

第2次甲州市健康増進計画・第3次甲州市食育推進計画

みんなで元気にくらすじゃん



第2次甲州市健康増進計画・第3次甲州市食育推進計画とは？

- 市民が健康でいきいきと暮らせるように、健康づくり対策と食育を総合的に推進していくための計画です。
- 市民の声を聞き、小児期、青年期、壮年期、高齢期ごとに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か、市民を支える取り組みは何か、目標値も含めて盛り込みました。
- 「第2次甲州市総合計画（甲州市まちづくりプラン）」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作成しました。

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

※第3次甲州市食育推進計画として位置づけ、推進していきます。

重点目標 ③ 人のつながりを大切にする

指標の達成状況（最終評価）



第一次甲州市健康増進計画 平成21年度～平成30年度(2009-2018)

全 134 項目の指標のうち、「目標値に達した」あるいは「目標値に達していないが改善傾向にある」は、全体の約 4 割でした。

「目標値に達した」	31.3%	(42 項目)
「目標値に達していないが改善傾向にある」	9.0%	(12 項目)
「変わらない」	42.5%	(57 項目)
「悪化している」	16.4%	(22 項目)
「評価できない」	0.7%	(1 項目)

目標別では、「5. 心の健康」「7. 歯の健康」で約 6 割が目標を達成し、「4. がん対策」も改善傾向を含めると約 6 割に改善が見られました。一方、重点目標である **1. まめにからだを動かす** では、目標値に達したのは 48 項目のうち 16 項目 (33.3%) にとどまり、さらに **2. おいしく食べる** では、20 項目のうち目標値に達した項目はなく、「目標値に達していないが改善傾向にある」は小児期の 6 項目のみという結果でした。

第2次甲州市食育推進計画 平成24年度～平成30年度(2012-2018)

全 36 項目の指標のうち、「目標値に達した」項目はなく、「目標値に達していないが改善傾向にある」は、全体の 13.9% でした。

「目標値に達していないが改善傾向にある」	13.9%	(5 項目)
「変わらない」	63.9%	(23 項目)
「悪化している」	22.2%	(8 項目)

目標別では、**おいしく食べる** の 21 項目のうち「目標値に達していないが改善傾向にある」が 5 項目 (23.8%) でした。**楽しくつくる** では、改善できた項目はなく、**かしこく選ぶ** でも「変わらない」が 8 割を超え、課題が残る結果となりました。

※第 2 次甲州市食育推進計画は、3 つの柱を掲げ推進してきました。

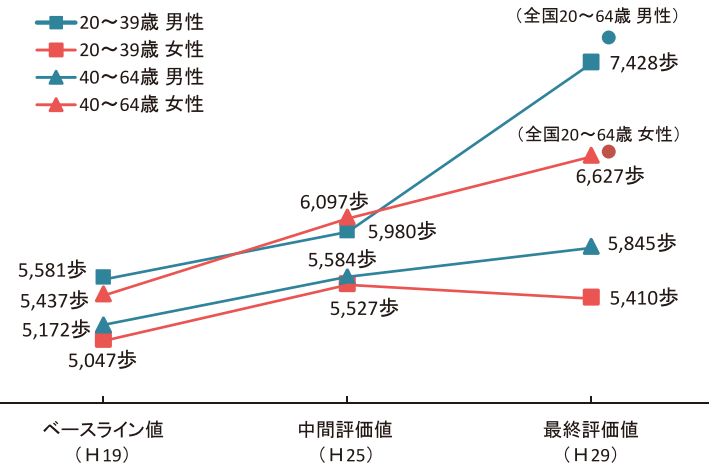
1. 「楽しくつくる」・・・菜園づくりの推進
2. 「かしこく選ぶ」・・・地産地消の推進
3. 「おいしく食べる」・・・食を通じた交流の推進

指標の最終評価結果から



改善傾向

チャレンジプラス1000歩に参加した人の1日の平均歩数
(参加した人の普段の平均歩数)

