

概要版



—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



# I 計画の策定に当たって

## 1 計画策定の趣旨

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。

国においては平成25（2013）年から実施した「健康日本21（第二次）」で、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推進し、健康寿命の延伸を達成しましたが、健康無関心層へのアプローチや自然に健康になれる環境づくりなど、新たな課題が浮かび上がりました。また、令和2（2020）年の新型コロナウイルス感染症の流行では、個人の健康管理やストレス、運動不足が心身に影響を及ぼす問題も注目され、これらに対応する新たな対策が必要とされました。これを受け、国は令和6（2024）年度からの12年間を対象に「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、令和3（2021）年3月に「第4次食育推進基本計画」を策定し、「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、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。

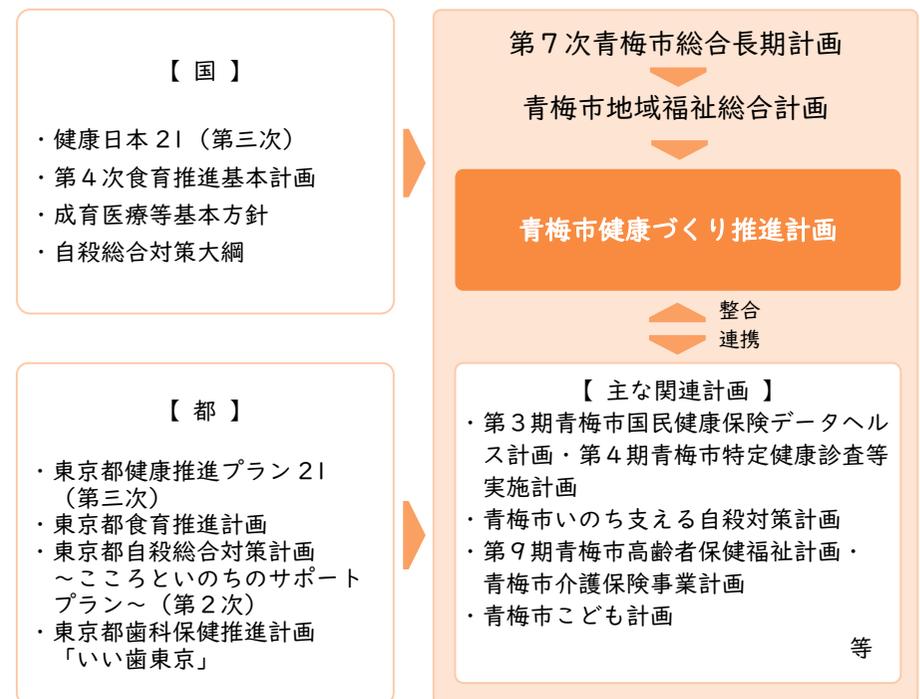
## 2 計画の期間

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。

## 3 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。



# II 青梅市健康づくり推進計画の基本的な考え方

## I 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。

# Ⅲ 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



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。

#### 市民の取組

- 自分の適正体重やBMIを知り、摂取エネルギーの過不足の目安とし、肥満ややせ過ぎを防ぎます。
- 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す。

#### イ 早期に実施する食育



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。  
朝ごはんで生活リズムを整え、家族や友人と「食」を楽しみます。

#### 市民の取組

- 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。
- 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。

#### ウ 食育の効果的な推進のための取組



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。

#### 市民の取組

- 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。

### (2) 身体活動（運動・生活活動）



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。

#### 市民の取組

- 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。



### (3) 休養・こころの健康



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。

#### 市民の取組

- 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。
- 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。



### (4) 喫煙・飲酒



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。

#### 市民の取組

- 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。
- 歩きたばこはやめ、お酒は、適量を知り楽しく飲みます。

### (5) 歯と口の健康



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。

#### 市民の取組

- 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。

### (6) 生活習慣病予防・健康管理



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。

#### 市民の取組

- 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。



## 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】

**めざす姿** 健全な生活習慣を通じて、心身の健康を育みます。

#### 市民の取組

- 家族で楽しみながら体を使った遊びをします。
- 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。



### (2) 働く人の健康

**めざす姿** 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。

#### 市民の取組

- 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量を心がけます。
- 運動習慣のない人は自分にあった運動を始めます。



### (3) 高齢者の健康

**めざす姿** 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。

#### 市民の取組

- 自分の健康状態に合わせて体を動かします。
- 地域において、仲間や居場所をつくります。



### (4) 女性の健康

**めざす姿** 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。

#### 市民の取組

- 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。



### 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



めざす姿

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。

##### 市民の取組

- 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。
- 自分の住むまちに関心を持ちます。



#### (2) 自然に健康になれる環境づくり



めざす姿

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。

##### 市民の取組

- 薄味を心がけ、減塩します。
- 健康づくりを意識し地域活動等に積極的に参加します。

#### (3) 多様な主体による健康づくりの推進



めざす姿

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

- 「健康および食」に関する情報に関心を持ちます。
- 自分が続けられる運動を見つけます。

#### (4) 食の安全・安心【食育】



めざす姿

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。

##### 市民の取組

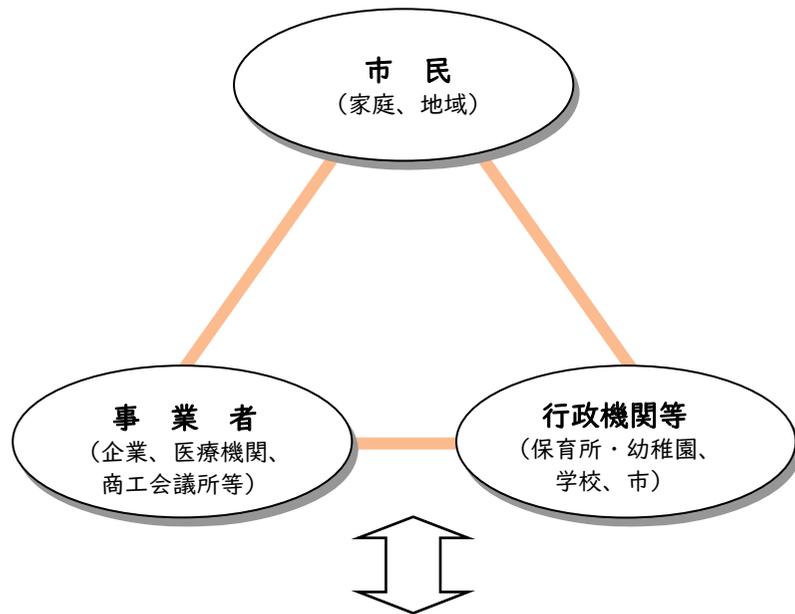
- 商品表示や衛生管理等に関する知識を習得し、それらを活用します。
- 日頃から災害等の有事に対する予防や備えの意識の向上に努めます。



# IV 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。



## 2 進行管理と評価

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。



### 青梅市健康づくり推進計画（概要版）

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

TEL：0428-23-2191 FAX：0428-23-2195