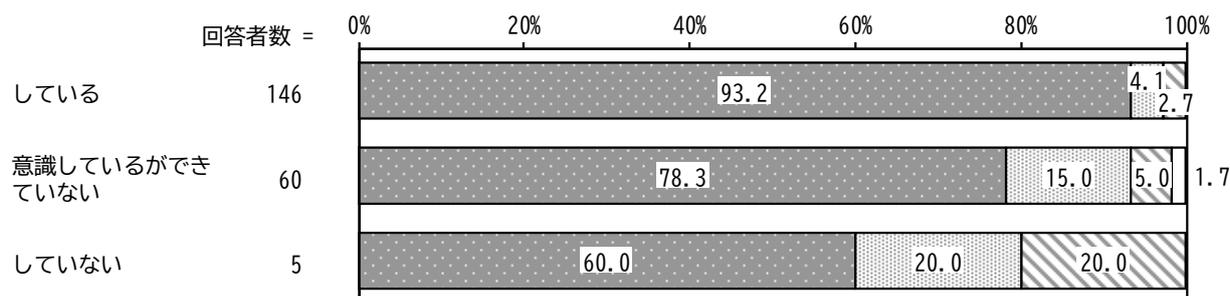
①朝食の摂取状況

「毎日必ず食べる」の割合が88.2%と最も高くなっています。令和元年度調査と比較すると、大きな変化はみられません。

おやつや時間を食事に影響を与えないよう意識しているか別にみると、意識している人で「毎日必ず食べる」の割合が高くなっています。



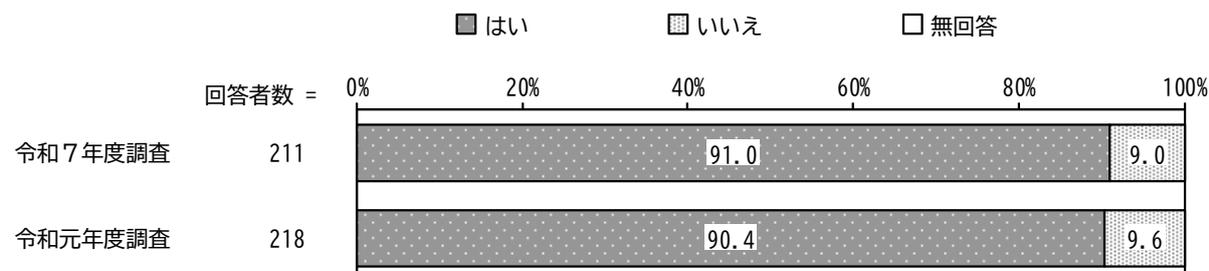
<おやつや時間を食事に影響を与えないよう意識しているか別>



②バランス良く食べさせるように心掛けているか

「はい」の割合が91.0%、「いいえ」の割合が9.0%となっています。

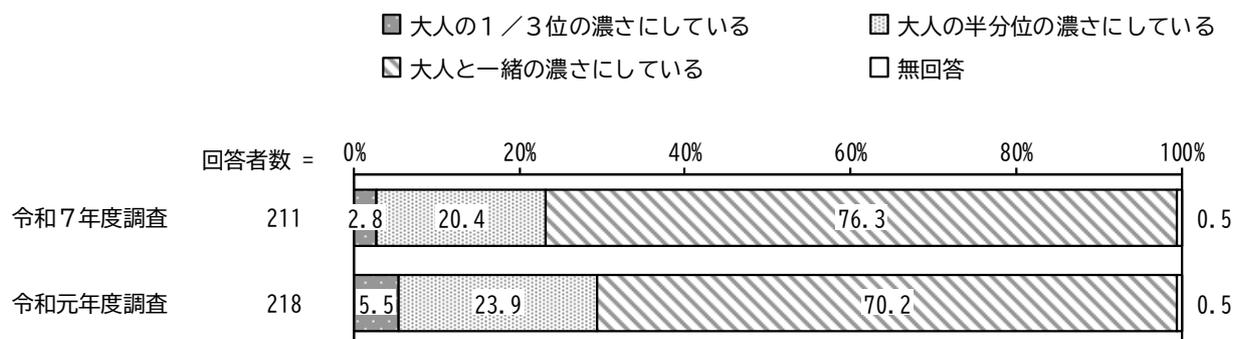
令和元年度調査と比較すると、大きな変化はみられません。



③味付けの濃さについて

「大人の1／3位の濃さにしている」の割合が2.8%、「大人の半分位の濃さにしている」の割合が20.4%、「大人と一緒に濃さにしている」の割合が76.3%となっています。

令和元年度調査と比較すると、「大人と一緒に濃さにしている」の割合が増加しています。



【学童期・思春期】

みんなの願い 1日3食しっかり食べよう

	指標			令和元年度	最終評価 令和7年度	評価点	目標	目標値 令和8年度
学童期・思春期	朝食を毎日食べる	実行できている	小学生	95.3%	88.4%	1	増やす	100%
			中学生	84.5%	77.6%	1		100%
			高校生	69.2%	59.3%	1		100%
	野菜を積極的に食べる	「野菜不足を感じている」	中学生	30.4%	—	—	減らす	25%以下
			高校生	29.7%	—	—		25%以下
		「野菜をたくさんとる」	中学生 高校生	32.2%	31.2%	—	—	—
	バランスの良い食事を心掛けている	小学生		81.7%	32.8%	1	増やす	90%以上
		中学生		85.8%	75.9%	1		90%以上
		高校生		78.0%	70.0%	1		90%以上

<最終評価>

- 「毎日必ず朝食を食べる」割合は、小学生で88.4%（前回調査より6.9ポイント減少）、中学生で77.6%（6.9ポイント減少）、高校生で59.3%（9.9ポイント減少）と、いずれの学年においても減少しています。また、就寝時間が遅い児童や、テレビ・スマートフォン、ゲーム等の利用時間が長い生徒ほど、朝食を毎日摂取している割合が低くなっています。
- 「野菜をたくさんとる」中学生・高校生の割合は31.2%で大きな変化はありません。
- バランスの良い食事を心掛けている小学生の保護者の割合は32.8%で、前回調査より48.9ポイント減少していますが、設問の聞き方が変更されていることから、単純な経年比較には留意が必要です。しかし、栄養成分表示を参考にして食品を選んでいる保護者ほど、子どもが望ましい食行動を実践している割合が高くなっています。中学生・高校生においては「いいえ（心掛けていない）」と回答した割合が増加しており、食に対する自己管理意識の低下がみられます。また、家族と一緒に食事をする回数が多いほど、バランスの良い食事を心掛けている割合が高くなっています。

<今後の課題>

学童期・思春期においては、朝食の摂取や食事のバランスといった基本的な食習慣が、生活リズムや家庭環境の影響を受けやすいことから、生活全体を見据えた取組を進めていくことが重要です。

就寝時間やメディア利用時間が長い児童・生徒ほど朝食を毎日摂取している割合が低く、生活リズムの乱れが朝食の欠食につながっています。特に、成長に伴い朝食の欠食が増加する中学生・高校生に対しては、朝食の重要性を伝えるとともに、就寝時間やメディア利用を含めた生活習慣の見直しを促す支援が必要です。

また、家族と一緒に食事をする機会が多いほど、バランスの良い食事を心掛けている割合が高く、家庭での食事の機会が食習慣の形成につながっており、学校や家庭が連携し、日常生活の中で実践しやすい食育を推進していくことが求められます。

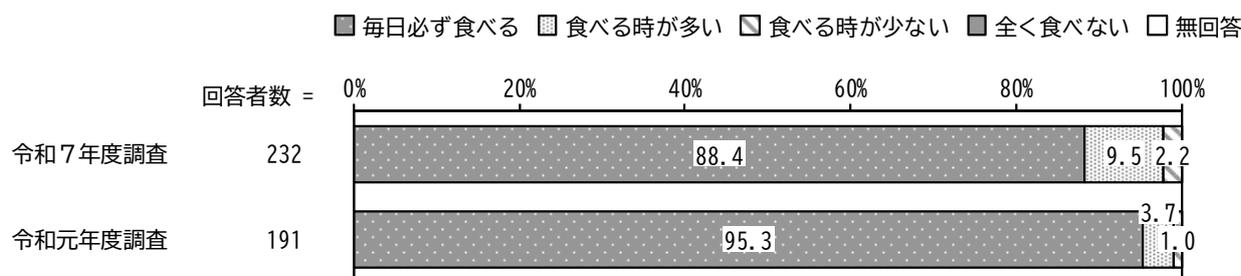
知識の習得にとどまらず、実際の行動として定着するよう、発達段階に応じた継続的な支援を行っていくことが重要です。

<主なアンケート調査結果>

①朝食の摂取状況（小学生）

「毎日必ず食べる」の割合が88.4%と最も高くなっています。令和元年度調査と比較すると、「食べる時が多い」の割合が増加しています。一方、「毎日必ず食べる」の割合が減少しています。

就寝時間別にみると、寝る時間が遅いほど「毎日必ず食べる」の割合が低くなっています。



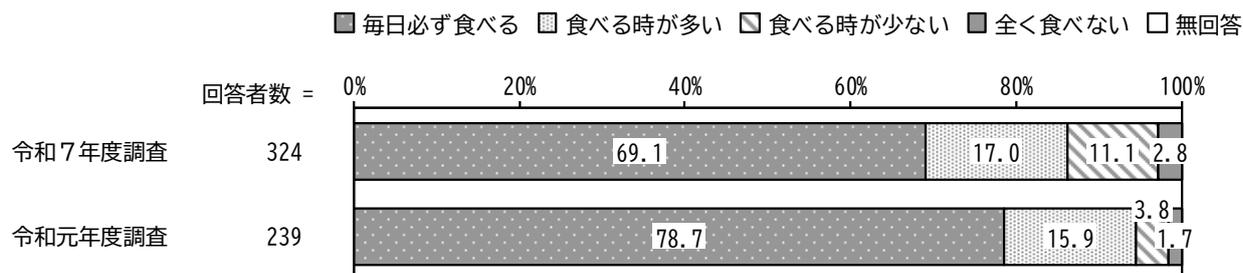
<就寝時間別>



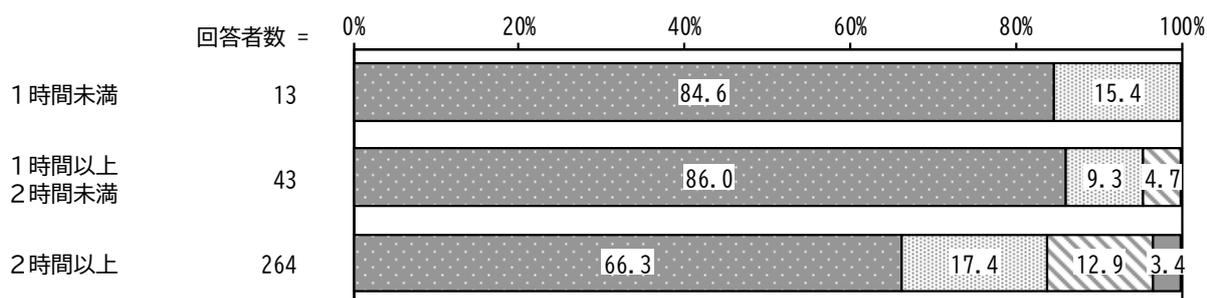
②朝食の摂取状況（中学生・高校生）

「毎日必ず食べる」の割合が69.1%と最も高く、次いで「食べる時が多い」の割合が17.0%、「食べる時が少ない」の割合が11.1%となっています。令和元年度調査と比較すると、「食べる時が少ない」の割合が増加しています。一方、「毎日必ず食べる」の割合が減少しています。

テレビやスマホ、ゲームなどの時間別にみると、2時間以上の人では「毎日必ず食べる」の割合が低くなっています。



<テレビやスマホ、ゲームなどの時間別（中学生・高校生）>

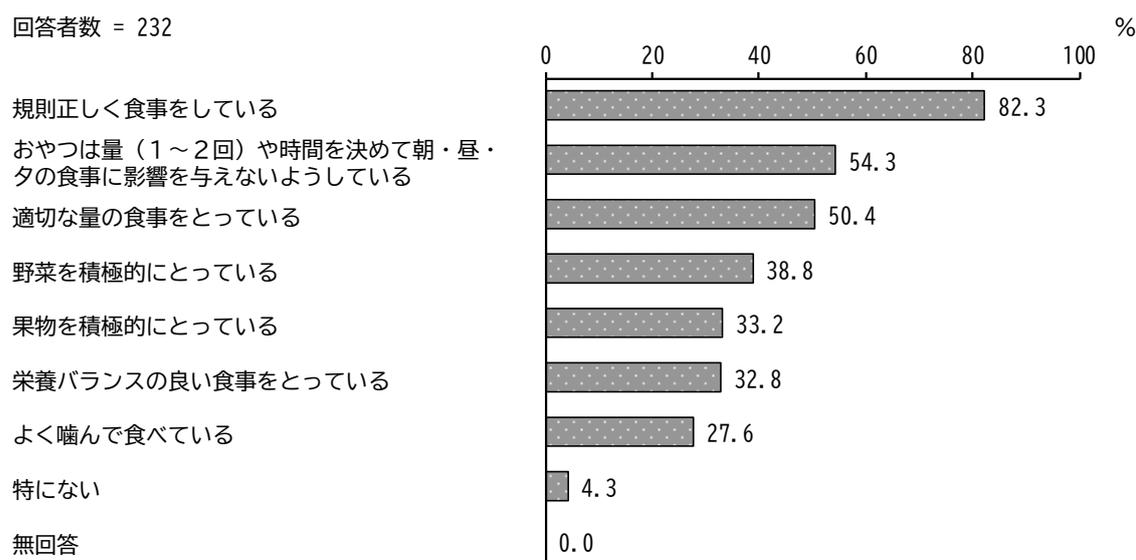


③子どもの食生活の現状（小学生）

「規則正しく食事をしている」の割合が82.3%と最も高く、次いで「おやつは量（1～2回）や時間を決めて朝・昼・夕の食事に影響を与えないようしている」の割合が54.3%、「適切な量の食事をとっている」の割合が50.4%となっています。

栄養成分表示を参考にして食品を選んでいるか別にみると、選んでいる人で「おやつは量（1～2回）や時間を決めて朝・昼・夕の食事に影響を与えないようしている」「適切な量の食事をとっている」「栄養バランスの良い食事をとっている」の割合が高くなっています。

回答者数 = 232



<栄養成分表示を参考にして食品を選んでいるか別>

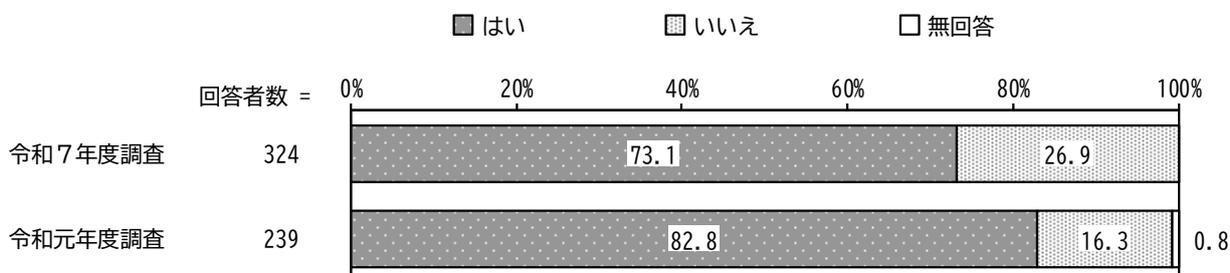
単位：%

	回答者数 (件)	規則正しく食事をしている	おやつは量(1~2回)や時間を決めて朝・昼・夕の食事に影響を与えないようしている	適切な量の食事をとっている	野菜を積極的にとっている	果物を積極的にとっている	栄養バランスの良い食事をとっている	よく噛んで食べている	特にない	無回答
選んでいる	85	84.7	58.8	55.3	40.0	34.1	38.8	28.2	2.4	—
選んでいない	144	80.6	52.1	47.2	38.9	33.3	29.2	27.1	5.6	—

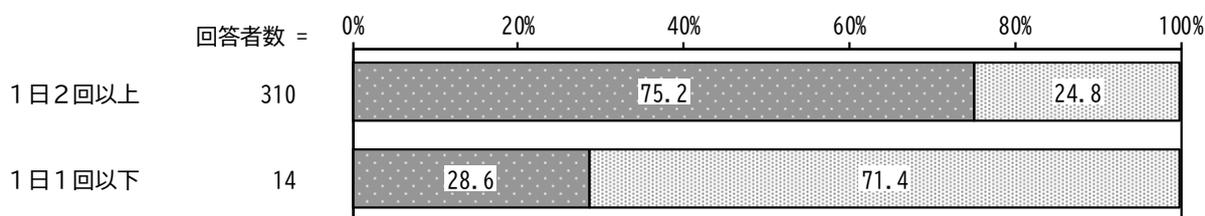
④ バランスの良い食事を心掛けているか（中学生・高校生）

「はい」の割合が73.1%、「いいえ」の割合が26.9%となっています。令和元年度調査と比較すると、「いいえ」の割合が増加しています。

同居の家族と一緒に食事をする回数別にみると、1日2回以上家族と一緒に食事をする人で「はい」の割合が高くなっています。

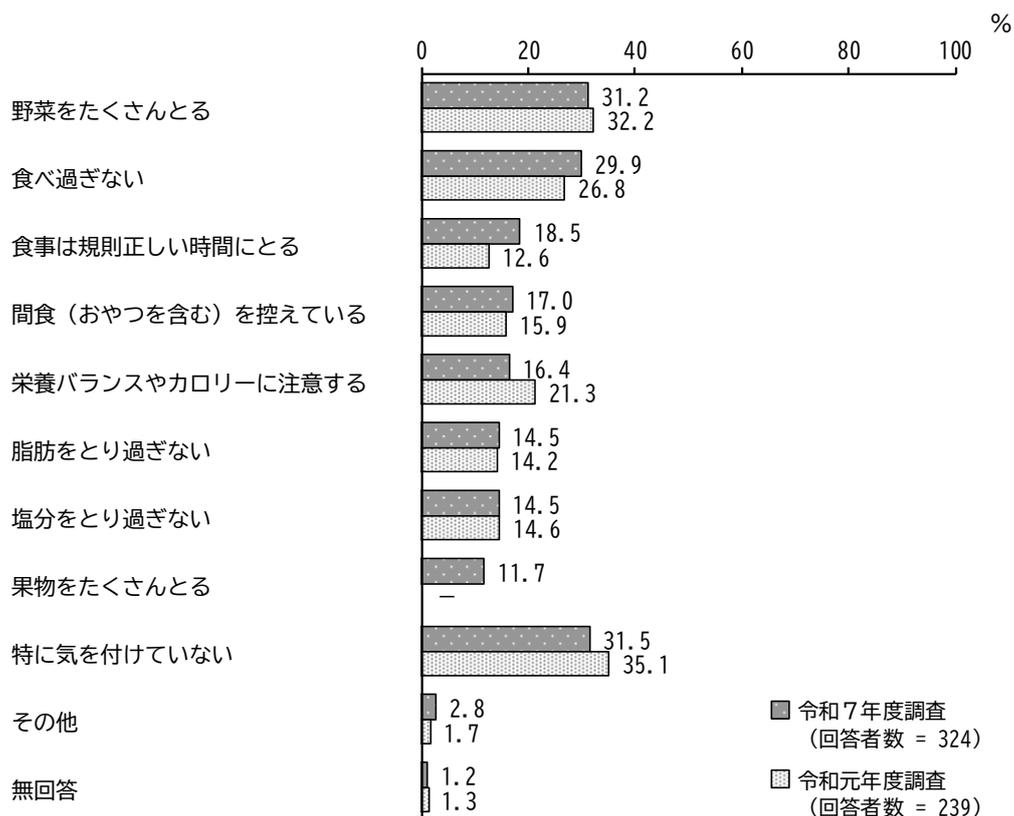


<同居の家族と一緒に食事をする回数別>



⑤ 食生活で気を付けていること（中学生・高校生）

「野菜をたくさんとる」の割合が31.2%と最も高く、次いで「食べ過ぎない」の割合が29.9%、「食事は規則正しい時間にとる」の割合が18.5%となっています。



【成人期】

みんなの願い バランスの良い食事をとろう

	指標		令和元年度	最終評価 令和7年度	評価点	目標	目標値 令和8年度
成人期	朝食を毎日食べる	実行できている	75.1%	73.4%	3	増やす	85%以上
	バランスの良い食事を心掛けている		62.4%	79.9%	5		90%以上
	野菜を積極的に食べる	「毎食野菜(緑黄色野菜)を食べている」	12.2%	15.3%*1	—		45%以上
		「毎食野菜(緑黄色野菜以外)を食べている」	11.8%		—		45%以上
	塩分を控える	「塩分をとり過ぎないように気を付けている」	50.6%	29.3%*2	—		60%以上
	食事の量に配慮している	「食べ過ぎないように気を付けている」	59.1%	—	—		65%以上

