計画の数値目標一覧

以下の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		
	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		学校給食アンケート調査
	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		
		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	%	
	基本施策6	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
基本方針3	基本施策7	⑮一食分の料理を作れる市民の割合		55.4	60.0以上		
		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8	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		
	基本施策9	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		
基本方針4	基本施策10	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		
		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	g	担当課調べ
基本方針5	基本施策11	㉑食育に関心を持っている市民の割合	16歳以上の市民	75.0	78.0以上	%	市民アンケート調査
		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		

第4次甲府市食育推進計画【概要版】

編集発行：甲府市 令和6(2024)年3月 発行

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

甲府市 食育

概要版

第4次 令和6(2024)年度～令和11(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

風 林 火 山

ざん
残食・ごみを少なくし、環境にやさしい食生活

か
考える力を培い、食を楽しむ

食育とは

「食育」とは、様々な経験を通じて「食」に関する知識と「食」を選択する力を身に付け、健全な食生活を実践できる力を育むことです。

食育は、食習慣に関することをはじめ、自然へ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、環境への配慮など、幅広い分野にわたるものです。

計画策定の背景

食への関心は高まる傾向にあります。高齢化が進む中で、健康寿命の延伸や生活習慣病予防につながる健康的な食生活の重要性は増しています。また、人口減少や世帯構造の変化等により、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。

さらに、SDGsの多くの目標とも関連性が高いことからも、食育に関する施策を総合的かつ計画的に推進することが求められています。

計画の目的

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。

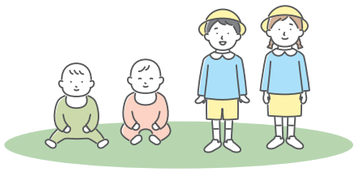
ライフステージ別の主な課題と重点的な取組

乳幼児期（～6歳）

楽しく、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

保護者の食に関する意識・知識や家庭環境に大きく影響される

保育所、幼稚園、認定こども園の保護者に対する影響力も大きい



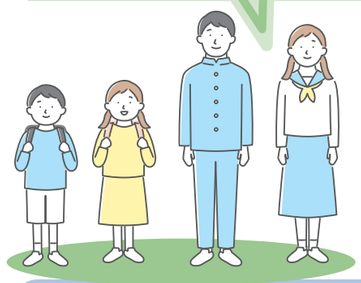
乳幼児の望ましい食習慣には、周囲の環境づくりが必要

少年期（小・中学生）

家庭だけでなく学校での食育が影響力を持つ時期

中学生は、小学生に比べ、食育への関心が低くなる

小学生と中学生で、1食分の料理が作れる状況は、変わらない

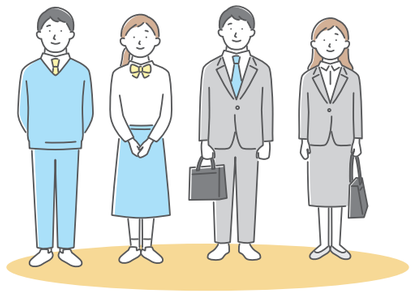


女性のやせ

青年期（16～39歳）

学業や仕事の多忙さ　から食のバランスが崩れがちな時期

子育て中の保護者は、食育への関心が高い



男性の　肥満

栄養　バランスがくずれやすい

壮年期（40～64歳）

女性のやせ

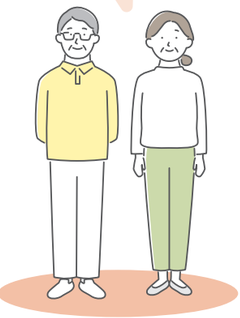
男性のやせ・肥満

栄養バランスへの配慮が必要

高齢期（65歳～）

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

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



適正な体型への認識、適正体重の維持が必要

野菜・果物摂取が少ない、朝食の　欠食（特に 20 歳代男性、30 歳代）

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（食の楽しさ、バランスの良い食生活、食文化伝承の有無など）

課題❶ 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～

全世代を通じて、「適正な体型への認識」や、「適正体重の維持」が必要であること、また、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した。こうした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。

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

課題❷ 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～

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方もいる中で、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。

重点的な取組

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

計画の全体像

基本理念

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

基本方針		基本施策	重点的な取組
❶ ふう： フード（食物）で 心も身体も健康	■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	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代、20代、30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
❷ りん： 林・農を身近に感じる 体験の促進	■農業資源・水の活用・保全 ・さまざまな体験の場の確保、直売所の利用を促進 ・水資源に関する情報発信の充実	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	
❸ か： 考える力を培い、 食を楽しむ	■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	7. 食に関する知識と選択する力を身に付ける 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	
❹ ざん： 残食、ごみを少なくし、 環境にやさしい食生活	■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	10. 食品ロスの削減とごみの減量に取り組む	
❺ 食育を支える 推進体制づくり	■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	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

第４次甲府市食育推進計画では、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つの基本方針を位置づけます。

