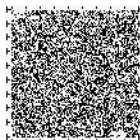


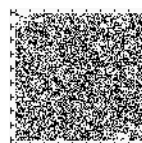
第4章 取り組みの展開（基本計画）

ライフステージ別の取り組み一覧

	妊産婦	乳幼児期	青少年期
	出生前から	0～5歳（保護者にできること）	6～19歳
食生活	「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 「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 	- 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 - 外食時や食品購入時には、栄養成分表示を参考にする - 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 - 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 - 定期的に体重を測る習慣を付ける - 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 - 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	- 食事が健康な体づくりに大きく影響することを知る - 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 
身体活動（運動・生活活動）	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	身体を動かす遊びを親子で楽しみながら運動習慣の基礎をつくる 	- 積極的に歩く 1日30分を目標に運動をする
休養・こころの健康	- 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 - 職場や周囲の人々の理解を得られるよう努める	- 規則正しい生活リズムを身につけさせる - 豊かな自己肯定感を与える	- 身につけた規則正しい生活リズムを継続していく - 生活上の困難、ストレス等に直面した時の対処法を身につける
喫煙・飲酒	妊娠への影響を理解し、禁煙・禁酒する	- 副流煙を吸わせないようにする - アルコールの誤飲を防止する	- 家庭でも喫煙、飲酒の害を正しく教える - 未成年者の喫煙、飲酒を見掛けたら声を掛ける
歯と口の健康	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 	- 砂糖を含む甘味食品や甘味飲料を飲食する回数を抑える - 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る - かかりつけ歯科医でむし歯予防のための処置を受ける - よくかんで、味わって食べる習慣を身につける 	- 口内に関心を持ち、日頃から歯と歯肉の状態を観察する習慣をつける - むし歯の予防のため、効果的な歯磨きの方法を身につける - 甘味食品や甘味飲料のとり過ぎに気をつける 
生活習慣病予防・健康管理	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	予防接種や健康診査等を受けさせ、健康管理に気を配る	自分の健康について考え、より良い生活習慣を身につける
地域で取り組む健康づくり			



壮年期	中年期	高齢期
20～39歳	40～64歳	65歳以上
・ 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 ・ 「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 ・ 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 ・ 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 ・ 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 ・ 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 		
・ 健康で楽しい食生活を選択するための情報提供 ・ 自分自身の家庭等の食習慣を整え、健康管理を実践する		
・ 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 ・ 飲酒は、適量を守る	・ 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 ・ 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	・ 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
・ 体調に合わせて自分のペースで続ける ・ 家族や友達と楽しみながら実践する ・ 栄養と休養とのバランスをとる ・ 筋力の維持に努める		
・ ライフスタイルに合った運動を実践し、習慣化する	・ 中年期の運動が生活習慣病等の抑制につながることを理解したうえで、これまでの運動のあり方を見直し、高齢期への準備をする	・ 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
・ 規則正しい生活習慣を心掛ける ・ 趣味や旅行などで気分転換を図る ・ 自分なりのリラックス法を見つける ・ 困ったときは、家族や友人、関連機関に相談する		
・ 知識や情報を自主的に選択し、自分のライフスタイルに合わせて取り入れる	・ 自分の体力や社会的役割に変化が生じて、ありのままの自分を受け入れられるよう、心にゆとりを持つ	・ 健康で生きがいを持って、こころ豊かな生活を送る
・ 喫煙、飲酒のマナーを守る ・ 歩きタバコはやめる ・ たばこをやめたい人を増やす ・ お酒は、適量を知り楽しく飲む		
・ 喫煙と飲酒が高血圧および動脈硬化等の循環器病の危険因子であることを認識する	・ 禁煙、減煙を心掛ける ・ 楽しくアルコールとつき合っていく	
・ 歯の健康への関心を持ち、毎日食後の歯磨きを習慣づける ・ 自分の歯が何本あるのか、分かるようにしておく		
・ 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 ・ 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 ・ 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	・ かかりつけ歯科医で、定期的に健康診査を受ける ・ 口の健康が、全身の健康につながることをよく理解する ・ 十分な時間をかけて丁寧に歯を磨く ・ “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	・ 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る ・ 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 
・ 年に一度は健康診査を受け、自身の健康状態を把握する ・ 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 ・ かかりつけ医を持つ		
・ 地域の人たちと交流をもつ ・ 地域のイベントやボランティアに参加する		



