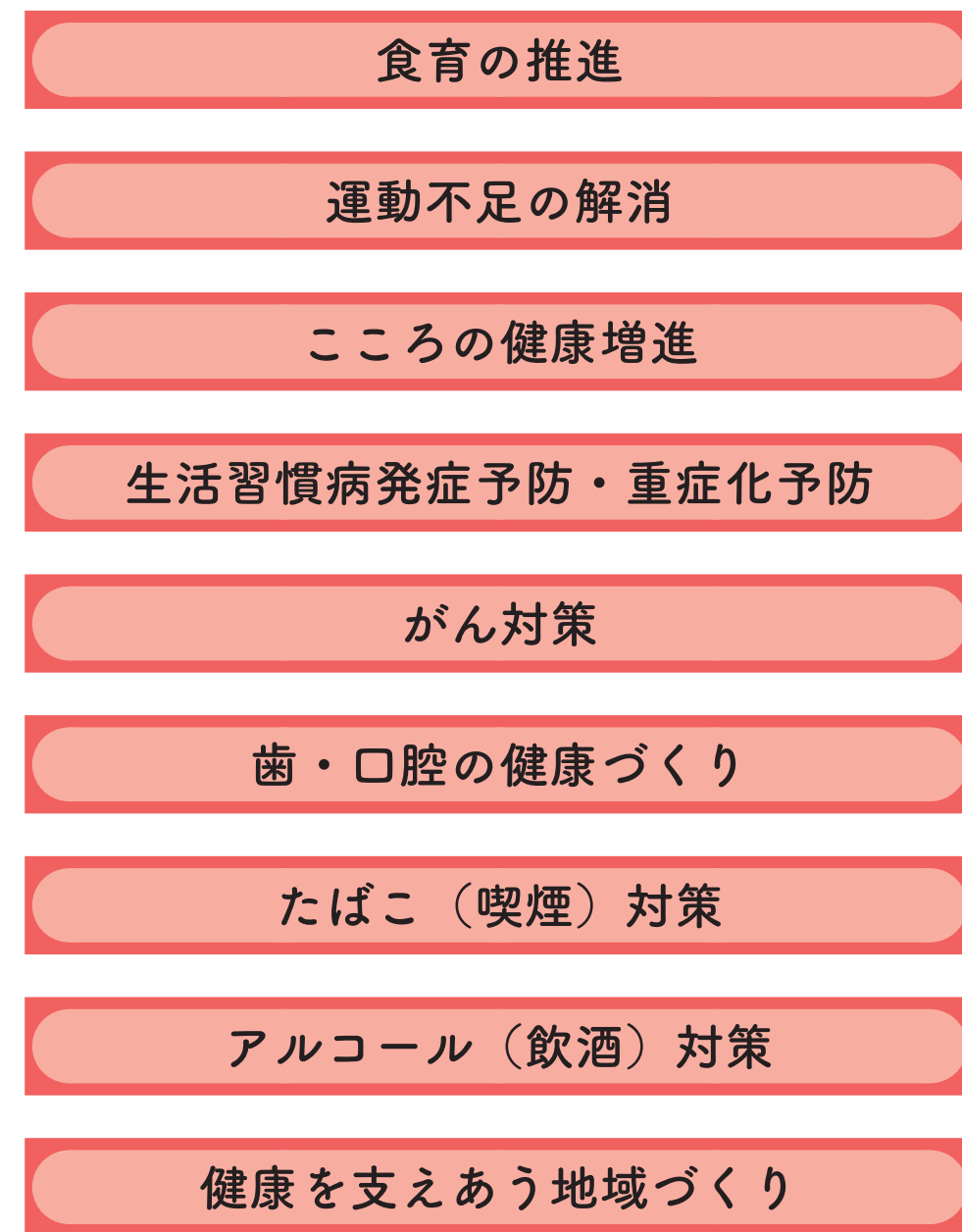


## 重点目標

本市の健康課題を踏まえ、本計画では、9つの重点目標を中心に、ライフステージごとの施策を展開していきます。

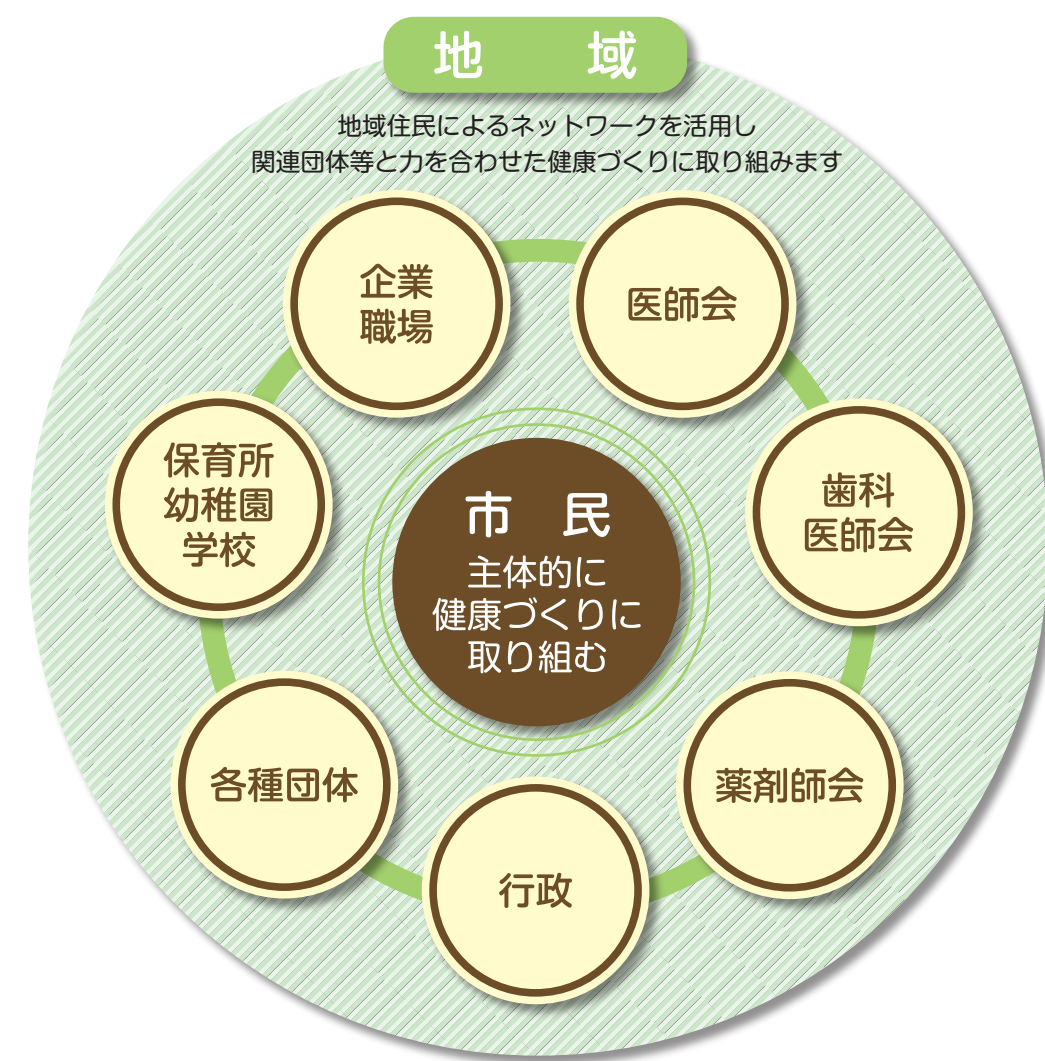


妊娠・出産期及び乳幼児期から高齢期におけるライフステージごとに重点目標を定めて、市民と行政及び医療関係団体との協働で、一人ひとりが健康づくりを実践し、活気あるまちづくりを目指した計画として策定いたしました。



