

青梅市

第4次健康増進計画

第3次食育推進計画

(令和2年度～6年度)

<概要版>



健康増進計画の位置づけ

- 健康増進法第8条にもとづく「市町村健康増進計画」として策定しています。
- 「第6次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。
- 「青梅市地域福祉計画」等の保健福祉関連計画との整合・調整を図ります。

食育推進計画の位置づけ

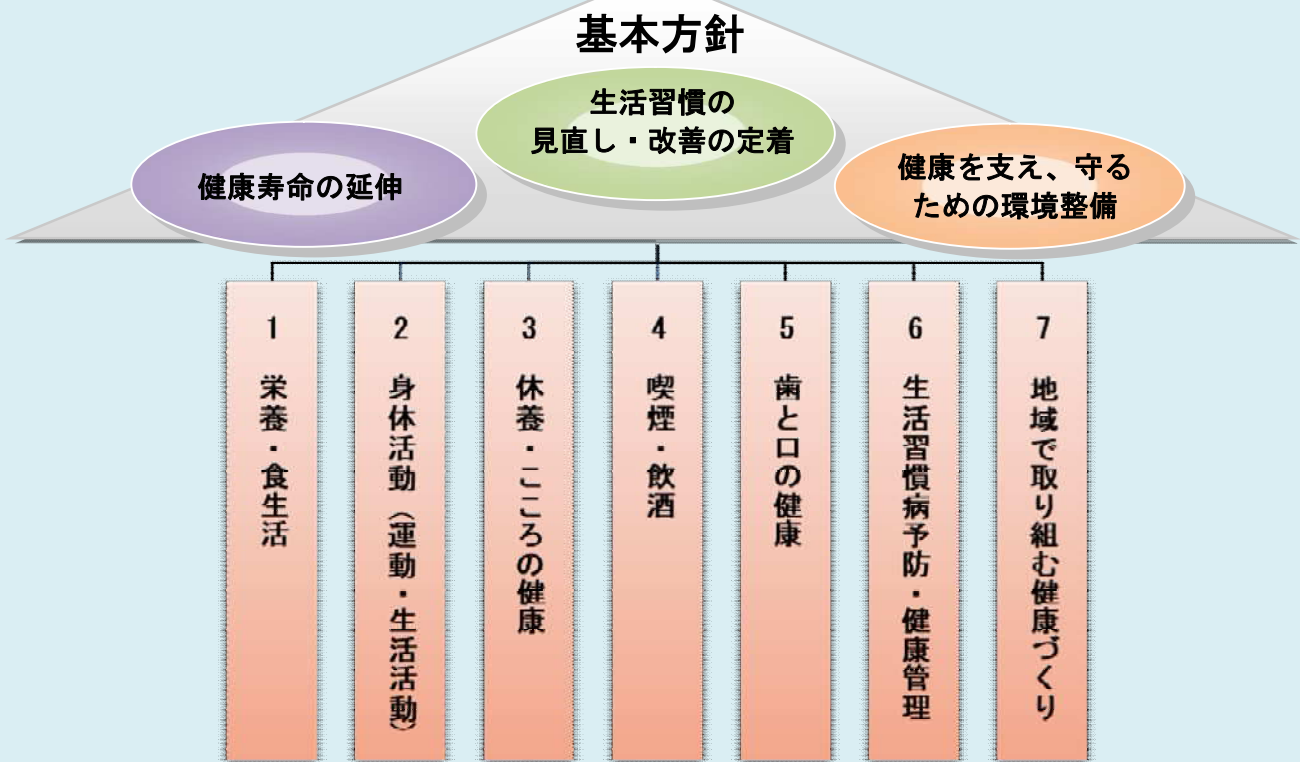
- 食育基本法第18条にもとづく「市町村食育計画」として策定しています。
- 「第6次青梅市総合長期計画」の部門計画として策定しています。
- 青梅市健康増進計画と食育の面から連携を図ります。
- 「青梅市地域福祉計画」等の保健福祉関連計画との整合・調整を図ります。

