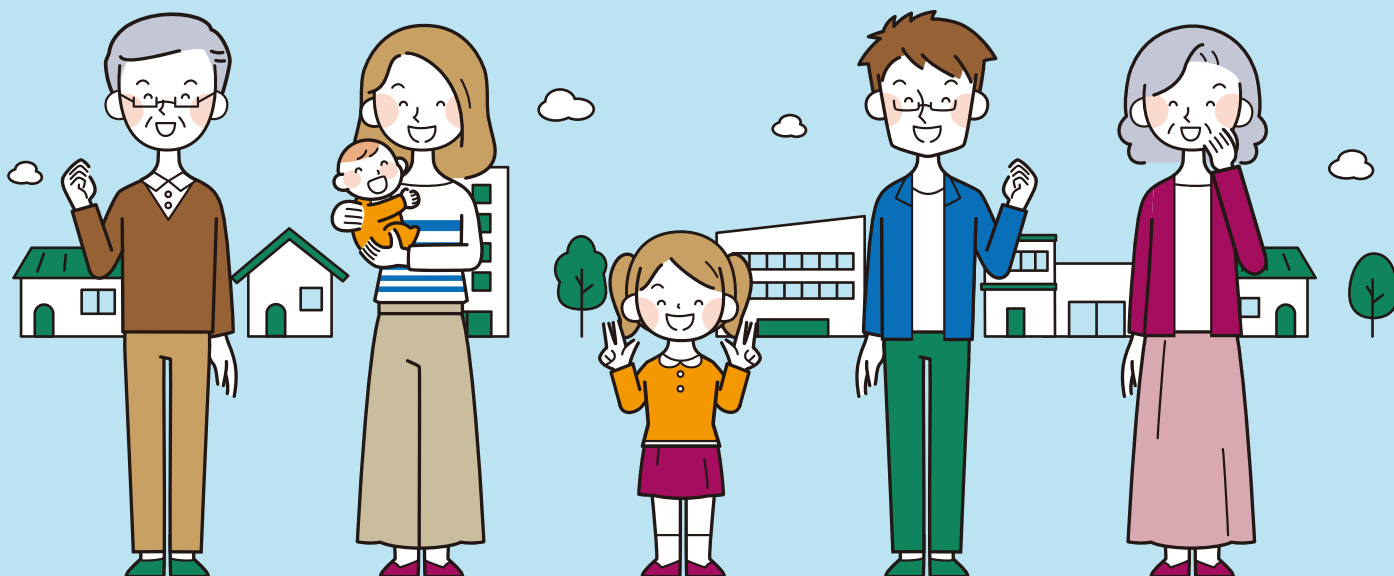


甲斐市第4次健康増進計画・第3次食育推進計画

「健康・食育かいてきプラン」

— 令和6年度～令和12年度 —



甲斐市

令和6年3月

はじめに

本市は、平成 29 年に「甲斐市第 3 次健康増進計画・第 2 次食育推進計画」を策定し、子どもから高齢者まで全ての市民がともに支え合いながら希望や生きがいをもち、ライフステージ（人の生涯における各段階）に応じて、健やかで心豊かに生活できる地域社会の実現を目指して参りました。

計画の柱の一つである、「甲斐市版ネウボラ事業の推進による健康づくり」については、出産から就学に至るまで切れ目なく、安心して子育てができるよう一貫した支援を行う県内初の取り組みとしてスタートし、事業を展開しているところであります。



一方、令和 5 年度までの計画期間においては、出生率の低下、生産年齢人口の減少、高齢化率の上昇が進むとともに、令和 2 年以来の新型コロナウイルス感染症の感染拡大は、目標とした健康増進、食育の推進のための自発的な取り組みや各種事業の開催に大きな影響と新たな課題を与えました。

このたび策定した「甲斐市第 4 次健康増進計画・第 3 次食育推進計画」では、このような社会の多様化、構造の変化、次なる新興感染症を見据えた新たな生活様式等への課題対応を踏まえ、また、市民アンケートから明らかになった健康課題を解決するため、基本理念の「みんなで目指す、心とからだの健康ライフ」を前期計画から継承しつつ、その更なる深化に向けて施策や事業に対する取り組み手法の見直しや体制の再構築を示すものです。

また、現在の健康状態は、これまでの生活習慣や社会環境等の影響を受ける可能性があることや、次世代の健康にも影響を及ぼす可能性があるものであり、胎児期から高齢期に至るまで人の生涯を経時的に捉えるライフコースアプローチの観点を新たに取り入れて、健康増進及び食育への関心と活動の再起につなげる支援を推進して参ります。

なお、計画の推進には市としての取り組み、市民の皆様の自助努力はもとより、地域の組織や市民の皆様同士のつながり、関係機関のご支援が大変重要となりますので、なお一層のご理解とご協力をお願い申し上げます。

結びに、本計画の策定にあたり、アンケート調査等にご協力いただきました市民の皆様をはじめ、計画の内容をご審議いただきました甲斐市保健福祉推進協議会委員の皆様、及び関係機関の皆様に心より感謝申し上げます。

令和 6 年 3 月

甲斐市長 保坂 武

目 次

第1章	計画の概要	1
第1節	計画策定の背景	1
第2節	計画の位置づけ	2
第3節	計画の期間	3
第4節	計画におけるSDGsの視点の導入	4
第2章	甲斐市の特性	5
第1節	人口構造	5
第2節	出生の状況	8
第3節	死亡の状況	10
第4節	平均寿命・高齢者の状況	13
第5節	医療費の状況	15
第3章	アンケート調査の実施結果	16
第1節	調査の概要	16
第2節	調査結果の概要	17
第4章	第3次健康増進計画・第2次食育推進計画の指標の評価 及び市民アンケート結果の課題分析	43
第1節	重点的な取り組み	43
第2節	ライフステージ別の取り組み	45
第3節	各種課題を踏まえた今後の方向性	51
第5章	計画の基本方針	57
第1節	基本理念	57
第2節	行動スローガン	57
第3節	基本方針	58
第4節	計画の体系	60

第6章	健康づくり・食育の推進に向けた取り組み	62
基本方針1	生活習慣の改善、生活習慣病の発症・重症化予防	62
基本方針2	次世代の健康、生涯を通じたまなび	85
基本方針3	誰も取り残さない社会環境の整備	94
第7章	計画の推進体制	105
第1節	計画の推進	105
第2節	計画の評価	105
第8章	かいてき情報	107
資料編		111
第1節	策定の経過	111
第2節	甲斐市保健福祉推進協議会委員名簿	112

第1章 計画の概要

第1節 計画策定の背景

我が国においては、国民全体の生活水準の向上や社会保障制度の充実、医療の進歩などにより、世界でも有数の長寿国となっています。その一方で、近年では少子高齢化の進展、偏った食生活や運動不足などによる生活習慣病の健康リスク増大をはじめ、生活不活発などによるフレイル状態、要介護者の増加などが進んでいます。今後もさらに高齢化が進展し、医療や介護にかかる負担は年々増加していくことが見込まれます。

国においては、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年3月に「健康日本21」を策定しました。その後、平成24年には「健康日本21（第二次）」として見直しが行われ、基本的な方向として「健康寿命の延伸と健康格差の縮小」、「生活習慣病の発症予防と重症化予防の徹底」などを盛り込み、国民の健康増進を総合的に推進してきました。食育の分野においては平成17年に「食育基本法」が制定されています。令和3年度には「第4次食育推進基本計画」が策定され、「生涯を通じた心身の健康を支える食育の推進（国民の健康の視点）」と「持続可能な食を支える食育の推進（社会・環境・文化の視点）」を基本的な方針として掲げ、様々なかたちで食育を推進しています。

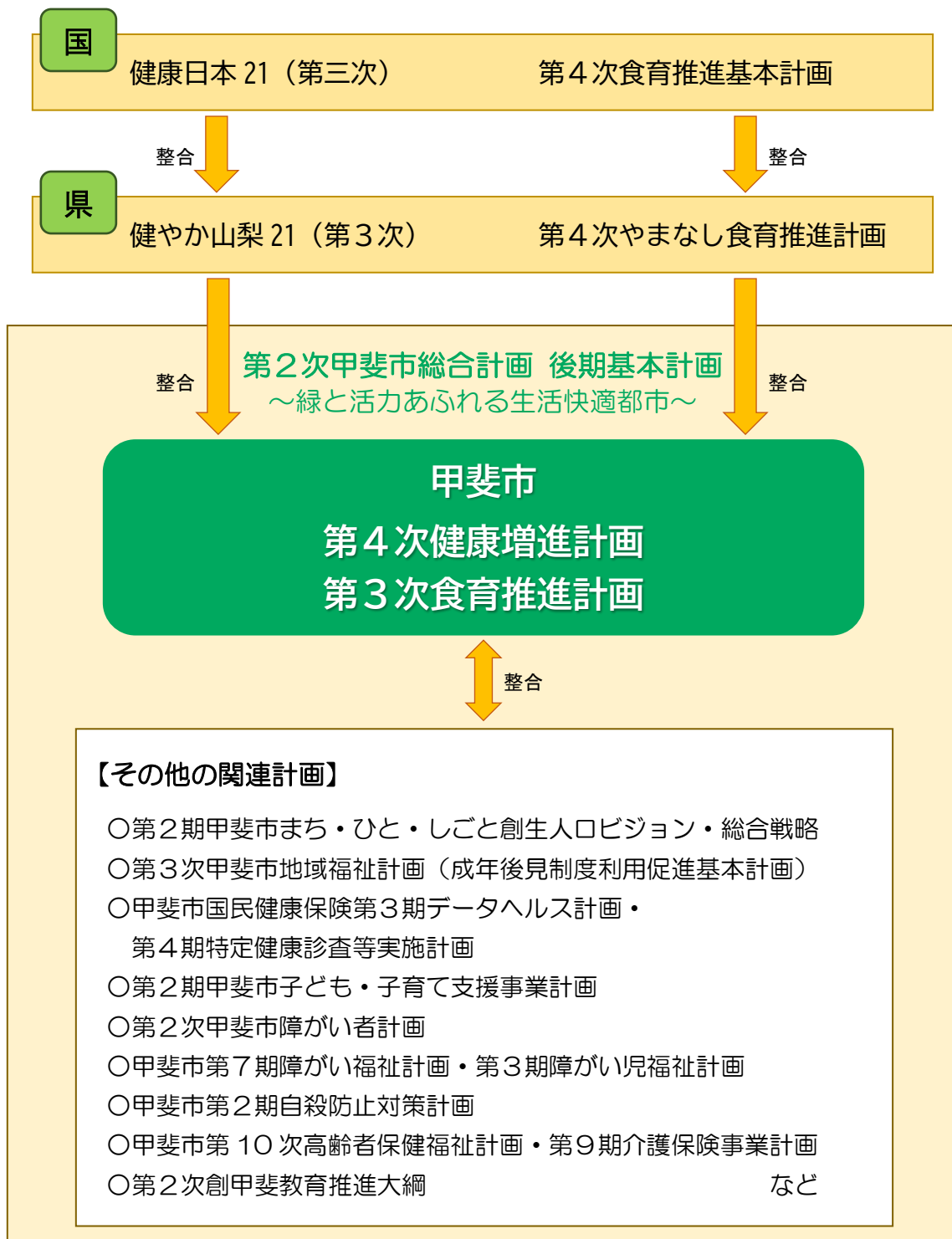
山梨県においては、国の計画を受け、平成25年度に「健やか山梨21（第2次）」を、令和3年度に「第4次山梨食育推進計画」を策定し、県民の健康増進・食育の推進を図ってきました。なお、「健やか山梨21（第2次）」は、令和5年度に計画期間が終了するため、令和6年度から12年間を期間とする「健やか山梨21（第3次）」の策定が進められています。

本市においても、国・県の上位計画を受け、平成25年に「甲斐市第2次健康増進計画」を策定、食育の分野においても、平成24年に「甲斐市食育推進計画」を策定し、市民の健康づくりに向けた取り組みを進めてきました。その後、国・県の上位計画の見直しを反映させるため、平成29年に「甲斐市第3次健康増進計画・第2次食育推進計画」として一体的に策定し、健康増進・食育に関する施策に取り組んできました。

今回、「甲斐市第3次健康増進計画・第2次食育推進計画」の計画期間が終了することを受け、これまで推進してきた取り組みを見直すとともに、施策の進捗状況などを分析・評価し、より効果的に施策を推進するため、「甲斐市第4次健康増進計画・第3次食育推進計画」を策定します。

第2節 計画の位置づけ

「甲斐市第4次健康増進計画」は、健康増進法第8条第2項の規定に基づく市町村健康増進計画として位置づけられる計画です。「甲斐市第3次食育推進計画」は、食育基本法第18条第1項の規定に基づく市町村食育推進計画として位置づけられる計画です。いずれの計画も、上位計画である「第2次甲斐市総合計画」に基づき、健康増進と食育推進に関連する諸計画との整合性をもって策定します。



第3節 計画の期間

計画期間：令和6年度から令和12年度まで（7年間）

計画の期間は、令和6年度を初年度として令和12年度までの7年間とし、計画最終年度に評価と見直しを行います。

健康増進に係る施策の上位計画である国の「健康日本21（第三次）」及び山梨県の「健やか山梨21（第3次）」は、令和6年度から令和17年度までの12か年計画であり、実質的な改善効果を中間段階で確認できるよう令和11年から12年にかけて中間評価の実施と公表が予定されています。

また、食育推進のための国の「第3次食育推進基本計画」、県の「第4次やまなし食育推進計画」は、令和3年度から令和7年度を計画期間としており、これまでに準じた間隔で策定されると想定した場合の次期計画期間は、令和8年度から令和12年度までと考えられます。

したがって、本計画の最終的な評価を、国・県の中間評価結果の公表時期や、次期計画の策定期間と合わせ令和12年度に実施することで、共通課題の認識を深め、次なる計画の策定に向けて基本的施策の方向性を統一させる効果が期待できます。

令和6年度	令和7年度	令和8年度	令和9年度	令和10年度	令和11年度	令和12年度	令和13年度	令和14年度	令和15年度	令和16年度	令和17年度
第4次健康増進計画 第3次食育推進計画							第5次健康増進計画 第4次食育推進計画				
(国の健康増進計画) 健康日本21(第三次)											
(県の健康増進計画) 健やかやまなし21(第3次)											
(国の食育計画) 第3次食育推進 基本計画		(国の食育計画)(※) 第4次食育推進基本計画					未定				
(県の食育計画) 第4次やまなし 食育推進計画		(県の食育計画)(※) 第5次やまなし食育推進計画					未定				

（※）食育に係る国・県の次期計画は策定前のため期間は未定です。

第4節 計画におけるSDGsの視点の導入

SDGs（持続可能な開発目標）は、Sustainable Development Goals の略であり、平成27年9月の国連サミットで採択された「持続可能な開発のための2030アジェンダ」に記載されている、令和12（2030）年までの国際目標です。

SDGsは、あらゆる形態の貧困に終止符を打ち、不平等と闘い、気候変動に対処しながら、誰一人取り残さない持続可能な世界の実現を目標としており、17のゴール（あるべき姿）と169のターゲット（具体化された目標）で構成されています。

本計画の趣旨である市民の健康づくりは、SDGsの理念や価値観と親和性が高い、生涯にわたる持続的な取り組みとなるため、SDGsの17のゴールと関連する基本目標に対し、連動性、結び付きをアイコンによって示します。



【本計画と関連のあるSDGsのゴール】

ゴール		ターゲット（抜粋）
	2 飢餓をゼロに	2.2: 5歳未満の子供の発育阻害や消耗性疾患について国際的に合意されたターゲットを2025年までに達成するなど、2030年までにあらゆる形態の栄養不良を解消し、若年女子、妊婦・授乳婦及び高齢者の栄養ニーズへの対処を行う。
	3 すべての人に健康と福祉を	3.4: 2030年までに、非感染性疾患による若年死亡率を、予防や治療を通じて3分の1減少させ、精神保健及び福祉を促進する。 3.5: 薬物乱用やアルコールの有害な摂取を含む、物質乱用の防止・治療を強化する。
	4 質の高い教育をみんなに	4.2: 2030年までに、全ての子供が男女の区別なく、質の高い乳幼児の発達・ケア及び就学前教育にアクセスすることにより、初等教育を受ける準備が整うようにする。
	14 海の豊かさを守ろう	14.1: 2025年までに、海洋ごみや富栄養化を含む、特に陸上活動による汚染など、あらゆる種類の海洋汚染を防止し、大幅に削減する。
	16 平和と公正をすべての人に	16.2: 子供に対する虐待、搾取、取引及びあらゆる形態の暴力及び拷問を撲滅する。 16.7: あらゆるレベルにおいて、対応的、包摂的、参加型及び代表的な意思決定を確保する。

第2章 甲斐市の特性

※本書の統計表及びグラフ中の構成比は、四捨五入による端数を調整していないため、内訳合計と総計は必ずしも一致しません。

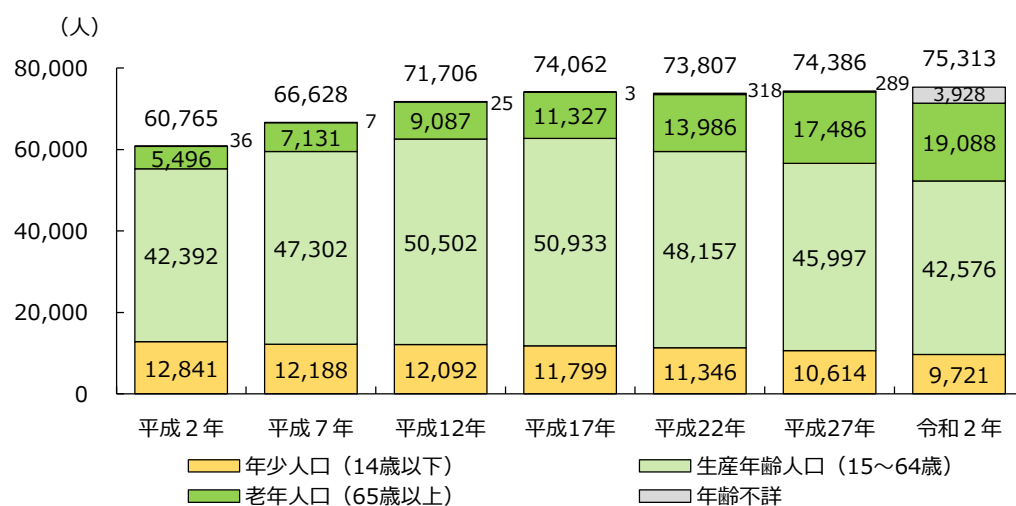
第1節 人口構造

(1) 人口の推移

甲斐市の総人口をみると、平成2年以降増加傾向にありましたが、平成22年に減少に転じたのち、再び増加しています。

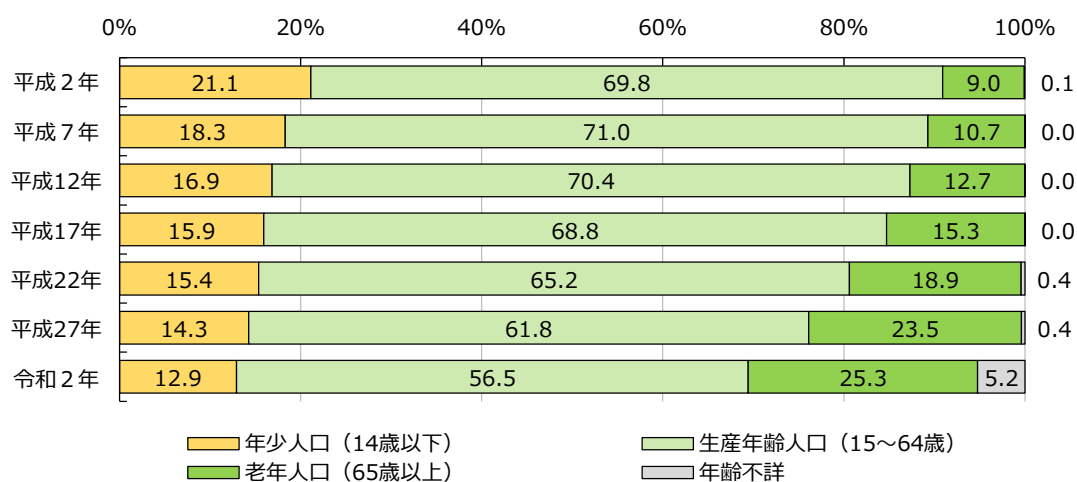
年齢3区分別人口をみると、年少人口の減少と、老年人口の増加が続いています。年齢3区分別人口構成比をみても、平成22年に老年人口割合が年少人口割合を上回って以降、その差が広がっていることから、少子高齢化が進んでいることがわかります。

●総人口と年齢3区分別人口の推移



資料：国勢調査

●年齢3区分別人口構成比の推移

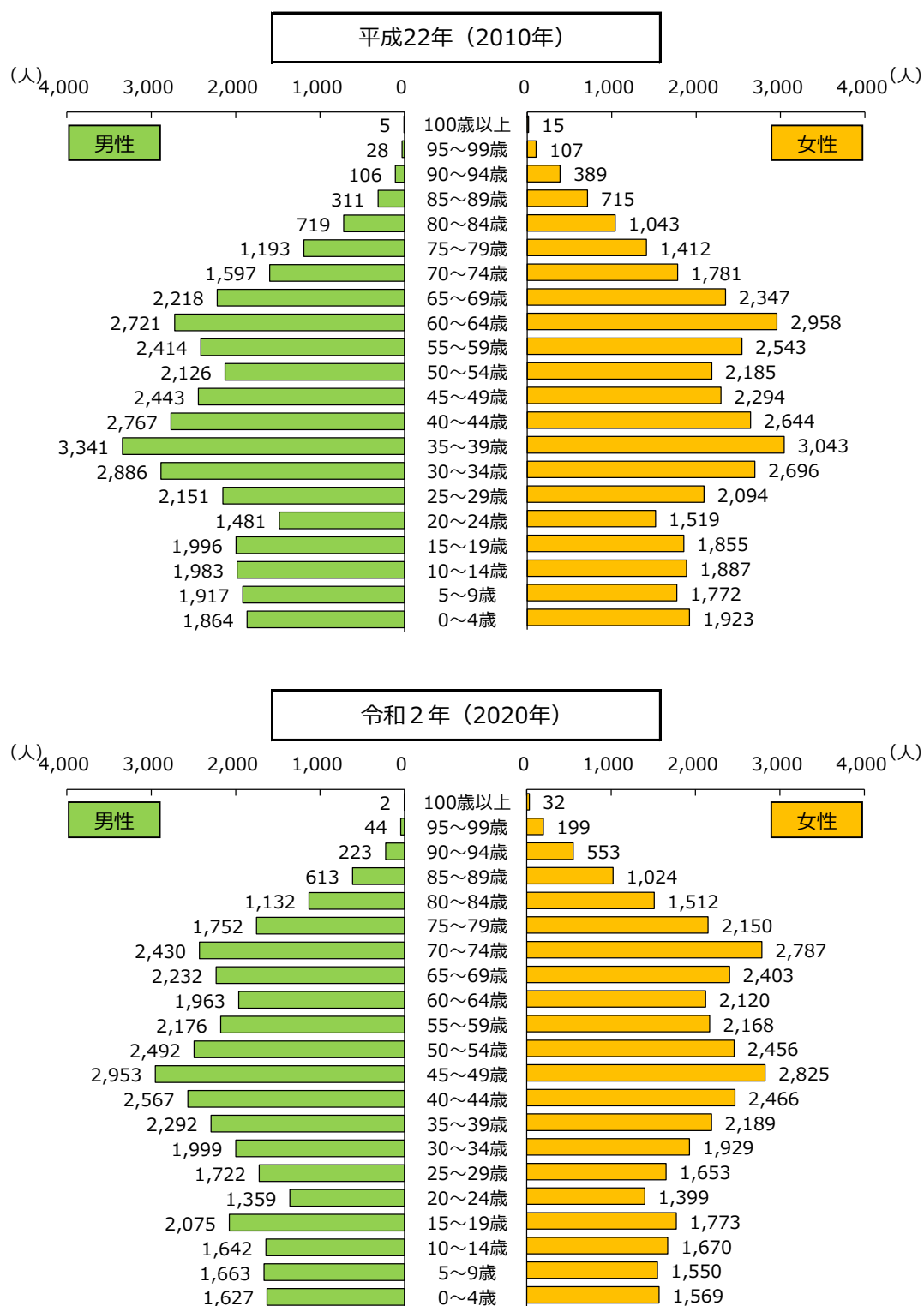


資料：国勢調査

(2) 人口ピラミッド

平成22年と令和2年の5歳階級別人口を比較してみると、少子高齢化が進行していることがわかります。0～14歳の年少人口は平成17年と比較して減少しているため、今後さらに少子高齢化は進行していくと予想されます。

●人口ピラミッドの比較（平成22年・令和2年）



(3) 自然動態・社会動態

自然動態の推移をみると、出生数は平成28年以降減少傾向にあります。一方、死亡数は増減があるものの概ね600人台で推移しています。自然増減はプラスで推移していましたが、令和3年には死亡数が出生数を上回る自然減となっています。

次に、社会動態の推移をみると、転入数、転出数ともに増減を繰り返して推移しています。転入数が毎年3,500人前後、転出数がそれをやや下回る人数となっており、平成28年以降は転入数が転出数を上回る社会増が続いています。

また、自然増減と社会増減を合わせた人口増加数は、平成28年以降プラスで推移しており、令和3年においては198人の増加となっています。

●自然動態の推移

単位：人

	平成28年	平成29年	平成30年	令和元年	令和2年	令和3年
出生数	720	704	715	673	670	633
死亡数	577	621	664	669	611	637
自然増減	143	83	51	4	59	-4

資料：山梨県人口動態統計

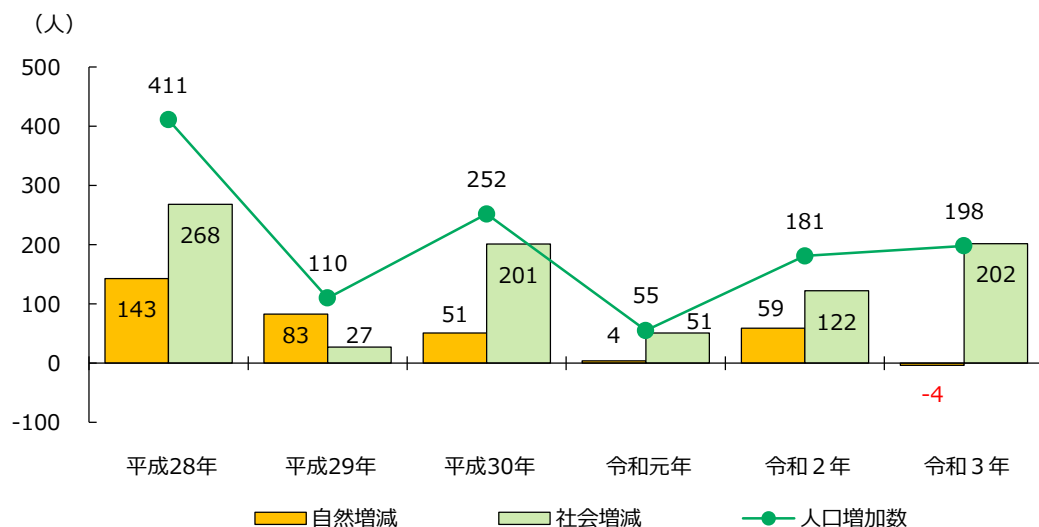
●社会動態の推移

単位：人

	平成28年	平成29年	平成30年	令和元年	令和2年	令和3年
転入数	3,528	3,396	3,513	3,510	3,270	3,463
転出数	3,260	3,369	3,312	3,459	3,148	3,261
社会増減	268	27	201	51	122	202

資料：山梨県常住人口調査結果報告

●自然動態・社会動態からみた人口増加数の推移



第2節 出生の状況

(1) 出生数・出生率・合計特殊出生率

出生数及び出生率は減少傾向がみられ、令和3年の出生率は8.5となっていますが、依然として山梨県や全国を上回るものとなっています。

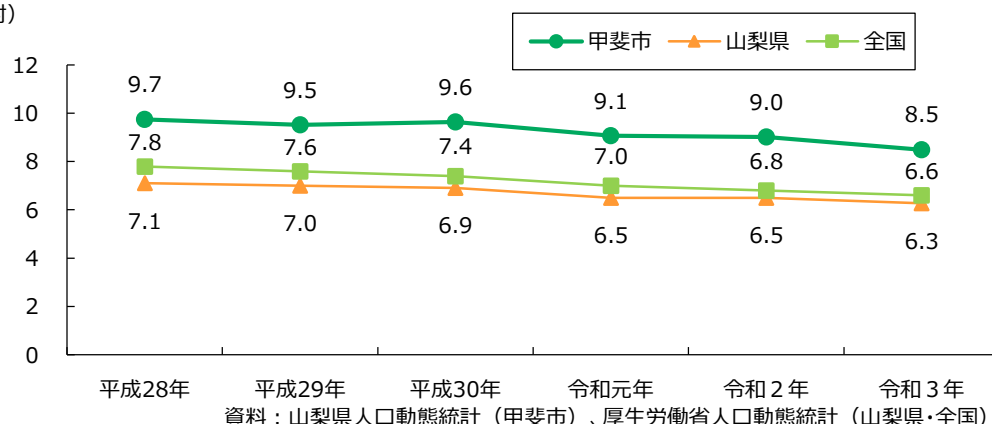
合計特殊出生率※は、令和3年は1.60未満となりましたが、令和2年までは1.65以上で推移しています。また、毎年山梨県や全国の数値を上回っています。

●出生数・出生率・合計特殊出生率の推移

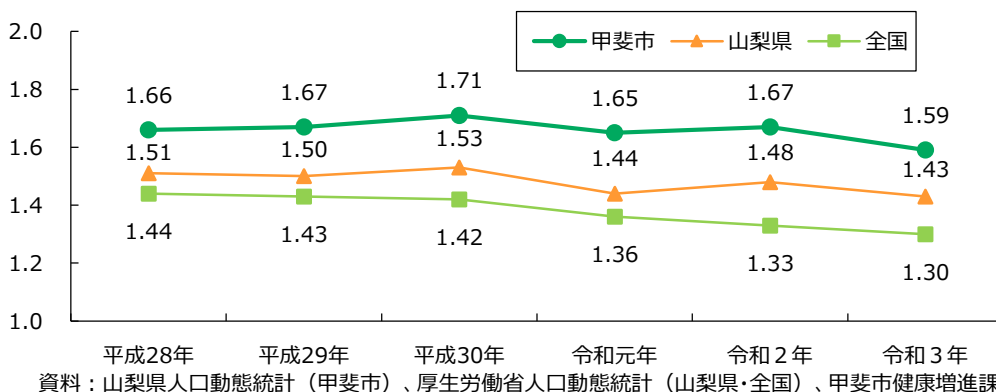
		平成 28年	平成 29年	平成 30年	令和 元年	令和 2年	令和 3年
甲斐市	出生数（人）	720	704	715	673	670	633
	出生率（人口千対）	9.7	9.5	9.6	9.1	9.0	8.5
	合計特殊出生率	1.66	1.67	1.71	1.65	1.67	1.59
山梨県	出生率（人口千対）	7.1	7.0	6.9	6.5	6.5	6.3
	合計特殊出生率	1.51	1.50	1.53	1.44	1.48	1.43
全国	出生率（人口千対）	7.8	7.6	7.4	7.0	6.8	6.6
	合計特殊出生率	1.44	1.43	1.42	1.36	1.33	1.30

資料：山梨県人口動態統計（甲斐市）、厚生労働省人口動態統計（山梨県・全国）、甲斐市健康増進課

●出生率の推移 （人口千対）



●合計特殊出生率の推移



※合計特殊出生率：一人の女性とその年齢別出生率で一生の間に生むとしたときの子どもの数に相当する。

(2) 低出生体重児出生数・割合

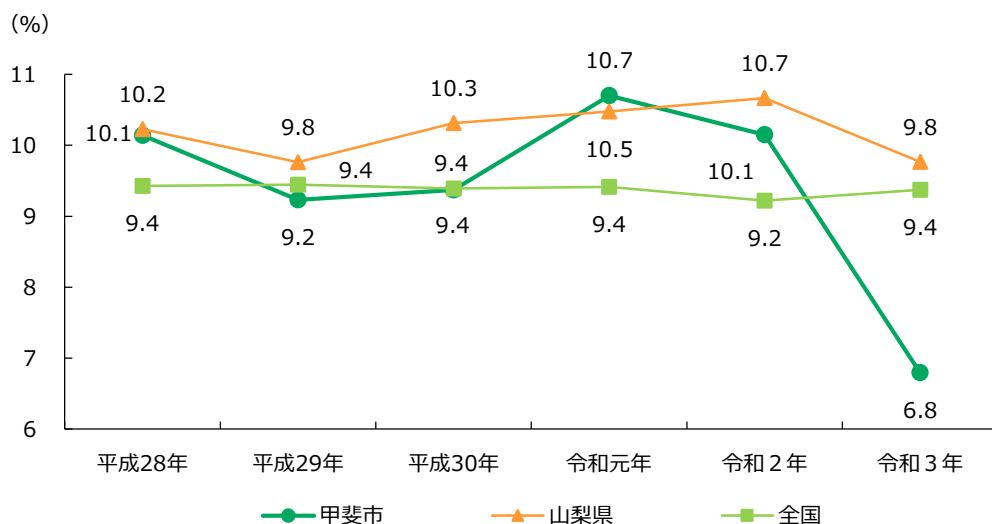
低出生体重児（出生体重が2,500g未満児）の出生数は、平成28年以降70人前後で推移していましたが、令和3年は43人に減少しています。出生数に対する低出生体重児の割合は、山梨県や全国とほぼ同水準で推移していましたが、令和3年については6.8%と低く、山梨県や全国を大きく下回っています。

●低出生体重児（体重2,500g未満）出生数・割合の推移

		平成28年	平成29年	平成30年	令和元年	令和2年	令和3年
甲斐市	低出生体重児出生数（人）	73	65	67	72	68	43
	出生数に対する割合（%）	10.1	9.2	9.4	10.7	10.1	6.8
山梨県	出生数に対する割合（%）	10.2	9.8	10.3	10.5	10.7	9.8
全国	出生数に対する割合（%）	9.4	9.4	9.4	9.4	9.2	9.4

資料：山梨県人口動態統計（甲斐市）、厚生労働省人口動態統計（山梨県・全国）

●低出生体重児出生割合の推移



資料：山梨県人口動態統計（甲斐市）、厚生労働省人口動態統計（山梨県・全国）

第3節 死亡の状況

(1) 死亡数・死亡率

死亡数は、平成28年は577人でしたが、令和3年は637人となっており、増加傾向がみられます。性別でみると、いずれの年も男性が女性を上回っています。

死亡率は、令和3年は8.5となっており、山梨県や全国を常に下回って推移しています。

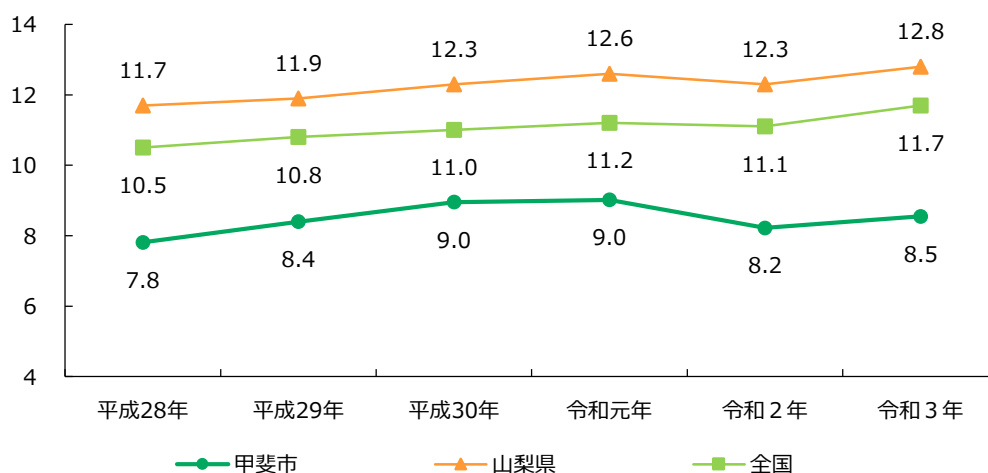
●死亡数・死亡率の推移

		平成 28年	平成 29年	平成 30年	令和 元年	令和 2年	令和 3年
甲斐市	死亡数（人）	577	621	664	669	611	637
	男性	293	331	339	371	322	338
	女性	284	290	325	298	289	299
	死亡率（人口千対）	7.8	8.4	9.0	9.0	8.2	8.5
山梨県	死亡率（人口千対）	11.7	11.9	12.3	12.6	12.3	12.8
全国	死亡率（人口千対）	10.5	10.8	11.0	11.2	11.1	11.7

