



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年～2027年

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。

身体を
動かそう

野菜を
食べよう

健診を
受けよう

自分の役割
を持とう

自ら取り組む
健康づくり

協働による
健康づくり

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

健康日本一へ

両輪による実践

健康な生活の
土台づくり

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!



生涯お達者市民とは・・・

子どもから高齢者まで生涯にわたり、健康で生きがいを持ち、自立して生活する市民をいう。

第2次 掛川市健康増進計画

※グラフの中のN値はアンケートの回答者数です。

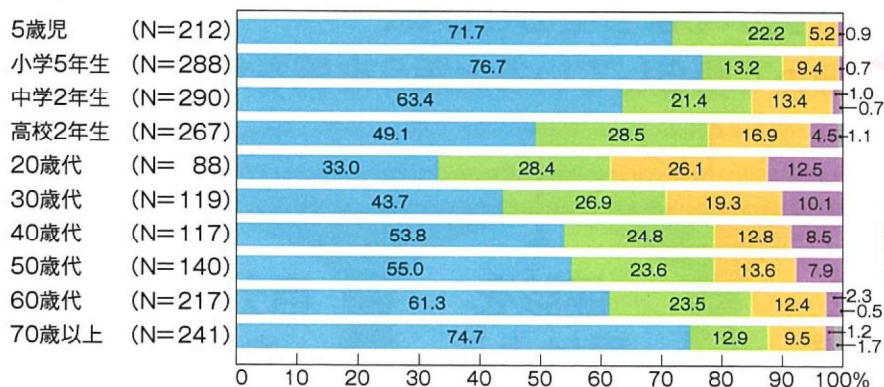
① 栄養・食生活

1日3食バランスのとれた食事を心がけましょう。



◆1日に2回以上、主食・主菜・副菜をそろえて食べる頻度

■ ほとんど毎日 ■ 週4～5日 ■ 週2～3日 ■ ほとんどない ■ 無回答



資料:平成28年健康づくりに関するアンケート調査

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。



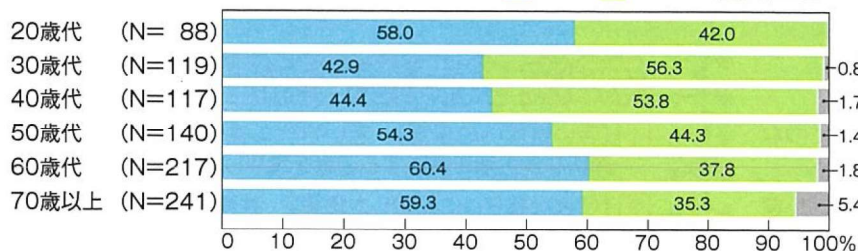
② 身体活動・運動

日常生活の中で、体を動かすことを心がけましょう。



◆1日1時間以上身体活動を実施しているか

■ はい ■ いいえ ■ 無回答

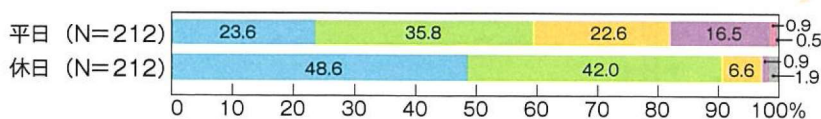


1日1時間以上身体活動を実施している人は、30～40歳代で少なくなっています。



◆5歳児の平均的な外遊び時間

■ 1時間以上 ■ 30分以上1時間未満 ■ 30分未満 ■ 外遊びはしない ■ わからない ■ 無回答



資料:平成28年健康づくりに関するアンケート調査

幼児の平日の外遊び時間は休日に比べ時間が少なく、平日は外遊びしない子どもが多くなっています。

③ 休養・こころの健康

適度な睡眠・休養を心がけましょう。

④ たばこ・アルコール・薬物

受動喫煙防止に努めましょう。

※各年代に応じた健康づくりのポイントを計画の中で示しています。ご興味のある方は、ホームページ「健康増進計画・食育推進計画 ライフステージに応じた健康づくり」をご覧ください。

