

茅ヶ崎 みんなの 食と元気と は 歯っぴい計画

概要版

[令和3(2021)年度～令和12(2030)年度]

- 第3次茅ヶ崎市食育推進計画
- 第2次茅ヶ崎市健康増進計画
- 第2次茅ヶ崎市歯及び口腔の健康づくり推進計画

この概要版は、「茅ヶ崎みんなの食と元気と^は歯っぴい計画」の内容と市民の皆様が生涯にわたり笑顔で自分らしい生活を送るために実践してもらいたい食育・健康増進・歯と口の健康づくりに関する取組をまとめたものぞよ！

みんなの健康づくりに活用してみるぞよ！



令和3(2021)年3月
茅ヶ崎市

茅ヶ崎みんなの食と元氣と齒^はっぴい計画について

本市では、市民の皆様が生涯にわたり笑顔で自分らしい生活を送ることができるよう、市民の皆様一人ひとりの食育・健康増進・歯と口の健康づくりに関する取組を食育推進計画や健康増進計画、歯及び口腔の健康づくり推進計画を策定して計画的に進めてきました。

これまでの取組を踏まえ、令和3年度からの第3次茅ヶ崎市食育推進計画、第2次茅ヶ崎市健康増進計画、第2次茅ヶ崎市歯及び口腔の健康づくり推進計画の3つの計画について、それぞれの役割を明確にして独立した計画として作成しつつ、それぞれの課題を一体的に捉えて、より効果的な事業展開が可能な計画とするため一冊にまとめました。

3つの計画を合わせた愛称は「茅ヶ崎みんなの食と元氣と齒^はっぴい計画」としました。

3つの計画の基本理念

3つの計画では、子どもから高齢者まで、性別、疾病・障がいの有無に関わらず、一人ひとりがライフステージに応じて健康づくりに取り組み、人と人とのつながりや信頼感、楽しみと生きがいのある自分らしい生活を送ることができる社会の実現を目指して、次の通り基本理念を設定しました。

基本理念

生涯にわたりみんなの笑顔が輝くまち

～地域で支える 市民一人ひとりの健康づくり～

3つの計画の基本目標

基本理念に基づき、3つの計画を一体的に推進するにあたり、3つの計画に共通する基本目標を定めました。健康寿命を延伸することは、高齢社会において重要であり、3つの計画すべてに関わる指標となるため、次の通り基本目標を設定しました。

基本目標

平均寿命(0歳時点の平均余命)の延伸の増加分を上回る

健康寿命(平均自立期間)の延伸をはかる

3つの計画の体系

3つの計画の基本理念、基本目標のもと、各計画の目指す姿、施策を次の通り設定しました。

基本理念

生涯にわたりみんなの笑顔が輝くまち
～地域で支える 市民一人ひとりの健康づくり～

基本目標

平均寿命(0歳時点の平均余命)の延伸の増加分を上回る
健康寿命(平均自立期間)の延伸をはかる

第3次茅ヶ崎市 食育推進計画

【目指す姿】

すべての市民が、
さまざまな経験を通して
「食」に関する知識と
「食」を選択する力を身につけ、
生涯にわたって健康で
文化的な生活をしている

【施策】

- 1 食の生産、流通、
安全への理解
- 2 食文化の体験と継承、
共食の推進
- 3 生きる力としての
食生活の基礎づくり

第2次茅ヶ崎市 健康増進計画

【目指す姿】

すべての市民が、
自分の健康状態を自覚し、
ライフステージに応じて、
健康的な生活習慣を実践し、
楽しみと生きがいのある
自分らしい生活をしている

【施策】

- 1 【一次予防】
生活習慣の改善、
心身機能の維持・向上
- 2 【二次予防】
生活習慣病の
早期発見・早期治療と
重症化予防対策の推進

第2次茅ヶ崎市歯及び口腔の 健康づくり推進計画

【目指す姿】

すべての市民が、
自分の歯と口の健康に
関心を持ち、生涯自分の歯で
食事や会話を楽しみ、
歯っぴいで心豊かに
生活している

【施策】

- 1 【一次予防】
生涯を通じた歯と口の
健康づくりの推進
- 2 【二次予防】
歯科口腔保健対策の
推進

「一次予防」、「二次予防」ってなに？

「一次予防」とは、病気の発症そのものを予防することです。

適正な食事や運動不足の解消、禁煙や節酒、そしてストレスコントロールといった健康的な生活習慣づくりを行うことによって事前に病気が発症しないように工夫することが「一次予防」に当てはまります。