* 1 野菜を1日350g程度摂取している割合

* 2 塩分の摂取を1日7g程度までにしている割合

<最終評価>

○毎日必ず朝食を食べる人の割合は73.4%で大きな変化はみられません。しかし、10・20歳代では朝食を毎日食べている割合が低くなっています。また、睡眠による休養が十分にとれている人ほど、朝食を毎日摂取している割合が高く、食生活と睡眠等の生活リズムは関連していることがうかがえます。

○バランスの良い食事を心掛けている人の割合は79.9%で、前回調査より17.5ポイント増加しており、健康意識の向上がうかがえます。

○野菜摂取や塩分制限については、「意識しているができていない」層が、野菜で58.6%、塩分で43.6%を占めており、意識と実践の間に乖離がみられます。しかし、バランスの良い食事を心掛けている人ほど実践できている割合が高くなっています。

<今後の課題>

成人期は、生活習慣病の発症や重症化を予防する上で重要な時期ですが、若い世代においては朝食の欠食がみられるほか、野菜摂取量や塩分摂取量といった具体的な行動面では、十分な改善に至っていない状況がみられます。特に、「意識しているができていない」人が多いことから、実践につながる支援をしていくことが重要です。

若い世代では朝食欠食の割合が高く、朝食の重要性を伝えるとともに、睡眠を含めた生活リズム全体を整える視点を取り入れた取組を進めていくことが重要です。

野菜摂取や減塩については、量や目安を示すだけでなく、外食や中食を含めた具体的な選び方や調理の工夫など、日常生活の中で無理なく実践できる方法を分かりやすく伝えていくことが求められます。

朝食の摂取、食事のバランス、野菜摂取、減塩といった取組を個別に捉えるのではなく、成人期の生活習慣全体を見据えた食生活改善を支援し、継続的な実践につなげていくことが重要です。

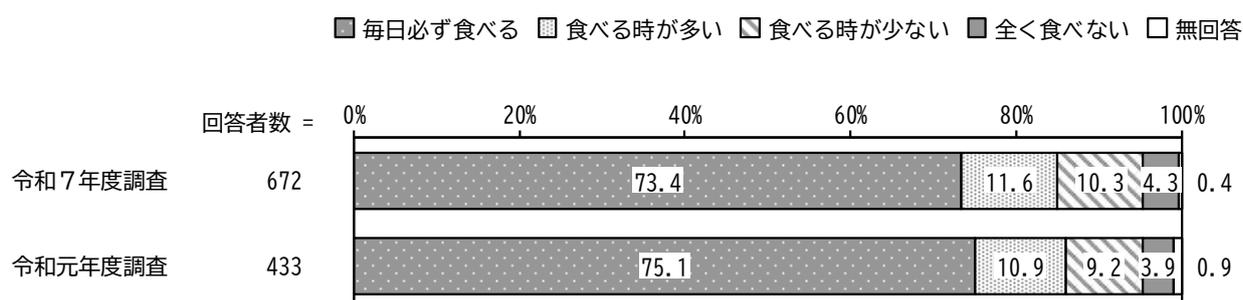
<主なアンケート調査結果>

①朝食の摂取状況

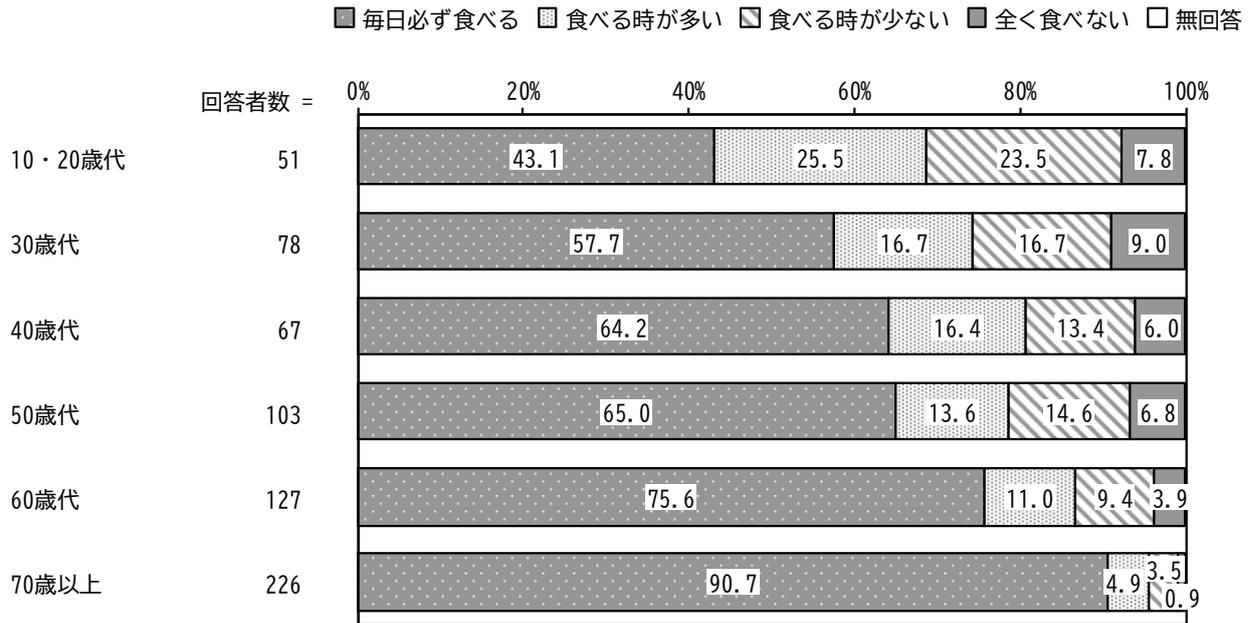
「毎日必ず食べる」の割合が73.4%と最も高く、次いで「食べる時が多い」の割合が11.6%、「食べる時が少ない」の割合が10.3%となっています。令和元年度調査と比較すると、大きな変化はみられません。

年齢別にみると、年齢が低いほど、「毎日必ず食べる」の割合が低く、10・20歳代で43.1%となっています。

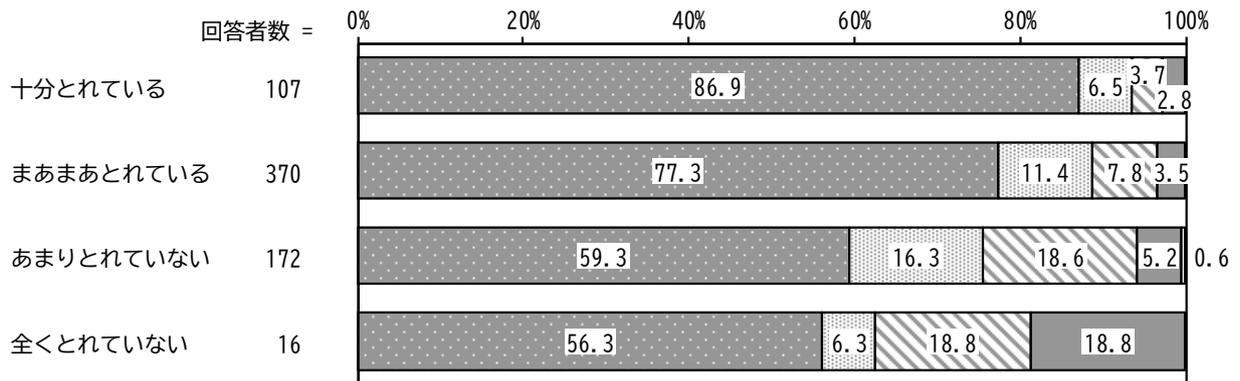
睡眠による休養の状況別にみると、睡眠による休養がとれている人ほど、「毎日必ず食べる」の割合が高くなっています。



<年齢別>

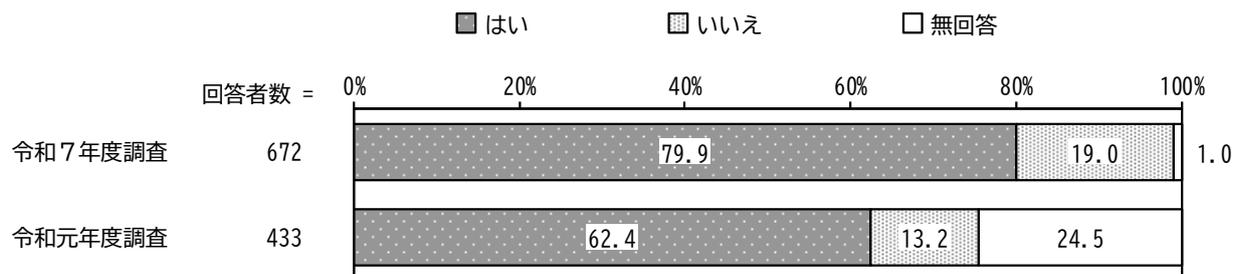


<睡眠による休養の状況別>



②主食・主菜・副菜をバランスの良く食べるよう心掛けているか

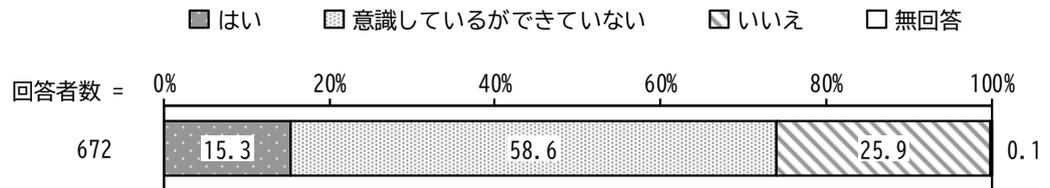
「はい」の割合が79.9%、「いいえ」の割合が19.0%となっています。
令和元年度調査と比較すると、「はい」の割合が増加しています。



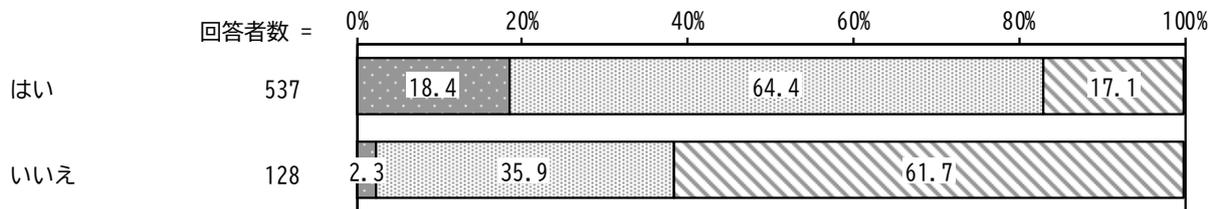
③野菜を1日350g程度（両手で3杯分または小鉢5皿分）摂取しているか

「はい」の割合が15.3%、「意識しているができていない」の割合が58.6%、「いいえ」の割合が25.9%となっています。

バランスの良い食事を心掛けているか別にみると、心がけている人で、「はい」の割合が高くなっています。



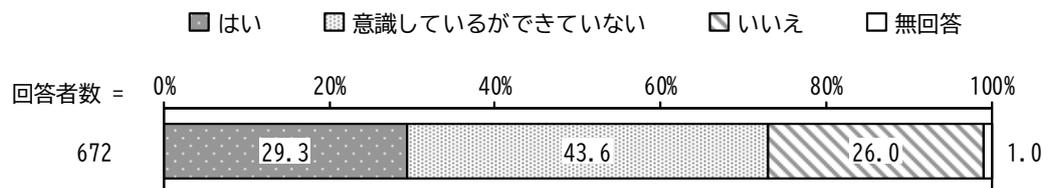
<バランスの良い食事を心掛けているか別>



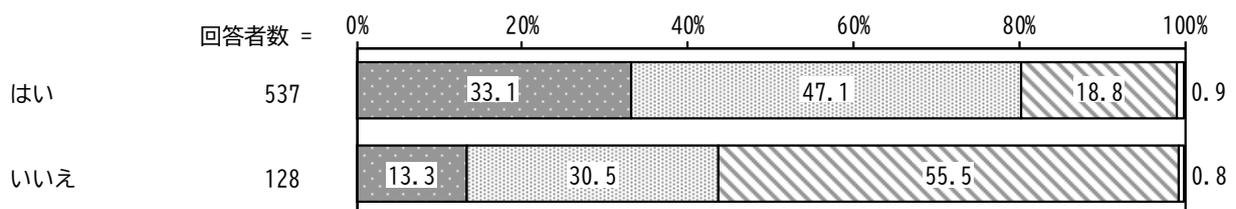
④塩分の摂取を1日7g程度（約小さじ1杯強）までにしているか

「はい」の割合が29.3%、「意識しているができていない」の割合が43.6%、「いいえ」の割合が26.0%となっています。

バランスの良い食事を心掛けているか別にみると、心がけている人で、「はい」の割合が高くなっています。



<バランスの良い食事を心掛けているか別>



(6) 身体活動・運動

【乳幼児期】

みんなの願い 家族みんなで楽しく遊ぼう

	指標		令和元 年度	最終評価 令和7 年度	評価点	目標	目標値 令和8 年度
乳 幼 児 期	楽しく体を動かす (外遊びする)	実行している幼児	83.9%	54.0%	1	増やす	85%以上
	テレビやビデオを見 る時間を2時間以内 にする	テレビやビデオを2時間以上 見ている幼児	59.6%	27.0%	5	減らす	55%以下

※5は目標値を達成した項目

<最終評価>

○楽しく体を動かす幼児の割合は54.0%で、前回調査より29.9ポイント減少していますが、設問の聞き方が変更されていることから、単純な経年比較には留意が必要です。また、テレビやビデオを見る時間が多いほど、楽しく体を動かす（外遊びする）幼児の割合が低く、家庭での過ごし方が身体活動の状況に影響していることがうかがえます。

○テレビやビデオを2時間以上見ている幼児の割合は27.0%で、前回調査より32.6ポイント減少していますが、設問の聞き方が変更されていることから、単純な経年比較には留意が必要です。

<今後の課題>

乳幼児期は、生涯にわたる運動習慣や生活リズムの基礎が形成される重要な時期であり、日常的に体を動かす経験の確保が重要となります。

スマートフォンやタブレット端末の普及を含む家庭内の生活環境が、幼児の身体活動の機会に影響している可能性が考えられます。このため、保護者に対し、幼児期における遊びを通じた身体活動の意義や、過度なスクリーンタイムを控えることの必要性について、分かりやすく周知・啓発を行うことともに、日常的に楽しく体を動かす機会を確保できる環境づくりを進めることが重要です。

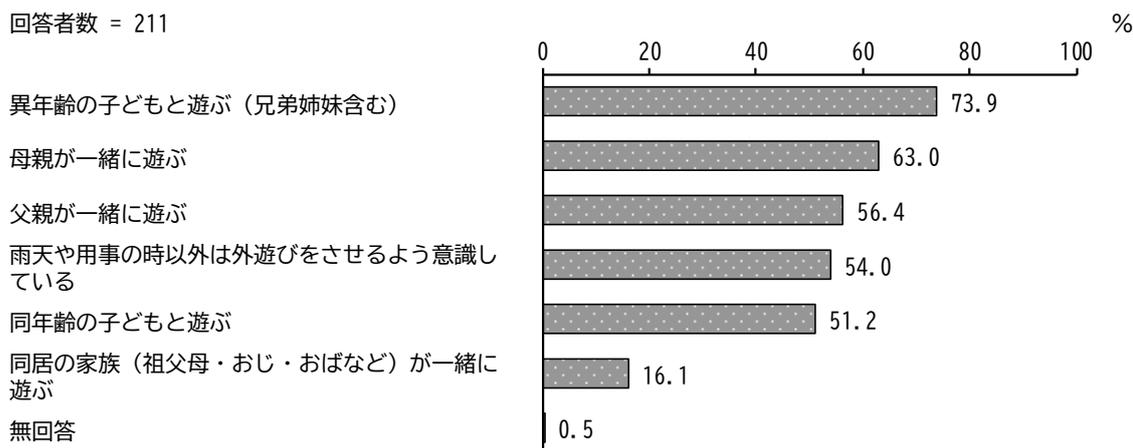
<主なアンケート調査結果>

①ふだんの遊び

「異年齢の子どもと遊ぶ（兄弟姉妹含む）」の割合が73.9%と最も高く、次いで「母親と一緒に遊ぶ」の割合が63.0%、「父親と一緒に遊ぶ」の割合が56.4%となっています。

テレビやビデオを見る時間別でみると、テレビやビデオを見る時間が2時間以上の人では、「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」人の割合が49.1%となっています。

回答者数 = 211



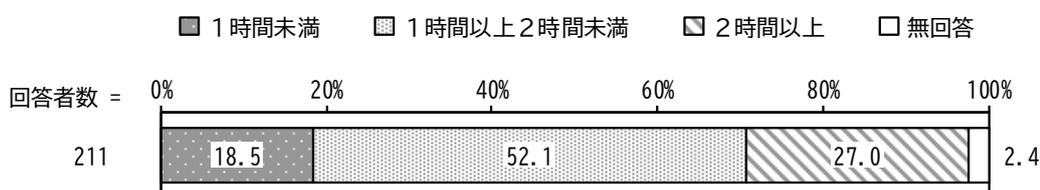
<テレビやビデオを見る時間別>

単位：%

テレビやビデオを見る時間	回答者数 (件)	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 (%)	同年齢の子どもと遊ぶ (%)	異年齢の子どもと遊ぶ (兄弟姉妹含む) (%)	母親と一緒に遊ぶ (%)	父親と一緒に遊ぶ (%)	同居の家族 (祖父母・おじ・おばなど) が一緒に遊ぶ (%)	無回答 (%)
1 時間未満	39	66.7	46.2	66.7	69.2	64.1	23.1	—
1 時間以上 2 時間未満	110	52.7	45.5	77.3	55.5	50.9	12.7	—
2 時間以上	57	49.1	68.4	73.7	73.7	61.4	19.3	—

②テレビやビデオを見る時間

「1時間未満」の割合が18.5%、「1時間以上2時間未満」の割合が52.1%、「2時間以上」の割合が27.0%となっています。



【学童期・思春期】

みんなの願い 毎日楽しく体を動かそう

	指標		令和元年度	最終評価 令和7年度	評価点	目標	目標値 令和8年度
学童期・思春期	テレビやビデオを見る時間を2時間以内にする	テレビやビデオを見る時間が2時間以上の小学生	65.4%	50.0%	5	減らす	55%以下
	同学年の子どもと遊ぶ	小学生	78.0%	63.4%	1	増やす	90%以上
	異学年の子どもと遊ぶ	小学生	73.8%	34.1%	1		80%以上
	週2回以上の運動を心掛けている	小学生	53.9%	74.6%*	—		85%以上
		中学生	81.8%	72.4%*	—	85%以上	
		高校生	53.8%	54.7%*	—	85%以上	

*体育の授業を除いて、1週間の運動時間が60分以上の割合

※5は目標値を達成した項目

<最終評価>

- テレビやビデオを見る時間が2時間以上の小学生の割合は50.0%で、前回調査より15.4ポイント減少していますが、設問の聞き方が変更されていることから、単純な経年比較には留意が必要です。
- 同学年の子どもと遊ぶ小学生の割合は63.4%で、前回調査より14.6ポイント減少していますが、設問の聞き方が変更されていることから、単純な経年比較には留意が必要です。
- 異学年の子どもと遊ぶ小学生の割合は34.1%で、前回調査より39.7ポイント減少していますが、設問の聞き方が変更されていることから、単純な経年比較には留意が必要です。
- 1週間の運動時間が週60分未満の人と60分以上の人を比較すると、60分以上の中学生では「標準」の割合が7.7ポイント高くなっています。また、60分以上の小学生、中学生では「やせすぎ」「やせぎみ」を合わせた割合が、高校生では「太りすぎ」「太りすぎ」の割合が60分未満に比べ高くなっています。

