

青梅市
第4次健康増進計画
第3次食育推進計画

令和2年3月

はじめに



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

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

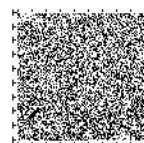
策定にあたりましては、第6次青梅市総合長期計画のまちづくりの基本方向の一つである「みんなが元気で健康なまち」の実現に向け、健康寿命の延伸を推進することを念頭に、『健康』と『食育』を一体的に捉えて、生活習慣病の予防、ライフステージに応じた健康への取り組み、市民自らが健康づくりに取り組むための支援、食に関する自己管理能力を培うための情報提供、および地域とのつながりの重要性など、今後の5年間の具体的な取り組みを示しております。

青梅市健康増進計画の基本理念である「豊かな自然に抱かれたふれあいと元気のある健康なまち 青梅」、青梅市食育推進計画の基本理念である「食を通して地域の人の輪が広がる元気で楽しい 健康づくり」を関連づけて、人と人とのつながりを大切に、市民と地域全体で健康づくりに取り組んでいくことを目指して、関係機関等と連携・協働を行いながら、効果的かつ着実な推進に努めてまいります。

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

令和2年3月

青梅市長 浜 中 啓 一



目 次

第4次青梅市健康増進計画

第1章 計画の策定にあたって

- 1. 計画策定の趣旨 3
- 2. 計画の位置づけ 3
- 3. 計画の期間 4

第2章 健康、健康づくりをめぐる現況と課題

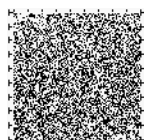
- 1. 市民の健康状況 5
- 2. 市民アンケート調査結果 13
- 3. 第3次健康増進計画の評価 32
- 4. 第4次健康増進計画の課題 36

第3章 計画の基本的考え方

- 1. 基本理念 38
- 2. 基本方針 38
- 3. 計画の構成 39

第4章 取り組みの展開（基本計画）

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



第3次青梅市食育推進計画

第1章 計画の策定にあたって

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

第2章 青梅市の食をめぐる現況と課題

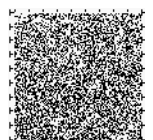
1. 市民アンケート調査結果 70
2. 第2次食育推進計画の評価 85
3. 第3次食育推進計画の課題 88

第3章 計画の基本的考え方

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

第4章 取り組みの展開（基本計画）

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



共通事項

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

資料編

青梅市健康増進計画

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

青梅市食育推進計画

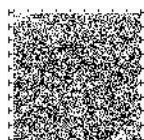
資料1. 青梅市食育推進会議	144
(1) 設置要綱	145
(2) 委員名簿	146
(3) 検討経過	147
資料2. 青梅市食育推進計画庁内連絡会議	148
(1) 設置要綱	148
(2) 委員名簿	149
(3) 検討経過	150

市民意識調査調査の概要および結果

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

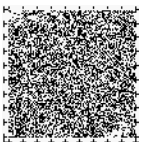
パブリック・コメントの概要および結果

(1) 募集期間概要	166
(2) 募集結果	166



第4次青梅市健康増進計画





第 1 章 計画の策定にあたって

1. 計画策定の趣旨

「健康」はすべての市民の願いであり、充実した豊かな人生を送るための前提条件であると言えます。自分らしい「健康」を手に入れるためには、市民一人ひとりがそれぞれの考え方にもとづいて、健康づくりに取り組むことが基本となります。

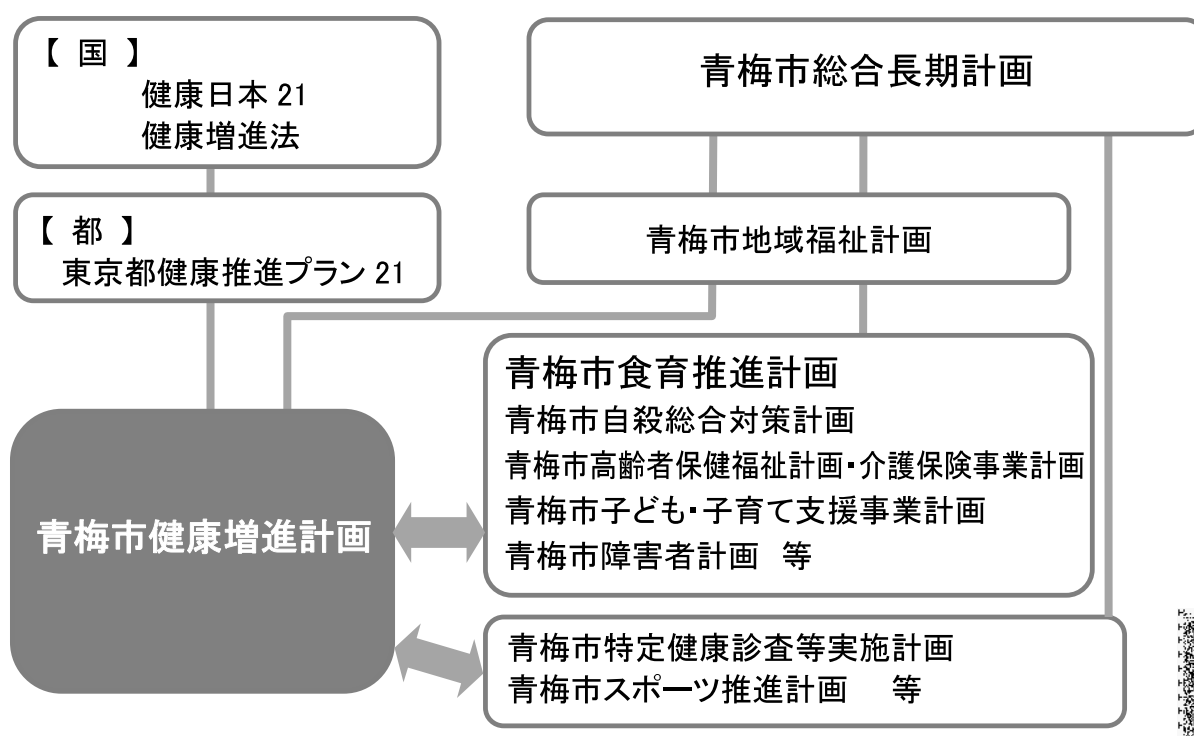
国の「健康日本 21」および健康増進法の趣旨を踏まえ、健康づくりを総合的かつ効率的に展開するための指針として、平成 17 年に「青梅市健康増進計画」を策定し、健康に関するすべての関係機関・団体・市民が一体となって健康づくり運動を推進してきました。その後、少子高齢化や疾病構造の変化が進む中で、ライフステージに応じた健やかで心豊かに生活できる社会を目指し、平成 22 年に第 2 次計画を、平成 27 年には第 3 次計画を策定し、取り組みを進めてきたところです。

今回、健康増進計画が見直しの時期を迎えたことに伴い、これまでの取り組みを評価し、本市における現状と課題や、国・都の動向を踏まえ、新たな計画を策定するものです。

2. 計画の位置づけ

国が示す「健康日本 21（第 2 次）」の地方計画であり、健康増進法（平成 14 年法律第 103 号）第 8 条第 2 項に基づく「市町村健康増進計画」です。

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、団体や関係機関をはじめ、市民と行政が一体となって健康づくり運動を推進し、健康寿命を延ばせるよう健康づくりに対する取り組みをまとめます。

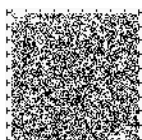


3. 計画の期間

本計画は、令和2（2020）年度から令和6（2024）年度までの5年間を計画期間とし、令和7年度に2つの計画を一体的に策定します。

本計画策定後の社会情勢の変化や法・制度等の改正などに伴い、本計画の見直し等の必要が生じた場合には、適宜見直しを行うものとします。

平成 30 年度	令和 元年度	2年度	3年度	4年度	5年度	6年度	7年度	8年度
第6次青梅市総合長期計画								
第3次青梅市 健康増進計画		第4次青梅市健康増進計画						
第2次青梅市 食育推進計画								



第2章 健康、健康づくりをめぐる現況と課題

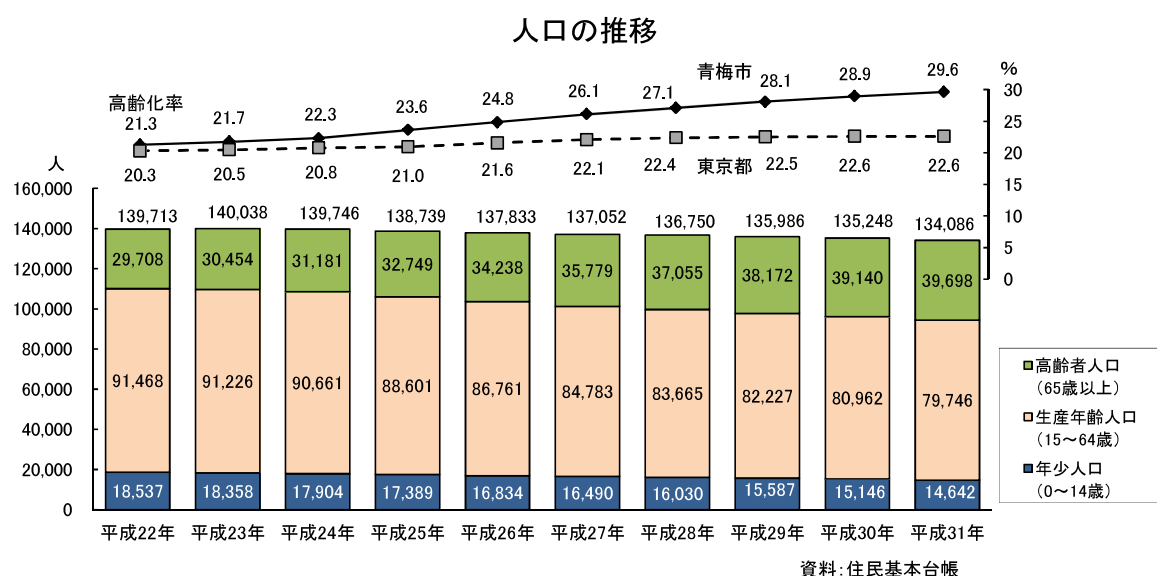
1. 市民の健康状況

(1) 人口・世帯の状況

①人口推移

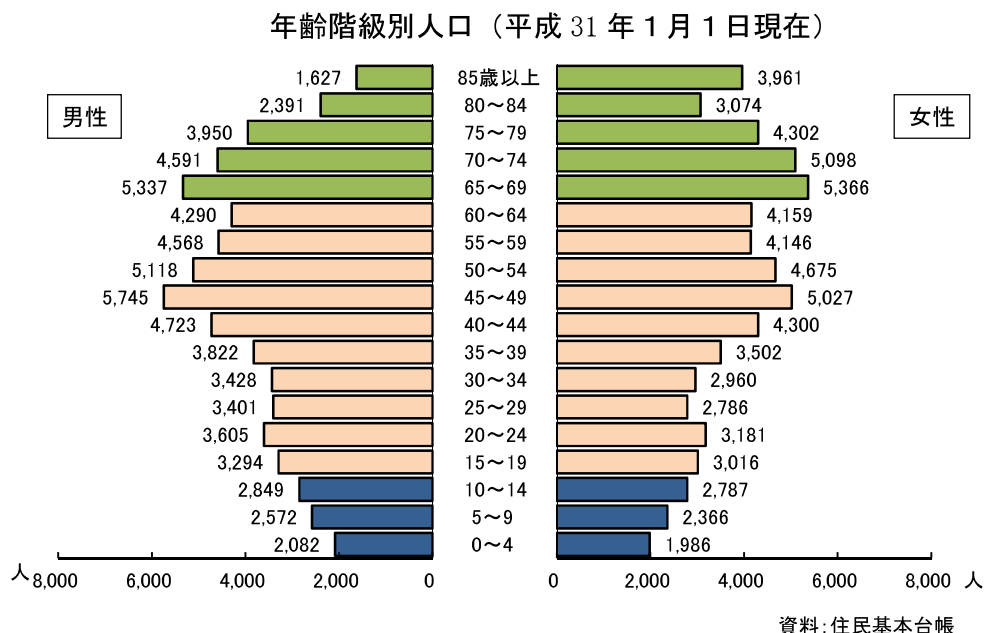
人口の推移は、平成23年の140,038人をピークに減少を続けています。年齢3区分別人口は、年少人口（0～14歳）および生産年齢人口（15～64歳）の減少が続いているのに対し、高齢者人口（65歳以上）は増加を続けています。

総人口に占める高齢者の割合である高齢化率は、東京都を上回る推移を続けており、平成31年には29.6%となり、市民のおよそ3割は高齢者となっています。



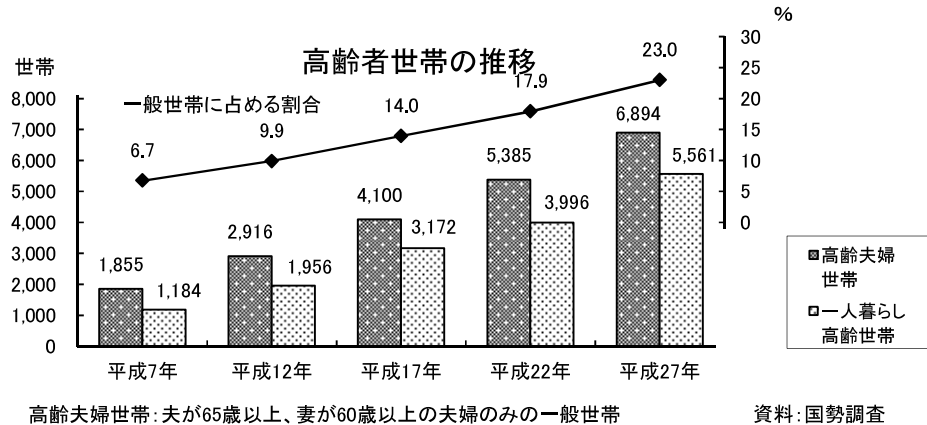
②人口構成

5歳階級別人口構成をみると、65歳以上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40歳代後半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2.4倍となっています。



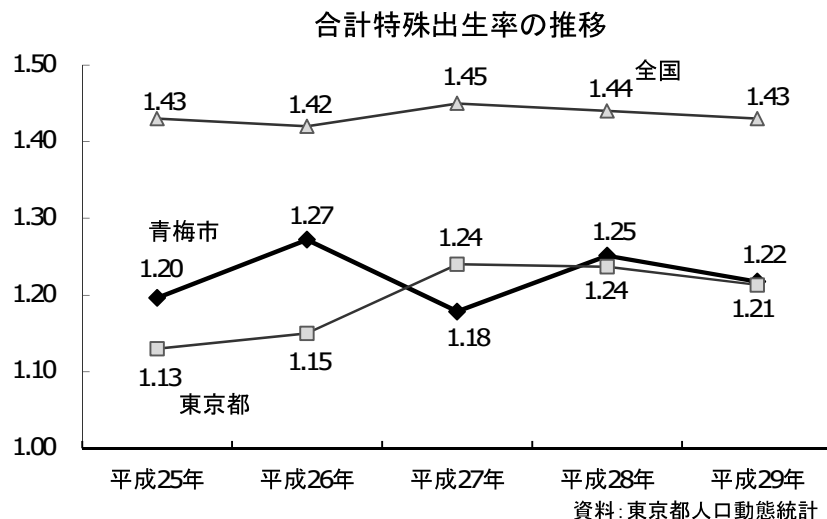
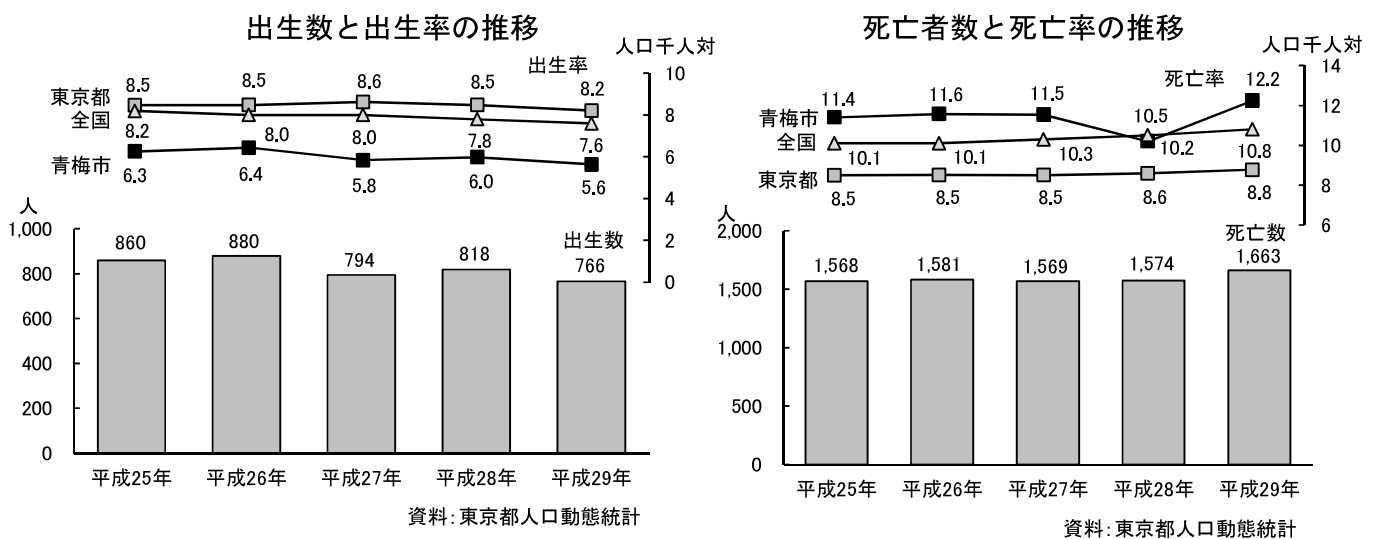
③高齢者世帯

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。平成27年の国勢調査では、高齢夫婦世帯が6,894世帯、一人暮らし高齢世帯は5,561世帯、合わせて12,455世帯であり、全世帯に占める割合は23.0%となっています。



④出生・死亡の状況

出生数は800人台から平成29年には766人と減少傾向にあります。合計特殊出生率は、平成29年1.22と東京都と同程度であり、依然低い状況が続いています。死亡数は、平成29年1,663人と増加傾向にあります。

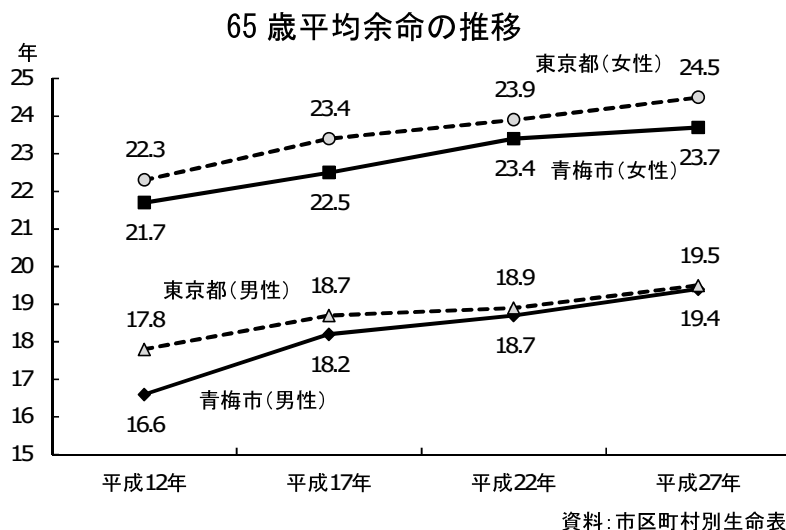


(2) 市民の健康状態

①65 歳平均余命

65 歳平均余命とは、65 歳の人が 65 歳以降何年生きられるかの期待値として算出しています。

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りますが、男性は、東京都に近づいています。

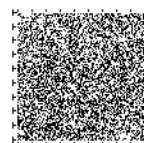
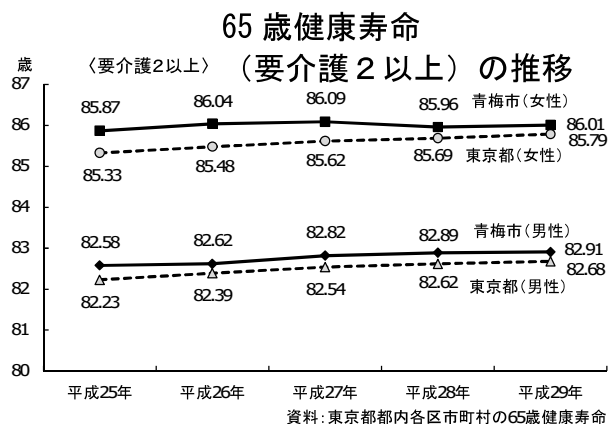
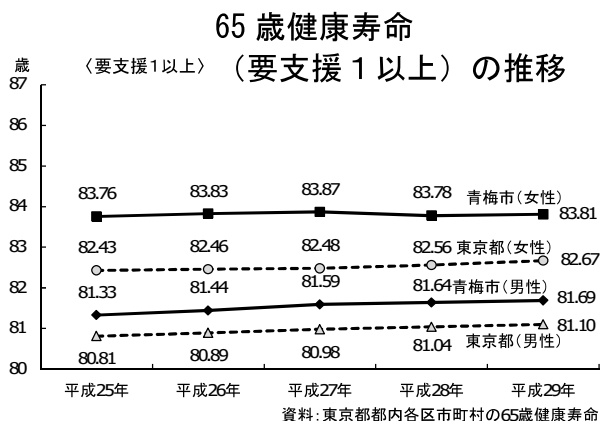


②65 歳健康寿命

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。

本市と東京都を比較すると、「要支援 1 以上」「要介護 2 以上」いずれも本市が東京都を上回ります。

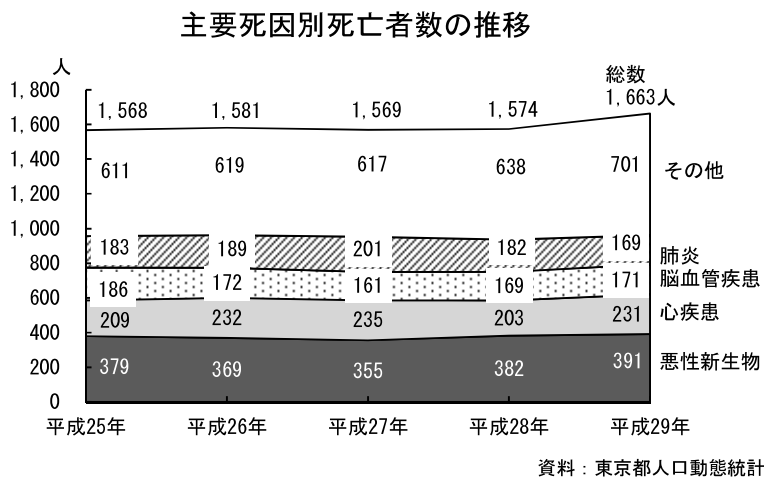


②主要死因別死亡数

平成 29 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（高血圧性除く）」、第 3 位が「脳血管疾患」、第 4 位が「肺炎」の順となっています。「悪性新生物（がん）」は、毎年約 2 割の割合となっています。

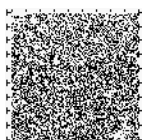
東京都と死因別割合を比較してみると、本市は「脳血管疾患」および「肺炎」の割合がやや高いことがわかります。

全国平均を 100 とする標準化死亡比※をみても、男女とも「肺炎」および「脳血管疾患」、また、女性では「心疾患」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ということを意味し、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。



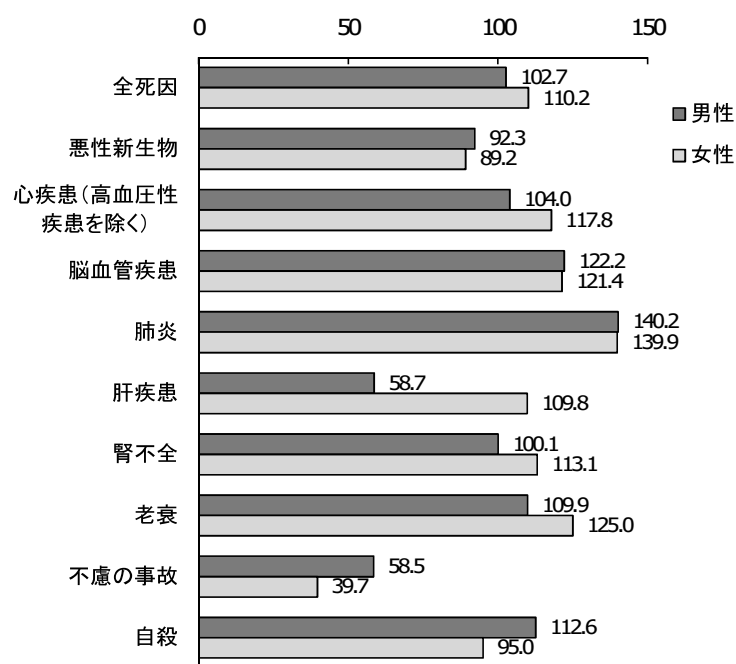
主要死因別死亡者割合の比較

単位：％

	悪性新生物	心疾患	脳血管疾患	肺炎	その他
青梅市 (1,663人)	23.5	13.9	10.3	10.2	42.2
東京都 (116,451人)	29.2	15.2	7.7	6.8	41.1

資料：東京都人口動態統計

標準化死亡比（平成 20～24 年）

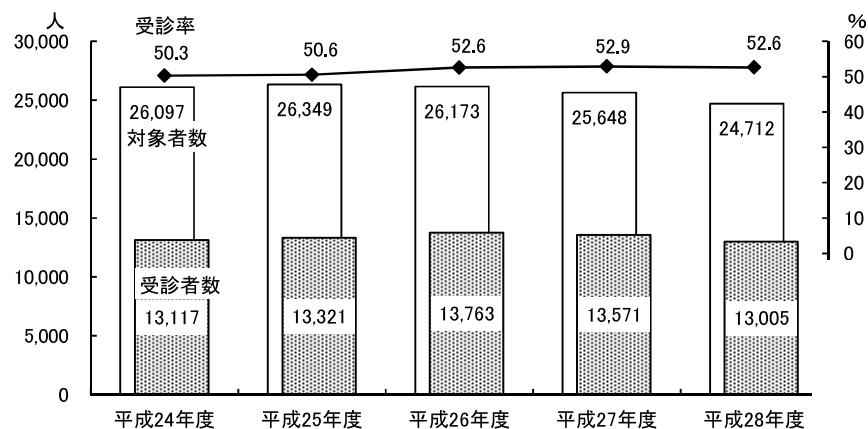


資料：人口動態保健所・市区町村別統計

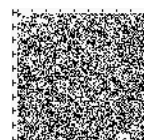
③特定健康診査と後期高齢者医療健康診査

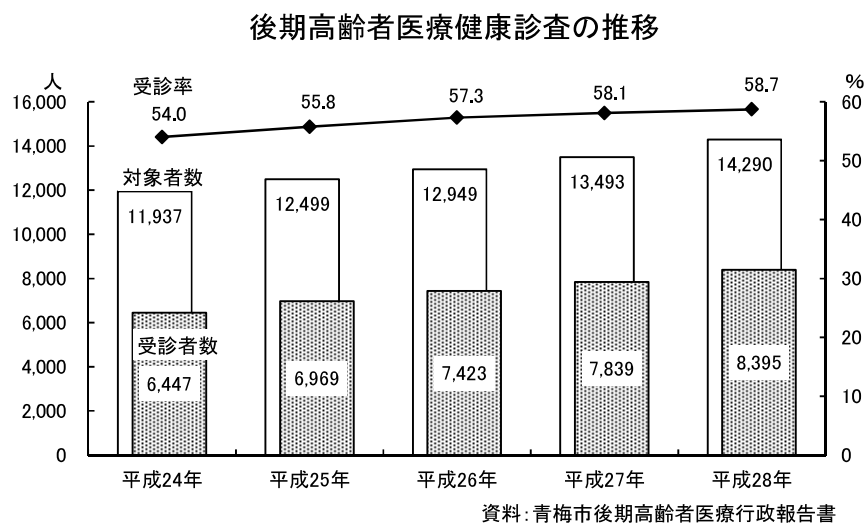
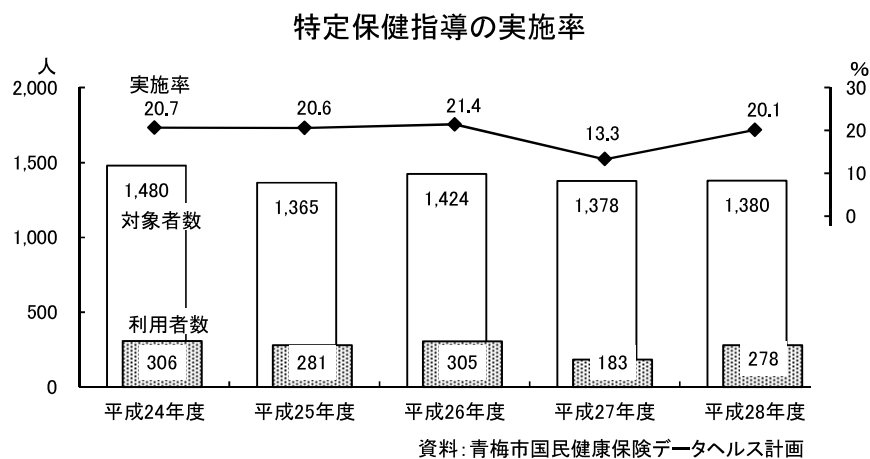
特定健康診査、後期高齢者医療健康診査、いずれも受診率は上昇しています。また、特定保健指導の実施率は平成 27 年度を除き、20％台で推移しています。

特定健康診査受診率の推移



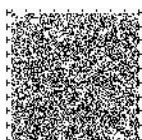
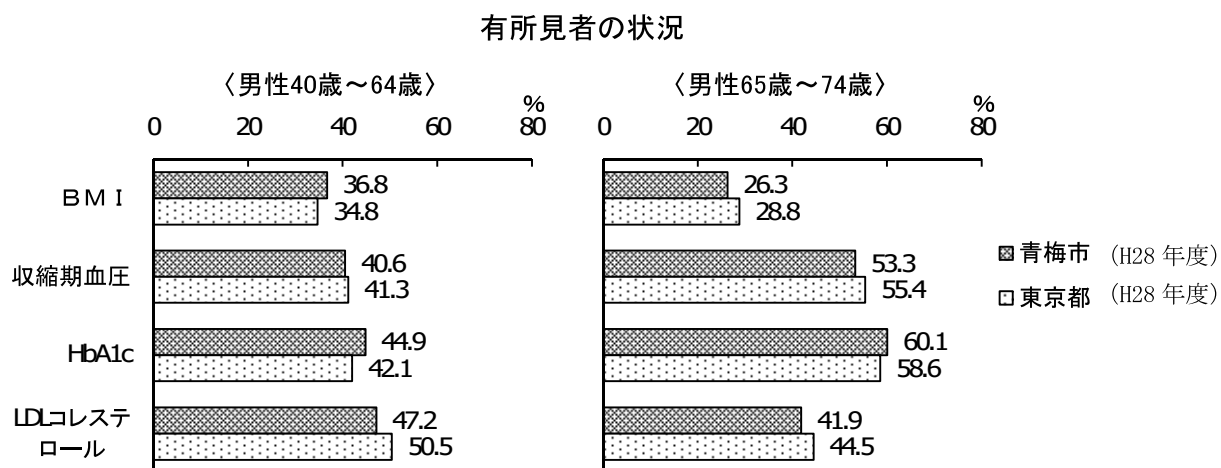
資料：青梅市国民健康保険データヘルス計画

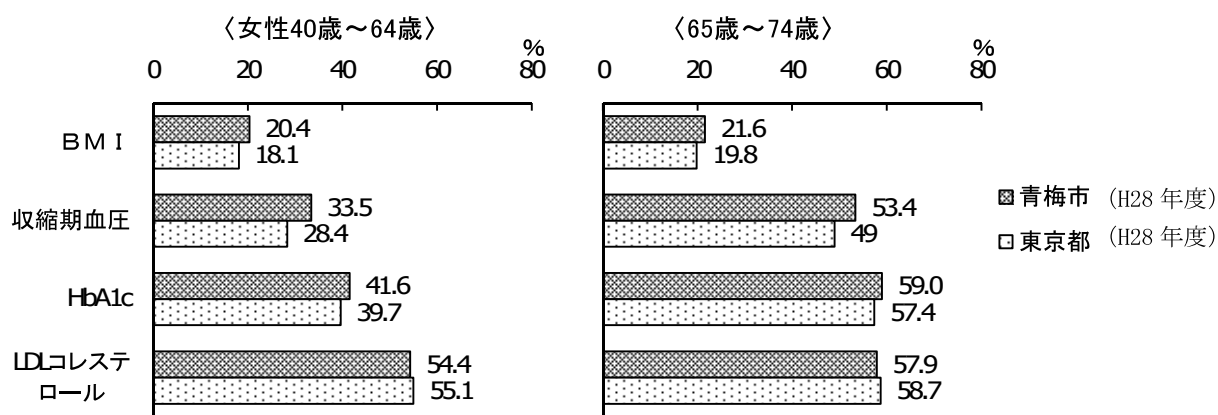




④ 有所見者の状況

特定健康診査の有所見者の割合を東京都と比較すると、本市は男性の40～64歳および65～74歳いずれもHbA1c、40～64歳に関してはBMI※がやや高い状況です。女性は40～64歳および65～74歳いずれもBMI、収縮期血圧、HbA1cがやや高い状況です。





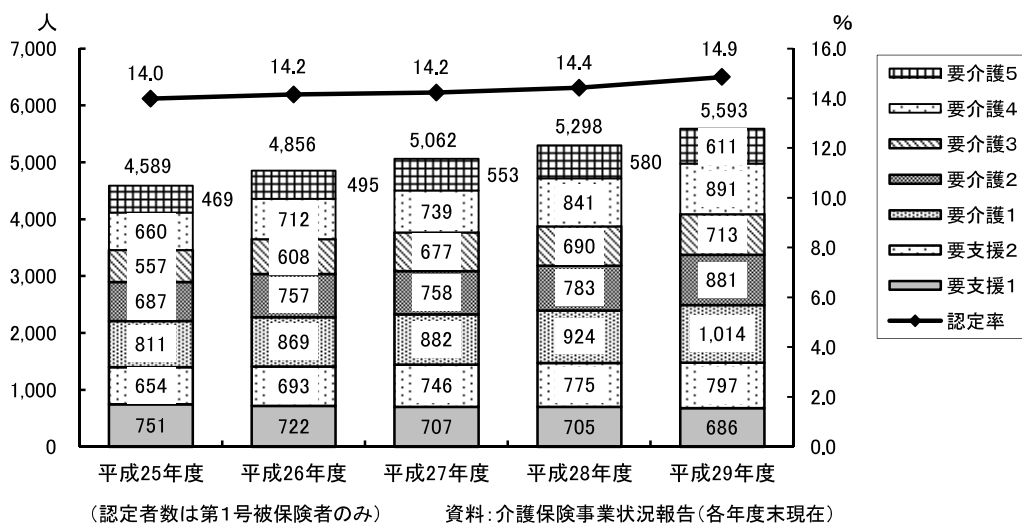
※『BMI 値』

体重と身長の関係から算出される、肥満度を表す体格指数。BMI 値は 22 前後が最も病気になりやすい数値とされている。（P43 コラム参照）

⑤介護の認定状況

65 歳以上の要介護・要支援認定者は増加が続いています。介護度別に推移をみると、要支援 1 を除きいずれも増加しており、なかでも平成 25 年度から 29 年度にかけ要介護 4 は 35.0%、要介護 5 は 30.3%と高い増加率が見られます。

介護保険認定者数と認定率の推移

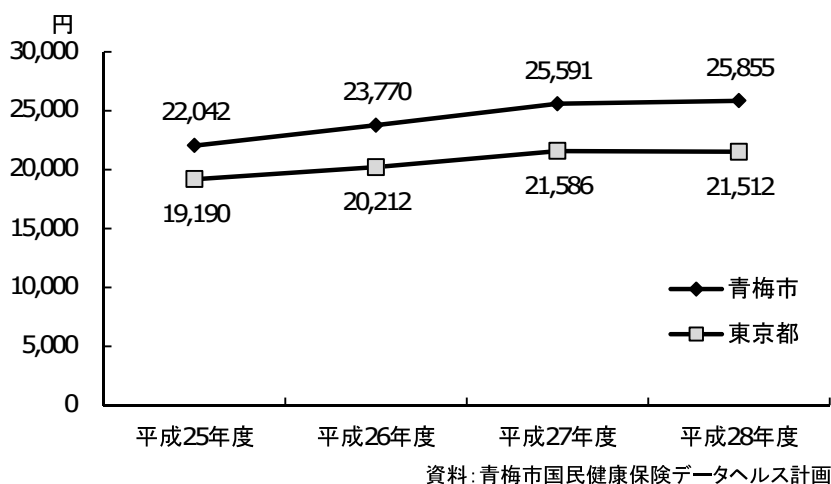


(3) 国民健康保険の医療費の状況

① 1人当たり医療費

被保険者1人当たり医療費は、年々増加し、平成28年度は約2万5千円であり、東京都を上回ります。

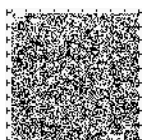
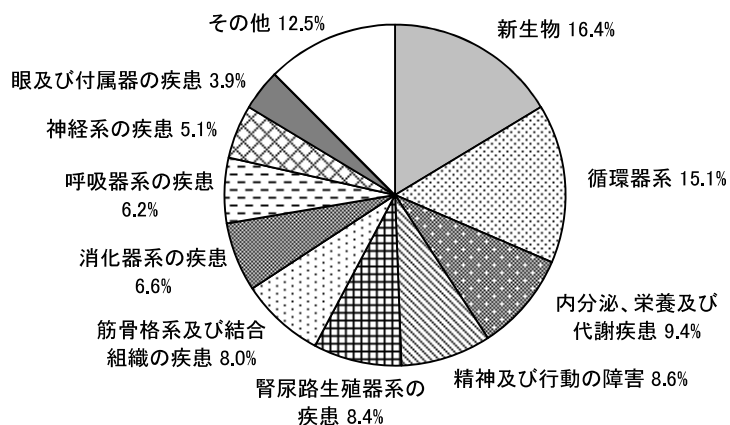
被保険者一人当たり医療費（月額/人）の推移



② 疾病別医療費

疾病大分類別の入院・外来を合計した医療費の割合は、「新生物」16.4%、「循環器系」15.1%、「内分泌・栄養及び代謝疾患」9.4%となっています。

疾病大分類別医療費の割合（平成28年度）



2. 市民アンケート調査結果

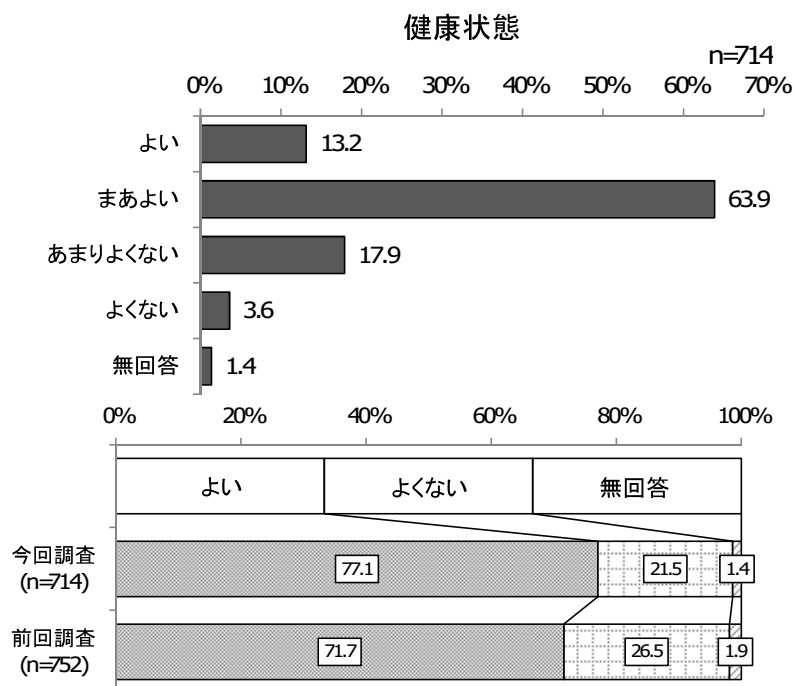
市民アンケート調査は、前回調査は平成 26 年 2 月に、今回調査は平成 31 年 3 月に実施しています。

(1) 健康の意識

①健康状態

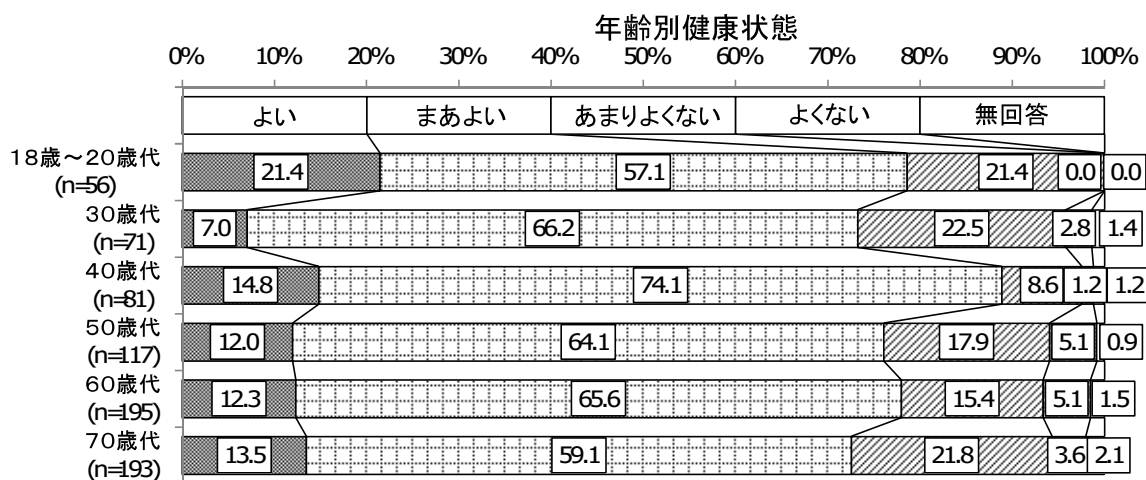
健康状態については「よい」が増えています。

年齢別にみると、「よくない」「あまりよくない」を合わせた『よくない』は 70 歳代 25.4%、30 歳代 25.3%の順であり、30 歳代の健康状態が心配されます。



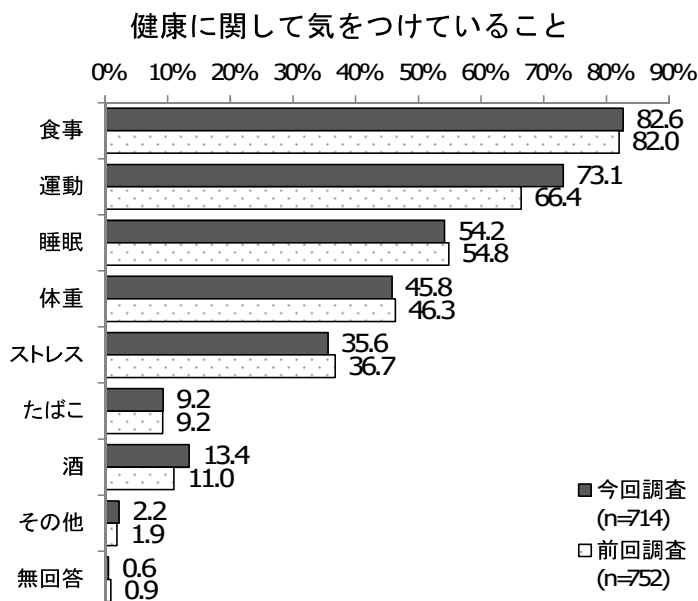
※前回調査の設問は「自分は健康だと思いますか」に対し「はい」「いいえ」で回答。

対して、今回調査の設問は上記の通りで、『よい』は「よい」「まあよい」を、『よくない』は「あまりよくない」「よくない」を合わせて二択にとりまとめている。



②健康に関して気をつけていること

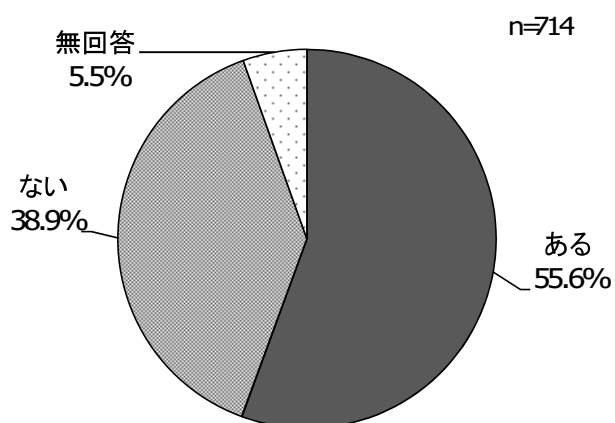
健康に関して気をつけていることは、「食事」「運動」「睡眠」の順ですが、前回調査と比べ「運動」および若干ですが「酒」が増えています。



