

青梅市健康増進計画

豊かな自然に抱かれた

ほほえみの生まれる健康都市・青梅

平成 22 年 3 月

青 梅 市

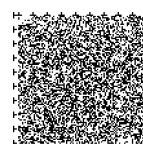
青梅市健康増進計画

豊かな自然に抱かれた

ほほえみの生まれる健康都市・青梅

平成 22 年 3 月

青 梅 市



はじめに



青梅市では、子どもから高齢者まで市民一人ひとりの健康づくりの指針として、平成17年度に『青梅市健康増進計画』を策定し、健康づくりを推進してまいりました。

現在、日本の平均寿命は、生活環境の改善や医学の進歩により急速に延びており、青梅市においても、65歳以上の高齢者人口が平成22年1月1日時点で、21.3%と5人に1人を超えました。

一方、ストレスや運動不足、食生活や生活習慣等を原因とする糖尿病などの生活習慣病を患う人や、寝たきり、認知症や介護を必要とする人が増え、深刻な社会問題となっており、生涯を通じて健康でいきいきと暮らすこと、QOL(生活の質)を向上させることが重要となってきています。

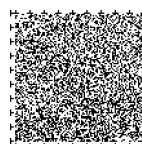
このような状況の中、『青梅市健康増進計画』の策定から5年が経過し、この期間、国・東京都では、医療制度改革を行い、メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)に着目した生活習慣病対策、がんの予防やこころの健康づくりなどの新たな取組が進められてきましたので、このたび、『青梅市健康増進計画』を改訂いたしました。

今後、本計画をもとに、市民一人ひとりが「自分の健康は自分で守る」という自覚を持ち、健康づくりを実践していただけることを願っております。

最後に、本計画の策定にあたり、御尽力をいただきました策定懇談会の皆様をはじめ、アンケート調査やパブリックコメントに御協力いただきました皆様に心より感謝申し上げます。

平成22年3月

青梅市長 竹内俊夫



目 次

第1章 計画の基本的事項

- 1 計画改定の背景と趣旨…………… 3
- 2 計画の性格と位置付け…………… 4
- 3 計画の期間…………… 4

第2章 健康、健康づくりをめぐる現況と課題

- 1 市民の健康状況…………… 7
- 2 健康づくりを取り巻く環境……………13

第3章 計画の基本的考え方

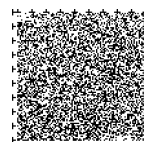
- 1 基本理念……………23
- 2 基本視点……………24
- 3 基本目標……………24
- 4 施策体系……………25

第4章 取組の展開（基本計画）

- 分野1 食生活……………29
- 分野2 身体活動（運動・生活活動）……………35
- 分野3 休養・こころの健康……………39
- 分野4 喫煙・飲酒……………43
- 分野5 歯と口の健康……………47
- 分野6 生活習慣病予防・健康管理……………51

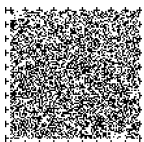
第5章 計画の推進と進行管理

- 1 計画推進の体制……………57
- 2 計画の進行管理（評価）……………59



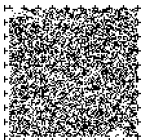
第6章 付属資料

資料1	青梅市健康増進計画策定懇談会設置要綱	63
資料2	青梅市健康増進計画策定懇談会委員名簿	65
資料3	青梅市健康増進計画策定懇談会検討経過	66
資料4	青梅市健康増進計画調査検討会設置要綱	67
資料5	青梅市健康増進計画調査検討会および部会名簿	69
資料6	「健康づくりに関する市民意識調査」結果	70
資料7	パブリック・コメントについて	98



第1章

計画の基本的事項



1 計画改定の背景と趣旨

「健康」はすべての市民の願いであり、一人ひとりが生活の質（QOL）を向上させ、充実した日常生活を過ごして豊かな人生を送るための前提条件です。

また、「健康づくり」は、市民一人ひとりがそれぞれの健康観にもとづいて取り組む課題ですが、社会全体としても健康づくりを積極的に支援する体制づくりが重要です。

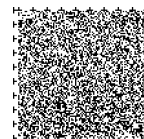
青梅市においても平成17年3月、「健康日本21」（平成12年3月策定）および「健康増進法」（平成15年5月施行）の趣旨を踏まえ、健康づくりを総合的かつ効果的に展開するための指針として『青梅市健康増進計画』を策定し、地域保健、学校保健、職域保健、地域医療などの連携を図り、関係機関や市民団体等の積極的な参加を得ながら取り組んでまいりました。

しかし、人口の高齢化、社会生活環境の変化に伴い、がん・心臓病・脳卒中などの生活習慣病が増加し、“内臓脂肪型肥満”が糖尿病、高血圧症などの生活習慣病の発症リスクを格段に高めることが明らかとなりました。

さらに、平成17年3月の青梅市健康増進計画の策定後、平成18年6月には「医療構造改革関連法」が成立し、「老人保健法」が「高齢者の医療の確保に関する法律」に改められ、メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）に着目した「特定健康診査・特定保健指導」等が開始されました。平成19年4月には「がん対策基本法」が施行され、総合的ながん対策が推進されています。

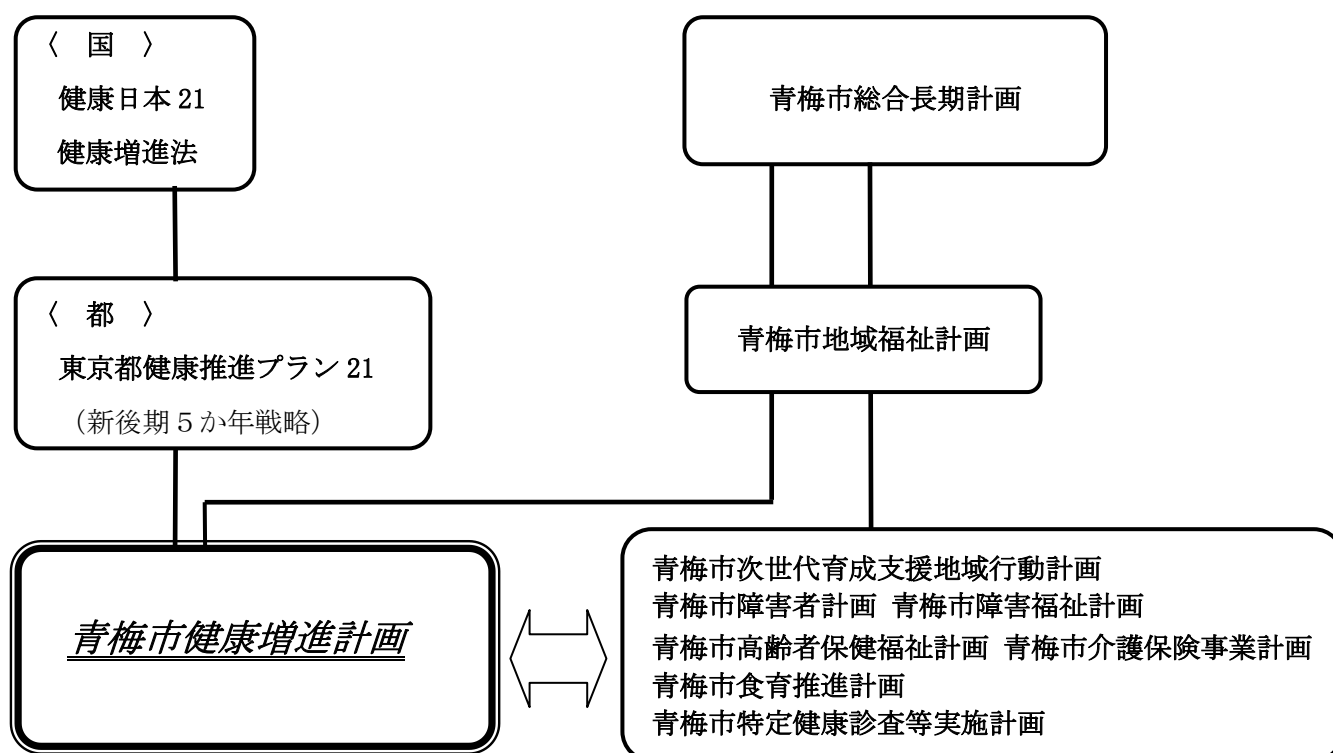
このような流れを受け、国は平成20年4月に健康日本21の改定を、東京都は平成20年3月に「東京都健康推進プラン21」の改定を行いました。東京都の最新のプランでは、「糖尿病・メタボリックシンドロームの予防」「がんの予防」「こころの健康づくり」を重点3課題として掲げています。

そこで、青梅市健康増進計画が平成21年度で計画期間の終了を迎える機会に、期間中の施策や事業、目標数値等の進捗、達成状況の調査・確認・評価を行うとともに、国、東京都の動向をふまえた上で計画を改定し、改めて“市民みんなの明るい健康づくり”を目指すことにしました。



2 計画の性格と位置付け

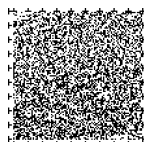
- ◇ 本計画は、健康増進法にもとづく市町村健康増進計画です。
- ◇ 青梅市総合長期計画の部門計画として策定しています。
- ◇ 市が実施する健康づくり、保健施策を推進していくための指針となる総合的な計画です。
- ◇ 国および東京都が策定した関連の指針、計画等や市が策定した青梅市地域福祉計画などの関連計画との整合・連携を図ります。



3 計画の期間

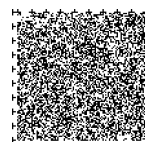
本計画の計画期間は、平成22年度（2010年度）から平成26年度（2014年度）までの5年間とします。

『青梅市健康増進計画』	平成22年度～26年度（5年間）
-------------	------------------



第2章

健康、健康づくりを
めぐる現況と課題



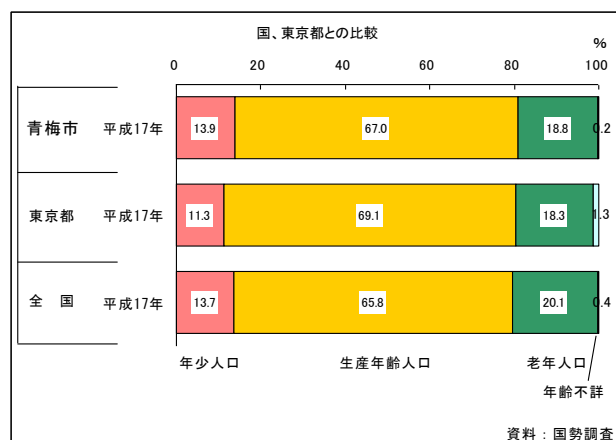
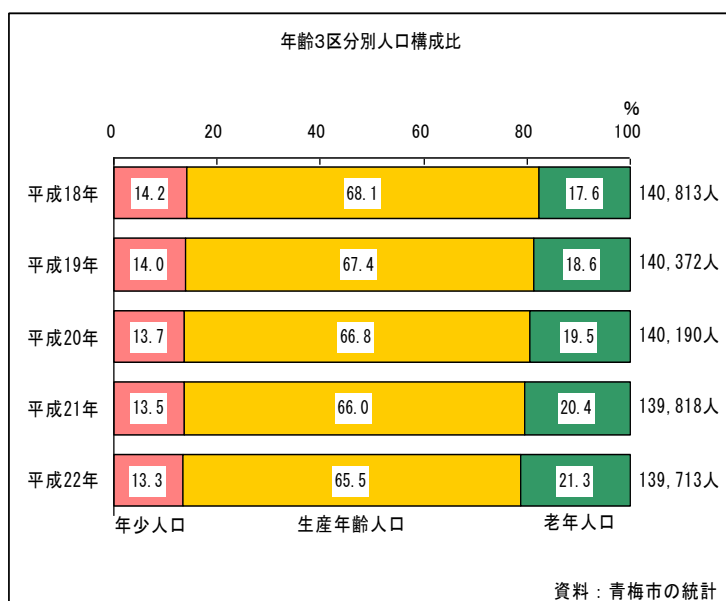
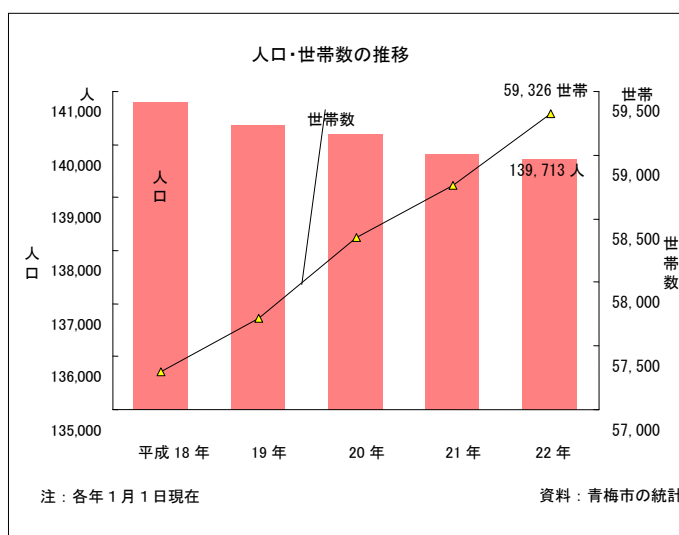
1 市民の健康状況

(1) 少子高齢化の進展

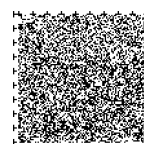
青梅市の総人口は、平成22年1月1日現在で139,713人、世帯数は59,326世帯となっており、世帯数は毎年増加しているものの、総人口は平成17年以降減少しています。

平成22年の年齢別人口の構成割合は、年少人口（0～14歳）13.3%、生産年齢人口（15～64歳）65.5%、老年人口（65歳以上）21.3%の構成となっており、少子高齢化は進行しています。

また、国・東京都と直接比較のできる最新値である平成17年国勢調査の老年人口比率は18.8%で、全国平均（20.1%）は下回っているものの、東京都平均（18.3%）を上回っており、高い水準となっています。



※小数第2位を四捨五入して割合を算出している関係上、各項目の合計値が100にならない箇所があります。



出生・死亡等の状況については、近年一貫して死亡数が出生数を上回っており、人口減傾向の一因となっています。また、低体重児、乳児死亡等は近年やや減少しています。

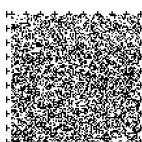
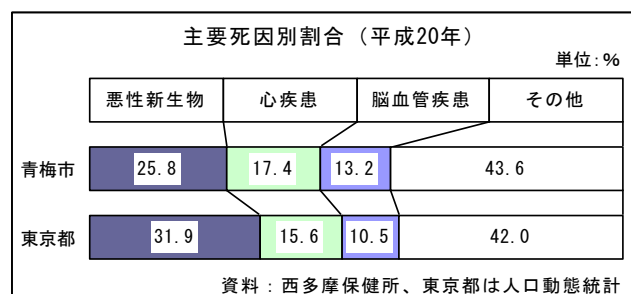
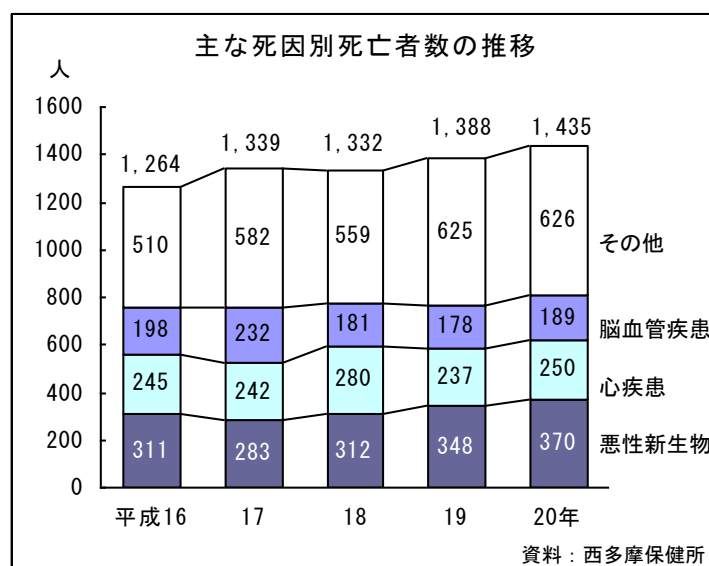
年次（平成）	16	17	18	19	20
出生	1,220	1,071	1,089	1,080	1,055
低体重児（再掲）	118	106	115	112	103
死亡	1,264	1,339	1,332	1,388	1,435
乳児死亡（再掲）	5	4	4	2	3
死産	37	38	26	35	39
周産期死亡	12	6	3	7	5
自然増減	-44	-268	-243	-308	-380

注：低体重児とは、出生時の体重が2,500g未満の者をいう。

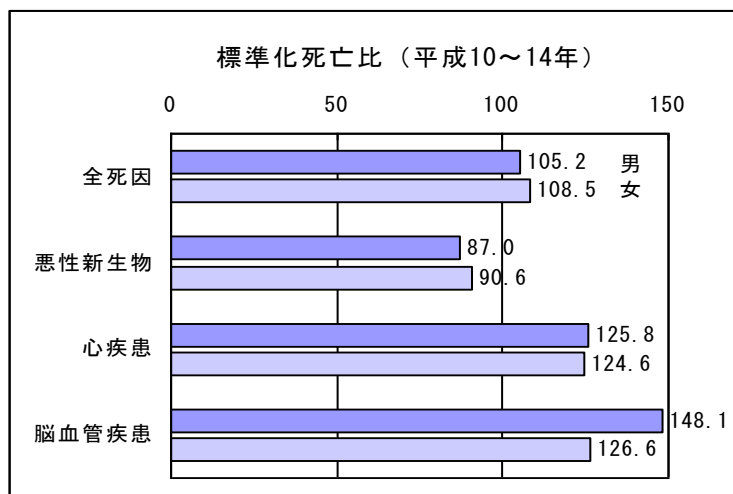
資料：西多摩保健所事業概要

（２）生活習慣病による死因が多い

- 生活習慣と深いかかわりのある悪性新生物、心疾患、脳血管疾患の三大疾病が、平成20年では総死亡数の56.4%を占めており、これは東京都をやや下回っています。



- 標準化死亡比においては心疾患、脳血管疾患のいずれも全国基準値（100.0）を大きく上回っています。本市の特徴として心疾患、脳血管疾患といった血管に関する死因が多いことがわかります。



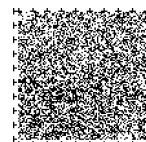
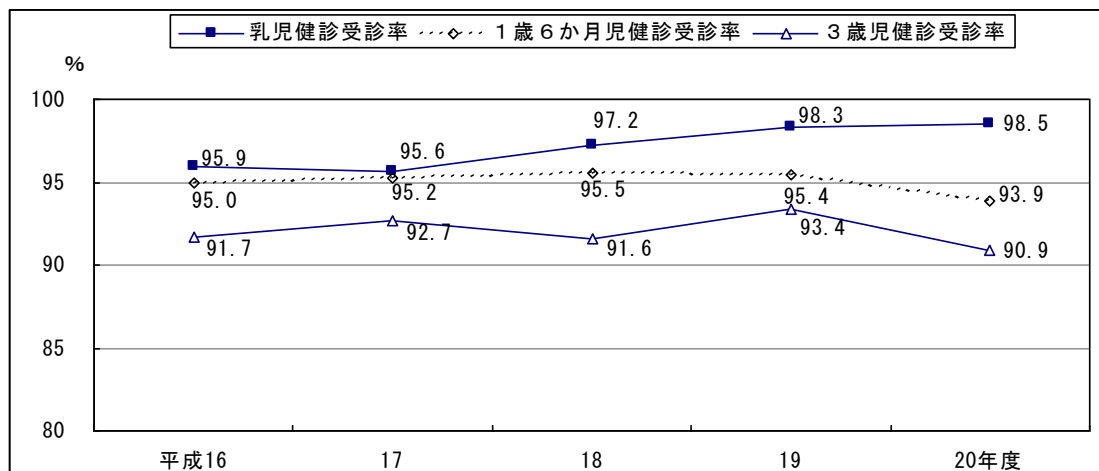
標準化死亡比とは？

年齢構成の違いの影響を除いて死亡率を全国と比較したものであり、おもに小地域の比較に用います。標準化死亡比が基準値（100）より大きいということは、その地域の死亡状況が全国より悪いということを意味し、反対に基準値より小さいということは、全国より良いということを意味します。

（3）各種健診等の状況

① 乳幼児健康診査受診状況

最近5年間では、受診率が乳児健診（3～4か月児）では微増、1歳6か月児健診ではほぼ横ばいで、3歳児健診については微増・微減を繰り返しながら、大きくみると微減となっています。



② 1歳6か月児および3歳児歯科健診の状況

最近5年間で、少子化傾向に伴って対象者数が少しずつ減少してきています。受診率については、1歳6か月児歯科健診では微増していますが、平成20年度は低下しています。3歳児歯科健診では、受診率が微増・微減を繰り返しています。

単位：人

○1歳6か月児歯科健診	平成16年度	平成17年度	平成18年度	平成19年度	平成20年度
対象者数	1,218	1,215	1,165	1,118	1,067
受診者数	1,156	1,155	1,109	1,067	1,001
受診率	94.9%	95.1%	95.2%	95.4%	93.8%

単位：人

○3歳児歯科健診	平成16年度	平成17年度	平成18年度	平成19年度	平成20年度
対象者数	1,275	1,271	1,217	1,184	1,091
受診者数	1,167	1,175	1,110	1,106	990
受診率	91.5%	92.4%	91.2%	93.4%	90.7%

③ がん検診等の状況

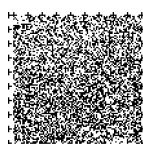
平成19年度までで廃止となった基本健康診査の受診者数は、平成19年度と16年度を比べると4年間で約600人増加しています。また、健診の結果「要医療」と判定された割合を表す「要医療率」は、50数%で一定していました。

各種検診では、胃がん検診、大腸がん検診等で受診者数の増加がみられます。

また、「要精検率」は成人歯科検診で例年9割前後と突出して高くなっているほか、骨密度検診でも比較的高くなっています。

単位：人

		平成16年度	平成17年度	平成18年度	平成19年度	平成20年度
基本健康診査	受診者数	15,481	15,158	15,694	16,064	—
	要医療者数	8,262	8,042	8,649	8,572	(廃止→「特
	要医療率	53.4%	53.1%	55.1%	53.4%	定健診」へ)
胃がん検診	受診者数	1,284	1,385	1,419	1,424	1,459
	要精検者数	113	157	170	198	193
	要精検率	8.8%	11.3%	12.0%	13.9%	13.2%
子宮頸がん検診	受診者数	2,389	2,421	2,462	2,179	2,242
	要精検者数	17	23	19	21	18
	要精検率	0.7%	1.0%	0.8%	1.0%	0.8%
乳がん検診	受診者数	1,304	1,375	1,631	1,349	1,630
	要精検者数	259	264	223	157	153
	要精検率	19.9%	19.2%	13.7%	11.6%	9.4%
肺がん検診	受診者数	1,445	1,418	1,377	1,398	1,035
	要精検者数	43	66	57	62	29
	要精検率	3.0%	4.7%	4.1%	4.4%	2.8%
大腸がん検診	受診者数	15,216	14,905	15,390	15,758	16,241
	要精検者数	925	1,041	954	1,061	1,201
	要精検率	6.1%	7.0%	6.2%	6.7%	7.4%
骨密度検診	受診者数	943	883	899	811	950
	要精検者数	240	251	154	122	343
	要精検率	25.5%	28.4%	17.1%	15.0%	36.1%
成人歯科検診	受診者数	425	443	170	190	477
	要精検者数	364	388	154	171	447
	要精検率	85.6%	87.6%	90.6%	90.0%	93.7%
肝炎ウイルス検診	受診者数	1,947	1,803	2,200	236	1,601
	要精検者数	10	11	8	1	12
	要精検率	0.5%	0.6%	0.4%	0.4%	0.7%



④ 総合健康診査（人間ドック）の状況

受診者は、平成19年度までは1,700人台が続きましたが、平成20年度は1,606人となっています。要精検率については、例年4割前後の値となっています。

○総合健康診査（人間ドック）	平成16年度	平成17年度	平成18年度	平成19年度	平成20年度
受診者数	1,740	1,797	1,777	1,779	1,606
正常率	2.7%	1.9%	1.5%	1.2%	1.2%
経過観察率	49.1%	55.3%	56.3%	56.7%	60.1%
要精検率	42.1%	37.7%	38.6%	40.4%	36.5%
要治療率	6.1%	5.1%	3.5%	2.0%	2.1%

（4）国民健康保険給付状況

国民健康保険による受診件数、総費用額、1件当たりの費用額とも、平成16～20年度の間、ほぼ一貫して増加しています。平成20年度では、1件当たりの費用額は2万円弱となっています。

また、高額療養費の件数、給付額についても、一貫して増え続けています。

年度	療養給付費			高額療養費	
	受診件数	総費用額(円)	1件当たり費用額(円)	件数	給付額(円)
平成16年度	448,960	7,868,831,161	17,527	6,545	572,596,166
平成17年度	489,082	8,761,368,547	17,914	8,061	598,254,413
平成18年度	514,074	9,224,917,767	17,945	8,765	656,806,458
平成19年度	533,148	9,718,089,828	18,228	10,087	714,684,827
平成20年度	544,492	9,879,188,895	18,144	12,542	796,935,237

資料：青梅市保険年金課

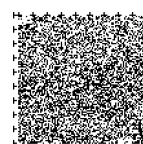
（5）特定健康診査・特定保健指導、後期高齢者医療健康診査の状況

① 特定健康診査・特定保健指導

平成20年度から開始された「特定健康診査」の受診率は、42.5%となっています。また、「特定保健指導」の実施率は、「動機付け支援」と「積極的支援」を合わせて29.4%となっています。

○特定健康診査	平成20年度
受診券発行数	26,774
受診者数	11,370
受診率	42.5%

○特定保健指導		平成20年度
動機付け支援	対象者数	1,005
	実施者数	325
	実施率	32.3%
積極的支援	対象者数	342
	実施者数	71
	実施率	20.8%
計	対象者数	1,347
	実施者数	396
	実施率	29.4%



