

【概要版】

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



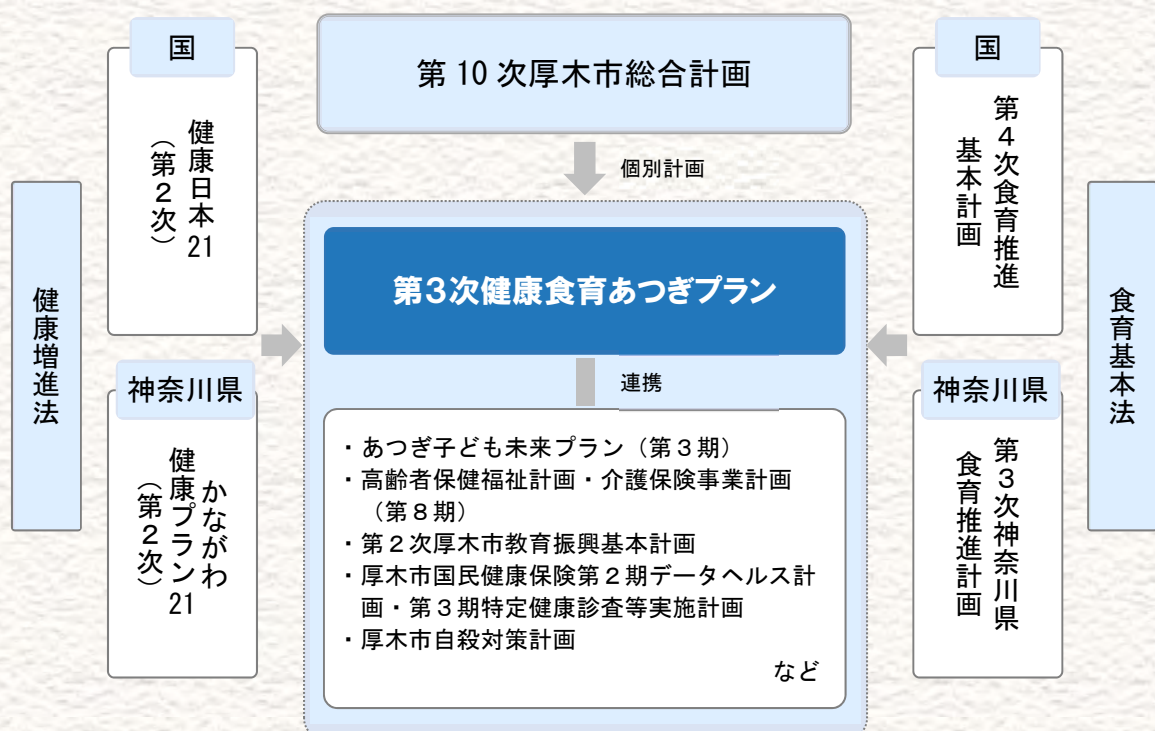
プラン策定に当たって

■ プラン策定の背景と趣旨

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。

■ 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。



■ 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。

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

■ 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」



プランの基本的な考え方

■ 基本理念と基本目標

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

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

■ 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、分か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。

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～】

■ みんなの願い

みんなの願いとは、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。

■ プランの展開（数値目標の設定及び具体的取組）

みんなの願いに向けて数値目標を設定し、家庭・個人、地域、行政における具体的取組を示すとともに、市は、主な施策事業により第3次プランを展開します。

■ 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

〔 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



プランの展開



1 生活習慣病の予防

■ ライフステージ別みんなの願い

乳幼児期



早寝早起きをしよう

学童期・
思春期



早寝早起きで心身の健康を高めよう

成人期



健康診査・がん検診を受けよう

■ 具体的取組

家庭、個人で
できること

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

地域などで
できること

- ・各種健康診査の受診について普及啓発を行いましょう。
- ・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。

■ みんなの願いに向けた主な目標

(元年度実態値⇒8年度目標値)

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%	➡	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%	➡	65%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	62.3%	➡	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%	➡	85%以上
成人期	特定健康診査	受診率	36.3%	➡	43%以上
	長寿健康診査・人間ドック	受診率	39.5%	➡	41.5%以上
	がん検診	受診率	24.5%	➡	28.5%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

2 飲酒・喫煙



■ ライフステージ別みんなの願い

乳幼児期



たばこの煙に近づかないようにしましょう

学童期・
思春期



飲酒・喫煙の健康被害を知ろう

成人期



適切な飲酒に心掛け禁煙に取り組もう

■ 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。

■ みんなの願いに向けた主な目標

（元年度実態値⇒8年度目標値）

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%	➡	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	1.7%	➡	0%
	未成年者の飲酒	「飲んだことがある」中学生・高校生	6.7%	➡	0%
成人期	喫煙の割合		15.9%	➡	15%以下
	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%	➡	100%
		妊娠に関連した異常	58.7%	➡	100%
	適切な飲酒量を知っている		29.1%	➡	100%

3 食の安全・安心

■ ライフステージ別みんなの願い

乳幼児期



食に関心を持って楽しく食事をしよう

学童期・
思春期



食の正しい知識を身に付けよう

成人期



食の安全・安心への理解を深めよう

■ 具体的取組

家庭、個人で
できること

- ・手洗い、うがいをしっかりしましょう。
- ・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。
- ・HACCP（ハサップ）※の衛生管理の制度について周知を図ります。

