



概要版

第2次 富士吉田市健康増進計画

第3次 富士吉田市食育推進計画

令和7年度～令和11年度



富士吉田市では、市民ひとり一人が生涯にわたって健康で心豊かに過ごせるよう、健康づくりと食育にかかる計画を一体的に策定しました。

基本理念

生まれる前から生涯にわたって心身ともに健康な生活を送ることは誰もが望むことです。富士吉田市では、市民ひとり一人が人生100年時代を転ぶことなく健康で心豊かに過ごせることを願い、令和3年に転倒予防都市宣言を行いました。本計画においては、転倒予防都市宣言の基本理念を踏襲し、「自分の健康は自分で守る」という意識をもち、行動を変えていただけるよう取り組みを強化していきます。

生まれるまえから目指せお達者100歳へ

基本方針

01

健康寿命の
延伸

02

健全な食生活と
豊かな人間性を
育むための食育推進

03

生活習慣病の
発症・重症化予防に
向けた健康づくり

04

ライフコース
アプローチを
踏まえた健康づくり

05

地域全体で
取り組む健康づくり

計画期間

本計画の計画期間は、国の計画に合わせて令和7年度から令和11年度までの5年間とします。

	令和 2年度	令和 3年度	令和 4年度	令和 5年度	令和 6年度	令和 7年度	令和 8年度	令和 9年度	令和 10年度	令和 11年度
健康増進計画										
市	第1次富士吉田市健康増進計画 (令和2年度～令和6年度)					第2次富士吉田市健康増進計画 (令和7年度～令和11年度)				
食育推進計画										
市	第2次富士吉田市食育推進計画 (令和2年度～令和6年度)					第3次富士吉田市食育推進計画 (令和7年度～令和11年度)				

健康寿命の延伸

転倒予防+減塩+運動+健(検)診+食育

市の強み

- ・1311運動(食事・運動・整理整頓)
- ・ICTの活用
- ・地域や官民との連携
- ・適量・適塩の給食
- ・給食での地元米提供
- ・産前産後ケアルーム