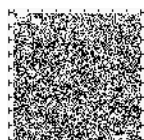
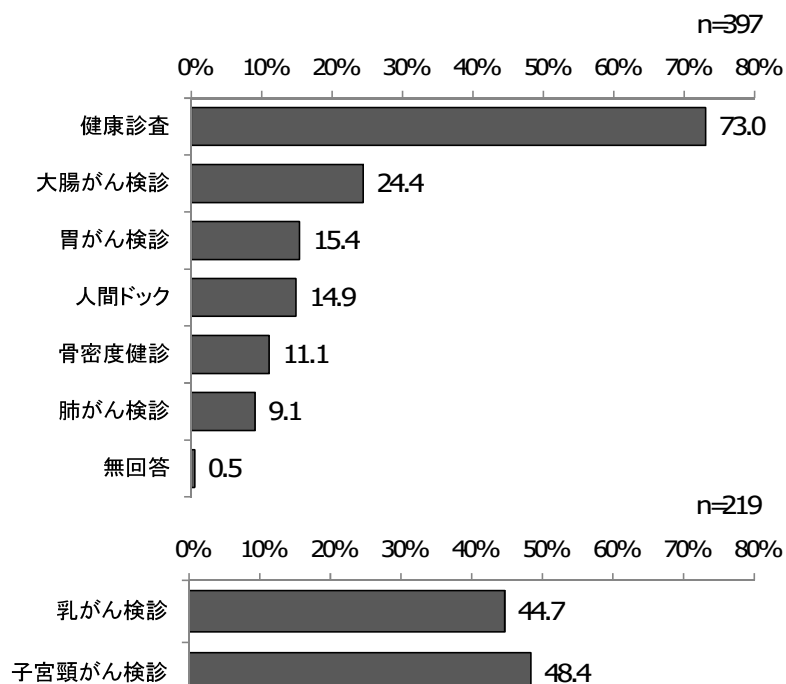
③健診（検診）受診状況

過去1年間に健診（検診）を受けたのは55.6%と半数をやや超えます。健診（検診）の種類としては、「健康診査」「大腸がん検診」と続きます。一方、女性のみを対象としたがん検診は5割近くなっています。

健診（検診）の有無

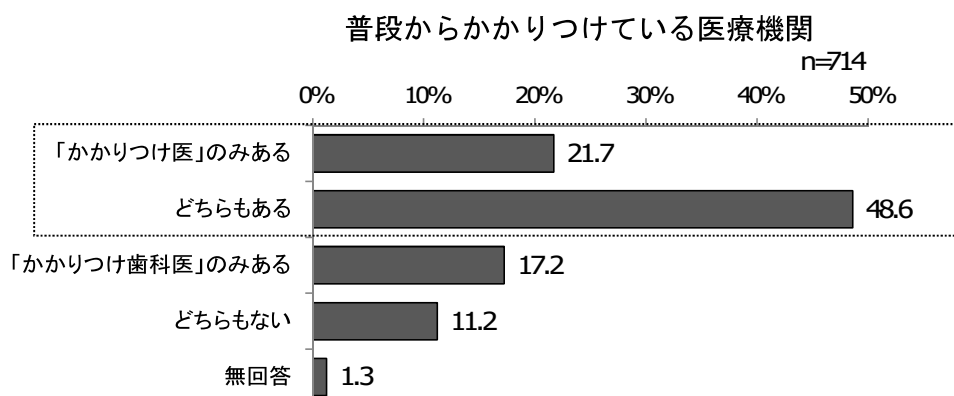


健診（検診）の種類



④かかりつけ医療機関

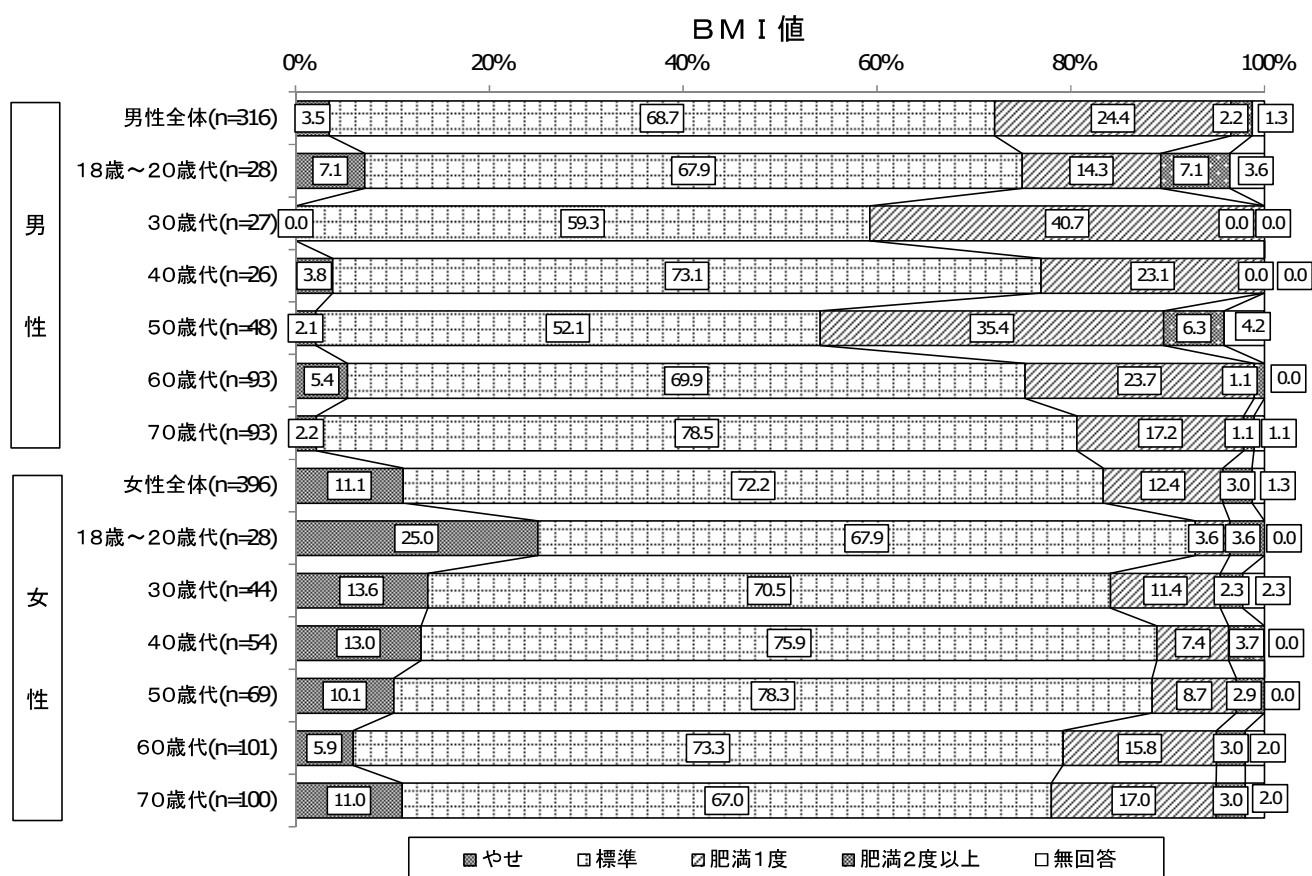
普段からかかりつけている医療機関は、「かかりつけ医」のみは21.7%、「かかりつけ歯科医」のみは17.2%、「どちらもある」は48.6%となっています。「かかりつけ医」のみあるおよび「どちらもある」を合わせると70.3%、7割の人がかかりつけ医をもっています。



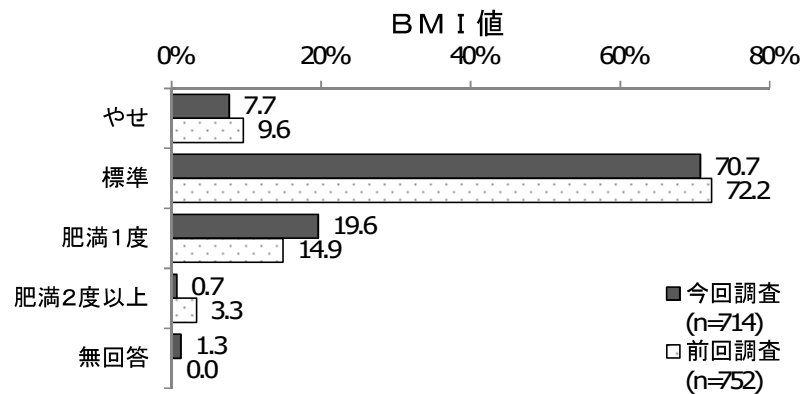
(2) 生活習慣

①BMI値

『肥満』は男性が26.6%、女性が15.4%となっています。なかでも男性50歳代が41.7%、30歳代が40.7%と多くなっています。「やせ」は、女性が11.1%ですが、18～20歳代が突出しており、25.0%、4人に1人となっています。

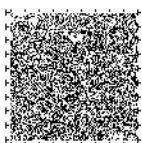
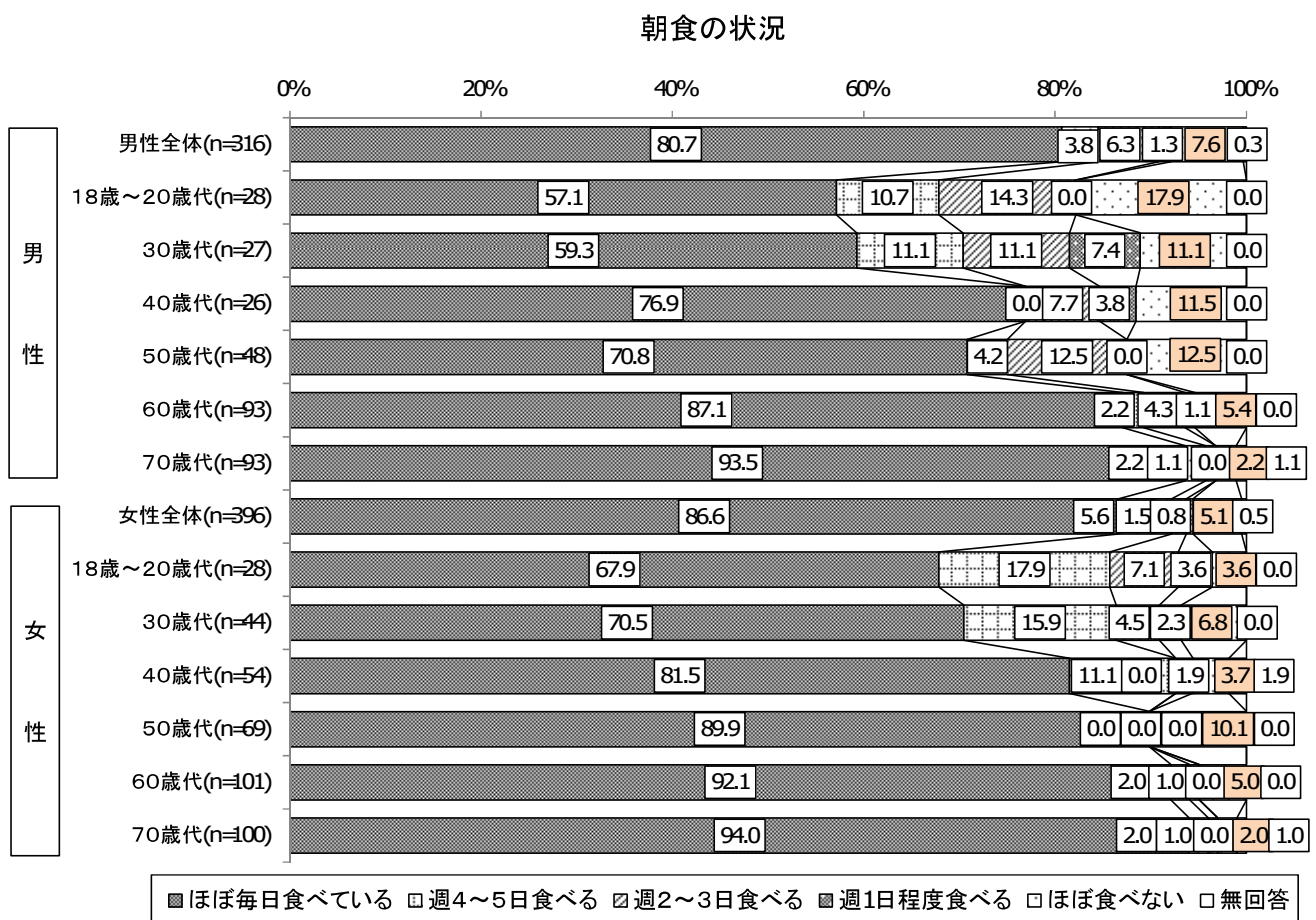


BMI 値を前回調査と比べると、『肥満』が増え、「やせ」「標準」は減っています。（肥満についてはP43 コラム参照）



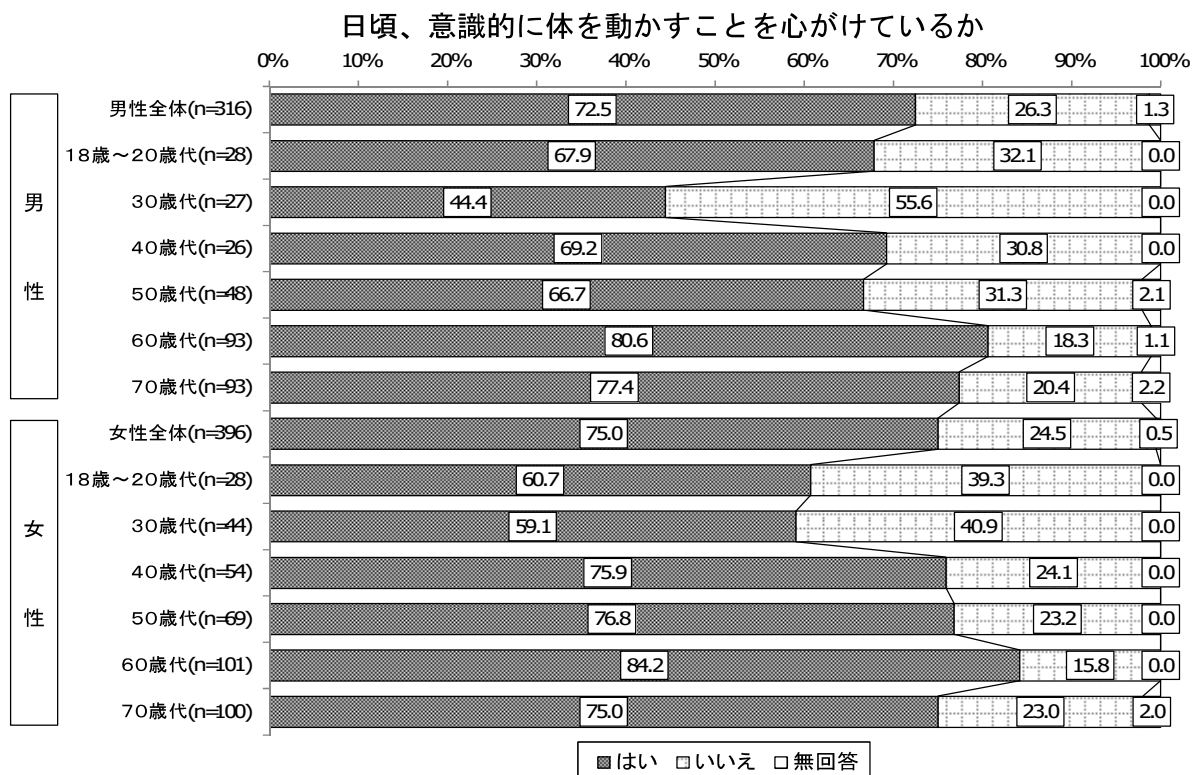
②朝食の摂取状況

朝食は「ほぼ毎日食べている」が男性 80.7%、女性 86.6%ですが、20 歳代、30 歳代、なかでも男性は6割を切っています。



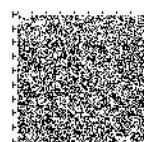
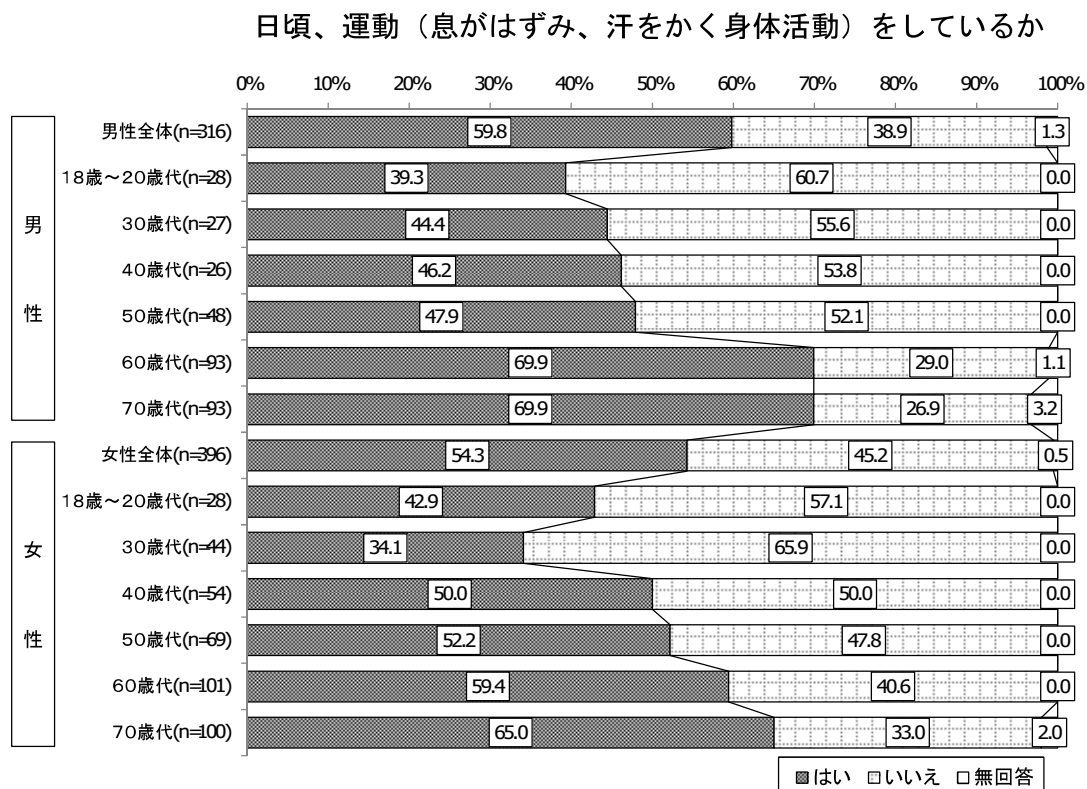
③意識的に体を動かすこと

日頃、7割を超える人が意識的に身体を動かすとしていますが、男性の30歳代が少なく、女性の18～20歳代および30歳代も少なくなっています。

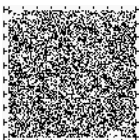
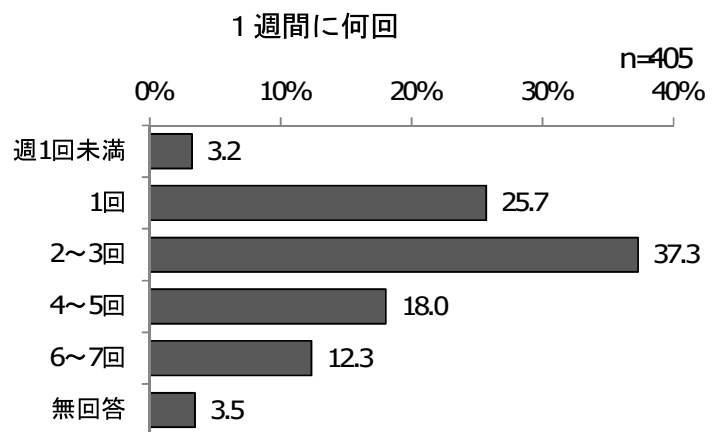
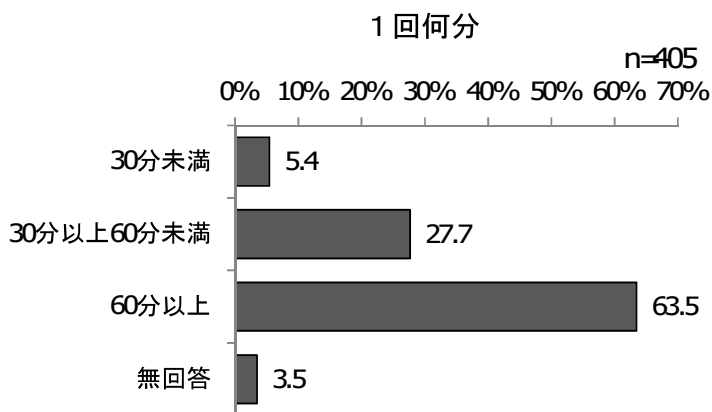
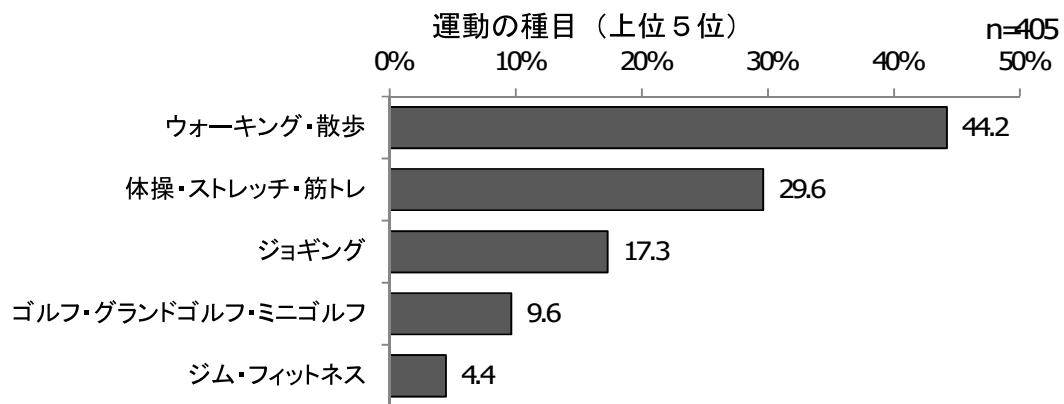


④運動の有無

運動（息がはずみ、汗をかく身体活動）をしているのは男性、女性ともに半数を超えています。性・年齢別でみると、女性の30歳代が34.1%と最も少なく、加えて女性の18～20歳代、男性の50歳代以下はいずれも半数を下回ります。

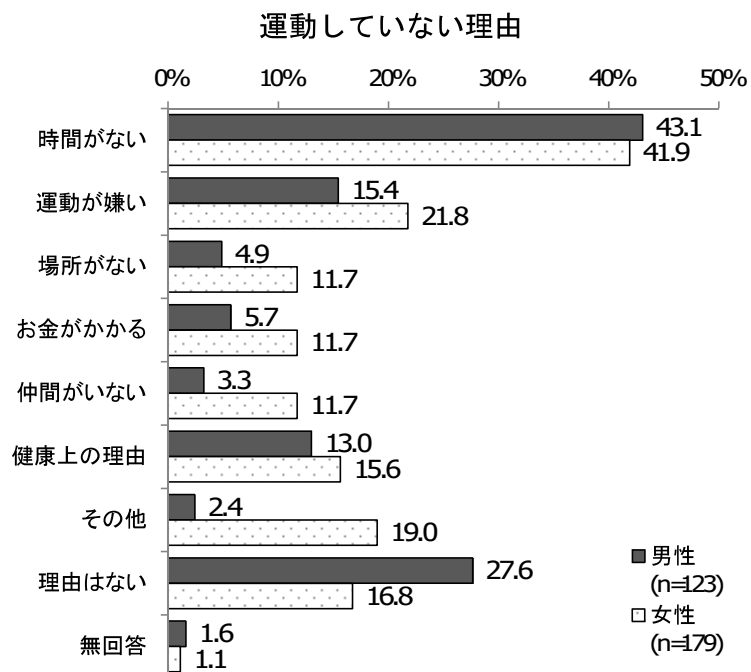


運動の種目は、「ウォーキング・散歩」「体操・ストレッチ・筋トレ」「ジョギング」と続き、1回「60分以上」が6割を超え、1週間に「2～3回」が最も多くなっています。



⑤運動していない理由

運動していない理由は、男女とも「時間がない」が最も多く、次いで「運動が嫌い」と続きますが、女性は理由が多岐にわたります。

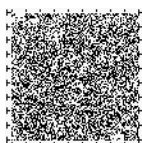
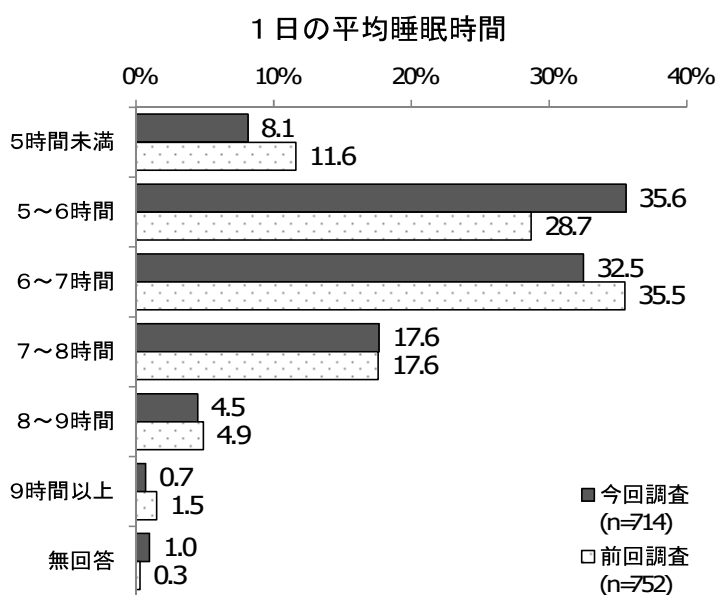
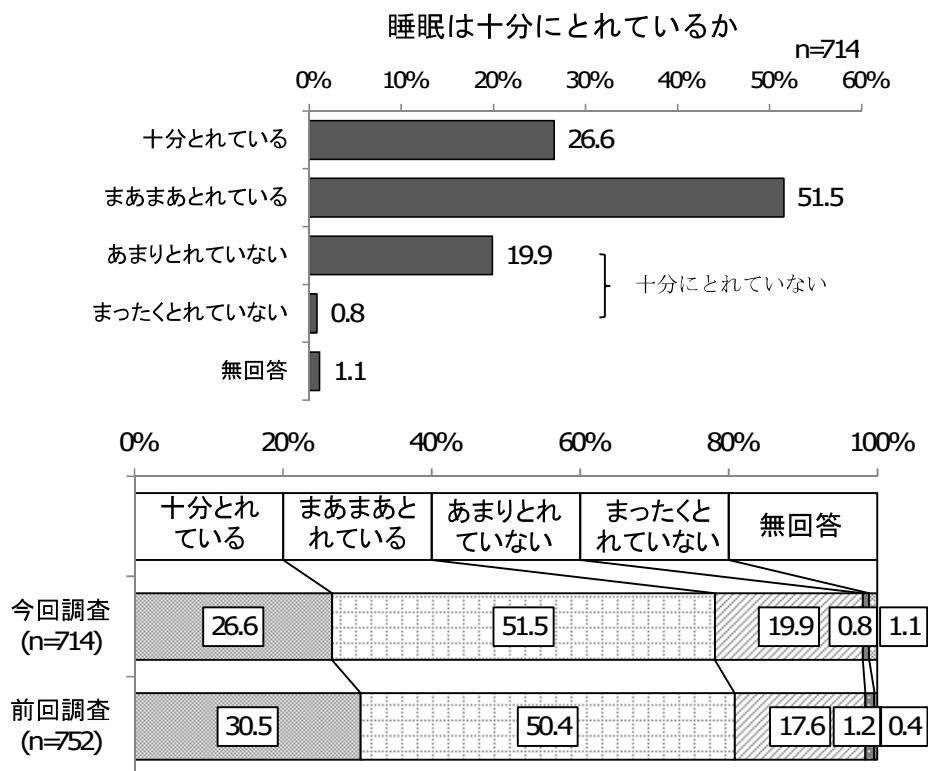


(3) 休養・こころの健康

①睡眠

睡眠が十分にとれているかについては、前回調査より「十分とれている」が減り、「あまりとれていない」が増えています。

睡眠時間「5時間未満」は減っていますが、前回調査で最も多かった「6～7時間」に代わり、「5～6時間」が最も多くなっています。



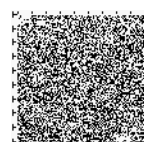
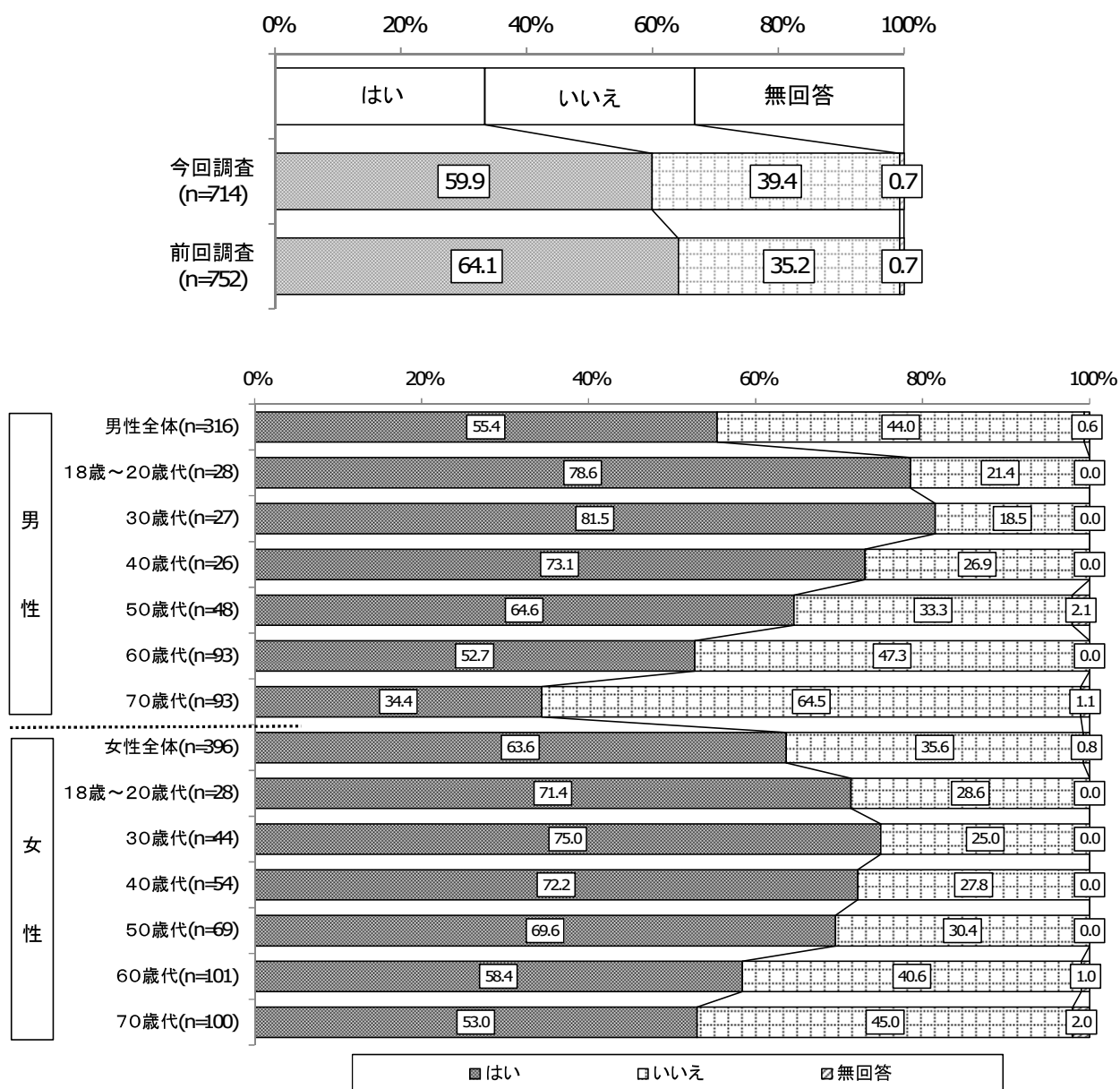
②ストレス

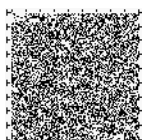
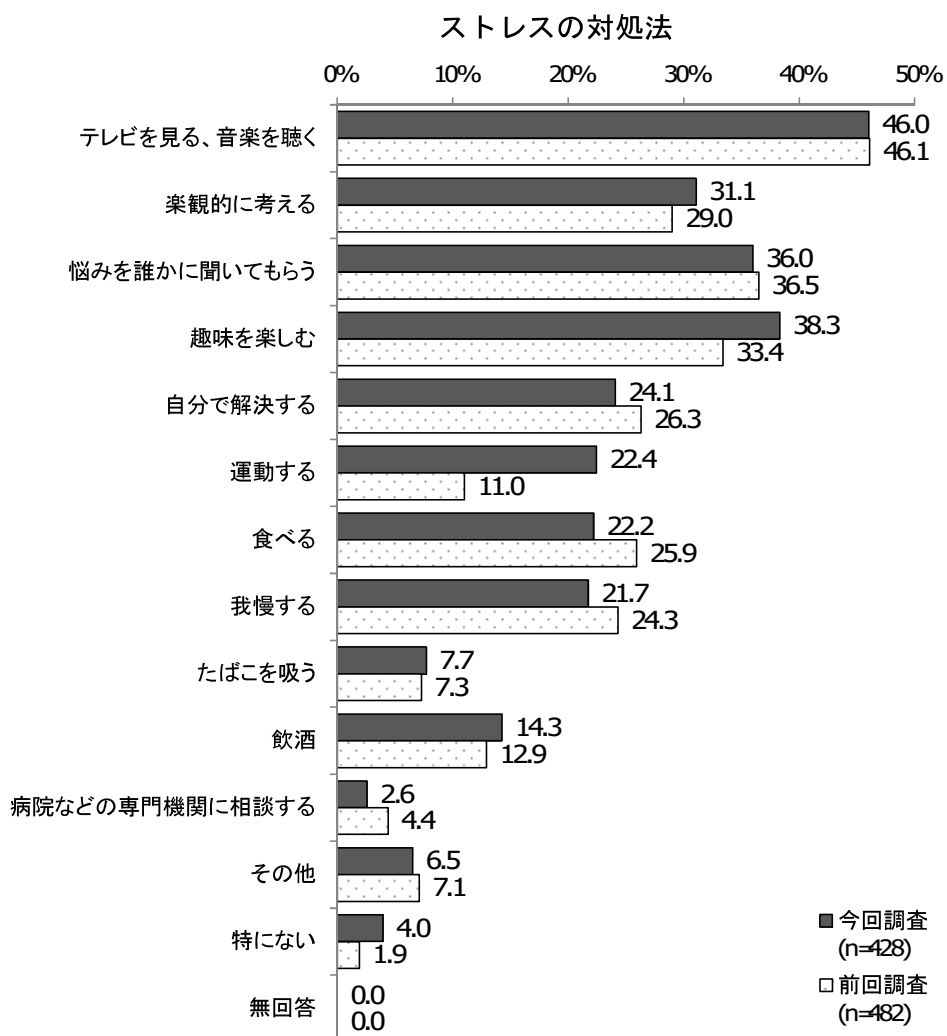
イライラやストレスを感じることは、前回調査と比べ、減っています。

性・年齢別でみると、男性の30歳代が81.5%と最も多く、唯一8割を超えています。

ストレスの対処法は「テレビを見る、音楽を聴く」が最も多くなっていますが、ストレス対処法として「運動する」が大きく増えています。「自分で解決する」や「我慢する」「食べる」はやや減っています。

ここ1ヶ月イライラやストレスを感じること

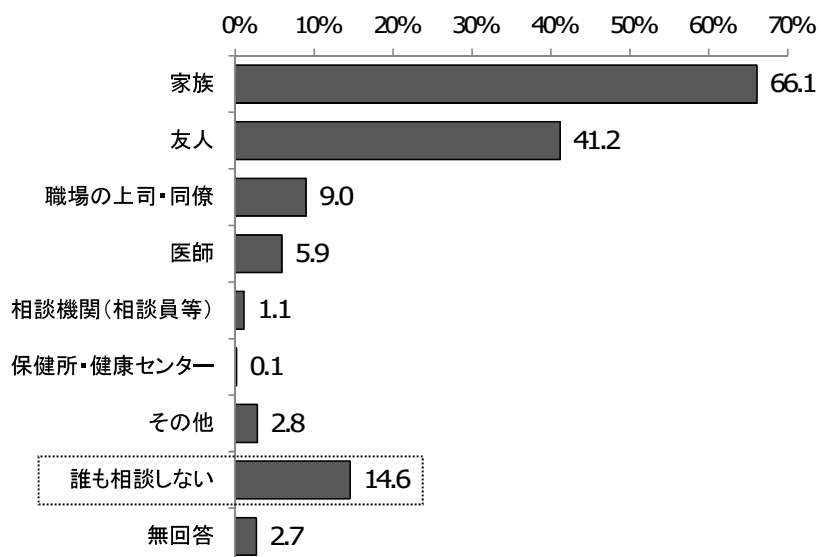




③相談相手

ストレスを抱えた時に、気軽に相談できる相手の多くは「家族」「友人」ですが、「誰も相談しない」も 14.6%と前回調査の 10.5%を上回ります。

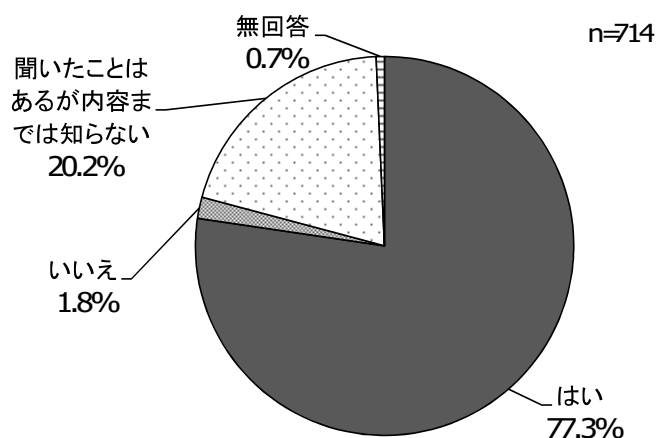
悩み事や心配事などでストレスを抱えたとき、気軽に相談できる相手
n=714



④薬物依存症や危険ドラッグ等

薬物依存症や危険ドラッグ等について知っているのは 77.3%と前回調査の 63.6%を上回ります。

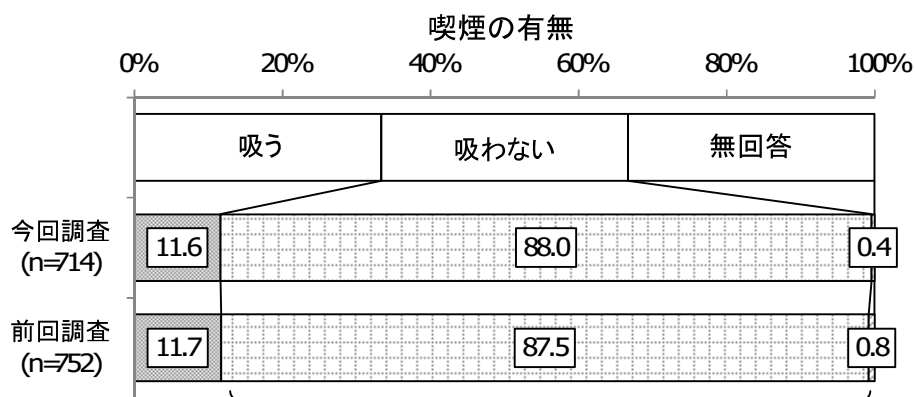
薬物依存症や危険ドラッグ等について知っているか



(4) 喫煙

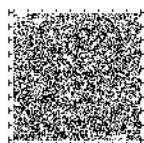
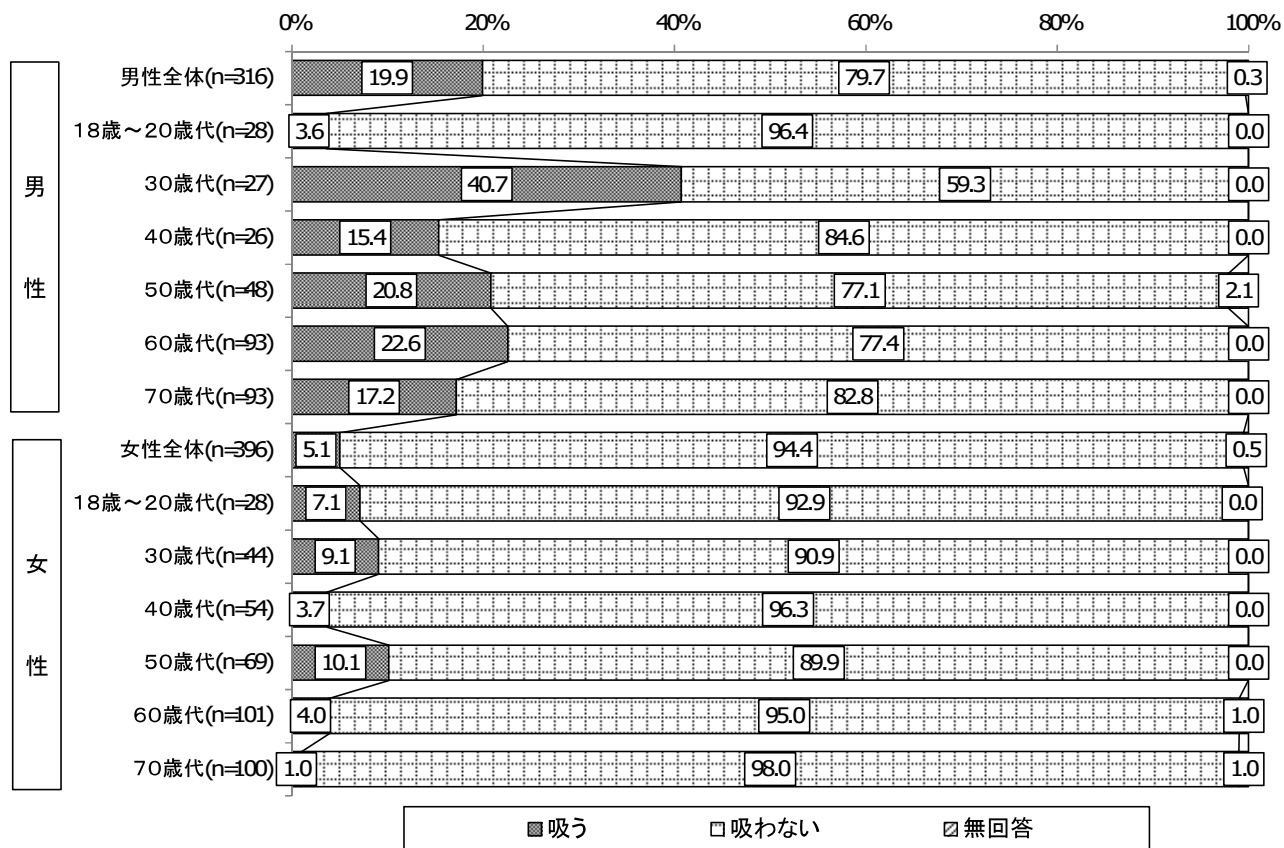
① 喫煙状況

たばこを吸うかどうかについては、「吸う」は前回調査と同じく1割程度となっています。性・年齢別でみると、喫煙している人の割合は男性の30歳代が40.7%と突出し、50歳代および60歳代も2割を超えます。



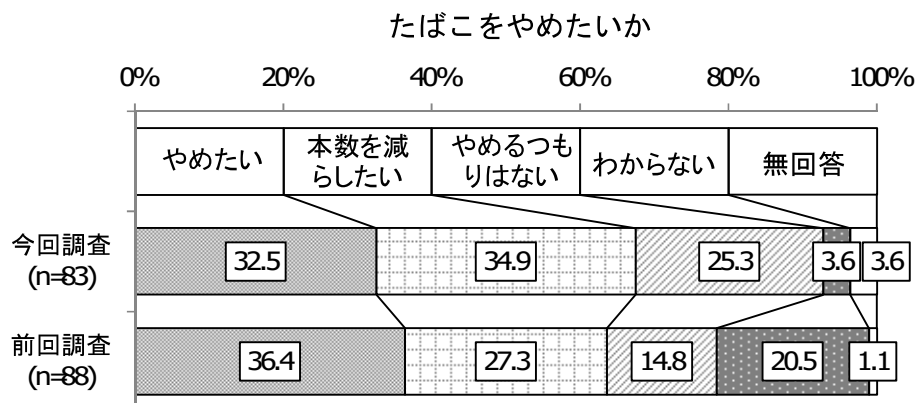
※前回調査は『吸わない』が「吸わない」と「以前吸っていたがやめた」に分かれていたため、2つの選択肢を足し合わせている。

