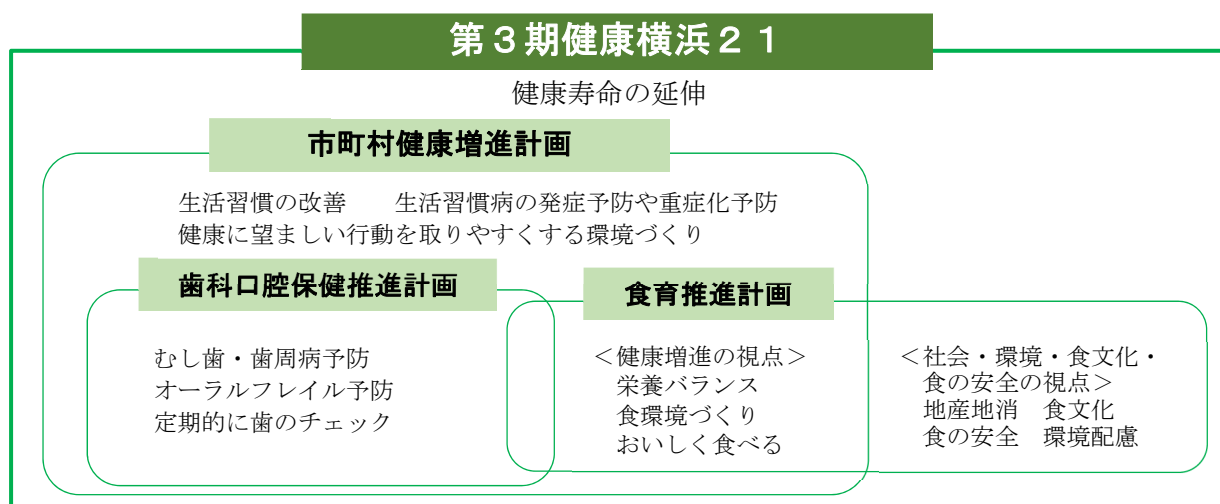


# 第3期 健康横浜21【原案冊子 要約版】

## 1 策定の趣旨

「第3期健康横浜21～横浜市健康増進計画・歯科口腔保健推進計画・食育推進計画～」は、健康増進法に基づく「市町村健康増進計画」を軸に、関連する分野の計画として、横浜市歯科口腔保健の推進に関する条例に基づく「歯科口腔保健推進計画」及び食育基本法に基づく「食育推進計画」の3つの計画を一体的に策定するものです。

横浜市民の最も大きな健康課題の一つである生活習慣病の予防を中心とした、横浜市における総合的な健康づくりの指針とします。



## 2 基本理念「共に取り組む生涯を通じた健康づくり」

乳幼児期から高齢期まで継続した生活習慣の改善、生活習慣病の発症予防や重症化予防、健康に望ましい行動を取りやすくする環境づくりに、市民、関係機関・団体、行政が共に取り組むことにより、誰もが健やかな生活を送ることができる都市を目指します。

