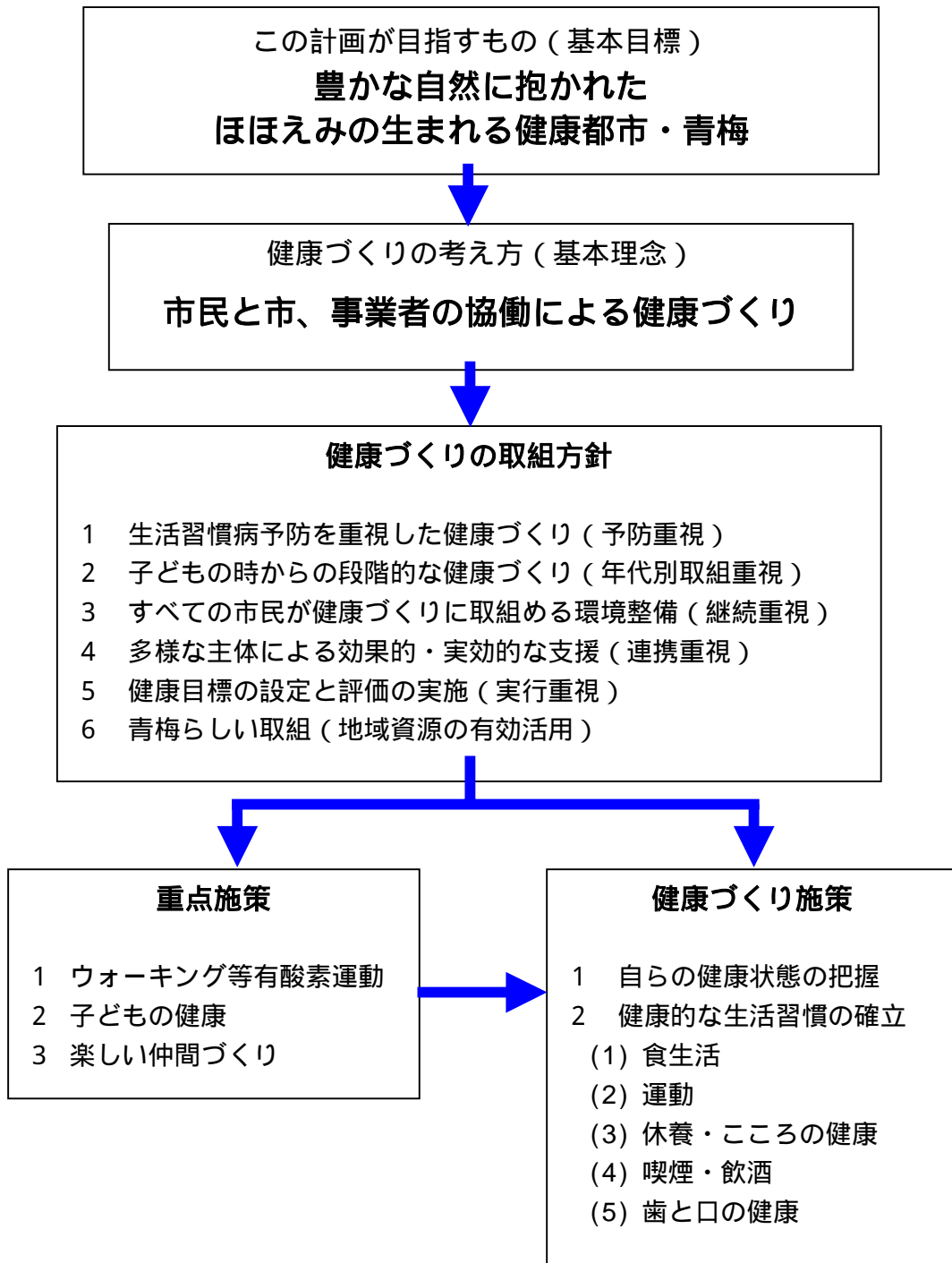


第4章 健康づくり施策

基本目標「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」を実現するために、次のような施策体系で取組を進めます。

計画の体系と施策の構成



1 自らの健康状態の把握

「自分の健康は自分で守る」ためには、健康状況を自分自身で知ることが重要です。

定期的な健康診査に加えて、日常的に徒歩数や体重や血圧などについて計測して記録し、食生活や運動習慣の改善の取組に活用するとともに、健康指導や運動指導に反映させることが求められます。

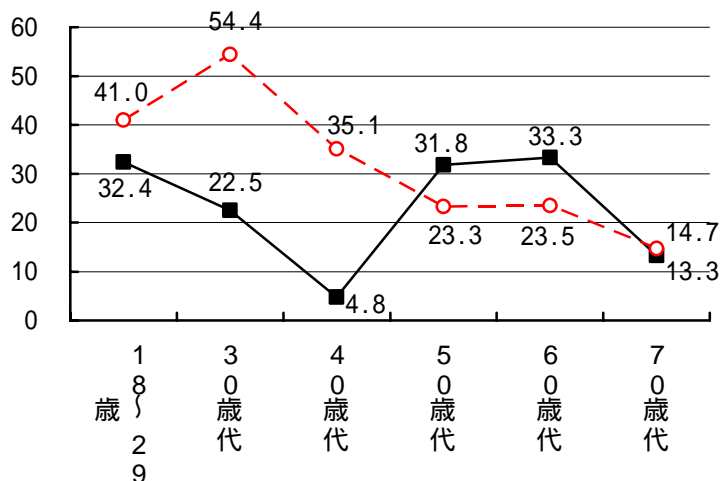
健康との関わり

- 1 電子機器の進歩により、体重計や体脂肪計、歩数計や血圧計などの入手が容易となってきており、市民が自らの健康状況を絶えずチェックし、健康づくりの取組を継続することができるようになり、大きな効果をあげています。
- 2 健康診査は病気の早期発見・早期治療のきっかけとなるとともに、健康づくりの重要なきっかけになっており、受診率の向上や事後指導の充実が求められます。

健康の現状

- 1 「健康だと思わない」人は32%で、50歳代の男性、70歳代の女性が高くなっています。
- 2 健康診査の受診状況を見ると、健康診査を年1回は受けているのは69%で、受けていないのは「18～29歳」「30歳代」の女性が41%、54%と高くなっています。若者の就業が不安定化する中で、次代を担う若者の受診率向上を図ることが課題です。

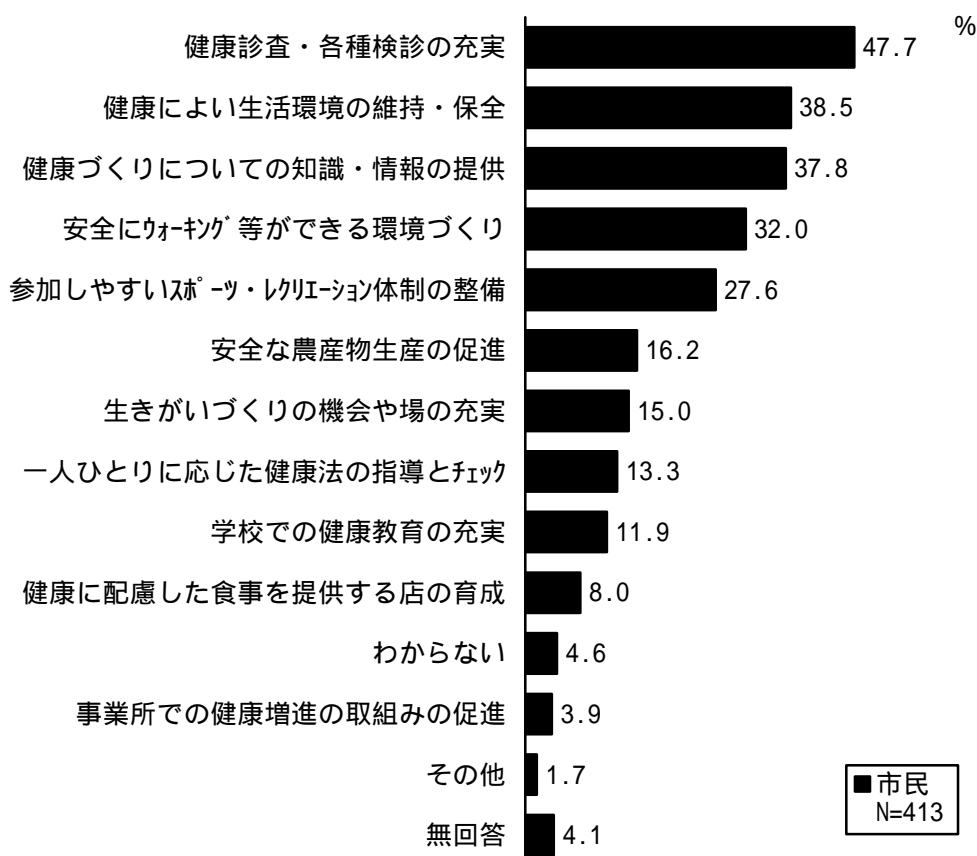
年齢・性別にみた「健康診査を年1回、受けていない」割合



- 3 健康診断の結果を見て、91%の男性健康状態が「良好」であると答へ、77%の人は健康診査が「健康づくりへの動機になった」としており、今後、受診率の向上を図ることが課題です。

