



### 健康増進計画とは？



- ◆生活習慣病予防を中心とした健康づくりの計画です。みんなが健康でいきいきと暮らせるように目標を決め実行していくために計画が必要です。
- ◆市民の代表の声を聞き、小児期、青年期、壮年期、高齢期ごとにめざす姿・重点目標を決めました。市民一人ひとりが健康づくりを実践していくために、どんなことをしていくのか、市がすることは何なのか、目標値も含めてもりこみました。
- ◆「第一次甲州市総合計画」の基本目標の一つ「健やかに心ふれあう健康・福祉のまちづくり」の実現に向け本計画を策定しました。

### めざす姿（全体の目標）

「人のつながりの中で、まめにからだを動かし、おいしく食べて、豊かに暮らせるまち」

重点目標 1 まめにからだを動かす

重点目標 2 おいしく食べる

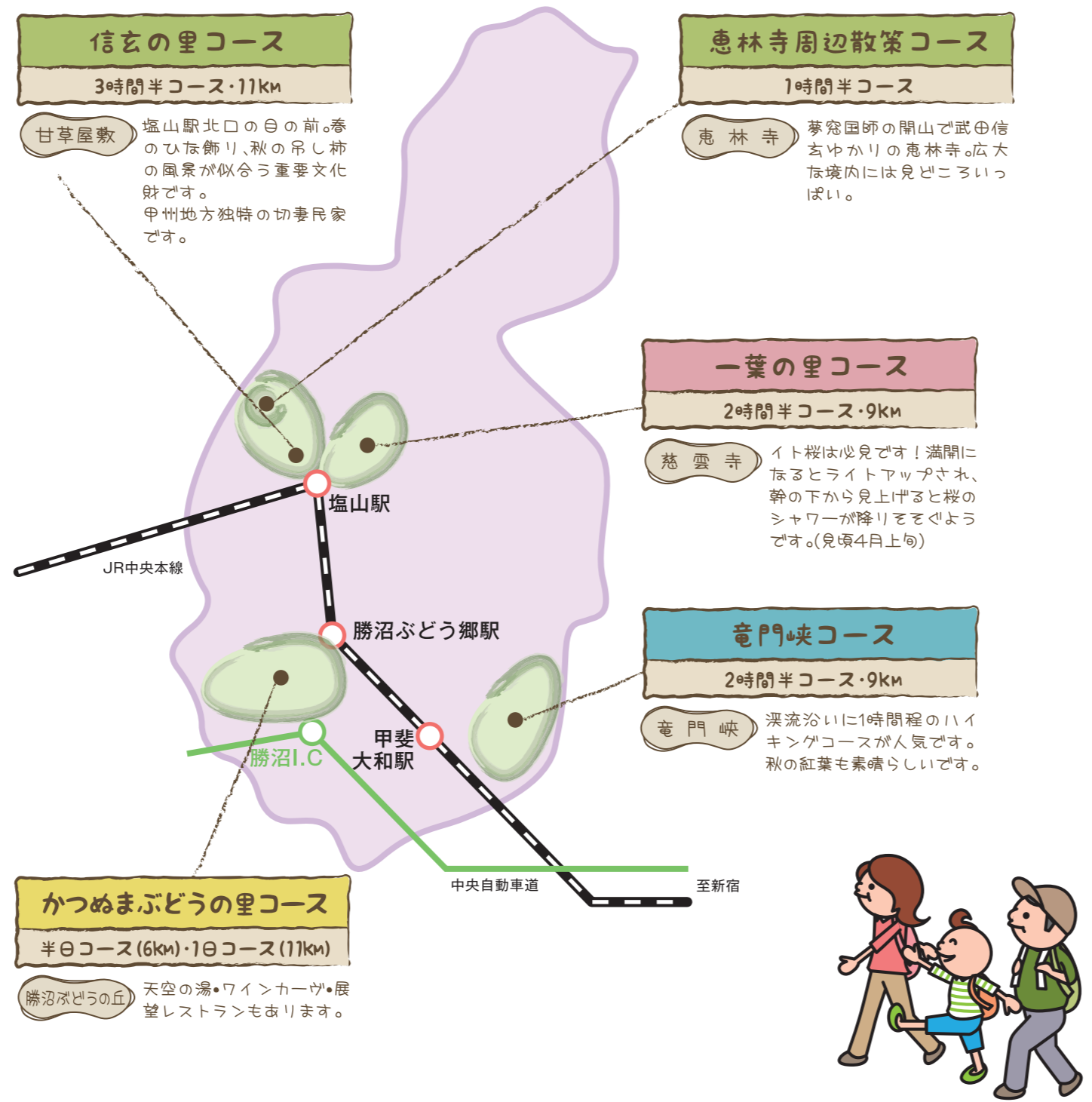
重点目標 3 人のつながりを大切にする



さあ、今日からはじめようよ！

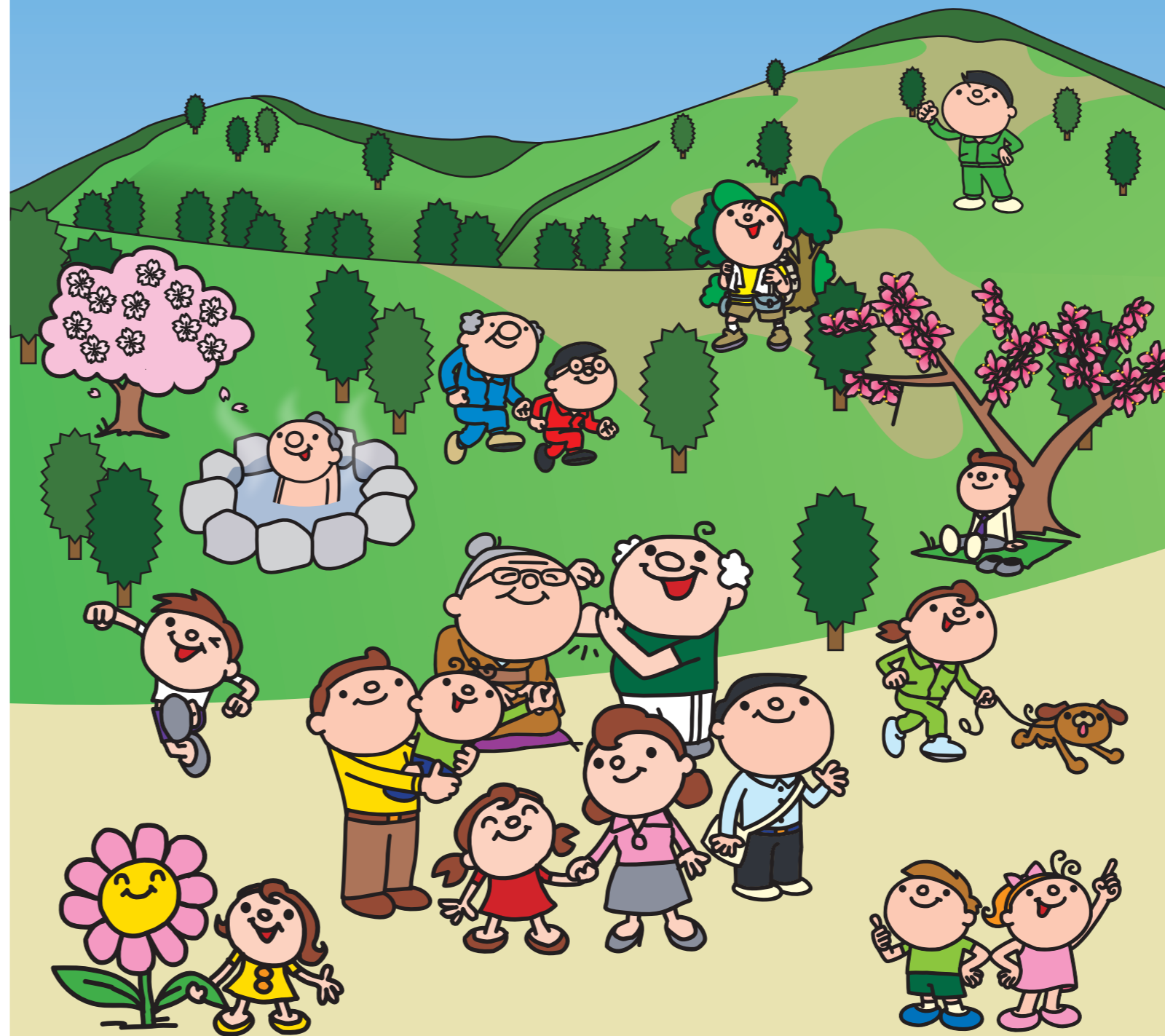
### ある〜くこうしゅう ウォーキングコース

### まめにからだを動かそう



### 第一次甲州市健康増進計画 概要版

## みんなで元気に くらすじゃん



甲州市  
2009-2018



