

はじめに

本市では、平成20年3月に「第一次甲州市健康増進計画」を策定し、市民一人ひとりの健康づくりへの取り組みを地域全体で支援していけるよう様々な施策を推進してまいりました。

近年、医療技術・情報通信技術等がめまぐるしく発展し、豊かで便利な社会になりました。しかし、地域の関係性は希薄になり、ライフスタイルや市民のニーズは複雑・多様化しております。また、少子高齢化の急激な進展や疾病構造の変化による医療費の増大など、健康に関する課題は山積しております。



これらの課題を解決するため、第一次甲州市健康増進計画の評価及び見直しを行い、国の「健康日本21(第二次)」を踏まえ、すべての市民の健康づくりを目指し「第2次甲州市健康増進計画」を策定いたしました。

また、平成24年3月に「第2次甲州市食育推進計画」を策定し、食育を実践できる人づくり・環境づくりを目指して推進してまいりました。「第3次甲州市食育推進計画」は、本市の健康づくり対策と食育を総合的に推進し、より実効性の高い計画とするため、「第2次甲州市健康増進計画」と一体的に策定いたしました。

子どもから高齢者まですべての市民が共に支え合いながら希望や生きがいを持ち、健やかで心豊かな暮らしの実現と、健康寿命の更なる延伸を目指してまいりますので、市民の皆様のお一層のご理解とご協力を賜りますようお願い申し上げます。

結びに、本計画の策定にあたり、アンケート調査にご回答いただきました市民の皆様、計画策定委員として熱心にご審議いただきました健康づくり推進協議会及び食育推進会議委員の皆様、健康づくり地区組織をはじめとする各関係の皆様にご心より感謝を申し上げます。

平成31年3月

甲州市長 田辺 篤

第1章 計画の概要

計画の基本的な考え方	
1. 計画策定の背景と趣旨	2
2. 計画の位置づけ	3
3. 基本理念	4
4. 計画の基本方針	4
5. 目的	5
6. 名称	5
7. 計画の性格	5
8. 計画期間	5
9. 推進体制	6
甲州市の状況	7

第2章 前計画の評価

1. 第一次健康増進計画の評価・指標の達成状況	9
2. 第2次食育推進計画の評価・指標の達成状況	11

第3章 第2次健康増進計画・第3次食育推進計画

めざす姿(全体の目標)	12
重点目標別健康づくり	14
1. まめにからだを動かす[小児期・青年期・壮年期・高齢期]	14
2. おいしく食べる[小児期・青年期・壮年期・高齢期]	30
3. 人のつながりを大切にする[全年齢共通]	46
重点目標以外の項目	
4. がん対策	51
5. 心の健康・休養	54
6. タバコ・酒	58
7. 歯・口腔の健康	61
8. 感染症対策	64
9. その他	66
指標一覧	67
指標設定及び目標値設定理由	78

第4章 計画策定の経緯と組織

計画策定の経緯	84
ワーキンググループ会議	92
健康づくりに関するアンケート調査票/食育(健康づくり)に関するアンケート調査票	105

〈参考〉

第一次健康増進計画の最終評価指標一覧	141
・ 出典一覧	148
第2次食育推進計画の最終評価指標一覧	153

第1章 計画の概要

計画の基本的な考え方

1. 計画策定の背景と趣旨

わが国では、生活環境や食生活の改善、医療技術の進歩などにより平均寿命は飛躍的に伸び続け、世界一の長寿社会を迎えています。さらに、山梨県は元気で長生きの指標である「健康寿命」が全国1位となっています。一方で、少子高齢化の急激な進行や生活習慣病の増加をはじめとする疾病構造の変化により、医療費や介護費の増大など国民を取り巻く健康課題は山積しています。

このような状況の中で、国は、全ての国民が健やかで心豊かに生活できる活力ある社会の実現を目指し、平成12(2000)年度に「21世紀における国民健康づくり運動(健康日本21)」を策定しました。平成25(2013)年度からは、「健康日本21(第二次)」として、「健康寿命の延伸と健康格差の縮小」をはじめとした5つの基本的方向性を盛り込み、新たな10年間の健康づくりに関する取り組みと目標が示されました。

本市においては、平成21(2009)年度に第一次健康増進計画を策定し、平成30(2018)年度までの10年計画として、市民の健康づくりを推進してきました。平成26(2014)年度には中間評価を実施し、目標が達成されていない項目について、焦点をあて取り組みの見直しを図り推進してきました。

また、食育の分野においては、日本人の食をめぐる諸課題を踏まえ、国は平成17(2005)年度に「食育基本法」を制定し、翌18(2006)年度に「食育推進基本計画」、平成23(2011)年度に「第2次食育推進基本計画」、平成28(2016)年度に「第3次食育推進基本計画」を策定し、国民運動として食育を推進してきました。

本市においては、「野菜・果物をつくっておいしく食べるじゃん」を合言葉とし、平成19(2007)年度に第1次食育推進計画(平成19年度～平成23年度)を策定し、食育の周知を目指し「楽しくつくる」「かしこく選ぶ」「おいしく食べる」の3つの柱を掲げ、食育推進会議と協働で推進してきました。平成24(2012)年度には、第2次食育推進計画(平成24年度～平成30年度)を策定し、実践できる人づくり・環境づくりに重点をおき、あらゆる関係機関が相互に連携し推進してきました。

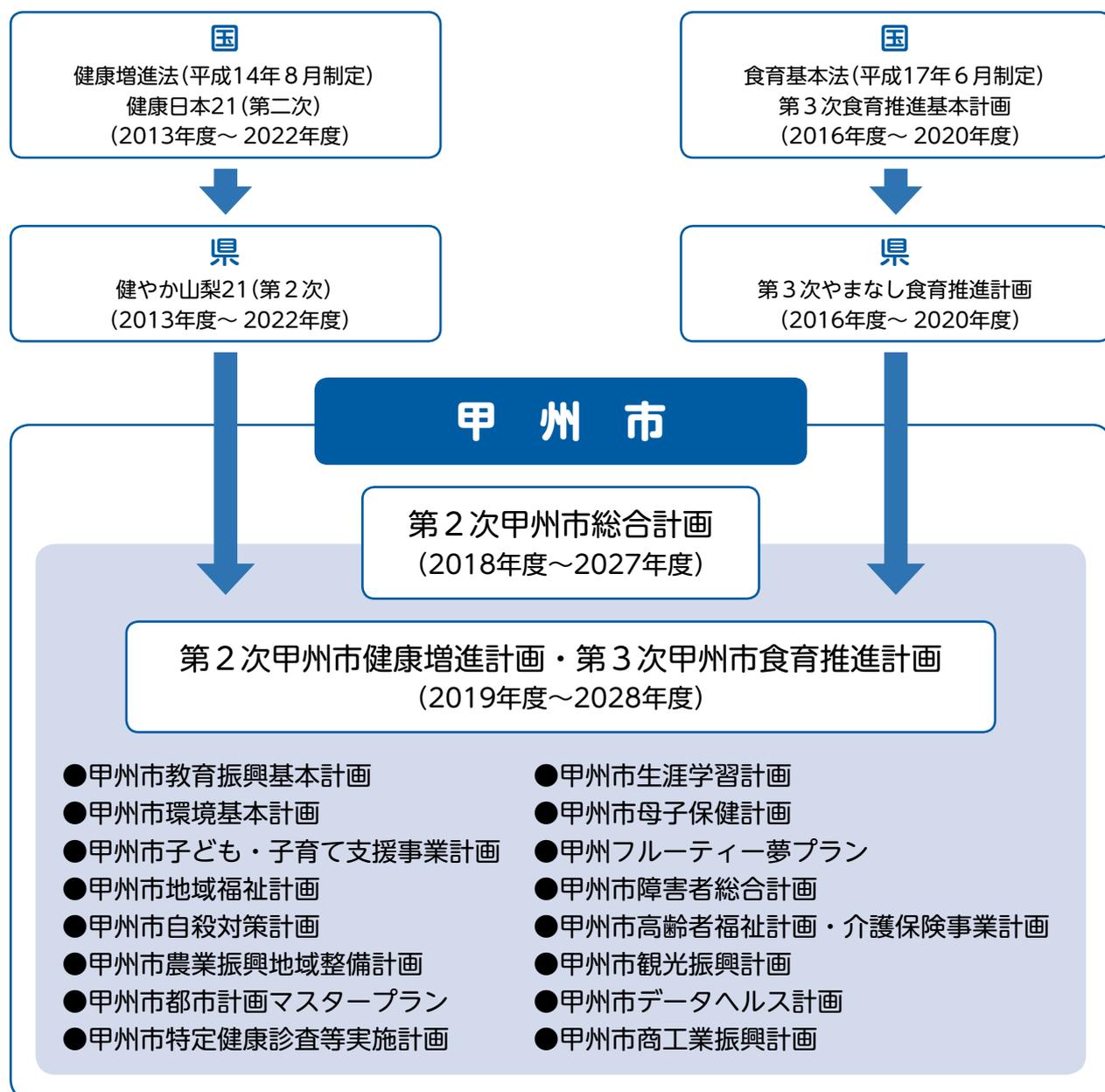
この度、「第一次甲州市健康増進計画」と「第2次甲州市食育推進計画」が、平成30(2018)年度に終期を迎えるにあたり、本市の健康づくり対策と食育を総合的に推進していく上で、国及び県の動向を踏まえ「第2次甲州市健康増進計画」「第3次甲州市食育推進計画」を一体化させた「第2次甲州市健康増進計画・第3次甲州市食育推進計画 ～みんなで 元気に くらすじゃん～」(以下、「本計画」という)を策定します。

2. 計画の位置づけ

本計画は、「健康増進法」第8条第2項に基づいて策定するものであり、国の健康日本21(第二次)、山梨県の健やか山梨21(第2次)に対応した計画となっています。また、食育基本法第18条第1項に基づく市町村食育推進計画としても位置づけ、国の第3次食育推進基本計画、第3次やまなし食育推進計画に対応した計画となっています。

本市における基本構想を含む総合的かつ計画的な行財政運営の指針であり、市民のまちづくりの長期的な展望として「第2次甲州市総合計画(甲州市まちづくりプラン)」が平成30(2018)年度から10年間を基本構想の期間として策定されています。市の将来像である「豊かな自然歴史と文化に彩られた果樹園交流のまち 甲州市」を実現するため、健康づくりの方策としての基本目標に「健やかに心ふれあう健康・福祉のまちづくり」と決めました。それを基に「第2次甲州市健康増進計画・第3次甲州市食育推進計画」を策定することとしました。

本計画は、市民が健康づくりを推進していく上で関連する「特定健康診査等実施計画」「データヘルス計画」「地域福祉計画」「障害者総合計画」「高齢者福祉計画・介護保険事業計画」等を踏まえた計画となります。



3. 基本理念

健康づくりは、病気をしているも障害があっても自分らしくいきいきと生活できる環境をつくることです。個人の健康は、家庭、学校、地域、職場等の社会環境の影響を受けることから、社会全体として個人の健康を支え、守る環境づくりに努めていくことが重要になってきます。個人の健康観を尊重しながら、一人ひとりの健康づくりへの取り組みを地域社会全体で支援することにより、一人ひとりがいきいきとした豊かな生活を送ることにつながります。

また、地域や世代間において相互の交流等、地域の絆、職場の支援等が機能することにより、時間的又は精神的にゆとりのある暮らしの確保が困難な人や、健康づくりに関心のない人等も含めて、社会全体が相互に支え合いながら市民の健康で豊かな人生を実現することを基本理念とします。

本計画のめざす姿として「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」を掲げます。

4. 計画の基本方針

1) 健康寿命の延伸

自分の健康は自分で守るという健康意識を高め、生涯を通じた総合的な保健・疾病予防対策に取り組むことにより健康寿命の延伸を図ります。

2) 生活習慣病予防を中心とした健康づくり

本計画は、市民の健康全般に関して策定する行動計画です。生活習慣病はもちろん、がん対策、歯・心の健康問題、喫煙・飲酒等による健康問題、感染症対策等、あらゆる健康課題が含まれます。

一方で、優先的に取り組む課題を明らかにしてそれに確実に取り組むことも市民の健康問題を改善する上では効果的な施策となります。

生活習慣病対策は重要な健康課題であります。第二次データヘルス計画(平成30年3月)によると、医療費疾病別統計(中分類)で患者数上位は、平成26年度から平成28年度までが糖尿病、高血圧性疾患となっています。平成26年度から平成28年度における医療費を比較してみますと、糖尿病及び腎不全医療費が増大しています。また、糖尿病は生活習慣病の患者数全体に対し、占める割合が約3割と、生活習慣病の中では最も多く、3人に1人が糖尿病となっており、市民にとって最も優先順位の高い健康課題です。

対策の基本は生活習慣の改善により、生活習慣病にならないための一次予防、二次予防がその取り組みの中心になります。特に運動不足や食の改善等の対策が一次予防の基本です。

このことから、本計画を、生活習慣病予防・重症化予防、なかでもその一次予防を中心とした市民の健康づくりという視点から策定しています。

3) 生涯を通じた健康づくり

健康な状態を維持するためには、子どものころから健康な生活習慣づくりを身につけるとともに、日頃からその生活習慣を心がけることが大切です。健康づくりや食育の推進における課題は年代ごとに異なっています。そのため、乳幼児期から高齢期に至るそれぞれのライフステージの課題に応じた健康づくりを推進します。

4)豊かな人間性を育む食育推進

「食」は生活の基本であり、私たちの心身の源となるものです。食生活は、生活習慣病予防のほか、心身の健康を健全に維持・向上し、また、QOL（生活の質）の観点からも重要になります。

さらに、共食や食文化の継承、食品の安全性、地産地消等の食の循環や環境を意識した取り組みも踏まえ、様々な「食」の経験を通じて豊かな人間性を育むことを目指し、あらゆる機関が相互に連携して食育を推進します。

5)市民主体の行動計画

実際に行動するのは市民であり、それを支えるのが行政や職域等であることから、本計画の策定にあたっては、市民調査の実施、健康づくり推進協議会や健康づくり地区組織、食育推進プロジェクト会議等各種関係会議における市民の意見等を中心に、市民自らの行動目標、市民を支える取り組み等の環境整備目標を設定した計画とします。

5. 目的

市民が生涯を通じて、健康でいきいきと暮らせるように、健康課題を明らかにして健康なまちづくりを計画的に進めるために本計画を策定します。

6. 名称

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～

7. 計画の性格

本計画は次の性格を有します。

1. 市民のための、市民参加型の計画
2. 市の総合計画の一環であり、他の計画との整合性を持った計画
3. 国の健康づくり運動の一環であり、健康増進法に基づく計画
4. 国の食育推進運動の一環であり、食育基本法に基づく計画
5. 重点目標を明確にした実効性のある計画
6. 科学的根拠に基づく健康づくりのための計画
7. ヘルスプロモーションを基本戦略とする計画

8. 計画期間

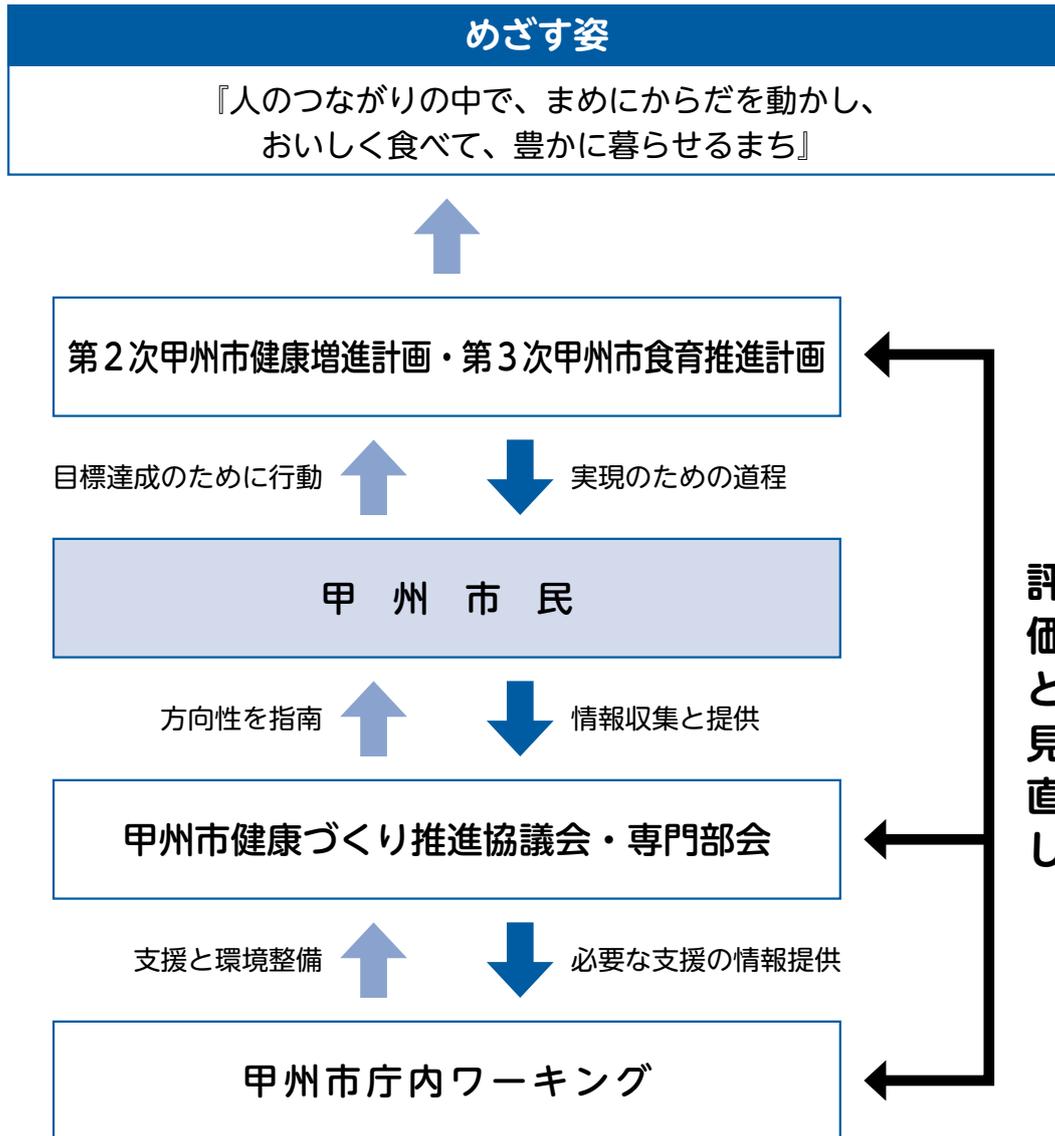
本計画の期間は、平成31(2019)年度からの10年間とし、中間年度に見直しを実施する予定です。

9. 推進体制

「めざす姿」の実現に向けて、健康づくり推進協議会・専門部会を中心に市民と協働して計画を推進していきます。

また、毎年の進捗状況等を参考にPDCA*サイクルに則り、具体的な事業計画を立て、取り組んで参ります。

PDCAサイクル*：データの収集・分析から明らかになった課題の解決に向けて活動計画を立て(Plan)、実践・介入を行い(Do)、その結果を評価(Check)し、次の診断につなげる(Act)ことを意味する頭文字で、事業活動を円滑に進めるプロセスの一つです。

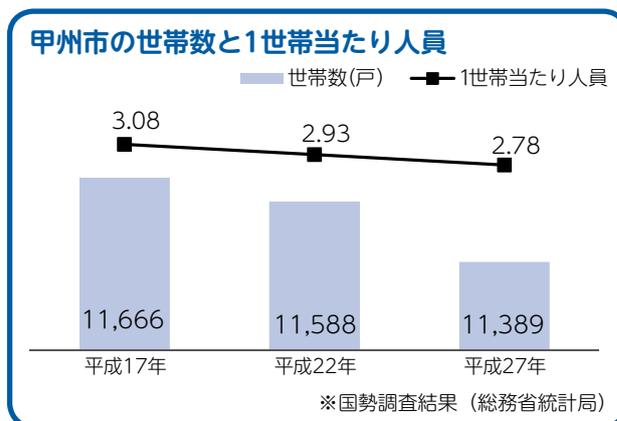
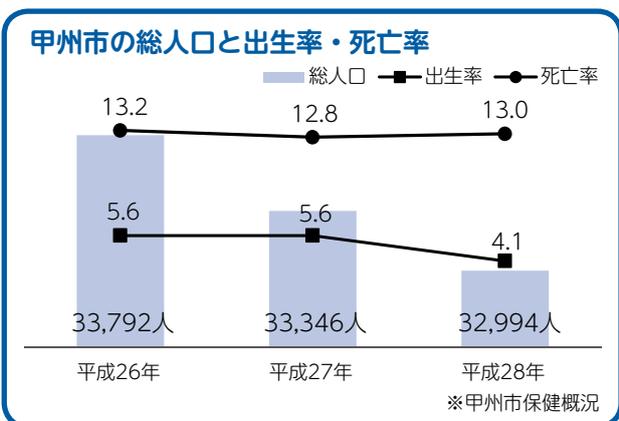


甲州市の状況

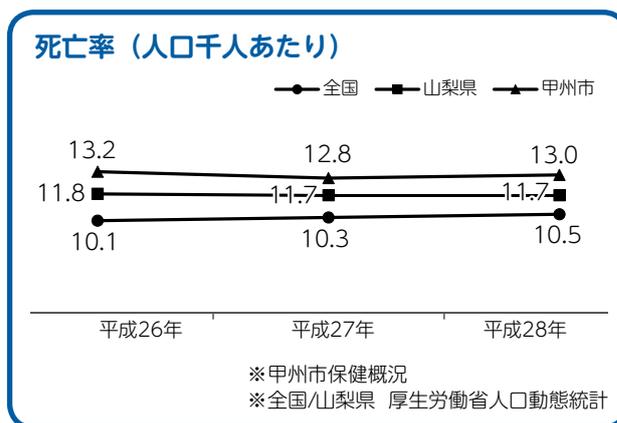
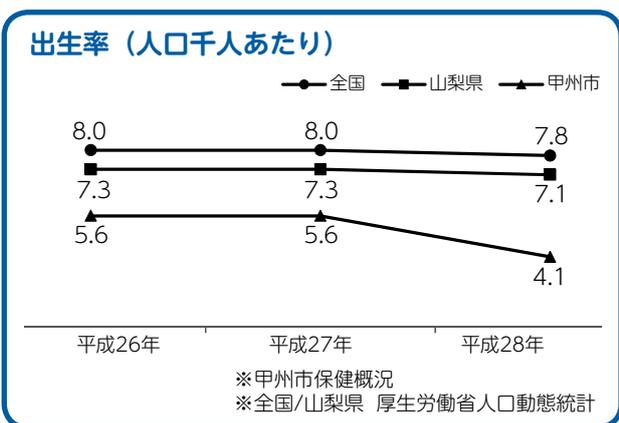
本市の総人口は、平成27年国勢調査結果では31,671人で、近年の推移をみると、前回の平成22年調査から2,256人の減少、平成17年調査からの10年間では4,251人の減少となっています。

世帯数は、平成27年では11,389世帯で平成17年の11,666世帯から277世帯の減少となっています。また、一世帯当たり人員をみると、平成27年では2.78人で平成17年の3.08人から0.3ポイント減少し、核家族化が進んでいることがうかがえます。

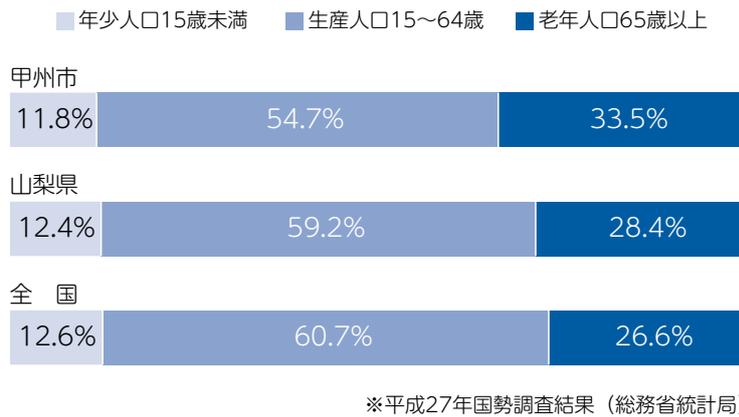
また、年齢階層別人口は、年少人口(15歳未満)は3,699人(11.8%)、生産人口(15～64歳)は17,174人(54.7%)となっており、人数、構成比率ともに前回の調査より減少傾向にあります。一方、老年人口(65歳以上)は10,502人(33.5%)と、前回の調査よりも人数で540人、構成比率で4.1ポイントと、ともに増加しており、少子高齢化の進行がうかがえます。



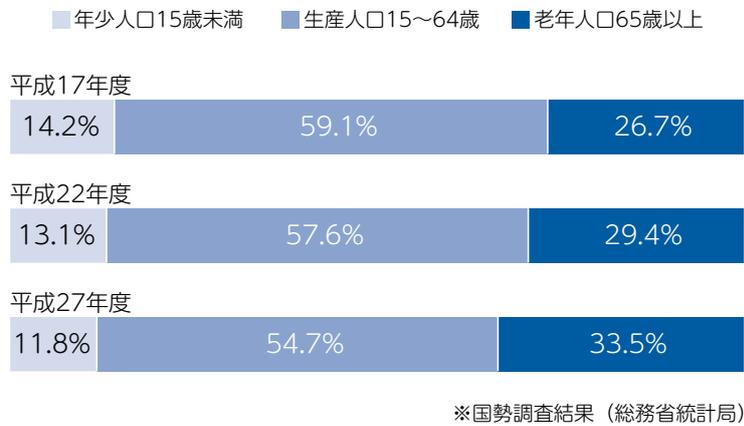
※総人口は甲州市保健概況(住民基本台帳)を基にしているため、本文の数値と異なります。



三分区人口構成割合



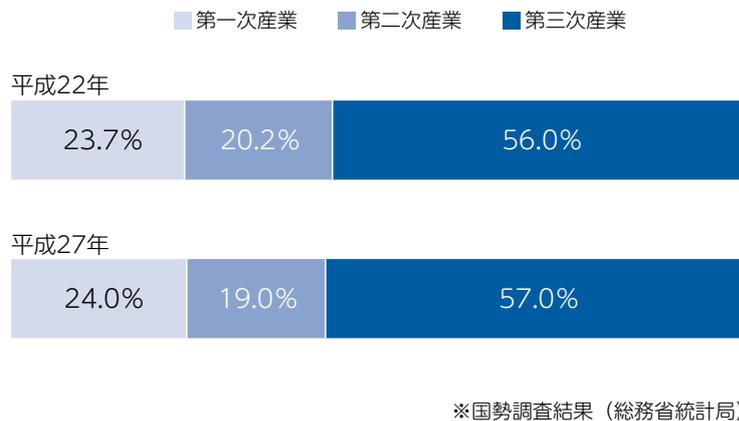
三分区人口構成割合の変化



就業人口の推移

就業人口の推移をみると、就業者総数は平成22年から平成27年の5年間で1,069人の減少がみられます。産業別では、各産業とも構成比率はほぼ横ばいですが、就業人口は減少しています。

就業人口



第2章 前計画の評価

1. 第一次健康増進計画の評価・指標の達成状況

平成21年度から平成30年度の10年間を計画期間とした第一次甲州市健康増進計画の最終の概要は以下のとおりです。

全134項目の指標のうち、42項目(31.3%)が目標値に達し、12項目(9.0%)が目標値に達していないが改善傾向にありました。変わらない指標は57項目(42.5%)であり、悪化した指標は22項目(16.4%)でした。

重点目標は「まめにからだを動かす」「おいしく食べる」「人のつながりを大切にする」です。「まめにからだを動かす」の48指標のうち、目標値に達した、もしくは目標値に達していないが改善傾向にあると評価された指標は16項目(33%)と3分の1の達成にとどまりました。「おいしく食べる」の20指標のうち、目標値に達したものはなく、目標値に達していないが改善傾向にあると評価された指標は6項目(30%)でした。「人のつながりを大切にする」の8指標のうち、2項目(25%)が達成し、目標に達していないが改善傾向にある指標はありませんでした。このように、重点目標の指標は全体として、達成率が低くなっていました。その他の目標ではがん対策、心の健康、歯の健康については、目標に達した、もしくは目標に達していないが改善傾向にある項目が50%以上と良好な結果でした。

一方で、第一次健康増進計画では、各種健診、相談事業、健康教育、健康向上の啓発事業、関連団体との連携事業、住民活動の支援、データヘルスの実践など様々な事業を展開しました。課題としては、重点目標の「食」、「運動」、「ソーシャル・キャピタル*」が十分に達成できていないため、指標を再検討しながら、引き続き推進していく必要があります。

計画の推進方法につきましては、住民自らの行動変容を促すために、関係者・関係団体の連携、住民自身の活動の推進を行うことが必要です。また、各事業については、引き続き、住民健診やレセプトなどの情報を利活用して科学的根拠のある事業を企画していく必要があります、PDCAサイクルを回しながら、有効な事業展開をしていくことが重要です。

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。

指標の達成状況(最終評価)

目標別	項目数	判定区分					
		目標値に達した	目標値に達していないが改善傾向にある	変わらない	悪化している	評価できない	
1 まめにからだを動かす	小児期	17	7 41.2%	0 0.0%	6 35.3%	4 23.5%	0 0.0%
	青年期	11	2 18.2%	0 0.0%	6 54.5%	3 27.3%	0 0.0%
	壮年期	15	5 33.3%	0 0.0%	5 33.3%	5 33.3%	0 0.0%
	高齢期	5	2 40.0%	0 0.0%	2 40.0%	0 0.0%	1 20.0%
2 おいしく食べる	小児期	8	0 0.0%	6 75.0%	2 25.0%	0 0.0%	0 0.0%
	青年期	7	0 0.0%	0 0.0%	5 71.4%	2 28.6%	0 0.0%
	壮年期	4	0 0.0%	0 0.0%	3 75.0%	1 25.0%	0 0.0%
	高齢期	1	0 0.0%	0 0.0%	1 100.0%	0 0.0%	0 0.0%
3 人のつながりを大切にする	8	2 25.0%	0 0.0%	4 50.0%	2 25.0%	0 0.0%	
4 がん対策	16	3 18.8%	6 37.5%	3 18.8%	4 25.0%	0 0.0%	
5 心の健康	14	8 57.1%	0 0.0%	6 42.9%	0 0.0%	0 0.0%	
6 タバコ・酒	7	1 14.3%	0 0.0%	6 85.7%	0 0.0%	0 0.0%	
7 歯の健康	16	10 62.5%	0 0.0%	6 37.5%	0 0.0%	0 0.0%	
8 感染症対策	5	2 40.0%	0 0.0%	2 40.0%	1 20.0%	0 0.0%	
合計	134	42 31.3%	12 9.0%	57 42.5%	22 16.4%	1 0.7%	

判定方法

アンケート結果や各種統計データ・事業の実績データなどにより、策定時のベースライン値と直近値を比較し、各目標別に、統計学的検定を用い上記判定の4段階で評価しました。

「評価できない」理由については、国の判定基準が改正されたことにより継続が不可能となった項目です。なお、評価にあたっては、市の健康づくりを総合的に推進するための「健康づくり推進協議会」を開催し、委員の皆様からご意見をいただくとともに庁内ワーキングを開催し、事業内容の評価検討を行いました。

2. 第2次食育推進計画の評価・指標の達成状況

全体では策定時の基準と比較し、5指標36項目のうち「目標値に達していないが改善傾向にある」13.9%、「変わらない」63.9%、「悪化」は22.2%という結果でした。第2次食育推進計画は『楽しくつくる』『かしこく選ぶ』『おいしく食べる』の3つの柱で構成しています。

楽しくつくるでは「家庭で野菜づくりをしている人の割合」を小学生～70歳以上の8区分で評価し、小学生・中学生、70歳以上で「変わらない」37.5%、20～60歳代では「悪化」62.5%という結果でした。

かしこく選ぶは「野菜を選ぶ時、なるべく地元のものを選ぶようにしている人の割合」を20歳代～70歳以上の6区分で評価し、「変わらない」83.3%、「悪化」は16.7%という結果でした。また、「学校給食における地場産物の年間平均使用割合(食材ベース)」では、ほとんど変化がありませんでした。

おいしく食べるは「塩山式手ばかりを知っている人の割合」を小学生～70歳以上の9区分で評価し、「改善傾向」22.2%、「変わらない」55.6%、「悪化」が22.2%、「毎日野菜を食べている人の割合」では妊婦～70歳以上を12区分で評価し、「改善傾向」が25.0%、「変わらない」が75.0%という結果でした。

課題としては、目標に十分に達成できていないため、指標を再検討しながら、食育の推進をしていく必要があります。

計画の推進方法につきましては、効果的な事業展開を図る必要があることから、健康づくり対策と総合的に考え、より実効性の高い事業企画をしていくことが重要です。

指標の達成状況(最終評価)

目標別	項目数	判定区分			
		目標値に達した	目標値に達していないが改善傾向にある	変わらない	悪化している
1 楽しくつくる	8	0	0	3	5
		0.0%	0.0%	37.5%	62.5%
2 かしこく選ぶ	7	0	0	6	1
		0.0%	0.0%	85.7%	14.3%
3 おいしく食べる	21	0	5	14	2
		0.0%	23.8%	66.7%	9.5%
合計	36	0	5	23	8
		0.0%	13.9%	63.9%	22.2%

判定方法

策定時のベースライン値と直近値を比較し、各目標別に、統計学的検定を用い上記判定の4段階で評価しました。

なお、評価にあたっては、市の食育を推進するための「食育推進プロジェクト会議」を開催し、委員の皆様からご意見をいただくとともに庁内ワーキングを開催し、事業内容の評価検討を行いました。

第3章 第2次健康増進計画・第3次食育推進計画

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
2. おいしく食べる
3. 人のつながりを大切にする

重点目標の設定理由

第一次健康増進計画の重点目標は、「まめにからだを動かす」「おいしく食べる」をおき、それを支える「人のつながりを大切にする」の3本柱で推進してきました。

高齢化の進展や疾病構造の変化を踏まえ、健康寿命の延伸等を目標に対策を推進していくことが求められている状況は今も変わりません。そこで、重点目標は本計画でも同様の目標としました。



生活習慣病の予防の基本は「食」、「運動」、「休養」です。これらを基にした健康づくりは一人ひとりが自覚を持ち取り組むことが大切ですが、一人で黙々と努力することはなかなか難しいものです。そこで、家庭や、学校、職場、地域等における支援が大きな助けになります。すなわち、運動や食などの健康づくりに取り組むときの基盤は個人の自覚に加えて、その人が生活する社会環境となります。個人の行動変容のために、自身の健康に対する知識や自覚に加えて、お互いに支えあい、励ましあって取り組むことが、一人ひとりの健康目標達成の大きな原動力になります。人のつながりや団結力による信頼関係はソーシャル・キャピタル(社会資本)と言われており、昨今の研究で、健康にとって重要な要素であることが明らかになっています。地域や社会の絆、職場の支援等により今まで健康づくりが困難だった方や、関心がなかった方等も含め市民が健康を守る環境を整えていくことが重要となります。

これらを踏まえて、第2次甲州市健康増進計画・第3次甲州市食育推進計画の重点目標は第一次健康増進計画から引き続き、人のつながりの基盤があったうえで、食生活の改善・食育の推進、運動習慣の定着等による対策を重点的に推進していくことにしました。

なお、重点目標2「おいしく食べる」は、食育推進計画としても推進します。



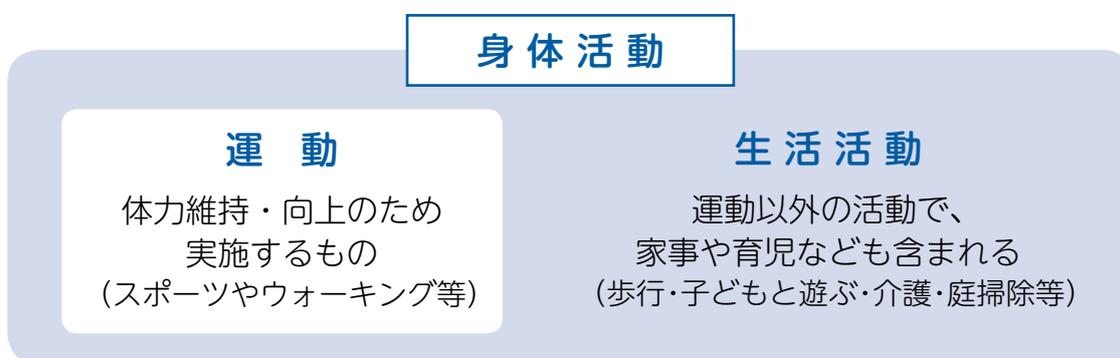
重点目標別健康づくり

1. まめにからだを動かす

運動の定義

運動と一口で言ってもいろいろなとらえ方があります。健康づくりにおいては、身体活動量の不足が生活習慣病や廃用性の障害(使わないために衰える)を引き起こすことから、身体活動全体を広い意味での運動と定義します。

身体活動には家事、通勤、庭仕事や仕事を含めた日常生活活動と、余暇に行う趣味、レジャー、運動(ウォーキング、ジョギングなど)、スポーツがあります。



からだを動かすことの重要性

身体活動(運動・生活活動)は、食、休養と並んで生活習慣病の発症や、進行に深く関わっていることが明らかになっています。例えば、活動的な人は脳卒中のリスクが20%以上軽減するとの報告があります(Wendel-Vosら2004年)。日本の研究でも、スポーツを週に5時間以上する人は、そうでない人に比べて心筋梗塞の死亡リスクが50%減るなど、身体活動量が多い人や運動をよく行っている人は総死亡、心筋梗塞、高血圧、糖尿病、肥満、骨粗鬆症、結腸がんなどの罹患率や死亡率が低いことが明らかになっています(Nodaら2005年)。また、身体活動がメンタルヘルスや生活の質の改善に効果をもたらすことも認められています。さらに、高齢者においても歩行など日常生活における身体活動が、寝たきりや死亡を減少させる効果のあることが示されています。

このように、身体活動(運動・生活活動)は健康を維持するためにとっても重要となります。

ライフステージ別の目標

- 小児期(0～14歳)：からだを動かすことを好きになる
- 青年期(15～39歳)：運動を継続する
- 壮年期(40～64歳)：日常生活の中でまめにからだを動かす
- 高齢期(65歳以上)：積極的にからだを動かす

小児期(0～14歳)

現状と課題

肥満の割合は、5歳男児0.9%、女児においては0%（目標は男女ともに現状維持）と男女ともに全国値の男児2.8%、女児2.7%よりもよい結果でした（H29学校保健統計調査結果の概要）。小学6年生、中学3年生の男女では目標値には達しましたが、全国値には及ばなかったことから、本計画では全国値を目標値に設定しました。肥満は、今後も思春期の痩せとともに、重要な健康課題であり、適正体重の重要性を啓発していく必要があります。

体育の時間以外に運動やスポーツを習慣にしている小学5年生の割合は、女子が35.1%から56.6%と増加し目標を達成したものの、男子では大きな変化が見られませんでした。また、戸外で遊ぶ子ども（5歳児）の割合は11.5%から6.5%と減少しました。

ゲーム・パソコン・携帯電話・スマートフォン・メールに費やす時間が2時間以上の中学3年生男女ではほぼ変化がなかったものの、小学6年生男子は13.9%から54.1%、女子でも8.1%から20.3%と10年間で大幅に増加しています。全国でも増加傾向にあり、学年が上がるとともに長時間使用する傾向でした。要因としては電子機器等の普及、社会環境が変化し安心して外で遊べない、また、子ども達の遊びの内容の変化などの現状が考えられますが、家庭で使用時間を決めるなどの話し合いをもち、さらに学校などとの連携を強化していくことが急がれます。

