

健やかで心豊かに暮らせるまち

かまくら 食と健康プラン

第2期鎌倉市健康づくり計画・第4期鎌倉食育推進計画

令和8年(2026年)度～令和19年(2037年)度

概要版



令和8年(2026年)3月

鎌倉市

「かまくら食と健康プラン」から市民の皆さんの健康づくり・食育に役立つポイントをまとめました。

基本理念 | 健やかで心豊かに

大目標 | 健康寿命の延伸と健康格差の縮小



基本目標 ①

一人ひとりの自立（自律）した生活と
地域全体の健康づくり

自分の健康を自分で考え（自立）、
行動できる（自律）私になろう

基本目標 ②

ライフコースアプローチ※を
踏まえた健康づくり

今日の健康が
明日と未来の私をつくる



基本目標 ③

健やかな心身と
豊かな環境をはぐくむ食育の推進

私にも地球にも
やさしい食を考える



※人の一生を通じて、その人が幸せで健康に暮らせるようにサポートしようという考え方

分野

1 | 健康管理・健（検）診

2-1 | 食生活・栄養

2-2 | 食環境

2-3 | 食文化

3 | 身体活動・運動

4 | 心・休養

5 | お酒・たばこ

6 | 歯・口腔

7 | コミュニケーション

鎌倉市の現状 ①

〈健康寿命〉

健康寿命とは自立して過ごせる期間のことです。平均寿命との差を縮めることが目標です。

鎌倉市		神奈川県	
男性	84.45歳 (1.62歳)	男性	83.14歳 (1.71歳)
女性	86.71歳 (3.38歳)	女性	86.13歳 (3.47歳)

()は平均寿命との差

出典：令和3年神奈川県「65歳からの平均自立期間」市町村別一覧

鎌倉市の現状 ②

〈最大医療費資源疾病名による医療費〉

医療資源を最も投入している疾病の割合としては、神奈川県に比べ、精神、筋・骨格が多くなっています。

鎌倉市		神奈川県	
1:がん	30.9%	1:がん	32.1%
2:精神	17.6%	2:筋・骨格	16.8%
3:筋・骨格	17.2%	3:精神	13.9%
4:糖尿病	9.1%	4:糖尿病	10.0%

出典：KDB帳票 地域の全体像の把握

暮らせるまち



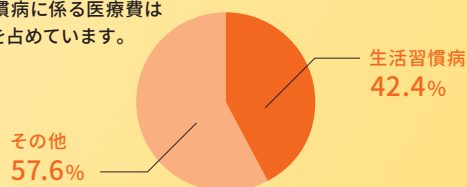
分野目標

- からだの声を聞いてみて みんなでサポート 主役はわたし
- わたしを選び食べたものでつくれる わたしのからだ
- わたしの食べるものを育む環境に 目を向けよう
- こころの根っこづくりは 食をつなぎ 食をたのしむ体験から
- 毎日こまめに 時々しっかりからだを動かそう
- ありのままの わたしとあなたを大切にしよう
しっかり休んで育む こころとからだの健康
- お酒のリスクと わたしの適量を知ろう
- わたしとわたしの大切な人を たばこから守ろう
- 口からはじまるわたしの健康（口） いつまでも
- 「おはよう」の あいさつから始まる 地域のわ