<今後の課題>

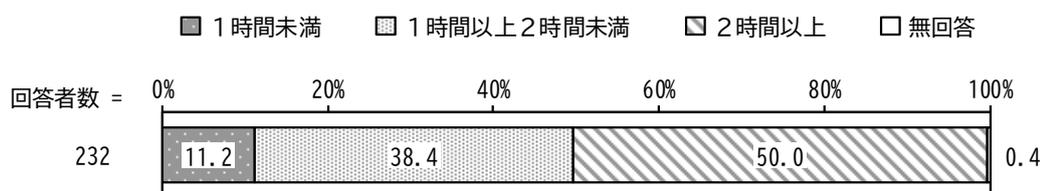
学童期・思春期は、体力や運動能力の発達に加え、仲間との遊びを通じて社会性や生活習慣を形成する重要な時期であり、日常的な身体活動の確保が重視されていることから、学校、家庭、地域が連携し、子どもが自主的に体を動かし、仲間と関わるることができる機会や環境づくりを進めることが求められます。

運動不足の解消と肥満予防の観点から、学校教育や地域活動と連動した取組を推進し、子どもの行動変容につながる支援を継続的に行っていく必要があります。

<主なアンケート調査結果>

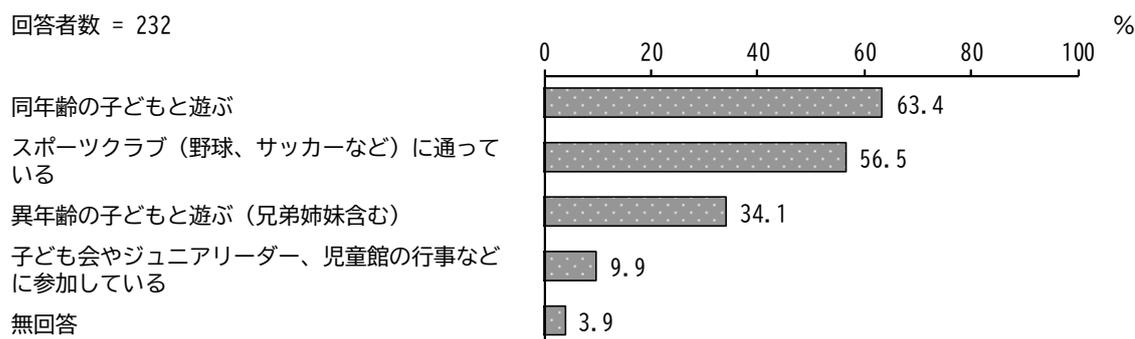
①テレビやスマホ等を見る時間（小学生）

「1時間未満」の割合が11.2%、「1時間以上2時間未満」の割合が38.4%、「2時間以上」の割合が50.0%となっています。



②ふだんの運動や遊び（小学生）

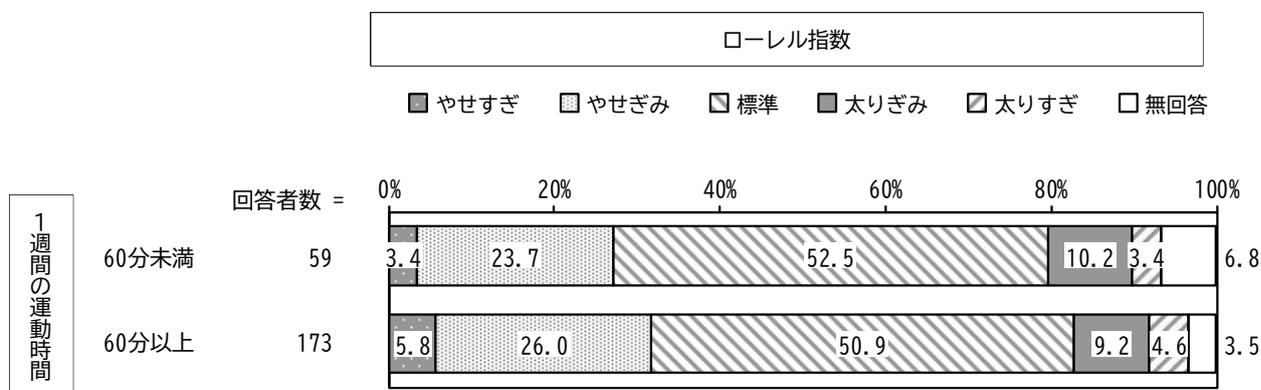
「同年齢の子どもと遊ぶ」の割合が63.4%と最も高く、次いで「スポーツクラブ（野球、サッカーなど）に通っている」の割合が56.5%、「異年齢の子どもと遊ぶ（兄弟姉妹含む）」の割合が34.1%となっています。



③ 1週間の運動時間とローレル指数・BMI

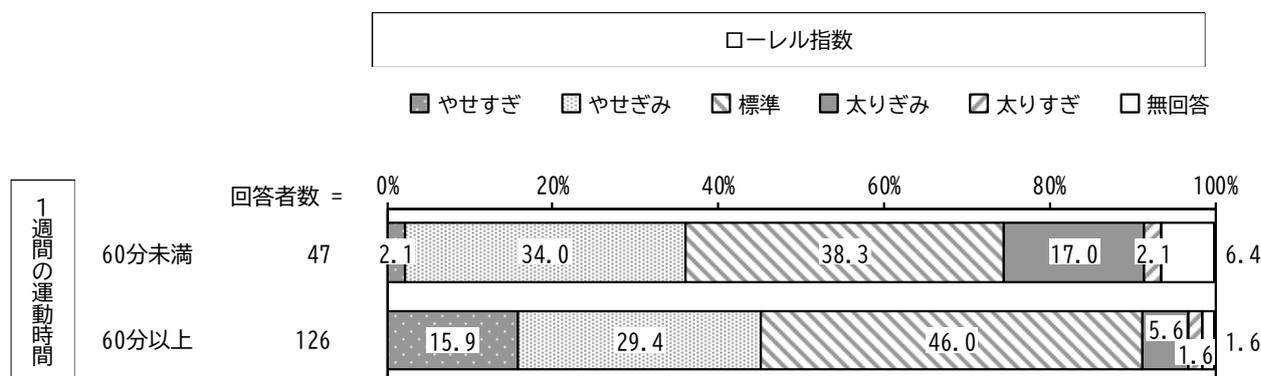
<小学生>

1週間の運動時間が60分以上の人で「標準」の割合は50.9%となっており、60分未満の人に比べ「やせすぎ」と「やせぎみ」を合わせた割合が高くなっています。



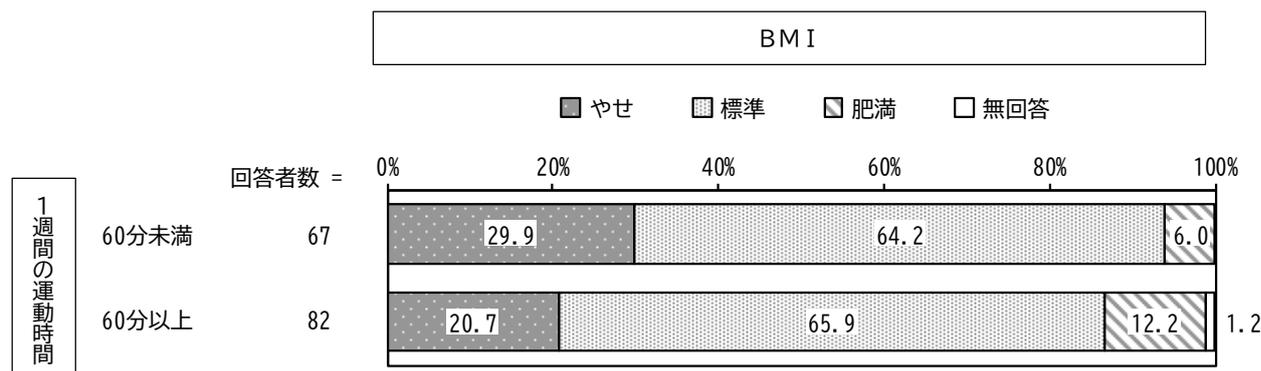
<中学生>

1週間の運動時間が60分以上の人で「標準」の割合は46.0%、60分未満の人で38.3%となっています。また、60分未満の人に比べ「太りすぎ」と「太りすぎ」を合わせた割合は低くなっています。



<高校生>

1週間の運動時間が60分以上の人で「標準」の割合は65.9%となっており、60分未満の人に比べ、「やせ」の割合が低くなっています。



【成人期】

みんなの願い 運動習慣を日常生活に取り入れよう

	指標		令和元年度	最終評価 令和7年度	評価点	目標	目標値 令和8年度
成人期	心身の健康を高めるため、意識的に体を動かす	実施している	61.4%	—	—	増やす	65%以上
	できるだけ歩くように心掛ける	1時間以上歩いている	32.6%	25.7%	1		35%以上
	週2回30分以上運動をする	運動習慣者（男性）	40.8%	49.1%	5		45%以上
		運動習慣者（女性）	30.5%	43.1%	5		35%以上

※5は目標値を達成した項目

<最終評価>

- 1日あたりの歩く時間が1時間未満の人と1時間以上の人を比較すると、1時間未満の人で「標準」の割合が12.5ポイント低く、「肥満」の割合が10.6ポイント高くなっています。
- 週2回30分以上の運動をする運動習慣者の割合は、男女ともに前回調査より増加し、目標値を達成しています。一方で、1時間以上歩いている人の割合は49.1%で、前回調査より8.3ポイント減少しています。

<今後の課題>

成人期においては、運動習慣者の割合が増加している一方で、日常生活における歩行時間の減少がみられ、意識的に運動を行っている人と、身体活動量が不足している人との差が広がっている可能性があります。特に、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、日常生活の中で自然に体を動かす機会を増やしていくことが重要です。

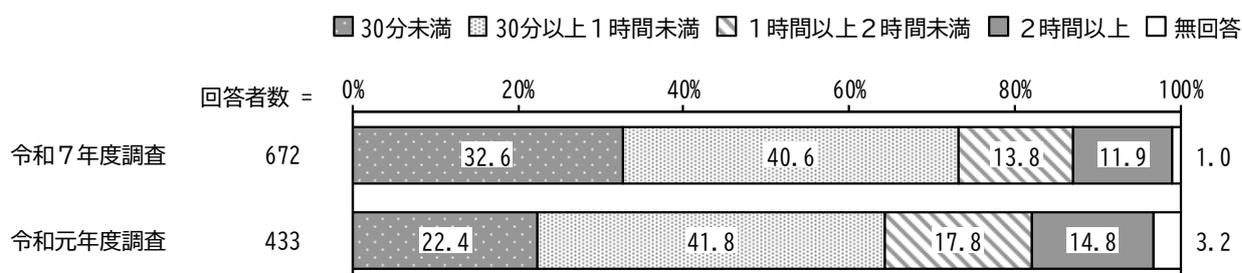
今後は、すでに運動を習慣化している人への継続的な支援に加え、運動習慣のない人や忙しい働き世代、日常的な身体活動量が不足しがちな層に対しても、身近な場所での運動機会の提供や、通勤・買い物等の生活場面において体を動かす工夫に関する啓発を行うなど、歩くことを中心とした身近で取り組みやすい身体活動を促していく必要があります。あわせて、生活の中で「少し多く動く」ことを意識できる環境づくりを進め、無理なく継続できる身体活動の定着を図っていくことが求められます。

<主なアンケート調査結果>

① 1日あたりの歩く時間

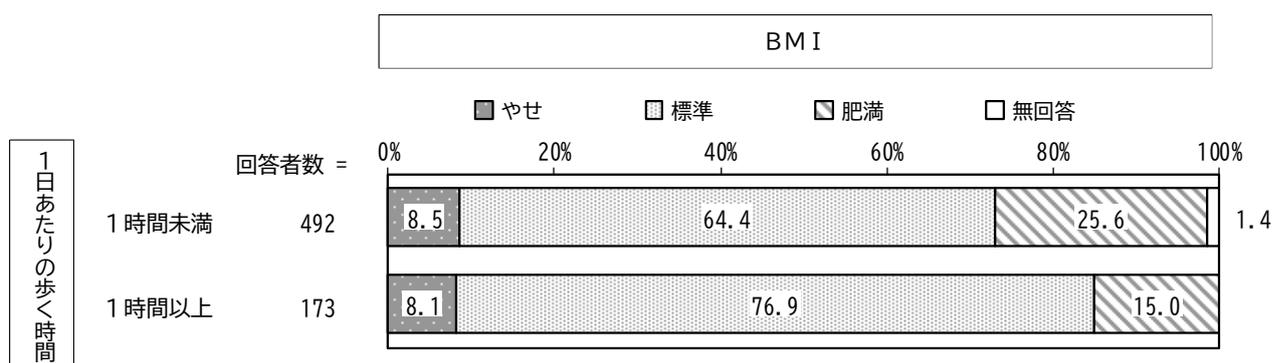
「30分以上1時間未満」の割合が40.6%と最も高く、次いで「30分未満」の割合が32.6%、「1時間以上2時間未満」の割合が13.8%となっています。

令和元年度調査と比較すると、「30分未満」の割合が増加しています。



② 1日あたりの歩く時間とBMI

1日あたりの歩く時間が1時間未満の人で「標準」の割合は64.4%、1時間以上の人で76.9%となっています。また、「肥満」の割合は、1時間未満の人で25.6%、1時間以上の人で15.0%となっています。

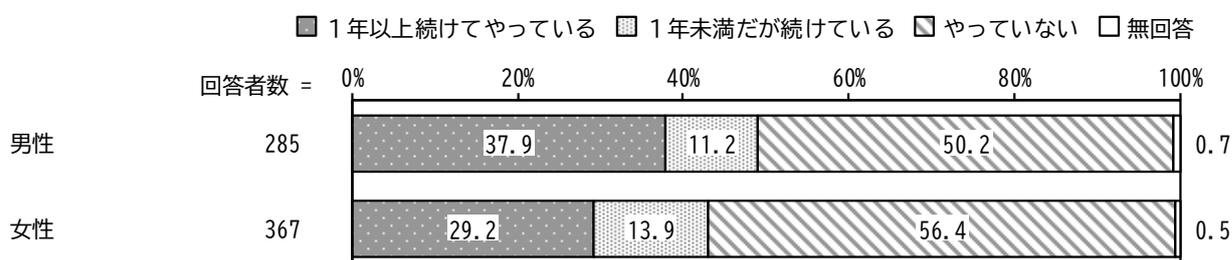


③ 運動を1回30分以上、週2回以上、続けてやっているか

「1年以上続けてやっている」の割合が33.2%、「1年未満だが続けている」の割合が12.5%、「やっていない」の割合が53.4%となっています。

令和元年度調査と比較すると、大きな変化はみられません。

性別にみると、男性で「1年以上続けてやっている」の割合が高く、女性で「やっていない」の割合が高くなっています。



(7) 休養・こころの健康

【乳幼児期】

みんなの願い 家族のふれあいを増やそう

	指標		令和元年度	最終評価 令和7年度	評価点	目標	目標値 令和8年度
乳幼児期	子育てが「楽しい」と感じている	乳幼児の保護者	15.1%	23.2%	5	増やす	25%以上
	子育てが「負担」と感じている	乳幼児の保護者	16.1%	15.6%	3	減らす	15%以下

<最終評価>

○子育てが「楽しい」と感じている乳幼児保護者の割合は23.2%、前回調査より8.1ポイント増加しています。「負担」と感じている乳幼児保護者の割合は15.6%と大きな変化はありません。

「負担」と感じている乳幼児保護者では、楽しいと感じる群とに比べ「育児に追われて時間に余裕がない」「経済的な不安がある」「育児を代わってくれる人やサポートがない」の割合が高くなっています。

<今後の課題>

乳幼児期は、保護者の心理的負担が子どもの健やかな成長や発達に影響する重要な時期であることから、保護者が子育てを楽しみながら行える環境の整備が求められます。

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」「育児を代わっ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ます。

子育ての楽しさややりがいを実感できるような啓発・情報提供や相談支援体制の充実とともに、負担感を感じる保護者が子育て支援サービスを利用しながら安心して子育てできる環境づくりを進める必要があります。

<主なアンケート調査結果>

①子育てを楽しんでいるか

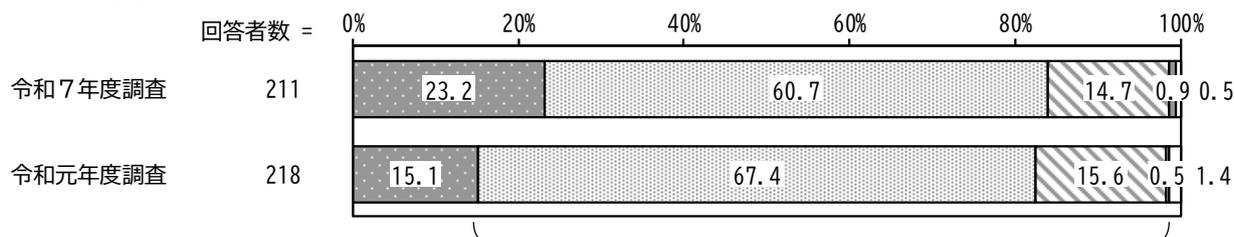
「楽しい」と感じる時の方が「負担」と感じる時より多い」の割合が60.7%と最も高く、次いで「いつも「楽しい」と感じている」の割合が23.2%、「負担」と感じる時の方が「楽しい」と感じる時より多い」の割合が14.7%となっています。

令和元年度調査と比較すると、「いつも「楽しい」と感じている」の割合が増加しています。一方、「楽しい」と感じる時の方が「負担」と感じる時より多い」の割合が減少しています。

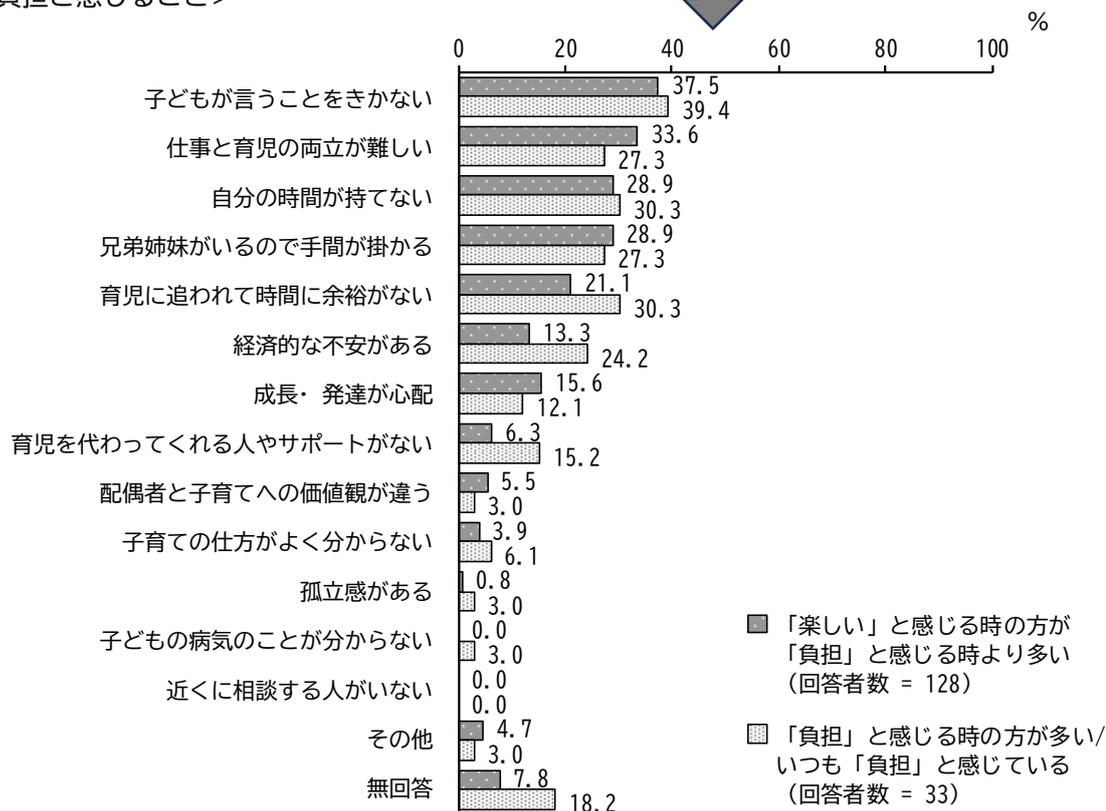
また、どのようなことで子育てを不安に感じるかについて、楽しいと感じる群と負担と感じる群でみると、負担と感じる群で「育児に追われて時間に余裕がない」「経済的な不安がある」「育児を代わりにしてくれる人やサポートがない」の割合が楽しいと感じる群で高くなっています。

