

第4次

2024~2029年度

甲府市 食育 推進計画

よくかんで たのし食 おいし食 バランスよ食

ふう

フード（食物）で
心も身体も健康

りん

林・農を身近に感じる
体験の促進

ざん

残食・ごみを少なくし、
環境にやさしい食生活

風

林

山

火

か

考える力を培い、
食を楽しむ

令和6（2024）年3月

甲 府 市

はじめに

「食」は、いつの時代も私たちの生活の中心にあるものであり、生涯にわたって続く基本的な営みです。健康で心豊かな生活を送るためには、適正体重の維持や3食食べることなど、望ましい食生活を日々楽しく実践し、また、それらを支える食文化や農業資源、水などの環境を持続可能なものにしていくことが重要であります。



本市では、食育基本法に基づき「甲府市食育推進計画（平成21年7月）」を策定し、市民の皆様をはじめ、関係機関・団体等の関係者の皆様とともに、食育の推進に努めてまいりました。多くの機会で様々な取組を実施してきたことから、食育への関心が高まるなど、一定の成果を得ることができております。

その一方で、子どもや働き盛り世代の朝食の欠食や栄養の偏り、高齢者の低栄養など、ライフステージごとに食に関わる健康課題は、依然として多く残されております。また、核家族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っていることも重要な課題であります。

近年では、コロナ禍の生活を経て、人々の価値観やライフスタイルが多様化したことにより、食を取り巻く環境が大きく変化しております。

このような社会情勢を踏まえた食育の取組を、より一層推進していくため、これまでの取組の成果や課題を踏まえ、今般、「第4次甲府市食育推進計画」を策定しました。本計画では、「生涯を通じた食育の推進」を継続するとともに、全ての市民の皆様が、望ましい食生活を送っていただけるよう、新たに、「食の土台作りの推進」にも重点的に取り組み、「市民一人ひとりの健康を 豊かな食環境が支えるまち甲府」の実現を目指してまいります。

結びに、本計画の策定にあたり、貴重なご意見やご提言をお寄せくださいました市民の皆様をはじめ、幅広い見地から熱心にご協議をいただきました「甲府市食育推進計画協議会」の委員の皆様並びに関係各位に厚くお礼申し上げます。

令和6年3月

甲府市長 樋口 雄一

甲府市食育推進計画

令和6(2024)年3月

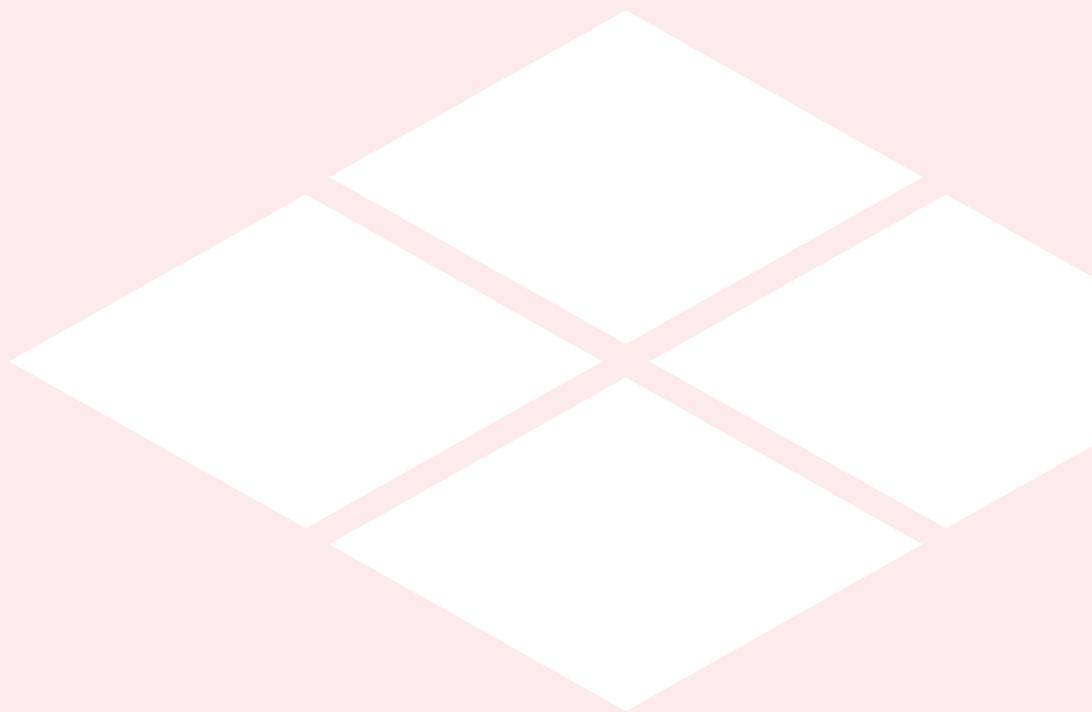
はじめに

目次

第1章	計画策定にあたって	1
	1 計画策定の趣旨.....	2
	2 計画の位置づけ.....	3
	3 計画の期間.....	3
	4 計画の進行管理と推進体制.....	3
第2章	食を取り巻く現状と課題	5
	1 甲府市の概況.....	6
	2 食と健康.....	9
	3 食と農業資源・水.....	23
	4 食と文化・知識.....	25
	5 食と廃棄物.....	27
	6 第3次計画の目標達成状況.....	28
	7 現状と課題の整理.....	29
第3章	第4次計画の基本的な考え方	33
	1 基本理念.....	34
	2 基本方針.....	34
	3 施策の体系.....	35
第4章	具体的な取組内容	37
	■ 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.....	38
	■ 基本施策2 少年期の食育を進める.....	42
	■ 基本施策3 青年期・壮年期の食育を進める.....	44
	■ 基本施策4 高齢期の食育を進める.....	46
	■ 基本施策5 さまざまな体験を通して、食材を知る.....	50
	■ 基本施策6 水を大切にし、豊かな水資源を知る.....	53
	■ 基本施策7 食に関する知識と選択する力を身につける.....	54
	■ 基本施策8 地域の食文化を継承する.....	55
	■ 基本施策9 非常時に備えた食料を確保する.....	56
	■ 基本施策10 食品ロスの削減とごみの減量に取り組む.....	57
	■ 基本施策11 食育を推進する土台をつくる.....	59
	重点的な取組の一覧.....	62
	全事業の一覧.....	65
第5章	指標一覧	67
資料編	69
	1 計画の策定経過.....	70
	2 甲府市食育推進計画協議会.....	71
	3 甲府市庁内食育検討委員会.....	73
	4 市民アンケート調査の実施状況と集計結果.....	76
	5 用語集.....	88

COLUMN CONTENTS

自然に健康になれる食環境づくり	32
『適正体重』を保つ、『適正体重』に近づけることが大切です ..	36
成人を迎えた女性へ	40
プレコンセプションケアを知っていますか？	41
五感で楽しく おいしさ発見！	43
朝食は体のリズムを整えるカギ！	45
フレイルを予防しよう！改善しよう！	47
やってみましょう 簡単！フレイルチェック	48
野菜と果物、どのくらい食べればいいの？	49
甲府市が認めたブランド「甲府之証」	51
こうふるふぁーむの活動	52
甲府の水は、山の恵み。	53
はじめてみよう！「ローリングストック」	56
もったいない！ 30・10 運動	58
生ごみ処理器「キエー口」	58
ご存知ですか？「食推さん」（食生活改善推進員）	61



第 1 章

計画策定にあたって

1 計画策定の趣旨

(1) 食育とは

「食育」とは、食習慣に関することをはじめ、自然の恩恵や食に関わる人々への感謝、食を通じたコミュニケーション、食の安全・安心に関する情報の選択、いざというときのための備え、環境への配慮など、幅広い分野にわたるものです。

食育基本法*では、「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」こととされています。

(2) 計画の背景

平成 17（2005）年 6 月に食育基本法が制定され、本市では、同法に基づき、平成 21（2009）年度に甲府市食育推進計画、平成 26（2014）年度に第 2 次甲府市食育推進計画、令和元（2019）年度に第 3 次甲府市食育推進計画を策定し、関係機関・団体等、多くの関係者とともに食育を推進してまいりました。更に、「健康都市こうふ基本構想」（平成 30（2018）年 3 月策定）の「人」、「地域」、「まち」による「健康の好循環」の考えや、健康づくりに対する「想い」や「価値観」などを多くの人と共有する「健康都市宣言」（令和元（2019）年 9 月制定）の考えを取り入れる中、特に心身の健康増進を意識し、取組を推進してまいりました。

近年、食への関心は高まる傾向にあり、高齢化が進行する中で、健康寿命の延伸や生活習慣病*の予防につながる健康的な食生活の重要性は増えています。特に、若者世代においては、朝食の欠食*や栄養バランスを考えた食事を実践している人の割合が低いなどの課題を依然として抱えています。

また、人口減少や世帯構造の変化、新型コロナウイルス感染症の影響等により、食の外部化など、食を取り巻く社会情勢は変化を続け、食に関する価値観や暮らしのあり方が多様化しています。

このような情勢を踏まえ、国は「第 4 次食育推進基本計画*」を、県は「第 4 次やまなし食育推進計画」を定めています。本市においても、社会情勢の変化に的確に対応し、食育に関する施策を総合的かつ計画的に推進していくことが求められます。

(3) 計画の目的

上記の背景を踏まえ、市民一人ひとりが「食育」について関心や理解を深め、生涯にわたって健康的な食生活を継続的に実践できるよう、本市の食育の目指す方向を示し、関係者と連携を図りやすくするとともに、食育を推進する具体的な手段を明確にすることを目的とします。

(4) 食育と SDGs

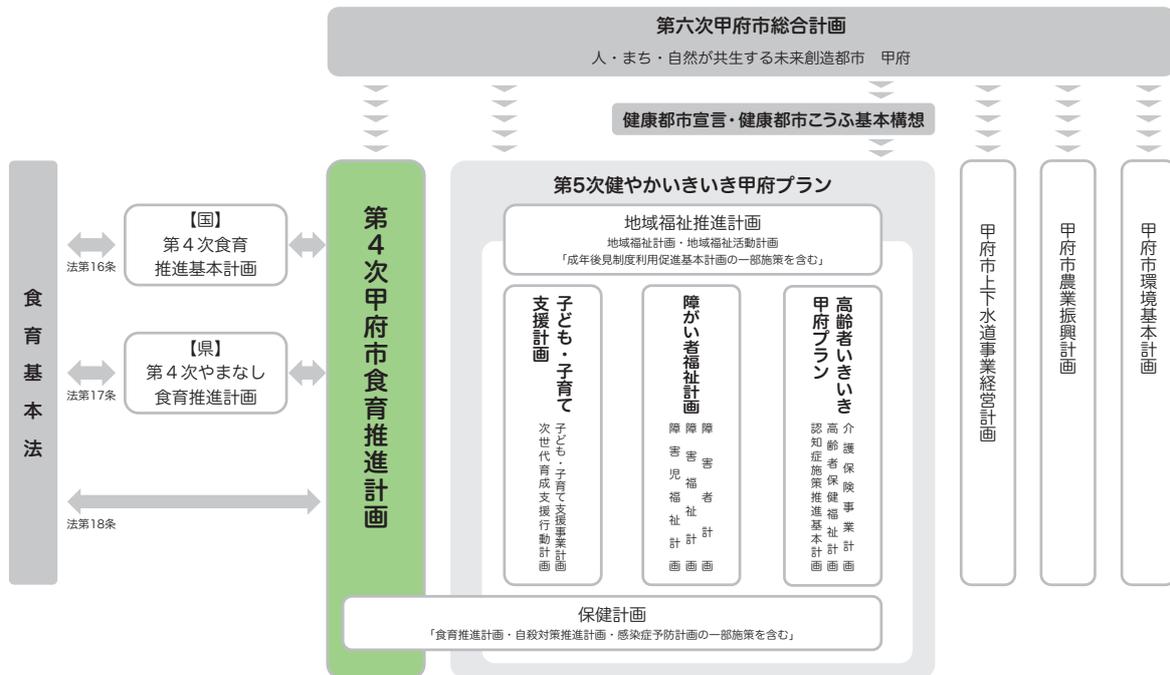
食育の推進は、「3 すべての人に健康と福祉を」や「12 つくる責任 つかう責任」など、SDGs*の多くの目標と関連性が高い重要な取組です。SDGs の視点を踏まえ本計画を策定し、食育の推進による目標の達成を目指します。



2 計画の位置づけ

本計画は、食育基本法第18条に規定する市町村食育推進計画です。実施にあたっては、「第六次甲府市総合計画*」「第5次健やかいきいき甲府プラン」をはじめとした関連計画との整合・調整を図るものとします。

図表1 本計画の位置づけ



*「子ども・子育て支援計画」については、令和7（2025）年3月の改定を予定しているため、本計画では、令和2（2020）年度～令和6（2024）年度の計画の内容を表記しております。

3 計画の期間

本計画の期間は、令和6（2024）年度を初年度として、令和11（2029）年度までの6年とします。ただし、期間中に状況の変化などが生じた場合には、必要に応じて、計画の見直しを行うものとします。

4 計画の進行管理と推進体制

本計画は、後述する基本理念の達成に向け、関係部局や関係団体等と緊密な連携を図りながら、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協議会」において、点検及び評価を行います。

また、本計画は市の計画であるため、市が実施する事業を中心とした内容となっているものの、本市の食育を推進するためには、市民・家庭、地域、教育機関、医療機関、企業・事業所、生産者、関係団体及び行政がそれぞれの役割に応じて、互いに連携していくことが重要です。そのため、本計画では上記関係者の役割を示しながら、全ての関係者を推進体制の一員と捉え、本市の食育を推進していくことを目指しています。

第1章

第2章

第3章

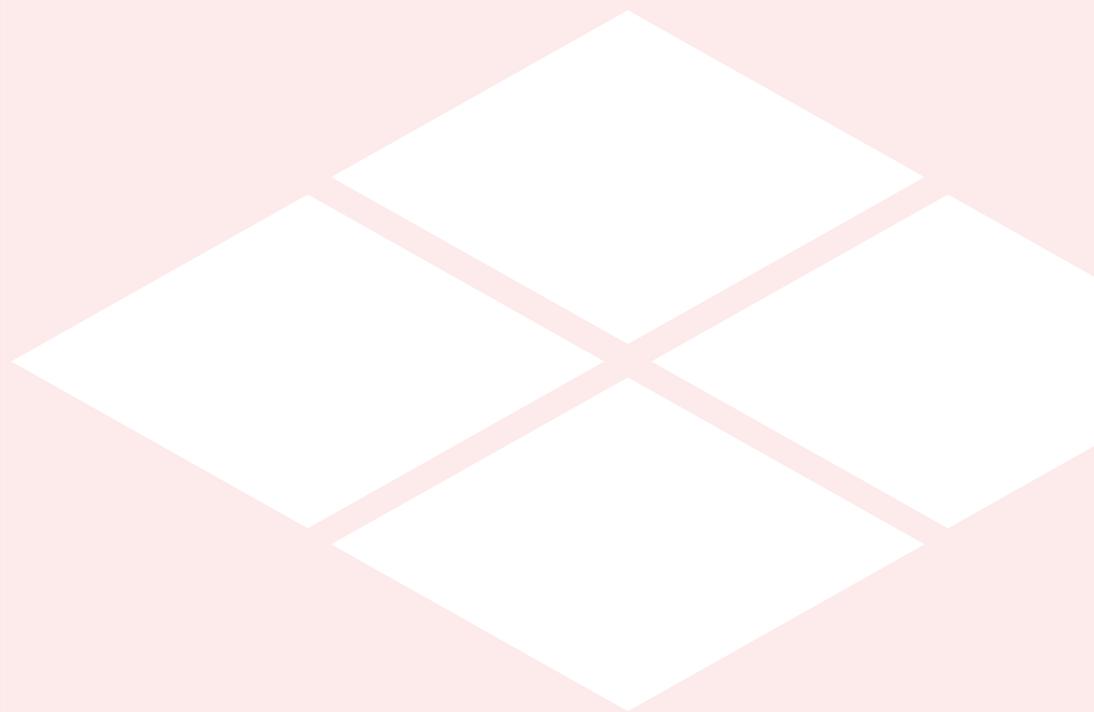
第4章

第5章

資料編

計画策定にあたって





第 2 章

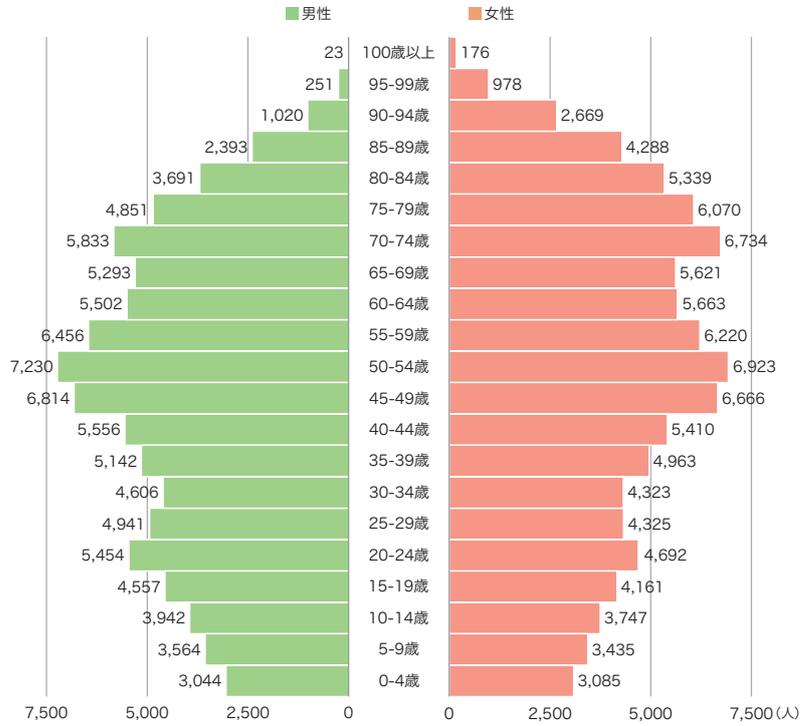
食を取り巻く現状と課題

1 甲府市の概況

(1) 人口ピラミッド

人口ピラミッドを見ると、50～54歳代の人口が最も多くなっており、年齢が低くなるにつれて少なくなっています。また、高齢者の人口は団塊の世代の70～74歳が最も多くなっており、今後、後期高齢者の人口が増加することが想定されます。

図表2 人口ピラミッド

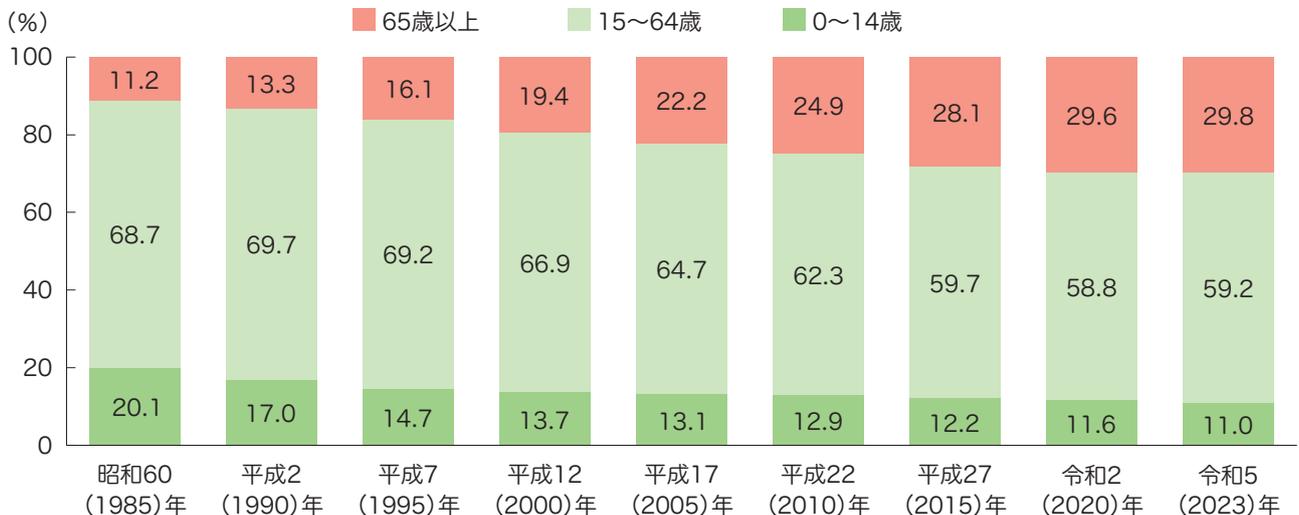


出典：住民基本台帳（令和5年4月1日現在）

(2) 年齢3区分別人口構成の推移

年齢3区分別人口構成は、少子高齢化の進展を反映した推移となっています。65歳以上人口の割合は、昭和60（1985）年の11.2%から、令和5（2023）年には29.8%まで上昇しています。

図表3 年齢3区分別人口構成の推移



出典：令和2（2020）年までは国勢調査（総務省）、令和5（2023）年は住民基本台帳（甲府市、10月31日現在） ※平成17（2005）年までは合併未補正

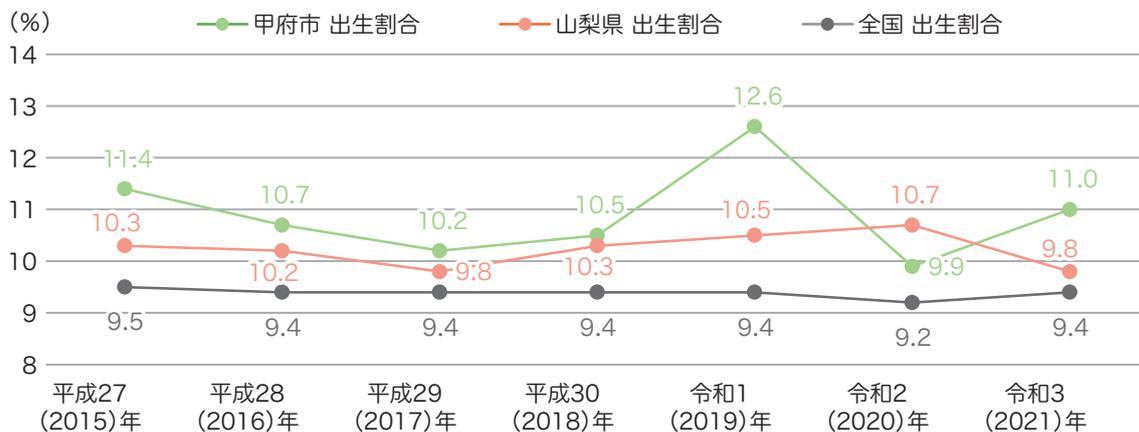
(3) 出生数及び低出生体重児の出生割合の推移

本市の低出生体重児*の出生数の割合を見ると、全国、県と比べて高い水準で推移しています。

図表4 低出生体重児の出生数・出生割合の推移

		平成27 (2015)年	平成28 (2016)年	平成29 (2017)年	平成30 (2018)年	令和1 (2019)年	令和2 (2020)年	令和3 (2021)年
甲府市	全出生数	1,449	1,445	1,433	1,395	1,195	1,267	1,230
	低出生 体重児数	165	155	146	146	150	126	135
	出生割合	11.4%	10.7%	10.2%	10.5%	12.6%	9.9%	11.0%
山梨県	出生割合	10.3%	10.2%	9.8%	10.3%	10.5%	10.7%	9.8%
全国	出生割合	9.5%	9.4%	9.4%	9.4%	9.4%	9.2%	9.4%

図表5 低出生体重児の出生割合の推移



出典：人口動態統計（厚生労働省）



(4) 主要死因別死亡数の推移

主要死因別死亡数は、三大生活習慣病のうち「悪性新生物（がん）」、「心疾患」が上位となっています。そのうち、令和3（2021）年の「悪性新生物（がん）」の死亡率は、山梨県よりは低くなっていますが、全国と比べると高くなっており、「腎不全」、「アルツハイマー病」は、山梨県、全国より高くなっています。

図表6 主要死因別死亡数の推移

(率：人口10万人対)