- 4 今後、健康づくりのために重点的にとりくみたいことでは、「健康によいための食べ物や食事の心がけ」56%、「規則的な生活、十分な睡眠等の心がけ」52%、「定期的な受診など疾病の早期発見・早期治療」51%、「継続して身体を動かす心がけ」49%、「気分転換などストレスをためない心がけ」44%と続いています。
- 5 「健康づくりのために、市が重点的にとりくむべきこと」では、「健康診査・各種検診の充実」48%が一番にあげられ、「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」39%、「健康づくりについての知識・情報の提供」38%、「安全にウォーキング等ができる環境づくり」32%、「参加しやすいスポーツ・レクリエーション体制の整備」28%などと続いています。

市が重点的に取組むべきこと（複数回答）



資料：「青梅市の健康づくりに関する市民意識調査」
(平成26年1月)

基本目標

「自分の健康は自分でチェック」

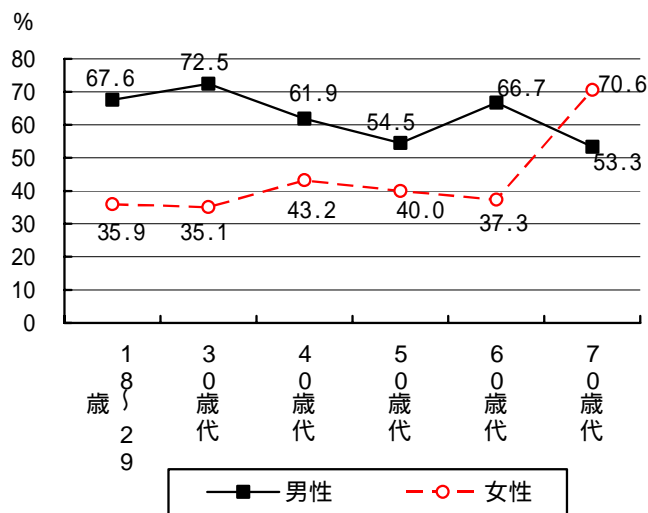
市民の実践目標

- 1 歩数計、血圧計や体重計・体脂肪計などを利用して、毎日健康チェックを行い、ウォーキングや食事の塩分・カロリー管理など、毎日の健康づくりを長続きさせましょう。
- 2 「自分の健康状態は自分でチェック」するために、健診や人間ドッグなどを積極的に受診しましょう。
- 3 体調の変化に注意し、身近に「かかりつけ医」を持ち、気軽に相談しましょう。

市の取組

- 1 毎日の健康チェックの促進
相談活動や診療などの機会を活用し、毎日の「自分で健康チェック」を促進します。
- 2 基本健康診査・がん検診の受診率の向上
『広報おうめ』、市のホームページなどにより健康診査の必要性のPRや、受診の必要と思われる人に対する勧奨通知などにより、基本健康診査・がん検診の受診率の向上に努めます。
- 3 優れた事例の紹介
健康状態を改善した市民の事例を広報などで紹介し、「自分で健康チェック」の定着を図ります。

性別・年齢別にみた「週1回以上、体重をはかる習慣がない」人の割合



資料：「青森の健康づくりに関する市民意識調査」
(平成16年11月)

指 標	健康目標		【参考】 都目標 (2010年度)
	現状 (2004年度)	目標 (2009年度)	
健康診断を受ける人の増加 ^{注1} 健診受診率	68.8%	上げる	上げる
週1回以上体重をはかる習慣がある人の割合 ^{注1}	48.9%	上げる	
がん検診の検診受診率の向上 ^{注2} 胃がん	5.3%	上げる	上げる
子宮がん	20.3%	上げる	上げる
乳がん	16.9%	上げる	上げる
肺がん	5.6%	上げる	上げる
大腸がん	32.5%	上げる	上げる
自分は健康だと思う人の割合 ^{注1}	66.8%	上げる	上げる

注1；「青梅市の健康づくりに関する市民意識調査」より。

注2；老人保健事業実績集計表(平成15年度)

2 健康的な生活習慣の確立

中高年期の障害や死亡の原因になっている疾病の多くは、生活習慣の改善によって発生を減少させることができます。

「食生活」「身体活動」「喫煙・飲酒」「休養・こころの健康」「歯と口の健康」の5分野について、健康的な生活習慣の確立に向けた取組を進めます。

(1) 食生活

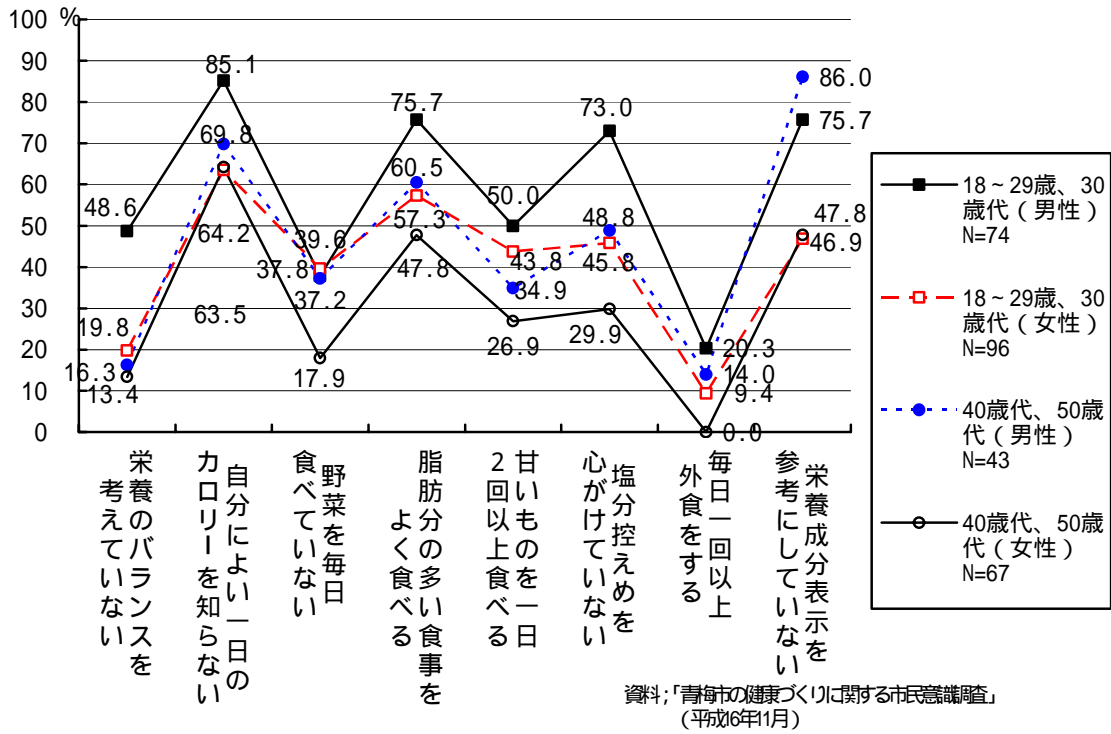
健康との関わり

- 1 食生活は、高血圧、高脂血症、虚血性心疾患、脳卒中、一部のがん（大腸がん、乳がん、胃がん）、糖尿病、骨粗鬆症などの疾病の発症と密接な関係があります。
- 2 肥満は高血圧、高脂血症、虚血性心疾患、脳卒中などの疾病の危険要因です。カロリーの摂取過剰を避け、適正な体重コントロールを行うことが求められています。

