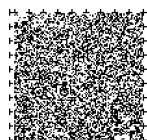


第4章

取組の展開
(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。朝食には、眠っていた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。

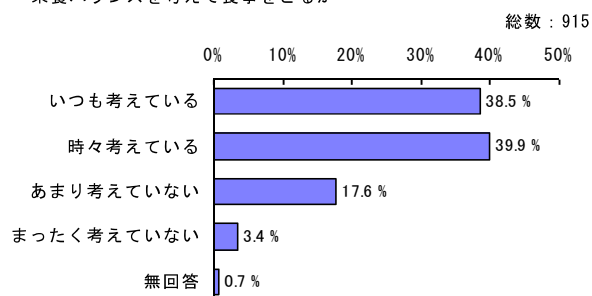
さらに、食生活が影響する病気は多く、適切なエネルギー・栄養素の摂取や望ましい食習慣が生活の質を高めることにつながります。

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。

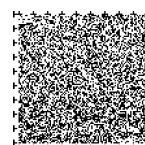
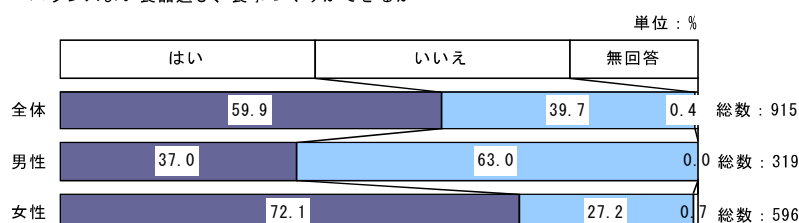
◇ 「市民意識調査」の結果で朝食の摂取状況を見ると、大半（85.7%）の人はふだん朝食をとっていますが、性・年代別に見ると、男女の18～20歳代と男性30歳代の人の欠食が目立っています。

◇ “バランスのよい食事”については、自分でバランスよく食品を選んだり食事を作ることができるという人がほぼ6割を占めているものの、いつも栄養のバランスを考えて食事をする人は38.5%にとどまっています。

・栄養バランスを考えて食事をとるか

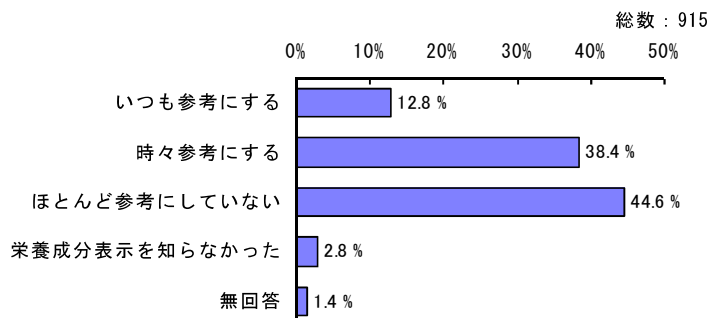


・バランスよい食品選び、食事づくりができるか

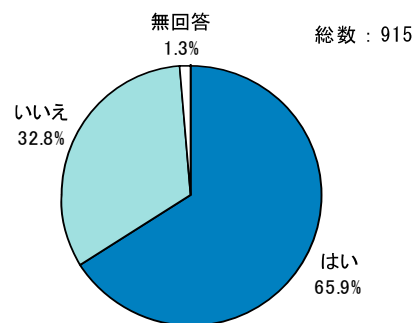


◇ 外食時や食品購入時に「栄養成分表示」をいつも参考にする人は 12.8%、また、「栄養成分表示」をしている店を利用したいと答えた人は 65.9%となっています。

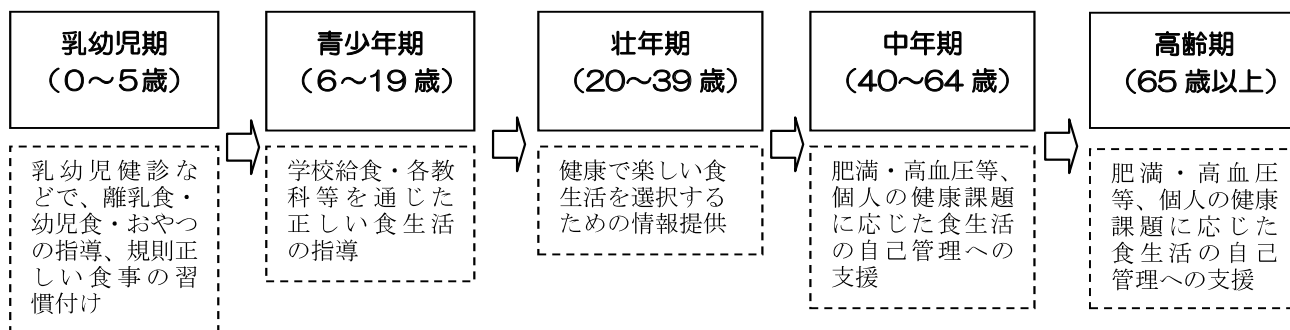
・「栄養成分表示」を参考にするか



・「栄養成分表示」実施店の利用意向



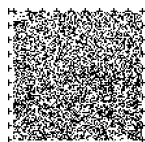
各年代（ライフステージ）に応じた健康な食生活の支援



数値目標

指 標	数 値		【参考】 都目標 (2012年度)
	現状 (2008年度)	目標 (2014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	2.6%	減らす	減らす
／小学校4年生女子	1.4%	減らす	減らす
／中学校1年生男子	2.4%	減らす	減らす
／中学校1年生女子	1.1%	減らす	減らす
20歳代女性のやせ*	21.6%	減らす	減らす
20～60歳代男性の肥満*	2.4%	減らす	減らす
40～60歳代女性の肥満*	2.2%	減らす	減らす
朝食を欠食する人の減少*			
男性(20歳代)	17.3%	15%以下	15%以下
男性(30歳代)	31.4%	15%以下	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*	61.3%	増やす	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