性・年齢別喫煙の有無



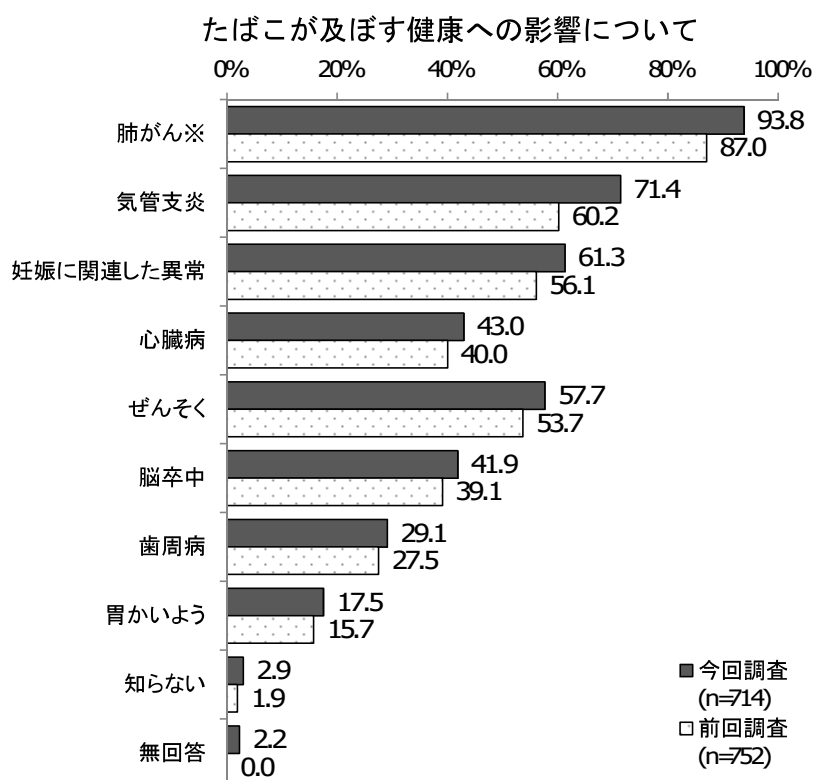
②禁煙意向

前回調査と比べ、「やめたい」がやや減り、「本数を減らしたい」がやや増えています。「やめるつもりはない」も増えています。



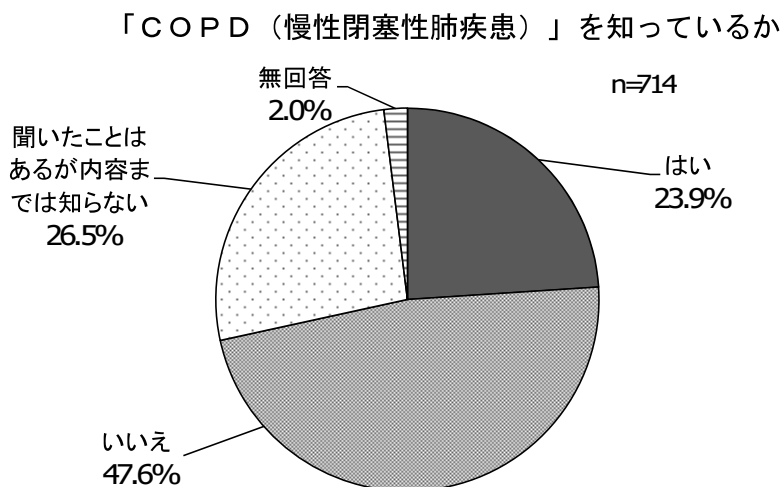
③健康への影響

喫煙が及ぼす健康への影響については、「肺がん」が9割を超え認識され、前回調査と比べ「気管支炎」で10ポイント以上増えるなど、すべての項目で増えています。



④COPD※の認知

「COPD（慢性閉塞性肺疾患）」を知っているのは23.9%、約4人に1人とどまっています。



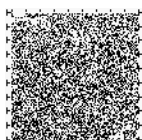
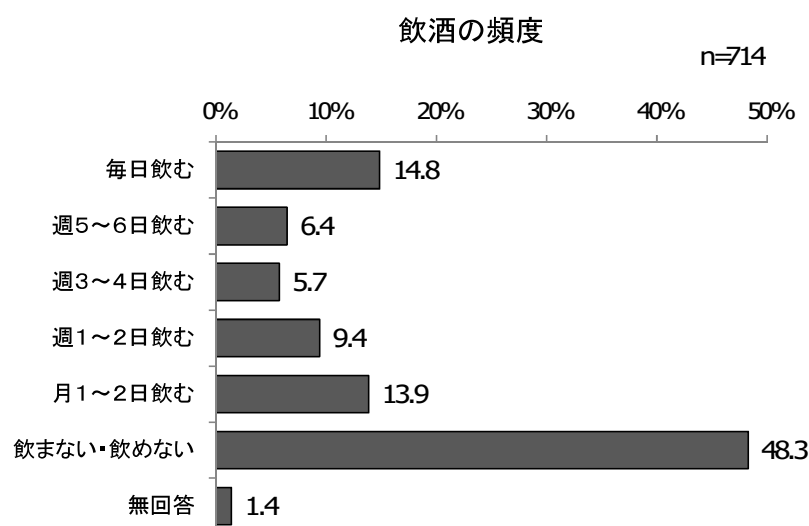
※『COPD（慢性閉塞性肺疾患）』

タバコ煙を主とする有害物質を長期に吸入することで生じた肺の炎症性疾患であり、喫煙習慣を背景に中高年に発症する生活習慣病といえる。

（５）飲酒

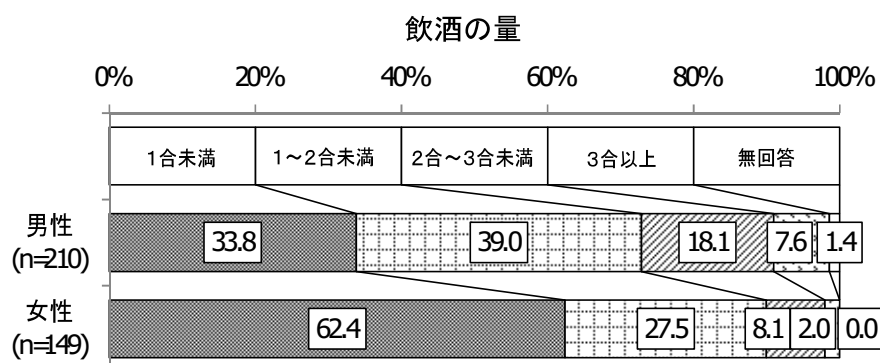
①頻度

飲酒については、飲酒の頻度は「毎日」が14.8%、「月1～2回飲む」が13.9%と続きます。



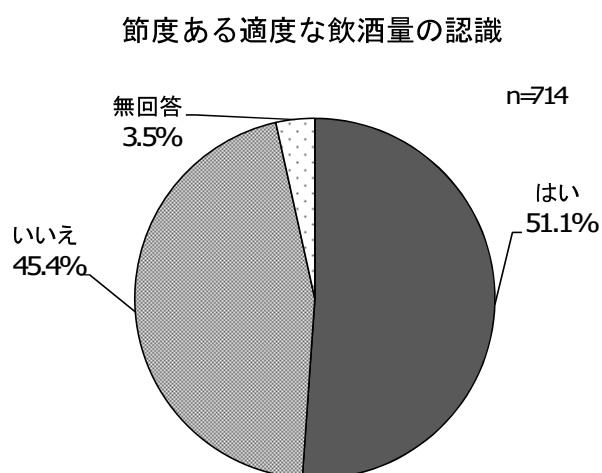
②飲酒量

飲酒の量を性別でみると、男性では「1～2合未満」「1合未満」の順ですが、女性は「1合未満」が6割を超えます。2合以上の多量飲酒は、男性は25.7%、女性は10.1%となっています。



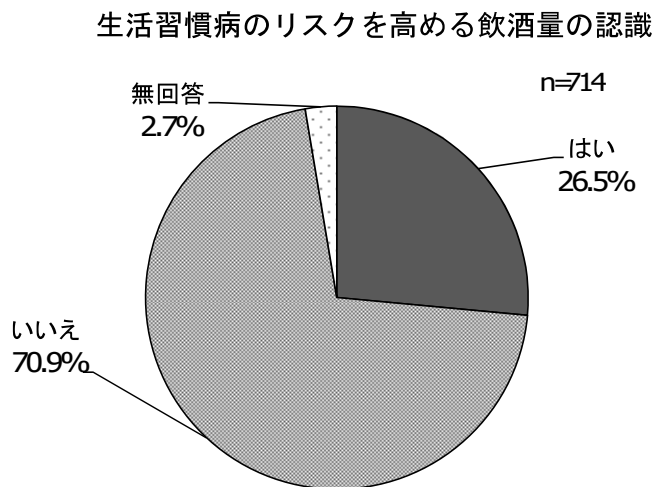
③節度ある飲酒量の認識

飲酒量についての認識は、節度ある適度な飲酒量は51.1%と、2人に1人が知っています。（P54 コラム参照）



④生活習慣病のリスクを高める飲酒量の認識

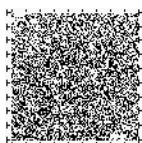
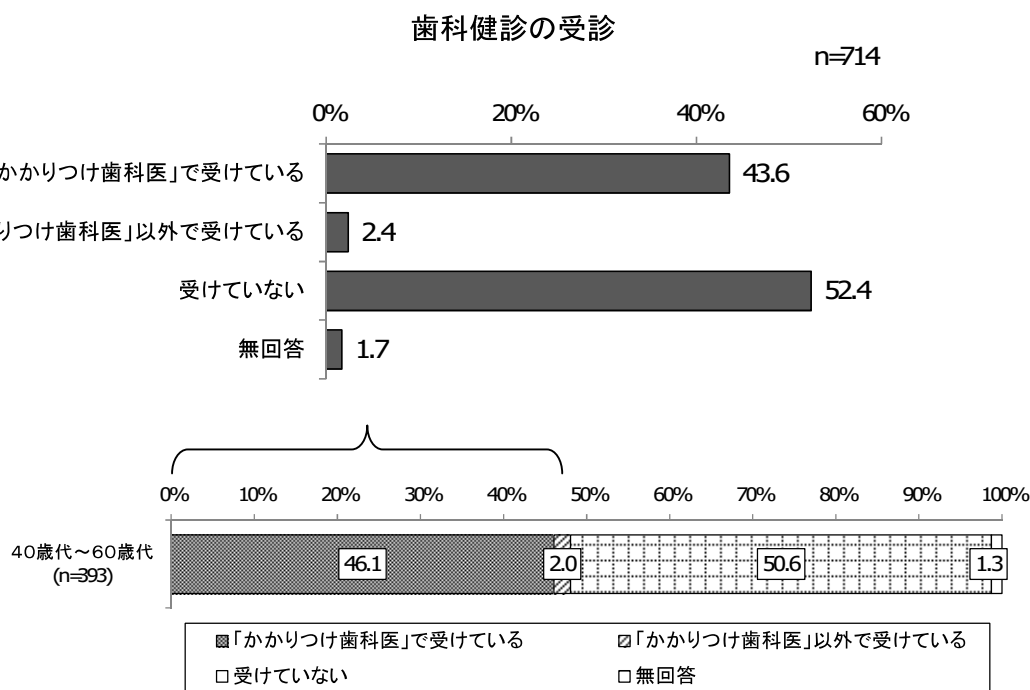
生活習慣病のリスクを高める飲酒量を知っているのは26.5%、約4人に1人となっています。



(6) 歯と口腔

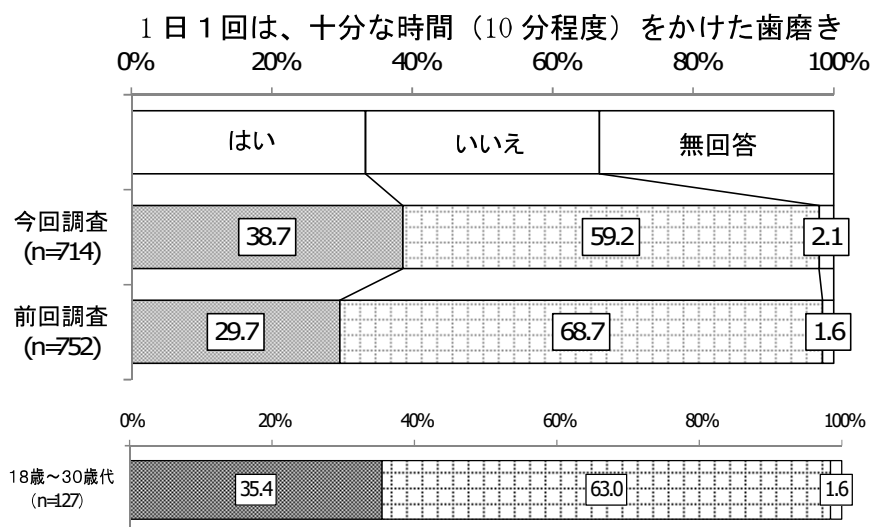
①歯科健診

歯科健診を1年に1回以上「受けている」のは46.0%であり、「受けていない」52.4%が上回ります。前回調査では設問がやや異なりますが、「かかりつけ歯科医の健診」を「受けている」は42.8%です。また、年代別にみると、働き盛りの40歳代～60歳代での「受けている」は48.1%となります。



②歯磨き

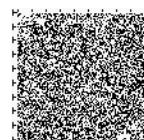
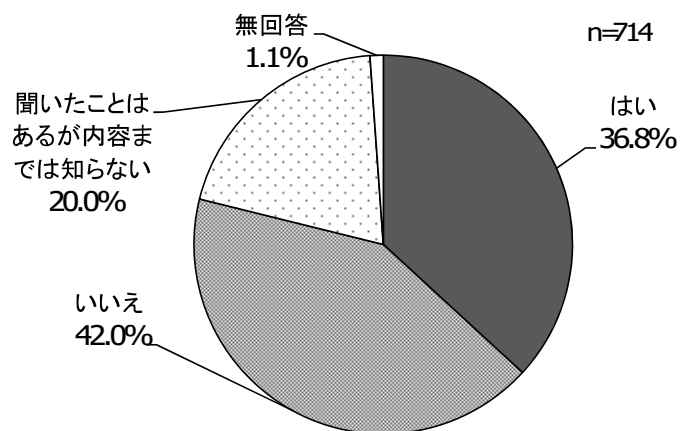
十分時間をかけて歯を磨いている人は増えています。



③糖尿病・喫煙が歯周病のリスクであることの認知

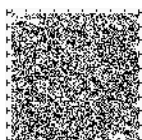
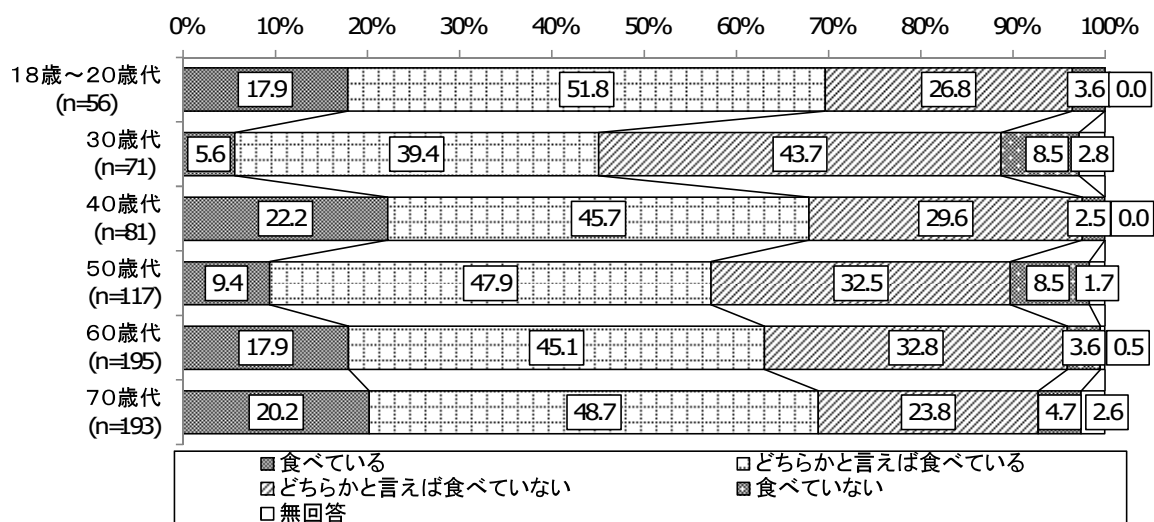
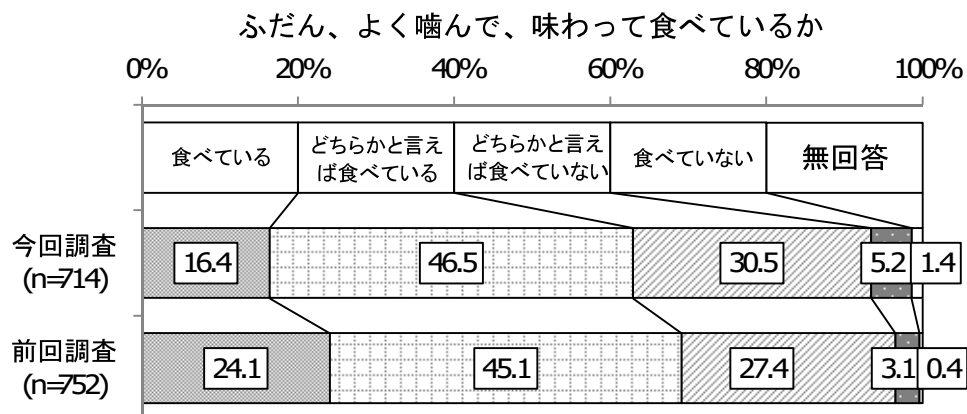
糖尿病・喫煙が歯周病のリスクであることを知っているのは、3人に1人となっています。

糖尿病・喫煙が歯周病のリスクであることの認知



④ふだん、よく噛んで、味わって食べているか

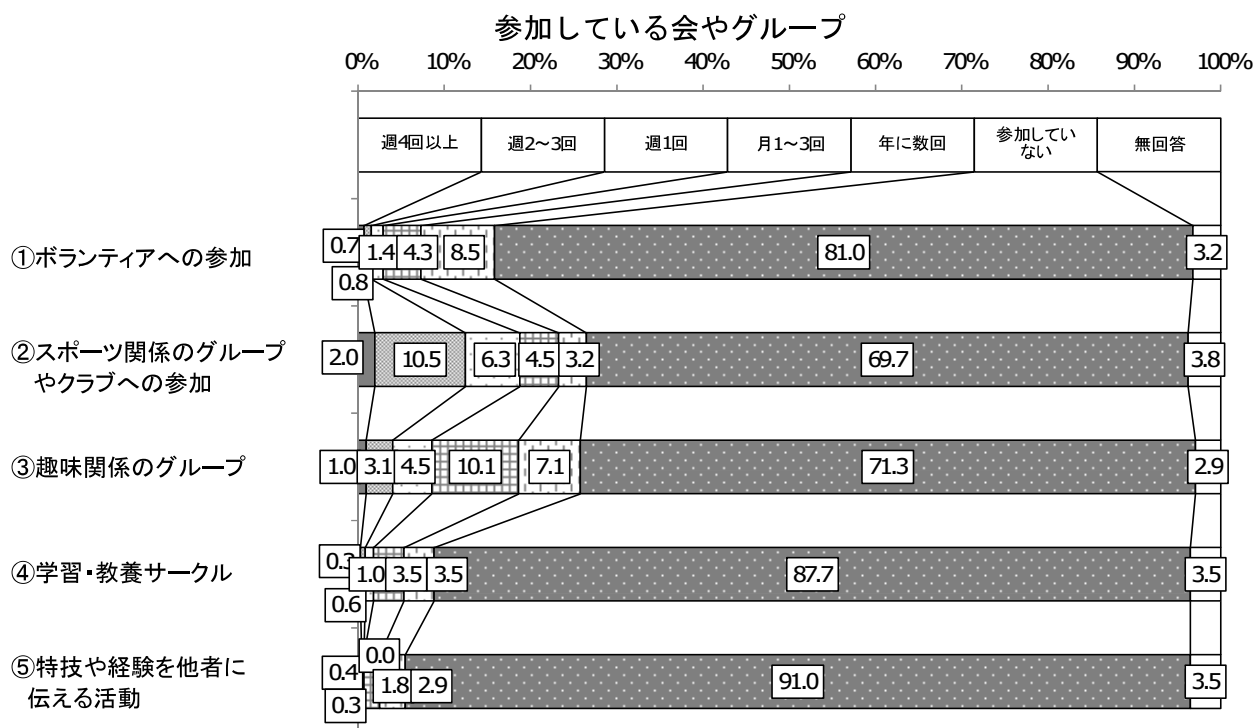
ふだん、よく噛んで、味わって食べているのは半数を超えています。前回調査よりも減っています。また、年齢別でみると、30歳代のみ半数以下となっています。



(7) 地域で取り組む健康づくり

①参加している会やグループ

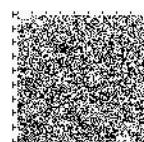
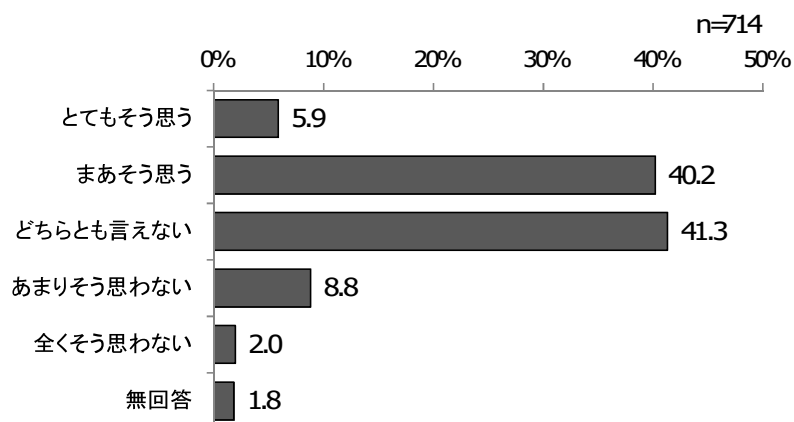
地域で参加している会やグループについては、「スポーツ団体」「趣味関係」が2割を超えています。



②地域の人々

地域の人々は、多くの場合、他の人の役に立とうとするかに対しては、「とても思う」「まあそう思う」の肯定的な回答が46.1%、「どちらとも言えない」が41.3%、否定的な回答は1割程度であり、地域の人々への信頼度は高いものと考えられます。

地域の人々は、多くの場合、他の人の役に立とうとするか



3. 第3次健康増進計画の評価

第3次健康増進計画では分野ごとに、数値目標を設定しています。数値目標は前計画策定時（平成26年度）に実施した市民意識調査と今回平成30年度の策定時に実施した市民意識調査（以下「市民アンケート調査」と表記）を比較分析し、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

評価区分	該当項目数	割合
A 目標値に達した	17 項目	31.5%
B 改善しているが、目標値には達していない	7 項目	13.0%
C 変わっていない	7 項目	13.0%
D 悪くなっている	23 項目	42.6%
合 計	54 項目	

※小数点以下第2位を四捨五入して算出しているため、合計が100%にならない

目標値の達成状況

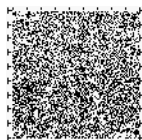
平成25年度（計画策定時値）……第3次計画策定時の現状値

平成30年度（目標値）……第3次計画策定時の目標値

平成30年度（アンケート結果）…今回策定時の市民意識調査結果

（1）食生活

指 標		平成 25 年度 (計画策定時値)	平成 30 年度 (目標値)	平成 30 年度 (アンケート結果)	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	1.8%	C
	小学校4年生女子☆	0.9%	0.9%以下	0.5%	A
	中学校1年生男子☆	2.3%	2.3%以下	0.8%	A
	中学校1年生女子☆	1.3%	1.3%以下	1.0%	A
	20 歳代女性のやせ	19.1%	17%以下	25.0%	D
	20～60 歳代男性の肥満	26.3%	21%以下	29.7%	D
	40～60 歳代女性の肥満	18.1%	16%以下	14.7%	A



指 標		平成 25 年度 (計画策定時値)	平成 30 年度 (目標値)	平成 30 年度 (アンケート結果)	評価
朝食を欠食する人の減少	男性(20 歳代)	10.9%	8%以下	17.9%	D
	男性(30 歳代)	20.6%	15%以下	11.1%	A
1 日 1 食、きちんとした食事を、家族等 2 人以上で楽しく、30 分以上かけてとる人の割合		26.2%	増やす	24.4%	D
評 価 結 果					
児童・生徒の肥満は、改善が進みつつありますが、成人男性の肥満は悪化しつつあります。女性については肥満は改善しつつありますが、20 歳代のやせが増加しています。 朝食の欠食については、男性 30 歳代は大幅な改善が見られますが、男性 20 歳代は悪化しています。また、1 日 1 食きちんとした食事を家族等 2 人以上で楽しく 30 分以上かけてとる人の割合は減っています。					

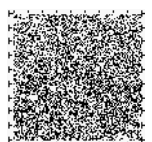
☆平成 30 年度東京都学校保健統計調査による
*「20 歳代」は、厳密には 18～29 歳を対象とした数値となっています。

(2) 身体活動（運動・生活活動）

指 標		平成 25 年度 (計画策定時値)	平成 30 年度 (目標値)	平成 30 年度 (アンケート結果)	評価
運動習慣者の割合	男性	44.6%	48%以上	59.8%	A
	女性	38.6%	40%以上	54.3%	A
意識的に体を動かすことを心がけている人の増加	男性	72.2%	増やす	72.5%	A
	女性	61.6%	増やす	75%	A
評 価 結 果					
運動（息がはずみ、汗をかく身体活動）している人、意識的に体を動かす人の割合は増えています。					

(3) 休養・こころの健康

指 標		平成 25 年度 (計画策定時値)	平成 30 年度 (目標値)	平成 30 年度 (アンケート結果)	評価
ストレスを感じた人の減少		64.1%	59%以下	59.9%	B
睡眠による休養を十分にとれていない人の減少		18.8%	9%以下	20.7%	D
悩みや心配事等を誰にも相談しない人の減少		10.5%	7%以下	14.6%	D
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		63.6%	増やす	77.3%	A
評 価 結 果					
イライラやストレスを感じた人はやや減ってきていますが、睡眠による休養を十分にとれていない、悩みや心配事等を誰にも相談しない人が増えています。					

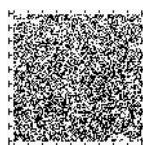


(4) 喫煙・飲酒

指 標		平成 25 年度 (計画策定時値)	平成 30 年度 (目標値)	平成 30 年度 (アンケート結果)	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	87.0%	(すべての項目で 100%)	93.7%	B
	ぜんそく	53.7%		57.7%	C
	気管支炎	60.2%		71.4%	B
	心臓病	40.0%		43.0%	C
	脳卒中	39.1%		41.9%	C
	胃潰瘍	15.7%		17.5%	C
	妊娠に関連した異常	56.1%		61.3%	B
	歯周病	27.5%		29.1%	C
COPD（慢性閉塞性肺疾患）に関する十分な知識の普及		22.5%	80%	23.9%	C
喫煙している人の割合	男性 30 歳代	23.5%	16%以下	40.7%	D
	男性 50 歳代	18.2%	14%以下	20.8%	D
	女性 18～29 歳	4.3%	4%以下	7.1%	D
多量に飲酒する人の割合	男 性	27.1%	18%以下	25.7%	B
	女 性	7.0%	5%以下	10.1%	D
「節度ある適度な飲酒」の知識の普及	男 性	76.0%	増やす	51.3%	D
	女 性	77.1%	増やす	51.0%	D
評 価 結 果					
喫煙が及ぼす健康影響への知識を持つ人は増えていますが、喫煙している人の割合は増えていません。 飲酒については、多量飲酒は男性で減っていますが、女性で増えています。また、節度ある適度な飲酒の知識は男女とも減っています。					

(5) 歯と口の健康

指 標		平成 25 年度 (計画策定時値)	平成 30 年度 (目標値)	平成 30 年度 (アンケート結果)	評価
歯科疾患の目標					
むし歯のない幼児の割合（3 歳）		85.9%	88%以上	91.1%	A
むし歯のない幼児の割合（5 歳）		58.4%	60%以上	63.1%	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）		30.8%	20%以下	21.2%	B
進行した歯周病にかかっている人の割合（40 歳）		50.0%	45%以下	76.9%	D
60 歳で 24 歯以上、自分の歯を有する人の割合		67.4%	70%以上	57.9%	D

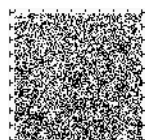


指 標	平成 25 年度 (計画策定時値)	平成 30 年度 (目標値)	平成 30 年度 (アンケート結果)	評価
生活習慣の目標				
甘味食品をほぼ毎日食べる人の割合 (3 歳)	31.5%	28%以下	31.9%	D
フッ化物配合歯磨剤を使用している人の割合 (3 歳)	72.6%	75%以上	79.3%	A
かかりつけ歯科医を決めている人の割合 (5 歳)	68.2%	75%以上	67.0%	D
月に 1 回以上、歯や歯ぐきの自己観察をしている人の割合 (50 歳代)	62.0%	65%以上	43.2%	D
歯間部清掃用器具を使用している人の割合 (40 歳代)	47.2%	52%以上	55.6%	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)	32.1%	35%以上	35.4%	A
定期的な歯科健康診査の受診者の増加 (40~69 歳)	41.6%	45%以上	48.1%	A
評価結果				
定期的な歯科健診の受診者は増え、十分な時間 (10 分程度) をかけて丁寧に歯磨きする人も増えています。				

(6) 生活習慣病予防・健康管理

指 標		平成 25 年度 (計画策定時値)	平成 30 年度 (目 標 値)	平成 30 年度 (アンケート結果)	評価
健康診査を受ける人の増加	健診受診率	75.1%	83%以上	55.6%	D
がん検診の検診受診率の 向上	胃がん	21.2%	22%以上	15.4%	D
	子宮頸がん	30.5%	34%以上	27.0%	D
	乳がん	27.6%	29%以上	25.2%	D
	肺がん	17.0%	33%以上	9.1%	D
	大腸がん	35.2%	54%以上	24.4%	D
「かかりつけ医」がいる人の割合		65.8%	80%以上	70.3%	B
自分は健康だと思う人の割合		71.7%	76%以上	77.1%	A
評 価 結 果					
健康診査、がん検診いずれの受診率も減り、悪化しています。かかりつけ医がいる人は増え、自分は健康だと思う人も増えています。					

* 「自分は健康だと思う人の割合」は、「よい」「まあよい」を合わせたとした数値となっています。



4. 第4次健康増進計画の課題

第3次健康増進計画の取り組み、市民アンケート調査などの結果から、第4次健康増進計画の課題をまとめます。

(1) 健康的な生活習慣づくり

健康寿命の延伸のためには、市民一人ひとりが健康的な生活習慣づくりに取り組む必要があります。そのためには、自分の身体状態に関心を持ち、生活習慣を見直して、よりよい生活習慣を身につけることが重要です。

市民の健康意識の高まりや、運動習慣も広がってきていますが、食習慣では肥満ややせが増え、男性30歳代では4割が喫煙し、適度な飲酒の知識を持つ人が減るなど市民一人ひとりが生活習慣の改善に取り組み、また健診（検診）の受診などに取り組む必要があります。

(2) 生活習慣病の発症予防

本市の死因別死亡の割合の2割は「悪性新生物（がん）」であり、心疾患、脳血管疾患などを含めた生活習慣病は5割を超えています。

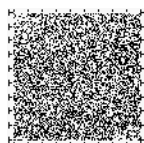
生活習慣病の大きな特徴は、食生活、運動、喫煙、飲酒、歯の健康などの生活習慣が病気の発症に関与し、症状が出てくる時期にはかなり病気が進行している場合が多いことがあげられます。

生活習慣病の発症予防には、日ごろからの適度な運動やバランスのとれた食事、禁煙などを実施することで予防することができます。一人ひとりが意識的に生活習慣の改善に努め、また、生活習慣病の早期発見や早期治療につながるがん検診や特定健康診査を受診するなど、引き続き生活習慣病の発症予防に取り組んでいく必要があります。

(3) ライフステージに応じた健康課題

男性の働き盛り世代の肥満、20歳代女性のやせの問題、青壮年層の運動不足、男性の30歳代に多くみられるストレスや喫煙の問題など、各ライフステージにおける健康課題は異なります。なかでも男性の30歳代は働き盛りで、ふだん忙しいこともあり健康状態があまりよくないことが市民アンケート調査からみてとれます。

ターゲットを絞った対策など、性別や年代、性・年代ごとの意識や行動を考慮した健康づくりに取り組む必要があります。



(4) 高齢者の健康づくり

超高齢社会を迎え、健康寿命を延伸するためには、高齢になっても可能な限り自立して生活することが重要です。ふだんから運動あるいは掃除や買い物などの身体活動を行い、栄養バランスの取れた食事を摂取したり、地域とつながる暮らしをつくるなど、社会生活を営む心身機能の維持向上に努めていく必要があります。

高齢者の筋力低下、低栄養など、生活状態を低下させないためには、ロコモティブシンドローム（運動器症候群）の予防による身体活動の維持、低栄養の予防、口腔機能の維持などに留意し、自分に合った健康づくりを無理なく行う必要があります。

(5) 健康づくりとソーシャル・キャピタル

市民の健康は、一人ひとりが主体的に健康づくりに取り組むとともに、家庭、学校、職場など地域全体が一体となり、健康づくりを進める必要があります。

健康と地域のつながりとの関係については、ソーシャル・キャピタルとの関連が指摘されています。ソーシャル・キャピタルとは、地域における人間関係の豊かさや社会的な問題に関わるボランティアなど自発的な活動を指しますが、それらが豊かな地域ほど健康づくりにつながるとされます。

人と人とのつながりや地域住民同士の助け合いなど、地域全体のソーシャル・キャピタルを豊かにする取り組みを推進していく必要があります。

コ・ラ・ム

ソーシャル・キャピタル

ソーシャル・キャピタルは、人と人のつながりを意味します。地域で地域住民相互の信頼感、お互いの協力意識が高ければ、健康度が向上するという調査結果があります。個人や地域のソーシャル・キャピタルは相互に関連して健康を高めることができる可能性があると考えられています。



第3章 計画の基本的考え方

1. 基本理念

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

**豊かな自然に抱かれた
ふれあいと元気のある健康なまち 青梅**

2. 基本方針

上記に掲げた基本理念を実現するため、以下の3つを基本方針とします。

(1) 健康寿命の延伸

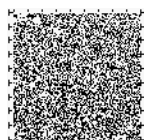
高齢化の進展や疾病構造の変化を踏まえ、生活習慣の改善や適度な運動、心の健康を支援することで、生活習慣病予防および社会生活を営む機会の維持・向上を図り、健康寿命の延伸につなげます。

(2) 生活習慣の見直し・改善の定着

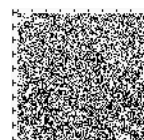
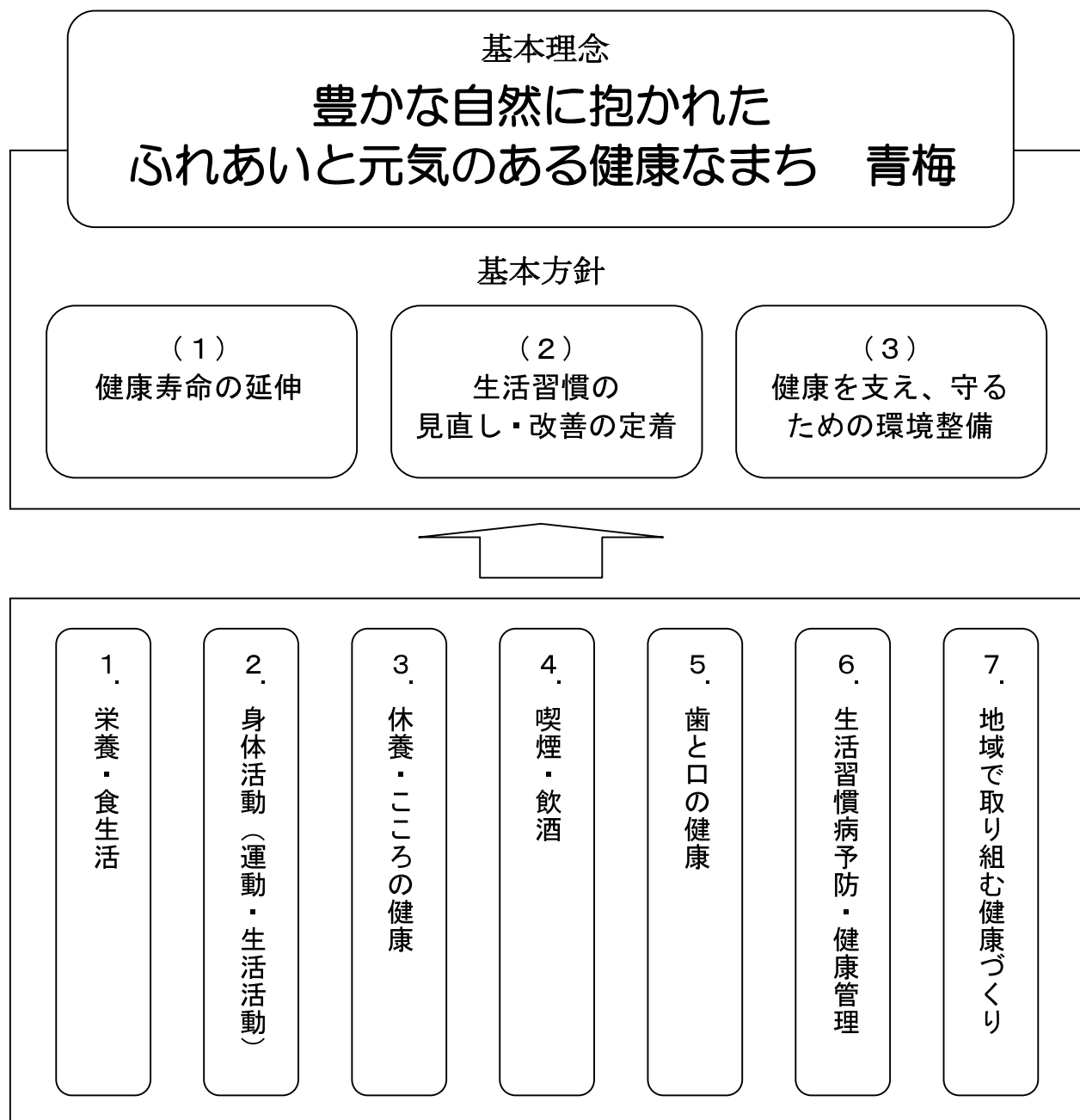
社会経済環境の変化により、食や運動、飲酒などの生活習慣も変化しつつあります。いつまでも健康で自立した生活を営むことができるよう、心身の健康の基本となるこうした生活習慣の見直し・改善を図ります。

(3) 健康を支え、守るための環境整備

一人ひとりの健康づくりは家庭や地域の支援があれば、より取り組みやすくなります。人と人とのつながりや信頼感といったソーシャル・キャピタルが豊かな地域は健康に好ましい影響を与えます。健康を支え、守るための社会環境の整備を図ります。



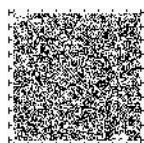
3. 計画の構成



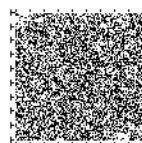
第4章 取り組みの展開（基本計画）

ライフステージ別の取り組み一覧

	妊産婦	乳幼児期	青少年期
	出生前から	0～5歳（保護者にできること）	6～19歳
食生活	「妊産婦のための食事バランスガイド」などを参考に主食・副菜・主菜をバランスよくとり、やせ過ぎや肥満を防ぐ 「神経管閉鎖障害」発症リスクを低減させるため、葉酸を多く含む緑黄色野菜を積極的にとる 	- 偏った情報に惑わされず、栄養についての正しい知識を持つ - 外食時や食品購入時には、栄養成分表示を参考にする - 市の実施する各種教室・講座へ積極的に参加したり、市の広報やホームページ等を利用したりして食についての情報を得るようにする - 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ぐ - 定期的に体重を測る習慣を付ける - 適正体重の範囲内であっても、急激な体重変化には気をつける - エネルギー過剰摂取などに結び付きやすい間食・夜食は、必要以上にとり過ぎないようにする	- 食事が健康な体づくりに大きく影響することを知る - 魚や野菜、豆製品などいろいろな食材に挑戦し、豊かな食体験をつくる 
身体活動（運動・生活活動）	身体への負担が少ない運動を心掛け、むくみ等の妊産婦特有の症状の解消や出産のための体力の増進に努める	身体を動かす遊びを親子で楽しみながら運動習慣の基礎をつくる 	- 積極的に歩く 1日30分を目標に運動をする
休養・こころの健康	- 好きなことをする、コミュニケーションをとるなど、ストレスをため込まないよう工夫する - 職場や周囲の人々の理解を得られるよう努める	- 規則正しい生活リズムを身につけさせる - 豊かな自己肯定感を与える	- 身につけた規則正しい生活リズムを継続していく - 生活上の困難、ストレス等に直面した時の対処法を身につける
喫煙・飲酒	妊娠への影響を理解し、禁煙・禁酒する	- 副流煙を吸わせないようにする - アルコールの誤飲を防止する	- 家庭でも喫煙、飲酒の害を正しく教える - 未成年者の喫煙、飲酒を見掛けたら声を掛ける
歯と口の健康	妊娠時期の口内は唾液の分泌が減り、トラブルになりやすいため、歯磨きの基本を再確認してリスクを減らす 	- 砂糖を含む甘味食品や甘味飲料を飲食する回数を抑える - フッ化物配合の歯磨き剤を使用し、歯磨きの習慣を身につける - かかりつけ歯科医でむし歯予防のための処置を受ける - よくかんで、味わって食べる習慣を身につける 	- 口内に関心を持ち、日頃から歯と歯肉の状態を観察する習慣をつける - むし歯の予防のため、効果的な歯磨きの方法を身につける - 甘味食品や甘味飲料のとり過ぎに気をつける 
生活習慣病予防・健康管理	定期的に妊婦健診を受け、自分と胎児の健康状態をチェックする	予防接種や健康診査等を受けさせ、健康管理に気を配る	自分の健康について考え、より良い生活習慣を身につける
地域で取り組む健康づくり			



壮年期	中年期	高齢期
20～39歳	40～64歳	65歳以上
・ 食べ過ぎ予防のためにも、しっかりかんで、ゆっくり食べる習慣を付ける ・ 「食事バランスガイド(バランスゴマ)」などを参考に、主食・副菜・主菜などバランスのとれた食事を心掛ける ・ 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る ・ 家族や友人などとともに、楽しい食卓づくり(「共食(きょうしょく)」)を心掛ける ・ 朝食をしっかりと、夕食の時間にも注意し、1日3食のリズムを整える ・ 薄味に慣れ、めりはりのある味付けなどで減塩を心掛ける 		
・ 健康で楽しい食生活を選択するための情報提供 ・ 自分自身の家庭等の食習慣を整え、健康管理を実践する		
・ 生活の変化により、食生活が不適切になっていないか見直す ・ 飲酒は、適量を守る	・ 肥満・高血圧等、個人の健康課題に応じた食生活の自己管理をする ・ 食習慣を見直し、改善するとともに家庭をはじめ地域へ食文化を伝える	・ 元気に長生きするために食事バランスに配慮し、食に関する豊かな知識や経験を伝える
・ 体調に合わせて自分のペースで続ける ・ 家族や友達と楽しみながら実践する ・ 栄養と休養とのバランスをとる ・ 筋力の維持に努める		
・ ライフスタイルに合った運動を実践し、習慣化する	・ 中年期の運動が生活習慣病等の抑制につながることを理解したうえで、これまでの運動のあり方を見直し、高齢期への準備をする	・ 自分の健康や体力の状態を確認し、現状に合った運動を見つけ、体力を維持する
・ 規則正しい生活習慣を心掛ける ・ 趣味や旅行などで気分転換を図る ・ 自分なりのリラックス法を見つける ・ 困ったときは、家族や友人、関連機関に相談する		
・ 知識や情報を自主的に選択し、自分のライフスタイルに合わせて取り入れる	・ 自分の体力や社会的役割に変化が生じて、ありのままの自分を受け入れられるよう、心にゆとりを持つ	・ 健康で生きがいを持って、こころ豊かな生活を送る
・ 喫煙、飲酒のマナーを守る ・ 歩きタバコはやめる ・ たばこをやめたい人を増やす ・ お酒は、適量を知り楽しく飲む		
・ 喫煙と飲酒が高血圧および動脈硬化等の循環器病の危険因子であることを認識する	・ 禁煙、減煙を心掛ける ・ 楽しくアルコールとつき合っていく	
・ 歯の健康への関心を持ち、毎日食後の歯磨きを習慣づける ・ 自分の歯が何本あるのか、分かるようにしておく		
・ 歯周病について正しい知識を持ち、かかりつけ歯科医で、定期的に健康診査を受ける ・ 歯肉の観察と口臭のチェックをして、歯周病の早期発見に努める ・ 歯の間の汚れを落とすために、デンタルフロス(糸ようじ)や歯間ブラシを使用する	・ かかりつけ歯科医で、定期的に健康診査を受ける ・ 口の健康が、全身の健康につながることをよく理解する ・ 十分な時間をかけて丁寧に歯を磨く ・ “8020”(80歳になっても自分の歯を20本以上保つ)を達成するため、60歳で24本以上の歯を残すよう努める	・ 失った歯は放置せずに適切な治療(入れ歯など)をして、かむ機能を回復させる ・ 食べる機能の維持・誤嚥(ごえん)性肺炎予防のために、「健口(けんこう)体操」などの口の体操に取り組む 
・ 年に一度は健康診査を受け、自身の健康状態を把握する ・ 健康診査の結果を生かし積極的に健康づくりに取り組む ・ かかりつけ医を持つ		
・ 地域の人たちと交流をもつ ・ 地域のイベントやボランティアに参加する		



1. 栄養・食生活

第3次計画の振り返りと今後の課題

- ・食事バランスガイド等の情報提供を行った。
- ・親子で参加する夏休み子ども料理教室を行った。
- ・給食を生きた教材として食に関する啓発に努めた。
- ・学校給食に地場産食材の使用率向上に努めた。
- ・引き続き、健康づくりに食が大切であることの普及啓発に努めていく必要がある。

市民アンケート調査では、健康に関して気をつけていること、今後気をつけることとして、運動や体重などを上回り、「食事」が最も多くあげられています。

食生活は、健やかな成長や生命の維持・健康を保つだけでなく、生活の満足感や幸福感など人々の生活の質とも深く関係しています。

栄養の偏りや不規則な食生活などは、健康への影響が懸念されます。不適切な食事や運動不足が原因となる肥満は大人だけではなく、子どもでも問題になる一方、極端なダイエットによる若い女性のやせ過ぎや高齢者の低栄養など課題も多様化しています。

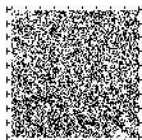
市民アンケート調査では、肥満が男性、なかでも50歳代および30歳代に多く、やせは女性の20歳代に多くなっています。