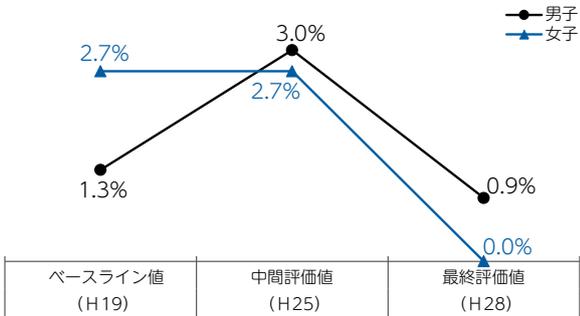
身体を動かしたり運動することが楽しいと感じる子どもの割合では、小学6年生男子で減少しています。将来、運動不足にならないためには運動習慣をつけることが重要ですが、まずは運動を楽しみと思えることが大切です。そのために、子どもたちが運動を楽しむ意識の育成と安全に運動ができる環境を提供することが必要です。

市民の声

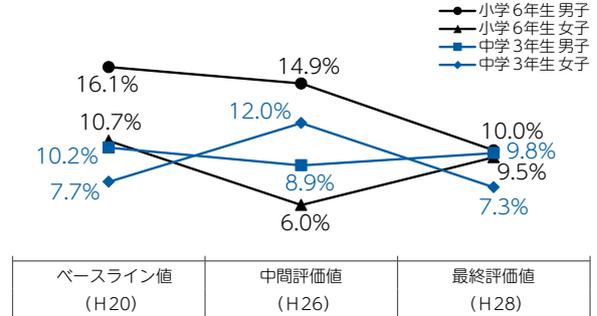
- からだを動かす遊びよりもスマホ、ゲーム等を使用した遊びをする子ども達が多くなっている(遊びの内容が変化している)
- 外遊びは好きだが、帰宅後や週末は家の中でスマホ、ゲーム等をして過ごす時間が多くなることもある
- 学習や習い事により子どもたちが忙しく、からだを動かす時間の確保が難しい
- 学校等への親の送迎が多くなっているため、歩くことが少なくなっている(生活運動が減っている)
- 仕事等に追われ親も忙しく、からだを動かすことが大切だということへの関心、意識が少ない
- スポーツを頑張っているが、途中でやめてしまう子もいる
- 安全に遊べる場所が少ない
- 一緒に遊ぶ仲間が少ない

第一次健康増進計画の結果

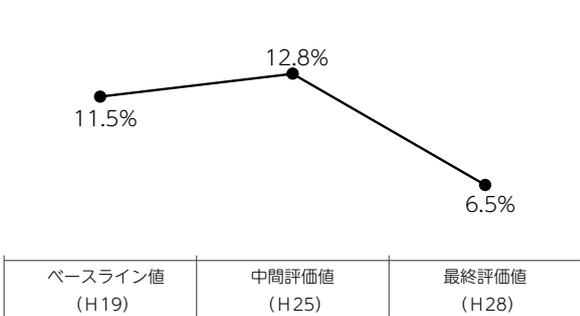
5歳児の肥満(肥満度20%以上)の割合



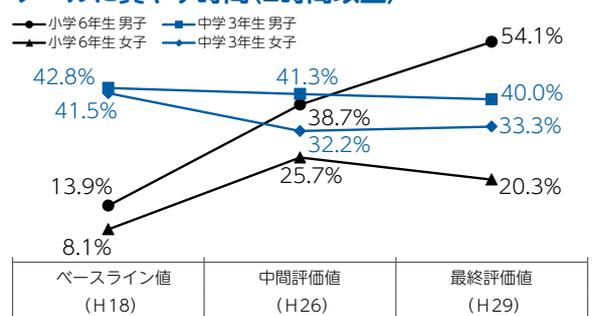
肥満(肥満度20%以上)の割合



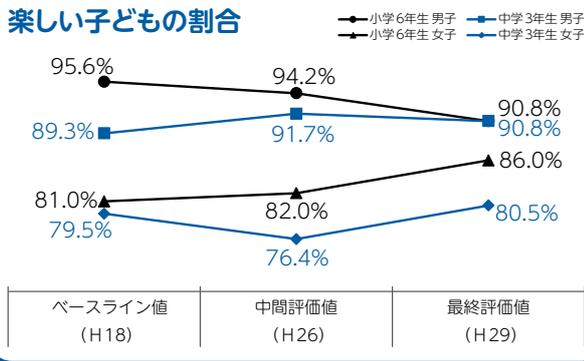
戸外で遊ぶことが多い5歳児の割合



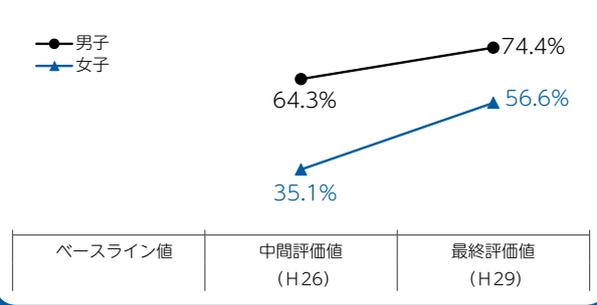
ゲーム・パソコン・携帯電話・メールに費やす時間(2時間以上)



身体を動かしたり、運動することが楽しい子どもの割合



運動やスポーツを習慣にしている子どもの割合(体育の時間以外に週3日以上)(小学5年生)



目標 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(第一次計画：外で元気に遊ぶ)
 - 運動の楽しさを知る
- ※ 第一次の目標の外で元気に遊ぶを、室内外の場所に関わらずからだを動かして元気に遊ぶこととしました。

《指標と目標値》

肥満(肥満度20%以上)の割合

ベースライン値(2016年度)		目標値(2028年度)
5歳	男子 0.9% 女子0.0%	現状維持
小学6年生	男子10.0% 女子9.5%	男子9.7% 女子8.7%
中学3年生	男子 9.8% 女子7.3%	男子 8% 女子 7%

※甲州市母子保健調査(H28)

※山梨県児童生徒の健康状況調査(H28)

身体を動かしたり、運動することが楽しい子どもの割合

ベースライン値(2017年度)		目標値(2028年度)
小学6年生	男子90.8% 女子86.0%	男子95% 女子90%
中学3年生	男子90.8% 女子80.5%	男子93% 女子83%

※甲州市児童生徒の心の健康と生活習慣に関する調査(H29)

体育の時間以外に運動をしていない子どもの割合

ベースライン値(2017年度)		目標値(2028年度)
小学5年生	男子4.7% 女子7.1%	減少傾向

※甲州市児童生徒の心の健康と生活習慣に関する調査(H29)

■健康日本21(第二次)の指標が体育の時間以外で「一週間の総運動時間が60分未満の割合」に変更のため、第一次計画指標「週3日以上運動をしている割合」から同質問の回答「運動をしていない割合」を指標とする。

● ● 参考 ● ●

■青少年のインターネットの利用時間が2時間以上の割合

※スマートフォン、携帯、パソコンなどの機器を使ってのインターネット利用

甲州市：小学6年生 男子54.1% 女子20.3%

中学3年生 男子40.0% 女子33.3%

※甲州市児童生徒の心の健康と生活習慣に関する調査(H29)

全 国：小学生33.4% 中学生56.7% (平日1日あたり)

※内閣府「平成29年度青少年のインターネット利用環境実態調査結果(速報)」

市民一人ひとりができること

- 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む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

市民を支える取り組み

- 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(15～39歳)

現状と課題

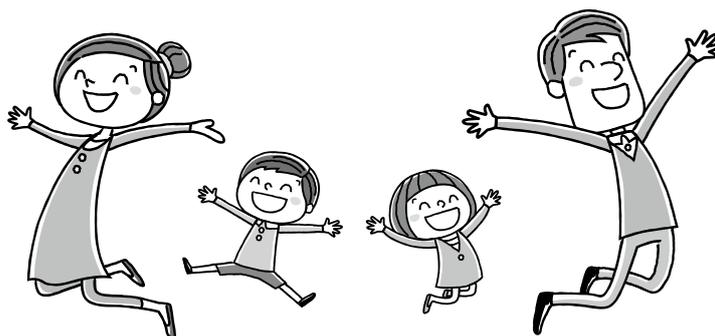
肥満の割合は、女性は増加し、男性も増加傾向にありました。運動習慣の状況も、1回30分以上の運動を週2回以上している人の割合、運動を週1日以上している人の割合について男女ともにほとんど変化がみられませんでした。1回30分以上の運動を週2回以上している人の割合については、全国でもこの10年間で男女ともに有意な増減はみられず、国民健康・栄養調査結果の概要(H29)によると、男性では30歳代、女性では20歳代が最も低くそれぞれ14.7%、11.6%でした。学校から社会(職場)へと環境が変わる時期でもあり、運動の機会が途切れる時期でもあります。運動習慣を継続して、生涯を通じてからだを動かす基盤をつくるためにも、増加傾向にある肥満予防のアプローチを20歳代から強化する必要があります。

また、1日の平均歩数は、男女ともに目標値に達したものの全国値には及びませんでした。日常生活において歩数の増加は、健康寿命を延伸し、NCD*を予防し、社会生活機能の維持・向上を図る上で直接的かつ効果的方策であるため、今後も事業等を通して啓発していく必要があります。

NCD* (非感染性疾患)：不健康な食事や運動不足、喫煙、過度の飲酒などの原因が共通しており、生活習慣の改善により予防可能な疾患をまとめて「非感染性疾患(NCD)」と位置付けています。(出典)一般社団法人日本生活習慣病予防協会

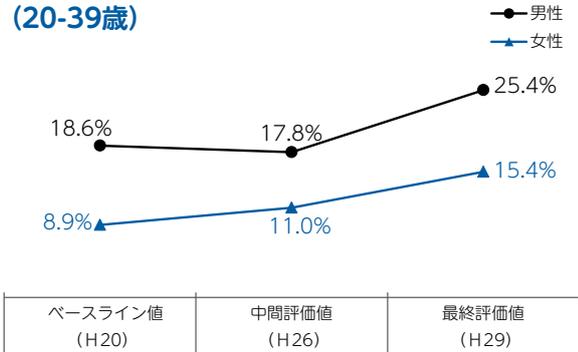
市民の声

- 手軽にからだを動かせる施設がない
- 移動に車を使うことが多い
- スポーツをするきっかけがない
- からだを動かす必要性の確認
- スポーツの楽しさを知る
- 社会人として仕事を覚えることが多く、運動する時間がない

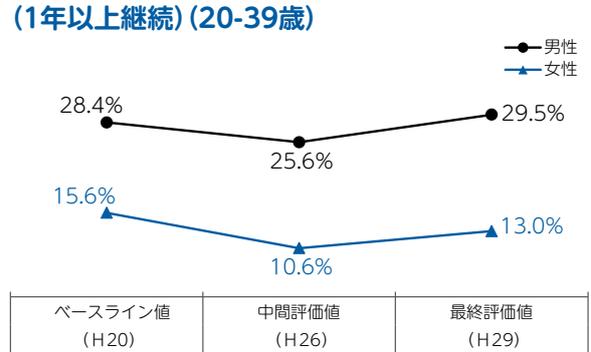


第一次健康増進計画の結果

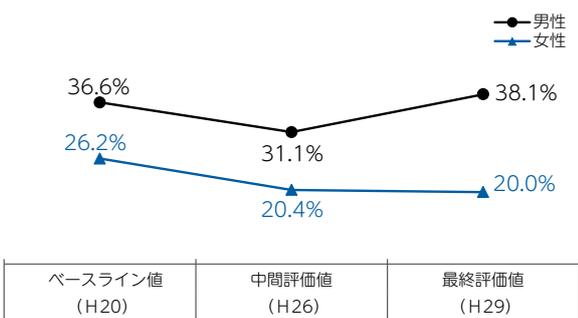
肥満(BMIが25以上)の割合
(20-39歳)



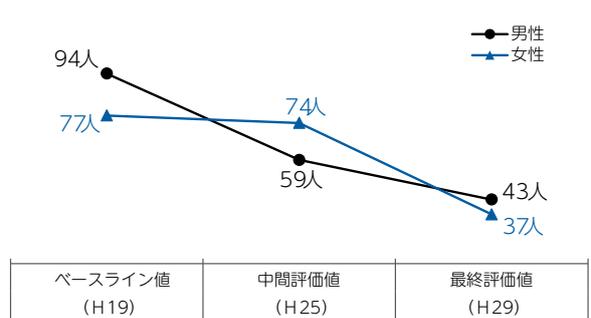
1回30分以上の運動を週2回以上している人の割合
(1年以上継続) (20-39歳)



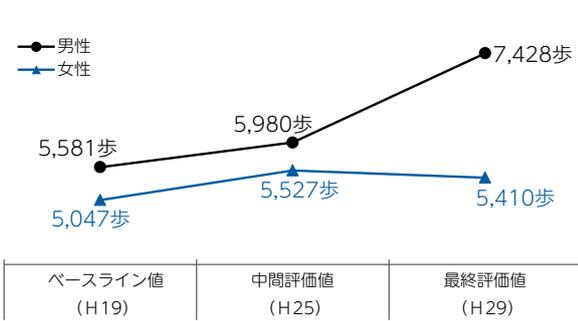
運動やスポーツを週に1日以上している人の割合
(20-39歳)



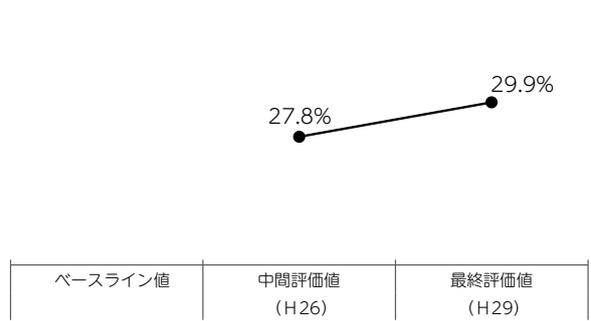
チャレンジプラス1000歩の参加申込者
(20-39歳)



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) (20-39歳)



ロコモティブシンドローム(運動器症候群)を
認知している国民の割合 (20-64歳)



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 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 ※新規目標
- ※ スポーツやフィットネスなどの運動に限らず、日常生活の中で身体活動量を増やすことを目的に新たな目標を設定しました。

《指標と目標値》

肥満(BMIが25以上)の割合

ベースライン値(2017年度)		目標値(2028年度)
20～39歳	男性25.4% 女性15.4%	男性20% 女性11%

※甲州市健康づくりに関するアンケート調査(H29)

1回30分以上の運動を週2回以上(1年以上継続)している人の割合

ベースライン値(2017年度)		目標値(2028年度)
20～39歳	男性29.5% 女性13.0%	男性36% 女性33%

※甲州市健康づくりに関するアンケート調査(H29)

日常生活の中で、できるだけ身体活動の機会を増やしている人の割合

※新規指標

ベースライン値(2017年度)		目標値(2028年度)
20～39歳	男性12.8% 女性18.3%	男性20% 女性25%

※甲州市健康づくりに関するアンケート調査(H29)

市民一人ひとりができること

- 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

市民を支える取り組み

- 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(40～64歳)

現状と課題

壮年期は、生活習慣病やその予備群が増えてくる年代です。その背景には肥満の増加があり、肥満は主に運動不足を原因としています。第一次計画の肥満割合の目標は、男女ともに「現状維持」としており、目標は達成されました。また、全国値と比較しても減少傾向にあり、「健康日本21(第二次)」の目標にもほぼ達しているため、第一次計画のベースライン値を目標値に決めました。

特定健診結果を見ると、糖尿病が強く疑われる者の割合は男女ともに増加しており、今後取り組むべき重要な課題です。運動習慣の状況も、青年期同様改善がみられないことから生活習慣病予防としての運動の推進が急がれます。

さらに、ロコモティブシンドローム(運動器症候群)の認知度については、甲州市29.9%(20～64歳)で全国の48.1%(20歳以上：H30年度公益財団法人「運動器の10年・日本協会」によるインターネット調査結果)と比較しても周知が足りないと思われる結果でした。

働き盛りで時間に余裕がない年代ですが、スポーツやウォーキング、フィットネスなどの運動に限らず、通勤や職場、家事など日常生活の中でこまめにからだを動かす効果を伝えることも非常に大切です。

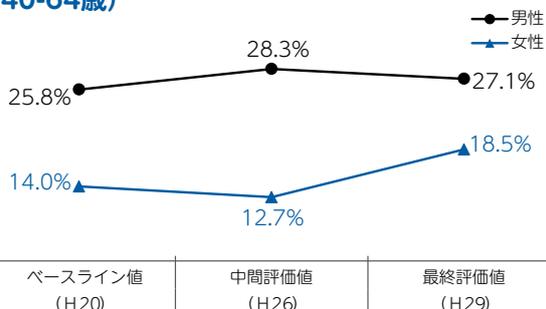
市民の声

- すぐに車を使ってしまう
- 仕事が忙しく、日常的にからだを動かすという意識がなく時間的余裕もない
- 毎日の生活の中に自分のことを考える余裕がない
- 「自分はまだ元気だから大丈夫」と健康に対する意識が低い

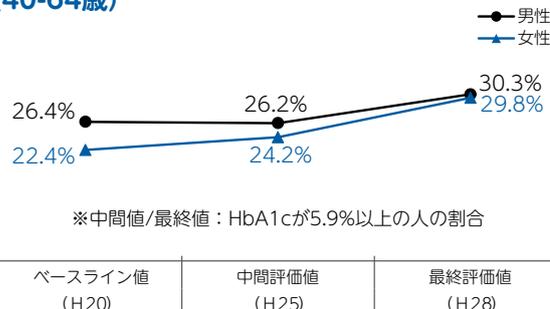


第一次健康増進計画の結果

肥満(BMIが25以上)の割合
(40-64歳)



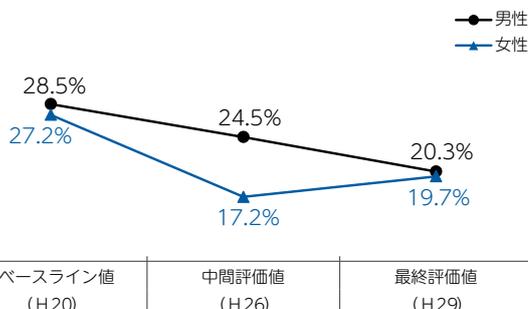
HbA1cが5.5%以上の人の割合
(40-64歳)



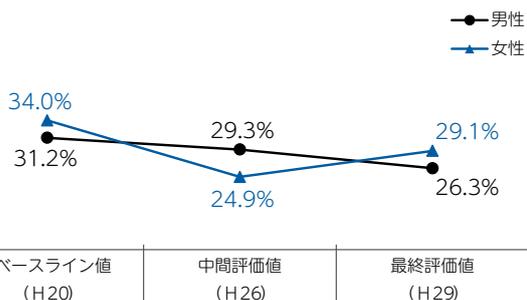
空腹時血糖値が110mg/dl以上の人の割合
(40-64歳)



1回30分以上の運動を週2回以上している人の割合
(1年以上継続) (40-64歳)



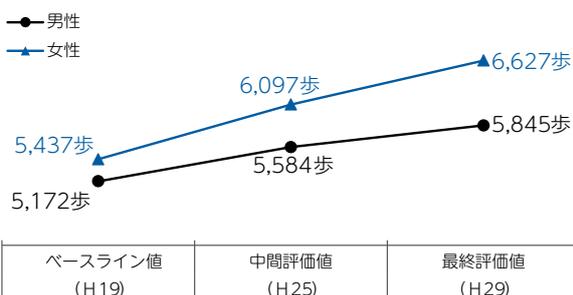
運動やスポーツを週に1日以上している人の割合
(40-64歳)



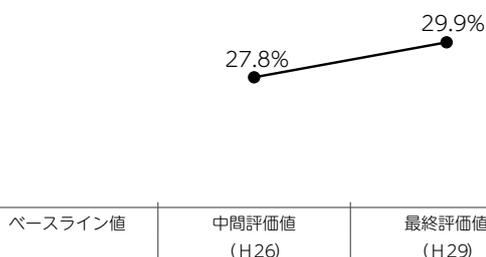
チャレンジプラス1000歩の参加申込者
(40-64歳)



チャレンジプラス1000歩に参加した人の1日の平均歩数
(普段の平均歩数) (40-64歳)



ロコモティブシンドローム(運動器症候群)を
認知している国民の割合(20-64歳)



目標 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

《指標と目標値》

肥満(BMIが25以上)の割合

ベースライン値(2017年度)		目標値(2028年度)
40～64歳	男性27.1% 女性18.5%	男性25.8% 女性14%

※甲州市健康づくりに関するアンケート調査(H29)

糖尿病が強く疑われる者の割合

ベースライン値(2016年度)		目標値(2028年度)
40～64歳	男性8.9% 女性3.8%	減少

※甲州市特定健診結果(H28)

1回30分以上の運動を週2回以上(1年以上継続)している人の割合

ベースライン値(2017年度)		目標値(2028年度)
40～64歳	男性20.3% 女性19.7%	男性36% 女性33%

※甲州市健康づくりに関するアンケート調査(H29)

日常生活の中で、できるだけ身体活動の機会を増やしている人の割合

※新規指標

ベースライン値(2017年度)		目標値(2028年度)
40～64歳	男性16.7% 女性19.2%	男性25% 女性30%

※甲州市健康づくりに関するアンケート調査(H29)

ロコモティブシンドローム(運動器症候群)を認知している人の割合

ベースライン値(2017年度)		目標値(2028年度)
20～64歳	29.9%	80%

※甲州市健康づくりに関するアンケート調査(H29)

市民一人ひとりができること

- 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

市民を支える取り組み

- 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)

現状と課題

第一次計画の指標は、おおむね改善傾向にあり、介護予防に関する調査でも運動機能低下が疑われる人の割合は、24.2%から17.7%と減少しました。

高齢期の運動不足は、筋肉や生活機能の衰え(フレイル*)につながり、老化を早め、寝たきりの誘引となることが知られています。健康な高齢者だけではなく、健康に課題をもつ人も安全で適切な運動を継続していくことで、健康な状態に戻ることが可能なことから、本計画では、運動習慣、積極的な外出についての指標を新たに設定することとしました。

運動習慣については、「週2回以上、1回30分以上」と定義されており、健康日本21(第二次)でも指標と定めています。本市でも運動習慣者の増加を目標とし、青年期、壮年期、高齢期とすべてのライフステージで啓発活動を強化していくことが最重要課題です。

ロコモティブシンドローム(運動器症候群)は、運動器の障害のため自立度が低下し、介護が必要となる危険性が高い状態と定義されています。ロコモティブシンドロームの予防の重要性が認知されることは、個人の行動変容動機付けになり、介護が必要となる高齢者の割合を減少させることが期待できます。そのため、本市の指標として新たに設定することとしました。

「健康を維持していくために働けるうちは働く」と回答した本市の高齢者は約60%でした。生涯現役を目指す高齢者をサポートするためにも身体活動量を増やす積極的な取り組みが必要です。

フレイル*：加齢に伴う身体機能の衰えは不可避的なものですが、適切な介入がなされれば要介護に至ることが予防でき、健常な状態に戻る可逆性を有します。もともとは「虚弱」と訳されていた概念ですが、可逆性などの性質と相反する印象を与えかねないためカタカナ表記としました。介入可能な病態であることから高齢者の健康増進を考える上で、すべての国民が理解すべき概念です。

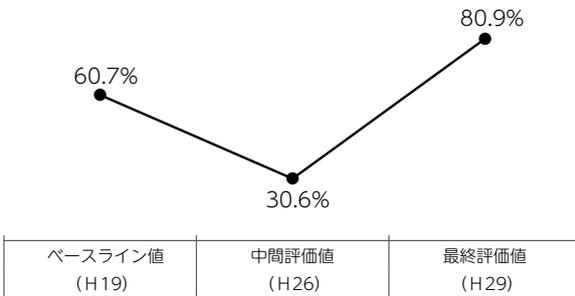
市民の声

- からだに痛い所があると転倒などの不安があり、外出や散歩に消極的になる
- 世代によりスポーツの好みも違い、ゲートボール等集まる機会も衰退している
- 仲間がいないと一人ではなかなか外出しない
- 世代間交流がない

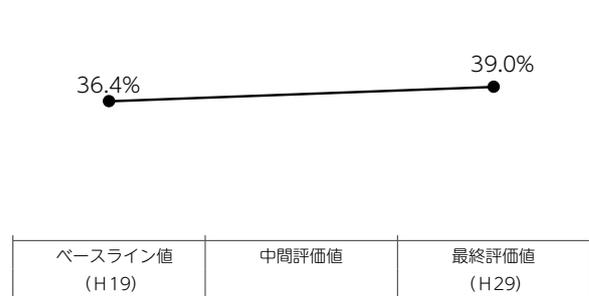


第一次健康増進計画の結果

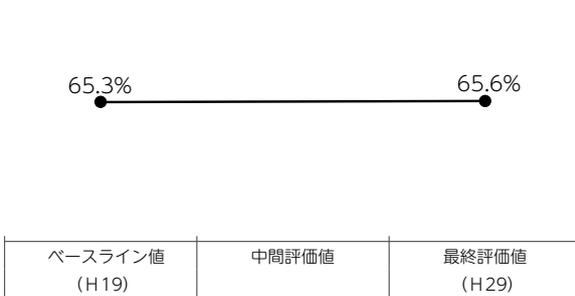
外出を週に3~4日以上している高齢者の割合 (75歳以上)



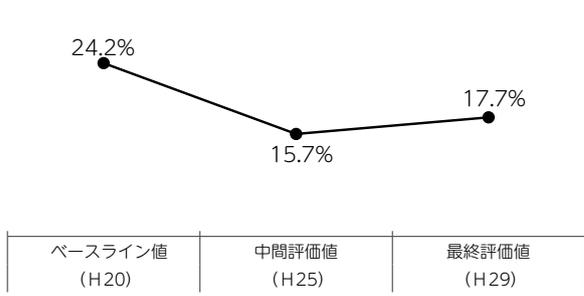
散歩や軽い運動をほとんど毎日している高齢者の割合 (75歳以上)



健康を維持するためにからだを動かしている高齢者の割合 (75歳以上)



運動機能低下が疑われる人の割合 (65歳以上)



目標 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 ※新規目標
- からだに合った運動をする ※新規目標

※ 健康問題やさまざまな理由で集団での活動が難しい場合でも、室内外に関わらず自分に合った運動を心がけ、普段の生活の中で役割を持つことを推進していくために新たな目標を設定しました。

《指標と目標値》

健康を維持するために積極的に外出している人の割合

※新規指標

ベースライン値(2017年度)		目標値(2028年度)
65歳以上	男性16.6% 女性29.1%	男性30% 女性40%

※甲州市食育(健康づくり)に関するアンケート調査(H29)

1回30分以上の運動を週2回以上(1年以上継続)している人の割合

※新規指標

ベースライン値(2017年度)※参考値		目標値(2028年度)
65歳以上	男性46.2% 女性39.0%	男性58% 女性48%

■未調査につき全国値(H29国民健康・栄養調査結果の概要)をベースライン値とする。

運動機能低下が疑われる人の割合

ベースライン値(2017年度)		目標値(2028年度)
65歳以上	17.7%	10%

※甲州市食育(健康づくり)に関するアンケート調査(H29)

ロコモティブシンドローム(運動器症候群)を認知している人の割合

※新規指標

ベースライン値(2017年度)※参考値		目標値(2028年度)
70歳以上	男性58.3% 女性76.4%	80%

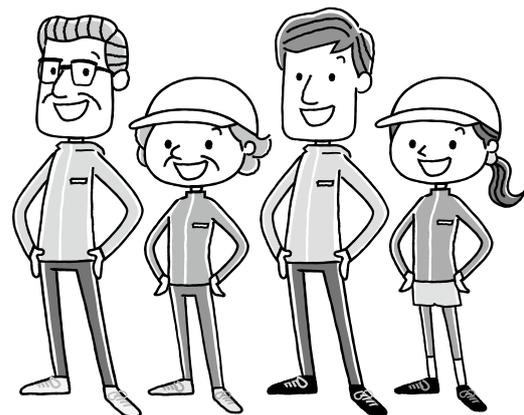
■未調査につき全国値(H29公益財団法人「運動器の10年・日本協会」によるインターネット調査)をベースライン値とする。

市民一人ひとりができること

- 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

市民を支える取り組み

- 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



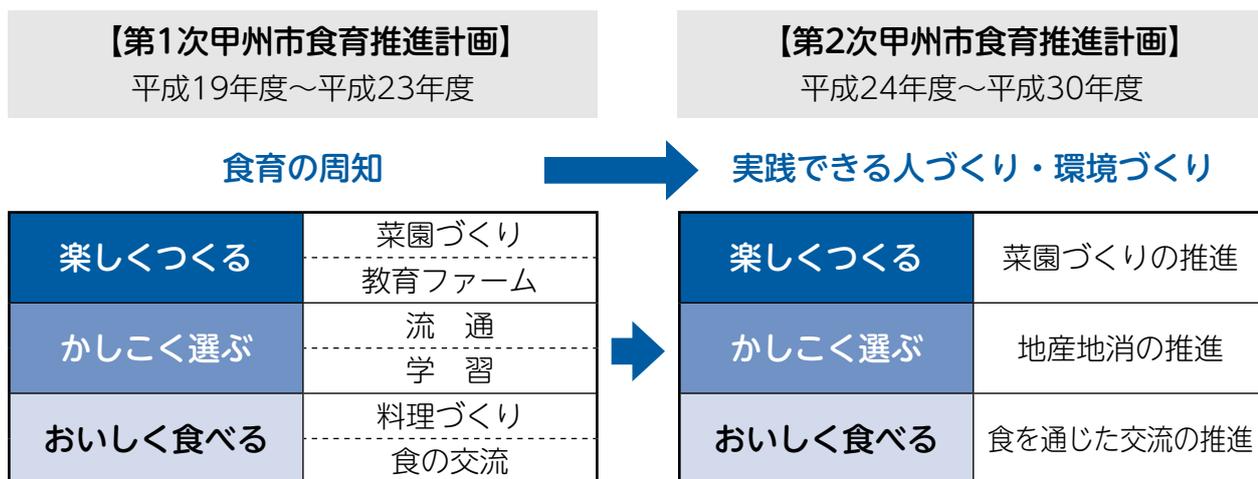
2. おいしく食べる

食は生きていくうえで欠かせないものです。一方で、運動、休養とともに生活習慣病の重要な因子であり、食べ過ぎや偏った栄養の食事など不適切な食や、不規則な食事が健康を害することは、多くの研究で明らかになっています。例えば、塩分の取りすぎが高血圧の原因になること、脂質を取りすぎると糖尿病や大腸がんの発症が多くなること、エネルギーのとりすぎは肥満を誘発し、その結果として糖尿病や高血圧、心筋梗塞などの生活習慣病につながることで、一方で、野菜をたくさん食べることは生活習慣病の予防になることも明らかです。さらに、単に栄養素だけでなく、食べ方も健康に関連しています。孤食の子どもは肥満になりやすいことや、家族や仲間と食事を摂ることが健康増進に寄与しているなどの研究結果があります。これらを背景に、最近、知育、徳育、体育に並んで食育の重要性がクローズアップされており、国を挙げて、農業や漁業などの生産、流通、文化、健康、安全といった食育の視点から考え、よりよい「食」のあり方を実践していこうとしています。

本市では、「野菜・果物をつくって おいしく 食べるじゃん」を合言葉に、第1次食育推進計画(平成19年度～平成23年度)では、「楽しくつくる」「かしこく選ぶ」「おいしく食べる」の3つの柱と6つの施策を掲げ、「食育の周知」を目指し庁内関係課と食育推進会議とが協働し3つのプロジェクトで推進してきました。第2次食育推進計画(平成24年度～平成30年度)では、基本的に第1次計画の内容を継承しつつ、3つの柱と3つの施策を掲げ、「実践できる人づくり・環境づくり」に重点をおき、家庭や保育所(園)・幼稚園、学校、地域、行政などあらゆる機関が相互に連携し推進してきました。

<推進に関する施策体系>

「野菜・果物をつくって おいしく 食べるじゃん」

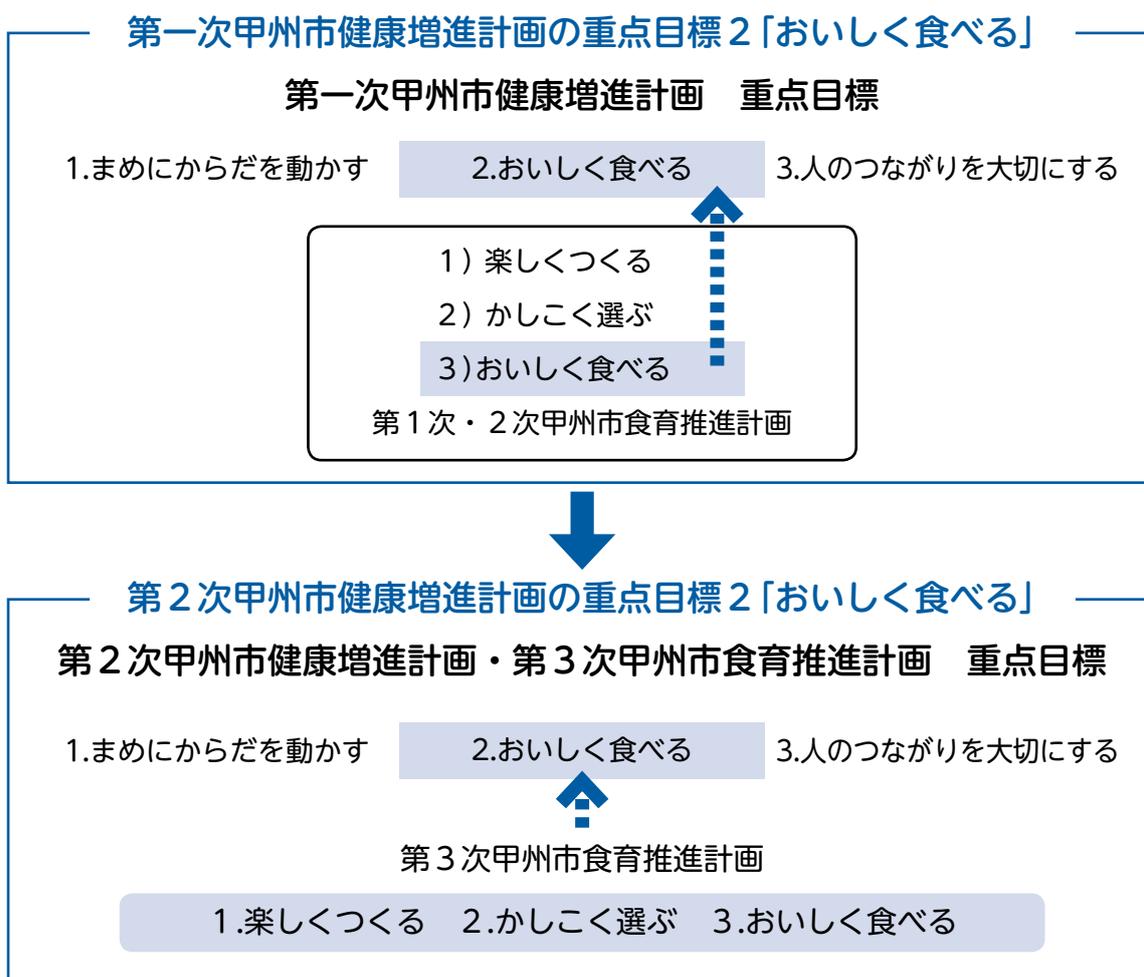


これまでの取り組みや食育に関する意識調査から、「食育」という言葉は広く市民の知るところとなり、「食」に関係する機関が相互に交流・連携しながら、保育所(園)・幼稚園、学校、地域等で食育が推進されてきました。しかしながら、市民を取り巻く環境やライフスタイル、家族形態の変化や、個々の「食」への価値観、ニーズの多様化により、誰かと一緒に食事をする機会の減少、野菜づくりをしている者の減少、食事バランスの偏り、食文化や食の安全性、食品ロス

についての意識低下が明らかになりました。また、若い世代を中心に朝食を欠食する者の増加、「食事時間が楽しい、食事がおいしく食べられる」と感じている者の減少等、市民の「食」を大切にする意識の希薄化が進んでいます。

今後に向けては、これら課題を踏まえ、市民一人ひとりが「食」への関心を高め、心身ともに健康で生き生きとした生活を送れるよう対策を掲げ、「実践できる人づくり・環境づくり」にさらに重点をおき取り組んでいきます。

これまで第一次健康増進計画の重点目標2「おいしく食べる」は、第1次・第2次食育推進計画の「おいしく食べる」を反映し、推進してきました。本計画では、重点目標2「おいしく食べる」を第3次食育推進計画として位置づけ推進していくことから、「楽しくつくる」「かしこく選ぶ」の要素も含めた内容として推進していきます。



ライフステージ別の目標

- 小 児 期(0 ～ 14歳)：食習慣の基礎をつくる
- 青 年 期(15 ～ 39歳)：自立した食生活を送る
- 壮 年 期(40 ～ 64歳)：充実した食生活を送る
- 高 齢 期(65歳以上)：豊かな食生活を送る

《ことばの説明》

食育：心身の健康の基本となる食生活に関するさまざまな教育のこと。食料の生産方法やバランスの良い食べ方、食品の選び方、食卓や食器などの食環境を整える方法、「食」に関する文化など、広い視野から「食」について教育すること。

食：食べること、食べ物、食事のこと。また、その回数を数える時にも使われる語

小児期(0～14歳)

現状と課題

子どもが成長し、やがて親となり、さらに次世代を育むという過程において、その基礎となる小児期は、規則正しく食べる習慣を身につける重要な時期になります。また、味覚は幼少期に形成され、塩分摂取や偏食の有無にも影響を与えます。

第一次計画の結果については、毎日野菜を食べている子どもの割合は、小学生69.0%が76.7%、中学生で74.0%が84.5%と概ね改善傾向でした。朝食欠食の子どもの割合も、小学生7.1%が4.5%、中学生が14.4%から8.0%と目標値(0%)に達してはいないものの改善しています。しかし、一定数の割合で欠食児がいるため今後も朝食を食べることを推進していく必要があります。

健康日本21(第二次)で、次世代の健康として位置づけられた指標、「朝・昼・夕の三食を必ず食べることに気をつけている子どもの割合」(甲州市小学5年生)では、中間値93.0%から95.5%と、全国値89.5%(*平成26年度厚生労働科学研究費補助金事業「食事摂取基準を用いた食生活改善に資するエビデンスの構築に関する研究」)を上回る結果となりました。一方、甲州市で生まれた「塩山式手ばかり」の認知度は、小学生で低下が著しいことから、新たに指標とし「塩山式手ばかり」活用の推進を強化していきます。

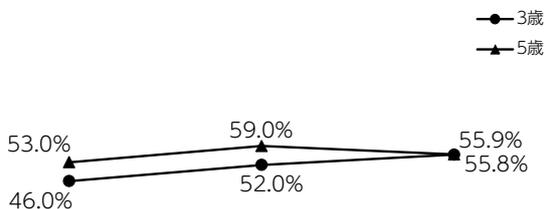
食事を1人で食べる子どもの割合は、小学生で朝食7.2%、夕食1.4%、中学生で朝食15.8%、夕食2.7%で、全国値※(小学生/朝食11.3%・夕食1.9% 中学生/朝食31.9%・夕食7.1%)より良い結果でした。核家族化やライフスタイルも多様化し、家族が揃って食事をする機会が減ってきていますが、食の問題だけではなく、コミュニケーションの場としても重要な時間を失うことにも繋がります。本計画は、さらに充実した健康づくりを目指し、新しい指標「共食の増加」を目標に設定し、今後も、家庭、保育所(園)・認定こども園、学校、地域などと協働して、子どもの食習慣の基礎をつくる取り組みを進めていきます。

