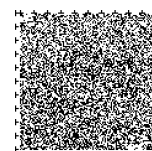


# 第4章

---

## 取り組みの展開 (基本計画)





## あなたにも身近でできる健康づくり ～ライフステージ別の取り組み一覧～

|               | 妊産婦                                                                                                                                                                                                                                                                            | 乳幼児期                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 青少年期                                                                                                                                                                                                                                                                      | 壮年期                                                                                                                                                                                                   | 中年期                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 高齢期                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                    |                                                                                                                   |
|---------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|               | 出生前から                                                                                                                                                                                                                                                                          | 0～5歳(保護者にできること)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 6～10歳                                                                                                                                                                                                                                                                     | 20～39歳                                                                                                                                                                                                | 40～64歳                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 65歳以上                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                    |                                                                                                                   |
| 食生活           | <div><ul style="list-style-type: none"><li>「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、やせ過ぎや肥満を防ぐ</li><li>「神経管閉鎖障害」発症リスクを低減させるため、葉酸を多く含む緑黄色野菜を積極的にとる</li></ul></div> <div></div> <div>p40</div> | <div><ul style="list-style-type: none"><li>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つ</li><li>外食時や食品購入時には、栄養成分表示を参考にする</li><li>市の実施する各種教室・講座へ積極的に参加したり、市の広報やホームページ等を利用したりして食についての情報を得るようにする</li><li>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ぐ</li><li>定期的に体重を測る習慣を付ける</li><li>適正体重の範囲内であっても、急激な体重変化には気をつける</li><li>エネルギー過剰摂取などに結び付きやすい間食・夜食は、必要以上にとり過ぎないようにする</li></ul></div> |                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                       | <div><ul style="list-style-type: none"><li>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付ける</li><li>「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る</li><li>ビタミンやミネラルを多く含む野菜や食物繊維が豊富な海藻類・きのこ類を積極的にとる</li><li>家族や友人などとともに、楽しい食卓づくり(「共食(きょうしょく)」)を心掛ける</li><li>朝食をしっかりと、夕食の時間にも注意し、1日3食のリズムを整える</li><li>薄味に慣れ、めりはりのある味付けなどで減塩を心掛ける</li></ul></div> <div></div> <div>p39～40</div> |                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                    |                                                                                                                   |
| 身体活動(運動・生活活動) | <div><ul style="list-style-type: none"><li>身体への負担が少ない運動を心掛け、むくみ等の妊産婦特有の症状の解消や出産のための体力の増進に努める</li></ul></div>                                                                                                                                                                   | <div><ul style="list-style-type: none"><li>上手な離乳と幼児の食事づくりの方法を学習する</li><li>味覚形成の時期であるため、離乳食などは興味を心掛けるとともに、子どもの成長に合わせた形態にする</li><li>おやつの時間と量を決め、果物等を上手に取り入れる</li></ul></div> <div>p40</div>                                                                                                                                                                       | <div><ul style="list-style-type: none"><li>食事が健康な体づくりに大きく影響することを知る</li><li>魚や野菜、豆製品などいろいろな食材に挑戦し、豊かな食体験をつくる</li></ul></div> <div></div> <div>p40</div>                                  | <div><ul style="list-style-type: none"><li>健康で楽しい食生活を選択するための情報提供</li><li>自分自身の家庭等の食習慣を整え、健康管理を実践する</li><li>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す</li><li>飲酒は、適量を守る</li></ul></div> <div>p40</div>               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                           | <div><ul style="list-style-type: none"><li>肥満・高血圧等、個人の健康課題に応じた食生活の自己管理をする</li><li>食習慣を見直し、改善するとともに家庭をはじめ地域へ食文化を伝える</li></ul></div> | <div><ul style="list-style-type: none"><li>元気に長生きするために食事バランスに配慮し、食に関する豊かな知識や経験を伝える</li></ul></div> <div>p40</div> |
| 休養・こころの健康     | <div><ul style="list-style-type: none"><li>好きなことをする、コミュニケーションをとるなど、ストレスをため込まないよう工夫する</li><li>職場や周囲の人々の理解を得られるよう努める</li></ul></div>                                                                                                                                             | <div><ul style="list-style-type: none"><li>規則正しい生活リズムを身に付けさせる</li><li>豊かな自己肯定感を与える</li></ul></div>                                                                                                                                                                                                                                                              | <div><ul style="list-style-type: none"><li>積極的に歩く</li><li>1日30分を目標に運動をする</li></ul></div> <div></div>                                                                                     | <div><ul style="list-style-type: none"><li>体調に合わせて自分のペースで続ける</li><li>家族や友達と楽しみながら実践する</li><li>栄養と休養とのバランスをとる</li><li>筋力の維持に努める</li></ul></div> <div>p45</div>                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                           | <div><ul style="list-style-type: none"><li>自分の健康や体力の状態を確認し、現状に合った運動を見つけ、体力を維持する</li></ul></div>                                    |                                                                                                                   |
| 喫煙・飲酒         | <div><ul style="list-style-type: none"><li>妊娠への影響を理解し、禁煙・禁酒する</li></ul></div> <div>p54</div>                                                                                                                                                                                   | <div><ul style="list-style-type: none"><li>副流煙を吸わないようにする</li><li>アルコールの摂取を防止する</li></ul></div>                                                                                                                                                                                                                                                                  | <div><ul style="list-style-type: none"><li>家庭でも喫煙、飲酒の害を正しく教える</li><li>未成年者の喫煙、飲酒を見つけたら声を掛ける</li></ul></div> <div>p54</div>                                                                                                                                                | <div><ul style="list-style-type: none"><li>規則正しい生活習慣を心掛ける</li><li>趣味や旅行などで気分転換を図る</li><li>自分なりのリラックス法を見つける</li><li>困ったときは、家族や友人、関連機関に相談する</li></ul></div> <div>p50</div>                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                           | <div><ul style="list-style-type: none"><li>健康で生きがいを持って、こころ豊かな生活を送る</li></ul></div>                                                 |                                                                                                                   |
| 歯と口の健康        | <div><ul style="list-style-type: none"><li>妊娠時期の口内は唾液の分泌が減り、トラブルになりやすいため、歯磨きの基本を再確認してリスクを減らす</li></ul></div> <div></div>                                                                    | <div><ul style="list-style-type: none"><li>砂糖を含む甘味食品や甘味飲料を飲食用の回数を抑える</li><li>フッ化物配合の歯磨き剤を使用し、歯磨きの習慣を身に付ける</li><li>かかりつけ歯科医でむし歯予防のための処置を受ける</li><li>よくかんで、味わって食べる習慣を身に付ける</li></ul></div> <div></div> <div>p58</div>                                                          | <div><ul style="list-style-type: none"><li>口内に関心を持ち、口頃から歯と歯肉の状態を観察する習慣をつける</li><li>むし歯の予防のため、効果的な歯磨きの方法を身に付ける</li><li>甘味食品や甘味飲料のとり過ぎに気を付ける</li></ul></div> <div></div> <div>p58</div> | <div><ul style="list-style-type: none"><li>歯周病について正しい知識を持ち、かかりつけ歯科医で、定期的に健康診査を受ける</li><li>歯肉の観察と口臭のチェックをして、歯周病の早期発見に努める</li><li>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する</li></ul></div> <div>p58</div> | <div><ul style="list-style-type: none"><li>かかりつけ歯科医で、定期的に健康診査を受ける</li><li>口の健康が、全身の健康につながることをよく理解する</li><li>十分な時間をかけて丁寧に歯を磨く</li><li>「8020」(80歳になっても自分の歯を20本以上保つ)を達成するため、60歳で24本以上の歯を残すよう努める</li></ul></div> <div>p59</div>                                                                                                                                                                                                                            | <div><ul style="list-style-type: none"><li>失った歯は放置せず適切な治療(入れ歯など)をして、かむ機能を回復させる</li><li>食べる機能の維持・誤嚥(ごえん)性肺炎予防のために、「健口(けんこう)体操」などの口の体操に取り組む</li></ul></div> <div></div> <div>p59</div> |                                                                                                                                    |                                                                                                                   |
| 生活習慣・健康管理     | <div><ul style="list-style-type: none"><li>定期的に妊婦健診を受け、自分と胎児の健康状態をチェックする</li></ul></div>                                                                                                                                                                                       | <div><ul style="list-style-type: none"><li>予防接種や健康診査等を受けさせ、健康管理に気を配る</li></ul></div>                                                                                                                                                                                                                                                                            | <div><ul style="list-style-type: none"><li>自分の健康について考え、より良い生活習慣を身に付ける</li></ul></div>                                                                                                                                                                                     | <div><ul style="list-style-type: none"><li>年に一度は健康診査を受け、自身の健康状態を把握する</li><li>健康診査の結果を生かし積極的に健康づくりに取り組む</li><li>かかりつけ医を持つ</li></ul></div> <div>p63</div>                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                    |                                                                                                                   |



