

更新日：2018年3月28日

人生 100 年時代の健康づくり

掛川市 第2次健康増進計画・第3次食育推進計画

～ かけがわ生涯お達者市民推進プラン ～

2018～2027年

掛川市

はじめに

近年では、家族のあり方やライフスタイルの変化等により、市民の健康を取り巻く環境も変化しています。朝食を食べない、運動習慣がないなど、望ましい生活習慣を獲得できていない人が多く、働き盛り世代や子どもたちへの健康づくりへの取り組みが重視されています。

掛川市は、「報徳の精神」「生涯学習の理念」が根付く高い市民力を基盤として、様々な施策を、市民や企業とともに進める「協働によるまちづくり」により推進しております。そうした理念を活かして、本計画も、家庭、職場、地域ぐるみで、健康づくりを推進していくものいたしました。

また、平成 27 年度から「かけがわ生涯お達者市民推進プロジェクト」に取り組んでまいりました。今回、健康増進計画と食育推進計画を見直すにあたり、計画の名称を「かけがわ生涯お達者市民推進プラン」とし、「人生 100 年時代」を健康に過ごせるように、健康増進の 8 分野、食育推進の 5 項目について、多方面から対策を立てております。掛川市民の健康寿命を延伸するために、「食事」「運動」「健診」「社会参加」を市民に呼びかけるとともに、「家庭」「職場」「地域」の健康づくりの環境を整え、「みんなの健康はみんなを守る」ことができるよう、市民の皆様と一緒に進めてまいります。

結びに、本計画を策定するにあたり、御尽力を賜りました計画策定委員会委員の皆様、アンケートに御協力いただいた市民及び市内企業の皆様に心からお礼申し上げます。

平成 30 年 3 月

掛川市長 松井三郎

目 次

序章 計画策定の趣旨	
1 計画について	1
2 計画の方向性	4
第1章 健康づくりをめぐる現状と課題	
1 掛川市の現状と課題	5
2 前回計画の評価	16
第2章 計画の基本的な考え方	
1 計画の基本理念と基本目標、分野別目標	21
2 計画の基本的な考え方	23
第3章 第2次掛川市健康増進計画	
目 標	25
1 栄養・食生活	26
2 身体活動・運動	28
3 休養・こころの健康	30
4 たばこ・アルコール・薬物	32
5 歯の健康	34
6 こどもの健康	36
7 健康管理	38
8 地域活動・地域の輪	40
第4章 第3次かけがわ食育推進計画	
目 標	43
1 若い世代への食育	44
2 多様な暮らしに配慮した食育	46
3 お達者市民につながる食育	48
4 食の循環や環境を意識した食育	50
5 食文化の継承につなげる食育	52
第5章 計画の推進	
1 推進体制の確保	55
～ かけがわ生涯お達者市民推進プラン ～	56
～ 第2次掛川市健康増進計画 目標・現状と課題・取り組みのポイント ～	57
～ 第2次掛川市健康増進計画 ライフステージに応じた健康づくり ～	65
～ 第3次かけがわ食育推進計画 目標・現状と課題・取り組みのポイント ～	67
～ 第3次かけがわ食育推進計画 ライフステージに応じた健康づくり ～	72
2 進行管理の考え方	73
資料編	
1 アンケート集計結果・データ集計結果	75
2 平成29年度 掛川市健康増進計画・食育推進計画策定委員会委員名簿	98
3 平成29年度 掛川市健康増進計画・食育推進計画策定庁内ワーキング名簿	99

序章 計画策定の趣旨

1 計画について

(1) 計画策定の背景と趣旨

近年、生活環境の改善や医学の進歩などにより、平均寿命は飛躍的に延伸し、長寿社会が到来しています。一方で、様々な社会環境による生活習慣の変化に伴い、がん、脳卒中、心臓病、糖尿病等のいわゆる「生活習慣病」の増加とともに、近年では急速に進む高齢化により認知症や寝たきり等の要介護状態等になる人々も増加し、社会保障費の増加が深刻な社会問題となっています。このような背景を受け、国においては、「ヘルスプロモーション※」の考え方を取り入れた「21世紀における国民健康づくり運動」(『健康日本21』)が平成12年に策定され、疾病の早期発見・早期治療を中心とする「二次予防」に留まることなく、生活習慣を改善し、生活習慣病の発病を予防する「一次予防」に重点をおいた健康施策へと転換が図られました。平成24年7月には『健康日本21』が「21世紀における第2次国民健康づくり運動(『健康日本21(第2次)』)」として改正され、引き続き生活習慣病の「一次予防」に重点をおくとともに、合併症の発症や症状進展などの重症化予防を重視した取り組みを推進するための基本的な方向が示されました。

また、健康の基本である食べることに對する取り組みでは、国民が生涯にわたって健全な心身を培い豊かな人間性を育むことを目的として、平成17年6月に食育基本法が制定されるとともに、国民の食育を推進するための指針として「食育推進基本計画」が策定されました。また、平成28年には「第3次食育推進基本計画」が策定され、子どもから高齢者までの生涯を通じた食育の取り組みを推進しています。また、平成29年8月には、これらの方策を総合的に検討し、超長寿社会の新しいロールモデル構築に取り組むための「人生100年時代構想会議」を設置しています。

こうした状況を踏まえて、本市においても、「健康長寿で 笑顔あふれるまち かけがわ」をキャッチフレーズとし、だれもが健康で幸せに暮らせるまちの実現に向けて、平成19年に掛川市健康増進計画「健康かけがわ21」、また「美味しく、楽しく、感謝して食べる」をキャッチフレーズとして平成25年に「第2次かけがわ食育推進計画」を策定し、健康づくり運動及び食育に積極的に取り組んできました。

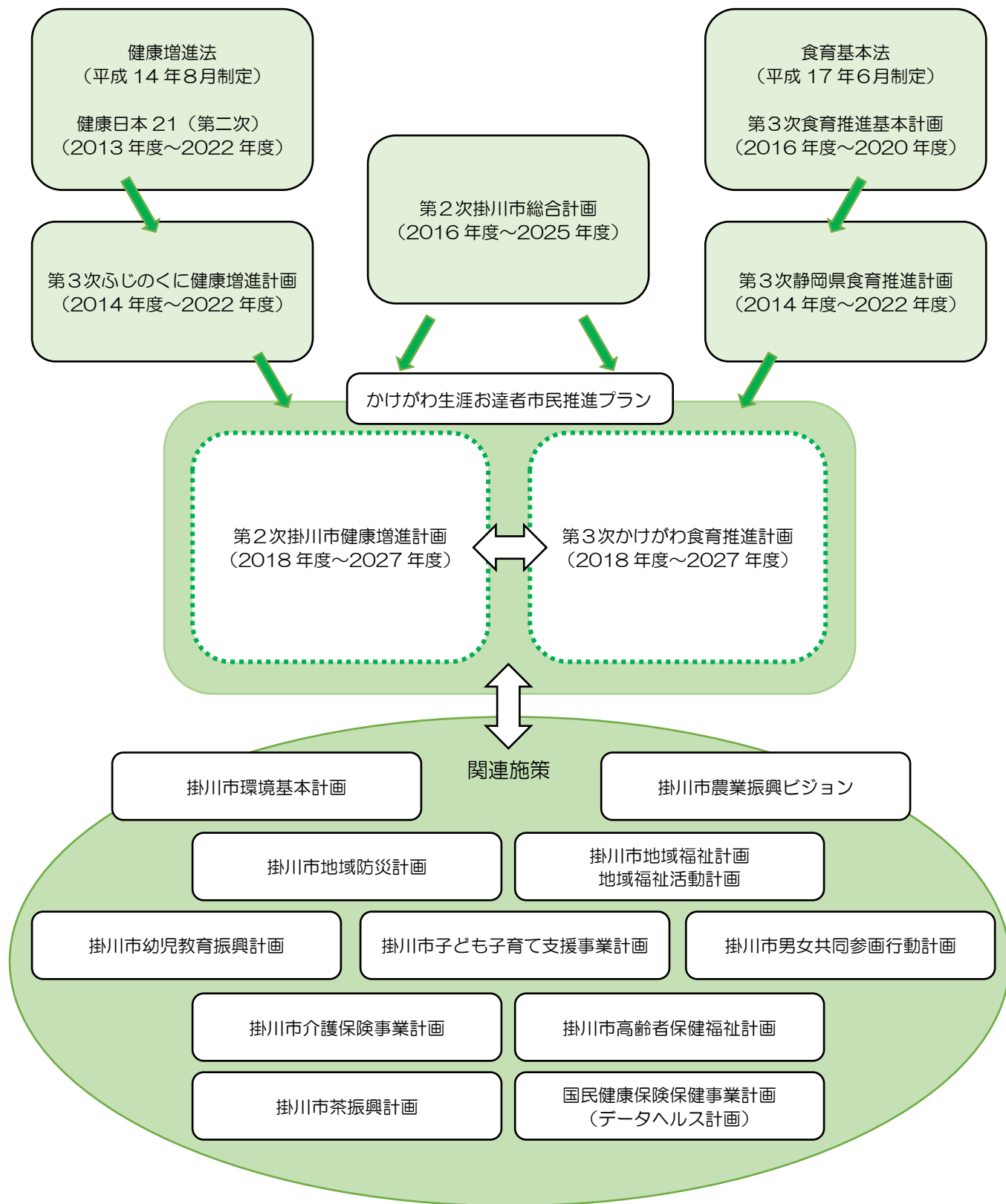
計画策定から10年が経過し、がん対策の充実、こころの問題、メタボリックシンドローム対策、食の分野では若い世代の朝食欠食、単独世帯やひとり親世帯に対する支援等、新たな課題への対応の重要性が指摘されており、市民、自治体等を取り巻く状況は刻々と変化しています。また、その間に国や県においても計画の見直しが行われています。

生涯を通じた健康づくりは、市民一人ひとりの大きな課題であり願いです。市民一人ひとりが生涯を通して健康で生きがいを持ち、安心して充実した生活を送るために、個人、地域、職域等において、健康づくり活動が日常生活に定着し、継続されることが必要です。今後、人生100年時代に突入した時に健康な期間が延びているように、現在取り組んでいる「かけがわ生涯お達者市民推進プロジェクト」を発展させて行きたいと考えています。

この度、「健康かけがわ21」、「第2次かけがわ食育推進計画」の両計画が終期を迎えるにあたり、両計画の取り組みの評価を行い、さらなる健康づくりと食育の推進を図るため、国及び県の動向を踏まえ「第2次掛川市健康増進計画」と「第3次かけがわ食育推進計画」を一体化した人生100年時代に向けた健康づくり計画「かけがわ生涯お達者市民推進プラン」を策定します。

※ヘルスプロモーションとは：自らの健康を決定づける要因を、自らよりよくコントロールできるようにしていくことです。

(2) 計画の性格と位置づけ



2 計画の方向性

(1) 健康増進計画の基本的な方向

健康の捉え方は、「健康寿命」という言葉が注目を集めているように、単に病気や障がいの有無にかかわらず、「住み慣れた地域でいつまでも元気に、いきいきとその人らしい生活を送ることができる」という幅広い考え方に移行しています。掛川市でも、「健康寿命」の延伸を目的に「かけがわ『生涯お達人市民』推進プロジェクト」に取り組んでいます。

市民の健康を実現していくためには、まずは市民一人ひとりが健康意識を高め、正しい健康知識のもとに、自分に合った健康づくりを主体的に実践し、習慣・継続化させていくことが大切です。また、こうした市民一人ひとりの健康づくりの実践と併せ、行政・地域・団体等との協働により、みんなの力を活かしながら、地域全体で健康づくりを支援し合い、市民が健康づくりを実践しやすい環境をつくっていくことも重要になります。

このような「市民主体の健康づくりの実践」と地区まちづくり協議会と企業など「みんなの力による健康づくりの支援」の両面からの取り組みが相乗効果を発揮することによって、一人ひとりの健康の実現がなされると考えます。

(2) 食育推進計画の基本的な方向

『食』は、生涯にわたって健康に暮らすための基本であり、命の源です。

また、食育基本法では、『食育』は「生きる上での基本であって、知育、徳育及び体育の基礎となるべきものと位置付けるとともに、様々な経験を通じて『食』に関する知識と『食』を選択する力を習得し、健全な食生活を実践することができる人間を育てること」とされています。

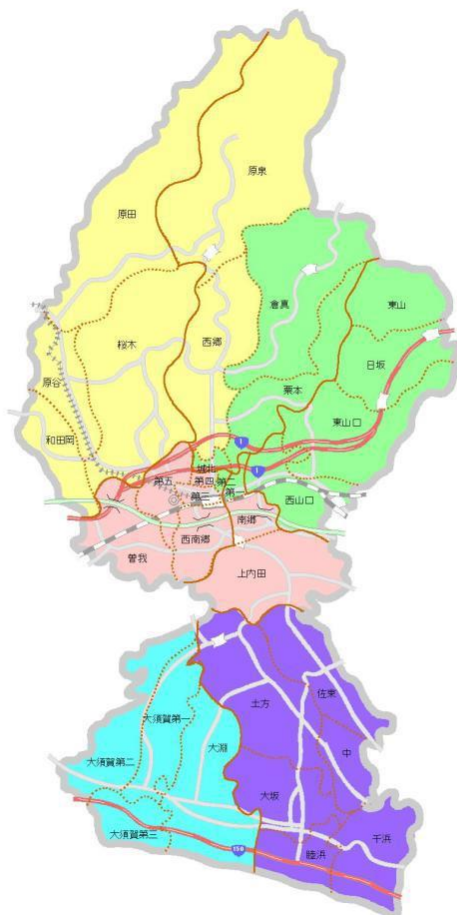
国の第3次食育推進基本計画では、第2次食育推進基本計画のコンセプト「『周知』から『実践』へ」を引き継ぎ、「『実践』の環を広げよう」をコンセプトとして、(1)若い世代を中心とした食育の推進、(2)多様な暮らしに対応した食育の推進、(3)健康寿命の延伸につながる食育の推進、(4)食の循環や環境を意識した食育の推進、(5)食文化の継承に向けた食育の推進の5点が重点課題として掲げられています。

健全な食生活を実践し、生涯にわたって健全な心身を培い、豊かな人間性を育むためには、それぞれが健全な食生活を送るように意識して実践するだけでなく、「生産から食卓までの食べ物の循環」や「生涯にわたる食の営み」にも改めて目を向け、関係者が多様に連携・協働して環をつなぎ、これまでのそれぞれの取り組みをより一層広げていくことが重要になります。

本計画は、掛川市の抱える独自の健康づくり及び食を取り巻く課題解決のための考え方や目標を加味し、今後の新しい掛川市の健康づくり運動・食育推進運動の指針とします。また、人生100年時代に向けて、今後生涯お達人社会を構築するプロジェクトを立ち上げ、この計画を活用していきます。

第1章 健康づくりをめぐる現状と課題

地域区分	対象地域
東 部	掛川第一・第二・西山口・東山口・日坂・東山・栗本・城北・倉真
西 部	西郷・原泉・原田・原谷・桜木・和田岡
中 部	掛川第三・第四・第五・南郷・西南郷・上内田・曾我
大 東	千浜・睦浜・大坂・土方・佐東・中
大須賀	大須賀第一・大須賀第二・大須賀第三・大淵

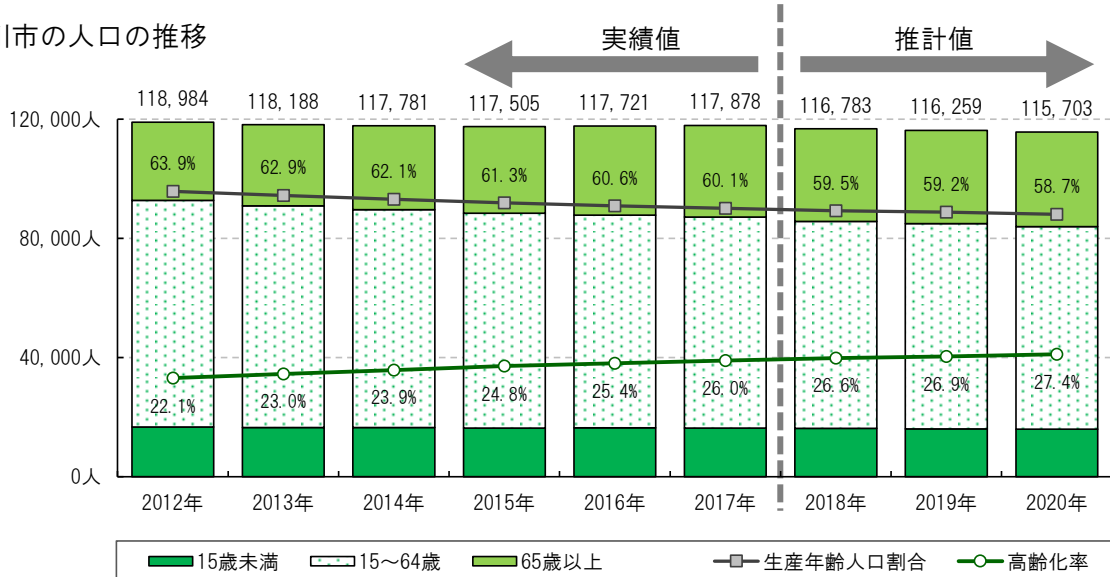


1 掛川市の現状と課題

注：グラフは、小数点以下第2位を四捨五入しているため、合計が100.0%にならないことがあります。

(1) 掛川市の現状

★掛川市の人口の推移

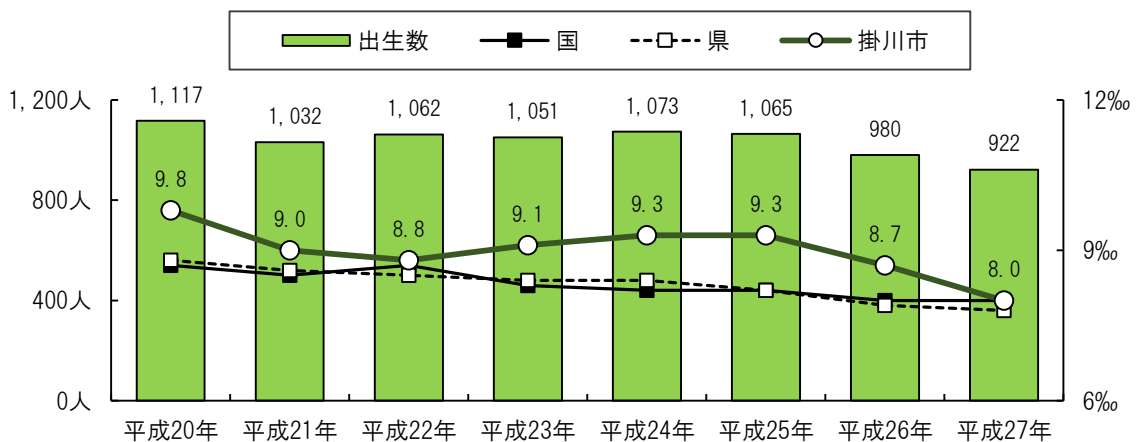


資料：実績値 住民基本台帳（2012年～2017年）、推計値（2018年以降）

掛川市の人口は、2020年に115,703人まで減少していくものと予測されます。生産年齢人口は58.7%まで減少し、高齢化率は27.4%まで上昇すると予測されます。