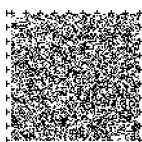
② 後期高齢者医療健康診査

75歳以上の後期高齢者を対象とした「後期高齢者医療健康診査」も特定健康診査と同時に開始されており、平成20年度の受診率は46.0%となっています。

○後期高齢者医療健康診査	平成20年度
受診券発行数	10,001
受診者数	4,600
受診率	46.0%



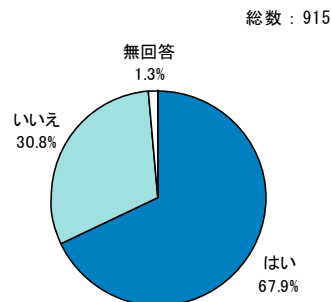
健診結果	異常なし	360
	要指導	1,058
	要医療	1,118
	治療中	2,064



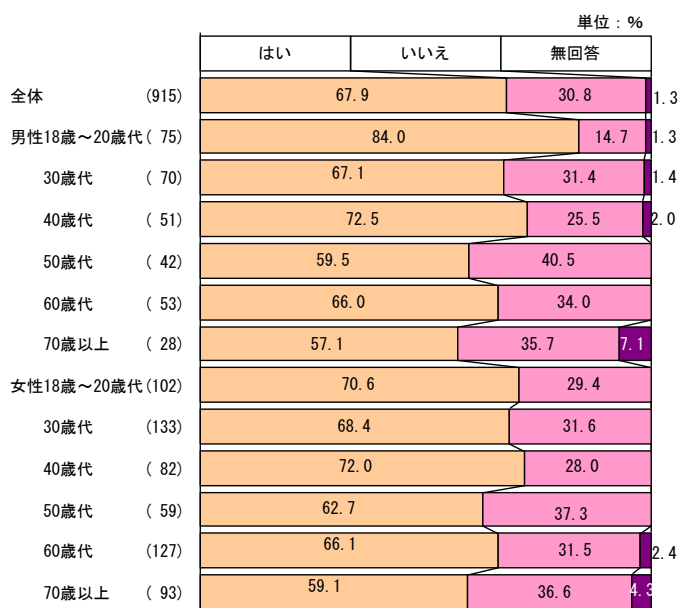
2 健康づくりを取り巻く環境

(1) 健康の意識

- 『自分は健康だと思うか』は、「はい」が7割弱を占めて多くなっています。



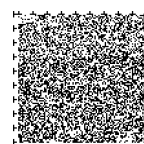
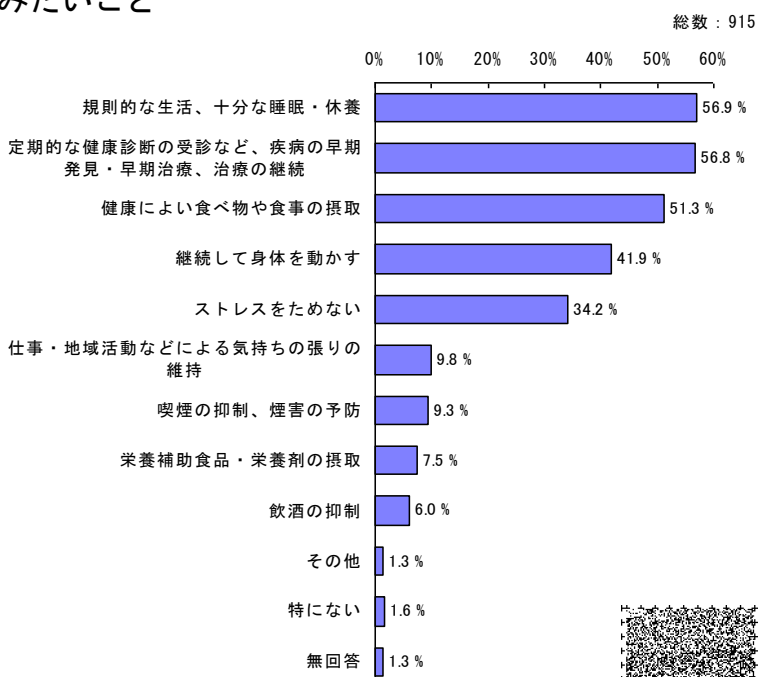
- また、どの年代においても男女とも「はい」が「いいえ」を上回っていますが、男性の50歳代では「いいえ」が4割に達しており、比較的多くなっています。



注：() 内は回答者数

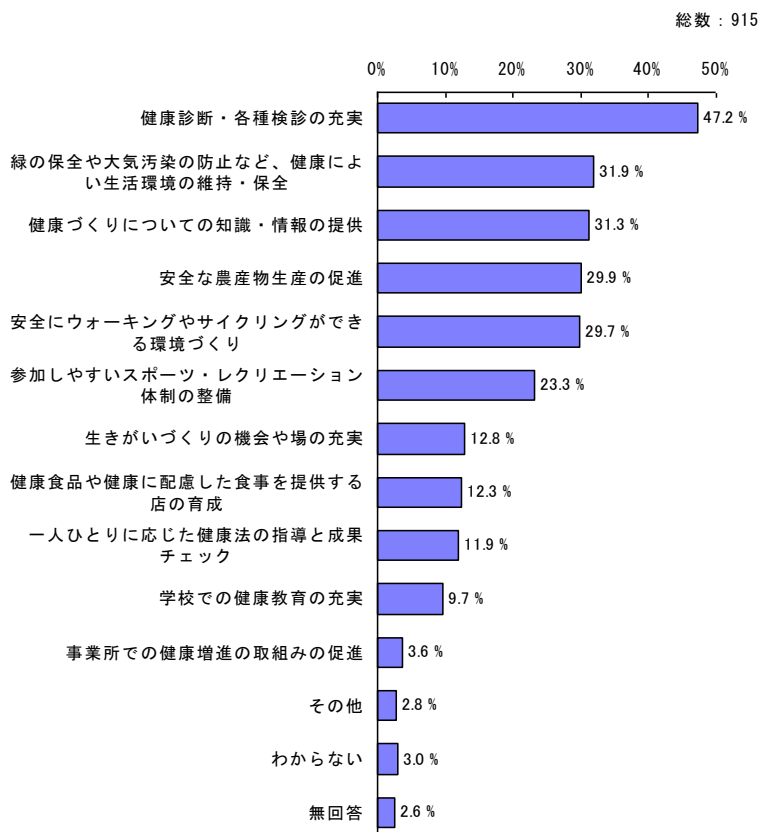
(2) 健康づくりのため重点的に取り組みたいこと

- 『今後、健康づくりのために重点的に取り組みたいこと』は、「規則的な生活、十分な睡眠・休養」と「定期的な健康診断の受診など、疾病の早期発見・早期治療、治療の継続」、「健康によい食べ物や食事の摂取」が特に多くあげられています。



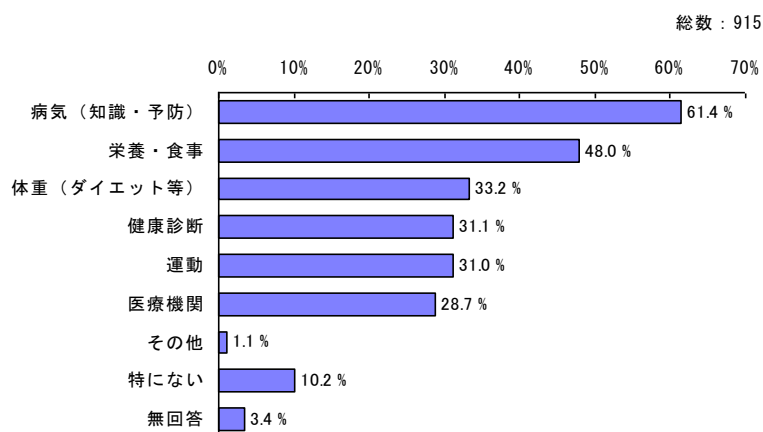
(3) 重点的に取り組んでほしいこと

○ 『健康づくりのために、市に重点的に取り組んでほしいこと』は、「健康診断・各種検診の充実」が最も多く、次いで「緑の保全や大気汚染の防止など、健康によい生活環境の維持・保全」、「健康づくりについての知識・情報の提供」の順で多くなっています。



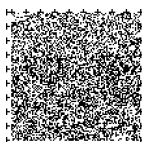
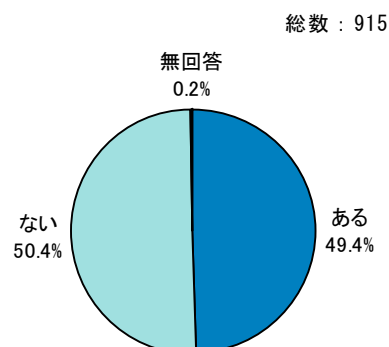
(4) 健康について知りたい情報

○ 『健康に関して知りたい情報』は、「病気（知識・予防）」が多く、次いで「栄養・食事」、「体重（ダイエット等）」となっています。

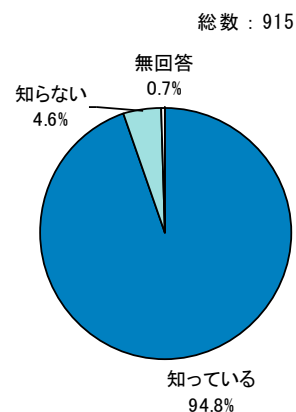


(5) 体重をはかる習慣、肥満と生活習慣病の関係

○ 『週1回以上、体重をはかる習慣があるか』は、「ある」が49.4%、「ない」が50.4%で、ほぼ半々になっています。

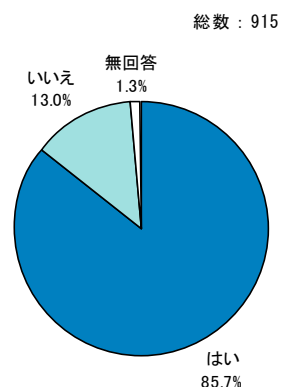


- 『肥満が生活習慣病を引き起こしやす
していることを知っているか』は、「知っ
ている」が94.8%と、ほとんどの人が知っ
ていることがわかります。

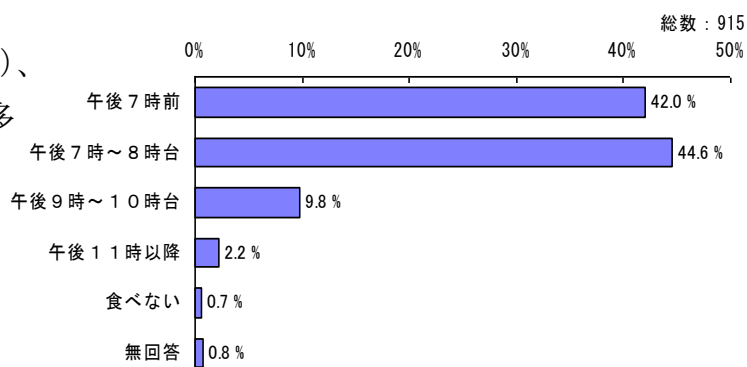


(6) 食生活

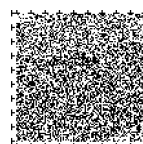
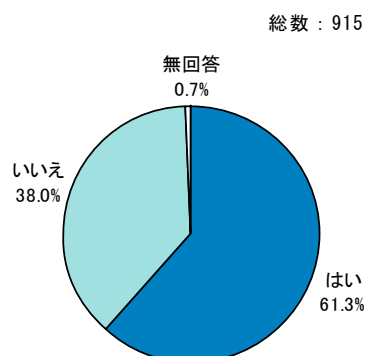
- 朝食の摂取状況についてみると、85.7%の
人が「はい（ふだん、朝食をとる）」と答えています。



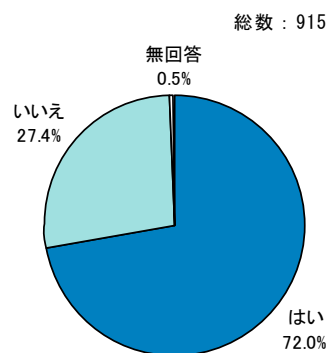
- 夕食の開始時間は何時頃かたずねた
ところ、「午後7時～8時台」（44.6%）、
「午後7時前」（42.0%）との回答が多
く、大多数の家庭が午後8時台までに
夕食を始めていることがわかります。



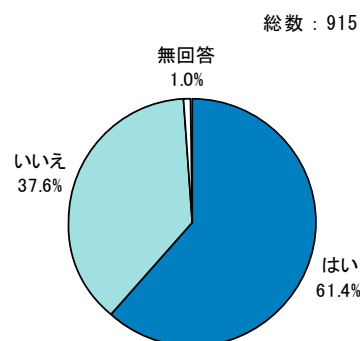
- 『1日1回は、家族や友人等と一緒に
30分以上かけて食事をするようにしてい
るか』は、約6割の人が「はい」と答え
ています。



- 野菜の摂取状況は、72%の人が毎食食べており、食べていない人を大きく上回っております。



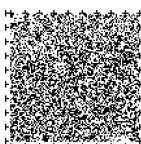
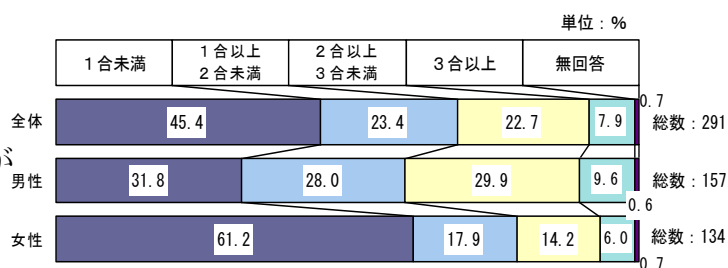
- また、『日頃、塩分控えめ（薄味）に心がけているか』は、61.4%の人が心がけていると答えています。



(7) 飲酒

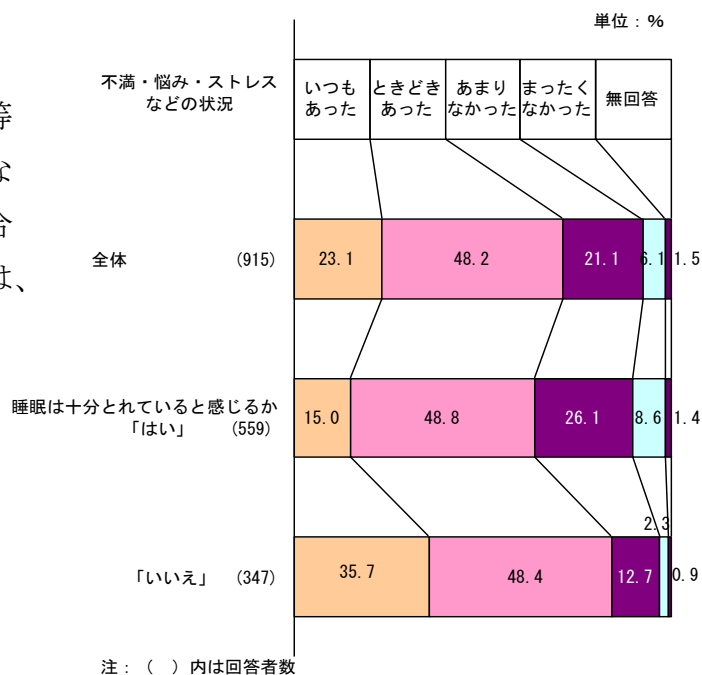
- 飲酒をする人に1日の日本酒換算の分量をきいたところ、45.4%が「1合未満」と回答し、最も多くなっています。

また、男性の方が女性よりも飲酒量が多く、「3合以上」飲むという人がほぼ3割と、女性（14.2%）の2倍以上の割合をしめしています。

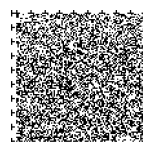
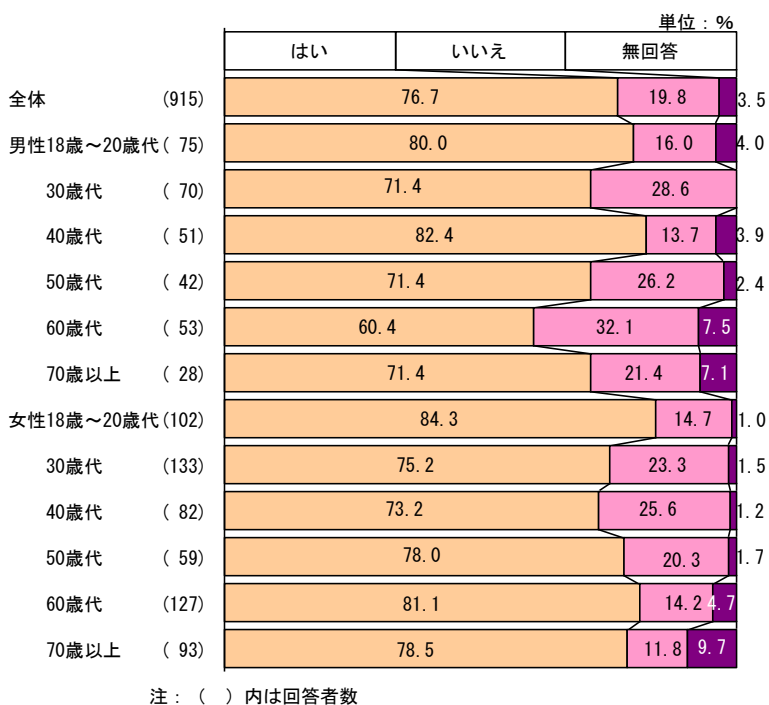


(8) 睡眠とこころの健康

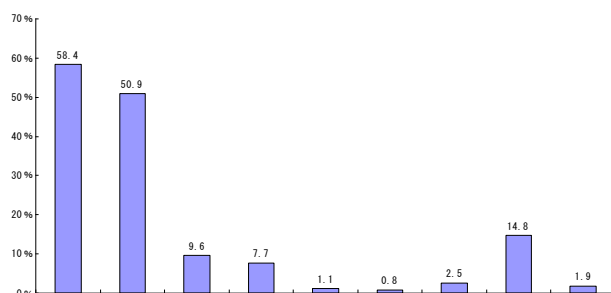
- 睡眠とストレス等の関係では、睡眠が十分とれている人では、ストレス等がいつもある人は少なく、睡眠が不十分な人では、ストレス等がいつもある人の割合が多く、睡眠の充足度とこころの健康とは、深い関係があることがわかります。



- 自分なりのストレス解消法が「ある」と答えた人が76.7%を占め、多くがストレス解消法を持っていることが分かりますが、「いいえ」も約2割みられます。また、男性・女性の18歳～20歳代と男性40歳代、女性60歳代では「はい」の割合が8割以上で多くなっています。

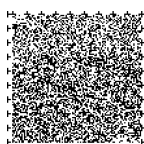


○ 『ストレスを抱えたとき、気軽に相談できる相手』として、全体では「家族」(58.4%)、「友人」(50.9%)が過半数と多く挙げられています。また、「誰にも相談しない」は女性よりも男性で多く、特に30歳代や50歳代の男性では3割弱もみられることが分かります。



	総数	家族	友人	上司・同僚	医師	相談機関 (相談員等)	保健所・健康センター	その他	誰にも相談しない	無回答
全体	915	58.4	50.9	9.6	7.7	1.1	0.8	2.5	14.8	1.9
男性18歳～20歳代	75	44.0	64.0	20.0	0.0	0.0	0.0	0.0	16.0	2.7
30歳代	70	42.9	40.0	20.0	0.0	0.0	0.0	0.0	28.6	1.4
40歳代	51	39.2	43.1	15.7	0.0	0.0	0.0	0.0	25.5	5.9
50歳代	42	38.1	28.6	4.8	2.4	0.0	2.4	0.0	28.6	2.4
60歳代	53	37.7	24.5	5.7	9.4	0.0	0.0	3.8	22.6	7.5
70歳以上	28	50.0	14.3	3.6	25.0	3.6	0.0	3.6	21.4	3.6
女性18歳～20歳代	102	70.6	64.7	9.8	2.0	1.0	0.0	2.0	10.8	1.0
30歳代	133	75.2	62.4	13.5	4.5	1.5	1.5	2.3	6.0	0.0
40歳代	82	64.6	57.3	14.6	3.7	1.2	0.0	2.4	11.0	0.0
50歳代	59	59.3	42.4	3.4	13.6	3.4	0.0	5.1	16.9	0.0
60歳代	127	70.1	59.1	1.6	11.0	0.8	1.6	2.4	8.7	1.6
70歳以上	93	55.9	46.2	1.1	25.8	2.2	2.2	7.5	11.8	2.2

注：各行の濃い網掛けは第1位の回答、薄い網掛けは第2位の回答を表す。



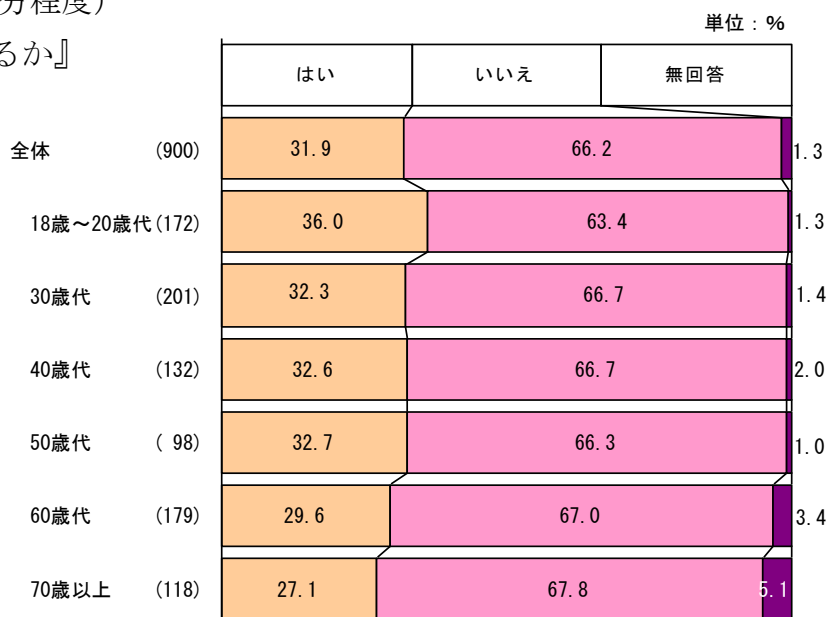
(9) 歯の健康

○ 『1日1回は十分な時間（10分程度）

をかけて丁寧に歯をみがいているか』

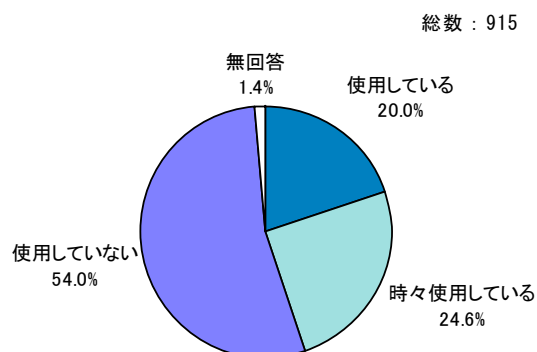
では、「はい」は31.9%と、
3割強の割合となっています。

年齢別にみると、「はい」の割合は若年層で比較的多く
18歳～20歳代では36.0%で、
高齢層では反対に比較的少なく、
60歳代・70歳以上では3割を
切っています。



注：（ ）内は回答者数

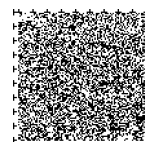
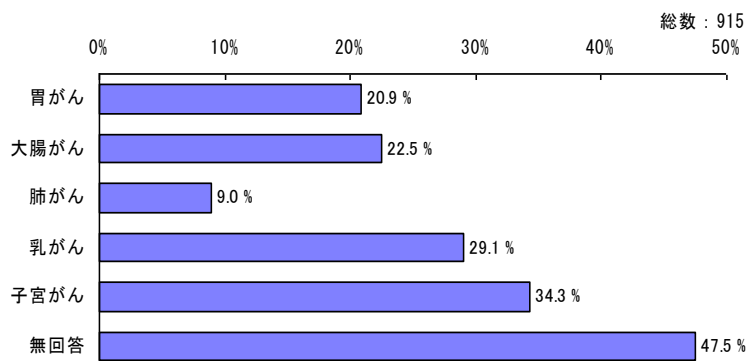
○ 『デンタルフロス（糸ようじ）や歯間
ブラシの使用状況』は、「使用していない」
が54.0%と過半数を占め、「使用している」
という答えは2割にとどまっています。



(10) 検診の受診

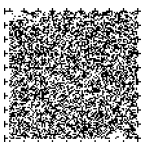
○ 各種がん検診のうちで、女性の
子宮がん、乳がん検診の受診経験
が3割前後と比較的多くなってい
ます。

反対に受診が少ないのは肺がん
検診で、受診経験が1割を切っ
ています。



第3章

計画の基本的考え方



1 基本理念

本市は、秩父多摩甲斐国立公園の東の入り口に位置し、ハイキングで有名な御岳山、高水三山などの山地部や永山丘陵、霞丘陵などの丘陵部、そして多摩川の清流など豊かな自然に恵まれた都市で、青梅市総合長期計画の将来像である「豊かな自然、快適なくらし、ふれあいの街 青梅～ゆめ・うめ・おうめ～」の実現を目指してまちづくりを進めています。その中で、「健康づくり」は、市民一人ひとりの「ゆめ」の実現に向けた基礎となる重要な課題ですが、青梅市総合長期計画では、保健・医療・福祉分野におけるまちづくりの基本方向を「健やかでやさしい福祉の街」としています。

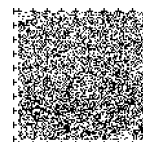
そこで、本計画はその基本理念を

豊かな自然に抱かれた ほほえみの生まれる健康都市・青梅

とし、豊かな青梅の自然を生かして、市民が仲間とともに楽しく健康づくりに取り組み、自然にほほえみの生まれるような健康な生活の実現を目指します。

世界保健機関では、「健康」とは、「単に病気でない、虚弱でないというだけではなく、身体的、精神的そして社会的に完全に良好な状態」と位置付けています（世界保健機関憲章・1946年）。また、健康づくり（ヘルスプロモーション）については、「人々が自らの健康とその決定要因をコントロールし、改善することができるようにするプロセスである。」（ヘルスプロモーションに関するバンコク憲章・2005年）としています。

本計画の健康づくりの基本的な考え方は、主役である市民が、「子どものころから、健康とはの意識を持って、自らの健康状態を把握し、自身に合った方法や手段を選び実践していく過程」とし、個人と地域社会が力を合わせて、一人ひとりが、健康な生活の実現を目指します。そのために本市の自然や健康資源を有効に活用し、市民・市・事業者がそれぞれの役割を明確にし、一層の連携を図っていきます。



