



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～



厚 木 市

はじめに



近年、わが国では、医療技術の進歩などにより平均寿命が延伸し、「人生100年時代」が到来すると言われております。

このような中で、高齢になっても心身ともに健康で充実した生活を送るためには、日頃から健康に関心を持ち、健康づくりに取り組むことが重要です。

本市では、平成28年に「第2次健康食育あつぎプラン」を策定し、「健康寿命の延伸、みんなで描く健幸生活」を基本目標として、ライフステージに応じた健康的な生活習慣の確立、地域保健の充実、家庭や地域等における食育の推進について、積極的に取り組んできました。しかしながら、計画策定から5年が経過し、急速な少子・高齢化の進行や介護を必要とする人の増加、市民意識の変化や法令の改正など、市民の皆様を取り巻く社会環境は大きく変化しています。

こうした社会環境の変化に対応し、市民の皆様の更なる健康づくりを推進するため、新たに「第3次健康食育あつぎプラン」を策定いたしました。新たなプランは、前計画の基本目標を継承しつつ、市民一人一人が主体的かつ継続的に、健康づくりや食育に一体的に取り組むことができる内容となっています。

今年4月、本プランの上位計画である「第10次厚木市総合計画」がスタートいたします。総合計画に掲げる6つのまちづくりのビジョンの一つ「支え合い、生き生きと暮らせるまち」を実現するためにも、本プランを基に事業を展開し、健康寿命の延伸を力強く進めてまいります。

結びに、本プランの策定に当たり、アンケート調査等に御協力いただきました多くの市民の皆様、さらには熱心に御審議いただきました健康食育推進協議会委員の皆様に心から感謝申し上げます。

令和3年3月

厚木市長 小林 常良

目 次

第 1 章	プラン策定に当たって.....	1
1	プラン策定の背景と趣旨	1
2	プランの位置付け	2
3	プランの期間	2
4	プラン策定の方法	3
5	SDGs への取組	5
6	第 2 次プランの評価	6
第 2 章	厚木市の現状.....	16
1	人口・世帯などの状況	16
2	出生の状況	22
3	児童・生徒の状況	25
4	平均寿命と健康寿命	27
5	死亡の状況	28
6	健康診査等の状況	32
7	医療の状況	36
8	厚木市の現状からみた課題	40
第 3 章	プランの基本的な考え方.....	41
1	基本理念と基本目標	41
2	基本方針と取組分野	42
3	プランの体系	44

第4章 プランの展開..... 46

1	生活習慣病の予防.....	46
2	飲酒・喫煙.....	59
3	食の安全・安心.....	69
4	食への感謝と地産地消.....	80
5	栄養・食生活.....	89
6	身体活動・運動習慣.....	100
7	休養・こころの健康.....	111
8	歯・口腔の健康.....	122

第5章 プランの推進..... 132

1	プランの効果的な推進に向けて.....	132
2	各主体の役割.....	132
3	プランの評価及び進捗管理.....	133

この計画書においてライフステージ別における年齢は、次のように区分しています。

●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～】



プラン策定に当たって

1 プラン策定の背景と趣旨

我が国の平均寿命は世界的に見ても高い水準にある一方で、がんや心臓病、脳卒中などの生活習慣病※¹は増加傾向にあります。また、少子高齢化や疾病構造の変化とともに、新たな感染症の脅威とそれを契機とした新しい生活様式への移行など、生活習慣及び社会環境も大きく変化しています。このような状況の中、誰もが住み慣れた地域で、健康で生き生きと暮らし続けるためには、生活習慣病の予防や運動機能の低下を予防する対策などにより、一人一人が健康で日常生活を支障なく送ることができる期間を長く保つ「健康寿命」の延伸を図ることが重要となります。

国では平成 25 年度から開始した『健康日本 21』の中間評価を平成 30 年度に取りまとめ、栄養や運動など、健康増進の基本要素となる生活環境の改善に向けた取組を引き続き進めることとしています。また、平成 28 年度から開始した『第3次食育推進基本計画』では、これまでの成果や課題を踏まえつつ、食に関する施策を総合的に推進することとしています。

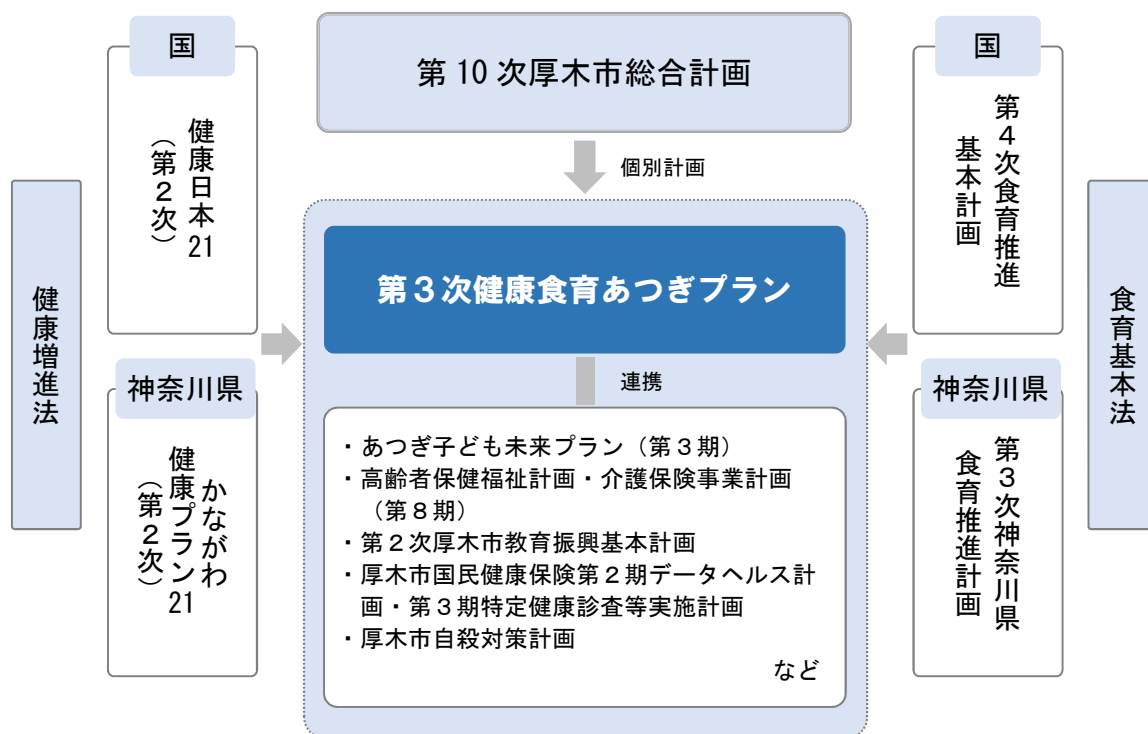
県においては、『かながわ健康プラン21（第2次）』を平成 25 年3月に、『第3次神奈川県食育推進計画（食みらい かながわプラン 2018）』を平成 30 年3月に策定し、諸施策の展開を図っています。

本市では、『第2次健康食育あつぎプラン』（以下「第2次プラン」という。）を平成 28 年度から開始し、市民の健康づくりを推進してきましたが、令和2年度で計画年度の終了を迎えることから、社会状況の変化や本市の健康や食育を取り巻く現状と課題などを十分に踏まえ、更なる健康づくりを推進するため、市民一人一人が主体的かつ継続的に、健康づくりや食育に一体的に取り組むことができるよう、新たに『第3次健康食育あつぎプラン』（以下「第3次プラン」という。）を策定しました。

※¹ 生活習慣病：食生活・運動習慣・休養・喫煙・飲酒等の生活習慣が、その発症・進行に関与する疾患の総称のこと。

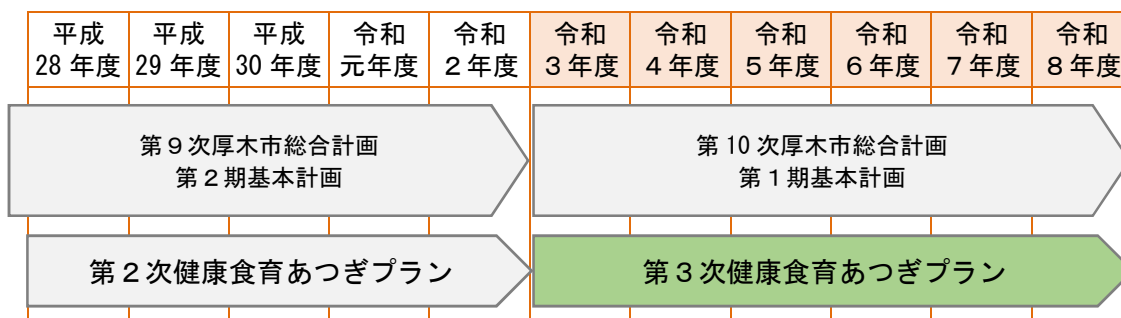
2 プランの位置付け

本プランは、国が定める健康増進法第8条第2項に規定される「市町村健康増進計画」及び食育基本法第18条第2項に規定される「市町村食育推進計画」です。また、第10次厚木市総合計画の施策の個別計画として位置付けるとともに、他の個別計画と連携を図ります。



3 プランの期間

第3次プランの期間は、第10次厚木市総合計画第1期基本計画の計画期間と合わせ、令和3年度から令和8年度までの6年間とし、期間中に状況の変化などが生じた場合には、必要に応じて見直すこととします。



4 プラン策定の方法

(1) 厚木市健康食育推進協議会

附属機関である「厚木市健康食育推進協議会」を開催し、第3次プランの内容を審議しました。また、第3次プランの内容を諮問し、答申を受けました。

(2) 健康食育あつぎプラン庁内推進委員会

庁内関係課で実施する事業の実施状況を共有するとともに、課題や今後の取組について協議しました。

(3) 厚木市市民参加手続

厚木市市民参加条例に基づき、意見交換会、パブリックコメントを実施し、第3次プラン策定に当たっての意見及び情報を広く市民から募集しました。

(4) 基礎調査

① 調査期間

令和元年6月6日～6月24日

② 調査対象者及び回収状況等

幼児調査：厚木市在住の未就学児童の保護者

小学生調査：厚木市在住の小学生児童の保護者

中高生調査：厚木市在住の中学生及び高校生

一般調査：厚木市在住の19歳以上の市民

調査対象者	配布数	有効回答数	有効回答率
幼 児 調 査	460 通	218 通	47.4%
小学生調査	400 通	191 通	47.8%
中高生調査	800 通	239 通	29.9%
一 般 調 査	1,340 通	433 通	32.3%
合 計	3,000 通	1,081 通	36.0%



5 SDGs への取組

持続可能な開発目標（SDGs）は、平成 27（2015）年9月の国連サミットで採択された「持続可能な開発のための 2030 アジェンダ」に記載された平成 28（2016）年から令和 12（2030）年までの国際目標です。持続可能で多様性と包摂性のある社会を実現するための 17 のゴール・169 のターゲットから構成され、地球上の「誰一人取り残さない」ことを誓っています。本市においても、SDGs の理念や目標を踏まえて第3次プランを策定しました。



出典）国際連合広報センター

本計画が取り組むべき SDGs の目標



3 すべての人に健康と福祉を

あらゆる年齢のすべての人々の健康的な生活を確保し、福祉を促進する。



4 質の高い教育をみんなに

すべての人に包摂的かつ公正な質の高い教育を確保し、生涯学習の機会を促進する。



12 つくる責任つかう責任

持続可能な生産消費形態を確保する。

出典）外務省「持続可能な開発のための 2030 アジェンダと日本の取組」

6 第2次プランの評価

(1) 評価方法

「生活習慣病・がん・認知症」、「飲酒・喫煙」、「食の安全・安心」、「食への感謝と地産地消」、「栄養・食生活」、「身体活動・運動」、「休養・こころの健康」、「歯・口腔の健康」の八つの取組分野について、乳幼児期、学童期・思春期、成人期のライフステージごとに、策定時若しくは中間評価時と各種事業のデータや基礎調査などの現状を比較することを基本とし、令和元年度までの達成状況を評価しました。

(2) 目標達成度

達成割合：令和元年度中間評価値の令和2年度目標値に対する割合を示しています。

😊 (100%以上) 😊 (80~99%) 😐 (50~79%) 😞 (49%以下)

※目標値が0%の指標については、次のとおりとしています。

😊 (達成) 😊 (改善している) 😐 (変わらない) 😞 (悪化している)

■全体の評価

基礎調査の回答では、前回調査と同様、ほとんどの世代において、約80%の方が、「朝食を毎日食べる」、「バランスの良い食事を心掛けている」という結果となりました。一方、高校生で「朝食を毎日食べる」が前回調査値78.4%から69.2%と9.2ポイント減少、成人で「バランスの良い食事を心掛けている」が前回調査値84.7%から62.4%と22.3ポイント減少しており、健康や食育などに関する意識の低下がうかがえます。国の「健康日本21(第2次)」及び県の「かながわ健康プラン21(第2次)」とともに、本市においても第2次プランにより、更なる健康づくりを推進していますが、目標を達成できていないものもありました。

今後も、健康意識などを高めるための全体的な底上げが重要であり、健康や食育の更なる取組や啓発などを推進する必要があります。

なお、各分野の課題については、次のとおりです。

① 生活習慣病・がん・認知症

	指標		平成 25 年度	中間 評価値 令和元 年度	達成割合		目標値 令和2 年度
乳 幼 児 期	妊婦健康診査	受診率	74.4%	87.4%	109.3%	😊	80%以上
	3歳6か月児健康診査	受診率	92.8%	92.4%	97.3%	😊	95%以上
	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	29.4%	33.0%	50.8%	😊	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	47.0%	41.7%	64.2%	😊	65%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	66.5%	62.3%	83.1%	😊	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	69.9%	64.9%	86.5%	😊	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	70.8%	81.2%	108.3%	😊	75%以上
成 人 期	特定健康診査	受診率	32.0%	36.3%	60.5%	😊	60%以上
	長寿健康診査	受診率	36.5%	37.5%	101.4%	😊	37%以上
	がん検診	受診率	26.6%	24.5%	81.7%	😊	30%以上
	体重をコントロールする	肥満男性	28.4%	23.0%	108.7%	😊	25%以下
		肥満女性	13.6%	18.8%	79.8%	😊	15%以下
		やせ20～30歳代女性	20.9%	19.6%	76.5%	😊	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	40.0%	38.3%	63.8%	😊	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%	62.6%	😊	80%以上

【評価と課題】

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

② 飲酒・喫煙

	指標		平成 25 年度	中間 評価値 令和元 年度	達成割合		目標値 令和2 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	87.2%	92.5%	92.5%	😊	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	93.0%	90.9%	90.9%	😊	100%
	未成年者の喫煙	「吸ったことがある」中学生・高校生	1.2%	1.7%	—	😞	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	92.8%	91.1%	91.1%	😊	100%
		中学生	87.0%	75.7%	75.7%	😐	100%
		高校生	87.9%	90.1%	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	96.2%	94.6%	94.6%	😊	100%
		妊娠に関連した異常	59.7%	58.2%	58.2%	😐	100%
	未成年者の飲酒	「飲んだことがある」中学生・高校生	13.2%	6.7%	—	😊	0%
成人期	喫煙の割合		15.5%	15.9%	94.3%	😊	15%以下
	禁煙の意向	「すぐにでも禁煙し たい」	7.8%	11.6%	96.7%	😊	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)」	76.4%	81.9%	102.4%	😊	80%以上
	COPD(慢性閉塞性肺疾患)の認知度		—	50.6%	63.3%	😐	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	93.6%	93.1%	93.1%	😊	100%
		妊娠に関連した異常	58.1%	58.7%	58.7%	😐	100%
	多量飲酒者	男性	5.7%	5.7%	87.7%	😊	5%以下
		女性	1.2%	9.3%	—	😞	0%
	適切な飲酒量を知っている		35.7%	29.1%	29.1%	😞	100%

【評価と課題】

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

③ 食の安全・安心

	指標		平成 25 年度	中間 評価値 令和元 年度	達成割合		目標値 令和2 年度	
乳 幼 児 期	手洗い・うがい の励行	「必ずしている」 乳幼児	57.6%	47.2%	47.2%		100%	
	食品を購入する ときに重視 すること （乳幼児の保 護者）	新鮮さ	85.8%	78.9%	87.7%		90%以上	
		賞味・消費期限	66.8%	68.8%	91.7%		75%以上	
	家族で一緒に 食事をする回 数	1日2回以上、家族と 食事をする	84.0%	82.1%	91.2%		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	52.1%	52.4%	52.4%		100%
			中学生・ 高校生	43.3%	44.4%	44.4%		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	86.1%	87.4%	92.0%		95%以上	
		賞味・消費期限	73.8%	72.8%	85.6%		85%以上	
		栄養成分表示	13.9%	14.1%	70.5%		20%以上	
	食に関する適 切な情報を利用 する	中学生	10.7%	12.2%	81.3%		15%以上	
		高校生	10.3%	14.3%	95.3%		15%以上	
成 人 期	手洗い・うがい の励行	「必ずしている」	48.4%	47.1%	47.1%		100%	
	食品を購入する ときに重視 すること	新鮮さ	86.4%	78.3%	87.0%		90%以上	
		賞味・消費期限	72.9%	68.8%	86.0%		80%以上	
		栄養成分表示	17.8%	14.1%	70.5%		20%以上	
	食に関する適 切な情報を利用 する	実践している	18.0%	18.2%	91.0%		20%以上	

【評価と課題】

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

手洗い・うがいの励行の「必ずしている」各世代の達成割合は、低い数値となっています。手洗い・うがいは病気予防の第一歩となりますので、外出から帰ったら正しい手の洗い方やうがいを習慣にできるように身に付けることが必要です。

④ 食への感謝と地産地消

	指標		平成 25 年度	中間 評価値 令和元 年度	達成割合		目標値 令和2 年度
乳幼児期	農業体験	ふれあう機会がない	28.4%	24.3%	102.9%	😊	25%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	79.7%	88.0%	110.0%	😊	80%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	56.9%	53.2%	66.5%	😊	80%以上
学童期・思春期	農業体験をしたことがある	小学生	85.8%	90.6%	100.7%	😊	90%以上
		中学生	87.8%	79.7%	88.6%	😊	90%以上
		高校生	73.7%	75.8%	89.2%	😊	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	小学生の保護者	84.3%	93.7%	104.1%	😊	90%以上
		中学生	84.4%	84.5%	93.9%	😊	90%以上
		高校生	77.2%	84.6%	105.8%	😊	80%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	小学生	63.9%	59.2%	69.6%	😊	85%以上
		中学生	63.4%	62.8%	89.7%	😊	70%以上
		高校生	47.4%	58.2%	116.4%	😊	50%以上
成人期	農業体験をしたことがある		60.3%	59.8%	79.7%	😊	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」	77.6%	90.1%	112.6%	😊	80%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」	20.1%	18.0%	60.0%	😊	30%以上

【評価と課題】

食事のあいさつを「必ずしている」幼児、小学生の割合は、前回調査より減少しており、食への感謝の気持ちやマナーを身に付けていくことが必要です。

地場産物の購入を「実践したい」割合は、前回調査より減少し、地元食材が購入できる販売店などの情報を提供していくことが求められています。

⑤ 栄養・食生活

	指標		平成 25 年度	中間 評価値 令和元 年度	達成割合		目標値 令和2 年度	
乳 幼 児 期	朝食を毎日食べる	実行できている乳幼児	91.2%	92.2%	92.2%	😊	100%	
	バランスの良い食事を心掛けている	乳幼児の保護者	91.2%	90.4%	95.2%	😊	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	28.6%	29.4%	98.0%	😊	30%以上	
	早寝の習慣を付ける	午後9時までに寝る習慣がある乳幼児	28.4%	33.0%	50.8%	😊	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乳幼児	47.0%	41.7%	64.2%	😊	65%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	92.5%	95.3%	95.3%	😊	100%
			中学生	85.1%	84.5%	84.5%	😊	100%
			高校生	78.4%	69.2%	86.5%	😊	80%以上
	家族と一緒に食事をしている	小学生		94.0%	93.7%	93.7%	😊	100%
		中学生（夕食）		90.8%	87.8%	92.4%	😊	95%以上
		中学生（朝食）		56.1%	54.7%	91.2%	😊	60%以上
		高校生（夕食）		80.2%	83.5%	98.2%	😊	85%以上
		高校生（朝食）		34.1%	38.5%	96.3%	😊	40%以上
	野菜を積極的に食べる	「野菜不足を感じている」	中学生	36.0%	30.4%	82.2%	😊	25%以下
			高校生	43.1%	29.7%	84.2%	😊	25%以下
	バランスの良い食事を心掛けている	小学生		80.7%	81.7%	90.8%	😊	90%以上
		中学生		74.8%	85.8%	107.3%	😊	80%以上
		高校生		73.7%	78.0%	97.5%	😊	80%以上
	早寝の習慣を心掛け、心身の健康を高める	午後10時までに寝る小学生		66.5%	62.3%	83.1%	😊	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		69.9%	64.9%	86.5%	😊	75%以上

	指標		平成 25 年度	中間 評価値 令和元 年度	達成割合		目標値 令和2 年度
成人期	朝食を毎日食べる	実行できている	78.2%	75.1%	88.4%	😊	85%以上
	バランスの良い食事を心掛けている		84.7%	62.4%	69.3%	😐	90%以上
	家族と一緒に食事をしている	朝食	43.8%	36.3%	66.0%	😐	55%以上
		夕食	66.4%	63.7%	74.9%	😐	85%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」	13.6%	12.2%	27.1%	😞	45%以上
		「毎食野菜（緑黄色野菜以外）を食べている」	14.9%	11.8%	26.2%	😞	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」	52.5%	50.6%	84.3%	😊	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」	59.3%	59.1%	90.9%	😊	65%以上

【評価と課題】

バランスの良い食事を心掛けている人の割合は、前回調査より減少傾向にあり、健全な食生活を実践できるよう、啓発を行っていくことが必要です。

成人の朝食を毎日食べる人の割合は 75.1%で、前回調査より 3.1 ポイント減少しており、朝食を摂ることやバランスの良い食事を摂ることなど、望ましい食生活について習慣にすることが必要です。

⑥ 身体活動・運動

	指標		平成 25 年度	中間 評価値 令和元 年度	達成割合		目標値 令和2 年度
乳幼児期	母親と一緒に遊ぶ	乳幼児	86.2%	84.9%	94.3%	😊	90%以上
	父親と一緒に遊ぶ	乳幼児	70.4%	67.9%	90.5%	😊	75%以上
	毎日外で遊ぶ	実行している幼児	83.1%	83.9%	98.7%	😊	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	56.0%	59.6%	92.3%	😊	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	59.3%	65.4%	84.1%	😊	55%以下
	同学年の子どもと遊ぶ	小学生	83.7%	78.0%	86.7%	😊	90%以上
	異学年の子どもと遊ぶ	小学生	77.7%	73.8%	92.3%	😊	80%以上
	週2回以上の運動を心掛けている	小学生	66.6%	53.9%	77.0%	😐	70%以上
		中学生	76.7%	81.8%	96.2%	😊	85%以上
		高校生	57.8%	53.8%	82.8%	😊	65%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	56.3%	61.4%	94.5%	😊	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	30.6%	32.6%	93.1%	😊	35%以上
	週2回30分以上運動をする	運動習慣者（男性）	36.2%	40.8%	90.7%	😊	45%以上
		運動習慣者（女性）	22.9%	30.5%	87.1%	😊	35%以上

【評価と課題】

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

⑦ 休養・こころの健康

	指標		平成 25 年度	中間 評価値 令和元 年度	達成割合		目標値 令和2 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	19.9%	15.1%	60.4%	😊	25%以上
	子育てが「負担」と感じている	乳幼児の保護者	15.1%	16.1%	93.2%	😊	15%以下
	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	28.4%	33.0%	50.8%	😊	65%以上
学 童 期 ・ 思 春 期	朝すっきり目覚めることができる	小学生	20.2%	21.5%	86.0%	😊	25%以上
		中学生	12.6%	14.2%	94.7%	😊	15%以上
		高校生	9.5%	7.7%	77.0%	😊	10%以上
	ストレスの解消ができています	小学生	57.5%	58.1%	96.8%	😊	60%以上
		中学生	73.3%	76.4%	101.9%	😊	75%以上
		高校生	73.3%	76.9%	102.5%	😊	75%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	70.8%	69.1%	92.1%	😊	75%以上
	子育てが「負担」と感じている	小学生の保護者	14.2%	16.8%	77.4%	😊	13%以下
成 人 期	ストレスの解消がでている	男性	69.8%	71.2%	89.0%	😊	80%以上
		女性	72.0%	69.5%	86.9%	😊	80%以上
	朝すっきり目覚めることができる		16.9%	17.1%	68.4%	😊	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	89.3%	88.5%	98.3%	😊	90%以上

【評価と課題】

「乳幼児期」の早寝の習慣は定着しているものの、「学童期・思春期」、「成人期」においては、朝すっきり目覚めることができる人は、目標値を下回り、低い数値を示しており、適切な休養（睡眠）の習慣化に向けた取組が求められています。

⑧ 歯・口腔の健康

	指標		平成 25 年度	中間 評価値 令和元 年度	達成割合		目標値 令和2 年度
乳幼児期	おやつ回数を1日2回以下にする	実行している乳幼児の保護者	92.6%	89.5%	94.2%	😊	95%以上
	きちんと子どもの歯の仕上げ磨きをする	実行している乳幼児の保護者	86.5%	95.0%	105.6%	😊	90%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乳幼児の保護者	53.0%	68.3%	75.9%	😊	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	59.8%	57.8%	64.2%	😊	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	45.1%	50.5%	84.2%	😊	60%以上
		定期的に歯科健康診査を受けている乳幼児	35.0%	43.1%	107.8%	😊	40%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	70.8%	81.2%	108.3%	😊	75%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	48.5%	44.5%	63.6%	😊	70%以上
		丁寧に磨いている	中学生	36.3%	37.2%	😊	60%以上
			高校生	25.4%	27.5%	😊	50%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	51.2%	62.8%	😊	55%以上
			中学生	32.8%	56.1%	😊	35%以上
			高校生	21.6%	37.4%	😊	35%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	88.0%	83.2%	😊	90%以上
			中学生	74.4%	79.1%	😊	80%以上
			高校生	61.2%	57.1%	😊	70%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	32.0%	34.9%	58.2%	😊	60%以上
	歯間部清掃用具を使用する	使用している	43.8%	54.7%	109.4%	😊	50%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	52.3%	46.2%	😊	60%以上
			30 歳代	48.9%	49.1%	😊	60%以上
	定期的に歯科健康診査を受ける	受けている	23.1%	33.7%	56.2%	😊	60%以上

【評価と課題】

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



厚木市の現状

1 人口・世帯などの状況

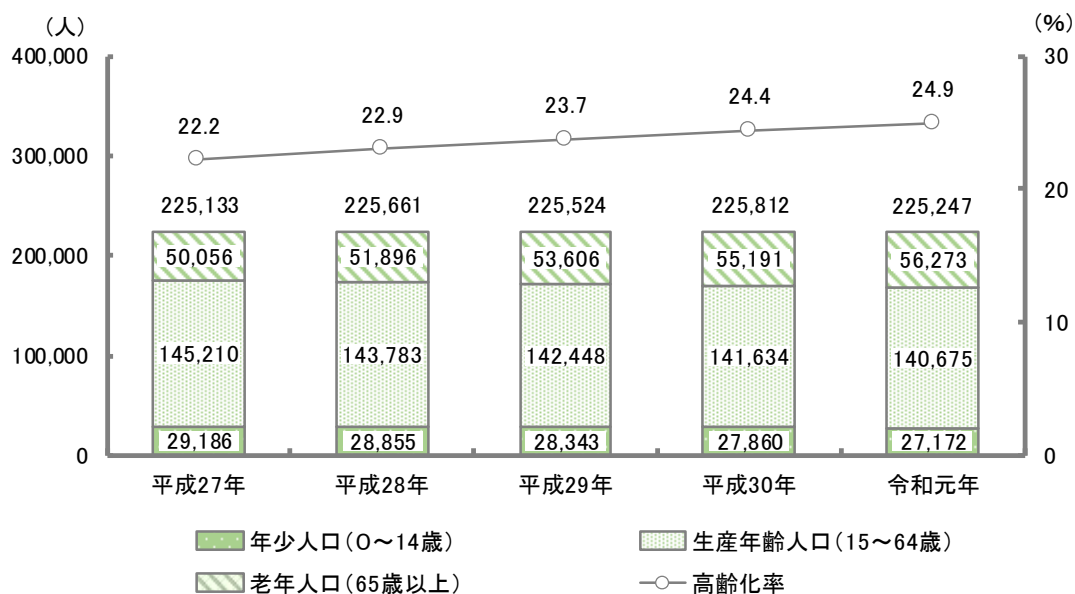
(1) 年齢3区分別人口の推移

総人口は増減を繰り返しながら減少傾向となっており、令和元年には 225,247 人となっています。

年齢3区分別人口は、年少人口（0～14 歳）、生産年齢人口（15～64 歳）は年々減少しており、老年人口（65 歳以上）は年々増加しています。

高齢化率は年々増加しており、令和元年で 24.9%となっています。

総人口・年齢3区分別人口と高齢化率の推移

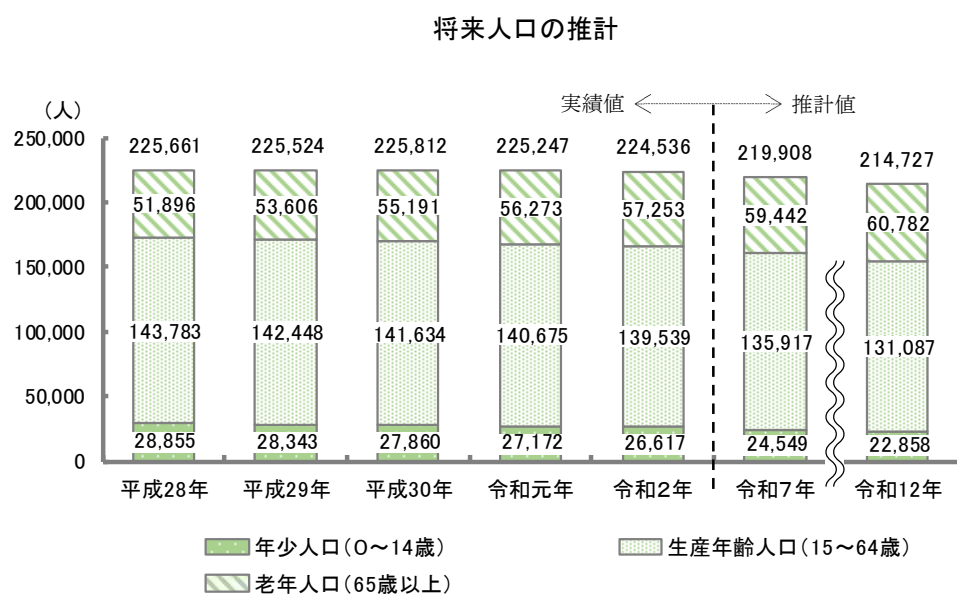


※人口総数には年齢不詳を含みます。

出典) 厚木市「統計あつぎ」

(2) 将来人口の推計

将来人口は令和元年から減少に転じ、その後も減少していくことが見込まれます。



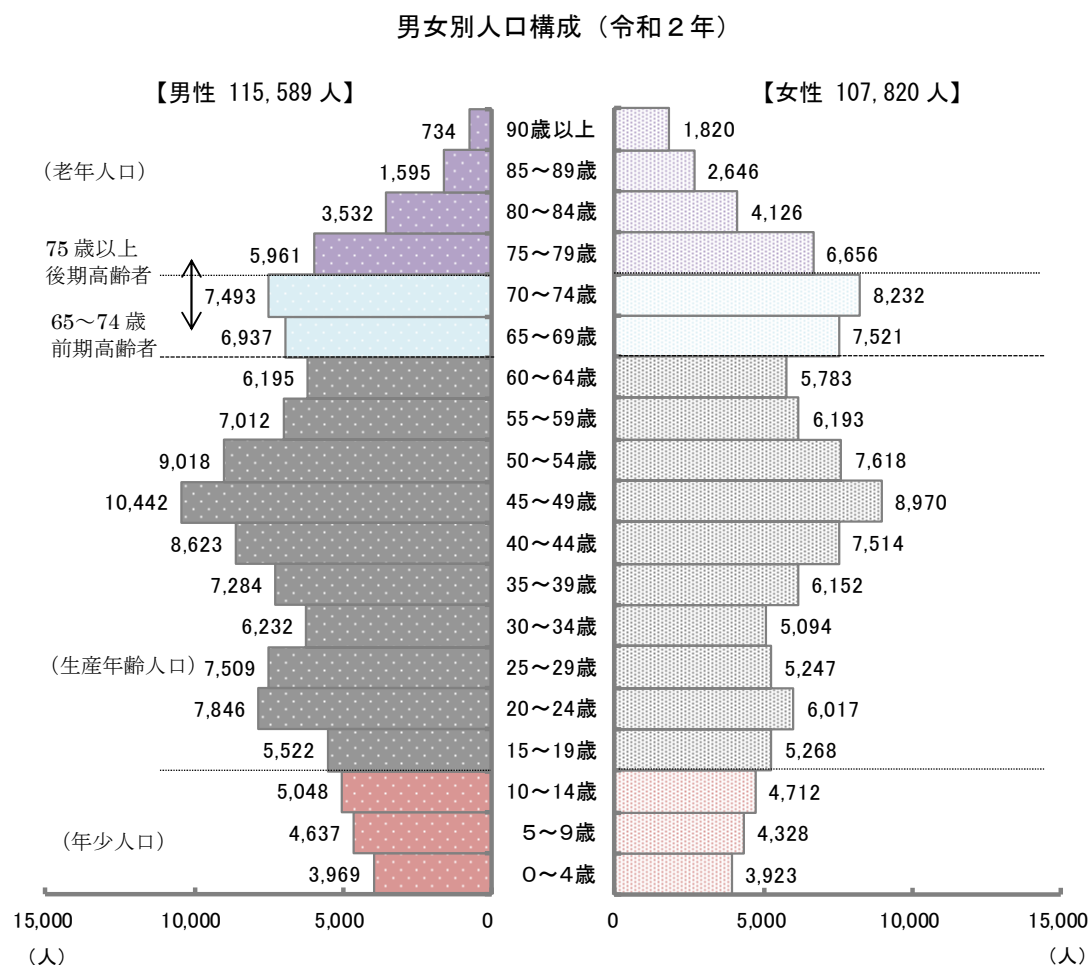
※人口総数には年齢不詳を含みます。

出典) 実績値(平成28年～令和元年)は、厚木市「統計あつぎ」
 実績値(令和2年)、推計値は、厚木市作成(令和2年9月)



(3) 男女別人口構成

令和2年9月現在の男女別人口構成は、年少人口（0～14 歳）では男性が 691 人、生産年齢人口（15～64 歳）では男性が 11,827 人、老年人口（65 歳以上）では女性が 4,749 人それぞれ多くなっています。特に 75 歳以上の後期高齢者では女性が 3,426 人多くなっています。

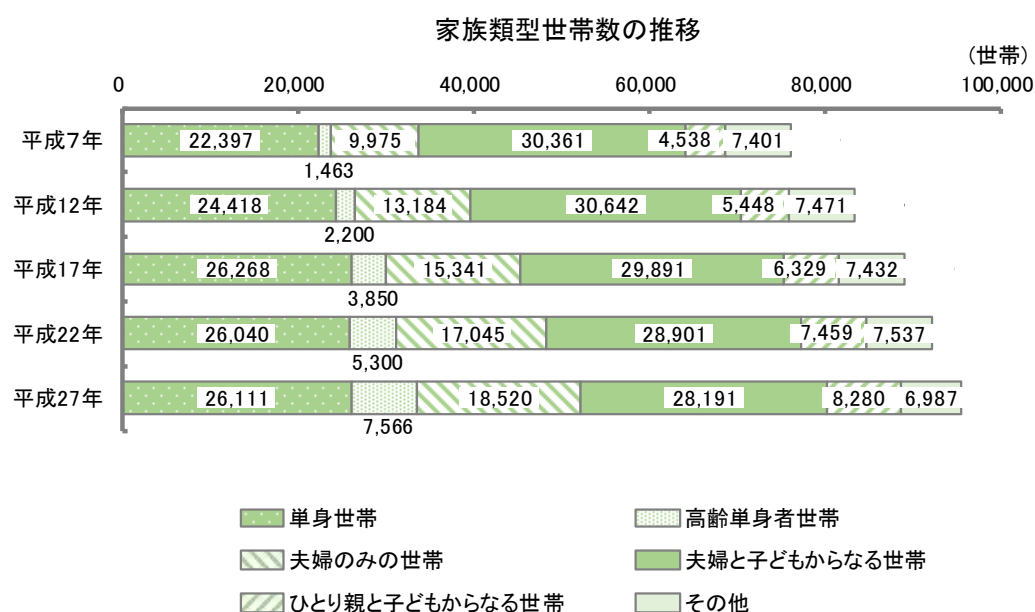


出典) 厚木市作成

(4) 世帯の状況

一般世帯数は平成7年以降増加を続けており、平成27年には95,655世帯となっています。平成27年の一般世帯数のうち57.5%は核家族世帯が占めていますが、この割合はやや減少傾向となっています。

また、単独世帯数は平成7年以降増加しており、特に高齢単身世帯の増加が著しくなっています。



出典) 総務省「国勢調査」

核家族世帯、単独世帯の世帯数の推移

単位：世帯

	一般世帯数						
	総数	核家族世帯					単独世帯
		総数	夫婦のみ	夫婦と子ども	男親と子ども	女親と子ども	
平成7年	76,135	44,874	9,975	30,361	896	3,642	23,860
平成12年	83,363	49,274	13,184	30,642	1,007	4,441	26,618
平成17年	89,111	51,561	15,341	29,891	1,120	5,209	30,118
平成22年	92,282	53,405	17,045	28,901	1,305	6,154	31,340
平成27年	95,655	54,991	18,520	28,191	1,453	6,827	33,677

出典) 総務省「国勢調査」

世帯の状況（平成 27 年）

			一般世帯数 （世帯）	一般世帯数 構成比 （％）	6 歳未満 親族のいる 一般世帯数 （世帯）	18 歳未満 親族のいる 一般世帯数 （世帯）	65 歳以上親 族のいる 一般世帯数 （世帯）
総数			95,655	100.0	8,265	21,260	33,341
親族世帯	核家族世帯	総数	54,991	57.5	7,408	18,516	20,670
		夫婦のみ	18,520	19.4	－	－	10,977
		夫婦と子ども	28,191	29.5	6,986	16,175	6,082
		男親と子ども	1,453	1.5	32	287	720
		女親と子ども	6,827	7.1	390	2,054	2,891
	夫婦と親		913	1.0	－	1	874
	夫婦と親と子ども		2,832	3.0	541	1,627	2,612
	その他の親族世帯		2,195	2.3	276	901	1,414
	単独世帯		33,677	35.2	－	105	7,566
	その他		1,047	1.1	40	110	205

出典）総務省「国勢調査」



(5) 高齢者世帯の状況

65 歳以上親族のいる一般世帯数は平成 7 年以降増加を続けており、平成 27 年には 33,341 世帯となっています。一般世帯数(95,655 世帯)に対する割合は 34.9% となっており、年々増加しています。

また、65 歳以上の単独世帯数についても増加を続けており、平成 27 年には 7,566 世帯となっています。

65 歳以上の親族のいる一般世帯数及び構成比の推移

	一般世帯総数 (世帯)	65 歳以上親族のいる 一般世帯		65 歳以上の単独世帯 (再掲)	
		世帯数 (世帯)	構成比 (%)	世帯数 (世帯)	構成比 (%)
平成 7 年	76, 135	12, 239	16. 1	1, 463	1. 9
平成 12 年	83, 363	15, 641	18. 8	2, 200	2. 6
平成 17 年	89, 111	20, 882	23. 4	3, 850	4. 3
平成 22 年	92, 282	26, 736	29. 0	5, 300	5. 7
平成 27 年	95, 655	33, 341	34. 9	7, 566	7. 9

