

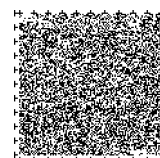
第 3 次 青 梅 市 健 康 増 進 計 画

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

平成 27 年 3 月

青 梅 市



はじめに



青梅市では、「市民一人ひとりの健康づくり」の指針となる『青梅市健康増進計画』を平成16年度に策定し、市民の健康づくりを計画的に推進してまいりました。生活習慣病対策、がんの予防やこころの健康づくりなどの取り組みは、市民の皆様の健康増進に一定の成果をあげてきたものと感じております。

この間、国および東京都においては、誰もが健やかで心豊かに生活できる、活力ある社会の実現を目指し、平成25年度からの新たな『健康日本21（第2次）』、『東京都健康推進プラン21（第二次）』が策定されました。また、本市においては、『第6次青梅市総合長期計画』を策定し、その保健・医療分野において、「みんなが元気で健康なまち」を基本方針としたところです。

この基本方針を受け、このたび策定した『第3次青梅市健康増進計画』では、「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」を基本理念とし、青梅市が実施する健康づくり、保健施策を推進していくための指針となる総合的な計画といたしました。

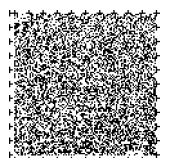
現代はストレスが多い社会であり、高齢化が進む中、運動不足や食生活の乱れからくる糖尿病などの「生活習慣病」や、寝たきり・認知症など医療・介護を必要とする方が、今後ますます増加することが予測されています。このような中、市民の皆様が、生涯を通じて健康でいきいきと暮らすことができるように「健康寿命の延伸」、「QOL（生活の質）の向上」が重要であると考えております。

今後、本計画にもとづき、生活習慣病の予防や健康診査の受診率向上などに努めてまいります。市民の皆様には「自分の健康は自分で守る」という自覚をお持ちいただき、更なる健康づくりを実践していただきたいと存じます。

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の委員の皆様をはじめ、市民意識調査やパブリック・コメントを通じて、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。

平成27年3月

青梅市長 竹内 俊夫



目 次

第1章 計画の基本的事項

- 1 計画改定の背景と趣旨 3
 - 「第2次計画」策定後の社会の主な動き 4
- 2 計画の性格と位置付け 5
- 3 計画の期間 5

第2章 健康、健康づくりをめぐる現況と課題

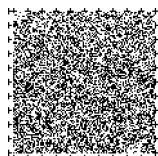
- 1 市民の健康状況 9
- 2 健康づくりを取り巻く環境 17
- 3 「第2次計画」の評価 23

第3章 計画の基本的考え方

- 1 基本理念 29
- 2 基本視点 30
- 3 基本目標 30
- 4 計画体系 31
- 5 重点取り組み 32

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 35
- 分野1 食生活 37
- 分野2 身体活動（運動・生活活動） 43
- 分野3 休養・こころの健康 48
- 分野4 喫煙・飲酒 52
- 分野5 歯と口の健康 56
- 分野6 生活習慣病予防・健康管理 61

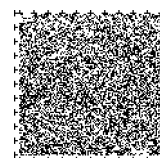


第5章 計画の推進と進行管理

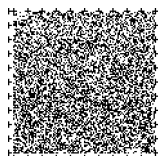
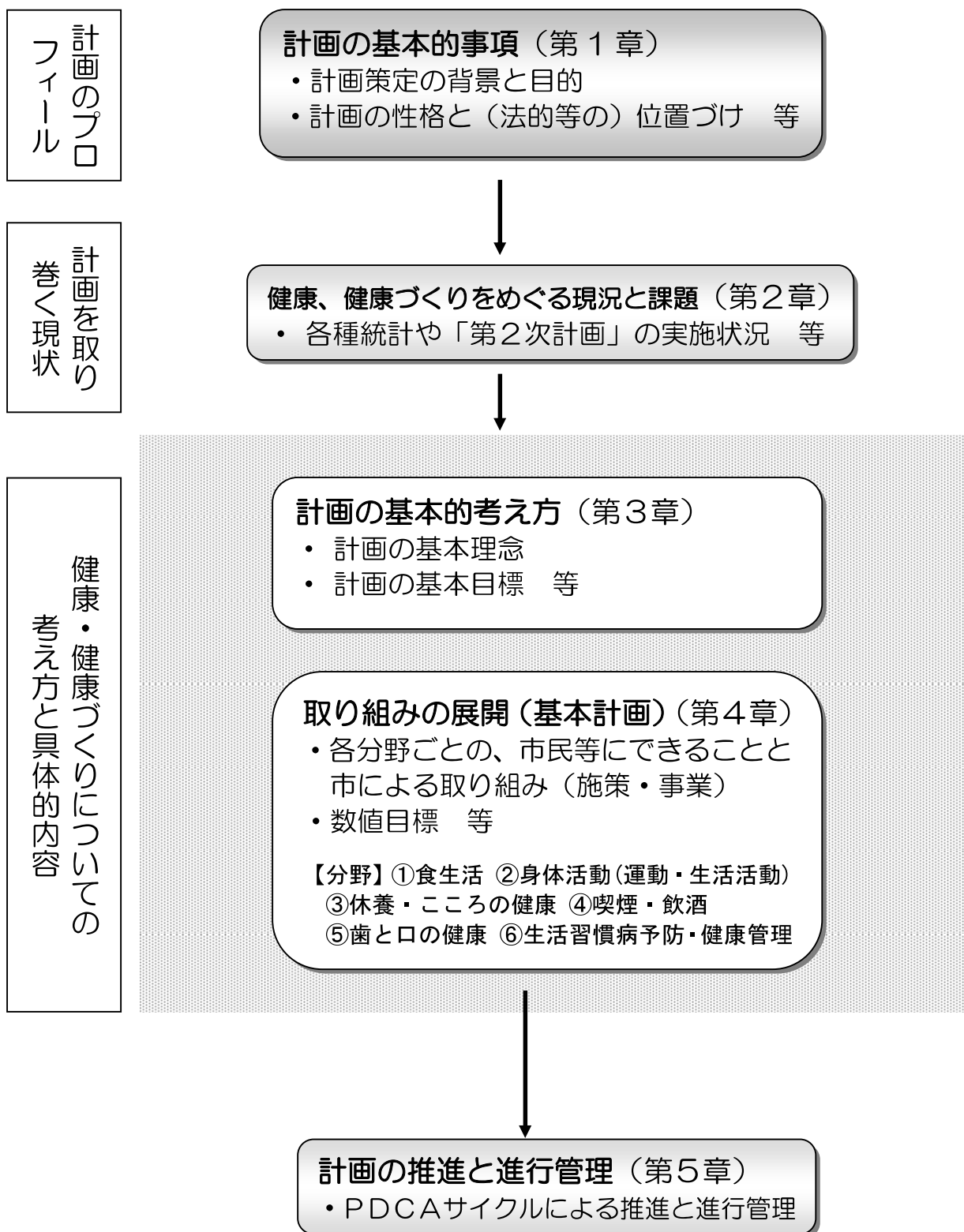
- 1 計画推進の体制 67
- 2 計画の進行管理（評価） 69

第6章 付属資料

- 資料 1 青梅市健康増進計画推進会議設置要綱 73
- 資料 2 青梅市健康増進計画推進会議委員名簿 75
- 資料 3 青梅市健康増進計画庁内連絡会議設置要綱 76
- 資料 4 青梅市健康増進計画庁内連絡会議委員名簿 77
- 資料 5 青梅市健康増進計画会議の検討等の経過 78
- 資料 6 「市民意識調査」実施の概要 80
- 資料 7 パブリック・コメントについて 81
- 資料 8 用語の説明 82
- 資料 9 参考図書 86

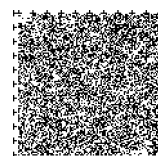


本計画の構成



第1章

計画の基本的事項



1 計画改定の背景と趣旨

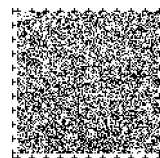
「健康」はすべての市民の願いであり、充実した豊かな人生を送るための前提条件であると言えます。自分らしい「健康」を手に入れるためには、市民一人ひとりがそれぞれの考え方にもとづいて「健康づくり」に取り組むことが基本となりますが、関係機関を含めた社会全体でその活動を支援することも欠かせません。近年、医学の進歩や生活環境の改善、経済状況の変化、少子化等により、高齢化が急激に進行しています。人口構造の変化は、がん・心臓病・脳卒中や糖尿病などの生活習慣病の増加に大きく影響します。高齢期になってもいきいきと自分らしく暮らすためには、生涯にわたる心身の健康づくりに取り組むことが重要です。

青梅市においては、国の『健康日本 21』（平成 12 年 3 月策定）および「健康増進法」（平成 15 年 5 月施行）の趣旨を踏まえ、健康づくりを総合的かつ効果的に展開するための指針として、平成 17 年 3 月に『青梅市健康増進計画』を策定しました。

その後、国における「食育基本法」（平成 17 年 7 月施行）、「医療構造改革関連法」（平成 18 年 6 月成立）、「がん対策基本法」（平成 19 年 4 月施行）および『健康日本 21』の後期見直し（平成 20 年 4 月）や都の『東京都健康推進プラン 21』の改定（平成 20 年 3 月）等を受けて、平成 22 年 3 月に『青梅市健康増進計画（第 2 次）』を策定し、地域保健、学校保健、職域保健、地域医療などの連携を図り、関係機関や市民団体等の協力を得ながら取り組みを進めてきたところです。

国や都の計画としては、『健康日本 21（第 2 次）』、『東京都健康推進プラン 21（第二次）』が平成 24 年度に策定されたところであり、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て健やかで心豊かに生活できる活力ある社会の実現を目指すものとされています。

この度、本市においても、『青梅市健康増進計画（第 2 次）』が最終年度となることから、市民の意識調査の実施等により、計画期間中の施策や事業の進捗状況、目標数値の達成状況を把握するとともに計画の総合的な評価を行いました。それにもとづき、本市の健康づくりや保健施策の方向性等を検討し、国や都の計画と整合を図りつつ、“青梅市民みんなの明るい健康づくり”を目指して『第 3 次青梅市健康増進計画』を策定しました。



「第2次計画」策定（平成22年3月）後の社会の主な動き

国の動き	時 期	東京都の動き
○『第2次食育推進基本計画』開始	平成23年4月～	
○『健康日本21』最終評価	平成23年10月	
○『健康日本21（第2次）』開始	平成25年4月～	○『東京都健康推進プラン 21（第2次）』開始
○『健康づくりのための身体活動基準2013』公表	平成25年3月	
○「アルコール健康障害対策基本法」制定	平成25年12月	
○『健康づくりのための睡眠指針2014』発行	平成26年3月	

～睡眠12箇条～

1. 良い睡眠で、からだも心も健康に。
2. 適度な運動、しっかり朝食、ねむりとめざめのメリハリを。
3. 良い睡眠は、生活習慣病予防につながります。
4. 睡眠による休養感は、こころの健康に重要です。
5. 年齢や季節に応じて、ひるまの眠気で困らない程度の睡眠を。
6. 良い睡眠のためには、環境づくりも重要です。
7. 若年世代は夜更かし避けて、体内時計のリズムを保つ。
8. 勤労世代の疲労回復・能率アップに、毎日十分な睡眠を。
9. 熟年世代は朝晩メリハリ、ひるまに適度な運動で良い睡眠。
10. 眠くなってから寝床に入り、起きる時刻は遅らせない。
11. いつもと違う睡眠には、要注意。
12. 眠れない、その苦しみをかかえずに、専門家に相談を。

理念

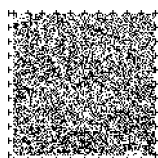
生涯にわたり健やかで心豊かに暮らせる社会を目指す

基本的考え方

- どこに住んでいても、生涯にわたり健やかに暮らせる社会の実現
- 都の特性や都民の健康状況を踏まえた目標の設定
- 目標達成に向けた都民及び関係機関の役割・取組の明確化

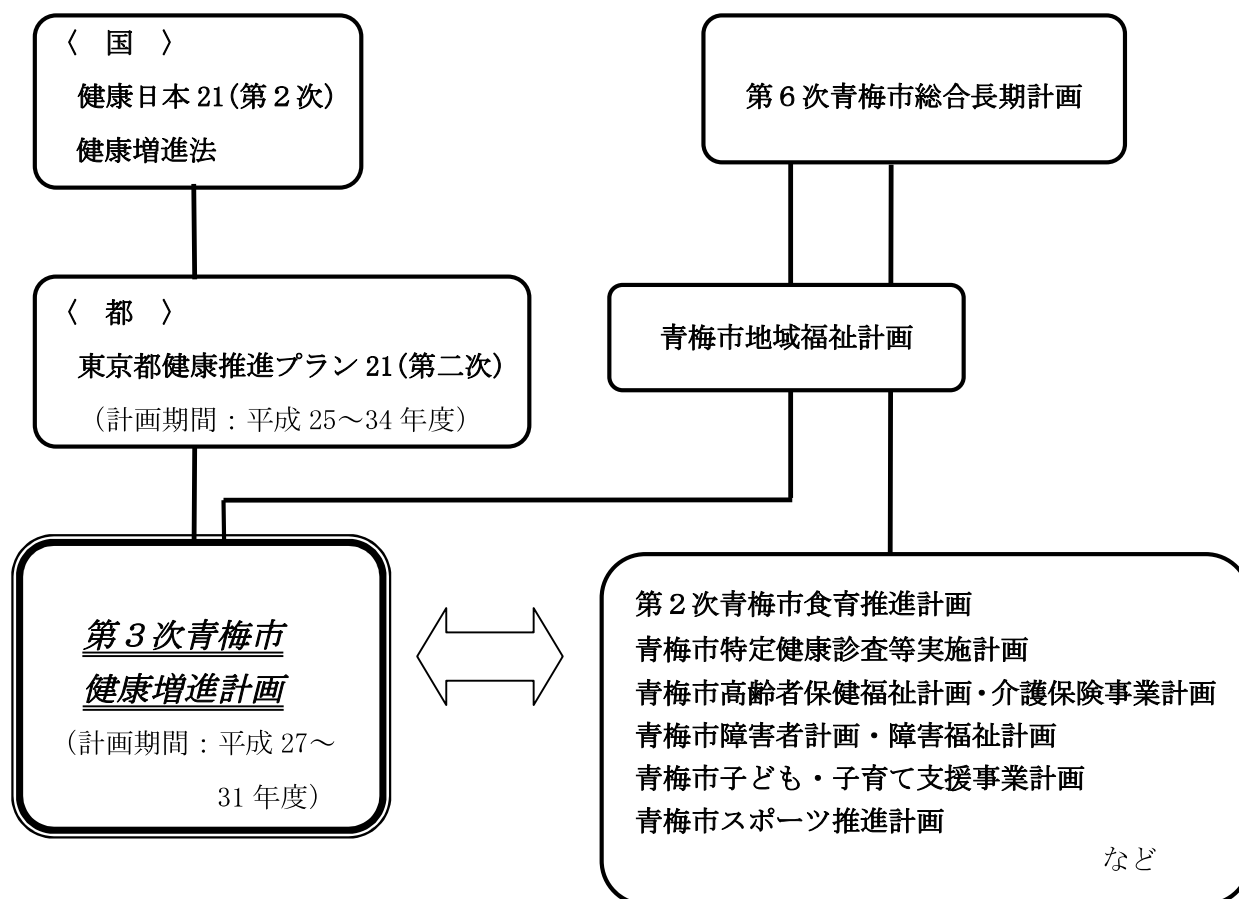
総合目標

- ・健康寿命の延伸
- ・健康格差の縮小



2 計画の性格と位置付け

- ◇ 本計画は、健康増進法にもとづく「市町村健康増進計画」です。
- ◇ 『第6次青梅市総合長期計画』の部門計画として策定しています。
- ◇ 市が実施する健康づくり、保健施策を推進していくための指針となる総合的な計画です。
- ◇ 国および東京都が策定した関連の指針、計画等や市が策定した『青梅市地域福祉計画』などの関連計画との整合・連携を図ります。



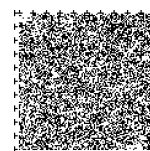
3 計画の期間

本計画の計画期間は、平成 27 年度（2015 年度）から平成 31 年度（2019 年度）までの 5 年間（2015 年 4 月～2020 年 3 月）とします。

『第3次青梅市健康増進計画』	平成 27 年度～31 年度（5 年間）
----------------	----------------------

第1章

計画の基本的事項



1 計画改定の背景と趣旨

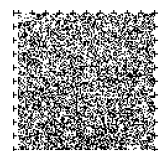
「健康」はすべての市民の願いであり、充実した豊かな人生を送るための前提条件であると言えます。自分らしい「健康」を手に入れるためには、市民一人ひとりがそれぞれの考え方にもとづいて「健康づくり」に取り組むことが基本となりますが、関係機関を含めた社会全体でその活動を支援することも欠かせません。近年、医学の進歩や生活環境の改善、経済状況の変化、少子化等により、高齢化が急激に進行しています。人口構造の変化は、がん・心臓病・脳卒中や糖尿病などの生活習慣病の増加に大きく影響します。高齢期になってもいきいきと自分らしく暮らすためには、生涯にわたる心身の健康づくりに取り組むことが重要です。

青梅市においては、国の『健康日本 21』（平成 12 年 3 月策定）および「健康増進法」（平成 15 年 5 月施行）の趣旨を踏まえ、健康づくりを総合的かつ効果的に展開するための指針として、平成 17 年 3 月に『青梅市健康増進計画』を策定しました。

その後、国における「食育基本法」（平成 17 年 7 月施行）、「医療構造改革関連法」（平成 18 年 6 月成立）、「がん対策基本法」（平成 19 年 4 月施行）および『健康日本 21』の後期見直し（平成 20 年 4 月）や都の『東京都健康推進プラン 21』の改定（平成 20 年 3 月）等を受けて、平成 22 年 3 月に『青梅市健康増進計画（第 2 次）』を策定し、地域保健、学校保健、職域保健、地域医療などの連携を図り、関係機関や市民団体等の協力を得ながら取り組みを進めてきたところです。

国や都の計画としては、『健康日本 21（第 2 次）』、『東京都健康推進プラン 21（第二次）』が平成 24 年度に策定されたところであり、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て健やかで心豊かに生活できる活力ある社会の実現を目指すものとされています。

この度、本市においても、『青梅市健康増進計画（第 2 次）』が最終年度となることから、市民の意識調査の実施等により、計画期間中の施策や事業の進捗状況、目標数値の達成状況を把握するとともに計画の総合的な評価を行いました。それにもとづき、本市の健康づくりや保健施策の方向性等を検討し、国や都の計画と整合を図りつつ、“青梅市民みんなの明るい健康づくり”を目指して『第 3 次青梅市健康増進計画』を策定しました。



「第2次計画」策定（平成22年3月）後の社会の主な動き

国の動き	時 期	東京都の動き
○『第2次食育推進基本計画』開始	平成23年4月～	
○『健康日本21』最終評価	平成23年10月	
○『健康日本21（第2次）』開始	平成25年4月～	○『東京都健康推進プラン21（第2次）』開始
○『健康づくりのための身体活動基準2013』公表	平成25年3月	
○「アルコール健康障害対策基本法」制定	平成25年12月	
○『健康づくりのための睡眠指針2014』発行	平成26年3月	

～睡眠12箇条～

1. 良い睡眠で、からだもこころも健康に。
2. 適度な運動、しっかり朝食、ねむりとめざめのメリハリを。
3. 良い睡眠は、生活習慣病予防につながります。
4. 睡眠による休養感は、こころの健康に重要です。
5. 年齢や季節に応じて、ひるまの眠気で困らない程度の睡眠を。
6. 良い睡眠のためには、環境づくりも重要です。
7. 若年世代は夜更かし避けて、体内時計のリズムを保つ。
8. 勤労世代の疲労回復・能率アップに、毎日十分な睡眠を。
9. 熟年世代は朝晩メリハリ、ひるまに適度な運動で良い睡眠。
10. 眠くなってから寝床に入り、起きる時刻は遅らせない。
11. いつもと違う睡眠には、要注意。
12. 眠れない、その苦しみをかかえずに、専門家に相談を。

理念

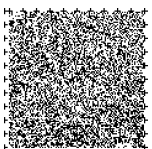
生涯にわたり健やかで心豊かに暮らせる社会を目指す

基本的考え方

- どこに住んでいても、生涯にわたり健やかに暮らせる社会の実現
- 都の特性や都民の健康状況を踏まえた目標の設定
- 目標達成に向けた都民及び関係機関の役割・取組の明確化

