



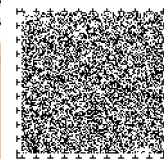
—健康増進計画と食育推進計画の統合による—

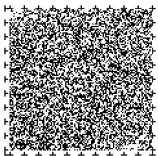
青梅市健康づくり推進計画

「生涯現役で過ごす“健康寿命日本一”のまち」を目指して



令和7（2025）年3月
青梅市





はじめに

我が国の平均寿命は、近年においても依然として世界トップクラスの水準を維持しており、健康で長く過ごせるということが大変重要です。

青梅市は、令和5（2023）年3月に策定した「第7次青梅市総合長期計画」において、健康・医療・福祉にかかる施策の一つとして「生涯にわたる健康づくりの推進」を掲げ、その目指す姿を「生涯現役で過ごす“健康寿命日本一”のまち」としました。

しかし、令和4（2022）年度に東京都が公表した本市の最新の健康寿命（65歳の人が要支援1の認定を受けるまでの期間を健康と捉えた「65歳健康寿命」の値）を見てみますと、

男性 81.68歳（都内26市中13位）

女性 83.85歳（都内26市中4位）

となっており、都内の他市と比較しても、決して高い順位ではありません。

このたび策定した「青梅市健康づくり推進計画」は、従来の健康増進計画と食育推進計画を統合し、「健康寿命の延伸」と「食育の推進」という二つの大きな目標を総合的に進めていくための計画です。

策定に当たっては、国の健康づくりに関する指針である「健康日本21（第三次）」の内容を踏まえて、「市民の主体的な健康づくりの支援」「ライフコースアプローチを踏まえた健康づくりの推進」「健康・食育を支え、守るための社会環境の整備」を目標達成に向けた基本方針として掲げました。

この基本方針のもと、本市は、健康寿命延伸と食育推進のための取組を強力に進めていく所存です。

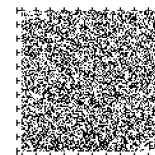
また、この計画には、行政だけでなく市民や事業者の方々に実行していただきたい取組も多数掲載しています。是非、多くの皆様にお目通しいただき、それぞれの「健康づくり」にお役立ていただければと存じます。

この計画を旗印として、地域全体に「健康づくり」のムーブメントをおこすことができれば、本市は“健康寿命日本一”へ大きく近づくことができるものと確信しています。

結びに、本計画の策定に当たり、たくさんの御意見を頂戴いたしました「青梅市健康づくり推進会議」の委員の方々をはじめ、アンケート調査等において貴重な御意見、御提案をお寄せいただきました多くの市民の皆様、携わっていただいたすべての方々に心より感謝申し上げます。

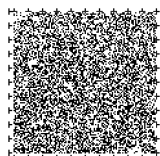
令和7年3月

青梅市長 大勢待 利 明

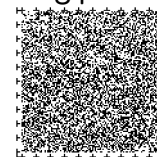


目 次

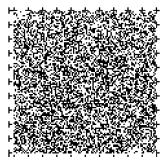
第1章 計画の策定に当たって.....	7
1 健康寿命日本一のまちを目指すための計画.....	7
2 健康寿命の現在値	7
3 策定の背景	7
4 計画の期間	8
5 計画の位置付け.....	9
6 計画の策定・推進体制.....	9
第2章 青梅市の現況と課題.....	10
1 市民の健康状況.....	10
(1) 人口・世帯の状況.....	10
(2) 市民の健康状態	14
(3) 国民健康保険の医療費の状況.....	20
2 市民意識調査結果	21
(1) 調査の概要.....	21
(2) 調査結果	22
3 前計画の評価	40
(1) 評価の概要.....	40
(2) 第4次健康増進計画の評価	40
(3) 第3次食育推進計画の評価	43
4 本計画の課題	44
(1) 現状の整理.....	44
(2) 本計画で取り組むべき課題	46



第3章 青梅市健康づくり推進計画の基本的な考え方	47
1 基本理念	47
2 基本目標	47
3 基本方針	47
4 計画の構成	48
第4章 取組の展開	49
1 市民の主体的な健康づくりの支援	49
(1) 栄養・食生活・食育による健康増進【食育】	49
(2) 身体活動（運動・生活活動）	56
(3) 休養・こころの健康	59
(4) 喫煙・飲酒	62
(5) 歯と口の健康	64
(6) 生活習慣病予防・健康管理	66
2 ライフコースアプローチを踏まえた健康づくりの推進	68
(1) こども・若者の健康【食育】	68
(2) 働く人の健康	71
(3) 高齢者の健康	74
(4) 女性の健康	76
3 健康・食育を支え、守るための社会環境の整備	78
(1) 社会とのつながり	78
(2) 自然に健康になれる環境づくり	79
(3) 多様な主体による健康づくりの推進	80
(4) 食の安全・安心【食育】	81



4 行政の取組のうち数値目標を掲げるものの一覧	83
第5章 計画の推進に向けて	93
1 計画推進の体制	93
2 市民、家庭、地域等に期待される役割	93
（1）市民の役割	93
（2）家庭の役割	93
（3）地域の役割	93
（4）保育所・幼稚園の役割	94
（5）学校の役割	94
（6）事業者（事業主）の役割	94
（7）行政機関等の役割	94
3 進行管理と評価	94
資料編	95
1 青梅市健康づくり推進会議	95
（1）設置要綱	95
（2）委員名簿	96
2 青梅市健康づくり推進庁内連絡会議	97
（1）設置要綱	97
（2）委員名簿	98
3 計画策定経過	99
4 パブリック・コメント実施結果	100
5 用語解説	101



第1章 計画の策定に当たって

1 健康寿命日本一のまちを目指すための計画

青梅市は、令和5（2023）年3月に策定した「第7次青梅市総合長期計画」において、健康・医療・福祉にかかる施策の1つとして「生涯にわたる健康づくりの推進」を掲げ、その目指す姿を「生涯現役で過ごす“健康寿命日本一”のまち」としました。

健康寿命にはいくつかの測定方法がありますが、本市では65歳の方が要支援1や要介護2の認定を受けるまでの期間を健康と捉える「65歳健康寿命」に着目し、これを定期的に確認し、健康寿命の現在値を追っていくこととしています。全国のすべての自治体の健康寿命が同様の測定方法で、定期的に公表される状況にはありませんが、東京都内の他団体との比較や東京都と他道府県との比較を参考にしながら、なるべく正確に本市の状況を把握し、全国の自治体の中でも上位に位置できるように着実な歩みを進めていこうとするものです。

本計画は、本市において行政、事業者および市民が、健康づくりと食育に資する各種の取組を実施し、結果として目指す姿を達成するためのアプローチを体系的に示すものです。各種の取組がただちに健康寿命に反映されていくとは限りませんが、だからこそ、本計画において、歩むべき道を示し続けていくことが大事になります。本計画が「生涯現役で過ごす“健康寿命日本一”のまち」を実現するためのカギとなるのです。

2 健康寿命の現在値

上記の健康寿命について、本市の現在値（令和4（2022）年の数値）は次のとおりです。

【65歳の方が要支援1の認定を受けるまでの期間を健康と捉えた65歳健康寿命】

男性 81.68歳（都内26市中13位） 女性 83.85歳（都内26市中4位）

【65歳の方が要介護2の認定を受けるまでの期間を健康と捉えた65歳健康寿命】

男性 82.85歳（都内26市中24位） 女性 86.05歳（都内26市中22位）

都内他市との比較において、要支援1の認定を受けるまでの健康は比較的維持されていますが、要介護2の認定を受けるまでの健康については、低迷している状況です。これらの数値を上げていくことがこの計画に課された使命ということになります。

3 策定の背景

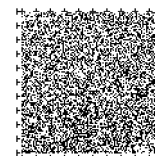
上記のような「使命」を抱える本計画ですが、その策定の背景は現在の我が国の社会的需要に応じたものと捉えることができます。

戦後、我が国の平均寿命は、生活水準の向上や社会保障制度の充実、医療技術の進歩等により延伸を続け、世界有数の長寿国となりましたが、その一方で、急速な少子高齢化、不規則で栄養の偏った食生活、運動不足による生活リズムの乱れ、がんや循環器疾患等の生活習慣病の増加やその重症化などが深刻化したため、日常生活を健康上の問題で制限されることなく過ごすことのできる期間である健康寿命の概念が注目され、その延伸が現代的な課題として求められてきました。

国が平成25（2013）年から実行した健康日本21（第二次）では、生活習慣病予防などライフステージに応じた健康づくりを総合的に推進した結果、健康寿命は着実に延伸し、目標を達成しましたが、健康無関心層へのアプローチ、自然に健康になれる環境づくり、更なる健康寿命の延伸と健康格差の縮小等が次なる課題とされました。

また、令和2（2020）年に本格化した新型コロナウイルス感染症の流行は、生活様式等の大きな変化を引き起こし、結果として、個人の主体的な判断による感染対策や健康への配慮が求められるようになるとともに、個人のストレスの蓄積や運動不足などが、心身の健康へ影響を与えることが注目され、新たな対策が必要とされました。

このような新たな課題に対応するため、国は、令和4（2022）年10月に「健康日本21（第二次）」の最終評価と課題の抽出を行い、令和6（2024）年度からの12年を対象として「21世紀における国民健康づくり運動（健康日本21（第三次））」を開始し、「誰一人取り残さない健康づくり」と「より実効性をもつ取組の推進」に重点を置き、健康寿命の延伸と健康格差の縮小、個人の行動と健康状態の改善、社会環境の質の向上、ライフコースアプローチを踏まえた健康づくりを基本的な方向とする健康づくりの取組を進めることとしました。



さらに、食育の分野では、関連施策を総合的かつ計画的に推進していくため、令和3（2021）年3月に「第4次食育推進基本計画」を策定しました。「生涯を通じた心身の健康を支える食育の推進」「持続可能な食を支える食育の推進」「新たな日常やデジタル化に対応した食育の推進」の3つを重点事項として掲げ、国民の健全な食生活と環境や食文化を意識した持続可能な社会の実現のために、SDGs（持続可能な開発目標）の考え方を踏まえながら、多様な関係者が相互の理解を深め、連携・協働し、国民運動として食育を推進することとしています。

一方、東京都は、令和5（2023）年3月に「東京都健康推進プラン21（第三次）」を策定し、都民一人ひとりの主体的な取組と社会全体の支援により、誰一人取り残さない健康づくりを推進するとともに、令和3（2021）年3月に「東京都食育推進計画」を改定し、都民一人ひとりが生涯にわたり健全な食生活を実践することができるように見直しを行いました。

本市は、上記のような社会情勢の変化とそれにより生まれる需要を捉えつつ、国や都の関連施策の方向性を踏まえ、「食」と「健康」を一体的に推進する「青梅市健康づくり推進計画」を策定することとなったものです。

4 計画の期間

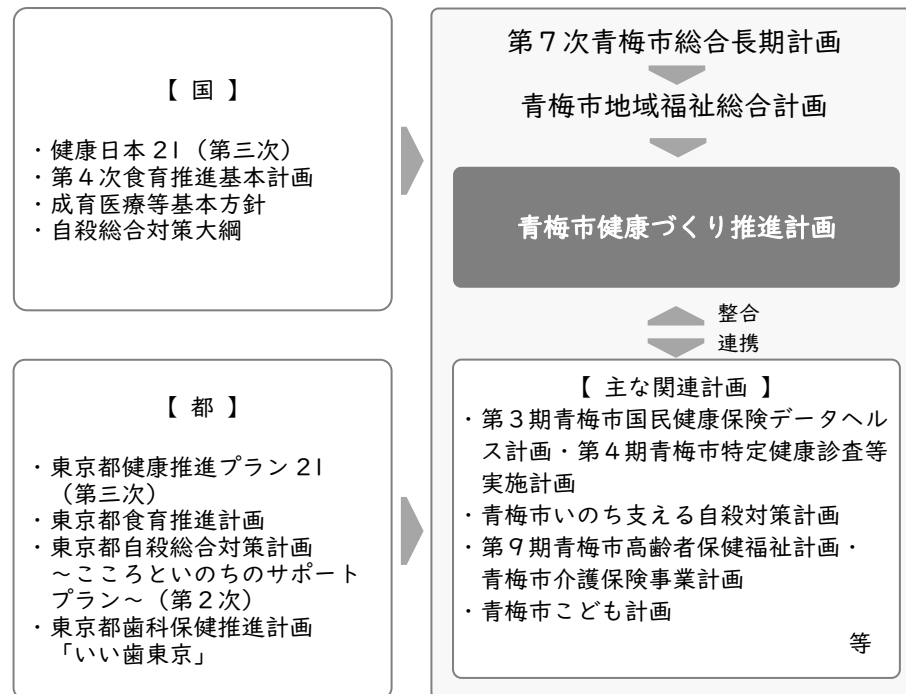
本計画は、5年ごとの改定を予定し、令和7（2025）年度から令和11（2029）年度までをはじめの計画期間とします。

	令和 2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	…	17
国	健康日本 21(第二次)				健康日本 21(第三次)										
		第4次食育推進基本計画												…	
東京都				東京都健康推進プラン 21(第三次)											
		東京都食育推進計画													
青梅市				第7次青梅市総合長期計画											
	第4次青梅市健康増進計画				青梅市健康づくり 推進計画										
	第3次青梅市食育推進計画														

5 計画の位置付け

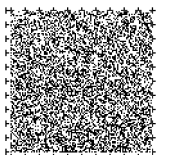
本計画は、健康増進法第8条第2項の規定にもとづく市町村健康増進計画と食育基本法第18条にもとづく市町村食育推進計画に位置付けられます。

本計画は、「第7次青梅市総合長期計画」を上位計画とし、国の計画や都の計画等を踏まえつつ、関連諸計画との整合性を図ります。



6 計画の策定・推進体制

- 国や都の健康づくり・食育に関する方針を踏まえながら、市民一人ひとりがライフステージに応じて健康的な生活習慣を身につけ、市民と行政が一体となって健康づくり運動を推進し、健康寿命を延ばしていけるように各分野の取組をまとめていきます。
- 市民の健康づくりに関して、食育の面からも支えていくこととし、計画の推進に当たっては連携を強めていきます。
- 計画の評価については、毎年度、各分野における取組の状況を把握し、青梅市健康づくり推進会議、青梅市健康づくり推進庁内連絡会議において報告します。
- 計画の最終年度には、市民意識調査の実施等により、目標の達成度について評価を行います。
- 健康寿命延伸をテーマにしたプロジェクトチーム等の活用により、健康寿命の現在値を常に捉えつつ、本市の様々な事業において、着実な健康寿命の延伸が実現されるように庁内の連携を心がけてまいります。



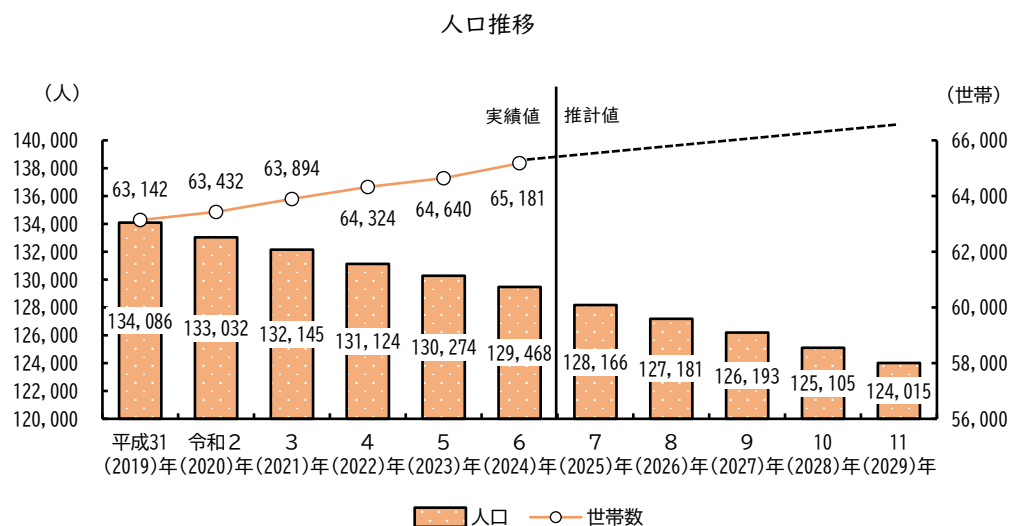
第2章 青梅市の現況と課題

Ⅰ 市民の健康状況

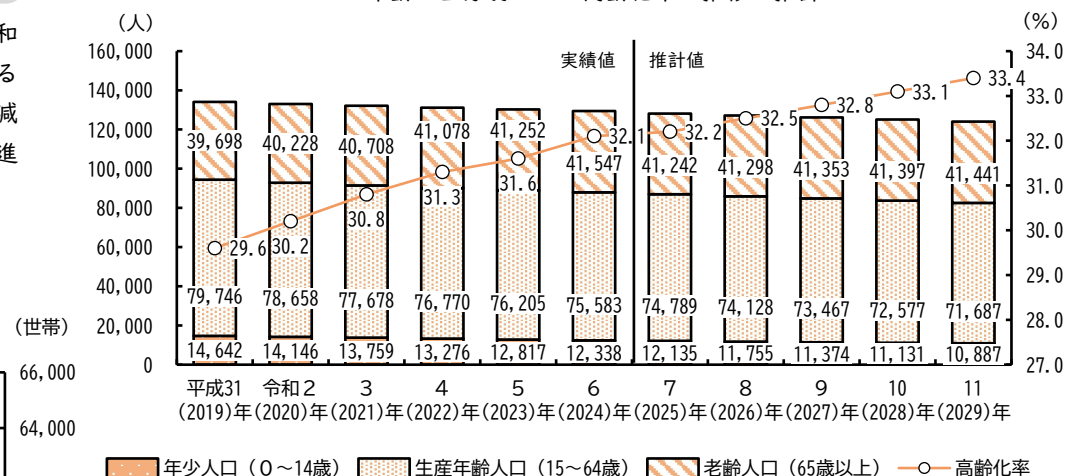
(Ⅰ) 人口・世帯の状況

① 人口推移

本市の人口推移をみると、総人口は平成31（2019）年をピークに年々減少し、令和6（2024）年で129,468人となっており、令和11（2029）年には124,015人となる見込みです。また、年齢3区分別人口構成の推移をみると、年少人口（0～14歳）は減少しているのに対し、高齢人口（65歳以上）は増加しており、今後も少子高齢化が進んでいくと予想されます。



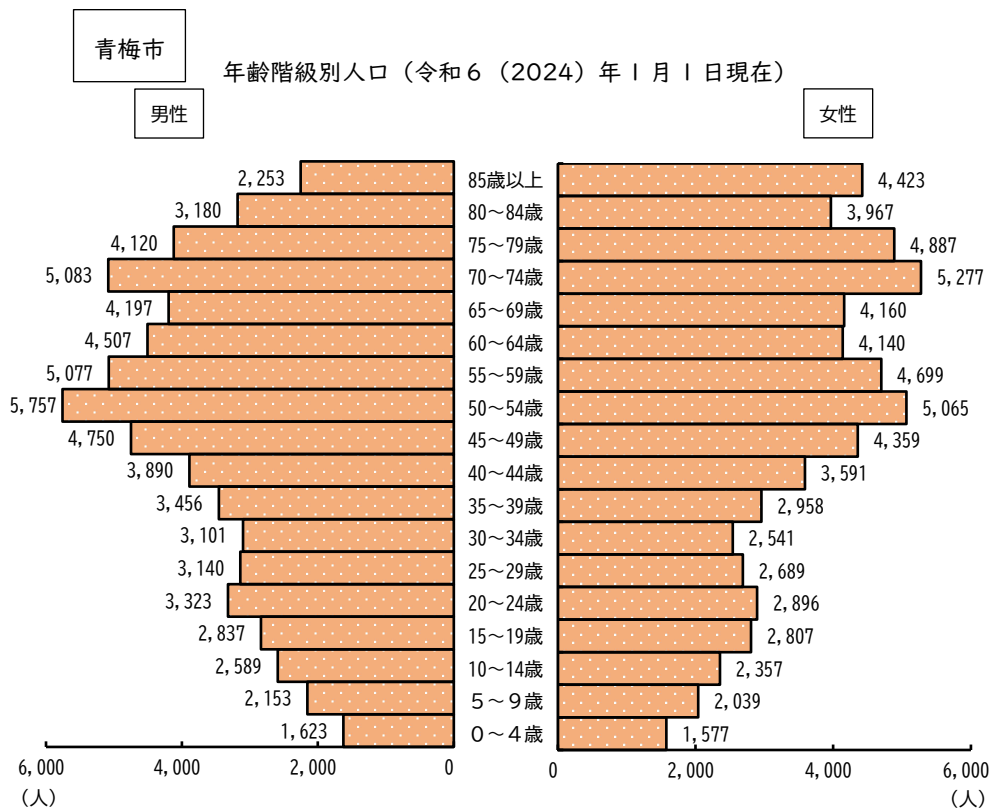
年齢3区分別人口と高齢化率の推移と推計



② 人口構成

5歳階級別人口構成をみると、65歳以上の団塊の世代を中心とした高齢者人口がふくらみ、団塊世代ジュニアの50歳代の人口が多い人口ピラミッドとなっています。

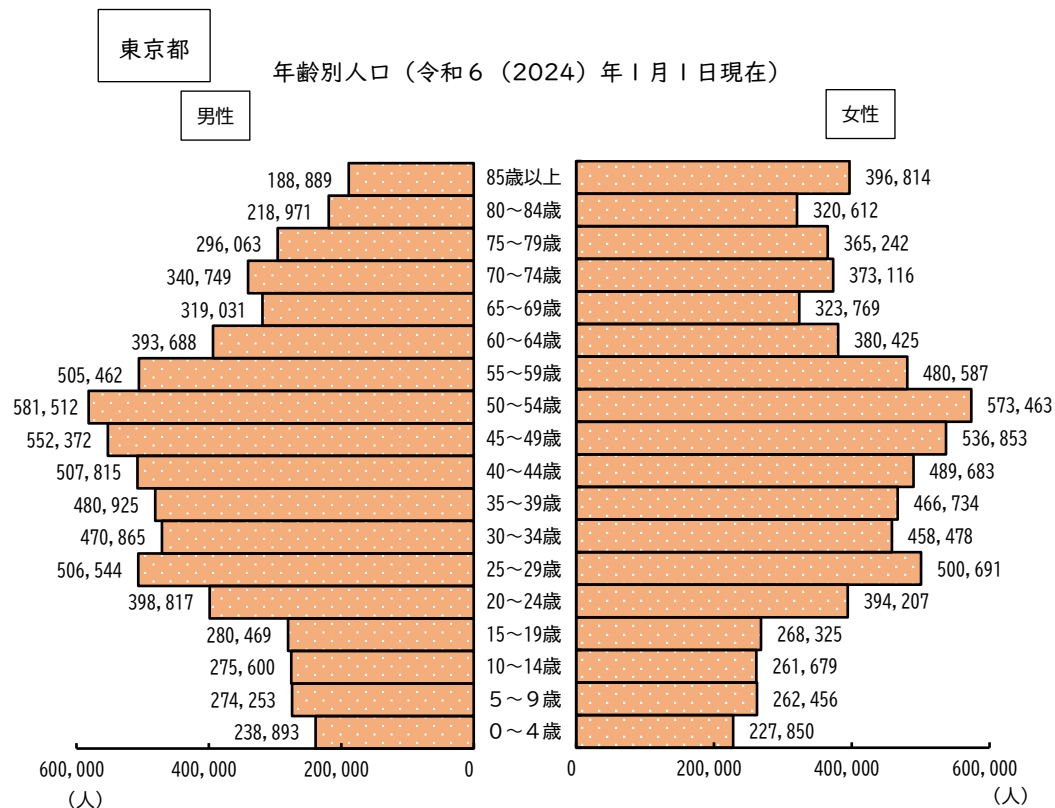
また、85歳以上は女性が男性のおよそ2倍となっています。



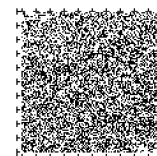
資料：住民基本台帳（令和6（2024）年1月1日）

本市と東京都の5歳階級人口構成と比較すると、東京都は20歳～団塊ジュニアの50歳代の人口がふくらみ、青梅市とは生産年齢人口の違いが顕著と言えます。

また、東京都も85歳以上は女性が男性の2倍以上となっています。

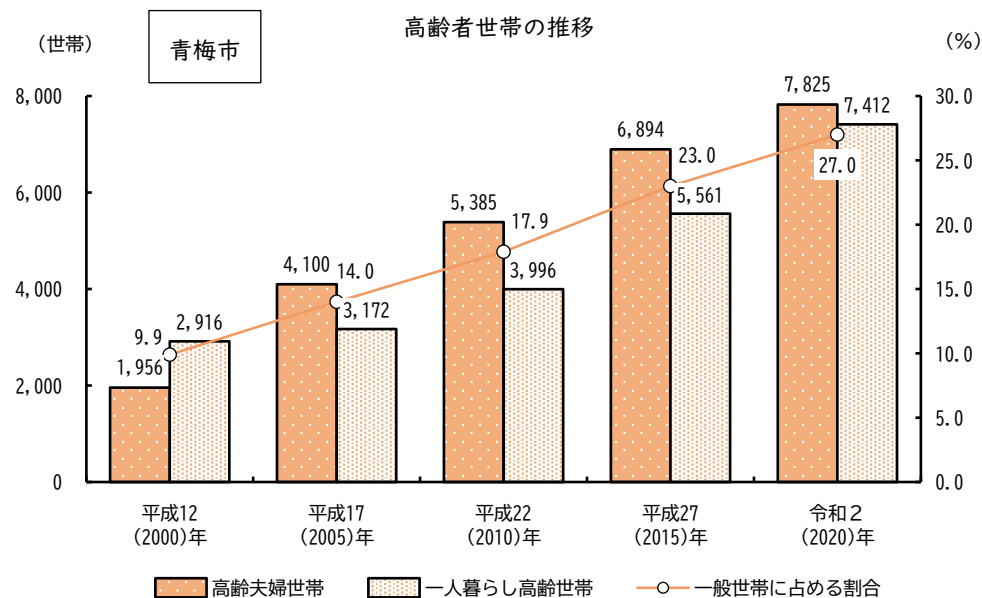


資料：住民基本台帳（令和6（2024）年1月1日）



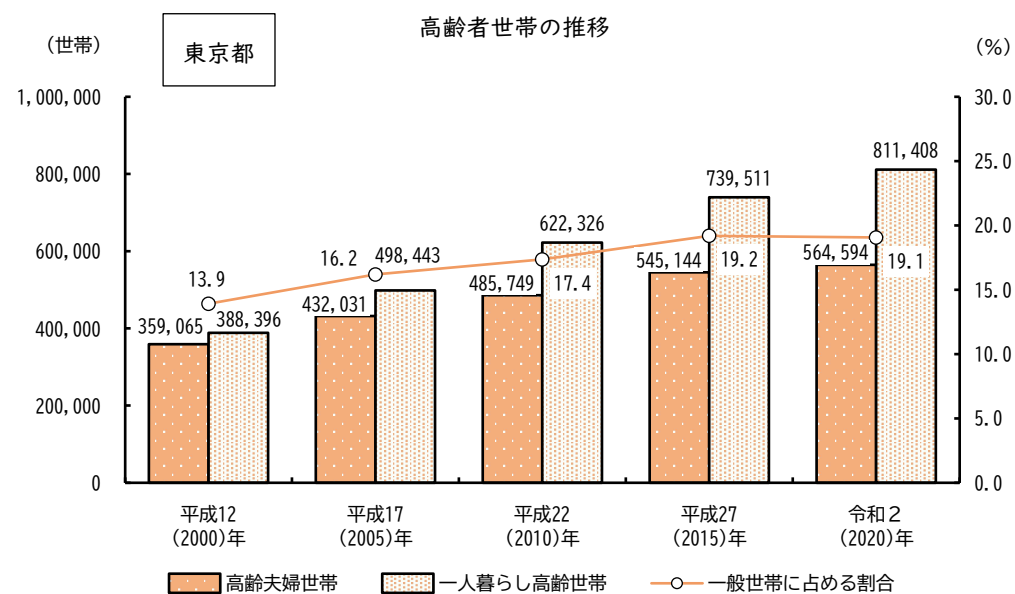
③ 高齢者世帯

高齢者世帯（高齢夫婦のみおよび一人暮らし高齢者の世帯）は、年々増加を続けています。令和2（2020）年の国勢調査では、高齢夫婦世帯が7,825世帯、一人暮らし高齢世帯は7,412世帯、合わせて15,237世帯であり、全世帯に占める割合は27.0%となっています。



資料：国勢調査

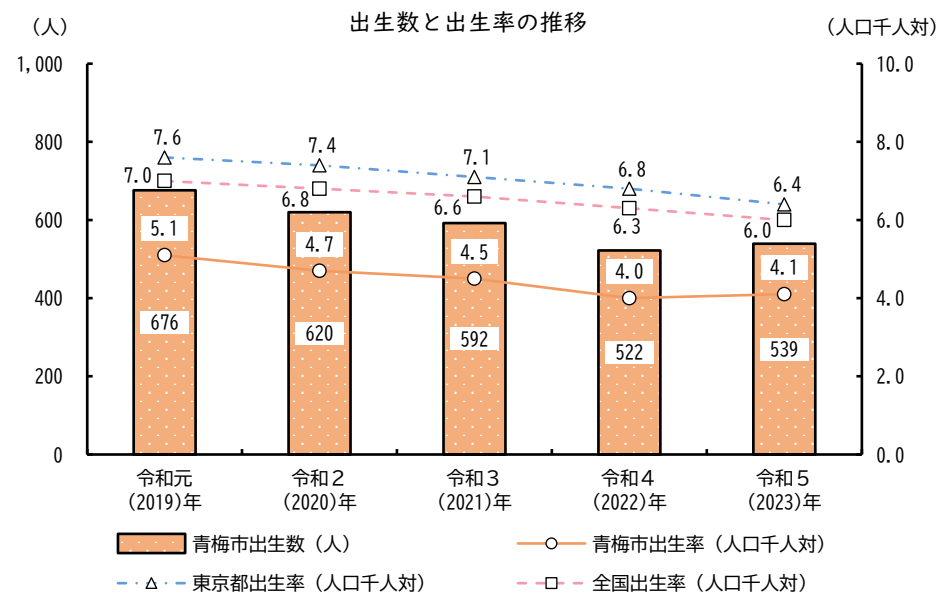
本市と東京都の高齢者世帯（高齢夫婦のみおよび一人暮らし高齢者の世帯）を比較すると、東京都では、平成12（2000）年以降、一人暮らし高齢世帯が高齢夫婦世帯を上回っていますが、本市では、平成17（2005）年以降は、高齢者世帯が一人暮らし世帯を上回るようになりました。全世帯に占める割合は、平成22（2010）年以降、本市は東京都より高くなっています。



資料：国勢調査

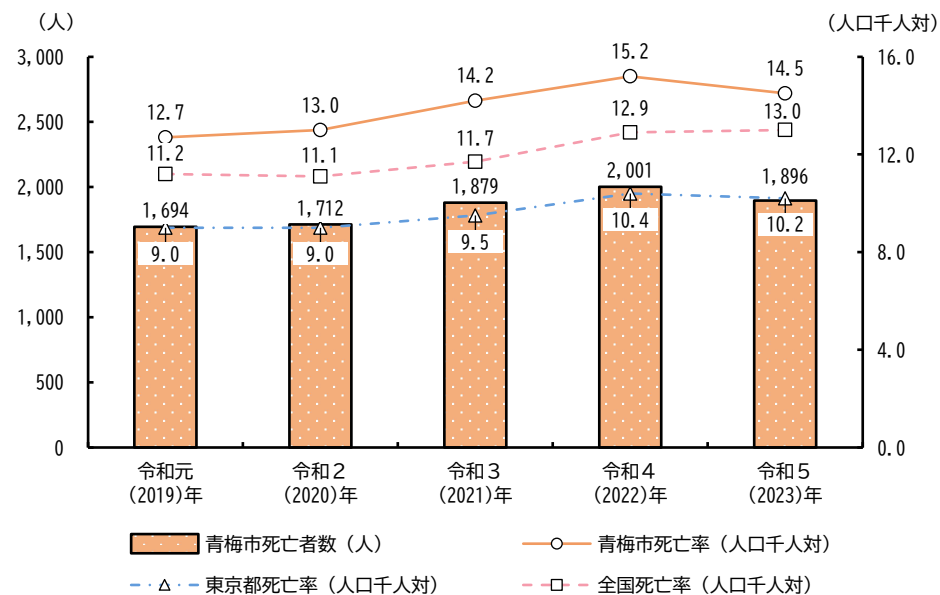
④ 出生・死亡の状況

出生数は、令和2（2020）年までの600人台から減少傾向にあり、令和5（2023）年には539人となっています。死亡数は、令和3（2021）年以降増加傾向がみられます。また、合計特殊出生率は、令和5（2023）年に1.03となり、東京都の数値を上回りましたが、依然として国の数値を下回る状態が続いています。