市民の声

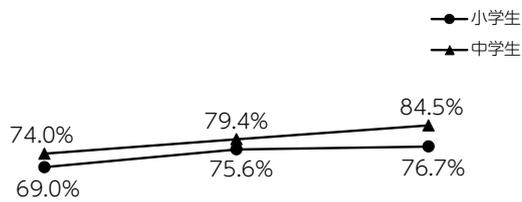
- 好きなものだけ食べる等、偏った食事をしている子どもが目立つ
- 生活習慣の乱れた子どもが多い
- 朝ごはんを食べないで登校する子どもがいる
- 濃い味つけを好む子どもが多い
- 食育について学ぶ機会や時間が限られている
- 食材の旬が親子ともに分からなくなっている
- 家族で一緒に食事をする時間が少なくなっている
- 食事の手伝いをする時間が少なくなっている
- 家で野菜づくりをすることが減っている
- テレビやゲームをしながら食事をしている
- 塩山式手ばかり、食育の歌・カルタ等のオリジナルツールを活用する機会が減っている

第一次健康増進計画の結果

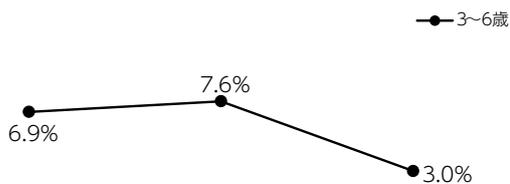
毎日野菜を食べている幼児の割合



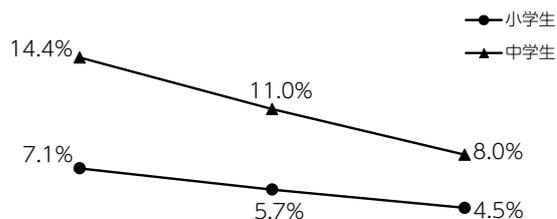
毎日野菜を食べている子どもの割合



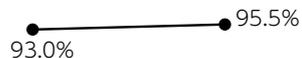
朝食を食べない・週3回くらいしか食べない幼児の割合



朝食を食べない・週3回くらいしか食べない子どもの割合



朝・昼・夕の三食を必ず食べることに気をつけて食事をしている子どもの割合(小学5年生)



目標 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る ※新規目標
- 食事の手伝いや料理をする ※新規目標
- みんなで楽しく食べる ※新規目標

※「おいしく食べる」に楽しくつくる、かしこく選ぶの要素も含め、小児期から、青年期、壮年期、高齢期までの生涯を通して男女を問わず自分で作り、誰かと楽しく食べる時間をもつことの大切さを推進する新たな指標を設定しました。

《指標と目標値》

朝食を欠食する子どもの割合

甲州市ベースライン値(2016年度/2017年度)		目標値(2028年度)
3歳(2016年度)	2.6%	減少
5歳(2016年度)	1.4%	減少
小学生(2017年度)	4.5%	減少
中学生(2017年度)	8.0%	6%

※3歳/5歳：甲州市母子保健調査(H28)
 ※食育についてのアンケート(H29)

「塩山式手ばかり」を知っている子どもの割合

※新規指標

ベースライン値(2017年度)		目標値(2028年度)
小学生	29.1%	60%
中学生	40.2%	50%

※食育についてのアンケート(H29)

食事を一人で食べる子どもの割合

※新規指標

ベースライン値(2016年度/2017年度)		目標値(2028年度)
3歳(2016年度)	16.2%	減少
5歳(2016年度)	16.4%	減少
小学生(2017年度)	朝食 7.2% 夕食 1.4%	減少
中学生(2017年度)	朝食 15.8% 夕食 2.7%	減少

※3歳/5歳：甲州市母子保健調査(H28)
 ※食育についてのアンケート(H29)

朝・昼・夕の三食を必ず食べることに気をつけて食事をしている子どもの割合

ベースライン値(2017年度)		目標値(2028年度)
小学5年生	95.5%	100%

※甲州市児童生徒の心の健康と生活習慣に関する調査(H29)

市民一人ひとりができること

- 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
- 「ぱきぱきマンの歌」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



市民を支える取り組み

- 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(15～39歳)

現状と課題

小児期に習得してきた食習慣を維持し、自立した食生活を送る時期ですが、毎日野菜を食べている高校生の割合は、減少しています。青年期でも同様の結果で男女ともに減少傾向にあります。また、朝食欠食についてもほぼ変わらず改善が見られませんでした。さらに、健康維持のために食生活に気をつけている人は、60歳以上の方が68.8%であったのに対して、30歳代で45.4%、20歳代で32.4%と低い結果でした。今後、食の意識を若い世代に推進する重要性を示す結果となりました。

「塩山式手ばかり」の認知度は、男女ともにほぼ変わらない結果で、男性が24.2%、女性が49.6%でした。第1次食育推進計画の最終評価結果から、「塩山式手ばかり」を知っている人は、知らない人に比べ栄養バランスを意識する可能性、毎日野菜を食べる可能性が2.2倍高くなることがわかっています。社会的に自立したり、生活環境が大きく変わる時期に伴い食生活も変化することから、食事のバランスと自分の体格にあった食事の目安量を知ることは大切です。

また、新たな目標として健康日本21(第二次)の指標でもある、主食・主菜・副菜を組み合わせた食事を1日2回以上ほぼ毎日食べている人の割合は、20～30歳代の男性31.3%で全国並み(33.6%)ですが、女性では35.9%で全国(43.4%)より低い結果でした(H29農林水産省「食育に関する意識調査」)。主食・主菜・副菜を組み合わせた食事は、古くから日本の食事のスタイルであり、良好な栄養状態につながる事が報告されています。生活習慣病の一次予防、健康な社会生活を過ごすために必要な機能の維持・向上のために推進を強化していくことが必要です。

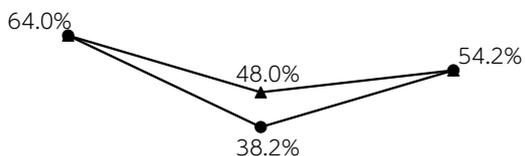
ふだんの食事が楽しいと感じている人の割合は、全国の20～39歳男性が80.1%、女性が83.8%に対して、甲州市では男性64.1%、女性70.4%と低い結果でした。食事が楽しいと思える人は、国の調査でも主観的健康感が良好な人が多いことがわかっており、甲州市でも取り組みを推進していくこととします。

市民の声

- 「食」への関心が薄くなっている
- 朝ごはんを食べない人が多い
- 料理の技術やレパートリーが少ない
- 好きなものばかり食べる・サプリメントに頼る等して、食事自体の内容に偏りがある人が増えている
- 畑に関わる時間や意欲が少なくなっている
- 家事の分担が女性にかかっている
- 家庭にさく時間が少なくなっている
- 誰かと食事をする事が少なくなっている
- 「食」への楽しさ、おいしさを感じる人が少なくなっている
- ゆっくりよく噛んで食べている人が少なくなっている
- 食品の安全性についての知識を知らない人が増えている

第一次健康増進計画の結果

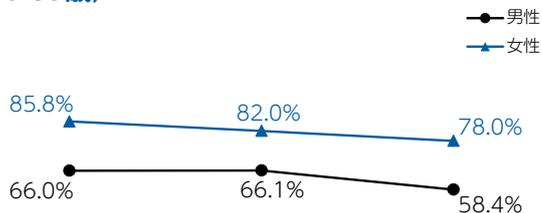
毎日野菜を食べている人の割合
(高校生:市内・市外の全体)



※高校生：中間値
「緑黄色38.2%・淡色48.0%」の集計結果

ベースライン値 (H18)	中間評価値 (H23)	最終評価値 (H29)
---------------	-------------	-------------

毎日野菜を食べている人の割合
(20-39歳)



ベースライン値 (H20)	中間評価値 (H26)	最終評価値 (H29)
---------------	-------------	-------------

朝食を食べない・週3回くらいしか食べない人の割合
(高校生:市内・市外の全体)



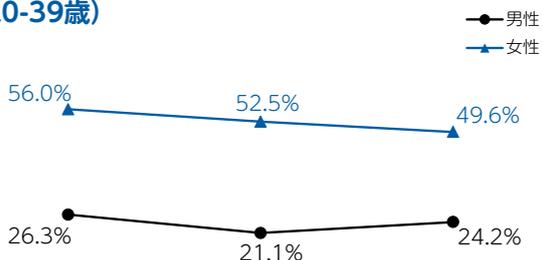
ベースライン値 (H18)	中間評価値 (H23)	最終評価値 (H29)
---------------	-------------	-------------

朝食を食べない・週3回くらいしか食べない人の割合
(妊婦)

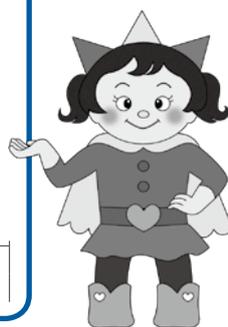


ベースライン値 (H19)	中間評価値 (H25)	最終評価値 (H28)
---------------	-------------	-------------

「塩山式手ばかり」を知っている人の割合
(20-39歳)



ベースライン値 (H20)	中間評価値 (H26)	最終評価値 (H29)
---------------	-------------	-------------



目標 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(第一次計画：毎日野菜をおいしく料理し食べる)
 - バランスよく食べる(第一次計画：塩山式手ばかりを活用し、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 ※新規目標
- ※「塩山式手ばかり」の推進は継続していきませんが、それぞれの生活に合わせた方法で実践し、野菜だけではなく全体の食事バランスを考え、自分で作る力を伸ばす普及啓発が必要なことから目標を修正しました。
- ※地産地消を推進するとともに、地域の郷土料理・食文化を大切に継承していくため、旬の物を意識して上手に選ぶことを推進していくこととし新たな目標を設定しました。

《指標と目標値》

朝食を欠食する若い世代の割合

※20～39歳 新規指標

ベースライン値(2016年度/2017年度)		目標値(2028年度)
高校生(市内)(2017年度)	26.8%	20%
20～39歳(2017年度)	男性33.8% 女性19.1%	男性30% 女性15%
妊産婦(2016年度)	13.8%	10%

※食育に関するアンケート調査(H29)
 ※甲州市健康づくりに関するアンケート調査(H29)
 ※甲州市母子保健調査(H28)

主食・主菜・副菜を組み合わせた食事を1日2回以上ほぼ毎日食べている人の割合

※新規指標

ベースライン値(2017年度)		目標値(2028年度)
高校生(市内)	43.0%	50%
20～39歳	男性31.3% 女性35.9%	50%

※食育に関するアンケート調査(H29)
 ※甲州市健康づくりに関するアンケート調査(H29)

ふだんの食事時間が楽しいと感じている人の割合

※新規指標

ベースライン値(2017年度)		目標値(2028年度)
高校生(市内)	68.3%	75%
20～39歳	男性64.1% 女性70.4%	男性75% 女性80%

※食育に関するアンケート調査(H29)
 ※甲州市健康づくりに関するアンケート調査(H29)

● ● 参考 ● ●

■「塩山式手ばかり」を知っている人の割合

高校生(市内)：52.8%
 20～39歳：男性24.2% 女性49.6%

高 校 生：1. はい 2. いいえ
 3. 聞いたことはあるが、内容は知らない
 ※1と3の集計
 20～39歳：1.知っている 2.知らない ※1と回答した人

市民一人ひとりができること

- 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
- 自分で作って食べる
- 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
- 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(食品表示、栄養表示、産地、食中毒予防等)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

市民を支える取り組み

- 「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、地域の特徴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

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をいいます。



壮年期(40～64歳)

現状と課題

壮年期は、生活習慣病やその予備群が増えてくる年代です。仕事はもちろん、仕事以外でも地域の役割や付き合いなども増えてきて不規則な生活になりがちです。

第一次計画の結果は、毎日野菜を食べている人の割合が、男女ともにほとんど改善がありませんでした。特に男性(69.9%)では女性に比べ17ポイント低く、野菜を食べることはもちろんのこと、バランス良く食べることの普及啓発が必要です。また、甲州市食に関する意識調査(H29)の結果では、食品を選ぶとき、無農薬・添加物・産地などを意識している人の割合が、40歳代男性で28.2%、女性でも45.7%と半数に届かない結果でした。また、50歳代男性では、20.6%とさらに意識が低いことがわかりました。

ゆっくりよく噛んで食べる人の割合は、特に40歳代男性で3割程度と他の年代に比べて最も低く、働き盛りの生活を支える「食」の課題についての取り組みが必要です。

本計画では、青年期で新たな目標とした健康日本21(第二次)の指標でもある、主食・主菜・副菜を組み合わせた食事を1日2回以上ほぼ毎日食べている者の割合の増加を壮年期でも推進します。現状、甲州市ではすべての年代において男女ともに全国(H29農林水産省「食育に関する意識調査」)を下回り、特に50歳代女性では全国値63.8%のところ、甲州市では50.6%と13ポイント低く、40歳代男性(38.7%)でも10ポイント低い結果でした。主食・主菜・副菜を組み合わせた食事は、日本古来の食事スタイルであり、良好な栄養状態につながることで報告されていることから生活習慣病の一次予防、健康な社会生活を過ごすために必要な機能の維持・向上のための推進をより一層強化していく必要があります。

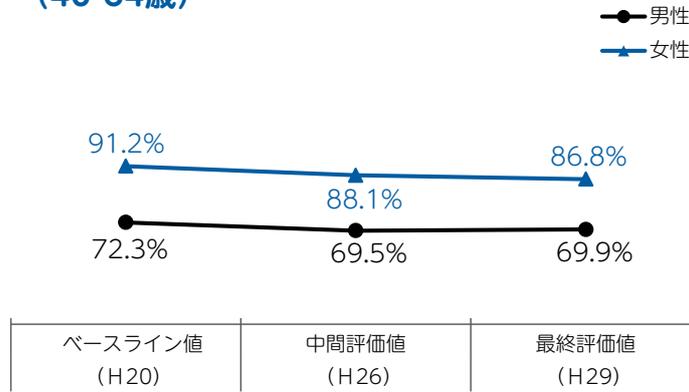
ふだんの食事が楽しいと感じている人の割合についても、壮年期は、ほぼ全年代で男女ともに全国より低い結果です。特に40歳代(全国：男性79.2% 女性85.5%)、50歳代(全国：男性73.9% 女性80.9%)の男女はそれぞれ約10ポイント低い結果でした。本計画でも、壮年期をライフサイクルの転換期と捉え、それまでの食生活を振り返り、「食」を通じて健康で豊かな生活が送れることを目指し、今まで以上に啓発推進していく必要があります。

市民の声

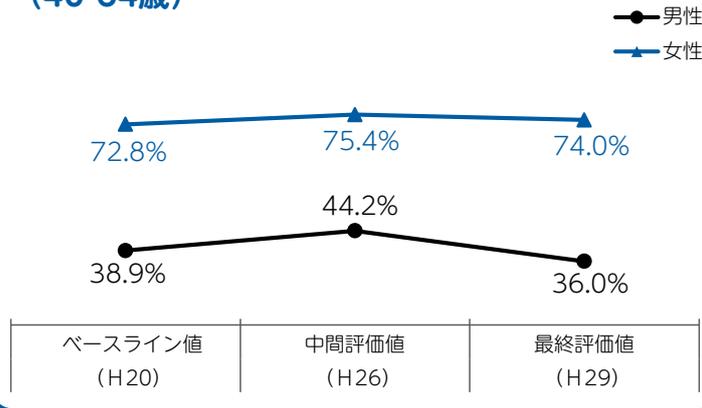
- 「食」への関心が薄くなっている
- 家族で一緒に食事をする人が少なくなっている
- 外食や中食に頼り、作って食べていない
- 夕食の量が多い、寝る前の間食等、夜に食べる量が多くなっている
- 仕事や家族等の都合を優先し、自分の健康が後回しになっている
- 畑に関わる時間や意欲が少なくなっている
- 家事の分担が女性にかかっている
- 家庭にさく時間が少なくなっている
- 外食や中食で脂っぽい料理を食べる機会が多い等で偏った食事になりやすい
- 時間に追われ早食いになりがち
- 生活が不規則になっている

第一次健康増進計画の結果

毎日野菜を食べている人の割合
(40-64歳)



「塩山式手ばかり」を知っている人の割合
(40-64歳)



目標 充実した食生活を送る

- 食生活リズムを整える(第一次計画：食生活リズムを見直す)
 - バランスよく食べる (第一次計画：塩山式手ばかりを活用し、バランスよく食べる)
 - 食事を楽しむ (第一次計画：食を楽しむ)
 - 旬を意識しながら、自分で選び、無駄なく食べる ※新規目標
- ※「塩山式手ばかり」の推進を継続していきませんが、それぞれの生活に合わせた方法で実践し、野菜だけではなく全体の食事バランスを考え、自分で作る力を伸ばす普及啓発が必要なことから目標を修正しました。
- ※地産地消を推進し、地域の郷土料理・食文化を大切に継承していくとともに、食材を無駄なく使うようにするため、旬の食材を活かして上手に選ぶことを推進するために新たな目標を設定しました。

《指標と目標値》

主食・主菜・副菜を組み合わせた食事を1日2回以上ほぼ毎日食べている人の割合

※新規指標

ベースライン値(2017年度)		目標値(2028年度)	
40～64歳	男性38.4% 女性50.1%	男性50% 女性60%	

※甲州市健康づくりに関するアンケート調査(H29)
ベースライン値の年齢区分は40～69歳

ふだんの食事時間が楽しいと感じている人の割合

※新規指標

ベースライン値(2017年度)		目標値(2028年度)	
40～64歳	男性66.6% 女性74.5%	男性75% 女性85%	

※甲州市健康づくりに関するアンケート調査(H29)
ベースライン値の年齢区分は40～69歳

● ● 参考 ● ●

■「塩山式手ばかり」を知っている人の割合

40～64歳：男性36.0% 女性74.0%

※「1.知っている」「2.知らない」から「1.」と回答した人



市民一人ひとりができること

- 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(食品表示、栄養表示、産地、食中毒予防等)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

市民を支える取り組み

- 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)

現状と課題

高齢期は、低栄養の誘引となる一人での食事の機会が増えてくる年代です。低栄養傾向が疑われる人は、平成20年度2.4%→平成25年度1.7%→平成29年度3.8%と変化はありませんでしたが、生活の質のみならず、身体機能を維持し生活機能の自立を確保する(フレイル予防)上でも適切な栄養の摂取が極めて重要になります。

甲州市食育に関する意識調査結果(H29)から、主食・主菜・副菜を組み合わせた食事を1日2回以上ほぼ毎日食べている人の割合が、70～79歳男性47.9%、女性51.6%に対して、全国(70歳以上：H29農林水産省「食育に関する意識調査」)では男性73.6%、女性73.4%と、全国に比べ20ポイント以上低い結果でした。

また、食事時間が楽しいと回答した70～79歳は男性約8割でした。一方で、夕食をほとんど一人で食べている人は、男性で12.4%、女性15.3%でした。

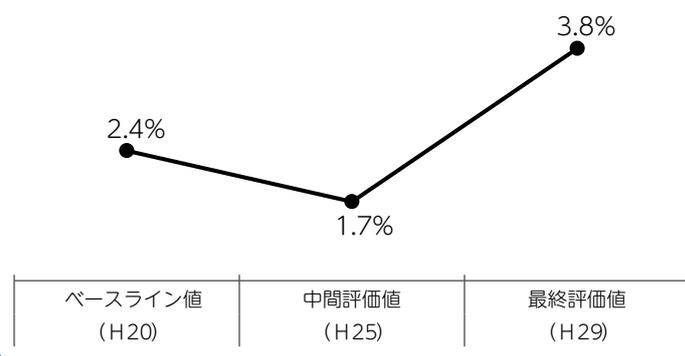
高齢期では、一人暮らしの生活が増加する傾向にあることから、バランスのとれた食事を三食しっかり食べることが難しくなります。毎日ではなくても誰かと一緒に食べる機会をつくり、豊かな食生活を送れる環境づくりをサポートする必要があります。

市民の声

- 1日3食規則正しく食べられていない人がいる
- 一人の食事だと、料理をつくるのが大変でいつも同じものを食べてしまう
- かたいものが食べにくい
- スーパー等の店が遠く、買い物が困難になっている
- 料理をたくさん作っても保存の仕方が分からない
- 若い世代と生活リズム(食事時間帯等)や料理の嗜好が合わない
- 健康番組をよく見るが、情報量が多く、何を食べて良いのかわからない

第一次健康増進計画の結果

低栄養傾向が疑われる人の割合
(65歳以上)



目標 豊かな食生活を送る

- 食生活リズムを整える(第一次計画：食生活リズムを見直す)
- バランスよく食べる
- みんなで交流し、おいしく食べる

《指標と目標値》

主食・主菜・副菜を組み合わせた食事を1日2回以上ほぼ毎日食べている人の割合

※新規指標

ベースライン値(2017年度)		目標値(2028年度)
65歳以上	男性47.9% 女性51.6%	70%

※甲州市食育(健康づくり)に関するアンケート調査(H29)
ベースライン値の年齢区分は70～79歳

食事を一人で食べる人の割合

※新規指標

ベースライン値(2017年度)		目標値(2028年度)
65歳以上	朝食	男性16.9% 女性23.6%
	夕食	男性12.4% 女性15.3%
		10%
		10%

※甲州市食育(健康づくり)に関するアンケート調査(H29)
ベースライン値の年齢区分は70～79歳

低栄養傾向が疑われる人の割合(国の判定基準_BMI20以下に修正)

ベースライン値(2017年度)	目標値(2028年度)
65歳以上	19.3%
	18%

※甲州市食育(健康づくり)に関するアンケート調査(H29)

市民一人ひとりができること

- 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

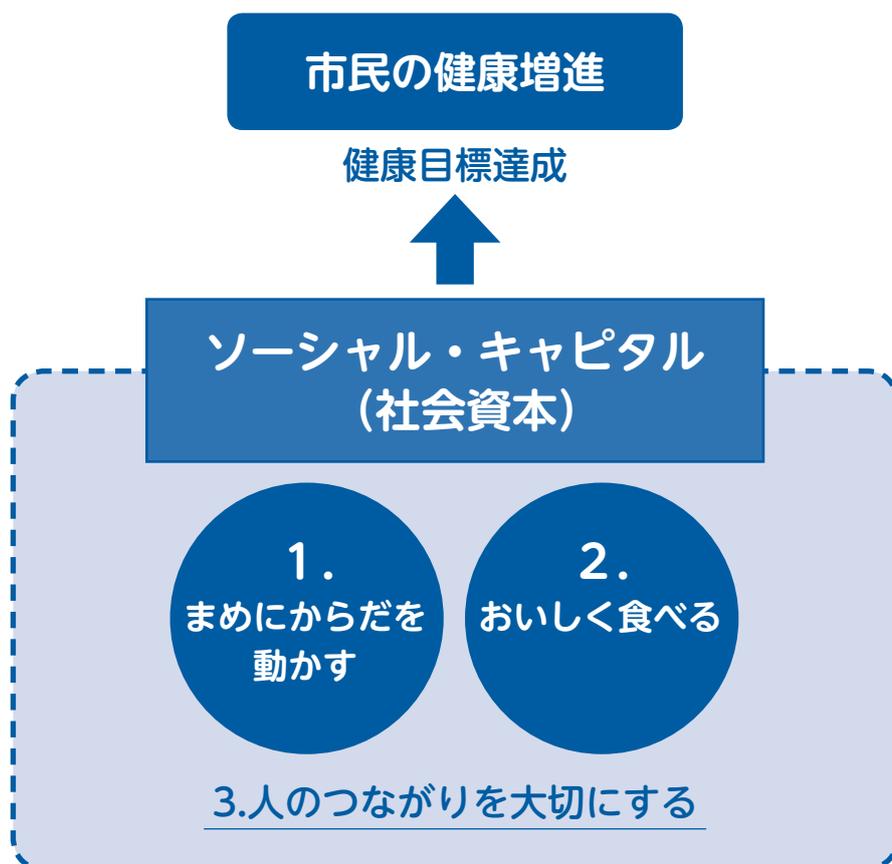
市民を支える取り組み

- 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

3. 人のつながりを大切にする

健康を支える資源には法律などの社会のシステム、医療機関や健康施設などの物的な整備と財政、そして、人的資源、すなわち「ひと」があります。一般的に健康関連の人的資源というと医師や保健師、栄養士などの専門職があげられますが、健康教室に参加した人が、「楽しかった、みんなと一緒にだったので続けることができた」、「あの人がタバコをやめたので私も禁煙した」、「ウォーキングに誘われたので参加したけれど、実際にやってみると楽しいので続けている」など、お互いの誘い合いや互いの影響が健康行動にも及ぶことを経験します。

このような人のつながり(ソーシャル・ネットワーク)とその影響は、肥満や禁煙について米国の大規模研究で科学的に証明されており、住民自身が健康関連の人的資源そのものであります。これをソーシャル・キャピタルと言い、人と人とのつながり、団結力、そこから生じる信頼関係や規範が健康増進に寄与していることは、上記のように多くの医学研究で明らかになっています。そのため、人のつながりを持つことが大切です。良好な人間関係やお互いを支援すること、孤立を防ぐことが各自の健康づくりの推進力になります。市民一人ひとりがつながりを持ち、市全体で健康意識を向上させることが大切です。



全年齢共通

現状と課題

幼児期から学童期には仲間づくりがはじまりますが、そのお手本が親や周りの大人であることから、子どもたちが社会のルールを学び実践していくためにも地域のつながりを強化していく必要があります。

地域活動へいつも参加している人は、特に青年期では、男性11.7%、女性に至っては6.7%と非常に低い結果でした。地域に関わる機会が少ない年代ではありますが、積極的に参加できる取り組みが必要です。

困ったときに助け合う人がいる割合も、この10年間で青年期(20～39歳)で26.0%から16.9%、壮年期(40～64歳)でも46.3%から35.1%と約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が、今後、若い世代からの継続したアプローチが必要な結果となりました。

閉じこもり傾向が疑われる高齢者の割合は減少し目標値に達しました。元気で長生きの秘訣は社会的ネットワークであることが、山梨県健康長寿の研究で明らかになっています。高齢期は長年培った経験と智恵を活かし、地域全体の交流の中心となる世代です。人のつながりが健康を支える重要な役割を果たします。閉じこもりや孤立を避けるために、地域全体で環境整備をしていかなければなりません。

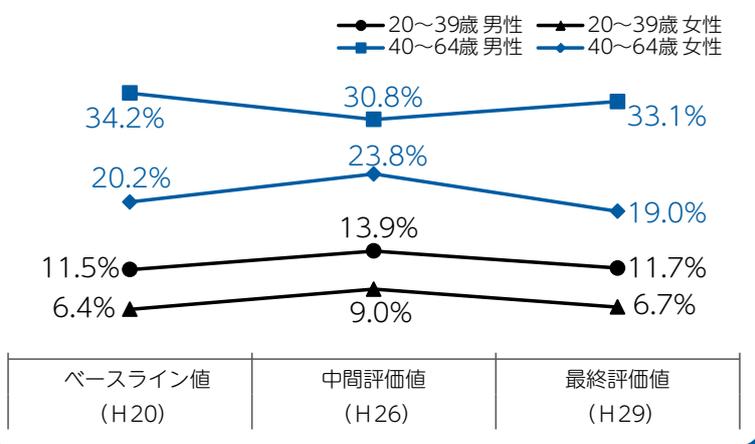
すべてのライフステージにおいて、多様な価値観を理解することがとても大切なことから、人の価値観を認め、ふれあう機会をもつことが重要です。

市民の声

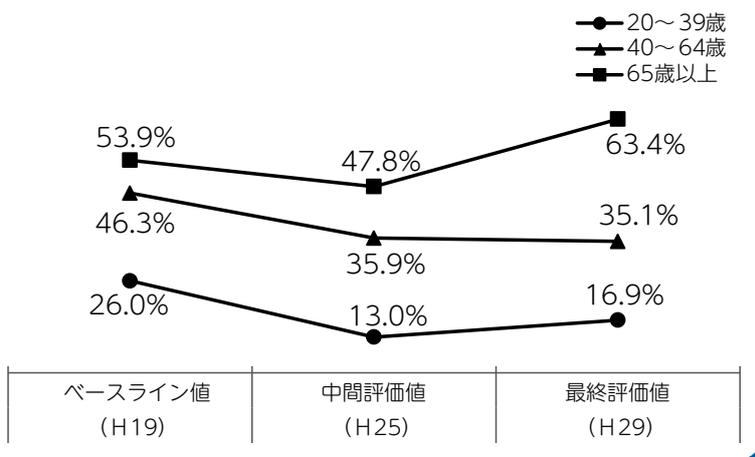
- 自分の気持ちや考え方を伝える力が弱い
- 大勢の人と関わる機会が少ないため「つながり」というのがイメージできない
- 家族を大切にする、身近な人を大切にする気持ちが少なくなっている
- 親や大人の意識が職場中心で、仕事仲間のつながりになってしまっている
- 相談できる人をつくる
- 人とのつながりはスマホではできない、顔の見える関係づくり
- 価値感が多様(人と交わらなくても生きていけると思うなど)
- 地域による価値観の違い
- 地域の行事に参加する人はいつも同じ(家族の中も)
- 交通手段がなく地域行事等に参加できない
- 地域の役が負担
- 核家族化

第一次健康増進計画の結果

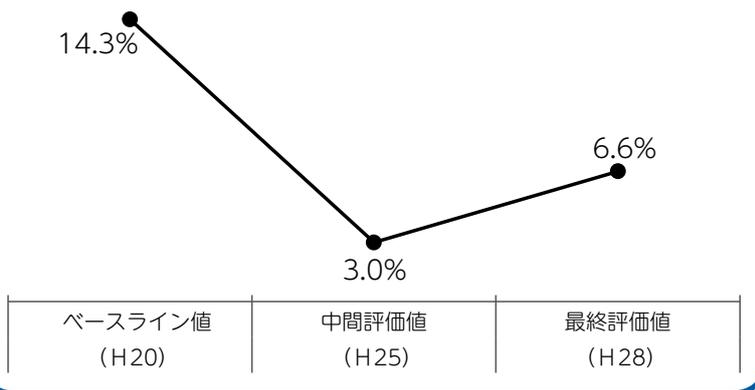
地域活動へいつも参加している人の割合



困ったときに助け合う人がいる人の割合



閉じこもり傾向が疑われる人の割合 (65歳以上)



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(第一次計画：なんでも相談できる人がいる)
- 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 ※新規目標

《指標と目標値》

地域活動へいつも参加している人の割合

ベースライン値(2017年度)		目標値(2028年度)
20～39歳	男性11.7% 女性 6.7%	増加
40～64歳	男性33.1% 女性19.0%	増加
65歳以上	男性44.5% 女性28.5%	増加

※20～64歳：甲州市健康づくりに関するアンケート調査(H29)

※65歳以上：甲州市食育(健康づくり)に関するアンケート調査(H29)

困ったときに助け合う人がいる人の割合

ベースライン値(2017年度)		目標値(2028年度)
20～39歳	16.9%	25%
40～64歳	35.1%	45%
65歳以上	63.4%	70%

※20～64歳：甲州市健康づくりに関するアンケート調査(H29)

※65歳以上：甲州市食育(健康づくり)に関するアンケート調査(H29)

閉じこもり傾向が疑われる人の割合

ベースライン値(2017年度)		目標値(2028年度)
65歳以上	6.6%	減少

※甲州市食育(健康づくり)に関するアンケート調査(H29)

地域のつながりが強い方だと思ふ人の割合

※新規指標

ベースライン値(2017年度)		目標値(2028年度)
20～39歳	30.4%	65%
40～64歳	47.9%	65%
65歳以上	62.7%	70%

※20～64歳：甲州市健康づくりに関するアンケート調査(H29)

※65歳以上：甲州市食育(健康づくり)に関するアンケート調査(H29)

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
- 大人も子どももスマホの使い方を考える
- 一人ひとりを尊重する
- 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



4. がん対策

現状と課題

わが国において、がん(悪性新生物)は、昭和56年から死因の第1位であり、約2人に1人が罹患すると推計されています。甲州市も例外ではなく、死亡原因の1位を占めており、平成28年度は88名の方ががんで亡くなっています(甲州市保健概況)。

がん対策は1次予防(がんにならない)と2次予防(早期発見、早期治療)です。1次予防で最も重要なことは喫煙をしないことです。喫煙以外にもうす味、バランスのよい食事、身体を動かすこと、適正体重を維持することが重要です。肝臓がんや子宮がんなどのようにウイルスによる感染症が原因の場合もあります。

しかし、決定的な1次予防の方法はなく、現状では早期発見・早期治療につながる「がん検診」が最も重要ながん予防の手段です。科学的根拠に基づくがん検診を行い、その受診率を向上させていくことが必要です。

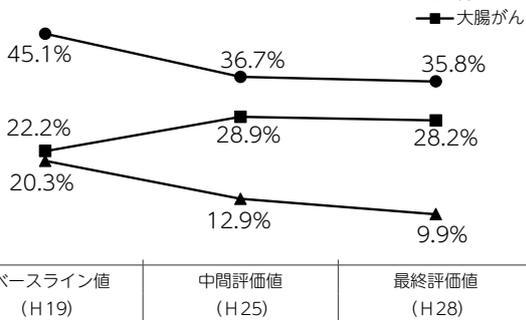
甲州市では、大腸がんの受診率が男性28.2% 女性33.9%と、目標(40%)に達していないものの概ね改善傾向にあります。肺がんの受診率は、男性45.1%から35.8%、女性48.7%から43.9%と減少しています。肺がん・結核の地域巡回検診を廃止したことが受診率減少の一つと考えられます。なお、胃がん検診については、バリウム検査により高齢者の誤嚥等リスクが生じる対象者の受診を制限したことから受診率が低くなっています。また、人間ドックでの胃内視鏡検査受診者は含まないため、実際よりも低くなっている可能性があり、全国との比較はできません。子宮がん40.0%、乳がん49.1%の受診率は、全国(42.4%・44.9% H28厚生労働省「国民生活基礎調査」)並みの結果でした。本計画の目標は、健康日本21(第二次)と同様に50%と決めました。

がん検診は、「がんと闘う」時代から「がんとともに生きる、働く」時代になり、新たな課題として、がん種、世代、就労等の患者それぞれの状況に応じたがん医療や支援がなされていないこと、がんの罹患をきっかけとした離職者の割合が改善していないことが指摘されています。がん患者への理解が深められ、がん患者が円滑な社会生活を営むことができる社会環境の整備を進める取り組みが必要です。

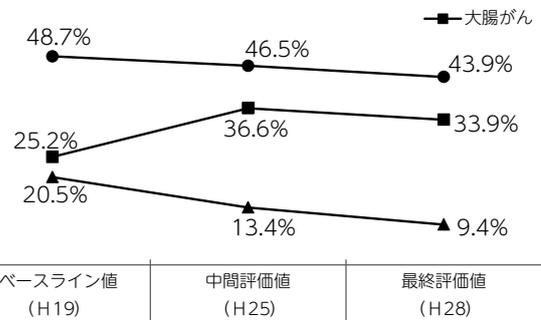


第一次健康増進計画の結果

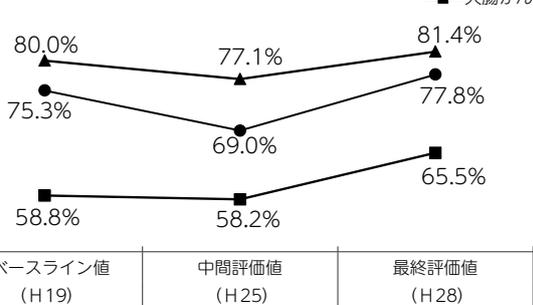
各種がん検診の受診率(男性)



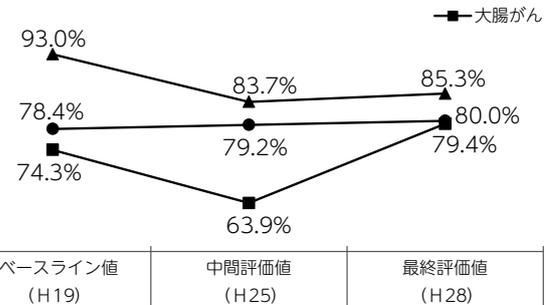
各種がん検診の受診率(女性)



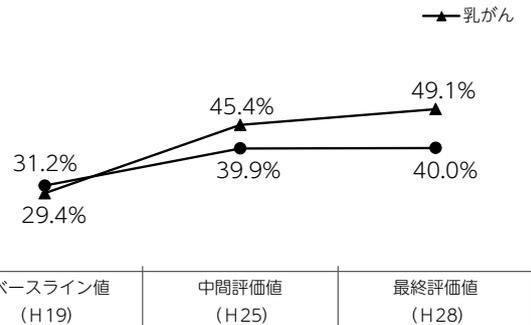
各種がん検診の精密検査受診率(男性)



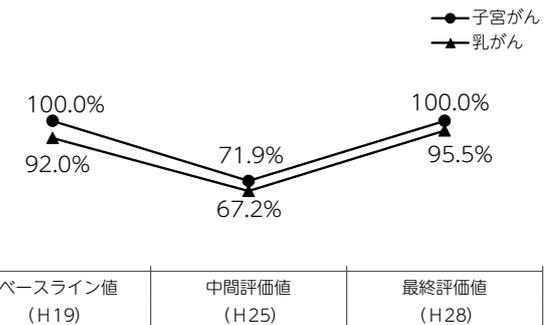
各種がん検診の精密検査受診率(女性)



各種がん検診の受診率



各種がん検診の精密検査受診率



検診受診率/精密検査受診率

○対象年齢

肺がん・胃がん・大腸がん：40歳以上 ※最終評価値はベースライン値・中間評価値の基準に合わせ40歳以上で調整し算出

子宮がん：ベースライン値・中間値は20歳以上 最終値は20～69歳

乳がん：ベースライン値・中間値は40歳以上 最終値は40～69歳

○胃がん検診は、バリウム検査を受けるリスクのある対象者の受診を制限したことが影響し、受診率が低くなっている。また、人間ドック受診者は、胃内視鏡検査を実施している人が多いが、対策型健診の基準をクリアしていないため報告には計上していない

目 標

- がんについて理解して、がん検診を受診する

《指標と目標値》

各種がん検診の受診率

ベースライン値(2016年度)		目標値(2028年度)
肺がん	男性30.1% 女性40.6%	50%
胃がん	男性 9.8% 女性10.8%	50%
大腸がん	男性26.2% 女性34.9%	50%
子宮がん	40.0%	50%
乳がん	49.1%	50%

※地域保健・健康増進事業報告(H28)

肺がん/胃がん/大腸がん/乳がん：40～69歳

子宮がん：20～69歳

各種がん検診の精検受診率

ベースライン値(2016年度)		目標値(2028年度)
肺がん	男性75.0% 女性85.7%	90%以上
胃がん	男性76.4% 女性89.4%	90%以上
大腸がん	男性62.3% 女性75.4%	90%以上
子宮がん	100%	現状維持
乳がん	95.5%	現状維持

※地域保健・健康増進事業報告(H28)