<日本肥満学会肥満症診断基準より>

適正体重の求め方

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

市民(個人・団体)にできること

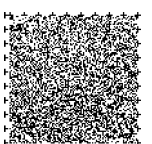
<共通>

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・講座への積極的な参加や、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。
- ・適正体重が範囲内であっても、急激な体重変化には気を付けましょう。
- ・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、必要以上にとりす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つけましょう。

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。
- ・食物繊維やビタミンの多い野菜（成人…1日350g[小鉢で5皿]以上）や海藻類・きのこを積極的にとりましょう。

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、肥満を始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9g未満、成人女性1日7.5g未満が目安）

＜日本人の食事摂取基準（2010年版）＞

＜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、離乳食など薄味を心がけるとともに、子どもの成長に合わせた形態を心掛けましょう。
- ・おやつの時間と量を決め、果物などを取り入れましょう。

＜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、豊かな食体験を作りましょう。

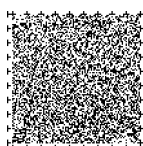
＜壮年期（20～39歳）・中年期（40～64歳）・高齢期（65歳以上）＞

- ・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？

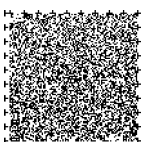
「食事バランスガイド」は、健康で豊かな食生活の実現を目的に策定された「食生活指針」（平成12年3月）を具体的に行動に結び付けるものとして、平成17年6月に農林水産省と厚生労働省により決定されました。6歳からの健康な方々を対象に「食事の基本」を身につけるための望ましい食事のとり方やおよその量が示されています。コマのイラストにより、一日分の食事を表現し、これらの食事のバランスが悪いと倒れてしまうことを表現しています。あなたのコマはうまく回っているでしょうか？



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。

東京都保健福祉局ホームページ

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



市の取り組み

- 『青梅市食育推進計画（平成 22～26 年度）』を策定します。

具体的な内容	所管課
・『食育推進計画』を策定し、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着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・調理体験などを通して、「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。

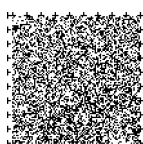
具体的な内容	所管課
・広報、ホームページなどで情報提供を行います。	健康課 市民活動推進課 学校給食センター
・健診、相談、健康教室、各種出前講座などさまざまな場面で、正しい情報の提供に努めます。	健康課 市民活動推進課

- 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

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
- 健康食品や健康メニューの提供



分野２ 身体活動（運動・生活活動）

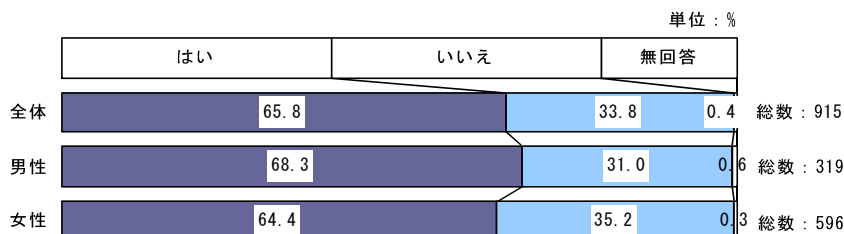
▶ 分野別標語（スローガン）◀

“毎日” “楽しく” 身体活動！

現状と課題

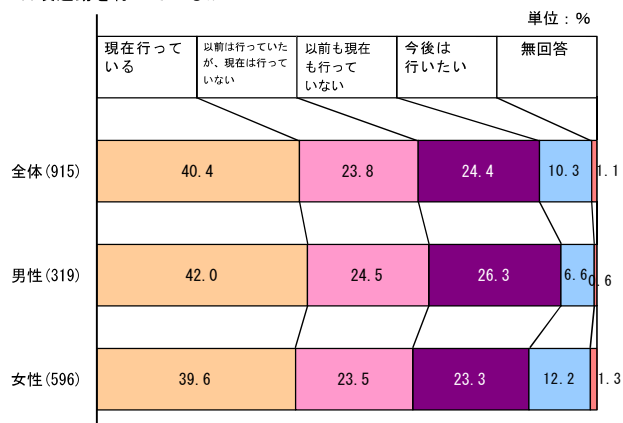
- ◇ 適度な運動を習慣的に行うことは、肥満、高血圧、糖尿病などの生活習慣病の予防やストレスの軽減など、種々の効果があるといわれています。
しかし、生活様式が変化し、生活全般においても身体を動かすことが減少し、体力の低下も課題となってきました。
- ◇ 健康を維持、増進していくためにも、日常生活の中での活動量を増やしたり、定期的に運動を続けたりすることが重要になってきています。
- ◇ 「市民意識調査」で「日頃、意識的に体を動かすように（エレベーターを利用するのではなく階段を利用するなど）心がけていますか。」の質問では、「はい」が65.8%、「いいえ」は33.8%になっています。