多

むし歯

多

肥満

多

塩分

飲酒・喫煙

糖尿病

欠食

朝食

未受診

健診

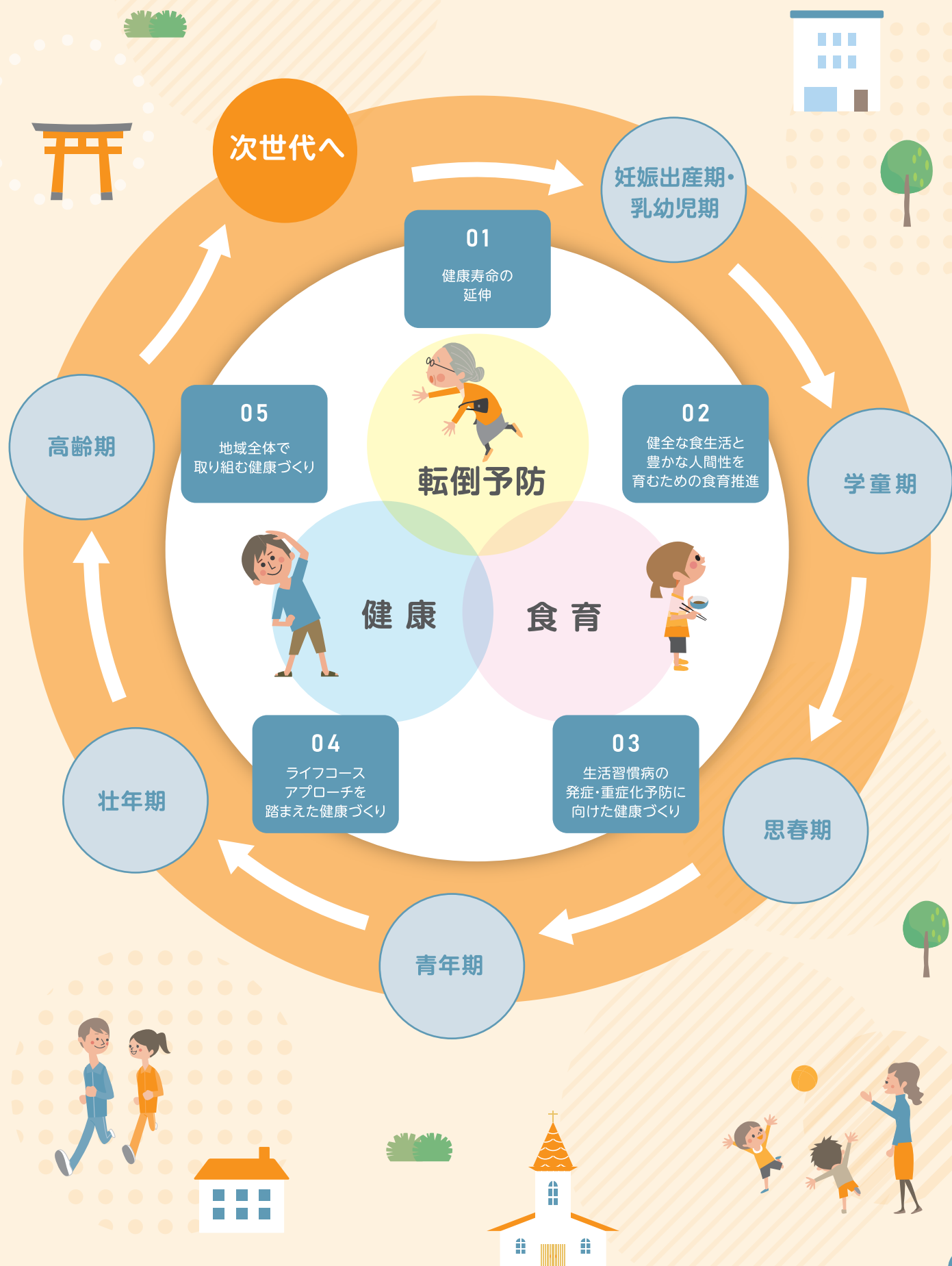
運動不足

ストレス

高血圧

脂質異常

生まれるまえから目指せお達者100歳へ



健康づくりに向けた市民の取組

人生を健康で心豊かに過ごすためには、ライフステージに応じた生活習慣や食習慣を市民一人ひとりが実践することが必要です。健康増進や食育推進の取組は、乳幼児期、学童期、思春期、青年期、壮年期、高齢期といったライフステージに応じて異なる部分があるため、各々のライフステージに沿って市民が自ら健康増進と食育推進に取り組むことが重要です。

ライフコース

★ マークは重点的に取り組みたいライフステージ

	取組	乳幼児期 (0～5歳)	妊娠・出産期 (6～11歳)	学童期 (12～19歳)	思春期 (20～39歳)	青年期 (40～64歳)	壮年期 (65歳以上)
01	栄養・食生活	毎日3食をとり、規則正しい食生活をしましょう					
		主食・主菜・副菜の揃ったバランスのとれた食事を食べるようにしましょう					
		適切な量の食事をとりましょう	★	★			
		食塩や糖分、脂質の適切な量をとりましょう	★	★	★		
		離乳食を通して様々な食材の味・におい・形・色・食感を体験し、自分で食べようとする力を育みましょう					
		乳幼児健診や離乳食教室等を積極的に利用し、食育や食の安心・安全に関する知識・情報を得ましょう					
		家族や友人と食事をとり、感謝する心を持ち、食事のマナー向上、あいさつにも取り組みましょう	★	★			★
		災害に備えて、食品等の備蓄をしましょう	★				★
02	身体活動・運動	自分に合った運動を継続していきましょう					
		地域・行政が実施するイベントに積極的に参加しましょう					
		日常生活のなかで体を動かせる時間や歩く時間を増やしましょう				★	★
		運動が健康に与える影響を考えましょう			★	★	
		フレイルについて正しい知識を持ち、予防をしましょう				★	★
		遊びやスポーツを通して、楽しみながら体を動かしましょう	★	★	★		
03	休養・こころの健康	子育てを家族で協力しましょう	★				
		早寝早起き朝ごはんを意識し、規則正しい生活習慣を実践しましょう	★	★	★		
		誰かと一緒に食事をしましょう	★	★			★
		日常生活の悩みや不安なことは、一人で悩まずに誰かに相談しましょう					
		相談窓口や専門機関を知り、必要に応じて相談しましょう					
		自分に合ったストレス発散方法を見つけ、ストレスと上手に付き合しましょう					
		こころの病気について、早期治療の重要性を理解し、早めの受診をしましょう					
		産前産後ケアを利用し、自分の心身のケアや育児の不安、産後うつや心配事を相談しましょう	★				