<子育てを楽しんでいるか>

- いつも「楽しい」と感じている
- ▨ 「楽しい」と感じる時の方が「負担」と感じる時より多い
- ▩ 「負担」と感じる時の方が「楽しい」と感じる時より多い
- いつも「負担」と感じている
- 無回答



<負担と感じること>



【学童期・思春期】

みんなの願い 悩みは抱えずに相談しよう

	指標		令和元年度	最終評価 令和7年度	評価点	目標	目標値 令和8年度
学童期・思春期	朝すっきり目覚めることができる	小学生	21.5%	31.0%	5	増やす	25%以上
		中学生	14.2%	23.6%	5		15%以上
		高校生	7.7%	15.3%	5		10%以上
	ストレスの解消ができている	小学生	58.1%	50.4%	1	増やす	80%以上
		中学生	76.4%	78.7%	4		80%以上
		高校生	76.9%	78.0%	3		80%以上
	子ども自身が相談できる人がいると思う	小学生の保護者	69.1%	66.4%	2	減らす	75%以上
子育てが「負担」と感じている	小学生の保護者	16.8%	15.1%	3	13%以下		
心の悩みについて相談できる人がいる	「特にいない」中学生・高校生	13.4%	12.3%	3	10%以下		

※朝すっきり目覚めることができるは、睡眠による休養が「十分とれている」割合

※5は目標値を達成した項目

<最終評価>

○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とれている）割合は、小学生で31.0%と前回調査より9.5ポイント増加、中学生で23.6%と前回調査より9.4ポイント増加、高校生で15.3%と前回調査より7.6ポイント増加し、目標値を達成しています。

「十分とれている」「まあまあとれている」を合わせた“とれている”の割合は、学年が上がるにつれてその割合が低下しています。また、テレビやスマホ、ゲームなどの利用時間が長いほど、睡眠による休養が“とれている”割合が低くなっています。

○ストレスの解消ができている割合は、小学生で50.4%と前回調査より7.7ポイント減少、中学生で78.7%と前回調査より2.3ポイント増加、高校生で78.0%と大きな変化はありません。また、中学生・高校生では、睡眠による休養が十分とれている人ほど、ストレス解消ができている割合が高くなっています。

○子ども自身が相談できる人がいると思う小学生保護者の割合は66.4%で、前回調査より2.7ポイント減少しています。

○子育てが「負担」と感じている小学生保護者の割合は15.1%と大きな変化はありません。

○心の悩みについて相談できる人が「特にいない」の中学生・高校生の割合は12.3%で大きな変化はありません。

<今後の課題>

中学生・高校生では、メディア利用時間の長さが睡眠による休養の不足につながっていることから、生活リズムの乱れを防ぎ、十分な休養を確保することが重要です。また、睡眠による休養がとれている人ほど、ストレス解消ができており、睡眠の質・量の確保がこころの健康の維持にも関係していると考えられます。このため、早寝・早起きや、就寝前の過度なスマートフォンやゲーム利用を控えるといった基本的な生活習慣の定着を、家庭や学校が連携しながら進めていく必要があります。

小学生では、ストレスの解消が十分にできていないと感じられている割合が増加しており、家庭や学校において、子どもの小さな変化やサインを見逃さず、気持ちに寄り添った関わりを持つことが重要です。遊びや体験活動、友だちとの関わりなどを通じて、安心して気持ちを発散できる機会を確保していくことが求められます。

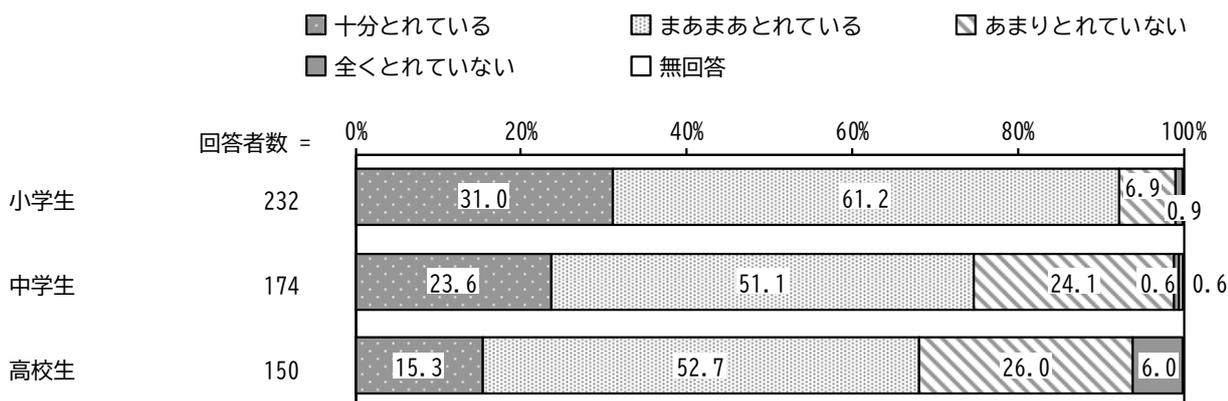
また、中学生・高校生においては、心の悩みについて相談できる人がいない人が1割程度みられ、悩みや不安を一人で抱え込みやすい状況がうかがえます。思春期は心身の変化が大きい時期であることから、身近な大人や友人に相談できる力を育むとともに、学校における相談体制や専門職との連携を強化し、必要な支援につながりやすい環境を整えることが重要です。

<主なアンケート調査結果>

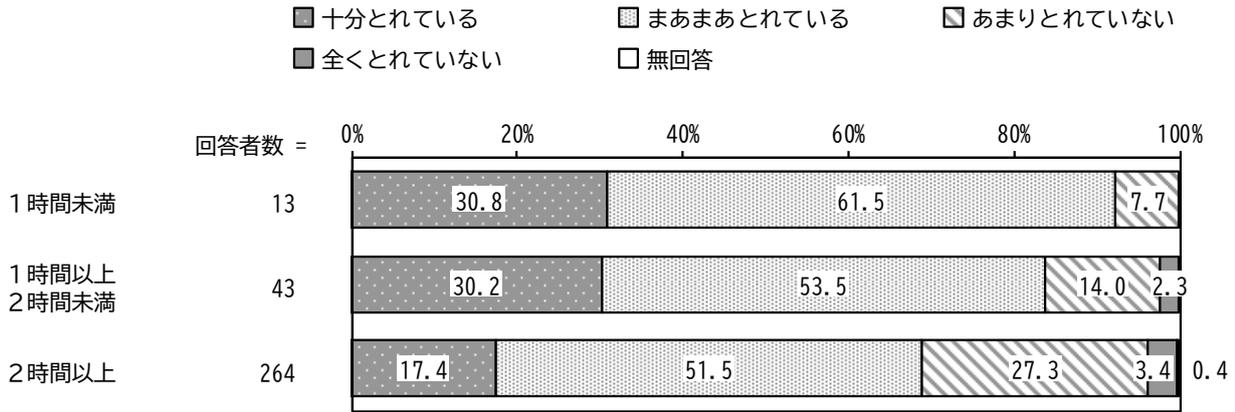
①睡眠による休養

「十分とれている」「まあまあとれている」を合わせた“とれている”の割合は、小学生で92.2%、中学生で74.7%、高校生で68.0%となっています。

中学生・高校生のテレビやスマホ、ゲームなどの時間別にみると、テレビやスマホ、ゲームなどの時間が長いほど“とれている”の割合が低くなっています。



<テレビやスマホ、ゲームなどの時間別（中学生・高校生）>

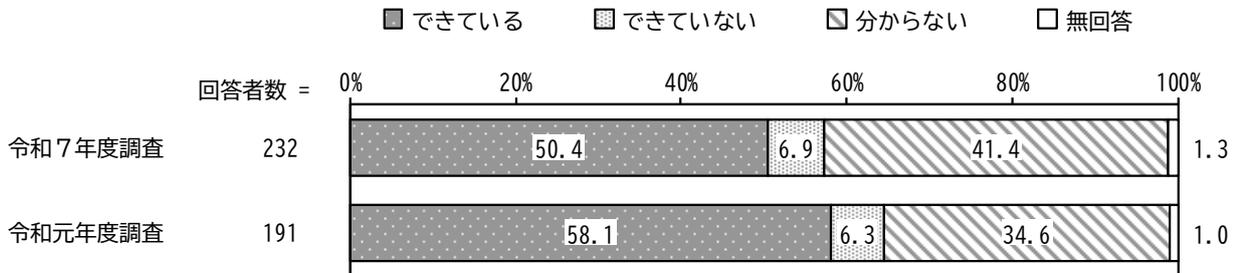


②ストレスの解消はできているか

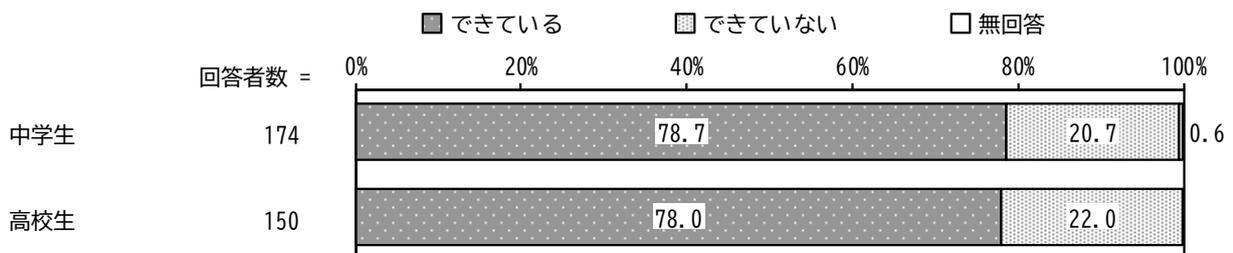
小学生では、保護者からみて「できている」の割合が50.4%、「できていない」の割合が6.9%となっています。令和元年度調査と比較すると、「できている」の割合が減少しています。

「できている」の割合は中学生で78.7%、高校生で78.0%となっています。また、中学生・高校生では、睡眠による休養の状況別でみると、睡眠による休養が十分とれている人ほど、ストレス解消が「できている」割合が高くなっています。

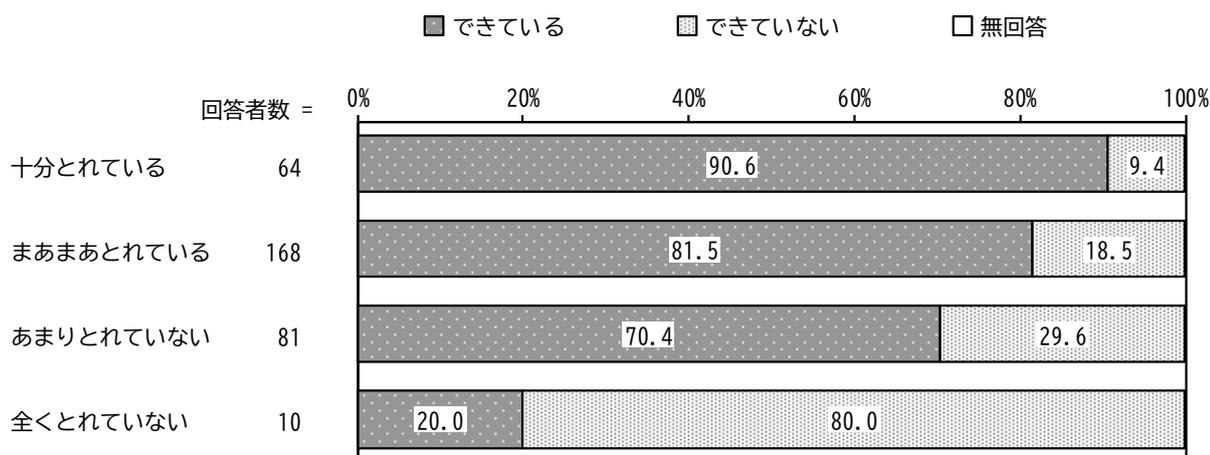
<小学生>



<中学生・高校生>



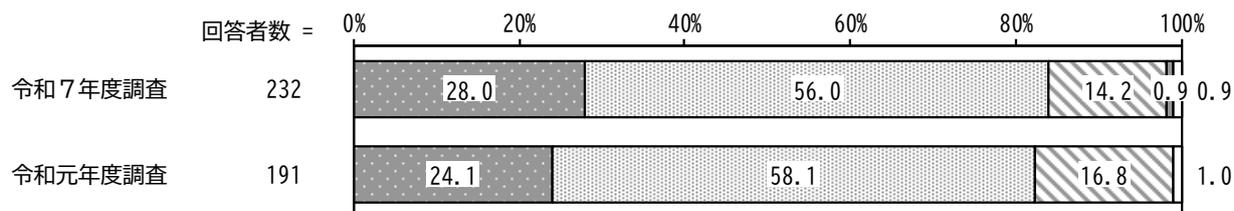
<睡眠による休養別（中学生・高校生）>



③子育てを楽しんでいるか（小学生）

「楽しい」と感じる時の方が「負担」と感じる時より多い」の割合が56.0%と最も高く、次いで「いつも「楽しい」と感じている」の割合が28.0%、「負担」と感じる時の方が「楽しい」と感じる時より多い」の割合が14.2%となっています。

令和元年度調査と比較すると、大きな変化はみられません。

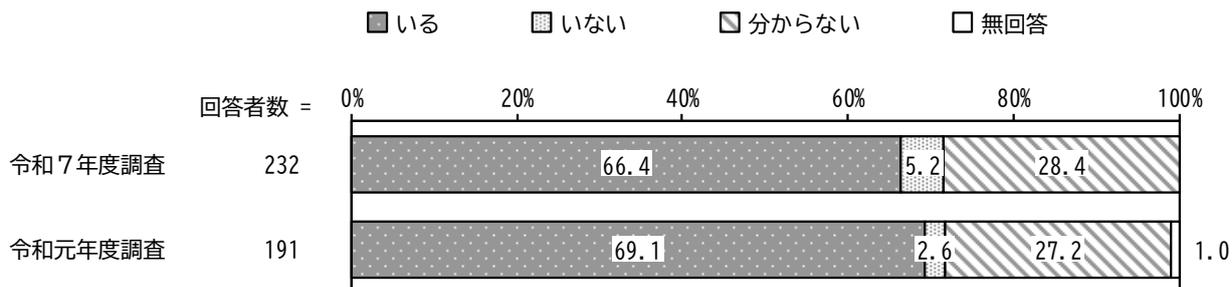


③相談相手の有無

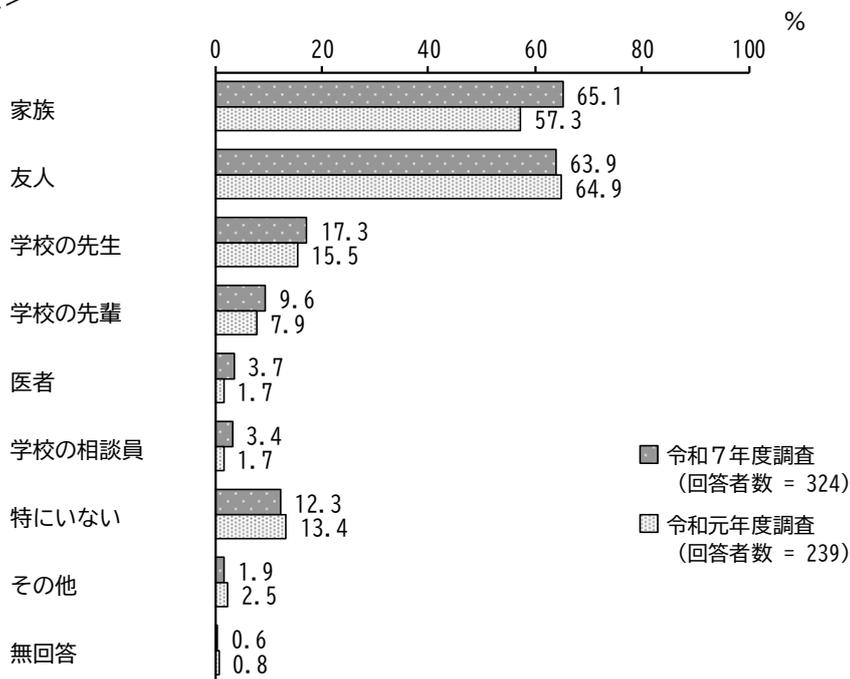
小学生では、保護者からみて「いる」の割合が66.4%、「いない」の割合が5.2%となっています。令和元年度調査と比較すると、大きな変化はみられません。

中学生・高校生では、「家族」の割合が65.1%と最も高く、次いで「友人」の割合が63.9%、「学校の先生」の割合が17.3%となっています。「特にいない」の割合は12.3%となっています。令和元年度調査と比較すると、「家族」の割合が増加しています。

<小学生>



<中学生・高校生>



【成人期】

みんなの願い 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

	指標		令和元年度	最終評価 令和7年度	評価点	目標	目標値 令和8年度
成人期	ストレスの解消が できている	男性	71.2%	71.2%	3	増やす	80%以上
		女性	69.5%	75.7%	5		80%以上
	朝すっきり目覚めることができる*		17.1%	15.9%	3		25%以上
	心の悩みについて相談 できる人がいる	相談する相手がいる	88.5%	82.6%	1		90%以上

* 朝すっきり目覚めることができるは、睡眠による休養が「十分とれている」割合

<最終評価>

○ストレスの解消ができていいる男性の割合は71.2%で前回と同様、女性の割合は75.7%で、前回調査より6.2ポイント増加しています。また、睡眠による休養が十分とれている人ほど、ストレス解消ができていいる割合が高いことから、睡眠とこころの健康には関連がみられます。

○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とれている)割合は15.9%で、前回調査より1.2ポイント減少していますが、「十分とれている」「まあまあとれている」を合わせた“とれている”の割合が71.0%となっています。また、睡眠時間が長いほど睡眠時間による休養が“とれている”の割合が高く、睡眠時間の確保が睡眠による休養に影響しています。

○心の悩みについて相談できる人がいいる割合は82.6%で、前回調査より5.9ポイント減少しています。相談相手については、「友人・知人」「配偶者」など身近な人を挙げる割合が高いものの、30歳代から50歳代では「相談する人がいいない」と回答した人の割合が高くなっています。さらに、憂鬱でつらいと感じる頻度が多い人ほど、相談相手がいいない傾向がみられます。

<今後の課題>

睡眠による休養を多くの人が確保できている一方で、睡眠時間が短い人ほど休養感が低くなっています。また、睡眠による休養が十分とれている人ほど、ストレス解消ができている割合が高いことから、睡眠とところの健康には密接な関連があると考えられます。今後は、睡眠時間の確保や睡眠の質の向上が、ストレス軽減や心の不調の予防につながることに、分かりやすく周知するとともに、生活リズムの見直しやセルフケアを促す取組が必要です。

相談相手の有無については、30歳代から50歳代を中心に「相談する人がいない」と回答した人が他の年代に比べ高くなっています。仕事や家庭など、複数の役割を担うこうした世代では、精神的負担を抱えやすい一方で、周囲に相談しにくい状況に置かれていることがうかがえます。