食育を支える推進体制づくり

特徴的な市の事業

●ライフステージに応じた食育の情報発信・普及啓発

ライフステージごとに食に関する課題には特徴があることから、これまで以上に効果的な取組となるよう、食育の情報発信・普及啓発に努めます。

●フレイル予防の充実

フレイル予防の４本柱（栄養・口腔・身体活動・人とのつながり）についての啓発活動や、初心者向け料理教室の開催など、フレイル予防事業の充実を図ります。

●自然に健康になれる食環境づくりの推進

新たに、健康に配慮した食品を手に取りやすい環境づくりや、健康に関する正しい情報が得やすい環境づくりに取り組みます。

みんなで進めよう！ 食育の取組

基本方針1 ふう

フード（食物）で心も身体も健康　基本施策 1・2・3・4

●朝食を食べ、1日3食、バランスのよい食事

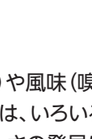
朝食は、身体に備わった体内時計を整え、日中の活動に必要なエネルギーを補充するなどの効果があります。次の 3 ステップで、1日3食、バランスの良い食事を心がけましょう。

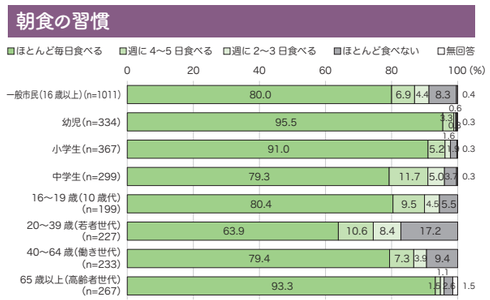
朝食を習慣にするための３ステップ

ステップ1
まずは1品から
・バナナ
・おにぎり
・シリアルなど

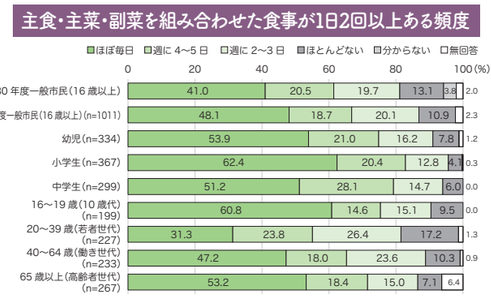
ステップ 2
2品に増やす
・おにぎり＋バナナ
・パン＋ヨーグルト
など

ステップ 3
主食、主菜、副菜
＋牛乳や果物





出典：市民アンケート調査（令和５(2023)年度）

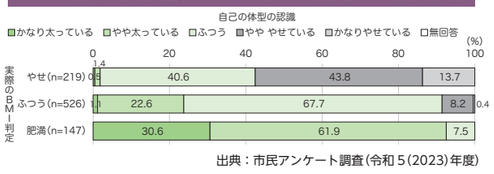


出典：市民アンケート調査（令和５(2023)年度）

●自分の適正体重を知る

ご自身の適正体重を知っていますか？

BMI で「ふつう」判定の方のうち、「太っている」と認識している方、「やせ」判定の方のうち、「ふつう」と認識している方など、体型への誤った認識を持っている方が少なくありません。「やせ」や「肥満」は健康に影響します。BMI を計算して、ご自身の適正体重の範囲を確認してみませんか。



出典：市民アンケート調査（令和５(2023)年度）

BMI= 体重(kg) ÷ 身長(m) ÷ 身長(m)
(BMI とは、Body Mass Index、体格指数)

あなたの BMI はどこに当てはまりますか？

	★やせ	★適正体重（ふつう）	★肥満
18~49 歳	18.5 未満	18.5-24.9	25 以上
50~64 歳	20.0 未満	20.0-24.9	
65 歳以上	21.5 未満	21.5-24.9	

●家族や仲間と、共に食事を楽しむ

核家族化や共働きの増加などの社会変化により、一人で食事をするいわゆる「孤食」傾向が増加しています。

家族や仲間と一緒に食べることで、食事がより楽しくなり、それにより、胃腸での消化や吸収がよくなるといわれています。家族や仲間と食事を楽しむことから、食育を始めてみませんか。

●五感で食を楽しむ

よくかんで、食事を味わい（味覚）、彩り（視覚）や風味（嗅覚）を楽しみ、音を聞き（聴覚）、食感を感じる（触覚）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。