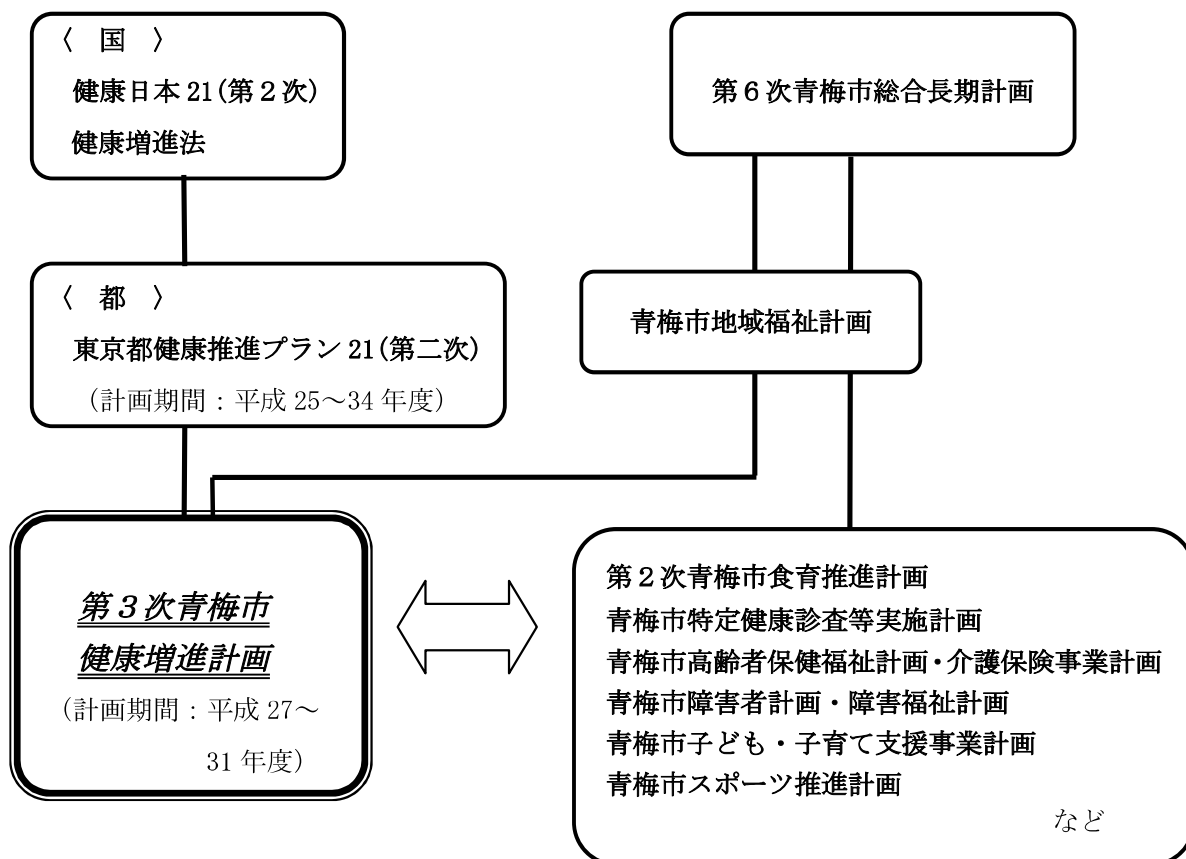
総合目標

- ・健康寿命の延伸
- ・健康格差の縮小



2 計画の性格と位置付け

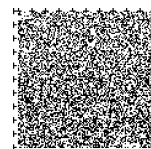
- ◇ 本計画は、健康増進法にもとづく「市町村健康増進計画」です。
- ◇ 『第6次青梅市総合長期計画』の部門計画として策定しています。
- ◇ 市が実施する健康づくり、保健施策を推進していくための指針となる総合的な計画です。
- ◇ 国および東京都が策定した関連の指針、計画等や市が策定した『青梅市地域福祉計画』などの関連計画との整合・連携を図ります。



3 計画の期間

本計画の計画期間は、平成 27 年度（2015 年度）から平成 31 年度（2019 年度）までの 5 年間（2015 年 4 月～2020 年 3 月）とします。

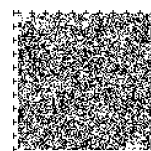
『第3次青梅市健康増進計画』	平成 27 年度～31 年度（5 年間）
----------------	----------------------



第2章

健康、健康づくりを

めぐる現況と課題



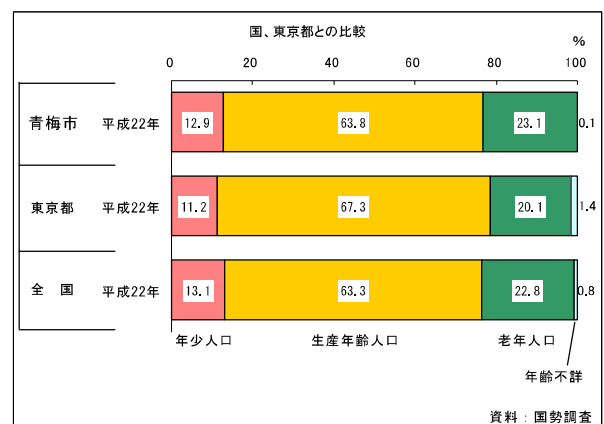
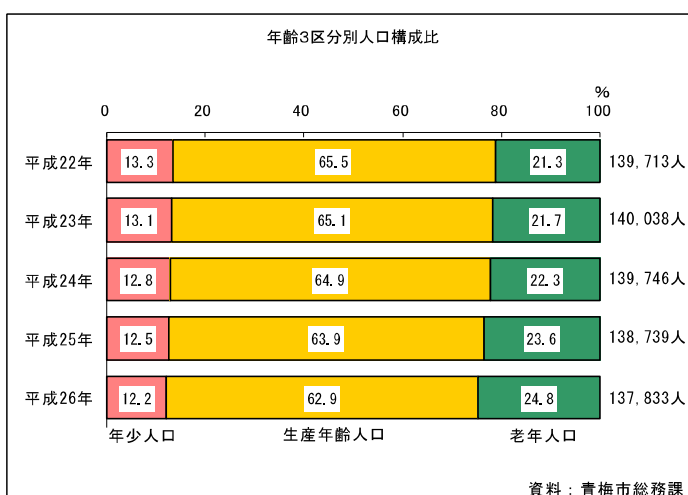
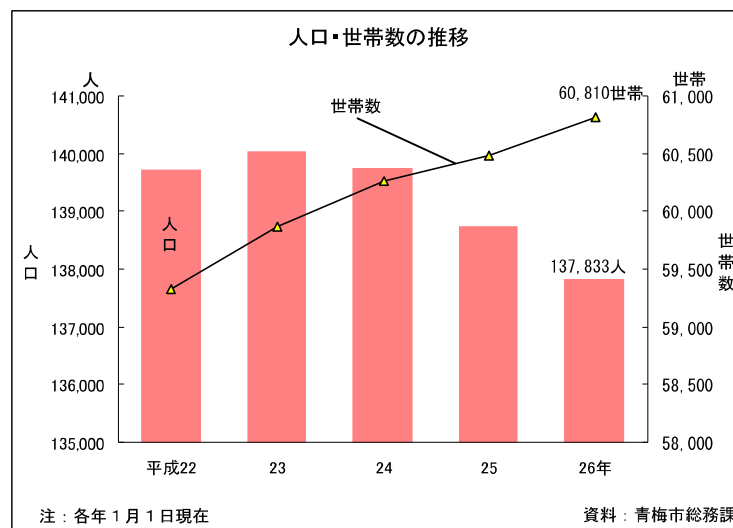
1 市民の健康状況

(1) 少子高齢化の進行

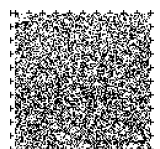
青梅市の総人口は、平成 26 年 1 月 1 日現在で 137,833 人、世帯数は 60,810 世帯となっており、世帯数は毎年増加しているものの、総人口は平成 24 年以降減少しています。

平成 26 年の年齢別人口の構成割合は、年少人口（0～14 歳）12.2%、生産年齢人口（15～64 歳）62.9%、老年人口（65 歳以上）24.8%と少子高齢化が進行しており、ほぼ 4 人に 1 人が高齢者となっています。

また、国・東京都と直接比較のできる最新値である平成 22 年国勢調査の老年人口比率は 23.1%で、全国平均（22.8%）や東京都平均（20.1%）を上回っており、高い水準となっています。本市の高齢化の進行が、他の地域よりも顕著であることが分かります。



※小数第2位を四捨五入して割合を算出している関係上、各項目の合計値が 100 にならない箇所があります。



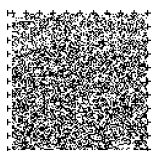
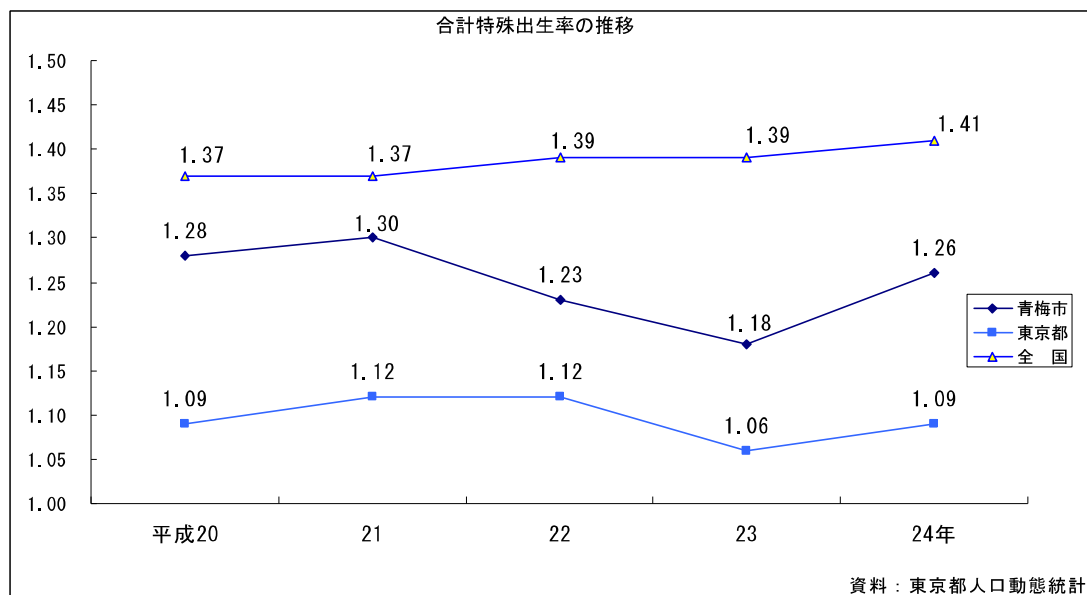
出生・死亡等の状況については、近年一貫して死亡数が出生数を上回っており、人口減傾向の一因となっています。また、低体重児、乳児死亡等は近年やや減少しています。

年次（平成）	20	21	22	23	24
出 生	1,055	1,044	969	904	940
低体重児 （再掲）	103	92	86	101	88
死 亡	1,435	1,550	1,405	1,453	1,534
乳児死亡 （再掲）	3	2	1	3	1
自然増減	－380	－406	－436	－549	－594
死 産	39	22	27	31	17
周産期死亡	5	2	8	5	2

注：「低体重児」とは、出生時の体重が2,500g未満の者をいう。

資料：西多摩保健医療圏 保健医療福祉データ集（平成25年版）

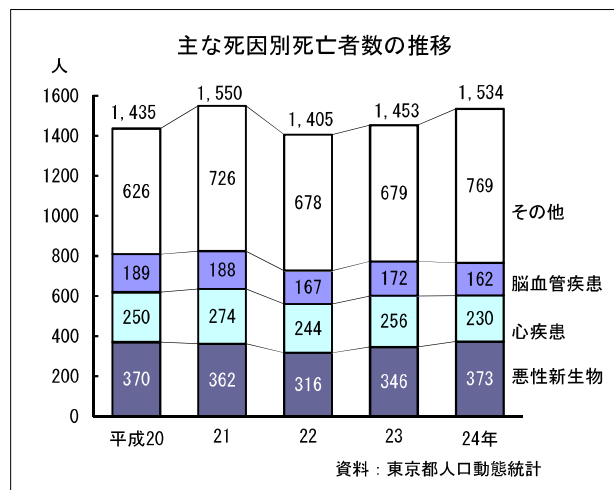
合計特殊出生率（女性が一生の間に産むと考えられる子どもの数）の推移をみると、近年は、東京都よりは高く、全国よりは低い水準で推移しています。平成24年の本市の数値は、1.26となっています。



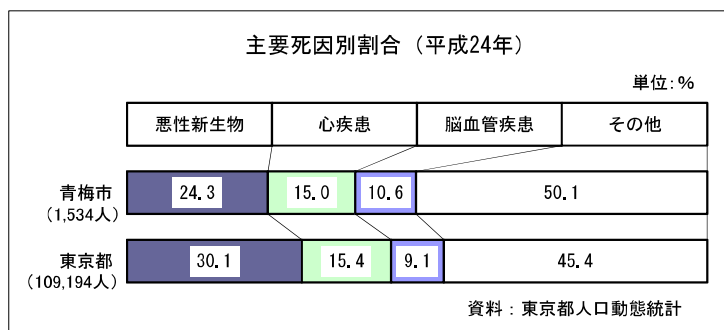
（２）生活習慣病による死因が多い

- 生活習慣と深いのかかわりのある悪性新生物、心疾患、脳血管疾患の三大疾病が、平成24年では総死亡数の49.9%を占めており、これは東京都をやや下回っています。

また、肺炎による死亡が近年多くなっています。



【参考】

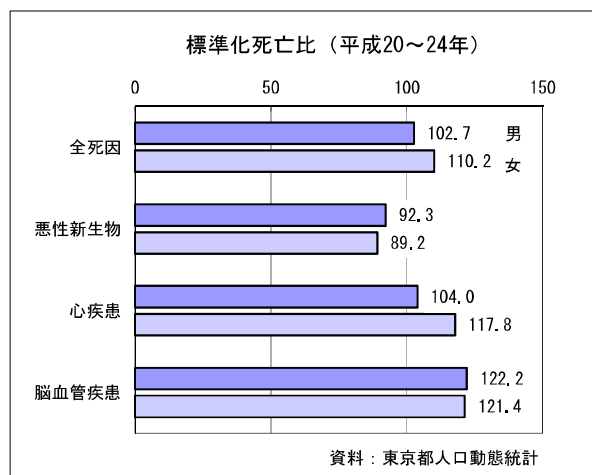


肺炎による死亡（平成24年）

	上段：人	
	下段：%	
	死亡者総数	肺炎
東京都	109,194	10,149
	100.0	9.3
青梅市	1,534	173
	100.0	11.3

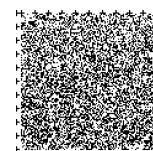
資料：東京都人口動態統計

- 標準化死亡比においては心疾患、脳血管疾患のいずれも全国基準値（100.0）を大きく上回っています。本市の特徴として心疾患、脳血管疾患といった血管に関する死因が多いことが分かります。



標準化死亡比とは？

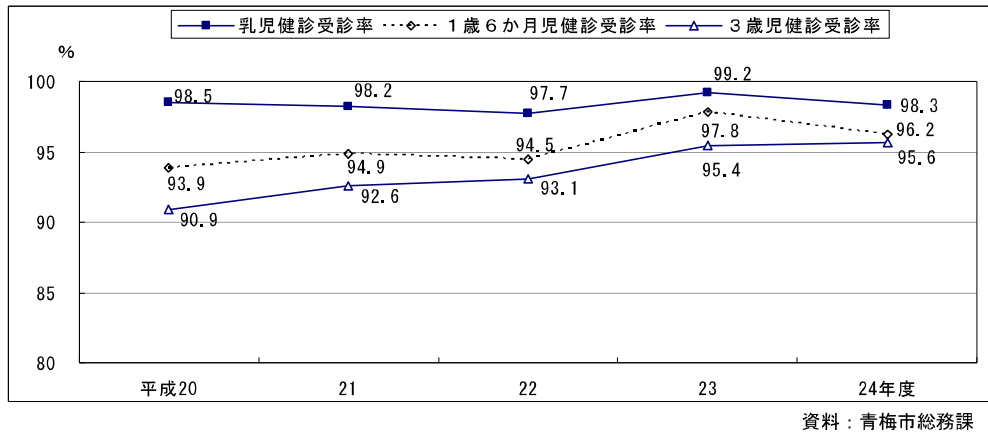
年齢構成の違いの影響を除いて死亡率を全国と比較したものであり、おもに小地域の比較に用います。標準化死亡比が基準値（100）より大きいということは、その地域の死亡状況が全国より悪いということを示し、反対に基準値より小さいということは、全国より良いということを示します。



(3) 各種健診等の状況

① 乳幼児健康診査受診状況

最近5年間では、受診率が乳児健診（3～4か月児）では9割台後半という非常に高い値で推移し、1歳6か月児健診では微増・微減を繰り返しながら大きくみると微増しており、3歳児健診についても増加となっています。



② 1歳6か月児および3歳児歯科健診の状況

少子化傾向に伴って、平成23年度以降は対象者数が少しずつ減少してきています。しかし、受診率については、1歳6か月児歯科健診では微増・微減を繰り返しているものの、3歳児歯科健診では、受診率が増加傾向を示しており、特に23年度以降は95%前後の高い水準で推移しています。

単位：人

○ 1歳6か月児歯科健診	平成20年度	平成21年度	平成22年度	平成23年度	平成24年度
対象者数	1,067	1,103	1,113	1,049	968
受診者数	1,001	1,044	1,045	1,019	925
受診率	93.8%	94.7%	93.9%	97.1%	95.6%

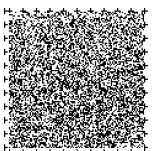
○ 3歳児歯科健診	平成20年度	平成21年度	平成22年度	平成23年度	平成24年度
対象者数	1,091	1,095	1,136	1,120	1,070
受診者数	990	1,000	1,053	1,064	1,014
受診率	90.7%	91.3%	92.7%	95.0%	94.8%

資料：青梅市総務課

③ がん検診等の状況

各種検診では、大腸がん検診と骨密度検診等で受診希望が多い傾向がみられます。胃がん検診、子宮頸がん検診と乳がん検診では、受診者数の減少が顕著になっています。

また、「要精検率」は、受診者は高齢者が多いこと等から、成人歯科検診で例年9割台（91.5%～95.6%）と突出して高くなっているほか、骨密度検診でも近年は「要精検率」が44%台と、比較的高い数値で推移しています。



【がん検診】

		単位：人				
検診名称	区分	平成20年度	平成21年度	平成22年度	平成23年度	平成24年度
胃がん検診	受診者数	1,459	1,626	1,372	1,429	1,205
	要精検者数	193	197	155	184	185
	要精検率	13.2%	12.1%	11.3%	12.9%	15.4%
子宮頸がん検診	受診者数	2,242	2,128	2,091	1,925	1,935
	要精検者数	18	14	14	17	21
	要精検率	0.8%	0.7%	0.7%	0.9%	1.1%
乳がん検診	受診者数	1,630	1,803	1,585	1,297	1,397
	要精検者数	153	158	75	96	83
	要精検率	9.4%	8.8%	4.7%	7.4%	5.9%
肺がん検診	受診者数	1,035	1,355	1,018	1,034	1,102
	要精検者数	29	41	26	18	29
	要精検率	2.8%	3.0%	2.6%	1.7%	2.6%
大腸がん検診	受診者数	16,241	16,648	16,190	17,029	16,978
	要精検者数	1,201	1,132	1,000	1,100	1,312
	要精検率	7.4%	6.8%	6.2%	6.5%	7.7%

【その他検診】

		単位：人				
検診名称	区分	平成20年度	平成21年度	平成22年度	平成23年度	平成24年度
骨密度検診	受診者数	950	969	918	944	956
	要精検者数	343	376	407	420	421
	要精検率	36.1%	38.8%	44.3%	44.5%	44.0%
成人歯科検診	受診者数	477	298	245	372	412
	要精検者数	447	285	231	343	377
	要精検率	93.7%	95.6%	94.3%	92.2%	91.5%
肝炎ウイルス検診	受診者数	1,598	939	522	891	991
	要精検者数	12	2	5	7	4
	要精検率	0.8%	0.2%	1.0%	0.8%	0.4%

資料：青梅市総務課

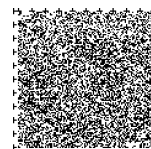
④ 総合健康診査（人間ドック）の状況

受診者は、平成22年度までは1,500人台以上が続きましたが、同24年度には1,381人まで減少しています。

正常率は0.3%～1.2%と非常に低く、経過観察率は58.6%～66.1%で、要精検率は31.3%～39.0%と例年3割台の比較的高い数値となっています。なお、「要精検」とは、「要治療」も含めて「念のため、精密検査を受けていただきたい」という状態を指しています。

○総合健康診査（人間ドック）	平成20年度	平成21年度	平成22年度	平成23年度	平成24年度
受診者数	1,606	1,500	1,519	1,414	1,381
正常率	1.2%	0.5%	0.6%	0.3%	0.4%
経過観察率	60.1%	66.1%	58.6%	63.1%	62.1%
要精検率	36.5%	31.3%	39.0%	35.1%	35.4%
要治療率	2.1%	2.0%	1.9%	1.6%	2.2%