1. 栄養・食生活

第3次計画の振り返りと今後の課題

- ・食事バランスガイド等の情報提供を行った。
- ・親子で参加する夏休み子ども料理教室を行った。
- ・給食を生きた教材として食に関する啓発に努めた。
- ・学校給食に地場産食材の使用率向上に努めた。
- ・引き続き、健康づくりに食が大切であることの普及啓発に努めていく必要がある。

市民アンケート調査では、健康に関して気をつけていること、今後気をつけることとして、運動や体重などを上回り、「食事」が最も多くあげられています。

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。

栄養の偏りや不規則な食生活などは、健康への影響が懸念されます。不適切な食事や運動不足が原因となる肥満は大人だけではなく、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低栄養など課題も多様化しています。

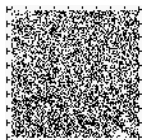
市民アンケート調査では、肥満が男性、なかでも50歳代および30歳代に多く、やせは女性の20歳代に多くなっています。

数値目標

指 標		計画策定時値 (平成30年度)	目標値
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☆	0.5%	0.5%以下
	中学校1年生男子☆	0.8%	0.8%以下
	中学校1年生女子☆	1.0%	1.0%以下
	20歳代女性のやせ	25.0%	17%以下
	20～60歳代男性の肥満	29.7%	21%以下
	40～60歳代女性の肥満	14.7%	14%以下
朝食を欠食する人の減少	男性(20歳代)	17.9%	8%以下
	男性(30歳代)	11.1%	11%以下
1日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		24.4%	27%以上

☆平成30年度東京都学校保健統計調査による

*「20歳代」は、厳密には18～29歳を対象とした数値となっています。



コラム

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～30.0 未満	肥 満	肥満1度	高度 肥満
30.0 以上～35.0 未満		肥満2度	
35.0 以上～40.0 未満		肥満3度	
40 以上		肥満4度	

◎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>

◎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。

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）の取り組み

☆食についての正しい知識を持つ

栄養についての正しい知識を持ち、外食時や食品購入時には、栄養成分表示を参考にしたり、市の実施する各種教室・講座に参加するなど情報を積極的に得るようにします。

☆適正なエネルギーの摂取をする

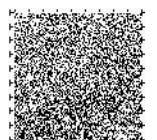
自分の適正体重やBMIを知り、摂取エネルギーの過不足の目安とし、肥満ややせ過ぎを防ぎます。

☆バランスのよい食事をとる

主食・主菜・副菜などバランスのとれた食事を心掛け、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す。（成人：1日 350g〔小鉢で5皿〕以上）

☆より良い食習慣を心掛ける

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}」）を心掛けます。朝食をしっかりと、夕食の時間にも注意し、1日3食のリズムを整えます。また、食塩のとり過ぎは、高血圧や胃がんに関係することから減塩を心掛けます。



市の取り組み

①適正体重の維持

自分の適性体重を知り、維持に努めることの重要性について理解してもらえよう、普及啓発と健康教育に取り組みます。

取り組み内容	担当課
健診、相談、健康教室、出前講座など、各種事業でメタボリックシンドローム改善のための指導・助言を行います。	健康課

②規則正しい生活習慣

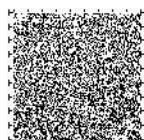
健康的な将来のために子どもの朝食の欠食を防ぐなど、子どもの頃から規則正しい生活習慣が身につくよう支援を行います。

取り組み内容	担当課
家庭や保育所、小・中学校と連携し、望ましい生活習慣に関する正しい知識を普及します。	健康課

③健全な食生活の普及啓発

「食事バランスガイド」等を活用しながら、ライフステージに応じ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。

取り組み内容	担当課
ホームページ、健康教室、各種出前講座、パネル展などを通して、食生活改善に関する知識の普及啓発を行います。	健康課
「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、子どもの「食」に関する教育を推進します。	健康課 農林水産課 (農業委員会) 指導室 学校給食センター