2 基本視点

本計画の「基本理念」を実現するため、次のような視点に留意しながら本計画を推進していくこととします。

すべての市民が健康づくりに取り組める環境整備（市民主体）

家庭を核として市民が主体的に参画し、健康の価値や健康づくりの楽しみを実感できる取り組みを推進します。

子どものころからの健康づくり（継続重視）

0歳時からの生涯を通じた一貫した健康づくりの取り組みを進めます。

「一次予防」を重視した健康づくり（予防重視）

健康的な生活習慣等によって病気にならない心と身体をつくる「一次予防」をより重視した取り組みを推進します。

多様な主体による効果的・実効的な取り組み（連携重視）

保健を中核に市の各分野が連携して効果的な健康づくりの取り組みを推進するとともに、市民、保健・スポーツ団体、地域団体、学校、事業所など関係機関等との連携を一層強化します。

健康目標の設定と評価の実施（実行重視）

具体的な数値目標を設定し、定期的に評価を行います。

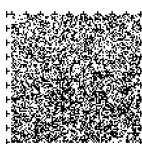
青梅らしい取り組みの推進（地域資源の有効活用重視）

地域資源・健康資源を有効に活用した心身の健康づくりを進めます。

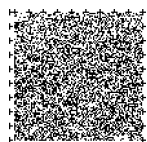
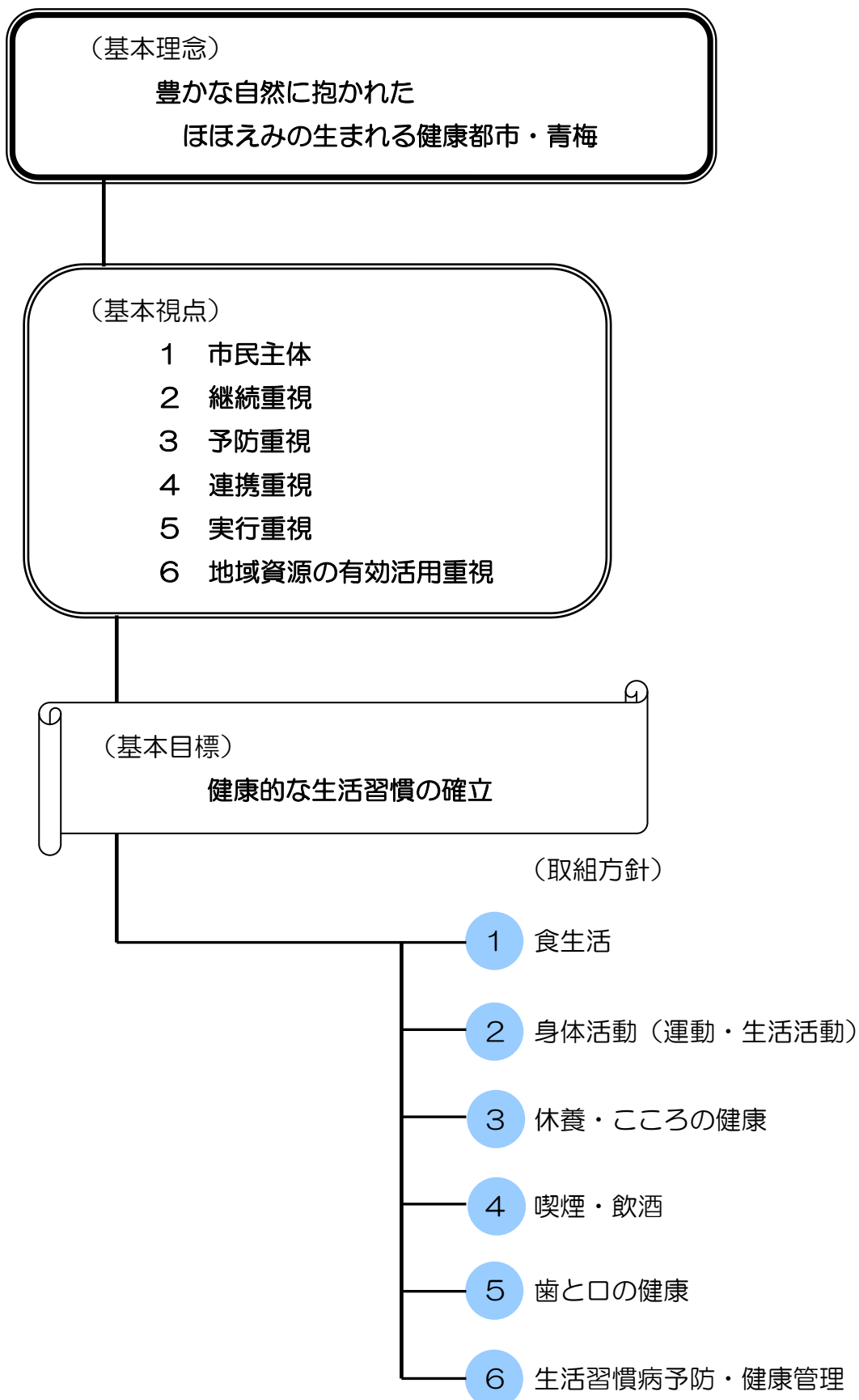
3 基本目標

本計画の基本目標は、次のとおりとします。

《基本目標》 健康的な生活習慣の確立



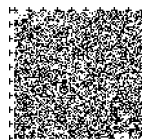
4 施策体系



第4章

取組の展開

(基本計画)



分野 1 食生活

▶ 分野別標語（スローガン）◀

適正体重を目安に、バランスのよい食事を！

現状と課題

◇ 食生活は、健やかな成長や生命の維持・健康を保つだけでなく、生活の満足感や幸福感など人々の生活の質とも深く関係しています。

しかし、近年、偏食や摂取過剰に加え、孤食や朝食抜きなどが問題として指摘されるようになりました。朝食には、眠っていた体と頭を目覚めさせ、エネルギーを補給し、体調を整えるなど大事な役割があります。

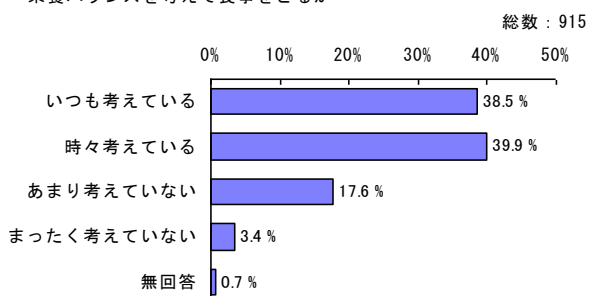
さらに、食生活が影響する病気は多く、適切なエネルギー・栄養素の摂取や望ましい食習慣が生活の質を高めることにつながります。

また、不適切な食事や運動不足が原因となる肥満が大人だけではなく、子どもでも問題になる一方、極端なダイエットによる若い女性のやせ過ぎや高齢者の栄養不良など課題も多様化しています。

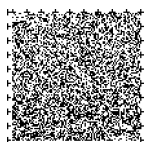
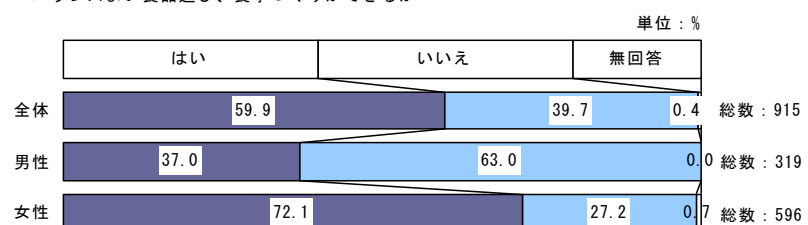
◇ 「市民意識調査」の結果で朝食の摂取状況を見ると、大半（85.7%）の人はふだん朝食をとっていますが、性・年代別に見ると、男女の18～20歳代と男性30歳代の人々の欠食が目立っています。

◇ “バランスのよい食事”については、自分でバランスよく食品を選んだり食事を作ることができるという人がほぼ6割を占めているものの、いつも栄養のバランスを考えて食事をする人は38.5%にとどまっています。

・栄養バランスを考えて食事をするか

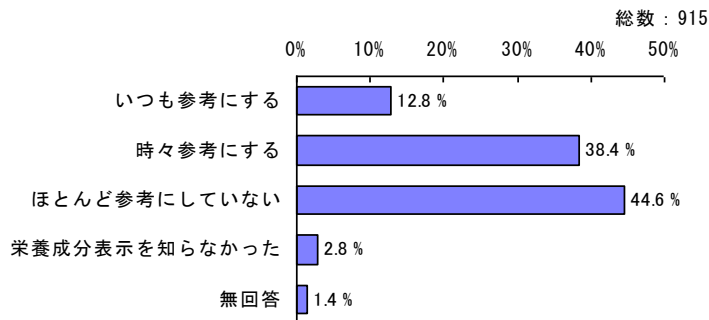


・バランスよい食品選び、食事づくりができるか

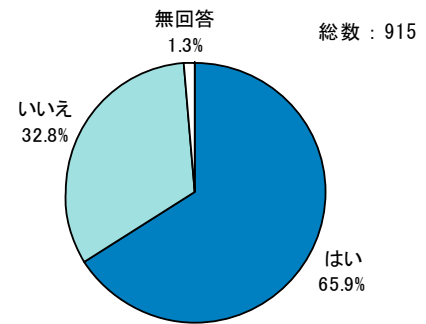


◇ 外食時や食品購入時に「栄養成分表示」をいつも参考にする人は 12.8%、また、「栄養成分表示」をしている店を利用したいと答えた人は 65.9%となっています。

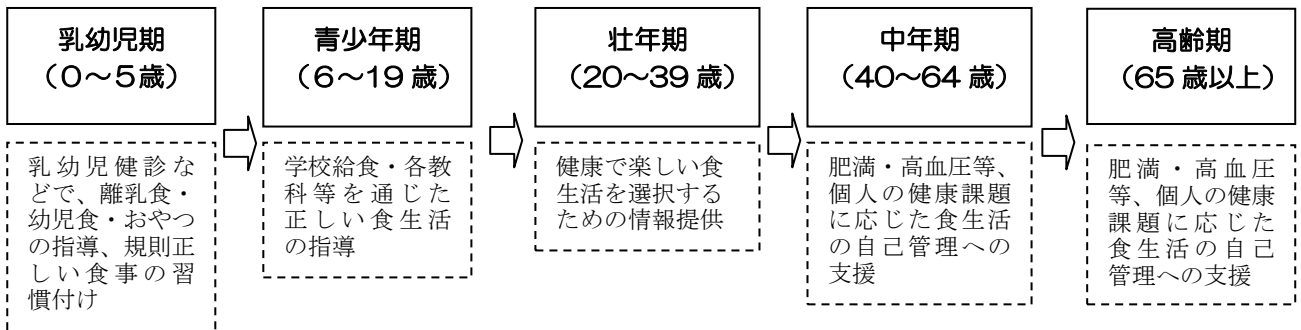
・「栄養成分表示」を参考にするか



・「栄養成分表示」実施店の利用意向



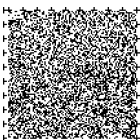
各年代（ライフステージ）に応じた健康な食生活の支援



数値目標

指標	数値		【参考】 都目標 (2012年度)
	現状 (2008年度)	目標 (2014年度)	
適正体重を維持している人の増加			
児童・生徒の肥満／小学校4年生男子	2.6%	減らす	減らす
／小学校4年生女子	1.4%	減らす	減らす
／中学校1年生男子	2.4%	減らす	減らす
／中学校1年生女子	1.1%	減らす	減らす
20歳代女性のやせ*	21.6%	減らす	減らす
20～60歳代男性の肥満*	2.4%	減らす	減らす
40～60歳代女性の肥満*	2.2%	減らす	減らす
朝食を欠食する人の減少*			
男性(20歳代)	17.3%	15%以下	15%以下
男性(30歳代)	31.4%	15%以下	15%以下
1日最低1食、きちんとした食事を、家族等2人以上で楽しく、30分以上かけてとる人の割合*	61.3%	増やす	増やす

*印…「市民意識調査」結果における数値を用いるもの。ただし、「20歳代」は、厳密には18～29歳の数値とする。



BMIをご存じですか？

BMI (ボディ・マス・インデックスの略)は、体格を表す指数です。

肥満の目安などに使い、BMI 22に当たる体重が最も病気にかかりにくいといわれています。

BMIの求め方

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

*身長の単位はメートルです。



BMI	肥満の判定
18.5 未満	低体重 (やせ)
18.5 以上~25.0 未満	普通体重 (正常)
25.0 以上	肥満

<日本肥満学会肥満症診断基準より>

適正体重の求め方

$$\text{適正体重} = \text{身長 (m)} \times \text{身長 (m)} \times 22$$

市民(個人・団体)にできること

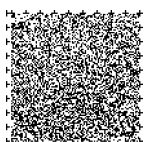
<共通>

① 食についての正しい知識を

- ・偏った情報に惑わされず、栄養についての正しい知識を持ちましょう。
- ・外食時や食品購入時には、栄養成分表示を参考にしましょう。
- ・市の実施する各種教室・講座への積極的な参加や、市の広報・ホームページ等を利用して食についての情報を得るようにしましょう。

② 適正なエネルギー摂取を

- ・自分の適正体重やBMIを知り、摂取エネルギーの過不足の目安とし、肥満ややせ過ぎを防ぎましょう。
- ・適正体重が範囲内であっても、急激な体重変化には気を付けましょう。
- ・定期的に体重を測る習慣を付けましょう。
- ・エネルギー過剰摂取などに結び付きやすい間食・夜食は、必要以上にとりすぎないようにしましょう。



・食べ過ぎ予防のためにも、しっかりかんで、ゆっくり食べる習慣をつけましょう。

③ バランスのよい食事を

・「食事バランスガイド(バランスゴマ)」などを参考に、主食・副菜・主菜などバランスのとれた食事を心掛けましょう。

・食物繊維やビタミンの多い野菜（成人…1日350g [小鉢で5皿]以上）や海藻類・きのこを積極的にとりましょう。

④ より良い食習慣を

・家族や友人などとともに、楽しい食卓づくりを心掛けましょう。

・1日3食のリズムを整えることは、肥満を始めとする生活習慣病の予防につながります。朝食をしっかりととり、夕食の時間にも注意しましょう。

・食塩のとり過ぎは、高血圧や胃がんに関係します。薄味に慣れ、食塩を多く含む食品（漬物・練り製品・塩蔵品など）を減らし、めん類の汁を残し、めりはりのある味付けなどで減塩を心掛けましょう。

（成人男性：1日9g未満、成人女性1日7.5g未満が目安）

＜日本人の食事摂取基準（2010年版）＞

＜乳幼児期（0～5歳）＞（保護者にできること）

・上手な離乳と幼児の食事づくりの方法を学習しましょう。

・味覚形成の時期であるため、離乳食など薄味を心がけるとともに、子どもの成長に合わせた形態を心掛けましょう。

・おやつの時間と量を決め、果物などを取り入れましょう。

＜青少年期（6～19歳）＞

・食事が健康な体づくりに大きく影響することを知りましょう。

・魚や野菜、豆製品などいろいろな食材に挑戦し、豊かな食体験を作りましょう。

＜壮年期（20～39歳）・中年期（40～64歳）・高齢期（65歳以上）＞

・生活の変化により、食生活が不適切になっていないか見直しましょう。

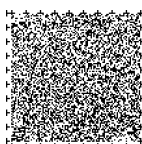
・飲酒は、適量を守りましょう（「分野4 喫煙・飲酒」を参照）。

＜妊産婦＞

・「妊産婦のための食事バランスガイド」などを参考に主食・副菜・主菜をバランスよくとり、やせ過ぎ・肥満を防ぎましょう。

・「神経管閉鎖障害」発症リスクを低減させるため、「葉酸」の摂取が勧められています。

葉酸を多く含む緑黄色野菜を積極的にとりましょう。

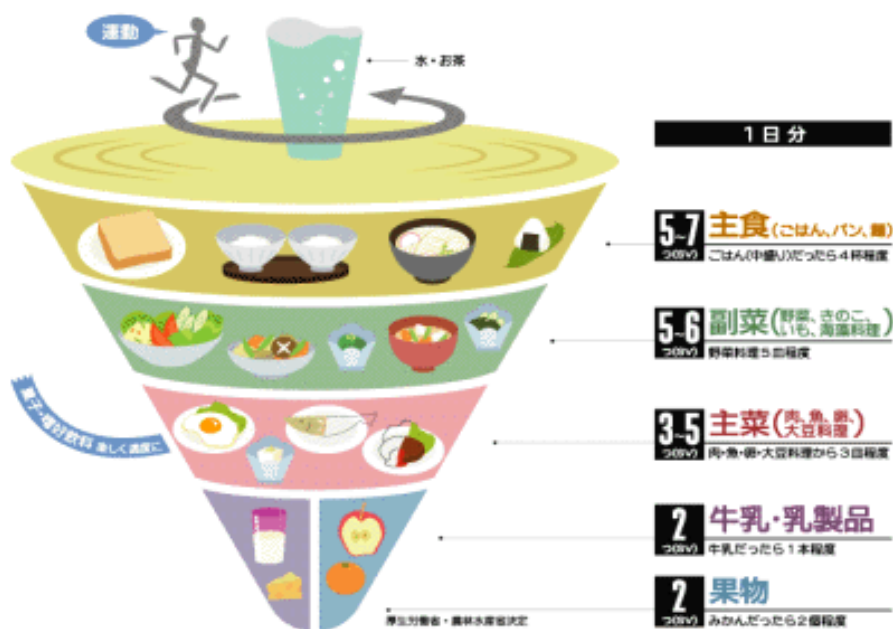


バランスガイドとは？

「食事バランスガイド」は、健康で豊かな食生活の実現を目的に策定された「食生活指針」（平成 12 年 3 月）を具体的に行動に結び付けるものとして、平成 17 年 6 月に農林水産省と厚生労働省により決定されました。6 歳からの健康な方々を対象に「食事の基本」を身につけるための望ましい食事のとり方やおよその量が示されています。コマのイラストにより、一日分の食事を表現し、これらの食事のバランスが悪いと倒れてしまうことを表現しています。あなたのコマはうまく回っているでしょうか？

食事 バランスガイド

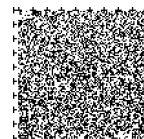
あなたの食事は大丈夫？



また、3～5歳の幼児については、東京都から幼児向け食事バランスガイドが示されています。

東京都保健福祉局ホームページ

http://www.fukushihoken.metro.tokyo.jp/kenkou/kenko_zukuri/ei_syo/youzi/index.html



市の取り組み

- 『青梅市食育推進計画（平成 22～26 年度）』を策定します。

具体的な内容	所管課
・『食育推進計画』を策定し、事業を展開していきます。	健康課

- 家庭、保育所、幼稚園および学校と連携し、子どもたちから正しい食習慣が身に着くよう支援を行います。

具体的な内容	所管課
・「夏休み料理教室」など各種教室・講座等の充実に努めます。	健康課 市民活動推進課 学校給食センター
・学校給食、農業・調理体験などを通して、「食」に関する教育に努めます。	健康課 農林課 農業委員会 指導室 学校給食センター

- 「食事バランスガイド」等を活用しながら、年代に合った食べ物と食事の正しい知識の普及と実践に向けての支援に努めます。

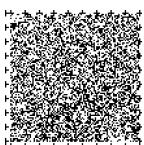
具体的な内容	所管課
・広報、ホームページなどで情報提供を行います。	健康課 市民活動推進課 学校給食センター
・健診、相談、健康教室、各種出前講座などさまざまな場面で、正しい情報の提供に努めます。	健康課 市民活動推進課

- 高齢者の食生活の支援に努めます。

具体的な内容	所管課
・ひとり暮らしの高齢者や高齢者世帯の食生活を支援するために、配食サービス・家事援助などの充実に努めます。	高齢介護課

事業者（飲食店）にできること

- 「栄養成分表示」（エネルギー・食塩表示など）の実施
- 産地等表示の実施
- 「減農薬・減化学肥料栽培」「地産地消」の取り組みなどを通じた適切な食生活の促進
- 健康食品や健康メニューの提供



分野2 身体活動（運動・生活活動）

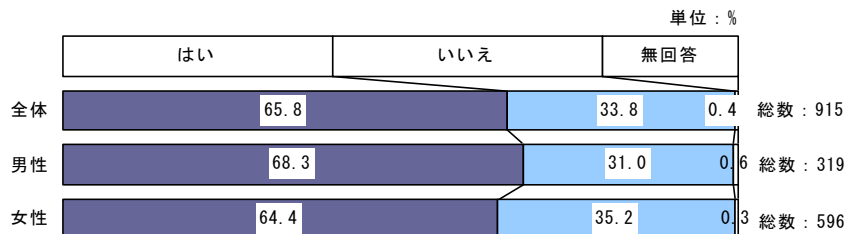
▶ 分野別標語（スローガン）◀

“毎日” “楽しく” 身体活動！

現状と課題

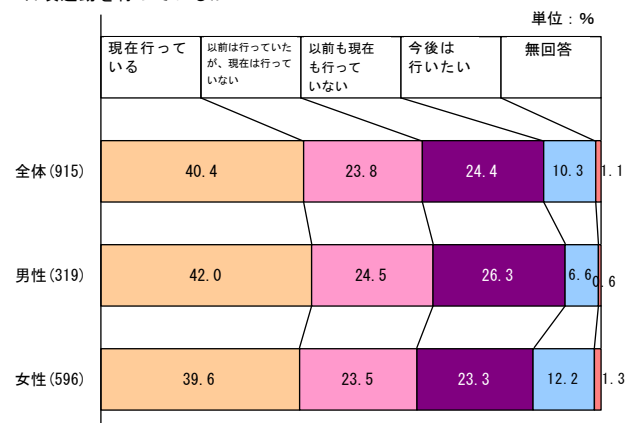
- ◇ 適度な運動を習慣的に行うことは、肥満、高血圧、糖尿病などの生活習慣病の予防やストレスの軽減など、種々の効果があるといわれています。
しかし、生活様式が変化し、生活全般においても身体を動かすことが減少し、体力の低下も課題となってきました。
- ◇ 健康を維持、増進していくためにも、日常生活の中での活動量を増やしたり、定期的に運動を続けたりすることが重要になってきています。
- ◇ 「市民意識調査」で「日頃、意識的に体を動かすように（エレベーターを利用するのではなく階段を利用するなど）心がけていますか。」の質問では、「はい」が65.8%、「いいえ」は33.8%になっています。

・意識的に体を動かすよう心がけているか

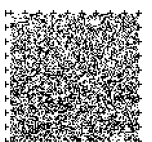


- ◇ 「日頃、運動を行っていますか。」という質問では、「現在行っている」が40.4%、「以前は行っていたが、現在は行っていない」が23.8%、「以前も現在も行っていない」が24.4%となっています。

・日頃運動を行っているか

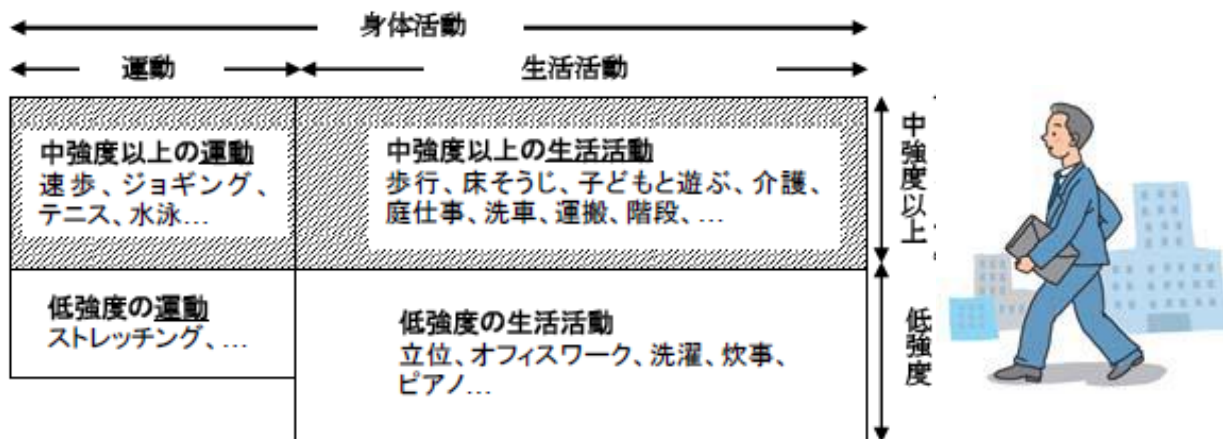


注：（ ）内は回答者数



身体活動とは？

安静にしている状態より多くのエネルギーを消費するすべての動きのことをいいます。身体活動のうち、運動以外のものを生活活動といい、運動以外で歩行や床そうじなど中強度以上の生活活動を増やすことも生活習慣病の予防につながります。



＜健康づくりのための運動基準 2006＞ より

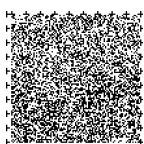
数値目標

指 標	数 値		【参考】 都目標 (2012 年度)
	現 状 (2008 年度)	目 標 (2014 年度)	
意識的に体を動かすことを心がけている 人の増加*	男性	68.3%	増やす
	女性	64.4%	増やす
運動習慣者の割合*	男性	42.0%	増やす
	女性	39.6%	増やす

*印…「市民意識調査」結果における数値を用いるもの

市民（個人・団体）にできること

- ① 生活の中に運動を
 - ・積極的に歩きましょう。
 - ・1日30分を目標に実践しましょう。
- ② 明るく、楽しく、安全に
 - ・体調に合わせて自分のペースで続けましょう。
 - ・家族や友達と楽しみながら実践しましょう。
- ③ 運動を生かした健康づくりを
 - ・栄養と休養とのバランスを取りましょう。
 - ・禁煙、節酒も心掛けましょう。



市の取り組み

- 身体活動・運動の重要性など、情報提供の充実に努めます。

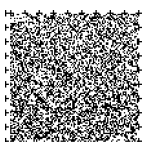
具体的な内容	所管課
・広報やパンフレット、ホームページなどで、スポーツ施設やクラブ・スクール紹介、各種イベントの予定など、身体活動や運動に関連する情報提供の充実に努めます。	健康課 体育課
・「青梅市ウォーキングマップ」や「おうめぷらっとふらっとミニマップ」を配布するとともに、一層の活用に努めます。	健康課 社会教育課 体育課

