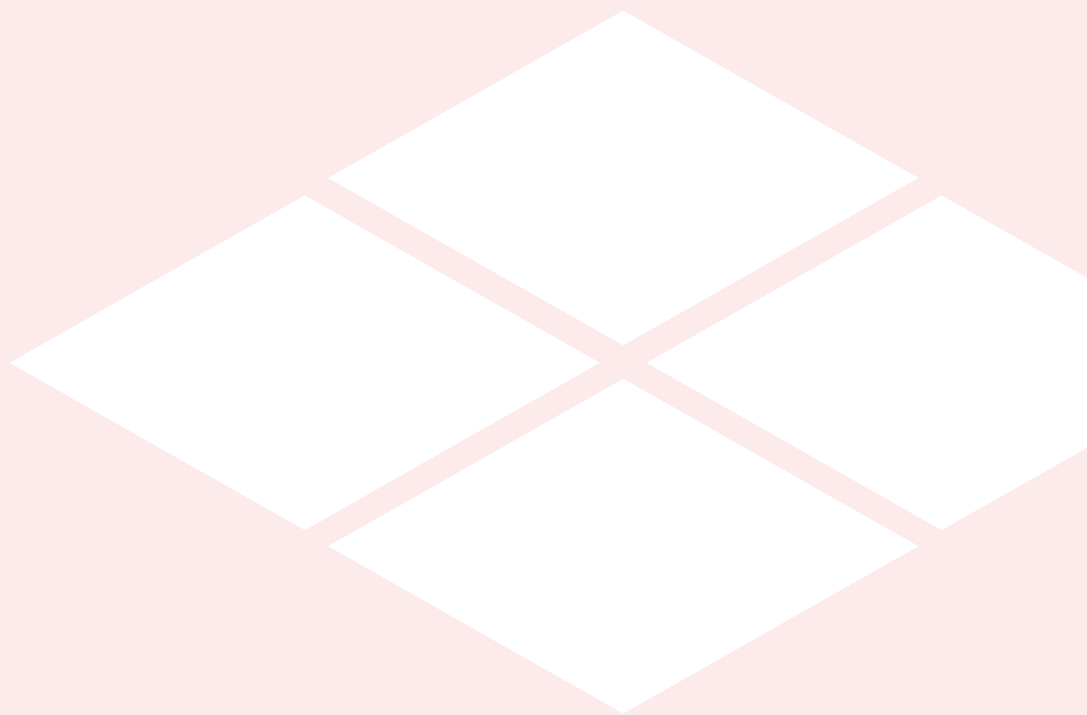


第 4 章

具体的な取組内容



基本方針 1 フード（食物）で心も身体も健康

基本施策 1

妊娠前から子育て期と乳幼児期の食育を進める

妊娠期及び授乳期は、お母さんの健康と赤ちゃんの健やかな発育にとって大切な時期です。

妊娠は、家族で食を見直す絶好の機会といわれますが、実際には若い女性のやせは、早産や低出生体重などのリスクを高めることが明らかになっていることから、妊娠前から3食食べ、主食・主菜・副菜をそろえてバランスのよい食事を取り、適切な量の食塩摂取を心がけ、健康な体をつくるのが大切です。妊娠前から、望ましい食習慣を身につけ、健康的な食生活を実践することができるよう食育を推進します。

離乳期から幼児期は、食事のリズムや様々なものを食べるなど望ましい食習慣や健康的な食生活の基礎をつくる大切な時期です。成長や発達に合わせ、少しずつ繰り返し食べ物に親しみ、おいしく食べる経験を広げながら、自分で進んで食べる意欲が育まれていきます。家族や仲間と一緒に食べる楽しさや、料理づくり、栽培・収穫体験などの子どもの好奇心を刺激する体験を通して、食への関心を広げていくための食育を推進します。

【行政が進める食育の取組】

● 各種教室・イベント等での食育の取組

No	主な事業と内容	関係課
1	口からはじめる健康フェスタ 併催 甲府食育フェスタ 重点 妊産婦、乳幼児から高齢者までの歯と口の健康に関する正しい知識の普及啓発と食育に関して、楽しく学び、体験する機会となるフェスタを開催します。	母子保健課
2	味覚教育 重点 幼児期・学童期から、「しっかりかんで、五感を使って味わって食べる」力を身につけ、食材への興味や食べることへの関心を引き出し、食を楽しむことで好き嫌いの軽減につなげる味覚教育を、「食」と「健康」に携わる多職種により実施します。	母子保健課
3	幸せレシピ 重点 健康的な食に関する正しい知識の啓発を行うため、母子健康手帳の交付時や入籍の手続き時に、妊娠期前からの食事内容や望ましい食生活のポイント、簡単なレシピを掲載したリーフレットを配布します。	地域保健課
4	体験型♪パパママクラス 妊娠期を健やかに過ごし安心して出産・育児ができるよう、妊婦やその家族が妊娠中の生活や食事、授乳に関すること、産後の生活等、妊娠、出産、育児に関する適切な知識及び体験を通じて手技実技を習得するための教室を開催します。	母子保健課
5	育児離乳食教室 離乳食に関する基本的な知識の習得や育児不安の解消を目的として、管理栄養士や保健師、保育士による教室を開催します。	母子保健課
6	後期・完了期離乳食教室 離乳食を進めていく上での悩みや不安を解消し、円滑に幼児食へ進めていくための教室を開催します。	母子保健課

No	主な事業と内容	関係課
7	月齢別離乳食講座 乳児とその家族を対象とした、離乳食についての講座を開催します。	子育て支援課 北部幼児教育センター
8	孫食育事業 乳幼児の祖父母や地域の力が、子育てに必要とされている中、乳幼児の食に関する基礎知識等の正しい情報を発信し、孫育てを通じた子育て支援を推進します。	母子保健課
9	情報発信・普及啓発（新規）重点 広報誌やホームページ、子育て支援アプリ「すくすくメモリーズ」など様々な媒体や場面を通じて、食や健康に関する情報発信を行い、3食食べることや主食・主菜・副菜をそろえてバランスのよい食事をとる、適切な量の食塩摂取を心がけるなどの望ましい食習慣を身につけ、実践することができるよう普及啓発を行います。	母子保健課 地域保健課

● 健診・個別相談での食育の取組

No	主な事業と内容	関係課
10	集団乳幼児健康診査 重点 乳幼児の健康の保持増進、疾病や異常の早期発見、健全な親子関係の支援を行うため、発達段階に合わせて健康診査を実施します。また、集団指導や栄養相談を通じて、子どもの食べる力を育てる支援を行います。	母子保健課
11	妊婦・乳幼児健康相談 重点 妊婦及び子どもの離乳食・幼児食、育児等に不安を持つ保護者を対象として、管理栄養士や保健師等による個別相談を随時実施します。	母子保健課
12	国民健康保険 4・5 歳児すくすく発育歯科健診 口腔機能*の発育状態のチェックと食育に関する保健指導を実施します。	健康保険課

● 保育所等集団保育の場での食育の推進

No	主な事業と内容	関係課
13	保育所等における食育推進 食育白書「就学前の子供に対する食育の推進」に基づいた食育を推進します。自ら調理して食べるという体験を通じて、食に対する意欲や興味につなげるためのクッキング活動などを実施します。	子ども保育課
14	給食 旬の食材や郷土料理、行事食*を取り入れた安全・安心な給食づくりと実際の食事を通じた食育を実施します。また、医師の診断に基づき、除去食*の提供と家庭への情報提供を実施します。	子ども保育課
15	健康診断 保育所において、定期健康診断及び、身長・体重測定等を実施し、子どもの健康状態、栄養状態を把握します。	子ども保育課