資料：山梨県人口動態統計（甲斐市）、厚生労働省人口動態統計（山梨県・全国）

●死亡率の推移

（人口千対）



資料：山梨県人口動態統計（甲斐市）、厚生労働省人口動態統計（山梨県・全国）

(2) 死亡原因

平成28年から令和3年までの死因別死亡数をみると、第1位はいずれも悪性新生物（がん）であり、死亡総数に対する割合は、毎年3割前後で推移しています。

令和3年の死因割合をみると、悪性新生物、心疾患（高血圧性を除く）、脳血管疾患の3大生活習慣病が全体の約5割を占めています。

● 5大死因別死亡数・割合の推移

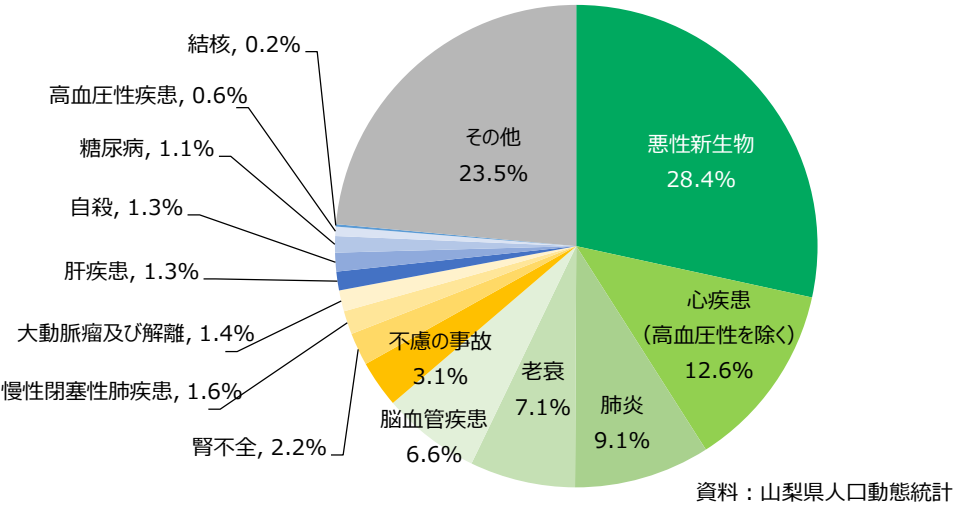
単位：人

		第1位	第2位	第3位		第4位	第5位
平成 28 年	死因	悪性新生物	心疾患*	脳血管疾患		肺炎	老衰
	死亡数	155	78	67		64	36
	割合	26.9%	13.5%	11.6%		11.1%	6.2%
平成 29 年	死因	悪性新生物	心疾患*	老衰		肺炎	脳血管疾患
	死亡数	188	106	47		41	39
	割合	30.3%	17.1%	7.6%		6.6%	6.3%
平成 30 年	死因	悪性新生物	心疾患*	脳血管疾患		肺炎	老衰
	死亡数	205	100	59		49	43
	割合	30.9%	15.1%	8.9%		7.4%	6.5%
令和元年	死因	悪性新生物	心疾患*	肺炎		脳血管疾患	老衰
	死亡数	181	90	64		59	45
	割合	27.1%	13.5%	9.6%		8.8%	6.7%
令和 2 年	死因	悪性新生物	心疾患*	脳血管疾患	肺炎	老衰	不慮の事故
	死亡数	174	84	48	48	46	22
	割合	28.5%	13.7%	7.9%	7.9%	7.5%	3.6%
令和 3 年	死因	悪性新生物	心疾患*	肺炎		老衰	脳血管疾患
	死亡数	181	80	58		45	42
	割合	28.4%	12.6%	9.1%		7.1%	6.6%

* 心疾患は高血圧性を除く

資料：山梨県人口動態統計

● 死因割合（令和3年）

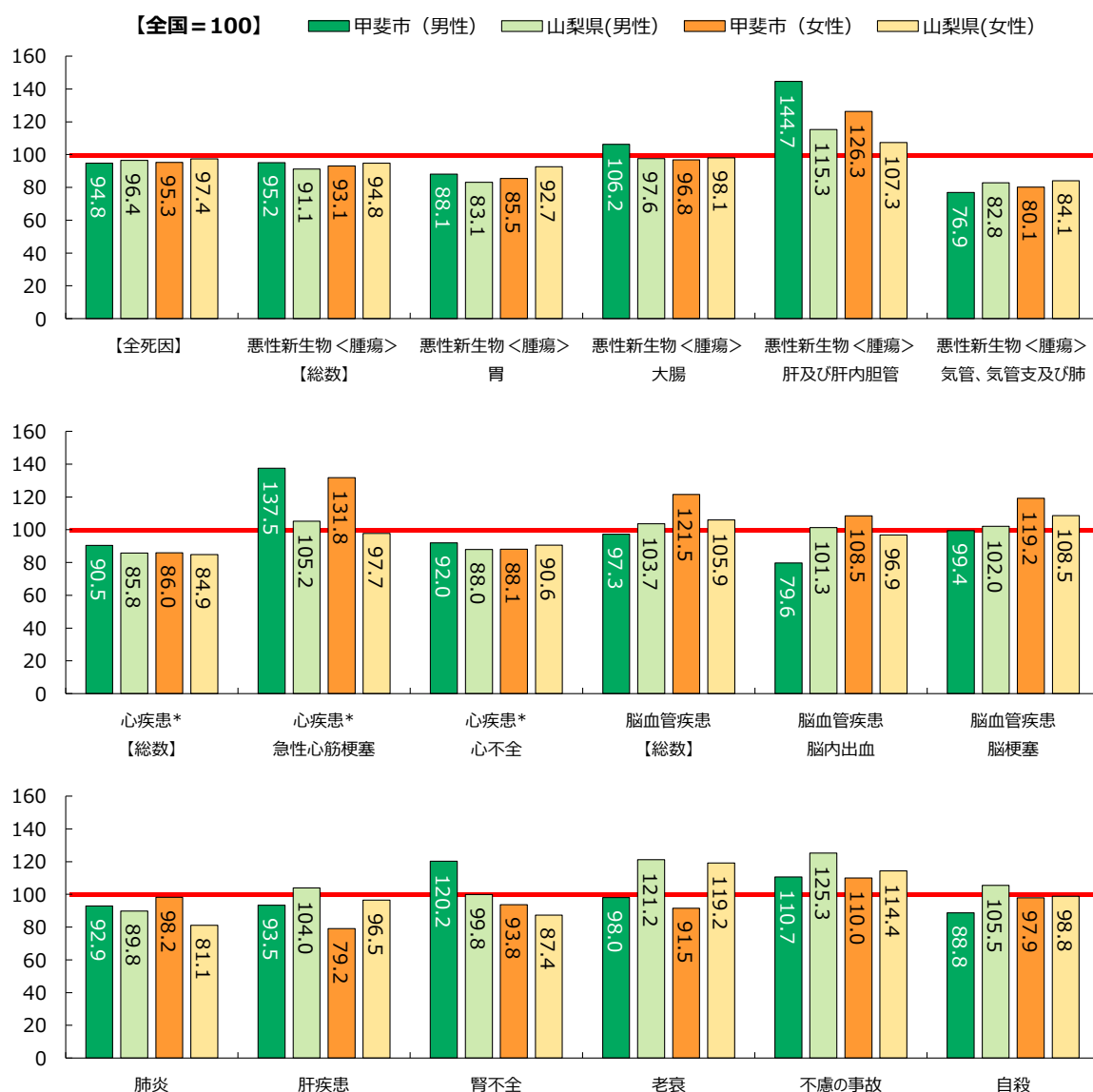


(3) 標準化死亡比

平成25年から平成29までの標準化死亡比※をみると、全国を100とした場合、本市の男性は94.8、女性は95.3であり、山梨県よりわずかに下回っています。

主要死因別でみると、本市の男性において、悪性新生物（大腸、肝及び肝内胆管）、心疾患（急性心筋梗塞）、腎不全、不慮の事故が高くなっています。女性においては、悪性新生物（肝及び肝内胆管）、心疾患（急性心筋梗塞）、脳血管疾患（脳内出血、脳梗塞）、不慮の事故が高くなっています。

●主要死因別標準化死亡比【ベース推定値】（平成25年～平成29年）



*心疾患は高血圧性を除く

資料：人口動態統計特殊報告

※標準化死亡比：性、地域ごとに「期待死亡数」（その地域の死亡率が全国値と同等であると仮定したときの死亡数）に対する「実際の死亡数」の比を100倍したものであり、年齢構成の違いの影響を除いたものとして死亡状況の比較に用いている。標準化死亡比が100より大きい場合、その地域の死亡率は全国より高いと判断され、100より小さい場合、全国より低いと判断される。

第4節 平均寿命・高齢者の状況

(1) 平均寿命

平均寿命は、男女ともに平成27年から約1年延伸しており、令和2年は男性82.3歳、女性88.2歳となっています。令和2年の平均寿命を山梨県や全国と比較すると、男女ともにやや上回っています。

●平均寿命

単位：歳

	平成27年		令和2年	
	男性	女性	男性	女性
甲斐市	81.1	87.3	82.3	88.2
山梨県	80.9	87.2	81.7	87.9
全国	80.8	87.0	81.5	87.6

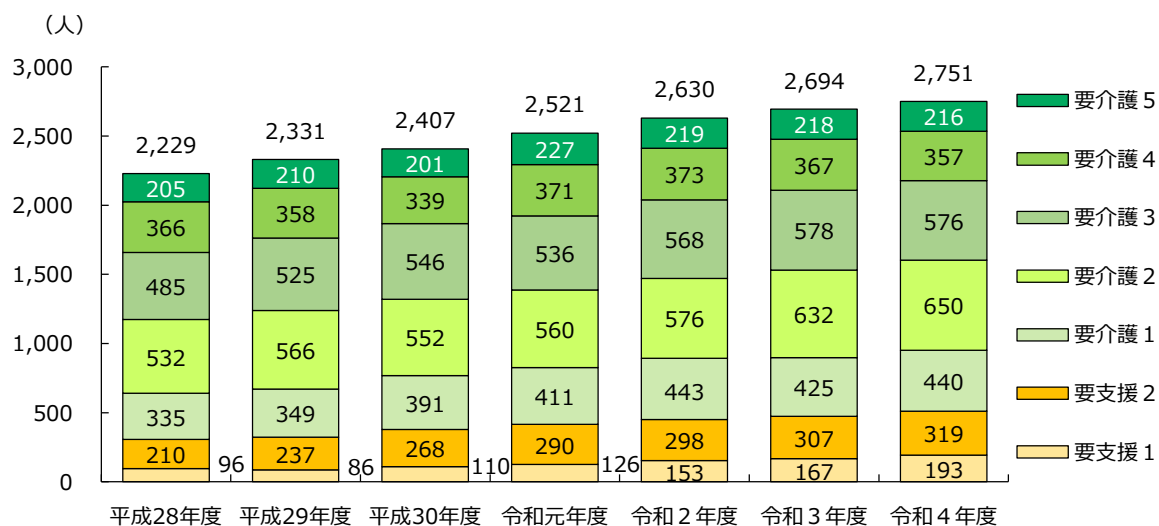
資料：厚生労働省市区町村別生命表（甲斐市）、厚生労働省都道府県別生命表（山梨県・全国）

(2) 第1号被保険者の要介護（要支援）認定者数

第1号被保険者（65歳以上の人）の要介護（要支援）認定者数の推移をみると、増加の一途をたどっており、令和4年度は2,751人となっています。

要介護度別にみると、平成28年度と令和4年度を比較した場合、要介護4と要介護5は人数がほぼ変わらないものの、要支援1・2、要介護1～3はそれぞれ約100人増加しています。

●第1号被保険者の要介護（要支援）認定者数の推移

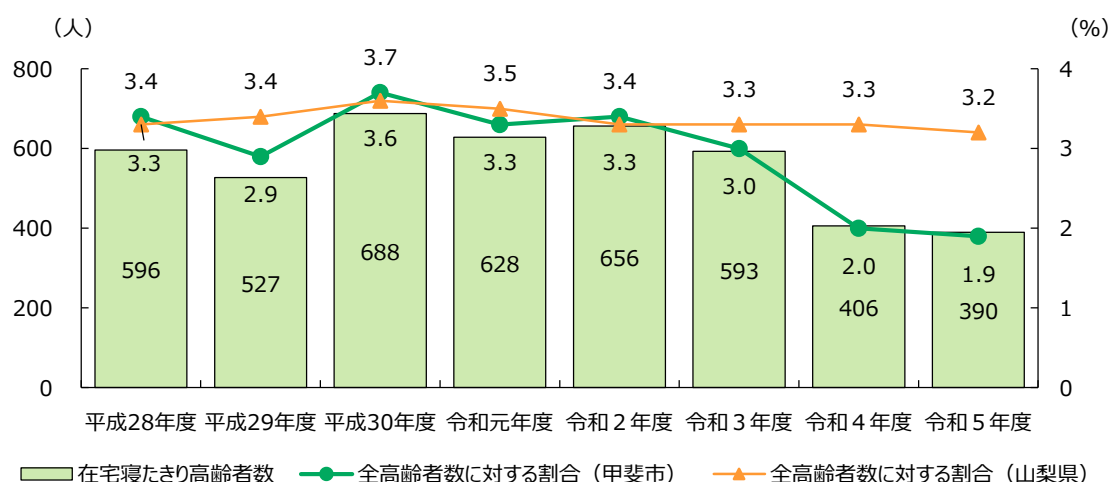


資料：介護保険事業状況報告（年報）

(3) 在宅寝たきり高齢者数・割合

在宅寝たきり高齢者数は、令和3年度までは500～600人台で推移していましたが、令和4年度以降は400人前後となっています。全高齢者数に対する割合は、令和4年度以降2%前後で推移しており、山梨県に比べて低くなっています。

●在宅寝たきり高齢者数・割合の推移

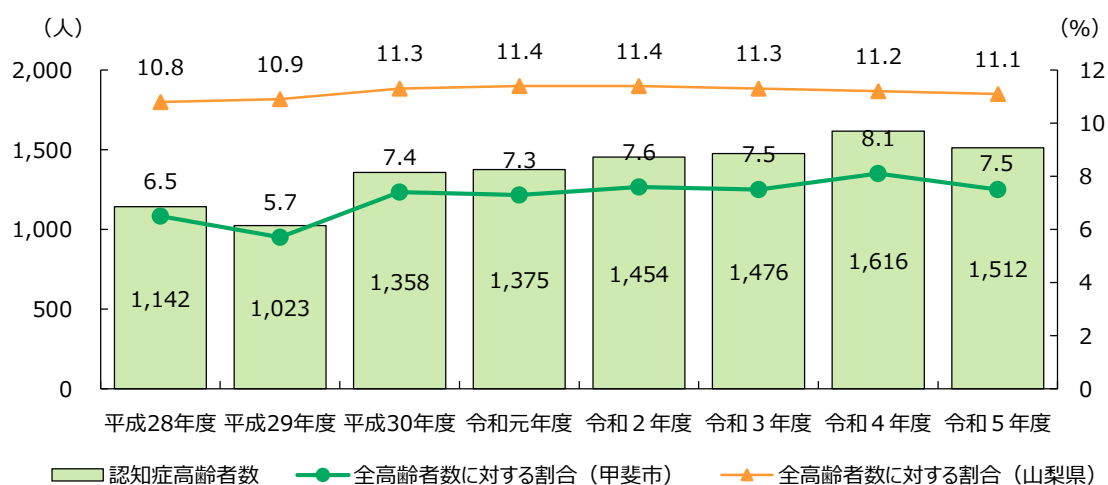


資料：山梨県高齢者福祉基礎調査

(4) 認知症高齢者数・割合

認知症高齢者数は、令和2年度以降、1,400人台で推移していましたが、令和4年度以降は1,500人以上となっています。全高齢者数に対する割合は、令和4年度には8.1%まで上昇しましたが、常に山梨県を下回る水準となっています。

●認知症高齢者数・割合の推移



資料：山梨県高齢者福祉基礎調査

第5節 医療費の状況

(1) 国民健康保険医療費

甲斐市の被保険者一人あたりの医療費は、増加傾向にあり、令和4年度では375,504円となっています。これを山梨県と比較すると、平成28年度以降、常に山梨県より低くなっています。

●国民健康保険運営状況

	平成 28年度	平成 29年度	平成 30年度	令和 元年度	令和 2年度	令和 3年度	令和 4年度
国民健康保険加入者数(人)	17,691	16,768	15,973	15,564	15,351	14,971	14,282
加入率(%)	23.6	22.3	21.2	20.6	20.3	19.7	18.7
一人あたり保険料(円)	99,818	100,293	102,446	97,806	93,251	94,102	89,767
一人あたり医療費(円)	322,251	335,792	344,822	352,750	348,561	361,852	375,504
山梨県一人あたり医療費(円)	338,003	346,472	355,202	365,007	355,155	379,370	—

資料：国民健康保険事業状況（山梨県）

(2) こども医療費

こども医療費の助成対象については、令和3年度までは小学生までが窓口無料となっており、中学生は通院費・入院費、高校生は入院費のみを償還払いとしていました。令和4年度以降は、窓口無料の対象年齢を18歳（高校生世代）まで拡大しています。

●こども医療費運営状況

	平成 28年度	平成 29年度	平成 30年度	令和 元年度	令和 2年度	令和 3年度	令和 4年度
助成対象者数(人)	10,494	12,069	12,123	11,948	11,366	10,489	12,077
助成総数(件)	155,625	156,060	159,252	158,251	126,358	140,960	174,560
対象者一人あたりのレセプト件数(件)	15	13	13	13	11	13	14
対象者一人あたりの助成金額(円)	26,280	23,679	24,530	25,299	22,126	28,517	30,125

資料：甲斐市子育て支援課

●助成対象の変遷

年 度	対 象 者			
	未就学児	小学生	中学生	高校生
平成19年度～	○(窓口無料)	—	—	—
平成21年度～	○(窓口無料)	○(窓口無料)	—	—
平成28年度～	○(窓口無料)	○(窓口無料)	○(償還払い)	
平成29年度～	○(窓口無料)	○(窓口無料)	○(償還払い)	○(償還払い) ※入院のみ
令和4年度～	○(窓口無料)	○(窓口無料)	○(窓口無料)	○(窓口無料)

第3章 アンケート調査の実施結果

第1節 調査の概要

(1) 調査の目的

市民の健康づくりに関する意向を把握し、「甲斐市健康増進計画・食育推進計画」の今期計画の評価及び次期計画の策定のための資料とすることを目的として実施しました。

(2) 調査の概要・回収結果

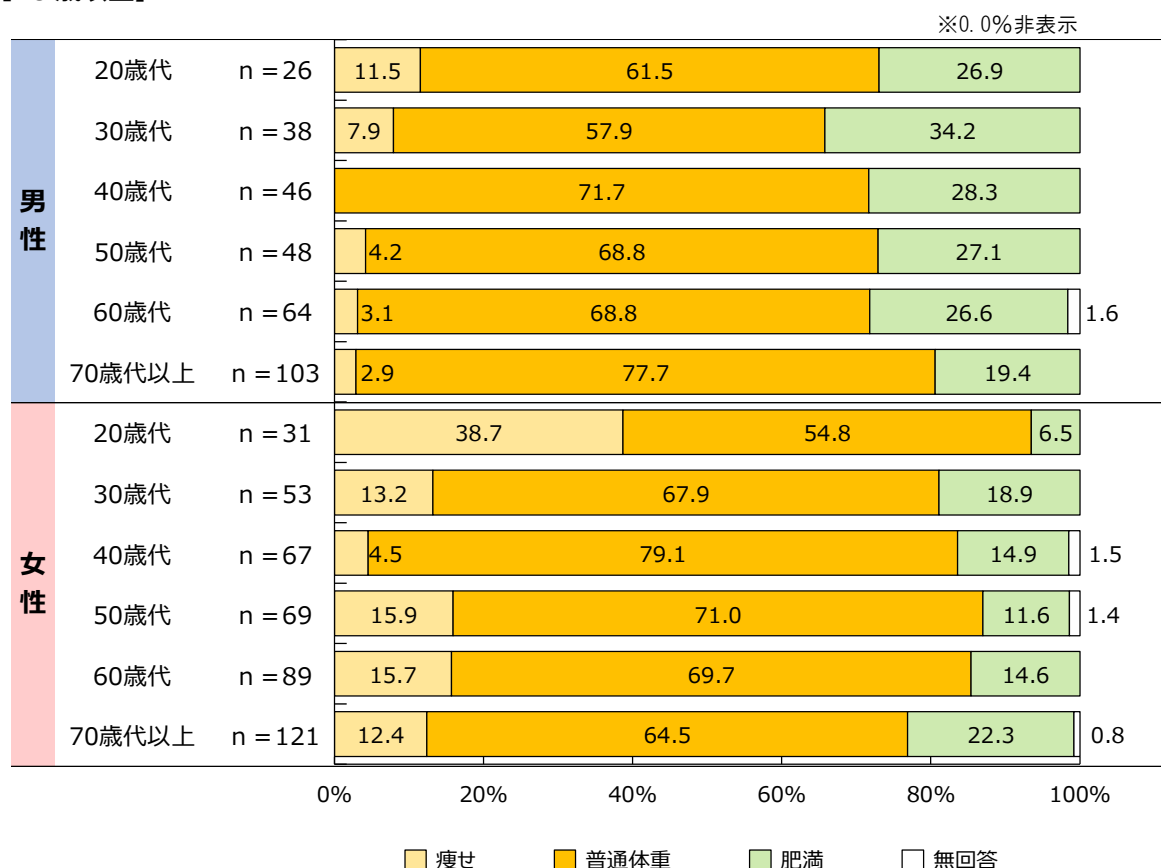
①未就園児・保育園・小学校低学年 保護者	
調査対象	甲斐市在住の未就園児、保育園及び小学校低学年の保護者
調査方法	施設・学校配付－施設・学校回収
調査期間	令和5年7月21日（金）～9月11日（月）
対象者数	380人
有効回収数	367件
有効回収率	96.6%
②小学5年生・中学2年生	
調査対象	甲斐市在住の小学5年生及び中学2年生の方
調査方法	施設・学校配付－施設・学校回収及びインターネット回答
調査期間	令和5年7月21日（金）～9月11日（月）
対象者数	305人
有効回収数	263件
有効回収率	86.2%
③15～19歳【未成年】	
調査対象	甲斐市在住の15～19歳の方
調査方法	郵送配付－郵送回収及びインターネット回答
調査期間	令和5年7月26日（水）～8月14日（月）
対象者数	399人（無作為抽出）
有効回収数	155件
有効回収率	38.8%
④一般市民	
調査対象	甲斐市在住の20歳以上の方
調査方法	郵送配付－郵送回収及びインターネット回答
調査期間	令和5年7月26日（水）～8月14日（月）
対象者数	1,700人（無作為抽出）
有効回収数	765件
有効回収率	45.0%

- ・回答率（％）は、その質問の回答者数を基数として算出し、小数第2位を四捨五入しています。したがって、比率の数値の合計が100.0%にならない場合があります。
- ・複数回答可の設問は全ての比率を合計すると100.0%を超える場合があります。
- ・グラフ中の「n（Number of caseの略）」は基数で、その質問に回答すべき人数を表しています。
- ・②小学5年生・中学2年生と③15～19歳について、設問・選択肢が共通のものは、全体及びクロス集計のグラフを合わせて作成・掲載しています。なお、選択肢が異なるものは、それぞれの種別でグラフを作成・掲載しています。

第2節 調査結果の概要

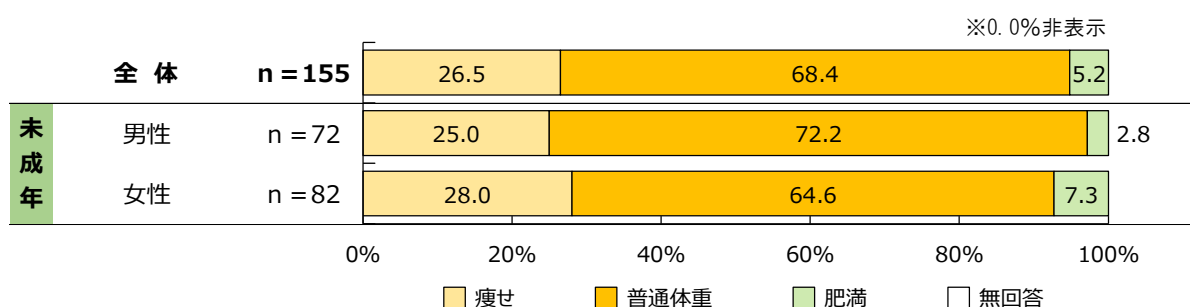
(1) 栄養・食生活について

●肥満度（BMI）※ 【20歳以上】



肥満度（BMI）を性年代別でみると、男性において「肥満」がいずれの年代でも約2割以上となり、特に30～40歳代では約3割と多くなっています。女性においては、20歳代で「痩せ」が38.7%と、他の年代と比較しても高く、「健康日本21（第三次）」の目標とする15.0%より高い状況です。

【未成年】

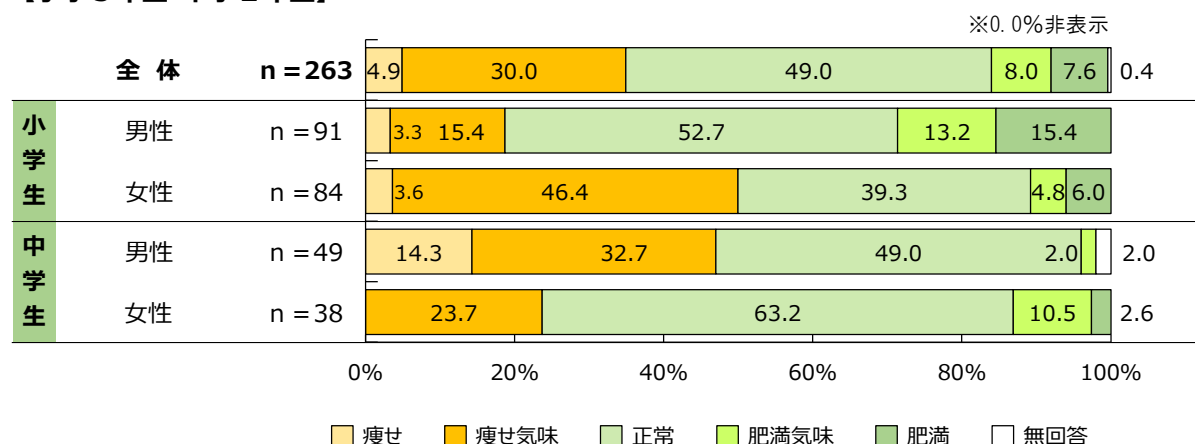


15～19歳の肥満度（BMI）は、「痩せ」が26.5%、「普通体重」が68.4%、「肥満」が5.2%となっています。

性年代別でみると、「普通体重」が15～19歳男性は72.2%、女性は64.6%とともに最も多くなっています。女性は、男性に比べ、やせ・肥満の割合が高くなっています。

●ローレル指数※

【小学5年生・中学2年生】



小中学生のローレル指数は、「正常」が49.0%と最も多く、次いで「やせぎみ」が30.0%、「太り気味」が8.0%などとなっています。

性年代別でみると、小学5年生男子は「正常」が52.7%、小学5年生女子は「やせぎみ」が46.4%、中学2年生男子は「正常」が49.0%、中学2年生女子は「正常」が63.2%と最も多くなっています。

※ B M I : 肥満度を表す指標として用いられている体格指数で、肥満や低体重（やせ）の判定基準となります。計算方法は、【体重(kg)】÷【身長(m)²】

※ローレル指数：学童の体格を評価する指数。計算方法は、【体重(kg)】÷【身長(cm)×10⁷】

●自分の体型をどう思うか (%)

【小学5年生・中学2年生、未成年(女子)】

	太っていると思う	標準(ふつう)だと思う	やせていると思う
小学5年生女子	28.6	47.6	13.1
中学2年生女子	44.7	36.8	5.3
未成年女子	22.0	65.9	9.8

自分の体型については、中学2年生女子において、実際の体格より「太っていると思う」と回答した人が他の年代より高くなっています。

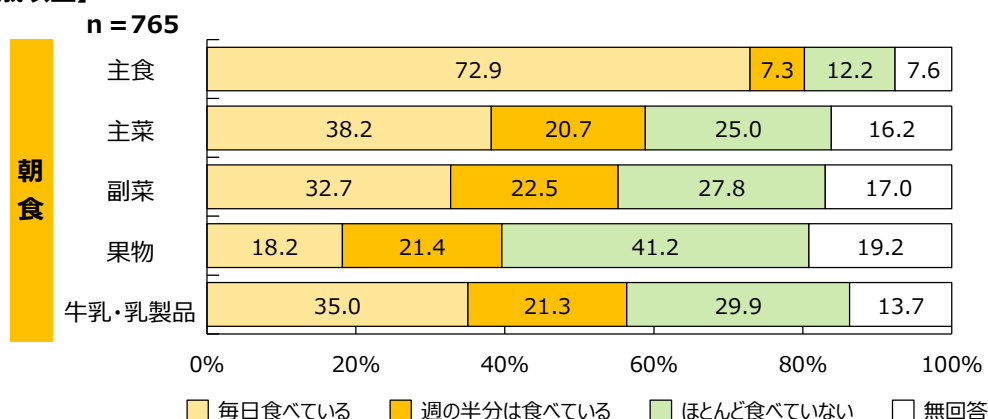
●ダイエット経験の有無の割合 (%)

【小学5年生・中学2年生、未成年(女子)】

	今している	したことがある	したことはないが しようと思っている	したことがない
小学5年生女子	9.5	15.5	11.9	63.1
中学2年生女子	10.5	34.2	21.1	34.2
未成年女子	19.5	28.0	24.4	28.0

●朝食・夕食の主菜、副菜、果物、牛乳・乳製品の摂取状況

【20歳以上】



●朝食において主食、主菜、副菜を毎日食べている人の割合（％）

	主食	主菜	副菜
20 歳代	63.2	28.1	21.1
30 歳代	59.3	29.7	19.8
40 歳代	74.3	42.5	33.6
50 歳代	68.6	37.3	28.8
60 歳代	72.5	42.5	36.6
70 歳代以上	83.3	40.1	40.1

●朝食・昼食・夕食において果物、牛乳・乳製品を「ほとんど食べていない」と回答した人の割合（％）

※朝食・昼食・夕食の全てにおいて無回答の方は集計対象外

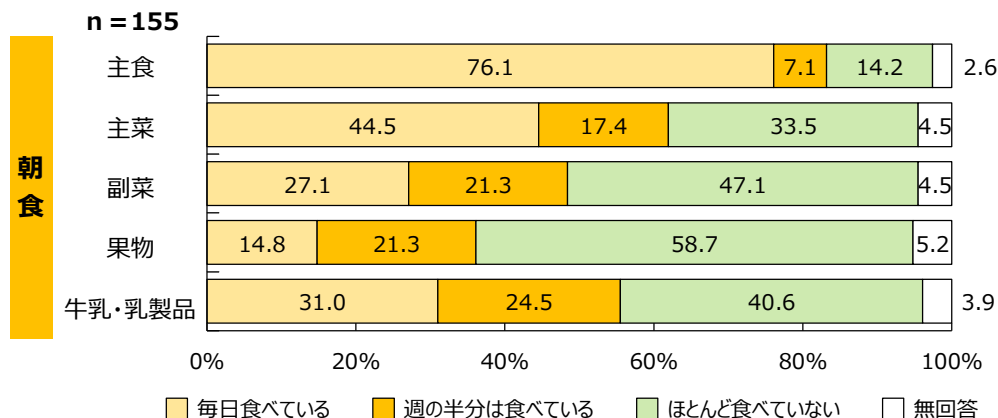
	果物	牛乳・乳製品
ほとんど食べていない	29.9	18.3

主食、主菜、副菜、果物、牛乳・乳製品を摂取する頻度について、朝食で主食を毎日食べていると回答した人は、72.9%です。一方、朝食で主菜・副菜の摂取状況をみると、毎日食べていると回答した人は、主菜が38.2%、副菜が32.7%となり、主食・主菜・副菜をそろえて食べている人が少なくなっています。

また、20歳代・30歳代においては、「主菜」「副菜」を毎日食べていると回答した人が、他の年代と比較して少なくなっています。

なお、1日のうち「果物」「牛乳・乳製品」をほとんど食べていない人は、「果物」が29.9%、「牛乳・乳製品」が18.3%となっています。生活機能の維持向上、及び生活習慣病予防等生涯を通した健康づくりのためにも、適量摂取することが必要です。

【未成年】



●朝食において主食、主菜、副菜を毎日食べている人の割合 (%)

	主食	主菜	副菜
男性	80.6	54.2	33.3
女性	72.0	35.4	20.7

●朝食・昼食・夕食において果物、牛乳・乳製品を「ほとんど食べていない」と回答した人の割合 (%)

※朝食・昼食・夕食の全てにおいて無回答の方は集計対象外

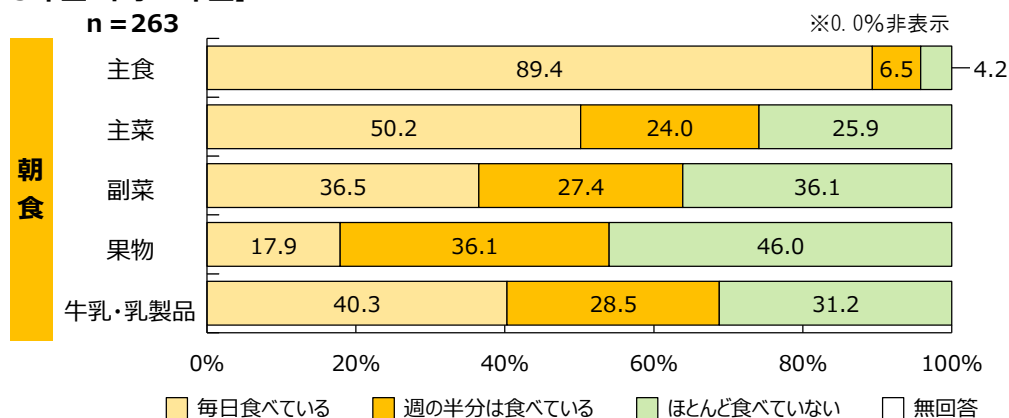
	果物	牛乳・乳製品
男性	47.1	19.4
女性	33.8	25.9

主食、主菜、副菜、果物、牛乳・乳製品を摂取する頻度について、朝食において主食・主菜・副菜を「毎日食べている」と回答した人は、女性よりも男性の方が多くなっています。

また、20 歳以上及び小中学生に比べ、「果物」「牛乳・乳製品」を3食のうちで1回も摂取していない人の割合は、高くなっています。特に「牛乳・乳製品」をほとんど摂取していない人の割合は、男性より女性のほうが多く、さらに年代が進むにつれ割合が高くなっています。

別の設問では、朝食をまったく摂らない人が 11.0%おり、小中学生より欠食の割合が増加しています。

【小学5年生・中学2年生】



●朝食において主食、主菜、副菜を毎日食べている人の割合（％）

		主食	主菜	副菜
小学生	男性	91.2	51.6	39.6
	女性	89.3	42.9	31.0
中学生	男性	93.9	67.3	42.9
	女性	78.9	39.5	34.2

朝食において、性年代別でみると、約8割から9割が主食を摂取していると回答していることに対して、主菜の摂取は、約4割から7割と差があります。中学生男子の朝食における主菜の摂取が約7割に対して、中学生女子は約4割となっています。

なお、別の設問において、小中学生を合わせて3.4%の人が朝食を全く摂らないと回答しています。

●朝食を食べない理由（複数回答可、％）

【未成年】

	1位	2位	3位
未成年	食欲がない 58.8	朝、起きられない 52.9	食べる時間がない 52.9

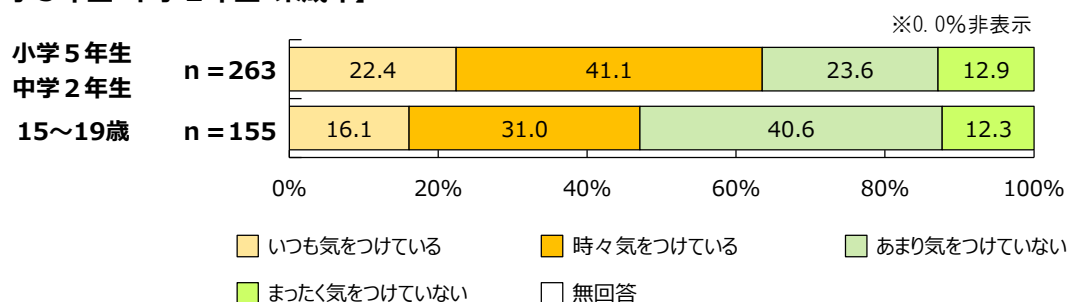
●朝食を食べない理由（単一回答、％）

【20歳以上】

	朝食を摂る習慣がない	朝は食欲がない	食べる時間がない
20歳以上	40.4	29.8	14.0

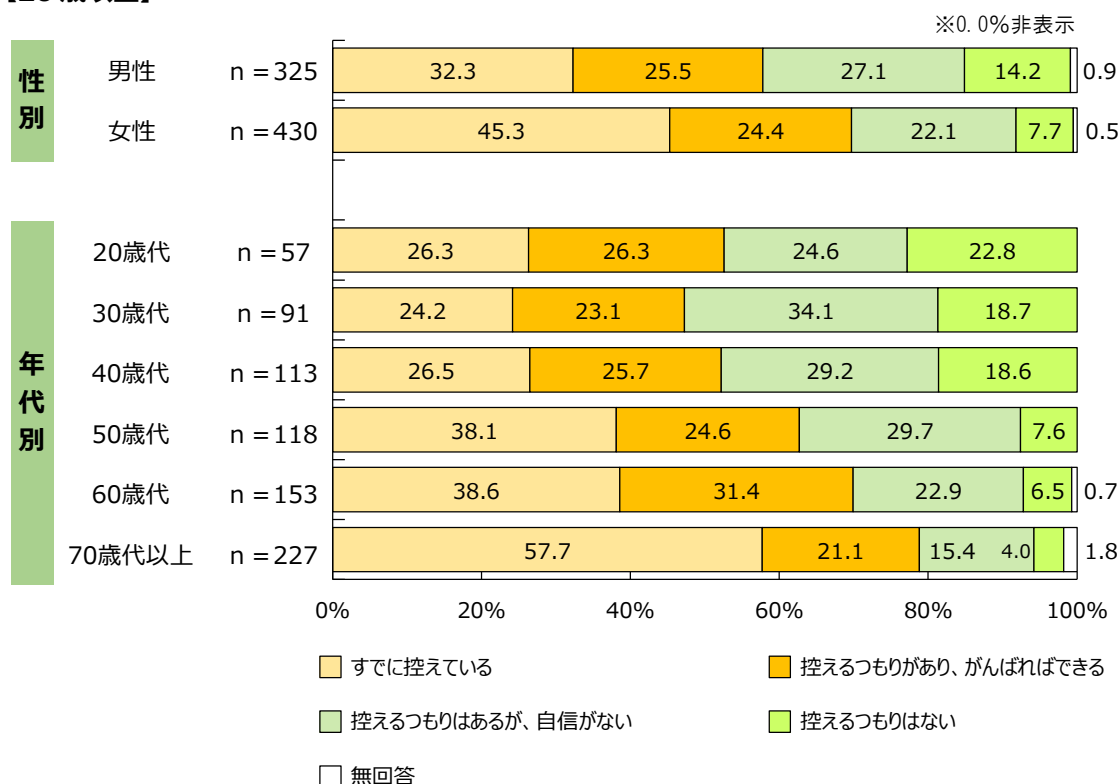
●日頃から塩分の過剰摂取について気をつけているか

【小学5年生・中学2年生・未成年】



●食塩の多い料理の節制について

【20歳以上】



食塩の多い料理を控えているかについては、小学5年生・中学2年生に比べ、15～19歳においては、5割以上の方が『気をつけていない』と回答しています。20歳以上では、女性で「すでに控えている」と回答した人が45.3%おり、男性より意識が高い様子がうかがえます。