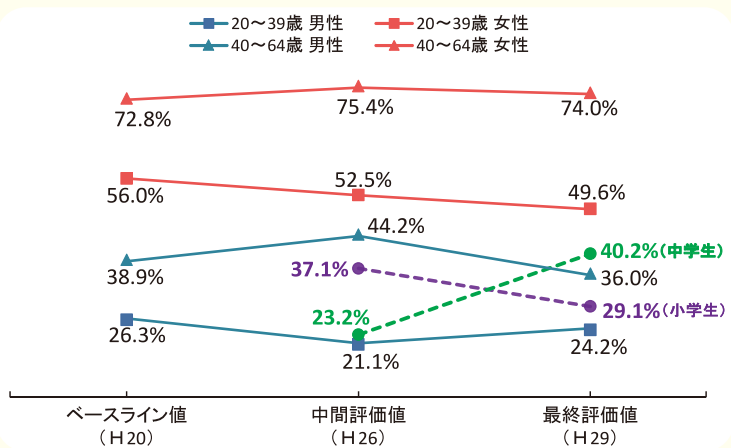


1日の平均歩数は、青年期(20~39歳)、壮年期(40~64歳)ともに改善しましたが、男女ともに全国値(男性7,636歩・女性6,657歩)に及ばない結果でした。日常生活において歩数の増加は、社会生活機能維持・向上を図る上で直接的かつ効果的な方策です。そのため、今後も継続して、まめにからだを動かす(今より10分多くからだを動かす)ことを推進していく必要があります。

※甲州市：甲州市チャレンジプラス 1000 歩報告
全国値：平成 29 年国民健康・栄養調査結果の概要

悪化傾向

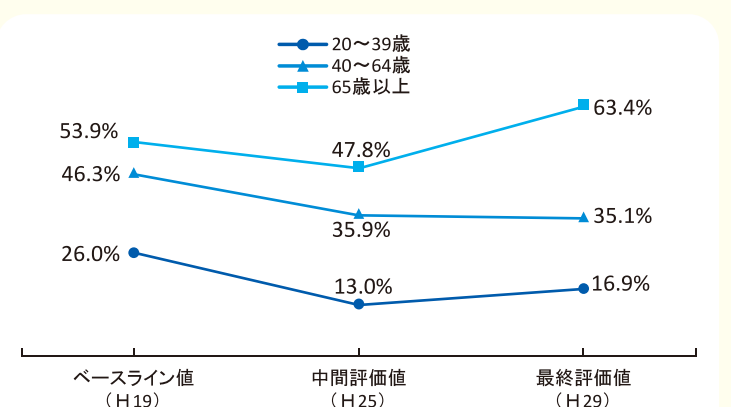
「塩山式手ばかり」を知っている人の割合



青年期(20~39歳)、壮年期(40~64歳)では男女ともに大きな変化はなく、若い世代で認知度が低い傾向でした。また、中学生では改善傾向にあるものの、小学生では著しい低下が見られました。食事のバランスと量を知ることは、健康づくりにおいて重要であるため、今後さらに「塩山式手ばかり」の普及啓発に取り組むことが必要です。

※20~64歳：甲州市健康づくりに関するアンケート調査
小・中学生：食育に関する意識調査報告書(H23・H29)

困ったときに助け合う人がいる人の割合



この10年間で青年期(20~39歳)、壮年期(40~64歳)で約10ポイント減少しています。一方、65歳以上の高齢期では53.9%から63.4%と約10ポイント増加し目標を達成しました。今後、若い世代から「人のつながり」を大切にする心を育むための取り組みが必要です。

※甲州市地域福祉計画策定のための基礎調査 (H19)
甲州市地域福祉に関するアンケート調査 (H25)
甲州市健康づくりに関するアンケート調査 (H29)

重点目標 ③ 人のつながりを大切にする

目標

- 親と子どもの愛着を基盤に人のつながりの大切さを知る
- 困ったときに相談できる
- 誘い合って交流の場に参加する
- 互いに声をかけ合う
- 多様な価値観を認め合う