④栄養成分表示等の情報提供

栄養成分表示は、食品を選択する上で、適切な量や質の目安となることから、栄養成分表示の活用についての健康教育を行います。

取り組み内容	担当課
健康教室、各種出前講座などを通して、栄養成分表示について情報提供に努めます。	健康課

⑤高齢者等の食生活支援

高齢者や障害のある人の食生活の支援に努めます。

取り組み内容	担当課
ひとり暮らしの高齢者や高齢者世帯で調理が困難な高齢者に、配食サービスの充実に努めます。	高齢者支援課
家事援助の充実や民間の配食サービスの活用など、ひとり暮らしの障害のある人の食生活の支援に努めます。	障がい者福祉課

⑥貧困による困難を抱える子どもたちへの支援

すべての子どもが健やかに成長できるよう、子ども食堂の推進に努めます。

取り組み内容	担当課
民間団体等が行う地域の子どもの食事および交流の場を提供する取り組みについて、その経費の一部を補助し、各中学校区に一か所程度の実施を目指します。	子ども家庭支援課

⑦食育推進計画の推進

『第3次青梅市食育推進計画（令和2～6年度）』を策定します。

取り組み内容	担当課
『第3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

事業者（飲食店）の取り組み

- 「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



2. 身体活動（運動・生活活動）

第3次計画の振り返りと今後の課題

- ・地域資源を活用した市内で取り組める魅力的なスポーツ情報の提供に努めた。
- ・「青梅の森事業計画」による散策路の整備を進めている。
- ・子育て世代への運動機会の提供に努めた。
- ・介護予防体操「梅っこ体操」の普及啓発に努めた。
- ・スポーツ・トレーニング教室等の開催を行った。
- ・指定管理者の自主事業の促進に努めた。
- ・指定管理者とともに利用の促進に努めていく必要がある。
- ・地域スポーツクラブの事業支援に取り組んだ。
- ・身体活動量の増加や運動の習慣化が必要である。
- ・公園が運動の場として利用できるよう、適切な維持管理と遊具施設の更新が必要である。
- ・スポーツの切り口から身体や健康について学び、実践する機会を提供する必要がある。

コラム

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

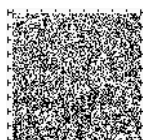
「全年齢層における運動の考え方」…運動習慣をもつようにする。
具体的には、30分以上の運動を週2日以上行う。



＜健康づくりのための身体活動基準 2013＞ より

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。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います。

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います。



市民アンケート調査では、日頃、運動（息がはずみ、汗をかく身体活動）をしている人は約6割と多いものの、20歳代および30歳代では約4割と少なく、こうした青壮年層および40歳代、50歳代に対し、意識して運動や身体活動量を増やすことの理解促進が課題となっています。

数値目標

指 標		計画策定時値 (平成30年度)	目標値
運動習慣者の割合	男性	59.8%	64%以上
	女性	54.3%	59%以上
意識的に体を動かすことを心がけている人の増加	男性	72.5%	77%以上
	女性	75%	80%以上

市民（個人・団体）の取り組み

☆意識的に体を動かす

通勤や家事の合間などを利用して意識的に体を動かし、歩くことを増やします。

☆運動を実践する

自分にあった運動を見つけ、週2回、30分以上の運動を行います。

☆体を動かす機会に参加する

家族や近隣で誘い合い、楽しく体を動かすことのできる講座やイベントに参加します。

市の取り組み

①身体活動・運動の重要性についての情報提供

子どもから高齢者まで幅広い世代に身体活動や運動習慣の重要性についての情報提供に努めます。

取り組み内容	担当課
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、イベントなど、身体活動や運動に関連する情報提供に努めます。	健康課 スポーツ推進課
「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。	スポーツ推進課
「おうめ健康まつり」において、健康スポーツの情報PRの場としてスポーツ・イベントを開催します。	健康課
「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務め、骨・関節・筋肉等の運動器の衰えの防止を支援します。	健康課 スポーツ推進課



②運動の場の充実

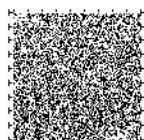
気軽に運動・スポーツができるよう、運動の場の充実に努めます。

取り組み内容	担当課
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の促進のため、各種イベントとスポーツ教室等を連動させて、気軽に運動・スポーツにアプローチできる場づくりを推進します。	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 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
市民が安全に自然とふれあい、親しみ、楽しめるよう、里山の整備、既存公園の充実に努めます。	公園緑地課

