

## (7) 暮らしの備え

自然災害や感染症の蔓延などの予期せぬ危機的な事態でも、健康を維持するには、平時からの備えが重要です。

また、屋内で生じる転倒や入浴時の溺水といった事故は、重大な結果につながる可能性があり、これらの事故を起こさない生活習慣を身に付けることは、命を守る備えになります。

市民の行動目標							
暮らしの備え 	育ち・学びの世代			働き・子育て世代		実りの世代	
	乳幼児期	学齢期	青年期	成人期	壮年期	高齢前期	高齢後期
				①自然災害等の「もしも」の健康リスクに備える			
				②屋内で生じる「まさか」の事故を防ぐ			

### ①自然災害等の「もしも」の健康リスクに備える(働き・子育て/実りの世代)

現状・課題
<ul style="list-style-type: none"> <li>○自然災害や感染症の蔓延などの予期せぬ危機的な事態により、日常生活や家族の機能に変化が生じる可能性があります。</li> <li>○新型コロナウイルス感染症の感染拡大による外出自粛等の影響で、他者との関わりの減少や筋力低下が見られました。</li> </ul>

目指す姿
<p>予期せぬ危機的な事態でも、置かれた環境下で健康を維持するための準備をしています。</p> <p>非常時でも実践可能な方法で、平時から健康を維持するための行動をとっています。</p>

目標	指標(直接成果)	直近値	目標値
非常時に健康を維持するための備蓄(薬・食品・日用品)を行う人を増やします。	健康を維持するための災害時の備えをしている人の割合	<ul style="list-style-type: none"> <li>・解熱鎮痛剤等の常備薬 20.0%</li> <li>・服用中の薬5.2%</li> <li>・口腔ケア用品19.6% (R2(2020)年度)</li> <li>・体温計30.1% (R5(2023)年度)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・解熱鎮痛剤等の常備薬 30%以上</li> <li>・服用中の薬10%以上</li> <li>・口腔ケア用品30%以上</li> <li>・体温計 検討中 (R14(2032)年度)</li> </ul>
非常時でも健康を維持するために実践できる習慣を持つ人を増やします。	いつでもどこでも実施できる体操やストレッチ等の実施を習慣にしている人の割合	44.6% (R5(2023)年度)	検討中

取組を推進する10の視点の中で特に取り入れるもの



- ③ナッジやインセンティブの活用
- ⑤つながりで進める健康づくり
- ⑥誰も取り残さない健康支援
- ⑧平時からの健康づくり

	ライフステージ	取組内容
行政の取組	働き・子育て/実り 	<ul style="list-style-type: none"> <li>○予期せぬ危機的な事態でも誰もが健康を維持するために必要な備蓄について、食生活、歯・口腔の取組と連携して啓発します。</li> <li>○予期せぬ危機的な事態でも誰もが健康を維持するために必要な行動や心構えについて、運動、歯・口腔、休養・こころの取組と連携して啓発します。</li> </ul>

	ライフステージ	取組内容
関係機関・団体の取組	働き・子育て/実り 	<ul style="list-style-type: none"> <li>○外出自粛等が原因の生活習慣病やフレイル・オーラルフレイル等の予防について、平時から取り組むことの大切さを啓発します。</li> <li>○感染症予防に関する啓発を行います。</li> <li>○市民公開講座によるオンライン配信、市民広報誌の発行、ラジオの運営等を通じて、市民に向け最新の医療情報を分かりやすく発信し、市民や地域の健康増進に貢献します。</li> <li>○アドバンス・ケア・プランニング(将来の変化に備え、医療及びケアについて、本人を主体に、家族や近い人、医療・ケアチームが、話し合いを行い、本人による意思決定を支援するプロセス)について、市民啓発講演会を企画します。</li> <li>○災害時の栄養・食生活支援に備えた人材の養成や災害食の普及活動を行います。</li> </ul>



## ②屋内で生じる「まさか」の事故を防ぐ(働き・子育て/実りの世代)

### 現状・課題

- 不慮の事故による死亡率が全国より高く、特に冬場の高齢者の溺死及び溺水による死亡数が多く、入浴時のヒートショックによる事故の可能性が考えられます。
- ヒートショックとは、急な温度変化が体に与えるショックのことをいい、心臓に負担がかかることで、心筋梗塞や脳卒中につながる恐れがあります。特に普段から血圧が高めの高齢者はヒートショックを起こしやすいといわれており、脱衣室・浴室を含めた住宅の室温を高く均一に保つための生活の工夫とあわせ、住宅の断熱性能を高める等の対策が必要です。
- 介護保険の要支援と認定された主な原因の1位は骨折・転倒であり、転倒事故の防止が重要です。日頃から転倒予防を心がけること、もし転倒しても、骨折しにくい体を維持することが大切です。
- 健康寿命の延伸に向けた分析において、40歳以上の腰痛症の対策が重要であることが明らかになっています。

### 目指す姿

予防方法の理解と血圧の管理を通じて、ヒートショックによる事故を回避しています。  
骨折・転倒を防止しています。  
腰痛の予防に取り組んでいます。



目標	指標(直接成果)	直近値	目標値
ヒートショックの予防方法を理解している人を増やします。	ヒートショックの予防方法を知っている人の割合	64.8% (R5(2023)年度)	検討中
日常的に血圧を測定している人を増やします。	自宅で血圧を毎日測定する習慣のある人の割合	60代全体 20.5% (R2(2020)年度)	60代全体 29.5%以上 (R14(2032)年度)
転倒する人を減らします。	過去1年間に転倒したことがある高齢者の割合	21.7% (R4(2022)年度)	18.5%以下 (R13(2031)年度)
従業員の腰痛予防に取り組む事業所を増やします。	横浜健康経営認証事業所のうち腰痛予防に取り組んでいる事業所の割合	32.5% (R5(2023)年度)	検討中

取組を推進する10の視点の中で特に取り入れるもの



- ① 将来を見据えた健康づくり
- ④ 環境の創出と利活用
- ⑤ つながりで進める健康づくり
- ⑧ 平時からの健康づくり

	ライフステージ	取組内容
行政の取組	働き・子育て 	○関係機関・団体と連携し、腰痛予防を推進します。
	働き・子育て/実り 	○高血圧症予防と日々の血圧管理の大切さについて周知啓発を行います。 ○住宅の断熱性能向上に向けた普及啓発を行います。 ○ロコモティブシンドローム予防、フレイル予防を推進する中で、転倒予防、骨粗鬆症予防に関する普及啓発にも取り組みます。
	実り 	○高齢者や高血圧症などの持病がある人とその家族に向けて、ヒートショック予防策を周知します。 ○転倒を起こさない屋内環境について啓発します。

	ライフステージ	取組内容
関係機関・団体の取組	働き・子育て 	○転倒・腰痛災害防止対策の推進に向けて企業をサポートします。