数値目標

指 標		計画策定時値 (平成30年度)	目標値
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
	小学校4年生女子☆	0.5%	0.5%以下
	中学校1年生男子☆	0.8%	0.8%以下
	中学校1年生女子☆	1.0%	1.0%以下
	20歳代女性のやせ	25.0%	17%以下
	20～60歳代男性の肥満	29.7%	21%以下
	40～60歳代女性の肥満	14.7%	14%以下
朝食を欠食する人の減少	男性(20歳代)	17.9%	8%以下
	男性(30歳代)	11.1%	11%以下
1日1食、きちんとした食事を、家族等2人以上で楽しく、30分以上かけてとる人の割合		24.4%	27%以上

☆平成30年度東京都学校保健統計調査による

*「20歳代」は、厳密には18～29歳を対象とした数値となっています。



コラム

BMIをご存じですか？

「BMI」（「ボディ・マス・インデックス」の略）は、体格を表す指数です。肥満の目安などに使い、BMI 22に当たる体重が最も病気にかかりにくいといわれています。

BMIの求め方

$$\text{BMI} = \frac{\text{体重 (kg)}}{\text{身長 (m)} \times \text{身長 (m)}}$$

*身長の単位はメートルです。

BMI		肥満の判定	
18.5 未満		低体重（やせ）	
18.5 以上～25.0 未満		普通体重（正常）	
25.0 以上～30.0 未満	肥 満	肥満1度	高度 肥満
30.0 以上～35.0 未満		肥満2度	
35.0 以上～40.0 未満		肥満3度	
40 以上		肥満4度	

◎例えば体重 65kg・身長 170cm(1.7m)の人の場合は、
 $65 \div 1.7 \div 1.7 = 22.49\dots$
 で、BMI は約 22.5 と算出されます。

<日本肥満学会肥満症診断基準より>

◎例えば身長 170cm(1.7m)の人の場合は、
 $1.7 \times 1.7 \times 22 = 63.58(\text{kg})$
 で 約 63.6kg が最適体重と算出されます。

適正体重の求め方

$$\text{適正体重} = \text{身長 (m)} \times \text{身長 (m)} \times 22$$

市民（個人・団体）の取り組み

☆食についての正しい知識を持つ

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、市の実施する各種教室・講座に参加するなど情報を積極的に得るようにします。

☆適正なエネルギーの摂取をする

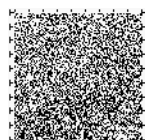
自分の適正体重やBMIを知り、摂取エネルギーの過不足の目安とし、肥満ややせ過ぎを防ぎます。

☆バランスのよい食事をとる

主食・主菜・副菜などバランスのとれた食事を心掛け、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。（成人：1日 350g〔小鉢で5皿〕以上）

☆より良い食習慣を心掛ける

家族や友人などとともに、楽しい食卓づくり（「共食^{きょうしょく}」）を心掛けます。朝食をしっかりと、夕食の時間にも注意し、1日3食のリズムを整えます。また、食塩のとり過ぎは、高血圧や胃がんに関係することから減塩を心掛けます。



市の取り組み

①適正体重の維持

自分の適性体重を知り、維持に努めることの重要性について理解してもらえよう、普及啓発と健康教育に取り組みます。

取り組み内容	担当課
健診、相談、健康教室、出前講座など、各種事業で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

②規則正しい生活習慣

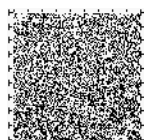
健康的な将来のために子どもの朝食の欠食を防ぐなど、子どもの頃から規則正しい生活習慣が身につくよう支援を行います。

取り組み内容	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。	健康課

③健全な食生活の普及啓発

「食事バランスガイド」等を活用しながら、ライフステージに応じた食べ物と食事の正しい知識の普及と実践に向けての支援に努めます。

取り組み内容	担当課
ホームページ、健康教室、各種出前講座、パネル展などを通して、食生活改善に関する知識の普及啓発を行います。	健康課
「夏休み料理教室」など各種教室・講座等の充実に努めます。	健康課 市民活動推進課 学校給食センター
学校給食、農業・調理体験などを通して、子どもの「食」に関する教育を推進します。	健康課 農林水産課 (農業委員会) 指導室 学校給食センター



④栄養成分表示等の情報提供

栄養成分表示は、食品を選択する上で、適切な量や質の目安となることから、栄養成分表示の活用についての健康教育を行います。

取り組み内容	担当課
健康教室、各種出前講座などを通して、栄養成分表示について情報提供に努めます。	健康課

⑤高齢者等の食生活支援

高齢者や障害のある人の食生活の支援に努めます。

取り組み内容	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

⑥貧困による困難を抱える子どもたちへの支援

すべての子どもが健やかに成長できるよう、子ども食堂の推進に努めます。

取り組み内容	担当課
民間団体等が行う地域の子どもの食事および交流の場を提供する取り組みについて、その経費の一部を補助し、各中学校区に一か所程度の実施を目指します。	子ども家庭支援課

⑦食育推進計画の推進

『第3次青梅市食育推進計画（令和2～6年度）』を策定します。

取り組み内容	担当課
『第3次青梅市食育推進計画』を策定し、食育のいっそうの周知に努めるとともに、実践できるような事業を展開していきます。	健康課

事業者（飲食店）の取り組み

- 「栄養成分表示」（エネルギー・食塩表示など）の実施
- 産地等表示の実施
- 「減農薬・減化学肥料栽培」「地産地消」の取り組みなどを通じた適切な食生活の促進
- 健康に配慮したメニューの提供



2. 身体活動（運動・生活活動）

第3次計画の振り返りと今後の課題

- ・地域資源を活用した市内で取り組める魅力的なスポーツ情報の提供に努めた。
- ・「青梅の森事業計画」による散策路の整備を進めている。
- ・子育て世代への運動機会の提供に努めた。
- ・介護予防体操「梅っこ体操」の普及啓発に努めた。
- ・スポーツ・トレーニング教室等の開催を行った。
- ・指定管理者の自主事業の促進に努めた。
- ・指定管理者とともに利用の促進に努めていく必要がある。
- ・地域スポーツクラブの事業支援に取り組んだ。
- ・身体活動量の増加や運動の習慣化が必要である。
- ・公園が運動の場として利用できるよう、適切な維持管理と遊具施設の更新が必要である。
- ・スポーツの切り口から身体や健康について学び、実践する機会を提供する必要がある。

コラム

身体活動とは？

「安静にしている状態よりも多くのエネルギーを消費するすべての動作」のことをいいます。「身体活動」のうち、運動以外のものを「生活活動」といい、運動以外で歩行やそうじ、農作業などの生活活動を増やすことも生活習慣病の予防につながります。

◎個人の健康づくりのための身体活動基準

①身体活動量の方向性

「全年齢層における身体活動の考え方」…現在の身体活動量を、少しでも増やす。例えば、今より毎日10分ずつ長く歩くようにする。

②運動の方向性

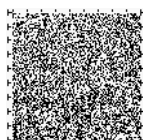
「全年齢層における運動の考え方」…運動習慣をもつようにする。
具体的には、30分以上の運動を週2日以上行う。



＜健康づくりのための身体活動基準 2013＞ より

適度な運動を習慣的に行うことは、肥満、高血圧、糖尿病などの生活習慣病の予防やストレスの軽減など、種々の効果があるといわれています。生活様式が変化し、生活全般においても身体を動かすことが減少しており、体力の低下への対応や、筋力の維持も課題となっています。

健康を維持、増進していくためにも、日常生活の中での活動量を増やしたり、定期的に運動を続けたりすることが重要になっています。



市民アンケート調査では、日頃、運動（息がはずみ、汗をかく身体活動）をしている人は約6割と多いものの、20歳代および30歳代では約4割と少なく、こうした青壮年層および40歳代、50歳代に対し、意識して運動や身体活動量を増やすことの理解促進が課題となっています。

数値目標

指 標		計画策定時値 (平成30年度)	目標値
運動習慣者の割合	男性	59.8%	64%以上
	女性	54.3%	59%以上
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
	女性	75%	80%以上

市民（個人・団体）の取り組み

☆意識的に体を動かす

通勤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。

☆運動を実践する

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。

☆体を動かす機会に参加する

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。

市の取り組み

①身体活動・運動の重要性についての情報提供

子どもから高齢者まで幅広い世代に身体活動や運動習慣の重要性についての情報提供に努めます。

取り組み内容	担当課
広報やパンフレット、ホームページなどで、スポーツ施設やクラブ・スクール紹介、イベントなど、身体活動や運動に関連する情報提供に努めます。	健康課 スポーツ推進課
「学ぶスポーツ」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り組みの推進に努めます。	スポーツ推進課
「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
「ロコモティブシンドローム（運動器症候群）」という言葉の普及啓発に務め、骨・関節・筋肉等の運動器の衰えの防止を支援します。	健康課 スポーツ推進課



②運動の場の充実

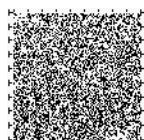
気軽に運動・スポーツができるよう、運動の場の充実に努めます。

取り組み内容	担当課
気軽に身近な運動であるウォーキング、ノルディックウォーキング、サイクリングやカヌーの促進のため、各種イベントとスポーツ教室等を連動させて、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
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。	市民活動推進課 スポーツ推進課
運動施設のレベルアップと利用の促進に努めます。	スポーツ推進課
市民が安全に自然とふれあい、親しみ、楽しめるよう、里山の整備、既存公園の充実に努めます。	公園緑地課

③運動機会の提供

世代やライフスタイルに応じて気軽に運動を実践できる機会を増やします。

取り組み内容	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。	子ども家庭支援課
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
スポーツを通じた子育て支援策や市民交流の場として、イベント主体の活動から日常に役立つ活動への転換を図ります。	スポーツ推進課
介護予防を目的に、転倒骨折予防、筋力向上トレーニング等各種教室を実施します。 各市民センターにおいて、健康体操を実施します。	高齢者支援課 スポーツ推進課 健康課
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
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。	環境政策課 社会教育課



④健康スポーツ活動の支援

運動・スポーツを通して健康づくりにつながる活動を支援します。

取り組み内容	担当課
ウォーキングマップを活用した健康教室を開催し、健康づくりにつながる活動を支援します。	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体育協会」などの活動を支援します。	スポーツ推進課
親しみやすい運動・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

事業者（スポーツ施設）の取り組み

- 各種スポーツ教室の開催
- 各種運動関係施設の整備と、利便性向上による利用の促進

コ ラ ム

運動によるエネルギー消費量の計算方法は？

運動によって消費するエネルギー量は、年齢や体重・性別・運動の種類・強度・時間等によって異なります。目安として次の計算式で求められます。

$$\left[\begin{array}{l} \text{普通歩行：0.5} \\ \text{速歩：0.8} \\ \text{ランニング：1.0} \end{array} \right] \times \text{体重 (kg)} \times \text{歩いた距離 (km)} = \text{運動量 (kcal)}$$

(例) 普通歩行で体重 60kg の人が 5km 歩いた場合

$$\cdots \underline{0.5 \times 60 \times 5 = 150 \text{ キロカロリー}}$$

体重を 1kg 減らすのに約 7,000kcal の消費が必要です。

7,000kcal を 1 か月で消費するには、1 日当たり 233kcal 必要です。

参考食品：バナナ 1 本 80kcal、みかん 2 個 80kcal、ビール (350ml) 140kcal
ご飯 (150g) 250 kcal、トースト (6 枚切りバターつき) 240 kcal



3. 休養・こころの健康

第3次計画の振り返りと今後の課題

- ・パンフレットや講演会を通じてこころの健康や薬物等の正しい知識の普及啓発に努めた。
- ・子育て支援事業により育児不安の解消に努めた。
- ・学校での児童・生徒の相談事業を行った。
- ・ストレス対策のためのスポーツ教室やまち歩きを実施した。
- ・ゲートキーパーの養成を行った。
- ・こころの健康に関する知識の普及啓発を図る必要がある。

適度な休養は、疲労回復のためにも欠くことのできないものであり、中でも睡眠は、活力の源であり、質・量ともに良い睡眠を確保することが重要になります。市民アンケート調査では、睡眠が十分にとれていない人の割合が増えています。

複雑・多様化した社会では、常に多くのストレスにさらされています。市民アンケート調査ではストレスを感じる人の割合が減っていますが、ストレスそのものをなくすることは困難です。

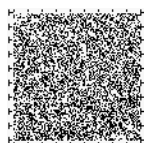
心の病の代表的な病気とうつ病がありますが、早期に発見し、適切な治療を受ければ大部分が改善します。このため、ストレスに早く気づき、上手な対処方法を身につけ、周囲との交流やサポートを通じて、「こころの健康」を維持していくことが必要です。

市民アンケート調査では、ストレスの対処法として、運動する人が増えています。

一方、薬物の乱用は、世界の国々において心身の健康を脅かす深刻な社会問題であり、わが国でも例外ではありません。市民アンケート調査では、8割近い人が薬物依存症や危険ドラッグ等について知っているとしていますが、薬物の乱用を防止するためには、薬物の恐ろしさを理解し、正しい知識を身につけることが大切です。

数値目標

指 標	計画策定時値 (平成30年度)	目標値
ストレスを感じた人の減少	59.9%	59%以下
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
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
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



市民（個人・団体）の取り組み

☆規則正しい生活習慣を心がける

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。

☆上手にストレスを解消する

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。

☆一人で悩まない

一人で悩まず、困ったときは、家族や友人、下記コラムの関連機関に相談します。

コ・ラ・ム

～ひとりで悩まないで～

悩みや心配事の相談 ～いつでも、気軽にご相談を～

◎東京都西多摩保健所 0428-22-6141（9時から17時・祝日を除く月～金曜日）

電話相談＜・・・夜間や休日にも相談できます・・・＞

◎東京いのちの電話 ……………03-3264-4343（24時間・年中無休）

◎東京多摩いのちの電話 ……………042-327-4343（10時から21時・年中無休）

◎東京都夜間こころの電話相談 ……03-5155-5028（17時から21時30分・年中無休）

◎東京自殺防止センター ……………03-5286-9090（20時から5時30分・年中無休）

育児・子育ての相談

◎青梅市健康センター ……………0428-23-2191（9時から17時15分・祝日を除く月～金曜日）

◎青梅市子ども家庭支援センター…0428-24-2126（8時30分から17時・祝日を除く月～金曜日）

◎青梅市子育て世代 ……………0428-21-0770（8時30分から17時・祝日を除く月～金曜日）
包括支援センター

市の取り組み

①こころの健康に関する知識の普及

質の高い睡眠についての情報提供とともに、一人ひとりがこころの健康に関心を持ち、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。

取り組み内容	担当課
リーフレットの配布や広報、ホームページ、健康教室などを通して、睡眠や休養といったこころの健康に関する正しい知識の普及啓発に努めます。	健康課



②相談窓口の周知・充実

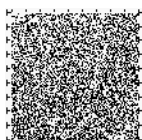
不眠やこころの健康について、状況に応じて気軽に相談できるよう、相談窓口の周知と必要に応じて医療機関や福祉サービスにつなげます。

取り組み内容	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
子育て世代包括支援センター、子育て支援センターおよび子ども家庭支援センターでの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、生後4か月までの子どものいる家庭への全戸訪問や新生児訪問等の訪問事業、子育てひろばや「赤ちゃんサロン」等により、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。	健康課 子ども家庭支援課
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や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 指導室

③産後うつへの支援・相談

産後うつは、その後の育児にも支障をきたすことから、妊娠・出産・子育てに不安や悩みを抱える相談者に寄り添い、必要に応じた支援・相談を図ります。

取り組み内容	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に、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。 また、子育て世代包括支援センター、子ども家庭支援センターなどを通して支援・相談を充実します。	健康課 子ども家庭支援課



④ストレス解消機会の支援

日常生活の中で、ストレスを上手にコントロールできるよう、スポーツや地域の人たちとの交流活動を支援します。

取り組み内容	担当課
生涯学習やスポーツに関わる学習団体、グループの育成・支援に努め、ストレス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。	社会教育課 スポーツ推進課
「生涯学習だより」や市教育委員会のホームページを活用し、市が主催する学習機会だけでなく、地域の行事・イベントなどの情報を提供します。	社会教育課
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、温泉を活用した健康づくり、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」の取り組みを推進します。	スポーツ推進課 商工観光課 高齢者支援課

⑤自殺防止の普及啓発

自殺防止の普及啓発に努めます。

取り組み内容	担当課
広報やホームページで「こころの体温計」の周知を図り、「自身のこころの健康づくり」についての啓発を図ります。	健康課
自殺（自死）防止の「ゲートキーパー」の養成を推進します。	健康課
橋りょうからの自殺防止等、青梅市自殺総合対策計画に掲げた目標の達成に向けて、定期的に取り組みの検証を行い、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

薬物についての正しい知識の普及に努めます。

取り組み内容	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 子ども家庭支援課
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

事業者（企業・医療機関）の取り組み

- 産業医による相談の充実
- 中小企業における「こころの健康づくり」に、「地域産業保健センター」を活用



4. 喫煙・飲酒

第3次計画の振り返りと今後の課題

- ・喫煙や飲酒の健康への影響に関する情報提供を行った。
- ・学校では喫煙・飲酒防止教育を行った。
- ・胎児・子どもへの影響に対する啓発を行った。
- ・学校敷地内の全面禁煙を実施した。
- ・駅前周辺で指定喫煙場所の設置を図った。
- ・禁煙の普及啓発や受動喫煙防止に努める必要がある。
- ・飲酒に関する正しい知識の普及啓発に努める必要がある。

喫煙は、肺がんをはじめ各種のがん、動脈硬化、胃・十二指腸潰瘍、歯周病など多くの疾病と深い関係があります。市民アンケート調査では、喫煙率は11.6%ですが、男性の30歳代では4割を超えるなど、男性の喫煙率は高くなっています。

たばこの煙には多くの有害物質が含まれています。市民アンケート調査では、喫煙が及ぼす健康への影響について、肺がんや気管支炎などは多くの人が認識していますが、歯周病などはあまり認識されていない現状です。

また、喫煙者のみならず周囲の非喫煙者の受動喫煙が問題となっています。受動喫煙により、肺がんや虚血性心疾患のリスクが上昇することが証明されていますが、大人だけでなく子どもや妊婦の低体重児出産などへの影響もあります。

受動喫煙を予防するために、東京都受動喫煙防止条例により公共の場所、職場、交通機関やレストラン等では分煙・禁煙が実施されています。

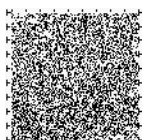
飲酒は、適量であれば心身をリラックスさせるなどの効果も期待できますが、慢性的な過度の飲酒は、がん、高血圧症、脂質異常症などの生活習慣病の引き金になるだけでなく、肝臓の病気や依存症を引き起こすことにつながります。市民アンケート調査では、生活習慣病のリスクを高める飲酒量を知っているのは約4人に1人とどまっており、知識の普及啓発が必要となっています。

コ ラ ム

1日あたりの適正な飲酒量は？（%はアルコール濃度）

日本酒（15%）…1合（180ml）、ビール（5%）…中瓶1本（500ml）
チューハイ（7%）…1缶（350ml）、焼酎25度（25%）…（100ml）
ワイン（12%）…グラス2杯（1杯120ml）
ウイスキー・ブランデー（43%）…ダブル1杯（60ml）

★週に2日は“休肝日”をつくりましょう。



数値目標

指 標		計画策定時値 (平成 30 年度)	目標値
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%
	ぜんそく	57.7%	
	気管支炎	71.4%	
	心臓病	43.0%	
	脳卒中	41.9%	
	胃潰瘍	17.5%	
	妊娠に関連した異常	61.3%	
	歯周病	29.1%	
COPD（慢性閉塞性肺疾患）に関する十分な知識の普及		23.9%	80%
喫煙している人の割合	男性 30 歳代	40.7%	16%以下
	男性 50 歳代	20.8%	14%以下
	女性 18～29 歳	7.1%	4%以下
多量に飲酒する人の割合	男 性	25.7%	18%以下
	女 性	10.1%	5%以下
「節度ある適度な飲酒」の知識の普及	男 性	51.3%	76%以上
	女 性	51%	77%以上

コ ラ ム

COPDとは？

「たばこ煙を主とする有毒物質を長期間吸入することによって生じる肺の炎症による病気」のことです。肺胞—末梢気道—中枢気道に及ぶすべての病変を包括するものですが、以前は、肺気腫と慢性気管支炎に分けて呼ばれていました。患者数が全世界的に増加しています。

“喫煙”が最大の原因ですが、「受動喫煙」（たばこを吸わない人がたばこの煙を吸わされること）もCOPDの原因となることが分かっています。



市民（個人・団体）の取り組み

☆未成年は喫煙、飲酒をさせない

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。

☆妊娠中は禁煙、禁酒を守る

妊娠中の喫煙と飲酒が子どもに及ぼす影響を知り、喫煙、飲酒の害から子どもを守ります。

☆喫煙、飲酒のマナーを守る

歩きたばこはやめ、お酒は、適量を知り楽しく飲みます。



市の取り組み

① 喫煙や過度の飲酒についての普及啓発

喫煙や飲酒が健康に及ぼす影響について、知識の普及啓発に努めます。

取り組み内容	担当課
広報やホームページなどを通して喫煙や過度の飲酒の及ぼす健康影響について、情報提供を図ります。	健康課
喫煙や飲酒による胎児への影響や知識について母子保健事業時に啓発・指導します。	健康課

② 未成年者の喫煙や飲酒の防止

学校や地域と連携し、未成年者の喫煙や飲酒の防止に努めます。

取り組み内容	担当課
学校での喫煙、飲酒防止教育の充実に努めます。	指導室
「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。	子ども家庭支援課 健康課

③ 禁煙希望者やアルコール依存症の人への支援

相談窓口・医療機関の情報提供を行い、禁煙・断酒に向けた支援に努めます。

取り組み内容	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。	健康課 障がい者福祉課

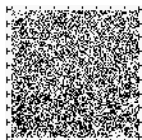
④ 禁煙・分煙の推進

受動喫煙防止対策のための環境づくりを推進します。

取り組み内容	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。	施設所管課

事業者（企業・商店・医療機関）の取り組み

- 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



5. 歯と口の健康

第3次計画の振り返りと今後の課題

- ・成人歯科検診、妊婦歯科健診、幼児歯科健診を実施した。
- ・健康教育や健康まつりで歯と口の予防に関する知識の普及啓発に努めた。
- ・8020運動の周知に努めた。
- ・学校では児童・生徒の歯科健診、学校歯科医と連携したブラッシング指導等を実施した。
- ・口の健康の大切さを周知していく必要がある。

「歯・口」の働きは、食べ物を味わう・会話を楽しむ・笑う・歌う・表情を豊かにするなど、日常生活をいきいきと送るうえで大切な役割を果たしています。また、歯や口の健康が全身の健康にも影響を及ぼすことが分かっています。

市民アンケート調査では、3割を上回る人が、ふだん、よく噛んで、味わって食べていないとしており、特に30歳代に多くなっています。また、糖尿病・喫煙が歯周病のリスクであることを知っているのは3人に1人にとどまっており、普及啓発が必要です。

歯と口の健康には、生活習慣が大きく影響することから、乳幼児期から高齢期までの年齢に応じた口腔^{こうくう}の健康づくりが重要であり、日頃から歯の健康管理に努めていく必要があります。

数値目標

指 標	計画策定時値 (平成30年度)	目標値
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
むし歯のない幼児の割合(5歳)	63.1%	66%以上
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
進行した歯周病にかかっている人の割合(40歳)	76.9%	60%以下
60歳で24歯以上、自分の歯を有する人の割合	57.9%	68%以上
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
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
かかりつけ歯科医を決めている人の割合(5歳)	67.0%	70%以上



指 標	計画策定時値 (平成 30 年度)	目標値
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)	43.2%	55%以上
歯間部清掃用器具を使用している人の割合 (40 歳代)	55.6%	58%以上
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
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

コ ラ ム

「8020運動」とは？

「80 歳になっても自分の歯を 20 本以上保とう」という運動です。

20 本以上の歯が残っていれば、ほとんどの食べ物は良くかんでおいしく食べることができ、日常生活をいきいきと送ることができるからです。



市民（個人・団体）の取り組み

☆丁寧な歯磨きをする

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る

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。

☆「^か噛ミ^{さんまる}ング 30 運動」を実践する

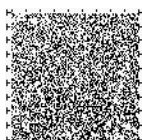
1 口 30 回以上かむことを目標に、よくかんで食べる習慣を身につけます。

市の取り組み

①歯科健診の受診勧奨

歯科健診の必要性を周知し、受診しやすい仕組みをつくります。

取り組み内容	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 保険年金課



②歯と口の健康づくりの充実

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。

取り組み内容	担当課
乳児期から高齢期まで各年齢に応じた健康教育を行い、口の健康に関心をもってもらえるように努めます。	健康課
歯科健康診査・歯科相談時等に、おやつの与え方や生活習慣の大切さの意識啓発に努めます。	健康課
リーフレットおよびパネルなどを通して、歯を失う原因であるむし歯と歯周病の予防に関する正しい知識の普及啓発に努めます。	健康課
「8020運動」の周知に努め、「かかりつけ歯科医」で、定期的に健診を受けるよう啓発に努めます。	健康課
歯科セミナーや成人の教室で、口腔と全身の相互関係についての啓発に努めます。	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 高齢者支援課
障害のある人の歯科治療や訪問診療について、情報周知に努めます。	障がい者福祉課

③保育所・幼稚園・学校との連携

保育所、幼稚園や学校における歯科指導などを通して歯科健康教育を充実します。

取り組み内容	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。	健康課
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

事業者（福祉施設・医療機関等）の取り組み

- 介護保険施設、福祉施設等における口腔ケア^{こうくう}の励行
- 病院・診療所・施設間の連携体制の整備



6. 生活習慣病予防・健康管理

第3次計画の振り返りと今後の課題

- ・健康診査やがん検診の充実を図った。
- ・特定健康診査の受診率、特定保健指導の利用率向上を図った。
- ・健康講座や講演会、相談事業を行った。
- ・学校でがんを含めた病気予防への理解に取り組んだ。
- ・若い世代への生活習慣病予防の周知と啓発が必要です。
- ・健診結果を活用し、健康の自己管理に向けた講座を開催していく必要がある。

「自分の健康は自分で守る」ことを実践していくためには、まず、自身の健康状態を知ることです。市民アンケート調査では、健康状態がよい人が増えていますが、30歳代や70歳代では他の年代に比べ、よくないとの回答も多くなっています。定期的に健康診査を受診し、その結果をもとに食生活や運動習慣を見直し、必要な改善をしていくことが大切となります。

平成20年度から、新たな対策として特定健康診査・特定保健指導の実施が、各医療保険者に義務付けられています。本市においても、40歳以上の国民健康保険被保険者等を対象に特定健康診査を実施し、メタボリックシンドロームの予防や早期発見に努めています。

健診を通して、自身の健康状態を確認し、生活習慣病の危険因子を早期に発見することができるよう、受診者のニーズに即した利用しやすい健診受診体制の整備に努めていく必要があります。

市の主要死因別死亡者数の割合は、3大死因（悪性新生物、心疾患、脳血管疾患）によるものが約5割となっています。心疾患、脳血管疾患の標準化死亡比は全国基準値を上回り、本市の特徴として血管に関する死因が多くなっています。生活習慣病の発症予防と重症化予防に向けた取り組みが必要となっています。

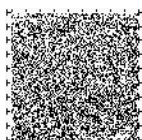
コ ラ ム

健診結果は、“健康の成績表”！

毎年健診を受け、以前の結果と変わりがなければ確認しましょう。

大きく数値が変わったときや健診結果に疑問があるときには、かかりつけ医に相談しましょう。

健診の結果は大切に保管し、一つにまとめていつでも確認できるようにしておきましょう。



数値目標

指 標		計画策定時値 (平成 30 年度)	目標値
健康診査を受ける人の増加	健診受診率	55.6%	83%以上
がん検診の検診受診率の向上	胃がん	15.4%	22%以上
	子宮頸がん	27.0%	34%以上
	乳がん	25.2%	29%以上
	肺がん	9.1%	33%以上
	大腸がん	24.4%	54%以上
「かかりつけ医」がいる人の割合		70.3%	80%以上
自分は健康だと思う人の割合		77.1%	80%以上

市民（個人・団体）の取り組み

☆自分の健康は自分でチェックする

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。

☆生活習慣病予防に留意する

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。

☆かかりつけ医を持つ

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。

市の取り組み

①各種健康診査の充実と受診率の向上

がん検診や特定健康診査の受診率と特定保健指導の利用率の向上に努めます。

取り組み内容	担当課
がん検診、特定健康診査の受診率、特定保健指導の利用率が向上するようメディアを活用した広報に努めます。	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を学習してもらい、特に女性特有のがん等のがん検診受診率の向上を図ります。	健康課 指導室



②生活習慣病予防の普及啓発と支援

生活習慣病予防に関する正しい知識を広報や健康教育、健康相談などを通じて普及啓発に取り組みます。

取り組み内容	担当課
「自分の健康は自らが守る」という意識の普及啓発のために、広報、ホームページ等で周知に努め、また、健康相談を充実します。	健康課 社会教育課
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。	健康課
健診結果やレセプトなどのデータを活用した効果的な保健事業に取り組みます。	保険年金課 健康課
健康的な生活の実践につながるよう、相談体制を充実し、実践を取り入れた健康教育の継続に向けた支援をします。	健康課
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

※『CKD（慢性腎臓病）』

「慢性に経過するすべての腎臓病」を指し、患者は1,330万人（20歳以上の成人の8人に1人）いると考えられ、“新たな国民病”とも言われています。生活習慣病（高血圧、糖尿病など）やメタボリックシンドロームとの関連も深く、誰もがかかる可能性のある病気です。

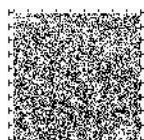
③青梅市健康増進計画の普及啓発

『第4次青梅市健康増進計画（令和2～6年度）』の周知・広報に努めます。

取り組み内容	担当課
「健康増進計画」の周知・広報活動を推進し、市民の健康づくりの取り組み・活動の促進や、市内事業者が事業活動・取り組みを行う際の指針の提示を図ります。	健康課

事業者（企業・商店・医療機関）の取り組み

- 職場での定期健康診断の実施
- 医療機関・薬局での相談と知識の普及・情報提供
- 適切な医療の提供に向けた地域医療連携の推進



コ ラ ム

健康経営

健康経営とは、従業員の健康の保持・増進の取り組みが、将来的に企業の収益性を高める投資であると捉え、従業員の健康づくりを経営的な視点から考え、戦略的に実施する取り組みです。

某健康機器メーカーでは、年齢や体脂肪率などが分かる体組成計と血圧計を使い、2週間に1度の頻度で社員自らがチェックするなどメタボリックシンドロームのゼロ達成を目指しています。また、某国内航空会社では、トレーナーの指導のもと、毎日、本気のラジオ体操を行い、また、健康経営の指導役としてウェルネスリーダー150人を任命しています。

一方、中小企業の健康経営を後押しすべく、経済産業省は、社員の健康増進に取り組む中小企業を対象に、健康経営優良企業の認定制度を行っています。



7. 地域で取り組む健康づくり

人や社会、地域とのつながりを意味するソーシャル・キャピタルが人々の健康に大きく関係することがさまざまな調査研究から明らかになっています。

市民アンケート調査では、地域の人々が他の人の役に立とうと思うかに対して、約半数の人は肯定的な回答を寄せています。

地域の人たちと良い関係を築き、お互いの信頼の中で暮らすことのできるソーシャル・キャピタルを醸成し、市民の健康づくりを推進することが必要です。

市民（個人・団体）の取り組み

☆地域の人たちとの交流を持つ

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。

☆イベント、ボランティアに参加する

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。

市の取り組み

①ソーシャル・キャピタルの醸成

人と人のつながりを通じて健康寿命の延伸につながるよう、ソーシャル・キャピタルの醸成を図ります。

取り組み内容	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

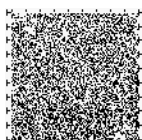
②地域のつながりの醸成

介護予防、健康づくり、各種ボランティア活動など、さまざまな地域活動を支援し、健康づくりを推進します。

取り組み内容	担当課
地域の身近な施設を交流拠点として活用するとともに、地域住民主体で実施している介護予防、健康づくり活動、各種ボランティア活動など、地域のつながりを豊かにする取り組みを推進します。	健康課 高齢者支援課

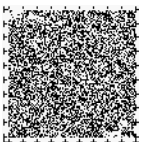
事業者（企業・商店・医療機関）の取り組み

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



第3次青梅市食育推進計画





第1章 計画の策定にあたって

1. 計画策定の趣旨

食は、生涯にわたって健康に暮らすための基本であり、大切なものです。しかし、社会経済を取り巻く環境がめまぐるしく変化する中、私たちの食生活も大きく変化しています。食料は豊かであるのに、栄養バランスの偏った食事をする人も少なくないことから、生活習慣病が増加しています。

また、食品の安全は、私たちの生活に大きな不安を与える一方、大量の食品ロス、食への感謝の心が薄れているといった問題も生じています。

こうした現状のなか、平成22年に「青梅市食育推進計画」を策定し、食育の取り組みを通して市民が心身ともに健やかに育ち、食の安全・安心を確保するとともに、地域の人の輪が広がる、元気で楽しいまちづくりの原動力となるよう推進してきました。その後、平成27年に第2次計画を策定し、取り組みを進めてきたところです。

今回、第2次食育推進計画が見直しの時期を迎えたことに伴い、これまでの取り組みを評価し、本市における現状と課題や、国・都の動向を踏まえ、新たな計画を策定するものです。

食育基本法の基本理念

- ・国民の心身の健康の増進と豊かな人間形成
- ・食に関する感謝の念と理解
- ・食育推進運動の展開
- ・子どもの食育における保護者、教育関係者等の役割
- ・食に関する体験活動と食育推進活動の実践
- ・伝統的な食文化、環境と調和した生産等への配慮および農山漁村の活性化と食料自給率の向上への貢献
- ・食品の安全性の確保等における幅広い食育の役割

食育基本法に掲げられた基本的施策

- ①家庭における食育の推進
- ②学校、保育所等における食育の推進
- ③地域における食生活の改善のための取り組みの推進
- ④食育推進運動の展開
- ⑤生産者と消費者との交流の促進、環境と調和のとれた農林漁業の活性化等
- ⑥食文化の継承のための活動への支援等
- ⑦食品の安全性、栄養その他の食生活に関する調査、研究、情報の提供および国際交流の推進

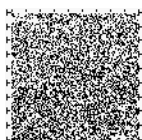
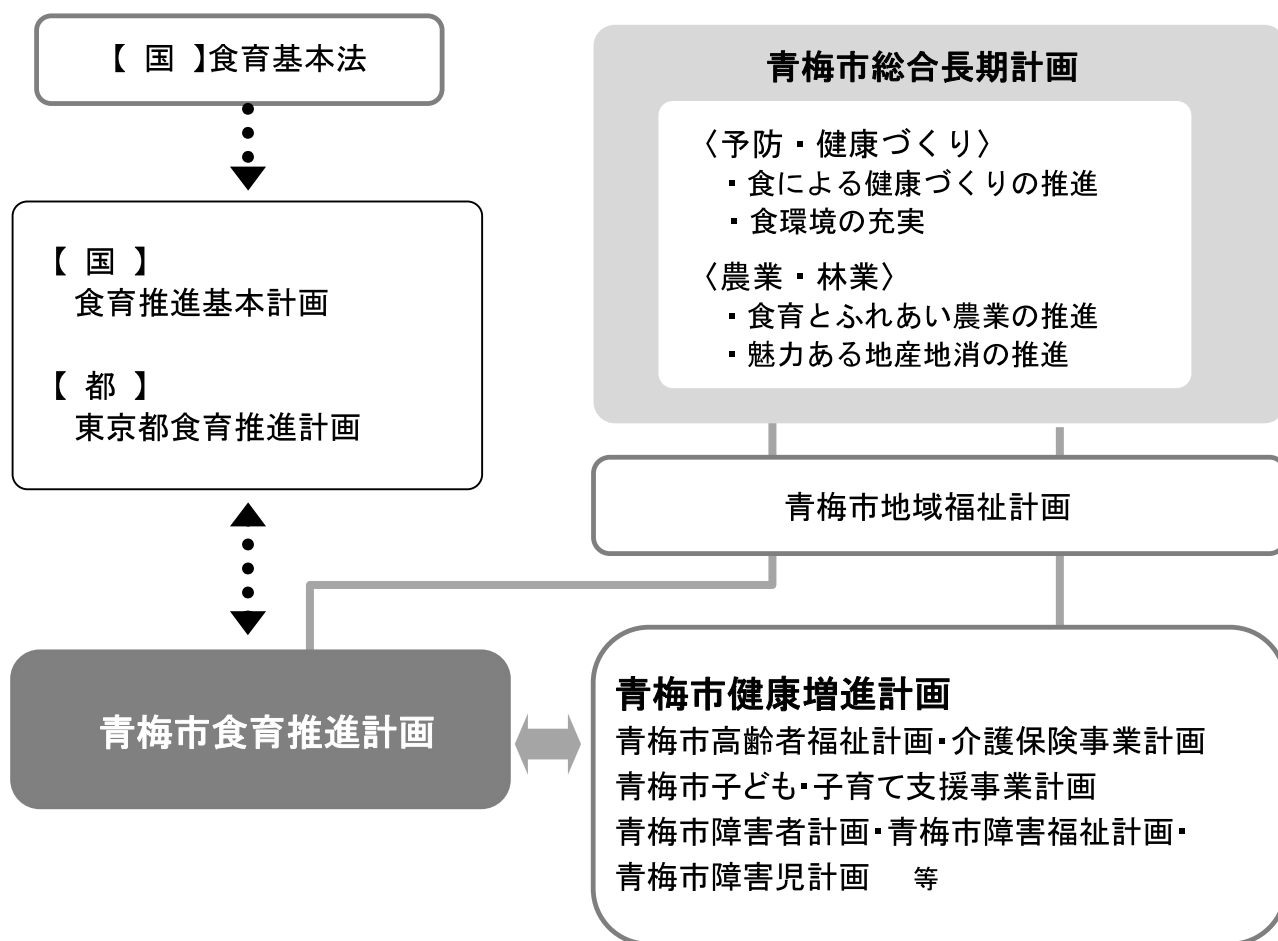


2. 計画の位置づけ

本計画は食育基本法第 18 条にもとづく市町村食育推進計画に位置づけられるものです。

食育の主役である市民はもちろん、家庭、地域、学校、事業者のそれぞれが役割を果たす中、本計画にもとづき市が中心となり食育を推進します。

また、食育は裾野の広い取り組みであることから、さまざまな分野にわたる市の個別計画と関連性を持っています。特に、市民の健康づくりに関する「青梅市健康増進計画」を食育の面から支えていくこととなり、計画の推進にあたっては連携を強めていきます。

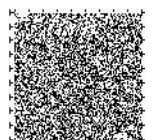


3. 計画の期間

本計画は、令和2（2020）年度から令和6（2024）年度までの5年間を計画期間とし、令和7年度に2つの計画を一体的に策定します。

本計画策定後の社会情勢の変化や法・制度等の改正などに伴い、本計画の見直し等の必要が生じた場合には、適宜見直しを行うものとします。

平成 30 年度	令和 元年度	2年度	3年度	4年度	5年度	6年度	7年度	8年度
第6次青梅市総合長期計画								
第2次青梅市 食育推進計画		第3次青梅市食育推進計画						
		第4次青梅市健康増進計画						
第3次青梅市 健康増進計画								



第2章 青梅市の食をめぐる現況と課題

1. 市民アンケート調査結果

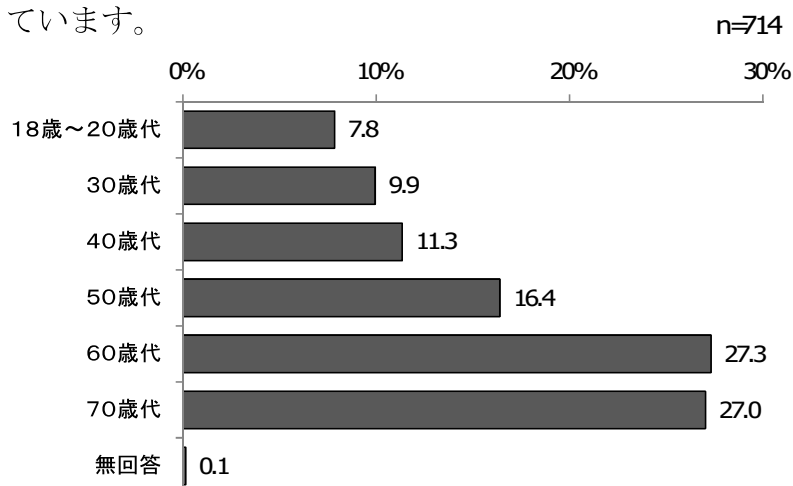
今回実施した市民意識調査の概要は次の通りです。また、参考までに前回調査との比較を行っています。

	前回調査	今回調査
実施時期	平成26年2月	平成31年3月
対象者数	2,000人	
有効回収数	752人	714人
有効回収率	37.6%	35.7%

(1) 回答者のプロフィール

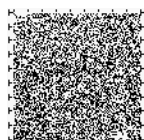
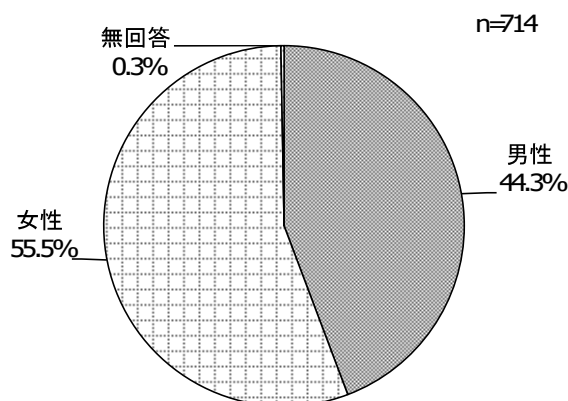
①年代

年代は60歳代が27.3%、70歳代が27.0%、50歳代が16.4%など、中高年が多い構成となっています。



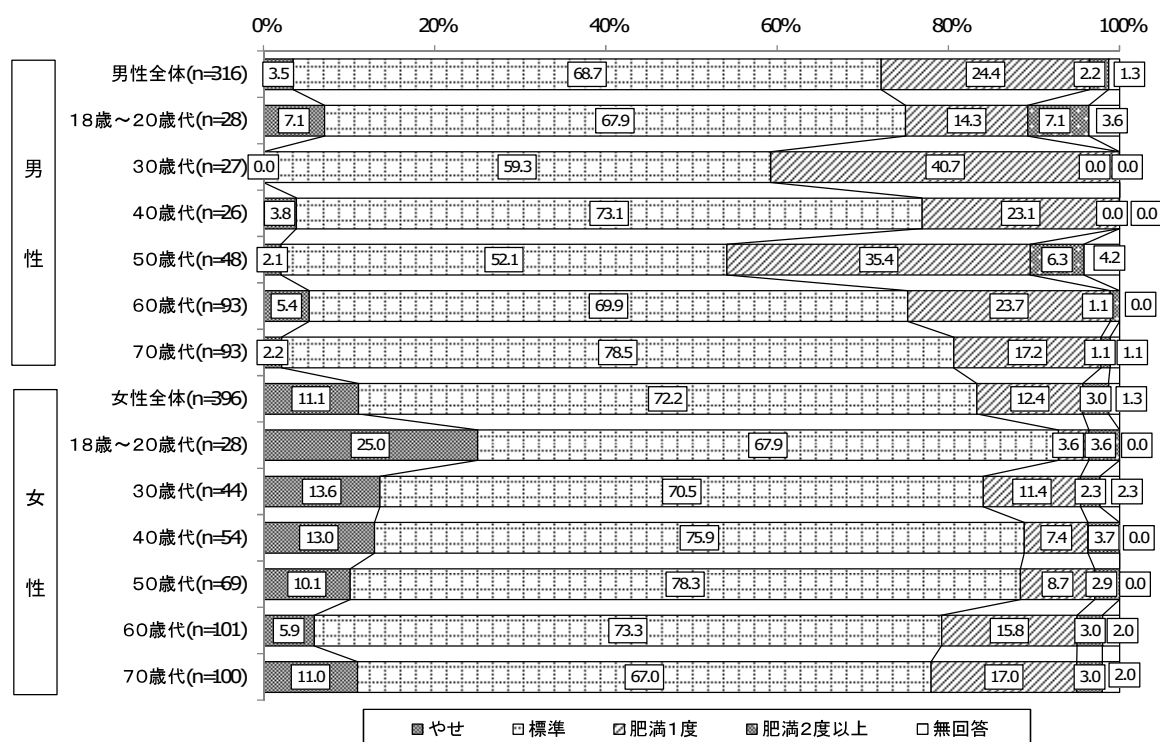
②性別

男性44.3%、女性55.5%となっています。



(2) BMI 値について

「肥満1度」と「肥満2度以上」を合わせた『肥満』は、男性の50歳代が最も多く、次の30歳代とともに4割を超えています。「やせ」は、女性の18～20歳代が2割台半ばで多くなっています。



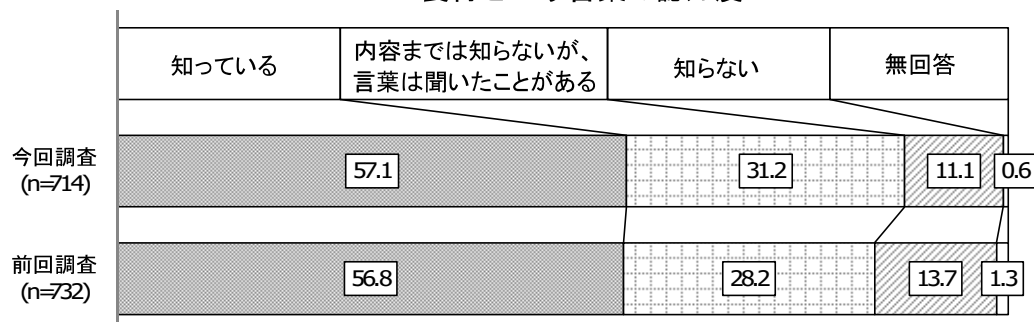
Body Mass Index 体格指数のことで、BMI = 体重(kg) / 身長(m)²で算出します。
日本肥満学会の判定基準では、18.5未満を低体重（やせ）、18.5以上25未満を普通体重（標準）、25.0以上30.0未満を肥満1度、30.0以上35.0未満を肥満2度、35～40未満を肥満3度、40以上を肥満4度、特に35.0以上は高度肥満と定義されます。

