

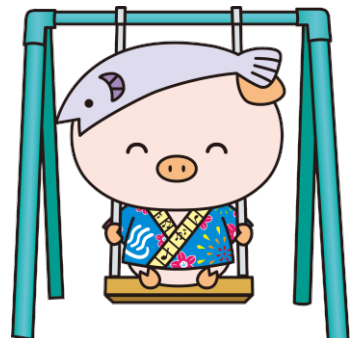
概要版

厚木市健康増進計画・食育推進計画

第 2 次

健康食育あつぎプラン

～ 生涯現役健康都市の実現に向けて ～



厚木市

1 第2次健康食育あつぎプランの策定

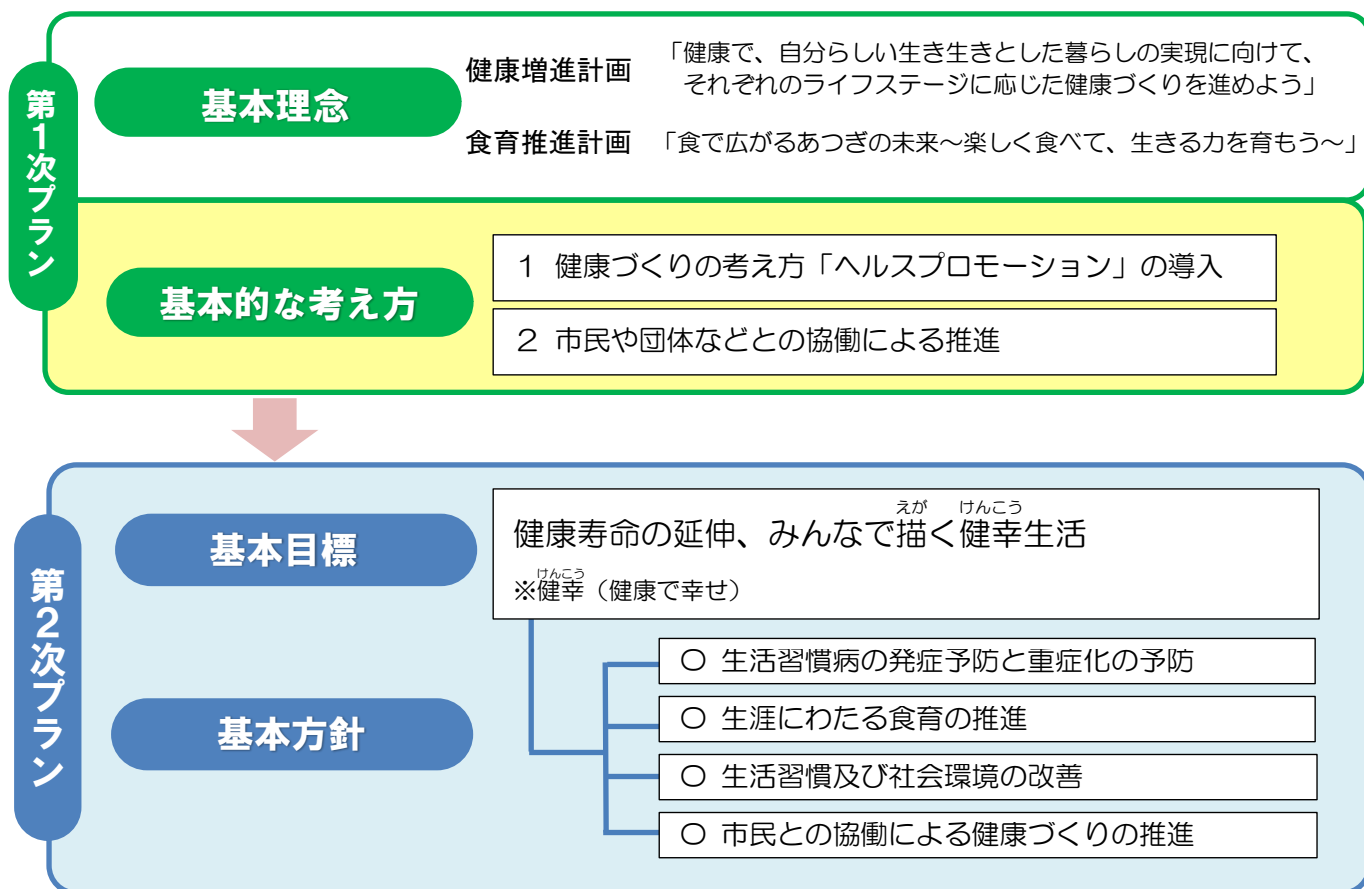
(1) 策定目的

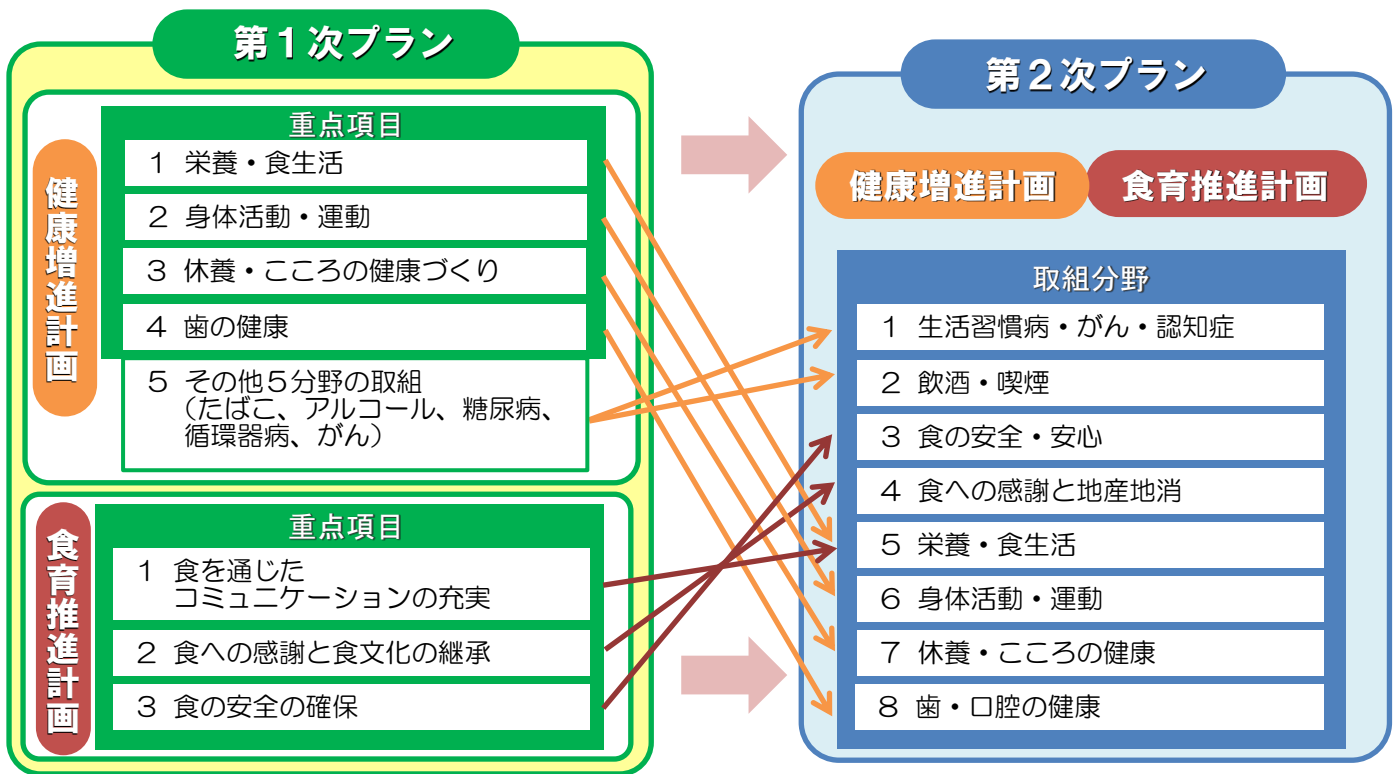
平成23年度に策定した健康食育あつぎプラン（以下「第1次プラン」という。）の計画年度が平成27年度をもって終了するため、『生涯現役健康都市』の実現を目指し、健康寿命の延伸などを目標に、更なる健康増進及び食育推進を図る第2次健康食育あつぎプラン（以下「第2次プラン」という。）を策定しました。

(2) 策定方針

第1次プランの評価や少子化の進展、超高齢社会の到来、核家族化などの社会情勢の変化による課題などを踏まえつつ、市民の皆様の御意見などを反映しながら策定することとしました。

