

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 ～

(2022改定版)

2018年～2027年

掛川市

# 目 次

序章 計画策定の趣旨	
1 計画について	2
2 計画の方向性	5
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	9
2 計画の中間評価	22
第2章 計画の基本的な考え方	
1 計画の基本理念と推進体制	28
2 計画の基本的な考え方	30
第3章 第2次掛川市健康増進計画	
目 標	31
1 栄養・食生活	32
2 身体活動・運動	34
3 休養・こころの健康	36
4 たばこ・アルコール・薬物	38
5 歯の健康	40
6 こどもの健康	42
7 健康管理	44
8 地域活動・地域の輪	46
第4章 第3次かけがわ食育推進計画	
目 標	49
1 若い世代への食育	50
2 多様な暮らしに配慮した食育	52
3 お達者市民につながる食育	54
4 食の循環や環境を意識した食育	56
5 食文化の継承につなげる食育	58
第5章 計画の推進	
1 推進体制の確保	62
かけがわ生涯お達者市民推進プラン	63
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	64
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	72
2 進行管理の考え方	77

# 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

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、長寿社会が到来する一方、様々な社会環境による生活習慣の変化に伴い、糖尿病、がん、脳卒中等のいわゆる「生活習慣病」の増加とともに、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。

国は、平成12年に「ヘルスプロモーション<sup>※1</sup>」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』)を策定し、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を図りました。平成24年7月には、「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を示しました。また、健康の基本である「食」に関しては、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に、平成17年に食育基本法が制定され、国民の食育推進の指針として「食育推進基本計画」が策定されました。そして、平成28年の「第3次食育推進基本計画」では、子どもから高齢者までの生涯を通じた食育の取り組みの推進が示されました。

掛川市としては、平成19年に「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に掛川市健康増進計画「健康かけがわ21」を、また平成25年に「美味しく、楽しく、感謝して食べる」をキャッチフレーズに「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が、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、市民、自治体等を取り巻く状況は刻々と変化しています。

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あり、市民一人ひとりが生涯を通して健康で生きがいをもち、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。平成29年には、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」が設置され、「かけがわ生涯お達人市民推進プロジェクト」のより一層の発展が必要となっています。

以上の背景を踏まえ、平成30年、さらなる健康づくりと食育の推進を図るため、「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10カ年計画として、人生100年時代に向けた健康づくり計画「かけがわ生涯お達人市民推進プラン」を策定しました。

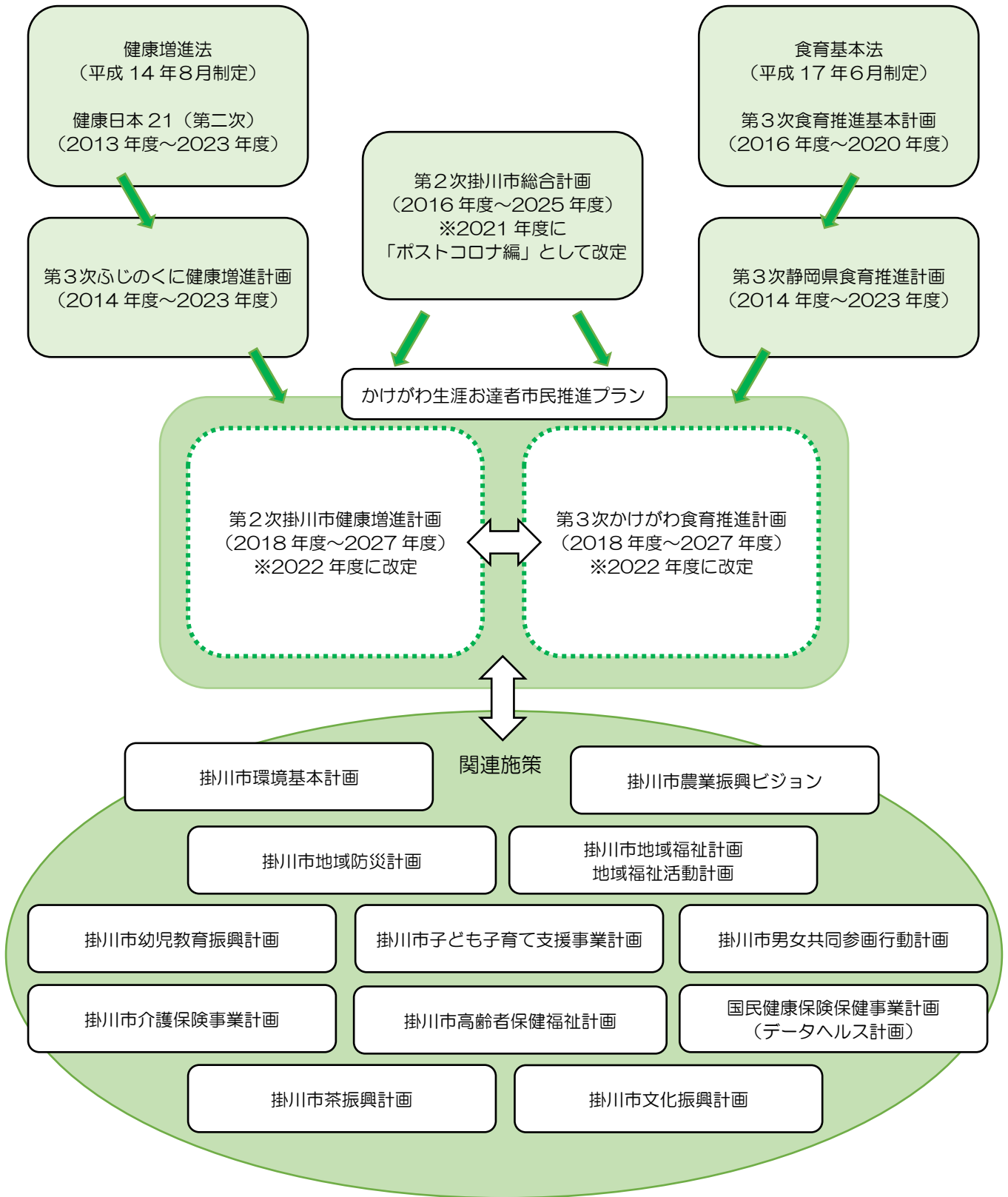
令和に入り、新型コロナウイルス感染症の影響が長期化し、社会状況や生活環境が大きく変わる中、市民においても意識や行動の変化が起こっています。こうした状況を受け、令和3年には、第2次掛川市総合計画が「ポストコロナ編」として、ポストコロナ社会に対応した計画へと改定されたほか、農林水産省により第4次食育推進基本計画が策定され、新たにSDGs<sup>※2</sup>やデジタル化の視点が重視されています。

本計画においても、ポストコロナ社会の新しい生活環境に対応した計画とするため、令和4年の中間評価により本計画を検証するとともに、計画の方向性及び目指す姿等について見直しを行うこととします。

※1 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

※2 SDGsとは：国連が定めた持続可能でよりよい世界を目指す国際目標

## (2) 計画の性格と位置づけ



かけがわ生涯お達者市民推進プロジェクト

### (3) 計画の期間

本計画の期間は、2018年度を初年度とし、「第2次掛川市健康増進計画」、「第3次かけがわ食育推進計画」ともに、2027年度までの10カ年計画とします。

年度	2018 H30	2019 R1	2020 R2	2021 R3	2022 R4	2023 R5	2024 R6	2025 R7	2026 R8	2027 R9	
市					中間 評価						
	第2次掛川市健康増進計画										
	第3次かけがわ食育推進計画										
	第2次掛川市総合計画				(ポストコロナ編)						
県	第3次ふじのくに健康増進計画					→	第4次ふじのくに健康増進計画予定 (予定)				
	第3次静岡県食育推進計画						延期	第4次静岡県食育推進計画 (予定)			
国	健康増進法 (平成14.8制定)										
	健康日本21 (第二次)					→	次期国民健康づくり運動プラン(仮)				
	食育基本法 (平成17.6制定)										
	第3次食育推進基本計画				第4次食育推進基本計画						

## 2 計画の方向性

本計画は、人生100年時代に向けて、掛川市が抱える健康づくりや食を取り巻く課題解決のため、今後の掛川市の健康づくり運動・食育推進運動の指針とします。

さらに、新型コロナウイルス感染症の感染拡大の影響により社会環境や市民生活が大きく変わる状況を踏まえ、ポストコロナ社会に対応した計画とします。

### (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や企業など「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。

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。

また、令和3年に農林水産省が策定した第4次食育推進基本計画は、「私たちが育む食と未来」をテーマに、「生涯を通じた心身の健康を支える食育の推進」「持続可能な食を支える食育の推進」「『新たな日常』やデジタル化に対応した食育の推進」の3つの重点項目を柱に、SDGsの考え方を踏まえ、食育を総合的かつ計画的に推進するとしています。

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、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。





# 第1章 健康づくりをめぐる現状と課題

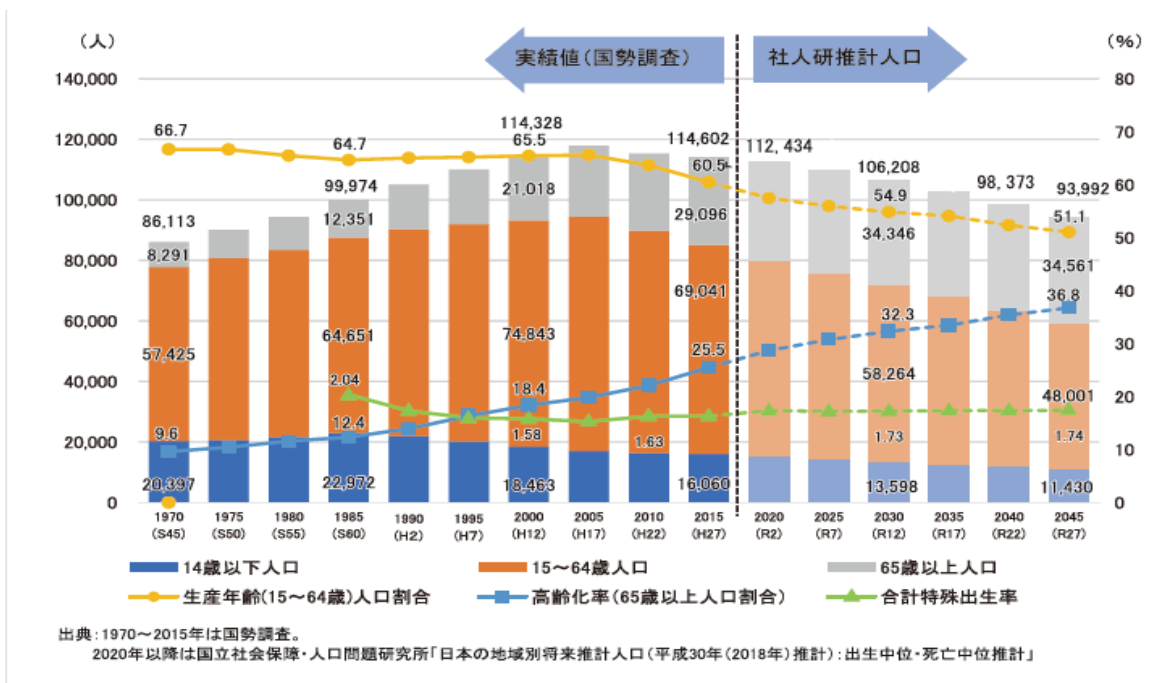
地域区分	対象地域
東 部	掛川第一・第二、西山口、東山口、日坂、東山、粟本、城北、倉真、葛ヶ丘
中 部	掛川第三・第四・第五、南郷、西南郷、上内田、曾我
西 部	西郷、原泉、原田、原谷、桜木、和田岡
大 東	千浜、睦浜、大坂、土方、佐束、中
大須賀	大須賀第一・第二・第三、大淵