★出生率[※]と出生数の推移

	平成20年	平成21年	平成22年	平成23年	平成24年	平成25年	平成26年	平成27年
国 (%)	8.7	8.5	8.7	8.3	8.2	8.2	8.0	8.0
県 (%)	8.8	8.6	8.5	8.4	8.4	8.2	7.9	7.8
掛川市 (%)	9.8	9.0	8.8	9.1	9.3	9.3	8.7	8.0
出生数 (人)	1,117	1,032	1,062	1,051	1,073	1,065	980	922

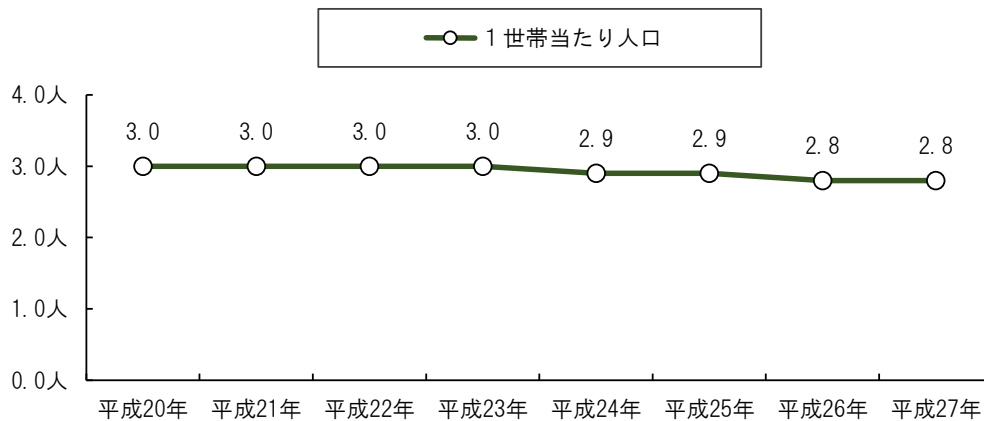


資料：県 人口動態統計

出生数は年々減少しています。

※出生率とは：年間出生数÷10月1日現在人口×1,000

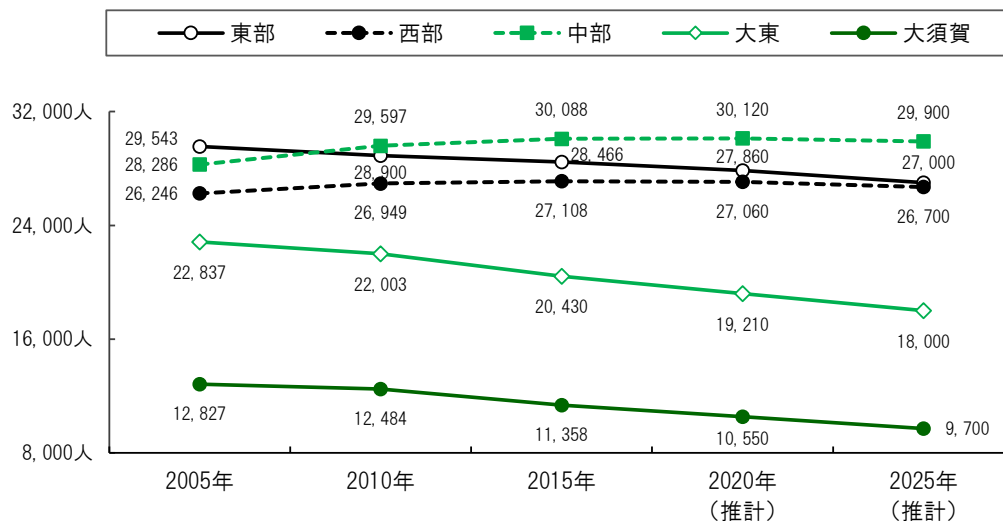
★ 1世帯当たりの人口の推移



資料：市民課

1世帯あたりの平均人数は減少しています。

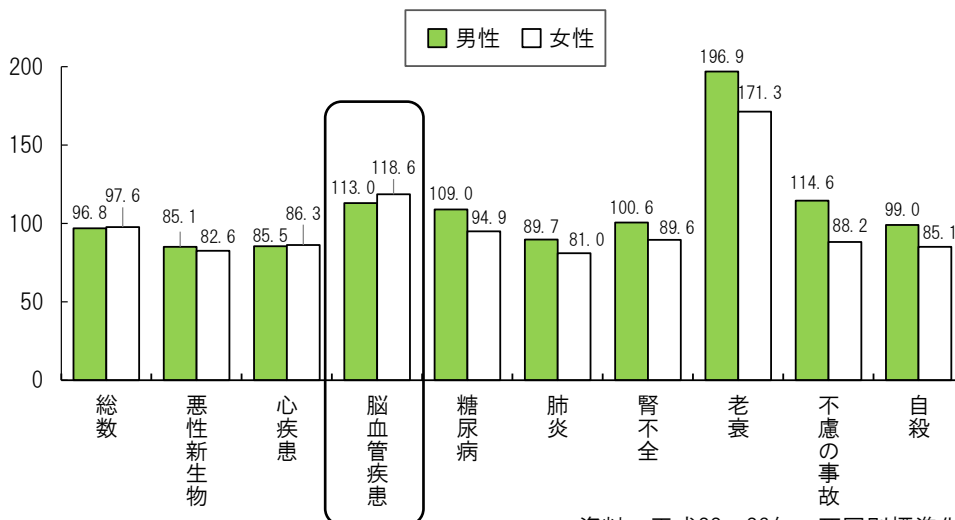
★地区別将来推計人口



資料：掛川市人口の将来展望（企画政策課より）平成28年2月
（国立社会保障・人口問題研究所の推計人口Aによる推計値）

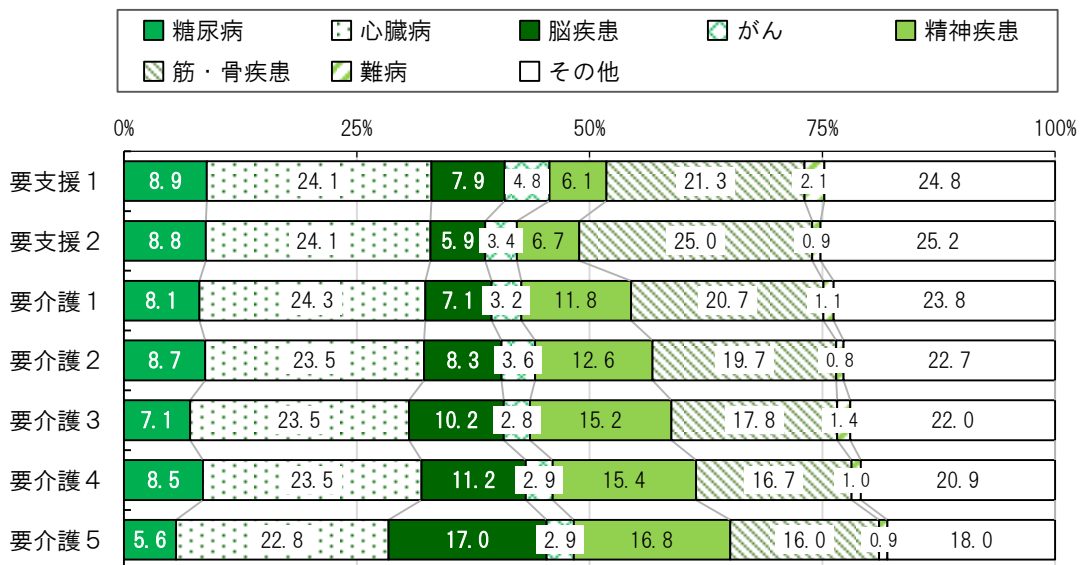
人口減少の問題を抱える地区もあります。東部・大東・大須賀地区は、人口が減少しています。

★平成22～26年 掛川市主要死因別標準化死亡比（SMR）【対全国】



資料：平成22～26年 死因別標準化死亡比（SMR）

★平成27年度 要介護（支援）者有病状況



資料：国保KDBシステムより

全国と比べ、脳血管疾患による死亡が多く、介護度が高くなると、脳疾患や精神疾患の割合が高くなります。

（2）掛川市の主な健康課題

●掛川市のお達者度の状況

静岡県では、各市町の65歳の平均自立期間(介護を受けたり病気で寝たきりになったりせず、自立して健康に生活できる期間)を「お達者度」として算出しています。

掛川市では、下表のとおり、男性は35市町中10位前後、女性は26位辺りで低迷してしまいましたが、平成26年データでは、18位になりました。平成28年度から、「かけがわ生涯お達者市民」推進プロジェクトに取り組み、お達者度県下一をめざしています。

平成21年～平成26年 お達者度推移

	男性		女性	
	お達者度	県内順位	お達者度	県内順位
平成21年（平成24年公表）	17.62年	7位	20.25年	25位
平成22年（平成25年公表）	17.76年	11位	20.50年	25位
平成23年（平成26年公表）	17.69年	9位	20.17年	27位
平成24年（平成27年公表）	17.74年	11位	20.40年	26位
平成25年（平成28年公表）	17.88年	10位	20.54年	26位
平成26年（平成29年公表） （県平均）	18.13年 (17.81年)	10位	21.07年 (21.02年)	18位

資料：県健康増進課

前年度公表のお達者度と比較し、男性は同順位でしたが、0.25年伸びました。一方、女性は順位が18位に上がり、0.53年伸び、県内3位の伸び率でした。

●健康で生きがいをもって暮らしていると思う市民の割合

「健康・子育て日本一」の実現のため、「かけがわ生涯お達人市民」推進プロジェクトを初めとして、様々な事業に取り組み、「ふくしあ」でつなぐ地域の健康づくりを進め、「健康長寿の市民」=「生涯お達人市民」を増やしていきます。

そのためには、市民の健康への機運醸成を図り、食生活・運動・社会参加を「健康長寿の三要素」として、健康づくりを進め、「健康で生きがいをもって暮らしていると思う市民」を増やす必要があります。

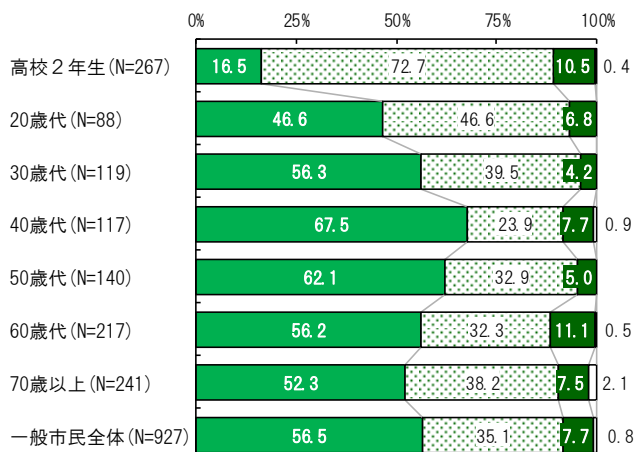
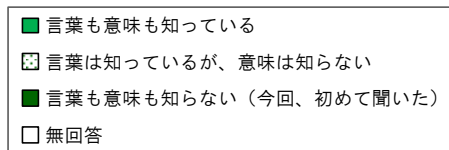
	平成 26 年	平成 27 年	平成 28 年	平成 29 年
健康で生きがいをもって暮らしていると思う市民の割合	66.2%	65.0%	67.0%	63.6%

資料：企画政策課（市民意識調査）

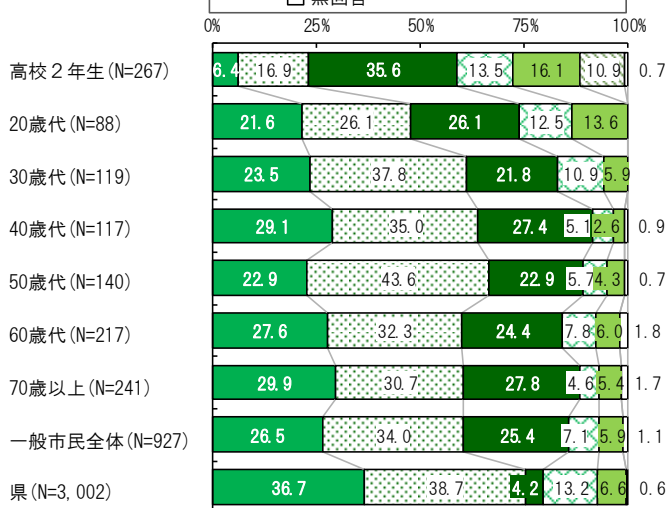
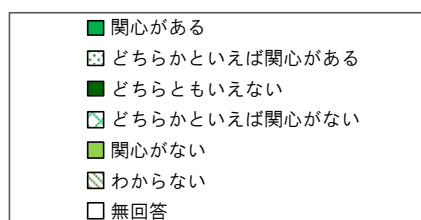
●栄養・食生活

注：グラフ中のN値は、アンケートの回答者数です。

☆食育の言葉や意味の認知度



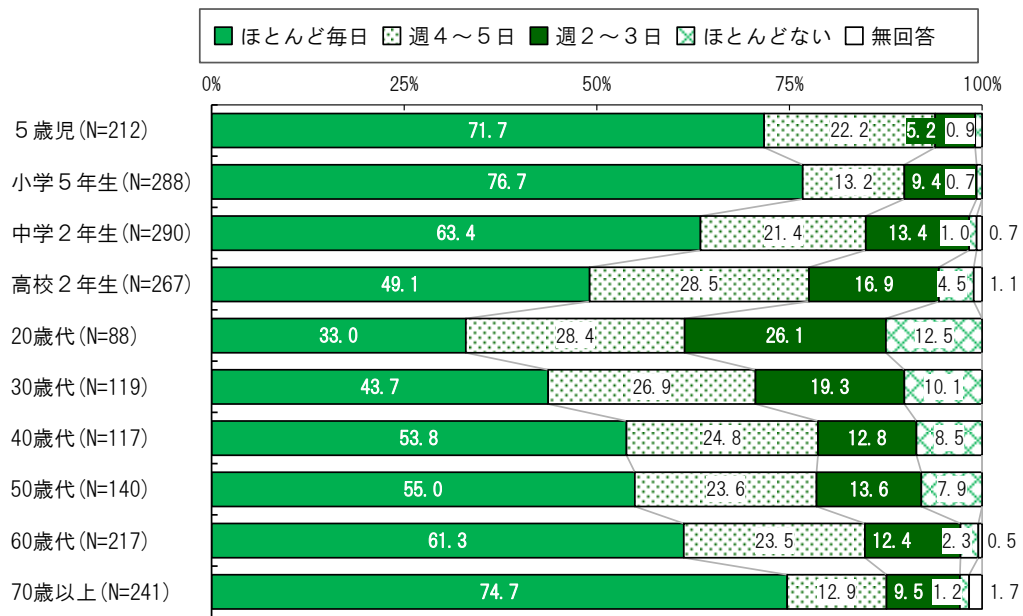
☆食育への関心度（年代別）



資料：平成28年健康づくりに関するアンケート調査（高校2年生・一般市民）、平成28年度健康に関する県民意識調査（県）

食育の認知度は、未だ低い状況です。特に高校生や20歳代など若い世代の認知度、関心度が低くなっています。

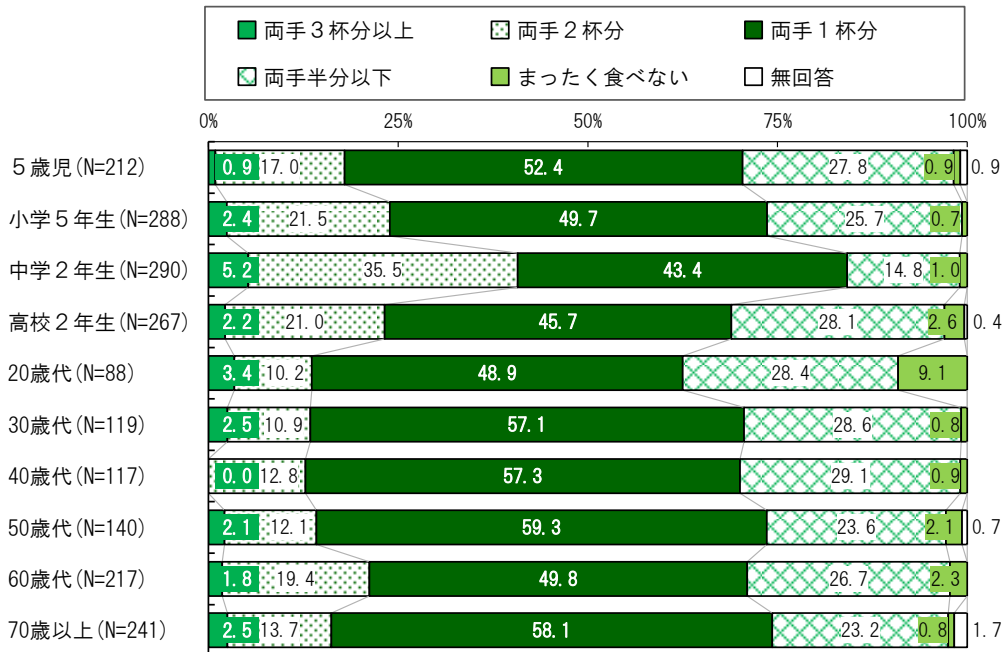
☆1日に2回以上、主食・主菜・副菜をそろえて食べる頻度



資料：平成28年健康づくりに関するアンケート調査
(5歳児保護者・小学5年生児童保護者・中学2年生・高校2年生・一般市民)