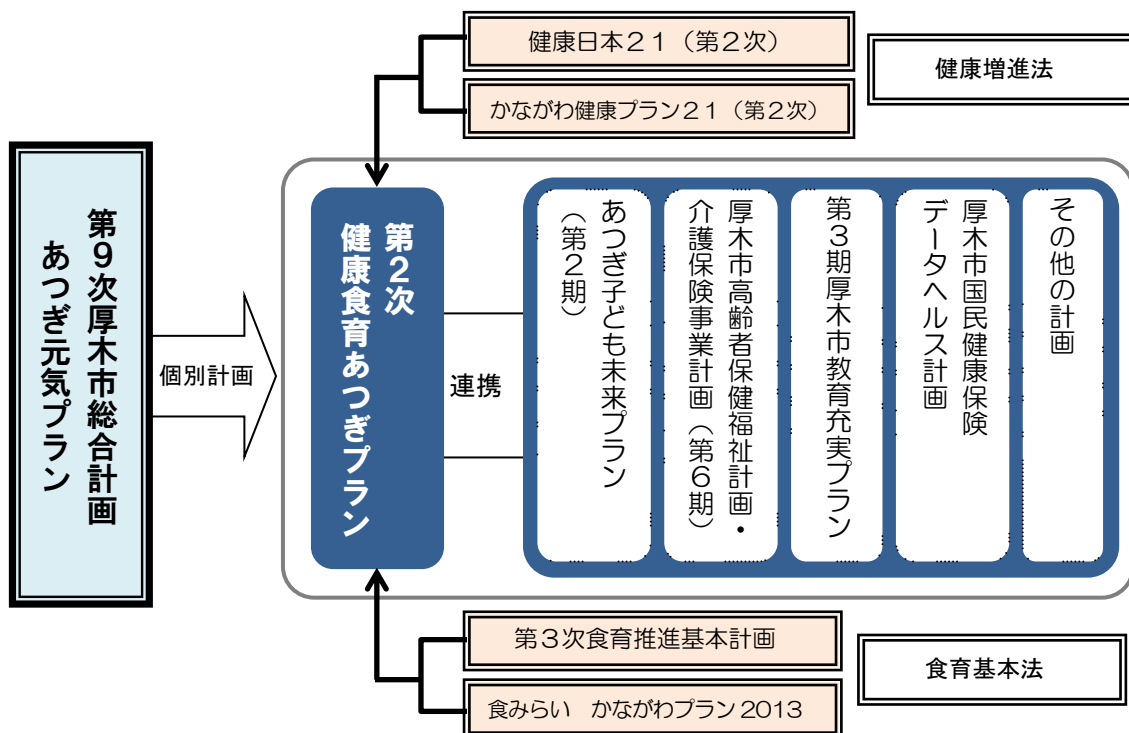
「基本理念」は、第1次プランを継承し、「基本的な考え方」は「基本目標」と「基本方針」としました。また、「重点項目」は、健康増進計画と食育推進計画を一体化させ、8項目の「取組分野」として設定しました。





(3) 第2次プランの位置付け

国が定める「健康増進法」及び「食育基本法」に基づき策定する「市町村健康増進計画・食育推進計画」であり、第9次厚木市総合計画の個別計画として位置付けるとともに、他の個別計画とも連携しながら推進していきます。



2 第2次プランの基本的な考え方

(1) 基本理念

「基本理念」は、第1次プランの健康増進計画における「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、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」と、食育推進計画における「食で広がるあつぎの未来～楽しく食べて、生きる力を育もう～」を継承しました。

(2) 基本目標・基本方針・取組分野

市民一人一人が健康で幸せに生活することが大切ですが、健康づくりは個人の努力だけでなく、家庭、地域社会、行政などがお互いに支え合い、協働、連携して、ライフステージごとに健康な生活を描いていくことが重要となります。「基本目標」の「健康寿命の延伸、みんなで描く^{えが}健幸生活^{けんこう}」には、そのような思いが込められています。その「基本目標」の下に、現在の課題解決に向け4つの「基本方針」として、「生活習慣病の発症予防と重症化の予防」、「生涯にわたる食育の推進」、「生活習慣及び社会環境の改善」、「市民との協働による健康づくりの推進」を設定し、効率的な取組ができるように8つの「取組分野」として、「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」を設定しました。