資料：青梅市総務課



(4) 特定健康診査・特定保健指導、後期高齢者医療健康診査の状況

① 特定健康診査・特定保健指導

平成 20 年度から開始された「特定健康診査」の受診率は、初年度が 42.5%、次年度が 42.0%であり、22 年度以降は、上昇傾向にあります。

「特定保健指導」の実施率は、「動機付け支援」と「積極的支援」を合わせて、近年は 20%台で推移していましたが、平成 25 年度は 15.8%と、20 年度（29.4%）と比べると半減しています。

○特定健康診査	平成21年度	平成22年度	平成23年度	平成24年度	平成25年度
受診券発行数	28,210	28,687	29,251	29,441	29,803
受診者数	11,842	12,389	13,231	14,280	14,509
受診率	42.0%	43.2%	45.2%	48.5%	48.7%

○特定保健指導		平成21年度	平成22年度	平成23年度	平成24年度	平成25年度
動機付け支援	対象者数	919	937	1,016	1,129	1,061
	実施者数	223	254	282	318	194
	実施率	24.3%	27.1%	27.8%	28.2%	18.3%
積極的支援	対象者数	319	355	381	455	388
	実施者数	44	65	60	83	35
	実施率	13.8%	18.3%	15.7%	18.2%	9.0%
計	対象者数	1,238	1,292	1,397	1,584	1,449
	実施者数	267	319	342	401	229
	実施率	21.6%	24.7%	24.5%	25.3%	15.8%

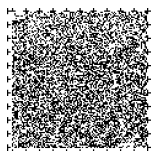
資料：青梅市総務課

② 後期高齢者医療健康診査

75 歳以上の後期高齢者を対象とした「後期高齢者医療健康診査」も特定健康診査と同時に開始され、受診率が、初年度である平成 20 年度以降上昇を続けています。

○後期高齢者医療健康診査		平成21年度	平成22年度	平成23年度	平成24年度	平成25年度
受診券発行数		10,488	10,787	11,321	11,937	12,499
受診者数		5,216	5,381	5,876	6,447	6,969
受診率		49.7%	49.9%	51.9%	54.0%	55.8%
健診結果	異常なし	329	348	404	382	392
	要指導	962	543	861	1,069	1,236
	要医療	1,009	1,349	961	920	971
	治療中	2,916	3,141	3,650	4,076	4,370

資料：青梅市総務課



(5) 国民健康保険給付状況

国民健康保険による療養給付費の受診件数、総費用額、1件当たりの費用額、および高額療養費の件数、給付額とも、平成16年度から25年度の間、ほぼ一貫して増加しています。

まず受診件数では、平成16年度448,960件であったものが、同25年度には593,911件と、144,951件・3割強(32.3%)の増加となっています。

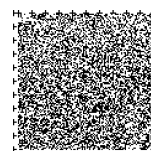
また、1件当たりの費用額でも、平成16年度に17,527円であったのが、同25年度には19,853円と、2,326円・1割強(13.3%)の増加となっています。

さらに高額療養費の件数、給付額については、件数が、平成16年度6,545件で総受診件数に占める割合が1.46%であったのが、同25年度には、件数が17,777件と11,232件増・2.7倍、総件数に占める割合も2.99%と2.0倍の増加となっています。

また、給付額は、平成16年度に572,596千円であったのが、同25年度には、1,064,330千円と、491,734千円の増加・約1.9倍となっています。

年 度	療 養 給 付 費			高 額 療 養 費	
	受診件数	総費用額(円)	1件当たり 費用額(円)	件 数	給付額(円)
平成16年度	448,960	7,868,831,161	17,527	6,545	572,596,166
⋮	⋮	⋮	⋮	⋮	⋮
平成20年度	544,492	9,879,188,895	18,144	12,542	796,935,237
平成21年度	560,589	10,119,877,004	18,052	12,919	793,189,069
平成22年度	570,812	11,011,964,619	19,292	14,731	939,528,520
平成23年度	581,980	11,208,616,327	19,259	15,293	974,506,300
平成24年度	590,323	11,497,957,290	19,477	17,055	1,021,907,749
平成25年度	593,911	11,790,622,885	19,853	17,777	1,064,330,282

資料：青梅市保険年金課



(6) 介護保険の状況

① 要介護（要支援）認定者数等

要介護（要支援）認定者数、出現率（認定者数／第1号被保険者数）は年々増加しており、平成26年9月末現在では、それぞれ4,926人、14.7%となっています。

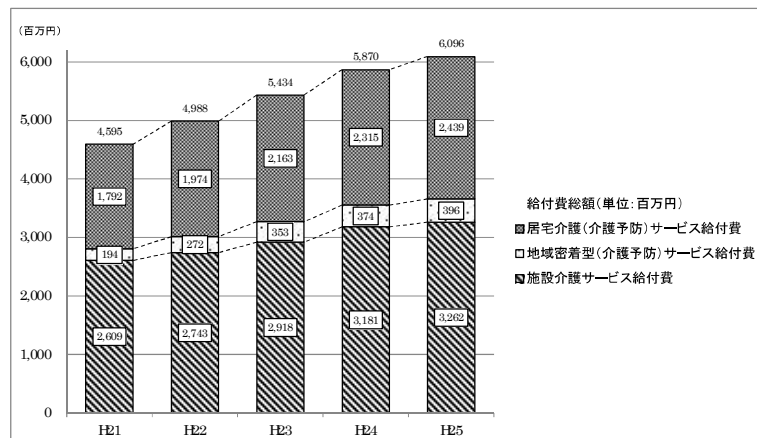
区 分	平成21年度	平成22年度	平成23年度	平成24年度	平成25年度	平成26年度
第1号被保険者数	27,503	28,348	29,053	30,553	32,112	33,584
認定者数	3,437	3,744	4,094	4,379	4,648	4,926
要支援1	573	561	611	707	712	741
要支援2	373	461	512	538	681	701
要介護1	610	656	734	805	859	867
要介護2	521	587	642	619	666	751
要介護3	548	521	528	560	564	618
要介護4	419	522	556	627	648	716
要介護5	393	436	511	523	518	532
出 現 率	12.5%	13.2%	14.1%	14.3%	14.5%	14.7%

資料：介護保険事業状況報告（各年9月末現在）

② サービス給付費

介護保険サービスの年間給付費総額は年々増加しており、平成25年度では約61億円となっています。地域密着型（介護予防）サービスでは、同21年度と比べると25年度には2倍以上となっています。

区 分	平成21年度	平成22年度	平成23年度	平成24年度	平成25年度
給 付 費 計（円）	4,594,616,717	4,988,454,979	5,434,174,844	5,869,779,805	6,096,227,121
居宅介護（介護予防）サービス	1,791,760,626	1,974,271,928	2,163,033,954	2,315,326,570	2,438,997,192
地域密着型（介護予防）サービス	193,840,800	271,559,689	352,956,330	373,738,665	395,513,164
施設介護サービス	2,609,015,291	2,742,623,362	2,918,184,560	3,180,714,570	3,261,716,765

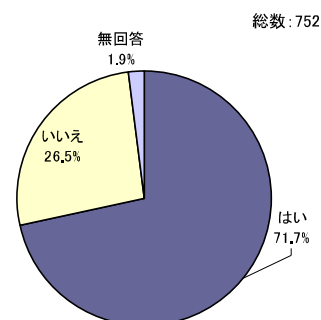


資料：介護保険事業状況報告

2 健康づくりを取り巻く環境（「市民意識調査」結果より）

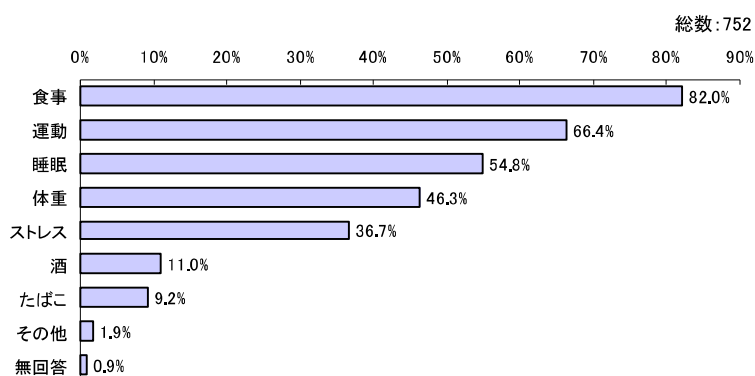
（１）健康の意識

- 『自分は健康だと思うか』では、「はい」が7割強を占めて多くっており、良好な“主観的健康観”となっています。



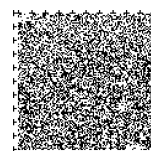
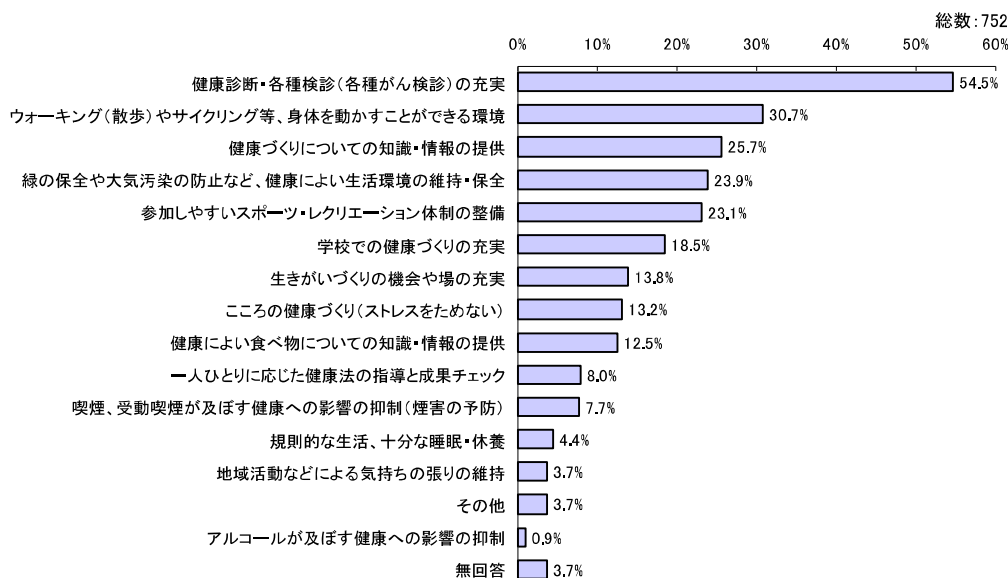
（２）健康で気をつけていること・今後気をつけたいこと

- 『健康に関して気をつけていること、今後気をつけたいこと』では、「食事」という回答が最も多く、「運動」、「睡眠」等が続いています。



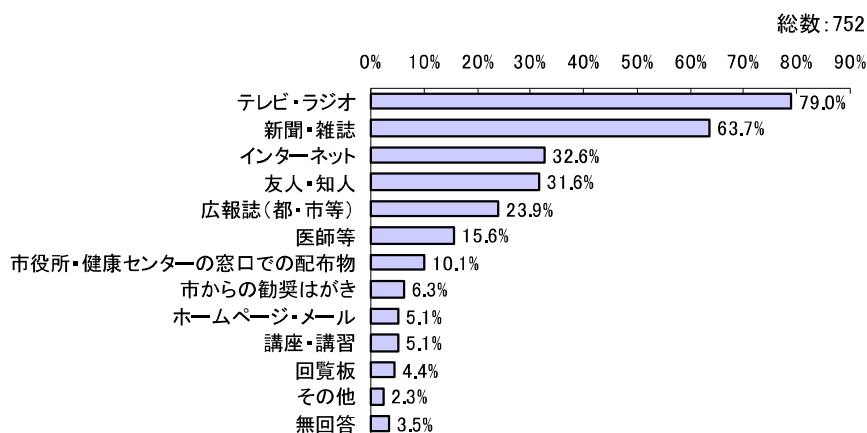
（３）重点的に取り組んでほしいこと

- 健康づくりのために『市に重点的に取り組んでほしいこと』としては、「健康診断・各種検診（各種がん検診）の充実」が最も多く、次いで「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」、「健康づくりについての知識・情報の提供」の順で多くなっています。



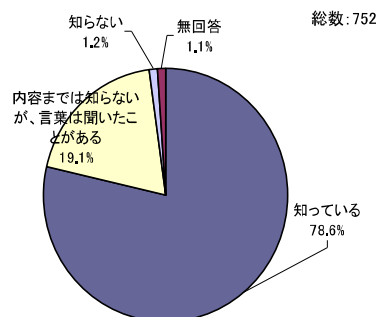
(4) 健康情報を何から得ているか

- 『健康づくりに関する主な情報源』としては、「テレビ・ラジオ」が最も多く、次いで「新聞・雑誌」が多くなっています。

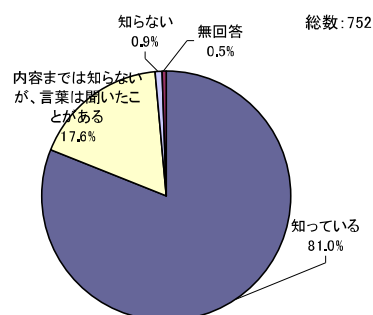


(5) 「生活習慣病」、「内臓脂肪症候群」の認知度

- 『生活習慣病とは何か知っているか』
では、「知っている」が78.6%と8割近くを占め、最も多くなっています。

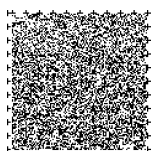
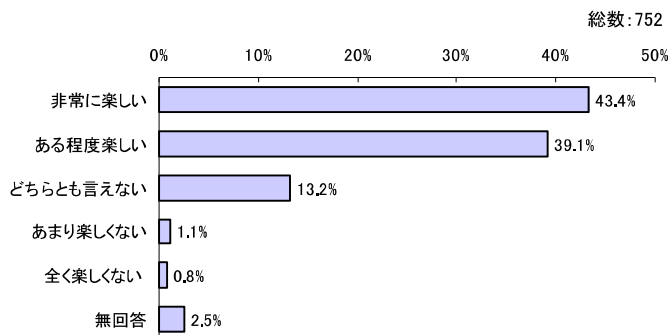


- 『内臓脂肪症候群（メタボリックシンドローム）とは何か知っているか』については、「知っている」が81.0%と8割強を占め、最も多い回答となっています。

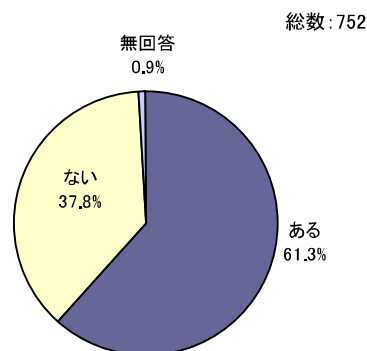


(6) 食生活・食育

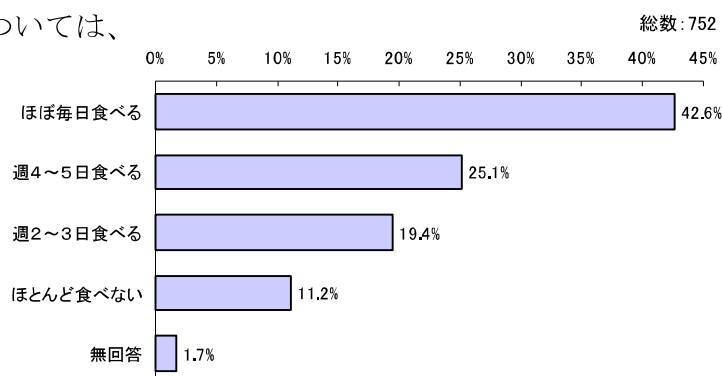
- 『家族や友人と食事をするのが楽しいか』については、「非常に楽しい」との回答が最も多く、「ある程度楽しい」が続いており、合わせた割合は82.5%と8割を超えています。



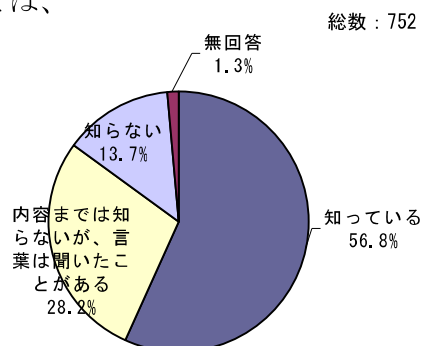
- 『「食事バランスガイド」を見たことがあるか』については、約6割の人が「ある」と答えています。



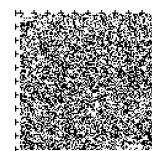
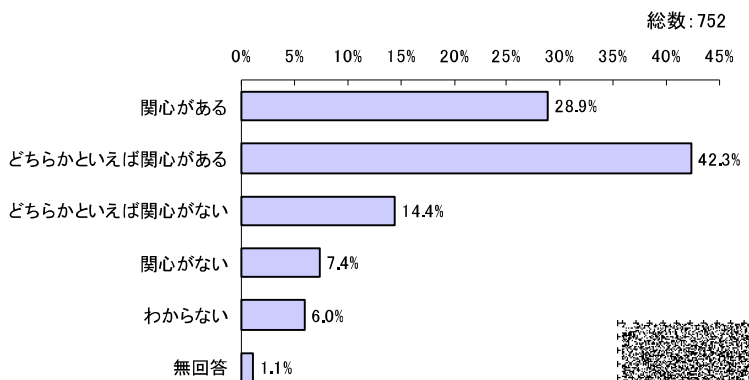
- 『1日に2回以上主食・主菜・副菜を揃えて食べる日が、週に何日あるか』については、約4割の人が「ほぼ毎日食べる」と答えています。



- 『「食育」という言葉を知っているか』については、56.8%の人が「知っている」と答えています。



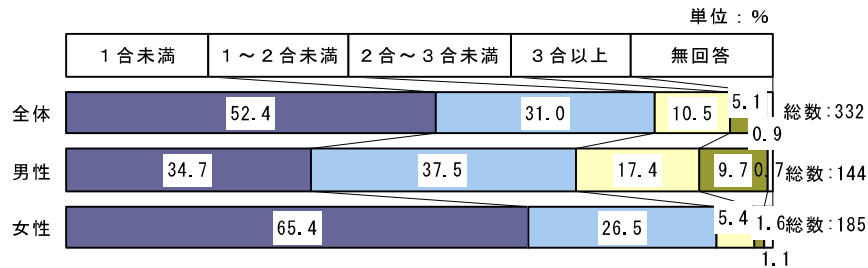
- 『「食育」に関心があるかどうか』については、42.3%の人が「どちらかといえば関心がある」と答えて最も多く、次いで多い「関心がある」も合わせると71.2%と、多少なりとも関心のある人が7割を超えています。



(7) 飲酒

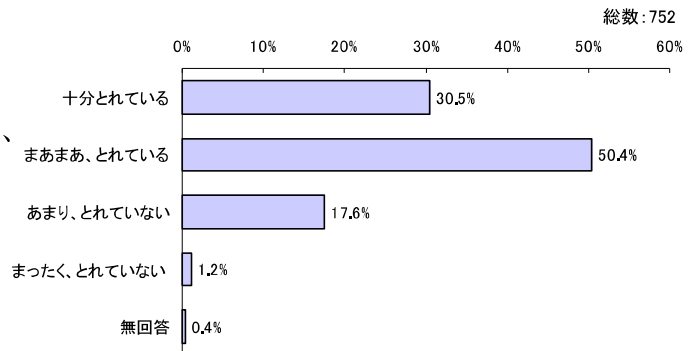
- 飲酒をする人に1日の日本酒換算の分量をきいたところ、過半数が「1合未満」と回答し、最も多くなっています。
(※→53ページ参照)

また、男性の方が女性よりも飲酒量が多く、「3合以上」飲むという人がほぼ1割と、女性（1.6%）の6倍以上の割合を示しています。



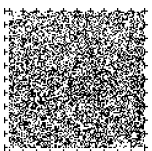
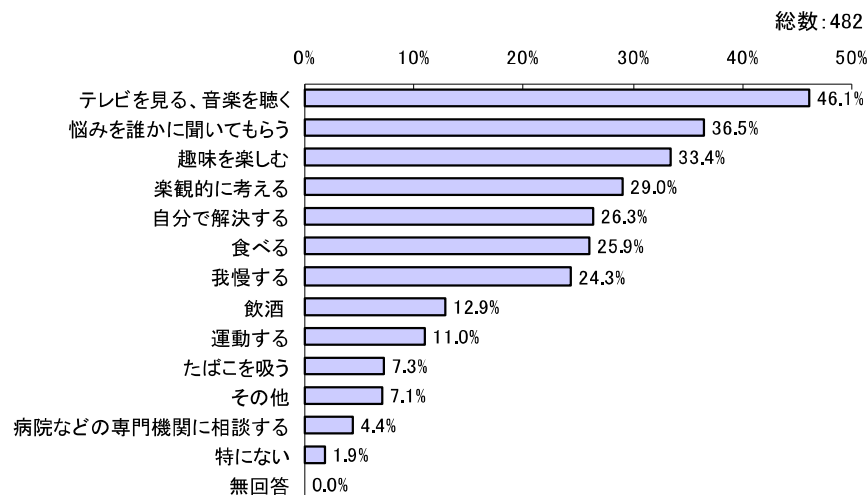
(8) 睡眠とこころの健康