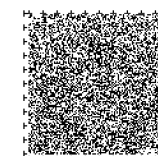


資料：東京都人口動態統計

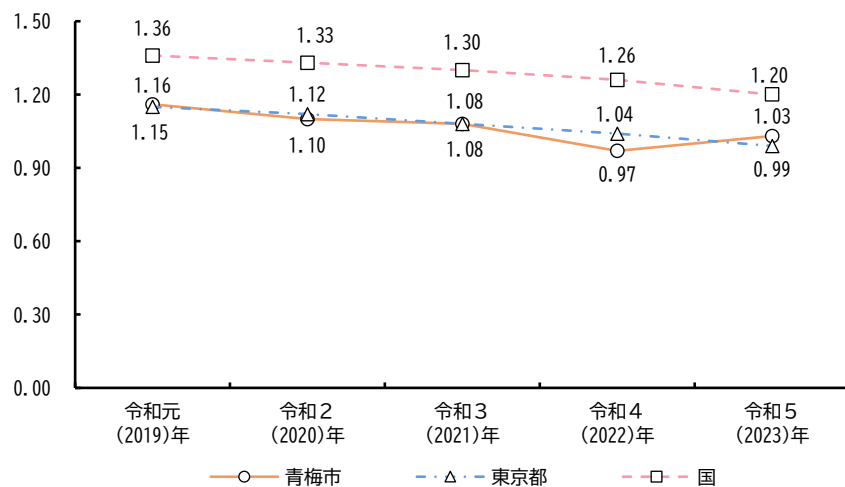
死亡者数と死亡率の推移



資料：東京都人口動態統計



合計特殊出生率の推移



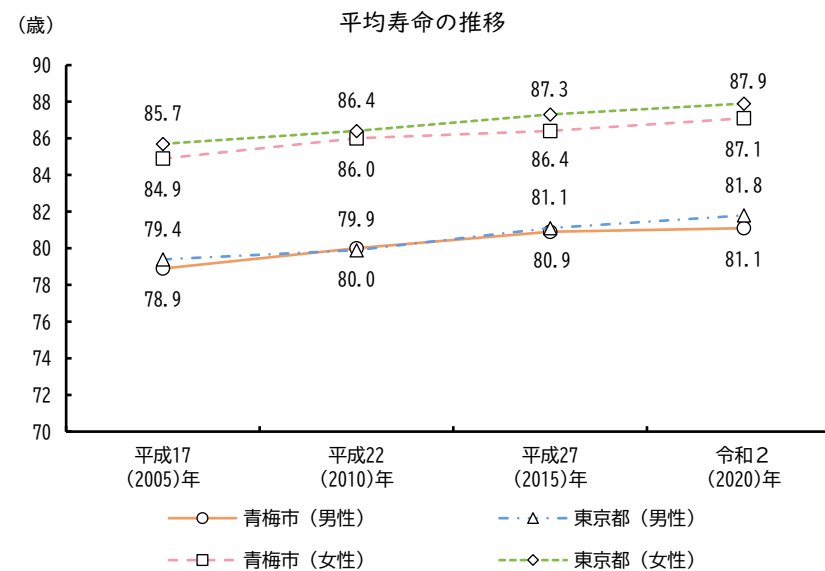
資料：東京都人口動態統計

(2) 市民の健康状態

① 平均寿命

平均寿命は年々上昇しており、令和2(2020)年においては、男性が81.1歳、女性が87.1歳となっています。

本市と東京都を比較すると、男性、女性いずれも東京都を下回っています。



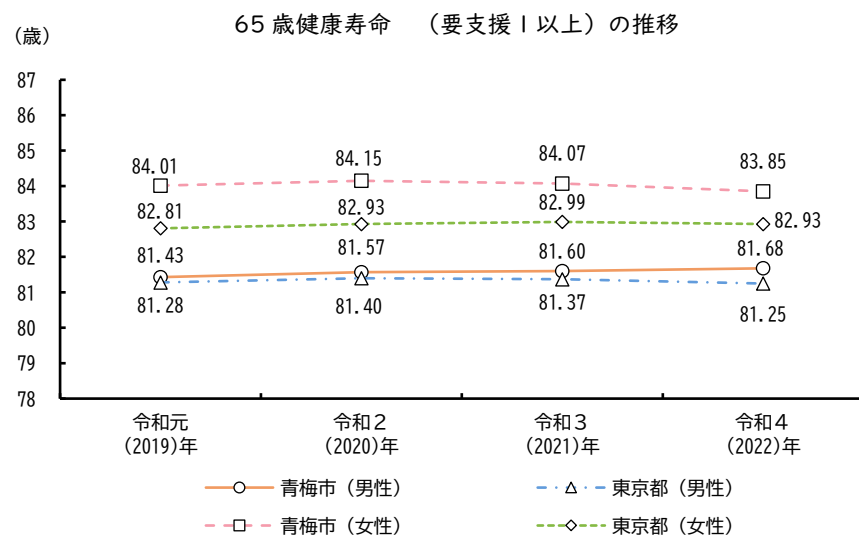
資料：市区町村別生命表

② 65 歳健康寿命

健康寿命とは、健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間のことを言います。

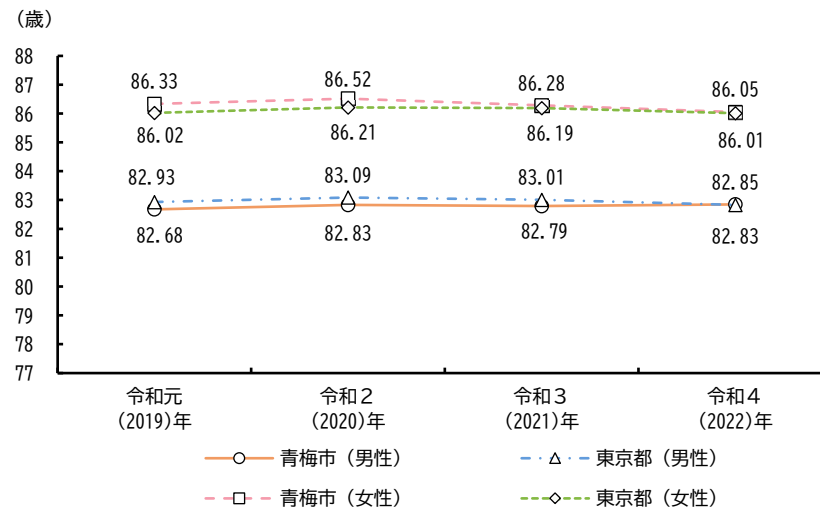
東京都では、健康寿命について、65歳の人が何らかの障害のために要介護・要支援認定を受けるまでの状態を「健康」と考え、要介護・要支援認定を受けた年齢を65歳健康寿命としています。介護保険の要介護度を用いて「要支援1以上」「要介護2以上」の2つのパターンで算出しています。

本市と都を比較すると、「要支援1以上」「要介護2以上」でいずれも本市が東京都を上回っています。

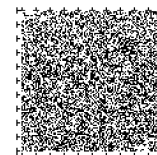


資料：東京都都内各区市町村の65歳健康寿命

65 歳健康寿命 （要介護2以上）の推移



資料：東京都都内各区市町村の65歳健康寿命

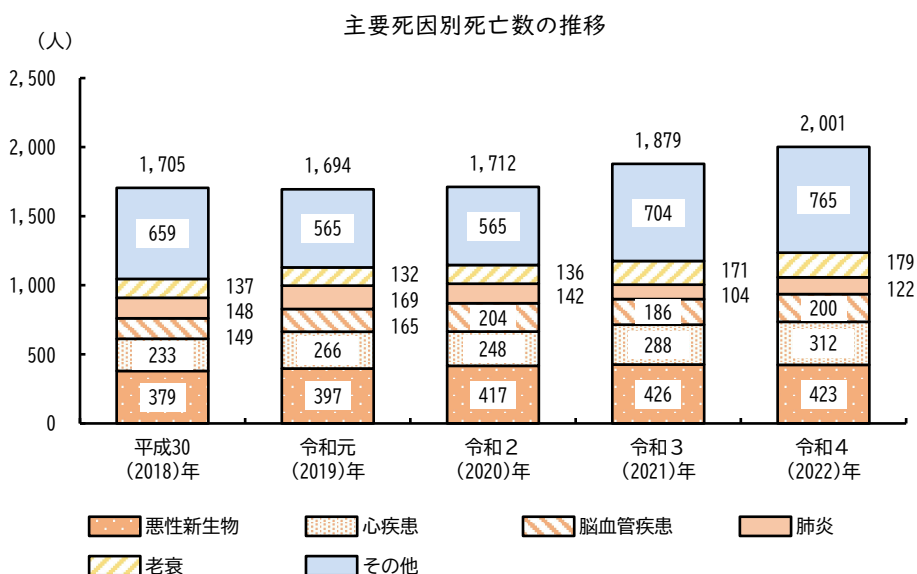


③ 主要死因別死亡数

本市の主要死因別死亡数は、平成30(2018)年以降増加傾向にあり、令和4(2022)年の主要死因別順位は、第1位が「悪性新生物(がん)」、第2位が「心疾患(高血圧症を除く)」、第3位が「脳血管疾患」、第4位が「老衰」の順となっています。

東京都と死因別割合を比較してみると、本市は「心疾患(高血圧症を除く)」「脳血管疾患」「肺炎」の割合がやや高いことがわかります。

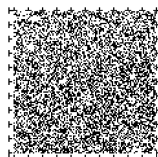
全国平均を100とする標準化死亡比※をみても、男性では「脳血管疾患」、女性では「腎不全」が目立ちます。



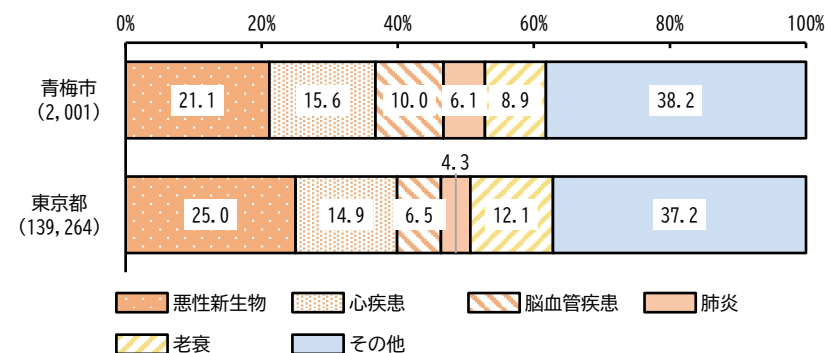
※ 『標準化死亡比』

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る。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する。

資料：東京都人口動態統計

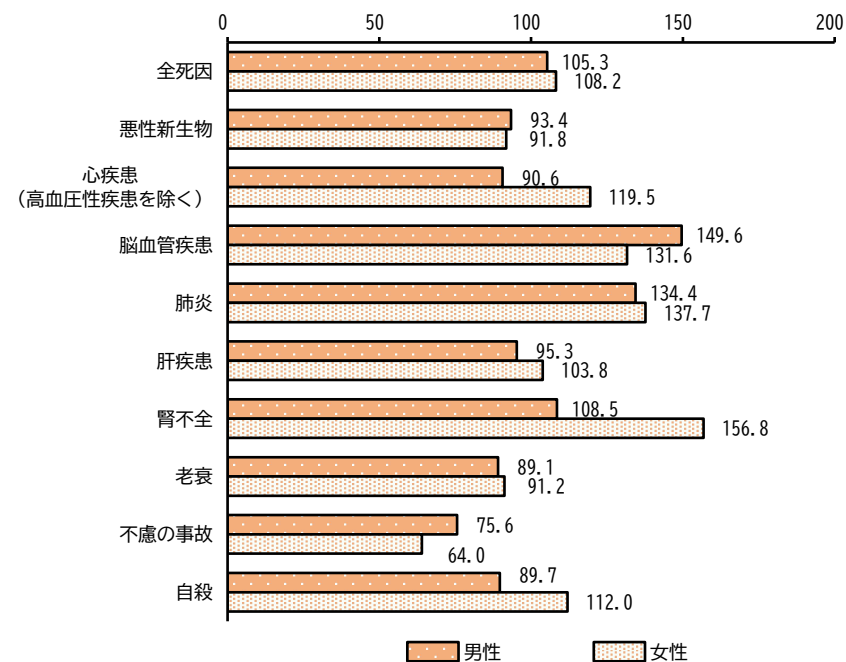


主要死因別死亡者割合の比較



資料：東京都人口動態統計

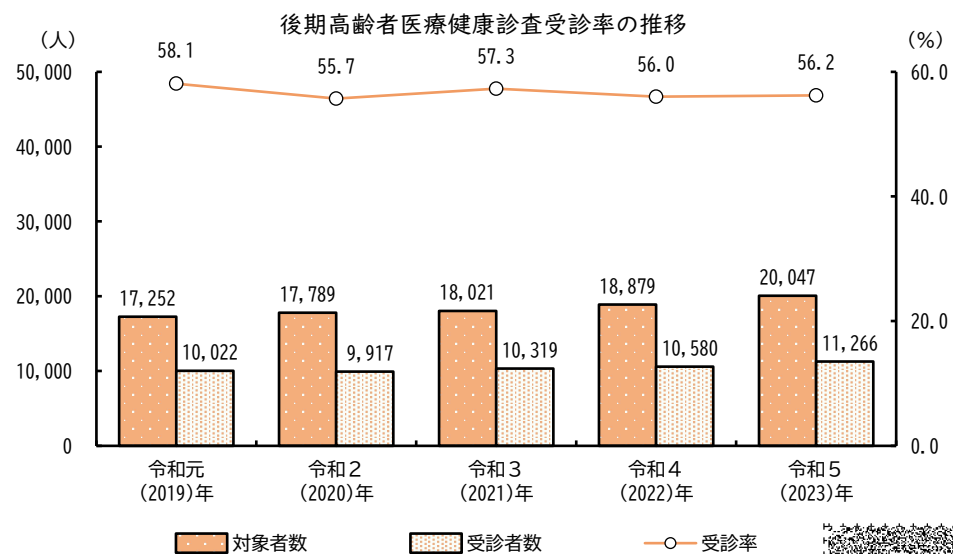
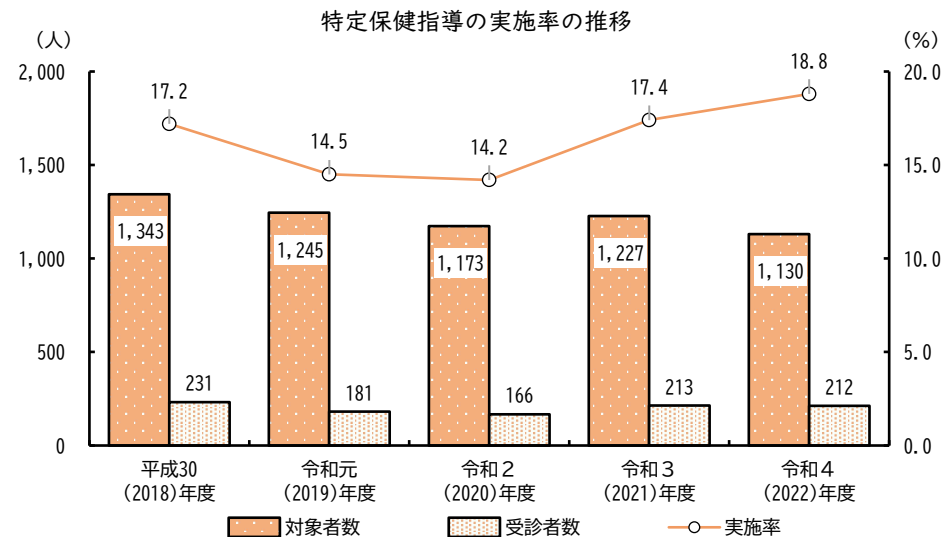
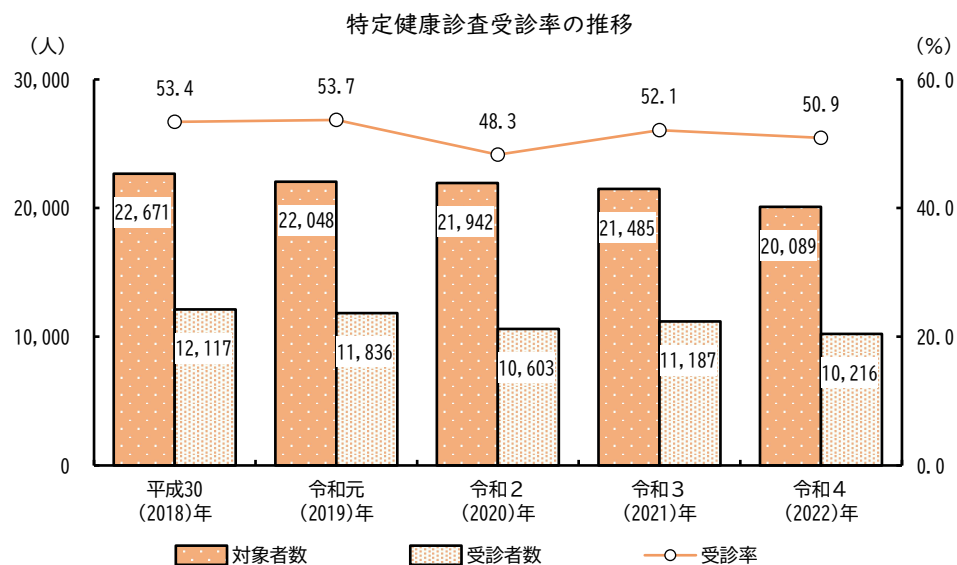
標準化死亡比(ベイズ推定値)



資料：人口動態保健所・市区町村別統計

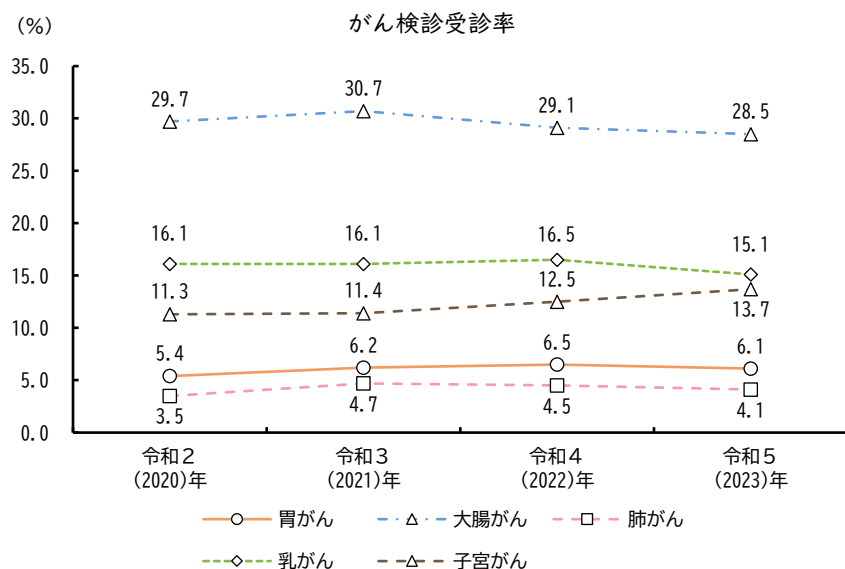
④ 特定健康診査と後期高齢者医療健康診査

特定健康診査の受診率は増減を繰り返しています。後期高齢者医療健康診査の受診率は令和3（2021）年度に増加していますが、令和4（2022）年以降、減少傾向になっています。また、特定保健指導の実施率は令和2（2020）年度まで減少していましたが、令和3（2021）年度以降増加しています。



⑤ がん検診受診率

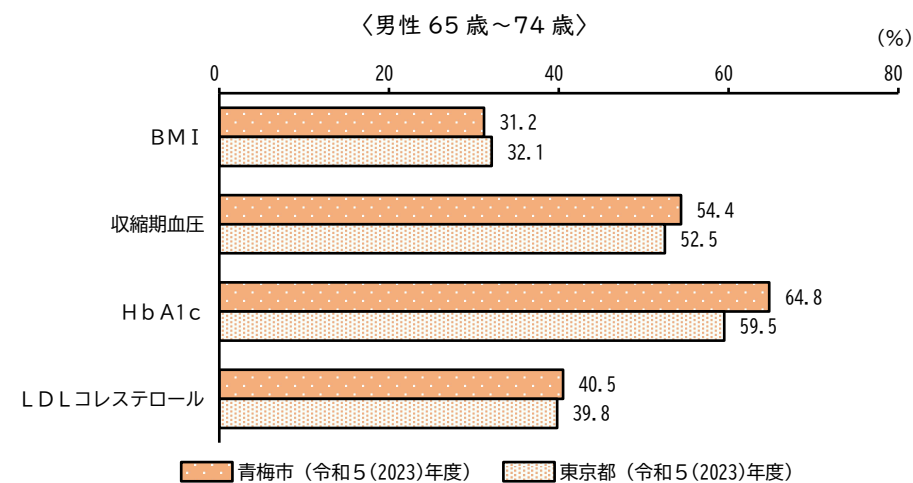
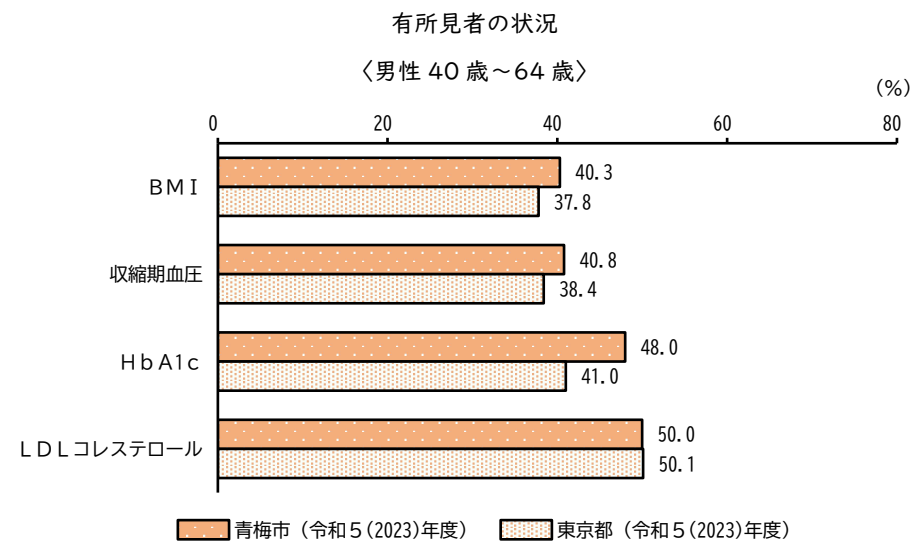
がん検診受診率は、「子宮がん」が増加傾向にありますが、「胃がん」「大腸がん」「肺がん」「乳がん」は減少傾向にあります。



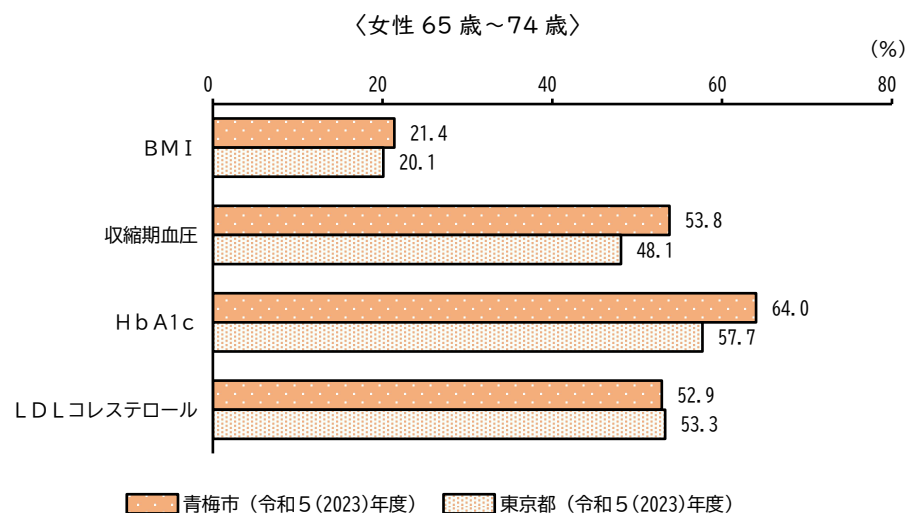
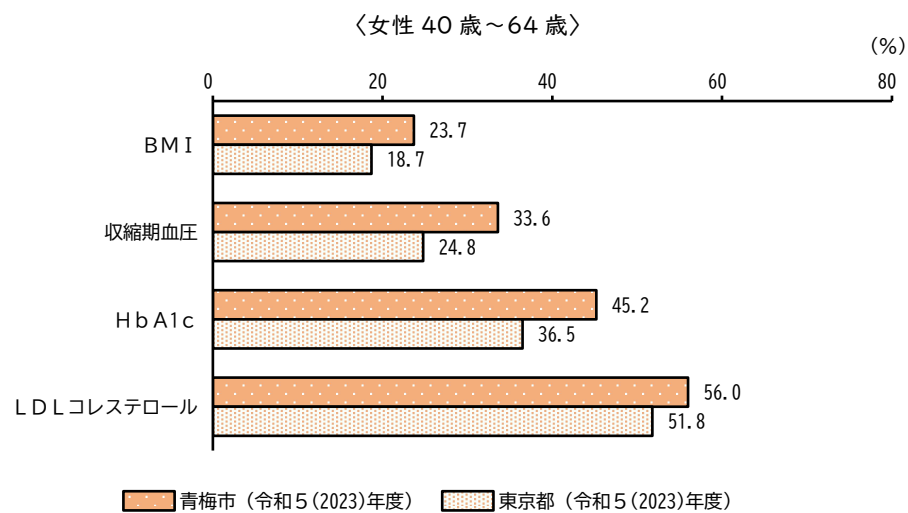
資料：青梅市庁内資料

⑥ 有所見者の状況

特定健康診査の有所見者の割合を東京都と比較すると、本市は男性および女性のHbA1cが優位に高く、女性においては収縮期血圧も優位に高い状況です。



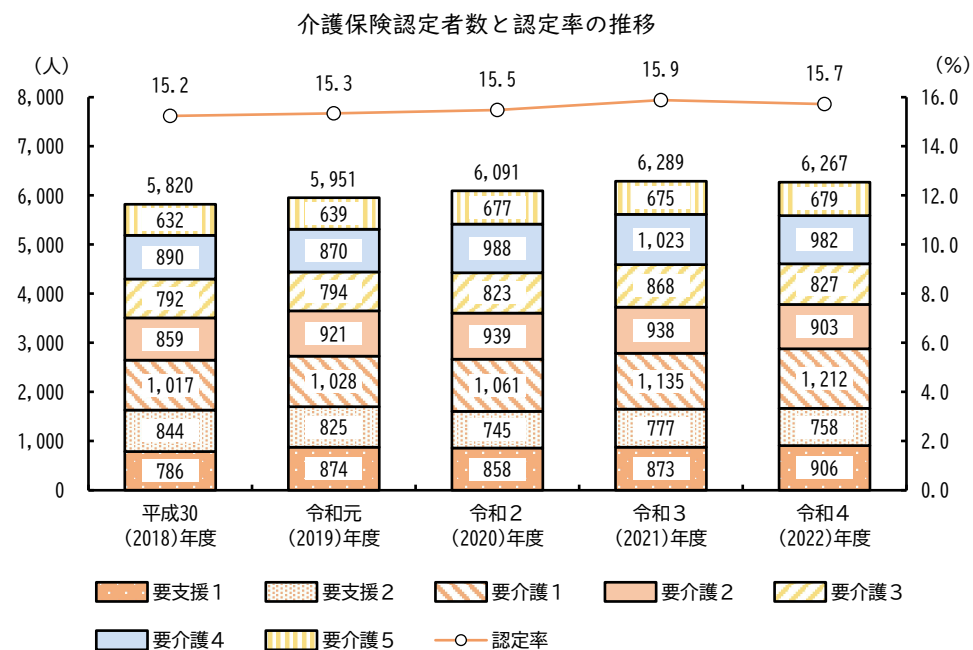
資料：青梅市庁内資料



資料：青梅市市内資料

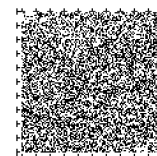
⑦ 介護の認定状況

65歳以上の要介護・要支援認定者は、増加傾向が続いています。介護度別に推移をみても、いずれも増加しています。また、認定率も微増しており、令和4（2022）年度で15.7%となっています。



※認定者数は第一号被保険者数のみ

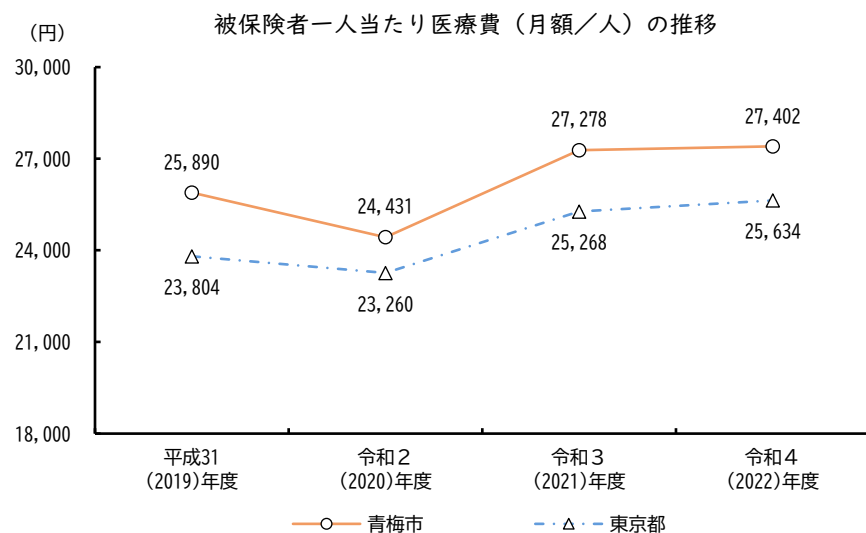
資料：介護保険事業状況報告（各年度末現在）



(3) 国民健康保険の医療費の状況

① 1人当たり医療費

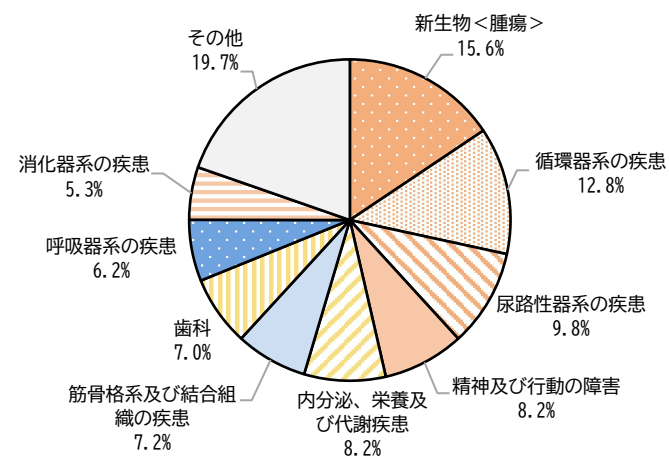
被保険者の1人当たりの医療費は、令和2（2020）年度に減少しましたが、その後増加しています。令和4（2022）年度は27,402円であり、東京都を上回ります。



② 疾病別医療費

疾病大分類別の入院と外来合計の医療費の割合は、「新生物」15.6%、「循環器系の疾患」12.8%、「泌尿器系の疾患」9.8%となっています。歯科の医療費の割合は7.0%となっています。

疾病大分類別医療費（入院+外来）の割合（令和5（2023）年度）



資料：青梅市庁内資料

※その他…総医療費に占める割合が5%未満の疾病を集約。

2 市民意識調査結果

(1) 調査の概要

① 調査の目的

令和7（2025）年度から実行する次期計画の策定に当たり、令和2（2020）年3月に策定した「青梅市健康増進計画」および「青梅市食育推進計画」の評価を行うことを目的として実施しました。

② 調査対象

青梅市在住の18歳から70歳代までの男女2,000人の方々を無作為抽出

③ 調査期間

令和6（2024）年3月28日から令和6（2024）年4月16日まで

④ 調査方法

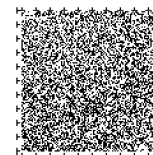
郵送による配布・回収、webによる調査

⑤ 回収状況

	配布数	有効回答数	有効回答率
一般	2,000 通	533 通	26.7%

⑥ 調査結果の表示方法

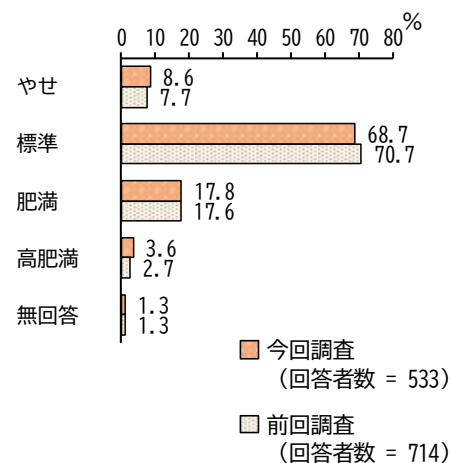
- ・回答は各質問の回答者数（N）を基数とした百分率（％）で示してあります。また、小数点以下第2位を四捨五入しているため、内訳の合計が100.0%にならない場合があります。
- ・複数回答が可能な設問の場合、回答者が全体に対してどのくらいの比率であるかという見方になるため、回答比率の合計が100.0%を超える場合があります。
- ・クロス集計の場合、無回答を排除しているため、クロス集計の有効回答数の合計と単純集計（全体）の有効回答数が合致しないことがあります。なお、クロス集計とは、複数項目の組み合わせで分類した集計のことで、複数の質問項目を交差して並べ、表やグラフを作成することにより、その相互の関係を明らかにするための集計方法です。



(2) 調査結果

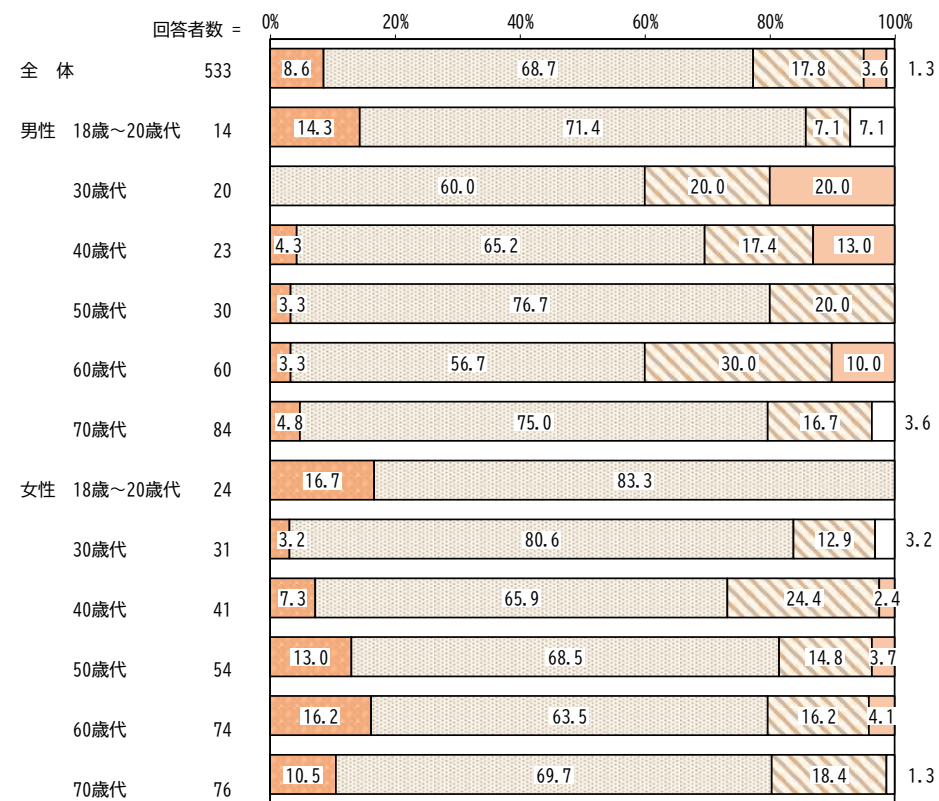
① BMI

「標準」の割合が68.7%と最も高く、次いで「肥満」の割合が17.8%となっています。前回調査と比較すると、大きな変化はみられません。



【性年齢別】

性年齢別にみると、女性18歳～20歳代で「標準」の割合が高くなっています。

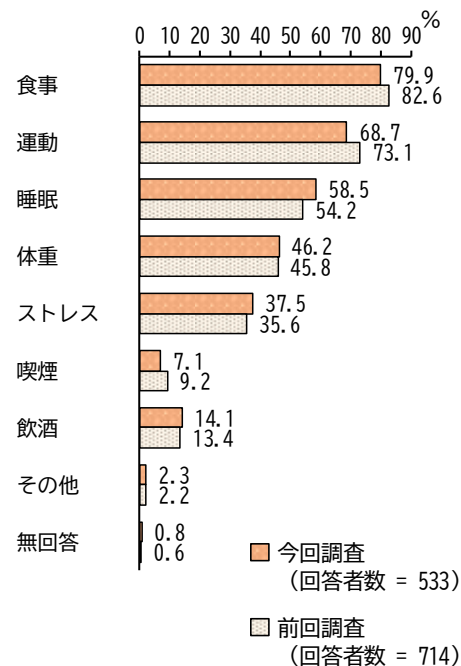


■ やせ ■ 標準 ■ 肥満 ■ 高肥満 ■ 無回答

② 健康に関してどのようなことに気をつけているか（複数回答）

「食事」の割合が79.9%と最も高く、次いで「運動」の割合が68.7%、「睡眠」の割合が58.5%となっています。

前回調査と比較すると、大きな変化はみられません。



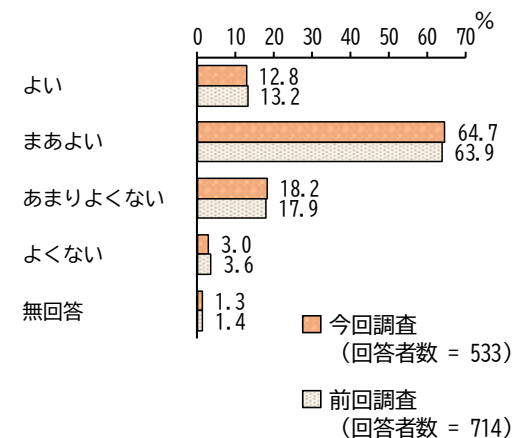
※前回調査では、「喫煙」の選択肢は「たばこ」になっていました。

※前回調査では、「飲酒」の選択肢は「酒」になっていました。

③ 自分の健康状態をどのように感じているか（単数回答）

「まあよい」の割合が64.7%と最も高く、次いで「あまりよくない」の割合が18.2%、「よい」の割合が12.8%となっています。

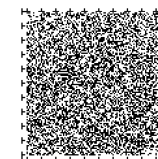
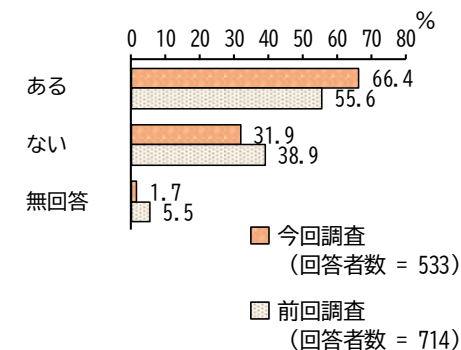
前回調査と比較すると、大きな変化はみられません。