・意識的に体を動かすよう心がけているか

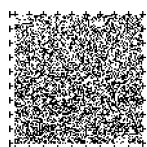


- ◇ 「日頃、運動を行っていますか。」という質問では、「現在行っている」が40.4%、「以前は行っていたが、現在は行っていない」が23.8%、「以前も現在も行っていない」が24.4%となっています。

・日頃運動を行っているか

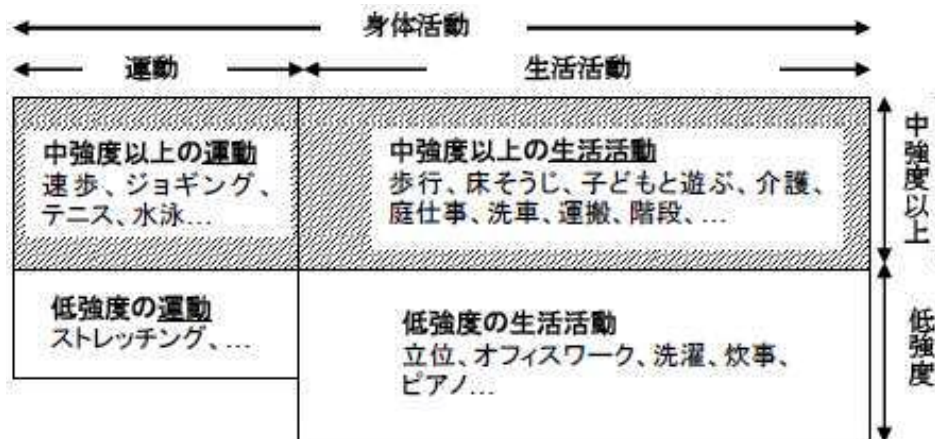


注：（ ）内は回答者数



身体活動とは？

安静にしている状態より多くのエネルギーを消費するすべての動きのことをいいます。身体活動のうち、運動以外のものを生活活動といい、運動以外で歩行や床そうじなど中強度以上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。



＜健康づくりのための運動基準 2006＞ より



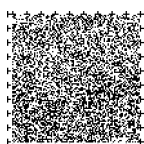
数値目標

指 標	数 値		【参考】 都目標 (2012 年度)
	現状 (2008 年度)	目 標 (2014 年度)	
意識的に体を動かすことを心がけている人の増加*	男性	68.3%	増やす
	女性	64.4%	増やす
運動習慣者の割合*	男性	42.0%	増やす
	女性	39.6%	増やす

*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。
- 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。
 - ・禁煙、節酒も心掛けましょう。



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。

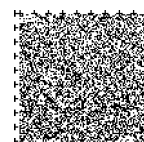
具体的な内容	所管課
・広報やパンフレット、ホームページなどで、スポーツ施設やクラブ・スクール紹介、各種イベントの予定など、身体活動や運動に関連する情報提供の充実に努めます。	健康課 体育課
・「青梅市ウォーキングマップ」や「おうめぷらっとふらっとミニマップ」を配布するとともに、一層の活用に努めます。	健康課 社会教育課 体育課

- 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やサイクリングの促進のため、市民との協働によるウォーキングモデルコースの設置などの環境整備に努めます。	体育課
・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 体育課
・運動施設のレベルアップと利用の促進に努めます。	体育課
・子どもたちが安全に川や山に親しみ楽しめるよう、水辺や里山の整備に努めます。	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
・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
・各スポーツ施設や各市民センターの体育館などを活用し、体育指導委員の協力を得て、キンボールなど軽スポーツ、ニュースポーツ等の普及に努めます。	体育課
・スポーツの普及とスポーツを通じた子どもや市民の交流の場として、各種スポーツ大会の充実に努めます。	体育課
・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 健康課 体育課



- 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
・「健康教室」で運動の楽しさを体感し、その後も自分のペースで実践し、継続していけるよう支援します。	健康課 体育課
・体育協会などの活動を支援します。	体育課
・子どもから高齢者まで参加できる「総合型地域スポーツクラブ」の育成を図り、支援に努めます。	体育課
・適切な運動を指導できるリーダーの養成に努めます。	体育課

- 「健康と歴史・文化の路」の選定と整備を検討します。

具体的な内容	所管課
・青梅市道の中で「健康と歴史・文化の路」を選定し、整備について検討します。	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

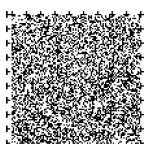
$$0.5 \times 60 \times 5 = 150 \text{ キロカロリー}$$

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 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