さらに、憂鬱でつらいと感じる頻度が高い人ほど、相談する人がいない割合が高くなっており、心の不調を抱えやすい人ほど孤立しやすい状況が示されています。

このため、身近な人への相談に加え、職場や地域における相談体制の充実や、専門機関・相談窓口につながることの重要性について、引き続き周知していく必要があります。

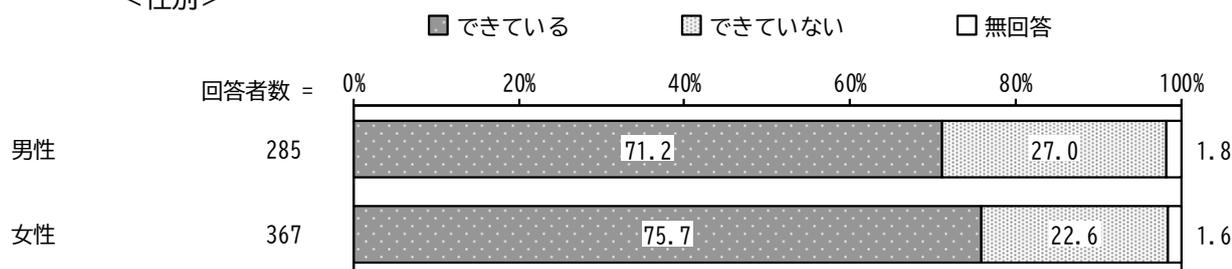
<主なアンケート調査結果>

①ストレスの解消はできているか

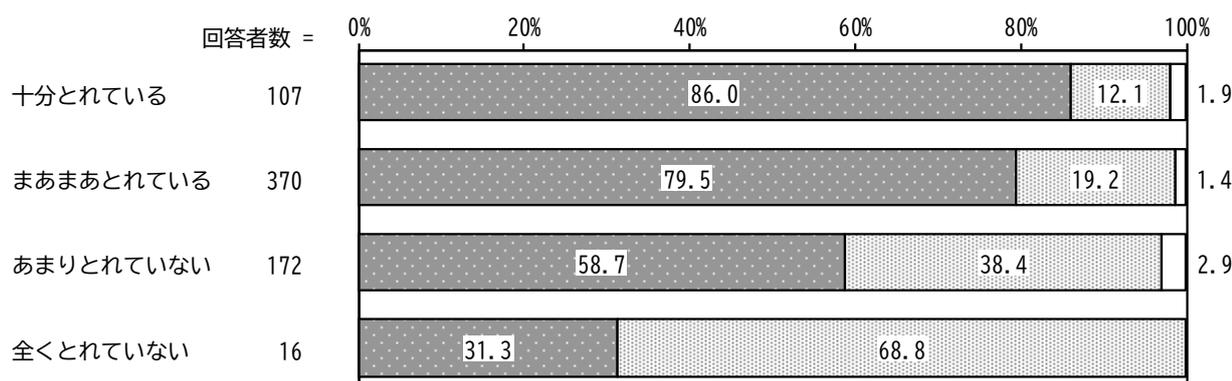
「できている」の割合は、男性で71.2%、女性で75.7%となっています。

睡眠による休養の状況別でみると、睡眠による休養が十分とれている人ほど、ストレス解消が「できている」割合が高くなっています。

<性別>



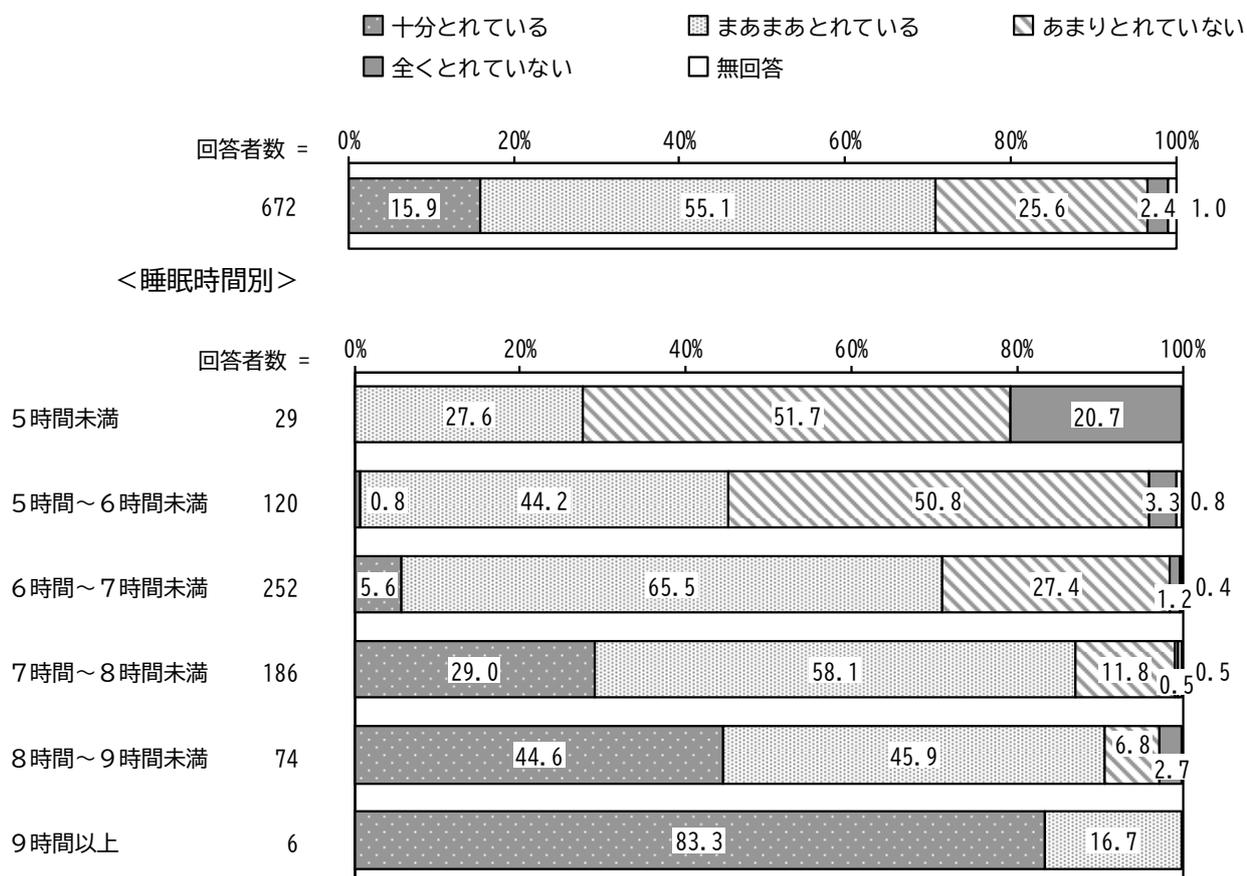
<睡眠による休養の状況別>



②睡眠による休養

「十分とれている」「まあまあとれている」を合わせた“とれている”の割合が71.0%、「あまりとれていない」「全くとれていない」を合わせた“とれていない”の割合が28.0%となっています。

睡眠時間別にみると、睡眠時間が長いほど“とれている”の割合が高くなっています。



③相談相手の有無

「友人・知人」の割合が39.1%と最も高く、次いで「配偶者」の割合が38.1%、「子ども」の割合が19.2%となっています。

年齢別にみると、「相談する人がいない」と回答した割合は、30歳代から50歳代で高くなっています。

憂鬱度別にみると、憂鬱でつらいと感じる頻度が多い人ほど「相談する人がいない」と回答した割合が高くなっています。

単位：%

区分		回答者数 (件)	両親	配偶者	子ども	兄弟姉妹	親戚	友人・知人	医師などの専門家	職場の先輩・後輩	相談する人がいない	その他	無回答
全 体		672	14.3	38.1	19.2	14.4	1.9	39.1	6.5	7.4	17.4	2.4	2.4
年齢別	10歳代	2	50.0	—	—	—	—	100.0	—	—	—	—	—
	20歳代	49	46.9	26.5	2.0	14.3	2.0	67.3	4.1	14.3	10.2	2.0	2.0
	30歳代	78	35.9	26.9	5.1	10.3	—	44.9	12.8	9.0	25.6	2.6	—
	40歳代	67	35.8	41.8	10.4	10.4	4.5	34.3	9.0	17.9	22.4	—	—
	50歳代	103	15.5	32.0	24.3	9.7	2.9	38.8	2.9	9.7	22.3	4.9	1.0
	60歳代	127	2.4	44.1	25.2	17.3	0.8	37.0	5.5	8.7	16.5	3.1	—
	70歳以上	226	—	43.8	24.8	18.1	2.2	34.1	6.6	1.3	12.8	1.8	4.9
憂鬱度別	全くない	341	13.8	48.4	24.9	16.4	1.5	42.8	5.6	7.6	9.4	2.9	2.3
	少しはある	255	14.9	31.8	14.5	11.8	2.7	37.3	7.5	7.1	20.8	2.0	1.6
	たびたびある	51	17.6	17.6	9.8	13.7	2.0	31.4	7.8	11.8	41.2	—	—
	いつもある	21	9.5	4.8	9.5	19.0	—	23.8	9.5	—	52.4	4.8	4.8

(8) 歯・口腔の健康

【乳幼児期】

みんなの願い 歯磨きの習慣を身に付けよう

	指標		令和元年度	最終評価 令和7年度	評価点	目標	目標値 令和8年度
乳幼児期	フッ化物を継続的に利用する	フッ素入り歯磨き剤を使用している乳幼児の保護者	68.3%	77.3%	5	増やす	90%以上
	おやつと食事を2時間以上あける	実行できている乳幼児	57.8%	69.2%*	5		90%以上
	かかりつけ歯科医を持ち定期的に歯科健康診査を受ける	かかりつけ歯科医がいる乳幼児	50.5%	78.7%	5		60%以上
		定期的に歯科健康診査を受けている乳幼児	43.1%	59.7%	5		45%以上

* 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割合

※5は目標値を達成した項目

<最終評価>

- すべての項目で評価点5点と改善しており、かかりつけ歯科医がいる乳幼児の割合、定期的に歯科健康診査を受けている乳幼児の割合については、目標値を達成しています。
- フッ素入り歯磨き剤を使用している乳幼児の保護者の割合は77.3%で、前回調査より9.0ポイント増加しています。
- 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乳幼児の割合は69.2%となっています。
- かかりつけ歯科医がいる乳幼児の割合は78.7%で、前回調査より28.2ポイント増加、定期的に歯科健康診査を受けている乳幼児の割合は59.7%で、前回調査より16.6ポイント増加しています。かかりつけ歯科医がいる乳幼児で、「定期的に歯科健康診査を受けている（市の健康診査以外に）」等の割合が高くなっています。

<今後の課題>

乳幼児期においては、保護者による仕上げ磨きやフッ素製品の使用、定期的な歯科健康診査など、むし歯予防を意識した取組が広く定着しています。特に、かかりつけ歯科医を持つ家庭では、歯科健康診査の受診や日常的な口腔ケアの実践割合が高い一方、かかりつけ歯科医を持たない家庭もみられることから、かかりつけ歯科医を持つ意義について、引き続き周知を図っていく必要があります。

乳幼児期から望ましい口腔ケアが定着するよう、保護者への継続的な支援を行っていくことが重要です。

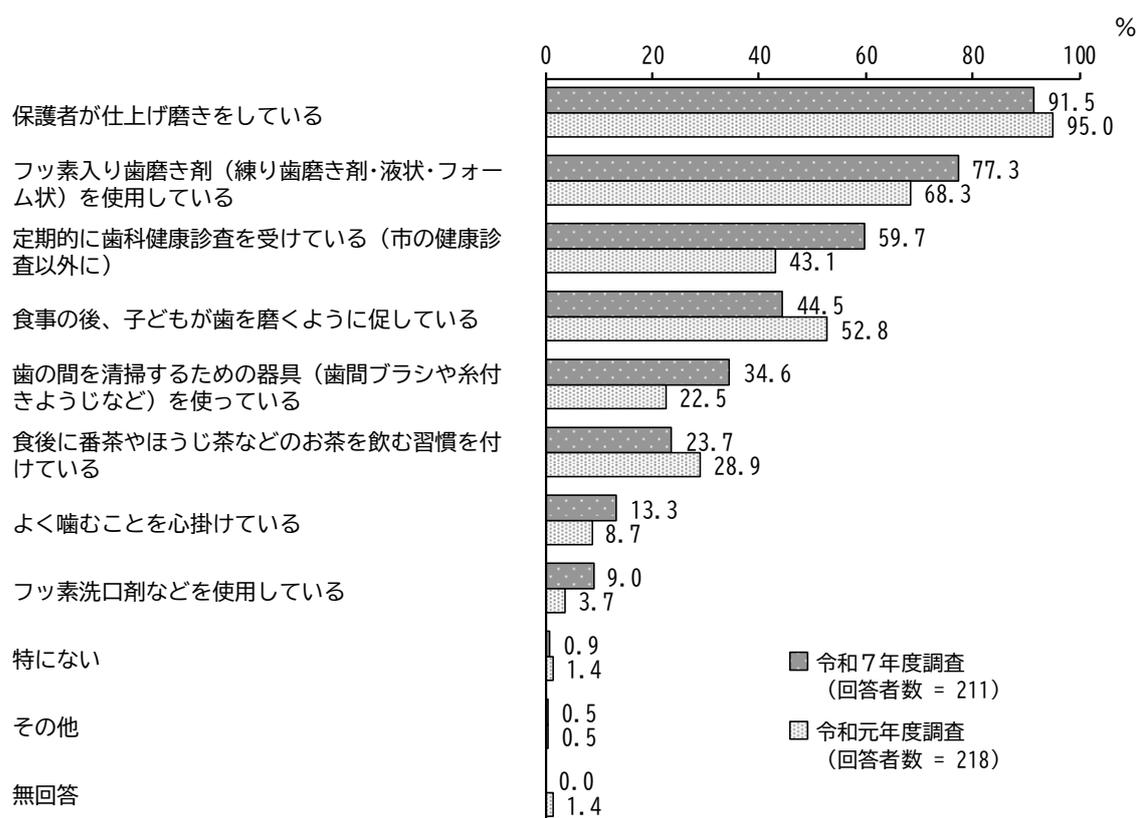
<主なアンケート調査結果>

①子どもの歯や歯ぐきの健康のために実行していること

「保護者が仕上げ磨きをしている」の割合が91.5%と最も高く、次いで「フッ素入り歯磨き剤（練り歯磨き剤・液状・フォーム状）を使用している」の割合が77.3%、「定期的に歯科健康診査を受けている（市の健康診査以外に）」の割合が59.7%となっています。

令和元年度調査と比較すると、「フッ素入り歯磨き剤（練り歯磨き剤・液状・フォーム状）を使用している」「フッ素洗口剤などを使用している」「歯の間を清掃するための器具（歯間ブラシや糸付きようじなど）を使っている」「定期的に歯科健康診査を受けている（市の健康診査以外に）」の割合が増加しています。一方、「食事の後、子どもが歯を磨くように促している」「食後に番茶やほうじ茶などのお茶を飲む習慣を付けている」の割合が減少しています。

かかりつけ歯科医の有無別にみると、かかりつけ歯科医がいる人で「保護者が仕上げ磨きをしている」「フッ素入り歯磨き剤（練り歯磨き剤・液状・フォーム状）を使用している」「定期的に歯科健康診査を受けている（市の健康診査以外に）」「食事の後、子どもが歯を磨くように促している」「歯の間を清掃するための器具（歯間ブラシや糸付きようじなど）を使っている」の割合が高くなっています。



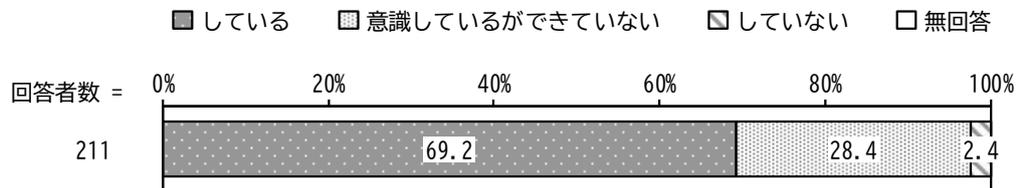
<かかりつけ歯科医の有無別>

単位：%

	回答者数(件)	保護者が仕上げ磨きをしている	フッ素入り歯磨き剤(練り歯磨き剤・液状・フォーム状)を使用している	(市の健康診査以外に)定期的に歯科健康診査を受けている	食事の後、子どもが歯を磨くように促している	歯の間を清掃するための器具(歯間ブラシや糸付きようじなど)を使っている	食後に番茶やほうじ茶などのお茶を飲む習慣を付けている	よく噛むことを心掛けている	フッ素洗口剤などを使用している	特になし	その他	無回答
いる	166	94.0	80.1	74.1	49.4	39.2	24.1	14.5	9.0	0.6	0.6	-
いない	45	82.2	66.7	6.7	26.7	17.8	22.2	8.9	8.9	2.2	-	-

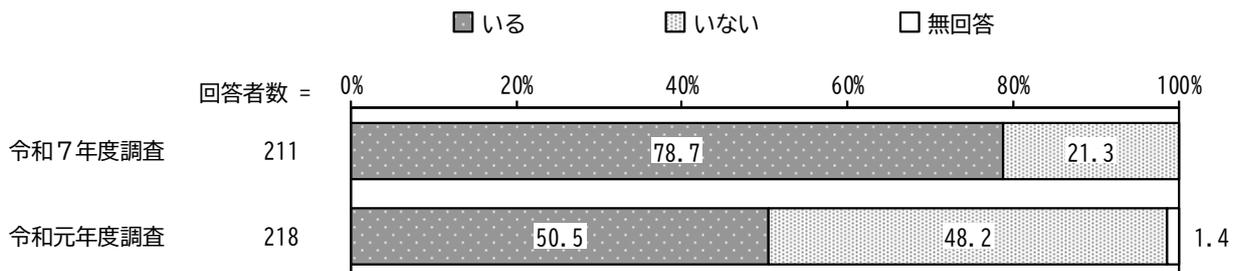
②子どものおやつは量や時間を決めて朝・昼・夕の食事に影響を与えないよう意識しているか

「している」の割合が69.2%、「意識しているができていない」の割合が28.4%、「していない」の割合が2.4%となっています。



③子どものかかりつけ歯科医の有無

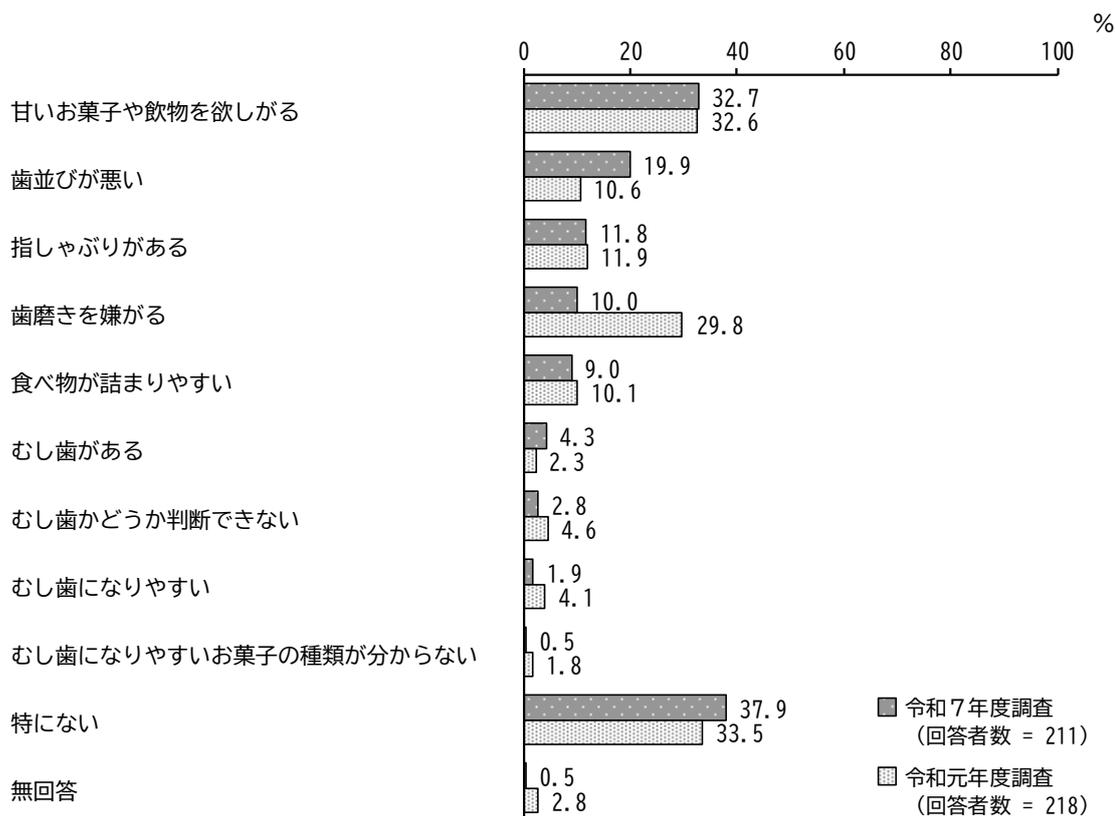
「いる」の割合が78.7%、「いない」の割合が21.3%となっています。令和元年度調査と比較すると、「いる」の割合が増加しています。