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。本市では、性・年代別に見ると、男性の18～20歳代と30歳代の人の朝食欠食が目立っています。朝食には、眠っていた身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。

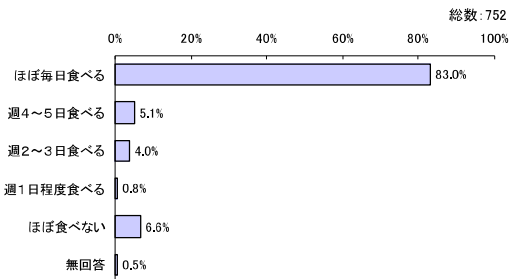
さらに、食生活が影響する病気は多く、適切なエネルギー・栄養素の摂取や望ましい食習慣が生活の質を高めることにつながります。

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（83.0%）の人はふだん朝食をとっていますが、この割合をさらに増やしていくことが課題になります。

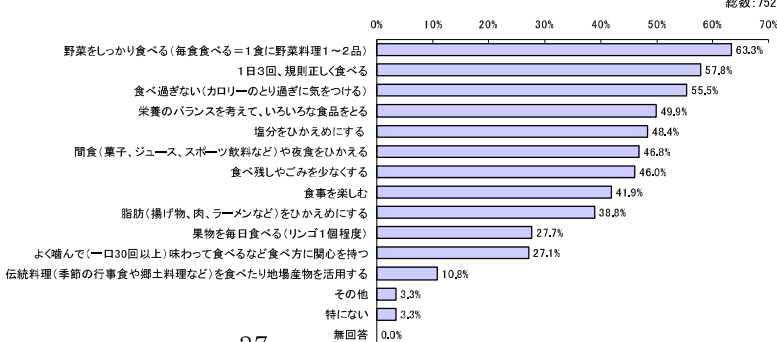
◇ “食事のとり方”については「野菜をしっかりと食べる」という人が最も多く、また“バランスのよい食事の摂取”の問題に関しては、ほぼ半数（49.9%）の人が「栄養のバランスを考えて、いろいろな食品をとる」と回答しています。

・食事の状況<朝食>



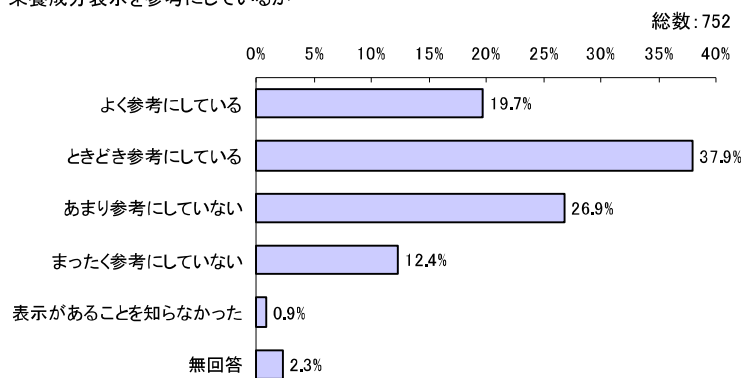
| 男性       | 合計    | ほぼ毎日食べる | 週1～5日食べる | 週2～3日食べる | 週1日程度食べる | ほぼ食べない | 無回答 |
|----------|-------|---------|----------|----------|----------|--------|-----|
| 全体       | 242   | 187     | 13       | 12       | 3        | 26     | 1   |
| 18歳～20歳代 | 100.0 | 77.3    | 5.4      | 5.0      | 1.2      | 10.7   | 0.4 |
| 30歳代     | 100.0 | 69.6    | 8.7      | 8.7      | 2.2      | 10.9   | 0.0 |
| 40歳代     | 100.0 | 61.8    | 5.9      | 11.8     | 0.0      | 20.6   | 0.0 |
| 50歳代     | 100.0 | 75.6    | 9.8      | 2.4      | 4.9      | 7.3    | 0.0 |
| 60歳代     | 100.0 | 81.8    | 0.0      | 3.0      | 0.0      | 12.1   | 3.0 |
| 70歳代     | 100.0 | 87.9    | 1.9      | 3.7      | 0.0      | 7.4    | 0.0 |
| 80歳代     | 100.0 | 85.3    | 5.9      | 0.0      | 0.0      | 8.8    | 0.0 |

・食事のとり方で気をつけていること

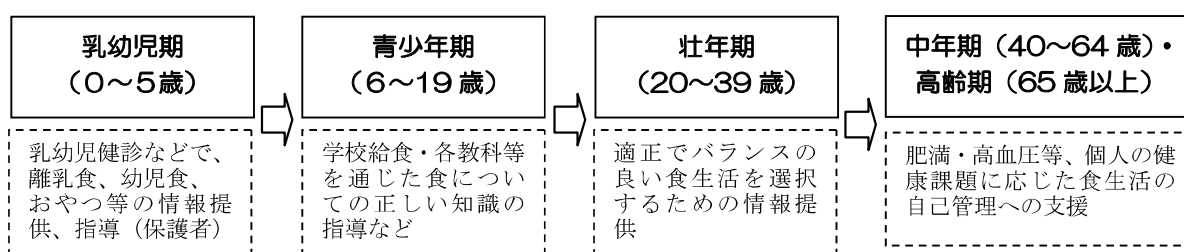


- ◇ 外食時や食品購入時に“栄養成分表示”を「よく参考にしている」人は19.7%、また「ときどき参考にしている」と答えた人は37.9%となっています。

・栄養成分表示を参考にしているか



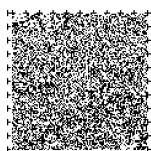
### 各年代（ライフステージ）に応じた健康な食生活の支援



### 数値目標

| 指 標                                               | 数 値                             |                 |
|---------------------------------------------------|---------------------------------|-----------------|
|                                                   | 現状<br>(2013 年度)                 | 目標<br>(2018 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                               | 1.8%                            | 1.8%以下          |
| ／小学校 4 年生女子                                       | 0.9%                            | 0.9%以下          |
| ／中学校 1 年生男子                                       | 2.3%                            | 2.3%以下          |
| ／中学校 1 年生女子                                       | 1.3%                            | 1.3%以下          |
| 20 歳代女性のやせ*                                       | 19.1%                           | 17%以下           |
| 20~60 歳代男性の肥満*                                    | 26.3%                           | 21%以下           |
| 40~60 歳代女性の肥満*                                    | 18.1%                           | 16%以下           |
| 朝食を欠食する人の減少*                                      |                                 |                 |
| 男性 (20 歳代)                                        | 10.9%                           | 8%以下            |
| 男性 (30 歳代)                                        | 20.6%                           | 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 | —<br>(平成 27 年度に行う事業の中で数値を確認する。) | 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       |