市民一人ひとりができること

- 自分の考えを素直に表現できる力をつける
- 家族を大切にする
- ソーシャル・キャピタル*を学び、つながりを大切にする
- 互いに声をかけ合う
- 困ったときには相談する
- 一人ひとりを尊重する
- 大人も子どももスマホの使い方を考える
- 地域の役割を担う

市民を支える取り組み

- 困ったときに相談できる窓口を充実させ、市民が活用できるよう周知する
- 集える場所や交流の機会をつくる
- 人のつながりの大切さについて啓発する
- 市民主導の健康づくり活動を支援する
- 関係機関(庁内、民間企業など)が連携して、市民協働で健康づくりを推進する
- ソーシャル・キャピタル*の醸成を目指して、各地区組織活動を支援していく
- 社会の中で見守り、声かけできる地域づくりを目指していく
- 健康づくりを推進していく人材育成を支援する

ソーシャル・キャピタル*：従来から社会、経済、政治の領域で用いられており、人々の信頼関係やつながり(ネットワーク)を基盤にした人々の協調した行動が活発におこなわれることによって社会が効率よく営めるという概念です。これは「ご近所の底力」であるとも言えます。地域の健康についても、「人のつながり」が個人の健康づくりの大きな支えになり、さらに、市全体の健康水準を上げることになることが、最近の研究で明らかになっています。

目標 ④ がん対策

- がんについて理解して、がん検診を受診する

目標 ⑤ 心の健康・休養

- 心の健康について知る
- ストレスとつき合う
- 一人で悩まず相談する
- 質の良い睡眠をとる

目標 ⑥ タバコ・酒

- 喫煙の害を十分に理解して、喫煙の健康被害をなくす
- 飲酒に対して正しい理解と行動をとる

目標 ⑦ 歯・口腔の健康

- 生涯口からおいしく食べられる

目標 ⑧ 感染症対策

- 感染症について正しく理解し予防する

目標 ⑨ その他

- 医療体制・安全について整備をしていく



発行 / 甲州市役所 健康増進課

編集 / 〒404-8501 山梨県甲州市塩山上於曾 1085 番地 1

電話：0553-32-2111(代表) <https://www.city.koshu.yamanashi.jp/>

重点目標 ① まめにからだを動かす

目 標

市民一人ひとりができること

市民を支える取り組み

小児期
0歳～14歳

からだを動かすことを好きになる

- からだを動かして元気に遊ぶ
- 運動の楽しさを知る

- スマホ、ゲームの時間等使い方を決める又は家族で話し合う
- 習い事がない休日は子どもだけではなく、家族と一緒に活動する
- 安易に車を使わない
- 生活の中で年齢に応じた手伝いをする、役割を持つ
- 1人1つ、継続してスポーツを楽しめるように生活環境を整える
- 地域で子どもたちを見守り、安心して遊べる場づくりを行う（世代間交流）
- からだを動かす大切さを学ぶ

- 子どもの発達に応じた運動(からだを動かすこと)の必要性について啓発し、学ぶ機会を設け支援する(医学的専門家による講演など)
- あらゆる機会を通じて、からだを動かすことの必要性を情報発信していく
- 子どもが安心して遊ぶ事ができるように地域で子どもを見守る環境整備の手助けを行う
- 子どもが体力づくりできる場や機会を充実する
- 親子で外出できる場の情報発信
- ゲーム、パソコン、スマートフォン等の適切な利用について、学校等と連携しながら普及啓発し、親子共に取り組みを行う

青年期
15歳～39歳

運動を継続する

- 生活の中で運動を楽しむ機会を持つ
- 日常生活の中でまめにからだを動かす

- 生活の中で効果的な運動の方法を探す
- 徒歩で行ける所は、できるだけ車を使わないように心がける
- 仲間をつくり楽しむことから始める
- 健康診断、体力測定などを受け、自分の健康状態を知る
- スポーツをする(からだを動かす)ことの魅力を発信する
- 子どもと遊ぶ中に自分の運動を取り入れる
- 家族の協力でからだを動かす時間を作る