(3) 食育について

①食育の認知度

食育について「知っている」「内容までは知らないが言葉は聞いたことがある」については、いずれも前回調査よりも増えています。これに対し、「知らない」は減っています。

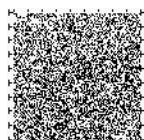
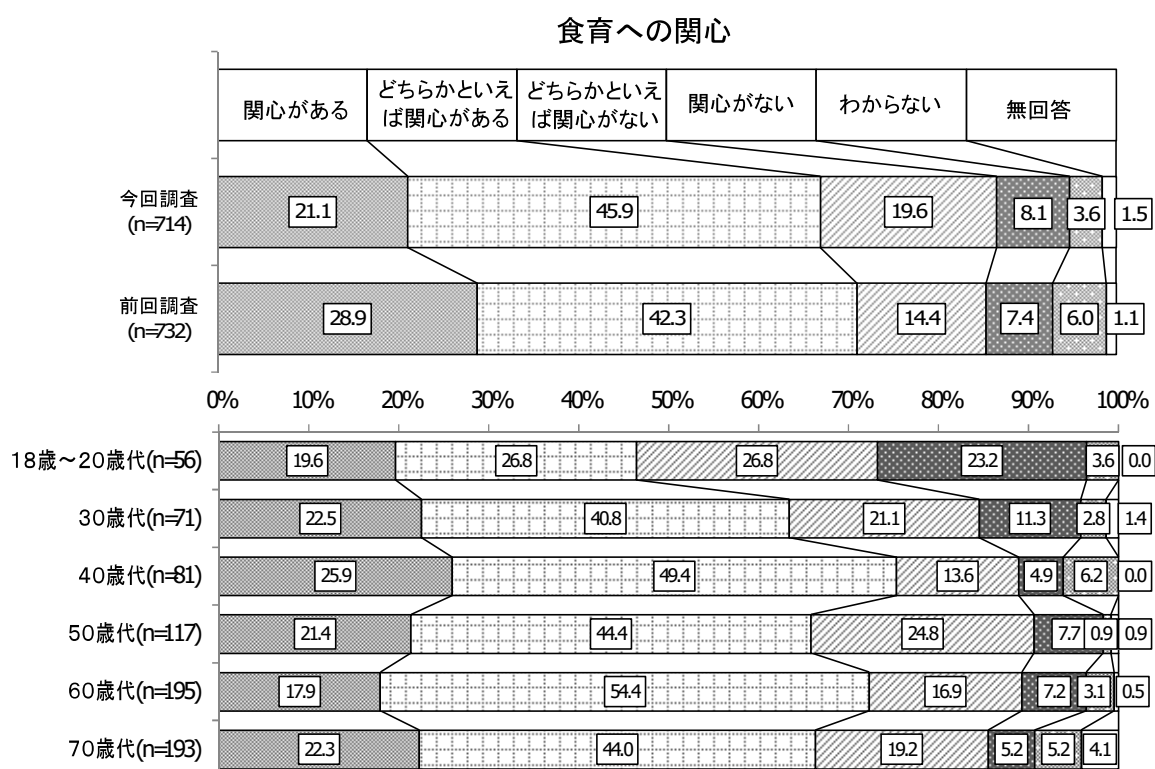
食育という言葉の認知度



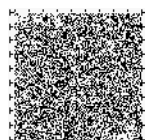
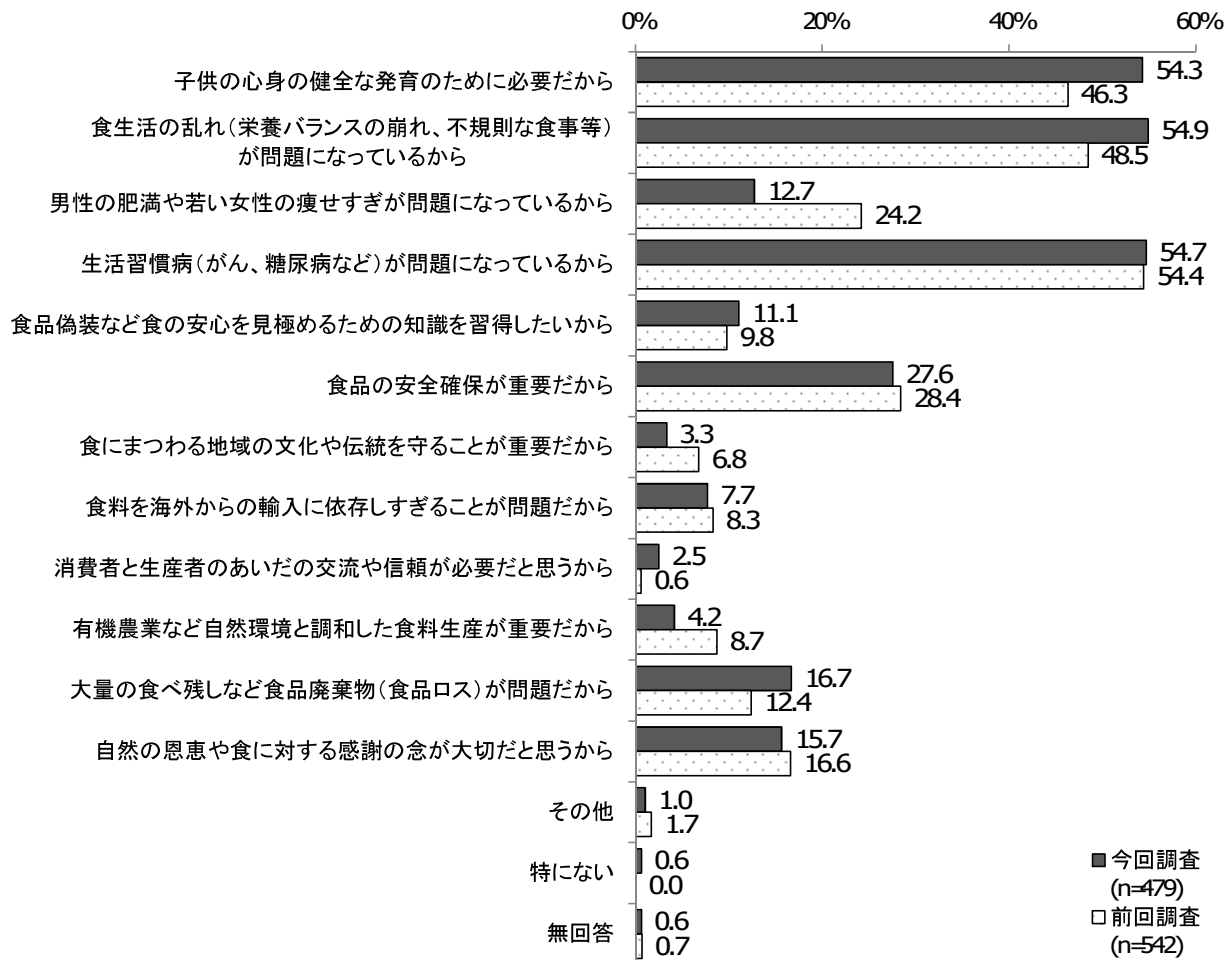
②食育への関心

食育に「関心がある」「どちらかといえば関心がある」を合わせた『関心がある』は7割を下回り、前回調査よりやや減っています。また、年代別では18～20歳代で2割を上回る人が「関心がない」としており、若い世代を中心に朝食の欠食や栄養バランスに気をつけない食生活が目立つことから、思春期・成年期層への関心を高める必要があります。

食育に関心がある理由は、「食生活の乱れ（栄養のバランスの崩れ、不規則な食事等）が問題になっているから」が54.9%と最も多く、「生活習慣病（がん、糖尿病など）が問題になっているから」が54.7%、「子供の心身の健全な発育のために必要だから」が54.3%と続き、いずれも前回調査より増えています。

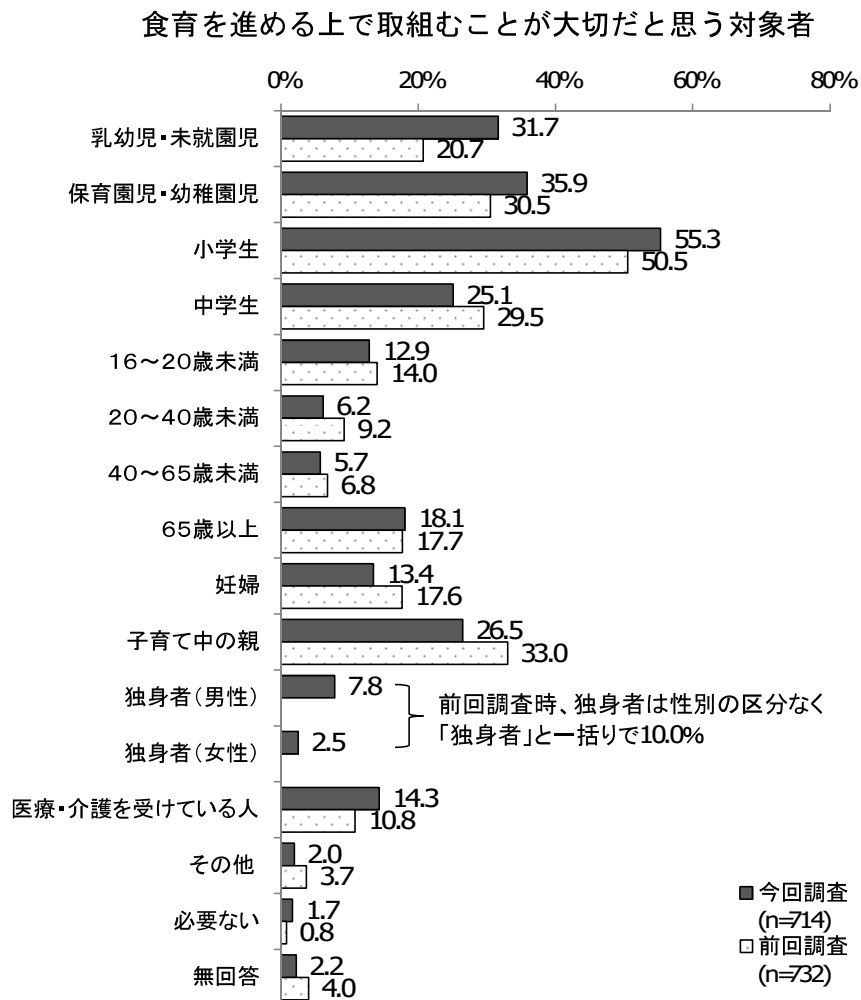


食育に関心がある理由



③食育を進めるうえで取組むことが大切だと思う対象者

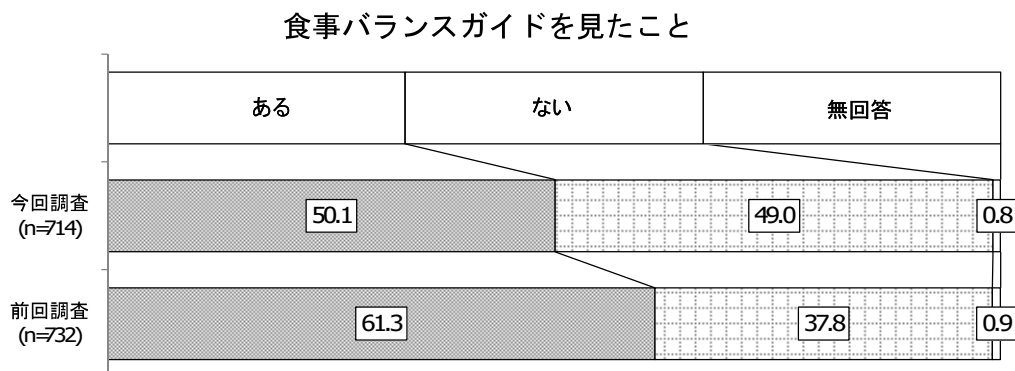
食育を進めるうえで取組むことが大切だと思う対象者は、「小学生」が 55.3%と最も多く、次いで「保育園・幼稚園児」が 35.9%、「乳幼児・未就園児」が 31.7%と続き、いずれも前回調査より増えている一方で、「妊婦」や「子育て中の親」が減っています。



④食事バランスガイド

食事バランスガイドを見たことが「ある」は前回調査より 10 ポイント以上減っています。

また、食事バランスガイドを「参考になっている」は 33.2%ですが、前回調査よりもやや増えています。



食事バランスガイドの参考

	参考にしている	参考にしていない	無回答
今回調査 (n=358)	33.2	65.9	0.8
前回調査 (n=461)	32.3	66.8	0.9

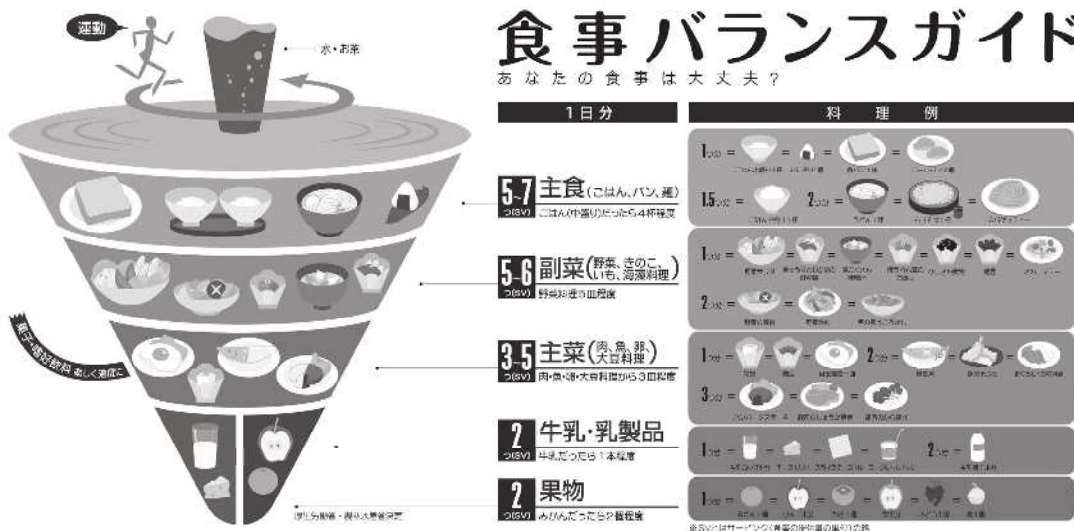
コラム

食事バランスガイドって何？

食事の望ましい組み合わせとおおよその量を示しているのが食事バランスガイドです。日本の伝統的な玩具であるコマの形を使って、上から順に主食、副菜、主菜、牛乳・乳製品、果物に区分し、何をどれだけ食べたらよいかをイラストでわかりやすく伝えています。

食事バランスガイドの特徴は、食べる量をカロリーではなく、「1 つ」「2 つ」のように「つ（SV：サービング）」という新しい単位で、何をどれだけ食べたらいいかを数えています。

食事バランスガイド並びに「つ：（SV：サービング）」については、厚生労働省および農林水産省のサイトで詳しく説明しています。



※厚生労働省「食事バランスガイド」について ホームページ
<https://www.mhlw.go.jp/bunya/kenkou/eiyou-syokuji.html>
 ※農林水産省「食事バランスガイド」について ホームページ
http://www.maff.go.jp/j/balance_guide/



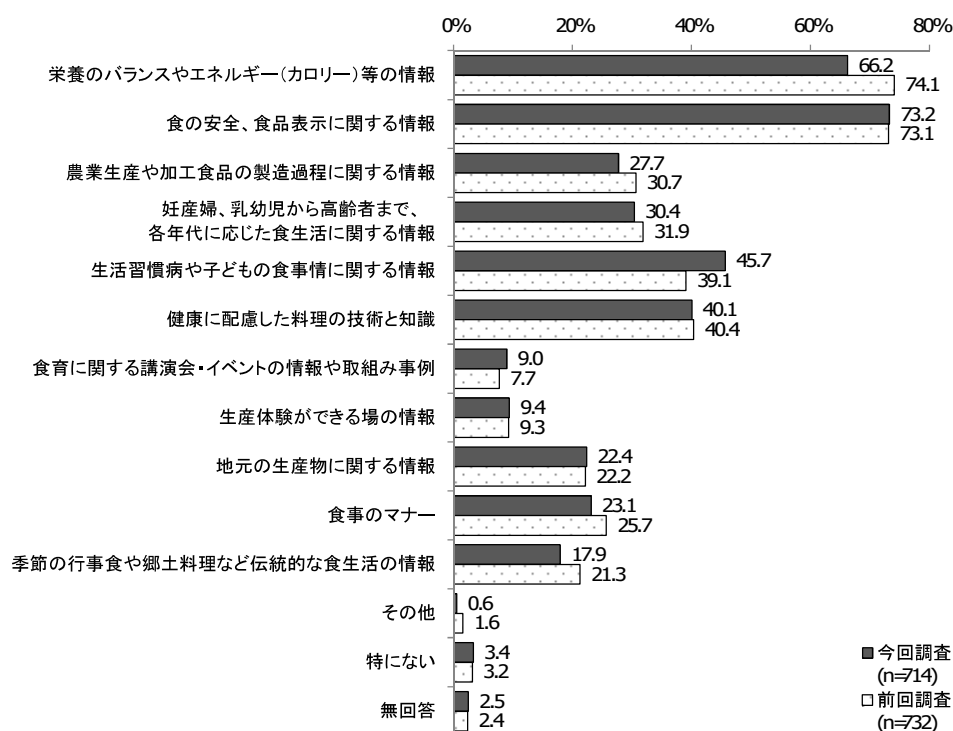
⑤食に関する情報や知識

前回調査では「栄養のバランスやエネルギー（カロリー）等の情報」が「食の安全、食品表示に関する情報」をやや上回りましたが、今回調査では、「食の安全、食品表示に関する情報」が「栄養のバランスやエネルギー等の情報」をやや上回ります。

これら2項目とはやや差がありますが、次いで「生活習慣病や子どもの食事情に関する情報」「健康に配慮した料理の技術と知識」があげられています。「生活習慣病や子どもの食事情に関する情報」は今回調査では5ポイント以上増えています。

子どもの頃からの偏った食事は、生活習慣病にもつながることなど積極的な情報提供を図る必要があります。

食に関する情報や知識として必要と思われるもの



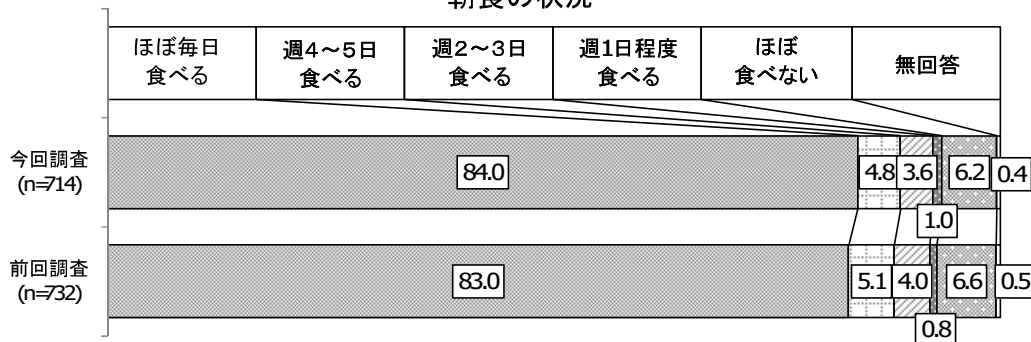
注) 「生活習慣病や子どもの食事情に関する情報」の項目は、前回調査は「生活習慣病や子どもの肥満予防に関する情報」。

(3) 食事の状況

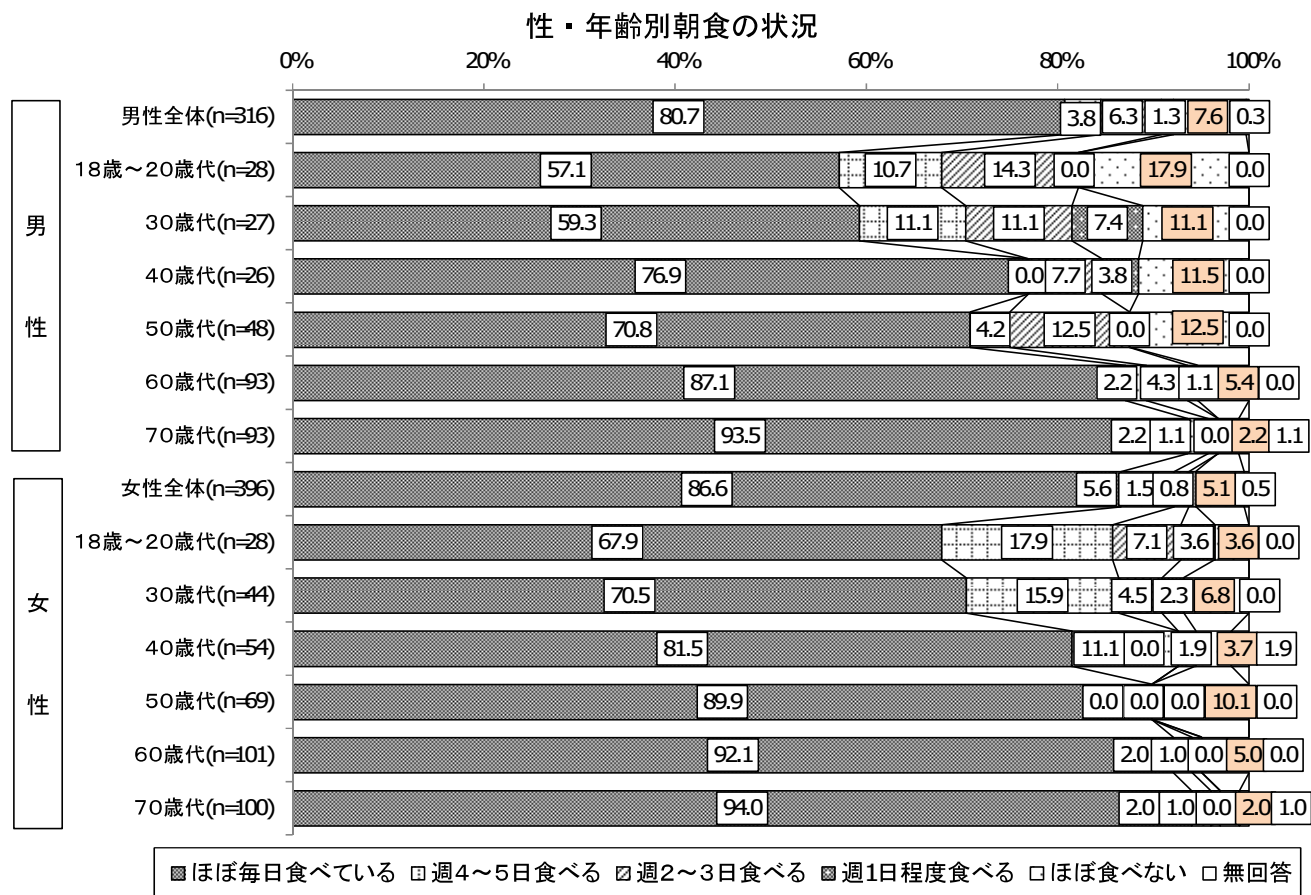
①朝食の摂取

朝食については、「ほぼ毎日食べる」が増えて、「ほぼ食べない」は6.2%と前回調査よりやや減っています。

朝食の状況

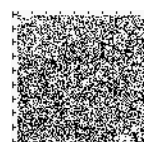
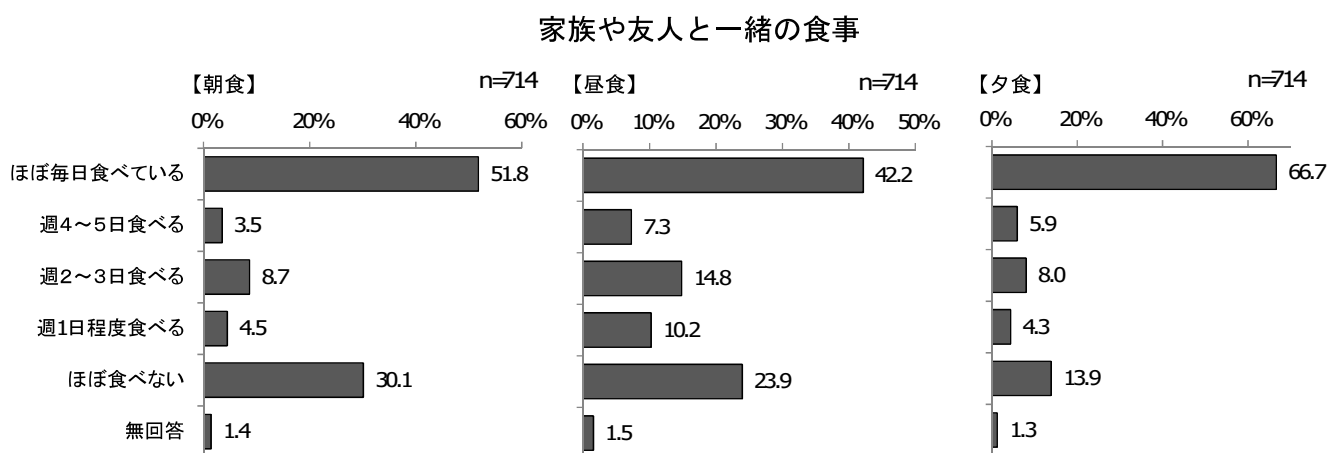


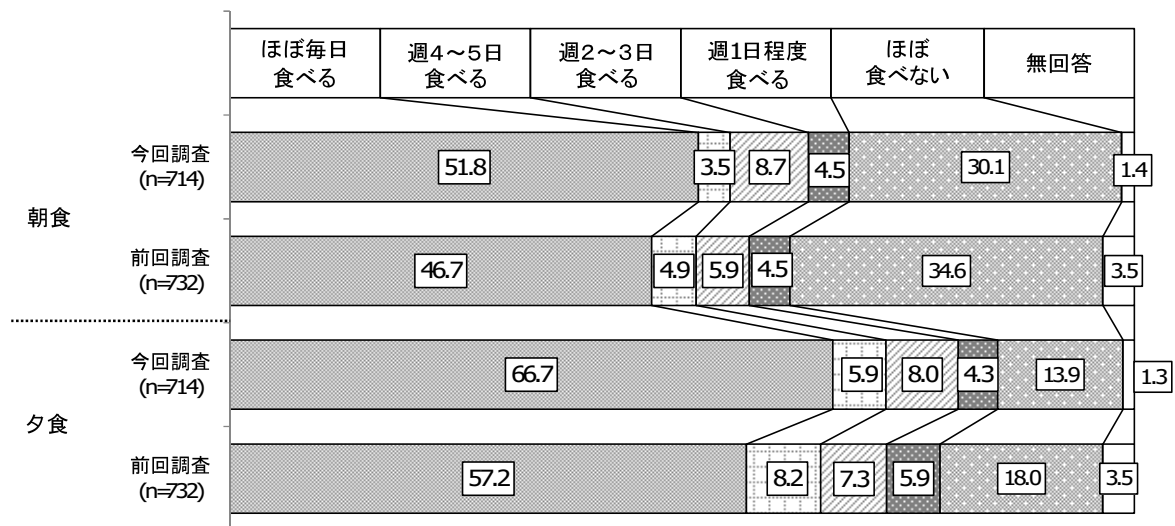
性・年齢別でみると「ほぼ食べない」は女性より男性の方が上回り、男性の18～20歳代が17.9%と最も多く、次いで50歳代男性が12.5%、40歳代男性が11.5%と続きます。若い世代などの食生活の改善への支援が必要です。



②家族や友人と一緒にの食事

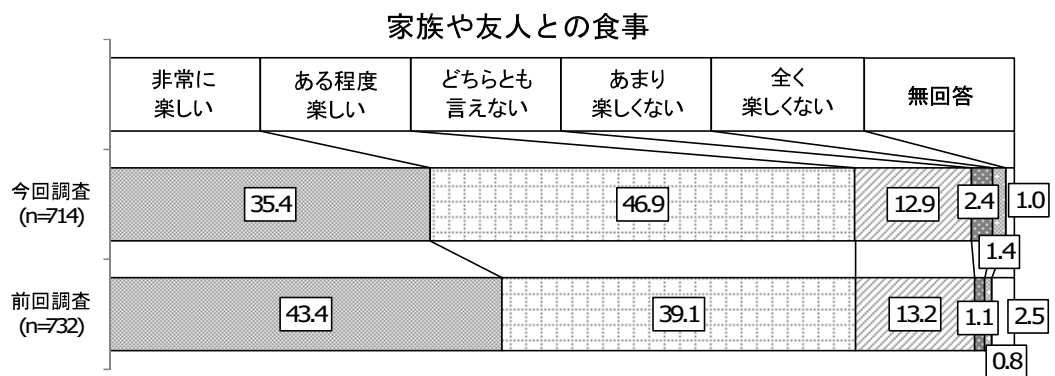
朝食・夕食ともに家族や友人と一緒に「ほぼ毎日食べる」は増え、「週4～5日食べる」「週2～3日食べる」を合わせた『一緒に食べる』についても増えています。





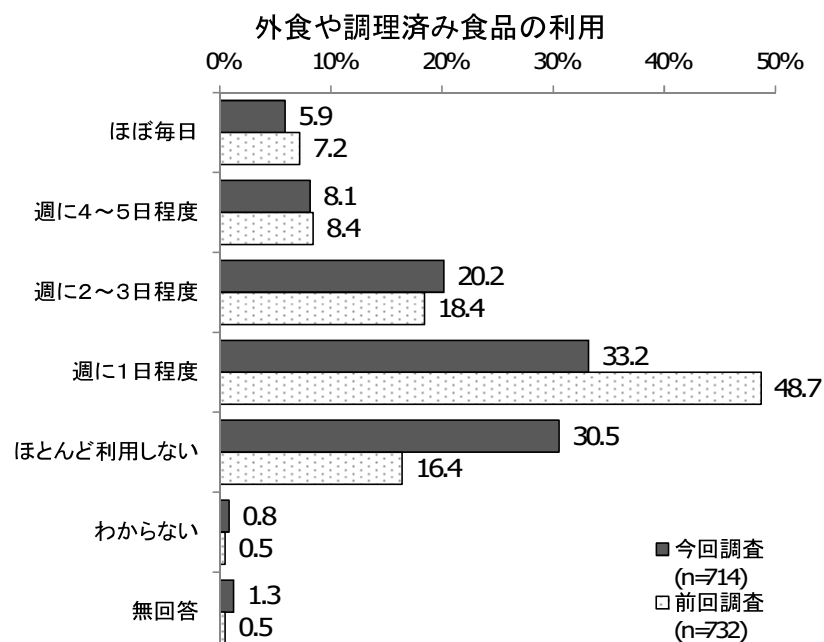
③家族や友人との食事

家族や友人との食事が「非常に楽しい」は、前回調査より減っていますが、「ある程度楽しい」を合わせた『楽しい』は変わりありません。



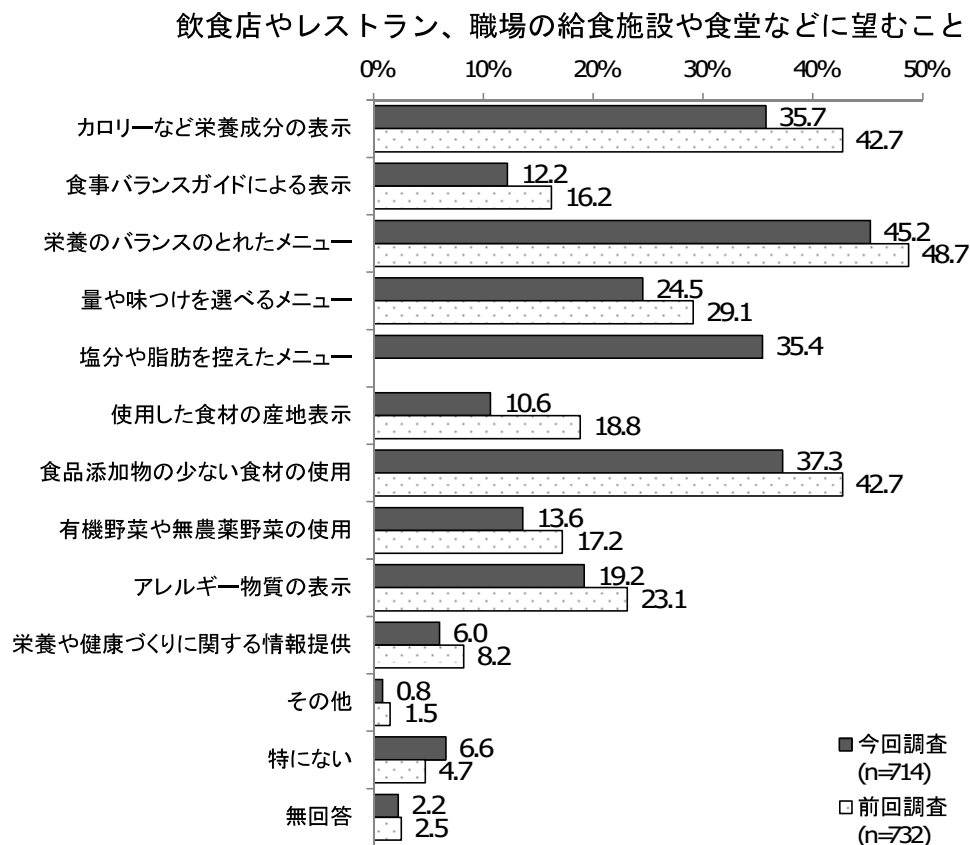
④外食や調理済み食品の利用

外食や調理済み食品の利用は、「ほとんど利用しない」が前回調査の倍であり、利用頻度は少なくなっています



⑤ 飲食店やレストラン、職場の給食施設や食堂などに望むこと

飲食店やレストラン、職場の給食施設や食堂などに食生活の改善や食育推進のため望むこととして、「栄養のバランスのとれたメニュー」「食品添加物の少ない食材の使用」「カロリーなど栄養成分の表示」「塩分や脂肪を抑えたメニュー」などがあげられています。

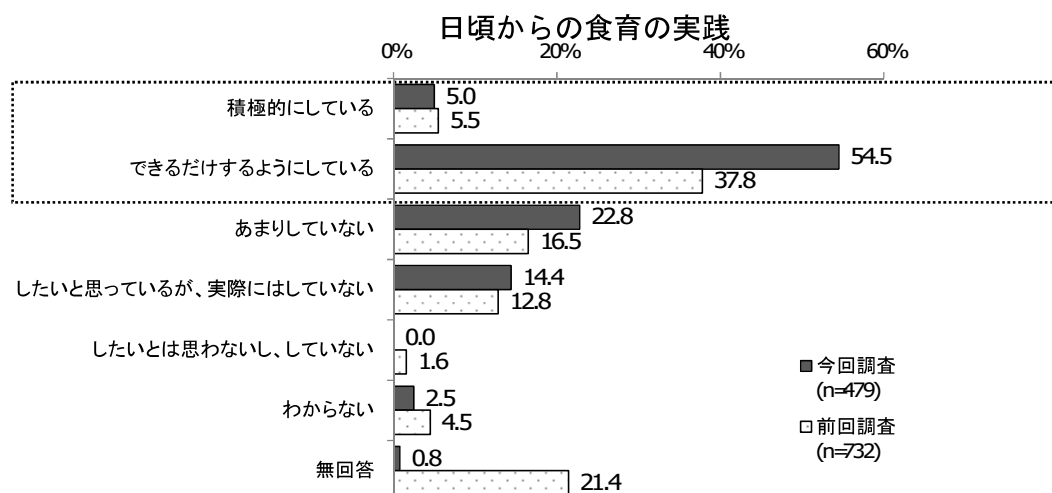


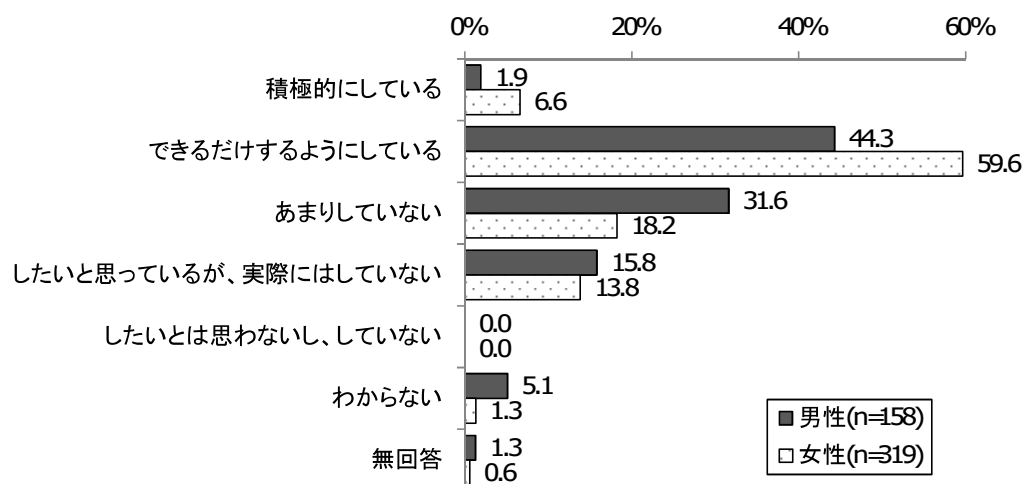
(4) 食育の実践

① 日頃からの食育の実践

日頃からの食育の実践については、「積極的にしている」「できるだけするようにしている」を合わせた『している』は約6割と、前回調査の43.3%を大きく増えています。しかし、女性の66.2%に対し、男性は46.2%にとどまります。

食育実践のための意識啓発をさらに推進していく必要があります。

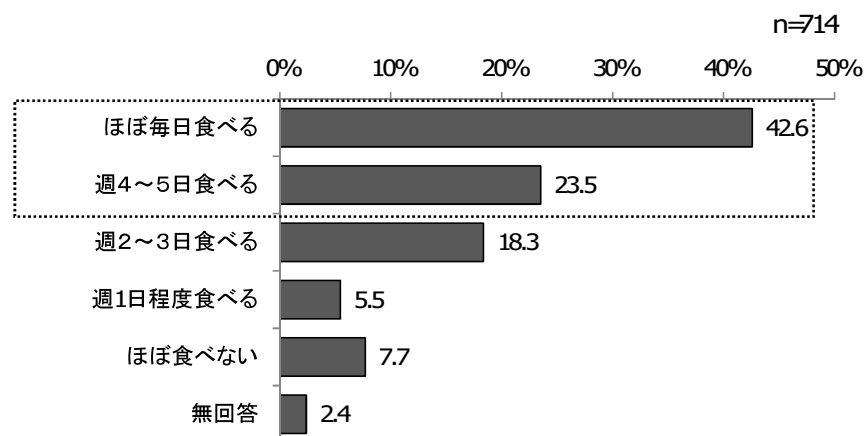




②主食・主菜・副菜の摂取

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、「ほぼ毎日」「週4～5日」を合わせると6割を超えています。

主食・主菜・副菜を揃えて食べることが、1日に2回以上



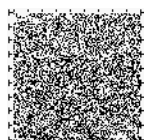
※前回調査とは選択項目が違い、比較はできない

コラム

主食・主菜・副菜ってなあに？

主食・主菜・副菜がそろった食事をとるとバランスが良い食事がとりやすいと言われています。主食はご飯、パン、麺類などの穀類であり、主に糖質エネルギーをとることができます。主菜は肉、魚、卵、大豆製品など、たんぱく質や脂質がとれる食品を使った料理です。

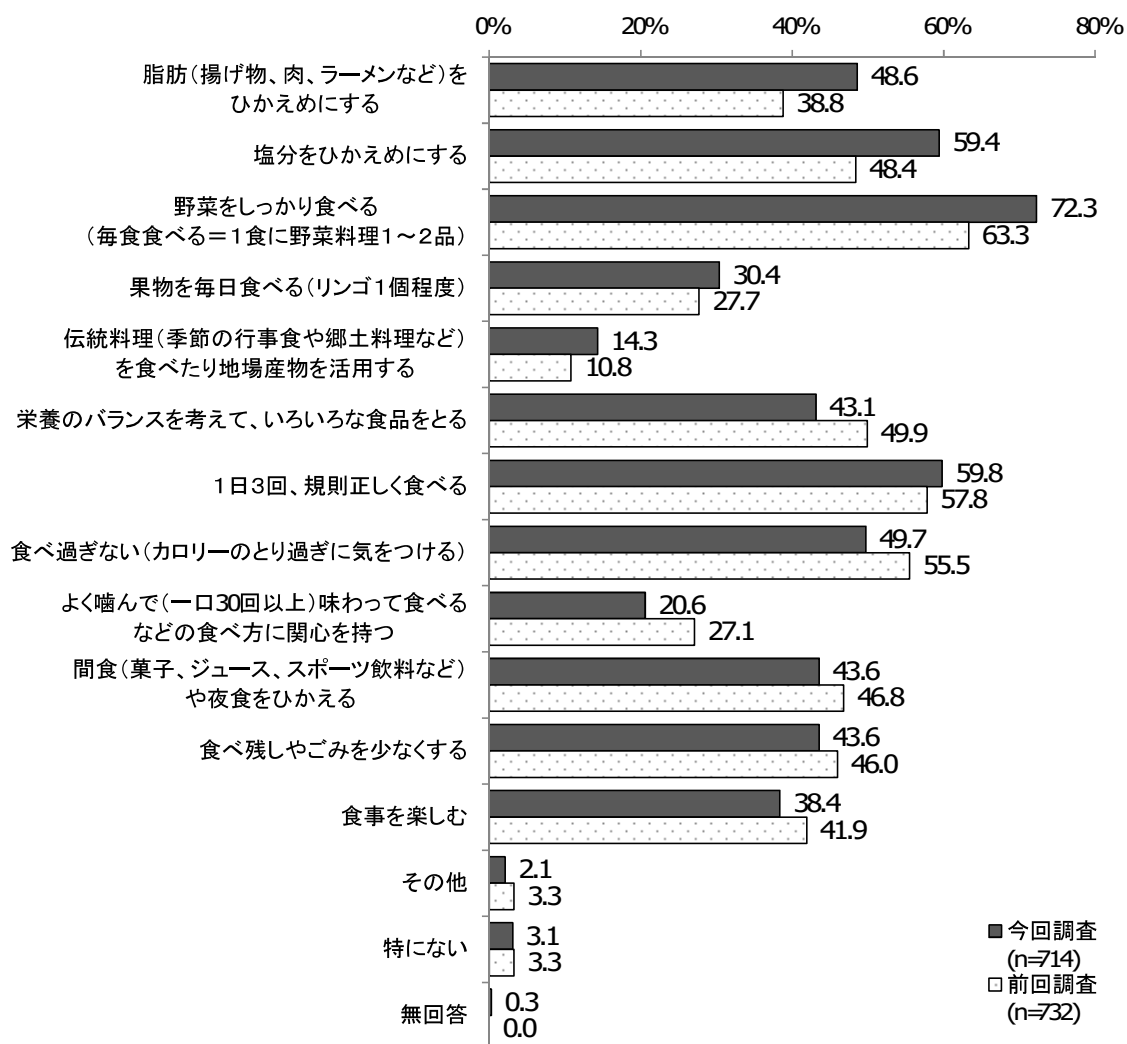
副菜は野菜、きのこ、いも、海藻を使って、主にミネラル、ビタミン、食物繊維のとれる料理です。これに不足しがちなカルシウムの多い牛乳・乳製品と果物の2品を加えれば、より充実した献立になります。



③食事のとり方で気をつけていること

食事のとり方で気をつけていることは、「野菜をしっかり食べる」が最も多く、次いで「1日3回、規則正しく食べる」「塩分をひかえめにする」が同程度で続きます。「塩分をひかえめにする」「野菜をしっかり食べる」「脂肪をひかえめにする」は、前回調査を10ポイント程度上回り食生活への配慮がうかがえます。

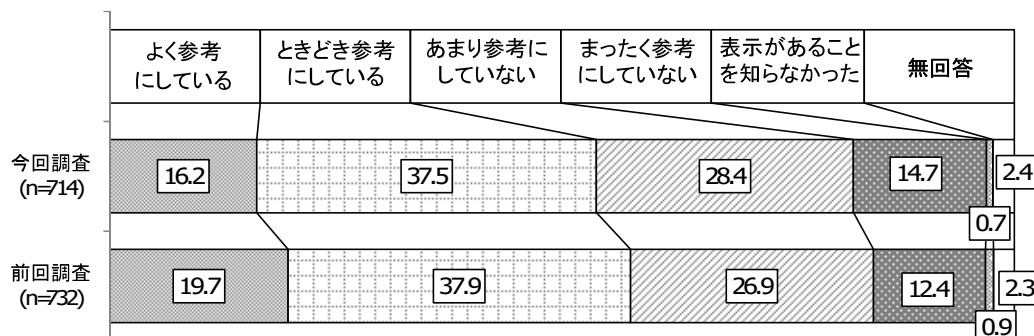
食事のとり方で気をつけていること



④ 外食や食品購入時の栄養成分表示の参考

栄養成分表示を「よく参考にしている」「ときどき参考にしている」を合わせた『参考にしている』はやや減っています。

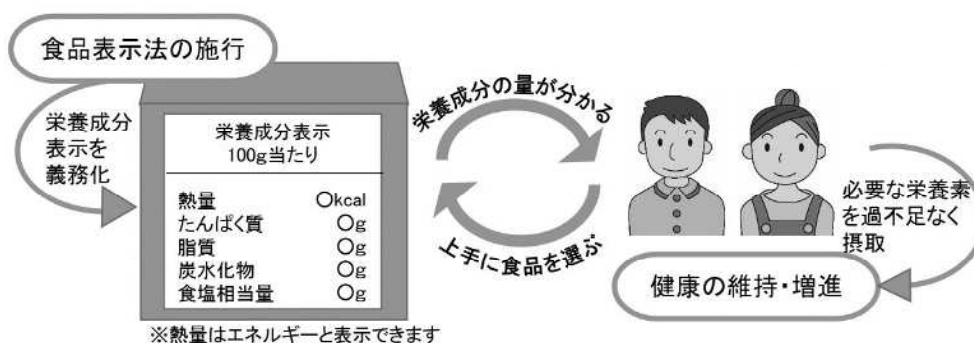
外食や食品購入時の栄養成分表示の参考



コラム

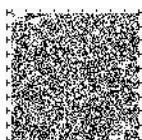
栄養成分表示を健康づくりに役立てましょう！

栄養成分表示を見ることで、食品の栄養成分の量がわかり、上手に食品を選ぶことができます。加工食品を購入する際には、栄養成分表示を確認する習慣を身につけ、健康づくりに役立てましょう。