市では甲府市歯科医師会とともに「味覚教育」に取り組んでいます。以下の二次元コードから動画をご覧いただけます。

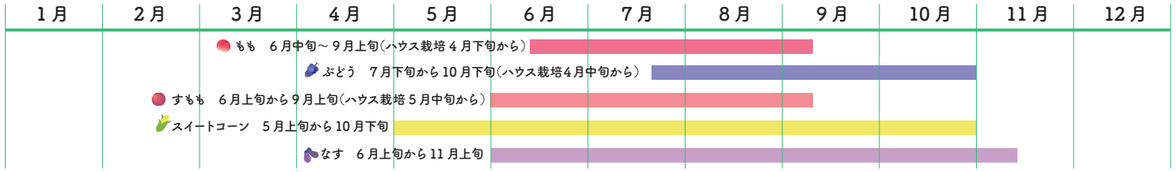
みんなで進めよう！　食育の取組

基本方針2 りん　林・農を身近に感じる体験の促進

基本施策 5

●旬の地元農産物を知り、おいしく味わいながら食べる

本市では、ぶどう、もも、すももなどの果物や、なす、スイートコーンといった野菜が栽培されています。こうした地元で採れる新鮮な食材をおいしく食べて、地域の農業を支えて行くことも大切です。



基本施策 6

●安全・安心で“おいしい水”を大切にする

甲府市上下水道局の特設WEBサイト「あたりまえの、裏にあるもの。」で甲府の水のあたりまえの裏、すこし覗いてみませんか。

甲府市は、最北部の金峰山から流れ出る清流、日本有数の渓谷美を誇る御岳昇仙峡の渓流などの水資源に恵まれています。

水循環の仕組みを知り、“おいしい水”が生まれる場所を守りましょう。

基本方針3 か　考える力を培い、食を楽しむ

基本施策 7

●食に関する正しい情報を選び、実践する

健康で豊かな食生活を送るために、様々な情報を参考に知識を広げることは大切です。情報元を確認するなど、正しい情報を選びましょう。

また、販売されている食品の選択には、食品表示や栄養成分表示を活用しましょう。

●栄養成分表示の例

分量は食品によって、100g当たり・1袋あたり・1食あたりなど様々です。

〈ある加工食品の例〉
栄養成分表示（100gあたり）

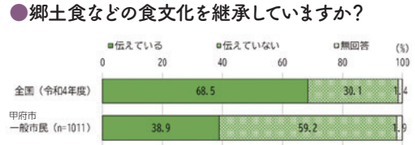
エネルギー	98 kcal
たんぱく質	15.4g
脂質	2.3g
炭水化物	3.9g
食塩相当量	2.5g

五訂日本食品標準成分表により算出

基本施策 8

●地域の食文化を知り、次世代に伝えていく

●郷土食などの食文化を継承していますか？



出典：市民アンケート調査（令和5（2023）年度）

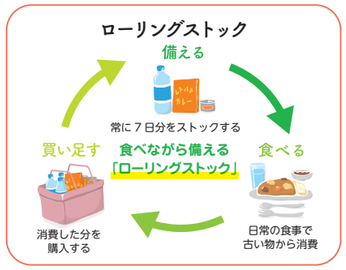
郷土料理や行事食などの食文化は、自然環境や文化的背景の中で、長い間に培われてきたかけがえのない財産であり、地域の豊かさや大切さを知る機会にもなる食文化への理解を促進し、次世代に向け保護・継承していきましょう。

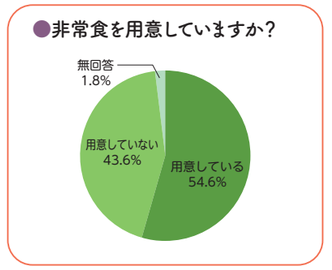
基本施策 9

●いざという時のために、水、熱源、主食・主菜・副菜となる食料品を備える

災害はいつ、どこで起こるかわかりません。いざという時に備えて、水やカセットコンロなどの熱源、食料品を最低でも3日分、できれば1週間分用意しておきましょう。

普段の食品を少し多めに買い置きしておき、古いものから消費し、消費した分を買い足すサイクルを繰り返すことで、常に一定の食品が備蓄できる「ローリングストック」をはじめませんか。





出典：市民アンケート調査（令和5（2023）年度）

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

基本施策 10

●「もったいない」を意識して、食品ロスの削減に努める

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、「もったいない」という意識を持ちましょう。

「もったいない！30・10運動」

≪家庭で≫
- □毎月30日に食品の消費（賞味）期限をチェック！
- □毎月10日は食材を使い切るクッキングデーに！
- □計画的に購入し、買いすぎないようにしよう！
- □ムダな物は買わないようにしよう！

≪宴席等で≫
- □乾杯から30分間、お開き10分前から「おいしく食べよう」と呼びかけよう！
- □適度な量の注文を心がけよう！

基本方針5　食育を支える推進体制づくり

基本施策 11

●食に関するイベントや活動にみんなで参加

各地域で開催されている、イベントや調理講習、農業体験などに参加し、「食」をみんなで楽しみましょう。

ピンクのTシャツやエプロンを着用し、地域で食文化や、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？「食推さん」が行う教室などの開催は、回覧等でお知らせします。お気軽にご参加ください。

●食に関する情報や体験を身近な方と共有する

「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取組です。

ご家族はもちろん、友人や職場の方など、身近な方と食に関する情報交換を行ったり、話題を共有するなど、日ごろからみんなで食育への関心を高めましょう。