## 推進体制

健康づくりの目標を達成するため、市民一人ひとりをはじめ、各主体がそれぞれの役割を十分に果たし、計画を推進していきます。



**幸せ実感！南アルプス市健康リーグ**

〈健康は幸せへの近道、家族の宝、地域の財産〉

「健康リーグ」とは行政だけではなく、地域・団体・企業・農協・商工会などが一つになって、市民の皆さんの健康づくり、そして健康からまちづくりを推進していくとするつながりのことです。「健康リーグ」で市民の皆さんは大きく分けると2つのことができます。

1. 地域・団体・企業等のグループで、市民の健康づくりに積極的に取り組む事業を提案し、実施すると、市から補助金の交付を受けることができます。
2. 市の健診、市が主催する南アルプス市健康リーグ協賛事業に参加すると、南アルプス市商工会が発行している「アルピーカード」のポイント引換券をもらえます。



〒400-0292  
山梨県南アルプス市飯野 2806-1  
かがやきセンター（南アルプス市健康福祉センター）内  
TEL：055-284-6000 / FAX：055-284-6019

南アルプス市ホームページ  
<https://www.city.minami-alps.yamanashi.jp/>

令和2年度～令和11年度

# 健康 かがやき プラン

概要版

第3次南アルプス市健康増進計画  
第2次南アルプス市食育推進計画

みんなが主役 健康づくり まちづくり

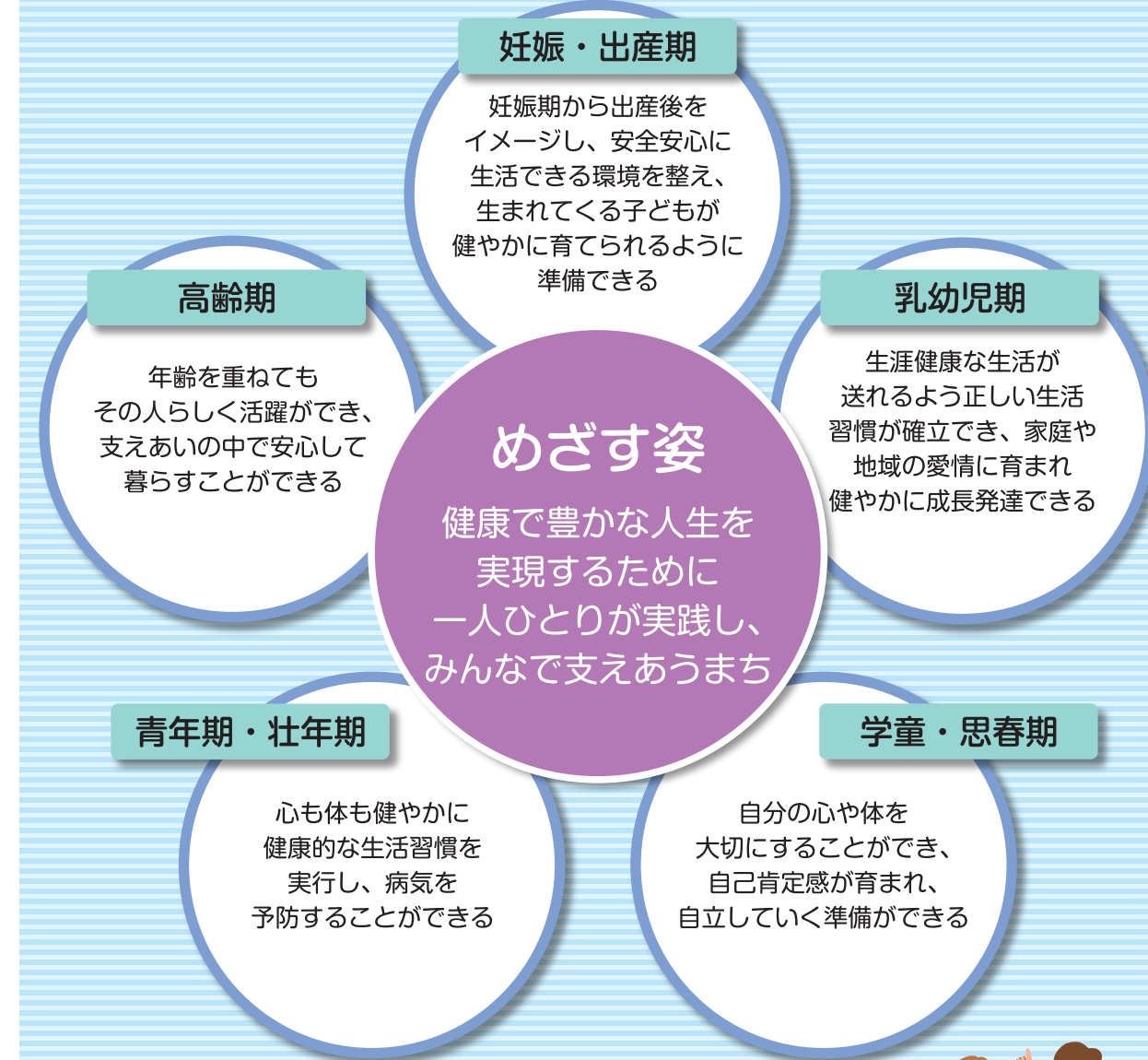


## 基本理念

すべての市民の健康で豊かな人生と活気あるまちづくりの実現

本計画は妊娠・出産期から高齢期まで、現在健康な人も障害や病気の状態にある人も、一人ひとりの状況に応じたいきいきとした豊かな人生の実現のための計画です。

めざす姿



## 施策の展開

9つの重点目標に沿ったライフステージごとの取り組みを推進します。

### 食育の推進



	妊娠・出産期	乳幼児期	学童・思春期	青年期・壮年期	高齢期
<b>一人ひとりができること</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>妊産婦健診を受け、体調管理に努める。</li> <li>正しい食の知識を得て実践する。</li> <li>適正な体重増加量を知り、しっかり食べる。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>何でも食べようとする意欲を育む。</li> <li>かむ力を身につける。</li> <li>素材そのもののおいしさを知る。</li> <li>食事マナーを身につける。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>好き嫌いをなく食べる。</li> <li>正しい食の知識を身につける。</li> <li>食づくり(栽培、買い物、調理など)に関わる。</li> <li>食べ物への感謝の気持ちを育む。