④ 過去1年間に健診（検診）（乳がん、子宮頸がん検診は過去2年間に受けたことがあるか（単数回答）

「ある」の割合が66.4%、「ない」の割合が31.9%となっています。

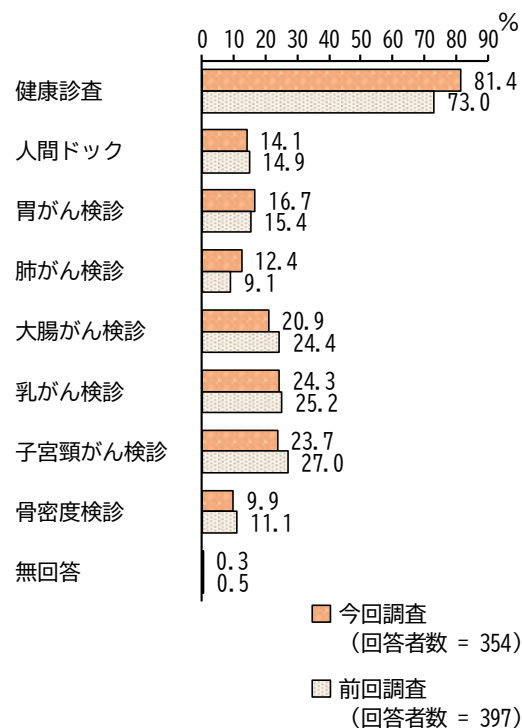
前回調査と比較すると、「ある」の割合が増加しています。一方、「ない」の割合が減少しています。



⑤ 過去1年間（乳がん、子宮頸がん検診は過去2年間）に受診した健診（検診）について（複数回答）

「健康診査」の割合が81.4%と最も高く、次いで「乳がん検診」の割合が24.3%、「子宮頸がん検診」の割合が23.7%となっています。

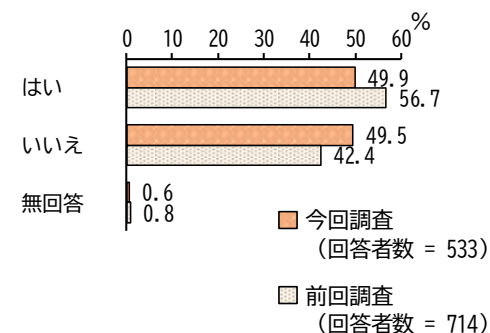
前回調査と比較すると、「健康診査」の割合が増加しています。



⑥ 日頃、意識的に体を動かすことを心がけているか

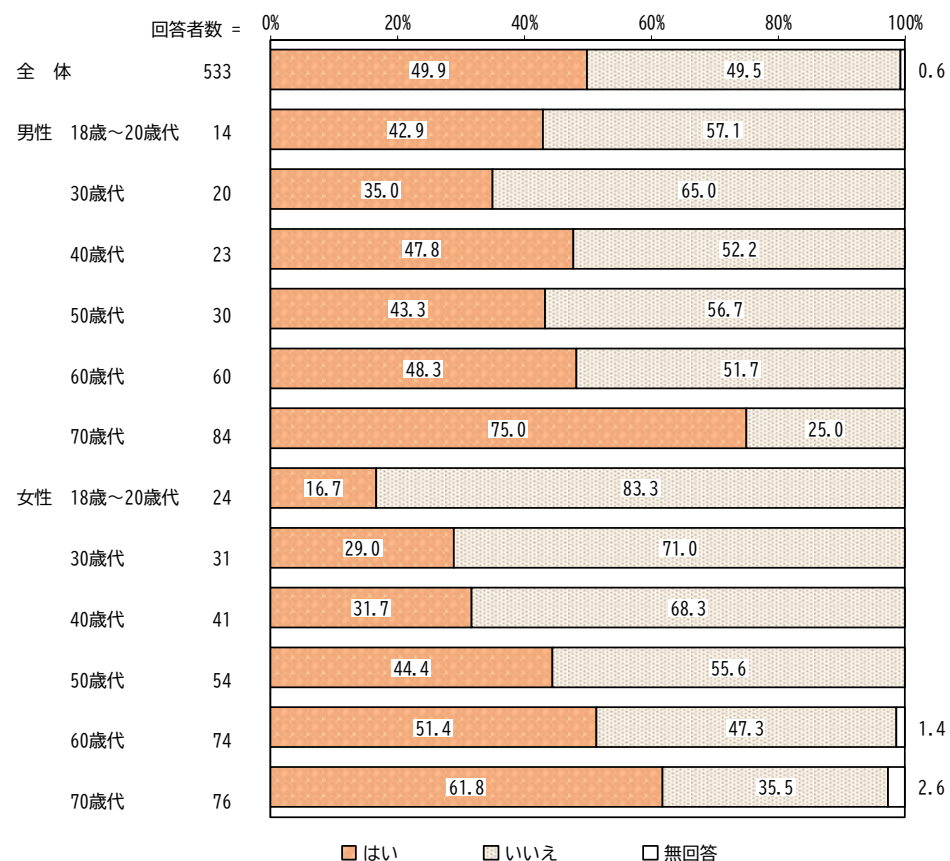
「はい」の割合が49.9%、「いいえ」の割合が49.5%となっています。

前回調査と比較すると、「いいえ」の割合が増加しています。一方、「はい」の割合が減少しています。



【性年齢別】

性年齢別にみると、女性18歳～20歳代で「いいえ」の割合が高くなっています。

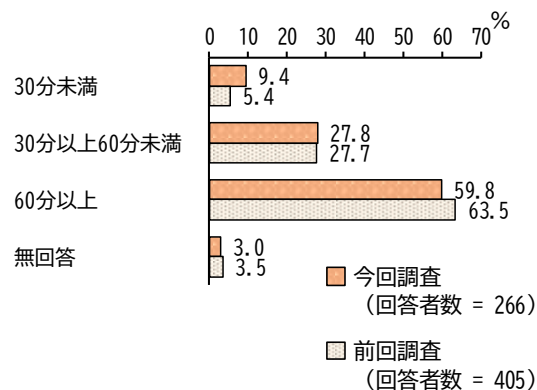


⑦ どのくらい運動しているか

運動時間合計

「60分以上」の割合が59.8%と最も高く、次いで「30分以上60分未満」の割合が27.8%となっています。

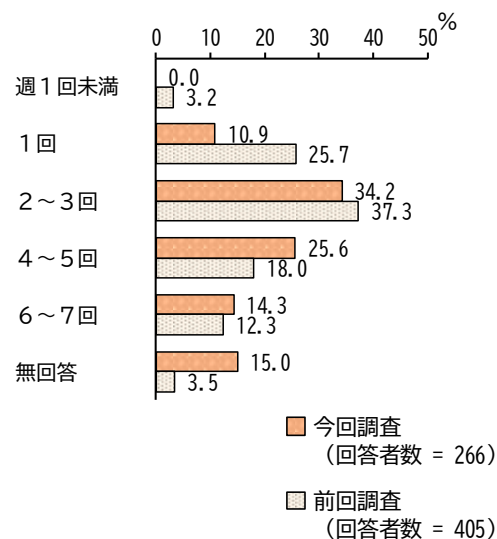
前回調査と比較すると、大きな変化はみられません。



1週間回数

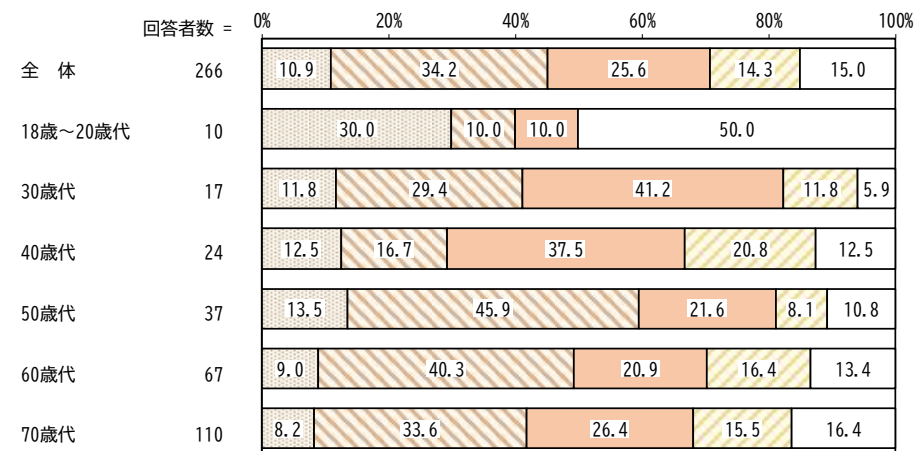
「2～3回」の割合が34.2%と最も高く、次いで「4～5回」の割合が25.6%、「6～7回」の割合が14.3%となっています。

前回調査と比較すると、「4～5回」の割合が増加しています。一方、「1回」の割合が減少しています。

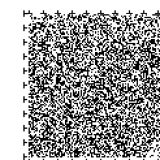


【年齢別】

年齢別にみると、18歳～20歳代で「1回」の割合が高くなっています。



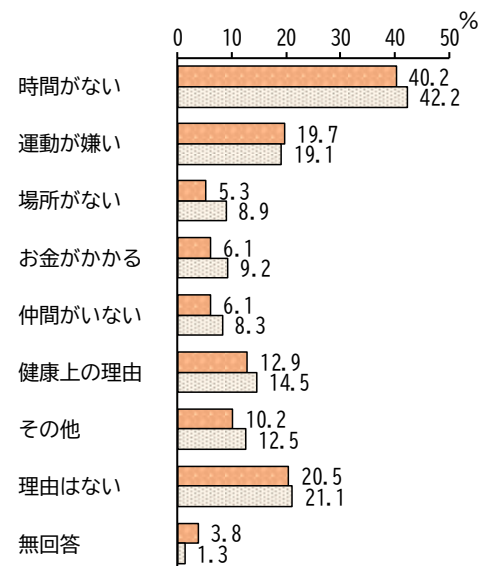
■ 週1回未満 ■ 1回 ■ 2～3回 ■ 4～5回 ■ 6～7回 □ 無回答



⑧ 運動をしていない理由（複数回答）

「時間がない」の割合が40.2%と最も高く、次いで「理由はない」の割合が20.5%、「運動が嫌い」の割合が19.7%となっています。

前回調査と比較すると、大きな変化はみられません。



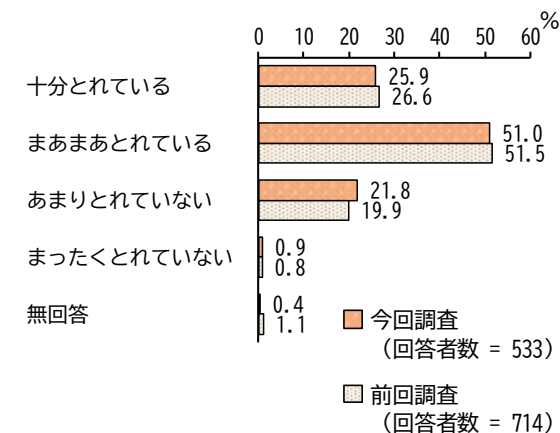
■ 今回調査
(回答者数 = 264)

■ 前回調査
(回答者数 = 303)

⑨ 睡眠は十分とれていると感じているか（単数回答）

「まあまあとれている」の割合が51.0%と最も高く、次いで「十分とれている」の割合が25.9%、「あまりとれていない」の割合が21.8%となっています。

前回調査と比較すると、大きな変化はみられません。



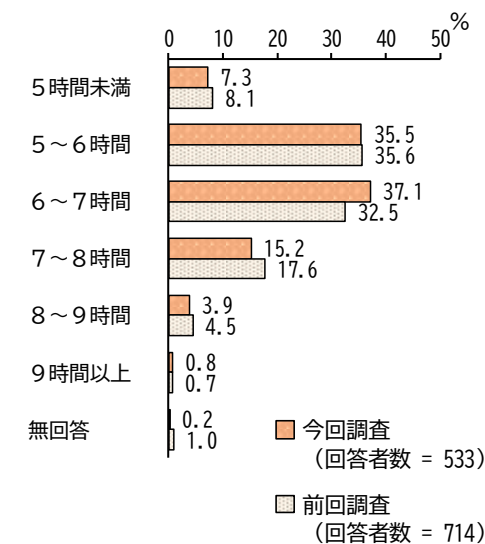
■ 今回調査
(回答者数 = 533)

■ 前回調査
(回答者数 = 714)

⑩ ここ1ヶ月間、1日の平均睡眠時間はどのくらいか（単数回答）

「6～7時間」の割合が37.1%と最も高く、次いで「5～6時間」の割合が35.5%、「7～8時間」の割合が15.2%となっています。

前回調査と比較すると、大きな変化はみられません。



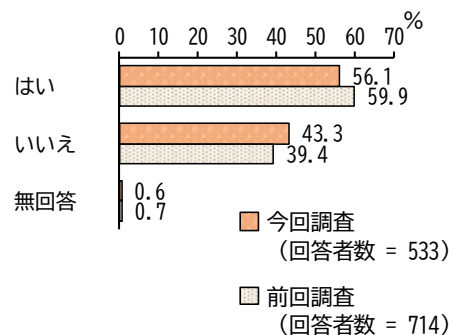
■ 今回調査
(回答者数 = 533)

■ 前回調査
(回答者数 = 714)

⑪ ここ1ヶ月間、不満、悩み、苦勞などによるイライラやストレスを感じることがあったか

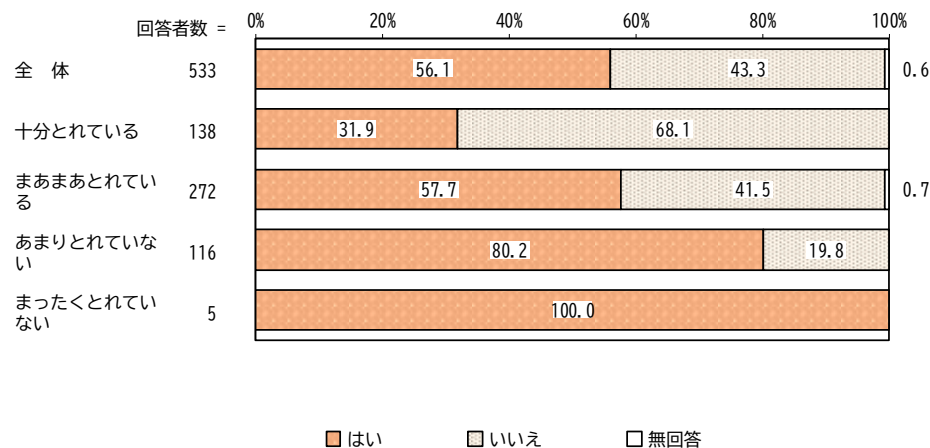
「はい」の割合が56.1%、「いいえ」の割合が43.3%となっています。

前回調査と比較すると、大きな変化はみられません。



【睡眠を十分とれているか別】

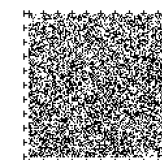
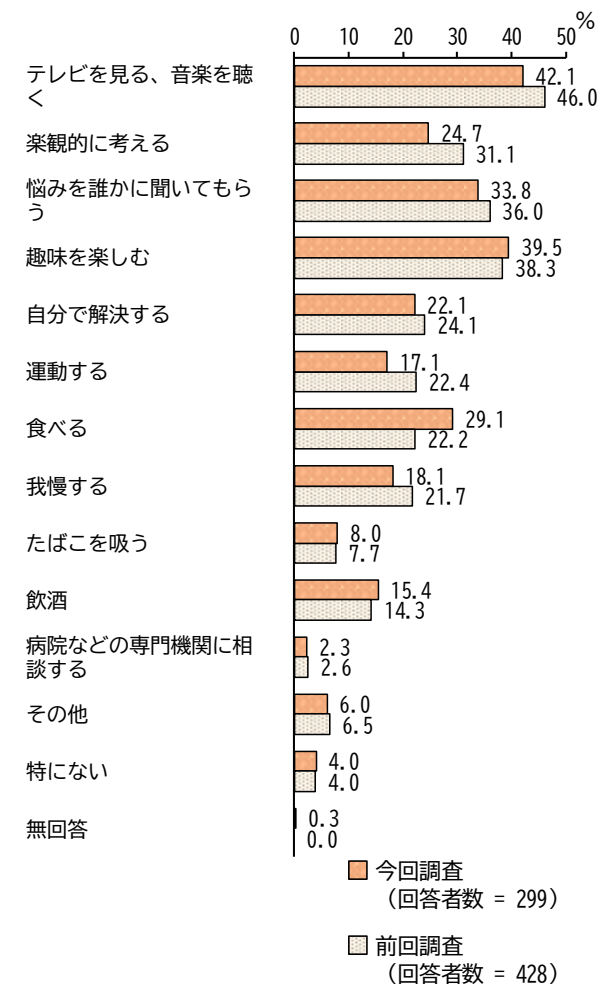
睡眠を十分とれているか別にみると、十分とれているで「いいえ」の割合が高くなっています。



⑫ ストレスの対処法は次のうちどれか（複数回答）

「テレビを見る、音楽を聴く」の割合が42.1%と最も高く、次いで「趣味を楽しむ」の割合が39.5%、「悩みを誰かに聞いてもらう」の割合が33.8%となっています。

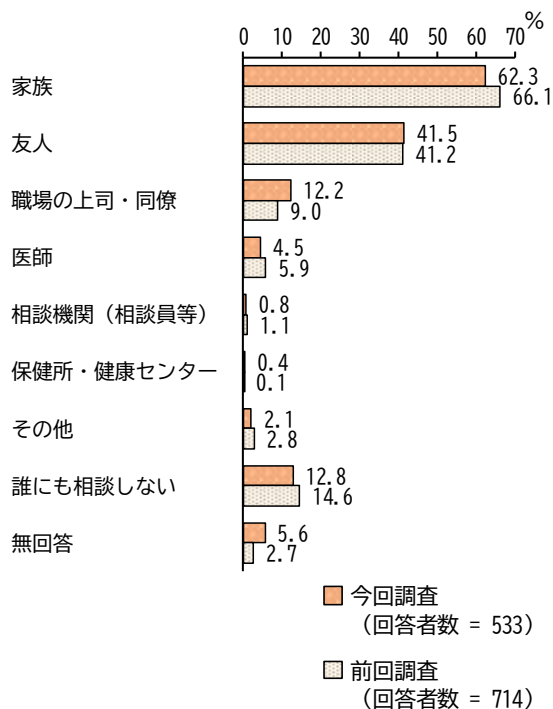
前回調査と比較すると、「食べる」の割合が増加しています。一方、「楽観的に考える」「運動する」の割合が減少しています。



⑬ 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）か（複数回答）

「家族」の割合が62.3%と最も高く、次いで「友人」の割合が41.5%、「誰にも相談しない」の割合が12.8%となっています。

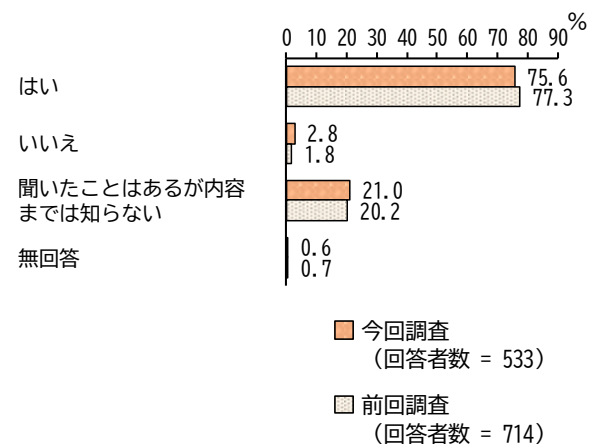
前回調査と比較すると、大きな変化はみられません。



⑭ 薬物依存症や危険ドラッグ等について知っているか（単数回答）

「はい」の割合が75.6%と最も高く、次いで「聞いたことはあるが内容までは知らない」の割合が21.0%となっています。

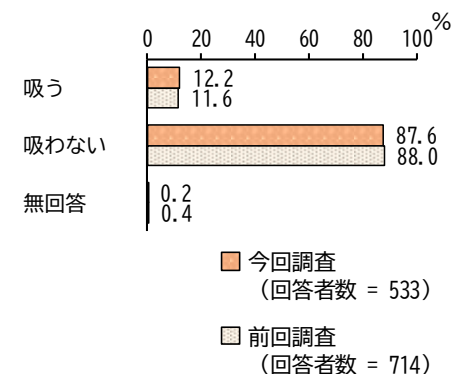
前回調査と比較すると、大きな変化はみられません。



⑮ たばこを吸うか

「吸う」の割合が12.2%、「吸わない」の割合が87.6%となっています。

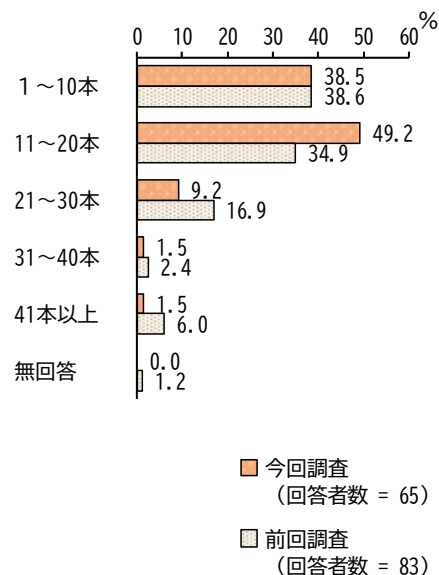
前回調査と比較すると、大きな変化はみられません。



⑯ ここ1ヶ月間で、吸ったたばこの量は1日当たりどれくらいか
(単数回答)

「11～20本」の割合が49.2%と最も高く、次いで「1～10本」の割合が38.5%となっています。

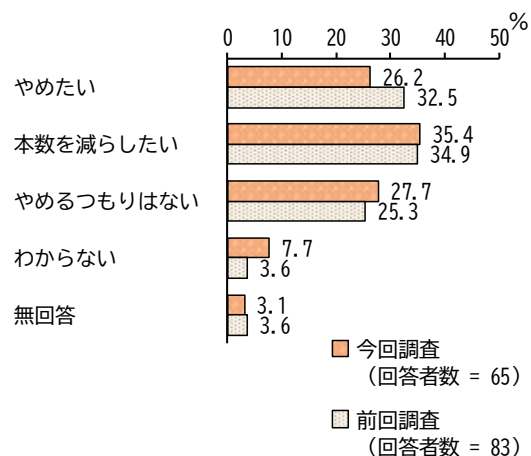
前回調査と比較すると、「11～20本」の割合が増加しています。一方、「21～30本」の割合が減少しています。



⑰ たばこをやめたいと思うか (単数回答)

「本数を減らしたい」の割合が35.4%と最も高く、次いで「やめるつもりはない」の割合が27.7%、「やめたい」の割合が26.2%となっています。

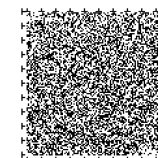
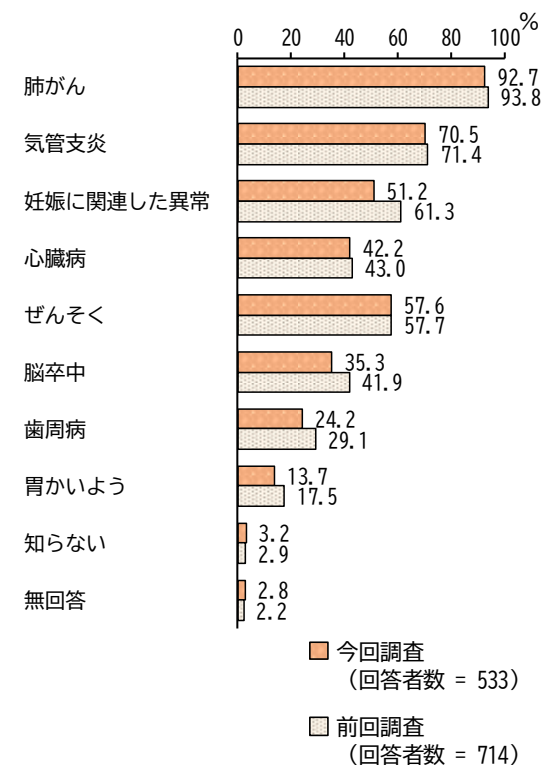
前回調査と比較すると、「やめたい」の割合が減少しています。



⑱ たばこが及ぼす健康への影響について知っているか (複数回答)

「肺がん」の割合が92.7%と最も高く、次いで「気管支炎」の割合が70.5%、「ぜんそく」の割合が57.6%となっています。

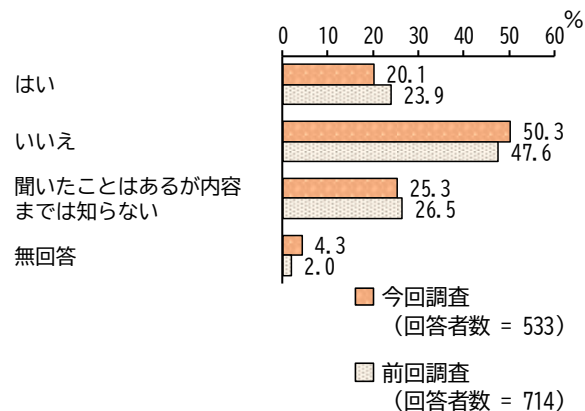
前回調査と比較すると、「妊娠に関連した異常」「脳卒中」の割合が優位に減少しています。



⑱ 「COPD（慢性閉塞性肺疾患）」を知っているか（単数回答）

「いいえ」の割合が50.3%と最も高く、次いで「聞いたことはあるが内容までは知らない」の割合が25.3%、「はい」の割合が20.1%となっています。

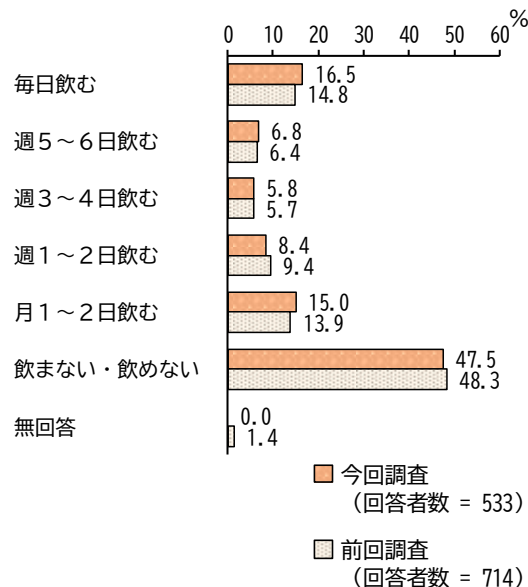
前回調査と比較すると、大きな変化はみられません。



⑳ お酒を飲むか（単数回答）

「飲まない・飲めない」の割合が47.5%と最も高く、次いで「毎日飲む」の割合が16.5%、「月1～2日飲む」の割合が15.0%となっています。

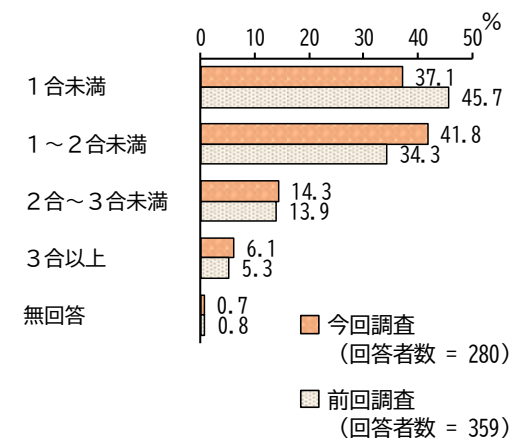
前回調査と比較すると、大きな変化はみられません。



㉑ 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か（単数回答）

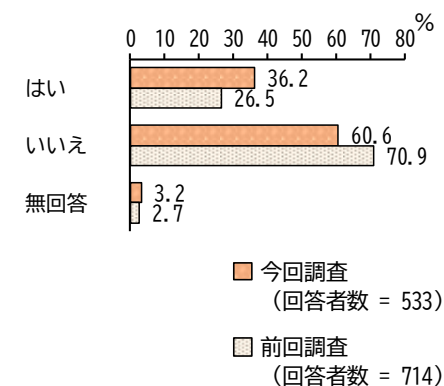
「1～2合未満」の割合が41.8%と最も高く、次いで「1合未満」の割合が37.1%、「2合～3合未満」の割合が14.3%となっています。

前回調査と比較すると、「1～2合未満」の割合が増加しています。一方、「1合未満」の割合が減少しています。



㉒ 「生活習慣病のリスクを高める飲酒量」とは、日本酒に換算して、男性は1日2合以上、女性は1日1合以上であることを知っているか

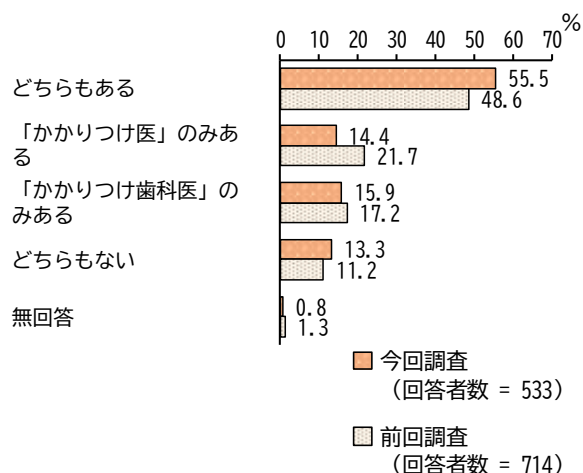
「はい」の割合が36.2%、「いいえ」の割合が60.6%となっています。前回調査と比較すると、「はい」の割合が増加しています。一方、「いいえ」の割合が減少しています。



②③ 普段からかかりつけている医療機関（「かかりつけ医」や「かかりつけ歯科医」）があるか。（単数回答）

「どちらもある」の割合が55.5%と最も高く、次いで「「かかりつけ歯科医」のみある」の割合が15.9%、「「かかりつけ医」のみある」の割合が14.4%となっています。

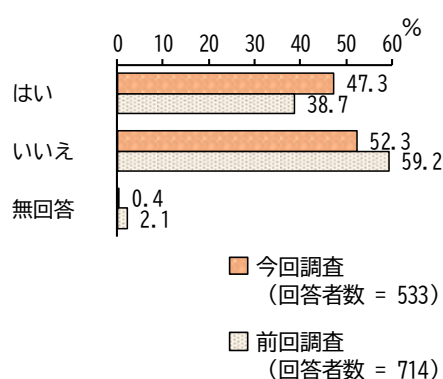
前回調査と比較すると、「どちらもある」の割合が増加しています。一方、「「かかりつけ医」のみある」の割合が減少しています。



②④ 1日1回は、十分な時間（10分程度）をかけて歯を磨いているか

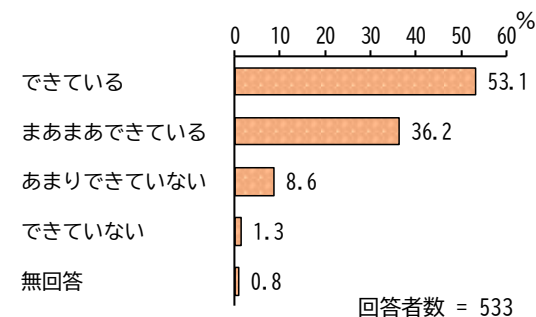
「はい」の割合が47.3%、「いいえ」の割合が52.3%となっています。

前回調査と比較すると、「はい」の割合が増加しています。一方、「いいえ」の割合が減少しています。



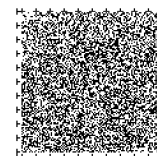
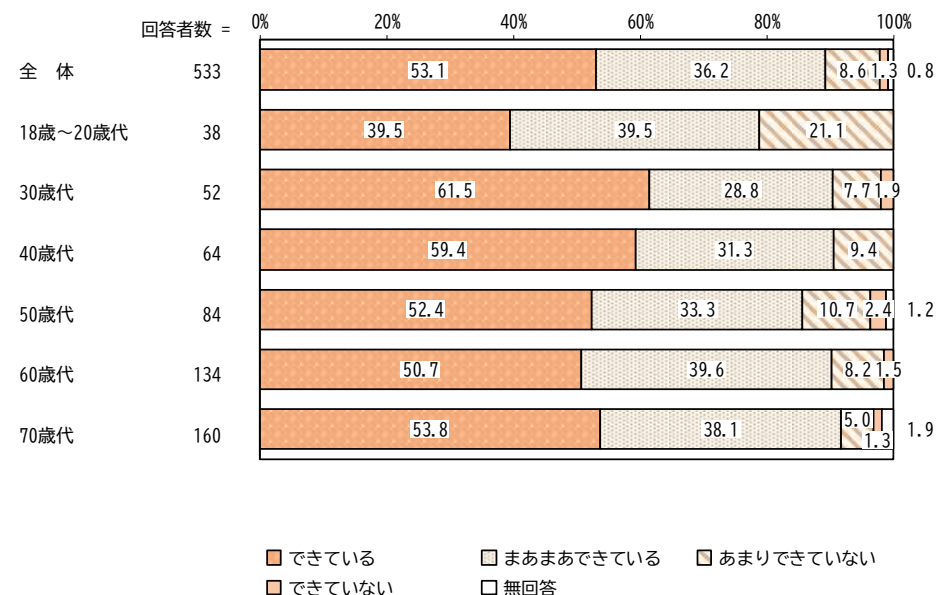
②⑤ 食事の時、なんでも噛んで食べることができているか（単数回答）

「できている」の割合が53.1%と最も高く、次いで「まあまあできている」の割合が36.2%となっています。



【年齢別】

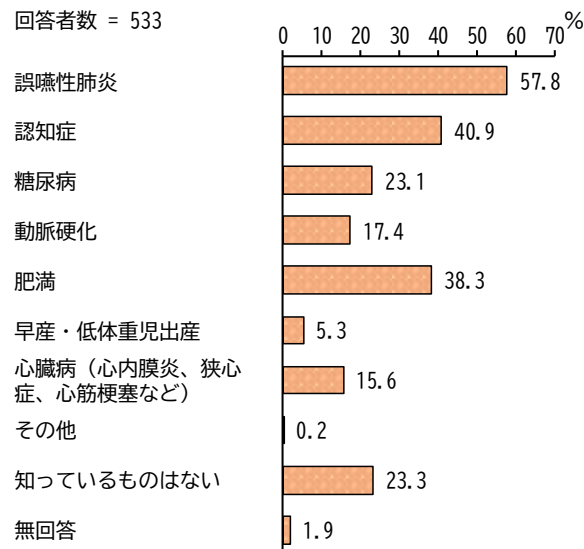
年齢別にみると、30歳代で「できている」の割合が高くなっています。



②⑥ 「歯・口の健康」の悪化が引き起こす疾患等について知っているものはどれか（複数回答）

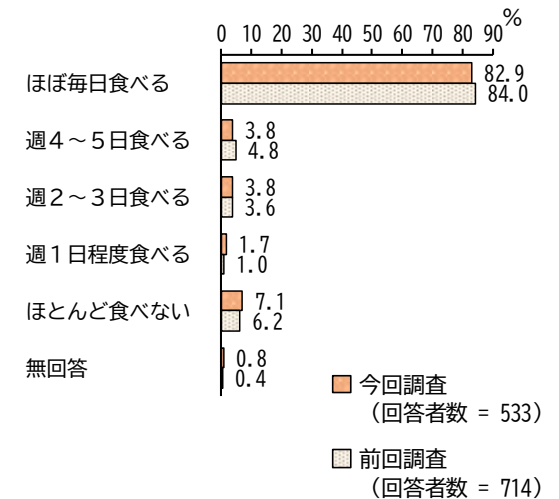
「誤嚥性肺炎」の割合が57.8%と最も高く、次いで「認知症」の割合が40.9%、「肥満」の割合が38.3%となっています。