- 『睡眠は十分とれていると感じているか』では、「まあまあ、とれている」という答えが約半数で最も多く、「十分とれている」（30.5%）を合わせると約8割の人が、一定以上睡眠をとれていることがわかります。

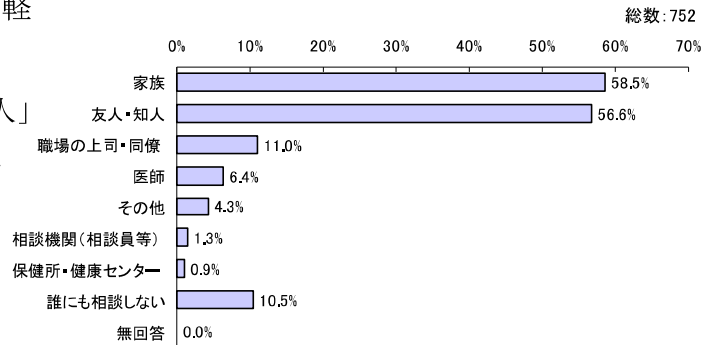


- ストレスがあったときの対処法としては、「テレビを見る、音楽を聴く」（46.1%）という答えが最も多く、「悩みを誰かに聞いてもらう」、「趣味を楽しむ」が3割台で続いています。

「特にない」は約2%となっています。



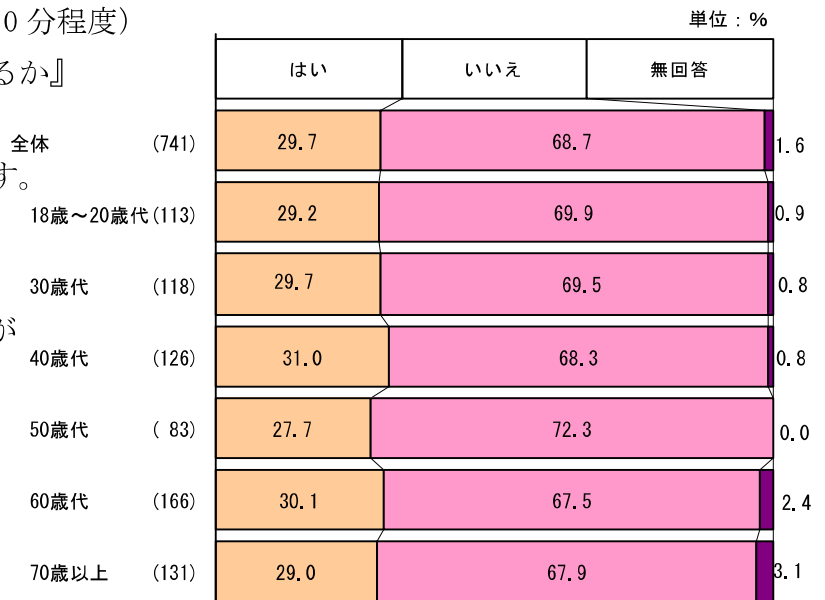
○ 『ストレスを抱えたとき、気軽に相談できる相手』として、全体では「家族」(58.5%)、「友人・知人」(56.6%)が過半数と多く挙げられています。また、「誰にも相談しない」も10.5%と、約1割もみられることが分かります。



(9) 歯と口の健康

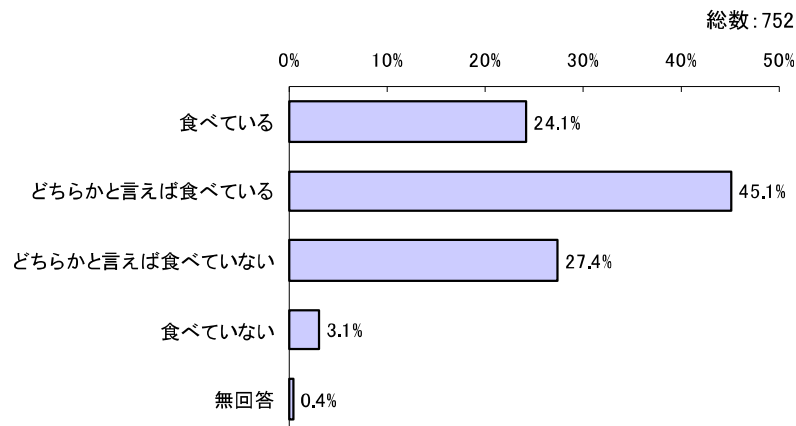
○ 『1日1回は十分な時間(10分程度)をかけて丁寧に歯を磨いているか』では、「はい」は29.7%と、

年齢別にみると、「はい」の割合は50歳代でやや少なく27.7%で、反対に「いいえ」がやや多く、7割を超えています。



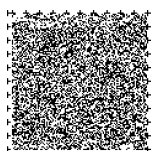
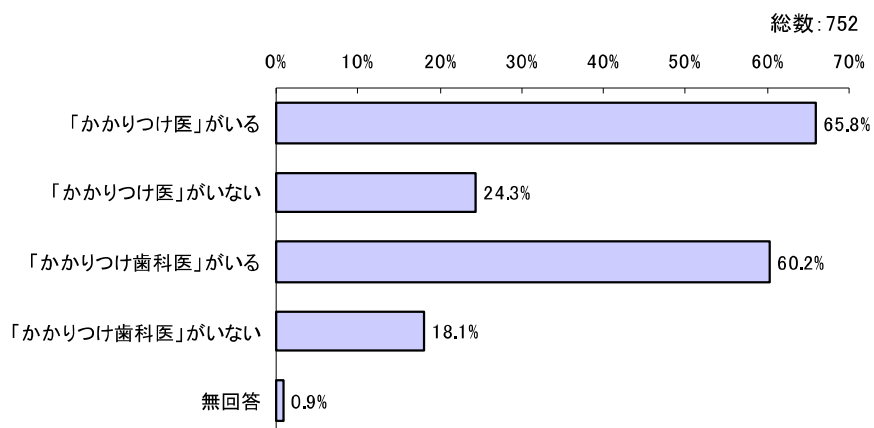
注: () 内は回答者数

○ 『ふだん、よく噛んで味わって食べているか』については、「どちらかと言えば食べている」という答えが最も多く4割台半ばを占め、次いで、「どちらかと言えば食べていない」(27.4%)という答えが多くなっています。



(10) かかりつけ医

- 『「かかりつけ医」や「かかりつけ歯科医」がいるか』については、「かかりつけ医」がいる人は65.8%、「かかりつけ歯科医」がいる人は60.2%となっています。



3 「第2次計画」の評価

◇「評価」について

- 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

- ・「☆」印は、「市民意識調査」の結果を用いて評価を行っている指標を表しています。
- ・ベースライン値と比較して統計的誤差の範囲内と考えられる場合等は、総合的に判断を行い、“評価”欄では「C」としています。

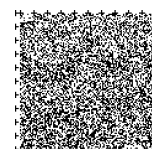
(1) 食生活

指 標	ベースライン値 (2008 年度)	目標値 (2014 年度)	平成 25 (2013) 年度値	評価
■ 適正体重を維持している人の増加				
児童・生徒の肥満／小学校 4 年生男子	2.6%	減らす	1.8%	A
／小学校 4 年生女子	1.4%	減らす	0.9%	A
／中学校 1 年生男子	2.4%	減らす	2.3%	A
／中学校 1 年生女子	1.1%	減らす	1.3%	C
20 歳代女性のやせ☆	21.6%	減らす	19.1%	A
20～60 歳代男性の肥満☆	19.6%	減らす	26.3%	D
40～60 歳代女性の肥満☆	16.4%	減らす	18.1%	D
■ 朝食を欠食する人の減少☆				
男性 (20 歳代)	17.3%	15%以下	10.9%	A
男性 (30 歳代)	31.4%	15%以下	20.6%	B

「朝食を欠食する人の減少」については、「男性」の目標を設定しましたが、20 歳代では、目標値を達成しています。しかし、30 歳代では、減少してはいるものの目標値には達していません。

「適正体重を維持している人の増加」については、20 歳代女性の“やせ”は減少し目標値を達成したのに対して、“肥満”では男女とも数値が悪化してしまっています。児童・生徒の肥満については、おおむね目標を達成していますが、中学校 1 年生の女子のみ数値が若干悪化しています。

* 「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		ベースライン値 (2008 年度)	目標値 (2014 年度)	平成 25 (2013) 年度値	評価
・運動習慣者の割合☆					
	男性	42.0%	増やす	44.6%	A
	女性	39.6%	増やす	38.6%	C

「運動習慣者（週に2日以上、ウォーキング、ジョギング、水泳など息のはずむ程度の運動を30分以上している人）」の割合では、女性で数値が基準年より僅かに悪化しているものの、男性では目標を達成しています。

(3) 休養・こころの健康

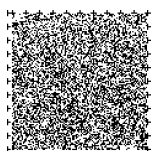
指 標		ベースライン値 (2008 年度)	目標値 (2014 年度)	平成 25 (2013) 年度値	評価
・ストレスを感じた人の減少☆		71.3%	減らす	64.1%	A
・睡眠による休養を十分にとれていない人の減少☆		37.9%	減らす	18.8%	A
・悩みや心配事等を誰にも相談しない人の減少☆		14.8%	減らす	10.5%	A

「睡眠による休養を十分にとれていない人の減少」など3項目すべてで目標（値）を達成しています。特に「睡眠による休養を十分にとれていない人の減少」では、数値が半分以下に減少しています。

(4) 喫煙・飲酒

指 標		ベースライン値 (2008 年度)	目標値 (2014 年度)	平成 25 (2013) 年度値	評価
・喫煙が及ぼす健康影響についての十分な知識の普及☆					
	肺がん	93.0%	すべての人に知ってもらう	87.0%	(D) ※
	ぜんそく	64.9%		53.7%	
	気管支炎	69.4%		60.2%	
	心臓病	44.6%		40.0%	
	脳卒中	39.8%		39.1%	
	胃潰瘍	17.2%		15.7%	
	妊娠に関連した異常	67.8%		56.1%	
	歯周病	25.0%		27.5%	

※ 8項目中「歯周病」を除く7項目で数値が悪化している



・喫煙している人の割合☆	男性 30 歳代	35.7%	減らす 減らす 減らす	23.5%	A
	男性 50 歳代	40.5%		18.2%	
	女性 18～29 歳	13.7%		4.3%	
・多量に飲酒する人の割合☆	男性	39.5%	減らす 減らす	27.1%	A
	女性	20.2%		7.0%	

「喫煙が及ぼす健康影響についての十分な知識の普及」の各指標の内の“歯周病”を除くほとんどで、基準年と比べて数値が悪化を示しています。

一方で、「喫煙者の割合」については、男女のすべての項目で目標を達成しています。

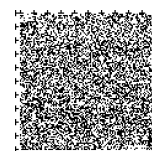
飲酒に関する指標（「多量飲酒者の割合」）については、男女ともで目標を達成しています。

（５）歯と口の健康

指 標	ベースライン値 (2008 年度)	目標値 (2014 年度)	平成 25 (2013) 年度値	評価
・歯科疾患の目標				
むし歯のない幼児の割合（３歳）	80.0%	85%以上	85.9%	A
むし歯のない幼児の割合（５歳）	50.2%	55%以上	58.4%	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）	26.9%	20%以下	30.8%	D
進行した歯周病にかかっている人の割合(40 歳)	52.9%	減らす	50.0%	A
60 歳で 24 歯以上、自分の歯を有する人の割合	63.7%	増やす	67.4%	A
・生活習慣の目標				
甘味食品をほぼ毎日食べる人の割合（３歳）	36.5%	減らす	31.5%	A
フッ化物配合歯磨剤を使用している人の割合（３歳）	64.4%	70%以上	72.6%	A
週に１回以上、子どもの歯と口腔を観察している人の割合（５歳）	72.2%	80%以上	81.6%*	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）☆	34.0%	40%以上	29.4%	D
歯間部清掃用器具を使用している人の割合（40 歳代）	44.4%	増やす	47.2%	A
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）	41.8%	増やす	55.0%	A
定期的な歯科健康診査の受診者の増加（40～69 歳）☆	37.7%	増やす	41.6%	A

*平成 26 年度「青海市歯科保健実態調査」結果による

基準年よりも数値が悪化しているのは、「歯肉に炎症所見の認められる者の割合（12 歳）」と「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）」で、これら以外の項目については目標数値を達成しています。



(6) 生活習慣病予防・健康管理

指 標	ベースライン値 (2008 年度)	目標値 (2014 年度)	平成 25 (2013) 年度値	評価
・健康診査を受ける人の増加 [☆] 健診受診率	67.2%	上げる	75.1%	A
・がん検診の検診受診率の向上 [☆]				
胃がん	20.9%	上げる	21.2%	A
子宮がん（子宮頸がん）	34.3%	上げる	30.5%	D
乳がん	29.1%	上げる	27.6%	C
肺がん	9.0%	上げる	17.0%	A
大腸がん	22.5%	上げる	35.2%	A
・「かかりつけ医」がいる人の割合	53.6%	70%以上	65.8%	B
・自分は健康だと思う人の割合	67.9%	上げる	71.7%	A

おおむねどの項目においても基準年よりも数値が改善していますが、目標達成には至らなかった項目もみられます。また、基準年と変わらず、あるいは数値が悪化した項目もありました。

「健康診査を受ける人の率」については、基準年よりも 7.9 ポイント増加して目標を達成し、また「がん検診の受診率」については、胃がん・肺がん・大腸がんでは向上し、目標を達成しています。しかし、女性特有のがんに関する検診では、受診率がほぼ横ばいまたは悪化となっています。

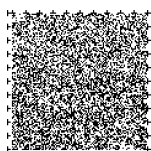
「かかりつけ医」がいる人は基準年より 10 ポイント以上増加しましたが目標値には届かず、「自分は健康だ」と思う人は基準年よりも増加して目標を達成しています。

(7) まとめ

“休養・こころの健康”分野ではすべての項目で目標を達成し、取り組みの進捗がうかがえます。“歯と口の健康”分野でも、目標達成率は高くなっています。“食生活”の分野でも目標達成率は高いものの、中年期以降の男女の肥満が依然課題となっているほか、若い男性等では朝食欠食の傾向もみられます。

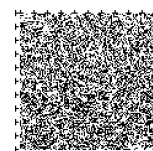
喫煙・飲酒については、それ自体の比率は低下してきています。

健康診査を受ける人の割合は約 75%、「かかりつけ医」がいる人の割合は過半数となっていますが、いっそうの増加を図っていく必要があります。また、女性特有のがんに関する検診の受診率の向上を図っていくことも重要な課題です。



第3章

計画の基本的考え方



1 基本理念

人はみな、健康で、心のふれあいがある環境で、いきいきと暮らし続けたいと願っています。青梅市総合長期計画では、まちの将来像を、「みどりと清流、歴史と文化、ふれあいと活力のまち 青梅 ーゆめ・うめ・おうめー」としています。また、保健・医療分野におけるまちづくりの基本方向を「みんなが元気で健康なまち」としています。

その実現のためには、主役である市民が、子どもの頃から『健康』とは？』という意識を持って、自らの健康状態を把握し、自身に合った方法や手段を選んで実践していくことが大切です。

青梅市は、秩父多摩甲斐国立公園の東の入り口に位置し、103.26 平方キロメートルという広い市域の中には、御岳山、高水三山などの山地部や永山丘陵、霞丘陵などの丘陵部、そして多摩川の清流などがあり、豊かな自然に恵まれています。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、健康な生活サイクルの実現を目指すため、本市の自然や地域資源を有効に活用し、この「健康増進計画」を推進していきます。

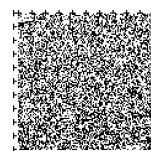
＜計画の基本理念＞

豊かな自然に抱かれた ふれあいと元気のある健康なまち 青梅

『健康日本 21（第2次）』の基本的な方向

国は、国民の健康の増進の総合的な推進を図るため、「健康寿命の延伸と健康格差の縮小」の実現に向け、平成 24 年度に『健康日本 21（第2次）』を策定し、その中で、同 25 年度から 10 年間の基本的な方向を定めています。

- 1 健康寿命の延伸と健康格差の縮小
- 2 生活習慣病の発症予防と重症化予防の徹底（NCD〔非感染性疾患〕の予防）
- 3 社会生活を営むために必要な機能の維持および向上
- 4 健康を支え、守るための社会環境の整備
- 5 栄養・食生活、身体活動・運動、休養、飲酒、喫煙および歯・口腔の健康に関する生活習慣および社会環境の改善



2 基本視点

本計画の「基本理念」を実現するため、前計画を継承する次のような視点に留意しつつ本計画を推進していくこととします。

すべての市民が健康づくりに取り組める環境整備（市民主体）

主役である市民が主体的に参画し、個人・家庭・地域を核として健康の価値や健康づくりの楽しみを実感できる取り組みを推進します。

子どものころからの健康づくり（継続重視）

誕生前から生涯を通じて一貫した健康づくりの取り組みを進めます。

「一次予防」を重視した健康づくり（予防重視）

健康寿命の延伸を目指し、健康的な生活習慣等によって病気にならない心と身体をつくる「一次予防」をより重視した取り組みを推進します。

多様な主体による効果的・実効的な取り組み（連携重視）

保健分野を中核に市の各分野が連携して効果的な健康づくりの取り組みを推進するとともに、市民、保健・スポーツ団体等の地域資源、学校、事業所などの関係機関等との連携をさらに強化します。

健康目標の設定と評価の実施（実行重視）

具体的な数値目標を設定し、定期的に「推進会議」で評価を行います。

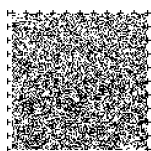
青梅らしい取り組みの推進（地域資源の有効活用重視）

青梅の地域資源・健康資源をより有効に活用した心身の健康づくりを進めます。

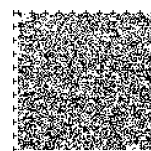
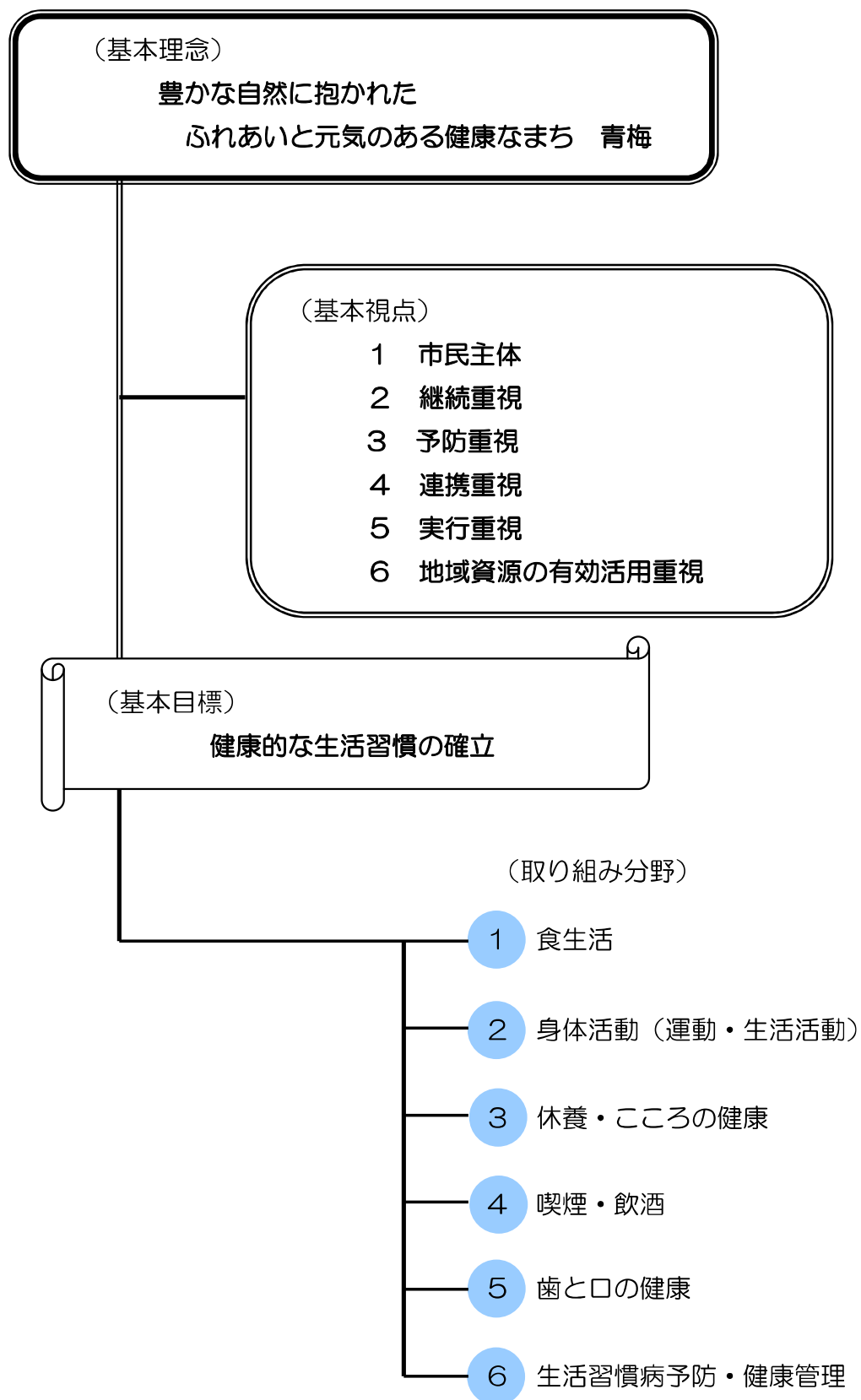
3 基本目標