「二次予防」とは、病気の早期発見と早期治療によって病気が進行しないうちに治してしまうことです。

がん検診、健康診断などによって病気を早期に発見し、早期に治療や保健指導などを受けることによって、病気が進行しないようにすることが「二次予防」に当てはまります。

健康であるためには、
「一次予防」と「二次予防」の両面から
取組を進めることが重要ぞよ！



「平均寿命」、「健康寿命」ってなに？

「平均寿命」とは、0歳児が平均して今後何年生きられるかという指標で、「健康寿命」は、平均寿命のうち、健康で活動的に暮らせる期間のことを言います。

【平成30年度 茅ヶ崎市の平均寿命※¹】

男性：82.7 女性：87.9

【平成30年度 茅ヶ崎市の健康寿命※²】

男性：81.4 女性：85.1

今後も平均寿命は
延びていくことが予測されているぞよ。
健康寿命を延ばして
平均寿命との差を縮めることによって、
元気に自立して過ごせる期間を
長くするぞよ！



「平均寿命※¹」：本計画の「平均寿命」は、国保データベース(KDB)システムの「0歳時点の平均余命」の値を使用しています。

「健康寿命※²」：本計画の「健康寿命」は、市町村ごとに算出が可能な類似指標である国保データベース(KDB)システムの「平均自立期間」の値を使用しており、要介護認定区分の受給者台帳における「要介護2」以上の人を日常生活動作が自立していないとして計算されています。

3つの計画の成果目標

3つの計画の成果目標を設定しました。令和12年度に成果目標を達成できるよう、3つの計画を推進します。

第3次茅ヶ崎市食育推進計画 成果目標		現状値 (令和元年度)	目標 (令和12年度)
食品の安全性に関する基礎的な知識を持っている市民の割合		63.9%	69.0%
農業・漁業を体験したことがある市民の割合	小学生・中学生	91.3%	95.0%以上
	15歳以上	73.5%	90.0%以上
朝食又は夕食を家族と一緒に食べる回数 (単身者を除く)	小学生・中学生	平均週11回	週11回以上
	15歳以上	平均週10回	週11回以上
食文化の体験や継承に関する事業の参加者数		1,678	1,700
外食等における栄養成分表示を活用している市民の割合		56.7%	62.0%
朝食を食べている市民の割合		79.9%	85.0%
1日2回以上主食・主菜・副菜を組み合わせた食事を ほとんど毎日食べている市民の割合	15歳以上	57.6%	63.0%
	20歳代・30歳代	37.4%	42.0%

第2次茅ヶ崎市健康増進計画 成果目標		現状値 (令和元年度)	目標 (令和12年度)
朝食を食べている市民の割合		79.9%	85.0%
1日30分・週1回以上の運動(同等のものを含む)をしている市民の割合		50.6%	56.0%
起床時に疲労感がとれていない市民の割合		24.9%	20.0%
喫煙している市民の割合(20歳以上の市民)		9.8%	5.0%
生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している市民の割合 (20歳以上の市民)		15.1%	13.0%
予防接種の総接種率		97.4%	97.4%以上
1歳6か月児健康診査の受診率		96.0%	96.0%以上
3歳6か月児健康診査の受診率		91.2%	96.0%以上
特定健康診査の受診率 (茅ヶ崎市国民健康保険に加入している40歳~74歳の市民対象)		36.2%	41.0%
健康診査の受診率(75歳以上の市民対象)		43.6%	49.0%
各種がんの検診の受診率	胃がん	5.4%	10.0%
	肺がん	18.6%	24.0%
	大腸がん	16.6%	22.0%
	子宮がん	8.8%	14.0%
	乳がん	9.3%	14.0%
かかりつけ医を持っている市民の割合		70.0%	75.0%