鎌倉市の現状 ③

〈生活習慣病に係る医療費の割合〉

生活習慣病に係る医療費は
約4割を占めています。



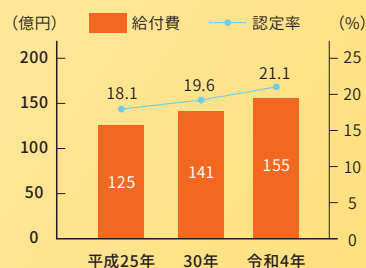
出典：令和5年鎌倉市国保データ（市区町村別データ）

鎌倉市の現状 ④

〈介護給付費〉

後期高齢者の増加に伴い、
認定率・給付費とも
増加しています。

出典：
神奈川県福祉統計、介護保険
事業状況報告（月報）3月



こども1期

0～12歳

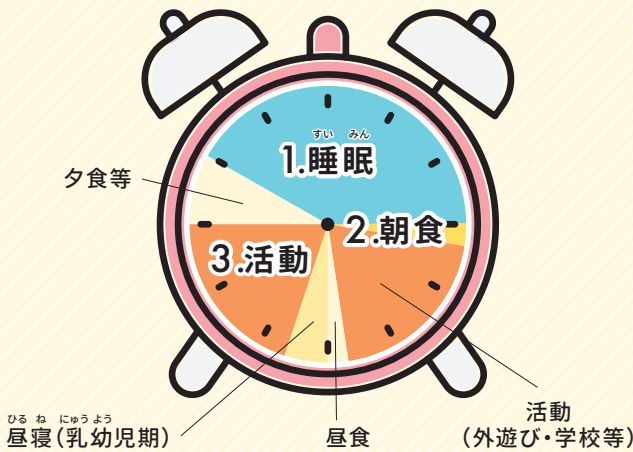
全体
目標

生活リズムをととのえて、 健康づくりの根っこをのばそう！

特徴

乳幼児期（0～5歳ごろ）は、生活のリズムの土台を作る時期、学童期（6～12歳ごろ）は、からだところがたくさん成長する時期です。まわりの人とのつながりや体験から多くのことを学びます。