# 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%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

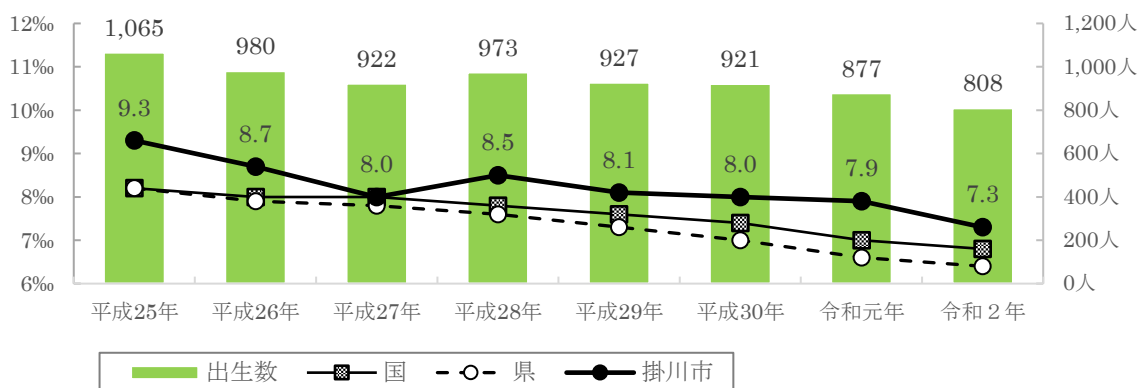


資料：第2次掛川市総合計画【ポストコロナ編】

国立社会保障・人口問題研究所の「日本の地域別将来推計人口（平成30年3月）」によると、本市の人口は2040年に10万人を割り込み、2045年には93,992人まで減少するとともに、生産年齢人口割合は51.1%まで減少、高齢化率は36.8%まで上昇すると予測されています。

### ・出生率\*と出生数の推移

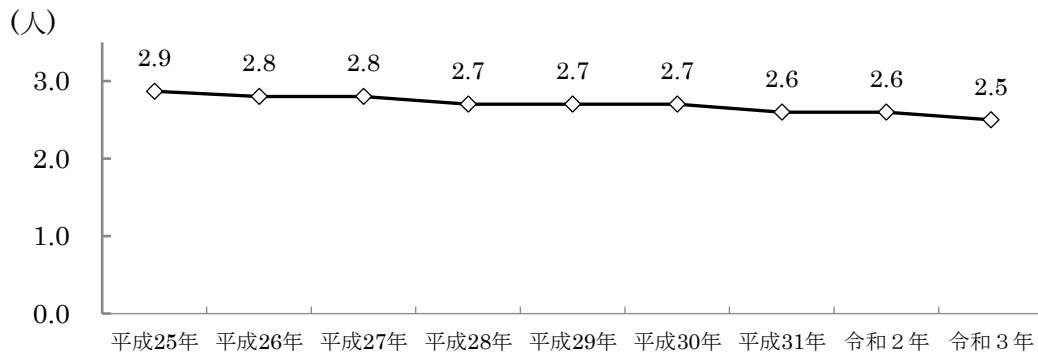
	平成25年	平成26年	平成27年	平成28年	平成29年	平成30年	令和元年	令和2年
国 (%)	8.2	8.0	8.0	7.8	7.6	7.4	7.0	6.8
県 (%)	8.2	7.9	7.8	7.6	7.3	7.0	6.6	6.4
掛川市 (%)	9.3	8.7	8.0	8.5	8.1	8.0	7.9	7.3
出生数 (人)	1,065	980	922	973	927	921	877	808