年代別でみると、70歳代以上においては「すでに控えている」が57.7%と多く、他の年代においては約2～4割と少なくなっています。

●自身や家族が家庭での食事づくりに関して優先していること（複数回答可、%）

	1位	2位	3位
20歳以上	栄養バランス 62.7	自分や家族の好み 50.7	いろいろな種類の食材を使用する 44.3

食事づくりに関して優先していることは、「栄養バランス」が最も多く、62.7%となっています。

●自身や家族が食品購入の際に意識していること（複数回答可、%）

	1位	2位	3位
保護者	価格 81.7	鮮度 66.5	賞味（消費）期限 60.8
20歳以上	価格 75.0	賞味（消費）期限 68.5	鮮度 68.4

食品購入においては、保護者・20歳以上において、ともに「価格」、「鮮度」、「賞味（消費）期限」が、「産地」や「原材料」、「添加物」に比べ重視されています。

（2）運動や日頃の活動について

●1日の平均歩数

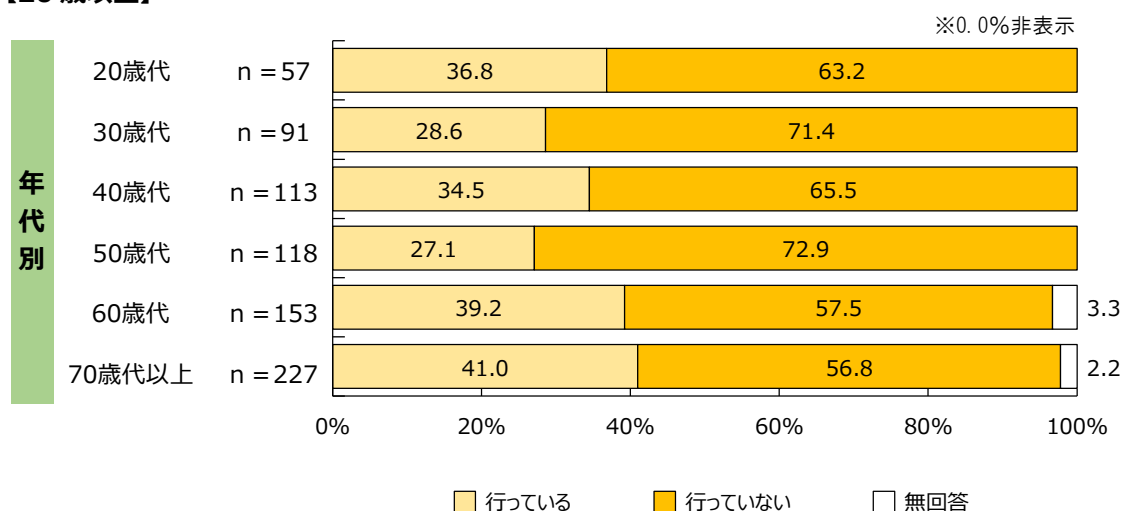
【20歳以上】

	20～64歳男性	20～64歳女性	65歳以上男性	65歳以上女性
前回結果	5,652歩	4,690歩	5,617歩	4,789歩
今回結果	6,075歩	5,251歩	5,198歩	4,699歩

前回と比較して、65歳以上の男女の歩数が落ちていることが課題です。

●日常的な運動やスポーツ競技の実施の有無

【20歳以上】



日常的な運動やスポーツ競技の実施の有無は、30歳代・50歳代において「行っていない」が7割を超えて多くなっています。

●運動の妨げになっていること（複数回答可、%）

【20歳以上】

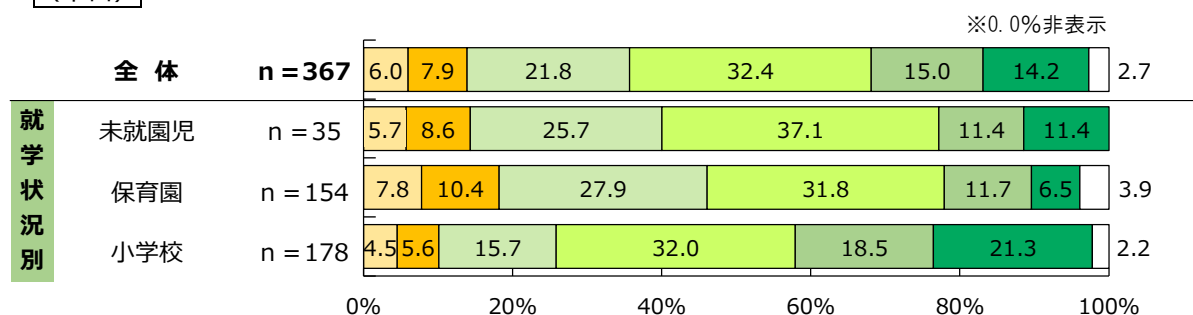
	1位	2位	3位
20歳代	仕事や家事で疲れているから 58.3	時間がないから 36.1	・運動できる環境がないため ・運動やスポーツは嫌いだから 16.7
30歳代	仕事や家事で疲れているから 76.9	時間がないから 50.8	費用がかかるから 23.1
40歳代	仕事や家事で疲れているから 58.1	時間がないから 36.5	費用がかかるから 16.2
50歳代	仕事や家事で疲れているから 55.8	時間がないから 43.0	足腰などの痛み 17.4
60歳代	仕事や家事で疲れているから 36.4	足腰などの痛み 23.9	時間がないから 18.2
70歳代以上	足腰などの痛み 32.6	仕事や家事で疲れているから 17.1	時間がないから 15.5

運動の妨げになっていることは、「足腰などの痛み」が、高齢になるほど上位を占めています。

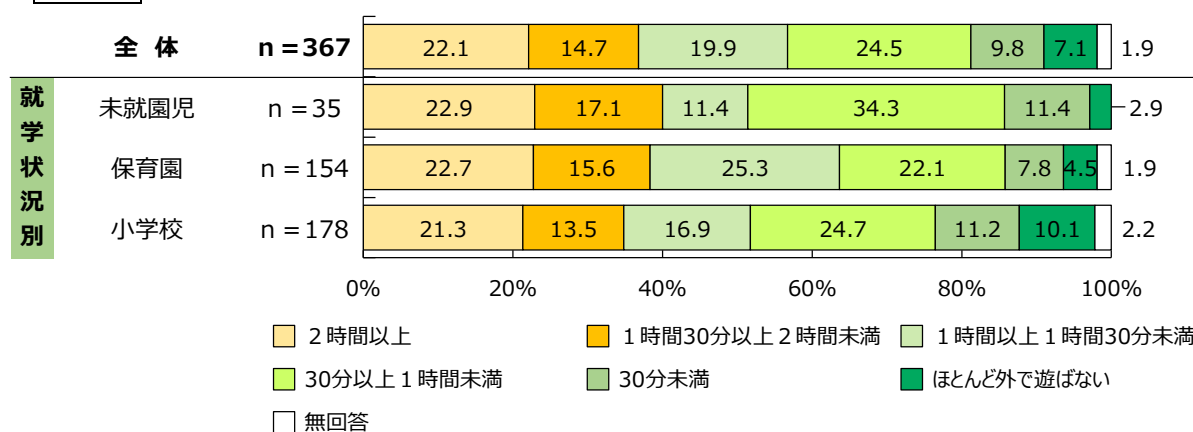
●1日における子どもの外遊びの時間

【未就園児・保育園・小学校低学年 保護者】

（平日）

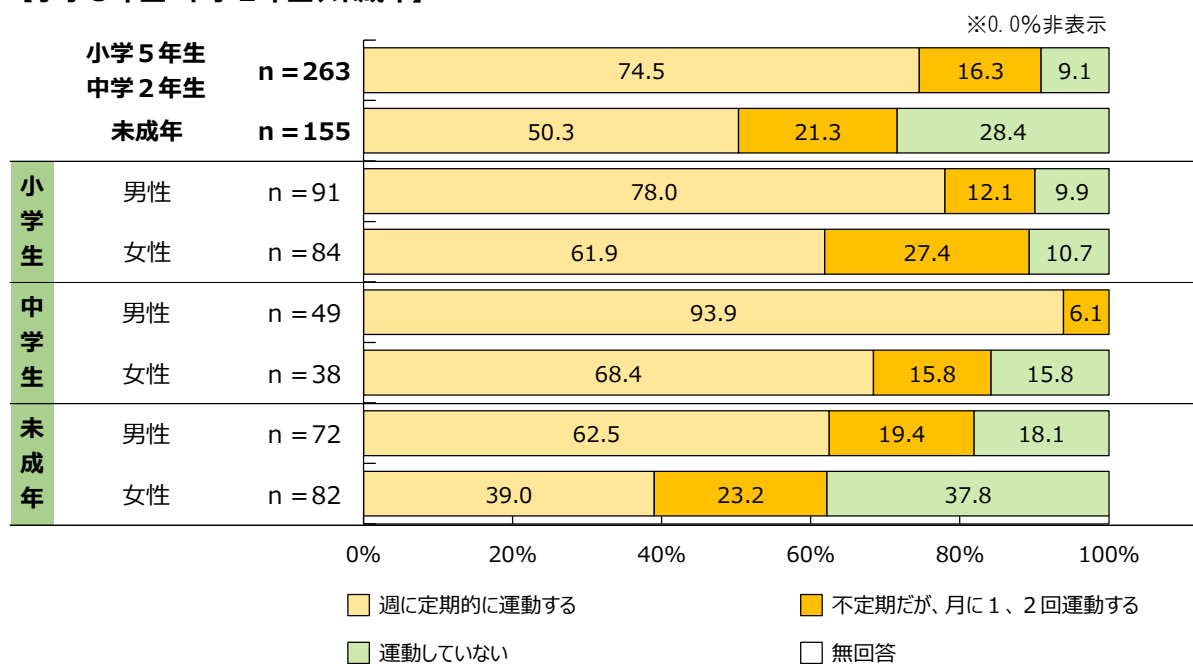


（休日）



1日における外遊びの時間は、「ほとんど外で遊ばない」と回答した人が、平日において14.2%、休日においては7.1%となっています。

● 1週間に運動をする頻度
【小学5年生・中学2年生、未成年】



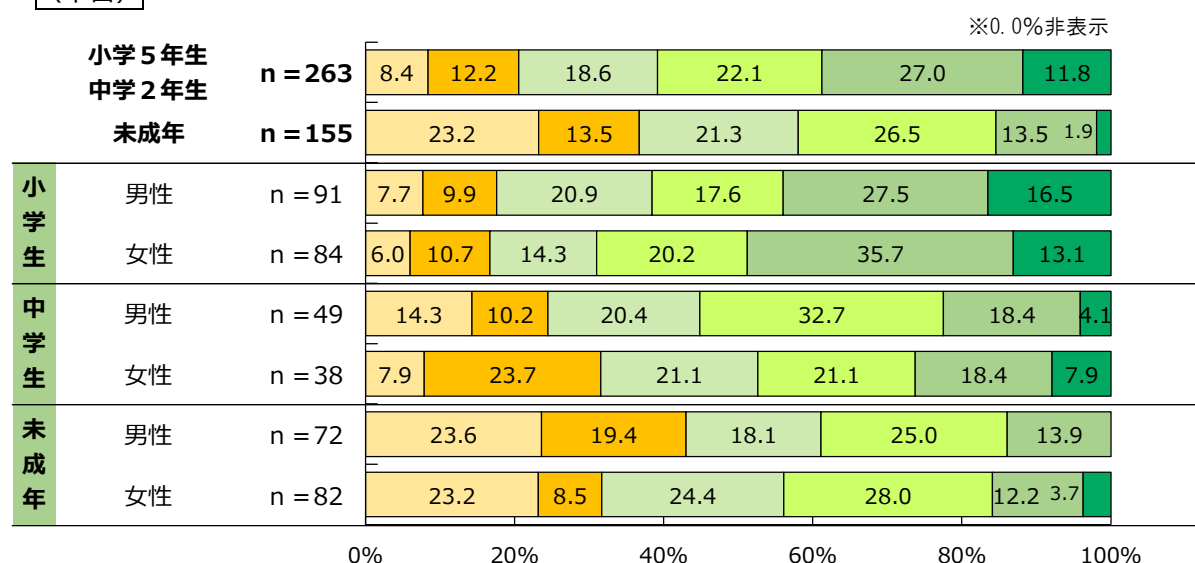
運動をする頻度は、「運動していない」と回答した人が、小中学生において約1割、未成年においては約3割となっています。



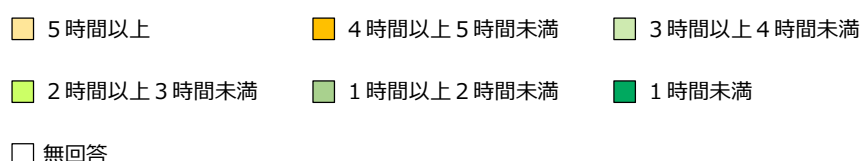
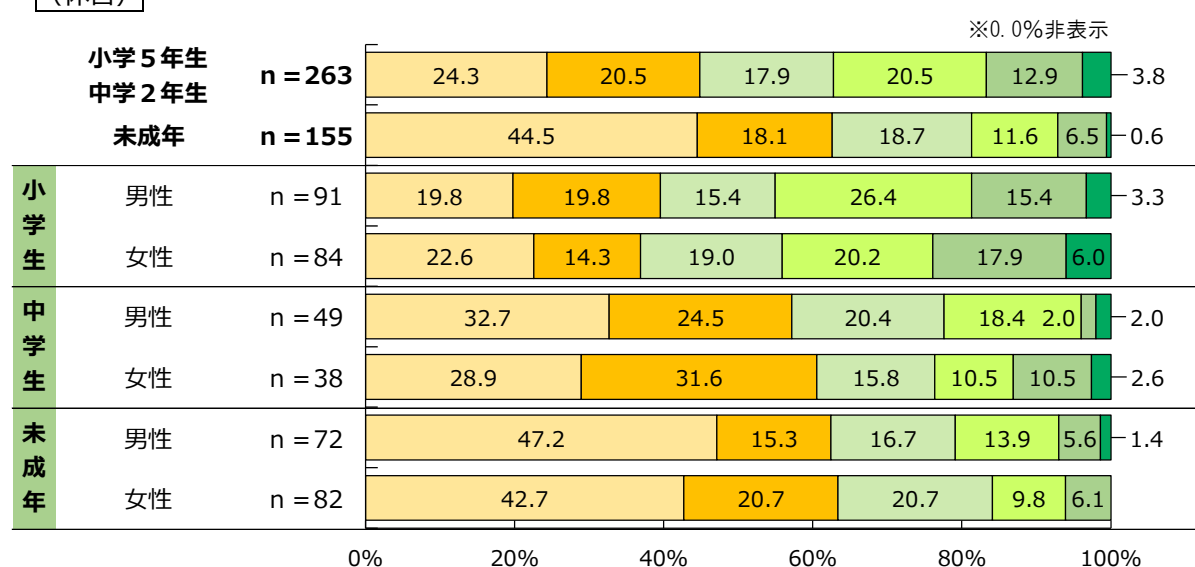
● 1日あたりのテレビや情報端末の平均使用時間

【小学5年生・中学2年生、未成年】

(平日)



(休日)

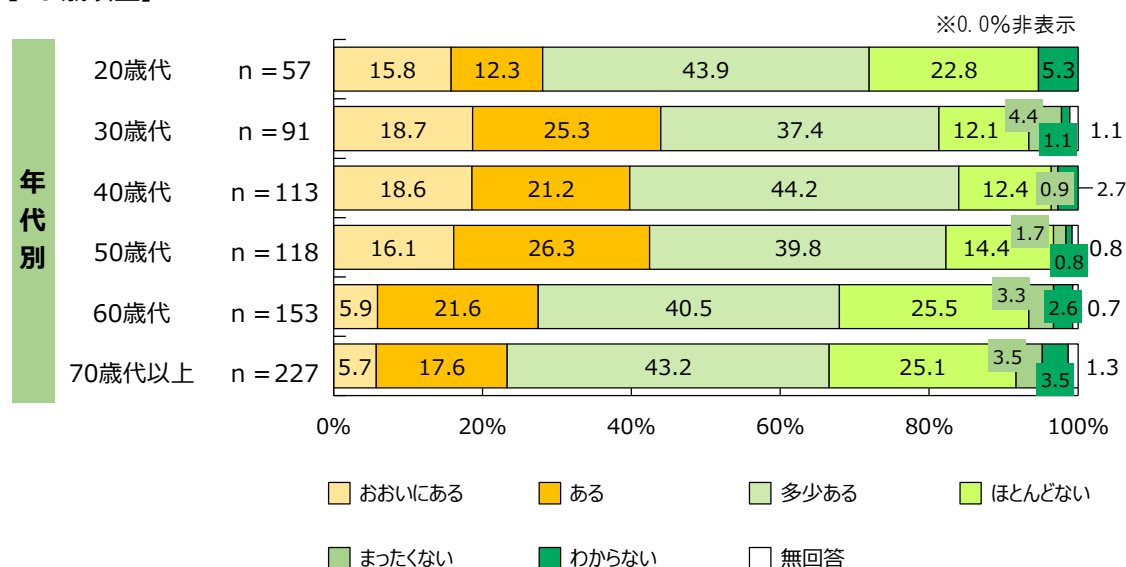


平日の1日あたりのテレビや情報端末の平均使用時間をみると、「5時間以上」が未成年において男女ともに2割を超えています。小中学生においては、いずれも男性の方が女性よりやや多くなっています。

休日の1日あたりのテレビや情報端末の平均使用時間をみると、「5時間以上」と回答した人が小中学生・未成年のいずれにおいても平日の約2倍以上となっています。特に、未成年男性においては47.2%と多くなっています。

(3) 休養やストレスについて

●ストレスの有無 【20歳以上】



●ストレスの原因（複数回答可、%）

※「ストレスの有無」で【おおいにある】【ある】【多少ある】と回答した方のみ

	1 位	2 位	3 位
20 歳代	仕事のこと 70.7	経済的なこと 31.7	人間関係のこと 29.3
30 歳代	仕事のこと 86.5	経済的なこと 44.6	子育てのこと 31.1
40 歳代	仕事のこと 78.9	家庭のこと 44.2	経済的なこと 40.0
50 歳代	仕事のこと 76.3	家庭のこと 40.2	経済的なこと 35.1
60 歳代	仕事のこと 46.2	健康や病気のこと 40.4	家庭のこと 39.4
70 歳代以上	健康や病気のこと 51.0	家庭のこと 35.8	社会全体のこと※ 23.8

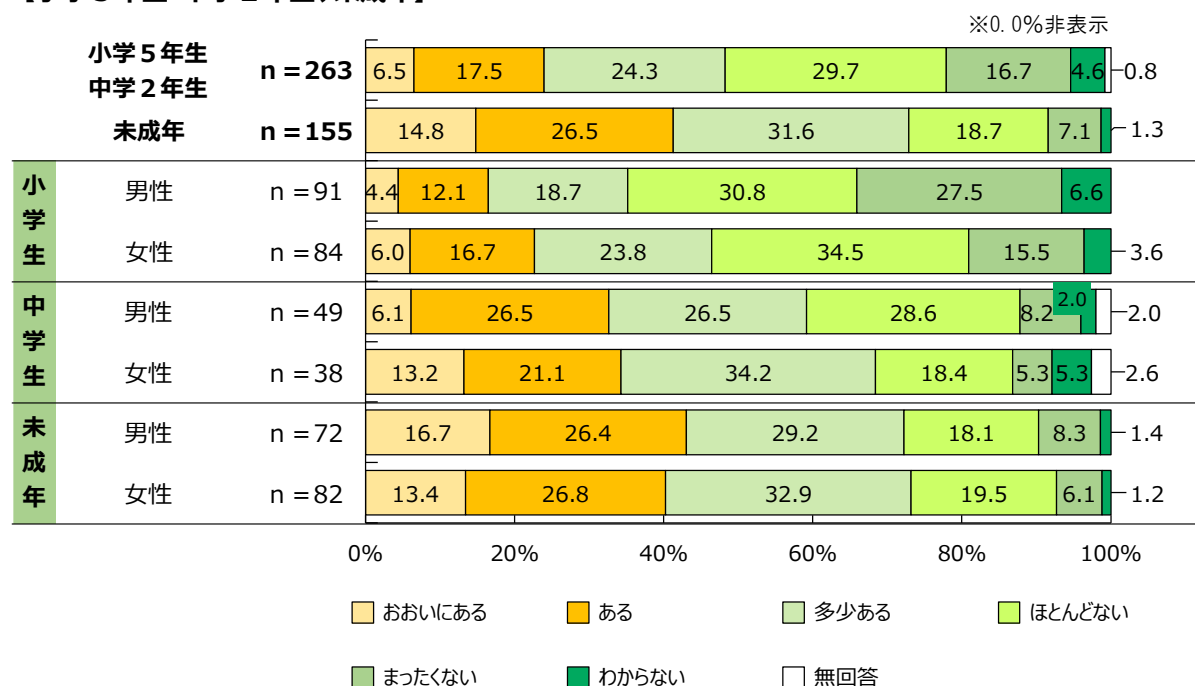
※「社会全体のこと」は、「社会全体のこと（政治・経済・事件・事故・自然災害・戦争など）」を省略したもの

ストレスの有無を年代別でみると、『ある』（「おおいにある」「ある」「多少ある」の合計）が、30～50 歳代において約8割と多くなっています。

ストレスの原因は、20～60 歳代において「仕事のこと」が最も多く、特に 30 歳代においては 86.5%となっています。60 歳代以上になると、健康や病気のことからストレスの原因の上位となっています。

●ストレスの有無

【小学5年生・中学2年生、未成年】



●ストレスの原因（複数回答可、%）

※「ストレスの有無」で【おいにある】【ある】【多少ある】と回答した方のみ

	1位	2位	3位
小学5年生 中学2年生	勉強や受験のこと 45.7	友だちのこと 43.3	自分自身のこと 37.0
未成年	勉強や受験のこと 65.5	将来のこと 51.3	自分自身のこと 40.7

現在不安に思うことやストレスを感じることがあるかについては、『ある』（「おいにある」「ある」「多少ある」の合計）が小学5年生・中学2年生において48.3%、15～19歳においては72.9%となっています。

また、性年代別でみると、小学生においては女性の方が男性より多く約5割、中学生においても女性の方が男性より多く約7割、未成年においては男女ともに約7割となっています。

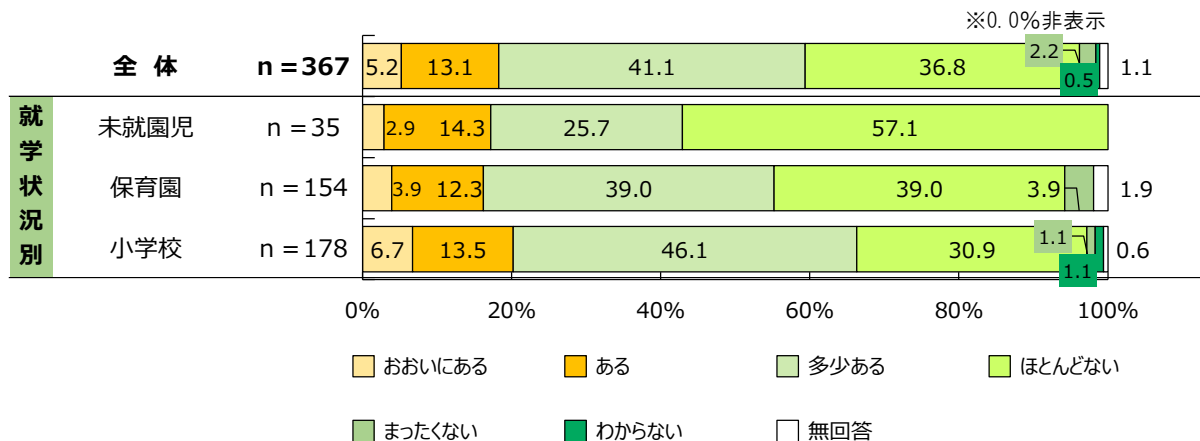
ストレスの原因は、小学5年生・中学2年生と15～19歳ともに「勉強や受験のこと」が最も多くなっています。「自分自身のこと」と回答した方は、中学生女子・未成年女性の割合が高くなっています。

●悩みを相談できる人（複数回答可、%）

	1位	2位	3位
小学5年生 中学2年生	家族 76.0	友だち 69.6	学校の先生、スクールカウンセラー 30.0
未成年	友達、先輩 77.4	家族、親せき 64.5	学校の先生、スクールカウンセラー 19.4

相談できる人がいないと答えた人は、小中学生では3.8%である一方、15～19歳では、9.0%まで増加しています。

●子育てに対する不安やストレスの有無
【未就園児・保育園・小学校低学年 保護者】



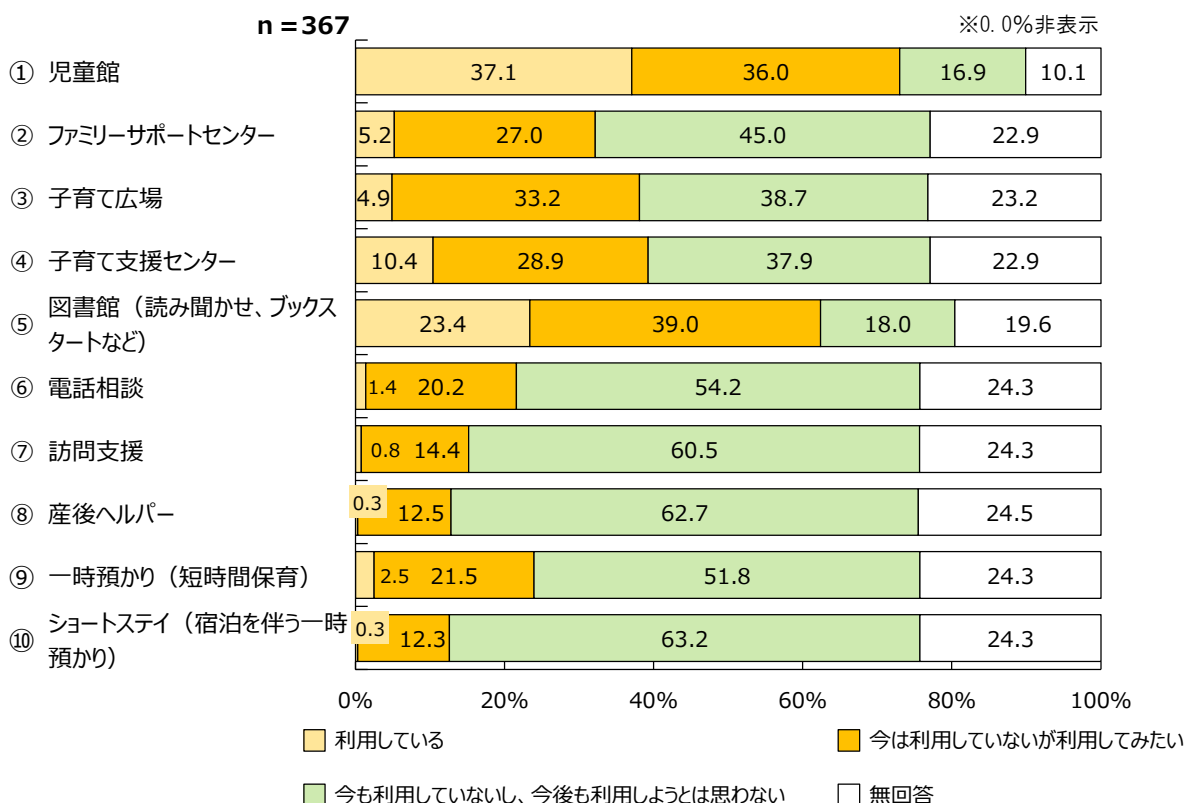
●ストレスの原因（複数回答可、%）

※「ストレスの有無」で【おおいにある】【ある】【多少ある】と回答した方のみ

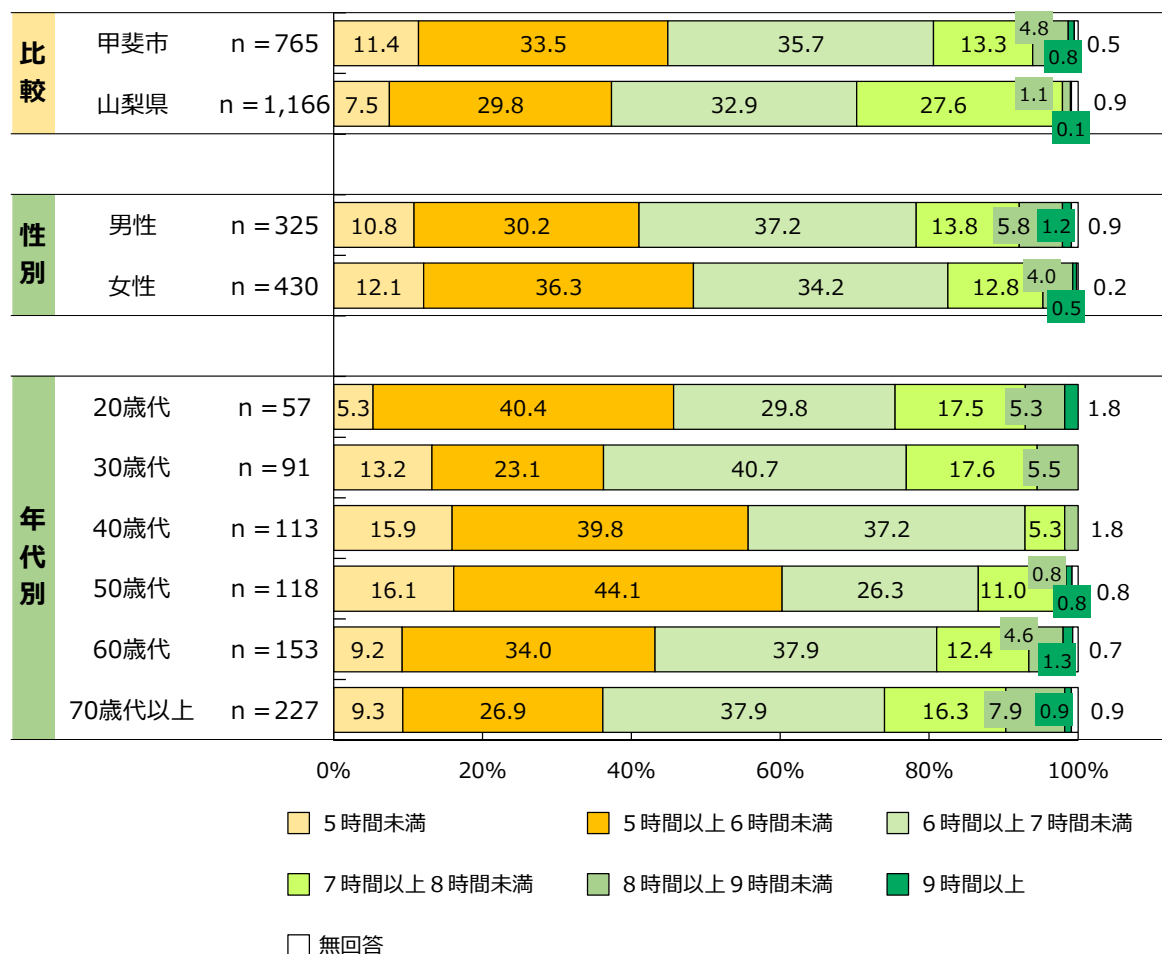
	1位	2位	3位
保護者	経済面 40.8	子育てに自信がない 26.1	発育について 20.2

子育てに対する不安やストレスがあるかについては、『ある』（「おおいにある」「ある」「多少ある」の合計）が59.4%となっており、ストレスの原因は、「経済面」が40.8%と最も多くなっています。

●ふだん利用している子育てサービス



●直近1か月間における1日の平均睡眠時間
【20歳以上、山梨県との比較】



※山梨県：令和5年度「山梨県県民健康づくり実践状況調査」より

直近1か月間での1日の平均睡眠時間を性別でみると、女性において「5時間以上6時間未満」が36.3%と多くなっています。

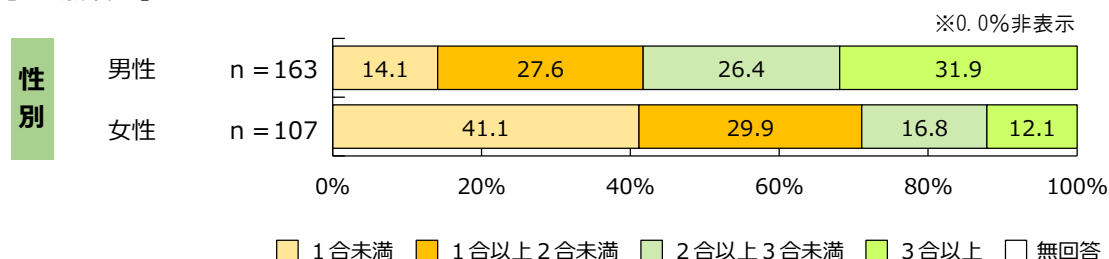
山梨県と比較すると、睡眠時間が6時間未満の人は、甲斐市は44.8%と、山梨県より7.5ポイント多くなっています。



(4) お酒・たばこについて

● 1日の飲酒量

※「普段の飲酒状況」で【毎日お酒を飲んでいる】【週に5～6日お酒を飲む】【週に3～4日お酒を飲む】【週に1～2日お酒を飲む】と回答した方のみ
【20歳以上】

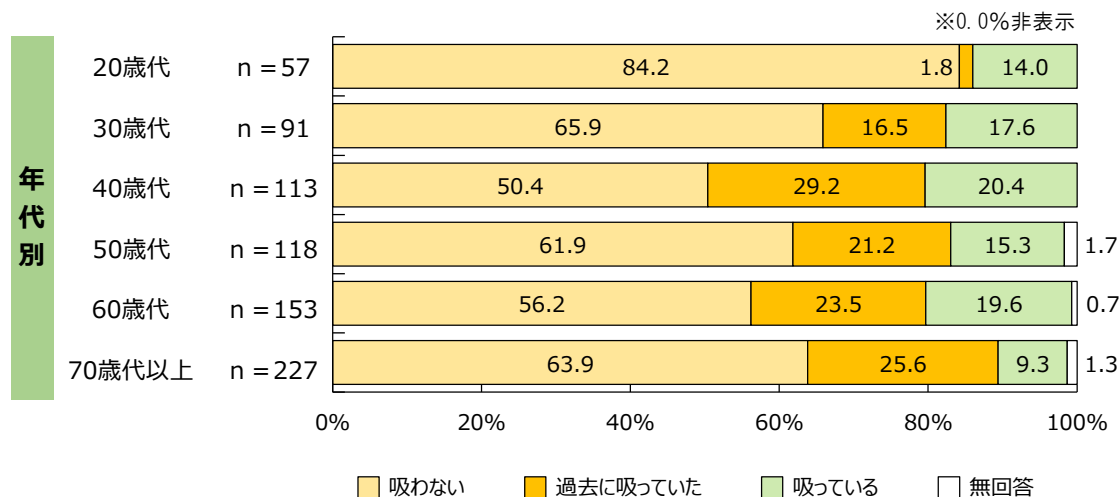


飲酒量の合計を性別で見ると、生活習慣病のリスクを高めるとされる1日平均の飲酒量は、男性ではおおむね2合以上、女性ではおおむね1合以上と示されています。男性において2合以上飲酒する人は58.3%、女性において1合以上飲酒する人は58.8%です。

● 直近1か月間で一口でも飲酒したことがあるか 【未成年】

20歳未満の直近1か月において、飲酒したことが「ある」と1.9%が回答しており、わずかですが、飲酒経験がある人がいます。

● 喫煙の有無 【20歳以上】



喫煙の有無を年代別で見ると、20歳代において「吸わない」が84.2%と多くなっています。40歳代・60歳代においては「吸っている」が約2割と他の年代よりも多くなっていますが、40歳代においては、過去に吸っていた人と回答した人が約3割おり、禁煙に取り組んだ割合も多くなっています。