肺がん/胃がん/大腸がん/乳がん：40～69歳

子宮がん：20～69歳

市民一人ひとりができること

- がんについて正しく理解する
- がん検診を受ける
- 検診で指摘されたら精密検査を受ける

市民を支える取り組み

- がんの原因となる生活習慣(喫煙、飲酒、身体活動、食生活等)及び発がんに関与するウイルス(肝炎ウイルス、HPV等)に関する普及啓発と感染予防
- 科学的根拠に基づくがん検診の見直しや受診率・精検受診率の向上等精度管理の向上を目指す
- がん検診に対する正しい知識の普及啓発を行う
- がん患者及び家族への相談支援、正しい情報を提供する
- がん患者への就労支援を含むQOL(生活の質)の向上に向けた取り組みを充実していく

5. 心の健康・休養

現状と課題

心の健康を保つには多くの要素があり、適度な運動や、バランスのとれた栄養・食生活は、身体だけではなく心の健康においても重要な基礎となるものです。これらに、心身の疲労の回復と充実した人生を目指す休養が加えられ、健康のための3つの要素とされてきました。さらに、十分な睡眠をとり、ストレスと上手につきあうことは心の健康に欠かせない要素となっているため、本計画では、心の健康に「休養」を新たに盛り込み推進していくこととしました。

近年、スマホやゲーム、パソコンなどのインターネットに費やす時間が多くなり、日常生活時間が制限されています。特に、十分な睡眠時間が確保できないことが大きな問題になっています。甲州市でもスマホやインターネットなどに1日に2時間以上費やす小学6年生男子が13.9% (H20)から54.1% (H29)と急増しています。また、睡眠による休養が十分とれていない人は、全国(20歳以上：H28厚生労働省「国民健康・栄養調査報告」)では男性19.7%、女性19.6%でしたが、甲州市(20～64歳)では男性26.0%、女性28.4%でした。全国に比べて睡眠による休養(疲れ)が十分取れていない結果だったことから、睡眠習慣に対して積極的な取り組みが必要です。睡眠不足や睡眠障害は、疲労感をもたらし、情緒を不安定にし、適切な判断を鈍らせるなど、生活の質に大きく影響します。さらに、肥満、高血圧、糖尿病などの発症・悪化要因にもなります。

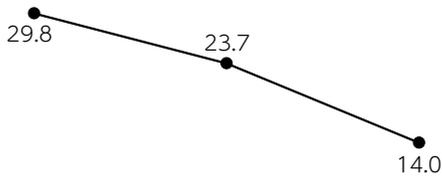
その他の精神疾患に対しても、正しい情報を通して、精神障害の理解を深め、市民全体でノーマライゼーション*の実現を目指すことを目標に取り組みます。

ノーマライゼーション*：『障がいをもった人と一般市民が同じ環境、同じ条件でともに生活すること』を目指す概念で、社会的弱者といわれる人達が、スムーズに社会参加できる環境を整える活動のことを指します。



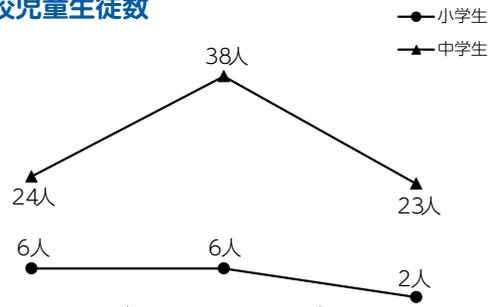
第一次健康増進計画の結果

自殺による死亡率(人口10万人対)
3年平均



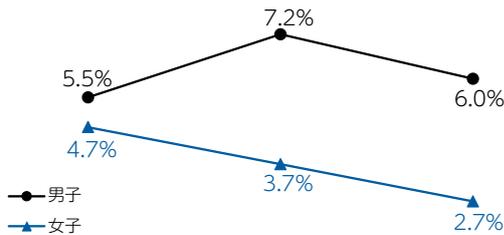
ベースライン値 (H17~H19) | 中間評価値 (H22~H24) | 最終評価値 (H26~H28)

不登校児童生徒数



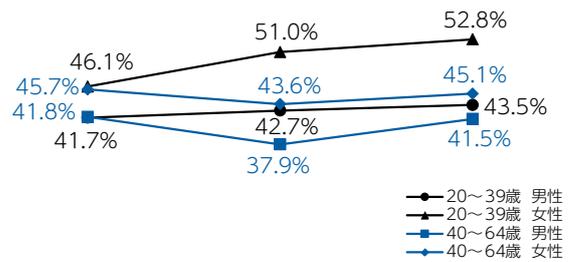
ベースライン値 (H19) | 中間評価値 (H26) | 最終評価値 (H29)

今、困ったことや心配事を相談できる人がいない
児童・生徒の割合(小学4年生-中学3年生)



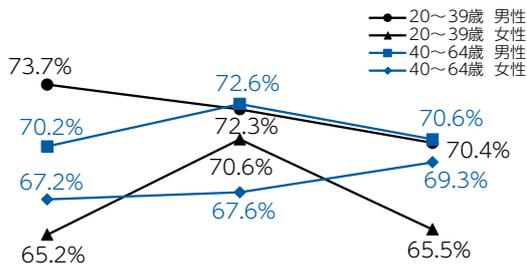
ベースライン値 (H18) | 中間評価値 (H26) | 最終評価値 (H29)

日頃ストレスを感じている人の割合



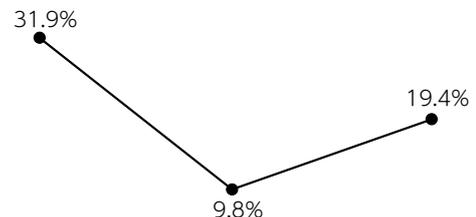
ベースライン値 (H20) | 中間評価値 (H26) | 最終評価値 (H29)

ストレス解消ができていない人の割合



ベースライン値 (H20) | 中間評価値 (H26) | 最終評価値 (H29)

うつ傾向が疑われる人の割合
(65歳以上)



ベースライン値 (H20) | 中間評価値 (H25) | 最終評価値 (H29)

目 標

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

※ 心の健康を保つためには「休養」が大切な要素になることから、「休養」の要素を加えた新たな目標を定めました。

《指標と目標値》

人口10万人当たりの自殺率(2014～2016の3年平均)

ベースライン値(2014～2016年度)		目標値(2028年度)
自殺率	14.0	減少

※甲州市保健概況(H26～H28)

不登校児童生徒数

ベースライン値(2017年度)		目標値(2028年度)
小学生	2名	減少
中学生	23名	減少

※長期欠席児童生徒状況調査(H29)

今、困ったことや心配事を相談できる人がいない人の割合

ベースライン値(2016年度)		目標値(2028年度)
小学生(4～6年生) 中学生(1～3年生)	男子6.0% 女子2.7%	減少

※甲州市児童生徒の心の健康と生活習慣に関する調査(H29)

睡眠による休養を十分とれていない者の割合

※新規指標

ベースライン値(2017年度)		目標値(2028年度)
青年期(20～39歳)	男性27.4% 女性26.4%	20%
壮年期(40～64歳)	男性25.2% 女性29.6%	20%

※甲州市健康づくりに関するアンケート調査(H29)

ストレス解消ができていない人の割合

ベースライン値(2017年度)		目標値(2028年度)
青年期(20～39歳)	男性70.4% 女性65.5%	増加
壮年期(40～64歳)	男性70.6% 女性69.3%	増加

※健康づくりに関するアンケート調査(H29)

うつ傾向が疑われる人の割合

ベースライン値(2017年度)		目標値(2028年度)
65歳以上	19.4%	減少

※甲州市食育(健康づくり)に関するアンケート調査(H29)

● ● 参考 ● ●

■ 睡眠時間の平均(甲州市は平日の睡眠時間の平均)

- 小学5・6年生：男子8時間43分 女子8時間53分
 (全国：男子8時間39分 女子8時間31分)
- 中学生：男子7時間32分 女子7時間16分
 (全国：男子7時間30分 女子7時間14分)

※甲州市児童生徒の健康と生活習慣に関する調査(H29)

※全国値：児童生徒の健康状態サーベイランス事業報告書(H28～H29)

市民一人ひとりができること

- 早寝、早起きを心がける
- 基本的な生活習慣を身につける
- ストレスケアに心がける
- 心の病に理解を深める
- 楽しみや趣味を持つ
- 一人で悩まず相談する
- ハラスメントに気づく

市民を支える取り組み

- 心の健康づくりの普及啓発
- 相談窓口の体制整備と周知啓発を行う
- ライフステージに応じ、規則正しい生活の大切さや睡眠の重要性について周知啓発を実施する
- 気軽に集えて相談できる場づくりをする
- ワーク・ライフ・バランス(仕事と生活の調和)の実現に向けた普及啓発

6. タバコ・酒

現状と課題

タバコ・酒などの嗜好品は健康に種々の影響を与えます。適量の飲酒は精神的な安定やストレスの解消としての役割を担うことがありますが、タバコによる健康被害は、科学的な知見により因果関係が確立しています。

喫煙率は、全国と同様に、甲州市(20～64歳)でも男性30.9%、女性10.8%と男女ともにこの10年で減少傾向にあります。全国(20歳以上：H29厚生労働省「国民健康・栄養調査結果の概要 男性29.4%、女性7.2%」)より高く、対策が急がれる結果でした。受動喫煙についても、自分以外の方が吸っていたタバコの煙を吸う機会にある割合は、飲食店で4割を超えて最も高く、職場でも3割以上の方が該当していました。甲州市の妊婦の喫煙率は、6.1%から3.1%に減少していますが、低出生体重児のリスクや、妊娠期間中の喫煙が思春期の肥満のリスクになることを考えると0%の目標を目指しさらに推進していくことが必要です。また、妊産婦の家族に対しての禁煙アプローチも重要になります。

喫煙対策は防煙(タバコを吸い始めない)、分煙(受動喫煙を防ぐ)、禁煙です。防煙は子どもたちがタバコを吸い始めることを防ぐための教育をすることや環境づくりが大切です。分煙は公共の機関をはじめ、子どもたちが出入りする場所での禁煙に取り組む必要があります。禁煙は、喫煙に対する意識の違いによる支援が必要です。健康増進法の改正により、受動喫煙対策が2020年に向けて段階的に強化されることから、行政としても取り組みを行う必要があります。

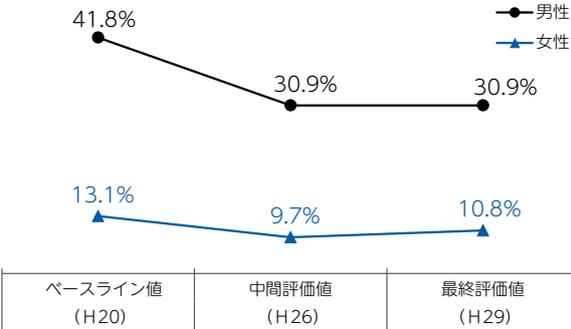
また、長期の喫煙によってもたらされるCOPD(慢性閉塞性肺疾患)の認知度は、20～64歳27.3%と、全国(20歳以上：GOLD日本委員会「COPD認知度把握調査」25.5%)並みでした。COPDの主要原因は、長期にわたる喫煙習慣です。90%はタバコによるもので、喫煙者の20%がCOPDを発症するとされます。近年、喫煙率が減少傾向にあります。過去の長期的な影響と急速な高齢化によって、さらに罹患率、有病率の増加が予想されます。今後、COPDの認知度を上げるとともに、予防や早期発見を結びつけた活動の推進を目標とします。

飲酒は適量であればむしろ動脈硬化を抑制し、心臓病などの循環器疾患の予防になるといわれていますが、多量飲酒は肝臓病や慢性アルコール依存症の原因となるだけでなく、糖尿病や心臓病にも悪影響を及ぼします。妊娠中、授乳中は喫煙とともに飲酒は断つことが求められます。

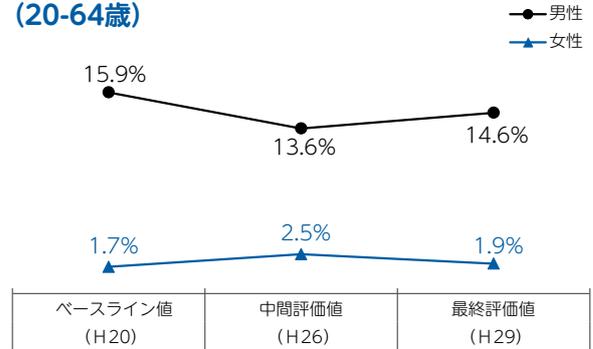
未成年者の喫煙や飲酒は、健全な成長を妨げるだけでなく、薬物乱用や非行、事故や事件など社会的な問題につながることも懸念されます。健康被害だけでなく、子どもたちにとっての様々な悪影響に対しても、防煙教育とともに市全体で見守り、防止する必要があります。

第一次健康増進計画の結果

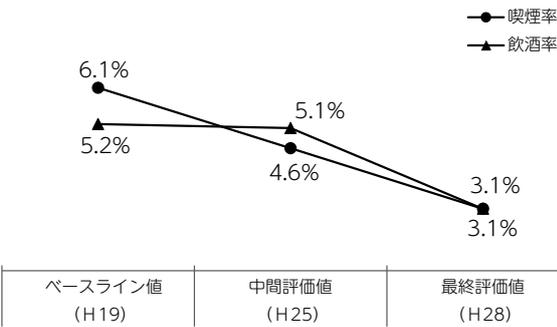
喫煙者の割合(20-64歳)



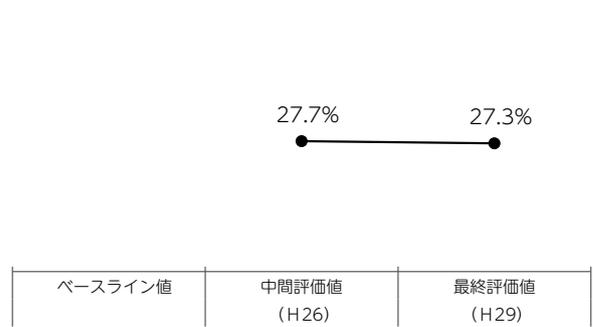
多量飲酒する人の割合 (20-64歳)



妊婦の喫煙率と飲酒率



COPDの認知度(20-64歳)



目 標

- 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

《指標と目標値》

喫煙率「現在タバコを吸っている」

ベースライン値(2017年度)		目標値(2028年度)
20～64歳	男性30.9% 女性10.8%	男性20% 女性8%

※甲州市健康づくりに関するアンケート調査(H29)

多量飲酒率「1日二合以上を週6日以上」

ベースライン値(2017年度)		目標値(2028年度)
20～64歳	男性14.6% 女性1.9%	男性13% 女性/減少

■国では多量飲酒者を「生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している者」という表現に変更

※甲州市健康づくりに関するアンケート調査(H29)

妊婦の喫煙率と飲酒率

ベースライン値(2016年度)		目標値(2028年度)
喫煙率	3.1%	0%
飲酒率	3.1%	0%

※甲州市母子保健調査(H28)

COPDの認知度

ベースライン値(2016年度)		目標値(2028年度)
20～64歳	27.3%	40%

※甲州市健康づくりに関するアンケート調査(H29)

市民一人ひとりができること

- 受動喫煙の害について知り、禁煙・分煙を守る
- 喫煙、多量飲酒の害について正しく理解する
- 禁煙・禁酒等のための様々な支援方法を知り、必要な時は活用する
- 未成年に喫煙・飲酒は勧めない

市民を支える取り組み

- 喫煙・適正飲酒に関する知識の普及
- 分煙及び受動喫煙対策の推進
- 禁煙・禁酒の相談と関係機関の情報提供を行う
- 職域、事業所等と連携した喫煙対策
- COPDの認知度の向上を図る

7. 歯・口腔の健康

現状と課題

歯・口腔の健康は、食べる喜び、話す楽しみを保つ上でとても重要です。また、私たちの命は、言うまでもなく食べることで支えられており、歯の喪失は、健全な摂取や構音(発音が正しくできる)などの生活機能にも影響を与えています。さらに、認知症や寿命との関係にも関連性があることが明らかにされており、生涯自分の歯で食べるための取り組みは重要です。

甲州市でも、乳幼児から高齢者まで「生涯自分の歯でおいしく食べられる」ことを目標に取り組んできました。その結果、小児期のむし歯の有病率は減少し、目標を達成しました。[う歯(むし歯)のある幼児(1歳6か月児3.8%→1.0%、3歳児38.5%から→20.9%、5歳児53.9%→45.6%)、小学6年生(男子18.7%→10.9%、女子18.9%→15.0%)、中学3年生(男子27.6%→20.6%、女子28.5%→19.8%)]。小児期において、目標が達成されたことは、家庭、保育所(園)・幼稚園や学校、医療の連携した取り組みの成果だと言えます。しかし、改善されない一定数の子どもたちについては、集団を統計学的にみただけでは見えない、生活習慣や家庭環境など様々な要因があることも注視すべき点で、個別の支援が必要です。

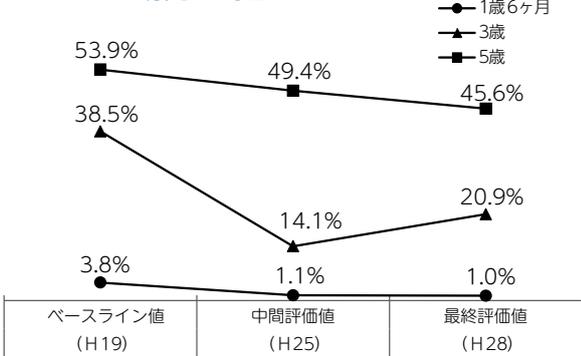
定期的な歯科受診で歯垢の除去などによる良好な口腔の維持は歯周病の予防に効果的です。成人で症状がなくても歯科医院を定期的を受診している人は、全体で3割程度でしたが、青年期(20～39歳)の男性では14.9%と低く、若い世代からの積極的なアプローチが必要な結果となりました。また、歯周病の有病率も、ほぼ改善はみられませんでした。歯周病と糖尿病や循環器疾患等との密接な関連性が報告されていることから、歯周病予防の推進は不可欠です。歯の喪失の主要な原因が、むし歯と歯周病であることから本計画では、第一次計画の「歯の健康」を「歯・口腔の健康」とし、ライフステージごとの特性を踏まえ推進します。

高齢化が進む中、将来を見据え、乳幼児期からの生涯を通じた歯科疾患の予防、口腔機能の獲得・保持等については、市民が積極的に、毎食後の歯磨き、定期的な歯科受診など、歯・口腔の健康管理を理解し実行することが大切です。

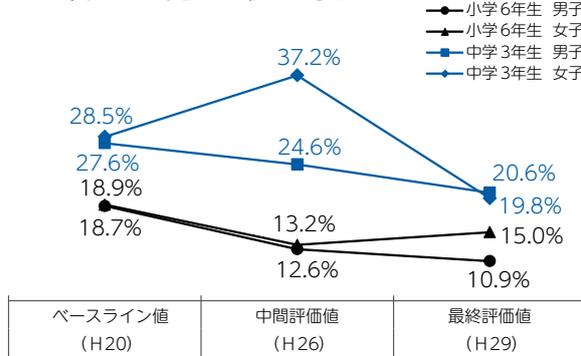


第一次健康増進計画の結果

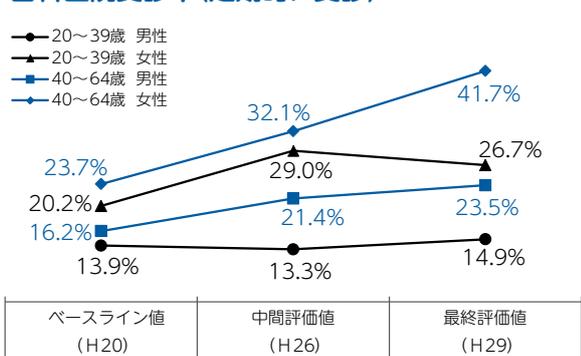
う歯のある幼児の割合



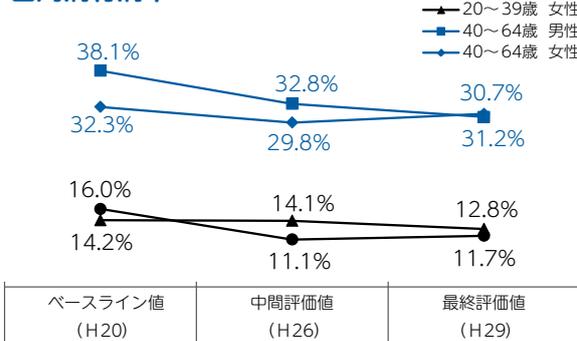
う歯未処置の児童生徒の割合



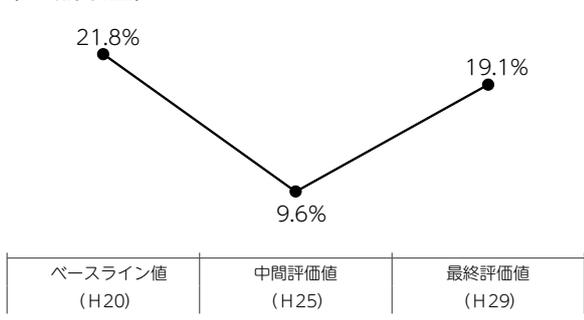
歯科医院受診率(定期的に受診)



歯周病有病率



口腔機能低下が疑われる人の割合 (65歳以上)



目 標

- 生涯口からおいしく食べられる

《指標と目標値》

う歯(むし歯)のある幼児の割合

ベースライン値(2016年度)		目標値(2028年度)
1歳6ヶ月	1.0%	減少
3歳	20.9%	15%

※甲州市母子保健事業報告(H28)

う歯(むし歯)のある児童生徒の割合

ベースライン値(2016年度)		目標値(2028年度)
小学6年生	男子36.0% 女子38.5%	減少
中学3年生	男子38.1% 女子46.2%	男子35% 女子37.3%

※山梨県児童生徒の健康状況調査報告書(H28)

歯科医院受診率(定期的に受診)

ベースライン値(2017年度)		目標値(2028年度)
青年期(20～39歳)	男性14.9% 女性26.7%	増加
壮年期(40～64歳)	男性23.5% 女性41.7%	増加

※甲州市健康づくりに関するアンケート調査(H29)

歯周病有病率

ベースライン値(2017年度)		目標値(2028年度)
青年期(20～39歳)	男性11.7% 女性12.8%	10%
壮年期(40～64歳)	男性30.7% 女性31.2%	25%

※甲州市健康づくりに関するアンケート調査(H29)

口腔機能低下が疑われる人の割合

ベースライン値(2017年度)		目標値(2028年度)
65歳以上	19.1%	15%

※甲州市食育(健康づくり)に関するアンケート調査(H29)

市民一人ひとりができること

- 歯や口腔の病気(う歯・歯周病・嚥下機能の低下)や予防について学ぶ
- 定期的に歯科検診を受ける ■ 歯や口腔の健康管理をする
- かかりつけ歯科医を持つ

市民を支える取り組み

- ライフステージに対応した歯科検診、歯科保健教育・指導の実施
- 適切な歯科保健の知識の普及と情報提供を実施 ■ 口腔ケアの重要性を普及啓発

8. 感染症対策

現状と課題

感染症対策は予防、治療、感染拡大防止です。予防接種により私たちの免疫水準を維持するために、予防接種の接種機会を安定的に確保するとともに、社会全体として一定の接種率を確保することが重要です。

インフルエンザは特に高齢者にとっては命にかかわる重要な感染症です。予防のためには、予防接種と日常生活での対策を心がける必要があります。甲州市のインフルエンザの予防接種率(65歳以上)は、58.3%から56.3%であり変化がありませんでした。

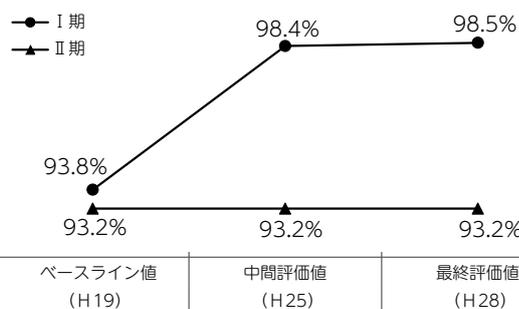
また、日本人の死因第3位の肺炎で亡くなる方のおよそ90%が65歳以上ということから、肺炎球菌ワクチンの定期接種*がスタートしました。

結核対策は、新規患者の発見は低下していますが、かつて罹患していた方が高齢化により免疫力が低下し発病しやすくなっており、検診や啓発が重要になります。また、これから脅威となるであろう新型インフルエンザ等の予防対策などの健康危機について市民一人ひとりの理解を促すとともに、有事の際には冷静な判断と適切な対応に努めます。

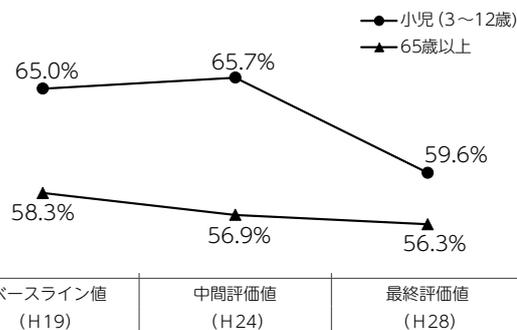
定期接種*とは、「予防接種法」に基づき自治体(市町村及び特別区)が実施する予防接種です。

第一次健康増進計画の結果

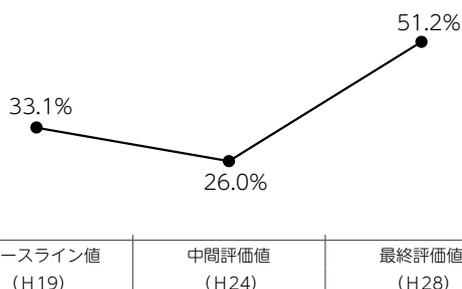
麻しん予防接種率



インフルエンザ予防接種率



結核検診受診率(65歳以上)



目 標

● 感染症について正しく理解し予防する

※「予防接種を受ける」「感染症を理解して、感染の拡大を防止する」とした第一次計画の目標を、本計画では予防の重要性を含めた内容に修正しました。

《指標と目標値》

インフルエンザ予防接種の接種率

ベースライン値(2016年度)		目標値(2028年度)
65歳以上	56.3%	増加

※甲州市保健概況(H28)

肺炎球菌予防接種の接種率

※新規指標

ベースライン値(2016年度)		目標値(2028年度)
65歳	47.9%	60%

※甲州市保健概況(H28)

結核検診受診率

ベースライン値(2016年度)		目標値(2028年度)
65歳以上	51.2%	70%

※地域保健・健康増進事業報告(H28)

市民一人ひとりができること

- 感染症について正しく理解する
- 予防接種で病気の予防をする
- 感染症予防のための生活習慣を身につける

市民を支える取り組み

- 感染症について正しい知識の普及や情報を発信する
- うがい、手洗い等の感染症予防のための取り組みを推進する
- 感染症の大流行に備えた取り組みを行う
- 感染拡大を防止するため、関係機関との連携や情報提供を行う
- 定期予防接種の接種勧奨を行う

9. その他

(1) 医療体制

本市の医療体制は、第7次山梨県地域保健医療計画峡東医療圏行動計画(アクションプラン)【平成30(2018)年度～平成35(2023)年度】に基づいて整備されているところです。

峡東医療圏行動計画(アクションプラン)は、地域包括ケアシステム及び地域医療構想の趣旨を踏まえた第7次山梨県地域保健医療計画と連動しており、その課題を解決していくために以下の3つの柱を設定し取り組みを推進していきます。

- 1 在宅医療・介護連携の推進
- 2 救急医療体制の維持
- 3 糖尿病の重症化予防

平成31年1月 現在	病院		一般診療所			歯科診療所
	数	病床数	数	有床	病床数	数
甲州市	2	230	17	0	0	14
峡東保健所管内	14	1984	87	3	53	59

平成29年11月現在	地域災害拠点病院	在宅療養支援病院
甲州市	0	0
峡東保健所管内	2病院	3病院

平成30年4月現在	救急告示及び二次救急病院
甲州市	2
峡東保健所管内	8

(2) 安全

健康危機管理体制として「山梨県健康危機管理基本方針」に準じて健康被害の発生防止、拡大防止等迅速かつ適切に講じていきます。

危機事案が発生した場合は、市民生活や地域の社会経済活動への影響を最小限に抑えるために、可能な限り迅速かつ円滑な復旧を図るよう適切に対応していきます。

また、被害等の影響を軽減していくために、市民からの相談に応じるための体制整備や、風評被害を未然に防止又は、軽減するための普及啓発活動、再発防止を図るための検討を行っていきます。

第2次健康増進計画・第3次食育推進計画

- ◇ 指標一覧
- ◇ 指標設定及び目標値設定の理由

指標一覧

	重点目標	市民一人ひとりができること	市民を支える取り組み	担当課
指標一覧 重点目標1 まめからからだを動かす	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	健康増進課 子育て支援課 教育総務課 生涯学習課 社会福祉協議会
	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)	健康増進課 生涯学習課 都市整備課 観光商工課
	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	健康増進課 生涯学習課 都市整備課 観光商工課
	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	健康増進課 介護支援課 福祉課 生涯学習課 観光商工課 都市整備課 社会福祉協議会

<甲州市>

<全国>

① 2016(H28) _甲州市母子保健調査(A)	2017(H29) _学校保健統計調査結果の概要
② 2016(H28) _山梨県児童生徒の健康状況調査	
③ 2017(H29) _甲州市児童生徒の心の健康と生活習慣に関する調査 身体を動かしたり、運動することが「楽しい」「やや楽しい」と回答した児童生徒	2017(H29) _スポーツ庁「全国体力・運動能力、運動習慣等調査」
④ 2017(H29) _甲州市児童生徒の心の健康と生活習慣に関する調査	2017(H29) _スポーツ庁「全国体力・運動能力、運動習慣等調査」
⑤ 2017(H29) _甲州市健康づくりに関するアンケート調査(B)	2017(H29) _厚生労働省「国民健康・栄養調査結果の概要」
⑥ 2017(H29) _甲州市健康づくりに関するアンケート調査(B) ※高齢期は未調査のため全国値を参考値とした	2017(H29) _厚生労働省「国民健康・栄養調査結果の概要」
⑦ 2017(H29) _甲州市健康づくりに関するアンケート調査(B) 日ごろ健康維持増進のために、日常生活の中で、できるだけ身体活動の機会を増やしている(車を利用しない、歩くなど)と回答した人	—

指 標	年齢/区分		甲州市 ペースライン値	全国(直近値)	10年後の 目標
肥満(肥満度20%以上)の割合 ※①②	5歳※①	男子	0.9%	5歳：男子2.8% 女子2.7% 小学6年生：男子9.7% 女子8.7% 中学3年生：男子8.0% 女子7.0%	現状維持
		女子	0.0%		
	小学6年生 ※②	男子	10.0%		
		女子	9.5%		
	中学3年生 ※②	男子	9.8%		
		女子	7.3%		
身体を動かしたり、運動することが楽しい子どもの割合 ※③	小学6年生	男子	90.8%	運動(体を動かす遊びを含む)やスポーツを「好き」「やや好き」と回答した割合 小学生：男子93.3% 女子87.4% 中学生：男子88.7% 女子78.5%	95%
		女子	86.0%		90%
	中学3年生	男子	90.8%		93%
		女子	80.5%		83%
体育の時間以外に運動をしていない子どもの割合 ※④	小学5年生	男子	4.7%	体育の時間以外に1週間の総運動時間が60分未満の子どもの割合 小学5年生：男子6.4% 女子11.6%	減少傾向
		女子	7.1%		
肥満(BMIが25以上)の割合 ※⑤	20～39歳	男性	25.4%	20-29歳：男性26.8% 女性5.7%	20%
		女性	15.4%	30-39歳：男性32.0% 女性14.2%	11%
1回30分以上の運動を週2回以上(1年以上継続)している人の割合 ※⑥	20～39歳	男性	29.5%	20-29歳：男性28.3% 女性11.6%	36%
		女性	13.0%	30-39歳：男性14.7% 女性14.3%	33%
日常生活の中で、できるだけ身体活動の機会を増やしている人の割合(車を利用しない、歩くなど) ※⑦	20～39歳	男性	12.8%	—	20%
		女性	18.3%		25%
肥満(BMIが25以上)の割合 ※⑤	40～64歳	男性	27.1%	40-49歳：男性35.3% 女性17.4%	25.8%
		女性	18.5%	50-59歳：男性31.7% 女性22.2% 60-69歳：男性34.1% 女性25.8%	14%
糖尿病が強く疑われる者の割合 ※⑧ ヘモグロビンA1c (NGSP)値が6.5%以上	40～64歳	男性	8.9%	ヘモグロビンA1cの測定値がある者のうち、ヘモグロビンA1c (NGSP)値が6.5%以上又は「糖尿病治療の有無」に「有」と回答した者 40-49歳：男性 8.1% 女性3.1% 50-59歳：男性14.6% 女性5.1% 60-69歳：男性19.8% 女性10.8%	減少
		女性	3.8%		減少
1回30分以上の運動を週2回以上(1年以上継続)している人の割合 ※⑥	40～64歳	男性	20.3%	40-49歳：男性24.4% 女性16.1%	36%
		女性	19.7%	50-59歳：男性27.1% 女性23.9% 60-69歳：男性42.9% 女性29.6%	33%
日常生活の中で、できるだけ身体活動の機会を増やしている人の割合(車を利用しない、歩くなど) ※⑦	40～64歳	男性	16.7%	—	25%
		女性	19.2%		30%
ロコモティブシンドローム(運動器症候群)を認知している人の割合 ※⑨	20～64歳		29.9%	20歳以上：48.1%	80%
健康を維持するために積極的に外出している人の割合 ※⑩	65歳以上	男性	16.6%	—	30%
		女性	29.1%		40%
1回30分以上の運動を週2回以上(1年以上継続)している人の割合 ※⑥	65歳以上	男性	(参考値) 46.2%	65歳以上：男性46.2% 女性39.0%	58%
		女性	(参考値) 39.0%		48%
運動機能低下が疑われる人の割合 ※⑪	65歳以上		17.7%	—	10%
ロコモティブシンドローム(運動器症候群)を認知している人の割合 ※⑨	70歳以上	男性	(参考値) 58.3%	70歳以上：男性58.3% 女性76.4%	80%
		女性	(参考値) 76.4%		

<甲州市>

<全国>

⑧ 2016(H28) 甲州市特定健診結果	2017(H29) 厚生労働省「国民健康・栄養調査結果の概要」
⑨ 2017(H29) 甲州市健康づくりに関するアンケート調査(B) ※高齢期は未調査のため全国値を参考値とした 「言葉も意味もよく知っていた」「言葉も知っていたし意味も大体知っていた」「言葉は知っていたが意味はあまり知らなかった」「言葉は聞いたことがあるが意味は知らなかった」と回答した人	2017(H29) 公益財団法人「運動器の10年・日本協会」によるインターネット調査
⑩ 2017(H29) 甲州市食育(健康づくり)に関するアンケート調査(D)	—
⑪ 2017(H29) 甲州市食育(健康づくり)に関するアンケート調査(B)	—

(A)平成28年度甲州市母子保健調査報告書 (B)第一次甲州市健康増進計画最終評価のための調査報告書 (C)平成29年度甲州市食育に関する意識調査報告書
(D)報告書なし

指標一覧

	重点目標	市民一人ひとりができること	市民を支える取り組み	担当課
指標一覧 重点目標② おいしく食べる	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させて食べる ・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に推進する ・「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	子育て支援課 教育総務課 健康増進課 農林振興課 生涯学習課 観光商工課
	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付けて食べる ・自分で作って食べる ・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 ・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（食品表示、栄養表示、産地、食中毒予防等）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	健康増進課 農林振興課 生涯学習課 市民生活課 環境政策課 観光商工課 政策秘書課
	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付けて食べる ・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（食品表示、栄養表示、産地、食中毒予防等）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	健康増進課 農林振興課 生涯学習課 市民生活課 環境政策課 観光商工課 政策秘書課
	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	介護支援課 健康増進課 生涯学習課 市民生活課 政策秘書課

指 標	年齢／区分	甲州市 ベースライン値	全国(直近値)	10年後の 目標	
朝食を欠食する子どもの割合 ※①②	3歳 ※①	2.6%	—	減少	
	5歳 ※①	1.4%	—	減少	
	小学生 ※②	4.5%	小学6年生：4.4% 中学3年生：6.6%	減少	
	中学生 ※②	8.0%		6%	
「塩山式手ばかり」を知っている子どもの割合 ※③	小学生	29.1%	—	60%	
	中学生	40.2%	—	50%	
食事を一人で食べる子どもの割合 ※④⑤	3歳 ※④	16.2%	—	減少	
	5歳 ※④	16.4%	—	減少	
	小学生 ※⑤	朝食	7.2%	小学生：朝食11.3% / 夕食1.9% 中学生：朝食31.9% / 夕食7.1%	減少
		夕食	1.4%		減少
	中学生 ※⑤	朝食	15.8%		減少
		夕食	2.7%		減少
朝・昼・夕の三食を必ず食べることに気をつけて食事をしている子どもの割合 ※⑥	小学5年生	95.5%	89.5%		100%
朝食を欠食する若い世代の割合 ※⑦⑧⑨	高校生(市内) ※⑦	26.8%	—		20%
	20～39歳 ※⑧	男性	33.8%	男性30.2% 女性18.3%	30%
		女性	19.1%		15%
	妊産婦 ※⑨	13.8%	—	10%	
主食・主菜・副菜を組み合わせた食事を1日2回以上ほぼ毎日食べている人の割合 ※⑩⑪	高校生(市内) ※⑩	43.0%	—	50%	
	20～39歳 ※⑪	男性	31.3%	男性33.6% 女性43.4%	50%
		女性	35.9%		50%
	ふだんの食事時間が楽しいと感じている人の割合 ※⑫⑬	高校生(市内) ※⑫	68.3%	—	75%
20～39歳 ※⑬		男性	64.1%	男性80.1% 女性83.8%	75%
		女性	70.4%		80%
主食・主菜・副菜を組み合わせた食事を1日2回以上ほぼ毎日食べている人の割合 ※⑭		40～64歳	男性	38.4%	40～69歳：男性51.3% 女性61.7%
	女性		50.1%	60%	
ふだんの食事時間が楽しいと感じている人の割合 ※⑮	40～64歳	男性	66.6%	40～69歳：男性77.4% 女性80.1%	75%
		女性	74.5%		85%
主食・主菜・副菜を組み合わせた食事を1日2回以上ほぼ毎日食べている人の割合 ※⑯	65歳以上	男性	47.9%	70歳以上：男性73.6% 女性73.4%	70%
		女性	51.6%		70%
食事を一人で食べる人の割合 ※⑰	65歳以上	男性	朝食16.9%	70歳以上_朝食：男性17.6% 女性21.2% 夕食：男性 8.6% 女性 8.8%	10%
			夕食12.4%		
		女性	朝食23.6%		10%
			夕食15.3%		
低栄養傾向が疑われる人の割合 ※⑱ ※低栄養傾向(BMI20以下)	65歳以上	19.3%	17.9%	18%	