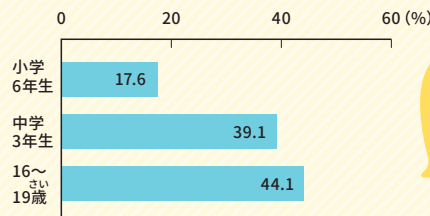
早寝・早起き・朝ごはん
生活リズムを整えよう！



1. 睡眠

毎日、同じ時間に寝て、起きることが大切です。とくに、起きる時間が日によって2時間以上違くと、生活のリズムがくずれ、からだところの調子が悪くなります。

休日に平日より2時間以上
遅く起きる人



年齢が上がるにつれて
遅い人が増えている。
気を付けよう！

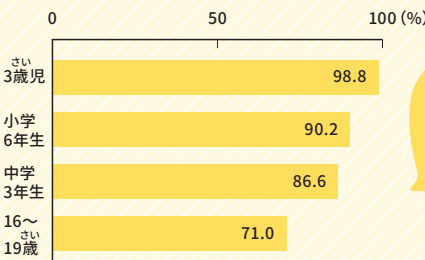
睡眠時間は、小学生で9～12時間必要です。

【例えば：夜9時に寝て朝6時か7時に起きる】

2. 朝食

朝ごはんは毎日しっかり食べましょう。

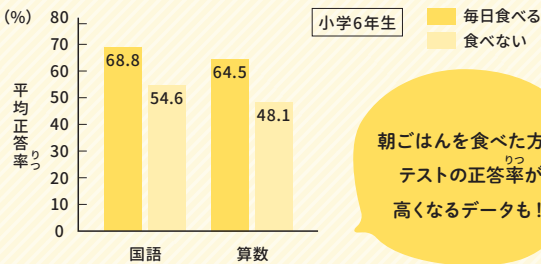
朝ごはんを毎日食べる人の割合



今から食べる習慣を
続けよう！

朝ごはんはなぜ必要？

- 体温が上がり、身体が活動モードになります。
- 脳のエネルギーになり、午前中から頭がよく働きます。



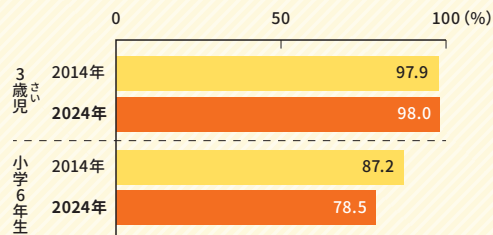
朝ごはんを食べた方が
テストの正答率が
高くなるデータも！

参考：文部科学省「令和5年度全国学力・学習状況調査」

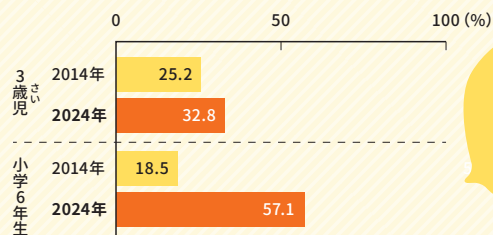
3. 活動

からだを動かすことは、こころやからだをつくる（育てる）ために大切ですが、デジタル機器にふれる時間が増え、運動の時間が減っていることが考えられます。

からだを動かすことの好き嫌い
(好き+まあ好き)



一日にテレビやDVD、ユーチューブなどを
見る時間（2時間以上）



しっかり身体を動かす
時間もつこう！

※出典の記載のないデータは、かまくら食と健康プラン（第2期鎌倉市健康づくり計画・第4期鎌倉食育推進計画）「健康づくり及び食育についての意識調査」から引用

こんなことも
やってみよう！
CHECK!

- ☑ からだを動かして遊ぼう
- ☑ 食後は、歯ブラシとフロスを使って歯みがきしよう
- ☑ 自分の好きなこと、得意なことを知ろう

こどもII期

13～19歳

全体
目標

からだところの健康を守る力を身につけよう!

特徴

子どもから大人への変化が起こり、身体の変化にころが追いつかず戸惑いやすくなります。自分が熱中できることや信頼できる人を探して、「ころの居場所」を増やしていきましょう。自分で解決できないときには、周りに相談することが大切です。

1. 理想の体格／もっと痩せたい

年齢が上がるにつれて今の体格より「もっと痩せたい」と思う割合が増加しています。適正体重以下の人にもやせ願望が見られます。

2024年(女性)

小学6年生 …… 31.3%
中学3年生 …… 59.1%
16～19歳 …… 68.4%



適正体重について知ろう

コラム 3

6歳～18歳未満

【ローレル指数=体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)×10】

適正体重の指数:115以上145未満

$$\boxed{\text{kg}} \div \boxed{\text{m}} \div \boxed{\text{m}} \div \boxed{\text{m}} \times 10 = \boxed{}$$

度を過ぎた「やせ」は将来の健康に影響します。自分の“適正体重”を知り、コントロールしていきましょう。

2. 近所の人へのあいさつ (よくする+まあする)

中学3年生は前回より下回っています。

	2014年	2024年
小学6年生	88.2%	89.8%
中学3年生	90.5%	81.6%
16～19歳	—	82.1%



あいさつは コミュニケーションのスタート

コラム 29

「おはよう」「こんにちは」「ってきます」「ただいま」など、自分からあいさつをしてみましょう。あいさつは、お互いのころを開く魔法の言葉です。家族や友だちはもちろん、近所の人へもあいさつして、自分を知ってもらおうきっかけにしましょう。



3. ゲーム機・スマートフォン等の 一日あたりの使用時間(中3)

使用時間は前回に比べ大幅に増えています。

	2014年	2024年
2時間以上	29.5%	68.8%



4. 就寝時間別にみたゲーム機・ スマートフォン等の使用時間(中3)

スマホ等の使用時間が長いほど就寝時間が遅くなる傾向です。

就寝時間	使用時間(スマホ等)	2024年
午後10時台	4時間以上	21.2%
午後11時台		20.0%
午前0時以降		42.6%

デジタル機器とのつきあい方

スマートフォン等の長時間使用は、集中力、思考力、情緒に悪い影響をおよぼすことがわかっています。スクリーンタイムは2時間以内に。子どもは大人と使用のルールを話し合い、使いすぎない工夫をしましょう。



コラム 21

※出典の記載のないデータは、かまくら食と健康プラン(第2期鎌倉市健康づくり計画・第4期鎌倉食育推進計画)「健康づくり及び食育についての意識調査」から引用

こんなことも
やってみよう!
CHECK!