\*出生率：年間出生数÷10月1日現在人口×1,000

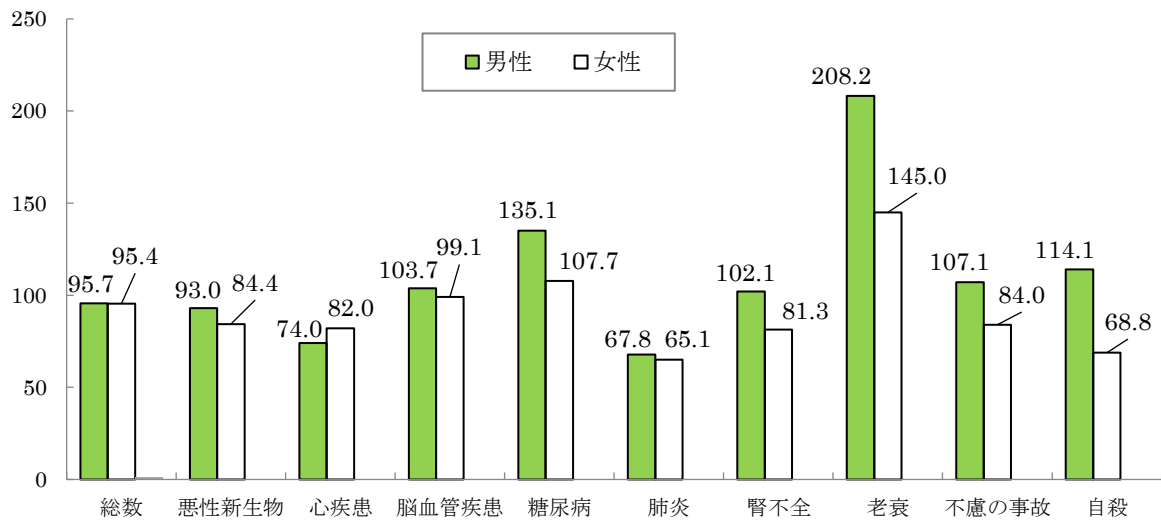
資料：静岡県人口動態統計

・ 1世帯当たりの人口の推移



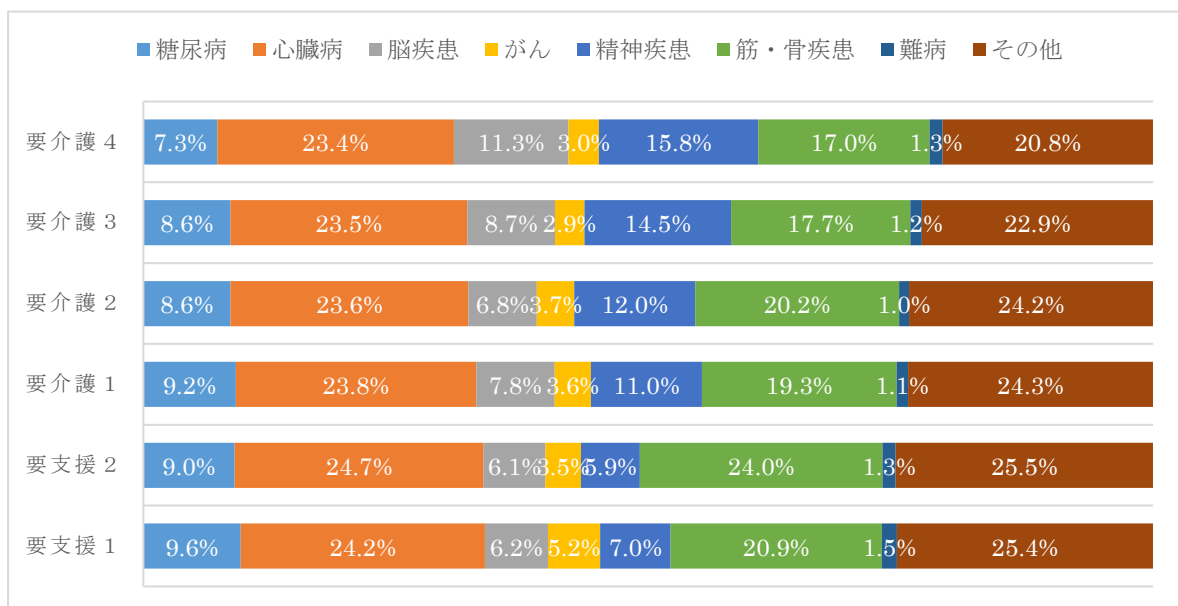
資料：市民課

・ 平成28年～令和2年 掛川市主要死因別標準化死亡比（SMR）【対全国】



資料：死因別標準化死亡率

・ 令和3年度 要介護（支援）者有病状況

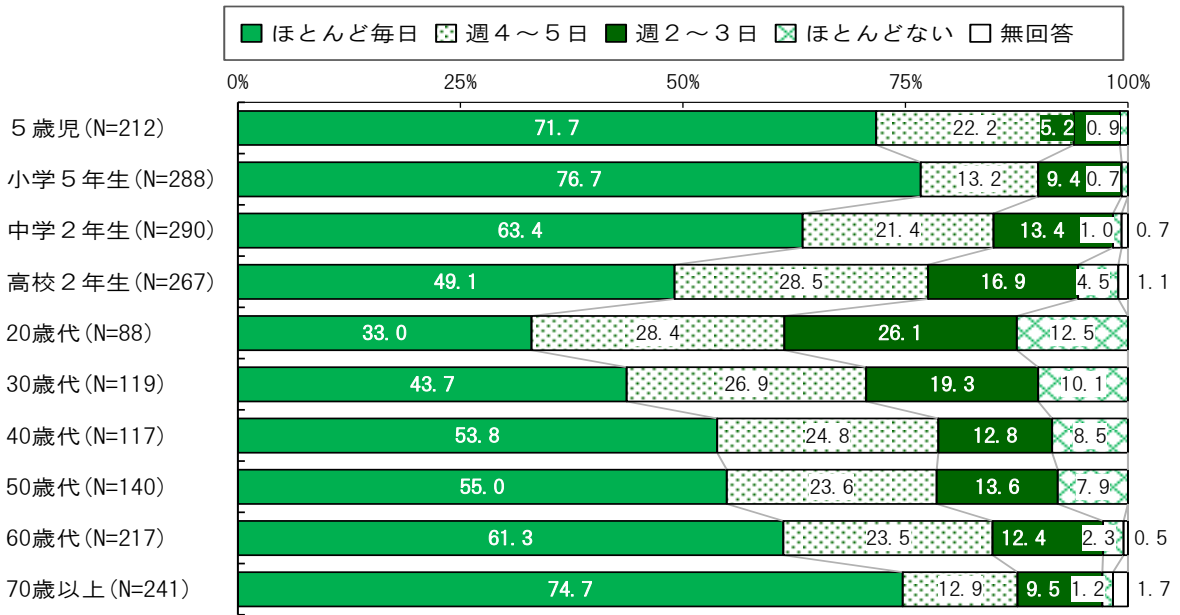


資料：国保KDBシステム



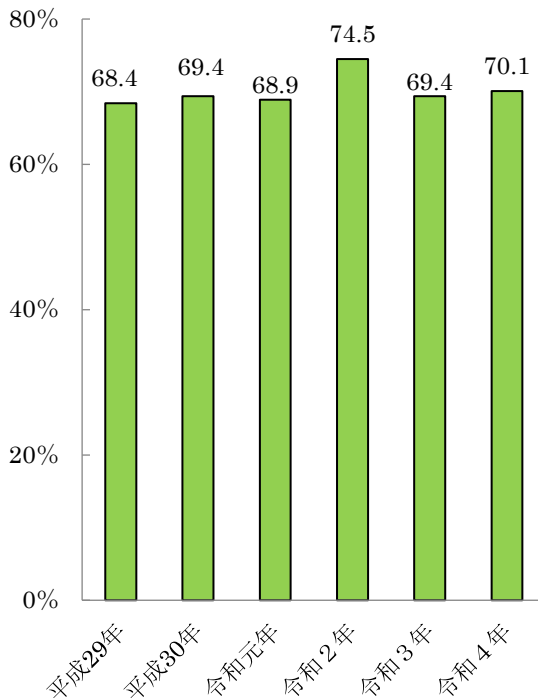


・ 1日に2回以上、主食・主菜・副菜をそろえて食べる頻度



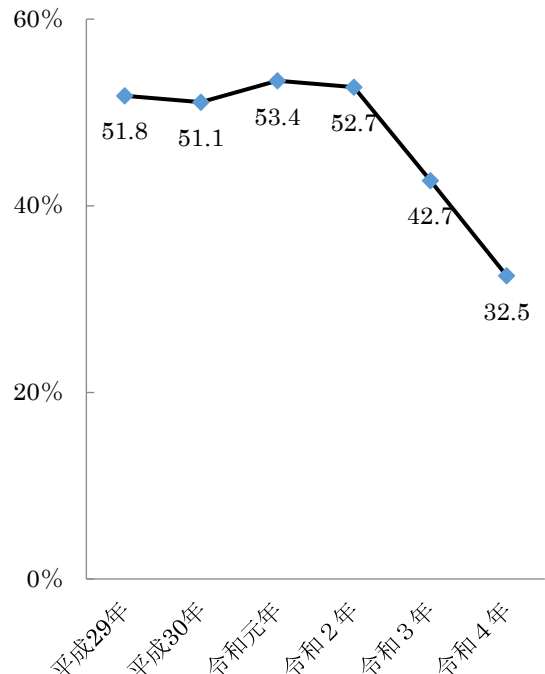
資料：平成28年健康づくりに関するアンケート調査  
(5歳児保護者・小学5年生児童保護者・中学2年生・高校2年生・一般市民)

・ 栄養バランスに気を付けている人の割合



資料：掛川市民意識調査

・ 学校給食における地場産品使用割合



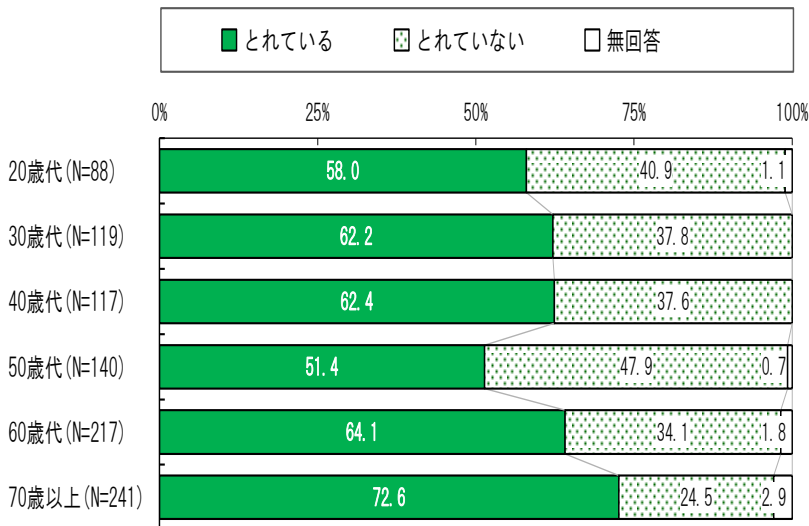
資料：こども給食課



### ③休養・こころの健康

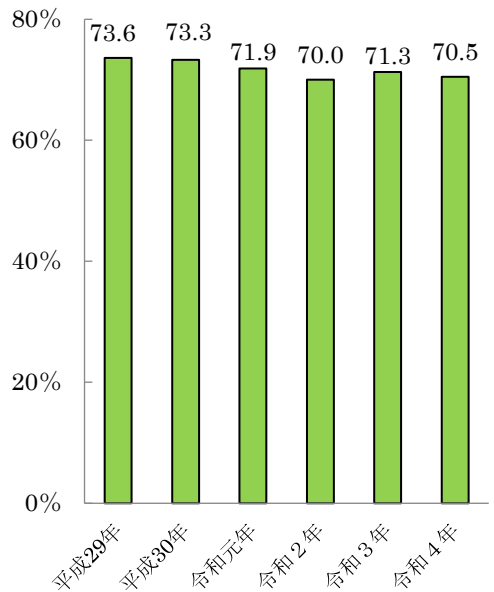
20代～50代の人において、睡眠が十分でないことによる休養不足、不安や悩みごとによるストレスが多くなっています。また、睡眠によって休養が十分とれた人の割合は、年々減少傾向にあります。

・睡眠によって十分な休養がとれているか  
(年代別)



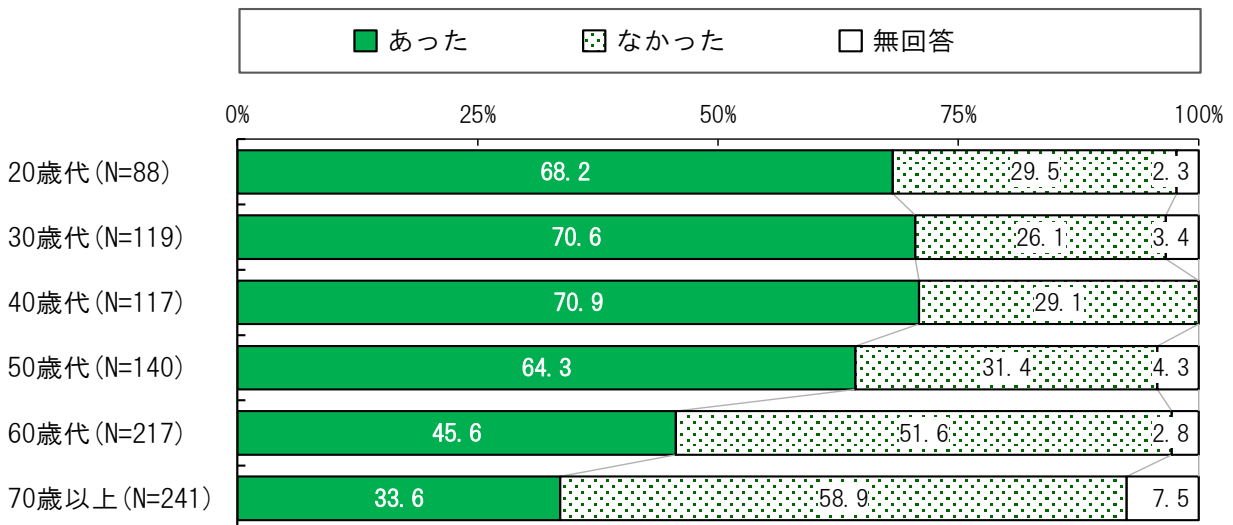
資料：平成28年健康づくりに関するアンケート調査（一般市民）

・睡眠によって休養が十分とれた人の割合



資料：特定健診法定報告結果

・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



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）

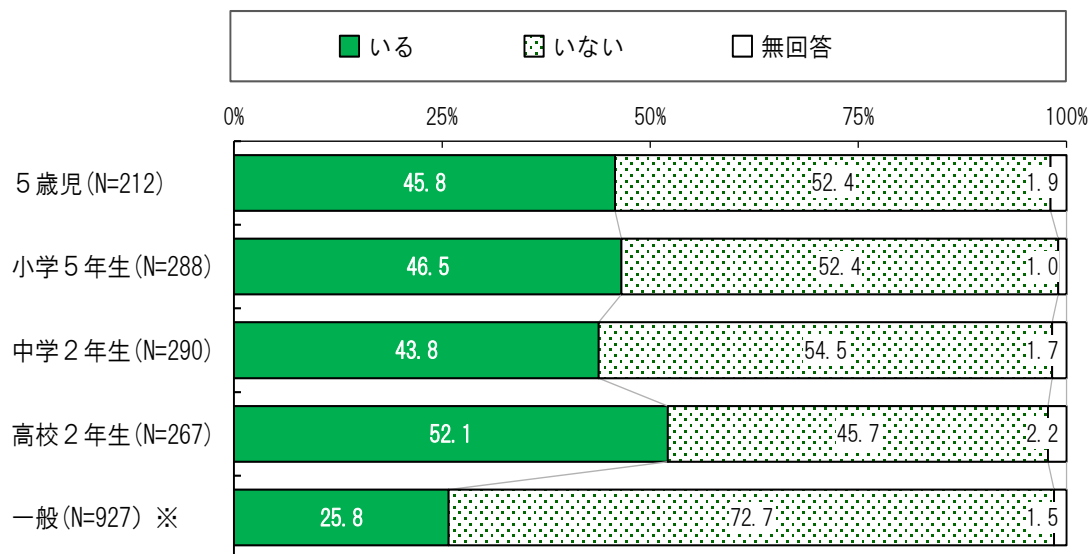


## ④たばこ・アルコール

子どもがいる家庭の半数近くに喫煙者がいる状況となっており、子どもが成長するにつれて、子どもの前でも喫煙する家庭が増えています。また、家庭以外の職場や飲食店での受動喫煙が多くみられます。