<甲州市>	<全国>
① 2016(H28) 甲州市母子保健調査(A) 食事を1日3回とっているかの問いに「いいえ」と回答した人で朝・昼・夜のいつ食べないかの問いに朝食食べないことが多いと回答した人 ※第一次健康増進計画の典拠及び質問内容が相違	—
② 2017(H29) 食育についてのアンケートQ10(D) 朝ごはんを「1週間に3回くらい食べる」「ほとんど食べない」と回答した児童生徒	2015(H27) 第3次食育推進基本計画 朝食を毎日食べているかの問いに「あまり食べていない」「まったく食べていない」と回答した児童生徒
③ 2017(H29) 食育についてのアンケート(C) 「塩山式手ばかり」を知っているかの問いに「はい」と回答した児童生徒	—
④ 2016(H28) 甲州市母子保健調査(A) 誰と一緒に食事をするかの問いに「時々家族そろって」「だいたい子どもだけ」と回答した人	—
⑤ 2017(H29) 食育についてのアンケート(C) 誰と一緒に食事をするかの問いに「ほとんど一人」と回答した児童生徒	2014(H26) 厚生労働科学研究費補助金事業「食事摂取基準を用いた食生活改善に資するエビデンスの構築に関する研究」
⑥ 2017(H29) 甲州市児童生徒の心の健康と生活習慣に関する調査	2014(H26) 厚生労働科学研究費補助金事業「食事摂取基準を用いた食生活改善に資するエビデンスの構築に関する研究」
⑦ 2017(H29) 食育に関するアンケート調査(D) ※市内の高校生 ふだん朝ごはんを「1週間に3回くらい食べる」「ほとんど食べない」と回答した生徒	—

(A)平成28年度甲州市母子保健調査報告書 (B)第一次甲州市健康増進計画最終評価のための調査報告書 (C)平成29年度甲州市食育に関する意識調査報告書 (D)報告書なし

※②⑦第一次健康増進計画最終評価のための調査項目で、平成29年度食育に関する意識調査報告書には同質問で選択肢が違うQ1(高校生Q2)の結果を反映

指標一覧

	重点目標	市民一人ひとりができること	市民を支える取り組み	担当課
重点目標3 人のつながりを大切にする	<p>すべてのライフステージ</p> <ul style="list-style-type: none"> 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 	<ul style="list-style-type: none"> 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 大人も子どももスマホの使い方を考える 一人ひとりを尊重する 地域の役割を担う 	<ul style="list-style-type: none"> 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 	健康増進課 介護支援課 福祉課 生涯学習課 子育て支援課 教育総務課 市民生活課 政策秘書課 社会福祉協議会

<甲州市>	<全国>
① 2017(H29) 甲州市健康づくりに関するアンケート調査(B) ※青年期(20～39歳)/壮年期(40～64歳) 甲州市食育(健康づくり)に関するアンケート調査(D) ※高齢期(65歳以上)	2016(H28) 厚生労働省「国民健康・栄養調査報告」
② 2017(H29) 甲州市健康づくりに関するアンケート調査(B) ※青年期(20～39歳)/壮年期(40～64歳) 甲州市食育(健康づくり)に関するアンケート調査(B) ※高齢期(65歳以上)	—

(A)平成28年度甲州市母子保健調査報告書 (B)第一次甲州市健康増進計画最終評価のための調査報告書 (C)平成29年度甲州市食育に関する意識調査報告書 (D)報告書なし

<甲州市>		<全国>
⑧ 2017(H29) 甲州市健康づくりに関するアンケート調査(C) ふだん朝ごはんを「1週間に1～2回食べる」「食べない」と回答した人		2018(H30) 農林水産省「食育に関する意識調査報告書」(調査実施H29)
⑨ 2016(H28) 甲州市母子保健調査(A) ※妊娠前(おおよそ妊娠する1年間) ふだん朝ごはんを「週に1～2回食べる」「食べない」と回答した人 ※第一次健康増進計画最終評価値は「週3～5回食べる」も含んでいるため相違		—
⑩ 2017(H29) 食育に関するアンケート調査(C)		—
⑪ 2017(H29) 甲州市健康づくりに関するアンケート調査(C) ※青年期20～39歳/壮年期40～69歳 甲州市食育(健康づくり)に関するアンケート調査(C) ※高齢期70～79歳		2018(H30) 農林水産省「食育に関する意識調査報告書」(調査実施H29)
⑫ 2017(H29) 食育に関するアンケート調査(C) 食事時間が楽しいかの問いに「当てはまる」「どちらかといえば当てはまる」と回答した生徒		—
⑬ 2017(H29) 甲州市健康づくりに関するアンケート調査(C) 食事時間が楽しいかの問いに「当てはまる」「どちらかといえば当てはまる」と回答した人		2015(H27) 内閣府「食育に関する意識調査報告書」(調査実施H26)
⑭ 2017(H29) 甲州市食育(健康づくり)に関するアンケート調査(C) ※70～79歳 ふだん1週間の食生活で誰かと一緒に食べているかの問いに「ほとんど毎回一人で食べている」と回答した人		2018(H30) 農林水産省「食育に関する意識調査報告書」(調査実施H29) 家族と同居している人で家族と一緒に食べる頻度が「週に2～3日」「週に1日程度」「ほとんどない」と回答した人
⑮ 2017(H29) 甲州市食育(健康づくり)に関するアンケート調査(D) 低栄養傾向(BMI 20以下)の人 ※判定基準が変わったため第一次健康増進計画最終評価値と相違		2016(H28) 厚生労働省「国民健康・栄養調査報告」

※⑩⑪・主食(ごはん、パン、麺類など)・主菜(肉・魚・卵・大豆製品などを使ったメインの料理)・副菜(野菜・きのこ・いも・海藻などを使った小鉢・小皿の料理)

指 標	年齢/区分		甲州市 ベースライン値	全国(直近値)	10年後の 目標	
	地域活動へいつも参加している人の割合 ※①	20～39歳	男性	11.7%	—	増加
女性			6.7%	—	増加	
40～64歳		男性	33.1%	就労、又は何らかの地域活動をしている高齢者の割合 (就労、又はボランティア活動、地域社会活動、 趣味やおけいこ事等をしていると回答した人) 60歳以上：男性62.4% 女性55.0%	増加	
		女性	19.0%		増加	
65歳以上		男性	44.5%		増加	
		女性	28.5%		増加	
困ったときに助け合う人がいる人の割合 ※②	20～39歳		16.9%		—	25%
	40～64歳		35.1%		—	45%
	65歳以上		63.4%	—	70%	
閉じこもり傾向が疑われる人の割合 ※③	65歳以上		6.6%	—	減少	
地域のつながりが強い方だと思う人の割合 ※④	20～39歳		30.4%	地域のつながりの強化(居住地域でお互いに助け合っていると思う国民の割合) 20-29歳：46.6% 30-39歳：48.1% 40-49歳：50.9% 50-59歳：56.3% 60-69歳：59.8% 70歳以上：62.0%	65%	
	40～64歳		47.9%		65%	
	65歳以上		62.7%		70%	

<甲州市>		<全国>
③ 2017(H29) 甲州市食育(健康づくり)に関するアンケート調査(B)		—
④ 2017(H29) 甲州市健康づくりに関するアンケート調査(B) ※青年期(20～39歳)/壮年期(40～64歳) 甲州市食育(健康づくり)に関するアンケート調査(D) ※高齢期(65歳以上) 地域の人たちとのつながりが強い方だと思う「どちらかといえば強い方だと思う」と回答した人		2015(H27) 厚生労働省「国民健康・栄養調査報告」

指標一覧

	重点目標以外の項目と目標	市民一人ひとりができること	市民を支える取り組み	担当課
目標4 がん対策	<ul style="list-style-type: none"> ・がんについて理解して、がん検診を受診する 	<ul style="list-style-type: none"> ・がんについて正しく理解する ・がん検診を受ける ・検診で指摘されたら精密検査を受ける 	<ul style="list-style-type: none"> ・がんの原因となる生活習慣(喫煙、飲酒、身体活動、食生活等)及びがんに寄与するウイルス(肝炎ウイルス、HPV等)に関する普及啓発と感染予防 ・科学的根拠に基づくがん検診の見直しや受診率・精検受診率の向上等精度管理の向上を目指す ・がん検診に対する正しい知識の普及啓発を行う ・がん患者及び家族への相談支援、正しい情報を提供する ・がん患者への就労支援を含むQOL(生活の質)の向上に向けた取り組みを充実していく 	健康増進課
目標5 心の健康・休養	すべてのライフステージ <ul style="list-style-type: none"> ・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 	<ul style="list-style-type: none"> ・早寝、早起きを心がける ・基本的な生活習慣を身につける ・ストレスケアに心がける ・心の病に理解を深める ・楽しみや趣味を持つ ・一人で悩まず相談する ・ハラスメントに気づく 	<ul style="list-style-type: none"> ・心の健康づくりの普及啓発 ・相談窓口の体制整備と周知啓発を行う ・ライフステージに応じ、規則正しい生活の大切さや睡眠の重要性について周知啓発を実施する ・気軽に集えて相談できる場づくりをする ・ワーク・ライフ・バランス(仕事と生活の調和)の実現に向けた普及啓発 	健康増進課 介護支援課 福祉課 子育て支援課 教育総務課
目標6 タバコ・酒	<ul style="list-style-type: none"> ・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 	<ul style="list-style-type: none"> ・受動喫煙の害について知り、禁煙・分煙を守る ・喫煙、多量飲酒の害について正しく理解する ・禁煙・禁酒等のための様々な支援方法を知り、必要な時は活用する ・未成年に喫煙・飲酒は勧めない 	<ul style="list-style-type: none"> ・喫煙・適正飲酒に関する知識の普及 ・分煙及び受動喫煙対策の推進 ・禁煙・禁酒の相談と関係機関の情報提供を行う ・職域、事業所等と連携した喫煙対策 ・COPDの認知度の向上を図る 	健康増進課 介護支援課 福祉課 教育総務課
目標7 歯・口腔の健康	<ul style="list-style-type: none"> ・生涯口からおいしく食べられる 	<ul style="list-style-type: none"> ・歯や口腔の病気(う歯・歯周病・嚥下機能の低下)や予防について学ぶ ・定期的に歯科検診を受ける ・歯や口腔の健康管理をする ・かかりつけ歯科医を持つ 	<ul style="list-style-type: none"> ・ライフステージに対応した歯科検診、歯科保健教育・指導の実施 ・適切な歯科保健の知識の普及と情報提供を実施 ・口腔ケアの重要性を普及啓発 	健康増進課 介護支援課 福祉課 子育て支援課 教育総務課

指 標	年齢／区分		甲州市 ペースライン値	全国(直近値)	10年後の 目標
各種がん検診の受診率 ※①	肺がん	男性	30.1%	<40-69歳> 肺がん 男性51.0% 女性41.7% 胃がん 男性46.4% 女性35.6% 大腸がん 男性44.5% 女性38.5% 乳がん：44.9% <20-69歳> 子宮頸がん：42.4%	50%
		女性	40.6%		50%
	胃がん	男性	9.8%		50%
		女性	10.8%		50%
	大腸がん	男性	26.2%		50%
		女性	34.9%		50%
	子宮がん		40.0%		50%
乳がん		49.1%	50%		
各種がん検診の精検受診率 ※②	肺がん	男性	75.0%	—	90%以上
		女性	85.7%		90%以上
	胃がん	男性	76.4%		90%以上
		女性	89.4%		90%以上
	大腸がん	男性	62.3%		90%以上
		女性	75.4%		90%以上
	子宮がん		100%		現状維持
乳がん		95.5%	現状維持		
人口10万人当たりの自殺率 ※③	3年平均		14.0	16.8	減少
不登校児童生徒数 ※④	小学生		2名	<山梨県>	減少
	中学生		23名	小学校134名 中学生701名	減少
今、困ったことや心配事を相談できる人がいない人の割合 ※⑤	小学4～6年生	男子	6.0%	—	減少
	中学1～3年生	女子	2.7%	—	減少
睡眠による休養を十分とれていない者の割合 ※⑥	20～39歳	男性	27.4%	睡眠による休養が「あまりとれていない」「まったくとれていない」と回答した人の割合 20-29歳：男性25.5% 女性20.7% 30-39歳：男性28.4% 女性25.3% 40-49歳：男性27.4% 女性26.0% 50-59歳：男性26.5% 女性26.0%	20%
		女性	26.4%		20%
	40～64歳	男性	25.2%		20%
		女性	29.6%		20%
ストレス解消ができていない人の割合 ※⑦	20～39歳	男性	70.4%	—	増加
		女性	65.5%		増加
	40～64歳	男性	70.6%		増加
		女性	69.3%		増加
うつ傾向が疑われる人の割合 ※⑧	65歳以上		19.4%	—	減少
喫煙率 「現在タバコを吸っている」 ※⑨	20～64歳	男性	30.9%	現在習慣的に喫煙している者の割合 20歳以上：男性29.4% 女性7.2%	20%
		女性	10.8%		8%
多量飲酒率 「1日二合以上を週6日以上」 ※⑩	20～64歳	男性	14.6%	生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している者の割合 20歳以上：男性14.7% 女性8.6%	13%
		女性	1.9%		減少
妊婦の喫煙率と飲酒率 ※⑪	喫煙率		3.1%	3.8%	0%
	飲酒率		3.1%	4.3%	0%
COPDの認知度 ※⑫	20～64歳		27.3%	20歳以上：25.5%	40%
う歯(むし歯)のある幼児の割合 ※⑬	1歳6ヶ月		1.0%	幼稚園_山梨県36.5%/全国35.5% 小学生_山梨県56.9%/全国47.1% 中学生_山梨県43.8%/全国37.3%	減少
	3歳		20.9%		15%
う歯(むし歯)のある児童生徒の割合 ※⑭	小学6年生	男子	36.0%		減少
		女子	38.5%		減少
中学3年生	男子	38.1%	35%		
	女子	46.2%	37.3%		
歯科医院受診率(定期的に受診) ※⑮	20～39歳	男性	14.9%	過去1年間に歯科検診を受診した者の割合 20-29歳：男性37.8% 女性48.3% 30-39歳：男性36.6% 女性51.8% 40-49歳：男性44.0% 女性54.0% 50-59歳：男性48.4% 女性55.9% 60-69歳：男性53.9% 女性62.0%	増加
		女性	26.7%		増加
	40～64歳	男性	23.5%		増加
		女性	41.7%		増加
歯周病有病率 ※⑯	20～39歳	男性	11.7%	—	10%
		女性	12.8%	—	10%
	40～64歳	男性	30.7%	進行した歯周炎を有する者の割合 40歳代44.7% 60歳代62.0%	25%
		女性	31.2%		25%
口腔機能低下が疑われる人の割合 ※⑰	65歳以上		19.1%	—	15%

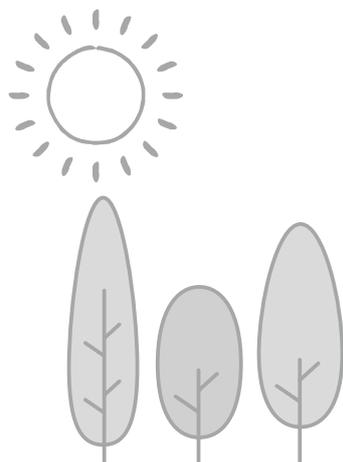
指標一覧

		重点目標以外の項目と目標	市民一人ひとりができること	市民を支える取り組み	担当課
目標8 感染症対策	すべてのライフステージ	・感染症について正しく理解し予防する	・感染症について正しく理解する ・予防接種で病気の予防をする ・感染症予防のための生活習慣を身につける	・感染症について正しい知識の普及や情報を発信する ・うがい、手洗い等の感染症予防のための取り組みを推進する ・感染症の大流行に備えた取り組みを行う ・感染拡大を防止するため、関係機関との連携や情報提供を行う ・定期予防接種の接種勧奨を行う	健康増進課 子育て支援課 教育総務課
		①医療体制 ②安全			
目標9 その他					

<甲州市>

<全国>

①② 2016(H28)	地域保健・健康増進事業報告 肺がん・胃がん・大腸がんの年齢区分を40～69歳としたため第一次健康増進計画最終評価値と相違	2016(H28)	厚生労働省「国民生活基礎調査」
③ H26～H28	甲州市保健概況	2016(H28)	厚生労働省「人口動態統計」
④ 2017(H29)	長期欠席児童生徒状況調査	2015(H27)	山梨県教育統計調査結果報告
⑤ 2017(H29)	甲州市児童生徒の心の健康と生活習慣に関する調査		—
⑥ 2017(H29)	甲州市健康づくりに関するアンケート調査(B) 睡眠によって疲れが「あまりとれていない」「とれていない」と回答した人	2016(H28)	厚生労働省「国民健康・栄養調査報告」 睡眠による休養が「あまりとれていない」「まったくとれていない」と回答した人
⑦ 2017(H29)	甲州市健康づくりに関するアンケート調査(B) ストレス解消が「できている」「まあまあできている」と回答した人		—
⑧ 2017(H29)	甲州市食育(健康づくり)に関するアンケート調査(B)		—
⑨ 2017(H29)	甲州市健康づくりに関するアンケート調査(B)	2017(H29)	厚生労働省「国民健康・栄養調査結果の概要」
⑩ 2017(H29)	甲州市健康づくりに関するアンケート調査(B)	2017(H29)	厚生労働省「国民健康・栄養調査結果の概要」



指 標	年齢／区分		甲州市 ベースライン値	全国(直近値)	10年後の 目標
	予防接種の接種率 ※⑩	インフルエンザ	65歳 以上	56.3%	50.2% ※60～65歳未満の特例者を含む
肺炎球菌		65歳	47.9%	37.8% ※H27年度～H30年度までは該当する年度に65歳から5歳区切りで100歳となる人及び60～65歳未満の特例者を含む	60%
結核検診受診率 ※⑲	65歳以上		51.2%	—	70%

<甲州市>

<全国>

⑪ 2016(H28) 甲州市母子保健調査(A)	2013(H25) 健やか親子21の最終評価・課題分析および次期国民健康運動の推進に関する研究
⑫ 2017(H29) 甲州市健康づくりに関するアンケート調査(B) 「どんな病気かよく知っていた」「名前は聞いたことがあった」と回答した人	2017(H29) _GOLD日本委員会「COPD認知度把握調査」
⑬ 2016(H28) 甲州市母子保健事業報告	—
⑭ 2017(H29) 山梨県児童生徒の健康状況調査報告書 ※処置および未処置としたため第一次健康増進計画最終評価値と相違	2017(H29) _山梨県保健統計調査の結果速報
⑮ 2017(H29) 甲州市健康づくりに関するアンケート調査(B) 「症状がなくても定期的に受診している(歯科検診・歯石除去・歯面清掃を含む)」と回答した人	2016(H28) _厚生労働省「国民健康・栄養調査報告」
⑯ 2017(H29) 甲州市健康づくりに関するアンケート調査(B) 歯周病(歯槽膿漏)があると歯科医師に言われたことがある」と回答した人	2016(H28) _厚生労働省「歯科疾患実態調査」
⑰ 2017(H29) 甲州市食育(健康づくり)に関するアンケート調査(B)	—
⑱ 2016(H28) 甲州市保健概況	2016(H28) _厚生労働省「定期の予防接種実施者数」
⑲ 2016(H28) 地域保健・健康増進事業報告	—

(A)平成28年度甲州市母子保健調査報告書 (B)第一次甲州市健康増進計画最終評価のための調査報告書 (C)平成29年度甲州市食育に関する意識調査報告書
(D)報告書なし

【重点目標1】 まめにからだを動かす		指標	理由
0歳～14歳 小児期	肥満(肥満度20%以上)の割合	継続	厚生労働省「健康日本21(第二次)」の指標(小学生)であり、学校保健統計調査の項目 目標値:5歳児はベースライン値を基準に設定/小学生・中学生は全国値(「学校保健統計調査」)に設定
	身体を動かしたり、運動することが楽しい子どもの割合	継続	スポーツ調査項目。楽しいと感じることが積極的にからだを動かすことにつながるから継続 目標値:第一次計画(基準値からの推移)をもとに設定
	体育の時間以外に運動をしていない子どもの割合…①	変更して継続	①は、甲州市児童生徒の心の健康と生活習慣に関する調査項目であり、厚生労働省「健康日本21(第二次)」の指標
	運動やスポーツを習慣にしている子どもの割合…② (体育の時間以外に週3日以上)	上記の変更前	②の指標が「体育の時間以外に1週間の総運動量が60分未満の割合」に修正されたため、甲州市児童生徒の心の健康と生活習慣に関する調査から、①の指標をベースライン値とし、中間評価時に検討
	戸外で遊ぶことが多い子どもの割合	削除	甲州市母子保健調査項目。社会環境の変化で戸外で安全に遊ぶことが難しいことから、室内で体を動かす機会が増えていくと考えられる また、遊びの内容の変化により戸外で遊ぶことが運動につながる側面もある。継続はしないが、今後も経過を追っていく
	ゲーム、パソコン、携帯電話、メールに費やす時間(2時間以上)	削除	甲州市児童生徒の心の健康と生活習慣に関する調査項目。取り組みは学校等関係機関との連携が必要。全国的に社会問題として取り上げられている内容なので、今後も参考として毎年経過を追っていく
	肥満(BMIが25以上)の割合	継続	厚生労働省「健康日本21(第二次)」の指標 ベースライン値が概ね全国値(国民健康・栄養調査結果の概要(H29))に準じているため、第一次計画(基準値からの推移)をもとに目標値設定
	1回30分以上の運動を週2回以上(1年以上継続)している人の割合…①	継続	①は厚生労働省「健康日本21(第二次)」の指標。類似した項目のため②を削除
	運動やスポーツを週に1日以上している人の割合…②	削除	強化指標として取り組んでいく必要があると考え、ベースライン値からするとやや高めの設定になるが、健康日本21(第二次)目標値を設定
	日常生活の中で、できるだけ身体活動の機会を増やしている人の割合(車を利用しない、歩くなど)	新規	若い世代では、運動をする機会が急激に減ることから「日常生活の中でまめにからだを動かす」を新たな目標として設定 この目標に関連した項目を新しい指標とする。甲州市健康づくりに関するアンケート調査結果を参考に目標値設定 男性12.2% (H26)→12.8% (H29) 女性12.2% (H26)→18.3% (H29)
チャレンジプラス1000歩の参加申込者	削除	事業が終了したことから継続が難しいと判断し削除	
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)	削除		
ロコモティブシンドローム(運動器症候群)を認知している人の割合	削除	青年期、壮年期の指標としていたが改善が見られず、全国値との格差も大きいことから、本計画では周知啓発が急がれる壮年期・新たに高齢期を対象とする	

40歳～64歳 壮年期	肥満(BMIが25以上)の割合	継続	厚生労働省「健康日本21(第二次)」の指標 最終評価結果及び全国値(「国民健康・栄養調査結果の概要(H29)」)と比較し、第一次計画のベースライン値を目標値に設定														
	糖尿病が強く疑われる者の割合…① ヘモグロビンA1c (NGSP)値が6.5%以上	継続	①厚生労働省「国民健康・栄養調査」項目に合わせ、ヘモグロビンA1c (NGSP)値6.5%以上に變更し継続 類似した指標のため①を優先し②を削除														
	空腹時血糖値が110mg/dl以上の人の割合…②	削除	第一次計画最終評価結果と全国値(「国民健康・栄養調査」を参考に「減少」と設定)														
	1回30分以上の運動を週2回以上(1年以上継続)している人の割合…③	継続	③は厚生労働省「健康日本21(第二次)」の指標であり、類似した項目のため④を削除 青年期と同様に、強化指標として取り組んでいく必要があると考え、ベースライン値からするとやや高めの設定になるが、健康日本21(第二次)目標値を設定														
	運動やスポーツを週に1日以上している人の割合…④	削除															
	ロコモティブシンドローム(運動器症候群)を認知している人の割合	継続	厚生労働省「健康日本21(第二次)」の指標。青年期、壮年期の指標としていたが改善が見られず、全国値との格差も大きいことから本計画では周知啓発が急がれる壮年期・新たに高齢期を対象とする。健康日本21(第二次)目標値を設定														
	日常生活の中で、できるだけ身体活動の機会を増やしている人の割合(車を利用しない、歩くなど)	新規	「日常生活の中でまめにからだを動かす」を目標として設定していることから、関連した項目を新しい指標とした 甲州市健康づくりに関するアンケート調査より目標値設定 男性23.9% (H26)→16.7% (H29)、女性20.0% (H26)→19.2% (H29)														
	チャレンジプラス1000歩の参加申込者	削除	事業が終了したことから継続が難しいと判断し削除														
	チャレンジプラス1000歩に参加した人の1日1日の平均歩数(参加した人の歩数の平均歩数)	削除															
	運動機能低下が疑われる人の割合	継続	厚生労働省が作成した25項目の基本チェックリストから判定(自分に必要な介護予防の取り組みを知ることができるツール) 第一次計画(基準値からの推移)をもとに目標値設定														
65歳以上 高齢期	1回30分以上の運動を週2回以上(1年以上継続)している人の割合…①	新規	厚生労働省「健康日本21(第二次)」の指標。全国値との比較が可能のため運動習慣をみる新たな指標として設定 未調査のためベースラインは全国値を参考値とする														
	ロコモティブシンドローム(運動器症候群)を認知している人の割合	新規	厚生労働省「健康日本21(第二次)」の指標。全国値との格差も大きいことから本計画では周知啓発が急がれる壮年期・新たに高齢期を対象とし、未調査のためベースラインは全国値を参考値とする														
	健康を維持するために積極的に外出している人の割合…②	変更して継続	健康日本21(第二次)目標値を設定														
	外出を週に3～4日以上している高齢者の割合…③	上記の変更前	甲州市健康づくりに関するアンケート調査 「積極的にからだを動かす」ことを目標に設定していることから③④⑤の指標を整理し、②の指標に変更。また新しい指標①を設定 第一次計画(基準値からの推移)をもとに目標値設定														
	散歩や軽い運動をほとんど毎日している高齢者の割合…④	削除															
	健康を維持するためにからだを動かしている高齢者の割合…⑤	削除															
	特定高齢者率(医師の判定による)	削除	特定高齢者の判定基準が改正されたため評価できず														

【重点目標2】 おいしく食べる		指 標		理 由	
0 小児期 (0歳～14歳)	朝・昼・夕の三食を必ず食べることに気をつけて食事をして いる子どもの割合	継続	厚生労働省「健康日本21(第二次)」の指標 第一次計画最終評価結果及び全国値をもとに目標値を設定	農林水産省「第3次食育推進基本計画」の指標 第一次計画、第2次食育推進計画最終評価結果及び全国値をもとに目標値を設定 ②は、①で把握できるところから削除	「塩山式手ばかり」の認知度把握のための指標に設定 第2次食育推進計画最終評価結果及び食育に関するアンケート調査(H20)をもとに目標値を設定
		変更して継続 上記の変更前	農林水産省「第3次食育推進基本計画」の指標 第一次計画、第2次食育推進計画最終評価結果及び全国値をもとに目標値を設定 ②は、①で把握できるところから削除		
	朝食を欠食する子どもの割合…① 朝食を食べない・週3回くらいしか食べない子どもの割合… ②	新規	「塩山式手ばかり」を知っている子どもの割合…③	新規	厚生労働省「健康日本21(第二次)」及び「健やか山梨21」の指標 第2次食育推進計画最終評価結果、全国値及び山梨県の値をもとに目標値を設定
		新規	食事を一人で食べる子どもの割合	削除	第一次計画最終評価結果を踏まえ、「野菜」だけではなく「食事バランス」全体の普及啓発が必要なることから削除 ③を参考に経過を追っていく
	毎日の野菜を食べている子どもの割合 ふだんの食事時間が楽しいと感じている人の割合	新規		新規	第2次食育推進計画最終評価結果を踏まえ指標を設定 最終評価結果及び全国値をもとに目標値を設定
		変更して継続 上記の変更前	朝食を欠食する若い世代の割合…① 朝食を食べない・週3回くらいしか食べない人の割合…②	変更して継続 上記の変更前	厚生労働省「第3次食育推進基本計画」の指標 第一次計画、第2次食育推進計画最終評価結果及び全国値と比較し、目標値を設定 ②は、①で把握できるところから削除
	主食・主菜・副菜を組み合わせた食事を1日2回以上ほぼ毎日 食べている人の割合…③ 毎日の野菜を食べている人の割合…④	変更して継続 上記の変更前		変更して継続 上記の変更前	農林水産省「第3次食育推進基本計画」の指標 第2次食育推進計画最終評価結果及び全国値をもとに目標値を設定 ④は、③で把握できるところから削除
		削除	「塩山式手ばかり」を知っている人の割合	削除	食事バランスの状況は、③で把握できるところから削除 第1次食育推進計画最終評価結果から、「塩山式手ばかり」を知っている人は栄養バランスを意識する可能性が高くなることから、今後とも参考として経過を追っていく
	ふだんの食事時間が楽しいと感じている人の割合 主食・主菜・副菜を組み合わせた食事を1日2回以上ほぼ毎日 食べている人の割合…① 毎日の野菜を食べている人の割合…②	新規		新規	第2次食育推進計画最終評価結果を踏まえ指標を設定 最終評価結果及び全国値をもとに目標値を設定
		変更して継続 上記の変更前		変更して継続 上記の変更前	農林水産省「第3次食育推進基本計画」の指標 第2次食育推進計画最終評価結果及び全国値をもとに目標値を設定 ②は、①で把握できるところから削除
	「塩山式手ばかり」を知っている人の割合 低栄養傾向が疑われる人の割合	削除		削除	食事バランスの状況は、①で把握できるところから削除 第1次食育推進計画最終評価結果から、「塩山式手ばかり」を知っている人は栄養バランスを意識する可能性が高くなることから、今後とも参考として経過を追っていく
		継続		継続	厚生労働省「健康日本21(第二次)」の指標。高齢期の適切な栄養は、生活の質のみならず、身体機能を維持し生活機能の自立を確保する上でも増加の抑制が重要。判定基準が厚生労働省の作成した基本チェックリストからBMI 20以下の者に変更。目標は全国値に及ばないことから全国値を参考に設定
15 青年期 (15歳～39歳)	主食・主菜・副菜を組み合わせた食事を1日2回以上ほぼ毎日 食べている人の割合 食事を一人で食べる人の割合	新規		新規	農林水産省「第3次食育推進基本計画」の指標 第2次食育推進計画最終評価結果及び全国値をもとに目標値を設定
		新規		新規	フレイル予防の観点から指標を設定 第2次食育推進計画最終評価結果及び全国値をもとに目標値を設定
40 壮年期 (40歳～64歳)	主食・主菜・副菜を組み合わせた食事を1日2回以上ほぼ毎日 食べている人の割合	変更して継続 上記の変更前		変更して継続 上記の変更前	
		削除		削除	
65 高齢期 (65歳以上)	食事を一人で食べる人の割合	新規		新規	
		新規		新規	

【重点目標3】 人のつながりを大切にする

指標		理由
地域活動へいつも参加している人の割合	継続	厚生労働省「健康日本21(第二次)」の指標は「就労、何らかの地域活動をしている割合」若い世代で参加割合が低いことから継続。第一次計画では対象20～64歳。第2次計画では社会参加がさらに重要になる高齢期までを対象とする 第一次計画(基準値からの推移)をもとに目標値設定
困ったときに助け合う人がいる人の割合	継続	20～64歳で悪化傾向であることから継続。第一次計画(基準値からの推移)をもとに目標値設定
閉じこもり傾向が疑われる人の割合	継続	厚生労働省が作成した25項目の基本チェックリストから判定(自分に必要な介護予防の取り組みを知ることができるツール) 第一次計画の目標が達成したことから、引き続き「減少」を目標に設定
地域のつながりが強い方だと思う人の割合	新規	厚生労働省「健康日本21(第二次)」の指標。社会環境整備に関する指標 国の指標は「居住地域でお互いに助け合っていると思う国民の割合」に変更になっているため、中間評価時に検討 健康日本21(第二次)目標値を設定

【目標4】 がん対策

指標		理由
各種がん検診の受診率	継続	各種がん検診の受診率は厚生労働省「健康日本21(第二次)」の指標 早期発見、早期治療につなげる 健康日本21(第二次)目標値を設定
各種がん検診の精検受診率	継続	

【目標5】 心の健康・休養
 ※質の良い睡眠をとり、ストレスと上手に付き合うことが心の健康に欠かせないため、目標「心の健康」から「心の健康・休養」と変更

指 標		理 由
人口10万人当たりの自殺率	継続	厚生労働省「健康日本21(第二次)」の指標。全国の推移は減少も若年層で増加傾向 健康日本21(第二次)目標値に達していることから「減少」を目標に設定
不登校児童生徒数	継続	山梨県教育統計調査項目、全国の推移は小・中学校で増加傾向 第一次計画の目標が達成したことから、引き続き「減少」を目標に設定
今、困ったことや心配事を相談できる人がいない人の割合	継続	いじめや不登校とのつながりが深い項目 第一次計画(基準値からの推移)をもとに目標値設定
ストレス解消ができていない人の割合…①	継続	①「ストレス解消ができていないこと」がより重要なことから②を削除 第一次計画(基準値からの推移)をもとに目標値設定
ストレスを「かなり感じる」「感じる」人の割合…②	削除	
睡眠による休養を十分とれていない者の割合…③	新規	厚生労働省「健康日本21(第二次)」の指標 甲州市健康づくりに関するアンケート調査「睡眠によって疲れがとれていない割合」を参考値とし、中間評価時に検討 健康日本21(第二次)及び甲州市健康づくりに関するアンケート調査をもとに目標値設定
うつ傾向が疑われる人の割合	継続	厚生労働省が作成した25項目の基本チェックリストから判定(自分に必要な介護予防の取り組みを知ることができること)を目標に設定 第一次計画の目標が達成したことから、引き続き「減少」を目標に設定

【目標6】 タバコ・酒

指 標		理 由
喫煙率 [現在タバコを吸っている]	継続	厚生労働省「健康日本21(第二次)」の指標 男性は、健康日本21(第二次)及び第一次計画(基準値からの推移)をもとに目標値設定 女性は、健康日本21(第二次)目標値に達しているため、第一次計画(基準値からの推移)をもとに目標値設定
多量飲酒率 [1日二合以上を週6日以上]	継続	厚生労働省「健康日本21(第二次)」の指標 男性は、健康日本21(第二次)目標値を設定、女性は、健康日本21(第二次)目標値に達しているため「減少」と設定
妊婦の喫煙率と飲酒率	継続	厚生労働省「健康日本21(第二次)」の指標 甲州市母子保健調査。0%を目標とする
COPDの認知度	継続	厚生労働省「健康日本21(第二次)」の指標 COPD(慢性閉塞性肺疾患)は90%がタバコの煙による。死亡率も今後さらに増加すると推定されるため禁煙対策とともに周知が重要 健康日本21(第二次)及び第一次計画(中間値からの推移)をもとに目標値設定

【目標7】 歯・口腔の健康
 ※歯の喪失の主な原因がう歯(むし歯)と歯周病であることから、目標「歯の健康」から「歯・口腔の健康」に変更

指 標		理 由
う歯(むし歯)のある幼児の割合	継続	厚生労働省「健康日本21(第二次)」の指標 1歳6か月児1.0%、3歳児20.9%とともに減少傾向。3歳児は今後増加が予想されることから目標を15%に設定
う歯(むし歯)のある児童生徒の割合	継続	厚生労働省「健康日本21(第二次)」の指標 小学生は、全国値(山梨県保健統計調査の結果速報))に達しているため「減少」、中学生女子は増加傾向であることから全国値を目標値に設定
歯科医院受診率(定期的に受診)	継続	厚生労働省「健康日本21(第二次)」の指標 国の指標は「過去1年間に歯科検診を受診した者の割合」のため、中間評価時に検討 ベースライン値(甲州市健康づくりに関するアンケート調査(H29))をもとに目標値設定
歯周病有病率	継続	厚生労働省「健康日本21(第二次)」の指標 20～39歳は、全国値(「健康日本21(第二次)」)に達しているためベースライン値をもとに目標値設定 40～64歳は、健康日本21(第二次)目標値を参考に設定
口腔機能低下が疑われる人の割合	継続	厚生労働省が作成した25項目の基本チェックリストから判定(自分に必要な介護予防の取り組みを知ることができるツール) 第一次計画(基準値からの推移)をもとに目標値設定

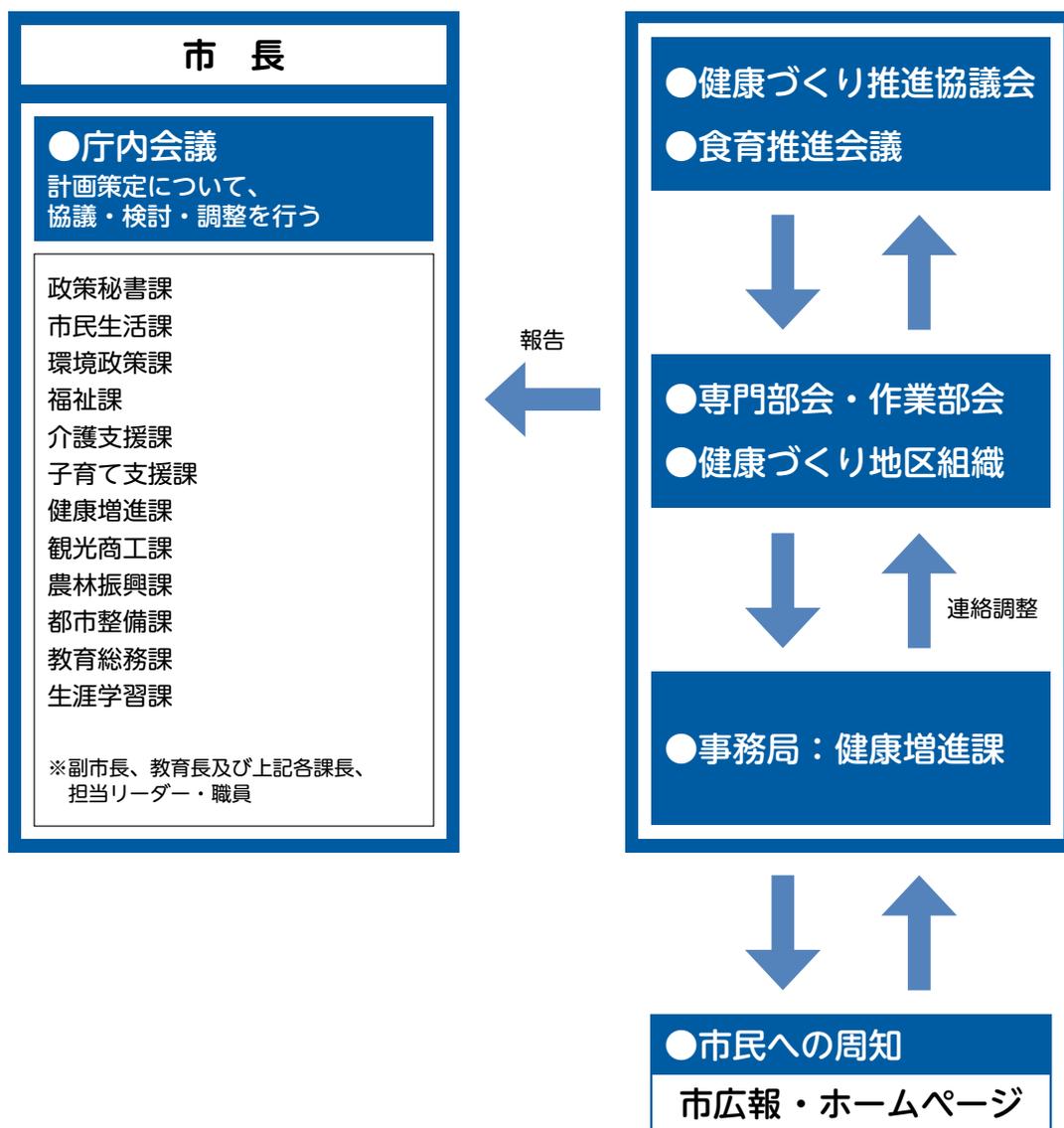
【目標8】 感染症対策

指 標		理 由
予防接種の接種率[麻疹]	削除	接種率も高く、今後も通知等により接種勧奨していくことから削除
予防接種の接種率[インフルエンザ] 65歳以上	継続	予防接種法に定められている定期接種のみにしたため、インフルエンザ(小児)は指標の区分から削除 厚生労働省「定期の予防接種接種者数」と比較可能、高齢者にとって命にかかわる感染症 目標値は、全国値(厚生労働省「定期の予防接種実施者数」)及び第一次計画(基準値からの推移)をもとに設定
予防接種の接種率[肺炎球菌] 65歳以上	新規	厚生労働省「定期の予防接種接種者数」と比較可能、肺炎で亡くなる9割が高齢者のため定期接種が開始された 全国値(厚生労働省「定期の予防接種実施者数」)及び甲州市保健状況をもとに目標値設定
結核検診受診率 65歳以上	継続	高齢化による免疫力低下に伴い発症するケースが増えているため早期発見が重要 第一次計画(基準値からの推移)をもとに目標値設定

