甲斐市第３次健康増進計画・第２次食育推進計画

「健康・食育かいてきプラン」

【平成 29 年度～平成 35 年度】

概　要　版

甲斐市

平成 29 年 3月

Ⅰ 計画策定の背景

甲斐市では、平成 20 年に「甲斐市第１次健康増進計画」、平成 25 年に「甲斐市第２次健康増進計画」を策定しました。食育においても、平成 24 年に「甲斐市食育推進計画」を策定して、市民の健康づくりに向けた取り組みを進めています。両計画は、共通する施策が多いものの、「健康増進法」と「食育基本法」とで根拠法が異なるため、個別に策定されてきました。しかしながら、市民の視点に立つとわかりやすい計画とはいえません。前計画の反省を経て、市民にとって「わかりやすい計画」「実践しやすい計画」を目指し、健康増進計画と食育推進計画を一体化させた「甲斐市第３次健康増進計画・第２次食育推進計画」を策定します。

また、本計画をより親しみやすくするため、「甲斐市の現状に沿った甲斐市らしい【甲斐的】計画であること」「【快適】に健康づくりに取り組むことができること」という願いを込めて「健康・食育かいてきプラン」と名付け、健康づくりを推進していくこととします。

Ⅱ 計画の位置づけ・計画の期間

健康増進計画は、健康増進法第８条第２項に規定する市町村健康増進計画に位置づけ、策定するものです。食育推進計画は、食育基本法第 18 条に基づく市町村食育推進計画として、健康増進計画と整合性を図り策定するものです。健康増進計画と食育推進計画は、市政の基本方針となる「甲斐市総合計画」の個別計画として位置づけ、その他関連する個別計画と整合性を図るものです。

「甲斐市第３次健康増進計画・第２次食育推進計画」は、健康増進計画と食育推進計画を相互に補完しながら一体的に策定し、市民・地域・学校・行政の協働した取り組みを推進するものです。

計画の期間は、平成 29 年度を初年度として平成 35 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。

Ⅲ 基本理念・行動スローガン

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。

●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

Ⅳ 重点的な取り組み

1　甲斐市版ネウボラ事業の推進による健康づくり

現在の日本の子育て環境は、家族構成の変化や晩婚化による親の高齢化、インターネットによる多すぎる情報などにより、育児不安や育児ストレスを抱く親も増加しているといった現状があります。早期から専門職が身近に支援できる体制をつくり、産後の母親のメンタルヘルスに着眼した効果的な支援をしていくことが必要と考えます。

目標

●育児に対する不安感や悩みを早期発見し、メンタルヘルスの安定を図り、心身ともに健やかな状態で安心して育児に取り組もう

具体的な取り組み

●甲斐市子育て世代包括支援センターを拠点に、母子健康手帳発行時から、就学に至るまで、安心して子育てができるよう継続的な支援を実施します。
●エジンバラ産後うつ病自己評価票の高得点の人に早期にアプローチし、支援につなげます。
●母親のメンタルヘルスの安定を図り、子育ての不安や心配ごとの軽減を目的とした産後ケア事業（にこにこママルーム・子育て相談室）を実施します。

成果指標

項目	説明	現状値	目標値
産後ケア事業への参加者数の増加	にこにこママ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%
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
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%	95%以上

ネウボラとは

子育て先進国と言われるフィンランドでは、妊娠期、乳幼児期、就学期前までに子どもの健やかな成長・発達、母親及び家族全体の心身の健康サポートを行う「ネウボラ」という子育て支援（家族支援）サービスが存在します。

ネウボラ（neuvola）という言葉は、アドバイス（neuvo）の場所（la）という意味を持ちます。

日本でも、フィンランドの「ネウボラ」のような支援を取り入れている自治体が増えています。甲斐市においても、「甲斐市版ネウボラ事業」をスタートし、子育て支援のさらなる充実を目指して、さまざまな取り組みを行っています。

2　歩数マップによる健康づくり

健康づくりのためには、食事と運動が欠かせないと言われています。継続した運動ができれば理想的ですが、近年、日常の中での生活活動を増やすことでも生活習慣病の予防につながるという研究も発表されています。

前計画策定時に、甲斐市民の歩数が少ないことが課題に挙げられたことから、日常生活の中で歩数を増やすことを目的に、歩数マップを作成し、歩数増加に向けて、重点的に取り組んできました。今後も歩数マップを普及し、歩数アップを推進していくことが必要と考えます。