		甲府市					山梨県	全国
		平成29年	平成30年	令和1年	令和2年	令和3年	令和3年	令和3年
死亡総数	人	2,090	2,356	2,297	2,231	2,287	10,107	1,439,809
	率	1,097.4	1245.2	1,222.7	1,245.0	1,227.0	1,281.0	1,112.5
悪性新生物 (がん)	人	540	581	588	596	582	2,556	381,497
	率	283.5	307.1	313.0	318.4	312.2	324.0	310.7
心疾患 (※1)	人	258	284	303	297	298	1,398	214,623
	率	135.5	150.1	161.3	158.7	159.8	177.2	174.8
老衰	人	196	262	245	258	246	1,106	152,024
	率	102.9	138.5	130.4	137.8	131.9	140.2	123.8
脳血管疾患 (※2)	人	183	207	194	166	176	791	104,588
	率	96.1	109.4	103.3	88.7	94.4	100.3	85.2
肺炎	人	139	175	136	114	106	474	73,190
	率	73.0	92.5	72.4	60.9	56.9	60.1	59.6
不慮の事故	人	74	48	67	78	74	318	38,296
	率	38.9	25.4	35.7	41.7	39.7	40.3	31.2
腎不全	人	51	58	54	55	58	225	28,686
	率	26.8	30.7	28.7	29.4	31.1	28.5	23.4
誤嚥性肺炎	人	—	65	73	74	54	301	49,489
	率	—	34.4	38.9	39.5	29.0	38.1	40.3
アルツハイマー病	人	42	—	46	56	53	193	22,960
	率	22.1	—	24.5	29.9	28.4	24.5	18.7
大動脈瘤及び解離	人	33	42	39	46	46	—	—
	率	17.3	22.2	20.8	24.6	24.7	—	—

出典：山梨県と全国は、人口動態統計（厚生労働省）甲府市は、保健衛生統計調べ
 (※1)：心筋梗塞など (※2)：脳出血、脳梗塞など

2 食と健康

(1) 甲府市全体の食育の現状

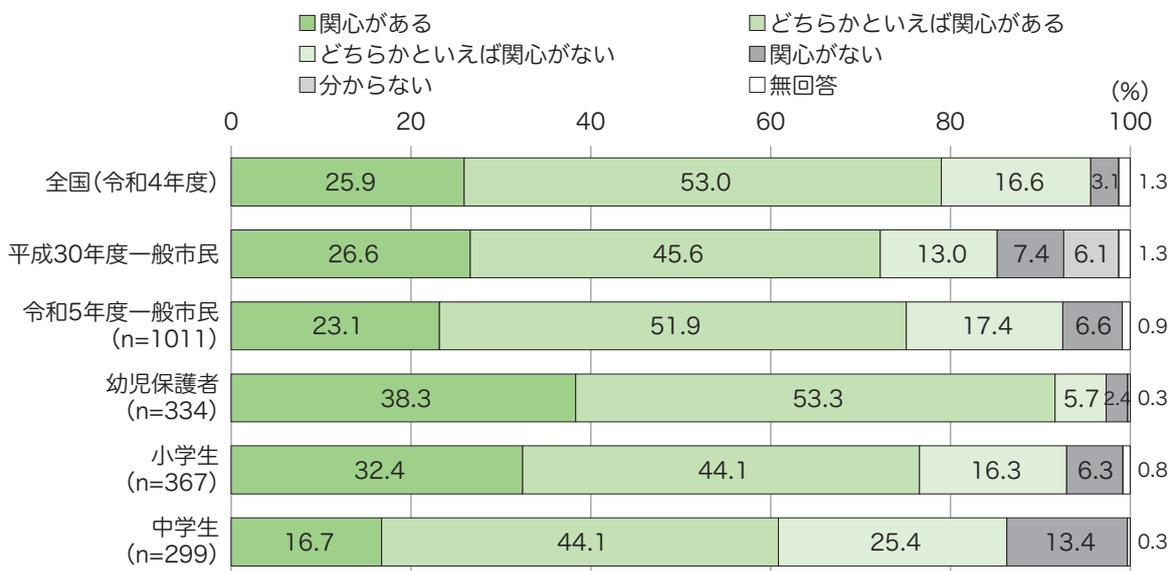
① 食育への関心

一般市民の75.0%が食育に関心を持っており、平成30(2018)年の前回調査より高まっています。一方で、全国調査に比べると3.9ポイント低くなっています。

また、幼児保護者の食育への関心は一般市民よりも高くなっています。

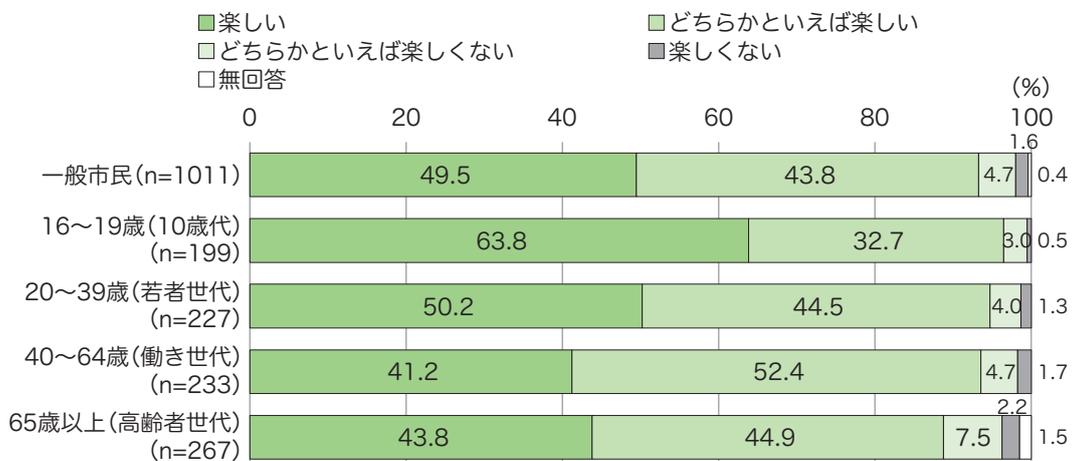
一般市民の93.3%が食事の時間が楽しく感じており、年齢別に見ると、年齢が低いほど、楽しいの割合が高まる傾向があります。

図表7 食育への関心



出典：市民アンケート調査（平成30(2018)年度、令和5(2023)年度）
全国は、食育に関する意識調査（農林水産省）

図表8 食事の時間の楽しさ



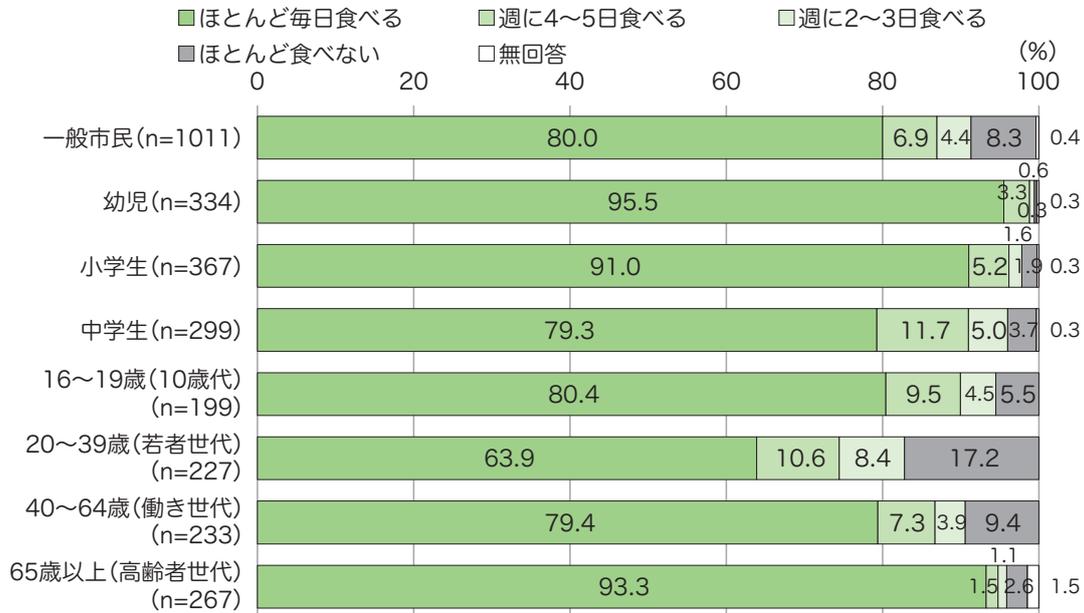
出典：市民アンケート調査（令和5(2023)年度）

② 朝食の習慣

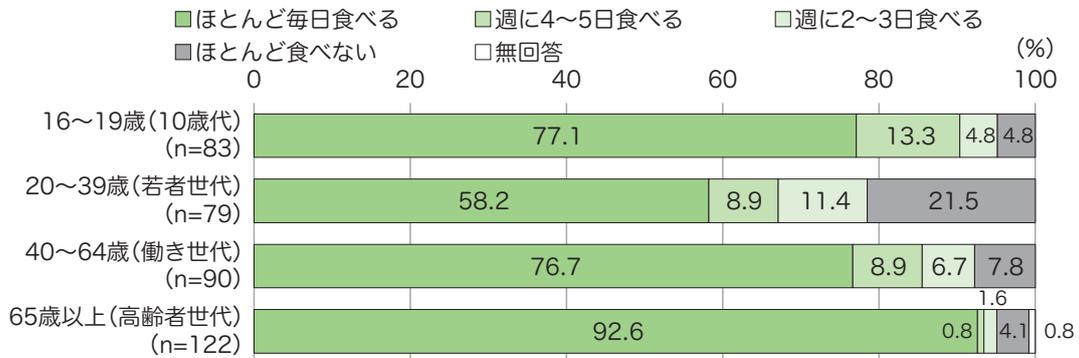
朝食を毎日食べている一般市民は80.0%となっています。世代別に見ると若者世代で、また、性別に見ると女性より男性の方が、朝食欠食率が高くなっています。

朝食を摂取するために必要なことは、中学生で早起きの割合が最も高く、一般市民と中学生ともに、朝食を食べる習慣、朝の食欲の割合が高くなっています。

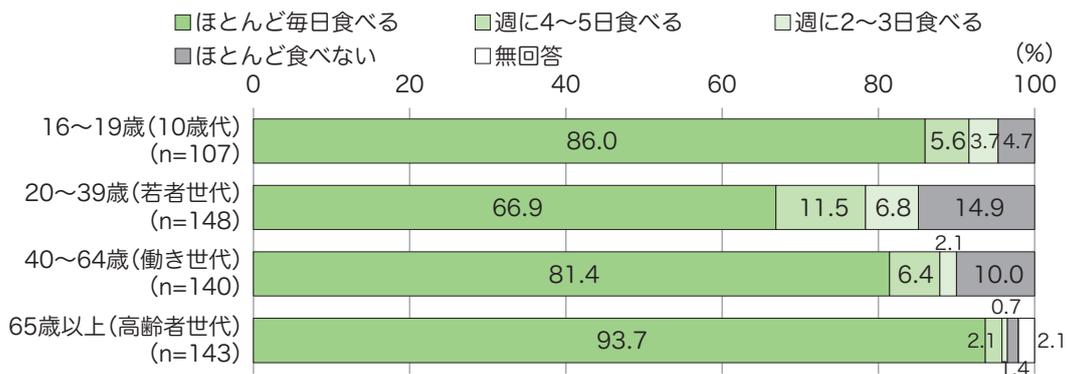
図表9 朝食の習慣



図表10 朝食の習慣 (男性)

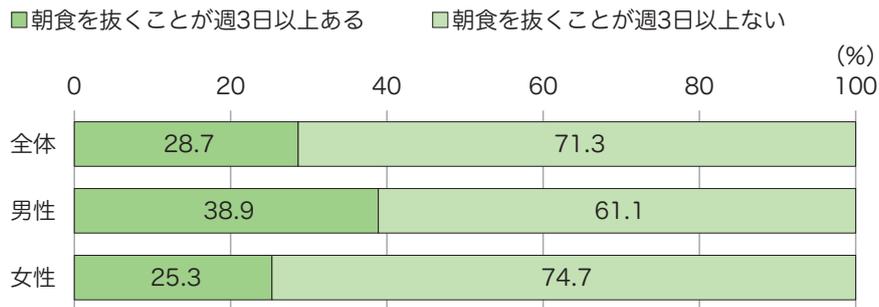


図表11 朝食の習慣 (女性)

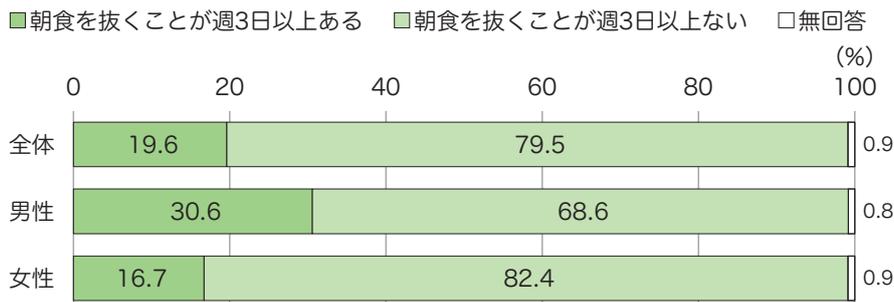


出典：市民アンケート調査（令和5（2023）年度）

図表 12 朝食を抜くことが週3日以上ある若者世代（20～39歳）の割合（令和5（2023）年度）

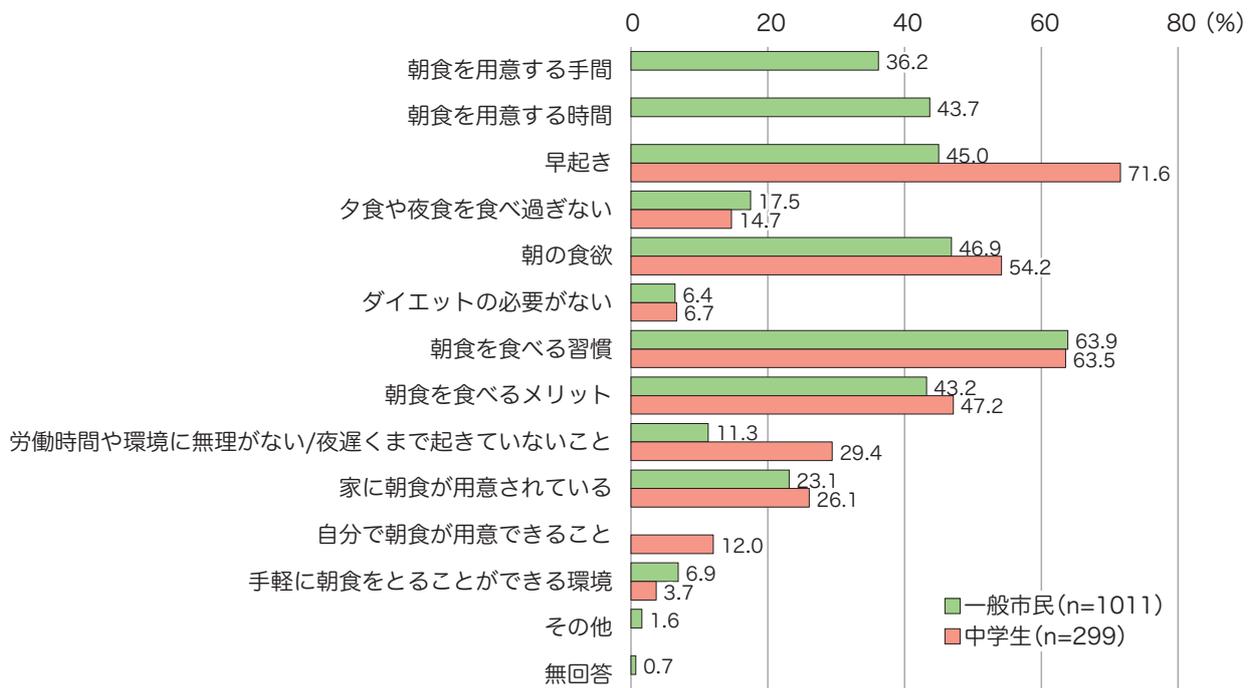


図表 13 朝食を抜くことが週3日以上ある若者世代（20～39歳）の割合（平成30（2018）年度）



出典：甲府市基本健康診査結果

図表 14 朝食を摂取するために必要なこと



出典：市民アンケート調査（令和5（2023）年度）

複数回答

朝食を毎日食べている小・中学生の割合は、ほぼ横ばいで推移しています。毎日食べている割合は、小学生に比べ、中学生で低くなっています。

甲府の食の魅力は、一般市民・幼児保護者ともに「果物がおいしい」や「郷土料理*がある」の割合が高くなっています。

図表 15 小学生の朝食の習慣の推移

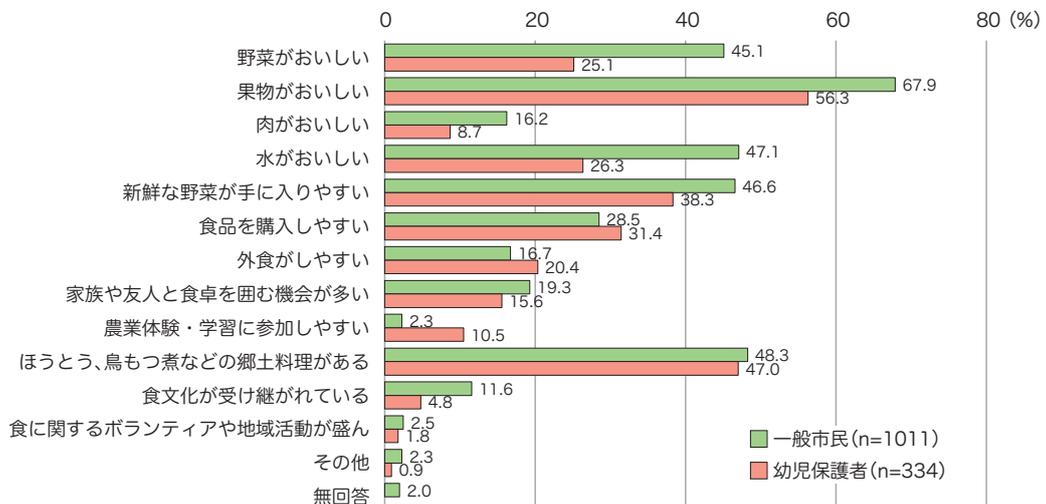


図表 16 中学生の朝食の習慣の推移



出典：学校給食アンケート調査結果（平成 30（2018）～令和 5（2023）年度）

図表 17 甲府の食の魅力



出典：市民アンケート調査（令和 5（2023）年度）

複数回答

③ 食事をよくかんで食べているか

よくかむことを心がけている一般市民は64.0%となっています。少年期に着目すると、小学生よりも中学生の方が、よくかむことを心がけている割合が低くなっています。

図表 18 食事をよくかんで食べているか

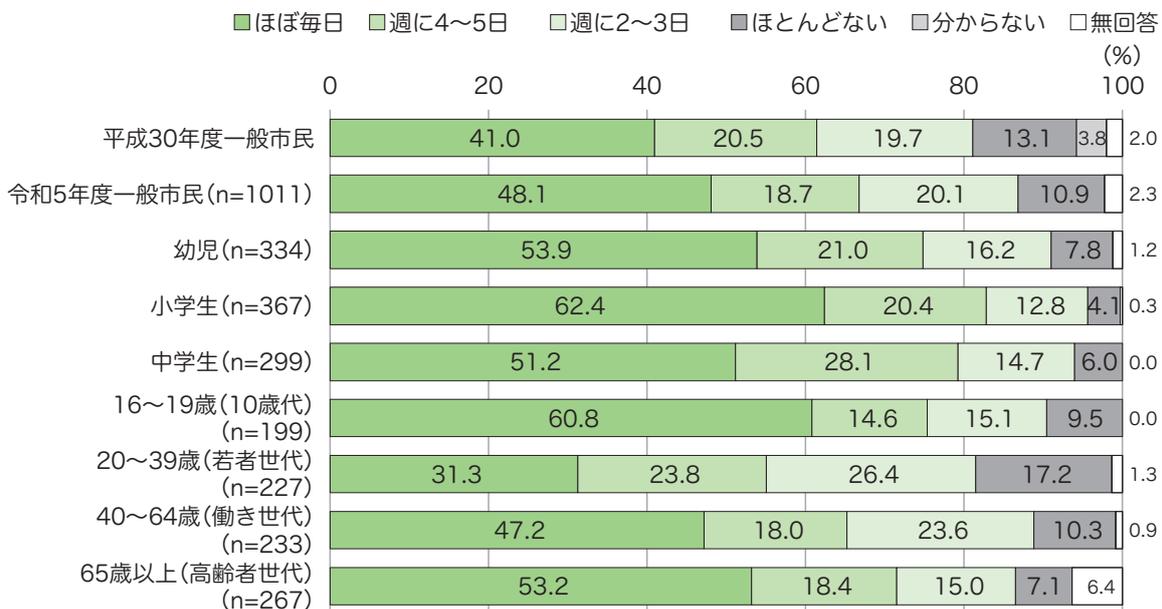


出典：市民アンケート調査（令和5（2023）年度）

④ 主食・主菜・副菜*を組み合わせた食事が1日2回以上ある頻度

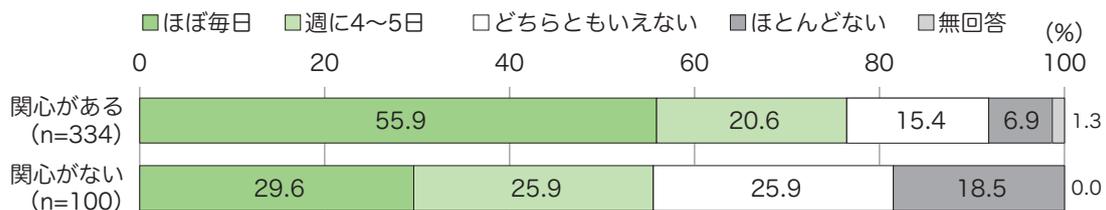
バランスのよい食生活をほぼ毎日送っている一般市民は48.1%となっています。小学生よりも中学生の方が、バランスのよい食生活をほぼ毎日送っている割合が低くなっています。また、若者世代で、バランスのよい食生活をほぼ毎日送っている割合が特に低くなっています。幼児期の食生活は保護者の食育への関心に大きく影響されています。

図表 19 主食・主菜・副菜を組み合わせた食事が1日2回以上ある頻度



図表 20 幼児保護者の食育への関心別

幼児の主食・主菜・副菜を組み合わせた食事が1日2回以上ある頻度

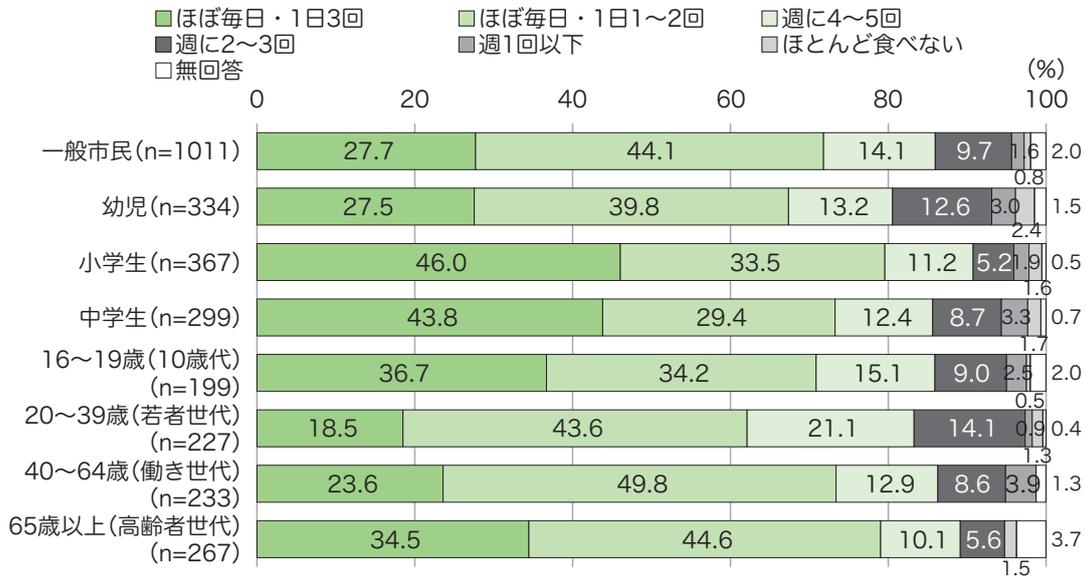


出典：市民アンケート調査（令和5（2023）年度）

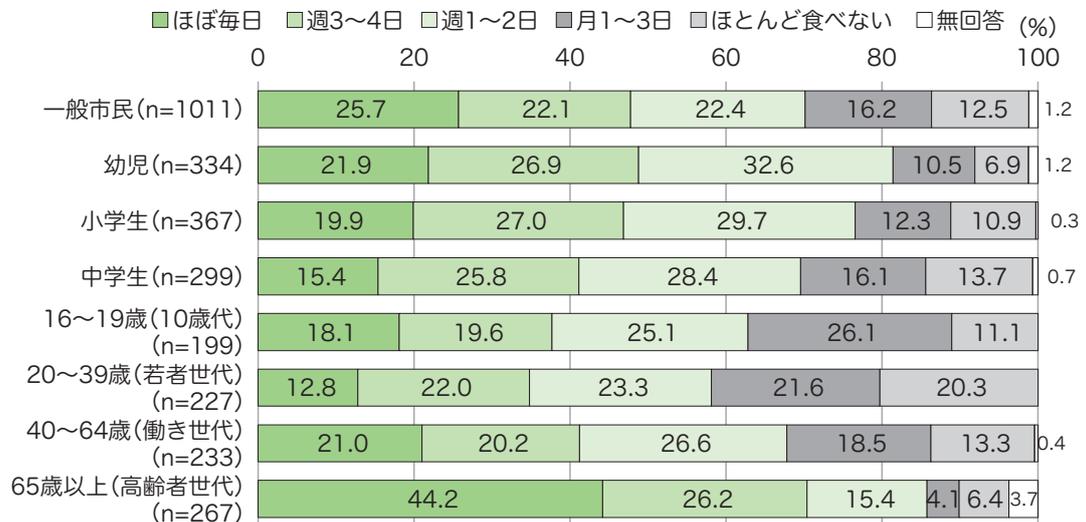
⑤ 野菜・果物の摂取頻度

一般市民の野菜の摂取頻度は、毎日が71.8%、果物の摂取頻度は、毎日が25.7%となっています。世代別に見ると、野菜の摂取頻度は小学生で、果物の摂取頻度は高齢者世代で他の世代よりも高くなっています。一方、若者世代は、野菜や果物を毎日摂取する割合が特に低くなっています。