(3) ライフステージ

ライフステージは、第1次プランと同様に、乳幼児期、学童期・思春期、成人期の3区分としました。

年 齢 期 区 分		年 齢
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～

(4) みんなの願い

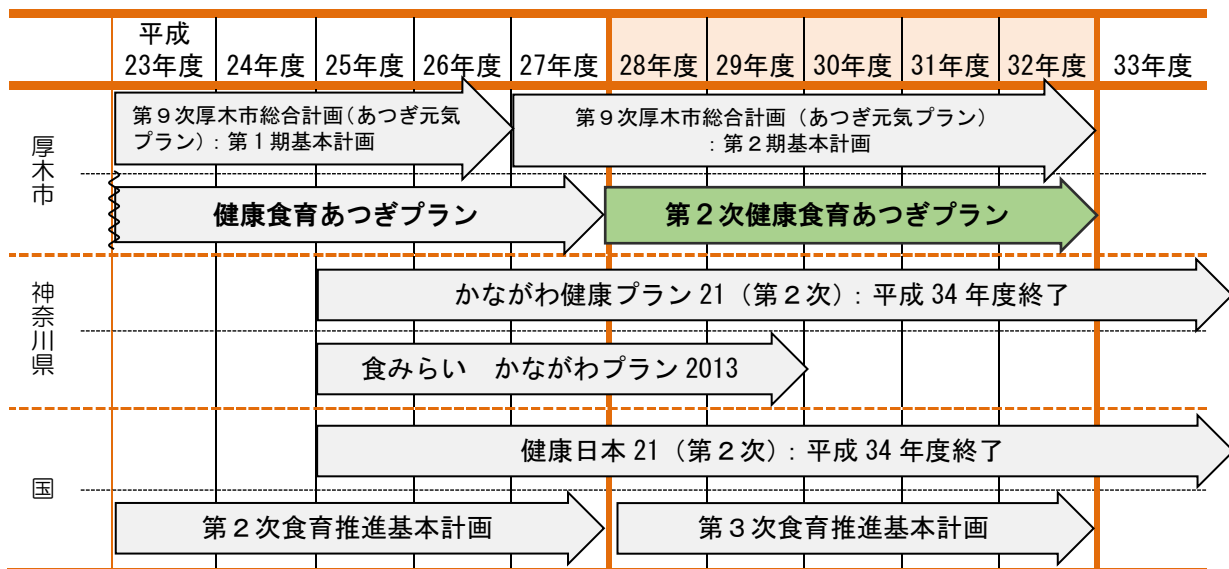
みんなの願いとは、取組分野やライフステージごとの自主的な取組であり、子どもから高齢者まですべての市民が健康づくりや食育推進への意識の向上を図る達成目標です。