1日2回以上バランスの良い食事を毎日食べている人が20~30歳代で少なくなっています。

☆1日野菜摂取量

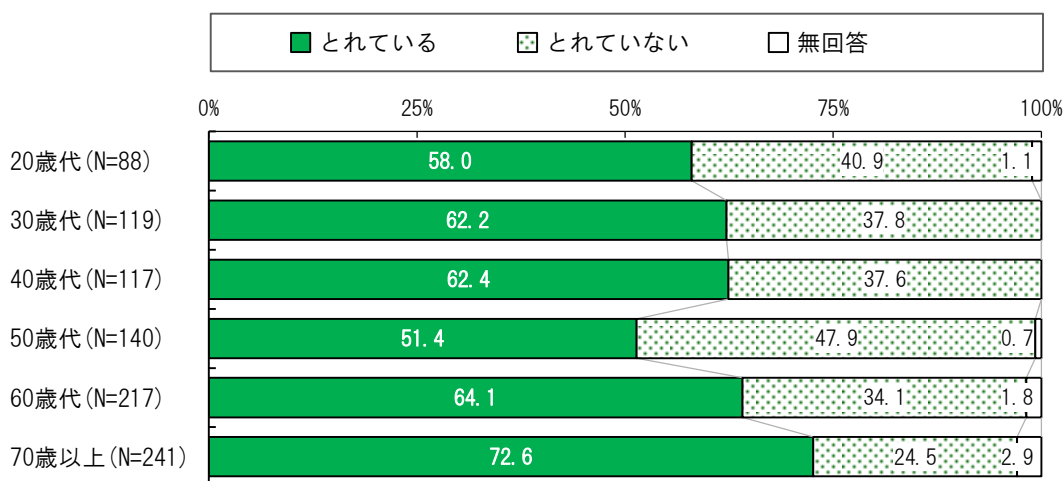


資料：平成28年健康づくりに関するアンケート調査
(5歳児保護者・小学5年生児童保護者・中学2年生・高校2年生・一般市民)

掛川市で減塩とともに進めてきた、1日に両手3杯分の野菜（350g）摂取の推進ですが、実際に摂取できている人は、0~5.2%です。

●休養・こころの健康

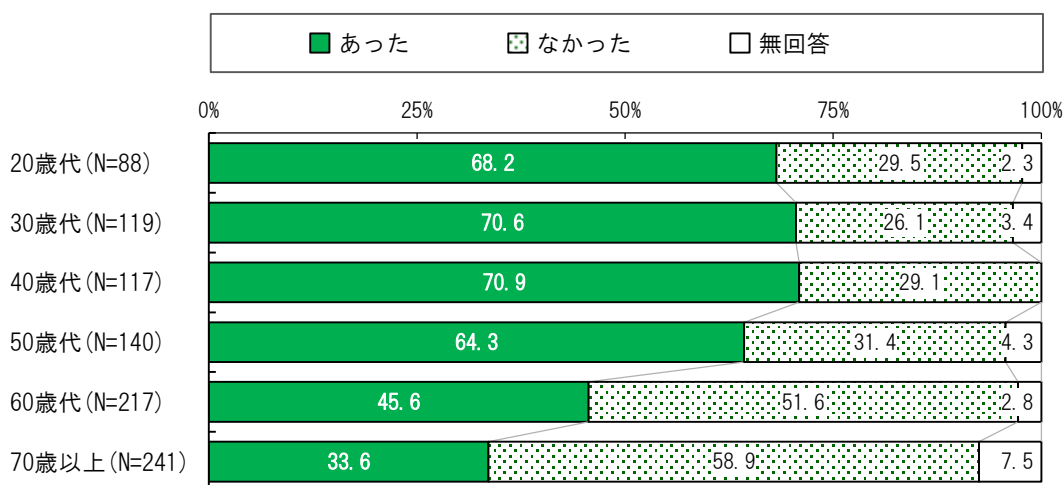
☆睡眠によって十分な休養がとれているか（年代別）



資料：平成28年健康づくりに関するアンケート調査（一般市民）

若い方も、睡眠によって十分な休養がとれていない方が多くなっています。

☆最近1か月間に不安や悩みごとでストレスを感じたことがあったか（年代別）

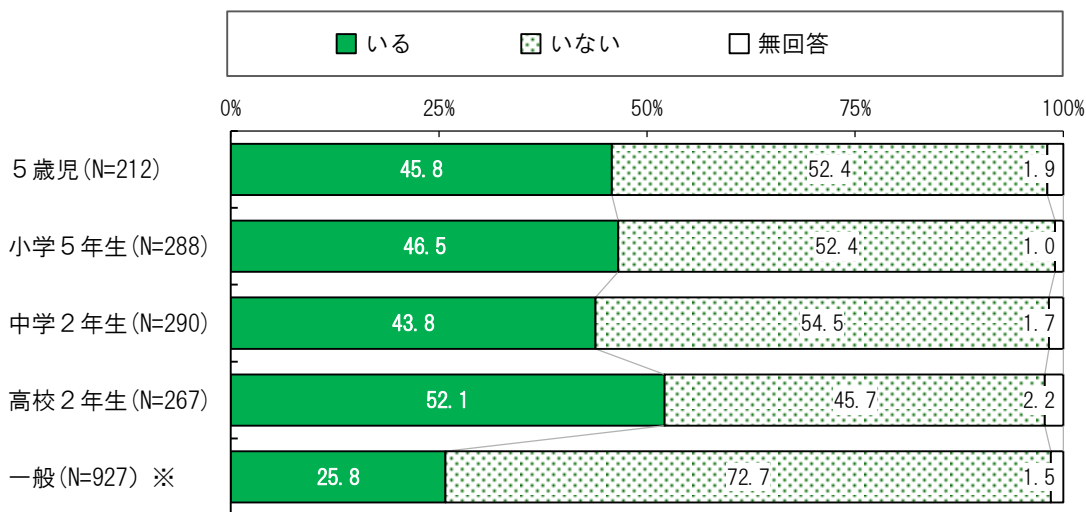


資料：平成28年健康づくりに関するアンケート調査（一般市民）

最近1か月に不安や悩みごとでストレスを感じたことがあったと回答した人が20～50歳代の働く世代で多くなっています。

●たばこ・アルコール

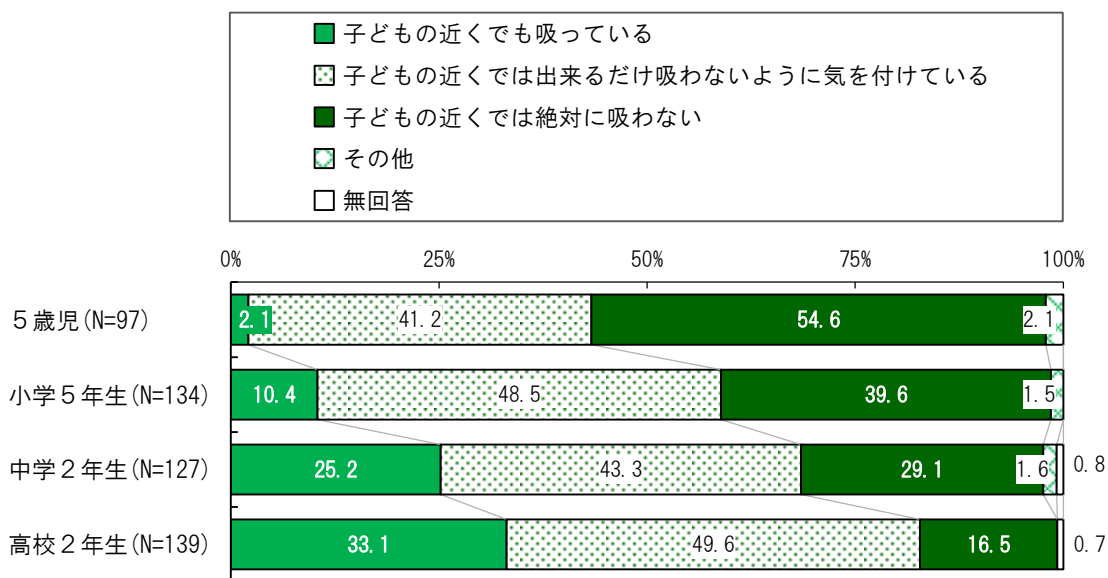
☆同居者に喫煙者がいる割合



資料：平成28年健康づくりに関するアンケート調査（5歳児保護者・小学5年生児童保護者・中学2年生・高校2年生・一般市民）※一般回答者のうち、ひとり暮らしは7.8%

20代以上の一般回答者の家庭より、子どもがいる家庭の方が同居者に喫煙者が多くなっています。

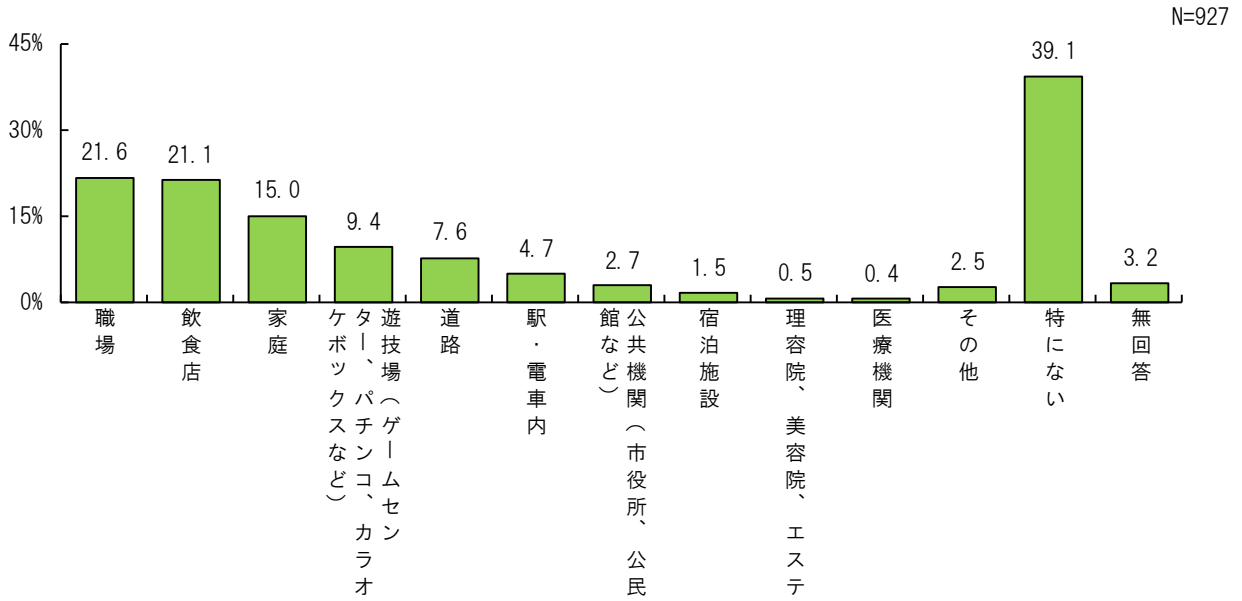
☆子どもの近くで吸っているか



資料：平成28年健康づくりに関するアンケート調査（5歳児保護者・小学5年生児童保護者・中学2年生・高校2年生）

子どもが中学生、高校生になると、子どもの近くで吸っている家庭も多くなっています。

☆受動喫煙を受けた場所



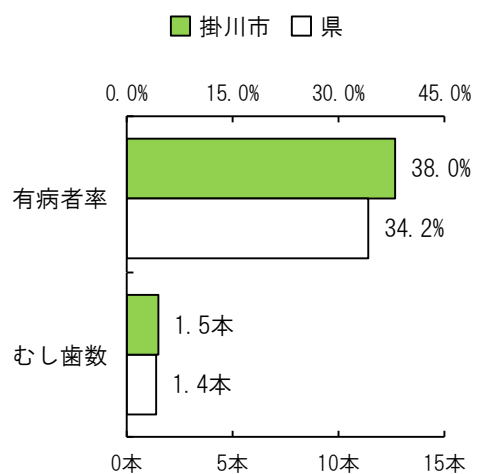
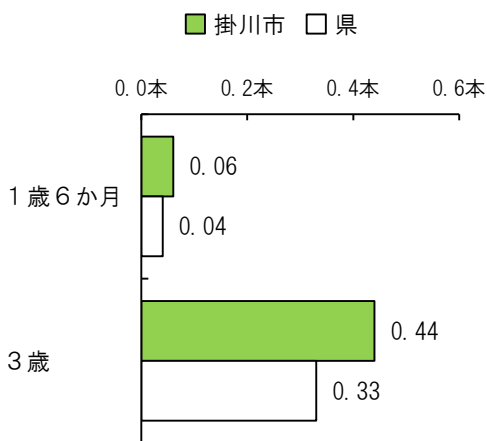
資料：平成28年健康づくりに関するアンケート調査（一般市民）

職場や飲食店で、受動喫煙を受けた人が多く、対策が必要です。

● 歯科

☆ひとり平均むし歯の数（未処置歯＋処置歯）

☆平成27年度5歳児歯科調査結果（乳歯）



資料：静岡県健康福祉部医療健康局健康増進課

乳歯の頃から、むし歯をもつ子が県などと比較して多いため、対策の継続が必要です。

⑤ 歯

領域	評価指標	目標値 (H19)	当初値 (H19)	中間値 (H25)	最終値 (H28)	達成 状況
歯	1人平均むし歯本数(12歳児)	1本以下	1.79本	1.23本	1.13本	○
	進行した歯周病にかかっている人の割合(50歳)	30%以下	34.3%	36.8%	50.0%	×
	定期歯科健診を受診する人の割合	30%以上	26.2%	18.2%	36.9%	◎

児童・生徒のむし歯予防、歯周病予防、歯の定期チェック推進を目標に取り組んできました。

定期歯科健診を受診する人の割合は増加し、目標を達成しました。歯周疾患検診受診者の減少の影響もあり、進行した歯周病にかかっている人の割合は悪化がみられました。また、児童・生徒のむし歯本数も、県などと比較しても多い状態が続いていることから、予防に重点をおいた継続した取り組みが必要です。

⑥ 健康管理

領域	評価指標	目標値 (H19)	当初値 (H19)	中間値 (H25)	最終値 (H28)	達成 状況
健康 管理	健康診断を受ける人の割合 (国保被保険者、人間ドック含む)	65%以上	27.3%	35.5%	38.1% (H27)	△
	メタボリックシンドロームの該当者及び予備群の減少率	25%以上 (H20比)	—	21.4%	22.0% (H27)	△
	メタボリックシンドロームを認知している人の割合	80%以上	72.4%	78.9%	82.0% (H23)*	◎
	がん検診の受診者数	28,600人以上	25,982人	24,973人	24,258人	×
	1歳6か月児健診の受診率	97%以上	96.4%	96.8%	98.8%	◎
	3歳児健診の受診率	96%以上	94.5%	98.2%	99.5%	◎

※平成23年度食育推進計画評価時に達成したため、平成28年度には調査項目からはずした。

生活習慣病予防、健康情報の正しい理解の推奨、健診の定期受診を目標に取り組んできました。

子どもの健診受診率は目標達成しましたが、がん検診や特定健診の受診は、目標達成には及びませんでした。受診勧奨や未受診者への働きかけなど、受診率向上に向けた継続した取り組みが必要です。



(2) 食育推進計画「第2次かけがわ食育推進計画」

食育推進計画は、「第2次かけがわ食育推進計画」～美味しく、楽しく、感謝して食べる～として、平成25年度から5年間取り組んできました。「安全・安心な食材をつかう」「バランスのとれた食事をつくる」「楽しく美味しく食べる」を食育推進の3つの柱とし、19項目の指標を掲げ、4項目(21.1%) 達成または改善しました。

① 安全・安心な食材をつかう

領域	評価指標	目標値 (H23)	当初値 (H23)	最終値 (H28)	達成状況
安全・安心な食材をつかう	農業体験のある市民の割合	90%以上	84.2%	91.1%	◎
	学校給食における地場産物を使用する割合	57%以上	56.7%	51.8%	×
	食品の原産地・消費期限・添加物表示等を見て購入する人の割合	90%以上	86.5%	76.7%	×

「安全な食品を見分ける力をつけよう」「地産地消を推進しよう」「食を支える産業について理解を深めよう」「農作業体験をしよう」「世界の食の現状を知ろう」の5つを目標に取り組んできました。

農業体験のある市民の割合は増加し目標達成しましたが、学校給食における地場産物の使用割合や食品表示を見て購入する割合では、悪化がみられました。市民農園の活用は広がりつつあることから、今後もさらに拡大できるよう、継続した取り組みが必要です。

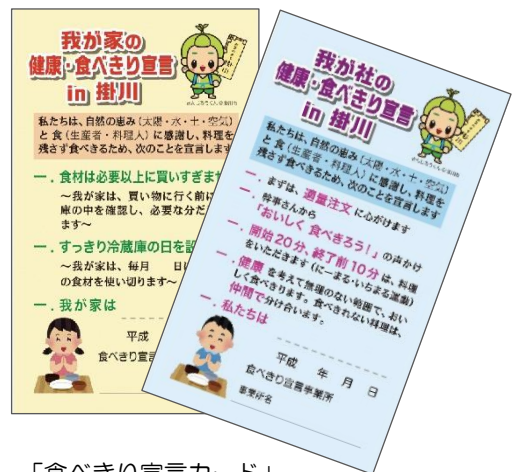
● コラム ●

「我が家の健康・食べきり宣言 in 掛川」

「我が社の健康・食べきり宣言 in 掛川」

近年増加傾向を続ける食品ロス、食品廃棄をできるだけ減らし、「もったいない」を実践するために、静岡県では2016年に「食べきり（完食）」をテーマにしたキャンペーンを開始しました。

掛川市でも、家庭や企業で実践できる「食べきり宣言カード」を発行し、食品ロスの削減に取り組んでいます。



「食べきり宣言カード」

② バランスのとれた食事をつくる

領域	評価指標	目標値 (H23)	当初値 (H23)	最終値 (H28)	達成状況
バランスのとれた食事をつくる	栄養バランスに気をつけている人の割合（成人）	男性45%以上 女性55%以上	男性43.1% 女性52.2%	男性56.7% 女性59.4%	◎
	肥満の児童・生徒の割合 （日比式標準体重20%以上）	7.0%以下	8.0%	7.8%	△
	肥満の成人の割合（40歳以上） （BMI25以上）	男性12%以下 女性10%以下	男性20.9% 女性13.8%	男性20.8% 女性14.6% （H27）	×
	3色揃った朝食を食べている児童生徒の割合	小4 75%以上 中1 75%以上	小4 59.5% 中1 62.5%	小4 57.5% 中1 60.2%	×
	栄養教育（3つのお皿など）を実施している幼稚園・保育所の割合	100%	84.4%	92.3%	○
	自分の健康状態を「よい」「まあよい」「ふつう」と思っている人の割合（成人）	95%以上	94.0%	85.4%	×
	かけがわ健康応援店（栄養成分表示店含む）の数	100店以上	18店	28店	△

「料理を作る楽しさを身につけよう」「自分の体に必要な食材を選ぼう」「日本型食生活を学ぼう」「外食は賢く選ぼう」「食文化や伝統料理等を大切にしよう」の5つを目標に取り組んできました。栄養バランスに気をつけている人の割合は目標達成しているものの、その他の指標では未達成となっています。国の計画などを参考に対策を見直すなど、栄養バランスの良い食生活に向けてさらに取り組んでいく必要があります。