●たばこの有害性や影響について知っていること（複数回答可、%）

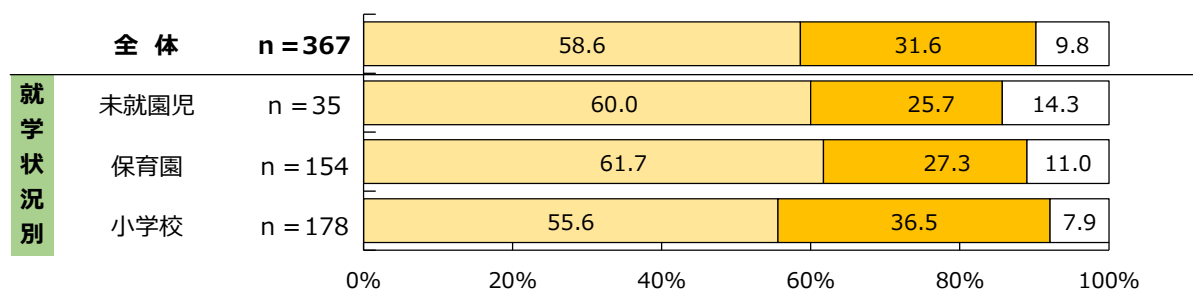
	1 位	2 位	3 位
30 歳代	肺がん、咽頭がんなどのがん 89.0	ニコチン依存症 75.8	受動喫煙による周囲の人へのリスク 74.7
40 歳代	肺がん、咽頭がんなどのがん 90.3	ニコチン依存症 71.7	受動喫煙による周囲の人へのリスク 69.0
50 歳代	肺がん、咽頭がんなどのがん 80.5	受動喫煙による周囲の人へのリスク 68.6	ぜんそくや気管支炎など肺や呼吸器の病気 66.1
60 歳代	肺がん、咽頭がんなどのがん 89.5	ぜんそくや気管支炎など肺や呼吸器の病気 73.9	受動喫煙による周囲の人へのリスク 69.3

喫煙のリスクについては、一定程度浸透していると考えられるため、禁煙へのきっかけづくりが必要です。特に、子育て世代（30～40 歳代）については、受動喫煙の影響について知っているという割合が高くなっています。

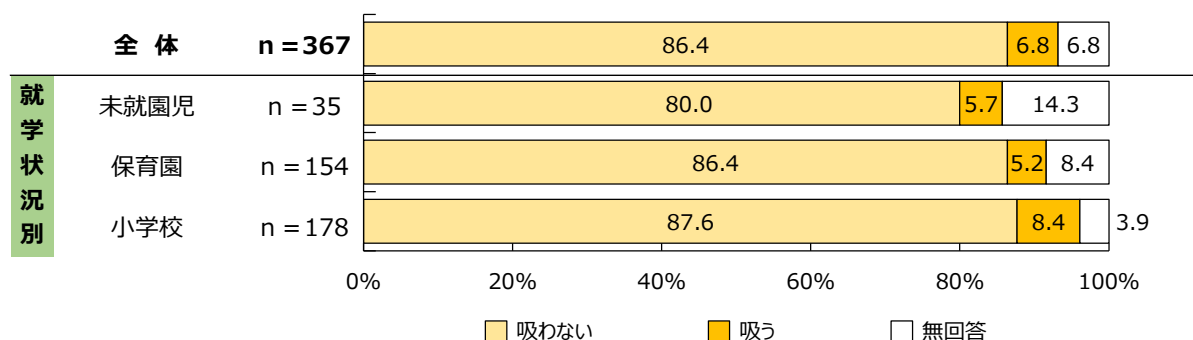
●家庭での喫煙

【未就園児・保育園・小学校低学年 保護者】

（子どもの父親）



（子どもの母親）



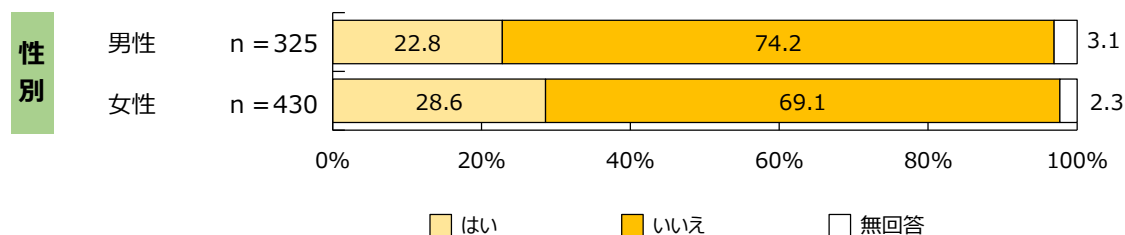
家庭内の喫煙者については、「吸う」が子どもの父親において 31.6%、子どもの母親においては 6.8%となっています。

●これまでに一回でも喫煙したことがあるか

【小学5年生・中学2年生、未成年】

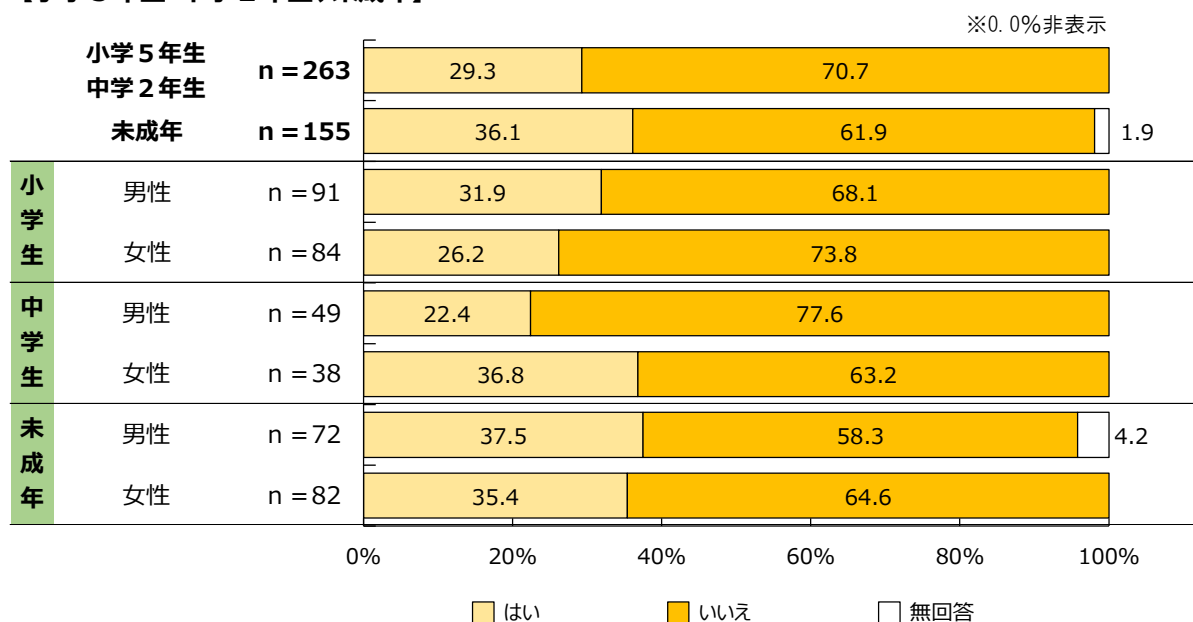
今までにたばこを吸ったことがあるかについては、「ない」が小学生において 100%となっています。一方、中学生は 1.3%、15～19 歳は 6.9%の回答者において、喫煙経験があると回答しています。

●直近1か月間において受動喫煙で不快な思いをしたか
【20歳以上】



直近1か月間において、受動喫煙で不快な思いをしたことがあると回答した人は、男性において約2割、女性においては約3割となっています。

【小学5年生・中学2年生、未成年】



直近1か月間において、受動喫煙で不快な思いをしたことがあると回答した人は、小中学生において約3割、未成年においても約3割強となっています。

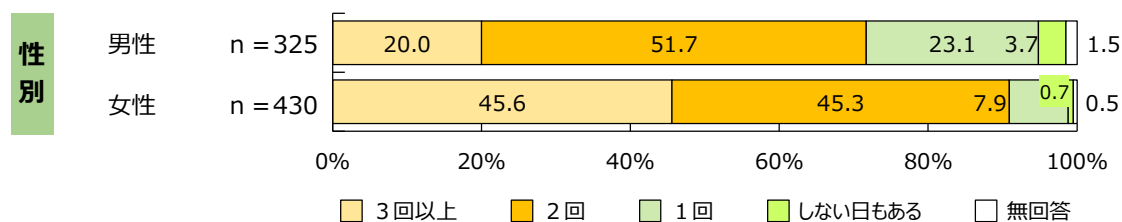
●受動喫煙があった場所（複数回答可、%）
【20歳以上、小学5年生・中学2年生、未成年】

	1位	2位	3位
20歳以上	路上(通学・通勤路や、まちなか) 46.5	飲食店 27.2	家庭 23.3
小学5年生 中学2年生	路上(通学路やまちなか) 54.5	公園 32.5	家庭 27.3
未成年	路上(通学路やまちなか) 57.1	駅、バス停 32.1	家庭 23.2

実際に受動喫煙があった場所は、20歳以上・小中学生・未成年のいずれにおいても「路上(通学・通勤路や、まちなか)」が最も多く、約5～6割となっています。また、いずれにおいても「家庭」が約2～3割となっています。

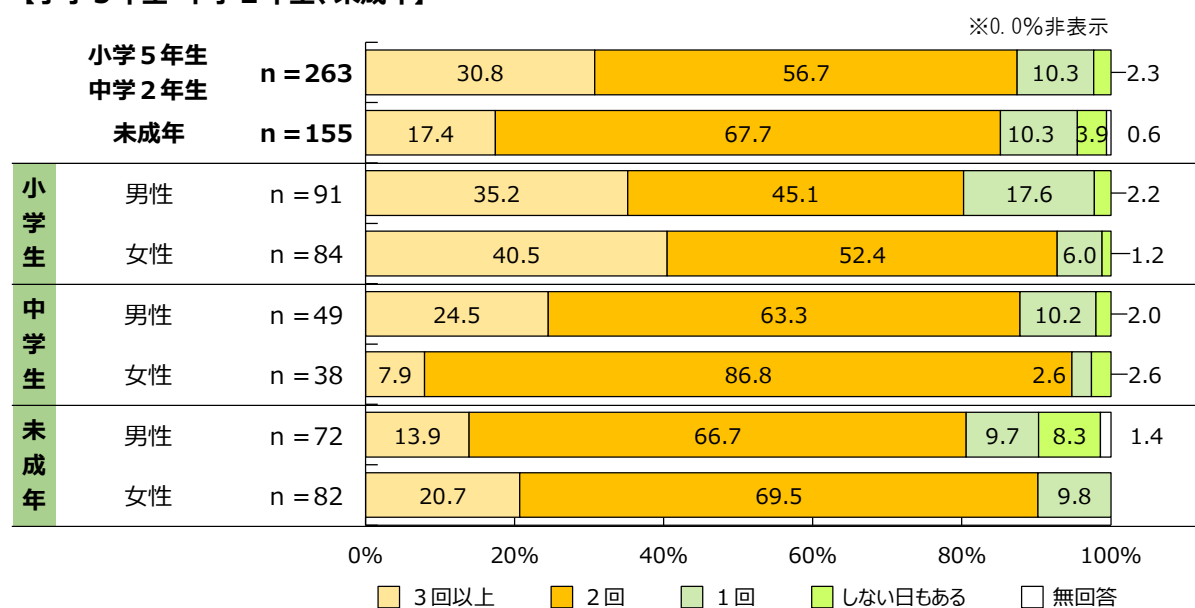
(5) 歯や口の健康について

● 1日における歯みがきの回数 【20歳以上】



歯みがきの回数について、1回以下と回答した人が男性において約25%となっており、女性の約3倍となっています。

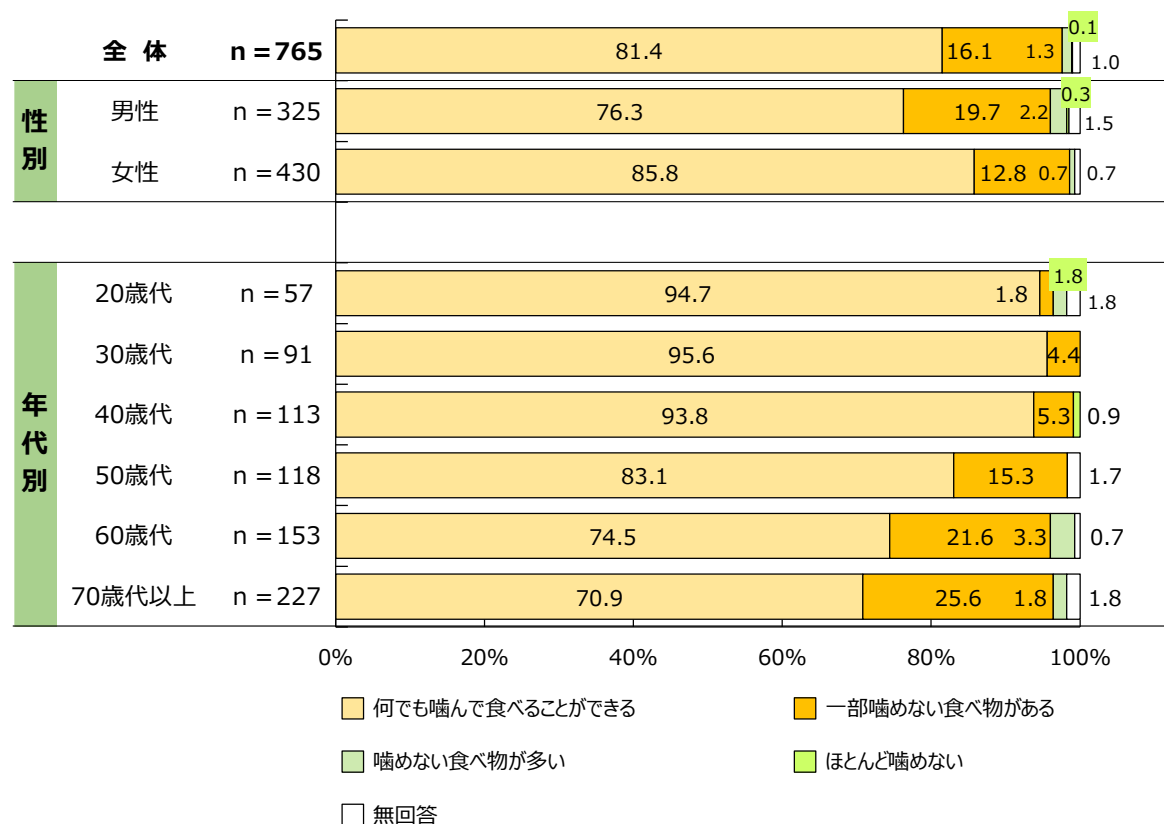
【小学5年生・中学2年生、未成年】



歯みがきの回数について、1回以下と回答した人が、小中学生・未成年においてともに約1割となっています。また、いずれの年代においても、女性より男性の方が多くなっています。

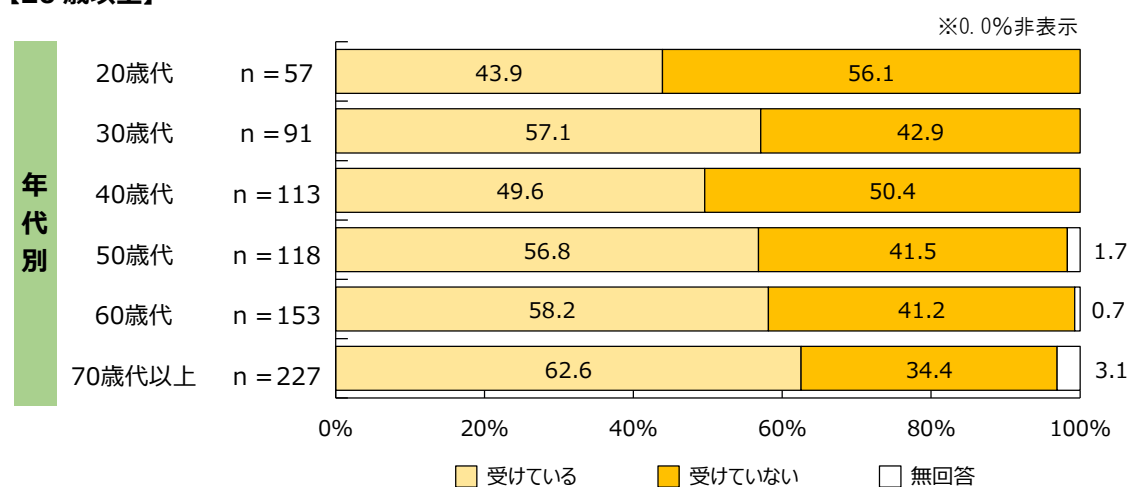


●噛んで食べる時の状態
【20 歳以上】



他の年代と比較すると、50 歳代より「一部噛めない食べ物がある」と回答している割合が増えており、70 歳代においては、約3割が噛みにくさを感じています。性別でみると、男性において「一部噛めない食べ物がある」が 19.7%と多くなっています。女性においては「なんでも噛んで食べることができる」が 85.8%と多くなっています。

●定期的な歯科検診の受診の有無
【20 歳以上】

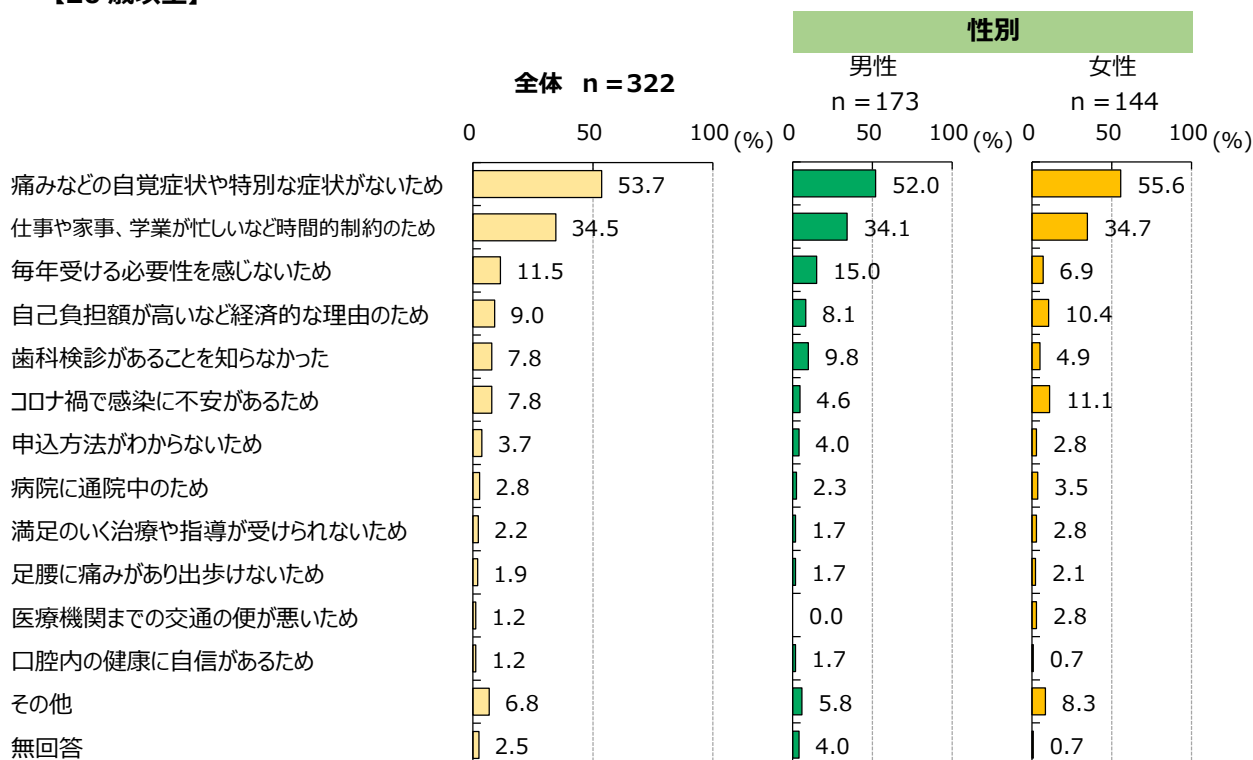


定期的な歯科検診の受診の有無は、「受けている」が 30～70 歳代以上において約5～6 割となっている一方、20 歳代においては 43.9%とやや少なくなっています。

● 歯科検診を受けない理由

※「定期的な歯科検診の受診の有無」で【受けていない】と回答した方のみ

【20歳以上】



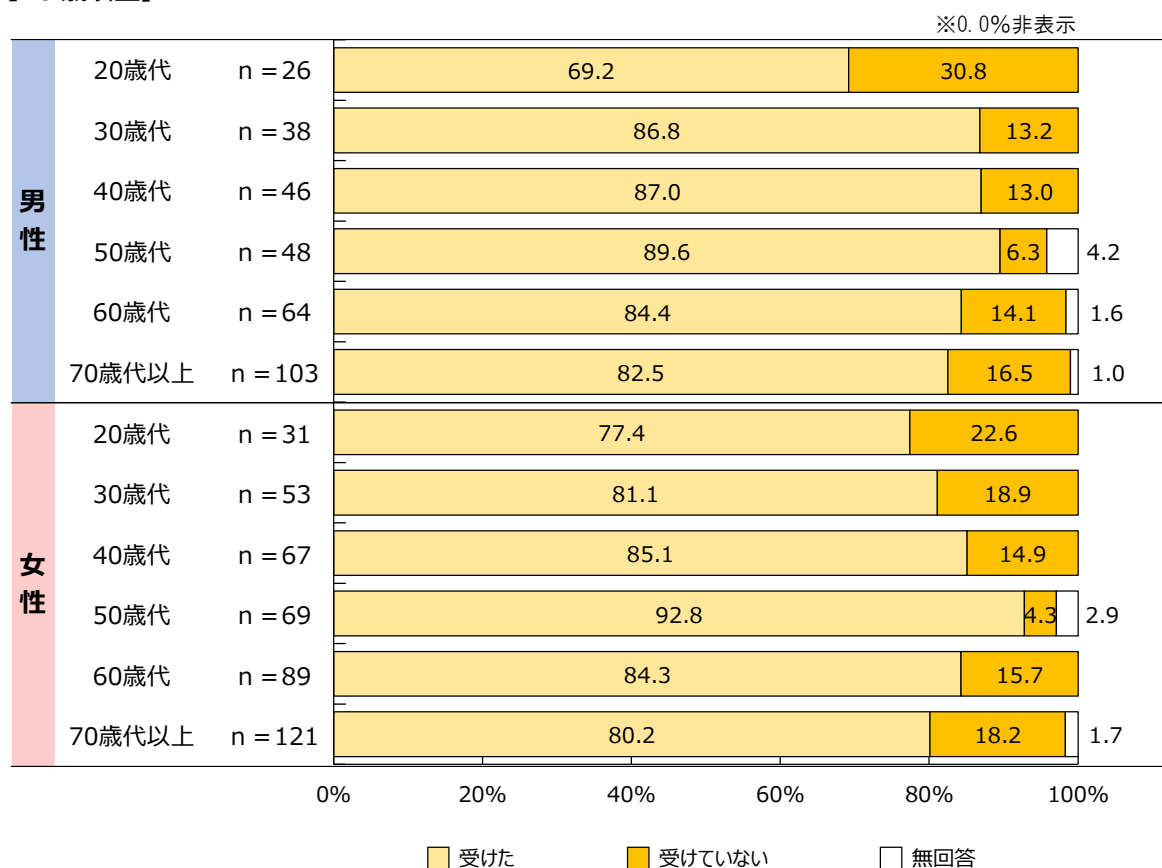
歯科検診を受けていない理由は、「痛みなどの自覚症状や特別な症状がないため」が53.7%と最も多く、次いで「仕事や家事、学業が忙しいなど時間的制約のため」が34.5%、「毎年受ける必要性を感じないため」が11.5%などとなっています。

性別でみると、男性において「毎年受ける必要性を感じないため」が15.0%と女性より多くなっています。女性においては「コロナ禍で感染に不安があるため」が11.1%と男性より多くなっています。



(6) 健康診査の受診等について

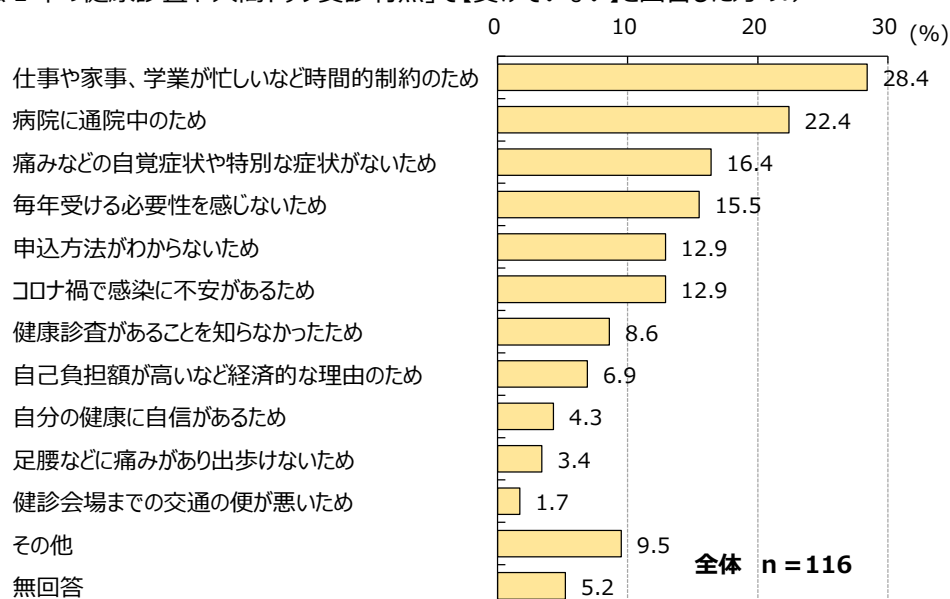
●過去1年の健康診査や人間ドック受診有無 【20歳以上】



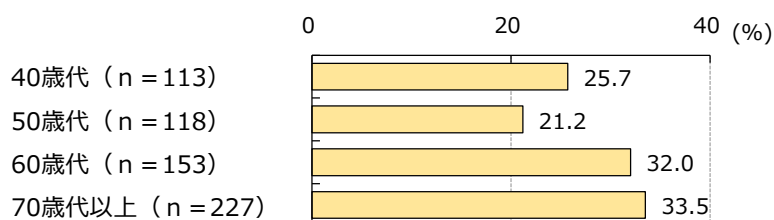
過去1年の健康診査や人間ドックの受診有無を性年代別で見ると、男性・女性ともに「受けた」が約7割以上となっており、女性50歳代においては、92.8%と多くなっています。一方、男性20歳代においては、69.2%と他の年代に比べて少なくなっています。

●健康診査を受けていない理由

※「過去1年の健康診査や人間ドック受診有無」で【受けていない】と回答した方のみ



●がん検診を1つも受けていない人の割合
【20歳以上】



40歳以上において、がん検診を1つも受けていない人は、2～3割程度となっています。

(7) 食育について

●食育で必要だと思うこと（複数回答、%）

※『『食育』への関心(興味)の有無』で【関心(興味)がある】【どちらかといえば関心(興味)がある】と回答した方のみ
【20歳以上】

	1 位	2 位	3 位
男性	栄養バランス 76.1	食の安全性の理解 53.5	食材の知識(旬や栄養素など) 52.8
女性	栄養バランス 80.6	・食材の知識(旬や栄養素など) ・食品ロスをなくす 59.5	食の安全性の理解 52.1
20 歳代	栄養バランス 85.7	食品ロスをなくす 42.9	食の安全性の理解 35.7
30 歳代	栄養バランス 82.8	・食材の知識(旬や栄養素など) ・食事のマナー 55.2	食品ロスをなくす 53.4
40 歳代	栄養バランス 74.2	食品ロスをなくす 57.6	食事のマナー 54.5
50 歳代	栄養バランス 76.3	食材の知識(旬や栄養素など) 60.5	食品ロスをなくす 57.9
60 歳代	栄養バランス 81.1	食材の知識(旬や栄養素など) 64.2	食品ロスをなくす 60.0
70 歳代以上	栄養バランス 78.7	食の安全性の理解 63.1	食材の知識(旬や栄養素など) 58.2

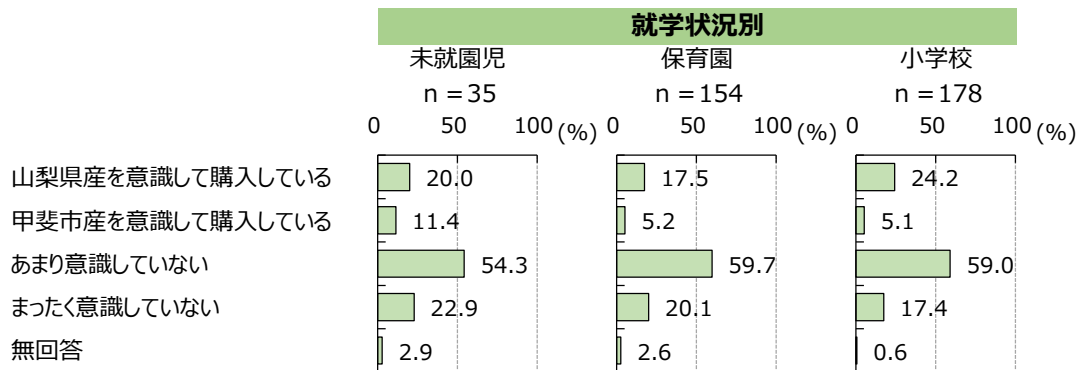
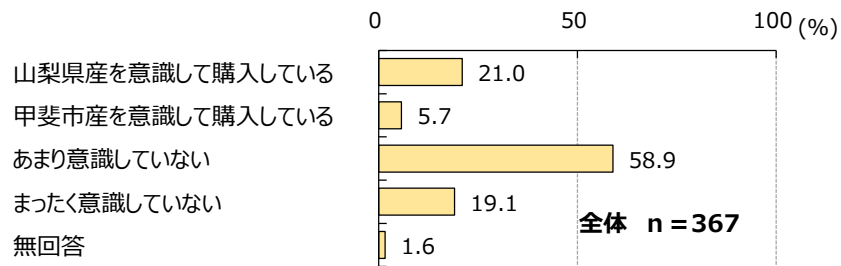
食育で必要だと思うことを性別・年代別でみると、男性・女性、全ての年代において「栄養バランス」がいずれも7割を超えて最も多くなっています。

	1 位	2 位	3 位
小学5年生 中学2年生	食事のマナー 81.7	食品ロスをなくす 62.0	食の安全性の理解 46.0
未成年	栄養バランス 75.5	食事のマナー 70.3	食品ロスをなくす 63.2

若い世代では、「食事のマナー」が上位となっています。

●地元農産物の購入意識

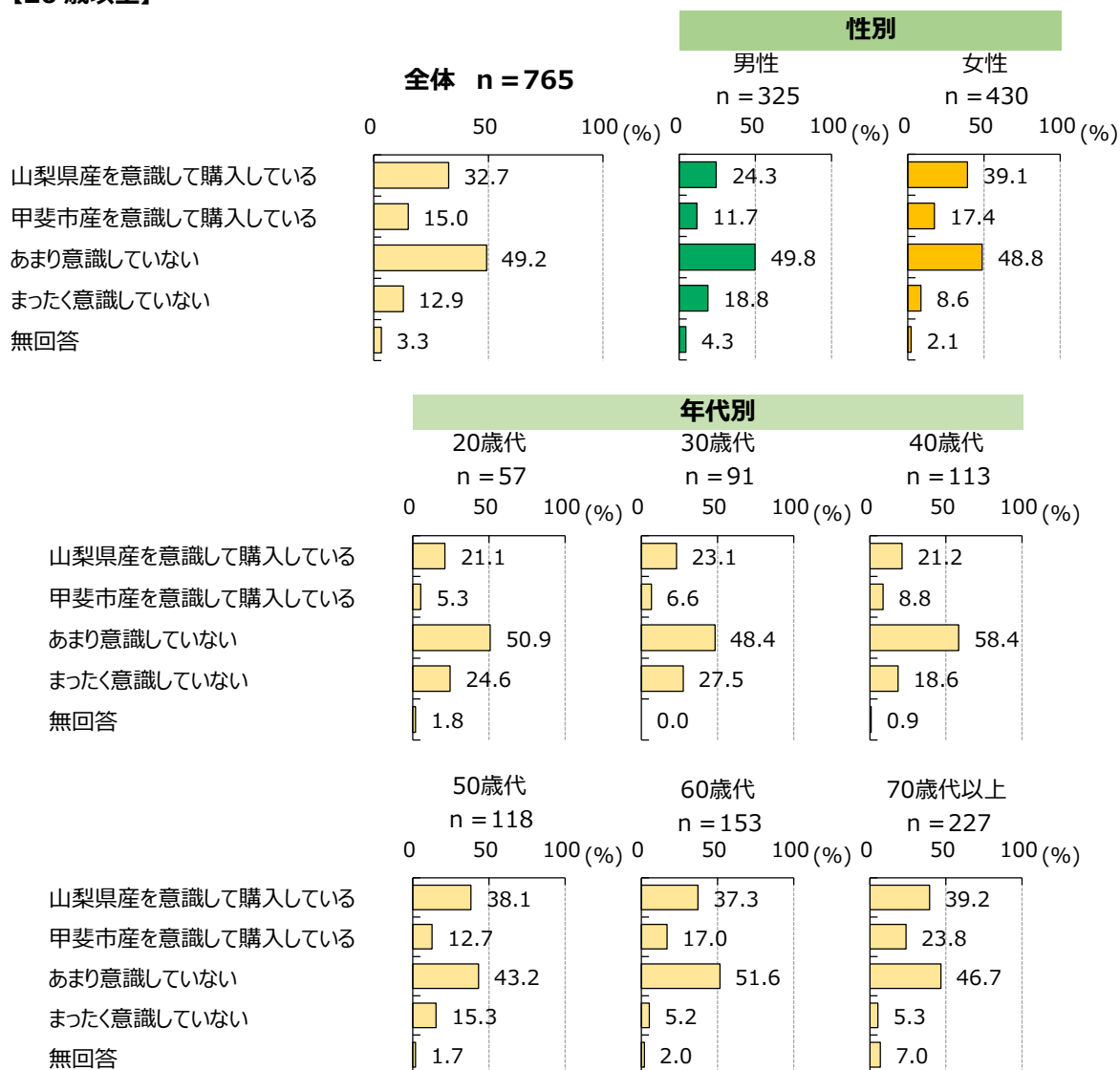
【未就園児・保育園・小学校低学年 保護者】



家庭において、地元の農産物を意識して購入しているかについては、「あまり意識していない」が58.9%と最も多く、次いで「山梨県産を意識して購入している」が21.0%、「まったく意識していない」が19.1%などとなっています。



【20 歳以上】



地元（甲斐市産、山梨県産）の農産物を意識して購入しているかについて、男性において「まったく意識していない」が18.8%と多くなっています。年代別では、40歳代が「あまり意識して購入していない」という割合が高く、70歳代以上が甲斐市産・山梨県産を意識して購入している傾向がみられています。

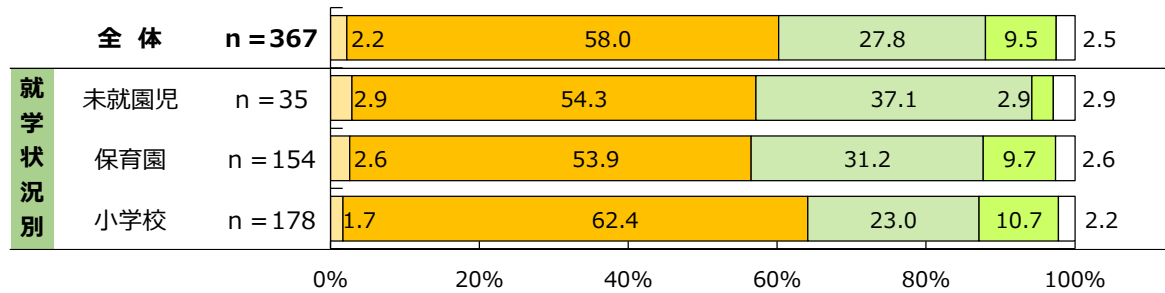
●農業体験等の有無（複数回答可、%）

	1 位	2 位	3 位
小学5年生 中学2年生	学校で野菜作りや家畜の世話などの体験をしたことがある 44.5	自分の家、親戚、知り合いなどで農業や水産業を手伝ったことがある 43.0	体験したことはない 23.6
未成年	学校で野菜作りや家畜の世話などの体験をしたことがある 61.9	自分の家、親戚、知り合いなどで農業や水産業を手伝ったことがある 45.8	観光地でも掘り、果物狩り、乳しぼりなどの体験をしたことがある 14.2