## 3 基本目標「健康寿命の延伸」

健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間を延ばします。

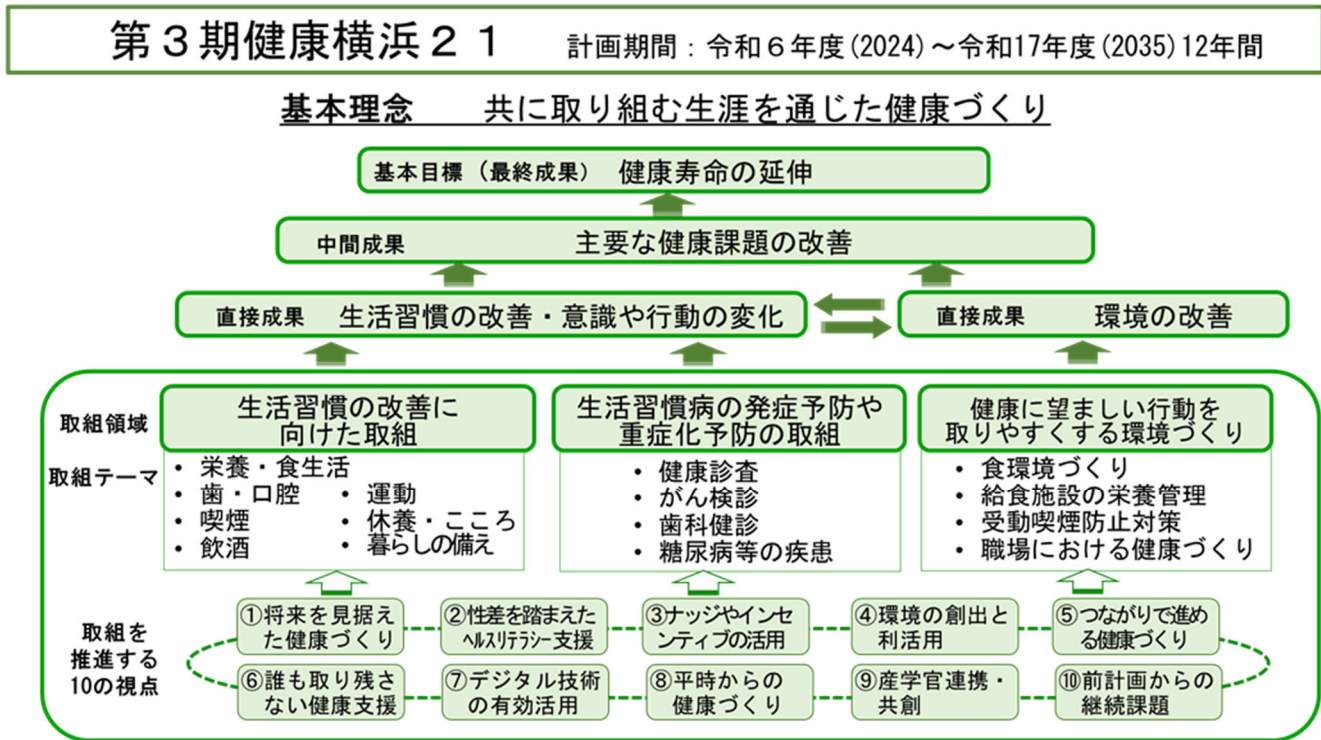
## 4 取組領域と取組テーマ

取組を推進するに当たっては、取組領域として「生活習慣の改善に向けた取組」、「生活習慣病の発症予防や重症化予防の取組」、「健康に望ましい行動を取りやすくする環境づくり」を設定します。これらの取組領域の下に位置づけた取組テーマごとに、現状・課題を整理し、取組内容を検討したうえで、横断的な取組も行っていきます。

## 5 取組を推進する10の視点

ライフコースアプローチの重要性を踏まえるとともに、健康に関心がある人だけに届きやすい取組に偏らず、健康格差の拡大を防ぎ、予防効果を高め、時代に即した取組とするために、「将来を見据えた健康づくり」等の取組を推進する10の視点を掲げます。

## 6 計画の体系図



## 第2章 横浜市民の健康を取り巻く現状

【原案：P13～55】

### 1 横浜市民の主要な健康課題の選定

市民の死亡原因の半数を占める悪性新生物、心疾患、脳血管疾患の予防に加え、「全国データと比較して改善の余地があるもの」、「健康寿命の延伸への寄与が大きいもの」などを主要な健康課題として選定し、その改善を目指します。

主要な健康課題	
①生活習慣病の予防を通じた早世の減少	⑥歯周炎の予防と改善
②男性の肥満や脂質異常症の改善	⑦腰痛の予防と改善
③女性の乳がんの死亡率の減少	⑧骨折・転倒により介護が必要な状態となることの減少
④糖尿病の重症化の予防	⑨高齢期の不慮の事故による死亡率の減少
⑤喫煙・受動喫煙の減少	⑩成人期・壮年期のメンタルヘルスの向上

## 第3章 市民の行動目標と取組

【原案：P56～105】

### 1 取組の対象とするライフステージ

生活習慣に大きく影響する就学・就業の有無等を考慮した、3つのライフステージに合わせた取組を進めます。

- 育ち・学びの世代（乳幼児期～青年期）
- 働き・子育て世代（成人・壮年期）
- 実りの世代（高齢期）

## 2 ライフステージ別の市民の行動目標の設定

市民一人ひとりが、世代に応じた健康づくりに取り組めるよう、取組テーマごとに、親しみやすく、わかりやすい表現で、ライフステージ別の市民の行動目標を設定します。

ライフステージ 取組テーマ	育ち・学びの世代 (乳幼児期～青年期)	働き・子育て世代 (成人・壮年期)	実りの世代 (高齢期)
栄養・食生活	1日3食、栄養バランスよく食べる 適正体重を維持する		
歯・口腔	しっかり噛んで食後は歯みがき	「口から食べる」を維持する	
喫煙	タバコの害を学ぶ・吸い始めない	禁煙にチャレンジ	
飲酒	飲酒のリスクを学ぶ・飲み始めない	飲酒のリスクを踏まえ「飲み過ぎない」を心がける	
運動	体を動かすことを楽しむ	日常の中で「こまめに」動く 定期的に「しっかり」運動する	
休養・こころ	早寝・早起き、ぐっすり睡眠	睡眠の質を高める・ストレスに気付き、対処する つながりを大切にする	
暮らしの備え		自然災害等の「もしも」の健康リスクに備える 屋内で生じる「まさか」の事故を防ぐ	
健康診査		1年に1回、健診を受ける	
がん検診		定期的ながん検診を受ける	
歯科健診		定期的に歯のチェック	
糖尿病等の疾患		検査結果に応じた生活習慣の改善・早期受診・治療継続	