③ 楽しく美味しく食べる

領域	評価指標	目標値 (H23)	当初値 (H23)	最終値 (H28)	達成状況	
楽しく美味しく食べる	食育に関心がある人の割合	95%以上	90.4%	60.5%	×	
	朝食を毎日とっている児童生徒の割合	3歳児	100%	92.1%	97.1%	○
		小学4年生	100%	97.0%	95.5%	×
		中学1年生	100%	93.0%	92.7%	×
		高校生	100%	96.9%	75.7%	×
	朝食を毎日とっている10代20代の割合	男女とも90%以上	男性90.0% 女性77.4%	男性71.5% 女性74.9%	×	
	おいしく食事ができている人の割合	100%	95.1%	73.1%	×	
	食事の時「いただきます」「ごちそうさま」を言っている人の割合	95%以上	82.4%	78.9%	×	
家族そろって食事をするようにしている人の割合	80%以上	73.4%	61.7%	×		

「会話がはずむ食卓づくりをしよう」「食事のマナーを身につけよう」「『いただきます』『ごちそうさま』を言おう」「必要な量だけ食べよう」「早寝早起き美味しい朝食をとろう」「8020をめざそう」「身近な人と食について語ろう」の7つを目標に取り組んできました。

9つの指標項目のうち、3歳児の朝食を毎日とっている割合のみ改善しているものの、その他はすべて悪化しています。若い世代に重点をおいた取り組みが必要です。

第2章 計画の基本的な考え方

1 計画の基本理念と基本目標、分野別目標

(1) 基本理念

生涯健康でいきいきと安心して暮らせることは誰もが願うことです。そのためには、子どもころから健康的な生活習慣を身に着けることが大切です。また、その後の人生の各年代（ライフステージ）に応じた健康づくりも大切で、個人や家庭での取り組みが基礎となります。

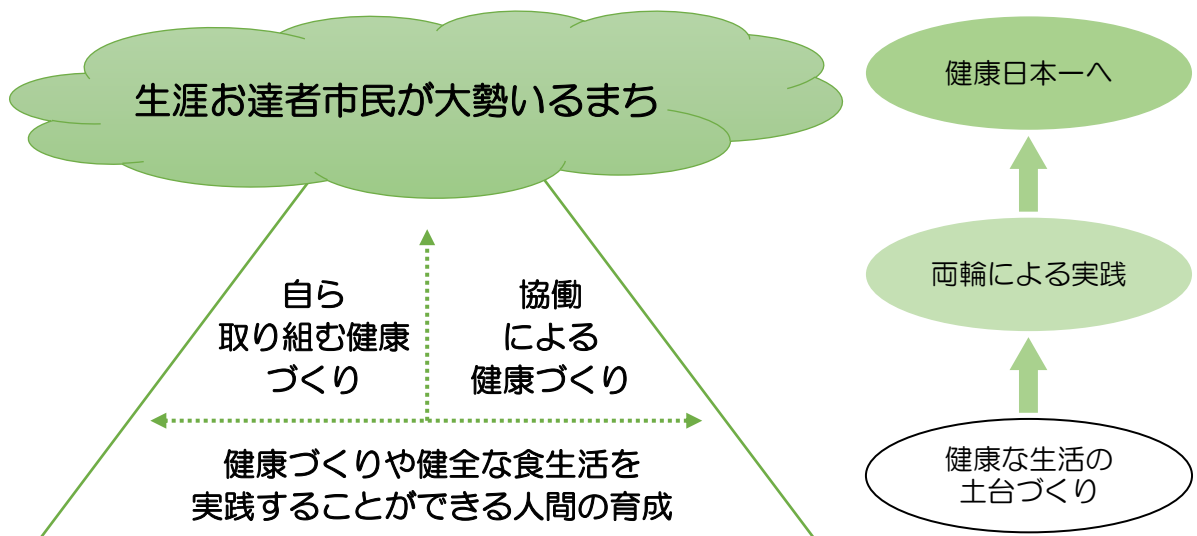
一方で、個人や家庭のみに依存するのではなく、健康づくりを社会全体で支える仕組みを強化していくことも大切です。健康や医療に関する意識・知識を高めるための支援や、地域ぐるみ、職場ぐるみの健康づくりへの支援など、行政にできることもたくさんあります。

そこで本計画では、「生涯お達者市民が大勢いるまち」を基本理念とし、本市の総合計画の戦略目標の一つである「健康、子育て日本一」をめざします。

健康増進計画の8分野の目標、食育推進計画の5項目の目標をかかげ、さらに「生涯お達者市民の大勢いるまちをめざして、健康で生きがいをもって暮らしていると思う市民を増やす」ことを基本目標に掲げます。また、市民には、「食事」「運動」「社会参加」の健康長寿の三要素に「健診」を加えた4つのポイントに絞って呼びかけていきます。

●めざす姿

健康や医療に関する意識・知識が高まり、家庭、職場、地域ぐるみの健康づくりが行われ、多くの市民が健康に暮らしています。



■自ら取り組む健康づくり・・・

市民一人ひとりが健康意識を高め、正しい健康知識のもとに、自分に合った健康づくりを主体的に実践できるよう支援します。

■協働による健康づくり・・・

「健康・子育て日本一」の実現のため、住み慣れた地域で最期まで心も体も健やかに過ごせるよう、家庭、地域、学校、事業者、ふくしあ、市等がつながり合った協働の健康づくりを推進します。

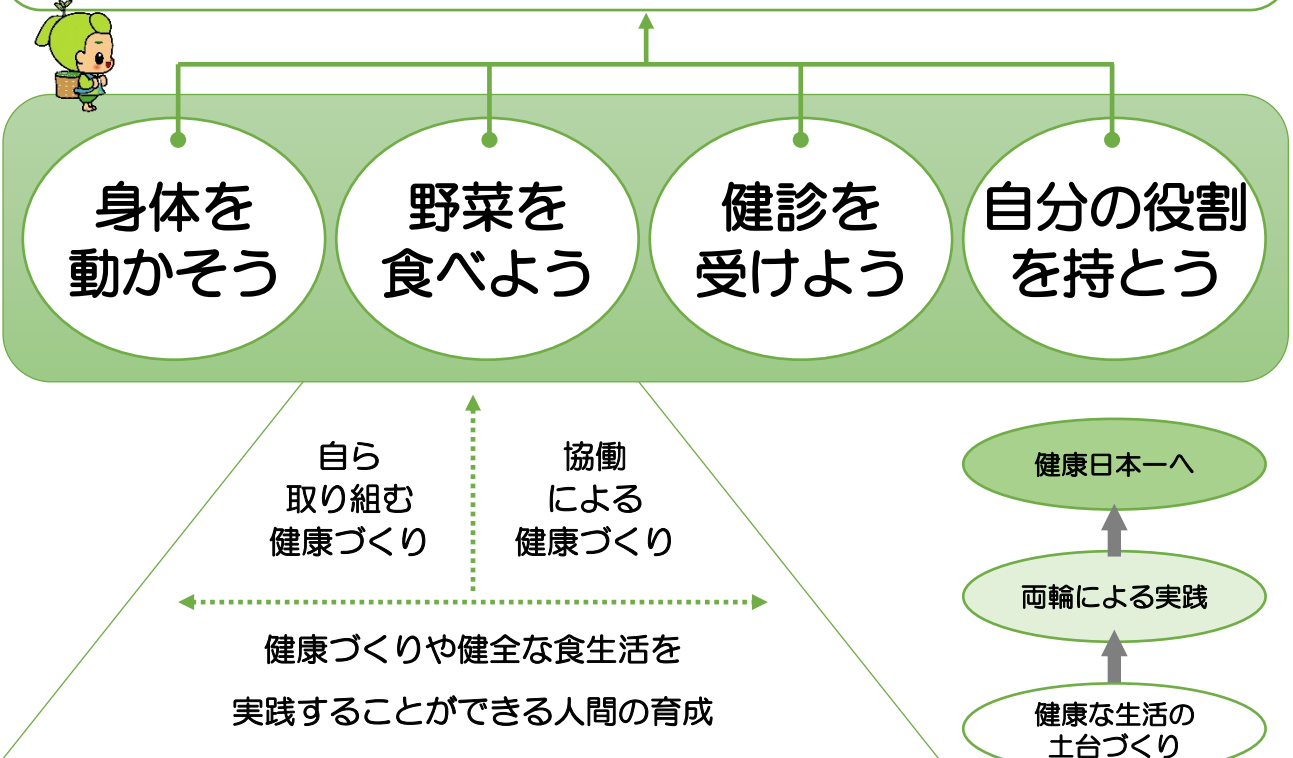
■健康づくりや健全な食生活を実践することができる人間の育成・・・

家庭や学校・地域で健康づくりの知識を普及し、家庭での食育の実践を基本としながら、学校や地域でも健康な生活が送れる土台づくりを支援します。



生涯お達者市民が大勢いるまち

＜基本目標＞ 生涯お達者市民が大勢いるまちをめざして、健康で生きがいをもって暮らしていると思う市民を増やします。



第2次健康増進計画目標

- 1 【栄養・食生活】 若い世代からの健康寿命の延伸につながる食育への関心を高めます！
- 2 【身体活動・運動】 体を動かす機会を積極的に作り、健康長寿の市民を増やします！
- 3 【休養・こころの健康】 環境を整え、十分な休養がとれている人を増やします！
- 4 【たばこ・アルコール・薬物】 喫煙者を減らし、受動喫煙も防ぎます！
- 5 【歯の健康】 むし歯や歯周病を減らします！
- 6 【こどもの健康】 家庭、地域の子育て力をアップし、心豊かでたくましい子どもを育成します！
- 7 【健康管理】 市民の健康意識、健診（検診）の受診率の向上を図ります！
- 8 【地域活動・地域の輪】 地域の絆を大切に、みんなの健康はみんなでする連帯感あるまちづくりを進めます！

第3次食育推進計画目標

- 1 【若い世代への食育】 若い世代の食育への関心を高め、適切な食生活を実践する若者を増やします！
- 2 【多様な暮らしに配慮した食育】 共食の場をつくり、豊かな食体験ができる人を増やします！
- 3 【お達者市民につながる食育】 減塩など食生活の改善に取り組み、脳血管疾患による死者数を減らします！
- 4 【食の循環や環境を意識した食育】 安心安全な地場産物を活用し、食品ロスに配慮する人を増やします！
- 5 【食文化の継承につなげる食育】 茶文化、行事食や伝統料理を次世代に伝えていきます！



2 計画の基本的な考え方

(1) 健康づくりを8領域(分野)で構成(P25～ 第3章 第2次掛川市健康増進計画)

第2次健康増進計画では、前計画の6領域を継承するとともに、市民に分かりやすい言葉で領域を説明しました。さらに、国や県の領域との整合を図る観点から、「栄養・食生活」「身体活動・運動」「休養・こころの健康」「たばこ・アルコール・薬物」「歯の健康」「こどもの健康」「健康管理」「地域活動・地域の輪」の8領域としました。この8領域ごとに健康づくりの取り組みを示しています。

(2) 食育を5項目で構成(P43～ 第4章 第3次かけがわ食育推進計画)

第3次食育推進計画では、「若い世代への食育」「多様な暮らしに配慮した食育」「お達者市民につながる食育」「食の循環や環境を意識した食育」「食文化の継承につなげる食育」の5項目を設定し、市民に分かりやすい言葉で領域を説明しました。この5項目ごとに食育の取り組みを示しています。

(3) 計画の書き方の統一

第2次健康増進計画、第3次食育推進計画ともに、「目標とする状態」を設定し、「行政の主な取り組み」「協働の取り組み(家庭、職場、地域の取り組み)」を記載したほか、「ライフステージに応じた健康づくり」を記載しました。書き方を統一することにより、わかりやすさや見やすさが向上しています。

(4) カード形式の目標・現状と課題・取り組みのポイント

(P55～ 第5章 計画の推進)

目標・現状と課題・取り組みのポイントをカード形式でまとめました。これまで実施してきた市の取り組みやアンケート調査の結果、国や県の動向などを踏まえ、8領域+5項目ごとに作成し、要点を一目で把握できるようにしています。

また、ライフステージを主軸としたページを設けています。8領域の健康づくりに向けた取り組みと5項目の食育のための取り組みをライフステージごとに示しています。

(5) 評価指標と目標値の導入

本市はもちろんのこと、国や県の計画でも評価指標と目標値を設定して、計画の推進を図ってきました。評価指標も目標値も更新されていることを踏まえ、また本市独自の評価指標も設定し、評価に使用するデータの出典も明記して進行管理を行うこととしています。

(6) 協働の取り組み（家庭、職場、地域の取り組み）

健康づくりを推進していく上で、家庭、職場、地域などが取り組むべき内容を「協働の取り組み」として整理しました。協働による健康づくりが進展するよう多様な取り組みを紹介しています。

(7) ライフステージの設定に応じた健康づくり

健康づくりに関する課題はライフステージによって異なるため、ライフステージに応じた健康づくりのポイントを示しています。前計画では、「胎児・乳幼児・学童期（12歳以下）」「思春期（13歳～18歳）」「青年期（19歳～29歳）」「壮年中年期（30歳～64歳）」「高齢期（65歳以上）」の5つの区分でしたが、本計画では下記の10区分で掲載しています。詳細に区分することで、より一層きめ細かな取り組みを紹介しています。

ライフステージ区分

	区分	年齢等の目安
次世代	妊娠期	妊婦
	乳児期	生まれてから1歳未満まで
	幼児期	1歳から就学前まで
	学童期	小学生
	思春期	中学生・高校生
成人期	青年期	18歳～29歳
	壮年期	30歳～49歳
	中年期	50歳～64歳
高齢期	前期高齢期	65歳～74歳
	後期高齢期	75歳以上

第3章 第2次掛川市健康増進計画

● コラム ●

掛川市では、平成 28 年3月制定の健康医療基本条例の趣旨に沿って、「私の健康人生設計ノート（掛川版エンディングノート）」を作成しています。

自らが望む人生の最終段階における医療や過ごし方を書き記し、近親者と確かな意思疎通を図るための「エンディング編」と、今の自分を見つめ、さらに自分なりの健康をめざすための「健康設計編」を併せて編集いたしました。

「私の健康人生設計ノート」は、ホームページからダウンロードすることができます。また関係機関の無料配布場所で冊子の配布もおこなっています。

皆様の人生がいつまでも輝くよう役立てていただきたいと考えています。

私の健康人生設計ノート



目 標

- 1 栄養・食生活
→目標 若い世代からの健康寿命の延伸につながる食育への関心を高めます！
- 2 身体活動・運動
→目標 体を動かす機会を積極的につくり、健康長寿の市民を増やします！
- 3 休養・こころの健康
→目標 環境を整え、十分な休養がとれている人を増やします！
- 4 たばこ・アルコール・薬物
→目標 喫煙者を減らし、受動喫煙も防ぎます！
- 5 歯の健康
→目標 むし歯や歯周病を減らします！
- 6 こどもの健康
→目標 家庭、地域の子育て力をアップし、心豊かでたくましい子どもを育成します！
- 7 健康管理
→目標 市民の健康意識、健診（検診）の受診率の向上を図ります！
- 8 地域活動・地域の輪
→目標 地域の絆を大切に、みんなの健康はみんなで守る連帯感あるまちづくりを進めます！

医者いらず
笑って歩いて
あしたも元気！

かけがわ生涯お達者市民宣言

かけがわ生涯お達者市民宣言

ふやせ筋肉
ためるな脂肪
健康診断みーんなマル



目標 若い世代からの健康寿命の延伸につながる食育への関心を高めます！

評価指標	現状値 (H29)	目標値
ほとんど毎日朝食を食べる人の割合 (中1)	92.7%	95%以上
栄養バランスに気をつけている人の割合	68.4%	70%以上
家で食事の手伝いをする人の割合 (中1)	76.9%	80%以上

(1) 行政の主な取り組み

● 幼児期、小中高生、親世代などへの食育の推進

学校や園での食育が継続できる教育体制の確保に努めます。食育の中心を担う栄養士の確保に努めます。共食^{*}の楽しさや、健康寿命を延ばすための食生活に関する知識の普及をすすめます。

● 朝食を毎日食べることや減塩、両手3杯分の野菜摂取の推進

脳血管疾患や糖尿病を予防するために、朝食の欠食をなくす呼びかけや、減塩の意識づけ、安心安全な地元の野菜の摂取の推奨に努めます。

(2) 協働の取り組み (家庭、職場、地域の取り組み)

家庭

朝食を毎日食べ、1日3食バランスのとれた食事を心がけましょう。学生のうちに、自分で食事を作る機会を持ちましょう。

職場

社員食堂などで、ヘルシーメニューの提供や表示の活用など、健康に良い食習慣の啓発に努めましょう。

地域

健康づくり食生活推進員による伝達講習などに進んで参加し、健康的なメニューを学びましょう。地域の身近な場を利用した共食の場づくりに努め、若い世代から高齢者までが集って、絆を深めたり、健康食を伝授していきましょう。

^{*}共食とは：家族や友人等が食卓を囲んで、食事をみんなで一緒に楽しむことです。

(3) ライフステージに応じた健康づくり

全年齢	○1日3食バランスのとれた食事を心がけましょう。
妊娠期	○食の大切さに気づき、子育てにおける食習慣の基盤づくりを学びましょう。 ○うす味に慣れましょう。
乳児期	○離乳食・幼児食を通じていろいろな食べ物のおいしさを知りましょう。
幼児期	
学童期	○朝食をとる習慣を継続しましょう。 ○健康と栄養について学び、料理を作る技術や楽しみを身につけましょう。
思春期	
青年期	○バランスのとれた食事を自分で選択できるようにしましょう。 ○朝食を欠食しないように、工夫しましょう。
壮年期	○塩分、脂肪の取り過ぎに注意しましょう。 ○野菜から食べることを心がけましょう。
中年期	○健診結果などを踏まえて、身体活動、体調に合った食生活を学び、実践していきましょう。
前期高齢期	○食事内容が偏らないよう、地域の共食の場などに進んで参加し、いろいろな食品を取るように心がけましょう。 ○筋肉の維持に大切な肉、魚、豆などのたんぱく質が不足しないように気をつけましょう。
後期高齢期	

目標 体を動かす機会を積極的につくり、健康長寿の市民を増やします！

評価指標	現状値 (H29)	目標値
週1回以上スポーツやレクリエーションをしている人の割合 (30歳代)	32.9%	35%以上
週1回以上スポーツやレクリエーションをしている人の割合 (40歳代)	30.8%	
特定健診におけるHDLコレステロール*40未満の人の割合	4.9%	4.5%未満
日常生活において歩行又は同等の身体活動を1日1時間以上実施している人の割合	男性49.7% 女性44.9%	50%以上