図表 21 野菜の摂取頻度



図表 22 果物の摂取頻度

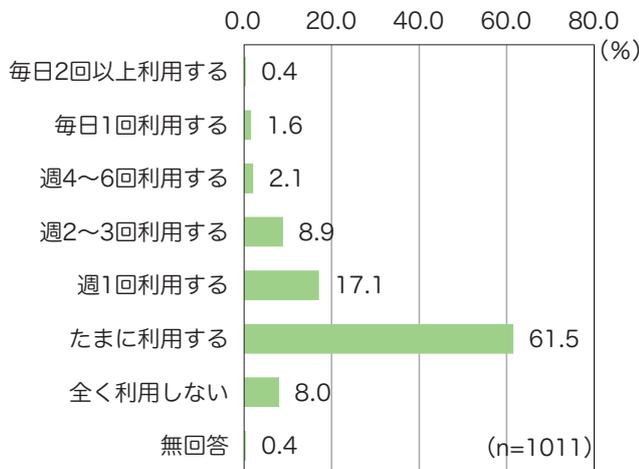


出典：市民アンケート調査（令和5（2023）年度）

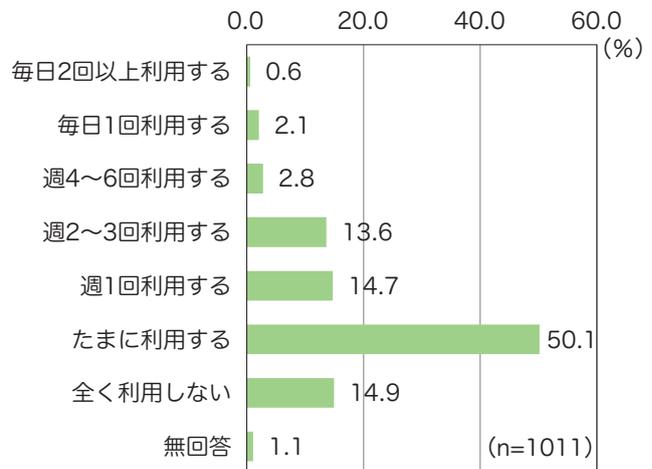
⑥ 外食・中食の利用状況

外食*・中食*の利用状況を見ると、たまに利用する市民が半数以上で最も多く、全く利用しないは10%前後となっています。

図表 23 外食の利用頻度



図表 24 中食の利用頻度



出典：市民アンケート調査（令和5（2023）年度）

⑦ BMI 判定による市民の体型

BMI*判定による市民の体型を見ると、男性は若者世代、働き世代で「肥満」判定の割合が高くなっています。女性は10歳代を除き、「やせ」判定の割合が男性より高い傾向があります。

18歳以上の目標とするBMI (kg/m²) の範囲

BMI	やせ	ふつう	肥満
18～49歳	～18.4	18.5～24.9	25.0～
50～64歳	～19.9	20.0～24.9	25.0～
65歳以上	～21.4	21.5～24.9	25.0～

日本人の食事摂取基準 2020年版を基に分類

凡例：全体より	10%以上高い	5%以上高い
	5%以上低い	10%以上低い

図表 25 BMI 判定による市民の体型

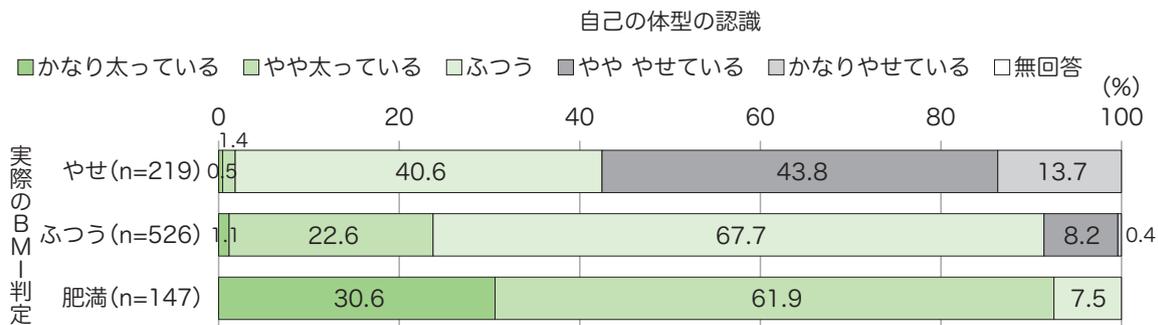
	n	やせ	ふつう	肥満	無回答	
全体	989	21.7	52.0	14.5	11.8	
男性	16～19歳	83	18.1	69.9	10.8	1.2
	20歳代	35	17.1	62.9	17.1	2.9
	30歳代	44	2.3	65.9	31.8	0.0
	40歳代	27	3.7	63.0	29.6	3.7
	50歳代	38	13.2	55.3	26.3	5.3
	60歳代	54	25.9	55.6	18.5	0.0
	70歳代	56	32.1	39.3	28.6	0.0
	80歳以上	37	29.7	51.4	16.2	2.7
	16～19歳 (10歳代)	83	18.1	69.9	10.8	1.2
	20～39歳 (若者世代)	79	8.9	64.6	25.3	1.3
	40～64歳 (働き世代)	90	8.9	60.0	27.8	3.3
	65歳以上 (高齢者世代)	122	33.6	45.1	20.5	0.8
	(再掲) 65～74歳 (前期高齢者)	60	35.0	46.7	18.3	0.0
	(再掲) 75歳以上 (後期高齢者)	62	32.3	43.5	22.6	1.6
合計	404	17.6	54.0	19.6	8.9	
女性	16～19歳	107	17.6	54.0	19.6	8.9
	20歳代	54	19.6	70.1	5.6	4.7
	30歳代	94	27.8	63.0	5.6	3.7
	40歳代	51	10.6	67.0	16.0	6.4
	50歳代	60	19.6	51.0	13.7	15.7
	60歳代	53	26.7	51.7	18.3	3.3
	70歳代	63	52.8	30.2	17.0	0.0
	80歳以上	56	39.7	46.0	12.7	1.6
	16～19歳 (10歳代)	107	17.6	54.0	19.6	8.9
	20～39歳 (若者世代)	148	19.6	70.1	5.6	4.7
	40～64歳 (働き世代)	140	16.9	65.5	12.2	5.4
	65歳以上 (高齢者世代)	143	29.3	47.1	16.4	7.1
	(再掲) 65～74歳 (前期高齢者)	56	29.3	47.1	16.4	7.1
	(再掲) 75歳以上 (後期高齢者)	87	44.6	37.5	17.9	0.0
合計	585	24.8	51.3	11.3	12.6	

⑧ 実際のBMI・肥満度と自己の体型の認識

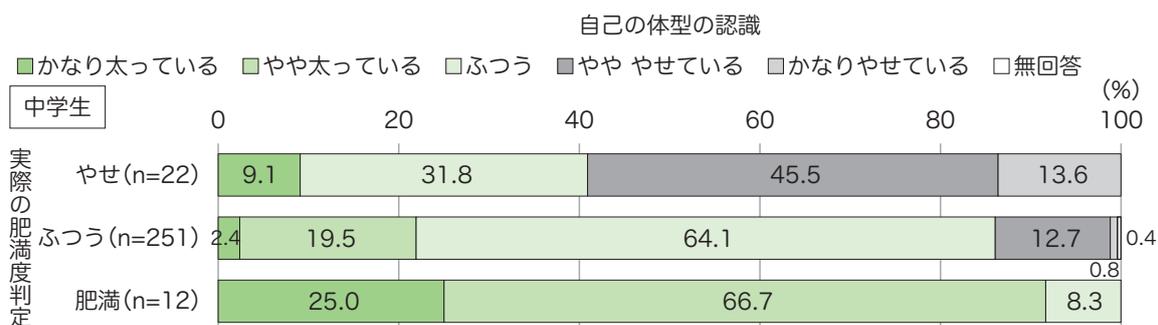
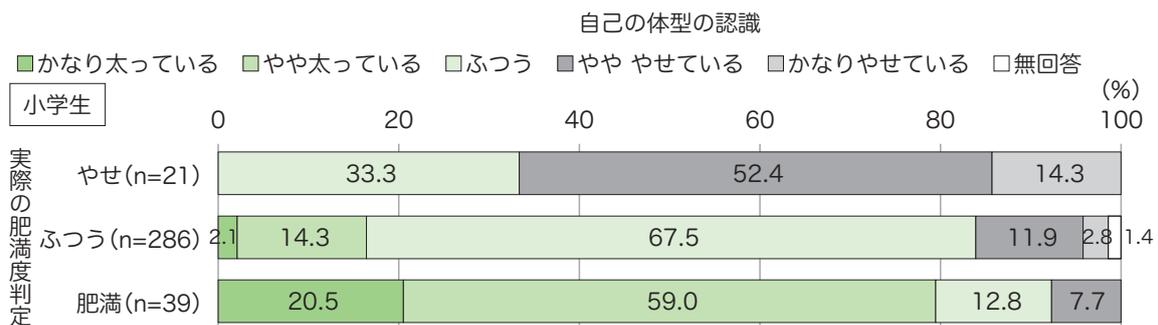
実際のBMI・肥満度判定別に自己の体型認識を見ると、「ふつう」の判定でも「太っている」と認識している人の割合が一般市民で23.7%、小学生で16.4%、中学生で21.9%と少なくありません。

また、体型を正しく認識している人の割合は、一般市民の69.3%、小中学生の67.6%となっています。

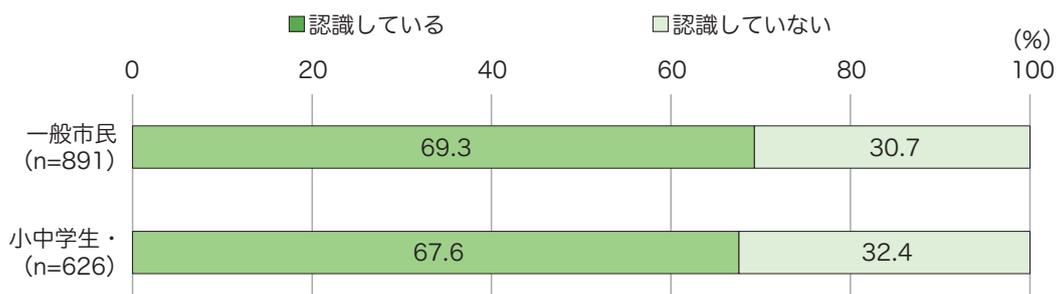
図表 26 一般市民の実際のBMIと自己の体型の認識



図表 27 小中学生の実際の肥満度と自己の体型の認識



図表 28 自分の体型を正しく認識している割合

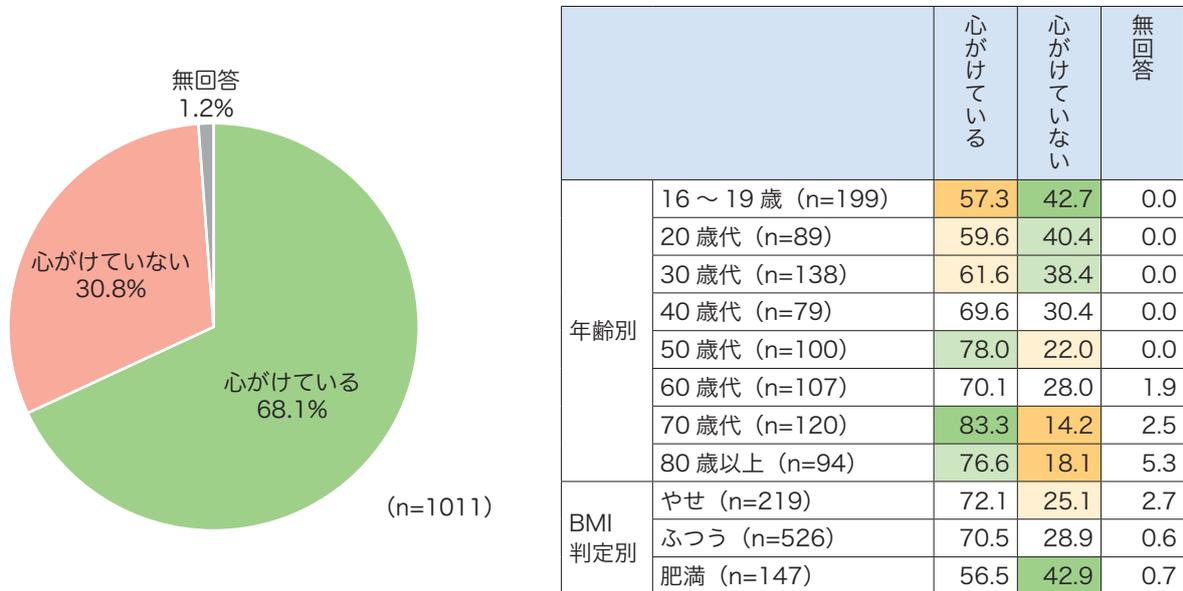


出典：市民アンケート調査（令和5（2023）年度）

⑨ 適正体重の維持や減塩などに気をつけた食生活の心がけ

一般市民の68.1%が、適正体重の維持や減塩などに気をつけた食生活を心がけていると回答しています。年齢別に見ると、年齢が上がるにつれて心がけている割合が増加する傾向があります。また、BMI別に見ると、肥満の人は心がけていない割合が高くなっています。

図表 29 適正体重の維持や減塩などに気をつけた食生活の心がけ

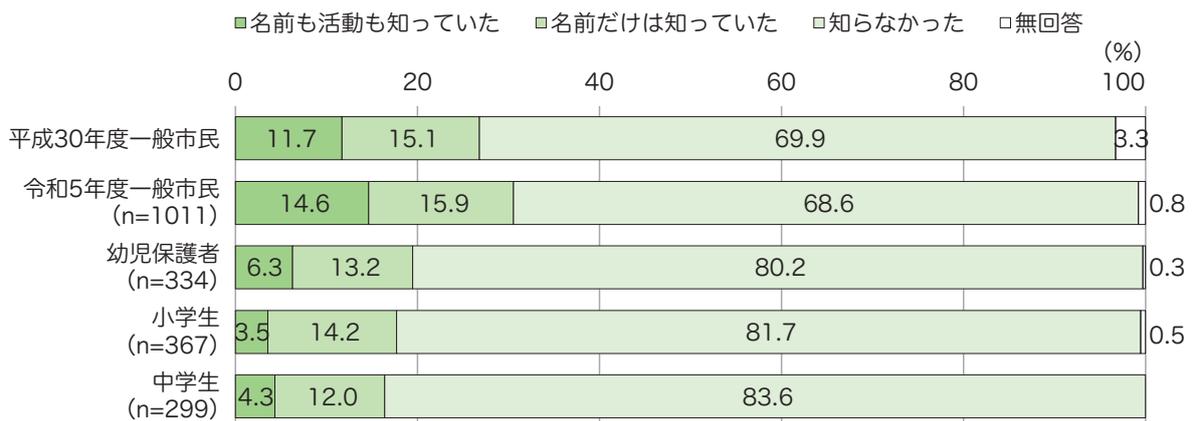


出典：市民アンケート調査（令和5（2023）年度）

⑩ 食生活改善推進員の名前や活動を知っているか

一般市民の68.6%が、食生活改善推進員*の名前や活動を知らないと回答しています。

図表 30 食生活改善推進員の名前や活動を知っているか



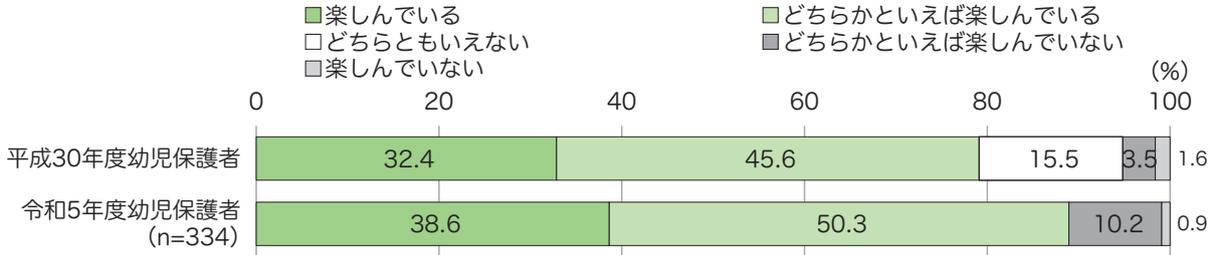
出典：市民アンケート調査（令和5（2023）年度）

(2) 子どもの食育を取り巻く状況

① 子どもが食事を楽しんでいると感じているか

幼児保護者の88.9%が、子どもが食事を楽しんでいると感じています。

図表31 子どもが食事を楽しんでいると感じているか

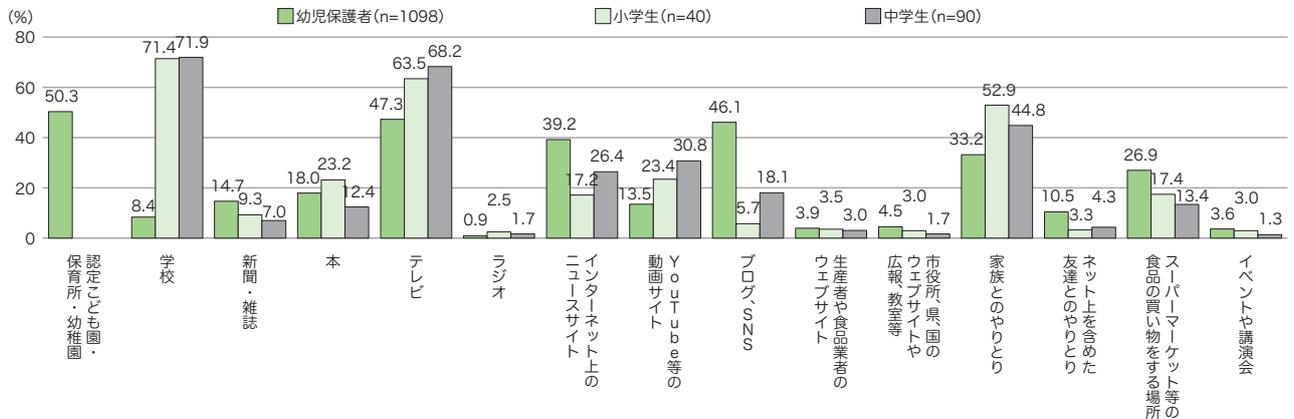


出典：市民アンケート調査（令和5（2023）年度）

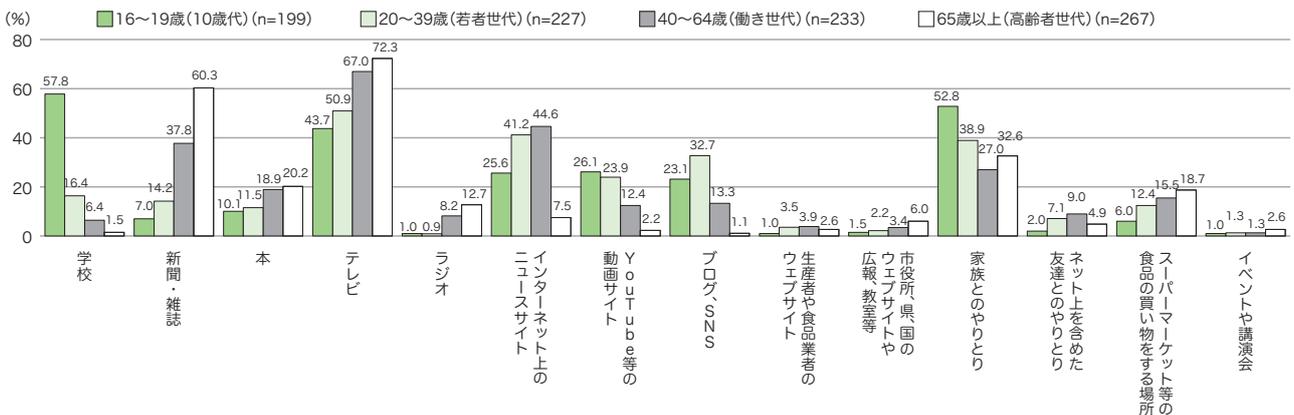
② 体に良い食事をするための情報源

体に良い食事についての情報源は、幼児保護者は認定こども園等（50.3%）、小学生は学校（71.4%）、中学生は学校（71.9%）がそれぞれ最も高く、その後の年代では、年齢が上がるにつれてテレビや新聞・雑誌の割合が増加する傾向があります。10歳代や若者世代はインターネットニュースやブログ・SNSの割合が高くなっています。一方、市役所等行政の割合は非常に低くなっています。

図表32 体に良い食事をするための情報源（幼児保護者・小学生・中学生）



(参考) 図表33 体に良い食事をするための情報源（一般市民（年代別））



出典：市民アンケート調査（令和5（2023）年度）

(3) 成人の食育を取り巻く状況

① 健康診査の結果

ア BMI

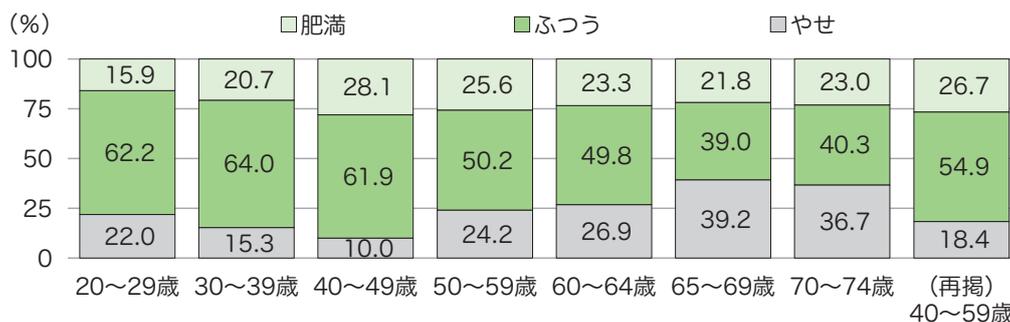
男女とも肥満の割合は大きな変化はありませんが、年齢を重ねるごとにやせの割合が増加し、ふつう（適正体重）の割合が低くなっています。男性は青年期から高齢期にかけて肥満の割合が高くなりますが、50歳代以降になるとやせの割合も増加します。また女性は男性に比べ、肥満の割合は低くなりますが、やせの割合が高く、特に50歳代以上になるとその割合は更に増加し、65歳以上ではふつうの割合より高くなります。