本計画の基本目標は、前計画のものを継承し、次のとおりとします。

《基本目標》 健康的な生活習慣の確立



4 計画体系



5 重点取り組み

本計画の計画期間中に特に力を入れて進める取り組み（施策・事業）については、下記の内容を予定します。

重点取り組み1 高血圧、糖尿病など生活習慣病の予防、慢性腎臓病（CKD）の重症化予防の推進 ～“健康寿命”の延伸へ

【参考】＜青梅市の健康寿命（65歳健康寿命）（平成24年）＞（東京都による）

- ◎ 男性 82.3 歳 ※これは、65歳の方が何らかの障害のために「要介護2」以上の認定を受けるまでの期間の長さを基に算出したもので、正確には「65歳健康寿命」と言い、〔65+〇〕歳で表されます。
- ◎ 女性 85.8 歳

背景

- ・平均寿命は延びたが、一方で人工透析患者や認知症の方が増えてきており、みんなが高い「生活の質」を維持しているとは言えない。
- ・ただ単に長寿というだけでは十分ではなく、いかに元気で過ごしていけるか、ということが大切。

- ・バランスの良い、安全性の高い食事
- ・運動
- ・自分の歯の維持に気をつけること
- ・良好な生活環境整備

高血圧、糖尿病など生活習慣病、CKDの重症化の予防の重要性

目標

健康寿命の延伸…都のプランの総合目標でもある。

＜具体的な取り組みの例＞

○「食育」の推進 ○体操などのできる場や機会の拡充 ○学校歯科医と養護教諭を中核とした「歯と口の健康づくり」の推進 ○「健口体操」の普及啓発 ○自然環境の維持・向上
…さらに、「第6次総合長期計画」の“施策連動型のしくみ(ぷらっとフォーム)”中の「生きる力がみなぎる青梅」の各取り組みとも連携していく。

重点取り組み2 健(検)診受診率の向上

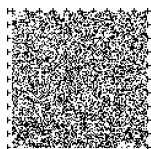
背景

- ・健(検)診の定期的受診は、健康な心身づくりの出発点。
- ・健康づくりについて知識はあるが、実践が伴わない人や、継続できない人が多い。
- ・若年層の受診率の低迷。

○特定健診等 ○がん検診 ○歯科健診の受診率向上が重要

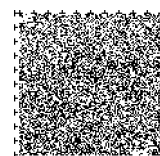
＜参考＞ 『第2期青梅市特定健康診査等実施計画』より

- ・特定健康診査 受診率の目標値 … 平成29年度 60.0%
- ・特定保健指導 利用率の目標値 … 平成29年度 60.0%



第4章

取り組みの展開 (基本計画)



分野 1 食生活

▶ 分野別標語（スローガン）◀

適正体重を目安に、バランスのよい食事を！

現状と課題

◇ 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。

しかし、近年、偏食や摂取過剰に加え、孤食や朝食抜きなどが問題として指摘されるようになりました。本市では、性・年代別に見ると、男性の18～20歳代と30歳代の人の朝食欠食が目立っています。朝食には、眠っていた身体と頭を目覚めさせ、エネルギーを補給し、体調を整えるなど大事な役割があります。

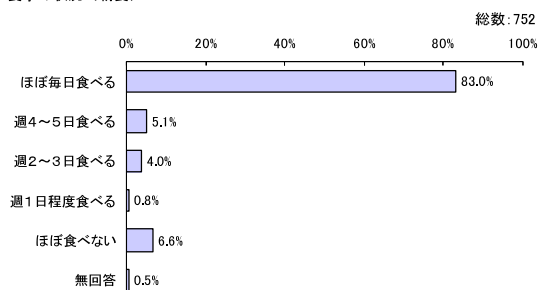
さらに、食生活が影響する病気は多く、適切なエネルギー・栄養素の摂取や望ましい食習慣が生活の質を高めることにつながります。

また、不適切な食事や運動不足が原因となる肥満が大人だけではなく、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栄養不良など課題も多様化しています。

◇ 「市民意識調査」の結果で朝食の摂取状況を見ると、大半（83.0%）の人はふだん朝食をとっていますが、この割合をさらに増やしていくことが課題になります。

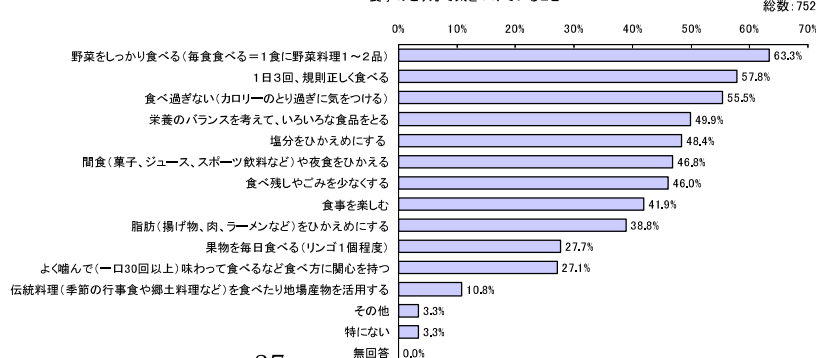
◇ “食事のとり方”については「野菜をしっかりと食べる」という人が最も多く、また“バランスのよい食事の摂取”の問題に関しては、ほぼ半数（49.9%）の人が「栄養のバランスを考えて、いろいろな食品をとる」と回答しています。

・食事の状況＜朝食＞



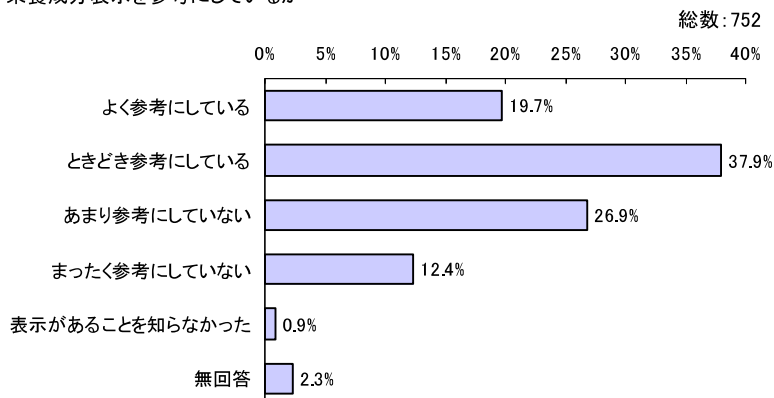
性別	合計	ほぼ毎日食べる	週4～5日食べる	週2～3日食べる	週1程度食べる	ほぼ食べない	無回答
全体	242	187	13	12	3	26	1
	100.0	77.3	5.4	5.0	1.2	10.7	0.4
18歳～20歳代	46	32	4	4	1	5	0
	100.0	69.6	8.7	8.7	2.2	10.9	0.0
30歳代	34	21	2	4	0	7	0
	100.0	61.8	5.9	11.8	0.0	20.6	0.0
40歳代	41	31	4	1	2	3	0
	100.0	75.6	9.8	2.4	4.9	7.3	0.0
50歳代	33	27	0	1	0	4	1
	100.0	81.8	0.0	3.0	0.0	12.1	3.0
60歳代	54	47	1	2	0	4	0
	100.0	87.0	1.9	3.7	0.0	7.4	0.0
70歳代	34	29	2	0	0	3	0
	100.0	85.3	5.9	0.0	0.0	8.8	0.0

・食事のとり方で気をつけていること

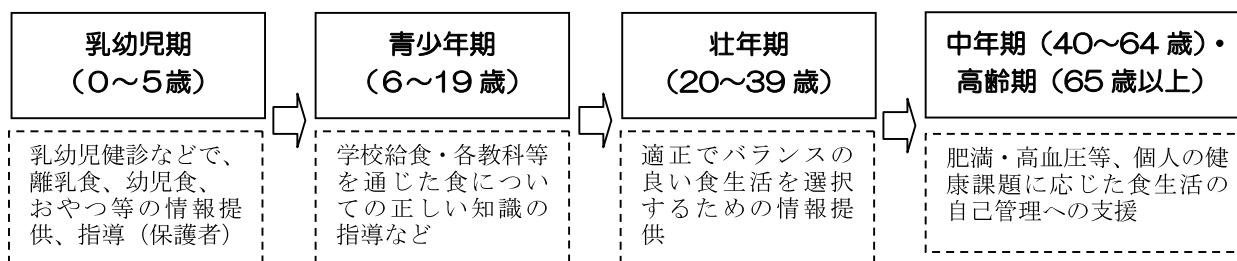


◇ 外食時や食品購入時に“栄養成分表示”を「よく参考に使っている」人は19.7%、また「ときどき参考に使っている」と答えた人は37.9%となっています。

・栄養成分表示を参考にしているか



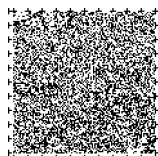
各年代（ライフステージ）に応じた健康な食生活の支援



数 値 目 標

指 標	数 値	
	現状 (2013 年度)	目 標 (2018 年度)
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	0.9%	0.9%以下
／中学校1年生男子	2.3%	2.3%以下
／中学校1年生女子	1.3%	1.3%以下
20歳代女性のやせ*	19.1%	17%以下
20～60歳代男性の肥満*	26.3%	21%以下
40～60歳代女性の肥満*	18.1%	16%以下
朝食を欠食する人の減少*		
男性(20歳代)	10.9%	8%以下
男性(30歳代)	20.6%	15%以下
1日最低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	— (平成27年度に行う事業の中で数値を確認する。)	増やす

*印…「市民意識調査」結果における数値を用いるもの。ただし、「20歳代」は、厳密には18～29歳の数値とする。



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	肥満

◎例えば体重 65kg・身長 170cm(1.7m) の人の場合は、
 $65 \div 1.7 \div 1.7 = 22.49\cdots$
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>

適正体重の求め方

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

◎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。

市民（個人・団体）にできること

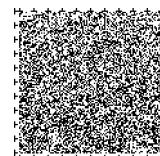
<共通>

① 食についての正しい知識を

- ・ 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ちましょう。
- ・ 外食時や食品購入時には、栄養成分表示を参考にしましょう。
- ・ 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・ホームページ等を利用して食についての情報を得るようにしましょう。

② 適正なエネルギー摂取を

- ・ 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しょう。
- ・ 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ましょう。
- ・ 定期的に体重を測る習慣を付けましょう。
- ・ 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しましょう。
- ・ 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ましょう。



③ バランスのよい食事を

- ・「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ましょう。
- ・ビタミンやミネラルを多く含む野菜や食物繊維が豊富な海藻類・きのこ類を積極的にとりましょう。(成人：1日 350 g [小鉢で5皿] 以上)

④ より良い食習慣を

- ・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}」)を心掛けましょう。
- ・1日3食のリズムを整えることは、肥満をはじめとする生活習慣病の予防につながります。朝食をしっかりと、夕食の時間にも注意しましょう。
- ・食塩のとり過ぎは、高血圧や胃がんに関係します。薄味に慣れ、食塩を多く含む食品(漬物・練り製品・塩蔵品など)を減らし、めん類の汁を残し、めりはりのある味付けなどで減塩を心掛けましょう。

(※成人男性：1日 8.0 g 未満、成人女性：1日 7.0 g 未満を目標)

＜「日本人の食事摂取基準」(2015年版)より＞

＜乳幼児期(0～5歳)＞(保護者にできること)

- ・上手な離乳と幼児の食事づくりの方法を学習しましょう。
- ・味覚形成の時期であるため、離乳食などは薄味を心掛けるとともに、子どもの成長に合わせた形態にしましょう。
- ・おやつの時間と量を決め、果物なども上手に取り入れましょう。

＜青少年期(6～19歳)＞

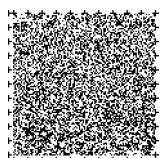
- ・食事が健康な体づくりに大きく影響することを知りましょう。
- ・魚や野菜、豆製品などいろいろな食材に挑戦し、豊かな食体験をつくりましょう。

＜壮年期(20～39歳)・中年期(40～64歳)・高齢期(65歳以上)＞

- ・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しましょう。
- ・飲酒は、適量を守りましょう(「分野4 喫煙・飲酒」を参照)。

＜妊産婦＞

- ・「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・肥満を防ぎましょう。
- ・「神経管閉鎖障害」発症リスクを低減させるため、「葉酸」の摂取が勧められています。葉酸を多く含む緑黄色野菜を積極的にとりましょう。

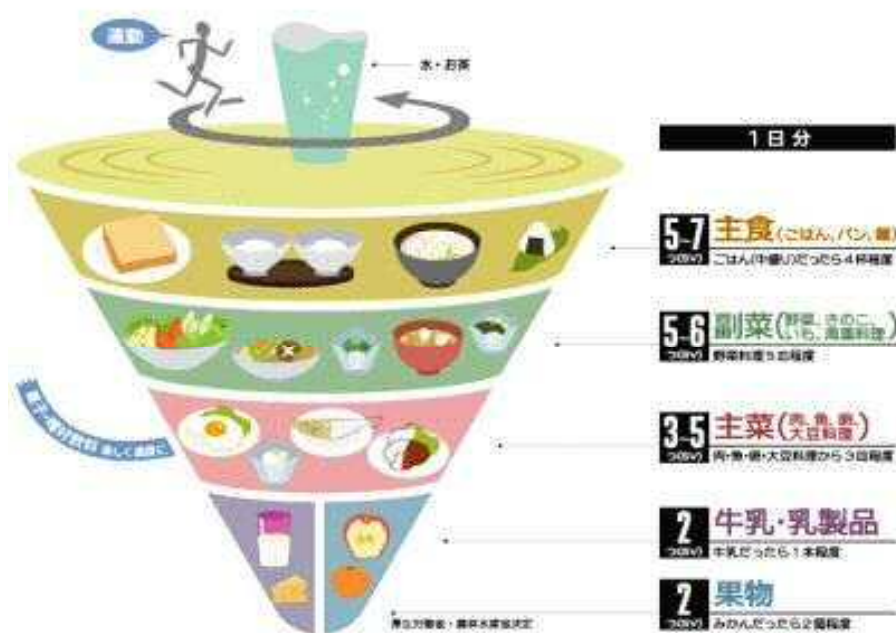


バランスガイドとは？

「食事バランスガイド」は、健康で豊かな食生活の実現を目的に策定された「食生活指針」（平成 12 年 3 月）を具体的に行動に結び付けるものとして、平成 17 年 6 月に農林水産省と厚生労働省により決定されました。6 歳からの健康な方々を対象に「食事の基本」を身につけるための望ましい食事のとり方やおよその量が示されています。コマのイラストにより、一日分の食事を表現し、これらの食事のバランスが悪いと倒れてしまうことを表現しています。あなたのコマはうまく回っているでしょうか？

食事 バランスガイド

あなたの食事は大丈夫？

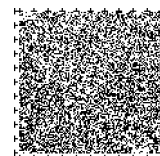
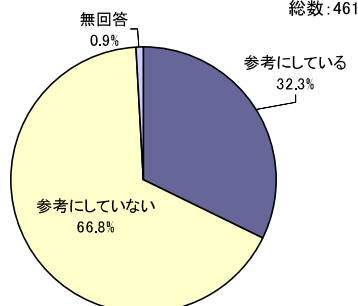


また、3～5歳の幼児については、東京都から「幼児向け食事バランスガイド」が示されています。

東京都福祉保健局ホームページ

http://www.fukushihoken.metro.tokyo.jp/kenkou/kenko_zukuri/ei_syo/youzi/index.html

【参考】食事バランスガイドを参考にしているか(市民意識調査)



市の取り組み

- 『第2次青梅市食育推進計画（平成27～31年度）』を策定します。

具体的な内容	所管課
・『第2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

- 家庭、保育所、幼稚園および学校と連携し、子どものころから正しい食習慣が身につくよう支援を行います。

具体的な内容	所管課
・「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・調理体験などをおして、「食」に関する教育に努めます。	健康課 農林課 農業委員会 指導室 学校給食センター

- 「食事バランスガイド」等を活用しながら、年代に合っ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。

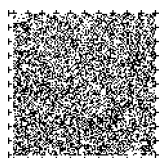
具体的な内容	所管課
・広報、ホームページなどで情報提供を行います。	健康課 市民活動推進課 学校給食センター
・健診、相談、健康教室、各種出前講座などさまざまな場面で、正しい情報の提供に努めます。	健康課 市民活動推進課

- 高齢者や障害のある人の食生活の支援に努めます。

具体的な内容	所管課
・ひとり暮らしの高齢者や高齢者世帯の食生活を支援するために、配食サービス・家事援助などの充実に努めます。	高齢介護課
・ひとり暮らしの障害のある人の食生活における自立を支援するために、家事援助などの充実に努めるとともに、民間の配食サービスを上手に活用し、食生活の指導に努めます。	障がい者福祉課

事業者（飲食店）にできること

- 「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



分野2 身体活動（運動・生活活動）

▶ 分野別標語（スローガン） ◀

“毎日” “楽しく” 身体活動！

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



現状と課題

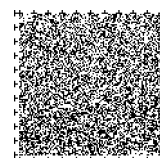
◇ 適度な運動を習慣的に行うことは、肥満、高血圧、糖尿病などの生活習慣病の予防やストレスの軽減など、種々の効果があるといわれています。

しかし、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きています。

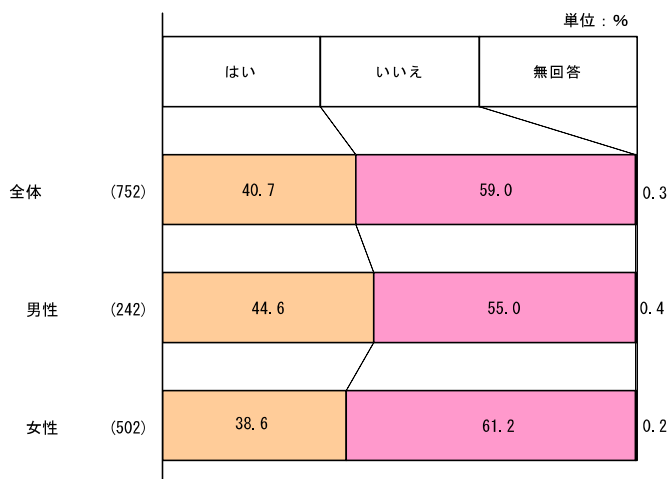
◇ 健康を維持、増進していくためにも、日常生活の中での活動量を増やしたり、定期的に運動を続けたりすることが重要になってきています。

◇ 「市民意識調査」で「現在、1回30分以上、週2日以上運動（ウォーキング、ジョギング、水泳など）を行っていますか。」の質問については、「はい」が40.7%、「いいえ」は59.0%になっています。

◇ また、「いいえ」と答えた人にその理由をきいた質問では、「時間がない」（50.7%）という回答が最も多く、次いで「理由はない」（18.9%）が多くなっています。

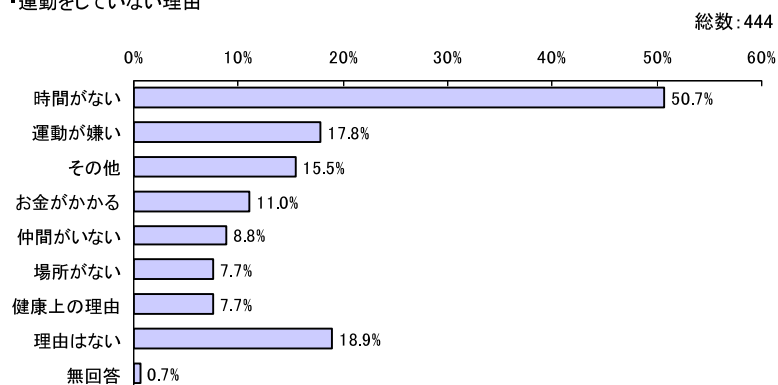


・現在の運動の状況



注：（ ）内は回答者数

・運動をしていない理由



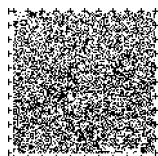
東京の子どもたちの体力の現状は？

「東京都児童・生徒体力・運動能力・生活・運動習慣等調査（東京都統一体力テスト）」（平成25年度）の結果をみると、直近10年間の都の平均値の推移から子どもたちの体力は向上の傾向にあると言えるものの、全国平均値と比較すると下回っている種目が多いのが現状であり、体育授業における運動時間の確保、休み時間・通学の歩行・自転車などを活用した活動量の維持を図っていくこと等が課題になっています。