【みんなで進める食育の取組】

一人ひとりが取り組むこと	○妊娠前から、3食食べることや主食・主菜・副菜をそろえてバランスのよい食事をする、適切な量の食塩摂取を心がけるなど、望ましい食習慣による健康的な食生活を実践し、継続します。 ○乳幼児期は、おなかがすくなど規則正しい生活リズムを身につけ、成長や発達に合わせ、いろいろな食べ物を見て、触って、味わって、食への興味や関心を広げ、楽しく食べるための土台をつくります。 ○家族などと、共に食を楽しむ機会を増やします。
みんなで取り組むこと	○家庭や子どもの保育に携わる関係者、地域等が連携し、子どもや家族が楽しく食について学び、交流を図ることができる取組を推進します。 ○それぞれの立場から、妊娠中の健康状態や、子どもの発育状態、健康課題を把握し、健康的な食生活を送れるように取り組みます。 ○食育や健康に関する情報の発信や活用により、妊娠前から、栄養バランスに配慮した食事の選択など望ましい食習慣による健康的な食生活が実践できるような環境づくりに取り組みます。

COLUMN

成人を迎えた女性へ

自分の適正体重を知っていますか？栄養不足による若い女性のやせ（BMI 18.5 未満）は、貧血や将来の骨粗しょう症の原因になります。一方、肥満（BMI 25 以上）は、将来、糖尿病や高血圧など様々な病気のリスクを高めます。また、やせも肥満も、不妊や妊娠・出産のリスクを高めるといことが分かっています。

やせ傾向の女性は、妊娠しても自身の体重増加が少なく、胎児が低出生体重児となる可能性があります。生まれた赤ちゃんの出生時体重が低いと、赤ちゃん自身が将来メタボリックシンドロームや2型糖尿病のような生活習慣病発症のリスクが高くなることが分かってきました。これは、「DOHaD（生活習慣病胎児期発症起源説）」という概念であり、胎児期や生後直後の健康・栄養状態が成人になってからの健康に影響を及ぼす、という考え方です。

健康な体づくりのため、バランスのよい食事と適正な体重を目指しましょう。

BMI を計算して、現在の体重評価をしてみましょう。

BMI = 体重□□ kg ÷ 身長□□ m ÷ 身長□□ m

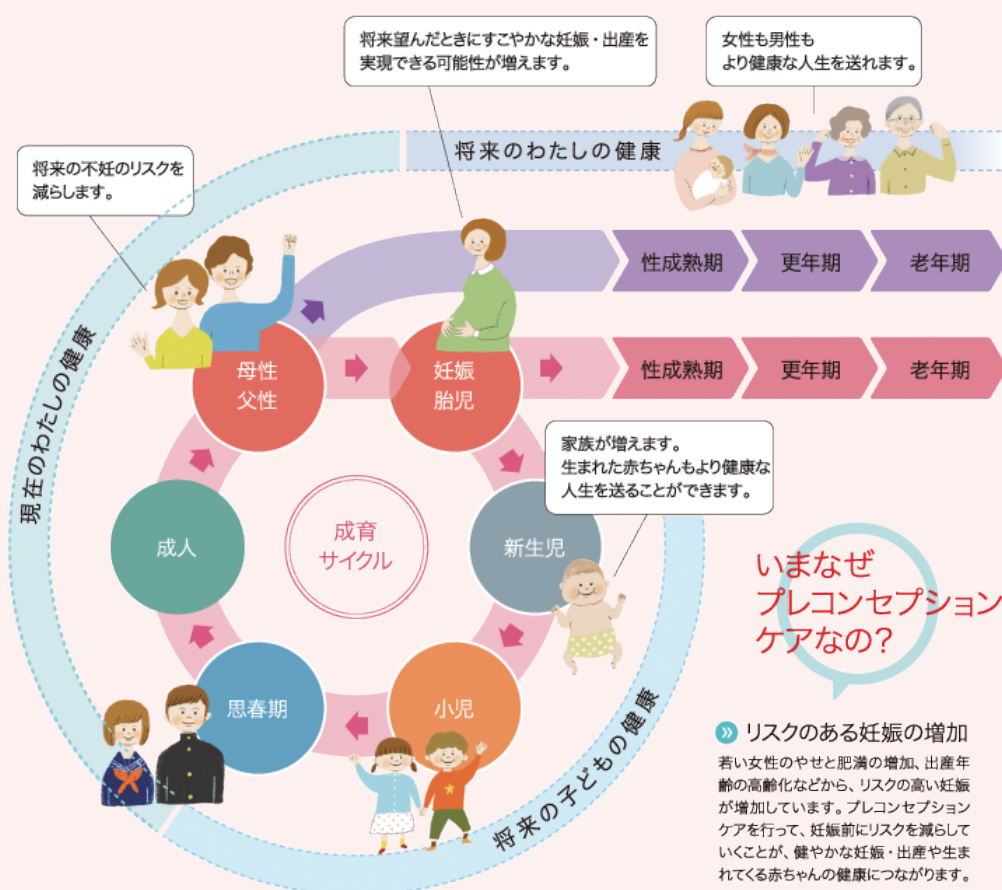
25 以上	肥満
18.5 以上 25 未満（基準 22）	ふつう
18.5 未満	やせ

COLUMN

プレコンセプションケアを知っていますか？

プレは「～より前の」、コンセプションは「妊娠・受胎」のことで、「女性やカップルに将来の妊娠のための健康管理を提供すること」を意味します。

「プレコンセプションケア」は、若い男女が将来のライフプランを考えて日々の生活や健康と向き合い、次世代を担う子どもの健康にもつながるとして近年注目されているヘルスケアです。早い段階から正しい知識を得て健康的な生活を送ることで、将来の健やかな妊娠や出産につながり、未来の子どもの可能性を広げます。今は妊娠や結婚を考えていなくても、プレコンセプションケアを実施することで今の自分がもっと健康になって、人生100年時代の満ち足りた自分（well-being）の実現につながります。



❖ 不妊の増加

「生理不順を放置していた」「生理痛を我慢していた」などが将来の不妊の原因となることがあります。妊娠や出産に関する正しい知識を得て行動し、将来の不妊のリスクを減らしましょう。

❖ 人生100年時代を生きるために

子どもを持つ選択をするかしないにかかわらず、プレコンセプションケアを実施することで、より豊かな人生につながるでしょう。

国立成育医療センター HP より引用

<https://www.ncchd.go.jp/hospital/about/section/preconception/>

少年期の食育を進める

少年期は、心身の成長の中で、食の体験を深め食事の重要性や楽しさを知り、自立して自分らしい食生活を実現していく時期です。成長期であるため、3食食べることや主食・主菜・副菜をそろえてバランスのよい食事を取り、健康な体をつくることが大切です。しかし、周囲の影響を受けやすい時期でもあることから、自身の体型や食生活について誤った認識や理解により、やせや生活習慣の乱れなどによる欠食も課題となっています。

家庭や学校などと、共に望ましい食習慣を身につけ、健康的な食生活を継続することにより、心身の成長発達を促し、食に関する感謝の念と理解など、食に関する基礎を身につけていく食育を推進します。

【行政が進める食育の取組】

● 各種教室等での食育の取組

No	主な事業と内容	関係課
1	味覚教育（再掲 P38） 重点	母子保健課
2	健康支援センター教育事業（小・中学校） 重点 児童、生徒に健康や栄養（食事）に関する正しい知識の普及・啓発を行うことを目的に、思春期食育推進事業やがん教育事業などの教育事業を実施します。	地域保健課 母子保健課
3	情報発信・普及啓発（新規） 重点 給食だよりや広報誌、ホームページなど、様々な媒体を通じて、食や健康に関する情報発信を行い、子どもだけでなく家庭や地域においても食育に関する意識を高め、望ましい食習慣を身につけ、実践することができるよう普及啓発を行います。	学事課 学校教育課 地域保健課

● 学校での食育の推進

No	主な事業と内容	関係課
4	小・中学校における食育の推進 「食に関する指導の手引き（文部科学省）」に基づき、食事の重要性、心身の健康、食品を選択する能力、感謝の心、社会性、食文化の6つの視点で、関係者と連携を図り食育を推進します。	学校教育課 学事課
5	学校給食 重点 旬の食材や地場産物、郷土料理、行事食を取り入れる中、調理業務等委託化による民間のノウハウなども活用した、安全・安心な給食づくりと給食を通じた食育の取組を実施します。また、医師の診断に基づき、食物アレルギーなど対応の必要な児童生徒の家庭への情報提供を実施します。	学事課 学校教育課
6	定期健康診断 重点 小中学校において、定期健康診断等を実施します。成長曲線を活用して、自身の体型に関する正しい認識を促進します。	学事課