目標

●日常生活の中でこまめに体を動かすことを意識し、１日の歩数を増やそう

具体的な取り組み

●歩数マップ活用による啓発活動を継続していきます。
●さまざまな機会で、歩くことを生活の中で定着できるような意識啓発を行います。
●歩数アップに関するイベントを開催します。
●健康ポイント事業を展開します。

成果指標

項目	説明	現状値	目標値
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（H31）
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
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 20～64 歳女性：4,690 歩/日 65 歳以上男性：5,617 歩/日 65 歳以上女性：4,789 歩/日	20～64 歳男性：7,000 歩/日 20～64 歳女性：6,000 歩/日 65 歳以上男性：7,000 歩/日 65 歳以上女性：6,000 歩/日

甲斐市　歩数マップ

甲斐市では、「甲斐市第２次健康増進計画」策定時のアンケートにおいて、歩数が少ないという現状から、「歩数マップによる健康づくり」を重点的な取り組みのひとつとして掲げ、日常生活の中で歩数を増やすことを目的に、甲斐市食生活改善推進員会や、山梨学院短期大学食物栄養科と協働して、身近な施設を中心に「歩数マップ」の作成をしてきました。

本計画策定のためのアンケートでも、行っている身体活動は、「歩く機会を増やす」の割合が高かったこと、歩いている場所は、「自宅付近」の割合が高かったことから、今後も歩数マップを利用した健康づくりを推進していきます。

甲斐市健康ポイント事業

市民一人ひとりが健康意識を高め、楽しく継続的に健康づくりに取り組めるように、その実践した内容に応じてポイントを付与し、一定期間内に基準ポイントを満たすことで参加賞や景品と交換できる事業です。基本健診・特定健診の受診を必須とし、各健康教室・健康イベントへの参加、自宅での健康づくりのための食事や運動の取り組み、バーチャル甲州街道の旅（ウォーキングマップの活用）の実践等でポイント付与され、個人の生活スタイルに応じて健康づくりに取り組むことができます。ポイント手帳または、パソコン・スマートフォン等からのアクセスで参加できます。

３　減塩による健康づくり

食塩の過剰摂取と血圧上昇は関連があることは多くの研究によって指摘されています。
減塩の推進として、食塩摂取と病気の関連についてのさらなる啓発活動、男性へのアプローチ、外食産業等との連携による減塩活動の展開が重要と考えます。

目標
●まずは、１ｇ、減塩しよう

具体的な取り組み
●減塩に関する情報をより広く提供します。
●商工会等と連携し、減塩活動を展開します。
●減塩に関する講習会を実施します。
●健康教室等で、食塩摂取量を推定する尿検査を実施します。
●学校給食を通じた減塩指導の実施、試食会などを通して家庭での減塩の啓発に取り組みます。

成果指標

項目	説明	現状値	目標値
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
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
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%

減塩メニューの取り組み

山梨県では、平成 26 年度県民栄養調査結果を踏まえ、店舗、飲食店等で県が定めた基準（エネルギー、食塩量、野菜摂取量など）に合致するお弁当等を普及し、健康に対する意識を高め、食生活改善に結びつけることを目標に「やまなし　しぼルトメニュー販売整備事業」を平成 28 年 12 月よりスタートさせました。
甲斐市においても、外食産業等と連携して、減塩活動を展開していくことを計画しています。

CKD（慢性腎臓病）対策

山梨県は、糖尿病性腎症による新規透析導入患者数が全国で一番多いという現状があります。透析医療費は、１人あたり約 500 万円/年かかり、山梨県国民健康保険においては、総医療費の１/10 を透析医療費が占めています。このような現状を踏まえ、山梨県では、平成 31 年に目指す姿として、新規透析導入者を 10%減少させることを目標に、①県民のＣＫＤに関する正しい知識の普及　②腎機能低下を早期発見し、受診につなげられる健診体制の整備　③腎機能低下を重症化させないための診療体制の整備　④腎機能低下を重症化させないための支援体制の整備の４つの対策に取り組んでいます。

