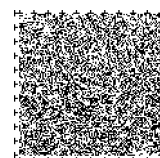


第3章

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。

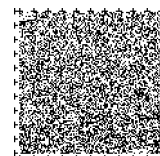
<計画の基本理念>

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。

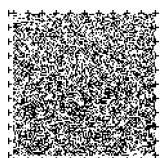
青梅らしい取り組みの推進（地域資源の有効活用重視）

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。

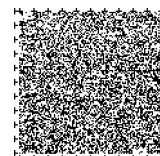
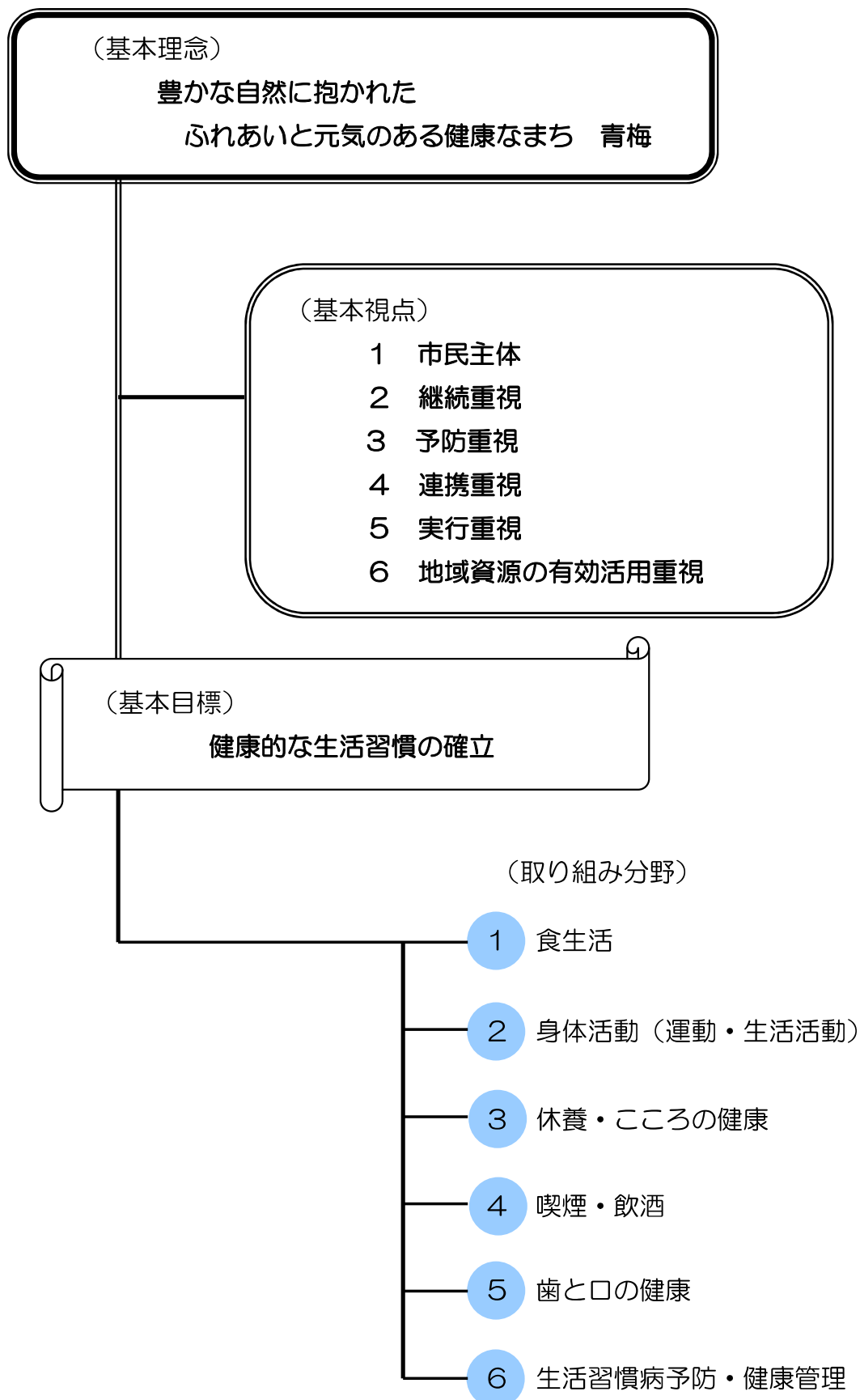
3 基本目標

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%