③運動機会の提供

世代やライフスタイルに応じて気軽に運動を実践できる機会を増やします。

取り組み内容	担当課
市民センター、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。	子ども家庭支援課
各スポーツ施設や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、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等各種教室を実施します。 各市民センターにおいて、健康体操を実施します。	高齢者支援課 スポーツ推進課 健康課
障がい者サポートセンターなどを活用し、障がい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
身近な公園、山、水辺などを活用し、自然にふれ合いながらで活動できる事業を実施します。	環境政策課 社会教育課



④健康スポーツ活動の支援

運動・スポーツを通して健康づくりにつながる活動を支援します。

取り組み内容	担当課
ウォーキングマップを活用した健康教室を開催し、健康づくりにつながる活動を支援します。	健康課
適度な運動を維持することは、「健康寿命」の延伸につながることから、健康スポーツを習慣化できるようなまちづくりに取り組みます。	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
親しみやすい運動・スポーツを指導できる人材の育成に努めます。	スポーツ推進課

事業者（スポーツ施設）の取り組み

- 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

コ ラ ム

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

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

体重を 1kg 減らすのに約 7,000kcal の消費が必要です。

7,000kcal を 1 か月で消費するには、1 日当たり 233kcal 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



3. 休養・こころの健康

第3次計画の振り返りと今後の課題

- ・パンフレットや講演会を通じてこころの健康や薬物等の正しい知識の普及啓発に努めた。
- ・子育て支援事業により育児不安の解消に努めた。
- ・学校での児童・生徒の相談事業を行った。
- ・ストレス対策のためのスポーツ教室やまち歩きを実施した。
- ・ゲートキーパーの養成を行った。
- ・こころの健康に関する知識の普及啓発を図る必要がある。

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。市民アンケート調査では、睡眠が十分にとれていない人の割合が増えています。

複雑・多様化した社会では、常に多くのストレスにさらされています。市民アンケート調査ではストレスを感じる人の割合が減っていますが、ストレスそのものをなくすることは困難です。

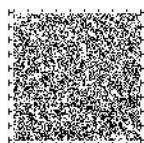
心の病の代表的な病気とうつ病がありますが、早期に発見し、適切な治療を受ければ大部分が改善します。このため、ストレスに早く気づき、上手な対処方法を身につけ、周囲との交流やサポートを通じて、「こころの健康」を維持していくことが必要です。

市民アンケート調査では、ストレスの対処法として、運動する人が増えています。

一方、薬物の乱用は、世界の国々において心身の健康を脅かす深刻な社会問題であり、わが国でも例外ではありません。市民アンケート調査では、8割近い人が薬物依存症や危険ドラッグ等について知っているとしていますが、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。

数値目標

指 標	計画策定時値 (平成30年度)	目標値
ストレスを感じた人の減少	59.9%	59%以下
睡眠による休養を十分にとれていない人の減少	20.7%	9%以下
悩みや心配事等を誰にも相談しない人の減少	14.6%	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	77.3%	82%以上



市民（個人・団体）の取り組み

☆規則正しい生活習慣を心がける

早寝・早起きを心がけ、質の高い睡眠により、十分な休養がとれるよう規則正しい生活習慣を心がけます。

☆上手にストレスを解消する

スポーツや趣味を持ち、家族や友人、地域の人との交流を深めます。

☆一人で悩まない

一人で悩まず、困ったときは、家族や友人、下記コラムの関連機関に相談します。

コ・ラ・ム

～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＜・・・夜間や休日にも相談できます・・・＞

◎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5時30分・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（8時30分から17時・祝日を除く月～金曜日）

◎青梅市子育て世代 ……………0428-21-0770（8時30分から17時・祝日を除く月～金曜日）
包括支援センター

市の取り組み

①こころの健康に関する知識の普及

質の高い睡眠についての情報提供とともに、一人ひとりがこころの健康に関心を持ち、こころの不調への対応を理解できるよう、知識の普及を図ります。

取り組み内容	担当課
リーフレットの配布や広報、ホームページ、健康教室などを通して、睡眠や休養といったこころの健康に関する正しい知識の普及啓発に努めます。	健康課



