

いきいき健康プランにらさき

第3次韮崎市健康増進計画・第3次韮崎市食育推進計画・第2次韮崎市自殺対策計画

【令和3年度～令和7年度】

概要版

I 計画策定の趣旨、位置づけ、期間

本計画は、これまで推進してきた取り組みを見直すとともに、健康増進施策・食育推進施策・自殺対策施策の3施策の関連性を踏まえ、より効果的に市民の健康増進等の推進に関連する施策を展開していくため、「いきいき健康プランにらさき 第3次韮崎市健康増進計画・第3次韮崎市食育推進計画・第2次韮崎市自殺対策計画」として一体的に策定するものです。

また、本計画は上位計画である「第7次韮崎市総合計画」、「韮崎市地域福祉計画」及び福祉分野をはじめとする各種関連計画との整合を図っています。

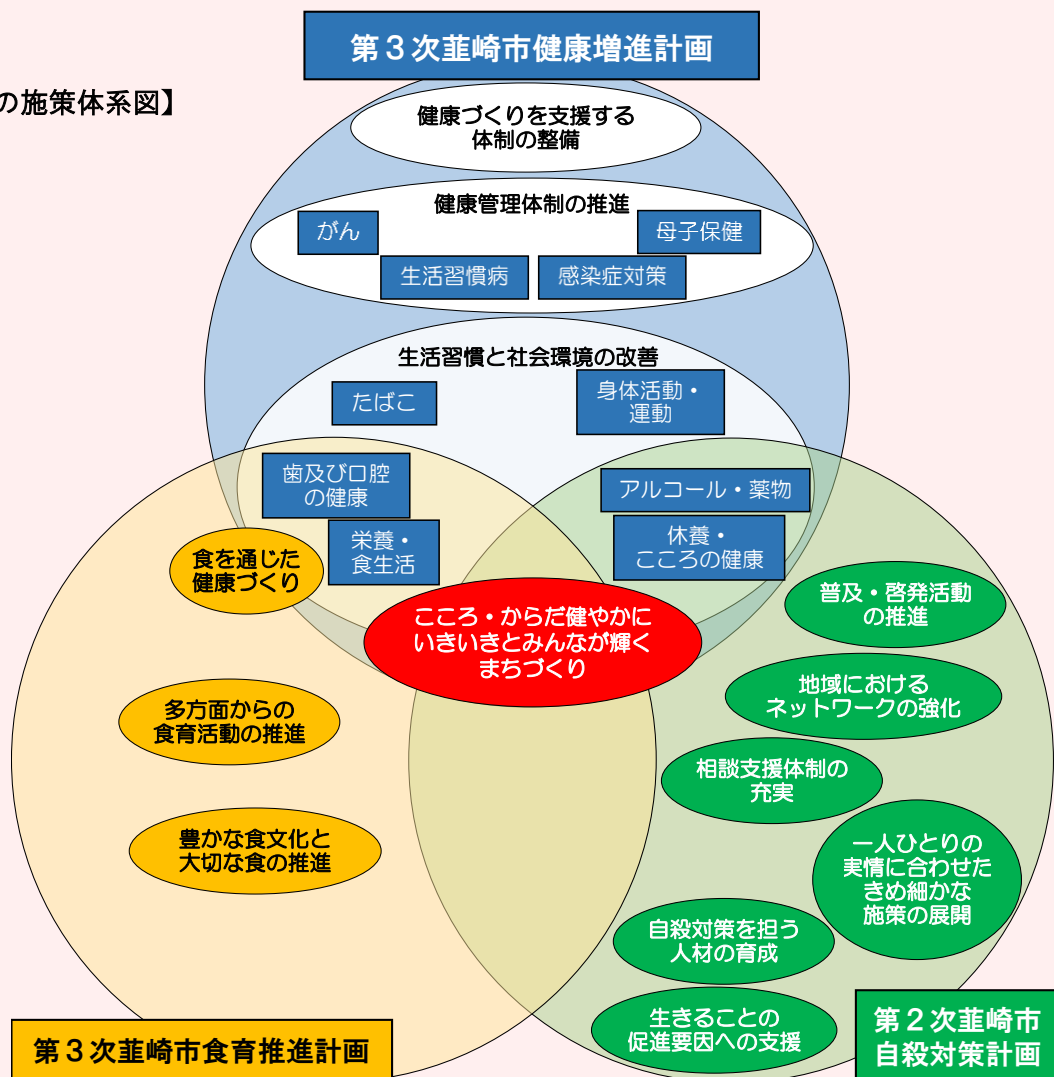
本計画の期間は、令和3年度から令和7年度までの5年間とします。



いきいき健康プランにらさき ～基本理念～