◎例えば体重 65kg・身長 170cm(1.7m)の人の場合は、  
 $65 \div 1.7 \div 1.7 = 22.49\cdots$   
で、BMI は約 22.5 と算出されます。

<日本肥満学会肥満症診断基準より>

## 適正体重の求め方

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

◎例えば身長 170cm(1.7m)の人の場合は、  
 $1.7 \times 1.7 \times 22 = 63.58(\text{kg})$   
で 約 63.6kg が最適体重と算出されます。

## 市民（個人・団体）にできること

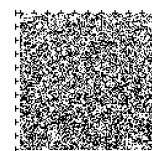
### <共通>

#### 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・講座へ積極的に参加したり、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。
- ・ 適正体重の範囲内であっても、急激な体重変化には気をつけましょう。
- ・ 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、必要以上にとり過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付けましょう。



### 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。
- ・ビタミンやミネラルを多く含む野菜や食物繊維が豊富な海藻類・きのこ類を積極的にとりましょう。(成人：1日350g〔小鉢で5皿〕以上)

### 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（「共食」<sup>きょうしょく</sup>）を心掛けましょう。
- ・1日3食のリズムを整えることは、肥満をはじ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8.0g未満、成人女性：1日7.0g未満を目標）

＜「日本人の食事摂取基準」（2015年版）より＞

### ＜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、離乳食などは薄味を心掛けるとともに、子どもの成長に合わせた形態にしましょう。
- ・おやつの時間と量を決め、果物なども上手に取り入れましょう。

### ＜青少年期（6～19歳）＞

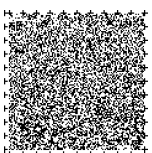
- ・食事が健康な体づくりに大きく影響することを知りましょう。
- ・魚や野菜、豆製品などいろいろな食材に挑戦し、豊かな食体験をつくりましょう。

### ＜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？

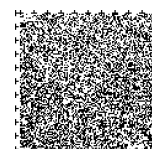
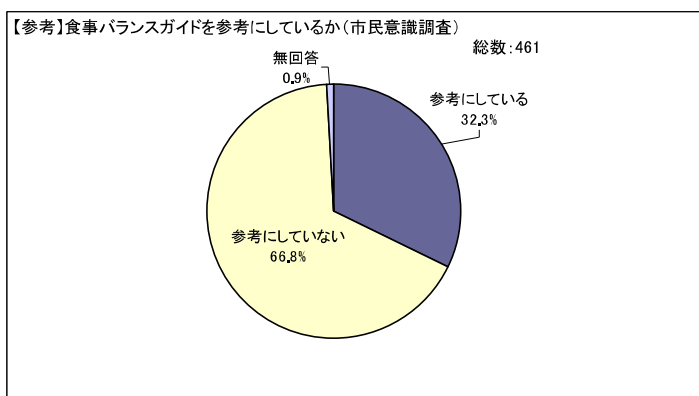
「食事バランスガイド」は、健康で豊かな食生活の実現を目的に策定された「食生活指針」（平成 12 年 3 月）を具体的に行動に結び付けるものとして、平成 17 年 6 月に農林水産省と厚生労働省により決定されました。6 歳からの健康な方々を対象に「食事の基本」を身につけるための望ましい食事のとり方やおよその量が示されています。コマのイラストにより、一日分の食事を表現し、これらの食事のバランスが悪いと倒れてしまうことを表現しています。あなたのコマはうまく回っているでしょうか？



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。

東京都福祉保健局ホームページ

[http://www.fukushihoken.metro.tokyo.jp/kenkou/kenko\\_zukuri/ei\\_syo/youzi/index.html](http://www.fukushihoken.metro.tokyo.jp/kenkou/kenko_zukuri/ei_syo/youzi/index.html)



## 市の取り組み

- 『第2次青梅市食育推進計画（平成27～31年度）』を策定します。

| 具体的な内容                                                      | 所管課 |
|-------------------------------------------------------------|-----|
| ・『第2次青梅市食育推進計画』を策定し、食育のいっそうの周知に努めるとともに、実践できるような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つ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<br>市民活動推進課<br>学校給食センター             |
| ・学校給食、農業・調理体験などとおして、「食」に関する教育に努めます。 | 健康課<br>農林課<br>農業委員会<br>指導室<br>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。

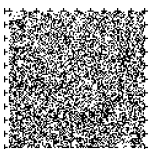
| 具体的な内容                                      | 所管課                        |
|---------------------------------------------|----------------------------|
| ・広報、ホームページなどで情報提供を行います。                     | 健康課<br>市民活動推進課<br>学校給食センター |
| ・健診、相談、健康教室、各種出前講座などさまざまな場面で、正しい情報の提供に努めます。 | 健康課<br>市民活動推進課       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

- 高齢者や障害のある人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   |
| ・ひとり暮らしの障害のある人の食生活における自立を支援するために、家事援助などの充実に努めるとともに、民間の配食サービスを上手に活用し、食生活の指導に努めます。 | 障がい者福祉課 |

## 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
- 健康に配慮したメニューの提供



## 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！

#### 身体活動とは？

「安静にしている状態よりも多くのエネルギーを消費するすべての動作」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、運動以外で歩行やそうじ、農作業など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。

◎個人の健康づくりのための身体活動基準

##### ①身体活動量の方向性

「全年齢層における身体活動の考え方」…現在の身体活動量を、少しでも増やす。例えば、今より毎日 10 分ずつ長く歩くようにする。

##### ②運動の方向性

「全年齢層における運動の考え方」…運動習慣をもつようにする。  
具体的には、30 分以上の運動を週 2 日以上行う。

＜健康づくりのための身体活動基準 2013＞ より



#### 現状と課題

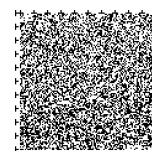
- ◇ 適度な運動を習慣的に行うことは、肥満、高血圧、糖尿病などの生活習慣病の予防やストレスの軽減など、種々の効果があるといわれています。

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ており、体力の低下への対応や、筋力の維持も課題となってきました。

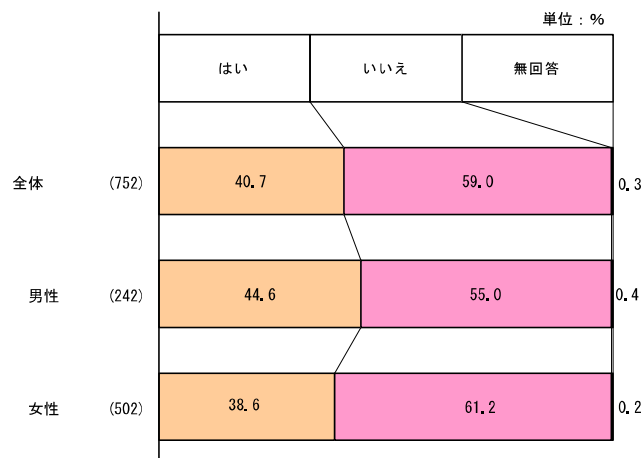
- ◇ 健康を維持、増進していくためにも、日常生活の中での活動量を増やしたり、定期的に運動を続けたりすることが重要になってきています。