＜例＞「体力・運動能力調査」（握力、上体起こし、長座体前屈、反復横とび、20m シャトルラン・持久走、50m 走、立ち幅とび、ハンド(ソフト)ボール投げ）

- ・小学生…「全般的に全国を下回っている項目が多い。」
- ・中学生／高校生…「全般的に全国を下回っている。」



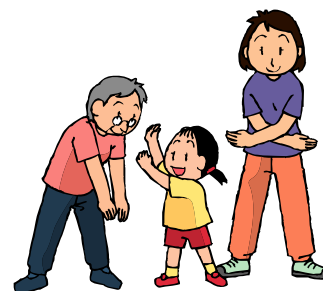
数 値 目 標

指 標	数 値	
	現 状 (2013 年度)	目 標 (2018 年度)
運動習慣者の割合*		
男性	44.6%	48%以上
女性	38.6%	40%以上
意識的に体を動かすことを心がけている 人の増加	— (平成27年度に 行う事業の中で 数値を確認する。)	増やす 増やす
男性		
女性		

*印…「市民意識調査」結果における数値を用いるもの

市民（個人・団体）にできること

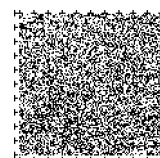
- ① 生活の中に運動を
 - ・積極的に歩きましょう。
 - ・1日 30 分を目標に実践しましょう。
 - ・運動する時間を積極的に見つけ、意識して肺活量を上げましょう。
- ② 明るく、楽しく、安全に
 - ・体調に合わせて自分のペースで続けましょう。
 - ・家族や友達と楽しみながら実践しましょう。
- ③ 運動を生かした健康づくりを
 - ・栄養と休養とのバランスを取りましょう。
 - ・筋力の維持に努めましょう。



市の取り組み

- 身体活動・運動の重要性など、情報提供の充実に努めます。

具体的な内容	所管課
・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、各種イベントの予定など、身体活動や運動に関連する情報提供の充実に努めます。	健康課 スポーツ推進課
・「おうめぷらっとふらっとミニマップ」を教育委員会ホームページに掲載し、周知に努めます。また、「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。「おうめ健康まつり」においても、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ていきます。	健康課 社会教育課 スポーツ推進課
・「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・啓発に努め、骨・関節・筋肉等の運動器の衰えの防止を支援していきます。	健康課 スポーツ推進課



○ 運動の場の充実に努めます。

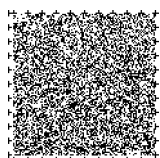
具体的な内容	所管課
・ 気軽に身近な運動であるウォーキング、ノルディックウォーキング、サイクリングやカヌー・ラフティングの促進のため、各種イベントとスポーツ教室、地域スポーツクラブ活動を連動させて、気軽に運動・スポーツにアプローチできる場づくりを進めます。	スポーツ推進課
・ 公共スポーツ施設のバリアフリー化、ユニバーサルデザインなどの環境整備に努めます。	市民活動推進課 スポーツ推進課
・ 運動施設のレベルアップと利用の促進に努めます。	スポーツ推進課
・ 子どもたちが安全に山などの自然に親しみ楽しめるよう、里山の整備や既存公園施設の維持管理、設備の更新に努めます。	環境政策課 公園緑地課 社会教育課

○ 運動の機会の提供に努めます。

具体的な内容	所管課
・ 健康センターや各市民センター、市民会館、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。	健康課 子ども家庭支援課
・ 各スポーツ施設や「青梅の森」、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、キンボール、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など各種教室を実施します。	高齢介護課 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、障害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

○ 地域や住民主体の健康づくり活動を支援します。

具体的な内容	所管課
・ 「健康寿命」の延伸が医療費の削減などの“まちの経営”に資することから、単なるスポーツ教室にはとどまらない「健康スポーツ」としてのスポーツ教室を開催し、健康スポーツを習慣化できるようなまちづくりに向け、寄与を図ります。	健康課 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
・青梅型の「地域スポーツクラブ」を複数設立し、地域の特性に合わせたスポーツの普及・推進に努めます。	スポーツ推進課
・適切な運動を指導できるリーダーの養成に努めます。企画政策課の施策連動のしくみ（「ぷらっとフォーム」）などとの連携により、ヨガやタッピング・タッチなどの親しみやすいスポーツを指導できるスポーツリーダーの人材バンクを構築します。	スポーツ推進課

- 「健康と歴史・文化の路」の整備を進めます。

具体的な内容	所管課
・「健康と歴史・文化の路」整備事業計画により、選定された市道の整備を進めます。	建設部管理課

事業者（スポーツ施設）にできること

- 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

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

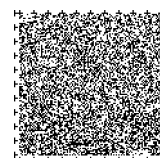
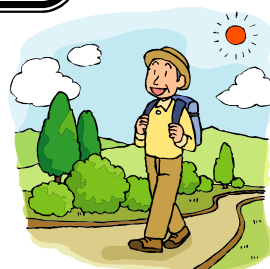
$$\dots 0.5 \times 60 \times 5 = 150 \text{ キロカロリー}$$

体重を 1 kg 減らすのに約 7,000kcal が必要です。

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

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



分野3 休養・こころの健康

▶ 分野別標語（スローガン）◀

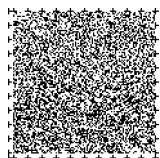
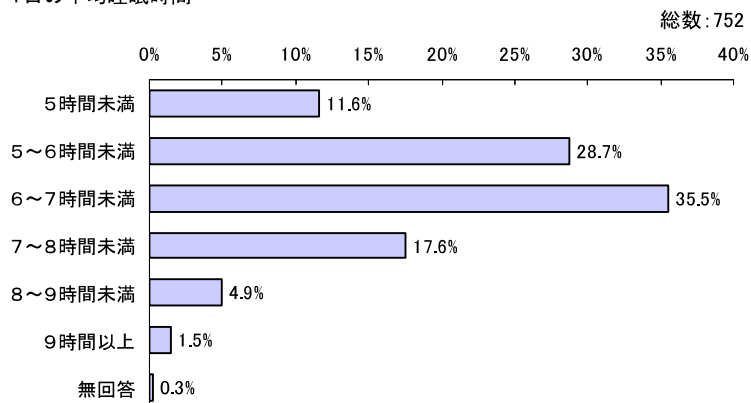
“睡眠12箇条”などを意識して、十分な睡眠と休養、素早い気分転換を！

↳（*→4ページ参照）

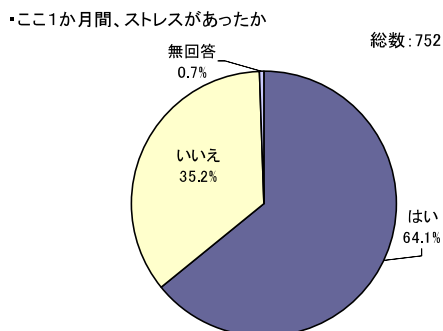
現状と課題

- ◇ 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。
- ◇ 複雑・多様化した現代社会では、常に多くのストレスにさらされています。ストレスそのものをなくすことは困難であり、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。
- ◇ わが国では、自殺者数が年間3万人を超える深刻な状況が続き、平成18年6月には自殺対策基本法が制定されました。本市でも、ここ数年自殺者数は30人を超える現状があり、十分な対策が必要とされています。
- ◇ また、薬物の乱用は、世界の国々でも心身の健康を脅かす深刻な社会問題であり、日本でも例外ではありません。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。
- ◇ 「市民意識調査」の結果で「睡眠」の状況についてみると、ここ1か月の1日の平均睡眠時間としては、「6～7時間未満」（35.5%）という答えが最も多く、次いで多い「5～6時間未満」（28.7%）、および「5時間未満」（11.6%）を合わせると、約4分の3が1日7時間未満の睡眠となっていることが分かります。

・1日の平均睡眠時間



- ◇ 「この1か月間に不満、悩み、苦労などによるストレスがありましたか。」という質問では、「はい（あった）」という回答が 64.1%と多く、「いいえ（なかった）」（35.2%）を 30%近く上回っています。



数値目標

指 標	数 値	
	現状 (2013 年度)	目 標 (2018 年度)
ストレスを感じた人の減少*	64.1%	59%以下
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
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
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	— (平成 27 年度に行う事業の中で数値を確認する。)	増やす

*印…「市民意識調査」結果における数値を用いるもの

～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）

電話相談く・・・夜間や平日も相談できます・・・>

◎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）

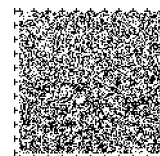
◎東京都夜間こころの電話相談・・・・ 03-5155-5028（17時から21時30分・年中無休）

◎東京自殺防止センター・・・・・・ 03-5286-9090（20時から6時・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（9時から17時15分・祝日を除く月～金曜日）



市民（個人・団体）にできること

- ① 十分な睡眠を取りましょう。
 - ・規則正しい生活習慣を心掛けましょう。
- ② 上手にストレスを解消しましょう。
 - ・自分なりのリラックス法を見つけてみましょう。
 - ・趣味や旅行などで気分転換を図りましょう。
- ③ 一人で悩まないようにしましょう。
 - ・困ったときは、家族や友人、関連機関に相談しましょう。

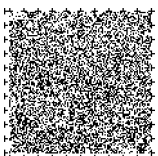
市の取り組み

- 「こころの健康」に関する知識の普及を図るとともに、相談体制等の充実に努めます。

具体的な内容	所管課
・「精神保健相談」の周知・利用の促進を図ります。また、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
・生後4か月までの子どものいる家庭への全戸訪問、新生児訪問や乳幼児の健康診査など、保護者の不安や悩みに応じられる体制の強化・充実に努めます。また、「子ども家庭支援センター」の内容充実に努めます。	健康課 子ども家庭支援課
・子育て方法の学習・相談、保護者同士の交流の場として、「赤ちゃんサロン」、「親子サロン」等の充実に努めます。	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、学校における児童・生徒のための相談体制の充実に努めます。	指導室

- ストレス解消機会の充実に努めます。

具体的な内容	所管課
・生涯学習やスポーツにかかわる学習団体、グループの育成・支援に努め、ストレスを解消する機会の充実に努めます。また、学習団体、グループとの協働により、ストレス対策のためのスポーツ教室を実施します。	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 高齢介護課



- 自殺防止の普及・啓発に努めます。

具体的な内容	所管課
・自殺防止啓発のパンフレットを作成し、「おうめ健康まつり」等での啓発や広報等でも普及啓発に努めます。	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

- 薬物についての正しい知識の普及に努めます。

具体的な内容	所管課
・薬物乱用防止指導員等と協力して、「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等を配布して、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
・広報等により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）にできること

- 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」を活用しましょう。

地域産業保健センターとは？

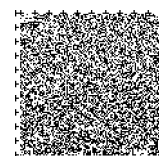
労働者数が50人未満の事業所や労働者の健康相談に応じたり、職場環境の改善に助言したり、個別に訪問して保健指導などの産業保健サービスや情報を提供しています。

東京都内には、労働基準監督署の管轄区域ごとに18の地域産業保健センターが設置されています。

◎西多摩地域産業保健センター

住所：東京都青梅市新町3-53-5 新町クリニック健康管理センター内

☎070-2153-1761（平日10時から15時 対応可能）



分野 4 喫煙・飲酒

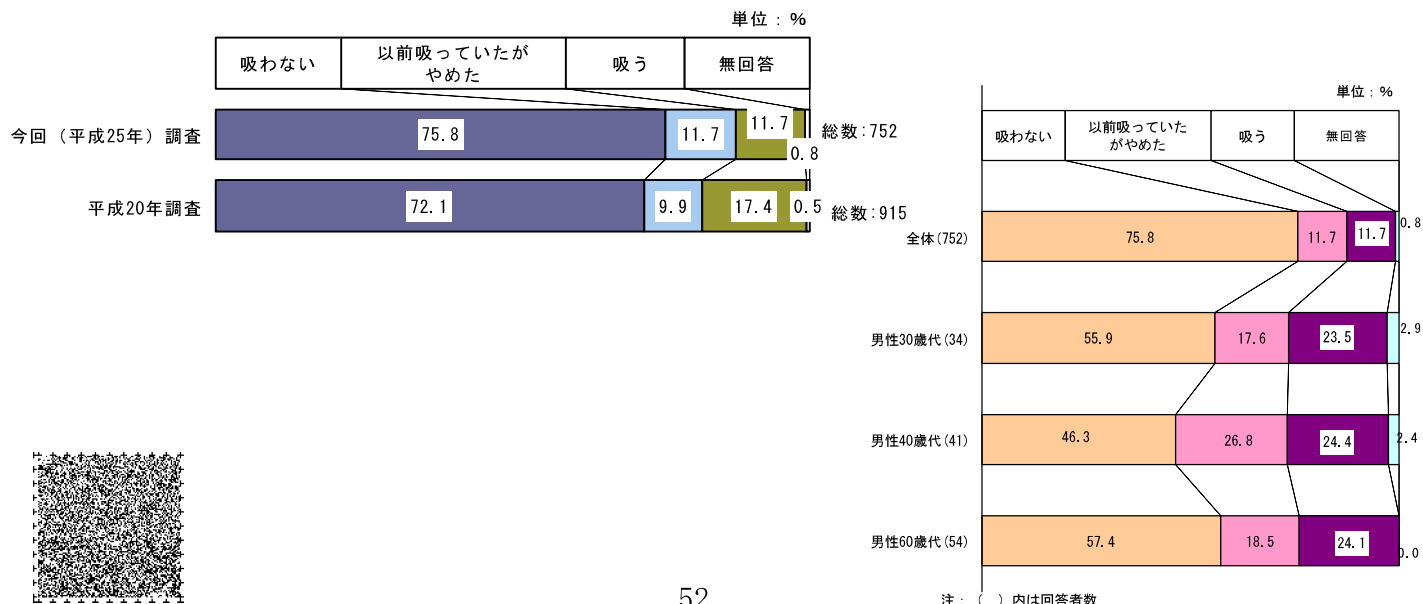
▶ 分野別標語（スローガン）◀

自分とみんなのために、分煙・禁煙、節度ある飲酒！

現状と課題

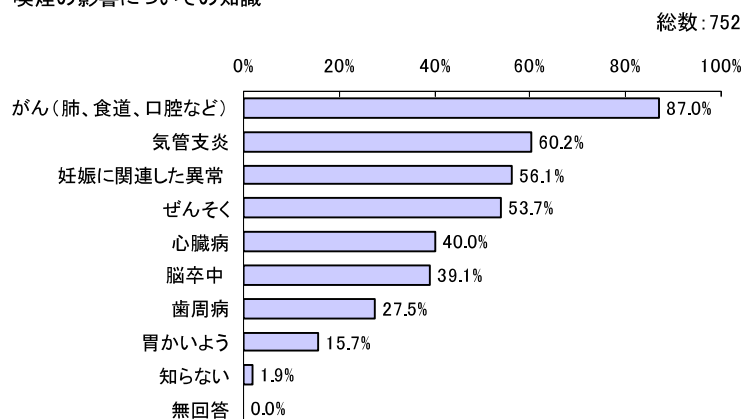
- ◇ 喫煙は、肺がんをはじめ各種のがん、動脈硬化、胃・十二指腸潰瘍、歯周病など多くの疾病と深い関係があります。たばこの煙には多くの有害物質が含まれており、喫煙者のみならず周囲の非喫煙者が、自分も吸ったのと同様になってしまう「受動喫煙」が問題となっています。
- ◇ 受動喫煙により、肺がんや虚血性心疾患のリスクが上昇することが証明されていますが、大人だけでなく子どもの呼吸器系疾患、中耳炎、妊婦の低体重児出産など、その影響は大きな健康問題の原因となります。この受動喫煙を予防するために、公共の場所、職場、交通機関やレストラン等では分煙・禁煙が実施されるようになりました。
- ◇ 一方、飲酒は、適量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、肝機能障害や循環器系疾患、糖尿病などの発症要因となるほか、アルコール依存症のように、家族などにも大きな問題を起こす可能性があります。そうしたことを踏まえて平成 25 年に「アルコール健康障害対策基本法」が制定されました。節度ある飲酒の習慣と、定期的な“休肝日”の実施が求められています。
- ◇ 「市民意識調査」の中で喫煙の状況をたずねたところ、たばこを「吸う」は 11.7%、「以前吸っていたがやめた」も 11.7%となっています。「吸う」とした割合は 40 歳代の男性で（24.4%と）最も大きく、60 歳代（24.1%）、30 歳代（23.5%）となっています。また、女性では 18 歳～20 歳代で「吸う」が 4.3%と、比較的多くみられます。

・ 喫煙の状況



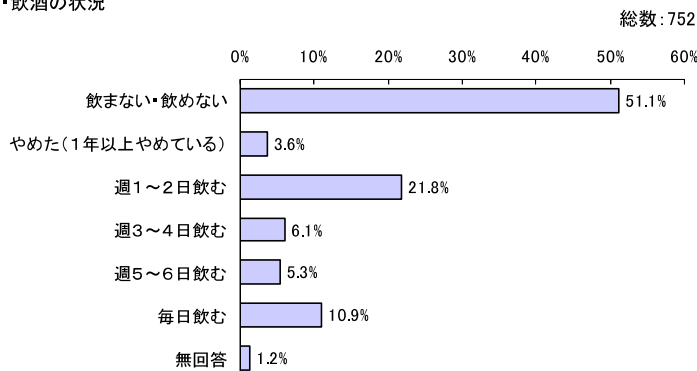
- ◇ 「たばこが及ぼす健康への影響について知っていますか。」との質問の結果で、「知らない」と答えた人は1.9%であり、「がん（肺、食道、口腔など）」（87.0%）、「気管支炎」（60.2%）、「妊娠に関連した異常」（56.1%）、「ぜんそく」（53.7%）では過半数の高い認知度があります。しかし、「胃かいよう」は15.7%、「歯周病」は27.5%で、たばこが及ぼす影響についてあまり知られていないことが分かります。

・喫煙の影響についての知識



- ◇ 飲酒の状況については、「飲まない・飲めない」（51.1%）との答えが過半数と最も多く、次いで「週1～2日飲む」（21.8%）が多くなっています。
- また、「毎日飲む」という人は、10.9%と、約1割いることが分かります。

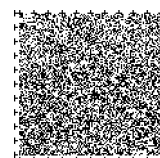
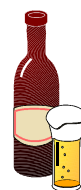
・飲酒の状況



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35度（35%）…（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	数値	
	現状 (2013 年度)	目標 (2018 年度)
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%
ぜんそく	53.7%	
気管支炎	60.2%	
心臓病	40.0%	
脳卒中	39.1%	
胃かいよう	15.7%	
妊娠に関連した異常	56.1%	
歯周病	27.5%	
「COPD（慢性閉塞性肺疾患 ＝有毒物質を長期間吸入する ことにより生じる肺の炎症 による病気のこと）」	— (平成 27 年度に 行う事業の中で 数値を確認する。)	80%
喫煙している人の割合*		
男性 30 歳代	23.5%	16%以下
男性 40 歳代	24.4%	14%以下
女性 18～29 歳	4.3%	4%以下
多量に飲酒する人の割合*		
男性	27.1%	18%以下
女性	7.0%	5%以下
「節度ある適度な飲酒」の知識の普及	—	
男性	(平成 27 年度に 行う事業の中で 数値を確認する。)	増やす
女性		増やす

○〔参考〕東京都：
男性…22.7%
女性…22.6%
(平成 24 年)

*印…「市民意識調査」結果における数値を用いるもの

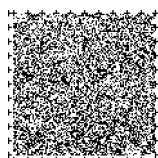
COPDとは？

「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）にできること

- ① 未成年の喫煙、飲酒防止は厳格に
 - ・家庭でも喫煙、飲酒の害を正しく教えましょう。
 - ・未成年者の喫煙、飲酒を見掛けたら声を掛けましょう。
- ② 妊娠中は禁煙、禁酒を
 - ・妊娠への影響を知りましょう。
- ③ 喫煙、飲酒のマナーを守りましょう。
 - ・歩きたばこはやめましょう。
 - ・お酒は、適量を知り楽しく飲みましょう。



市の取り組み

- 喫煙や飲酒による健康への影響についての普及・啓発に努めます。

具体的な内容	所管課
・ 喫煙や飲酒が健康に及ぼす影響についての情報提供などを行い、知識の普及・啓発に努めます。	健康課

- 未成年者の喫煙、飲酒の防止に努めます。

具体的な内容	所管課
・ 学校での喫煙、飲酒防止教育の充実に努めます。	指導室
・ 小中学校の学校敷地内での禁煙を徹底し、受動喫煙の防止に努めます。	教育総務課
・ 「未成年者喫煙防止対策会議」、啓発キャンペーン等への参加によって、普及・啓発を図ります。	子ども家庭支援課 健康課

- 妊婦への指導・情報提供に努めます。

具体的な内容	所管課
・ 胎児への悪影響、妊娠経過への悪影響を避けるため、妊婦への十分な情報提供と禁煙、節酒指導に努めます。	健康課

- 禁煙希望者やアルコール依存症の人への情報提供・支援に努めます。

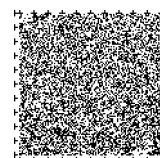
具体的な内容	所管課
・ 禁煙希望者やアルコール依存症の人に、相談・医療機関の情報提供を行い支援に努めます。	健康課 障がい者福祉課