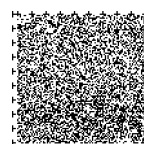
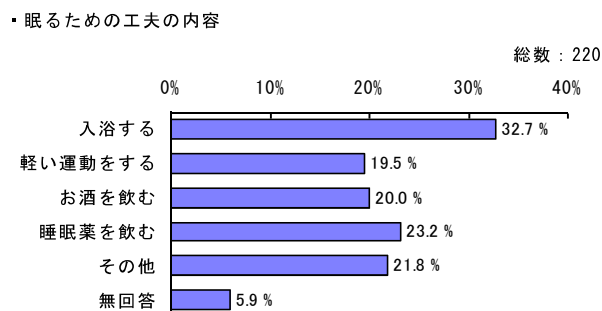
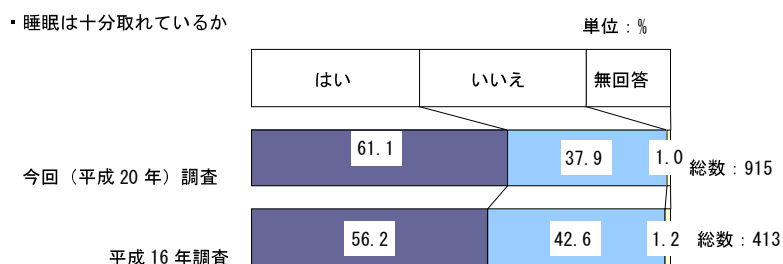
分野3 休養・こころの健康

▶ 分野別標語（スローガン）◀

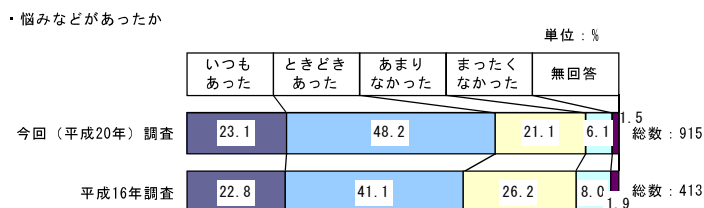
十分な睡眠と休養、素早い気分転換を！

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」を維持していく必要があります。
- ◇ 我が国では、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、早急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、睡眠が十分とれていると感じている人は61.1%であり、取れていないと感じている人は37.9%になります。また、眠るために工夫をしているという回答は25%で、その内容は、「入浴」（32.7%）、「睡眠薬服用」（23.2%）などが挙げられています。



- ◇ 「この1か月間に不満・悩み・ストレスなどがありましたか。」という質問では、「ときどきあった」という回答が48.2%と最も多く、「いつもあった」と合わせると71.3%に達しています。



- ◇ 「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は誰（どこ）ですか。」という質問に対しては、「家族」、「友人」という答えが多くなっていますが、「誰にも相談しない」という回答も14.8%みられます。

数値目標

指 標	数 値		【参考】 都目標 (2012 年度)
	現状 (2008 年度)	目標 (2014 年度)	
ストレスを感じた人の減少*	71.3%	減らす	減らす
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	—
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	—

*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・・・夜間や平日も相談できます・・・

◎東京都いのちの電話…………… 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）

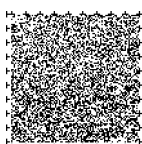
◎東京都夜間こころの電話相談 …… 03-5155-5028（17時から21時30分・年中無休）

◎東京都自殺防止センター…………… 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。

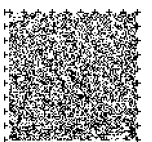
市の取り組み

- 「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、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。	障害者福祉課
・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、「あかちゃんサロン」、「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。	社会教育課
・生涯学習ガイドブック（学習事業・催し物編）や市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
・ハイキングコースを紹介するとともに、温泉を活用した健康づくりの取り組みを推進します。	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、「市民健康の集い」等での啓発や広報等でも普及啓発に努めます。	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と協力して、「市民健康の集い」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？

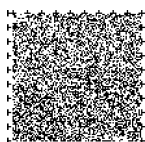
労働者数が50人未満の事業所や労働者の健康相談に応じたり、職場環境の改善に助言したり、個別に訪問して保健指導などの産業保健サービスや情報を提供しています。

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 東京都青梅市西分町3-103 ☎0428-23-2171

(9時から17時・祝日を除く月～金曜日)