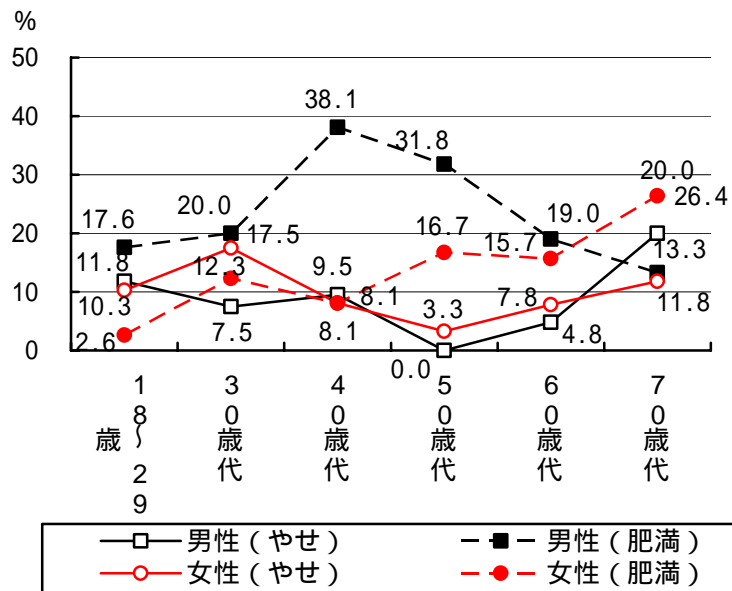
健康の現状

- 1 「栄養のバランスを考えていない（あまり考えていない+まったく考えていない）」は24%、「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ない」は46%、「野菜を毎日食べていない」は30%です。この3つとも全てできていない人は13%です。
- 2 「ちょうどよい1日のカロリーを知らない」は29%、「脂肪分の多い食事をよく食べる」は48%、「甘いものを1日2回以上とっている」は35%です。この3つとも問題の人は17%で、肥満やそれに伴う高血圧、高脂血症、虚血性心疾患、脳卒中などの予防の点で心配があります。
- 3 「塩分控えめを心がけていない」は58%で、以上の前項と合わせた4項目全てに問題の人は11%です。
- 4 これらのほとんどの項目で、「18～29歳、30歳代」の男性（一部、女性）が食生活で気をつけていない割合が高くなっています。
- 5 「健康に関して、気をつけていること」で「食事・運動」は58%、「健康について知りたい情報」で「栄養・食事」は48%です。
- 6 「肥満」は40歳代男性で高い値です。男性では「肥満」は40歳代をピークに低下するのに対し女性は年齢が上がるにつれて上昇する傾向です。

年齢・性別にみた「食生活で気を付けていない」割合



年齢・性別にみた「やせ」と「肥満」の割合



「やせ」はBMI値18.5未満、「肥満」はBMI値25以上

資料:「青梅市の健康づくりに関する市民意識調査」(平成16年1月)

基本目標

「食事は、バランスよく、カロリー・塩分ひかえ目に」

市民の実践目標

1 共通

(1) 正しい食物や食事の知識を

- ・食物や食事の正しい知識を持ちましょう。
- ・外食をしたり、食品を購入するときには、栄養成分表示を参考にしましょう。

(2) バランスのとれた食事を

- ・早寝を心がけ、1日のスタートとなる朝食を毎日食べましょう。
- ・主食・主菜・副菜のそろった、栄養バランスのとれた食事をとりましょう。
- ・がん予防のために、食物繊維やビタミンの多い野菜（成人1日350g以上）やいも類、きのこなどを多く食べましょう。
- ・良質なタンパク質やカルシウムに富む食品を多く摂取しましょう。

(3) カロリー控え目に

- ・1日3食きちんと摂り、間食、夜食を控えましょう。
- ・脂質や糖分の多い食品や料理を食べ過ぎないようにしましょう。
- ・食べ過ぎないためにも、食事は家族や友人などと楽しく、ゆっくりとしましょう。

(4) 塩分控え目に

- ・高血圧予防のため、薄味に慣れ、食塩を摂りすぎないようにしましょう（1日男性10g未満、女性8g未満）。
- ・漬け物、塩鮭・たらこなどの塩蔵品やラーメンやうどんの汁などの摂取を控えましょう。

2 乳幼児（0～5歳）

- ・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。
- ・味覚形成の時期です。離乳食など薄味をこころがけましょう。
- ・1日3食、規則正しい食習慣を身につけましょう。
- ・かむ回数の多い食事をこころがけましょう。
- ・おやつは食事の一部です。時間と量を決め、果物などを取り入れましょう。

3 青少年（6～19歳）

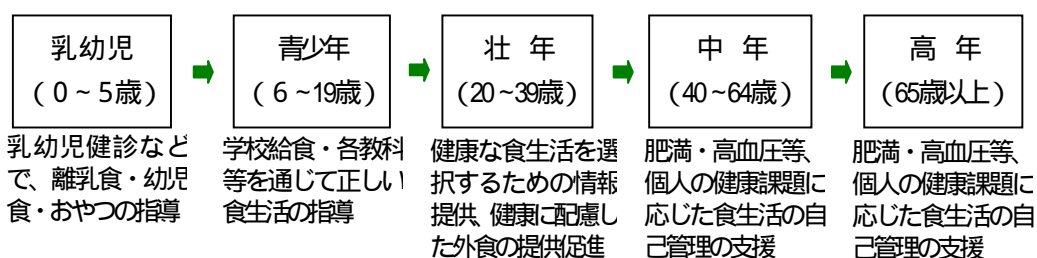
- ・炭酸飲料などでの糖分の摂りすぎや、脂質や添加物の多いスナック類などの食べ過ぎに注意しましょう。
- ・自分の体にあった食習慣を身につけて、無理な減量はやめましょう。

- 4 壮年（20～39歳）
 - ・野菜や果物を意識的に摂るようにしましょう（特に、外食時）。
- 5 中年（40～64歳）
 - ・適正体重(BMI¹18.5以上25未満)を維持するように努めましょう。
 - ・野菜や果物を意識的に摂るようにしましょう（特に、外食時）。
 - ・塩分の摂りすぎに注意しましょう（特に、外食時）。
- 6 高年（65歳以上）
 - ・骨粗鬆症などの予防のために、カルシウムを多く摂取しましょう。
 - ・認知症予防のために、魚や野菜、豆などを積極的に献立に取り入れ、よく噛んで食べましょう。

市の取組

- 1 家庭、学校と連携し、子どものときから、正しい食習慣が身につくよう支援します。
 - ・「親子料理教室」などの充実に努めます。
 - ・学校給食などを通して、食に関する教育に努めます。
- 2 食べ物と食事の正しい知識の普及、実践に向けての支援に努めます。
 - ・広報などで情報提供を行います。
 - ・健診、相談、健康教室など様々な場面で、正しい情報の提供に努めます。
 - ・「栄養教室」等の充実に努めます。
- 3 一人暮らし高齢者の食生活を支援するために、家事援助・配食サービスなどの充実に努めます。

各ライフステージに応じた健康な食生活の支援



¹ 「BMI」とは、ボディーマス・インデックス（肥満度指数）のことで標準値は22.0です。
BMIは体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)で計算できます。例えば体重70kgで170cmの人のBMIは70÷1.7÷1.7=24.2となります。

指 標	健康目標		【参考】 都目標 (2010年度)
	現状 (2004年度)	目標 (2009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	2.7%	減らす	減らす
/ 小学校4年生女子	0.7%	減らす	減らす
/ 中学校1年生男子	3.8%	減らす	減らす
/ 中学校1年生女子	3.3%	減らす	減らす
20歳代女性のやせ ^{注1}	10.3%	減らす	減らす
20～60歳代男性の肥満 ^{注1}	21.0%	減らす	減らす
40～60歳代女性の肥満	9.6%	減らす	減らす
朝食を欠食する人の減少 ^{注1}			
男性(20歳代)	20.6%	15%以下	減らす
男性(30歳代)	17.5%	15%以下	減らす
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 ^注	59.0%	増やす	増やす

注1；「青梅市の健康づくりに関する市民意識調査」より。但し、市民意識調査の「20歳代」は18歳～29歳の数値である。

(2) 運動

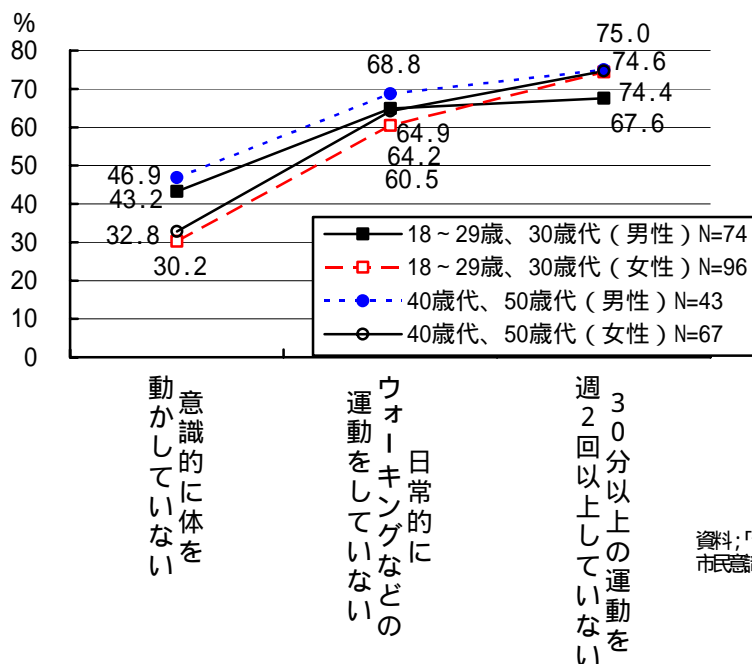
健康との関わり

- 1 運動の不足は、カロリー摂りすぎなどの食生活と相まって、肥満や生活習慣病の要因となります。
- 2 ウォーキングなどの有酸素運動を継続的に行うと、肥満防止や血圧のコントロール、高脂血症の改善になるとともに、糖尿病や骨粗鬆症、転倒の予防などにも効果があります。
- 3 適度な身体活動を継続することは、ストレスの軽減など、心身の機能の維持・増進などの効果もあります。