⑤ 歯の健康

かかりつけの歯科医院を持ち、
予防に努めましょう。

⑦ 健康管理

自分の健康状態を知り、健康づくりに努めましょう。



◆特定健診受診率

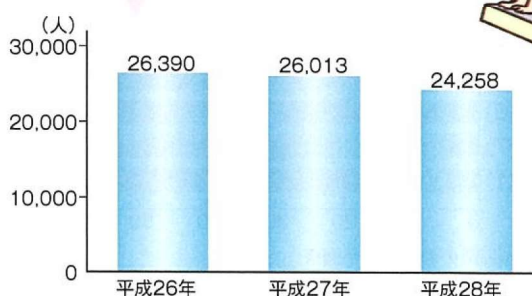
特定健診受診率は徐々に上がってきていますが、
国の目標（60%以上）にはほど遠い状況です。



資料:健康づくり課 特定健診係 法定報告、健康づくり課 保健活動報告書

◆がん検診の受診者数

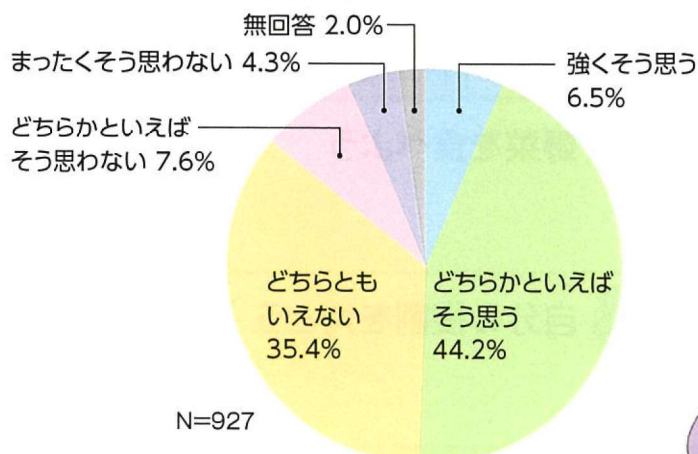
受診者数が減ってきており、
対策が必要です。



⑧ 地域活動・地域の輪

地域の絆を大切にし、自分の役割を持ちましょう。

◆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



第3次 かけがわ食育推進計画

① 若い世代への食育

1日3食、バランスよく食べることを心がけましょう。

② 多様な暮らしに配慮した食育

家族や仲間と楽しく食卓を囲む機会を増やしましょう。

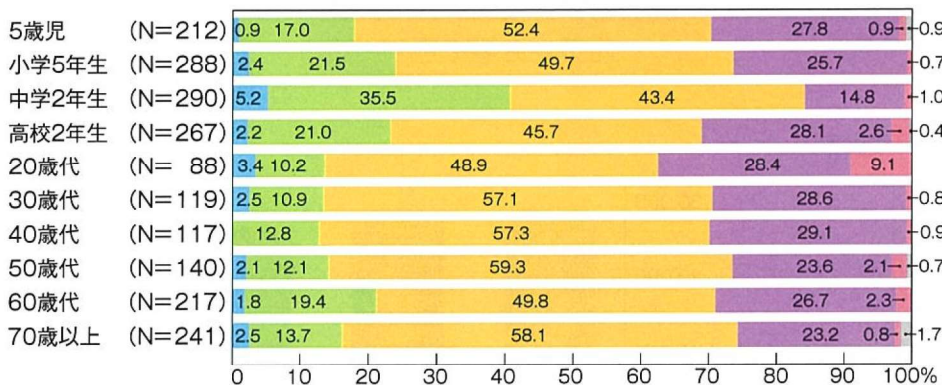
③ お達者市民につながる食育

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。



◆1日野菜摂取量

両手3杯分以上 両手2杯分 両手1杯分
両手半分以下 まったく食べない 無回答



資料:平成28年健康づくりに関するアンケート調査

掛川市では、減塩とともに
1日両手3杯分(350g)の
野菜の摂取を進めています。

実際に摂取
できている人は、
0%~5.2%と
少ない状況です。



④ 食の循環や環境を意識した食育

地場産物の活用を心がけ、
環境へも配慮しましょう。

⑤ 食文化の継承につなげる食育

掛川の茶文化、行事食や伝統料理を
次世代に継承していきましょう。

私たちが生涯をお達者で過ごすためには、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。
みなさんも、4つのポイントに沿った「わたしの生涯お達者市民宣言」を書いてみましょう。

Point 1 身体を動かそう

Point 2 野菜を食べよう

Point 3 健(検)診を受けよう

Point 4 自分の役割を持とう