第4章 計画策定の経緯と組織

計画策定の経緯

健康増進計画・食育推進計画の策定体制



健康増進計画

■健康増進計画策定委員会(健康づくり推進協議会)

第1回	平成30年6月27日	第一次健康増進計画について、第2次健康増進計画に向けた今年度の協議
第2回	平成30年7月25日	第一次健康増進計画最終評価について、第2次健康増進計画の際に課題とすべきこと
第3回	平成30年9月18日	ライフサイクルごとに「市民一人ひとりができること」についてグループで検討、発表
第4回	平成31年1月28日	パブリックコメントの結果報告、第2次健康増進計画・第3次食育推進計画(素案)の検討と承認、各柱ごとの対策について
第5回	平成31年2月26日	平成30年度事業報告について、平成31年度事業計画(案)について、計画推進体制について提案及び報告

■神金健康推進会

第1回	平成30年10月12日	「人のつながり」の課題と対策についての意見交換
-----	-------------	-------------------------

■庁内作業部会

第1回	平成30年6月25日	健康増進計画の趣旨・目的について、課題解決に向けての方向性、第2次健康増進計画の取り組みについて
第2回	平成30年9月6日	高齢者の現状について(介護支援課)
第3回	平成30年10月12日	高齢期分野に関する重点目標の課題と解決方法について(介護支援課)
第4回	平成30年11月8日	心の健康について(福祉課、介護支援課、子育て支援課、教育総務課)

■課内作業部会

第1回	平成30年9月4日	重点目標について検討
第2回	平成30年9月25日	「からだを動かす」の内容を検討
第3回	平成30年10月3日	「おいしく食べる」の小児期、「人のつながり」の内容を検討
第4回	平成30年10月5日	「おいしく食べる」の青年期、壮年期の内容を検討
第5回	平成30年10月24日	「からだを動かす」「おいしく食べる」「人のつながり」の内容を検討
第6回	平成30年11月14日	「からだを動かす」の内容を検討
第7回	平成30年11月19日	「人のつながり」「がん対策」「タバコ・酒」「歯の健康」「感染症対策」の内容を検討
第8回	平成30年11月28日	各目標について内容の再確認
第9回	平成30年12月5日	計画策定の背景、推進体制、計画名称について検討
	平成30年12月17日～26日	計画(素案)の検討
	平成31年1月10日～18日	計画(素案)の検討
	平成31年1月22日～25日	計画概要版(素案)の検討
	平成31年1月28日～2月1日	計画追加資料の作成
	平成31年2月4日～13日	計画内容の最終確認

■パブリックコメント 期間：平成31年1月4日～平成31年1月18日

食育推進計画

■食育推進プロジェクト会議

第1回	平成30年 7月 4日	食育アンケート調査、第3次計画策定スケジュール・概念について説明
第2回	平成30年 8月20日	「第2次食育推進計画評価及び甲州市の課題」について講演、甲州市の現状・課題、対策についてグループワーク
第3回	平成30年10月30日	計画内容(目標、対策)についての合意と、指標について説明
第4回	平成31年 2月 5日	パブリックコメントの結果報告、第3次食育推進計画(素案)の承認、推進体制について説明

■健康づくり推進協議会

第1回	平成30年 6月27日	第一次健康増進計画について、第2次健康増進計画に向けた今年度の協議
第2回	平成30年 7月25日	「第一次健康増進計画最終評価について」講演、甲州市の現状・課題について意見交換
第3回	平成30年 9月18日	ライフステージ別課題と対策(市民一人ひとりができること)についてグループワーク
第4回	平成31年 1月28日	パブリックコメントの結果報告、第2次健康増進計画・第3次食育推進計画(素案)の検討と承認、各柱ごとの対策について
第5回	平成31年 2月26日	第2次健康増進計画・第3次食育推進計画の推進体制について提案及び報告

■健康をすすめる集い(奥野田健康推進会)

第1回	平成30年10月24日	各ライフステージ別課題と対策(市民一人ひとりができること)についてワーキング
-----	-------------	--

■食育推進庁内会議

第1回	平成30年 6月 1日	食育アンケート調査、計画策定スケジュールについて報告
第2回	平成31年 2月15日	第3次食育推進計画及び推進体制について報告

■食育推進庁内作業部会

第1回	平成30年 6月13日	第2次食育推進計画の評価及び第3次計画策定スケジュール・概念について説明
第2回	平成30年 8月 9日	第2次食育推進計画の評価及び第3次計画の方向性について意見交換
第3回	平成30年10月22日	各ライフステージ目標・対策(市民を支える取り組み)について意見交換
	平成30年11月13日～16日	各ライフステージ対策(市民を支える取り組み)について内容の確認
第4回	平成31年 1月28日	計画(素案)内容及びパブリックコメントの報告、推進体制について説明

■庁内ワーキング

第1回	平成30年 9月 6日	高齢期の現状と課題について意見交換(介護支援課)
第2回	平成30年10月12日	高齢期の「市民を支える取り組み」について検討(介護支援課)

■課内作業部会

第1回	平成30年 9月 4日	目標について検討
第2回	平成30年10月 3日	小児期課題の確認と対策(市民を支える取り組み)について内容検討
第3回	平成30年10月 5日	青年期、壮年期課題の確認と対策(市民を支える取り組み)について内容検討
第4回	平成30年10月24日	各ライフステージの指標について検討
第5回	平成30年11月28日	各ライフステージの指標について再度検討
第6回	平成30年12月 5日	計画策定の背景、推進体制、計画名称について検討
平成30年12月17日～26日		計画(素案)の検討
平成31年 1月10日～18日		計画(素案)の検討
平成31年 1月22日～25日		計画概要版(素案)の検討
平成31年 1月28日～2月1日		計画追加資料の作成
平成31年 2月4日～13日		計画内容の最終確認

■パブリックコメント 期間：平成31年1月4日～平成31年1月18日

健康づくり推進協議会

第1回

日時：平成30年6月27日(水) 19:15～

場所：甲州市役所 2階 第一会議室

委員の委嘱

【議題】

1. 平成29年度事業報告
2. 第一次健康増進計画について
3. 平成30年度事業計画(案)について
 - 1)「健幸ポイントこうしゅう」事業について
 - 2)平成30年度健康診断について
 - 3)第2次健康増進計画策定に向けた今年度の協議

第2回

日時：平成30年7月25日(水) 19:00～

場所：甲州市役所 1階 国際交流市民交流センター

【講義】

「第一次健康増進計画最終評価」

- ・健康増進計画とは
- ・達成状況と課題 —— 意見交換 ——
- ・第一次健康増進計画最終評価について(第2次健康増進計画の際に課題とすべきこと)

第3回

日時：平成30年9月18日(火) 19:15～

場所：甲州市役所 2階 第一会議室

【議題】

1. 第2次健康増進計画 各柱のライフサイクルごと目標について
2. 市民一人ひとりができることについて
グループワーク
3. グループワークの発表
4. まとめ

第4回

日時：平成31年1月28日(月) 19:15～

場所：甲州市役所 2階 第一会議室

【議題】

- 第2次健康増進計画・第3次食育推進計画(素案)について
- 1)策定に向けた検討の経過報告
 - 2)第2次健康増進計画・第3次食育推進計画の骨子

第5回

日時：平成31年2月26日(火) 19:15～

場所：甲州市役所 2階 第一会議室

【議題】

1. 平成30年度事業報告
2. 平成31年度推進体制ならびに事業計画(案)について

食育推進プロジェクト会議

第1回

日時：平成30年7月4日(水) 19:00～

場所：甲州市役所 2階 第一会議室

委員の委嘱

【議題】

1. 第2次甲州市食育推進計画の概要について
2. 平成29年度の実施状況について
3. 平成30年度事業計画について
4. 次期計画策定について —— 今年度事業について意見交換 ——

第2回

日時：平成30年8月20日(月) 19:00～

場所：甲州市役所 2階 第一会議室

【講義】

「第2次食育推進計画評価及び甲州市の課題について」

- ・食育推進計画とは
- ・食育アンケート調査結果の評価について
- ・現状からみえる甲州市の課題について

【議題】

- ・第2次健康増進計画【食】
(第3次食育推進計画)について
—— 甲州市の現状・課題、今後の対策について意見交換 ——
- ・まとめ

第3回

日時：平成30年10月30日(火) 19:00～

場所：甲州市役所 2階 第一会議室

【議題】

1. 平成30年度(中間)食育推進計画進捗状況と今後の予定について
2. 第2次健康増進計画【食】(第3次食育推進計画)の検討
 - ・これまでの振り返り及び目標(案)について
—— 各ライフステージ「市民一人ひとりができること」について意見交換 ——
 - ・まとめ
 - ・指標について

第4回

日時：平成31年2月5日(火) 19:00～

場所：甲州市役所 2階 第一会議室

【議題】

1. 平成30年度食育推進状況について
2. 次期計画(第2次甲州市健康増進計画・第3次甲州市食育推進計画)について
 - ・策定経過の報告
 - ・計画内容及びパブリックコメントの報告
 - ・次年度推進体制について
3. 次年度の取り組みについて意見交換

甲州市健康づくり推進協議会委員(H30年度)

敬称略・順不同

NO	役職名	氏名
1	峡東保健所所長	藤井 充
2	甲州市医師会会長	鶴田幸一郎
3	甲州市歯科医師会会長	小澤 章
4	甲州市薬剤師会会長	田邊 有久
5	甲州市社会福祉協議会会長 甲州市国民健康保険運営協議会会長	中村 功
6	甲州市保健環境委員会会長	天野 昌明
7	甲州市区長会会長	小林 一三
8	甲州市商工会会長	志村 功
9	甲州市食生活改善推進委員会会長	三森 純子
10	フルーツ山梨農業協同組合 営農販売部 生活指導課課長	廣瀬 忍
11	甲州市青年会議所理事長	天川淳一郎
12	甲州市教育委員会教育長	保坂 一仁
13	甲州市民生児童委員連絡協議会会長	日向 正臣
14	甲州市老人クラブ連合会会長	澤田 正志
15	甲州市小中学校校長会会長	加藤 幸夫 (勝沼小学校)
16	甲州市体育協会副会長	栗原 宣如
17	甲州市公民館長主事会会長	水上 邦彦
18	甲州市保育所連合会理事	吉田 千鶴 (東雲保育所)
19	学校保健研究会副会長	駒田 葉子 (松里小学校)
20	甲州市スポーツ推進委員会副会長	樋口 文子
21	日下部交通安全協会副会長	廣瀬 勝男

甲州市食育推進会議委員(H30年度)

敬称略・順不同

NO			氏名	団体名等
1	会長	楽しくつくる プロジェクトチーム	藤巻 眞史	やまなしエコティーチャー
2	副会長	かしこく選ぶ プロジェクトチーム	足立 眞実	カフェ・カーサダノーマ
3	副会長	おいしく食べる プロジェクトチーム	上野 淳子	食育インストラクター
4	楽しくつくる プロジェクトチーム		高添 勉	校長会代表(玉宮小学校)
5			雨宮 理枝	保育所連合会保育士部会副部長 (みいづ保育園)
6			山田 博明	JAフルーツ山梨 (営農指導部サポートセンター長)
7	かしこく選ぶ プロジェクトチーム		上野 光	JAフルーツ山梨 (販売部フルーツ直売所長)
8			榊原 雅樹	NPO法人談話室コロボックル
9			鶴岡 舞子	やまなし野草研究会
10	おいしく食べる プロジェクトチーム		三森 純子	甲州市食生活改善推進委員会会長
11			三輪 大然	保育所連合会理事(千野保育園)
12			平塚 明美	甲州市商工会(女性部)
13			橘田 悦子	甲州市男女共同参画推進委員会

第2次甲州市健康増進計画・第3次甲州市食育推進計画に向けて

ワーキンググループ会議

■まめにからだを動かす

甲州市健康づくり推進協議会	平成30年 9月18日
甲州市食育推進プロジェクト会議	平成30年 8月20日
甲州市食育推進プロジェクト会議	平成30年10月30日
神金健康推進会	平成30年10月12日
奥野田健康づくりの会	平成30年10月24日

小 児 期

- 重点目標** ■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

課題

- 遊びの内容の変化
 - ・ からだを動かす遊びよりもスマホ、ゲーム等を使用した遊びをする子ども達が多くなっている
 - ・ 外遊びは好きだが、帰宅後や週末は、家の中で過ごすことも多くなる(ゲーム等)
- 時間がない
 - ・ 塾、習い事によりからだを動かす時間の確保が難しい
 - ・ 自分の自由になる時間が少ない
- 親の関心・意識
 - ・ 歩くことが少なくなっている(保育園、学校等への親の送迎が多くなっている)
 - ・ ベースに貧困もあり(仕事に追われている)
- 生活運動が減っている
- 運動のメニュー
 - ・ 地域でイベント(郊外に出かけることも)
 - ・ スポ少を頑張っているが、途中でやめてしまう子もいる
- 安全に遊べる場所が少ない
- 一緒に遊ぶ仲間が少ない
- エビデンス(科学的根拠)に基づいた周知
 - ・ 外で遊ぶことがからだによいというエビデンスがあまり周知されていない



一人ひとりができること

- 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、家族と一緒に遊ぶ、活動する取り組みを考える
- 安易に車を使わない
- 親の手伝いをする、役割を持たせる
- 1人1つスポーツが楽しめる多岐な運動環境
- 遊び場を作る、遊びを教える(居場所づくり)
 - ・ 高齢者のサポート、信頼できる大人との接触
- 医学的専門家にからだを動かす大切さを講演してもらう

青年期

重点目標 ■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

課題

- からだを動かす環境がない
 - ・手軽にからだを動かせる施設がない
- 車で移動(車社会)
 - ・移動に車を使うことが多い
- スポーツをするきっかけがない
 - ・スポーツの愛好会に入るきっかけが少ない
 - ・からだを動かす必要性の確認
- スポーツの楽しさ
 - ・学生…部活、33歳からママさんバレー
- 時間がない



一人ひとりができること

- 身近で運動できる工夫をする
- 駐車場はなるべく遠くに停める
- 外でからだを動かす仲間をつくる
 - ・人のつながり、すぐそばの人から
 - ・からだを動かす必要性を理解する
 - ・健診などの結果で自分のからだの状態を知る
 - ・同年代の友人に相談する機会を持つ
- スポーツをすること(からだを動かすこと)の魅力をPRする
- 子どもと遊びの中に自分の運動を取り入れる
 - ・生活の中で効果的な運動の方法を探す
 - ・家族の協力でからだを動かす時間を作る

壮年期

- 重点目標**
- 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

課題

- 車社会
 - ・すぐに車を使ってしまう
- からだを動かす意識がない
 - ・共働きが多くなり、家庭内でも意識がない
- 時間的余裕がない
 - ・仕事が忙しい
- 自己過信
 - ・「自分はまだ元気だから大丈夫」と健康意識が低い

一人ひとりができること

- 隣近所は歩いて行く
- 「からだを動かす」という意識に変える
 - ・大決心をしない(無理な目標はたてない)
 - ・地域への参加
 - ・その場ジャンプ、その場ウォーキング、その場ポーズなど
 - ・家の中でも体を動かすことを意識する
- 仕事の休憩時に何か運動する
 - ・深呼吸する
 - ・歌を歌いながら家事をする
- 健康に関心を持つ



高 齢 期

- 重点目標** ■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

課題

- 足・腰の痛み
 - ・からだに痛い所があったり、転倒・不安があると、外出や散歩に消極的
- スポーツの衰退
 - ・スポーツのメニューも好み、世代でバラバラ
 - ・ゲートボールや集まりが衰退している
- 仲間がいない
 - ・ひとりではなかなか外出しない
- 世代間交流がない
 - ・子どもとの交流がない
 - ・手紙
- 地域をまとめる人がいない



一人ひとりができること

- 自分にあった運動をする
- 自分のペースでやりたい(皆は嫌)
- 散歩をする
 - ・話し合いが出来る
- 地域行事への積極的参加(誘われたら必ず参加する)
 - ・地域では「無尽」(20代～80代)
 - ・孫たちとの交流(運動会等への参加)
 - ・老人クラブに参加(お宮清掃等)
- 地域の役割を担う
 - ・役職を受ける
 - ・助け合い(畑の草取り等)

■おいしく食べる

小 児 期

重点目標 ■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る
- ・食事の手伝いや料理をする
- ・みんなで楽しく食べる

課題

■食事の内容

- ・偏った食事(好きなものだけ食べる等)
- ・間食が多く、食事を食べない
- ・味が濃い
- ・ファストフード1品で食事を済ませることがある
- ・小学生のうち高度肥満に近い子どもがいる
- ・夏休み、冬休み明けに肥満度が急に高くなる子どもも一部いる

■生活習慣の乱れ

- ・親(大人)の生活リズムや習慣(食事内容も含め)が影響している

■学校での学びの時間

- ・食育にかかる時間が限られている
- ・給食の時間が限られている

■家庭の力

- ・家族と一緒に食事をする時間が少なくなっている
- ・食事の手伝いをする時間が少なくなっている
- ・朝ごはんを食べない子どもが各学年に数人いる(朝食を食べない状態で登校させる家庭がある)
- ・親世代の忙しさ、料理技術

■野菜作りの時間の減少

- ・家で野菜づくりをすることが少なくなっている

■塩山式手ばかり、食育の歌・カルタ等ツールの継続的PR

■テレビ、ゲームをしながら食事する



「一人ひとりができること」へつづく



「課題」より

一人ひとりができること

- 家族で食事を共にする
 - ・ みんなでおいしく楽しく食事をする
- 家庭教育の意識改革、教育活動、食育教育の更なる充実
- 料理づくり
 - ・ 一緒に料理を作る(子どもを交えて家庭で調理する)
 - ・ 「自分で作って食べる」日を家族で決める
 - ・ 子どもが親に朝食を作ってもらえるよう料理をする
 - ・ 食事の手伝いや料理をする
- 「早寝・早起き・朝ごはん」
 - ・ 朝食を食べる
 - ・ 1日の始まりである朝ごはんは、「家族全員で食べる」等の決まりをつくる
 - ・ 朝食は、家族そろって食べる
- 考えて食べる力をつける
- 地域のつながり
 - ・ 野菜を分け合う
- 家庭協力のもとお弁当作りの充実
 - ・ 弁当の日を1日作る
- 野菜を育てて食べる
- 地域人材
 - ・ 農業指導者の活躍の場をつくる
- 「塩山式手ばかり」を知る
- 「ぱきぱきマンの歌」や食育カルタを知る
- よく噛んで食べる
- 授業や給食を通して、日本食や文化、地域の特産物や郷土料理、行事食や食事マナーについて学ぶ



青年期

- 重点目標** ■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

課題

- 食への関心がない
 - ・食の大切さを理解していない
 - ・食に興味がない
 - ・時間優先で、食事しないことが不健康につながることに気付いていない
- 生活リズムがない
 - ・夜更かしのため朝食が食べられない
 - ・朝食の欠食(時間がない等)
- 外食・中食
 - ・簡単に外食、中食してしまう(自分で作らなくても困らない、コンビニの味に慣れている)
 - ・自炊ができないのでお惣菜を買ってしまう
 - ・選ぶ場所(スーパーやコンビニ等)の内容
- 食事の偏り
 - ・バランスがとれた食事ができない(好きなものばかり食べてしまう)
 - ・食事せず、サプリメントで栄養をとる
 - ・肉ばかりで、野菜を食べない
- 自分で作る
 - ・親が中食・外食で過ごしてきた世代のため、料理づくりがおっくうな世代
 - ・簡単にできる料理技術不足
- 旬への意識
 - ・スーパー等で1年中同じものが売られている
 - ・畑に関わる時間や意欲が少なくなっている
- PR不足
 - ・塩山式手ばかりの周知は十分か
- 家庭の力
 - ・家庭で家事の分担が母親にかかっている
 - ・親が家庭にさく時間が少なくなっている
 - ・家庭事情で家族で朝食をとらないことに慣れてしまっている
- 共食
 - ・誰かと食事をするのが少なくなっている(特に朝食→朝食を食べないため)
- 20～39歳女性「食への楽しさ、おいしさ」を感じる人の割合低下
- ゆっくりよく噛んで食べている人が少なくなっている
- 食の安全性
 - ・安い外国産のものを選ぶ



「一人ひとりができること」へつづく



「課題」より

一人ひとりができること

- 食の大切さの理解
 - ・自分のからだのことをしっかり知る
 - ・食に関する情報を得る(美味しいもの、旬の食材、健康に関すること等)
 - ・食の大切さを理解する
- 朝ごはんの大切さを家族で話し合う
 - ・朝ごはんを食べる習慣をつける
 - ・生活の見直し(時間を工夫し意識して朝ごはんを食べる)
 - ・朝ごはんの大切さを家族で話し合う
- 共食
 - ・家族での食事を重視する
 - ・「家族や友人と一緒に食べる」時間を工夫してつくり、食事を楽しむ
- 外食、中食する時は、栄養のバランスに気をつけて食べる
- 野菜、果物を意識してとる
- 自分で作って食べる(自分で作って楽しむ)
 - ・簡単に食べられるものを準備し、朝ごはんを食べる
- 旬の野菜を自分で栽培する
 - ・旬の野菜を食べて良さを知る
- 男性や子どもも家事へ参加する
- 子どもと料理をする
- 食べ物の中に、何が含まれているか意識する
- テレビや広告等に惑わされない



壮年期

- 重点目標** ■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

課題

- 家族一緒に食べられない
- 作って食べていない
 - ・共働き家庭に伴い料理をしなくなった
 - ・野菜を食べるには調理しなければならない
 - ・パックのまま食べる
- ただ食べるだけになっている(特に男性)
- 食べる量
 - ・夕食の量が多い
 - ・寝る前に間食してしまう
- 働き盛り世代
 - ・自分の健康より、仕事や家族等の都合を優先
 - ・忙しい
- 外食・中食
 - ・選びとる場所(スーパーやコンビニ等)の内容
- 旬
 - ・畑に関わる時間や意欲が少なくなっている
- 家庭の力
 - ・家庭で家事の分担が女性にかかっている
 - ・親が家庭にさく時間が少なくなっている
 - ・料理技術
- 食への関心
- 食事の偏り
 - ・夕食時に酒を飲むと米を食べない(つまみだけ)
 - ・スーパーの揚げ物が多い
 - ・ご飯より、簡単に済ませられるパンが多い
- ゆっくりよく噛んで食べている人が少なくなっている
 - ・時間に追われ早食いになりやすい
- 歯、丸飲み
 - ・噛まない、齧歯等未処置
- 生活が不規則
- 胃腸が弱い



「一人ひとりができること」へつづく



「課題」より

一人ひとりができること

- 自分の健康状態を知り、食生活を整える
- 外食せず、一緒に作りながら食べる
 - ・家庭内で料理教室
 - ・いろいろな料理に挑戦する
 - ・楽しく食べることを話し合う
 - ・子どもと料理をする
- 週に1回でも家族みんなで食べる時間を作る
 - ・「家族や友人と一緒に食べる」時間を工夫してつくり、食事を楽しむ
- 外食、中食する時は、栄養のバランスに気をつけて食べる
- 自家栽培の野菜を食べるように心がける
- 男性も家事へ参加する
 - ・奥さんとスーパーへ行く
 - ・料理づくりに関わる
- よく噛むよう心がける
- 規則正しく(朝・昼・夜)食べる
- 間食をしない
- 必要な食材を、必要なだけ買い、無駄にしない
- 食べ物の中に、何が含まれているか意識する
- テレビや広告等に惑わされない



高齢期

- 重点目標** ■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

課題

- 食事のリズムがない
 - ・1日3食食べられていない人が多い
- 栄養の偏り
 - ・一人で食べると、食事の準備が難しく、いつも同じものを買って食べる
 - ・好きなものばかり食べる
 - ・コンビニ弁当も食がすすまない(揚げ物が多い)
- かたいものが食べにくい
- 用意が困難、面倒(独居、少人数)
- 店が遠い、買い物が大変
 - ・近くに店がない
 - ・歩いて買い物に行けない
 - ・荷物が重い
- たくさん作っても保存の仕方が分からない
- 野菜を食べない、味付けが分からない
- 若い世代と生活リズム(食事時間帯等)や料理の嗜好が合わない
- 食に関する情報量
 - ・健康番組をよく見るが、情報が多く、何を食べて良いのかわからない



一人ひとりができること

- いろいろな人といろいろな食べる
- 1日3食「主食、主菜、副菜」をそろえてバランスよく食べる
- 大勢でたくさん作って食べる
- こども食堂の高齢者版
- 学校給食が利用できないか
- 男性も自分で作って食べる
- 子どもを中心に、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)を教える
- 若い世代とも積極的に交わる

■人のつながりを大切にする

すべてのライフステージ

- 重点目標**
- 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

課題

- 自分の気持ちや考え方を伝える力が弱い
- 大勢の人と関わる機会が少ないため「つながり」というのがイメージできない
- 家族を大切にする、身近な人を大切にする気持ちが少なくなっている
- 親や大人の意識が職場中心で、仕事仲間のつながりになってしまっている
- 相談できる人をつくる
- 人とのつながりはスマホではできない、顔の見える関係づくり
- 価値観が多様(人と交わらなくても生きていけると思う)
- 地域による価値観の違い
- 地域の行事に参加する人はいつも同じ(家族の中も)
- 交通手段がなく地域行事等に参加できない
- 地域の役が負担
- 核家族化
- 県外から移住してきた人との交流

一人ひとりができること

- あいさつを交わす(まずは家族から→地域へ)
- 自分の考えを素直に表現できる力をつける
- 人とのつながりが楽しいと思える経験、意義を学ぶ機会をつくる
- 家族で何かイベントに参加する等つながりを意識した活動をする
- ソーシャル・キャピタルを学ぶ機会
- 社会参加、ボランティア、地域行事、ゴミのリサイクル等自分が地域の一員であることを意識する
- 大人の社会意識の改革(希望格差等が進みつつあることへの一定の認識)
- 相談できる人をつくる
- 行政のサービスを知る(要援護者台帳の登録等)
- 大人も子どももスマホの使い方を考える
- 社会参加するための時間を確保する
- 趣味を持つ

次の頁へつづく

一人ひとりができること

- 地域に住んでいることを自覚して、積極的につきあうきっかけづくり(あいさつ、仲間づくりのための声かけ等)を地域で考える
- 地域での仲間づくり(無尽、消防、スポーツ等)
- 一人ひとりを尊重することが大切
- 互いに声をかけあって地域行事に参加する
- 同じ組(地区)の車を持っている方に送迎を依頼して地域行事等に参加する(保障制度も考える)
- 地域の作業や行事等全員が参画できる体制づくりを整える
- 年齢に関係なく親派(経験者)を多くつくる
- 地域の役割を担う



アドバイザー：山梨大学大学院総合研究部医学域 社会医学講座教授 山縣 然太郎

調 査 票

- ◆健康づくりに関するアンケート調査票 [20-64歳]
- ◆食育(健康づくり)に関するアンケート調査票 [65-79歳]
食育に関するアンケート調査票 [小学生/中学生/高校生]

甲州市 健康づくりに関するアンケート調査 ご協力をお願い

市民の皆さまには、日ごろから市政に対しご理解とご協力をいただき心から感謝申し上げます。

さて、本市では生涯を通じて健康でいきいきと暮らせるまちづくりをめざして、平成21年度から「第一次甲州市健康増進計画」を推進しております。また、市民の食を通じた心身の健康増進と豊かな食環境づくりをめざして、平成24年度から「第二次甲州市食育推進計画」を推進しております。

今年度は、これまでの推進内容を評価し、平成30年度には、更なる市民の健康づくりをめざして、両計画を一体的に推進していくための計画策定に取り組んでまいります。この調査は、市民の皆さまの健康づくりや食についてのお考えやご意見をいただき、計画策定の貴重な資料とさせていただくものです。

今回の調査は、市内在住の 20歳から64歳 までの方々の中から3,600名を無作為に選ばせていただきました。ご回答いただいた内容は、無記名のため個人が特定されるものではありません。また、結果の公表に際しては、集団として統計処理された結果のみとなります。

お忙しいところ誠に恐縮ですが、甲州市の健康づくりを市民の皆さまと共に考えて参りたいと思っておりますので、調査の目的、趣旨をご理解いただき、ご協力をお願い申し上げます。

平成29年7月

甲州市長 田辺 篤

調査票のご記入にあたって

1. 宛名のご本人様がお答えください。
2. お答えは、設問の番号を○印で囲んで下さい。
3. ご記入いただいた調査票は 8月10日(木) までに、同封の返信用封筒に入れ、切手を貼らずに投函してください。差出人は無記名で結構です。
4. 調査についてのお問い合わせは、下記までご連絡ください。

【お問い合わせ】甲州市役所 健康増進課
TEL (0553) 32-5014 FAX (0553) 32-3072

【健康づくりに関する調査】

以下の項目について、あてはまる番号に○または、() 内に数字を記入してください。

1 あなたの現在の健康状態はいかがですか。(○はひとつ)

1. 良い 2. まあ良い 3. 普通
4. あまり良くない 5. 良くない

2 あなたは日ごろ健康の維持増進のために、何か心がけていることがありますか。(○はいくつでも)

1. 食生活に気をつけている
2. 睡眠や休養をよくとる
3. 運動やスポーツをする
4. 日常生活の中で、できるだけ身体活動の機会を増やす
(車を利用しない、歩くなど)
5. 規則正しい生活をする
6. アルコールやたばこなどを控える
7. 健康に関する情報を得る (テレビ、雑誌、講演会など)
8. 特に心がけていることはない
9. その他 (具体的に: _____)

3 今の生活に満足していますか。(○はひとつ)

1. とても満足している 2. どちらかといえば満足している
3. どちらかといえば不満である 4. 不満である

4 あなたは平成28年度にどこで健康診断 (人間ドックを含む) を受けましたか。

1. 甲州市の健診 (人間ドックを含む)
2. 職場・学校健診 (人間ドックを含む)
3. 自費の健診 (人間ドックを含む)
4. その他 (具体的に: _____)
5. 受けていない

5 あなたの身長は何 cm ですか。

() cm

6 あなたの現在の体重は何 kg ですか。

() kg

7 あなたにとって適正な体重は何 kg くらいだと思いますか。

() kg くらい

8 あなたはその適正体重に近づけるために、または維持するために何か実践していますか。

1. はい

2. いいえ

9 食事についてお答えください。(○はひとつ)

1) 家族や身近な人 2 人以上で一緒に食事をしますか。

1. ほぼ毎日する

2. 時々する

3. ほとんどしない

2) 野菜をどのくらいの頻度で食べますか。

1. 毎日食べる

2. 時々食べる

3. ほとんど食べない

3) 「塩山式手ばかり」を知っていますか。

1. 知っている

2. 知らない

10 運動についてお答えください。

1) 10分程度の距離は歩くように心がけていますか。(○はひとつ)

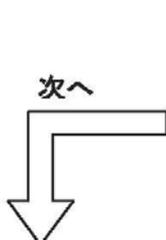
1. 心がけている 2. ときどき心がけている 3. 心がけていない

2) 1回30分以上の運動を週2回以上(1年以上継続)していますか。(○はひとつ)

1. している 2. していない

3) 運動やスポーツをどのくらいの頻度で行っていますか。(○はひとつ)

1. 週に3日以上 ⇒ 次ページ 5)へお進みください
 2. 週に1~2日 ⇒ 次ページ 5)へお進みください
 3. 月に1~3日程度
 4. 3ヶ月に1~2日程度
 5. 年に1~3日程度
 6. まったく行っていない
 7. わからない



4) 3)で3~7に該当した方のみお答えください...

運動やスポーツを継続してできない理由は何ですか。(○はいくつでも)

1. 何に取り組めばよいかわからない
 2. 運動の方法がわからない
 3. 教えてくれる人がいない
 4. 一緒にやる仲間がいない
 5. 施設がない
 6. 時間がない
 7. 面倒くさい
 8. 健康上の理由
 9. 仕事や家事で疲れている
 10. 運動やスポーツが嫌い
 11. 費用がかかる
 12. 仕事で体を使っていて特に運動する必要がない
 13. 特に理由はない
 14. その他(具体的に: _____)

5) あなたはロコモティブシンドローム（運動器症候群）という言葉やその意味を知っていましたか。（この調査の前に知っていましたか）（○はひとつ）

1. 言葉も意味もよく知っていた
2. 言葉も知っていたし、意味も大体知っていた
3. 言葉は知っていたが、意味はあまり知らなかった
4. 言葉は聞いたことがあるが、意味は知らなかった
5. 言葉も意味も知らなかった

ロコモティブシンドローム：運動器の障害による移動能力の低下のために、要介護に（運動器症候群）なっていたり、要介護になる危険の高い状態。
運動器：身体活動に関わる骨・筋肉・関節・神経などの総称。

11 タバコについてお答えください。

1) あなたはタバコを吸っていますか。（○はひとつ）

1. 現在吸っている
2. 以前吸っていたが今はやめている
3. 習慣的に吸ったことはない
4. まったく吸ったことはない

2) 喫煙が原因で起こると思う病気について、あてはまるものに○をつけてください。（○はいくつでも）

1. 肺がん 2. ぜん息 3. 気管支炎 4. 心臓病 5. 脳卒中
6. 胃かいよう 7. 妊娠に関連した異常 8. 歯周病（歯槽膿漏^{しろうのうろう}）

3) あなたはCOPD（シー・オー・ピー・ディー）という病気を知っていますか。（この調査の前に知っていましたか）（○はひとつ）

1. どんな病気かよく知っていた
2. 名前は聞いたことがあった
3. 知らなかった

COPD（慢性閉塞性肺疾患）：別名タバコ病と言われており、原因の90%以上が喫煙。タバコなどの刺激で気管支に炎症が起こり、ついには肺泡が破壊されることによって、呼吸がしにくくなる。咳、痰、息切れが主な症状。喫煙開始の年齢が若いほど、また1日の喫煙本数が多いほどCOPDになりやすく、進行しやすいと言われている。

20-64歳

12 飲酒についてお答えください。

1) お酒などのアルコールをどのくらいの頻度で飲みますか。(○はひとつ)

1. 週に6~7日 2. 週に3~5日 3. 週に1~2日
4. 月に1~2日 5. 年に数回程度 6. まったく飲まない

2) 1回に飲むアルコールとその量はどのくらいですか。

あてはまる番号すべてに○をつけて、どのくらい飲むかご記入ください。

- | | | | |
|--------------|--------------|--------|---|
| 1. ビール | 大瓶 (633ml) × | () | 本 |
| | 中瓶 (500ml) × | () | 本 |
| | 小瓶 (334ml) × | () | 本 |
| | 500ml 缶 × | () | 缶 |
| | 350ml 缶 × | () | 缶 |
| 2. 日本酒 | | () | 合 |
| 3. 焼酎 | コップ7分目 × | () | 杯 |
| 4. ワイン | 180ml × | () | 杯 |
| 5. ウイスキーシングル | × | () | 杯 |
| 6. ウイスキーダブル | × | () | 杯 |
| 7. ブランデー | × | () | 杯 |
| 8. 缶チューハイ | 350ml 缶 × | () | 缶 |
| 9. 発泡酒 | 350ml 缶 × | () | 缶 |
| 10. カクテル | 350ml 缶 × | () | 缶 |

13 歯についてお答えください。

- 1) 歯科医院をどのような時に受診していますか。(○はひとつ)
1. 症状のあるときだけ受診している
 2. 症状がなくても定期的に受診している(歯科検診・歯石除去・歯面清掃を含む)
 3. 症状があっても受診していない
- 2) 歯周病(歯槽膿漏^{しものうろう})があると歯科医師に言われたことがありますか。(○はひとつ)
1. ある
 2. ない
 3. わからない
- 3) あなたは、歯や歯のすき間を手入するために何を使っていますか。(○はいくつでも)
1. 歯ブラシ(電動歯ブラシを含む)
 2. デンタルフロス・糸(付)ようじ
 3. 歯間ブラシ
 4. 歯間刺激子(ラバーチップ、トゥースピック)
 5. 水流式口腔洗浄器
 6. 使用していない

14 睡眠についてお答えください。(○はひとつ)

- 1) 睡眠によって疲れがとれていますか。
1. 十分とれている
 2. まあまあとれている
 3. あまりとれていない
 4. とれていない
- 2) 眠りを助けるために睡眠剤や安定剤などの薬やアルコール飲料を使いますか。
1. まったく使わない
 2. ほとんど使わない
 3. 時々使う
 4. よく使う
 5. 常に使う

15 ストレスについてお答えください。(〇はひとつ)

1) あなたは日頃ストレスを感じていますか。

1. かなりストレスを感じる
2. ストレスを感じる
3. 時々ストレスを感じる
4. ほとんどストレスを感じない

2) あなたはストレスを解消できていますか。

1. できている
2. まあまあできている
3. できていない
4. 何ともいえない

16 あなたはお住まいの地区の行事や、地域活動に参加していますか。
(〇はひとつ)

1. いつも参加している
2. たまに参加している
3. ほとんど参加していない
4. 参加していない

17 あなたにとって、ご自分と地域の人たちとのつながりは強い方だと思えますか。(〇はひとつ)

1. 強い方だと思う
2. どちらかといえば強い方だと思う
3. どちらかといえば弱い方だと思う
4. 弱い方だと思う

18 近所付き合いの状況についてお答えください。(〇はいくつでも)

1. 何か困ったときに助け合う人がいる
2. お互いに訪問し合う人がいる
3. 立ち話をする程度の人がある
4. 会えばあいさつをする程度の人がある
5. ほとんど近所とのつきあいはない
6. とおり近所の顔も知らない

【食育に関する調査】

食育について、次の説明を読んだうえでお答えください。
※一部、調査項目が重複しますが、ご了承ください。



「食育」は、心身の健康の増進と豊かな人間形成のために、食に関する知識や食を選択する力を身につけ、健全な食生活を実践することができる人間を育てることです。その中には、規則正しい食生活や栄養のバランスのとれた食事などを実践したり、食を通じたコミュニケーションやマナー、あいさつなどの食に関する基礎を身につけたり、自然の恵みへの感謝や伝統的な食文化などへの理解を深めたりすることが含まれます。

甲州市では、「野菜・果物をつくっておいしく食べるじゃん」という合言葉で「食育」を推進しています。

19 あなたは、「食育」に関心がありますか。(○はひとつ)

1. 関心がある
2. どちらかといえば関心がある
3. どちらかといえば関心がない
4. 関心がない
5. わからない

20 野菜づくりについてお答えください。

1) あなたは、家で野菜づくりをしていますか。

1. はい
2. いいえ

2) 1)で“いいえ”に○をつけた方のみお答えください。

家で野菜づくりをしていない理由はなんですか。(○はいくつでも)

1. 作り方がわからない
2. 教えてくれる人がいない
3. 作る場所(畑)がない
4. 時間がない
5. 面倒くさい
6. 健康上の理由
7. 興味がない
8. 家族が作っているから
9. その他(具体的に: _____)
10. 特に理由はない