- 禁煙・分煙の推進に努めます。

具体的な内容	所管課
・ 「青梅市ポイ捨ておよび飼い犬のふんの放置の防止ならびに路上喫煙の制限に関する条例」による屋外の公共の場所での分煙を推進するとともに、公共施設等における全面禁煙を継続し、受動喫煙によるリスクを減らします。	環境政策課 健康課

事業者（企業・商店・医療機関）にできること

- 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



分野5 歯と口の健康

分野別標語（スローガン）

若いときから、めざそう“8020”！



現状と課題

- ◇ 「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。

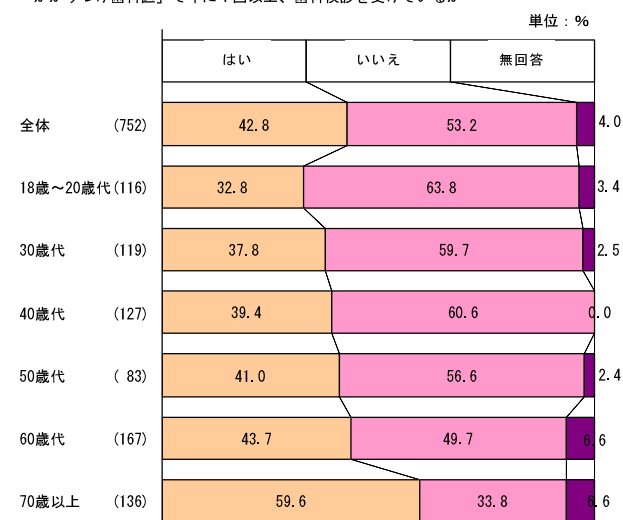
最近では、歯周病の初期段階である歯肉炎が、青少年期に増加してきています。放置したまま中年期になると、歯肉炎から歯周炎に進行し、口臭がひどくなったり、硬い物がかみにくくなったり、最後には歯が抜け落ちることになります。

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す。

- ◇ 「市民意識調査」の「歯科検診」の受診状況をきいた質問の結果は、「年に1回以上歯科検診を受けている人」が前回調査の36.3%から42.8%に増加し、「受けていない人」は62.5%から53.2%に減少しています。

年齢別にみると18～20歳代と40歳代で「いいえ」が6割強と、前回調査時と同様に比較的多くなっています。

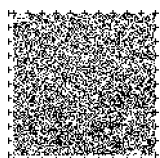
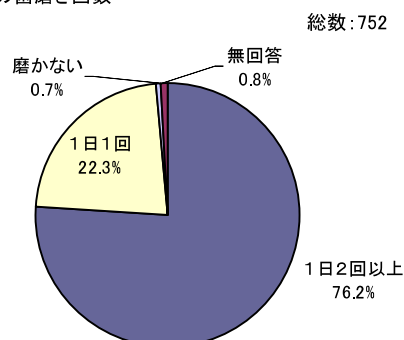
・「かかりつけ歯科医」で年に1回以上、歯科検診を受けているか



注：（ ）内は回答者数

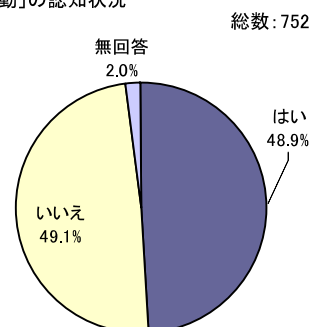
- ◇ 歯を「磨かない」人は0.7%で、歯磨きが「1日1回」の人が22.3%、「1日2回以上」が前回調査の70.9%から76.2%へと増加しています。

・1日の歯磨き回数



- ◇ 『『8020運動』は知っていますか。』という質問の結果は、「はい」が48.9%と半数弱を占め、「いいえ」(49.1%) とほぼ同数となっています。

・「8020運動」の認知状況



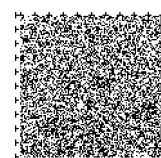
- ◇ 『青梅市健康増進計画』(平成 22～26 年度) に掲げた数値目標の達成状況をみると、まず「歯科疾患の目標」の分野では、「12 歳児の歯肉に炎症所見の認められる者の割合」を除いてすべての目標が達成されています。

また、「生活習慣の目標」の分野では、「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)」を除いてすべての目標が達成されています。

数 値 目 標

指 標		数 値	
		現状 (2013 年度)	目 標 (2018 年度)
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
	むし歯のない幼児の割合 (5 歳)	58.4%	60%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)	30.8%	20%以下
	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
	60 歳で 24 歯以上、自分の歯を有する人の割合	67.4%	70%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)	31.5%	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)	72.6%	75%以上
	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
	月に 1 回以上、歯や歯肉の自己観察をしている人の割合 (20～39 歳)	62.0%	65%以上
	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
	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* (50 歳代)	32.1%	35%以上
	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

*印…「市民意識調査」結果における数値を用いるもの



市民（個人・団体）にできること

<共通>

①丁寧な歯磨きと自己点検の実践

- ・寝る前には、歯間部清掃用器具（糸ようじや歯間ブラシ）を使って、丁寧な歯磨きをしましょう。
- ・自分の歯が何本あるのか、分かるようにしておきましょう。
- ・むし歯や歯周病の早期発見のために、自己点検をしましょう。

②定期健康診査の受診

- ・「かかりつけ歯科医」を持ち、定期的に健康診査を受けて“8020”（80歳になっても自分の歯を20本以上保つ）を目指しましょう。

③「^か噛ミ^{さんまる}ング30運動」の実践

- ・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しょう。

「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よ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。



<乳幼児期（0～5歳）>（保護者にできること）

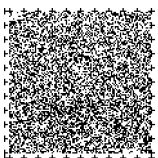
- ・砂糖を含む甘味食品や甘味飲料を飲食する回数を抑えましょう。
- ・フッ化物配合の歯磨き剤を使用し、歯磨きの習慣を身につけましょう。
- ・かかりつけ歯科医でむし歯予防のための処置を受けましょう。
- ・よくかんで、味わって食べる習慣を身につけましょう。

<青少年期（6～19歳）>

- ・自分の口の中に関心を持ち、日頃から歯と歯肉の状態を観察する習慣をつけましょう。
- ・むし歯の予防のため、効果的な歯磨きの方法を身につけましょう。
- ・甘味食品や甘味飲料の摂り過ぎに気をつけましょう。

<壮年期（20～39歳）>

- ・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ましょう。
- ・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ましょう。
- ・歯と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」を使用し、丁寧な歯磨きをしましょう。



＜中年期（40～64 歳）＞

- ・かかりつけ歯科医で、定期的に健康診査を受けましょう。
- ・口の健康が、全身の健康につながることをよく理解しましょう。
- ・十分な時間をかけて、丁寧に歯を磨きましょう。
- ・“8 0 2 0”を達成するために、60 歳で 24 本以上の歯を残しておきましょう。

＜高齢期（65 歳以上）＞

- ・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ましょう。
- ・食べる機能の維持・誤嚥性肺炎予防のために、口の体操（「健口体操」）に取り組みましょう。

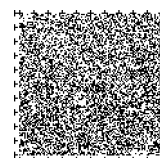
市の取り組み

- 歯科健康診査の受診を促進します。

具体的な内容	所管課
・妊婦歯科健康診査・幼児歯科健康診査・成人歯科検診の受診率の向上と、歯や口腔疾患の早期発見・早期治療に努めます。	健康課

- 「歯と口の健康づくり」の充実を図ります。

具体的な内容	所管課
・乳児期から高齢期までの年齢に応じた健康教育の充実を推進します。	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
・「8 0 2 0 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
・特定保健指導や「生活習慣病予防教室」等で、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（「健口体操」）の普及啓発に努めます。	健康課
・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

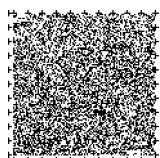


- 学校における指導の充実を図ります。

具体的な内容	所管課
・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。	教育総務課
・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。	教育総務課

事業者（福祉施設・医療機関等）にできること

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



分野 6 生活習慣病予防・健康管理

▶ 分野別標語（スローガン）◀

自分の健康は、自分でチェック！

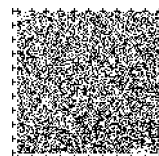
現状と課題

- ◇ 「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。そのためには、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、本市においても、40 歳から 74 歳までの青梅市国民健康保険被保険者を対象に実施されています。
また、75 歳以上の後期高齢者医療被保険者対象の健康診査等も実施されています。
- ◇ 健康維持と生活習慣病などの病気の早期発見のために、健康センターで「総合健康診査」（人間ドック）を実施してきました。しかし、開始から数十年が経過した現在は、以前と比較して医療機関での健康診査も充実し、また、各医療保険者による特定健康診査が実施されたことに伴い受診者も減少傾向にあり、人間ドックの在り方について見直す必要があります。
- ◇ 本市においても、糖尿病、心臓病、脳卒中等の生活習慣病の増加は大きな課題となっています。生活習慣病は長年の偏った生活習慣に起因するところが大きく、特定保健指導をはじめとして相談体制の充実や、より若い年齢層の受診促進等対策が求められているところです。
- ◇ 平成 19 年 4 月にはがん対策基本法が施行され、平成 20 年度からは、がん検診は市の事業として健康増進事業に位置付けられ、がん検診の充実も求められるようになりました。
そこで、各種検診の充実のため、検診実施医療機関の確保に努めるとともに、平成 22 年度から一部負担金の導入を実施し、徴収しています。

健診結果は、“健康の成績表”！

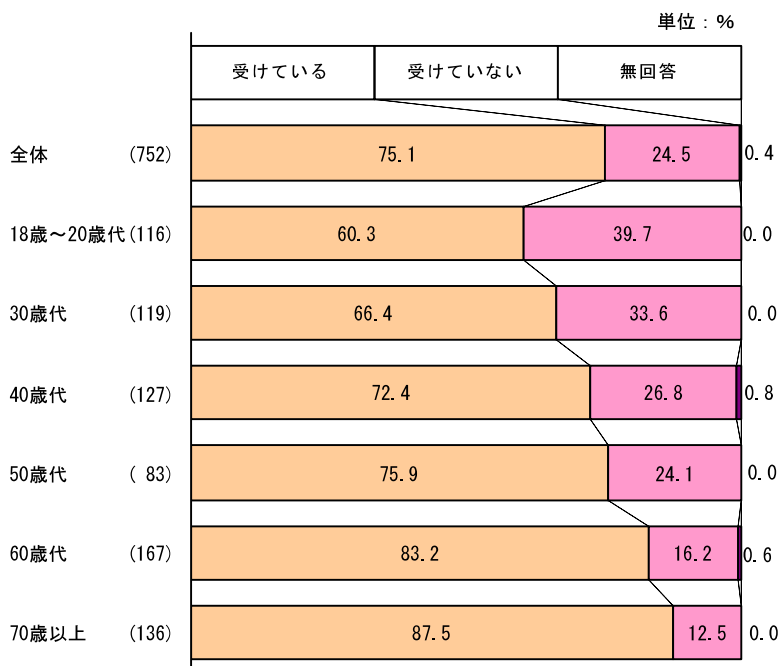
毎年健診を受け、以前の結果と変わりがなければ確認しましょう。
大きく数値が変わったときや健診結果に疑問があるときには、
かかりつけ医に相談しましょう。

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。



- ◇ 「市民意識調査」で「定期的（年１回）に健診（検診）を受けていますか。」の質問に対する回答は、「受けている」が 75.1%、「受けていない」が 24.5%です。年代別にみると、18～30 歳代にかけての若年層で、受診していない人の割合が多くなっています。

・定期的に健診（検診）を受けているか



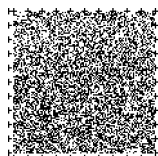
注：（ ）内は回答者数

- ◇ 「『かかりつけ医』がいますか。」という質問の結果は、「いる」が 65.8%、「いない」が 24.3%となっています。（→22 ページ）

数値目標

指 標	数 値	
	現状 (2013 年度)	目標 (2018 年度)
健康診査を受ける人の増加 健診受診率*	75.1%	83%以上
がん検診の検診受診率の向上*		
胃がん	21.2%	22%以上
子宮頸がん	30.5%	34%以上
乳がん	27.6%	29%以上
肺がん	17.0%	33%以上
大腸がん	35.2%	54%以上
「かかりつけ医」がいる人の割合*	65.8%	80%以上
自分は健康だと思う人の割合*	71.7%	76%以上

*印…「市民意識調査」結果における数値を用いるもの



市民（個人・団体）にできること

- ① 自分の健康は自分でチェック
 - ・年に一度は健康診査を受け、自身の健康状態を把握しましょう。
- ② 生活習慣の見直しを
 - ・健康診査の結果を生かし積極的に健康づくりに取り組みましょう。
- ③ かかりつけ医を持ちましょう。



市の取り組み

- 各種健康診査の充実、受診率の向上を図ります。

具体的な内容	所管課
・受診勧奨の通知を送付し、また、受診しやすい環境を整えるなど、特定健康診査、がん検診の受診率と特定保健指導の利用率の向上に努めます。	健康課
・若い年齢層を対象とした健康診査やがん検診等各種検診の充実と生活習慣改善の支援のために相談・教室の充実を図ります。	健康課
・各学校と連携してがんに関する教育を行って、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
・介護予防推進のため、「基本チェックリスト」の回答・返送率向上と、結果の活用を図ります。	高齢介護課

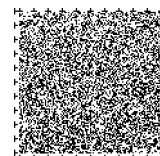
- 健康の自己管理に向けた普及啓発の充実と支援の強化を図ります。

具体的な内容	所管課
・「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、広報おうめ、ホームページ等で周知に努め、また、健康相談の場所の拡大を図っていきます。	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保健事業の実施を検討していきます。	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実施を検討していくなど、継続に向けた支援をします。	健康課

CKD(慢性腎臓病)とは？

「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。

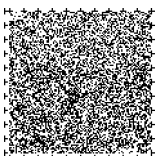


- 『青梅市健康増進計画』の周知・広報に努めます。

具体的な内容	所管課
・「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

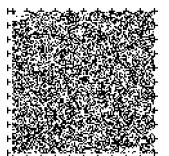
事業者（企業・商店・医療機関）にできること

- 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



第5章

計画の推進と進行管理



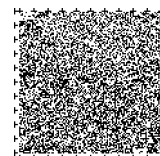
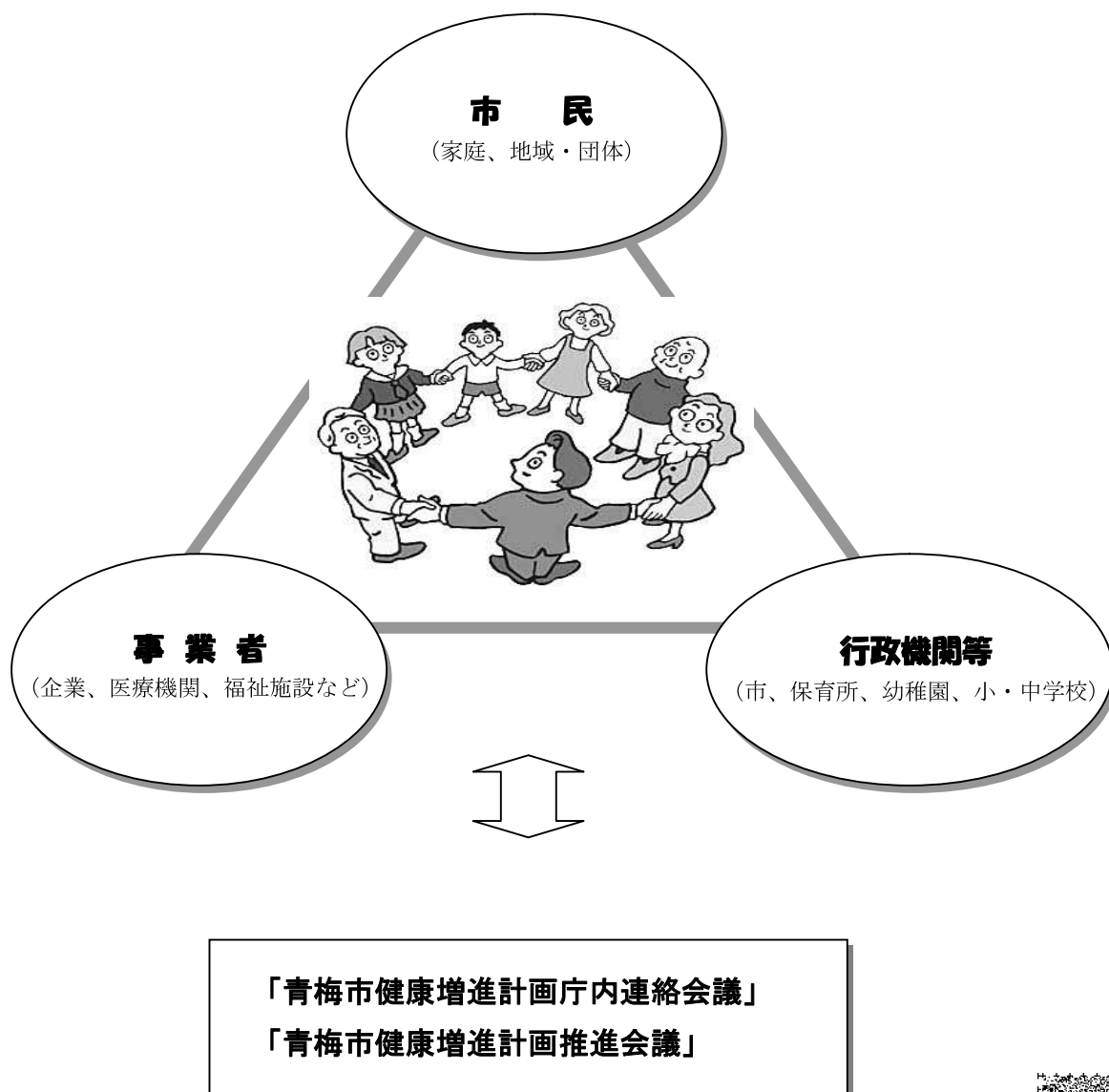
1 計画推進の体制

健康づくりは、市民一人ひとりが生活習慣を見直し、より健康的で快適な生活を目標に、生活習慣を改善していくことが基本ですが、個人の努力だけでは困難です。

そこで、個人を取り巻く、家族や地域、医療機関、事業所、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やすい、「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」の実現を目指します。

また、本計画を着実に推進するため、行政においては「健康増進計画庁内連絡会議」を通じて調整を行いつつ、関係部局が連携を図っていくものとし、「健康増進計画推進会議」と連絡・調整しながら家庭、地域、事業者等との協働による健康づくりを進めていきます。

併せて、「食育」分野と共に総合的に推進および評価を行うための庁内・庁外の推進・進管理組織の設置について、計画期間中に検討していきます。



市民の役割

<家 庭>

家庭は、人々が暮らしていくうえで最も基本的な単位で、一人ひとりの健康を生涯にわたって育む場です。家庭は、食事、運動、睡眠、休養など正しい生活習慣を身につける最も重要な場であり、健康的な生活習慣を親から子へ伝えていくことは、生涯を通じた健康づくり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・団体>

地域では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ふれあい、支え合い、声掛け、見守りなどをとおして、心身の健康を育むことも大きな役割です。スポーツ、子育て、文化・芸術活動、福祉など様々な組織・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。

事業者(事業主)の役割

<医療機関>

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。健診結果を生かし、患者の状態に合わせた生活習慣改善の指導を充実するなど生活習慣病予防の視点からも重要な役割を担っています。

<事業者>

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。

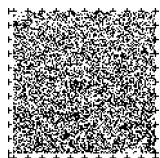
行政機関等の役割

<保育所、幼稚園、小・中学校>

保育所、幼稚園、小・中学校は、乳幼児期から思春期の子どもたちが、家庭に次いで多くの時間を過ごしています。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が養われる場です。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ていくためにも、教育・指導の充実が重要です。