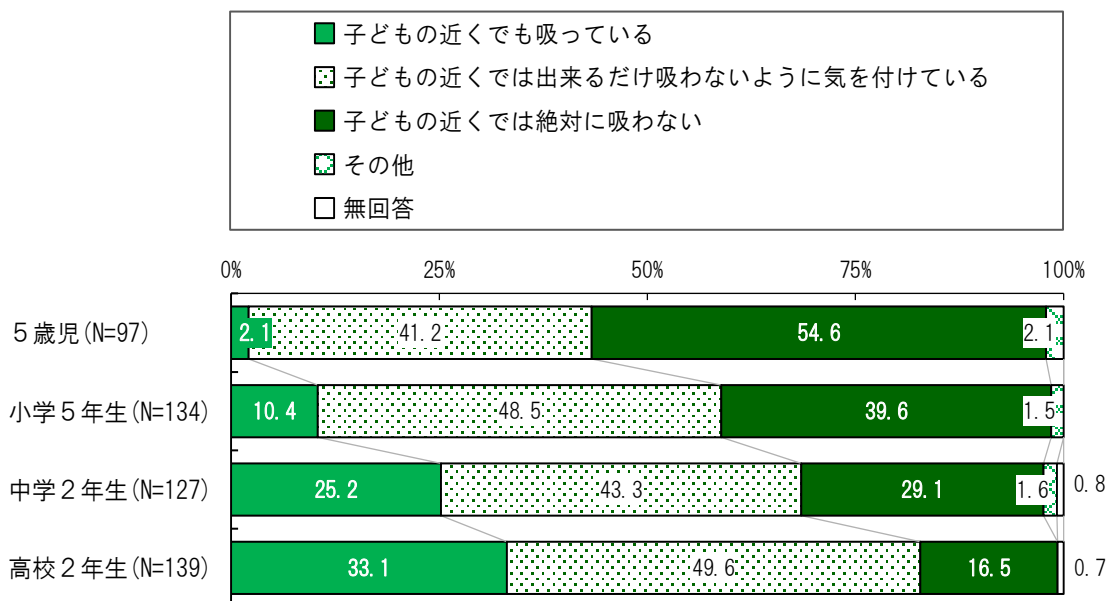
一方、お酒を毎日飲む男性の割合は、年々減少傾向にあります。

### ・同居者に喫煙者がいる割合



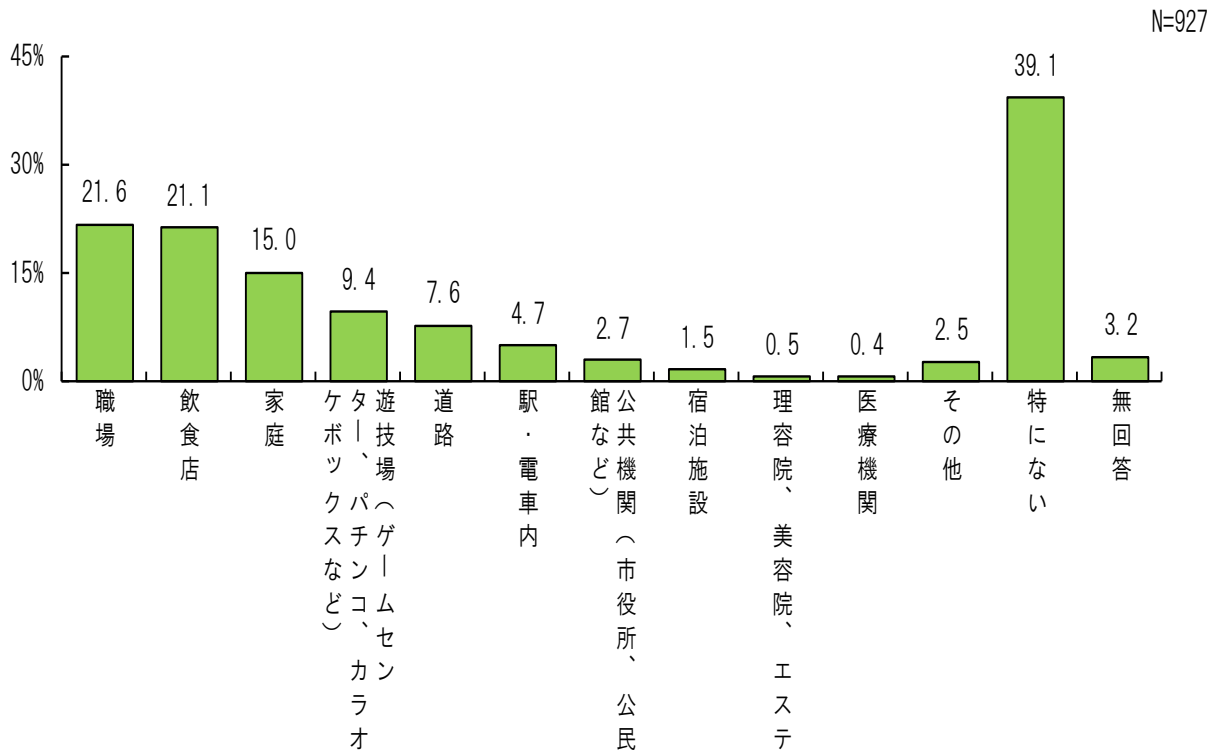
資料：平成28年健康づくりに関するアンケート調査（5歳児保護者・小学5年生児童保護者・中学2年生・高校2年生・一般市民）※一般回答者のうち、ひとり暮らしは7.8%

### ・子どもの近くで吸っているか



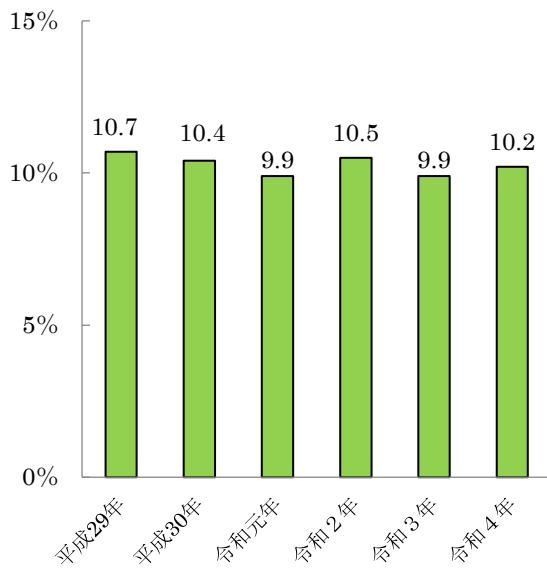
資料：平成28年健康づくりに関するアンケート調査（5歳児保護者・小学5年生児童保護者・中学2年生・高校2年生）

・受動喫煙を受けた場所

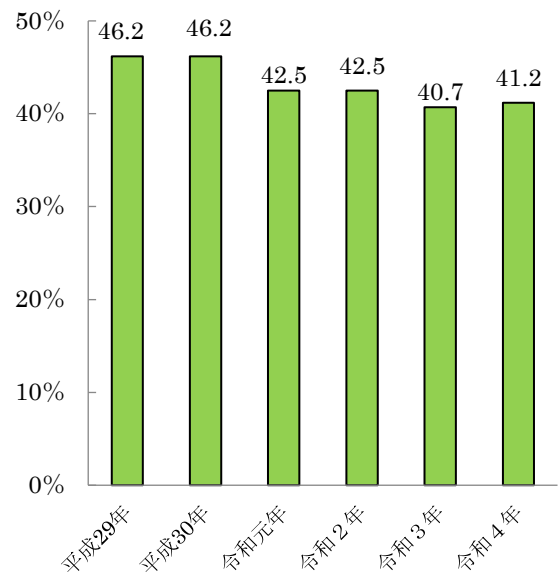


資料：平成28年健康づくりに関するアンケート調査（一般市民）

・現在煙草を吸っている人の割合



・お酒を毎日飲む男性の割合



資料：特定健診法定報告結果

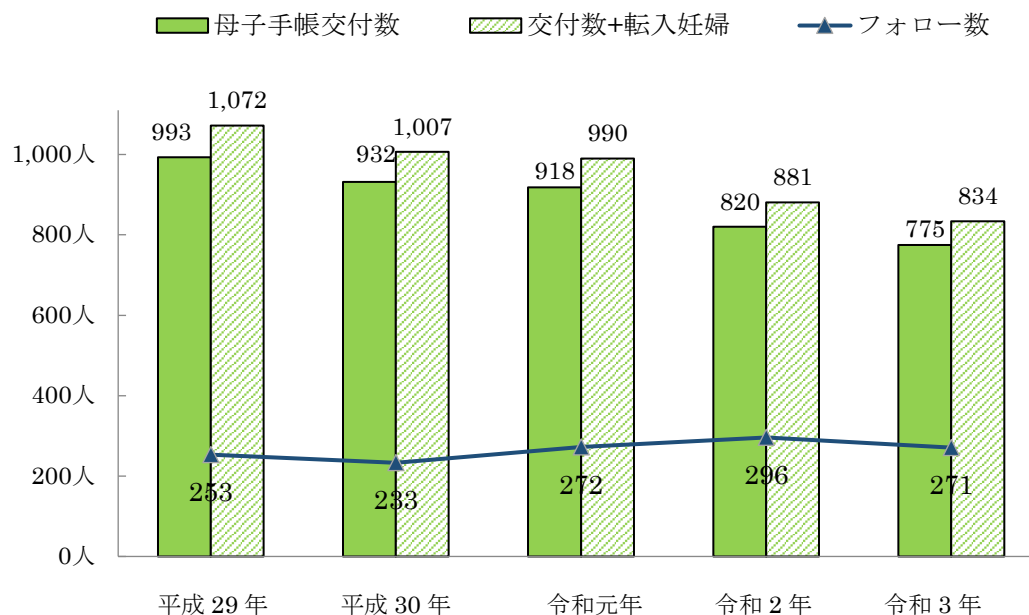


## ⑥こどもの健康

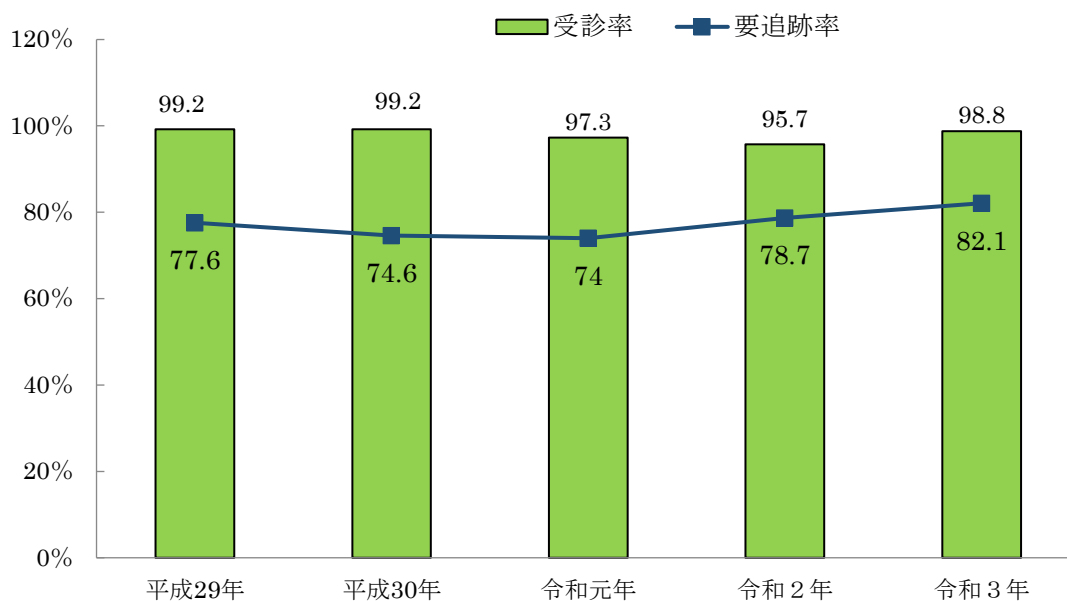
母子手帳交付数は年々減少する中、妊娠中から関わる必要のある妊婦の割合は増える傾向にあります。