21) あなたのふだんの食事についてお答えください。(○はひとつ)

1) 栄養のバランスを考えていますか。

1. はい 2. いいえ 3. どちらともいえない

2) 実際に、主食（ごはん、パン、麺類など）・主菜（肉・魚・卵・大豆製品などを使ったメインの料理）・副菜（野菜・きのこ・いも・海藻などを使った小鉢・小皿の料理）を3つそろえて食べることが1日に2回以上あるのは、週に何日ありますか。

1. ほぼ毎日 2. 週に4~5日 3. 週に2~3日 4. ほとんどない

3) 野菜を食べるようにしていますか。

1. はい 2. いいえ 3. どちらともいえない

4) ふだんゆっくりよく噛んで食べていますか。

1. ゆっくりよく噛んで食べている
2. どちらかといえばゆっくりよく噛んで食べている
3. どちらかといえばゆっくりよく噛んで食べていない
4. ゆっくりよく噛んで食べていない

5) 食品を選ぶ時、無農薬・添加物・産地などを意識していますか。

1. はい 2. いいえ 3. どちらともいえない

6) 野菜を選ぶ時、なるべく地元（山梨県内）で取れたものを選ぶようにしていますか。

1. はい 2. いいえ 3. どちらともいえない

7) 昔ながらの郷土食（ほうとうなど）を食べていますか。

1. はい 2. いいえ 3. どちらともいえない

8) 季節折々の行事食（どんど焼きや十五夜の団子づくり、地域のお祭りの時の料理など）を取り入れるようにしていますか。

1. はい 2. いいえ 3. どちらともいえない

9) 食材のゴミの減量（料理の食べ残しを減らす、無駄な買い物をさけるなど）を意識していますか。

1. はい 2. いいえ 3. どちらともいえない

22 野菜についてお答えください。(○はひとつ)

1) 野菜を1週間に何回食べますか。

1. 毎日食べる 2. 週3回位食べる 3. ほとんど食べない

2) 具体的に次の野菜を、ふだん1週間にどれくらい食べていますか。

2)-1 緑黄色野菜

(にんじん・トマト・ピーマン・ほうれん草・いんげん・かぼちゃなど)

1. ほぼ毎日食べる 2. 週3回位食べる 3. ほとんど食べない

2)-2 淡色野菜

(キャベツ・レタス・きゅうり・ナス・玉ねぎ・もやし・大根など)

1. ほぼ毎日食べる 2. 週3回位食べる 3. ほとんど食べない

23 あなたは、ふだん朝食を食べていますか。(○はひとつ)

1. 毎日食べる 2. 週3~5回食べる
3. 週1~2回食べる 4. 食べない

20-64歳

24	あなたは、ふだんの1週間の食生活で、誰かと一緒に食事を食べていますか。朝食と夕食について教えてください。(○はひとつ)
----	---

1) 朝食について

1. 毎回誰かと一緒に食べている
2. 1週間のうち半分以上は誰かと食べている
3. ほとんど毎回ひとりで食べている

2) 夕食について

1. 毎回誰かと一緒に食べている
2. 1週間のうち半分以上は誰かと食べている
3. ほとんど毎回ひとりで食べている

25	あなたのふだんの食生活に当てはまるものをお選びください。(○はひとつ)
----	-------------------------------------

1) 食事時間が楽しい

1. 当てはまる
2. どちらかといえば当てはまる
3. どちらともいえない
4. どちらかといえば当てはまらない
5. 当てはまらない

2) 食事がおいしく食べられる

1. 当てはまる
2. どちらかといえば当てはまる
3. どちらともいえない
4. どちらかといえば当てはまらない
5. 当てはまらない

「塩山式手ばかり」について、次の説明を読んだうえでお答えください。

「塩山式手ばかり」は、自分の手ではかると、1回の食事でなにをどれだけ食べたらよいか簡単にわかる方法です。これは、市民3,595人の手の大きさと身長を調査した結果、手の大きさが身長に比例していることがわかり、それらをもとに作ったものです。

26 「塩山式手ばかり」についてお答えください。(○はひとつ)

- 1) あなたは、「塩山式手ばかり」を知っていましたか。
1. はい 2. いいえ 3. 聞いたことはあるが、内容は知らない
- 2) 1) で“はい”に○をつけた方のみお答えください。
- あなたは、食事のバランスや量を考えるとき「塩山式手ばかり」を参考にしていますか。
1. よく参考にしている 2. ときどき参考にしている
3. 参考にしていない

27 あなたは、ふだん食に関する情報をどこから得ていますか。(○はいくつでも)
※野菜の作り方、食品の選び方、料理の仕方、食と健康、食事バランス、食のイベント情報等

1. 保育所(園)・幼稚園、小・中学校
2. 地区のイベント(農協祭り、運動会、集会など)や料理教室
3. 家族
4. 知人
5. 保健師・栄養士
6. 食生活改善推進員
7. スーパーマーケット・食料品店
8. テレビ・ラジオ
9. CATV
10. 新聞・雑誌(有料)
11. タウン誌等(無料)
12. 広報こうしゅう
13. インターネット
14. SNS(フェイスブック、ツイッターなど)
15. その他(具体的に: _____)

20-64歳

28 あなたの性別をお答えください。

1. 男 2. 女

29 あなたの年齢はいくつですか。(平成29年7月1日現在)

満()歳

30 あなたの世帯構成はどれですか。(〇はひとつ)

1. 一人暮らし世帯 2. 夫婦のみの世帯
 3. 二世帯世帯(親子二世帯) 4. 三世帯世帯(親子孫三世帯)
 5. その他(兄弟姉妹のみ、祖父母など)

31 あなたはどのような職業についていますか。(〇はひとつ)

1. 農業、林業
 2. 農業以外の自営業(自由業含む)
 3. 会社員、団体職員、公務員
 4. パート、アルバイト
 5. 専業主婦
 6. 学生
 7. 無職
 8. その他(具体的に:)

32 あなたは主たる職業以外に収入を得ていますか。(〇はいくつでも)

1. 農業(観光農園を含む)で収入を得ている
 2. その他のことで収入を得ている
 (具体的に:)
 3. 主たる職業以外に収入を得ていない

33 あなたのお住まいの地区はどこですか。(〇はひとつ)

- | | | | |
|-------|--------|--------|-------|
| 1. 塩山 | 2. 奥野田 | 3. 玉宮 | 4. 大藤 |
| 5. 神金 | 6. 松里 | 7. 勝沼 | 8. 祝 |
| 9. 東雲 | 10. 菱山 | 11. 大和 | |

ご質問は以上です。
ご協力ありがとうございました。

甲州市 食育（健康づくり）に関するアンケート調査 ご協力をお願い

市民のみなさまには、日ごろから市政に対しご理解とご協力をいただき、心から感謝申し上げます。

さて、本市では、市民の食を通じた心身の健康の増進と豊かな食環境づくりをめざし、平成24年度に「第二次甲州市食育推進計画」を策定し推進しております。

また、生涯を通じて健康でいきいきと暮らせるまちづくりをめざして、平成21年度から「第一次甲州市健康増進計画」を推進しております。今年度は、これまでの推進内容を評価し、平成30年度から次期計画の策定に取り組んでまいります。

この調査は、市民の皆さまの食や健康づくりについてのお考えやご意見をいただき、計画策定の貴重な資料とさせていただくものです。

なお、今回の調査は、市内在住の 65歳から79歳までの方々の中から1,200名を無作為に選ばせていただきました。ご回答いただいた内容は、無記名のため個人が特定されるものではありません。また、結果の公表に際しては、集団として統計処理された結果のみとなります。

お忙しいところ誠に恐縮ですが、甲州市の食育（健康づくり）を市民のみなさまと共に考えてまいりたいと思っておりますので、調査の目的、趣旨をご理解いただき、ご協力をお願い申し上げます。

平成29年7月

甲州市長 田辺 篤

調査票の記入にあたって

1. 宛名のご本人様がお答えください。
2. お答えは、設問の番号を○印で囲んで下さい。
3. ご記入いただいた調査票は 8月10日（木）までに、同封の返信用封筒に入れ、切手を貼らずに投函してください。差出人は無記名で結構です。
4. 調査についてのお問い合わせは、下記までご連絡ください。

【お問い合わせ】甲州市役所 健康増進課 健康づくり担当
TEL (0553) 33-7813 FAX (0553) 32-3072



甲州市食育キャラクター
ぱきぱきマン と 手ばかりーナ

【食育に関する調査】

食育について、次の説明を読んだうえでお答えください。

「食育」は、心身の健康の増進と豊かな人間形成のために、食に関する知識や食を選択する力を身につけ、健全な食生活を実践することができる人間を育てることで、その中には、規則正しい食生活や栄養のバランスのとれた食事などを実践したり、食を通じたコミュニケーションやマナー、あいさつなどの食に関する基礎を身につけたり、自然の恵みへの感謝や伝統的な食文化などへの理解を深めたりすることが含まれます。

甲州市では、「野菜・果物をつくっておいしく食べるじゃん」という合言葉で「食育」を推進しています。

1 あなたは、「食育」に関心がありますか。(○はひとつ)

- | | |
|------------------|------------------|
| 1. 関心がある | 2. どちらかといえば関心がある |
| 3. どちらかといえば関心がない | 4. 関心がない |
| 5. わからない | |

2 野菜づくりについてお答えください。

1) あなたは、家で野菜づくりをしていますか。

- | | |
|-------|--------|
| 1. はい | 2. いいえ |
|-------|--------|

2) 1)で“いいえ”に○をつけた方のみお答えください。

家で野菜づくりをしていない理由はなんですか。(○はいくつでも)

1. 作り方がわからない
2. 教えてくれる人がいない
3. 作る場所(畑)がない
4. 時間がない
5. 面倒くさい
6. 健康上の理由
7. 興味がない
8. 家族が作っているから
9. その他(具体的に:)
10. 特に理由はない

3 あなたのふだんの食事についてお答えください。（○はひとつ）

- 1) 栄養のバランスを考えていますか。
1. はい 2. いいえ 3. どちらともいえない
- 2) 実際に、主食（ごはん、パン、麺類など）・主菜（肉・魚・卵・大豆製品などを使ったメインの料理）・副菜（野菜・きのこ・いも・海藻などを使った小鉢・小皿の料理）を3つそろえて食べることが1日に2回以上あるのは、週に何日ありますか。
1. ほぼ毎日 2. 週に4～5日 3. 週に2～3日 4. ほとんどない
- 3) 野菜を食べるようにしていますか。
1. はい 2. いいえ 3. どちらともいえない
- 4) ふだんゆっくりよく噛んで食べていますか。
1. ゆっくりよく噛んで食べている
2. どちらかといえばゆっくりよく噛んで食べている
3. どちらかといえばゆっくりよく噛んで食べていない
4. ゆっくりよく噛んで食べていない
- 5) 食品を選ぶ時、無農薬・添加物・産地などを意識していますか。
1. はい 2. いいえ 3. どちらともいえない
- 6) 野菜を選ぶ時、なるべく地元（山梨県内）で取れたものを選ぶようにしていますか。
1. はい 2. いいえ 3. どちらともいえない
- 7) 昔ながらの郷土食（ほうとうなど）を食べていますか。
1. はい 2. いいえ 3. どちらともいえない

65-79歳

8) 季節折々の行事食（どんど焼きや十五夜の団子づくり、地域のお祭りの時の料理など）を取り入れるようにしていますか。

1. はい 2. いいえ 3. どちらともいえない

9) 食材のゴミの減量（料理の食べ残しを減らす、無駄な買い物をさけるなど）を意識していますか。

1. はい 2. いいえ 3. どちらともいえない

4 野菜についてお答えください。（○はひとつ）

1) 野菜を1週間に何回食べますか。

1. 毎日食べる 2. 週3回位食べる 3. ほとんど食べない

2) 具体的に次の野菜を、ふだん1週間にどれくらい食べていますか。

2)-1 緑黄色野菜

（にんじん・トマト・ピーマン・ほうれん草・いんげん・かぼちゃなど）

1. ほぼ毎日食べる 2. 週3回位食べる 3. ほとんど食べない

2)-2 淡色野菜

（キャベツ・レタス・きゅうり・ナス・玉ねぎ・もやし・大根など）

1. ほぼ毎日食べる 2. 週3回位食べる 3. ほとんど食べない

5 あなたは、ふだん朝食を食べていますか。（○はひとつ）

1. 毎日食べる 2. 週3～5回食べる
3. 週1～2回食べる 4. 食べない

6 あなたは、ふだんの1週間の食生活で、誰かと一緒に食事を食べていますか。朝食と夕食について教えてください。（○はひとつ）

1) 朝食について

1. 毎回誰かと一緒に食べている
2. 1週間のうち半分以上は誰かと食べている
3. ほとんど毎回ひとりで食べている

2) 夕食について

1. 毎回誰かと一緒に食べている
2. 1週間のうち半分以上は誰かと食べている
3. ほとんど毎回ひとりで食べている

7 あなたのふだんの食生活に当てはまるものをお選びください。（○はひとつ）

1) 食事時間が楽しい

1. 当てはまる
2. どちらかといえば当てはまる
3. どちらともいえない
4. どちらかといえば当てはまらない
5. 当てはまらない

2) 食事がおいしく食べられる

1. 当てはまる
2. どちらかといえば当てはまる
3. どちらともいえない
4. どちらかといえば当てはまらない
5. 当てはまらない

14 1～25の質問に「はい」か「いいえ」でお答えください。

No.	質問項目	回答:いずれかに○を付けてください	
1	バスや電車で1人で外出していますか	はい	いいえ
2	日用品の買物をしていますか	はい	いいえ
3	預貯金の出し入れをしていますか	はい	いいえ
4	友人の家を訪ねていますか	はい	いいえ
5	家族や友人の相談にのっていますか	はい	いいえ
6	階段を手すりや壁をつたわずに昇っていますか	はい	いいえ
7	椅子に座った状態から何もつかまらずに立ち上がっていますか	はい	いいえ
8	15分位続けて歩いていますか	はい	いいえ
9	この1年間に転んだことがありますか	はい	いいえ
10	転倒に対する不安は大きいですか	はい	いいえ
11	6か月間で2～3kg以上の体重減少がありましたか	はい	いいえ
12	身長()cm 体重()kg		
13	半年前に比べて固いものが食べにくくなりましたか	はい	いいえ
14	お茶や汁物等でむせることがありますか	はい	いいえ
15	口の渇きが気になりますか	はい	いいえ
16	週に1回以上は外出していますか	はい	いいえ
17	昨年と比べて外出の回数が減っていますか	はい	いいえ
18	周りの人から「いつも同仕事を聞く」などの物忘れがあるとされますか	はい	いいえ
19	自分で電話番号を調べて、電話をかけることをしていますか	はい	いいえ
20	今日が何月何日かわからない時がありますか	はい	いいえ
21	(ここ2週間)毎日の生活に充実感がない	はい	いいえ
22	(ここ2週間)これまで楽しんでやれていたことが楽しめなくなった	はい	いいえ
23	(ここ2週間)以前は楽にできていたことが今ではおっくうに感じられる	はい	いいえ
24	(ここ2週間)自分が役に立つ人間だと思えない	はい	いいえ
25	(ここ2週間)わけもなく疲れたような感じがする	はい	いいえ

15 あなたはお住まいの地区の行事や、地域活動に参加していますか。
(○はひとつ)

1. いつも参加している
2. たまに参加している
3. ほとんど参加していない
4. 参加していない

16 あなたにとって、ご自分と地域の人たちとのつながりは強い方だと思えますか。(○はひとつ)

1. 強い方だと思う
2. どちらかといえば強い方だと思う
3. どちらかといえば弱い方だと思う
4. 弱い方だと思う

17 あなたの性別をお答えください。

1. 男
2. 女

18 あなたの年齢はいくつですか。(平成29年7月1日現在)

満()歳

19 あなたの世帯構成はどれですか。(○はひとつ)

1. 一人暮らし世帯
2. 夫婦のみの世帯
3. 二世帯世帯(親子二世帯)
4. 三世帯世帯(親子孫三世帯)
5. その他(兄弟姉妹のみ、祖父母など)

しよくいく

食育についてのアンケート

かいてある文をよく読んで、最後まで答えてください。

※似た質問がありますが、全ての質問に答えてください。

全部で10個の質問があります。

【あなたの学年と性別を教えてください。】（○をつけてください）

しょうがっこう 小学校	(1 ・ 2 ・ 3 ・ 4 ・ 5 ・ 6 年生)	(男 ・ 女)
----------------	------------------------------	-----------

1. あなたは、朝ごはんを食べていますか。（○はひとつ）

1 毎日食べる	2 ときどき食べる	3 食べない
---------	-----------	--------

2. あなたは、朝ごはんを、だれかといっしょに食べていますか。（○はひとつ）

1 毎日だれかといっしょに食べている	2 だいたいだれかといっしょに食べている
3 ほとんど毎日ひとりで食べている	

3. あなたは、夕ごはんを、だれかといっしょに食べていますか。（○はひとつ）

1 毎日だれかといっしょに食べている	2 だいたいだれかといっしょに食べている
3 ほとんど毎日ひとりで食べている	

4. あなたは、野菜を一週間にどれくらい食べていますか。（○はひとつ）

1 毎日食べる	2 1週間に3回ぐらい	3 ほとんど食べない
---------	-------------	------------

5. あなたの家では、野菜を作っていますか。

1 作っている	2 作っていない
---------	----------

小学生

6. あなたは、ごはんのじゅんぴや片づけの手つだいをしていますか。(○はひとつ)

1 ほとんど毎日手つだう 2 ときどき手つだう 3 手つだわない

7. あなたは、ごはんやおやつを自分で作るがありますか。(○はひとつ)

1 よく作る 2 ときどき作る 3 ほとんど作らない 4 まったく作らない

8. あなたは、「ぱきぱきマンの歌」を知っていますか。

1 はい 2 いいえ

9. あなたは、「塩山式手ばかり」を知っていますか。

1 はい 2 いいえ

10. あなたは、朝ごはんを食べますか。(○はひとつ)

1 毎日食べる 2 1週間に3回ぐらい 3 ほとんど食べない



これで終わりです。ご協力ありがとうございました。
 甲州市役所 健康増進課 健康づくり担当 電話33-7813

食育についてのアンケート

書いてある文をよく読んで、最後まで答えてください。

※似た質問がありますが、全ての質問に答えてください。

全部で10個の質問があります。

【あなたの学年と性別を教えてください。】（○をつけてください）

中学校（ 1 ・ 2 ・ 3 年生 ） （ 男 ・ 女 ）

1. あなたは、朝ごはんを食べていますか。（○はひとつ）

1 毎日食べる 2 ときどき食べる 3 食べない

2. あなたは、朝ごはんを、だれかといっしょに食べていますか。（○はひとつ）

1 毎日だれかといっしょに食べている 2 だいたいだれかといっしょに食べている
3 ほとんど毎日ひとりで食べている

3. あなたは、夕ごはんを、だれかといっしょに食べていますか。（○はひとつ）

1 毎日だれかといっしょに食べている 2 だいたいだれかといっしょに食べている
3 ほとんど毎日ひとりで食べている

4. あなたは、野菜を一週間にどれくらい食べていますか。（○はひとつ）

1 毎日食べる 2 1週間に3回くらい 3 ほとんど食べない

5. あなたの家では、野菜を作っていますか。

1 作っている 2 作っていない

中学生

6. あなたは、ごはんのじゅんぴや片づけの手つだいをしていますか。(〇はひとつ)

- 1 ほとんど毎日手つだう 2 ときどき手つだう 3 手つだわない

7. あなたは、ごはんやおやつを自分で作ることがありますか。(〇はひとつ)

- 1 よく作る 2 ときどき作る 3 ほとんど作らない 4 まったく作らない

8. あなたは、「ぱきぱきマンの歌」を知っていますか。

- 1 はい 2 いいえ

9. あなたは、「塩山式手ばかり」を知っていますか。

- 1 はい 2 いいえ

10. あなたは、朝ごはんを食べますか。(〇はひとつ)

- 1 毎日食べる 2 1週間に3回ぐらい 3 ほとんど食べない



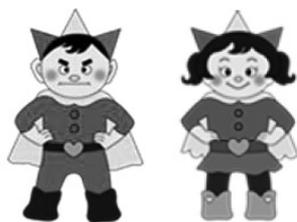
以上で終了です。ご協力ありがとうございました。
甲州市役所 健康増進課 健康づくり担当 電話33-7813

食育に関するアンケート調査 ご協力をお願い

甲州市では、市民の食を通じた心身の健康の増進と豊かな食環境づくりをめざし、平成24年度に「第二次甲州市食育推進計画」を策定し推進しております。今年度は、これまでの推進内容を評価し、平成30年度から次期計画の策定に取り組んでまいります。

この調査は、「食」に関するみなさまのお考えやご意見をいただき、計画策定のための貴重な資料とさせていただくものです。調査の目的、趣旨をご理解いただき、ご協力をお願い申し上げます。

平成29年7月
甲州市長 田辺 篤



甲州市食育キャラクター
ばぎばぎマン と 手ばかりーナ

甲州市では、
「野菜・果物をつくっておいしく食べるじゃん」
という合言葉で「食育」を推進しています。

高校生

1 あなたのふだんの食事についてお答えください。(○はひとつ)

1-1 栄養のバランスを考えていますか。

- 1 はい 2 いいえ 3 どちらともいえない

1-2 実際に、主食(ごはん、パン、麺類など)・主菜(肉・魚・卵・大豆製品などを使ったメインの料理)・副菜(野菜・きのこ・いも・海藻などを使った小鉢・小皿の料理)を3つそろえて食べるのが1日に2回以上あるのは、週に何日ありますか。

- 1 ほぼ毎日 2 週に4~5日 3 週に2~3日 4 ほとんどない

1-3 野菜を食べるようにしていますか。

- 1 はい 2 いいえ 3 どちらともいえない

1-4 ふだんゆっくりよく噛んで食べていますか。

- 1 ゆっくりよく噛んで食べている
2 どちらかといえばゆっくりよく噛んで食べている
3 どちらかといえばゆっくりよく噛んで食べていない
4 ゆっくりよく噛んで食べていない

1-5 食品を選ぶ時、無農薬・添加物・産地などを意識していますか。

- 1 はい 2 いいえ 3 どちらともいえない

1-6 食材のゴミの減量(料理の食べ残しを減らす、無駄な買い物をさけるなど)を意識していますか。

- 1 はい 2 いいえ 3 どちらともいえない

2 あなたは、ふだん朝食を食べていますか。(○はひとつ)

- 1 毎日食べる 2 週3~5回 3 週1~2回 4 食べない

3 あなたは、この5年程度で朝食を食べる回数が変わりましたか。(○はひとつ)

- 1 増えた 2 変わらない 3 減った

4 あなたは、ふだん食事やおやつを自分で作ることがありますか。(○はひとつ)

- 1 よく作る 2 ときどき作る 3 ほとんど作らない 4 全く作らない

5	あなたは、ふだんの1週間の食生活で、誰かと一緒に食事を食べていますか。朝食と夕食について教えてください。(○はひとつ)
---	---

5-1 朝食について

- 1 毎日誰かと一緒に食べている
- 2 1週間のうち半分以上は誰かと食べている
- 3 ほとんど毎日ひとりで食べている

5-2 夕食について

- 1 毎日誰かと一緒に食べている
- 2 1週間のうち半分以上は誰かと食べている
- 3 ほとんど毎日ひとりで食べている

6	野菜についてお答えください。(○はひとつ)
---	-----------------------

6-1 野菜を1週間に何回食べますか。

- 1 毎日食べる
- 2 週3回位食べる
- 3 ほとんど食べない

具体的に次の野菜を、ふだん1週間にどれくらい食べていますか。(○はひとつ)

6-2 緑黄色野菜(にんじん・トマト・ピーマン・ほうれん草・いんげん・かぼちゃなど)

- 1 ほぼ毎日食べる
- 2 週3回位食べる
- 3 ほとんど食べない

6-3 淡色野菜(キャベツ・レタス・きゅうり・ナス・玉ねぎ・もやし・大根など)

- 1 ほぼ毎日食べる
- 2 週3回位食べる
- 3 ほとんど食べない

7	あなたのふだんの食生活に当てはまるものをお選びください。(○はひとつ)
---	-------------------------------------

7-1 食事時間が楽しい

- 1 当てはまる
- 2 どちらかといえば当てはまる
- 3 どちらともいえない
- 4 どちらかといえば当てはまらない
- 5 当てはまらない

7-2 食事がおいしく食べられる

- 1 当てはまる
- 2 どちらかといえば当てはまる
- 3 どちらともいえない
- 4 どちらかといえば当てはまらない
- 5 当てはまらない

高校生

「塩山式手ばかり」について、次の説明を読んだうえでお答えください。

「塩山式手ばかり」は、自分の手ではかると、1回の食事でなにをどれだけ食べたらよいか簡単にわかる方法です。これは、市民3,595人の手の大きさと身長を調査した結果、手の大きさが身長に比例していることがわかり、それらをもとに作ったものです。

8 「塩山式手ばかり」についてお答えください。(○はひとつ)

8-1 あなたは、「塩山式手ばかり」を知っていましたか。

- 1 はい 2 いいえ 3 聞いたことはあるが、内容は知らない

8-1 で“はい”に○をつけた方のみお答えください。

8-2 あなたは、食事のバランスや量を考えるとき「塩山式手ばかり」を参考にしていますか。

- 1 よく参考にしている 2 ときどき参考にしている
3 参考にしていない

9 あなたは、甲州市食育の歌「ぱきぱきマンの歌」を知っていますか。(○はひとつ)

- 1 はい 2 いいえ

次の説明を読んだうえでお答えください。

甲州市では、生涯を通じて健康でいきいきと暮らせるまちづくりをめざして、平成21年度から「第一次健康増進計画」を推進しております。今年度は、食育推進計画同様これまでの推進内容を評価し、次期計画の策定に取り組んでまいります。計画策定の貴重な資料とするため、10の質問にご協力ください。※2番と質問内容が重複します。

10 あなたは、朝ごはんを食べますか。(○はひとつ)

- 1 毎日食べる 2 1週間に3回位食べる 3 ほとんど食べない

11 あなたの学年と性別をお答えください。

学年 (年生) 性別 (男 ・ 女)

12 あなたのお住まいはどこですか。

- 1 甲州市 2 甲州市外

以上で終了です。ご協力ありがとうございました。

第一次健康増進計画の最終評価指標一覧

2009-2018

判定

- A：目標値に達した
- B：目標値に達していないが改善傾向にある
- C：変わらない
- D：悪化している
- E：評価できない

判定方法

アンケート結果や各種統計データ・事業の実績データなどにより、策定時のベースライン値と直近値を比較し、各目標別に、統計学的検定を用い上記判定の4段階で評価しました。

「評価できない」理由については、国の判定基準が改正されたことにより継続が不可能となった項目です。なお、評価にあたっては、市の健康づくりを総合的に推進するための「健康づくり推進協議会」を開催し、委員の皆様からご意見をいただくとともに庁内ワーキングを開催し、事業内容の評価検討を行いました。

指標一覧 ※中間評価時に設定された指標については、中間評価時の値と比較

	重点目標	市民一人ひとりができること	甲州市ができること	担当課
第一次健康増進計画の最終評価指標一覧 重点目標1 まめから動かす	小児期(0歳～14歳) からだを動かすことを好きになる ・外で元気に遊ぶ ・運動の楽しさを知る	・子どもと遊ぶ時間をつくる ・子どもが家の手伝いをする ・家族でテレビ、ゲーム、パソコン、携帯電話の使い方を決める ・地域みんなで子どもたちを見守る	・子どもの発達に応じた運動の必要性について啓発する ・からだを動かして遊ぶことの楽しさを伝える人材や機会を増やす ・安心して外遊びができるように、地域で子どもを見守る体制づくりを行う ・親子で参加できる機会をつくる ・運動推進のためのグループへの支援を行う	健康増進課 子育て対策課 教育総務課 スポーツ振興課 生涯学習課 社会福祉協議会
	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もつ	・仲間づくりから始める ・仕事や生活の中でまめにからだを動かす ・健康診断や体力測定などを受けて、自分の健康状態を知る ・健康に関する情報を得る	・自己の健康管理の大切さについて啓発する ・からだを動かすことを楽しむ仲間づくりを支援する ・運動の情報(教室・イベント・施設)などをわかりやすく市民に伝える ・からだを動かすことを楽しめるイベントを企画する ・運動に関する情報やグループなどを分かりやすく伝える ・既存の運動施設を有効的に活用する ・ウォーキング指導者を養成する	健康増進課 スポーツ振興課 生涯学習課
	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	・日常生活の中でまめに動く ・自分の体調に合わせた運動をする ・仲間をつくってウォーキングなどの運動を楽しむ ・楽しんで地域のイベントや行事に参加する	・運動の必要性を啓発する(運動推進のマークなどを検討する) ・ウォーキング指導者を養成する ・ウォーキングコースづくり・コース情報の整備をする ・からだを動かすことを楽しむ仲間づくりを支援する ・運動の情報(教室・イベント・施設)などを市民にわかりやすく伝える ・既存の運動施設を有効的に活用する ・市民がやってみたくなる教室やイベントを開催する ・安全に歩いたり走ったりできる環境を整備する	健康増進課 スポーツ振興課 生涯学習課 都市整備課
	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 ・楽しんで社会参加をする	・積極的に外出する ・仲間をつくる ・老人クラブや地域の行事に積極的に参加する ・家族や地域の人たちと交流する	・集える場所や機会をつくる ・介護予防の啓発を行う ・ウォーキングコースを地域ごとにつくる ・運動の情報(教室・イベント・施設)などを市民にわかりやすく伝える ・からだを動かすことを楽しむ仲間づくりを支援する ・運動の必要性を啓発する(運動推進のマークなどを検討する) ・既存の運動施設を有効的に活用する ・市民がやってみたくなる教室やイベントを開催する ・安全に歩いたり走ったりできる環境を整備する ・ウォーキング指導者を養成する	健康増進課 スポーツ振興課 福祉介護課 生涯学習課 都市整備課 社会福祉協議会

指 標	年齢／区分	ベースライン	中間評価	最終評価	目標値	指標の最終評価		
肥満(肥満度20%以上)の割合 ※基準値(5歳) 2%⇒男子1.3% 女子2.7%	5歳	男子	1.3%	3.0%	0.9%	現状維持	目標値に達した	A
		女子	2.7%	2.7%	0.0%		目標値に達した	A
	小学6年生	男子	16.1%	14.9%	10.0%	11.2%	目標値に達した	A
		女子	10.7%	6.0%	9.5%	9.7%	目標値に達した	A
	中学3年生	男子	10.2%	8.9%	9.8%	現状維持	目標値に達した	A
		女子	7.7%	12.0%	7.3%		目標値に達した	A
戸外で遊ぶことが多い子どもの割合	5歳		11.5%	12.8%	6.5%	15%	悪化している	D
ゲーム、パソコン、携帯電話、メールに費やす時間(2時間以上) ※中間値・最終値:(小学6年生)スマートフォンを含む (中学3年生)スマートフォン、タブレット等のインターネット利用を含む	小学6年生	男子	13.9%	38.7%	54.1%	減少	悪化している	D
		女子	8.1%	25.7%	20.3%		悪化している	D
	中学3年生	男子	42.8%	41.3%	40.0%	減少	変わらない	C
		女子	41.5%	32.2%	33.3%		変わらない	C
身体を動かしたり、運動することが楽しい子どもの割合	小学6年生	男子	95.6%	94.2%	90.8%	増加	悪化している	D
		女子	81.0%	82.0%	86.0%		変わらない	C
	中学3年生	男子	89.3%	91.7%	90.8%	増加	変わらない	C
		女子	79.5%	76.4%	80.5%		変わらない	C
運動やスポーツを習慣にしている子どもの割合 (体育の時間以外に週3日以上)	小学5年生	男子	—	64.3%	74.4%	増加	変わらない	C
女子			35.1%	56.6%	目標値に達した		A	
肥満(BMIが25以上)の割合	20～39歳	男性	18.6%	17.8%	25.4%	減少	変わらない	C
		女性	8.9%	11.0%	15.4%		悪化している	D
1回30分以上の運動を週2回以上している人の割合 ※中間値・最終値:1年以上継続している	20～39歳	男性	28.4%	25.6%	29.5%	増加	変わらない	C
		女性	15.6%	10.6%	13.0%		変わらない	C
運動やスポーツを週に1日以上している人の割合	20～39歳	男性	36.6%	31.1%	38.1%	増加	変わらない	C
		女性	26.2%	20.4%	20.0%		変わらない	C
チャレンジプラス1000歩の参加申込者	20～39歳	男性	94名	59名	43名	増加	悪化している	D
		女性	77名	74名	37名		悪化している	D
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)	20～39歳	男性	5,581歩	5,980歩	7,428歩	増加	目標値に達した	A
		女性	5,047歩	5,527歩	5,410歩		目標値に達した	A
ロコモティブシンドローム(運動器症候群)を認知している国民の割合	20～64歳		—	27.8%	29.9%	50%	変わらない	C
肥満(BMIが25以上)の割合	40～64歳	男性	25.8%	28.3%	27.1%	現状維持	目標値に達した	A
		女性	14.0%	12.7%	18.5%		目標値に達した	A
ヘモグロビンA1c(約1ヶ月前の血糖を表す指標)が5.5%以上の人の割合 ※中間値・最終値:ヘモグロビンA1c(NGSP)値が5.9%以上の人の割合	40～64歳	男性	26.4%	26.2%	30.3%	減少	悪化している	D
		女性	22.4%	24.2%	29.8%		悪化している	D
空腹時血糖値が110mg/dl以上の人の割合	40～64歳	男性	9.0%	14.8%	17.6%	減少	悪化している	D
		女性	5.1%	7.5%	8.0%		悪化している	D
1回30分以上の運動を週2回以上している人の割合 ※中間値・最終値:1年以上継続している	40～64歳	男性	28.5%	24.5%	20.3%	増加	変わらない	C
		女性	27.2%	17.2%	19.7%		変わらない	C
運動やスポーツを週に1日以上している人の割合	40～64歳	男性	31.2%	29.3%	26.3%	増加	変わらない	C
		女性	34.0%	24.9%	29.1%		悪化している	D
チャレンジプラス1000歩の参加申込者	40～64歳	男性	96名	134名	79名	増加	変わらない	C
		女性	146名	332名	229名		目標値に達した	A
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)	40～64歳	男性	5,172歩	5,584歩	5,845歩	増加	目標値に達した	A
		女性	5,437歩	6,097歩	6,627歩		目標値に達した	A
ロコモティブシンドローム(運動器症候群)を認知している国民の割合	20～64歳		—	27.8%	29.9%	50%	変わらない	C
外出を週に3～4日以上している高齢者の割合 ※基準値訂正29.0%⇒60.7% ※中間値:散歩を2～3日以上している高齢者の割合	75歳以上		60.7%	30.6%	80.9%	増加	目標値に達した	A
散歩や軽い運動をほとんど毎日している高齢者の割合	75歳以上		36.4%	—	39.0%	増加	変わらない	C
健康を維持するためにからだを動かしている高齢者の割合	75歳以上		65.3%	—	65.6%	増加	変わらない	C
運動機能低下が疑われる人の割合	65歳以上		24.2%	15.7%	17.7%	減少	目標値に達した	A
特定高齢者率(医師の判定による)	65歳以上		1.6%	—	—	減少	評価できない	E

指標一覧 ※中間評価時に設定された指標については、中間評価時の値と比較

	重点目標	市民一人ひとりができること	甲州市ができること	担当課
重点目標2 おいしく食べる	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 ・野菜をおいしく食べる ・食事の手伝いをする	・家族みんなで「早寝 早起き 朝ごはん」を心がける ・テレビを消して、家族みんなで楽しく食事をする ・畑やプランターで野菜づくりをし、作った野菜で料理づくりをする ・地域や学校で開催される食に関するイベントに積極的に参加する	・畑やプランターで栽培した野菜を利用した料理づくりを推進する ・市民と共催する料理づくり出前講座を開催する ・「塩山式手ばかり」出前講座を開催する ・家族そろって食事をする楽しさを体験できるよう推進する ・給食にご飯を出す回数を増やし、郷土料理や行事食を取り入れるなど和食を勧める ・テレビを見ないで食事をする習慣を推進する	健康増進課 子育て対策課 教育総務課 生涯学習課 農林商工課
	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 ・毎日野菜をおいしく料理し、食べる ・「塩山式手ばかり」を活用し、バランスよく食べる	・生活スタイルを見直し、朝ごはんを食べるよう心がける ・「塩山式手ばかり」を学習し、自分の身体にあった適量を知り、無駄な買い物もなくし、食べ残しをしないようにする ・地域で開催される野菜を使った料理教室など各種食育出前講座に積極的に参加する	・市民と共催する料理づくり出前講座を開催する ・食育の講座を開催する ・食に関する情報(教室・イベント)を市民にわかりやすく伝える ・食の安全についての学習を推進する ・野菜・果物の旬や食品の安全についてなどの講演会を実施する ・生活リズムと食について学習する機会を設ける ・広報・CATVで各種料理教室の開催場所、日程、内容などをPRする	健康増進課 生涯学習課 農林商工課
	壮年期(40歳～64歳) 充実した食生活を送る ・食生活リズムを見直す ・「塩山式手ばかり」を活用し、バランスよく食べる ・食を楽しむ	・自分の健康状況を目安に食生活を振り返る ・野菜を使った料理など、仲間や地域の集まりのときに情報交換する ・食育の講座等に積極的に参加する ・広報やCATVなどから食に関する情報を得るよう心がける	・食育の講座を開催する ・市民と共催する料理づくり出前講座を開催する ・食に関する情報(教室・イベント)を市民にわかりやすく伝える	健康増進課 生涯学習課 農林商工課
	高齢期(65歳以上) 豊かな食生活を送る ・食生活リズムを見直す ・バランスよく食べる ・みんなで交流し、おいしく食べる	・食事をバランスよく食べる ・みんなで楽しく交流しながら食事をする ・野菜料理や郷土料理の作り方を、地域の若い世代に伝えていく	・地域に気軽に集まってお茶が飲めるような場を設ける ・市民と共催する料理づくり出前講座を開催する ・食事のバランスについて啓発する	健康増進課 福祉介護課 生涯学習課
重点目標3 人のつながりを大切にする	すべてのライフステージ ・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 ・なんでも相談できる人がいる ・誘い合って交流の場に参加する ・積極的に外出する ・互いに声を掛け合う	・家族を大切にする ・思いやりのある行動をとる ・一人で悩まず相談をする ・互いに声をかけあう ・地域の役割を担う	・相談窓口を充実させる ・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 ・関係機関が連携して市民の交流を活発にする	健康増進課 福祉介護課 生涯学習課 子育て対策課 教育総務課 スポーツ振興課 市民生活課 政策秘書課 社会福祉協議会

