

	A	B	C	D	F	G	H
1				(現計画)	(現計画)		
2	計画	分野	ライフステージ	一人ひとりができること（行動）	関連指標	現状（今回の市民意識調査結果より） ※ページ数は「健康づくり及び食育に関する意識調査報告書」のページに該当 ※前回より改善○・悪化×	分析と課題
7	健康増進	健康管理	0～12歳	1早起きをする 2休日も、生活リズムを崩さない 3外遊びをして太陽の光を浴びる 4夜更かしをしない（させない） 5健康診査で成長・発達を確認する 6予防接種を受ける 7かかりつけ医をもつ		・（3歳児）起床時間「午前7時前」が54.6％、前回より増加（P23） ・（小6）学校がない日とある日の起床時間の差は「2時間以上遅く起きる」が17.6％（P56） ・（小6）理想の体格について「もっとやせたい」との回答は男子20.4％、女子31.3％（P35）× ・（3歳児）かかりつけの医師が「いる」との回答は92.8％、前回と大きな変化なし（P8）	・（3歳児、小6、中3）コロナ禍の影響で、コロナ禍以前と比較し健康を大切に思う気持ちや、感染予防（手洗い、うがい、マスク装着）への意識が高まったと推測される。 ・（3歳児）かかりつけの医師がいる割合は9割以上と前回同様に高くなっている。継続的な健康管理、病気の早期発見や予防、相談等、重要な役割を果たすため、引き続きかかりつけ医をもつ割合の向上を目指す必要がある。
8			13～19歳	1自分の身体とところに意識を向ける 2自分のBMIを知り、体重コントロールに活かす 3夜遅くまでやるより、早起きしてやる 4休日も、生活リズムを崩さない 5休みの日だからといって、パジャマで過ごさない	・かかりつけ医がいる割合（3歳児） ・自分の健康について考える機会があることとの割合 ・3歳児健診受診率	・（中3）自分の健康について考える機会が「ある」との回答は77.7％、前回よりその割合は増加（中3、P32）○ ・（中3）理想の体格について「もっとやせたい」は男子20.9％、女子59.1％（P35）× ・（16～19歳）理想の体格について「もっと痩せたい」は男性17.6％、女性68.4％（P80）× ・（16～19歳）BMI別に理想の体格をみると、普通体重の方の51.9％が「もっと痩せたい」と回答（P80） ・（中3）学校がない日とある日の起床時間の差は「2時間以上遅く起きる」が39.1％（P56） ・（16～19歳）学校・仕事がない日とある日の起床時間の差は「2時間以上遅く起きる」が44.1％（P102）	・（小6、中3、16～19歳）休日は平日より2時間以上遅く起きる人が中3から増加傾向にある。平日休日の起床時間が2時間以上違うと体内時計のリズムが乱れて身体とところの不調につながる。 ・（小6、中3、16～19歳）女性では年齢が上がるごとに「もっと痩せたい」という回答が増えている。成長期には、将来の自身の健康と次世代の健康のため、適正体重を認識し、正しい情報のもと健康的な生活を送れるようにする必要がある。
9			青年期・壮年期	1自分のからだところに意識を向ける 2年に1回は健診（検診）を受けて、からだの状態を確かめる 3自分なりの 無理せず続けられる健康づくりに取り組む 4休日も生活リズムを崩さない 5休みの日だからといって パジャマで過ごさない	・過去1年間に健康診断等を受けた人の割合 ・特定健診受診率 ・特定健康指導の実施率 ・がん検診受診率 ・後期高齢者健診受診率 ・メタボリックシンドローム及び予備軍の該当者の割合 ・やせ（BMI18.5未満）の人の割合 ・肥満（BMI25以上）の人の割合	・（20歳以上）健康状態で≪健康≫（「健康である」＋「まあ健康である」）との回答は、青年期91.9％、壮年期89.9％、高年期88.6％、どの年代とも前回より増加（P119）○ ・（20歳以上）健康診査の受診状況で「年に1回以上受けている」との回答は、青年期70.6％、壮年期75.0％、高年期76.3％、どの年代とも前回より増加。一方「受けていない」との回答は青年期で21.0％、壮年期・高年期より高い（P121）○ ・（20歳以上）生活習慣病予防や改善のために普段から気をつけた食生活の実践で≪実践している≫（いつも実践している＋まあまあ実践している）は、青年期で54.7％、壮年期で68.1％、高年期で82.3％、年代があがるほど高くなっている（P141） ・市民意識調査以外の関連する指標 鎌倉市健康づくり計画の指標評価一覧「がん検診受診率」「特定健診受診率」「メタボリックシンドロームの該当者の割合」	・（20歳以上）主観的健康観が高いと、意欲的な生活を送ることができ、ストレスや不安への耐性が高まるため、健康状態の維持・向上は重要である。 ・（20歳以上）定期健診の受診率は前回より増えているが、青年期は未受診者が2割程度いる。定期的な健康診査・がん検診が、生活習慣病やがんの早期発見につながることから、定期健診受診率の向上が必要である。
10			高年期	//			・（20歳以上）生活習慣病予防・改善のための食生活の実践について、青年期・男性の実践割合が5割以下と他の年代より低い。青年期に正しい健康習慣を身に付けることで、将来的な生活習慣病予防につながる。 ・（20歳以上）健康づくりへの関心度別でみると、自身の健康づくりへの関心がある人のほうが、生活習慣病予防や改善のために気をつけた食生活を実践している割合が高い。