④子どもの歯や歯ぐきのことで困っていること

「甘いお菓子や飲物を欲しがる」の割合が32.7%と最も高く、次いで「歯並びが悪い」の割合が19.9%、「指しゃぶりがある」の割合が11.8%となっています。令和元年度調査と比較すると、「歯並びが悪い」の割合が増加しています。一方、「歯磨きを嫌がる」の割合が減少しています。

子どものかかりつけ歯科医の有無別にみると、かかりつけ歯科医がある人で「特にない」の割合が高く、「甘いお菓子や飲物を欲しがる」「歯並びが悪い歯磨きを嫌がる」「歯磨きを嫌がる」の割合が低くなっています。



<かかりつけ歯科医の有無別>

単位：%

	回答者数 (件)	甘いお菓子や飲物を欲しがる	歯並びが悪い	指しゃぶりがある	歯磨きを嫌がる	食べ物が詰まりやすい	むし歯がある	むし歯かどうか判断できない	むし歯になりやすい	むし歯になりやすいお菓子の種類が分からない	特にない	無回答
いる	166	31.3	18.7	10.8	7.8	8.4	4.8	2.4	2.4	0.6	39.8	0.6
いない	45	37.8	24.4	15.6	17.8	11.1	2.2	4.4	—	—	31.1	—

【学童期・思春期】

みんなの願い 歯に関心を持って、大切にしよう

	指標		令和元年度	最終評価 令和7年度	評価点	目標	目標値 令和8年度	
学童期・思春期	よく噛んで食べる習慣を付ける	よく噛んで食べる習慣がある小学生	81.2%	27.6%*	—	増やす	85%以上	
	正しい歯磨き習慣を付ける	食事後には、必ず歯を磨く小学生	44.5%	37.9%	1		60%以上	
		丁寧に磨いている	中学生	37.2%	23.6%		1	60%以上
			高校生	27.5%	28.0%		3	60%以上
		フッ化物を継続的に利用する	フッ素入り歯磨き剤を使用している	小学生	62.8%		65.5%	4
	中学生			56.1%	48.9%		1	70%以上
	高校生			37.4%	36.0%		3	70%以上
	かかりつけ歯科医を持つ	かかりつけ歯科医がいる	小学生	83.2%	90.9%		5	90%以上
			中学生	79.1%	80.5%		3	90%以上
			高校生	57.1%	71.3%		5	90%以上

* 食生活の現状として「よく噛んで食べている」割合

※5は目標値を達成した項目

<最終評価>

- 食事後には、必ず歯を磨く小学生の割合は37.9%で、前回調査より6.6ポイント減少しています。丁寧に磨いている中学生の割合は23.6%で、前回調査より13.6ポイント減少、高校生の割合は28.0%で大きな変化はありません。丁寧に磨く人の割合は3割未満と日常的なセルフケアの実践が十分とはいえない状況がうかがえます。
- フッ素入り歯磨き剤を使用している小学生の割合は65.5%で、前回調査より2.7ポイント増加、中学生の割合は48.9%で、前回調査より7.2ポイント減少、高校生の割合は36.0%で、前回調査より1.4ポイント減少しています。
- かかりつけ歯科医がいる小学生の割合は90.9%で、前回調査より7.7ポイント増加し、目標値を達成しています。中学生の割合は80.5%で、前回調査より1.4ポイント増加、高校生の割合は71.3%で、前回調査より14.2ポイント増加しています。かかりつけ歯科医がいる児童・生徒では、定期的な歯科健康診査の受診や歯間清掃用具の使用、フッ化物応用など、より多様で望ましい口腔ケアに取り組んでいる割合が高くなっています。

<今後の課題>

学校健診をきっかけとした受診行動を一過性のものにとどめず、かかりつけ歯科医による継続的な管理につなげていくことが重要です。

また、学童期から思春期にかけては、保護者の関与が徐々に弱まり、自己管理が求められる時期であることから、日常的なセルフケアの習慣化を支援していく必要があります。

<主なアンケート調査結果>

①歯や歯ぐきの健康のために実行していること

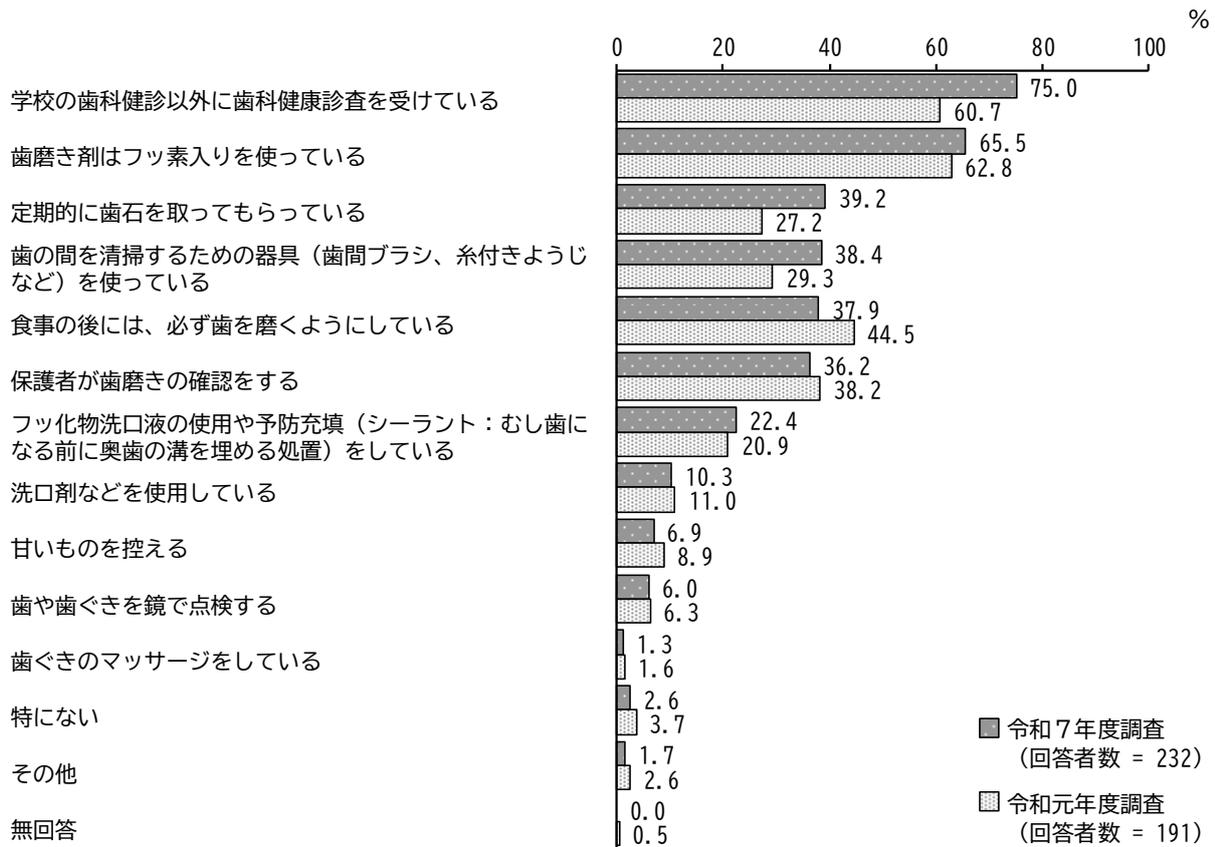
小学生では、「学校の歯科健診以外に歯科健康診査を受けている」の割合が75.0%と最も高く、次いで「歯磨き剤はフッ素入りを使っている」の割合が65.5%、「定期的に歯石を取ってもらっている」の割合が39.2%となっています。令和元年度調査と比較すると、「歯の間を清掃するための器具（歯間ブラシ、糸付きようじなど）を使っている」「学校の歯科健診以外に歯科健康診査を受けている」「定期的に歯石を取ってもらっている」の割合が増加しています。一方、「食事の後には、必ず歯を磨くようにしている」の割合が減少しています。

かかりつけ歯科医の有無別にみると、「学校の歯科健診以外に歯科健康診査を受けている」「定期的に歯石を取ってもらっている」「食事の後には、必ず歯を磨くようにしている」「保護者が歯磨きの確認をする」「フッ化物洗口液の使用や予防充填（シーラント：むし歯になる前に奥歯の溝を埋める処置）をしている」の割合が高くなっています。

中学生・高校生では「1日1回は丁寧に歯を磨いている」の割合が64.8%と最も高く、次いで「歯磨き剤はフッ素入りを使っている」の割合が42.9%、「学校の歯科健診以外に定期的に歯科健康診査を受けている」の割合が41.7%となっています。令和元年度調査と比較すると、「1日1回は丁寧に歯を磨いている」「学校の歯科健診以外に定期的に歯科健康診査を受けている」「定期的に歯石を取ってもらっている」の割合が増加しています。一方、「毎食後、歯を丁寧に磨いている」「歯磨き剤はフッ素入りを使っている」の割合が減少しています。

かかりつけ歯科医の有無別にみると、かかりつけ歯科医がいる人で「1日1回は丁寧に歯を磨いている」「歯磨き剤はフッ素入りを使っている」「学校の歯科健診以外に定期的に歯科健康診査を受けている」「定期的に歯石を取ってもらっている」「歯の間を清掃するための器具（歯間ブラシ、糸付きようじなど）を使っている」「洗口剤（マウスウォッシュ）などを使用している」「フッ化物洗口液の使用や予防充填（シーラント：むし歯になる前に奥歯の溝を埋める処置）をしている」の割合が高くなっています。

<小学生>

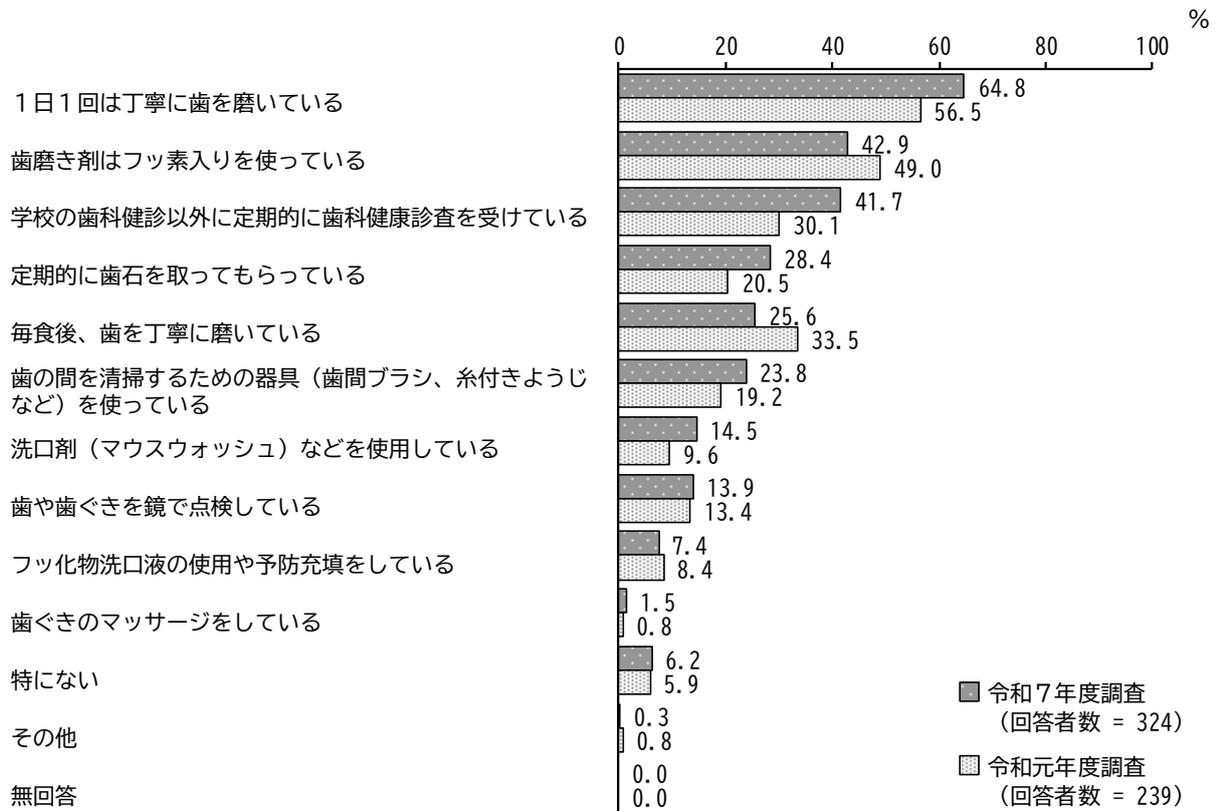


<かかりつけ歯科医の有無別>

単位：%

	回答者数 (件)	学校の歯科健診以外に歯科健康診査を受けている	歯磨き剤はフッ素入りを使っている	定期的に歯石を取ってもらっている	歯の間を清掃するための器具（歯間ブラシ、糸付きようじなど）を使っている	食事の後は、必ず歯を磨くようにしている	保護者が歯磨きの確認をする	フッ化物洗口液の使用や予防充填（シーラント：むし歯になる前に奥歯の溝を埋める処置）をしている	洗口剤などを使用している	甘いものを控える	歯や歯ぐきを鏡で点検する	歯ぐきのマッサージをしている	特にない	その他	無回答
いる	211	78.7	65.4	41.7	38.9	38.9	37.4	24.2	10.4	6.2	5.7	0.9	1.4	1.9	-
いない	19	36.8	63.2	15.8	36.8	31.6	26.3	5.3	10.5	15.8	10.5	5.3	15.8	-	-

<中学生・高校生>



<かかりつけ歯科医の有無別>

単位：%

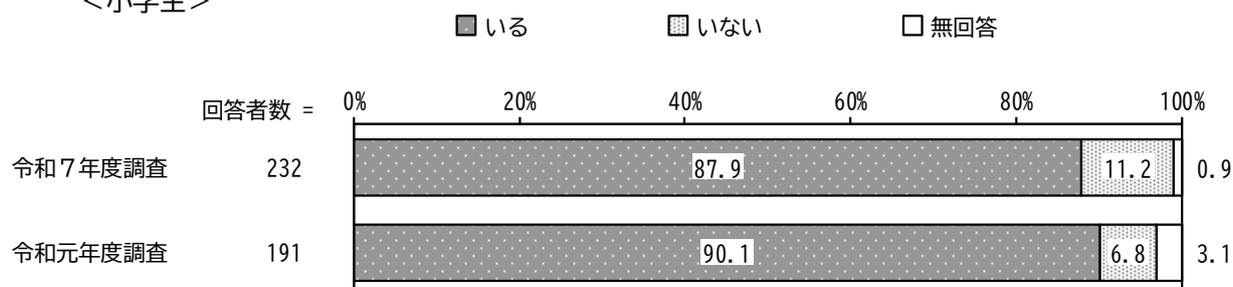
	回答者数 (件)	1日1回は丁寧に歯を磨いている	歯磨き剤はフッ素入りを使っている	学校の歯科健診以外に定期的に歯科健康診査を受けている	定期的に歯石を取ってもらっている	毎食後、歯を丁寧に磨いている	歯の間を清掃するための器具（歯間ブラシ、糸付きようじなど）を使っている	洗口剤（マウスウォッシュ）などを使用している	歯や歯ぐきを鏡で点検している	フッ化物洗口液の使用や予防充填（シーラント…むし歯になる前に奥歯の溝を埋める処置）をしている	歯ぐきのマッサージをしている	特にない	その他	無回答
いる	247	66.4	45.3	51.0	34.4	24.7	27.5	15.8	14.2	9.3	2.0	3.6	0.4	-
いない	76	59.2	35.5	11.8	9.2	28.9	11.8	10.5	13.2	1.3	-	14.5	-	-

②かかりつけの歯科医師の有無

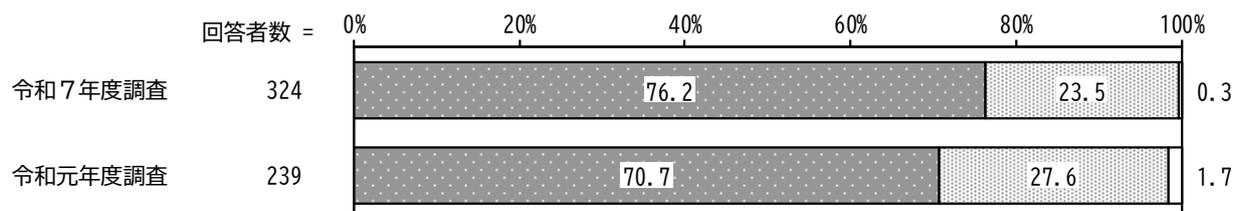
小学生では、「いる」の割合が87.9%、「いない」の割合が11.2%となっています。令和元年度調査と比較すると、大きな変化はみられません。

中学生・高校生では、「いる」の割合が76.2%、「いない」の割合が23.5%となっています。令和元年度調査と比較すると、「いる」の割合が増加しています。

<小学生>



<中学生・高校生>



【成人期】

みんなの願い かかりつけ歯科医を持ち、定期的に歯科健診を受けよう

	指標		令和元年度	最終評価 令和7年度	評価点	目標	目標値 令和8年度	
成人期	正しい歯磨きの習慣を付ける	毎食後丁寧に磨く	34.9%	32.1%	2	増やす	60%以上	
	歯間部清掃用具を使用する	使用している	54.7%	52.1%	2		60%以上	
	若いころからかかりつけ歯科医の指導を受ける	かかりつけ歯科医がいる	20歳代	46.2%	36.7%		1	60%以上
			30歳代	49.1%	57.7%		5	60%以上
	定期的に歯科健康診査を受ける	受けている	33.7%	42.3%	5		60%以上	

<最終評価>

- かかりつけ歯科医がいる割合は全体では69.9%となっており、一定程度定着している状況がうかがえます。しかし、20歳代で36.7%（前回調査より2.6ポイント減少）、30歳代で57.7%（8.6ポイント増加）と若い世代では低くなっています。
- 毎食後丁寧に歯を磨く割合は32.1%と前回調査より2.8ポイント減少、歯間部清掃用具を使用している割合は52.1%と前回調査より2.6ポイント減少、定期的に歯科健康診査を受ける割合は42.3%と8.6ポイント増加しています。かかりつけ医がいる人ほど、こうしたセルフケアや定期的な歯科受診を行っています。

<今後の課題>

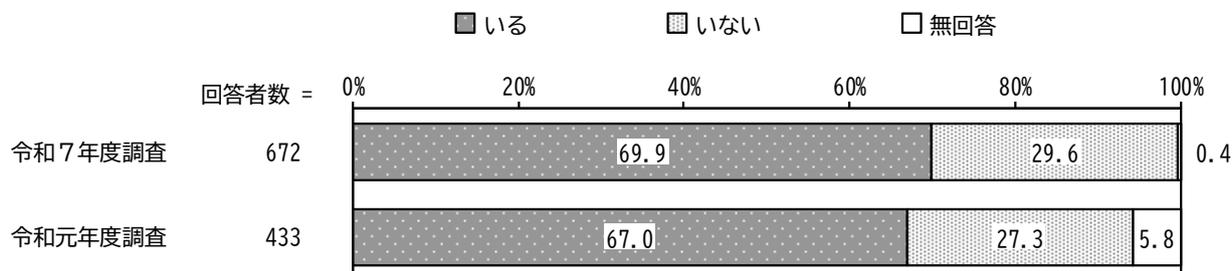
かかりつけ歯科医がいる人では、毎食後の丁寧な歯磨き、歯間清掃用具の使用や定期健診の受診、フッ素入り歯磨き剤の使用など、望ましい口腔保健行動を実践している割合が高く、かかりつけ歯科医を持つことが、適切な歯科保健行動の継続につながっていると考えられます。

