

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】

概要版



甲斐市

令和6年3月

1 計画の概要

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た一方、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。

本市は、前期計画で定めた目標の下、健康づくりと食育に関わる各施策に取り組んできました。これまでの計画期間が令和5年度で終了することを受け、施策の達成状況や効果を分析・評価し、より実践的な取り組みへの支援につなげるために、「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。

計画の位置づけ

「甲斐市第4次健康増進計画」「甲斐市第3次食育推進計画」は、上位計画である国・県の各計画、並びに市の「第2次甲斐市総合計画 後期基本計画」に基づいて策定します。また、健康増進と食育推進に関連する諸計画との整合性を図ります。

計画の期間

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。

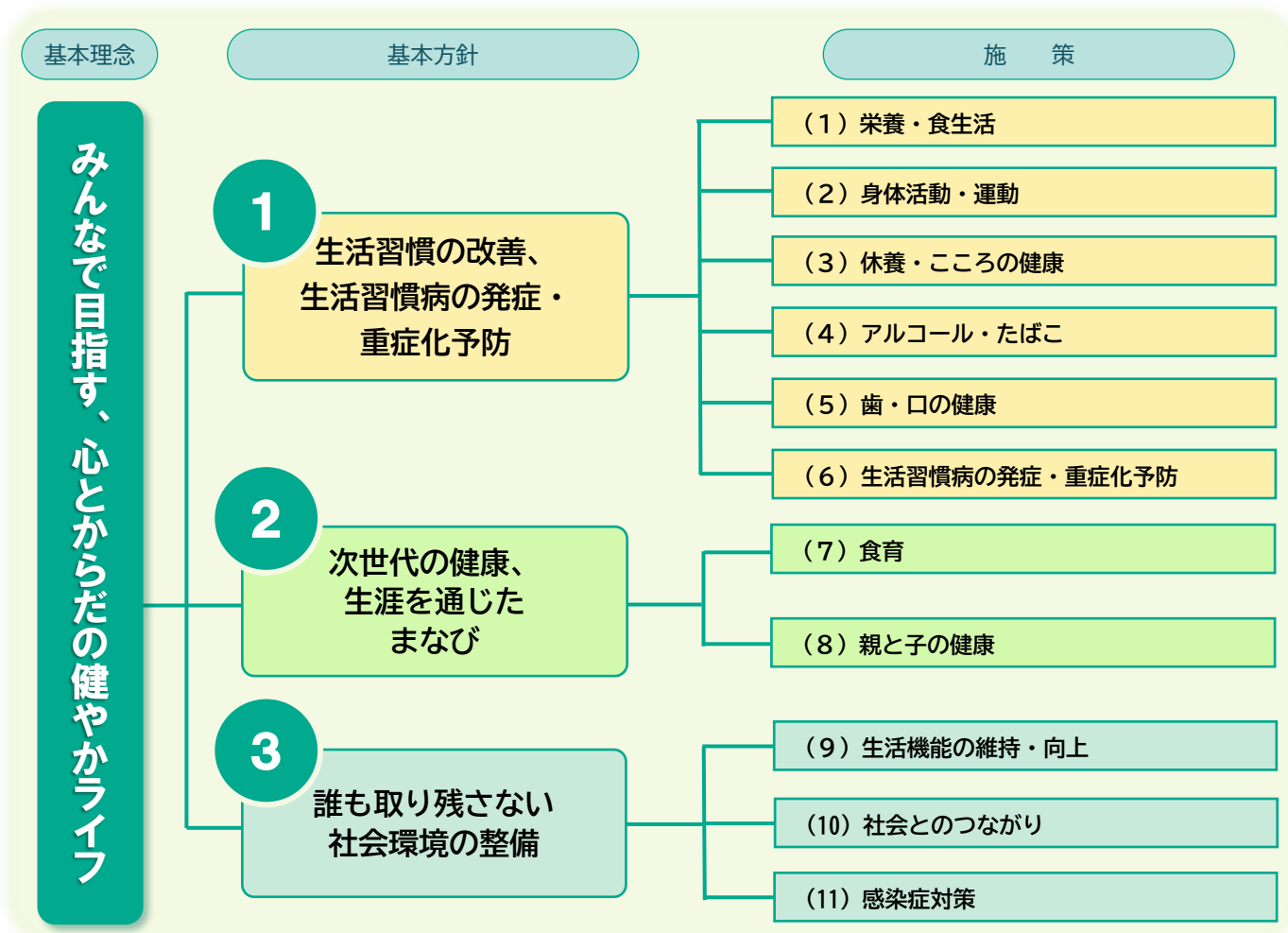
2 計画の基本理念・行動スローガン・基本方針

基本理念

みんなで目指す、心とからだの健やかライフ

行動スローガン

かぞくみんなで元気甲斐
いつも楽しく食べてる甲斐
しっかり歩いて元気、そう甲斐



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

生活習慣病の発症及び進行、がん罹患のリスクを回避するため、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のために客観的な検査を受けることが重要です。また、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。

基本方針② 次世代の健康、生涯を通じたまなび

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ことが大切です。また、幼少期からの生活習慣の定着は、生涯にわたり健康的な生活を送るための基盤を形成します。食育の啓蒙や推進についても、幼少期から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。

基本方針③ 誰も取り残さない社会環境の整備

「ロコモティブシンドローム（運動器症候群）※¹」「フレイル（虚弱）※²」など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るため、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。

※1：「ロコモティブシンドローム（運動器症候群）」：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

※2：「フレイル（虚弱）」：ロコモティブシンドローム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

3 健康づくり・食育の推進に向けた取り組み

ライフステージ区分

年齢を重ねることで、成長・老化など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となります。

区 分	年 代
妊娠・出産期	出産前後の母子と家族
乳幼児期	就学前児童
学童・思春期	小学1年生～19歳
成人期	20歳～64歳
高齢期	65歳以上

ライフコースアプローチ

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ります。胎児期から高齢期に至るまで生涯の時間経過に沿って、継続的な健康づくりに取り組むことが必要です。