(5) 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2次プランを展開します。

3 第2次プランの計画期間

計画期間は、第1次プランと同様に5年間とし、平成28年度から平成32年度までとします。期間中に状況の変化などが生じた場合は、必要に応じて見直すこととします。

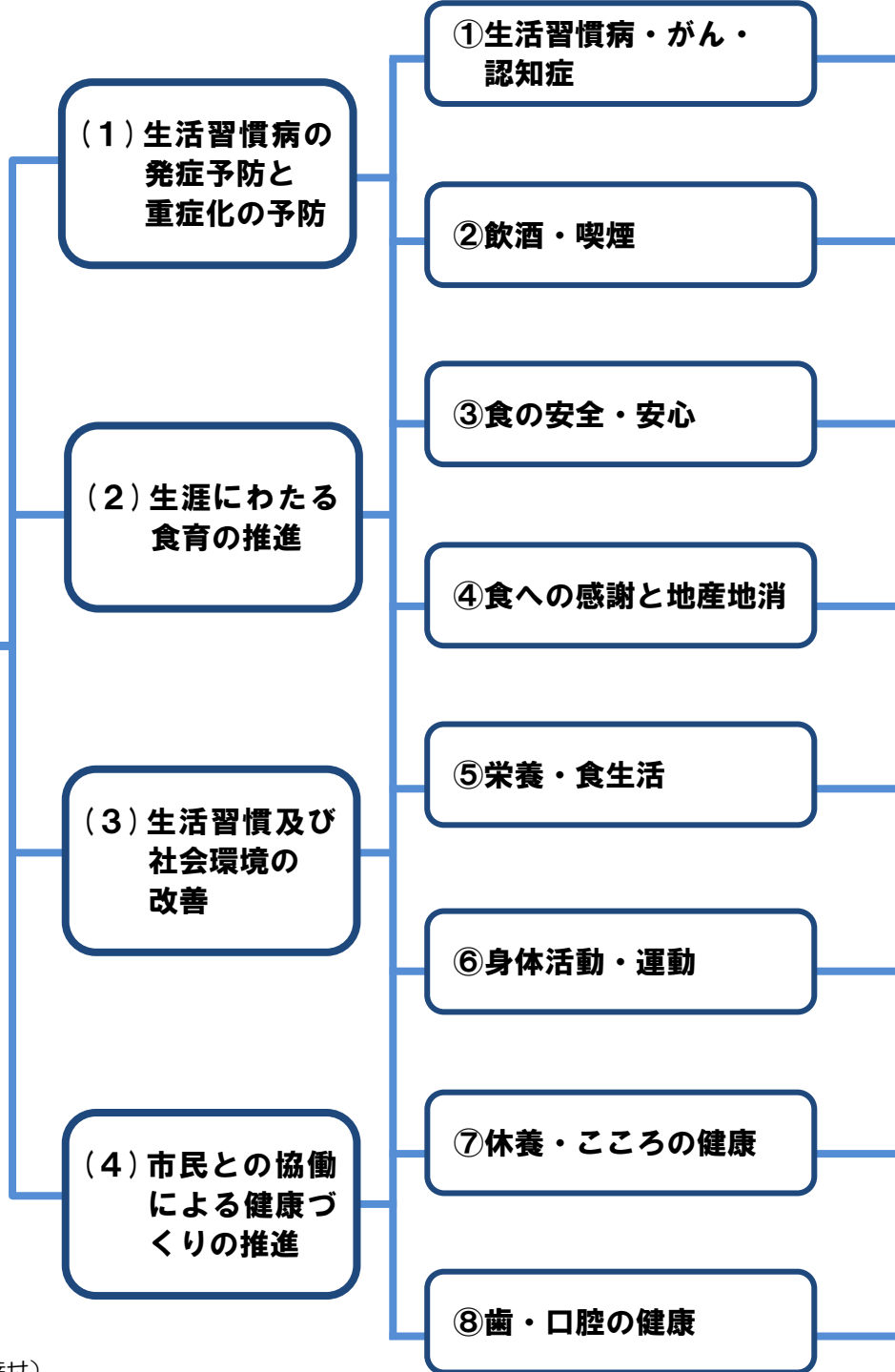


4 第2次プランの体系



健康増進計画 「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、
食育推進計画 「食で広がるあつぎの未来へ楽しく食べて、生きる力を育もう」
 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」

健康寿命の延伸、
 みんなで描く健康生活



※健康けんこう（健康で幸せ）

みんなの願い

乳幼児期

乳幼児期（おおむね0歳～6歳）

妊婦健康診査・乳幼児健康診査を受けよう

受動喫煙をなくそう

食に関心を持って楽しく食事をしよう

食事のあいさつをしっかりとしよう

規則正しい習慣を身に付け生活リズムを整えよう

家族みんなで楽しく遊ぼう

家族のふれあいを増やそう

食べたら歯磨きの習慣を付けよう

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）

自分の健康を考えよう

飲酒・喫煙の健康被害を知ろう

食の正しい知識・選択する力を育もう

地元特産物を感謝して食べよう

1日3食おいしく楽しくしっかり食べよう

仲間と楽しくスポーツをしよう

気軽に相談できる相手を見つけよう

自分の歯と歯ぐきを知ろう

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

適度な飲酒に心掛け禁煙に取り組もう

安全な食品を選ぼう

地元食材を無駄なく活用しよう

自分の食事の適量をバランスよく食べよう

生活の中で効率良く運動量を増やそう




認め合える仲間とたくさん笑おう

いつまでも自分の歯で食事を楽しもう

5 第2次プランの展開

1 生活習慣病・がん・認知症

■ライフステージ別みんなの願い

乳幼児期		妊婦健康診査・乳幼児健康診査を受けよう
学童期・思春期		自分の健康を考えよう
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