11	食生活・栄養		0～12歳	1誰かと食べることの楽しさやおいしさを知る 2毎日朝食を食べる 3親子で一緒に食事の準備や片付けをする		・（3歳）家族の誰かと一緒に食事する回数が≪1日1回以上≫（1日1回＋1日2回以上）は99.7％（P18） ・（小6）家族の誰かと一緒に食事する回数が≪1日1回以上≫（1日1回＋1日2回以上）は99.5％（P46） ・（3歳）朝食の摂食頻度で「週に6～7日」との回答は98.8％（P14） ・（小6）朝食の摂食頻度で「週に6～7日」との回答は90.2％、前回より減少（P41）× ・（小6）家で食事の手伝いをするのが「ほとんどない」との回答は男子が26.2％、女子が18.2％、前回より男子は減少、女子は微増（P48） ・（小6）献立に野菜のおかずが≪1日2食以上≫（「1日3食」＋「1日2食」）は87.8％、前回より微減（P45） ・（小6）ダイエットの経験が「ある」との回答は男子9.7％、女子18.2％、女子のほうが高い（P42）	・（3歳、小6、中3）子どもの朝食の摂取頻度が前回より悪化している。生活環境の変化（就寝時間が遅くなっている等）と併せて考える必要がある。 ・（小6、中3）野菜のおかずの回数の減少は、通塾や家族の働き方の変化などによって孤食が増えていることが考えられる。自身で選択する際、野菜を摂取できる知識の普及が求められる。 ・（小6、中3）家で食事の手伝いをする割合は依然として男女差がみられるが、前回と比べてその差は縮まっている。
12			13～19歳	1誰かと食べることの楽しさやおいしさを知る 2毎日朝食を食べる 3毎食の献立に野菜のおかずがあるか確認する 4時間がある日は食事づくりに挑戦する 5食にまつわる正しい情報を知る	・家族そろって1日1回以上の食事をするこどもの割合 ・献立に野菜のおかずが1日2食以上あるこどもの割合 ・朝食をとる頻度が週6日以上のこどもの割合	・（中3）家族の誰かと一緒に食事する回数が≪1日1回以上≫（1日1回＋1日2回以上）は94.9％（P46） ・（中3）朝食の摂食頻度で「週に6～7日」との回答は86.6％、前回より減少（P42）× ・（16～19歳）朝食の摂食頻度で「週に6～7日」との回答は71.0％（P86） ・（中3）献立に野菜のおかずが≪1日2食以上≫（1日3食＋1日2食）は81.5％、前回より減少（P45）× ・（中3）家で食事の手伝いをするのが「ほとんどない」との回答は男子が30.2％、女子が25.8％、男子は前回より減少（P48） ・（中3）ダイエットの経験が「ある」割合は男子7.0％、女子25.8％、女子のほうが高い（P42）× ・（16～19歳）ダイエットの経験が「ある」割合は男子11.8％、女子35.5％、女子のほうが高い（P87）×	・（小6、中3、16～19歳）ダイエットの経験は小6、中3、16～19歳と年齢とともに増加し、特に女子の割合が高い。極端な摂取制限は、貧血や月経不順を招く可能性や骨粗鬆症のリスクを高めるなど、将来的な健康被害を及ぼすため、自身の適切な体重を認識できるよう、正しい情報の普及が必要である。

	A	B	C	D	F	G	H
13			青年期・壮年期	1 3食食べることを意識する 2 毎食朝食を食べる 3 自分のからだに必要な食事内容・量を知る 4 主食、主菜、副菜がそろうように、工夫する 5 夕食が遅くなる時の食べ方を工夫する	・主食・主菜・副菜を組み合わせた食事が1日2回以上の日がほぼ毎日の人の割合 ・朝食を毎日食べる人の割合	・（20歳以上）献立に、主食、主菜、副菜がそろう頻度で≪1日2食以上≫（毎食＋1日2食）は青年期42.3%、壮年期48.0%、前回より減少×（P131） ・（20歳以上）朝食の摂取頻度で「週に6～7日」との回答は青年期61.3%、壮年期74.7%、どの年代とも前回より減少×（P129） ・（20歳以上）③薄味や減塩を心がけることのへ意識や実践で、青年期では「特に意識していない」（38.9%）が最多、壮年期では「意識しているが実践できていない」（38.5%）が最多。（P138） ・（20歳以上）④野菜1日350g程度の摂取への意識や実践で、青年期・壮年期とも「意識しているが実践できていない」が最多。一方、青年期・男性では「特に意識していない」（46.4%）が最多。（P139） ・（20歳以上）⑤果物1日200g程度の摂取への意識や実践では、青年期では「特に意識していない」が最多、壮年期では「意識しているが実践できていない」が最多。（P140）	・（20歳以上）食事の献立に主食、主菜、副菜が1日2食以上そろう頻度は前回より減少している。バランスのよい食事は生活習慣病の予防や生活機能の維持・向上に重要であるため、バランスの取れたメニューを選択する力が求められる。 ・（3歳児、小6、中3、16-19歳、青年期）朝食を毎日食べることは、栄養バランスに配慮した食生活や基本的な生活習慣を身につける観点から重要である。3歳児で朝食摂取率が100%になっていない。さらに小6から青年期にかけて朝食の摂取率が減少している。青年期は、次世代に食育をつなぐ大切な担い手でもあるため、朝食欠食を減らす必要がある。 ・（青年期・壮年期）塩分に関する意識や実践で特に意識していない割合が、青年期・壮年期で4割弱と高い。食塩の過剰摂取は高血圧、循環器疾患など、さまざまな健康リスクと関連する。
14			高年期	1 3食食べることを意識する 2 主食、主菜、副菜がそろうように 工夫する 3 自分のからだに必要な食事内容・量を知る 4 外食や惣菜等を活用する 5 定期的に体重を測る		・（20歳以上）献立に、主食、主菜、副菜がそろう頻度が≪1日2食以上≫（毎食＋1日2食）は70.4%、青年期や壮年期より高い（P131） ・（20歳以上）朝食の摂取頻度で「週に6～7日」との回答は高年期89.8%、青年期や壮年期より高い（P129） ・（20歳以上）「フレイル」という言葉の認知度で「言葉も意味も知らない」との回答は、高年期全体で41.5%、性別では男性52.4%、女性30.4%、男性のほうが知らない割合が高い（P157）	・（共通）食事への意識や実践の中で、果物の摂取は、どの年代とも「特に意識していない」割合が他の項目に比べて高い。果物の摂取は生活習慣病に対して高い予防効果があると言われている。 ・（高年期）フレイルを知らない割合は高年期の男性で5割以上となっている。フレイル予防には「運動」「栄養・口腔機能」「社会参加・こころの健康」の3つの視点があり、その1つに栄養状態（低栄養）がある。低栄養状態が続くと、筋肉量や筋力が低下し、骨折の危険性が増加する。