- 運動の場の充実に努めます。

具体的な内容	所管課
・気軽に身近な運動であるウォーキングやサイクリングの促進のため、市民との協働によるウォーキングモデルコースの設置などの環境整備に努めます。	体育課
・公共スポーツ施設のバリアフリー化、ユニバーサルデザインなどの環境整備に努めます。	市民活動推進課 体育課
・運動施設のレベルアップと利用の促進に努めます。	体育課
・子どもたちが安全に川や山に親しみ楽しめるよう、水辺や里山の整備に努めます。	環境政策課 公園緑地課 社会教育課

- 運動の機会の提供に努めます。

具体的な内容	所管課
・乳幼児と保護者のスキンシップ、親子の遊びなどの支援を行います。	健康課 子ども家庭支援課
・各スポーツ施設や各市民センターの体育館などを活用し、体育指導委員の協力を得て、キンボールなど軽スポーツ、ニュースポーツ等の普及に努めます。	体育課
・スポーツの普及とスポーツを通じた子どもや市民の交流の場として、各種スポーツ大会の充実に努めます。	体育課
・介護予防を目的に、転倒骨折予防、筋力向上トレーニングなど各種教室を実施します。	高齢介護課 健康課 体育課



- 地域や住民主体の健康づくり活動を支援します。

具体的な内容	所管課
・「健康教室」で運動の楽しさを体感し、その後も自分のペースで実践し、継続していけるよう支援します。	健康課 体育課
・体育協会などの活動を支援します。	体育課
・子どもから高齢者まで参加できる「総合型地域スポーツクラブ」の育成を図り、支援に努めます。	体育課
・適切な運動を指導できるリーダーの養成に努めます。	体育課

- 「健康と歴史・文化の路」の選定と整備を検討します。

具体的な内容	所管課
・青梅市道の中で「健康と歴史・文化の路」を選定し、整備について検討します。	建設部管理課

事業者（スポーツ施設）にできること

- 各種スポーツ教室の開催
- 各種運動関係施設の整備と、利便性向上による利用の促進

運動によるエネルギー消費量の計算方法は？

運動によって消費するエネルギー量は、年齢や体重・性別・運動の種類・強度・時間等によって異なります。目安として次の計算式で求められます。

$$\left[\begin{array}{l} \text{普通歩行} : 0.5 \\ \text{速歩} : 0.8 \\ \text{ランニング} : 1.0 \end{array} \right] \times \text{体重 (kg)} \times \text{歩いた距離 (km)} = \text{運動量 (kcal)}$$

(例) 普通歩行で体重 60kg の人が 5km 歩いた場合

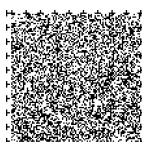
$$\underline{0.5 \times 60 \times 5 = 150 \text{ キロカロリー}}$$

体重を 1 kg 減らすのに約 7,000kcal が必要です。

7,000kcal を 1 か月で消費するには、1 日当たり 233 kcal が必要です。

参考食品：バナナ1本 80kcal、みかん2個 80kcal、ビール(350ml) 140kcal

ご飯(150g) 250 kcal、トースト(6枚切りバターつき) 240 kcal



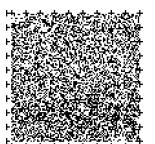
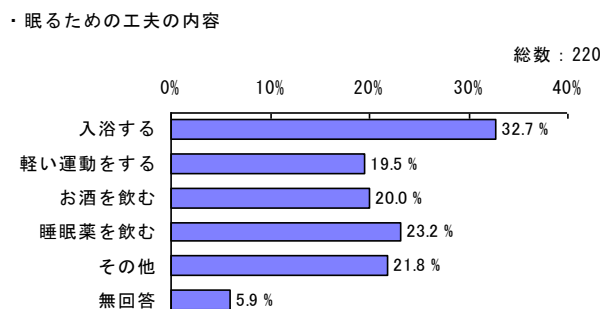
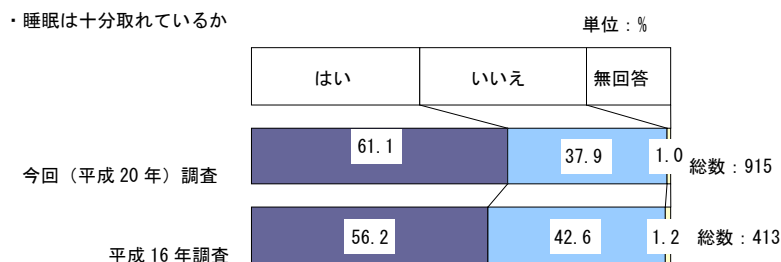
分野3 休養・こころの健康

▶ 分野別標語（スローガン）◀

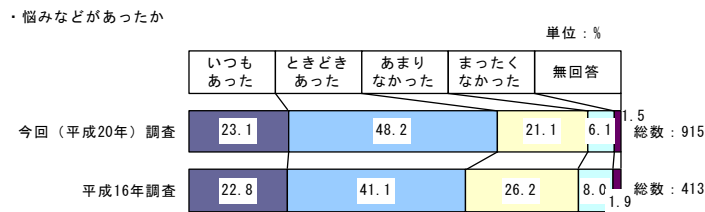
十分な睡眠と休養、素早い気分転換を！

現状と課題

- ◇ 適度な休養は、疲労回復のためにも欠くことのできないものであり、中でも睡眠は、活力の源であり、質・量ともに良い睡眠を確保することが重要になります。
- ◇ 複雑・多様化した現代社会では、常に多くのストレスにさらされています。ストレスそのものをなくすことは困難であり、上手な対処方法を身につけ、周囲との交流やサポートを通じて、「こころの健康」を維持していくことが必要です。
- ◇ 我が国では、自殺者数が年間3万人を超える深刻な状況が続き、平成18年6月には自殺対策基本法が制定されました。本市でも、ここ数年自殺者数は30人を超える現状があり、早急な対策が必要とされています。
- ◇ また、薬物の乱用は、世界の国々でも心身の健康を脅かす深刻な社会問題であり、日本でも例外ではありません。薬物の乱用を防止するためには、薬物の恐ろしさを理解し、正しい知識を身につけることが大切です。
- ◇ 「市民意識調査」の結果で「睡眠」の状況についてみると、睡眠が十分とれていると感じている人は61.1%であり、取れていないと感じている人は37.9%になります。また、眠るために工夫をしているという回答は25%で、その内容は、「入浴」（32.7%）、「睡眠薬服用」（23.2%）などが挙げられています。



◇ 「この1か月間に不満・悩み・ストレスなどがありましたか。」という質問では、「ときどきあった」という回答が48.2%と最も多く、「いつもあった」と合わせると71.3%に達しています。



◇ 「悩み事や心配事などでストレスを抱えたとき気軽に相談できる相手は誰（どこ）ですか。」という質問に対しては、「家族」、「友人」という答えが多くなっていますが、「誰にも相談しない」という回答も14.8%みられます。

数値目標

指 標	数 値		【参考】 都目標 (2012年度)
	現状 (2008年度)	目標 (2014年度)	
ストレスを感じた人の減少*	71.3%	減らす	減らす
睡眠による休養を十分にとれていない人の減少*	37.9%	減らす	—
悩みや心配事等を誰にも相談しない人の減少*	14.8%	減らす	—

*印…「市民意識調査」結果における数値を用いるもの

～ひとりで悩まないで～

悩みや心配事の相談 ～いつでも、気軽にご相談を～

◎東京都西多摩保健所… 0428-22-6141（9時から17時・祝日を除く月～金曜日）

電話相談・・・夜間や平日も相談できます・・・

◎東京都市のちの電話…………… 03-3264-4343（24時間・年中無休）

◎東京多摩いのちの電話…………… 042-327-4343（10時から21時・年中無休）

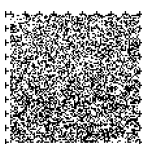
◎東京都夜間こころの電話相談 …… 03-5155-5028（17時から21時30分・年中無休）

◎東京都自殺防止センター…………… 03-5286-9090（20時から6時・年中無休）

育児・子育ての相談

◎青梅市健康センター…………… 0428-23-2191（9時から17時15分・祝日を除く月～金曜日）

◎青梅市子ども家庭支援センター …… 0428-24-2126（9時から17時15分・祝日を除く月～金曜日）



市民（個人・団体）にできること

- ① 十分な睡眠を取りましょう。
 - ・規則正しい生活習慣を心掛けましょう。
- ② 上手にストレスを解消しましょう。
 - ・自分なりのリラックス法を見つけましょう。
 - ・趣味や旅行などで気分転換を図りましょう。
- ③ 一人で悩まないようにしましょう。
 - ・困ったときは、家族や友人、関連機関に相談しましょう。

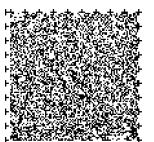
市の取り組み

- 「こころの健康」に関する知識の普及を図るとともに、相談体制等の充実に努めます。

具体的な内容	所管課
・「精神保健相談」の周知・利用の促進を図ります。また、手帳をお持ちの方には「こころのしおり」の配付などによる情報提供を推進します。	障害者福祉課
・生後4か月までの子どものいる家庭への全戸訪問など、保護者の不安や悩みに応じられる体制の強化・充実に努めます。また、「子ども家庭支援センター」の内容充実に努めます。	健康課 子ども家庭支援課
・子育て方法の学習・相談、保護者同士の交流の場として、「あかちゃんサロン」、「親子サロン」等の充実に努めます。	健康課 子ども家庭支援課
・スクールカウンセラーの配置や教育相談所心理相談員の派遣など、学校における児童・生徒のための相談体制の充実に努めます。	指導室

- ストレス解消機会の充実に努めます。

具体的な内容	所管課
・生涯学習やスポーツにかかわる学習団体、グループの育成・支援に努め、ストレスを解消する機会の充実に努めます。	社会教育課
・生涯学習ガイドブック（学習事業・催し物編）や市のホームページを活用し、市が主催する学習機会だけでなく、地域の行事・イベントなどの情報を提供します。	社会教育課
・ハイキングコースを紹介するとともに、温泉を活用した健康づくりの取り組みを推進します。	商工観光課 高齢介護課



- 自殺防止の普及・啓発に努めます。

具体的な内容	所管課
・自殺防止啓発のパンフレットを作成し、「市民健康の集い」等での啓発や広報等でも普及啓発に努めます。	健康課

- 薬物についての正しい知識の普及に努めます。

具体的な内容	所管課
・薬物乱用防止指導員と協力して、「市民健康の集い」や「産業観光まつり」においてパンフレット等を配布して、薬物についての正しい知識の普及啓発に努めます。	健康課 子ども家庭支援課
・広報等により薬物についての正しい知識を周知します。	健康課

事業者（企業・医療機関）にできること

- 産業医による相談の充実
- 中小企業における「こころの健康づくり」に、地域産業保健センターを活用しましょう。

地域産業保健センターとは？

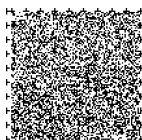
労働者数が50人未満の事業所や労働者の健康相談に応じたり、職場環境の改善に助言したり、個別に訪問して保健指導などの産業保健サービスや情報を提供しています。

東京都内には、労働基準監督署の管轄区域ごとに18の地域産業保健センターが設置されています。

◎西多摩地域産業保健センター

住所 東京都青梅市西分町3-103 ☎0428-23-2171

(9時から17時・祝日を除く月～金曜日)



分野4 喫煙・飲酒

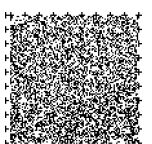
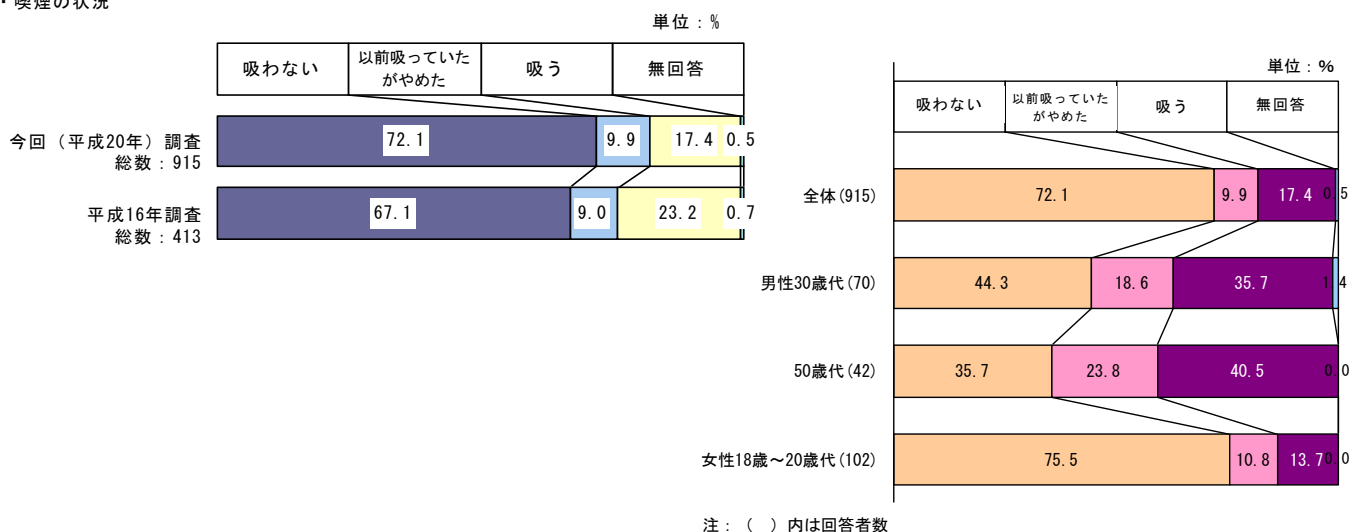
▶ 分野別標語（スローガン）◀

自分とみんなのために、分煙・禁煙、節度ある飲酒！

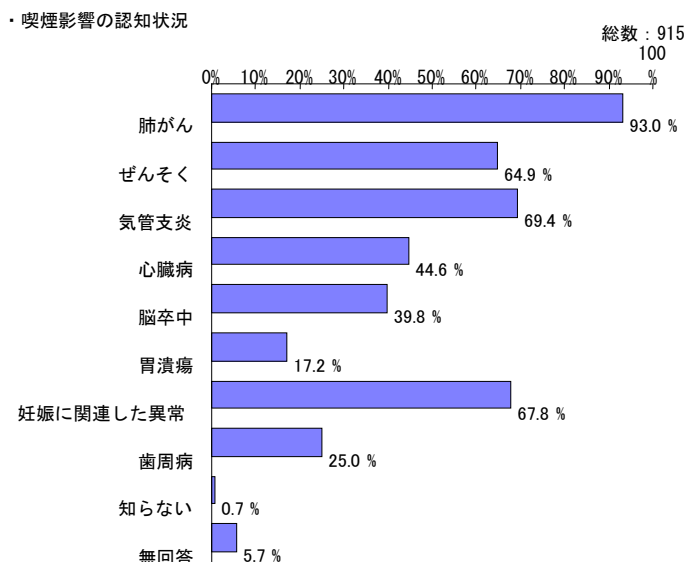
現状と課題

- ◇ 喫煙は、肺がんを始め、各種のがん、動脈硬化、胃・十二指腸潰瘍、歯周病など多くの疾病と深い関係があります。たばこの煙には多くの有害物質が含まれており、喫煙者のみならず周囲の非喫煙者が、自分も吸ったのと同様になってしまう「受動喫煙」が問題となっています。
- ◇ 受動喫煙により、肺がんや虚血性心疾患のリスクが上昇することが証明されていますが、大人だけでなく子どもの呼吸器系疾患、中耳炎、妊婦の低体重児出産など、その影響は大きな健康問題の原因となります。この受動喫煙を予防するために、公共の場所、職場、交通機関やレストラン等では分煙・禁煙が実施されるようになりました。
- ◇ 一方、飲酒は適量であれば、心身をリラックスさせるなどの効果も期待できますが、慢性的な過度の飲酒は、肝機能障害や循環器系疾患、糖尿病などの発症要因となるほか、アルコール依存症のように、家族などにも大きな問題を起こす可能性があります。
- ◇ 「市民意識調査」の中で喫煙の状況をたずねたところ、たばこを「吸う」は 17.4%、「以前吸っていたがやめた」が 9.9%となっています。「吸う」とした割合は 50 歳代の男性で (40.5%) と最も大きく、40 歳代 (39.2%)、30 歳代 (35.7%) となっています。また、女性では 18 歳～20 歳代で「吸う」が 13.7%と、比較的多くみられます。

・喫煙の状況

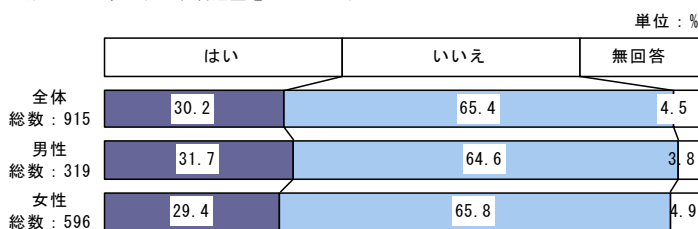


◇ 「たばこが及ぼす健康への影響について知っていますか。」との質問の結果に、「知らない」と答えた人は0.7%であり、「肺がん」(93.0%)、「気管支炎」(69.4%)、「妊娠に関連した異常」(67.8%)、「ぜんそく」(64.9%)では高い認知度があります。しかし、「胃潰瘍」は17.2%、「歯周病」は25.0%で、たばこが及ぼす影響についてあまり知られていないことが分かります。

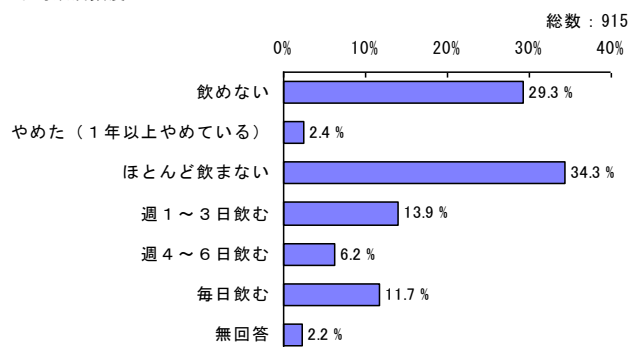


◇ 「成人の1日あたりの飲酒の適量を知っていますか。」という質問では、「はい」は30.2%、「いいえ」は65.4%で、飲酒適量を心得ている人は少ないことが分かります。また、「平均してどのくらいお酒を飲みますか。」という問いについては、“お酒を一定以上飲む”市民の中では、「週1～3日」とした人が最も多く、「毎日飲む」がそれに続いています。

・成人1日あたりの飲酒適量を知っているか



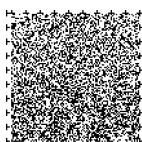
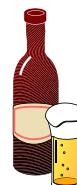
・平均飲酒頻度



1日あたりの適正な飲酒量とは？・・・(%はアルコール濃度)

日本酒(15%)…1合(180ml)、ビール(5%)…中瓶1本(500ml)
 チューハイ(7%)…1缶(350ml)、焼酎35度(35%)…(100ml)
 ワイン(12%)…グラス2杯(1杯120ml)
 ウイスキー・ブランデー(43%)…ダブル1杯(60ml)

★週に2日は休肝日をつくりましょう。



数値目標

指 標	数 値		【参考】 都目標 (2012 年度)
	現状 (2008 年度)	目標 (2014 年度)	
喫煙が及ぼす健康影響についての十分な知識の普及*			
肺がん	93.0%	すべての人に 知ってもらおう	すべての人に 知ってもらおう
ぜんそく	64.9%		
気管支炎	69.4%		
心臓病	44.6%		
脳卒中	39.8%		
胃潰瘍	17.2%		
妊娠に関連した異常	67.8%		
歯周病	25.0%		
喫煙している人の割合*			
男性 30 歳代	35.7%	減らす	減らす
男性 50 歳代	40.5%	減らす	減らす
女性 18～29 歳	13.7%	減らす	減らす
多量に飲酒する人の割合*			
男性	39.5%	減らす	減らす
女性	20.2%	減らす	減らす
「節度ある適度な飲酒」の知識の普及*			
男性	31.7%	すべての人に 知ってもらおう	すべての人に 知ってもらおう
女性	29.4%	すべての人に 知ってもらおう	すべての人に 知ってもらおう

*印…「市民意識調査」結果における数値を用いるもの

受動喫煙とは？

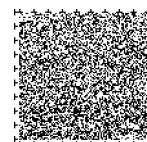
たばこを吸わない人がたばこの煙を吸わされることです。

たばこの煙には、主流煙（喫煙者が吸い口から吸い込むたばこの煙）と副流煙（たばこの火から立ち上がる煙）があり、たばこを吸わなくても、副流煙を吸い込むことによって、受動的な喫煙者になってしまいます。



市民（個人・団体）にできること

- ① 未成年の喫煙、飲酒防止は厳格に
 - ・家庭でも喫煙、飲酒の害を正しく教えましょう。
 - ・未成年者の喫煙、飲酒を見掛けたら声を掛けましょう。
- ② 妊娠中は禁煙、禁酒を
 - ・妊娠への影響を知りましょう。
- ③ 喫煙、飲酒のマナーを守りましょう。
 - ・歩きたばこはやめましょう。
 - ・適量を知りお酒は楽しく飲みましょう。



市の取り組み

- 喫煙や飲酒による健康への影響についての普及・啓発に努めます。

具体的な内容	所管課
・喫煙や飲酒が健康に及ぼす影響についての情報提供などを行い、知識の普及・啓発に努めます。	健康課

- 未成年者の喫煙、飲酒の防止に努めます。

具体的な内容	所管課
・学校での喫煙、飲酒防止教育の充実に努めます。	指導室
・小中学校の学校敷地内での禁煙を徹底し、受動喫煙の防止に努めます。	総務課
・「未成年者喫煙防止対策会議」、啓発キャンペーンへの参加によって、普及・啓発を図ります。	子ども家庭支援課 健康課

- 妊婦への指導・情報提供に努めます。

具体的な内容	所管課
・胎児への悪影響、妊娠経過への悪影響を避けるため、妊婦への十分な情報提供と禁煙、節酒指導に努めます。	健康課

- 禁煙希望者やアルコール依存症の人への情報提供・支援に努めます。

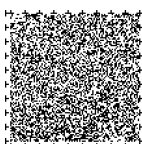
具体的な内容	所管課
・禁煙希望者やアルコール依存症の人に、相談・医療機関の情報提供を行い支援に努めます。	健康課 障害者福祉課

- 禁煙・分煙の推進に努めます。

具体的な内容	所管課
・「青梅市ポイ捨ておよび飼い犬のふんの放置の防止ならびに路上喫煙の制限に関する条例」による屋外の公共の場所での分煙を推進するとともに、公共施設等においては、全面禁煙とすることで、受動喫煙によるリスクを減らします。	健康課 環境政策課

事業者（企業・商店・医療機関）にできること

- 自動販売機の管理・監督、稼働時間の自主規制など、未成年者にたばこや酒を「売らない・買わせない」の徹底（販売しない工夫）
- 職場や飲食店などでの禁煙・分煙環境の整備
- ステッカーなどによる禁煙・分煙の実施状況の表示
- 禁煙を希望する人への禁煙プログラムの実施



分野5 歯と口の健康

分野別標語（スローガン）

若いときから、めざそう“8020”！
はちまるにいます

現状と課題

◇ 「歯」は、食べ物を味わうことや会話を楽しむことなど、健やかで豊かな生活を送るうえで大きな役割を果たしており、歯を失うことは生活の質の低下を招きます。

最近では、口腔内の細菌が全身に広がり、心筋梗塞を引き起こし、糖尿病を悪化させることもわかってきました。

また、よくかまずに食事をすることは、歯並びやかみ合わせに影響を及ぼすとともに、むし歯や歯周病にかかりやすい状況をつくります。

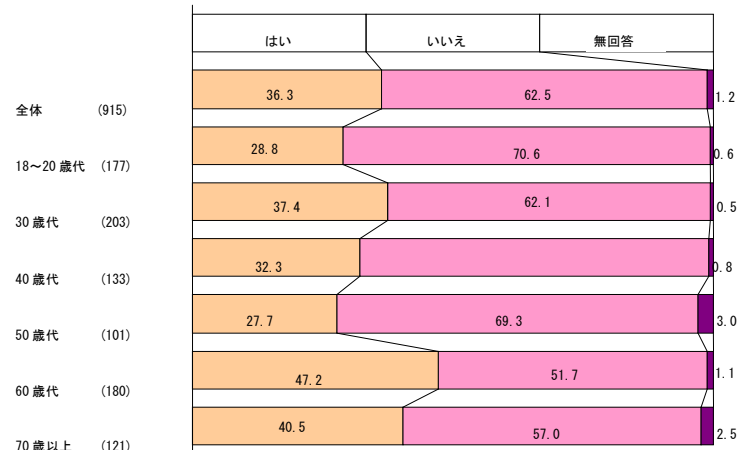
歯と口の健康には、生活習慣が大きく影響することから、乳幼児期から高齢期までの年齢に応じた口腔内の健康づくりが重要です。

◇ 「市民意識調査」の「歯科健康診査」の受診状況を聞いた質問の結果は、「年に1回以上健康診査を受けている人」が36.3%、「受けていない人」は62.5%となっています。

年齢別にみると18～20歳代と50歳代で「いいえ」が7割前後と、比較的多くなっています。

・年に1回以上、歯科健康診査を受けているか

単位：%

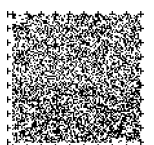
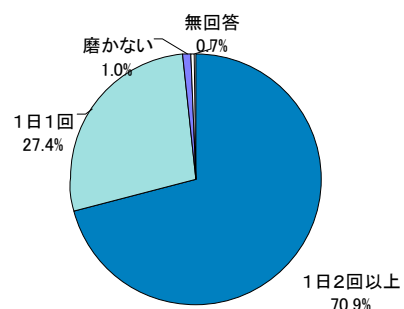


注：（ ）内は回答者数

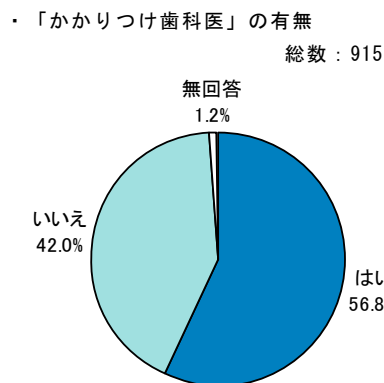
◇ 歯を「磨かない」人は1%で、歯磨きが「1日1回」の人が27.4%、「1日2回以上」が70.9%となっています。