エネルギー、たんぱく質、脂質及び炭水化物を過不足なく摂取すること、ナトリウム（食塩）をとり過ぎないことで、生活習慣病を防ぐことができます

資料：消費者庁「栄養成分表示を活用しよう」

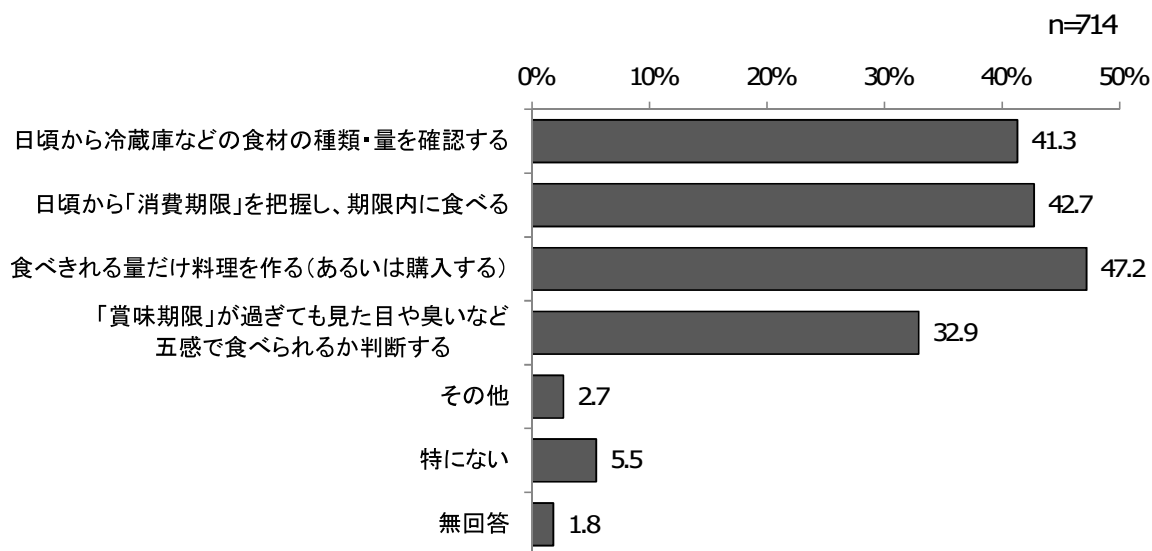


⑤家庭で食品廃棄物を減らすため行っている取組み

家庭で食品廃棄物（生ごみ）を減らすための取組みでは、「食べきれる量だけ料理を作る（あるいは購入する）」「日頃から消費期限を把握し、期限内に食べる」「日頃から冷蔵庫などの食材の種類・量を確認する」が、あまり差がなくあげられています。

食品廃棄物（生ごみ）を減らす気運の醸成を高めていく必要があります。

家庭で食品廃棄物を減らすため行っている取組み

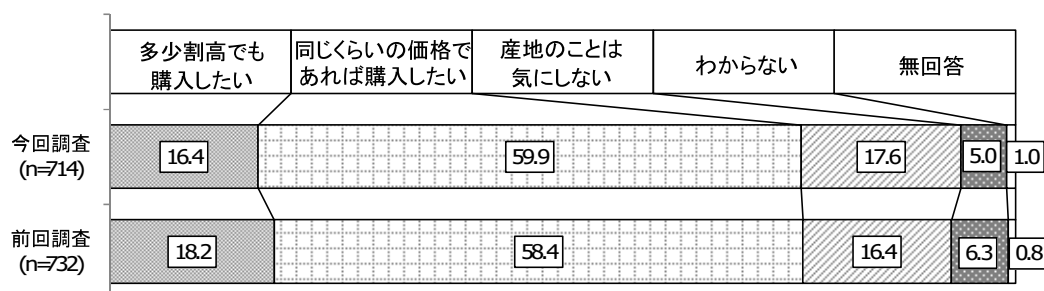


(5) 地元農産物と行事食

①地元食材の利用

地元の産物とわかる食品であれば「多少割高でも購入したい」は減っています。40歳代以下では1割未満です。「同じくらいの価格であれば購入したい」を合わせた『購入したい』は7割半ばと前回調査と差がありません。

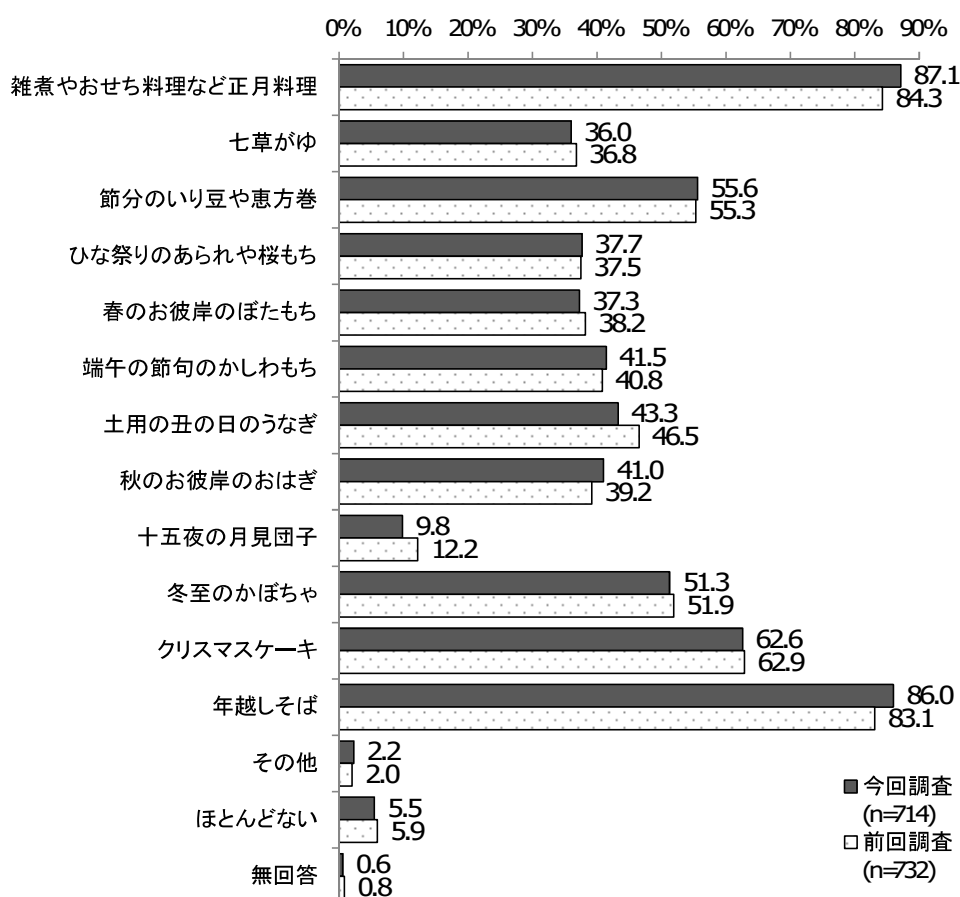
地元の産物とわかる食品の購入



②季節ごとの行事食を食べる習慣

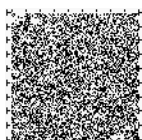
季節ごとの行事食を食べる習慣は、「雑煮やおせち料理など正月料理」および「年越しそば」は前回調査をやや上回りますが、その他の行事食についてはあまり変わりありません。また、「七草がゆ」や「春のお彼岸のぼたもち」「端午の節句のかしわもち」「秋のお彼岸のおはぎ」は若年層でやや減っています。「十五夜の月見団子」については若年層で増えています。

季節ごとの行事食を食べる習慣



単位：％

	正月料理 雑煮やおせち料理など	七草がゆ	恵方巻 節分のいり豆や	ひな祭りのあられや桜もち	春のお彼岸のぼたもち	端午の節句のかしわもち	土用の丑の日のうなぎ	秋のお彼岸のおはぎ	十五夜の月見団子	冬至のかぼちゃ	クリスマスケーキ	年越しそば	その他	ほとんどない	無回答
18歳～20歳代(n=56)	89.3	32.1	71.4	37.5	23.2	33.9	42.9	28.6	16.1	50.0	75.0	92.9	3.6	3.6	0.0
30歳代(n=71)	87.3	31.0	66.2	42.3	28.2	33.8	52.1	36.6	18.3	35.2	83.1	83.1	2.8	8.5	0.0
40歳代(n=81)	87.7	22.2	54.3	30.9	28.4	38.3	37.0	34.6	13.6	44.4	79.0	91.4	1.2	3.7	1.2
50歳代(n=117)	86.3	35.0	52.1	40.2	37.6	44.4	39.3	42.7	8.5	53.0	73.5	88.0	0.9	4.3	0.9
60歳代(n=195)	88.7	37.9	49.7	37.4	37.9	41.0	46.7	41.5	5.1	57.4	54.4	89.2	2.1	4.6	0.0
70歳代(n=193)	85.0	43.0	55.4	37.3	47.7	46.1	41.5	47.2	8.3	52.8	46.1	78.2	3.1	7.3	1.0



2. 第2次食育推進計画の評価

第2次食育推進計画では目標ごとに、いずれも数値目標を設定しています。数値目標は前計画策定時（平成26年度）に実施した市民意識調査と今回平成30年度の策定時に実施した市民意識調査（以下、「市民アンケート結果」と表記）を比較分析し、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（達成率90%以上）

B……改善しているが、目標値には達していない（達成率10%以上90%未満）

C……変わっていない（達成率10%未満）

D……悪くなっている

＜達成率の考え方＞

増加目標：（アンケート結果）－（計画策定時値）／（目標値）－（計画策定時値）

減少目標：（計画策定時値）－（アンケート結果）／（計画策定時値）－（目標値）

評価区分	該当項目数	割合
A 目標値に達した	1項目	10.0%
B 改善しているが、目標値には達していない	3項目	30.0%
C 変わっていない	2項目	20.0%
D 悪くなっている	4項目	40.0%
合 計	10項目	

目標値の達成状況

平成25年度（計画策定時値）……第2次計画策定時の現状値

平成30年度（目標値）……第2次計画策定時の目標値

平成30年度（アンケート結果）…今回策定時の市民意識調査結果

目標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25年度 (計画策定時値)	目標値	平成30年度 (アンケート結果)	評価
朝食を欠食する市民の割合 「ほぼ食べない」	6.6%	5%以下	6.2%	B
食事バランスガイドを参考に行っている割合 「参考に行っている」	32.3%	50%以上	33.2%	C
評 価 結 果				
朝食を欠食する市民の割合は減ってきています。食事バランスガイドを「参考に行っている」はやや増えています。健康に配慮した食生活をさらに推進していく必要があります。				



目標2 食育を通して子どもの健やかな発育を促す

指 標	平成 25 年度 (計画策定時値)	目標値	平成 30 年度 (アンケート結果)	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」	56.8%	80%以上	57.1%	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」	71.2%	80%以上	67.0%	D

評価結果

食育という言葉の意味を知っている人の割合は増えていますが、食育への関心割合は減っています。地域における食育活動を積極的に推進していくことが求められます。

目標3 食の安全・安心への理解を深め、支援に努める

指 標	平成 25 年度 (計画策定時値)	目標値	平成 30 年度 (アンケート結果)	評価
外食や食品購入時の栄養表示の参考 「よく参考にしている」+「ときどき参考にしている」	57.6%	80%以上	53.7%	D

評価結果

外食や食品購入時に栄養成分表示を「参考にしている」はやや減っています。食の安全に関する知識の普及とともに市民への具体的な実践が求められます。

目標4 行事食や郷土料理の紹介・普及に努める

指 標	平成 25 年度 (計画策定時値)	目標値	平成 30 年度 (アンケート結果)	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	5種類	A

評価結果

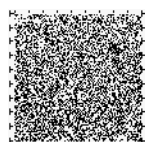
季節ごとの行事食を食べる習慣は目標値を達成しています。行事食の体験を通して、食文化への理解をさらに深める必要があります。

目標5 地場農産物を通して地域のつながりを広める

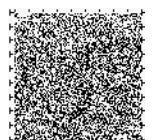
指 標	平成 25 年度 (計画策定時値)	目標値	平成 30 年度 (アンケート結果)	評価
地元の産物とわかる食品であれば購入したい割合 「多少割高でも購入したい」+「同じくらいの価格であれば購入したい」	76.6%	90%以上	76.3%	D

評価結果

地元産物の購入意向はあまり変わりありません。市民が地産地消を意識して、購入できる取組みが求められます。



目標6 楽しく食べる環境づくりに努める				
指 標	平成 25 年度 (計画策定時値)	目 標 値	平成 30 年度 (アンケート結果)	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 51.6% 夕食 65.4%	70%以上 90%以上	55.3% 72.6%	B B
家族や友人との食事 「非常に楽しい」	43.4%	50%以上	35.4%	D
評 価 結 果				
家族との食事の頻度は増えていますが、一方で、家族との食事が「非常に楽しい」との回答はやや減っています。市民がいつでも食のおいしさや楽しさを感じられる取組みが求められます。				



3. 第3次食育推進計画の課題

第2次食育推進計画の取り組み、市民アンケート調査などの結果から、第3次食育推進計画の課題をまとめます。

(1) 一人ひとりの食育実践への支援

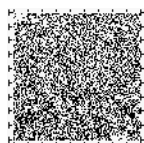
市民アンケート調査では、「食育」という言葉を知らないと回答した人は11.1%と前回調査から2.6ポイント減り、また、食育を「実践している」は前回調査の43.3%から今回調査59.5%と大きく増加しており、知識から実践へとつながってきています。西東京農業協同組合、青梅市そさい振興会や青梅食育クラブなど関係機関や関係団体などさまざまな取り組みが行われていることもあり、食育に関する理解は進んできていると考えられます。国の「第2次食育推進基本計画」のコンセプトである「周知」から「実践」を見てとることができます。

しかし、関心があるけど実践できない理由として「忙しいから」52.2%、「食費を安くすることが重要だから」39.1%といった回答もあり、多様な暮らしに対応した、一人ひとりが食育を実践できるような食育の推進が必要です。

(2) 生活習慣病予防につながる食育

食育に関心がある理由として、「食生活の乱れが問題になっているから」が54.9%と一番多く、次いで54.7%の人が「生活習慣病の増加が問題になっているから」と回答しており、どちらも前回調査の値を上回っています。また、今回調査では、「朝食をほぼ毎日食べる」人が84.0%と前回調査よりも1.0ポイント増え、食事のとり方として気を付けている点では、「野菜をしっかり食べる」が最も多く72.3%、次いで「1日3回、規則正しく食べる」が59.8%、「塩分をひかえめにする」が59.4%、「脂肪をひかえめにする」が48.6%となっており、これらすべてが前回調査よりも高い割合となっているなど、生活習慣病の予防につながる食生活への意識が高まっています。

一方、BMI値によると男性の4人に1人は肥満であり、30歳代など働き盛りで忙しい世代を中心に、適正な食生活で肥満の予防や肥満に起因する生活習慣病の予防を図る必要があります。また、超高齢社会を迎え、高齢者の健康づくりに取り組むことが必要です。



（３）子どもの頃からの食習慣・生活習慣づくり

食習慣については、子どもの頃からの健全な食生活が重要となります。今回の調査では、食育に関心がある理由として、「子どもの心身の健全な発育のために必要だから」が 54.3%と 3 番目に多く、また、どのような対象者について食育を進めていくことが大切か聞いたところ、「小学生」が最も多く 55.3%、次いで「保育園児・幼稚園児」が 35.9%、「乳幼児・未就園児」が 31.7%と、いずれも前回調査を上回っており、子どもの頃からの食育の重要性が高まっているといえます。

朝食を摂り、栄養に気をつけ、よく噛んで食べる、食事の礼儀作法など正しい食習慣を身につけることは、生活習慣を整えるうえで重要となります。また、食べ物への感謝の心を大切に、農作業などの体験を通じて食に対する関心や理解を深めていくことが必要です。

（４）食の安全につながる取り組み

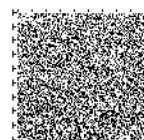
今回調査では、食育に関心がある理由として「食品の安全確保が重要だから」が 27.6%と 4 番目に多くなっています。また、食に関する必要な情報や知識は「食の安全、食品表示に関する情報」が 73.2%で「栄養のバランスやエネルギー（カロリー）等の情報」66.2%を上回るなど、食の安全に対する関心の高さをみることができます。食の安全が損なわれることは、健康に重大な影響や被害を及ぼすことにつながります。

食の安全性や食品表示に関する情報を積極的に提供する一方、地域で生産された農産物を地域で消費する地産地消に取り組み、安全で安心、新鮮な農産物を積極的に利用していくことも必要です。

（５）食品ロスへの対応と環境への配慮

食を取り巻く環境が複雑化する中で、地球規模で廃棄される食品への高い関心がみられます。国は、2019（令和元）年 5 月に「食品ロスの削減の推進に関する法律」を制定していますが、基本方針を受け、地方自治体や企業の取り組みが求められます。

本市では、環境への配慮の一環として、生ごみの減量やリサイクルに努める一方、マイバック持参によるレジ袋の削減等の呼びかけ、家庭で余っている食べ物を持ち寄り市内のフードバンクに寄付する活動を行うなどに取り組んでおり、さらなる充実が必要となっています。



第3章 計画の基本的考え方

1. 基本理念

基本理念は、第2次計画を継承し、食育の取り組みを通して市民が心身ともに健やかに育ち、食の安全・安心を確保するとともに、地域の人々の輪が広がる、元気で楽しいまちづくりの原動力となることを目指します。

**食を通して地域の人々の輪が広がる
元気で楽しい 健康づくり**

2. 基本方針

(1) 生活習慣病予防のための食育の推進

生活習慣病予防は、運動とともに日常から望ましい食生活を意識し、実践することが重要です。

肥満予防や減塩、野菜を多く摂るなど、生活習慣病を予防する食べ方を知り、実践する力を身につけることができる食育を推進します。

また、超高齢社会を健康に生きてくため、生活習慣病の発症、重症化予防に取り組むとともに、口腔の健康や口腔機能の維持・向上を推進します。

(2) 子どもの頃からの食育の推進

子どもの頃からの食は、心身の発達に大きな影響を与え、また、生涯を通じて食育の推進にもつながります。「早寝・早起き・朝ごはん」を習慣化し、栄養に気をつけ、よく噛んで食べ、また、共食を通して食事マナーを身につけるなどが大切です。

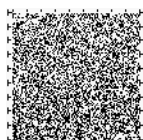
家庭は規則正しい生活や食習慣を身につける大切な場であり、食の楽しさを実感できる場でもあります。家庭における食育を推進するとともに、保育所・幼稚園・学校における給食や食育事業、地域との交流などを通して、食に対する関心や理解を深める食育を推進します。

(3) 食への理解と循環を意識した食育の推進

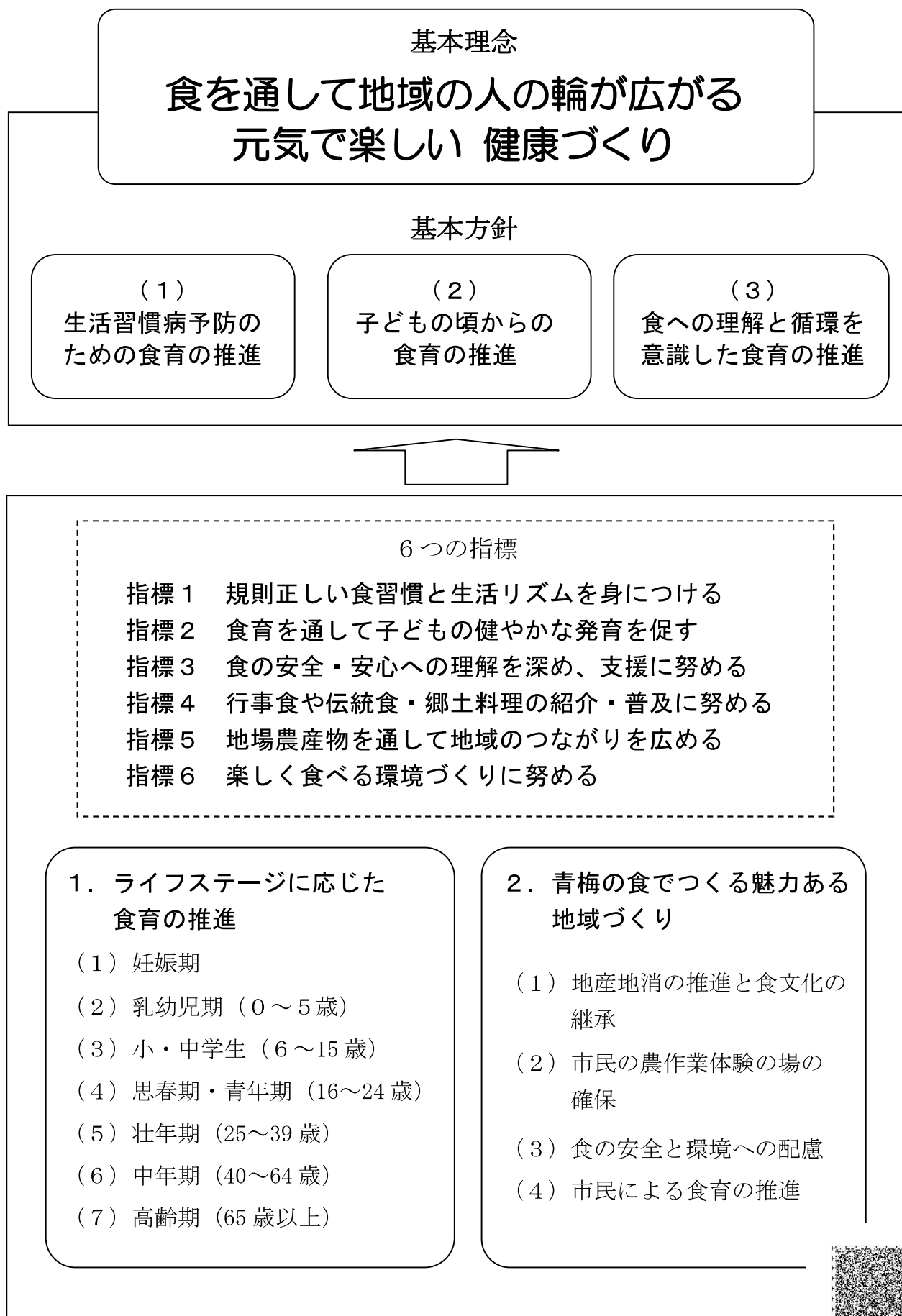
すべての年代で、食に関する関心や理解を深めることができるよう、地域や保育所・幼稚園・学校における食農体験を推進します。また、農産物の生産に関する体験や、生産者との交流を通じて地域の食や食文化を学ぶ機会の充実に努めます。

食品の安全性に関する情報を提供し、正しい知識と理解を深めます。

一方、食に対する感謝の気持ちや食べ残しに対する「もったいない」という気持ちを日常生活の中で持ち、生ごみの堆肥化や食品ロス削減に努めるなど、生産から消費まで食べ物の循環と、環境に配慮した食育を推進します。



3. 計画の構成



4. 6つの指標

食育計画を推進していく上での視点と方向として、6つの指標を掲げます。

指標1 規則正しい食習慣と生活リズムを身につける

本人に見合った栄養バランスのとれた食事をとること、1日3食きちんと食べること、十分な睡眠をとることなど、規則正しい食習慣と生活リズムが身につくよう努めます。

項 目	計画策定時値 (平成30年度)	目標値
朝食を欠食する市民の割合 「ほぼ食べない」	6.2%	5%以下
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

指標2 食育を通して子どもの健やかな発育を促す

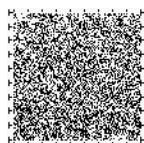
子どもの頃に正しい食習慣と生活リズムを身につけることが重要であることから、家庭への積極的な働き掛けや支援に力を入れるとともに、保育所・幼稚園、学校における成長に応じた食の体験を積み重ねることで、子どもの健やかな発育を促すよう努めます。また、食べる機能の発達に応じた、よく噛み・味わえる食べ方が身につくよう指導します。

項 目	計画策定時値 (平成30年度)	目標値
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
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

指標3 食の安全・安心への理解を深め、支援に努める

食の安全・安心への関心が高まっている中、さまざまな食品について、市民一人ひとりが正しい情報を適切に選別し活用する力を養うよう努めます。

項 目	計画策定時値 (平成30年度)	目標値
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



指標4 行事食や伝統食・郷土料理の紹介・普及に努める

地域の行事食・伝統料理は、地域の産物を使って独自の料理法で作られ食べ継がれてきたものであり、「食」を通して地域文化の大切さを伝え、郷土を愛する心をはぐくんでいきます。

項 目	計画策定時値 (平成 30 年度)	目標値
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

指標5 地場農産物を通して地域のつながりを広める

地場農産物を学校給食に使用したり、直売所を通して、農業生産者の顔が見え、話ができる関係に結び付け、より一層お互いの理解が深められるよう努めます。

項 目	計画策定時値 (平成 30 年度)	目標値
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

指標6 楽しく食べる環境づくりに努める

楽しく料理したり、農産物の生産を体験することにより、見て、触れて、五感を使いながら食への関心と理解を深めます。また、地域においては友だちと、家庭においてはなるべく家族そろって楽しく食事ができるように取り組みます。さらに、生涯自分の歯でおいしく食べられるように支援します。

項 目	計画策定時値 (平成 30 年度)	目標値
家族や友人と一緒に食事 「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



第4章 取り組みの展開（基本計画）

1. ライフステージに応じた食育の推進

（1）妊娠期

第2次計画の振り返りと今後の課題

- ・母子健康手帳の活用による栄養バランスの説明を行った。
- ・母親学級での、栄養バランスチェックシートにもとづき、妊婦の食に関する悩みの解消に努めた。
- ・妊婦食教育への参加者が少なく、調理実習を通した妊婦の栄養に対する不安解消につなげにくい。
- ・妊婦歯科健診の周知を図ることで、受診率は上昇している。

母親の健康状態やライフスタイルが胎児に影響することを認識し、母体や胎児のための健康のため、健康管理や栄養バランスのとれた食事などの促進に努めます。また、生まれてくる子どもに正しい食習慣が身につくよう食に関する知識を習得し、調理等の実践力を身につける時期でもあります。

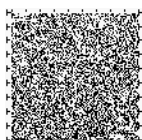
本市では、妊産婦の健康管理や母親学級を通じて、出産やこれから生まれてくる赤ちゃんを迎えるための心構えや栄養教育などを行っています。

コ ラ ム

思春期の女性と、妊娠中のダイエットと低体重児

極度の「やせ」である思春期の女性は、拒食症や過食症など摂食障害になる危険性もあります。近年、低体重児が増えていますが、その原因は、太ることを好まないお母さんが増えていることにあるようです。妊娠前の体格が「やせ」や「ふつう」であった女性では、妊娠中の体重増加が7kg未満では、低体重児を出産するリスクが高いとされています。

低体重で生まれた赤ちゃんは身体の機能や器官が未熟なため、免疫力が弱く、さまざまな感染症にかかりやすくなります。生まれてくる赤ちゃんの健康のためにも、妊娠中の食生活を大事にしましょう！



家庭の取り組み

☆適切な食習慣の基礎をつくる

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。

☆食への興味・関心を持つ

朝・昼・晩の3食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。

☆食品に対する知識を持つ

妊娠中に気をつける食品についての知識を得るようにします。

☆口の中の衛生管理に気をつける

妊娠中はむし歯や歯周病が進行しやすく、子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。

市の取り組み

①妊産婦の健康管理支援

母子健康手帳や「妊産婦のための食生活指針」などを活用し、妊娠期の健康管理や食事指導、栄養バランスのとれた食生活支援を行います。また、妊婦の歯科健診に対する意識向上を図ります。

取り組み内容	担当課
妊娠期の健康管理、胎児の健やかな成長のため、より良い栄養状態が保てるよう、情報の提供に努めます。	健康課
妊婦食教室や広報・HP等を通じ、妊婦の栄養に対する不安解消を図ります。	健康課
妊婦歯科健診の利用率向上に努めます。	健康課

②親としての自覚向上

親となり家庭を築くことを認識し、妊娠期からの食の大切さをはじめ生活リズムや育児などの知識の普及啓発を図ります。

取り組み内容	担当課
母親学級を通して妊娠期から出産後までの食、生活リズムなどの大切さについて啓発に努めます。	健康課



コラム

妊婦さんは歯周病に要注意！？

妊娠中は、つわりなどの影響で口腔衛生状態が悪化しやすく、むし歯の増加や歯肉炎の悪化などが起こりやすくなります。

また、歯周病になってしまった妊婦さんでは、低体重児や早産のリスクが高くなることが指摘されています。

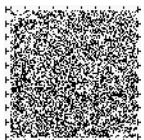
これは、進行した歯周病の歯周組織で起こった炎症から、血液を通して炎症物質が全身に広がり、身体が出産の準備が整ったと勘違いすることによるものとされています。

つわりで歯みがきがつらい時期もありますが、歯磨き粉を変えてみる、ブラッシングやうがいだけでもするなど、無理せずできる範囲でのお口のケアを心がけましょう。

葉酸は胎児の脳神経をつくる

妊娠中に不足しがちな栄養素は鉄とカルシウムですが、ぜひとも取りたい栄養素は、葉酸、胎児の脳神経をつくる重要な働きをします。

厚生労働省では、妊娠前1か月から妊娠初期3か月まで、1日 0.4 mgの葉酸をサプリメントから摂取するよう勧告されました。葉酸は、体に吸収されにくく、熱に弱い性質があるため、調理によって破壊されてしまいます。そのため、あえてサプリメントでの摂取が奨励されています。



(2) 乳幼児期（0～5歳）

第2次計画の振り返りと今後の課題

- ・ 健診および乳幼児健康相談、こんにちは赤ちゃん事業、子ども発達相談での適切な指導を行った。
- ・ 離乳食教室では、参加しやすいよう3つのコースに分け、それぞれの成長に見合う指導を行った。
- ・ 健康センターで講演を行うとともに、子育て支援センター、子育てひろばで相談事業を行った。
- ・ 幼児食教室や親子クッキングにおいて調理情報の提供を行った。
- ・ 各種事業を行う中で、家庭や保育所、幼稚園との連携が十分でなく、食に関する指導の充実が必要である。
- ・ むし歯予防教室のさらなるPRが必要である。

授乳期から離乳期は、食事を含めた生活リズムの基盤を作る大切な時期です。授乳期における良質な母乳分泌には、母親が栄養バランスのとれた食事を食べることが大事です。

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

家庭の取り組み

☆離乳食、幼児食への適切な対応

子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。

☆規則正しい生活リズムを身につける

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。

☆食習慣の基礎を身につける

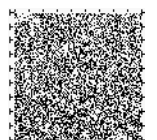
食べ物の好き嫌いをせずに、成長に必要な栄養が摂取できるよう、主食・主菜・副菜のそろった食事を心がけます。

☆味覚を育てる

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。

☆食に対する感謝の気持ちを育てる

「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。



☆食事マナーの伝達

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。

☆楽しい食事を心がける

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。

☆口腔機能の発達促進とむし歯の予防

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。

市の取り組み

①乳幼児の健康管理・支援

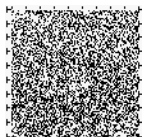
乳幼児の健康診査を実施することにより、子どもの成長を確認し、体づくりのための栄養相談や食生活のあり方を支援します。また、むし歯予防をはじめ歯と口の健康づくりを支援します。

取り組み内容	担当課
乳幼児健康診査、乳幼児健康相談等、身体測定の結果をもとに、必要に応じた指導を行います。	健康課
各年齢に応じた健康教育を行い、口の健康の大切さを伝え、むし歯予防に努めます。	健康課
生後4か月までの赤ちゃんのいるすべての家庭を訪問し、子育て支援に関する情報提供を行います。	健康課 子ども家庭支援課

②食に関する支援

離乳食教室や幼児食教室などを通して、子どもの成長に合わせた食の適切な進め方を支援します。また、楽しい給食の提供とともに、食物アレルギーに関する情報や食物アレルギー食の工夫など情報の提供に努めます。

取り組み内容	担当課
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。	健康課
幼児における食の問題をテーマに、教室を開催します。	健康課
保育園で開催される離乳食教室への参加等保育園と連携を取ります。	健康課



③食に関する情報提供と相談

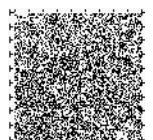
子どもの成長に合わせた好ましい食習慣の形成に向けて、健康センターや子育て支援センターなどにおける情報提供や相談を行います。また、保育所などと連携し、乳幼児の食生活への理解を深めます。

取り組み内容	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。	子ども家庭支援課 健康課
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。	健康課

④保育所、幼稚園との連携

保育所、幼稚園と連携し、子どもの発達段階に応じた食事指導など、バランスの良い食事摂取の習慣形成を促します。

取り組み内容	担当課
保育所、幼稚園との「食」に関する情報交換に努めます。	健康課



(3) 小・中学生（6～15歳）

第2次計画の振り返りと今後の課題

- ・ 夏休み期間中に、ふだん食べている給食を自分たちで調理する料理教室を開催した。また、お菓子づくり教室では、包丁やコンロの使い方などの体験を行った。
- ・ 小学生の親子を対象に、食に関する講座や料理教室を行った。
- ・ 市内の水田での田植え・稲刈り体験や畑を利用した農業体験を行った。
- ・ 学校給食に地場農産物を積極的に活用した結果、使用率は向上している。
- ・ 給食時間に学校を訪問し、当日の給食をテーマに食指導を行った。
- ・ 給食の調理体験をする、夏休み子ども料理教室は参加希望が多い。
- ・ 料理教室参加者が再度参加したくなるテーマの検討が必要である。
- ・ 学校給食におけるアレルギー対策として個別に相談を受け、詳細献立表等の送付を行った。

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

市民アンケート調査では、保育所や幼稚園、小・中学校の給食などを通じ、規則正しい食事やバランスのよい食事のとり方への期待を見ることができます。

また、学校給食や体験学習などへの取り組みを通して、食べる楽しさや食への興味・関心を深めていくことが大切です。

家庭の取り組み

☆規則正しい生活リズムの定着

「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します。

☆食事内容の工夫と食材への関心

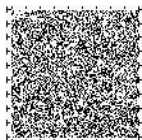
成長に必要な栄養が摂取できるよう、好き嫌いのないバランスのとれた食事内容を工夫するとともに、食材への関心を持たせます。

☆食に対する感謝の気持ちを育てる

「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。

☆食事マナーの伝達

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。



☆伝統食や行事食への関心

四季折々の伝統食や行事食を食べて楽しみ、食文化への関心を高めます。

☆食材についての知識

食事づくりの手伝いや買い物を体験させ、食材についての知識を伝えます。

☆永久歯のむし歯予防

永久歯に生え変わる大切な時期なので、自分の口の中に関心を持ち、丁寧な歯磨きでむし歯と歯肉炎を予防するとともに、定期的に歯科健診を受けます。

市の取り組み

①料理教室・講演会の開催

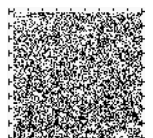
親子、同世代および世代間交流の料理教室を開催し、食育への関心を高め、料理を作る喜びや望ましい食生活を実践する力を身につけます。

取り組み内容	担当課
料理を作る楽しみを知り、給食をはじめとした食への関心を持てるよう、夏休み子ども料理教室を開催します。	学校給食センター 健康課
調理する楽しみを知り、食事への関心を持てるよう、夏休み子ども料理教室を開催します。	市民活動推進課
親子で参加し、料理作りが楽しくなるきっかけとなる教室を開催します。	市民活動推進課
親子食育講座として、親子で調理を行い、食育について考える講座を開催します。	健康課
小学生を対象に、親子の交流を図りながら手作りの料理を作る講座や、収穫体験ができる講座などを開催します。	社会教育課
夏休み親子消費者教室を開催します。	市民安全課

②農業体験の機会の提供

生産者と連携して米や野菜の栽培や収穫作業などさまざまな農業体験ができる機会を提供し、食材への理解と食べ物を大切にする心を育てます。

取り組み内容	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
4歳から小学生までの子どもとその保護者を対象に種まき、除草、収穫から調理、販売まで年間を通した体験講座を開催します。	社会教育課
餅つきの臼の貸出しを行います。	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・学校



③学校給食の充実

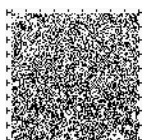
学校給食は、食に関する指導を効果的に進めるための大切な機会となります。学校給食を生きた教材として活用し、効果的な指導を実施する一方、地場の食材を積極的に取り入れ、地域の食材への理解を深め、生産者との交流等を進めます。また、食物アレルギーを持つ子どもについては、個別の献立表を通して対応しています。

取り組み内容	担当課
地場産食材を積極的に献立に取り入れます。	学校給食センター
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ます。 また、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
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子どもについては、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ギー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

④保護者の理解促進

学校給食試食会や給食だよりを通し、学校給食の情報提供や栄養バランスのとれた食事、望ましい食事マナーなど、給食に対する理解促進に努めます。また、食育に関する取り組みについて情報を提供します。

取り組み内容	担当課
給食だよりや試食会を利用し、学校給食の理解、促進を図ります。	学校給食センター



⑤学校の指導体制の整備

学校の校内指導体制の整備や、食に関する年間指導計画を作成し、計画に沿って取り組みます。また、食に関するさまざまな課題に対応するため、食育リーダー※などを対象とした研修会を開催します。加えて、市内に1名配置されている栄養士と連携し、学校教育における食育の推進を行います。

取り組み内容	担当課
食に関する取り組みの充実を図るため、食育リーダーの育成を図ります。	指導室・学校
担当、栄養士が協力した授業（チームティーチング）による指導の充実を図ります。	指導室・学校
「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・学校
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・学校

※『食育リーダー』

教員や学校栄養職員など、学校における食に関する指導を推進するために選任される、核となる人材。

⑥地域の食育機会の確保

地域においては学童保育、子ども会、地域スポーツクラブなど、地域の子どものたちのさまざまな活動を食育の場とすることにより、子どもたちが日常的に身近に食育を学ぶ機会をつくります。

コラム

大人に通じる乳幼児期からの食

小学生の時期の食は大人になってからの嗜好に影響を与えます。まずは、乳幼児期から育んだ1日3食決まった時間に規則正しく食べることを徹底し、好き嫌いをしないことなどが大切です。また、食べ物の体への働き方を知ること也很重要です。

中学生になると、部活動や塾通いなどで食生活が乱れがちになりますが、この時期の食の取り方が骨をつくり、一生の健康を左右します。食の重要性を認識していく必要があります。

また、食をめぐる体験により、理解を深め、感謝の心を育んでいくことも大切です。



(4) 思春期・青年期(16～24 歳)

第2次計画の振り返りと今後の課題

- ・ パネル展示やパンフレット配布による食と健康に関する啓発や栄養相談を行った。
- ・ 食育に関する講演会・講座を行った。
- ・ 出前講座や料理教室の開催、市民食育講習会を行った。

思春期(16～18 歳)は、生活習慣の形成が進む一方で、生活における保護者からの自立度が高まり、生活習慣が不規則になることが危惧されます。

青年期(19～24 歳)は、親元を離れ自立した生活を始めることが多いなど、大きな生活環境の変化を伴う時期です。そのため、朝食の欠食や外食への偏り、食べ過ぎや過度なダイエットなど食生活が乱れる人が増えてきます。市民アンケート調査では、仕事等で忙しい中、比較的多くの人が食育を実践しているとしています。将来の健康に大きな影響を及ぼすことを認識し、規則正しく栄養バランスに配慮した食生活を身につける必要があります。

家庭の取り組み

☆規則正しい生活リズムの心がけ

1 日 3 回の食事や十分な睡眠、運動など、規則正しい生活リズムを心がけます。

☆自分に合った食事内容の把握

食事の重要性を認識し、栄養のバランスを心がけ、自分に合った食事の内容や量を把握します。

☆不適切な食生活の見直し

間食や夜食の習慣、過度の痩せ願望(志向)など、乱れがちな食生活を見直します。

☆食への関心や感謝の気持ちを育てる

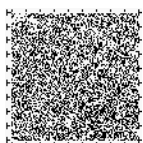
食材に関心を持ち、生産者や自然の恵みに感謝する気持ちをはぐくむとともに、地産地消の考え方などを学びます。

☆食に関する知識の習得

食事の手伝いなどを通し、調理の基本とともに、食品衛生や食品の安全性など食に関する知識を身につけます。

☆むし歯・歯周病の予防

食生活によって、歯や歯肉の状態も変化することを知り、甘味食品・甘味飲料のとり過ぎに気をつけ、口腔内を清潔に保ちます。



市の取り組み

①食生活に関する知識の普及

食に関する情報提供や食事の組み合わせ方とおおよその量を分かりやすく示した食事バランスガイドの啓発など、望ましい食生活に関する知識の普及に努めます。

取り組み内容	担当課
おうめ健康まつり、市民のくらし展、出前講座などを通して食育に関する情報提供を図ります。	健康課 社会教育課 市民安全課
国際理解講座等で、各種料理教室を開催します。 生涯学習講座として、各種料理教室を開催します。	社会教育課 市民活動推進課
望ましい食生活が送れるよう食事バランスガイド（バランスゴマ）等、栄養に関する情報の発信を行います。	健康課

②選択力の向上

食に関するさまざまな情報の中から自分の体の状態に合った食品や献立を選ぶことのできる選択力や実践する力の向上を支援します。

取り組み内容	担当課
食に関する講座を開催します。	健康課 市民安全課

コ ラ ム

おうめ健康まつりに行ってみよう！

毎年5月、市役所を会場に行われる「おうめ健康まつり」。

健康に関する特別講演会をはじめ、楽しく学べる運動教室や親子で参加できるふれあい企画、栄養や体力・歯や口腔・ストレスなど、さまざまな健康チェックコーナーや各種相談コーナーも充実しています。

ぜひ家族みんなで参加し、健康について振り返るきっかけにしたいかがでしょうか？



(5) 壮年期 (25～39 歳)

第2次計画の振り返りと今後の課題

- ・ パネル展示やパンフレット配布による食と健康に関する啓発や栄養相談を行った。
- ・ 消費者団体によるパネル展示や食品ロスや災害時の食などをテーマに講座を開催した。
- ・ 市民センターで、英語で楽しむ料理教室など料理教室を行った。
- ・ 幼児における栄養についてをテーマに子育て世代向けの幼児食教室を行った。
- ・ 料理教室での地元野菜の利用をさらに促進する必要がある。

壮年期 (25～39 歳) は、成人として心身ともに充実し、仕事や家庭生活など最も精力的に活動する時期です。しかし、その反面過度のストレスや不規則な生活から生活習慣病などの問題が生じ始めます。

市民アンケート調査では、食育を実践している回答がやや少ないのが 30 歳代です。

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

家庭の取り組み

☆規則正しい生活リズムの心がけ

1 日 3 回の食事や十分な睡眠、運動など、規則正しい生活リズムを心がけます。

☆自らの食習慣の見直し

夜遅い食事、飲酒など自らの食習慣を見直し、肥満や肥満に起因する高血圧等の生活習慣病を予防します。

☆バランスある食事をとる

食を通じた健康づくりを日常的に実践できるよう、適正な食事量、主食・主菜・副菜のそろった食事、不足しがちな野菜をとるなど、バランスある食事を心がけます。

☆食の安全と食品ロスへの関心

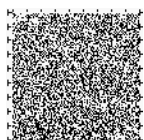
食の安全に関する基礎的な知識を身につけるとともに、食品ロスに配慮し、無駄や廃棄の少ない食生活を実践します。

☆子どもへの実践・伝達

子どもとともに地元の農産物を使った伝統食や行事食について学び、実践する機会をつくります。また、家庭の味の伝達に努めます。

☆歯周病予防

歯周病についての正しい知識を持ち、歯と歯肉の手入れを行い、かかりつけ歯科医で定期的に歯科健診を受けて歯周病・むし歯などの早期発見に努めます。



市の取り組み

①食生活に関する知識の普及

食に関する情報提供や食事の組み合わせ方とおおよその量を分かりやすく示した食事バランスガイドの啓発など、食事の栄養バランスに興味を持てるよう知識の普及に努めます。

取り組み内容	担当課
ヘルシーダイエット相談等の各種相談事業や、おうめ健康まつりなどを通して、食に関する情報提供や望ましい知識の普及、栄養相談を行います。	健康課
出前講座や市民のくらし展などにより、食育に関する情報提供を図ります。	健康課 社会教育課 市民安全課
望ましい食生活が送れるよう食事バランスガイド（バランスゴマ）等、栄養に関する情報の発信を行います。	健康課

