

概要版

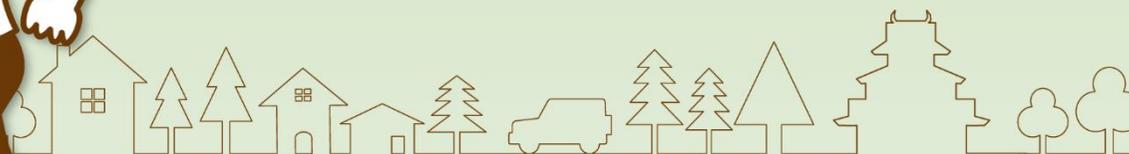


かけがわ 生涯健幸プラン(案)

令和8年度～令和19年度



生まれる前からずっと、誰でも、健幸に。
～人・地域・未来を育む“掛川 Well-being”～



令和8年3月
掛川市

(1) 計画策定の背景と趣旨・計画の期間

掛川市では、平成30年度に「かけがわ生涯お達者市民推進プラン」を策定し市民の健康づくりを推進してきました。

この度、「第3次掛川市健康増進計画」、「第4次かけがわ食育推進計画」を一体的に「かけがわ生涯健幸プラン」として見直します。なお、本計画の期間は、令和8年度を初年度とし、令和19年度までの12か年計画とします。令和13年度には中間見直しを実施する予定です。

(2) 基本目標

施策全体をまとめる基本目標として、「生まれる前からずっと、誰もが身体的、精神的、そして社会的に健やかで幸せを感じられるまちを目指し、自らの健康と幸福を実感し、人と支え合いながら豊かな人生を築ける市民を増やします。」を掲げます。

基本目標に対する指標

	当初値 (令和7年度)	目標値 (令和19年度)
私は、身体的に健康な状態である	3.7	4.0
私は、精神的に健康な状態である	3.7	4.0
自立高齢者の割合	84.4%	85.0%

第3次掛川市健康増進計画

1 個人の行動と健康状態の改善

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！

取組

- 【市民】 ● 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。
- こどものうちから、食事づくりに触れる機会を持ちましょう。
- 【行政】 ● 脳血管疾患や糖尿病等の生活習慣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、安全・安心な地元の野菜の摂取を推奨していきます。

目標項目(抜粋)	現状値(令和7年度)	目標値(令和19年度)
BMI25以上の割合	21.3%	20.0%

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！

取組

- 【市民】 ● 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。
- 【行政】 ● 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。

目標項目(抜粋)	現状値(令和7年度)	目標値(令和19年度)
1回30分以上の軽く汗をかく運動を週2日以上、1年以上実施している人の割合	40.3%	42.0%

休養・睡眠

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！

取組

- 【市民】 ● 不調を感じたら、無理をせずに相談しましょう。
- 【行政】 ● 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、リーフレット、啓発グッズ、SNSを活用し普及啓発を進めます。

目標項目(抜粋)	現状値(令和7年度)	目標値(令和19年度)
睡眠によって休養が十分とれた人の割合	68.4%	75.0%

飲酒・喫煙

目標 喫煙者を減らし、受動喫煙も防ぎます！

取組

- 【市民】 ● こどもの将来を考え、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。
- 【行政】 ● 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、職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。

目標項目(抜粋)	現状値(令和7年度)	目標値(令和19年度)
お酒を毎日飲む人の割合(男性)	40.0%	36.0%
現在たばこを吸っている人の割合	10.5%	9.0%

生活習慣病の発症予防・重症化予防

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！

取組

- 【市民】 ● 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。
- 【行政】 ● 「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。

目標項目(抜粋)	現状値(令和7年度)	目標値(令和19年度)
がん検診の受診者数	25,245人	26,000人

歯と口腔

目標 定期的に歯科健診を受け、歯と口腔が健康な市民を増やします！

取組

- 【市民】 ● 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。
- 【行政】 ● 歯周疾患検診を通じて、市民が口腔衛生に関心を持つきっかけをつくるとともに、歯周疾患に関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。