出典) 総務省「国勢調査」

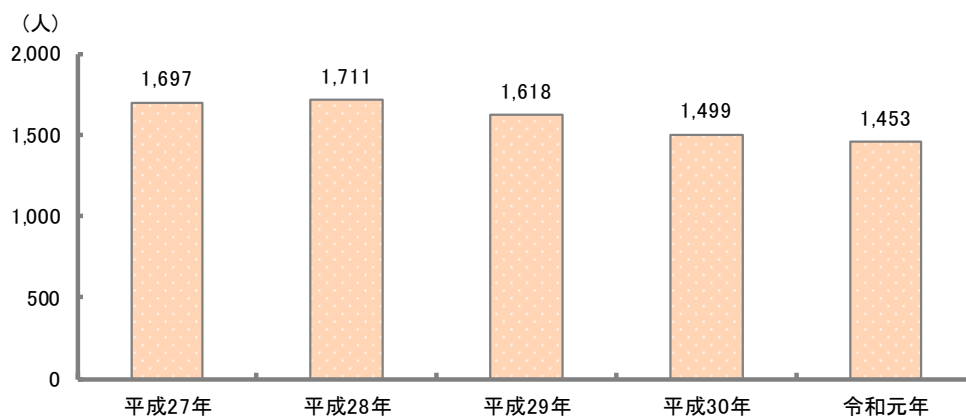
2 出生の状況

(1) 出生数と出生率の推移

出生数は減少傾向にあり、令和元年で 1,453 人となっています。

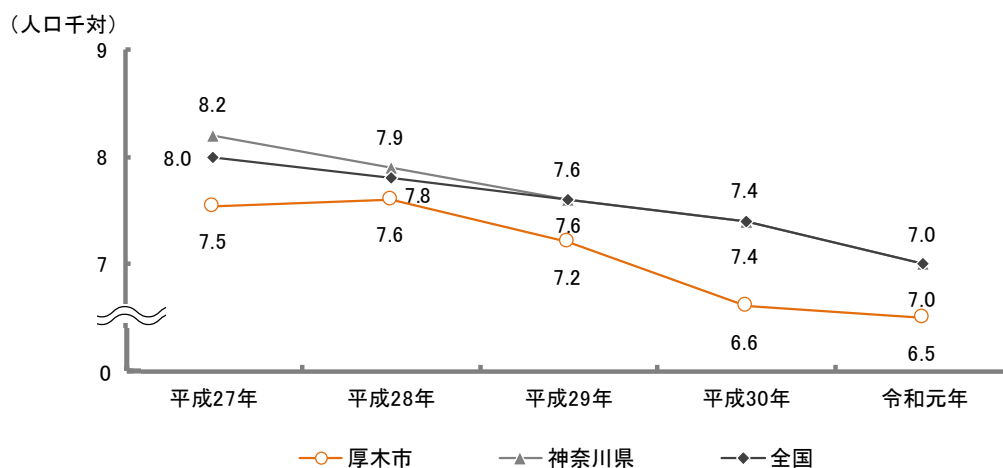
また、出生率も同様に減少傾向にあり、令和元年では 6.5 と国や県を下回っています。

出生数の推移



出典) 厚木市「統計あつぎ」

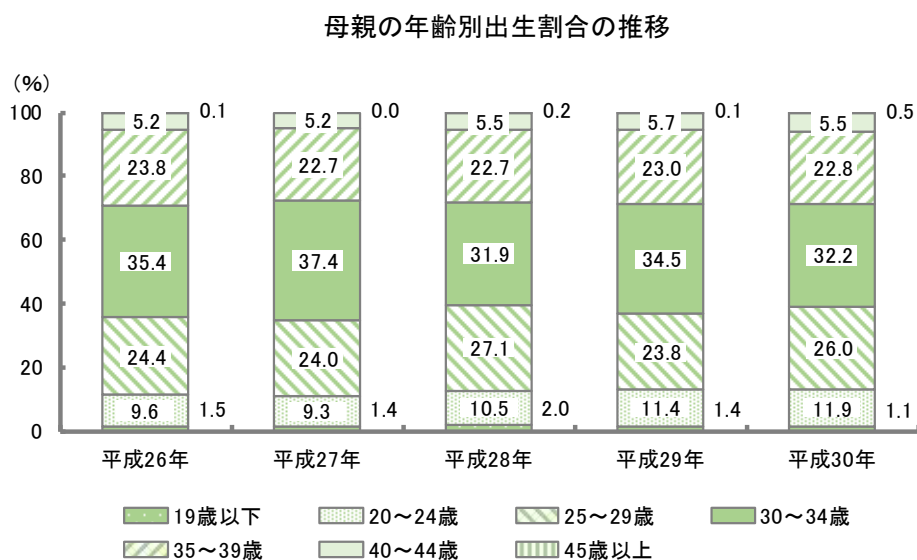
出生率の推移



出典) 厚木市は、厚木市「統計あつぎ」
神奈川県、全国は、厚生労働省「人口動態統計」

(2) 母親の年齢別出生割合

母親の年齢別出生割合をみると、20～24歳の出生の割合がやや増加しており、平成30年で11.9%となっています。



出典) 神奈川県「神奈川県衛生統計年報統計表」

母親の年齢別出生割合の推移

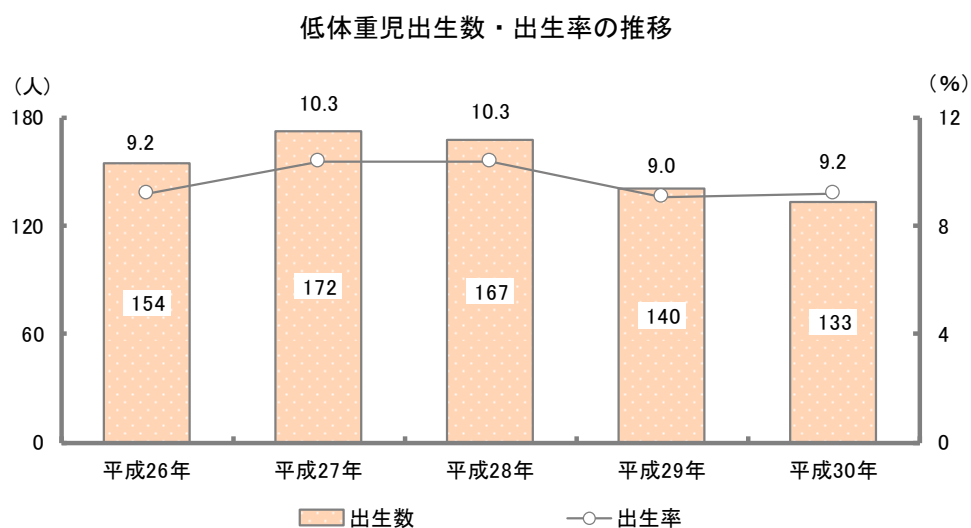
単位：％

	平成 26 年	平成 27 年	平成 28 年	平成 29 年	平成 30 年
19 歳以下	1.5	1.4	2.0	1.4	1.1
20～24 歳	9.6	9.3	10.5	11.4	11.9
25～29 歳	24.4	24.0	27.1	23.8	26.0
30～34 歳	35.4	37.4	31.9	34.5	32.2
35～39 歳	23.8	22.7	22.7	23.0	22.8
40～44 歳	5.2	5.2	5.5	5.7	5.5
45 歳以上	0.1	0.0	0.2	0.1	0.5

出典) 神奈川県「神奈川県衛生統計年報統計表」

(3) 低体重児（2,500g未満）出生数の推移

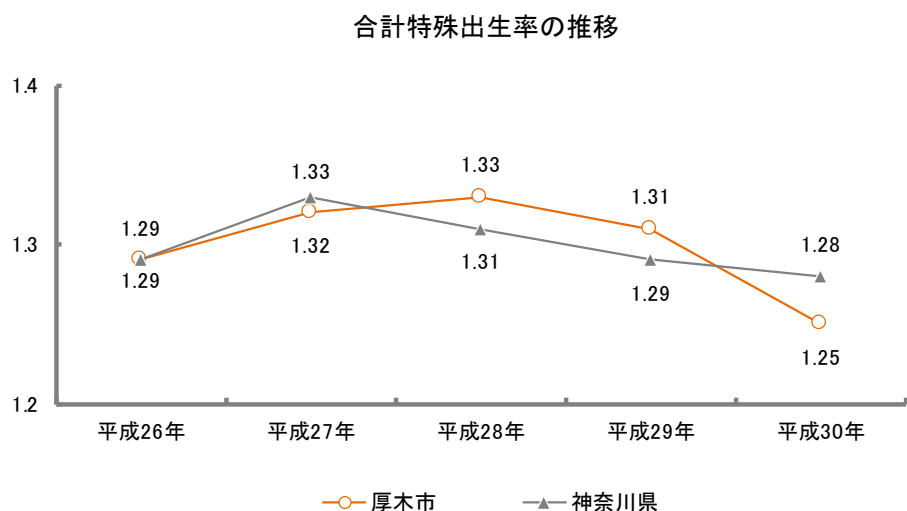
低体重児の出生数は増減を繰り返しつつ減少傾向にあり、平成30年は133人となっています。全体出生数に占める低体重児出生数の割合は、平成30年で9.2%となっています。



出典) 神奈川県「神奈川県衛生統計年報統計表」

(4) 合計特殊出生率の推移

合計特殊出生率※2は県と同程度で推移しており、平成30年で1.25となっています。



出典) 神奈川県「神奈川県衛生統計年報統計表」

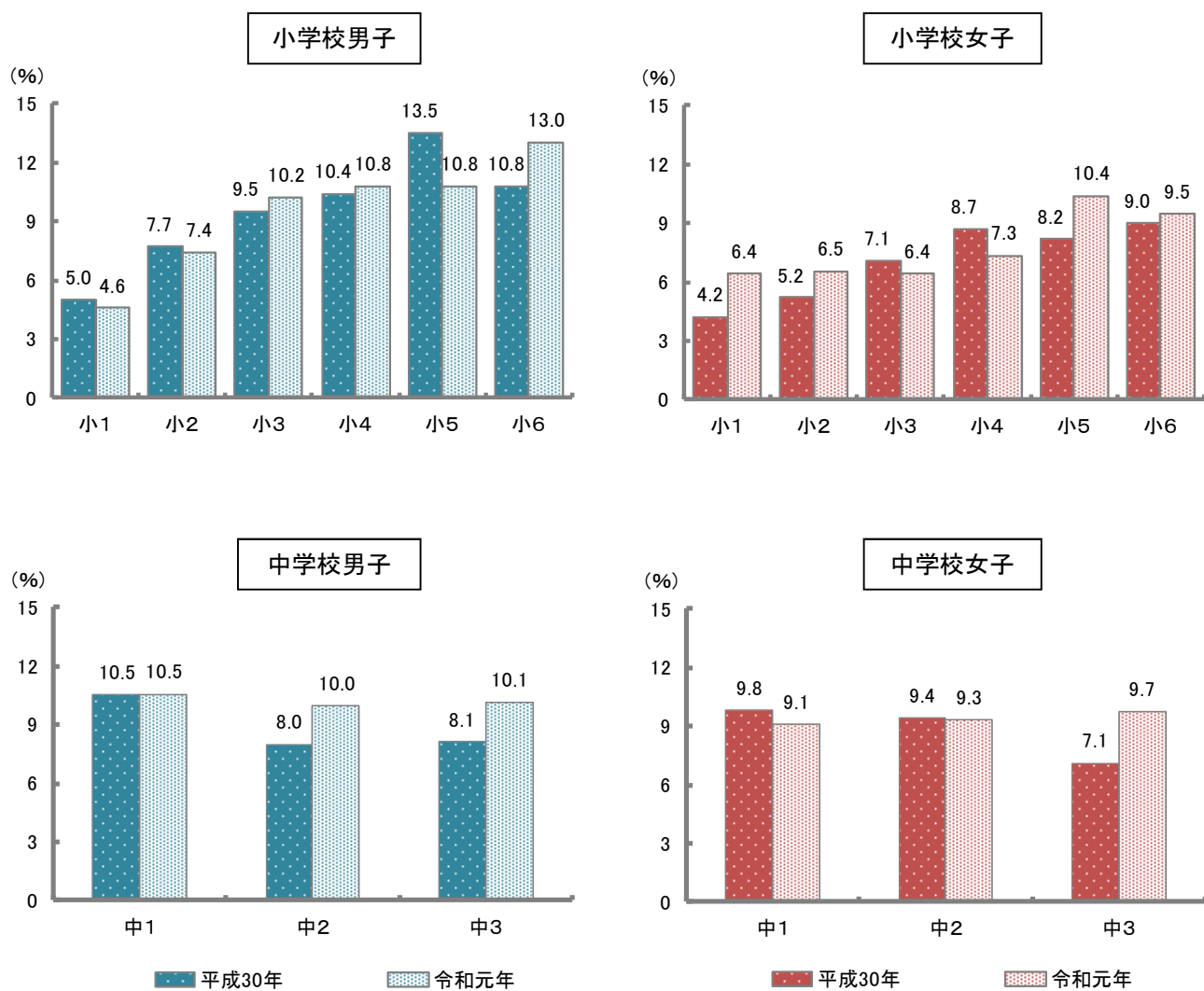
※2 合計特殊出生率：女性一人が生涯に産む子どもの数のことです。15歳から49歳までの女子の年齢別出生率を合計したもので算出されます。

3 児童・生徒の状況

(1) 肥満傾向の児童・生徒の割合

令和元年度の肥満傾向（肥満度+20%以上※3）の児童・生徒の割合は、小・中学校ともに男子が高い傾向があります。

肥満傾向の児童・生徒の割合



出典) 厚木市作成

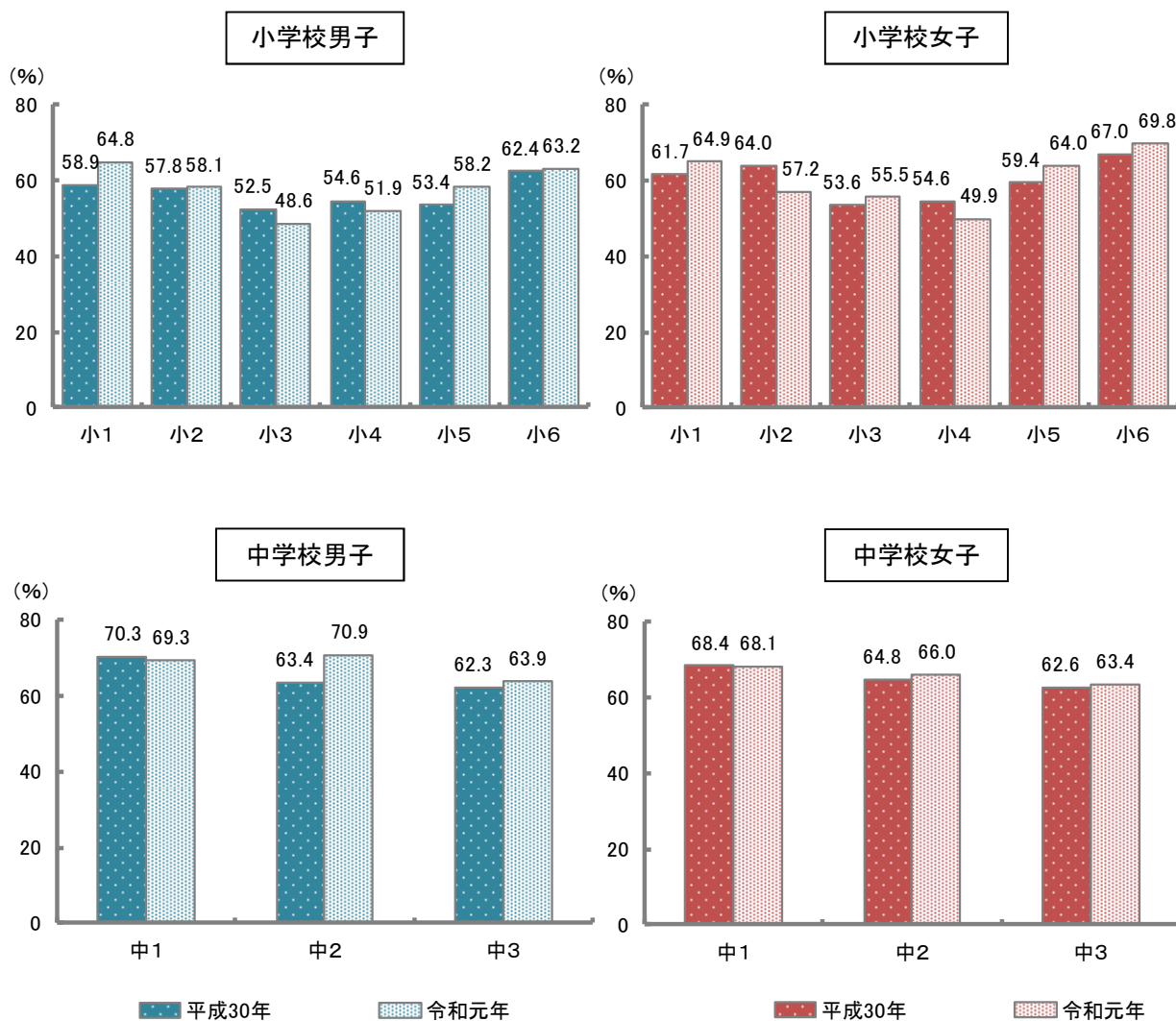
※3 肥満度：子どもの肥満を評価する指標です。

肥満度＝（実測体重－標準体重）／標準体重×100（％）で求めることができ、幼児では肥満度 15％以上は太りすぎ、20％以上はやや太りすぎ、30％以上は太りすぎとされ、学童では肥満度 20％以上を軽度肥満、30％以上を中等度肥満、50％以上を高度肥満といいます。

(2) う歯（むし歯）のない児童・生徒の割合

令和元年度のう歯（むし歯）のない児童・生徒の割合は、小学校では、2年生と4年生を除き女子が高く、中学校では、全学年で男子が高くなっています。

う歯（むし歯）のない児童・生徒の割合



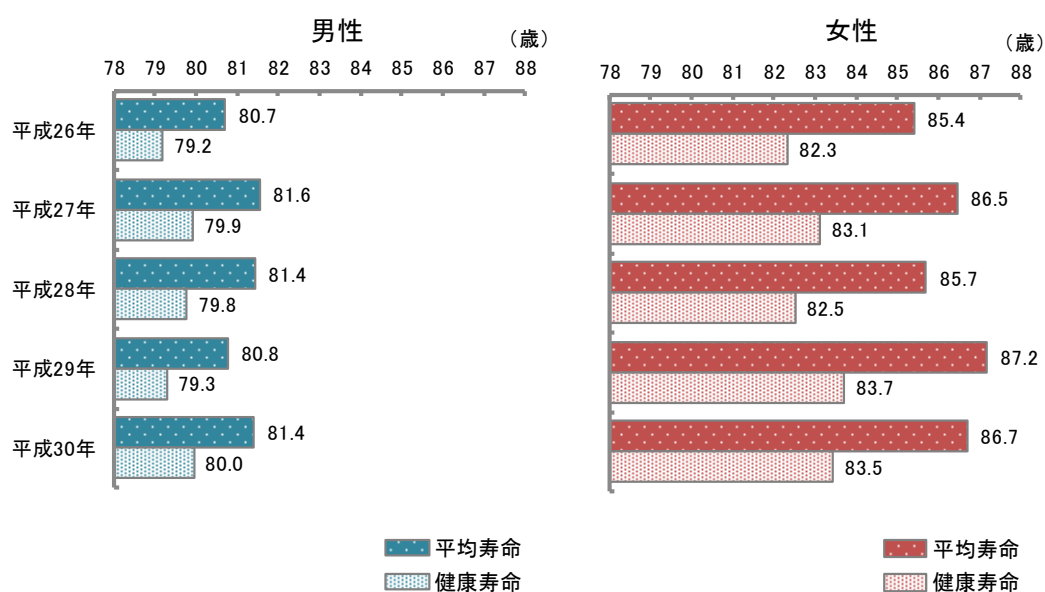
出典) 厚木市作成

4 平均寿命と健康寿命

「平均寿命」とは、その年に生まれた人（0歳児）が平均してあと何年生きられるかを表します。これに対して「健康寿命」は、健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間を表します。

平成30年の本市の平均寿命は、男性81.4歳、女性86.7歳となっています。一方、健康寿命は、男性80.0歳、女性83.5歳となっており、平均寿命との差は男性1.4歳、女性3.2歳です。平均寿命と健康寿命の差は、男性、女性ともに横ばいで推移しています。

厚木市の平均寿命と健康寿命の推移



単位：歳

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

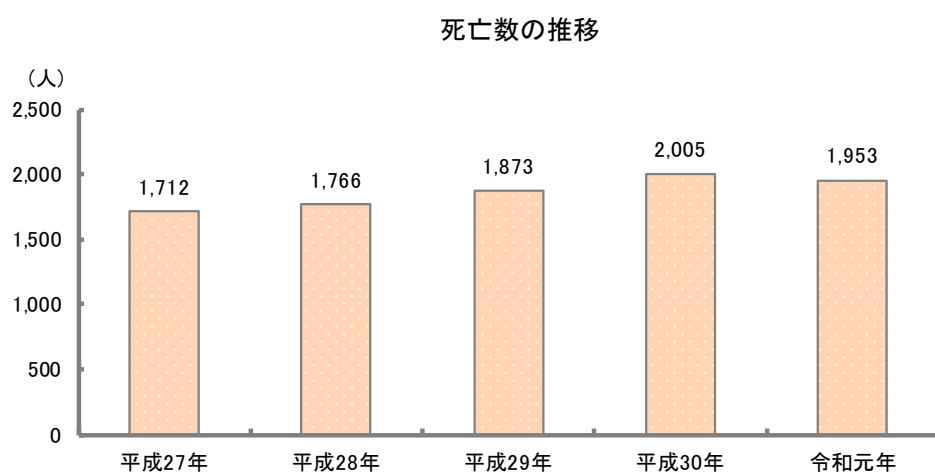
出典) 厚生労働省科学研究「健康寿命算定プログラム」を用いて厚木市が算出
 ※住民基本台帳（各年10月1日）、人口動態統計、介護保険事業状況報告を利用
 ※算出に当たり必要な全国の基礎資料は、総務省「人口推計」（各年10月1日）、各年の厚生労働省「人口動態統計（各定数）」、各年の厚生労働省「簡易生命表」を活用

5 死亡の状況

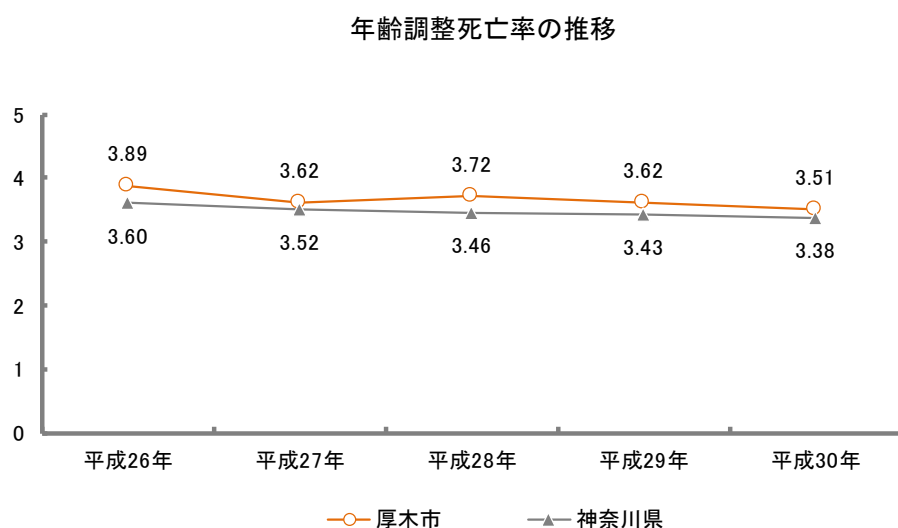
(1) 死亡数と年齢調整死亡率の推移

死亡数は増加傾向にあり、令和元年で 1,953 人となっています。

また、年齢調整死亡率※⁴は減少傾向にありますが、平成 30 年では 3.51 と県をやや上回っています。



出典) 厚木市「統計あつぎ」



出典) 神奈川県「神奈川県衛生統計年報統計表」

※⁴ 年齢調整死亡率：観察集団と基準集団の年齢構成の違いを考慮して補正した死亡率のことです。厚生労働省では昭和 60 年の年齢構成を基準集団として算出しています。

(2) 主要死因別死亡状況

平成 30 年の主要死因別で死亡の第 1 位は悪性新生物※5 となっており、30.0%を占めています。

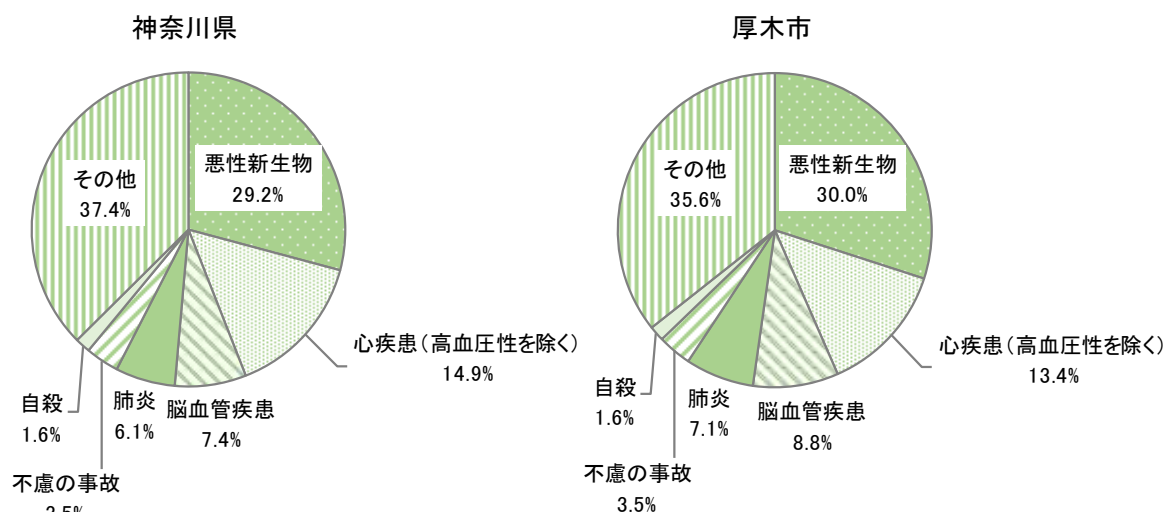
また、第 2 位は心疾患（高血圧性を除く）、第 3 位は脳血管疾患、第 4 位は肺炎となっています。悪性新生物、心疾患、脳血管疾患をあわせた生活習慣病に関連した死亡は全体で 52.2%を占めています。

主要死因別死亡件数及び割合の推移

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

出典）神奈川県「神奈川県衛生統計年報統計表」

主要死因別死亡割合（平成 30 年）

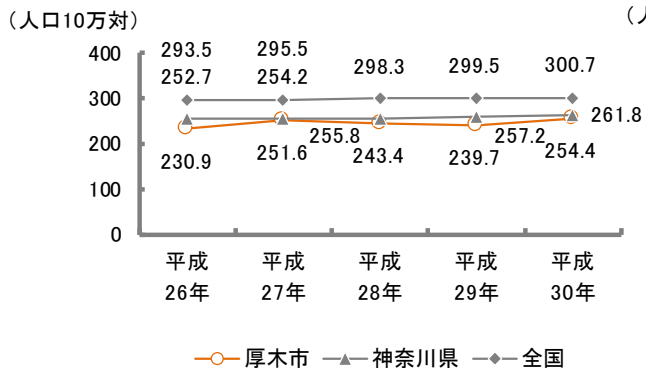


出典）神奈川県「神奈川県衛生統計年報統計表」

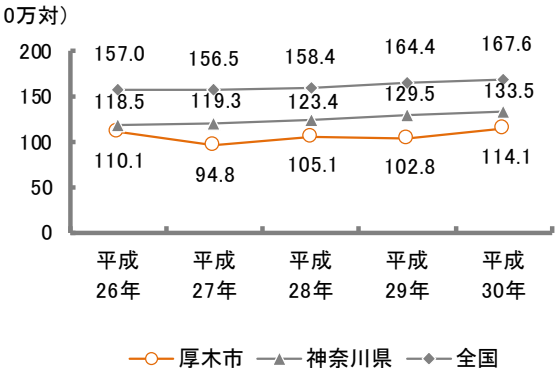
※5 悪性新生物：胃、肺、肝臓等全身の様々な臓器等にできるがんのことです。

三大死因別死亡率の推移

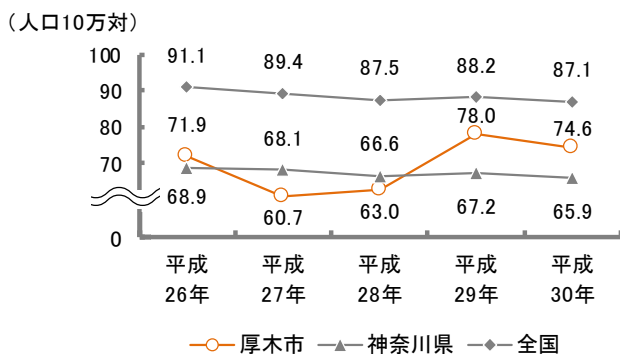
悪性新生物



心疾患



脳血管疾患



出典) 厚木市、神奈川県は、神奈川県「神奈川県衛生統計年報統計表」
全国は、厚生労働省「人口動態統計」

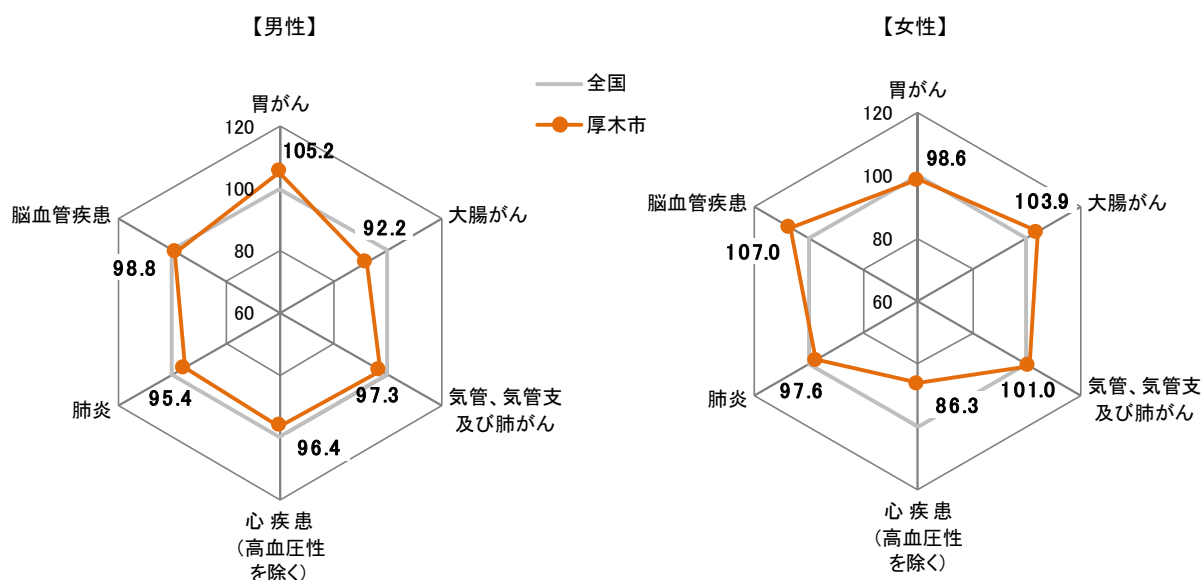
(3) 主要死因の標準化死亡比（SMR）の状況

標準化死亡比（SMR）とは、基準死亡率を対象地域に当てはめた場合に、計算により求められた予想される死亡数と、実際に観察された死亡数を比較するものです。

この値が 100 より高い場合は、基準集団（ここでは全国）より死亡率が高いことになります。

主要死因の標準化死亡比をみると、男性では「胃がん」が 100 を超えて全国より高く、女性では「大腸がん」「気管、気管支及び肺がん」「脳血管疾患」が全国より高くなっています。

主要死因の標準化死亡比（平成 25 年～29 年）

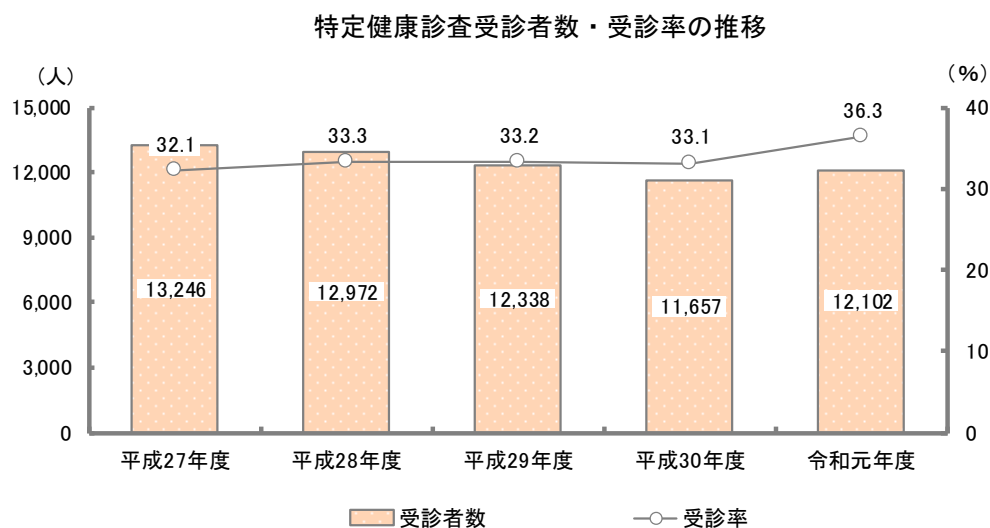


出典）厚生労働省「人口動態保健所・市区町村別統計（人口動態統計特殊報告）」

6 健康診査等の状況

(1) 特定健康診査の状況（厚木市国民健康保険）

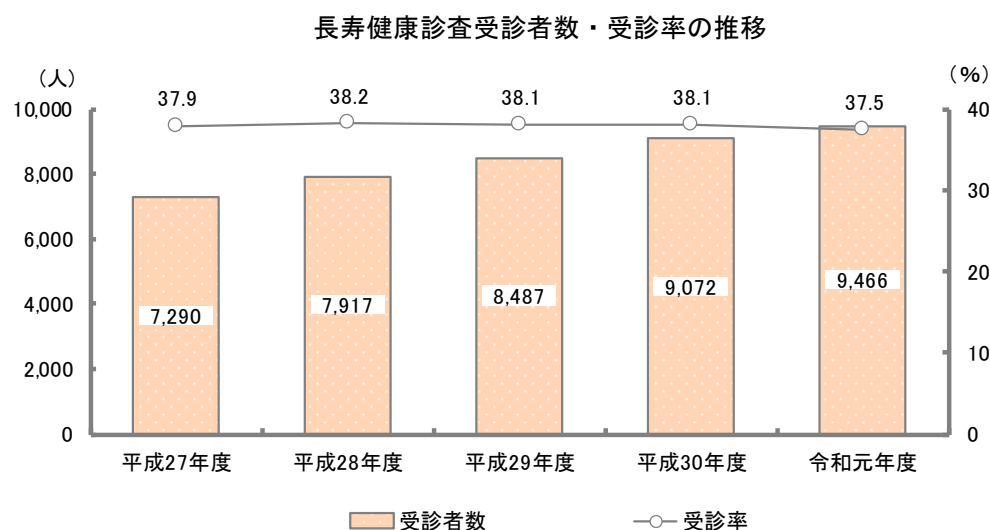
特定健康診査の受診者数は年々減少していましたが、令和元年度で増加に転じ、12,102人となっています。受診率については、令和元年度に増加し、36.3%となっています。



出典）厚木市作成

(2) 長寿健康診査の状況

長寿健康診査の受診者数は年々増加しており、令和元年度には 9,466 人となっています。受診率については、ほぼ横ばいとなっており、令和元年度の受診率は 37.5%となっています。



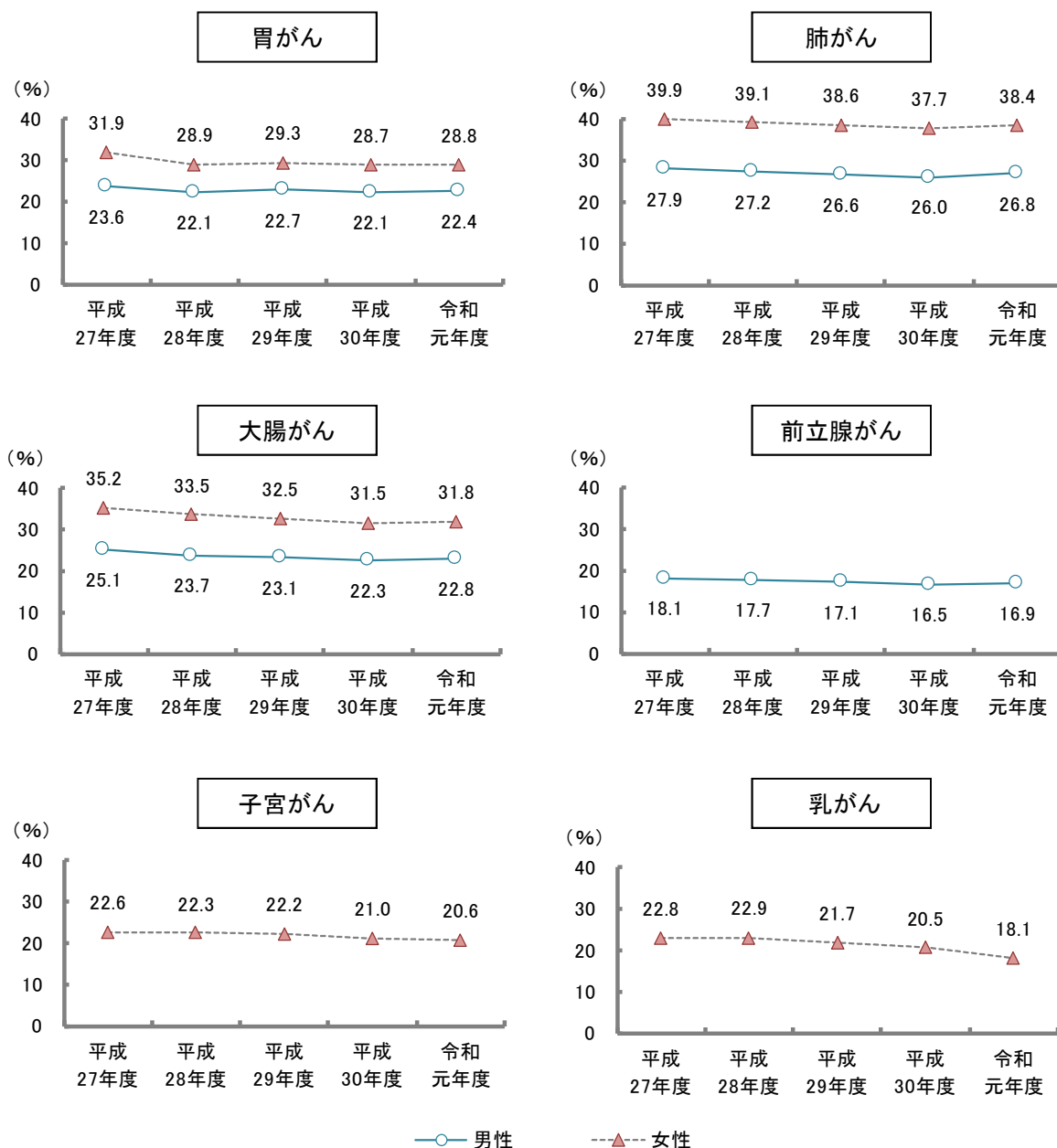
出典）厚木市作成

(3) がん検診の状況

各種がん検診の受診状況は、大腸がん、子宮がん、乳がんでは受診率が低くなる傾向がみられます。

また、胃がん、肺がん、前立腺がんでは横ばいの傾向がみられます。

各種がん検診の受診率の推移



※乳がん検診は、令和元年度に、検査内容を視触診のみから視触診とマンモグラフィーに、対象年齢を30歳以上から40歳以上に、受診頻度を毎年から2年に一度（前年度未受診者）に変更しました。

出典）厚木市作成

各種がん検診の受診者数の推移

単位：人

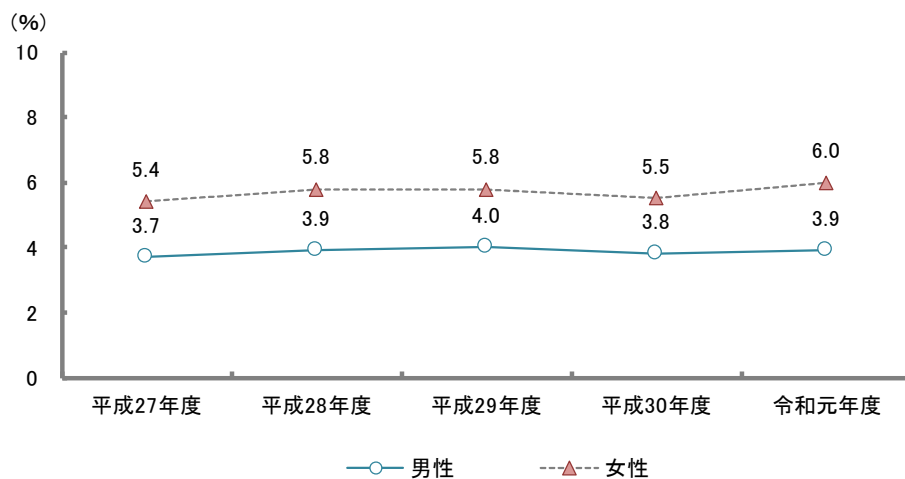
	平成 27 年度	平成 28 年度	平成 29 年度	平成 30 年度	令和元年度
胃がん検診	15,817	14,940	14,799	14,427	14,493
肺がん検診	20,848	20,674	21,102	20,828	21,534
大腸がん検診	18,507	17,864	17,992	17,613	18,009
前立腺がん検診	8,052	8,035	8,183	8,120	8,470
子宮がん検診	9,646	9,550	9,655	9,170	8,977
乳がん検診	8,520	8,576	8,267	7,837	5,911