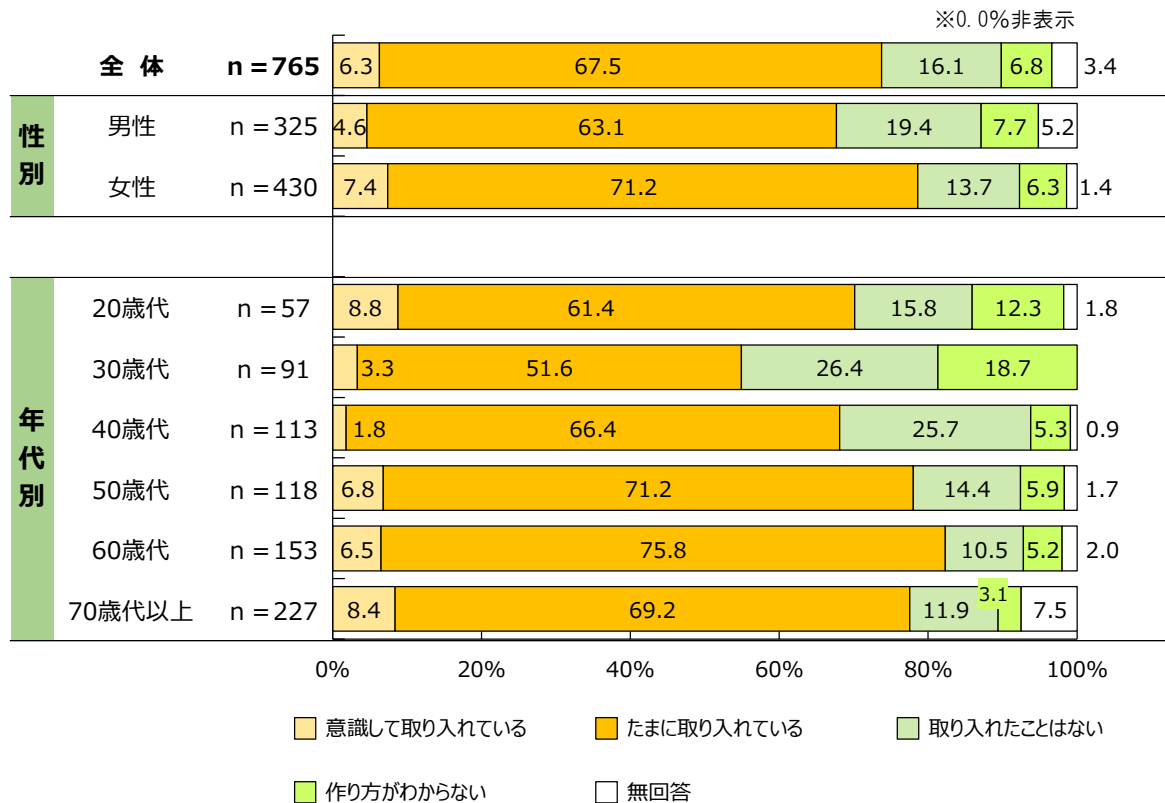
農業体験等をしたことがある人については、複数の経験をしている一方、「体験したことはない」と答えた人は、小中学校において23.6%、15～19歳においては9.7%となっています。

●郷土料理の家庭への取り入れ

【未就園児・保育園・小学校低学年 保護者】



【20歳以上】



郷土料理の家庭への取り入れについては、30歳代において「取り入れたことがない」「作り方がわからない」が45.1%と他の年代に比べて郷土料理を取り入れている割合が少なくなっています。

●「食品ロス」を軽減するために家庭で取り組んでいること（複数回答可、%）

	1位	2位	3位
20歳以上	冷凍保存を活用する 63.5	残さず食べる 56.3	「賞味期限」を過ぎてもすぐに捨てずに、自分で食べられるか判断する 49.7

●健康面で心がけていること（複数回答可、％）

【未就園児・保育園・小学校低学年 保護者、20歳以上】

	1位	2位	3位
保護者	家族と団らんしている 62.9	十分な睡眠時間をとっている 47.4	栄養のバランスを考えて食事をしている 44.1
	4位 好きな趣味をする 34.3	5位 友人・知人と会っている 33.2	6位 家族と電話で話したりメールをする 29.7

	1位	2位	3位
20歳以上	栄養のバランスを考えて食事をしている 45.6	十分な睡眠時間をとっている 38.2	好きな趣味をする 35.4
	4位 運動やスポーツ競技をしている 29.3	5位 友人・知人と会っている 23.8	6位 家族と団らんしている 23.4

健康面で心がけていることは、子育て中の世代（保護者）において、「家族と団らんしている」が62.9%と最も多く、次いで「十分な睡眠時間をとっている」が47.4%となっています。20歳以上は、「栄養のバランスを考えて食事をしている」が45.6%と最も多く、性年代別でみると男性より女性のほうが心がけており、また、年代が進むにつれ心がけていると回答しています。次いで「十分な睡眠時間をとっている」が38.2%となっています。

●健康や食育を推進するための事業で参加したいと思うもの（複数回答可、％）

【20歳以上】

	1位	2位	3位
20歳以上	心の健康に関する講演会・教室 25.0	スポーツに関するイベント・講演会・教室 21.4	生活習慣病予防のための教室 18.3

健康や食育を推進するための事業で参加したいと思うものは、心の健康に関する講演会・教室が25.0%、次いでスポーツに関するイベント・講演会・教室が21.4%、生活習慣病予防のための教室が18.3%となっています。

第4章 第3次健康増進計画・第2次食育推進計画の指標の評価 及び市民アンケート結果の課題分析

第1節 重点的な取り組み

第3次健康増進計画・第2次食育推進計画策定時の「重点的な取り組み」における現状値や目標値と現在の実績値（評価値）とを比較し、それぞれの達成状況からA～Eの5段階評価を行いました。

●判定結果

A	達成	評価値が目標を達成している項目	5項目	(38.5%)
B	改善	目標値には達していないが、改善されている項目	2項目	(15.4%)
C	現状維持	目標値に達しておらず、ほとんど変化がない項目	4項目	(38.0%)
D	悪化	前回計画策定時より悪化している項目	1項目	(7.7%)
E	評価不能	評価不能	1項目	(7.7%)

(1) 甲斐市版ネウボラ事業の推進による健康づくり

●活動指標・成果指標

	項目	説明	現状値 (H28)	目標値 (R5)	実績値 (R5)	評価
活動指標	子育て支援に関する 情報提供	ホームページを通した 子育て支援に関する 情報の発信数	新規事業	48回/年	72回/年 (R4)	A
	地域交流による 次世代の健康づくりに 関するイベント等の 推進	地域交流による次世 代の健康づくりに関 するイベント開催回数	29回/年 (H27)	30回/年	9回/年	D
成果指標	産後ケア事業への 参加者数の増加	にこにこマールーム及び 子育て相談室へ参加 した第1子の産婦数/ 第1子の産婦数	新規事業	90%	47.5% (R4)	C
	心身ともに健康な 状態で育児をしている 人の割合の増加	4か月健診時に実施 するエジンバラ産後うつ 病自己評価で9点以 上の人/産婦数	新規事業	10%以下	8.3% (R4)	A
	地域で子育てをしたい 割合の増加	「健やか親子21」に関 するアンケートで「この 地域で今後も子育て をしていきたい」の質問 に「そう思う」「どちらか といえばそう思う」と答え た割合	92.8% (H27)	95%以上	96.2% (R4)	A

(2) 歩数マップによる健康づくり

●活動指標・成果指標

	項目	説明	現状値 (H28)	目標値 (R5)	実績値 (R5)	評価
活動指標	歩数アップに関する 情報提供	歩数マップ、及びチラシ 等を配布した事業数	1回/年	5回/年	4回/年	B
成果指標	スポーツイベントの 参加人数の増加※	市民参加によるスポーツ イベントに参加した 人数	92,473 人/年 (H25)	95,000 人/年 (R元)	114,167 人/年 (R元) 31,781 人/年 (R4)	E
	健康ポイント事業の 参加者数の増加	健康ポイント事業に参 加した人数	新規事業	1,200 人/年	785 人/年 (R元) 204 人/年 (R4)	C
	日常生活における 歩数の増加	市民アンケート調査に おいて日常生活におけ る歩数	【20～64 歳】 男性： 5,652 歩/日 女性： 4,690 歩/日 【65 歳以上】 男性： 5,617 歩/日 女性： 4,789 歩/日	【20～64 歳】 男性： 7,000 歩/日 女性： 6,000 歩/日 【65 歳以上】 男性： 7,000 歩/日 女性： 6,000 歩/日	【20～64 歳】 男性： 6,075 歩/日 女性： 5,251 歩/日 【65 歳以上】 男性： 5,198 歩/日 女性： 4,699 歩/日	B

(3) 減塩による健康づくり

●活動指標・成果指標

	項目	説明	現状値 (H28)	目標値 (R5)	実績値 (R5)	評価
活動指標	減塩情報の提供	減塩に関するリーフレ ットの作成数	1回/年	6回/年	7回/年	A
成果指標	減塩情報の提供	市内飲食店・店舗等 で減塩に関するリーフ レットを設置する飲食 店・店舗数	新規事業	30 か所	0 か所	C
	減塩メニューを提供 する飲食店・店舗数の 増加	市内飲食店・店舗等 で減塩メニューを提供 する飲食店・店舗数	新規事業	10 か所	0 か所	C
	減塩を意識する人の 増加	市民アンケート調査にお いて、減塩について「既 に控えている」と答えた 割合（20 歳以上）	32.0%	38%	39.6%	A

第2節 ライフステージ別の取り組み

第3次健康増進計画・第2次食育推進計画策定時の「ライフステージ別の取り組み」における現状値や目標値と現在の実績値（評価値）とを比較し、それぞれの達成状況からA～Eの5段階評価を行いました。

●判定結果

A	達成	評価値が目標を達成している項目	17 項目	(43.6%)
B	改善	目標値には達していないが、改善されている項目	7 項目	(17.9%)
C	現状維持	目標値に達しておらず、ほとんど変化がない項目	4 項目	(10.3%)
D	悪化	前回計画策定時より悪化している項目	11 項目	(28.2%)
E	評価不能	評価不能	0 項目	(0.0%)

（１）乳幼児期（０～６歳）

●活動指標・成果指標

	項目	説明	現状値 (H28)	目標値 (R5)	実績値 (R5)	評価
活動指標	むし歯予防の推進	市内児童館においてむし歯予防・早期発見・早期治療に関する講習会の開催回数	新規事業	11 か所/年	11 か所/年	A
	保護者への食育及び健康情報の発信	乳幼児健診において保護者への食育及び健康情報の発信回数	3 回/年	7 回/年	9 回/年	A
成果指標	むし歯予防の推進	2 歳児健康診査でむし歯を指摘された子どもが歯科医へ受診した割合	—	100%	43.8% (R4)	C
	早寝の推進	公立保育園「嗜好調査アンケート」において22時以降寝る子どもの割合	28%	18%	6.8%	A
	孤食の減少	公立保育園「嗜好調査アンケート」において食事を一人で食べている子どもの割合	5 %	1 %以下	6.7%	D

(2) 就学期(7～15歳)

●活動指標・成果指標

	項目	説明	現状値 (H28)	目標値 (R5)	実績値 (R5)	評価
活動指標	保護者への食に関する啓発	献立表・給食だよりの提供回数	1.9回/月 (H27)	2回/月	1.8回/月 (R4)	C
	食や健康に関する教室の開催	子どもや親子を対象にした食や健康に関する教室の実施回数	14回/年 (H27)	20回/年	3回/年	D
成果指標	朝食欠食の改善及び、バランスの良い朝食の摂取	山梨県新体力テスト・健康実態調査において、朝食を毎日食べている子どもの割合	小学生：91.9% 中学生：87.1% (H27)	小学生：95% 中学生：90%	小学生：89.9% 中学生：82.5%	D
		市民アンケート調査において、朝食で主菜・副菜をほとんど食べないと答えた割合	【小学生】 主菜：9.6% 副菜：19.2% 【中学生】 主菜：18.7% 副菜：26.5%	現状値より減少	【小学生】 主菜：24.0% 副菜：36.6% 【中学生】 主菜：29.9% 副菜：35.6%	D
	子ども向け生涯学習講座の開催※	子どもを対象とした学習講座の参加人数	1,563人/年 (H27)	2,000人/年 (R元)	1,624人/年 (R元) 1,358人/年 (R4)	B
	睡眠時間が短い児童・生徒の減少	山梨県新体力テスト・健康実態調査において、睡眠時間が6時間未満の子どもの割合	小学生：2.9% 中学生：9.2% (H27)	現状値より減少	小学生：3.1% 中学生：18.7%	D

(3) 青年期(16～29歳)

●活動指標・成果指標

	項目	説明	現状値 (H28)	目標値 (R5)	実績値 (R5)	評価
活動指標	食と健康に関する 情報提供	食と健康に関するチラシ等を配布した事業数	3回/年	6回/年	6回/年	A
	ストレスに関する 情報提供	ストレスに関するチラシを配布した事業数	—	6回/年	2回/年	C
	歯の健康に関する 情報提供	歯の健康に関するチラシを配布した事業数	1回/年	6回/年	6回/年	A
	健診の受診勧奨	健康診査の必要性についてのパンフレットを配布した機会	3回/年	6回/年	6回/年	A
成果指標	肥満予防のための 食生活を送っている 人の増加	甲斐市総合健診の問診において「満腹まで食べてしまう」と答えた割合	男性：43.2% 女性：40.3%	男性：38% 女性：36%	男性：51.9% 女性：45.0% (R4)	D
	睡眠による休養を 十分とれている人の 増加	甲斐市総合健診の問診において「よく眠れる（睡眠は十分にとれている）」と答えた割合	男性：39.6% 女性：49.6%	男性：43% 女性：53%	男性：50.0% 女性：52.3% (R4)	(男性) A (女性) C
	口腔衛生の 維持・向上	市民アンケート調査において歯みがきを1回/日以下と答えた割合(20代)	7.8%	現状値より 減少	14.0%	D
	健診受診率の向上	市民アンケート調査においての健診受診率(20代)	78.0%	現状値より 増加	73.7%	D

(4) 盛年期(30～39歳)

●活動指標・成果指標

	項目	説明	現状値 (H28)	目標値 (R5)	実績値 (R5)	評価
活動指標	食と健康に関する 情報提供	食と健康に関するチラシ等を配布した事業数	3回/年	6回/年	10回/年	A
	歯の健康に関する 情報提供	歯の健康に関するチラシを配布した事業数	1回/年	6回/年	6回/年	A
	健康診査・がん検診の 受診勧奨	健康診査の必要性についてのパンフレットを配布した機会	2回/年	4回/年	5回/年	A
成果指標	肥満予防のための 食生活を送っている 人の増加	甲斐市総合健診の問診において「満腹まで食べてしまう」と答えた割合	男性：49.3% 女性：37.2%	男性：44% 女性：33%	男性：45.7% 女性：36.7% (R4)	B
	口腔衛生の 維持・向上	市民アンケート調査において歯みがきを1回/日以下と答えた割合(30代)	16.5%	10%以下	19.8%	D
	がん検診受診者の 増加	市民アンケート調査においてがん検診をひとつも受けていないと答えた割合(30代)	37.6%	30%	49.5%	D

(5) 壮年期(40～64歳)

●活動指標・成果指標

	項目	説明	現状値 (H28)	目標値 (R5)	実績値 (R5)	評価
活動指標	食と健康に関する 情報提供	食と健康に関するチラシ等を配布した事業数	3回/年	6回/年	7回/年	A
	ストレスに関する 情報提供	ストレスに関するチラシを配布した事業数	1回/年	6回/年	3回/年	B
	歯の健康に関する 情報提供	歯の健康に関するチラシを配布した事業数	1回/年	6回/年	6回/年	A
	要精検者未受診者に対する受診の再勧奨	胃がん要精密検査対象者のうち、未受診者に対し、電話・訪問などによる再勧奨を行った人数/要精検者未受診者	—	100%	100.0%	A
成果指標	適正体重を維持している人の割合の増加	甲斐市総合健診にてBMI 25.0以上の人の割合(40～64歳)	男性：28.7% 女性：19.5% (H27)	男性：26% 女性：17%	男性：29.6% 女性：17.8% (R4)	C
	睡眠による休養を十分とれている人の増加	甲斐市総合健診の問診において「よく眠れる(睡眠は十分にとれている)」と答えた割合	男性：43.3% 女性：39.1%	男性：46% 女性：42%	男性：46.7% 女性：40.4% (R4)	(男性) A (女性) B
	口腔衛生の維持・向上	市民アンケート調査において歯みがきを1回/日以下と答えた割合(40～64歳)	21.8%	10%以下	13.2%	B
	胃がん検診精検者の精密検査受診者の割合の増加	市で実施する胃X線検査で精密検査と指摘された人が受診した割合(精検受診率)	65.3% (H27)	70%	68.0% (R4)	B

(6) 高齢期(65歳以上)

●活動指標・成果指標

	項目	説明	現状値 (H28)	目標値 (R5)	実績値 (R5)	評価
活動指標	食と健康に関する 情報提供	食と健康に関するチラシ等を配布した事業数	3回/年	6回/年	7回/年	A
	ストレスに関する 情報提供	ストレスに関するチラシを配布した事業数	1回/年	6回/年	3回/年	B
	歯の健康に関する 情報提供	歯の健康に関するチラシを配布した事業数	1回/年	5回/年	7回/年	A
成果指標	ふれあい・いきいきサロンへの参加	ふれあい・いきいきサロンに参加した人数	55団体 延 14,376 人 (H27)	12,500 人 (R4 : 10,000 人)	17,096 人 (R元) 8,280 人 (R4)	D
	低栄養傾向 (BMI 20 以下) の人の割合の増加の 抑制	甲斐市総合健診にて BMI 20 以下の人の 割合	男性 : 14.2% 女性 : 25.8% (H27)	男性 : 18%以下 女性 : 30%以下	男性 : 14.9% 女性 : 29.9% (R4)	A
	歯科健診受診者数の 増加	市民アンケート調査に おいて定期的に歯科 医の健診を受けている と答えた割合	41.0%	50%	60.5%	A

第3節 各種課題を踏まえた今後の方向性

(1) アンケート結果からみる健康課題の分析

今後の取り組みにつなげていくために、回答の傾向から改善を要す生活状況を分析しました。以下はその抜粋です。

設問項目／回答の集計（抜粋）	分析
(1) 栄養・食生活について ・20歳以上男性における肥満割合が25.5% ・小学5年女子は「やせぎみ」が46.4% ・20歳以上で、朝食で主菜・副菜を毎日食べていない人は6～7割 ・食塩の多い食事の摂取を「控えるつもりがあるが自信がない」「控えるつもりがない」人は30代～40代に多い	○肥満予防の対策は生活習慣病の予防や改善につながります。 ○適切な体重管理は、次世代の健康及び生涯の健康づくりにつながります。 ○「主食」「主菜」「副菜」のそろった食事を摂る習慣の定着が課題です。 ○朝食を摂ることは、生活のリズムを整え、心身の健康保持につながります。 ○動脈硬化を伴う疾病予防には、若い世代からのさらなる減塩の意識づけが必要です。
(2) 運動や日頃の活動について ・H28のアンケート結果と比較してR5の結果では、65歳以上の男女とも1日の平均歩数が低下 ・日常的な運動やスポーツ競技を「行っていない」人は、30歳代、50歳代では7割を占める ・外遊びをする機会の少ない子どもは平日で14.2%、休日で7.1% ・中学生～19歳の61.2%が休日においてテレビや情報端末を4時間以上視聴	○日常生活における歩数の増加が課題です。 ○日常的にこまめに身体を動かす意識づけが必要です。 ○運動習慣の基礎を培うために、幼いころの外遊び（身体を動かす）機会が重要です。 ○テレビや情報端末の使用時間の短縮に努めるとともに、コミュニケーションツールとして使用する際には、個人情報の漏えいに注意し、他人を誹謗中傷しないなどのルール、マナーの浸透が重要です。
(3) 休養やストレスについて ・30歳代～50歳代の約8割がストレスを抱える ・子育てにおける不安やストレスがある人は約6割 ・睡眠時間が6時間未満の人は44.9%で県平均と比較して7ポイント高い ・小学2年生で10時以降に就寝する人は約2割 ・睡眠時間が8時間未満の人は小学生で25.9%、中学生は、76.2%(*1) (*1) 令和4年度全国体力・運動能力・運動習慣調査より	○心身の疲労回復を図るために休養の大切さを意識することが大切です。 ○子育てサービスの活用につながる周知が必要です。 ○良い睡眠をとるために家族ぐるみで環境づくりへの取り組みが必要です。 ○「早起き・早寝」の取り組みが必要です。 ○就寝前には、情報端末機器の使用を控えることが必要です。
(4) お酒・たばこについて ・週に1回でも飲酒する人のうち、生活習慣病リスクを高める量を飲む人 男性：58.3%、女性：58.8% ・受動喫煙で不快な思いをした小中学生、15～19歳は約3割	○適量飲酒の啓発が必要です。 ○受動喫煙防止対策が課題です。 ○喫煙をやめたい人が禁煙に取り組める働きかけが必要です。

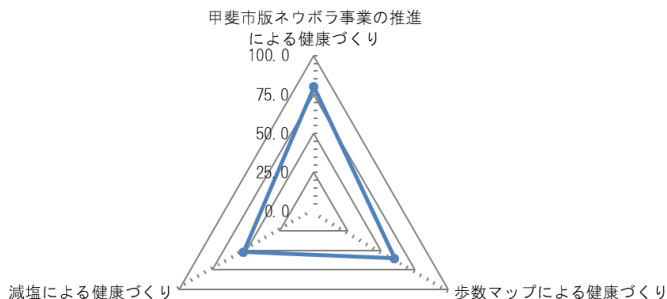
設問項目／回答の集計（抜粋）	分析
（５）歯や口の健康について ・定期的な歯科検診を受診しない理由 第１位：痛みなどの自覚症状等がないため 第２位：仕事や家事、学業で時間的な制約がある	○定期的に歯や口腔の健康状態を把握することが大切です。 ○生活習慣病予防及び重症化予防につながる意識づけが必要です。 ○口腔ケアの知識を習得し、ケアを実践・継続することが重要です。
（６）健康診査の受診等について ・過去１年間に健康診査や人間ドックを受けた人は、男女とも７～９割。２０歳代男性が最も低い。	○生活習慣病の発症と重症化予防のために健診結果により、今の健康状態を把握することが有効です。 ○がん対策のための検診の機会を活用し健康管理に役立てることが必要です。
（７）食育について ・地元農産物をあまり意識して購入していない人、まったく意識していない人を合わせると 78% ・30 歳～40 歳代では、「郷土料理を取り入れたことがない」「作り方がわからない」と 37.3%が回答	○地元農産物の周知と活用の浸透を図ることが課題です。 ○食文化の継承が課題です。 ○働き盛り世代に対し、情報発信をすることが課題です。

(2) 前期計画における取り組み別の評価

事業担当者の主観的な評価となりますが、課題抽出のため、総体的観点から振り返りました。

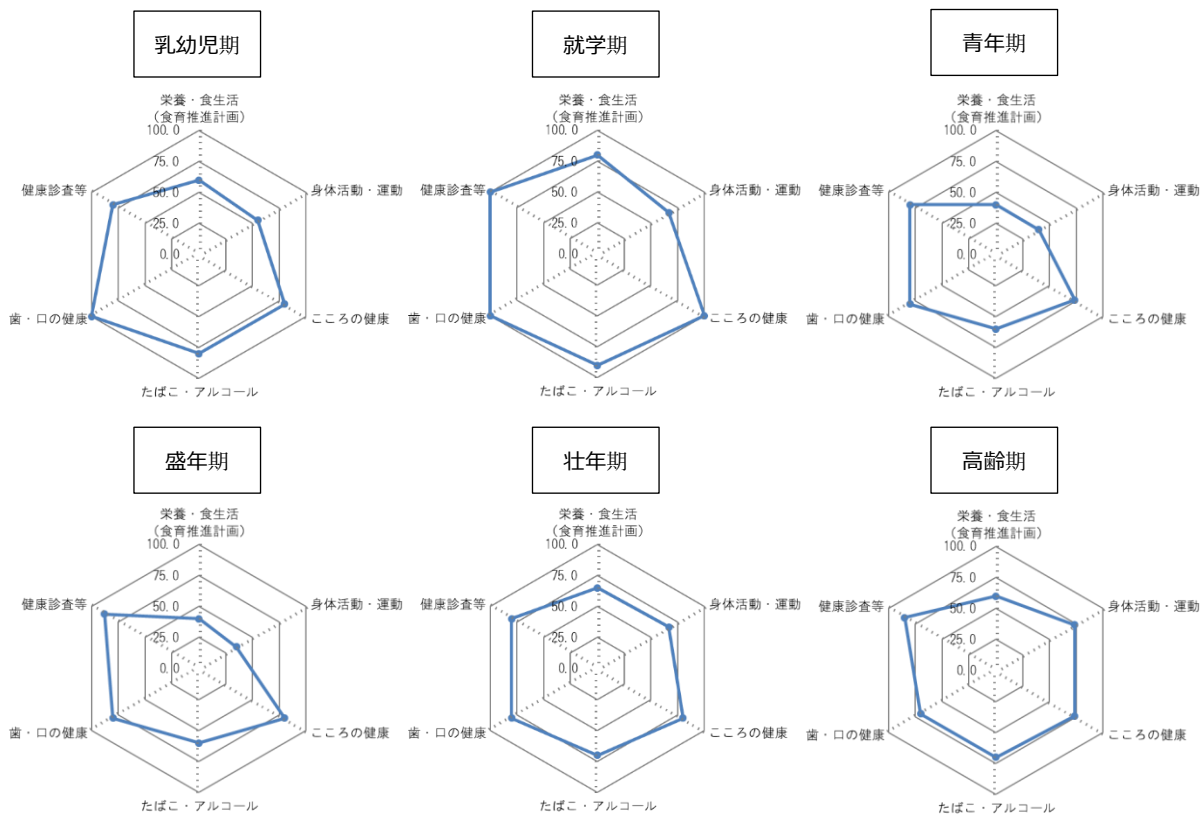
●重点的な取り組み

名 称	平均点 (達成度)
甲斐市版ネウボラ事業の推進 による健康づくり	80.0
歩数マップによる健康づくり	60.0
減塩による健康づくり	52.0
全 体	61.7



●ライフステージ別の取り組み

具体的な取り組み	平均点 (達成度)					
	乳幼児期 (0～6 歳)	就学期 (7～15 歳)	青年期 (16～29 歳)	盛年期 (30～39 歳)	壮年期 (40～64 歳)	高齢期 (65 歳以上)
栄養・食生活	60.0	80.0	40.0	40.0	65.0	60.0
身体活動・運動	55.0	66.7	40.0	35.0	66.7	73.3
こころの健康	80.0	100.0	73.3	80.0	80.0	73.3
たばこ・アルコール	80.0	90.0	60.0	60.0	70.0	70.0
歯・口の健康	100.0	100.0	80.0	80.0	80.0	70.0
健康診査等	80.0	100.0	80.0	88.0	80.0	85.0



(3) 前期計画における取り組み別の評価指標からみえる課題

第1節の重点的な取り組み、第2節のライフステージ別で前期計画の最終年度の達成状況について、指標を基に評価しましたが、そのうち、C判定、D判定等の評価が低かった指標は、事業の遂行に問題や支障があったものとして要因を分析するとともに、改善策や今後の展開について検討しました。

●重点的な取り組み

(1) 甲斐市版ネウボラ推進事業の推進による健康づくり

	項目	評価	要因・改善策等
活動指標	地域交流による次世代の健康づくりに関するイベント等の推進	D	愛育会活動、食生活改善推進員会活動など地域に密着した組織活動は、令和3年以降において新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止のため、縮小傾向にあったが、現状の維持に努める。
成果指標	産後ケア事業への参加者数の増加	C	妊娠前から出産までコロナ禍を過ごしてきた方は、教室に参加すること自体に消極的になっている可能性があるが、今後も呼びかけを継続し、参加者の増加を図る。

(2) 歩数マップによる健康づくり

	項目	評価	要因・改善策等
成果指標	スポーツイベントの参加人数の増加※	E	新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止措置として開催の縮小・中止に伴うもので、新たな形式での事業を展開していく。
	健康ポイント事業の参加者数の増加	C	ポイント付与基準、システム、インセンティブ（景品）、周知方法の見直しを図り増加につなげていく。

(3) 減塩による健康づくり

	項目	評価	要因・改善策等
成果指標	減塩情報の提供	C	市内飲食店・店舗等に対して、健康ポイント事業のボーナスポイントとして、休養や減塩に関わるパンフレットの設置を依頼しているが、今後は内部で実施している事業を維持しつつ「減塩」の普及を図ることを優先していく。
	減塩メニューを提供する飲食店・店舗数の増加	C	双葉農の駅に減塩の惣菜を用いた弁当を設置したが、協力店舗数の増加まで至らなかったため、事業は廃止する。

●ライフステージ別の取り組み

(1) 乳幼児期（0～6歳）

	項目	評価	要因・改善策等
成果指標	むし歯予防の推進	C	2歳児健診でむし歯があった児に対し、歯科医・歯科衛生士より幼児の歯の特性や治療の必要性、受診の心構え等を伝えながら受診勧奨を実施。今後は、受診に至らなかった原因を分析し、各家庭にあった保健指導を実施していく。また、優先順位を考えながら、3歳児健診までの間のフォロー体制について検討していく。
	孤食の減少	D	保育園に通う児童の保護者が時間に追われていて、子どもに関わる時間が少なくなっている傾向が考えられるが、園だより、保健だより、給食だより等で、「孤食」について、「孤食がもたらす危険」など取り上げる機会を増やしていく。

(2) 就学期 (7～15 歳)

	項目	評価	要因・改善策等
活動指標	食や健康に関する教室の開催	D	子どもや親子を対象にした食や健康に関する教室の実施は、令和4年度まで新型コロナウイルス感染症の感染防止の観点から回数を減らして実施しており、今後は開催方式を工夫し、効果的に進めていく。
成果指標	朝食欠食の改善及び、 バランスの良い朝食の摂取	D	1日のエネルギーをしっかりとることが、学習意欲につながり、充実した学校生活を送る大切な要因になるため、改善に向け、学校と協力し、保健集会等での呼びかけ等の取り組みを推進していく。
		D	朝食で主菜・副菜をほとんど食べない小中学生が増えている。バランスを考慮した食生活の改善についても推進する。
	睡眠時間が短い 児童・生徒の減少	D	ゲーム・スマートフォン等の情報端末の長時間視聴が要因の一つとして想定され、身体に及ぼす悪影響について効果的な周知方法を検討。

(3) 青年期 (16～29 歳)

	項目	評価	要因・改善策等
活動指標	ストレスに関する情報提供	C	窓口での通常相談は実施していたが、相談への来所者数がコロナ禍で激減したことが配付数の少ない要因の一つ。I C T 活用等による情報提供方法の見直しを行う。
成果指標	肥満予防のための食生活を送っている人の増加	D	総合健診の問診において「満腹まで食べてしまう」と答えた割合に男女とも増加傾向がみられる。働き盛り世代へのアプローチを変えていく。
	口腔衛生の維持・向上	D	市民アンケート調査の結果では、歯みがきを1回/日以下と答えた割合は20歳以上全ての世代で1割を超えて悪化している。また、定期的な歯科検診については、56.1%が受けておらず、時間に余裕がない(46.9%)ことや、自覚症状がないこと(40.6%)と回答している。生涯において口腔ケアが重要であることを啓発する必要がある。
	健診受診率の向上	D	健診を受けていない理由として申し込み方法がわからないと約3割が回答している。申し込み方法の簡素化を図るとともに、健康管理の意識づけ、疾病の早期発見につなげていくための啓発をする。

(4) 盛年期 (30～39 歳)

	項目	評価	要因・改善策等
成果指標	口腔衛生の維持・向上	D	(3)青年期 再掲
	がん検診受診者の増加	D	盛年期のR5受診率49.5%は目標値に達成していないが、今後も定期的な受診の定着を目指して「がん対策推進基本計画」を念頭に、がん検診を継続実施していく。

(5) 壮年期 (40～64 歳)

	項目	評価	要因・改善策等
成果指標	適正体重を維持している人の割合の増加	C	総合健診の測定結果でBMI25.0以上の人がH28実績より増加した要因として、コロナ禍による在宅ワークの増加やライフスタイルの変化等が要因の一つとなっている。時間が取れない等の理由で運動が習慣化していない人も多いため、運動習慣の定着に向けて取り組んでいく。

(6) 高齢期（65 歳以上）

	項目	評価	要因・改善策等
成果指標	ふれあい・いきいきサロンへの参加	D	参加者数はコロナ禍前と比べ大幅な落ち込みがあったが、少しずつ回復がみられるようになり、ふれあい・いきいきサロン運営者側の工夫や努力によって、参加者数の減少に歯止めがかかっている。地域のつながりの希薄化が懸念される現状を踏まえ、地域の居場所や仲間づくりである本事業は継続が重要となる。

前期計画策定時である平成 29 年度にたてた令和 5 年度の最終目標値に実績値が達しなかった主な理由として、令和 3 年以降において、新型コロナウイルス感染症が感染拡大期に入ったことで、事業の縮小や中止、参加者の減少が挙げられます。

また、公私ともに人との交流機会が減り、地域のつながりの弱まりが危惧される一方で、急速に社会のデジタル化が進展したとも考えられることから、施策の展開に新たな選択肢・手法が追加されたという見方があります。

令和 6 年度からの各種事業の実施にあたっては、このような社会環境の変化に柔軟に対応するとともに、各個の取り組みをこれまでの実績値の推移から総合的に評価し、他の取り組みとの関連性・連携を意識して進めるよう、次章において整理と体系化を行いました。

(4) ライフステージの区分の見直しについて

年齢を重ねることで、成長・老化など身体そのものや身体機能に変化が生じ、個人を取り巻く生活環境が変化します。また、男女による特性にも違いがあり、それぞれの健康課題を解決するためには、特定の年齢区分（ライフステージ）における集中的なアプローチが重要です。

本計画では、ライフステージを次の通りに分けています。

●ライフステージの区分の比較

本計画		前期計画	
区 分	年 代	区 分	年 代
妊娠・出産期	出産前後の母子	—	—
乳幼児期	就学前児童	乳幼児期	0～ 6 歳（同左）
学童・思春期	小学 1 年生～19 歳	就学期	7～15 歳
		青年期	16～29 歳
		盛年期	30～39 歳
		壮年期	40～64 歳
成人期	20 歳～64 歳		
高齢期	65 歳以上	高齢期	65 歳以上（同左）

出産前後の母子及び育児中の親を支援対象として一体化するとともに、就学期を拡大し、身体的に未成年に区分される 7 歳から 19 歳までを一括としました。

また、20 歳以上の区分では、施策の対象として同一に取り扱う場合が多いことから 64 歳までを成人期にまとめました。

第5章 計画の基本方針

第1節 基本理念

本計画の基本理念は次の通りです。

みんなで目指す、心とからだの健やかライフ

本計画では、市民一人ひとりがそれぞれの健康観に基づいて心身ともに健やかな生活を送れるよう、市民が実践しやすい施策や事業の展開を目指します。

第2節 行動スローガン

本計画の行動スローガンは次の通りです。

かぞくみんなで元気甲斐

いっも楽しく食べてる甲斐

しっかり歩いて元気、そう甲斐

第3節 基本方針

①生活習慣の改善、生活習慣病の発症・重症化予防

食事、運動、休養・睡眠、飲酒・喫煙、歯・口腔の衛生は生活に密着した基本的な活動であり、個人の健康状態を左右する大きな要素となっています。また、これらの生活習慣は、幼少期では家庭における保護者との暮らしや教育が、社会人となってからは就業形態に基づくライフスタイルや家族構成の変化など周囲の影響を受け、定着していきます。

不摂生な生活を長年続けていくことにより、生活習慣病の発症及び進行、また、がん罹患のリスクとなることから、日頃から健康を意識した生活を送るとともに、体調の異常のサインへの気づきやがんの早期発見のために客観的な検査を受ける機会を確保することが重要です。生活習慣病と診断された後であっても、生活の改善を図ることで重症化の進行を遅らせることが健康寿命の延伸につながります。

なお、生活習慣病の発症は、必ずしも生活習慣のみによるものではなく、怪我・感染症・ストレスなどの外部環境要因や遺伝的要因もあると考えられるため、自己否定や周囲の差別が自発的な健康づくりを阻害しないよう配慮が必要です。

基本的な方針の一つとして、生活を形作る基本的な5つの行動領域及び生活習慣病の早期発見または重症化予防の視点から施策を展開していきます。

②次世代の健康、生涯を通じたまなび

妊産婦が健康であることは、胎児や乳幼児の健康にも直結する重要な要因であることから、次世代の健やかな成長を増進させるためには、母子を一体的に、家族を含め支援していく施策を一つの基軸として位置づける必要があります。

また、幼少期からの生活習慣や健康状態は、成長してからの健康状態に大きな影響を与えることから、生涯にわたり健康的な生活を送る上での基盤形成を図る重要な時期といえます。

同様に、食育※の啓蒙や推進もまた、幼少期を中心に、以降、ライフステージに合わせて継続的に取り組むべき重要な施策となります。

<ライフコースアプローチの観点>

現在の健康状態は、これまでの生活習慣や社会環境等の影響を受ける可能性があることや、次世代の健康にも影響を及ぼす可能性があるものであり、胎児期から高齢期に至るまで人の生涯を経時的に捉えた健康づくり（ライフコースアプローチ）の観点を取り入れた上で①生活習慣の改善、生活習慣病の早期発見、重症化予防 ②次世代の健康、生涯を通じたまなび の2つの基本施策を体系化して整理します。

※食育：生きる上での基本であって、知育、徳育及び体育の基礎となるべきものと位置づけられるとともに、様々な経験を通じて「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、健全な食生活を実践することができる人間を育てるもの。（農林水産省ホームページより引用）

③誰も取り残さない社会環境の整備

加齢に伴う筋力の低下や関節・脊椎の病気、骨粗しょう症などにより運動器の機能が衰えて要介護や寝たきりになる恐れがある状態を「ロコモティブシンドローム（運動器症候群）」といい、それらの状態と健康な状態の中間に位置し、身体的機能や認知機能の低下がみられる状態を指すのが「フレイル（虚弱）」です。

これらの高齢者等に特有な問題に加え、経済・男女・医療・家庭環境などの格差や子育ての不安・悩みは、閉じこもりや社会的な孤立を生む恐れがあります。

できる限り早く介入して対策を行うことは、身体とこころの健康状態の改善につながることから、自助、公助、共助の精神に基づく支え合いの体制を地域の特性に応じて構築し、誰も取り残さない社会環境の整備を進めていくことが重要です。