回答者数 = 533



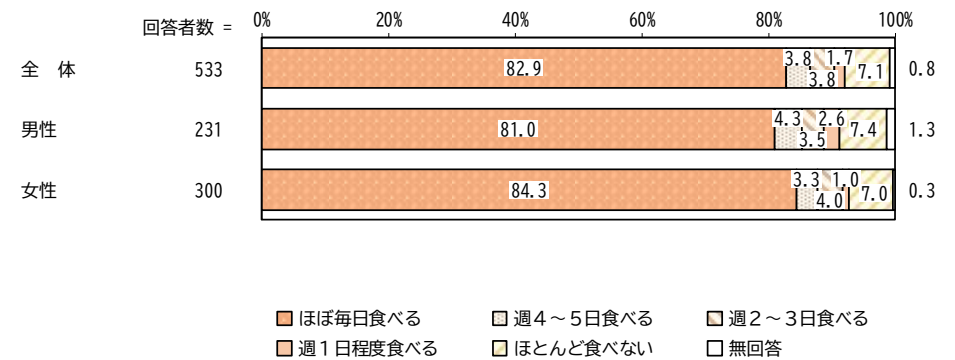
②⑦ 朝食

前回調査と比較すると、大きな変化はみられません。



【性別】

性別にみると、大きな差はみられません。

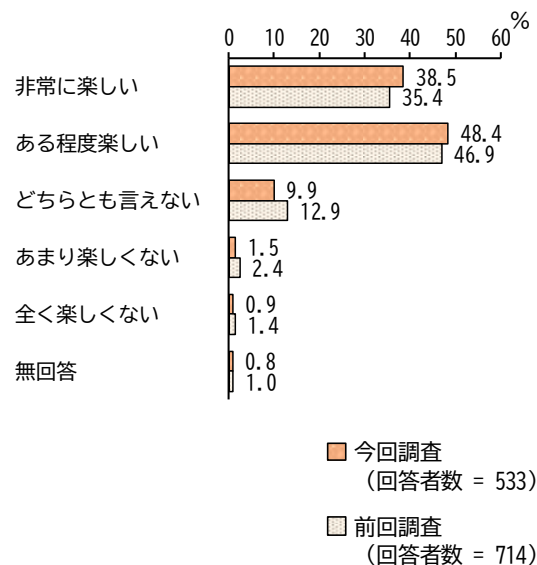


※前回調査では、「ほぼ毎日食べる」の選択肢は「ほぼ毎日食べている」となっていました。
 ※前回調査では、「ほとんど食べない」の選択肢は「ほぼ食べない」となっていました。

②⑧ 家族や友人と食事をするのが楽しいか（単数回答）

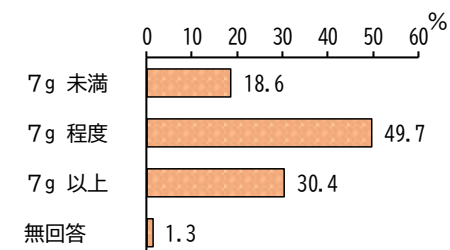
「ある程度楽しい」の割合が48.4%と最も高く、次いで「非常に楽しい」の割合が38.5%となっています。

前回調査と比較すると、大きな変化はみられません。



③⑩ 成人の食塩摂取目標量は『1日7g未満』だが、どのくらい摂取しているか（単数回答）

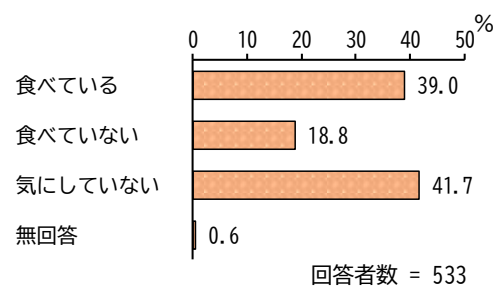
「7g程度」の割合が49.7%と最も高く、次いで「7g以上」の割合が30.4%、「7g未満」の割合が18.6%となっています。



回答者数 = 533

②⑨ ゆっくりよく噛んで食べているか（単数回答）

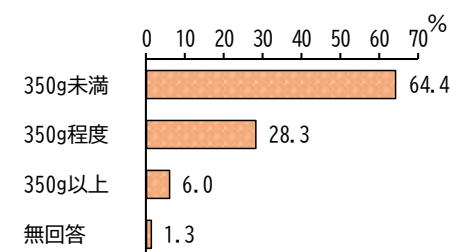
「気にしていない」の割合が41.7%と最も高く、次いで「食べている」の割合が39.0%、「食べていない」の割合が18.8%となっています。



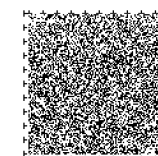
回答者数 = 533

③⑪ 成人が1日に摂りたい野菜の摂取目標量は『1日350g以上』だが、どのくらい摂取しているか。（単数回答）

「350g未満」の割合が64.4%と最も高く、次いで「350g程度」の割合が28.3%となっています。

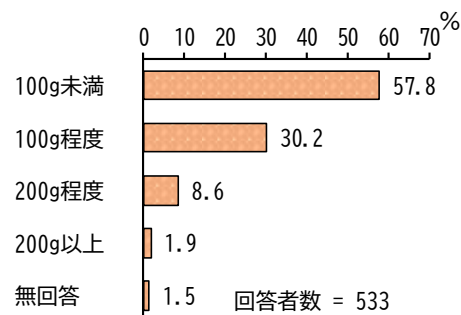


回答者数 = 533



③② 成人が1日に摂りたい果物の摂取量は『1日200g』だが、どのくらい摂取しているか（単数回答）

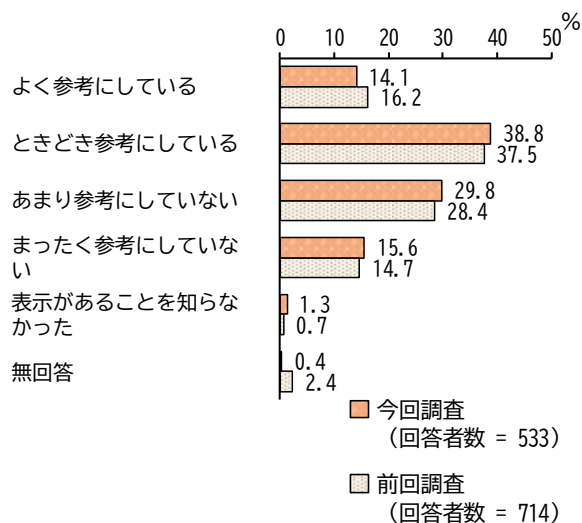
「100g未満」の割合が57.8%と最も高く、次いで「100g程度」の割合が30.2%となっています。



③③ 外食したり、食品を購入するときに、栄養成分表示を参考になっているか（単数回答）

「ときどき参考になっている」の割合が38.8%と最も高く、次いで「あまり参考にしていない」の割合が29.8%、「まったく参考にしていない」の割合が15.6%となっています。

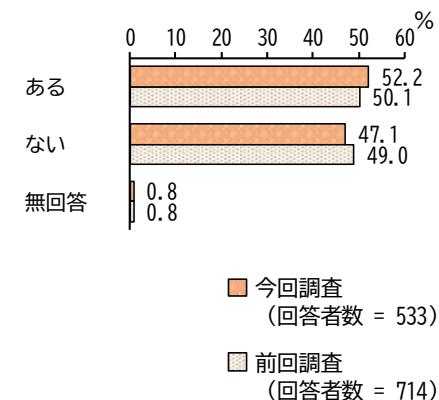
前回調査と比較すると、大きな変化はみられません。



③④ 「食事バランスガイド」を見たことがあるか

「ある」の割合が52.2%、「ない」の割合が47.1%となっています。

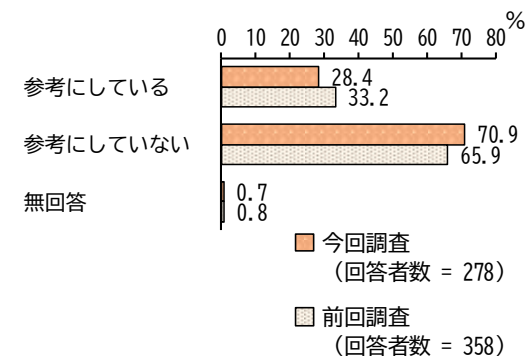
前回調査と比較すると、大きな変化はみられません。



③⑤ 食事のメニューを考えたり、選んだりするとき、食事バランスガイドを参考になっているか（単数回答）

「参考になっている」の割合が28.4%、「参考にしていない」の割合が70.9%となっています。

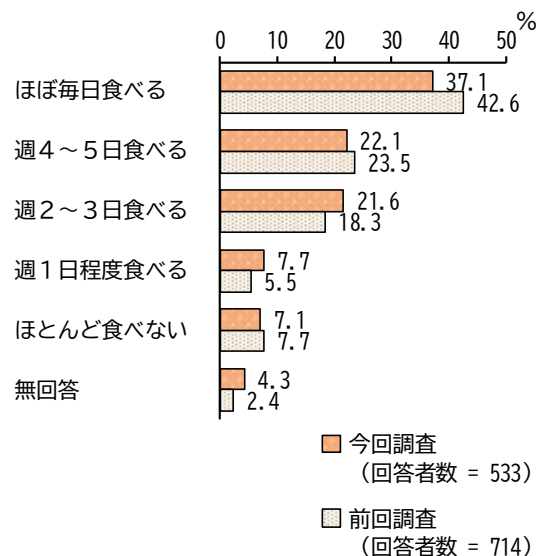
前回調査と比較すると、大きな変化はみられません。



③⑥ 主食・主菜・副菜をそろえて食べることが、1日に2回以上あるのは、週に何日あるか（単数回答）

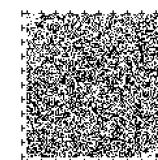
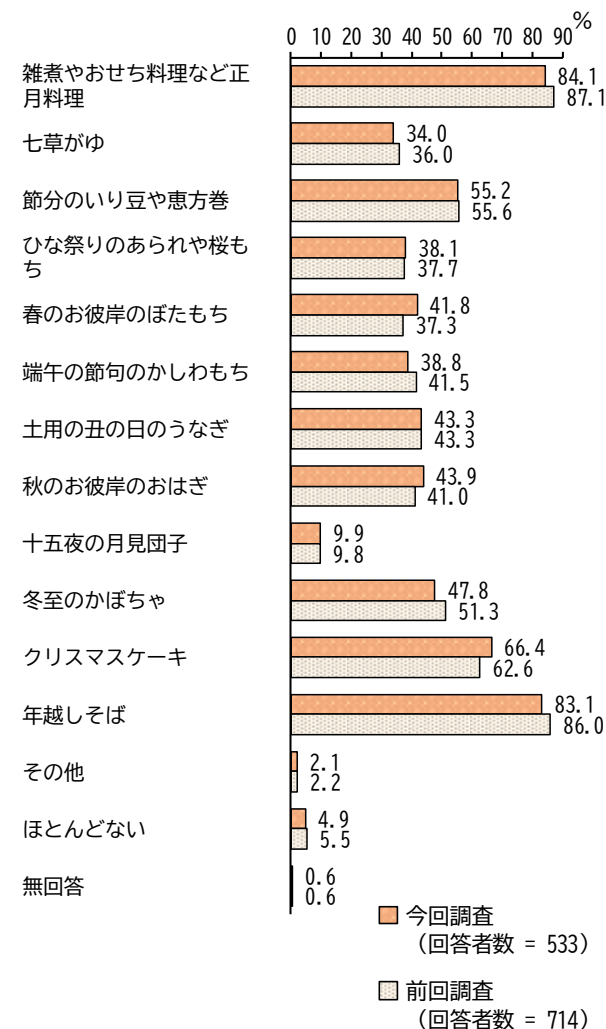
「ほぼ毎日食べる」の割合が37.1%と最も高く、次いで「週4～5日食べる」の割合が22.1%、「週2～3日食べる」の割合が21.6%となっています。

前回調査と比較すると、「ほぼ毎日食べる」の割合が減少しています。



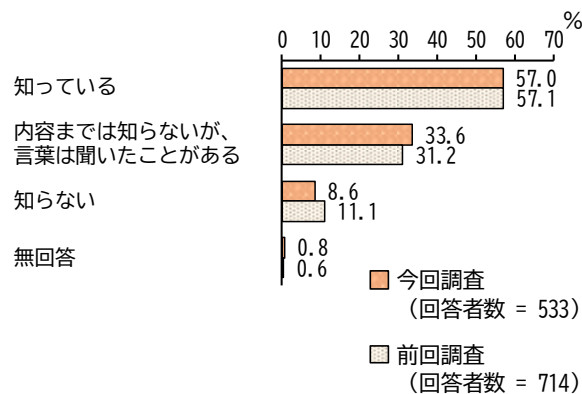
③⑦ 季節ごとに、次のような行事食を食べる習慣があるか（複数回答）

「雑煮やおせち料理など正月料理」の割合が84.1%と最も高く、次いで「年越しそば」の割合が83.1%、「クリスマスケーキ」の割合が66.4%となっています。前回調査と比較すると、大きな変化はみられません。



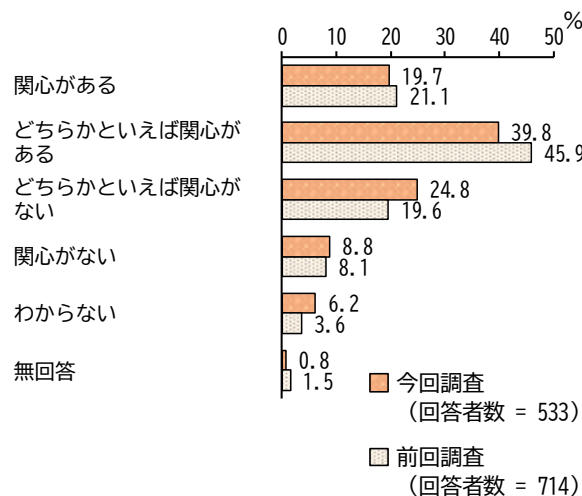
③⑧ 「食育」という言葉を知っているか（単数回答）

「知っている」の割合が57.0%と最も高く、次いで「内容までは知らないが、言葉は聞いたことがある」の割合が33.6%となっています。前回調査と比較すると、大きな変化はみられません。



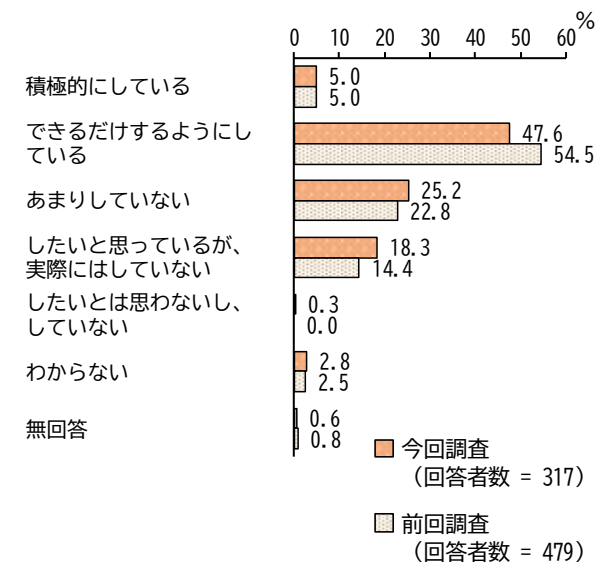
③⑨ 「食育」に関心があるか（単数回答）

「どちらかといえば関心がある」の割合が39.8%と最も高く、次いで「どちらかといえば関心がない」の割合が24.8%、「関心がある」の割合が19.7%となっています。前回調査と比較すると、「どちらかといえば関心がない」の割合が増加しています。一方、「どちらかといえば関心がある」の割合が減少しています。

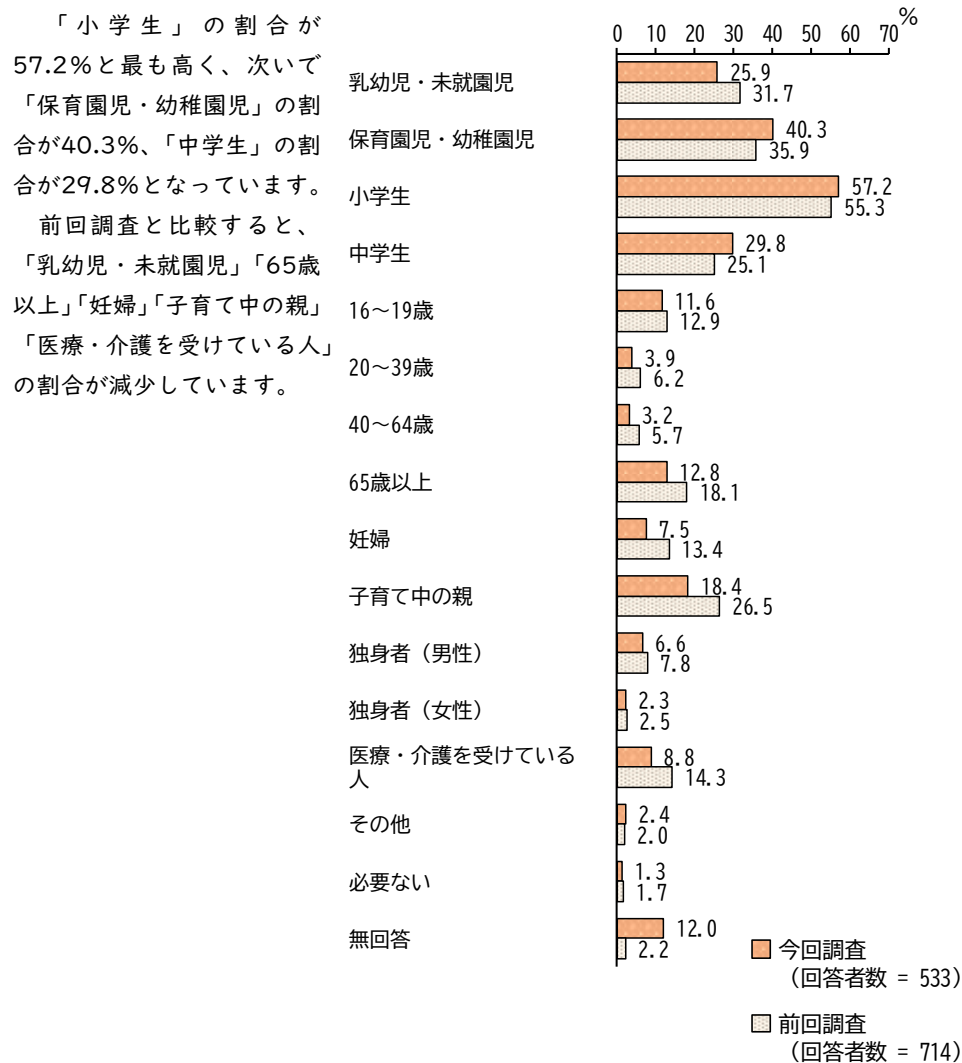


④⑩ 日頃から、「食育」を実践しているか（単数回答）

「できるだけするようにしている」の割合が47.6%と最も高く、次いで「あまりしていない」の割合が25.2%、「したいと思っているが、実際にはしていない」の割合が18.3%となっています。前回調査と比較すると、「できるだけするようにしている」の割合が減少しています。

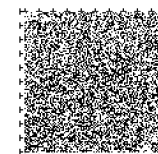
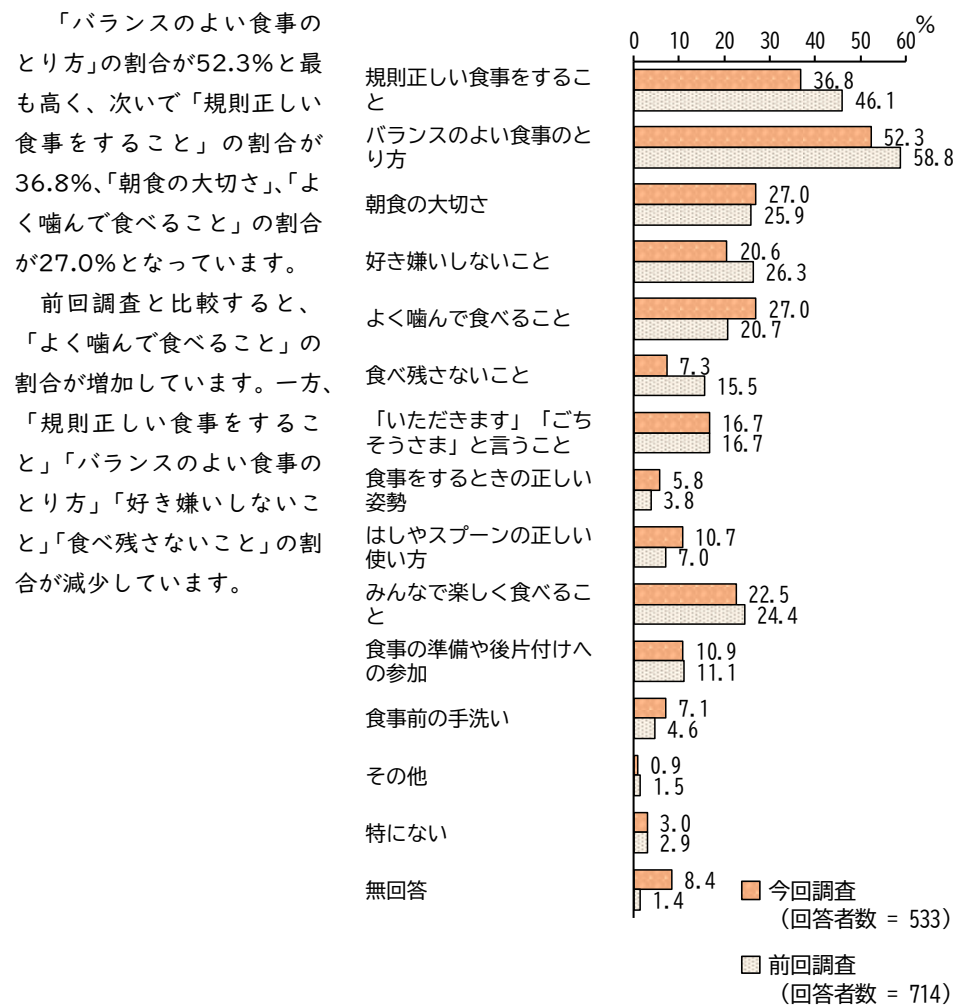


④① 「食育」を進めるうえで、どのような対象者に対して取り組むことが大切だと思うか（複数回答）



※前回調査では、「16～19歳」の選択肢は「16～20歳未満」となっていました。
 ※前回調査では、「20～39歳」の選択肢は「20～40歳未満」となっていました。
 ※前回調査では、「40～64歳」の選択肢は「40～65歳未満」となっていました。

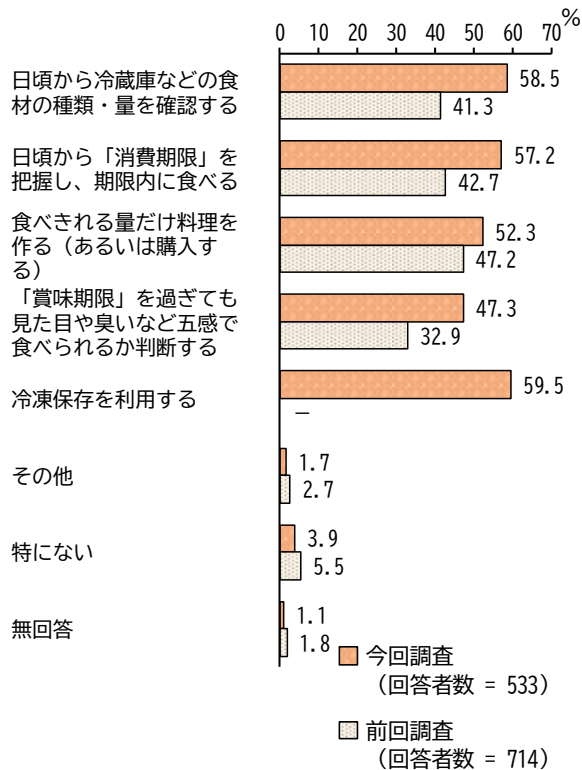
④② 家庭での食育を支えるために、保育所や幼稚園、小・中学校の給食などを通じた食育で、力を入れてほしいと思うことは何か（複数回答）



④③ 家庭で食品廃棄物（生ごみ）を減らすためどのような取組を行っているか（複数回答）

「冷凍保存を利用する」の割合が59.5%と最も高く、次いで「日頃から冷蔵庫などの食材の種類・量を確認する」の割合が58.5%、「日頃から「消費期限」を把握し、期限内に食べる」の割合が57.2%、「日頃から「消費期限」を把握し、期限内に食べる」の割合が57.2%となっています。

前回調査と比較すると、「日頃から冷蔵庫などの食材の種類・量を確認する」「日頃から「消費期限」を把握し、期限内に食べる」「食べきれない量だけ料理を作る（あるいは購入する）」「賞味期限を過ぎても見た目や臭いなど五感で食べられるか判断する」の割合が増加しています。

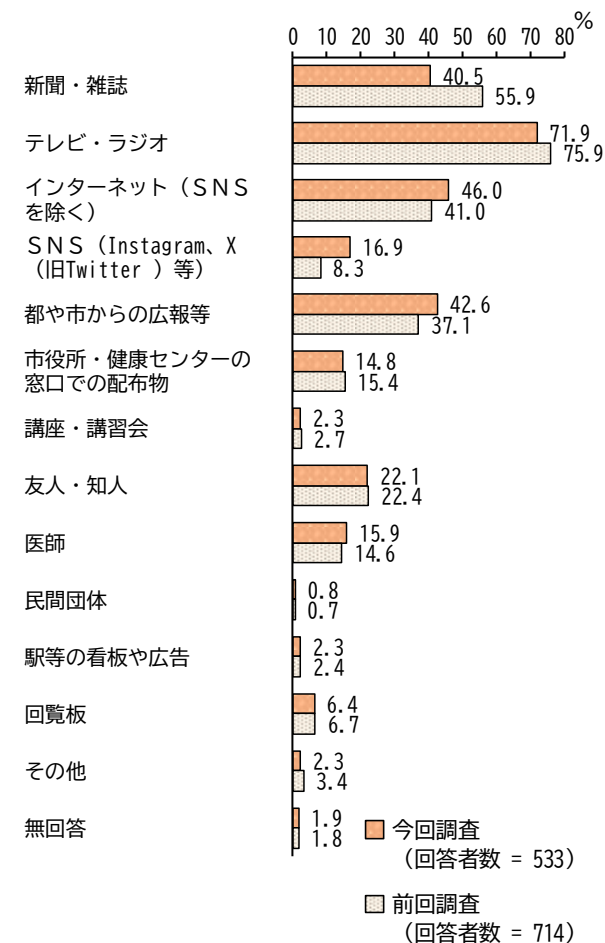


※前回調査では、「冷凍保存を利用する」の選択肢はありませんでした。

④④ 保健や医療に関する情報は何かから得ているか（複数回答）

「テレビ・ラジオ」の割合が71.9%と最も高く、次いで「インターネット（SNSを除く）」の割合が46.0%、「都や市からの広報等」の割合が42.6%となっています。

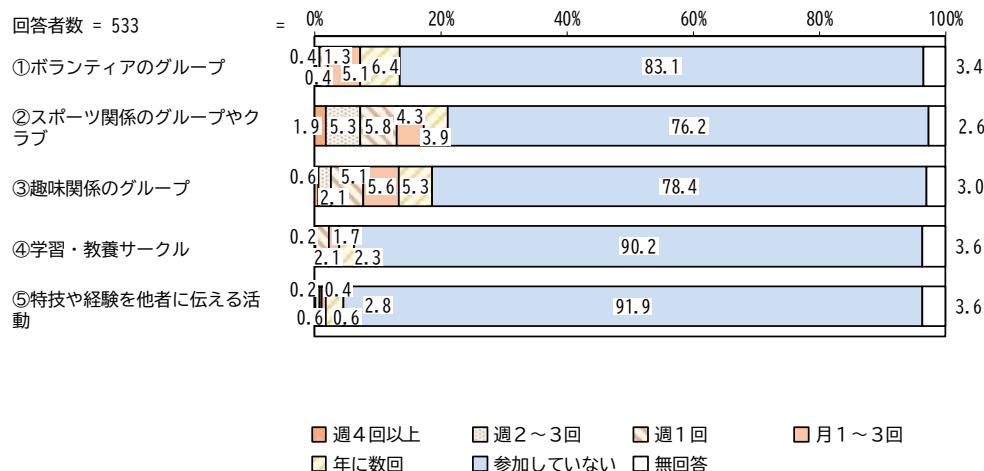
前回調査と比較すると、「SNS（Instagram、X（旧Twitter）等）」「都や市からの広報等」の割合が増加しています。一方、「新聞・雑誌」の割合が減少しています。



※前回調査では、「SNS（Instagram、X（旧Twitter）等）」の選択肢は「SNS（ツイッター、フェイスブック等）」となっていました。

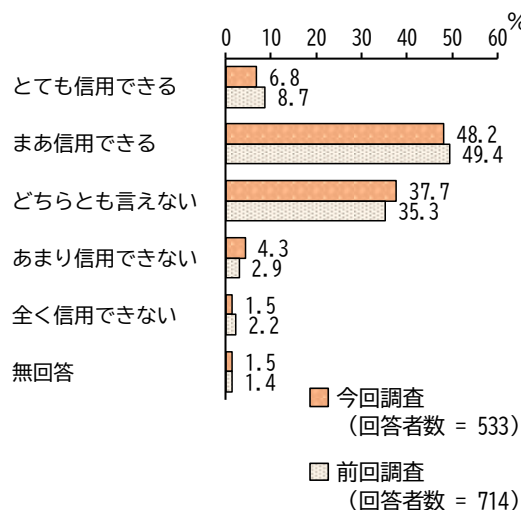
④⑤ 下記のような会・グループにどのくらいの頻度で参加しているか

回答者数 = 533



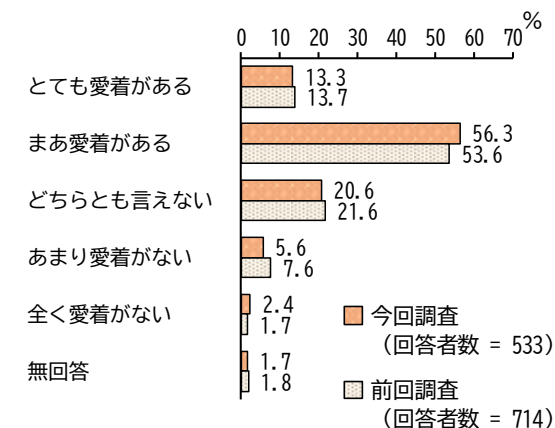
④⑥ あなたの地域の人々は、一般的に信用できると思うか（単数回答）

「まあ信用できる」の割合が48.2%と最も高く、次いで「どちらとも言えない」の割合が37.7%となっています。前回調査と比較すると、大きな変化はみられません。



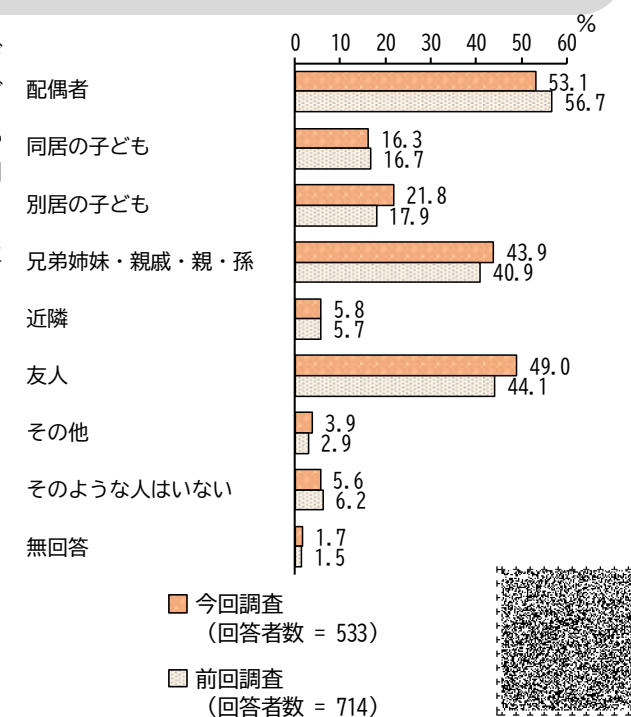
④⑦ あなたは現在住んでいる地域にどの程度愛着があるか（単数回答）

「まあ愛着がある」の割合が56.3%と最も高く、次いで「どちらとも言えない」の割合が20.6%、「とても愛着がある」の割合が13.3%となっています。前回調査と比較すると、大きな変化はみられません。



④⑧ あなたの心配事や愚痴（ぐち）を聞いてくれる人は誰か（複数回答）

「配偶者」の割合が53.1%と最も高く、次いで「友人」の割合が49.0%、「兄弟姉妹・親戚・親・孫」の割合が43.9%となっています。前回調査と比較すると、大きな変化はみられません。



3 前計画の評価

(1) 評価の概要

第4次健康増進計画および第3次食育推進計画では、主要分野において5年後の数値目標を設定しました。それぞれの計画の策定時（平成30（2018）年度）に実施した市民意識調査と今回（令和5（2023）年度）実施した市民意識調査との数値比較に加えて、東京都学校保健統計調査、青梅市歯科保健実態調査の数値比較を行い、各目標に対する達成状況について、AからDまで4段階で評価を行いました。

評価の基準は次のとおりです。

A……目標値に達した

B……改善しているが、目標値には達していない

C……変わっていない

D……悪くなっている

【第4次健康増進計画および第3次食育推進計画の評価項目】

評価区分	該当項目数	割合
A 目標値に達した	13 項目	22.4%
B 改善しているが、目標値には達していない (改善率10%以上)	14 項目	24.1%
C 変わっていない (改善率±10%未満)	7 項目	12.1%
D 悪くなっている	24 項目	41.4%
合計	58 項目	100%

(2) 第4次健康増進計画の評価

1. 栄養・食生活

指標		平成30年度 実績値	令和5年度 目標値	令和5年度 実績値	評価
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※	1.8%	1.8%以下	2.4% (R4)	D
	小学校4年生 女子※	0.5%	0.5%以下	1.3% (R4)	D
	中学校1年生 男子※	0.8%	0.8%以下	1.2% (R4)	D
	中学校1年生 女子※	1.0%	1.0%以下	0.6% (R4)	A
	20歳代女性の やせ	25.0%	17%以下	16.7%	A
	20～60歳代 男性の肥満	29.7%	21%以下	31.3%	D
朝食を欠食 する人の減 少	40～60歳代 女性の肥満	14.7%	14%以下	17.9%	D
	男性(20歳代)	17.9%	8%以下	28.5%	D
	男性(30歳代)	11.1%	11.1%以下	30.0%	D

※令和5（2023）年度東京都学校保健統計調査による。

2. 身体活動（運動・生活活動）

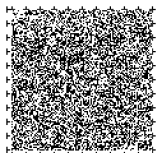
指標		平成30年度 実績値	令和5年度 目標値	令和5年度 実績値	評価
運動習慣者の割合	男性	59.8%	64%以上	48.5%	D
	女性	54.3%	59%以上	37.3%	D
意識的に体を動かす ことを心がけている 人の増加	男性	72.5%	77%以上	74.0%	B
	女性	75%	80%以上	75.7%	B