目標項目(抜粋)	現状値(令和7年度)	目標値(令和19年度)
歯周疾患検診受診率	4.0%	5.0%



生活機能の維持・向上

目標 フレイルを予防し、心も体も元気に動ける市民を増やします！

取組

- 【市民】 ● 家族や近隣住民とのコミュニケーションを大切にし、孤立を防ぐことを心がけましょう。
- 【行政】 ● 通いの場など、高齢者の運動や社会参加を促進し、フレイル予防を図ります。

目標項目(抜粋)	現状値(令和7年度)	目標値(令和19年度)
通いの場(箇所数)	196箇所	264箇所



1 社会環境の質の向上

社会とのつながり・こころの健康

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！

- 取組**
- 【市民】 ● 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。
 - 【行政】 ● 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。

目標項目(抜粋)	現状値(令和7年度)	目標値(令和19年度)
私の暮らしている町内には、困ったときに相談できる人が身近にいる	3.0	3.4

自然に健康になれる環境づくり

目標 誰もが自然に健康行動を実践できる
環境づくりをします！

- 取組**
- 【市民】 ● 健康アプリ「きんトレ」を使い、自分の健康行動を記録しましょう。
 - 【行政】 ● 健康アプリ「きんトレ」の周知を図るとともに、アプリを通して、スポーツイベント、かけがわ健康ウォーキングマップ、かけがわ健康応援店、健診の呼び掛けなど、連携を推進します。

目標項目(抜粋)	現状値(令和7年度)	目標値(令和19年度)
掛川市オリジナル健康アプリ「きんトレ」登録者数	3,840人	10,000人

多様な主体による健康づくりの推進

目標 行政・地域・企業が協働して市民の健康課題の
解決に取り組みます！

- 取組**
- 【市民】 ● 様々な健康に関するイベントに参加しましょう。
 - 【行政】 ● 「かけがわ健康づくり実践事業所」「ふじのくに健康づくり推進実践事業所宣言」を推進し、健康意識をもった事業所を増やします。

目標項目(抜粋)	現状値(令和7年度)	目標値(令和19年度)
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	24地区	32地区

第4次かけがわ食育増進計画

1 心身の健康を支える食育の推進

心身の健康を支える食育の推進

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！

- 取組**
- 【市民】 ● 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。
 - 【行政】 ● 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、広く市民に周知します。

目標項目(抜粋)	現状値(令和7年度)	目標値(令和19年度)
かけがわ健康応援店認定数	33店舗	45店舗

多様な暮らしに配慮した食育

目標 共に食べて、共に育ち、心と健康を守ります！

- 取組**
- 【市民】 ● 家族そろって食事をする時間をできるだけ確保しましょう。
 - 【行政】 ● 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、ふれあい食堂やこども食堂などの地域における共食の場をつくる活動が広がるよう支援します。

目標項目(抜粋)	現状値(令和7年度)	目標値(令和19年度)
家族そろって食事をするようにしている人の割合(小4保護者)	74.4%	80.0%

食の安全・安心に向けた食育

目標 安全な食材の選択力を身に付けます！

- 取組**
- 【市民】 ● 安全・安心な食品を選択するよう知識を深めましょう。
 - 【行政】 ● 市民農園の活用など農林業体験の機会を提供し、農業の大切さ、食品の安全・安心について市民が学ぶ場を広げていけるようにします。

目標項目(抜粋)	現状値(令和7年度)	目標値(令和19年度)
安全な食材を使うようにしている割合(小4保護者)	36.0%	36.0%

2 食を支える環境づくり

食と農の連携

目標 地域の食材で、持続可能な暮らしを実現します！

- 取組** 【市民】 ● 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。
 【行政】 ● 学校給食における地場産物、国産食材の使用を推進していきます。

目標項目(抜粋)	現状値(令和7年度)	目標値(令和19年度)
学校給食における地場産物を使用する割合	46.2%	50.0%

食の循環や環境を意識した食育

目標 食の循環と環境を学び、食の循環を意識した取り組みを実践します！

- 取組** 【市民】 ● 市民農園、家庭菜園などで、食べ物の循環を知り、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。
 【行政】 ● 環境に配慮した農林水産物や食品を選ぶことを推奨し、持続可能な食料システムの構築につなげます。