18歳以上の目標とするBMI (kg/m²) の範囲

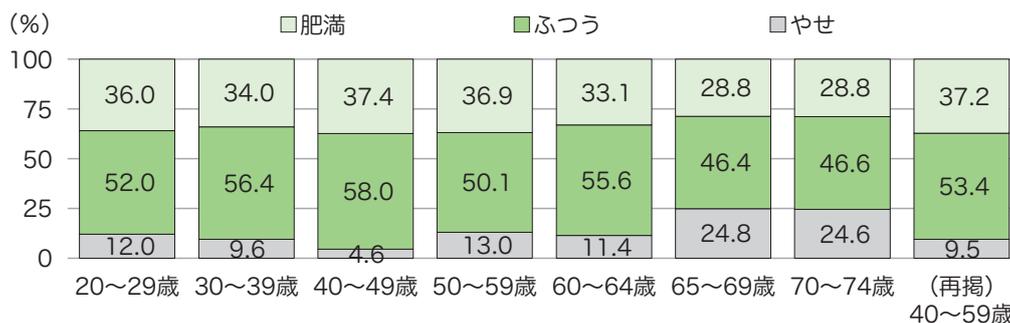
BMI	やせ	ふつう	肥満
18～49歳	～18.4	18.5～24.9	25.0～
50～64歳	～19.9	20.0～24.9	25.0～
65歳以上	～21.4	21.5～24.9	25.0～

日本人の食事摂取基準 2020年版を基に分類

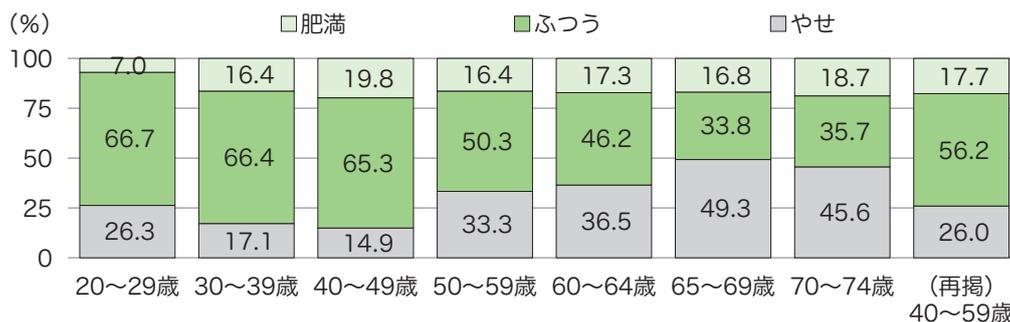
図表 34 BMI (全体) (R4)



図表 35 BMI (男性) (R4)



図表 36 BMI (女性) (R4)



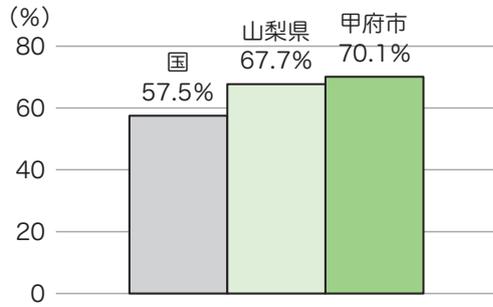
出典：基本・特定健康診査、国保人間ドック等

イ HbA1c (ヘモグロビンエーワンシー) *

特定健診*の結果、本市は山梨県や国よりHbA1cが高い、高血糖状態者の割合が高くなっています。

男性では40歳代以降、女性は50歳代以降から特にその割合が高くなります。また60歳代以降は受診勧奨値(6.5%以上)の割合が高くなっています。

高血糖状態者 (HbA1c5.6以上) の割合



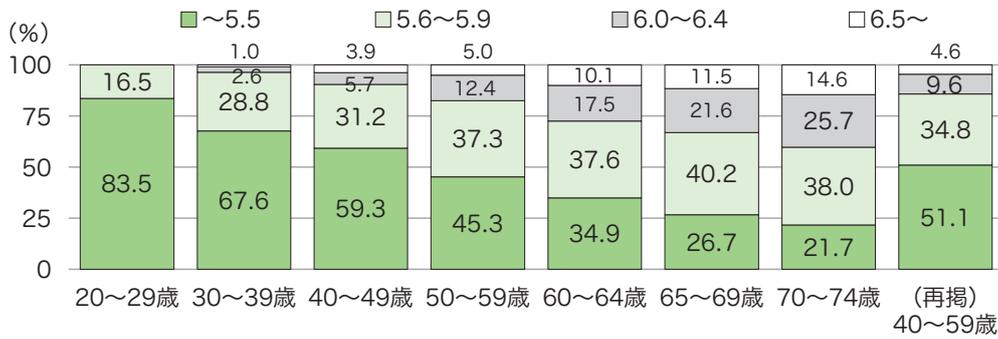
HbA1c (%) の分類

基準値	保健指導値	受診勧奨値
~ 5.5	5.6 ~ 6.4	6.5 ~

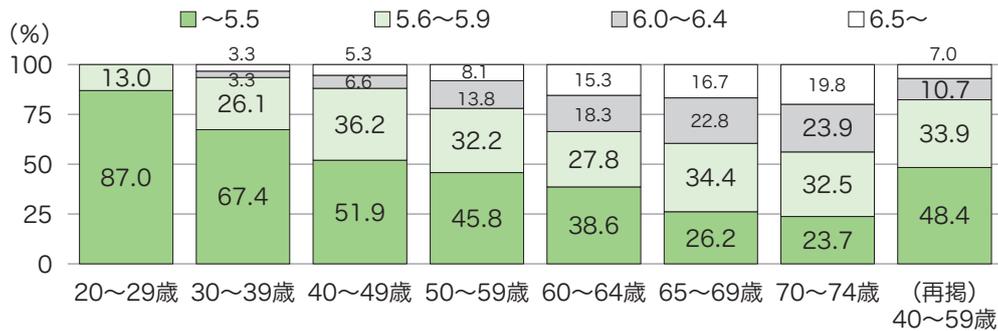
標準的な健診・保健指導プログラム(平成30年度版)健診検査項目の保健指導判定値及び受診勧奨判定値より分類

出典: KDBシステムより (R5年6月29日現在) 集団健診・個別健診・国保人間ドック 国民健康保険加入者40~74歳

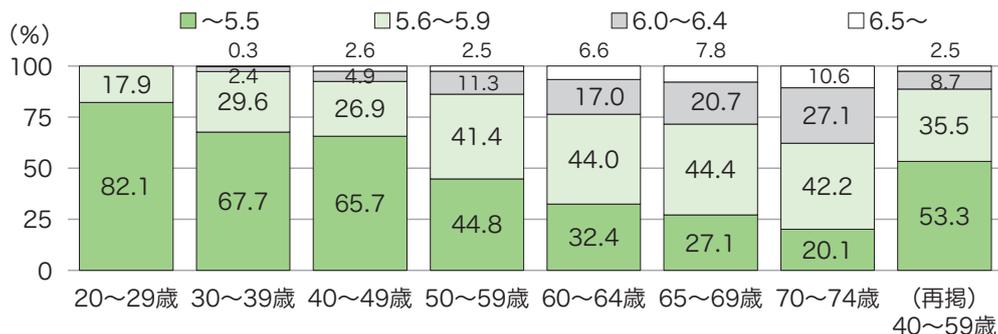
図表 37 HbA1c (全体) (R4)



図表 38 HbA1c (男性) (R4)



図表 39 HbA1c (女性) (R4)



出典: 基本・特定健康診査、国保人間ドック等

ウ 血色素*

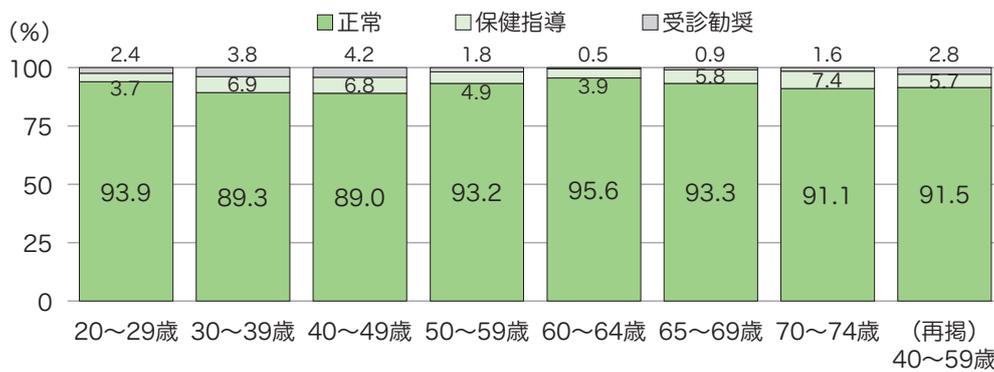
男性は年齢を重ねるごとに保健指導値以下の割合が増加しています。女性は青年期～40歳代にかけ保健指導値以下の割合が増え、その割合は一旦減少しますが高齢期になると徐々に割合が増えています。

血色素 (g/dl) の分類

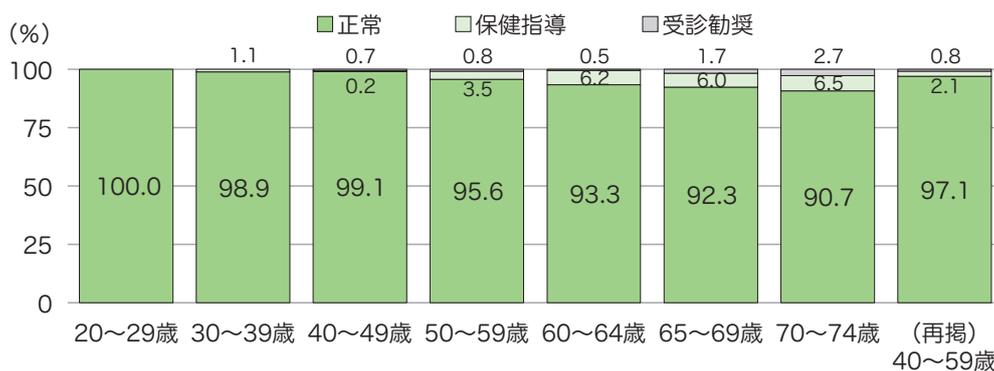
	基準値	保健指導値	受診勧奨値
男性	13.1 以上	13.0 ～ 12.1	～ 12.0
女性	12.1 以上	12.0 ～ 11.1	～ 11.0

標準的な健診・保健指導プログラム（平成30年度版）健診検査項目の保健指導判定値及び受診勧奨判定値より分類

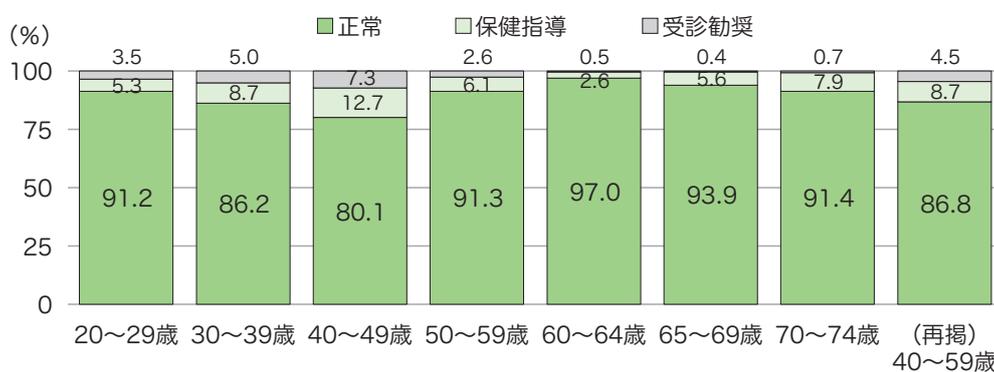
図表 40 血色素（全体）（R4）



図表 41 血色素（男性）（R4）



図表 42 血色素（女性）（R4）



出典：基本・特定健康診査、国保人間ドック等

(4) 高齢者の食育を取り巻く状況

① 低栄養傾向（BMI20以下）高齢者

低栄養*傾向（BMI20以下）高齢者の割合は、ほぼ横ばいで22%前後を推移しています。

図表 43 低栄養傾向（BMI20以下）高齢者

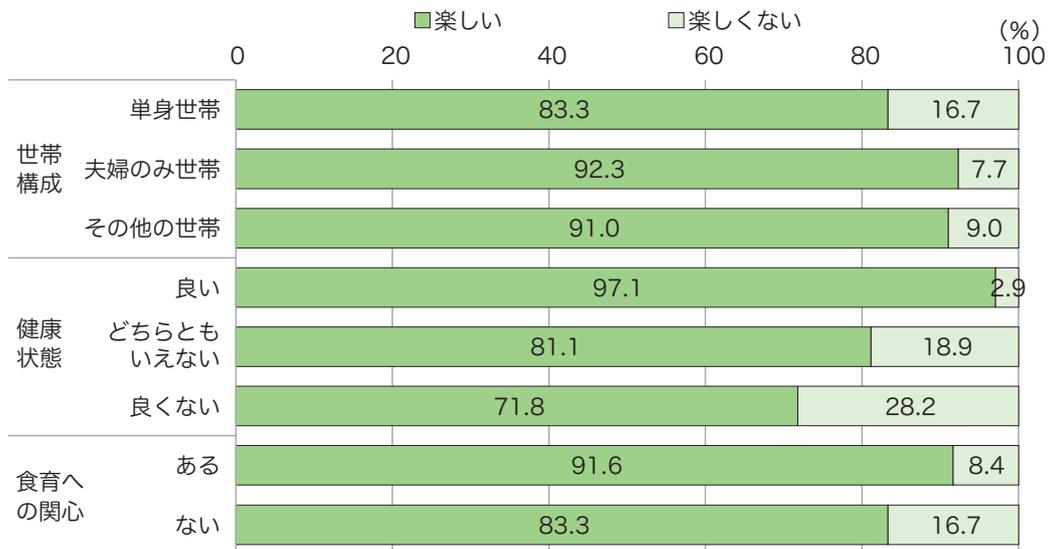


出典：特定・後期健康診査、国保人間ドック結果

② 高齢者の食事の楽しさの割合

食事の楽しさについて、高齢者に着目すると、単身世帯、健康状態が良くない、食育への関心がない人は、食事の時間が楽しくないと回答する傾向があります。

図表 44 高齢者の食事の楽しさの割合



出典：市民アンケート調査（令和5（2023）年度）

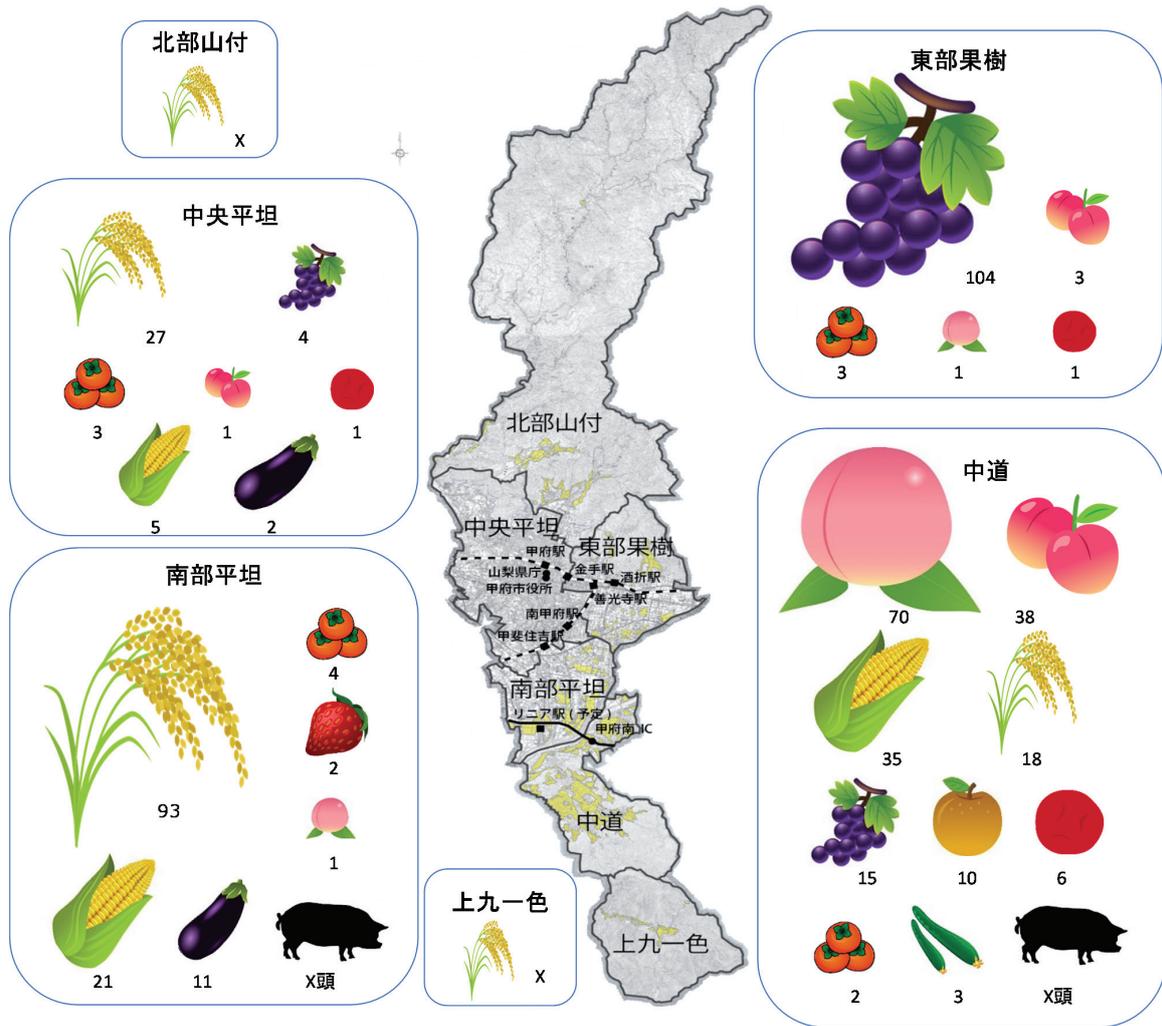
3 食と農業資源・水

(1) 農的資源との関わり

① 本市の農産物

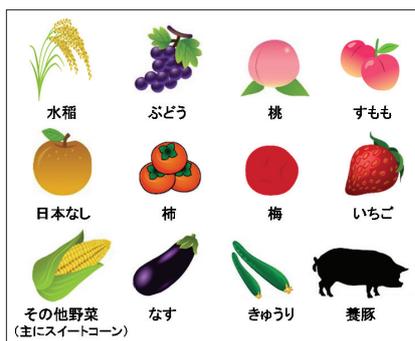
本市では、ぶどう、もも、すもも、なす、スイートコーンなどの産地を有する特色ある農業が展開されています。

図表 45 地域別作付けマップ



出典：甲府市農業振興計画 ※データは農林業センサス（平成 27（2015）年）

【凡例】



※アイコンの下の数値は栽培面積 (ha) を表す (養豚のみ飼育頭数)。
 ※農林業センサスデータが秘匿処理されている作物については「X」として
 いる。
 ※甲府市全体での耕地面積が 4ha 以下の作物については、表示していない。

② 市民の農業との関わり

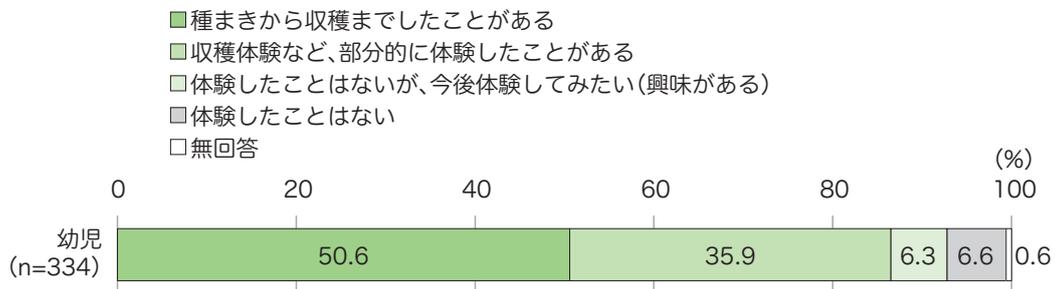
農業体験・学習への参加している一般市民は19.0%となっています。また、したいと思っているが、していない割合が46.5%と高くなっています。

農産物直売所の年間顧客数は、ほぼ横ばいで27万人前後を推移しています。

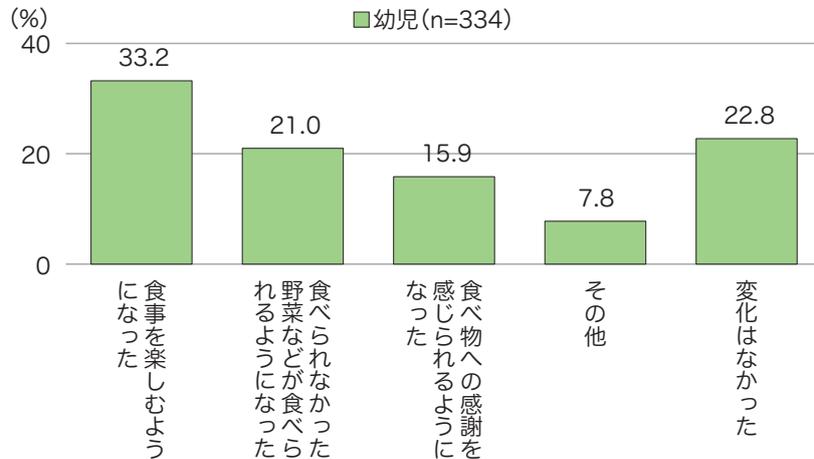
図表 46 農業体験・学習への参加状況



図表 47 幼児の農業体験の有無

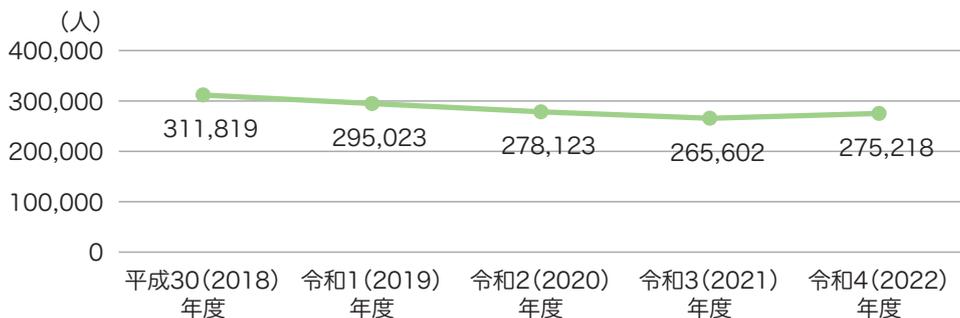


図表 48 幼児の農業体験による変化



出典：市民アンケート調査（令和5（2023）年度）

図表 49 農産物直売所の年間顧客数

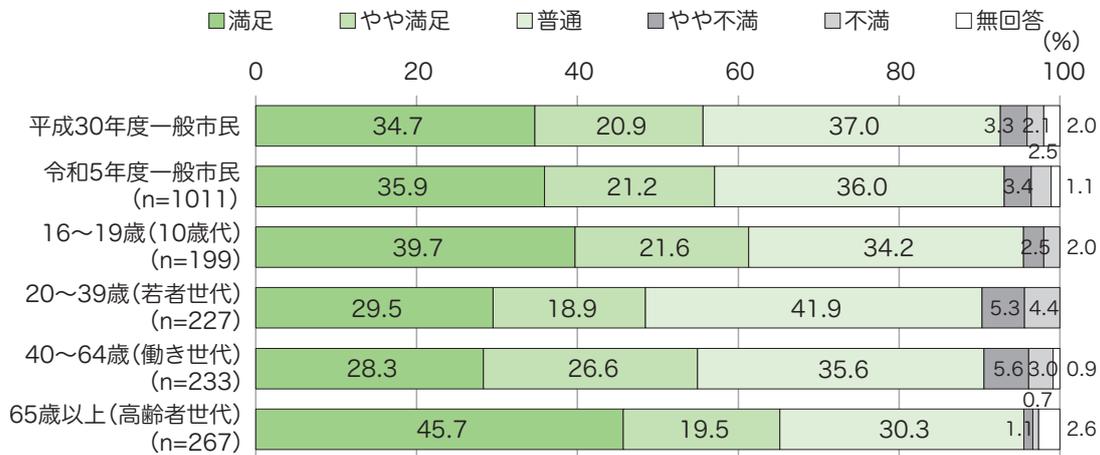


出典：直売所来客数実績より

(2) 水との関わり

水道水の「安全性・おいしさ」に満足している一般市民は57.1%となっています。世代別に見ると年齢が上がるにつれて、満足している割合が増加する傾向があります。

図表 50 水道水の安全性・おいしさ



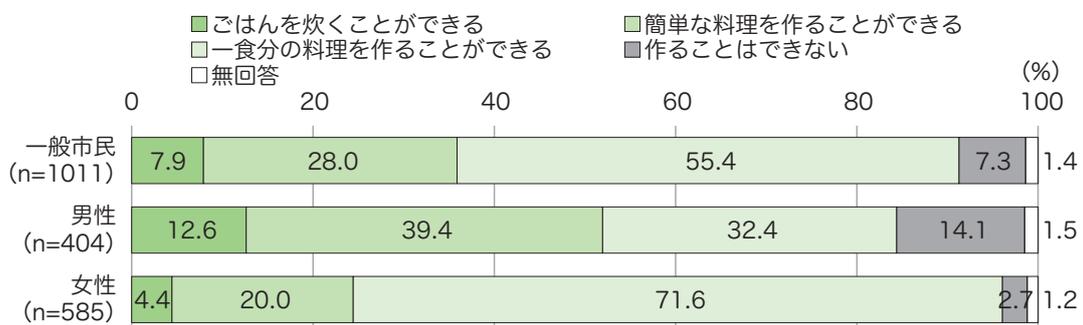
出典：市民アンケート調査（令和5（2023）年度）

4 食と文化・知識

(1) 一食分の料理を作れる市民の割合

主食・主菜・副菜をそろえた一食分の料理を作れる一般市民は55.4%となっています。

図表 51 一食分の料理を作れる市民の割合

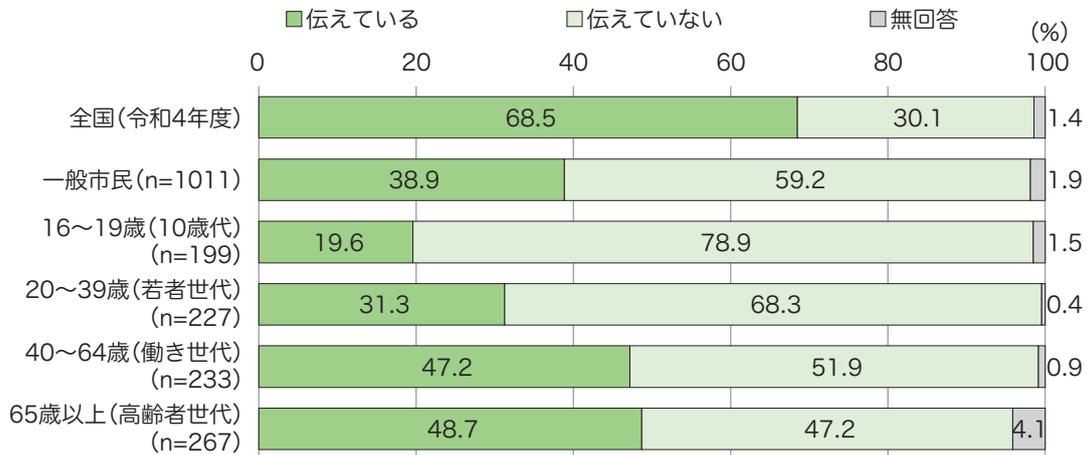


出典：市民アンケート調査（令和5（2023）年度）

(2) 郷土食などの食文化を継承している市民の割合

郷土食などの食文化を継承している一般市民は38.9%となっています。全国調査に比べると29.6ポイント低くなっています。世代別に見ると年齢が上がるにつれて、郷土食などの食文化を継承している割合は高くなっています。