健康の現状

- 1 「日頃、意識的に体を動かすように心がけているか」で、「いいえ」と答えた市民は35%ですが、18～29歳、30歳代でみると、男性41%、45%、女性59%、39%と高くなっています。
- 2 「日常的にウォーキング等の運動をしているか」では、「現在行っている」36%に対し、「以前は行っていたが、現在は行っていない」21%、「以前も現在も行っていない」23%、「今後は行いたい」17%です。「今後は行いたい」は、30歳代男性30%、50歳代男性32%が高くなっています。
- 3 全般的に、40歳以上は、日常生活での身体活動を心がけている割合が高くなります。

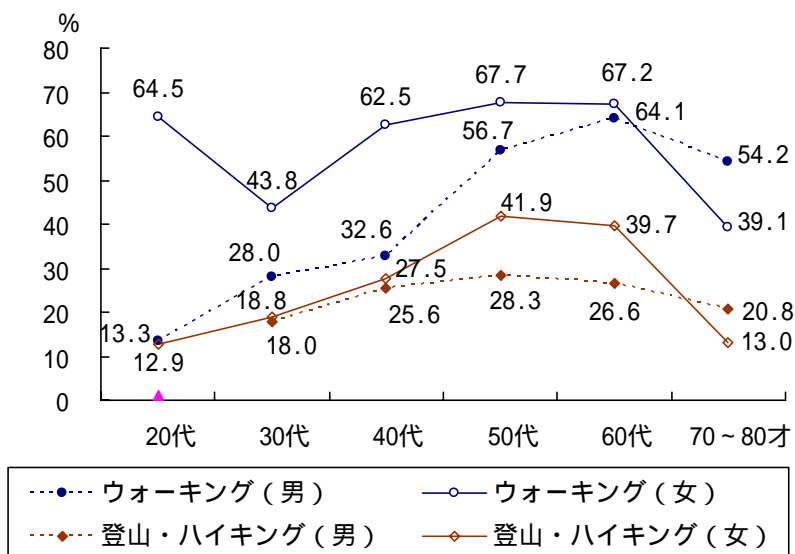
性別・年齢別にみた「身体活動を心がけていない」人の割合



資料:「青毎市の健康づくりに関する市民意識調査」(平成6年11月)

- 今後どのようなスポーツをしたいかでは(市民の健康・運動・スポーツに関する意識調査)、ウォーキング、登山・ハイキング、水泳が特に高くなっています。
- 「健康づくりのために、市が重点的に取り組むべきこと」では、4番目に「安全にウォーキング(散歩)やサイクリングができる環境づくり」32.0%、「参加しやすいスポーツ・レクリエーション体制の整備」27.6%などと続いています。

最近1年間にやったスポーツ



資料:「市民の健康・運動・スポーツに関する意識調査」(平成6年)

基本目標

「毎日」「楽しく」身体活動」

市民の実践目標

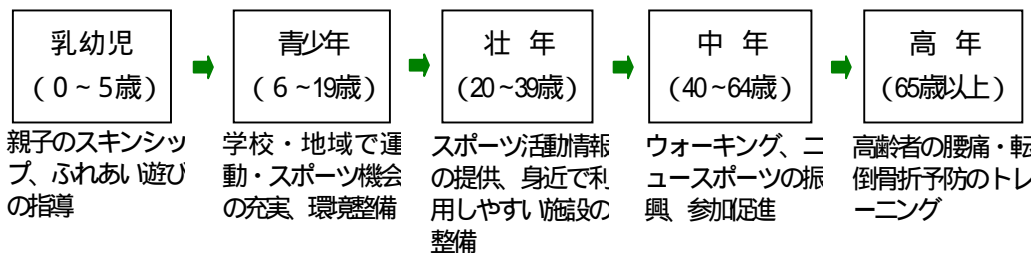
- 1 共通
 - ・心身の健康のために日常生活で意識的に、楽しく体を動かしましょう。
 - ・できるだけ車の利用は控えて、歩きましょう。
 - ・毎日、20分から始めて、60分のウォーキング（1万歩）かサイクリングを心掛けましょう。
 - ・体調の管理を行うとともに、運動や体重、血圧などの測定を行いながら、体力や体調に見合った、無理のない運動を心がけましょう。
 - ・継続して運動を続けていくために、一緒に運動する仲間をつくりましょう。また、地域のスポーツイベントなどに参加しましょう。
- 2 乳幼児（0～5歳）
 - ・天気の良い日は、外遊びを思いっきり行い、体を動かす楽しさ、習慣を身につけましょう。
 - ・親と子のスキンシップを大切にしましょう。
- 3 青少年（6～19歳）
 - ・放課後や休みの日に友だちとの屋外遊びや運動、スポーツの機会をつくりましょう。
 - ・ウォーキングやサイクリングなど、毎日できる運動を心がけましょう。
- 4 壮年（20～39歳）
 - ・毎日20分の「通勤ウォーキングやサイクリング」など、毎日できる運動を心がけましょう。
 - ・平日、ストレッチや筋力運動など、仕事の合間を活用した身体活動を取り入れましょう。
 - ・休日には、車を使わない遊びや買い物などを心がけましょう。
 - ・週2回以上、1回30分以上の、息が少しはずむ程度の運動を習慣にしましょう。
- 5 中年（40～64歳）
 - ・ウォーキングやサイクリング、スイミングなどの軽い有酸素運動など、自分にあったペースで、無理なく運動を続けましょう。
 - ・仲間で楽しいレクリエーションスポーツ（ニュースポーツ）なども始めてみましょう。
 - ・週2回以上、1回30分以上の息が少しはずむ程度の運動を習慣にしましょう。
- 6 高年（65歳以上）
 - ・一緒に運動する仲間をつくりましょう。

- ・自分にあったペースで、無理なく散歩や体操（ラジオ体操やストレッチ）、レクリエーションスポーツ、筋力トレーニングなどの運動を続けましょう。

市の取組

- 1 身体活動・運動の重要性など情報提供の充実に努めます。
 - ・広報やパンフレット、ホームページなどで、身体活動や運動の重要性、スポーツ施設やクラブ・スクールの紹介など、身体活動や運動に関連した情報提供の充実に努めます。
 - ・「青梅市ウォーキングマップ」の一層の活用に努めます。
- 2 運動の場の充実に努めます。
 - ・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にむけて、環境整備に努めます。
 - ・公共スポーツ施設のバリアフリー化などの環境整備に努めます。
 - ・運動施設の利用促進に努めます。
 - ・子どもたちが安全に川遊びや山遊びが楽しめるよう、水辺の整備や里山の整備に努めます
- 3 運動の機会の提供に努めます。
 - ・乳幼児と保護者のスキンシップ、親子の遊びなどの指導を行います。
 - ・健康教室などで、対象者に応じた運動の指導・支援などに努めます。
 - ・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、軽スポーツ、ニュースポーツなどの普及に努めます。
 - ・スポーツの普及、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。
 - ・高齢者の腰痛・転倒骨折予防などのために、筋肉トレーニングの実施を検討します。
- 4 地域や住民主体の健康づくり活動を支援します。
 - ・体育協会などの活動を支援します。
 - ・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ます。

各ライフステージに応じた健康な身体活動の支援



指 標	健康目標		【参考】 都目標 (2010年度)
	現状 (2004年度)	目標 (2009年度)	
意識的に運動を心がけている人の増加 ^{注1}			
男性	63.1%	増やす	増やす
女性	64.0%	増やす	増やす
運動習慣者の割合 ^{注1}			
男性	38.8%	増やす	増やす
女性	35.2%	増やす	増やす