分野 4 喫煙・飲酒

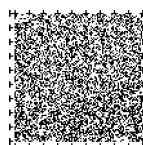
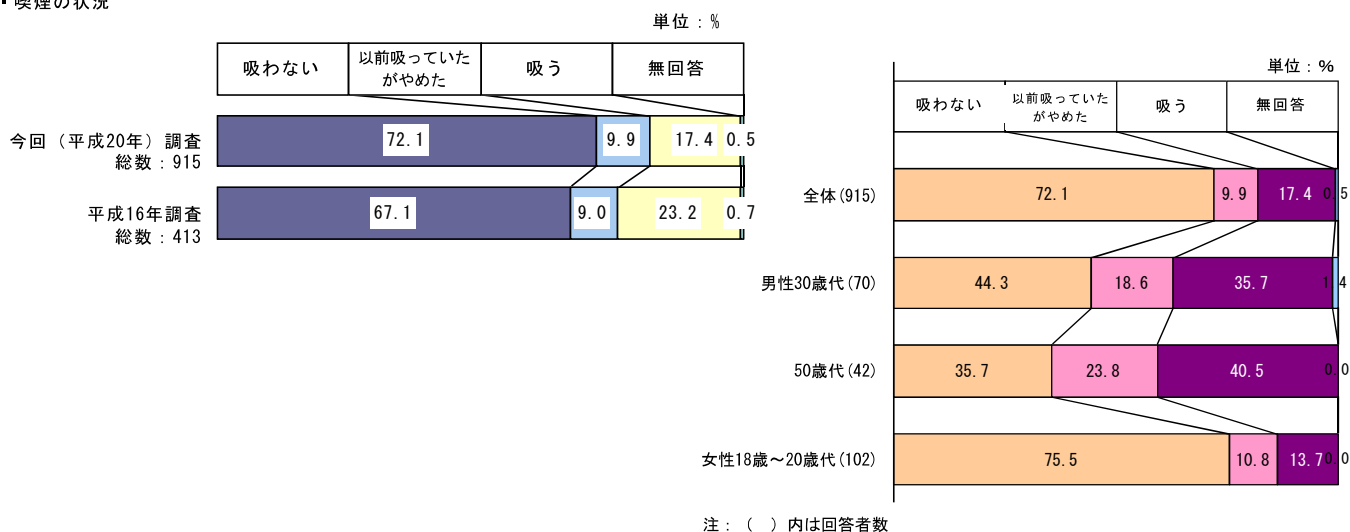
▶ 分野別標語（スローガン）◀

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

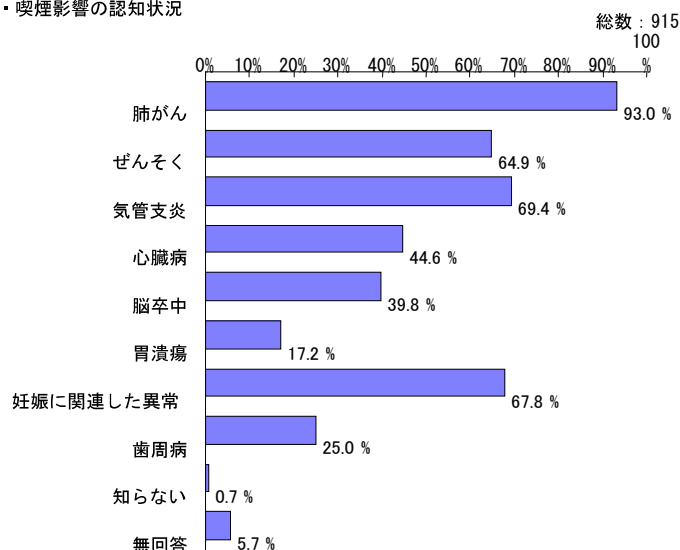
- ◇ 喫煙は、肺がんを始め、各種のがん、動脈硬化、胃・十二指腸潰瘍、歯周病など多くの疾病と深い関係があります。たばこの煙には多くの有害物質が含まれており、喫煙者のみならず周囲の非喫煙者が、自分も吸ったのと同様になってしまう「受動喫煙」が問題となっています。
- ◇ 受動喫煙により、肺がんや虚血性心疾患のリスクが上昇することが証明されていますが、大人だけでなく子どもの呼吸器系疾患、中耳炎、妊婦の低体重児出産など、その影響は大きな健康問題の原因となります。この受動喫煙を予防するために、公共の場所、職場、交通機関やレストラン等では分煙・禁煙が実施されるようになりました。
- ◇ 一方、飲酒は適量であれば、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。
- ◇ 「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 17.4%、「以前吸っていたがやめた」が 9.9%となっています。「吸う」とした割合は 50 歳代の男性で (40.5%) と最も大きく、40 歳代 (39.2%)、30 歳代 (35.7%) となっています。また、女性では 18 歳～20 歳代で「吸う」が 13.7%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。」との質問の結果に、「知らない」と答えた人は0.7%であり、「肺がん」(93.0%)、「気管支炎」(69.4%)、「妊娠に関連した異常」(67.8%)、「ぜんそく」(64.9%)では高い認知度があります。しかし、「胃潰瘍」は17.2%、「歯周病」は25.0%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。

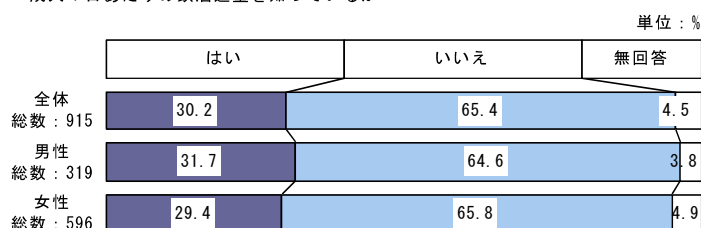
・喫煙影響の認知状況



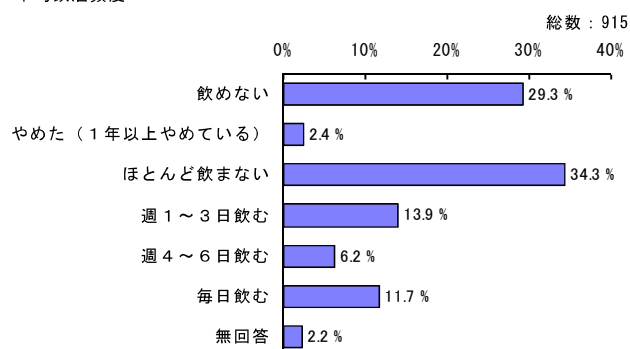
- ◇ 「成人の1日あたりの飲酒の適量を知っていますか。」という質問では、「はい」は30.2%、「いいえ」は65.4%で、飲酒適量を心得ている人は少ないことが分かります。