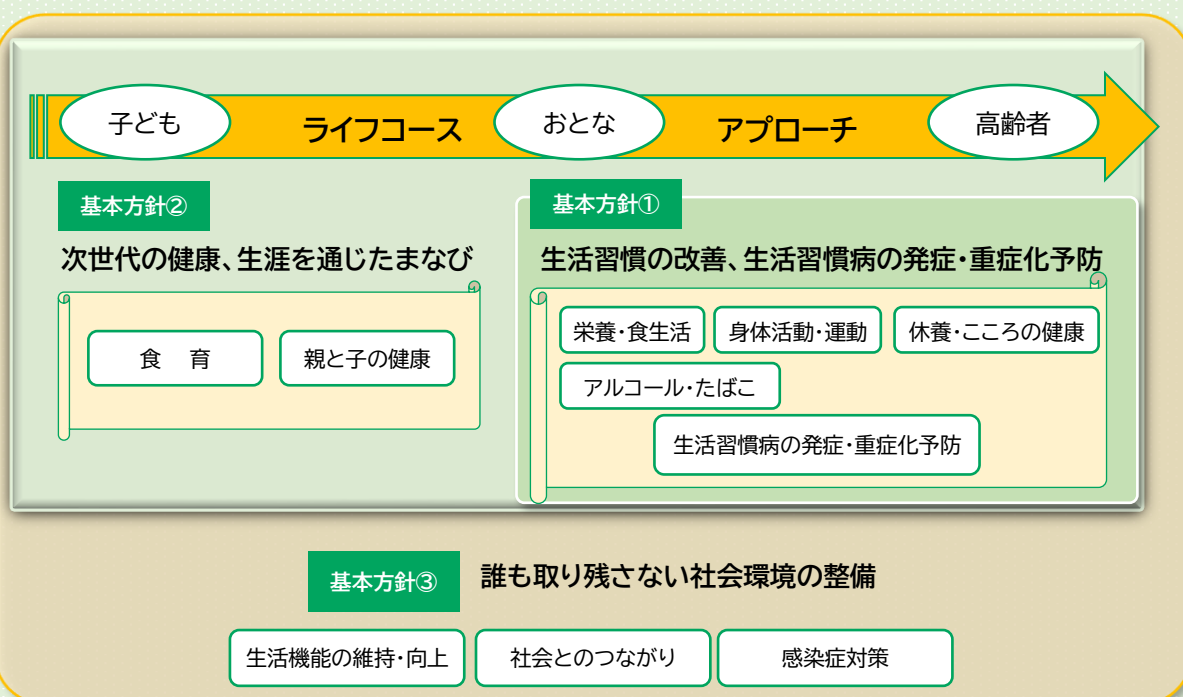
【包摂的なビジョン】

基本方針①：生活習慣の改善、生活習慣病の発症・重症化予防は、生涯にわたる取り組みである、基本方針②：次世代の健康、生涯を通じたまなび に内包され、また周囲の環境である、基本方針③：誰も取り残さない社会環境の整備 の施策にもまた内包されるといった関係性を表したイメージが次の通りです。

各基本方針に区分される施策の展開と充実が基本理念の実現に至る過程となります。

基本理念

みんなで目指す、心とからだの健やかライフ



第4節 計画の体系

基本理念

基本方針

みんなで目指す、心とからだの健やかライフ

1

生活習慣の改善、
生活習慣病の発症・重症化予防

2 食生活を
ゼロに



3 すべての人に
健康と福祉を



2

次世代の健康、
生涯を通じたまなび

2 食生活を
ゼロに



3 すべての人に
健康と福祉を



4 質の高い教育を
みんなに



14 海の豊かさを
守ろう



3

誰も取り残さない
社会環境の整備

2 食生活を
ゼロに



3 すべての人に
健康と福祉を



16 平和と公正を
すべての人に



施 策

(1) 栄養・食生活

- 【自助】 ●早寝・早起き・朝ごはんを実践しましょう
●栄養バランスのとれた食事を規則正しく摂取することを心がけましょう
- 【共助】 ●自治会活動、食生活改善推進員の活動を通じた情報発信の充実
- 【公助】 ●食に関する正しい知識の啓蒙と、個々の健康状態に応じた食習慣の定着を促進
●（乳幼児～思春期）子どもの頃から望ましい食習慣を身につけるための取り組み
●（成人期～高齢期）食事から考える生活習慣病予防、フレイル予防に係る周知

(2) 身体活動・運動

- 【自助】 ●自分に合った運動を習慣化しましょう ●モチベーションアップ（意欲向上）に向けた目標を設定しましょう
- 【共助】 ●自治会のイベント、教室、地域の自主活動などを通じた健康づくり
- 【公助】 ●健康と運動についての情報提供及び知識の普及 ●規則正しい生活と積極的な運動の支援

(3) 休養・こころの健康

- 【自助】 ●ストレスと上手に付き合いながら、こころとからだの健康を保ちましょう
- 【共助】 ●地域住民があたたく寄り添い、こころのサインに気づける社会の醸成
- 【公助】 ●相談支援体制の充実と多様な相談窓口の周知 ●休養とこころの健康に関する情報提供及び知識の普及

(4) アルコール・たばこ

- 【自助】 ●飲酒が健康に及ぼす影響について正しく理解しましょう ●適正な飲酒量を知り、過度な飲酒を控えましょう
●喫煙や受動喫煙の害を知り、禁煙に向けて努力しましょう
- 【共助】 ●家族・地域・企業における20歳以下の喫煙と受動喫煙防止に向けた取り組み
- 【公助】 ●妊産婦への保健指導を通じて、飲酒と喫煙による乳幼児の発育・成長への障がい啓発
●喫煙による健康被害の知識の普及と、受動喫煙防止に向けた取り組み
●飲酒や喫煙に伴う生活習慣病のリスク低減につながる保健指導の実施

(5) 歯・口の健康

- 【自助】 ●生涯にわたり、歯と口腔の健康を維持しましょう
- 【公助】 ●歯と口腔のライフステージに応じた健康維持の方法の指導・啓発
●歯周疾患予防と口腔機能低下予防についての情報提供と知識の普及 ●歯周疾患検診の促進に向けた検査医療機関との連携強化

(6) 生活習慣病の発症・重症化予防

- 【自助】 ●定期的に健診を受け、自分の健康状態を知りましょう ●自分の健康状態に合わせて生活習慣の改善に努めましょう
- 【共助】 ●家族や地域ぐるみで健康診査、健康づくり教室等への参加を声かけ
- 【公助】 ●健診を受診しやすい環境の整備 ●疾病予防や重症化予防の支援強化 ●健診後のフォロー体制の強化

(7) 食育

- 【自助】 ●生涯にわたり、食の大切さへの意識を高めましょう
- 【共助】 ●自治会活動、食生活改善推進員活動を通じた食育の意識の浸透
- 【公助】 ●楽しく食べる・作る経験を通じて食と健康に対する思考力を育成する取り組み（食の安心・安全のまなび）
●郷土食や地域の食材を活用したレシピなどの知識の普及啓発（和食、地産地消の推進）
●食への感謝の気持ちや環境に対する問題意識を育むための取り組み（食事マナー、食品ロスに対する意識の向上）

(8) 親と子の健康

- 【自助】 ●心身ともに健やかな状態で安心して育児に取り組みましょう
- 【共助】 ●子育て中の親子を地域で見守る意識の醸成
- 【公助】 ●甲斐市版ネウボウ事業のさらなる推進

(9) 生活機能の維持・向上

- 【自助】 ●フレイル・ロコモ予防に取り組み、いつまでも元気に過ごせる活動的な体をつくりましょう
●骨粗しょう症を予防するため、生活の中でこまめに体を動かす習慣を身につけましょう
- 【共助】 ●就業・地域活動等を通して社会参加の促進を支える体制づくり
- 【公助】 ●フレイル、ロコモ、骨粗しょう症の要因・予防策の啓発 ●フレイル、ロコモ、骨粗しょう症の予備群の早期発見

(10) 社会とのつながり

- 【自助】 ●住み慣れた地域の中でのつながりを大切に育みましょう
- 【共助】 ●多世代の人々がつながり、ともに支え合いながら暮らしていく地域社会
- 【公助】 ●支え合い、見守り、交流活動の促進に向けた体制の充実

(11) 感染症対策

- 【自助】 ●感染症等を正しい知識で防ぎ、拡大防止に努めましょう
- 【共助】 ●家庭・地域における感染拡大防止のための適切な行動と取り組み
- 【公助】 ●予防接種の効果と副反応に対する正しい知識の普及啓発 ●感染防止対策の周知と取り組みへの支援

第6章 健康づくり・食育の推進に向けた取り組み

基本方針1 生活習慣の改善、生活習慣病の発症・重症化予防

(1) 栄養・食生活

現状と課題

- 栄養・食生活は、生命を維持し、子どもたちが健やかに成長し、また人々が健康で幸福な生活を送るために欠かせないものです。しかしながら、近年の核家族化や生活様式の変化などの要因により、食事をはじめとした生活習慣の乱れからくる健康への影響が懸念されています。
- 食生活の中でも、とりわけ朝食は健康的な生活リズムを身につけるうえで大きな役割を担っています。市民アンケート調査結果をみると、朝食で主菜（肉・魚・卵・とうふなどを使用したおかず）を「ほとんど食べていない」と回答した人の割合は、未就学児を含む20歳未満の各年代でそれぞれ3割前後、20歳代は約4割、30歳代は約5割となっています。さらに、副菜（野菜・海そうなどを使用したおかず）の欠食は、全世代で主菜の欠食よりもやや多くなっていることから、主食以外も摂取できる朝食習慣が広まるよう、あらゆる世代の人に向けた取り組みが必要となります。
- また、20歳以上において、家庭で食事づくりに関して優先していることの第1位には「栄養バランス」（62.7%）が挙がっており、関心の高さがうかがえます。学びの場の提供や情報発信などに取り組むことで、市民の理解がより深まることが期待されます。さらに、生活習慣病予防を図るため、低栄養の予防や適量の食事の重要性についても啓発が必要となります。
- 日頃から食塩の多い料理を「すでに控えている」人の割合（20歳以上）は、女性が45.3%であるのに対し、男性は32.3%と低くなっています。また、70歳以上は2人に1人以上の割合ですが、20歳代～40歳代では4人に1人程度にとどまっていることを踏まえ、減塩やうす味の意識づけについては、性・年代等に応じた効果的な取り組みとなるような工夫が必要です。

解決策

【目標】

自 助	早寝・早起き・朝ごはんを実践しましょう
	栄養バランスのとれた食事を規則正しく摂取することを心がけましょう
共 助	自治会活動、食生活改善推進員の活動を通じた情報発信の充実
公 助	食に関する正しい知識の啓蒙と、個々の健康状態に応じた食習慣の定着を促進
	（乳幼児～思春期）子どもの頃から望ましい食習慣を身につけるための取り組み
	（成人期～高齢期）食事から考える生活習慣病予防、フレイル予防に係る周知

【目標を達成するための取り組み】

分類	事業名（取り組み）	内容（今後の方針）
妊婦に係る食事	妊婦健康相談 （母子健康手帳の交付） 妊娠後期面談支援	妊娠高血圧症候群、貧血の予防、体重管理（適切な摂取カロリー、減塩、鉄）食事面で気をつけること（リステリア菌感染、メチル水銀予防等）の注意喚起。
	マタニティクラス（栄養教室）	妊娠中に必要な食事や離乳食についての学びの教室を行う。妊娠中の栄養管理についての指導。（妊娠高血圧症候群の予防、体重管理、貧血予防、減塩の工夫）
乳幼児に係る食事など	乳幼児健診・離乳食教室	乳幼児の栄養や食生活について集団形式や個別形式で継続的に情報を提供。個別相談実施。
幼少期からの学び	食育教室（幼児対象）	市内児童館の幼児教室にて、地産地消や栄養バランスを考えたおやつ作りを通して親子の食への関心や作る意欲を育てる教室を開催。
	保育園での啓発	給食だより・献立表の配布、嗜好調査の実施。保護者向けの試食会を拡大する。
	食育教室（学童対象）	市内小中学校で栄養バランス、減塩、地産地消等の学びと体験ができる教室を開催。
	学校での啓発	朝食の必要性や栄養バランスについての授業を実施。給食だよりの配布や食生活に関する指導媒体の掲示。 長期休みに誰でも簡単に作れるレシピを配布するなど情報発信を充実。
若い世代への啓発	出前講座	市内高校（や職場）で食生活に関する健康教育を行う。 職域にチラシを配布・配架し、意識の浸透を図る。
地域への学びの浸透	栄養教室（栄養学習会）	地域の公民館等で生活習慣病予防の栄養・料理、低栄養予防・改善の教室を開催する。 参加型形式以外に I C T の活用により情報を発信。
生活習慣の改善	特定保健指導・健診結果説明会・健康相談・健康教育・重症化予防	特定保健指導の実施。 総合健診、人間ドックの健診結果より対象者を抽出し、健康相談・健康教育を実施。 参加型形式以外に I C T の活用により情報を発信。

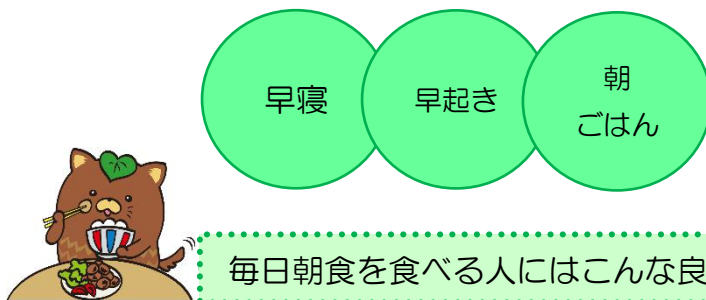
分類	事業名（取り組み）	内容（今後の方針）
健康長寿への支援	ふれあい・いきいきサロン、シニアカフェ、栄養バランス講座	高齢者を中心に低栄養予防や栄養バランス等健康長寿のための知識を普及する。
	フレイル予防教室	フレイル予防の普及啓発のため健康教育や健康相談を実施する。
サービス提供	配食サービス	独居の高齢者の見守りと低栄養の防止を兼ね、定期的に『栄養管理ガイド』に沿った夕食を配達するサービスを充実させる。
地域組織の発展	食生活改善推進員会活動	健康生活について正しい知識と技術を習得し、自らが健康生活の実践者となり、行政と連携し、地域住民に情報発信していく。
	商工会との連携（減塩活動等）	市内中小企業の多くが加盟する商工会と連携し、労働者が減塩活動等の食生活の改善に向けた自発的な取り組みを支援。

【取り組みの対象となるライフステージ及び領域】

取り組み名	妊娠・出産期	乳幼児期	学童・思春期	成人期	高齢期	(1) 栄養・食生活	(2) 身体活動・運動	(3) 休養・こころの健康	(4) アルコール・たばこ	(5) 歯・口の健康	(6) 生活習慣病予防	(7) 食育	(8) 親と子の健康	(9) 生活機能の維持・向上	(10) 社会とのつながり	(11) 感染症対策
妊婦健康相談 （母子健康手帳の交付）	●					●	●	●	●	●			●		●	●
妊娠後期面談支援																
マタニティクラス（栄養教室）	●					●	●	●		●			●		●	
乳幼児健診・離乳食教室		●				●	●	●				●	●			●
食育教室（幼児対象）		●				●						●	●		●	
保育園での啓発		●				●						●	●			
食育教室（学童対象）			●			●						●	●			
学校での啓発			●			●						●	●			
出前講座			●	●		●										
栄養教室（栄養学習会）				●	●	●					●	●			●	
特定保健指導・ 健診結果説明会・ 健康相談・健康教育・ 重症化予防				●	●	●	●	●	●		●			●		
ふれあい・いきいきサロン、シニアカフェ、栄養バランス講座					●	●	●	●		●	●			●	●	
フレイル予防教室					●	●	●	●		●				●	●	
配食サービス					●	●					●				●	
食生活改善推進員会活動	●	●	●	●	●	●					●	●	●		●	
商工会との連携（減塩活動等）				●	●	●					●					

【個人や家庭で取り組めること】

個人や家庭での取り組み・目指す姿		妊娠・出産期	乳幼児期	学童・思春期	成人期	高齢期
朝食の習慣	○朝ごはんをしっかり食べましょう。 ○主食（ごはんやパン）以外の栄養もしっかり摂りましょう。	●	●	●	●	●
咀嚼力・免疫力	○ゆっくりよく噛んで食べる習慣を身につけましょう。		●	●		
	○噛んで食べる力を養いましょう。					●
	○免疫力を上げる食材の摂取を意識しましょう。					●
栄養バランス	○栄養バランスを意識した摂取を心がけましょう。	●	●	●	●	●
	○「ごはん・おかず・やさい・やさい」を心がけましょう。	●	●	●	●	●
	○メニューや食材に好き嫌いをつくらないようにしましょう。		●	●		
	○低栄養にならないよう、栄養素や量に気を配りましょう。					●
適量の食事	○ご自身とお子さんの健康を意識して十分な量の食事をしましょう。	●				
	○食べ過ぎには注意しましょう。		●	●	●	
	○食事を残さないために自分に合った食事の量を理解しましょう。			●	●	
減塩	○味つけに気を配り、塩分を控えめにしましょう。				●	●
肥満・やせ	○自分の適正体重を知り体重管理を心がけましょう。			●	●	●
果物・乳製品	○果物や乳製品を積極的に摂りましょう。	●	●	●	●	●



朝食摂取を習慣にしよう

朝ごはん
おいしいね

◆食事の栄養バランスと関係しています。

- ・穀類・野菜類などの食品の摂取量が多いことが報告されています。

◆生活リズムと関係しています。

- ・早寝・早起きの人が多く、睡眠の質が良い人が多いことが報告されています。

◆心の健康と関係しています。

- ・「イライラ」「集中力がない」という訴えが少なく心の状態を良好に保つことができていることが報告されています。

◆学力・学習習慣や体力と関係しています。

- ・学習時間が長いことや、体力測定の結果が良いことが報告されています。

※農林水産省パンフレット：「食育」ってどんないいことがあるの？の一部を引用

【評価指標】

指標	対象	現状値 (R 5)	目標値 (R 12)	担当課
公立保育園「嗜好調査アンケート」において食事をひとりで食べている子どもの割合	乳幼児期	6.7%	5%以下	子育て支援課
山梨県新体カテスト・健康実態調査における朝食を毎日食べている子どもの割合	学童・思春期	小学生：89.9% 中学生：82.5%	小学生：92% 中学生：85%	学校教育課 健康増進課
市民アンケート調査において、減塩について「既に控えている」と答えた割合（20代以上）	成人期 高齢期	39.6%	42%	健康増進課
甲斐市総合健診におけるBMI 25.0以上の人の割合	成人期 (40～64歳)	男性：29.6% 女性：17.8% (R 4)	男性：28% 女性：17%	健康増進課 成人保健係
甲斐市総合健診におけるBMI 20.0以下の人の割合	高齢期	男性：14.9% 女性：29.9% (R 4)	男性 13.5%以下 女性 28.5%以下	長寿推進課 健康増進課
甲斐市総合健診におけるBMI 18.5未満の女性の割合	成人期 (20～39歳)	24.4% (R 4)	20.0%	健康増進課



（２）身体活動・運動

現状と課題

- 「身体活動」とは、安静にしている状態よりも多くのエネルギーを消費する全ての動作のことを指します。「運動」は、身体活動のうち、体力の維持や向上を目的として、計画を立てて、継続的に行う活動を指します。そして、これらの身体活動量を増やすことで、例えば生活習慣病の予防、加齢に伴う筋力低下の予防、体力の維持、認知症のリスクの低下、心の不調の予防など、様々な健康上の効果をもたらすことが知られています。
- 本市では、健康ポイント事業をはじめ、運動習慣の定着を目指した事業を実施しています。市民アンケート調査結果をみると、1日あたりの平均歩数は、20～64歳において男性 6,075 歩、女性 5,251 歩で、男女とも平成 28 年調査時から増加しています。しかしながら、65 歳以上では男女とも減少しています。今後もウォーキングイベントの実施のほか、高齢であっても参加しやすい仕組みや内容の充実を図ることで、市民全員の歩数アップにつながるよう、取り組みのより一層の強化が求められます。
- 20 歳以上において、日常的に運動やスポーツ競技を「行っている」人は 35.8%、「行っていない」人は 62.9%です。そして、「行っていない」と回答した人の多くは、仕事や家事による疲れ、時間がないことなどが、運動の妨げになっていると感じています。また、60 歳代以降においては、「足腰などの痛み」と回答した割合が多くなっています。身体への負担が少ない軽度な運動や、わずかな時間でも一人でできる運動など、気軽に生活に取り入れられるような働きかけが必要です。
- 20 歳未満では、運動頻度（学校の授業を除く）について「運動していない」と回答した人は、小中学生で 9.1%、15～19 歳で 28.4%であり、女子は男子に比べて運動頻度が少ない傾向にあります。一方で、健康づくりのために興味があることを尋ねたところ、小中学生、15～19 歳において、「運動に関すること」がいずれも約6割を占めて上位に挙がっています。子どもを対象とした運動教室など、学校以外で身体を動かす機会の確保を図る取り組みが、若い世代にも必要となっています。
- 未就学児・小学校低学年の調査結果をみると、ほとんど外で遊ばない子の割合は、平日 14.2%、休日 7.1%です。日頃から、家族や友達との外遊びの時間づくりを心がけることが大切です。

解決策

【目標】

自 助	自分に合った運動を習慣化しましょう
	モチベーションアップ（意欲向上）に向けた目標を設定しましょう
共 助	自治会のイベント、教室、地域の自主活動などを通じた健康づくり
公 助	健康と運動についての情報提供及び知識の普及
	規則正しい生活と積極的な運動の支援

【目標を達成するための取り組み】

分類	事業名（取り組み）	内容（今後の方針）
教室・講座 イベント 多世代交流	爽快こども水泳教室	未就学児童及び小学生を対象とする初心者・初級者向け教室。水慣れから泳ぎの基本動作を習い、心身の健全な育成を図る。
	軽スポーツ教室	「さいかつぼーる」「モルック」をはじめとした軽スポーツやシーズンに応じた「ハイキング」「カヌー」「スケート」の各教室を通して体を動かすきっかけを作る。
	健康づくりのイベント	スポーツを通して「健康で明るい街を作ること」を推進するイベント。様々な軽スポーツ体験等を開催。
	三世代スポーツ体験教室	ボッチャ、スラックラインなどの新スポーツを通して幅広い世代の交流と運動への関心を促進。
	三世代ふれあいラジオ体操	規則正しい生活リズムの定着と、社会性や健康に対する思考力と実践力を育成するため、また世代を超えたつながりや地域間交流を深めるためにラジオ体操の普及を促進。
	甲斐市ちいさな旅	普段学ぶことのできない市内の名所・旧跡の歴史や文化を歩きながらめぐる活動。
自主的活動の 意欲向上	健康ポイント事業	ウォーキングや市の事業への参加、自主的な取り組みに対するインセンティブとしてポイントを付与し、健康づくりを可視化。
高齢者の 健康づくり	爽甲斐ステップ体操	加齢や運動不足による膝を上げる筋力の低下から生じる転倒事故の防止や体幹の強化を目的としたステップ台への昇り降り運動。
介護予防 健康寿命の 延伸	いきいき健康体操教室、 らくらくかんたん運動教室	高齢者がストレッチや筋肉トレーニング、プールでの運動によって、楽しく、無理なく体を動かすことで運動器の機能向上による介護予防のための教室の開催。
	いきいき百歳体操	住民が主体となって身近な通いの場で椅子に座り、手足に重りをつけてゆっくり動かす体操による介護予防と参加者同士の交流による心の健康を図る。
	高齢者歩け歩け大会	参加者同士の交流を深めリフレッシュを図るとともに、専門家による歩き方講座によりウォーキングの習慣化につなげていく。
生活リズムの 確立	早寝早起き朝ごはんの啓蒙	保育園だよりや学校の保健・給食だよりを通して健康な生活を送るための基本となる習慣づけを推進。
保健指導	特定保健指導・健診結果 説明会・健康相談・健康 教育・重症化予防 （※再掲）	結果に基づいて健康と運動について集団形式や個別形式で保健指導を実施。

【取り組みの対象となるライフステージ及び領域】

取り組み名	妊娠・出産期	乳幼児期	学童・思春期	成人期	高齢期	(1) 栄養・食生活	(2) 身体活動・運動	(3) 休養・こころの健康	(4) アルコール・たばこ	(5) 歯・口の健康	(6) 生活習慣病予防	(7) 食育	(8) 親と子の健康	(9) 生活機能の維持・向上	(10) 社会とのつながり	(11) 感染症対策
爽快こども水泳教室			●				●									
軽スポーツ教室			●	●	●		●				●		●			
健康づくりのイベント	●	●	●	●	●		●				●		●			
三世代スポーツ体験教室	●	●	●	●	●		●				●					
三世代ふれあいラジオ体操	●	●	●	●	●		●						●			
甲斐市ちいさな旅	●	●	●	●	●		●									
健康ポイント事業				●	●		●	●	●	●	●				●	
爽甲斐ステップ体操					●		●							●	●	
いきいき健康体操教室、 らくらくかんたん運動教室					●		●				●			●	●	
いきいき百歳体操				●	●		●							●	●	
高齢者歩け歩け大会					●		●							●	●	
早寝早起き朝ごはんの啓蒙		●	●				●				●					
特定保健指導・ 健診結果説明会・ 健康相談・健康教育・ 重症化予防（※再掲）				●	●	●	●	●	●		●			●		

【個人や家庭で取り組めること】

個人や家庭での取り組み・目指す姿		妊娠・出産期	乳幼児期	学童・思春期	成人期	高齢期
軽度の運動	○医師と相談の上、無理のない範囲（マタニティヨガ、家事やウォーキングなど）で体を動かしましょう。	●				
	○ストレス解消のために身体を動かし気分転換を図りましょう。			●	●	●
	○仕事や家事の合間に一人でもできる運動を見つけましょう。				●	●

個人や家庭での取り組み・目指す姿		妊娠・出産期	乳幼児期	学童・思春期	成人期	高齢期
積極的な運動	○体育の時間以外に身体を動かす機会を確保しましょう。			●		
	○部活動や定期的な運動、スポーツを通して体力づくりに努めましょう。			●		
	○通勤や通学、近所への買い物や用事などにおいて、できるだけ歩く、階段を使うことを心がけましょう。			●	●	●
	○家族、近所の人、友人などの仲間を誘ってスポーツ活動に参加しましょう。				●	●
	○積極的な外出を通して体力の維持・向上と様々な人との交流を図りましょう。				●	●
	○歩数アップによりフレイル予防に努めましょう。				●	●
外遊びの時間	○家族の遊び時間を積極的に作りましょう。		●	●	●	●
	○友達や兄弟姉妹と外で遊ぶ時間を増やしましょう。			●		
早寝早起き習慣	○早寝早起きを実践して心と身体のリズムを整えましょう。	●	●	●	●	●
電子機器の利用	○ゲームで遊ぶ時間やスマートフォンを使用する時間はあらかじめ決めておきましょう。			●	●	

【評価指標】

指標	対象	現状値 (R5)	目標値 (R12)	担当課
市民参加によるスポーツイベントに参加した人数	全年齢	31,781 人 (R4)	34,000 人/年 (R6)	スポーツ振興課
健康ポイント事業に参加した人数	成人期 高齢期	204 人/年 (R4)	400 人/年	健康増進課
市民アンケート調査における日常生活における歩数	成人期	【20～64 歳男性】 6,075 歩/日	9,000 歩	健康増進課
		【20～64 歳女性】 5,251 歩/日	8,000 歩	
	高齢期	【65 歳以上男性】 5,198 歩/日	6,000 歩	
		【65 歳以上女性】 4,699 歩/日	5,000 歩	
総合健診質問票において 1 日 30 分以上汗をかく運動を週 2 回以上、1 年以上実施している人の割合	成人期	19.3%	23%	健康増進課
全国体力・運動能力・運動習慣等調査において運動部やスポーツクラブ以外で運動をしていない人の割合	小学 5 年生	男子 22.5% 女子 30.3%	男子 20%以下 女子 28%以下	学校教育課

（３）休養・こころの健康

現状と課題

- 人が健康でいきいきとした生活を送るためには、こころの健康づくりが大切です。そして、こころの健康を保つため、心身の疲労回復と充実した人生を目指す「休養」は重要な要素です。
- 質と量の伴う睡眠は、心身の疲労回復にとって極めて有効な手段です。市民アンケート調査結果をみると、20 歳以上の1日あたりの睡眠時間が6時間未満の人の割合は約 45%ですが、40 歳代・50 歳代は約6割と他の年代に比べて多くなっています。
- 若い世代の睡眠は、15～19 歳の3人に1人以上が、6時間未満であると回答しています。また、午後 11 時以降に就寝している子が、小学5年生で約1割、中学2年生で半数以上となっています。子どもの頃から、十分な睡眠習慣を身につけることで、成長・発達を促進し、将来の健康づくりにつなげることが大切です。
- また、心身の健康を害する大きな要因の一つにストレスがありますが、現在の社会の中でストレスと無関係で暮らすことは困難です。本市においても、ストレスが『ある』（「おおいにある」・「ある」・「多少ある」の合計）と回答した人は、小中学生で約5割、15～19 歳で約7割を占めています。20 歳以上においても 74.0%を占め、その原因には 20 歳代～60 歳代では「仕事のこと」、70 歳代以上では「健康や病気のこと」が最も多く挙がっています。ストレスと上手に付き合っていけるよう、ストレス解消法や相談窓口についての情報発信などが求められます。
- 未就学児・小学校低学年においては、保護者の約6割が、子育てに不安やストレスが『ある』と感じています。育児に関する悩み相談や交流・リフレッシュの場の提供により、産後うつや孤立の防止を図る必要があります。ほかにも、子ども・学生、働く世代、高齢者など、それぞれに世代特有の悩みや心配事があることから、ライフステージに応じたメンタルヘルスケアの充実のため、相談支援体制の整備、自殺予防に向けた取り組みなどが必要となっています。

解決策

【目標】

自 助	ストレスと上手に付き合いながら、こころとからだの健康を保ちましょう
共 助	地域住民があたたかく寄り添い、こころのサインに気づける社会の醸成
公 助	相談支援体制の充実と多様な相談窓口の周知
	休養とこころの健康に関する情報提供及び知識の普及

【目標を達成するための取り組み】

分類	事業名（取り組み）	内容（今後の方針）
異常の早期発見・育児支援	妊娠後期面談支援（伴走型支援）（※再掲）	妊娠28～31週頃の妊婦に対しアンケートを実施。希望者に訪問等による情報提供及び健康相談を行い必要な支援につなぐ。出産・育児等に係る不安の軽減を図る。（オンライン面談あり）
メンタルヘルス	産婦健康診査・4か月児健診（E P D Sの活用）	産後2週間及び1か月頃の産婦健康診査及び4か月児健診時にE P D S等を実施。医療機関との連携により要支援者には個別相談を行い必要な支援につなぐ。
	産後ケア事業（にこにこママルーム、子育て相談室）	産後の母親のメンタルヘルスの安定、母親同士の交流を図る場。ベビーマッサージを通して、児への関わりを体験。個別に抱える悩みや思いを相談し必要時支援につなぐ。
交流・リフレッシュ	愛育会子育てひろば	就園前の児をもつ親子や三世代が参加でき、運動会や体操等の身体を動かす活動や、製作活動を楽しむひろばの開催。
	愛育会健康教室	快眠教室、軽運動教室等の健康教室を実施。地域住民同士での交流の機会を企画し周知開催する。
育児相談・発達相談	ほのぼのルーム	子どもの成長発達や親子関係、子育ての不安や悩みに対して心理職が行う個別相談。
	子育てしゃべり場	3か所の公民館で年1回ずつ開催。子育て中の保護者を対象にした座談会形式のカウンセリング。
	家庭・教育支援カウンセリング	認定カウンセラー・ガイダンスカウンセラーの資格を有するカウンセラーによる家庭・教育相談。
学生向け電話相談	心のホットライン	いじめや友人との人間関係など学校生活の悩みを専門の相談員が電話相談。
保護者の交流の場	保育参観・運動会・遊戯会	保育園における保護者の情報交換、交流、親子のふれあいの場。
精神ケア・情操教育・非行防止	学童に対する心の保健指導	学校におけるおたよりや集会などを通じた指導や、保護者・関係機関と連携した個別指導。
悩みの傾聴	養護教諭によるヘルスカウンセリング	児童生徒の悩みなどを傾聴。必要に応じ相談先（スクールカウンセラー）へつなぐ。
悩みの傾聴・ 抛り所の案内・ 自殺防止対策	心の健康相談窓口	各相談窓口一覧を掲載したリーフレットやうつセルフチェックシート配布や配架。随時相談支援。引きこもりサポーターの養成。
	メンタルヘルスの情報提供	
健康相談	健康不安に対する相談	フレイルや心身に関する疾患への不安に対し正しい知識の普及。正しい受診行動、生活改善の指導。
支援人材の育成	心のサポーターの育成	保健師や介護支援専門員などの専門職にゲートキーパー養成講座の受講を促進し、自殺リスクを抱えた人を早期発見と対応を進める。
介護・認知症予防の啓発	フレイル予防教室、ふれあい・いきいきサロン（※再掲）	要介護状態の予防や認知症の早期発見、フレイル予防のために地域の公民館等にて運動器や口腔機能の向上・栄養改善や認知症についての正しい知識を普及啓発。

【取り組みの対象となるライフステージ及び領域】

取り組み名	妊娠・出産期	乳幼児期	学童・思春期	成人期	高齢期	(1) 栄養・食生活	(2) 身体活動・運動	(3) 休養・こころの健康	(4) アルコール・たばこ	(5) 歯・口の健康	(6) 生活習慣病予防	(7) 食育	(8) 親と子の健康	(9) 生活機能の維持・向上	(10) 社会とのつながり	(11) 感染症対策
妊娠後期面談支援 (伴走型支援) (※再掲)	●					●		●					●		●	
産婦健康診査・4か月児 健診 (E P D Sの活用)	●							●					●			
産後ケア事業 (にこにこママ ルーム、子育て相談室)	●	●						●					●		●	
愛育会子育てひろば	●	●	●	●	●		●	●					●	●	●	
愛育会健康教室				●	●			●					●		●	
ほのぼのルーム		●						●					●		●	
子育てしゃべり場		●	●					●					●		●	
家庭教育支援カウンセリング		●	●					●					●		●	
心のホットライン			●					●							●	
保育参観・運動会・遊戯会		●						●					●		●	
学童に対する心の保健指導			●					●							●	
養護教諭による ヘルスカウンセリング			●					●							●	
心の健康相談窓口	●		●	●	●			●							●	
ストレス解消知識普及	●		●	●	●			●							●	
メンタルヘルスの情報提供	●		●	●	●			●							●	
健康不安に対する相談	●	●	●	●	●			●						●		
心のサポーターの育成				●	●			●							●	
フレイル予防教室、ふれあい・ いきいきサロン (※再掲)					●	●	●	●		●				●	●	

【個人や家庭で取り組めること】

個人や家庭での取り組み・目指す姿		妊娠・出産期	乳幼児期	学童・思春期	成人期	高齢期
睡眠の確保	○十分な睡眠時間を確保して休養を心がけましょう。	●	●	●	●	●
家庭のきずな	○家族とのコミュニケーションを大切にしましょう。	●	●	●	●	●

個人や家庭での取り組み・目指す姿		妊娠・出産期	乳幼児期	学童・思春期	成人期	高齢期
心の安定	○運動や趣味、交流などを通して自分なりのリラックス方法・ストレス解消方法を見つけましょう。	●	●	●	●	●
出産や育児への不安・悩みの解消	○産前・産後の心の変化について、家族とともに理解を深めましょう。	●				
	○出産への悩みや不安を遠慮しないで、周りの人や医療機関、行政に相談しましょう。	●				
	○育児や家事を家族でサポートしましょう。	●				
	○子育ての不安や悩みを減らすための相談や交流の場を利用しましょう。	●				
	○育児に自信をもち、喜びを見出しましょう。	●				
学校生活・社会生活での悩み解消	○学校生活、家庭、自身、進路についてなどの悩みを抱え込まず、先生やカウンセラー、相談窓口相談しましょう。			●		
	○不調となる前に相談窓口やサービスを把握しておきましょう。				●	●
	○セルフチェックで自己管理を行い、生活や環境の改善につなげましょう。				●	●
	○健康への不安は早急に専門医に相談しましょう。				●	●
相互支援	○友だちの悩みをよく聞いて、分かち合いの心を育みましょう。			●		
	○自身の周囲や近所に住む人の悩みを傾聴し、支え合いましょう。				●	●

【評価指標】

指標	対象	現状値 (R5)	目標値 (R12)	担当課
公立保育園「嗜好調査アンケート」における22時以降に寝る子どもの割合	乳幼児期	6.8%	6.5%	子育て支援課
山梨県新体力テスト・健康実態調査における睡眠時間が6時間未満の子どもの割合	学童・思春期	小学生：3.1% 中学生：18.7%	小学生：3% 中学生：16%	学校教育課
職員向けゲートキーパー養成講座の受講率（累計）	成人期	35%	100%	障がい者支援課
甲斐市総合健診の問診において「睡眠で休養が十分とれている」と答えた割合	成人期	54.2%	57%	健康増進課