【みんなで進める食育の取組】

一人ひとりが取り組むこと	○身長・体重や成長曲線から自分の体型や適正体重を知り、体型に関する正しい認識を持ちながら適正体重の維持、又は適正体重になることを目指します。 ○食事づくりや体験学習など、食に関わる体験や活動を通して、食に関する幅広い知識を習得し、3食食べることや主食・主菜・副菜をそろえてバランスのよい食事をとる、適切な量の食塩摂取を心がけるなど、健康的な食生活を継続できるように取り組みます。 ○家族や仲間などと、共に食を楽しむ機会を増やします。
みんなで取り組むこと	○家庭や子どもの教育に携わる関係者、地域等が連携し、子どもが楽しく食について学ぶことができる取組を推進します。 ○食育や健康に関する情報の発信や活用により、子どもたちが食に関する正しい知識と望ましい食習慣を身につけることができるようにします。 ○子どもの健康状態や健康課題を把握し、成長に必要な栄養バランスに配慮した食事の選択など健康的な食生活が実践できるような環境づくりに取り組みます。

COLUMN

五感で楽しく おいしさ発見！

体調不良で匂いを感じないときなど、「五感」が満たされないことで、同じものを食べていてもおいしさが半減してしまうというような経験はありませんか。

人には、「味覚、視覚、嗅覚、聴覚、触覚」の五つの感覚があり、食事には、これら全てが関わってきます。ふだんの何気ない食事でも、私たちは「五感」を活用しています。

よくかんで、食事を味わい、彩りや風味を楽しみ、音を聞き、食感を感じることは、いろいろな食品に親しむきっかけとなり、食事の楽しさやおいしさの発見につながります。



本市は、甲府市歯科医師会と、共においしさを感じる仕組みや五感の役割についての理解を広げるため「味覚教育」に取り組んでいます。



甲府市歯科医師会
味覚教育動画は
👉こちらから

基本施策 3

青年期・壮年期の食育を進める

青年期・壮年期は、気力・体力ともに充実した働き盛りであり、家庭や地域における食育の担い手として、食文化の継承や子どもたちが健康的な食生活を実践できるように育てる役割も期待されている時期です。

青年期は、生活の自立や、就職や結婚、出産などのライフイベント*や生活環境の変化により、運動不足・睡眠不足・ストレス過多などが起こりやすい時期でもあります。

壮年期は、ライフイベントや生活環境の変化に加え、家庭や職場、地域において重要な役割を担い多忙であるとともに、身体機能の低下や、更年期などホルモンバランスの乱れが生じてきます。また、これまでの生活習慣や食習慣、運動習慣などによっては、生活習慣病の発症や受診を必要とする人も増える時期ですが、仕事や子育てなどで自分の健康管理が後回しになりがちなことも多く見られます。

20歳代や50歳代以降の女性のやせ、20歳代以降の男性の肥満、60歳代以降の男性のやせの増加、国や県より高血糖状態者の割合が高い（甲府市健診結果より）などの健康問題や、朝食の欠食や、野菜や果物を含めバランスよく食べることが難しいなど、食生活の問題も見られています。

適正体重の維持や3食食べること、主食・主菜・副菜をそろえたバランスのよい食事をとること、適切な量の食塩摂取を心がけることなど、望ましい食習慣を継続するため、意識や行動を変えるきっかけになる健康診査や教室等を実施し、食育を推進します。

【行政が進める食育の取組】

● 各種教室等での食育の取組

No	主な事業と内容	関係課
1	健康支援センター教育事業（高等学校） 重点 生徒に健康や栄養（食事）に関する正しい知識の普及・啓発を行うことを目的に、思春期食育推進事業やがん教育事業などの教育事業を実施します。	地域保健課
2	働く世代の「健康づくり講座」 事業所を対象に実施し、従業員の生活習慣改善や健康づくりを支援します。	地域保健課
3	情報発信・普及啓発（新規） 重点 広報誌やホームページ、SNSなどの媒体や健康教室、健康相談など、様々な場面を通じて、食や健康に関する情報発信を行い、3食食べることや主食・主菜・副菜をそろえてバランスのよい食事をとること、適切な量の食塩摂取を心がけることなど、望ましい食習慣を身につけ、実践することができるよう普及啓発を行います。	地域保健課 健康政策課

● 健診・個別相談での食育の取組

No	主な事業と内容	関係課
4	健康診査 重点 若い年代からの生活習慣の改善による一次予防の推進のため、生活保護受給者等及び19歳以上の健診の受診機会のない人を対象とした基本健康診査、国民健康保険の被保険者等を対象とした特定健康診査及びがん検診等を、集団又は個別方式により実施します。また、糖尿病などの生活習慣病に影響がある歯周疾患を早期発見し予防を図るとともに、歯の健康づくりの普及啓発を図るため、成人歯周疾患健診を実施します。	地域保健課 健康保険課

No	主な事業と内容	関係課
5	生活習慣病の予防及び改善に向けた支援（特定保健指導*等） 重点 特定健診の結果が、メタボリックシンドローム*及びその予備群に該当した人に対して、生活習慣を改善するため、面接や電話、手紙及び教室開催などにより、一定期間継続的に支援し、軽症の段階での改善を図ります。	健康保険課 地域保健課
6	体験型食事教育 あなたの食事は☆いくつ？ 重点 自身の食の特徴を知り、健康的な食生活への行動変容につなげるため、食生活を見直す一助となる食品模型（食育 SAT（サット）システム*）を使用した個別の栄養相談を実施します。	地域保健課
7	健康（栄養）相談 重点 健康づくりや健康管理のため、保健センターや公民館等、市民が幅広く相談できる窓口を整備し、適正体重の維持や望ましい食習慣の実践など、心身の健康に関する個別の相談に応じ、必要な指導及び助言を行います。	地域保健課

【みんなで進める食育の取組】

一人ひとりが取り組むこと	○自らや家族の健康状態を把握し、健康の維持・増進のために、3食食べることや主食・主菜・副菜をそろえたバランスのよい食事、適切な量の食塩摂取を心がけます。 ○健診の結果等から、現在の体型や適正体重を知り、適正体重の維持を図ります。 ○家族や仲間などと、共に食を楽しみながら、家庭や地域における食育の担い手として、食文化の継承や子どもたちが望ましい食習慣による健全な食生活を実践できるようにすることを意識し、実践します。
みんなで取り組むこと	○それぞれの立場から、健康状態の把握と、健康と食生活の関係の理解に取り組めます。 ○専門機関が連携し、健康と食生活に関する相談を受けます。 ○イベントなどを通じ、健康と食生活に関する普及啓発を行います。

COLUMN

朝食は体のリズムを整えるカギ！

人の体にはホルモンの分泌や自律神経の働きなどを調整する機能があります。このリズムをコントロールするための仕組みを体内時計といいます。体内時計の周期はぴったり 24 時間ではないので、そのずれを『朝の光』と『朝食』で整えます。また、脳や体は睡眠中もエネルギーを消費するため、起床時はエネルギーが不足しています。朝食を抜くと、エネルギー不足で日中の活動が低下します。このほかにも朝食には体温維持、便秘予防、良質な睡眠などの効果があります。

○何を食べたらいいの？

バランスよく「糖質」、「野菜」、「たんぱく質」を食べることが理想です。しかし、おにぎりやバナナなどちょっとしたもので、『朝食を抜かず
に食べる』ことも大切です。

～手軽に用意できる朝食例～



朝食で何を食べたらいいの？



高齢期の食育を進める

高齢期は、健康寿命の延伸に向けてふだんの食生活の重要性が高まる時期です。この時期には、咀嚼能力の低下、消化・吸収率の低下、運動量の低下に伴う摂取量の低下等の体の変化が見られますが、個人差が大きく、予防や進行させないことが重要です。また、家庭や地域における食育の担い手として、食文化の継承や望ましい食習慣を実践し、次世代に継承していくことが期待されている時期です。

