

## 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。

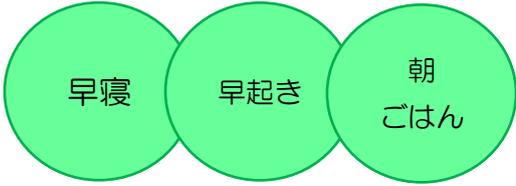
分類	事業名（取り組み）	内容（今後の方針）
健康長寿への支援	ふれあい・いきいきサロン、シニアカフェ、栄養バランス講座	高齢者を中心に低栄養予防や栄養バランス等健康長寿のための知識を普及する。
	フレイル予防教室	フレイル予防の普及啓発のため健康教育や健康相談を実施する。
サービス提供	配食サービス	独居の高齢者の見守りと低栄養の防止を兼ね、定期的に『栄養管理ガイド』に沿った夕食を配達するサービスを充実させる。
地域組織の発展	食生活改善推進委員会活動	健康生活について正しい知識と技術を習得し、自らが健康生活の実践者となり、行政と連携し、地域住民に情報発信していく。
	商工会との連携（減塩活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





毎日朝食を食べる人にはこんな良いことが・・・

朝食摂取を習慣にしよう



◆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 (R5)	目標値 (R12)	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% (R4)	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% (R4)	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% (R4)	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	ポッチャ、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	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。
健康寿命の 延伸	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ぎ、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 （EPDS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EPDS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・ 拠り所の案内・ 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の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。
	ストレス解消知識普及 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 (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)	●	●						●					●		●	
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。	●	●	●	●	●
家庭のぎずな	○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、相談窓口にご相談しましょう。			●		
	○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
山梨県新体カテスト・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40g以上、女性で20g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・成長への障がいを啓発
	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】

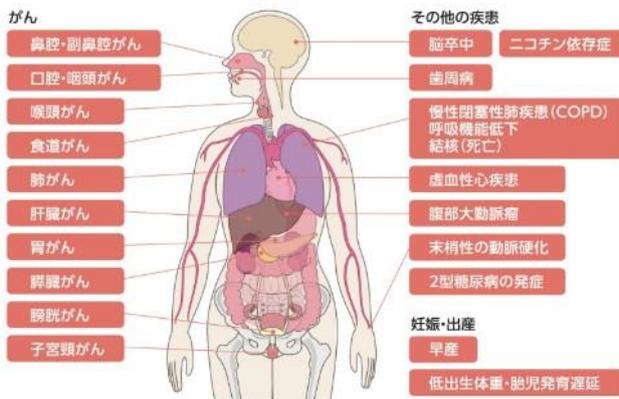
お酒の種類	ビール (中瓶1本 500ml)	清酒 (1合180ml)	ウイスキー・ ブランデー (ダブル60ml)	焼酎(25度) (100ml)	ワイン (200ml)
アルコール度数	5%	15%	43%	25%	12%
純アルコール量	20g	22g	20g	20g	20g

(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。			●		
	○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、噛む力をつける体操、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 オフォー 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した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				●	●	●						●				●

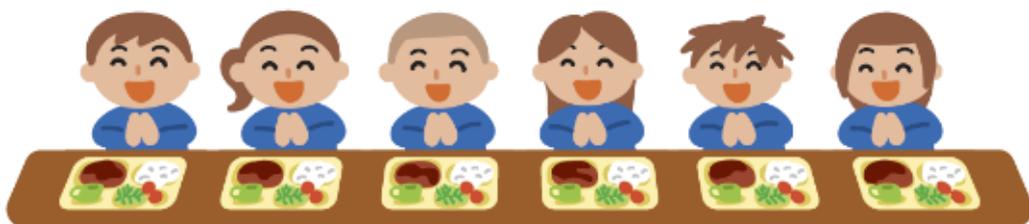


【個人や家庭で取り組めること】

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、甲斐市版ネウボラ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	甲斐市版ネウボラ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、ママパークラス (※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
	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、ママパイクラス（※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 (R5)	目標値 (R12)	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% (R4)	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% (R4)	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% (R4)	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% (R4)	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しましょう
	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 (R5)	目標値 (R12)	担当課
フレイル予防教室実施数	高齢期	25回 (見込値)	40回 (R8)	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 (R8)	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% (R4)	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（にこにこマムルーム、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

