

特集

「人」と「地域」と「まち」の健康づくり 元気 City こうふ

市民と地域、行政が一体となって健康づくりに取り組み、
みんなが健康で笑顔が絶えない
「元気 City こうふ」を目指しています。
令和元（2019）年の「健康都市宣言」から今年で5年目を迎えました。
これまでの健康づくりの取組を紹介します。



健康政策課 ☎055(237)2586



写真は①甲府市民ふれあいウォーキング大会②③親子のための口からはじめる健康フェスタ併催甲府食育フェスタ④第74回甲府市民体育大会⑤3歳児健診⑥VF甲府谷コーチによるヘルスアップ教室⑦第33回甲府大好きまつり⑧第46回高齢者スポーツ大会⑨育児・離乳食教室⑩親子運動遊び教室（甲府大好きまつり内）

一人ひとりが元気に！ の健康づくり

12月の日程は【保健・健康】
20ページを参照ください

あなたの地区の出張保健室

地区担当の保健師が、それぞれの地区に適した健康課題の解決に向け、各種団体と連携し、身近な場での健康教育や健康相談を実施しています。

開催
年160回

健康づくり同窓会

75歳以上の方を対象に専門職による健康づくり・介護予防などについての教室です。各種計測や後期高齢者健診の申込なども行っています。

参加者
800人

健康アプリ

健康管理や健康づくりのため、健康情報の記録や確認、健康ポイントへの参加などの機能を持つスマートフォンアプリを導入しています。

たくさんの方が
参加してくれました!!

フレイル予防の推進

「フレイル」の知識の普及と予防の啓発をはじめ、フレイル傾向にある方を対象とした教室「おいし食・楽しく・元気塾」を開催しています。



親と子の健康づくりの推進

乳幼児の健やかな成長を見守り支える乳幼児健診を実施しています。また、パパママクラスや育児・離乳食教室などの各種教室や相談を通じ、親と子の健康づくりを支援しています。



これまでのあゆみ

平成 30(2018)年 3月

「健康都市こうふ基本構想」

「人」「地域」「まち」の健康づくりを推進し、みんなが健康で笑顔が絶えない**元気Cityこうふ**を目指す

令和元(2019)年 9月

「健康都市宣言」

- ・自分の健康は自分で守り、日頃から心と体の健康管理に努めます。
- ・家庭や学校での健康教育を通じ、子どもたちの健康づくりに努めます。
- ・地域の人々の交流により仲間意識を高め、地域全体で協働による健康づくりに努めます。
- ・地域と企業が連携し、地域ぐるみで健康に働ける環境づくりに努めます。
- ・良好な生活環境の維持向上を図り、市民と地域の健康づくりを応援するまちの実現に努めます。



市民が
笑顔で元気なら
まちもパワフル!!

- 健康ポイント事業
- 健康リーダー養成講座
- 健康アプリ導入
- 働き盛り世代の健康づくり支援

令和5(2023)年12月



地域 地域社会が元気に!
の健康づくり

健康リーダー養成講座

健康に関する正しい知識を身につけ、地域の通いの場などにおいて、健康づくり活動を実践する「健康リーダー」の養成をしています。

修了者
53人

働き盛り世代の健康づくり支援

RIZAPのセミナーを事業所などに提供し、仕事や子育てなどに忙しく自身の健康に優先順位が低くなりがちな働き盛り世代の健康づくりを支援しています。

次回 12/5(火)
直前まで応募間に合います

まち 甲府市が元気に!
の健康づくり

在宅医療・介護連携の推進

高齢者が、住み慣れた地域や自宅で自分らしく暮らし続けるために、医療と介護の支援を切れ目なく提供できるよう、専門職同士のネットワークの形成など医療・介護連携の体制づくりを進めています。

認知症支援

認知症の正しい理解を広め、たとえ認知症になったとしても生きがいを感じながら笑顔ではつらつと過ごせるように、認知症の方や家族を支える体制づくりを進めています。

健康都市宣言5年記念事業

参加 無料

こうふ 健康フェスタ

少雨決行 荒天中止

～みんないっしょ 満面 青空からだづくり～

会場 ふじでん スタジアム (緑が丘スポーツ公園)

12月10日(日) 午前10:00～午後3:00

Newスポーツ体験

健康ブース

一部イベントは事前申込が必要です 詳しくはこちら▶