・1日の歯磨き回数

総数：915



◇ 「定期健康診査、歯石除去等をしてくれる『かかりつけ医』がありますか。」という質問の結果は、「はい」が56.8%と過半数を占め、「いいえ」は42.0%となっています。



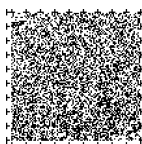
◇ 『青梅市健康増進計画』（平成17～21年度）に掲げた数値目標の達成状況をみると、まず「歯科疾患の目標」の分野では、「進行した歯周病にかかっている人の割合（40歳）」を除いてすべての目標が達成されています。

しかし、「生活習慣の目標」の分野では反対に、「甘味食品／飲料をほぼ毎日食べる／飲む人の割合（3歳）」を除き、すべての目標が未達成に終わっています。

数値目標

指 標	数 値		【参考】 都目標 (2012年度)	
	現状 (2008年度)	目標 (2014年度)		
歯 科 疾 患 の 目 標	むし歯のない幼児の割合 (3歳)	80.0%	85%以上	90%以上
	むし歯のない幼児の割合 (5歳)	50.2%	55%以上	70%以上
	歯肉に炎症所見の認められる者(GO、およびG)の割合 (12歳)	26.9%	20%以下	10%以下
	進行した歯周病にかかっている人の割合 (40歳)	52.9%	減らす	20%以下
	60歳で24歯以上、自分の歯を有する人の割合	63.7%	増やす	65%以上
生 活 習 慣 の 目 標	甘味食品をほぼ毎日食べる人の割合 (3歳)	36.5%	減らす	減らす
	フッ化物配合歯磨剤を使用している人の割合 (3歳)	64.4%	70%以上	70%以上
	週に1回以上、子どもの歯と口腔を観察している人の割合 (5歳)	72.2%	80%以上	90%以上
	1日1回は、十分な時間(10分程度)をかけて丁寧に歯を磨く人の割合* (18～39歳)	34.0%	40%以上	50%以上
	歯間部清掃用器具を使用している人の割合 (40歳代)	44.4%	増やす	80%以上
	月に1回以上、歯や歯ぐきの自己観察をしている人の割合 (50歳代)	41.8%	増やす	90%以上
	定期的な歯科健康診査の受診者の増加* (40～69歳)	37.7%	増やす	60%以上

*印…「市民意識調査」結果における数値を用いるもの



市民（個人・団体）にできること

<共通>

- ① 「^か噛ミ^{さんまる}ング30運動」の実践
 - ・ 1口30回以上かむことを目標に、よくかんで食べる習慣を身につけましょう。
- ② 歯磨き習慣と自己点検・定期健康診査を
 - ・ 食後は歯を磨きましょう。特に、夜の歯磨きは必ずしましょう。
 - ・ むし歯や歯周病の早期発見のために、自己点検をしましょう。
 - ・ 「かかりつけ歯科医」を持ち、定期的に健康診査を受けて、“8020”を目指しましょう。

8020運動とは？

「80歳になっても自分の歯を20本以上保とう」という運動です。

20本以上の歯があれば、ほとんどの食べ物は良くかんでおいしく食べることができ、日常生活を生き生きと送ることができるからです。



<乳幼児期（0～5歳）>（保護者にできること）

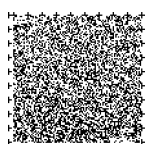
- ・ 砂糖を含む甘味食品や甘味飲料を飲食する回数を抑えましょう。
- ・ 歯磨きの習慣を身につけましょう。
- ・ よくかんで、味わって食べる習慣を身につけましょう。
- ・ そしゃく機能の発達に応じた食べ方を習得していきましょう。

<青少年期（6～19歳）>

- ・ 自分の口の中に関心を持ち、歯や歯ぐき（歯肉炎）の健康チェックをする習慣を付けましょう
- ・ 甘味食品や甘味飲料を飲食する回数を抑えましょう。
- ・ むし歯の予防のため、フッ化物配合の歯磨き剤の使用など、効果的な歯磨きの方法を身につけましょう。

<壮年期（20～39歳）>・<中年期（40～64歳）>

- ・ 歯周病について正しい知識を持ち、定期的に健康診査を受けるとともに、自分でも歯ぐきの観察と口臭のチェックをして、早期発見に努めましょう。
- ・ 歯と歯の間の汚れを落とすために「デンタルフロス」（糸ようじ）や「歯間ブラシ」を使用し、丁寧な歯磨きをしましょう。



<高齢期（65歳以上）>

- ・失った歯は放置せずに適切な治療（入れ歯など）をして、かむ機能を回復させましょう。
- ・食べる機能を維持していけるように、口の体操に取り組みましょう。

市の取り組み

- 歯科健康診査の受診を促進します。

具体的な内容	所管課
・妊産婦歯科健康診査・幼児歯科健康診査・成人歯科検診の充実をはかり、歯や口腔の疾患の早期発見・早期治療のため、年2回の歯科健康診査を促進します。	健康課

- 「歯の健康づくり」の充実を図ります。

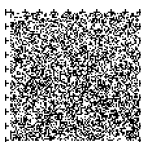
具体的な内容	所管課
・乳児期から高齢期までの年齢に応じた健康教育の充実を推進します。	健康課
・口腔や全身との相互関係について、正しく理解してもらうための普及啓発に努めます。	健康課
・「むし歯予防教室」、リーフレットおよびパネルなどを通して、歯を失う原因であるむし歯と歯周病の予防に関する正しい知識の普及啓発に努めます。	健康課
・歯の喪失を予防してかむ機能を維持するため、「8020運動」の推進に努めます。	健康課
・「かかりつけ歯科医」を持つ大切さについての啓発に努めます。	健康課
・「市民健康の集い」などにおいて、歯科医師会と連携して、歯の健康づくりに努めます。	健康課
・歯科健康診査・歯科相談時に、おやつとの与え方と生活習慣の大切さの意識啓発に努めます。	健康課
・特定保健指導の中で、生活習慣病予防における歯と口腔の健康についての啓発に努めます。	健康課

- 学校における指導の充実を図ります。

具体的な内容	所管課
・児童・生徒の口腔疾患（歯や歯ぐき等）の早期治療を促し、ブラッシング指導などを通じ、「口腔内の健康づくり」を推進します。	総務課

事業者（福祉施設・医療機関等）にできること

- 介護保険施設、福祉施設等における口腔ケアの励行
- 病院・診療所間の連携体制の整備



分野6 生活習慣病予防・健康管理

▶ 分野別標語（スローガン）◀

自分の健康は、自分でチェック！

現状と課題

- ◇ 「自分の健康は自分で守る」ことを実践していくためには、まず、自身の健康状態を知ることです。そのためには、定期的に健康診査を受診し、その結果をもとに食生活や運動習慣を見直し、必要な改善をしていくことが大切となります。
- ◇ 新たな対策として、平成20年度から特定健康診査・特定保健指導の実施が、各医療保険者に義務付けられ、本市においても、40歳から74歳までの青梅市国民健康保険被保険者を対象に実施されています。

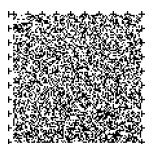
また、75歳以上の後期高齢者医療被保険者を対象に健康診査等が実施されています。
- ◇ 健康維持と生活習慣病などの病気の早期発見のために、健康センターで総合健康診査（人間ドック）を実施してきました。しかし、開始から数十年が経過した現在は、以前と比較し医療機関での健康診査も充実され、また、各医療保険者による特定健康診査が実施されたことに伴い、受診者も減少傾向にあり、人間ドックの在り方について見直すことが必要です。
- ◇ 本市においても、糖尿病、心臓病、脳卒中等の生活習慣病の増加は大きな課題となっています。生活習慣病は長年の偏った生活習慣に起因することが大きく、特定保健指導を始めとして、相談体制の充実やより若い年齢層の受診促進等対策が求められるところです。
- ◇ 平成19年4月にはがん対策基本法が施行され、平成20年度からは、がん検診は市の事業として健康増進事業に位置付けられ、がん検診の充実も求められるようになりました。

しかし、各種検診の充実のためには、検診実施医療機関の確保や厳しい財政状況の中、受益者負担についての検討も必要となってきています。

健診結果は、健康の成績表！

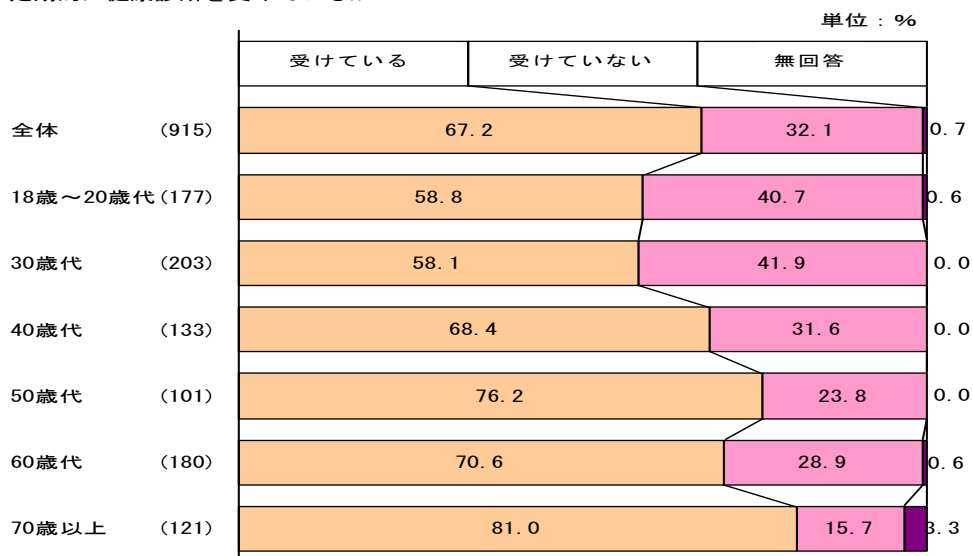
健診結果は大切に保管し、毎年健診を受け、以前の結果と変わりがなければ確認しましょう。大きく数値が変わったときや健診結果に疑問があるときには、かかりつけ医に相談しましょう。

健診の結果は、一つにまとめていつでも確認できるようにしておきましょう。



◇ 「市民意識調査」で（「定期的〔年1回〕に健康診断を受けていますか。」の質問に対し、「受けている」が67.2%、「受けていない」が32.1%です。年代別にみると、18～30歳代にかけての若年層で、受診していない人の割合が多くなっています。

・ 定期的に健康診断を受けているか

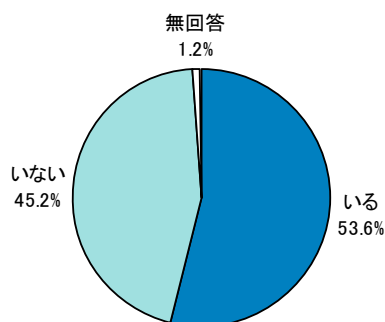


注：（ ）内は回答者数

◇ 「『かかりつけ医』がいますか。」という質問の結果は、「いる」が53.6%、「いない」が45.2%です。

・ 「かかりつけ医」の有無

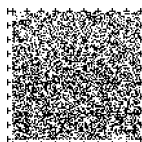
総数：915



数値目標

指標	数値		【参考】 都目標 (2012年度)
	現状 (2008年度)	目標 (2014年度)	
健康診断を受ける人の増加 健診受診率*	67.2%	上げる	上げる
がん検診の検診受診率の向上*			
胃がん	20.9%	上げる	上げる
子宮がん	34.3%	上げる	上げる
乳がん	29.1%	上げる	上げる
肺がん	9.0%	上げる	上げる
大腸がん	22.5%	上げる	上げる
「かかりつけ医」がいる人の割合*	53.6%	70%以上	
自分は健康だと思う人の割合*	67.9%	上げる	上げる

*印…「市民意識調査」結果における数値を用いるもの



市民（個人・団体）にできること

- ① 自分の健康は自分でチェック
 - ・年に一度は健康診査を受け、自身の健康状態を把握しましょう。
- ② 生活習慣の見直しを
 - ・健康診査の結果を生かし積極的に健康づくりに取り組みましょう。
- ③ かかりつけ医を持ちましょう。

市の取り組み

- 各種健康診査の充実、受診率の向上を図ります。

具体的な内容	所管課
・受診の勧奨通知や、受診しやすい環境を整えるなど、特定健康診査、がん検診の受診率と特定保健指導の実施率の向上に努めます。	健康課 保険年金課
・若い年齢層を対象とした健康診査やがん検診等各種検診の充実と生活習慣改善の支援のために相談・教室の充実を図ります。	健康課
・健康診査事業の充実とともに一部負担金の導入を検討します。	健康課
・介護予防推進のため、「生活機能評価（介護予防健診）」の受診率向上と、健診結果の活用を図ります。	高齢介護課

- 健康の自己管理に向けた普及啓発の充実と支援の強化を図ります。

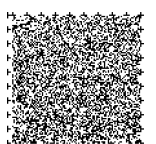
具体的な内容	所管課
・「自分の健康は自らが守る」という意識の普及・啓発のために、広報おうめ、ホームページ等で周知に努めます。	健康課 社会教育課
・健診結果やデータを活用した健康教室・健康相談等を整備し、メタボリックシンドロームを始め生活習慣病の予防に努めます。	健康課
・健康的な生活の実践につながるよう、相談体制を充実し、生活改善の成功例を紹介するなど、継続に向けた支援をします。	健康課

- 『青梅市健康増進計画』の周知・広報に努めます。

具体的な内容	所管課
・「健康増進計画」の周知・広報活動を推進し、市民の健康づくりの取り組み・活動の促進や、市内事業者が事業活動・取り組みを行う際の指針の提示を図ります。	健康課

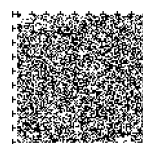
事業者（企業・商店・医療機関）にできること

- 職場での定期健康診断の実施
- 医療機関・薬局での相談と知識の普及・情報提供
- 適切な医療の提供に向けた地域医療連携の推進



第5章

計画の推進と進行管理

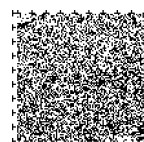
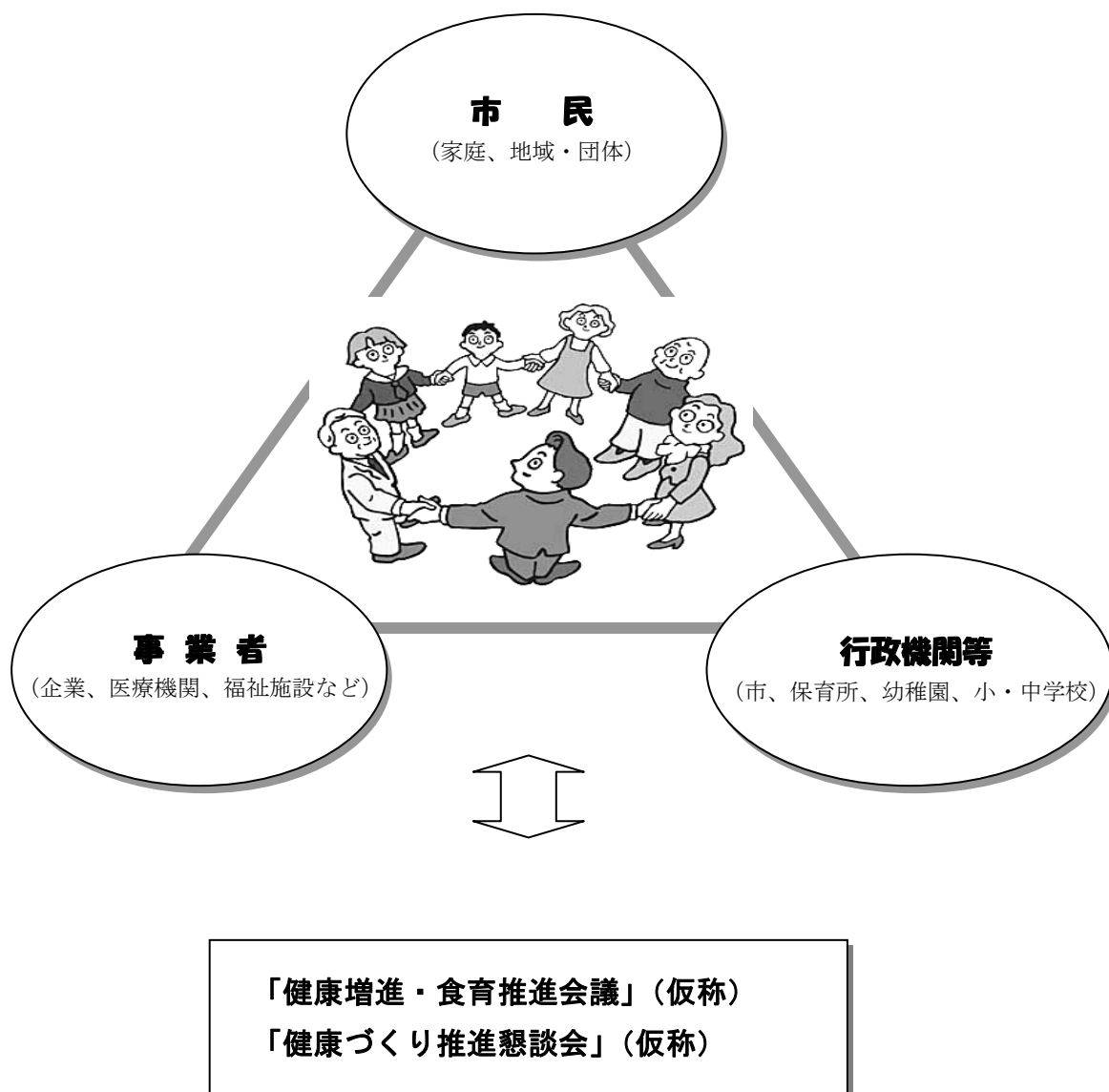


1 計画推進の体制

健康づくりは、市民一人ひとりが生活習慣を見直し、より健康的で快適な生活を目標に、生活習慣を改善していくことが基本ですが、個人の努力だけでは困難です。

そこで、個人を取り巻く、家族や地域、医療機関、事業所、保育所、幼稚園、学校、行政が一体となり、地域社会全体で健康づくりに取り組みやすい、「豊かな自然に抱かれたほほえみの生まれる健康都市・青梅」の実現を目指します。

また、本計画を着実に推進するため、行政においては関係部局が連携を図り、「食育推進計画」と併せて総合的に推進および評価を行うための「健康増進・食育推進会議」（仮称）と、家庭、地域、事業者等との連携による健康づくりの推進を図るための「健康づくり推進懇談会」（仮称）の設置を検討します。



市民の役割

<家庭>

家庭は、人々が暮らしていく上で最も基本的な単位で、一人ひとりの健康を生涯にわたって育む場です。家庭は、食事、運動、睡眠、休養など正しい生活習慣を身につける最も重要な場であり、健康的な生活習慣を親から子へ伝えていくことは、生涯を通じた健康づくりを実践する第一歩として大切な役割を担っています。

<地域・団体>

地域では様々な活動をとおして、健康づくりが実践されており、住み慣れた地域の中でふれあい、支え合い、声掛け、見守りなどをとおして、心身の健康を育むことも大きな役割です。スポーツ、子育て、文化・芸術活動、福祉など様々な組織・グループや自治会が連携し、市民一人ひとりの健康づくりを支援していくことが大切です。

事業者(事業主)の役割

<医療機関>

従来からの病気の治療に加え、健康を増進し病気を予防するために、高度な専門性で市民の健康づくりを支える役割を担っています。健診結果を生かし、患者の状態に合わせた生活習慣改善の指導を充実するなど生活習慣病予防の視点からも重要な役割を担っています。

<事業者>

働く人にとって職場は、家庭に次いで一日の大半を過ごし、健康に大きな影響を及ぼす場です。活力ある職場づくりのためには、働く人々の心身の健康が重要な要素となるため、職場全体で健康管理を進めることが大切です。

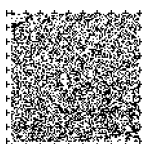
行政機関等の役割

<保育所、幼稚園、小・中学校>

保育所、幼稚園、小・中学校は、乳幼児期から思春期の子どもたちが、家庭に次いで多くの時間を過ごしています。将来にわたって自己の健康を管理し改善していくための資質や能力が養われる場です。そのため、家庭と連携し生涯にわたる健康づくりの意識と行動につなげていくためにも、教育・指導の充実が重要です。

<青梅市>

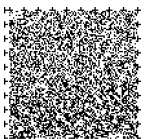
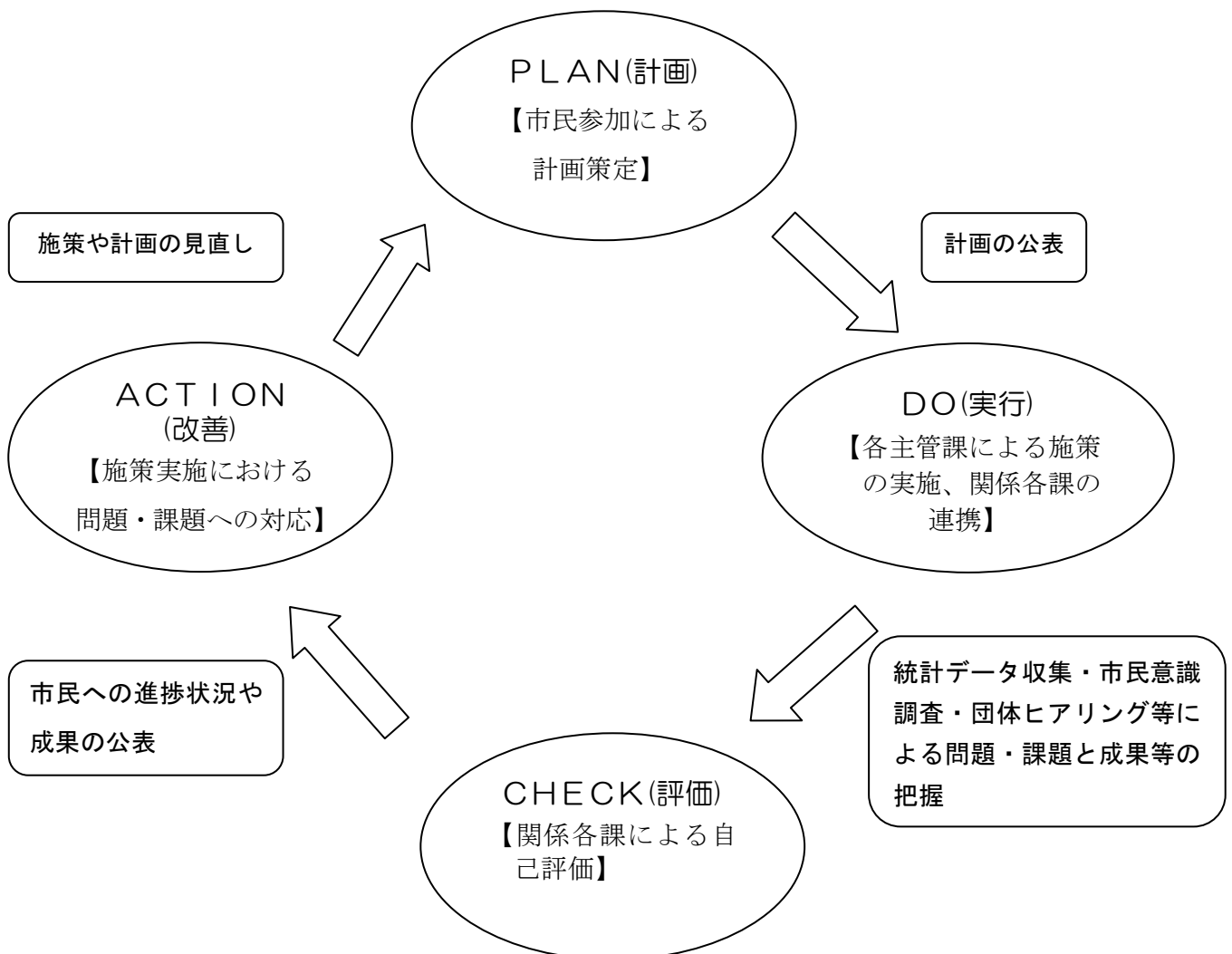
保健・医療・福祉部門と生涯学習、学校教育部門などが連携し、各施策に沿って市民一人ひとりの健康づくりへの支援に取り組んでいきます。関係各課が協力し「食育推進計画」と併せて総合的に推進および評価を行うため、「健康増進・食育推進会議」（仮称）と市民や関係機関の参画を得て「青梅市健康づくり推進懇談会」（仮称）の設置を検討します。



2 計画の進行管理（評価）

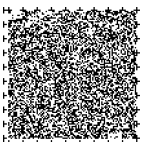
本計画を実効性のあるものとして推進するためには、計画（Plan）の進捗（Do）の状況を確認・評価（Check）し、広報おうめやホームページ等を通じて市民に定期的に公表していき、必要に応じて改善（Action）を図っていくことが必要です。

〔計画の進行管理のイメージ図〕



第6章

付 属 資 料



資料 1 青梅市健康増進計画策定懇談会設置要綱

1 設置

21世紀における国民健康づくり運動（健康日本21）の趣旨を踏まえ、平成22年度から平成26年度までの青梅市健康増進計画（以下「計画」という。）の策定に当たり、必要事項の検討を行うため、青梅市健康増進計画策定懇談会（以下「懇談会」という。）を設置する。

2 所掌事項

懇談会は、計画の策定に関し、必要な事項を検討する。

3 組織

懇談会は、次に掲げる者につき、青梅市長（以下「市長」という。）が委嘱する委員10人以内をもって組織する。

- (1) 学識経験者 1人
- (2) 青梅市医師会等の代表 3人
- (3) 西多摩保健所の職員 1人
- (4) 企業の代表 1人
- (5) 市民団体の代表 2人
- (6) 公募の市民 2人以内

4 委員の任期

委員の任期は、第8項に定める報告のあった日の翌日までとする。

5 会長および会長職務代理者

- (1) 懇談会に会長および会長職務代理者を置く。
- (2) 会長および会長職務代理者は、委員が互選する。
- (3) 会長は懇談会を代表し、会務を総理する。
- (4) 会長職務代理者は、会長を補佐し、会長に事故があるときは、その職務を代理する。