②相談窓口の周知・充実

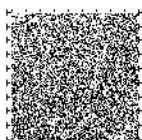
不眠やこころの健康について、状況に応じて気軽に相談できるよう、相談窓口の周知と必要に応じて医療機関や福祉サービスにつなげます。

取り組み内容	担当課
精神保健相談の周知・利用の促進を図ります。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
子育て世代包括支援センター、子育て支援センターおよび子ども家庭支援センターでの相談体制の充実を図り、妊娠期からの切れ目のない支援をしていきます。 また、生後4か月までの子どものいる家庭への全戸訪問や新生児訪問等の訪問事業、子育てひろばや「赤ちゃんサロン」等により、保護者の不安や悩みに応じられる体制の強化・充実を図ります。	健康課 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、学校における相談体制の充実に努めます。	学務課 指導室

③産後うつへの支援・相談

産後うつは、その後の育児にも支障をきたすことから、妊娠・出産・子育てに不安や悩みを抱える相談者に寄り添い、必要に応じた支援・相談を図ります。

取り組み内容	担当課
育児に不安を感じ、悩み、不安定な保護者がひとりで思いを抱え込まないように、妊娠期から個別面談等を行い、切れ目のない支援に取り組みます。 また、子育て世代包括支援センター、子ども家庭支援センターなどを通して支援・相談を充実します。	健康課 子ども家庭支援課



④ストレス解消機会の支援

日常生活の中で、ストレスを上手にコントロールできるよう、スポーツや地域の人たちとの交流活動を支援します。

取り組み内容	担当課
生涯学習やスポーツに関わる学習団体、グループの育成・支援に努め、ストレス対策のためのスポーツ教室などストレスを解消する機会の充実を図ります。	社会教育課 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 商工観光課 高齢者支援課

⑤自殺防止の普及啓発

自殺防止の普及啓発に努めます。

取り組み内容	担当課
広報やホームページで「こころの体温計」の周知を図り、「自身のこころの健康づくり」についての啓発を図ります。	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
橋りょうからの自殺防止等、青梅市自殺総合対策計画に掲げた目標の達成に向けて、定期的に取り組みの検証を行い、より効果的に自殺対策を推進します。	健康課

⑥薬物の正しい知識の普及啓発

薬物についての正しい知識の普及に努めます。

取り組み内容	担当課
薬物乱用防止指導員と協力して、「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
広報やポスター掲示、標語募集などにより、幅広い年齢層に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）の取り組み

- 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



4. 喫煙・飲酒

第3次計画の振り返りと今後の課題

- ・喫煙や飲酒の健康への影響に関する情報提供を行った。
- ・学校では喫煙・飲酒防止教育を行った。
- ・胎児・子どもへの影響に対する啓発を行った。
- ・学校敷地内の全面禁煙を実施した。
- ・駅前周辺で指定喫煙場所の設置を図った。
- ・禁煙の普及啓発や受動喫煙防止に努める必要がある。
- ・飲酒に関する正しい知識の普及啓発に努める必要がある。

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。市民アンケート調査では、喫煙率は11.6%ですが、男性の30歳代では4割を超えるなど、男性の喫煙率は高くなっています。

たばこの煙には多くの有害物質が含まれています。市民アンケート調査では、喫煙が及ぼす健康への影響について、肺がんや気管支炎などは多くの人が認識していますが、歯周病などはあまり認識されていない現状です。

また、喫煙者のみならず周囲の非喫煙者の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や妊婦の低体重児出産などへの影響もあります。

受動喫煙を予防するために、東京都受動喫煙防止条例により公共の場所、職場、交通機関やレストラン等では分煙・禁煙が実施されています。

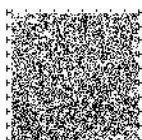
飲酒は、適量であれば心身をリラックスさせるなどの効果も期待できますが、慢性的な過度の飲酒は、がん、高血圧症、脂質異常症などの生活習慣病の引き金になるだけでなく、肝臓の病気や依存症を引き起こすことにつながります。市民アンケート調査では、生活習慣病のリスクを高める飲酒量を知っているのは約4人に1人とどまっており、知識の普及啓発が必要となっています。