指 標	年齢／区分	ベースライン	中間評価	最終評価	目標値	指標の最終評価		
毎日野菜を食べている子どもの割合	3歳	46.0%	52.0%	55.8%	90%	目標値に達していないが改善傾向にある	B	
	5歳	53.0%	59.0%	55.9%	90%	変わらない	C	
	小学生	69.0%	75.6%	76.7%	90%	目標値に達していないが改善傾向にある	B	
	中学生	74.0%	79.4%	84.5%	90%	目標値に達していないが改善傾向にある	B	
朝食を食べない・週3回くらいしか食べない子どもの割合 ※中間値：3～6歳 朝食を食べない・週1～2回しか食べない子の割合 ※中間値：小学校 朝食を食べない・時々食べる子の割合 ※中間値：中学生 朝食を食べない・時々食べる子の割合	3～6歳	6.9%	7.6%	3.0%	0%	目標値に達していないが改善傾向にある	B	
	小学生	7.1%	5.7%	4.5%	0%	目標値に達していないが改善傾向にある	B	
	中学生	14.4%	11.0%	8.0%	0%	目標値に達していないが改善傾向にある	B	
朝・昼・夕の三食を必ず食べることに気をつけて食事をしている子どもの割合	小学5年生	—	93.0%	95.5%	100%	変わらない	C	
毎日野菜を食べている人の割合 ※中間値訂正(高校生)：緑黄色野菜38.9%⇒38.2% 淡色野菜50.6%⇒48.0%	高校生(市内・市外の全体)	64.0%	38.2%(緑) 48.0%(淡)	54.2%	90%	悪化している	D	
	20～39歳	男性 66.0% 女性 85.8%	66.1% 82.0%	58.4% 78.0%	90%	変わらない 悪化している	C D	
朝食を食べない・週3回くらいしか食べない人の割合 ※中間値訂正(高校生) 20.8%(市内)⇒28.2%(市内・市外の全体) ※妊婦：食べない・週1～2回、週3～5回食べる人の割合	高校生(市内・市外の全体)	30.2%	28.2%	30.5%	0%	変わらない	C	
	妊婦	26.9%	30.4%	30.1%	0%	変わらない	C	
「塩山式手ばかり」を知っている人の割合	20～39歳	男性	26.3%	21.1%	24.2%	60%	変わらない	C
		女性	56.0%	52.5%	49.6%		変わらない	C
毎日野菜を食べている人の割合	40～64歳	男性	72.3%	69.5%	69.9%	90%	変わらない	C
		女性	91.2%	88.1%	86.8%		悪化している	D
「塩山式手ばかり」を知っている人の割合	40～64歳	男性	38.9%	44.2%	36.0%	90%	変わらない	C
		女性	72.8%	75.4%	74.0%		変わらない	C
低栄養傾向が疑われる人の割合	65歳以上	2.4%	1.7%	3.8%	減少	変わらない	C	
地域活動へいつも参加している人の割合	20～39歳	男性	11.5%	13.9%	11.7%	増加	変わらない	C
		女性	6.4%	9.0%	6.7%		変わらない	C
	40～64歳	男性	34.2%	30.8%	33.1%	増加	変わらない	C
		女性	20.2%	23.8%	19.0%		変わらない	C
困ったときに助け合う人がいる人の割合 ※基準値訂正(壮年期) 33.4%⇒46.3% [高齢期] 43.0%⇒53.9%	20～39歳	26.0%	13.0%	16.9%	増加	悪化している	D	
	40～64歳	46.3%	35.9%	35.1%	増加	悪化している	D	
	65歳以上	53.9%	47.8%	63.4%	増加	目標値に達した	A	
閉じこもり傾向が疑われる人の割合	65歳以上	14.3%	3.0%	6.6%	減少	目標値に達した	A	

指標一覧 ※中間評価時に設定された指標については、中間評価時の値と比較

	重点目標以外の項目と目標	市民一人ひとりができること	甲州市ができること	担当課
目標4 がん対策	<ul style="list-style-type: none"> ・がんについて理解して、がん検診を受診する 	<ul style="list-style-type: none"> ・がん検診を受ける ・がんについて正しく理解する 	<ul style="list-style-type: none"> ・がん検診(肺・胃・大腸・肝・子宮・乳)を実施する ・精検者の受診勧奨および相談支援を行う ・がん治療者の相談支援・がん予防の啓発・がん検診受診啓発を行う 	健康増進課
目標5 心の健康	<ul style="list-style-type: none"> ・ストレスの解消ができる ・精神疾患に対する理解を深める 	<ul style="list-style-type: none"> ・一人で悩まず相談をする ・ストレスをうまく解消する ・心の健康を理解する 	<ul style="list-style-type: none"> ・心の専門相談(関係機関と連携する)を行う ・各種保健事業を通じた初期相談を行う ・心の健康に関する啓発活動を行う 	健康増進課 福祉介護課
タバコ・酒 目標6	<ul style="list-style-type: none"> ・喫煙の害を十分に理解して、喫煙による健康被害をなくす ・飲酒に対して正しい理解と行動をとる 	<ul style="list-style-type: none"> ・子どもを受動喫煙から守る ・喫煙・飲酒・薬物乱用の害について、正しく理解する ・禁煙・禁酒などのためのさまざまな支援方法を知り、必要なときは活用する ・未成年者に喫煙・飲酒を勧めない 	<ul style="list-style-type: none"> ・学校における喫煙飲酒防止教育 ・禁煙外来の提供、周知(大藤診療所) ・タバコやアルコールの害について啓発する ・受動喫煙から守るための環境づくりを勧める ・禁煙・禁酒の相談と情報の紹介をする 	健康増進課 教育総務課 福祉介護課
目標7 歯の健康	<ul style="list-style-type: none"> ・生涯自分の歯でおいしく食べられる 	<ul style="list-style-type: none"> ・歯や口腔の病気や予防について学ぶ ・定期的に歯科検診を受ける ・生涯自分の歯でおいしく食べられるように、歯や口腔の健康管理をする 	<ul style="list-style-type: none"> ・各種歯科健診(乳幼児歯科検診、20歳以上歯周疾患検診助成)を実施する ・高齢者口腔機能向上事業を実施する ・歯や口腔の病気について学ぶ機会を設ける ・保育所(園)・学校・地域が連携して、歯科保健を推進する ・生涯自分の歯でおいしく食べられるように支援する 	健康増進課 福祉介護課 子育て対策課 教育総務課
感染症対策 目標8	<ul style="list-style-type: none"> ・予防接種を受ける ・感染症を理解して、感染の拡大防止をする 	<ul style="list-style-type: none"> ・予防接種について正しく理解する ・感染症について理解をする ・予防接種を受けるなどして、病気の予防に努める 	<ul style="list-style-type: none"> ・子どもや高齢者へのインフルエンザ予防接種料金の助成をする ・子どもへの法で定められている予防接種の助成をする ・エイズや性感染症の予防に関する、正しい知識の啓発をする ・新型インフルエンザの行動計画を策定する 	健康増進課 子育て対策課 教育総務課
その他 目標9	<ul style="list-style-type: none"> (1)医療体制 (2)安全 (3)子育て対策 (4)障害者支援 			健康増進課 福祉介護課 子育て対策課 教育総務課

指 標	年齢/区分	ベースライン	中間評価	最終評価	目標値	指標の最終評価		
各種がん検診の受診率 肺がん・胃がん・大腸がん：40歳以上 ※最終評価値はベースライン値・中間評価値の基準に合わせ40歳以上で調整し算出 子宮がん：ベースライン値・中間値は20歳以上 最終値は20～69歳 乳がん：ベースライン値・中間値は40歳以上 最終値は40～69歳	肺がん	男性	45.1%	36.7%	35.8%	40%	悪化している	D
		女性	48.7%	46.5%	43.9%		目標値に達した	A
	胃がん	男性	20.3%	12.9%	9.9%	40%	悪化している	D
		女性	20.5%	13.4%	9.4%		悪化している	D
	大腸がん	男性	22.2%	28.9%	28.2%	40%	目標値に達していないが改善傾向にある	B
		女性	25.2%	36.6%	33.9%		目標値に達していないが改善傾向にある	B
子宮がん		31.2%	39.9%	40.0%	50%	目標値に達していないが改善傾向にある	B	
乳がん		29.4%	45.4%	49.1%	50%	目標値に達していないが改善傾向にある	B	
各種がん検診の精検受診率 肺がん・胃がん・大腸がん：40歳以上 ※最終評価値はベースライン値・中間評価値の基準に合わせ40歳以上で調整し算出 子宮がん：ベースライン値・中間値は20歳以上 最終値は20～69歳 乳がん：ベースライン値・中間値は40歳以上 最終値は40～69歳	肺がん	男性	75.3%	69.0%	77.8%	90%以上	変わらない	C
		女性	78.4%	79.2%	80.0%		変わらない	C
	胃がん	男性	80.0%	77.1%	81.4%	90%以上	変わらない	C
		女性	93.0%	83.7%	85.3%		悪化している	D
	大腸がん	男性	58.8%	58.2%	65.5%	90%以上	目標値に達していないが改善傾向にある	B
		女性	74.3%	63.9%	79.4%		目標値に達していないが改善傾向にある	B
	子宮がん		100%	71.9%	100%	90%以上	目標値に達した	A
	乳がん		92.0%	67.2%	95.5%	90%以上	目標値に達した	A
	人口10万人当たりの自殺率	3年平均	29.8	23.7	14.0	減少	目標値に達した	A
	不登校児童生徒数	小学生	6名	6名	2名	減少	目標値に達した	A
中学生		24名	38名	23名	変わらない		C	
今、困ったことや心配事を相談できる人がいない人の割合	小学4～6年生	男子	5.5%	7.2%	6.0%	減少	変わらない	C
	中学1～3年生	女子	4.7%	3.7%	2.7%		目標値に達した	A
ストレスを「かなり感じる」「感じる」人の割合	20～39歳	男性	41.7%	42.7%	43.5%	現状維持	目標値に達した	A
		女性	46.1%	51.0%	52.8%		目標値に達した	A
	40～64歳	男性	41.8%	37.9%	41.5%	現状維持	目標値に達した	A
		女性	45.7%	43.6%	45.1%		目標値に達した	A
ストレス解消が「できている」「まあまあできている」人の割合	20～39歳	男性	73.7%	72.3%	70.4%	増加	変わらない	C
		女性	65.2%	70.6%	65.5%		変わらない	C
	40～64歳	男性	70.2%	72.6%	70.6%	増加	変わらない	C
		女性	67.2%	67.6%	69.3%		変わらない	C
うつ傾向が疑われる人の割合	65歳以上	31.9%	9.8%	19.4%	減少	目標値に達した	A	
喫煙率 「現在タバコを吸っている」	20～64歳	男性	41.8%	30.9%	30.9%	減少	目標値に達した	A
		女性	13.1%	9.7%	10.8%		変わらない	C
多量飲酒率 「1日二合以上を週6日以上」	20～64歳	男性	15.9%	13.6%	14.6%	減少	変わらない	C
		女性	1.7%	2.5%	1.9%		変わらない	C
妊婦の喫煙率と飲酒率	喫煙率	6.1%	4.6%	3.1%	0%	変わらない	C	
	飲酒率	5.2%	5.1%	3.1%		変わらない	C	
COPDの認知度 「どんな病気かよく知っている」「名前は聞いたことがある」	20～64歳	—	27.7%	27.3%	40%	変わらない	C	
う歯のある幼児の割合	1歳6ヶ月	3.8%	1.1%	1.0%	減少	目標値に達した	A	
	3歳	38.5%	14.1%	20.9%	減少	目標値に達した	A	
	5歳	53.9%	49.4%	45.6%	減少	目標値に達した	A	
う歯の未処置のある児童生徒の割合	小学6年生	男子	18.7%	12.6%	10.9%	減少	目標値に達した	A
		女子	18.9%	13.2%	15.0%		目標値に達した	A
	中学3年生	男子	27.6%	24.6%	20.6%	減少	目標値に達した	A
		女子	28.5%	37.2%	19.8%		目標値に達した	A
歯科医院受診率(定期的に受診)	20～39歳	男性	13.9%	13.3%	14.9%	増加	変わらない	C
		女性	20.2%	29.0%	26.7%		目標値に達した	A
	40～64歳	男性	16.2%	21.4%	23.5%	増加	目標値に達した	A
		女性	23.7%	32.1%	41.7%		目標値に達した	A
歯周病有病率	20～39歳	男性	16.0%	11.1%	11.7%	減少	変わらない	C
		女性	14.2%	14.1%	12.8%		変わらない	C
	40～64歳	男性	38.1%	32.8%	30.7%	減少	変わらない	C
		女性	32.3%	29.8%	31.2%		変わらない	C
口腔機能低下が疑われる人の割合	65歳以上	21.8%	9.6%	19.1%	減少	変わらない	C	
予防接種の接種率	麻しん	I期	93.8%	98.4%	98.5%	95%	目標値に達した	A
		II期	93.2%	93.2%	93.2%		変わらない	C
	インフルエンザ	小児(3～12歳)	65.0%	65.7%	59.6%	増加	悪化している	D
		65歳以上	58.3%	56.9%	56.3%		変わらない	C
結核検診受診率	65歳以上	33.1%	26.0%	51.2%	増加	目標値に達した	A	

第一次健康増進計画出典一覧

指標	年齢/区分	ベースライン
肥満(肥満度20%以上)の割合	5歳	甲州市母子保健調査(H19)
	小学6年生	甲州市健康実態調査(H20)
	中学3年生	
戸外で遊ぶ子どもの割合	5歳	甲州市母子保健調査(H19)
ゲーム、パソコン、携帯電話、メールに費やす時間(2時間以上)	小6・中3	甲州市児童生徒の心の健康と生活習慣に関する調査(H18)
身体を動かしたり、運動することが楽しい子どもの割合	小6・中3	甲州市児童生徒の心の健康と生活習慣に関する調査(H18)
運動やスポーツを習慣にしている子どもの割合 ※体育の時間以外に週3日以上	小学5年生	中間評価時追加指標
肥満(BMIが25以上)の割合	20～64歳	甲州市健康づくりに関するアンケート調査(H20)
1回30分以上の運動を週2回以上している人の割合 ※〈中間値・最終値〉「1年以上継続している」ことが条件	20～64歳	甲州市健康づくりに関するアンケート調査(H20)
運動やスポーツを週に1日以上している人の割合	20～64歳	甲州市健康づくりに関するアンケート調査(H20)
チャレンジプラス1000歩の参加申込者	20～64歳	甲州市チャレンジプラス1000歩報告(H19)
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)	20～64歳	甲州市チャレンジプラス1000歩報告(H19)
ロコモティブシンドローム(運動器症候群)を認知している国民の割合	20～64歳	中間評価時追加指標
ヘモグロビンA1c (約1ヶ月前の血糖を表す指標)が5.5%以上の人の割合 ※〈中間値・最終値〉ヘモグロビンA1c(NGSP)値が5.9%以上の人の割合	40～64歳	甲州市特定健診結果(H20)
空腹時血糖値が110mg/dl以上の人の割合	40～64歳	甲州市特定健診結果(H20)
外出を週に3～4日以上している高齢者の割合 ※〈中間値〉散歩を2～3日以上している高齢者の割合	75歳以上	甲州市高齢者保健福祉計画・介護保険計画推進のための調査(H19)
散歩や軽い運動をほとんど毎日している高齢者の割合	75歳以上	甲州市高齢者保健福祉計画・介護保険計画推進のための調査(H19)
健康を維持するためにからだを動かしている高齢者の割合	75歳以上	甲州市高齢者保健福祉計画・介護保険計画推進のための調査(H19)
運動機能低下が疑われる人の割合	65歳以上	生活機能評価基本チェックリスト(H20)
特定高齢者率(医師の判定による)	65歳以上	甲州市特定高齢者調査(H20)
毎日野菜を食べている子どもの割合	3歳	甲州市子どもの食生活実態調査(H18)※淡色野菜
	5歳	
	小学生	甲州市子どもの食生活実態調査(H18)
	中学生	
朝食を食べない・週3回くらいしか食べない子どもの割合 ※〈中間値・最終値〉 3～6歳 朝食を食べない・週1～2回しか食べない子の割合 ※〈中間値〉小学生・中学生：朝食を食べない・時々食べる子の割合	3～6歳	甲州市保育所(園)食生活調査(H18)
	小学生	甲州市子どもの食生活実態調査(H18)
	中学生	
朝・昼・夕の三食を必ず食べることに気をつけて食事をしている子どもの割合	小学5年生	中間評価時追加指標
毎日野菜を食べている人の割合	高校生 (市内外計)	甲州市子どもの食生活実態調査(H18)
	20～64歳	甲州市健康づくりに関するアンケート調査(H20)
朝食を食べない・週3回くらいしか食べない人の割合 ※高校生：〈中間値〉朝食を食べない・週1～2回、週3～5回食べる人の割合 ※妊婦：朝食を食べない・週1～2回、週3～5回食べる人の割合	高校生 (市内外計)	甲州市子どもの食生活実態調査(H18)
	妊婦	甲州市母子保健調査(H19)
	20～64歳	甲州市健康づくりに関するアンケート調査(H20)
塩山式手ばかりを知っている人の割合	20～64歳	甲州市健康づくりに関するアンケート調査(H20)
低栄養傾向が疑われる人の割合	65歳以上	甲州市特定高齢者調査(H20)

中間評価	最終評価
甲州市母子保健調査(H25)	甲州市母子保健調査(H28) (A)
山梨県肥満及び学校歯科保健に関する実態調査(H26)	山梨県児童生徒の健康状況調査(H28)
甲州市母子保健調査(H25)	甲州市母子保健調査(H28) (A)
甲州市児童生徒の心の健康と生活習慣に関する調査(H26)	甲州市児童生徒の心の健康と生活習慣に関する調査(H29)
甲州市児童生徒の心の健康と生活習慣に関する調査(H26)	甲州市児童生徒の心の健康と生活習慣に関する調査(H29)
甲州市児童生徒の心の健康と生活習慣に関する調査(H26)	甲州市児童生徒の心の健康と生活習慣に関する調査(H29)
甲州市健康づくりに関するアンケート調査(H26)	甲州市健康づくりに関するアンケート(H29) (B)
甲州市健康づくりに関するアンケート調査(H26)	甲州市健康づくりに関するアンケート(H29) (B)
甲州市健康づくりに関するアンケート調査(H26)	甲州市健康づくりに関するアンケート(H29) (B)
甲州市チャレンジプラス1000歩報告(H25)	甲州市チャレンジプラス1000歩報告(H29)
甲州市チャレンジプラス1000歩報告(H25)	甲州市チャレンジプラス1000歩報告(H29)
甲州市健康づくりに関するアンケート調査(H26)	甲州市健康づくりに関するアンケート(H29) (B)
甲州市特定健診結果(H25)	甲州市特定健診結果(H28)
甲州市特定健診結果(H25)	甲州市特定健診結果(H28)
甲州市高齢者福祉 介護保険に関するアンケート調査(H26)	甲州市食育(健康づくり)に関するアンケート調査(H29) (B)
比較データなし	甲州市食育(健康づくり)に関するアンケート調査(H29) (B)
比較データなし	甲州市食育(健康づくり)に関するアンケート調査(H29) (B)
生活機能に関する基本チェックリスト(H25)	甲州市食育(健康づくり)に関するアンケート調査(H29) (B)
比較データなし	比較データなし
甲州市子どもの食生活実態調査(H23)※淡色野菜	甲州市母子保健調査(H28)※淡色野菜 (A)
甲州市食育に関する意識調査(H23)	食育についてのアンケート(H29) (C)
公立保育所給食アンケート(H26)	公立保育所給食アンケート(H29)
甲州市食育に関する意識調査(H23)	食育についてのアンケート(H29) (D)
甲州市児童生徒の心の健康と生活習慣に関する調査(H26)	甲州市児童生徒の心の健康と生活習慣に関する調査(H29)
甲州市食育に関する意識調査(H23)※淡色野菜	食育に関するアンケート調査(H29) (C)
甲州市健康づくりに関するアンケート調査(H26)	甲州市健康づくりに関する調査報告書(H29) (C)
甲州市食育に関する意識調査(H23)	食育に関するアンケート調査(H29) (D)
甲州市母子保健調査(H25)	甲州市母子保健報告書(H28) (A)
甲州市健康づくりに関するアンケート調査(H26)	甲州市健康づくりに関する調査報告書(H29) (B)
特定高齢者実態把握調査(H25)	甲州市食育(健康づくり)に関するアンケート調査(H29) (B)

最終評価：(A)平成28年度甲州市母子保健調査報告書 (B)第一次甲州市健康増進計画最終評価のための調査報告書
(C)平成29年度甲州市食育に関する意識調査報告書 (D)報告書なし
中間評価の詳細は、第一次甲州市健康増進計画中間評価報告書参照

第一次健康増進計画出典一覧

指標		年齢/区分	ベースライン
地域活動へいつも参加している人の割合		20～64歳	甲州市健康づくりに関するアンケート調査(H20)
困ったときに助け合う人がいる人の割合		20～64歳	甲州市地域福祉計画策定のための基礎調査(H19)
		65歳以上	
閉じこもり傾向が疑われる人の割合		65歳以上	甲州市特定高齢者調査(H20)
各種がん検診の受診率 (肺がん・胃がん・大腸がん・子宮がん・乳がん)			甲州市地域保健・老人保健事業報告(H19)
精検受診率 (肺がん・胃がん・大腸がん・子宮がん・乳がん)			甲州市地域保健・老人保健事業報告(H19)
人口10万人当たりの自殺率		3年平均	甲州市保健概況(H17～H19)
不登校児童生徒数		小学校	甲州市学校調査(H19)
		中学校	
今、困ったことや心配事を相談できる人がいない人の割合		小学4～6年生 中学1～3年生	甲州市児童生徒の心の健康と生活習慣に関する調査(H18)
ストレスを「かなり感じる」「感じる」人の割合		20～64歳	甲州市健康づくりに関するアンケート調査(H20)
ストレス解消が「できている」「まあまあできている」人の割合		20～64歳	甲州市健康づくりに関するアンケート調査(H20)
うつ傾向が疑われる人の割合		65歳以上	甲州市特定高齢者調査(H20)
喫煙率 「現在タバコを吸っている」		20～64歳	甲州市健康づくりに関するアンケート調査(H20)
多量飲酒率 「1日二合以上を週6日以上」		20～64歳	甲州市健康づくりに関するアンケート調査(H20)
妊婦の喫煙率と飲酒率		喫煙率	甲州市母子保健調査(H19)
		飲酒率	
COPDの認知度 「どんな病気かよく知っている」「名前は聞いたことがある」		20～64歳	中間評価時追加指標
う歯のある幼児の割合		1歳6ヶ月	甲州市歯科検診(H19)
		3歳	
		5歳	
う歯の未処置のある児童生徒の割合		小学6年生	甲州市健康実態調査(H20)
		中学3年生	
歯科医院受診率(定期的に受診)		20～64歳	甲州市健康づくりに関するアンケート調査(H20)
歯周病有病率		20～64歳	甲州市健康づくりに関するアンケート調査(H20)
口腔機能低下が疑われる人の割合		65歳以上	甲州市特定高齢者調査(H20)
予防接種の 接種率	麻疹	I期	甲州市保健概況(H19)
		II期	
	インフルエンザ	小児(3～12歳)	甲州市保健概況(H19)
		65歳以上	
結核検診受診率		65歳以上	甲州市保健概況(H19)

中間評価	最終評価
甲州市健康づくりに関するアンケート調査(H26)	甲州市健康づくりに関するアンケート調査(H29) (B)
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) (B)
	甲州市食育(健康づくり)に関するアンケート調査(H29) (B)
特定高齢者実態把握調査(H25)	甲州市食育(健康づくり)に関するアンケート調査(H29) (B)
地域保健・健康増進事業報告(H25)	地域保健・健康増進事業報告(H28)
地域保健・健康増進事業報告(H25)内 H24の実績	地域保健・健康増進事業報告(H28)内 H27の実績
甲州市保健概況(H22～H24)	甲州市保健概況(H26～H28)
学校基本調査(H26)	長期欠席児童生徒状況調査(H29)
甲州市児童生徒の心の健康と生活習慣に関する調査(H26)	甲州市児童生徒の心の健康と生活習慣に関する調査(H29)
甲州市健康づくりに関するアンケート調査(H26)	甲州市健康づくりに関するアンケート調査(H29) (B)
甲州市健康づくりに関するアンケート調査(H26)	甲州市健康づくりに関するアンケート調査(H29) (B)
特定高齢者実態把握調査(H25)	甲州市食育(健康づくり)に関するアンケート調査(H29) (B)
甲州市健康づくりに関するアンケート調査(H26)	甲州市健康づくりに関するアンケート調査(H29) (B)
甲州市健康づくりに関するアンケート調査(H26)	甲州市健康づくりに関するアンケート調査(H29) (B)
甲州市母子保健調査(H25)	甲州市母子保健調査(H28) (A)
甲州市健康づくりに関するアンケート調査(H26)	甲州市健康づくりに関するアンケート調査(H29) (B)
甲州市歯科検診(H25)	甲州市母子保健事業報告(H28)
山梨県肥満及び学校歯科保健に関する実態調査(H26)	山梨県児童生徒の健康状況調査(H29)
甲州市健康づくりに関するアンケート調査(H26)	甲州市健康づくりに関するアンケート調査(H29) (B)
甲州市健康づくりに関するアンケート調査(H26)	甲州市健康づくりに関するアンケート調査(H29) (B)
特定高齢者実態把握調査(H25)	甲州市食育(健康づくり)に関するアンケート調査(H29) (B)
麻しん風しん予防接種第1期・第2期対象者に関する調査(H25)	甲州市保健概況(H28)
甲州市保健概況(H24)	甲州市保健概況(H28)
甲州市保健概況(H24)	地域保健・健康増進事業報告(H28)

最終評価：(A)平成28年度甲州市母子保健調査報告書 (B)第一次甲州市健康増進計画最終評価のための調査報告書
 (C)平成29年度甲州市食育に関する意識調査報告書 (D)報告書なし
 中間評価の詳細は、第一次甲州市健康増進計画中間評価報告書参照

第2次食育推進計画の最終評価指標一覧

2012-2018

判定

- 目標値に達した
- 目標値に達していないが改善傾向にある
- 変わらない
- 悪化している

判定方法

策定時のベースライン値と直近値を比較し、各目標別に、統計学的検定を用い上記判定の4段階で評価しました。なお、評価にあたっては、市の食育を推進するための「食育推進プロジェクト会議」を開催し、委員の皆様からご意見をいただくとともに庁内ワーキングを開催し、事業内容の評価検討を行いました。

指標一覧

1)楽しくつくる：菜園づくりの推進

*目的：子どもも大人も野菜づくりを通して、育てる苦労や収穫の喜び、食べ物の大切さを知る。

*施策の方向性：保育所(園)・幼稚園、小・中学校では、1次計画に引き続き野菜づくり体験を推進し、地域の支援を得ながら継続していく。

家庭でも野菜づくりができるように、需要にあわせ市民農園などの整備や活用を推進し、野菜づくりに関する情報を発信するなど菜園づくりの推進に取り組む。

重点項目	具体的施策	担当課
①野菜づくり体験の推進	<ul style="list-style-type: none"> ○畑やプランターでの野菜づくりをさらに活発化し、育てる喜びやみんなで味わう楽しみを体験できるよう推進する。 ○保育所(園)の年長児家庭を対象としたプランターでの野菜づくり体験の取り組みを継続して行い、家庭での野菜づくり体験を推進する。 ○身近な畑の観察や農作業の様子を見たり、聞いたりする活動を推進する。 ○学校では現在行っている、畑やプランターを活用しての野菜づくりをさらに活発化し、みんなで採れたての野菜を味わう。 	産業振興課 子育て対策課 教育総務課 健康増進課
	<ul style="list-style-type: none"> ○簡単野菜作りパンフレットを作成し、野菜の作り方、効用の情報発信に努める。 ○県やJAと連携し、野菜づくり教室等を開催する。 	産業振興課
②野菜づくり支援体制の推進	<ul style="list-style-type: none"> ○保護者へ野菜づくりの協力について呼びかけを推進する。 ○関連する課に野菜づくり名人の派遣を依頼し推進する。 	子育て対策課
	○学校のニーズに応じ、学校支援地域ボランティア事業を通じて支援を推進する。	教育総務課
	○甲州市内における食・農業関係のNPOの情報提供などを通じて自ら作り食べるという体験ができるよう、保育所(園)、幼稚園、小中学校との協働活動を推進する。	市民生活課
③市民農園・遊休農地活用の推進	○遊休農地を貸したい人と借りたい人との、連絡調整を行う。	産業振興課
	○市民農園を活用しながら、市民等の交流・農業にふれあう機会を通し、コミュニケーションの場となるような環境づくりを推進する。	
④メディアを使って情報発信	○保育所(園)だよりや広報、新聞等で情報を発信する。	子育て対策課
	○給食だよりを発行し、家庭との連携を推進する。	教育総務課
	○広報を通じ、市民農園利用者の募集を行う。	産業振興課
	○CATVを通じて放映している食育番組で、プランターや畑での野菜の育て方などを取材し、放映する。	健康増進課
	○広報ホームページの食育コーナーで、学校、保育所(園)・幼稚園、地域、行政の取り組みを紹介する。	政策秘書課

指標	年齢／区分	ベースライン	最終評価	目標値	指標の最終評価
家庭で野菜づくりをしている人の割合*1	小学生	71.4%	70.0%	80%	変わらない
	中学生	63.8%	61.0%	80%	変わらない
	20歳代	43.3%	35.0%	80%	悪化している
	30歳代	52.0%	40.4%	80%	悪化している
	40歳代	54.2%	46.6%	80%	悪化している
	50歳代	64.6%	48.5%	80%	悪化している
	60歳代	70.9%	64.0%	80%	悪化している
	70歳以上	72.7%	70.9%	80%	変わらない

*1 小・中学生は、設問「家では野菜を作っていますか」の「作っている」より算出
 20～70歳以上は、設問「あなたは、家で野菜づくりをしていますか」の「はい」より算出
 出典：食育に関する意識調査(H23／H29)

指標一覧

2)かしく選ぶ：地産地消の推進

*目的：地元でとれた野菜・果物を活用することで野菜や果物の旬を知り、食品の安全性など食に関する学習を通して選ぶ力を育む。

*施策の方向性：保育所(園)・幼稚園、小・中学校では、地元でとれた野菜や果物を給食に活用しているが、さらに計画的な購入ができるような仕組みづくりを行っていく。

若い世代を中心に、旬の野菜の選び方や調理方法など食に関する情報を提供し、地元でとれた野菜・果物を活用するよう推進していく。

重点項目	具体的施策	担当課
①地元でとれた野菜・果物の活用推進	<ul style="list-style-type: none"> ○地元で収穫された新鮮な野菜・果物を、保育所(園)給食に取り入れるよう推進する。 ○保育所(園)でとれた野菜を給食に活用する。 	子育て対策課
	<ul style="list-style-type: none"> ○地元で収穫された新鮮な野菜・果物を、学校給食に取り入れるよう推進する。 <ul style="list-style-type: none"> *納入業者との連絡調整を行い、地元の野菜が納品できるよう推進 *JAを通じた地場産物の活用を促進するように、出荷状況の情報交換が円滑にすすむための連絡調整を実施 *学校給食での使用割合の高いじゃがいも・玉葱などが、計画的に購入できるような仕組みづくりを検討 *契約できる農家を増やすように、情報収集 ○給食委員会の放送や掲示物、ポスターを活用し、使用している地元で取れた食材をお知らせする。 ○栄養教諭・栄養職員がクラスを回り、地元で取れた食材についての情報をお知らせする。 	産業振興課 教育総務課
	<ul style="list-style-type: none"> ○朝市や直売施設での販売が活性化するよう支援する。 ○適量のワインは、健康にもよいといわれていることから、市特産のワインを食事の一部として気軽に楽しむ文化を醸成する。 	産業振興課
	<ul style="list-style-type: none"> ○妊婦や乳幼児の各種教室において、旬の野菜カレンダー等を配布し、地元でとれた野菜・果物を活用するよう推進する。 ○食生活改善推進員と連携して地元で取れる旬の野菜を使った料理カードを作成し、その活用を推進する。 	健康増進課
②野菜・果物の旬や見分け方や食品の安全性など食に関する学習の推進	○野菜づくりを通して、野菜の旬や鮮度の見分け方などの学習を推進する。	子育て対策課 教育総務課
	○給食やおやつを通して野菜・果物の旬や「あか・きい・みどり」の食品の学習を継続して推進する。	子育て対策課
	○学活、社会、家庭科の授業を通して、食に関する学習を推進する。	教育総務課
	<ul style="list-style-type: none"> ○野菜等の食材を無駄なく活用した料理講座等を開催する。 ○生ごみ堆肥づくり教室等を開催する。 	環境政策課
③メディアを使って情報発信	<ul style="list-style-type: none"> ○保育所(園)だよりや広報、新聞等で情報を発信する。 ○給食だよりを発行し、家庭との連携を推進する。 	子育て対策課 教育総務課
	○広報・ホームページの食育コーナーで、学校、保育所(園)・幼稚園、地域、行政の取り組みを紹介する。	健康増進課
	○食に関する出前講座メニューを取りまとめ、広報や市のホームページに掲載し、活用を推進する。	生涯学習課
	○食の安全に関する啓発文書を市の広報に掲載し、市民に情報がいきわたるようにする。	市民生活課
	○ホームページで、「子供たちの活動」「食改さんの活動」「栄養士が教える「食育の豆知識」」など、旬の情報を紹介する。また、食育月間(6月)を中心に、広報に連載する。	政策秘書課

指標	年齢／区分	ベースライン	最終評価	目標値	指標の最終評価
学校給食における地場産物の年間平均使用割合 (食材ベース) *2	—	18%	19%	30%以上	変わらない
野菜を選ぶ時、なるべく地元のものを選ぶように している人の割合*3	20歳代	14.6%	11.3%	70%	変わらない
	30歳代	21.4%	22.7%	70%	変わらない
	40歳代	24.6%	29.1%	70%	変わらない
	50歳代	36.1%	29.4%	70%	悪化している
	60歳代	45.5%	40.1%	70%	変わらない
	70歳以上	51.9%	52.8%	70%	変わらない

*2 4月～3月までの県産品/食品数%より算出(学校給食より提供)出典：学校給食担当者調査(H23/H29)

*3 設問「野菜を選ぶ時、なるべく地元(山梨県内)で取れたものを選ぶようにしていますか」の「はい」より算出
出典：食育に関する意識調査(H23/H29)

指標一覧

3)おいしく食べる：食を通じた交流の推進

- *目的：素材をいかした調理方法や食事の適量を知り、みんなで食卓を囲みおいしく食べ、感謝の心を育む。
- *施策の方向性：食事の適量を知る「塩山式手ばかり」の活用を、子どもや働き盛り世代の男性を中心に普及する。

朝食の欠食、毎日野菜を食べることの欠如が多くみられる若い世代に、簡単につくる料理のレシピを紹介し料理教室を開催するなど、生活を見直す機会を提供する。

共食の勧めについても、地域と連携し推進していく。

重点項目	具体的施策	担当課
①「塩山式手ばかり」の推進	○保育所(園)・幼稚園では、子どもたちに分かりやすく「塩山式手ばかり」を伝え、自分の適量を知り、盛り付けて食べることができるよう学習を推進する。	子育て対策課 健康増進課
	○小学校の家庭科や中学校(家庭科クラブ)で、「塩山式手ばかり」を活用した料理教室を取り入れている事例を参考に推進する。	教育総務課 健康増進課
	○食生活改善推進員と連携し、「塩山式手ばかり」の活用を推進する。 *こども料理教室、保育所(園)・幼稚園、小・中・高校への出前講座、子育てサークル、地域で開催するイベントや集会、消防団員への出前講座等を通じて活用推進 ○市が主催する各種教室等で「塩山式手ばかり」の活用を推進する。 *マタニティー教室、離乳食教室、乳幼児健診、母子手帳交付、特定健診積極的支援対象者の教室(おなかまわりスッキリ教室)、糖尿病予防教室(ヘルスアップ教室)、総合健診の結果説明等を通じて活用推進	健康増進課
②地元の野菜を使った料理づくり出前講座の推進	○食生活改善推進員と連携し、地元の野菜を使った料理づくり出前講座等を推進する。 *地域で開催する集会やイベント会場、公民館活動、子育てサークル、商店(地元の野菜を使った料理カードの紹介)、保育所(園)・幼稚園、小・中・高校	健康増進課
	○地元シェフによるワインに合う「おいしく食べる料理教室」などを開催し、食への関心を高めるよう推進する。	産業振興課 健康増進課
③楽しい食卓づくり(共食)の推進	○家族そろって食事ができるよう推進する。 *たよりや冊子等による啓発、乳幼児健診での指導 ○テレビを見ないで食事をする習慣を推進する。 *入学説明会や保護者対象の試食会での啓発、乳幼児健診での指導 ○「早寝・早起き・朝ごはん」(生活リズムの見直し)を推進する。 *たよりや冊子等による啓発、乳幼児健診での指導、マタニティー教室 ○よくかんで味わって食べることを推進する。 *たよりや冊子等による啓発、給食時の声かけ、噛む回数が増えるようなメニューの取り入れ、離乳食教室、乳幼児健診での指導	子育て対策課 教育総務課 健康増進課
	○ワークライフバランス(生活と仕事の調和)を推進する。 *家庭内での家事分担の見直し	市民生活課
④メディアを使って情報発信	○広報・ホームページの食育コーナーで、学校・保育所(園)、幼稚園、地域、行政の取り組みを紹介する。	政策秘書課 健康増進課

指標	年齢／区分	ベースライン	最終評価	目標値	指標の最終評価
「塩山式手ばかり」を知っている人の割合*4	小学生	37.1%	29.1%	90%	悪化している
	中学生	23.2%	40.2%	90%	目標に達していないが改善傾向にある
	高校生	27.9%	35.2%	90%	変わらない
	20歳代	36.6%	44.3%	90%	変わらない
	30歳代	65.5%	49.8%	90%	悪化している
	40歳代	69.5%	65.7%	90%	変わらない
	50歳代	61.1%	65.3%	90%	変わらない
	60歳代	67.0%	66.0%	90%	変わらない
	70歳以上	64.2%	70.4%	90%	目標に達していないが改善傾向にある
毎日野菜を食べている人の割合*5	妊婦	58.2%	57.0%	100%	変わらない
	3歳	52.3%	55.8%	90%	変わらない
	5歳	58.7%	55.9%	90%	変わらない
	小学生	75.6%	76.7%	90%	変わらない
	中学生	79.4%	84.5%	90%	目標に達していないが改善傾向にある
	高校生	50.6%	49.3%	90%	変わらない
	20歳代	54.5%	49.2%	90%	変わらない
	30歳代	58.2%	60.3%	90%	変わらない
	40歳代	64.9%	64.1%	90%	変わらない
	50歳代	59.5%	67.3%	90%	目標に達していないが改善傾向にある
	60歳代	63.8%	66.0%	90%	変わらない
	70歳以上	61.4%	74.4%	90%	目標に達していないが改善傾向にある

*4 小・中学生は、設問「塩山式手ばかりを知っていますか」の「はい」より算出
 高校生は、甲州市内生徒設問「塩山式手ばかりについて 知っていましたか」の「はい」より算出
 20～70歳以上は、設問「塩山式手ばかりを知っていましたか」の「はい」及び「聞いたことはあるが、内容は知らない」より算出

*5 妊婦・3歳・5歳は、設問「野菜を1週間にどれくらい食べますか」の淡色野菜「ほとんど毎日食べる」より抽出
 小学生・中学生は、設問「野菜を一週間にどれくらい食べますか」の「毎日食べる」より算出
 高校生は、設問「野菜をふだん、1週間にどれくらい食べていますか。【淡色野菜】」の「ほぼ毎日食べる」より算出
 20～70歳代以上は、設問「ふだん1週間にどれくらい食べていますか。【淡色野菜(キャベツ・レタス・きゅうり・ナス・玉ねぎ・もやし、大根など)】」の「ほぼ毎日食べる」より年代別平均値を算出
 出典：食育に関する意識調査(H23 / H29)

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～

発行日 平成31年3月

発行者 甲州市役所 健康増進課

〒404-8501山梨県甲州市塩山上於曾1085番地1

TEL 0553-32-2111(代表)