第2次茅ヶ崎市歯及び口腔の健康づくり推進計画 成果目標		現状値 (令和元年度)	目標 (令和12年度)
歯間部清掃用具を使用して歯のケアをしている市民の割合		64.2%	69.0%
歯周病がさまざまな疾患に影響していることを知っている市民の割合		50.2%	55.0%
オーラルフレイルを知っている市民の割合		24.9%	30.0%
80歳以上で20本以上自分の歯を有する市民の割合		40.1%	45.0%
1年に1回以上、歯科医院を受診している市民の割合	15歳以上	45.2%	50.0%
	60歳以上	52.5%	58.0%
1歳6か月児歯科健康診査でむし歯がない幼児の割合		99.7%	99.7%以上
3歳6か月児歯科健康診査でむし歯がない幼児の割合		88.4%	90.0%以上
市立小学校における歯科健診でむし歯がない 小学生の割合	1年生	84.0%	90.0%以上
	4年生	86.3%	90.0%以上
市立中学校における歯科健診でむし歯がない 中学生の割合		85.8%	90.0%以上

※ 年齢を絞っていない成果目標の対象年齢は15歳以上となります。

第3次茅ヶ崎市食育推進計画

目指す姿

すべての市民が、さまざまな経験を通して「食」に関する知識と「食」を選択する力を身につけ、生涯にわたって健康で文化的な生活をしている

生涯にわたって健全な心と身体を培うために、さまざまな経験を通して、市民一人ひとりが食への関心を高め、食に関して、信頼できる情報に基づき適切に選択する力を身につけ、何よりも、食を楽しみ、いきいきと生活できることを目指して、計画を推進します。

ちがさきの、食育のすすめ

- ◎ 市内に数多くある農家の直売所や、^{チョイス チガサキ}Choice! CHIGASAKIのお店を訪ねてみたり、茅ヶ崎の食材を生活に取り入れてみよう!
- ◎ 旬の食材で季節を感じたり、お節料理から年越しそばまで、年間の行事食を家族や地域、地元のお店で味わおう!
- ◎ 公民館の行事や地域のイベントにどんどん参加して、地域の情報に詳しくなって、生活を楽しもう!

《Choice! CHIGASAKI》

Choice! CHIGASAKIとは、道の駅のオープンを見据え、茅ヶ崎の魅力の発信やイメージ向上を目指すオリジナルブランドです。
令和2年2月に市内の「モノ・コト」を代表する個性豊かな20品目が、一般投票により第1回認定品目選ばれました。



Choice! CHIGASAKIは飲食の他にも、茅ヶ崎を代表する雑貨・体験・イベントもあるぞよ!



【公式HPはこちら】



実施している項目に
 を
 してみるぞよ!

こんなことから、食育を始めてみましょう

1 食の生産、流通、安全への理解	
乳幼児期 ～ 学齢期	<input type="checkbox"/> 畑やお店で食材をみて、野菜や魚の丸ごとの形を知りましょう。 <input type="checkbox"/> 野菜の収穫や魚釣り・地引き網などの体験をしてみよう。 <input type="checkbox"/> 食品の賞味期限と消費期限について理解しましょう。 <input type="checkbox"/> 食材の買い物をしたり、食べ物の生産から加工、販売までの流れに興味を持ちましょう。
青年期 ～ 高齢期	<input type="checkbox"/> 茅ヶ崎産の食材を食事に取り入れてみましょう。 <input type="checkbox"/> 食の生産への理解を深めるため、イベントや買い物で、農業・漁業などの生産者や販売者と積極的に交流しましょう。 <input type="checkbox"/> 食品の表示や安全性の情報に興味を持って、わからないことは保健所へも質問してみましょう。 <input type="checkbox"/> 買いすぎ、作りすぎに注意して食品ロスを減らしましょう。
2 食文化の体験と継承、共食の推進	
乳幼児期 ～ 学齢期	<input type="checkbox"/> 家族や仲間と季節ごとの行事食を楽しみ、食の経験を広げましょう。 <input type="checkbox"/> 家族や仲間と食事をしながら箸の使い方や食事のマナーを身につけましょう。 <input type="checkbox"/> 骨のある魚を食べられるようになりましょう。 <input type="checkbox"/> だしのうま味や醤油味、みそ味など、いろいろな味の違いを体験しましょう。 <input type="checkbox"/> 「いただきます」と「ごちそうさま」の挨拶をしましょう。
青年期 ～ 高齢期	<input type="checkbox"/> 季節の行事や行事食を楽しみながら次の世代に伝えましょう。 <input type="checkbox"/> 食事のマナーや和食、魚料理を大切にしましょう。 <input type="checkbox"/> 公民館や地域のイベントに積極的に参加しましょう。 <input type="checkbox"/> 「いただきます」と「ごちそうさま」の挨拶を忘れないようにしましょう。
3 生きる力としての食生活の基礎づくり	
乳幼児期	<input type="checkbox"/> 畑やお店で食材をみたり、食事の時間に料理をみて、野菜や果物の名前や旬を知りましょう。 <input type="checkbox"/> 早寝早起き朝ごはん、健康の基礎を身につけましょう。
学齢期	<input type="checkbox"/> 主食・主菜・副菜の揃った食事をするここと、食事バランスを身につけましょう。 <input type="checkbox"/> 家族の食事の準備に参加して、目玉焼きやみそ汁づくりなど、簡単な調理ができるようになりましょう。
青年期	<input type="checkbox"/> 野菜たっぷりの、主食・主菜・副菜を揃えた食事を作れるようになりましょう。 <input type="checkbox"/> 痩せすぎたり、太りすぎたりしないよう、自分に合った食事をしましょう。 <input type="checkbox"/> だしのうま味を生かした料理を作ってみましょう。
高齢期	<input type="checkbox"/> たんぱく質をしっかりと、主食・主菜・副菜を揃えて食事をしましょう。 <input type="checkbox"/> 痩せてしまわないよう、しっかりと食事をしましょう。