注1；「青梅市の健康づくりに関する市民意識調査」より。

(3) 休養・こころの健康

健康との関わり

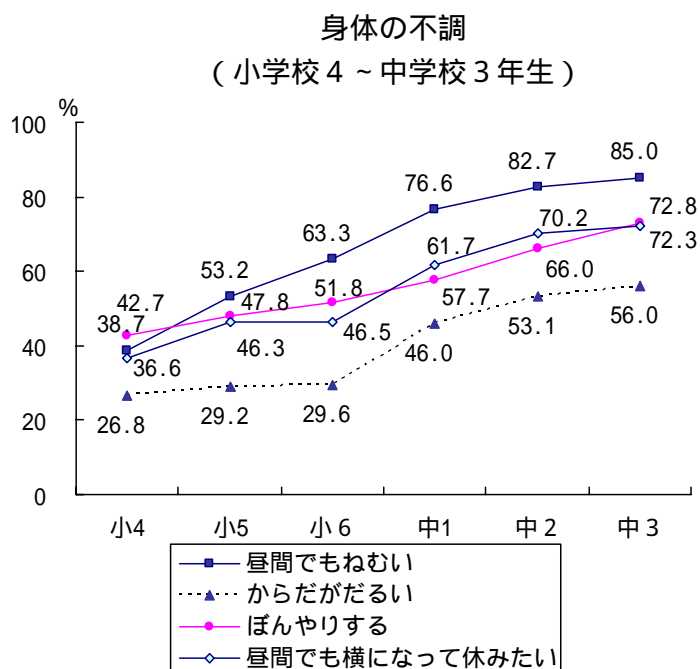
- 1 休養は、疲れた身体や心を休め、明日の元気を養うものであり、栄養、運動とともに健康づくりの3本柱とされています。
- 2 睡眠は、活力の源であり、睡眠障害は高血圧や糖尿病の悪化要因として注目されており、量・質ともにより睡眠を確保することが大切です。
- 3 ストレスは免疫力を低下させ、がんなどに悪影響を及ぼすとともに、心筋梗塞や脳梗塞が起こりやすくなる原因ともなっています。さらに、ストレスは睡眠障害（高血圧や糖尿病の悪化要因になります）やうつ病などになるきっかけにもなります。
- 4 人生の目的（生きがい）をもつことは、生活に“張り”をもたらし、健康な生活をするうえで重要なことです。目的を失うことにより、無気力となったり、生活習慣が乱れ、健康管理を放棄してしまうような人も見られます。

健康の現状

- 1 夜11時以降の就寝は小学校5年生では32%であるのに対し、中学校1年生で69%、中学校3年生で90%にのぼり、小学校5年生の53%、中学校3年生の85%が睡眠不足の状況にあると考えられます。

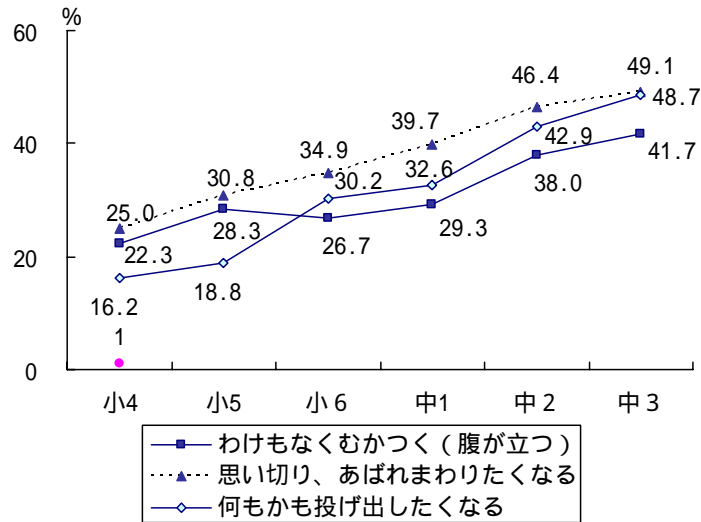
その結果、「昼間でもねむい」「からだがだるい」「ぼんやりする」「昼間でも横になって休みたい」などの身体の不調にもあらわれており、それらは、小学校4年生の27～43%から、中学校3年生の56～85%にまで増加を続けます。

また、「わけもなくむかつく」「思い切り、あばれまわりたくなる」「何もかも投げ出したくなる」などのイライラを感じるのは、小学校4年生の16～25%から、中学校3年生の42～49%にまで増加を続けます。



資料：子どもたちの心の健康に関する調査

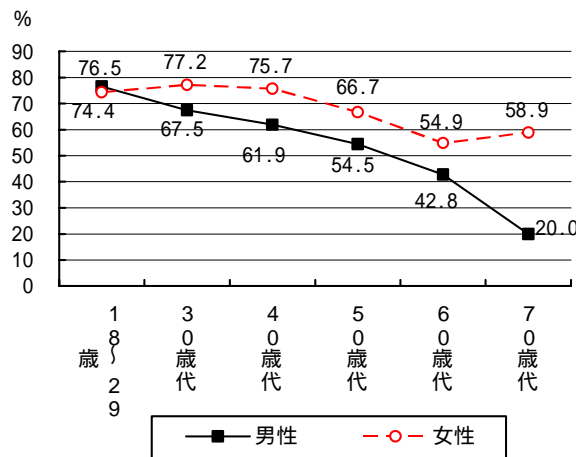
イライラを感じる時（小学校4～中学校3年生）



資料：子どもたちの心の健康に関する調査

- 「睡眠を充分とれていない」市民は43%で、18～29歳から40歳代では49～56%と高くなります。「途中で目覚めることがある」は39%で、「なかなか寝付けないことがある」は58%です。「眠るために何か工夫をしている」は20%で、それらの人は「眠るための工夫」として、「入浴する」33%、「軽い運動をする」26%、「睡眠薬を飲む」21%、「お酒を飲む」19%です。
- この1か月間に「不満・悩み・ストレスを感じた」のは、「大いにある」23%、「多少ある」41%で、あわせると64%です。18～29歳男性は77%、18～29歳、30歳代、40歳代の女性は76～77%と高くなっています。「悩んだとき、誰に相談したか」をみると、「友人」50%、「家族」48%が多く、「誰にも相談しない」は25%で、40歳代および50歳代男性が高くなっています。

ストレス等が「大いにある」または「多少ある」と答えた人の割合



資料：「青森の健康づくりに関する市民意識調査」（平成6年1月）

基本目標

「十分な睡眠と休養、素早い気分転換を」

市民の実践目標

- 1 共通
 - ・十分な睡眠、休養をとり、疲れを翌日以降に残さないようにしましょう。
- 2 乳幼児（0～5歳）
 - ・早寝や規則正しい食事の生活習慣をつけましょう。
 - ・あかちゃんサロン、親子サロンなどへ参加し子育て仲間をつくるなど、不安を解消しましょう。
 - ・子育てに不安があるときは、健康センターなどへ相談しましょう。
- 3 青少年（6～19歳）
 - ・十分な睡眠をとりましょう。
 - ・いろいろな体験を通して、将来の仕事や人生に目標を持てるようにしましょう。
 - ・困ったときは、一人で悩まないで誰かに相談しましょう。
- 4 壮年（20～39歳）、中年（40～64歳）
 - ・十分な睡眠をとり、疲れを翌日以降に残さないようにするとともに、昼間、機会があれば、20分を限度に小刻みに睡眠をとるようにしましょう。
 - ・家族や友だちと話したり、趣味や運動、娯楽、散歩や外出、買い物、旅行など、積極的な気分転換を心がけましょう。
 - ・新しいことに挑戦するなど、自分にふさわしいストレスの対処方法を身につけ、精神的な疲労やストレスは早めに解消しましょう。
 - ・悩みごとは抱え込まないで、だれかに相談し、早めに解消しましょう。
 - ・過労を避け、温泉や風呂などでゆったりと疲れをとりましょう。
- 5 高年（65歳以上）
 - ・無理なく体を動かす仕事や趣味などを行いましょう。
 - ・みんなで楽しくグループ活動や温泉、旅行などを行い、心と体をのんびりさせましょう。

市の取組

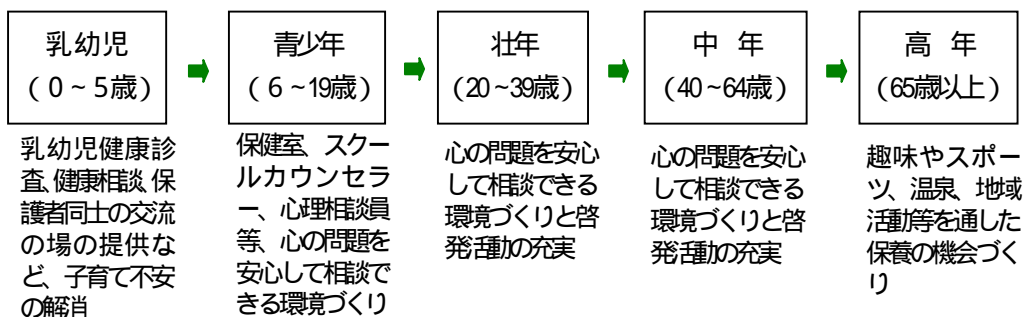
- 1 相談体制等の充実
 - ・乳幼児健康診査、健康相談などをおし、保護者の子育て不安や悩みに応じられる体制の充実を図ります。
 - ・子育て方法の学習・相談、保護者同士の交流の場として、あかちゃんサロン、親子サロン等の充実に努めます。
 - ・児童・生徒に対する学校における相談体制の充実に努めます。