また、1歳6カ月児健診における要追跡率も、増加傾向にあります。

### ・母子健康手帳交付数とフォロー数



### ・1歳6か月児健診 受診率と要追跡率



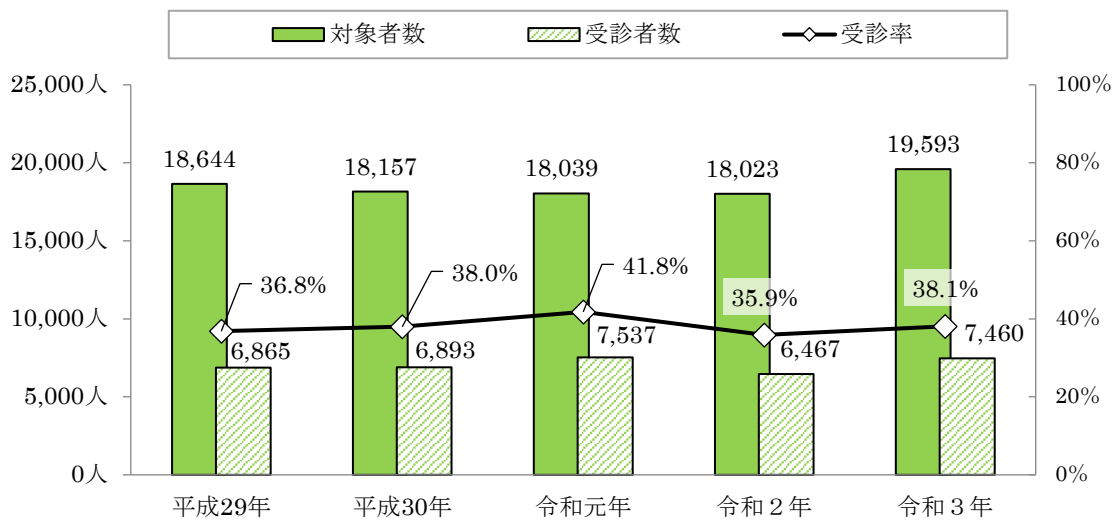
資料：保健活動報告書（健康医療課）

## ⑦健康管理

特定健診の受診率は徐々に上がっていますが、国の目標（60%以上）にはまだ隔たりがある状況です。

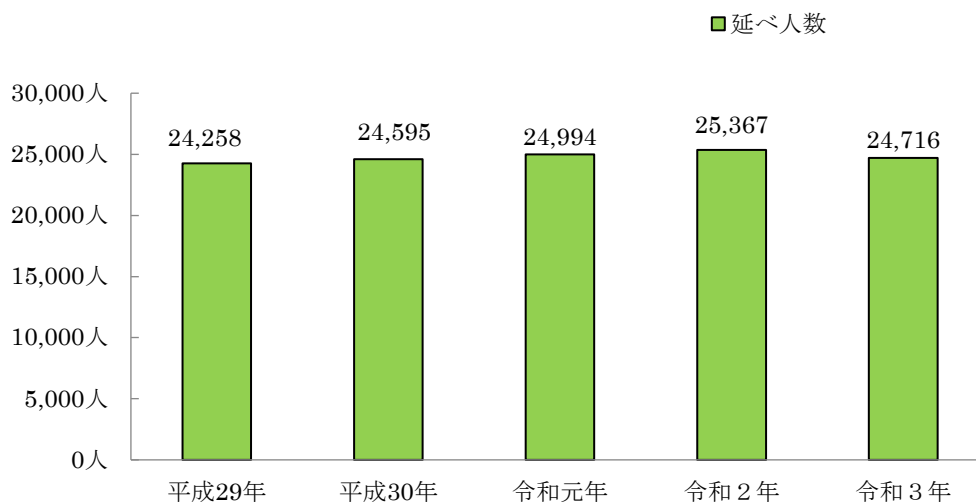
また、がん検診の受診者も増加していますが、さらなる受診勧奨の対策が必要となっています。

### ・特定健診受診率の状況



資料：保健活動報告書（健康医療課）

### ・がん検診の受診者数

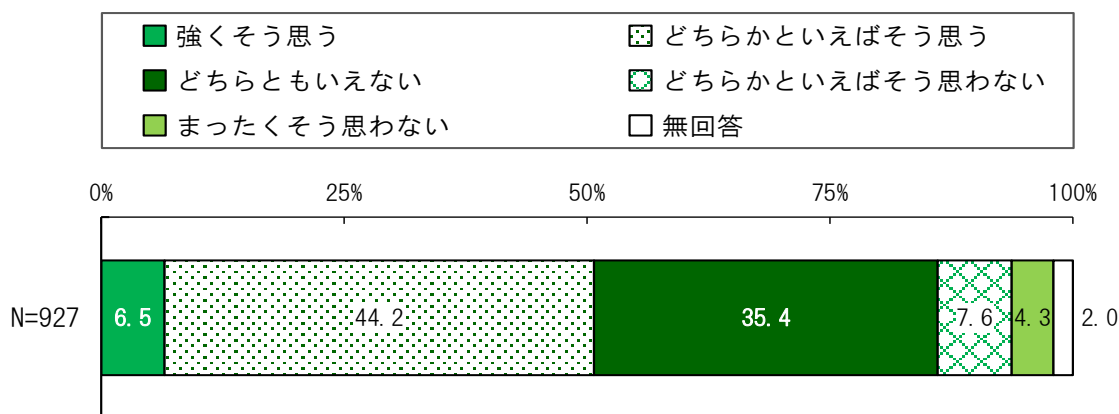


資料：保健活動報告書（健康医療課）

### ⑧地域活動

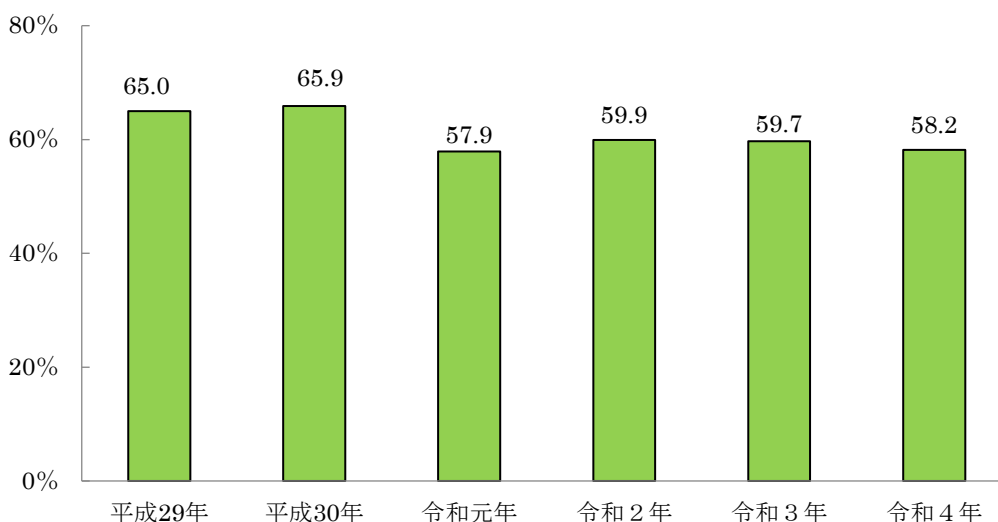
約半数の人が、居住地域の人々が互いに助け合っていると感じていますが、地域が信頼できる環境であると感じる人は、年々減少しています。

- ・ 居住地域の人々は互いに助け合っているか



資料：平成28年健康づくりに関するアンケート調査（一般）

- ・ 居住地域が人と人とが信頼しあえる環境になっていると思う人の割合



資料：市民意識調査

## 2 計画の中間評価（2022年）

本計画は、2018年度から2027年度の10年計画として策定され、2022年は中間年となります。そのため、中間評価を行って進捗状況を確認し、ポストコロナ社会に適した計画へと見直しを行います。

各目標に対する達成状況は次のとおりです。

- ◎：中間値（R4実績）が最終目標値を達成している項目
- ：中間値（R4実績）が中間目標値を上回っている項目
- ×：中間値（R4実績）が中間目標値を下回っている項目

※中間目標値は、中間年に達しているべき数値として、当初値と目標値から中間値を算出した値。

**基本目標** 生涯お達者市民が大勢いるまちをめざして、健康で生きがいを持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）	中間値（R4）	目標値（R9）	中間目標値と達成状況
自立高齢者※の割合	84.6%	85.0%	85.6%	85.1% ×
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%	61.9%	80.0%	71.8% ×

自立高齢者の割合は、中間目標値には達しませんでした。当初値より増加しています。

一方、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は、当初値より減少しており、特に新型コロナウイルス感染症拡大の影響が長引く中、令和3・4年度の意識が下がっている傾向にあります。

※自立高齢者=65歳以上人口-介護認定者数/65歳以上人口の割合

## 【 第2次健康増進計画 】

健康増進計画は、健康づくりを8つの分野に分けて目標と取り組みを掲げています。

評価指標として28項目を設定し、中間値（R4実績値）が中間目標値（R4）を達している項目は6項目で、そのうち4項目は最終目標値を達成していますが、22項目が中間目標値を下回る状況となっています。

### 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！

評価指標	当初値 (H29)	中間値（R4）	目標値（R9）	中間目標値 と達成状況
ほとんど毎日朝食を食べる人の割合 (中1)	92.7%	91.1%	95%以上	93.9% ×
栄養バランスに気をつけている人の割合	68.4%	70.1%	70%以上	69.2% ◎
家で食事の手伝いをする人の割合 (中1)	76.9%	72.3%	80%以上	78.5% ×