（４）アルコール・たばこ

現状と課題

- 少量の飲酒は、気分転換やストレス解消など健康に良い影響を与えることもありますが、過度な飲酒は、がんや高血圧などの病気とともに、うつや衝動性が強まり自殺のリスクが高まります。また、アルコール依存症の発症や飲酒運転による交通事故、家族への暴力、失業からの生活困窮等、アルコールが引き起こす問題は多岐にわたります。
- 市民アンケート調査結果をみると、20 歳以上において「毎日お酒を飲んでいる」と回答した人は 17.5%となっています。厚生労働省は、「健康日本 21（第二次）」で、「生活習慣病のリスクを高める飲酒量」を、1 日あたりの純アルコール摂取量が男性で 40 g 以上、女性で 20 g 以上と定義しています。本市においては、週に 1 日以上飲酒習慣のある 20 歳以上のうち、これに該当する飲酒量の人は、男女とも約 6 割を占めていることなどを踏まえ、休肝日の推奨や適正飲酒量に関する知識の普及を図る必要があります。
- また、小中学生と 15～19 歳への調査では、直近 1 か月間に一口でも飲酒した経験がある人が、それぞれ約 2%いることがわかっています。そして、周囲からお酒を勧められた経験がある人は、小中学生が 3.0%、15～19 歳が 14.2%となっています。児童生徒への教育にとどまらず、周りの大人に対する啓発など、引き続き 20 歳未満の飲酒ゼロを目指した活動が必要です。
- たばこは、肺がんをはじめとする多くのがんや循環器疾患、COPD（慢性閉塞性肺疾患）、糖尿病、歯周病などの危険因子であるほか、妊娠中の喫煙は、早産や出産児の低体重などのリスクがあります。市民アンケート調査結果をみると、20 歳以上においてたばこを吸っている人は 15.4%（男性 26.5%、女性 6.7%）であり、さらなる喫煙率の低下に向け取り組んでいく必要があります。
- 20 歳未満では、中学 2 年生で男女とも 2%台、15～19 歳男性では約 7%の喫煙経験者がみられます。また、周囲から喫煙を勧められた経験がある人は、小中学生で約 2%、15～19 歳で約 8%となっています。喫煙開始年齢が低いとたばこによる健康被害リスクは高くなり、健康面への悪影響が大きくなることから、20 歳未満の喫煙を許さないという環境づくりが重要です。
- たばこから出てくる煙や吐き出された煙を吸わされることを受動喫煙といいますが、喫煙習慣をもたない人にとって不快であるだけでなく、健康被害のリスクも増大させています。市民アンケート調査結果によると、20 歳以上のうち 4 人に 1 人が、受動喫煙で不快な思いをしており、家庭での受動喫煙を不快に思う女性の割合は、男性の 3 倍以上となっています。家庭や公共の場などでの望まない受動喫煙から非喫煙者を守ることが大切です。

解決策

【目標】

自 助	飲酒が健康に及ぼす影響について正しく理解しましょう
	適正な飲酒量を知り、過度な飲酒を控えましょう
	喫煙や受動喫煙の害を知り、禁煙に向けて努力しましょう
共 助	家族・地域・企業における20歳以下の喫煙と受動喫煙防止に向けた取り組み
公 助	妊産婦への保健指導を通じて、飲酒と喫煙による乳幼児の発育・成長への障がい啓発
	喫煙による健康被害の知識の普及と、受動喫煙防止に向けた取り組み
	飲酒や喫煙に伴う生活習慣病のリスク低減につながる保健指導の実施

【目標を達成するための取り組み】

分類	事業名（取り組み）	内容（今後の方針）
知識普及	適正飲酒量の知識普及	訪問や保健事業で適正飲酒量について個別指導を実施し、イベントにおいて啓発資料の配布を通して知識普及を図る。
保健指導	妊婦健康相談（飲酒）（※再掲）	妊娠中、授乳中の飲酒の悪影響（胎児性アルコール症候群や発育障がい）を説明と禁酒を指導。
	妊婦健康相談（喫煙・受動喫煙）（※再掲）	妊娠届出書より家族を含めて喫煙習慣の状況把握。胎児への影響の説明と禁煙を指導。
啓発	喫煙・受動喫煙の弊害の啓発	健診会場で喫煙者の肺の模型展示等とリーフレット設置。 保健事業でのリスク指導。受動喫煙で不快な思いをした場所（バス停・駅・路上等）への啓発ポスターの掲示。
	禁煙週間での啓発	受動喫煙防止ポスターの掲示、喫煙者肺模型等喫煙のリスクについて指導媒体の展示。
未成年への教育	未成年への飲酒・喫煙防止活動	小中学校における保健授業や特別活動・集会等にて飲酒防止、防煙教育を推進。リスク啓発チラシの配布。
教育と啓発	薬物乱用防止教室	中学校において薬物乱用防止を啓発する教室を開催。 公共施設等に啓発ポスターの掲示。

【取り組みの対象となるライフステージ及び領域】

取り組み名	妊娠・出産期	乳幼児期	学童・思春期	成人期	高齢期	(1) 栄養・食生活	(2) 身体活動・運動	(3) 休養・こころの健康	(4) アルコール・たばこ	(5) 歯・口の健康	(6) 生活習慣病予防	(7) 食育	(8) 親と子の健康	(9) 生活機能の維持・向上	(10) 社会とのつながり	(11) 感染症対策
適正飲酒量の知識普及				●	●				●		●					
妊婦健康相談（飲酒） （※再掲）	●								●				●			
妊婦健康相談（喫煙・受動喫煙） （※再掲）	●								●				●			
喫煙・受動喫煙の弊害の啓発				●	●				●		●					
禁煙週間での啓発	●		●	●	●				●		●					
未成年への飲酒・喫煙防止活動			●						●							
薬物乱用防止教室			●	●	●				●							

【個人や家庭で取り組めること】

個人や家庭での取り組み・目指す姿		妊娠・出産期	乳幼児期	学童・思春期	成人期	高齢期
妊娠・出産期の禁酒及び禁煙	○アルコールやたばこが自身と胎児に与える悪影響や発育障がいを理解し、妊娠中や授乳中は禁酒しましょう。 ○妊産婦の周りの喫煙する人は、禁煙に努力しましょう。	●				
20歳未満の飲酒・喫煙の禁止	○飲酒や喫煙が20歳未満に引き起こす害を学び、飲酒しない。喫煙しない。			●		
適量の飲酒	○生活習慣病のリスクを高める飲酒は控え、適量に努めましょう。 （男性：日本酒で2合/日、女性：日本酒で1合/日まで）				●	●
喫煙率の低下	○喫煙が生活習慣病の主要なリスク原因であることを理解し、健康被害の抑制に努めましょう。 ○禁煙したい人は、医療機関の専門外来を積極的に活用しましょう。				●	●
受動喫煙の防止	○たばこの副流煙の広まりを考え、非喫煙者に配慮しましょう。				●	●



【評価指標】

指標	対象	現状値 (R5)	目標値 (R12)	担当課
甲斐市総合健診の問診において喫煙する人の割合	成人期	18.3%	17%	健康増進課
甲斐市総合健診の問診において生活習慣病のリスクを高める量（男性:40g/日、女性:20g/日以上）の飲酒をしている人の割合	成人期	14.3%	12%	健康増進課

●節度ある適度な飲酒量の目安

飲酒は、生活習慣をはじめとする様々な身体疾患やうつ病等の健康障がいのリスク要因となっています。厚生労働省では、通常のアアルコール代謝能を有する日本人においては、「節度ある適度な飲酒」として、1日平均純アルコールで約20g程度と示しています。

【主なお酒の換算の目安】

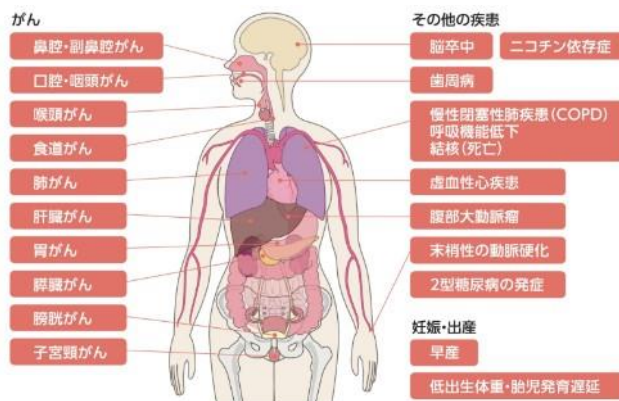
お酒の種類	ビール (中瓶 1本 500ml)	清酒 (1合 180ml)	ウイスキー・ ブランデー (ダブル 60ml)	焼酎 (25度) (100ml)	ワイン (200ml)
アルコール度数	5%	15%	43%	25%	12%
純アルコール量	20g	22g	20g	20g	20g

(引用・参考：厚生労働省ホームページ「健康日本21 アルコール」
e-ヘルスネット「健康日本21（第二次）におけるアルコール対策」)

●喫煙の弊害

喫煙は、多くの病気と関係しており、予防できる最大の死亡原因であることがわかっています。また、喫煙を始める年齢が若いほど影響が大きいこともわかっています。

【日本人における喫煙者本人への影響】



◆受動喫煙とは◆

本人は喫煙しなくても身の周りのたばこの煙を吸わされてしまう状況です。

＜受動喫煙があった場所＞＊市民アンケートより

	1位	2位	3位
20歳以上	路上	飲食店	家庭
小中学生	路上	公園	家庭
未成年	路上	駅・バス停	家庭

回答者の約5～6割が「路上」、約2～3割が「家庭」と回答しています。

20歳未満、妊産婦等は受動喫煙の健康影響が大きいいため、配慮が必要です。

(引用・参考：e-ヘルスネット「喫煙者本人の健康影響」「受動喫煙」—他人の喫煙の影響)

(5) 歯・口の健康

現状と課題

- 歯と口腔の健康を保つことは、単に食物を咀嚼するという点からだけでなく、食事や会話を楽しむなど、豊かな人生を送るための基礎となるものです。また、全身の健康とも関わりがあることがわかってきており、生活の質を維持・向上させる点においても非常に重要です。
- 歯を喪失する2大原因が、歯周病とむし歯です。いつまでも自分の歯でおいしく食べるためには、8020（ハチマルニイマル：80歳になっても20本以上の自分の歯を保つ）を目指して、正しい手入れを続けることが大切です。市民アンケート調査結果をみると、1日に1回以下しか歯を磨いていない人の割合は、20歳以上において約2割を占めており、男性の割合は女性の3倍以上となっています。歯の喪失は、咀嚼・嚥下機能の低下を引き起こすことから、歯周疾患予防のための検診実施、歯みがきの重要性や全身の健康との関係についての知識の普及など、様々な歯の健康づくりの取り組みが必要です。
- また、20歳未満においては、1日に1回以下しか歯を磨いていない人が、小中学生・15～19歳で約1割、未就学児・小学校低学年では約2割いることがわかっています。子どもの頃から1日3回以上の歯みがきが習慣づけられるよう、乳幼児健診や学校等における歯みがき指導や情報提供などによる啓発が必要となります。
- 歯科医の検診を定期的に「受けている」と回答した人は、20歳以上で56.6%です。受けていない人の理由の第1位は「痛みなどの自覚症状や特別な症状がないため」（53.7%）ですが、第2位の「仕事や家事、学業が忙しいなど時間的制約のため」は、20歳代～50歳代において約4～5割と多くなっています。身近にかかりつけ歯科医をもつことや、定期的な歯科検診の受診を促進し、まずは自分の歯の健康状態を把握してもらうことが大切です。

解決策

【目標】

自 助	生涯にわたり、歯と口腔の健康を維持しましょう
公 助	歯と口腔のライフステージに応じた健康維持の方法の指導・啓発
	歯周疾患予防と口腔機能低下予防についての情報提供と知識の普及
	歯周疾患検診の促進に向けた検査医療機関との連携強化

【目標を達成するための取り組み】

分類	事業名（取り組み）	内容（今後の方針）
集団指導	マタニティクラス（※再掲）	歯科衛生士による、妊娠中や乳児期の口腔衛生についての学びの教室を行う。
理解促進	仕上げみがきの啓発	乳幼児健診時歯みがき指導や歯科健康相談を通して仕上げみがきの理解促進を図る。
受診勧奨	歯科の早期受診勧奨	1歳6か月健診・2歳児健診・3歳児健診時の歯科検診において、むし歯のある児やリスクの高い児に対して歯科医院への受診を勧奨。
教室	むし歯予防教室	市内児童館等で、乳幼児期の子どもの歯の特徴、仕上げみがきのポイント等を学ぶ教室を開催。
集団指導	歯みがき指導（保育園・学校）	保育園・学校において、園医・養護教諭・歯科校医から適切な歯みがきの仕方を学ぶ。
学校生活	給食後の歯みがき	1日2回以上の歯みがきの徹底と習慣づけのため、各校にて指導と実践を進める。
検診・相談	歯周疾患検診（口腔機能低下検査）	歯周疾患予防のため、40、50、60、76歳以上の市民全員に検診の受診券を送付し、歯科医での健診を実施。
啓発	歯みがき、歯周疾患に係る知識の普及活動	口腔衛生管理と健康の関係性について、（総合健診や窓口で）リーフレットを配布。
地域の自主的な活動	ふれあい・いきいきサロン（※再掲）	フレイル予防教室（高齢者の咀嚼・嚥下能力低下の予防のための口腔教室）をふれあい・いきいきサロンのメニューとして実施。

【取り組みの対象となるライフステージ及び領域】

取り組み名	妊娠・出産期	乳幼児期	学童・思春期	成人期	高齢期	(1) 栄養・食生活	(2) 身体活動・運動	(3) 休養・こころの健康	(4) アルコール・たばこ	(5) 歯・口の健康	(6) 生活習慣病予防	(7) 食育	(8) 親と子の健康	(9) 生活機能の維持・向上	(10) 社会とのつながり	(11) 感染症対策
マタニティクラス（※再掲）	●					●	●	●		●			●		●	
仕上げみがきの啓発		●								●			●			
歯科の早期受診勧奨		●								●			●			
むし歯予防教室		●								●	●		●			
歯みがき指導（保育園・学校）		●	●							●	●					
給食後の歯みがき			●							●						
歯周疾患検診（口腔機能低下検査）				●	●					●	●					
歯みがき、歯周疾患に係る知識の普及活動	●	●	●	●	●					●	●					
ふれあい・いきいきサロン（※再掲）					●	●	●	●		●				●	●	

【個人や家庭で取り組めること】

個人や家庭での取り組み・目指す姿		妊娠・出産期	乳幼児期	学童・思春期	成人期	高齢期
歯みがき等の学び	○妊婦健診やマタニティクラスで適切な口腔衛生を学びましょう。	●	●			
	○保育園や学校で正しい歯みがきのしかたを学びましょう。		●	●		
歯みがき等の実践	○1日3回以上の歯みがきを目指しましょう。	●	●	●	●	●
	○給食後に歯みがきを行いましょう。			●		
	○歯周疾患予防のために、通常の歯みがきに加え、歯間ブラシを活用しましょう。	●			●	●
	○保護者の仕上げみがきにより子どもの歯みがきをサポートしましょう。		●			
健康チェック (健診・検診)	○乳幼児健診を受けて状態を把握しましょう。		●			
	○定期的に歯科健診、歯周疾患検診を受診して口腔状態を把握しましょう。	●	●	●	●	●
	○身近にかかりつけ歯科医をもちましょう。	●	●	●	●	●
早期治療	○健診で指摘された場合や、痛みやはれなどの不調を感じた場合は、歯科を早期に受診しましょう。	●	●	●	●	●
オーラルフレイルの 防止と誤嚥防止	○オーラルフレイルの防止のためにお口の体操（口・舌の動きをスムーズにする体操、飲み込む力をつける体操、嚙む力をつける体操、滑舌をよくする体操）をしましょう。					●
	○口腔機能に応じて調理した食事を摂りましょう。					●

【評価指標】

指標	対象	現状値 (R5)	目標値 (R12)	担当課
市民アンケート調査において 歯みがきを1回/日以下と答えた割合	成人期 高齢期	16.7%	10%	健康増進課
市民アンケート調査において「なんでも 噛んで食べる」と回答割合の増加	高齢期	71.5%	80%	健康増進課
市民アンケート調査において 定期的に歯科医の健診を受けている と答えた割合	成人期 高齢期	56.6%	65%	健康増進課
むし歯のない3歳児の割合 (成育医療等基本方針に基づく指標)	乳幼児期	93.2% (R5年11月時点)	95%	健康増進課

（６）生活習慣病の発症・重症化予防

現状と課題

- 糖尿病、高血圧、脂質異常症などの生活習慣病やそれに伴う腎機能の低下は、多くの場合、自覚症状がないまま進行します。それらの発症を予防するためには、定期的な健康診査やがん検診などの受診が重要です。そして、万が一病気になったとしても、早期発見・早期治療によって重症化を防ぐことが必要です。
- 山梨県人口動態統計によると、令和3年における本市の死亡原因の第1位は「悪性新生物（がん）」、第2位は「心疾患（高血圧性を除く）」で、平成26年から8年連続となっています。また、平成25年～平成29年の標準化死亡比が、悪性新生物（大腸、肝及び肝内胆管）、心疾患（急性心筋梗塞）において男女ともに全国や山梨県を上回っているというデータもあります。いずれも生活習慣病にあたる疾患であり、発症・重症化率の低下は差し迫った課題です。
- 生活習慣病は、不適切な食生活、運動不足、喫煙などで起こる病気です。市民アンケート調査結果をみると、20歳以上で生活習慣病の予防や改善のために何も取り組んでいない人は、年代が下がるにつれて多くなっています。また、直近1年間で健康診査や人間ドックが未受診であると回答した人は15.2%となっています。未受診者は、20歳代では4人に1人以上であることから、若年層に対しても、自分自身の身体状況を把握し健康診査などを適切に受診できるような環境を整えることが必要です。
- また、20歳以上の肥満度（BMI指数）に着目すると、「肥満」状態である人の割合は、女性（16.3%）よりも男性（25.5%）の方が多く、中でも男性30歳代において34.2%と多くなっています。また、食塩の多い料理の節制については、男性20歳代・30歳代において「控えるつもりはない」という回答が2割以上を占め、他の性・年代より高くなっています。肥満状態や塩分の摂り過ぎは、メタボリックシンドロームや高血圧などを引き起こす原因となります。「一次予防」にあたる生活習慣や食生活の改善、「二次予防」にあたる健康診査や各種検診の受診、早期治療などを促進し、市民一人ひとりが取り組みやすくなるような支援が必要です。

解決策

【目標】

自 助	定期的に健診を受け、自分の健康状態を知りましょう
	自分の健康状態に合わせて生活習慣の改善に努めましょう
共 助	家族や地域ぐるみで健康診査、健康づくり教室等への参加を声かけ
公 助	健診を受診しやすい環境の整備
	疾病予防や重症化予防の支援強化
	健診後のフォロー体制の強化

【目標を達成するための取り組み】

分類	事業名（取り組み）	内容（今後の方針）
給食での栄養管理	学校での減塩に向けた取り組み	栄養基準に則った塩分を使用した学校給食を提供。給食だより等を通じた家庭への還元（啓発・指導）。
年少期からの生活改善	学童期の健康課題発見	学校健康診断の結果により保護者に受診勧奨、養護教諭により生活改善指導を実施。
健康状態の把握	健診結果説明会（※再掲）	総合健診結果表を基に自分自身の健康状態を把握し、必要に応じて専門機関につなげる。また、保健指導・栄養指導を通し生活改善について考える機会とする。
受診勧奨	健康診査・がん検診受診勧奨	全世帯に受診勧奨・申込書を配布し、指針に沿った適切な健診、がん検診の受け方に係る周知も含めた勧奨。
受診環境の工夫	健康診査・がん検診受診体制整備	健診を受けやすい環境づくりとして、オンライン申請及び日曜健診、託児の実施、L o G o フォーム（W E B 申込）による随時受付を実施。
健康相談・健康教育	健康相談・健康教育（※再掲）	疾病（高血圧・脂質異常症・糖尿病等）の理解促進を図り、食事・運動・休養等の生活改善の実践を学ぶ。
悪化・重症化防止予防	精密検査受診勧奨 C K D 対策 糖尿病性腎症重症化予防 （高齢者の保健事業介護予防の一体的実施）	がん検診等の精密検査の受診勧奨により疾病の早期発見・早期治療に努める。知識の普及と生活習慣の改善により慢性腎臓病の予防を図る。

【取り組みの対象となるライフステージ及び領域】

取り組み名	妊娠・出産期	乳幼児期	学童・思春期	成人期	高齢期	(1) 栄養・食生活	(2) 身体活動・運動	(3) 休養・こころの健康	(4) アルコール・たばこ	(5) 歯・口の健康	(6) 生活習慣病予防	(7) 食育	(8) 親と子の健康	(9) 生活機能の維持・向上	(10) 社会とのつながり	(11) 感染症対策
学校での減塩に向けた取り組み			●			●					●	●	●			
学童期の健康課題発見			●			●	●	●			●	●	●			
健診結果説明会（※再掲）				●	●	●	●	●	●		●			●		
C K D（慢性腎臓病）対策 糖尿病性腎症重症化予防				●	●	●	●				●			●		
健康診査・がん検診受診勧奨				●	●						●					
健康診査・がん検診受診体制整備				●	●						●					
健康相談・健康教育（※再掲）				●	●	●	●	●	●	●	●					
精密検査受診勧奨				●	●	●	●	●	●	●	●					

【個人や家庭で取り組めること】

個人や家庭での取り組み・目指す姿		妊娠・出産期	乳幼児期	学童・思春期	成人期	高齢期
生活習慣病に関する知識の習得	○生活習慣病となる原因、発症予防や重症化予防のための行動について正しい知識を習得しましょう。	●	●	●	●	●
生活全般の見直し	○妊娠をきっかけに食生活や運動の見直しを行いましょう。	●				
	○子育ての合間や同時にできる自分に合った運動を見つけましょう。		●			
	○規則正しい生活を定着させましょう。			●		
食事面の改善	○自分の適正体重を知りましょう。	●		●	●	●
	○栄養バランスや量に関して偏った食事をとらないよう注意しましょう。 また、野菜を積極的に摂取し、果物や牛乳・乳製品も適量摂取しましょう。	●	●	●	●	●
	○減塩などの健康を意識した調理方法を学びましょう。				●	●
	○中食や外食でも塩分やエネルギーを意識した食品を選択しましょう。			●	●	●
運動習慣の定着	○友達と遊ぶときも、外遊びや運動・スポーツを積極的に選びましょう。			●		
	○自分に合った運動を見出し、継続して実施する習慣を身につけましょう。				●	●
健康の診断	○健康診査や各種がん検診を定期的に受け、病気の早期発見や生活改善のきっかけとしましょう。				●	●
	○精密検査の対象となった場合は、必ず検査を受けましょう。				●	●
その他の取り組み	○特定保健指導や生活改善教室・イベントに参加して食事や運動の見直しについてのヒントを得ましょう。				●	●

【評価指標】

指標	対象	現状値 (R5)	目標値 (R12)	担当課
特定健康診査受診率	成人期	51.9%	60%	健康増進課
甲斐市総合健診及び人間ドックにおける大腸がん検査受診率	成人期 高齢期	46% (R4)	50%	健康増進課
甲斐市総合健診における大腸がん検査の精密検査受診率	成人期 高齢期	59.5%	65%	健康増進課

基本方針2 次世代の健康、生涯を通じたまなび

(7) 食育

現状と課題

- 食育とは、「食」に関する知識と選択する力を取得し、健全な食生活を実践できる人を育てることをいいます。日々健康的な生活を送るためには、食育への関心度を高めることや食に対する正しい知識を得ることが重要です。
- 市民アンケート調査結果をみると、食育に関心（興味）が『ある』（「ある」・「どちらかといえばある」の合計）と回答した人は、小中学生・15～19歳の約4～5割を占めており、食育で必要だと思うこととしては「食事のマナー」や「栄養バランス」などが多く挙がっています。一方、20歳以上では約6割の人が食育に関心（興味）が『ある』と回答し、その半数以上の人が「生活習慣病の増加」や「食の安全・安心」などを理由に挙げています。
- 本市では、従前より「地産地消」（地域で生産されたものを、その地域で消費すること）の取り組みを推進しています。市民アンケート調査結果（20歳以上）をみると、地元の農産物を意識して購入している人は、年代が上がるにつれて多くなる傾向にあります。また、小中学生・15～19歳において、約7～8割の人が、地元でとれる農産物を「知っている」と回答しています。日常の家庭での食事や学校給食などに地元の農産物や行事食・郷土食を取り入れることで、地産地消を身近に感じてもらい、郷土食や和食への関心度を高められるような取り組みが必要です。
- 未就学児・小学校低学年保護者においては、参加してみたい活動として、「親子で参加できる料理教室」（62.4%）、「農業体験」（44.1%）が上位に挙がっており、食に関する活動への関心の高さがみられます。親と子の世代や、その他様々な年代の人を対象とした教室や農業体験などの機会創出と、内容充実の検討が必要となります。
- また、近年では食品ロスが問題となっていますが、食事を『食べ残すことが多い』（「どちらかといえば食べ残すことが多い」・「毎食食べ残す」の合計）という回答は、小中学生・15～19歳において1割台となっています。SDGsの観点からも、学童・思春期から好き嫌いや食べ残しを減らし、食品ロスの削減につながる行動がとれるような意識づけが必要です。

解決策

【目標】

自 助	生涯にわたり、食の大切さへの意識を高めましょう
共 助	自治会活動、食生活改善推進員活動を通じた食育の意識の浸透
公 助	楽しく食べる・作る経験を通じて食と健康に対する思考力を育成する取り組み（食の安心・安全のまなび）
	郷土食や地域の食材を活用したレシピなどの知識の普及啓発（和食、地産地消の推進）
	食への感謝の気持ちや環境に対する問題意識を育むための取り組み（食事マナー、食品ロスに対する意識の向上）

【目標を達成するための取り組み】

分類	事業名（取り組み）	内容（今後の方針）
幼少期からの学び	食育教室（幼児対象） （※再掲）	市内児童館の幼児教室にて、地産地消や栄養バランスを考えたおやつ作りを通して親子の食への関心や作る意欲を育てる教室を開催。
	食育教室（学童対象） （※再掲）	市内小中学校で栄養バランス、減塩、地産地消等の学びと体験ができる教室を開催。
地産地消の推進	地産地消の給食① （食材）	保育園の給食に特産品「赤坂トマト」「シャインマスカット」「やはたいも」を使用。その他季節感を大切に市県産食材を優先使用し、馴染みをもたせている。
	地産地消の給食② （行事食、郷土食）	学校給食に地域食材を使用した献立を取り入れ、通年の行事食の中で、歴史や由来などを伝える。
	地産地消の献立紹介	広報に地域食材を使用した献立・レシピを掲載。 食生活改善推進員が地域住民に地域食材を使用した献立の普及を図る。
農業体験による学び	農業体験①	農産物の形、成育過程、管理、収穫、出荷までの学びの端緒として、保育園にて農業体験を企画。
	農業体験②	農事組合のクラインガルテン事業として農業体験のための耕作地や滞在用施設を貸し出し。農作物の栽培や収穫の学び・喜びを得るとともに、身体を動かすきっかけや趣味の場として、またお祭りや直売所での多世代間交流の場として機能している。
食品ロス対策	食品ロス削減に向けた取り組み①	食品ロスの意義を知り、実践につなげるための学びや経験として、「もったいない」をテーマに児童館にて子ども消費者講座を実施。
	食品ロス削減に向けた取り組み②	継続的に情報発信と給食中の指導を行う。
	食品ロス削減に向けた取り組み③	食品ロス削減に向け、好き嫌いに関する指導について学校保健委員会で保護者に周知する。
意識啓発	食育の意識啓発	男女共同参画社会推進事業である親子料理教室においては、家族一人ひとりが料理に携わることで食育意識の向上を図る。
組織強化	食生活改善推進員会活動 （※再掲）	地域活動の基盤となる組織体制を充実させるため、活動内容や実績を広く知らしめて増員につなげるとともに、推進員の活動意欲の向上を図る。

【取り組みの対象となるライフステージ及び領域】

取り組み名	妊娠・出産期	乳幼児期	学童・思春期	成人期	高齢期	(1) 栄養・食生活	(2) 身体活動・運動	(3) 休養・こころの健康	(4) アルコール・たばこ	(5) 歯・口の健康	(6) 生活習慣病予防	(7) 食育	(8) 親と子の健康	(9) 生活機能の維持・向上	(10) 社会とのつながり	(11) 感染症対策
食育教室（幼児対象） （※再掲）		●				●						●	●		●	
食育教室（学童対象） （※再掲）			●			●						●	●			
地産地消の給食①（食材）		●	●									●				
地産地消の給食② （行事食、郷土食）		●	●									●				
地産地消の献立紹介				●	●	●						●				
農業体験①		●										●			●	
農業体験②	●	●	●	●	●	●	●	●				●		●	●	
食品ロス削減に向けた取り組み①			●	●								●				
食品ロス削減に向けた取り組み②			●									●				
食品ロス削減に向けた取り組み③				●		●				●	●	●				
食育の意識啓発			●	●		●						●				
食生活改善推進委員会の 組織強化				●	●	●						●			●	

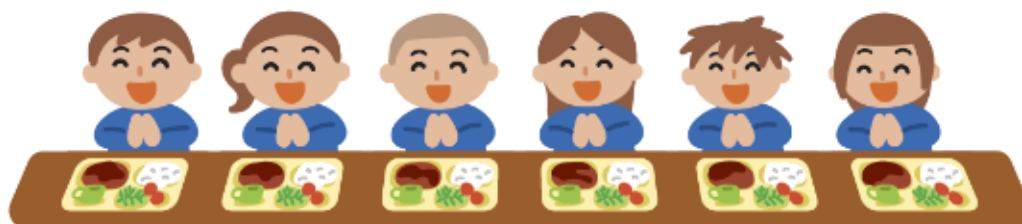


【個人や家庭で取り組めること】

個人や家庭での取り組み・目指す姿		妊娠・出産期	乳幼児期	学童・思春期	成人期	高齢期
食事マナーの学びと実践	○家庭や集団生活を通して食事のマナーを学びましょう。		●	●		
	○料理を作ってくれた人、食材の生産者や食べ物に感謝を込めて「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをしましょう。			●		
	○食事の際は、家族のお手本となるマナーを示しましょう。				●	
栄養バランスの理解促進	○栄養素や食事のバランスが身体に与える影響について理解しましょう。			●	●	●
地産地消、郷土食や食文化の継承	○地域食材を使用した料理のレシピや郷土食の作り方を学びましょう。			●	●	
	○次世代に家庭の味つけや和食文化を継承しましょう。				●	●
食品ロスの削減	○食品ロスを減らすためにできることを家族で話し合い、実践しましょう。 取り組み例： ①冷蔵庫の中身を確認して必要な分だけ食材を購入する。 ②食べきれないほどの食材を買わない。 ③バラ売りや量り売り、少量パックなど使いきれ的分だけ購入する。 ④すぐに食べる分は、「手前どり」する。 など			●	●	●

【評価指標】

指標	対象	現状値 (R5)	目標値 (R12)	担当課
献立表・給食だよりの提供回数	学童・思春期 (7～15歳)	1.8回/月 (R4)	2回/月	学校教育課
食や健康に関する教室の実施回数	全年齢	19回/年	20回/年	健康増進課
公立保育園「嗜好調査アンケート」において食事を一人で食べている子どもの割合	乳幼児期	6.7%	5%以下	子育て支援課
郷土料理を取り入れたことがないまたは、作り方がわからない人の割合	成人期 (30歳代)	45.1%	35%	健康増進課



（８）親と子の健康

現状と課題

- 親子がともに健康を維持するためには、毎日の生活習慣を整えることが大切です。また、近年では晩婚化の進行による高齢出産が増加していることから、妊娠中の母親の心身の健康を保つことも重要であり、妊娠中の定期健診や保健指導などの徹底が必要となります。
- 妊娠期は、心身ともに不安定な状態になりやすいため、家庭だけにとどまらず、職場や地域、行政など、様々な場における支援が必要不可欠です。また、育児に関する不安やストレスについて、『ある』（「おおいにある」・「ある」・「多少ある」の合計）と回答した人は約6割を占めています。その原因は、4人に1人以上が「子育てに自信がない」と回答し、「発育について」「育てにくさを感じる」もそれぞれ約2割を占めています。子育てそのもののだけでなく、子どもとの関わり方についての不安もみられることから、相談や交流の場の提供など、様々な面から寄り添うことができる支援が求められています。本市においては、従来の子育て支援に加えて、市、地域保育所（園）、学校、医療機関、その他の関係機関が連携しながら、妊娠・出産・子育て期の切れ目のない支援体制の充実を図るため、甲斐市版ネウボウ事業を推進してきました。今後もさらなる支援体制の充実が必要となります。
- さらに、子育て家庭への支援を強化し、虐待の発生を未然に防ぐには、子育て世代包括支援センター（母子保健）と子ども家庭総合支援拠点（児童福祉）のより一層の連携強化が必要です。全ての妊産婦、子育て世帯、子どもへ一体的に相談支援を行う機能を有する「こども家庭センター」の設置に向け、関係部署と連携し検討を進めていきます。

解決策

【目標】

自 助	心身ともに健やかな状態で安心して育児に取り組みましょう
共 助	子育て中の親子を地域で見守る意識の醸成
公 助	甲斐市版ネウボウ事業のさらなる推進

【目標を達成するための取り組み】

分類	事業名（取り組み）	内容（今後の方針）
不妊治療	不妊治療費助成	不妊治療を行っている夫婦に対し、治療費の自己負担分の一部を助成。
安心した 子育て支援	かいふあみダイアリーの運用	母子健康手帳機能、予防接種スケジューラー、情報配信機能、オンライン相談機能を有する子育て支援アプリを運用。
	妊婦健康相談 （母子健康手帳の交付） （※再掲）	母子健康手帳、妊婦一般健康診査受診票、産婦健康診査受診票、新生児聴覚検査票の交付。 アンケートの実施及び面談により妊娠中から出産・育児に向けての情報提供や健康相談を行い必要な支援につなぐ。
	ケア会議	支援を要するケースに対し健やかな出産に向けケアプラン作成。
	妊娠後期面談支援（伴走型支援）（※再掲）	妊娠 28～31 週頃の妊婦に対しアンケートを実施。希望者に対し訪問等による情報提供及び健康相談を行い必要な支援につなぐ。（オンライン面談あり）
	マタニティクラス、ママパピラス （※再掲）	妊婦やその家族が、妊娠・出産・育児に関する知識を習得し、同じ頃に出産を迎える他の参加者と交流する場。 パートナーとともに出産や産後の生活の準備を整える支援。
	出生後の面談支援 （伴走型支援）	乳児一般健康診査受診票交付。 出生連絡票・アンケートを基に母子の状況を把握し、情報提供及び健康相談を行い必要な支援につなぐ。
産後ケア	すくすく赤ちゃん応援隊 （産後ヘルパー）派遣事業	産後の体調不良等のため家事や育児が困難な家庭にホームヘルパーを派遣し、育児支援や外出支援、家事援助を行う。
	宿泊型産後ケア	生後 4 か月までの母子に対し、宿泊しながら、母体のケアと育児相談や育児手技の習得等が受けられる産後ケア事業の利用料の一部を助成。
メンタルヘルス	産婦健康診査・4 か月児健診 （E P D S の活用）	産後 2 週間及び 1 か月頃の産婦健康診査及び 4 か月児健診時に E P D S 等を実施。医療機関との連携により要支援者には個別相談を行い必要な支援につなぐ。
	産後ケア事業（にこにこママルーム、子育て相談室） （※再掲）	産後の母親のメンタルヘルスの安定、母親同士の交流を図る場。ベビーマッサージを通して、児への関わりを体験。個別に抱える悩みや思いを相談し必要時支援につなぐ。
訪問	こんにちは赤ちゃん訪問・ 新生児訪問	生後 4 か月までの乳児がいる家庭に助産師・保健師が全戸家庭訪問し、赤ちゃんの発育測定や子育ての相談、保健指導を実施。
	養育支援訪問事業	子育て支援が必要な家庭に対し保健師、児童家庭相談員等が家庭訪問し継続的に支援。
	健やかサポート訪問	市内保育園・小学校に心理職や保健師等が巡回訪問し、発達や関わりに支援が必要な児童や保護者への相談支援。就学支援。
健診	乳幼児健診（※再掲）	生後 4 か月児、1 歳 6 か月児、2 歳児、3 歳児対象の集団健診と乳児期（2 回）の個別健診において、児の発育発達を確認し、育児相談・保健指導等を実施。
教室	離乳食教室（※再掲）	離乳食中期の親子を対象に離乳食のステップアップを学ぶ教室。
	食育教室（幼児対象） （※再掲）	市内児童館の幼児教室にて、地産地消や栄養バランスを考えたおやつ作りを通して親子の食への関心や作る意欲を育てる教室を開催。
	むし歯予防教室	市内児童館等で、乳幼児期の子どもの歯の特徴、仕上げみがきのポイント等を学ぶ教室。

分類	事業名（取り組み）	内容（今後の方針）
相談	ほのぼのルーム（※再掲）	子どもの成長発達や親子関係、子育ての不安や悩みに対して心理職が行う個別相談。
	子育てしゃべり場（※再掲）	3か所の公民館で年1回ずつ開催。子育て中の保護者を対象にした座談会形式のカウンセリング。
	家庭・教育支援カウンセリング	認定カウンセラー・ガイダンスカウンセラーの資格を有するカウンセラーによる家庭・教育相談。
環境整備	乳幼児事故防止指導	乳幼児健診時等に乳幼児に起こりやすい不慮の事故とその予防策について啓発するパンフレットの配布。
	受動喫煙防止保健指導	妊婦・胎児、乳幼児に与える影響、禁煙の家族指導。
保護者の交流の場	保育参観・運動会・遊戯会（※再掲）	保育園における保護者の情報交換、交流、親子のふれあいの場。
交流・リフレッシュ	愛育会子育てひろば（※再掲）	就園前の児をもつ親子や三世代が参加でき、製作活動を楽しむひろばの開催。