・心の問題を安心して相談できる、精神保健相談の周知と利用の促進を図ります。

2 ストレス解消機会の充実

- ・生涯学習やスポーツに関わる学習団体・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。
- ・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、総合的な生きがいづくりの情報を提供します。
- ・高齢者の健康づくりと交流の場の充実に努めます。
- ・ハイキングコースの紹介を通して、温泉と連携した健康づくりの取組を図るとともに、市民だけでなく観光客も利用できる「温泉を活用した健康づくり」の充実に努めます。

各ライフステージに応じた休養・こころの健康づくり支援



指 標	健康目標		【参考】 都目標 (2010年度)	
	現状 (2004年度)	目標 (2009年度)		
ストレスを感じた人の減少 ^{注1}	63.9%	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 ^{注1}	25.5%	減らす	-	
睡眠補助品等を使用する人の割合 ^{注1}	アルコール	19.0%	減らす	-
	睡眠薬	21.4%	減らす	-
運動習慣者の増加 ^{注1}	男性	38.8%	増やす	増やす
	女性	35.2%	増やす	増やす

注1；「青梅市の健康づくりに関する市民意識調査」より。

(4) 喫煙・飲酒

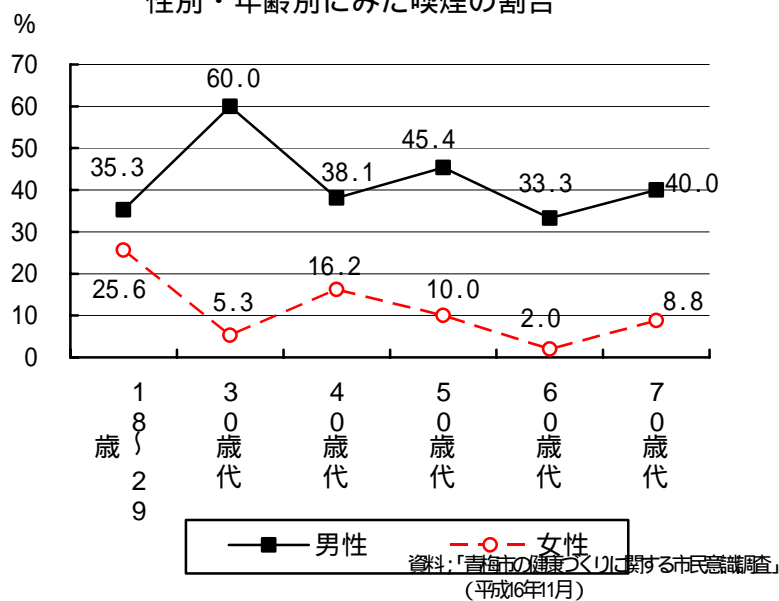
健康との関わり

- 1 喫煙は、肺がん、心臓病などの発症に深く関与するほか、妊婦では、流・早産などの危険因子（リスクファクター）になります。
- 2 たばこを吸う人の煙（副流煙）を吸う、いわゆる受動喫煙によって、肺がん発症は約20%増加するといわれています。
- 3 適度の飲酒は心身をリラックスさせるなどの効果がありますが、慢性的な過度の飲酒は、肝機能障害や循環器系疾患、糖尿病などの発症の要因となるほか、家庭などでさまざまな問題を引き起こす可能性もあります。

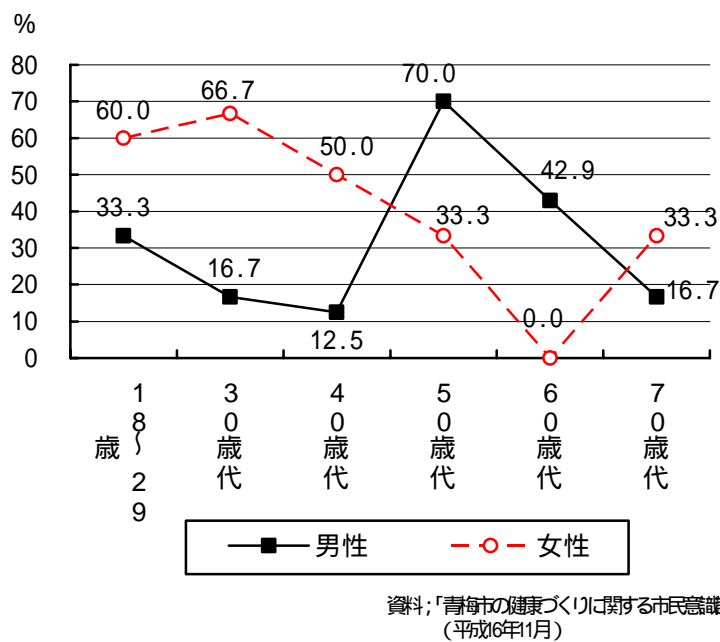
健康の現状

- 1 たばこを「吸う」は23%、「以前吸っていたがやめた」（9%）を含めると、市民の3人に1人が喫煙者または経験者です。男性では30歳代、女性では18～29歳で喫煙率が高く、特に、18～29歳女性、30歳代女性の喫煙者の60～67%は「子どもや他の家族のいる部屋でたばこを吸っている」としており、胎児を含む子どもの健康への影響が心配されます。
- 2 たばこを「やめたい」は32%、「本数を減らしたい」は23%と6割近い喫煙者が、禁煙または節煙を希望しています。
- 3 市民の89%が「たばこを吸う本人、周囲の人の両方の健康に影響がある」と、たばこと健康の関係を認めています。「肺がん」の原因になることは市民の9割が知っており、「妊娠に関連した異常」「ぜんそく」「気管支炎」も6～7割が知っていますが、「心臓病」「脳卒中」は4割、「歯周病」「胃かいよう」は2割程度です。
- 4 成人の1日あたりの飲酒の適量を知っている市民は33%です。適量を知らないのは18～29歳男女で8割を超えて高く、30歳代、40歳代、50歳代でも6～7割と高い割合です。37%が習慣的に飲酒しており、「毎日飲む」は60歳代男性が高く、「週5～6日飲む」は50歳代男性がやや高くなっています。習慣的な飲酒者の半数は「1日に平均して1合（180ml）未満」と適量ですが、3合以上飲酒している割合は1割を超えています。