- ◇ 「市民意識調査」で「現在、1 回 30 分以上、週 2 日以上運動（ウォーキング、ジョギング、水泳など）を行っていますか。」の質問については、「はい」が 40.7%、「いいえ」は 59.0%になっています。

- ◇ また、「いいえ」と答えた人にその理由をきいた質問では、「時間がない」（50.7%）という回答が最も多く、次いで「理由はない」（18.9%）が多くなっています。

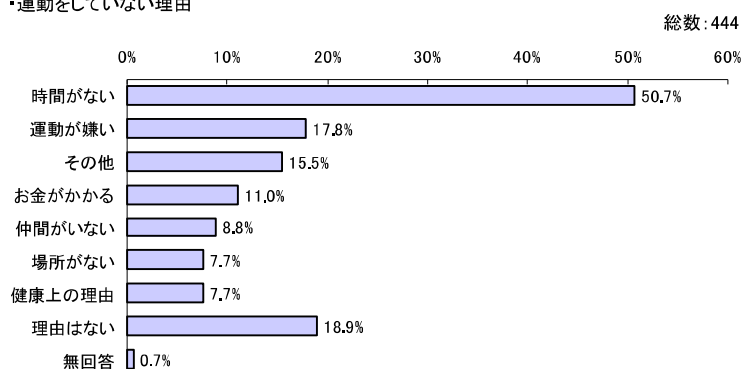


・現在の運動の状況



注：（ ）内は回答者数

・運動をしていない理由



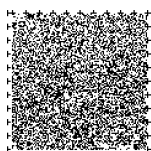
## 東京の子どもたちの体力の現状は？

「東京都児童・生徒体力・運動能力・生活・運動習慣等調査（東京都統一体力テスト）」（平成25年度）の結果をみると、直近10年間の都の平均値の推移から子どもたちの体力は向上の傾向にあると言えるものの、全国平均値と比較すると下回っている種目が多いのが現状であり、体育授業における運動時間の確保、休み時間・通学の歩行・自転車などを活用した活動量の維持を図っていくこと等が課題になっています。



＜例＞「体力・運動能力調査」（握力、上体起こし、長座体前屈、反復横とび、20m シャトルラン・持久走、50m 走、立ち幅とび、ハンド(ソフト)ボール投げ）

- ・小学生…「全般的に全国を下回っている項目が多い。」
- ・中学生／高校生…「全般的に全国を下回っている。」



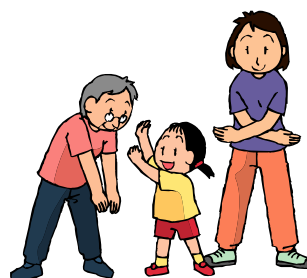
## 数 値 目 標

| 指 標                        | 数 値                                     |                  |
|----------------------------|-----------------------------------------|------------------|
|                            | 現 状<br>(2013 年度)                        | 目 標<br>(2018 年度) |
| 運動習慣者の割合*                  |                                         |                  |
| 男性                         | 44.6%                                   | 48%以上            |
| 女性                         | 38.6%                                   | 40%以上            |
| 意識的に体を動かすことを心がけている<br>人の増加 | —<br>(平成 27 年度に<br>行う事業の中で<br>数値を確認する。) | 増やす<br>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

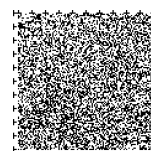
- ① 生活の中に運動を
  - ・積極的に歩きましょう。
  - ・1 日 30 分を目標に実践しましょう。
  - ・運動する時間を積極的に見つけ、意識して肺活量を上げましょう。
- ② 明るく、楽しく、安全に
  - ・体調に合わせて自分のペースで続けましょう。
  - ・家族や友達と楽しみながら実践しましょう。
- ③ 運動を生かした健康づくりを
  - ・栄養と休養とのバランスを取りましょう。
  - ・筋力の維持に努めましょう。



## 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<br>スポーツ推進課          |
| ・「おうめふらっとふらっとミニマップ」を教育委員会ホームページに掲載し、周知に努めます。また、「学ぶスポーツ」という考え方のもと身体や健康についてスポーツを通じて学ぶ取り組みの推進に努めます。「おうめ健康まつり」においても、健康スポーツの情報PRの場としてスポーツイベントを開催していきます。 | 健康課<br>社会教育課<br>スポーツ推進課 |
| ・「ロコモティブシンドローム（運動器症候群）」という言葉の普及・啓発に努め、骨・関節・筋肉等の運動器の衰えの防止を支援していきます。                                                                                 | 健康課<br>スポーツ推進課          |



○ 運動の場の充実に努めます。

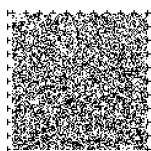
| 具体的な内容                                                                                                                | 所管課                     |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------|
| ・気軽に身近な運動であるウォーキング、ノルディックウォーキング、サイクリングやカヌー・ラフティングの促進のため、各種イベントとスポーツ教室、地域スポーツクラブ活動を連動させて、気軽に運動・スポーツにアプローチできる場づくりを進めます。 | スポーツ推進課                 |
| ・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<br>スポーツ推進課      |
| ・運動施設のレベルアップと利用の促進に努めます。                                                                                              | スポーツ推進課                 |
| ・子どもたちが安全に山などの自然に親しみ楽しめるよう、里山の整備や既存公園施設の維持管理、設備の更新に努めます。                                                              | 環境政策課<br>公園緑地課<br>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                     |
|-----------------------------------------------------------------------------------|-------------------------|
| ・健康センターや各市民センター、市民会館、子育て支援センター等での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<br>子ども家庭支援課         |
| ・各スポーツ施設や「青梅の森」、身近な公園などを活用し、スポーツ推進委員の協力を得て、キンボール、ウォーキングなどの軽スポーツ、ニュースポーツ等の普及に努めます。 | スポーツ推進課                 |
| ・スポーツを通じた子育て支援策や市民交流の場として、イベント主体の活動から日常に役立つ活動への転換を図ります。                           | スポーツ推進課                 |
| ・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<br>スポーツ推進課<br>健康課 |
| ・障がい者サポートセンターなどを活用し、障害のある人のスポーツを通じた健康維持と体力増進に努め、家族や地域住民、利用者間の交流を図ります。             | 障がい者福祉課                 |

○ 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            |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|
| ・「健康寿命」の延伸が医療費の削減などの“まちの経営”に資することから、単なるスポーツ教室にはとどまらない「健康スポーツ」としてのスポーツ教室を開催し、健康スポーツを習慣化できるようなまちづくりに向け、寄与を図ります。 | 健康課<br>スポーツ推進課 |



|                                                                                                                   |         |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|
| ・「一般社団法人青梅市体育協会」などの活動を支援します。                                                                                      | スポーツ推進課 |
| ・青梅型の「地域スポーツクラブ」を複数設立し、地域の特性に合わせたスポーツの普及・推進に努めます。                                                                 | スポーツ推進課 |
| ・適切な運動を指導できるリーダーの養成に努めます。企画政策課の施策連動のしくみ（「ぷらっとフォーム」）などとの連携により、ヨガやタッピング・タッチなどの親しみやすいスポーツを指導できるスポーツリーダーの人材バンクを構築します。 | スポーツ推進課 |

- 「健康と歴史・文化の路」の整備を進めます。

| 具体的な内容                                  | 所管課    |
|-----------------------------------------|--------|
| ・「健康と歴史・文化の路」整備事業計画により、選定された市道の整備を進めます。 | 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