- ・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。
- ・認知症に対して正しい知識を持ちましょう。

● 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。
- ・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。
- ・認知症に対しての認識を共有し、地域で支援しましょ。

● 行政の取組

- ・がん検診の普及啓発を行い、受診者の増加に努めます。
- ・特定健康診査や特定保健指導の受診について周知を図ります。
- ・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。
- ・認知症についての正しい知識や情報を提供し、支援の仕組みを推進します。

ロコモティブシンドローム
(運動器症候群)
骨、関節、筋肉の部位になんらかの支障を来して運動障害が引き起こされる状態のことです。



■みんなの願いに向けた主な目標

(25年度現状値⇒32年度目標値)

乳幼児期	妊婦健康診査	受診率	74.4%	➡	80%以上
	3歳6か月児健康診査	受診率	92.8%	➡	95%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%	➡	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%	➡	75%以上
成人期	特定健康診査	受診率	32.4%	➡	60%以上
	長寿健康診査	受診率	36.8%	➡	37%以上
	がん検診	受診率	26.6%	➡	30%以上
	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%	➡	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		—	—	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		受動喫煙をなくそう
学童期・思春期		飲酒・喫煙の健康被害を知ろう
成人期		適度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、受動喫煙の健康への影響について知りましょう。
- ・未成年者にたばこを吸わせないようにしましょう。
- ・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

- ・未成年者にたばこを販売ないようにしましょう。
- ・喫煙のマナーを守りましょう。
- ・未成年者に飲酒をさせないようにしましょう。

● 行政の取組

- ・喫煙、受動喫煙防止に関する意識啓発に努めます。
- ・適量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。

COPD（慢性閉塞性肺疾患）
 主として長期の喫煙によってもたらされる肺の炎症性疾患で、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、「肺の生活習慣病」とも言われています。

■みんなの願いに向けた主な目標

（25年度現状値⇒32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	87.2%	➡	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%	➡	0%
	未成年者の飲酒	「飲んだことがある」中学生・高校生	13.2%	➡	0%
成人期	喫煙の割合		15.5%	➡	15%以下
	COPD（慢性閉塞性肺疾患）の認知度		—	—	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%	➡	100%
		妊娠に関連した異常	58.1%	➡	100%
	適切な飲酒量を知っている		35.7%	➡	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・選択する力を育もう
成人期		安全な食品を選ぼう

■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。
- ・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、家族で一緒に料理をする機会をつくりましょう。
- ・家族や友達と食卓を囲んで、楽しく和やかに食事をしましょう。
- ・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。

● 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。
- ・食に関するイベントを開催し、地域で食に関心を持つ環境をつくりましょう。

● 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。



■みんなの願いに向けた主な目標

(25年度現状値⇒32年度目標値)

乳幼児期	手洗い・うがいの励行	「必ずしている」乳幼児	57.6%	➡	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	84.0%	➡	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%	➡	100%
			中学生・高校生	43.3%	➡	100%
成人期	手洗い・うがいの励行	「必ずしている」	48.4%	➡	100%	
	食品を購入するときに重視すること	新鮮さ	86.4%	➡	90%以上	
		賞味・消費期限	72.9%	➡	80%以上	
		栄養成分表示	17.8%	➡	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		食事のあいさつをしっかりとしよう
学童期・思春期		地元特産物を感謝して食べよう
成人期		地元食材を無駄なく活用しよう

■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。
- ・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。

● 地域などでできること

- ・直売所などで、地場農畜産物を提供しましょう。
- ・農業体験などができる場を提供しましょう。
- ・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などの開催や協力、参加をしましょう。

● 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。

■みんなの願いに向けた主な目標

(25年度現状値⇒32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	56.9%		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%以上	
		中学生	87.8%		90%以上	
		高校生	73.7%		85%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	「必ずしている」	小学生	63.9%		85%以上
			中学生	63.4%		70%以上
			高校生	47.4%		50%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 (厚木産を意識した)地場産物の購入をしている	「できている」「だいたいできている」	77.6%		80%以上	
		「実践したい」	20.1%		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		規則正しい習慣を身に付け生活リズムを整えよう
学童期・思春期		1日3食おいしく楽しくしっかり食べよう
成人期		自分の食事の適量をバランスよく食べよう