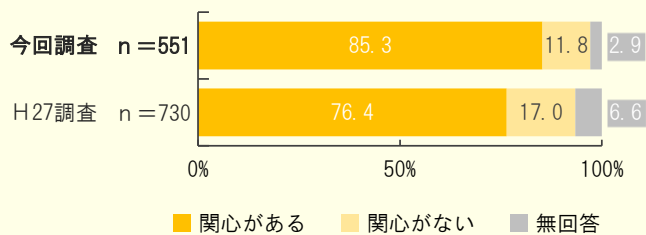
こころ・からだ健やかに いきいきとみんなが輝くまちづくり

【3計画の施策体系図】



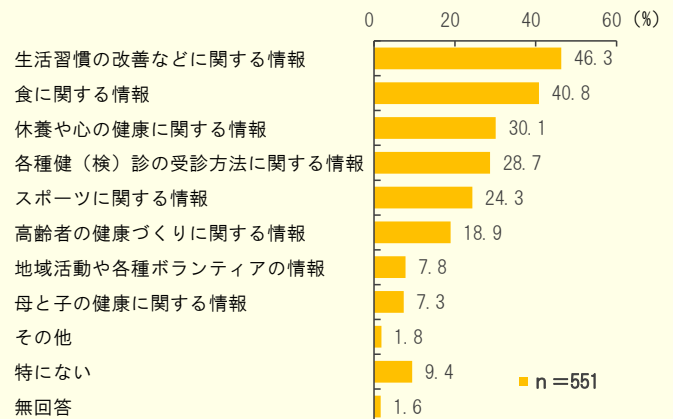
Ⅲ 市民アンケート調査結果からみる韮崎市の現状

●健康づくりに関心があるか（単一回答）



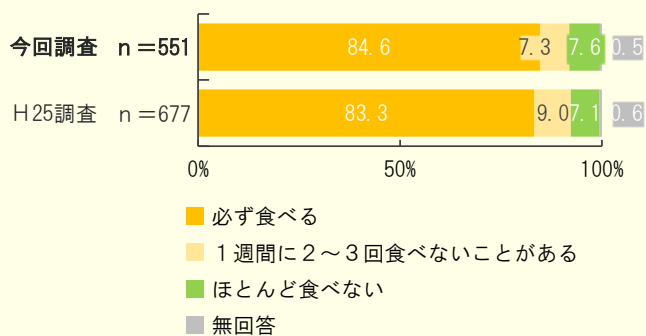
健康づくりの関心度は、「関心がある」が85.3%、「関心がない」が11.8%となっています。
 前回調査と比較すると、「関心がある」が8.9ポイント増加しています。

●健康に関して知りたい情報（複数回答）



健康に関して知りたい情報は、「生活習慣の改善などに関する情報」が46.3%と最も多く、次いで「食に関する情報」が40.8%、「休養や心の健康に関する情報」が30.1%などとなっています。