15		身体活動・運動	0～12歳	1 乳幼児は外遊びやお散歩の習慣をつける 2 安全な場所では子どもをベビーカーからおろして歩かせる 3 たまにはいつもと違う道を通って、お散歩してみる 4 足に合った靴をはく 5 夏休みに、地域のラジオ体操に参加する 6 小学生は休み時間は運動場へ	・外遊びを取り入れている3歳児の割合 ・身体を動かすことが好きなこどもの割合	・（3歳児）外遊びを取り入れている3歳児は95.0%で前回より増加（P20）○ ・（3歳児）からだを動かすことが≪好き≫（好き＋まあ好き）は、3歳は81.0%と横這い（P21） ・（小6）からだを動かすことが≪好き≫（好き＋まあ好き）78.5%と前回より減少（P53）× ・（3歳児）テレビ、DVD等の視聴時間で≪2時間以上≫（2～3時間＋3～4時間＋4時間以上）は32.8%、前回より増加（P22）× （小6）ゲーム機・スマートフォンなどの1日あたりの使用時間は≪2時間以上≫（2～3時間＋3～4時間＋4時間以上）は57.1%、前回より倍増（P70）× ・（小6）授業以外で運動する頻度は「ほとんどない」が15.1%、前回より減少（P54）○	・（3歳児、小6、中3、16-19歳）3歳児ではテレビ・DVD等の視聴時間、小6と中3ではゲーム機・スマートフォンなどの長時間の使用割合が前回より顕著に増えている。また、コロナ禍以降の社会的なデジタル化の推進により、外出やからだを動かす機会が減っているという影響が考えられる。 ・（小6、中3）からだを動かすことが好きな割合は前回より減少している。身体活動は、体力、身体機能、メンタルヘルスを向上させるとともに肥満を改善するなどの効果がある。こどもの運動習慣の形成が必要である。
16			13～19歳	1 エスカレーターではなく、階段を使う 2 足に合った靴を履く 3 電車ではなるべく立つ 4 たまには家の中の拭き掃除をする 5 たまには自転車ではなく、歩く		・（中3）からだを動かすことが≪好き≫（好き＋まあ好き）は81.6%と横這い（P53） ・（中3）授業以外で運動する頻度は「ほとんどない」が27.9%、前回より減少（P54）○ ・（中3）ゲーム機・スマートフォンなどの1日あたりの使用時間は≪2時間以上≫（2～3時間＋3～4時間＋4時間以上）は68.8%、前回より増加（P70）×	
17			青年期・壮年期	1 エスカレーターではなく、階段を使う 2 電車ではなるべく立つ 3 お気に入りの音楽3曲分（約10分）歩く 4 たまには歩いて寺社廻りや海岸散歩 5 座っていることが多い人は1時間に1回は立ち上がって動くよう意識する 6 歯を磨きながらつま先立ち、テレビを見ながらスクワット等、“ながら運動”をする	・ふだんの生活や仕事で身体を動かす時間が1時間以上ある人の割合 ・1日30分以上の運動を週1回以上している人の割合	・（20歳以上）ふだんの生活や仕事の中で身体を動かす時間で≪1時間以上≫（1時間以上＋2時間以上＋3時間以上＋4時間以上）は、青年期で53.4%、壮年期で58.9%、どちらも前回より減少（P153）× ・（20歳以上）1回30分以上の汗を流す程度の運動頻度で「ほとんどしない」は、青年期で38.9%、壮年期で35.3%、どの年代とも前回より減少（P155）○ ・（20歳以上）自分らしい生活を楽しむために、十分な体力があると思うか（思う＋まあ思う）は、青年期で76.92%、壮年期で76.7%、どちらも前回と横這い（P151） ・（20歳以上）「フレイル」という言葉の認知度は、青年期・壮年期とも「言葉も意味も知らない」が最多（P157）	・（青年期・壮年期）ふだん身体を動かす時間は減少しているが、30分以上の運動をする人は前回より増加している。コロナ禍で一気に増加した在宅ワークにより通勤などが減った分意識的に運動する人が増えていることが考えられる。身体活動量が減少すると、肥満や生活習慣病につながるだけでなく、高齢期を迎えた際の自立度低下や虚弱（フレイル）につながることから、運動習慣を継続することが大切である。 ・（青年期・壮年期）フレイルの認知度が低い。高年期のフレイル予防に繋げるため、認知度を上げる必要がある。
18			高年期	1 四季の変化を感じながら、散歩をする 2 エスカレーターではなく、階段をつかう 3 1駅分（1停留所分）歩く 4 たまには歩いて寺社廻りや海岸散歩 5 市や地域の活動に参加する		・（20歳以上）ふだんの生活や仕事の中で身体を動かす時間で《1時間以上》（1時間以上＋2時間以上＋3時間以上＋4時間以上）は、高年期で69.4%で前回より減少（P153）× ・（20歳以上）1回30分以上の汗を流す程度の運動頻度で「ほとんどしない」は、高年期で26.2%で前回より減少（P155）○ ・（20歳以上）自分らしい生活を楽しむために、十分な体力があると思うか（思う＋まあ思う）は、高年期で72.6%で前回と横這い（P151） ・（20歳以上）「フレイル」という言葉の認知度で「言葉も意味も知らない」との回答は、全体で41.5%、性別では男性52.4%、女性30.4%、男性のほうが知らない割合が高い（P157） ・（20歳以上）地域活動へ参加「していない」が63%で前回より増加（P181）×	・（高年期）ふだん身体を動かす時間は減少しているものの30分以上の運動をする人が前回より増加しており、自分らしい生活を楽しむための体力があると認識している人の割合も維持できている。現在の運動習慣や身体活動を継続することが望ましい。 ・（高年期）フレイルの認知度は、青年期・壮年期よりは高いが、高年期の男性で5割以上知らないと回答している。フレイル予防には「運動」「栄養・口腔機能」「社会参加・こころの健康」の3つの視点がある。運動や社会参加は生活習慣病の発症や死亡リスクを低減させることから、それぞれの重要性の認知度向上が必要。

