

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3月

はじめに



近年、我が国では、食生活を含めた生活環境やライフスタイルの変化により、住み慣れた地域で、高齢期まで一人ひとりが施策を推進することが重要視されています。

こうした状況を踏まえ、本市の健康づくりや生活習慣病の重症化予防の方向性を検討し、このたび、市民のさらなる健康意識の向上を図り、『健康』と『食育』を共に進めるため、新たに令和2年度から6年度までの「第4次青梅市健康増進計画」および「第3次青梅市食育推進計画」を策定いたしました。

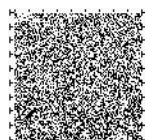
策定にあたりましては、第6次青梅市総合長期計画のまちづくりの基本方向の一つである「みんなが元気で健康なまち」の実現に向け、健康寿命の延伸を推進することを念頭に、『健康』と『食育』を一体的に捉えて、生活習慣病の予防、ライフステージに応じた健康への取り組み、市民自らが健康づくりに取り組むための支援、食に関する自己管理能力を培うための情報提供、および地域とのつながりの重要性など、今後の5年間の具体的な取り組みを示しております。

青梅市健康増進計画の基本理念である「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」、青梅市食育推進計画の基本理念である「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」を関連づけて、人と人とのつながりを大切に、市民と地域全体で健康づくりに取り組んでいくことを目指して、関係機関等と連携・協働を行いながら、効果的かつ着実な推進に努めてまいります。

結びに、この計画の策定にあたり、御尽力いただきました青梅市健康増進計画推進会議、青梅市食育推進会議の委員の皆様をはじめ、市民意識調査を通じて、貴重な御意見をお寄せいただきました皆様に心より感謝申し上げます。

令和2年3月

青梅市長 浜 中 啓 一



目 次

第4次青梅市健康増進計画

第1章 計画の策定にあたって

1. 計画策定の趣旨 3
2. 計画の位置づけ 3
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

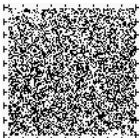
1. 市民の健康状況 5
2. 市民アンケート調査結果 13
3. 第3次健康増進計画の評価 32
4. 第4次健康増進計画の課題 36

第3章 計画の基本的考え方

1. 基本理念 38
2. 基本方針 38
3. 計画の構成 39

第4章 取り組みの展開（基本計画）

- ライフステージ別の取り組み一覧 40
1. 栄養・食生活 42
 2. 身体活動（運動・生活活動） 46
 3. 休養・こころの健康 50
 4. 喫煙・飲酒 54
 5. 歯と口の健康 57
 6. 生活習慣病予防・健康管理 60
 7. 地域で取り組む健康づくり 64



第3次青梅市食育推進計画

第1章 計画の策定にあたって

1. 計画策定の趣旨…………… 67
2. 計画の位置づけ…………… 68
3. 計画の期間…………… 69

第2章 青梅市の食をめぐる現況と課題

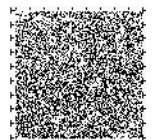
1. 市民アンケート調査結果…………… 70
2. 第2次食育推進計画の評価…………… 85
3. 第3次食育推進計画の課題…………… 88

第3章 計画の基本的考え方

1. 基本理念…………… 90
2. 基本方針…………… 90
3. 計画の構成…………… 91
4. 6つの指標…………… 92

第4章 取り組みの展開（基本計画）

1. ライフステージに応じた食育の推進…………… 94
 - (1) 妊娠期…………… 94
 - (2) 乳幼児期（0～5歳）…………… 97
 - (3) 小・中学生（6～15歳）…………… 100
 - (4) 思春期・青年期（16～24歳）…………… 104
 - (5) 壮年期（25～39歳）…………… 106
 - (6) 中年期（40～64歳）…………… 108
 - (7) 高齢期（65歳以上）…………… 111ライフステージ別の取り組み一覧…………… 116
2. 青梅の食でつくる魅力ある地域づくり…………… 118
 - (1) 地産地消の推進と食文化の継承…………… 118
 - (2) 市民の農作業体験の場の確保…………… 122
 - (3) 食の安全と環境への配慮…………… 124
 - (4) 市民による食育の推進…………… 127



共通事項

- 1. 災害時における支援…………… 131
- 2. 計画の推進に向けて…………… 132
 - (1) 計画推進の体制…………… 132
 - (2) 市民、家庭、地域等に期待される役割…………… 133
 - (3) 進行管理と評価…………… 134

資料編

青梅市健康増進計画

- 資料1. 青梅市健康増進計画推進会議…………… 137
 - (1) 設置要綱…………… 137
 - (2) 委員名簿…………… 139
 - (3) 検討経過…………… 140
- 資料2. 青梅市健康増進計画庁内連絡会議…………… 141
 - (1) 設置要綱…………… 141
 - (2) 委員名簿…………… 142
 - (3) 検討経過…………… 143

青梅市食育推進計画

- 資料1. 青梅市食育推進会議…………… 144
 - (1) 設置要綱…………… 145
 - (2) 委員名簿…………… 146
 - (3) 検討経過…………… 147
- 資料2. 青梅市食育推進計画庁内連絡会議…………… 148
 - (1) 設置要綱…………… 148
 - (2) 委員名簿…………… 149
 - (3) 検討経過…………… 150

市民意識調査調査の概要および結果

- (1) 調査の目的…………… 151
- (2) 調査概要…………… 151
- (3) 調査結果…………… 151

パブリック・コメントの概要および結果

- (1) 募集期間概要…………… 166
- (2) 募集結果…………… 166