### 運動と食事について 市民の皆さんに聞いてみました。

#### 小児期(0歳~14歳)

##### 運動

- ・テレビ、ビデオ、ゲーム、携帯電話など室内で過ごす時間が長い
- ・外遊びをする子が少ない



##### 食事

- ・野菜を食べない子が目立つ
- ・朝ご飯を食べない子が目立つ

#### 青年期(15歳~39歳)

##### 運動

- ・運動する時間がもてない
- ・若いから大丈夫



##### 食事

- ・外食が多く偏った食事になりやすい
- ・野菜をどの位食べた方がいいかわからない

#### 壮年期(40歳~64歳)

##### 運動

- ・ついつい車に乗ってしまう
- ・仕事や家事で疲れてやる気が出ない



##### 食事

- ・わかっていても間食がとめられない
- ・中年太りが気になる

#### 高齢期(65歳以上)

##### 運動

- ・誘ってくれる人がいないと出かける気にならない
- ・膝や腰が痛くてできる運動がない



##### 食事

- ・一人の食事が多くなる
- ・一人きりの食事だと作る気にならない



発行/甲州市 福祉保健部 健康増進課  
〒404-8501 山梨県甲州市塩山上於曾1040番地  
電話:0553-32-2111  
<http://www.city.koshu.yamanashi.jp/koshu>