	A	B	C	D	F	G	H
19		こころ・休養	0～12歳	1 どんなときも子どもの話しに耳を傾け、目をみて会話する 2 子どもたちに「大好きだよ」「ありがとう」という言葉をかける、態度で伝える		・（3歳児）こどもの就寝時間で≪午後10時以降≫（午後10時台＋11時以降）が18.7%、前回より増加（P24）× ・（小6）朝起きたとき、体がだるい、疲れていると感じることが「ある」17.1%、前回より増加（P58）× ・（小6）ゲーム機・スマートフォンなどの1日あたりの使用時間は≪2時間以上≫（2～3時間＋3～4時間＋4時間以上）は57.1%、前回より増加（P70）【再掲】 ・（小6）将来の夢や目標の有無で「ある」は50.7%、前回より減少（P60）× ・（小6）ほっとできるときの有無で「ある」は67.3%、前回より減少（P61）×	・（3歳児、小6、中3、16-19歳）3歳児の就寝時間が遅くなったり、小6で疲れを感じる人の割合も前回より増えている。ゲーム機・スマートフォンなどの長時間使用の影響も考えられる。こどもの睡眠不足は、肥満や生活習慣病、メンタルヘルスなどへの影響が懸念されることから、十分な睡眠の確保が必要である。 ・（小6）将来の夢や目標がある割合、ほっとできるときがある割合がともに前回より減少している。夢や目標を持つこと、ほっとできるときがあることはこころの健康やストレスの軽減にもつながる。
20				1 小学校低学年までは遅くとも、午後9時までには寝る 2 休日も、生活リズムを崩さない			
21			13～19歳	1 趣味や部活動等、好きなこと、楽しめることを持つ 2 自分のいいところ探しをする 3 自分がされて嫌なことを、人にはしない 4 ゲーム・スマートフォン等を使うルールを家族とつくる 5 悩みや不安があるときは、一人で抱え込まずに相談をする		・（中3）学校のある前の日の就寝時間で≪午後10時以降≫（午後10時台＋11時台＋午前0時台＋午前1時以降）は95.5%、前回より増加（P57）× ・（中3）朝起きたとき、体がだるい、疲れていると感じることが「ある」は全体で35.2%、女子は45.2%、前回よりどちらも増加（P58）× ・（16-19歳）朝起きたとき、体がだるい、疲れていると感じることが「ある」は全体で26.2%、男性32.4%、女性21.1%と男性のほうが高い（P104） ・（中3）学校がない日とある日の起床時間の差は「2時間以上遅く起きる」が39.1%（P56）【再掲】 ・（16-19歳）学校・仕事がない日とある日の起床時間の差は「2時間以上遅く起きる」が44.1%（P102）【再掲】 ・（中3）ゲーム機・スマートフォンなどの1日あたりの使用時間は≪2時間以上≫（2～3時間＋3～4時間＋4時間以上）は68.8%、前回より増加（P70）【再掲】 ・（16-19歳）ゲーム機・携帯・スマートフォン等の長時間使用がこころとからだへの影響があると「思う」は45.5%（P111） ・（中3）将来の夢や目標の有無で「ある」は34.6%、前回より大幅減（P60）× ・（中3）ほっとできるときの有無で「ある」は56.4%、前回より減少（P61）× ・（16-19歳）ほっとできるときの有無で「ある」は64.1%（P106） ・（中3）いいことも悪いことも話せる人が「いる」との回答は51.4%（P64） ・（中3）悩みや不安を相談する人、相談できそうな人は「父母」（69.8%）、「友達」（68.7%）、「学校の先生」（26.8%）の順、前回より「父母」含め、家族の割合が増加（P65） ・市民意識調査以外の関連する指標 自殺対策計画	・（中3、16-19歳）就寝時間が前回より遅くなったり、スマートフォン等の使用時間が前回より増加したり、疲れを感じる割合が前回よりも増加した。睡眠の量と質が悪化した要因として、からだを動かす機会が減ったことや社会環境の変化によりデジタルに触れる時間が増加したことが考えられる。 ・（中3、16-19歳）国の統計でも子どもの自殺率の増加は顕著であり、市教育センターにおける相談状況（自殺対策計画）でも相談が増加している。疲れが取れないことの有無、ほっとできるときの有無、将来の夢の有無等の調査結果からも、生きづらさを抱えている子どもが増加していることが分かる。 ・（中3、16-19歳）身近に話せる人がいる、相談相手がいるような環境があることで、社会的孤立を防ぎ、こころの健康の維持・向上にもつながると考えられる。
22				1 夜更かしをしない 2 日中 しっかり からだを動かす 3 休日も 生活リズムを崩さない 4 ゲーム・スマートフォン等を使うルールをつくる			
23			青年期・壮年期	1 自分なりのストレス解消法を持つ 2 ときには自分にご褒美のプレゼントをする 3 こころやからだがつらいときは休む 4 こころの病気について知る 1 寝る直前はスマートフォンやパソコンを使わない 2 寝るために、お酒を飲まない 3 自分にあった睡眠リズムで、しっかり休む 4 休日も、生活リズムを崩さない		・（3歳児保護者）保護者が自分のために使える時間が「あまりない」との回答は42.6%、前回より増加（P27）× ・（3歳児保護者）日常の育児の相談相手は、「配偶者（パートナー）」は前回より微増（P28）× ・（3歳児保護者）日常の育児の相談相手が「いない」との回答は1.2%と微増（P28） ・（20歳以上）朝すっきり目覚める頻度は、青年期・壮年期とも「週に3～5日」が最多、一方「ほとんどない」は青年期23.6%、壮年期19.6%で、どの年代とも前回より増加（P175）× ・（20歳以上）平日の平均睡眠時間は、青年期・壮年期とも「5時間以上6時間未満」が最多（P177） ・（20歳以上）こころの状態（過去30日間に起こった事象の頻度）で≪気分障害・不安障害に相当する心理的苦痛を感じている≫割合は、青年期が22.8%、壮年期が12.7%と前回より増加。他の年代に比べて青年期の割合が最も高い。（P173）×	・（3歳児保護者）自分のために時間を使えない保護者が増加している。自分のこころと身体と向き合える時間をとれる環境づくりが求められる。 ・（3歳児保護者）育児休暇取得率の増加により、相談相手として配偶者の割合が増加したことが考えられる。 ・（青年期・壮年期）朝の目覚めが悪いケースが前回よりも増加している。睡眠不足を含めた睡眠の問題が慢性化すると、生活習慣病発症リスクの上昇にもつながる。睡眠も含めた生活習慣全般に意識を向ける必要がある。 ・（青年期・壮年期）気分障害・不安障害に相当する心理的苦痛を感じている人の割合が前回より増加している。心理的苦痛を感じている人が減少するよう、早期ケアや対処方法の啓発が必要である。
