

中間評価概要版

みんなで元気にくらすじゃん



第2次甲州市健康増進計画・第3次甲州市食育推進計画とは？

甲州市の将来像である「豊かな自然と歴史・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、基本目標を「健やかに心ふれあう健康・福祉のまちづくり」とする「第2次甲州市健康増進計画・第3次甲州市食育推進計画」を令和元年に策定しています。本計画は、市民が健康づくりを推進していくうえで関連する「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。

●計画期間：令和元(2019)年度～令和10(2028)年度の10年間

中間評価の趣旨

令和5(2023)年度の中間評価は、これまでの取り組み状況や成果を評価し、目標達成にむけて今後の課題を明らかにすることを目的に実施しています。数値目標をもとに評価を行い、国の計画を踏まえたうえで一部目標の指標を見直していますが、大部分については変更せずに取り組みを強化することで後期の計画を推進していくこととしました。

めざす姿(全体の目標)

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

〈中間評価の達成状況〉

目標指標(8領域・136項目)の達成状況は、「改善(目標達成)」が全体の28.7%、「悪化」26.5%という結果でした。「変わらない」は39.7%とおよそ4割を占めますが、コロナ禍による長期間の外出や交流の制限、活動量の減少等の影響が大きかったことから「変わらない」という結果は維持しているとも評価できると考えます。「評価できない」理由については、今回の中間評価で新たに調査した項目や国の指標に合わせて変更した項目となっています。

目標別	項目数	改善		変わらない	悪化	評価できない
		改善	目標達成			
まめにからだを動かす	34	26.5%	5.9%	44.1%	17.6%	11.8%
おいしく食べる	34	20.6%	11.8%	47.1%	32.4%	—
人のつながりを大切にする	13	15.4%	0.0%	30.8%	30.8%	23.1%
がん対策	16	25.0%	25.0%	37.5%	37.5%	—
心の健康・休養	14	7.1%	7.1%	42.9%	50.0%	—
タバコ・酒	7	71.4%	28.6%	14.3%	14.3%	—
歯・口腔の健康	15	73.3%	13.3%	20.0%	6.7%	—
感染症対策	3	0.0%	0.0%	100.0%	0.0%	—
合計	136	28.7%	11.0%	39.7%	26.5%	5.1%

- 市民一人ひとりができること
- 市民を支える取り組み



目標 ④ がん対策

- がんについて理解して、がん検診を受診する

今回の結果

「がん検診受診率」は悪化傾向にあり、全体に低下がみられた。コロナ禍で受診を控えたことが影響していると考えられ、全国の傾向と同様であった。「精密検査受診率」は肺がん、子宮がん、乳がんが目標値に達しており、健康意識が高い人、健康状態に不安がある人が受診したと推測される。

今後の取り組み

- がんの知識や検診情報を得て身近な人にも啓発
- がんを予防する生活習慣を心がける
- 誘い合って定期的ながん検診を受ける
- 科学的根拠に基づいたがん検診の実施体制を整備
- 効果的な受診勧奨と受けやすい検診体制を整備

目標 ⑥ タバコ・酒

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

今回の結果

「喫煙率」は男女共に改善しており、女性では目標値に達した。また、「多量飲酒率」は男性で目標値に達しているが、女性では悪化している。妊婦の喫煙率と飲酒率は共に改善し、全国値よりもよい結果となった。「COPDの認知度」についてもやや向上がみられた。

今後の取り組み

- 家族や身近な人の協力を得て「適度な飲酒と禁煙」
- ストレス解消の方法としてタバコや酒を頼らない
- 酒の強要は絶対にせず、仲間と一緒に適量を守る
- 女性の飲酒に関するリスクや適正飲酒について啓発
- COPDの予防と早期発見について啓発

目標 ⑧ 感染症対策

- 感染症について正しく理解し予防する

今回の結果

65歳以上の「予防接種の接種率」はインフルエンザで増加傾向にあったものの、肺炎球菌は変化がなかった。「結核検診受診率」も変化がなかった。

今後の取り組み

- 積極的に情報を得て感染症対策について正しく理解
- 感染症への意識を高く持ち基本的な予防対策を継続
- 体力向上、予防接種で病気を予防
- 市民の安心・安全のため正しい情報を周知啓発
- 予防接種勧奨、助成事業、結核検診受診勧奨

目標 ⑤ 心の健康・休養

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

今回の結果

「自殺率」、「不登校児童生徒数」は増加しているが、コロナ禍による全国的傾向といえる。睡眠による休養を十分とれていない人は、青年期女性と壮年期男性で悪化し、「うつ傾向が疑われる人の割合(65歳以上)」でも増加していることから外出自粛等によるストレスが要因と考えられる。