一方で、男女とも年齢を重ねるごとにやせの割合が増加し、やせ傾向のある人の割合は、国よりも高くなっています。また、高血糖状態者の割合も年齢を重ねるごとに高くなるなどの食との関連が強い健康問題が見られています。

自分らしく生活できる期間を伸ばすため、3食食べることや主食・主菜・副菜をそろえてバランスのよい食事をとることなど、望ましい食習慣を継続し、更に、フレイル*を予防することで、心身機能を維持・増進させることが重要です。意識や行動を変えるきっかけになる健康診査や教室等を実施し、食育を推進します。

【行政が進める食育の取組】

● 各種教室等での食育の取組

No	主な事業と内容	関係課
1	おいし食（く）・楽しく・元気塾 重点 フレイル傾向にある高齢者を早期に発見し、個別計画に基づいた継続的な取組によりフレイルの予防・改善及び健康の維持・増進を図るための教室を開催します。	地域保健課
2	歯つらつ歯っぴーキャラバン 重点 フレイル予防や介護予防、認知症の発症予防、健康の維持・増進を目的とした口腔機能低下予防、低栄養予防等についての教室や相談を実施します。	地域保健課
3	高齢者食育元気会 重点 健康寿命の延伸を図るため、低栄養予防を中心とした、高齢者のためのバランスのよい食事内容について、食生活改善推進員の協力を得ながら、身近な公民館や集会所などで、講義や調理実習などの実技を行う教室、食事会などを開催します。	地域保健課
4	フレイル予防の充実（新規） 重点 フレイルを予防するためには、4本柱（栄養・口腔・身体活動・人とのつながり）をバランスよく働きかける必要があります。市広報媒体、啓発ツール（リーフレット）を活用した啓発活動や、料理教室の開催など、フレイル予防の充実を図ります。	地域保健課
5	高齢者の保健事業と介護予防の一体的な実施 ポピュレーションアプローチ* 通いの場等において、保健師、看護師、管理栄養士などが、健康意識の高揚を促し、生活習慣の改善や健診の受診につなげるために、保険制度の説明や健康づくり、フレイル予防・介護予防などについて話し、市民の疑問に答えます。また、後期高齢者健診の受付や身体計測などを実施します。	健康政策課
6	高齢者の保健事業と介護予防の一体的な実施 ハイリスクアプローチ* 糖尿病（疑いのある方含む）の方を対象に、保健師、看護師、管理栄養士などが、生活習慣病の改善や様々な合併症、人工透析にならないようアウトリーチで重症化予防のための支援をします。	健康政策課

No	主な事業と内容	関係課
7	配食サービス 一人暮らしの高齢者や、高齢者のみの世帯で、病気や障害によって食事づくりが困難な方を対象に安否確認も兼ねて夕食の宅配を実施します。	長寿介護課
8	情報発信・普及啓発（新規）（再掲 P44） 重点	地域保健課 健康政策課

● 健診・個別相談での食育の取組

No	主な事業と内容	関係課
9	健康診査 重点 生活習慣の改善による一次予防の推進のため、国民健康保険の被保険者等を対象とした特定健康診査、75歳以上の後期高齢者医療保険の被保険者を対象とした後期高齢者健康診査、生活保護受給者等を対象とした基本健康診査及びがん検診等を、集団又は個別方式により実施します。 また、歯や口腔内の健康を保つことによって、低栄養や誤嚥（ごえん）性肺炎等を予防するため、75歳以上の人を対象に、歯周疾患健診と口腔機能チェックを実施します。	健康保険課 地域保健課
10	健康（栄養）相談（再掲 P45） 重点	地域保健課

COLUMN

フレイルを予防しよう！改善しよう！

フレイルとは、健康な状態と要介護状態の中間の体や心の活力が低下した状態のことです。フレイルは「栄養」・「身体活動（運動）」・「社会参加」など、様々な原因が影響し合って起こります。

しかし、フレイルには「可逆性」という特性もあり、予防に取り組むことでその進行を緩やかにし、健康に過ごせていた状態に戻すことができます。甲府市では、女性は壮年期以降、男性は高齢期以降で『やせ』の割合が増加します。『やせ』は、栄養不足や筋肉の衰えとの関連が深く、フレイルの原因になります。

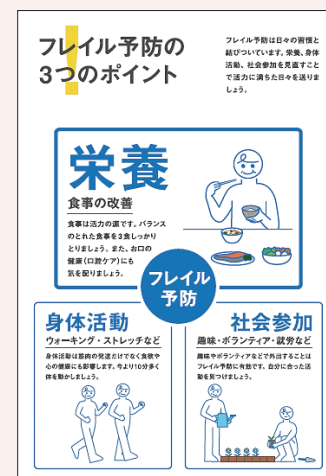
○ 予防、改善するには？

たんぱく質をとる、バランスよく食事をする、水分を十分にとるなどの「栄養」、かむ力を維持するなどの「お口の健康」、歩いたり、筋トレをするなどの「身体活動（運動）」、更に、就労や余暇活動、ボランティアなどに取り組む「社会参加」などにより、心身の健康を維持し、フレイルの予防を心がけましょう。

○ 「簡単！フレイルチェック」で早期発見

フレイルも早期発見が大切です。

年に1回、又は身体や生活の変化があったら、次のページの「簡単！フレイルチェック」を利用し、身体などの様子を確認しましょう。



「食べて元気にフレイルを予防するために」
（厚生労働省）より

【みんなで進める食育の取組】

一人ひとりが取り組むこと	○加齢などに伴う身体の変化を理解し、持病の重症化やフレイルの予防など健康の維持・増進のために、3食食べることや主食・主菜・副菜をそろえたバランスのよい食事、適切な量の食塩摂取を心がけます。 ○健診の結果等から、現在の体型や適正体重を知り、適正体重の維持を図ります。 ○家族や仲間などと、共に食を楽しみます。 ○家庭や地域における食育の担い手として、食文化の継承や望ましい食習慣を実践します。
みんなで取り組むこと	○地域や関係機関が、高齢者の健康状態や健康課題を把握し、健康的な食生活を送れるよう連携して取り組みます。 ○専門機関が、健康と食生活に関する相談を受け、関係機関と連携し高齢者を支援します。 ○食育や健康に関する情報の発信や活用により、自身の健康の維持・増進のための望ましい食習慣による健康的な食生活や、家庭や地域における食育の担い手として、次世代に継承していくことができる環境づくりに取り組みます。 ○イベントなどを通じ、健康と食生活に関する普及啓発を行います。 ○地域等の交流の場において、調理実習や共食*等、楽しく食に関わる機会をつくります。

COLUMN

やってみましょう 簡単！フレイルチェック

□体重の減少

何もしないのに、半年間で2kg以上の体重減少がある。

□歩行速度の低下

以前に比べて歩く速度が遅くなってきた。

□運動

1週間のうち、1日もウォーキング、農作業などの運動をしていない。

□疲れやすい

以前より疲れやすくなった。わけもなく疲れた感じがする。

□記憶力の低下

5分前のことが思い出せないことがある。

参考：簡易フレイル・インデックス（国立研究開発法人国立長寿医療研究センター Yamada M, et al, 2015 より引用改変）

あてはまる項目の数

□0項目

健康的な状態です。

□1～2項目

プレ・フレイル（フレイルの前段階）に該当します。

□3項目以上

フレイルの可能性がります。

あてはまる項目の数が多い方は、注意が必要です。

COLUMN

野菜と果物、どのくらい食べればいいの？

野菜と果物を食べる、おおよその目安量は「パー」と「グー」。

○「野菜はパー」

野菜が体に良いことが分かっていても、今まであまり食べていなかった場合、たくさんの量を食べることは、大変かもしれません。野菜を食べるときには、炒める・ゆでる・蒸すなど、熱を加えると、かさばらずに食べやすくなります。なお、調理するときには、食塩をとり過ぎないように注意しましょう。