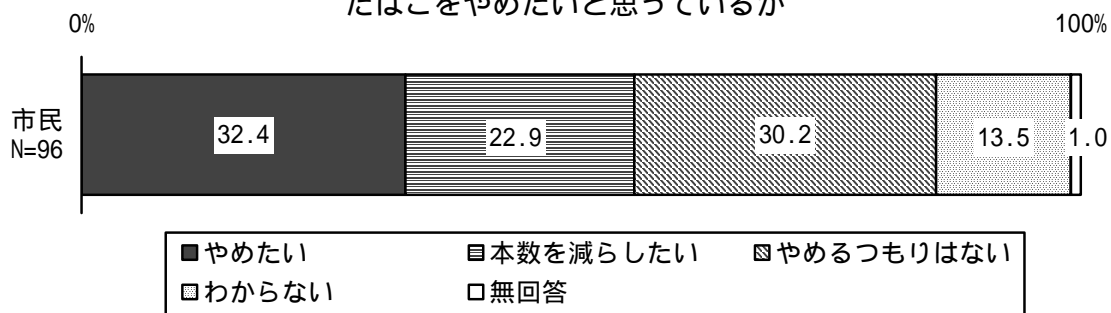
性別・年齢別にみた喫煙の割合



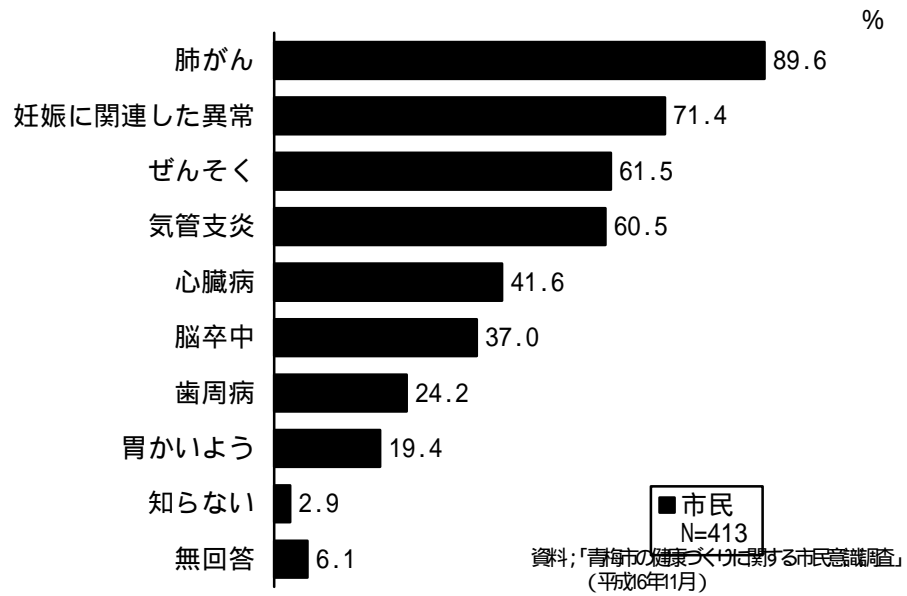
性別・年齢別にみた「家族のいる部屋で吸っている」割合



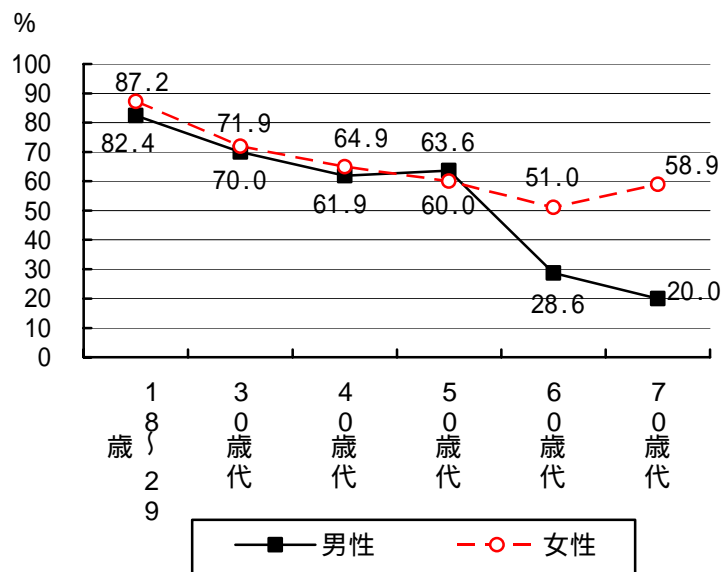
たばこをやめたいと思っているか



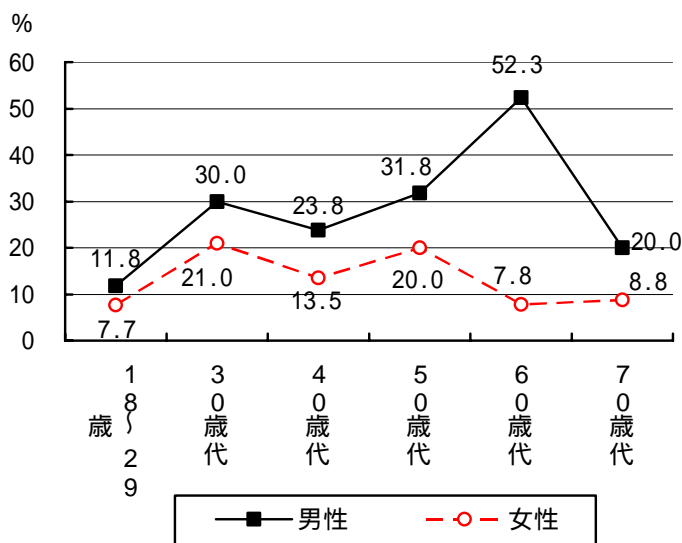
たばこが及ぼす健康への影響を知っているか（複数回答）



性別・年齢別にみた成人の1日あたりの飲酒の適量を知らない割合

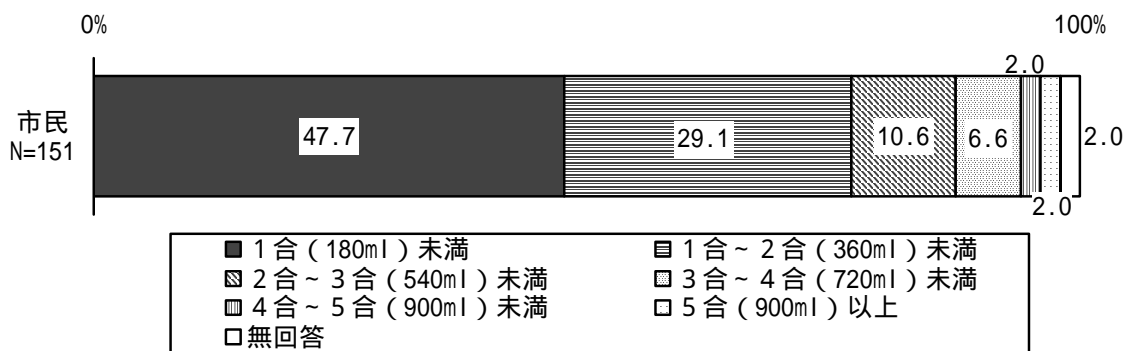


性別・年齢別にみた「週5日以上お酒を飲む」割合



資料:「青森市の健康づくりに関する市民意識調査」
(平成6年1月)

1日平均飲酒量



資料:「青森市の健康づくりに関する市民意識調査」
(平成6年1月)

基本目標

「あなたとみんなのために、分煙・禁煙、節度ある飲酒」

市民の実践目標

1 共通

- ・乳幼児、妊産婦、たばこを吸わない人がいる部屋や車内での喫煙はやめましょう。
- ・公共的な場所や職場では、周りの人の健康を考えて「分煙」を実行し、喫煙マナーを守りましょう。

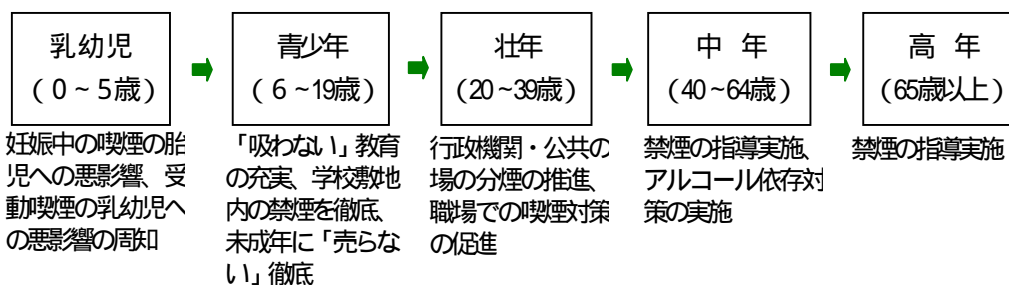
- ・歩きたばこはやめましょう。
 - ・未成年者の喫煙防止に厳格に取り組みましょう。
 - ・未成年者が家庭の保護者のたばこを吸ったり、酒を飲んだりすることがないように管理を徹底しましょう。
 - ・自動販売機の管理、監督、稼働時間の自主規制など、未成年者にたばこや酒を「売らない・買わせない」を徹底しましょう。
 - ・食堂、レストラン、ロビーなどでは喫煙席と禁煙席を分ける配慮をしましょう。
- 2 乳幼児（0～5歳）
 - ・乳幼児をたばこの煙と誤飲から守りましょう。
 - 3 青少年（6～19歳）
 - ・「好奇心から」などの喫煙開始を防止するために、「たばこは有害であり吸わない」という認識を子ども自身に持たせましょう。
 - ・未成年の飲酒は、法的に禁止されている行為であることを徹底しましょう。
 - 4 壮年（20～39歳）
 - ・妊娠中の喫煙・飲酒はしないように努めましょう。
 - ・急性アルコール中毒は危険です。飲酒を強要しないマナーを確立しましょう。
 - ・節度ある適正飲酒の知識を持ち、アルコールを飲み過ぎないようにしましょう。
 - 5 中年（40～64歳）
 - ・喫煙や飲酒を減らしましょう。
 - ・週1～2回は飲酒をしない日を設けましょう。
 - 6 高年（65歳以上）
 - ・喫煙を減らしましょう。

市の取組

- 1 喫煙や飲酒が健康に及ぼす影響について、知識の普及・啓発に努めます。
 - ・たばこや飲酒が健康に及ぼす影響についての情報提供など、啓発に努めます。
- 2 未成年者の喫煙・飲酒の防止に努めます。
 - ・小中学校の敷地内での禁煙を徹底し、受動喫煙の防止に努めます。
 - ・喫煙、飲酒防止教育の充実に努めます。
 - ・未成年者には「絶対たばこは吸わせない」という姿勢を明確にし、家庭と地域が協力し、未成年者に対して「売らない」「買わせない」「吸わせない」の徹底に努めます。
- 3 妊婦に対して、胎児への悪影響、妊娠経過への悪影響を避けるため、十分な情報提供と禁煙・節酒指導に努めます。

- 4 禁煙希望者やアルコール依存症などについて相談、医療機関の情報提供を行い支援に努めます。
- 5 行政機関や公共の場（建物や路上など）での禁煙・分煙を推進し、受動喫煙によるリスクを減らします。