今後の取り組み

- しっかり睡眠・食事・運動、規則正しい生活をする
- ストレス解消法・生きがい・趣味・地域で役割を持つ
- 地域行事に参加して人とのつながりを持ち続ける
- 積極的に挨拶し、声をかけあい、孤立化を防ぐ
- 困ったときは誰かに相談することの意識づけを行う
- 各種相談窓口の周知と相談しやすい体制整備
- 子どもの居場所づくりを継続的に運営

目標 ⑦ 歯・口腔の健康

- 生涯口からおいしく食べられる

今回の結果

「う歯(むし歯)のある幼児・児童生徒の割合」は中学生男子で目標値に達したほか、全体に改善している。「歯科医院受診率」でも青年期、壮年期で改善がみられ、「歯周病有病率」は青年期の女性で目標値に達した。65歳以上の「口腔機能低下が疑われる人の割合」は悪化しているが、コロナ禍での介護予防事業や社会参加等の減少が要因として考えられる。

今後の取り組み

- 毎日のセルフケアとかかりつけ歯科医でのプロケア
- 誘い合って定期的に検診を受ける
- 歯と全身の健康を考え禁煙・糖尿病予防
- 各ライフステージに合わせた検診・健診と周知啓発
- 口腔機能低下の予防・改善事業の推進

目標 ⑨ その他

- 医療体制・安全について整備をしていく

今回の結果

公立病院の役割や超高齢化社会に対応した医療体制構築の検討(計画改定)、災害時医療救護体制整備(検討会設立、合同訓練実施)および感染症の流行に対する健康被害の発生予防・拡大防止、医療との連携、相談窓口の開設等に取り組んだ。

今後の取り組み

- 正しい知識を身につけ地域のつながりを大切にする
- マイナンバーカードや救急安心センターやまなし(#7119)を活用して適切な医療を受ける
- 安心して医療が受けられる体制整備(公的医療機関の役割整理、在宅医療の連携推進、災害時医療等)

●市民一人ひとりができること

○市民を支える取り組み

# 中間評価結果



## 重点目標

①

## まめにからだを動かす

### からだを動かすことを好きになる

#### 今回の結果

「肥満の割合」は悪化もしくは変化がなかった。全国でも同様の結果であることから、コロナ禍により外出等の機会が減ったことが活動量の低下につながったと考えられる。「身体を動かしたり、運動することが楽しい割合」でも中学3年生女子で悪化傾向にあった。

- ◆からだを動かして元気に遊ぶ
- ◆運動の楽しさを知る

#### 今後の取り組み

- 地域行事の再開・見直しで運動の機会を増やす
- スマートフォンの使用について家族で約束事を決める
- 得意不得意によらずからだを動かすことが好きになる教育
- 市内の実態把握と健やかなからだの育成のための啓発
- 楽しくからだを動かし体力向上ができる保育

0歳～14歳  
小児期

## 重点目標

②

## おいしく食べる

### 食習慣の基礎をつくる

#### 今回の結果

「朝食を欠食する割合」は中学生で悪化しており、「朝食を一人で食べる割合」は小・中学生共に減少している。「塩山式手ばかりを知っている割合」は小・中学生共に目標値を達成した。「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割合」では変化がなかったが、全国値より高い傾向にある。

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

#### 今後の取り組み

- 全世代で「早寝・早起き・朝ごはん」に取り組む
- 「塩山式手ばかり」「朝食の重要性」「自分で作って食べること」の周知啓発
- 保育所・学校給食を通じた食育推進を継続
- 食育に関する周知啓発(共食の推進・地元食材や特産物等)

### 運動を継続する

#### 今回の結果

「肥満の割合」は女性は目標値に達し、男性では変化がなかった。「1日に30分以上の運動を週2回以上している人の割合」でも女性で改善がみられたが、男性は変わらなかった。「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」でも女性は改善、男性では目標値に達した。

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

#### 今後の取り組み

- 健康診断で健康状態を把握し、近い距離は歩く
- ICTやインセンティブ、スポーツクラブ等運動を継続しやすい仕組みの活用
- 公園の園路や付帯施設の充実により運動習慣を支援
- イベントや情報発信により運動を楽しむ機会を増やす

15歳～39歳  
青年期

### 自立した食生活を送る

#### 今回の結果

朝食欠食については、女性で目標値に達したが、男性、高校生および妊産婦では悪化している。「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」はいずれの年齢層でも変化がなく、「ふだんの食事時間が楽しいと感じている人の割合」は男女共に増加傾向にあり、高校生では目標値に達した。