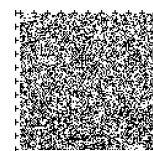
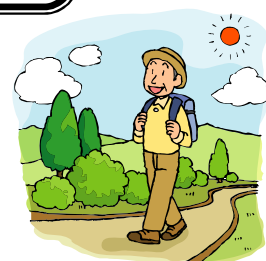
$$\cdots 0.5 \times 60 \times 5 = 150 \text{ キロカロリー}$$

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 が必要です。

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）◀

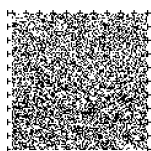
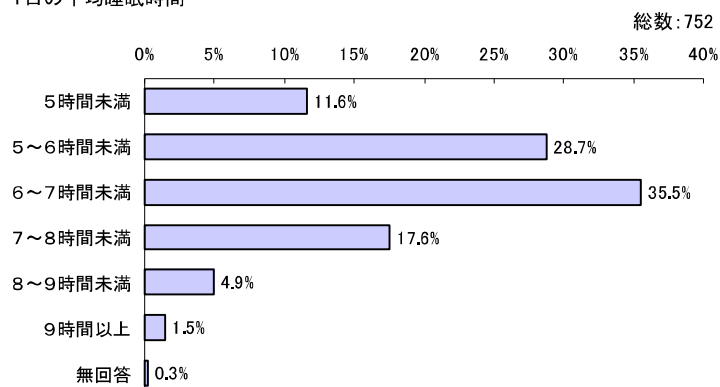
“睡眠12箇条”などを意識して、十分な睡眠と休養、素早い気分転換を！

↳（\*→4ページ参照）

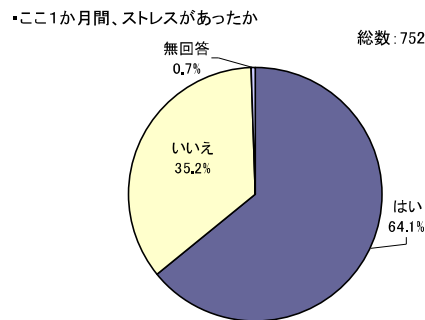
### 現状と課題

- ◇ 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。
- ◇ わが国では、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、十分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、ここ1か月の1日の平均睡眠時間としては、「6～7時間未満」（35.5%）という答えが最も多く、次いで多い「5～6時間未満」（28.7%）、および「5時間未満」（11.6%）を合わせると、約4分の3が1日7時間未満の睡眠となっていることが分かります。

■1日の平均睡眠時間



- ◇ 「この1か月間に不満、悩み、苦労などによるストレスがありましたか。」という質問では、「はい（あった）」という回答が 64.1%と多く、「いいえ（なかった）」（35.2%）を 30%近く上回っています。



## 数値目標

| 指 標                           | 数 値                             |                 |
|-------------------------------|---------------------------------|-----------------|
|                               | 現状<br>(2013 年度)                 | 目標<br>(2018 年度) |
| ストレスを感じた人の減少*                 | 64.1%                           | 59%以下           |
| 睡眠による休養を十分にとれていない人の減少*        | 18.8%                           | 9%以下            |
| 悩みや心配事を誰にも相談しない人の減少*          | 10.5%                           | 7%以下            |
| 薬物や危険ドラッグ等に関する正しい知識を持っている人の増加 | —<br>(平成 27 年度に行う事業の中で数値を確認する。) | 増やす             |

\*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）

電話相談く・・・夜間や平日も相談できます・・・>

◎東京いのちの電話…………… 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）

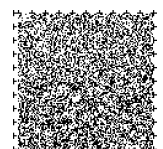
◎東京都夜間こころの電話相談 …… 03-5155-5028（17時から21時30分・年中無休）

◎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てみましょう。
  - ・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。

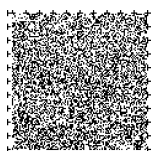
## 市の取り組み

- 「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、精神保健福祉の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。                          | 障がい者福祉課         |
| ・生後4か月までの子どものいる家庭への全戸訪問、新生児訪問や乳幼児の健康診査など、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<br>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、「赤ちゃんサロン」、「親子サロン」等の充実に努めます。                                            | 健康課<br>子ども家庭支援課 |
| ・スクールカウンセラー、スクールソーシャルワーカ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。また、学習団体、グループとの協働により、ストレス対策のためのスポーツ教室を実施します。 | 社会教育課<br>スポーツ推進課          |
| ・『生涯学習だより』や市教育委員会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、ウォー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、市内のカフェや飲食店を活用したストレス解消のための“まち歩き”の取り組みを推進します。             | スポーツ推進課<br>商工観光課<br>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、「おうめ健康まつり」等での啓発や広報等でも普及啓発に努めます。 | 健康課 |
| ・自殺（自死）防止の「ゲートキーパー」の養成を推進します。                      | 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等と協力して、「おうめ健康まつり」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<br>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？

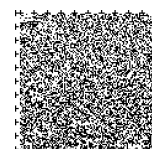
労働者数が50人未満の事業所や労働者の健康相談に応じたり、職場環境の改善に助言したり、個別に訪問して保健指導などの産業保健サービスや情報を提供しています。

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：東京都青梅市新町3-53-5 新町クリニック健康管理センター内