図表 52 郷土食などの食文化を継承している市民の割合



出典：市民アンケート調査（令和5（2023）年度）
全国は、食育に関する意識調査（農林水産省）

(3) 食品の安全性に関する基礎的な知識がある市民の割合

食品の安全性に関する基礎的な知識がある一般市民は、76.1%となっています。

図表 53 食品の安全性に関する基礎的な知識がある市民の割合



出典：市民アンケート調査（令和5（2023）年度）

(4) 非常時に備えて非常用食料を用意している市民の割合

非常時に備えて非常用食料を用意している一般市民は、54.6%となっています。

図表 54 非常時に備えて非常用食料を用意している市民の割合

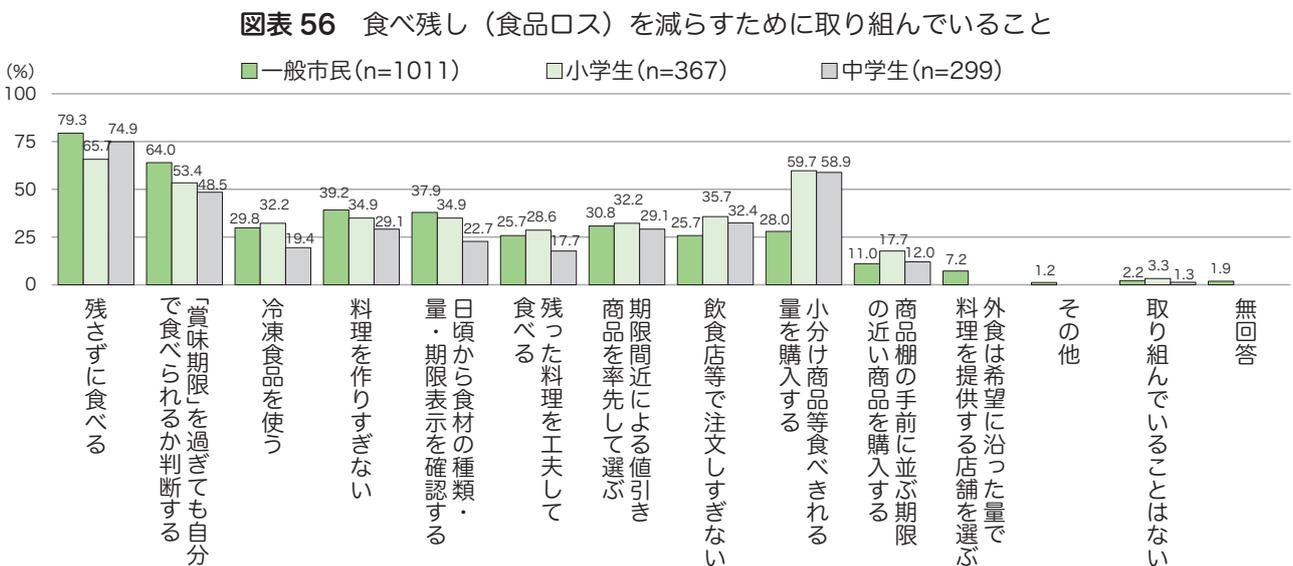


出典：市民アンケート調査（令和5（2023）年度）

5 食と廃棄物

(1) 食品の廃棄が少なくなるように気をつけている市民の割合

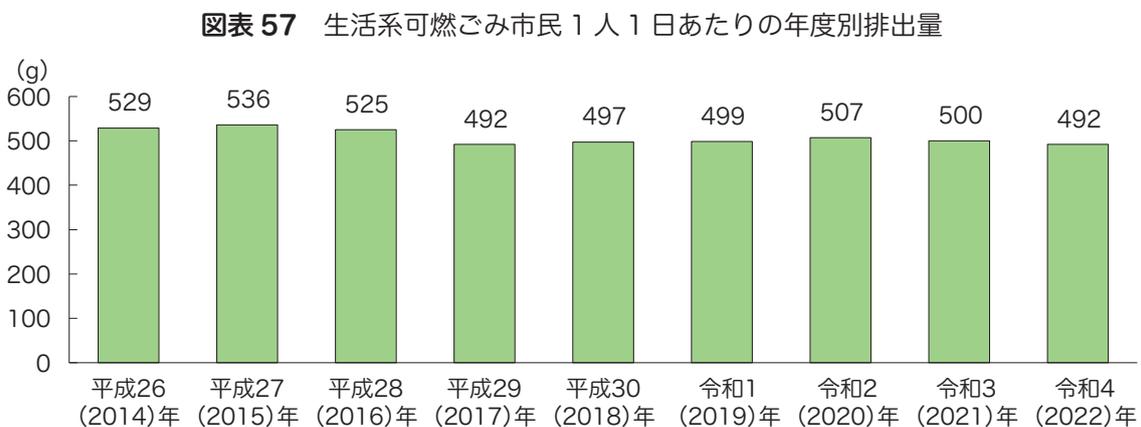
食品の廃棄が少なくなるように気をつけている一般市民は、85.4%となっています。



出典：市民アンケート調査（令和5（2023）年度）

(2) 可燃ごみの状況

生活系可燃ごみの市民1人1日あたりの年度別排出量はここ数年、減少傾向にあります。



出典：甲府市環境行政の概要

第1章
第2章
第3章
第4章
第5章
資料編

食を取り巻く現状と課題

6 第3次計画の目標達成状況

第3次計画の目標達成状況を見ると、「A 目標達成」は3指標、「B 目標には到達しなかったが改善された」は9指標、「C 改善が難しかった」は4指標、「C+ 明らかに新型コロナの影響により改善が難しかった」は1指標となっています。コロナ禍の影響を受けた計画期間であったものの、全体的には改善傾向となっています。

第4次計画では、改善をこれまで以上に進めるための施策・事業の見直しが求められます。

図表 58 第3次計画の目標達成状況

基本方針	指標	対象	実績値			現状値		目標値		達成状況	単位
			2018年度	2022年度	2023年度	2023年度	基準				
食育全般 食育の推進全般	食育に関心を持っている市民の割合	一般市民 (幼児保護者を含む)	79.1	-	79.2	90	以上	B	%		
	食育の推進に関わるボランティアの人数	-	547	-	462	600	以上	C	人		
ふう フード(食物)で 心も身体も健康	自分の体型を正しく認識している肥満度が「ふつう」の小学生(高学年)・中学生の割合	小学生・中学生	68.2	-	65.9	75	以上	C	%		
	朝食を欠食する小学生の割合	小学生	1.5	-	1.9	0	-	C	%		
	朝食を欠食する子育て世代・働き盛り世代の割合(20～40歳代)	子育て世代・働き盛り世代	19.7	-	15.7	15	以下	B	%		
	低栄養傾向(BMI20以下)高齢者の割合	高齢者	22.9 (2017)	22.2	-	22	以下	B	%		
	主食・主菜・副菜を組み合わせた食事を1日2回以上ほぼ毎日食べている市民	一般市民	41.0	-	48.1	60	以上	B	%		
	食事をよくかんで食べている市民	一般市民	47.6	-	64.0	55	以上	A	%		
りん 林・農を身近に感じ 地産地消の推進	農業体験学習の参加者数(累計) ※市が主催する収穫体験、味噌・枯露柿づくり等のセミナーなど	-	286 (2017)	972	-	800	以上	A	人		
	農産物直売所の年間顧客数	直売所の顧客	311,596 (2017)	275,218	-	383,316	以上	C+	人		
	学校給食における地場産物を使用する割合	-	26.8 (2017)	28.3	-	30	以上	B	%		
	甲府市の水道水の満足度	一般市民	55.6	-	57.1	60	以上	B	%		
か 考える力を培い、 食への感謝の心を醸成	子どもが食事を楽しんでいると感じている保護者の割合	幼児の保護者	78.0	-	88.9	100	-	B	%		
	一食分の料理を作る男性の割合	一般男性	41.2	-	32.4	50	以上	C	%		
	郷土食などの食文化を継承している市民	一般市民	26.4	-	38.9	40	以上	B	%		
	外食・中食を利用するときや加工食品を購入するとき、栄養成分表示を参考にしている市民	一般市民	49.4	-	4.9 (参考値)	60	以上	-	%		
ざん 残食・ごみを少なくし、 環境にやさしい食生活	買いすぎ、作りすぎに気をつけ、食品の廃棄が少なくなるようにしている市民	一般市民	51.0	-	85.4	55	以上	A	%		
	市民1人1日あたりの燃えるごみの排出量	-	497	492	-	450	以下	B	g		

達成状況

A：目標達成 B：目標には到達しなかったが改善された

C：改善が難しかった C+：明らかに新型コロナの影響により改善が難しかった

※「外食・中食を利用するときや加工食品を購入するとき、栄養成分表示を参考にしている市民」の現状値は、実績値と調査方法が異なるため参考値

7 現状と課題の整理

(1) 現状

健康であると感じている方の割合や体型を正しく認識している方の割合は、ライフステージ*が上がるごとに減少する傾向にあります。一方で、朝食の欠食やバランスを欠いた食習慣という課題は、青年期～壮年期でより強く見られます。更に、1人で一食分の料理を作れる割合、食文化を継承している割合などの食への理解や知識は、年齢とともに身につく傾向にあります。以上のように、ライフステージごとに特徴や課題があり、健康と豊かな食の実現に向けての必要なアプローチは異なります。

また、健康であると感じている方や、食事を楽しんでいると感じている方の割合は、食育への関心の有無によって大きな違いは見られない一方で、食育への関心がある層では、朝食を欠食する方の割合は低く、また、よくかんで食べる、1人で一食分の料理が作れる、食文化を継承している方の割合が特に高い傾向にあり、食育への関心の有無との強い関連性が見られます。

図表 59 ライフステージ別の市民アンケート結果

基本方針との対応	項目	少年期		青年期		壮年期	高齢期
		小学生 (n=367)	中学生 (n=299)	16～19歳 (n=199)	20～39歳 (n=227)	40～64歳 (n=233)	65歳以上 (n=267)
食育全般 食育の推進全般	食育に関心のある割合	76.6	60.9	63.3	74.4	79.8	81.6
	健康であると感じている割合	88.8	86.3	85.9	73.6	71.7	65.2
ふう フード（食物）で心も身体も健康	自分の体型を正しく認識している肥満度・BMIが「ふつう」の人の割合	67.5	64.1	52.3	44.5	34.3	26.6
	朝食を欠食する割合	1.9	3.7	5.5	17.2	9.4	2.6
	主食・主菜・副菜を組み合わせた食事を1日2回以上ほぼ毎日食べている割合	62.4	51.2	60.8	31.3	47.2	53.2
	よくかんで食べる割合	76.0	59.5	55.8	59.9	63.1	74.2
か 考える力を培い、食への感謝の心を醸成	食事を楽しんでいると感じる割合	96.7	94.0	96.5	94.7	93.6	88.8
	ひとりで一食分の料理を作れる割合	20.4	19.3	26.6	64.8	71.2	53.9
	食文化を継承している割合	-	-	19.6	31.3	47.2	48.7

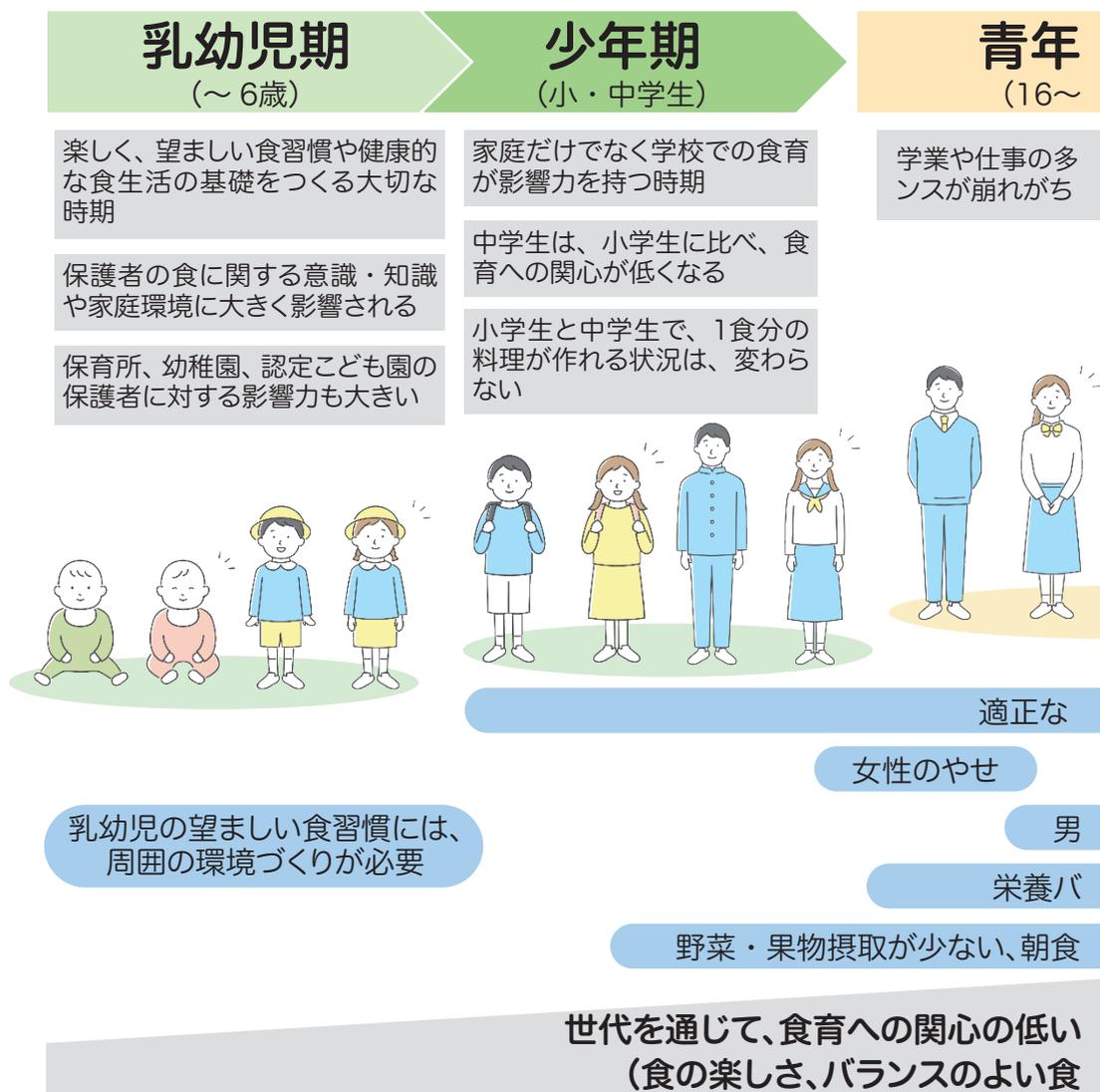
図表 60 食育への関心別の市民アンケート結果

基本方針との対応	項目	16歳以上の市民	
		食育関心あり (n=759)	食育関心なし (n=243)
食育全般 食育の推進全般	食育に関心のある割合	-	-
	健康であると感じている割合	74.3	68.3
ふう フード（食物）で心も身体も健康	自分の体型を正しく認識している肥満度・BMIが「ふつう」の人の割合	34.8	37.9
	朝食を欠食する割合	5.8	16.0
	主食・主菜・副菜を組み合わせた食事を1日2回以上ほぼ毎日食べている割合	50.2	41.2
	よくかんで食べる割合	69.2	29.6
か 考える力を培い、食への感謝の心を醸成	食事を楽しんでいると感じる割合	95.0	87.7
	1人で一食分の料理を作れる割合	62.2	34.6
	食文化を継承している割合	44.1	22.6

課題の整理

現状を踏まえると、世代を通じて、食育への関心の低い層において食に関する課題が多いことが分かります。第4次計画では、これまで十分にアプローチできていない層に対しても、取組を進めていくという視点から、課題を整理します。

図表 61 ライフステージごとの食生活の特徴と課題



① 生涯を通じた食育の推進 ~ライフステージに応じた取組の継続~

第3次計画の目標達成状況を見ると、全体としては改善傾向にあるものの、達成には至っていない指標が多い状況となっています。特に、心身の健康増進に関する目標の中で、適切な体型に対する認識が持っていないことや、朝食の欠食については改善が遅れています。

更に、アンケート結果を見ると、子どもが成長し、自らの食を選択するようになる際に、朝食の欠食等、食生活が崩れやすい傾向があることが分かります。このようなライフステージごとの特徴を踏まえ、生涯を通じた長い視点での取組が必要です。

そのため、第4次計画では第3次計画の重点的な取組を引き継ぎ、①子どもが食事を楽しむ取組の推進、②自分の体型に対する正しい認識を培う取組の推進、③子育て世代・働き盛り世代の欠食を減らす取組の推進、④健康寿命の延伸に向けた取組の推進を継続していくことが求められます。

期 (39歳) → 壮年期 (40～64歳) → 高齢期 (65歳～)

忙さから食のバラ
な時期

家庭や地域における食育の担い手として、次
世代に望ましい食習慣や食文化を継承する
ことが期待される時期

子育て中の保護者は、食育へ
の関心が高い

高齢者の健康状態や世帯の状況が食
事の楽しさに影響する



体型への認識、適正体重の維持が必要

女性のやせ

性の肥満

男性のやせ・肥満

ランスが崩れやすい

栄養バランスへの配慮が必要

の欠食(特に20歳代男性、30歳代)

層において食に関する課題が多い
生活、食文化伝承の有無など)

② 食の土台づくりの推進 ～自然に健康になれる持続可能な食環境づくりの推進～

働き方や暮らし方(世帯の状況・子どもの有無等)で、食育への関心や実際の食生活は変化すると考えられます。例えば、同じ年代であっても、子どもがいる世帯は食育への関心が高く、単身世帯は食がおろそかになりやすい傾向があります。

暮らしが多様化し、食育への関心が高まりにくい、食がおろそかになりやすい市民もいる中で、健康的な食生活を送る人の割合を底上げしていくためには、「意識しなくても、バランスに配慮した食を選びやすくなっている」といった、生活環境づくりからアプローチする視点が重要です。そのためには、従来の取組に加えて、食と市民との接点に着目し、関連する事業者と課題を共有し、連携していくことも求められます。

自然に健康になれる食環境づくり

日本人の平均寿命は長く、「人生100年」といわれるほどになりました。長い長い人生をより良く過ごすためには、『健康』であることがとても大切です。

現在、国を挙げて『自然に健康になれる』を健康づくりのキーワードとした『環境づくり』が始まっています。

このような中、食に関する『食環境づくり』は、子どもから高齢者まで、また健康への関心がある・ないに関わらず、全ての人々がより健康的な食生活を送り『食べる』ことから健康になることを目的とし、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、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、国などの行政だけでなく、食品製造事業者、食品流通事業者、メディア、学術関係者、その他の事業者、市民団体等が連携して取り組んでいます。

甲府市では、第3次食育推進計画から、幼児、児童、保護者の皆様を中心に、家庭・保育所等・市歯科医師会・食生活改善推進員連絡協議会等と連携した食の体験を広げるための味覚教育、食文化伝承や、リーフレット等での啓発ツールを活用した情報発信や健康相談、健康教育などによる食環境づくりに取り組んできました。

この第4次食育推進計画では、食に関連する事業者等と連携し「食物へのアクセス」や「情報へのアクセス」を充実させ、健康課題や栄養面、環境面の改善に向け重点的に取り組んでいきます。

自然に健康になれる食環境づくりの例 スーパーなどで…

食物へのアクセス

健康に配慮した食物が
身近にあり購入しやすい



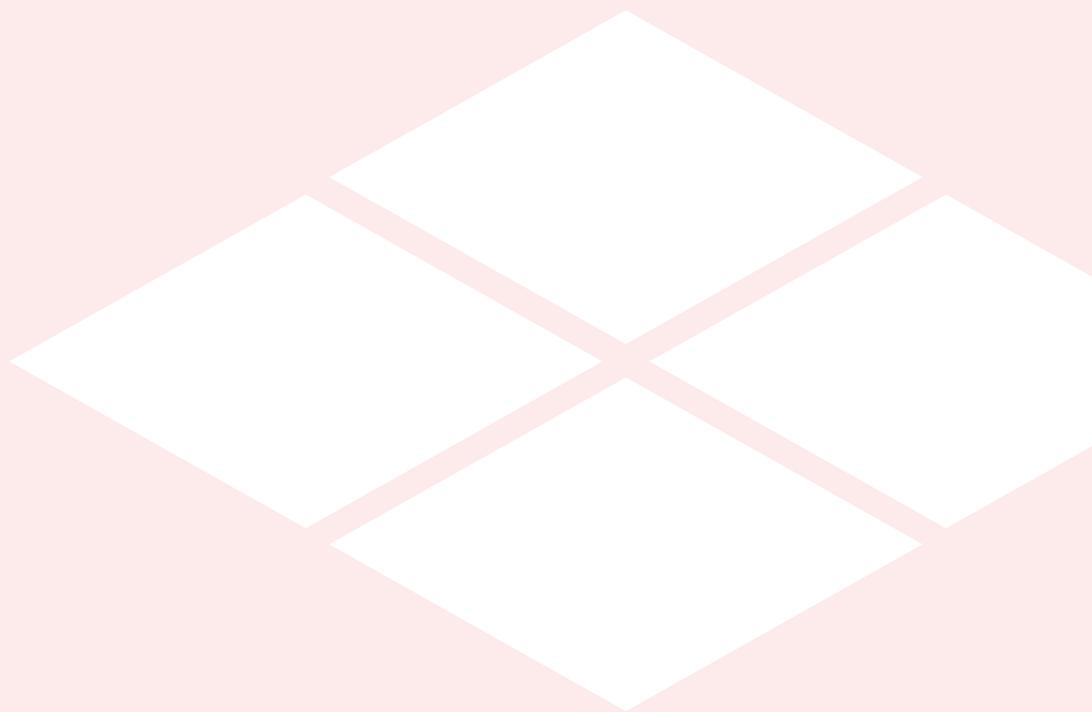
減塩、
野菜豊富な
健康弁当

情報へのアクセス

栄養・食生活、
健康に関する情報が
配られている



減塩、
野菜豊富な
レシピ



第 3 章

第 4 次計画の基本的な考え方

1 基本理念

食育を推進していくにあたっては、食育基本法に示された「心身の健康増進と豊かな人間形成」について考慮する必要があります。食は、市民一人ひとりの健康を支えています。また、甲府市らしい食を支える、食文化や農業資源・水、それらを支える人々などの食環境は、豊かな食や人間形成の土台となっています。