24				1 自分なりのストレス解消法を持つ 2 趣味や家庭での役割を持つ 3 地域の活動に参加する 4 つらいときは休む、誰かに話す、一人で抱え込まない 5 こころの病気について、知っておく 1 日中できるだけ、からだを動かす 2 寝る直前はスマートフォンやパソコンを使わない 3 寝るために、お酒を飲まない 4 自分にあった睡眠リズムで、しっかり休む		・（20歳以上）朝すっきり目覚める頻度は、「週に3～5日」が最多、一方「ほとんどない」は10.8%、前回より増加（P175）× ・（20歳以上）平日の平均睡眠時間は、「5時間以上6時間未満」が最多（P177） ・（20歳以上）こころの状態（過去30日間に起こった事象の頻度）で≪気分障害・不安障害に相当する心理的苦痛を感じている≫割合は、高年期が6.9%、前回より微増（P173）	・（高年期）生理的に睡眠時間が短くなる傾向を理解し、年齢相応の睡眠が取れることが重要である。 ・（高年期）気分障害・不安障害に相当する心理的苦痛を感じている人の割合は増加した。心身の衰えや身近な人の喪失体験など高年期特有の事象を理解し、高齢者が相談しやすい環境づくりを行う必要がある。

	A	B	C	D	F	G	H
25		お酒・たばこ	0～12歳	1 たばこによる害について知る 2 妊娠を機に禁煙を考える 3 子どものまわりで、喫煙しない		【たばこの害・禁煙】 (3歳児保護者) 妊娠中の喫煙割合について、母親はなし、父親は15.7%で、前回より減少 (P25～26) ○ (小6) 周囲に喫煙する人の有無で「いる」との回答は21.0%、前回により減少 (P71)○ 【飲酒】 (小6) お酒の害の認知度で「知っている」との回答は94.6% (P72)	【たばこ】 (3歳児保護者) 妊娠中の喫煙率は前回より減少した。 (小6) 周囲に喫煙する人がいる割合は前回より減少した。受動喫煙による健康への影響が明らかになっており、望まない受動喫煙をなくすためにも、啓発が必要である。
26			13～19歳	1 たばこによる害と依存症について、知る 2 未成年者の喫煙・飲酒の害について、知る 3 万が一、すすめられたときの断り方を学んでおく	・子どもの家族が煙草を吸う割合 ・家庭内で分煙している割合	・(中3) 周囲に喫煙する人の有無で「いる」との回答は25.1%、前回より減少 (P71) ○ ・(16-19歳) たばこによって引き起こされる病気の認知度は「肺がん」95%から「乳幼児突然死症候群」27.6%までばらつきがある (P113) ・(中3) お酒を飲み過ぎることにより引き起こされる病気の認知度は、「アルコール依存症」が91.1%で最多、次いで「急性アルコール中毒」(88.8%)、「肝臓障害」(73.2%)と続く。(P73)	【たばこ】 ・(中3) 周囲に喫煙する人がいる割合は前回より減少した。受動喫煙による健康への影響が明らかになっており、望まない受動喫煙をなくすためにも、啓発が必要である。 【飲酒】 ・(中3) お酒を飲み過ぎることにより引き起こされる疾病の理解にばらつきがある。正しい情報の提供が必要である。
27			青年期・壮年期	【たばこ】 1 ニコチン依存症について、知る 2 たばこによる害について、知る 3 (禁煙したい人) 禁煙方法について、知る 4 (禁煙したい人) 禁煙にチャレンジする 【お酒】 1 自分の適量について、知る 2 飲み過ぎの害について、知る 3 週2日は休肝日をつくる 4 飲みたくなったら、炭酸水などで代用 5 一人で飲まない、皆で話しながら、楽しく飲む	・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 ・喫煙率	【たばこ】 ・(20歳以上) 喫煙状況「吸う」割合は、青年期・男性14.7%、女性6.3%、壮年期・男性21.4%、女性6.1%、高年期・男性13.2%、女性4.8%と高年期女性以外は前回より減少 (P183) ○ 【お酒】 ・(20歳以上) 飲酒の頻度は、青年期・壮年期・高年期とも、「ほとんど飲まない(飲めない)」が最多 (43.5%、40.1%、45.5%)、前回より青年期で大幅増 (P185) ○ ・(20歳以上) 生活習慣病のリスクを高める量を飲酒する人の1日あたりの飲酒量について、男性で「2合程度」以上の割合は、青年期で42.4%、壮年期で44.4%、高年期で39.7%、女性で「1合程度」以上の割合は、青年期で55.4%、壮年期で54.5%、高年期で48.9% (P187)	【たばこ】 ・(20歳以上) 喫煙率は高年期女性は増加した。喫煙はがん、循環器疾患、慢性閉塞性肺疾患、糖尿病に共通した主要なリスク要因であり、禁煙の推進が必要である。 【お酒】 ・(20歳以上) 飲まない(飲めない) 人の割合が前回より増加した。アルコールは、がんや高血圧など、様々な健康障害との関連が指摘されている。 ・(高年期女性) 喫煙、飲酒が習慣化している人が増加したことが考えられる。生活習慣病のリスクの普及啓発が必要である。
28			高年期				