コ ラ ム

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25度（25%）…（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		計画策定時値 (平成 30 年度)	目標値
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	93.7%	(すべての項目で) 100%
	ぜんそく	57.7%	
	気管支炎	71.4%	
	心臓病	43.0%	
	脳卒中	41.9%	
	胃潰瘍	17.5%	
	妊娠に関連した異常	61.3%	
	歯周病	29.1%	
COPD（慢性閉塞性肺疾患）に関する十分な知識の普及		23.9%	80%
喫煙している人の割合	男性 30 歳代	40.7%	16%以下
	男性 50 歳代	20.8%	14%以下
	女性 18～29 歳	7.1%	4%以下
多量に飲酒する人の割合	男 性	25.7%	18%以下
	女 性	10.1%	5%以下
「節度ある適度な飲酒」の知識の普及	男 性	51.3%	76%以上
	女 性	51%	77%以上

コ ラ ム

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。患者数が全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）の取り組み

☆未成年は喫煙、飲酒をさせない

家庭でも喫煙、飲酒の害を正しく教え、未成年者の喫煙、飲酒を見掛けたら声を掛けます。

☆妊娠中は禁煙、禁酒を守る

妊娠中の喫煙と飲酒が子どもに及ぼす影響を知り、喫煙、飲酒の害から子どもを守ります。

☆喫煙、飲酒のマナーを守る

歩きたばこはやめ、お酒は、適量を知り楽しく飲みます。



市の取り組み

① 喫煙や過度の飲酒についての普及啓発

喫煙や飲酒が健康に及ぼす影響について、知識の普及啓発に努めます。

取り組み内容	担当課
広報やホームページなどを通して喫煙や過度の飲酒の及ぼす健康影響について、情報提供を図ります。	健康課
喫煙や飲酒による胎児への影響や知識について母子保健事業時に啓発・指導します。	健康課

② 未成年者の喫煙や飲酒の防止

学校や地域と連携し、未成年者の喫煙や飲酒の防止に努めます。

取り組み内容	担当課
学校での喫煙、飲酒防止教育の充実に努めます。	指導室
「青少年の非行・被害防止全国強調月間」等の啓発キャンペーン等への参加によって、喫煙防止の普及啓発を図ります。	子ども家庭支援課 健康課

③ 禁煙希望者やアルコール依存症の人への支援

相談窓口・医療機関の情報提供を行い、禁煙・断酒に向けた支援に努めます。

取り組み内容	担当課
禁煙希望者やアルコール依存症の人に相談窓口・医療機関の情報提供を行います。	健康課 障がい者福祉課

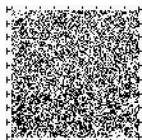
④ 禁煙・分煙の推進

受動喫煙防止対策のための環境づくりを推進します。

取り組み内容	担当課
「青梅市が管理する施設等の受動喫煙防止に関する指針」により、分煙・禁煙を推進し、受動喫煙の防止に努めます。	施設所管課

事業者（企業・商店・医療機関）の取り組み

- 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



5. 歯と口の健康

第3次計画の振り返りと今後の課題

- ・成人歯科検診、妊婦歯科健診、幼児歯科健診を実施した。
- ・健康教育や健康まつりで歯と口の予防に関する知識の普及啓発に努めた。
- ・8020運動の周知に努めた。
- ・学校では児童・生徒の歯科健診、学校歯科医と連携したブラッシング指導等を実施した。
- ・口の健康の大切さを周知していく必要がある。

「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。

市民アンケート調査では、3割を上回る人が、ふだん、よく噛んで、味わって食べていないとしており、特に30歳代に多くなっています。また、糖尿病・喫煙が歯周病のリスクであることを知っているのは3人に1人にとどまっており、普及啓発が必要です。

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^{こうくう}の健康づくりが重要であり、日頃から歯の健康管理に努めていく必要があります。

数値目標

指 標	計画策定時値 (平成30年度)	目標値
歯科疾患の目標		
むし歯のない幼児の割合(3歳)	91.1%	92%以上
むし歯のない幼児の割合(5歳)	63.1%	66%以上
歯肉に炎症所見の認められる者(GO、およびG)の割合(12歳)	21.2%	20%以下
進行した歯周病にかかっている人の割合(40歳)	76.9%	60%以下
60歳で24歯以上、自分の歯を有する人の割合	57.9%	68%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)	31.9%	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)	79.3%	85%以上
かかりつけ歯科医を決めている人の割合(5歳)	67.0%	70%以上