☎070-2153-1761（平日10時から15時 対応可能）



## 分野4 喫煙・飲酒

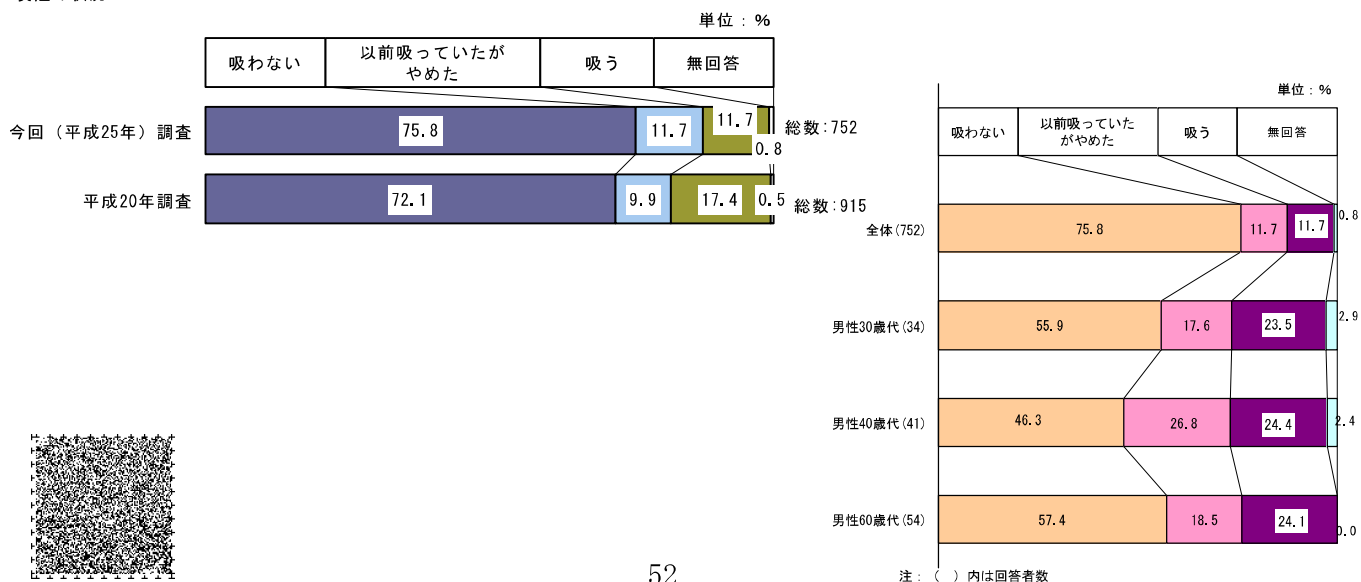
### ▶ 分野別標語（スローガン）◀

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

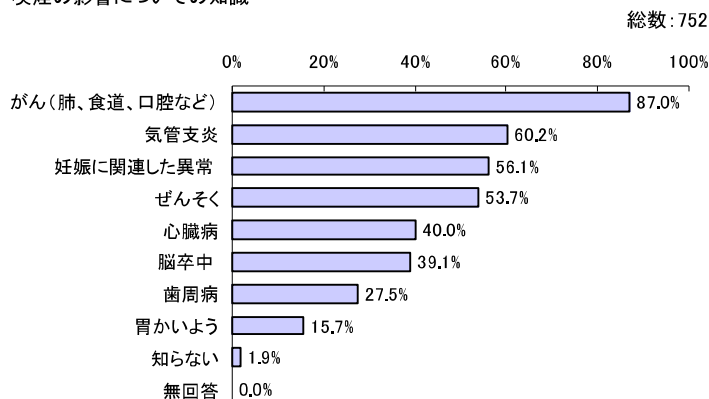
- ◇ 喫煙は、肺がんをはじめ各種のがん、動脈硬化、胃・十二指腸潰瘍、歯周病など多くの疾病と深い関係があります。たばこの煙には多くの有害物質が含まれており、喫煙者のみならず周囲の非喫煙者が、自分も吸ったのと同様になってしまう「受動喫煙」が問題となっています。
- ◇ 受動喫煙により、肺がんや虚血性心疾患のリスクが上昇することが証明されていますが、大人だけでなく子どもの呼吸器系疾患、中耳炎、妊婦の低体重児出産など、その影響は大きな健康問題の原因となります。この受動喫煙を予防するために、公共の場所、職場、交通機関やレストラン等では分煙・禁煙が実施されるようになりました。
- ◇ 一方、飲酒は、適量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。そうしたことを踏まえて平成25年に「アルコール健康障害対策基本法」が制定されました。節度ある飲酒の習慣と、定期的な“休肝日”の実施が求められています。
- ◇ 「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11.7%、「以前吸っていたがやめた」も11.7%となっています。「吸う」とした割合は40歳代の男性で(24.4%)と最も大きく、60歳代(24.1%)、30歳代(23.5%)となっています。また、女性では18歳～20歳代で「吸う」が4.3%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。」との質問の結果で、「知らない」と答えた人は1.9%であり、「がん（肺、食道、口腔など）」（87.0%）、「気管支炎」（60.2%）、「妊娠に関連した異常」（56.1%）、「ぜんそく」（53.7%）では過半数の高い認知度があります。しかし、「胃かいよう」は15.7%、「歯周病」は27.5%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。

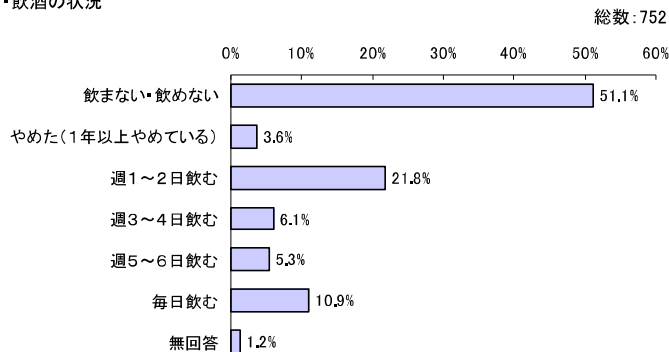
・喫煙の影響についての知識



- ◇ 飲酒の状況については、「飲まない・飲めない」（51.1%）との答えが過半数と最も多く、次いで「週1～2日飲む」（21.8%）が多くなっています。

また、「毎日飲む」という人は、10.9%と、約1割いることが分かります。

・飲酒の状況



### 1日あたりの適正な飲酒量は？（%はアルコール濃度）

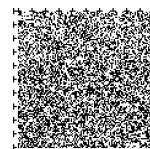
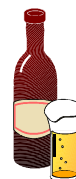
日本酒（15%）…1合（180ml）、ビール（5%）…中瓶1本（500ml）

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                                     |                   |
|---------------------------------------------------------------|-----------------------------------------|-------------------|
|                                                               | 現 状<br>(2013 年度)                        | 目 標<br>(2018 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                                                           | 87.0%                                   | (すべての項目で)<br>100% |
| ぜんそく                                                          | 53.7%                                   |                   |
| 気管支炎                                                          | 60.2%                                   |                   |
| 心臓病                                                           | 40.0%                                   |                   |
| 脳卒中                                                           | 39.1%                                   |                   |
| 胃かいよう                                                         | 15.7%                                   |                   |
| 妊娠に関連した異常                                                     | 56.1%                                   |                   |
| 歯周病                                                           | 27.5%                                   |                   |
| 「COPD（慢性閉塞性肺疾患<br>＝有毒物質を長期間吸入する<br>ことにより生じる肺の炎症<br>による病気のこと）」 | —<br>(平成 27 年度に<br>行う事業の中で<br>数値を確認する。) | 80%               |
| 喫煙している人の割合*                                                   |                                         |                   |
| 男性 30 歳代                                                      | 23.5%                                   | 16%以下             |
| 男性 40 歳代                                                      | 24.4%                                   | 14%以下             |
| 女性 18～29 歳                                                    | 4.3%                                    | 4%以下              |
| 多量に飲酒する人の割合*                                                  |                                         |                   |
| 男性                                                            | 27.1%                                   | 18%以下             |
| 女性                                                            | 7.0%                                    | 5%以下              |
| 「節度ある適度な飲酒」の知識の普及                                             | —                                       |                   |
| 男性                                                            | (平成 27 年度に<br>行う事業の中で<br>数値を確認する。)      | 増やす               |
| 女性                                                            |                                         | 増やす               |

○〔参考〕東京都：  
男性…22.7%  
女性…22.6%  
(平成 24 年)

\*印…「市民意識調査」結果における数値を用いるもの

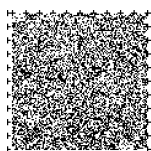
### COPDとは？

「たばこ煙を主とする有毒物質を長期間吸入することによって生じる肺の炎症による病気」のことです。肺胞—末梢気道—中枢気道に及ぶすべての病変を包括するものですが、以前は、肺気腫と慢性気管支炎に分けて呼ばれていました。患者数が世界的に増加しています。

“喫煙”が最大の原因ですが、「受動喫煙」（たばこを吸わない人がたばこの煙を吸わされること）もCOPDの原因となることが分かっています。

### 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。
  - ・歩きタバコはやめましょう。
  - ・お酒は、適量を知り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。             | 教育総務課           |
| ・ 「未成年者喫煙防止対策会議」、啓発キャンペーン等への参加によって、普及・啓発を図ります。 | 子ども家庭支援課<br>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。

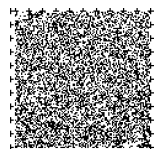
| 具体的な内容                                      | 所管課            |
|---------------------------------------------|----------------|
| ・ 禁煙希望者やアルコール依存症の人に、相談・医療機関の情報提供を行い支援に努めます。 | 健康課<br>障がい者福祉課 |

- 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、公共施設等における全面禁煙を継続し、受動喫煙によるリスクを減らします。 | 環境政策課<br>健康課 |