Ⅴ ライフステージ別の取り組み

ライフステージ	課　題	目　標
乳幼児期 （0～6歳）	早寝早起き朝ごはんで食事や生活リズムを整えていくことが大切です。 また、このライフステージにおいては、保護者が子どもの健康管理をしていくことが重要であることから、保護者への啓発活動も継続していくことが重要と考えます。	●早寝早起き朝ごはんで元気な心と元気な体をつくろう
就学期 （7～15歳）	規則正しい生活リズムの獲得のために、さまざまな活動を通じて健康に対する思考力、実践力を育んでいくことが重要と考えます。	●早寝早起き朝ごはんの習慣を身につけ、規則正しい生活リズムを作ろう ●食に関するさまざまな活動を通じて、思いやる心、社会性、食と健康に対する思考力・実践力を育てよう
青年期 （16～29歳）	肥満対策、生活習慣病予防対策が重要と考えます。	●からだを積極的に動かし、心も体も健康になろう
盛年期 （30～39歳）	生活習慣病が増加する40代以降より前のこのステージで、肥満防止対策に取り組んでいくことが重要だと考えます。	●食べ過ぎや偏りのないバランスのとれた食事をしよう ●運動する機会をつくり、生活習慣病予防や肥満予防につなげよう
壮年期 （40～64歳）	肥満対策、生活習慣病予防・重症化予防対策のための、食事、運動を実践できる環境づくりが必要と考えます。	●１日３食の栄養バランスのとれた食事を実践しよう ●運動を継続して生活習慣病予防や重症化予防に努めよう ●自分なりのストレス解消法をみつけ、心の健康にも注意しよう
高齢期 （65歳以上）	健康で自立して生活できる「健康寿命」の延伸のために、適切な食生活や適度な運動を推進し、心身ともに健康な生活を送れるような支援が重要と考えます。	●栄養バランスのよい食事を心がけ、心身ともに健康で充実した生活を送ろう

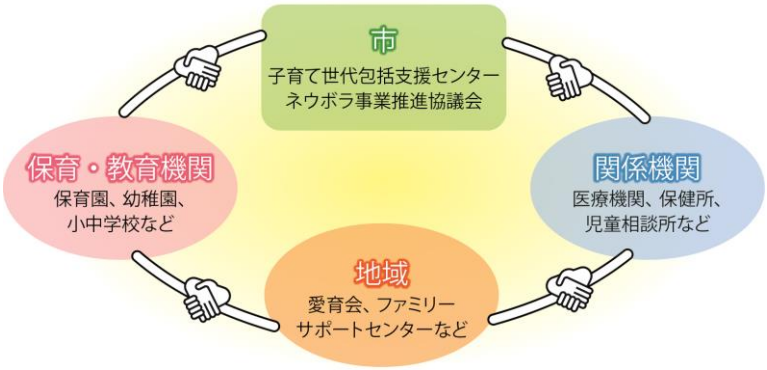
主な具体的な取り組み	主な指標
●乳幼児健診等を通じ、１日１回保護者による仕上げ磨きの実施のための啓発活動に取り組みます。 ●健診において歯科医への受診が必要な児への早期の受診勧奨を行います。 ●各種事業、園だより等を通じ、早寝早起きの推進に取り組みます。 ●親子のふれあいの場、保護者同士の交流の場を提供します。	●２歳児健康診査でむし歯を指摘された子どもが歯科医へ受診した割合　100% ●22 時以降寝る子どもの割合　18% ●食事をひとりで食べている子どもの割合 １%以下
●朝食の必要性や栄養バランスについて、給食だより等により家庭への啓発活動に取り組みます。 ●栄養バランス、減塩、地産地消等の推進のための食育教室を開催します。 ●養護教諭等によるヘルスカウンセリングを実施します。	●朝食を毎日食べている子どもの割合 小学生：95%　中学生：90% ●朝食で主菜・副菜をほとんど食べないと答えた割合　現状値より減少 ●子どもを対象とした学習講座の参加人数 2,000 人/年 ●睡眠時間が６時間未満の子どもの割合 現状値より減少
●バランス良い食生活のための意識啓発に取り組みます。 ●心の健康問題についての相談できる機会を設定します。 ●歯科健診のすすめと１日２回以上の歯磨き習慣の徹底のための啓発活動に取り組みます。 ●健康診査やがん検診の受診勧奨に取り組みます。	●「満腹まで食べてしまう」と答えた割合 男性：38%　女性：36% ●「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%　女性：53% ●歯磨きを１回/日以下と答えた割合（20 代） 現状値より減少 ●健診受診率（20 代）　現状値より増加
●生活習慣病予防のための栄養・料理教室等を開催します。 ●健康診査にて歯科健診のすすめと１日２回以上の歯磨き習慣の徹底に取り組みます。 ●健康診査やがん検診の受診勧奨に取り組みます。	●「満腹まで食べてしまう」と答えた割合 男性：44%　女性：33% ●歯磨きを１回/日以下と答えた割合 10%以下 ●がん検診をひとつも受けていないと答えた割合 30%
●生活習慣病予防のための栄養・料理教室等を開催します。 ●心の健康問題についての相談できる機会を設定します。 ●健康診査にて歯科健診のすすめと１日２回以上の歯磨き習慣の徹底に向けた啓発活動に取り組みます。 ●ＡＢＣ検診（胃がんリスク検診）を実施します。	●ＢＭＩ25.0 以上の人の割合 男性：26%　女性：17% ●「よく眠れる（睡眠は十分にとれている）」と答えた割合　男性：46%　女性：42% ●歯磨きを１回/日以下と答えた割合 10%以下 ●市で実施する胃Ｘ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）　70%
●地域支援事業として、各種介護予防教室、認知症予防教室の開催、いきいきサロンの支援に取り組み、地域との交流の場を提供します。 ●適切な栄養摂取量について理解し、バランスの良い食事をすることにより低栄養状態を予防するための知識普及に取り組みます。 ●歯科健康相談や歯科健診の受診勧奨を推進します。	●いきいきサロンに参加した人数　後年設定 ●ＢＭＩ20 以下の人の割合 男性：18%以下　女性：30%以下 ●定期的に歯科医の健診を受けていると答えた割合 50%