令和2年3月

第4次健康増進計画

第6次青梅市総合長期計画の健康づくりに関するまちづくりの基本方向は、みんなが元気な健康なまちです。基本理念は第3次計画を継承し、豊かな青梅の自然を活かして、市民が仲間とともに楽しく「健康づくり」に取り組み、自然と元気になるような、健康なまちの実現を目指します。

基本理念
豊かな自然に抱かれた
ふれあいと元気のある健康なまち 青梅



1. 栄養・食生活

栄養の偏りや不規則な食生活などは、健康への影響が懸念されます。不適切な食事や運動不足が原因となる肥満は大人だけではなく、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低栄養など課題も多様化しています。

市民の取り組み

- 食についての正しい知識を持つ
- 適正なエネルギーの摂取をする
- バランスのよい食事をする
- より良い食習慣を心掛ける

市の取り組み

- 適正体重維持の普及啓発
- 規則正しい生活習慣に向けての支援
- 健全な食生活の普及啓発
- 栄養成分表示等の情報提供
- 高齢者等の食生活支援
- 貧困による困難を抱える子どもたちへの支援
- 食育推進計画の推進

事業者の取り組み

- 「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
- 健康に配慮したメニューの提供

2. 身体活動（運動・生活活動）

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ており、体力の低下への対応や、筋力の維持も課題となっています。

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います。

市民の取り組み

- 意識的に体を動かす
- 運動を実践する
- 体を動かす機会に参加する

市の取り組み

- 身体活動・運動の重要性についての情報提供
- 運動の場の充実
- 運動機会の提供
- 健康スポーツ活動の支援

事業者の取り組み

- 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

3. 休養・こころの健康

複雑・多様化した社会では、常に多くのストレスにさらされています。

このため、ストレスに早く気づき、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。

市民の取り組み

- 規則正しい生活習慣を心がける
- 上手にストレスを解消する
- 一人で悩まない

市の取り組み

- こころの健康に関する知識の普及
- 相談窓口の周知・充実
- 産後うつへの支援・相談
- ストレス解消機会の支援
- 自殺防止の普及啓発
- 薬物の正しい知識の普及啓発

事業者の取り組み

- 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

4. 喫煙・飲酒

喫煙は、肺がんをはじめ各種のがん、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。また、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や妊婦の低体重児出産などへの影響もあります。

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、がん、高血圧症、脂質異常症などの生活習慣病の引き金になるだけでなく、肝臓の病気や依存症を引き起こすことにつながります。

市民の取り組み

- 未成年は喫煙、飲酒をさせない
- 妊娠中は禁煙、禁酒を守る
- 喫煙、飲酒のマナーを守る

市の取り組み

- 喫煙や過度の飲酒についての普及啓発
- 未成年者の喫煙や飲酒の防止
- 禁煙希望者やアルコール依存症の人への支援
- 禁煙・分煙の推進

事業者の取り組み

- 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

5. 歯と口の健康

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^{こうくう}の健康づくりが重要であり、日頃から歯の健康管理に努めていく必要があります。

市民の取り組み

- 丁寧な歯磨きをする
- 定期的に歯科健診を受ける
- 「^か噛^{さんまる}ミング30運動」を実践する

市の取り組み

- 歯科健診の受診勧奨
- 歯と口の健康づくりの充実
- 保育所・幼稚園・学校との連携

事業者の取り組み

- 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・施設間の連携体制の整備

6. 生活習慣病予防・健康管理

「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。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。

市民の取り組み

- 自分の健康は自分でチェックする
- 生活習慣病予防に留意する
- かかりつけ医を持つ

市の取り組み

- 各種健康診査の充実と受診率の向上
- 生活習慣病予防の普及啓発と支援
- 青梅市健康増進計画の普及啓発

事業者の取り組み

- 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

7. 地域で取り組む健康づくり

人や社会、地域とのつながりを意味するソーシャル・キャピタルが人々の健康に大きく関係することがさまざまな調査研究から明らかになっています。地域の人たちと良い関係を築き、お互いの信頼の中で暮らすことのできるソーシャル・キャピタルを醸成し、市民の健康づくりを推進することが必要です。