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

【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

市民アンケート結果等からの課題 ☒

- ・ 20歳以上男性における肥満割合が2割
- ・ 小学5年女子は「やせぎみ」が46.4%
- ・ 20歳以上で主菜・副菜そろっての朝食摂取ができていないのは、6割～7割 など



【評価指標(抜粋)】

指標	対象	現状値 (R5)	目標値 (R12)
山梨県新体力テスト・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%

(2) 身体活動・運動

【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

市民アンケート結果等からの課題 ☒

- ・ H28の調査結果と比較し、65歳以上の男女とも1日の平均歩数が低下
- ・ 日常的運動やスポーツを「行っていない」人は30歳代、50歳代で7割
- ・ 外遊びの機会の少ない子どもは平日で14.2%、休日で7.1% など



【評価指標(抜粋)】

指標	対象	現状値 (R5)	目標値 (R12)
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	男性：6,075歩/日	9,000歩
	【20～64歳】	女性：5,251歩/日	8,000歩
	高齢期	男性：5,198歩/日	6,000歩
	【65歳以上】	女性：4,699歩/日	5,000歩

(3) 休養・ こころの健康

市民アンケート結果等からの課題 ☒

- ・ 20 歳以上で平均睡眠時間が 6 時間未満の人は全体の 44. 9%
- ・ 30 歳代～50 歳代の約 8 割がストレスを抱える
- ・ 小学 2 年生で 10 時以降就寝する人は、約 2 割 など

【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



【評 価 指 標 (抜 粋)】

指標	対象	現状値 (R 5)	目標値 (R12)
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%

(4) アルコール・たばこ

市民アンケート結果等からの課題 ☒

- ・ 飲酒する日において、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 など

【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 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
公 助	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



【評 価 指 標 (抜 粋)】

指標	対象	現状値 (R 5)	目標値 (R12)
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:40 g/日、女性:20 g/日以上)の飲酒をしている人の割合	成人期	14. 3%	12%
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%

(5) 歯・口の健康

市民アンケート結果等からの課題 ☒

- ・ 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 など

【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 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
公 助	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