## 3 生活習慣の改善に向けた取組

市民の行動目標に沿って、生活習慣の改善に向けた取組を行います。

取組テーマ	取組内容（抜粋）
栄養・食生活	学校、保育所等での給食等を通じた食育を実践します。 性別・年代別の特性を踏まえた栄養バランスや適正体重維持を啓発します。
歯・口腔	健全な口腔機能の発達の支援を行います。 オーラルフレイル予防に取り組めるよう関係団体と連携して啓発します。
喫煙	関係団体と連携した20歳未満への喫煙防止教育を行います。 職場ぐるみの禁煙チャレンジを支援します。
飲酒	20歳未満の飲酒の危険性を啓発します。 飲酒による身体等への影響を啓発し「酒は百薬の長」といったイメージの払拭に取り組めます。
運動	外遊びや体を動かす遊びを推奨します。 こまめに体を動かすことや座りすぎ防止を普及します。 運動の継続と習慣化を促す仕掛けづくりを行います。
休養・こころ	睡眠と生活習慣病との関係性やメンタルヘルスに関する情報を発信します。 周囲の人とつながるきっかけを提供し、人とのつながり、楽しみや心のよりどころを見つける大切さを啓発します。
暮らしの備え	自然災害等の事態でも健康を維持する行動や心構えを普及します。 日々の血圧管理の大切さや、ヒートショック予防策を周知します。

#### 4 生活習慣病の発症予防や重症化予防の取組

市民の行動目標に沿って、生活習慣病の発症予防や重症化予防の取組を行います。

取組テーマ	取組内容（抜粋）
健康診査	健診の意義や結果の見方の普及を行います。 横浜市健康診査の受診勧奨を強化します。
がん検診	対象年齢となる全市民へ個別勧奨通知を送付します。 地域団体による活動等を通し、がん検診・がん予防の啓発を行います。
歯科健診	口腔ケアの重要性等、各世代に応じた必要な情報の啓発を行います。 歯科疾患と生活習慣病をはじめとした全身疾患との関連性の啓発について、生活習慣病対策と連携して取り組みます。
糖尿病等の疾患	治療継続や重症化予防のための健康相談を行います。 糖尿病の正しい知識の普及、妊娠糖尿病や合併症予防を啓発します。

### 第4章 環境づくりの目標と取組

【原案：P106～117】

#### 1 環境づくりの目標設定

個人の生活習慣の改善だけにアプローチするのではなく、健康に望ましい行動を取りやすくする環境づくりに新たに取り組み、その目標も設定した上で推進していきます。

取組テーマ	環境づくりの目標
食環境づくり	健康への関心の有無にかかわらず、誰もが栄養バランスのよい食事を選択できる食環境を、食品関連事業者等と連携し整える。
給食施設の栄養管理	給食施設がその利用者を対象に、食事の提供を通して、健康の保持増進、疾病の予防、望ましい食習慣の形成を行うことができる環境を整える。
受動喫煙防止対策	あらゆる場において市民が受動喫煙をする機会を減らす。
職場における健康づくり	健康経営に取り組む事業所を増やす。 健康経営の取組により従業員の健康状態が改善したと感じる事業所を増やす。

#### 2 環境づくりの取組

環境づくりの目標に沿って、環境へアプローチする取組を行います。

取組テーマ	取組内容（抜粋）
食環境づくり	産学官が連携し、健康への関心の有無にかかわらず、誰もが健康的な食事ができる食環境づくりを推進します。食環境づくりの枠組みを整備します。
給食施設の栄養管理	生活習慣病予防等について、給食施設に対する研修会を開催します。 給食施設を支援するため、巡回指導等を実施します。
受動喫煙防止対策	店舗の巡回や飲食店向け講習会等を通じて法の周知を行います。 受動喫煙の多い駅周辺や公園等での啓発の強化、関係機関と連携した家庭内や子どもの受動喫煙防止啓発に取り組みます。
職場における健康づくり	横浜健康経営認証制度を活用し、健康経営について啓発します。 小規模の事業所でも従業員の健康づくりに取り組みやすくなるよう、情報発信やコンテンツ提供を行います。



生涯を自分の歯で過ごし、健康を維持していくために「生涯を通じて食事や会話ができる」を基本目標とし、それを実現するため、歯科口腔保健にかかる健康行動の中から、2つの行動目標を設定します。