市民の取り組み

- 地域の人たちとの交流を持つ
- イベント、ボランティアに参加する

市の取り組み

- ソーシャル・キャピタルの醸成
- 地域のつながりの醸成

事業者の取り組み

- 幅広い世代が交流できる場の整備やイベントの開催
- 地域資源を活用した健康づくり

第3次食育推進計画

食は、生涯にわたって健康に暮らすための基本であり、大切なものです。社会経済を取り巻く環境がめまぐるしく変化する中、食生活における様々な問題も生じています。食育の取り組みを通して市民が心身ともに健やかに育ち、食の安全・安心を確保するとともに、地域の人の輪が広がる、元気で楽しいまちづくりの原動力となるよう、本計画に基づいて、市が中心となり、市民はもちろん、家庭、地域、学校、事業者のそれぞれが食育を推進します。

基本理念

食を通して地域の人の輪が広がる
元気で楽しい健康づくり

基本方針

子どもの頃からの
食育の推進

生活習慣病予防の
ための食育の推進

食への理解と循環を
意識した食育の推進

<6つの指標>

- 指標1 規則正しい食習慣と生活リズムを身につける
- 指標2 食育を通して子どもの健やかな発育を促す
- 指標3 食の安全・安心への理解を深め、支援に努める
- 指標4 行事食や伝統食・郷土料理の紹介・普及に努める
- 指標5 地場農産物を通して地域のつながりを広める
- 指標6 楽しく食べる環境づくりに努める

1. ライフステージに応じた食育の推進

2. 青梅の食でつくる魅力ある地域づくり

1. ライフステージに応じた食育の推進

★妊娠期

母親の健康管理や栄養バランスのとれた食事などの促進に努めます。また、生まれてくる子どもに正しい食習慣が身につくよう食に関する知識を習得し、調理等の実践力を身につける時期でもあります。

家庭の 取り組み

- 適切な食習慣の基礎をつくる
- 食への興味・関心を持つ
- 食品に対する知識を持つ
- 口の中の衛生管理に気をつける

市の 取り組み

- 妊産婦の健康管理支援
- 親としての自覚向上

★乳幼児期（0～5歳）

子どもの発育や発達に応じた離乳食を与えることは、子どもの食欲や味覚の成長を促します。さらに、皆で食べることの楽しさを知ることにより、食への興味や関心を高めることにつながります。

家庭の 取り組み

- 離乳食、幼児食への適切な対応
- 規則正しい生活リズムを身につける
- 食習慣の基礎を身につける
- 味覚を育てる
- 食に対する感謝の気持ちを育てる
- 食事マナーの伝達
- 楽しい食事を心がける
- 口腔機能の発達促進とむし歯の予防

市の 取り組み

- 乳幼児の健康管理・支援
- 食に関する支援
- 食に関する情報提供と相談
- 保育所、幼稚園との連携

★小・中学生（6～15歳）

学齢期には、心身の目覚ましい成長過程にある子どもたちが、正しい食への理解や望ましい食習慣を身につけることができるよう、家庭・学校・地域が連携して食育を推進することが重要となります。

家庭の取り組み

- 規則正しい生活リズムの定着
- 食事内容の工夫と食材への関心
- 食に対する感謝の気持ちを育てる
- 食事マナーの伝達
- 伝統食や行事食への関心
- 食材についての知識
- 永久歯のむし歯予防

市の取り組み

- 料理教室・講演会の開催
- 農業体験の機会の提供
- 学校給食の充実
- 保護者の理解促進
- 学校の指導体制の整備
- 地域の食育機会の確保

★思春期・青年期（16～24歳）

思春期（16～18歳）、青年期（19～24歳）は、食生活が乱れる人が増えてきます。将来の健康に大きな影響を及ぼすことを認識し、規則正しく栄養バランスに配慮した食生活を身につける必要があります。

家庭の取り組み

- 規則正しい生活リズムの心がけ
- 自分に合った食事内容の把握
- 不適切な食生活の見直し
- 食への関心や感謝の気持ちを育てる
- 食に関する知識の習得
- むし歯・歯周病の予防