片手にのる量で1日5～6皿が目安です



野菜摂取量の目標

1日 **350g**

厚生労働省
健康日本 21（第二次）

○「果物はグー」

果物は、ご自身の握りこぶし1個分を目安に、毎日少しずつ食べるように心がけましょう。果物が不足すると、がんになる恐れが高まるということが分っていますが、果物をたくさん食べれば危険性が低下するというものではありません。また、果物は糖質を多く含んでいるため、食べ過ぎは、血糖値の上昇、中性脂肪や体重の増加につながることもあるので、適正な量を守りましょう。



果物200g（可食部）の目安量



果物摂取量の目標

1日 **200g**

厚生労働省 農林水産
食事バランスガイド

（参考）健康寿命をのばそう SMART LIFE PROJECT



基本方針 2 林・農を身近に感じる体験の促進

基本施策 5

さまざまな体験を通して、食材を知る

農業体験をはじめとする、食に関する体験は、日々の食事が食料の生産に関わる多くの人々や自然の恵みによって支えられていることへの理解を深める上で重要です。本市は、ぶどう、もも、すもも、なす、スイートコーンなどの産地を有する特色ある農業が展開されています。

食べ物に対する理解をより深めるとともに、地域の豊かな農産物や食文化を守っていくために、農産物の栽培、収穫、調理などの体験に関わる取組を促進します。

【行政が進める食育の取組】

No	主な事業と内容	関係課
1	農業体験の機会の提供 野菜づくり等の農業体験事業を開催します。	就農支援課
2	農産物直売所を核とした地産地消の推進 農産物直売所や農家の支援・指導等を通して農産物直売所を核とした地産地消*の推進を図ります。	農政課
3	イベント等を通じた地場農産物に関する情報提供 農林業まつりや農産物直売所でのイベントのほか、野菜ソムリエ団体によるPR活動等を通して、地元農産物を紹介し、消費拡大を図ります。	農政課
4	学校給食への地場食材情報の提供 学校給食での地産地消推進のため、教育委員会等へ、品目や出荷時期等の情報を提供します。	地方卸売市場
5	市場施設見学 食材の流通や市場の食品管理等の業務を理解するための施設見学を実施します。授業の一環として地方卸売市場を見学し学習します。	地方卸売市場 学校教育課
6	旬の生鮮食品の情報提供 生鮮食料品の普及のため、市場だよりやラジオなどを通じて、旬の食材や調理法等について情報を提供します。	地方卸売市場
7	市場開放イベントの開催 市場を一般市民等に開放し、地方卸売市場の仕組みや役割について周知するイベントを開催します。	地方卸売市場

【みんなで進める食育の取組】

一人ひとりが取り組むこと	○農産物の栽培、収穫を体験し、食への感謝と理解を深めます。 ○農産物直売所などを通じ、旬の地元農産物を知り、おいしく味わいながら食べます。
みんなで取り組むこと	○農産物の栽培、収穫や施設見学などの体験の機会をつくります。 ○農産物直売所やイベントなどを通して、地元農産物や旬の食材などの情報を発信します。 ○地元農産物を使用した加工品やレシピを作成し、情報を発信します。

COLUMN

甲府市が認めたブランド「^{こうふのあかし}甲府之証」

平成 25（2013）年度に制定された甲府ブランド認定制度は、「甲府らしさ」を有する地域資源を活用した魅力ある産品、商品、製品等を甲府ブランドとして認定し、「甲府之証（こうふのあかし）」認証マークを与え、甲府の良きモノとして日本中、世界中に情報を発信することにより、甲府市の知名度の向上を図るとともに産業振興及び活性化を目指すものです。

食品部門



きみひめ大福



甲州地どり



葡萄屋 kofu レーズンサンド



甲州黄金色

クラフト系部門



TO LABO×1DK



シールドスターペンダント

農林産物部門

ぶどう
(シャインマスカット)もも
(なつっこ)スイートコーン
(ドルチェドリーム)

その他認定品などの詳しい情報は [こちら](#)



こうふるふぁーむの活動

本市には、恵まれた気候風土と生産者の努力により、世界に誇りうる品質の農産物があります。「こうふるふぁーむ」は、県内在住の野菜ソムリエにより結成された団体で、本市産農産物を活用したレシピの開発や各種イベントでのPR活動を行い、地域の農産物の魅力を発信しています。また、農業体験などを通して食育活動を行い、地域の活性化に貢献しています。

【活動例】

- さかなっぱ市、農林業まつり等におけるブース出展
- 公民館等における料理教室



基本施策 6

水を大切にし、豊かな水資源を知る

本市は山々に囲まれ、恵まれた水源環境にあり、水がおいしい都市として評価されています。安全でおいしい水がどのようにつくられているのかを理解し、自然の恵みへの感謝の気持ちを深めるための機会づくりを行います。

【行政が進める食育の取組】

No	主な事業と内容	関係課
1	水源保全活動推進事業 水源保全の必要性などについての情報を提供します。水源林植樹の集い、水源観察会、水道水源地クリーン作戦などを実施します。	水保全課
2	水源域の水質調査事業 荒川上流域の水質調査を実施します。山梨大学連携事業による水源域の実態把握を実施します。昭和及び中道地下水水質調査を実施します。	浄水課
3	水道水の利用促進のための PR 安全・安心でおいしい水道水を PR するため、ボトルドウォーター「甲府の水」等のコンテンツを活かした PR を継続するとともに、給水スポットを活用した PR を実施します。	経営企画課

【みんなで進める食育の取組】

一人ひとりが取り組むこと	○水を大切にし、おいしさを味わいます。 ○水に関するイベントなどを通じて、本市の水のことを知り、安全でおいしい水が飲めることへの感謝と理解を深めます。
みんなで取り組むこと	○安全でおいしい水が、どのように作られているのか学ぶ機会をつくります。

COLUMN

甲府の水は、山の恵み。

甲府市は、日本でも有数の名峰に囲まれた盆地です。御岳昇仙峡などの美しい水源の恵みにより、蛇口をひねれば、毎日上質な「甲府の水」を飲むことができます。

安全でおいしい「甲府の水」の魅力発信と利用促進のため、甲府市役所 1 階に給水スポットを設置しました。

どなたでもご自由に飲むことができますので、マイボトルを持ってお立ち寄りください。

あたりまえの、
裏にあるもの。



特設 WEB サイト「あたりまえの、
裏にあるもの。」のロゴと QR コード

基本方針 3 考える力を培い、食を楽しむ

基本施策 7

食に関する知識と選択する力を身につける

市民一人ひとりが、安全・安心な食生活を送るためには、食品表示や食品の安全性に関わる知識や適切に食品を選択できる力を身につけることが求められます。また、自身や家族の健康の維持・増進のため栄養成分表示について理解することも大切です。SNSの普及等により、食に関する様々な情報があふれ、信頼できる情報を見極めることが難しいといった状況もあります。食品表示や栄養成分表示などに関する正しい情報を様々なイベントを通じて発信し、食品を適切に選択できる力を身につけられるよう取り組みます。

【行政が進める食育の取組】

No	主な事業と内容	関係課
1	消費生活展の開催 消費者啓発の一環として、展示や講演等を通じて、食の安全・安心などの食に関する情報を提供します。	市民部総務課
2	食品の安全性に関する情報提供 食品の安全性に関する情報を提供します。	衛生薬務課
3	衛生管理に関する講習会 食品等従事者などを対象とした衛生講習会を開催します。	衛生薬務課
4	衛生管理に関する指導 食品等従事者の施設の監視指導を実施します。特定給食施設等への衛生管理に関する指導を実施します。市場で取り扱う食料品や器具の衛生管理の徹底のために情報提供や指導を実施します。	地方卸売市場 衛生薬務課

【みんなで進める食育の取組】

一人ひとりが取り組むこと	○食品表示の見方を知り、食品を選ぶ力を身につけます。 ○食品や調理器具を衛生的に取り扱い、食中毒の防止に努めます。 ○たくさんの情報の中から、正しい情報を選び実践する力を身につけます。
みんなで取り組むこと	○食品表示法に基づいた、適正な食品表示を行います。 ○多くの方に食事を提供するときは、食物アレルギーなどを考慮した情報提供に努めます。 ○衛生管理を徹底し、食中毒の予防に努めます。 ○情報の発信や活用により、正しい情報から食品を選択できる力を身につけられるような環境づくりに取り組みます。