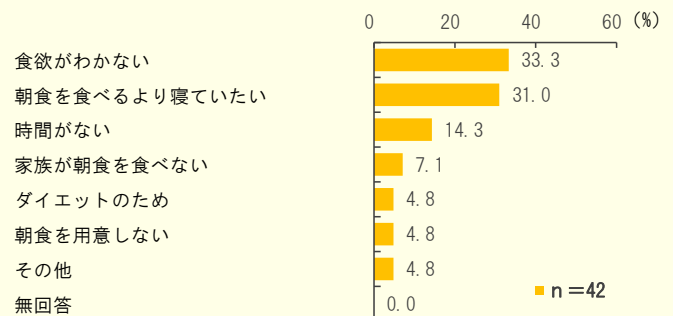
●毎朝朝食を食べているか（単一回答）



朝食の状況は、「必ず食べる」が84.6%、「1週間に2～3回食べないことがある」が7.3%、「ほとんど食べない」が7.6%となっています。
 前回調査と比較すると、大きな差異はみられません。

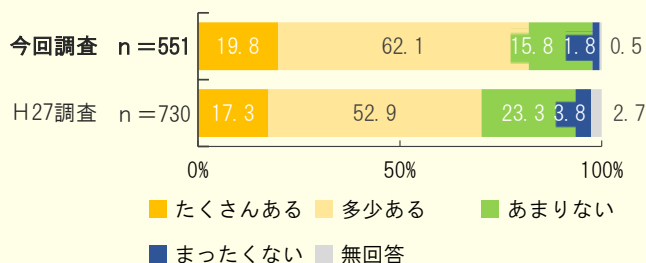
●朝食を食べない最も大きな理由（複数回答）

※朝食を「1週間に2～3回食べないことがある」「ほとんど食べない」と回答した方

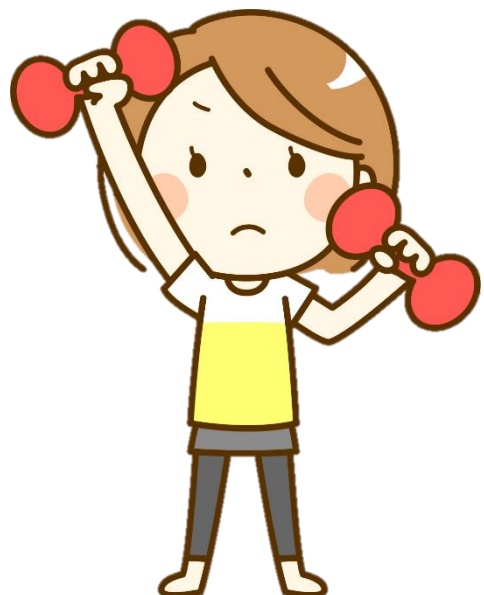


朝食を食べない最も大きな理由は、「食欲がわかない」が33.3%と最も多く、次いで「朝食を食べるより寝ていたい」が31.0%、「時間がない」が14.3%などとなっています。

●日頃、何らかのストレスはあるか（単一回答）



ストレスの有無は、「多少ある」が62.1%と最も多く、次いで「たくさんある」が19.8%、「あまりない」が15.8%などとなっています。
 前回調査と比較すると、「多少ある」が9.2ポイント増加しており、「あまりない」が7.5ポイント減少しています。



第3次韮崎市健康増進計画 ～基本目標～

自ら取り組み みんなでつくる 健康のまちづくり

市民が地域で心身ともに健やかに暮らすことができるよう、本市では、生活習慣病やがんの発症予防・早期発見・重症化予防や母子保健施策の推進等を図る「健康管理体制の推進」、食生活、運動、休養をはじめ、心身両面における健康を包括的に推進する「生活習慣と社会環境の改善」、地域における健康づくり活動を支援する「健康づくりを支援する体制の整備」の3つの基本施策を掲げ、子どもから高齢者まで、生涯を通じた心身の健康づくりを推進していきます。

基本施策1 健康管理体制の推進

(1) 生活習慣病の発症予防・早期発見・重症化予防

●市民の取り組み

- ・子どもの頃から、適切な食習慣や運動習慣、体重測定等の正しい生活習慣を定着させるよう心がけましょう。
- ・定期的に健診を受けましょう。また、40歳以上の方は、1年に1回特定健康診査を受けましょう。
- ・食習慣や運動習慣をはじめとする自分の生活習慣を定期的に振り返り、生活習慣病の発症予防・重症化予防を図りましょう。
- ・週に一度は体重測定をしましょう。 ・体調の変化を感じたら、早めに医療機関等を受診しましょう。