</li> <li>食事マナーを身につける。</li> <li>行事食や郷土料理について関心を持つ。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>腹八分目を心がける。</li> <li>野菜をしっかりと食べる。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>たんばく質食品(肉・魚・卵・大豆製品等)を毎食食べる。</li> </ul>
<b>地域が</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>行事食や郷土料理を家庭や地域に伝える。</li> <li>旬を意識し、地元産食材を使用する。</li> <li>食の安全性に関心を持ち、食の情報を見分ける知識を持つ。</li> </ul>				
<b>行政ができること</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>家族や仲間と楽しく食べる。</li> <li>3食規則正しく食べる。</li> <li>「早寝・早起き・朝ごはん」を実践する。</li> <li>〇ゆっくりよくかんで食べる。</li> <li>〇栄養バランスを考えた食事をする。</li> <li>〇減塩を心がける。</li> <li>〇必要分だけ購入・調理し、食品ロスを減らす。</li> <li>〇自分の適正体重を知り、体重管理を心がける。</li> <li>〇自分の健康状態を知り、食生活を整える。</li> <li>〇必要な分だけ購入・調理し、食品ロスを減らす。</li> </ul>				
<b>一人ひとりができること</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>妊産婦相談・妊産婦訪問の実施</li> <li>妊産婦健診の実施</li> <li>マタニティスクールの開催</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>乳幼児健診、相談、訪問の実施</li> <li>離乳食教室の開催</li> <li>保育所給食メニューの紹介</li> <li>給食試食会の開催</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>学校での栄養教育</li> <li>家庭科、学校給食での食育</li> <li>学校保健委員会での知識の普及</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>健診結果説明会での栄養指導</li> <li>食に関する情報提供、知識の普及</li> <li>慢性腎臓病(CKD)・糖尿病予防教室、糖尿病重症化予防事業、各種健康教室の実施</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>介護予防事業の実施</li> <li>保健事業と介護予防事業の一体的実施</li> </ul>

