

# 第4次山梨市健康増進計画 【基本理念】 元気・いきがい 地域で支える健康づくり

健康づくりの取り組み内容	取り組みの方向性	みんなで取り組むこと	市で取り組むこと
<b>1. 栄養・食生活</b> バランスのとれた食生活と健康で豊かな生活の実現	食育推進計画に基づく取組を実施します。 ライフステージで、栄養バランスのよい食事をとれるような取組を推進します。 食事をみんなで楽しく食べる大切さを普及します。	<ul style="list-style-type: none"> <li>・主食・主菜・副菜がそろったバランスの良い食事をとります。</li> <li>・果物を毎日適正量(200g)食べるように心がけます。</li> <li>・適正体重を知り、痩せすぎ、太りすぎに注意します。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・自分の体を知り、自分に合った<b>食習慣や生活習慣</b>を獲得できるよう支援します。</li> </ul>
<b>2. 運動・身体活動</b> 身体活動・運動量の増加 身体機能の低下予防	日常の身体活動や運動の必要性について普及啓発します。 運動をしやすい環境づくりに取り組みます。	<ul style="list-style-type: none"> <li>・自分に合った運動を見つけ、運動習慣の定着を行います。</li> <li>・日常生活で体を動かす習慣をつけます。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・健診結果をもとに個人に合った運動を提案します。</li> <li>・<b>生活習慣病やロコモの普及啓発</b>を行います。</li> </ul>
<b>3. こころの健康</b> 人とのつながりを大切にし、心豊かに過ごすことができる地域づくりの推進	こころの健康についての正しい知識の普及や予防活動に取り組みます。 ライフステージごとの、相談支援体制の充実を図ります。 こころの不調に気づき、適切な対応や見守りができる人を地域に増やしていきます。	<ul style="list-style-type: none"> <li>・自分にあったストレス解消方法を見つけ、ストレスをためないようにします。</li> <li>・家族や周囲の身近な人の体調の変化を早期に把握し、声かけや相談機関、医療機関の勧め、見守りを行います。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・心の不調の危険因子、サイン、適切な対応方法、相談機関など<b>正しい知識の普及啓発</b>を行います。</li> </ul>
<b>4. 喫煙・飲酒</b> 禁煙の推進・受動喫煙の防止 適正飲酒の実践	喫煙・多量飲酒の健康への影響及び周囲への影響についての知識を普及します。 妊婦・未成年者の飲酒・喫煙の防止に努めます。 関係機関との連携を強化し、取組を推進します。	<ul style="list-style-type: none"> <li>・たばこやアルコールが、健康に及ぼす影響について理解し、未成年者は喫煙や飲酒をしません。</li> <li>・喫煙者は、禁煙、分煙に努めます。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・たばこやアルコールが、健康に及ぼす影響について、正しい知識の普及を行います。</li> <li>・<b>禁煙、分煙を推進</b>します。</li> </ul>
<b>5. 歯・口腔の健康</b> おし歯や歯周疾患の予防 口腔機能低下の予防	おし歯や、歯周病などの歯科疾患による歯の喪失や口腔機能低下を防ぐために、生涯にわたる歯・口腔の健康増進を図ります。	<ul style="list-style-type: none"> <li>・かかりつけ歯科医をもち、定期的に受診します。</li> <li>・歯の健康と体の健康について学び、予防歯科に努めます。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・口腔の健康が全身の健康に関与していることを情報提供します。</li> <li>・定期的に口腔ケアを行うために<b>歯科検診の受診勧奨</b>を行います。</li> </ul>
<b>6. 血管の健康(循環器病の予防)</b> 循環器疾患予防のため、望ましい生活習慣の啓もう・健診と精密検査の受診意識の向上	疾病予防のための情報提供と健診の受診勧奨に努めます。 精密検査を受けられるように受診勧奨をします。学童・思春期から望ましい生活習慣を獲得できるよう、情報提供をします。	<ul style="list-style-type: none"> <li>・循環器疾患や糖尿病の危険性を高める喫煙や過度の飲酒、運動不足や肥満、塩分などの食事についての知識を習得します。</li> <li>・かかりつけ医を持ちます。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・<b>特定健診の受診勧奨</b>に取り組みます。</li> <li>・精密検査の未受診者への受診勧奨に取り組みます。</li> </ul>
<b>7. がんの予防と共生</b> がん予防と早期発見の充実 がんとの共生の実現 がん患者とその家族の療養生活の質の向上	あらゆる世代に対しがん予防のための情報提供に努めます。早期発見のための健診の受診及び精密検査の受診勧奨に取り組みます。がんの治療中であっても、安心して生活ができるよう、相談体制を整えます。	<ul style="list-style-type: none"> <li>・がん予防のための生活習慣を学びます。</li> <li>・がん検診の必要性について知り、がん検診を受けます。</li> <li>・精密検査の受診勧奨通知が来たら、早めに受診をします。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・<b>がん検診の受診率向上</b>に向けた対策をしていきます。</li> <li>・がん患者に対するアピアランスケア事業を実施します。</li> </ul>
<b>8. 健康な骨づくり</b> 健康な骨を作り、維持するための取組の推進 骨粗しょう症検診の受診率の向上	高齢になっても日常生活に支障なく元気に暮らせるよう世代ごとの健康な骨育てのための情報提供を行います。 骨粗しょう症検診の受診率向上と健診後の支援を強化します。	<ul style="list-style-type: none"> <li>・骨量がピークに達する前に健康な骨を育てることの重要性を学びます。</li> <li>・女性は、定期的に骨粗しょう症検診を受診します。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・骨量を維持するための生活習慣について普及啓発します。</li> <li>・<b>骨粗しょう症検診の普及啓発</b>に努めます。</li> </ul>