中学1年生で、毎日朝食を食べる人と家の手伝いをする人の割合は、当初値を下回っており、若い世代の食育の関心の低下がみられます。

一方、栄養バランスに気をつけている人の割合は、目標値を上回っており、新型コロナウイルス感染症の影響により家庭での食事機会が増える中で、より一層、食生活による健康管理への意識が高まっているものと見られます。

### 2 身体活動・運動

**目標** 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！

評価指標	当初値（H29）	中間値（R4）	目標値（R9）	中間目標値 と達成状況
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%	18.3%	35%以上	34.0% ×
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%	23.8%		32.9% ×
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%	4.7%	4.5%未満	4.7% ○
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%	男性46.1% 女性45.4%	50%以上	男性49.9% 女性47.5%×

スポーツをしている人や1日1時間以上の歩行等の活動をしている割合は、新型コロナウイルス感染症の感染拡大前までは増加傾向にありましたが、感染拡大後は大幅に減少しています。感染症の影響により、外出や集団行動が制限されたことから、スポーツやレクリエーションなどの身体活動の機会が減少したものと考えられます。



### 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！

評価指標	当初値 (H29)	中間値 (R4)	目標値 (R9)	中間目標値と達成状況
睡眠によって休養が十分とれた人の割合	73.6%	70.5%	75%以上	74.3% ×
自殺者数	22人	20人	15人以下	18.5人 ×
不登校児童・生徒数	128人	203人	128人以下	128人 ×

自殺者数は減少傾向にあったものの、令和4年になり大きく増加しています。また、睡眠により休養がとれた人の割合と不登校児童・生徒数については悪化している状況にあり、こころの健康を保つため、引き続き、家庭、学校・職場、地域における環境づくりと支援が必要となっています。

### 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！

評価指標	当初値 (H29)	中間値 (R4)	目標値 (R9)	中間目標値と達成状況
現在たばこを吸っている人の割合	10.7%	10.2%	5%以下	7.9% ×
たばこ消費状況	150,699,575本	121,827,918本	100,000,000本未満	125,349,788本 ○
お酒を毎日飲む人の割合 (男性)	46.2%	41.2%	30%以下	38.1% ×
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%	43.2%	25%以下	35.6% ×

たばこ飲酒については、人数・量ともに年々減少傾向にあり、たばこについては1人当たりの本数は減少していますが、目標値には対しては大きな隔たりがあるため、引き続き、受動喫煙やアルコール依存症などの健康被害について、学校教育や市民啓発を進める必要があります。

### 5 歯の健康

**目標** むし歯や歯周病を減らします！

評価指標	当初値 (H29)	中間値 (R4)	目標値 (R9)	中間目標値と達成状況
5歳児歯科調査有病率	38.0%	28.2%	30%以下	34.0% ◎
1人平均むし歯本数 (中学生)	1.13本	0.75本	1本以下	1.07本 ◎
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	79.3% (R1)	78.4%	89.3%	84.3% ×

5歳児歯科調査の有病率と中学生の1人平均虫歯本数は、既に目標値を達成し、子どもの歯の健康を取り巻く環境はとても良い状況にあります。一方、食事を何でもかんで食べることができる割合は年々少なくなっており、大人の歯の健康管理については意識が低い状況にあるため、口腔ケアの習慣づけや定期的な健診などの意識づけが必要となっています。

## 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！

評価指標	当初値（H29）	中間値（R4）	目標値（R9）	中間目標値と達成状況
1歳6か月児健診の受診率	99.8%	98.8%	100%	99.9% ×
1歳6か月児健診の要追跡率	74.7%	82.1%	50%以下	62.4% ×
安心して子どもを生き育てられるまちだと思える人の割合	62.7%	57.6%	75%以上	68.9% ×
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う割合	70.4%	60.5%	75%以上	72.7% ×
中学生のるいそう割合	4.9%	2.7%	3%以下	4.0% ◎

中学生のるいそう割合は既に目標値を達成していますが、1歳6カ月児健診の受診率と要追跡率は当初値を下回っています。また、地域における子育て環境についても、市民の満足度は下がっている傾向にあり、引き続き、妊娠期からの支援体制や相談体制の充実を図るとともに、安心して子育てができる環境づくりが必要となっています。

## 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！

評価指標	当初値（H29）	中間値（R4）	目標値（R9）	中間目標値と達成状況
特定健診の受診率	38.1%	40.5%	60%以上	49.1% ×
がん検診の受診者数	24,258人	26,101人	30,000人以上	27,129人 ×

特定健診の受診率、がん検診の受診者数ともに、年々増加傾向にあります。目標値には隔たりがあるため、引き続き、市民が自分の健康状態を意識する機会をやることにより、健康に対する意識を高めることが重要となっています。

## 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！

評価指標	当初値（H29）	中間値（R4）	目標値（R9）	中間目標値と達成状況
お住まいの地域が、人と人々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%	58.2%	70%以上	67.5% ×
健康づくり事業に取り組む地区まちづくり協議会の数	14地区	19地区	32地区以上	23地区 ×

地区まちづくり協議会の健康づくりに関する事業数は当初値より増加したものの、地域において、人と人が信頼し助け合える環境になっていると思う市民は年々減る傾向がみられます。

コロナ禍により感染予防への配慮が必要となっていますが、社会参加は健康保持の1つ要素であるとともに、地域で健康づくりを促進していくためにも、保健活動推進委員や健康づくり食生活推進員、また地区まちづくり協議会などの活動により、地域活動の活性化が重要となっています。

## 【 第3次かけがわ食育推進計画 】

食育推進計画は、食育を5つの項目に分けて目標と取り組みを掲げています。

評価指標として18項目を設定し、中間値（R4実績値）が中間目標値（R4）を達している項目は1項目にとどまり、17項目が中間目標値を下回る状況となっています。

### 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	当初値 (H29)	中間値 (R4)	目標値 (R9)	中間目標値と達成状況
ほとんど毎日朝食を食べる人の割合 (小4)	95.5%	95.2%	98%以上	96.8% ×
ほとんど毎日朝食を食べる人の割合 (中1)	92.7%	91.1%	95%以上	93.9% ×
家で食事の手伝いをする人の割合 (小4)	82.9%	79.8%	90%以上	86.5% ×
家で食事の手伝いをする人の割合 (中1)	76.9%	72.3%	80%以上	78.5% ×
栄養バランスに気をつけている人の割合 (20代)	54.9%	54.1%	65%以上	60.0% ×

若い世代においては、朝食を食べる割合、家で食事の手伝いをする割合、栄養バランスに気をつけている割合のすべての項目において、当初値を下回る傾向になっています。若い世代へ食育の関心を高めることは、生涯お達者市民を増やす礎となるため、コロナ禍により家庭での食事機会が増える中、家庭での食生活がとても重要となっています。

### 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！

評価指標	当初値 (H29)	中間値 (R4)	目標値 (R9)	中間目標値と達成状況
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%	73.5%	80%以上	78.0% ×
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%	72.3%	80%以上	76.4% ×
地域でのふれあい食堂の数	24か所	14か所	30か所以上	27か所 ×

家族そろっての食事、地域でのふれあい食堂数は、ともに当初値を下回っています。

新型コロナウイルス感染症の影響により、外食によるコミュニケーションが控えられ、家庭での食事の機会が増える中、家族との「共食」を進めるとともに、安全な環境を保ちながら、食を通じたコミュニケーションがとれる環境づくりが必要となっています。

### 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！

評価指標	当初値 (H29)	中間値 (R4)	目標値 (R9)	中間目標値と達成状況
脳血管疾患による死亡数	106人	110人	100人以下	103人 ×
特定健診におけるHbA1c5.6以上の人の割合	62.4%	60.8%	50%以下	56.2% ×
安全な食材を使うようにしている割合 (小4保護者)	45.6%	39.2%	50%以上	47.8% ×
栄養バランスに気をつけている人の割合	68.4%	70.1%	70%以上	69.2% ◎
かけがわ健康応援店	30店	45店	100店以上	65店 ×

栄養バランスに気をつけている人の割合は目標値を達成している状況ですが、脳血管疾患による死亡数は当初値より増加し、安全な食材を使うようにしている保護者の割合は減少傾向にあります。社会の経済状況が大きく変化する中においても、食と健康の重要性を認識し、食生活への意識が下がらないようにすることが大切となっています。

### 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！

評価指標	当初値 (H29)	中間値 (R4)	目標値 (R9)	中間目標値と達成状況
学校給食における地場産物を使用する割合	51.8%	32.5%	55%以上	53.4% ×
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%	27.0%	40%以上	36.4% ×
市民農園利用件数	229件	212件	300件以上	265件 ×
生ごみ処理器普及推進数	300人 (H30)	280人 (R2) 制度終了	500人以上	—

学校給食や家庭での食事における地場産物の使用割合、市民農園利用件数の全指標において、当初値を下回っています。新型コロナウイルスの影響を受け、生活環境が急速に大きく変化する中、安全安心な食品を安定して活用できる環境が必要となっています。

### 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	当初値 (H29)	中間値 (R4)	目標値 (R9)	中間目標値と達成状況
健康づくり食生活推進協議会会員数	152人	143人	160人以上	156人 ×
食生活推進員による伝達講習会受講者数	1,428人	248人	1,600人以上	1,514人 ×

新型コロナウイルス感染症の影響を受け、食生活推進員による講習会などの事業の開催が難しい状況が続いています。社会状況や市民生活が大きく変化し、推進員数も減少傾向にある中で、食文化の継承につなげる食育活動においては、より効果的な新しい手法を検討していくことが求められています。

## 第2章 計画の基本的な考え方

## 1 計画の基本理念と推進体制

### (1) 基本理念と基本目標

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、子どもの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。

また、健康づくりは、個人や家庭のみに依存するのではなく、社会全体で支える仕組みを強化し、家庭・地域・職場ぐるみで健康づくりを推進していくことも重要です。

2021年に改定された第二次掛川市総合計画【ポストコロナ編】では、戦略の1つに「誰もが健やかに、安心して幸せな暮らしをともにつくるまち」を掲げ、個別施策「家庭・地域・職場ぐるみの健康づくりの推進」の中では、目指す姿として「健康や医療に関する意識・知識が高まり、家庭・地域・職場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。」を掲げています。

そこで、本計画では、「生涯お達成者市民が大勢いるまち」を基本理念とし、全体の基本目標として、「生涯お達成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」ことを掲げるとともに、健康増進計画では8分野、食育推進計画では5項目のそれぞれの目標を掲げます。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。

### (2) 推進体制

健康な生活の土台を作るため、家庭・地域・職場ぐるみでの実践を進めます。

#### ■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

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、ふくくしあ、行政等がつながる協働による健康づくりを推進します。