出典）厚木市作成

(4) 成人歯科健康診査の状況

成人歯科健康診査の受診率は、ほぼ横ばいとなっており、男性に比べ、女性の方が高くなっています。

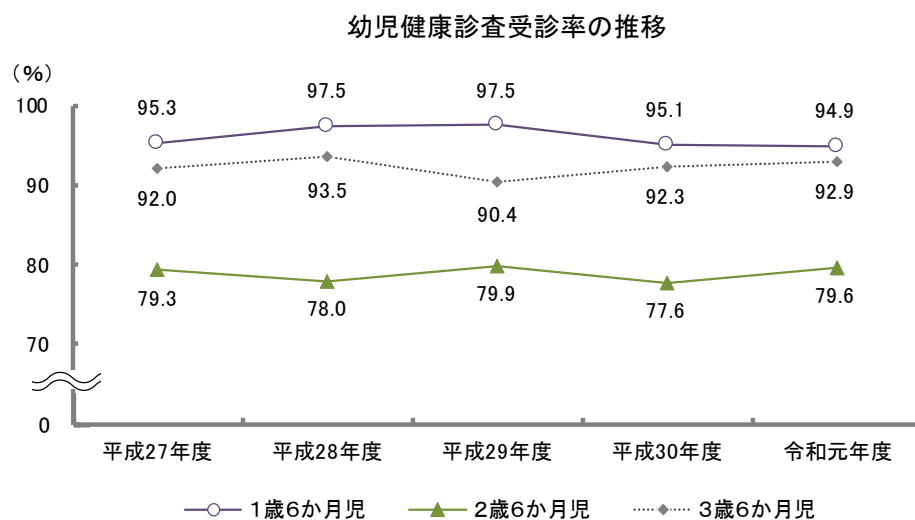
成人歯科健康診査受診率の推移



出典）厚木市作成

(5) 幼児健康診査の状況

幼児健康診査の受診率は横ばいで推移しており、令和元年度は、1歳6か月児で94.9%、2歳6か月児で79.6%、3歳6か月児で92.9%となっています。



出典) 厚木市作成



7 医療の状況

(1) 国民健康保険加入者の状況

① 年齢別国民健康保険加入者数と人口の比較

国民健康保険加入者数は、令和2年9月末日現在で、48,684 人となっています。男女別にみると、0 歳～54 歳では女性より男性の加入者数が多く、55 歳～74 歳では男性より女性の加入者数が多くなっています。年齢別にみると、男女ともに 70～74 歳の加入者数が最も多くなっています。

性別年齢別国民健康保険加入者数と人口の比較

単位：人

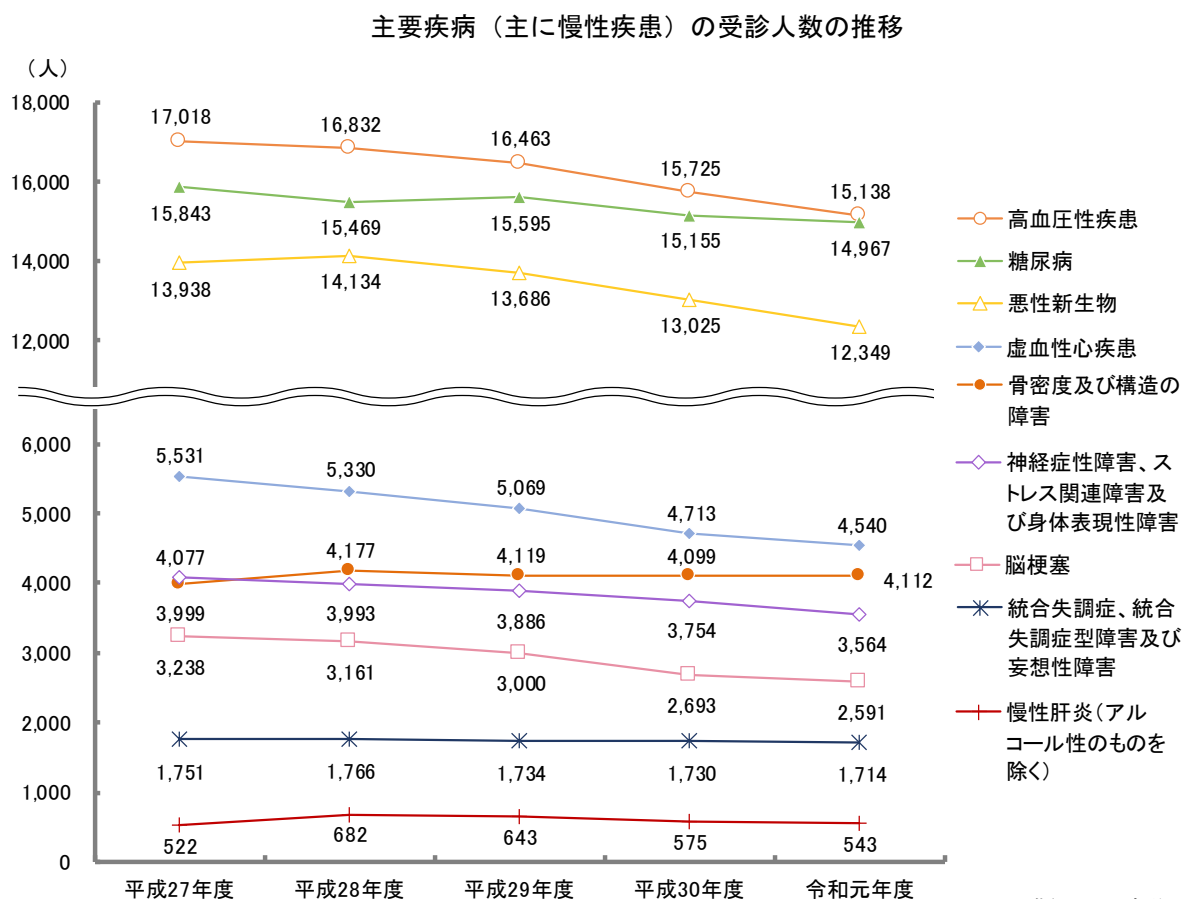
年齢	人口		国民健康保険加入者	
	男性	女性	男性	女性
0～4 歳	3,879	3,810	518	516
5～9 歳	4,664	4,409	562	555
10～14 歳	5,203	4,802	660	533
15～19 歳	5,484	5,213	715	686
20～24 歳	6,570	5,665	930	846
25～29 歳	6,911	5,267	900	788
30～34 歳	6,584	5,145	988	826
35～39 歳	7,299	6,198	1,174	942
40～44 歳	8,660	7,417	1,387	1,034
45～49 歳	10,619	9,107	1,725	1,387
50～54 歳	9,411	7,824	1,653	1,277
55～59 歳	7,445	6,436	1,313	1,327
60～64 歳	6,175	5,672	1,690	2,215
65～69 歳	6,734	7,117	3,919	4,805
70～74 歳	7,841	8,534	5,909	6,904
合計	103,479	92,616	24,043	24,641

出典) 人口は、厚木市「住民基本台帳（令和2年10月1日現在）」

国民健康保険加入者数は、厚木市作成

② 生活習慣病に関わる主要疾患の受診状況

主要疾患の受診人数をみると、高血圧性疾患が多く、次いで糖尿病、悪性新生物と続いています。平成27年度以降の推移をみると、総じて減少傾向にありますが、骨密度及び構造の障害は横ばいで推移しています。



主要疾病（主に慢性疾患）の受診人数の推移

単位: 人

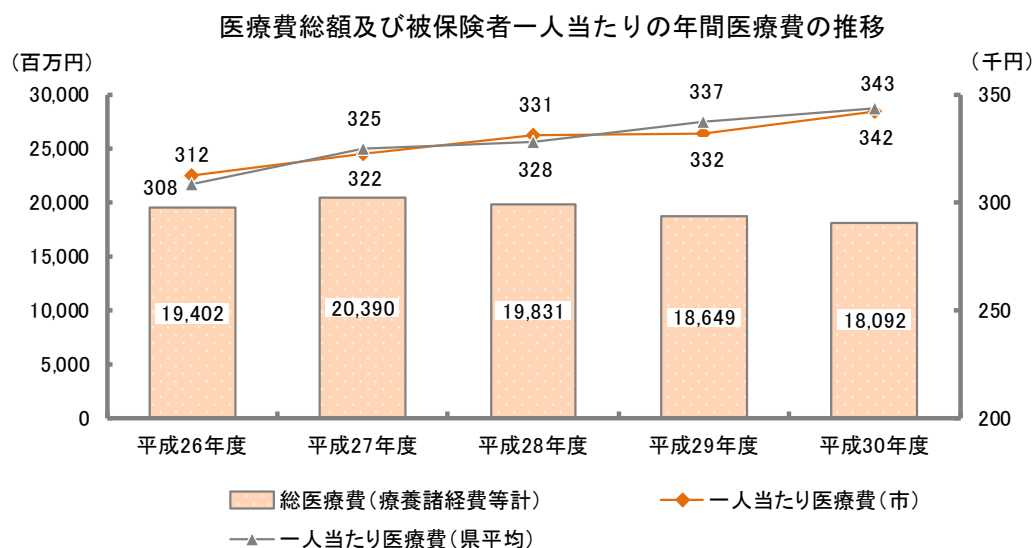
	平成 27 年度	平成 28 年度	平成 29 年度	平成 30 年度	令和元年度
高血圧性疾患	17,018	16,832	16,463	15,725	15,138
糖尿病	15,843	15,469	15,595	15,155	14,967
悪性新生物	13,938	14,134	13,686	13,025	12,349
虚血性心疾患	5,531	5,330	5,069	4,713	4,540
骨密度及び構造の障害	3,999	4,177	4,119	4,099	4,112
神経症性障害、ストレス関連障害及び身体表現性障害	4,077	3,993	3,886	3,754	3,564
脳梗塞	3,238	3,161	3,000	2,693	2,591
統合失調症、統合失調症型障害及び妄想性障害	1,751	1,766	1,734	1,730	1,714
慢性肝炎(アルコール性のものを除く)	522	682	643	575	543

出典) 厚木市作成

③ 医療費と一人当たりの年間医療費の推移

総医療費は平成 27 年度以降減少傾向となっており、平成 30 年度で約 180 億円となっています。

また、本市の一人当たりの医療費は年々増加しており、平成 30 年度で 34 万 2 千円となっています。県と比較すると、平成 26 年度以降同程度で推移しています。



出典) 厚木市作成

【参考】介護給付費の状況

介護給付費も年々増加しています。

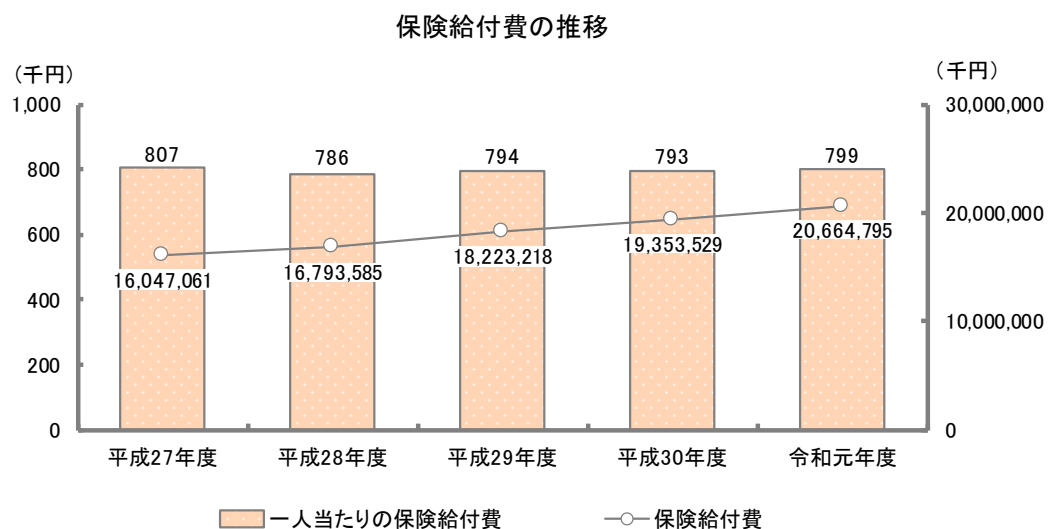
	平成 27 年度	平成 28 年度	平成 29 年度	平成 30 年度	令和元年度
介護給付費 (千円)	10,398,610	10,815,286	11,293,815	11,721,600	12,364,311

出典) 厚木市作成



(2) 後期高齢者医療の状況

後期高齢者医療の被保険者数は増加を続けており、これに伴い保険給付費も年々増加しています。



出典) 厚木市作成

後期高齢者医療の状況

	平成 27 年度	平成 28 年度	平成 29 年度	平成 30 年度	令和元年度
平均被保険者数(人)	19,867	21,337	22,937	24,387	25,825
保険給付費(千円)	16,047,061	16,793,585	18,223,218	19,353,529	20,664,795
保険給付費伸び率の推移 (対前年比)(%)	7.5	4.7	8.5	6.2	6.8
一人当たりの保険給付費(千円)	807	786	794	793	799
一人当たりの保険給付費伸び率の推移 (対前年比)(%)	0.3	△2.6	0.9	△0.1	0.8

出典) 厚木市作成

8 厚木市の現状からみた課題

(1) 少子高齢化の進展

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

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

(2) 健康寿命の延伸

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

(3) 生活習慣病対策

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

(4) 感染症への対応

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



プランの基本的な考え方

1 基本理念と基本目標

本市は、がんや心臓病などの生活習慣病による死亡が高い割合で推移しています。

また、現在、高齢化が進み市民の約4人に1人は高齢者です。加齢に伴って心身が衰え、要介護の状態に陥ることがないよう、成人期だけではなく、全てのライフステージにおいて、フレイル^{※6}対策が不可欠です。更に、将来を見据え、地域包括ケア社会の取組を推進し、地域で支え合うことが重要となります。

第2次プランにおいては指標ごとに目標値を設定し、健康づくりや食育の推進を図ってきましたが、目標値を達成できず、未だ課題となっているものがあります。このことから、第2次プランの取組について、今後も継続的に進めていくとともに、第2次プランの評価の結果や高齢化の現状から分析された課題の解決に向け、受動喫煙防止の推進、食の安全に対する認識の改善、適切な身体活動・運動の習慣化（プラステン運動の促進）、適切な休養（睡眠）の習慣化、オーラルフレイル^{※7}対策について、取組を強化します。

超高齢社会の進展を見据え、地域包括ケア社会の実現に向けて、「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」として定めます。更に、「健康寿命の延伸、みんなで描く健幸生活」を「基本目標」として設定し、施策を総合的に推進していきます。

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

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

基本理念

◎健康で、自分らしい生き生きとした暮らしの実現に向けて、住み慣れた地域でそれぞれのライフステージに応じた健康づくりを進めよう

◎食で広がるあつぎの未来～いつまでも楽しく食べて、生きる力を育もう～

基本目標（目指す姿）

健康寿命の延伸、みんなで描く健幸生活

2 基本方針と取組分野

第3次プランにおいては、「基本目標」を実現するための「基本方針」として、第2次プランに引き続き「生活習慣病の発症予防と重症化の予防」、「生涯にわたる食育の推進」、「生活習慣及び社会環境の改善」、「市民との協働による健康づくりの推進」の四つを設定します。また、取組分野として「生活習慣病の予防」、「飲酒・喫煙」、「食の安全・安心」、「食への感謝と地産地消」、「栄養・食生活」、「身体活動・運動習慣」、「休養・こころの健康」、「歯・口腔の健康」の八つを設定します。

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

(1) 生活習慣病の発症予防と重症化の予防

本市では、生活習慣病の発症予防を目的に、生活習慣病予防教室、喫煙者のための健康教育、運動器の機能向上事業などを実施しています。また、市民に各種の健診（検診）を受診していただき、疾病を早期に発見することで早期治療につなげることを目的に、がん検診、特定健康診査、長寿健康診査、特定保健指導を実施しています。

がんや循環器疾患などの生活習慣病は、エネルギーや塩分の摂りすぎに加えて、運動不足や喫煙、過度な飲酒などの不健康な生活の積み重ねが要因となっています。特に、高血圧症や糖尿病などは自覚症状がなく、不健康な生活を続けると、脳梗塞や心筋梗塞、CKD（慢性腎臓病）などの重篤な状態になる可能性があります。生活習慣病の発症や重症化を予防するため、日常生活において健康的な生活習慣を身に付けるなど、ライフステージごとの課題に応じた健康づくりを実践していくことが重要です。

(2) 生涯にわたる食育の推進

本市では、全ての世代において、食育に関する知識の向上や地産地消による食の大切さを知ること、食文化の継承などを目的に、食生活改善推進事業、市民農園運営事業、学校給食への地場農産物導入事業、みんなで楽しくたべよう事業などを実施しています。

市民一人一人が健やかで心豊かに生活できるためには、適切な生活習慣を取り入れることに加えて、特に健全な食生活の実践が重要です。また、食育の推進には、各ライフステージに応じ、それぞれに目標を掲げ取り組んでいく視点が必要です。

(3) 生活習慣及び社会環境の改善

健康増進の基本となる適切な生活習慣を身に付けることや、地域社会の中でお互いに健康を支え合う社会環境の改善などを目的に、本市ではあゆコロちゃん GENKI ポイント事業、新あつぎ市民健康体操事業、育児支援家庭訪問事業、公園緑地整備事業、家庭教育情報提供事業、市民スポーツ推進事業などを実施しています。

生活習慣の改善を含めた健康づくりを推進するためには、個人や家庭での取組が重要であるとともに、お互いの活動を支え合う地域社会の構築や活動を行う社会環境の改善を推進していくことが必要です。

(4) 市民との協働による健康づくりの推進

本市では、行政、市民、市民活動団体などが健康づくりに関する情報の共有を図り、連携、協働して取り組んでいくことなどを目的に、認知症サポーター養成講座事業、子育てアドバイザーの育成事業、社会体育指導者養成事業、市民朝市開催事業などを実施しています。

市民一人一人が健康で生き生きとした生活で豊かな人生を送るためには、個人自らの健康づくりへの主体的な取組が基本になりますが、これを取り巻き、支援する家庭、学校、地域、職場などにおいて、それぞれが、地域社会の一員として健康づくりの責務を認識し、相互に連携、協働して広域的に取り組んでいく必要があります。

そのため、行政、市民、市民活動団体、事業者及び健康づくり関係者が、健康づくりに関する情報の共有を図り、それぞれが連携、協働し、コミュニティづくりを推進していくことが重要です。

3 プランの体系

基本目標

基本方針

取組分野

健康寿命の延伸、みんなで描く健幸生活

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

(1) 生活習慣病の予防

(2) 飲酒・喫煙

(3) 食の安全・安心

(4) 食への感謝と
地産地消

(5) 栄養・食生活

(6) 身体活動・運動習慣

(7) 休養・こころの健康

(8) 歯・口腔の健康





みんなの願い※8

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

〔乳幼児期〕

乳幼児期（おおむね0歳～6歳）

早寝早起きをしよう

たばこの煙に近づかないようにしよう

食に関心を持って楽しく
食事をしよう

食事のあいさつを身に付けよう

規則正しい食生活を身に付けよう

家族みんなで楽しく遊ぼう

家族のふれあいを増やそう

歯磨きの習慣を身に付けよう

〔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）

早寝早起きで心身の健康を高めよう

飲酒・喫煙の健康被害を知ろう

食の正しい知識を身に付けよう

食に対する感謝の気持ちを育てよう

1日3食しっかり食べよう

毎日楽しく体を動かそう

悩みは抱えずに相談しよう

歯に関心を持って、大切にしよう

〔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～）

健康診査・がん検診を受けよう

適切な飲酒に心掛け
禁煙に取り組もう

食の安全・安心への理解を深めよう

地元食材を利用しよう

バランスの良い食事をとろう

運動習慣を日常生活に取り入れよう

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

かかりつけ歯科医を持ち、
定期的に歯科健診を受けよう



プランの展開

1 生活習慣病の予防

(1) ライフステージ別みんなの願い・現状・課題

乳幼児期

早寝早起きをしよう

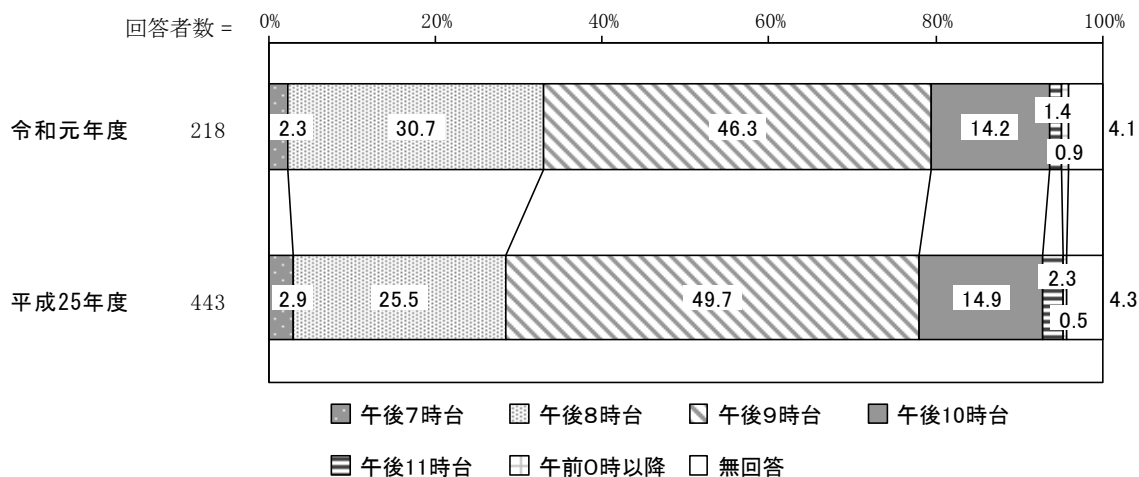
乳幼児期の睡眠は脳や心身の発育に重要な役割を果たすため、乳幼児期から早寝・早起きにより生活リズムを整え、親子ともに整った生活習慣を目指します。

【現状】

■ 就寝時間

「午後9時台」の割合が46.3%と最も高く、次いで「午後8時台」の割合が30.7%、「午後10時台」の割合が14.2%となっています。

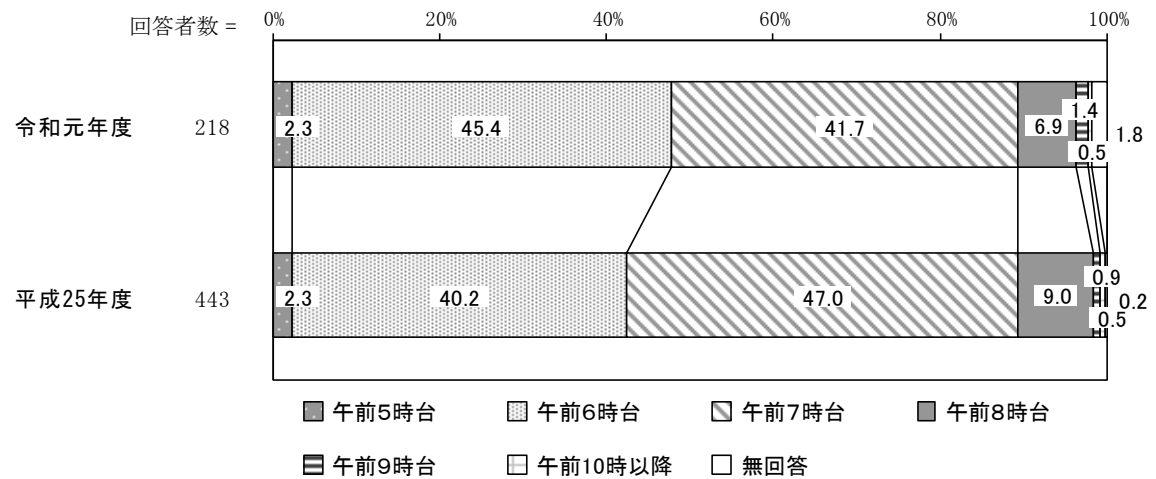
前回調査と比較すると、「午後8時台」の割合が5.2ポイント増加しています。



■ 起床時間

「午前6時台」の割合が45.4%と最も高く、次いで「午前7時台」の割合が41.7%となっています。

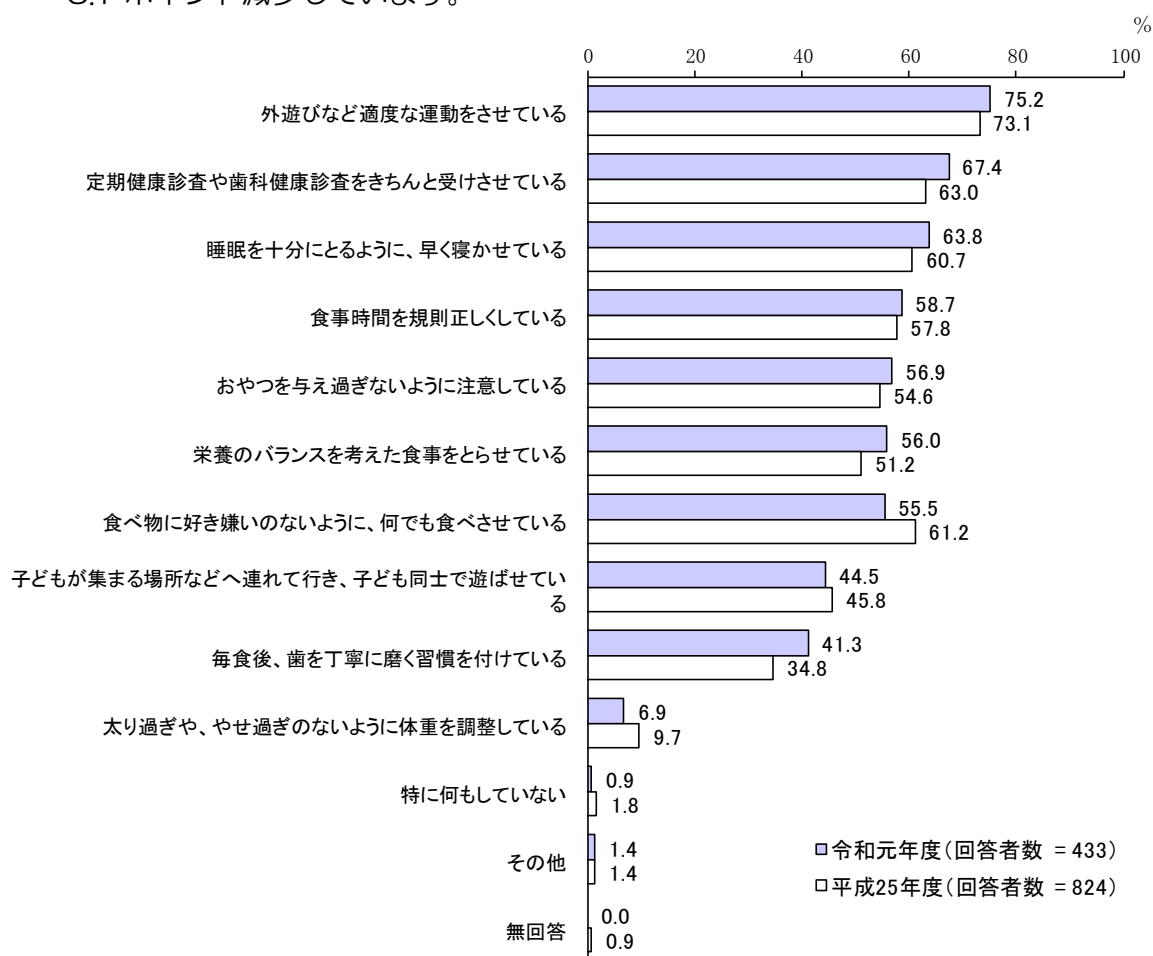
前回調査と比較すると、「午前6時台」の割合が5.2ポイント増加し、「午前7時台」の割合が5.3ポイント減少しています。



■ お子さんの健康の維持・増進のために、意識的に実行していること

「外遊びなど適度な運動をさせている」の割合が75.2%と最も高く、次いで「定期健康診査や歯科健康診査をきちんと受けさせている」の割合が67.4%、「睡眠を十分にとるように、早く寝かせている」の割合が63.8%となっています。

前回調査と比較すると、「毎食後、歯を丁寧に磨く習慣を付けている」の割合が6.5ポイント増加し、「食べ物に好き嫌いのないように、何でも食べさせている」の割合が5.7ポイント減少しています。



【課題】

○乳幼児期は、生活リズムが整っていく時期となるので、早寝・早起きの規則正しい生活習慣を身に付けるためにも、家族一緒に取り組んでいく必要があります。

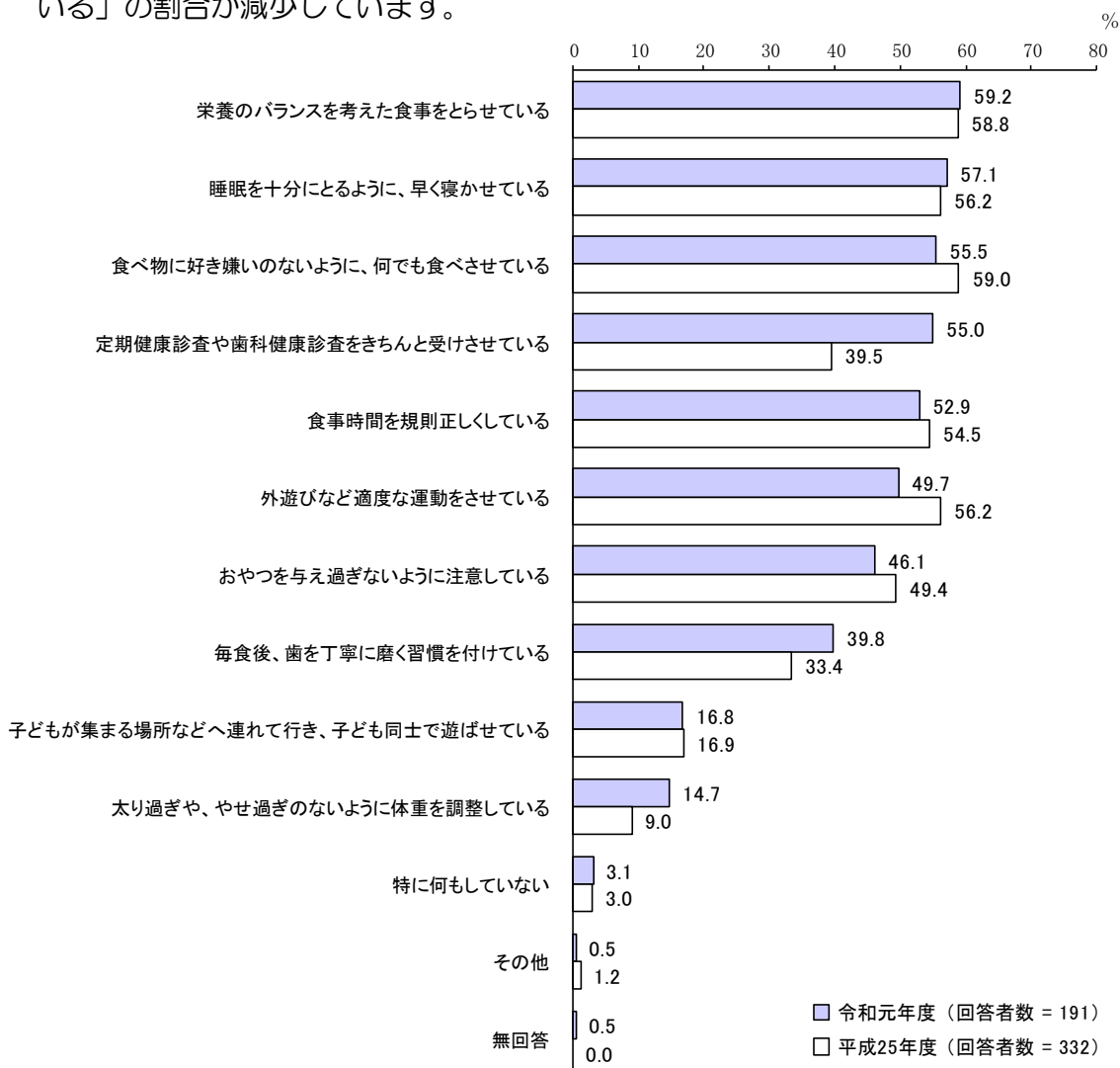
子どもたちが、健康についての正しい知識を持ち、健康的な生活習慣を身に付けることを目指します。

【現状】

■ お子さんの健康の維持・増進のために、意識的に実行していること（小学生）

「栄養のバランスを考えた食事をとらせている」の割合が 59.2%と最も高く、次いで「睡眠を十分にとるように、早く寝かせている」の割合が 57.1%、「食べ物に好き嫌いのないように、何でも食べさせている」の割合が 55.5%となっています。

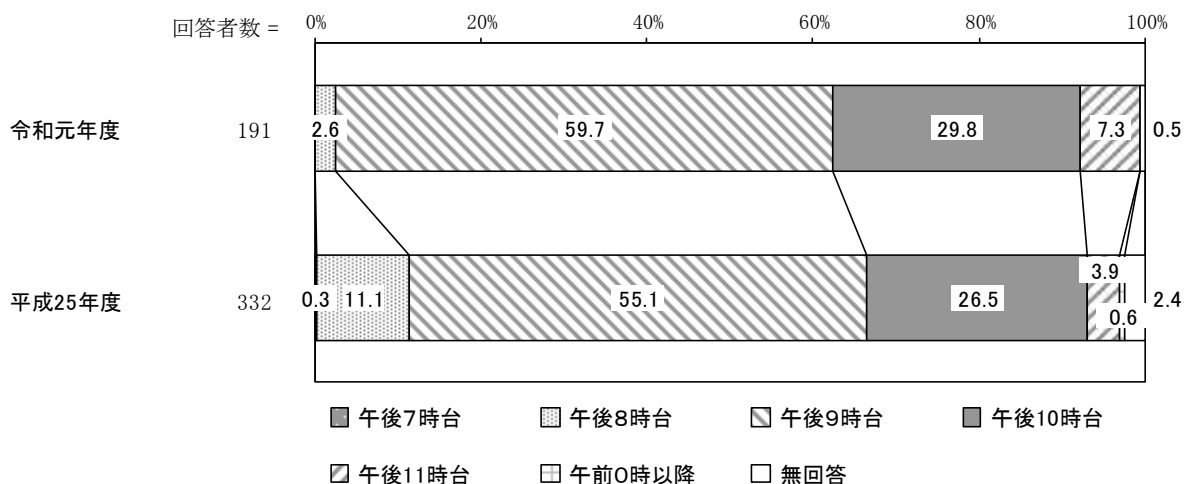
前回調査と比較すると、「定期健康診査や歯科健康診査をきちんと受けさせている」「毎食後、歯を丁寧に磨く習慣を付けている」「太り過ぎや、やせ過ぎのないように体重を調整している」の割合が増加しています。一方、「外遊びなど適度な運動をさせている」の割合が減少しています。



■ 就寝時間（小学生）

「午後9時台」の割合が59.7%と最も高く、次いで「午後10時台」の割合が29.8%となっています。

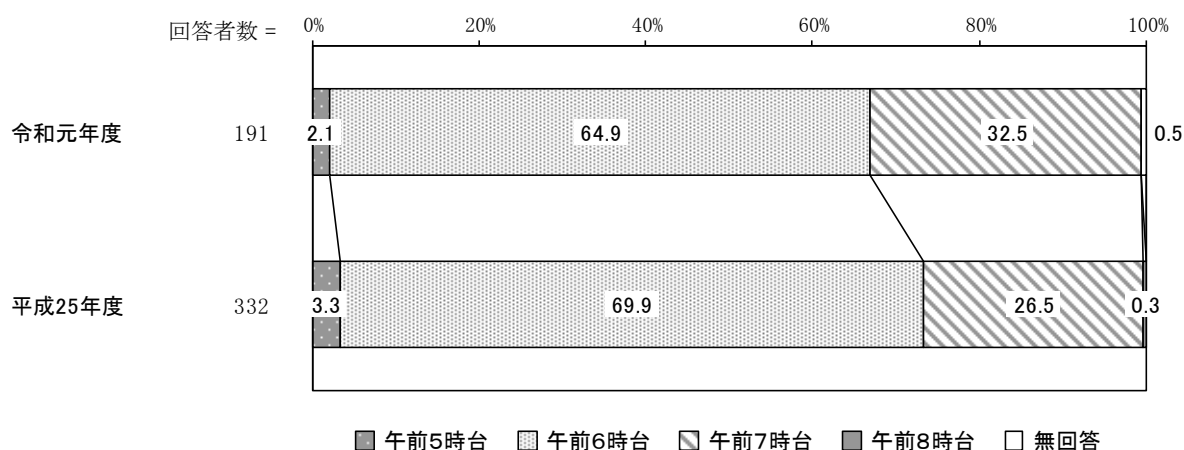
前回調査と比較すると、「午後8時台」の割合が減少しています。



■ 起床時間（小学生）

「午前6時台」の割合が64.9%と最も高く、次いで「午前7時台」の割合が32.5%となっています。

前回調査と比較すると、「午前7時台」の割合が増加しています。



【課題】

○生活リズムの乱れが、朝食の欠食など食習慣にも影響を与えることから、早寝・早起き・朝ごはんなど、正しい生活リズムを身に付けていく必要があります。

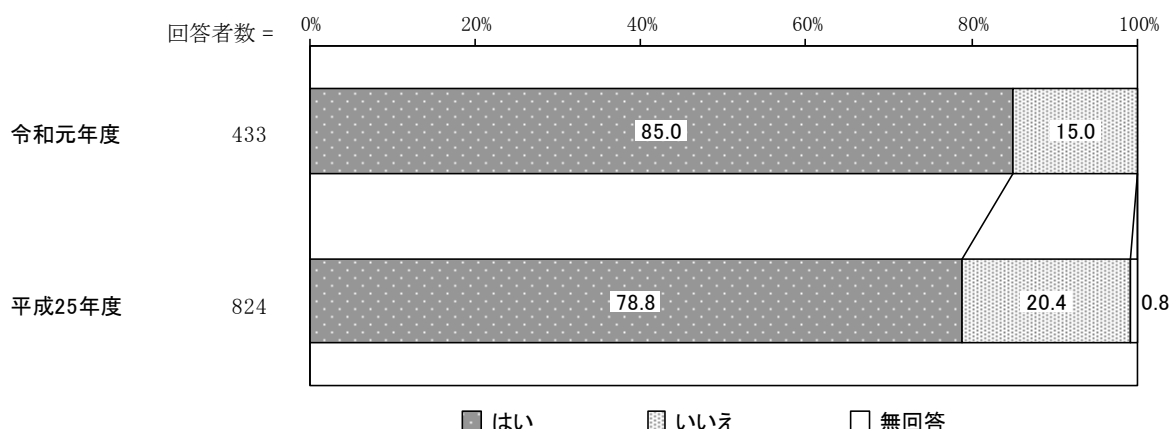
定期的に健康診査・がん検診を受けることによって、健康チェックや生活習慣の見直しに努めます。また、寝たきりや要介護につながるロコモティブシンドロームやフレイルなどについて正しい知識の習得を目指します。

【現状】

■ 過去1年間に健康診断や検診（人間ドック含む）を受けたか

「はい」の割合が85.0%、「いいえ」の割合が15.0%となっています。

前回調査と比較すると、「はい」の割合が6.2ポイント増加し、「いいえ」の割合が5.4ポイント減少しています。



健康度見える化コーナー（未病センターあつぎ）

「健康度見える化コーナー（未病センターあつぎ）」は、手軽に自らの身体の状態をチェックでき、未病への気づきや未病改善の実践ができる場です。また、保健師、管理栄養士のアドバイスも受けられます。