【取り組みの対象となるライフステージ及び領域】

取り組み名	妊産 出産期	乳 幼児期	学 童 思 春 期	成 人 期	高 齢 期	(1) 栄 養・食生活	(2) 身 体活動・運動	(3) 休 養・こころの健康	(4) ア ル コ ール・たばこ	(5) 歯・口の健康	(6) 生 活習慣病予防	(7) 食育	(8) 親と子の健康	(9) 生 活機能の維持・向上	(10) 社会とのつながり	(11) 感染症対策
不妊治療費助成	●						●	●					●			
かいふぁみダイアリーの運用	●	●				●	●	●	●	●			●		●	●
妊婦健康相談（母子健康手帳の交付）（※再掲）	●					●	●	●	●	●			●			●
ケア会議	●	●					●	●					●		●	
妊娠後期面談支援（伴走型支援）（※再掲）	●					●		●					●		●	
マタニティクラス、ママバパクラス（※再掲）	●					●	●	●	●	●		●	●		●	
出生後の面談支援（伴走型支援）	●	●				●	●	●					●			●
すくすく赤ちゃん応援隊（産後ヘルパー）派遣事業	●	●				●	●	●					●		●	
宿泊型産後ケア	●	●					●	●					●			
産婦健康診査・4か月児健診（EPDSの活用）	●							●					●			
産後ケア事業（にこにこママルーム、子育て相談室）（※再掲）	●	●						●					●		●	
こんにちは赤ちゃん訪問・新生児訪問	●	●						●					●		●	●

取り組み名	妊娠・出産期	乳幼児期	学童・思春期	成人期	高齢期	(1) 栄養・食生活	(2) 身体活動・運動	(3) 休養・こころの健康	(4) アルコール・たばこ	(5) 歯・口の健康	(6) 生活習慣病予防	(7) 食育	(8) 親と子の健康	(9) 生活機能の維持・向上	(10) 社会とのつながり	(11) 感染症対策
養育支援訪問事業	●	●	●				●	●					●		●	
健やかサポート訪問		●	●				●	●					●		●	
乳幼児健診（※再掲）		●				●	●	●		●		●	●			●
離乳食教室（※再掲）		●				●	●	●				●	●			
食育教室（幼児対象）（※再掲）		●				●						●	●		●	
むし歯予防教室		●				●	●			●			●			
ほのぼのルーム（※再掲）		●					●	●					●		●	
子育てしゃべり場（※再掲）		●	●					●					●		●	
家庭教育支援カウンセリング		●	●					●					●		●	
乳幼児事故防止指導		●					●		●				●			
受動喫煙防止保健指導	●	●	●	●	●		●		●				●			
保育参観・運動会・遊戯会（※再掲）		●						●					●		●	
愛育会子育てひろば（※再掲）	●	●	●	●	●		●	●					●	●	●	



【個人や家庭で取り組めること】

個人や家庭での取り組み・目指す姿		妊娠・出産期	乳幼児期	学童・思春期	成人期	高齢期
出産の準備	○家族とともに出産後の生活をイメージしながら、育児や家事の分担を話し合うなど赤ちゃんを迎える準備をしましょう。	●				
出産前後の母子の食	○妊婦健診やマタニティクラスに参加して妊娠中の栄養摂取を学びましょう。	●				
	○母乳・ミルクと離乳食の進め方を学びましょう。	●	●			
	○様々な食材そのものの味を覚えましょう。		●			
	○健康相談を通して歯みがきや仕上げみがきの仕方を学びましょう。	●				
発育の確認 疾病の早期発見	○母子健康手帳・子育て支援アプリを成長記録の管理や予防接種時期の把握などに活用しましょう。	●	●			
	○乳幼児の定期健診（4 か月、1 歳 6 か月、2 歳、3 歳）を通してお子さんの健康状態を確認しましょう。	●	●			
	○健診において、医療機関での検査や受診を勧められたら早急に対応しましょう。	●	●			
子育ての不安や負担の軽減	○子育て方法やお子さんの健康状態に不安を感じたら、一人や家族だけで悩まずに市に相談したり、育児に関わる親子の交流の場を利用したりして解決しましょう。	●				
	○育児中の日常生活を支援するホームヘルパーの活用や助け合いの組織（ファミリー・サポート・センター）による利用により負担の軽減を図りましょう。	●				

【評価指標】

指標	対象	現状値 (R 5)	目標値 (R 12)	担当課
にこにこマールーム及び子育て相談室へ参加した産婦数/産婦数	乳幼児期	34.1% (R 4)	40%	健康増進課 母子保健係
4 か月健診時に実施するエジンバラ産後うつ病自己評価で 8 点以下の人/産婦数	乳幼児期	91.56% (R 4)	92.55%	健康増進課
「健やか親子 21」に関するアンケートで「この地域で今後も子育てをしていきたい」の質問に「そう思う」「どちらかといえばそう思う」と答えた割合	乳幼児期	96.2% (R 4)	97%以上	健康増進課
「健やか親子 21」に関するアンケートで「お子さんのお母さんはゆったりとした気分でお子さんとお過ごせる時間がありますか」の質問に「はい」と答えた割合	乳幼児期	78.3% (R 4)	80%	健康増進課

基本方針3 誰も取り残さない社会環境の整備

(9) 生活機能の維持・向上

現状と課題

- 生活機能の低下を防ぐためには、運動器の健康維持を心がけることが重要です。また、加齢や運動不足による筋力低下は、運動機能などが低下するロコモティブシンドローム（運動器症候群）にもつながり、要介護状態や寝たきりのリスクが高まります。また、介護予防のためには、身体だけでなくこころの健康を維持することも大切です。
- 市民アンケート調査結果をみると、60歳代・70歳代以上において、日常的な運動・スポーツ競技を「行っていない」と回答した人が約6割を占めていますが、運動などの妨げになっていることとして「足腰などの痛み」を挙げている人が約2～3割と、他の年代よりやや多くなっています。このことから、高齢であっても簡単かつ自主的に取り組める運動や体操などの情報を発信し、習慣化できるような支援が必要となっています。
- 身体と同様に、こころの健康を保つことは、自分らしい生活を営むことにもつながります。自主的な取り組みに対する支援として、介護予防サービスや介護サービスを適切に提供し、自立した健康的な日常生活を送れるような環境を整えることが重要です。

解決策

【目標】

自 助	フレイル・ロコモ予防に取り組み、いつまでも元気に過ごせる活動的な体をつくりましょう
	骨粗しょう症を予防するため、生活の中でこまめに体を動かす習慣を身につけましょう
共 助	就業・地域活動等を通して社会参加の促進を支える体制づくり
公 助	フレイル、ロコモ、骨粗しょう症の要因・予防策の啓発
	フレイル、ロコモ、骨粗しょう症の予備群の早期発見

【目標を達成するための取り組み】

分類	事業名（取り組み）	内容（今後の方針）
検査の促進	骨粗しょう症検査の実施	骨密度低下の早期発見による骨折等のリスクの減少を目的として、20 歳以上を対象に検査及び結果に基づく保健指導を実施。
運動に係るイベント・教室	高齢者運動会・いきいき健康体操・らくらくかんたん運動（※再掲）	身体機能の維持・向上、コミュニケーションの促進や季節感を感じてもらえる運動会を実施。また、運動教室ではストレッチや筋肉トレーニング、プールでの運動によって、高齢者が楽しく、無理なく体を動かすことで介護予防と健康寿命の延伸を図る。
健康寿命延伸のための自主的な取り組みの支援	爽甲斐ステップ体操（※再掲）	加齢や運動不足による膝を上げる筋力の低下から生じる転倒事故の防止や体幹の強化を目的としたステップ台への昇り降り運動。
	高齢者歩け歩け大会（※再掲）	参加者同士の交流を深めリフレッシュを図るとともに、専門家による歩き方講座によりウォーキングの習慣化につなげていく。
	いきいき百歳体操（※再掲）	椅子に座り、手足の重りをつけてゆっくり動かす体操を住民主体の通いの場において実施。ロコモティブシンドロームやフレイル、介護予防と合わせ、交流による心の健康を図る。
	フレイル予防教室、ふれあいいきいきサロン（※再掲）	要介護状態の予防や認知症の早期発見、フレイルのために地域の公民館等にて運動器や口腔機能の向上・栄養改善や認知症についての正しい知識を普及啓発。
サービス	介護サービス、介護予防サービス	心身ともに健康な状態を維持するための自主的な取り組みの支援として介護予防サービスを提供。日常生活が困難となった場合であっても、精神的自立を支えるために適切な介護サービスを提供。
農業体験による学び	農業体験（※再掲）	農事組合のクラインガルテン事業として農業体験のための耕作地や滞在用施設を貸し出し。農作物の栽培や収穫の学び・喜びを得るとともに、身体を動かすきっかけや趣味の場として、またお祭りや直売所での多世代間交流の場として機能している。



【取り組みの対象となるライフステージ及び領域】

取り組み名	妊娠・出産期	乳幼児期	学童・思春期	成人期	高齢期	(1) 栄養・食生活	(2) 身体活動・運動	(3) 休養・こころの健康	(4) アルコール・たばこ	(5) 歯・口の健康	(6) 生活習慣病予防	(7) 食育	(8) 親と子の健康	(9) 生活機能の維持・向上	(10) 社会とのつながり	(11) 感染症対策
骨粗しょう症検診の実施				●	●	●	●							●		
高齢者運動会・ いきいき健康体操・ らくらくかんたん運動 (※再掲)					●		●				●			●	●	
爽甲斐ステップ体操 (※再掲)					●		●							●	●	
高齢者歩け歩け大会 (※再掲)					●		●							●	●	
いきいき百歳体操 (※再掲)				●	●		●							●	●	
フレイル予防教室 ふれあい・いきいきサロン (※再掲)					●	●	●	●		●				●	●	
介護サービス、 介護予防サービス				●	●	●								●	●	
農業体験	●	●	●	●	●	●	●	●				●		●	●	

【個人や家庭で取り組めること】

個人や家庭での取り組み・目指す姿		妊娠・出産期	乳幼児期	学童・思春期	成人期	高齢期
生活習慣の改善	○高齢になっても自立した生活を送るため、または現在の生活機能を維持していくための備えを始めましょう。 ○食事面の改善、運動習慣の定着、健康の診断や保健指導を通して生活習慣の改善を図るとともに、禁煙、節酒、質の良い睡眠、ストレスとなる原因の解決に取り組ましましょう。（再掲）				●	●
骨粗しょう症の予防	○骨粗しょう症検査を受診し、予防と改善に取り組ましましょう。				●	●
自己評価	○自身の体力や運動機能を客観的に評価し、今できること、楽しんで取り組めることを考えましょう。					●
生活の自立に向けた取り組み	○自宅でできる簡易的な運動や日常の家事などから工夫していきましょう。					●
	○市が実施する運動教室やイベント（いきいき健康体操教室、らくらくかんたん運動教室、いきいき百歳体操、高齢者運動会、高齢者歩け歩け大会など）に参加しましょう。					●
	○地域活動（自治会活動、老人クラブ、ふれあい・いきいきサロンなど）や文化活動に参加しましょう。					●
健康不安の解消	○健康に不安がある場合は、迷わず市の窓口での相談や医療機関での診察を受けましょう。					●
介護サービス	○介護サービスを適切に利用して生活のサポートを受けましょう。					●

【評価指標】

指標	対象	現状値 (R 5)	目標値 (R 12)	担当課
フレイル予防教室実施数	高齢期	25 回 (見込値)	40 回 (R 8)	長寿推進課
ふれあい・いきいきサロンの参加者数 (※再掲)	高齢期	8,350 人 (見込値)	8,900 人 (R 8)	長寿推進課
総合健診受診者を対象とした後期高齢者の質問票において、「以前に比べて歩く速度が遅くなってきたと思いますか」の質問に「はい」と答えた割合	高齢期	53.6% (R 4)	52.0%	健康増進課

(10) 社会とのつながり

現状と課題

- 健康的な生活を送るために必要なのは、身体的・精神的な健康だけではありません。近年、単身世帯や核家族世帯の増加により、家庭・個人と地域とのつながりの希薄化が問題視されています。特に、高齢になるにつれて社会参加の機会が減少していくことは、心身の健康を妨げる要因にもなり得ます。
- 高齢期では外出の機会が減ってしまいがちですが、地域や社会とのつながりを持続するためにも、それぞれが認知症予防や寝たきり予防に取り組むことが大切です。令和2年現在の本市の平均寿命は、男性82.3歳・女性88.2歳で、山梨県と全国を上回る結果となっています。また、全高齢者に対し在宅の寝たきり高齢者や認知症高齢者が占める割合も、山梨県の水準を下回るものとなっています。要介護状態となることの予防を含め、運動機会の創出などの取り組みを、今後も継続して実施することで、健康の維持や健康寿命の延伸が期待されます。
- 市民アンケート調査結果をみると、自身と地域とのつながりが『強い方だと思う』（「強い方だと思う」・「どちらかといえば強い方だと思う」の合計）と回答した人が、70歳代以上で約4割であるのに対し、30歳代・40歳代では2割未満にとどまっています。また、直近1年間で参加した地域社会活動については、70歳代以上において「趣味関係のグループ活動」が約2割と、他の年代に比べてやや多くなっています。地域活動などの参加を通し、社会との関わりや生きがいをもつことは、心身の健康づくりにもつながるため、年代に関わらず交流ができるような体験活動・行事の開催や参加促進などが必要です。

解決策

【目標】

自 助	住み慣れた地域の中でのつながりを大切に育みましょう
共 助	多世代の人々がつながり、ともに支え合いながら暮らしていく地域社会
公 助	支え合い、見守り、交流活動の促進に向けた体制の充実

【目標を達成するための取り組み】

分類	事業名（取り組み）	内容（今後の方針）
メンタルヘルス	産後ケア事業（にこにこママルーム、子育て相談室）（※再掲）	産後の母親のメンタルヘルスの安定、母親同士の交流を図る場。ベビーマッサージを通して、児への関わりを体験。個別に抱える悩みや思いを相談し必要時支援につなぐ。
保護者の交流の場	保育参観・運動会・遊戯会（※再掲）	保育園における保護者の情報交換、交流、親子のふれあいの場。
交流・リフレッシュ	愛育会子育てひろば（※再掲）	就園前の児をもつ親子や三世代が参加でき、運動会や体操等や、製作活動を楽しむひろばの開催。
福祉活動	友愛訪問	見守りが必要な一人暮らしの高齢者などが、住み慣れた地域で安心して暮らし続けることができるよう定期的に地域のボランティアが乳酸菌飲料の配達に訪問し、安否確認や孤独感の解消を図る。
サービス提供	配食サービス（※再掲）	独居の高齢者の見守りと低栄養の防止を兼ね、定期的に『栄養管理ガイド』に沿った夕食を配達するサービスを充実させる。
運動に係るイベント・教室	高齢者運動会・いきいき健康体操・らくらくかんたん運動（※再掲）	身体機能の維持・向上、コミュニケーションの促進や季節感を感じてもらえる運動会を実施。また、運動教室ではストレッチや筋肉トレーニング、プールでの運動によって、高齢者が楽しく、無理なく体を動かすことで介護予防と健康寿命の延伸を図る。
健康寿命延伸のための自主的な取り組みの支援	いきいき百歳体操（※再掲）	椅子に座り、手足の重りをつけてゆっくり動かす体操を住民主体の通いの場において実施。ロコモティブシンドロームやフレイル、介護予防と合わせ、交流による心の健康を図る。
	爽甲斐ステップ体操（※再掲）	加齢や運動不足による膝を上げる筋力の低下から生じる転倒事故の防止や体幹の強化を目的としたステップ台への昇り降り運動。
	高齢者歩け歩け大会（※再掲）	参加者同士の交流を深めリフレッシュを図るとともに、専門家による歩き方講座によりウォーキングの習慣化につなげていく。
	フレイル予防教室、認知症予防教室、ふれあい・いきいきサロン（※再掲）	要介護状態の予防や認知症の早期発見、フレイル予防のために地域の公民館等にて運動器や口腔機能の向上・栄養改善や認知症についての正しい知識を普及啓発。
多世代間交流の場	農業体験	農事組合のクラインガルテン事業として農業体験のための耕作地や滞在用施設を貸し出し。農作物の栽培や収穫の学び・喜びを得るとともに、体を動かすきっかけや趣味の場として、またお祭りや直売所での多世代間交流の場として機能している。
	地域のお祭り・行事	誰でも主体的に参加できる行事で、近くに住む人々の交流の場となる。近所同士が顔見知りになることで防犯効果や災害時の助け合い、高齢者等の見守り等の共助意識を醸成。



【取り組みの対象となるライフステージ及び領域】

取り組み名	妊娠・出産期	乳幼児期	学童・思春期	成人期	高齢期	(1) 栄養・食生活	(2) 身体活動・運動	(3) 休養・こころの健康	(4) アルコール・たばこ	(5) 歯・口の健康	(6) 生活習慣病予防	(7) 食育	(8) 親と子の健康	(9) 生活機能の維持・向上	(10) 社会とのつながり	(11) 感染症対策
産後ケア事業（にこにこママルーム、子育て相談室） （※再掲）	●	●						●					●		●	
保育参観・運動会・遊戯会		●	●					●							●	
愛育会子育てひろば （※再掲）	●	●	●	●	●		●	●					●	●	●	
友愛訪問					●	●		●							●	
配食サービス（※再掲）					●	●					●				●	
高齢者運動会・ いきいき健康体操・ らくらくかんたん運動 （※再掲）					●		●	●			●			●	●	
いきいき百歳体操 （※再掲）				●	●		●							●	●	
爽甲斐ステップ体操 （※再掲）					●		●							●	●	
高齢者歩け歩け大会 （※再掲）					●		●							●	●	
フレイル予防教室、 認知症予防教室、 ふれあい・いきいきサロン （※再掲）					●	●	●	●		●				●	●	
農業体験（※再掲）	●	●	●	●	●		●	●				●	●	●	●	
地域のお祭り・行事 （※再掲）	●	●	●	●	●			●					●		●	



【個人や家庭で取り組めること】

個人や家庭での取り組み・目指す姿		妊娠・出産期	乳幼児期	学童・思春期	成人期	高齢期
支援への理解・歩み寄り	○出産や子育てを精神面や経済的に支援し、付き添ってくれる組織や団体があることを知しましょう。	●	●			
	○子どもの健康、発育、発達に不安があるときは、乳幼児健診や医療機関での診察を受けて相談しましょう。		●			
	○学校生活、家庭、自身、進路についてなどの悩みを先生やカウンセラー、相談窓口で恐れずに打ち明けましょう。（休養・こころの健康再掲）			●		
	○仕事や家庭に関する悩み、健康不安などに関する相談窓口をためらわずに活用し、支援を受けましょう。				●	●
	○地域の見守り（友愛訪問や自治会活動）や、調理が困難な場合の配食サービスを活用しましょう。					●
交流	○出産や子育てに同じ悩みをもつ人たちの集まりや交流を通じて助け合いましょう。	●	●			
	○保育園や学校の行事（参観、運動会、遊戯会・文化祭など）に参加し、保護者同士の交流を図りましょう。		●	●		
社会活動・体験	○ボランティア活動を通して支え合いの心を育みましょう。			●	●	
	○自身の経験が活かせる仕事やボランティア活動を可能な限り続けていきましょう。				●	●
	○趣味や楽しみを分かち合う仲間づくりや未経験なことにも果敢に挑戦していきましょう。					●
	○地域活動（自治会活動、イベント、老人クラブ、ふれあい・いきいきサロンなど）や文化活動に参加しましょう。			●	●	●
	○市や民間が実施する運動教室やイベントに参加することで体力づくりと交流を促進しましょう。			●	●	●

【評価指標】

指標	対象	現状値 (R5)	目標値 (R12)	担当課
市民アンケート調査において地域社会活動やボランティア活動に参加している人の割合	成人期 高齢期	42.8%	45%	健康増進課
ふれあい・いきいきサロンの参加者数 (※再掲)	高齢期	8,350 人 (見込値)	8,900 人 (R8)	長寿推進課

(11) 感染症対策

現状と課題

- 令和2年、新型コロナウイルス感染症が世界的に感染拡大しました。近年、これほど日本の社会生活に大きな影響をもたらした感染症はなく、国を挙げたあらゆる対策が講じられました。感染症の流行を契機に、人々の意識や行動、働き方などは様変わりし、予防知識や関心も高まったと考えられます。
- 市民アンケート調査結果（20歳以上）をみると、新型コロナウイルス感染症の流行に起因して、「人との交流機会が減った」（56.2%）、「運動など体を動かす機会が減った」（27.3%）と考える人が多く、心身の健康づくりへの妨げとなったことは明らかです。
- 感染症については、正しく理解し、感染症予防・予防接種の意味を知ること、必要な時期に適切な予防接種を受けることが大切です。ワクチン接種により、発症の可能性を減らし、重症化を予防できるため、接種勧奨や費用の一部助成など、接種率向上を目指した取り組みが必要となります。
- また、手洗い・うがい、咳エチケットを徹底するなど、市民一人ひとりが「うつらない・うつさない」ための行動がとれるよう、感染症予防の知識の普及を図っていくことも大切です。
- 今後起こり得る未知の感染症流行への備えとしては、新型コロナウイルス感染症への対応実績を生かし、保健所や医療機関等との連携など、多方面で万全な体制を整えておくことが課題です。

解決策

【目標】

自 助	感染症等を正しい知識で防ぎ、拡大防止に努めましょう
共 助	家庭・地域における感染拡大防止のための適切な行動と取り組み
公 助	予防接種の効果と副反応に対する正しい知識の普及啓発
	感染防止対策の周知と取り組みへの支援

【目標を達成するための取り組み】

分類	事業名（取り組み）	内容（今後の方針）
予防接種	乳幼児定期予防接種	幼少期に特有の感染を予防するため、勧奨通知、乳幼児健診での接種確認、訪問時指導、母子健康手帳（アプリ）での啓発。
	学童期定期予防接種	日本脳炎及び2種混合の追加接種。また、子宮頸がんワクチンの実施について接種勧奨。
	高齢者肺炎球菌予防接種	高齢者等が罹りやすい肺炎の原因菌感染予防のため、広報やホームページにて接種を勧奨し、費用の一部を助成。
	高齢者インフルエンザ予防接種	流行時期に広報、ホームページで接種可能な医療機関を案内。重症化リスクの高い人を対象として接種費用の一部を助成。
	新型コロナ予防接種	重症化リスクの高い人を中心に特定期間において予防接種を実施。（※予定）
感染拡大防止策	感染対策の普及	感染症流行時期に備え、保育園、学校においては、通知やアプリ、電子メール等を活用し、感染予防対策を周知。必要時、流行状況を発信し、保護者に注意を促す。 広報誌、リーフレット等を用い、感染対策を周知。
	新興感染症への対応	未知の感染症、変異による強毒化感染症のまん延防止に向け、感染予防の啓発、相談体制の構築、療養者対応、社会活動低下への対策、ワクチン接種体制について、これまでの実績や経験を踏まえ、備えを進める。

【取り組みの対象となるライフステージ及び領域】

取り組み名	妊娠・出産期	乳幼児期	学童・思春期	成人期	高齢期	(1) 栄養・食生活	(2) 身体活動・運動	(3) 休養・こころの健康	(4) アルコール・たばこ	(5) 歯・口の健康	(6) 生活習慣病予防	(7) 食育	(8) 親と子の健康	(9) 生活機能の維持・向上	(10) 社会とのつながり	(11) 感染症対策
乳幼児定期予防接種	●	●														●
学童期定期予防接種	●	●	●													●
高齢者肺炎球菌予防接種				●	●											●
高齢者インフルエンザ予防接種				●	●											●
新型コロナ予防接種					●											●
感染対策の普及	●	●	●	●	●											●
新興感染症への対応	●	●	●	●	●		●	●		●				●	●	●

【個人や家庭で取り組めること】

個人や家庭での取り組み・目指す姿		妊娠・出産期	乳幼児期	学童・思春期	成人期	高齢期
定期予防接種	○幼少期や女性、高齢者など特定の年代の人がかかりやすい感染症を防ぐために、定期予防接種を受けましょう。	●	●	●	●	●
	○子宮頸がんの発症にＨＰＶ（ヒトパピローマウイルス）感染が関連しています。感染を予防するためワクチン接種を受けるとともに、20歳以降は2年に1回の子宮頸がん検診を受診しましょう。			●	●	
感染症の知識の習得と行動	○それぞれの感染症の特徴や予防策を理解し、冷静に行動することができるよう正しい知識を習得しましょう。	●	●	●	●	●
新興感染症への対応	○新興感染症が発生した際も手洗い、うがい、咳エチケット、アルコール消毒、マスクの着用など基本的な対策により感染拡大を防止しましょう。	●	●	●	●	●

【評価指標】

指標	対象	現状値（R5）	目標値（R12）	担当課
定期予防接種理解促進のための啓発活動	乳幼児期	実施	実施	健康増進課
感染予防のための知識の普及	全年齢	実施	実施	健康増進課 子育て支援課 学校教育課



第7章 計画の推進体制

第1節 計画の推進

市民一人ひとりの健康増進にあたっては、行政の取り組みだけでなく、市全体としての取り組みが必要不可欠であり、市や県、自治会連合会、保健・医療関係者、教育・保育施設、産業、職場、民間事業者等、健康づくりに携わる全ての主体と広く連携・協働しながら市民全体に対して取り組みの推進を図る必要があります。

そのためにも、各組織・団体の代表者を委員とする甲斐市保健福祉推進協議会等において関係者と協議の上、健康づくりに関する施策を展開していきます。

また、地域における生活改善活動の普及など、市民の身近な環境からの健康づくりを支える甲斐市愛育連合会、甲斐市食生活改善推進委員会の活動を活性化するとともに、市民一人ひとりが自身の健康管理を実施できるよう、健康づくりに関する正しい知識、実践方法等について啓発を進めていきます。

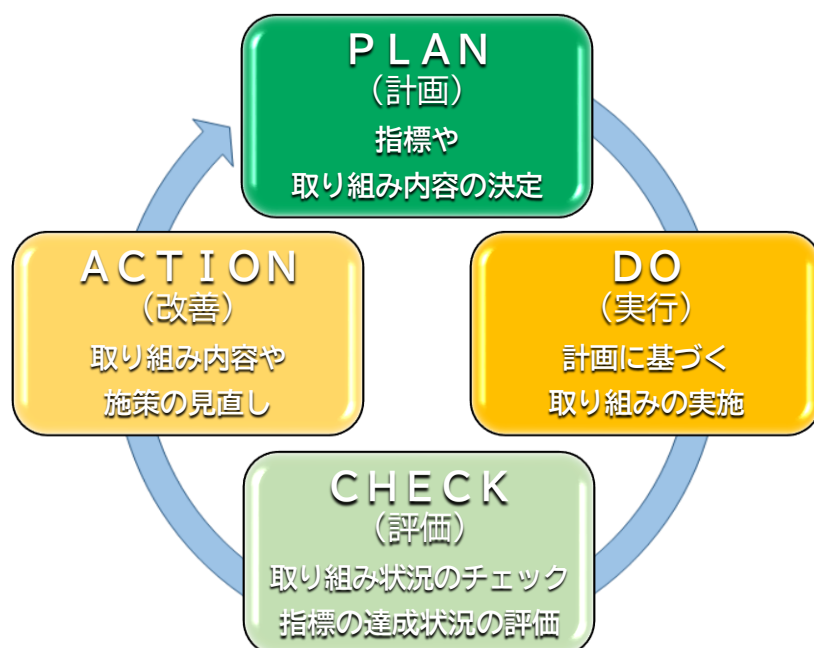
さらに、市内部の組織体制の充実を図るため、市民の健康づくりを推進する役割を担う保健師や管理栄養士などの専門職員の育成と資質の向上に努めるとともに、介護、福祉、子育て支援、学校教育、スポーツ、健康保険を中心とする関係部局との連携を継続し、横断的で多面的な事業の展開を進めます。

第2節 計画の評価

(1) 評価の対象（PDCAサイクルの活用による進捗管理）

各基本施策において設定されている指標（数値目標）を用いて、達成状況及び取り組み状況の評価を行い、今後において取り組むべき課題を検討していきます。

また、市民を対象としたアンケート調査を実施し、その結果を基に健康づくり事業が効果的に行われているか評価・検証し、目標達成に向けた課題の把握、事業の見直しを行います。



（２）評価体制

評価は、自治会、医師、民生委員児童委員協議会、社会福祉協議会、その他保健・福祉・教育団体代表で組織する「甲斐市保健福祉推進協議会」にて実施することで、より客観的かつ専門的な評価が可能となり、また市民の視点に近い評価を得ることができます。

（３）評価の公表

評価結果については、ホームページや広報誌などで公表し、市民の意見等を今後の事業展開に反映いたします。また、総合健診会場や地域組織活動の場などにおける計画書の概要版の配布を通して、計画の趣旨や評価方法についてより広く周知を進めます。

第8章 かいてき情報

甲斐市の特産物

地産地消(ちさんちしょう)

その地域で作られた農畜産物を、その地域で消費することをいいます。
地域の食材、食文化への理解促進・地域経済の活性化、食料自給率アップ
につながるものと期待されています。

甲斐市には、豊かな自然の恵みである特産物がたくさんあります。



●龍王源水●

「龍王源水」は、竜王地域の人々が日常飲用している水道水の原水で、「釜無川」近くの水源（第12取水井）の地下100mの深井戸から汲み上げた水です。平成23年度に行った山梨大学の国際流域環境研究センターと甲斐市上水道課との共同研究において、この水源の水について調べた結果、「釜無川の伏流水」が基になり、地下を流動するとき（20年程度の間）に地中のカルシウムやマグネシウムのミネラル分が豊富に溶け込んで中程度の軟水になっていることが明らかになりました。賞味期限も5年あることから、日頃の飲用だけでなく、災害備蓄用としても利用することができます。

【問い合わせ先…甲斐市水道事務所 Tel.055-276-0734】



●やはたいも●



釜無川の度重なる氾濫の結果堆積した肥沃な砂質土壌で作られる里芋で、生産する地域の名を冠して「やはたいも」の名で親しまれています。地肌が白く、他の産地にないきめ細かい繊維と粘り気があるのが特徴です。

【問い合わせ先…JA山梨みらい竜王支店 Tel.055-276-2026】

●赤坂とまと●

赤坂台総合公園（ドラゴンパーク）西側の富士山を眺めることができる、日当たりの良い場所で作られているトマトです。

「トマトベリー」「アイコ」の他、糖度の高い「フルティカ」「桃太郎」など、いろいろな品種があります。この「赤坂とまと」は「誰が、どこで、どのように生産したか」を公表する「生産情報公表農産物JAS規格」の認定を県内で初めて受けました。

【問い合わせ先…甲斐市竜王赤坂地区活性化協議会（農林振興課内） Tel.055-278-1707】



●ぎゅぎゅっとねぎ●

双葉地区を中心とした固めの土壌が特徴で、おいしさをぎゅっと詰め込むという意味が込められています。

白い部分が太く、食べ応えも十分です。

【問い合わせ先…甲斐市竜王赤坂地区活性化協議会（農林振興課内）

Tel.055-278-1707】



●桑の葉パウダー、桑の葉茶●

双葉地区登美の丘では、かつて養蚕業が栄えた

地域として、今も桑畑が残されています。毎年6月には「桑の実摘み体験」も行われています。収穫された桑の葉を100%使用し、独自の製茶技術で、手間を惜しまず丹精込めて作っているのが「桑の葉茶」「桑の葉パウダー」です。

パウダーは粉末茶のほか、お料理やお菓子づくりなどにもおすすめです。



●桑の実ジャム●

添加物や保存料を一切使用せず、素朴で贅沢な桑の実ジャムです。

【問い合わせ先…甲斐市商工会 Tel.055-276-2385】



●甲州ワインビーフ●

ワインビーフは、
果樹王国山梨、ワイン王国山梨が
生み出した牛肉です。

ワインを搾って残ったブドウ粕を飼料として、
大自然の中で育てあげられたものです。
ワインビーフはキメの細かい柔らかさとほんのり
甘味のある肉質が特徴です。

【問い合わせ先…小林牧場 Tel.055-277-0502】



●梅ジャム●

敷島地区の「梅の里」では、
甲州小梅が栽培されています。
栽培・収穫された小梅を無添加
で仕上げた自然な風味豊かな
ジャムは、すっきりした酸味と
ほどよい甘さがあるのが特徴です。

また、毎年5月には「梅もぎ体験」もできます。

【問い合わせ先…ゆうのう敷島 Tel.055-267-0831】



●梅ワイン●

敷島地区の「梅の里」で
栽培された甲州小梅を原材料
にした梅ワインです。

【問い合わせ先…敷島醸造 Tel.055-277-2805】



●放牧卵●

甲斐市北部の標高 1,100 メートルの農場で放牧されている鶏の卵です。
卵黄がしっかりと大きくて、卵白がこんもり盛り上がり、殻が強いのが
特徴です。

また直売所では、卵をふんだんに使ったバウムクーヘンやシフォン
ケーキも販売されています。

【問い合わせ先…黒富士農場 Tel.055-277-0211】



市内農産物直売所

甲斐市で収穫された旬の野菜などは、農産物直売所で購入することができます。

1 双葉農の駅

住所：甲斐市宇津谷 1764

Tel：0551-20-0035

営業時間：

3月～10月 9:00～18:00

11月～2月 9:00～17:00

食堂 11:00～14:00

定休日：火曜日（火曜日が祝祭日

の場合は水曜日）、年末年始

双葉地区の地元で生産された野菜や果実を購入することができます。隣接する食堂では、地元野菜をふんだんに使ったメニューを楽しむことができます。

2 甲斐敷島梅の里 クラインガルテン

住所：甲斐市牛勾 3294

（農事組合法人ゆうのう敷島）

Tel：055-267-0831

営業時間：9:00～17:00

定休日：月曜日（月曜日が祝日の

場合は翌日）、年末年始

クラインガルテンとはドイツ語で「小さな庭」という意味の市民農園です。都市生活者が農作物を作り、地元住民とふれあい、農村生活を楽しむ場所となっています。クラブハウスで農産物の直売（ゆうのう市場）を行っています。また梅もぎ体験などのイベントも行っています。

3 JA梨北農産物直売所 よってけし響が丘店

住所：甲斐市龍地 2782-3

Tel：0551-28-7885

営業時間：9:00～18:00

定休日：水曜日、年末年始

JA 梨北管内（甲斐市、韮崎市、北杜市）で生産された野菜や果実を購入することができます。

4 JA山梨みらい農産物直売所 いーなとうぶ竜王

住所：甲斐市篠原 2635

Tel：055-276-2399

営業時間：9:00～17:00

定休日：水曜日、年末年始

JA山梨みらい管内（甲斐市、中央市、昭和町ほか）で生産された、野菜や果実を購入することができます。



資料編

第1節 策定の経過

年 月	保健福祉推進協議会	その他
令和5年 3月29日		甲斐市医との打ち合わせ会議
5月16日		厚生環境常任委員会 ・計画の策定について
6月29日	第1回甲斐市保健福祉推進協議会 ・甲斐市第4次健康増進計画・第3次食育推進計画の策定について	
7月21日 ～9月11日		甲斐市健康づくりに関するアンケート調査の実施 ・20歳以上 ・15歳～19歳 ・小学5年生、中学2年生 ・未就園児、保育園、小学校低学年保護者
8月3日		厚生環境常任委員会 ・甲斐市健康づくりに関するアンケート調査の実施について
9月5日		甲斐市医との打ち合わせ会議
9月6日 ～9月7日		庁内関係課とのワーキング会議
11月1日	第2回甲斐市保健福祉推進協議会 ・甲斐市第4次健康増進計画・第3次食育推進計画(素案)の中間報告について ・甲斐市健康づくりに関するアンケート調査結果について	
12月20日	第3回甲斐市保健福祉推進協議会 ・甲斐市第4次健康増進計画・第3次食育推進計画(素案)について	
令和6年 1月12日		厚生環境常任委員会 ・計画案へのパブリックコメントについて
1月13日 ～2月6日		パブリックコメントの実施
2月14日		厚生環境常任委員会 ・パブリックコメントの結果及び意見提言等について
2月22日	第4回甲斐市保健福祉推進協議会 ・甲斐市第4次健康増進計画・第3次食育推進計画(案)へのパブリックコメントの結果等について	
3月		計画の公表

第2節 甲斐市保健福祉推進協議会委員名簿

選任区分	役職	氏 名	職名（関係団体名）
(1) 自治会連合会	会長	塩 沢 正 行	甲斐市自治会連合会会長
		穴 水 剛	甲斐市自治会連合会副会長
		茂 木 政 勝	甲斐市自治会連合会副会長
(2) 医師代表（市医）		森 澤 孝 行	竜王レディースクリニック
		中 島 達 人	中島医院
		依 田 圭 吾	よだ歯科クリニック
(3) 民生委員児童委員協議会	副会長	中 村 直 明	甲斐市民生委員児童委員協議会会長
		日 原 正	甲斐市民生委員児童委員協議会副会長
		興 石 悟	甲斐市民生委員児童委員協議会副会長
(4) 社会福祉協議会		進 藤 一 徳	甲斐市社会福祉協議会会長
(5) 保健・福祉・教育団体代表		国 久 朝 子	甲斐市愛育連合会会長
		新藤美恵子	甲斐市食生活改善推進員会会長
		小 田 切 賢	甲斐市老人クラブ連合会会長
		小 林 教 夫	甲斐市障害者福祉会会長
		上 嶋 初 江	甲斐市障がい児者地域支援連絡会会長
		野 澤 和 人	保育園保護者代表（竜王西保育園）
		松 本 剛	甲斐市ボランティア協議会会長
		望 月 裕	青少年育成甲斐市民会議会長
(6) 識見を有する者		中 込 正 久	甲斐市教育長職務代理者
		平 美 智 子	介護保険事業者代表 （敷島壮施設長）
		中村己喜雄	甲斐市商工会会長

甲斐市第4次健康増進計画・第3次食育推進計画
「健康・食育かいてきプラン」

【発行年月】 令和6年3月発行
【発行】 甲斐市
〒400-0192 山梨県甲斐市篠原 2610 番地
電話 055-278-1694
FAX 055-278-2046
URL <http://www.city.kai.yamanashi.jp/>
【編集】 甲斐市子育て健康部健康増進課



甲斐市第4次健康増進計画・第3次食育推進計画「健康・食育かいてきプラン」