【評 価 指 標 (抜 粋)】

指標	対象	現状値 (R 5)	目標値 (R12)
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% (11 月時点)	95%

(6) 生活習慣病の 発症・重症化予防

市民アンケート結果等からの課題 ☒

- ・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 など

【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
共 助	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
公 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
公 助	疾病予防や重症化予防の支援強化
公 助	健診後のフォロー体制の強化



【評価指標(抜粋)】

指標	対象	現状値 (R5)	目標値 (R12)
特定健康診査受診率	成人期	51.9%	60%

基本方針② 次世代の健康、生涯を通じたまなび

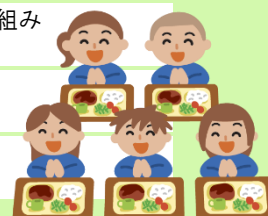
(7) 食育

市民アンケート結果等からの課題 ☒

- ・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%の回答
- ・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 など

【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)
公 助	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)
公 助	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)



【評価指標(抜粋)】

指標	対象	現状値 (R5)	目標値 (R12)
食や健康に関する教室の実施回数	全年齢	19回/年	20回/年

(8) 親と子の健康

市民アンケート結果等からの課題 ☒

- ・子育てにおける不安やストレスがある人は約6割
- ・子育てサービスとして、児童館、図書館、子育て支援センターは比較利用されているが、その他サービスの利用率が低い など

【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



【評価指標(抜粋)】

指標	対象	現状値 (R4)	目標値 (R12)
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%	92.55%

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

市民アンケート結果等からの課題 ☒

- ・BMI値 20.0 以下の 65 歳以上の女性が R5 において H28 よりも増加している（「やせ」の増加）
- ・60 歳代、70 歳代以上で日常的な運動等を行っていない割合は 6 割を占め、「足腰などの痛み」がその妨げとなることが多い など

【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



【評価指標（抜粋）】

指標	対象	現状値（R4）	目標値（R12）
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%	52.0%

(10) 社会とのつながり

市民アンケート結果等からの課題 ☒

- ・自身と地域のつながりについて、70 歳以上は約 4 割が強い、どちらかといえば強いと感じているのに対し、30 歳・40 歳代では 2 割に留まる
- ・在宅の寝たきり高齢者や認知症高齢者の割合は県水準を下回るが、引き続き、介護予防の支援、運動機会の提供が必要

【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



【評価指標（抜粋）】

指標	対象	現状値（R5）	目標値（R12）
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%

(11) 感染症対策

市民アンケート結果等からの課題 ☒

- ・新型コロナウイルス感染症の流行により「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%）」
- ・新興感染症への備えとして、国や県（保健所）をはじめ関係機関との多方面で万全な連携体制の構築が必要 など

【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



【評価指標（抜粋）】

指標	対象	現状値（R5）	目標値（R12）
感染予防のための知識の普及	全年齢	実施	実施

4 計画の推進体制

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す。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、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、協議を重ねて健康づくりに資する施策を展開し、市民の身近な環境で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の活性化を図ります。

また、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うとともに、市民を対象としたアンケート調査の結果から健康づくり事業が効果的に行われているか検証し、目標達成に向けて事業の見直しを行います。

地域活動団体の紹介

～ 私たちは、健康づくりや食育を推進する活動をしています。～

私たちは

愛育会活動をしています

愛育会活動の基本は「声かけ」「見守り」です。

地域の人々すべてを対象に、行政と連携し、身体や心の健康づくりの取り組みや子育て支援の活動をしています。



私たちは

食生活改善推進員です

「私たちの健康は、私たちの手で」をスローガンに、地域に密着した健康づくりを推進しています。

「学習会」を通して「食と健康」について、学んだことを地域の方々に伝え、健康づくりの輪をひろげる活動をしています。



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】概要版



発行年月

令和6年3月

発行

甲斐市

〒400-0192 山梨県甲斐市篠原 2610 番地

TEL:055-278-1694 / FAX:055-278-2046

編集

甲斐市 子育て健康部 健康増進課