第2次茅ヶ崎市健康増進計画

目指す姿

すべての市民が、自分の健康状態を自覚し、
ライフステージに応じて、健康的な生活習慣を実践し、
楽しみと生きがいのある自分らしい生活をしている

「一次予防」、「二次予防」の両面から取組を進め、病気や高齢になっても、介助や介護が必要になっても、すべての市民が楽しみと生きがいのある生活を送ることを目指して、計画を推進します。

ちがさきの、健康のすすめ

- ◎ 徒歩や自転車で市内をめぐって楽しく活動量をアップしよう！
海の潮風や里山の清々しい空気を感じてリフレッシュ！
ウォーキングガイドマップで知らなかった茅ヶ崎の魅力を発見しよう！
- ◎ 浜降祭や大岡越前祭、アロハマーケットなど地域のお祭りやイベントに参加してみよう！お神輿を担いだり、大名行列に参加したり、楽しく体を動かそう！
- ◎ 公民館や図書館で開催される集会や教室を探して参加してみよう！
地域とのつながりや新しい趣味に出会うかも！

《LINEを使って情報発信をしています！》



「QRコード」の場合
下のQRコードを読み取ってください。

「検索」の場合
上図のような入力画面が出てきますので、
@chigasakicity と入力してください。

※QRコードはLINEデンソーウェブの登録商標です

友だち追加をよろしくぞよ！

「追加」をタップすると
友だち追加が完了します。

こんなことから、健康づくりを始めてみましょう



実施している項目に
☑を
してみるぞよ!

1 【一次予防】生活習慣の改善、心身機能の維持・向上

<p>乳幼児期 ～ 学齢期</p>	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 食事は好き嫌いをせず、主食・主菜・副菜を揃えて1日3回食べましょう。 <input type="checkbox"/> 学校の授業や休憩時間、部活動などの機会に体を動かしましょう。 <input type="checkbox"/> 早起き・早寝を心がけましょう。 <input type="checkbox"/> 気軽に相談できる相手を見つけ、悩みがあったら早めに相談しましょう。 <input type="checkbox"/> たばこやたくさんお酒を飲むことが身体に悪いことを知しましょう。 <input type="checkbox"/> 予防接種を受けて、病気を予防しましょう。
<p>青年期 ～ 壮年期</p>	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 食事は栄養が偏らないように、主食・主菜・副菜を揃えて1日3回食べましょう。 <input type="checkbox"/> 生活の中で歩く機会を増やすなど、ちょっとした時間を見つけて体を動かしましょう。 <input type="checkbox"/> 適切な睡眠がとれるよう、基本的な生活リズムを見直しましょう。 <input type="checkbox"/> 働き方の見直しなども含めたストレス対策に加え、悩みがあるときは早めに家族や周囲の人に相談しましょう。 <input type="checkbox"/> 多量飲酒が健康に及ぼす影響について知しましょう。 <input type="checkbox"/> COPDや受動喫煙が健康に及ぼす影響について知しましょう。 <input type="checkbox"/> 予防接種を受けて、病気を予防しましょう。 <input type="checkbox"/> 自分の身体に関心を持ち、生活習慣を見直して病気を予防しましょう。 <input type="checkbox"/> 将来に備えて、フレイルについて理解しましょう。
<p>高齢期</p>	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 食事は栄養が偏らないように、主食・主菜・副菜を揃えて1日3回食べましょう。 <input type="checkbox"/> 生活の中で歩く機会を増やすなど、ちょっとした時間を見つけて体を動かしましょう。 <input type="checkbox"/> 適切な睡眠がとれるよう、基本的な生活リズムを見直しましょう。 <input type="checkbox"/> 悩みがあるときは、早めに家族や周囲の人に相談しましょう。 <input type="checkbox"/> 多量飲酒が健康に及ぼす影響について知しましょう。 <input type="checkbox"/> COPDや受動喫煙が健康に及ぼす影響について知しましょう。 <input type="checkbox"/> 予防接種を受けて、病気を予防しましょう。 <input type="checkbox"/> 自分の身体に関心を持ち、生活習慣を見直して病気やフレイルを予防しましょう。