＊『ヘルシーダイエット相談』

主に肥満が気になる方や体重管理をしている方に対し、身長・体重・体脂肪の測定や腹囲を測り、食習慣や生活習慣について個別に相談を受けるもの。

②料理教室の開催

料理教室を通じて、自ら調理する力を培い、調理の楽しさと望ましい食習慣が身につくよう支援します。料理教室等参加者による組織化を行い、継続的に食の健康づくりに取り組むことができるよう支援します。

取り組み内容	担当課
国際理解講座等で、各種料理教室を開催します。 生涯学習講座として、各種料理教室を開催します。	社会教育課 市民活動推進課

③選択力の向上と生活習慣病の予防

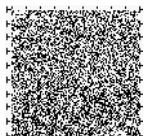
食に関するさまざまな情報の中から自分の体の状態に合った食品や献立を選ぶことのできる選択力の向上と生活習慣病予防や食の改善を考えている方を支援します。

取り組み内容	担当課
食に関する講座を開催します。	健康課 市民安全課

④歯周病の予防

歯周病は、若い頃から本人の自覚なく進行していくので、歯周病について正しい知識の普及に努め、定期的に健診を受けることの大切さについて啓発します。

取り組み内容	担当課
成人歯科検診を実施します。	健康課



(6) 中年期 (40～64 歳)

第2次計画の振り返りと今後の課題

- ・ パネル展示やパンフレット配布による食と健康に関する啓発や栄養相談を行った。
- ・ 消費者団体によるパネル展示や食品ロスや災害時の食などをテーマに講座を開催した。
- ・ ヘルシーダイエット相談を年6回行った。
- ・ 市民センターで、英語で楽しむ料理教室など料理教室を行った。
- ・ 特定健康診査の結果、保健指導を必要とした方に対し食生活指導を行った。
- ・ 成人歯科検診の周知を図り、受診勧奨に努めた。
- ・ 健康相談の場のさらなる増加の検討が必要である。
- ・ 特定保健指導の利用率の向上に取り組む必要がある。

中年期 (40～64 歳) は、心身のバランスが崩れやすい時期であり、生活習慣病などの疾病が発症しやすくなります。そのため、意識的な生活習慣の見直しが必要です。

市民アンケート調査では、生活習慣病が気になり、食育への関心は高まり、実践する人も多くなるのが 40 歳代あるいは 50 歳代以降です。

身体機能が少しずつ低下し始めることへの対応や、壮年期に引き続きストレスのケアなど心の健康にも目を向ける必要があります。

高齢期への準備として、仕事や家庭以外での楽しみや活動など、より成熟したライフスタイルを確立することが大切です。

家庭の取り組み

☆規則正しい生活リズムと健康管理の実践

規則正しい生活リズムを心がけるとともに、特定健康診査や人間ドックを積極的に受け、自分の身体の状態を定期的に確認します。

☆自らの食習慣を振り返る

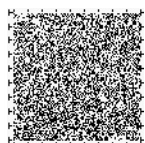
夜遅い食事、飲酒など自らの食習慣を振り返り、肥満や肥満に起因する高血圧等の生活習慣病を予防します。

☆食の安全と食品ロスへの関心

食の安全に関する基礎的な知識を身につけるとともに、食品ロスに配慮し、無駄や廃棄の少ない食生活を実践します。

☆子どもへの実践・伝達

食べ物の大切さへの理解を深め、家庭の味や伝統食・行事食の知識および技術を子どもに伝達します。



☆歯周病予防

歯周病についての正しい知識を持ち、歯と歯肉の手入れを行い、かかりつけ歯科医で定期的に歯科健診を受けて歯周病・むし歯などの早期発見に努めます。

☆歯の喪失予防

歯と歯の間に、食べ物がはさまりやすくなるので、歯ブラシ以外に歯間清掃用具（糸ようじ・歯間ブラシ）を使って、1日1回は十分な時間をかけて丁寧な歯磨きをします。

市の取り組み

①食生活に関する知識の普及

食に関する情報提供や食事の組み合わせ方とおおよその量を分かりやすく示した食事バランスガイドの啓発など、望ましい食生活に関する知識の普及に努めます。

取り組み内容	担当課
ヘルシーダイエット相談等の各種栄養相談や、おうめ健康まつりなどを通して、食に関する情報提供や望ましい知識の普及、食生活に関する相談を行います。	健康課
出前講座や市民のくらし展などにより、食に関する情報提供を図ります。	健康課 社会教育課 市民安全課
望ましい食生活が送れるよう食事バランスガイド（バランスゴマ）等、栄養に関する情報の発信を行います。	健康課

②食生活改善の支援

各種料理教室などを通じて食や健康づくりに対する関心を高め、食生活の改善を支援します。

取り組み内容	担当課
国際理解講座等で、各種料理教室を開催します。 生涯学習講座として、各種料理教室を開催します。	社会教育課 市民活動推進課



③生活習慣病の予防

特定健康診査結果から特定保健指導を実施し、食生活の改善指導を行う一方、生活習慣病予防や食の改善を考えている方に対する支援を充実します。

取り組み内容	担当課
栄養相談を実施し、食生活の改善指導を図ります。	健康課
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

④選択力の向上

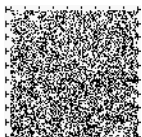
健康に配慮した望ましい食育が実践できるよう、講演会などを通して栄養バランスの良い食の選択力の向上を支援します。

取り組み内容	担当課
食に関する講座を開催します。	健康課 市民安全課

⑤歯の喪失予防

歯周病が悪化する世代であるため、丁寧な歯磨きとかかりつけ歯科医での定期的な歯科健診の重要性を啓発します。

取り組み内容	担当課
成人歯科検診を実施します。	健康課



(7) 高齢期（65 歳以上）

第2次計画の振り返りと今後の課題

- ・ パネル展示やパンフレット配布による食と健康に関する啓発や栄養相談を行った。
 - ・ 消費者団体によるパネル展示や食品ロスや災害時の食などをテーマに講座を開催した。
 - ・ 食育に関する講演会・講座の開催を行った。
 - ・ 年間を通じて栄養相談を行った。
 - ・ 健口体操^{けんこう}※¹の普及に努めた。
 - ・ 食に関するシルバーマイスター制度※²の周知を図り、新規登録を行った。
 - ・ 一般介護予防事業として栄養改善、口腔機能向上のテーマを設けた。
 - ・ 後期高齢者の歯科健診を行った。
-

高齢期（65 歳以上）においては、退職等により生活環境が大きく変化する状況の中で、食の内容も低栄養になる傾向が見受けられますが、市民アンケート調査では、主食・主菜・副菜を揃えて食べることが1日2回以上あるのは70 歳代が最も多く、栄養バランスに留意し、また、野菜をしっかり食べ、塩分を控えめにした食事を行っていることがうかがえます。

健康を維持するために、一人ひとりに合った適切な食生活を送ることが大切です。

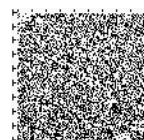
また、家族や地域の人々との交流を通じ、地域の伝統料理や行事食などの食文化を次世代へ伝える役割が期待されます。

※1 『健口体操^{けんこう}』

表情筋を動かし、表情を和やかにしたり、舌の動きをなめらかにする、いくつになっても楽しくおいしく食べるためのお口の体操。

※2 『シルバーマイスター制度』

優れた技能、知識、経験等を持つ65 歳以上の方を、その技術などを次世代へ継承するために、市民の学習活動等における講師や指導者として登録するボランティア制度。



家庭の取り組み

☆栄養バランスの心がけと食事内容の工夫

栄養の過剰摂取や低栄養を予防し、バランスのとれた食事を心がけるとともに、体調に応じての食事内容や食欲を感じるなどの工夫をします。

☆健康管理の実践

特定健康診査や歯科健診などを受け、自分の身体に常に関心を持ち、自分の身体の状態を定期的に確認します。

☆子どもへの実践・伝達

家庭の味や伝統食・行事食の知識および技術を子どもに伝達します。

☆地域との交流と楽しい食事

地域との交流により生きがいを持つとともに、家族や友人と食卓を囲み楽しい雰囲気です。

☆食べる機能の維持

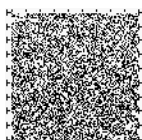
失った歯は放置せず、適切な治療を受け、噛み合わせを保持するとともに、^{けんこう}健口体操等に取り組み、食べる機能を維持します。

市の取り組み

①食生活に関する知識の普及

食に関する情報提供や食事の組み合わせ方とおおよその量を分かりやすく示した食事バランスガイドの啓発など、望ましい食生活に関する知識の普及に努めます。

取り組み内容	担当課
おうめ健康まつり、市民のくらし展などを通して食に関する情報提供を図ります。	健康課 市民安全課
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
望ましい食生活が送れるよう食事バランスガイド（バランスゴマ）等、栄養に関する情報の発信を行います。	健康課



②生活習慣病の予防

健診にもとづき食生活の改善指導など生活習慣病の予防を充実します。

取り組み内容	担当課
栄養相談において、食生活の改善指導を図ります。	健康課

③介護予防の推進

高齢者の低栄養状態等を予防する栄養改善や適切な食べ方の支援、高齢者の食べる機能の維持・向上を目的とする口腔機能の向上など高齢者の介護予防に努めます。

取り組み内容	担当課
国際理解講座等で、各種料理教室を開催します。	社会教育課
生涯学習講座として、各種料理教室を開催します。	市民活動推進課
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

④^{はちまるにいます}8020運動^{けんこう}の推進と健口体操の普及

80歳になっても自分の歯を20本以上保つための^{はちまるにいます}8020運動を推進するとともに、^{ごえん}誤嚥を予防し、おいしく食事ができるように、^{けんこう}健口体操の普及に努めます。

取り組み内容	担当課
成人歯科検診・後期高齢者歯科健診（健康診査）を実施します。	健康課
健口体操のリーフレットを健康まつりや後期高齢者歯科健診（健康診査）で配布し、健口体操の普及を図ります。	健康課

コ・ラ・ム

「健口体操」をしてみよう！

何気なく行っている「おいしく食べる」「会話を楽しむ」「思い切り笑う」は、口の機能が健康だからこそできることです。「健(けん)口(こう)体操(たいそう)」でいくつになっても元気に生活するために、歯と口の健康づくりに取り組んでいきましょう。

顔面体操

1～**3**をそれぞれ約10秒間行い、いっきに力を抜きリラックスします。
これを3回くりかえします。顔の表情を豊かにし、食べこぼしを予防します。

1



十分息をすい、唇を横に引きほおをあげしっかり目を閉じる

2



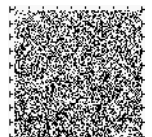
口と目を思いきりあける

3



口をしっかりととじてあっぶっぶ。ほおをふくらませ左右に空気を動かす

次のページへ続く



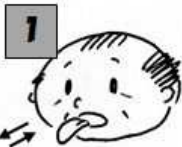
ぜつたいそう 舌体操

口あげ舌体操と口とじ舌体操2つを続けて行います。

- ・はっきり発音ができるようになります。
- ・かむこと・飲み込むことがしやすくなります。
- ・口とじ舌体操は、唇やほお、あごの動きを整える効果もあります。

口あげ舌体操

それぞれ5回ずつ



舌を思いきり出した
りひっこめたりする

2



舌をできるだけ前に出し左右に
動かす。口のまわりをなめるよう
に舌を左右にぐるとまわす

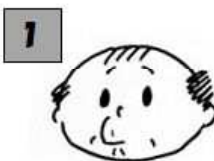
3



舌を出し鼻のあたまであご
をなめるように上下運動

口とじ舌体操

それぞれ5回ずつ



舌で上の唇を内側
から押す

2



舌で下の唇を内側
から押す

3



舌で左右のほおを内側
から押す。舌を口の中で
左右にぐるとまわす

だえきせん 唾液腺マッサージ

①～③を2～3回繰り返します。

- ・食前に行うとよいでしょう。
- ・唾液がたくさん出るようになり、おいしく食事ができます。
- ・唾液がたくさん出るにより口の中もきれいになります。



まずは位置の確認を！

1



耳下腺への刺激

人差し指から小指までの
4本の指をほおにあて
上の奥歯のあたりを
後ろから前へ向かって
まわす（10回）

2



顎下腺への刺激

耳の下からあごの下に
むかってやわらかい部
分を親指で5か所くら
い順番に押す
（各5回ずつ）

3



舌下腺への刺激

両手の親指をそろえ、あ
ごの真下から舌をつき
あげるようにゆっくり
グーッと押す（10回）

言葉の体操

「パタカラ」とはっきり言ってみましょう。

- ・舌、唇やその周りの筋肉の衰えを予防、改善します。
- ・食べこぼしやむせを予防します。

パ！
食べこぼし予防

タ！
食べ物をつぶす
むせの予防

カ！
むせの予防

ラ！
食べ物を舌の
上にまどめて
喉の奥へ運ぶ

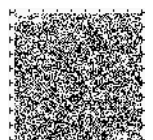
パパパ！タタタ！カカカ！
うらう！とリズムよく大き
な声でしっかり口を動かす。
（3回）

⑤食を楽しむ機会の提供

高齢者が地域で孤立しないよう、地域の人たちと一緒に食事する機会づくりを支援します。

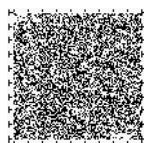
⑥食文化の継承

地域の高齢者を学校に招き、家庭や地域において継承されてきた伝統料理や行事食などを若い世代へ伝え、地域の食材、食文化の継承に努めます。

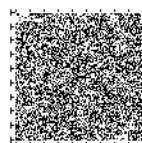


ライフステージ別の取り組み一覧

指 標	妊 娠 期	乳 幼 児 期	小・中学生
	出生前から	0～5歳	6～15歳
指標1 規則正しい食習慣と生活リズムを身につける	●健康的な妊娠期を過ごすため、子どもの健やかな成長を促すために適切な食習慣の基礎をつくる	●子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う	●1日3回の食事や十分な睡眠など規則正しい生活リズムをつくる
指標2 食を通して子どもの健やかな発育を促す		●様々な食材に触れ、味わうことにより味覚を育てる ●好き嫌いをせず、成長に必要な栄養をとることができるよう食事内容の工夫をする ●食事のあいさつによる感謝の気持ちや食べ残しを「もったいない」と思う気持ちを育てる ●食前の手洗い、はしや食器の正しい使い方など食事マナーを伝える	●旬の素材を使った食事づくりを心がける ●成長に必要な栄養をとることができるよう食事内容の工夫をする ●はしや食器の正しい使い方、食後の食器の後片付けの習慣など食事マナーを伝える ●食事づくりの手伝いや買い物体験させ、食材についての知識を伝える ●この時期の食生活が成人期の健康に大きく影響することなど、食の大切さを伝える
指標3 食の安全・安心への理解を深め、支援に努める			
指標4 行事食や伝統食・郷土料理の紹介・普及に努める			●伝統食や行事食を食べて楽しみ、食文化への関心を高める
指標5 地場農産物を通して地域のつながりを広める	●地場農産物を活用した食生活を心がける		●学校給食などを通して地場農産物への理解を深める ●農作業体験などで、食への理解を深める
指標6 楽しく食べる環境づくりに努める	●妊娠中はむし歯や歯周病が進行しやすいので、口の中の衛生管理に気をつける	●家族や友人との楽しい食事を心がける ●歯磨きの習慣をつけてむし歯を予防する ●乳歯の生え方に応じた食材や調理法で噛む機能を習得させ、正しい食べ方を身につける	●永久歯に生え変わる大切な時期のため、自分の口腔のチェックや丁寧な歯磨きでむし歯と歯肉炎を予防する 



思春期・青年期 16～24歳	壮年期 25～39歳	中年期 40～64歳	高齢期 65歳以上
●間食や夜食の習慣、過度の痩せ願望など、不適切な食生活を見直す	●自らの食習慣を見直し、肥満や生活習慣病を予防する		
●1日3回の食事や十分な睡眠など規則正しい生活リズムを心がける	●特定健康診査などを受け、自分の身体の状態を知り、健康管理を行う	●健康診断、歯科健診を積極的に受診する	
●自分に合った食事の内容や量を把握する	●食を通じた健康づくりを日常に実践できるよう、適正な食事量、主食・主菜・副菜のそろった食事、不足しがちな野菜をとるなど、バランスある食事を心がける	●栄養のとり過ぎや低栄養を予防し、バランスのとれた食事を心がけ、体調に応じて食事内容を工夫する	
			
●食事の手伝いを通し、料理の基本と食品の衛生や安全性など食に関する知識を身につける	●食の安全に関する理解と実践をする		
	●食品ロスに配慮し、無駄や廃棄の少ない食生活を実践する		
	●子どもとともに地元の農産物を使った伝統食や行事食について学び、実践する機会をつくる	●家庭の味や伝統食や行事食の知識・技術を子どもに伝達する	
	●家庭の味の伝達に努める		
●地場農産物を活用した食生活を心がける			
●食材に関心を持ち、生産者に対する感謝の気持ちをはぐくむとともに、地産地消の考え方を学ぶ			
地場農産物の入手で生産者を応援する			
●農作業体験などで、食への理解を深める			
●家族や友人との楽しい食事を心がける		●家族や友人と食卓を囲み楽しい雰囲気でする	
		●地域との交流により生きがいをもつ	
●食生活により歯や歯肉の状態が変化することを知り、甘味食品・甘味飲料のとり過ぎに気をつける	●歯周病に対する正しい知識をもち、歯と歯肉の手入れを行う	●失った歯は放置せず、適切な治療を受けて噛み合わせを保持する	
	●食べ物が歯にはさまりやすくなるので、歯間清掃器具を使って、1日1回十分な時間をかけて丁寧な歯磨きをする		
	●かかりつけ歯科医による定期的な歯科健診で歯周病・むし歯の早期発見に努める		
		●健口体操等に取り組み食べる機能を維持する	



2. 青梅の食でつくる魅力ある地域づくり

(1) 地産地消の推進と食文化の継承

第2次計画の振り返りと今後の課題

- ・ 農業祭には 300 点近い農畜産物の出品、販売が行われた。
- ・ 地区文化祭において、地元生鮮野菜等の販売提供を行った。
- ・ 市内に西東京農業協同組合による農産物販売所が 2 か所あり、地場流通が促進されている。
- ・ 青梅市そさい*振興会学校給食部会の協力のもと、学校給食で使用する野菜の安全提供に努めた。
- ・ 学校給食で伝統食・郷土料理を献立に取り入れ、献立表・給食だよりで紹介を行った。
- ・ 地場農産物に関する情報のネット配信を検討する必要がある。
- ・ 学校給食への地場農産物の安定供給が課題である。

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

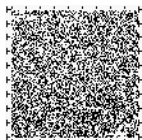
市民にとっては新鮮で安全な地元農産物を購入する機会を得ることができるばかりでなく、食生活が生産者など多くの人に支えられているということへの理解が深まり、生産者から見ても、経費をかけずに新鮮な食材を提供できたり、消費者のニーズがわかり生産意欲が向上するなどのメリットがあります。

さらには、高齢者・女性を含めた農業者の営農意欲を高め、安定的な農業経営を促進する効果も期待されます。

本市では、J A の直売所が地産地消の拠点となる他、学校給食での地元野菜の活用が進められています。アンケート調査では、地元農産物を購入したい意向は 7 割を超えています。



*『そさい（蔬菜）』
野菜または野菜となる作物（植物）のこと。



地産地消は、エネルギーや環境問題、そして食料自給率を一人ひとりが考えるためのきっかけとなることから、今後も、市民に新鮮で安全・安心な農産物を供給し、積極的に地産地消へ取り組むことのできる環境整備に努めます。

一方、旬の食材やそれらを使った行事食や郷土料理などが地域固有の食生活を生み出してきましたが、現在こうした食文化が失われつつあります。

そのため、学校教育においては、学校給食での米飯給食や季節感のある行事食を取り入れた献立など、子どもたちが自然に日本型食生活になじみ、郷土料理に触れ、地域の文化や食の大切さへの理解を深めることができるよう努めています。

和食がユネスコの無形文化遺産に登録されたことをきっかけに、地域の食材を見直し、行事食や郷土料理を次世代に継承していくことが求められています。

家庭の取り組み

☆地場の食材利用

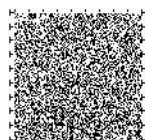
地場の食材や旬の食材を利用して子どもたちに伝えよう。

市の取り組み

①地産地消運動の推進

地産地消は、消費者である市民と生産者の相互理解が前提となります。市民が地場産物を購入しやすいよう直売を支援するとともに、生産者と市民の交流機会を設け、また、市民が旬の食材を得ることに努めます。

取り組み内容	担当課
機関紙「農業委員会だより」や市のホームページへ掲載します。	農林水産課 農業委員会
直売所と連携して、市役所での軽トラ市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。	農林水産課 農業委員会
文化祭での地場野菜や食育クラブが栽培した野菜の販売など、地産地消を推進します。	市民活動推進課
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。	商工観光課



②学校給食における地場農産物の活用

学校給食では、地場農産物を取り入れています。地場農産物の提供者と給食担当者との意見交換を通じて学校給食における地場農産物を取り入れた献立メニューを増やすなど、子どもたちの地場農産物への理解を深めます。

取り組み内容	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。	農業委員会
そさい振興会学校給食部会との連携を深め、青梅産はもとより近隣の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地場農産物の活用

妊娠期から高齢期までそれぞれのライフステージで、地場農産物を活用しながら、必要な栄養バランスのとれた食生活の普及に努めます。

取り組み内容	担当課
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。	健康課

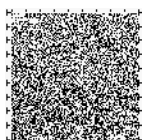
④食文化の掘り起こしと継承

地域で受け継がれてきた伝統食や行事食を学校給食に取り入れるなど、若い世代に継承する場や機会を積極的に設けます。

取り組み内容	担当課
4歳から小学生の子どもとその保護者を対象に種まき、除草、収穫から調理、販売まで年間を通した体験講座を開催します。	社会教育課 市民活動推進課
食文化を大切にする気持ちが持てるよう、献立に伝統料理（郷土料理）や行事食を積極的に取り入れます。	学校給食センター

生産者・事業者ができること

- 地場農産物の栽培、直売
- 郷土料理の提供



コラム

地域の伝統的な食文化とは？

地域の伝統的な食文化を保護・継承していくためには、食文化とは何かを理解することが大切です。食文化は、単に料理そのものをさすものではなく、食材を選ぶことから始まり、栄養を考えながら料理を組み立て、さらにもてなしの心で料理を供すること、そしてどのように食べるかということも大切な要素であり、食べることに関する日本人の慣習ともいえます。

平成 25 年 12 月には、「和食；日本人の伝統的な食文化」と題してユネスコの無形文化遺産に登録されました。

「和食」の 4 つの特徴

① 多様で新鮮な食材とその持ち味の尊重

日本の国土は南北に長く、海、山、里と表情豊かな自然が広がっているため、各地で地域に根ざした多様な食材が用いられています。また、素材の味わいを活かす調理技術・調理道具が発達しています。

② 健康的な食生活を支える栄養バランス

一汁三菜を基本とする日本の食事スタイルは理想的な栄養バランスと言われています。また、「うま味」を上手に使うことによって動物性油脂の少ない食生活を実現しており、日本人の長寿や肥満防止に役立っています。

③ 自然の美しさや季節の移ろいの表現

食事の場で、自然の美しさや四季の移ろいを表現することも特徴のひとつです。季節の花や葉などで料理を飾り付けたり、季節に合った調度品や器を利用したりして、季節感を楽しみます。

④ 正月などの年中行事との密接な関わり

日本の食文化は、年中行事と密接に関わって育まれてきました。自然の恵みである「食」を分け合い、食の時間を共にすることで、家族や地域の絆を深めてきました。

資料：農林水産省「地域の伝統的な食文化の保護・継承のための手引き」



(2) 市民の農作業体験の場の確保

第2次計画の振り返りと今後の課題

- ・市民農園は3年に一度の募集で、16農園826区画が貸出され、花木園の体験実習農園は8団体が利用し、10区画が貸出された。
- ・農家自身による市民の農園が開設された。(平成30年度 6農園)
- ・学校や地域と連携した農作業体験が行われている。
- ・農家開設型市民農園の園主の確保が必要である。

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

農作業を体験する場として、市内には市が貸出す市民農園、花木園内に体験実習農園、農家が開設する市民農園があるとともに、学校や保育所・幼稚園では教育ファーム※活動に取り組んでいます。

身近に農業を体験することで、市民の健康増進や生きがいづくりになるとともに、食の大切さを実感するとともに農業への感謝の気持ちを育てることにつながります。また、農業を中心とした幅広い触れ合い・交流の場となっています。

家庭の取り組み

☆農業体験活動への積極的参加

農作物の栽培・収穫の体験を通じて農業や自然にふれ、食に対する理解を深めます。

市の取り組み

①市民農園・体験農園の活用

市が貸出す市民農園を継続するとともに、市民ニーズに応じた、農家が開設する大きな区画の農家開設型市民農園等の開設支援を図り、農業生産や食への理解・関心を深めます。

取り組み内容	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



②教育ファーム活動の推進

子どもの頃から食に対する理解と関心を深めるため学校、保育所、幼稚園の農業体験を推進します。

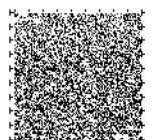
取り組み内容	担当課
総合的な学習の時間などにおいて、畑や水田での生産体験学習を行います。	指導室・学校

※『教育ファーム』

生命あるものを“育てる”仕事を知り、食の大切さと自分自身の成長に“気づく”ため、生産者（農林漁業者）の指導を受けながら作物などを育てる体験学習。

生産者・事業者にとできること

- 農家開設型市民農園の開設
- 地場農産物の栽培・収穫体験



(3) 食の安全と環境への配慮

第2次計画の振り返りと今後の課題

- ・各種料理教室や出前講座などを通して注意喚起を行った。
- ・市民のくらし展等で啓発を行った。
- ・中学校の家庭科において食品の選び方等の指導を行った。
- ・優良たい肥を購入する農家への補助を行った。
- ・ごみ情報紙等ごみ減量啓発に関する内容の充実を図った。
- ・4Rの推進に向け、ごみ減量等の啓発・周知を図った。
- ・生ごみのたい肥化やごみ減量・資源リサイクルの取り組みを促進した。
- ・家庭で余っている食べ物を持ち寄り、フードバンクおよび福祉団体への寄付を行った。
- ・小学校では、日々の授業でも食べ物の大切さについてさらなる指導が必要である。

食の安全をおびやかす事件が後を絶たず、食の安全・安心への関心が高まっています。食の安全をはじめとした食に関する知識と理解を深めるため、市が中心となって生産者、食品の加工に携わる事業者、消費者の連携を図り、食の安全・安心を推進します。

市民アンケート調査では、外食したり、食品を購入する時に栄養成分表示を参考にしている人は半数を超えていますが、前回調査よりも減っています。食の安全性や表示への理解を深め、適切な判断による食品選択ができるよう、情報提供に努めていきます。

食をめぐる環境については、食べられるにもかかわらず廃棄されている食品ロスや、食べ残しである食品残^{ざん}さを減らすとともに、生ごみのたい肥化による再利用を通じて、食におけるエコライフの推進に取り組みます。

市民アンケート調査では、家庭で食品廃棄物（生ごみ）を減らすため、食べきれる量だけ料理を作る、消費期限内に食べる、日頃から食材の種類・量を確認するなど、さまざまな取り組みが行われています。

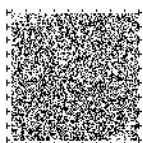
家庭の取り組み

☆食品を無駄にしない

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。

☆生ごみを減らす

ごみの減量化を心がけ、エコクッキングを実践します。



市の取り組み

①食の安全に関する理解の促進

正確な知識に基づいて食品を選択できるよう、食の安全性や食品表示に関する情報提供や学習機会を充実させ、理解を促進します。

取り組み内容	担当課
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。	健康課
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。	学校
市民のくらし展、消費者パネル展や消費生活講座などで食の安全に関する啓発や食品表示の正しい知識の普及を図ります。	市民安全課

②環境保全型農業の推進

地産地消を進めるには、安全・安心な農産物の生産が行われる必要があるため、化学肥料や農薬の使用を低減した生産を推進します。

取り組み内容	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

食べ物を無駄にしない、必要以上に買わないなど、消費におけるごみの減量化を進めるとともに、食べ残しの啓発や食品残さの有効活用など環境への配慮に努めます。また、残った野菜などを利用した献立を紹介するなど、エコ料理の普及を図ります。

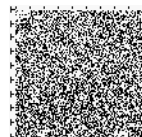
取り組み内容	担当課
広報やイベントなどでマイバック、啓発ティッシュなどを配布し、4Rについての周知・啓発を行います。	清掃リサイクル課
講習会および勉強会を通して、生ごみのたい肥化について理解を深めてもらい、生ごみの資源化、また燃やすごみの減量につなげます。	清掃リサイクル課
ごみ情報紙等によるごみ減量啓発を行います。	清掃リサイクル課
フードドライブ※を実施し、食品ロスを減らすことで燃やすごみの減量につなげます。	清掃リサイクル課
毎年度12月～1月に本庁舎2階喫茶コーナー、7階食堂にて食べきり運動を行います。	清掃リサイクル課
小学校の学級において、食べ物を無駄にしない指導に努めます。	学校

※『東京エコ農産物』

東京都が認証した、化学合成農薬と化学肥料を削減して作られた農産物。化学合成農薬と化学肥料の削減割合は、25%以上、50%以上、不使用の3区分で認証される。

※『フードドライブ』

家庭で余っている食品を学校、地域、職場などで持ち寄り、フードバンク団体や地域の福祉施設・団体に寄付する活動。



生産者・事業者にできること

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

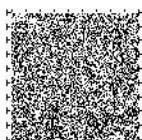
コラム

ごみを減らす！“4R”

ごみを減らすための行動を表すキーワード“4R”をご存知ですか？

- ① **Refuse（リフューズ）** ごみになるものは断る・買わない！
マイバッグを持って行きレジ袋をもらわない、過剰な包装を断るなどごみになるものをもらわない、バーゲンでの大量購入を見直すなど、まずはごみになるものをもらわない、買わないことが重要です。
- ② **Reduce（リデュース）** ごみを減らそう！
割り箸や紙コップなど使い捨ての商品をなるべく使わない、洗剤やシャンプーは詰替え用を購入する、生ごみの水分を切ることでごみを軽くするなど、ごみを減らす事を心がけましょう。
- ③ **Reuse（リユース）** 使えるものは再利用しよう！
古いデザインの服やバッグのリフォーム、リサイクルショップやフリーマーケットを活用して中古品を探したり、不用品を必要としている人に譲るなど、使えるものはすぐに捨てないで、再利用・再活用しましょう。
- ④ **Recycle（リサイクル）** 資源に戻して再利用しよう！
新聞やびん・缶は地域の資源回収に出す、リサイクルされた原料でできた商品を選ぶなど、ごみも大事な資源と考えましょう。

小さな事からコツコツと、まずはできる事から始めてみませんか？



(4) 市民による食育の推進

第2次計画の振り返りと今後の課題

- ・年2回開催している食育推進会議において各団体の活動把握を行った。
- ・おうめ健康まつりにおいて、各団体の食育活動の紹介を行った。
- ・地域の食育活動をさらに広く市民に紹介できる体制をつくる必要がある。
- ・食育の推進に関わるボランティアを育成するための人員、時間が不足している。

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

食育推進会議を中心に地域や関係機関・団体・企業等との連携により、世代間や市域内で大きく広がる食育活動のネットワークづくりに取り組みます。

家庭の取り組み

☆食を通じた交流

近所の人やさまざまな世代の人たちとの交流を持ち、コミュニケーションを図ります。

市の取り組み

①食育推進ネットワーク体制の整備

食育を推進するため、食育推進会議を開催し、各関係機関・団体・企業等と連携を図ります。地域や関係団体・グループと連携し、食育推進ネットワークを構築します。

取り組み内容	担当課
食育推進のための食育推進会議を開催します。	健康課

②食を通じた交流機会の確保

食を通じてさまざまな世代が交流する機会を増やし、地域のソーシャル・キャピタルの醸成につなげます。

取り組み内容	担当課
親子で参加し、料理作りが楽しくなるきっかけとなる教室を開催します。	市民活動推進課 健康課
おうめ健康まつりや各種料理教室などを開催し、さまざまな世代の交流につなげます。	健康課 市民活動推進課 社会教育課



③食育推進ボランティアの育成

市民の食育への関心を高め、地域での食育活動を広がりのある活動に発展させていくことができるよう、食育推進ボランティアの育成を図ります。

生産者・事業者ができること

- 交流機会の提供
- 食育推進会議への参画

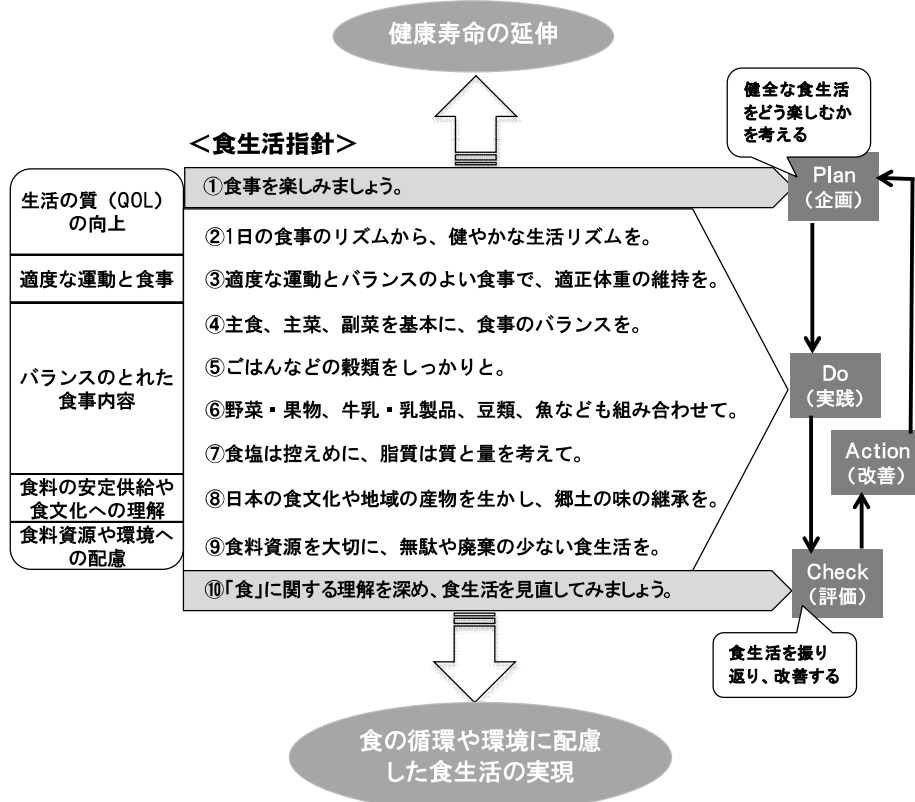
コ ラ ム

食生活指針を役立てましょう！

文部科学省、厚生労働省、農林水産省では、国民一人ひとりが健全な食生活の実践を図ることができるよう、関係機関等がその方向を共有しつつ、食生活の実践を支援する環境づくりを進めるための「食生活指針」を平成28年6月に改訂しています。

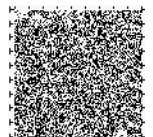
この「食生活指針」は、食料生産・流通から食卓、健康へと幅広く食生活全体を視野に入れ、作成されていることが大きな特徴です。内容については、生活の質（QOL）の向上を重視し、バランスのとれた食事内容を中心に、食料の安定供給や食文化、環境にまで配慮したものに なっています。

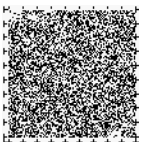
食生活指針全体の構成



資料：文部科学省、厚生労働省、農林水産省「食生活指針の解説要領」

健康増進計画・食育推進計画 共通事項





1. 災害時における支援

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

市民の取り組み

☆市民が平時・有事に対しての心構え

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。



▲QRコードを読み取りますと、
青梅市民防災ハンドブック
「日頃からの備え（自助）」のページに移動します。

市の取り組み

①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。

②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。

③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。

④配給の周知と物資配給の工夫

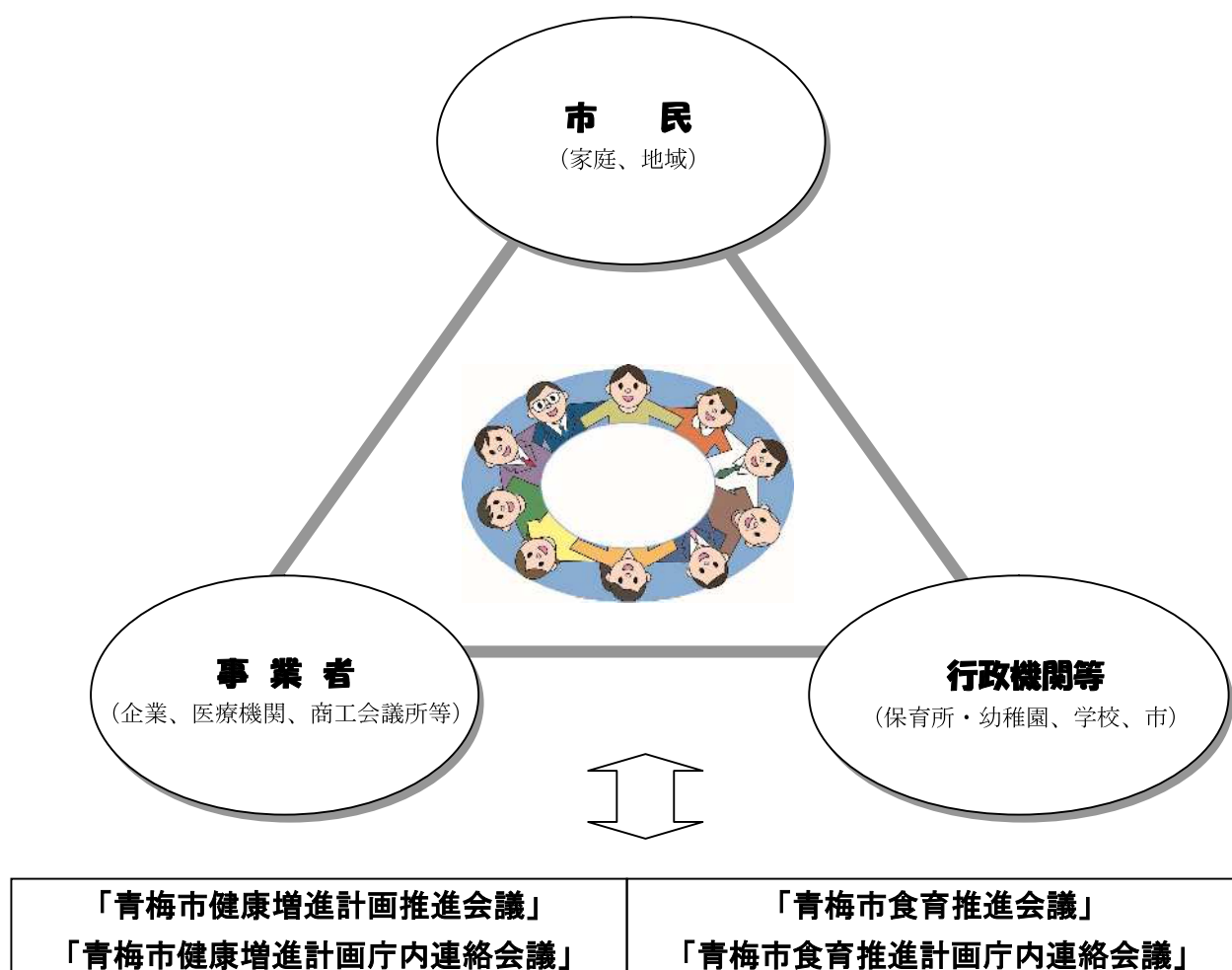
応援協定により、3日目から市民へ円滑に物資が届く旨の周知と物資がいき渡るよう工夫に努めます。



2. 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もち、積極的に行動を起こすことを前提とし、地域全体で市民の健康づくりや食育に取り組んでいけるよう、行政をはじめ、市民一人ひとりの個人を取り巻く、家庭や地域、保育所・幼稚園・学校、行政が一体となり、地域社会全体で健康づくりに取り組みます。



(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、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。

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。

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。

地域の役割

地域は市民の生活の拠点であり、様々な活動をとおして、健康づくりが実践されており、住み慣れた地域の中で交流したり、食を楽しんだりなどをとおして、心身の健康を育むことも大きな役割です。様々な組織・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。

保育所・幼稚園の役割

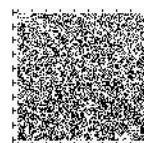
保育所・幼稚園は、家庭とともに将来にわたって自己の健康を管理し、改善していくための資質や能力を養い、基本的な食習慣を身につける大切な場所です。

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。

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、健康や食によい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、学校での取り組みについて情報発信をしていきます。



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。

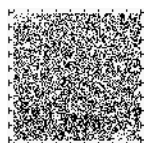
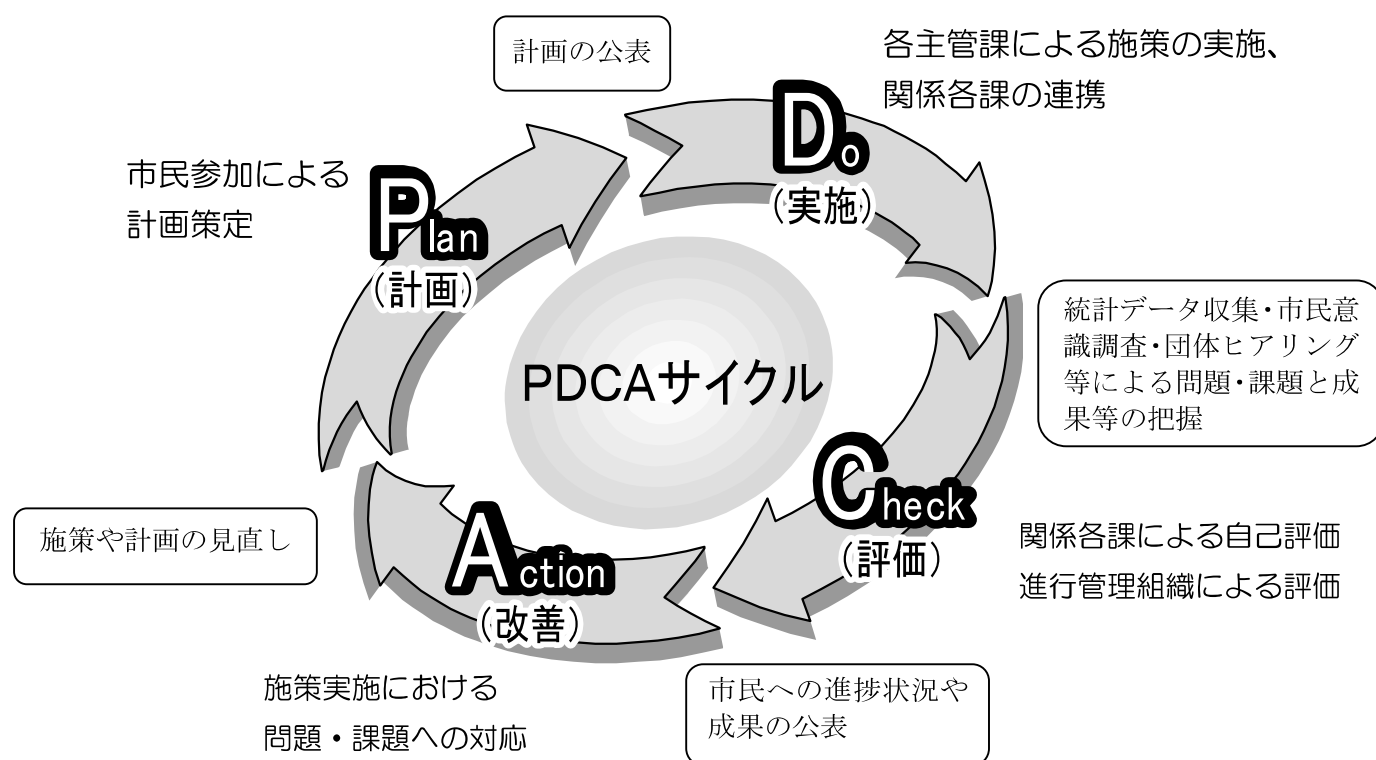
一方、農業者や食品関連事業者は、食品を生産・提供する立場として食の安全・安心の確保に向けた取り組みを図ることが大切です。

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「庁内連絡会議」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。

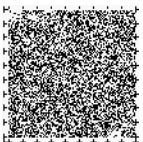
（３）進行管理と評価

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。



資料編





青梅市健康増進計画

資料1. 青梅市健康増進計画推進会議

(1) 設置要綱

平成23年4月1日実施

1 設置

青梅市の健康づくりに関する施策について検討し、青梅市健康増進計画（以下「計画」という。）の見直しおよびその円滑な推進を図るため、青梅市健康増進計画推進会議（以下「推進会議」という。）を設置する。

2 所掌事項

推進会議は、次の各号に掲げる事項を所掌する。

- (1) 計画の見直しおよび改正に関すること。
- (2) 計画の推進における施策・事業の計画、点検等の進行管理に関すること。
- (3) その他健康づくり施策に関し、必要と認められる事項に関すること。

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10人以内をもって組織する。

- (1) 学識経験者 1人
- (2) 医療保健関係者の代表 4人
- (3) 企業関係者の代表 1人
- (4) 市民団体の代表 2人
- (5) 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検討経過および検討結果を市長に報告する。



9 守秘義務

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、健康担当課において処理する。

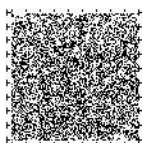
11 その他

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、平成23年4月1日から実施する。

(2) 第4項の規定にかかわらず、平成23年度に委嘱された委員の任期は平成25年3月31日までとする。



(2) 委員名簿

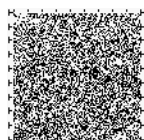
* ◎…会長、○…副会長

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 教授
○土 田 大 介	医 療 保 健 関 係 者 の 代 表	青梅市医師会 副会長
本 間 祥 継	〃	青梅市歯科医師会 副会長
岩 浪 登	〃	青梅市薬剤師会 会長
小 林 啓 子	〃	東京都西多摩保健所 地域保健推進担当課長
菊 池 一 夫	企業関係者の代表	(株)クレアンスメアード 代表取締役
宮 口 泉	市民団体の代表	青梅市自治会連合会 副会長
野 村 欣 史	〃	青梅市スポーツ推進委員協議会 副会長
永 井 寅 一	公募の市民	(令和元年8月 31 日退任)