29		歯	0～12歳	1 大人と一緒に、歯間清掃具の使い方を練習する 2 「つ」のつく年齢まで、保護者が仕上げ磨きをする 3 かかりつけ歯科医をもち、定期的に健診を受ける	・かかりつけの歯科医がいる割合 (3歳児) ・かかりつけの歯科医で定期的な歯科健診を受けていること 子どもの割合 ・むし歯のない3歳児の割合 ・毎日仕上げ磨きをしていること 子どもの割合 ・12歳児の平均う歯吸う	・(3歳児) 出生順位別でみると、「仕上げ磨きをする割合」は第1子91.1%が最も高く、第3子が82.5% (P11) ・(3歳児) 出生順位別でみると、「かかりつけ歯科医をもつ割合」は第1子46.3%、第3子70.2% (P9) ・(3歳児) 出生順位別でみると、「定期的な歯科健診」は第3子が70.2%で最も高い、第1子は51.2% (P10) ・(3歳児) かかりつけの歯科医の割合は増加しており、幼稚園・保育園や市の健診以外に、定期的な歯科健診を受けている割合59.6%、前回より増加 (P9) ○ ・(小6) 学校の健診以外の定期的な歯科健診の受診割合は81.5%、前回より増加 (P39) ○	・(3歳児、小6、中3、16-19歳) 歯科健診の受診率は全年代で伸びているが、小6から中3で約20%減少し、さらに年齢が上がるにつれて減少している。小6から中3にかけての減少幅が大きい理由として、親の管理下から離れ始めるためと考えられる。若い段階から定期的な歯科受診の啓発が求められる。 ・(3歳児) かかりつけ歯科医をもつ割合及び、定期的な歯科健診を受ける割合は出生順位が上がるほど増加する。しかし、仕上げみがきは出生順位が上がるほど下がる。第3子は上の子の影響で早い段階から甘いものに触れる機会が増え、保護者の歯のケアに対する関心が希薄になることが考えられる。 ・(16-19歳) デンタルフロスなどの使用割合は16-19歳で約3割、男性の場合は4割以上が使っていない。デンタルフロスは歯と歯の間(歯間)の清掃に効果的があり、歯と歯茎の健康維持のために必要である。
30			13～19歳	1 歯間清掃具の使用を習慣化する 2 週1回は、鏡を見て歯と歯ぐきのチェック 3 半年に1回は、歯科医院でメンテナンス	・かかりつけの歯科医で定期的な歯科健診を受けていること 子どもの割合 ・かかりつけの歯科医がいる割合 ・歯肉に異常所見がない中学生の割合	・(16-19歳) 歯ブラシ以外にデンタルフロスなどの使用状況で«使う»(毎日+まあ使う)は32.4%、性別では女性のほうが高い (P83) ・(中3) 学校の健診以外の定期的な歯科健診の受診割合は57.0%、前回より増加 (P39) ○ ・(16-19歳) 学校や職場の健診意外に定期的な歯科健診を受けている割合は52.4% (P84)	
31			青年期・壮年期	1 歯間清掃具の使用を習慣化する 2 週1回は、鏡を見て歯と歯ぐきのチェック 3 年に1～2回は、歯科医院を受診し、歯と歯ぐきのチェックを受ける 4 60歳で24本、80歳で20本を目指す	・治療以外で定期的に歯科医院に通院している人の割合 ・デンタルフロスを毎日、または時々使うようにしている人の割合 ・80歳で20本以上歯があるの割合 ・歯周病検診の結果が「要精密検査」の人の割合 ・後期高齢者健診の咀嚼に関する質問のうち「はい」と答えた割合 ・特定健診の咀嚼に関する質問で「何でもかんで食べることができる」と答えた割合 ・各年代別国保加入者の歯科医療費の推移 (KDB)	・(20歳以上) 歯間清掃具の使用状況で«使う»(使う+まあ使う)は青年期で55.7%、壮年期で64.3% (P127) で前回より増加している (P127) ・(20歳以上) 治療以外の定期的な歯科医院の通院で「はい」との回答は、青年期で48.0%、壮年期で58.0%、どの年代とも前回より増加 (P125) ○	・(20歳以上) 歯間清掃具の使用状況は、前回調査より使用率は高くなっているが、青年期、壮年期で目標より低く、高年期でも71.4%と十分とは言えない。) 歯周病は、歯を失うばかりではなく、糖尿病や動脈硬化などの病気にも関連する。歯周病の原因は口の中の細菌であり、口の中の清掃を行うためには、歯ブラシのほか、デンタルフロスなどを併せて使用する必要がある。 ・(20歳以上) 歯や口腔の健康は、質の高い生活を営む上で重要な役割を果たしている。定期的な歯科通院は前回より増加しているが、青年期で5割未満、壮年期で6割未満のため、定期的な受診を進める必要がある。
32			高年期			・(20歳以上) 歯間清掃具の使用状況で«使う»(使う+まあ使う)は71.4%、青年期・壮年期より高い (P127) ・(20歳以上) 治療以外の定期的な歯科医院の通院で「はい」との回答は64.5%、前回より増加 (P125) ○ ・(20歳以上) 自分の歯の本数で«20本以上»(「20本以上28本未満」+「28本以上」)は71.7% (20歳以上、P124)	・(高年期) 歯の本数で20本以上は約7割で、定期的な歯科受診も前回より増加、歯間清掃具の使用状況も青年期・壮年期より高くなっている。高齢になっても自分の歯を保つことで、低栄養やオーラルフレイル、コミュニケーション低下の予防につながる。

	A	B	C	D	F	G	H
