

あやせ健康・食育プラン21

あやせ健康プラン21（第5期）

あやせ食育推進計画（第4期）

令和7年3月
綾瀬市

1 計画策定の方向性

本計画は、令和6年3月末の「あやせ健康プラン21（第4期）・あやせ食育推進計画（第3期）」の計画期間終了に伴い、社会状況の変化や市の地域特性、課題を鑑みつつ、国や県と同じ方向性で健康づくりや食育を推進するため、「あやせ健康プラン21（第5期）・あやせ食育推進計画（第4期）」として策定します。

2 計画の期間

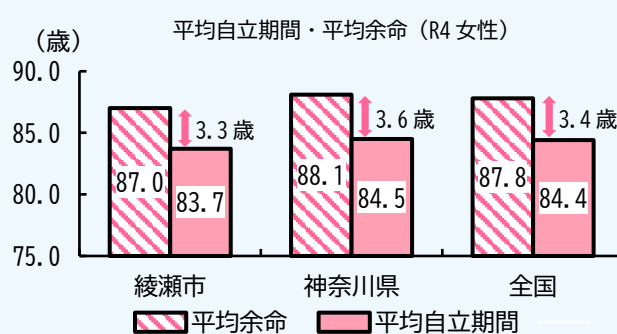
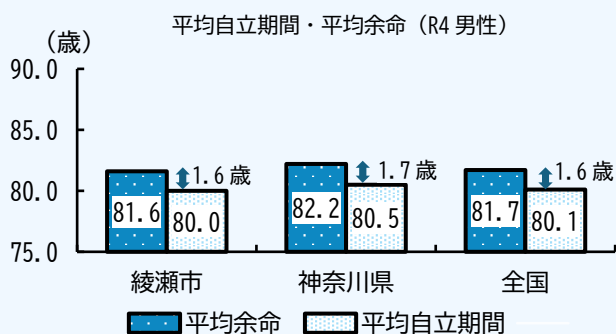
計画期間は、令和7年度から令和11年度までの5年間とします。

3 基本理念

本計画では、「健やかで自分らしい健康づくりをめざして」を基本理念とし、こどもから高齢者まですべての世代、また、地域の様々な関係者が互いに支え合い、健康に過ごせるように計画の推進を図っていきます。

4 綾瀬市の現状

令和4年度の平均自立期間をみると、全国平均（男性80.1歳、女性84.4歳）をわずかに下回っている状況です。また、男性に比べ女性の方が、介護を要する期間（平均余命と平均自立期間の差）が長くなっています。



※平均自立期間とは、日常生活に介護を要しない期間の平均を指します。介護保険法の要介護認定における要介護2以上を、介護を要する状態としています。

※平均自立期間と平均余命との差は、介護を必要とする要介護2以上の期間としています。

※健康寿命は都道府県別までの公表であるため、本計画では平均自立期間を指標として評価しています。

資料：綾瀬市国民健康保険第3期保健事業計画、第4期特定健康診査等実施計画

5 分野別の取り組み

目標指標

目標値 (R11) 平均寿命の延伸の増加分を上回る平均自立期間の延伸

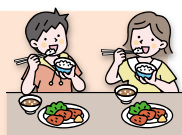
栄養・食生活

目標

1日3食、栄養バランスのとれた食事をし、適正体重を維持しよう

個人・家庭の取り組み

- 1日3食、栄養バランスのよい、野菜や果物の適切な量がとれる食事を習慣化します。
- 自分の活動量や体調に合わせた適切な食事をし、過食や不足を防ぎます。



主食、主菜、副菜を3つそろえて
食べることが1日2回以上ほぼ毎日
食べている人の割合

現状値(R5) 53.6%
目標値(R11) 60%以上

歯・口腔の健康

目標

一生、自分の歯で美味しく食べよう

個人・家庭の取り組み

- 歯と口腔の健康について知り、正しいブラッシングを実践します。
- かかりつけ歯科医をもち、定期的に歯科健診を受診します。



よく噛んで食べることができる
50歳以上の人の割合

現状値(R5) 42.5%
目標値(R11) 52%以上

こころ安らぐやさしいまち

目標

一人ひとりがいきいきと過ごせるまちづくりを目指します

個人・家庭の取り組み

- 地域のイベントに参加する等、社会とのつながりを大切にします。

地域の人々とのつながりが
強いと思う人の割合

現状値(R5) 21.0%
目標値(R11) 30%以上

身体活動・運動

目標

定期的な運動習慣を身に付けよう

個人・家庭の取り組み

- 生活の中で体を使って遊び、規則正しい生活リズムを身に付けます。
- ライフスタイルに合わせた、3033運動を実施します。



1日30分以上、週2~3回、
3か月以上運動している人の割合

現状値(R5) 30.9%
目標値(R11) 48%以上

健康管理

目標

健康診断やがん検診を受けよう

個人・家庭の取り組み

- 生活習慣病予防のため、健康診断やがん検診を受けます。
- 健診結果を生かして生活習慣病の予防や改善につなげます。

特定健康診査受診率

現状値(R5) 34.5%
目標値(R11) 40%以上

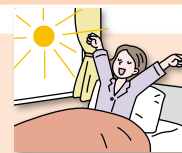
休養・睡眠

目標

十分な睡眠と休養をとろう

個人・家庭の取り組み

- 睡眠・休養の重要性を理解し、規則正しい生活を送ります。
- 自分に合った睡眠・ストレス解消法を見つけ実践します。



睡眠が十分とれていると
思う人の割合

現状値(R5) 72.2%
目標値(R11) 80%以上

飲酒・喫煙

目標

適正飲酒にしよう
禁煙をすすめよう

個人・家庭の取り組み

- 喫煙のリスクを知り、禁煙に取り組みます。

20歳以上で喫煙している人の割合

現状値(R5) 24.3%
目標値(R11) 21.5%以下
男性: 21.5%以下
女性: 4.4%以下

- 過度な飲酒のリスクを知り、適正飲酒にします。

生活習慣病のリスクを高める量を飲酒して
いる人の割合(純アルコール摂取量が
男性40g以上、女性20g以上)