基本施策 8

地域の食文化を継承する

核家族化や共働き世帯の増加が進む中、食に関する知識や知恵が引き継がれにくくなる傾向があります。食育を通じて次世代へ本市の豊かな食文化を継承するため、家庭での取組のほか、教育機関や地域、様々な分野の関係機関と連携した、多様な教室や交流イベントを推進します。

【行政が進める食育の取組】

No	主な事業と内容	関係課
1	食文化継承事業 「日本型食生活」の特徴や郷土料理、行事食等の由来、地域の農産物を学ぶとともに、家庭での実践につなぐ機会とするために、料理教室の開催やレシピ作成を行います。	地域保健課
2	公民館等の料理教室 公民館等の施設で、行事食や郷土料理、地元農産物を用いた料理教室を開催します。	生涯学習課
3	三世代交流会 地域の高齢者と保育所の園児などが一緒になって郷土料理を食べて、交流し、郷土の食文化を伝えます。	子ども保育課
4	食文化の情報発信（新規） 関係団体、関係課と連携し、様々な場面を通じて、「日本型食生活」や郷土料理、箸の使い方等の食べ方・作法が、地域や家庭で継承されていくよう、情報を発信します。	地域保健課

【みんなで進める食育の取組】

一人ひとりが取り組むこと	○郷土料理や行事食を楽しく作って、おいしく食べて、学びます。 ○次世代に、培った食の知識や経験を伝えます。
みんなで取り組むこと	○料理教室などに、地元農産物を使用したメニューや郷土料理、季節の行事食などを取り入れます。 ○給食に、地元農産物を使用したメニューや郷土料理、季節の行事食などを取り入れ、子どもたちが食文化について学ぶ機会をつくります。



基本施策 9

非常時に備えた食料を確保する

近年、多発する災害では、災害の発生からライフライン復旧までに時間を要するケースが発生しています。また、災害支援物資が不足する、物流機能が停止するといった事態も想定されます。そのため、ふだんから家庭で大規模災害に備えて食料を確保しておくことが重要となります。

家庭での備蓄として水、熱源（カセットコンロ等）、主食・主菜・副菜となる食料品等の備えを最低でも3日分、できれば1週間分程度用意する取組を推進します。また、非常食のほか、ローリングストック法（ふだんの食料品を少し多めに買い置きし、消費した分を補充する方法）による日常の食料品の備蓄を行い、各家庭に合った備えが行えるよう情報を発信します。

【行政が進める食育の取組】

No	主な事業と内容	関係課
1	食に関わる備蓄品の情報発信 非常時の水、熱源（カセットコンロ等）、主食・主菜・副菜となる食料品の備えについて、情報を発信します。	地域保健課 防災企画課

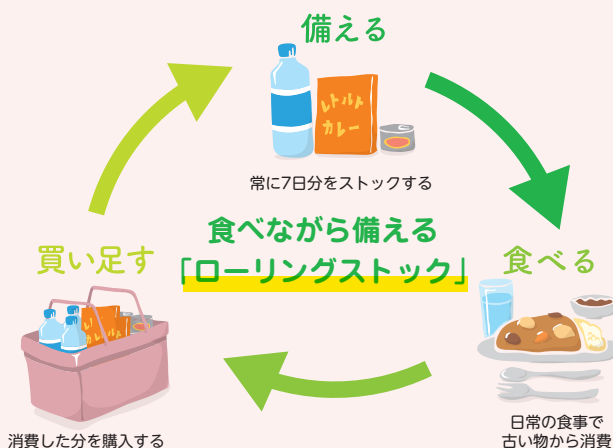
【みんなで進める食育の取組】

一人ひとりが取り組むこと	○いざという時のために、水、熱源（カセットコンロ等）、主食・主菜・副菜となる食料品等を、最低3日、できれば1週間分程度備えます。 ○高齢者、乳幼児、慢性疾患の方、介護を要する方、食物アレルギーの方がいる家庭においては、家族の健康状態に合わせた食料品も準備します。
みんなで取り組むこと	○地域や食品小売店等関係機関において、災害時の食の備えの重要性や、家庭における食料品の備蓄について必要な知識の普及啓発に努めます。

COLUMN

はじめてみよう！「ローリングストック」

「ローリングストック」とは、ふだんの食品を少し多めに買い置きしておき、賞味期限を考えて古いものから消費し、消費した分を買い足すことで、常に一定量の食品が家庭で備蓄されている状態を保つための方法です。



基本方針 4 残食・ごみを少なくし、環境にやさしい食生活

第1章

第2章

第3章

第4章

第5章

資料編

具体的な取組内容

基本施策 10

食品ロスの削減とごみの減量に取り組む

本来は食べられるのに捨てられてしまう食品（食品ロス）を削減するためには「もったいない」という意識を高め、食べ物を大切にすることを養うことが重要です。家庭や日常生活の中で食品ロス問題を意識し、食べ物の無駄を減らす取組の一環として、食品ロスについて学ぶ機会や「もったいない！ 30・10 運動」を通じて、持続可能な社会づくりを推進します。

【行政が進める食育の取組】

No	主な事業と内容	関係課
1	ごみへらし隊による啓発活動 ごみの減量化のため、環境に配慮した買い物や残食を減らす食生活の講座を実施します。	ごみ減量課
2	甲府・峡東クリーンセンター施設見学 甲府・峡東クリーンセンターの役割や取組を通じて、食の大切さや資源リサイクルを学ぶため、校外学習の一環として見学を実施します。	ごみ減量課

【みんなで進める食育の取組】

一人ひとりが取り組むこと	○消費期限と賞味期限*を正しく理解し、食材を購入・調理します。 ○一人ひとりが「もったいない」を意識して、互いに声をかけ合います。 ○自分や家族の適正な食事量を把握し、残さず食べられる量の購入・注文を心がけます。 ○生ごみの水切りなど、家庭や職場で環境に配慮したごみの処理を工夫します。
みんなで取り組むこと	○給食などを通じて、適正な食事量を啓発します。 ○無駄のない食材の確保と、使い切りに努めます。 ○各々の立場から、食品ロス削減に努めます。



COLUMN

もったいない！ 30・10 運動

○家庭で行っていただきたい「もったいない！ 30・10 運動」

- ・毎月30日に、冷蔵庫内の食品が消費（賞味）期限切れにならないようチェックしましょう。
- ・毎月10日を、食材を使い切るクッキングデーとしましょう。
- ・計画的に購入し、値段が安いからといって買いすぎないようにしましょう。
- ・ムダな物は買わないようにしましょう。

○宴席等で「もったいない！ 30・10 運動」

- ・幹事、司会は「おいしく食べきろう！」と呼びかけましょう。また、料理を楽しむ時間を設けましょう（乾杯から30分間、お開き10分前から）。
- ・適度な量の注文を心がけましょう。

COLUMN

生ごみ処理器「キエー口」

本市では、ご家庭から出される生ごみを減らすために、生ごみ処理器「キエー口」の普及に取り組んでいます。

○キエー口って何？

風・太陽・土の中のバクテリアの力を利用して生ごみを分解して、土に還す生ごみ処理器のことです。生ごみを土の中にいれていただくと、生ごみが分解されて消えるという仕組みですので、誰でも簡単に始めることができます。

○出前講座を開催しています。

甲府市内の自治会や団体を対象にキエー口の使い方の出前講座を開催しています。

また、個人の方でも参加できる出前講座も定期的で開催しています。



キエー口を使って、生ごみを減らそう！



基本方針 5 食育を支える推進体制づくり

基本施策 11

食育を推進する土台をつくる

「食育」は、市民・家庭、地域、教育機関、医療機関、企業・事業所、生産者、関係機関及び行政が連携、協働し推進していくことが重要です。本市には、生活習慣病や高齢者のフレイルなどの課題があり、栄養バランスに配慮した食生活の重要性は増えています。しかし、これまでの取組だけでは、健康への関心が高い一部の市民への普及啓発が中心となっており、多忙で時間が取れない市民や関心の低い市民は、健康や食に関する情報を得ることが困難な状況にあります。