○ **行動目標 1**

むし歯・歯周病を予防する

○ **行動目標 2**

口腔機能の健全な発育・発達、維持・向上に努める

○ **取組内容**

ライフコースアプローチの重要性を踏まえ、妊娠期からの各ライフステージ・対象像等の特徴や課題に応じたむし歯・歯周病の予防、口腔機能の発育・発達、維持・向上に関する取組を、関係者がそれぞれの立場から推進していきます。

『食』を通して健康と豊かな人間性を育み、活力ある横浜を創る」を基本理念とし、それを実現するため、2つの基本目標を設定します。

○ **基本目標 1**

おいしく楽しい「食」や食環境づくりの推進が、市民一人ひとりの生涯を通じた健康を支える(健康増進の視点)

○ **基本目標 2**

食の多様性や横浜らしい食文化を継承し、食に関する持続可能な環境を整える(社会・環境・食文化・食の安全の視点)

○ **取組内容**

栄養・食生活、食環境づくり、地産地消、日本の食文化の継承、食の安全と環境に配慮した食育について、関係機関と連携して推進していきます。

1 **行政の役割**

計画を総合的に推進していくために、広報・プロモーションに注力するとともに、関係機関・団体との連携を図り、効果的な施策展開と進捗管理を行います。

全てのライフステージを対象に、市民の健康行動につながる啓発活動を行うとともに、将来を見据えた健康づくりの強化、自然に健康になれる環境づくり、デジタル技術等の更なる活用、誰も取り残さない健康支援、地域人材の育成と活動支援について、行政が中心となって関係機関・団体等と共に重点的な取組を行います。

将来を見据えた健康づくりの強化				自然に健康になれる環境づくり		デジタル技術等の更なる活用	誰も取り残さない健康支援	地域人材の育成／活動支援	
職場を通じた健康づくり	女性の健康づくり応援	青年期からの意識啓発	健康を守る暮らしの備え	食環境づくり	禁煙支援・受動喫煙防止	健康状態の見える化と行動変容の促進	糖尿病等の重症化予防	健康格差を広げない取組	地域のつながりで行う健康づくり

1 評価方法

効果的に取組を進めるため、令和11年度に中間評価を行い、計画の進捗状況を確認し、把握された課題を踏まえ計画後半の取組を強化します。計画最終年度の前年度である令和16年度には計画の最終評価を行い、次期計画の策定に生かします。

取組状況を取りまとめ、あらかじめ設定した成果指標により進捗を評価します。

2 成果指標（抜粋）

基本目標	最終成果指標	直近値	目標値
健康寿命の延伸	健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間の平均（年）	男性 72.60 女性 75.01	男性 73.70 以上 女性 76.42 以上

主要な健康課題	中間成果指標	直近値	目標
①生活習慣病の予防を通じた早世の減少	心血管疾患、がん、糖尿病、慢性の呼吸器系疾患に関する若年（30～69歳）年齢調整死亡率（人口10万対）	全体 207.4 男性 270.4 女性 143.4	減少
	②男性の肥満や脂質異常症の改善	男性のメタボリックシンドローム判定の割合（%） 男性のBMIの平均値（kg/m <sup>2</sup> ） 男性のLDLコレステロールの平均値（mg/dl） 男性のLDLコレステロールの要保健指導判定値（120以上）の人の割合（%）	31.4 24.3 127.5 58.7
③女性の乳がんの死亡率の減少	女性の乳がんの75歳未満年齢調整死亡率（人口10万対）	17.3	減少
	女性の乳がんの標準化死亡比	1.168	減少
④糖尿病の重症化の予防	HbA1c8.0%以上の人の割合（%）	1.25	減少
⑤喫煙・受動喫煙の減少	COPD（慢性閉塞性肺疾患）の年齢調整死亡率（人口10万対）	10.5	減少
⑥歯周炎の予防と改善	40歳以上における歯周炎を有する者の割合（%）（年齢調整値）	65.3	減少
⑦腰痛の予防と改善	腰痛が1か月以上継続している人の割合（%）	今後把握	減少
⑧骨折・転倒により介護が必要な状態となることの減少	骨折・転倒が主な原因で介護保険要支援となった人の割合（%）	19.7	減少
⑨高齢期の不慮の事故による死亡率の減少	不慮の溺死及び溺水の年齢調整死亡率（人口10万対）	12.2	減少
	収縮期血圧が受診勧奨値（140以上）の高齢期等（60～74歳）の人の割合（%）	24.6	減少
⑩成人期・壮年期のメンタルヘルスの向上	心理的苦痛を感じている人の割合（%）	全体 16.9 20～39歳男性 28.0 20～39歳女性 24.2 40～64歳男性 15.0 40～64歳女性 17.2	減少