(3) 検討経過

	開催月日	会議要旨
(平成30年度)		
第1回	平成30年 7月17日(火)	1 平成29年度取組状況調査の結果について 2 第4次青梅市健康増進計画策定に向けた市民意識調査(案)について 3 「青梅市自殺総合対策計画(仮称)」未定稿(案)について
第2回	平成31年 2月25日(月)	1 青梅市健康増進計画にかかる取組状況調査 2 健康づくり・食育に関する市民意識調査について 3 青梅市自殺総合対策計画(素案)について
	平成31年3月	(市民意識調査の実施)
(令和元年度)		
第1回	令和元年 7月1日(月)	1 青梅市健康増進計画にもとづく各課取組状況調査の結果について 2 市民意識調査の結果について 3 第4次青梅市健康増進計画の骨子について 4 今後のスケジュールについて 5 青梅市自殺総合対策計画にかかる各課の取組について
第2回	8月27日(火)	1 第4次青梅市健康増進計画(素案)について 2 その他
第3回	11月1日(金)	1 第4次青梅市健康増進計画(素案)について 2 今後のスケジュールについて
	11月15日(金) ～29日(金)	(パブリック・コメントの実施)
第4回	令和2年 1月29日(木)	1 パブリック・コメントの結果について 2 第4次青梅市健康増進計画・第3次青梅市食育推進計画(案)について 3 その他



資料2. 青梅市健康増進計画庁内連絡会議

(1) 設置要綱

平成22年10月12日実施

改正 平成23年4月1日 平成26年4月1日

平成30年4月1日 平成31年4月1日

1 設置

青梅市健康増進計画（以下「計画」という。）を円滑に推進するため、青梅市健康増進計画庁内連絡会議（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) その他健康施策に関し、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10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 スポーツ推進課長
- (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、子育て推進課長、子ども家庭支援課長、学務課長および社会教育課長

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経過を青梅市長に報告する。

7 庶務

連絡会議の庶務は、健康担当課において処理する。

8 その他

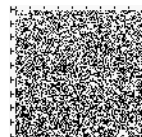
この要綱に定めるもののほか、連絡会議の運営に関し必要な事項は、連絡会議が定める。

9 実施期日

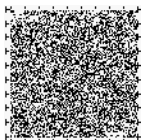
この要綱は、平成22年10月12日から実施する。

10 経過措置

- (1) この要綱の一部改正は、平成23年4月1日から実施する。



- (2) この要綱の一部改正は、平成26年4月1日から実施する。
- (3) この要綱の一部改正は、平成30年4月1日から実施する。
- (4) この要綱の一部改正は、平成31年4月1日から実施する。



(2) 委員名簿

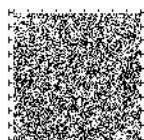
令和元年10月1日現在

氏 名	所 属 部 課
委 員 長	健康福祉部健康課長
副 委 員 長	経済スポーツ部スポーツ推進課長
委 員	企画部企画政策課長
〃	市民部保険年金課長
〃	健康福祉部高齢者支援課長
〃	健康福祉部障がい者福祉課長
〃	子ども家庭部子育て推進課長
〃	子ども家庭部子ども家庭支援課長
〃	教育部学務課長
〃	教育部社会教育課長



(3) 検討経過

	開催月日	会議要旨
(平成30年度)		
第1回	平成30年 7月3日(金)	1 青梅市健康増進計画にもとづく各課取組状況調査の結果について 2 市民意識調査について 3 青梅市自殺対策計画策定に向けた今後の対応について
第2回	11月16日(金)	1 市民意識調査について 2 第3次青梅市健康増進計画にかかる次年度予算に関する調査結果 3 青梅市自殺総合対策計画(案)について
第3回	12月27日(木)	1 青梅市自殺総合対策計画(2稿)について 2 自殺総合対策計画スケジュール(案)について
第4回	平成31年 2月15日(金)	1 青梅市健康増進計画にかかる取組状況調査について 2 「健康づくり・食育に関する市民意識調査」について 3 自殺総合対策計画(素案)について
	平成31年3月	(市民意識調査の実施)
(令和元年度)		
第1回	令和元年 6月19日(水)	1 青梅市健康増進計画にもとづく各課取組状況調査の結果について 2 市民意識調査の結果について 3 第4次青梅市健康増進計画骨子案について 4 今後のスケジュールについて 5 青梅市自殺総合対策計画にかかる各課の取り組みについて
第2回	8月8日(木)	1 第4次青梅市健康増進計画(素案)について 2 その他
第3回	10月21日(月)	1 第4次青梅市健康増進計画(案)について 2 各課取り組み内容について 3 今後のスケジュール
	11月15日(金) ～29日(金)	(パブリック・コメントの実施)
第4回	12月25日(水)	1 パブリック・コメントの結果について 2 第4次青梅市健康増進計画・第3次青梅市食育推進計画(案)について 3 その他



青梅市食育推進計画

資料3. 青梅市食育推進会議

(1) 設置要綱

平成23年4月1日実施

1 設置

青梅市食育推進計画（以下「計画」という。）の円滑な実施と家庭・地域・事業者等との連携による食育の推進を図ること、および計画の見直しに関する検討を行うため、青梅市食育推進会議（以下「推進会議」という。）を設置する。

2 所掌事項

推進会議は、次に掲げる事項を所掌する。

- (1) 計画の見直しおよび改正に関すること。
- (2) 計画の推進における施策・事業の計画、点検等の進行管理に関すること。
- (3) その他食育施策に関し、必要と認められる事項に関すること。

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11人以内をもって組織する。

- (1) 学識経験者 1人
- (2) 医療保健関係者の代表 2人
- (3) 農業関係者の代表 2人
- (4) 企業関係者の代表 2人
- (5) 教育関係者の代表 2人
- (6) 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 会長および会長職務代理者

- (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

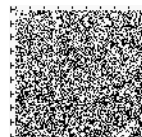
推進会議は、必要に応じて会長が招集し、会長が議長となる。

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検討経過および検討結果を市長に報告する。



9 守秘義務

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、健康担当課において処理する。

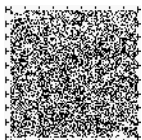
11 その他

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

(1) この要綱は、平成23年4月1日から実施する。

(2) 第4項の規定にかかわらず、平成23年度に委嘱された委員の任期は平成25年3月31日までとする。



(2) 委員名簿

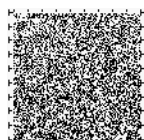
* ◎…会長、○…副会長

氏 名	選 出 区 分	現 職
◎田 中 弘 之	学識経験者	東京家政学院大学 人間栄養学部 教授
○高 野 真	医 療 保 健 関 係 者 の 代 表	青梅市歯科医師会 副会長
清 水 省 吾	〃	東京都西多摩保健所 生活環境安全課長
大 越 文 男	農業関係者の代表	青梅市農業委員会 経営部会長
青 木 広	〃	西東京農業協同組合 代表理事常務
嶋 崎 雄 幸	企業関係者の代表	嶋崎税務会計事務所 副所長
鈴 木 直 美	〃	生活協同組合コープみらい 8ブロック員会 ブロック委員 (令和元年5月31日退任)
照 沼 り か	〃	同上 (令和元年6月1日就任)
武 下 正 弘	教育関係者の代表	青梅市立友田小学校 校長 (令和元年8月31日退任)
高 橋 章 次	〃	青梅市立第2中学校 校長 (令和元年9月1日就任)
園 田 陽 子	〃	梅郷保育園 園長 (令和元年8月31日退任)
中 村 ヤエ子	〃	二俣尾保育園 園長 (令和元年9月1日就任)
小柳津 みどり	公募の市民	青梅市食育推進委員 (令和元年8月31日退任)
高 橋 悦 子	〃	同上 (令和元年9月1日就任)



(3) 検討経過

	開催月日	会議要旨
(平成30年度)		
第1回	平成30年 8月2日(木)	1 青梅市食育推進会議にかかる各課取組状況調査の結果について 2 健康づくり・食育に関する市民意識調査について 3 食育推進計画に関する今後のスケジュールについて
第2回	平成31年 2月21日(木)	1 各課食育事業の進捗状況および予算要求・査定状況について 2 市民意識調査の実施について 3 市民食育後援会のアンケート結果について 4 食育推進委員会の改選について
	平成31年3月	(市民意識調査の実施)
(令和元年度)		
第1回	令和元年 6月20日(木)	1 委嘱状の交付 2 市平成30年度取組状況調査の結果について 3 市民意識調査集計結果について 4 第3次食育推進計画骨子案について 5 今後のスケジュールについて 6 その他
第2回	8月29日(木)	1 第3次食育推進計画(素案)について 2 その他
第3回	10月24日(木)	1 会長の互選について 2 副会長の互選について 3 第3次青梅市食育推進計画(案)について 4 その他
	11月15日(金) ～29日(金)	(パブリックコメントの実施)
第4回	令和2年 2月3日(月)	1 パブリックコメント結果について 2 第4次青梅市健康増進計画・第3次青梅市食育推進計画(案)について 3 その他



資料4. 青梅市食育推進計画庁内連絡会議

(1) 設置要綱

平成22年10月12日実施

改正 平成23年4月1日 平成26年4月1日

平成30年4月1日

1 設置

青梅市食育推進計画（以下「計画」という。）を円滑に推進するため、青梅市食育推進計画庁内連絡会議（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) その他食育施策に関し、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8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 子育て推進課長
- (3) 委員 企画政策課長、市民安全課長、商工観光課長、農林課長、指導室長および学校給食センター所長

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

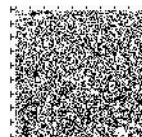
連絡会議の庶務は、健康担当課において処理する。

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、委員長が連絡会議に諮って定める。

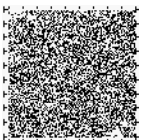
9 実施期日

この要綱は、平成22年10月12日から実施する。



10 経過措置

- (1) この要綱の一部改正は、平成23年4月1日から実施する。
- (2) この要綱の一部改正は、平成26年4月1日から実施する。
- (3) この要綱の一部改正は、平成30年4月1日から実施する。



(2) 委員名簿

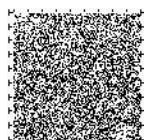
令和元年10月1日現在

氏 名	所 属 部 課
委 員 長	健康福祉部健康課長
副 委 員 長	子ども家庭部子育て推進課長
委 員	企画部企画政策課長
〃	市民安全部市民安全課長
〃	経済スポーツ部商工観光課長
〃	経済スポーツ部農林水産課長
〃	教育部指導室長
〃	教育部給食センター所長（藤橋調理場）



(3) 検討経過

	開催月日	会議要旨
(平成30年度)		
第1回	平成30年 7月12日(木)	1 青梅市食育計画にもとづく各課取組状況調査の結果について 2 市民意識調査について 3 今後のスケジュールについて
第2回	11月13日(火)	1 各課食育事業の来年度予算要求状況について 2 市民食育講演会について 3 今後のスケジュールについて
第3回	平成31年 2月7日(木)	1 各課食育事業の進捗状況および予算査定状況について 2 市民意識調査(食育に関すること)(案)について 3 市民食育講演会アンケート結果について
	平成31年3月	(市民意識調査の実施)
(令和元年度)		
第1回	令和元年 6月11日(火)	1 平成30年度取組状況調査結果について 2 市民意識調査集計結果について 3 第3次食育推進計画策定スケジュールについて 4 その他
第2回	8月9日(金)	1 第3次食育推進計画(案)について 2 その他
第3回	10月11日(金)	1 第3次青梅市食育推進計画(素案)について 2 その他
	11月15日(金) ～29日(金)	(パブリックコメントの実施)
第4回	12月26日(木)	1 食育推進会議について(報告) 2 パブリックコメントの結果について 3 第3次青梅市食育推進計画(案)について 4 その他



市民意識調査の概要および結果

(1) 調査の目的

健康づくりと食育に関する市民の意識・意向を把握し、次期「青梅市健康増進計画」「青梅市食育推進計画」の策定とさらなる計画の推進に資することを目的とする。

(2) 調査概要

◇ 期 間

平成 31 年 3 月

◇ 調査対象

市民の中から無作為に抽出した 18 歳以上 79 歳までの男女 2,000 人

◇ 実施方法

郵送による配布・回収

◇ 回収状況

有効回収数 714 人（有効回収率：35.7%）

(3) 調査結果

御自身に関すること

問 1 平成 31 年 2 月 1 日時点の年齢をお答えください。（1 つに○）

1. 18 歳～20 歳代	7.8%	2. 30 歳代	9.9%	3. 40 歳代	11.3%
4. 50 歳代	16.4%	5. 60 歳代	27.3%	6. 70 歳代	27.0%
無回答	0.1%				

問 2 性別をお答えください。（どちらかに○）

1. 男性	44.3%	2. 女性	55.5%	無回答	0.3%
-------	-------	-------	-------	-----	------

問 3 御家族の構成をお答えください。（1 つに○）

1. ひとり暮らし	11.9%	2. 夫婦のみ（ふたり暮らし）	32.5%
3. 親と子ども（二世帯）	45.2%	4. 親、子、孫など三世帯以上	7.8%
5. その他	1.7%	無回答	0.8%

問 4 あなたのお住まいの地区をお答えください。（あてはまる番号 1 つに○）

1. 青梅地区	9.0%	2. 長淵地区	15.3%
3. 大門地区	13.9%	4. 梅郷地区	8.0%
5. 沢井地区	2.8%	6. 小曾木地区	3.4%
7. 成木地区	2.1%	8. 東青梅地区	12.3%
9. 新町地区	14.8%	10. 河辺地区	10.8%
11. 今井地区	7.1%	無回答	0.6%



問5 身長と体重を御記入ください。 ☆BMIの傾向を調べるためにお伺いします。

1. やせ	7.7%	2. 標準	70.7%	3. 肥満1度	17.6%
4. 肥満2度以上	2.7%	無回答	1.3%		

問6 健康に関してどのようなことに気をつけていますか。あるいは、今後、どのようなことに気をつけたいですか。(あてはまるものすべてに○)

1. 食事	82.6%	2. 運動	73.1%	3. 睡眠	54.2%
4. 体重	45.8%	5. ストレス	35.6%	6. たばこ	9.2%
7. 酒	13.4%	8. その他	2.2%	無回答	0.6%

健康づくりに関すること

「健康管理」についてお伺いします。

問7 自分の健康状態をどのように感じていますか。(1つに○)

1. よい	13.2%	2. まあよい	63.9%
3. あまりよくない	17.9%	4. よくない	3.6%
無回答	1.4%		

問8 過去1年間(乳がん、子宮頸がん検診は過去2年間)に健診(検診)を受けたことがありますか。(どちらかに○)

1. ある	55.6%	2. ない	38.9%	無回答	5.5%
-------	-------	-------	-------	-----	------

<問8で「1」と回答された方にお伺いします。>

問8-1 過去1年間(乳がん、子宮頸がんは過去2年間)に受診した健診(検診)についてお答え下さい。(あてはまるものすべてに○)

1. 健康診査	73.0%	2. 人間ドック	14.9%	3. 胃がん検診	15.4%
4. 肺がん検診	9.1%	5. 大腸がん検診	24.4%	8. 骨密度検診	11.1%
無回答	0.5%				
(女性のみ)	6. 乳がん検診	44.7%	7. 子宮頸がん検診	48.4%	

<問8で「2」と回答された方にお伺いします。>

問8-2 健診(検診)を受けなかった理由をお答えください。(あてはまるものすべてに○)

1. 知らなかったから	7.6%	2. 時間がなかったから	15.5%
3. 心配がないから	10.4%	4. いつでも医療機関で受診できるから	13.3%
5. 面倒だから	17.3%	6. 受ける気がないから	12.6%
7. その他	18.0%	8. 理由はない	24.5%
		無回答	3.6%



「身体活動」についてお伺いします。

問9 日頃、意識的に体を動かすことを心がけていますか。（どちらかに○）

（例）歩ける距離は意識的に歩く、エレベーターではなく階段を利用するなど

1. はい	73.9%	2. いいえ	25.2%	無回答	0.8%
-------	-------	--------	-------	-----	------

問10 日頃、運動（息がはずみ、汗をかく身体活動）をしていますか。（どちらかに○）

（例）ウォーキング・ラジオ体操・ボウリング・ゴルフ・筋肉トレーニング・テニス・野球・ジョギング・水泳・水中ウォーキング・山登り・サイクリングなど

1. はい	56.7%	2. いいえ	42.4%	無回答	0.8%
-------	-------	--------	-------	-----	------

＜問10で「1」と回答された方にお伺いします。＞

問10-1 運動を始めた動機はどれですか。（あてはまるものすべてに○）

1. 体力維持のため	73.1%	2. 病気の予防のため	37.5%
3. 体型が気になりだしたため	26.2%	4. サークルやクラブに入ったため	17.3%
5. 仲間づくりのため	10.6%	6. その他	8.4%
無回答	2.0%		

＜問10で「1」と回答された方にお伺いします。＞

問10-2 どのくらいの運動していますか。

	＜何を＞	＜1回何分＞	＜1週間に何回＞
（例）	（ ジョギング ）	（ 60 ）分	（ 3 ）回

＜何を＞	人	%
ウォーキング・散歩	179	44.2
体操・ストレッチ・筋トレ	120	29.6
ジョギング	70	17.3
ゴルフ・グランドゴルフ・ミニゴルフ	39	9.6
ジム・フィットネス	18	4.4
サイクリング・自転車	16	4.0
ビーチボール	14	3.5
ヨガ	14	3.5
水泳	11	2.7
テニス・ソフトテニス・ミニテニス	11	2.7
卓球	10	2.5
バレエ・ダンス	9	2.2
太極拳・空手・剣道	8	2.0

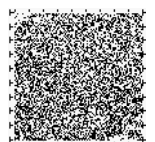
＜何を＞	人	%
ソフトボール	6	1.5
バドミントン	6	1.5
サッカー・フットサル	5	1.2
登山・ハイキング	5	1.2
バレーボール	4	1.0
インディアカ	3	0.7
バスケット	3	0.7
野球	3	0.7
ボウリング	2	0.5
ゲートボール	1	0.2
その他	20	4.9
無回答	96	23.7

＜1回の時間＞

1. 30分未満	5.4%	2. 30分以上60分未満	27.7%
3. 60分以上	63.5%	無回答	3.5%

＜1週間の回数＞

1. 週1回未満	3.2%	2. 1回	25.7%	3. 2～3回	37.3%
4. 4～5回	17.3%	5. 6～7回	12.3%	無回答	3.5%



<問 10 で「2」と回答された方にお伺いします。>

問 10-3 運動をしていない理由についてお答えください。（あてはまるものすべてに○）

1. 時間がない	42.2%	2. 運動が嫌い	19.1%	3. 場所がない	8.9%
4. お金がかかる	9.2%	5. 仲間がいない	8.3%	6. 健康上の理由	14.5%
7. その他	12.5%	8. 理由はない	21.1%	無回答	1.3%

「休養・睡眠、こころの健康」についてお伺いします。

問 11 睡眠は十分とれていると感じていますか。（1つに○）

1. 十分とれている	26.6%	2. まあまあとれている	51.5%
3. あまりとれていない	19.9%	4. まったくとれていない	0.8%
無回答	1.1%		

問 12 ここ1ヶ月間、あなたの1日の平均睡眠時間はどのくらいでしたか。（1つに○）

1. 5時間未満	8.1%	2. 5～6時間	35.6%	3. 6～7時間	32.5%
4. 7～8時間	17.6%	5. 8～9時間	4.5%	6. 9時間以上	0.7%
無回答	1.0%				

問 13 ここ1ヶ月間、不満、悩み、苦労などによるイライラやストレスを感じることはありませんか。（どちらかに○）

1. はい	59.9%	2. いいえ	39.4%	無回答	0.7%
-------	-------	--------	-------	-----	------

<問 13 で「1」と回答された方にお伺いします。>

問 13-1 ストレスの対処法は次のうちどれですか。（あてはまるものすべてに○）

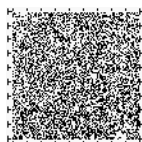
1. テレビを見る、音楽を聴く	46.0%	2. 楽観的に考える	31.1%
3. 悩みを誰かに聞いてもらう	36.0%	4. 趣味を楽しむ	38.3%
5. 自分で解決する	24.1%	6. 運動する	22.4%
7. 食べる	22.2%	8. 我慢する	21.7%
9. たばこを吸う	7.7%	10. 飲酒	14.3%
11. 病院などの専門機関に相談する	2.6%	12. その他	6.5%
13. 特にない	4.0%	無回答	0.0%

問 14 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）ですか。（あてはまるものすべてに○）

1. 家族	66.1%	2. 友人	41.2%	3. 職場の上司・同僚	9.0%
4. 医師	5.9%	5. 相談機関（相談員等）	1.1%	6. 保健所・健康センター	0.1%
7. その他	2.8%	8. 誰にも相談しない	14.6%	無回答	2.7%

問 15 薬物依存症や危険ドラッグ等について知っていますか。（1つに○）

1. はい	77.3%	2. いいえ	1.8%
3. 聞いたことはあるが内容までは知らない	20.2%	無回答	0.7%



喫煙・飲酒についてお伺いします。

問 16 たばこを吸いますか。 (1つに○)

1. 吸う	11.6%	2. 吸わない	88.0%	無回答	0.4%
-------	-------	---------	-------	-----	------

<問 16 で「1」と回答された方にお伺いします。>

問 16-1 あなたが吸っているたばこはどれですか。 (あてはまるものすべてに○)

1. 紙巻きたばこ (燃焼式たばこ)	83.1%
2. 加熱式たばこ (iQOS、Ploom TECH、glo など)	27.7%
3. 電子たばこ	1.2%
4. その他	0.0%
無回答	0.0%

<問 16 で「1」と回答された方にお伺いします。>

問 16-2 ここ 1 ヶ月間で、あなたが吸ったたばこの量は 1 日あたりどれくらいですか。
(1つに○)

1. 1～10本	38.6%	2. 11～20本	34.9%	3. 21～30本	16.9%
4. 31～40本	2.4%	5. 41本以上	6.0%	無回答	1.2%

<問 16 で「1」と回答された方にお伺いします。>

問 16-3 たばこをやめたいと思いますか。 (1つに○)

1. やめたい	32.5%	2. 本数を減らしたい	34.9%
3. やめるつもりはない	25.3%	4. わからない	3.6%
無回答	3.6%		

問 17 たばこが及ぼす健康への影響について知っていますか。 (あてはまるものすべてに○)

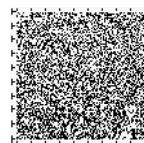
1. 肺がん	93.8%	2. 気管支炎	71.4%	3. 妊娠に関連した異常	61.3%
4. 心臓病	43.0%	5. ぜんそく	57.7%	6. 脳卒中	41.9%
7. 歯周病	29.1%	8. 胃かいよう	17.5%	9. 知らない	2.9%
無回答	2.2%				

問 18 「COPD (慢性閉塞性肺疾患)」を知っていますか。 (1つに○)

1. はい	23.9%	2. いいえ	47.6%
3. 聞いたことはあるが内容までは知らない	26.5%	無回答	2.0%

問 19 お酒を飲みますか。 (1つに○)

1. 毎日飲む	14.8%	2. 週 5～6 日飲む	6.4%
3. 週 3～4 日飲む	5.7%	4. 週 1～2 日飲む	9.4%
5. 月 1～2 日飲む	13.9%	6. 飲まない・飲めない	48.3%
無回答	1.4%		



<問 19 で「1」「2」「3」「4」「5」と回答された方にお伺いします。>

問 19-1 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ですか。(1 つに○)

1. 1 合未満	45.7%	2. 1～2 合未満	34.3%
3. 2 合～3 合未満	13.9%	4. 3 合以上	5.3%
無回答	0.8%		

問 20 「節度ある適度な飲酒」とは、日本酒に換算して、1 日あたり 1 合程度であることを知っていましたか。(どちらかに○)

1. はい	51.1%	2. いいえ	45.4%	無回答	3.5%
-------	-------	--------	-------	-----	------

問 21 「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ましたか。(どちらかに○)

1. はい	26.5%	2. いいえ	70.9%	無回答	2.7%
-------	-------	--------	-------	-----	------

かかりつけの医療機関についてお伺いします。

問 22 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」）がありますか。(1 つに○)

1. 「かかりつけ医」のみある	21.7%	2. 「かかりつけ歯科医」のみある	17.2%
3. どちらもある	48.6%	4. どちらもない	11.2%
無回答	1.3%		

「歯の健康」についてお伺いします。

問 23 1 年に 1 回以上、歯科健診を受けていますか。(1 つに○)

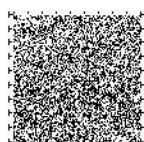
1. 「かかりつけ歯科医」で受けている	43.6%
2. 「かかりつけ歯科医」以外で受けている	2.4%
3. 受けていない	52.4%
無回答	1.7%

問 24 歯の病気を予防するためには、歯のすべての面を丁寧に磨いて歯垢を取り去ることが必要ですが、1 日 1 回は、十分な時間（10 分程度）をかけて磨いていますか。(どちらかに○)

1. はい	38.7%	2. いいえ	59.2%	無回答	2.1%
-------	-------	--------	-------	-----	------

問 25 「ハチマルニイマル8020 運動」は知っていますか。(どちらかに○)

1. はい	49.7%	2. いいえ	41.3%
3. 聞いたことはあるが内容までは知らない	7.7%	無回答	1.3%



問 26 糖尿病・喫煙が歯周病のリスクであることを知っていますか。（どちらかに○）

1. はい	36.8%	2. いいえ	42.0%
3. 聞いたことはあるが内容までは知らない	20.0%	無回答	1.1%

問 27 ふだん、よく噛んで、味わって食べていますか。（1つに○）

1. 食べている	16.4%	2. どちらかと言えば食べている	46.5%
3. どちらかと言えば食べていない	30.5%	4. 食べていない	5.2%
無回答	1.4%		

食育に関すること

『食習慣』についてお伺いします。

問 28 食事の状況についてお答えください。（それぞれあてはまる番号に○）

朝食	1. ほぼ毎日 食べる 84.0%	2. 週4～5日 食べる 4.8%	3. 週2～3日 食べる 3.6%	4. 週1日程度 食べる 1.0%	5. ほぼ食べ ない 6.2%	無回答 0.4%
昼食	1. ほぼ毎日 食べる 91.0%	2. 週4～5日 食べる 3.1%	3. 週2～3日 食べる 2.4%	4. 週1日程度 食べる 0.8%	5. ほぼ食べ ない 1.8%	無回答 0.8%
夕食	1. ほぼ毎日 食べる 96.6%	2. 週4～5日 食べる 1.4%	3. 週2～3日 食べる 0.6%	4. 週1日程度 食べる 0.3%	5. ほぼ食べ ない 0.4%	無回答 0.7%

問 29 ふだん、家族や友人と一緒に食事をしていますか。（それぞれあてはまる番号に○）

朝食	1. ほぼ毎日 食べる 51.8%	2. 週4～5日 食べる 3.5%	3. 週2～3日 食べる 8.7%	4. 週1日程度 食べる 4.5%	5. ほぼ食べ ない 30.1%	無回答 1.4%
昼食	1. ほぼ毎日 食べる 42.2%	2. 週4～5日 食べる 7.3%	3. 週2～3日 食べる 14.8%	4. 週1日程度 食べる 10.2%	5. ほぼ食べ ない 23.9%	無回答 1.5%
夕食	1. ほぼ毎日 食べる 66.7%	2. 週4～5日 食べる 5.9%	3. 週2～3日 食べる 8.0%	4. 週1日程度 食べる 4.3%	5. ほぼ食べ ない 13.9%	無回答 1.3%

問 30 家族や友人と食事をするのが楽しいですか。（1つに○）

1. 非常に楽しい	35.4%	2. ある程度楽しい	46.9%
3. どちらとも言えない	12.9%	4. あまり楽しくない	2.4%
5. 全く楽しくない	1.4%	無回答	1.0%

問 31 どのくらいの頻度で外食（飲食店での食事・出前・市販の弁当）や調理済みの食品を利用していますか。（1つに○）

1. ほぼ毎日	5.9%	2. 週に4～5日程度	8.1%
3. 週に2～3日程度	20.2%	4. 週に1日程度	33.2%
5. ほとんど利用しない	30.5%	6. わからない	0.8%
無回答	1.3%		



<問 31 で「1」「2」「3」「4」と回答された方におたずねします。>

問 31-1 外食や調理済みの食品を利用する理由は何ですか。（2つ以内に○）

1. 便利だから	60.1%	2. 安くすむから	11.6%
3. 無駄がないから	11.0%	4. おいしいから	20.2%
5. 作る時間がないから	21.0%	6. 有名店・プロの味が楽しめるから	5.8%
7. 料理が不得意だから	5.4%	8. 安心だから	0.2%
9. ひとり暮らしだから	4.6%	10. その他	13.3%
無回答	5.6%		

問 32 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していますか。

（1つに○）

1. よく参考にしている	16.2%	2. ときどき参考にしている	37.5%
3. あまり参考にしていない	28.4%	4. まったく参考にしていない	14.7%
5. 表示があることを知らなかった	0.7%	無回答	2.4%

問 33 「食事バランスガイド」を見たことがありますか。（どちらかに○）

1. ある	50.1%	2. な い	49.0%	無回答	0.8%
-------	-------	--------	-------	-----	------

<問 33 で「1」と回答された方におたずねします。>

問 33-1 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していますか。（どちらかに○）

1. 参考にしている	33.2%	2. 参考にしていない	65.9%
無回答	0.8%		

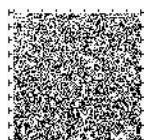
問 34 主食・主菜・副菜を揃えて食べることが、1日に2回以上あるのは、週に何日ありますか。

（1つに○）

1. ほぼ毎日食べる	42.6%	2. 週4～5日食べる	23.5%
3. 週2～3日食べる	18.3%	4. 週1日程度食べる	5.5%
5. ほとんど食べない	7.7%	無回答	2.4%

35 地元の産物とわかる食品であれば、購入したいですか。（1つに○）

1. 多少割高でも購入したい	16.4%
2. 同じくらいの価格であれば購入したい	59.9%
3. 産地のことは気にしない	17.6%
4. わからない	5.0%
無回答	1.0%



問 36 食事のとり方でどのようなことに気をつけていますか。（あてはまるものすべてに○）

食事の内容	1. 脂肪（揚げ物、肉、ラーメンなど）をひかえめにする	48.6%
	2. 塩分をひかえめにする	59.4%
	3. 野菜をしっかり食べる（毎食食べる＝1食に野菜料理1～2品）	72.3%
	4. 果物を毎日食べる（リンゴ1個程度）	30.4%
	5. 伝統料理（季節の行事食や郷土料理など）を食べたり地場産物を活用する	14.3%
	6. 栄養のバランスを考えて、いろいろな食品をとる	43.1%
食事の方	7. 1日3回、規則正しく食べる	59.8%
	8. 食べ過ぎない（カロリーのとりにぎに気をつける）	49.7%
	9. よく噛んで（一口30回以上）味わって食べるなどの食べ方に関心を持つ	20.6%
	10. 間食（菓子、ジュース、スポーツ飲料など）や夜食をひかえる	43.6%
	11. 食べ残しやごみを少なくする	43.6%
	12. 食事を楽しむ	38.4%
	13. その他	2.1%
	14. 特にな	3.1%
	無回答	0.3%

問 37 季節ごとに、次のような行事食を食べる習慣がありますか。（あてはまるものすべてに○）※各項目以外の伝統食などについては、「その他」の項目にお書きください。

1. 雑煮やおせち料理など正月料理	87.1%	2. 七草がゆ	36.0%
3. 節分のいり豆や恵方巻	55.6%	4. ひな祭りのあられや桜もち	37.7%
5. 春のお彼岸のぼたもち	37.3%	6. 端午の節句のかしわもち	41.5%
7. 土用の丑の日のうなぎ	43.3%	8. 秋のお彼岸のおはぎ	41.0%
9. 十五夜の月見団子	9.8%	10. 冬至のかぼちゃ	51.3%
11. クリスマスケーキ	62.6%	12. 年越しそば	86.0%
13. その他	2.2%	14. ほとんどない	5.5%
無回答	0.6%		

『食育』についてお伺いします。

問 38 「食育」という言葉を知っていますか。（1つに○）

1. 知っている	57.1%	2. 内容までは知らないが、言葉は聞いたことがある	31.2%
3. 知らない	11.1%	無回答	0.6%

問 39 「食育」に関心がありますか。（1つに○）

1. 関心がある	21.1%	2. どちらかといえば関心がある	45.9%
3. どちらかといえば関心がない	19.6%	4. 関心がない	8.1%
5. わからない	3.6%		
無回答	1.5%		



<問 39 で「1」「2」と回答された方におたずねします。>

問 39-1 「食育」に関心がある理由は何ですか。（3つ以内に○）

1. 子供の心身の健全な発育のために必要だから	54.3%
2. 食生活の乱れ（栄養バランスの崩れ、不規則な食事等）が問題になっているから	54.9%
3. 男性の肥満や若い女性の痩せすぎが問題になっているから	12.7%
4. 生活習慣病（がん、糖尿病など）が問題になっているから	54.7%
5. 食品偽装など食の安心を見極めるための知識を習得したいから	11.1%
6. 食品の安全確保が重要だから	27.6%
7. 食にまつわる地域の文化や伝統を守ることが重要だから	3.3%
8. 食料を海外からの輸入に依存しすぎることが問題だから	7.7%
9. 消費者と生産者のあいだの交流や信頼が必要だと思うから	2.5%
10. 有機農業など自然環境と調和した食料生産が重要だから	4.2%
11. 大量の食べ残しなど食品廃棄物（食品ロス）が問題だから	16.7%
12. 自然の恩恵や食に対する感謝の念が大切だと思うから	15.7%
13. その他	1.0%
14. 特にない	0.6%
無回答	0.6%

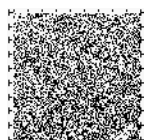
問 39-2 日頃から、「食育」を実践していますか。（1つに○）

1. 積極的にしている	5.0%
2. できるだけするようにしている	54.5%
3. あまりしていない	22.8%
4. したいと思っているが、実際にはしていない	14.4%
5. したいとは思わないし、していない	0.0%
6. わからない	2.5%
無回答	0.8%

<問 39-2 で「4」「5」と回答された方におたずねします。>

問 39-3 「食育」を実践していない理由は何ですか。（3つ以内に○）

1. 自分や家族の食事や食生活に関心がないから	2.9%
2. 食事や食生活への関心はあるが、他のこと（仕事、趣味など）で、忙しいから	52.2%
3. 食事や食生活への関心はあるが、食費を安くすることが重要だから	39.1%
4. 食事や食生活を特に意識しなくても問題はないから	10.1%
5. 「食育」自体についてよく知らないから	21.7%
6. 活動や行動をしたくても情報が入手できないから	11.6%
7. その他	2.9%
8. 特にない	10.1%
9. わからない	0.0%
無回答	1.4%



問 40 食に関する情報や知識として必要と思われるものは何ですか。（あてはまるものすべてに○）

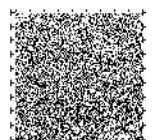
1. 栄養のバランスやエネルギー（カロリー）等の情報	66.2%
2. 食の安全、食品表示に関する情報	73.2%
3. 農業生産や加工食品の製造過程に関する情報	27.7%
4. 妊産婦、乳幼児から高齢者まで、各年代に応じた食生活に関する情報	30.4%
5. 生活習慣病や子どもの食事情に関する情報	45.7%
6. 健康に配慮した料理の技術と知識	40.1%
7. 食育に関する講演会・イベントの情報や取組み事例	9.0%
8. 生産体験ができる場の情報	9.4%
9. 地元の生産物に関する情報	22.4%
10. 食事のマナー	23.1%
11. 季節の行事食や郷土料理など伝統的な食生活の情報	17.9%
12. その他	0.6%
13. 特にない	3.4%
無回答	2.5%

問 41 「食育」を進めるうえで、どのような対象者について取り組むことが大切だと思いますか。（3つ以内に○）

1. 乳幼児・未就園児	31.7%	2. 保育園児・幼稚園児	35.9%
3. 小学生	55.3%	4. 中学生	25.1%
5. 16～20歳未満	12.9%	6. 20～40歳未満	6.2%
7. 40～65歳未満	5.7%	8. 65歳以上	18.1%
9. 妊婦	13.4%	10. 子育て中の親	26.5%
11. 独身者（男性）	7.8%	12. 独身者（女性）	2.5%
13. 医療・介護を受けている人	14.3%	14. その他	2.0%
15. 必要ない	1.7%	無回答	2.2%

問 42 「食育」は主にどこで行なうものと思いますか。（1つに○）

1. 家庭	69.7%	2. 保育所・幼稚園	1.4%	3. 学校	12.0%
4. 地域	2.0%	5. 生産者・事業者	0.7%	6. 行政（市役所等）	4.3%
7. わからない	8.4%	無回答	1.4%		



問 43 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ですか。（3つ以内に○）

1. 規則正しい食事をする事	46.1%	2. バランスのよい食事のとり方	58.8%
3. 朝食の大切さ	25.9%	4. 好き嫌いしないこと	26.3%
5. よく噛んで食べる事	20.7%	6. 食べ残さないこと	15.5%
7. 「いただきます」 「ごちそうさま」と言うこと	16.7%	8. 食事をするときの正しい姿勢	3.8%
9. はしやスプーンの正しい使い方	7.0%	10. みんなで楽しく食べる事	24.4%
11. 食事の準備や後片付けへの参加	11.1%	12. 食事前の手洗い	4.6%
13. その他	1.5%	14. 特にない	2.9%
無回答	1.4%		

問 44 飲食店やレストラン、職場の給食施設や食堂などに、食生活の改善や食育推進のため、どのようなことを望みますか。（3つ以内に○）

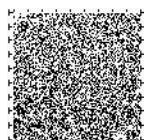
1. カロリーなど栄養成分の表示	35.7%	2. 食事バランスガイドによる表示	12.2%
3. 栄養のバランスのとれたメニュー	45.2%	4. 量や味つけを選べるメニュー	24.5%
5. 塩分や脂肪を抑えたメニュー	35.4%	6. 使用した食材の産地表示	10.6%
7. 食品添加物の少ない食材の使用	37.3%	8. 有機野菜や無農薬野菜の使用	13.6%
9. アレルギー物質の表示	19.2%	10. 栄養や健康づくりに関する情報提供	6.0%
11. その他	0.8%	12. 特にない	6.6%
無回答	2.2%		

問 45 食べ残しや食品ロスの問題に関心がありますか。

1. はい	85.9%	2. いいえ	12.3%	無回答	1.8%
-------	-------	--------	-------	-----	------

問 46 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ますか。

1. 日頃から冷蔵庫などの食材の種類・量を確認する	41.3%
2. 日頃から「消費期限」を把握し、期限内に食べる	42.7%
3. 食べきれぬ量だけ料理を作る（あるいは購入する）	47.2%
4. 「賞味期限」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	32.9%
5. その他	2.7%
6. 特にない	5.5%
無回答	1.8%



情報に関すること

問 47 保健や医療に関する情報は何かから得ていますか。(あてはまる番号すべてに○)

1. 新聞・雑誌	55.9%	2. テレビ・ラジオ	75.9%
3. インターネット (SNS を除く)	41.0%	4. SNS (ツイッター、フェイスブック等)	8.3%
5. 都や市からの広報等	37.1%	6. 市役所・健康センターの窓口での配布物	15.4%
7. 講座・講習会	2.7%	8. 友人・知人	22.4%
9. 医師	14.6%	10. 民間団体	0.7%
11. 駅等の看板や広告	2.4%	12. 回覧板	6.7%
13. その他	3.4%	無回答	1.8%

地域とのつながりに関すること

参加している会やグループについてお伺いします。

問48 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ますか。

①ボランティアのグループ (1つに○)

1. 週4回以上	0.7%	2. 週2～3回	0.8%	3. 週1回	1.4%
4. 月1～3回	4.3%	5. 年に数回	8.5%	6. 参加していない	81.0%
無回答	3.2%				

②スポーツ関係のグループやクラブ (1つに○)

1. 週4回以上	2.0%	2. 週2～3回	10.5%	3. 週1回	6.3%
4. 月1～3回	4.5%	5. 年に数回	3.2%	6. 参加していない	69.7%
無回答	3.8%				

③趣味関係のグループ (1つに○)

1. 週4回以上	1.0%	2. 週2～3回	3.1%	3. 週1回	4.5%
4. 月1～3回	10.1%	5. 年に数回	7.1%	6. 参加していない	71.3%
無回答	2.9%				

④学習・教養サークル (1つに○)

1. 週4回以上	0.3%	2. 週2～3回	0.6%	3. 週1回	1.0%
4. 月1～3回	3.5%	5. 年に数回	3.5%	6. 参加していない	87.7%
無回答	3.5%				

⑤特技や経験を他者に伝える活動 (1つに○)

1. 週4回以上	0.4%	2. 週2～3回	0.3%	3. 週1回	0.0%
4. 月1～3回	1.8%	5. 年に数回	2.9%	6. 参加していない	91.0%
無回答	3.5%				



お住まいの地域についてお伺いします。

問49 あなたの地域の人々は、一般的に信用できると思いますか。(1つに○)

1. とても信用できる	8.7%	2. まあ信用できる	49.4%
3. どちらとも言えない	35.3%	4. あまり信用できない	2.9%
5. 全く信用できない	2.2%	無回答	1.4%

問50 あなたの地域の人々は、多くの場合、他の人の役に立とうと思いますか。(1つに○)

1. とてもそう思う	5.9%	2. まあそう思う	40.2%
3. どちらとも言えない	41.3%	4. あまりそう思わない	8.8%
5. 全くそう思わない	2.0%	無回答	1.8%

問51 あなたは現在住んでいる地域にどの程度愛着がありますか。(1つに○)

1. とても愛着がある	13.7%	2. まあ愛着がある	53.6%	3. どちらとも言えない	21.6%
4. あまり愛着がない	7.6%	5. 全く愛着がない	1.7%	無回答	1.8%

あなたのまわりの人の「たすけあい」についてお伺いします。

問52 あなたの心配事や愚痴(ぐち)を聞いてくれる人は誰ですか。(あてはまるものすべてに○)

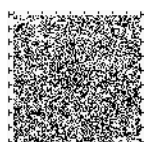
1. 配偶者	56.7%	2. 同居の子ども	16.7%	3. 別居の子ども	17.9%
4. 兄弟姉妹・親戚・親・孫	40.9%	5. 近隣	5.7%	6. 友人	44.1%
7. その他	2.9%	8. そのような人はいない	6.2%	無回答	1.5%

問53 反対に、あなたが心配事や愚痴(ぐち)を聞いてあげる人は誰ですか。(あてはまるものすべてに○)

1. 配偶者	53.8%	2. 同居の子ども	20.4%	3. 別居の子ども	19.7%
4. 兄弟姉妹・親戚・親・孫	43.4%	5. 近隣	8.1%	6. 友人	49.2%
7. その他	2.8%	8. そのような人はいない	4.6%	無回答	1.3%

問54 あなたが病気で数日間寝込んだときに看病や世話をしてくれる人は誰ですか。(あてはまるものすべてに○)

1. 配偶者	64.0%	2. 同居の子ども	21.8%	3. 別居の子ども	15.3%
4. 兄弟姉妹・親戚・親・孫	30.3%	5. 近隣	2.0%	6. 友人	5.3%
7. その他	1.0%	8. そのような人はいない	6.2%	無回答	1.4%



市の取組に関すること

問 55 市に重点的に取組んでほしいことは何ですか。（それぞれ3つ以内に○）

1. 健康づくりについての知識・情報の提供	20.2%
2. 学校での健康づくりの充実	13.6%
3. 健康診断・各種検診（各種がん検診）の充実	51.8%
4. 一人ひとりに応じた健康法の指導と成果チェック	5.7%
5. 参加しやすいスポーツ・レクリエーション体制の整備	21.0%
6. 緑の保全や大気汚染の防止など、健康によい生活環境の維持・保全	23.0%
7. ウォーキング（散歩）やサイクリング等、 身体を動かすことができる環境の整備	28.0%
8. 生きがいづくりの機会や場の充実	13.9%
9. こころの健康づくり（ストレスをためない）の推進	8.1%
10. 健康づくりのための食事や栄養についての知識・情報の提供	9.0%
11. 規則的な生活、十分な睡眠・休養についての知識・情報の提供	2.4%
12. アルコールが及ぼす健康への影響の抑制	0.7%
13. 喫煙、受動喫煙に対する防煙・分煙・禁煙対策の充実	13.6%
14. 身近な地域活動で住民が交流できる地域活動の機会や場の充実	10.8%
15. その他	8.0%
無回答	3.2%



パブリック・コメントの概要および結果

(1) 意見募集概要

◇ 期 間

令和元年 11 月 15 日（金）から 11 月 29 日（金）まで

◇ 周知方法

- ・『広報おうめ』11 月 15 日号
- ・青梅市ホームページ

◇ 閲覧場所等

各市民センター（11 か所）、中央図書館、子育て支援センター、障がい者サポートセンター、行政情報コーナー、健康センター、市ホームページ

◇ 意見受付方法

閲覧場所に備え付けの用紙または市ホームページからダウンロードした用紙へ意見や必要事項を記入のうえ、次のいずれかの方法で提出

- ・直接健康センター窓口へ提出
- ・郵送
- ・ファックス
- ・電子メール

(2) 募集結果

期間中、意見等の提出は無かった。（提出者数…0 人）