未病センターあつぎでは現在、①血管年齢、②骨健康度、③体組成、④握力、の4種類の機器を設置しています。

日々の健康増進にお役立てください。

【場所】厚木市保健福祉センター2階

【時間】平日9時～12時、13時～16時

【問合せ】厚木市健康づくり課 (046) 225-2201



未病センターあつぎ

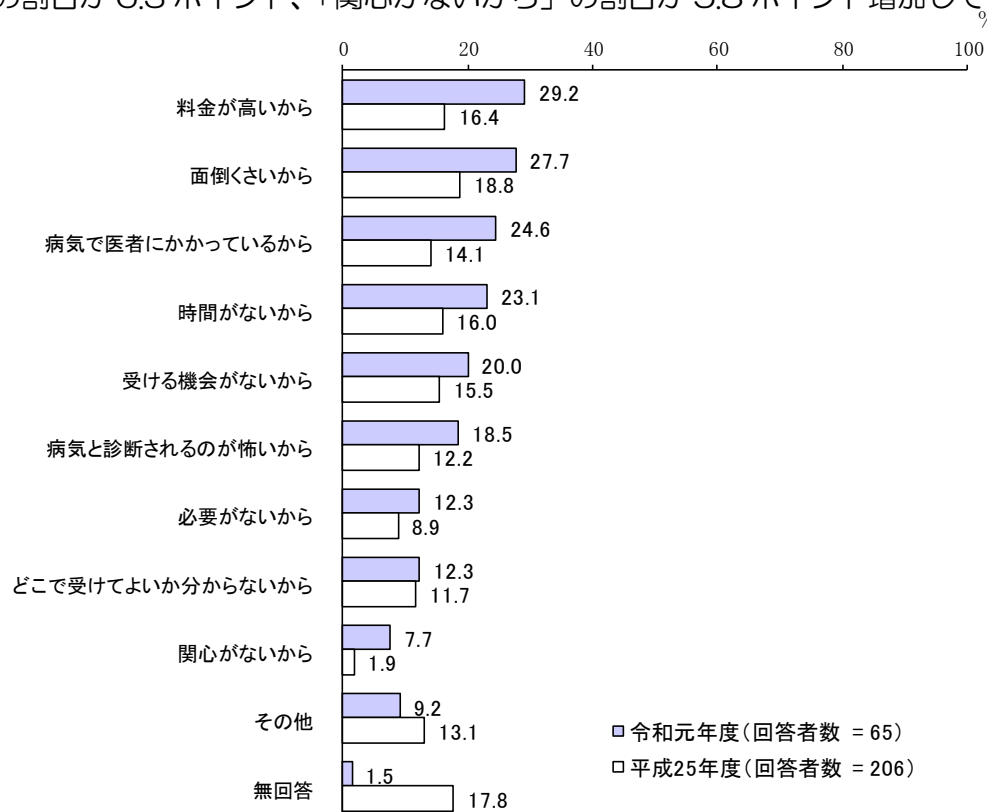
🔍 検索



■ 健康診断などを受けていない理由

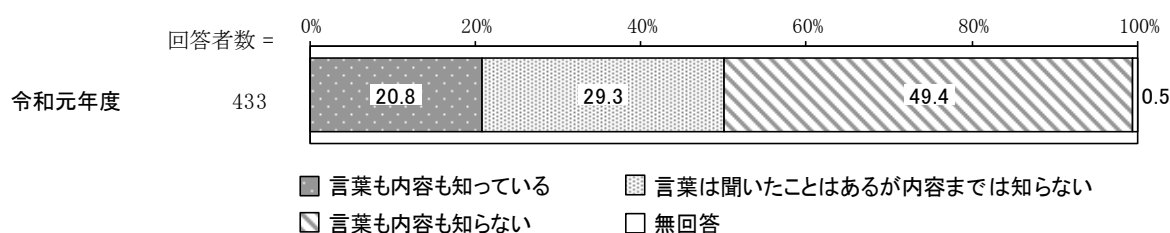
「料金が高いから」の割合が 29.2%と最も高く、次いで「面倒くさいから」の割合が 27.7%、「病気で医者にかかっているから」の割合が 24.6%となっています。

前回調査と比較すると、「料金が高いから」の割合が 12.8 ポイント、「面倒くさいから」の割合が 8.9 ポイント、「病気で医者にかかっているから」の割合が 10.5 ポイント、「時間がないから」の割合が 7.1 ポイント、「病気と診断されるのが怖いから」の割合が 6.3 ポイント、「関心がないから」の割合が 5.8 ポイント増加しています。



■ ロコモティブシンドローム（運動器症候群）の認知度

「言葉も内容も知らない」の割合が 49.4%と最も高く、次いで「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 29.3%、「言葉も内容も知っている」の割合が 20.8%となっています。



【課題】

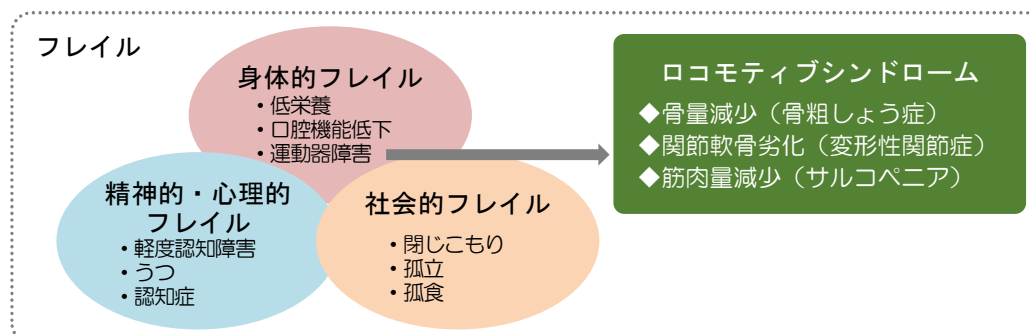
- 加齢に伴い様々な体調不良や生活習慣病が現れます。年に1回は健康診査を受けて、自分の健康の状況を確認し生活習慣を見直す必要があります。
- 精密検査が必要なときは、必ず受診するように啓発する必要があります。
- 早期発見、早期治療のために、がん検診を受診する必要があります。特に女性は、子宮がん検診、乳がん検診を受診する必要があります。

フレイル、ロコモティブシンドローム、サルコペニア

フレイルとは、健康な状態と要介護状態の中間地点で、「加齢とともに心身の活力が低下し、要介護状態などになる危険性が高くなった状態（虚弱）」のことを言います。

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

サルコペニアとは、高齢になるに伴い、筋肉量が減少していく現象のことを言います。



【フレイルを予防するために】

①バランスの良い食事をとりましょう

- 1日3食、食べましょう
- 主食・主菜・副菜をとりましょう
- 毎食、肉・魚・卵・大豆製品など良質なたんぱく質をとりましょう



②運動を行いましょう

- ウォーキング、水中ウォーキングで心臓・肺機能の向上
- ストレッチで関節の動きの改善



③外に出る機会をつくりましょう

- 規則正しい生活リズムをつくりましょう
- 楽しみを持ちましょう



出典) 厚生労働省 eーヘルスネット
国立長寿医療研究センター 健康長寿教室テキスト
日本整形外科学会ホームページ
公益財団法人健康・体力づくり事業財団「健康づくり No. 474」

(2) みんなの願いに向けた目標

	指標		平成 25 年度	中間 評価値 令和元 年度	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	29.4%	33.0%	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	47.0%	41.7%	増やす	65%以上
	う蝕のない3 歳児の割合	う蝕のない児の率	82.2%	88.3%	増やす	92%以上
学 童 期・ 思 春 期	早寝の習慣を付ける	午後10時までに寝る習慣がある小学生	66.5%	62.3%	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	69.9%	64.9%	増やす	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	70.8%	81.2%	増やす	85%以上
成 人 期	特定健康診査	受診率	32.0%	36.3%	増やす	43%以上
	長寿健康診査・人間ドック	受診率	38.1%	39.5%	増やす	41.5%以上
	がん検診	受診率	26.6%	24.5%	増やす	28.5%以上
	体重をコントロールする	肥満男性	28.4%	23.0%	減らす	20%以下
		肥満女性	13.6%	18.8%	減らす	15%以下
		やせ 20～30 歳代女性	20.9%	19.6%	減らす	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	40.0%	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%	増やす	80%以上
	フレイルの認知度		—	—	増やす	80%以上

(3) 具体的取組

家庭、個人でできること

- ・早寝早起きや朝ごはんを食べるなどの正しい生活リズムを身に付けましょう。
- ・間食や糖分の取りすぎに注意し、適正体重を維持しましょう。
- ・毎年、健康診査やがん検診を受け疾病の早期発見、早期治療を心掛けましょう。
- ・生活習慣病についての知識を持つようにしましょう。
- ・かかりつけ医を持つようにしましょう。
- ・体重や血圧、腹囲などを日頃から意識し、自己管理しましょう。
- ・仲間や地域のひととコミュニケーションを図り、生きがいを持って生活しましょう。
- ・健康度見える化コーナー（末病センターあつぎ）を活用するなど、自分の健康状態に関心を持ち、生活習慣病などの予防に取り組みましょう。

地域などでできること

- ・地域行事に誘い合って参加し、体を動かしましょう。
- ・各種健康診査の受診について普及啓発を行いましょう。
- ・がん予防のための生活習慣の改善に向けた普及啓発を行いましょう。
- ・健康教室、健康相談などを地域ぐるみで情報提供を行いましょう。

行政の取組

- ・フレイル予防やロコモティブシンドローム予防の普及啓発を図ります。
- ・がん検診の普及啓発を行い、受診者の増加に努めます。
- ・特定健康診査、長寿健康診査や特定保健指導の受診について周知を図ります。
- ・要精検者に対する早期受診の促進及び結果把握に努めます。
- ・糖尿病やメタボリックシンドロームの予防対策を推進します。
- ・かかりつけ医を持つように普及啓発を図ります。
- ・健康度見える化コーナー（末病センターあつぎ）を周知啓発します。
- ・妊産婦や乳幼児について、望ましい食生活の実現に向けて、各種指針やガイドの普及啓発を行う等、引き続き、栄養指導の充実を図ります。

【主な施策事業】

<乳幼児期>

番号	事業名	内容	担当課
1	乳幼児健康診査	乳幼児の病気の予防と早期発見、健康の保持増進を図るため、母子保健法などにに基づき4か月児、8～9か月児健康診査、2歳6か月児歯科健康診査を実施医療機関にて行い、1歳6か月児、3歳6か月児健康診査、経過検診は集団健診として実施する。	健康づくり課
2	母子保健衛生事業	母性及び乳幼児の健康の保持・増進を図るため、妊娠、出産、育児などに関する相談、母子健康教育、離乳食マスターセミナーなどを実施する。必要又は希望者に対して保健師などが訪問し、相談支援を実施する。	健康づくり課
3	母子支援事業	妊娠期からの切れ目ない支援を行い、健やかな育児ができるよう母乳や育児、栄養に関する相談、妊婦支援教室、両親学級、産後育児支援教室、低出生体重児保護者の会、多胎児教室などを実施する。必要又は希望者に対して助産師などが訪問し、相談支援を実施する。	健康づくり課
4	心身とも丈夫な健康づくり	集団保育などの中で、生活リズムを整え、心身ともに丈夫な健康を目指す。また、定期的に嘱託医（内科・歯科）の健診を受け、状態を確認する。	保育課

<学童期・思春期～高年期>

番号	事業名	内容	担当課
5	認知症サポーター養成講座	認知症について正しく理解し、認知症の人や家族を温かく見守り、支援する応援者として、地域住民や学校、企業を対象として、認知症サポーター養成講座を実施する。	福祉総務課

<青年期～高年期>

番号	事業名	内容	担当課
6	がん検診	がんの予防や早期発見のため、集団検診又は施設（個別）検診により、胃がん、子宮がん、肺がん、乳がん、大腸がん、前立腺がん、口腔がんの各種検診を実施する。	健康づくり課
7	健康相談・健康教育（成人保健）	生活習慣病、メタボリックシンドロームの予防をするため、健診結果や生活習慣に合わせた重点健康相談、身近な公共施設で健康教育を実施する。	健康づくり課
8	市民向け講演会	市民向けに、厚木市立病院職員を講師に講演会を開催する。	病院総務課
9	未病施策事業	超高齢社会を迎える中、二次保健医療圏域内の5市1町1村（厚木市、海老名市、座間市、綾瀬市、大和市、愛川町、清川村）で、健康寿命の延伸に向けた取り組みとして、通勤、通学、買い物先で手軽に健康チェックができる健康度見える化コーナー（未病センターあつぎ）を設置し、広域的な健康づくりのきっかけを提供する。	健康づくり課

<壮年期>

番号	事業名	内容	担当課
10	厚木市国民健康保険特定健康診査事業	40歳～74歳の厚木市国民健康保険加入者を対象に生活習慣病の要因となるメタボリックシンドロームに着目した特定健康診査を実施する。	国保年金課
11	厚木市国民健康保険データヘルス計画	厚木市国民健康保険被保険者の健康寿命の延伸及び医療費の適正化を図り、生涯現役健康都市の実現を目指すことを目的として、保有している健康・医療データの分析やこれまで実施してきた保健事業の評価分析を行い、生活習慣病などの予防・早期発見と重症化予防のための効果的かつ効率的な保健事業を実施する。	国保年金課
12	特定保健指導	特定健康診査の結果において、内臓型肥満に着目し、その要因となっている生活習慣を改善するための保健指導を行い、生活習慣病の予防を行う。	国保年金課
13	健康教育（生活習慣病予防教室）	生活習慣病予防、健康増進などの健康に関する正しい知識の普及を図り、生活改善につなげるため保健師、管理栄養士などが集団健康教育を実施する。	健康づくり課

<高年期>

番号	事業名	内容	担当課
14	長寿健康診査事業	後期高齢者の健康の保持増進、糖尿病などの生活習慣病の早期発見や重症化予防のため、特定健康診査と同様の長寿健康診査を実施する。	国保年金課
15	介護予防事業（認知症予防事業）	65 歳以上の方を対象に、レクリエーションや身体を動かしながら、認知症の予防講座を開催する。	介護福祉課
16	一般介護予防事業（普及啓発事業）	認知症に関するパンフレットを配布して、普及啓発を図る。	介護福祉課
17	フレイルチェック	65 歳以上の方を対象に、質問票や筋肉量など簡単な計測を行い、自身の健康状態（フレイル兆候）に気づき、要介護状態にならないよう意識・行動変容を働きかける。 事業に市民サポーターを活用し、社会参加の場を設ける。	介護福祉課

<全ライフステージ>

番号	事業名	内容	担当課
18	あつぎ健康相談ダイヤル24	24 時間年中無休、フリーダイヤル電話で、医師・保健師・心理カウンセラー・管理栄養士などによる医療、健康、介護、育児、薬、栄養などの相談や救急外来、専門外来、近くの医療機関などの情報提供サービスを行う。	健康長寿推進課
19	あゆコロちゃん GENKI ポイント	各種健診事業の受診、健康増進事業・関連事業などに市民が参加する際、ポイントを付与しポイント数により特典を贈呈する『あゆコロちゃん GENKI ポイント』を実施することにより、市民の健康意識や受診率などの向上を図る。	健康長寿推進課
20	新あつぎ市民健康体操（あゆコロちゃん体操）	現代の健康上の課題を解決するため、継続して気軽に楽しく体操を行うことができる「新あつぎ市民健康体操」を普及することで、市民の健康保持・増進を図る。	健康づくり課

2 飲酒・喫煙

(1) ライフステージ別みんなの願い・現状・課題

乳幼児期

たばこの煙に近づかないようにしましょう

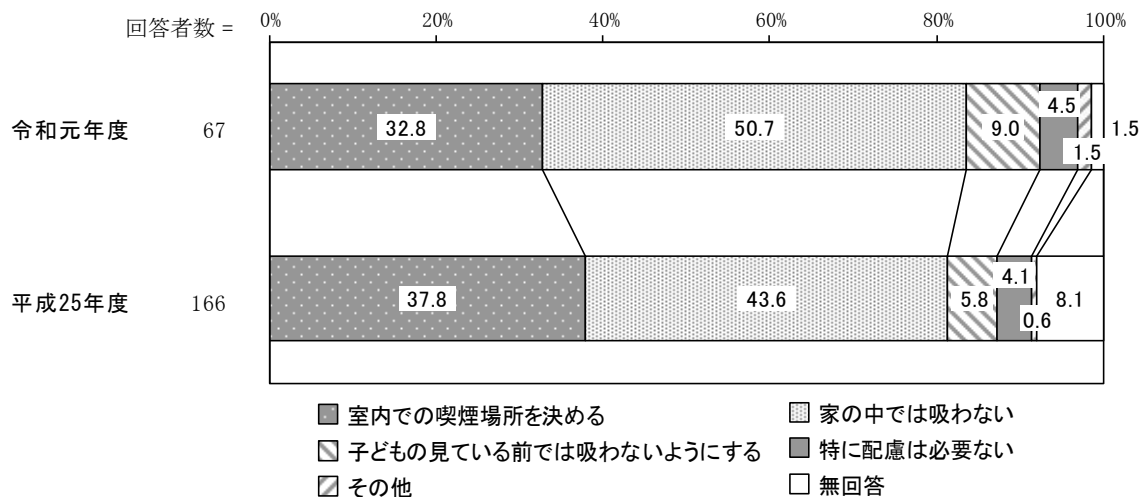
加熱式たばこなどを含めた喫煙の害について周知を図ります。特に、妊娠中や授乳期の喫煙は、胎児や乳児の健康に影響を及ぼすため、妊娠中及び授乳期間中は妊産婦本人が喫煙をせず、かつ受動喫煙を受けずに生活できることを目指します。

【現状】

■ お子さんのいる家庭での分煙・禁煙について

「家の中では吸わない」の割合が50.7%と最も高く、次いで「室内での喫煙場所を決める」の割合が32.8%となっています。

前回調査と比較すると、「家の中では吸わない」の割合が7.1ポイント増加し、「室内での喫煙場所を決める」の割合が5.0ポイント減少しています。



【課題】

○喫煙による子どもへの影響について正しく理解し、正しい喫煙マナーの周知と、周囲への配慮が必要です。

○健康被害を受けやすい妊婦や乳幼児のいる家庭内や公共施設などでの受動喫煙防止のために、様々な機会での禁煙、分煙の啓発が必要です。

○妊娠期や授乳期の飲酒・喫煙が、胎児や乳児に影響を与えることについて、正しい情報の提供を行っていくことが必要です。

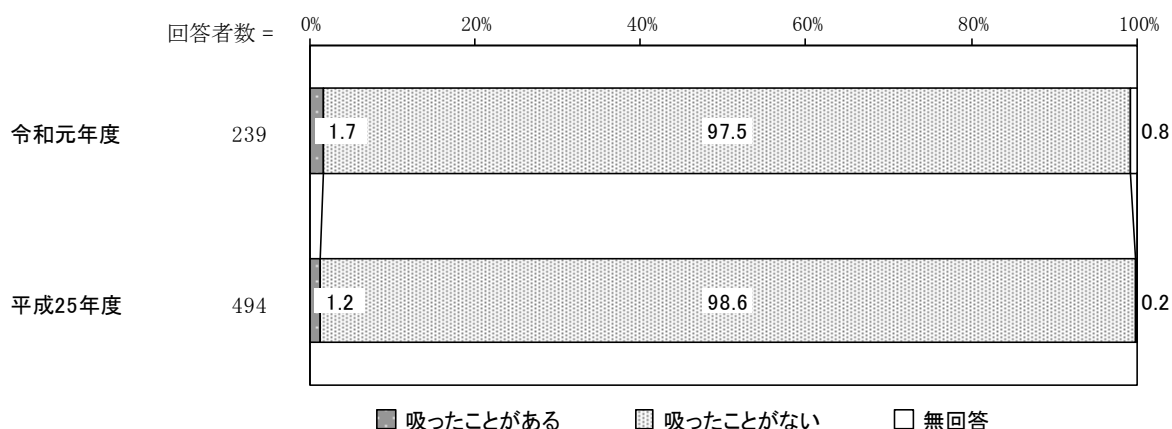
子どもの頃からたばこの健康への影響や、未成年者の飲酒防止などについて正しい情報を提供し、知識を身に付けさせることで、未成年者に喫煙や飲酒をさせないことを目指します。

【現状】

■ たばこを吸ったことがあるか（中学生・高校生）

「吸ったことがある」の割合が 1.7%、「吸ったことがない」の割合が 97.5%となっています。

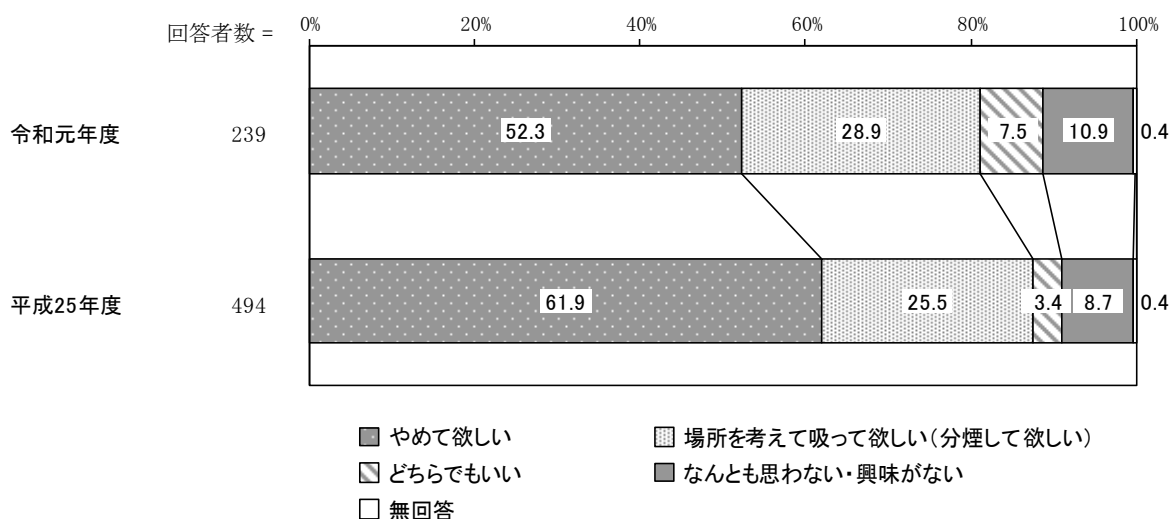
前回調査と比較すると、大きな変化はみられません。



■ 人が吸っているたばこの煙について（中学生・高校生）

「やめて欲しい」の割合が 52.3%と最も高く、次いで「場所を考えて吸って欲しい（分煙して欲しい）」の割合が 28.9%、「なんとも思わない・興味がない」の割合が 10.9%となっています。

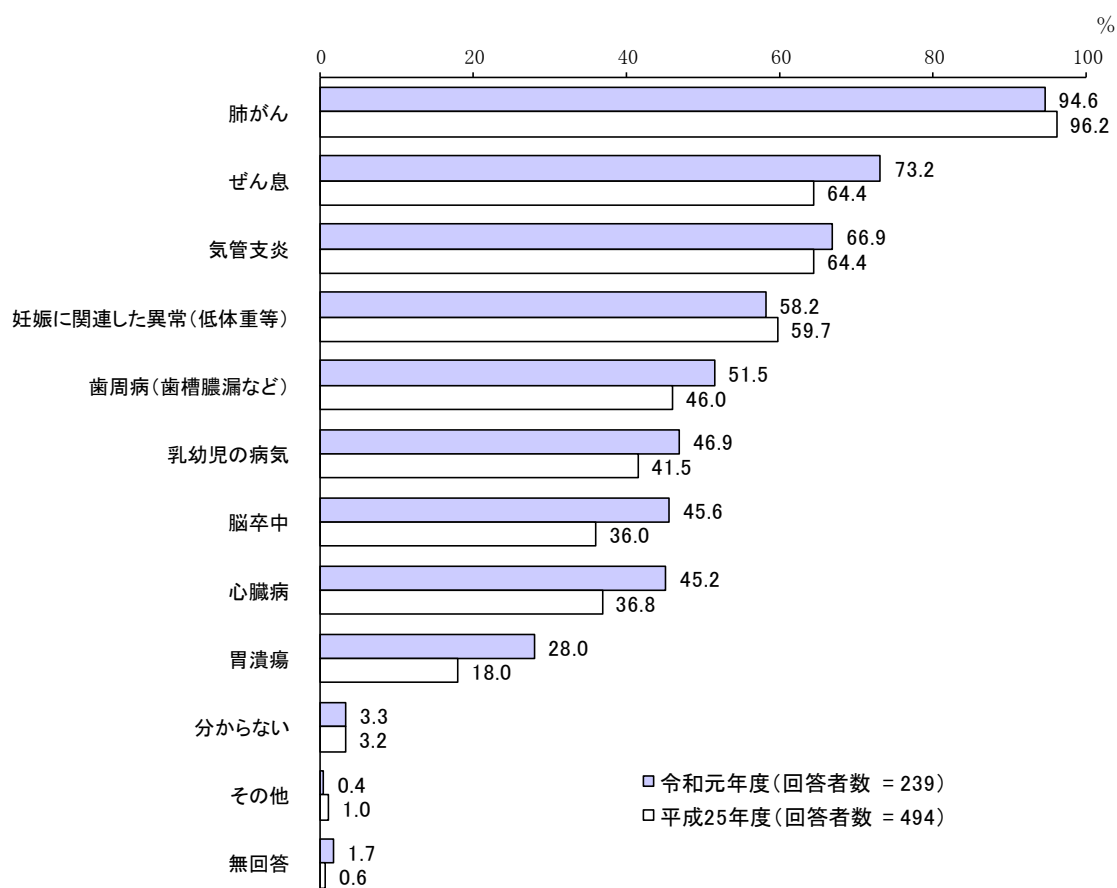
前回調査と比較すると、「やめて欲しい」の割合が 9.6 ポイント減少しています。



■ 喫煙や空気中のたばこの煙が悪影響を及ぼす病気（中学生・高校生）

「肺がん」の割合が94.6%と最も高く、次いで「ぜん息」の割合が73.2%、「気管支炎」の割合が66.9%となっています。

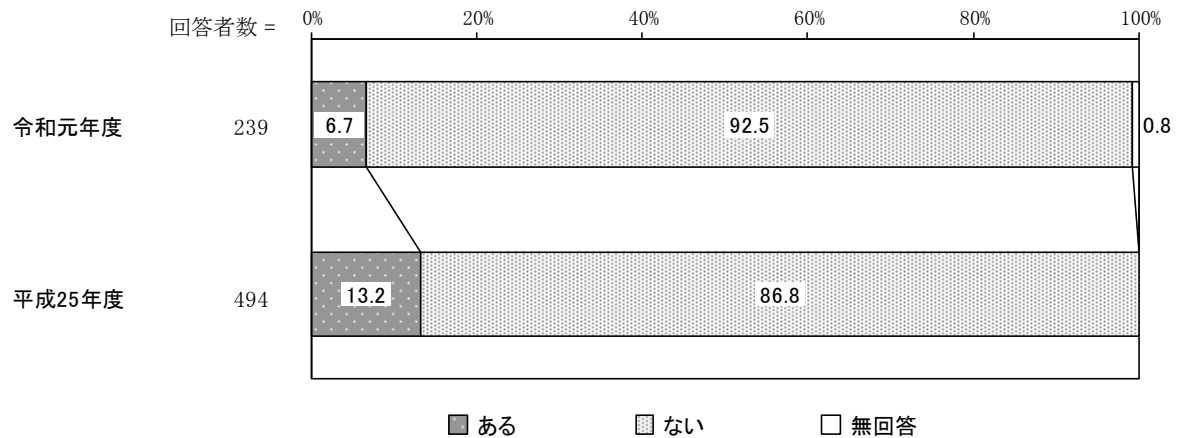
前回調査と比較すると、「ぜん息」の割合が8.8ポイント、「歯周病（歯槽膿漏など）」の割合が5.5ポイント、「乳幼児の病気」の割合が5.4ポイント、「脳卒中」の割合が9.6ポイント、「心臓病」の割合が8.4ポイント、「胃潰瘍」の割合が10.0ポイント増加しています。



■ お酒（アルコール類）を飲んだことがあるか（中学生・高校生）

「ある」の割合が6.7%、「ない」の割合が92.5%となっています。

前回調査と比較すると、「ある」の割合が6.5ポイント減少し、「ない」の割合が5.7ポイント増加しています。



【課題】

○たばこの影響を正しく理解し、地域や家庭内などでの受動喫煙に配慮するなど、子どもにたばこをふれさせない環境づくりが必要です。

○飲酒についても喫煙と同様、周囲からの影響を受けるため、アルコールが身体に及ぼす影響について親子で正しく理解し、未成年者の飲酒を防止することが必要です。

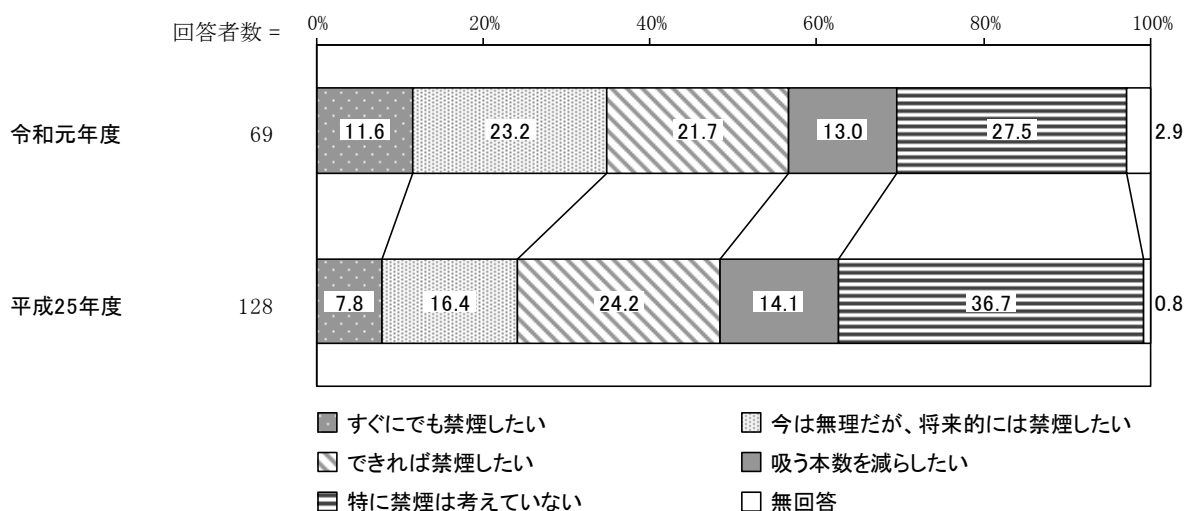
近年、加熱式たばこや、安価でアルコール度数の高いアルコール飲料の普及もあり、多くの人は身体への影響を十分知らないまま喫煙、飲酒しています。適切な飲酒量や健康被害についての正しい知識をよく理解し、適度な量の飲酒に心掛け、禁煙に取り組むことを目指します。

【現状】

■ 禁煙したいと思うか

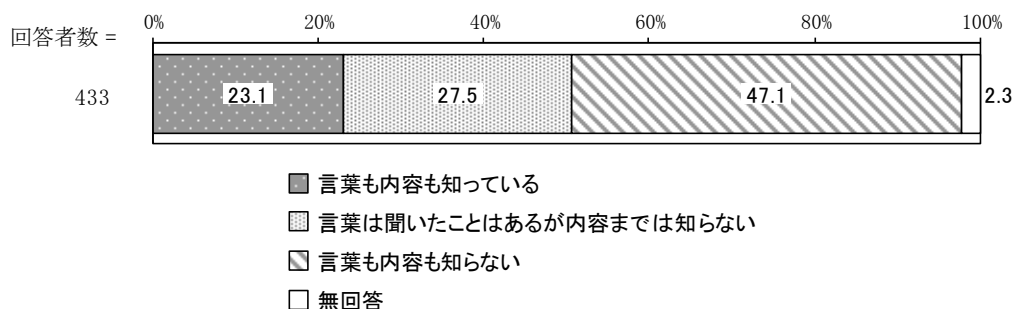
「特に禁煙は考えていない」の割合が27.5%と最も高く、次いで「今は無理だが、将来的には禁煙したい」の割合が23.2%、「できれば禁煙したい」の割合が21.7%となっています。

前回調査と比較すると、「今は無理だが、将来的には禁煙したい」の割合が6.8ポイント増加し、「特に禁煙は考えていない」の割合が9.2ポイント減少しています。



■ COPD（慢性閉塞性肺疾患）を知っているか

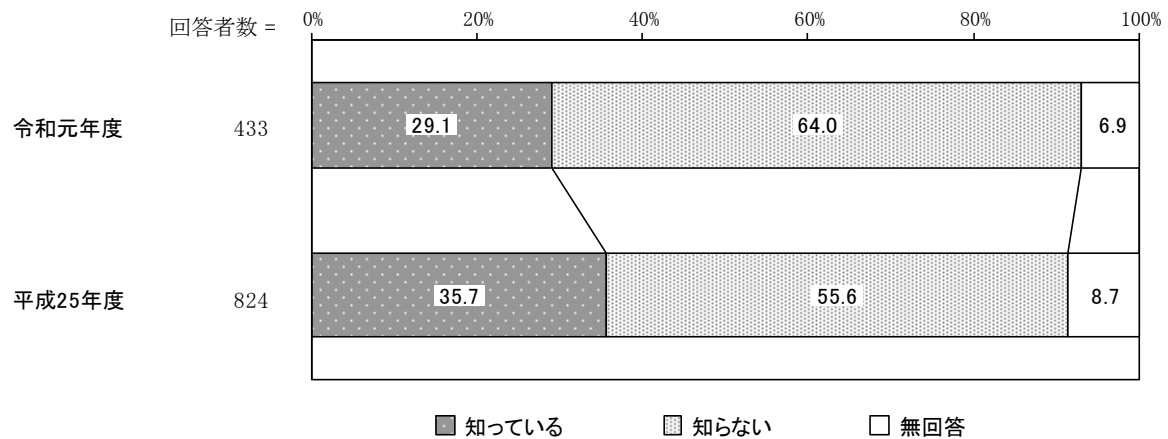
「言葉も内容も知らない」の割合が47.1%と最も高く、次いで「言葉は聞いたことはあるが内容までは知らない」の割合が27.5%、「言葉も内容も知っている」の割合が23.1%となっています。



■ 適切な飲酒量の目安を知っているか

「知っている」の割合が29.1%、「知らない」の割合が64.0%となっています。

前回調査と比較すると、「知っている」の割合が6.6ポイント減少し、「知らない」の割合が8.4ポイント増加しています。



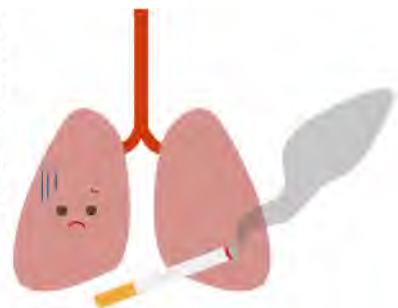
【課題】

○喫煙が健康に及ぼす影響の理解やCOPD（慢性閉塞性肺疾患）についての啓発が必要です。

○飲酒が身体に及ぼす影響についての知識を身に付け、適切な飲酒量を知ることが必要です。

COPD（慢性閉塞性肺疾患）とは？

COPDとは、従来、慢性気管支炎や肺気腫と呼ばれてきた病気の総称で、咳、痰、息切れなどの症状が出て、徐々に呼吸障害が進行するものです。最大の原因は喫煙であり、喫煙者の15～20%が発症します。COPDではこれらの変化が併存していると考えられており、治療によっても元に戻ることはありません。



出典）一般社団法人 日本呼吸器学会ホームページ

適切な飲酒量と生活習慣病のリスクを高める飲酒量

◆適切な飲酒量

適切な飲酒量は、通常のアアルコール代謝を有する日本人において、最も死亡率が低いとされている量で、純アルコールで1日平均 20g 程度です。

しかし、わが国は他の国と比較すると突出して多いため、近年は「1ドリンク＝10g」が提案され、使用されています。

純アルコール摂取量 10g とは？



◆生活習慣病のリスクを高める飲酒量

生活習慣病のリスクを高める飲酒量は、「健康日本 21（第二次）」では、1日当たりの純アルコール摂取量が男性で 40g 以上、女性で 20g 以上と定義しています。

一般に、女性は男性に比べアルコール分解速度が遅く、体重当たり同じ量だけ飲酒したとしても、女性は男性より臓器障害を起こしやすいことが知られています。そのため、女性の飲酒量は男性に比べて少なくすることが推奨されています。

がん・高血圧・脳出血・脂質異常症などの生活習慣病の危険性は、1日平均飲酒量に比例して上昇することがわかっており、生活習慣病を予防するために飲酒量を減らしましょう。

出典) 厚生労働省 eーヘルスネット
健康日本 21（第二次）

(2) みんなの願いに向けた目標

	指標		平成 25 年度	中間 評価値 令和元 年度	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	87.2%	92.5%	増やす	100%
	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	93.0%	90.9%	増やす	100%
学童期・思春期	未成年者の喫煙	「吸ったことがある」中学生・高校生	1.2%	1.7%	減らす	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	92.8%	91.1%	増やす	100%
		中学生	87.0%	75.7%	増やす	100%
		高校生	87.9%	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	96.2%	94.6%	増やす	100%
		妊娠に関連した異常	59.7%	58.2%	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	13.2%	6.7%	減らす	0%
成人期	喫煙の割合		15.5%	15.9%	減らす	15%以下
	禁煙の意向	「すぐにでも禁煙したい」	7.8%	11.6%	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)」	76.4%	81.9%	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	93.6%	93.1%	増やす	100%
		妊娠に関連した異常	58.1%	58.7%	増やす	100%
	多量飲酒者	男性	5.7%	5.7%	減らす	0%
		女性	1.2%	9.3%	減らす	0%
	適切な飲酒量を知っている		35.7%	29.1%	増やす	100%

(3) 具体的取組

家庭、個人でできること

- ・喫煙、受動喫煙の健康に及ぼす影響について知りましょう。
- ・妊娠中は禁煙・禁酒を守りましょう。
- ・喫煙のマナーを守りましょう。
- ・自分のお酒の適量について知りましょう。
- ・未成年者に喫煙・飲酒をさせないようにしましょう。

地域などでできること

- ・受動喫煙対策に地域全体で取り組みましょう。
- ・未成年者にたばこ・お酒を販売しないようにしましょう。
- ・未成年者に喫煙・飲酒をさせないようにしましょう。

行政の取組

- ・COPD（慢性閉塞性肺疾患）についての啓発に努めます。
- ・喫煙、受動喫煙が健康に及ぼす影響についての知識の普及啓発と、受動喫煙防止対策を推進します。
- ・適切な飲酒についての知識の普及啓発を図ります。
- ・未成年者の飲酒や喫煙防止に関する取組を推進します。

【主な施策事業】

<学童期・思春期>

番号	事業名	内容	担当課
21	青少年非行防止活動事業	青少年相談員や社会教育指導員などが巡回し、青少年非行の早期発見・指導と未然防止に努める。	青少年教育相談センター

<青年期～高年期>

番号	事業名	内容	担当課
22	喫煙者のための健康教育	禁煙希望者に対し、個別の支援を実施する。	健康づくり課

<全ライフステージ>

番号	事業名	内容	担当課
23	受動喫煙防止対策	受動喫煙に対する情報の提供と周知を図る。	健康長寿推進課

喫煙と受動喫煙の害

～知っていますか？たばこの害～

【たばこを吸うリスク】

- たばこの煙は、70 種類以上の発がん性物質を含みます。
- 脳卒中や心筋梗塞の大きな原因となります。
- たばこを吸わない人より吸う人のほうが死亡率は高くなり、死亡者数も年間約 13 万人に達しています。
- 日本人では 20 歳より前に喫煙を始めると、男性は 8 年、女性は 10 年も寿命が短くなります。
- 加熱式たばこも、紙巻たばこと同様に有害化学物質が含まれています。
- 自分が吸わなくても、他人のたばこの煙を吸うことで、喫煙者と同様の病気のリスクがあります。
- 分煙していても、たばこの臭いを嗅いただけで健康被害を受ける恐れがあります。
- 医師と一緒に取り組むことで、相談しながら禁煙に取り組むことができます。

【受動喫煙のリスク】

- 多くの人が利用する全ての施設では、法律の改正により原則屋内禁煙となります。各種喫煙室を設置する場合は、施設の出入口付近に標識が掲示されていますので、たばこの煙の害にあわないよう飲食店などを選ぶ際の参考にしましょう。



