



—健康増進計画と食育推進計画の統合による—

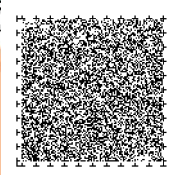
青梅市健康づくり推進計画

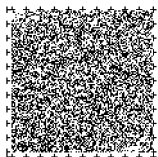
「生涯現役で過ごす“健康寿命日本一”のまち」を目指して



令和7（2025）年3月

青梅市





はじめに

我が国の平均寿命は、近年においても依然として世界トップクラスの水準を維持しており、健康で長く過ごせるということが大変重要です。

青梅市は、令和5（2023）年3月に策定した「第7次青梅市総合長期計画」において、健康・医療・福祉にかかる施策の一つとして「生涯にわたる健康づくりの推進」を掲げ、その目指す姿を「生涯現役で過ごす“健康寿命日本一”のまち」としました。

しかし、令和4（2022）年度に東京都が公表した本市の最新の健康寿命（65歳の人が要支援1の認定を受けるまでの期間を健康と捉えた「65歳健康寿命」の値）を見てみますと、

男性 81.68歳（都内26市中13位）

女性 83.85歳（都内26市中4位）

となっており、都内の他市と比較しても、決して高い順位ではありません。

このたび策定した「青梅市健康づくり推進計画」は、従来の健康増進計画と食育推進計画を統合し、「健康寿命の延伸」と「食育の推進」という二つの大きな目標を総合的に進めていくための計画です。

策定に当たっては、国の健康づくりに関する指針である「健康日本21（第三次）」の内容を踏まえて、「市民の主体的な健康づくりの支援」「ライフコースアプローチを踏まえた健康づくりの推進」「健康・食育を支え、守るための社会環境の整備」を目標達成に向けた基本方針として掲げました。

この基本方針のもと、本市は、健康寿命延伸と食育推進のための取組を強力に進めていく所存です。

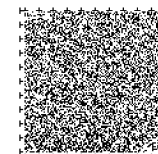
また、この計画には、行政だけでなく市民や事業者の方々に実行していただきたい取組も多数掲載しています。是非、多くの皆様にお目通しいただき、それぞれの「健康づくり」にお役立ていただければと存じます。

この計画を旗印として、地域全体に「健康づくり」のムーブメントをおこすことができれば、本市は“健康寿命日本一”へ大きく近づくことができるものと確信しています。

結びに、本計画の策定に当たり、たくさんの御意見を頂戴いたしました「青梅市健康づくり推進会議」の委員の方々をはじめ、アンケート調査等において貴重な御意見、御提案をお寄せいただきました多くの市民の皆様、携わっていただいたすべての方々に心より感謝申し上げます。

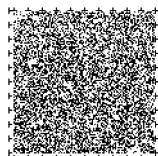
令和7年3月

青梅市長 大勢待 利 明

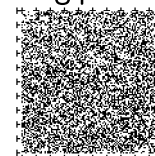


目 次

第1章 計画の策定に当たって.....	7
1 健康寿命日本一のまちを目指すための計画.....	7
2 健康寿命の現在値	7
3 策定の背景	7
4 計画の期間	8
5 計画の位置付け.....	9
6 計画の策定・推進体制.....	9
第2章 青梅市の現況と課題.....	10
1 市民の健康状況.....	10
(1) 人口・世帯の状況.....	10
(2) 市民の健康状態	14
(3) 国民健康保険の医療費の状況.....	20
2 市民意識調査結果	21
(1) 調査の概要.....	21
(2) 調査結果	22
3 前計画の評価	40
(1) 評価の概要.....	40
(2) 第4次健康増進計画の評価	40
(3) 第3次食育推進計画の評価	43
4 本計画の課題	44
(1) 現状の整理.....	44
(2) 本計画で取り組むべき課題	46



第3章	青梅市健康づくり推進計画の基本的な考え方	47
1	基本理念	47
2	基本目標	47
3	基本方針	47
4	計画の構成	48
第4章	取組の展開	49
1	市民の主体的な健康づくりの支援	49
(1)	栄養・食生活・食育による健康増進【食育】	49
(2)	身体活動（運動・生活活動）	56
(3)	休養・こころの健康	59
(4)	喫煙・飲酒	62
(5)	歯と口の健康	64
(6)	生活習慣病予防・健康管理	66
2	ライフコースアプローチを踏まえた健康づくりの推進	68
(1)	こども・若者の健康【食育】	68
(2)	働く人の健康	71
(3)	高齢者の健康	74
(4)	女性の健康	76
3	健康・食育を支え、守るための社会環境の整備	78
(1)	社会とのつながり	78
(2)	自然に健康になれる環境づくり	79
(3)	多様な主体による健康づくりの推進	80
(4)	食の安全・安心【食育】	81



4 行政の取組のうち数値目標を掲げるものの一覧	83
第5章 計画の推進に向けて	93
1 計画推進の体制	93
2 市民、家庭、地域等に期待される役割	93
（1）市民の役割	93
（2）家庭の役割	93
（3）地域の役割	93
（4）保育所・幼稚園の役割	94
（5）学校の役割	94
（6）事業者（事業主）の役割	94
（7）行政機関等の役割	94
3 進行管理と評価	94
資料編	95
1 青梅市健康づくり推進会議	95
（1）設置要綱	95
（2）委員名簿	96
2 青梅市健康づくり推進庁内連絡会議	97
（1）設置要綱	97
（2）委員名簿	98
3 計画策定経過	99
4 パブリック・コメント実施結果	100
5 用語解説	101