6 会議

- (1) 懇談会の会議は、必要に応じて会長が招集し、会長が議長となる。
- (2) 懇談会の会議は、委員の半数以上の出席がなければ開くことができない。

7 意見の聴取等

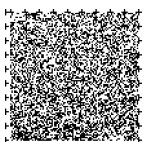
懇談会は、必要があると認めるときは、委員以外の出席等を求めて意見を聴き、または資料の提出を求めることができる。

8 報告

会長は、懇談会の検討結果をまとめ、市長に報告する。

9 庶務

懇談会の庶務は、健康担当課において処理する。

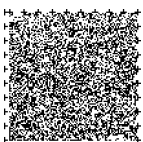


10 その他

この要綱に定めるもののほか、懇談会の運営に関し必要な事項は、懇談会が定める。

11 実施期日

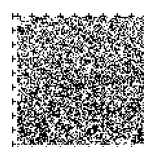
この要綱は、平成21年4月1日から実施し、第8項に規定する報告のあった日の翌日をもって廃止する。



資料2 青梅市健康増進計画策定懇談会委員名簿

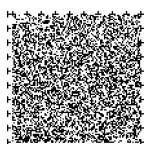
* ◎…会長、○…会長職務代理

氏名	選出区分	現職
◎北島勉	学識経験者	杏林大学総合政策部 教授
○野本正嗣	青梅市医師等の代表	青梅市医師会 副会長
三井博	〃	青梅市歯科医師会 会長
針生暎郎	〃	青梅薬剤師会 副会長
小林啓子	西多摩保健所の職員	東京都西多摩保健所 地域保健推進担当 副参事
河合慶一	企業の代表	(株)日立製作所 マイクロデバイス事業部 総務部長
志村文也	市民団体の代表	青梅市自治会連合会 副会長
水村豊	〃	青梅市体育指導委員協議会 会長
高水秀美	公募の市民	



資料3 青梅市健康増進計画策定懇談会検討経過

平成21年度		
平成21年 8月10日	第1回 策定懇談会	<ul style="list-style-type: none"> ・会長の互選について ・会長職務代理者の互選について ・中間評価の状況について ・今後のスケジュールについて
10月7日	第2回 策定懇談会	<ul style="list-style-type: none"> ・市民意識調査の集計結果報告について ・取り組み状況調査の取りまとめ結果について ・現計画「数値目標」達成状況のまとめ ・課題の抽出について
11月25日	第3回 策定懇談会	<ul style="list-style-type: none"> ・策定スケジュールの変更(案)について ・課題のまとめについて ・骨子(案)について
平成22年 1月27日	第4回 策定懇談会	<ul style="list-style-type: none"> ・クロス集計結果の報告 ・青梅市健康増進計画(案)について
2月15日 ～3月1日	計画案への市民意見の募集(パブリック・コメント)	
3月30日	第5回 策定懇談会	<ul style="list-style-type: none"> ・パブリック・コメント結果について ・青梅市健康増進計画および概要版について



資料 4 青梅市健康増進計画調査検討会設置要綱

1 設置

21世紀における国民健康づくり運動（健康日本21）を踏まえ、平成22年度から平成26年度までの青梅市健康増進計画（以下「計画」という。）の策定に当たり、必要事項の検討を行うため、青梅市健康増進計画調査検討会（以下「検討会」という。）を設置する。

2 所掌事項

検討会は、次に掲げる事項を所掌する。

- (1) 計画の対象分野および各分野の指標に関すること。
- (2) 青梅市における健康づくり運動の推進方策に関すること。
- (3) その他青梅市長（以下「市長」という。）が必要と認めること。

3 組織

検討会は、委員12人をもって組織し、次の職にある者をこれに充てる。

- (1) 委員長 健康福祉部長
- (2) 副委員長 健康課長
- (3) 委員 企画調整課長、保険年金課長、福祉総務課長、子育て支援課長、高齢介護課長、障害者福祉課長、総務課長、社会教育課長、体育課長、総合病院管理課長

4 委員長の職務および代理

- (1) 委員長は、検討会を代表し、会務を総理する。
- (2) 副委員長は、委員長を補佐し、委員長に事故があるときは、その職務を代理する。

5 会議

- (1) 検討会は、必要に応じて委員長が招集し、委員長が議長となる。
- (2) 委員長が必要と認めるときは、検討会に委員以外の者の出席を求めることができる。

6 部会

計画の策定に関する事項について調査および研究を行うため、検討会に部会を置き、次の11人をもって組織する。

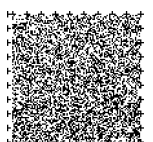
- (1) 部会長 健康課長
- (2) 副部会長 部会長が指名する職員
- (3) 部会員 検討会の各委員が推薦する職員

7 報告

委員長は、必要に応じて検討会の検討経過および最終検討結果を市長に報告する。

8 庶務

検討会および部会の庶務は、健康課において処理する。

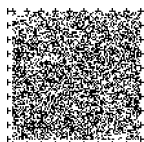


9 その他必要事項

この要綱に定めるもののほか、検討会の運営に関し必要な事項は、別に定める。

10 実施期日

この要綱は、平成20年6月1日から実施する。



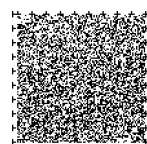
資料5 青梅市健康増進計画調査検討会および部会名簿

<調査検討会名簿> * ◎…委員長、○…副委員長

氏名	所属部課
◎ 関塚泰久	健康福祉部長
○ 池田央	健康福祉部健康課長
水村和朗	企画部企画調整課長
岩波秀明	市民部保険年金課長
横手良夫	健康福祉部福祉総務課長
清水宏	健康福祉部子育て支援課長
市川薫	健康福祉部高齢介護課長
星野和弘	健康福祉部障害者福祉課長
柳内秀樹	学校教育部総務課長
藤野唯基	社会教育部社会教育課長
地引静雄	社会教育部体育課長
国生隆利	総合病院事務局管理課長

<部会名簿> * ◎…部会長、○…副部会長

氏名	所属部課
◎ 池田央	健康福祉部健康課長
○ 松永和浩	企画部企画調整課企画調整担当主査
井上敏博	市民部保険年金課保険給付係長
平岡広子	健康福祉部福祉総務課課庶務係主事
町田幸子	健康福祉部子育て支援課児童福祉係長
斎藤剛一	健康福祉部高齢介護課包括支援係長
北村和寛	健康福祉部障害者福祉課庶務係長
永沢雅文	学校教育部総務課庶務係長
井上修	社会教育部社会教育課社会教育係長
今成時男	社会教育部体育課体育係長
木村芳夫	総合病院管理課庶務係長



資料6 「健康づくりに関する市民意識調査」結果

《調査の概要》

1 調査の目的

『青梅市健康増進計画』（平成17～21年度）が平成21年度をもって計画期間の終了を迎えることから、市民の生活習慣や健康づくりに関する意識や意向を把握し、計画改定の基礎資料とすることを目的とする。

2 調査方法

郵送による配付・回収

3 実施時期

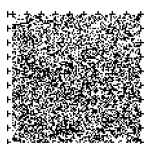
平成20年11月1日～平成20年12月1日

4 調査対象

18歳から70歳代の市民の中から無作為に抽出した2,000人

5 調査票配付・回収状況

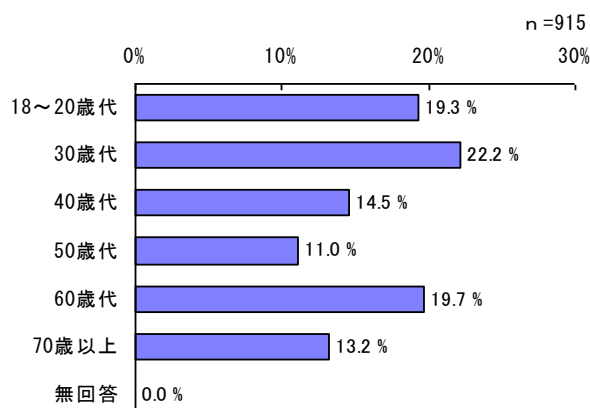
調査対象者数	2,000人
有効回収票数	915票
有効回収率	45.8%



《自身のことについて》

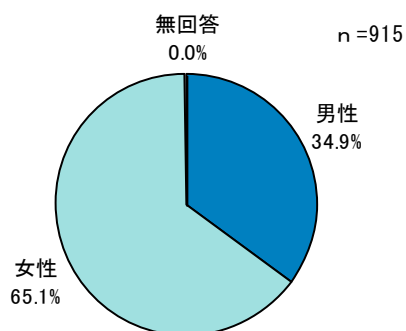
◆年 齢 * 「30歳代」が最も多い

問1 平成20年11月1日の年齢をお答えください。(一つに〇)



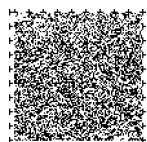
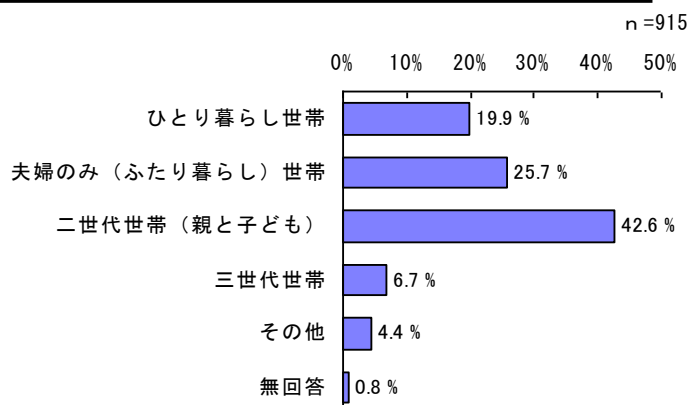
◆性 別 * 「女性」が6割台半ば

問2 性別をお答えください。(どちらかに〇)



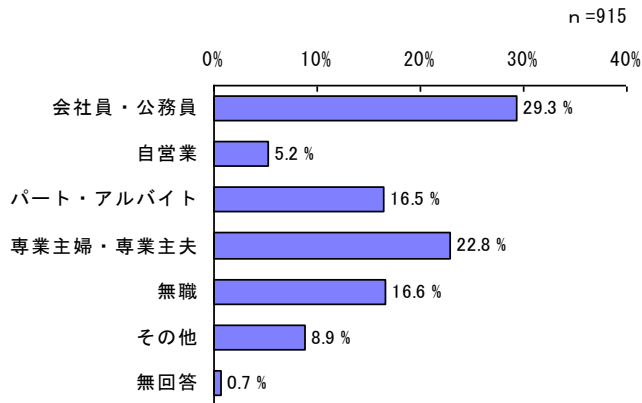
◆家族構成 * 「二世世代世帯」が4割を超える

問3 御家族の構成をお答えください。(一つに〇)



◆職業 * およそ3割が会社員・公務員

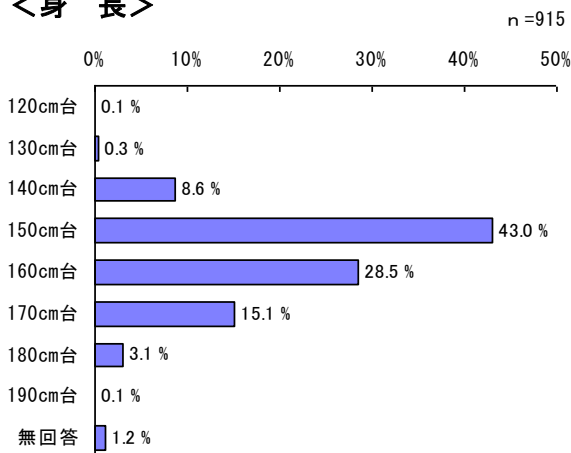
問4 御職業をお答えください。(一つに〇)



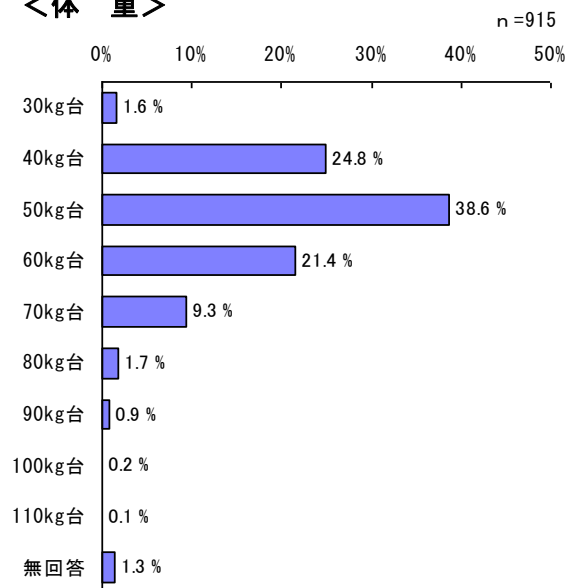
◆現在の身長・体重・BMI * 「標準」が7割

問5 身長と体重を御記入ください。

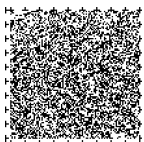
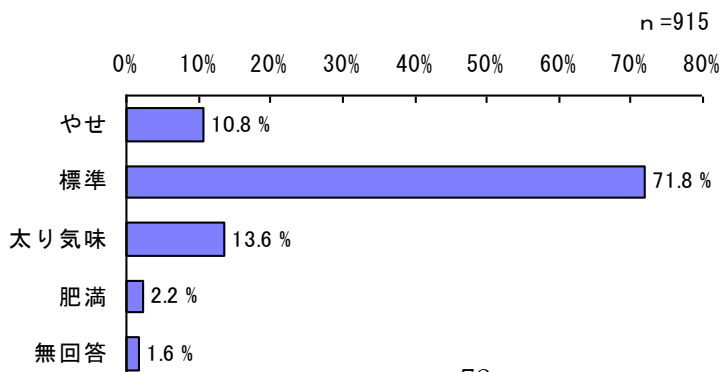
<身長>



<体重>

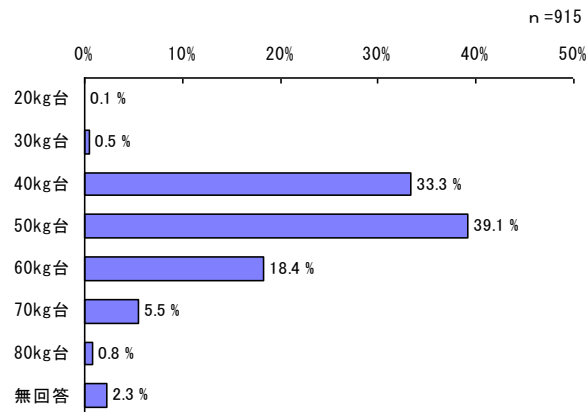


<BMI値からみる「やせ～標準～肥満」>



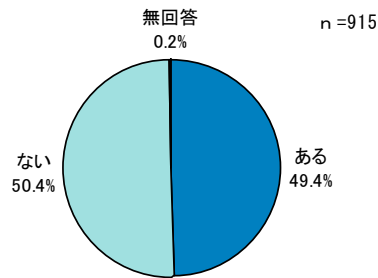
◆適切だと思う体重 * 「50kg台」が最も多い

問6 御自身が適切であると思う体重を御記入ください。



◆体重をはかる習慣 * 「ある」と「ない」はほぼ同率

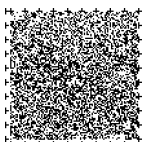
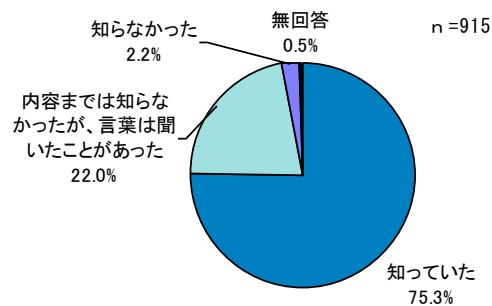
問7 週1回以上、体重をはかる習慣がありますか。



《生活習慣病について》

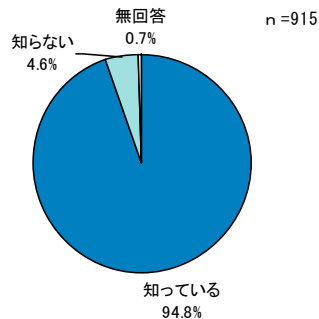
◆生活習慣病の認知度 * 内容についての認知度は2割強

問8 生活習慣病とは何か知っていましたか。(一つに〇)



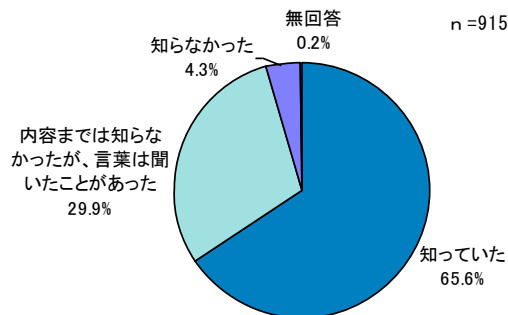
◆肥満と生活習慣病との関係 * 「知っている」が9割台半ば

問9 肥満が生活習慣病を引き起こしやすくしていることを知っていますか。(どちらかに○)



◆メタボリックシンドロームについて * 内容についての認知度は3割強

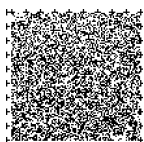
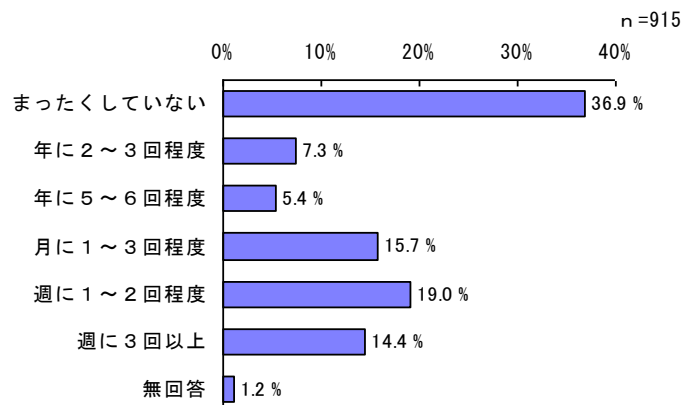
問10 内臓脂肪症候群（メタボリックシンドローム）とは、腹囲（へそ周り）が男性85cm以上、女性90cm以上で、高血圧、高血糖、脂質異常のうち2つ以上持っている状態のことをいいます。この内容を知っていますか。(一つに○)



《運動習慣について》

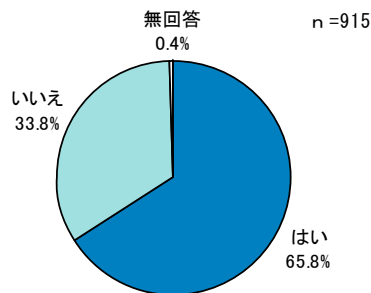
◆行った運動やスポーツの頻度 * 「まったくしていない」が最も多い

問11 この1年間に運動やスポーツをどのくらいやりましたか。(一つに○)



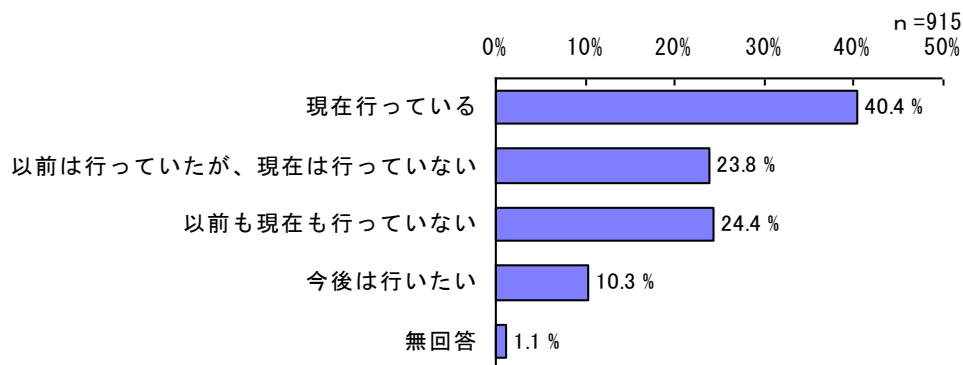
◆意識的に体を動かすことを心がけているか * “心がけている”は6割台半ば

問 12 日頃、意識的に体を動かすように（エレベーターを利用するのではなく階段を利用するなど）心がけていますか。（どちらかに○）



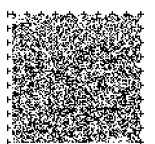
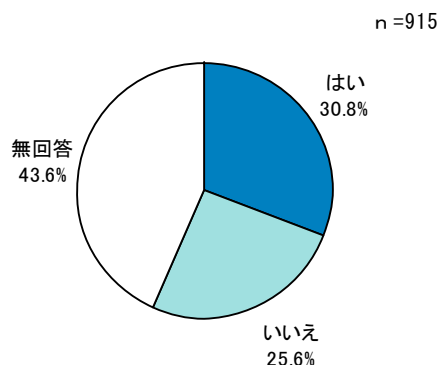
◆日常的に運動しているか * 「現在行っている」のは4割

問13 日頃、ウォーキング、ジョギング、サイクリング（自転車）、水泳などの運動を行っていますか。（一つに○）



◆現在行っている運動について * 「はい」が「いいえ」を上回る

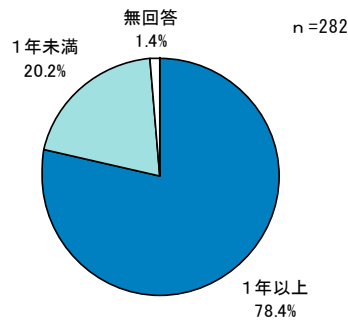
問 14 現在行っている運動は、1回30分以上の運動で週2回以上行っていますか。（どちらかに○）



◆運動を行っている期間 * 「1年以上」が圧倒的に多い

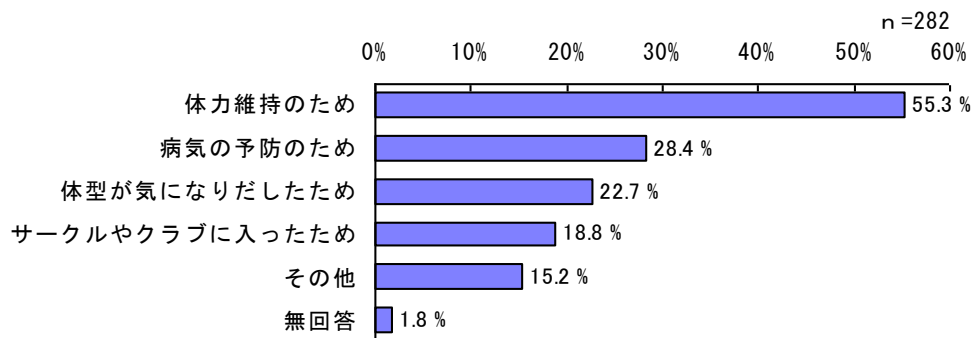
＜問 14 で「はい」と回答された方にお伺いします。＞

問 14-1 どのくらいの期間、運動を行っていますか。(どちらかに○)



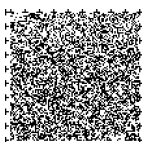
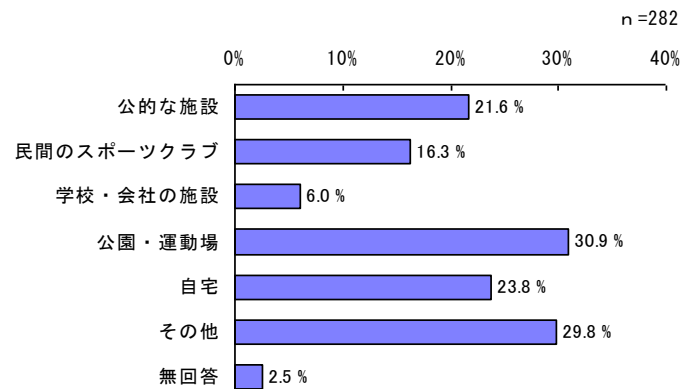
◆運動を始めた動機 * 「体力維持のため」が5割台半ば

問 14-2 運動を始めた動機は何ですか。(あてはまるものすべてに○)



◆運動を行う施設、場所 * 「公園・運動場」が最も多い

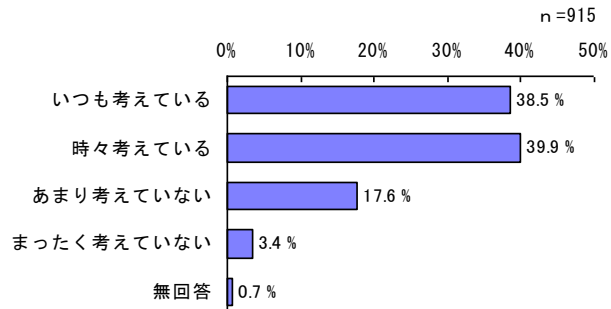
問 14-3 どのような施設、場所で運動していますか。(あてはまるものすべてに○)



《食生活習慣について》

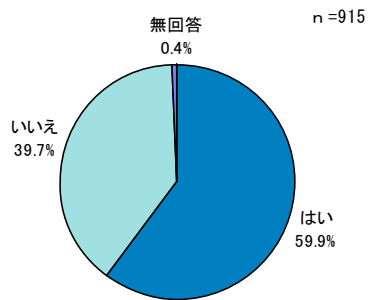
◆食事の栄養バランス * 栄養バランスを考えている” はおよそ8割

問 15 食事をとるとき、栄養のバランスを考えていますか。(一つに○)



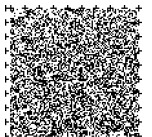
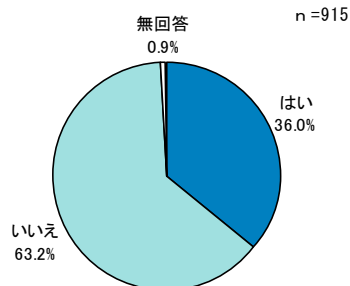
◆栄養バランスを考えた食事づくり * “つくることできる” が6割

問 16 自分でバランスよく食品を選んだり、食事をつくることができますか。(どちらかに○)