市の取り組み

- 食生活に関する知識の普及
- 選択力向上の支援

★壮年期（25～39歳）

壮年期（25～39歳）は、成人として心身ともに充実し、仕事や家庭生活など最も精力的に活動する時期ですが、生活習慣病などの問題が生じ始めます。

また、子育て世代でもあるこの時期には、子どもの食習慣に気を配り、家族の食と健康を守る意識を持つことが重要です。

家庭の取り組み

- 規則正しい生活リズムの心がけ
- 自らの食習慣の見直し
- バランスある食事をとる
- 食の安全と食品ロスへの関心
- 子どもへの実践・伝達
- 歯周病予防

市の取り組み

- 食生活に関する知識の普及
- 料理教室の開催
- 選択力の向上と生活習慣病の予防
- 歯周病の予防

★中年期（40～64歳）

中年期（40～64歳）は、心身のバランスが崩れやすい時期であり、生活習慣病などの疾病が発症しやすくなります。そのため、身体機能が少しずつ低下し始めることへの対応や、壮年期に引き続きストレスのケアなど心の健康にも目を向ける必要があります。

家庭の取り組み

- 規則正しい生活リズムと健康管理の実践
- 自らの食習慣を振り返る
- 食の安全と食品ロスへの関心
- 子どもへの実践・伝達
- 歯周病予防
- 歯の喪失予防

市の取り組み

- 食生活に関する知識の普及
- 食生活改善の支援
- 生活習慣病の予防
- 選択力の向上
- 歯の喪失予防

★高齢期（65歳以上）

高齢期（65歳以上）においては、食の内容も低栄養になる傾向が見受けられますが、健康を維持するために、一人ひとりに合った適切な食生活を送ることが大切です。

また、地域の伝統料理や行事食などの食文化を次世代へ伝える役割が期待されます。

家庭の取り組み

- 栄養バランスの心がけと食事内容の工夫
- 健康管理の実践
- 子どもへの実践・伝達
- 地域との交流と楽しい食事
- 食べる機能の維持

市の取り組み

- 食生活に関する知識の普及
- 生活習慣病の予防
- 介護予防の推進
- 8020運動の推進と健口体操はちまるにいまるの普及けんこう
- 食を楽しむ機会の提供
- 食文化の継承

2. 青梅の食でつくる魅力ある地域づくり

★地産地消の推進と食文化の継承

地元でとれた産物を地元で消費する、いわゆる地産地消は、市内の生産者と消費者である市民を「顔が見え、話ができる」関係で結び付けます。

家庭の取り組み

- 地場の食材利用

市の取り組み

- 地産地消運動の推進
- 学校給食における地場農産物の活用
- 地場農産物の活用
- 食文化の掘り起こしと継承

生産者・事業者の取り組み

- 地場農産物の栽培、直売
- 郷土料理の提供

★市民の農作業体験の場の確保

食に対する理解を深めるためには、食の楽しさや大切さについて、多方面から理解していく必要があり、農業体験は大きな機会となります。

家庭の取り組み

- 農業体験活動への積極的参加

市の取り組み

- 市民農園・体験農園の活用
- 教育ファーム活動の推進

生産者・事業者の取り組み

- 農家開設型市民農園の開設
- 地場農産物の栽培・収穫体験

★食の安全と環境への配慮

食の安全をはじめとした食に関する知識と理解を深めるため、市が中心となって生産者、食品の加工に携わる事業者、消費者の連携を図り、食の安全・安心を推進します。

家庭の取り組み

- 食品を無駄にしない
- 生ごみを減らす

市の取り組み

- 食の安全に関する理解の促進
- 環境保全型農業の推進
- 環境への配慮

生産者・事業者の取り組み

- 減農薬・有機栽培の取り組み
- 生ごみのたい肥利用
- ごみ減量の取り組み
- 食品ロスを出さない

★市民による食育の推進

市民一人ひとりが食育を理解し、地産地消を推進し、郷土料理を伝えるなど食育を市民運動として展開するためには、食生活分野はもとより農産物の生産、加工など幅広い分野での関わりが重要となります。