出典) 日本医師会ホームページ
日本循環器学会ホームページ
日本呼吸器学会ホームページ

3 食の安全・安心

(1) ライフステージ別みんなの願い・現状・課題

乳幼児期

食に関心を持って楽しく食事をしよう

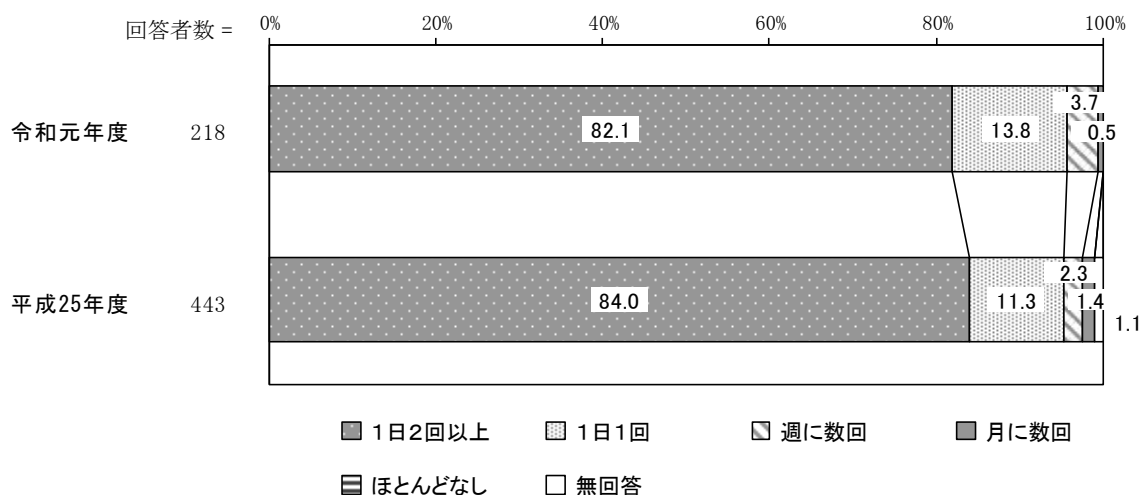
食は、子どもの心身の成長に非常に大切であり、家族と一緒に食事をするなど様々な経験を通して、食に興味を持つことは、心身の健康にとっても大切なことです。そのため、家族そろって楽しく食事をすることを目指します。

【現状】

■ お子さんが、同居家族と一緒に食べる食事は何回か

「1日2回以上」の割合が82.1%と最も高く、次いで「1日1回」の割合が13.8%となっています。

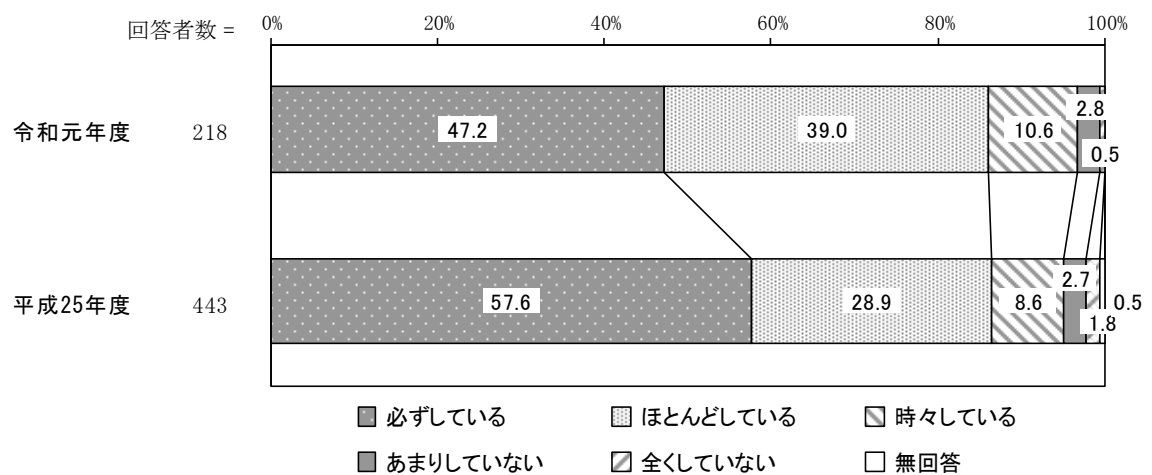
前回調査と比較すると、大きな変化はみられません。



■ 外出先から帰った時、手洗い・うがいをしているか

「必ずしている」の割合が47.2%と最も高く、次いで「ほとんどしている」の割合が39.0%、「時々している」の割合が10.6%となっています。

前回調査と比較すると、「ほとんどしている」の割合が10.1ポイント増加し、「必ずしている」の割合が10.4ポイント減少しています。



【課題】

○家族で食卓を囲む機会を増やしていくことが必要です。

○手洗い・うがいは病気予防の第一歩となるので、外出から帰ったら正しい手の洗い方やうがいを習慣にできるように身に付けることが重要です。

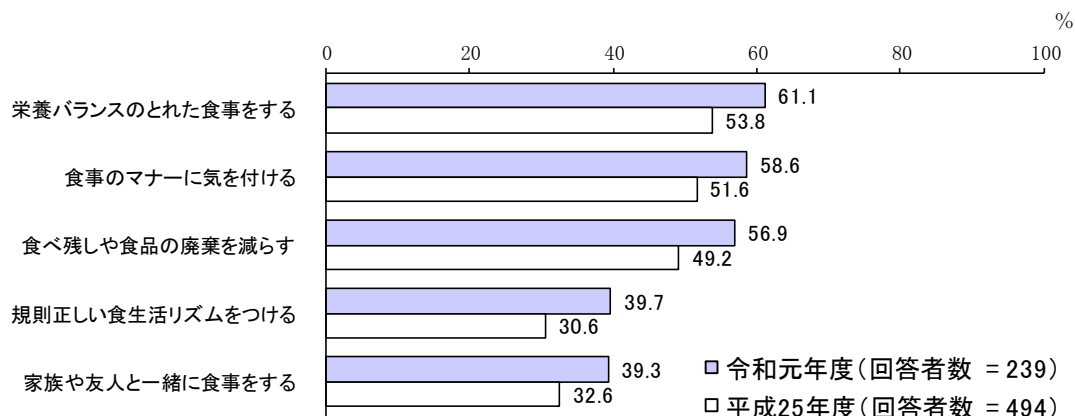
発達段階に応じた、食に関する様々な学習や体験を通して、正しい知識と望ましい食習慣の基礎を身に付け、自分で正しい食を選択する力を持つことを目指します。

【現状】

■ 今後の食生活で、どのような事に気を付けたいと思うか【上位5項目】（中学生・高校生）

「栄養バランスのとれた食事をする」の割合が61.1%と最も高く、次いで「食事のマナーに気を付ける」の割合が58.6%、「食べ残しや食品の廃棄を減らす」の割合が56.9%となっています。

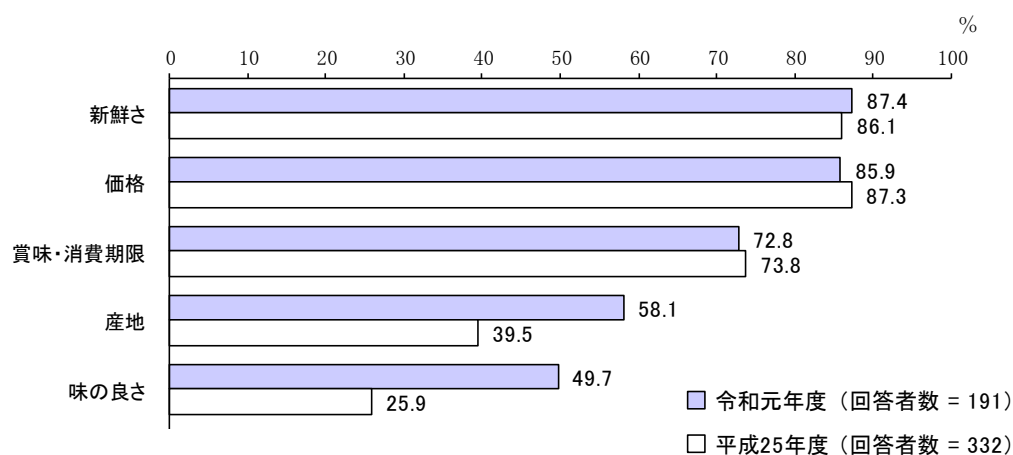
前回調査と比較すると、「栄養バランスのとれた食事をする」の割合が7.3ポイント、「食事のマナーに気を付ける」の割合が7.0ポイント、「食べ残しや食品の廃棄を減らす」の割合が7.7ポイント、「規則正しい食生活リズムをつける」の割合が9.1ポイント、「家族や友人と一緒に食事をする」の割合が6.7ポイント増加しています。



■ 食品を購入するときに何を重視しているか【上位5項目】（小学生の保護者）

「新鮮さ」の割合が87.4%と最も高く、次いで「価格」の割合が85.9%、「賞味・消費期限」の割合が72.8%となっています。

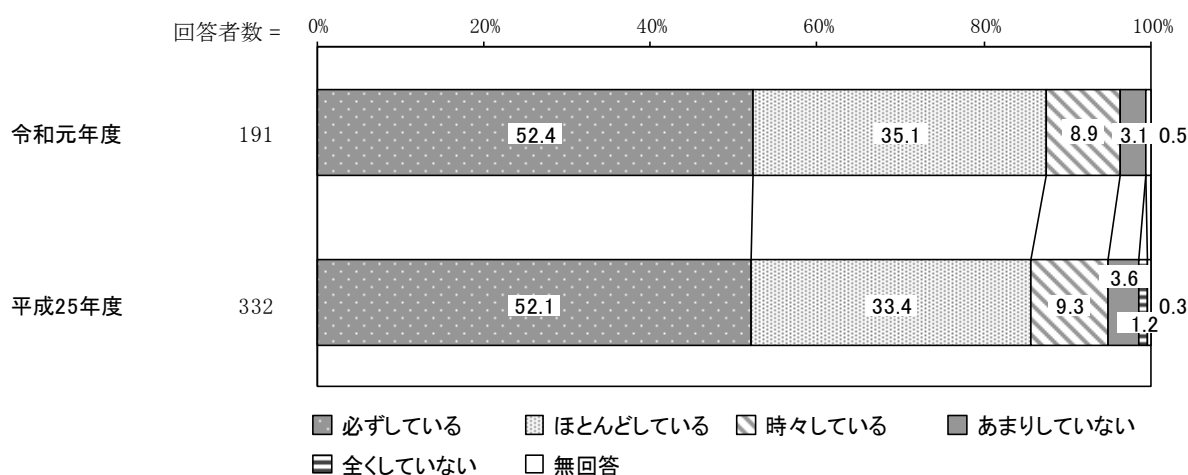
前回調査と比較すると、「産地」「味の良さ」の割合が増加しています。



■ 外出先から帰った時、手洗い・うがいをしているか（小学生）

「必ずしている」の割合が52.4%と最も高く、次いで「ほとんどしている」の割合が35.1%となっています。

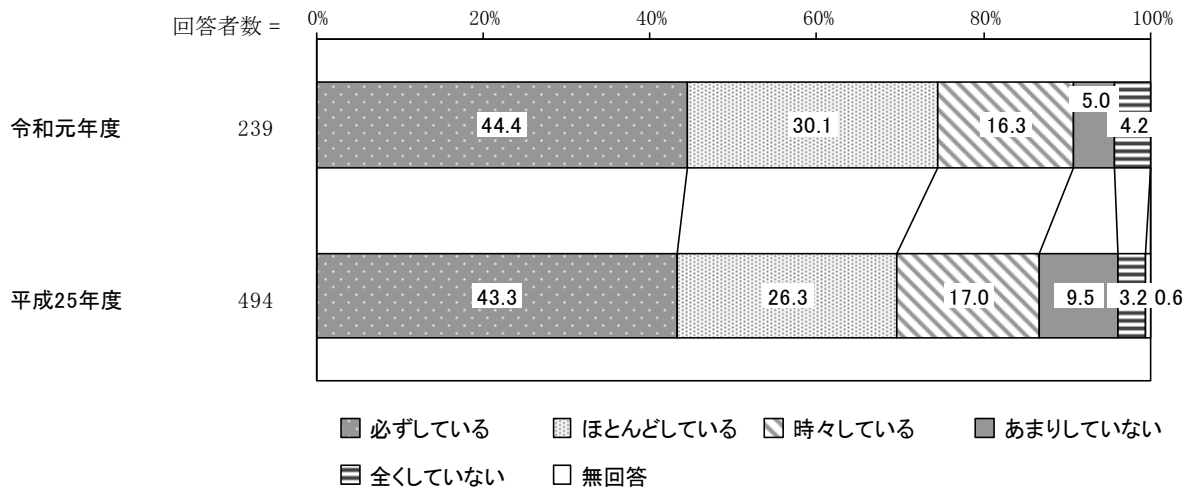
前回調査と比較すると、大きな変化はみられません。



■ 外出先から帰った時、手洗い・うがいをしているか（中学生・高校生）

「必ずしている」の割合が44.4%と最も高く、次いで「ほとんどしている」の割合が30.1%、「時々している」の割合が16.3%となっています。

前回調査と比較すると、大きな変化はみられません。



【課題】

○安全な食品や食品衛生に関する知識を持ち、食品を選択する力を身に付けていくことが必要です。

○手洗い・うがいは、病気予防の第一歩となるので、外出から帰ったら正しい手の洗い方やうがいを習慣にできるように身に付けることが重要です。

食中毒予防の三原則

つけない

食中毒の原因菌やウイルスを食べ物につけない

- ・手をこまめに洗う
- ・食材を小分けに包む

増やさない

低温で保存して食べ物に付着した菌を増やさない

- ・食材を適切な温度で管理する

やっつける

細菌やウイルスを加熱で死滅させてやっつける

- ・食材を中心部までよく加熱する

食中毒の予防はまず手洗いからです！
正しい手洗いをしていますか？次の4点を意識して手を洗いましょう。

- ① 指先（つめも）
- ② 指と指の間
- ③ 親指の付け根
- ④ 手首



出典）厚生労働省ホームページ

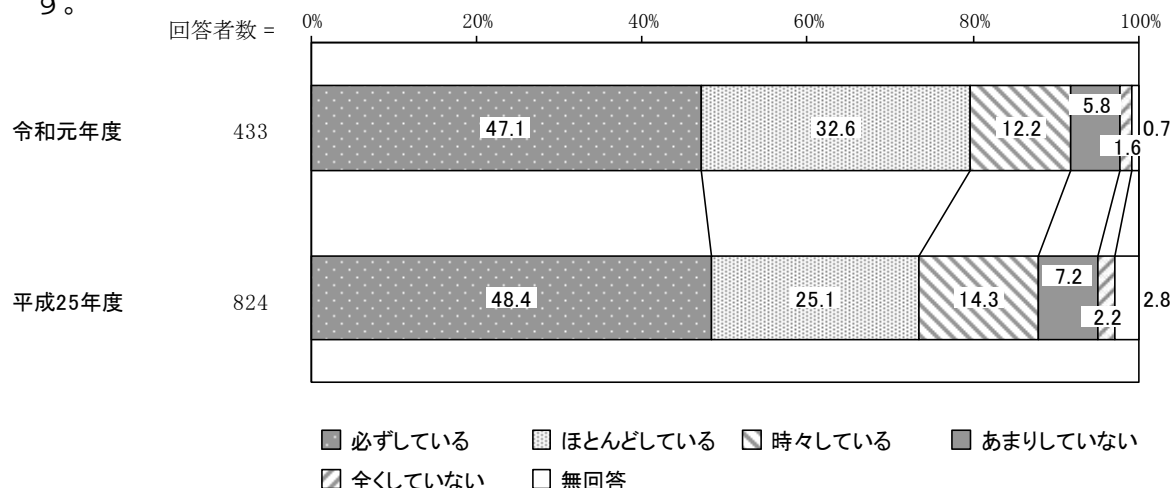
テレビやSNSなどで食に関する情報が氾濫している中、一人一人が食に関する正しい知識を持ち、自らの判断で食を選択する力を身に付け、健康的な食生活を実践していくことを目指します。

【現状】

■ 外出先から帰った時、手洗い・うがいをしているか

「必ずしている」の割合が47.1%と最も高く、次いで「ほとんどしている」の割合が32.6%、「時々している」の割合が12.2%となっています。

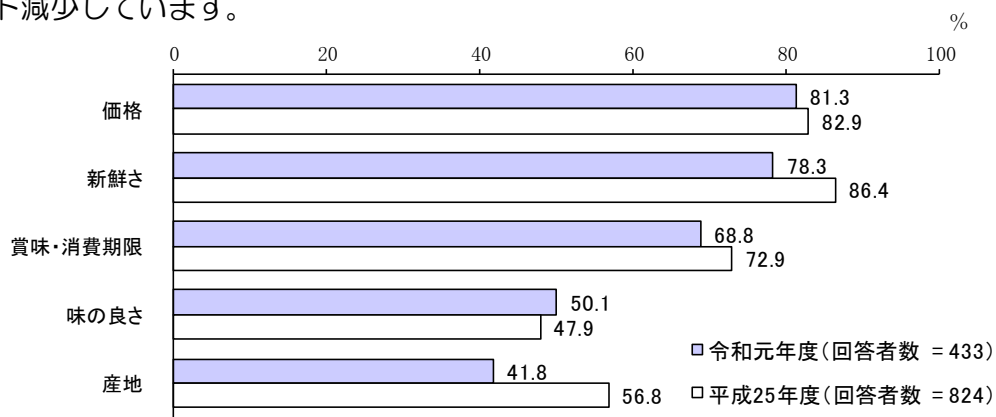
前回調査と比較すると、「ほとんどしている」の割合が7.5ポイント増加しています。



■ 食品を購入するときに何を重視しているか（上位5項目）

「価格」の割合が81.3%と最も高く、次いで「新鮮さ」の割合が78.3%、「賞味・消費期限」の割合が68.8%となっています。

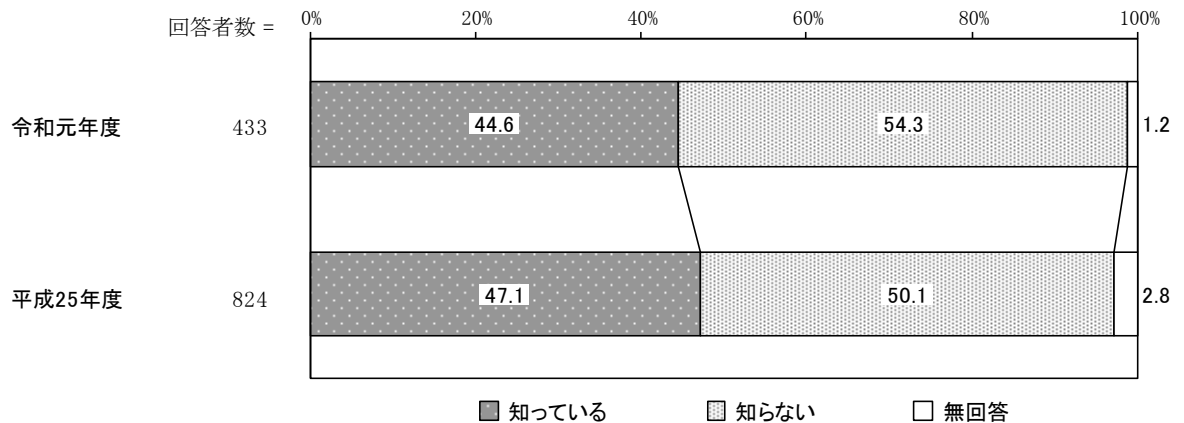
前回調査と比較すると、「新鮮さ」の割合が8.1ポイント、「産地」の割合が15.0ポイント減少しています。



■ 「食事バランスガイド」について知っているか

「知っている」の割合が44.6%、「知らない」の割合が54.3%となっています。

前回調査と比較すると、大きな変化はみられません。



【課題】

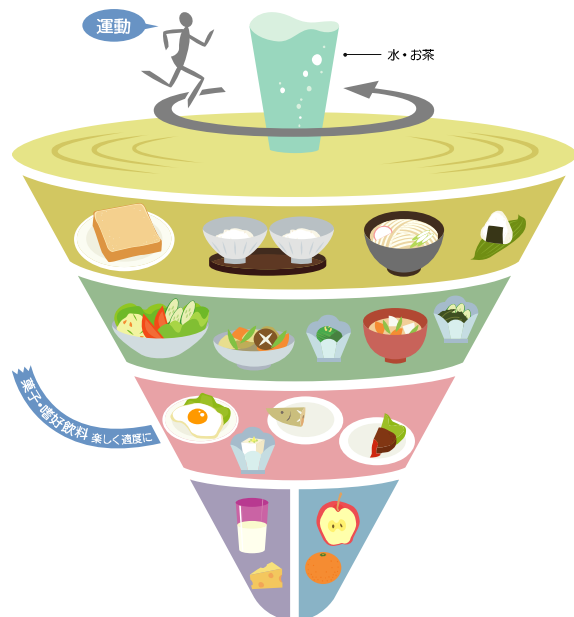
○食の安全・安心に関する正しい知識と選択力を身に付けていくことが必要です。

食事バランスガイド

「食事バランスガイド」は、健康で豊かな食生活の実現を目的に策定された「食生活指針」（平成 12 年3月）を具体的に行動に結び付けるものとして、平成 17 年6月に農林水産省と厚生労働省により決定されたものです。

一日に「何を」「どれだけ」食べたら良いかをコマの形と料理のイラストで表現しています。

コマのイラストと実際の食事を見比べることで、何をどう組み合わせたらバランスがよくなるかを、一目で理解することができます。



出典）農林水産省ホームページ

(2) みんなの願いに向けた目標

	指標		平成 25 年度	中間 評価値 令和元 年度	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	57.6%	47.2%	増やす	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	85.8%	78.9%	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	84.0%	82.1%	増やす	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	52.1%	52.4%	増やす	100%
		中学生・高校生	43.3%	44.4%	増やす	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	86.1%	87.4%	増やす	95%以上
		栄養成分表示	13.9%	14.1%	増やす	20%以上
	食に関する適切な情報を利用する	中学生	10.7%	12.2%	増やす	15%以上
		高校生	10.3%	14.3%	増やす	15%以上
成人期	手洗い・うがいの励行	「必ずしている」	48.4%	47.1%	増やす	100%
	食品を購入するときに重視すること	新鮮さ	86.4%	78.3%	増やす	90%以上
		栄養成分表示	17.8%	14.1%	増やす	20%以上
	食に関する適切な情報を利用する	実践している	18.0%	18.2%	増やす	20%以上

(3) 具体的取組

家庭、個人でできること

- ・正しい手の洗い方について学びましょう。
- ・手洗い、うがいをしっかりしましょう。
- ・食品について、新鮮なものなど安全な食品を購入するように心掛けましょう。
- ・食への関心を高めるため、家族と一緒に料理をする機会をつくりましょう。
- ・家族などで食育の重要性を認識し、食に関する情報を共有しましょう。
- ・安全な食品や食品衛生に関する知識を持ち、食品を選択する力を身に付けましょう。

地域などでできること

- ・手洗い、うがいの環境を整えましょう。
- ・食品の安全などの情報を共有しましょう。
- ・様々な世代に食育の大切さを伝えましょう。
- ・地域で、いろいろな世代に対しての料理教室などを開催しましょう。

行政の取組

- ・手洗い、うがいの重要性の普及啓発を図ります。
- ・食生活改善推進団体と連携し、食育の推進を図ります。
- ・食の安全・安心についての正しい情報を発信し、食品の安全の理解を深める取組を推進します。
- ・家族や仲間、友達との楽しい食事をする事の大切さや、食への関心などを高めていく取組を推進します。
- ・食に関心を持つ環境づくりを推進します。
- ・HACCP（ハサップ）※9の衛生管理の制度について周知を図ります。

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

【主な施策事業】

<乳幼児期>

番号	事業名	内容	担当課
24	母子保健衛生事業	母性及び乳幼児の健康の保持・増進を図るため、妊娠、出産、育児などに関する相談、母子健康教育、離乳食マスターセミナーなどを実施する。必要又は希望者に対して保健師などが訪問し、相談支援を実施する。	健康づくり課
25	母子支援事業	妊娠期からの切れ目ない支援を行い、健やかな育児ができるよう母乳や育児、栄養に関する相談、妊婦支援教室、両親学級、産後育児支援教室、低出生体重児保護者の会、多胎児教室などを実施する。必要又は希望者に対して助産師などが訪問し、相談支援を実施する。	健康づくり課
26	みんなで楽しくたべよう	栄養バランスを考えた給食を保育所で提供する。集団の中でルールを学びながら喫食していく。	保育課
27	手洗い・うがいの励行 食の安全に関する正しい知識の提供・安全な食材・給食の提供	認可保育所などでの保育の中で手洗い、うがいを励行し、感染症の予防を図る。給食食材は納品時に検収などを行い、提供前には検食を行い、安全を確認する。	保育課

<学童期・思春期>

番号	事業名	内容	担当課
28	教職員研修事業 (食育推進部会)	児童・生徒が食に関する正しい知識と望ましい食習慣を身に付けられるよう、学校における食育の推進を図る。	教育指導課

<壮年期>

番号	事業名	内容	担当課
29	食生活改善推進事業	食のボランティアとなる食生活改善推進員を養成する講座を開催する。また、食生活改善推進員の育成研修会を開催し、地域で食生活改善に関する知識や技術の普及を図る。	健康づくり課
30	健康あつぎ推進事業	各地域で健康食育あつぎプランを推進する担い手として、市民の疾病予防及び健康増進のために活動する、健康あつぎ推進リーダーの育成を行う。	健康づくり課

<全ライフステージ>

番号	事業名	内容	担当課
31	あつぎ健康相談 ダイヤル24	24時間年中無休、フリーダイヤル電話で、医師・保健師・心理カウンセラー・管理栄養士などによる医療、健康、介護、育児、薬、栄養などの相談や救急外来、専門外来、近くの医療機関などの情報提供サービスを行う。	健康長寿推進課
32	家庭教育学級交付金	幼稚園保護者会、小中学校PTAなどに家庭教育学級を開設するための交付金を交付し、実施内容などについて助言や情報提供を行う。	社会教育課

4 食への感謝と地産地消

(1) ライフステージ別みんなの願い・現状・課題

乳幼児期

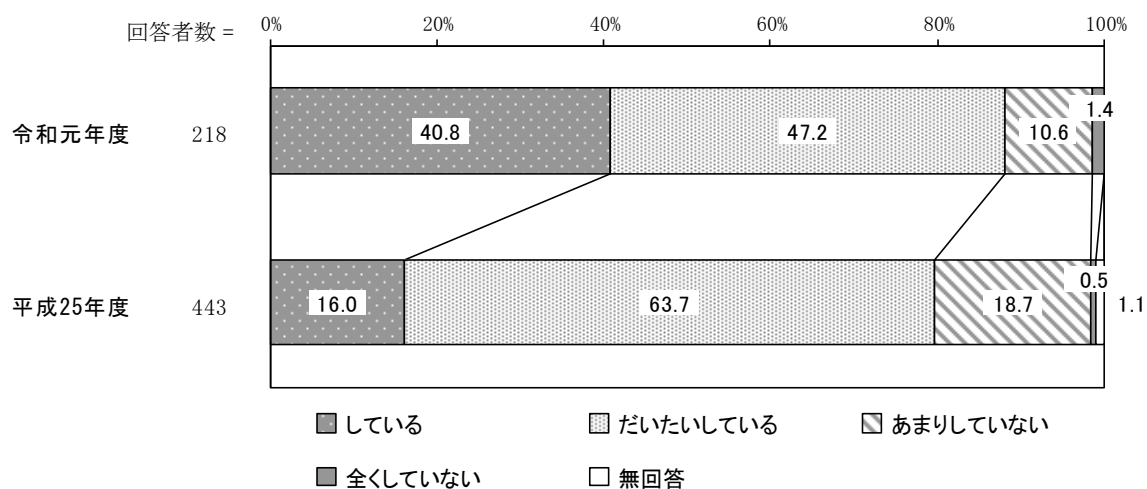
食事のあいさつを身に付けよう

食べる楽しさと食べ物のおいしさを知り、家族、友達と一緒に楽しく食べ、「いただきます」「ごちそうさま」という感謝の気持ちやマナーを身に付けることを目指します。

【現状】

■ 調理や保存を上手にし、食べ残しや食品の廃棄を少なくする努力をしているか
「している」と「だいたいしている」をあわせた“している”の割合が88.0%、「あまりしていない」と「全くしていない」をあわせた“していない”の割合が12.0%となっています。

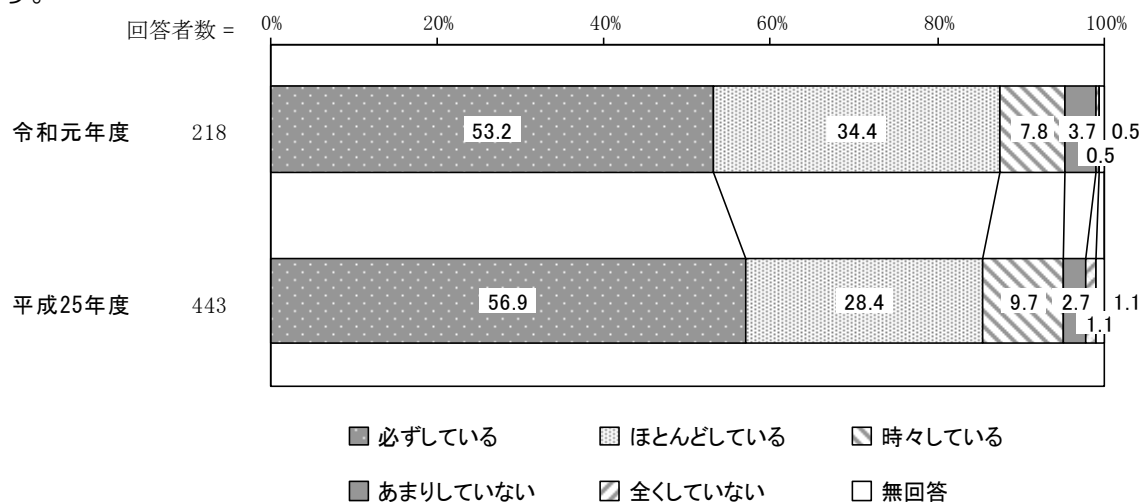
前回調査と比較すると、“している”の割合が8.3ポイント増加し、“していない”の割合が7.2ポイント減少しています。



■ 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53.2%と最も高く、次いで「ほとんどしている」の割合が34.4%となっています。

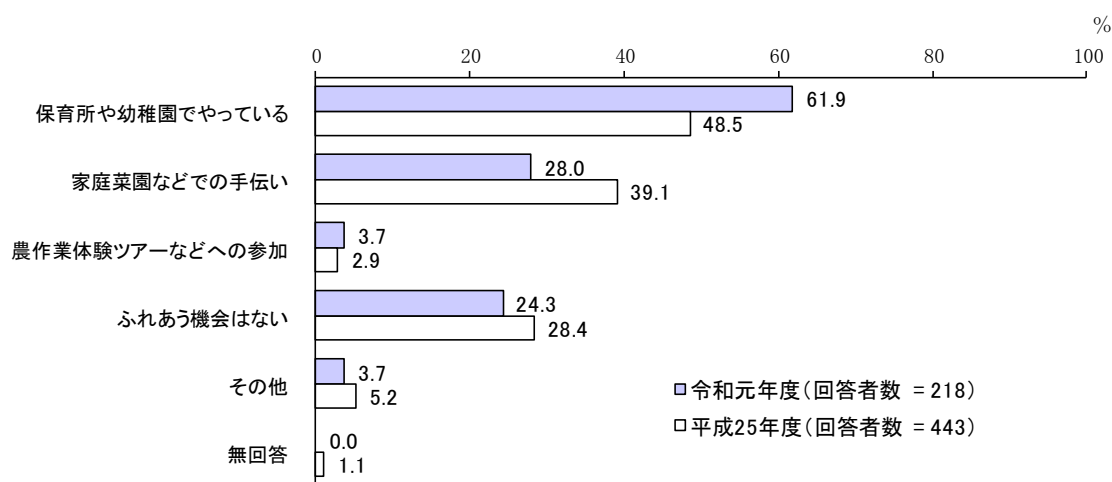
前回調査と比較すると、「ほとんどしている」の割合が6.0ポイント増加しています。



■ お子さんが農業とふれあう機会はあるか

「保育所や幼稚園でやっている」の割合が61.9%と最も高く、次いで「家庭菜園などでの手伝い」の割合が28.0%、「ふれあう機会はない」の割合が24.3%となっています。

前回調査と比較すると、「保育所や幼稚園でやっている」の割合が13.4ポイント増加し、「家庭菜園などでの手伝い」の割合が11.1ポイント減少しています。



【課題】

○食への感謝の気持ちやマナーを身に付けていくことが必要です。

○農業体験などを行っていくことが重要です。

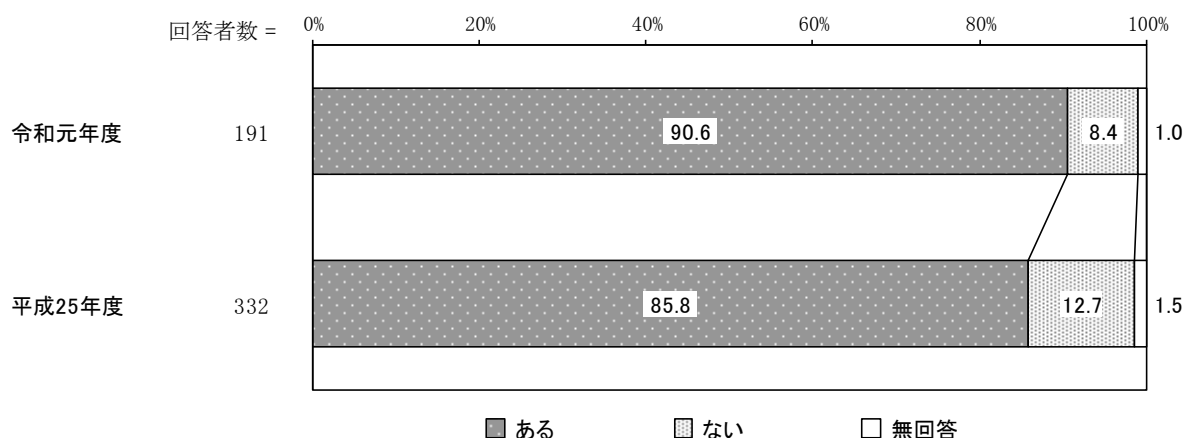
学校、関係機関や地域において食育を進め、料理をしたり、農業体験や農業生産者に関わる機会を提供したりすることで、食料の生産から消費に至るまで、様々な人により食が支えられていることへの理解と感謝を持ち、感謝しながら食事をすることを目指します。

【現状】

■ 農業体験をしたことがあるか（小学生）

「ある」の割合が90.6%、「ない」の割合が8.4%となっています。

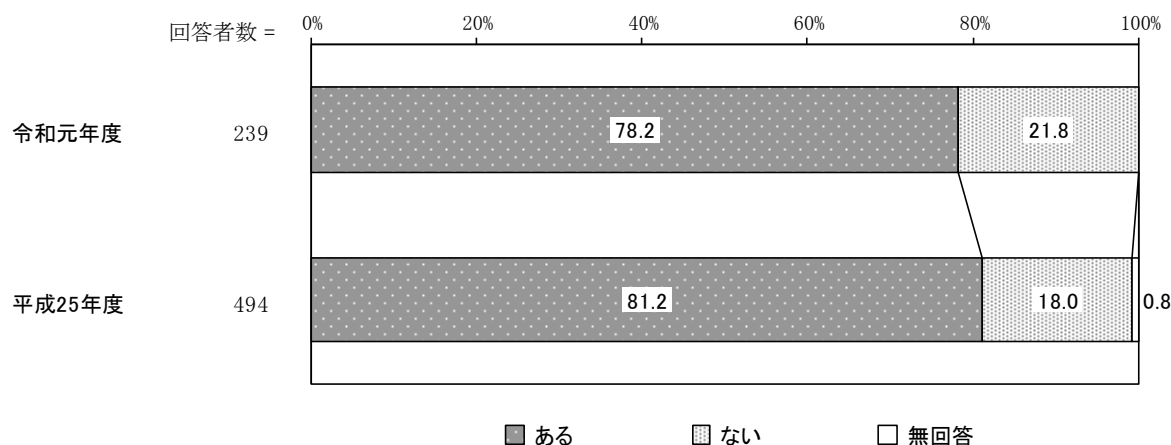
前回調査と比較すると、大きな変化はみられません。



■ 野菜作りなど農業体験をしたことがあるか（中学生・高校生）

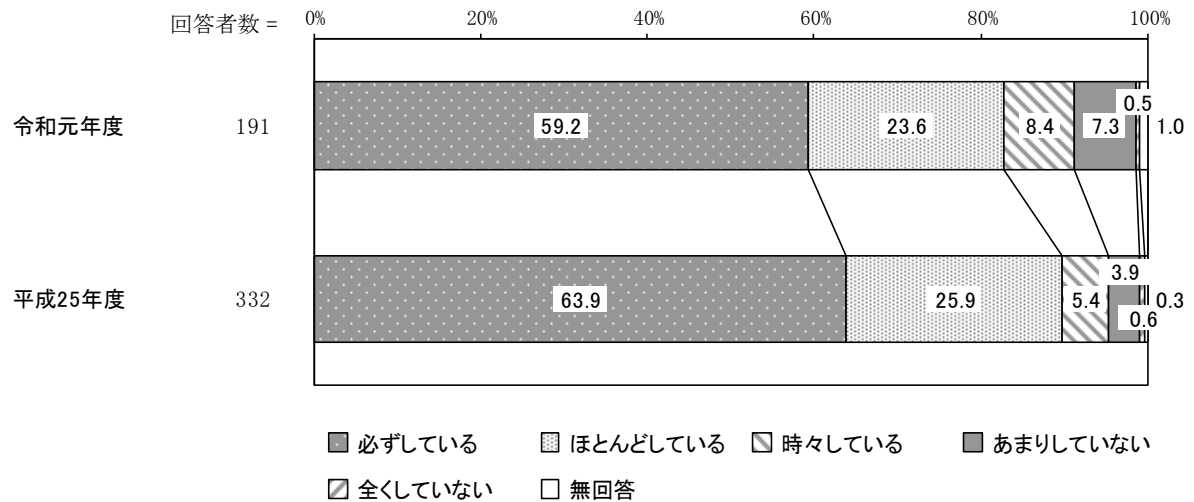
「ある」の割合が78.2%、「ない」の割合が21.8%となっています。

前回調査と比較すると、大きな変化はみられません。



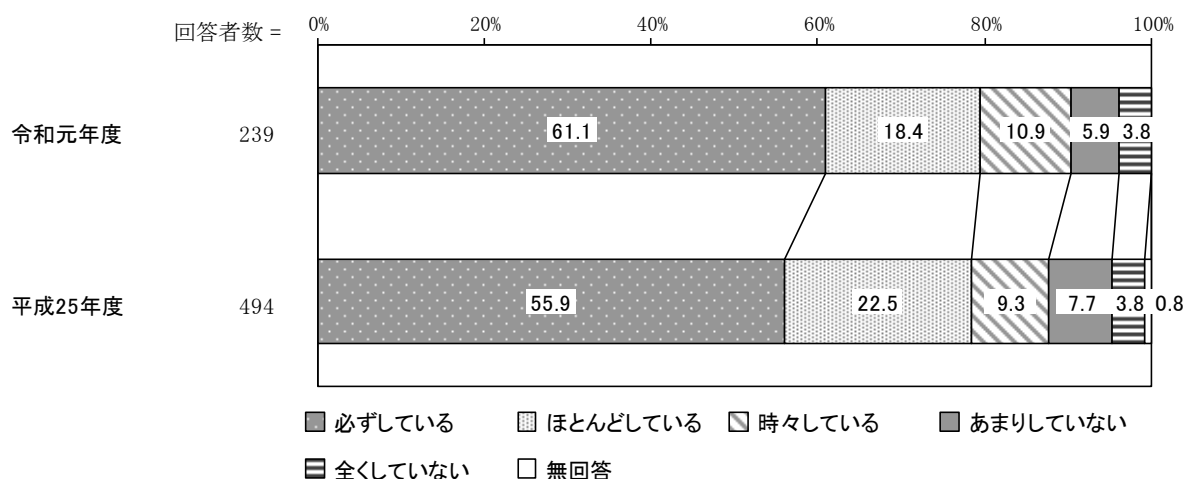
■ 食事の時に「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをしているか（小学生）
「必ずしている」の割合が59.2%と最も高く、次いで「ほとんどしている」の割合が23.6%となっています。

前回調査と比較すると、大きな変化はみられません。



■ 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（中学生・高校生）
「必ずしている」の割合が61.1%と最も高く、次いで「ほとんどしている」の割合が18.4%、「時々している」の割合が10.9%となっています。