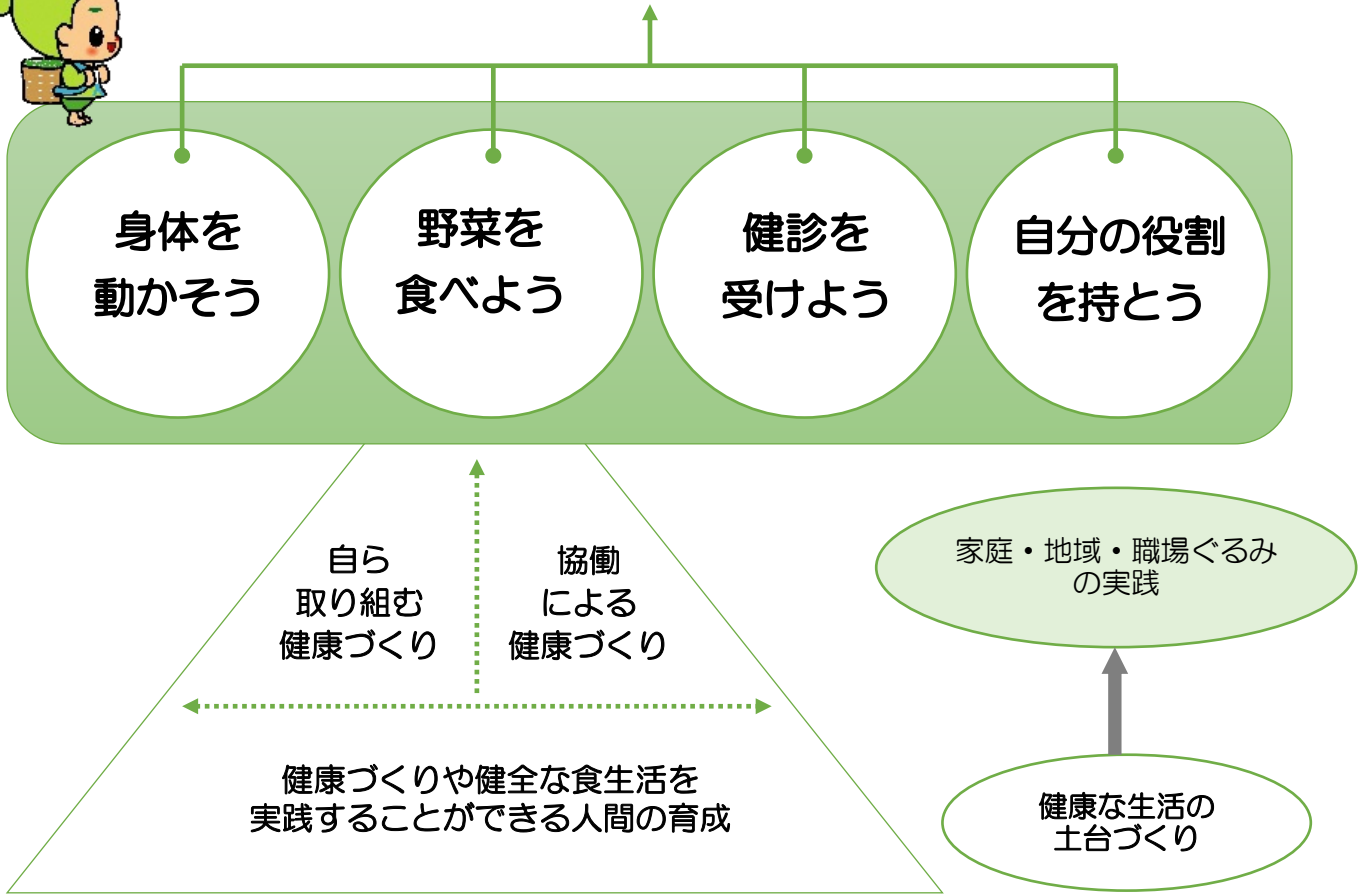
#### ■健康づくりや健全な食生活を実践することができる人間の育成

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。



# 〈基本理念〉 生涯お達人市民が大勢いるまち

〈基本目標〉 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。



## 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**】 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守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 【**お達人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亡者数を減らします！
- 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) 健康増進を8分野、食育を5項目で推進

「かけがわ生涯お達人市民推進プラン」は、第2次健康増進計画と第3次食育推進計画を両輪として、お達人市民が大勢いるまちを目指す計画です。

第2次健康増進計画においては、健康づくりを8つ分野にまとめています。

- 1 栄養・食生活                          2 身体活動・運動                          3 休養・こころの健康
- 4 たばこ・アルコール・薬物       5 歯の健康                                  6 こどもの健康
- 7 健康管理                                  8 地域活動・地域の輪

第3次食育推進計画においては、食育を5つの項目にまとめています。

- 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がる食育

### (2) 行政の取り組みと協働の取り組み

各分野においては、目標とする状態を設定するとともに、「行政の主な取り組み」として行政が支援する取り組みと、「協働の取り組み（家庭、職場、地域の取り組み）」として、家庭・職場・地域で進める取り組みを具体的に示しています。

### (3) ライフステージ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、年代ごとに10ステージ設定し、各ステージに応じた健康づくりの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

### (4) 評価指標による進捗管理

各分野の目標に対して複数の評価指標を設定し、毎年の進捗管理を行います。

### (5) カード形式による管理（第5章 計画の推進）

第2次健康増進計画の8分野、第3次食育推進計画の5項目において、目標、現状と課題、取り組みのポイント、評価指標をカード形式でまとめ、毎年の進捗管理を行います。



## 第3章 第2次掛川市健康増進計画

### 【 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作り、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！

**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	当初値 (H29)	目標値 (R9)
ほとんど毎日朝食を食べる人の割合 (中1)	92.7%	95%以上
主食・主菜・副菜を組み合わせた食事を1日2回以上ほぼ毎日食べている人の割合	% (R5)	50%以上 (国目標)
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  
園や学校で食育を進めることができる教育体制を確保するとともに、親世代などに対しても、健康寿命を延ばすための食生活に関する知識の普及を進めます。
- 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を推奨していきます。
- 年齢に応じたバランスのとれた食生活の推進  
フレイル(虚弱)\*を予防するため、年齢に応じたバランスの良い食生活について、適切な情報提供や啓発を行っていきます。

## (2) 協働の取り組み(家庭、職場、地域の取り組み)

### 家庭

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。子どものうちから、食事作りに触れ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ぶとともに、インターネットを通じた講座などデジタル技術を活用した学びに取り組みましょう。

※ フレイルとは：加齢や疾患によって、体や心の働きや、社会的なつながりが弱くなった状態。

### (3) ライフステージに応じた健康づくり

<p>全年齢</p>	<p>○1日3食バランスのとれた食事を心がけましょう。</p>
<p>妊娠期</p>	<p>○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。</p>
<p>乳児期 幼児期</p>	<p>○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。</p>
<p>学童期 思春期</p>	<p>○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さを身につけましょう。</p>
<p>青年期</p>	<p>○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。</p>
<p>壮年期</p>	<p>○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。</p>
<p>中年期</p>	<p>○年齢に合わせた食生活の変化を意識し、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。</p>
<p>前期高齢期 後期高齢期</p>	<p>○食事内容が偏らないよう、地域の共食の場などに参加し、栄養バランスのとれた食品を取るよう心がけましょう。 ○フレイル予防のため、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。</p>

**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	当初値 (H29)	目標値 (R9)
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

健診のほか、健康マイレージ制度や健康イベントなど、自分の健康状態を知る機会を提供し、運動等を始めるきっかけづくりを進めます。特に、健康アプリなどを活用し、多くの世代で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や健康づくり実践事業所など、健康づくりに取り組む団体や企業との協働を進めます。また、地域の企業と連携し、運動したくなる仕組みを整え、健康ビジネスモデルを推進します。

#### ●フレイル予防の推進

高齢になって心身の活力（筋力、認知機能、社会とのつながり）が低下する「フレイル（虚弱）」を予防するために、若い世代から意識を持つことができるよう、適切な情報提供や啓発活動を行い、健康長寿を目指します。

※ HDLコレステロールとは：血液中の余分なコレステロールを肝臓に運ぶ役割をし、血液中のコレステロールが増えるのを防ぐため「善玉コレステロール」と呼ばれます。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。

## (2) 協働の取り組み（家庭、職場、地域の取り組み）

家庭	日常生活において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。
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	
乳児期	○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。
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	
青年期	○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。
壮年期	○健康寿命を意識し、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。
中年期	○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。
前期高齢期	○グランドゴルフなど地域の仲間作りや社会参加を心がけましょう。 ○フレイル対策を意識し、筋ちゃん体操やかけがわ健康カレッジ、生きがいデイサービスなどを活用したり、日常生活でも体を動かすことを心がけたりし、筋力低下や認知症を予防しましょう。
後期高齢期	

### 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	当初値 (H29)	目標値 (R9)
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、普及啓発を進めます。
- 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  
子どもたちが「自分が好きだ」と思えるように、学校における自己形成の学習を継続します。また、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、県や関係機関と連携し、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などに声をかけ、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。
思春期	○悩みをひとりで抱え込まないようにしましょう。
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。
中年期	○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。
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。
後期高齢期	○友人などと話をする機会を定期的に持ちましょう。

\*ふれあい食堂とは：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つなげることを目的に、地区社協などを中心に進めている活動です。地区によっては、高齢者だけでなく幅広い世代を対象に展開されています。

## 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！

評価指標	当初値 (H29)	目標値 (R9)
現在たばこを吸っている人の割合	10.7%	9%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%	36%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%	40%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、家庭や公共の場での禁煙をすすめます。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します。また、患者会や家族会を周知し、再発の防止をすすめます。

#### ●学校における教育の継続・強化

学校において、たばこ、アルコール、薬物、身近に潜む危険ドラッグなどに関して、健康被害など正しい知識を理解するための教育を継続的に行います。

### (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

禁煙指導などたばこの健康被害を減らす環境づくりを進めましょう。たばこを吸う場合には、他の従業員が受動喫煙とになら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 幼児期	○子どものそばでたばこを吸うことはやめましょう。
学童期 思春期	○たばこ・アルコール・薬物等の害を学校や家庭で学びましょう。
青年期	○アルコールの一气飲みはやめましょう。 ○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。
壮年期	○節度ある適度な飲酒を心がけましょう。
中年期	○喫煙者は禁煙に挑戦しましょう。
前期高齢期 後期高齢期	○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んだりしましょう。

## 5 歯の健康

### 目標 むし歯や歯周病を減らします！

評価指標	当初値 (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	0.75本以下
食事をよくかんで食べる時、何でもかんで食べることができる割合	79.3% (R1)	89.3%

### (1) 行政の主な取り組み

#### ●フッ素を活用したむし歯対策と学校でのむし歯予防教育の継続

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、むし歯予防を推進するとともに、小学校などで指導を行い、歯みがきの習慣づけを進めます。

#### ●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を進めるとともに、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。

#### ●オーラルフレイル予防の推進

口腔機能の低下は、心身機能の低下につながります。健康長寿を目指すためにも、市民に対してオーラルフレイル(口の機能が衰えること)の予防について、積極的な情報提供や啓発を行っていきます。