※ 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。

■ みんなの願いに向けた主な目標

（元年度実態値⇒8年度目標値）

乳幼児期	手洗い・うがいの励行	「必ずしている」幼児	47.2%	➡	100%
	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%	➡	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%	➡	100%
		中学生・高校生	44.4%	➡	100%
成人期	手洗い・うがいの励行	「必ずしている」	47.1%	➡	100%
	食品を購入するときに重視すること	新鮮さ	78.3%	➡	90%以上
		栄養成分表示	14.1%	➡	20%以上

4 食への感謝と地産地消



■ ライフステージ別みんなの願い

乳幼児期



食事のあいさつを身に付けよう

学童期・
思春期



食に対する感謝の気持ちを育てよう

成人期



地元食材を利用しよう

■ 具体的取組

家庭、個人で
できること

- ・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。
- ・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。
- ・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。
- ・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。

■ みんなの願いに向けた主な目標

(元年度実態値⇒8年度目標値)

乳幼児期	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%	➡	80%以上
学童期・ 思春期	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	59.2%	➡	85%以上
		中学生	62.8%	➡	70%以上
		高校生	58.2%	➡	70%以上
成人期	調理や保存を上手にし、無駄や廃棄を少なくする努力をしている	「できている」「だいたいできている」	90.1%	➡	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

5 栄養・食生活



■ ライフステージ別みんなの願い

乳幼児期



規則正しい食生活を身に付けよう

学童期・
思春期



1日3食しっかり食べよう

成人期



バランスの良い食事をとろう

■ 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）。
- ・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。

■ みんなの願いに向けた主な目標

(元年度実態値⇒8年度目標値)

		(乳幼児実態値) (学童期・思春期実態値)				
乳幼児期	朝食を毎日食べる	実行できている乳幼児		92.2%		100%
	子どもの頃から薄味でおいしく食べる	大人の半分以上の濃さの味付けが実行できている乳幼児の保護者		29.4%		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%		100%
			中学生	84.5%		100%
			高校生	69.2%		100%
成人期	朝食を毎日食べる	実行できている		75.1%		85%以上

6 身体活動・運動習慣



■ ライフステージ別みんなの願い

乳幼児期



家族みんなで楽しく遊ぼう

学童期・
思春期



毎日楽しく体を動かそう

成人期



運動習慣を日常生活に取り入れよう

■ 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。
- ・今よりも体を1日10分多く動かしましょう。

地域などで
できること

- ・地域でのイベントなどを工夫し、仲間づくりを広げましょう。
- ・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、親子同士が出会う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。
- ・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。
- ・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。

■ みんなの願いに向けた主な目標

(元年度実態値⇒8年度目標値)

乳幼児期	楽しく体を動かす	実行している幼児	83.9%	➡	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%	➡	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%	➡	55%以下
	週2回以上の運動を心掛けている	小学生	53.9%	➡	85%以上
		中学生	81.8%	➡	85%以上
		高校生	53.8%	➡	85%以上
成人期	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%	➡	35%以上
	週2回30分以上運動をする	運動習慣者（男性）	40.8%	➡	45%以上
		運動習慣者（女性）	30.5%	➡	35%以上

7 休養・こころの健康



■ ライフステージ別みんなの願い

乳幼児期



家族のふれあいを増やそう

学童期・
思春期



悩みは抱えずに相談しよう

成人期



良質な睡眠と自分にあったストレス解消法を
身に付けよう

■ 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。
- ・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。

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。
- ・健康づくりのための睡眠を周知・啓発します。

■ みんなの願いに向けた主な目標

(元年度実態値⇒8年度目標値)

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%	➡	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%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%	➡	25%以上
		中学生	14.2%	➡	15%以上
		高校生	7.7%	➡	10%以上
成人期	ストレスの解消が できている	男性	71.2%	➡	80%以上
		女性	69.5%	➡	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	88.5%	➡	90%以上

8 歯・口腔の健康



■ ライフステージ別みんなの願い

乳幼児期



歯磨きの習慣を身に付けよう

学童期・
思春期



歯に関心を持って、大切にしよう

成人期



かかりつけ歯科医を持ち、定期的に歯科健診を受けよう

■ 具体的取組

家庭、個人で
できること

- ・甘い食べ物や甘味飲料の量や時間に気を付けましょう。
- ・正しい歯磨きの方法を学びましょう。
- ・フッ化物の必要性や効果を知り、日常の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。

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

行政の取組

- ・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。
- ・フッ化物の継続的な利用による予防を推進します。
- ・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。
- ・かかりつけ歯科医を持つように普及啓発を図ります。

■ みんなの願いに向けた主な目標

(元年度実態値⇒8年度目標値)

乳幼児期	おやつと食事を 2時間以上あける	実行できている幼児	57.8%	➡	90%以上
学童期・ 思春期	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	小学生	62.8%	➡ 70%以上
			中学生	56.1%	➡ 70%以上
			高校生	37.4%	➡ 70%以上
成人期	歯間部清掃用具を 使用する	使用している	54.7%	➡	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%	➡ 60%以上
			30歳代	49.1%	➡ 60%以上
	定期的に歯科健康 診査を受ける	受けている	33.7%	➡	60%以上



厚木市マスコットキャラクター

あゆ回ちゃん

第3次健康食育あつぎプラン 概要版

発行日：令和3年3月

発行者：厚木市

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