前回調査と比較すると、「必ずしている」の割合が5.2ポイント増加しています。



【課題】

○食に対する興味や関心を持ち、感謝しながら食事をすることを目指すためにも、栽培や収穫、調理など様々な食の体験をしていくことが必要です。

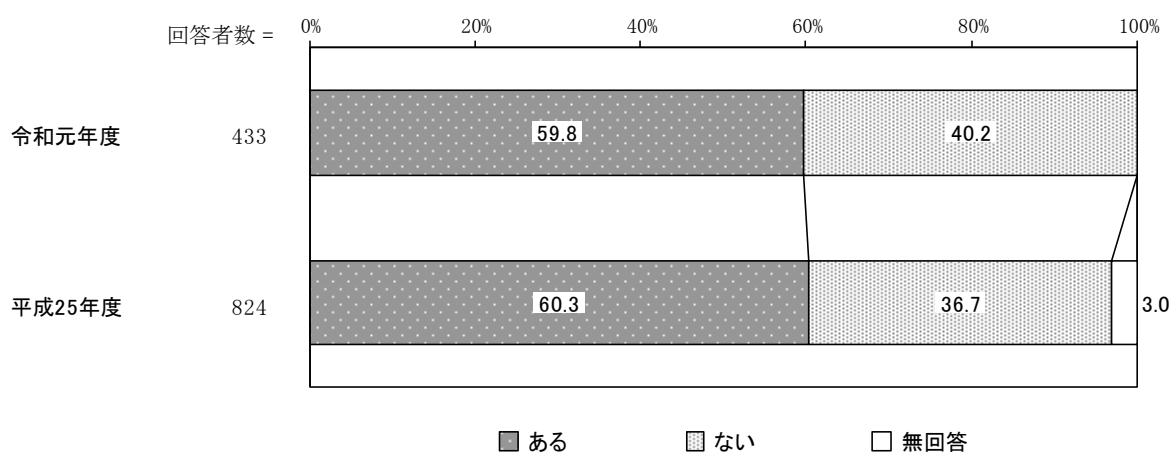
地元食材を理解してもらうための情報提供や地元食材に触れる機会の提供を積極的に行い、身近な地域で生産されたものを使い、食べ切れる量を調理し食べ残しを減らすことを目指します。

【現状】

■ 農業体験（田植えや稲刈り、家庭菜園など）をしたことがあるか

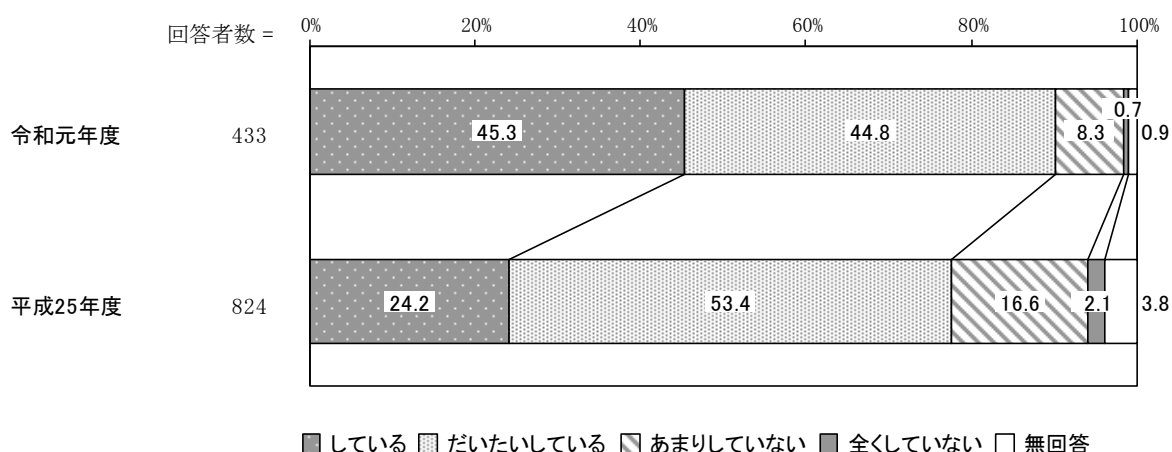
「ある」の割合が59.8%、「ない」の割合が40.2%となっています。

前回調査と比較すると、大きな変化はみられません。



■ 調理や保存を上手にし、食べ残しや食品の廃棄を少なくする努力をしているか
「している」の割合が 45.3%と最も高く、次いで「だいたいしている」の割合が 44.8%となっています。

前回調査と比較すると、「している」の割合が 21.1 ポイント増加し、「だいたいしている」の割合が 8.6 ポイント、「あまりしていない」の割合が 8.3 ポイント減少しています。



【課題】

- 地元食材を理解してもらうための情報を提供していく必要があります。
- 農業体験などを通して、食への関心と理解を深めていく必要があります。
- 郷土料理や伝統料理を、家庭や地域などを通して、次世代に伝えていく必要があります。
- 「もったいない」という気持ちを持ち、食べ物を大切にすることが必要です。
- 食事を作ってくれる人や生産者に対して、感謝する心を持つことが必要です。

食品ロス

食品ロスとは、本来食べられるのに捨てられてしまう食品のことです。

日本の食品廃棄物などは年間 2,550 万 t で、その内食品ロスは年間 612 万 t で、日本人の 1 人当たり約 48kg の食べ物がごみとして捨てられています。この量は、一人当たりが毎日お茶碗 1 杯分のご飯を捨てているのと同じ量になります。

私たち一人一人が食べものに対して「もったいない」の気持ちを持ち、日々の小さな心掛けで、食品ロスを減らすことが大切です。



出典) 農林水産省ホームページ

(2) みんなの願いに向けた目標

	指標		平成 25 年度	中間 評価値 令和元年度	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 幼児	28.4%	24.3%	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	79.7%	88.0%	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	56.9%	53.2%	増やす	80%以上
学童期・思春期	農業体験をした ことがある	小学生	85.8%	90.6%	増やす	95%以上
		中学生	87.8%	79.7%	増やす	90%以上
		高校生	73.7%	75.8%	増やす	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」 小学生の 保護者	84.3%	93.7%	増やす	95%以上
		「だいたい できている」 中学生	84.4%	84.5%	増やす	90%以上
		高校生	77.2%	84.6%	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」 小学生	63.9%	59.2%	増やす	85%以上
		中学生	63.4%	62.8%	増やす	70%以上
		高校生	47.4%	58.2%	増やす	70%以上
成人期	農業体験をしたことがある		60.3%	59.8%	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	「できている」 「だいたいできている」	77.6%	90.1%	増やす	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」	20.1%	18.0%	増やす	30%以上

(3) 具体的取組

家庭、個人でできること

- ・食事のマナーを身に付けましょう。
- ・家族が食卓を囲んで共に食事をとりながらコミュニケーションを図りましょう。
- ・感謝の気持ちや命の尊さを養うため、「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをしましょう。
- ・好き嫌いなく何でも食べられるようにしましょう。
- ・食への関心と理解を深めるため、農業体験などをしましょう。
- ・食事を作ってくれる人や生産者に対して、感謝する心を持ちましょう。
- ・地域でとれた地場農畜産物を積極的に無駄なく活用しましょう。
- ・直売所などで生産者の話を聞きましょう。
- ・適正な食事量を知り、食事を作りすぎず、食べ残さないようにしましょう。

地域などでできること

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

行政の取組

- ・地産地消を推進していくため、地域でとれた食材などの情報提供に努めます。
- ・市民朝市や夕焼け市などで、安全・安心な地場農畜産物などの提供に努めます。
- ・特産物であるイチゴ、ブドウ、ナシを、農家で収穫体験ができるよう推進します。
- ・農業に関する専門性を有する団体、大学などと連携し、イベントなどを実施します。
- ・郷土料理や伝統料理の普及啓発を図ります。
- ・農業への理解を広める事業を推進します。
- ・食品ロスを減らす取組を推進します。

【主な施策事業】

<乳幼児期>

番号	事業名	内容	担当課
33	身近な食材に興味を持ち、楽しく食べよう・農作業体験・行事食を知ろう	認可保育所などでの保育の中で、給食に使用する食材などを実際に知ったり触れたりする機会を作る。また、農作業体験を行ったり、給食の中に行事食を取り入れたりする。	保育課

<学童期・思春期>

番号	事業名	内容	担当課
34	運動公園維持管理事業	あつぎこどもの森公園の豊かな自然とふれあい、自由に遊びながら学ぶことによって、健康で活力あふれる子どもたちの育成ができる自然体験活動を行う公園プログラムを運営する。	公園緑地課
35	教職員研修事業（食育推進部会）	児童・生徒が食に関する正しい知識と望ましい食習慣を身に付けられるよう、学校における食育の推進を図る。	教育指導課
36	学校給食への地場農産物導入事業	地場農産物を給食に円滑に供給するため、「学校給食への地場農産物導入及び食育・食農教育推進委員会」を継続し、地場農産物を学校給食において活用する取組を積極的に進める。 学校と地域の生産者などの連携体制を整え、地場農産物を「生きた教材」として活用し地域の特色を活かした献立（郷土料理など）の多様化を図る。	学校給食課

<全ライフステージ>

番号	事業名	内容	担当課
37	市民農園運営事業	市民に農業に触れる機会を提供するため、市民農園を運営する。	農業政策課
38	市民朝市開催事業	毎週日曜日、厚木市文化会館駐車場で開催する。 ・午前6時～7時	農業政策課
39	夕焼け市開催事業	4月～10月の毎週水曜日、厚木市荻野運動公園で開催する。 ・4月～8月：午後5時～（1時間程度） ・9月～10月：午後4時～（1時間程度）	農業政策課
40	市民協働提案事業「フードバンクあつぎ」	月に1回、市内の空き店舗を使用して食品を定期回収するとともに、提案事業団体による随時回収を行う。提供された食品を必要としている方などに提供する。 市民協働提案事業に基づき、提案事業団体が事業を実施する。	環境事業課

5 栄養・食生活

(1) ライフステージ別みんなの願い・現状・課題

乳幼児期

規則正しい食生活を身に付けよう

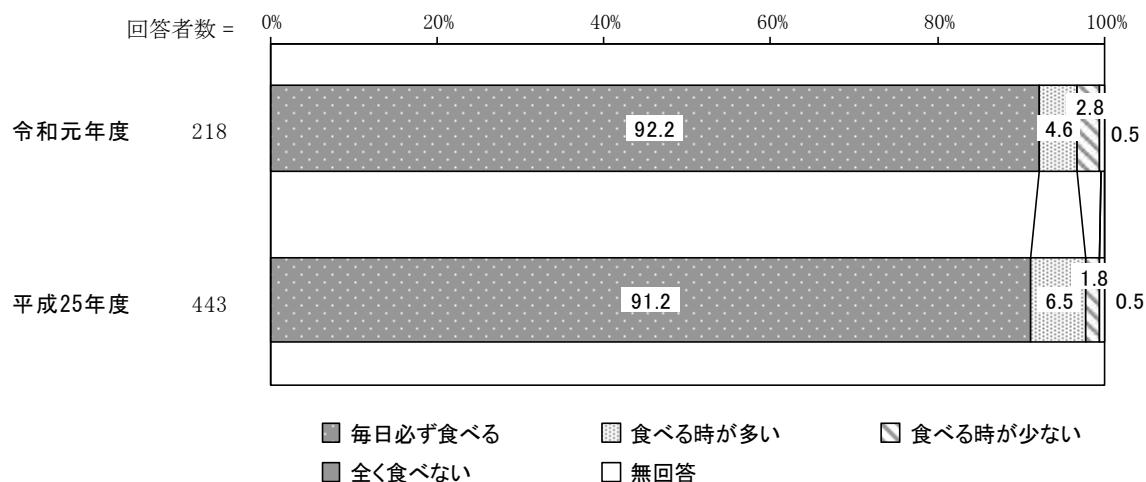
心身の成長、発達が著しい時期である乳幼児期においては、「早寝早起き」をして、しっかり朝食を食べるなど生活リズムを身に付けることを目指します。

【現状】

■ お子さんは朝食を食べるか

「毎日必ず食べる」の割合が92.2%と最も高くなっています。

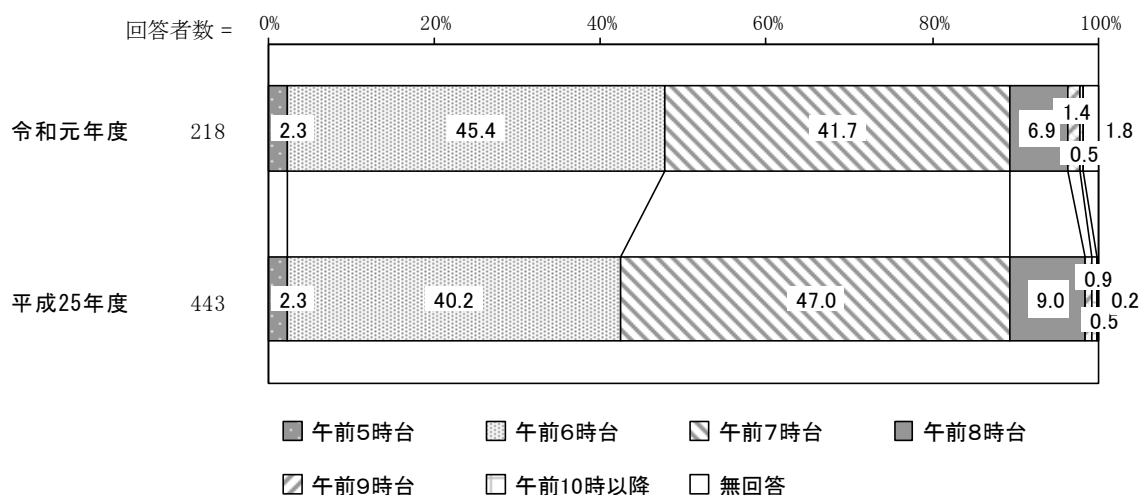
前回調査と比較すると、大きな変化はみられません。



■ 起床時間

「午前6時台」の割合が45.4%と最も高く、次いで「午前7時台」の割合が41.7%となっています。

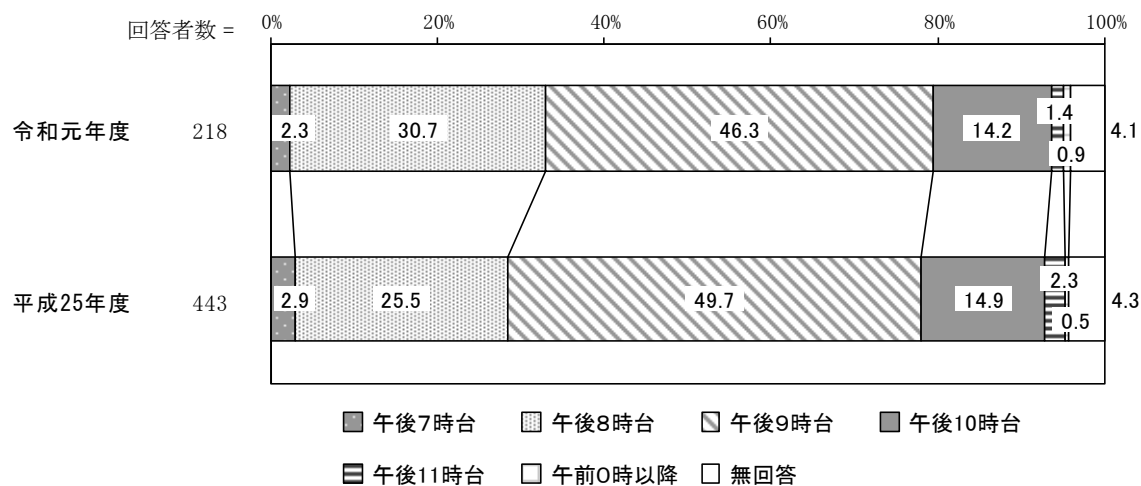
前回調査と比較すると、「午前6時台」の割合が5.2ポイント増加し、「午前7時台」の割合が5.3ポイント減少しています。



■ 就寝時間

「午後9時台」の割合が46.3%と最も高く、次いで「午後8時台」の割合が30.7%、「午後10時台」の割合が14.2%となっています。

前回調査と比較すると、「午後8時台」の割合が5.2ポイント増加しています。



【課題】

○早寝早起きをして、しっかり朝食を食べるなど生活リズムを身に付けていくことが必要です。

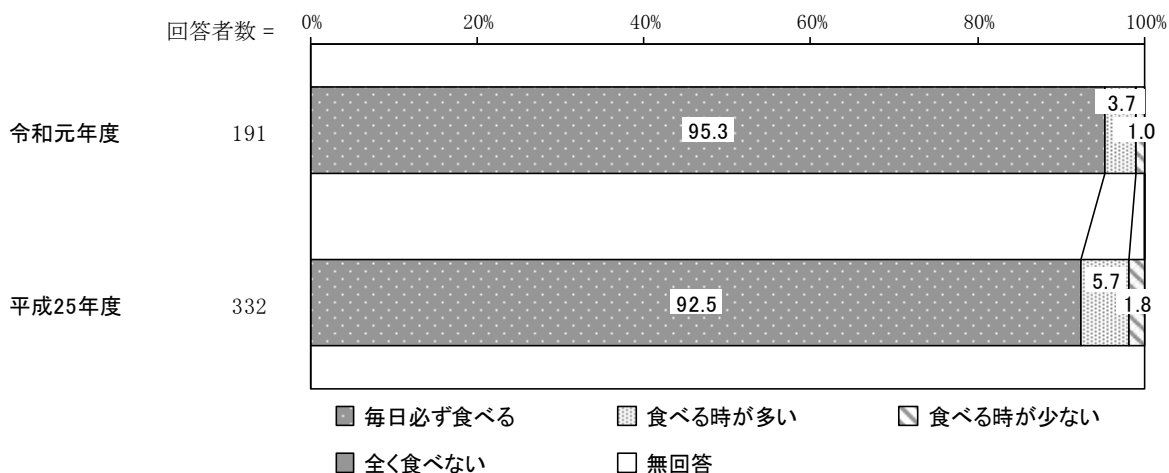
食生活は、心身を育む上で不可欠な生活習慣であり、学童期・思春期の食生活は、成人期の食生活に影響します。そのため、特に欠食しがちな朝食も含め、3食をしっかり食べることを目指します。

【現状】

■ 朝食を食べるか（小学生）

「毎日必ず食べる」の割合が95.3%と最も高くなっています。

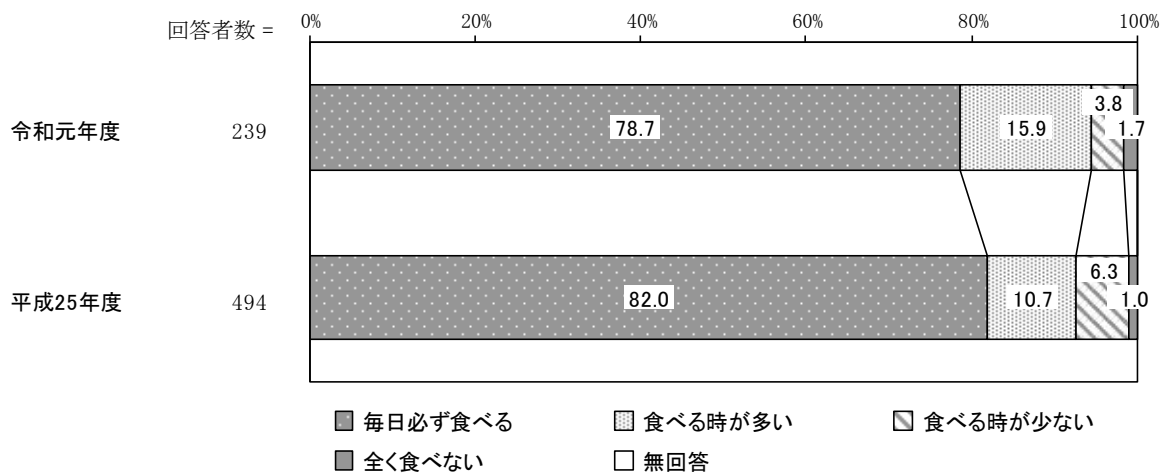
前回調査と比較すると、大きな変化はみられません。



■ 朝食を食べるか（中学生・高校生）

「毎日必ず食べる」の割合が78.7%と最も高く、次いで「食べる時が多い」の割合が15.9%となっています。

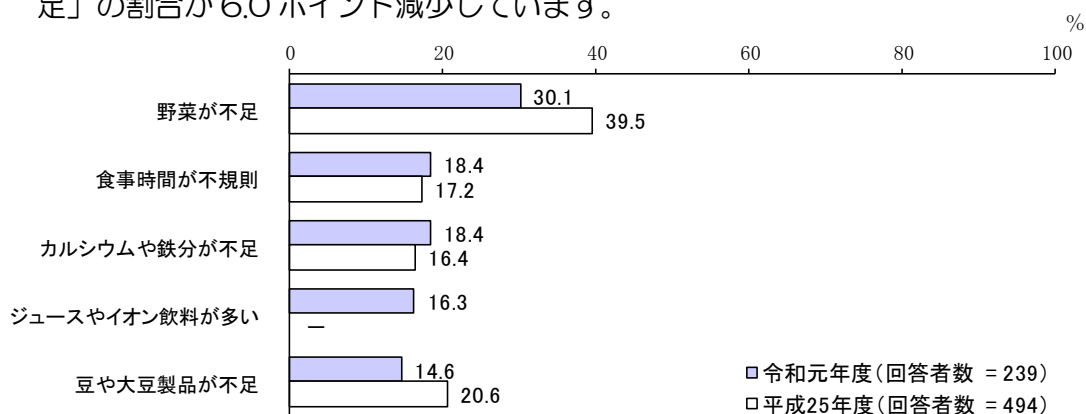
前回調査と比較すると、「食べる時が多い」の割合が5.2ポイント増加しています。



■ 食事の問題点はどんなことだと思うか【上位5項目】（中学生・高校生）

「野菜が不足」の割合が30.1%、「食事時間が不規則」、「カルシウムや鉄分が不足」の割合が18.4%となっています。

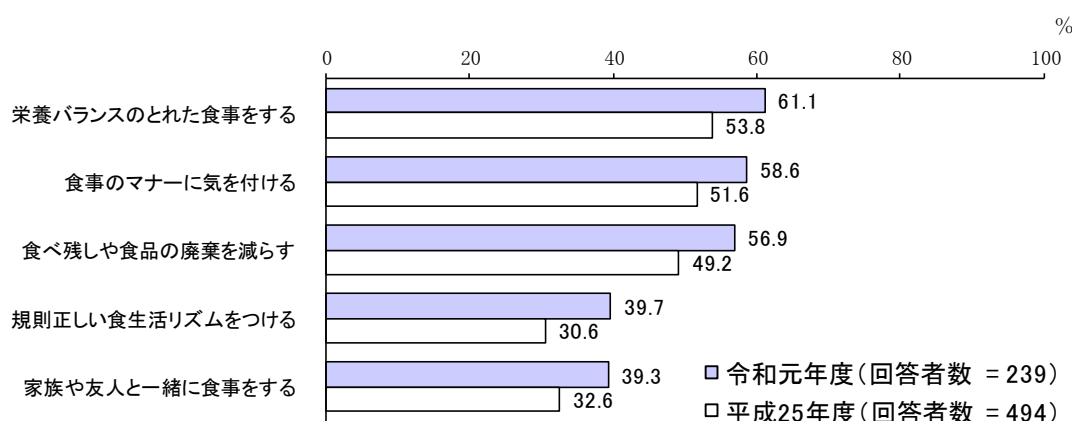
前回調査と比較すると、「野菜が不足」の割合が9.4ポイント、「豆や大豆製品が不足」の割合が6.0ポイント減少しています。



■ 今後の食生活で、どのような事に気を付けたいと思うか【上位5項目】（中学生・高校生）

「栄養バランスのとれた食事をする」の割合が61.1%と最も高く、次いで「食事のマナーに気を付ける」の割合が58.6%、「食べ残しや食品の廃棄を減らす」の割合が56.9%となっています。

前回調査と比較すると、「栄養バランスのとれた食事をする」の割合が7.3ポイント、「食事のマナーに気を付ける」の割合が7.0ポイント、「食べ残しや食品の廃棄を減らす」の割合が7.7ポイント、「規則正しい食生活リズムをつける」の割合が9.1ポイント、「家族や友人と一緒に食事をする」の割合が6.7ポイント増加しています。



【課題】

○学童期・思春期は、身体をつくる大切な時期で、栄養バランスのよい食事を摂取するため、栄養・食生活に関する正しい知識を得るための啓発を行っていくことが必要です。

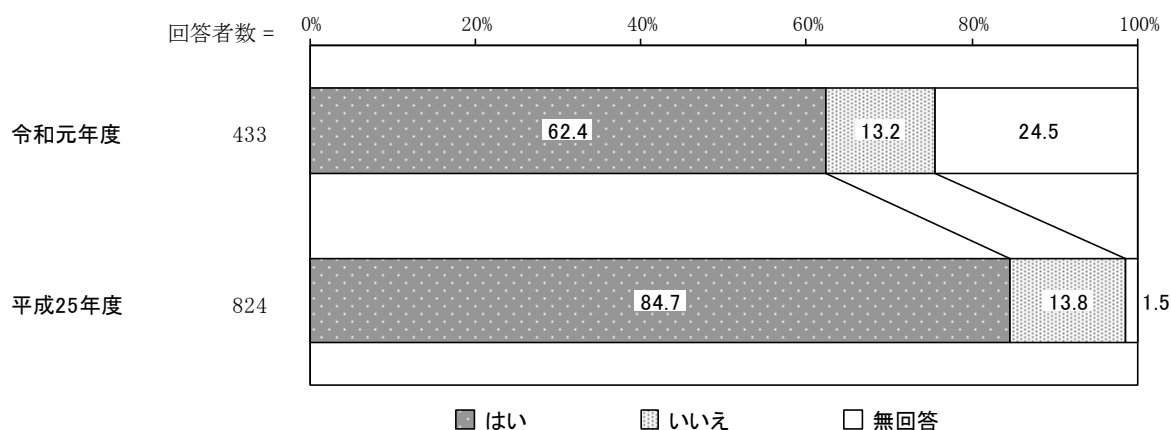
ライフスタイルの多様化に伴い若い世代の朝食の欠食が増えています。また、高齢者では他の年齢に比べ孤食や食事量の低下、栄養バランスの偏りなどから、低栄養素などの問題につながることもあります。いつまでも元気で過ごすために、自分の食事の適量を知り、1日2食以上、栄養バランスのよい（主食・主菜・副菜の揃った）食事を摂ることを目指します。

【現状】

■ バランス良く食べるよう心掛けているか

「はい」の割合が62.4%、「いいえ」の割合が13.2%となっています。

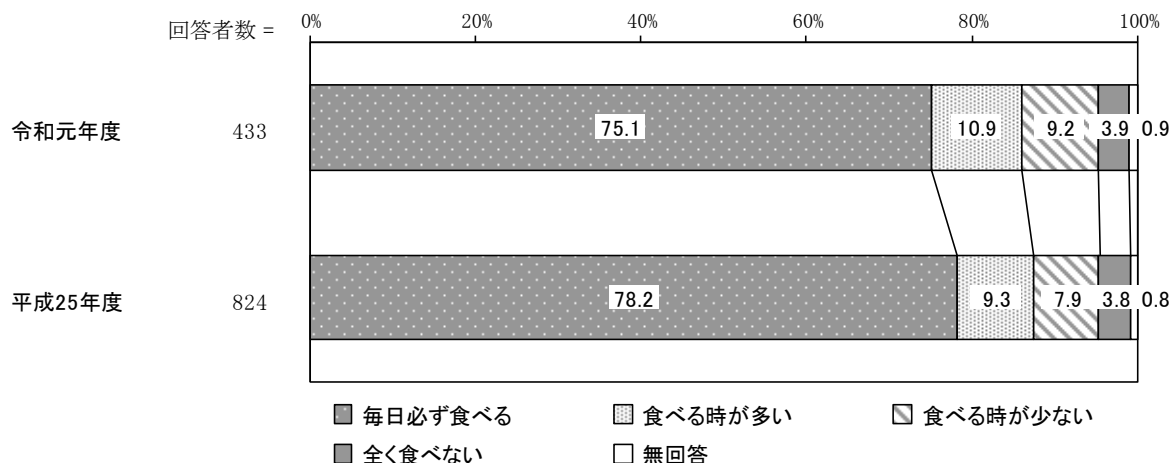
前回調査と比較すると、「はい」の割合が22.3ポイント減少しています。



■ 朝食を食べるか

「毎日必ず食べる」の割合が75.1%と最も高く、次いで「食べる時が多い」の割合が10.9%となっています。

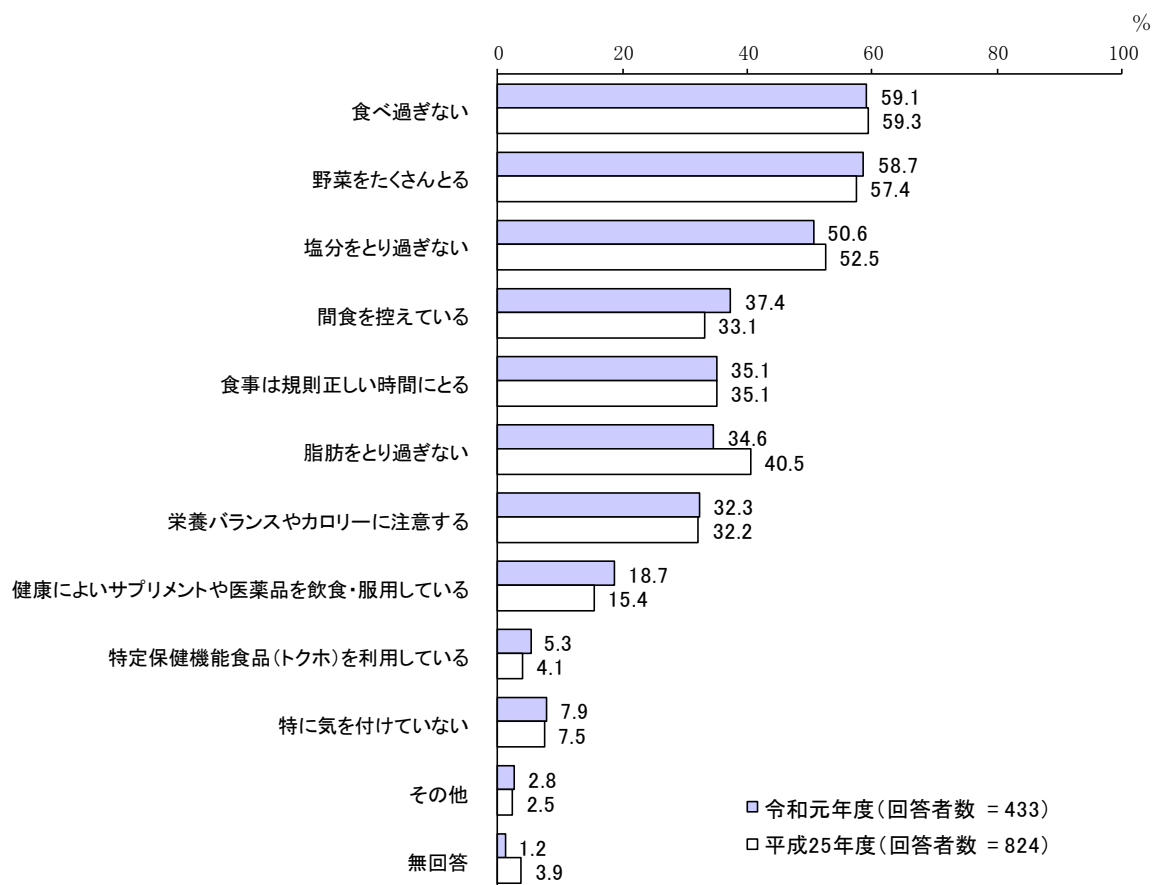
前回調査と比較すると、大きな変化はみられません。



■ 食生活で気を付けていること

「食べ過ぎない」の割合が59.1%と最も高く、次いで「野菜をたくさん摂る」の割合が58.7%、「塩分をとり過ぎない」の割合が50.6%となっています。

前回調査と比較すると、「脂肪をとり過ぎない」の割合が5.9ポイント減少しています。



【課題】

○自分の適正体重に対する正しい知識を身に付け、食事は適量をバランスよく食べることが必要です。

○がんや循環器疾患などの生活習慣病予防のため、適量の野菜の摂取や塩分を控えた食事をする必要があります。

(2) みんなの願いに向けた目標

	指標		平成 25 年度	中間 評価値 令和元 年度	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		91.2%	92.2%	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		91.2%	90.4%	増やす	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		28.6%	29.4%	増やす	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	92.5%	95.3%	増やす	100%
			中学生	85.1%	84.5%	増やす	100%
			高校生	78.4%	69.2%	増やす	100%
	野菜を積極的に食べる	「野菜不足を感じている」	中学生	36.0%	30.4%	減らす	25%以下
			高校生	43.1%	29.7%	減らす	25%以下
	バランスの良い食事を心掛けている	小学生	80.7%	81.7%	増やす	90%以上	
		中学生	74.8%	85.8%	増やす	90%以上	
		高校生	73.7%	78.0%	増やす	90%以上	
成人期	朝食を毎日食べる	実行できている		78.2%	75.1%	増やす	85%以上
	バランスの良い食事を心掛けている			84.7%	62.4%	増やす	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」		13.6%	12.2%	増やす	45%以上
		「毎食野菜（緑黄色野菜以外）を食べている」		14.9%	11.8%	増やす	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」		52.5%	50.6%	増やす	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」		59.3%	59.1%	増やす	65%以上

BMIについて

BMIはBody Mass Indexの略で、体重と身長から算出される肥満度を示す指数です。

$$\text{BMI} = \frac{\text{体重} \quad \boxed{} \text{ kg}}{\text{身長} \quad \boxed{} \text{ m} \times \boxed{} \text{ m}}$$

計算
してみよう

※ 身長の単位はメートルです

目標とするBMIの範囲（18歳以上）

年齢（歳）	目標とするBMI（kg/m ² ）
18～49	18.5～24.9
50～64	20.0～24.9
65～74	21.5～24.9
75以上	21.5～24.9

出典）厚生労働省 e-ヘルスネット

「日本人の食事の摂取基準」策定検討会 日本人の食事の摂取基準
（2020年版）「日本人の食事の摂取基準」策定検討会報告書

低栄養とは

低栄養とは、健康的に生きるために必要な量の栄養素が取れていない状態のことです。高齢になると、食事の量が少なくなり、あっさりしたものを好むようになるため、食事に偏りが生じやすくなります。このような食生活を長く続けると、低栄養のリスクが高まりますので、1日3食、主食・主菜・副菜がそろった栄養バランスの整った食事をとりましょう。

出典）厚生労働省 e-ヘルスネット

(3) 具体的取組

家庭、個人でできること

- ・朝食を食べることの重要性を認識しましょう。
- ・主食・主菜・副菜の揃ったバランスのよい食事にしましょう。
- ・適正体重を保つための食事を心掛けましょう。
- ・塩分を控え、薄味を心掛けましょう。
- ・野菜を多く摂るよう心掛けましょう。
- ・食事が楽しく安心できる時間となるように、家族一緒に食べましょう。

地域などでできること

- ・バランスのよい食事について学ぶ機会をつくりましょう。
- ・食事バランスガイドや栄養成分表示などの普及啓発をしましょう。
- ・野菜やカルシウムが多くとれるメニュー、簡単に作れるメニュー、ヘルシーメニューなど様々な情報を提供しましょう。
- ・減塩の普及啓発をしましょう。
- ・食生活改善推進団体の活動を広く情報提供しましょう。

行政の取組

- ・健康教育を実施し、栄養に関する情報提供に努めます（食事バランスガイド、栄養成分表示など）。
- ・栄養に関する講座、教室、相談などを実施し、生涯を通して栄養について学ぶ機会の充実を図ります。
- ・市ホームページや広報あつぎ、給食だよりなどを活用して、栄養に関する情報提供に努めます。
- ・若い世代への食育の推進を図ります。
- ・特に高齢者へ低栄養予防や介護予防につながる食生活について周知啓発し、栄養面からのフレイル予防について普及啓発を図ります。

【主な施策事業】

<乳幼児期>

番号	事業名	内容	担当課
41	すくすく応援隊	子育て支援センター「もみじの手」に管理栄養士と歯科衛生士を派遣して、サロンを利用している保護者を対象に、乳幼児期の食事や歯磨きについての相談に応じる。	健康づくり課
42	母子保健衛生事業	母性及び乳幼児の健康の保持・増進を図るため、妊娠、出産、育児などに関する相談、母子健康教育、離乳食マスターセミナーなどを実施する。必要又は希望者に対して保健師などが訪問し、相談支援を実施する。	健康づくり課
43	母子支援事業	妊娠期からの切れ目ない支援を行い、健やかな育児ができるよう母乳や育児、栄養に関する相談、妊婦支援教室、両親学級、産後育児支援教室、低出生体重児保護者の会、多胎児教室などを実施する。必要又は希望者に対して助産師などが訪問し、相談支援を実施する。	健康づくり課
44	乳幼児健康診査	乳幼児の病気の予防と早期発見、健康の保持増進を図るため、母子保健法などに基づき4か月児、8～9か月児健康診査、2歳6か月児歯科健康診査を実施医療機関にて行い、1歳6か月児、3歳6か月児健康診査、経過検診は集団健診として実施する。	健康づくり課
45	もりもり食べて元気な子・残さずおいしく食べる	栄養バランスを考えた給食を保育所で提供する。集団の中でルールを学びながら喫食していく。	保育課

<乳幼児期～学童期・思春期>

番号	事業名	内容	担当課
46	家庭教育情報提供事業	子どもの保護者などへ、講演会で家庭教育に関する情報提供を行う。	社会教育課

<学童期・思春期>

番号	事業名	内容	担当課
47	教職員研修事業（食育推進部会）	児童・生徒が食に関する正しい知識と望ましい食習慣を身に付けられるよう、学校における食育の推進を図る。	教育指導課

<壮年期>

番号	事業名	内容	担当課
48	食生活改善推進事業	食のボランティアとなる食生活改善推進員を養成する講座を開催する。また、食生活改善推進員の育成研修会を開催し、地域で食生活改善に関する知識や技術の普及を図る。	健康づくり課
49	健康あつぎ推進事業	各地域で健康食育あつぎプランを推進する担い手として、市民の疾病予防及び健康増進のために活動する、健康あつぎ推進リーダーの育成を行う。	健康づくり課
50	健康教育（生活習慣病予防教室）	生活習慣病予防、健康増進などの健康に関する正しい知識の普及を図り、生活改善につなげるため保健師、管理栄養士などが集団健康教育を実施する。	健康づくり課
51	特定保健指導	特定健康診査の結果において、内臓型肥満に着目し、その要因となっている生活習慣を改善するための保健指導を行い、生活習慣病の予防を行う。	国保年金課
52	健康相談・健康教育（成人保健）	生活習慣病、メタボリックシンドロームの予防をするため、健診結果や生活習慣に合わせた各種健康相談を実施する。	健康づくり課

<全ライフステージ>

番号	事業名	内容	担当課
53	公民館活動事業（栄養・食生活に関する講座）	社会教育法第20条及び第22条規定に基づく各種学級・講座の開設及び文化振興事業、公民館まつり事業、コミュニティ事業、スポーツ及びレクリエーション推進事業を、各公民館において実施する。	社会教育課
54	あつぎ健康相談ダイヤル24	24時間年中無休、フリーダイヤル電話で、医師・保健師・心理カウンセラー・管理栄養士などによる医療、健康、介護、育児、薬、栄養などの相談や救急外来、専門外来、近くの医療機関などの情報提供サービスを行う。	健康長寿推進課

6 身体活動・運動習慣

(1) ライフステージ別みんなの願い・現状・課題

乳幼児期

家族みんなで楽しく遊ぼう

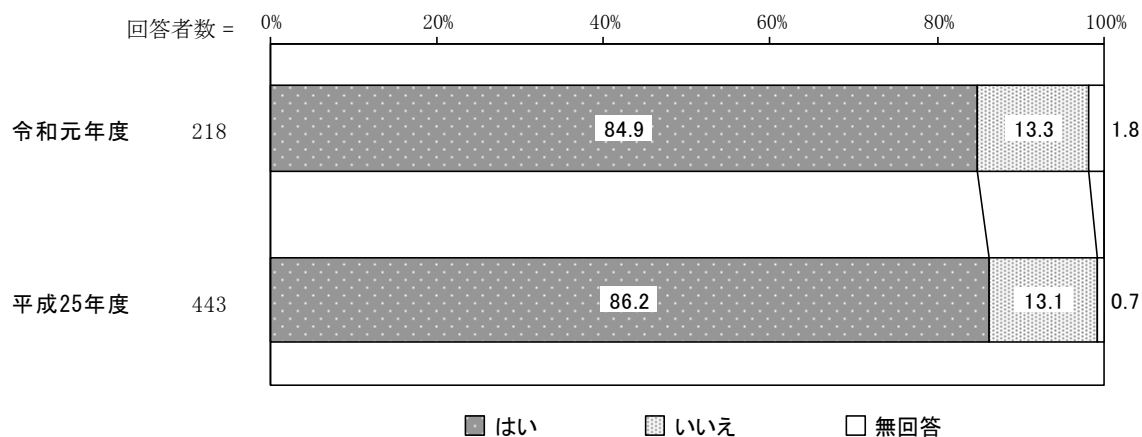
乳幼児期は子どもの生活習慣の基礎を形成する時期であるため、親や地域の人に見守られながら外遊びなどを楽しむことで、身体を動かす習慣をつけ、同時に社会性も育んでいくことを目指します。