●行政の取り組み

- ①正しい生活習慣についての普及・啓発
- ②健診体制の整備

(2) がんの発症予防・早期発見・重症化予防

●市民の取り組み

- ・規則正しい生活習慣を身に付けましょう。 ・がんに対する正しい知識を持ちましょう。
- ・定期的にがん検診を受けましょう。 ・検診を受けた結果、精密検査が必要な方は必ず受診しましょう。

●行政の取り組み

- ①がん検診の受診率向上
- ②がんに関する正しい知識の普及
- ③女性特有のがんを予防するための支援

(3) 母子保健施策の推進

●市民の取り組み

- ・妊産婦健診や乳幼児健診を受けましょう。
- ・子育てに困ったときは、身近な人に相談したり、積極的に市の相談窓口や支援、子育て世代包括支援センターを活用しましょう。
- ・子育てサークルや地域の人との交流を図りましょう。
- ・いのちの大切さを学びましょう。 ・正しい性への知識を持ちましょう。

●行政の取り組み

- ①妊産婦への総合的な支援
- ②包括的な相談体制・情報発信体制の整備
- ③子育て家庭への切れ目のない支援

(4) 感染症対策の推進

●市民の取り組み

- ・感染症について正しく理解しましょう。 ・予防接種を受けて、感染症の予防に努めましょう。
- ・手洗いやうがい咳エチケットなど、日常的な感染症予防を実践しましょう。
- ・体調の変化を感じたら、早めに医療機関を受診しましょう。

●行政の取り組み

- ①感染症についての正しい知識の普及・啓発
- ②感染症予防対策の実施
- ③新たな感染症発生への対応

基本施策2 生活習慣と社会環境の改善

(1) 栄養・食生活の改善と適切な食習慣の定着

●市民の取り組み

- ・規則正しい食生活に努めましょう。
- ・家族や仲間との食事を通して、みんなで食べることの楽しさを感じましょう。
- ・自分に適した食事量や栄養バランスについて理解し、肥満や生活習慣病の予防に努めましょう。

●行政の取り組み

- ①子どもの頃からの正しい食習慣の定着支援
- ②栄養バランスの取れた食生活についての普及啓発



(2) 身体活動・運動習慣の定着

●市民の取り組み

- ・運動について関心を持ち、楽しく身体を動かすようにしましょう。
- ・日常生活において、積極的に身体を動かすように心がけましょう。
- ・1回30分以上の軽く汗をかく運動を週2回以上、継続して行うようにしましょう。

●行政の取り組み

- ①運動の必要性についての普及・啓発
- ②気軽に身体活動・運動に取り組む機会の提供

(3) 休養・こころの健康の保持・増進

●市民の取り組み

- ・身近に何でも相談できる人をつくり、周囲とのつながりをもつようにしましょう。
- ・適度な休養をとるようにしましょう。
- ・生活の中に楽しみを見つけ、自分なりのストレス解消方法をもつようにしましょう。
- ・悩みごとに応じ、身近な人や公的な相談窓口、医療機関などに相談しましょう。

●行政の取り組み

- ①適切な休養とこころの健康づくりの推進
- ②さまざまな悩みを受け止める相談体制の整備
- ③子育て世帯への支援の充実
- ④高齢者のこころの健康づくりの推進

(4) たばこに関する知識の普及と禁煙・受動喫煙防止の推進

●市民の取り組み

- ・たばこが健康に与える影響について理解しましょう。
- ・家庭内では分煙を行い、受動喫煙の防止に努めましょう。
- ・未成年者は周囲にたばこを勧められても断りましょう。
- ・喫煙者は喫煙ルールを守り、禁煙に取り組みましょう。

