

## 健康づくりのムーブメント! 思い立ったら参加しよう。 いつでもスタート、それが「よこはま健康スタイル」

「よこはま健康スタイル」には、世代に応じた以下の3つの事業があります。  
ライフスタイルに合わせた健康づくりや社会参加等に取り組むとポイントが貯まります。  
たまったポイントはプレゼントや寄付などに交換できます。  
ぜひご参加ください。詳細は横浜市ホームページなどをご覧ください。

全市民対象



370万市民の健康習慣の  
きっかけづくり

### 健康スタンプラリー

(平成26年11月開始予定)

#### 健康アクション



健診・健康講座・健康づくり  
イベント・元気づくりステーション  
などに参加

#### ポイントをためる



会場でスタンプの押印

40歳から



中高年からの日々の  
運動習慣づくり

### ウォーキングポイント

(平成26年11月開始予定)

#### 健康アクション



参加登録して指定の  
歩数計をGETしたら、歩く

#### ポイントをためる



店舗の専用機で歩数を  
読み取り、貯まったポイントは  
パソコンなどから確認できる

65歳から



これまでの経験・知識を  
活かして社会貢献

### シニアボランティアポイント

(平成26年11月開始予定)

#### 健康アクション



高齢者施設等で  
ボランティアに参加

#### ポイントをためる



社会福祉施設等の活動で  
ポイントが貯まる  
ポイントはカードで管理



それぞれのポイントに応じてプレゼントや寄付に交換!



「第2期健康横浜21」リーディングプラン  
『健康寿命日本一』への挑戦!

活力ある超高齢社会を築くため  
370万市民と12万事業所が健康づくりや介護予防に取り組めます

「よこはま健康アクション」を進めて  
先進的な都市型の「健康づくり横浜モデル」を創出します

横浜市健康福祉局保健事業課

〒231-0017 横浜市中区港町1-1 TEL: 045-671-2454 FAX: 045-663-4469

<http://www.city.yokohama.lg.jp/kenko/>

平成26年10月発行

横浜市

# よこはま健康アクションで『健康寿命日本一』の横浜に!

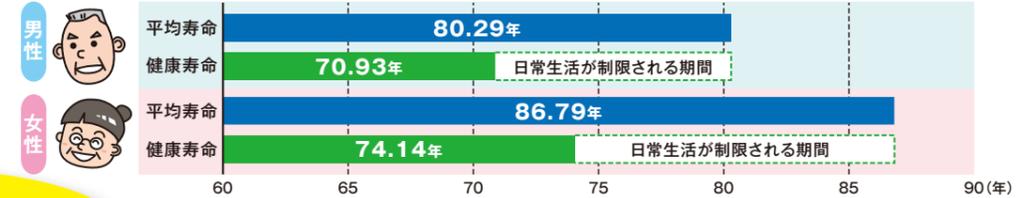
健康寿命  
って?

「健康上の問題で日常生活が制限されことなく生活できる期間」のことです。

「いつまでも元気に自分らしい毎日を過ごしたい!」というのは、誰もが望むことではないでしょうか。いくつになっても健康的で自立した生活を送り、アクティブな毎日を過ごすためには単に寿命を延ばすだけでなく、健康寿命を延ばしていくことが重要です。

●横浜市の平均寿命と健康寿命

資料:厚生労働省(平成22年)



健康寿命  
日本一

- 市民の皆さんが参加できます。
- ◇ 企業と連携してすすめます。
- 市民の皆さんに機会を提供します。

twitter @yokohama\_kenko  
ツイッター @yokohama\_kenko で健康づくりに関する情報を発信しています。

## いきいきとした健康的な生活

## 健康づくりに取り組みやすい環境

### 〈個人の生活習慣の改善〉

### 〈社会環境の改善〉

Action 1

#### よこはま健康スタイル推進

ウォーキング、健康スタンプラリー、ボランティアなどの3つのポイント制度を作って、楽しく健康づくりを進めます(※詳細は裏面をご覧ください)

##### ウォーキングポイント

横浜を歩いて楽しみ、健康維持へとつなげましょう。(4年間で30万人の参加登録を目標)

##### 健康スタンプラリー

健診や健康講座などに参加すると、健康習慣のきっかけになります。

##### シニアボランティアポイント

高齢者施設などでボランティアに参加して、社会貢献やさすなづくりの機会が生まれます。



Action 2

#### 疾病の重症化予防

個別保健指導を行い、糖尿病等の重症化の予防を進めます。

医療機関との連携、個別の保健指導により、重症化を防ぎます。



よこはま健康づくり  
広報大使  
かく子先生

Action 3

#### 生活保護受給者等の健康支援

医療機関と連携し、医療専門職やケースワーカーが生活保護受給者等に対して、健康支援を行います。

健康診査の受診を奨めたり、生活習慣の改善指導を行います。

医療機関・医療専門職・ケースワーカー等が連携し、適正受診に向けて取り組みます。

Action 4

#### ロコモ※啓発

ロコモ予防キャンペーンやロコモ予防の人材育成を行い、壮年期からの生活習慣病予防を促進します。

啓発キャンペーンを実施、啓発リーフレット・テキストを通して生活習慣病やロコモティブシンドロームを予防します。

Action 5

#### 地域におけるシニアパワー発揮推進

地域の中の高齢者の出番づくりで健康維持の機会を創出します。

高齢者の皆さんがご自身の経験や能力を活かして地域の中で活躍できる機会を創ります。



Action 6

#### 健康経営企業応援

健康づくりに取り組む「健康経営企業」を増やします。

健康経営の概念の普及と社内での健康づくりを推進します。

「よこはま企業健康推進員」を養成します。

※「健康経営」は特定非営利活動法人健康経営研究会の登録商標です。

Action 7

#### 企業と協働する市民の健康づくり

協働する企業を「ウェルネスパートナーズ」として、横浜市民の健康づくりのための社会環境づくりを進めます。

「ウェルネスパートナーズ」設立準備

#### 関連事業

##### がん検診

がんによる死亡率の減少を目指し、がん健診受診率の向上に取り組みます。

##### 特定健診

「1年に1回特定健診を受ける」を行動目標に、メタボリックシンドローム対策のために受診率の向上に取り組みます。

##### たばこ対策

喫煙率の減少や受動喫煙を受けない環境づくりに取り組みます。

##### 食育

保護者や子どもへの食育を団体や企業等と連携しながら推進します。朝食を食べる市民の割合を増やします。

##### 元気づくりステーション

高齢者が歩いて行ける身近な場所に、主体的・継続的に取り組む「グループ活動」を広げて、介護予防を推進します。

Action 8

健康キャラバン… 趣味や地域活動等が健康づくりにつながることをお知らせします。

趣味や地域活動等に参加し「つながり」を持つことが、健康づくりにも大きく関わってくることを市民の皆さんに幅広く啓発し、活動への参加を後押しします。

Action 9

よこはまウェルネスプロモーション… 市民の皆さんに健康意識を高めていただけるよう、企業等と連携した効果的なプロモーションを展開します。

Action 10

ヘルスデータの有効活用… 各種データを一元的に管理し、分析・活用できる環境を整えます。

データを分析し、地域ごとの健康課題の把握等に活用します。

※ロコモとは、ロコモティブシンドローム(運動器症候群)の略称です。骨や関節、筋肉などの運動器の障害が移動能力を低下させてしまい要介護になる危険の高い状態をいいます。