33		コミュニケーション	0～12歳	1 家族で、学校で、近所で、まずは「おはよう」「さようなら」「いただきます」「ごちそうさま」そして「ありがとう」	・近所の人にあいさつをする ことものの割合	<div>・（小6）近所の人へのあいさつで《する》（よくする+まあする）は89.8%、前回(88.2%)より微増（P68）×</div> <div>・（3歳児）家族の誰かと一緒に食事する回数が《1日1回以上》（1日1回+1日2回以上）は99.7%（P18）【再掲】</div> <div>・（小6）家族の誰かと一緒に食事する回数が《1日1回以上》（1日1回+1日2回以上）は99.5%（P46）【再掲】</div> <div>・（3歳児）テレビ、DVD等の視聴時間で《2時間以上》（2～3時間+3～4時間+4時間以上）は32.8%、前回(25.2%)より増加（P22）【再掲】</div> <div>・（3歳児）画面視聴時間は、前回調査に比べて伸びており、4時間以上も前回0.5%から3.2%へ増えている。（P22）</div> <div>・（小6）ゲーム機・スマートフォンなどの1日あたりの使用時間は《2時間以上》（2～3時間+3～4時間+4時間以上）は57.1%、前回（18.5%）より増加（P70）【再掲】</div> <div>・（小6）いいことも悪いことも話せる人が「いる」との回答は62.0%で、前回（57.8%）より増加（P64）【再掲】</div> <div>・（小6）悩みや不安を相談する人、相談できそうな人は「父母」（78.0%）、「友達」（60.0%）、「学校の先生」（23.4%）の順。前回より「父母」「友達」は減少（P65）</div>	<div>・（小6、中3、16-19歳）近所の人へのあいさつは、小6では維持されているものの、中3以降では8割程度となる。地域とのつながりの構築や居場所づくりの機会として推進していく必要がある。</div> <div>・（3歳児、小6、中3）子どもが家族と食事をする機会は確保されている。共食は、健康な食生活、規則正しい食生活、生活リズムと関係しており、誰かとの食事する機会は大切である。家庭内での食事時間はコミュニケーションを図る場となるため、今後も維持することが望ましい。</div> <div>・（3歳児）テレビDVD・YouTubeなどの画面視聴時間が増えているが、外遊びの時間は前回よりポイントが延びているため、上手に育児の手段として取り入れている可能性がある。</div>
34			13～19歳	1 家族で、学校で、近所で、まずは「おはよう」「さようなら」「いただきます」「ごちそうさま」そして「ありがとう」 2 見守り活動をしている人、登下校で会う人にあいさつをする		<div>・（中3）近所の人へのあいさつを《する》（よくする+まあする）は81.6%、前回(90.5%)より減少（P68）×</div> <div>・（16-19歳）近所の人へのあいさつを《する》（よくする+まあする）は82.1%（P110）</div> <div>・（中3）家族の誰かと一緒に食事する回数が《1日1回以上》（1日1回+1日2回以上）は94.9%（P46）</div> <div>・（16-19歳）家族や友人、仲間などの食事の頻度は「1日1回以上」との回答が73.1%、性別では女性のほうが多い（P91）</div> <div>・（中3）ゲーム機・スマートフォンなどの1日あたりの使用時間は《2時間以上》（2～3時間+3～4時間+4時間以上）は68.8%、前回（29.5%）より増加（P70）【再掲】</div> <div>・（中3）いいことも悪いことも話せる人が「いる」との回答は51.4%で、前回（51.4%）と微増（P64）【再掲】</div> <div>・（中3）悩みや不安を相談する人、相談できそうな人は「父母」（69.8%）、「友達」（68.7%）、「学校の先生」（26.8%）の順、前回より「父母」含め、家族（この定義はどこまでの範囲ですか？）の割合が増加（P65）【再掲】</div>	<div>・（3歳児、小6、中3、16-19歳）ゲーム機・スマートフォン等の電子機器の利用時間が伸びていることで、リアルなコミュニケーションが減っていることが想定される。</div> <div>・（小6・中3）いいことも悪いことも話せる人が「いる」の回答はわずかではあるが増加しており、何らかの形でコミュニケーションが保たれていることがうかがえる。</div>
35			青年期・壮年期	1 家族で、学校で、職場で、自分から「おはよう」「さようなら」「いただきます」「ごちそうさま」そして「ありがとう」	・地域の人と付き合いがある 人の割合 ・何らかの地域活動をしている 人の割合	<div>・（20歳以上）地域の人とも付き合いの程度は、青年期・壮年期・高齢期とも「挨拶をする程度」が最多。一方「してない」は青年期で24.8%、壮年期で12.3%、高齢期で9.2%、前回に比べて青年期・高年期の割合が増加（P179）×</div> <div>・（20歳以上）所属コミュニティや地域の食事の機会の参加希望が《ある》（とてもそう思う+そう思う）は、青年期で35.5%、壮年期で35.1%、高年期で25.4%（P142）</div>	<div>・（高年期）地域の人との付き合いをしていない割合は63%と、前回に比べて増加している。地域での居場所や社会参加は健康づくりやフレイル予防にも影響することから、人や場を通してつながりの機会を持つことが必要である。</div>
36			高年期	2 回覧板は直接、手渡す 3 自治・町内会の班長をやってみる 4 地域のイベントやお祭り、サークル、サロン等に参加してみる 5 なじみのカフェ、お店を見つける		<div>・（20歳以上）自治会町内会・サークル・ボランティア等の地域での活動・就労状況は、「していない」が高齢期で63.0%、前回（54.8%）から増加している。性別で見ると男性のほうが多い（P181）</div> <div>・（20歳以上）悩みや不安を相談する人、相談できそうな人について、青年期では「親・兄弟姉妹・親戚」、「友人」、「配偶者（パートナー）」の順、壮年期・高年期では「配偶者（パートナー）」、「友人」、「親・兄弟姉妹・親戚」の順。どの年代とも前回より「いない」が微増（P163）</div>	<div>・（20歳以上）地域に話せる人がいる、相談相手がいるような環境があることで、社会的孤立を防ぎ、こころの健康の維持・向上にもつながると考えられる。</div>

	A	B	C	E	F	G
1			(現計画)	(現計画)		
2	計画	取組みの柱	基本施策	関連指標	現状（今回の市民意識調査結果より） ※ページ数は「健康づくり及び食育に関する意識調査報告書」のページに該当 ※前回より改善○・悪化×	分析と課題