また、「平均してどのくらいお酒を飲みますか。」という問いについては、“お酒を一定以上飲む”市民の中では、「週1～3日」とした人が最も多く、「毎日飲む」がそれに続いています。

・成人1日あたりの飲酒適量を知っているか



・平均飲酒頻度



1日あたりの適正な飲酒量とは？・・・(%はアルコール濃度)

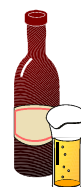
日本酒（15%）…1合（180ml）、ビール（5%）…中瓶1本（500ml）

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		【参考】 都目標 (2012 年度)
	現状 (2008 年度)	目標 (2014 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	93.0%	すべての人に 知ってもらう	すべての人に 知ってもらう
ぜんそく	64.9%		
気管支炎	69.4%		
心臓病	44.6%		
脳卒中	39.8%		
胃潰瘍	17.2%		
妊娠に関連した異常 歯周病	67.8% 25.0%		
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	減らす 減らす 減らす
男性 50 歳代	40.5%		
女性 18～29 歳	13.7%		
多量に飲酒する人の割合*			
男性	39.5%	減らす 減らす	減らす 減らす
女性	20.2%		
「節度ある適度な飲酒」の知識の普及*			
男性	31.7%	すべての人に 知ってもらう	すべての人に 知ってもらう
女性	29.4%		

*印…「市民意識調査」結果における数値を用いるもの

受動喫煙とは？

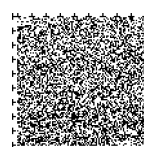
たばこを吸わない人がたばこの煙を吸わされることです。

たばこの煙には、主流煙（喫煙者が吸い口から吸い込むたばこの煙）と副流煙（たばこの火から立ち上がる煙）があり、たばこを吸わなくても、副流煙を吸い込むことによって、受動的な喫煙者になってしまいます。



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。
 - ・適量を知りお酒は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。	総務課
・ 「未成年者喫煙防止対策会議」、啓発キャンペーンへの参加によって、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。

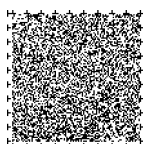
具体的な内容	所管課
・ 禁煙希望者やアルコール依存症の人に、相談・医療機関の情報提供を行い支援に努めます。	健康課 障害者福祉課

- 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、公共施設等においては、全面禁煙とすることで、受動喫煙によるリスクを減らします。	健康課 環境政策課

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”！
はちまるにいます

現状と課題

- ◇ 「歯」は、食べ物を味わうことや会話を楽しむことなど、健やかで豊かな生活を送るうえで大きな役割を果たしており、歯を失うことは生活の質の低下を招きます。

最近では、口腔内の細菌が全身に広がり、心筋梗塞を引き起こし、糖尿病を悪化させることもわかってきました。

また、よくかまずに食事をすることは、歯並びやかみ合わせに影響を及ぼすとともに、むし歯や歯周病にかかりやすい状況をつくります。

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内の健康づくりが重要です。

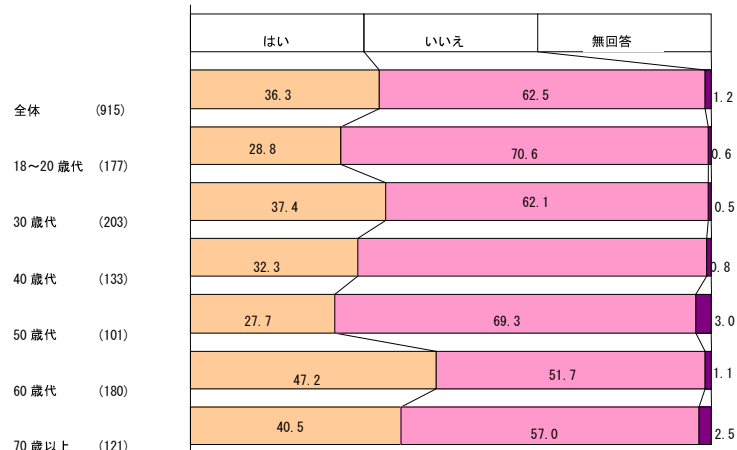
- ◇ 「市民意識調査」の「歯科健康診査」

の受診状況を聞いた質問の結果は、「年に1回以上健康診査を受けている人」が36.3%、「受けていない人」は62.5%となっています。

年齢別にみると18～20歳代と50歳代で「いいえ」が7割前後と、比較的多くなっています。

・年に1回以上、歯科健康診査を受けているか

単位：%

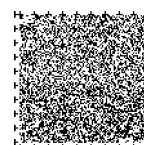
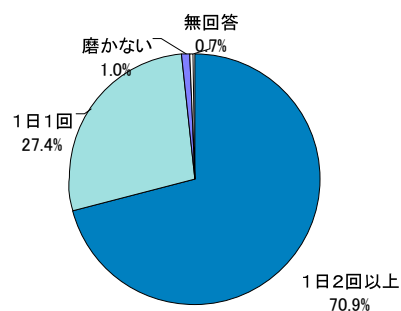