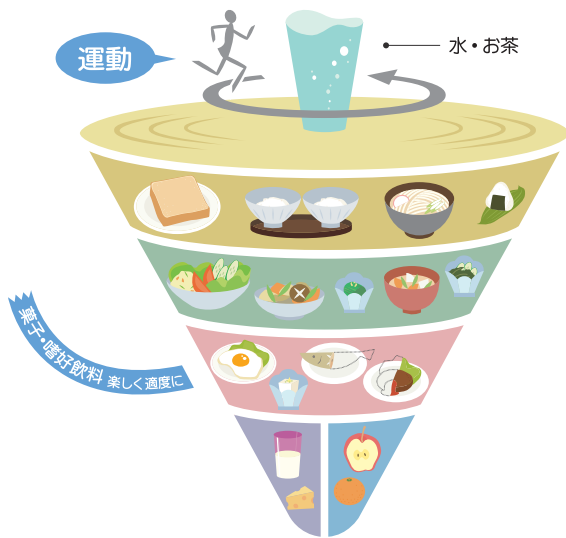
		取組	乳幼児期 (0～5歳)	学童期 (6～11歳)	思春期 (12～19歳)	青年期 (20～39歳)	壮年期 (40～64歳)	高齢期 (65歳以上)
04	飲酒・喫煙	周囲から勧められても飲酒・喫煙をしないようにしましょう			★	★		
		飲酒・喫煙による健康への影響について正しい知識を持ちましょう			★	★		
		適切な飲酒習慣を心がけ、休肝日を作りましょう						
		禁煙をしましょう						
		受動喫煙に注意しましょう	★					
		妊娠中の飲酒・喫煙による胎児の健康への影響について正しい知識を持ちましょう	★					
05	歯・口腔の健康	歯と口の健康の重要性について理解しましょう	★					
		適切な歯や口のケアを行い、適切な習慣を身につけましょう	★					
		歯間ブラシやフロスなどを用いて、歯ブラシだけでは清掃できない場所もしっかり磨きましょう						
		かかりつけ歯科医師を持ち、定期的に歯科検診を受けましょう						
06	生活習慣病の発症予防・重症化予防	日頃から家族などの心身の健康状態にも関心をもち、家族ぐるみで健康づくりに取り組みましょう						
		過度なダイエットをしないようにしましょう			★	★		
		定期的に健康診査(乳幼児健診を含む)やがん検診を受けましょう					★	
		健康診査(乳幼児健診を含む)やがん検診の結果を踏まえ、医療機関への受診や生活習慣の改善に取り組みしましょう					★	
		生活習慣病や疾患に対して興味を持ち、生活習慣病予防の正しい知識を持ちましょう				★		
		減塩や適塩への取組や運動を行い、生活習慣病予防をしましょう	★	★				
		血圧・体重の計測などを習慣化し、自分の身体の状態を日頃から把握しましょう				★	★	
		かかりつけ医師を持ちましょう						
		かかりつけ薬局を持ちましょう						
07	感染症予防対策	予防接種を受けましょう	★	★	★			★
		感染症の予防方法の正しい知識を持ちましょう						
		感染症流行に関する情報の収集に努めましょう						
		消毒液やマスク等の備蓄に努めましょう						
08	食文化と地産地消	富士吉田市の郷土料理や行事食を知り、食文化に触れましょう		★	★			
		地元でとれる農作物や食品を食べるようにしましょう	★	★	★			
		安心・安全な食品購入をしましょう	★					
09	食育の推進 食への感謝 と循環を意識した推進	食べ物を大切にし、食品ロスが少なくなるように工夫しましょう			★	★	★	
		ローリングストックを意識した災害備蓄について家庭や地域で話題にし、取り組みましょう			★	★	★	

01 栄養・食生活

食事バランスガイド

あなたの食事は大丈夫？

主食、副菜、主菜、牛乳・乳製品、果物の5グループの食品をバランスよく、一日に必要な量を食べることが大事です。



出典:厚生労働省・農林水産省

市の目標

- 適切な食に関する知識を普及啓発します。
- 「早寝・早起き・朝ごはん」を推進します。
- バランスの良い食事や適量・適塩を普及啓発します。
- 食を通じたコミュニケーションを推進します。