より多くの市民が食を通じた健康づくりに取り組むことができるよう、食育に関わる全ての人が、これまで以上に効果的に取組を実施するため、推進体制の充実を図ります。また、多忙な方や、健康や食への関心が低い方も含め、全ての人々に対する効果的なアプローチの方法について検討します。

【行政が進める食育の取組】

● 普及啓発活動

No	主な事業と内容	関係課
1	自然に健康になれる食環境づくりの推進（新規）重点 食に関連する事業者等と連携し、情報発信や連携体制づくりなどにより、健康的な食物を入手しやすい環境を整える「食物へのアクセス」と、全ての人々が健康や栄養・食生活に関する正しい情報を定期的に得られる状態をつくり出す「情報へのアクセス」の両者を統合して推進し、健康な生活習慣を実践しやすい食環境づくりを推進します。	地域保健課
2	食育に関する情報発信・普及啓発 重点 市広報媒体やイベントなどで、食に関する理解や関心を深められるように地域の健康課題、食や食育、健康に関する普及啓発を行い、栄養バランスに配慮した食事が実践できるような環境づくりに取り組みます。	地域保健課 健康政策課
3	健康教育 生活習慣病の予防や健康維持増進に関する事項について、正しい知識の普及啓発を図るため、健康づくりの地区組織等と連携を図り、公民館等において健康教育を実施します。	地域保健課
4	出前講座（健康教育） 市民講師による食に関わる出前講座と、市職員による食育や健康に関わる出前講座を実施します。	生涯学習課
5	食育推進事業 食生活改善推進員等の協力を得て、住民のニーズに合った手法で、多くの市民が、日頃の生活習慣を見直し、健康づくりや食育への関心・理解を深められるよう、事業を実施します。	地域保健課
6	甲府市食推だよりの発行 食育に関する情報提供及び、食生活改善推進員活動を周知するため、「甲府市食推だより」を自治会に回覧します。	地域保健課

● 人材育成・支援

No	主な事業と内容	関係課
7	食生活改善推進員の養成・組織の育成 食生活改善推進員養成講習を開催します。食生活改善推進員の認知度向上と組織の育成を支援します。	地域保健課
8	特定給食施設等の指導 保育所、幼稚園、認定こども園、事業所等の給食施設の巡回指導及び従事者研修会を実施し、適切な栄養管理や食育を促進します。	衛生薬務課

● 食育推進計画の点検・評価

No	主な事業と内容	関係課
9	甲府市食育推進計画協議会の開催 関係部局や関係機関（団体）との連携を図り、事業の推進と進捗状況の把握を行うとともに、甲府市食育推進計画の点検、評価を行います。	地域保健課

【みんなで進める食育の取組】

一人ひとりが取り組むこと	○食育に関するイベントなどへ参加します。 ○食育に関するボランティア活動に参加・協力します。 ○食に関する情報や体験を身近な人と共有します。
みんなで取り組むこと	○若い世代の食育に関する意識の向上に努めます。 ○食育に関するイベントの開催及びイベントを活用した普及啓発に取り組みます。 ○食育の日や食育月間を周知するとともに食育の普及啓発に取り組みます。 ○食に関連する事業者等関係機関が連携し、自然に健康になれる食環境づくりに取り組みます。



COLUMN

ご存知ですか？「食推さん」(食生活改善推進員)

ピンクのTシャツやエプロンを着用し、地域で郷土食などの食文化や、食を通じた健康づくりを広めている「食推さん」(食生活改善推進員)をご存知ですか？

市が開催する「養成講習」(20 時間程度)を修了したボランティアの皆さんで、全国的なボランティア団体です。「食推さん」、「食改さん」、「ヘルスメイト」の愛称で親しまれています。

食育の取組や、健康的な食習慣を学び、学んだことを家族や近隣の方に伝え、地域全体の健康づくりや人と人とのつながりの輪を広げる役割を担っています。

「甲府市食生活改善推進員連絡協議会」は、昭和 51 年に発足し、市の管理栄養士や保健師と連携し、活動しています。市では、「地産地消とスローフードで地域に広める食育の和 ～ヘルスメイトは健康づくりのアドバイザー～」をスローガンに、楽しく、和をもって、462 人(令和 5 (2023) 年度)の「食推さん」が活躍しています。

「食推さん」が企画、参加するイベントや教室に、お気軽にご参加ください。

会員募集しています。活動に興味がある方は、甲府市地域保健課(055-242-8301)までお問い合わせください。

●全国組織のスローガン

「私達の健康は私達の手で ～のばそう健康寿命 つなごう郷土の食～」

【活動例】

○市や地域のイベントでの食育啓発



○理事会・研修会



○子どもを対象とした教室 「食文化継承事業」 ～ほうとう作り～



○若者を対象とした教室



○高齢者を対象とした教室 「高齢者食育元会」 ～男性料理教室～



重点的な取組の一覧

重点的な取組

1 ライフステージに応じた食育の推進
(1) 子ども（幼児期・少年期）が食事を楽しむ取組の推進
(2) 10歳代、20歳代、30歳代（少年期・青年期）の食生活の改善
(3) 子育て世代・働き盛り世代（青年期・壮年期）の欠食を減らす取組の推進
(4) 自分の体型に対する正しい認識を培う取組の推進
(5) 健康寿命の延伸に向けた取組の推進
2 自然に健康になれる食環境づくりの推進
食に関連する事業者等と連携した、栄養面、環境面の改善に向けた取組の推進

1 ライフステージに応じた食育の推進

(1) 子ども（幼児期・少年期）が食事を楽しむ取組の推進

基本方針	基本施策	事業NO	事業名	関係課	掲載頁
1 ふう	1	1	口からはじめる健康フェスタ 併催 甲府食育フェスタ	母子保健課	38
1 ふう	1	2	味覚教育	母子保健課	38
1 ふう	1	9	情報発信・普及啓発（新規）	母子保健課 地域保健課	39
1 ふう	1	10	集団乳幼児健康診査	母子保健課	39
1 ふう	1	11	妊婦・乳幼児健康相談	母子保健課	39
1 ふう	2	2	健康支援センター教育事業（小・中学校）	地域保健課 母子保健課	42
1 ふう	2	3	情報発信・普及啓発（新規）	学事課 学校教育課 地域保健課	42
1 ふう	2	5	学校給食	学事課 学校教育課	42

(2) 10歳代、20歳代、30歳代（少年期・青年期）の食生活の改善

基本方針	基本施策	事業NO	事業名	関係課	掲載頁
1 ふう	1	1	口からはじめる健康フェスタ 併催 甲府食育フェスタ	母子保健課	38
1 ふう	1	2	味覚教育	母子保健課	38
1 ふう	1	3	幸せレシピ	地域保健課	38
1 ふう	2	2	健康支援センター教育事業（小・中学校）	地域保健課 母子保健課	42
1 ふう	2	3	情報発信・普及啓発（新規）	学事課 学校教育課 地域保健課	42

基本方針	基本施策	事業NO	事業名	関係課	掲載頁
1 ふう	2	5	学校給食	学事課 学校教育課	42
1 ふう	3	1	健康支援センター教育事業（高等学校）	地域保健課	44
1 ふう	3	3	情報発信・普及啓発（新規）	地域保健課 健康政策課	44
1 ふう	3	6	体験型食事教育 あなたの食事は☆いくつ？	地域保健課	45
1 ふう	3	7	健康（栄養）相談	地域保健課	45

(3) 子育て世代・働き盛り世代（青年期・壮年期）の欠食を減らす取組の推進

基本方針	基本施策	事業NO	事業名	関係課	掲載頁
1 ふう	1	1	口からはじめる健康フェスタ 併催 甲府食育フェスタ	母子保健課	38
1 ふう	1	3	幸せレシピ	地域保健課	38
1 ふう	1	9	情報発信・普及啓発（新規）	母子保健課 地域保健課	39
1 ふう	3	3	情報発信・普及啓発（新規）	地域保健課 健康政策課	44
1 ふう	3	5	生活習慣病の予防及び改善に向けた支援（特定保健指導等）	健康保険課 地域保健課	45
1 ふう	3	6	体験型食事教育 あなたの食事は☆いくつ？	地域保健課	45
1 ふう	3	7	健康（栄養）相談	地域保健課	45