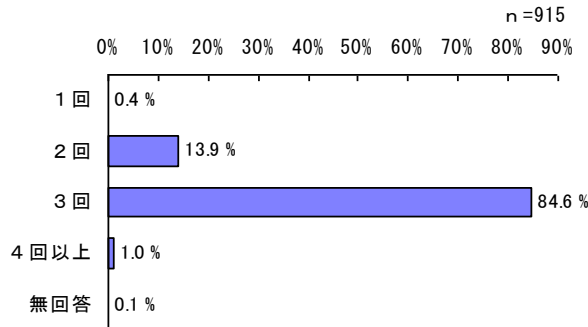
◆適切な1日のカロリー量 * “知らない” が6割前半

問 17 自分にちょうどよい1日のカロリーを知っていますか。(どちらかに○)



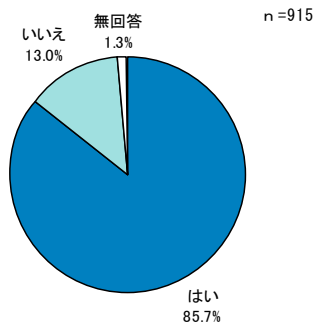
◆ 1日の食事回数 * “1日に3回” が8割台半ば

問 18 1日の食事回数は何回ですか。(一つに○)



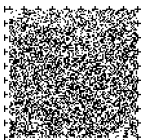
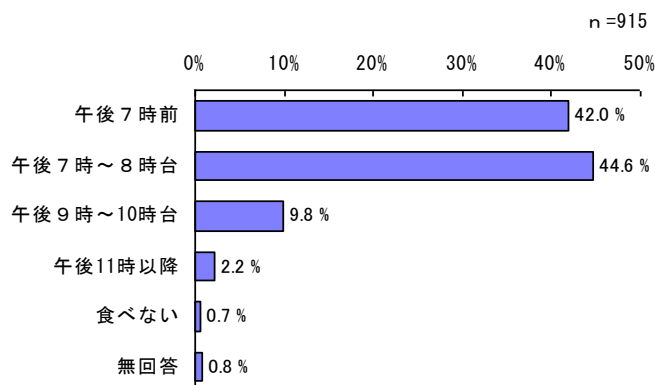
◆ 日頃、朝食をとっているか * “朝食をとる” が圧倒的に多い

問 19 ふだん、朝食をとりますか。(どちらかに○)



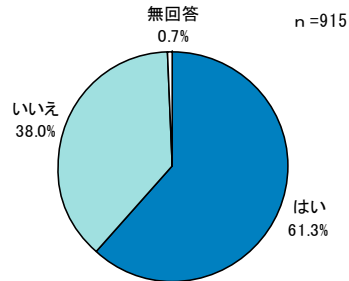
◆ 夕食の開始時間 * 夕食は「午後7時～8時台」が最も多い

問 20 夕食の開始時間は何時頃ですか。(一つに○)



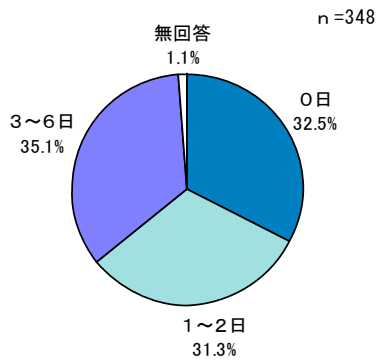
◆2人以上で食事をとっているか・食事に30分以上かけているか * “2人以上で30分以上かける”が6割強

問21 1日1回は、家族や友人等と一緒に（2人以上で）、30分以上かけて食事をするようにしていますか。（どちらかに○）



◆家族や友人等と食事をとる日数 * 週に「3～6日」が最も多い

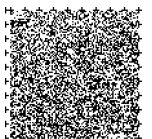
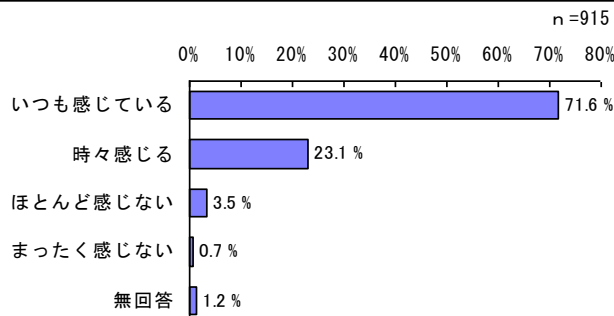
<問21で「いいえ」と回答された方にお伺いします。>
問21-1 週に何回くらい、家族や友人等と食事をとっていますか。（一つに○）



◆食事がおいしい（または楽しい）と感じられるか

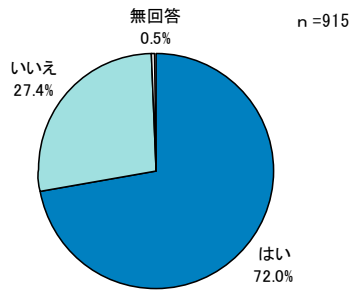
* 「いつも感じている」が圧倒的に多い

問22 食事がおいしい（または楽しい）と感じられますか。（一つに○）



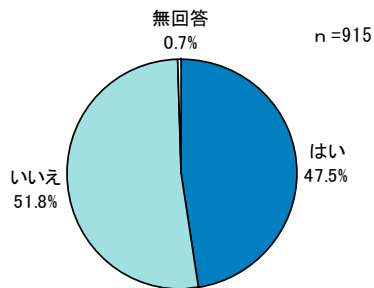
◆野菜を毎食、食べているか * “毎食食べている” が圧倒的に多い

問 23 野菜を毎食、食べていますか。(どちらかに○)



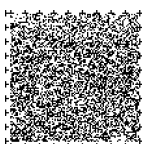
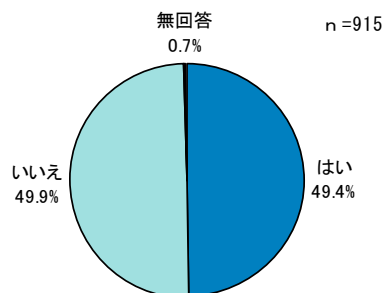
◆脂肪分の多い食事 * 「いいえ」が「はい」を僅かに上回る

問 24 脂肪分の多い食事（肉・揚げ物・ラーメン等）をよく食べますか。(どちらかに○)



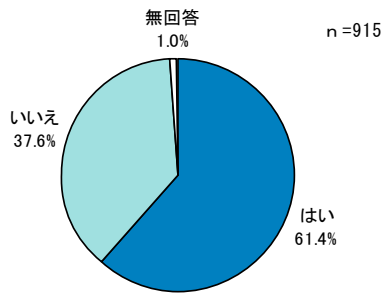
◆甘いものを1日2回以上とっているか * 「はい」と「いいえ」がほぼ同率

問 25 甘いもの（菓子・ジュース・コーヒー・スポーツ飲料水など）を1日2回以上とっていますか。(どちらかに○)



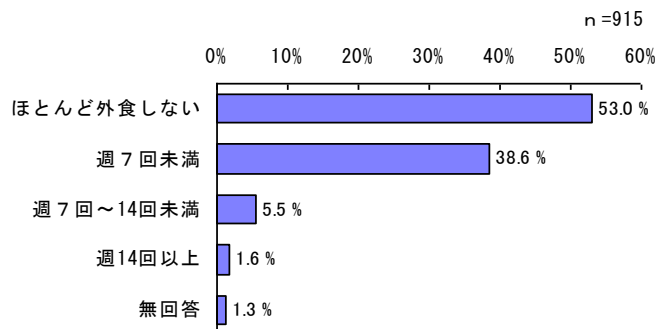
◆ 塩分控えめに心をかけているか * “心がけている” が6割強

問26 日頃、塩分控えめ（薄味）に心がけていますか。（どちらかに○）



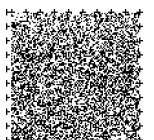
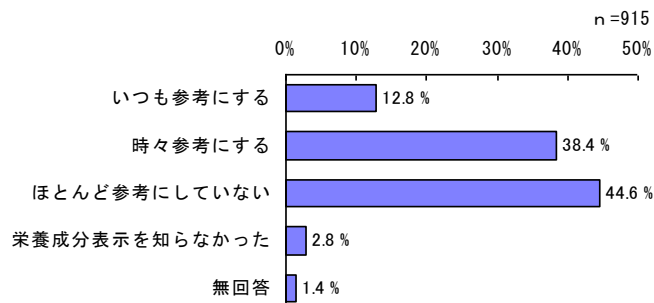
◆ 外食をする頻度 * 「ほとんど外食しない」が過半数

問27 ふだん、外食（飲食店での食事・出前・市販の弁当）をすることがありますか。（一つに○）



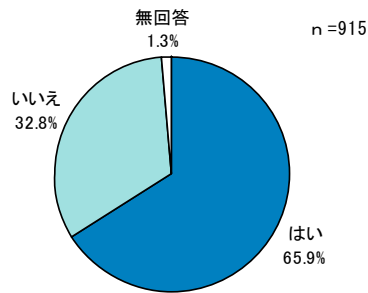
◆ 「栄養成分表示」を参考にしているか * 「ほとんど参考にしていない」が最も多い

問28 外食するときや食品を購入するときに、「栄養成分表示」を参考にしていますか。（一つに○）



◆「栄養成分表示」をしている店の利用意向 * “利用したい”は6割台後半

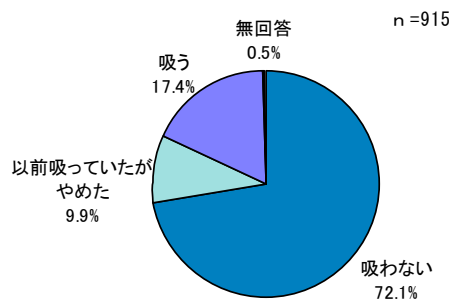
問29 「栄養成分表示」をしている店を利用したいと思いますか。(どちらかに○)



《たばこについて》

◆喫煙するか * 「吸わない」が圧倒的に多い

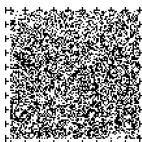
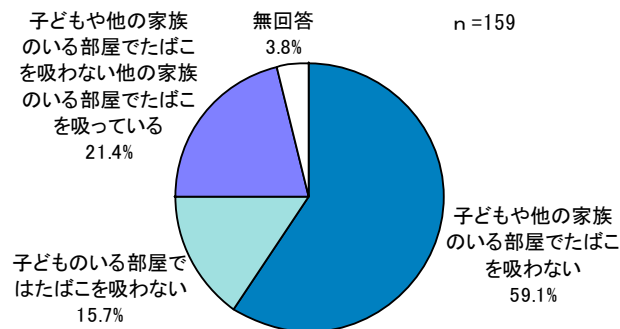
問30 たばこを吸いますか。(一つに○)



◆家族のいる部屋での喫煙

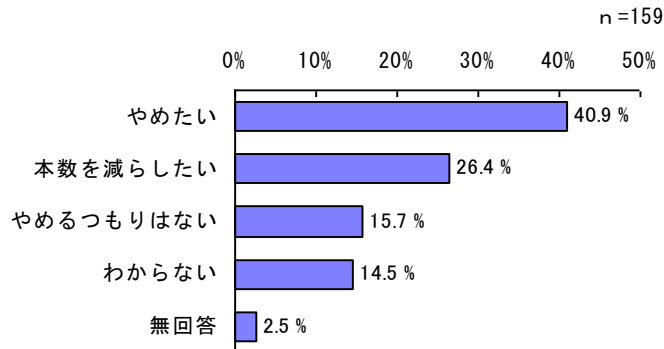
* 「子どもや他の家族のいる部屋でたばこを吸わない」がおよそ6割

<問30で「吸う」と回答された方にお伺いします。>
問30-1 子どもや他の家族のいる部屋でたばこを吸っていますか。(一つに○)



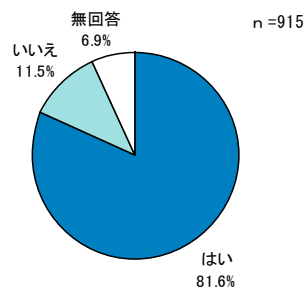
◆ たばこをやめたいか * 「やめたい」が4割

問 30-2 たばこをやめたいと思っていますか。(一つに○)



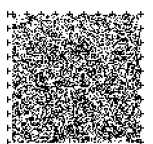
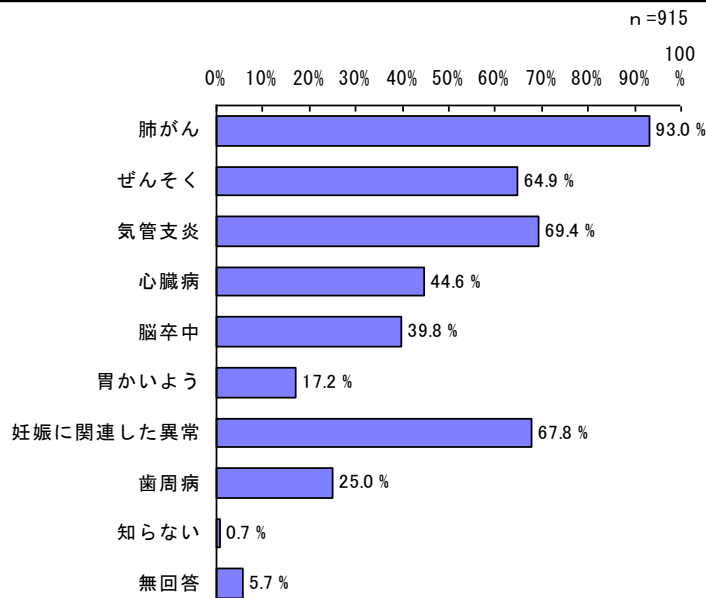
◆ 「受動喫煙」の認知度 * “「受動喫煙」を知らない”は8割強

問 31 室内などで、他人のたばこの煙を吸わされることを「受動喫煙」といいますが、知っていましたか。(どちらかに○)



◆ たばこが及ぼす健康への影響についての知識 * 「肺がん」が9割を超える

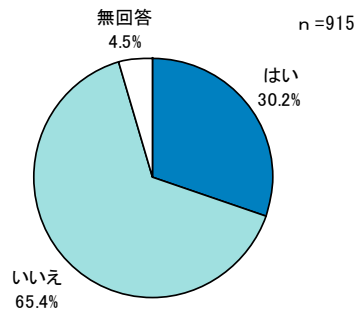
問 32 たばこが及ぼす健康への影響について知っていますか。(あてはまるものすべてに○)



《お酒について》

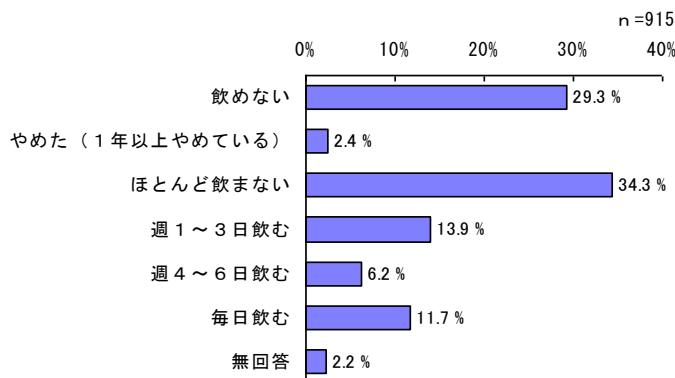
◆ 1日あたりの飲酒の適量 * “適量を知らない”が65%

問 33 成人の1日あたりの飲酒の適量を知っていますか。(どちらかに○)



◆ 飲酒の頻度 * 「ほとんど飲まない」が最も多い

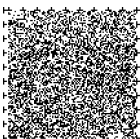
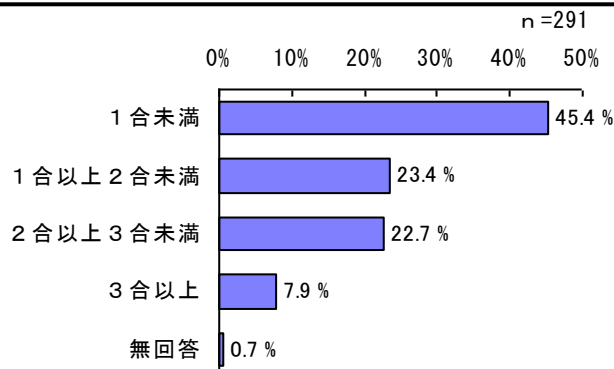
問 34 平均してどのくらいお酒を飲みますか。(一つに○)



◆ 飲むお酒の分量 * 「1合未満」が最も多い

<問 34 で「週1~3日飲む」「週4~6日飲む」「毎日飲む」と回答された方にお伺いします。>

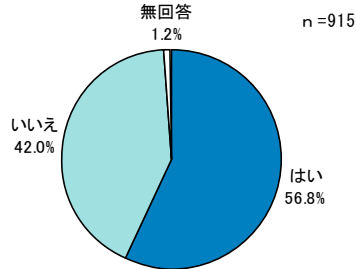
問 34-1 飲むお酒の分量は、日本酒に換算して1日に平均どのくらいですか。(一つに○)



《歯の健康について》

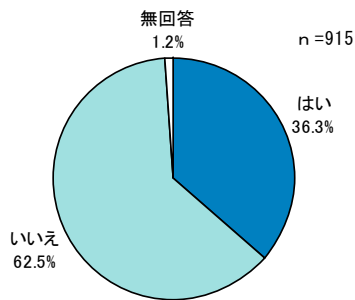
◆かかりつけ歯科医の有無 * “かかりつけ歯科医がいる” は約57%

問35 定期健診、歯石除去等をしてくれる「かかりつけ歯科医」がありますか。(どちらかに○)



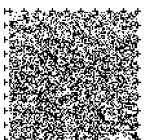
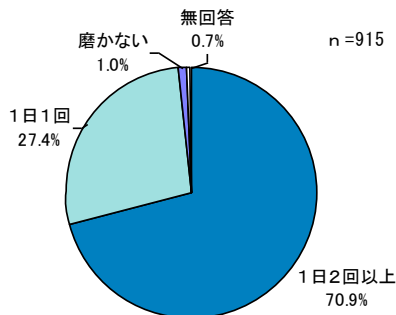
◆歯科健診の受診状況 * “健診を受けていない” が6割強

問36 年に1回以上、歯の健診を受けていますか。(どちらかに○)



◆歯をみがく回数 * 「1日に2回以上」が7割

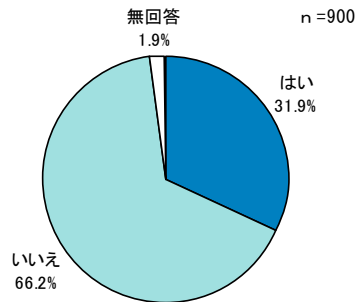
問37 1日何回くらい歯をみがきますか。(一つに○)



◆歯みがきの時間 * “十分な時間をかけていない” が6割台半ば

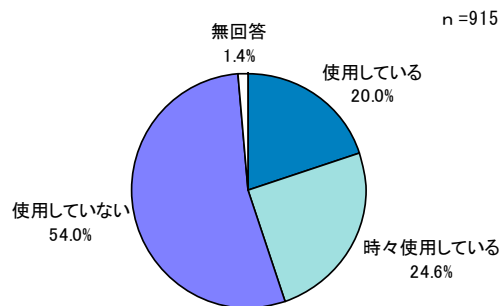
＜問 37 で「1日2回以上」「1日1回」と回答された方にお伺いします。

問 37-1 歯の病気を予防するためには、歯のすべての面を丁寧にみがいて歯垢を取り去ることが必要ですが、1日1回は、十分な時間（10分程度）をかけてみがいていますか。
(どちらかに○)



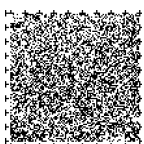
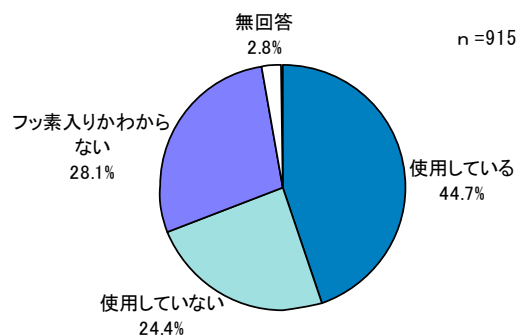
◆デンタルフロスや歯間ブラシの使用 * 「使用していない」が過半数

問 38 デンタルフロス（糸ようじ）や歯間ブラシを使用していますか。(一つに○)



◆フッ化物配合（フッ素）歯みがき剤の使用 * 「使用している」が4割台半ば

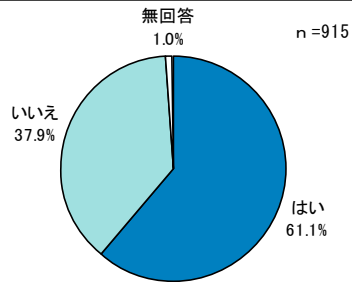
問 39 フッ化物配合（フッ素）歯みがき剤を使用していますか。(一つに○)



《睡眠について》

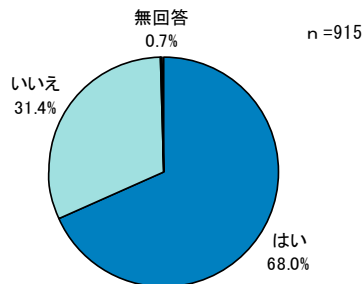
◆十分に睡眠がとれているか * “十分な睡眠がとれている”はおよそ6割

問 40 睡眠は十分とれていると感じていますか。(どちらかに○)



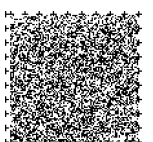
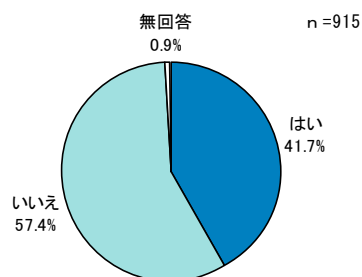
◆途中で目覚めること * “途中で目覚めることがある”は約7割

問 41 途中で目覚めることがありますか。(どちらかに○)



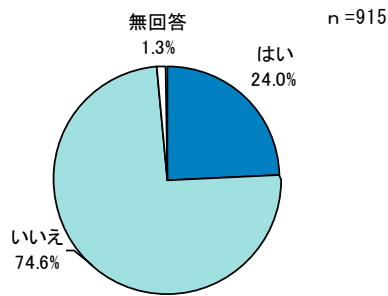
◆寝付けないこと * “寝付けないことがある”は4割強

問 42 なかなか寝付けないことがありますか。(どちらかに○)



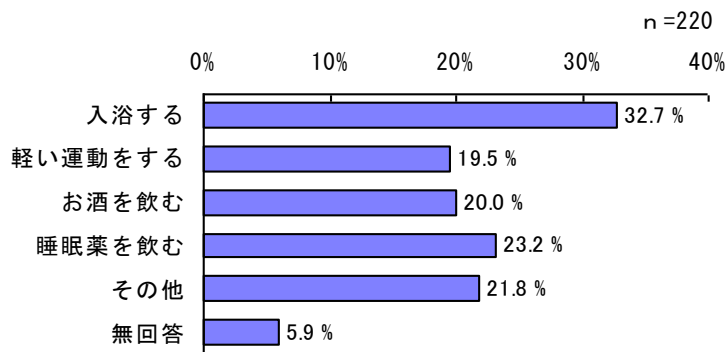
◆眠るための工夫 * ”工夫はしていない“がおよそ75%

問 43 眠るために何か工夫をしていますか。(どちらかに○)



◆工夫の内容 * 「入浴する」が3割強

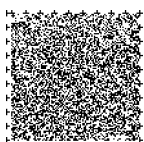
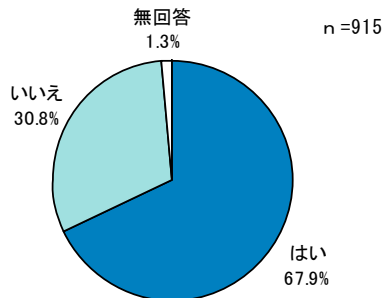
<問 43 で「はい」と回答された方にお伺いします。>
問 43-1 眠るためにどのような工夫をされていますか。(あてはまるものすべてに○)



《日頃の健康管理について》

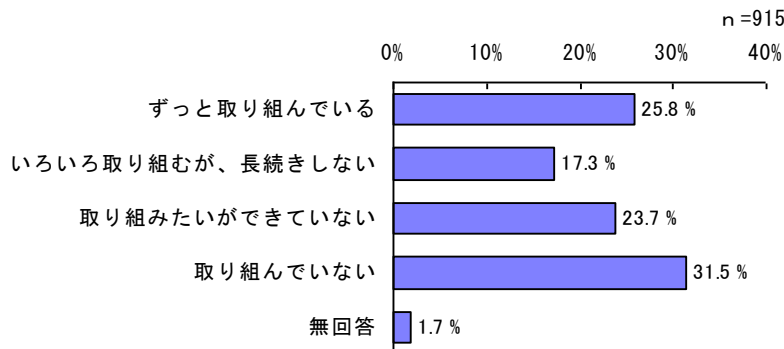
◆健康の意識 * “健康だと思う”がおよそ7割

問 44 自分は健康だと思いますか。(どちらかに○)



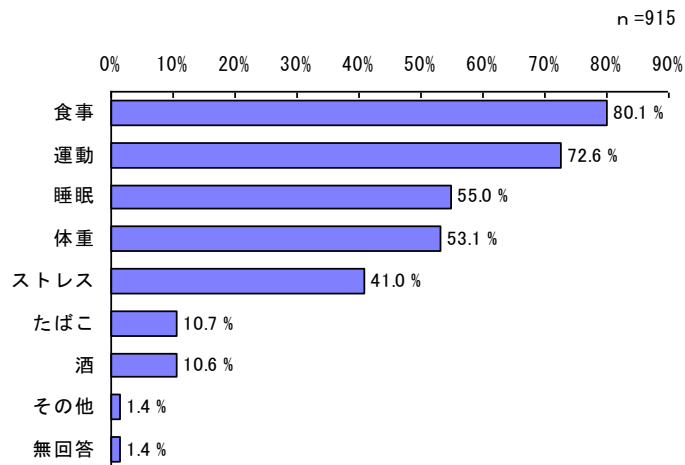
◆健康づくりのために取り組んでいること * 「取り組んでいない」が3割を超える

問 45 健康づくりのために、何か取組んでいますか。(一つに○)