毎日、朝ごはんを食べよう

自分の好きなこと、得意なことを知ろう

授業以外でも運動する機会を作ろう

青年期 (20～39歳)

壮年期 (40～64歳)

全体
目標

青年期 食事や運動習慣を意識し、次のライフステージの自分への責任を持とう！

壮年期 ライフスタイルに合った健康づくりや食育に取り組んで次世代にバトンをつなごう！

特徴

仕事やプライベートで忙しい日々を送る中で、自身の役割を果たしながら、次の世代も育てていく時期です。生活の中に健康を意識した取組みをうまく取り入れてみましょう。

1. 心理的苦痛を感じている割合 (やや感じている+感じている)

前回に比べ、特に青年期では増加傾向です。

	2014年		2024年
青年期	13.7%	➡	22.8%
壮年期	10.7%	➡	12.7%

ストレスについて

コラム 22

人それぞれサインは違うため、ストレスがかかった時にどのようなサインが現れるのか、日頃から自分自身に目を向けることが大切です。ストレスが溜まっていると感じた時は、心身を休めることが最優先です。一人で悩まず、誰かに話をし、悩みを手放してください。



2. 主食、主菜、副菜を そろえて食べる頻度 (毎食そろっている+一日2食はそろっている)

青年期、壮年期で半数以下と低くなっています。

	2024年
青年期	42.4%
壮年期	48.0%
高年期	70.4%

栄養バランスの良い 食事の選び方

コラム 6

コンビニやスーパーでも「選び方」次第で栄養バランスをよくできます。ポイントは主食・主菜・副菜がそろえるようにすること。

- ・サンドイッチ+具沢山スープ
- 例 ・幕ノ内弁当+カットフルーツ
- ・パスタ+サラダ+豆乳



3. 身体を動かしている 1日の平均時間

1日1時間未満と、あまり身体を動かさない人の割合が前回調査に比べて増えています。

	2014年		2024年
青年期	31.7%	➡	46.3%
壮年期	32.9%	➡	41.0%

座位行動を減らして プラス10分動こう！

コラム 17

長い時間座っていると、全身の血行不良、代謝や筋力低下をもたらします。1日にプラス10分の運動をすることを意識しましょう。

- ・階段を使う
- 例 ・買い物に行く
- ・バス停一つ分歩く



※出典の記載のないデータは、かまくら食と健康プラン（第2期鎌倉市健康づくり計画・第4期鎌倉食育推進計画）「健康づくり及び食育についての意識調査」から引用

こんなことも
やってみよう！
CHECK!

- 年に1回は健診（検診）を受けよう
- 歯医者さんで定期的にメンテナンスしよう
- 飲酒や喫煙は将来の自分の健康に悪影響を及ぼすことを知っておこう

高年期

65歳以上

全体
目標

見つけよう! 「生きがい」、知ろう! 「フレイル予防」

特徴

「個人の生活の質」の向上が大切な時期です。また、加齢に伴う健康状態の変化に加え、心のバランスを崩しやすくなる時期でもあります。趣味、ボランティア活動などを通じ、地域社会とのつながりをもちながら生活することも意識しましょう。

1. 歯間清掃具の使用状況 (使う+まあ使う)

歯間清掃具(フロスなど)を使用している人は7割程度です。むし歯や歯周病を防ぎ、オーラルフレイルを予防するためにも使用の習慣化が重要です。

	2024年
全体	71.4%
男性	59.2%
女性	80.4%



オーラルフレイルに気を付けよう コラム 29

加齢や歯の喪失が原因で、噛む力・飲み込む力が低下し、口の機能が少しずつ衰える状態をオーラルフレイルと言います。進行すると、身体的フレイルを発症したり、要介護になるリスクが上がったりします。

