



おいしく楽しく食べていますか

問地域保健課…☎055(242)8301

「食」は私たちの生活の中心にあるものです。おいしいものを食べると人は笑顔になります。そこで少しでも健康的な「食」を意識して、毎日を元気に過ごしましょう。



食べることは私たちのいちばん大事な“健康のもと”だから

ライフスタイルの多様化や社会情勢の変化により、栄養の偏りや朝食の欠食など、見逃せない食生活の実態が見受けられます。

人が生涯にわたって健やかに暮らすためには、**食べることに正しい理解＝食育**が必要です。市では、平成21(2009)年7月から「**食育推進計画**」を進めてきました。

※市には地域保健課のほか、母子保健課や学事課、保健所、市立病院等にも「管理栄養士」が配置され、市民の健康をサポートしています

▲昨年度の「こうふ開府の日 お楽しみ給食」(市内小中学校で実施)

第4次甲府市食育推進計画を策定しました



「よくかんで たのし食 おいしく バランスよ食」を合言葉に市が進めてきた「食育推進計画」も、この春、第4次策定の運びとなりました。市民の食育への関心も75%と前回調査(2018)に比べて高まっています。

す。皆さんが健康で豊かな暮らしを送れるよう、これからもライフステージに応じた取り組みをさらに推し進め、新たに「自然に健康になれる食環境づくり※」にも重点的に取り組んでいきます。

※食環境づくり…より健康的な食生活を送れるよう、健康に配慮した食品へのアクセスと情報へのアクセスの両方を相互に関連させて整備すること

おいしさと五感

ああ、いい匂い！ おいしそう！とまずは彩りや香りを、そして舌触りや噛み応え、五感をつかっておいしさを発見。

医食同源

「食と薬とは本来、同じ源」という漢方の用語。バランスのとれた食事をしていれば、病気を予防できるという意味です。

いただきます！

他の命をいただくこと、また食事を整えるのに携わった全ての人への感謝を込めたあいさつです。日本ならではの素敵な文化。

「食」にまつわるキーワード



現場 Report

子どもからシニアまで それぞれに対応した食育を推進



ピンクのTシャツが、
トレードマーク!!

全国的なボランティア団体で知られる「食推(食生活改善推進員)」さん。地域で食を通じた健康づくりや郷土料理を伝えています。令和6年度は市内の各地区で437人が活躍しています。



▲相川地区での食文化継承事業の様子

あなたも食推さんになりませんか!

食推養成講習受講者募集中

☎ 甲府地域保健課 ☎ 055 (242) 8301

食推さんになるには、市が開催する「養成講習」を受講する必要があります。
年齢・性別は問いません。



期間 7月～令和7年2月
平日月1回(全8回)

申込 6/12(木)までに

各地区(能泉、宮本、上九一色地区を除く)の食推さんを通じて、または地域保健課に電話で

健康に生きるのに
毎日の「食」を
楽しんでほしいから

食推さんの声



志田昌子さん

食推の活動に携わって26年。「食」は小さい子から大人まで切り離せないものです。どのように「食」を楽しむか、そのきっかけづくりを地域の皆さんのいちばん近くでお手伝いできたらと思っています。気持ちを同じくして一緒に活動してくださいの方も大募集。「養成講習」へのたくさんの申し込みをお待ちしています。

親子だるまくんが
インタビューしてきたよ!



おふたりのお話をもっと詳しく▶



楽しみながら「お口」と「食」について学べる!

口からはじめる健康フェスタ 併催 甲府食育フェスタ

生涯自分の歯で食べ続けること、毎日の食事をおいしく楽しく食べるための学びができるイベントを開催。当日は、「歯科健康相談」や「子ども診察体験」、「味覚教室」など、楽しみながら学べるブースが盛りだくさんです。



▲「口からはじめる健康フェスタ」でのひとコマ

その他こんなブースもあります!

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 ☎ 055 (237) 8950
甲府市歯科医師会 ☎ 055 (244) 8888

大人も
子どもも
楽しめるよ!

- ・お口のがん検診
- ・栄養相談、お薬相談、健康相談
- ・糖尿病リスクチェック(先着順)
- ・体組成計測定、握力測定
- ・骨の健康度測定
- ・「甲府の水」配布など



日時 6/9(日) 10:00~15:00

会場 リッチダイヤモンド総合市民会館

「食」に関する不安は
ためらわずに
ご相談ください!