### 運動不足の解消



	妊娠・出産期	乳幼児期	学童・思春期	青年期・壮年期	高齢期
<b>一人ひとりができること</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>安全な出産のために、医師と相談しながら、適切な運動に心がける。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>親子で遊ぶ時間をつくる。</li> <li>親子で外遊びの習慣をつくる。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>インターネットやゲーム、スマートフォンなどは、時間を決めて使う。</li> <li>楽しめる運動や体力づくりの方法を見つける。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>地域の運動に関するイベントや健康教室等に参加する。</li> <li>小まめに歩いたり、体を動かしたりして、毎日の身体活動をプラス10分とする。</li> <li>家族や仲間と運動する。</li> <li>近くの用事は車を使わず歩く。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>地域の運動に関するイベントや介護予防事業に参加する。</li> <li>自分にあった運動をみつけて取り組む。</li> <li>小まめに体を動かす。</li> </ul>
<b>地域が</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>地域で公園や広場の見守り、声かけをして安心して遊べる環境をつくる。</li> <li>各地域で、健康体操教室やウォーキング、運動会、体育祭りなど、住民が参加しやすい内容を検討し、教室やイベントを実施する(体育協会・スポーツ推進員等)。</li> </ul>				
<b>行政ができること</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>妊産婦相談・妊産婦訪問の実施</li> <li>妊産婦健診の実施</li> <li>マタニティスクールの開催</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>乳幼児健診で、体を動かすことの大切さを伝える。</li> <li>児童館・子育て支援センター事業の実施</li> <li>社会体育事業の実施</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>体育教育における健康教育の実施</li> <li>学校保健委員会での知識の普及啓発</li> <li>社会体育事業の実施</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>健康わくわくウォーク等の運動教室や健康フェスタ等の運動イベント、講演会等運動に関する学習会の開催</li> <li>運動と健康についての情報提供、知識の普及</li> <li>ロコモティブシンドローム(運動器症候群)やフレイル(高齢期の虚弱)予防の教室開催や普及啓発</li> <li>社会体育事業の実施</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>介護予防事業の実施</li> <li>地域のサロンや老人クラブ活動の支援</li> <li>保健事業と介護予防事業の一体的実施</li> <li>社会体育事業の実施</li> </ul>

## こころの健康増進



	妊娠・出産期	乳幼児期	学童・思春期	青年期・壮年期	高齢期
<b>一人ひとりができること</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>〇産前産後のこころの変化について、家族も含めて正しい知識を学ぶ。</li> <li>〇こころが不調な時は相談する。</li> <li>〇産前産後は家族や行政のサポートを受け、安心して過ごす。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>〇積極的に声かけや見守りをする。</li> <li>〇困ったら、家族や近所、相談機関などに相談する。</li> <li>〇十分な睡眠・休養をとる。</li> <li>〇生活リズムを整える。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>〇自分とこころと体を大切にします。</li> <li>〇地域での声かけや見守りをする。</li> <li>〇人と人とのつながりを大切にします。</li> <li>〇自分に合った休養や健康的なストレス解消法を見つけて実践する。</li> <li>〇こころの健康に関する各種講座等に参加する。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>〇地域の集いの場に参加する。</li> <li>〇介護予防事業に参加する。</li> </ul>	
<b>地域が</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>〇積極的に声かけや見守りをする。</li> <li>〇民生委員・児童委員等と行政の連携を密にし、地域を見守り、関係機関への相談へつなげる。</li> <li>〇人と人とのつながりを大切にします。</li> </ul>				
<b>行政ができること</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>〇産前産後ケアセンターの利用促進</li> <li>〇赤ちゃん訪問事業の実施</li> <li>〇産後うつに関する支援</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>〇乳幼児健診、健康相談、訪問の実施</li> <li>〇相談場所の周知、相談支援体制の充実</li> <li>〇育児サークル等の情報提供</li> <li>〇ブックスタート事業の実施</li> <li>〇養育支援事業等の実施</li> <li>〇保育事業の実施</li> <li>〇主任児童委員への支援</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>〇相談場所の周知、相談支援体制の充実</li> <li>〇保健・福祉・教育分野の連携強化</li> <li>〇学校でのカウンセリング事業の実施</li> <li>〇養育支援事業等の実施</li> <li>〇主任児童委員への支援</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>〇こころの健康に関する情報提供、知識の普及</li> <li>〇こころの健康に関する各種健康教室の開催</li> <li>〇相談場所の周知、相談支援体制の充実</li> <li>〇こころの健康づくりを支える人材の育成</li> </ul>	