# 第4次山梨市健康増進計画概要版

## 新しく加えた3つの健康づくりの項目

前計画では、循環器病とがんは「保健・医療」の項目としていましたが、それぞれの分野の取り組みを強化していくため、2つに分けました。

また、高齢になっての骨折は、寝たきり等に直結するため、新たな重点項目としました。

### 血管の健康（循環器病の予防）

#### 課題

- ・内分泌疾患（糖尿病や脂質異常症）、循環器疾患（高血圧）が多い。
- ・男女とも年齢が上がるにつれ、血圧やコレステロール値が高い人が多い。
- ・特定健診受診率が低い。



#### 取組の方向

- ・循環器疾患予防のため、望ましい生活習慣の啓もう
- ・健康診査と精密検査の受診意識の向上

### がんの予防と共生

#### 課題

- ・がん検診受診率が低い。
- ・がん検診の精密検査受診率が低い。
- ・がん治療の過程で、外見変化について相談できた割合が低い。



#### 取組の方向

- ・がん予防と早期発見の充実
- ・がんとの共生の実現
- ・がん患者とその家族の療養生活の質の向上

### 健康な骨づくり

#### 課題

- ・骨粗しょう症検診は、他の女性特有の病気に関する検診と比較して、受診率が低い。
- ・65歳以上の高齢者では、骨折による医療費が1番高く、女性に多い。
- ・精密検査を受診した人のうち、約35%が骨粗しょう症と診断されていた。



#### 取組の方向

- ・子どもの頃から健康な骨を作り、維持するための取組の推進
- ・骨粗しょう症検診の受診率向上と、精密検査未受診者への支援

## 基本理念

# 一元気・生きがい 地域で支える健康づくり

病気や障害の有無に関わらず、子どもから高齢者まで、全ての市民が健やかで心豊かに生活できるように、市民一人ひとりが健康に関心を持ち、主体的な健康づくりに取り組み、地域・行政と協力しながら、一生涯元気で生きがいのある市民生活の実現と健康寿命の延伸を目指し、第4次山梨市健康増進計画を策定しました。

## 山梨市の現状と課題

国の健康づくりの指針である健康日本21では、ライフコースアプローチ<sup>※1</sup>の観点を取入れることが重要であるといわれています。本市においても、高齢者が多い現状の中、特に循環器疾患や骨折の予防は、早い段階から継続的に取り組みを推進していく必要があります。前計画では各分野の取り組みをライフステージ別を実施してきましたが、生涯を通しての健康への取り組みをしていくことが必要です。

※1 ライフコースアプローチ…成人になってからおきる病気を、胎児期・乳幼児期から予防していこうという考え。

## 計画の方向性

本市の課題をふまえ、下記の7つの視点から、健康増進を目指します。

- ①市民の主体的な健康づくり
  - ②人とのつながりを大切にした地域で支える健康づくり
  - ③誰一人取り残すことのない健康づくり
  - ④一次予防の継続的な取組と重症化予防
  - ⑤ライフコースアプローチを踏まえた健康づくり
  - ⑥自然と健康になれる社会環境整備
  - ⑦新興感染症が起きたとしても、自らの健康を維持できる仕組みづくり
- 計画の推進にあたり、8つの健康づくり（分野）の取り組みを実施します。

## 計画の期間

令和6年度から令和17年度までの12年間とします。また、計画期間内には、国および県の健康づくり運動の方向性や社会情勢等を十分に踏まえ、計画内容の見直しや追加等を適宜行い、令和11年度に中間評価、令和17年度に最終評価を行います。

健康増進計画は、市ホームページ  
でご覧いただけます。



山梨市役所 健康増進課 〒405-8501 山梨県山梨市小原西843  
Tel.0553-22-1111