(1) 行政の主な取り組み

- 身体活動の必要性を市民に伝える仕組みづくり
健診や、健康フェアなど自分の健康状態について気づく機会に、個人にあった運動などを紹介し、運動等を始めるきっかけづくりに努めます。
特に、多くの世代で一番取り組みやすい、ウォーキングを推奨していきます。
- 地域・職域との協働による運動推進の支援
地域や職場など身近な場所で、仲間作りをしながら定期的な運動に取り組むことができるよう、地区まちづくり協議会などの活動や、健康づくりに取り組む企業との協働に努めます。良い取り組みを広く周知し、市全体で取り組めるようすすめます。
- 健康ビジネスモデルの推進
地域の企業などと連携し、運動したくなる仕組みづくりに取り組みます。

(2) 協働の取り組み (家庭、職場、地域の取り組み)

家庭

日常生活における家事などでも、積極的に体を動かすよう、家族で声をかけ合いましょう。

職場

従業員の健康増進に向けて、ラジオ体操や職場でのスポーツ活動などを継続していきましょう。

※ HDLコレステロールとは：エイチディーエルコレステロールと読みます。血液中の余分なコレステロールを肝臓に運ぶ役割をしており、血液中のコレステロールが増えるのを防いでいるので「善玉コレステロール」と呼ばれています。この値が40mg/dl未満になると、動脈硬化が進行し、脳卒中や心筋梗塞などを起こしやすくなります。

地域

地域で一緒に運動する仲間づくりを広げていきましょう。子どもたちが安心して戸外で遊べるよう地域で見守りましょう。また、閉じこもりがちな方には、地域の活動に積極的に参加してもらえよう、周囲が働きかけましょう。

(3) ライフステージに応じた健康づくり

全年齢	○日常生活の中で、体を動かすことを心がけましょう。
妊娠期	○住まいの周辺を散歩し、地域の新しい発見や地域住民との交流の機会にしましょう。
乳児期	
幼児期	
学童期	○積極的に運動クラブなどに加入し、スポーツを楽しむ習慣を身につけましょう。
思春期	○地域や職場のスポーツ活動に積極的に参加し、一生涯を通じて取り組めるスポーツを見つけましょう。
青年期	
壮年期	
中年期	○スポーツ等に取り組む時間のない人は、日常生活の中で、意識的に体を動かすことを心がけましょう。
前期高齢期	○地域のスポーツ活動やウォーキングなど、社会参加をすすんでしましょう。
後期高齢期	○グランドゴルフなど、地域の仲間づくりや社会参加を心がけましょう。
	○日常生活の中でも、体を動かすことを心がけ、筋力低下を予防しましょう。

3 休養・こころの健康

目標 環境を整え、十分な休養がとれている人を増やします！

評価指標	現状値 (H29)	目標値
睡眠によって休養が十分とれた人の割合	73.6%	75%以上
自殺者数	22人	15人以下
不登校児童・生徒数	128人	128人以下

(1) 行政の主な取り組み

- 休養・睡眠の必要性を市民に伝える仕組みづくり
こころの健康を保つために適度な休養と睡眠を確保し、仕事と家庭のバランスのとれた生活が実現できるよう、普及啓発に努めます。
- 子どもの健全なこころの発達への支援
胎児期から、母親のメンタルヘルスを支援し、子どもたちが十分な愛着形成をしながら成長していけるよう、各成長段階に沿った支援を行います。
- 学校における自己肯定感を高める教育の推進
学校における自己形成の学習を継続し、子どもたちが「自分が好きだ」と思えるように努めます。ゆがんだ自己認識で不必要なダイエットなどで健康を害しないように、県などと連携し、広域的に取り組めます。

(2) 協働の取り組み（家庭、職場、地域の取り組み）

家庭

家族の団らんの時間づくりを心がけ、気分をリフレッシュする時間を持ちましょう。

職場

働き方改革をすすめ、残業削減に努めましょう。ストレスチェック後の相談体制や、休業した従業員の職場復帰支援体制を整え、睡眠や休養がとりやすい環境づくりに努めることが重要です。特に若い従業員のサポート体制を強化しましょう。

地域

虐待やいじめの兆候に気を配り、地域で子どもを守りましょう。また、閉じこもりがちな高齢者に声をかけ、サロンやふれあい食堂※などで地域交流が持てる環境をつくっていきましょう。

(3) ライフステージに応じた健康づくり

全年齢	○適度な睡眠・休養を心がけましょう。
妊娠期	○リラックスして、よい胎教を心がけましょう。
乳児期	○生活リズムを整え、早寝早起きを心がけましょう。
幼児期	
学童期	○自分を大切にしましょう。 ○悩みをひとりで抱え込まないようにしましょう。
思春期	
青年期	○適度な睡眠・休養を心がけましょう。 ○悩んだ時は、仲間や上司のサポートを受けましょう。
壮年期	○無理をせず、睡眠や休養をできるだけとるようにしましょう。 ○こころの不調を感じた場合には、早めの受診を心がけましょう。
中年期	
前期高齢期	○家庭や地域での役割や生きがいをもちましょう。 ○友人などと話をする機会を定期的に持ちましょう。
後期高齢期	

※ふれあい食堂とは：掛川市で高齢者の孤食を減らし、引きこもりを防ぎ、人とふれあうことで介護予防に繋げることを目的に、地区社協などを中心に進めている活動です。かけがわ「生涯お達人市民」推進プロジェクトに位置づけ、地区によっては高齢者だけでなく、子どもなど幅広い世代を対象に展開され始めているものです。

目標 喫煙者を減らし、受動喫煙も防ぎます！

評価指標	現状値（H29）	目標値
現在たばこを吸っている人の割合	10.7%	5%以下
たばこ消費状況	150,699,575本	100,000,000本未満
お酒を毎日飲む人の割合（男性）	46.2%	30%以下
飲酒日の1日あたりの飲酒量が1合以上の人の割合（男性）	46.1%	25%以下

（1）行政の主な取り組み

- 受動喫煙防止策の推進

受動喫煙による健康被害について市民に広く啓発し、家庭、公共施設での禁煙に努めます。また、禁煙したい人へのサポートを推進していきます。
- アルコール依存症対策、薬物乱用防止対策の推進

アルコール依存症や薬物依存症の怖さを市民に伝え、予防に努めます。また、患者会や家族会を周知し、再発の防止に努めます。
- 学校における教育の継続・強化

学校におけるたばこ、アルコール、薬物に関する教育と継続体制維持に努めます。危険ドラッグなど新たな課題についても取り組む体制の強化に努めます。

（2）協働の取り組み（家庭、職場、地域の取り組み）

家庭

子どもの将来を考え、たばこやアルコールに対する健康的な接し方の手本を、家族が示していきましょう。

職場

たばこを吸わせない環境づくりや禁煙指導を進めましょう。たばこを吸う場合には、他の従業員が受動喫煙にさらされることのないようにしましょう。

地 域

駅、商業施設、飲食店などでの受動喫煙防止対策を進めましょう。
 地域でも、薬物乱用防止の知識を広め、危険が潜んでいないか、みんなで見守っていきましょう。

(3) ライフステージに応じた健康づくり

全年齢	○受動喫煙防止に努めましょう。
妊娠期	○妊娠中のたばこ・アルコールは、やめましょう。
乳児期	○子どものそばでたばこを吸うことはやめましょう。
幼児期	
学童期	○たばこ・アルコール・薬物の害を学校や家庭で学びましょう。 ○危険ドラッグなどの誘惑に惑わされないようにしましょう。
思春期	
青年期	○アルコールの一気に飲みはやめましょう。
壮年期	○喫煙者は禁煙に挑戦しましょう。 ○健診結果を見て、必要のある方は、休肝日を設けたり、禁酒に取り組みましょう。
中年期	
前期高齢期	
後期高齢期	○節度ある適度な飲酒を心がけましょう。

5 歯の健康

目標 むし歯や歯周病を減らします！

評価指標	現状値 (H29)	目標値
5歳児歯科調査有病率	38.0%	30%以下
1人平均むし歯本数(中学生)	1.13本	1本以下
食事をよくかんで食べるとき、何でもかんで食べることができる割合	30年度から調査予定	現状値の10%増加

(1) 行政の主な取り組み

●フッ素を活用したむし歯対策の継続・推進

健診でのフッ素塗布、保育園、幼稚園などでのフッ化物洗口などを通じて、むし歯予防を推進します。

●学校でのむし歯予防教育の継続

小学校などでの教育により、歯みがきの習慣づけに努めます。

●歯周病対策の推進

歯周病検診など歯周病予防に関心を持つきっかけづくりに努めます。また、歯周病に対する正しい知識や、適切なブラッシング方法などの予防対策を市民にわかりやすく伝えます。

(2) 協働の取り組み(家庭、職場、地域の取り組み)

家庭

歯磨きや口腔ケアを習慣づけ、かかりつけの歯科医院を持ち、定期的に健診を受け、予防に努めましょう。

職場

職場においても、食後の歯磨きが習慣づけられる環境を整えましょう。定期的な歯科健診を従業員に促し、歯の健康管理の意識づけをしましょう。

地域

正しいブラッシング方法など、健康講座などで地域に浸透させていきましょう。

(3) ライフステージに応じた健康づくり

全年齢	〇かかりつけの歯科医院を持ち、予防に努めましょう。
妊娠期	〇子どもの歯の質、産後の自分の歯の質を良くするための食生活を心がけましょう。
乳児期	〇甘いおやつの取り過ぎに注意しましょう。 〇仕上げ磨きをしてもらいましょう。
幼児期	
学童期	〇正しい歯みがきを習慣化しましょう。 〇砂糖を含む飲食物の適正摂取を心がけましょう。
思春期	
青年期	〇不規則な生活で、歯みがきがおろそかにならないようにしましょう。
壮年期	〇歯周病検診を受けましょう。 〇歯周病についての知識を持ち、予防を心がけましょう。
中年期	
前期高齢期	〇口腔内の汚れを誤嚥して肺炎にならないよう、就寝前は清潔にしましょう。 〇口の機能（噛む、飲み込む、話す）の維持・向上を心がけましょう。
後期高齢期	

6 こどもの健康

目標 家庭、地域の子育て力をアップし、心豊かでたくましい子どもを育成します！

評価指標	現状値 (H29)	目標値
1歳6か月児健診の受診率	99.8%	100%
1歳6か月児健診の要追跡率	74.7%	50%以下
安心して子どもを生み育てられるまちだと思ふ人の割合	62.7%	75%以上
地域の子どもたちが、心身ともに健全に成長していると思ふ割合	70.4%	75%以上
中学生のいそ割合	4.9%	3%以下

(1) 行政の主な取り組み

●妊娠期からの支援体制の充実

母子健康手帳交付時からの関わりを大切に、早期発見・早期対応に努めます。課題をもった方へ個別に寄り添って支援できる体制の確保をしていきます。

●健全な子育てが行えるように相談体制を強化

子育て世代包括支援センターを中心に、家庭訪問や子育て相談などを実施し、子育て不安解消に努めるとともに、仲間づくりなどを推進します。保育園・幼稚園などや小中学校と市が密に連携し、早期課題解決に努めます。

●妊娠等費用助成の継続

不妊治療、不育症治療などの費用助成、また妊婦健診などの費用助成を行い、経済的支援を継続します。

(2) 協働の取り組み(家庭、職場、地域の取り組み)

家庭

子育てが孤立しないようにしましょう。定期的に健診を受け、子どもの育ちを確認しましょう。地域のサロンなどに積極的に参加し、多くの子どもとふれあいながら、子どもたちを育てていきましょう。

職場

ワーク・ライフ・バランスの啓発・支援活動を実施し、安心して子育てができる就労環境づくりを推進しましょう。

地域

地域で子育て家庭が孤立しないよう気を配り、地域のサロンなど世代間交流のできる場をつくっていきましょう。また、各中学校区に設けられた子ども育成支援協議会の活動を推進していきましょう。

(3) ライフステージに応じた健康づくり

全年齢	○地域の宝である子どもを市民総ぐるみで守り、育てていきましょう。
妊娠期	○必要時相談機関を利用し、健やかに妊娠期を過ごしましょう。
乳児期	○定期的に健診を受け、育ちの確認をしましょう。
幼児期	○外に出て、自然や友達などとのふれあいを大切にしましょう。
学童期	○性についての正しい知識を身につけ、望まない妊娠や性感染症を予防しましょう。
思春期	○生命の尊さ、子育てを学びましょう。
青年期	○妊娠、出産、育児に関する正しい知識や情報を知り、働く女性・男性のための出産、育児に関する制度や活動などを適切に利用しましょう。
壮年期	○子育てを楽しみましょう。
中年期	○地域のサロンなど、世代間交流のできる場をつくって、子育てを見守っていきましょう。
前期高齢期	○学校支援ボランティア、見守りボランティアなど地域の子育て活動に積極的に参加しましょう。
後期高齢期	

目標 市民の健康意識、健診（検診）の受診率の向上を図ります！

評価指標	現状値（H29）	目標値
特定健診の受診率	38.1%	60%以上
がん検診の受診者数	24,258人	30,000人以上

（1）行政の主な取り組み

●市民が自分の健康状態を意識する機会づくり

ふくしあなど、地域の身近な場所で、健康講座や健康チェックなどの機会を持ち、自分の健康状態を見直すきっかけづくりに努めます。企業や地域と協働し、健康意識の向上につながる仕組みづくりに取り組みます。

●健診（検診）体制及び事後フォロー体制の充実

疾病の早期発見、早期治療に向けて総合健診（検診）化など受けやすい各種検診事業の充実に努め、健診（検診）受診を広く呼びかけます。要精密者の確実な受診推奨や生活習慣の改善による疾病重症化予防に努めます。

（2）協働の取り組み（家庭、職場、地域の取り組み）

家庭

家族がお互いの健康状態に気を配り、食事・運動・健診（検診）・社会参加を通じて健康づくりに取り組みましょう。

職場

職場では、定期的に健康診査を実施し、従業員の健康管理に努めましょう。従業員が健康維持に気をつけるよう、健康づくりに関する情報提供、研修会の開催などを行っていきましょう。

地域

地区まちづくり協議会などで、健康づくりに積極的に取り組み、「みんなの健康はみんなで守る」環境づくりを進めましょう。

(3) ライフステージに応じた健康づくり

全年齢	○自分の健康状態を知り、健康づくりに努めましょう。
妊娠期	○妊娠初期から定期受診を心がけ、適切な健康管理に努めましょう。
乳児期	○適切な時期に、健診や予防接種を受け、重い感染症などの予防に気をつけましょう。
幼児期	
学童期	○規則正しい生活をしましょう。 ○生活習慣病予防や健康づくりについて学びましょう。
思春期	
青年期	○職場や地域で行う健康診断や検診などを受け、自分の健康状態を把握しましょう。 ○健診（検診）でチェックされた問題の改善に取り組みましょう。
壮年期	
中年期	
前期高齢期	○かかりつけ医、かかりつけ薬局を持ち、自分の健康について相談しましょう。 ○薬に頼りすぎず、健康によい生活習慣を心がけ、健康状態の維持・向上に努めましょう。
後期高齢期	

目標 地域の絆を大切に、みんなの健康はみんなで守る連帯感あるまちづくりを進めます！

評価指標	現状値 (H29)	目標値
お住まいの地域が、人と人が信頼し助け合える環境になっていると思う人の割合	65.0%	70%以上
地区まちづくり協議会の健康づくりに関する事業数	14件	32件以上

(1) 行政の主な取り組み

- 地域活動の参考になる健康づくり事業の展開

保健活動推進委員や健康づくり食生活推進員などの活動が地域で活発に進むよう支援します。地区まちづくり協議会などの健康づくり活動の参考になるような健康づくり事業を市民に周知していけるよう努めます。
- 地域の絆や社会参加の大切さの啓発

掛川市に残る地域の絆を大切に、地域の強みとしてふくしあを拠点とした健康づくりに活かしていきます。健康と地域の絆や社会参加の相関性を市民に啓発して、地域の財産として残していきます。

(2) 協働の取り組み（家庭、職場、地域の取り組み）

家庭

近所づきあいや地域の行事に進んで参加を心がけましょう。健康づくりに関する事業や催しに、積極的に参加しましょう。自分にあった趣味やボランティア活動などを見つけ、仲間づくりに取り組みましょう。

職場

職場内で、同好会やクラブ活動などを推奨し、絆がはぐくめる環境の整備をすすめましょう。ハラスメントを予防し、健全な人間関係の中、仕事に取り組める環境づくりに取り組みましょう。

地 域

地域の住民に関心を持ち、過度な負担にならない、ほど良い絆づくりを心がけましょう。思いやりや助け合いの精神でお互いを支え合しましょう。多くの方が参加できる地域活動を増やし、誘い合って参加しましょう。世代を超えて交流を持てる場をつくり、顔の見える安心して生活できる地域づくりを促進しましょう。

(3) ライフステージに応じた健康づくり

全年齢	○地域の絆を大切にし、自分の役割を持ちましょう。
妊娠期	○近所づきあいや地域の行事に進んで参加しましょう。 ○地域の方と交流し、存在を知ってもらいましょう。
乳児期	
幼児期	
学童期	○地域の祭典や行事で仲間づくりに取り組みましょう。 ○環境美化活動や防災訓練など、地域活動に進んで参加しましょう。
思春期	
青年期	○職場や地域で、ほど良い絆づくりを心がけましょう。 ○いろいろな人との気兼ねのない交流の場や世代を超えた交流の持つる場をつくっていきましょう。
壮年期	
中年期	
前期高齢期	○地域の住民に関心を持ち、負担にならない程度に助け合い、声をかけ合しましょう。 ○進んで地域活動に参加しましょう。
後期高齢期	

第4章 第3次かけがわ食育推進計画

● コラム ●

掛川市では、市民が健康づくりに取り組みやすい環境づくりを進めるため、「かけがわ健康応援店」（栄養成分表示の実施又は野菜たっぷりメニューの提供をしている飲食店・店舗など）を認定しています。

認定基準を満たしていないが、今後、栄養成分表示の実施又は野菜たっぷりメニューの提供をしたいと考えている飲食店・店舗などには、健康づくり課栄養士がアドバイスいたします。

認定証、認定マーク交付



「かけがわ健康応援店」は、掛川市のホームページで紹介しています。

目 標

- ① 若い世代への食育
→目標 若い世代の食育への関心を高め、適切な食生活を実践する若者を増やします！
- ② 多様な暮らしに配慮した食育
→目標 共食の場をつくり、豊かな食体験ができる人を増やします！
- ③ お達者市民につながる食育
→目標 減塩など食生活の改善に取り組み、脳血管疾患による死亡者数を減らします！
- ④ 食の循環や環境を意識した食育
→目標 安心安全な地場産物を活用し、食品ロスに配慮する人を増やします！
- ⑤ 食文化の継承につなげる食育
→目標 茶文化、行事食や伝統料理を次世代に伝えていきます！