目標項目(抜粋)	現状値(令和7年度)	目標値(令和19年度)
市民農園利用件数	180件	195件

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！

- 取組** 【市民】 ● 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。
 【行政】 ● 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、こどもたちへ食育の場を提供していきます。

目標項目(抜粋)	現状値(令和7年度)	目標値(令和19年度)
お茶の文化や効能に関する講座やイベントの参加者数	422人	500人

食育を推進する人材の育成

目標 掛川の食を育む人材を育てます！

- 取組** 【市民】 ● 学校や地域で開催される食育活動の講座やイベントに積極的に参加しましょう。
 【行政】 ● こどもから高齢者まで幅広い世代が学べる食育の学習・体験の機会を提供します。

目標項目(抜粋)	現状値(令和7年度)	目標値(令和19年度)
かけがわ健幸サポーター会員数	78人	80人

食育推進の体制づくり

目標 多様な主体と連携し、食育の体制を強化します！

- 取組** 【市民】 ● 地域の食育活動や行政の取組に関心を持ち、積極的に参加したり、家庭で実践しましょう。
 【行政】 ● 多様な世代が、食育に関する情報にアクセスできるよう、デジタル技術を活用した普及・啓発を行います。

目標項目(抜粋)	現状値(令和7年度)	目標値(令和19年度)
かけがわ健幸サポーターを交えた健康・食育に関する事業数	2事業	20事業



ライフコースに応じた健康づくり

		妊娠期・乳幼児期	学童期・思春期
個人の行動と健康状態の改善	栄養・食生活	朝食を欠食しないように、工夫しましょう。 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。	朝食をとる習慣を継続しましょう。
	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。 親子で自然を楽しみながら、外遊びをしましょう。	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。
	休養・睡眠	適度な睡眠・休養を心がけましょう。 リラックスして、よい胎教を心がけましょう。生活リズムを整え、早寝早起きを心がけましょう。	悩みをひとりで抱え込まないようにしましょう。
	飲酒・喫煙	受動喫煙防止に努めましょう。 妊娠中のたばこ・アルコールは、やめましょう。	たばこ・アルコール・薬物などの害を学校や家庭で学びましょう。
	歯と口腔	かかりつけの歯科医院を持ち、予防に努めましょう。 妊娠中・産後の自分の歯を気にかけてください。こどもの仕上げ磨きを習慣化しましょう。	正しい歯みがきを習慣化しましょう。
	生活習慣病の発症予防・重症化予防	自分の健康状態を知り、健康づくりに努めましょう。 妊産婦健診や乳幼児健診を必ず受診し、適切な健康管理に努めましょう。	生活習慣病予防や健康づくりについて学びましょう。
	生活機能の維持・向上	適度な運動習慣とバランスの良い食生活を実践しましょう。 朝食をしっかりとり、三食きちんと食べる習慣を徹底しましょう。	骨の強化や体力向上のため、カルシウムを含む乳製品や魚、野菜を多く組み込んだ食生活を心がけます。
社会環境の質の向上	地域の絆を大切に、自分の役割を持ちましょう。日常的に身体を動かす機会を増やしましょう。 地域の方と交流し、つながりをつくりましょう。	地域の祭典や行事で仲間づくりに取り組みましょう。	
心身の健康を支える食育の推進	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。家族や仲間と楽しく食卓を囲む機会を増やしましょう。 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。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。	
食を支える環境づくり	地場産物を活用し、地域の農業や食文化を支えましょう。地域の食育活動に関心を持ち、参加しましょう。 地場産食材を取り入れ、安全で安心な食生活を心がけましょう。	料理をする習慣を身につけ、行事食や伝統料理にも挑戦しましょう。	