2 【二次予防】生活習慣病の早期発見・早期治療と重症化予防対策の推進

<p>乳幼児期 ～ 高齢期</p>	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> それぞれの年齢にあった健康診断等を定期的に受け、結果から指導されたことは改善し、必要な治療を継続しましょう。 <input type="checkbox"/> かかりつけ医・かかりつけ薬局を持ち、おくすり手帳を活用しましょう。
---------------------------	---

第2次茅ヶ崎市歯及び口腔の 健康づくり推進計画

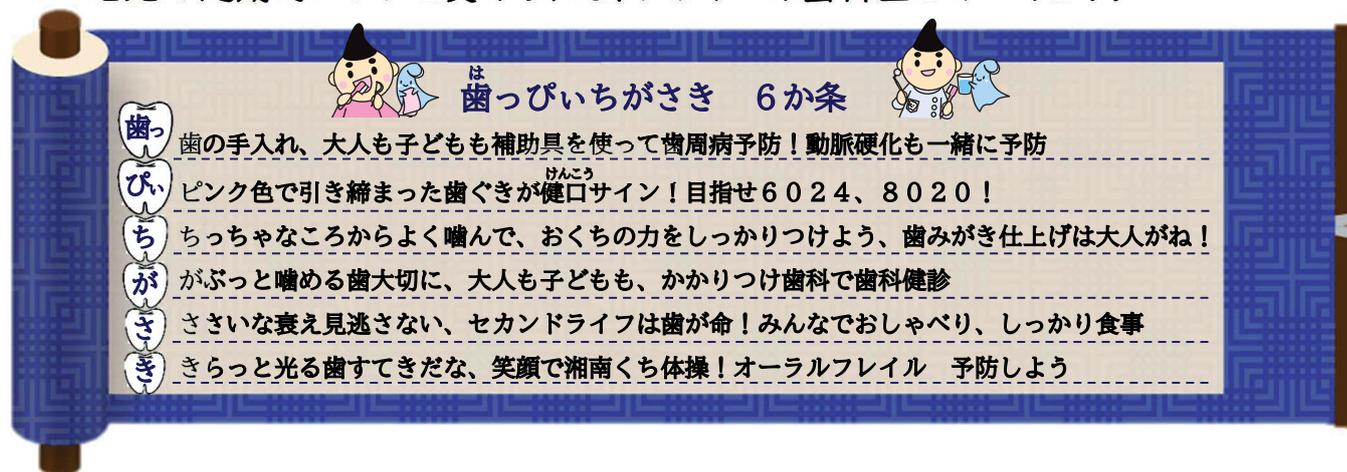
目指す姿

すべての市民が、自分の歯と口の健康に関心を持ち、
生涯自分の歯で食事や会話を楽しみ、
歯^はっぴいで心豊かに生活している

歯科疾患の予防により、自分の歯を保つとともに全身の健康づくりへとつなげ、健康寿命の延伸を図ります。また口腔機能を獲得・維持・向上することで、生涯心豊かに生活できることを目指して、計画を推進します。

ちがさきの、歯と口の健康のすすめ

- ◎ 「歯^はっぴいちがさき6か条」を家族みんなで実践！
生涯、食事や会話を楽しむために歯と口の健康を保とう！
- ◎ 全身の衰えは、歯と口の衰えから！今すぐ、いつでも、どこでもできる
湘南くち体操（湘南版 お口の健^{けんこう}口体操）で、オーラルフレイルを予防しよう！
- ◎ いつまでも自分の歯で食べて、笑顔で過ごせるよう、
地元で定期的にケアを受けられる、かかりつけ歯科医を見つけよう！