●行政の取り組み

- ①たばこの害に関する知識の普及・啓発
- ②禁煙への支援
- ③受動喫煙防止の推進



（５）アルコール・薬物に関する正しい知識の普及と適正飲酒の推進

●市民の取り組み

- ・アルコールや薬物が健康に与える影響について、正しい知識を身に付けましょう。
- ・妊娠中・授乳中は禁酒をしましょう。
- ・未成年者はお酒を飲まず、周囲に勧められても断りましょう。
- ・休肝日をつくり、適量飲酒を心がけましょう。

●行政の取り組み

- ①アルコール・薬物に関する正しい知識の普及
- ②適正飲酒の推進

（６）歯及び口腔の健康の保持・増進

●市民の取り組み

- ・何でもよく噛んで食べましょう。
- ・子どもの頃から、歯を磨く習慣を身に付けましょう。
- ・子どもの仕上げ磨きをすることで、口腔の状況をチェックするようにしましょう。
- ・口腔ケアについての正しい知識を身に付け、歯周病の予防に努めましょう。
- ・定期的に歯科健診を受診しましょう。

●行政の取り組み

- ①歯科健診・指導の実施
- ②口腔機能の向上のための理解促進



基本施策３ 健康づくりを支援する体制の整備

（１）健康づくりを推進する環境の整備

●市民の取り組み

- ・健康づくり活動や地域活動などに積極的に参加し、つながりを持ちましょう。
- ・学校や職場・地域などを通じて健康に関する知識や情報を共有し、みんなで健康づくりに役立てましょう。

●行政の取り組み

- ①楽しく健康づくりを行うことのできる環境の整備
- ②健康づくりに取り組むことのできる機会の充実

（２）関係団体との連携・協働

●市民の取り組み

- ・関係団体が実施している健康づくり活動に、積極的に参加しましょう。

●行政の取り組み

- ①健康づくりを推進するネットワークづくり
- ②健康づくり活動を行う主体との連携
- ③健康づくりにかかわる人材の育成

第3次韮崎市食育推進計画 ～基本目標～

こころとからだを大切に みんなで育む
食育のまちづくり

健康的な食生活を送ることは、心身ともに豊かな生活を送るための基礎となります。近年は食品への異物混入、孤食、食品ロス等の問題も顕在化しており、食に関する課題は多様化しつつあります。

こうした現状を受けて、市民一人ひとりが日々の「食」の大切さを認識するとともに、「食」についての理解を深めることができるよう、本市では、食を通じた健康づくりや多方面からの食育活動、豊かな食文化を守るための取り組みを推進していきます。

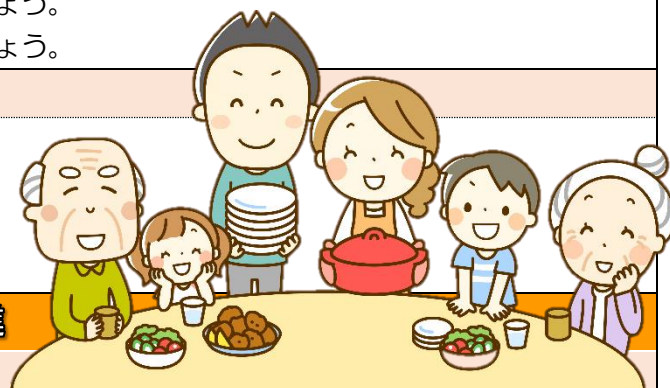
基本施策1 食を通じた健康づくり

●市民の取り組み

- ・1日の生活リズムを整え、規則正しい食生活に努めましょう。
- ・家族や仲間との食事を通して、みんなで食べることの楽しさを感じましょう。
- ・自分に適した食事量や栄養バランスについて理解し、実践するとともに、肥満や生活習慣病の予防に努めましょう。
- ・欠食や偏食をなくし、食後には歯を磨く習慣を付けましょう。