3. 休養・こころの健康

指標	平成30年度 実績値	令和5年度 目標値	令和5年度 実績値	評価
ストレスを感じた人の減少	59.9%	59%以下	56.1%	A
睡眠による休養を十分に とれていない人の減少	20.7%	9%以下	22.7%	D
悩みや心配事等を誰にも相談 しない人の減少	14.6%	7%以下	12.8%	B
薬物や危険ドラッグ等に関する 正しい知識を持っている人の 増加	77.3%	82%以上	75.6%	D

4. 喫煙・飲酒

指標		平成30年度 実績値	令和5年度 目標値	令和5年度 実績値	評価
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	93.7%	(すべて の項目 で) 100%	92.7%	D
	ぜんそく	57.7%		57.6%	C
	気管支炎	71.4%		70.5%	C
	心臓病	43.0%		42.2%	C
	脳卒中	41.9%		35.3%	D
	胃潰瘍	17.5%		13.7%	C
	妊娠に関連した異常 歯周病	61.3% 29.1%		51.2% 24.2%	D C
COPD（慢性閉塞性肺疾患）に 関する十分な知識の普及		23.9%	80%	20.1%	D
喫煙して いる人の 割合	男性 30 歳代	40.7%	16%以下	30.0%	B
	男性 50 歳代	20.8%	14%以下	20.0%	B
	女性 18～29 歳	7.1%	4%以下	4.2%	B
多量に飲 酒する人 の割合	男性	25.7%	18%以下	12.1%	A
	女性	10.1%	5%以下	7.0%	B

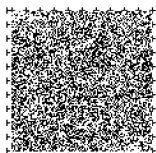


5. 歯と口の健康

指標	平成30年度 実績値	令和5年度 目標値	令和5年度 実績値	評価
歯科疾患の目標				
むし歯のない幼児の割合 (3歳)	91.1%	92%以上	94.7%	A
むし歯のない幼児の割合 (5歳)	63.1%	66%以上	76.9%	A
歯肉に炎症所見の認められる者 (GO、およびG)の割合 (12歳)	21.2%	20%以下	15.1%	A
進行した歯周病にかかっている人 の割合(40歳)※1	76.9%	60%以下	50.0%	A
60歳で24歯以上、自分の歯を有 する人の割合※1	57.9%	68%以上	90.5%	A
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)	31.9%	28%以下	27.2%	A
フッ化物配合歯磨剤を使用してい る人の割合(3歳)	79.3%	85%以上	77.9%	D
かかりつけ歯科医を決めている人 の割合(5歳)※2	67.0%	70%以上	69.1%	B
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)※1	43.2%	55%以上	50.0%	B
歯間部清掃用器具を使用している 人の割合(40歳代)※1	55.6%	58%以上	61.5%	A
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)	35.4%	38%以上	41.1%	A
定期的な歯科健康診査の受診者の 増加(40~69歳)	48.1%	50%以上	61.7%	A

※1 令和5年度青梅市成人歯科検診

※2 令和5年度青梅市5歳児歯科保健実態調査



6. 生活習慣病予防・健康管理

指標		平成30年度 実績値	令和5年度 目標値	令和5年度 実績値	評価
健康診査を受ける人の増加		55.6%	83%以上	66.4%	B
がん検診の受診率の 向上	胃がん	15.4%	22%以上	11.1%	D
	子宮頸がん	27.0%	34%以上	28.0%	B
	乳がん	25.2%	29%以上	28.7%	B
	肺がん	9.1%	33%以上	8.3%	D
	大腸がん	24.4%	54%以上	13.9%	D
「かかりつけ医」がいる人の割合		70.3%	80%以上	69.9%	D
自分は健康だと思う人の割合		77.1%	80%以上	77.5%	B

(3) 第3次食育推進計画の評価

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	平成30年度 実績値	令和5年度 目標値	令和5年度 実績値	評価
朝食を欠食する市民の割合 「ほぼ食べない」	6.2%	5%以下	7.1%	D
食事バランスガイドを参考にし ている割合「参考にしている」	33.2%	50%以上	28.4%	D

指標2 食育を通してこどもの健やかな発育を促す

指標	平成30年度 実績値	令和5年度 目標値	令和5年度 実績値	評価
食育という言葉の意味を知って いる割合「知っている」	57.1%	80%以上	57.0%	C
食育への関心 「関心がある」+「どちらかとい えば関心がある」	67.0%	80%以上	59.5%	D

指標3 食の安全・安心への理解を深め、支援に努める

指標	平成30年度 実績値	令和5年度 目標値	令和5年度 実績値	評価
外食や食品購入時の栄養成分表 示の参考 「よく参考にしている」+「とき どき参考にしている」	53.7%	80%以上	52.9%	C

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	平成30年度 実績値	令和5年度 目標値	令和5年度 実績値	評価
季節ごとの行事食を食べる習慣 「市民の5割以上が食べる行事 食の種類」	5種類	5種類以上	4種類	D

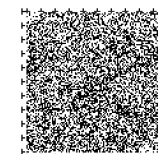
指標5 地場農産物を通して地域のつながりを広める

指標	平成30年度 実績値	令和5年度 目標値	令和5年度 実績値	評価
地元の産物とわかる食品であれ ば購入したい割合 「多少割高でも購入したい」+ 「同じくらいの価格であれば購 入したい」	76.3%	90%以上	69.1%	D

指標6 楽しく食べる環境づくりに努める

指標	平成30年度 実績値	令和5年度 目標値	令和5年度 実績値	評価
家族や友人と一緒にの食事「ほぼ 毎日」+「週4～5日食べる」※	朝食 55.3% 夕食 72.6%	70%以上 90%以上	— —	—
家族や友人との食事 「非常に楽しい」	35.4%	50%以上	38.5%	B

※本計画の策定のためのアンケートでは、設問が変更（あるいは削除）されたため
数値記入不可。（未評価）



4 本計画の課題

第4次健康増進計画、第3次食育推進計画の取組、市民意識調査結果にもとづき前計画の分野ごとに現状を整理し、国の健康日本21（第三次）および第4次食育推進計画の動向を踏まえ、本計画の課題をまとめました。

（1）現状の整理

① 栄養・食生活について

- ・朝食をとることやバランスの良い食事をとること、減塩や野菜の摂取量を増やすことなど、正しい食習慣や適正体重についての普及啓発を行い、市民一人ひとりが、望ましい食生活についての知識を高めていく必要があります。
- ・今後高齢者の増加が見込まれる中で、高齢者福祉部門との連携により、低栄養傾向の高齢者に対する対応を継続して行っていく必要があります。

② 身体活動（運動・生活活動）について

- ・年齢に応じて、身体活動や運動への意識や取組状況が違うことや、運動する時間がないという意見もあり、年代に応じて、身近なところで運動やスポーツを楽しむ多様な機会づくりが必要とされています。また、運動習慣者の増加を図るためには、誰もが運動が気軽にできる環境づくりや交流、運動を通じた仲間づくりのための支援、市の施設等の情報提供の充実などの取組を行っていく必要があります。
- ・健康寿命の延伸に向けて、ロコモティブシンドロームなどの生活機能の低下予防対策や骨粗鬆症検診について普及啓発等を行い、受診率向上の取組を進めていく必要があります。

③ 休養・こころの健康について

- ・心の健康を維持するため、睡眠について正しく学び、一人ひとりにあった快適な睡眠や休養が確保できるよう、啓発活動や相談事業を行っていく必要があります。
- ・ストレスを解消したり、ストレスや不安を相談出来ない人に対して、ストレス解消法についての情報提供やこころの悩み等の相談先の周知を図っていく必要があります。
- ・仕事でのストレスが多い中で、長時間労働対策を進め、労働者が健康を保持しながら労働以外の生活のための時間を確保して働くことができるような労働環境の整備を促進することやメンタルヘルス対策に取り組む事業所の増加を働きかけていく必要があります。
- ・社会的なつながりを持つことは、精神的健康、身体的健康、生活習慣、死亡リスク等により影響を与えることとされており、様々な人々と交流する機会や社会活動に参加する等のきっかけづくりを行っていく必要があります。

④ 喫煙・飲酒について

- ・喫煙の状況をみると、9割近くが吸わないか以前は吸っていたがやめたと回答しています。また、喫煙をしている人の約6割が禁煙または減煙を希望しており、禁煙・減煙への支援を行っていく必要があります。
- ・喫煙が体に及ぼす影響についての周知を図り、受動喫煙防止対策に取り組んでいく必要があります。
- ・COPDの認知度は十分とは言えず、COPDについての理解や予防方法などを周知していく必要があります。
- ・妊娠中の喫煙は、妊婦自身の妊娠合併症などのリスクを高めるだけでなく、胎児の発育遅延や低出生体重、出生後の乳幼児突然死症候群発症などのリスクとなるため、妊娠中の喫煙をなくしていく必要があります。
- ・生活習慣病（NCDs）のリスクを高める量を飲酒している者の減少を目指し、飲酒の影響に関する正しい知識の普及・啓発に引き続き努めるとともに、アルコールと健康の問題に無関心な人に加え、特に飲酒のリスクが高い人に対しても、十分な情報がいきわたるような配慮や工夫が必要となります。また、依存症を早期に発見し、相談できる社会的な環境づくりを行っていく必要があります。

⑤ 歯と口の健康について

- ・歯や口腔の健康づくりのため、幼少期から高齢期に至るまで、かかりつけの歯科医を持ち、定期的に歯科健診を受けることが必要となります。また、「8020運動」の推進に向け、ライフステージに応じた歯科保健事業に取り組むとともに、口腔機能の維持・向上を図り、生涯にわたる歯と口の健康づくりを進めていく必要があります。
- ・歯周病は全身の健康リスクに影響を与えるため、定期的な歯周病検診の受診を促していく必要があります。
- ・高齢者におけるそしゃく等の口腔機能の維持向上は重要であり、そしゃく機能を維持するためには、歯周病を早期発見し、治療につなげるための定期的な歯科受診が必要となります。さらに、全身機能の低下につながらないようにオーラルフレイルを予防する取組を行っていく必要があります。

⑥ 生活習慣病予防・健康管理について

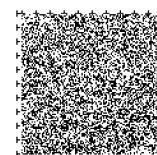
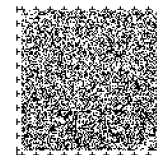
- ・定期的に健康診査や各種検診等を受ける人は増える傾向にありますが、特に理由もなく健診を受診していないなど、依然として健康の維持・向上に無関心な人も存在します。様々な媒体を活用した情報提供により市民の健康意識の向上に継続的に取り組むとともに、特定健診や各種がん検診等の受診者数の増加や保健指導の実施率の増加などさらなる推進に向けた取組を行っていく必要があります。
- ・社会がより多様化することや、人生100年時代が本格的に到来することを踏まえ、各ライフステージに特有の健康づくりについて、引き続き取り組むとともに、胎児期から高齢期に至るまでの人の生涯を経時的に捉えた健康づくり（ライフコースアプローチ）について、健康づくりに関連する計画等とも連携し、取組を進めていく必要があります。

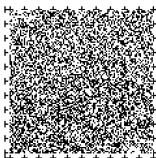
⑦ 地域で取り組む健康づくりについて

- ・人々の健康は、その人を取り巻く社会環境に影響を受けることが知られており、就労、ボランティア、通いの場といった居場所づくり・社会参加は健康に影響することが指摘されています。市民意識調査では、地域活動へ参加する人は一定の人に限られており、地域に根ざした信頼や社会規範、ネットワークといった社会関係資本等を意味するソーシャルキャピタルの醸成を促すことにより、市民の健康づくりを支援していく必要があります。

⑧ 食育の推進について

- ・市民からは食育を進めていく上で、幼児、小中学生などのこどもを対象とした早期の取組の実施が求められています。食育の原点である家庭での共食において、食を楽しみ、家族とのつながりを大切にすることを推進していくとともに、地域における食育を併せて行っていく必要があります。
- ・市民自らが積極的に食育活動に取り組めるようにするためには、地域全体で支援することが大切であり、教育関係者、農林漁業者、食品関連事業者、ボランティア等食育にかかる多様な関係者の主体的な取組を促す必要があります。また、市とこれらの団体等とのネットワークを構築し、協働して活動を推進できる基盤づくりを行っていく必要があります。
- ・食育の認知度、食育への関心がある人、食育を実践している人の数値は、前回調査と比べ大きな変化がなく、様々な機会を通じて、食育の周知を図るとともに、実践につなげていく必要があります。
- ・食に関する人間の活動による環境負荷が自然の回復力の範囲内に収まり、食と環境が調和し、持続可能な状態である必要があります。そのために、市民一人ひとりが食品ロスの現状を把握し、その削減についての認識を深め自ら主体的に取り組むことが必要となります。また、食生活が自然の恩恵の上に成り立ち、食に関わる人（生産者・流通者・製造者・消費者）に支えられていることを交流や体験を通じて理解し、感謝の念を深めることができる環境づくりを進めていく必要があります。
- ・市民の食に関する知識と食を選択する力の習得のため、食に関する幅広い情報を多様な手段で提供するとともに教育の機会を充実させる必要があります。また、行政、生産者、食品の加工に携わる事業者および消費者の連携を図り、食の安全・安心を推進していく必要があります。
- ・「地産地消」や「旬産旬消」は、生産者の顔が見える地元で採れた新鮮で安全な農産物を供給しながら、流通にかかる環境負荷も減らしていく仕組みであり、これらを積極的に推進して食の安全・安心を確保していく必要があります。
- ・食文化に関する市民の関心と理解を深めることなどにより、伝統的な食文化の保護・継承を推進していく必要があります。





（２）本計画で取り組むべき課題

① 市民の主体的な健康づくりを支援すること

《栄養・食生活・食育による健康増進》

- ・市民一人ひとりの適正な生活習慣づくりへの取組を支援すること。
- ・こどもの頃から自分の身体状態に関心を持ち、規則正しい生活習慣や食習慣の習得を支援すること。
- ・家庭での共食を通じ、食育への関心を高め、実践につなげていくことを支援すること。
- ・食品ロス削減や環境に優しい食生活の実践を支援すること。
- ・地域全体で食育を支援し、促進すること。

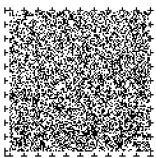
《生活習慣病の発症予防と重症化予防》

- ・生活習慣病の発症予防や重症化予防のため、日頃からの運動習慣の定着やこころの健康維持、禁煙や減酒等を推進すること。
- ・意識的に生活習慣の改善に努め、がん検診や特定健康診査を受診するなど、生活習慣病の早期発見や早期治療につながるよう促すこと。

② ライフコースアプローチを踏まえた健康づくりを推進すること

《次世代の健康づくり》

- ・肥満や痩せ、食生活や運動など生活習慣への取組を推進し、学校や地域と連携して喫煙や飲酒防止に努めること。



《働く人の健康づくり》

- ・生活習慣病の発症予防が必要な時期である青年期、壮年期を「働く人」というカテゴリーで捉え、様々なライフイベントにあわせて自身の健康管理を行い、望ましい生活習慣を継続できるよう支援すること。
- ・健康に関心があっても、ライフスタイルの変化に伴い、時間的・精神的・物理的余裕がなくなり、継続的な取組ができなくなる可能性があるため、健康づくりの支援を推進すること。

《高齢者の健康づくり》

- ・可能な限り自立して生活できることを目指し、低栄養や筋力低下、口腔機能の維持などを推進すること。また、社会参加や就労による健康増進のため、社会生活を営む心身機能の維持向上に努めること。

《女性の健康づくり》

- ・女性特有の健康課題に対して、正しい知識や情報の発信を行うこと。
特に予防や早期発見のための健康相談や検診の受診につなげる仕組みづくりに努めること。

③ 健康・食育を支える社会環境を整備すること

- ・個人の健康づくりが、家庭や地域、学校、職場などの社会環境から影響を受けることを踏まえ、個人の意識、行動の改善だけではなく、社会全体として総合的に支援する環境づくりを進めていくこと。
- ・個人の生活に関わる様々な組織・団体等と行政が連携を図り、健康づくりの情報発信や健康づくりを支える人材の育成を進め、社会全体の支援による健康づくりを推進すること。

第3章 青梅市健康づくり推進計画の基本的な考え方

1 基本理念

本計画では、健康増進計画と食育推進計画を一体化し、「第7次青梅市総合長期計画」の基本方向を踏まえ、誰もが生涯にわたり、こころも体も健やかに、安心して暮らしていけることを目指します。そのための基本理念を次のように掲げます。

生涯にわたる健康づくりの推進

2 基本目標

基本理念を実現するため、次の2つを基本目標とします。

① 健康寿命の延伸

住民が自ら健康づくりに取り組むための環境整備を行うとともに、日々の健康管理や食生活の改善、運動等の健康行動を継続し、定着させるための後押しをすることで、健康づくりに関する施策を総合的に推進し、健康寿命の延伸を図ります。

また、市民だけでなく地域、事業所および行政が、それぞれの役割を果たし、相互に協力しながら健康づくりの輪を広げていきます。

② 食育の推進

こどもの頃から食に関する関心や理解を深め、ライフステージに応じた食育を推進し、生活習慣病の予防と規則正しい食習慣を身につけます。また、食品ロス削減や環境に配慮した食の選択など、生産者や地域と連携し、地産地消の推進、食環境の充実を図ります。

3 基本方針

基本目標を達成するため、次の3つを基本方針として掲げます。

これらの基本方針のもとに各施策を展開し、市民、地域、事業所、行政等が各施策に沿った取組を着実に進めていくことで、基本目標の達成を目指します。

① 市民の主体的な健康づくりの支援

健康づくりは、市民一人ひとりが自身の健康に対する関心を高め、健康管理に積極的に取り組むことが重要です。そのため、市民が自ら生活習慣の改善や健康づくりに取り組めるよう支援します。

② ライフコースアプローチを踏まえた健康づくりの推進

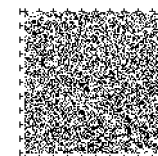
こどもから高齢者まですべての住民が共に支え合いながら希望やいきがいをもち、健やかで心豊かに生活できる活力ある社会を目指していくため、生活習慣および社会環境の変化に合わせ、それぞれのライフステージに応じた健康づくりに着目した対策を推進していきます。

③ 健康・食育を支え、守るための社会環境の整備

居場所づくりや通いの場への社会参加ができるよう環境整備を行うことで、社会とのつながり・こころの健康の維持および向上をはかります。

健康な食環境や身体活動・運動を促す環境をはじめとする自然に健康になれる環境づくりの取組を実施し、健康に関心の薄い者を含む幅広い対象に向けた予防・健康づくりを推進していきます。

また、健康増進や食育推進のための保健・医療・福祉等へのアクセスや自身の健康情報へのアクセスを誰もが行えるよう、基盤整備や科学的根拠にもとづく情報を入手活用できる基盤の構築、周知啓発の取組を進めていきます。



4 計画の構成

〔 基本理念 〕

生涯にわたる健康づくりの推進

〔 基本目標 〕

健康
食育の推進
寿命の延伸

〔 基本方針 〕

1 市民の主体的な健康づくりの支援

2 ライフコースアプローチを踏まえた健康づくりの推進

3 健康・食育を支え、守るための社会環境の整備

〔 施策の方向性 〕

1 栄養・食生活・食育による健康増進【食育】

ア 年代に応じた適切な食習慣の実践

イ 早期に実施する食育

ウ 食育の効果的な推進のための取組

2 身体活動（運動・生活活動）

3 休養・こころの健康

4 喫煙・飲酒

5 歯と口の健康

6 生活習慣病予防・健康管理

1 こども・若者の健康【食育】

2 働く人の健康

3 高齢者の健康

4 女性の健康

1 社会とのつながり

2 自然に健康になれる環境づくり

3 多様な主体による健康づくりの推進

4 食の安全・安心【食育】

第4章 取組の展開

Ⅰ 市民の主体的な健康づくりの支援

(1) 栄養・食生活・食育による健康増進【食育】

ア 年代に応じた適切な食習慣の実践

【目指す市民の姿】

主食、主菜、副菜などのバランスのとれた食事を実践します。
自分に合った食事内容や量を知り、日々の食事に反映します。

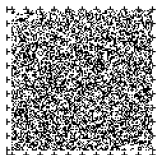
【数値目標】

指標		令和5年度 実績値	令和10年度 目標値※
適正体重 の維持	児童・生徒の肥満		
	小学校4年生男子	2.4% (R4)	1.8%以下
	小学校4年生女子	1.3% (R4)	0.5%以下
	中学校1年生男子	1.2% (R4)	0.8%以下
	中学校1年生女子	0.6% (R4)	0.5%以下
	20歳代女性のやせ	16.7%	15%以下
	20～60歳代男性の肥満	31.3%	21%以下
	40～60歳代女性の肥満	17.9%	14%以下
朝食を欠食する人の割合「ほぼ食べない」		7.1%	5.0%以下
食事バランスガイドを参考にする人の割合「参考にしている」		28.4%	50.0%
家族や友人との食事を楽しむ人の割合「非常に楽しい」		38.5%	50.0%
外食や食品購入時の栄養成分表示を参考にする人の割合「よく参考にしている」「ときどき参考にしている」		52.9%	75.0%

※本計画の計画期間は令和11年度までとなりますが、数値目標については、次期計画の策定に際し結果検証の可能な令和10年度の数値を掲げております(83ページ～92ページにおいても同様です。)

【市民の取組】

各年代	行動目標
全世代共通	・栄養についての正しい知識を持ち、外食時や食品購入時には、栄養成分表示を参考にしたり、各種教室・講座に参加するなど積極的に栄養情報を得るようにします。 ・自分の適正体重やBMIを知り、摂取エネルギーの過不足を目安とし、肥満ややせ過ぎを防ぎます。 ・主食、主菜、副菜などのバランスのとれた食事を心がけ、ビタミンやミネラルを多く含む野菜や、食物繊維が豊富な海藻類、きのこ類を積極的にとりまします。 ・野菜の摂取量は成人1日350g(うち緑黄色野菜120g以上)を目標とします。 ・家族や友人などとともに、楽しい食卓づくり「共食」を心がけます。 ・朝食をしっかりととり、夕食の時間にも注意し、1日3食のリズムを整えます。 ・高血圧、胃がん等を予防するため、減塩(1日6g(小さじすりきり1杯)未満)を心がけます。
妊娠・出産期 乳幼児期	・正しい食の知識を身につけ、母体や胎児の成長のために栄養バランスの良い食事をします。 ・鉄分や葉酸(特に妊娠初期～妊娠後3カ月)、カルシウムが含まれる食品の摂取を心がけます。 ・妊娠中は、妊娠前の体格に合わせて適正な体重増加になるよう心がけます。
児童・思春期	・家族との食事を通して正しい食の知識を身につけます。 ・学校での健診で体の状態を把握し、必要に応じて保健指導、栄養指導などを受け、年齢や体格、活動量に見合った食事を実践します。
青年期・壮年期	・年齢や体格、活動量に合わせた適正な食事量を心がけます。 ・栄養成分表示を参考にします。
高齢期	・タンパク質が豊富に含まれている食品(肉、魚、卵、大豆製品など)をとるように意識します。 ・必要な栄養素をまんべんなくとるために、多様な食品や料理を食べます。



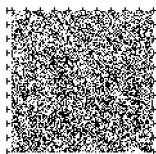
【 地域・事業所の取組 】

- 「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」の取組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

【 行政の取組 】

① 健全な食生活の普及啓発

取組内容	担当課
食に関するシルバーマイスター制度の周知と登録者の増加・活用を図ります。	高齢者支援課
ホームページ、健康教育、健康相談、栄養相談、健康イベント等の事業を通して、食事バランスガイド等の栄養、食生活改善に関する知識の普及啓発を行います。	健康課
家庭や保育所、小・中学校と連携し、望ましい生活習慣に関する正しい知識を普及します。	こども家庭センター
学校給食、農業・調理体験などを通して、こどもの「食」に関する教育を推進します。	こども家庭センター
	農林水産課 (農業委員会)
	指導室
給食時間に学校を訪問し、食べものと食事の正しい知識の普及に努めます。	学校給食センター
学校給食や学校給食センターの社会科見学などを通して、こどもの「食」に関する教育を推進します。	学校給食センター



② 食にかかる体験の提供

取組内容	担当課
望ましい食習慣を獲得するための支援として、食に関する教室を実施します。	市民活動推進課
食と栄養に関する講座等を実施します。	健康課
夏休みこども料理教室、親子食育講座において、食の安全性等に関する情報提供、多世代交流の観点も含めて実施します。	こども家庭センター
こどもとその保護者を対象に、農業と食の体験講座を実施します。	社会教育課
国際理解講座、生涯学習講座等において、食に関する教室を実施します。	社会教育課

③ 栄養成分表示等の情報提供

取組内容	担当課
各種講座等の機会を捉えて、栄養成分表示について情報提供に努めます。	健康課

④ 生活習慣病の予防

取組内容	担当課
一般介護予防事業として介護予防教室等で、低栄養の予防や口腔機能向上のテーマを設けて実施します。	高齢者支援課
栄養相談を実施し、食生活の改善指導を図ります。	健康課
健康教育、健康相談等の参加者に対し、メタボリックシンドローム改善のための指導、助言を行います。	健康課
特定保健指導事業所と連携し、特定保健指導の利用を勧奨します。	健康課
特定健診対象者に対し、メタボリックシンドローム改善のための指導・助言を行います。	健康課

⑤ 貧困による困難を抱える子どもたちへの支援

取組内容	担当課
民間団体等が行う地域の子どもへの食事および交流の場を提供する取組について、その経費の一部を補助します。	子育て応援課

⑥ 高齢者等の食生活の支援

取組内容	担当課
ひとり暮らしの高齢者や高齢者世帯で調理が困難な高齢者に、配食サービスの充実に努めます。	高齢者支援課
家事援助の充実や民間の配食サービスの活用など、ひとり暮らしの障害のある人の食生活の支援に努めます。	障がい者福祉課

食育ピクトグラム活用のススメ

子どもから大人までのすべての人を対象とし、また、生活のあらゆる場面に関わってくる「食育」。

その理念と重要性を多くの人に知っていただく必要があります。

「健康を維持するための食材の組み合わせ方」

「食べ物がどこで育ちどうやって私たちの食卓に届くのか」

「『いただきます』『ごちそうさま』の語源は…」

日々の食事や当たり前の日常の中に、生活を豊かにする「食育」のタネはありますが、それを意識させ、根付かせるきっかけは意外と少ないものです。

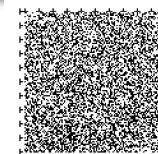
そんな「食育」にかかる様々な取組を、人びとにわかりやすく発信するために作成されたのが「食育ピクトグラム」です。

12個のデザインに、「食育」を広める大事なメッセージが込められています。



ぜひ、市民、事業者、各種団体の皆さまにこれらを効果的に活用していただき、青梅に広く「食育」の花が咲くことを願っています。

農林水産省：『食育ピクトグラム及び食育マークのご案内』



イ 早期に実施する食育

【 目指す市民の姿 】

規則正しい食生活を実践し、生活習慣を改善します。

「食」について関心を持ち、食育について正しく理解し、実践します。

朝ごはんでは生活リズムを整え、家族や友人と「食」を楽しみます。

【 数値目標 】

指標	令和 5 年度 実績値	令和 10 年度 目標値
食育という言葉の意味を知っている人の割合「知っている」	57.0%	67.0%
食育への関心がある人の割合 「関心がある」「どちらかといえば関心がある」	59.5%	69.5%

【 市民の取組 】

各年代	行動目標
妊娠・出産期 乳幼児期	・健康的な妊娠期を過ごすために、また、胎児の発育を考えて必要な栄養をとります。 ・朝、昼、晩の3食を食べることの重要性を理解し習慣化できるよう、調理等に興味を持つとともに、その技術と知識を得るようにします。 ・妊娠期に気をつける食品についての知識を得るようにします。 ・妊娠中はむし歯や歯周病が進行しやすく、こどもに影響を及ぼすこともあるので、口の衛生管理に気をつけます。 ・こどもの成長に合わせた離乳食や、離乳食から幼児食への移行を適切に行います。 ・1日3回の食事や十分な睡眠などにより規則正しい生活リズムをつくります。 ・食べ物の好き嫌いをせずに、成長に必要な栄養が摂取できるよう、主食、主菜、副菜のそろった食事を心がけます。 ・さまざまな食材に触れさせ、いろいろな食べ物に関心を持ち味わうことにより、味覚を育てます。 ・「いただきます」「ごちそうさま」といったあいさつによる感謝の気持ちや、食べ残すことをもったいないと感じる気持ちを育てます。 ・食前の手洗い、はしや食器の正しい使い方など、食事をする際のマナーを伝えます。 ・家族や友だちと一緒に食卓を囲み、楽しい食事を心がけます。 ・乳歯の生え方に応じた食材・調理方法で噛む機能を習得させ、正しい食べ方を身につけるとともに、歯磨きの習慣をつけてむし歯を予防します。
児童期	・「早寝、早起き、朝ごはん」の実践や1日3食食べるなど、規則正しい生活リズムをつくります。 ・成長に必要な栄養が摂取できるよう、好き嫌いのないバランスのとれた食事内容を工夫するとともに、食材への関心を持たせます。 ・「いただきます」「ごちそうさま」といった食前食後のあいさつによる感謝の気持ちや、食べ残すことをもったいないと感じる気持ちを育てます。 ・食前の手洗い、はしや食器の正しい使い方、食べ方、自分が食べた食器の後片づけの習慣など、食事をする際のマナーを伝えます。

【 地域・事業所の取組 】

- 食の楽しさや正しく食へることへの指導
- 食育啓発を通じて、食の知識を深める情報を提供
- 教室や講座を開催し、栄養相談にて不安を解消

【 行政の取組 】

① 妊産婦の健康管理支援

取組内容	担当課
妊婦食教室、母親学級等を通して妊娠期から出産後までの栄養状態を良好に保つための情報提供に努めます。	こども家庭センター

② 乳幼児の健康管理支援

取組内容	担当課
栄養教室、栄養相談において、乳幼児健康診査等の健診結果等をもとに必要な指導を行います。	こども家庭センター
離乳食教室を開催し、離乳食に関する基本的な指導を行います。	こども家庭センター
幼児における食の問題をテーマに、教室を開催します。	こども家庭センター
保育所で開催される離乳食教室への参加等保育所と連携を取ります。	こども家庭センター
保育所、幼稚園との「食」に関する情報交換に努めます。	こども家庭センター

③ 食に関する情報提供と相談

取組内容	担当課
食育を推進する講座の開催や、子育て支援センターや健康センターで栄養相談を行います。	こども家庭センター
広報、ホームページ、チラシ等で食に関する情報および栄養教室・栄養相談についての情報提供を図ります。	こども家庭センター

④ 農業体験の機会の提供

取組内容	担当課
親子で田植え・稲刈りなど農業体験を行います。	農業委員会
こどもとその保護者を対象に、農業と食の体験講座を開催します。	社会教育課
農業食育に関する備品の貸し出しを行います。	社会教育課
総合的な学習の時間等を活用した農作業体験を行います。	指導室

⑤ 学校における食育指導等

取組内容	担当課
食に関する取組の充実を図るため、食育リーダーの育成を図ります。	指導室
栄養士が協力した授業（ティームティーチング）による指導の充実を図ります。	指導室
「早寝・早起き・朝ごはん」や手洗いの奨励など、家庭に周知を図ります。	指導室
中学校の家庭科において、食生活と自立の観点から食品の選び方や調理器具の扱い方を指導します。	指導室
給食を生きた教材として、食に関する指導に努めます。	学校給食センター
食物アレルギーを持つこどもについては、保護者・学校・給食センターで三者面談を実施し情報の共有を図ります。食材に含まれるアレルゲン物質に対し細心の注意を払い選定を行い、アレルギー用の詳細献立表等を送付するなどの対応を行います。	学校給食センター
給食だよりや試食会を利用し、保護者に対して学校給食の理解、促進を図ります。	学校給食センター

ウ 食育の効果的な推進のための取組

【 目指す市民の姿 】

環境に配慮し、食品ロス削減に取り組みます。
 地産地消に取り組み、食に関わる人へ感謝をします。
 生産者と消費者の交流を深め、体験を通して学びます。
 郷土料理、季節の行事食を次世代へ伝えます。

【 数値目標 】

指標	令和 5 年度 実績値	令和 10 年度 目標値
年間に食べる行事食の種類 「市民の 5 割以上が食べる行事食の種類」	4 種類	5 種類
地元の産物とわかる食品であれば購入したい人の割合 「多少割高でも購入したい」「同じくらいの 価格であれば購入したい」	69.1%	79.1%

【 市民の取組 】

各年代	行動目標
全世代共通	・ 家にある食品を照らし合わせて、必要な分だけ買います。 ・ 体調や家族の予定などを考えて、作りすぎないようにします。 ・ 食事は、早めにおいしく食べきります。 ・ ごみをゼロにすることを目標に、できるだけ廃棄物を減らします。 ・ エコ料理を学び、実践します。
妊娠・出産期 乳幼児期	・ 地元の食材や旬の食材を味わい、味覚を育てます。 ・ 行事食や郷土料理に触れる機会を持ちます。
児童・思春期	・ 地域の食材について学びます。 ・ 野菜を育てる等の体験を通して農業について学びます。 ・ 行事食や郷土料理、和食文化について学びます。
青年期	・ 地元の食材や旬の食材を活かした食事内容を心がけます。 ・ 地元の食材への関心を高め、新鮮な食材を購入します。 ・ 直売所や産直コーナーを利用します。
壮年期	・ 農業体験や家庭菜園等を行い、食べ物に対して理解や関心を深めます。
高齢期	・ 家庭の味、郷土の味、行事食を自らも学び、子どもたちへ伝えます。 ・ 毎日の食事に意識して和食を取り入れます。

【 地域・事業所の取組 】

- 地場農産物の栽培、直売
- 郷土料理の提供
- 農家開設型市民農園の開設
- 地場農産物の栽培・収穫体験の実施
- 減農薬・有機栽培の取組
- 生ごみのたい肥利用
- ごみ減量の取組
- 食品ロスを出さない

【 行政の取組 】

① 地産地消運動の推進

取組内容	担当課
文化祭で地元農家等が栽培した地場野菜の販売など、地産地消を推進します。	市民活動推進課
広報、ホームページなどで、地場産物を活用しながら栄養バランスをとるための情報提供に努めます。	こども家庭センター
機関紙「農業委員会だより」や市のホームページへ地産地消にかかる記事を掲載します。	農林水産課 (農業委員会)
直売所と連携して、市役所での青梅産野菜直売会や市役所食堂への地場産野菜提供の支援を図り、地場産野菜の販売を推進します。	農林水産課 (農業委員会)
田植えや稲刈りなどの親子農業体験会を行います。	農業委員会
青梅でとれた地場農産物を積極的にメニューに取り入れて地産地消に取り組む市内の飲食店の普及に努めます。	シティプロモーション課

② 学校給食における地場農産物の活用

取組内容	担当課
そさい振興会学校給食部会と給食センターとの調整を図り、学校給食部会を支援します。	農林水産課
地場産食材を献立に取り入れ、給食への使用を促進します。	学校給食センター

③ 学校給食における郷土食・行事食等の推進

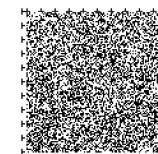
取組内容	担当課
伝統料理（郷土料理）・行事食を献立に取り入れ、日本の食文化の継承に努めるとともに、世界の料理を献立に取り入れることで、国や文化の違いなどを学んでいきます。	学校給食センター

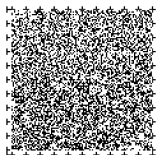
④ 市民農園・体験農園の活用

取組内容	担当課
市民農園や体験実習農園の貸出しを行うとともに、農家開設型市民農園および体験農園の開設支援を行います。	農林水産課

⑤ 教育ファーム活動の推進

取組内容	担当課
総合的な学習の時間などにおいて、畑や水田での生産体験学習を行います。	指導室





(2) 身体活動（運動・生活活動）

【 目指す市民の姿 】

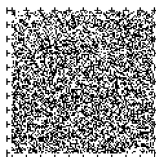
日常生活で運動量を増やす工夫をします。
自分にあった運動を見つけ、楽しみながら継続します。