- 自己の健康管理の大切さについて啓発する
- 健康診断を受け、保健指導等の中でからだを動かすことの大切さを知ってもらう
- 運動しやすい環境、生活の中で楽しみながら手軽にできる取り組みを情報発信する
- 安全に歩いたり走ったりできる社会環境(夜も歩けるなど)を整備する
- 企業と協力して事業に取り組む(インセンティブへの働きかけ等)

壮年期
40歳～64歳

日常生活の中でまめにからだを動かす

- 日常生活でからだを動かす工夫をする
- ウォーキングなどの運動をする機会や仲間を増やす

- 隣近所は歩いて行く
- 無理をせず「からだを動かす」という意識に変える
- 地域のイベントや行事に積極的に参加する
- 仕事、家事をしながらも運動を意識して行動する
- 健康に関心を持つ

- 運動の情報(教室・イベント・施設)などを市民に分かりやすく伝える
- 生活習慣病予防対策としての身体活動(運動・生活活動)を推進していく
- ロコモティブシンドローム*の正しい理解と予防について、周知啓発していく
- 安全に歩いたり走ったりできる社会環境(夜も歩けるなど)を整備する
- 企業と協力して事業に取り組む(インセンティブへの働きかけ等)
- 運動しやすい環境、生活の中で楽しみながら手軽にできる取り組みを情報発信する
- 健康診断を受け、保健指導等の中でからだを動かすことの大切さを知ってもらう

高齢期
65歳以上

積極的にからだを動かす

- 積極的に外出する
- 役割を持ち、からだを動かす
- からだに合った運動をする

- からだに合った運動をする
- 運動ではなくても、積極的に外出し(散歩等)、地域の人たちと交流する
- 老人クラブや地域の行事へ積極的に参加する
- 家の中、地域等において役割を担う(社会参加等)
- 健康に関心を持つ

- 生活習慣病予防・重症化予防対策としての身体活動(運動・生活活動)を推進していく
- ロコモティブシンドローム*の正しい理解と予防について、周知啓発していく
- 安全に歩ける社会環境(夜も歩けるなど)を整備する
- 家の中、地域等において何か一つ役割を持つことの重要性を啓発していく
- 介護予防対策の啓発及び運動を推進していく
- 介護予防事業の内容、周知啓発方法等について検討していく
- 集える場所や機会をつくる
- 隣近所誘い合って、からだを動かすことを楽しめるよう支援する

ロコモティブシンドローム*: 立ったり、歩いたりする体の動きを調整するための働きが衰えている、または衰え始めている状態をいいます。略して「ロコモ(運動器症候群)」とも呼ばれ、放っておくと日常生活に支障をきたし、要介護や寝たきりの状態になることもあります。

目 標

市民一人ひとりができること

市民を支える取り組み

小児期
0歳～14歳

食習慣の基礎をつくる

- 朝ごはんを食べる
- 「塩山式手ばかり」を知り、赤・黄・緑の食品を組み合わせて食べる
- 食事の手伝いや料理をする
- みんなで楽しく食べる

- みんなで楽しく食事をする
- 年齢に合わせて食事の手伝いや料理をする
- 家族みんなで「早寝・早起き・朝ごはん」を心がける
- 地域や学校で開催される食育に関するイベントに積極的に参加する
- 農作物を育てて食べる
- 「塩山式手ばかり」を知る
- 「ばきばきマンの歌」や甲州市食育カルタ等を通じて、楽しく食育について学ぶ
- よく噛んで食べる
- 保育活動や学校教育全体を通して、日本の食文化や地域の特産物、郷土料理、行事食、食事マナーについて学ぶ

- 子どもたちに農作物の育て方を教える地域人材（農業指導者等）の活躍の場をつくる
- 食事の手伝いや「自分で作って食べる」体験を推進する
- みんなでそろっておいしく楽しく食べることを体験できるよう推進する
- 「塩山式手ばかり」の活用を推進する
- 市民と共催する食育出前講座を開催する
- 畑やプランター等で野菜・果物・米づくりをし、作ったものを食べる体験を推進する
- 食育ノートの活用を推進する
- 地元食材（市産、県産）や国産食材、市の特産物（果物やワイン等）についての学習や活用を推進する
- みんなで「テレビを見ないで食事する」、「早寝・早起き・朝ごはん」、「よく噛んで食事する」ことを推進する

