

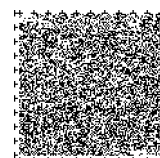
第 3 次 青 梅 市 健 康 増 進 計 画

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。

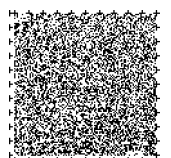
現代はストレスが多い社会であり、高齢化が進む中、運動不足や食生活の乱れからくる糖尿病などの「生活習慣病」や、寝たきり・認知症など医療・介護を必要とする方が、今後ますます増加することが予測されています。このような中、市民の皆様が、生涯を通じて健康でいきいきと暮らすことができるように「健康寿命の延伸」、「QOL（生活の質）の向上」が重要であると考えております。

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

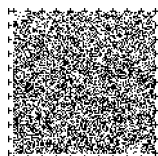
- 1 市民の健康状況 9
- 2 健康づくりを取り巻く環境 17
- 3 「第2次計画」の評価 23

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

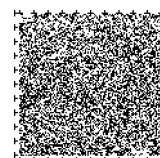


第5章 計画の推進と進行管理

- 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