現状値(R5) 16.1%
目標値(R11) 15.0%以下
男性: 15.0%以下
女性: 7.0%以下

こころの健康

目標

いきいきと自分らしい生活を送ろう

個人・家庭の取り組み

- こころのサインに気づき、自分にあった休養やストレスの解消法を身に付けます。
- 家庭や地域にこころの健康に不安のある人がいた場合、話を聴き、相談や病院受診を勧めます。

ストレス解消法がある人の割合

現状値(R5) 66.6%
目標値(R11) 85%以上

身体の健康

目標

いつまでも元気でいられる身体づくりをしよう

個人・家庭の取り組み

- 日常生活のなかで身体活動を増やし、機能低下を防止します。
- 1日3回の食事をバランスよくとり、生活リズムを整えます。

40~74歳で運動習慣のある人の
割合

現状値(R4) 46.9%
目標値(R11) 増加

ライフコースアプローチを踏まえた健康づくり

子ども

目標

妊娠期から一貫した支援で
こどもの健康づくりを推進します

個人・家庭の取り組み

- 妊産婦健康診査、乳幼児健康診査を定期的に受けます。
- 困った時の相談窓口を知り、悩みを一人で抱え込まず相談することを心がけます。



産後ケア事業の利用率

現状値(R5) 8.3%
目標値(R11) 増加

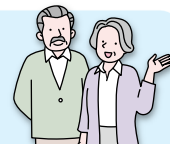
高齢者

目標

いきいきと自分らしい生活ができる
健康づくりを推進します

個人・家庭の取り組み

- フレイル、オーラルフレイルを予防するため、バランスの良い食事、規則正しい生活を実践します。
- 地域活動に参加します。



65~74歳のBMI20以下の割合

現状値(R4) 18.5%
目標値(R11) 減少

女性

目標

生涯にわたる女性の健康づくりを推進します

個人・家庭の取り組み

- 無理なダイエットや過度の飲酒が及ぼす心身への悪影響について知ります。
- 喫煙・飲酒が母体や胎児に及ぼす悪影響について、正しい知識を持ちます。



BMI18.5未満の16~30歳代
女性の割合(自己申告値)

現状値(R5) 16.7%
目標値(R11) 減少

食育の取り組み

生涯を通じた心身の健康を支える食育の推進

目標

生涯を通じた食育を実践しよう

個人・家庭の取り組み

- 朝食を毎日食べ、基本的な生活習慣を身に付けます。
- 食づくり等の準備や片づけを共にすることで、食事への興味を育みます。

食育に関心のある人の割合

現状値(R5) 63.2%
目標値(R11) 90%以上

持続可能な食を支える食育の推進

目標

食を取り巻く環境や食の安全への理解を深めよう
日本の食文化を次世代につなごう

個人・家庭の取り組み

- 食品の安全性や食に関する情報への理解を深め、健康で安全な食生活が送れるよう、自分で判断・選択できる力を養います。
- 「おせち」「雑煮」等の伝統的な行事食や、旬の食材を使った料理を楽しみます



食品の安全性に関する知識が
ある人の割合

現状値(R5) 46.3%
目標値(R11) 90%以上

家や地域に伝わる、食に関する伝統
行事を行ったり参加したりすること
を心がけている人の割合

現状値(R5) 7.3%
目標値(R11) 25%以上

6 計画の推進

(1) 計画の推進に向けて

あやせ健康・食育プラン21の趣旨や内容を市民に広く理解してもらうために、広報活動や啓発活動を展開していきます。学校、職域、関係機関、関係団体と連携し、健やかで自分らしい健康づくりを目指して計画を推進します。

(2) 進行管理

本計画をより実効性のあるものとして推進していくためには、計画の進捗状況を把握しながら、取り組みを進めていくことが重要です。

そのため、市民の健康意識や健康状態を把握していくとともに、計画している諸施策、諸事業の進捗状況とその成果を評価し、また、毎年度、「あやせ健康・食育プラン連絡会（仮称）」の中で、施策事業の進行管理を行います。

健康づくりの目標を書いてみよう！

ご自身のライフスタイルに合わせ、普段の生活で取り組むことができる健康を意識した目標を考えてみてください。

あなたの健康づくりの目標は？

例)



- ・よく噛んで食べる
- ・減塩の商品を選ぶ

- ・自転車や徒歩で移動する
- ・歩幅を広く早めに歩く



あやせ健康・食育プラン 21（概要版）

～あやせ健康プラン 21（第5期）・あやせ食育推進計画（第4期）～

発 行：令和7年3月

発行者：綾瀬市 健康こども部 健康づくり推進課

〒252-1192 神奈川県綾瀬市早川 550 番地

TEL：0467-77-1111（代表）