指 標	計画策定時値 (平成 30 年度)	目標値
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)	43.2%	55%以上
歯間部清掃用器具を使用している人の割合 (40 歳代)	55.6%	58%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)	35.4%	38%以上
定期的な歯科健康診査の受診者の増加 (40~69 歳)	48.1%	50%以上

コ ラ ム

「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。



市民（個人・団体）の取り組み

☆丁寧な歯磨きをする

毎食後の歯磨きを習慣づけ、歯間部清掃用器具（糸ようじや歯間ブラシ）を適切に使って、丁寧な歯磨きをします。

☆定期的に歯科健診を受ける

定期的に歯科健診を受けて 80 歳になっても自分の歯を 20 本以上保つ「8020 運動」を実践します。

☆「^か噛ミ^{さんまる}ング 30 運動」を実践する

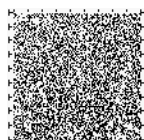
1 口 30 回以上かむことを目標に、よくかんで食べる習慣を身につけます。

市の取り組み

①歯科健診の受診勧奨

歯科健診の必要性を周知し、受診しやすい仕組みをつくります。

取り組み内容	担当課
妊婦歯科健康診査・幼児歯科健康診査・成人歯科検診・後期高齢者歯科健康診査の受診率の維持・向上と、歯や口腔(こうくう)疾患の早期発見・早期治療に努めます。	健康課 保険年金課



②歯と口の健康づくりの充実

歯と口の健康について正しい知識を得ることができる健康教育や相談を通して、生涯にわたり自分の歯を 20 本以上保つことのできる 8020 運動の普及と口腔機能の維持・向上に努めます。

取り組み内容	担当課
乳児期から高齢期まで各年齢に応じた健康教育を行い、口の健康に関心をもってもらえるように努めます。	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
「8020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
歯科セミナーや成人の教室で、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(けんこう)体操」）の普及啓発に努めます。	健康課 高齢者支援課
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

③保育所・幼稚園・学校との連携

保育所、幼稚園や学校における歯科指導などを通して歯科健康教育を充実します。

取り組み内容	担当課
保育所や幼稚園での口腔ケア等に関する教育の支援に努めます。	健康課
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。	学務課
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。	学務課

事業者（福祉施設・医療機関等）の取り組み

- 介護保険施設、福祉施設等における口腔ケア^{こうくう}の励行
- 病院・診療所・施設間の連携体制の整備



6. 生活習慣病予防・健康管理

第3次計画の振り返りと今後の課題

- ・健康診査やがん検診の充実を図った。
- ・特定健康診査の受診率、特定保健指導の利用率向上を図った。
- ・健康講座や講演会、相談事業を行った。
- ・学校でがんを含めた病気予防への理解に取り組んだ。
- ・若い世代への生活習慣病予防の周知と啓発が必要です。
- ・健診結果を活用し、健康の自己管理に向けた講座を開催していく必要がある。

「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。市民アンケート調査では、健康状態がよい人が増えていますが、30歳代や70歳代では他の年代に比べ、よくないとの回答も多くなっています。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ています。本市においても、40歳以上の国民健康保険被保険者等を対象に特定健康診査を実施し、メタボリックシンドロームの予防や早期発見に努めています。

健診を通して、自身の健康状態を確認し、生活習慣病の危険因子を早期に発見することができるよう、受診者のニーズに即した利用しやすい健診受診体制の整備に努めていく必要があります。

市の主要死因別死亡者数の割合は、3大死因（悪性新生物、心疾患、脳血管疾患）によるものが約5割となっています。心疾患、脳血管疾患の標準化死亡比は全国基準値を上回り、本市の特徴として血管に関する死因が多くなっています。生活習慣病の発症予防と重症化予防に向けた取り組みが必要となっています。

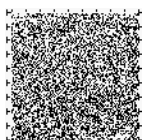
コ ラ ム

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。



数値目標

指 標		計画策定時値 (平成 30 年度)	目標値
健康診査を受ける人の増加	健診受診率	55.6%	83%以上
がん検診の検診受診率の向上	胃がん	15.4%	22%以上
	子宮頸がん	27.0%	34%以上
	乳がん	25.2%	29%以上
	肺がん	9.1%	33%以上
	大腸がん	24.4%	54%以上
「かかりつけ医」がいる人の割合		70.3%	80%以上
自分は健康だと思う人の割合		77.1%	80%以上