<青梅市>

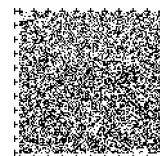
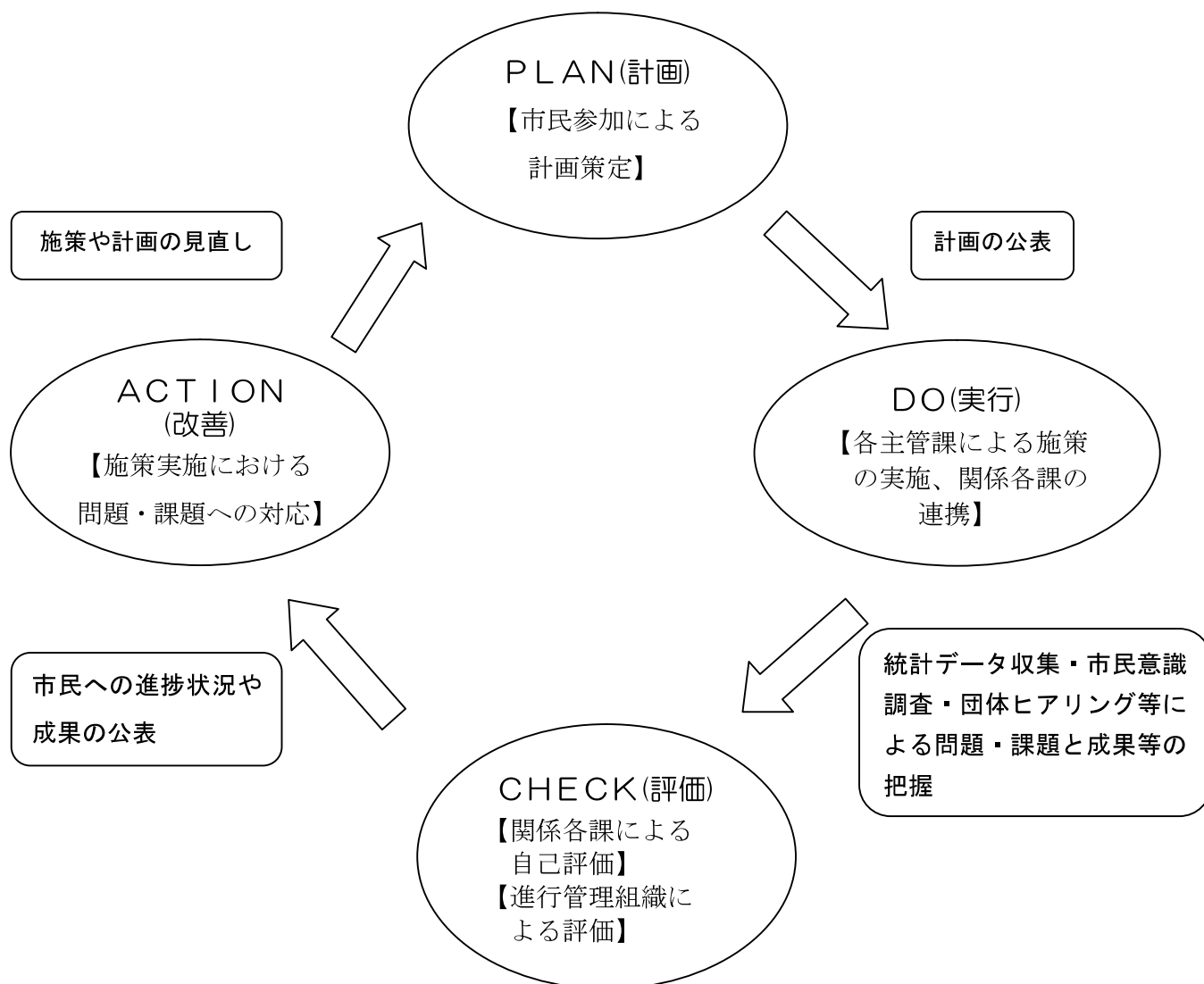
保健・医療・福祉部門と生涯学習、学校教育部門などが連携し、各施策に沿って市民一人ひとりの健康づくりへの支援に取り組んでいきます。関係各課が協力し総合的に推進および評価を行うための「青梅市健康増進計画庁内連絡会議」と、市民や関係機関の参画を得た「青梅市健康増進計画推進会議」を設置・運営していきます。また、両会議と、「食育」部門における同趣旨の会議体との発展的統合について検討していきます。



2 計画の進行管理（評価）

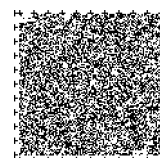
本計画を実効性のあるものとして推進するためには、計画（Plan）を実行（Do）し、確認・評価（Check）を行い、広報おうめやホームページ等を通じて市民に定期的に公表していき、必要に応じて改善（Action）を図っていく必要があります。

〔計画の進行管理のイメージ図〕



第6章

付 属 資 料



資料 1 青梅市健康増進計画推進会議設置要綱

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。

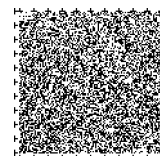
5 会長および副会長

- (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、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。

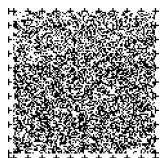
11 その他

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。

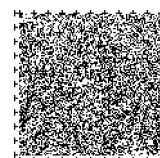
(2) 第4項の規定にかかわらず、平成23年度に委嘱された委員の任期は平成25年3月31日までとする。



資料 2 青梅市健康増進計画推進会議委員名簿

* ◎…会長、○…副会長

氏 名	選 出 区 分	所属・職名
◎北 島 勉	学識経験者	杏林大学総合政策学部 教授
○江 本 浩	医療保健関係者の代表	青梅市医師会 副会長
三 井 博	〃	青梅市歯科医師会 監事
針 生 暎 郎	〃	青梅市薬剤師会 副会長 (平成 26 年 11 月 6 日まで)
岸 亨	〃	青梅市薬剤師会 会長 (平成 26 年 11 月 7 日から)
山 口 久美子	〃	東京都西多摩保健所 地域保健推進担当課長
杉 村 哲 夫	企業関係者の代表	(株)東芝 青梅事務所総務部長
井 上 一 雄	市民団体の代表	青梅市自治会連合会 副会長 (平成 26 年 5 月 16 日まで)
高 橋 正	〃	同上 (平成 26 年 5 月 17 日から)
島 田 文 雄	〃	青梅市スポーツ推進委員協議会 副会長 (平成 26 年 3 月 31 日まで)
市 川 裕 之	〃	同上 (平成 26 年 4 月 1 日から)
鈴 木 洋 子	公募の市民	
森 田 ひろみ	〃	



資料3 青梅市健康増進計画庁内連絡会議設置要綱

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、高齢介護課長、障がい者福祉課長、子育て推進課長、子ども家庭支援課長、教育総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

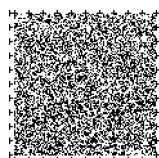
この要綱に定めるもののほか、連絡会議の運営に関し必要な事項は、連絡会議が定める。

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。

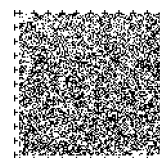


資料 4 青梅市健康増進計画庁内連絡会議委員名簿

* ◎…委員長、○…副委員長

(平成 26 年 4 月 1 日現在)

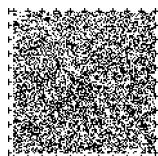
氏 名	所 属 部 課
◎ 川 杉 桂一郎	健康福祉部健康課長
○ 橋 本 雅 之	市民部スポーツ推進課長
小 山 高 義	企画部企画政策課長
檜 島 章 夫	市民部保険年金課長
武 藤 裕 代	健康福祉部高齢介護課長
木 村 芳 夫	健康福祉部障がい者福祉課長
原 島 和 久	子ども家庭部子育て推進課長
関 塚 浩	子ども家庭部子ども家庭支援課長
荒 井 ヒロミ	教育部教育総務課長
島 田 登美子	教育部社会教育課長



資料 5 青梅市健康増進計画 会議の検討等の経過

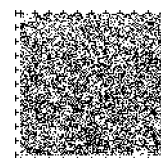
(1) 青梅市健康増進計画推進会議

	開 催 月 日	会 議 要 旨
第 1 回	平成 25 年 11 月 13 日 (水)	1 会長の互選について 2 副会長の互選について 3 今後のスケジュールについて 4 平成 24 年度の取り組み状況調査について 5 市民意識調査について 6 その他
第 2 回	平成 26 年 3 月 19 日 (水)	1 市民意識調査について 2 今後のスケジュールについて 3 国、都の目標および目標指数について 4 次期計画策定支援業務について 5 その他
第 3 回	6 月 27 日 (金)	1 委嘱状の交付 2 市民意識調査の結果と課題について 3 次期計画の骨子等について 4 今後のスケジュールについて 5 その他
第 4 回	9 月 12 日 (金)	1 平成 25 年度取り組み状況調査について 2 健康づくり・食育における簡易調書について 3 第 3 次青梅市健康増進計画（素案）の検討について 4 その他
第 5 回	10 月 27 日 (月)	1 計画（案）の検討について 2 パブリックコメントの実施について 3 その他
	11 月～12 月	(パブリックコメントの実施)
第 6 回	12 月 24 日 (水)	1 パブリックコメント検討結果について 2 計画（最終案）の検討について 3 その他



(2) 青梅市健康増進計画庁内連絡会議

	開 催 月 日	会 議 要 旨
(平成 25 年度)		
第 1 回	平成 25 年 11 月 1 日 (金)	1 庁内連絡会議委員について 2 計画策定スケジュールについて 3 国、都の計画について 4 青梅市健康増進計画推進会議について 5 市の取組状況調査結果について 6 市民意識調査アンケートについて 7 その他
(平成 26 年度)		
第 1 回	平成 26 年 6 月 3 日 (火)	1 市民意識調査の集計結果について 2 今後のスケジュールについて 3 25 年度の取り組み状況調査実施について 4 その他
第 2 回	8 月 20 日 (水)	1 第 3 回推進会議の報告について 2 25 年度の取り組み状況調査結果について 3 計画案 (素案) の検討について 4 その他
	11 月～12 月	(パブリックコメントの実施)
第 3 回	12 月 18 日 (月)	1 パブリックコメントの結果について 2 「第 3 次計画」のまとめについて 3 その他



資料 6 「市民意識調査」実施の概要

(1) 調査の目的

健康づくりおよび食育の推進のために平成 22 年 3 月に策定した『青梅市健康増進計画』ならびに『青梅市食育推進計画』について、平成 27 年度からの次期計画の策定に向けて、市民の生活の様子や意見の再確認を通じて新計画において取り組むべき新たな課題を発見することにより、より実態に即した計画にしていくための資料とすることを目的にしています。

(2) 調査の概要

◇ 調査方法

郵送配付－郵送回収法

◇ 実施時期

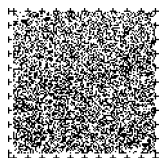
平成 26 年 2 月

◇ 調査対象

市民の中から無作為に抽出した 18 歳以上 70 歳代までの男女 2,000 人

◇ 調査票配付・回収状況

調査対象者数	2,000 人
有効回収票数	752 票
有効回収率	37.6%



資料7 パブリック・コメントについて

(1) 意見募集概要

◇ 期 間

平成26年11月15日（土）から12月1日（月）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、
- ・青梅市行政メール

◇ 閲覧場所等

各市民センター（11か所）、中央図書館、福祉センター、各保健福祉センター（2か所）、市民会館、子育て支援センター、総合体育館、行政情報コーナー、健康センター、市ホームページ

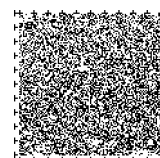
◇ 意見受付方法

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・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）



【あ行】

■悪性新生物（初出…11 ページ）

「悪性腫瘍」のこと。細胞が何らかの原因で変異して増殖を続け、周囲の正常な組織を破壊する腫瘍。

■一次予防（初出…30 ページ）

病気にならないうちに、前もって健康増進に努めること。

■栄養成分表示（初出…38 ページ）

食品に含まれている栄養成分や、1 回にどれくらいの栄養成分がとれるのかを知ることができる表示。健康増進法第 31 条にもとづき、「カルシウム入り」「カロリーオフ」などの表示（強調表示）がある食品や栄養機能食品には、必ず表示しなければならないことになっています。

例:ビスケットの栄養成分表示

栄養成分表示	
1袋(50 g)あたり	
エネルギー	260 kcal
たんぱく質	3.8 g
脂質	12.1 g
炭水化物	33.2 g
ナトリウム	200 mg

・100 g や 100 ml、1食分、1袋分など一定の単位あたりの含有量が表示されています。
・栄養成分表示を見るときは、書かれている数値が食品何gあたりなのか、1食あたりなのかなどに注意しましょう。

・熱量(エネルギー)からナトリウムまでの5項目は必ず表示されています。これらに加え、他の成分の量も書かれていることもあります。

【か行】

■休肝日（初出…52 ページ）

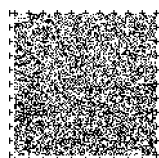
日常的に酒を飲んでいる人が、自身の健康のために、酒を全く飲まない日を設けること。

■共食（初出…35 ページ）

食事を共にすることにより、家族・世代間の交流、生きがいつくりやコミュニティの構築などが、“食”を通じて行われること。

■ゲートキーパー（初出…51 ページ）

悩んでいる人に気づき、声をかけ、話を聴いて、必要な支援につなげ、見守る人。心理社会的問題や生活上の問題、健康上の問題を抱えている人や、自殺（自死）の危険を抱えた人々に気づき、適切に関わる人のこと。



■健康寿命（初出…4 ページ）

WHOが2000年に公表した言葉で、日常的に介護を必要としないで、自立した生活ができる生存期間の長さのこと。一般的には「平均寿命」から要介護（自立した生活ができない）の期間を引いた値が「健康寿命」になります。具体的な詳細算出方法については、数種類の手法があります。本市では、「東京保健所長会方式」によって算出しています。

■誤嚥性肺炎（初出…35 ページ）

食道へ送られるべき飲食物等の異物が気管に入ってしまう、異物に含まれていた細菌が原因で肺炎が引き起こされること。「誤嚥（ごえん）」とは、口の中や胃の中のものが誤って気管に入ること。

【さ行】

■産業医（初出…51 ページ）

企業等において労働者の健康管理等を行う医師。労働安全衛生法により、一定規模の事業場には産業医の選任が義務づけられています。

■COPD（慢性閉塞性肺疾患）（初出…54 ページ）

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。咳や痰、息切れが主な症状で、「慢性気管支炎」と「慢性肺気腫」のどちらか、または両方によって肺への空気の流れが悪くなり発症します。

■食育（初出…3 ページ）

さまざまな経験を通じて「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、健全な食生活を実践することができる人間を育てること。国民一人ひとりが、生涯を通じた健全な食生活の実現、食文化の継承、健康の確保等を図れるよう、自らの食について考える習慣や食に関するさまざまな知識と、食を選択する判断力を楽しく身につけるための学習等の取り組みを指します。

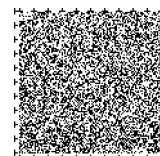
■神経管閉鎖障害（初出…35 ページ）

妊娠4～5週ごろに起こる先天異常で、神経管（脳や脊髄などの中枢神経系のもと）に閉鎖障害が起きるもの。下肢の運動障害や膀胱・直腸機能障害が発生したり、流産や死産につながったりする場合があります。

■生活習慣病（初出…3 ページ）

生活習慣が発症原因に深く関与していると考えられる疾患の総称。

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



【た行】

■地域産業保健センター（初出…51 ページ）

労働者数 50 人未満の事業所や労働者の健康相談に応じたり、職場環境の改善に助言したり、個別に訪問して保健指導などの産業保健サービスや情報を提供したりする機関。

■特定健康診査（特定健診）（初出…3 ページ）、特定保健指導（初出…14 ページ）

平成20年4月から始まった、40歳～74歳までの公的医療保険加入者を対象とした健診制度のこと。「特定健康診査（特定健診）」とは、メタボリックシンドロームに着目した健診のことで、その健診の結果にもとづき、生活習慣病の発症リスクが高い方に行う生活習慣の改善に向けたサポート（支援）を「特定保健指導」と言います。「特定保健指導」には、動機付け支援と積極的支援があります。

【は行】

■フッ化物（フッ素）（初出…25 ページ）

天然に存在する元素の1つ（F）で、身の周りにある土・水・草・木などの植物や動物、人間の体にも含まれています。フッ素元素の陰イオンの状態にあるものが含まれる物質を「フッ化物」と呼び、水や食品中の無機のフッ素はフッ化物と定義されています。フッ化物は、歯の表面のエナメル質を丈夫にするなど、むし歯予防に効果があります。

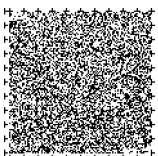
■平均寿命（初出…32 ページ）

男女別にみたある年の年齢別死亡率が将来もそのまま続くと仮定して、各年齢に達した人たちがその後平均何年生きられるかを示したものを「平均余命」と言い、「出生時つまり0歳時の平均余命」を特に「平均寿命」と言います。

【ま行】

■メタボリックシンドローム（初出…18 ページ）

「内臓脂肪症候群」のことで、皮下脂肪でなく内臓に脂肪が蓄積した“内臓脂肪型肥満”の人が高血糖や脂質異常、高血圧のリスクが高い場合に判定されます。



【や行】

■葉酸（初出…35 ページ）

ほうれん草などの葉ものの野菜や果物、豆類、レバーなどに多く含まれているビタミンの一種で、たんぱく質や、細胞の増殖に重要な役割を演じるDNAの合成に必要なアミノ酸（メチオニン）の生成を助ける働きをします。特に、胎児の細胞増殖が盛んな妊娠初期には、大変重要になります。

【ら行】

■ライフステージ（初出…3 ページ）

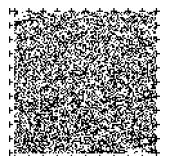
人の一生を年代によって分けたそれぞれの段階を言います。幼年期・児童期・青年期・壮年期・老年期などに区分され、誕生・入学・卒業・就職・結婚・子どもの誕生・退職・死など、それぞれの段階に応じた節目となるできごとを経験することが多く、また、それぞれの段階ごとに特徴的な悩みや問題などがみられます。

■離乳食（初出…35 ページ）

離乳の時期に与える食べ物のことで、スープ・粥(かゆ)状の食品から固形食まで、段階を踏んで乳児に食べさせるもの。

■ロコモティブシンドローム（運動器症候群）（初出…45 ページ）

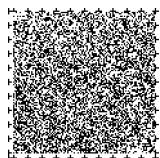
筋肉、骨、関節、軟骨、椎間板といった運動器のいずれか、もしくは複数に障害が起き、歩行や日常生活に何らかの障害をきたしている状態で、移動能力の低下をきたして要介護になっていたり、要介護になる危険の高い状態のこと。



資料 9 参考図書

報告書・白書・計画書等

No.	書名
1	松澤祐次ほか（2000）「新しい肥満の判定と肥満症の診断基準」『肥満研究』，6，（1），18-28.
2	日本肥満学会（2011）日本肥満学会 [編]『肥満研究 臨時増刊号 肥満症診断基準 2011』，vol. 17.
3	青梅市（2008）『青梅市地域福祉計画』
4	青梅市（2009）『健康づくりに関する市民意識調査 調査結果報告書 平成 21 年』
5	青梅市（2010）『青梅市健康増進計画（第 2 次）』
6	青梅市（2012）『青梅市の統計（平成 24 年度版）』
7	青梅市（2013）『第 6 次青梅市総合長期計画』
8	青梅市（2014）『健康づくり・食育に関する市民意識調査 調査結果報告書 平成 26 年』
9	東京都（2013）『東京都健康増進プラン 21（第二次）』
10	東京都教育委員会（2013）『平成 25 年度 東京都児童・生徒体力・運動能力、生活・運動習慣等調査 報告書』
11	東京都西多摩保健所（2013）『保健医療福祉データ集（西多摩保健医療圏）平成 25 年版』



インターネット

No.	文献情報 (URL 等)
1	8020 推進財団「ライフステージに沿った予防とケア」(8020 推進財団 Homepage) (http://www.8020zaidan.or.jp/index.html) (2015 年 3 月現在)
2	国立循環器病研究センターの循環器病情報サービス「循環器病全般 [32] 飲酒、喫煙と循環器病」(国立循環器病研究センターの循環器病情報サービス Homepage) (http://www.ncvc.go.jp/cvdinfo/index.html) (2015 年 3 月現在)
3	厚生労働省「日本人の食事摂取基準 (2015 年版) 策定検討会」報告書 (厚生労働省 Homepage) (http://www.mhlw.go.jp/stf/shingi/0000041824.html) (2015 年 3 月現在)
4	厚生労働省、農林水産省「食事バランスガイド」(厚生労働省 Homepage) (http://www.mhlw.go.jp/bunya/kenkou/eiyousyokuji.html) (農林水産省 Homepage) (http://www.maff.go.jp/j/balance_guide/) (2015 年 3 月現在)
5	厚生労働省「妊産婦のための食事バランスガイド」『妊産婦のための食生活指針』(厚生労働省 Homepage) (http://www.mhlw.go.jp/houdou/2006/02/h0201-3a.html) (2015 年 3 月現在)
6	厚生労働省「健康日本 21」(厚生労働省 Homepage) (http://www1.mhlw.go.jp/topics/kenko21_11/top.html) (2015 年 3 月現在)
7	厚生労働省「健康日本 21 (第 2 次)」(厚生労働省 Homepage) (http://www.mhlw.go.jp/bunya/kenkou/dl/kenkounippon21_01.pdf) (2015 年 3 月現在)
8	労働者健康福祉機構「地域窓口 (地域産業保健センター)」(労働者健康福祉機構 Homepage) (http://www.rofuku.go.jp/) (2015 年 3 月現在)
9	総務省「平成 22 年国勢調査」(総務省統計局 Homepage) (http://www.stat.go.jp/data/kokusei/2010/index.htm) (2015 年 3 月現在)
10	総務省「人口動態調査」(総務省統計局 Homepage) (http://www.mhlw.go.jp/toukei/list/81-1.html) (2015 年 3 月現在)
11	東京都保健福祉局「東京都幼児向け食事バランスガイド」(東京都保健福祉局 Homepage) (http://www.fukushihoken.metro.tokyo.jp/kensui/ei_syo/youzi.html) (2015 年 3 月現在)