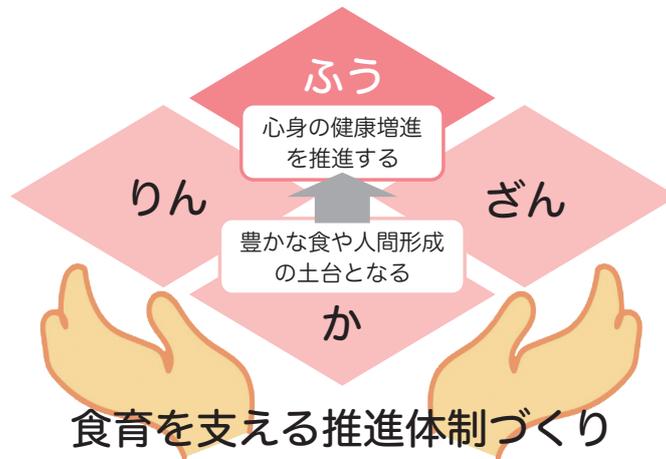
そこで、第4次甲府市食育推進計画では、甲府市の現状と課題を踏まえつつ、

「市民一人ひとりの健康を 豊かな食環境が支えるまち甲府」

を基本理念として設定します。

2 基本方針

本計画は、基本理念を実現するため、心身の健康増進を推進する“ふう”、豊かな食や人間形成の土台となる“りん・か・ざん”、“食育を支える推進体制づくり”の5つの基本方針を設定します。



基本方針	内容
1 ふう：フード（食物）で心も身体も健康	<ul style="list-style-type: none"> ■一人ひとりの暮らしに対応した食育の推進 ・生涯を通じた食育の推進 ・健康な食生活を保ちやすい生活環境づくり
2 りん：林・農を身近に感じる体験の促進	<ul style="list-style-type: none"> ■農業資源・水の活用・保全 ・様々な体験の場の確保、直売所の利用の促進 ・水資源に関する情報発信の充実
3 か：考える力を培い、食を楽しむ	<ul style="list-style-type: none"> ■食に関する知識の普及と食文化の継承 ・食の安全性や備蓄に関する情報発信の充実 ・地域の食文化をテーマとする教室等の継続的な開催
4 ざん：残食・ごみを少なくし、環境にやさしい食生活	<ul style="list-style-type: none"> ■環境に負荷をかけない食生活の推進 ・食品ロスの削減とごみの減量についての情報発信の充実
5 食育を支える推進体制づくり	<ul style="list-style-type: none"> ■市民への情報発信 ■食育を推進する土台づくり ・食育の関係者、食に関連する事業等との連携

3 施策の体系

5つの基本方針に対して、11の基本施策を設定し、食育の取組を総合的かつ計画的に推進します。

加えて、第3次計画までの取組の経過や市民アンケート結果等から把握した課題等から、特に重要な内容については重点的に取り組んでいきます。

基本理念	基本方針	基本施策	重点的な取組
市民一人ひとりの健康を豊かな食環境が支えるまち甲府	1 ふう： フード（食物）で 心も身体も健康    	1 妊娠前から子育て期と乳幼児期の食育を進める 2 少年期の食育を進める 3 青年期・壮年期の食育を進める 4 高齢期の食育を進める	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 りん： 林・農を身近に 感じる体験の促進     	5 さまざまな体験を通して、食材を知る 6 水を大切にし、豊かな水資源を知る	
	3 か： 考える力を培い、 食を楽しむ   	7 食に関する知識と選択する力を身につける 8 地域の食文化を継承する 9 非常時に備えた食料を確保する	
	4 ざん： 残食・ごみを少なくし、 環境にやさしい食生活 	10 食品ロスの削減とごみの減量に取り組む	
	5 食育を支える 推進体制づくり    	11 食育を推進する土台をつくる	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

『適正体重』を保つ、『適正体重』に近づけることが大切です

○やせてるってかっこいい？

『やせ』は栄養バランスが偏った食事やエネルギー摂取不足により起こります。若い年代の無理なダイエットによる『やせ』は、貧血などの栄養不良を引き起こし、その後長く健康に影響することがあります。また、高齢者では食欲やかむ力の低下で食事が不足し『低栄養』『やせ』となり、筋力の低下やフレイル（P47 参照）などの原因になります。



若い女性や高齢者の『やせ』は甲府市だけでなく、全国的な健康課題となっています。

○肥満は生活習慣病に

多くの方がすでにご存知のとおり、『肥満』は糖尿病や脂質異常症・高血圧症・心血管疾患などの生活習慣病など数多くの疾患の原因になります。肥満の原因は様々ですが、その多くは乱れた食生活や運動不足といった生活習慣が関係しています。

○適正な体重とは

『適正体重』とは、栄養状態を判定するために身長と体重を用いて算出する値、BMI（Body Mass Index, 体格指数）で、統計的に最も病気にかかりにくいといわれている数値の範囲内の体重のことです。BMI は次の計算式で求めることができます。

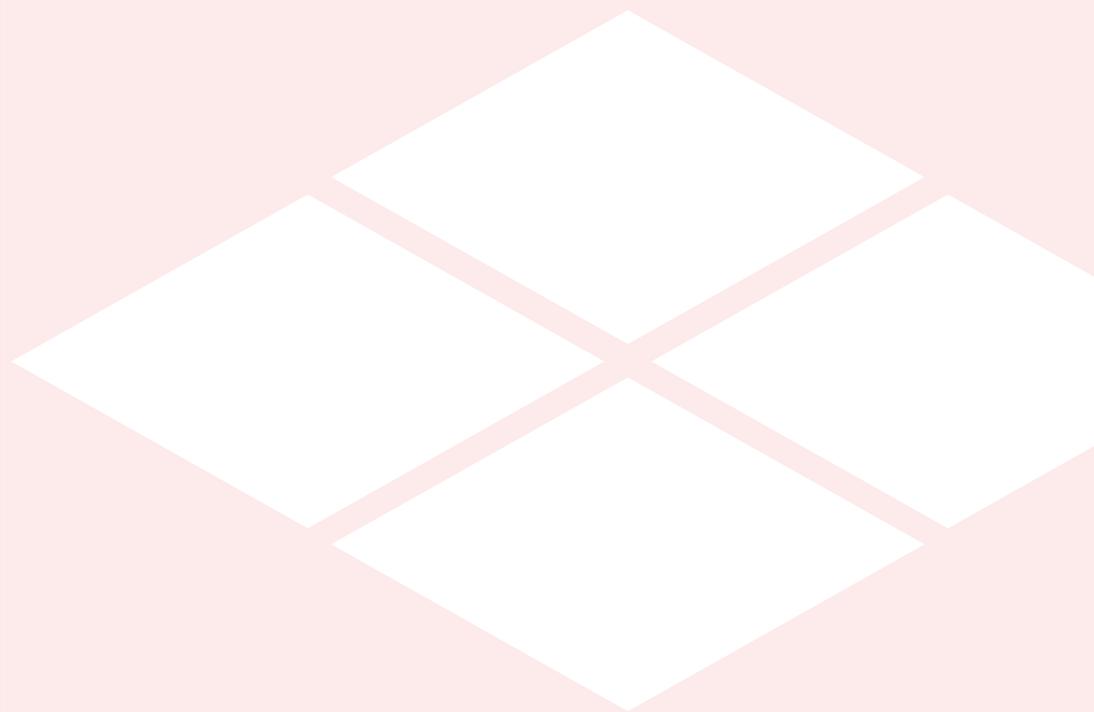
$$\text{BMI} = \text{体重 (kg)} \div \text{身長 (m)} \div \text{身長 (m)}$$

あなたのBMIはどこに当てはまりますか？

	★やせ注意	★適性体重	★肥満
18~49歳	18.5未満	18.5-24.9	
50~64歳	20.0未満	20.0-24.9	25以上
65歳以上	21.5未満	21.5-24.9	

○適正な体重を保つには 近づけるには

- ・ふだんから体重を測る習慣を
- ・1日3食、食べましょう
- ・主食、主菜、副菜をそろえ、バランスのよい食事を心がけましょう
- ・間食や夜食を食べ過ぎないようにしましょう
- ・食塩は控えめに、脂肪は質と量を考えて
- ・よくかんで食べましょう
- ・飲酒はほどほどに
- ・運動を習慣にしましょう



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がる味覚教育を、「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	<ul style="list-style-type: none"> ○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	<ul style="list-style-type: none"> ○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、「^ドOH^ア（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

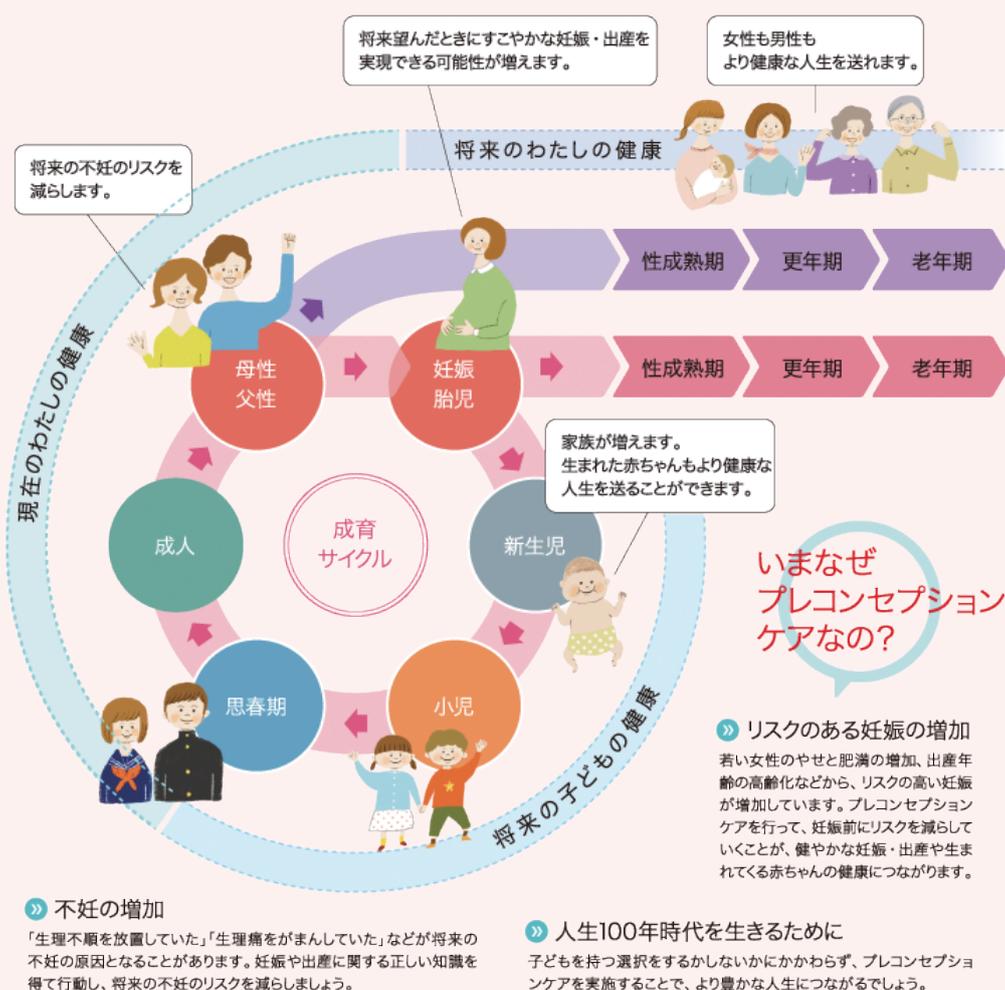
25 以上	肥満
18.5 以上 25 未満（基準 22）	ふつう
18.5 未満	やせ

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。



国立成育医療センター HP より引用

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

基本施策 2

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、健康な体をつくるのが大切です。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	<ul style="list-style-type: none"> ○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	<ul style="list-style-type: none"> ○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	<ul style="list-style-type: none"> ○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	<ul style="list-style-type: none"> ○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～



基本施策 4

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	<ul style="list-style-type: none"> ○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	<ul style="list-style-type: none"> ○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、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こと分っていますが、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ため、適正な量を守りましょう。
(参考) 健康寿命をのばそう SMART LIFE PROJECT



果物200g(可食部)の目安量



巨峰1/3房 もも(中)1個 かき1個 りんご1個 みかん2個

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



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	<ul style="list-style-type: none"> ○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	<ul style="list-style-type: none"> ○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「甲府之証」
こうふのあかし

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

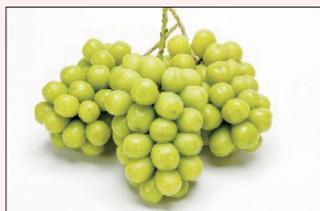


TO LABO x 1DK



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】

- さかなっぴ市、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	<ul style="list-style-type: none">○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	<ul style="list-style-type: none">○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	<ul style="list-style-type: none"> ○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	<ul style="list-style-type: none"> ○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

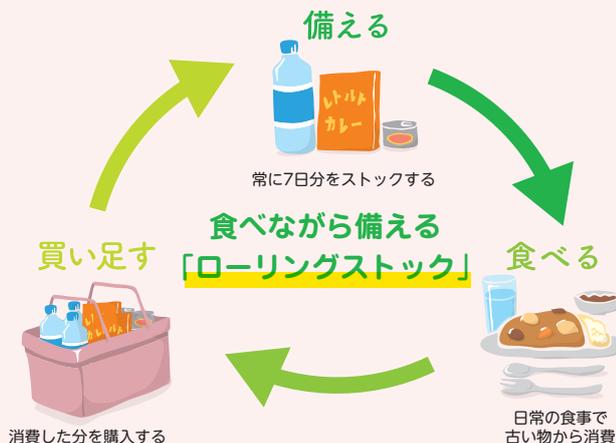
【みんなで進める食育の取組】

一人ひとりが取り組むこと	<ul style="list-style-type: none"> ○いざというときのために、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	<ul style="list-style-type: none"> ○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	<ul style="list-style-type: none"> ○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	<ul style="list-style-type: none"> ○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に開催しています。



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しています。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めます。	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。	衛生業務課

● 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	<ul style="list-style-type: none"> ○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	<ul style="list-style-type: none"> ○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」、「ヘルスマイト」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 ～ヘルスマ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 ～のぼそう健康寿命 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 「高齢者食育元気会」 ～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

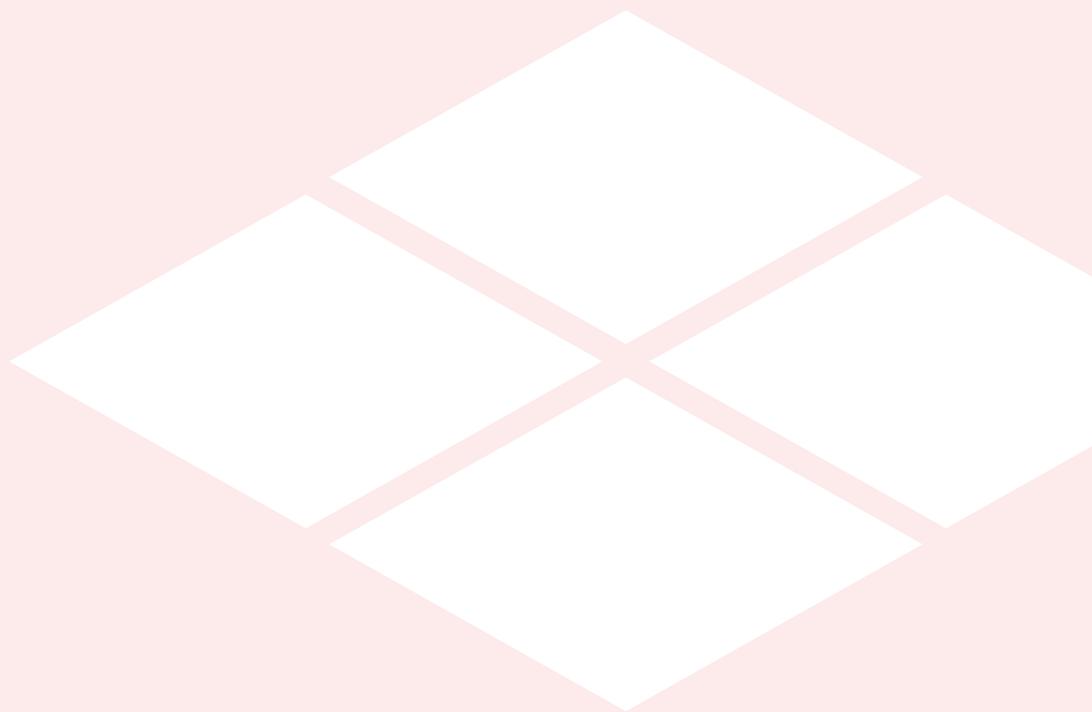
※色がついている事業は重点

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

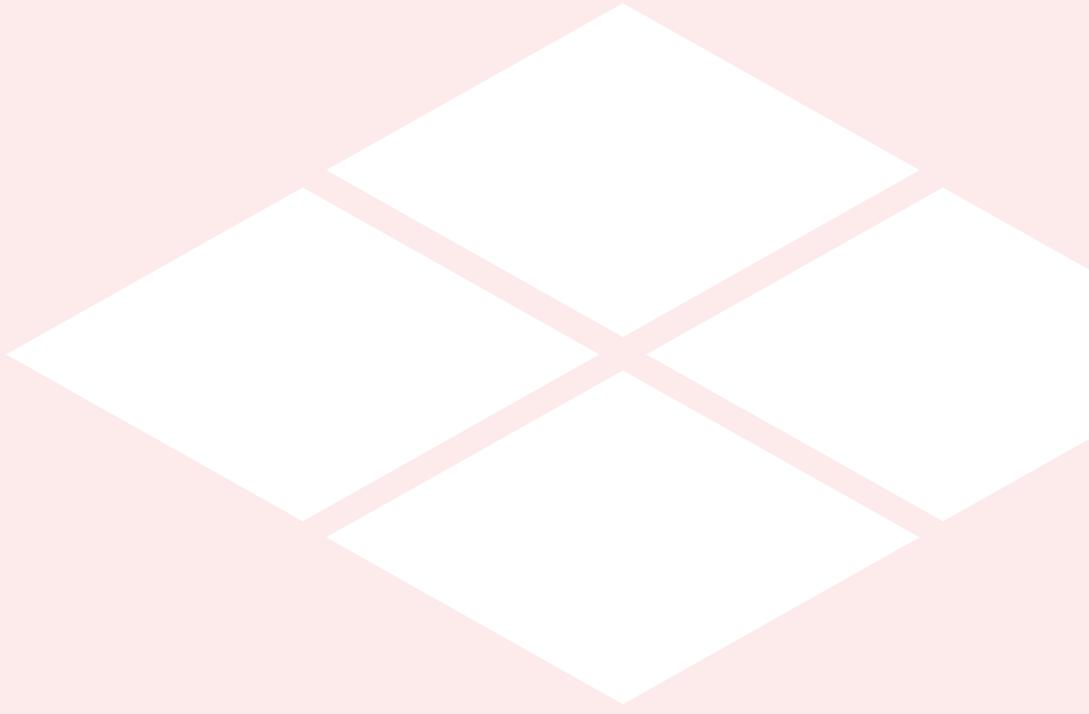
第 5 章

指標一覽



本計画は、以下の指標を設定し、目標値の達成を目指して様々な取組を推進していきます。

基本方針	基本施策	施策と指標	実績値 (令和5年度)	目標値 (令和11年度)	単位	出典	
基本方針1	全体	①自分の体型を正しく認識している市民の割合	16歳以上の市民	69.3	72.0以上	%	市民アンケート調査
		②主食・主菜・副菜を組み合わせた食事を1日2回以上ほぼ毎日食べている市民の割合		48.1	50.0以上		
		③野菜をほぼ毎日食べている市民の割合		71.8	73.0以上		
		④食事をよくかんで食べている市民の割合		64.0	R5実績維持		
	基本施策1	⑤子ども（幼児）が食事を楽しんでいると感じている保護者の割合	幼児保護者	88.9	100		学校給食アンケート調査
	基本施策2	⑥自分の体型を正しく認識している小・中学生の割合	小・中学生	67.6	70.0以上		
		⑦朝食を毎日食べる中学生の割合	中学生	81.2	85.0以上		
	基本施策3	⑧朝食を抜くことが週3日以上ある若者（20～39歳）の割合	20～30歳代の市民	28.7 (R4年度)	25.0以下		基本・特定健康診査、国保人間ドック等
		⑨適正体重を維持している40歳代、50歳代の割合	40～50歳代の市民	54.9 (R4年度)	60.0以上		
	基本施策4	⑩低栄養傾向（BMI20.0以下）の高齢者（65歳以上）の割合	65歳以上の市民	22.2 (R4年度)	21.0以下		
基本方針2	基本施策5	⑪農業体験・学習の推進（市が主催するセミナーなどの参加者数（累積））	-	累積972 (R4年度)	累積900以上	人	担当課調べ
		⑫農産物直売所の年間顧客数		275,218 (R4年度)	244,715以上		
	基本施策6	⑬学校給食における地場産物を使用する割合（金額ベース）		35.9	中間実績維持、向上		
基本方針3	基本施策7	⑭甲府市の水道水の安全性・おいしさに満足している市民の割合	16歳以上の市民	57.1	R5実績維持、向上	%	市民アンケート調査
		⑮一食分の料理を作れる市民の割合		55.4	60.0以上		
	基本施策8	⑯食品の安全性に関する基礎的な知識がある市民の割合		76.1	R5実績維持		
	基本施策9	⑰郷土食などの食文化を継承している市民の割合（一般市民）		38.9	43.0以上		
基本方針4	基本施策10	⑱非常時に備えて非常用食料を用意している市民の割合	-	54.6	中間実績維持、向上	g	担当課調べ
		⑲買いすぎ、作りすぎに気をつけ、食品の廃棄が少なくなるようにしている市民の割合		85.4	R5実績維持		
基本方針5	基本施策11	⑳市民1人1日あたりの燃えるごみの排出量	-	492 (R4年度)	439.8以下	%	市民アンケート調査
		㉑食育に関心を持っている市民の割合		75.0	78.0以上		
		㉒生活習慣病の予防や改善のために、ふだんから適正体重の維持や減塩等に気をつけた食生活を実践する市民の割合		68.1	71.0以上		
		㉓食生活改善推進員を知っている市民の割合		30.5	35.0以上		