【 数値目標 】

指標		令和 5 年度 実績値	令和 10 年度 目標値
運動習慣者の割合	男性	48.5%	64.0%
	女性	37.3%	59.0%
意識的に体を動かすこと を心がけている人の割合	男性	74.0%	77.0%
	女性	75.7%	80.0%
日常生活における歩数の増加		—	(7100 歩) ※1
運動やスポーツを習慣的に行っていない こどもの割合 〔1 週間の総運動時間(体育授業を除く。)が 60 分未満の児童の割合〕 ※2		—	【小学 5 年生】 (男子：4.4%) (女子：7.2%) 【中学 2 年生】 (男子：3.9%) (女子：9.1%)

※1 「健康日本 21（第三次）」の目標値

※2 「成育医療等の提供に関する施策の総合的な推進に関する基本的な方針」に
準じた目標値



【 市民の取組 】

各年代	行動目標
全世代共通	・通勤時や家事の合間などを利用して意識的に体を動かし、歩くことを増やします。 ・自分にあった運動を見つけ、週 2 回、30 分以上の運動を行います。 ・家族や近隣で誘い合い、楽しく体を動かすことのできる講座やイベントに参加します。 ・ビタミン D の欠乏を予防するため適度な日光浴を心がけます。 ・睡眠時間が 1 日 6 時間以上となるように心がけます。
妊娠・出産期 乳幼児期	・適度な運動をして出産に向けた体力づくりをします。 ・家族で楽しみながら体を使った遊びをします。
児童・思春期	・スマートフォンやタブレット、ゲーム機、パソコンの利用時間を減らし、外遊びや運動・スポーツを実施する時間を増やします。 ・運動やスポーツ活動など体を動かす余暇活動に親しみます。 ・地域のスポーツ行事などに積極的に参加します。
青年期	・一日の歩数を意識して生活します。 ・座位時間を減らし、意識して身体活動を行います。 ・運動習慣のない人は自分にあった運動を始めます。 ・運動習慣を身につけ、ストレス発散や、生活習慣病予防に役立てます。
壮年期	・アプリや動画などを活用し、楽しみながら、自分の健康状態に応じた運動をします。 ・エレベーターやエスカレーターの代わりになるべく階段を使います。 ・乗り物を使わずなるべく歩くなど意識的に身体を動かします。
高齢期	・地域の中で行われている運動教室やスポーツ行事、地域活動に積極的に参加します。 ・自分の健康状態に合わせて体を動かします。 ・積極的に外出します。 ・体操、ウォーキング、軽スポーツなどの運動を定期的実施します。

【 地域・事業所の取組 】

- 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

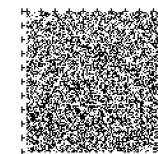
【 行政の取組 】

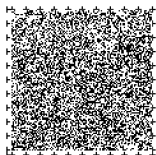
① 身体活動・運動の重要性についての情報提供

取組内容	担当課
健康ポイントアプリや庁内展示コーナーの活用をする とともに健診機会を捉えて、身体活動や運動習慣に関 する啓発・周知をしていきます。	健康課
「おうめ健康まつり」において、健康スポーツの情報 PR の場としてスポーツ・イベントを開催します。	健康課
日常生活における身体活動および運動の重要性につ いて情報提供をしていきます。	健康課
広報やホームページ、SNS などを活用し、多様な手段 で身体活動や運動に関連する情報提供に努めます。	スポーツ推進課
「まなびあうスポーツ」という考え方のもと、身体や 健康についてスポーツを通じて学ぶ取組の推進に努め ます。	スポーツ推進課
「ロコモティブシンドローム」という言葉の普及啓発 に加え、運動器の衰えの防止を目指し、デジタル技術 を活用したスポーツ機会の提供などを行います。	スポーツ推進課

② 運動の場の充実

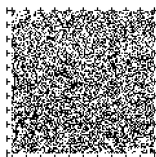
取組内容	担当課
市民が安全に自然とふれあい、親しみ、楽しめるよ う、既存公園の充実や里山の保全等に努めます。	公園緑地課
青梅市の豊かな自然を活かしたスポーツ機会を提供す るほか、指定管理者と連携し、気軽に運動・スポーツ にアプローチできる場づくりを推進します。	スポーツ推進課
誰もがスポーツに親しむことができるよう、公共スポ ーツ施設のバリアフリー化、ユニバーサルデザインな どの環境整備に努めます。	スポーツ推進課
スポーツ施設のさらなる充実を目指すほか、既存施設 の再編を検討していきます。	スポーツ推進課





③ 運動機会の提供

取組内容	担当課
市民センター、子育て支援センター等での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。	子育て応援課
教室、講座を通して転倒予防、膝痛・腰痛予防などを実施し、健康な方がフレイル状態にならないように努めます。	高齢者支援課
障がい者サポートセンターなどを活用し、障がいのある人のスポーツを通じた健康維持と体力増進に努め、家族や地域住民、利用者間の交流を図ります。	障がい者福祉課
世代やライフスタイルに応じた健康づくりに関連した運動実践が行える機会を提供していきます。	健康課
各スポーツ施設や身近な公園などを活用し、スポーツ推進委員の協力を得て、ウォーキングなどの軽スポーツ、ニュースポーツ等の普及に努めます。	スポーツ推進課
託児付き教室の実施など、現代の多様なライフスタイル、各ライフステージに応じた運動機会の提供に努めます。	スポーツ推進課
指定管理者と連携し、介護予防を目的としたトレーニング等各種教室を実施します。	スポーツ推進課
身近な公園、山、水辺などを活用し、自然にふれ合いながら活動できる事業を実施します。	環境政策課 社会教育課



④ 健康スポーツ活動の支援健康スポーツ活動の支援

取組内容	担当課
運動への関心を高められるように、健康ポイントアプリの活用方法の周知および当該アプリを使用したイベントを開催します。	健康課
適度な運動を維持することは、「健康寿命」の延伸につながることから、健康スポーツを習慣化できるようなまちづくりに取り組みます。	スポーツ推進課
「一般社団法人青梅市スポーツ協会」などの活動自立を促しながら、必要な支援を行っていきます。	スポーツ推進課
多様な運動・スポーツを指導できる人材の育成に努めます。	スポーツ推進課

健康ポイントアプリ「うめPON」

正式名称は「おうめヘルス&ウォークアプリ うめPON」。

青梅市が令和5年12月から実施している健康づくりのためのサービスです。専用のスマートフォンアプリに歩数、体重、食事記録、健康診断の結果等を記録すると、アプリ内でポイントが貯まります。

毎月1,000ポイント以上を貯めた人の中から、抽選で数十名に電子ギフト券をプレゼント。

アプリ内での電子ウォークラリーなど関連イベントも盛りだくさんです。

楽しみながら、お得に、健康習慣が身につきます。



(3) 休養・こころの健康

【 目指す市民の姿 】

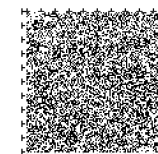
ストレス解消のために睡眠や休養をとります。
悩んだときは抱え込まず周りや相談機関に相談します。

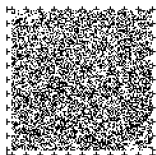
【 数値目標 】

指標	令和5年度 実績値	令和10年度 目標値
ストレスを感じた人の減少	56.1%	55.0%以下
睡眠による休養を十分にとれていない人の割合	22.7%	9.0%以下
悩みや心配事等を誰にも相談しない人の割合	12.8%	7.0%以下
薬物や危険ドラッグ等に関する正しい知識を持っている人の割合	75.6%	82.0%

【 市民の取組 】

各年代	行動目標
全世代共通	・早寝・早起きを心がけ、質の高い睡眠により、十分な休養がとれるよう規則正しい生活習慣を心がけます。 ・スポーツや趣味を持ち、家族や友人、地域の人との交流を深めます。 ・一人で悩まず、困ったときは、家族や友人、関連機関に相談します。
妊娠・出産期 乳幼児期	・妊娠・出産に伴う心身の変化について知識を身につけます。 ・育児の悩みや負担は周囲の人に相談します。十分な睡眠をとり、規則正しい生活習慣を身につけます。
児童・思春期	・十分な睡眠をとり、規則正しい生活習慣を身につけます。 ・悩みは抱え込まず、家族や友だち、先生に相談します。
青年期	・十分な睡眠を心がけ、規則正しい生活を送ります。 ・1人で悩みを抱え込まないようにします。 ・悩みを聞いてもらえる仲間を作ります。 ・職場や地域において、仲間や居場所をつくります。 ・うつ病などのこころの病気に関する正しい知識を持ち、必要時は専門機関に相談します。
壮年期	・十分な睡眠を心がけ、規則正しい生活を送ります。 ・1人で悩みを抱え込まないようにします。 ・悩みを聞いてもらえる仲間を作ります。 ・職場や地域において、仲間や居場所をつくります。 ・うつ病などのこころの病気に関する正しい知識を持ち、必要時は専門機関に相談します。
高齢期	・質の良い睡眠を心がけます。 ・地域において、仲間や居場所をつくります。 ・うつ病などのこころの病気に関する正しい知識を持ち、必要時は専門機関に相談します。





【 地域・事業所の取組 】

- 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

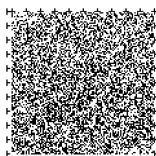
【 行政の取組 】

① こころの健康に関する知識の普及

取組内容	担当課
こころの健康に関する情報を提供し、1人1人がこころの不調への対応を理解できるよう、知識の普及を図ります。	健康課

② 相談窓口の周知・充実

取組内容	担当課
精神保健相談の周知・利用の促進を図ります。精神保健福祉の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。	障がい者福祉課
こども家庭センター内で連携を強化し、相談体制の充実を図り、妊娠期からの切れ目のない支援をしていきます。また、新生児・産婦の全戸訪問、電話や面接相談、カウンセリング等の事業を通じて、保護者の不安や悩みに応じられる体制の強化・充実を図ります。	こども家庭センター
18歳未満のお子さんとその家庭の総合相談を行い、必要に応じ他機関と連携し支援を行います。	こども家庭センター
教育相談所心理相談員の派遣など、学校における相談体制の充実に努めます。	学務課
スクールカウンセラー、スクールソーシャルワーカーの配置など、学校における相談体制の充実に努めます。	指導室



③ 産後うつへの支援・相談

取組内容	担当課
育児に不安を感じ、悩み、不安定な保護者がひとりて思いを抱え込まないよう、妊娠期から個別面談等を行い、切れ目のない支援に取り組みます。	こども家庭センター

④ ストレス解消等への支援

取組内容	担当課
高齢者の温泉施設の利用を助成します。	高齢者支援課
ハイキングコース、ウォーキングコースを紹介するとともに、市内のカフェや飲食店を活用したストレス解消のための「まち歩き」の取組を推進します。	シティプロモーション課
生涯学習に関わる団体等の育成および支援に努め、ストレス解消の機会の充実を図ります。	社会教育課
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
生涯学習やスポーツに関わる団体、グループの育成・支援に努め、ストレス対策のためのスポーツ教室などストレスを解消する機会の充実を図ります。	スポーツ推進課
ウォーキングフェスタ等のイベントを開催するなど、ストレス解消のための取組を推進します。	スポーツ推進課

⑤ 自殺防止の普及啓発

取組内容	担当課
自殺に追い込まれる前に誰かに助けを求めることができるように、多くの機会を捉えて様々な相談窓口の情報を発信します。	健康課
啓発活動として、ゲートキーパー養成等の自殺防止に寄与する講座を実施していきます。	健康課
橋りょうからの自殺防止について、定期的に取り組むの検証を行い、より効果的に自殺対策を推進します。	健康課

⑥ 薬物の正しい知識の普及啓発

取組内容	担当課
薬物乱用防止指導員と協力して、「おうめ健康まつり」や「産業観光まつり」においてパンフレットを配布して、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
広報やポスター掲示、標語募集などにより、幅広い年齢層に薬物についての正しい知識を周知します。	健康課
産業観光まつり等のイベントにおいて、薬物の乱用防止に向けた啓発活動を実施します。	子育て応援課

「こころの体温計」を使ってみましょう

日々の生活のなかで無理が続くと、こころのバランスが崩れやすくなります。「こころの体温計」は、気軽にいつでも、どこでも、あなたやあなたの家族、大切な人のこころの状態をチェックできるシステムです。体調が悪いと体の体温を測るように、こころがちょっと疲れていると感じたら、「こころの体温計」でこころの体温を測りましょう。そして、こころのケアを始めてみてください。

※ 「こころの体温計」は、
株式会社エフ・ビー・アイが
東海大学医学部と共同開発した
もので、医学的根拠をもつものです。

利用はこちらから

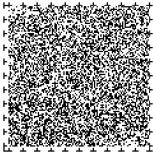


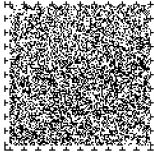
青梅市いのち支える自殺対策計画

平成31（2019）年3月に策定した「青梅市自殺総合対策計画」の計画期間終了に伴い、第2次計画として令和7（2025）年3月に「青梅市いのち支える自殺対策計画」を策定しました。

この計画は、令和4年10月に閣議決定された国の「自殺総合対策大綱」に示された自殺対策の方針を受けて策定したもので、これまでの自殺対策の結果を振り返るとともに、近年の自殺者の状況から見える課題に対応する内容となっています。その目的は、誰もが自殺に追い込まれることのない社会の実現です。

本市では、4つの基本施策と5つの重点施策をもとに、自殺対策を推進していきます。計画書の詳細については、二次元コードより御覧いただけます。





(4) 喫煙・飲酒

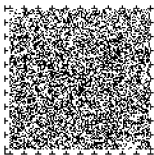
【 目指す市民の姿 】

たばこの健康被害を理解し、受動喫煙を防止します。
生活習慣病のリスクを高める飲酒量を知り、過度な飲酒をなくします。

【 数値目標 】

指標		令和 5 年度 実績値	令和 10 年度 目標値
喫煙が及ぼす健康 影響について知っ ている人の割合	肺がん	92.7%	100.0%
	ぜんそく	57.6%	67.6%
	気管支炎	70.5%	80.5%
	心臓病	42.2%	52.2%
	脳卒中	35.3%	45.3%
	胃潰瘍	13.7%	23.7%
	妊娠に関連した異常 歯周病	51.2%	61.2%
COPD（慢性閉塞性肺疾患）を知っている人の割合		20.1%	80%
喫煙している人の割合	男性 30～50 代	24.7%	12.0%以下
	女性 30～50 代	8.7%	
多量に飲酒する人の割合	男性	12.1%	10.0%以下
	女性	7.0%	
妊娠中の喫煙をなくす		—	(0%)

() 書は「健康日本 21（第三次）」の目標値



【 市民の取組 】

各年代	行動目標
全世代共通	・家庭でも喫煙、飲酒の害を正しく教え、未成年者の喫煙、飲酒を見掛けたら声を掛けます。 ・妊娠中の喫煙と飲酒がこどもに及ぼす影響を知り、喫煙、飲酒の害からこどもを守ります。 ・歩きタバコはやめ、お酒は、適量を知り楽しく飲みます。
妊娠・出産期 乳幼児期	・妊娠中の喫煙はやめます。 ・こどもの頃からはたばこの害や受動喫煙についての正しい知識を学びます。 ・喫煙可能とされる飲食店を避け、受動喫煙の機会をなくします。 ・妊娠中は飲酒しないようにします。 ・飲酒が体に与える影響について、家庭や学校などにおいて周囲の大人からこどもに正しく伝えます。
児童・思春期	・喫煙が身体に及ぼす影響について学びます。 ・20 歳未満の喫煙は、絶対やめます。 ・飲酒が身体に及ぼす影響について学びます。 ・20 歳未満の飲酒は、絶対やめます。
青年期	・生活習慣病のリスクを高める喫煙をやめます。 ・自分にあった適正な飲酒量・飲酒行動を心がけます。
壮年期	・禁煙相談や禁煙外来を利用します。 ・飲酒が体に与える影響についての知識を身につけます。
高齢期	・家庭や職場などにおいて受動喫煙の防止に取り組みます。 ・飲酒について悩んでいるときは相談します。

【 地域・事業所の取組 】

- 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

【 行政の取組 】

① 喫煙や過度の飲酒についての普及啓発

取組内容	担当課
喫煙や飲酒が健康に及ぼす影響について、正しい知識の普及啓発に努めます。	健康課
妊娠届出時や妊娠中後期で妊婦の状況を確認し、喫煙や飲酒による胎児への影響について助言指導を行います。	こども家庭センター

② 未成年者の喫煙や飲酒の防止

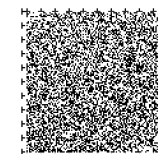
取組内容	担当課
「青少年の非行・被害防止全国強調月間」等の啓発キャンペーン等への参加によって、喫煙防止の普及啓発を図ります。	健康課
未成年者喫煙防止ポスターを掲示し、未成年の喫煙防止に努めます。また、コンビニ等に対し、青少年の健全育成について協力を依頼します。	子育て応援課
学校での喫煙、飲酒防止教育の充実に努めます。	指導室

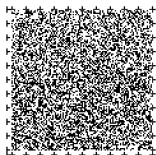
③ 禁煙希望者やアルコール依存症の人への支援

取組内容	担当課
禁煙希望者やアルコール依存症の人に相談窓口・医療機関の情報提供を行います。	障がい者福祉課
	健康課

④ 禁煙・分煙の推進

取組内容	担当課
「青梅市が管理する施設等の受動喫煙防止に関する指針」により、分煙・禁煙を推進し、受動喫煙の防止に努めます。	環境政策課





(5) 歯と口の健康

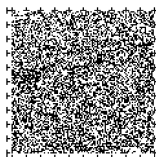
【 目指す市民の姿 】

すべての年代で自身とかかりつけ歯科医による口腔ケアを取り入れます。

自分に合った口腔ケアを身につけ、生涯を通じて自分の歯で食べます。

【 数値目標 】

指標	令和 5 年度 実績値	令和 10 年度 目標値
ライフステージに応じた目標		
4 本以上のむし歯のある者の割合（3 歳）	1.67%	1.2%
ゆっくりよく噛む習慣づけをしている者の割合（3 歳）	61.2% （東京都）	65.0%
むし歯のない者の割合（12 歳）	65.3%	70.0%
喪失歯のない者の割合（35～40 歳）	90.7%	93.0%
進行した歯周病を有する者の割合（40・45 歳）	53.8%	50.0%
歯間部清掃用器具を使用している人の割合（40・45 歳）	61.5%	63.0%
何でもかんで食べることができる者の割合（50 歳代）	85.7%	90.0%
何でもかんで食べることができる者の割合（60 歳代）	90.3%	93.0%
8020 を達成した者の割合（75～84 歳）	64.2%	68.0%



指標	令和 5 年度 実績値	令和 10 年度 目標値
かかりつけ歯科医での予防管理定着の目標		
かかりつけ歯科医で定期健診または、予防処置を受けている者の割合（3 歳）	41.2%	45.0%
かかりつけ歯科医で定期健診または、予防処置を受けている者の割合（18～30 歳）	31.6%	35.0%
かかりつけ歯科医で定期健診を受けている者の割合（40～69 歳）	60.9%	65.0%

【 市民の取組 】

各年代	行動目標
全世代共通	・毎食後の歯磨きを習慣づけ、歯間部清掃用器具（糸ようじや歯間ブラシ）を適切に使って、丁寧な歯磨きをします。 ・定期的に歯科健診を受けて 80 歳になっても自分の歯を 20 本以上保つ「8020 運動」を実践します。 ・1 日 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す。
妊娠・出産期 乳幼児期	・妊娠中に歯と口の健康について正しい知識を身につけます。 ・乳幼児期から口腔ケアの習慣を確立します。 ・かかりつけ歯科医を持ち、むし歯予防の口腔ケアを受けます。
児童・思春期	・かかりつけ歯科医を持ち、むし歯予防の口腔ケアを受けます。 ・むし歯は早めに治療をします。 ・間食回数を決め、よく噛んで食べる習慣を身につけます。
青年期	・歯周病は全身の健康と深い関係があることを理解して早期に予防します。
壮年期	・生活習慣病予防のためによく噛んで食べる習慣を身につけます。
高齢期	・口腔ケアを行い、口の機能の衰え（オーラルフレイル）を予防し、食事を楽しみます。 ・必要な歯の治療および義歯を作製し、しっかり噛める状態を維持します。

【 地域・事業所の取組 】

- 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

【 行政の取組 】

① 歯科健診の受診勧奨

取組内容	担当課
妊婦歯科健康診査・幼児歯科健康診査・成人歯科検診・後期高齢者歯科健康診査の受診率の維持・向上と、歯や口腔(こうくう)疾患の早期発見・早期治療に努めます。	健康課 こども家庭センター

② 歯と口の健康づくりの充実

取組内容	担当課
歯と口の健康について正しい知識を得ることができる健康教育や相談を通して、生涯にわたり自分の歯を 20 本以上保つことのできる 8020 運動の普及と口腔機能の維持・向上に努めます。	障がい者福祉課
講座や教室で歯科衛生士を講師として派遣し、口腔機能強化、誤嚥性肺炎予防の普及啓発を行います。	高齢者支援課
乳児期から高齢期まで各年齢に応じた健康教育を行い、口の健康に関心を持ってもらえるように努めます。	健康課 こども家庭センター
「8020運動」の周知に努め、「かかりつけ歯科医」をつくり、定期的に健診を受けるよう啓発に努めます。	健康課
「おうめ健康まつり」等において、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
食べる機能の維持・誤嚥性肺炎予防のために、口の体操(「健口(けんこう)体操」)の普及啓発に努めます。	健康課

③ 保育所・幼稚園・学校との連携

取組内容	担当課
保育所や幼稚園での口腔ケア等に関する教育の支援に努めます。	こども家庭センター
自分の口の中に関心を持って歯磨きができるように、学校歯科医と連携し、歯と口の健康づくりに努めます。	学務課
児童・生徒の口腔疾患(歯や歯肉等)の早期発見・早期治療を促します。	学務課

全身の健康をおびやかす歯周病！！

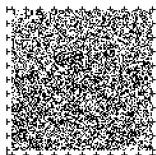
歯周病は、歯を失う原因第1位ですが、さらに、歯周病菌が直接体内に入り込むことで、糖尿病などの生活習慣病・肺炎・早産や低体重児出産を引き起こします。

また、動脈硬化を促進させるため、心筋梗塞や狭心症、脳梗塞のリスクを高めて、最悪の場合、死に至ることもあります。最近では、認知症・がん・骨粗鬆症・関節リュウマチ・腎疾患などにも関わりがあることがわかってきました。

歯周病は、自覚症状がほとんどないまま進行する病気で、成人の8割が罹患しているといわれます。

歯と全身の健康を守るために、毎日の丁寧な口のお手入れと、半年に1回の定期健診に取り組みましょう。





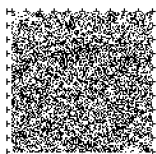
(6) 生活習慣病予防・健康管理

【 目指す市民の姿 】

健（検）診受診で日ごろの生活習慣を見直します。
自分の健康は自分で守ります。

【 数値目標 】

指標		令和5年度 実績値	令和10年度 目標値
健康診査を受ける人の 増加	健診受診率	66.4%	83.0%
がん検診の受診率 （青梅市全体）の向上	胃がん	6.1%	7.6%
	子宮頸がん	13.7%	14.7%
	乳がん	15.1%	17.7%
	肺がん	4.1%	5.6%
	大腸がん	28.5%	30.3%
「かかりつけ医」がいる人の割合		69.9%	80.0%
自分は健康だと思う人の割合		77.5%	80.0%
メタボリックシンドロームの該当者および 予備群の減少		21.3%	25%
特定健康診査の受診率の向上		51.1%	58.0%
特定保健指導の実施率の向上		21.2%	24.0%



【 市民の取組 】

各年代	行動目標
全世代共通	・年に一度は健康診査を受け、自身の健康状態を把握します。 ・生活習慣病予防のために、40歳代から受診の必要性を理解し、がん検診、特定健康診査を受診します。 ・生活習慣病を早期に発見するために、かかりつけ医を持ちます。
妊娠・出産期 乳幼児期	・妊婦健診を受診します。 ・乳幼児健診を受診します。
児童・思春期	・適切な生活習慣をこころがけます。
青年期	・定期的に健診を受診し、その結果を生活習慣の改善や健康づくりに活かします。 ・健康づくりについて気軽に相談できるかかりつけ医を持ち、生活習慣病の予防と早期発見に取り組みます。
壮年期	・体重計・血圧計など、定期的に測定を行います。 ・家族の健康にも関心を持ち、健診の受診を勧めます。 ・精密検査や治療が必要なときは必ず受診します。 ・必要な治療は継続します。
高齢期	・健康づくりについて気軽に相談できるかかりつけ医を持ち、生活習慣病の予防と早期発見に取り組みます。 ・定期的に健診を受診し、その結果を生活習慣の改善やフレイルの予防に活かします。 ・精密検査や治療が必要なときは必ず受診します。 ・必要な治療は継続します。 ・健康相談や健康教室などに積極的に参加して、健康づくりに役立ちます。

【 地域・事業所の取組 】

- 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

【 行政の取組 】

① 各種健康診査の充実と受診率の向上

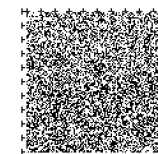
取組内容	担当課
がん検診、特定健康診査の受診率、特定保健指導の実施率向上のため、各種の広報に努めます。	健康課
各学校と連携してがんに関する教育を行い、児童・生徒に検診受診の大切さなどの理解を深めます。	指導室

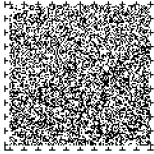
② 生活習慣病予防の普及啓発と支援

取組内容	担当課
ポスター掲示やリーフレット配架のほか、健康相談、生活習慣病予防講座を実施します。 また、健康ポイントアプリを活用して、生活習慣病予防に関する普及啓発を行います。	健康課
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はじめ生活習慣病の予防や慢性腎臓病（CKD）の重症化の予防に努めます。 また、青梅市医師会と連携し、新たに心不全の予防に取り組めます。	健康課
「自分の健康は自分で守る」という意識の普及啓発のため、健康増進事業を実施します。	社会教育課

③ 生活習慣病の早期治療と重症化の予防

取組内容	担当課
国民健康保険または後期高齢者医療保険の被保険者に対して糖尿病性腎症重症化予防をはじめとした保健指導や受診勧奨事業を実施し、生活習慣病の早期治療および重症化の予防に取り組めます。	保険年金課





2 ライフコースアプローチを踏まえた健康づくりの推進

(1) こども・若者の健康【食育】

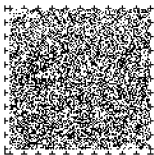
【目指す市民の姿】

健全な生活習慣を通じて、心身の健康を育みます。

【数値目標】

指標	令和5年度 実績値	令和10年度 目標値
運動やスポーツを習慣的に行っていないこどもの減少【再掲】 〔1週間の総運動時間（体育授業を除く。）が60分未満の児童の割合〕	—	【小学5年生】 (男子：4.4%) (女子：7.2%) 【中学2年生】 (男子：3.9%) (女子：9.1%)
4本以上のむし歯のある者の割合（3歳）	1.67%	1.2%
ゆっくりよく噛む習慣づけをしている者の割合（3歳）	61.2% (東京都)	71.2%
むし歯のない者の割合（12歳）	65.3%	70.0%
かかりつけ歯科医を持っている者の割合（3歳）	—	(55%)
かかりつけ歯科医で定期健診または、予防処置を受けている者の割合（3歳）	41.2%	45.0%

() 書は「成育医療等の提供に関する施策の総合的な推進に関する基本的な方針」に準じた目標値



【市民の取組】

各年代	行動目標
妊娠・出産期 乳幼児期	・家族で楽しみながら体を使った遊びをします。 ・こどもはたばこの害や受動喫煙についての正しい知識を学びます。 ・喫煙可能とされる飲食店を避け、受動喫煙の機会をなくします。 ・飲酒が体に与える影響について、家庭や学校などにおいて周囲の大人からこどもに正しく伝えます。 ・かかりつけ歯科医を持ち、むし歯予防の口腔ケアを受けます。
児童・思春期	・スマートフォンやタブレット、ゲーム機、パソコンの利用時間を減らし、外遊びや運動・スポーツを実施する時間を増やします。 ・運動やスポーツ活動など体を動かす余暇活動に親しみます。 ・地域のスポーツ行事などに積極的に参加します。 ・十分な睡眠をとり、規則正しい生活習慣を身につけます。 ・悩みは抱え込まず、家族や友だち、先生に相談します。 ・喫煙が身体に及ぼす影響について学びます。 ・20歳未満の喫煙は、絶対やめます。 ・飲酒が身体に及ぼす影響について学びます。 ・20歳未満の飲酒は、絶対やめます。 ・かかりつけ歯科医を持ち、むし歯予防の口腔ケアを受けます。 ・むし歯は早めに治療をします。 ・間食回数を決め、よく噛んで食べる習慣を身につけます。 ・適切な生活習慣をこころがけます。 ・スマートフォンやタブレット、ゲーム機、パソコンの利用時間を減らし、視力の低下を防ぎます。

【 地域・事業所の取組 】

- 保護者からのお子さんの相談対応
- 安心して遊べる場や機会の設置
- 地域全体での妊婦、こどものいる場所の受動喫煙防止対策への取組

【 行政の取組 】

① 健全な食生活の普及啓発

【再掲】取組内容	担当課
家庭や保育所、小・中学校と連携し、望ましい生活習慣に関する正しい知識を普及します。	こども家庭センター
学校給食、農業・調理体験などを通して、こどもの「食」に関する教育を推進します。	こども家庭センター
	農林水産課 (農業委員会)
	指導室
給食時間に学校を訪問し、食べものと食事の正しい知識の普及に努めます。	学校給食センター
学校給食や学校給食センターの社会科見学などを通して、こどもの「食」に関する教育を推進します。	学校給食センター

② 食にかかる体験の提供

【再掲】取組内容	担当課
夏休みこども料理教室、親子食育講座を実施します。	こども家庭センター
こどもとその保護者を対象に、農業と食の体験講座を実施します。	社会教育課
国際理解講座、生涯学習講座等において、食に関する教室を実施します。	社会教育課

③ 貧困による困難を抱えるこどもたちへの支援

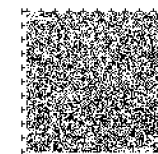
【再掲】取組内容	担当課
民間団体等が行う地域のこどもへの食事および交流の場を提供する取組について、その経費の一部を補助します。	子育て応援課

④ 運動の機会の提供

【再掲】取組内容	担当課
託児付き教室の実施など、現代の多様なライフスタイル、各ライフステージに応じた運動機会の提供に努めます。	スポーツ推進課
市民センター、子育て支援センター等での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。	子育て応援課

⑤ 相談窓口の周知・充実

【再掲】取組内容	担当課
教育相談所心理相談員の派遣など、学校における相談体制の充実に努めます。	学務課
スクールカウンセラー、スクールソーシャルワーカーの配置など、学校における相談体制の充実に努めます。	指導室



⑥ 未成年者の喫煙や飲酒の防止

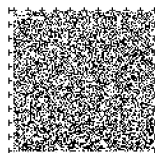
【再掲】取組内容	担当課
「青少年の非行・被害防止全国強調月間」等の啓発キャンペーン等への参加によって、喫煙防止の普及啓発を図ります。	健康課
未成年者喫煙防止ポスターを掲示し、未成年の喫煙防止に努めます。また、コンビニ等に対し、青少年の健全育成について協力を依頼します。	子育て応援課
学校での喫煙、飲酒防止教育の充実に努めます。	指導室

⑦ 保育所・幼稚園・学校との連携

【再掲】取組内容	担当課
保育所や幼稚園での口腔ケア等に関する教育の支援に努めます。	こども家庭センター
自分の口の中に関心を持って歯磨きができるように、学校歯科医と連携し、歯と口の健康づくりに努めます。	学務課
児童・生徒の口腔疾患（歯や歯肉等）の早期発見・早期治療を促します。	学務課

⑧ 各種健康診査の充実と受診率の向上

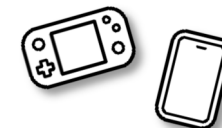
【再掲】取組内容	担当課
各学校と連携してがんに関する教育を行い、児童・生徒に検診受診の大切さなどの理解を深めます。	指導室



視力の低下気にしていますか？

近年、小中高生の裸眼視力が「1.0 未満」と回答する割合が増えています。これは、タブレットやスマホの利用が原因とされています。視力が特に落ちやすいのは8～12歳で、進行が最も早いのは7～10歳です。

子どもの視力低下を予防するため、最低限、次の3箇条を守りましょう。



- 1 外で友達と遊んだりスポーツをする時間を増やしましょう。
- 2 タブレットやスマートフォンを使用するときは、スクリーンタイムを設定するなど、使う時間をきっちり決めましょう。
- 3 タブレットやスマートフォンの画面に眼が近づき過ぎないように、適度な距離を保ちましょう。

HPV ワクチン接種の推奨

HPV ワクチンは、子宮頸がんだけでなく、喉や陰部のがんを予防するために有効です。特に若い世代に接種することで、将来の健康リスクを大幅に減らすことができます。

男女問わず、HPV は影響を及ぼし得るため、男性にも接種が推奨されています。

御家族の将来の健康を守るために、ぜひこの機会に HPV ワクチンの接種を検討しましょう。

厚生労働省関連サイト ⇒



青梅市関連サイト ⇒



(2) 働く人の健康

【 目指す市民の姿 】

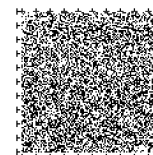
仕事や家庭で忙しい世代ですが、自身の健康に関心を向け、
元気なうちから健康づくりに取り組みます。

【 数値目標 】

指標【再掲】		令和 5 年度 実績値	令和 10 年度 目標値
朝食を欠食する市民の割合「ほぼ食べない」		7.1%	5.0%以下
意識的に体を動かすことを心がけている人の割合	男性	74.0%	77.0%
	女性	75.7%	80.0%
日常生活における歩数の増加		—	(7100 歩)
いずれかの社会活動(就労・就学を含む)を行っている人の割合※3	男性	—	(85.6%)
	女性	—	(78.2%)
ストレスを感じた人の割合の減少		56.1%	55.0%以下
睡眠による休養を十分にとれていない人の割合の減少		22.7%	9.0%以下
悩みや心配事等を誰にも相談しない人の割合の減少		12.8%	7.0%以下
喫煙している人の割合	男性 30～50 代	24.7%	12.0%以下
	女性 30～50 代	8.7%	
望まない受動喫煙の機会を有する者の割合の減少※3	職場	—	(5.9%以下)
	飲食店	—	(18.3%以下)
多量に飲酒する人の割合	男性	12.1%	10.0%以下
	女性	7.0%	

() 書は「健康日本 21 (第三次)」の目標値

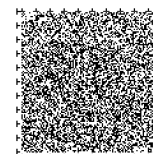
※3 「東京都健康推進プラン 21 (第三次)」に準じた目標値

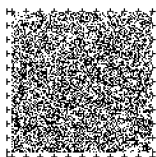


指標【再掲】		令和 5 年度 実績値	令和 10 年度 目標値
健康診査を受ける人の増加	健診受診率	66.4%	83.0%以上
がん検診の受診率の向上	胃がん	6.1%	7.1%
	子宮頸がん	13.7%	14.7%
	乳がん	15.1%	16.1%
	肺がん	4.1%	5.1%
	大腸がん	28.5%	29.5%

【 市民の取組 】

各年代	行動目標【再掲】
青壮年期	・栄養成分表示を参考にしながら、年齢や体格、活動量に合わせた適正な食事を心がけます。 ・タンパク質が豊富に含まれている食品(肉、魚、卵、大豆製品など)をとるように意識します。 ・一日の歩数を意識して生活します。 ・運動習慣のない人は自分にあった運動を始めます。 ・エレベーターやエスカレーターの代わりになるべく階段を使います。 ・十分な睡眠を心がけ、規則正しい生活を送ります。 ・1人で悩みを抱え込まないようにして、悩みを話すことができる仲間や居場所をつくります。 ・うつ病などのこころの病気に関する正しい知識を持ち、必要時は専門機関に相談します。 ・生活習慣病のリスクを高める喫煙をやめます。