は 歯っぴいちがさき 6か条

歯 歯の手入れ、大人も子どもも補助具を使って歯周病予防！動脈硬化も一緒に予防

っ ピンク色で引き締まった歯ぐきが健^{けんこう}口サイン！目指せ6024、8020！

ぴ ちっちゃなころからよく噛んで、おくちの力をしっかりつけよう、歯みがき仕上げは大人がね！

い がぶっと噛める歯大切に、大人も子どもも、かかりつけ歯科で歯科健診

ち ささいな衰え見逃さない、セカンドライフは歯が命！みんなでおしゃべり、しっかり食事

が きらっと光る歯すてきだな、笑顔で湘南くち体操！オーラルフレイル 予防しよう

こんなことから、 歯と口の健康づくりを始めましょう



実施している項目に
☑ を
してみるぞよ！

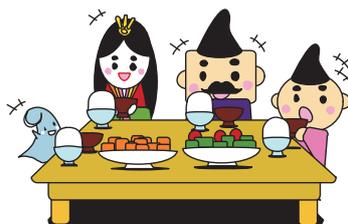
1 【一次予防】生涯を通じた歯と口の健康づくりの推進	
乳幼児期 ～ 小学校低学年	<input type="checkbox"/> よく噛んで食事をして、食べる・飲み込むなど、お口の力をしっかり身につけましょう。 <input type="checkbox"/> 自分で正しく歯をみがく習慣を身につけましょう。 <input type="checkbox"/> 永久歯に生えかわるまでは保護者が仕上げみがきを行いましょう。 <input type="checkbox"/> 歯ブラシの他に歯間ブラシやデンタルフロス等、歯間部清掃用具を使ってケアをしましょう。
小学校高学年 ～ 壮年期	<input type="checkbox"/> 食後の歯みがきを習慣にしましょう。 <input type="checkbox"/> 歯ブラシの他に歯間ブラシやデンタルフロス等、自分にあった歯間部清掃用具を使ってケアをしましょう。 <input type="checkbox"/> 歯科医院での定期的なプロフェッショナルケアを受けましょう。 <input type="checkbox"/> 歯周病と全身疾患の関係を理解し、歯周病予防に取り組みましょう。 <input type="checkbox"/> オーラルフレイルについて知り、自分の歯で食事をおいしく食べ続けられるよう、歯の大切さについて理解を深めましょう。
高齢期	<input type="checkbox"/> 食後の歯みがきを習慣にしましょう。 <input type="checkbox"/> 歯ブラシの他に歯間ブラシやデンタルフロス等、自分にあった歯間部清掃用具を使ってケアをしましょう。 <input type="checkbox"/> 歯科医院での定期的なプロフェッショナルケアを受けましょう。 <input type="checkbox"/> 歯周病と全身疾患の関係を理解し、歯周病予防に取り組みましょう。 <input type="checkbox"/> しっかり噛み、会話を楽しみ、口腔機能を維持しましょう。 <input type="checkbox"/> 食事の前に湘南くち体操（湘南版 お口の健口体操）をして、だ液分泌と飲み込む力を上げましょう。 <input type="checkbox"/> オーラルフレイルについて知り、オーラルフレイルの症状にできるだけ早く気付いて、予防や改善をしましょう。
2 【二次予防】歯科口腔保健対策の推進	
乳幼児期 ～ 高齢期	<input type="checkbox"/> 定期的な歯科健診等を受け、必要な治療を継続しましょう。 <input type="checkbox"/> かかりつけ歯科医を持ちましょう。



湘南くち体操（湘南版 お口の健口体操）は、
「口から始める、健康づくり」ぞよ！
動画をチェックして実践してみるぞよ！



【公式YouTube動画はこちら】



茅ヶ崎みんなの食と元気と歯っぴい計画 概要版

第3次茅ヶ崎市食育推進計画

第2次茅ヶ崎市健康増進計画

第2次茅ヶ崎市歯及び口腔の健康づくり推進計画

令和3（2021）年3月発行 8,000部作成

発行：茅ヶ崎市

編集：茅ヶ崎市保健所 健康増進課

〒253-8660 神奈川県茅ヶ崎市茅ヶ崎一丁目8番7号

TEL:0467-38-3331 FAX: 0467-38-3332

H P : <https://www.city.chigasaki.kanagawa.jp/>

【市HPはこちら】



パソコン・
スマートフォンから