## 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”！



### 現状と課題

◇ 「歯・口」の働きは、食べ物を味わう・会話を楽しむ・笑う・歌う・表情を豊かにするなど、日常生活をいきいきと送るうえで大切な役割を果たしています。また、歯や口の健康が全身の健康にも影響を及ぼすことが分かっています。

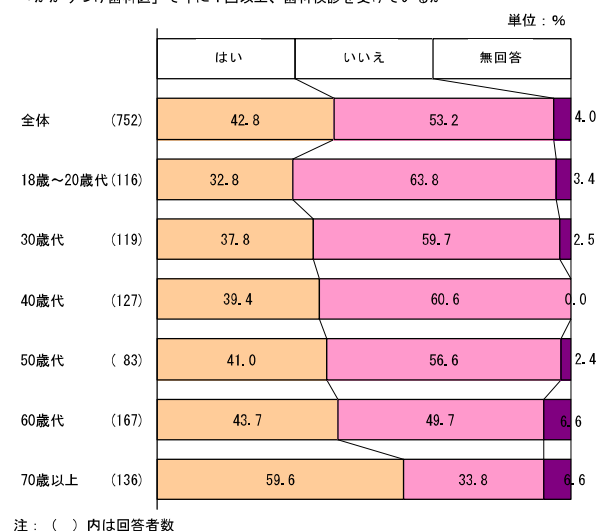
最近では、歯周病の初期段階である歯肉炎が、青少年期に増加してきています。放置したまま中年期になると、歯肉炎から歯周炎に進行し、口臭がひどくなったり、硬い物がかみにくくなったり、最後には歯が抜け落ちることになります。

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<sup>こうくう</sup>の健康づくりが重要です。

◇ 「市民意識調査」の「歯科検診」の受診状況をきいた質問の結果は、「年に1回以上歯科検診を受けている人」が前回調査の36.3%から42.8%に増加し、「受けていない人」は62.5%から53.2%に減少しています。

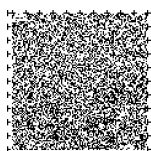
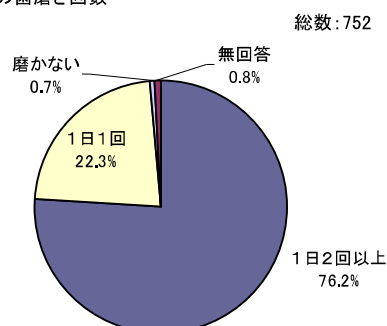
年齢別にみると18～20歳代と40歳代で「いいえ」が6割強と、前回調査時と同様に比較的多くなっています。

・「かかりつけ歯科医」で年に1回以上、歯科検診を受けているか



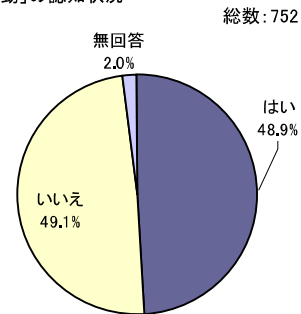
◇ 歯を「磨かない」人は0.7%で、歯磨きが「1日1回」の人が22.3%、「1日2回以上」が前回調査の70.9%から76.2%へと増加しています。

・1日の歯磨き回数



- ◇ 『ハチマルニイマル』『8020運動』は知っていますか。」という質問の結果は、「はい」が48.9%と半数弱を占め、「いいえ」(49.1%) とほぼ同数となっています。

・「8020運動」の認知状況



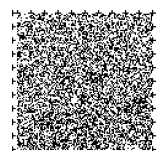
- ◇ 『青梅市健康増進計画』(平成 22～26 年度) に掲げた数値目標の達成状況をみると、まず「歯科疾患の目標」の分野では、「12 歳児の歯肉に炎症所見の認められる者の割合」を除いてすべての目標が達成されています。

また、「生活習慣の目標」の分野では、「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)」を除いてすべての目標が達成されています。

## 数 値 目 標

| 指 標                             |                                                  | 数 値             |                 |
|---------------------------------|--------------------------------------------------|-----------------|-----------------|
|                                 |                                                  | 現状<br>(2013 年度) | 目標<br>(2018 年度) |
| 歯<br>科<br>疾<br>患<br>の<br>目<br>標 | むし歯のない幼児の割合 (3 歳)                                | 85.9%           | 88%以上           |
|                                 | むし歯のない幼児の割合 (5 歳)                                | 58.4%           | 60%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)           | 30.8%           | 20%以下           |
|                                 | 進行した歯周病にかかっている人の割合 (40 歳)                        | 50.0%           | 45%以下           |
|                                 | 60 歳で 24 歯以上、自分の歯を有する人の割合                        | 67.4%           | 70%以上           |
| 生<br>活<br>習<br>慣<br>の<br>目<br>標 | 甘味食品をほぼ毎日食べる人の割合 (3 歳)                           | 31.5%           | 28%以下           |
|                                 | フッ化物配合歯磨剤を使用している人の割合 (3 歳)                       | 72.6%           | 75%以上           |
|                                 | かかりつけ歯科医を決めている人の割合 (5 歳)                         | 68.2%           | 75%以上           |
|                                 | 月に 1 回以上、歯や歯肉の自己観察をしている人の割合 (20～39 歳)            | 62.0%           | 65%以上           |
|                                 | 歯間部清掃用器具を使用している人の割合 (40 歳代)                      | 47.2%           | 52%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* (50 歳代) | 32.1%           | 35%以上           |
|                                 | 定期的な歯科健康診査の受診者の増加* (40～69 歳)                     | 41.6%           | 45%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丁寧な歯磨きと自己点検の実践

- ・寝る前には、歯間部清掃用器具（糸ようじや歯間ブラシ）を使って、丁寧な歯磨きをしましょう。
- ・自分の歯が何本あるのか、分かるようにしておきましょう。
- ・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。

#### ②定期健康診査の受診

- ・「かかりつけ歯科医」を持ち、定期的に健康診査を受けて“8020”（80歳になっても自分の歯を20本以上保つ）を目指しましょう。

#### ③「<sup>か</sup>噛ミ<sup>さんまる</sup>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。

#### 「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本以上の歯が残っていれば、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、日常生活をいきい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）

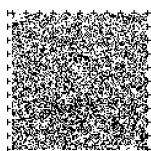
- ・砂糖を含む甘味食品や甘味飲料を飲食する回数を抑えましょう。
- ・フッ化物配合の歯磨き剤を使用し、歯磨きの習慣を身につけましょう。
- ・かかりつけ歯科医でむし歯予防のための処置を受けましょう。
- ・よくかんで、味わって食べる習慣を身につけましょう。

### <青少年期（6～19歳）>

- ・自分の口の中に関心を持ち、日頃から歯と歯肉の状態を観察する習慣をつけましょう。
- ・むし歯の予防のため、効果的な歯磨きの方法を身につけましょう。
- ・甘味食品や甘味飲料の摂り過ぎに気をつけましょう。

### <壮年期（20～39歳）>

- ・歯周病について正しい知識を持ち、かかりつけ歯科医で、定期的に健康診査を受けましょう。
- ・歯肉の観察と口臭のチェックをして、歯周病の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。



### <中年期（40～64 歳）>

- ・かかりつけ歯科医で、定期的に健康診査を受けましょう。
- ・口の健康が、全身の健康につながることをよく理解しましょう。
- ・十分な時間をかけて、丁寧に歯を磨きましょう。
- ・“8 0 2 0”を達成するために、60 歳で 24 本以上の歯を残しておきましょう。