## 生活習慣病発症予防・重症化予防



	妊娠・出産期	乳幼児期	学童・思春期	青年期・壮年期	高齢期
<b>一人ひとりができること</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>〇妊娠をきっかけに食生活を見直す。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>〇保護者が規則正しい生活リズムや、食事、運動の知識を持ち、実践する。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>〇子ども自身が、年齢に応じた規則正しい生活リズムや、正しい食事、運動の知識を持ち、実践する。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>〇自分の体に関心を持つ。</li> <li>〇適正体重を維持する。</li> <li>〇規則正しい生活リズムや、食事、運動の知識を持ち、実践する。</li> <li>〇禁煙、適正飲酒を心がける。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>〇定期的に健診を受診する。</li> <li>〇精密検査は速やかに受診する。</li> <li>〇禁煙、適正飲酒を心がける。</li> </ul>
<b>地域が</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>〇かかりつけ医(医師、歯科医師、薬剤師)をもつ。</li> </ul>				
<b>行政ができること</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>〇健診や健康づくり事業に地域で声をかけ合って参加する。</li> <li>〇料理教室等を通じて、朝食の大切さ、バランスのよい食事、食育の大切さや生活習慣病予防等について伝える。</li> <li>〇各地域で、健康体操教室やウォーキング、運動会、体育祭りなど、住民が参加しやすい内容を検討し、教室やイベントを実施する(体育協会・スポーツ推進員等)。</li> </ul>				
<b>一人ひとりができること</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>〇妊産婦相談・妊産婦訪問の実施</li> <li>〇妊産婦健診の実施</li> <li>〇マタニティスクールの開催</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>〇乳幼児健診、相談、訪問の実施</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>〇生活習慣病予防教育の実施</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>〇巡回健診、人間ドック、健診結果説明会の実施</li> <li>〇生活習慣病などについての情報提供、知識の普及</li> <li>〇健診受診の勧奨</li> <li>〇精密検査受診の勧奨</li> <li>〇健康相談の実施</li> <li>〇慢性腎臓病(CKD)・糖尿病予防教室、糖尿病重症化予防事業、各種健康教室の実施</li> <li>〇保健・医療連携推進会議の開催</li> <li>〇職域との連携</li> <li>〇保健事業と介護予防事業の一体的実施</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>〇巡回健診、人間ドック、健診結果説明会の実施</li> <li>〇精密検査受診の勧奨</li> <li>〇健康相談の実施</li> <li>〇慢性腎臓病(CKD)・糖尿病予防教室、糖尿病重症化予防事業、各種健康教室の実施</li> <li>〇保健・医療連携推進会議の開催</li> <li>〇職域との連携</li> <li>〇保健事業と介護予防事業の一体的実施</li> </ul>