注：（ ）内は回答者数

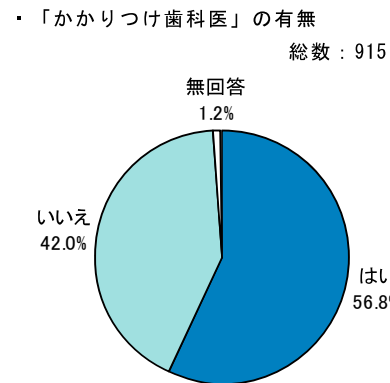
- ◇ 歯を「磨かない」人は1%で、歯磨きが「1日1回」の人が27.4%、「1日2回以上」が70.9%となっています。

・1日の歯磨き回数

総数：915



- ◇ 「定期健康診査、歯石除去等をしてくれる『かかりつけ医』がありますか。」という質問の結果は、「はい」が56.8%と過半数を占め、「いいえ」は42.0%となっています。



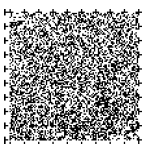
- ◇ 『青梅市健康増進計画』（平成17～21年度）に掲げた数値目標の達成状況をみると、まず「歯科疾患の目標」の分野では、「進行した歯周病にかかっている人の割合（40歳）」を除いてすべての目標が達成されています。

しかし、「生活習慣の目標」の分野では反対に、「甘味食品／飲料をほぼ毎日食べる／飲む人の割合（3歳）」を除き、すべての目標が未達成に終わっています。

数値目標

指 標		数値		【参考】 都目標 (2012年度)
		現状 (2008年度)	目標 (2014年度)	
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	90%以上
	むし歯のない幼児の割合（5歳）	50.2%	55%以上	70%以上
	歯肉に炎症所見の認められる者（G.O. およびG）の割合（12歳）	26.9%	20%以下	10%以下
	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	20%以下
	60歳で24歯以上、自分の歯を有する人の割合	63.7%	増やす	65%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）	36.5%	減らす	減らす
	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	70%以上
	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	90%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）	34.0%	40%以上	50%以上
	歯間部清掃器具を使用している人の割合（40歳代）	44.4%	増やす	80%以上
	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	90%以上
	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	60%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 「^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。

② 歯磨き習慣と自己点検・定期健康診査を

- ・ 食後は歯を磨きましょう。特に、夜の歯磨きは必ずしましょう。
- ・ 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。
- ・ 「かかりつけ歯科医」を持ち、定期的に健康診査を受けて、“8020”を目指しましょう。

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本以上の歯があれば、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、日常生活を生き生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）

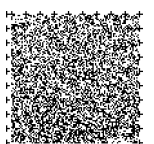
- ・ 砂糖を含む甘味食品や甘味飲料を飲食する回数を抑えましょう。
- ・ 歯磨きの習慣を身につけましょう。
- ・ よくかんで、味わって食べる習慣を身につけましょう。
- ・ そしゃく機能の発達に応じた食べ方を習得していきましょう。

<青少年期（6～19歳）>

- ・ 自分の口の中に関心を持ち、歯や歯ぐき（歯肉炎）の健康チェックをする習慣を付けましょう
- ・ 甘味食品や甘味飲料を飲食する回数を抑えましょう。
- ・ むし歯の予防のため、フッ化物配合の歯磨き剤の使用など、効果的な歯磨きの方法を身につけましょう。

<壮年期（20～39歳）>・<中年期（40～64歳）>

- ・ 歯周病について正しい知識を持ち、定期的に健康診査を受けるとともに、自分でも歯ぐきの観察と口臭のチェックをして、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。



<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。
- ・食べる機能を維持していけるように、口の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
・妊産婦歯科健康診査・幼児歯科健康診査・成人歯科検診の充実をはかり、歯や口腔の疾患の早期発見・早期治療のため、年2回の歯科健康診査を促進します。	健康課

- 「歯の健康づくり」の充実を図ります。

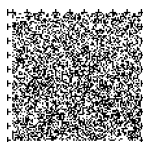
具体的な内容	所管課
・乳児期から高齢期までの年齢に応じた健康教育の充実を推進します。	健康課
・口腔や全身との相互関係について、正しく理解してもらうための普及啓発に努めます。	健康課
・「むし歯予防教室」、リーフレットおよびパネルなどを通して、歯を失う原因であるむし歯と歯周病の予防に関する正しい知識の普及啓発に努めます。	健康課
・歯の喪失を予防してかむ機能を維持するため、「8020運動」の推進に努めます。	健康課
・「かかりつけ歯科医」を持つ大切さについての啓発に努めます。	健康課
・「市民健康の集い」などにおいて、歯科医師会と連携して、歯の健康づくりに努めます。	健康課
・歯科健康診査・歯科相談時に、おやつの与え方と生活習慣の大切さの意識啓発に努めます。	健康課
・特定保健指導の中で、生活習慣病予防における歯と口腔の健康についての啓発に努めます。	健康課