### <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。
- ・食べる機能の維持・誤嚥性肺炎予防のために、口の体操（「健口体操」）に取り組みましょう。

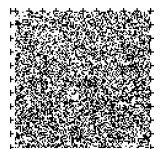
### 市の取り組み

- 歯科健康診査の受診を促進します。

| 具体的な内容                                                   | 所管課 |
|----------------------------------------------------------|-----|
| ・妊婦歯科健康診査・幼児歯科健康診査・成人歯科検診の受診率の向上と、歯や口腔疾患の早期発見・早期治療に努めます。 | 健康課 |

- 「歯と口の健康づくり」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     |
| ・歯科健康診査・歯科相談時等に、おやつの与え方や生活習慣の大切さの意識啓発に努めます。                 | 健康課     |
| ・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     |
| ・「8 0 2 0 運動」の周知に努め、「かかりつけ歯科医」で、定期的に健診を受けるよう啓発に努めます。        | 健康課     |
| ・特定保健指導や「生活習慣病予防教室」等で、口腔と全身の相互関係についての啓発に努めます。               | 健康課     |
| ・「おうめ健康まつり」等において、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     |
| ・食べる機能の維持・誤嚥性肺炎予防のために、口の体操（「健口体操」）の普及啓発に努めます。               | 健康課     |
| ・障害のある人の歯科治療や訪問診療について、情報周知に努めます。                            | 障がい者福祉課 |

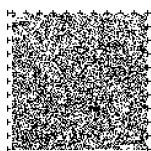


- 学校における指導の充実を図ります。

| 具体的な内容                                               | 所管課   |
|------------------------------------------------------|-------|
| ・自分の口の中に関心を持って歯磨きができるように、学校歯科医と連携し、「歯と口の健康づくり」に努めます。 | 教育総務課 |
| ・児童・生徒の口腔疾患（歯や歯肉等）の早期発見・早期治療を促します。                   | 教育総務課 |

#### 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<sup>こうくう</sup>の励行
- 病院・診療所・施設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

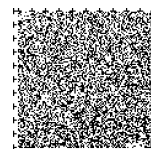
- ◇ 「自分の健康は自分で守る」ことを実践していくためには、まず、自身の健康状態を知ることです。そのためには、定期的に健康診査を受診し、その結果をもとに食生活や運動習慣を見直し、必要な改善をしていくことが大切となります。
- ◇ 平成20年度から、新たな対策として特定健康診査・特定保健指導の実施が、各医療保険者に義務付けられ、本市においても、40歳から74歳までの青梅市国民健康保険被保険者を対象に実施されています。  
また、75歳以上の後期高齢者医療被保険者対象の健康診査等も実施されています。
- ◇ 健康維持と生活習慣病などの病気の早期発見のために、健康センターで「総合健康診査」（人間ドック）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、以前と比較して医療機関での健康診査も充実し、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ところが大きく、特定保健指導をはじ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ているところです。
- ◇ 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。

そこで、各種検診の充実のため、検診実施医療機関の確保に努めるとともに、平成22年度から一部負担金の導入を実施し、徴収しています。

#### 健診結果は、“健康の成績表”！

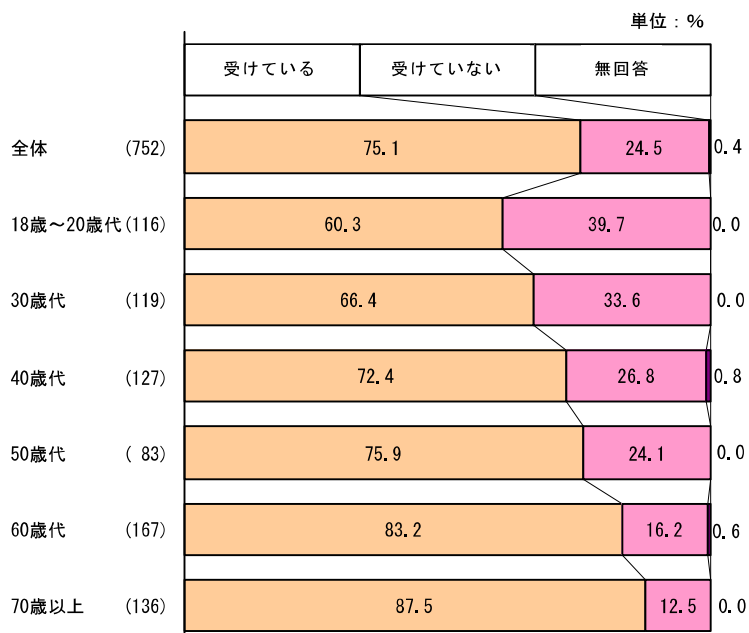
毎年健診を受け、以前の結果と変わりがなければ確認しましょう。  
大きく数値が変わったときや健診結果に疑問があるときには、  
かかりつけ医に相談しましょう。

健診の結果は大切に保管し、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）に健診（検診）を受けていますか。」の質問に対する回答は、「受けている」が75.1%、「受けていない」が24.5%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。

・定期的に健診（検診）を受けているか



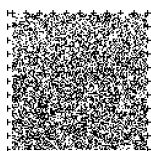
注：（ ）内は回答者数

- ◇ 「『かかりつけ医』がいますか。」という質問の結果は、「いる」が65.8%、「いない」が24.3%となっています。（→22 ページ）

## 数 値 目 標

| 指 標                    | 数 値             |                 |
|------------------------|-----------------|-----------------|
|                        | 現状<br>(2013 年度) | 目標<br>(2018 年度) |
| 健康診査を受ける人の増加<br>健診受診率* | 75.1%           | 83%以上           |
| がん検診の検診受診率の向上*         |                 |                 |
| 胃がん                    | 21.2%           | 22%以上           |
| 子宮頸がん                  | 30.5%           | 34%以上           |
| 乳がん                    | 27.6%           | 29%以上           |
| 肺がん                    | 17.0%           | 33%以上           |
| 大腸がん                   | 35.2%           | 54%以上           |
| 「かかりつけ医」がいる人の割合*       | 65.8%           | 80%以上           |
| 自分は健康だと思う人の割合*         | 71.7%           | 76%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

- 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        |
|----------------------------------------------------------------------------|------------|
| ・受診勧奨の通知を送付し、また、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利用率の向上に努めます。         | 健康課        |
| ・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        |
| ・各学校と連携してがんに関する教育を行って、児童・生徒に検診受診の大切さなどを学習してもらい、特に女性特有のがん等のがん検診受診率の向上を図ります。 | 健康課<br>指導室 |
| ・介護予防推進のため、「基本チェックリスト」の回答・返送率向上と、結果の活用を図ります。                               | 高齢介護課      |

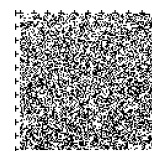
- 健康の自己管理に向けた普及啓発の充実と支援の強化を図ります。

| 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、また、健康相談の場所の拡大を図っていきます。      | 健康課<br>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はじめ生活習慣病の予防や慢性腎臓病（CKD）の重症化の予防に努めます。 | 健康課          |
| ・健診結果やレセプトなどのデータを活用した保健事業の実施を検討していきます。                                        | 保険年金課<br>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、実践を取り入れた健康教育の実施を検討していくなど、継続に向けた支援をします。             | 健康課          |

### CKD(慢性腎臓病)とは？

「慢性に経過するすべての腎臓病」を指し、患者は1,330万人（20歳以上の成人の8人に1人）いると考えられ、“新たな国民病”とも言われています。

生活習慣病（高血圧、糖尿病など）やメタボリックシンドロームとの関連も深く、誰もがかかる可能性のある病気です。



- 『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

