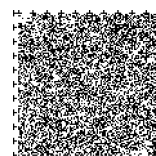


第1章

計画の基本的事項



1 計画改定の背景と趣旨

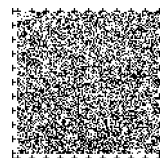
「健康」はすべての市民の願いであり、充実した豊かな人生を送るための前提条件であると言えます。自分らしい「健康」を手に入れるためには、市民一人ひとりがそれぞれの考え方にもとづいて「健康づくり」に取り組むことが基本となりますが、関係機関を含めた社会全体でその活動を支援することも欠かせません。近年、医学の進歩や生活環境の改善、経済状況の変化、少子化等により、高齢化が急激に進行しています。人口構造の変化は、がん・心臓病・脳卒中や糖尿病などの生活習慣病の増加に大きく影響します。高齢期になってもいきいきと自分らしく暮らすためには、生涯にわたる心身の健康づくりに取り組むことが重要です。

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

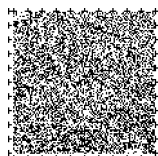
生涯にわたり健やかで心豊かに暮らせる社会を目指す

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

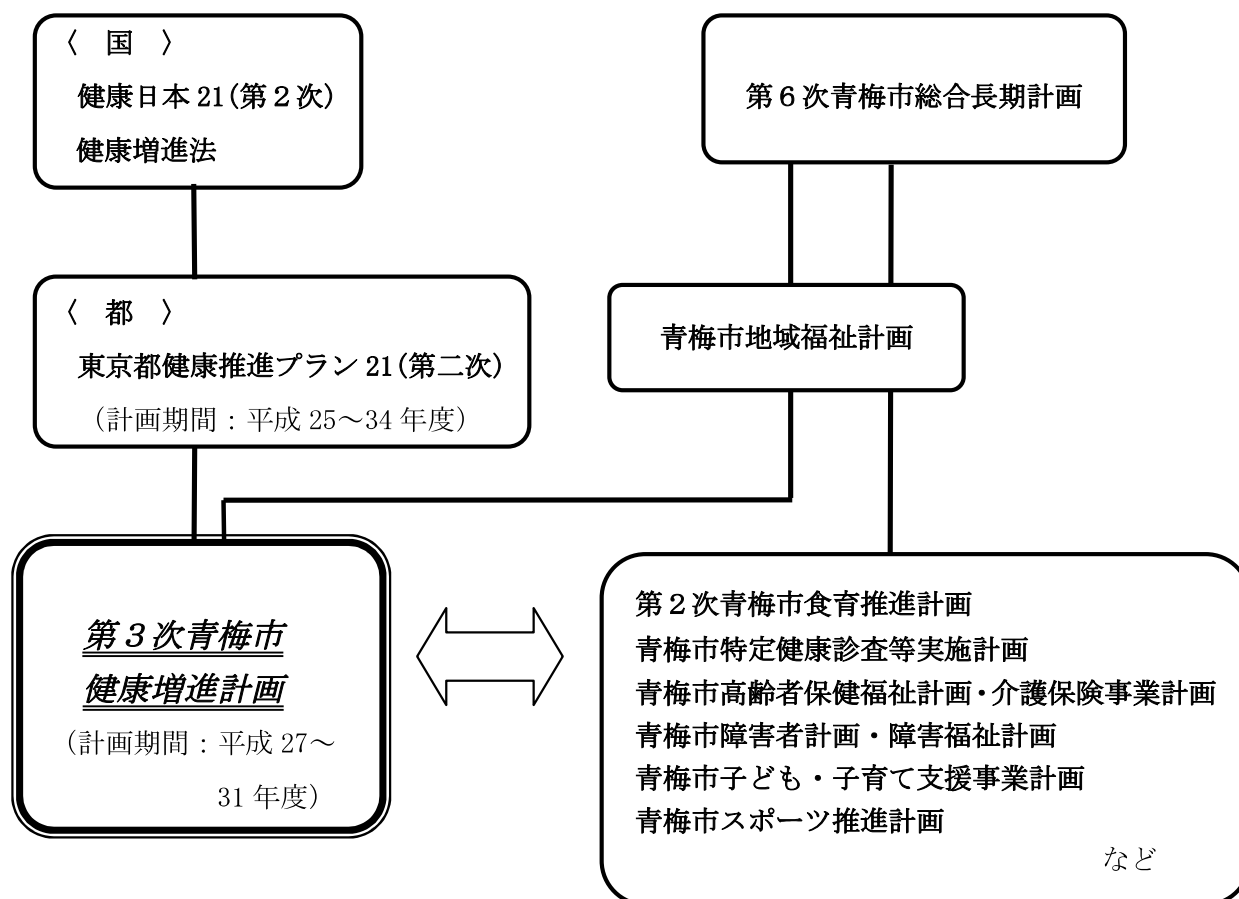
総合目標

- ・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）
----------------	----------------------