- ◆朝ごはんを食べる
- ◆楽しく料理をし、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

#### 今後の取り組み

- 朝食前に活動し、お腹をすかせて朝ごはんを食べる
- 「簡単レシピ」等を活用し朝ごはんを食べる
- 「塩山式手ばかり」の活用を推進
- 「朝食を摂るメリット」の周知啓発
- 自立した食生活が送れるための支援を検討

### 日常生活の中でまめにからだを動かす

#### 今回の結果

「肥満の割合」は男性で悪化している。「1日に30分以上の運動を週2回以上している人の割合」では男性が改善、女性でも若干の増加がみられた。「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」は男女共に改善も「ロコモティブシンドロームの認知度の割合」では改善がみられず、全国値と比べて低い。

- ◆日常生活の中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

#### 今後の取り組み

- ICT活用、目標設定により意欲を維持して運動を継続
- 医師など専門家に相談し自分に合った運動を見つける
- 働く年代の方が運動に取り組みやすい環境づくりの推進
- 各種教室の継続開催と魅力ある事業企画
- ロコモティブシンドローム(ロコモ)の周知啓発

40歳～64歳  
壮年期

### 充実した食生活を送る

#### 今回の結果

「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」、「ふだんの食事時間が楽しいと感じている人の割合」については、男女共に変化はなかったが、コロナ禍での経済的な問題や共働き家庭の家事負担等の状況から「変わらない」結果も維持できたと評価できる。

- ◆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

#### 今後の取り組み

- 男性も食事作りに関わることを心がける
- 食生活改善推進員による「塩山式手ばかり」を活用した「食事バランスと1食の目安量」の普及啓発
- 男性が「食」に関心をもち食事作りに関わることを推進
- 適切な情報提供と正しい情報選択の周知啓発

### 積極的にからだを動かす

#### 今回の結果

「健康を維持するために積極的に外出している人の割合」は男性で改善したが、女性では悪化している。新型コロナウイルス感染症の流行により外出が減ったと回答した人が男性より女性の方が多かったことから、コロナ禍の影響と考えられる。「運動機能低下が疑われる人の割合」は大きな変化はなかった。

- ◆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

#### 今後の取り組み

- フレイルやロコモを知り、身体機能を低下させないよう「まめに動く」
- ウォーキングや散歩を積極的に行う
- 健康づくりと介護予防の事業を庁内で連携して行う
- 身近な地域で住民が集い楽しみながら運動できる環境づくりを支援

65歳以上  
高齢期

### 豊かな食生活を送る

#### 今回の結果

「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」は変化が見られなかったが、全国値と同程度であった。「食事を一人で食べる人の割合」、「低栄養傾向が疑われる人の割合」は共に悪化しているが、コロナ禍のステイホームや高齢化による一人暮らしの増加が影響していると考えられる。

- ◆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

#### 今後の取り組み

- 「簡単レシピ」等を活用し自分で作ることを心がける
- 食生活改善推進員は「簡単レシピ」等を紹介し、自分で作って食べることを推進
- 地域のボランティア団体と連携し、高齢者が集まる場で低栄養予防を周知啓発
- 認知症・低栄養予防を目的とした料理教室の開催

## 重点目標

③

## 人のつながりを大切にする

- ◆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

#### 今回の結果

「地域活動へいつも参加している人の割合」は青年期と高齢期の女性で悪化している。コロナ禍で地域行事のほとんどが休止や自粛を余儀なくされたことが影響していると考えられる。「困ったときに助け合う人がいる人の割合」も壮年期、高齢期で悪化、青年期でも悪化傾向にあり、地域におけるコミュニケーションの促進を図る必要がある。「閉じこもり傾向が疑われる人の割合」も増加傾向であることから、コロナ禍でのステイホームが孤立化を促進した可能性がある。

#### 今後の取り組み

- コロナ禍で休止していた地域行事を見直し再開
- 世代間交流や地域のつながりに有効な地域行事を継続
- 家族のつながり・隣近所のつきあいを大切に、地域で見守り・声かけを互いに行う
- ICTは使いすぎに注意しコミュニケーションに活用

- 市民が集い交流しながら必要な支援が受けられる各種事業を継続し、相互に支え合える仲間づくりを推進
- 困ったときに相談できる窓口整備と活用しやすい情報発信を行い、一人で悩みを抱えることがないよう支援
- 多様な価値観を認める地域づくりの推進