【現状】

■ 親子で一緒に遊ぶことがよくあるか

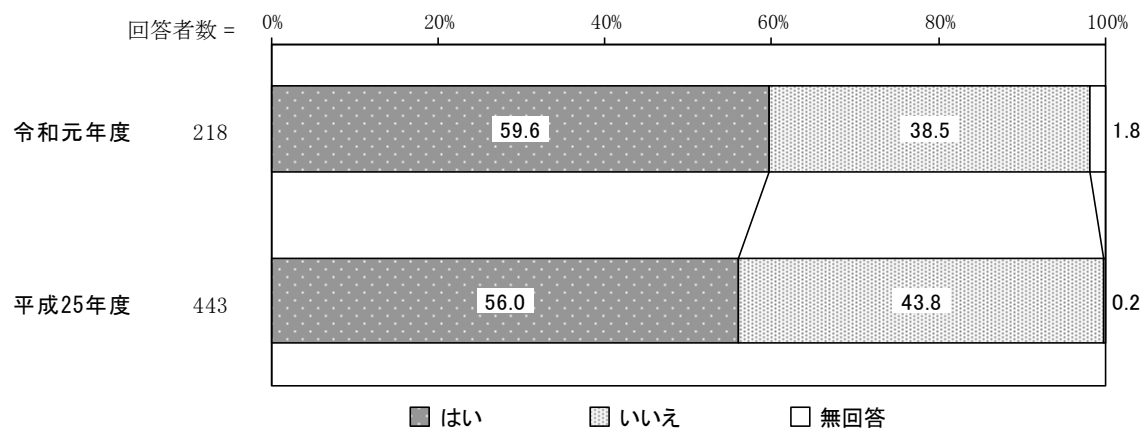
「はい」の割合が84.9%、「いいえ」の割合が13.3%となっています。

前回調査と比較すると、大きな変化はみられません。



■ テレビやビデオを見る時間やゲームの時間が合わせて1日2時間以上あるか
「はい」の割合が59.6%、「いいえ」の割合が38.5%となっています。

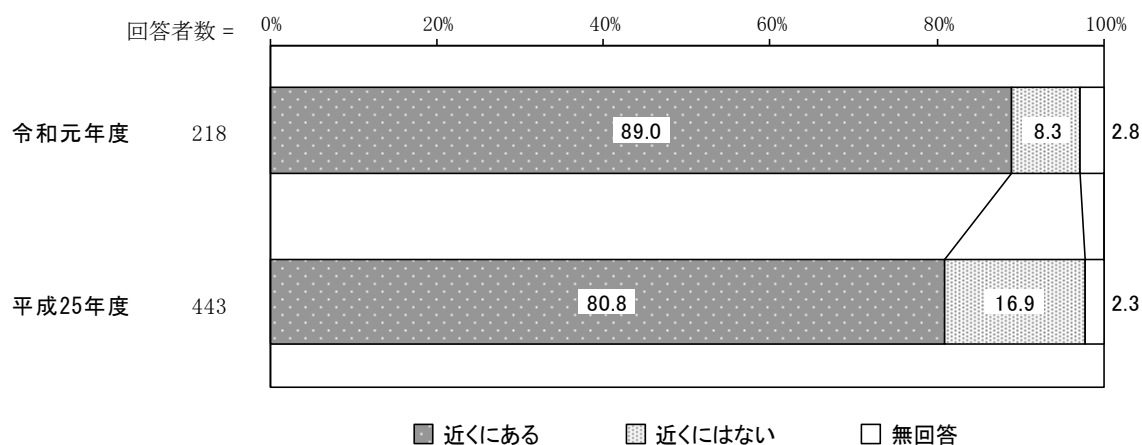
前回調査と比較すると、「いいえ」の割合が5.3ポイント減少しています。



■ 家の近くに、子どもが遊ぶのに適した公園や広場、運動場、児童館など遊び場があるか

「近くにある」の割合が89.0%、「近くにはない」の割合が8.3%となっています。

前回調査と比較すると、「近くにある」の割合が8.2ポイント増加し、「近くにはない」の割合が8.6ポイント減少しています。



【課題】

○子どもの健やかな成長には、家族と遊ぶ時間が必要です。

○安心して遊べる公園や運動施設の整備が必要です。

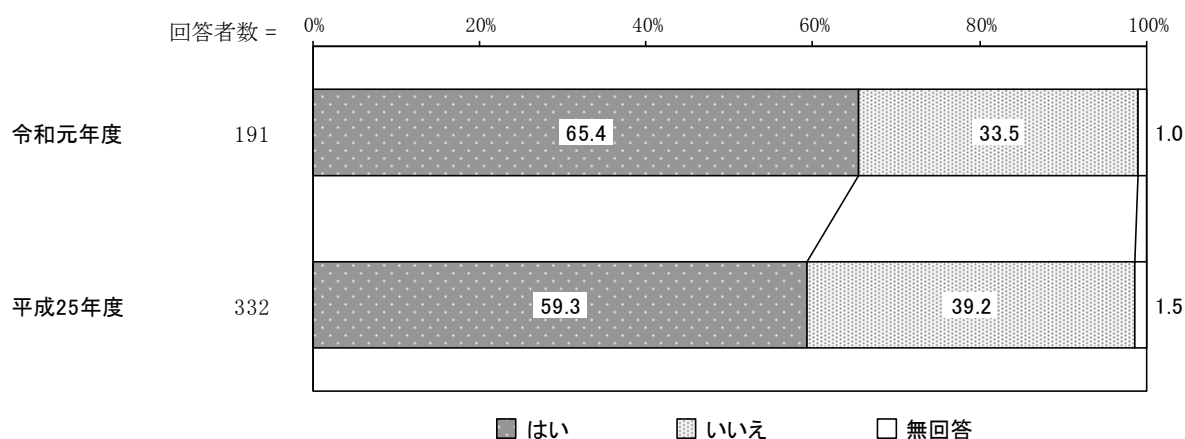
オンラインゲームやスマートフォンのアプリなどの普及により小学生のゲームをする時間は増加しています。この時期に運動習慣を身に付けることは、心身の健康の保持・増進や生涯を通じた運動・スポーツ習慣の形成につながります。そのため、日常的に仲間と楽しく体を動かすことを目指します。

【現状】

■ テレビやビデオを見る時間やゲームの時間が合わせて1日2時間以上あるか（小学生）

「はい」の割合が65.4%、「いいえ」の割合が33.5%となっています。

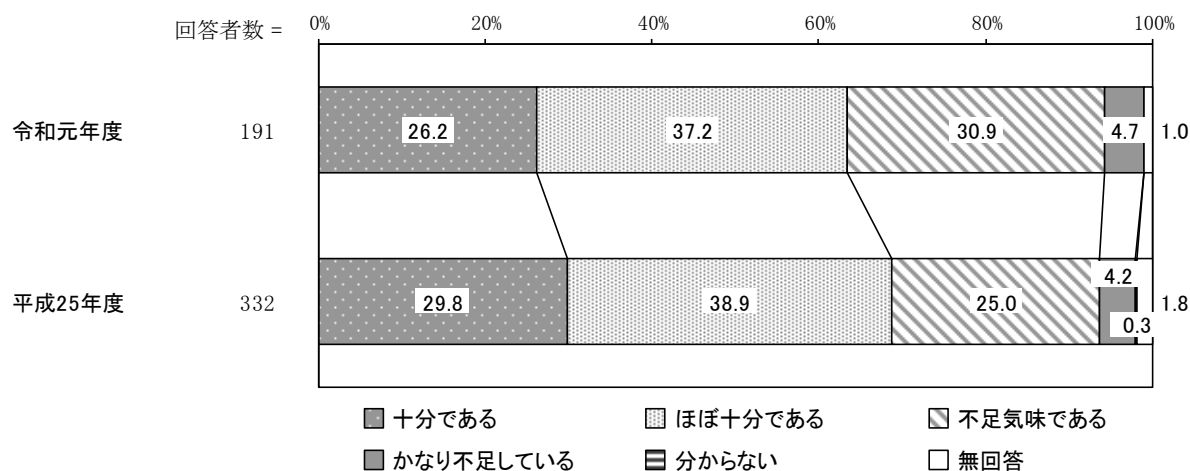
前回調査と比較すると、「はい」の割合が増加しています。



■ お子さんの運動量は十分であると思うか（小学生の保護者）

「ほぼ十分である」の割合が37.2%と最も高く、次いで「不足気味である」の割合が30.9%、「十分である」の割合が26.2%となっています。

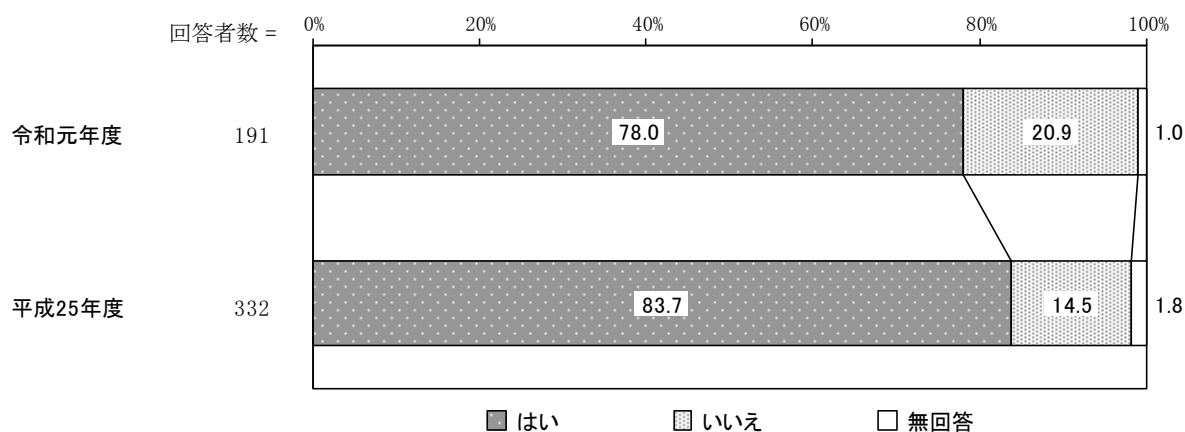
前回調査と比較すると、「不足気味である」の割合が増加しています。



■ 同学年の子どもと遊ぶことがよくあるか（小学生）

「はい」の割合が78.0%、「いいえ」の割合が20.9%となっています。

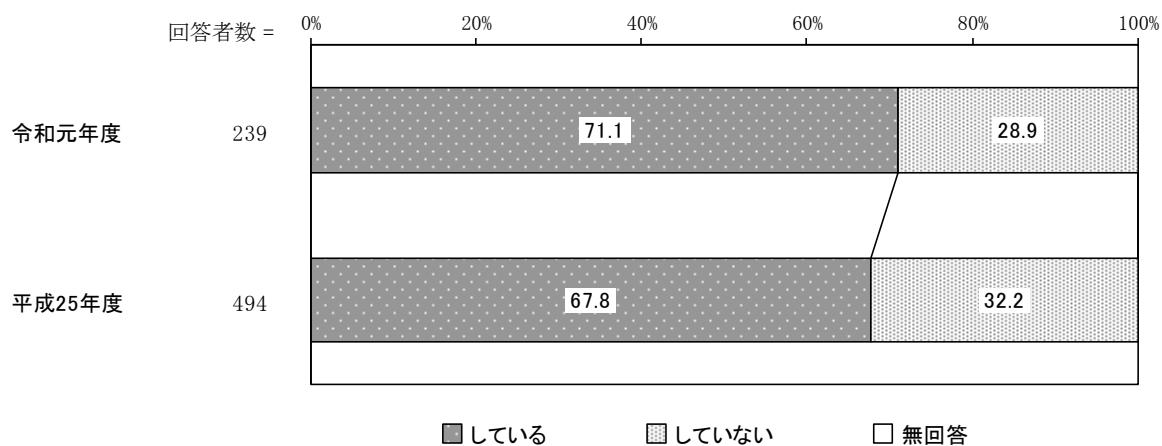
前回調査と比較すると、「はい」の割合が減少しています。



■ 週2回以上、スポーツや軽い運動をしているか（中学生・高校生）

「している」の割合が71.1%、「していない」の割合が28.9%となっています。

前回調査と比較すると、大きな変化はみられません。



【課題】

○運動習慣を日常生活の中で取り入れる工夫が大切です。心身共に健康に過ごすため、成長期であるこの時期に、積極的に運動することを心掛ける必要があります。

○気軽に運動できる場の提供及び情報発信が必要です。

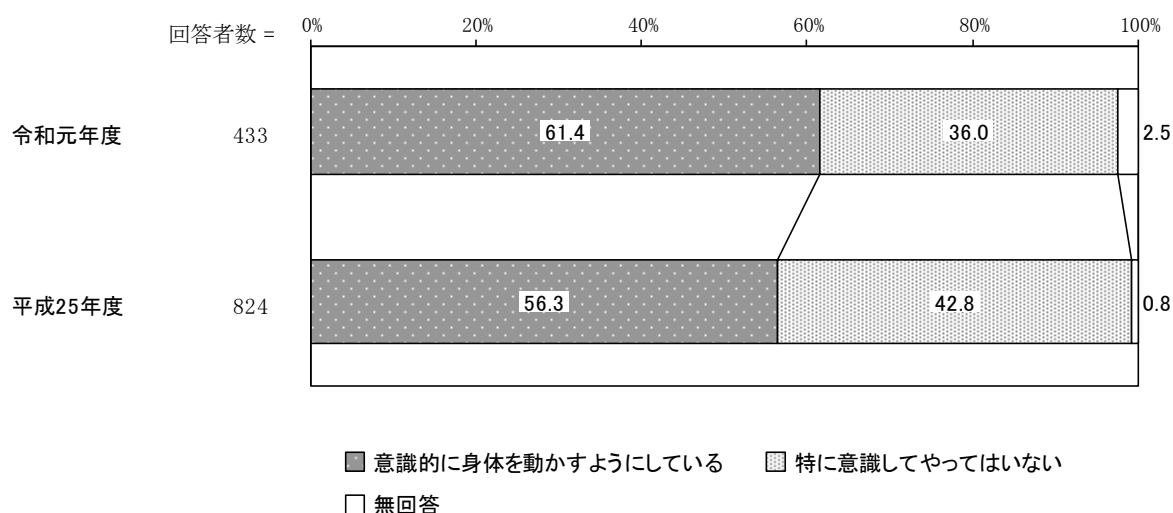
近年「フレイル」や「ロコモティブシンドローム」について注目されており、健康寿命の延伸に向けて、日々の適度な身体活動で生活改善をしていくことを目指します。

【現状】

■ 日ごろから意識的に身体を動かすようにしているか

「意識的に身体を動かすようにしている」の割合が61.4%、「特に意識してやってはいない」の割合が36.0%となっています。

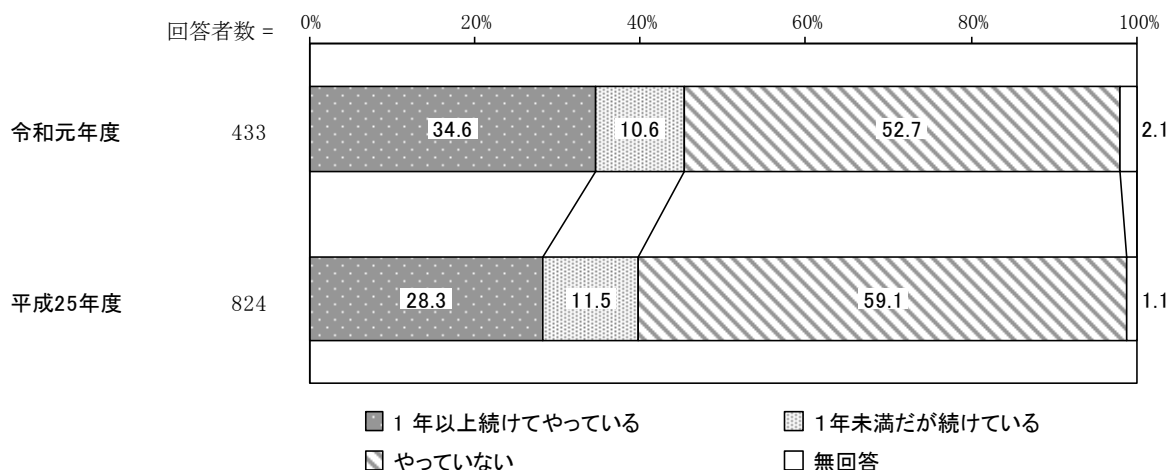
前回調査と比較すると、「意識的に身体を動かすようにしている」の割合が 5.1 ポイント増加し、「特に意識してやってはいない」の割合が 6.8 ポイント減少しています。



■ 運動を1回30分以上、週2回以上、続けてやっているか

「やっていない」の割合が52.7%と最も高く、次いで「1年以上続けてやっている」の割合が34.6%、「1年未満だが続けている」の割合が10.6%となっています。

前回調査と比較すると、「1年以上続けてやっている」の割合が6.3ポイント増加し、「やっていない」の割合が6.4ポイント減少しています。



【課題】

○運動が健康に与える効果についての知識を身に付けるとともに、運動習慣の定着を図ることが必要です。

+10（プラス10）から始めよう！

普段から元気にからだを動かすことで、糖尿病、脳卒中、ロコモティブシンドロームなどになるリスクを下げるができます。今より10分多く（+10）、毎日からだを動かしてみませんか？

子どもと元気に遊ぶ

ながら体操

エレベーターではなく階段で

10分で
+1,000歩

階段を使ったり、
ちょっと遠くへ
買い物へ行くことから
はじめよう！

出典）厚生労働省 eーヘルスネット

(2) みんなの願いに向けた目標

	指標		平成 25 年度	中間 評価値 令和元 年度	目標	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	83.1%	83.9%	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	56.0%	59.6%	減らす	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	59.3%	65.4%	減らす	55%以下
	同学年の子どもと遊ぶ	小学生	83.7%	78.0%	増やす	90%以上
	異学年の子どもと遊ぶ	小学生	77.7%	73.8%	増やす	80%以上
	週2回以上の運動を心掛けている	小学生	66.6%	53.9%	増やす	85%以上
		中学生	76.7%	81.8%	増やす	85%以上
		高校生	57.8%	53.8%	増やす	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	56.3%	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	30.6%	32.6%	増やす	35%以上
	週2回30分以上運動をする	運動習慣者(男性)	36.2%	40.8%	増やす	45%以上
		運動習慣者(女性)	22.9%	30.5%	増やす	35%以上

(3) 具体的取組

家庭、個人でできること

- ・日常生活の中で体を動かす習慣をつくりましょう。
- ・イベントや交流の場などの情報を活用しましょう。
- ・健康づくり事業などに積極的に参加しましょう。
- ・家族や仲間と一緒に体を動かしましょう。
- ・今よりも体を1日10分多く動かしましょう。
- ・エレベーターやエスカレーターの代わりになるべく階段を使いましょう。

地域などでできること

- ・地域でのイベントなどを工夫し、仲間づくりを広げましょう。
- ・近くに安心して遊べる場や運動する場を作りましょう。
- ・運動教室の開催や指導者の育成、指導に努めましょう。

行政の取組

- ・年齢に応じた遊びや運動の情報提供の充実や周知方法の工夫を図ります。
- ・子どもに合った遊びについて学習する場の充実を図ります。
- ・地域で、親子同士が会える場の提供に努めます。
- ・安心して遊べる公園や運動施設を整備し、提供に努めます。
- ・継続してできる運動と自主活動の支援を推進します。
- ・生活に取り入れやすく、個人に合った運動教室などの充実を図ります。
- ・運動習慣者が増えるような運動教室やイベントなどの情報提供の充実に努めます。
- ・安全にジョギングなどの運動ができる場所を整備し、提供に努めます。
- ・一緒に体を動かすことができる仲間づくりの支援を推進します。
- ・フレイル予防の普及啓発を図ります。
- ・公民館単位で、地域住民の健康、体力づくりを推進します。

【主な施策事業】

<乳幼児期>

番号	事業名	内容	担当課
55	移動子育てサロン	市内の児童館などを、子育て支援センターの保育士が市内の児童館などにおいて、子育てサロンを開催し、保護者同士、子ども同士の交流の場づくりと子育て相談を行う（34施設、各施設月1回）。	子育て支援センター
56	子育てサロンもみじの手	子育て支援センターに子育てサロン室もみじの手を設置し、保護者同士、子ども同士の交流の場づくりと子育て相談、子育てに関する情報提供などを行う。	子育て支援センター
57	子育て講座（子育て支援センター）	子育て支援を目的として、ベビーマッサージ、親子ふれあい遊び、スーパーエンジョイタイムなど親子を対象とした講座を開催する。	子育て支援センター
58	毎日外で遊ぶ・けがをしない身体づくり	認可保育所などでの保育の中で日常的に外遊びなどの運動を取り入れる。	保育課
59	児童館おひさまタイム	乳幼児とその保護者を対象に市内 38 児童館を平日の午前中開放し、保護者同士、子ども同士の交流の場を提供する。	青少年課

<学童期>

番号	事業名	内容	担当課
60	（仮称）北部地区公園整備事業	生活環境を豊かにする施設として、公園に対する関心の高まりも踏まえ、北部地区における市民の憩い、安らぎの場やレクリエーションの拠点として、また、災害時における避難所など、地域の防災拠点としての機能を担う公園を整備する。	公園緑地課
61	運動公園維持管理事業	あつぎこどもの森公園の豊かな自然とふれあい、自由に遊びながら学ぶことによって、健康で活力あふれる子どもたちの育成ができる自然体験活動を行う公園プログラムを運営する。	公園緑地課
62	少年少女球技大会	市内子ども会会員を対象に、スポーツ活動を通じて心身の鍛錬及び相互の交流を深めることにより、次世代を担う心豊かな青少年を育成する。	青少年課

<学童期～成人期>

番号	事業名	内容	担当課
63	学校体育施設開放事業	市民の身近なスポーツ活動の拡大を図るため、地域に開かれたスポーツ施設として、小中学校体育館、小学校屋外運動場及び夜間照明施設を有する小中学校屋外運動場を開放する。	スポーツ推進課

<学童期～高年期>

番号	事業名	内容	担当課
64	市民スポーツ推進事業	市民に対するスポーツ活動の普及奨励により、健康・体力の保持増進を図る。 ○スポーツ推進事業補助金 (公益財団法人厚木市スポーツ協会) ・スポーツ大会、スポーツ教室、指導者研修会など ○あつぎスポーツアカデミー推進事業補助金 (公益財団法人厚木市スポーツ協会) ・ジュニア世代の育成、指導者の養成 ○市民体力向上推進事業 ・体力向上や健康増進を図る事業に対する講師の派遣など	スポーツ推進課
65	体育大会開催事業	厚木市民体育祭を始めとする体育大会を開催する。 ・厚木市民体育祭 ・あつぎスポーツレクリエーションフェスティバル ・あつぎマラソン ・あつぎ駅伝競走大会 ・ちびっこマラソン・駅伝競走大会	スポーツ推進課

<青年期～高年期>

番号	事業名	内容	担当課
66	健康あつぎ推進事業	各地域で健康食育あつぎプランを推進する担い手として、市民の疾病予防及び健康増進のために活動する、健康あつぎ推進リーダーの育成を行うとともに、新あつぎ市民健康体操指導員の育成を行う。	健康づくり課
67	「健康・交流のみち」の推進	健康・交流のみち(相模川、中津川、荻野川、小鮎川、恩曾川、玉川)の普及啓発を図る。	健康長寿推進課
68	健康づくり村推進事業	飯山・七沢地区の自然と温泉を活用した「健康づくり大学」や「森林セラピー体験」の開催に対し、補助金を交付する。	観光振興課
69	社会体育指導者養成事業	スポーツ推進委員を対象とした研修会及び会議などの開催をする。 ・会議など 全体会、理事会、各部会 ・視察研修など 全国スポーツ推進委員研究大会、関東スポーツ推進委員研究大会、県スポーツ推進委員大会 ・市主催のスポーツ事業への協力	スポーツ推進課

<高年期>

番号	事業名	内容	担当課
70	運動器の機能向上事業（一般介護予防事業）	運動器の機能向上事業は、自発的に介護予防事業へ参加を希望する高齢者に対し、身体機能、生活機能の維持・向上を図ることを目的とした運動指導を行う。	介護福祉課
71	複合型予防事業（介護予防・生活支援サービス事業・短期集中予防サービス通所型C）	要支援者や事業対象者に対し、ADLやIADLなどの生活機能の改善と筋力及び運動機能の向上を目的とした運動指導を行う。	介護福祉課

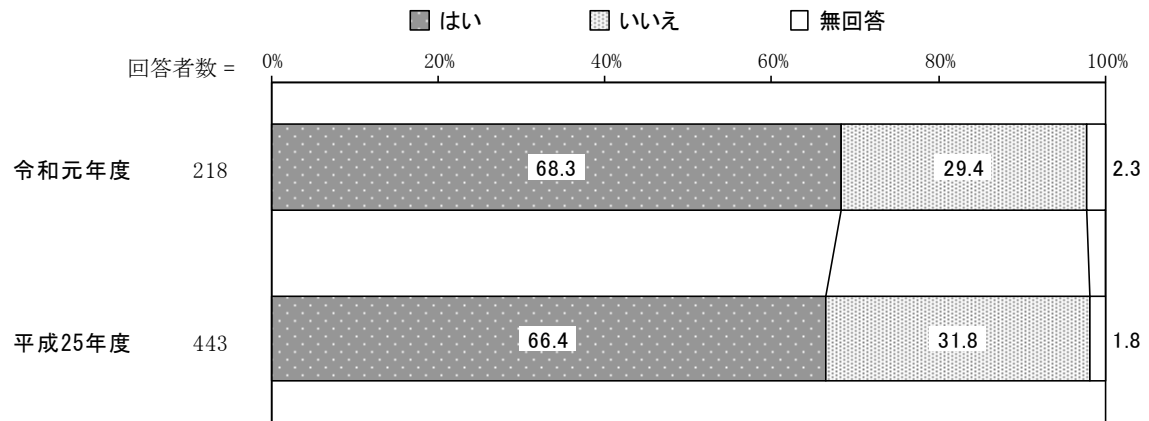
<全ライフステージ>

番号	事業名	内容	担当課
72	公園緑地整備事業	施設の老朽化や機能の低下、樹木により鬱蒼として見通しが悪い公園を安心して過ごせる公園として改修するとともに、健康増進やバリアフリー化などの市民ニーズに対応した公園として整備を行い、市民の憩いと安らぎの場を提供する。	公園緑地課
73	公民館活動事業（身体活動・運動に関する講座）	社会教育法第20条及び第22条規定に基づく各種学級・講座の開設及び文化振興事業、公民館まつり事業、コミュニティ事業、スポーツ及びレクリエーション推進事業を、各公民館において実施する。	社会教育課
74	体育施設維持管理事業ほか	市内に設置している市営体育施設及び広場などを日常的な維持管理、補修をすることにより、市民に安全で快適な施設を提供する。	スポーツ推進課
75	体育施設整備事業	スポーツ・レクリエーション活動の普及を図るため、身近で利便性が高いスポーツ施設の整備を行い、誰もが楽しめるスポーツ環境整備を図る。	スポーツ推進課

■ 子育てを負担と感じるか

「はい」の割合が68.3%、「いいえ」の割合が29.4%となっています。

前回調査と比較すると、大きな変化はみられません。



【課題】

○社会環境や生活環境が大きく変化している中で、地域に身近な相談できる相手がいないなど、子育てへの負担感が増大しています。家族や地域で子育てができる環境づくりが必要です。

○子育ての負担感が解消できるよう、子育て支援策の充実、親子が交流できる場や相談できる機会の充実を図ることが必要です。

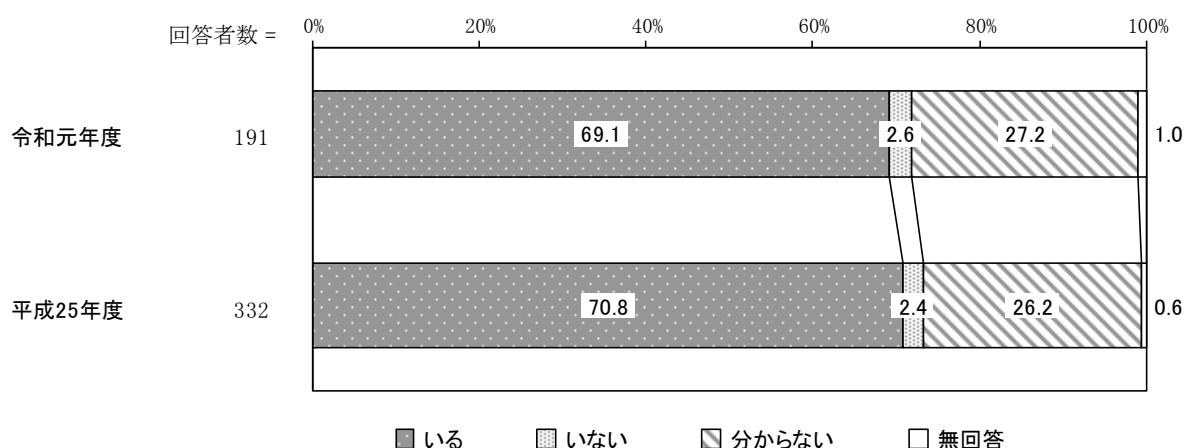
学童期は、心身の成長が著しく、また思春期は、身体的、精神的変化や性差、個人差も大きくなる時期です。児童・生徒自らが気軽に悩み事などを相談できる相手を持つことを目指します。

【現状】

■ 悩みについて、子ども自身が相談できる人を持っていると思うか（小学生の保護者）

「いる」の割合が69.1%と最も高く、次いで「分からない」の割合が27.2%となっています。

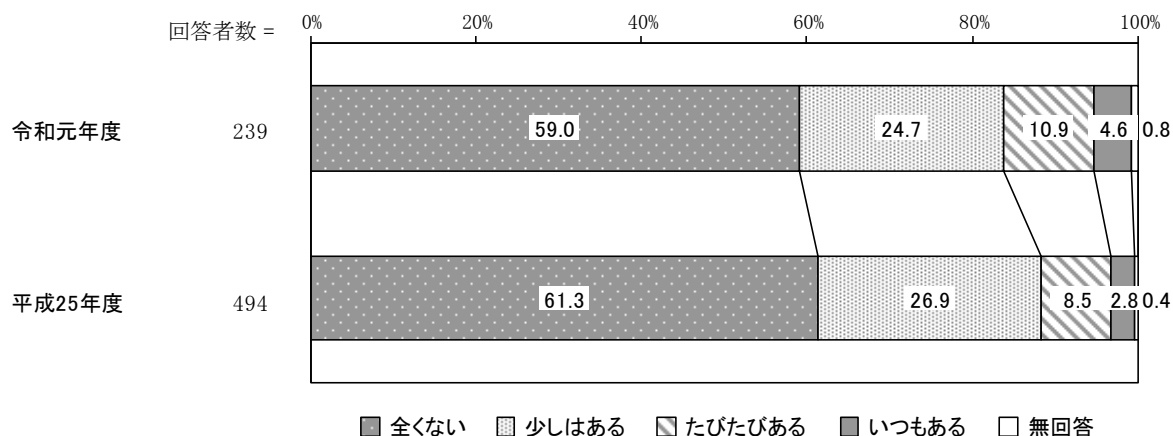
前回調査と比較すると、大きな変化はみられません。



■ 憂鬱で生きているのがつらいと感じる時があるか（中学生・高校生）

「全くない」の割合が59.0%と最も高く、次いで「少しはある」の割合が24.7%、「たびたびある」の割合が10.9%となっています。

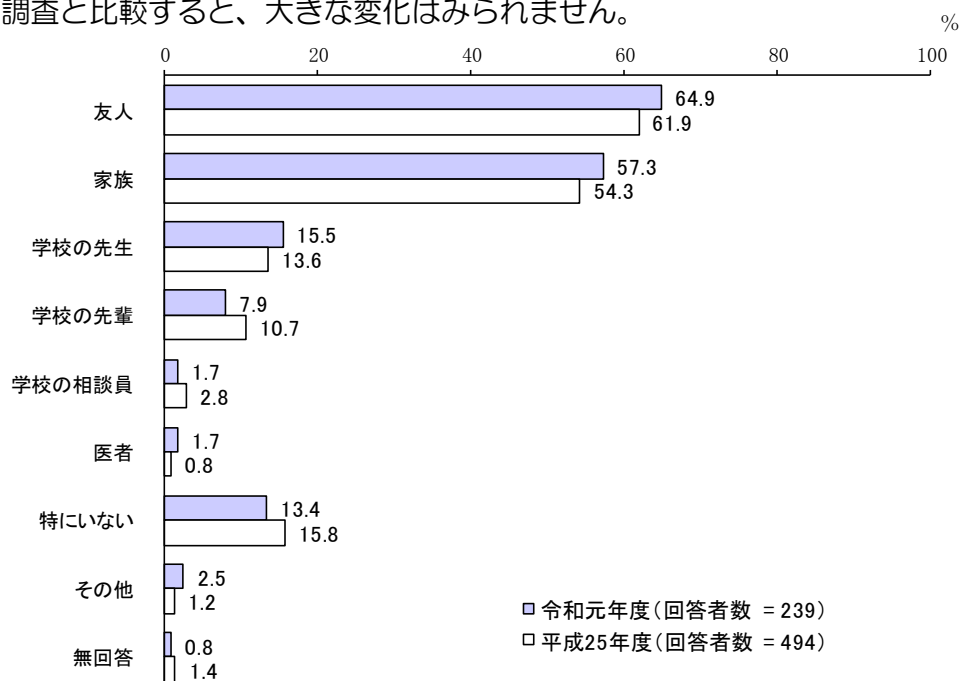
前回調査と比較すると、大きな変化はみられません。



■ 心の悩みについて相談できる人がいるか（中学生・高校生）

「友人」の割合が 64.9%と最も高く、次いで「家族」の割合が 57.3%、「学校の先生」の割合が 15.5%となっています。

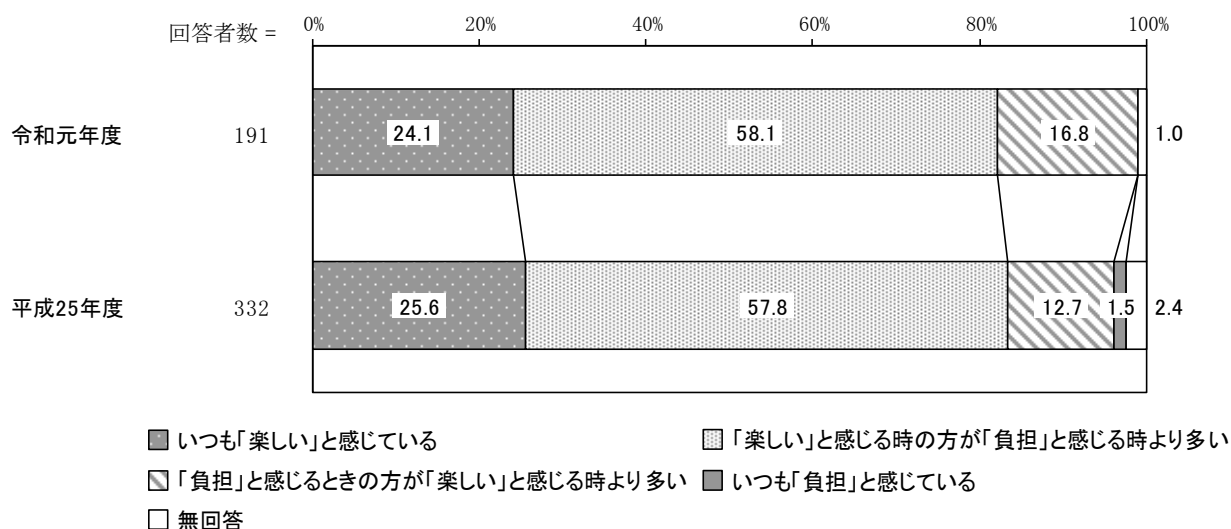
前回調査と比較すると、大きな変化はみられません。



■ 子育てを楽しいと感じるか（小学生の保護者）

「『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 58.1%と最も高く、次いで「いつも『楽しい』と感じている」の割合が 24.1%、「『負担』と感じるときの方が『楽しい』と感じる時より多い」の割合が 16.8%となっています。

前回調査と比較すると、大きな変化はみられません。



【課題】

〇周囲がこころの不調に気づき、声をかけ、必要に応じて適切な相談機関や専門家などにつながるような取組が必要です。

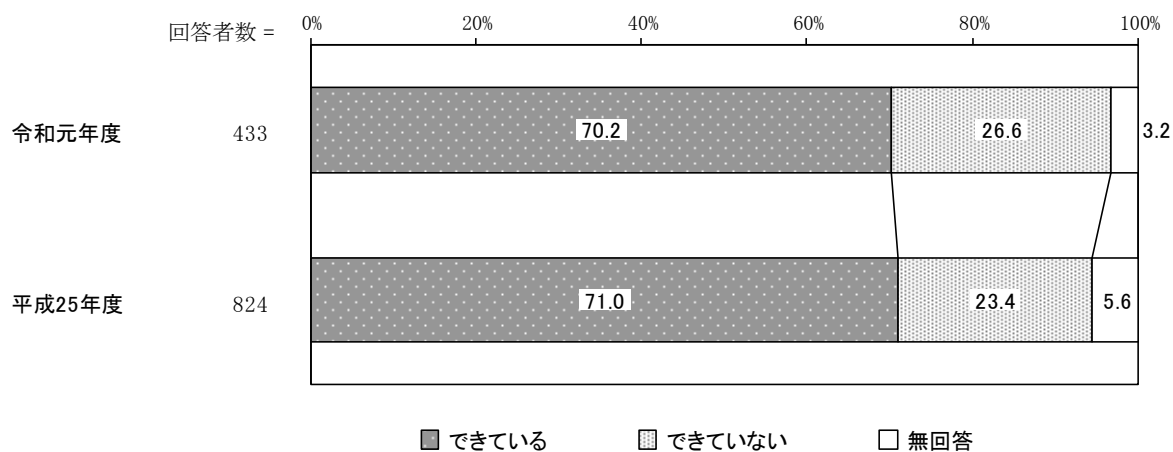
成人期で、悩みを相談できる人がいる割合は減少しています。成人期は様々な悩みやストレスに直面することが多いことから、適切なストレス対処法を見つけ、実践できることを目指します。

【現状】

■ ストレスの解消はできているか

「できている」の割合が70.2%、「できていない」の割合が26.6%となっています。

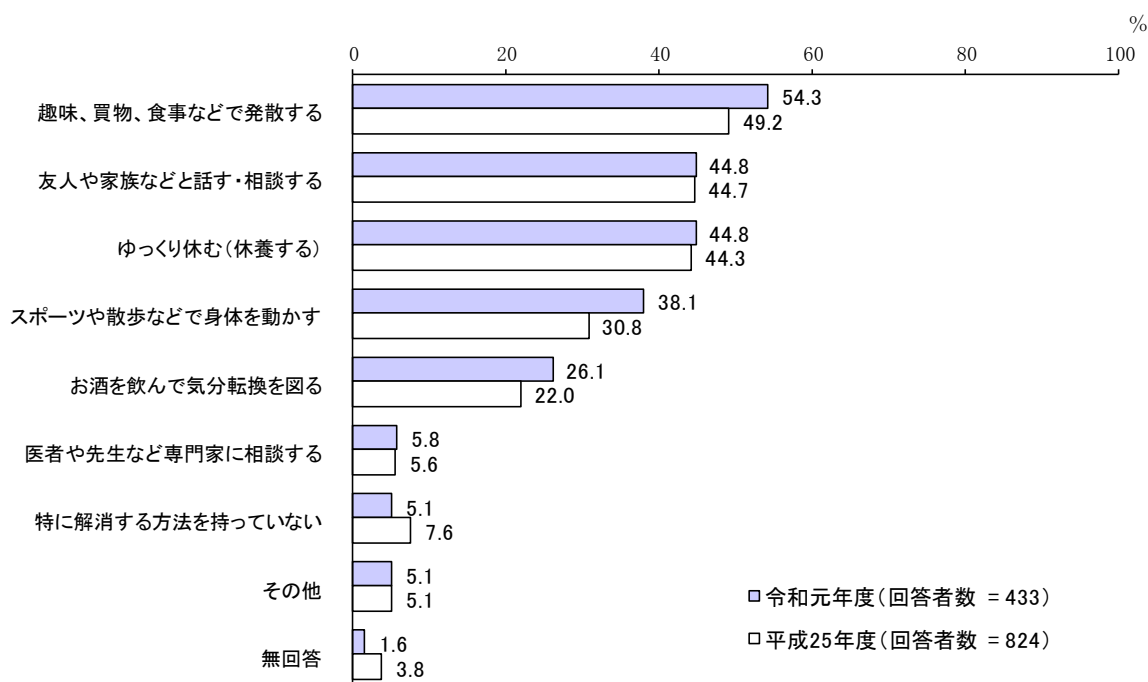
前回調査と比較すると、大きな変化はみられません。



■ ストレスや悩みを抱えた時に、どんな方法で解消しているか

「趣味、買物、食事などで発散する」の割合が54.3%と最も高く、次いで「友人や家族などと話す・相談する」、「ゆっくり休む（休養する）」の割合が44.8%となっています。