今後は、かかりつけ歯科医を持つことの意義や、定期的な歯科健康診査、歯間清掃用具の使用などのセルフケアの重要性について、引き続き啓発を行っていく必要があります。あわせて、歯周病をはじめとする生活習慣病との関連を踏まえ、予防を重視した歯科保健対策を推進するとともに、加齢に伴う口腔機能の低下によるオーラルフレイルや咀嚼・嚥下機能の低下を見据え、成人期から口腔機能を意識した取組を進めていくことが重要です。

<主なアンケート調査結果>

①かかりつけの歯科医師がいるか

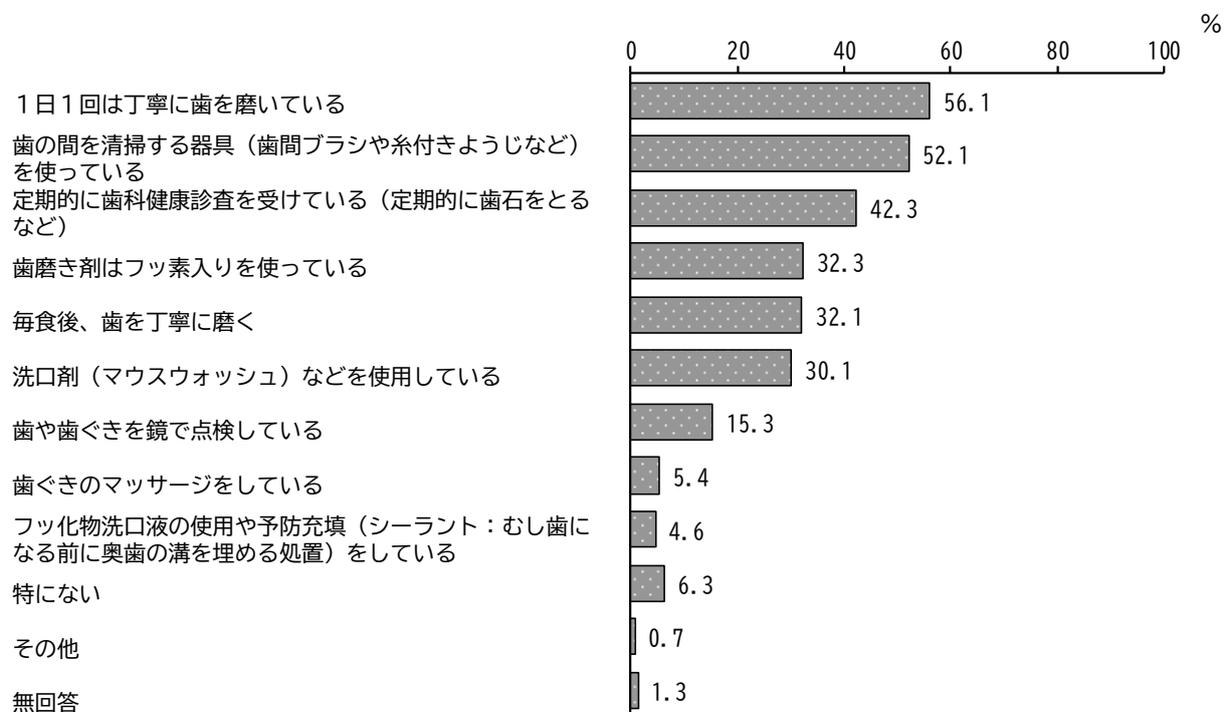
「いる」の割合が69.9%、「いない」の割合が29.6%となっています。
令和元年度調査と比較すると、大きな変化はみられません。



②歯や歯ぐきの健康のために実行していること

「1日1回は丁寧に歯を磨いている」の割合が56.1%と最も高く、次いで「歯の間を清掃する器具（歯間ブラシや糸付きようじなど）を使っている」の割合が52.1%、「定期的に歯科健康診査を受けている（定期的に歯石をとるなど）」の割合が42.3%となっています。

かかりつけ歯科医の有無別にみると、かかりつけ歯科医がいる人で「歯の間を清掃する器具（歯間ブラシや糸付きようじなど）を使っている」「定期的に歯科健康診査を受けている（定期的に歯石をとるなど）」「歯磨き剤はフッ素入りを使っている」「毎食後、歯を丁寧に磨く」の割合が高くなっています。



<かかりつけ歯科医の有無別>

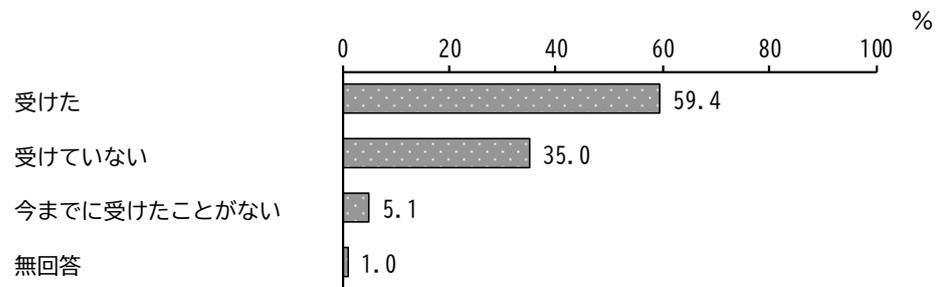
単位：%

	回答者数(件)	1日1回は丁寧に歯を磨いている	歯の間を清掃する器具(歯間ブラシや糸付きようじなど)を使っている	定期的に通院して歯科健康診査を受けている(定期的に通院して歯石をとるなど)	歯磨き剤はフッ素入りを使っている	毎食後、歯を丁寧に磨く	洗口剤(マウスウォッシュ)などを使用している	歯や歯ぐきを鏡で点検している	歯ぐきのマッサージをしている	フッ化物洗口液の使用や予防充填(シーラント・むし歯になる前に奥歯の溝を埋める処置)をしている	特になし	その他	無回答
いる	470	56.2	61.7	58.5	34.3	36.4	30.9	16.8	4.9	5.3	3.2	0.6	0.6
いない	199	56.3	30.2	4.5	27.1	22.1	28.6	12.1	6.5	3.0	13.6	1.0	3.0

③過去1年間の歯科健康診査の受診状況

「受けた」の割合が59.4%、「受けていない」の割合が35.0%、「今までに受けたことがない」の割合が5.1%となっています。

回答者数 = 672



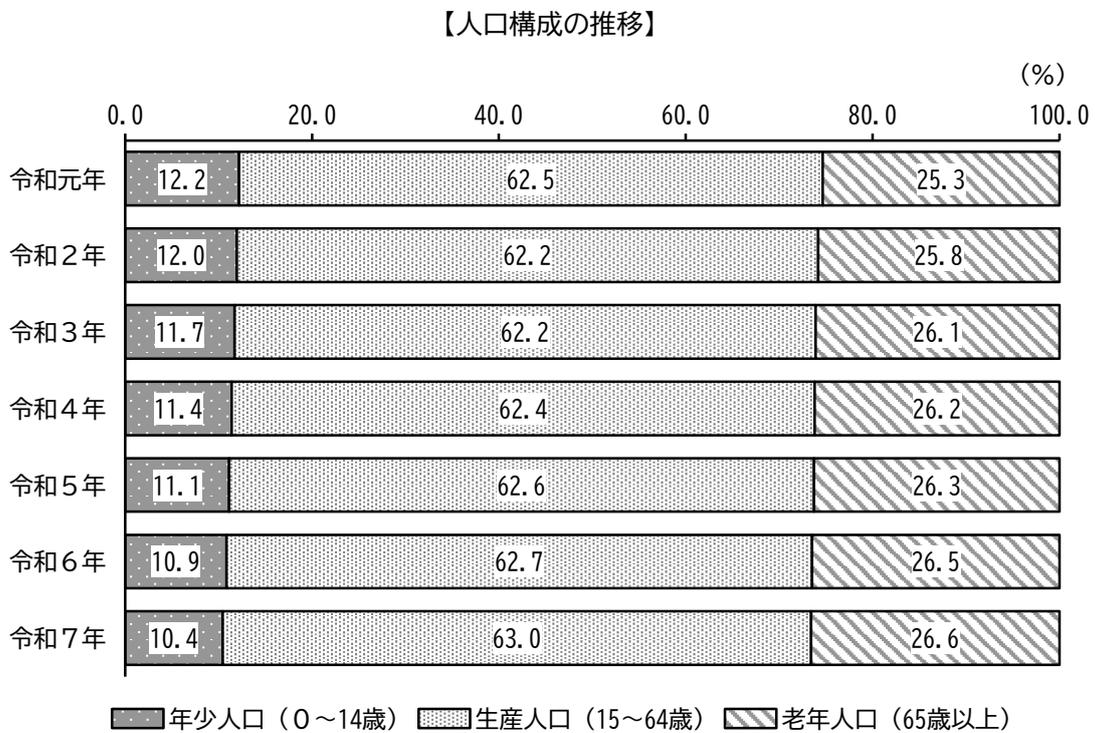
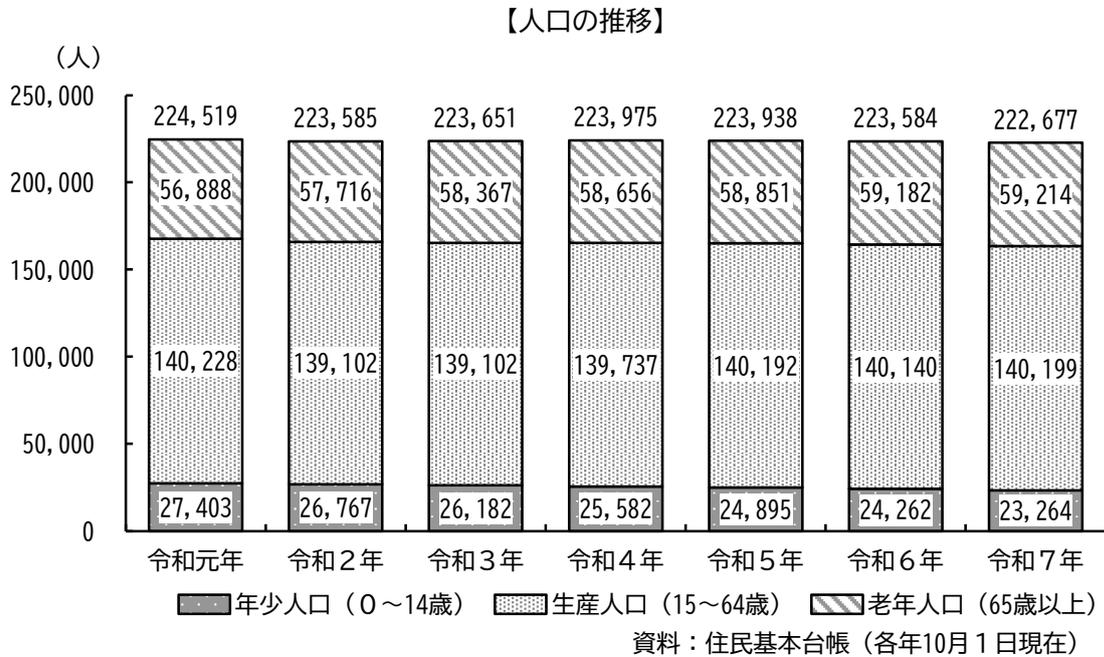
資料

1 国と厚木市の状況

分野	健康日本21（第三次）			厚木市の現状 （令和7年度アンケート調査結果等）			
	指標	現状	目標	項目	現状		
生活習慣病の 予防	児童・生徒における肥満傾向児の割合（小学5年生）	男子 12.58% 女子 9.26% (R3)	第2次成育医療等基本方針に合わせて設定	児童・生徒における肥満傾向児の割合（小学5年生）	男子 14.7% 女子 12.1% (R6)		
	BMI 18.5以上25未満（65歳以上はBMI 20を超え25未満）の者の割合	60.3% (R1)		66%	BMI 18.5以上25未満（65歳以上はBMI 20を超え25未満）の者の割合	61.9%	
	BMI 18.5未満の20歳～30歳代女性の割合	18.1% (R1)	15%	BMI 18.5未満の20歳～30歳代女性の割合	17.3%		
	BMI 20以下の高齢者（65歳以上）の割合	16.8% (R1)	13%	BMI 20以下の高齢者（65歳以上）の割合	17.8%		
	がん検診 (R1)	胃がん	男性 48.0% 女性 37.1%	60%	がん検診 (R6)	胃がん	男性 19.0% 女性 24.4%
		肺がん	男性 53.4% 女性 45.6%			肺がん	男性 23.5% 女性 33.5%
		大腸がん	男性 47.8% 女性 40.9%			大腸がん	男性 20.1% 女性 27.8%
子宮頸がん		女性 43.7%	子宮頸がん			女性 20.1%	
乳がん		女性 47.4%	乳がん			女性 14.4% (R5)	
特定健康診査の実施	56.5% (R3)	第4期医療費適正化計画に合わせて設定	特定健康診査の実施	32.5% (R6)			
飲酒・喫煙	中学生・高校生の飲酒者の割合	2.2% (R3)	0%	中学生・高校生の飲酒者の割合	3.1%		
	20歳以上の者の喫煙率	16.7% (R1)	12%	20歳以上の者の喫煙率	13.7%		
	妊婦の喫煙率	1.9% (R3)	第2次成育医療等基本方針に合わせて設定	妊婦の喫煙率	2.8%		
栄養・食生活	主食・主菜・副菜を組み合わせた食事が1日2回以上の日がほぼ毎日の者の割合	37.7% (R3)	50%	主食・主菜・副菜をバランスよく食べるよう心掛けている割合	79.9%		
身体活動・運動	運動習慣者の割合（1回30分以上の運動を週2回以上実施し、1年以上継続している者）	28.7% (R1)	40%	運動習慣者の割合（1回30分以上の運動を週2回以上実施し、1年以上継続している者）	33.2%		
	1週間の総運動時間（体育授業を除く。）が60分未満の児童の割合	小5女子 14.4% (R3)	第2次成育医療等基本方針に合わせて設定	1週間の総運動時間（体育授業を除く。）が60分未満の児童の割合	小5女子 27.5%		
休養・こころの健康	睡眠で休養がとれている者の割合（睡眠で休養が「充分とれている」又は「まあまあとれている」答した者）	78.3% (H30)	80%	睡眠で休養が十分とれている割合	71.0%		
歯・口腔の健康	過去1年間に歯科検診を受診した者の割合	52.9% (H28)	95%	定期的に歯科健康診査を受けている割合	42.3%		

2 人口構成の推移

厚木市の人口の推移をみると、年々減少し令和7年で222,677人となっています。人口構成の推移は、年少人口（0～14歳）は年々減少しており、老年人口（65歳以上）は増加傾向で、少子高齢化が進んでいます。



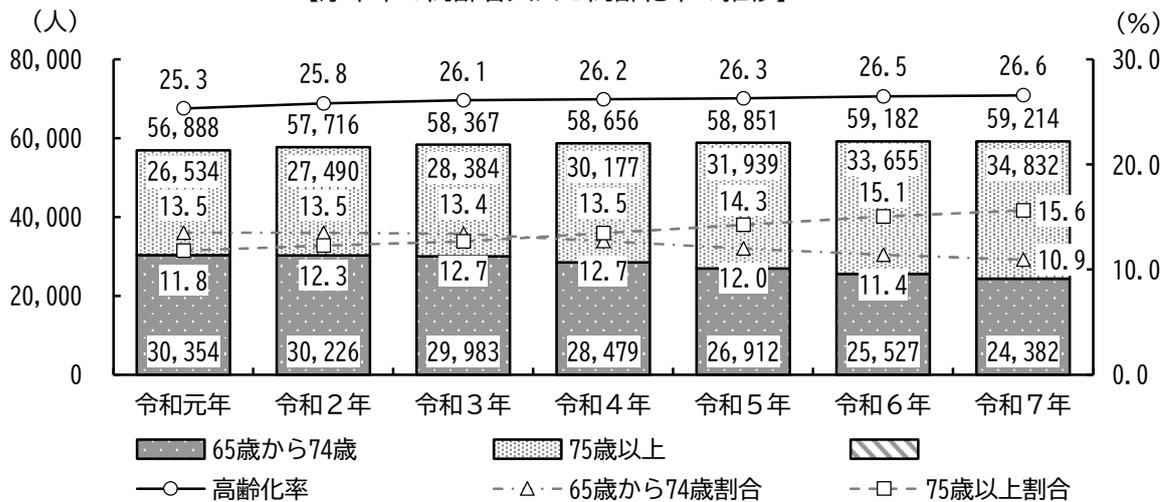
3 高齢化率の推移

厚木市の高齢化率は年々増加しており、26.6%と令和元年から1.3ポイント上昇しました。65～74歳人口が減少する一方、75歳以上人口は増加しており、令和4年には75歳以上人口が65～74歳人口を上回りました。

【人口・高齢者人口の推移】

区分		令和元年	令和2年	令和3年	令和4年	令和5年	令和6年	令和7年
総人口	(人)	224,519	223,585	223,651	223,975	223,938	223,584	222,677
高齢者人口	(人)	56,888	57,716	58,367	58,656	58,851	59,182	59,214
高齢化率	(%)	25.3	25.8	26.1	26.2	26.3	26.5	26.6
65歳から74歳まで	(人)	30,354	30,226	29,983	28,479	26,912	25,527	24,382
	(%)	13.5	13.5	13.4	12.7	12.0	11.4	10.9
75歳以上	(人)	26,534	27,490	28,384	30,177	31,939	33,655	34,832
	(%)	11.8	12.3	12.7	13.5	14.3	15.1	15.6

【厚木市の高齢者人口と高齢化率の推移】



資料：住民基本台帳（各年10月1日現在）

【全国、神奈川県の高齢化率】

区分		令和元年	令和2年	令和3年	令和4年	令和5年	令和6年
全国	65歳以上	28.4	28.7	28.9	29.0	29.1	29.3
	75歳以上	14.7	14.8	14.9	15.5	16.1	16.8
神奈川県	65歳以上	25.3	25.6	25.7	25.8	25.9	26.0
	75歳以上	13.0	13.3	13.5	14.1	14.7	15.3

資料：国勢調査、総務省統計局「推計人口」（各年10月1日現在）

4 健康寿命・平均寿命の状況（国・県）

全国の健康寿命の推移は、「日常生活に制限のない期間の平均」が、平成25年から令和4年をみると、男性は1.38年延伸し、女性は1.24年延伸しています。

また、平均寿命は、男性は0.84年、女性は0.48年延伸しています。

都道府県別の平均寿命の推移をみると、神奈川県は男性は全国で5位、女性は15位となっています。の中に入っています。

令和4年の神奈川県は健康寿命は男性で73.28年（平均寿命との差8.31年）、女性で74.71年（平均寿命との差12.99年）となっています。

【日常生活に制限のない期間の平均：全国の年次推移】

	男性			女性		
	日常生活に制限のない期間の平均（年）	日常生活に制限のある期間の平均（年）	平均寿命（年）	日常生活に制限のない期間の平均（年）	日常生活に制限のある期間の平均（年）	平均寿命（年）
平成25年	71.19	9.01	80.21	74.21	12.40	86.61
平成28年	72.14	8.84	80.98	74.79	12.34	87.14
令和元年	72.68	8.73	81.41	75.38	12.07	87.45
令和4年	72.57	8.48	81.05	75.45	11.64	87.09