●オーラルフレイルのチェック項目

質問	該当	非該当
1 自身の歯は、何本ありますか? <small>※インプラントは自分の歯として数えません。</small>	0~19本	20本以上
2 半年前と比べて固いものが食べにくくなりましたか?	はい	いいえ
3 お茶や汁物等でむせることがありますか?	はい	いいえ
4 口の渇きが気になりますか?	はい	いいえ
5 普段の会話で、言葉をはっきりと発音できないことがありますか?	はい	いいえ

あてはまるものの数が、

1つ以下	今のところはオーラルフレイルの心配はありません。定期的に歯科健診にいきましょう。
2つ以上	オーラルフレイルに該当します。改善も可能なので、かかりつけ歯科医に相談しましょう。

参考：神奈川県オーラルフレイルハンドブック(県民向け)



2. フレイルの認知度 (言葉は知っているが意味は知らない +言葉も意味も知らない)

フレイルを知らない人が全体で半数以上となっています。

	2024年
全体	55.8%
男性	45.9%
女性	66.3%



フレイルを予防しよう コラム 19

フレイルとは、健康な状態と要介護状態の間の、心身の働きが衰えた状態のことを指します。予防に取り組むことで進行を緩やかにし、健康に過ごしていた状態に戻すことができます。

フレイル予防3つの柱

- 1 栄養** | たんぱく質をしっかりとり、バランスよい食事を
- 2 身体活動(運動)** | ウォーキング、ストレッチ、筋力トレーニングが効果的
- 3 社会参加** | 就労、ボランティア、習い事など社会とのつながりをつくろう



※出典の記載のないデータは、かまくら食と健康プラン(第2期鎌倉市健康づくり計画・第4期鎌倉食育推進計画)「健康づくり及び食育についての意識調査」から引用

こんなことも
やってみよう!
CHECK!

- 三食食べて体重を減らさないようにしましょう
- 旬や行事を感じる食事を周りの人と楽しもう
- はしの持ち方や食事マナー、和食の魅力を子どもたちに伝えよう

あなたの食と健康をサポートする鎌倉市の取組

健診を受けよう



○子どもの健診

節目節目で、お子さんの成長、発達を確認し、育児のこと等、専門職に相談することができます。



○大人の健診

年齢などに応じて対象となる健診（検診）の受診券が届きます。



未病センターでからだの状態を簡単チェック



体組成や骨密度などの測定機器を使って、健康状態を確認できます（予約制）。保健師や栄養士が個別にアドバイスもします。



食にふれよう、食を楽しもう



食に関してさまざまなことを学べる講座があります。

- お子さんと一緒に…野菜とふれあう講座、おにぎり作り体験、収穫体験など
- 子どもも大人も…食育カレッジ



だれでも誰かのサポーター 自分もまわりも大切にしよう



健康のこと、心のこと、生活のこと、家族のこと…
困りごとにあわせた相談先があります。



まちを歩こう

地区ごとのウォーキングコースが載っている「健康かまくらマップ」があります。



いつまでも元気で自分らしく 過ごすために（65歳以上の方へ）

いろいろなプログラムがありますので、ぜひご活用ください！



いざ地産地消！

鎌倉の農産物や海産物を販売している直売所・朝市マップがあります。地元産の味を楽しんでください。



私の目標

できそうなことを書き出して、
今日から取り組んでみましょう！

【例えば】
毎日朝ごはんを食べる、定期的に健診を受ける。など

かまくら食と健康プラン

第2期鎌倉市健康づくり計画・第4期鎌倉食育推進計画

令和8年（2026年）度～令和19年（2037年）度 【概要版】

令和8年（2026年）3月発行

編集・発行 | 鎌倉市健康福祉部市民健康課

〒248-8686 神奈川県鎌倉市御成町18-10

電話 | 0467 (23) 3000 FAX | 0467 (23) 7505

メール | shikenko@city.kamakura.kanagawa.jp

ホームページURL | <http://www.city.kamakura.kanagawa.jp>

計画書はこちらより
ご覧いただけます。



鎌倉市