Ⅵ 甲斐市版ネウボラ事業とは

「甲斐市版ネウボラ事業」に取り組み始めた背景には、家族構成の変化や、人口減少問題、また、甲斐市が実施した産後の母親を対象に行ったアンケート結果などが挙げられます。

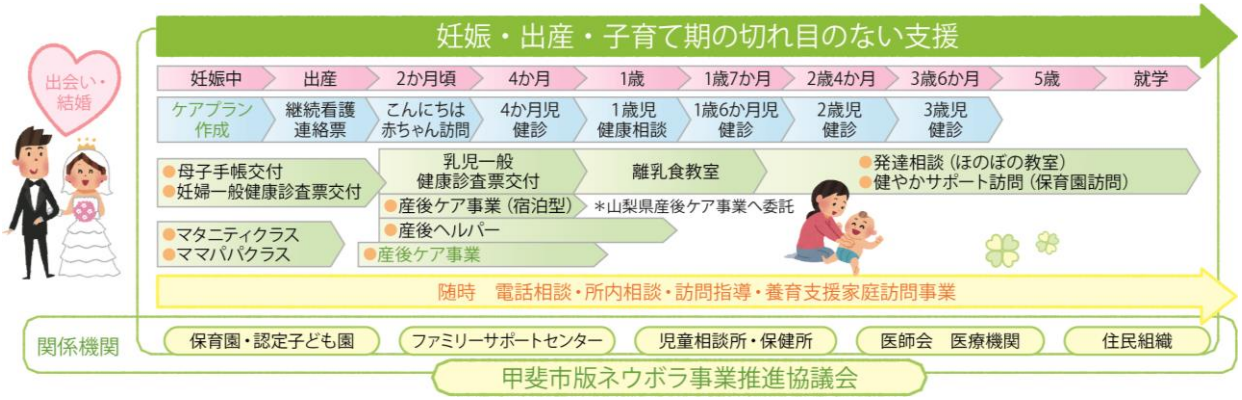
今までの子育て支援に加えて、市、地域、保育園、学校、医療機関、その他の関係機関が連携しながら、子育てに対する不安感や悩みを軽減するサポートをしていくことを目的に、この事業がスタートしました。

事業を進めるにあたって、竜王レディースクリニック院長で山梨県産婦人科医会代表理事・会長の森澤孝行先生を会長として、山梨大学医学部産婦人科学教室の平田修司教授、このはな産婦人科の中村朋子院長ほか、保健所、保育園、学校、住民の代表者など10名で構成された「甲斐市版ネウボラ事業推進協議会」を立ち上げました。協議会、各関係機関、地域が連携し、チーム一丸となって市全体で子育てをサポートしていきます。



市健康増進課を「甲斐市子育て世代包括支援センター」として位置づけ、子育て支援のワンストップ相談窓口を開設しています。ここでは、保健師が中心となり、妊娠の届け出時に、一人ひとりに合った支援プランを提供する「子育てサポート帳」を発行し、妊娠中と出産後のサポートを行うとともに、さまざまな情報提供や、必要に応じて必要な医療機関など関係機関との橋渡しも行っていきます。

また、出産後間もないお母さんの不安感や悩みを軽減することを目的とした産後ケア事業にも重点的に取り組んでいきます。



【発行年月】　平成29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