●行政の取り組み

- ①ライフステージに応じた相談・指導・支援
- ②生活習慣病予防・介護予防の推進
- ③歯や口腔の健康づくりの支援
- ④給食を通じた食育の充実



基本施策2 多方面からの食育活動の推進

●市民の取り組み

- ・食への関心や興味を持ち、正しい知識や情報を身に付けましょう。
- ・食事づくりや体験学習等の機会に積極的に参加し、食の大切さや楽しさを学びましょう。

●行政の取り組み

- ①食育に関する情報発信の充実
- ②食を自ら管理する力の育成
- ③家庭や保護者への普及・啓発
- ④職場・地域における食育活動への支援
- ⑤食育を推進するネットワークの確立と人材の育成

基本施策3 豊かな食文化と食の大切さの推進

●市民の取り組み

- ・地産地消を心がけましょう。
- ・親子や世代間でコミュニケーションを図り、地元の行事食や郷土料理など食文化の継承に努めましょう。
- ・食の安全・安心について関心を持ち、食品を選ぶ力や自分で調理する力を身に付けましょう。
- ・災害時に備え、日頃から長期保存が可能な食料等の備蓄に取り組みましょう。
- ・食品ロス削減に向けて、買いすぎやつくりすぎ、食べ残しをなくすよう心がけましょう。
- ・プラスチックごみ削減のために、買い物の際はマイバッグを持参しましょう。
- ・資源物とごみの分別の徹底を図り、リサイクルを心がけましょう。

●行政の取り組み

- ①地産地消の推進
- ②郷土料理や食文化の普及・啓発
- ③食の安全・安心の確保
- ④食から考える環境への影響

第2次韮崎市自殺対策計画 ～基本目標～

地域で声をかけ合い みんなで支え合う こころのまちづくり

自殺の背景には、精神保健上の問題だけでなく、さまざまな社会的要因があります。本市も例外ではなく、病気や精神疾患、人間関係の悩み、生活困窮、過労等のさまざまな問題が重なって、自殺に追い込まれる事案が発生しています。

こうした現状を受けて本市では、社会における「生きることの阻害要因」を減らし、「生きることの促進要因」を増やすことを通じた「生きることの包括的な支援」を推進していくことで、誰も自殺に追い込まれることのない社会の実現に向けて、さまざまな関係機関と連携しながら、社会全体の自殺リスクの低下を図っていきます。