3	食育推進	食をとoshた健康づくり	・望ましい生活リズムの推進 ・食と心身の健康づくりの推進 ・日本型食生活の推進	・朝食を毎日食べる ・主食・主菜・副菜を組み合わせた食事をする ・適正体重の維持や減塩等に気をつけた食生活を実践する ・ゆっくりよく噛んで食べる	・（小6）朝食の摂食頻度で「週に6～7日」との回答は90.2%、前回より減少×（P41） ・（中3）朝食の摂食頻度で「週に6～7日」との回答は86.8%、前回より減少×（P41） ・（16-19歳）朝食の摂食頻度で「週に6～7日」との回答は71.0%（P86） ・（20歳以上）朝食の摂取頻度「週6～7日」は、青年期で61.3%、壮年期で74.7%、高年期で89.8%、前回より減少×（P129） ・（20歳以上）献立に、主食、主菜、副菜がそろう頻度で≪1日2食以上≫（毎食＋1日2食）は青年期42.3%、壮年期48.0%、高年期70.4%、前回より減少×（P131） ・（20歳以上）生活習慣病予防や改善のために気をつけた食生活の実践状況で、≪実践していない≫（「あまり実践していない」＋「全くしていない」）が、青年期と壮年期の男性で4割を超える。（P141） ・（16-19歳）食育への関心度で関心ありの割合（「関心ある」「どちらかといえば関心がある」の合計）は66.9%（P93） ・（20歳以上）食育への関心度で関心ありの割合（「関心ある」「どちらかといえば関心がある」の合計）は青年期で76.4%、壮年期で79.6%、高年期で84.4%（P135）	・（小6、中3、16-19歳、青年期）朝食の摂取割合は小6で約9割、中3、16-19歳、青年期と、年代があがるとともに減少している。特に中3から16-19歳で16ポイント減と減少率が大きく上がっている。朝食の摂取は、栄養バランスに配慮した食生活や基本的な生活習慣を身につける観点から重要である。 ・（20歳以上）主食、主菜、副菜がそろう頻度は年代があがるとともに増加するが、青年期・壮年期は5割未満である。それぞれの生活スタイルの中で実現可能なバランスの整え方の普及が必要である。 ・（20歳以上）生活習慣病予防や改善に気をつけた食生活を実践していない割合が青年期と壮年期の男性で高い。日常から望ましい食生活を意識し、実践することが重要である。 ・（16-19歳、20歳以上）食育への関心度は年代があがるとともに増加している。心身の健康づくり、また地域の食育の推進のためには、食育に関心を持ち、実践する人を増やす必要がある。
4		食をとoshた人づくり	・食に関する体験の推進 ・鎌倉の食、日本の食の伝統や文化の推進 ・家庭、学校等における共食の推進	・家族そろっての食事 ・農林水産体験の経験 ・食事やマナー等を知っている ・食事やマナー等を知っていることを子どもや地域に伝えている	・（小6）家族の誰かと一緒に食事する回数が≪1日1回以上≫（1日1回＋1日2回以上）は99.5%（P46） ・（中3）家族の誰かと一緒に食事する回数が≪1日1回以上≫（1日1回＋1日2回以上）は94.9%（P46） ・（20歳以上）所属コミュニティや地域の食事の機会の参加希望が≪ある≫（とてもそう思う＋そう思う）は、青年期で35.5%、壮年期で35.1%、高年期で25.4%（P142） ・（20歳以上）農林や漁業の体験の有無は、青年期・壮年期で「ある」が最多、高年期では「ない」が最多、前回より減少×（P144）	・（小6、中3）子どもが家族と食事をする機会は確保されている。共食は、健康な食生活、規則正しい食生活、生活リズムと関係しており、誰かと食事をする機会は大切である。 ・（20歳以上）所属するコミュニティや地域の食事の機会の参加希望割合は、壮年期から高年期で10ポイント減少している。特に高齢者の共食は健康増進の面からも大変重要であり、高年期の共食願望が低いことは課題。共食することで得られるメリットや健康面での影響を普及していく必要がある。 ・（20歳以上）今回の調査結果で農林漁業体験が前回調査に比べて減っていることは、コロナ禍の影響も考えられる。農林漁業体験は、食べ物への関心や知識等と関連しており、多様な体験の機会が必要である。
5		食でつなぐ地域づくり	・生産から体の中まで、食の過程を知る体験の推進 ・地場産物の使用の推進 ・食をとoshた地域づくりの推進	・地元産や県内産食材を意識して購入する ・食育の推進に関わるボランティア数	・（20歳以上）地元地域の生産者を意識して食品を購入は、青年期は「産地は気にせず購入している」（40.3%）が最多、壮年期・高年期は「目につけば購入している」が最多（P145）	・（20歳以上）地場産物の購入意識は、青年期・男性で特に低く、どの年代も男女差がある。地産地消を意識することで、鎌倉の食を守り育てる心を育み、環境にやさしい食生活を推進する必要がある。
6		食からはじめる環境づくり	・食に関する場づくりの推進 ・食育情報の発信体制の充実 ・食の3Rの推進	・食の安全性について基礎的な地域を持ち、自ら判断することができる ・食品ロス削減のために何らかに取り組んでいる	・（20歳以上）食の安全性について基礎的な知識を持ち、自ら判断している割合（「いつも判断している」「判断している」の合計）は、青年期で63.5%、壮年期で73.8%、高年期で78.9%（P146） ・（20歳以上）食品ロス削減の取組みがある割合（「ある」「ときどきある」の合計）は、青年期で79.4%、壮年期で85.7%、高年期で86.5%、前回より減少×（P147）	・（20歳以上）食の安全性の知識や判断の割合は年代があがるとともに増えている。食生活や健康に関する正しい知識を持ち、自ら食を選択する力をつける必要がある。 ・（20歳以上）食品ロス削減の取組みは年代があがるとともにその割合は増えている。持続可能な食生活を継続するためには、若いころから食品ロス削減の重要性の関心を高めることが必要である。