朝食を食べ、1日3食、バランスのよい食事

朝食は、身体に偏った体内時計を整え、日中の活動に必要なエネルギーを補充するなどの効果があります。次の3ステップで、1日3食バランスの良い食事を心がけましょう。

ステップ1	ステップ2	ステップ3
まずは1品食べる習慣を!! ・バナナ ・おにぎり ・シリアルなど	2品以上組み合わせよう!! ・おにぎり+バナナ ・パン+ヨーグルト など	主食、主菜、副菜 + 牛乳や果物などそろえて食べよう!!

あなたのBMI(体格指数)はどこに当てはまりますか？

BMI(Body Mass Index):体重と身長から肥満度を表す指数

$$BMI = \text{体重(kg)} \div \text{身長(m)} \div \text{身長(m)}$$

	☆やせ	☆適正体重(ふつう)	☆肥満
18～49歳	18.5未満	18.5～24.9	25以上
50～64歳	20.0未満	20.0～24.9	
65歳以上	21.5未満	21.5～24.9	

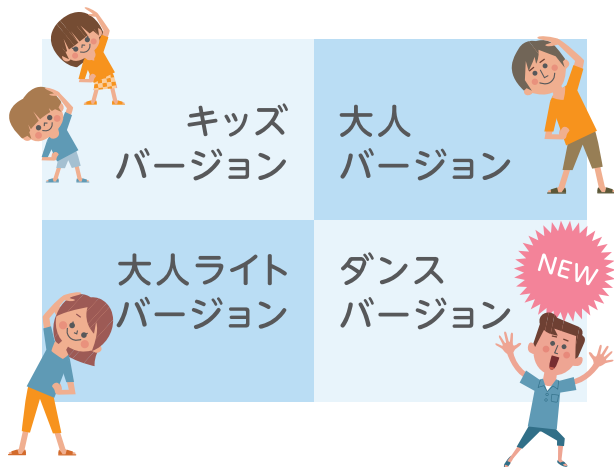
出典:厚生労働省(日本人の食事摂取基準(2020年版))

02 身体活動・運動

市の目標

- ライフステージに合わせた運動習慣が身に付けられるよう、きっかけづくりや継続支援を推進します。
- 転倒予防実現のための1311運動を推進します。

転ばないまちをめざして!「ここ富士体操」



市民みんなで楽しく体を動かせる「ここ富士体操」を制作しました。キッズバージョン、大人バージョン、大人ライトバージョン、ダンスバージョンがあり、年代や体力に合わせて生涯を通じてできる体操です。



フレイルを予防して、いつまでも元気に過ごしましょう

けんこう

食事・健口
(栄養・口腔機能)

①食事(たんぱく質とバランス)
②定期的な歯科受診

運動
(身体活動)

①いつもより多めに歩こう
②無理なく筋トレ

つながり
(社会参加)