## がん対策



	妊娠・出産期	乳幼児期	学童・思春期	青年期・壮年期	高齢期
<b>一人ひとりができること</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>〇妊娠をきっかけに食生活を見直す。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>〇保護者が規則正しい生活リズムや、食事、運動の知識を持ち、実践する。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>〇子ども自身が、年齢に応じた規則正しい生活リズムや、食事、運動の知識を持ち、実践する。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>〇自分の体に関心を持つ。</li> <li>〇適正体重を維持する。</li> <li>〇規則正しい生活リズムや、食事、運動の知識を持ち、実践する。</li> <li>〇がん検診を受診する。</li> <li>〇精密検査は速やかに受診する。</li> <li>〇禁煙、適正飲酒を心がける。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>〇定期的な健診を受診する。</li> <li>〇精密検査は速やかに受診する。</li> <li>〇禁煙、適正飲酒を心がける。</li> </ul>
<b>地域が</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>〇がんに関する正しい知識を持ち、予防のための行動をする。</li> <li>〇かかりつけ医(医師、歯科医師、薬剤師)をもつ。</li> </ul>				
<b>一人ひとりができること</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>〇健診や健康づくり事業に地域で声をかけ合って参加する。</li> <li>〇料理教室等を通じて、朝食の大切さ、バランスのよい食事、食育の大切さやがん予防等について伝える。</li> <li>〇各地域で、健康体操教室やウォーキング、運動会、体育祭りなど、住民が参加しやすい内容を検討し、教室やイベントを実施する(体育協会・スポーツ推進員等)。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>〇巡回健診、人間ドック、がん検診、健診結果説明会の実施</li> <li>〇がん検診の精度管理</li> <li>〇がんやがん検診についての情報提供、知識の普及</li> <li>〇がん検診受診の勧奨</li> <li>〇精密検査受診の勧奨</li> <li>〇健康相談の実施</li> <li>〇各種健康教室の実施</li> <li>〇相談窓口の周知</li> <li>〇地域の医療機関や関係団体と連携したサポート体制の充実</li> <li>〇地域・医療連携推進会議の開催</li> <li>〇職域との連携</li> </ul>			

## 歯・口腔の健康づくり



	妊娠・出産期	乳幼児期	学童・思春期	青年期・壮年期	高齢期
<b>一人ひとりができること</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>〇妊産時の歯科健診を受診する。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>〇定期的に歯科健診を受診する。</li> <li>〇毎食後しっかり歯磨きをする。</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>〇オーラルフレイルの予防に心がける。</li> </ul>
<b>一人ひとりができること</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>〇自分の歯や口腔に関心をもつ。</li> <li>〇かかりつけ医(歯科医師)をもつ。</li> <li>〇よくかんで食べる。</li> </ul>				
<b>一人ひとりができること</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>〇定期的な歯科健診を受診するよう普及啓発を行う。</li> </ul>				
<b>一人ひとりができること</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>〇妊産婦相談・妊産婦訪問の実施</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>〇乳児健診での歯科相談の実施</li> <li>〇幼児健診での歯科健診、歯科相談の実施</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>〇小中学校・高校における歯科健診、歯と口腔に関する教育の実施</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>〇歯科健診、歯科相談、歯周疾患検診、健診結果説明会の実施</li> <li>〇広報やホームページ、イベント等を通じた歯と口腔に関する情報の提供、普及啓発</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>〇8020運動の推進</li> <li>〇介護予防事業の実施</li> <li>〇オーラルフレイル予防の啓発</li> </ul>