資料編

1 計画の策定経過

年月日	概要
令和5(2023)年6月13日	第1回甲府市庁内食育検討委員会 ・第4次食育推進計画の策定について
令和5(2023)年6月26日	第1回甲府市食育推進計画協議会 ・第4次食育推進計画の策定について ・第4次食育推進計画アンケート(案)について
令和5(2023)年7月8日～ 7月31日	「食育」に関するアンケート調査の実施 対象：幼児保護者 小学生(5・6年生) 中学生(3年生) 16歳以上の市民
令和5(2023)年10月3日	第1回甲府市庁内検討専門部会 ・甲府市食育推進計画の第3次計画目標値の実績について ・第4次甲府市食育推進計画骨子案について
令和5(2023)年10月17日	第2回甲府市食育推進計画協議会 ・「食育」に関するアンケート調査結果について ・第3次甲府市食育推進計画の目標値の実績について ・第4次甲府市食育推進計画骨子案について
令和5(2023)年11月28日	第3回甲府市食育推進計画協議会 ・第4次甲府市食育推進計画素案について ・第4次甲府市食育推進計画目標指標(案)について
令和5(2023)年12月25日 ～令和6(2024)年1月24日	「こうふ市民意見提出制度」(パブリックコメント)の実施
令和6(2024)年2月1日	第2回甲府市庁内食育検討委員会 ・第4次甲府市食育推進計画素案について ・「こうふ市民意見提出制度」(パブリックコメント)の結果について
令和6(2024)年2月13日	第4回甲府市食育推進計画協議会 ・第4次甲府市食育推進計画素案について ・「こうふ市民意見提出制度」(パブリックコメント)の結果について
令和6(2024)年3月	第4次甲府市食育推進計画策定

庁内ワーキング部会については全6回開催

2 甲府市食育推進計画協議会

(1) 甲府市食育推進計画協議会設置要綱

平成 30 年 4 月 25 日
福 第 5 号

(設置)

第 1 食育基本法（平成 17 年法律第 63 号）に基づき、甲府市食育推進計画（以下「計画」という。）を見直し及び策定するにあたり、専門的かつ客観的な立場から幅広く意見交換を行うため、甲府市食育推進計画協議会（以下「協議会」という。）を設置する。

(所掌事項)

第 2 協議会は、次に掲げる事項を所掌する。

- (1) 計画に基づく食育の推進について必要な事項の協議に関すること
- (2) 計画の進捗状況の確認並びに計画の評価及び見直しに関すること
- (3) その他計画に関し市長が特に必要と認めた事項

(組織)

第 3 協議会は、委員 20 名以内とし、次に掲げる者のうちから市長が委嘱する。

- (1) 学識経験者
- (2) 関係機関又は団体の代表者等
- (3) 市民

(任期)

第 4 委員の任期は、委嘱日から 3 年間とし、任期中に委員が欠けた場合は、必要に応じて補充するものとする。この場合の任期は、前任者の残任期間とする。

(会長及び副会長)

第 5 協議会に会長及び副会長を各 1 名置き、委員の中から互選する。

- 2 会長は、協議会を代表し、会務を統理する。
- 3 副会長は、会長を補佐し、会長に事故があるとき又は会長が欠けたときは、その職務を代理する。

(会議)

第 6 協議会の会議は、会長が招集し、会長が議長となる。

- 2 協議会は、委員の半数以上の出席がなければ開くことはできない。
- 3 協議会の議事は、出席委員の過半数で決し、可否同数のときは、議長の決するところによる。
- 4 協議会は、その任務を遂行するために必要があると認めるときは、関係者に対し、出席を求めて意見又は説明を聞くほか、資料の提出その他の必要な協力を求めることができる。

(報償)

第 7 委員の報償は、会長については日額 6, 900 円、委員については、日額 6, 200 円とする。

(庶務)

第 8 協議会の庶務は、福祉保健部地域保健課において処理する。

(その他)

第9 この要綱に定めるもののほか、協議会の運営に関して必要な事項は、会長が協議会に諮って決めるものとする。

附 則

この要綱は、平成30年4月25日から施行する。

この要綱は、平成30年5月25日から施行する。

この要綱は、令和2年4月1日から施行する。

(2) 甲府市食育推進計画協議会名簿

(50音順 敬称略)

団体等の名称	役職名	氏名	
全国健康保険協会山梨支部	支部長	浅川 文明	
甲府市立小中学校長会	校長	江頭 俊哉	
一般社団法人 甲府市地方卸売市場協会	副会長	遠藤 久史	
山梨学院大学	健康栄養学部 教授	古閑 美奈子	会長
甲府市食生活改善推進員連絡協議会	会長	志田 昌子	
公募		集堂 奈穂美	
一般社団法人 甲府市医師会	理事	高野 美紀子	副会長
一般社団法人 甲府市歯科医師会	会長	武井 啓一	
甲府市小中学校 PTA 連合会	常任理事	中澤 明美	
山梨みらい農業協同組合	職員 (センター長)	服部 司	
公益社団法人 山梨県栄養士会	会長	平井 美樹夫	
公益社団法人 山梨県私学教育振興会 幼稚園部会	園長	深沢 真美	
甲府市保育連合会	副会長	藤巻 順子	
甲府市教育委員会	教育長	松田 昌樹	
公募		望月 歩	
甲府市保健所	保健所長	山縣 然太郎	

3 甲府市庁内食育検討委員会

(1) 甲府市庁内食育検討委員会設置要綱

平成 20 年 6 月 30 日

福 第 5 号

(設置)

第 1 甲府市食育推進計画（以下「計画」という。）の策定について検討し、食育に関する施策を総合的かつ計画的に推進するための庁内組織である甲府市庁内食育検討委員会（以下「委員会」という。）を設置する。

(所掌事務)

第 2 委員会の所掌事項は、次のとおりとする。

- (1) 計画についての検討に関すること。
- (2) 食育に関する取組の整理及び計画策定に関する課題整理に関すること。
- (3) 食育に関する施策の推進に関すること。

(組織)

第 3 委員会は関係部局の長をもって組織する。

- 2 委員会に委員長を置く。
- 3 委員長は、福祉保健部長をもって充て、委員会を代表し、会務を総理する。

(会議)

第 4 委員会の会議は、委員長が必要に応じて招集し、委員長が議長となる。

委員長は、必要があるときは、委員以外の職員の出席を求め、説明又は意見を求めることができる。

(専門部会)

第 5 第 2 に定める委員会の所掌事務について調査し、検討するほか、施策の推進に必要な事項を協議するため、庁内検討専門部会（以下「専門部会」という。）を置く。

- 2 専門部会は関係課の課長等をもって組織する。
- 3 専門部会の部会長（以下「専門部会長」という。）は、福祉保健部健康支援室長をもって充て、専門部会を代表し、会務を総理する。なお、専門部会の会議は、専門部会長が必要に応じて招集し、専門部会長が議長となる。
- 4 専門部会長は、必要があると認めるときは、専門部会を構成する者以外の職員に対し、会議への出席を求め、その意見を聴取し、又は関係課に対し資料の提出を求めることができる。

(ワーキング部会)

第 6 第 2 に定める委員会の所掌事務について調査し、検討するほか、アンケートの考察、課題整理、施策の推進に必要な事項を協議するため、庁内ワーキング部会（以下「ワーキング部会」という。）を置く。

- 2 ワーキング部会は関係課の担当者等をもって組織する。
- 3 ワーキング部会の部会長（以下「ワーキング部会長」という。）は、福祉保健部健康支援室地域保健課長をもって充て、ワーキング部会を代表し、会務を総理する。なお、ワーキング部会の会議はワーキング部会長が議長となる。
- 4 ワーキング部会長は必要があると認めるときは、ワーキング部会を構成する者以外の

職員に対し、会議への出席を求め、その意見を聴取し、又は関係課に対し資料の提出を求めることができる。

(庶務)

第7 委員会、専門部会及びワーキング部会の庶務は、福祉保健部健康支援室地域保健課において処理する。

(その他)

第8 この要綱に定めるもののほか、委員会、専門部会及びワーキング部会の運営に関し必要な事項は、委員長が別に定める。

附 則

この要綱は、平成20年6月30日から施行する。

この要綱は、平成25年5月9日から施行する。

この要綱は、平成30年4月1日から施行する。

この要綱は、令和5年4月3日から施行する。

(2) 甲府市庁内食育検討委員会委員名簿

◎委員長

◎部会長

庁内食育検討委員会	
市長直轄組織	危機管理監
企画財務部	企画財務部長
市民部	市民部長
福祉保健部	◎福祉保健部長
	保健衛生監
子ども未来部	子ども未来部長
環境部	環境部長
産業部	産業部長
教育部	教育部長
上下水道局業務部	業務部長
上下水道局工務部	工務部長

庁内検討専門部会		
市長直轄組織	危機管理室	防災企画課長
企画財務部	政策推進室	政策課長
市民部	市民総室	総務課長
福祉保健部	福祉保健総室	総務課長
	保険経営室	健康保険課長
	健康支援室	◎健康支援室長
		健康政策課長
保健衛生室	生活衛生薬務課長	
子ども未来部	子ども未来総室	子育て支援課長
		子ども保育課長
		母子保健課長
環境部	環境対策室	ごみ減量課長
産業部	農林振興室	農政課長
		就農支援課長
	市場経営室	経営管理課長
教育部	教育総室	学校教育課長
		学事課長
	生涯学習室	生涯学習課長
上下水道局業務部	業務総室	経営企画課長
上下水道局工務部	水道管理室	水保全課長
		浄水課長

◎部会長

庁内ワーキング部会			
市長直轄組織	危機管理室	防災企画課	防災企画係
企画財務部	政策推進室	政策課	政策係
市民部	市民総室	総務課	消費生活係
福祉保健部	福祉保健総室	総務課	高齢者支援係
	保険経営室	健康保険課	給付係
			後期医療係
	健康支援室	健康政策課	健康生きがい係
地域保健課		◎地域保健課長	
保健衛生室	生活衛生業務課	生活衛生業務係	
子ども未来部	子ども未来総室	子育て支援課	子育て支援係
		子ども保育課	子ども保育係
			北新保育所
母子保健課	母子保健係		
環境部	環境対策室	ごみ減量課	ごみ減量係
産業部	農林振興室	農政課	振興係
		就農支援課	就農支援係
	市場経営室	経営管理課	経営係
教育部	教育総室	学校教育課	教育指導係
		学事課	保健給食係
	生涯学習室	生涯学習課	生涯学習係
上下水道局業務部	業務総室	経営企画課	企画広報係
上下水道局工務部	水道管理室	水保全課	水源保全係
		浄水課	水質係

第1章

第2章

第3章

第4章

第5章

資料編

資料編

4 市民アンケート調査の実施状況と集計結果

(1) 実施概要

調査期間：令和5（2023）年7月8日～7月31日

調査の種類	対象者・数	調査方法	有効回収数（率）
一般市民調査	16歳以上の市内居住者から無作為抽出した3500人	郵送調査及びインターネット調査の併用	1011サンプル（28.9%）
幼児保護者調査	市内の保育園・幼稚園・認定こども園に通う園児の保護者438人	保育園・幼稚園・認定こども園を通じた調査票配布	334サンプル（76.3%）
小学生調査	市内の小学校に通う5・6年生380人	小学校を通じた調査票配布	367サンプル（96.6%）
中学生調査	市内の中学校に通う3年生357人	中学校を通じた調査票配布	299サンプル（83.8%）

(2) 集計結果

※基数となるべき実数を、n（number of cases の略）として表示しています。

※表内数値はnに対する構成比（%）を表しています。

回答者の状況

◆性別

※幼児はお子さんの性別

	男性	女性	回答しない	無回答
一般（n=1011）	40.0	57.9	1.1	1.1
幼児（n=334）	47.3	52.4	-	0.3
小学生（n=367）	51.5	46.9	1.4	0.3
中学生（n=299）	49.2	49.5	1.0	0.3

◆年齢・学年

	16～19歳	20歳代	30歳代	40歳代	50歳代	60歳代	70歳代	80歳以上	無回答
一般（n=1011）	19.7	8.8	13.6	7.8	9.9	10.6	11.9	9.3	8.4

	4歳	5歳	6歳	無回答
幼児（n=334）	25.1	58.7	15.6	0.6

	5年生	6年生	無回答
小学生（n=367）	49.9	49.3	0.8

◆居住地

	東部地域	西部地域	南部地域	北部地域	中央部地域	市外	無回答
一般（n=1011）	21.2	18.0	32.8	17.7	8.9	-	1.4
幼児（n=334）	18.6	20.4	24.0	15.6	7.5	4.5	9.6

◆世帯構成

	単身世帯	夫婦のみ世帯	二世帯（あなたが親）	二世帯（あなたが子）	三世帯（あなたが親）	三世帯（あなたが子）	三世帯（あなたが孫）	その他	無回答
一般（n=1011）	14.7	24.0	25.1	27.9	0.6	2.6	2.3	1.4	1.4

	二世帯世帯（子・親）	三世帯世帯（子・親・祖父母）	その他	無回答
幼児（n=334）	89.5	9.9	0.6	0.0

◆同居家族（複数回答）

	親	きょうだい	おじいさん・おばあさん	その他
小学生（n=367）	99.5	80.1	15.0	0.5
中学生（n=299）	98.7	69.2	18.1	1.0

◆職業

	自営業主 / 家族専従者	会社員・団体職員	公務員	パート・アルバイト	学生	専業主婦・主夫	無職	その他	無回答
一般（n=1011）	6.6	22.8	7.1	10.8	21.8	13.0	13.3	3.4	1.3

◆健康状態

	とても良い	まあ良い	どちらともいえない	あまり良くない	良くない	無回答
一般（n=1011）	17.4	55.0	17.4	7.8	1.7	0.7
幼児（n=334）	62.3	35.9	1.2	0.3	0.0	0.3
小学生（n=367）	54.5	34.3	6.8	2.5	0.8	1.1
中学生（n=299）	36.8	49.5	9.0	3.7	0.3	0.7

◆BMI判定

	やせ	ふつう	肥満	無回答
一般（n=1011）	21.7	52.0	14.5	11.8

◆肥満度判定

※幼児はお子さんの判定

	ふとりすぎ	ややふとりすぎ	ふとりぎみ	ふつう	やせ	やせすぎ	無回答
幼児（n=334）	2.1	1.5	2.1	81.4	3.3	1.8	7.8

	やせ	普通	軽度肥満	中等度肥満	高度肥満	無回答
小学生（n=367）	5.7	77.9	5.7	3.8	1.1	5.7
中学生（n=299）	7.4	83.9	2.3	1.7	0.0	4.7

◆自身の体型の認識

※幼児はお子さんの体格

	かなり太っている	やや（すこし）太っている	普通	やや（すこし）やせている	かなりやせている	無回答
一般（n=1011）	5.9	23.7	50.9	15.1	3.5	0.8
幼児（n=334）	0.3	9.9	63.8	24.0	2.1	0.0
小学生（n=367）	4.4	19.3	58.0	14.2	3.0	1.1
中学生（n=299）	3.7	19.4	60.2	14.7	1.7	0.3

基本方針 1 ふう：フード（食物）で心も身体も健康

◆「食育」の言葉の認知度

	言葉も意味も知っていた	言葉だけは知っていた	言葉も意味も知らなかった	無回答
一般 (n=1011)	58.0	34.2	7.1	0.7
幼児 (n=334)	72.8	26.0	0.9	0.3
小学生 (n=367)	24.0	55.3	19.9	0.8
中学生 (n=299)	20.7	62.5	15.7	1.0

◆「食育」の関心度

	関心がある	どちらかといえば関心がある	どちらかといえば関心がない	関心がない	無回答
一般 (n=1011)	23.1	51.9	17.4	6.6	0.9
幼児 (n=334)	38.3	53.3	5.7	2.4	0.3
小学生 (n=367)	32.4	44.1	16.3	6.3	0.8
中学生 (n=299)	16.7	44.1	25.4	13.4	0.3

◆「食育」としてどのようなことを実践しているか

一般 (n=1011)

	積極的に実践している	できるだけするようにしている	したいと思っているが、していない	していない、したくないと思わない	無回答
①栄養バランスのとれた食生活の実践	16.1	62.4	17.7	2.7	1.1
②健康に留意した食習慣の実践	15.6	60.6	20.9	1.8	1.1
③自分で調理する	28.7	32.7	25.4	12.0	1.2
④調理方法・保存方法の習得	19.3	40.9	27.3	10.1	2.4
⑤おいしさや楽しさなど食の豊かさを大切にする	27.3	53.4	15.1	1.9	2.3
⑥地域や家庭で受け継がれてきた料理や味の継承	11.0	37.3	38.7	10.8	2.3
⑦家族や友人と食卓を囲む	41.4	40.4	13.4	3.4	1.5
⑧箸づかいなどの食べ方・作法の継承	33.9	46.7	13.9	3.7	1.8
⑨地場産物の購入	17.6	46.9	25.3	8.4	1.8
⑩食べ残しや食品の廃棄を削減	36.7	49.5	10.1	2.3	1.5
⑪食品の安全性についての理解	29.7	55.3	11.7	1.9	1.5
⑫規則正しい食生活の実践	34.1	47.2	15.6	1.8	1.3
⑬農業体験・学習への参加	6.4	12.6	46.5	32.7	1.8
⑭料理教室など食育に関する教室への参加	2.0	5.2	50.4	40.6	1.8
⑮食に関わるボランティア活動や地域活動への参加	2.3	5.1	45.6	44.4	2.6

◆「食生活改善推進員」の認知度

	名前も活動も知っていた	名前だけは知っていた	知らなかった	無回答
一般 (n=1011)	14.6	15.9	68.6	0.8
幼児 (n=334)	6.3	13.2	80.2	0.3
小学生 (n=367)	3.5	14.2	81.7	0.5
中学生 (n=299)	4.3	12.0	83.6	0.0

◆食事の時間が楽しいですか（幼児保護者への質問：お子様は楽しんでますか）

	楽しい（楽しんでいる）	どちらかといえば楽しい	どちらかといえば楽しくない	楽しくない（楽しんでいない）	無回答
一般 (n=1011)	49.5	43.8	4.7	1.6	0.4
幼児 (n=334)	38.6	50.3	10.2	0.9	0.0
小学生 (n=367)	64.6	32.2	1.4	1.6	0.3
中学生 (n=299)	57.9	36.1	3.7	1.7	0.7

◆朝食の習慣

	ほとんど毎日食べる	週に4～5日食べる	週に2～3日食べる	ほとんど食べない	無回答
一般 (n=1011)	80.0	6.9	4.4	8.3	0.4
幼児 (n=334)	95.5	3.3	0.6	0.3	0.3
小学生 (n=367)	91.0	5.2	1.6	1.9	0.3
中学生 (n=299)	79.3	11.7	5.0	3.7	0.3

◆朝食を食べるために必要なこと

	朝食を用意する手間がかからないこと	朝食を用意する時間があること	早く起きられること	夕食や夜食を食べ過ぎていないこと	朝、食欲があること	ダイエットの必要がないこと	朝食を食べる習慣があること	朝食を食べるメリットを知っていること	労働時間や環境に無理がないこと
一般 (n=1011)	36.2	43.7	45.0	17.5	46.9	6.4	63.9	43.2	11.3

	家に朝食が用意されていること	手軽に朝食をとることができる環境があること	その他
一般 (n=1011)	23.1	6.9	1.6

	朝早く起きられること	夕食や夜食を食べ過ぎていないこと	朝、食欲があること	ダイエットの必要がないこと	朝食を食べる習慣があること	朝食を食べるよさを知っていること	夜更かしをしていない(夜遅くまで起きていない)こと	保護者に朝食を用意する時間があること	家に朝食が用意されていること
幼児 (n=334)	75.4	7.8	54.8	-	78.1	33.5	29.3	42.2	-
小学生 (n=367)	65.9	19.1	60.5	5.7	58.0	49.6	39.0	-	26.4
中学生 (n=299)	71.6	14.7	54.2	6.7	63.5	47.2	29.4	-	26.1

	自分で朝食が用意できること	コンビニ等で手軽に朝食をとることができること	その他
幼児 (n=334)	-	-	1.8
小学生 (n=367)	14.7	2.7	1.1
中学生 (n=299)	12.0	3.7	0.0

◆就寝前の2時間以内に夕食を食べることがあるか

	ほとんどない	週3日以上ある	夕食を食べない	無回答
一般 (n=1011)	74.1	22.5	2.0	1.5

◆外食の頻度

	毎日2回以上利用する	毎日1回利用する	週4～6回利用する	週2～3回利用する	週1回利用する	たまに利用する(週1回未満)	全く利用しない	無回答
一般 (n=1011)	0.4	1.6	2.1	8.9	17.1	61.5	8.0	0.4
幼児 (n=334)	0.3	0.3	0.3	6.6	25.4	64.4	2.4	0.3
小学生 (n=367)	0.5	0.3	0.3	14.4	19.3	54.5	10.4	0.3
中学生 (n=299)	0.0	0.7	0.0	6.7	18.1	63.5	9.4	1.7

◆持ち帰り弁当・総菜・ファストフードの利用頻度

	毎日2回以上利用する	毎日1回利用する	週4～6回利用する	週2～3回利用する	週1回利用する	たまに利用する(週1回未満)	全く利用しない	無回答
一般 (n=1011)	0.6	2.1	2.8	13.6	14.7	50.1	14.9	1.1
幼児 (n=334)	0.3	0.3	1.2	9.6	18.6	65.3	4.8	0.0
小学生 (n=367)	2.5	1.4	5.2	19.3	20.2	38.7	12.3	0.5
中学生 (n=299)	0.3	1.0	3.7	21.1	22.1	43.8	7.7	0.3

◆外食・テイクアウトメニュー選択理由

	栄養バランスがいい	低塩分のもの	野菜を多く含む	高カロリーのもの	低カロリーのもの	高たんぱく質のもの	栄養成分表示を参考にしている	他の食品とのバランスを考えて	そのときに食べたいもの
一般 (n=1011)	28.5	8.5	25.5	0.9	8.1	6.9	4.7	21.4	70.1

	価格の安いもの	利用しないので分からない
一般 (n=1011)	29.2	5.4

◆主食・主菜・副菜をそろえた食事を1日に2回以上食べるのは、(給食以外に)週に何日あるか

	ほぼ毎日	週に4~5日	週に2~3日	ほとんどない	無回答
一般 (n=1011)	48.1	18.7	20.1	10.9	2.3
幼児 (n=334)	53.9	21.0	16.2	7.8	1.2
小学生 (n=367)	62.4	20.4	12.8	4.1	0.3
中学生 (n=299)	51.2	28.1	14.7	6.0	0.0

◆主食・主菜・副菜のうちそろえにくいもの

	主食	主菜	副菜	無回答
一般 (n=502)	12.0	10.0	73.9	4.2
幼児 (n=150)	0.7	6.0	92.0	1.3

◆野菜摂取頻度

	ほぼ毎日・1日3回	ほぼ毎日・1日1~2回	週に4~5回	週に2~3回	週1回以下	ほとんど食べない	無回答
一般 (n=1011)	27.7	44.1	14.1	9.7	1.6	0.8	2.0

	ほぼ毎日・1日2回	ほぼ毎日・1日1回	週に4~5日	週に2~3日	週に1回以下	ほとんどない	無回答
幼児 (n=334)	27.5	39.8	13.2	12.6	3.0	2.4	1.5
小学生 (n=367)	46.0	33.5	11.2	5.2	1.9	1.6	0.5
中学生 (n=299)	43.8	29.4	12.4	8.7	3.3	1.7	0.7

◆果物摂取頻度

※小・中学生は給食以外の摂取頻度

	ほぼ毎日	週3~4日	週1~2日	月1~3日	ほとんど食べない	無回答
一般 (n=1011)	25.7	22.1	22.4	16.2	12.5	1.2
幼児 (n=334)	21.9	26.9	32.6	10.5	6.9	1.2
小学生 (n=367)	19.9	27.0	29.7	12.3	10.9	0.3
中学生 (n=299)	15.4	25.8	28.4	16.1	13.7	0.7

◆主食・主菜・副菜をそろえて食べる回数を増やすために必要なこと

	手間がかからないこと	時間があること	食費に余裕があること	自分で用意できること	食欲があること	3つそろえて食べるメリットを知っていること	家に用意されていること	外食やコンビニ等で手軽にとることができる環境があること	その他
一般 (n=1011)	50.8	44.4	44.0	30.2	24.8	26.4	23.4	5.6	1.3

	無回答
一般 (n=1011)	1.1

◆調理能力の有無

	ごはんを炊くことができる	簡単な料理を作ることができる	主食・主菜・副菜がそろった一食分の料理を作ることができる	作ることはできない	無回答
一般 (n=1011)	7.9	28.0	55.4	7.3	1.4
小学生 (n=367)	16.3	53.4	20.4	9.5	0.3
中学生 (n=299)	15.4	56.9	19.4	8.0	0.3