青年期
15歳～39歳

自立した食生活を送る

- 朝ごはんを食べる
- 楽しく料理し、食べる
- バランスよく食べる
- 旬を意識しながら、自分で選び、食べる力を身につける

- 生活リズムを振り返り、朝ごはんを食べるように心がける
- 時間を工夫し、家族や友人と食事を楽しむ
- 「塩山式手ばかり」を意識し、家庭での食事や外食、中食*する際、食事バランスや量に気をつけて食べる
- 食材の旬を知り、季節の新鮮なものを選び、意識して食べる
- 食事は自分のからだを作る源であることを改めて知り、「食」の大切さを意識しながら食べる
- 自分で作って食べる
- 男性も食事づくりに積極的に関わる
- 子どもと一緒に料理をする
- 自分の食べる物に関心を持ち、食の安全について正しい知識を身につける
- 地域や家庭で受け継がれてきた伝統的な料理を知る
- 必要な食材を、必要なだけ買い、無駄にしない

- 「塩山式手ばかり」の活用を推進する
- 自分で料理する力を身につけることをサポートする
- 広報やCATV等あらゆる場を活用し、食育に関する情報をわかりやすく伝える
- 男性が「食」への関心を高め、食事づくりに関わることを推進する
- 朝ごはんを食べることを推進する
- 市民と共催する食育出前講座を開催する
- 旬の食材を意識しながら、地域の特色を活かした食育を推進する
- 食品表示や栄養表示、産地、食中毒等の食の安全について正しい情報を伝える

壮年期
40歳～64歳

充実した食生活を送る

- 食生活リズムを整える
- バランスよく食べる
- 食事を楽しむ
- 旬を意識しながら、自分で選び、無駄なく食べる

- 健診を受けることにより、自分の健康状態や年齢に伴うからだの変化を知り、食生活を整える
- 時間を工夫し、家族や友人と一緒に楽しく食べる
- 「塩山式手ばかり」を知り、家庭での食事や外食、中食*する際、食事バランスや量に気をつけて食べる
- よく噛むよう心がける
- 食材の旬を知り、意識して食べる
- 男性も食事づくりに積極的に関わる
- 子どもと一緒に料理をする
- 必要な食材を、必要なだけ買い、無駄にしない
- 自分の食べる物に関心を持ち、食の安全について正しい知識を身につける
- 地域や家庭で受け継がれてきた伝統的な料理を伝承する

- 生活習慣病予防に重点をおいた食生活指導を実施していく
- 男性が「食」への関心を高め、食事づくりに関わることを推進する
- 広報やCATV等あらゆる場を活用し、食育に関する情報をわかりやすく伝える
- 市民と共催する食育出前講座を開催する
- 「塩山式手ばかり」の活用を推進する
- 食品ロス減少のための学習を推進する
- 地域で連携し誰もが「食」で健康づくりに取り組める環境づくりを推進する
- 旬の食材を意識しながら、地域の特色を活かした食育を推進する
- 食品表示や栄養表示、産地、食中毒等の食の安全について正しい情報を伝える

高齢期
65歳以上

豊かな食生活を送る

- 食生活リズムを整える
- バランスよく食べる
- みんなで交流し、おいしく食べる

- 会話をしながら楽しく食べる
- 食事をバランスよく食べる
- 男性が「食」への関心を高め、食事づくりに関わる
- 子どもや若い世代に料理（料理技術の他、郷土料理や地域の行事食、家庭料理等）を伝える
- 年齢に合ったものを上手に食べる

- 生活習慣病予防・重症化予防、低栄養の予防等として、食事バランスや食習慣について啓発していく
- 男性が「食」への関心を高め、食事づくりに関わることを推進する
- みんなで一緒に食べることを啓発する
- 市民と共催する食育出前講座を開催する
- 広報やCATV等あらゆる場を活用し、食育に関する情報をわかりやすく伝える

中食*（なかしょく）：料理として出来上がっているものを、家庭等で食べること