各ライフステージに応じた健康のための禁煙・分煙、禁酒・節酒支援



指 標	健康目標		【参考】 都目標 (2010年度)
	現状 (2004年度)	目標 (2009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 ^注			
肺がん	89.6%	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
喘息	61.5%		
気管支炎	60.5%		
心臓病	41.6%		
脳卒中	37.0%		
胃潰瘍	19.4%		
妊娠に関連した異常	71.4%		
歯周病	24.2%		
喫煙している人の割合 ^{注1}			
男性30歳代	60.0%	減らす	減らす
男性50歳代	45.5%	減らす	減らす
女性18～29歳	25.6%	減らす	減らす
多量に飲酒する人の割合 ^{注1}			
男性	26.8%	減らす	減らす
女性	13.2%	減らす	減らす
「節度ある適度な飲酒」の知識の普及 ^{注1}			
男性	34.4%	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
女性	32.0%	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

注1；「青梅市の健康づくりに関する市民意識調査」より。

(5) 歯と口の健康

健康との関わり

- 1 歯は、単に「食の摂取」ということだけでなく、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上で、大きな役割を果たしており、歯を失うことは、生活の質（QOL）の低下を招き、健康寿命にも影響を

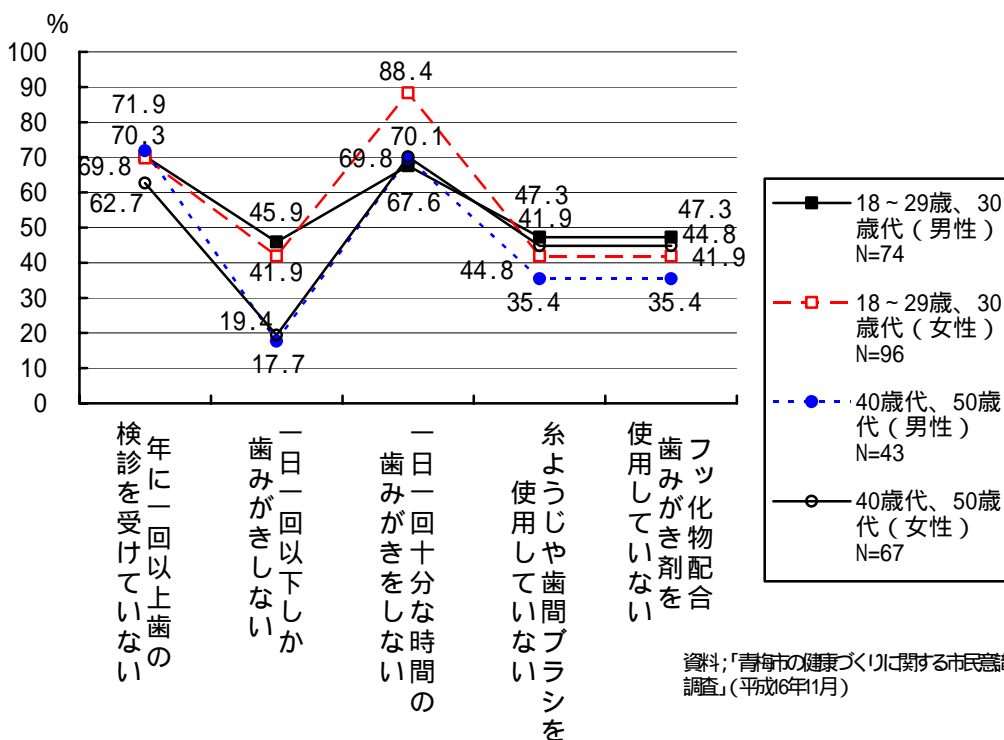
及ぼします。

- 2 かまない食事が増えたことにより、あごが小さくなり、歯のかみ合わせが悪くなる傾向にあり、むし歯や歯周病の原因となるとともに、消化吸収を悪くしているという問題も生じています。
- 3 歯の喪失原因となるむし歯や歯周病の発症には、生活習慣が大きく関与しており、乳・幼児期から高年期までのライフステージに応じ、むし歯や歯周病の予防を図っていくことが重要です。

健康の現状

- 1 「年に1回以上、歯科健診を受けていない」割合は65%で、40歳代男性は81%、18～29歳女性は77%と高くなっています。
- 2 「歯を磨かない」は4%で、「歯磨きが1日1回」は28%です。「デンタルフロス(糸ようじ)や歯間ブラシを使用していない」と「歯を磨かない」は57%、「フッ化物配合歯みがき剤を使用していない」と「歯を磨かない」は43%です。

性別・年齢別にみた「歯の健康に配慮しない」割合



基本目標

「若いときから、めざそう“^{ハチマルニイマル}8020”！」

“8020”とは80歳になっても自分の歯を20本以上保とう、と厚生労働省が提唱している運動です。

市民の実践目標

- 1 共通
 - ・よくかんで食べる習慣をつけましょう。
 - ・朝だけでなく、夜眠る前の歯磨きを欠かさないようにしましょう。さらに、食べたら歯をみがくようにしましょう。
 - ・虫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、年に2回は定期的に健診を受け、若いときからの「8020(ハチマルニイマル)」を目指しましょう。
- 2 乳幼児(0～5歳)
 - ・甘味食品や飲料を飲食する回数を控えましょう。
 - ・歯磨きの習慣をつけましょう。
 - ・よくかんで味わって食べる習慣をつけましょう。
- 3 青少年(6～19歳)
 - ・砂糖を含む甘味食品や飲料を飲食する回数を控えましょう。
 - ・むし歯の予防のために、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。
- 4 壮年(20～39歳)、中年(40～64歳)
 - ・歯周病について正しい知識をもち、ていねいな歯磨きや禁煙などで予防するとともに、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ましょう。
 - ・若いときから「8020(ハチマルニイマル)」を目標にしましょう。
- 5 高年(65歳以上)
 - ・失った歯は放置せず、適切な治療(入れ歯など)をして、かむ機能を回復しましょう。

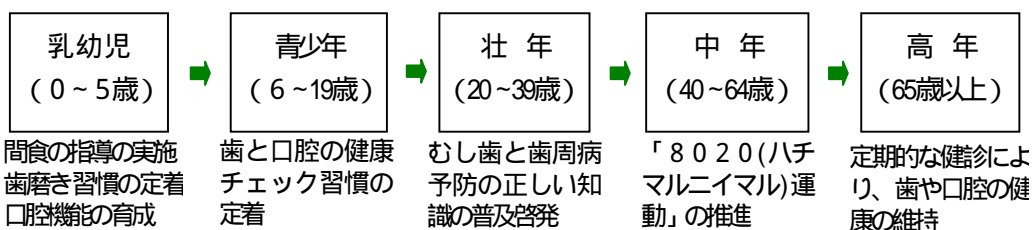
市の取組

- 1 保護者や市民を対象に歯の健康指導の充実を図ります。
 - ・むし歯予防教室などを通して、歯を失う原因であるむし歯と歯周病予防の正しい知識の普及啓発に努めます。
 - ・歯の喪失を予防し、かむ機能を維持するため「8020(ハチマルニイマル)」

運動」の推進に努めます。

- ・「市民健康の集い」などにおいて、歯科医師会による歯の健康についての指導と連携を図ります。
 - ・間食として砂糖を含む食品・飲料を与える場合は、時間と量を決め、毎日にならないように、保護者に対して指導します。
- 2 学校において、歯に関する健康指導の充実を図ります。
- ・児童・生徒のむし歯の早期治療やブラッシング指導など、口腔内の健康づくりを推進します。
- 3 定期的な歯科健診を呼びかけ、歯や口腔の疾患の早期発見・早期治療を奨めます。
- ・妊産婦歯科健康診査、幼児歯科健康診査などにより、歯や口腔の疾患の早期発見・早期治療を奨めます。

各ライフステージに応じた歯と口の健康づくり支援



指 標	健康目標		【参考】 都目標 (2010年度)	
	現状 (2004年度)	目標 (2009年度)		
歯科疾患の目標	むし歯のない幼児の割合 (3歳)	74.6%	80%以上	90%以上
	むし歯のない幼児の割合 (5歳)	42.5%	50%以上	70%以上
	一人平均むし歯数 (12歳)	3.3歯	1.3歯以下	1.3歯以下
	進行した歯周病にかかっている人の割合 (40歳)	43.4%	20%以下	20%以下
	70歳で20歯以上、自分の歯を有する人の割合	66.7%	増やす	60%以上
生活習慣の目標	甘味食品をほぼ毎日食べる者の割合 (3歳)	46.7%	減らす	減らす
	甘味飲料をほぼ毎日飲む者の割合 (3歳)	32.2%	減らす	減らす
	週に1回以上、子どもの歯と口腔を観察している者の割合 (3歳)	85.7%	90%以上	90%以上
	フッ化物配合歯磨剤を使用している者の割合 (20～39歳)	52.8%	90%以上	90%以上
	歯間部清掃用器具を使用している者の割合 (40歳代)	36.2%	80%以上	80%以上
	(50歳代)	41.2%	80%以上	80%以上
定期的な歯科健診の受診者の増加 ^{注1} 40～69歳	35.7%	60%以上	60%以上	

注1；「青梅市の健康づくりに関する市民意識調査」より。
他は青梅市資料。