- 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
・児童・生徒の口腔疾患（歯や歯ぐき等）の早期治療を促し、ブラッシング指導などを通じ、「口腔内の健康づくり」を推進します。	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。
- ◇ 新たな対策として、平成 20 年度から特定健康診査・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。

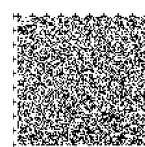
また、75 歳以上の後期高齢者医療被保険者を対象に健康診査等が実施されています。
- ◇ 健康維持と生活習慣病などの病気の早期発見のために、健康センターで総合健康診査（人間ドック）を実施してきました。しかし、開始から数十年が経過した現在は、以前と比較し医療機関での健康診査も充実され、また、各医療保険者による特定健康診査が実施されたことに伴い、受診者も減少傾向にあり、人間ドックの在り方について見直す必要があります。
- ◇ 本市においても、糖尿病、心臓病、脳卒中等の生活習慣病の増加は大きな課題となっています。生活習慣病は長年の偏った生活習慣に起因することが大きく、特定保健指導を始めとして、相談体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。

しかし、各種検診の充実のためには、検診実施医療機関の確保や厳しい財政状況の中、受益者負担についての検討も必要となってきています。

健診結果は、健康の成績表！

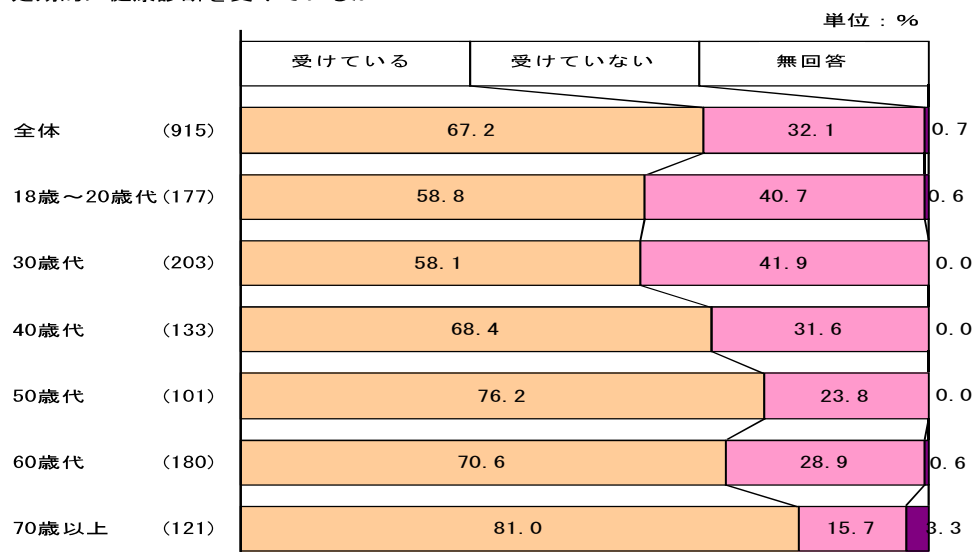
健診結果は大切に保管し、毎年健診を受け、以前の結果と変わりがなければ確認しましょう。大きく数値が変わったときや健診結果に疑問があるときには、かかりつけ医に相談しましょう。

健診の結果は、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〕に健康診断を受けていますか。」の質問に対し、「受けている」が67.2%、「受けていない」が32.1%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。

・定期的に健康診断を受けているか

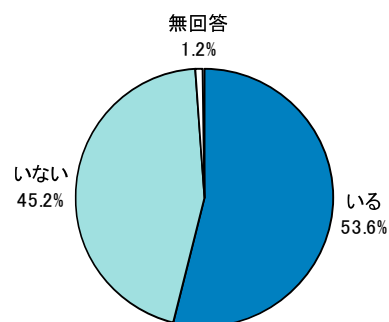


注：（ ）内は回答者数

◇ 「『かかりつけ医』がいますか。」という質問の結果は、「いる」が53.6%、「いない」が45.2%です。

・「かかりつけ医」の有無

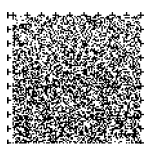
総数：915



数値目標

指 標	数 値		【参考】 都目標 (2012 年度)
	現状 (2008 年度)	目標 (2014 年度)	
健康診査を受ける人の増加 健診受診率*	67.2%	上げる	上げる
がん検診の検診受診率の向上*			
胃がん	20.9%	上げる	上げる
子宮がん	34.3%	上げる	上げる
乳がん	29.1%	上げる	上げる
肺がん	9.0%	上げる	上げる
大腸がん	22.5%	上げる	上げる
「かかりつけ医」がいる人の割合*	53.6%	70%以上	
自分は健康だと思う人の割合*	67.9%	上げる	上げる

*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
・受診の勧奨通知や、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実施率の向上に努めます。	健康課 保険年金課
・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
・健康診査事業の充実とともに一部負担金の導入を検討します。	健康課
・介護予防推進のため、「生活機能評価（介護予防健診）」の受診率向上と、健診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始め生活習慣病の予防に努めます。	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、生活改善の成功例を紹介するなど、継続に向けた支援をします。	健康課

- 『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