各年代

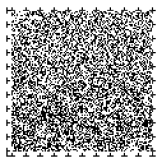
行動目標【再掲】

青壮年期

- ・禁煙相談や禁煙外来を利用します。
- ・喫煙可能とされる飲食店を避け、受動喫煙の機会をなくします。
- ・飲酒が体に与える影響についての知識を身につけ、適正な飲酒量・飲酒行動を心がけます。
- ・歯周病は全身の健康と深い関係があることを理解して早期に予防します。
- ・口腔ケアを行い、口の機能の衰え（オーラルフレイル）を予防し、食事を楽しみます。
- ・体重計・血圧計など、定期的に測定を行います。
- ・定期的に健診を受診し、その結果を生活習慣の改善や健康づくりに活かします。
- ・精密検査や治療が必要なときは必ず受診し、治療が必要な場合は治療を継続します。
- ・近所の人やさまざまな世代の人たちと交流を持ち、挨拶や声掛けをします。
- ・地域で行われるイベントやボランティア活動に積極的に参加します。
- ・各種健康づくり講演会や教室等に積極的に参加します。
- ・近くの公園や自然の中を、ウォーキングやサイクリングをしながら楽しめます。

【地域・事業所の取組】【再掲】

- 「栄養成分表示」（エネルギー、食塩表示など）の実施
- 健康に配慮したメニューの提供
- 各種スポーツ教室の開催
- 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



- 職場や飲食店などでの禁煙・分煙環境の整備
- 禁煙を希望する人への禁煙プログラムの実施
- 分煙・禁煙を推進し、受動喫煙の防止を推進
- 職場での定期健康診断の実施
- 幅広い世代が交流できる場の整備やイベントの開催
- スーパーやコンビニと連携し、食事のバランスを気にすることを啓発
- 身近に運動できるスポーツのイベントや公共施設を活用した外出をしたくなるイベントを開催
- 健康づくりに取り組むよう意識の向上につながる情報の発信

【行政の取組】

① 栄養成分表示等の情報提供と食生活の改善

【再掲】取組内容	担当課
各種講座等の機会を捉えて、栄養成分表示について情報提供に努めます。	健康課
栄養相談を実施し、食生活の改善指導を図ります。	健康課

② 身体活動・運動の重要性についての情報提供

【再掲】取組内容	担当課
健康ポイントアプリ等を活用し、健康に関する情報の周知をしていきます。	健康課
健診や庁内展示コーナー等に身体活動や運動習慣に関する啓発・周知をしていきます。	健康課
「おうめ健康まつり」において、健康スポーツの情報PRの場としてスポーツ・イベントを開催します。	健康課
日常生活における身体活動および運動の重要性について情報提供をしていきます。	健康課
広報やホームページ、SNSなどを活用し、多様な手段で身体活動や運動に関連する情報提供に努めます。	スポーツ推進課

③ こころの健康に関する知識の普及

【再掲】取組内容	担当課
こころの健康に関する情報を提供し、１人１人がこころの不調への対応を理解できるよう、知識の普及を図ります。	健康課

④ 喫煙や過度の飲酒についての普及啓発

【再掲】取組内容	担当課
喫煙や飲酒が健康に及ぼす影響について、正しい知識の普及啓発に努めます。	健康課

⑤ 禁煙希望者やアルコール依存症の人への支援

【再掲】取組内容	担当課
禁煙希望者やアルコール依存症の人に相談窓口・医療機関の情報提供を行います。	障がい者福祉課
	健康課

⑥ 禁煙・分煙の推進

【再掲】取組内容	担当課
「青梅市が管理する施設等の受動喫煙防止に関する指針」により、分煙・禁煙を推進し、受動喫煙の防止に努めます。	環境政策課

⑦ 歯と口の健康づくりの充実

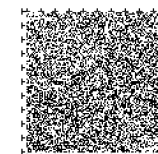
【再掲】取組内容	担当課
「８０２０運動」の周知に努め、「かかりつけ歯科医」をつくり、定期的に健診を受けるよう啓発に努めます。	健康課
「おうめ健康まつり」等において、歯科医師会と連携して、歯の健康づくりに努めます。	健康課

⑧ 各種健康診査の充実と受診率の向上

【再掲】取組内容	担当課
がん検診、特定健康診査の受診率、特定保健指導の実施率向上のため、各種の広報に努めます。	健康課

⑨ ソーシャル・キャピタルの醸成

【再掲】取組内容	担当課
地域のつながりの重要性や健康状態にもたらす効果などについて、各種教室や集会の場を活用して情報提供に努めます。	健康課
健康ポイントアプリを軸に据えたウォーキングイベント等を通して、地域のつながりを醸成します。	健康課



(3) 高齢者の健康

【 目指す市民の姿 】

フレイル予防についての正しい知識を身につけ、
自分に合った健康づくりに取り組みます。
いきがいのある自立した生活を送ります。

【 数値目標 】

指標		令和 5 年度 実績値	令和 10 年度 目標値
低栄養傾向（BMI20 以下）の高齢者を へらす		—	(13.0%)
足腰に痛みがある高齢者（ロコモティブシ ンドローム）をへらす		—	(210 人)
いずれかの社会活動（就労・ 就学を含む）を行っている人 の割合をふやす※4	男性	—	(85.6%)
	女性	—	(78.2%)

() 書は「健康日本 21（第三次）」の目標値

※4 「東京都健康推進プラン 21（第三次）」に準じた目標値

【 市民の取組 】

各年代	行動目標
高齢期	・ 地域の中で行われている運動教室やスポーツ行事、地域活動に積極的に参加します。 ・ 自分の健康状態に合わせて体を動かします。 ・ 積極的に外出します。 ・ 体操、ウォーキング、軽スポーツなどの運動を定期的実施します。 ・ 質の良い睡眠を心がけます。 ・ 地域において、仲間や居場所をつくります。 ・ うつ病などのこころの病気に関する正しい知識を持ち、必要時は専門機関に相談します。 ・ 家庭や職場などにおいて受動喫煙の防止に取り組みます。 ・ 飲酒について悩んでいるときは相談します。 ・ 口腔ケアを行い、口の機能の衰え（オーラルフレイル）を予防し、食事を楽しみます。 ・ 必要な歯の治療および義歯を作製し、しっかり噛める状態を維持します。 ・ 体の状態に合わせて、無理のない健康づくりに取り組みます。 ・ 年に 1 回、健診を受診します。

【 地域・事業所の取組 】

- 共食の機会を設け、交流する場の設置
- 高齢者の社会参加の機会の設置

【 行政の取組 】

① 生活習慣病予防や介護予防のための支援

【再掲】取組内容	担当課
一般介護予防事業として介護予防教室等で、低栄養の予防や口腔機能向上のテーマを設けて実施します。	高齢者支援課
栄養相談を実施し、食生活の改善指導を図ります。	健康課

② 運動の機会の提供

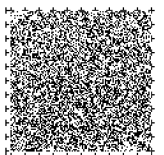
【再掲】取組内容	担当課
教室、講座を通して転倒予防、膝痛・腰痛予防などを実施し、健康な方がフレイル状態にならないように努めます。	高齢者支援課
指定管理者と連携し、介護予防を目的としたトレーニング等各種教室を実施するほか、各市民センターを拠点とした健康増進の取組を引き続き実施します。	スポーツ推進課

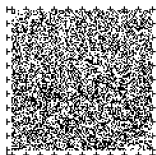
③ ストレス解消等への支援

【再掲】取組内容	担当課
高齢者の温泉施設の利用を助成します。	高齢者支援課

④ 歯と口の健康づくりの充実

【再掲】取組内容	担当課
講座や教室で歯科衛生士を講師として派遣し、口腔機能強化、誤嚥性肺炎予防の普及啓発を行います。	高齢者支援課
「8020運動」の周知に努め、「かかりつけ歯科医」をつくり、定期的に健診を受けるよう啓発に努めます。	健康課





(4) 女性の健康

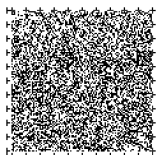
【 目指す市民の姿 】

各ライフステージや、妊娠や出産などのライフイベントに応じた健康管理に努めます。

【 数値目標 】

指標		令和 5 年度 実績値	令和 10 年度 目標値
適正体重を維持している人の増加	20 歳代女性のやせ	16.7%	17.0%以下
運動習慣者の割合	女性	37.3%	59.0%以上
意識的に体を動かすことを心がけている人の増加	女性	75.7%	80.0%以上
喫煙が及ぼす健康影響についての十分な知識の普及	妊娠に関連した異常	51.2%	62.0%
喫煙している人の割合	女性 18～29 歳	4.2%	4.0%以下
多量に飲酒する人の割合	女性	7.0%	5.0%以下
がん検診の検診受診率の向上	子宮頸がん	28.0%	34.0%以上
	乳がん	28.7%	29.0%以上
骨粗鬆症検診受診率の向上		—	(15.0%)

() 書は「健康日本 21 (第三次)」の目標値



【 市民の取組 】

各年代	行動目標
全世代共通	・経年的に体の変化を確認し、特定の病気を早期に発見・治療をするためにも健診（検診）を受けます。 ・定期的に「乳がん」、「子宮がん」のがん検診を受けることによって早期発見・治療につなげます。
妊娠・出産期 乳幼児期	・適度な運動をして出産に向けた体力づくりを心がけます。 ・妊娠・出産に伴う心身の変化について知識を身につけます。 ・育児の悩みや負担は周囲の人に相談します。 ・十分な睡眠をとり、規則正しい生活習慣を身につけます。 ・妊娠中の喫煙はやめます。 ・妊娠中は飲酒しないようにします。 ・妊婦健診を受診します。
児童・思春期	・からだや性について正しい知識を知り、健康的な生活習慣を身につけます。
青年期 壮年期	・普段から自身の健康に関心を持ち、定期的に健診（検診）を受け、気になる症状があれば、産婦人科等専門医を受診します。 ・市が実施する「乳がん」、「子宮がん」のがん検診を活用し、仕事や子育てで忙しい中でも、早期発見・治療につなげます。 ・適正体重を認識し、過度なダイエットは控えます。
高齢期	・女性ホルモンの減少によりうつ症状が現れることもあります。気分がすぐれないときは無理をせず、専門医を受診します。

【 地域・事業所の取組 】

- 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
- 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
- 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

【 行政の取組 】

① 相談窓口の周知・充実

【再掲】取組内容	担当課
こども家庭センター内で連携を強化し、相談体制の充実を図り、妊娠期からの切れ目のない支援をしています。また、新生児・産婦の全戸訪問、電話や面接相談、カウンセリング等の事業を通じて、保護者の不安や悩みに応じられる体制の強化・充実を図ります。	こども家庭センター

② 産後うつへの支援・相談

【再掲】取組内容	担当課
育児に不安を感じ、悩み、不安定な保護者がひとりで思いを抱え込まないよう、妊娠期から個別面談等を行い、切れ目のない支援に取り組めます。	こども家庭センター

③ 喫煙や過度の飲酒についての普及啓発

【再掲】取組内容	担当課
妊娠届出時や妊娠中後期で妊婦の状況を確認し、喫煙や飲酒による胎児への影響について助言指導を行います。	こども家庭センター

④ 検診の適切な受診勧奨

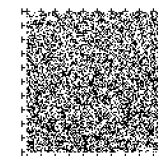
取組内容	担当課
子宮頸がん検診、乳がん検診等、女性特有の病気にかかる検診を適切な時期に受けられるよう、必要な受診勧奨を行います。	健康課

早期に始める女性の健康習慣

女性に特有な深刻な疾患のリスクを低減するために、定期的な検診の受診は欠かせません。

また、更年期に訪れるさまざまな変化は、若い時期からの生活習慣が大きく影響します。更年期に差し掛かる前に、日常生活の中でバランスの取れた食事を心がけ、適度な運動を取り入れ、ストレスを上手に管理することが、将来の健康に繋がります。

ぜひ、定期的な検診の受診と早期の生活習慣の改善を心がけていきましょう。



3 健康・食育を支え、守るための社会環境の整備

(1) 社会とのつながり

【 目指す市民の姿 】

様々な人々との交流や社会活動への参加地域など地域とのつながりを通じて豊かな暮らしを送ります。

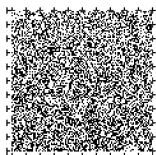
【 数値目標 】

指標	令和 5 年度 実績値	令和 10 年度 目標値
地域の人々とのつながりが強いと思う者の増加	—	(45.0%)
自治会やコミュニティ、地域でのボランティアの活動に参加している市民の割合	—	(15.6%)

() 書は「健康日本 21 (第三次)」の目標値

【 市民の取組 】

各年代	行動目標
全世代共通	・ 近所の人やさまざまな世代の人たちと交流を持ち、あいさつや声掛けをします。 ・ 地域で行われるイベントやボランティア活動に積極的に参加します。 ・ 健康づくりを意識し、地域活動等に積極的に参加します。 ・ 職場や地域において、仲間や居場所をつくります。 ・ 地域の健康づくり組織に関心を持ちます。 ・ 組織主催のイベントや活動に参加します。 ・ 各種健康づくり講演会や教室等に積極的に参加します。



各年代	行動目標
全世代共通	・ 地域で声をかけあい、挨拶をし合うよう心がけます。 ・ まわりの人が暮らしやすいように、声をかけ、思いを聴いて、サポートにつなげます。 ・ 自分の住むまちに関心を持ちます。 ・ 地域活動に関心を持ち、参加します。

【 地域・事業所の取組 】

- 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

【 行政の取組 】

① ソーシャル・キャピタルの醸成

取組内容	担当課
地域のつながりの重要性や健康状態にもたらす効果などについて、各種教室や集会の場を活用して情報提供に努めます。	健康課
健康ポイントアプリを軸に据えたウォーキングイベント等を通して、地域のつながりを醸成します。	健康課

② 地域のつながりの醸成

取組内容	担当課
介護予防リーダーを養成し、地域住民主体で活動できる場づくりを支援し、地域のネットワークを広げる取組を実施します。	高齢者支援課
健康・運動教室を平日だけではなく、休日も実施し身体を動かす機会のない方・平日の参加が難しい方にも健康づくりの機会を設けます。	健康課

(2) 自然に健康になれる環境づくり

【 目指す市民の姿 】

より効果的に誰もがアクセスできる健康づくりに関する環境を整えます。

【 数値目標 】

指標		令和 5 年度 実績値	令和 10 年度 目標値
食塩摂取量の減少		—	6 g 以下
望まない受動喫煙の機会を 有する者の減少※5	職場	—	5.9%以下
	飲食店	—	18.3%以下

() 書は「健康日本 21 (第三次)」に準じた目標値

※5 「東京都健康推進プラン 21 (第三次)」に準じた目標値

【 市民の取組 】

各年代	行動目標
全世代共通	・地域で行われるイベントやボランティア活動に積極的に参加します。 ・薄味を心がけ、減塩します。 ・スーパーやコンビニの惣菜を活用し、バランスに配慮したメニューを選択します。 ・健康づくりを意識し地域活動等に積極的に参加します。 ・組織主催のイベントや活動に参加します。 ・各種健康づくり講演会や教室等に積極的に参加します。 ・歩きやすい道を利用して散歩をします。 ・近くの公園や自然の中を、ウォーキングやサイクリングをしながら楽しめます。 ・喫煙可能とされる飲食店を避け、受動喫煙の機会をなくします。

【 地域・事業所の取組 】

- スーパーやコンビニと連携し、食事のバランスを気にすることを啓発
- 身近に運動できるスポーツのイベントを開催
- 公共施設等を活用した外出をしたくなるイベントを開催
- 分煙・禁煙を推進し、受動喫煙の防止を推進
- すべての家庭における健康づくりを支援

【 行政の取組 】

① 環境の整備・充実

【再掲】取組内容	担当課
「青梅市が管理する施設等の受動喫煙防止に関する指針」により、分煙・禁煙を推進し、受動喫煙の防止に努めます。	環境政策課
市民が安全に自然とふれあい、親しみ、楽しめるよう、既存公園の充実や里山の保全等に努めます。	公園緑地課
運動への関心を高められるように、健康ポイントアプリの活用方法の周知および当該アプリを使用したイベントを開催します。	健康課
「おうめ健康まつり」において、健康スポーツの情報PRの場としてスポーツ・イベントを開催します。	健康課
各スポーツ施設や身近な公園などを活用し、スポーツ推進委員の協力を得て、ウォーキングなどの軽スポーツ、ニュースポーツ等の普及に努めます。	スポーツ推進課
青梅市の豊かな自然を活かしたスポーツ機会を提供するほか、指定管理者と連携し、気軽に運動・スポーツにアプローチできる場づくりを推進します。	スポーツ推進課
誰もががスポーツに親しむことができるよう、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。	スポーツ推進課

(3) 多様な主体による健康づくりの推進

【 目指す市民の姿 】

すべての市民が、ライフコースに合わせた健康意識の向上につながる情報を得ながら健康づくりの取組ができます。

【 市民の取組 】

各年代	行動目標
全世代共通	・「健康および食」に関する情報に関心を持ちます。 ・「健康および食」に関する正しい情報を常に入手し、実践します。 ・運動や健全な食習慣を通して基本的な体力をつけます。 ・自分が続けられる運動を見つけます。 ・食に関する学びと体験の機会を得ます。 ・自身の健康に関心を持ちます。 ・健康への取組を実践します。 ・自分の健康は自分で守る意識を持ちます。

【 地域・事業所の取組 】

- 各世代のニーズに応じたわかりやすく実践しやすい健康への情報の発信
- 健康づくりにつながる正しい知識の情報の発信
- 健康づくりに取り組むよう意識の向上につながる情報の発信

【 行政の取組 】

① 情報提供による健康への意識向上

取組内容	担当課
スマートフォン等のデジタル機器を用いて、市民が自らの健康情報を入手できる環境整備に努めます。	健康課

② 地域の医療者等との連携による健康づくりの推進

取組内容	担当課
地域の医療者や職域保険者との連携により、健康にかかる情報発信をしていきます。	健康課
民間事業者、地縁団体、任意の市民団体等との連携により、健康にかかる取組を実践していきます。	健康課

(4) 食の安全・安心【食育】

【 目指す市民の姿 】

食品の安全に関する知識を持ち、安全な食生活を実践します。
食品備蓄を行い、災害時に備えます。

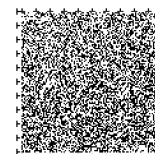
【 数値目標 】

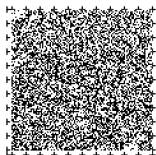
指標	令和 5 年度 実績値	令和 10 年度 目標値
食品の安全性について基礎的な知識を持ち、自ら判断する国民を増やす	—	(80.0%)

()書は「第4次食育推進計画」の目標値

【 市民の取組 】

各年代	行動目標
全世代共通	・適正な食事量を知り、食事を作りすぎず、食べ残さないよう努めます。 ・ごみの減量化を心がけ、エコクッキングを実践します。 ・食事は、早めにおいしく食べきります。 ・商品表示や衛生管理等に関する知識を習得し、それらを活用します。 ・日頃から災害等の有事に対する予防や備えの意識の向上に努めます。 ・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。 ・いざという時のために、食品を備蓄します。 ・防災訓練や防災イベント等に参加し、知識を増やします。 ・食品備蓄の取り扱いや栄養バランスについて学び、実践します。 ・ローリングストック法など、手軽に備蓄に取り組みます。 ・防災クッキング等、防災に関するイベントに参加し、日頃から防災について意識をします。





【 地域・事業所の取組 】

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

【 行政の取組 】

① 食の安全に関する理解の促進

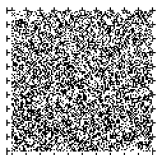
取組内容	担当課
市民のくらし展、消費者パネル展などで食品ロスや食の安全に関する啓発、食品表示の正しい知識の普及を図ります。	市民安全課
手洗いの励行や食品の温度管理など、食中毒予防に向けた情報提供を図ります。	こども家庭センター
中学校の家庭科において、食生活と自立の観点から食品の選び方や調理器具の扱い方を指導します。	指導室

② 環境保全型農業の推進

取組内容	担当課
東京都エコ農産物認証制による農家への優良たい肥の購入や資材の補助など、エコ生産の支援を図ります。	農林水産課

③ 環境への配慮

取組内容	担当課
広報での周知や、イベント等で啓発品を配布し、食品ロス削減や4Rについての周知・啓発を行います。	清掃リサイクル課



取組内容	担当課
講習会および勉強会を通して、生ごみのたい肥化について理解を深めてもらい、生ごみの資源化、また燃やすごみの減量につなげます。	清掃リサイクル課
ごみ情報紙等によるごみ減量および分別方法の周知啓発を行い、ごみ排出量の削減・資源化率の向上につなげます。	清掃リサイクル課
フードドライブを実施し、食品ロスを減らすことで燃やすごみの減量につなげます。フードドライブの周知拡大を図り、取組を推進します。	清掃リサイクル課
毎年度12月～1月に本庁舎2階喫茶コーナー、7階食堂にて食べきり運動を行います。	清掃リサイクル課
小学校の学級において、食べ物を無駄にしない指導に努めます。	指導室

④ 避難者等に対する支援避難者等に対する支援

災害時に避難所が開設された場合、避難者の健康管理に関する活動に努めます。また、支援を必要とする地域に保健師等を派遣し、被災者に対する健康相談を実施します。

⑤ 災害時の支援協力体制の構築

災害により大きな被害を受けた場合には、他自治体や民間企業等からの支援を受けるため、また、被災した他自治体を応援するため平常時から各種協定を締結し、災害時の支援協力体制を構築します。

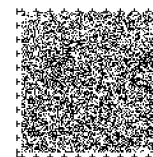
⑥ 備蓄内容の検討

災害に備え、各家庭で状況に合った備蓄ができるよう備蓄内容を検討します。

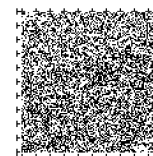
⑦ 配給の周知と物資配給の工夫

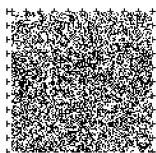
応援協定により、3日目から市民へ円滑に物資が届く旨の周知と物資がいき渡るよう工夫に努めます。

4 行政の取組のうち数値目標を掲げるものの一覧

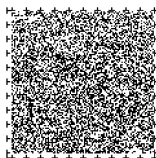


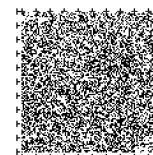
項番	基本方針区分	施策区分	施策細区分	取組内容	担当課	評価指標	5年度実績値	6年度見込値	7年度目標値	8年度目標値	9年度目標値	10年度目標値
1	Ⅰ市民の主体的な健康づくりの支援	(Ⅰ) 栄養・食生活・食育による健康増進 ⇒ア年代に応じた健康を維持する食習慣の確立と実践	①健全な食生活の普及啓発	食に関するシルバーマイスター制度の周知と登録者の増加・活用を図ります。	高齢者支援課	新規登録人数	1人	1人	1人	1人	1人	1人
2				学校給食、農業・調理体験などを通して、こどもの「食」に関する教育を推進します。	農林水産課（農業委員会）	野菜の納入量	14,143 kg	20,000 kg	20,000 kg	20,000 kg	20,000 kg	20,000 kg
3				給食時間に学校を訪問し、食べものと食事の正しい知識の普及に努めます。	学校給食センター	給食時間における学校訪問の件数	26件/年	40件/年	40件/年	40件/年	40件/年	40件/年
4				学校給食や学校給食センターの社会科見学などを通して、こどもの「食」に関する教育を推進します。	学校給食センター	社会科見学の件数	6件/年	6件/年	6件/年	6件/年	6件/年	6件/年
5			②食にかかる体験の提供	望ましい食習慣を獲得するための支援として、食に関する教室を実施します。	市民活動推進課	手打ちうどん教室、手打ちそば教室	各年1回	各年1回	各年1回	各年1回	各年1回	各年1回
6				食と栄養に関する講座等を実施します。	健康課	食と栄養に関する講座の延べ実施回数	2回/年	2回/年	2回/年	2回/年	2回/年	2回/年
7				夏休みこども料理教室、親子食育講座において、食の安全性等に関する情報提供、多世代交流の観点も含めて実施します。	こども家庭センター	開催回数	3回/年	3回/年	3回/年	3回/年	3回/年	3回/年
8				こどもとその保護者を対象に、農業と食の体験講座を実施します。	社会教育課	実施講座数	1講座/年	1講座/年	1講座/年	1講座/年	1講座/年	1講座/年
9				国際理解講座、生涯学習講座等において、食に関する教室を実施します。	社会教育課	実施教室数	1教室/年	1教室/年	1教室/年	1教室/年	1教室/年	1教室/年



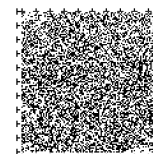


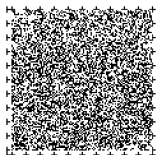
項番	基本方針区分	施策区分	施策細区分	取組内容	担当課	評価指標	5年度実績値	6年度見込値	7年度目標値	8年度目標値	9年度目標値	10年度目標値
10	Ⅰ市民の主体的な健康づくりの支援	(Ⅰ) 栄養・食生活・食育による健康増進	④生活習慣病の予防	一般介護予防事業として介護予防教室等で、低栄養の予防や口腔機能向上のテーマを設けて実施します。	高齢者支援課	講座開催数	6回	8回	10回	10回	10回	10回
11				栄養相談を実施し、食生活の改善指導を図ります。	健康課	栄養相談等の事業日数	17日	12日以上	12日以上	12日以上	12日以上	12日以上
12				健康教育、健康相談等の参加者に対し、メタボリックシンドローム改善のための指導、助言を行います。	健康課	健康相談の参加者人数	150人	150人	150人	150人	150人	150人
13				特定健診対象者に対し、メタボリックシンドローム改善のための指導・助言を行います。	健康課	講座開催回数	2回/年	2回/年	2回/年	2回/年	2回/年	2回/年
14		(Ⅰ) 栄養・食生活・食育による健康増進	⑥高齢者等の食生活の支援	ひとり暮らしの高齢者や高齢者世帯で調理が困難な高齢者に、配食サービスの充実に努めます。	高齢者支援課	申請件数	122件	120件	120件	120件	120件	120件
15			①妊産婦の健康管理支援	妊婦食教室、母親学級等を通して妊娠期から出産後までの栄養状態を良好に保つための情報提供に努めます。	こども家庭センター	開催回数	8回/年	8回/年	8回/年	8回/年	8回/年	8回/年
16			②乳幼児の健康管理支援	離乳食教室を開催し、離乳食に関する基本的な指導を行います。	こども家庭センター	教室開催回数	19回/年	20回/年	20回/年	20回/年	20回/年	20回/年
17				幼児における食の問題をテーマに、教室を開催します。	こども家庭センター	開催回数	3回/年	3回/年	3回/年	3回/年	3回/年	3回/年
18		(Ⅰ) 栄養・食生活・食育による健康増進	②乳幼児の健康管理支援	保育園で開催される離乳食教室への参加等保育所と連携を取ります。	こども家庭センター	開催回数	3回/年	3回/年	3回/年	3回/年	3回/年	3回/年



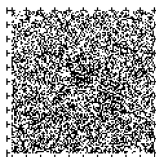


項番	基本方針区分	施策区分	施策細区分	取組内容	担当課	評価指標	5年度実績値	6年度見込値	7年度目標値	8年度目標値	9年度目標値	10年度目標値
19	1 市民の主体的な健康づくりの支援	(1) 栄養・食生活・食育による健康増進 ⇒ イ 早期に実施する食育	③食に関する情報提供と相談	食育を推進する講座の開催や、子育て支援センターや健康センターで栄養相談を行います。	こども家庭センター	開催回数	-	3回/年	3回/年	3回/年	3回/年	3回/年
20			④農業体験の機会の提供	親子で田植え・稲刈りなど農業体験を行います。	農業委員会	田植え・稲刈りの実施回数	各1回	各1回	各1回	各1回	各1回	各1回
21				こどもとその保護者を対象に、農業と食の体験講座を開催します。	社会教育課	実施講座数	1講座/年	1講座/年	1講座/年	1講座/年	1講座/年	1講座/年
22				農業食育に関する備品の貸し出しを行います。	社会教育課	貸出件数	1回/年	1回/年	1回/年	1回/年	1回/年	1回/年
23			⑤学校における食育指導等	給食を生きた教材として、食に関する指導に努めます。	学校給食センター	食に関する指導件数	8件/年	8件/年	8件/年	8件/年	8件/年	8件/年
24				給食だよりや試食会を利用し、保護者に対して学校給食の理解、促進を図ります。	学校給食センター	試食会開催回数	15回/年	15回/年	15回/年	15回/年	15回/年	15回/年
25		(1) 栄養・食生活・食育による健康増進 ⇒ ウ 食育の効果的な推進のための取組	①地産地消運動の推進	文化祭で地元農家等が栽培した地場野菜の販売など、地産地消を推進します。	市民活動推進課	地区文化祭で実施	各地区年1回	各地区年1回	各地区年1回	各地区年1回	各地区年1回	各地区年1回
26				機関紙「農業委員会だより」や市のホームページへ地産地消にかかる記事を掲載します。	農林水産課（農業委員会）	機関紙の発行回数	2回	2回	2回	2回	2回	2回
27				直売所と連携して、市役所での青梅産野菜直売会や市役所食堂への地場産野菜提供の支援を図り、地場産野菜の販売を推進します。	農林水産課（農業委員会）	直売会の開催数	15回	15回	15回	15回	15回	15回

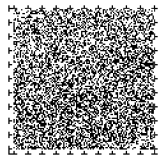


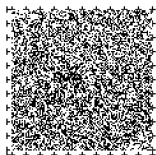


項番	基本方針区分	施策区分	施策細区分	取組内容	担当課	評価指標	5年度実績値	6年度見込値	7年度目標値	8年度目標値	9年度目標値	10年度目標値
28	Ⅰ市民の主体的な健康づくりの支援	(1) 栄養・食生活・食育による健康増進 ⇒ウ食育の効果的な推進のための取組	①地産地消運動の推進	田植えや稲刈りなどの親子農業体験会を行います。	農業委員会	田植え・稲刈りの実施回数	各1回	各1回	各1回	各1回	各1回	各1回
29			②学校給食における地場農産物の活用	そさい振興会学校給食部会と給食センターとの調整を図り、学校給食部会を支援します。	農林水産課	野菜の納入量	14,143 kg	20,000 kg	20,000 kg	20,000 kg	20,000 kg	20,000 kg
30				地場産食材を献立に取り入れ、給食への使用を促進します。	学校給食センター	使用野菜のうち地場野菜の占める割合 (地場野菜で使用する野菜の種類の重量で算出)	12.90%	13%	13%	13%	13%	13%
31			③学校給食における郷土食・行事食等の推進	伝統料理(郷土料理)・行事食を献立に取り入れ、日本の食文化の継承に努めるとともに、世界の料理を献立に取り入れることで、国や文化の違いなどを学んでいきます。	学校給食センター	伝統料理(郷土料理)・行事食・世界の料理等の回数	2回以上/月	2回以上/月	2回以上/月	2回以上/月	2回以上/月	2回以上/月
32			④市民農園・体験農園の活用	市民農園や体験実習農園の貸出しを行うとともに、農家開設型市民農園および体験農園の開設支援を行います。	農林水産課	野菜の納入量	14,143 kg	20,000 kg	20,000 kg	20,000 kg	20,000 kg	20,000 kg
33		(2) 身体活動(運動・生活活動)	①身体活動・運動の重要性についての情報提供	「おうめ健康まつり」において、健康スポーツの情報PRの場としてスポーツ・イベントを開催します。	健康課	イベント参加人数	35人	40人	45人	50人	50人	50人
34				「まなびあうスポーツ」という考え方のもと、身体や健康についてスポーツを通じて学ぶ取組の推進に努めます。	スポーツ推進課	まなびあうスポーツ(座学)の参加者数	13人	15人	15人	20人	20人	25人

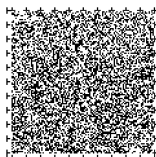


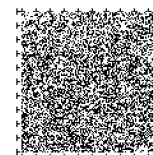
項番	基本方針区分	施策区分	施策細区分	取組内容	担当課	評価指標	5年度実績値	6年度見込値	7年度目標値	8年度目標値	9年度目標値	10年度目標値
35	Ⅰ市民の主体的な健康づくりの支援	(2)身体活動(運動・生活活動)	①身体活動・運動の重要性についての情報提供	「ロコモティブシンドローム」という言葉の普及啓発に加え、運動器の衰えの防止を目指し、デジタル技術を活用したスポーツ機会の提供などを行います。	スポーツ推進課	デジタル技術を活用した体験事業参加者数	574人	600人	620人	640人	660人	680人
36			②運動の場の充実	青梅市の豊かな自然を活かしたスポーツ機会の提供するほか、指定管理者と連携し、気軽に運動・スポーツにアプローチできる場づくりを推進します。	スポーツ推進課	自然を活かしたスポーツ体験事業の参加者数	94人	100人	100人	110人	110人	120人
37			③運動機会の提供	教室、講座を通して転倒予防、膝痛・腰痛予防などを実施し、健康な方がフレイル状態にならないように努めます。	高齢者支援課	講座開催数	19回	20回	20回	20回	20回	20回
38				世代やライフスタイルに応じた健康づくりに関連した運動実践が行える機会を提供していきます。	健康課	運動実践事業への参加者数	240名	250名	250名	250名	250名	250名
39				各スポーツ施設や身近な公園などを活用し、スポーツ推進委員の協力を得て、ウォーキングなどの軽スポーツ、ニュースポーツ等の普及に努めます。	スポーツ推進課	ウォーキングフェスタの参加者数	95人	100人	110人	120人	130人	140人
40				託児付き教室の実施など、現代の多様なライフスタイル、各ライフステージに応じた運動機会の提供に努めます。	スポーツ推進課	託児付き教室の実施数	3回	3回	4回	4回	5回	5回



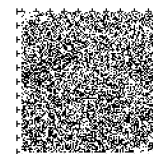


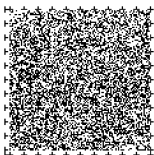
項番	基本方針区分	施策区分	施策細区分	取組内容	担当課	評価指標	5年度実績値	6年度見込値	7年度目標値	8年度目標値	9年度目標値	10年度目標値
41	I 市民の主体的な健康づくりの支援	(2) 身体活動 (運動・生活活動)	③運動機会の提供	指定管理者と連携し、介護予防を目的としたトレーニング等各種教室を実施します。	スポーツ推進課	指定管理者登録制スポーツ教室実施数	26回	26回	27回	28回	29回	30回
42				身近な公園、山、水辺などを活用し、自然にふれ合いながらで活動できる事業を実施します。	社会教育課	実施事業数	1事業/年	1事業/年	1事業/年	1事業/年	1事業/年	1事業/年
43			④健康スポーツ活動の支援	運動への関心を高められるように、健康ポイントアプリの活用方法の周知および当該アプリを使用したイベントを開催します。	健康課	事業回数	0回	1回	1回	1回	1回	1回
44		(3) 休養・こころの健康	①こころの健康に関する知識の普及	こころの健康に関する情報を提供し、1人1人がこころの不調への対応を理解できるよう、知識の普及を図ります。	健康課	「こころの体温計」アクセス数	18,370件	20,000件	20,000件	20,000件	20,000件	20,000件
45			②相談窓口の周知・充実	精神保健相談の周知・利用の促進を図ります。精神保健福祉の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。	障がい者福祉課	新規手帳取得者	129件	10件/月	10件/月	10件/月	10件/月	10件/月
46			③産後うつへの支援・相談	育児に不安を感じ、悩み、不安定な保護者がひとりで思いを抱え込まないよう、妊娠期から個別面談等を行い、切れ目ない支援に取り組みます。	こども家庭センター	妊婦面談実施率	100%	100%	100%	100%	100%	100%