かけがわ生涯お達者市民宣言
いただきます
食事はまずは
野菜から

毎日の
散歩で広がる
仲間の輪

かけがわ生涯お達者市民宣言



1 若い世代への食育

目標 若い世代の食育への関心を高め、適切な食生活を実践する若者を増やします！

評価指標	現状値 (H29)	目標値
ほとんど毎日朝食を食べる人の割合 (小4)	95.5%	98%以上
ほとんど毎日朝食を食べる人の割合 (中1)	92.7%	95%以上
家で食事の手伝いをする人の割合 (小4)	82.9%	90%以上
家で食事の手伝いをする人の割合 (中1)	76.9%	80%以上
栄養バランスに気をつけている人の割合 (20代)	54.9%	65%以上

(1) 行政の主な取り組み

●小中高生などへの食育の推進

小学校、中学校、高校などと連携し、生徒への食育に努め、食への関心を高めま
す。

●次世代につなげる若い世代への食育の充実

離乳食教室などを通じて、親世代への食育の関心を高めるよう努めます。家庭で
の食の継承のない親世代にも支援できるよう体制を強化します。

●幼児期における食育の継続・強化

幼稚園や保育園などでの食育を大切にし、継続的な教育体制が確保できるよう努
めます。

(2) 協働の取り組み (家庭、職場、地域の取り組み)

家 庭

朝食を欠食しないように、無理なく簡単に摂取できるものなどの工
夫をしましょう。学生のうちに、食事の手伝いをする機会をできる
だけつくりましょう。

職 場

社員食堂などで、ヘルシーメニューの提供や表示の活用など、健康に良い食習慣の啓発に努めましょう。

地 域

若者が参加しやすい地域で身近な料理教室を企画しましょう。

(3) ライフステージに応じた健康づくり

全年齢	○1日3食、バランスよく食べることを心がけましょう。
妊娠期	○食の大切さに気づき、子育てにおける食習慣の基盤づくりを学びましょう。
乳児期	○見て、触って、味わって、よく噛んで、自分で食べる力をはぐくみましょう。
幼児期	○お手伝いを通して、料理をつくる楽しさを身につけましょう。
学童期	○朝食をとる習慣を継続しましょう。
思春期	○料理を作る技術と楽しみを身につけましょう。
青年期	○バランスのとれた食事を自分で選択できるようにしましょう。 ○朝食が毎日摂れるよう、心がけましょう。
壮年期	
中年期	○育児期にあたる人は、子どものために成長・発育に配慮した食事を作るようにしましょう。
前期高齢期	○家庭や地域で食育の担い手となり、次世代を育てていきましょう。
後期高齢期	

2 多様な暮らしに配慮した食育

目標 共食の場をつくり、豊かな食体験ができる人を増やします！

評価指標	現状値 (H29)	目標値
家族そろって食事をするようにしている人の割合 (小4)	75.9%	80%以上
家族そろって食事をするようにしている人の割合 (中1)	72.8%	80%以上
地域でのふれあい食堂の数	24か所	30か所以上

(1) 行政の主な取り組み

- 共食の有益性の周知

コミュニケーションや豊かな食体験につながる共食を通じた食育の推進に努めます。

- ふれあい食堂など地域活動の支援

作って、食べて、伝え合う、共食の楽しさなどを広く市民に伝え、地域で共食の場をつくる活動が広がるよう支援します。

(2) 協働の取り組み (家庭、職場、地域の取り組み)

家庭

ご近所・友人同士で家やお店などに集まって、気がねなく食事をする機会を増やしましょう。

職場

従業員同士で食事をするコミュニケーション豊かな食体験のできる環境を整えましょう。

地域

公会堂等を利用してのふれあい食堂など、幅広い世代が集う共食の場をつくり、地域の絆を深めましょう。

(3) ライフステージに応じた健康づくり

全年齢	○家族や仲間と楽しく食卓を囲む機会を増やしましょう。
妊娠期	
乳児期	○友人同士で家やお店などに集まって、気がねなく食事をする機会を持ちましょう。
幼児期	○地域や学校などの行事に進んで参加し、コミュニケーション豊かな食体験ができるように心がけましょう。
学童期	○家族や仲間と食卓を囲むことを大切に、食に関するマナーや作法を学びましょう。
思春期	
青年期	
壮年期	○ご近所・友人・職場の仲間同士などで、家やお店などに集まって、気がねなく食事をする機会を持ちましょう。
中年期	○地域にいる様々な人が集える共食の場を、地域や企業、ボランティア団体などで作っていきましょう。
前期高齢期	○ワーク・ライフ・バランスを意識し、家族揃って食事をする機会を増やしましょう。
後期高齢期	

3 お達者市民につながる食育

目標 減塩など食生活の改善に取り組み、脳血管疾患による死亡者数を減らします！

評価指標	現状値 (H29)	目標値
脳血管疾患による死亡数	106人	100人以下
特定健診におけるHbA1c※5.6以上の人割合	62.4%	50%以下
安全な食材を使うようにしている割合 (小4保護者)	45.6%	50%以上
栄養バランスに気をつけている人の割合	68.4%	70%以上
かけがわ健康応援店	30店	100店以上

(1) 行政の主な取り組み

●減塩対策の強化

「脳卒中No!大作戦」として、脳血管疾患予防に努めます。その第一の対策として、減塩対策の推進に取り組みます。

●生活習慣病予防や改善のための食育の推進

健康寿命を延ばすための食生活に関する情報を市民に広く周知するよう努めます。

●1日に両手3杯分の野菜(350g)の摂取推進

1食に120g以上野菜のとれる(野菜いっぱい)メニューのある、「かけがわ健康応援店」を増やすなど、野菜摂取の推進に努めます。

(2) 協働の取り組み(家庭、職場、地域の取り組み)

家庭

薄味、減塩に気をつけて、1日の塩分摂取量の目標に近づくようにしましょう。野菜のおかずを増やしましょう。

職場

社員食堂などでも、調味料のかけ過ぎや漬け物の取り過ぎに注意できるように、働きかけをしましょう。また、野菜メニューの提供など、野菜摂取を促しましょう。

※HbA1cとは：ヘモグロビンエーワンシーと読みます。過去約1～2か月の平均的な血糖の状態がわかり、通常時の血糖レベルの判定に使われます。この値が5.6%以上になると、平均的な血糖値が高く、糖尿病の危険性があるといえます。

5 食文化の継承につなげる食育

目標 茶文化、行事食や伝統料理を次世代に伝えていきます！

評価指標	現状値 (H29)	目標値
健康づくり食生活推進協議会会員数	152人	160人以上※
食生活推進員による伝達講習会受講者数	1,428人	1,600人以上

※16地区（ブロック）で活動、各々で活動を継続できる人材を確保したい。

（1）行政の取り組み

- 健康づくり食生活推進協議会の活動支援
食育セミナーを毎年開催し、健康づくり食生活推進員を養成し、各地域で活躍していただけるよう支援します。
- 学校給食を活用した茶文化・行事食・伝統料理の伝承
学校給食でのお茶の提供を継続し、緑茶を飲む習慣がつくよう努めます。
給食における行事食や伝統料理の提供を継続し、子どもたちへ食育の場を提供していくよう努めます。
- 緑茶効用の啓発、緑茶毎日摂取の推進
市民に緑茶の効用を周知し、緑茶の摂取推進に努めます。

（2）協働の取り組み（家庭、職場、地域の取り組み）

家庭

料理をする習慣をつけましょう。行事食や伝統料理を大切に、家庭でも伝承していきましょう。また、毎日緑茶を飲む習慣も大切にしましょう。

職場

食品産業や飲食店では、行事食・伝統料理を活用し、地域の食育に貢献しましょう。職場でお茶を飲む環境をつくりましょう。

第5章 計画の推進

～ かけがわ生涯お達人市民推進プラン ～

＜基本目標＞

(目標) 生涯お達人市民が大勢いるまちをめざして、健康で生きがいをもって暮らしていると思う市民を増やします。

評価指標	当初値(H29)	現状値	目標値	データ出典
自立高齢者の割合	84.6%		85.6%	健康長寿課介護認定係(H28) (65歳以上人口-介護認定者数/65歳以上人口の割合)
健康で生きがいをもって暮らしていると思う市民の割合	63.6%		80.0%	市民意識調査 「思う」「まあ思う」(H29)



かけがわ生涯お達人市民宣言

掛川市では、子どもから高齢者まで「生涯にわたり、健康で生きがいをもち、自立して生活を送る市民」を「生涯お達人市民」と名づけました。

私たちが生涯をお達人で過ごすためには、子どものころから健康について学び、よりよい生活習慣や食生活、運動、社会参加を実践し続けることが大切です。

さあ、健康づくりに、家庭や地域、学校や企業、市民団体や行政などが協働して取り組もうではありませんか。そして、みんなの健康をみんなでつくっていきましょう。

ここに、私たちは、市民総ぐるみで「生涯お達人市民」を目指すことを宣言します。

平成 29 年 5 月 23 日宣言



～ 第2次掛川市健康増進計画 目標・現状と課題・取り組みのポイント ～

1 栄養・食生活

(目標) 若い世代からの健康寿命の延伸につながる食育への関心を高めます！

(現状と課題)

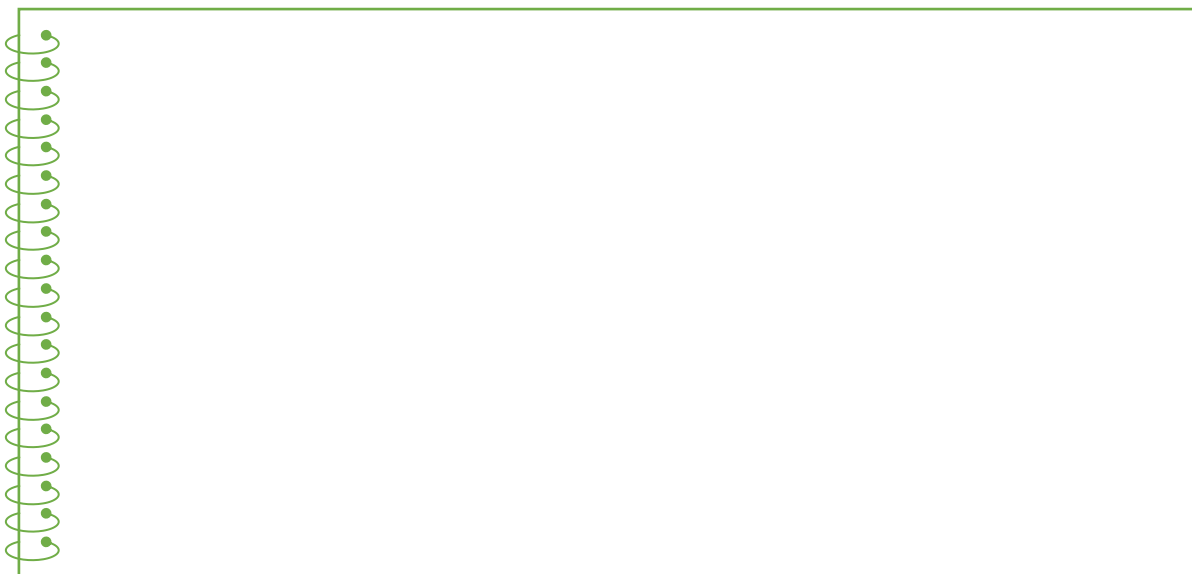
- ・食育の認知度は未だ低い。特に高校生や20歳代など若い世代の認知度・関心度が低くなっている。
- ・1日2回以上バランスの良い食事を毎日食べている人が20～30歳代で少ない。
- ・1日に両手3杯分の野菜(350g)を摂取できている人が0.0～5.2%と少ない。

(取り組みのポイント)

- ・1日3食バランスのとれた食事を心がけましょう。

行政、家庭、職場、地域が連携した取り組み			
行政	家庭	職場	地域
<ul style="list-style-type: none"> ・幼児期、小中高生、親世代などへの食育の推進 ・朝食を毎日食べることや減塩、両手3杯分の野菜摂取の推進 	<p>朝食を毎日食べ、1日3食バランスのとれた食事を心がけましょう。学生のうちに、自分で食事を作る機会を持ちましょう。</p>	<p>社員食堂などで、ヘルシーメニューの提供や表示の活用など、健康に良い食習慣の啓発に務めましょう。</p>	<p>健康づくり食生活推進員による伝達講習などに進んで参加し、健康的なメニューを学びましょう。地域の身近な場を利用した共食の場づくりに努め、若い世代から高齢者までが集って、絆を深めたり、健康食を伝授していきましょ。</p>

評価指標	当初値 (H29)	現状値	目標値	データ出典
ほとんど毎日朝食を食べる人の割合 (中1)	92.7%		95%以上	学務課：食生活アンケート (中1)(H28)
栄養バランスに気をつけている人の割合	68.4%		70%以上	市民意識調査 「思う」「まあ思う」(H29)
家で食事の手伝いをする人の割合 (中1)	76.9%		80%以上	学務課：食生活アンケート 「よくする」「ときどきする」 (中1)(H28)



2 身体活動・運動

(目標) 体を動かす機会を積極的につくり、健康長寿の市民を増やします！

(現状と課題)

- ・1日1時間以上身体活動を実施している人は、30～40歳代が少ない。
- ・子どもの平日の外遊び時間は、休日に比べ時間数が少なく、外遊びをしない子も多い。

(取り組みのポイント)

- ・日常生活の中で、体を動かすことを心がけましょう。

行政、家庭、職場、地域が連携した取り組み			
行政	家庭	職場	地域
<ul style="list-style-type: none"> ・身体活動の必要性を市民に伝える仕組みづくり ・地域・職域との協働による運動推進の支援 ・健康ビジネスモデルの推進 	日常生活における家事などでも、積極的に体を動かすよう、家族で声をかけ合いましょう。	従業員の健康増進に向けて、ラジオ体操や職場でのスポーツ活動などを継続していきましょう。	地域で一緒に運動する仲間づくりを広げていきましょう。子どもたちが安心して戸外で遊べるよう地域で見守りましょう。また、閉じこもりがちの方には、地域の活動に積極的に参加してもらえよう、周囲が働きかけましょう。

評価指標	当初値 (H29)	現状値	目標値	データ出典
週1回以上スポーツやレクレーションをしている人の割合 (30歳代)	32.9%		35%以上	市民意識調査「している」(H29)
週1回以上スポーツやレクレーションをしている人の割合 (40歳代)	30.8%			
特定健診におけるHDLコレステロール40未満の人の割合	4.9%		4.5%未満	特定健診法定報告結果
日常生活において歩行又は同等の身体活動を1日1時間以上実施している人の割合	男性49.7% 女性44.9%		50%以上	特定健診法定報告結果



5 歯の健康

(目標) むし歯や歯周病を減らします！

(現状と課題)

- ・乳歯の頃から、むし歯をもつ子が県などと比較して多い。

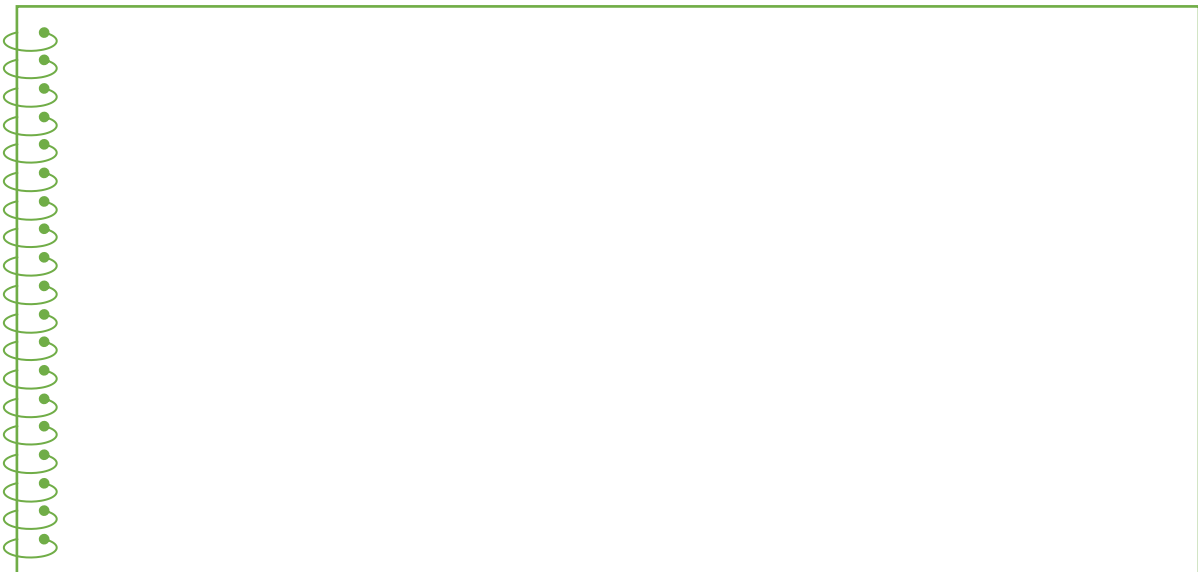
(取り組みのポイント)

- ・かかりつけの歯科医院を持ち、予防に努めましょう。

行政、家庭、職場、地域が連携した取り組み

行政	家庭	職場	地域
<ul style="list-style-type: none">・フッ素を活用したむし歯対策の継続・推進・学校でのむし歯予防教育の継続・歯周病対策の推進	歯磨きや口腔ケアを習慣づけ、かかりつけの歯科医院を持ち、定期的に健診を受け、予防に努めましょう。	職場においても、食後の歯磨きが習慣づけられる環境を整えましょう。定期的な歯科健診に従業員に促し、歯の健康管理の意識づけをしましょう。	正しいブラッシング方法など、健康講座などで地域に浸透させていきましょう。

評価指標	当初値 (H29)	現状値	目標値	データ出典
5歳児歯科調査有病率	38.0%		30%以下	静岡県市町別健康指標5歳児歯科調査結果(H27)静岡県総合健康センター
1人平均むし歯本数(中学生)	1.13本		1本以下	児童生徒の体格・疾病(小笠地区学校保健会養護教諭部)(H28)
食事をよくかんで食べるとき、何でもかんで食べることができる割合	30年度から調査予定		現状値の10%増加	特定健診法定報告結果



8 地域活動・地域の輪

(目標) 地域の絆を大切に、みんなの健康はみんなで守る連帯感あるまちづくりを進めます!