### (2) 協働の取り組み(家庭、職場、地域の取り組み)

#### 家庭

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

地域

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

(3) ライフステージに応じた健康づくり

全年齢	○かかりつけの歯科医院を持ち、予防に努めましょ
妊娠期	○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
乳児期	○甘いおやつの取り過ぎに注意ましょ
幼児期	○仕上げ磨きをしてもらいましょ
学童期	○正しい歯みがきを習慣化ましょ
思春期	○砂糖を含む飲食物の適正摂取を心がけましょ
青年期	○不規則な生活で、歯みがきがおろそかにならないようましょ
壮年期	○歯周病検診を受けましょ
中年期	○歯周病についての知識を持ち、予防を心がけましょ
前期高齢期	○口腔内の汚れを誤嚥して肺炎にならないよう、就寝前は清潔にましょ ○オーラルフレイル対策として、かかりつけ歯科医院に定期的に通って自分の口の状態を知り、口の機能（噛む、飲み込む、話す）の維持・向上を心がけましょ
後期高齢期	

**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	当初値 (H29)	目標値 (R9)
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%	70%以下
安心して子どもを生み育てられるまちだと思う人の割合	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う割合	70.4%	75%以上
中学生のるいそう <sup>*</sup> 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・早期対応に取り組みます。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、子育て不安解消を進めるとともに、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、早期課題解決に取り組みます。

●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、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。

※るいそうとは：病的な「やせ」のことで、標準体重を20%以上下回る、もしくは6ヶ月以内に10%以上の体重減の状態。

### 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

○必要時には相談機関を利用し、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	当初値（H29）	目標値（R9）
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

「まちの保健室」であるふくしあなど、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を進めます。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

健康長寿を目指して、若い世代からフレイル対策を意識し、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を充実させ、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をすすめます。

### （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付けましょう。
幼児期	
学童期	○規則正しい生活をしましょう。
思春期	○生活習慣病予防や健康づくりについて学びましょう。
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。
壮年期	
中年期	○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。
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。 ○薬を上手に活用して、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	当初値 (H29)	目標値 (R9)
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
健康づくりに関する事業に取り組んでいる地区まちづくり協議会の数	14地区	32地区

### (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きます。

#### ●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いましょう。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。
思春期	○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。
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て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、声をかけ合いましょう。
後期高齢期	○進んで地域活動に参加しましょう。



## 第4章 第3次かけがわ食育推進計画

### 【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！

## 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	当初値 (H29)	目標値 (R9)
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
主食・主菜・副菜を組み合わせた食事を1日2回以上ほぼ毎日食べている人の割合	% (R5)	50%以上 (国目標)

### (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、児童・生徒への食育をすすめ、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にします。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にします。

### (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。子どものうちから、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	当初値 (H29)	目標値 (R9)
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

1人で食事をする「孤食」や、同じ食卓に居ても家族がそれぞれ別のものを食べる「個食」ではなく、家族が揃って食事をすることで食事マナーや食習慣を学んだり、食文化の伝承やコミュニケーションの場となったりする「共食」の有益性を周知し、共食を通じた食育を推進します。

●ふれあい食堂やこども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、安全安心な環境のもと、地域で共食の場をつくる活動が広がるよう支援します。

●「新たな日常」やデジタル化に対応した食育の推進

感染症予防に配慮した環境を整えるとともに、インターネットを活用した講座やイベントなどデジタル技術を活用した食育を推進します。

### (2) 協働の取り組み (家庭、職場、地域の取り組み)

#### 家庭

家族そろって食事をする機会を増やしましょう。また、感染症予防に配慮しながら、食を通じたコミュニケーションを楽しみましょう。

#### 職場

感染症予防に配慮しながら、従業員同士での食を通じたコミュニケーションを楽しみましょう。

地域

感染症予防に配慮しながら、公会堂等を利用してのふれあい食堂やこども食堂など、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	○感染症予防に配慮しながら、食を通じたコミュニケーションを楽しみましょう。
乳児期	
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	○家族と食卓を囲むことを大切にし、食に関するマナーや作法を学びましょう。
思春期	
青年期	○感染症予防に配慮しながら、ご近所・友人・職場の仲間同士などで、食を通じたコミュニケーションを楽しみましょう。
壮年期	
中年期	
前期高齢期	○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。
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	当初値 (H29)	目標値 (R9)
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
主食・主菜・副菜を組み合わせた食事を1日2回以上ほぼ毎日食べている人の割合	% (R5)	50%以上
かけがわ健康応援店	30店	60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、脳血管疾患予防を進めます。また、かけがわ健康応援店の「しっかり減塩メニュー」の提供店を増やすなど、減塩対策の推進に取り組みます。

##### ●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「野菜たっぷりメニュー」のあるかけがわ健康応援店を増やすなど、野菜摂取を推進します。

##### ●健康寿命を延ばすための食育の推進

生活習慣病やフレイルを予防するため、年齢に応じたバランスのよい食生活に関する情報を、広く市民に周知していきます。

#### (2) 協働の取り組み(家庭、職場、地域の取り組み)

##### 家庭

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。

※HbA1cとは：ヘモグロビンエーワンシーといい、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。



## 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、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。

## 地 域

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。

### (3) ライフステージに応じた健康づくり

全年齢	○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。
妊娠期	
乳児期	○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。
幼児期	○好き嫌いなく、何でも食べましょう。
学童期	○よく噛んで味わって食べる習慣を身につけましょう。
思春期	
青年期	○減塩のために調味料をかけ過ぎないようにしましょう。
壮年期	○野菜から食べることを心がけましょう。
中年期	○生活習慣病やフレイルを意識した食事を心がけましょう。
前期高齢期	○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ょう。特に、フレイル予防のため、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ょう。
後期高齢期	



## 地域

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。農林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。

### (3) ライフステージに応じた健康づくり

全年齢	○地場産物の活用を心がけ、環境へも配慮しましょう。
妊娠期	○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。
乳児期	
幼児期	
学童期	○給食を通じて、地場産物に関心を持ちましょう。 ○農林業体験を通じて、食べ物の循環を意識しましょう。
思春期	
青年期	○食品表示を見て、安心安全な食品を選びましょう。
壮年期	○市民農園や家庭菜園など農林業体験をし、食の循環を意識していきましょう。
中年期	○地場産野菜販売コーナーなどを活用し、地産地消を進めましょう。
前期高齢期	○食品ロスの削減を心がけると共に、環境に配慮した農林水産物や食品を選ぶようにしましょう。
後期高齢期	

## 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 (R9)
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
掛川の自慢はお茶であると思う市民の割合	75.7%	85.0%

### (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

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するとともに、インターネットを活用した講座など、デジタル技術を活用した情報発信や啓発活動を進めます。

#### ●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進めます。  
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きます。

#### ●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、緑茶の摂取を推進します。

### (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。

料理教室や、デジタル技術を活用した講座などに進んで参加し、伝統料理などを学びましょう。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。

### (3) ライフステージに応じた健康づくり

全年齢	○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	○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いきましょう。
乳児期	
幼児期	
学童期	○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ょう。また、地域で行われている料理教室やデジタル技術を活用した講座などに参加しましょう。
思春期	
青年期	○料理をする習慣を身につけ、行事食や伝統料理にも挑戦しましょう。
壮年期	○料理教室やデジタル技術を活用した講座などに進んで参加しましょう。
中年期	
前期高齢期	○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ょう。
後期高齢期	○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ょう。





## 1 推進体制の確保

### (1) 行政の推進体制

この計画は、「生涯お達者市民」を増やすため、行政だけでなく、家庭、職場、地域の協働した取り組みで、市民の健康や食育に関する意識を高め、自発的な活動を推進するためのものです。

そのため、本計画においては、市の関係部局が連携して推進体制を整え、市民が活動できる体制の強化を図ります。

### (2) 家庭、職場、地域との協働

本計画を進めるにあたり、健康づくりの主体となる個人や家庭、職場（企業）や地域（自治会、地区まちづくり協議会、地区福祉協議会など各種団体）がそれぞれの役割を果たしながら連携して推進することが大切です。そのため、本計画の市民への周知を図るとともに、関係機関、関係団体との連携を強化し、協働した健康づくりによる「生涯お達者市民」の増加をめざします。

### (3) 計画の進行管理体制

健康づくり推進協議会を毎年2回開催し、保健活動報告や、健康増進計画と食育推進計画の評価報告を行い、事業に対する意見を募っていきます。また、食育連絡会を毎年開催し、食育推進計画の評価報告、情報共有、意見交換を進めていきます。











## 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！

(現状と課題)

- 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い。  
中学生や高校生になると、子どもの近くで吸っている家庭も多くなる。
- 職場や飲食店で、受動喫煙を受けた人が多い。

(取り組みのポイント)

- 受動喫煙防止に努めましょう。

### 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"> <li>• 受動喫煙防止策の推進</li> <li>• アルコール依存症対策、薬物乱用防止対策の推進</li> <li>• 学校における教育の継続・強化</li> </ul>	<p>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。</p>	<p>禁煙指導などたばこの健康被害を減らす環境づくりを進めましょう。たばこを吸う場合には、他の従業員が受動喫煙とならないようにしましょう。</p>	<p>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。</p>

評価指標	当初値 (H29)	現状値	目標値	データ出典
現在たばこを吸っている人の割合	10.7%		9%以下	特定健診法定報告結果
たばこ消費状況	150,699,575本		100,000,000本未満	掛川市統計年鑑
お酒を毎日飲む人の割合 (男性)	46.2%		36%以下	特定健診法定報告結果
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%		40%以下	特定健診法定報告結果













## 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

### 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！

(現状と課題)

- ・食育の認知度は未だ低く、特に高校生や20歳代など若い世代の認知度・関心度が低い。
- ・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。
- ・年齢を重ねていくと必要な摂取量も変化するため、生活習慣病予防の視点からフレイル予防へシフトしていかなければならない。

(取り組みのポイント)

- ・1日3食、バランスよく食べる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"> <li>・小中高生などへの食育の推進</li> <li>・次世代につなげる若い世代への食育の充実</li> <li>・幼児期における食育の継続・強化</li> </ul>	<p>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。子どものうちから、食事の手伝いをする機会をできるだけつくりましょう。</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努めましょう。</p>	<p>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。</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 (小4)	95.5%		98%以上	食生活アンケート「毎日食べる」「どちらかといえば食べる」(小笠地区学校保健会栄養教諭部)
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	学務課・食生活アンケート「よくする」「ときどきする」(小笠地区学校保健会栄養教諭部)
家で食事の手伝いをする人の割合 (中1)	76.9%		80%以上	
主食・主菜・副菜を組み合わせた食事を1日2回以上ほぼ毎日食べている人の割合	% (R5)		50%以上 (国目標)	市民意識調査「思う」「まあ思う」