市民（個人・団体）の取り組み

☆自分の健康は自分でチェックする

年に一度は健康診査を受け、自身の健康状態を把握します。

☆生活習慣病予防に留意する

生活習慣病予防のために、40 歳代から受診の必要性を理解し、がん検診、特定健康診査を受診します。

☆かかりつけ医を持つ

生活習慣病を早期に発見するために、かかりつけ医を持ちます。

市の取り組み

①各種健康診査の充実と受診率の向上

がん検診や特定健康診査の受診率と特定保健指導の利用率の向上に努めます。

取り組み内容	担当課
がん検診、特定健康診査の受診率、特定保健指導の利用率が向上するようメディアを活用した広報に努めます。	健康課
各学校と連携してがんに関する教育を行い、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 指導室



②生活習慣病予防の普及啓発と支援

生活習慣病予防に関する正しい知識を広報や健康教育、健康相談などを通じて普及啓発に取り組みます。

取り組み内容	担当課
「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、ホームページ等で周知に努め、また、健康相談を充実します。	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効果的な保健事業に取り組みます。	保険年金課 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継続に向けた支援をします。	健康課
青梅市医師会と連携し、新たに心不全の予防に取り組めます。	健康課

※『CKD（慢性腎臓病）』

「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。

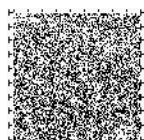
③青梅市健康増進計画の普及啓発

『第4次青梅市健康増進計画（令和2～6年度）』の周知・広報に努めます。

取り組み内容	担当課
「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）の取り組み

- 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



コ ラ ム

健康経営

健康経営とは、従業員の健康の保持・増進の取り組みが、将来的に企業の収益性を高める投資であると捉え、従業員の健康づくりを経営的な視点から考え、戦略的に実施する取り組みです。

某健康機器メーカーでは、年齢や体脂肪率などが分かる体組成計と血圧計を使い、2週間に1度の頻度で社員自らがチェックするなどメタボリックシンドロームのゼロ達成を目指しています。また、某国内航空会社では、トレーナーの指導のもと、毎日、本気のラジオ体操を行い、また、健康経営の指導役としてウェルネスリーダー150人を任命しています。

一方、中小企業の健康経営を後押しすべく、経済産業省は、社員の健康増進に取り組む中小企業を対象に、健康経営優良企業の認定制度を行っています。



7. 地域で取り組む健康づくり

人や社会、地域とのつながりを意味するソーシャル・キャピタルが人々の健康に大きく関係することがさまざまな調査研究から明らかになっています。

市民アンケート調査では、地域の人々が他の人の役に立とうと思うかに対して、約半数の人は肯定的な回答を寄せています。

地域の人たちと良い関係を築き、お互いの信頼の中で暮らすことのできるソーシャル・キャピタルを醸成し、市民の健康づくりを推進することが必要です。

市民（個人・団体）の取り組み

☆地域の人たちとの交流を持つ

近所の人やさまざまな世代の人たちと交流を持ち、あいさつや声掛けをします。

☆イベント、ボランティアに参加する

地域で行われるイベントやボランティア活動に積極的に参加します。

市の取り組み

①ソーシャル・キャピタルの醸成

人と人のつながりを通じて健康寿命の延伸につながるよう、ソーシャル・キャピタルの醸成を図ります。

取り組み内容	担当課
地域のつながりの重要性や健康状態にもたらす効果などについて、各種教室や集会の場を活用して情報提供に努めます。	健康課

②地域のつながりの醸成

介護予防、健康づくり、各種ボランティア活動など、さまざまな地域活動を支援し、健康づくりを推進します。

取り組み内容	担当課
地域の身近な施設を交流拠点として活用するとともに、地域住民主体で実施している介護予防、健康づくり活動、各種ボランティア活動など、地域のつながりを豊かにする取り組みを推進します。	健康課 高齢者支援課

事業者（企業・商店・医療機関）の取り組み

- 幅広い世代が交流できる場の整備やイベントの開催
- 地域資源を活用した健康づくり