家庭の取り組み

- 食を通じた交流

市の取り組み

- 食育推進ネットワーク体制の整備
- 食を通じた交流機会の確保
- 食育推進ボランティアの育成

生産者・事業者の取り組み

- 交流機会の提供
- 食育推進会議への参画

災害時における支援

災害が発生した場合は、地域防災計画に基づき、活動を実施することとなりますが、復旧・復興までの期間が長くなった場合に備え、関係各課と連携し、対応の協議を進めます。

市民の取り組み

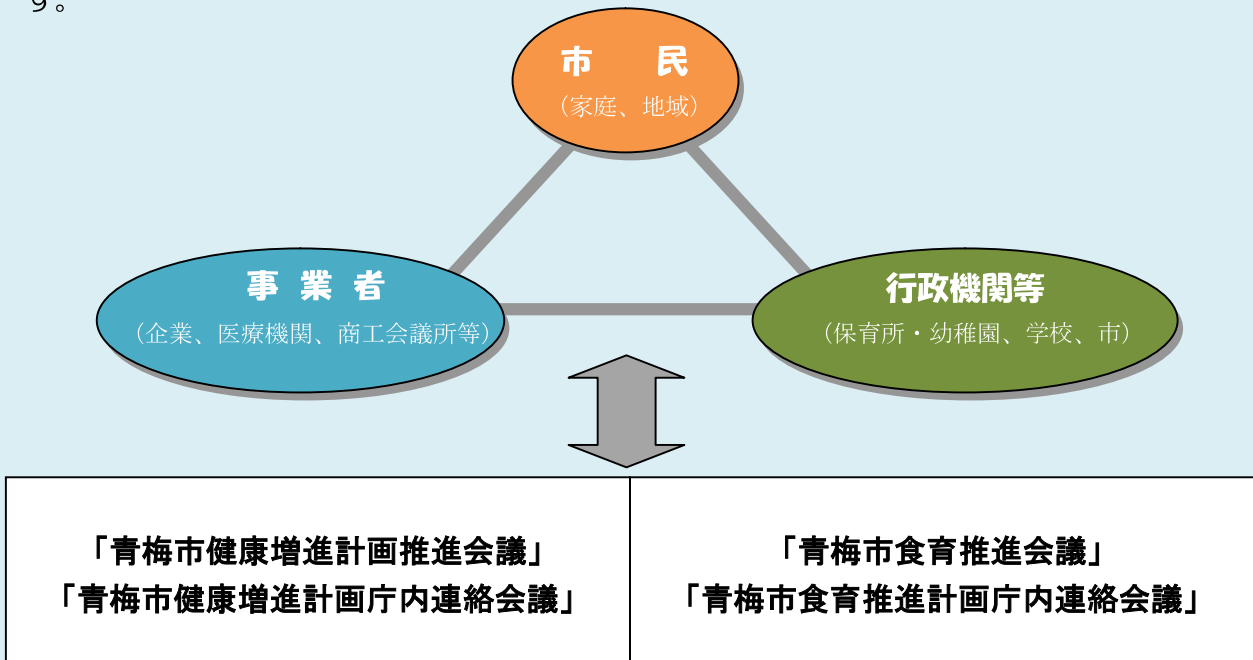
- 市民が平時・有事に対しての心構え
- 市ホームページに掲載されている「青梅市民防災ハンドブック」を参考に、避難行動等に必要となる「非常持出品」と被災後の生活を支える「日常備蓄品」の準備に努めます。

市の取り組み

- 避難者等に対する支援
- 災害時の支援協力体制の構築
- 備蓄内容の検討
- 配給の周知と物資配給の工夫

計画の推進体制

市民が自身の健康に関心をもち、積極的に行動を起こすことを前提とし、地域全体で市民の健康づくりや食育に取り組んでいけるよう、行政をはじめ、市民一人ひとりの個人を取り巻く、家庭や地域、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ます。



青梅市
第4次健康増進計画・第3次食育推進計画
【概要版】
発行／令和2年3月 編集／青梅市健康福祉部 健康課
〒198-0042 東京都青梅市東青梅 1-174-1
電話：0428-23-2191 FAX: 0428-23-2195