(4) 自分の体型に対する正しい認識を培う取組の推進

基本方針	基本施策	事業NO	事業名	関係課	掲載頁
1 ふう	1	3	幸せレシピ	地域保健課	38
1 ふう	1	9	情報発信・普及啓発（新規）	母子保健課 地域保健課	39
1 ふう	2	2	健康支援センター教育事業（小・中学校）	地域保健課 母子保健課	42
1 ふう	2	3	情報発信・普及啓発（新規）	学事課 学校教育課 地域保健課	42
1 ふう	2	6	定期健康診断	学事課	42
1 ふう	3	1	健康支援センター教育事業（高等学校）	地域保健課	44
1 ふう	3	3	情報発信・普及啓発（新規）	地域保健課 健康政策課	44
1 ふう	3	4	健康診査	地域保健課 健康保険課	44
1 ふう	3	5	生活習慣病の予防及び改善に向けた支援（特定保健指導等）	健康保険課 地域保健課	45
1 ふう	3	6	体験型食事教育 あなたの食事は☆いくつ？	地域保健課	45
1 ふう	3	7	健康（栄養）相談	地域保健課	45
1 ふう	4	1	おいし食（く）・楽しく・元気塾	地域保健課	46
1 ふう	4	2	歯つらつ歯っぴーキャラバン	地域保健課	46
1 ふう	4	3	高齢者食育元気会	地域保健課	46
1 ふう	4	4	フレイル予防の充実（新規）	地域保健課	46
1 ふう	4	10	健康（栄養）相談	地域保健課	47

(5) 健康寿命の延伸に向けた取組の推進

基本方針	基本施策	事業NO	事業名	関係課	掲載頁
1 ふう	3	5	生活習慣病の予防及び改善に向けた支援 (特定保健指導等)	健康保険課 地域保健課	45
1 ふう	3	6	体験型食事教育 あなたの食事は☆いくつ？	地域保健課	45
1 ふう	3	7	健康（栄養）相談	地域保健課	45
1 ふう	4	1	おいし食（く）・楽しく・元気塾	地域保健課	46
1 ふう	4	2	歯つらつ歯っぴーキャラバン	地域保健課	46
1 ふう	4	3	高齢者食育元気会	地域保健課	46
1 ふう	4	4	フレイル予防の充実（新規）	地域保健課	46
1 ふう	4	10	健康（栄養）相談	地域保健課	47

2 自然に健康になれる食環境づくりの推進

食に関連する事業者等と連携した、栄養面、環境面の改善に向けた取組の推進

基本方針	基本施策	事業NO	事業名	関係課	掲載頁
5 体制づくり	11	1	自然に健康になれる食環境づくりの推進（新規）	地域保健課	59
5 体制づくり	11	2	食育に関する情報発信・普及啓発	地域保健課 健康政策課	59

全事業の一覧

※色がついている事業は重点

基本方針	基本施策	事業NO	事業名	関係課	掲載頁
1	1	1	口からはじめる健康フェスタ 併催 甲府食育フェスタ	母子保健課	38
1	1	2	味覚教育	母子保健課	38
1	1	3	幸せレシピ	地域保健課	38
1	1	4	体験型 ♪ パパママクラス	母子保健課	38
1	1	5	育児離乳食教室	母子保健課	38
1	1	6	後期・完了期離乳食教室	母子保健課	38
1	1	7	月齢別離乳食講座	子育て支援課 北部幼児教育センター	39
1	1	8	孫食育事業	母子保健課	39
1	1	9	情報発信・普及啓発（新規）	母子保健課 地域保健課	39
1	1	10	集団乳幼児健康診査	母子保健課	39
1	1	11	妊婦・乳幼児健康相談	母子保健課	39
1	1	12	国民健康保険 4・5 歳児すくすく発育歯科健診	健康保険課	39
1	1	13	保育所等における食育推進	子ども保育課	39
1	1	14	給食	子ども保育課	39
1	1	15	健康診断	子ども保育課	39
1	2	1	味覚教育	母子保健課	42
1	2	2	健康支援センター教育事業（小・中学校）	地域保健課 母子保健課	42
1	2	3	情報発信・普及啓発（新規）	学事課 学校教育課 地域保健課	42
1	2	4	小・中学校における食育の推進	学校教育課 学事課	42
1	2	5	学校給食	学事課 学校教育課	42
1	2	6	定期健康診断	学事課	42
1	3	1	健康支援センター教育事業（高等学校）	地域保健課	44
1	3	2	働く世代の「健康づくり講座」	地域保健課	44
1	3	3	情報発信・普及啓発（新規）	地域保健課 健康政策課	44
1	3	4	健康診査	地域保健課 健康保険課	44
1	3	5	生活習慣病の予防及び改善に向けた支援（特定保健指導等）	健康保険課 地域保健課	45
1	3	6	体験型食事教育 あなたの食事は☆いくつ？	地域保健課	45
1	3	7	健康（栄養）相談	地域保健課	45
1	4	1	おいし食（く）・楽しく・元気塾	地域保健課	46
1	4	2	歯つらつ歯っぴーキャラバン	地域保健課	46
1	4	3	高齢者食育元気会	地域保健課	46

基本方針	基本施策	事業NO	事業名	関係課	掲載頁
1	4	4	フレイル予防の充実（新規）	地域保健課	46
1	4	5	高齢者の保健事業と介護予防の一体的な実施 ポピュレーションアプローチ	健康政策課	46
1	4	6	高齢者の保健事業と介護予防の一体的な実施 ハイリスクアプローチ	健康政策課	46
1	4	7	配食サービス	長寿介護課	47
1	4	8	情報発信・普及啓発（新規）	地域保健課 健康政策課	47
1	4	9	健康診査	地域保健課 健康保険課	47
1	4	10	健康（栄養）相談	地域保健課	47
2	5	1	農業体験の機会の提供	就農支援課	50
2	5	2	農産物直売所を核とした地産地消の推進	農政課	50
2	5	3	イベント等を通じた地場農産物に関する情報提供	農政課	50
2	5	4	学校給食への地場食材情報の提供	地方卸売市場	50
2	5	5	市場施設見学	地方卸売市場 学校教育課	50
2	5	6	旬の生鮮食品の情報提供	地方卸売市場	50
2	5	7	市場開放イベントの開催	地方卸売市場	50
2	6	1	水源保全活動推進事業	水保全課	53
2	6	2	水源域の水質調査事業	浄水課	53
2	6	3	水道水の利用促進のためのPR	経営企画課	53
3	7	1	消費生活展の開催	市民部総務課	54
3	7	2	食品の安全性に関する情報提供	衛生薬務課	54
3	7	3	衛生管理に関する講習会	衛生薬務課	54
3	7	4	衛生管理に関する指導	地方卸売市場 衛生薬務課	54
3	8	1	食文化継承事業	地域保健課	55
3	8	2	公民館等の料理教室	生涯学習課	55
3	8	3	三世代交流会	子ども保育課	55
3	8	4	食文化の情報発信（新規）	地域保健課	55
3	9	1	食に関わる備蓄品の情報発信	地域保健課 防災企画課	56
4	10	1	ごみへらし隊による啓発活動	ごみ減量課	57
4	10	2	甲府・峡東クリーンセンター施設見学	ごみ減量課	57
5	11	1	自然に健康になれる食環境づくりの推進（新規）	地域保健課	59
5	11	2	食育に関する情報発信・普及啓発	地域保健課 健康政策課	59
5	11	3	健康教育	地域保健課	59
5	11	4	出前講座（健康教育）	生涯学習課	59
5	11	5	食育推進事業	地域保健課	59
5	11	6	甲府市食推だよりの発行	地域保健課	59
5	11	7	食生活改善推進員の養成・組織の育成	地域保健課	60
5	11	8	特定給食施設等の指導	衛生薬務課	60
5	11	9	甲府市食育推進計画協議会の開催	地域保健課	60