青年期・壮年期・中年期		高齢期		個人の行動と健康状態の改善
塩分、脂肪のとり過ぎに注意しましょう。		栄養・食生活		
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。	筋肉の維持に大切なたんぱく質が不足しないように気をつけましょう。			
日常生活の中で、体を動かすことを心がけましょう。		身体活動・運動		
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。	通いの場などを活用し、日常生活でも体を動かすことを心がけ、筋力低下や認知症を予防しましょう。			
適度な睡眠・休養を心がけましょう。		休養・睡眠		
悩んだ時は、仲間や上司のサポートを受けましょう。	家庭や地域での役割や生きがいをもちましょう。			
受動喫煙防止に努めましょう。		飲酒・喫煙		
節度ある適度な飲酒を心がけましょう。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んだりしましょう。			
かかりつけの歯科医院を持ち、予防に努めましょう。		歯と口腔		
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。	自分の口の状態を知り、口の機能の維持・向上を心がけましょう。			
自分の健康状態を知り、健康づくりに努めましょう。		生活習慣病の発症予防・重症化予防		
職場や地域で行う健診（検診）を受け、自分の健康状態を把握しましょう。	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。			
適度な運動習慣とバランスの良い食生活を実践しましょう。		生活機能の維持・向上		
健康診断・がん検診を受診し、生活習慣病や心身の不調を早期に発見しましょう。	通いの場などに参加しましょう。			
自らが主体的に健康づくり活動に取り組みましょう。		社会環境の質の向上		
職場や地域で、ほど良い絆づくりを心がけましょう。	進んで地域活動に参加しましょう。通いの場など、地域での交流や介護予防教室に参加しましょう。			
安全・安心な食事をとりましょう。地場産物の活用を心がけ、環境へも配慮しましょう。		心身の健康を支える食育の推進		
減塩のために調味料をかけ過ぎないようにしましょう。	食事内容が偏らないよう、いろいろな食品をとるよう心がけましょう。			
食育に関する情報を知り、家庭・学校・地域で実践しましょう。地域の食育活動に関心を持ち、参加しましょう。		食を支える環境づくり		
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。ボランティアや地域活動を通じて、次世代への食文化継承や食育推進に貢献しましょう。				

施策の体系

第3次掛川市健康増進計画

目標1：個人の行動と健康状態の改善

- (1) 栄養・食生活
- (2) 身体活動・運動
- (3) 休養・睡眠
- (4) 飲酒・喫煙
- (5) 歯と口腔
- (6) 生活習慣病の発症予防・重症化予防
- (7) 生活機能の維持・向上

目標2：社会環境の質の向上

- (1) 社会とのつながり・こころの健康
- (2) 自然に健康になれる環境づくり
- (3) 多様な主体による健康づくりの推進

第4次かけがわ食育推進計画

目標1：心身の健康を支える食育の推進

- (1) 健康寿命の延伸に向けた食育
- (2) 多様な暮らしに配慮した食育
- (3) 食の安全・安心に向けた食育

目標2：食を支える環境づくり

- (1) 食と農の連携
- (2) 食の循環や環境を意識した食育
- (3) 食文化の継承につなげる食育
- (4) 食育を推進する人材の育成
- (5) 食育推進の体制づくり

健康づくりや健全な食生活を実践しやすい地域環境の構築

自ら取り組む健康づくり

協働による健康づくり

運動

身体を動かそう

食事

野菜を食べよう

健診

健診を受けよう

社会参加

居場所を持とう

意識づくり

考えて実践しよう

〈ビジョン〉

生まれる前からずっと、
誰でも、健幸に。
～人・地域・未来を育む
“掛川 Well-being”～

〈基本目標〉

生まれる前からずっと、
誰もが身体的、精神的、
そして社会的に健やかで
幸せを感じられるまちを
目指し、自らの健康と幸福
を実感し、人と支え合い
ながら豊かな人生を築
ける市民を増やします。

共通目標

ライフコースアップ
ローチを踏まえた
健康づくり・
食育・生涯学習の
推進

- (1) 女性
- (2) こども
- (3) 若者
- (4) 中年・壮年
(働く世代)
- (5) 高齢者

かけがわ生涯健幸プラン（概要版）

令和8年3月

発行：掛川市

編集：掛川市 健康福祉部 健康づくり推進課

〒436-0068 静岡県掛川市御所原9番28号

TEL 0537-23-8111 FAX 0537-23-9555