◆適正体重 (BMI) 範囲の認知度

	知っている	知らない	無回答
一般 (n=1011)	63.9	33.7	2.4

◆適正体重の維持や減塩などに気をつけた食生活を心がけているか

	心がけている	心がけていない	無回答
一般 (n=1011)	68.1	30.8	1.2

◆よくかんで食べることを心がけているか

	心がけている	心がけていない	無回答
一般 (n=1011)	64.0	34.7	1.3
小学生 (n=367)	76.0	23.2	0.8
中学生 (n=299)	59.5	39.8	0.7

◆よくかんで食べていますか

	よくかんで食べている	どちらかといえばよくかんで食べている	どちらかといえばよくかんで食べていない	よくかんで食べていない	無回答
幼児 (n=334)	27.2	61.4	10.8	0.6	0.0

◆食事をかんで食べる時の状態

	何でもかんで食べることができる	歯、かみ合わせなどでかみにくいことがある	ほとんどかめない	無回答
一般 (n=1011)	81.2	16.6	1.3	0.9
幼児 (n=334)	89.5	9.9	0.3	0.3
小学生 (n=367)	83.7	14.2	0.3	1.9
中学生 (n=299)	88.6	7.4	1.7	2.3

◆よくかむことについて次の内容を知っていたか

	健康に良い	肥満の防止	介護予防	かみごたえのある食材を意識して食べることが必要	脳や胃腸の働きの活性化	窒息の予防
一般 (n=1011)	90.5	62.5	24.7	29.2	56.2	31.7

	健康に良い	太ることを防ぐ	かみごたえのある食材を意識して食べることが必要	脳や胃腸の働きを活発にする	のどにつまらせないために必要
小学生 (n=367)	79.3	32.2	35.1	37.6	70.3
中学生 (n=299)	74.9	52.2	33.8	25.4	60.9

◆五感を意識することで、食事がおいしく感じられることを知っているか

	知っている	知らない	無回答
一般 (n=1011)	79.4	19.1	1.5
幼児 (n=334)	85.6	13.8	0.6
小学生 (n=367)	73.8	25.9	0.3
中学生 (n=299)	81.3	17.7	1.0

◆今後の重要な食育

	栄養バランスのとれた食生活の実践	健康に留意した食習慣の実践	ゆっくりよいかむこと	自分で調理すること	調理方法・保存方法の習得	おいしさや楽しさなど食の豊かさを大切にすること	地域や家庭で受け継がれてきた料理や味の継承(教示)	家族や友人と食卓を囲む(一緒にご飯を食べる)	箸づかいなどの食べ方・作法の継承
一般 (n=1011)	78.3	52.0	36.5	30.4	31.1	48.8	22.2	42.4	21.8
幼児 (n=334)	76.9	34.7	24.3	32.0	26.9	66.5	22.2	64.1	48.2
小学生 (n=367)	91.0	77.1	68.4	21.0	34.9	68.1	33.0	43.1	32.2
中学生 (n=299)	90.6	68.6	49.2	21.4	29.8	62.2	30.1	49.5	31.8

	地場産物の購入(地域で作られている農作物の購入)	食べ残しや食品の廃棄を削減	食品の安全性についての理解	規則正しい食生活の実践	農業体験・学習への参加	料理教室など食育に関する教室への参加	デジタル技術の活用	食に関わるボランティア活動や地域活動への参加	その他
一般 (n=1011)	25.5	43.5	32.6	46.3	10.3	7.0	7.2	5.2	1.6
幼児 (n=334)	18.3	45.2	33.2	41.3	36.5	15.9	5.4	5.7	1.2
小学生 (n=367)	28.1	70.0	40.6	63.2	17.2	17.2	9.5	12.5	-
中学生 (n=299)	22.7	62.5	37.8	63.9	12.7	10.7	6.4	8.4	1.0

◆朝食・夕食を一緒に食べる人

朝食	家族そろって	大人の家族の誰かと	子どもたちだけで	1人で	食べない	無回答
幼児 (n=334)	20.1	44.9	25.7	8.1	0.0	1.2
小学生 (n=367)	43.1	24.8	16.9	10.9	1.9	2.5
中学生 (n=299)	33.8	19.4	11.4	28.4	3.0	4.0

夕食	家族そろって	大人の家族の誰かと	子どもたちだけで	1人で	食べない	無回答
幼児 (n=334)	51.2	44.6	0.9	0.0	0.0	3.3
小学生 (n=367)	64.0	23.4	6.0	2.7	0.3	3.5
中学生 (n=299)	67.2	19.7	2.3	5.0	0.0	5.7

◆食事のときに挨拶をしているか

	よくしている	たまにしている	あまりしていない	全くしていない	無回答
幼児 (n=334)	77.2	21.3	-	1.5	0.0
小学生 (n=367)	85.0	9.0	3.5	2.2	0.3
中学生 (n=299)	80.9	14.0	3.3	1.7	0.0

◆食事の手伝い

	ほぼ毎日する	週に数回する	月に数回する	ほとんどしていない	無回答
幼児 (n=334)	16.5	40.7	26.0	16.8	0.0
小学生 (n=367)	39.8	33.8	14.7	11.4	0.3
中学生 (n=299)	30.1	34.4	17.4	18.1	0.0

◆間食

	時間を決めて食べることが多い	欲しがるときに食べることが多い	甘い飲み物やお菓子に偏ることが多い	スナック菓子を食することが多い	食事で足りていない食品を食することが多い	その他	特に気をつけていない
幼児 (n=334)	52.7	37.7	36.2	31.1	2.1	3.3	1.8

◆食事の食べ方

	食べる速さは、早いほうだ	歯ごたえのある食べ物を好んで食べている	食べ物を飲み込むとき、水やお茶などの水分で流し込む	食べ物を口にためてなかなか飲み込まない	一口量が多く、ほおばって食べる	口（唇）を閉じないで食べる	その他
幼児（n=334）	26.6	12.9	10.8	18.9	18.0	6.6	13.8

◆食生活で気をつけていること

	栄養バランス	食べる量	食べ物の大きさ、固さ	料理の味付け	料理の盛り付け、色どり	規則正しい時間に食事をすること	よくかむこと	食事のマナー	一緒に食べることに
幼児（n=334）	75.1	53.3	32.9	49.4	31.4	38.6	29.6	68.6	69.5

	楽しく食べること	一緒に作ることに	間食の内容	間食の量（間食は適量にする）	その他	特になし
幼児（n=334）	63.8	18.0	12.6	40.1	3.3	0.6

◆子どもが多く種類の食べ物や料理を味わえるようにするための工夫

	調理法で食べやすくなるように工夫している	料理の見た目を工夫している	一緒に食卓を囲んでいる	声かけをしている	いろいろな食品を食卓に並べる	嫌いな食品は使用しない	一緒に料理や片付けを行う	無理強いをしない	農業を体験させている
幼児（n=334）	56.3	28.1	62.3	65.9	32.0	7.8	31.4	35.9	14.7

	特に工夫はしていない
幼児（n=334）	1.2

◆食生活で困っていること

	食べることに（食物）に関心がない	小食	食べ過ぎる	偏食する	むら食い	早食い、よくかまない	食べ物を口の中のためる	食べ物を口から出す	遊び食べをする
幼児（n=334）	10.2	18.3	6.6	30.5	24.3	7.8	5.1	3.3	20.4

	食べるのに時間がかかる	食事よりも甘い飲み物やお菓子を欲しがると	その他	特になし
幼児（n=334）	37.7	21.6	3.6	16.5

◆朝食の役割で知っていること

	エネルギーのもとになる	ねむっていた脳や体を目覚めさせる	生活リズムや体のリズムをつくる	体温を上げる
小学生（n=367）	86.1	52.9	73.6	41.1
中学生（n=299）	86.0	59.5	61.2	60.2

◆食品の安全性に関する基礎的な知識があると思うか

	十分にあると思う	ある程度あると思う	あまりないと思う	全くないと思う	無回答
一般（n=1011）	10.7	65.4	19.6	3.1	1.3

◆安全な食生活に関して気にしているか

	いつも気にしている	時々気にしている	あまり気にしていない	全く気にしていない	無回答
一般（n=1011）	39.2	46.8	10.2	2.6	1.3

◆食品の安全性について

	聞いたことがある	聞いたことがない	無回答
小学生（n=367）	92.6	6.0	1.4
中学生（n=299）	93.6	5.7	0.7

基本方針 2 りん：林・農を身近に感じる体験の促進

◆甲府市の水道水の満足度

	満足	やや（少し）満足	普通	やや（少し）不満	不満	無回答
一般（n=1011）	35.9	21.2	36.0	3.4	2.5	1.1
幼児（n=334）	23.1	17.4	47.9	6.6	1.8	3.3
小学生（n=367）	62.9	14.2	19.3	2.2	1.1	0.3
中学生（n=299）	54.5	14.0	27.4	3.0	0.3	0.7

◆産地や生産者を意識して農林水産物・食品を選んでいるか

	いつも選んでいる	時々選んでいる	あまり選んでいない	全く選んでいない	無回答
一般（n=1011）	22.5	41.4	24.0	10.3	1.8

◆市内の農産物の直売所を利用するか

	よく利用する	時々利用する	知っているが、あまり利用しない	知らない	無回答
一般（n=1011）	15.4	33.0	36.9	12.6	2.1

◆農作業などの体験

	種まきから収穫までしたことがある	収穫体験など、部分的に体験したことがある	体験したことはないが、今後体験してみたい（興味がある）	体験したことはない	無回答
幼児（n=334）	50.6	35.9	6.3	6.6	0.6

◆農作業等の体験後の変化

	食事を楽しむようになった	食べられなかった野菜などが食べられるようになった	食べ物への感謝を感じられるようになった	その他	変化はなかった
幼児（n=334）	33.2	21.0	15.9	7.8	22.8

基本方針 3 か：考える力を培い、食を楽しむ

◆郷土料理や伝統料理の伝承をしているか

	伝えている	伝えていない	無回答
一般（n=1011）	38.9	59.2	1.9
幼児（n=334）	60.2	39.5	0.3

◆伝承にはどのようなことが必要だと思うか

	家庭で伝える機会を持つこと	学校で伝える機会があること	地域で伝える機会があること	一緒に活動する仲間がいること	教材等が整っていること
一般（n=1011）	78.6	53.0	35.5	21.7	10.6
幼児（n=334）	79.6	75.4	29.3	20.4	8.1

◆郷土料理や行事食を家で食べているか

	ほうとう	おせち料理	七草がゆ	ちらし寿司	かしわもち・ちまき	ぼた餅・おはぎ	月見団子	かぼちゃ料理	年越しそば
一般 (n=1011)	74.7	71.4	43.8	40.3	45.7	53.3	58.9	53.7	84.3
幼児 (n=334)	60.5	56.6	23.1	44.9	33.5	27.8	52.4	38.3	70.4
小学生 (n=367)	82.6	69.5	37.3	66.2	42.5	43.3	67.0	53.1	74.9
中学生 (n=299)	93.0	79.3	45.8	69.9	64.2	55.2	71.9	55.2	85.6

	赤飯	その他	どれも食べない
一般 (n=1011)	56.1	2.3	2.2
幼児 (n=334)	41.3	3.0	6.0
小学生 (n=367)	62.4	2.5	2.5
中学生 (n=299)	77.6	1.7	0.7

◆甲府の食の魅力

	野菜がおいしい	果物がおいしい	肉がおいしい	水がおいしい	新鮮な野菜が手に入りやすい	食品を購入しやすい	外食がしやすい	家族や友人と食卓を囲む機会が多い	農業体験・学習に参加しやすい
一般 (n=1011)	45.1	67.9	16.2	47.1	46.6	28.5	16.7	19.3	2.3
幼児 (n=334)	25.1	56.3	8.7	26.3	38.3	31.4	20.4	15.6	10.5

	ほうとう、鳥もつ煮などの郷土料理がある	食文化が受け継がれている	食に関するボランティアや地域活動が盛ん	その他
一般 (n=1011)	48.3	11.6	2.5	2.3
幼児 (n=334)	47.0	4.8	1.8	0.9

◆郷土料理や伝統料理を知っているか

	よく知っている	まあ知っている	あまり知らない	全く知らない	無回答
小学生 (n=367)	29.7	38.1	20.4	11.2	0.5
中学生 (n=299)	37.8	48.2	10.7	3.0	0.3

基本方針4 ざん：残食・ごみを少なくし、環境にやさしい食生活

◆生ごみをどのように処理しているか

	バイオ式処理機を使用している	乾燥式処理機を使用している	水切りをして「燃えるごみ」として捨てている	そのまま「燃えるごみ」として捨てている	その他	無回答
一般 (n=1011)	3.9	1.0	68.9	20.5	3.3	2.5

◆買いすぎ、作りすぎに気をつけているか

	気をつけている	気をつけていない	無回答
一般 (n=1011)	85.4	12.5	2.2

◆食品ロスを減らすために取り組んでいること

	残さずに食べる	「賞味期限」を過ぎても自分で食べられるか判断する	冷凍食品を使う	料理を作りすぎない	日頃から食材の種類・量・期限表示を確認する	残った料理を別の料理に作り替えるなど、工夫して食べる	期限間近による値引き商品・ポイント還元の商品を率先して選ぶ	飲食店等で注文しすぎない	小分け商品等食べきれる量を購入する
一般 (n=1011)	79.3	64.0	29.8	39.2	37.9	25.7	30.8	25.7	28.0

	商品棚の手前に並ぶ期限の近い商品を購入する	外食時には、希望に沿った量で料理を提供する店舗を選ぶ	その他	取り組んでいることはない
一般 (n=1011)	11.0	7.2	1.2	2.2

◆好き嫌い

	何でも食べられる	嫌いなものも我慢して食べる	嫌いなものは残す	無回答
幼児 (n=334)	16.5	27.8	55.4	0.3
小学生 (n=367)	21.8	52.9	25.3	0.0
中学生 (n=299)	16.4	56.2	27.1	0.3

◆ペットボトルや空き容器などの分別

	いつも分別している	時々分別している	あまり分別していない	全く分別していない	無回答
幼児 (n=334)	39.2	23.4	13.8	23.7	0.0

◆食べ残しなどを日頃からもったいないと思うか

	いつも感じている	時々感じている	あまり感じていない	全く感じていない	無回答
小学生 (n=367)	58.3	34.9	4.1	2.5	0.3
中学生 (n=299)	40.1	52.8	5.0	1.3	0.7

◆食べ残しや食べ物を捨てることを減らすためにしていること

	残さずに食べる	「賞味期限」を過ぎてもすぐに捨てず、食べられるか判断する	冷凍食品を使う	料理を作りすぎない	日頃から冷蔵庫等にある食材の種類・量・期限を確認する	残った料理を別の料理に切り替えるなど、工夫して食べる	賞味期限が近く値引きされている商品を選ぶ	店で料理を注文しすぎない	食べきれる量を買う
小学生 (n=367)	65.7	53.4	32.2	34.9	34.9	28.6	32.2	35.7	59.7
中学生 (n=299)	74.9	48.5	19.4	29.1	22.7	17.7	29.1	32.4	58.9

	商品棚の手前に並ぶ期限の近い商品を買う	取り組んでいることはない
小学生 (n=367)	17.7	3.3
中学生 (n=299)	12.0	1.3

◆食品の空き容器を捨てる時の分別

	いつも分別している	時々分別している	あまり分別していない	全く分別していない	無回答
小学生 (n=367)	62.9	23.7	7.1	4.1	2.2
中学生 (n=299)	52.5	28.8	9.7	7.4	1.7

基本方針 5 食育を支える推進体制づくり

◆非常用食料の用意の有無

	用意している	用意していない	無回答
一般 (n=1011)	54.6	43.6	1.8
幼児 (n=334)	53.3	46.4	0.3

◆非常用食料の用意している日数

	1日分	2日分	3日分	4日分	5日分	6日分	1週間以上	無回答
一般 (n=552)	7.4	21.7	38.8	4.5	9.1	2.4	10.5	5.6
幼児 (n=178)	10.7	27.5	36.0	2.8	5.6	1.7	3.4	12.4

◆非常食の中身

	主食	主菜	副菜	飲料
一般 (n=552)	81.9	63.2	47.5	85.9
幼児 (n=178)	87.6	64.0	38.8	91.0

◆体に良い食事をとるための情報源

	子ども園・保育所・幼稚園	学校	新聞・雑誌	本	テレビ	ラジオ	インターネット上のニュースサイト	YouTube等の動画サイト	ブログ、SNS
一般 (n=1011)	-	17.4	32.2	15.9	59.8	6.3	28.9	15.2	16.0
幼児 (n=334)	50.3	8.4	14.7	18.0	47.3	0.9	39.2	13.5	46.1
小学生 (n=367)	-	71.4	9.3	23.2	63.5	2.5	17.2	23.4	5.7
中学生 (n=299)	-	71.9	7.0	12.4	68.2	1.7	26.4	30.8	18.1

	生産者や食品業者のウェブサイト	市役所、県、国のウェブサイトや広報、教室等	家族とのやりとり	ネット上を含めた友達とのやりとり	スーパーマーケット等の食品の買い物をする場所	イベントや講演会
一般 (n=1011)	3.3	3.5	36.8	6.0	14.0	1.6
幼児 (n=334)	3.9	4.5	33.2	10.5	26.9	3.6
小学生 (n=367)	3.5	3.0	52.9	3.3	17.4	3.0
中学生 (n=299)	3.0	1.7	44.8	4.3	13.4	1.3

5 用語集

ここでは、本文中で*印の付いた用語について解説しています。

あ

SDGs (エスディーゼーズ)

SDGs (Sustainable Development Goals) は平成 27 (2015) 年 9 月に国連サミットにおいて採択された「持続可能な開発のための 2030 アジェンダ」に記載された世界共通の目標のこと。

令和 12 (2030) 年までに達成すべき 17 の目標と、それに紐づけられた 169 のターゲットで構成されており「誰一人取り残さない」という基本理念のもと、持続可能でより良い社会の実現を目指す世界共通の目標として示されている。

か

外食

家庭以外の飲食店で食事をとること。一方、家庭で食材を料理して食事をとることは、内食 (ないしょく・うちしょく) という。

行事食

それぞれの年中行事に合わせて、食べる慣わしのある食事。由来は様々で、四季折々の旬のもの、健康に良いもの、神事に由来するものなどがある。おせちなど。

共食 (きょうしょく)

家族や友人など誰かと食事を共にすること。

郷土料理

その地域に根づいた産物を使い、その地域独自の調理方法で作られ、地域で広く傳承されている地域固有の料理。ほうとうなど。

欠食

食事をとらないこと。

血色素

血液中で酸素の運搬をしているたんぱく質の一種。ヘモグロビン (Hb) とも称される。

口腔機能

摂食 (食べ物を捕える)、咀嚼 (食べ物をかみ砕く)、嚥下 (食べ物を飲み込む) の機能や発音する機能など、口から喉までの部分が行う機能のこと。「食べる・話す」など人が社会の中で健康な生活を営む上で、重要な役割を担っている。

さ

主食・主菜・副菜

「主食」とは、ご飯やパン、麺類など、炭水化物の供給源になるもの。「主菜」とは、肉・魚・卵・大豆製品などを使ったメインの料理で、たんぱく質の供給源になるもの。「副菜」とは、野菜・きのこ・いも・海藻などを使った料理で、ビタミン、ミネラル、食物繊維の供給源になるもの。

消費期限と賞味期限

消費期限は、袋や容器を開けないままで、書かれた保存方法を守って保存していた場合に、安全に食べられる期限のこと。お弁当、サンドイッチ、生めん、ケーキなど、傷みやすい食品に表示されている。一方、賞味期限は、袋や容器を開けないままで、書かれた保存方法を守って保存していた場合に、品質が変わらずおいしく食べられる期限のこと。消費期限に比べ、傷みにくい食品に表示されている。

除去食

アレルギーの原因となる食品を取り除いた食事のこと。

食育基本法

国民が生涯にわたって健全な心身を培い、豊かな人間性を育むことができるようにするため、食育を総合的・計画的に推進することを目的として、平成17（2005）年6月に成立し、同年7月15日に施行された法律。

食育SAT（サット）システム

ICタグ内蔵の食品模型を選んでセンサーボックスに乗せると、瞬時に栄養価を計算し、選んだ献立の栄養価や栄養バランスなどの情報が画面に表示される食育教材。

食育推進基本計画

食育基本法に基づき、食育推進に関する施策についての基本的な方針、推進の日程に関する事項、総合的な促進に関する事項、推進に関する施策を総合的かつ計画的に推進するために必要な事項を定めており、現在は令和3（2021）年度からおおよそ5年間を計画期間とする第4次計画となっている。

食生活改善推進員（ヘルスマイト）

「私たちの健康は私たちの手で」を合言葉に、健康の基本である食生活の改善を主なテーマにし、まず我が家の食卓、更には地域住民にも正しい食生活を定着させることを目指した活動をしているボランティア。「食推さん」「ヘルスマイトさん」と呼ばれ、各地区食生活改善推進員会で活躍している。

生活習慣病

食習慣・運動習慣・休養・喫煙・飲酒などの生活習慣がその発症や進行に関与していると考えられる疾患（糖尿病、脂質異常症、高血圧症など）の総称。

た

第六次甲府市総合計画

総合的かつ計画的な行政運営の指針となるものであり、時代の潮流や市民意識の変化に的確に対応しながら、まちづくりの目標を明らかにし、これを達成するための施策や事業を示すもの。平成28（2016）年3月に策定されている。

地産地消

地元でとれた生産物を地元で消費すること。食料に対する安全志向の高まりを背景に、消費者と生産者の相互理解を深める取組として期待されている。

低栄養

体の必要量に対して、食べ物からとるエネルギーやたんぱく質などの栄養素が足りない状態。

低出生体重児

出生時に体重が2,500g未満の新生児。

特定健診（特定健康診査）

医療保険者（健康保険組合や協会けんぽ、国民健康保険など）が40歳以上74歳以下の被保険者と被扶養者に対して毎年実施する健康診査。メタボリックシンドロームの該当者や予備群に対して、改善を指導するために行う。

特定保健指導

医療保険者が特定健診において、「健康保持の必要がある」と判定した人を対象に行う健康指導。動機付け支援・積極的支援の2段階がある。

な

中食（なかしょく）

外食と家庭での料理の中間にあるものとして、総菜や持ち帰りの弁当などそのまま食べられる状態に調理されたものを家などに持ち帰って利用すること。

は

ハイリスクアプローチ

健康リスクを抱えている人の中から、特に重度なリスクを持つ人を洗い出し、該当者に行動変容を促していく取組のこと。

BMI（ビーエムアイ）

BMIは肥満度と関連した計算式のこと。日本肥満学会が定めた判定基準は、成人では統計学的に最も病気にかかりにくいBMI22を標準としている。

計算式 BMI = 体重 (kg) ÷ 身長 (m) ÷ 身長 (m)

18歳以上の目標とするBMI (kg/m²) の範囲

年齢	BMI	やせ	ふつう	肥満
18～49歳		～18.4	18.5～24.9	25.0～
50～64歳		～19.9	20.0～24.9	25.0～
65歳以上		～21.4	21.5～24.9	25.0～

日本人の食事摂取基準 2020年版を基に分類

フレイル（虚弱）

「加齢に伴う予備能力低下のため、ストレスに対する回復力が低下した状態」を表す「Frailty（フレイルティ）」の日本語訳として日本老年医学会が提唱した用語である。フレイルは、要介護状態に至る前段階として位置づけられるが、身体的脆弱性のみならず精神的脆弱性や社会的脆弱性などの多面的な問題を抱えやすく、自立障害や死亡を含む健康障害を招きやすいハイリスク状態を意味する。

HbA1c（ヘモグロビンエーワンシー）

血色素のうちどれくらいの割合が糖と結合しているかを示す検査値のこと。ふだんの血糖値が高い人は値が高くなる。過去1～2か月の平均的な血糖値を反映する。

ポピュレーションアプローチ

健康リスクの大きさに関わらず、集団全体に対して同一の環境整備などを行い、全体としてのリスクを低下させる取組のこと。

ま

メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）

肥満・高血糖・高中性脂肪血症・低HDLコレステロール血症・高血圧の危険因子が重なり合った状態。複合することによって糖尿病・心筋梗塞・脳卒中などの発症リスクが高まる。

ら

ライフイベント

就職・結婚・出産・子育て・教育・退職など、生涯経験すると予想されるできごとのこと。

ライフステージ

年齢に伴って変化する生活段階、年代別生活状況。

第4次甲府市食育推進計画
令和6（2024）年度～令和11（2029）年度

甲府市

発行 令和6（2024）年3月

住所 〒400-8585

甲府市丸の内一丁目18番1号

電話 055-237-1161（代表）

URL <https://www.city.kofu.yamanashi.jp/>