①外出しよう
②友達と一緒にごはんを

フレイル予防には運動(身体活動)、食事・健口(栄養・口腔機能)、つながり(社会参加)にバランスよく取り組むことが大切です。

※「フレイル」とは健康な状態と介護が必要になる状態の中間を意味します。

03 休養・こころの健康

市の目標

- 睡眠の重要性やメンタルヘルスに関する理解と対応方法の普及啓発を推進します。

ゲートキーパーとは

悩んでいる人に気づき、声をかけ、話を聞いて、必要に応じて適切な支援につなげ、見守る人のことです。

気づき

家族や仲間の変化に気づいて声をかける

傾聴

本人の気持ちを尊重し、耳を傾ける

つなぎ

早めに専門家に相談するよう促す

見守り

温かく寄り添いながら、じっくりと見守る

まずは、声をかけることから始めませんか？

04 飲酒・喫煙

市の目標

- 飲酒・喫煙が健康に及ぼす影響について普及啓発し、健康被害の抑制を図ります。

“適正な飲酒量”ってどのくらい知っていますか？

1日あたりの適度なお酒の量は、純アルコール量20g。アルコール度数によって適量は異なるので、普段飲むお酒がどのくらいが適量なのか覚えておきましょう。

純アルコール摂取量20g相当量



※女性や少量の飲酒で顔が赤くなりやすい人、高齢者などは留意が必要です。

週に1回以上は休肝日(飲酒しない日)をつくろう！

05 歯・口腔の健康

市の目標

- ライフステージに合わせた歯及び口腔内の健康維持を推進します。

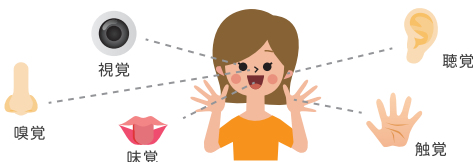
各発音8回×2セット行いましょう

パタカラ体操でお口の健康づくり



五感で食を楽しむ

「五感」とは、視覚・聴覚・嗅覚・味覚・触覚の感覚のこと。「おいしい」と感じる感覚は「味覚」だけではなく、盛り付け、歯ごたえ、香り、舌触りなど五感が作用して感じるものです。五感を活用し意識しながら料理や食事をする事で、いつもの食事がより一層おいしく感じる事ができます。



06 生活習慣病の発症予防・重症化予防

市の目標

- ライフステージに合わせた生活習慣病の発症予防と重症化予防を推進します。

年に一度はあなたもチェック!

毎年健診を受ける4つのメリット

- 1 自分のからだと向き合える**
健康保険組合の補助を利用して、自分では気づかない、からだの状態を確認しましょう。
- 2 病気を早期発見できる**
自覚症状がほとんどない生活習慣病。早期発見することで、早く治療をスタートできます。
- 3 生涯の医療費を節約できる**
症状が出てからでは、治療に時間もお金もかかります。病気を未然に防いで、医療費の負担を減らしましょう。
- 4 アフターフォローが受けられる**
必要な方には、保健師などの専門家による特定保健指導が無料で受けられます。現在の健康状態にあったアドバイスで生活習慣を改善しましょう。

あなた自身の健康と家族のために、健診(検診)を受けましょう

減塩のすすめ

目標は食塩8g未満/日

減塩の心得

1 「食べてはいけない食品」はない。

賢く選ぶ知識を身につけましょう。

2 「減塩料理はまずい」は思い込み。

減塩は味の幅を広げます。スパイス・薬味・ごま・ナッツ等を使っておいしさアップ。

3 食べる量を意識する。

4 外食は前後の食事でも塩分調整。

外食の予定がある時は、前後の食事でも少しずつ減塩を意識しよう。

5 減塩調味料を取り入れる。

減塩調味料に変えよう。
いつもの調味料に混ぜて使っても減塩につながります。

6 あなたができることを今日から取り組む。

参考：山梨県健康増進課「県民の健康と栄養の現状」

07

感染症予防対策

市の目標

- 予防接種の意義について、市民に普及啓発を図ります。
- 感染症予防に関する知識・情報の普及を始めとした平時の取組を重視しつつ、緊急時に適切に対応するための体制を確立します。

予防接種の役割「個人を守る」と「社会を守る」



予防接種とは、病気に対する免疫をつけたり、免疫を強くするために、ワクチンを接種することをいいます。予防接種の目的は、一人ひとりが、感染症にかかることを予防し、かかったとしても重症化しにくくなること。また、多くの人が接種することで、社会全体の感染症のまん延を防止することです。

08

食文化と地産地消

市の目標

- 郷土料理や行事食を通じて、郷土の自然や歴史、産業や文化等の関連について情報発信を行い、食文化の継承に取り組みます。
- 安心・安全な食材の普及と地産地消を推進します。

特別栽培米(農薬や化学肥料、通常の5割以下)を使用した学校給食



09

食への感謝と循環を意識した食育の推進

市の目標

- 食べ物に対し「もったいない」という気持ちを大切にする意識の醸成を図ります。
- 個人や家庭でできることに焦点をあて、栄養面と環境面に配慮した食生活について意識をもち、行動に繋がられるよう働きかけを行います。

食を楽しむ
プラスワン!

+1

残り野菜を
美味しく
活用

問い合わせ先

富士吉田市役所 健康長寿課 健康推進担当
〒403-8601 富士吉田市下吉田六丁目1番1号

☎ 0555-22-1111