■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。
- ・早寝早起きの習慣を身に付け、生活リズムを整えましょう。
- ・3食、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。
- ・好き嫌いなく、何でも食べましょう。
- ・野菜不足にならないよう、必要量を確認しながら調理しましょう。
- ・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。
- ・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市民に情報提供しましょう。
- ・地域で親子を対象にした料理教室を開きましょう。

● 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。
- ・若い世代への栄養相談などの充実を図ります。

■みんなの願いに向けた主な目標




（25年度現状値⇒32年度目標値）

乳幼児期	朝食を毎日食べる	実行できている乳幼児	91.2%	➡	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%	➡	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%	➡	100%
			中学生	85.1%	➡	100%
			高校生	78.4%	➡	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%	➡	75%以上	
成人期	朝食を毎日食べる	実行できている	78.2%	➡	85%以上	
	家族と一緒に食事をしている	朝食	43.8%	➡	55%以上	
		夕食	66.4%	➡	85%以上	

6

身体活動・運動

■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		仲間と楽しくスポーツをしよう
成人期		生活の中で効率良く運動量を増やそう

■具体的取組

● 家庭、個人でできること

- 身体を動かすことの必要性を知りましょう。
- 運動することで心身共に爽快感を得ましょう。
- 家族で運動を楽しみましょう。
- イベントや交流の場などの情報を活用しましょう。



● 地域などでできること

- 子どもから大人まで参加できる地域でのイベントなどを工夫し、近場で遊ぶ仲間づくりを広げましょう。
- 運動のきっかけとなるスポーツ教室を開催し、継続的な運動ができるよう推進しましょう。
- 公民館単位で、地域住民の健康、体力づくりを推進しましょう。
- 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。
- 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。
- 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。
- 一緒に身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




(25年度現状値⇒32年度目標値)

乳幼児期	毎日外で遊ぶ	実行している幼児	83.1%	➡	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%	➡	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%	➡	55%以下
	週2回以上の運動を心掛けている	小学生	66.6%	➡	70%以上
		中学生	76.7%	➡	85%以上
高校生	57.8%	➡	65%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	30.6%	➡	35%以上
	週2回30分以上運動をする	運動習慣者(男性)	36.2%	➡	45%以上
運動習慣者(女性)		22.9%	➡	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		気軽に相談できる相手をを見つけよう
成人期		認め合える仲間とたくさん笑おう

■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。
- ・心と身体からだ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。
- ・日頃から悩みを相談できる家族関係や友達関係を作りましょう。
- ・疲労を回復するために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を確保しましょう。
- ・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や心の健康づくりに努めましょう。

● 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。
- ・周りの人が心の変化に気付く環境をつくりましょう。

● 行政の取組

- ・心と身体からだ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。
- ・趣味や生きがいづくりの推進など、ストレス軽減を図ります。
- ・仕事と生活の調和（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掛けます。
- ・手軽に心の状態を知ることができ、ストレス度をチェックできるような環境整備を図ります。




■みんなの願いに向けた主な目標

（25年度現状値⇒32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	19.9%		25%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%		25%以上
		中学生	12.6%		15%以上
		高校生	9.5%		10%以上
成人期	ストレスの解消ができています	男性	69.8%		80%以上
		女性	72.0%		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%		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		食べたらず磨きの習慣を付けよう
学童期・思春期		自分の歯と歯ぐきを知ろう
成人期		いつまでも自分の歯で食事を楽しもう

■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

- ・食事やおやつ摂取について学ぶ機会をつくりましょう。
- ・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。
- ・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。
- ・歯と喫煙の関連など、歯科に関する情報提供に努めます。
- ・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。

■みんなの願いに向けた主な目標

(25年度現状値⇒32年度目標値)

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%	➡	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%	➡	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	51.2%	➡	55%以上
			中学生	32.8%	➡	35%以上
			高校生	21.6%	➡	35%以上
成人期	歯間部清掃用具を使用する	使用している	43.8%	➡	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%	➡	60%以上
			30歳代	48.9%	➡	60%以上
	定期的に歯科健康診査を受ける	受けている	23.1%	➡	60%以上	



厚木市マスコットキャラクター

あゆみ回ちゃん

厚木市健康増進計画・食育推進計画
第2次健康食育あつぎプラン 概要版

～生涯現役健康都市の実現に向けて～

発行日 平成 28 年 3 月

発行者 厚木市

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