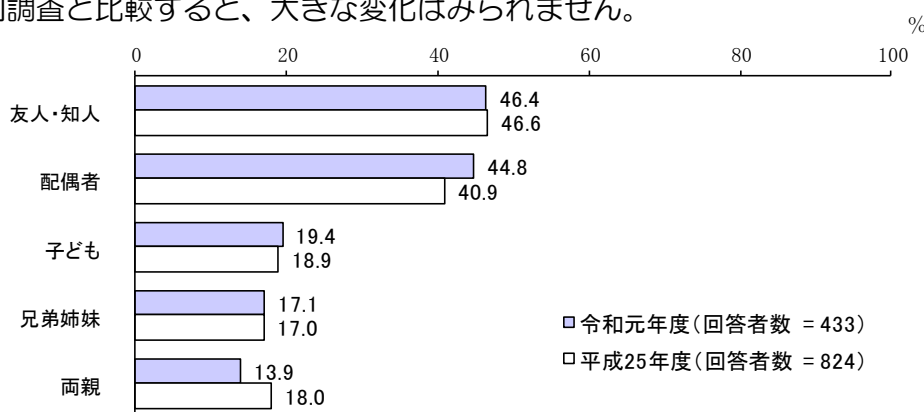
前回調査と比較すると、「趣味、買物、食事などで発散する」の割合が 5.1 ポイント、「スポーツや散歩などで身体を動かす」の割合が 7.3 ポイント増加しています。



■ 悩みを相談できる人はどのような人か【上位5項目】

「友人・知人」の割合が46.4%と最も高く、次いで「配偶者」の割合が44.8%、「子ども」の割合が19.4%となっています。

前回調査と比較すると、大きな変化はみられません。



【課題】

○自分にあった健康的なストレス解消法を見つけることや、身近な相談相手を持つことが必要です。

(2) みんなの願いに向けた目標

	指標		平成 25 年度	中間 評価値 令和元 年度	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	19.9%	15.1%	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	15.1%	16.1%	減らす	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	20.2%	21.5%	増やす	25%以上
		中学生	12.6%	14.2%	増やす	15%以上
		高校生	9.5%	7.7%	増やす	10%以上
	ストレスの解消ができています	小学生	57.5%	58.1%	増やす	80%以上
		中学生	73.3%	76.4%	増やす	80%以上
		高校生	73.3%	76.9%	増やす	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	70.8%	69.1%	増やす	75%以上
	子育てが「負担」と感じている	小学生の保護者	14.2%	16.8%	減らす	13%以下
成人期	ストレスの解消ができています	「特にないない」 中学生・高校生	15.8%	13.4%	減らす	10%以下
	朝すっきり目覚めることができる	男性	69.8%	71.2%	増やす	80%以上
		女性	72.0%	69.5%	増やす	80%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	89.3%	88.5%	増やす	90%以上

(3) 具体的取組

家庭、個人でできること

- ・一人で悩みを抱えることなく、身近な相談機関を活用しましょう。
- ・心と身体の関係と健康のつながりについて正しい知識を持ちましょう。
- ・日頃から、趣味や生きがいを持つなど、自分に合ったストレス解消法を身に付けましょう。
- ・十分に睡眠をとり、心身を休めましょう。

地域などでできること

- ・子育ての負担感が解消できるよう、親子が交流できる場や相談できる機会の充実などを図りましょう。
- ・地域ぐるみで子育てを支援しましょう。
- ・地域で交流できる場や相談できる機会の充実を図りましょう。
- ・心の教室相談員やスクールカウンセラーなど、気軽に相談できる場の情報を積極的に提供しましょう。
- ・十分な休養がとれる環境をつくりましょう。
- ・周りの人が心の変化に気付く環境をつくりましょう。
- ・事業所ではワーク・ライフ・バランスの取組を進めましょう。

理想の睡眠時間

大人の睡眠時間は、6時間以上8時間未満が標準的と言われています。

自分の睡眠時間が足りているかどうかを知るためには、日中の眠気の程度に注目してみましょう。日中の仕事や活動に支障をきたす程度の眠気がある場合は、睡眠不足であると考えられます。

質の悪い睡眠は、生活習慣病の罹患リスクを高め、症状を悪化させます。良質な睡眠をとるために、以下の行動を見直してみましょう。

【質の良い睡眠をとるために】

- 適度な運動を行いましょう
- 自分の睡眠に適した環境をつくりましょう
- 朝食はしっかりととりましょう
- ぬるめのお湯で湯船につかりましょう
- 就寝前の飲酒や喫煙は避けましょう
- 就寝前のスマートフォンの使用は控えましょう
- 就寝前のカフェイン摂取は控えましょう

出典) 厚生労働省 健康づくりのための睡眠指針 2014
e-ヘルスネット



行政の取組

- 心と身体の関係と健康のつながりについて正しい知識の普及啓発を図ります。
- 誰もが気軽に相談できるように身近な相談機関を整え、利用を促進します。
- 子育ての負担感が解消できるよう、親子が交流できる場や相談できる機会の充実などを図ります。
- 市ホームページや広報あつぎなどで、保護者への育児に関する知識の普及啓発や情報提供を図ります。
- 趣味や生きがいつくりの推進など、ストレス軽減を図ります。
- ワーク・ライフ・バランスの施策と連携しながら、ストレスの解消を呼びかけます。
- 疲労感が取れ、すっきりとした朝の目覚めを迎えることができる質の良い睡眠の確保の呼び掛けに努めます。
- 自身のストレス状況を web 上で容易にチェックできるストレスチェックシステムを運営するとともに普及啓発を図ります。
- 心の不調や自殺に傾く人のサインに気づき、対応することができる人（ゲートキーパー）を養成します。
- 健康づくりのための睡眠を周知・啓発します。

ストレスマウンテンあつぎ（ストレスチェックシステム）

自分のストレス状態を理解し、こころの健康づくりに役立てていただくための、ウェブサービスです。

スマートフォンやパソコンから気軽にご利用いただけますので、日々のストレスチェックにご活用ください。

ストレスマウンテンあつぎ

検索



【主な施策事業】

<乳幼児期>

番号	事業名	内容	担当課
76	すくすく応援隊	子育て支援センター「もみじの手」に管理栄養士と歯科衛生士を派遣して、サロンを利用している保護者を対象に、乳幼児期の食事や歯磨きについての相談に応じる。	健康づくり課
77	移動子育てサロン	市内の児童館などを、子育て支援センターの保育士が市内の児童館などにおいて、子育てサロンを開催し、保護者同士、子ども同士の交流の場づくりと子育て相談を行う（34 施設、各施設月 1 回）。	子育て支援センター
78	子育てサロンもみじの手	子育て支援センターに子育てサロン室もみじの手を設置し、保護者同士、子ども同士の交流の場づくりと子育て相談、子育てに関する情報提供などを行う。	子育て支援センター
79	育児支援家庭訪問事業（スマイルサポート事業）	児童の養育について支援が必要であるにもかかわらず、積極的に自ら支援を求めることが困難な状況にある家庭に対して保育士などが訪問し、相談支援などを行う。	子育て支援センター
80	子育てアドバイザーの育成	地域における子育てに関する相談やアドバイスを行う「子育てアドバイザー」を育成するための講習会及びスキルアップ向上のための研修会を開催する。	子育て支援センター
81	子育て講座（子育て支援センター）	子育て支援を目的として、ベビーマッサージ、親子ふれあい遊び、スーパーエンジョイタイムなど親子を対象とした講座を開催する。	子育て支援センター
82	楽しく子育てする・一時預かり事業	市内認可保育所などにおいて、保護者の子育て家庭における育児疲れ解消や急病・入院、就労などに伴う緊急・一時的な預かりサービスを実施する。	保育課
83	児童館おひさまタイム	乳幼児とその保護者を対象に市内 38 児童館を平日の午前中開放し、保護者同士、子ども同士の交流の場を提供する。	青少年課

<乳幼児期～学童期・思春期>

番号	事業名	内容	担当課
84	家庭教育情報提供事業	子どもの保護者などへ、講演会で家庭教育に関する情報提供を行う。	社会教育課

<学童期・思春期>

番号	事業名	内容	担当課
85	青少年教育相談事業	学校生活において悩みを抱える青少年とその保護者に対し、青少年心理相談員、家庭訪問相談員などがそれぞれの専門性を持って教育相談活動を行う。 教育相談センターにおける相談活動は来所、電話、家庭や学校への訪問、メールの形態で行う。 学校において、児童・生徒が気軽に話せる環境づくりに努め、個々に応じた支援の充実を図る。	青少年教育相談センター

<青年期～壮年期>

番号	事業名	内容	担当課
86	勤労相談事業	市内在住在勤の勤労者の心の不安や職場の心の健康管理などについて、カウンセラーによる面接相談を実施する。	産業振興課

<青年期～高年期>

番号	事業名	内容	担当課
87	自殺予防対策事業	自殺予防のための臨床心理士による、こころの健康相談を面接又は電話にて実施する(予約制)。随時、保健師等による心や体の健康に関する相談に応じる。 また、Webで気軽に利用できるセルフメンタルチェックのサービスを提供する。	健康づくり課
88	健康あつぎ推進事業	各地域で健康食育あつぎプランを推進する担い手として、市民の疾病予防及び健康増進のために活動する、健康あつぎ推進リーダーの育成を行う。	健康づくり課

<全ライフステージ>

番号	事業名	内容	担当課
89	あつぎ健康相談ダイヤル24	24時間年中無休、フリーダイヤル電話で、医師・保健師・心理カウンセラー・管理栄養士などによる医療、健康、介護、育児、薬、栄養などの相談や救急外来、専門外来、近くの医療機関などの情報提供サービスを行う。	健康長寿推進課
90	厚木市自殺対策計画	平成30年度に策定。「生きる」を支える地域社会の実現を基本理念とし、6つの基本施策を基に自殺予防の取組みを推進していく。	健康づくり課

8 歯・口腔の健康

(1) ライフステージ別みんなの願い・現状・課題

乳幼児期

歯磨きの習慣を身に付けよう

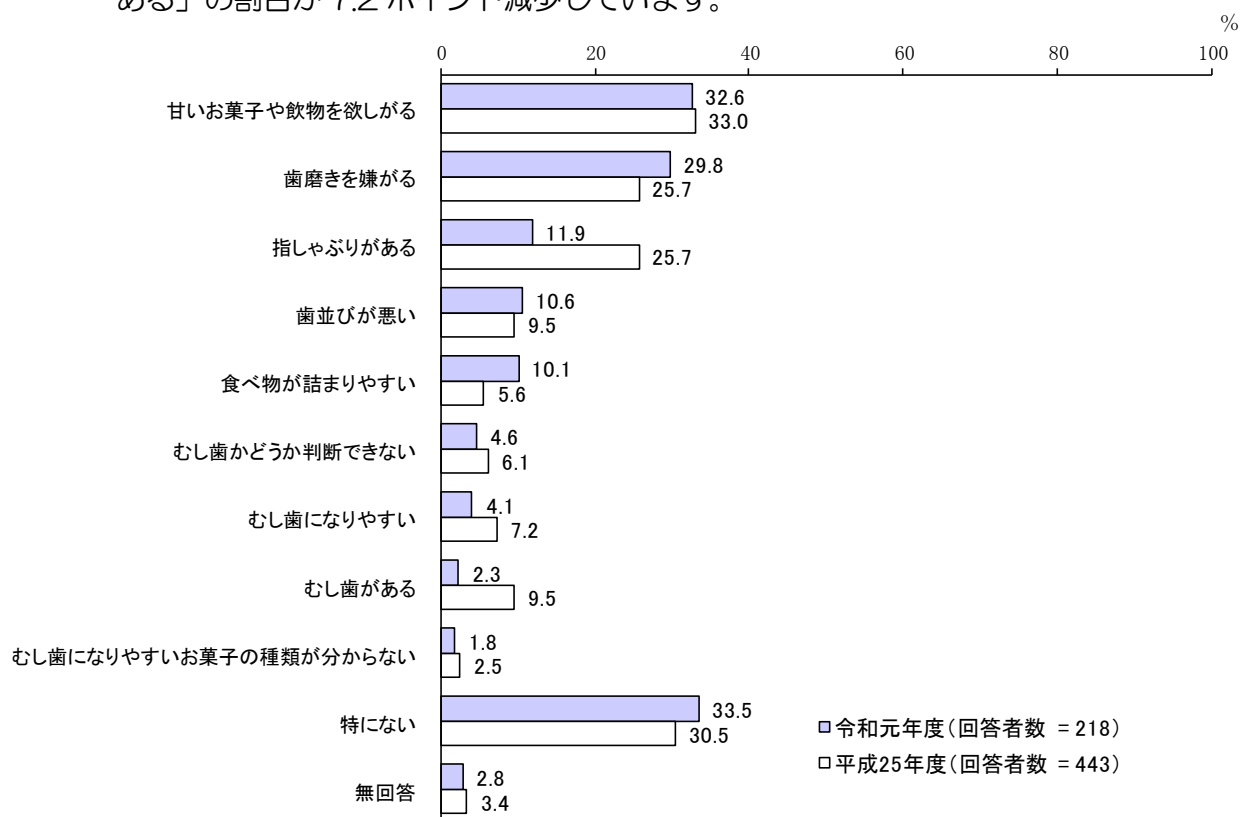
むし歯や歯周病は、細菌による感染症であり、その始まりの多くは家族間での感染です。食べたら歯を磨く習慣を身に付け、家族みんなで予防に取り組むことで、家族みんなが健康な歯を得ることを目指します。

【現状】

■ お子さんの歯や歯ぐきのことで困っていること

「特にない」の割合が 33.5%と最も高く、次いで「甘いお菓子や飲物を欲しがる」の割合が 32.6%、「歯磨きを嫌がる」の割合が 29.8%となっています。

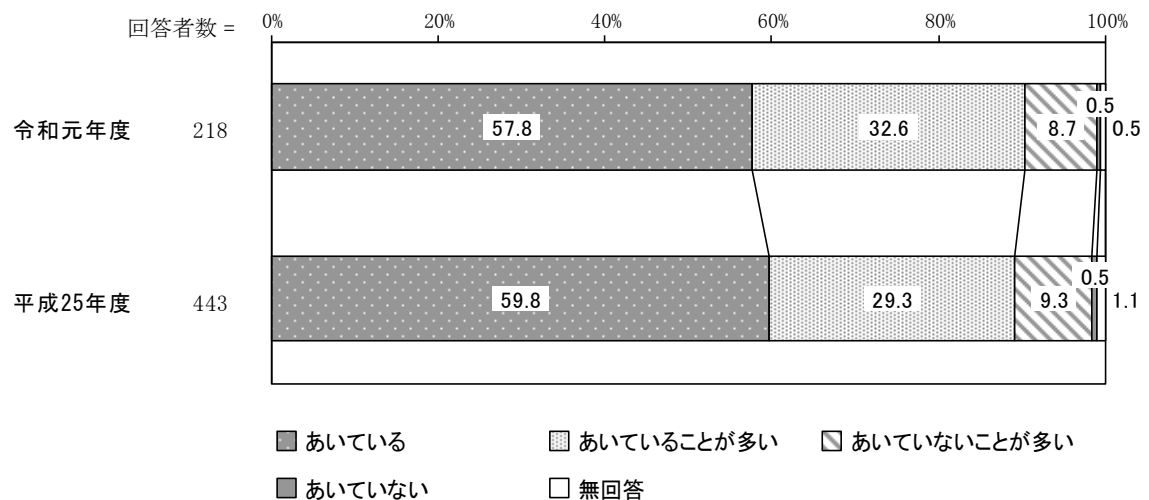
前回調査と比較すると、「指しゃぶりがある」の割合が 13.8 ポイント、「むし歯がある」の割合が 7.2 ポイント減少しています。



■ おやつと食事時間の間隔は2時間以上あいているか

「あいている」と「あいていることが多い」をあわせた“あいている”の割合が90.4%、「あいていないことが多い」と「あいていない」をあわせた“あいていない”の割合が9.2%となっています。

前回調査と比較すると、大きな変化はみられません。



【課題】

○乳歯がむし歯になるとその後生えてくる永久歯にも悪影響を与えるため、乳幼児期からのむし歯予防について啓発していく必要があります。

歯と口腔に関心を持ち、正しい歯ブラシの持ち方やブラッシング方法で、食事後に適切な自己管理（セルフケア）ができることを目指します。

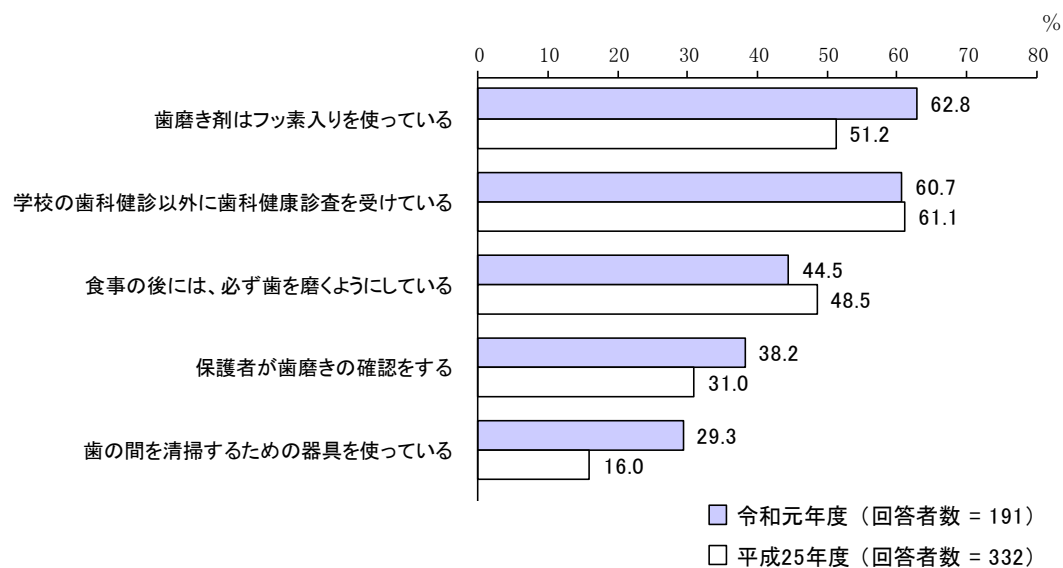
【現状】

■ 歯や歯ぐきの健康のために実行していることはあるか【上位5項目】

（小学生）

「歯磨き剤はフッ素入りを使っている」の割合が62.8%と最も高く、次いで「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60.7%、「食事の後には、必ず歯を磨くようにしている」の割合が44.5%となっています。

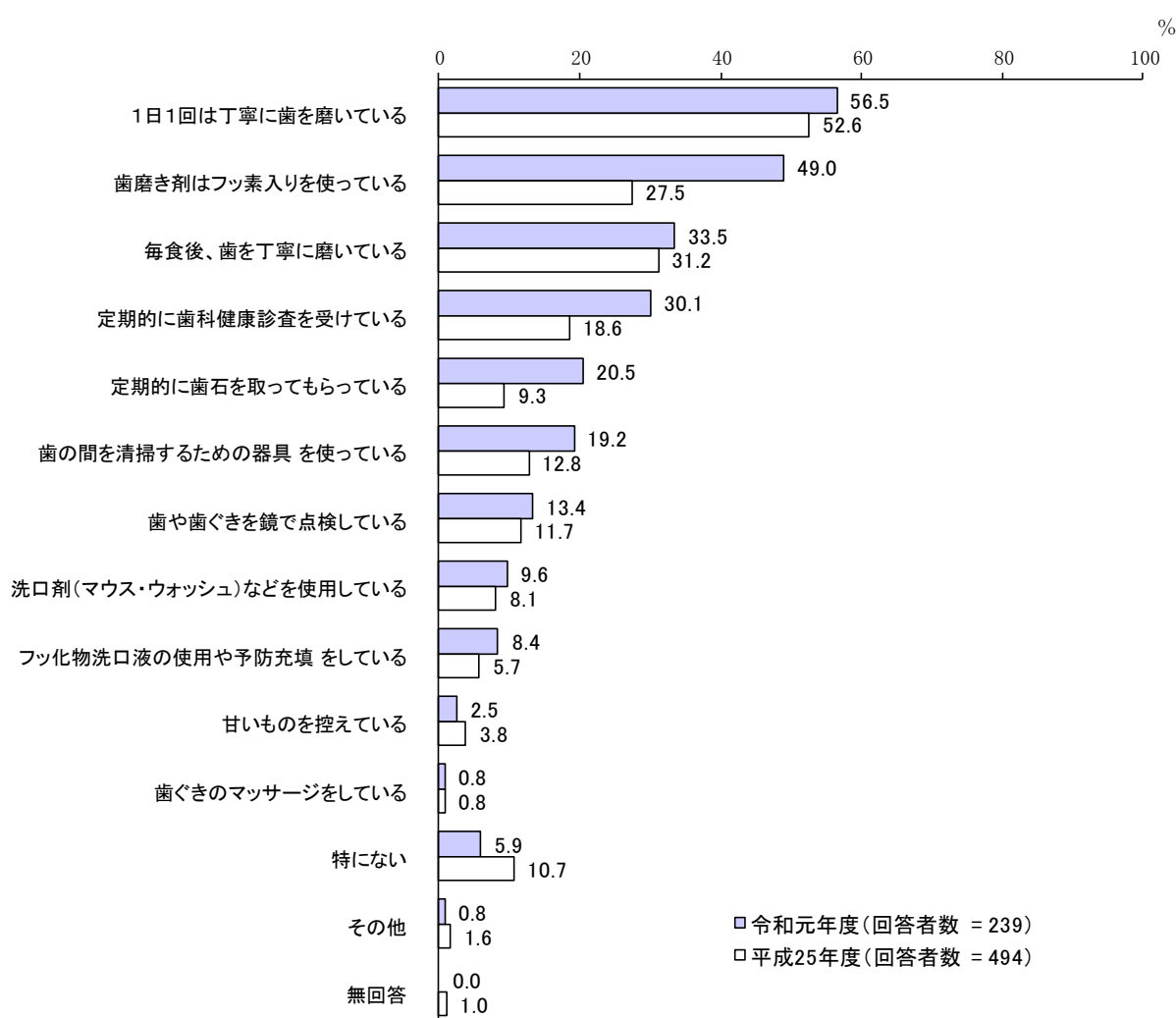
前回調査と比較すると、「歯磨き剤はフッ素入りを使っている」「保護者が歯磨きの確認をする」「歯の間を清掃するための器具（歯間ブラシ、糸付きようじなど）を使っている」の割合が増加しています。



■ 歯や歯ぐきの健康のために実行していることはあるか（中学生・高校生）

「1日1回は丁寧に歯を磨いている」の割合が56.5%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49.0%、「毎食後、歯を丁寧に磨いている」の割合が33.5%となっています。

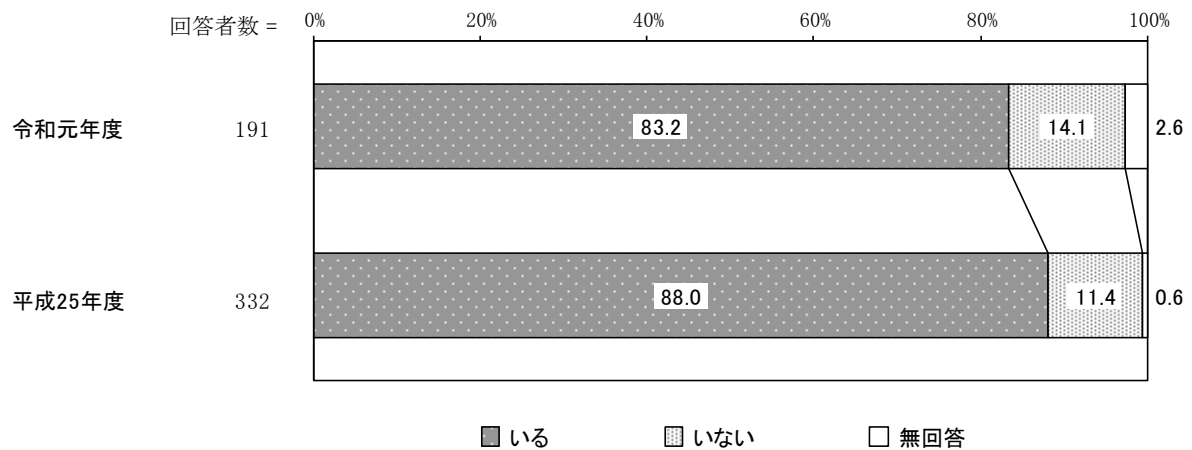
前回調査と比較すると、「歯磨き剤はフッ素入りを使っている」の割合が21.5ポイント、「定期的に歯科健康診査を受けている」の割合が11.5ポイント、「定期的に歯石を取ってもらっている」の割合が11.2ポイント、「歯の間に清掃するための器具を使っている」の割合が6.4ポイント増加しています。



■ かかりつけの歯科医師がいるか（小学生）

「いる」の割合が83.2%、「いない」の割合が14.1%となっています。

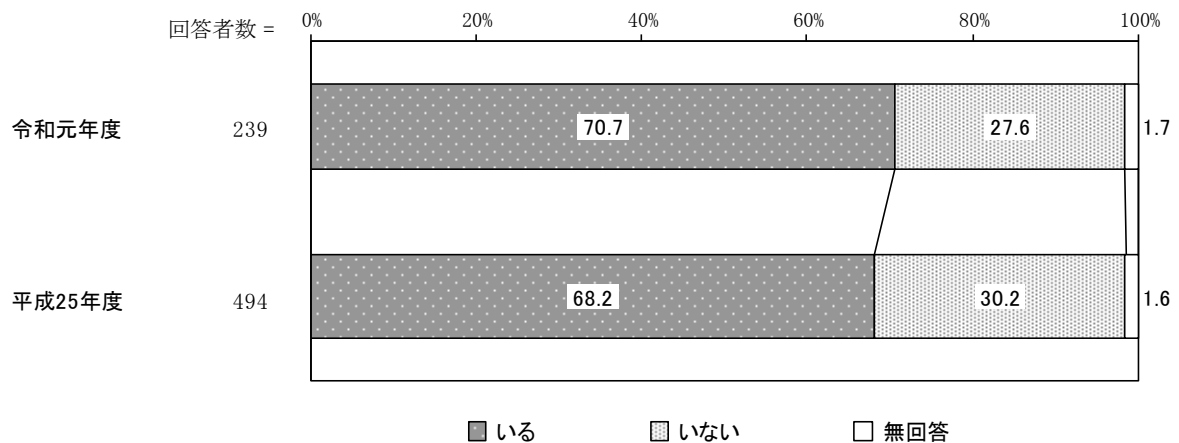
前回調査と比較すると、大きな変化はみられません。



■ かかりつけの歯科医師がいるか（中学生・高校生）

「いる」の割合が70.7%、「いない」の割合が27.6%となっています。

前回調査と比較すると、大きな変化はみられません。



【課題】

○正しいブラッシング方法を知り、毎食後歯みがきをする習慣を身に付けることが必要です。

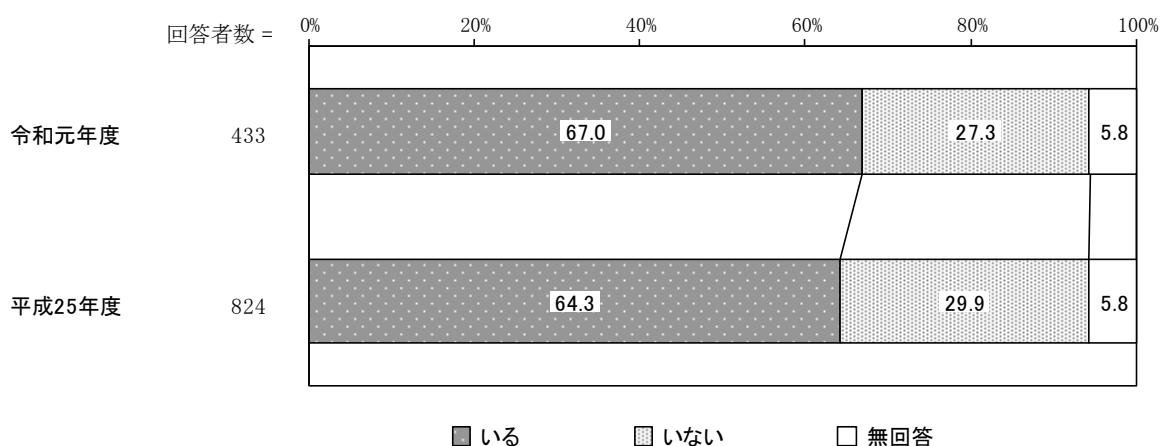
かかりつけ歯科医で定期的に歯科健診を受けることにより、むし歯や歯周病を予防し、健康な口腔環境を維持することでオーラルフレイルの効果的な予防につながります。生涯を通じて自分の歯でおいしく食べることを目指します。

【現状】

■ かかりつけの歯科医師がいるか

「いる」の割合が67.0%、「いない」の割合が27.3%となっています。

前回調査と比較すると、大きな変化はみられません。



オーラルフレイルを予防しましょう

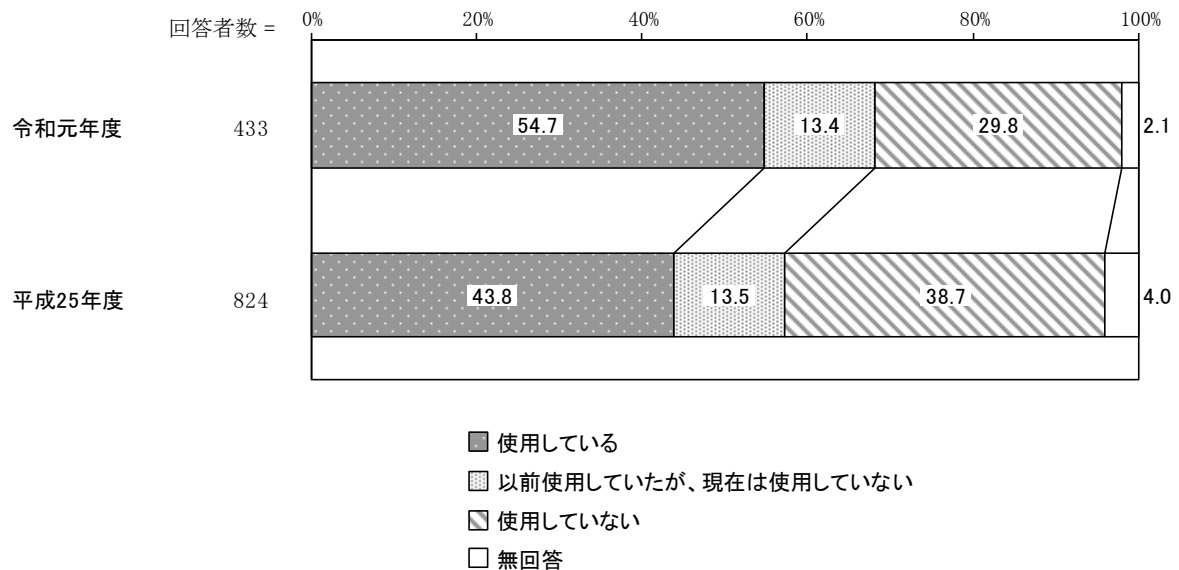
オーラルフレイルは、「噛む」「飲み込む」「話す」などの口腔機能が加齢などにより衰えることや食の偏りなどを含み、身体の衰え（フレイル）の一つです。

食事でよく食べこぼすようになった、固いものが噛めなくなり、むせることも増えた。更に滑舌も悪くなってきた・・・というような状態を見過ごしていると、自覚のないまま悪循環に陥り、やがて食欲低下や低栄養状態になる危険性があります。また、オーラルフレイルの状態をそのままにしておくと、要介護状態となるリスクを高める危険性もあります。

早めに気づき適切な対応をすることで、健康な状態に近づくことが可能です。思い当たる方は、かかりつけの歯科医師に相談しましょう。

■ 歯の間を清掃する器具（歯間ブラシや糸付きようじなど）を使用しているか
「使用している」の割合が54.7%と最も高く、次いで「使用していない」の割合が29.8%、「以前使用していたが、現在は使用していない」の割合が13.4%となっています。

前回調査と比較すると、「使用している」の割合が10.9ポイント増加し、「使用していない」の割合が8.9ポイント減少しています。



【課題】

○歯や口腔の健康づくりのためにもかかりつけの歯科医を持ち、定期的に歯科健診を受ける必要があります。

(2) みんなの願いに向けた目標

	指標		平成 25 年度	中間 評価値 令和元 年度	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幼児の保護者	53.0%	68.3%	増やす	90%以上
	おやつと食事を2時間以上あける	実行できている幼児	59.8%	57.8%	増やす	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幼児	45.1%	50.5%	増やす	60%以上
		定期的に歯科健康診査を受けている幼児	35.0%	43.1%	増やす	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	70.8%	81.2%	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	48.5%	44.5%	増やす	60%以上
		丁寧に磨いている				
		中学生	36.3%	37.2%	増やす	60%以上
		高校生	25.4%	27.5%	増やす	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	51.2%	62.8%	増やす	70%以上
		中学生	32.8%	56.1%	増やす	70%以上
		高校生	21.6%	37.4%	増やす	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	88.0%	83.2%	増やす	90%以上
		中学生	74.4%	79.1%	増やす	90%以上
		高校生	61.2%	57.1%	増やす	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	32.0%	34.9%	増やす	60%以上
	歯間部清掃用具を使用する	使用している	43.8%	54.7%	増やす	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	52.3%	46.2%	増やす	60%以上
		30 歳代	48.9%	49.1%	増やす	60%以上
	定期的に歯科健康診査を受ける	受けている	23.1%	33.7%	増やす	60%以上

(3) 具体的取組

家庭、個人でできること

- ・自分の歯に関心を持ちましょう。
- ・甘い食べ物や甘味飲料の量や時間に気を付けましょう。
- ・歯や歯ぐきの状態の確認や観察方法を知り、定期的にチェックしましょう。
- ・正しい歯磨きの方法を学びましょう。
- ・自分の口腔内に合った歯間清掃用具の正しい使用方法を学びましょう。
- ・フッ化物の必要性や効果を知り、日常生活に取り入れましょう。
- ・よく噛むことの必要性を知りましょう。
- ・かかりつけ歯科医を持ち、歯科健康診査を進んで受けましょう。
- ・歯の健康に関する学習の場に参加しましょう。

地域などでできること

- ・むし歯や歯周病についての歯科保健指導の充実を図りましょう。
- ・仕上げ磨きや観察方法について、歯の成長に合わせて学ぶ機会をつくりましょう。
- ・乳幼児に必要な歯の知識を普及啓発しましょう。
- ・イベントなどの開催により、歯科保健の充実を図りましょう。
- ・専門機関のイベントなどを活用しましょう。
- ・かかりつけ歯科医を持つための情報提供の充実を図りましょう。
- ・歯科相談をする機会を増やしましょう。

行政の取組

- ・健康な歯で生活できるよう歯科健康診査、健康教育などでむし歯や歯周病の予防知識の普及啓発を図ります。
- ・よく噛んで食べる必要性を周知します。
- ・フッ化物の継続的な利用による予防を推進します。
- ・歯間部清掃用具の普及啓発を図ります。
- ・関係機関と連携し、むし歯予防事業を推進します。
- ・市ホームページや広報あつぎなどを通して歯の知識の普及啓発を図ります。
- ・かかりつけ歯科医を持つように普及啓発を図ります。
- ・歯と口腔の健康と、心身全体の健康との関連性についての知識を啓発します。また、オーラルフレイル予防を推進します。

【主な施策事業】

<乳幼児期>

番号	事業名	内容	担当課
91	歯磨きの徹底・ 歯科健康診査を 受ける・よく噛 んでたべよう	認可保育所などの在園者に対して、定期的に嘱託 医による歯科健診を実施する。また、虫歯予防の ため、歯磨きの励行や、食べ方に対する指導を行 う。	保育課

<青年期～高年期>

番号	事業名	内容	担当課
92	健康あつぎ推進 事業	各地域で健康食育あつぎプランを推進する担い 手として、市民の疾病予防及び健康増進のため に活動する、健康あつぎ推進リーダーの育成を行 う。	健康づくり課

<壮年期～>

番号	事業名	内容	担当課
93	成人歯科健康診査	歯の喪失を予防し、市民の壮年期における健康を 維持するため、歯科健康診査を実施する。	健康づくり課





プランの推進

1 プランの効果的な推進に向けて

第3次プランの目標を達成するため、健康増進や食育推進などの情報の共有化を図る必要があります。このため、市ホームページや広報あつぎなど、様々な手段により情報を提供するとともに、保健事業や学習活動などのあらゆる機会を捉え、第3次プランの効果的な推進ができるように啓発活動に努めます。

プランの推進については、市民、団体、事業者、関係機関及び行政が一体となり、迅速な情報提供やコミュニケーション、意見の反映などが行われるように努めます。加えて、健康や食育において、地域での推進やネットワークづくりを働きかける連携、協働などを図ります。

また、厚木市健康食育推進協議会、健康あつぎ推進リーダーや食生活改善推進団体を始めとする健康関係団体の活動支援を図り、地域の実態に即した健康づくり、食育をより一層推進します。

2 各主体の役割

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

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

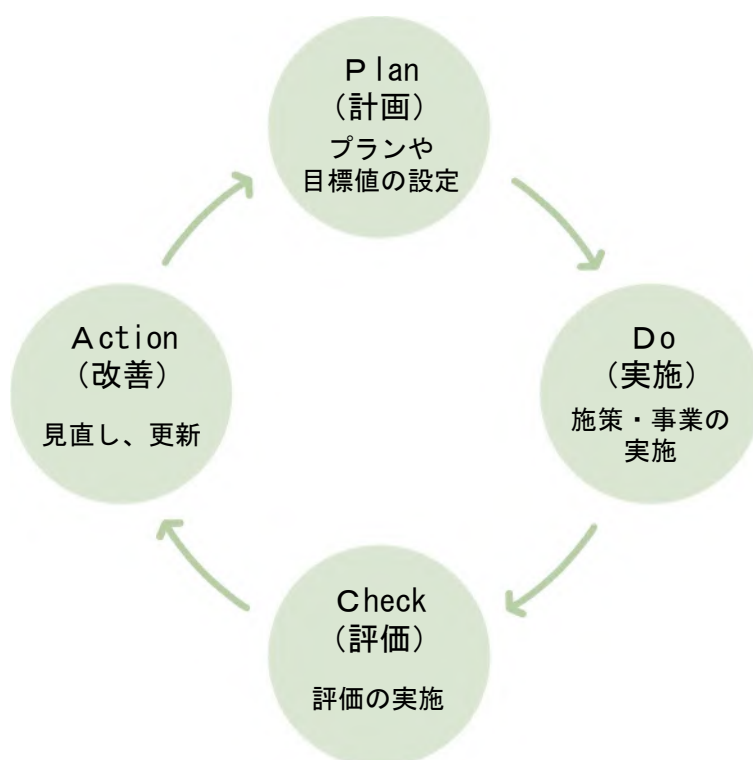
市民活動団体は、自ら行っている活動を楽しみながら継続し、継続的な活動を通じて健康なまちづくりに寄与するように努めるものとします。

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

3 プランの評価及び進捗管理

第3次プランを実効性のあるものとするため、PDCAサイクルに沿って目標の達成状況を定期的に点検・評価し、継続的に改善を図ります。

本プランの評価及び進捗管理を行う上で、厚木市健康食育推進協議会や庁内推進委員会において、施策全体の進捗を包括的に点検・評価します。評価などの結果を踏まえ、必要があるときは、プランの見直しなどを行います。



(1) 厚木市健康食育推進協議会

第3次プランの着実な推進を図るため、取組の実施状況などを総合的に分析、評価するとともに、課題などについて協議し、意見具申を行います。

(2) 健康食育あつぎプラン庁内推進委員会

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、評価などについて検討を行います。

第3次健康食育あつぎプラン

発行日：令和3年3月

発行者：厚木市

<https://www.city.atsugi.kanagawa.jp/>



厚木市マスコットキャラクター

あゆ回ちゃん