資料：健康寿命の令和4年値について（厚生労働省健康・生活衛生局健康課）

【平均寿命の推移（男・女）】

単位：年

	平成12年		平成17年		平成22年		平成27年		令和2年		令和2年 －平成27年	
	平均寿命	順位	平均寿命	順位								
全国（男性）	77.71	…	78.79	…	79.59	…	80.77	…	81.49	…	0.72	…
全国（女性）	84.62	…	85.75	…	86.35	…	87.01	…	87.60	…	0.60	…
神奈川県（男性）	78.24	5	79.52	3	80.25	5	81.32	5	82.04	5	0.72	26
神奈川県（女性）	84.74	23	86.03	18	86.63	15	87.24	17	87.89	15	0.65	18

資料：厚生労働省 都道府県別生命表の概況

【令和4年平均寿命と健康寿命】

単位：年

		男性	女性
神奈川県	平均寿命	81.59	87.70
	健康寿命	73.28	74.71
	差	8.31	12.99
全国	平均寿命	81.05	87.09
	健康寿命	72.57	75.45
	差	8.48	11.64

資料：厚生労働省健康・生活衛生局健康課 健康寿命の令和4年値について

令和6年 厚木市の健康寿命・平均寿命

厚木市の健康寿命を算定しました。

なお、国及び県の健康寿命と市の健康寿命では、「不健康な期間」の算定に用いるデータが異なるため、算定値に差異が生じています。

【令和6年 厚木市の平均寿命と健康寿命】

単位：年

		男性	女性
厚 木 市	平均寿命	81.7	87.4
	健康寿命	79.3	83.5
	差	2.4	3.9

資料：厚木市国保データベース（令和6年度累計分）

健康寿命についてQ&A

Q. 健康寿命がなぜ重要なのでしょうか

A. 健康に関する数値指標としては、従来、平均寿命が使われてきました。しかし、平均寿命が大きく伸びるとともに、生活習慣病や高齢化による身体機能の低下などが問題となってきました。

そのため、健康の指標としては、単純な寿命の長さをみるだけではなく、自立して健康的に生活できる期間である「健康寿命」を用いることが重要となりました。

我が国の平均寿命、健康寿命はともに延びており、平成28年版厚生労働白書では、「平均寿命の伸び以上に健康寿命を延ばす（不健康な期間を短縮する）ことが重要」としています。

Q. 国が公表している健康寿命とは何が違うのでしょうか

A. 厚生労働研究 健康寿命のウェブサイトでは、健康寿命に関する研究成果を公開しています。そこでは、健康寿命について幾つかの指標を示しており、国と市町村が算定する場合には以下の違いがあるとされています。

	健康寿命の指標	調査データ
国	「日常生活に制限のない期間の平均」 健康上の問題で日常生活に何か影響がありますか →「ある」「ない」	国民生活基礎調査
市町村	「日常生活動作が自立している期間の平均」 介護保険の要介護度2～5を不健康な状態 それ以外を健康な状態	介護保険情報

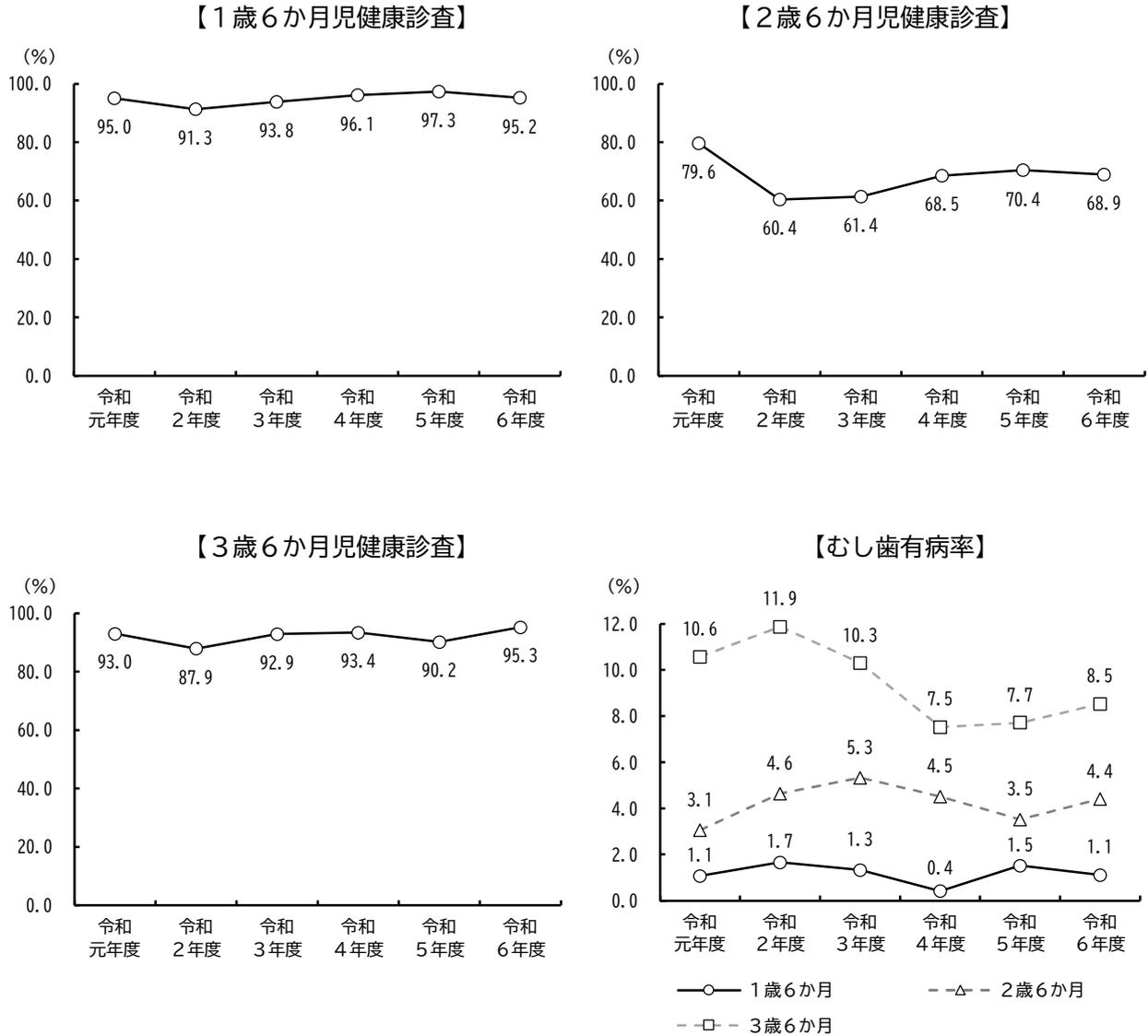
国が公表している健康寿命（「健康日本21」の主指標や厚生労働白書など）は、国民生活基礎調査のデータを基に算出しています。国民生活基礎調査は、無作為抽出の対象が全国の世帯であるため、この指標では市町村ごとの健康寿命を算出することができません。

これに対し、要介護度のデータを使用する指標であれば、市町村が新たな調査をせずに健康寿命の算定が可能です。そのため市町村では要介護度を基にした指標により算定しています。

5 乳幼児健康診査の状況

厚木市の受診率をみると、2歳6か月児健康診査では約7割と、他の健診に比べ受診率が低くなっています。

歯科健康診査結果をみると、むし歯有病率の2歳6か月児は、減少傾向にありましたが、令和6年度で増加しています。また、重症むし歯児^{*}は、横ばいとなっています。



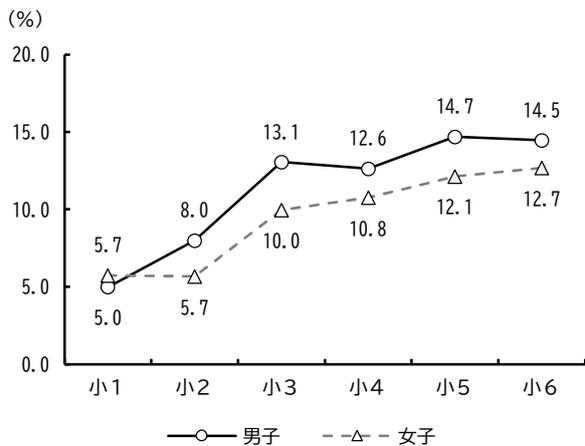
資料：年度別母子保健報告

6 学校保健の状況

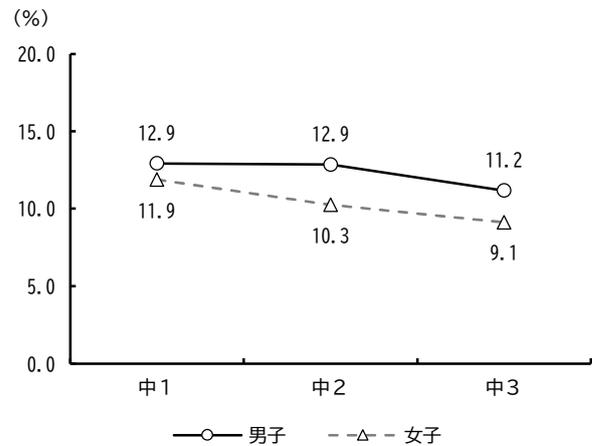
厚木市の学校保健における肥満傾向の割合をみると、高学年になるにつれて肥満傾向の割合が高くなっています。

また、中学生では男子、女子ともに学年が上がるほど肥満割合は減少傾向です。
むし歯有病率は、小学3年生が最も高く、中学1年生が最も低くなっています。
未処置歯は小学3年生から小学6年生までが減少傾向です。

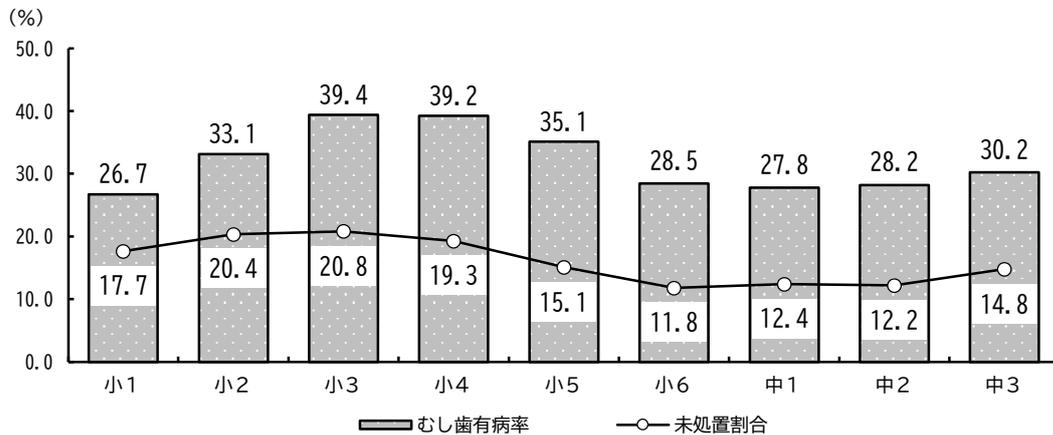
【小学生（肥満傾向）】



【中学生（肥満傾向）】



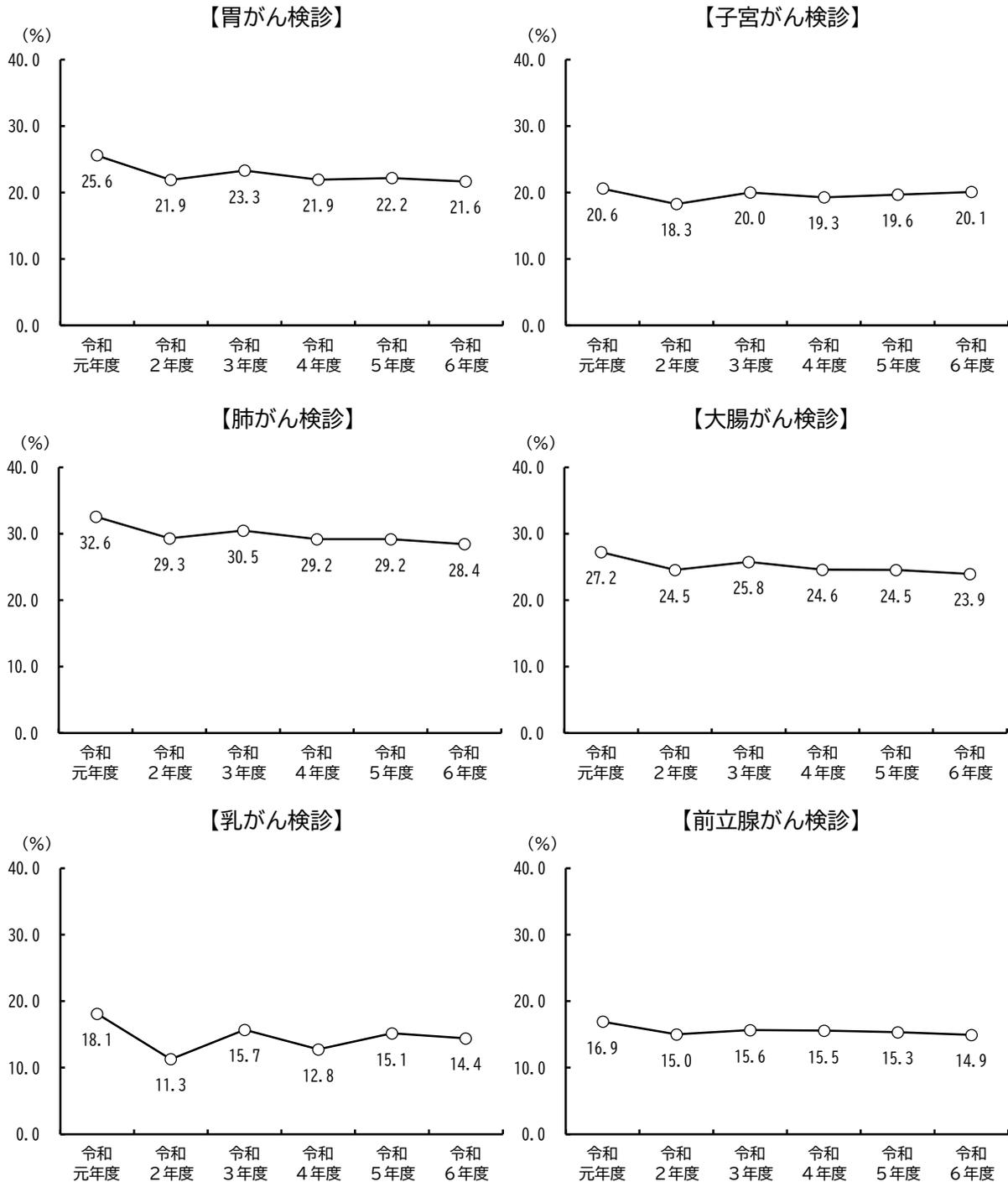
【小学校・中学校歯科検診】



資料：令和6年厚木市学校保健

7 がん検診の状況

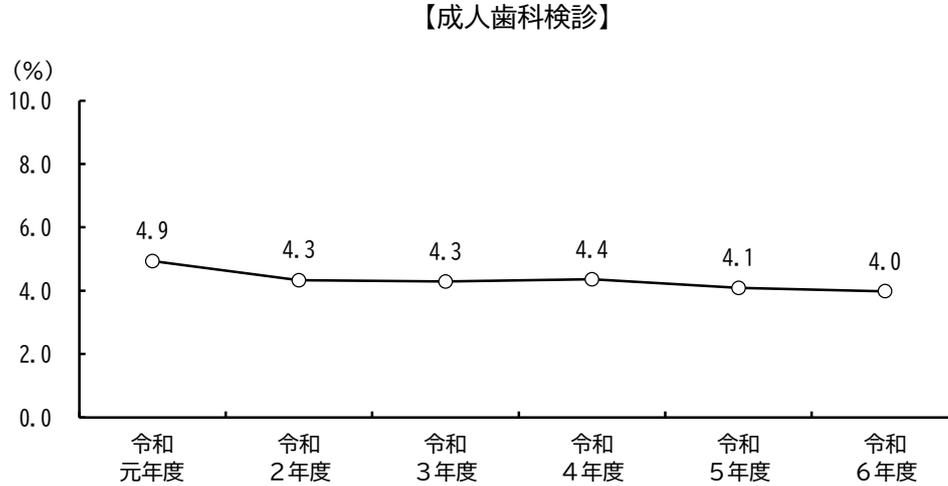
厚木市のがん別の対象者と受診者をみると、乳がん検診を除き、新型コロナウイルス感染症拡大による受診控え等により、令和2年度で受診率が減少しています。その後の受診率は、おおむね横ばいとなっています。また、令和6年度の受診率は、肺がん検診が28.4%と最も高く、次いで大腸がん検診23.9%、胃がん検診21.6%、子宮がん検診20.1%の順となっています。一方、乳がん検診14.4%（令和5年度）、前立腺がん検診14.9%はいずれも2割未満にとどまっています。



資料：厚木市検診結果

8 歯科検診の状況

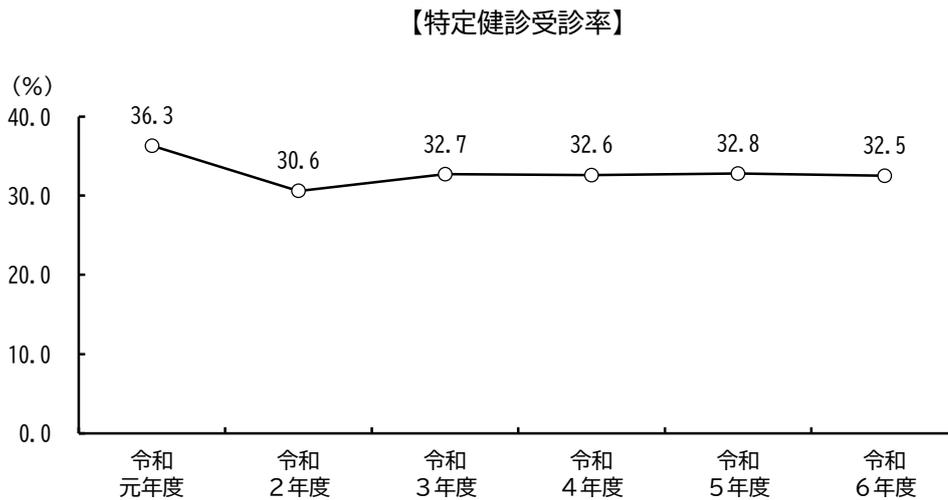
厚木市の成人歯科検診をみると、減少傾向となっており、令和6年度では4.0%となっています。



資料：厚木市検診結果

9 特定健康診査受診者の状況

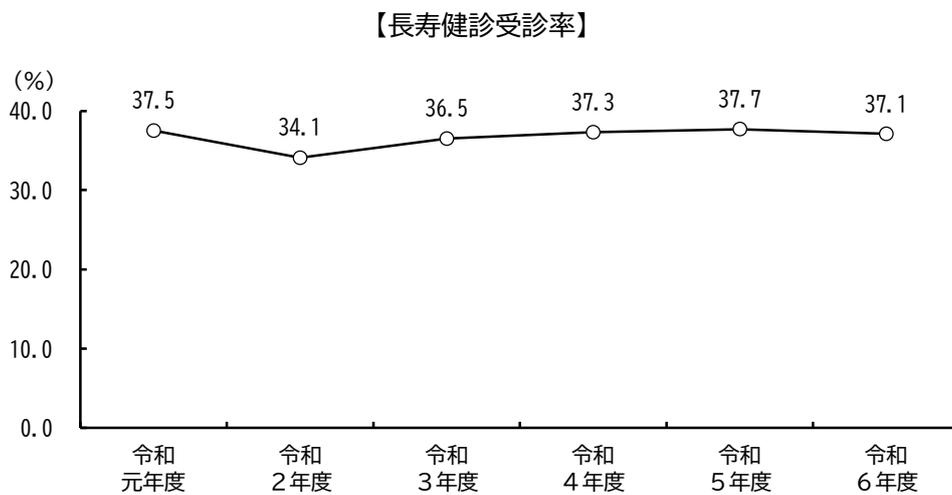
厚木市の特定健診受診率の推移をみると、横ばいとなっています。



資料：庁内資料

10 長寿健康診査受診者の状況

厚木市の長寿健診受診率の推移をみると、横ばいとなっています。



資料：庁内資料