(現状と課題)

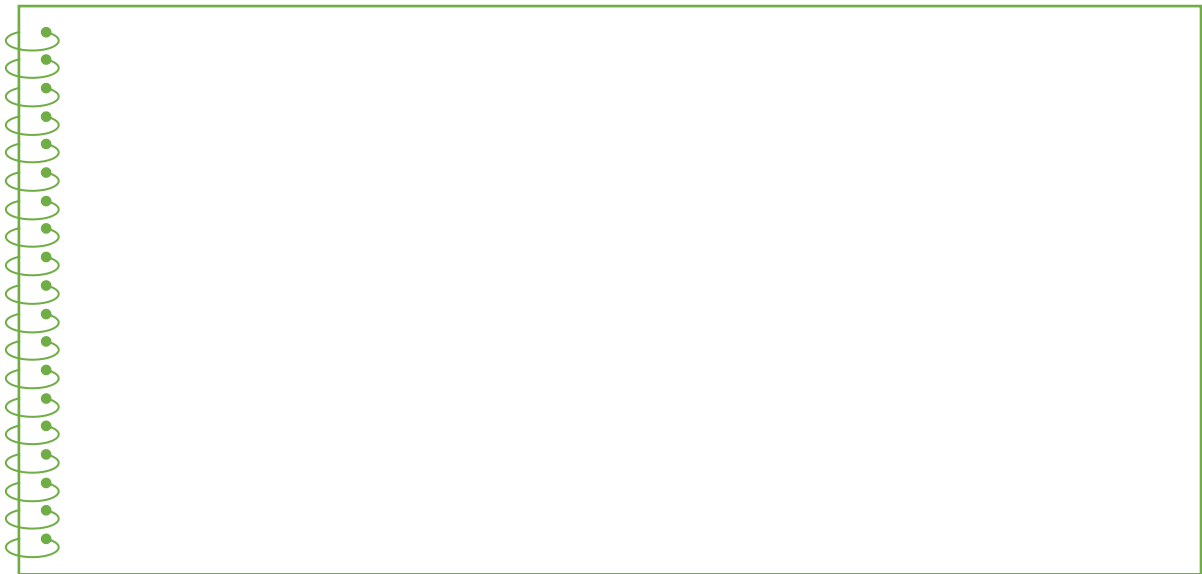
- ・居住地の人々は互いに助け合っていると思う方が半数以上あった。

(取り組みのポイント)

- ・地域の絆を大切に、自分の役割を持ちましょう。

行政、家庭、職場、地域が連携した取り組み			
行政	家庭	職場	地域
<ul style="list-style-type: none"> ・地域活動の参考になる健康づくり事業の展開 ・地域の絆や社会参加の大切さの啓発 	<p>近所づきあいや地域の行事に進んで参加を心がけましょう。健康づくりに関する事業や催しに、積極的に参加しましょう。自分にあった趣味やボランティア活動などを見つけ、仲間づくりに取り組みましょう。</p>	<p>職場内で、同好会やクラブ活動などを推奨し、絆がはぐくめる環境の整備をすすめましょう。ハラスメントを予防し、健全な人間関係の中、仕事に取り組みめる環境づくりに取り組みましょう。</p>	<p>地域の住民に関心を持ち、過度な負担にならない、ほど良い絆づくりを心がけましょう。思いやりや助け合いの精神でお互いを支え合いましょ。多くの方が参加できる地域活動を増やし、誘い合って参加しましょう。世代を超えて交流を持てる場をつくり、顔の見える安心して生活できる地域づくりを促進しましょ。</p>

評価指標	当初値 (H29)	現状値	目標値	データ出典
お住まいの地域が、人と人とが信頼し助け合える環境になっていると思う人の割合	65.0%		70%以上	市民意識調査「思う」「まあ思う」(H29)
地区まちづくり協議会の健康づくりに関する事業数	14件		32件以上	生涯学習協働推進課(H28)



3 お達成者市民につながる食育

(目標) 減塩など食生活の改善に取り組み、脳血管疾患による死亡者数を減らします！

(現状と課題)

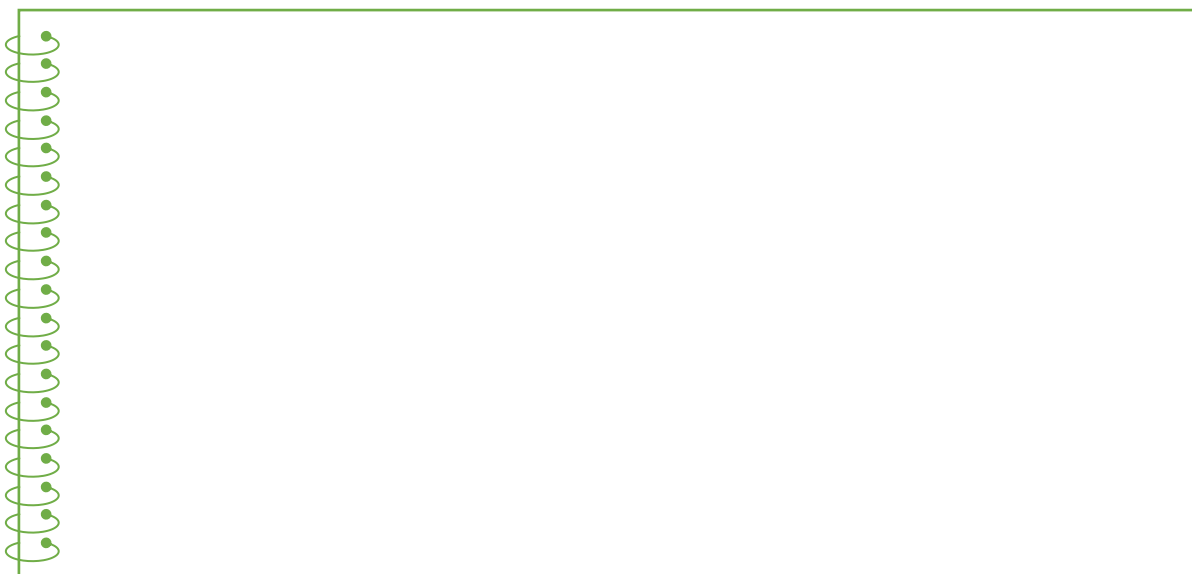
- ・男女ともふだん食塩の取り過ぎに気を付けている人がやや少ない。
- ・1日に両手3杯分の野菜(350g)を摂取できている人が少ない。

(取り組みのポイント)

- ・減塩を意識したバランスのよい食生活、1日に両手3杯分の野菜摂取を心がけましょう。

行政、家庭、職場、地域が連携した取り組み			
行政	家庭	職場	地域
<ul style="list-style-type: none"> ・減塩対策の強化 ・生活習慣病予防や改善のための食育の推進 ・1日両手3杯分の野菜(350g)の摂取推進 	薄味、減塩に気を付けて、1日の塩分摂取量の目標に近づくようにしましょう。野菜のおかずを増やしましょう。	社員食堂などでも、調味料のかけ過ぎや漬け物の取り過ぎに注意できるよう、働きかけをしましょう。また、野菜メニューの提供など、野菜摂取を促しましょう。	伝達講習やみそ汁塩分測定など、健康づくり食生活推進員などによる活動を活用し、正しい知識や減塩対策、野菜料理を学ぶ機会をつくっていきましょう。

評価指標	当初値(H29)	現状値	目標値	データ出典
脳血管疾患による死亡数	106人		100人以下	人口動態統計(H27)
特定健診におけるHbA1c5.6以上の人割合	62.4%		50%以下	特定健診法定報告結果
安全な食材を使うようにしている割合(小4保護者)	45.6%		50%以上	学務課:食生活アンケート(小4)(H28)
栄養バランスに気を付けている人の割合	68.4%		70%以上	市民意識調査「思う」「まあ思う」(H29)
かけがわ健康応援店	30店		100店以上	健康づくり課(H29)



4 食の循環や環境を意識した食育

(目標) 安心安全な地場産物を活用し、食品ロスに配慮する人を増やします！

(現状と課題)

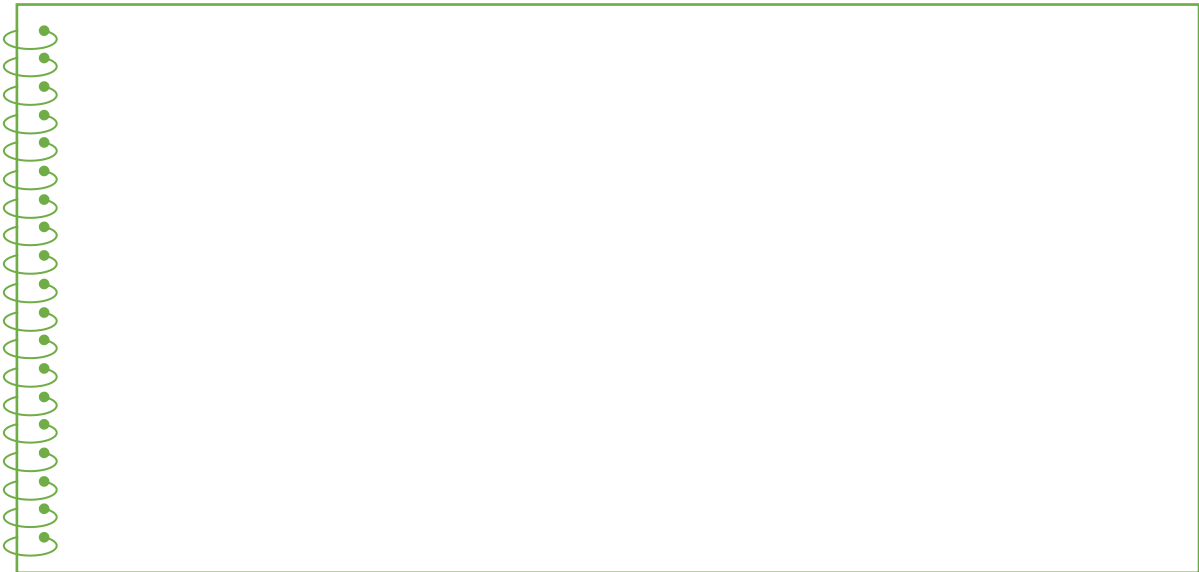
- ・50代、60代の野菜や果物などの栽培経験が一番少ない。市民農園も活用されている。

(取り組みのポイント)

- ・地場産物の活用を心がけ、環境へも配慮しましょう。

行政、家庭、職場、地域が連携した取り組み			
行政	家庭	職場	地域
<ul style="list-style-type: none"> ・学校給食での地場産物の活用 ・食品ロス削減、生ごみ再生利用の推進 ・市民農園の活用推進 	安心安全な食品を選択するよう知識を深めましょう。市民農園、家庭菜園などで、食べ物循環を知り、環境に優しい生活を心がけましょう。食材は必要以上に買わないようにしましょう。	地産地消運動の取り組みを推進しましょう。安心安全な農作物が地域に提供できる仕組みづくりや、地場産物を活用した食材の開発で地域の活性化を図りましょう。掛川の農業を維持していきましょう。	地場産野菜販売コーナーの活用など地産地消運動を推進しましょう。農業体験などを通じて、安心安全な食品や食の大切さを伝える講座などを地域で開催し、食への理解を深めましょう。生ごみの活用方法などを地域で広めていきましょう。

評価指標	当初値(H29)	現状値	目標値	データ出典
学校給食における地場産物を使用する割合	51.8%		55%以上	学務課調べ(H28)
できるだけ地元の食材を使うようにしている割合(小4保護者)	32.7%		40%以上	学務課：食生活アンケート(小4)(H28)
市民農園利用件数	229件		300件以上	掛川市統計年鑑(H28)
生ごみ処理器普及推進数	H32調査予定		年500人以上	環境政策課調べ(H28)



5 食文化の継承につなげる食育

(目標) 茶文化、行事食や伝統料理を次世代に伝えていきます！

(現状と課題)

- ・若い世代ほど、緑茶を飲む機会が減っている。

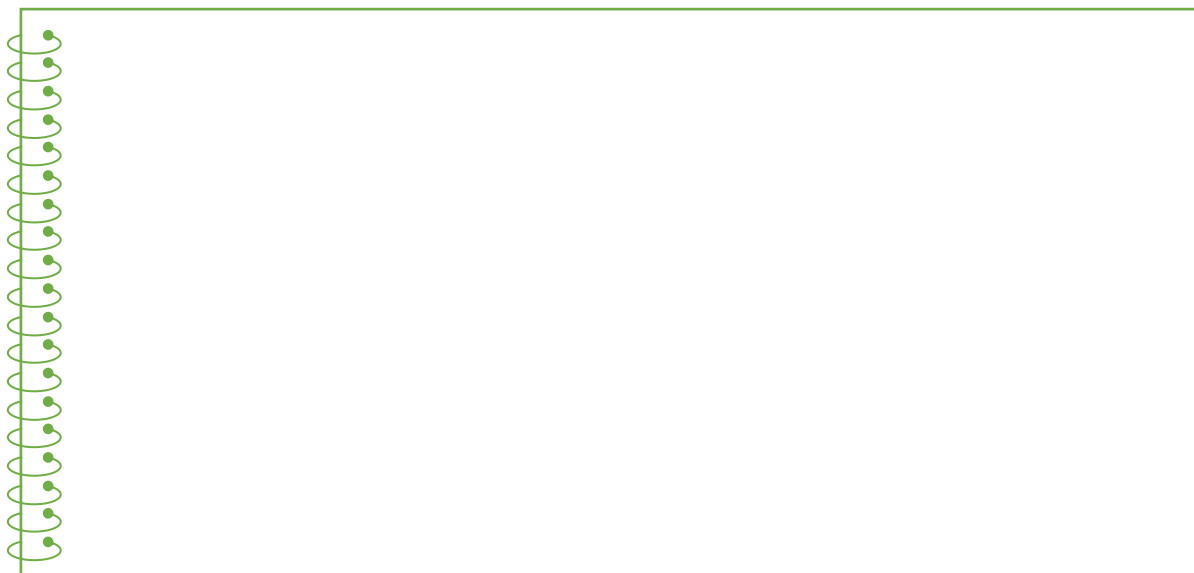
(取り組みのポイント)

- ・掛川の茶文化、行事食や伝統料理を次世代に伝承していきましょう。

行政、家庭、職場、地域が連携した取り組み			
行政	家庭	職場	地域
<ul style="list-style-type: none"> ・健康づくり食生活推進協議会の活動支援 ・学校給食を活用した茶文化・行事食・伝統料理の伝承 ・緑茶効用の啓発、緑茶毎日摂取の推進 	料理をする習慣をつけましょう。行事食や伝統料理を大切に、家庭でも伝承していきましょう。また、毎日緑茶を飲む習慣も大切にしましょう。	食品産業や飲食店では、行事食・伝統料理を活用し、地域の食育に貢献しましょう。職場でお茶を飲む環境をつくりましょう。	料理教室などに進んで参加し、伝統料理などを学んでいきましょう。地域でのサロン活動などで、緑茶、行事食、伝統料理を提供し、普及・伝承の場としていきましょう。

評価指標	当初値(H29)	現状値	目標値	データ出典
健康づくり食生活推進協議会会員数	152人		160人以上*	保健活動報告書(H28)
食生活推進員による伝達講習会受講者数	1,428人		1,600人以上	保健活動報告書(H28)

※16地区（ブロック）で活動、各々で活動を継続できる人材を確保したい。



～ 第3次かけがわ食育推進計画 ライフステージに応じた健康づくり ～

	1 若い世代への食育	2 多様な暮らしに配慮した食育	3 お達人市民につながる食育	4 食の循環や環境を意識した食育	5 食文化の継承につなげる食育
全年齢	○1日3食、バランスよく食べることを心がけましょう。	○家族や仲間と楽しく食卓を囲む機会を増やしましょう。	○減塩を意識したバランスのよい食生活、1日に両手3杯分の野菜摂取を心がけましょう。	○地場産物の活用を心がけ、環境へも配慮しましょう。	○掛川の茶文化、行事食や伝統料理を次世代に伝承していきましょう。
妊娠期	○食の大切さに気づき、子育てにおける食習慣の基盤づくりを学びましょう。	○友人同士で家やお店などに集まって、気がねなく食事をする機会を持ちましょう。 ○地域や学校などの行事に進んで参加し、コミュニケーション豊かな食体験ができるように心がけましょう。 ○家族や仲間と食卓を囲むことを大切に、食に関するマナーや作法を学びましょう。	○食材本来の味を生かした薄味で食べる習慣を身につけましょう。 ○好き嫌いをなく、何でも食べましょう。 ○よく噛んで味わって食べる習慣を身につけましょう。	○食品表示などに関心をもち、食品の安心安全について学びましょう。	○季節感を意識し、行事食や伝統料理などを楽しみましょう。 ○家庭に伝承されている味を大切にしてください。
乳児期	○見て、触って、味わって、よく噛んで、自分で食べる力を大きくみましましょう。				
幼児期	○お手伝いを通して、料理をつくる楽しさを身につけましょう。				
学童期	○朝食をとる習慣を継続しましょう。 ○料理を作る技術と楽しさを身につけましよう。				
思春期	○朝食をとる習慣を継続しましょう。 ○料理を作る技術と楽しさを身につけましよう。	○ご近所・友人・職場の仲間同士などで、家やお店などに集まって、気がねなく食事をする機会を持ちましよう。 ○地域にいる様々な人が集える共食の場を、地域や企業、ボランティア団体などで作っていきましょう。 ○ワーク・ライフ・バランスを意識し、家族揃って食事をする機会を増やましよう。	○給食を通じて、地場産物に関心をもちましよう。 ○野菜などの栽培の体験を通じて、食べ物の循環を意識ましよう。	○家庭や地域や給食で、茶文化、行事食や伝統料理を学びましよう。また、地域で行われている料理教室に参加ましよう。 ○料理をする習慣を身につけ、行事食や伝統料理にも挑戦ましよう。	
青年期	○バランスのとれた食事を自分で選択できるようにましよう。 ○朝食が毎日摂れるように、心がけましよう。				
壮年期					
中年期	○育児期にあたる人は、子どものために成長・発育に配慮した食事を作るようにましよう。 ○家庭や地域で食育の担い手となり、次世代を育てていきました。	○減塩のために調味料をかけ過ぎないようにましよう。 ○野菜から食べることを心がけましよう。	○食品表示を見て、安心安全な食品を選びましよう。 ○市民農園や家庭菜園などで、農業体験をし、食の循環を意識していきましよう。 ○地場産野菜販売コーナーなどを活用し、地産地消をすすましよう。 ○食品ロスを削減すると共に、生ごみの活用方法を学びましよう。	○料理教室などに進んで参加ましよう。 ○地域のサロンなどで、みんなで緑茶や行事食を楽しみましよう。 ○家庭や地域で、茶文化、行事食や伝統料理を伝えていきましよう。	
高齢期 前期		○食事内容が偏らないよう、いろいろな食品を取るよう心がけましよう。特に筋肉の維持に大切な肉、魚、豆、卵などのたんぱく質が不足しないように気をつけましよう。			
高齢期 後期					

2 進行管理の考え方

10年という長い期間で進める計画ですが、毎年「評価表」や「取り組み表」に沿った評価を行い、健康づくり推進協議会、食育連絡会の中で、それぞれの計画の取り組みに対するご意見を募り、事業の方向性を検討して参ります。