管理栄養士さんの声



今井柚花さん

1日3食って、当たり前のようにとても重要なんです。より多くの方に正しい情報をお伝えするのが私たちの役目だと思っています。乳幼児から妊婦、働く世代、高齢者まで、楽しく食べ、健康を維持してもらえるような事業を展開していきますので、ぜひ、皆さんお気軽にご参加・ご相談ください。

健康寿命

健康寿命を延ばすために必要なのは、「1に運動、2に食事、しっかり禁煙、最後にクスリ」と覚えましょう。

まずは朝ごはん

体内時計を整えてくれる朝の光と朝ごはん。ホルモンの分泌や自律神経の働きを調整し、体温維持や便秘予防にも効果的です。

SDGs と食育

食育にはSDGsも深く関わっています。「すべての人に健康と福祉を」など、多くの目標と関連性が高い取り組みです。

ライフステージ

子ども時代の生活習慣は成長後の健康状態に影響を与えます。それぞれの世代に応じた健康づくりを進めていきます。

現場 Report

6月4～11日は歯と口の健康週間です



「よく噛める」は、楽しく おいしく食べるための基本

歯や歯ぐきがしっかりしていれば、よく噛むことができ、消化を助け、健康につながります。いつまでもおいしく食べるために、歯磨きや定期健診を心がけましょう。



▲「2歳児健診」 子どもの歯科健診については本誌P24へ

お口の中の健康状態を確認しませんか!!

無料の歯周疾患健診

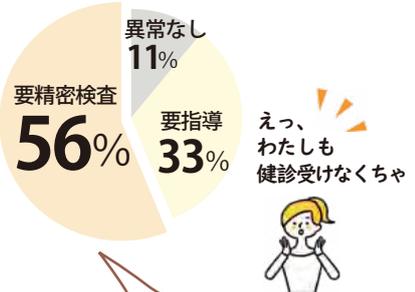
詳しくは本誌P19へ

- A. 成人歯周疾患健診 → 甲府地域保健課…☎055(237)2505
19～74歳、妊婦は年齢制限はありません
- B. 後期高齢者歯科口腔健診 → 甲府健康保険課…☎055(237)5617
後期高齢医療制度加入者

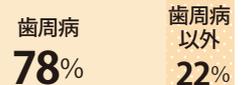


申込 「市民健康ガイド」巻末の申込はがき、インターネット、LINE(Aの方のみ)で

自分の歯や歯ぐきを 大切にしたいくなる健診データ



要精密検査(計1,393人)の内訳



上記データは、令和5年度甲府市歯周疾患健診受診者(19～74歳 計2,470人)より

食や歯に関するイベント

申込制
定員30人

フレイル予防教室(全6回) おいしく・楽しく・元気塾

7/2(火)16(水)、8/9(金)22(土)、10/4(金)、12/20(金)
いずれも10:00～11:30 保健センター

対象 75歳以上で介護保険の要介護・要支援認定を受けていない方、BMI20以下の方、過去に参加したことがない方など条件あり。詳しくはお問い合わせください。

申込期限 6/10(月)

甲府地域保健課…☎055(242)8301

申込制

フレイル予防のための出前講座 歯つらつ歯っぴーキャラバン

平日9:30～15:00の間で60～90分程度

はっぴーコース
(全1回)
講話メイン
5人以上

じゃんぷコース
(全2回)
講話+測定
5～12人

※コースを選んでお申し込みください

甲府地域保健課…☎055(242)8301

今年、表彰されるのは誰?

第38回山梨県 高齢者よい歯のコンクール

応募資格 県内在住の75歳以上の方で健康な歯がおおむね28本程度ある方(治療済可)

応募期限 6/30(日)
※詳しくはお問い合わせください

甲府地域保健課…☎055(237)2505

甲府(一社)山梨県歯科医師会…☎055(252)6481

申込制
定員10人

～食品模型から選んだ食事を
サッと診断～

あなたの食事は☆いくつ?

6/27(木)13:20～15:30
保健センター

※管理栄養士による個別相談あり

甲府地域保健課…☎055(242)8301



とれたての特産とうもろこしを
味わおう!

風土記の丘「もろこしフェア」

6/9(日)9:00～12:00
風土記の丘農産物直売所
(下曽根町1070-3)

風土記直売所…☎055(266)3858

雨天
決行

新鮮な青果と魚介類に
イベントも盛りだくさん!

第38回市場開放 「甲府さかなっばり市」

6/15(土)10:00～12:00

地方卸売市場(国母6-5-1)

甲府同実行委員会…☎055(228)5787



地産地消

農産物直売所やイベント、学校給食などを通して地元農産物や旬の食材の情報を発信します。

BMI

栄養状態を判別するための値で、身長と体重から算出。成人で最も病気にかかりにくいとされているBMIは22です。

BMI=体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)

はちまるにいまる

8020運動

生涯、自分の歯で食べる楽しみを味わえるように「80歳になっても20本以上自分の歯を保とう」という運動です。

フレイル

健康な状態と要介護状態の間をさし、虚弱状態ともいいます。栄養、お口の健康、運動、人とのつながりを意識して取り組むことで予防を。