## たばこ(喫煙)対策



	妊娠・出産期	乳幼児期	学童・思春期	青年期・壮年期	高齢期
<b>一人ひとりができること</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>〇たばこが健康や胎児、母乳に及ぼす影響についての理解を深める。</li> <li>〇喫煙をすることは、自分だけでなく、周囲の人の健康も害していることを理解し、受動喫煙防止に努める。</li> <li>〇未成年者は、喫煙しない、させない。</li> <li>〇喫煙者は、禁煙に向けて努力する。</li> </ul>				
<b>一人ひとりができること</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>〇受動喫煙を防止する。</li> <li>〇未成年者の喫煙を地域で防止する。</li> </ul>				
<b>一人ひとりができること</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>〇妊産婦相談・妊産婦訪問の実施</li> <li>〇母子健康手帳交付時及び訪問時に、禁煙することの重要性を意識啓発</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>〇乳幼児健診、相談、訪問の実施</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>〇小中学校・高校での教育</li> <li>〇学校保健委員会での知識の普及</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>〇喫煙による健康被害やCOPD(慢性閉塞性肺疾患)等の健康被害などについての知識を普及啓発</li> <li>〇禁煙支援・禁煙治療についての情報提供</li> <li>〇受動喫煙防止に向けた喫煙ルールの普及啓発</li> <li>〇公共施設の敷地内禁煙や、市内事業所等への受動喫煙対策の推進</li> </ul>	

## アルコール(飲酒)対策



	妊娠・出産期	乳幼児期	学童・思春期	青年期・壮年期	高齢期
<b>一人ひとりができること</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>〇アルコールが健康や胎児、母乳に及ぼす影響を学び、妊娠中～授乳中の飲酒はしない。</li> <li>〇飲酒の害を学び、未成年での飲酒はしない。</li> <li>〇飲酒の適正量を知り、飲み過ぎない。</li> <li>〇多量飲酒が及ぼす健康被害について理解する。</li> <li>〇週に2日は休肝日を設ける。</li> </ul>				
<b>一人ひとりができること</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>〇市と連携して、過度なアルコール摂取の影響について啓発する(愛育会、食生活改善推進委員会、NPO法人・ボランティア団体、飲食店など)。</li> </ul>				
<b>一人ひとりができること</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>〇妊産婦相談・妊産婦訪問の実施</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>〇乳幼児健診、相談、訪問の実施</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>〇小中学校・高校での教育</li> <li>〇学校保健委員会での知識の普及</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>〇多量飲酒による健康被害などについての情報提供及び啓発</li> <li>〇巡回健診、人間ドック、健診結果説明会の実施</li> <li>〇健康相談の実施</li> <li>〇糖尿病予防教室等各種健康教室の実施</li> </ul>	

## 健康を支えあう地域づくり



	妊娠・出産期	乳幼児期	学童・思春期	青年期・壮年期	高齢期
<b>一人ひとりができること</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>〇地域の中で自分ができる取り組みを探し、地域活動への参加を心がける。</li> <li>〇地域の団体、ボランティア団体、NPO団体の活動を理解し、参加を心がける。</li> <li>〇子どもや高齢者等の見守りを行う。</li> <li>〇積極的にあいさつ・声かけをする。</li> </ul>				
<b>一人ひとりができること</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>〇かかりつけ医(医師、歯科医師、薬剤師)をもつ。</li> <li>〇感染症に対し、正しい理解をして、適切な予防行動をとる。</li> <li>〇適切な時期の受診を心がける。</li> <li>〇防災意識をもつ。</li> </ul>				
<b>一人ひとりができること</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>〇健康的に声かけや見守りをする。</li> <li>〇健康リーグ(健康づくり・地域づくりのための事業)等、市の事業に協力する。</li> <li>〇市民が交流を持てる活動を行う。</li> <li>〇地域への見守りなどの活動を行い、引きこもりの防止や、生きがいを持つための取り組みを行う。</li> <li>〇防災訓練へ積極的に参加する。</li> <li>〇災害に備えて準備する。</li> </ul>				
<b>一人ひとりができること</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>〇愛育会、食生活改善推進委員会や自治会、ボランティア団体、NPO法人、保育所、学校等の教育関係機関、事業者など、関係団体と連携した市民の健康づくりを支える支援</li> <li>〇市内のボランティア団体・サークル情報を市民へ紹介し仲間づくりを促進</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>〇健康リーグ(健康づくり・地域づくりのための事業)の実施</li> <li>〇かかりつけ医(医師、歯科医師、薬剤師)の普及の推進</li> <li>〇地域医療推進体制の整備</li> <li>〇健康危機管理体制の整備</li> </ul>			