(1) 計画の進行管理

進行管理については、計画に掲げている「行政」の取り組みについて、毎年進捗状況を把握します。また、適宜、健康に関するアンケートを実施し、市民意識の変化や満足度を把握し、改善につなげます。

(2) 中間評価

2022年度には、中間評価を実施し、計画の方向性、評価数値等の見直しを行います。

(3) 計画見直し前の総合評価

計画見直し前年度には、今回行ったようなアンケート調査を実施し、掛川市の健康課題について再検討していく予定です。これは、協働しての取り組みの結果がどうであったかの検証や、新たな課題をつかむためのアンケートとしていきます。



資料編

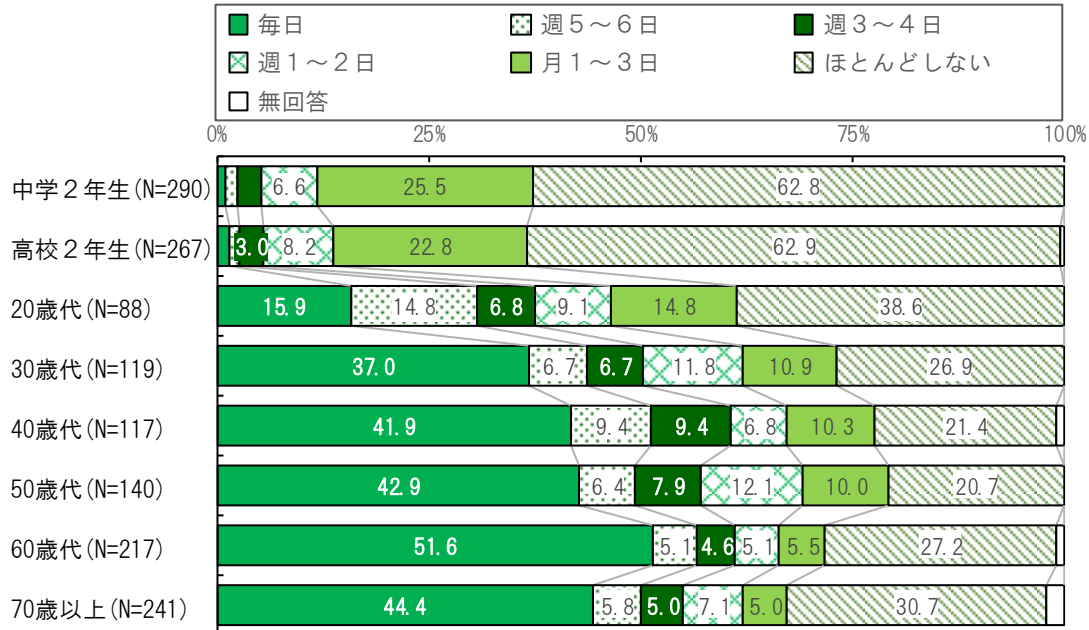
掛川市の現状と課題を検討した際の資料です。
 グラフから読み取れた現状と、第1章に掲載した以外の資料をここに掲載しています。

注：グラフは、小数点以下第2位を四捨五入しているため、合計が100.0%にならないことがあります。
 注：グラフ中のN値は、アンケートの回答者数です。

1 アンケート集計結果・データ集計結果

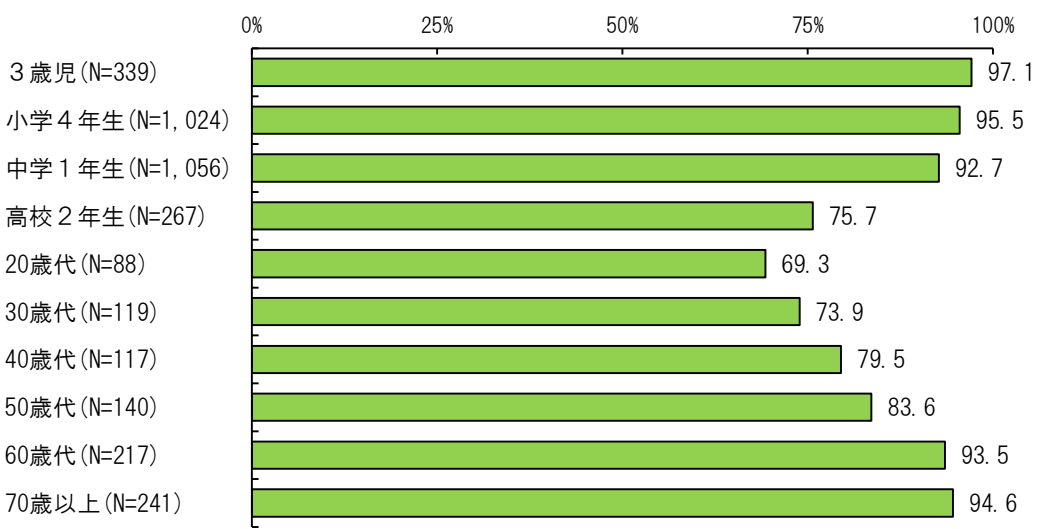
●栄養・食生活

★食事を自分で作る頻度



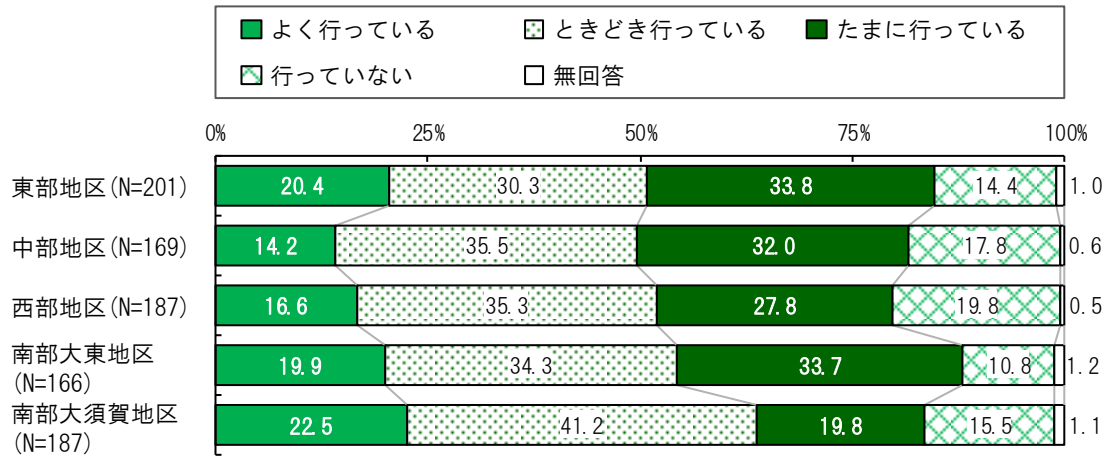
資料：平成28年健康づくりに関するアンケート調査（中学2年生・高校2年生・一般市民）

★毎日朝食を食べる人の割合



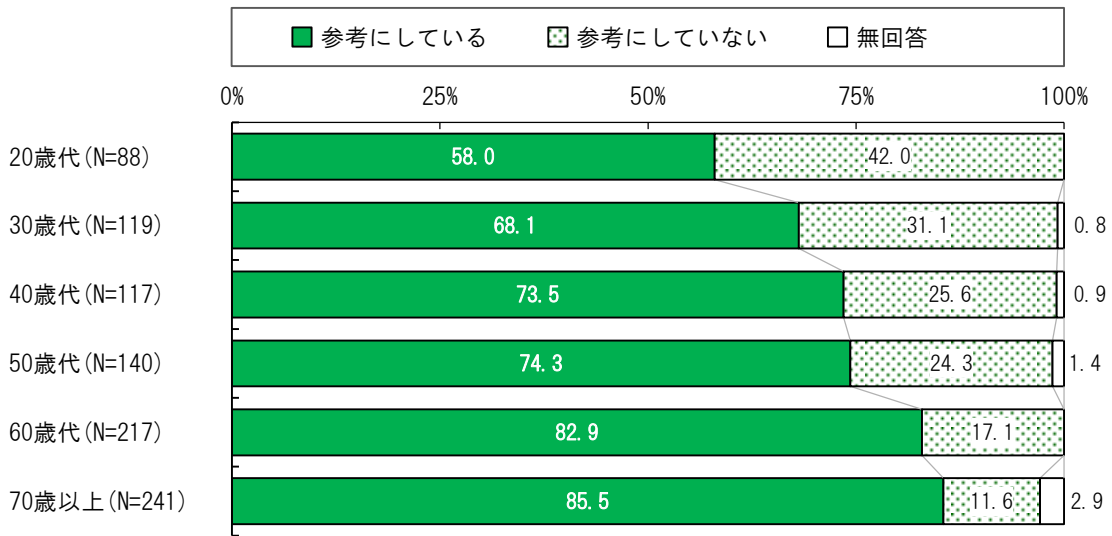
資料：健康づくり課 3歳児健診アンケート（3歳児）、
 平成28年度小笠地区学校保健会アンケート結果（小学4年生・中学1年生）、
 平成28年健康づくりに関するアンケート調査（高校2年生・一般市民）

★行事食（地区別）



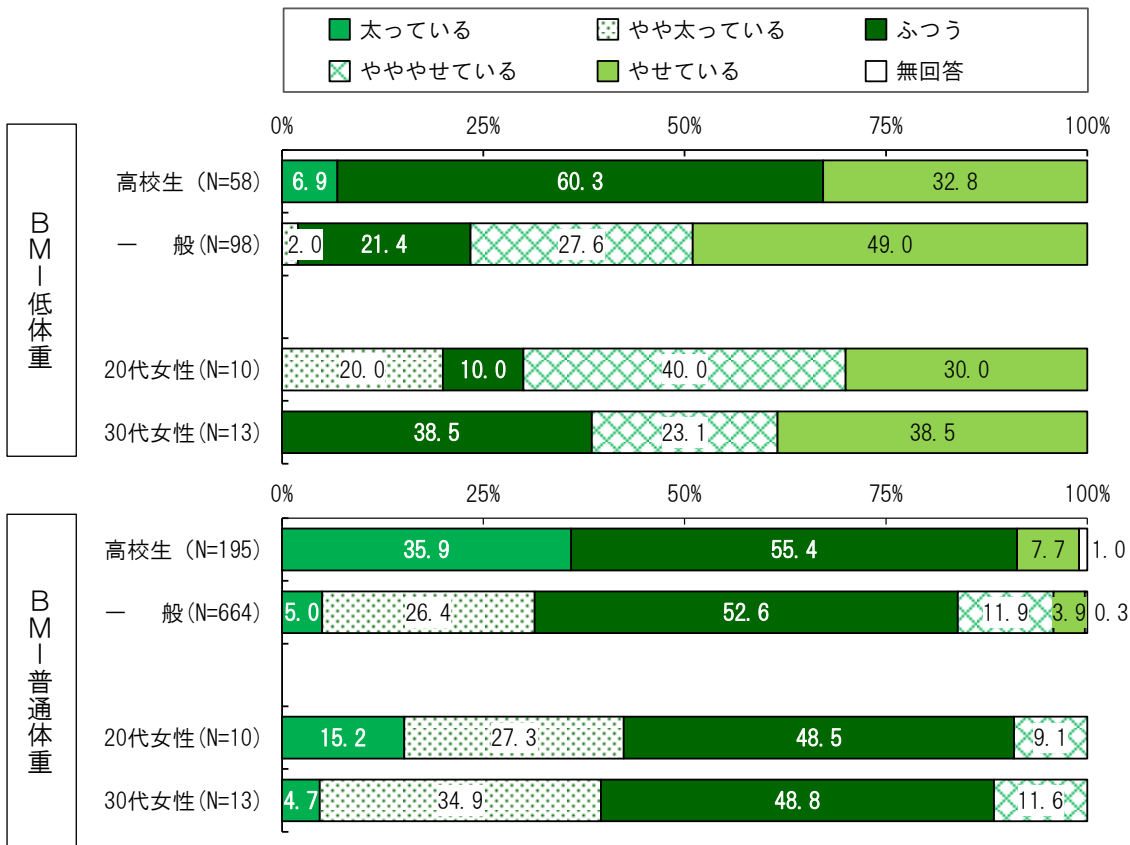
資料：平成28年健康づくりに関するアンケート調査（一般市民）

★外食や食品購入の際、表示を参考にするか（年代別）



資料：平成28年健康づくりに関するアンケート調査（一般市民）

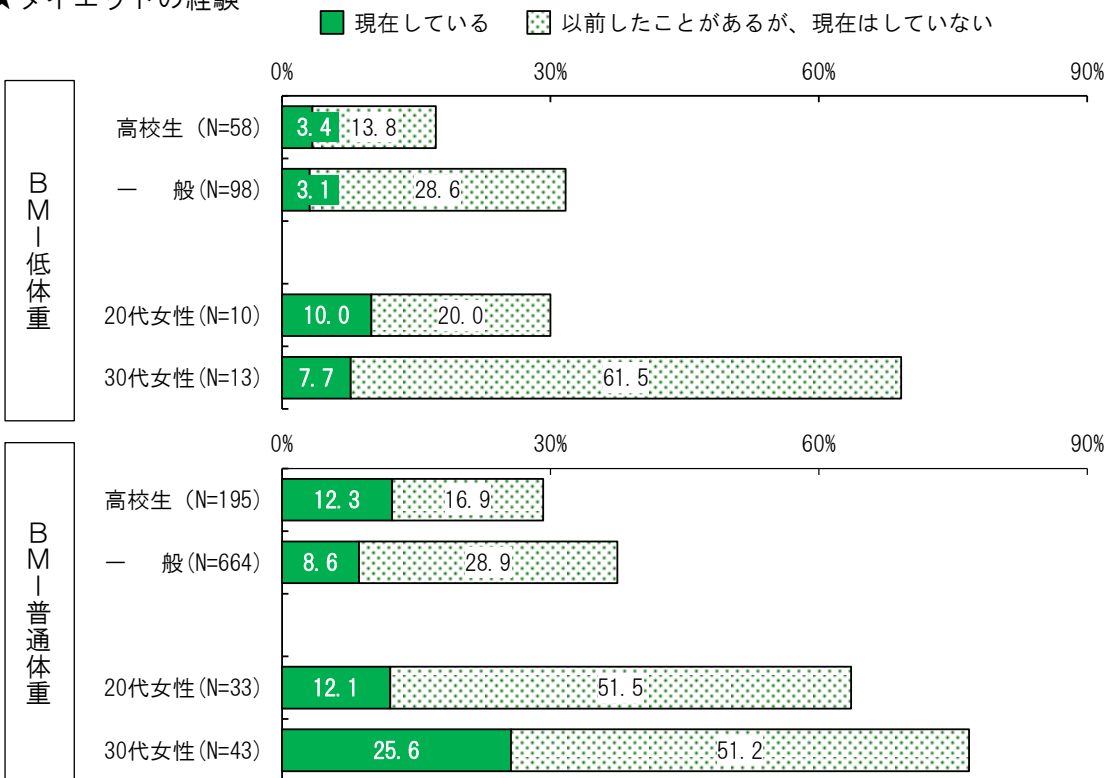
★自分の体型をどう思うか



資料：平成28年健康づくりに関するアンケート調査（高校2年生・一般市民）

OBMIが低く、低体重だが、太っていると認識している若い女性がみられます。

★ダイエットの経験



資料：平成28年健康づくりに関するアンケート調査（高校2年生・一般市民）

2 平成29年度 掛川市健康増進計画・食育推進計画策定委員会委員名簿

顧問	尾島 俊之	浜松医科大学 健康社会医学教授	
区分	委員名	所属等	
1	委員 松井 三郎	掛川市長	
2	委員 加藤 進	小笠医師会会長	
3	委員 松本 均	掛川市議会文教厚生委員長	
4	委員 宮地 正彦	中東遠総合医療センター企業長	
5	委員 三浦 菜美子	小笠掛川歯科医師会	
6	委員 横山 敦	小笠袋井薬剤師会会長	
7	委員 安間 剛	静岡県西部保健所所長	
8	委員 高安 郁子	保健活動推進委員会会長	
9	委員 栗田 京子	健康づくり食生活推進協議会副会長	
10	委員 瀬崎 博	掛川市区長会連合会副会長	
11	委員 大村 哲久	掛川市まちづくり協議会連絡会副会長	
12	委員 大谷 美佳	社会教育委員	
13	委員 松下 文子	シニアクラブ掛川	
14	委員 西川 恵子	掛川市体育協会	
15	委員 水野 幸雄	掛川市社会福祉協議会会長	
16	委員 栗田 直代士	かけがわ健康づくり実践事業所認定企業	
17	委員 守屋 治代	東京女子医科大学看護学部教授	
18	委員 近藤 今子	中部大学応用生物学部食品衛生学科教授	
19	委員 深谷 富彦	健康福祉部長	

3 平成29年度 掛川市健康増進計画・食育推進計画策定庁内ワーキング名簿

区分		氏名	役職等	備考
1	委員	山田 京子	企画政策課地域創生戦略室長	
2	委員	道田 佳浩	生涯学習協働推進課協働推進室長	
3	委員	三浦 謙二	福祉課主幹兼障がい支援係長、500人サポート推進室長	
4	委員	高柳 由美	国保年金課主幹	
5	委員	藤田 明宏	健康長寿課主幹兼高齢者政策係長	
6	委員	中山 亜里	健康長寿課予防支援係	保健師
7	委員	平川 歩	地域医療推進課中部ふくしあ所長	保健師
8	委員	原田 知子	地域医療推進課西部ふくしあ所長	保健師
9	委員	沢崎 知加子	こども希望課主幹兼こども育成係長	
10	委員	尾崎 和宏	産業労働政策課商業振興係長	
11	委員	大石 守	農林課主幹兼農産係長	
12	委員	赤堀 純久	お茶振興課お茶振興係長	
13	委員	松浦 裕美子	学務課こうようの丘所長	栄養士
14	委員	田中 浩美	学校教育課主席指導主事兼指導係長	
15	委員	水谷 忠史	社会教育課社会教育係長	
16	委員	富田 徹	スポーツ振興課スポーツ振興係長	
17	委員	石山 和史	環境政策課ごみ減量推進係長	

【事務局】

	氏名	役職等	備考
1	今駒 敏雄	健康づくり課長	
2	岩附 美恵子	健康福祉部参事兼健康統括官	保健師
3	平井 幸子	健康づくり課主幹兼特定健診係長	保健師
4	桑高 裕子	健康づくり課成人保健係長	保健師
5	松永 都	健康づくり課母子保健係長	保健師
6	佐藤 亜紀子	健康づくり課健康企画係長	保健師
7	前川 沙野佳	健康づくり課成人保健係	栄養士
8	竹澤 いずみ	健康づくり課母子保健係	栄養士
9	角皆 ゆみ	健康づくり課健康企画係	
10	櫻井 郁美	健康づくり課健康企画係	保健師