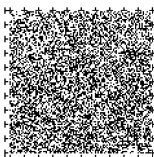


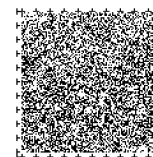
項番	基本方針区分	施策区分	施策細区分	取組内容	担当課	評価指標	5年度 実績値	6年度 見込値	7年度 目標値	8年度 目標値	9年度 目標値	10年度 目標値
47	Ⅰ市民の主体的な健康づくりの支援	(3) 休養・こころの健康	④ストレス解消等への支援	高齢者の温泉施設の利用を助成します。	高齢者支援課	申請件数	日帰り：3306人 宿泊：741人	日帰り：4500人 宿泊：1100人	日帰り：4500人 宿泊：1000人	日帰り：4500人 宿泊：1000人	日帰り：4500人 宿泊：1000人	日帰り：4500人 宿泊：1000人
48				生涯学習に関わる団体等の育成および支援に努め、ストレス解消の機会の充実を図ります。	社会教育課	人材登録件数	42人 1団体	42人 1団体	42人 1団体	42人 1団体	42人 1団体	42人 1団体
49				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	情報誌発行回数	4回／年	4回／年	4回／年	4回／年	4回／年	4回／年
50				生涯学習やスポーツに関わる団体、グループの育成・支援に努め、ストレス対策のためのスポーツ教室などストレスを解消する機会の充実を図ります。	スポーツ推進課	指定管理者登録制スポーツ教室実施数	26回	26回	27回	28回	29回	30回
51				ウォーキングフェスタ等のイベントを開催するなど、ストレス解消のための取組を推進します。	スポーツ推進課	ウォーキングフェスタの参加者数	95人	100人	110人	120人	130人	140人
52			⑤自殺防止の普及啓発	啓発活動として、ゲートキーパー養成等の自殺防止に寄与する講座を実施していきます。	健康課	参加人数 ①市民 ②職員	①市民 62人／2回	①市民 60人	①市民 60人 ②職員 30人	①市民 60人 ②職員 30人	①市民 60人 ②職員 30人	①市民 60人 ②職員 30人
53			⑥薬物の正しい知識の普及啓発	薬物乱用防止指導員と協力して、「おうめ健康まつり」や「産業観光まつり」においてパンフレットを配布して、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	啓発回数 配布数	4回 900枚	4回 900枚	4回 1,000枚	4回 1,000枚	4回 1,100枚	4回 1,100枚



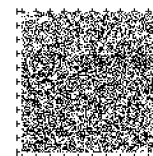


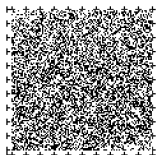
項番	基本方針区分	施策区分	施策細区分	取組内容	担当課	評価指標	5年度実績値	6年度見込値	7年度目標値	8年度目標値	9年度目標値	10年度目標値
54	I 市民の主体的な健康づくりの支援	(4) 喫煙・飲酒	①喫煙や過度の飲酒についての普及啓発	妊娠届出時や妊娠中後期で妊婦の状況を確認し、喫煙や飲酒による胎児への影響について助言指導を行います。	こども家庭センター	助言指導率	100%	100%	100%	100%	100%	100%
55			③禁煙希望者やアルコール依存症の人への支援	禁煙希望者やアルコール依存症の人に相談窓口・医療機関の情報提供を行います。	障がい者福祉課	相談件数	39 件	3 件/月	3 件/月	3 件/月	3 件/月	3 件/月
56		(5) 歯と口の健康	①歯科健診の受診勧奨	妊婦歯科健康診査・幼児歯科健康診査・成人歯科検診・後期高齢者歯科健康診査の受診率の維持・向上と、歯や口腔(こうくう)疾患の早期発見・早期治療に努めます。	健康課	歯科検診受診者数	成人歯科検診受診者数 272 人	成人歯科検診受診者数 277 人	成人歯科検診受診者数 282 人	成人歯科検診受診者数 287 人	成人歯科検診受診者数 292 人	成人歯科検診受診者数 297 人
57				妊婦歯科健康診査・幼児歯科健康診査・成人歯科検診・後期高齢者歯科健康診査の受診率の維持・向上と、歯や口腔(こうくう)疾患の早期発見・早期治療に努めます。	こども家庭センター	妊婦歯科健診受診率	8.3%	15%	17.5%	20%	22.5%	25%
58			②歯と口の健康づくりの充実	講座や教室で歯科衛生士を講師として派遣し、口腔機能強化、誤嚥性肺炎予防の普及啓発を行います。	高齢者支援課	講座開催数	3 回	5 回	5 回	5 回	5 回	5 回
59				オーラルフレイル予防のために、食べる機能の維持・口の体操(「健口(けんこう)体操」)の普及啓発に努めます。	健康課	歯科健診受診者数	後期歯科健診受診者数 469 人	後期歯科健診受診者数 480 人	後期歯科健診受診者数 490 人	後期歯科健診受診者数 500 人	後期歯科健診受診者数 510 人	後期歯科健診受診者数 520 人



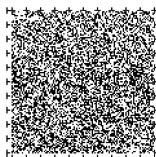


項番	基本方針区分	施策区分	施策細区分	取組内容	担当課	評価指標	5年度実績値	6年度見込値	7年度目標値	8年度目標値	9年度目標値	10年度目標値
60	Ⅰ市民の主体的な健康づくりの支援	(6)生活習慣病予防・健康管理	①各種健康診査の充実と受診率の向上	がん検診、特定健康診査の受診率、特定保健指導の利用率向上のため、各種の広報に努めます。	健康課	受診率/利用率 ①胃がん ②肺がん ③大腸がん ④乳がん ⑤子宮頸がん ⑥特定健診 ⑦特定保健指導	①6.1% ②4.1% ③28.5% ④15.1% ⑤13.7% ⑥48.9% ⑦21.8%	①6.8% ②4.8% ③29.5% ④16.9% ⑤13.9% ⑥53.0% ⑦22.0%	①7.0% ②5.0% ③29.7% ④17.1% ⑤14.1% ⑥53.5% ⑦22.5%	①7.2% ②5.2% ③29.9% ④17.3% ⑤14.3% ⑥54.5% ⑦23.0%	①7.4% ②5.4% ③30.1% ④17.5% ⑤14.5% ⑥56.0% ⑦23.5%	①7.6% ②5.6% ③30.3% ④17.7% ⑤14.7% ⑥58.0% ⑦24.0%
61			②生活習慣病予防の普及啓発と支援	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はじめ生活習慣病の予防や慢性腎臓病（CKD）の重症化の予防に努めます。また、青梅市医師会と連携し、新たに心不全の予防に取り組みます。	健康課	①特定保健指導対象者の減少率 ②講演会等の実施回数	①19.8% ②4回/年	①21.2% ②5回/年	①22.4% ②5回/年	①22.6% ②5回/年	①22.8%	①23.0%
62				「自分の健康は自分で守る」という意識の普及啓発のため、健康増進事業を実施します。	社会教育課	実施事業数	Ⅰ事業/年	Ⅰ事業/年	Ⅰ事業/年	Ⅰ事業/年	Ⅰ事業/年	Ⅰ事業/年
63			③生活習慣病の早期治療と重症化の予防	国民健康保険または後期高齢者医療保険の被保険者に対して糖尿病性腎症重症化予防をはじめとした保健指導や受診勧奨事業を実施し、生活習慣病の早期治療および重症化の予防に取り組みます。	保険年金課	対象者の受診率	41.2%	50.0%	50.0%	50.0%	50.0%	50.0%





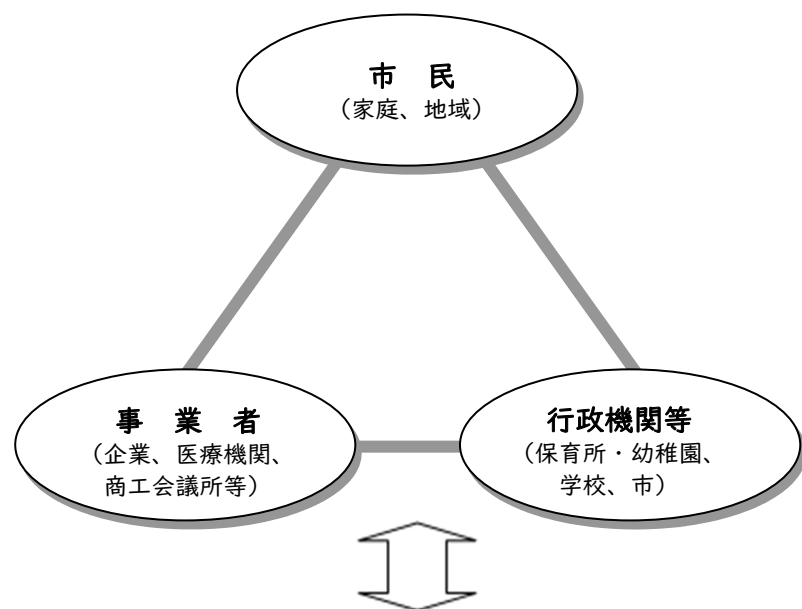
項番	基本方針区分	施策区分	施策細区分	取組内容	担当課	評価指標	5年度実績値	6年度見込値	7年度目標値	8年度目標値	9年度目標値	10年度目標値
64	3健康・食育を支え、守るための社会環境の整備	(1)社会とのつながり	①ソーシャル・キャピタルの醸成	健康ポイントアプリを軸に据えたウォーキングイベント等を通して、地域のつながりを醸成します。【新規】	健康課	事業実施回数	1回	1回	1回	1回	1回	1回
65			②地域のつながりの醸成	介護予防リーダーを養成し、地域住民主体で活動できる場づくりを支援し、地域のネットワークを広げる取組を実施します。	高齢者支援課	講座開催数	1回	2回	2回	2回	2回	2回
66				健康・運動教室を平日だけではなく、休日にも実施し身体を動かす機会のない方・平日の参加が難しい方にも健康づくりの機会を設けます。	健康課	事業実施回数	1回	1回	1回	1回	1回	1回
67		(4)食の安全・安心	②環境保全型農業の推進	東京都エコ農産物認証制による農家への優良たい肥の購入や資材の補助など、エコ生産の支援を図ります。	農林水産課	優良堆肥や資材の購入額	1,074千円	1,095千円	1,095千円	1,095千円	1,095千円	1,095千円
68			③環境への配慮	講習会および勉強会を通して、生ごみのたい肥化について理解を深めてもらい、生ごみの資源化、また燃やすごみの減量につなげます。	清掃リサイクル課	1人1日当たりの燃やすごみ量	534g	548g	-	-	-	-
69				ごみ情報紙等によるごみ減量および分別方法の周知啓発を行い、ごみ排出量の削減・資源化率の向上につなげます。	清掃リサイクル課	総資源化率	32.9%	35.7%	-	-	-	-
70				フードドライブを実施し、食品ロスを減らすことで燃やすごみの減量につなげます。フードドライブの周知拡大を図り、取組を推進します。	清掃リサイクル課	フードドライブ受付窓口数	1か所	2か所	-	-	-	-



第5章 計画の推進に向けて

1 計画推進の体制

市民が自身の健康に関心を持ち、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、市民一人ひとりを取り巻く、家庭、地域、保育所・幼稚園、学校および行政が一体となり、地域社会全体で健康づくりに取り組みます。



「青梅市健康づくり推進会議」
「青梅市健康づくり推進計画庁内連絡会議」

2 市民、家庭、地域等に期待される役割

市民、家庭、地域、保育所・幼稚園、学校、事業者および行政がそれぞれの役割に応じて主体的に活動し、相互に連携しながら計画を推進します。

(1) 市民の役割

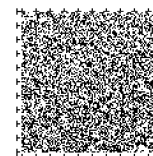
市民ひとり一人が健康や食に関する正しい知識と理解を深め、食事や運動、睡眠等の生活習慣を改善し、自ら実践することが大切です。

(2) 家庭の役割

家庭は市民ひとり一人の健康を生涯にわたって育む場であり、食習慣に大きな影響を与えます。家庭は、食事、運動、睡眠、休養など正しい生活・食習慣を身につける最も重要な場であり、基本的な知識を教え伝えていくことは、生涯を通じた健康づくりや食育を実践する第一歩として大切な役割を担っています。

(3) 地域の役割

地域は市民の生活の拠点であり、様々な交流活動、食事などをおし、心身の健康を育むことがその大きな役割となります。地域における組織、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。また、地域の個性豊かな食材や郷土食に親しみながら、地域住民間の触れ合いと交流を通じ、食文化の継承や地産地消の推進などに取り組みます。



(4) 保育所・幼稚園の役割

保育所・幼稚園は、家庭とともに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を養い、基本的な食習慣を身につける大切な場所です。

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、食べる力や食の楽しさ、基本的な作法など、食の基本を教えるためにも、教育・指導の充実が重要です。

(5) 学校の役割

学校は青少年期における主な生活の場であり、成長段階に応じて望ましい生活習慣や食習慣を形成する上で重要な役割を担っています。

児童・生徒が自らの健康や食について考え、健康や食により行動を選択する力をつけることが大切です。あわせて、家庭や地域との連携を深めるため、学校での取組について情報発信をしていきます。

(6) 事業者（事業主）の役割

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。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。

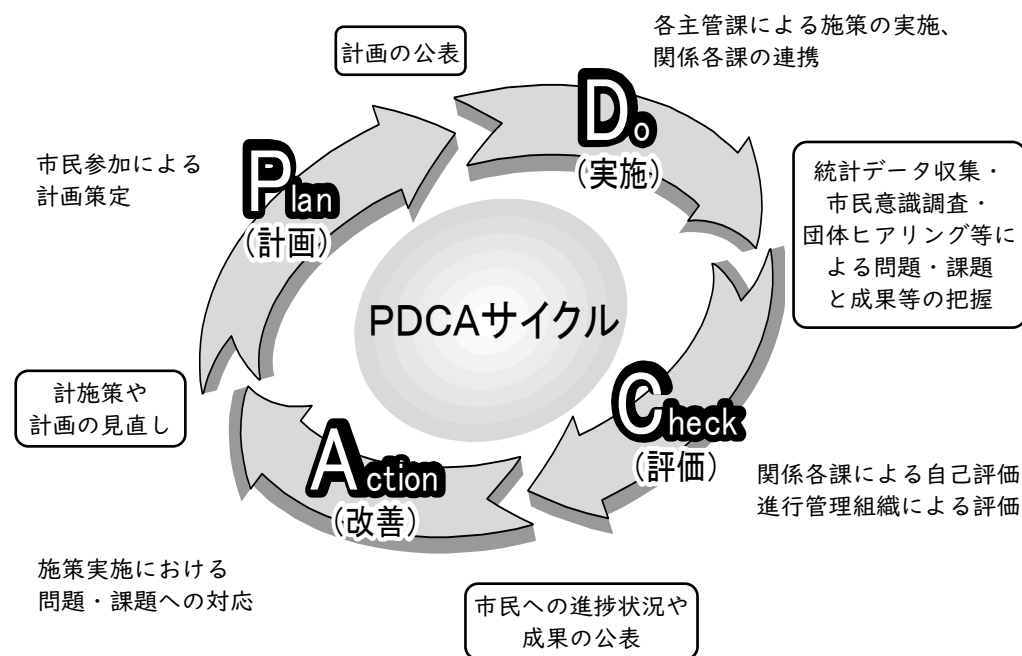
一方、農業者や食品関連事業者は、食品を生産・提供する立場として食の安全・安心の確保に向けた取組を図ることが大切です。

(7) 行政機関等の役割

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や食育への支援に取り組んでいきます。関係各課が協力し総合的に推進および評価を行うための「市内連絡会議」と、市民や関係機関の参画を得た「推進会議」を設置・運営していきます。

3 進管理と評価

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）を実行し（Do）、確認・評価を行い（Check）、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、必要に応じて改善を図っていくこと（Action）が必要です。



資料編

Ⅰ 青梅市健康づくり推進会議

(Ⅰ) 設置要綱

令和6年2月1日実施

1 設置

青梅市健康づくり推進計画および青梅市いのち支える自殺対策計画（以下これらを「計画」という。）の策定、改定および推進に関する意見交換等を行うため、青梅市健康づくり推進会議（以下「推進会議」という。）を設置する。

2 所掌事項

推進会議は、次に掲げる事項について必要な意見交換等を行う。

- (1) 計画の策定および改定に関すること。
- (2) 計画の推進における施策の点検その他の進行管理に関すること。

3 組織

推進会議は、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14人以内をもって組織する。

- (1) 学識経験者 1人
- (2) 医療保健関係者 4人
- (3) 農業関係者 1人
- (4) 企業関係者 2人
- (5) 教育関係者 2人
- (6) 市民団体の代表 2人
- (7) 公募の市民 2人以内

4 委員の任期

委員の任期は2年とし、補欠委員の任期は前任者の残任期間とする。ただし、再任は妨げない。

5 会長および副会長

- (1) 推進会議に会長および副会長を置く。
- (2) 会長および副会長は、委員が互選する。

(3) 会長は、推進会議を代表し、会務を総理する。

(4) 副会長は、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

推進会議は、必要に応じて市長または会長が招集し、会長が議長となる。

7 意見の聴取等

推進会議は、必要があると認めるときは、委員以外の者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、必要に応じて推進会議の経過および意見等を市長に報告する。

9 秘密の保持

委員は、職務上知り得た秘密を漏らしてはならない。その職を退いた後も、また同様とする。

10 庶務

推進会議の庶務は、健康課において処理する。

11 その他

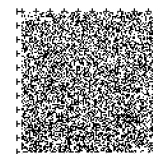
この要綱に定めるもののほか、推進会議の運営に関し必要な事項は、推進会議が定める。

12 実施期日等

- (1) この要綱は、令和6年2月1日から実施する。
- (2) 第4項の規定にかかわらず、令和5年度に委嘱された委員の任期は令和7年3月31日までとする。
- (3) 青梅市健康増進計画推進会議設置要綱（平成23年4月1日実施）および青梅市食育推進会議設置要綱（平成23年4月1日実施）は、廃止する。

13 経過措置

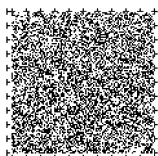
この要綱の一部改正は、令和7年2月26日から実施する。



(2) 委員名簿

※ ◎：会長、○：副会長

氏 名	選出区分	現 職
大 木 幸 子	◎学識経験者	杏林大学保健学部看護学科 地域看護学研究室 教授
神 應 知 道	○医療保健関係者	一般社団法人青梅市医師会 副会長
高 野 真	○医療保健関係者	青梅市歯科医師会 副会長
鈴 木 真 吾	医療保健関係者	一般社団法人青梅市薬剤師会 理事
清 水 省 吾	医療保健関係者	東京都西多摩保健所 生活安全課長
森 田 泰 夫	農業関係者	青梅市農業委員会 経営部会長
下 野 一 郎	企業関係者	株式会社梅文社 代表取締役
福 島 美 樹	企業関係者	コープみらい 東京8ブロック委員
梅 田 尚 之	教育関係者	青梅市立西中学校 校長
鈴 木 慶 子	教育関係者	三田保育園 園長
小 花 紀 彦	市民団体の代表	青梅市自治会連合会 副会長
野 村 欣 史	市民団体の代表	青梅市スポーツ推進委員協議会 副会長
高 橋 悦 子	公募の市民	
原 崎 彩 香	公募の市民	



2 青梅市健康づくり推進庁内連絡会議

(1) 設置要綱

令和6年2月1日実施

1 設置

青梅市健康づくり推進計画および青梅市のち支える自殺対策計画（以下これを「計画」という。）を円滑に推進するため、青梅市健康づくり推進庁内連絡会議（以下「連絡会議」という。）を設置する。

2 所掌事項

連絡会議は、次に掲げる事項を所掌する。

- (1) 計画の推進に関すること。
- (2) 計画の進行管理に関すること。
- (3) その他計画にもとづく施策に関し、必要と認められる事項に関すること。

3 組織

連絡会議は、委員11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 健康課長
- (2) 副委員長 こども家庭センター所長
- (3) 委員 企画政策課長、保険年金課長、高齢者支援課長、障がい者福祉課長、こども育成課長、農林水産課長、指導室長、学校給食センター所長およびスポーツ推進課長

4 委員長の職務および代理

- (1) 委員長は、連絡会議を代表し、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) 連絡会議は、必要に応じて委員長が招集し、委員長が議長となる。
- (2) 委員長は、必要があると認めるときは、委員以外の者を会議に出席させ、意見の聴取または資料の提出を求めることができる。

6 報告

委員長は、必要に応じて連絡会議の検討経過および最終検討結果を青梅市長に報告する。

7 庶務

連絡会議の庶務は、健康課において処理する。

8 その他

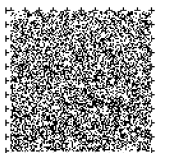
この要綱に定めるもののほか、連絡会議の運営に関し必要な事項は、連絡会議が定める。

9 実施期日等

- (1) この要綱は、令和6年2月1日から実施する。
- (2) 青梅市健康増進計画庁内連絡会議設置要綱（平成22年10月12日実施）および青梅市食育推進計画庁内連絡会議設置要綱（平成22年10月12日実施）は、廃止する。

10 経過措置

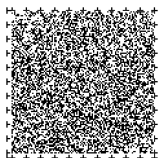
この要綱の一部改正は、令和7年2月26日から実施する。



(2) 委員名簿

※ ◎：委員長、○：副委員長

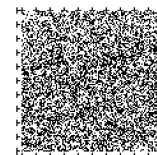
氏 名	所属
小 林 靖 幸	◎健康福祉部健康課長
中 村 恵 美	○こども家庭部こども家庭センター所長
野 村 正 明	企画部企画政策課長
山 口 剛	市民部保険年金課長
大 越 理 良	健康福祉部高齢者支援課長
斎 藤 剛	健康福祉部障がい者福祉課長
加 藤 博 之	こども家庭部こども育成課長
並 木 徹 二	地域経済部農林水産課長
拝 原 茂 行	学校教育部指導室長
榎 戸 智	学校教育部学校給食センター所長
中 村 栄 之	生涯学習部スポーツ推進課長

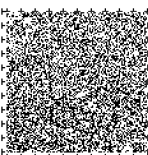


3 計画策定経過

開催日時		実施内容
令和6 (2024)年	3月28日～ 4月16日	青梅市 健康と食育の市民意識調査の実施
	7月8日	令和6年度第1回青梅市健康づくり推進会議 ○ 委員の委嘱 ○ 会議趣旨の説明 ○ 自己紹介 ○ 会長および副会長の互選 ○ 計画策定について ・ 策定スケジュール ・ 市民意識調査結果 ・ 方針、施策体系等
	8月13日	令和6年度第2回青梅市健康づくり推進会議 ○ 意見交換事項 ・ 市の実績評価調査について ・ 新計画の施策体系等について ・ 自殺対策計画素案について
	10月29日	令和6年度第3回青梅市健康づくり推進会議 ○ 意見交換事項 ・ 青梅市健康づくり推進計画（素案）について ・ 青梅市いのちを支える自殺対策計画（素案）について

開催日時		実施内容
令和7 (2025)年	1月14日	令和6年度第4回青梅市健康づくり推進会議 ○ 意見交換事項 ・ 青梅市健康づくり推進計画（素案）について ・ 青梅市いのちを支える自殺対策計画（素案）について
	1月28日～ 2月10日	パブリック・コメント実施
	2月27日	令和6年度第5回青梅市健康づくり推進会議 ○ 意見交換事項 ・ 青梅市健康づくり推進計画（素案）について ・ 青梅市いのちを支える自殺対策計画（素案）について





4 パブリック・コメント実施結果

(1) 実施期間

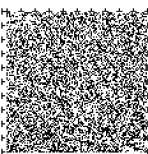
令和7（2025）年1月28日（火）～2月10日（月） 14日間

(2) 意見募集結果

1名4件

(3) 意見内容およびそれに対する市の考え方

No.	御意見	市の考え方
1	昨今の健康に悪影響のある案件についての記載が見られないが、異常気象（熱中症等）、感染症（コロナ、新型インフル等）、社会生活（いじめ、差別、セクハラ、パワハラ、メンタル等）、社会問題（花粉症、PFOS等）、SNS（誹謗中傷、フェイク等）、経済問題（物価高によるエンゲル係数の上昇増加）、市民活動（子供食堂や民生委員の活動）など諸々の健康に関係する課題などがあるが、これらの問題点に対しては計画の中では取り組まないのか。個々の取扱い記載が必要ではないのか？	御指摘の課題のうち「社会生活」の一部の内容は、本計画中「休養・こころの健康」の項目の中で取り組みます。 その他の健康課題については、本計画の中では項目立てしてはおりませんが、市の他の計画とも必要な連携をとりつつ対応してまいります。



No.	御意見	市の考え方
2	21 ページからアンケートの有効回答率 26%は低すぎるのではないかと。2,000 通にたいして 3/4 は返ってこない状況。世代別にみても 60 代以上の回答数は高いが、50 代以下（特に 10 代の男性）の数の数値を鵜呑みにするのは非常に問題がある。テレビすら見ない世代に対して郵送というアナログ的アンケートだけでなく、ネット、SNS（ラインや X など）などのデジタル要素を取り入れるのも時代ではないのか。偏りがなく平等に示顯する必要がある。	今回のアンケート調査では、お住まいの地域や年齢、性別などに偏りが出ないように配慮し、人口比率に合わせて無作為抽出を行いました。このことから、アンケート調査への回答依頼は、御住所への郵送のみにより行っております。また、回答に当たっては、調査票への記入だけではなく、ウェブ方式による回答方法も併用したところであります。
3	40 ページからの目標達成評価だが、特に 43 ページからの食育に関する評価はほとんど D、C の評価結果。目標の設定そのものに問題があったのではないかと。又、途中数年間の検証のタイミングもあつたはず、経過後未達では。83 ページからの令和 6 年～令和 10 年の各部署の評価目標数値が毎年同数で検証もせず同じ数字を入れる事を繰り返すのでは、一定水準以上の伸びなどないはず。結果未達でしたとなる。目標に対しての増減の見直しを毎年していないのか。	43 ページからの食育に関する評価は、5 年前に策定した食育推進計画の中で適正と考え設定した目標に対して、5 年後の効果測定を行ったものです。 83 ページからの目標数値は、市の各部署が設定し毎年進捗状況を管理していくものであります。 今回の計画から、食育以外の取組も含めて数値目標を立てて、客観的な評価ができるようにしております。
4	そもそもこの計画案を見る限り、前次計画の文面に少し手を加えた程度に見える。目標数値にしても人的に作り、考えるのみでなく、AI での作成や検証が必要ではないだろうか。	この計画は、国の健康日本 21（第三次）の内容を踏まえつつ、健康増進計画と食育推進計画を一体化し、骨格を新たに作り直しております。個別の取組についても、数値目標を立てることなどにより、実効性を高められるように工夫をしております。 AI の活用については、今後の課題として研究してまいります。

5 用語解説

【あ行】

◆うつ病

うつ病は気分障害とも呼ばれ、気分の落ち込みと意欲の低下がみられる。また、物事のすべてを悲観的、否定的に考えてしまう認知のゆがみが生じる。

◆運動習慣者

1回30分以上の軽く汗をかく運動を週に2日以上1年以上実施している人。

◆オーラルフレイル

加齢とともに口のまわりの筋肉が衰えたり、唾液の量が減少したりすることで、滑舌の低下、わずかなむせ、食べこぼし、口の乾燥が起きる等、歯や口の機能が低下することをいう。

【か行】

◆介護予防

要介護状態の発生をできる限り防ぐ（遅らせる）こと、そして要介護状態にあってその悪化をできる限り防ぐこと、更には軽減を目指すこと。

◆健康寿命

平均寿命から寝たきりや認知症等、介護や病気療養が必要な期間を除いた、日常生活が制限されることなく過ごせる期間のこと。単に平均寿命を延ばすだけでなく、自立して生活できる期間を延ばすことが、生活の質（QOL：Quality of Life）の向上に重要である。

◆健康増進法

国民の健康づくり・疾病予防を更に積極的に推進するために、医療制度改革の一環としてつくられた法律（平成15（2003）年5月1日施行）。

「基盤整備」「情報提供の推進」「生涯を通じた保健事業の一体的推進」を柱としている。

◆健康日本21

健康増進法に基づき策定された「国民の健康の増進の総合的な推進を図るための基本的な方針」のこと。

◆健康無関心層

一般に、健康診断や保健指導、その他の保健活動への参加あるいは行動変容を起こしにくい人たちのこと。ただし、その定義や属性については十分検討されていない。

◆健診

健康診断あるいは健康診査の略語で、全身の健康状態を確認する目的で行われるもの。

◆検診

特定の病気があるかどうか調べるもの。

◆ゲートキーパー

自殺の危険を示すサインに気づき、適切な対応をとること（悩んでいる人に気づき、声をかけ、話を聞いて、必要な支援につなげ、見守る）ができる人を指す。

◆^く口腔機能

嚙む（咀嚼）、飲み込む（嚥下）、話す（発声）、唾液の分泌、味覚等のお口の機能をいう。

◆^く口腔ケア

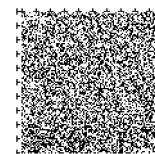
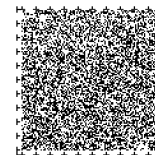
歯磨き等で口の中をきれいに保つだけでなく、健康保持や口腔機能向上のためのお口の体操や嚥下のトレーニング等を含んだ幅広い内容のこと。

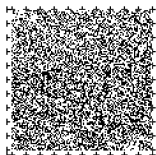
◆合計特殊出生率

5～49歳までの女子の年齢別出生率を合計したもので、1人の女子が仮にその年次の年齢別出生率で一生涯に生むとしたときのこどもの数に相当する。少子化傾向の分析に用いる。

◆高齢期

65歳以上の市民。





【さ行】

◆主食、主菜、副菜

「主食」は、ごはん・パン・麺類等エネルギー源となる食品。

「主菜」は、魚・肉等のたんぱく質が豊富な食品。「副菜」は、野菜等のビタミンが豊富な食品。誰でもわかりやすい栄養バランスのとり方として、食事に主食、主菜、副菜をそろえるという目標を設定するもの。

◆受動喫煙

自分以外の人吸っているたばこ（加熱式たばこを含む）の煙を吸いこむことを指す。

◆食育

食育基本法（平成17（2005）年法律第63号）において、生きる上での基本であって、知育・徳育・体育の基礎と位置づけ、様々な経験を通じて「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、健全な食生活を実現することができる人間を育てることとされている。

◆食品ロス（フードロス）

まだ食べられるのに廃棄される食品のこと。食品ロスの削減を総合的に推進することを目的として、「食品ロスの削減の推進に関する法律」が令和元（2019）年10月1日に施行された。事業活動を伴って発生する食品ロスを「事業系食品ロス」、各家庭から発生する食品ロスを「家庭系食品ロス」という。

◆心疾患

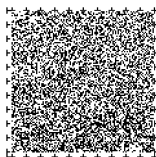
心臓病。心臓の疾患の総称。

◆身体活動

仕事、家事、子育て、スポーツ、身体を動かす遊び、余暇活動、移動等の生活活動のすべてを指す。

◆生活習慣病

食生活・運動習慣・休養・喫煙・飲酒等の生活習慣が、その発症・進行に関与する疾患の総称のこと。



◆青年期・壮年期

高校卒業に相当する19歳から64歳までの市民。

◆ソーシャル・キャピタル

地域に根ざした信頼や社会規範、ネットワークといった社会関係資本等のこと。

【た行】

◆地産地消

国内の地域で生産された農林水産物を、その生産された地域内において消費し、消費者と生産者が互いの距離を縮めようとする取組のこと。

◆適正体重

身長（m）×身長（m）×22で算出することができる。

◆特定保健指導

健診結果にもとづく階層化により「動機づけ支援」「積極的支援」に該当した人に対して実施する保健指導。特定保健指導の目的は、対象者が自分の健康状態を自覚し、生活習慣の改善のための自主的な取組を継続的に行うことができるようにすること。

【な行】

◆認知症

脳の病気や障がい等、様々な原因によって認知機能が低下し、日常生活全般に支障が出てくる状態のこと。認知症にはいくつかの種類がある。

◆脳血管疾患

脳血管疾患には、脳卒中以外にも高血圧性脳症・脳血管性認知症等を含む脳の血管のトラブル全般が含まれている。高齢になればなるほど発症率が高く、死につながる事が多くなっている。

【は行】

◆パブリック・コメント

公的機関が規則等を定める際に、広く市民意見を募集し、その結果を反映させることによって、よりよい行政を目指す手続き。

◆標準化死亡比

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る。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する。

◆フレイル

加齢に伴い心身の機能が低下した「虚弱」を意味する言葉。身体的要因（筋力の低下、口腔機能の衰え、低栄養等）、精神・心理的要因、社会的要因等が重なって生じ、筋肉量や心身の活力の低下は高齢期に達する前から注意が必要。

◆平均寿命

性別・年齢別の死亡率を割り出して、0歳児が何歳まで生きるかを予想した平均余命をいう。平均余命とは、ある年齢に達した人々がその後何年生きられるかを示した数値。

【ま行】

◆メタボリックシンドローム

内臓脂肪の蓄積により、動脈硬化、さらには心筋梗塞や脳血管疾患になりやすくなる状態。「肥満症」「糖尿病」「高血圧症」「脂質異常症（高脂血症）」といったリスクが重なって生じる。「内臓脂肪型肥満」に「高血糖」「高血圧」「脂質異常」のうち2つ以上を合併した状態をいう。

◆メンタルヘルス

精神面における健康のこと。また、こころの健康の回復・増進を図ること。

【や行】

◆要介護状態

入浴・排泄・食事等の日常生活における基本的な動作について、常時介護が必要と見込まれる状態のこと。

【ら行】

◆ライフコース

人の一生の成長・成熟の度合いに応じた移り変わりのことで、「妊娠・出産期」「乳幼児」「児童・思春期」「青壮年期」「高齢期」等に分けたそれぞれの段階をいう。

◆ライフコースアプローチ

病気やリスクの予防を、次世代期から青壮年期、高齢期までつなげて考えるアプローチのこと。

◆ロコモティブシンドローム

運動器の障がいのために、移動機能の低下をきたした状態のこと。

【英数単語】

◆BMI

ボディマス指数（Body Mass Index）。体重と身長の関係から算出した、肥満度を表す指数。

体重（kg）÷〔身長（m）×身長（m）〕で表される。

日本肥満学会では、BMIが22の場合が標準体重であるとしており、BMIが25以上の場合を「肥満」、BMIが18.5未満である場合を「やせ」としている。

◆COPD

慢性閉そく性肺疾患（Chronic Obstructive Pulmonary Disease）のこと。

たばこの煙などの有害物質が原因で肺が炎症を起こし、呼吸がしにくくなる病気。咳やたん、息切れなどの症状がでる。また、肺がんになる可能性が高くなる。COPDの進行を防ぐためには禁煙や早期発見・治療が必要。

◆HbA1c

赤血球の中にある酸素を運ぶヘモグロビンに血液中のブドウ糖が結合したものの。過去1～2か月間の平均血糖値を表す。

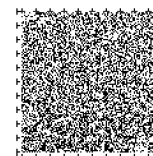
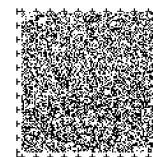
◆QOL（生活の質）

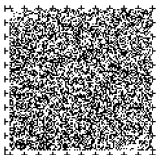
クオリティ・オブ・ライフ（Quality of Life）の略。肉体的にも精神的にも、さまざまな観点から一人ひとりが自分らしく幸福で充足していると感じられるかを重視するという概念。

◆SDGs

Sustainable Developmental Goals（持続可能な開発目標）の略で、2015年9月の国連サミットで採択された「持続可能な開発のための2030アジェンダ」にて記載された2016年から2030年までの国際目標のこと。

「誰一人取り残さない」持続可能で多様性と包摂性のある世界を実現するための17のゴール・169のターゲットから構成されている。





—健康増進計画と食育推進計画の統合による—
青梅市健康づくり推進計画

発 行：令和7（2025）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

F A X：0428-23-2195