基本施策1 普及・啓発活動の推進

●行政の取り組み

- ①自殺防止に向けた体制の整備
- ②市民への普及・啓発の推進

基本施策2 自殺対策を担う人材の育成

●行政の取り組み

- ①人材の育成

基本施策3 地域におけるネットワークの強化

●行政の取り組み

- ①市内のネットワークの強化

基本施策4 相談支援体制の充実

●行政の取り組み

- ①庁内（市内）の相談支援体制の充実
- ②庁内外の相談窓口の周知・連携強化



基本施策5 生きることの促進要因への支援

●行政の取り組み

- ①妊産婦・子育てをしている保護者への支援
- ②自殺未遂者への支援
- ③精神障がい者に対する支援

重点施策 一人ひとりの実情に合わせたきめ細かな支援の展開

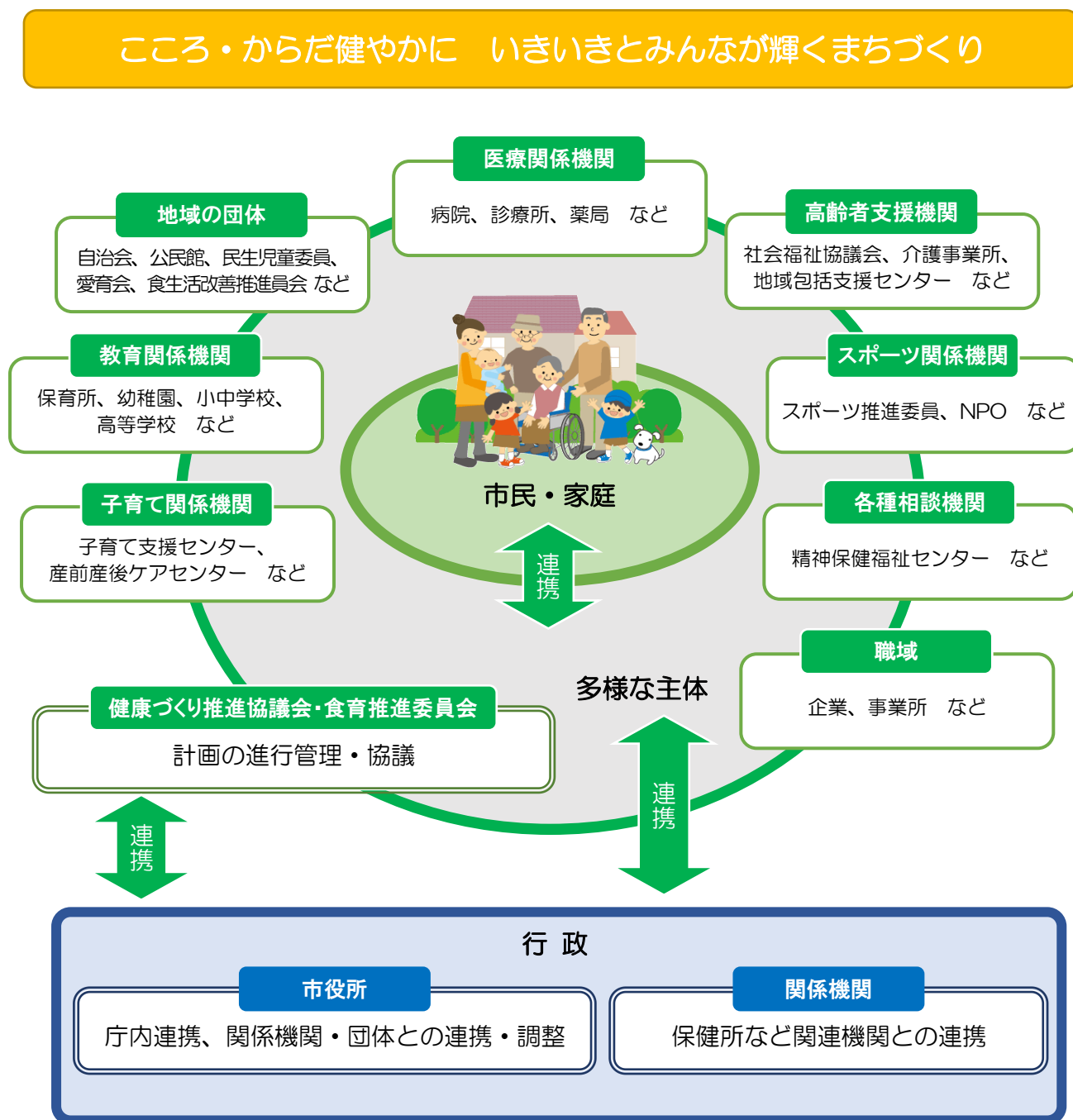
●行政の取り組み

- ①高齢者のこころの健康づくりの推進
- ②子ども・若者のこころの健康づくりの推進
- ③職場におけるこころの健康づくりの推進
- ④無職者・失業者・生活困窮者に対する支援の推進

VII 計画の推進体制

健康づくりの推進においては、市民一人ひとりの努力だけでなく、地域、学校、団体、企業、行政等それぞれの主体が担っている役割を発揮し、有効に機能させることが必要となります。本計画を総合的かつ効果的に推進していくため、多様な主体による取り組みや交流・連携を深め、市全体が一体となって取り組んでいきます。

【推進体制のイメージ】



いきいき健康プランにらさき【概要版】

第3次韮崎市健康増進計画・第3次韮崎市食育推進計画・第2次韮崎市自殺対策計画
令和3年3月

発行：韮崎市 健康づくり課 〒407-0024 韮崎市本町3丁目6番3号