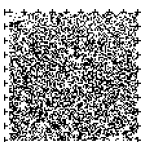
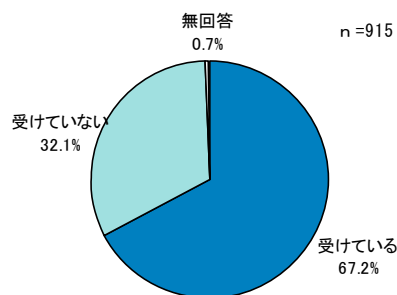
◆健康に関して気をつけていること・気をつけたいこと * 「食事」が8割

問 46 健康に関してどのようなことに気をつけていますか。あるいは、今後、どのようなことに気をつけたいですか。(あてはまるものすべてに○)



◆健康診断の受診状況 * 「受けている」が「受けていない」の2倍以上

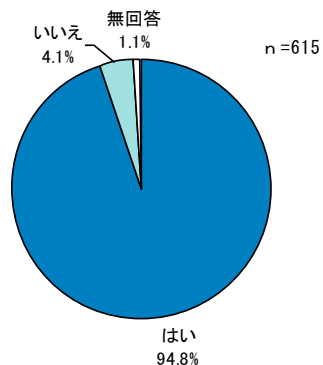
問 47 定期的（年1回）に健康診断を受けていますか。(どちらかに○)



◆自分の健康状態 * “健康状態がわかった” がおよそ95%

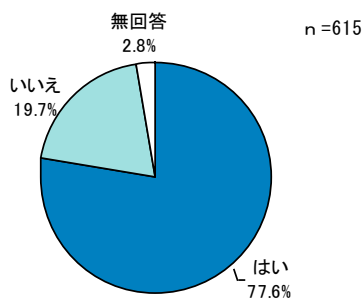
＜問47で「受けている」と回答された方にお伺いします。＞

問47-1 健康診断の結果を見て、自分の健康状態がわかりましたか。(どちらかに○)



◆健康づくりへの動機づけ * “動機づけになった” がおよそ8割

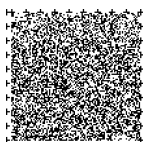
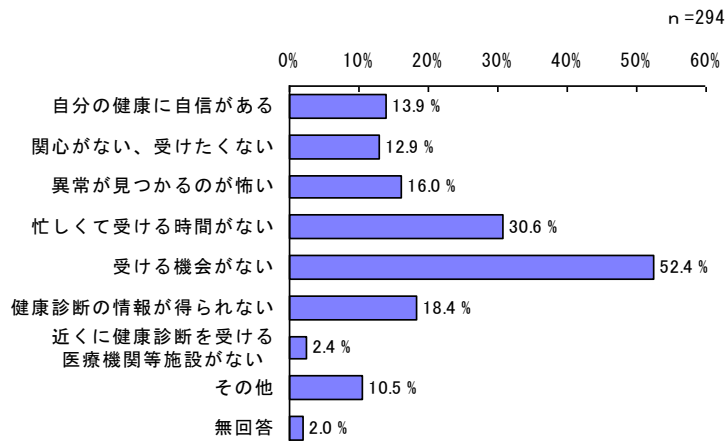
問47-2 健康診断により、健康づくりへの動機づけになりましたか。(どちらかに○)



◆健康診断を受診していない理由 * 「受ける機会がない」が過半数で最も多い

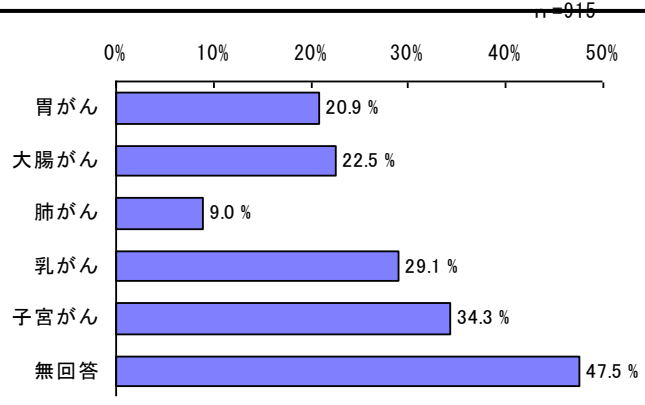
＜問47で「受けていない」と回答された方にお伺いします。＞

問47-3 健康診断を受けていない理由は何ですか。(あてはまるものすべてに○)



◆受診したことがあるがん検診 * 「子宮がん」が最も多い

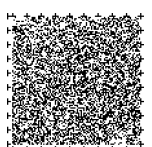
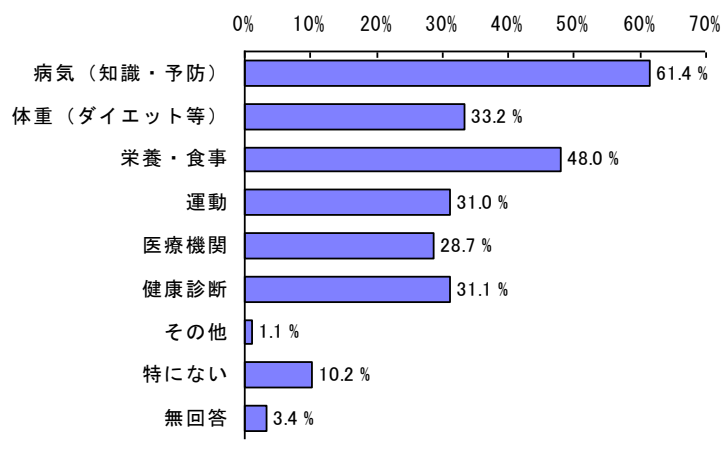
問 48 以下のがん検診を受診したことはありますか。(あてはまるものすべてに○)



《健康情報について》

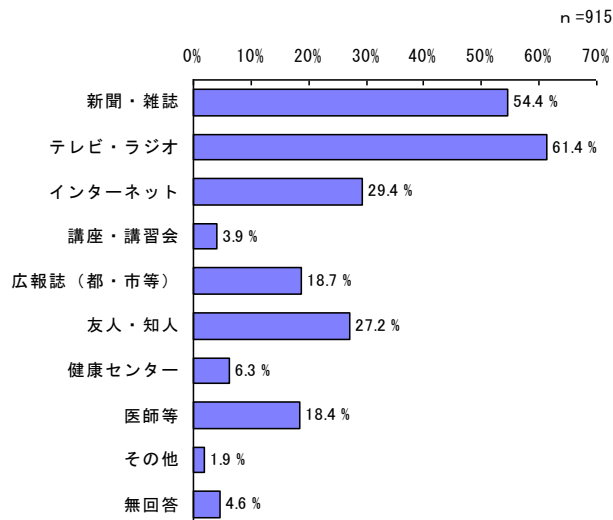
◆健康に関して知りたい情報 * 知りたい情報は「病気(知識・予防)」が最も多い

問 49 健康に関して知りたい情報は何ですか。(あてはまるものすべてに○)



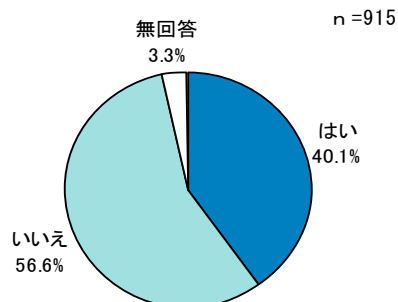
◆ 健康についての情報の入手先 *入手先は「テレビ・ラジオ」が最も多い

問 50 健康について知りたい情報は何かから得ていますか。(あてはまるものすべてに○)



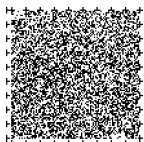
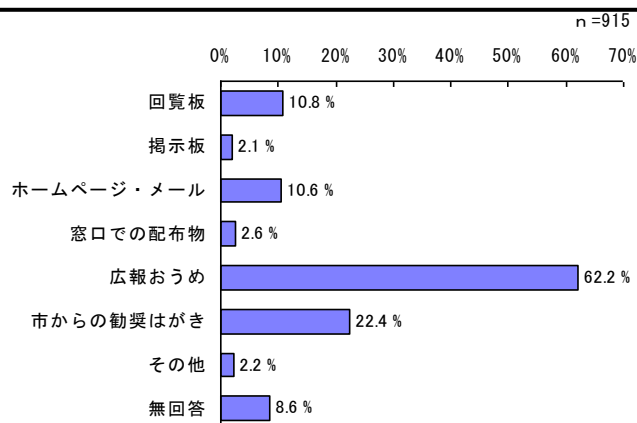
◆市の健康情報の入手状況 * “情報を得ていない”がおよそ57%

問 51 市がお知らせする健康に関する情報を得ていますか。(どちらかに○)



◆情報を入手する方法 * 「広報おうめ」が6割を超える

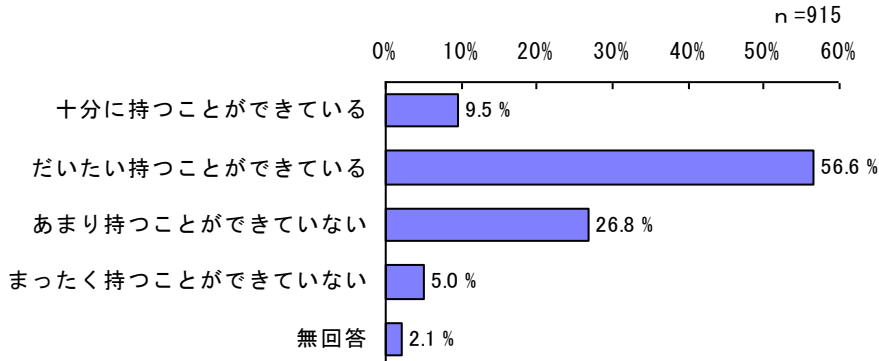
問 52 市がお知らせする健康に関する情報をどのような方法で得ていますか。あるいは、今後、どのような方法で得たいと思われますか。(一つに○)



《ストレスについて》

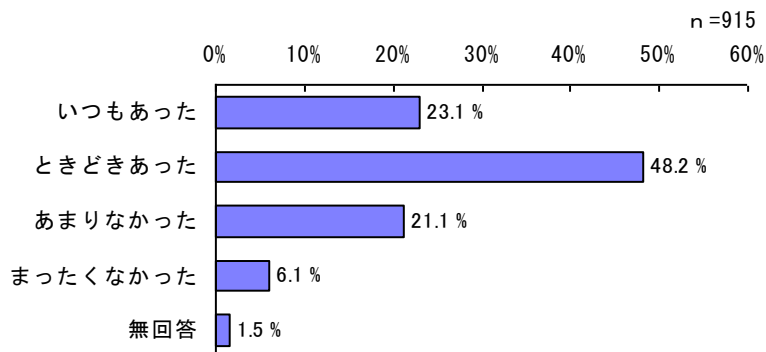
◆こころのゆとり * “ゆとりを持つことができています” が66%

問 53 毎日の生活のなかでこころのゆとりを持つことができていますか。 (一つに〇)



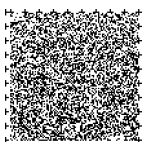
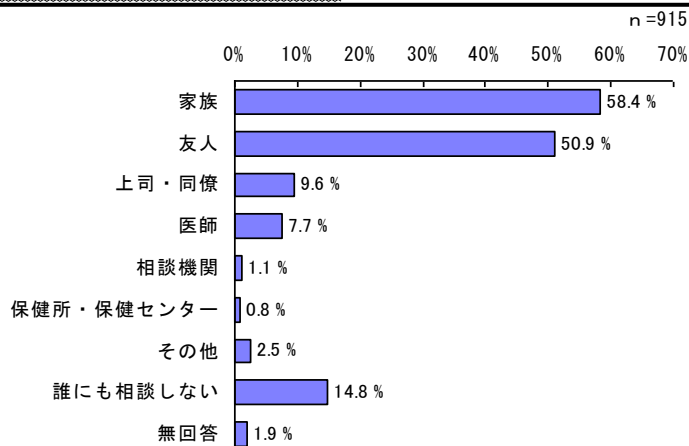
◆不満・悩み・ストレス * “ストレスがあった” が7割

問 54 この1か月間に不満・悩み・ストレスなどがありましたか。(一つに〇)



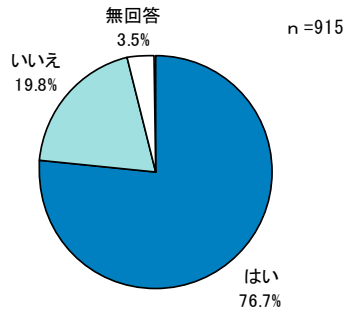
◆相談相手 * 相談相手は「家族」がおよそ6割

問 55 悩み事や心配事などでストレスを抱えたとき、気軽に相談できる相手は誰 (あるいはどこ) ですか。(あてはまるものすべてに〇)



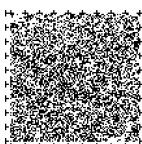
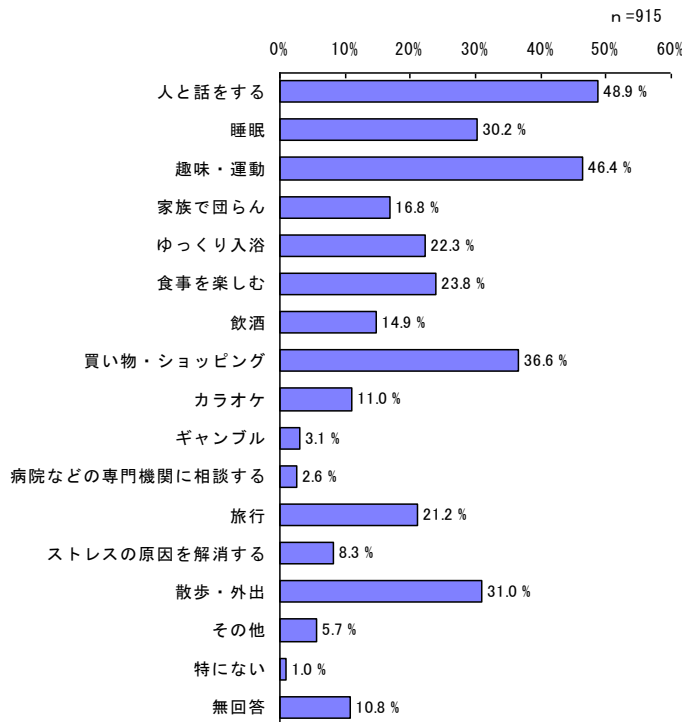
◆ストレス解消法 * “ストレス解消法がある” がおよそ77%

問 56 自分なりのストレス解消法がありますか。(どちらかに○)



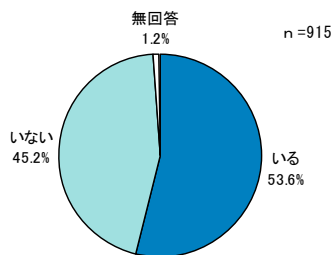
◆ストレス解消法の内容 * 「人と話をする」がおよそ半数

問 57 問 56 で「はい」と回答された方はストレス解消法としてどのようなことをしていますか。「いいえ」と回答された方は、今後、どのようなことをしたいですか。(あてはまるものすべてに○)



◆「かかりつけ医」の有無 * “かかりつけ医がいる”は過半数

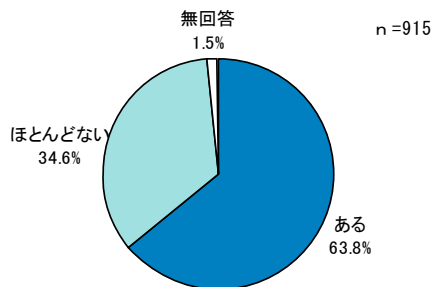
問 58 「かかりつけ医」がいますか。(どちらかに○)



《交流機会・日常生活について》

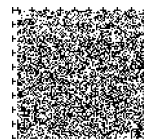
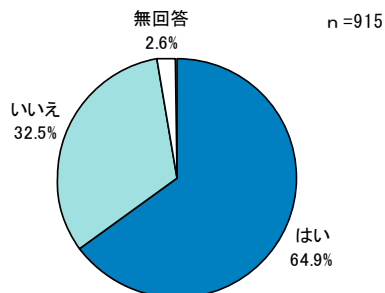
◆仕事以外で人と交流する機会 * “機会がある”が6割を超える

問 59 日頃、仕事以外で人と交流する機会（趣味、友人と会う、ボランティア、自治会活動など）がありますか。(どちらかに○)



◆日常生活が充実しているか * “充実している”が6割を超える

問 60 日常生活が充実していると感じていますか。(どちらかに○)

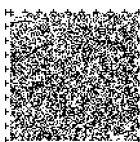
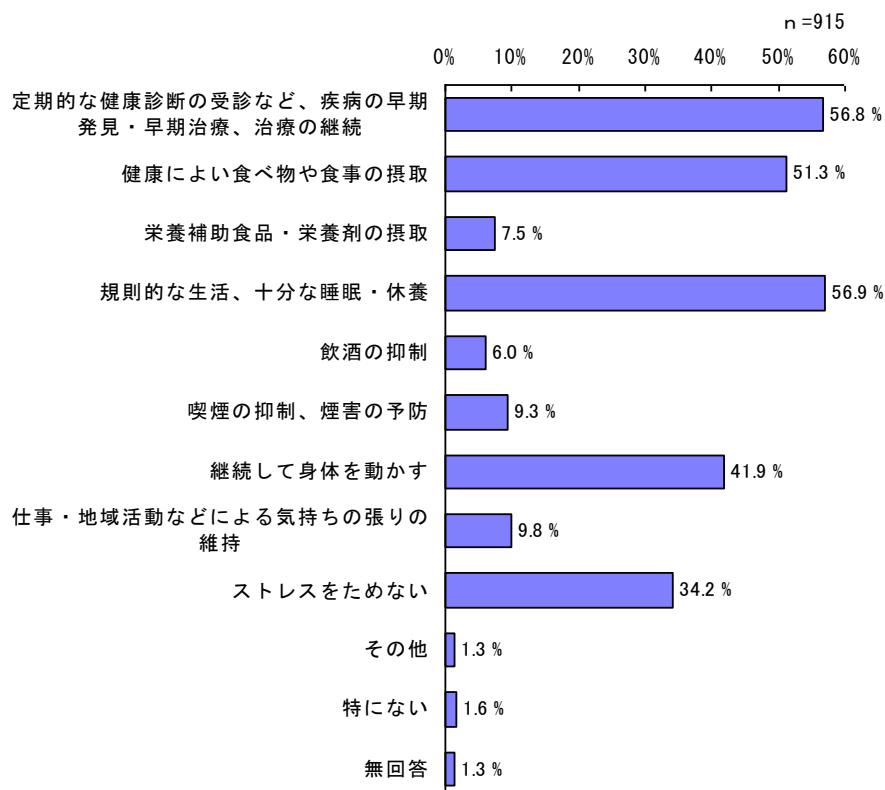


《今後の健康づくりについて》

◆健康づくりのために重点的に取組みたいこと

* 「規則的な生活、十分な睡眠・休養」が最も多い

問 61 今後、健康づくりのために重点的に取組みたい（継続も含む）のはどのようなことですか。
(あてはまるもの三つに○)

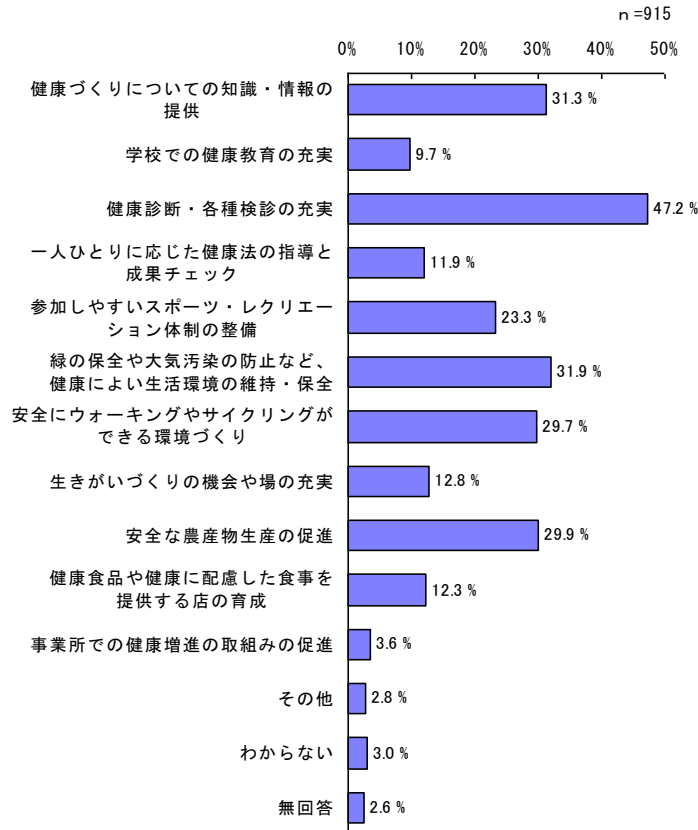


《市の取組について》

◆重点的に取組んでほしいこと

* 「健康診断・各種検診の充実」が最も多い

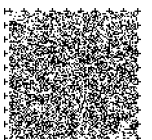
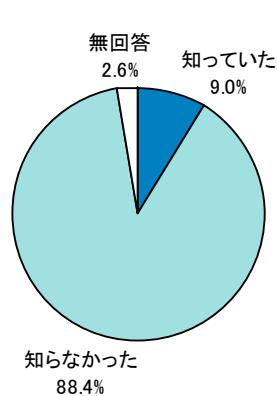
問 62 健康づくりのために、市が重点的に取組んでほしいことはなんですか。(三つ以内に○)



◆「青梅市健康増進計画」について

* 「青梅市健康増進計画」を“知らなかった”がおよそ9割

問 63 平成17年度に「青梅市健康増進計画」が策定されたのは御存知でしたか。(どちらかに○)



資料7 パブリック・コメントについて

1 意見募集概要

- (1) 期間 平成22年2月15日(月)から平成22年3月1日(月)まで
- (2) 周知方法 広報、青梅市ホームページ、青梅市健康センターおよび各市民センター窓口での閲覧
- (3) 意見受付方法 郵送、持参、ファックス(いずれも健康課宛)、電子メール

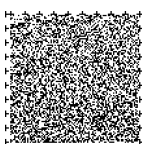
2 受付意見

提出者数 1人(課宛でのメール)

第4章 分野4 喫煙・飲酒への意見

■現状と課題(喫煙)掲載頁 P43

市民の意見	市の考え方
「受動喫煙が問題となりました。」と過去の事ではなく現在進行形の深刻な問題だ。表現を改めるよう強烈に求める。	受動喫煙については、過去の問題とは捉えていないことから、ご意見を踏まえて、表現を修正することとしました。
受動喫煙の現状認識が不十分。分煙・禁煙は実施されるようになったがとても十分とはいええず、WHO煙草規制枠組条例第2回加盟国会議の決議では屋外全面禁煙化、違反には罰則制定が定められたにもかかわらず現実には程遠い。 健康増進法第25条の定めも努力義務にとどまっているので、民事訴訟に訴えなければ(名古屋地裁判決)実現性に乏しい。第25条を機会に全面禁煙化を打ち出し「子供もお子様連れも安心してご来店ください。」とまでポスター掲示したチェーン店が手のひらを返したように混煙に戻った例もある。ほとんどのファミリーレストランも分煙は不完全であり、禁煙席での受動喫煙が避けられない。	分煙・禁煙の実施については、十分に実施されているとは考えていないことから、分煙・禁煙の推進に努め、事業者においても禁煙・分煙環境の整備や実施状況の表示をすることとしました。



■現状と課題（飲酒）掲載頁 P43

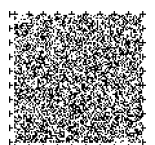
市民の意見	市の考え方
泥酔による暴力、嘔吐などの加害行為にふれるべきである。	ご意見として承りました。

■市民（個人・団体）にできること 掲載頁 P45

市民の意見	市の考え方
「歩きたばこはやめましょう。」 「条例で禁止されています。」を必ず入れること。	ご意見を踏まえ「青梅市ポイ捨ておよび飼い犬のふんの放置の防止ならびに路上喫煙の制限に関する条例」による推進をすることとしました。

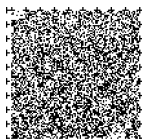
■市の取り組み 掲載頁 P46

市民の意見	市の考え方
喫煙や飲酒が健康に及ぼす影響についての情報提供が不足である。受動喫煙の与える他者への悲劇的被害に関する情報を加えるべきだ。	受動喫煙による健康被害についての情報提供は、国および東京都でも受動喫煙が健康に悪影響を及ぼすことの情報提供を重要なことと位置付けております。 受動喫煙による健康被害については、引き続き情報の提供を推進していくこととしました。
分煙は拡散という物理現象を考えれば受動喫煙によるリスクを減らすのは現実不可能です。喫煙室のドアをあければ流れ込み、喫煙者の呼気からも吐き出され異常な吐き気に襲われます。禁煙あるのみです。喫煙者のことを考えるべきではありません。ナイフを振り回しているのと変わりません。	受動喫煙による健康被害の情報提供を引き続き実施し、禁煙・分煙の推進に努め、受動喫煙によるリスクを減らすこととしました。また、禁煙希望者の支援にも努めることとしました。
未成年者に煙草を売らないためには、自販機の禁止、全員の年齢確認以外にありません。最近の報道でも中高生違法喫煙者の相当の割合がTASPOの違法貸与によるなりすましによる購買であることがわかっています。	未成年者にたばこを売らないために、自動販売機の管理・監督、稼働時間の自主規制など未成年者にたばこや酒を「売らない・買わせない」の徹底を事業者が実施することとしました。また、未成年者の喫煙・飲酒の防止に努める取り組みも引き続き行うこととしました。



■事業者（企業・商店・医療機関）にできること P46

市民の意見	市の考え方
職場や飲食店などでの禁煙・分煙の整備は禁煙以外認めません。	国および東京都でも、多数の者が利用する公共的な空間は原則として全面禁煙であるべきと示しており、情報提供や禁煙希望者の支援に努めることとしました。



青梅市健康増進計画

豊かな自然に抱かれた
ほほえみの生まれる健康都市・青梅

発行者 東京都青梅市
〒198-8701 東京都青梅市東青梅 1-11-1
発行日 平成 22 年 3 月
企画編集 青梅市健康福祉部健康課
電話 0428-22-1111 (代表)
URL : <http://www.city.ome.tokyo.jp/>

