

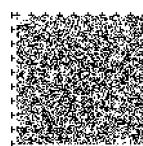
# 青梅市健康増進計画

豊かな自然に抱かれた

ほほえみの生まれる健康都市・青梅

平成 22 年 3 月

青 梅 市





## はじめに



青梅市では、子どもから高齢者まで市民一人ひとりの健康づくりの指針として、平成17年度に『青梅市健康増進計画』を策定し、健康づくりを推進してまいりました。

現在、日本の平均寿命は、生活環境の改善や医学の進歩により急速に延びており、青梅市においても、65歳以上の高齢者人口が平成22年1月1日時点で、21.3%と5人に1人を超えました。

一方、ストレスや運動不足、食生活や生活習慣等を原因とする糖尿病などの生活習慣病を患う人や、寝たきり、認知症や介護を必要とする人が増え、深刻な社会問題となっており、生涯を通じて健康でいきいきと暮らすこと、QOL（生活の質）を向上させることが重要となってきました。

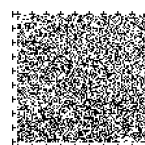
このような状況の中、『青梅市健康増進計画』の策定から5年が経過し、この期間、国・東京都では、医療制度改革を行い、メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）に着目した生活習慣病対策、がんの予防やこころの健康づくりなどの新たな取組が進められてきましたので、このたび、『青梅市健康増進計画』を改訂いたしました。

今後、本計画をもとに、市民一人ひとりが「自分の健康は自分で守る」という自覚を持ち、健康づくりを実践していただけることを願っております。

最後に、本計画の策定にあたり、御尽力をいただきました策定懇談会の皆様をはじめ、アンケート調査やパブリックコメントに御協力いただきました皆様に心より感謝申し上げます。

平成22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
- 2 計画の性格と位置付け…………… 4
- 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…………… 7
- 2 健康づくりを取り巻く環境……………13

## 第3章 計画の基本的考え方

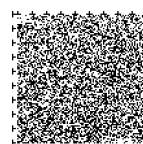
- 1 基本理念……………23
- 2 基本視点……………24
- 3 基本目標……………24
- 4 施策体系……………25

## 第4章 取組の展開（基本計画）

- 分野1 食生活……………29
- 分野2 身体活動（運動・生活活動）……………35
- 分野3 休養・こころの健康……………39
- 分野4 喫煙・飲酒……………43
- 分野5 歯と口の健康……………47
- 分野6 生活習慣病予防・健康管理……………51

## 第5章 計画の推進と進行管理

- 1 計画推進の体制……………57
- 2 計画の進行管理（評価）……………59



## 第6章 付属資料

|      |                       |    |
|------|-----------------------|----|
| 資料 1 | 青梅市健康増進計画策定懇談会設置要綱    | 63 |
| 資料 2 | 青梅市健康増進計画策定懇談会委員名簿    | 65 |
| 資料 3 | 青梅市健康増進計画策定懇談会検討経過    | 66 |
| 資料 4 | 青梅市健康増進計画調査検討会設置要綱    | 67 |
| 資料 5 | 青梅市健康増進計画調査検討会および部会名簿 | 69 |
| 資料 6 | 「健康づくりに関する市民意識調査」結果   | 70 |
| 資料 7 | パブリック・コメントについて        | 98 |

