

皆さまのご意見を お聞かせください

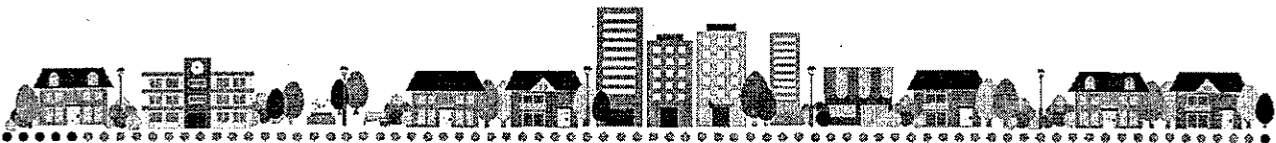
市民の健康づくり計画

第2期 健康横浜21 素案

(計画期間:平成25～34年度)

意見募集期間

平成24年 10月1日(月)～10月31日(水)



横浜市では、健康増進法に基づく市町村健康増進計画である「健康横浜21」によって健康づくりの取組を進めてきましたが、現行の計画が24年度で終了するため、新たに第2期計画を策定します。

この計画は、22年度からの横浜市中期4か年計画の中の「100万人の健康づくり戦略」にも位置づけられています。

生活習慣病の予防を基本に、「いくつになってもできるだけ自立した生活を送ることができる市民を増やす」ことを目標として検討してきました。このたび、第2期計画の素案がまとまりましたので、市民の皆さまのご意見を募集します。

いただいたご意見は、今後の計画策定に活かしていきます。



平成24年10月
横浜市

第2期 健康横浜21素案

1 第2期 健康横浜21が目指す健康づくり

「健康」の概念は広く、感染症等の疾病や心の健康などさまざまな課題がありますが、この計画では市民の現状と課題を検討し、最も大きな健康課題のひとつである生活習慣病※に着目し、取組を進めます。

※生活習慣病とは、がん、糖尿病、慢性閉塞性肺疾患、循環器系疾患（脳血管疾患、心疾患）、高血圧症、脂質異常症、歯周病など

◆現状と課題

- 死因の6割が、がん、心疾患、脳血管疾患などの生活習慣病
- 要介護となる原因で最も多いのは、脳血管疾患などの生活習慣病（3割）



生活習慣病対策が不可欠

- 高齢化がさらに進み、生活習慣病のリスクの高い人が増加
- 世帯人員の減少と単身世帯の増加で個人の生活習慣が変化



生活習慣病のリスクの高まりが見込まれる

- 現行計画の取組結果として、健康に対する意識・知識は改善したが、継続的な行動への結びつきが弱い



高まった健康意識を行動へつなげる必要がある

◆基本理念・基本目標・取組テーマ

基本理念

乳幼児期から高齢期までのすべての市民※を対象に、①生活習慣の改善（生活習慣病になりにくいからづくり）や、②生活習慣病の重症化予防を行うことで、いくつになってもできるだけ自立した生活を送ることのできる市民を増やします。

※疾病や障害がある人も含め、その人の状況に応じて、健康状態の改善を図ります。

基本目標

10年間で健康寿命※を延ばします。

※健康寿命とは「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」をいいます。

【参考】

健康寿命と平均寿命

	健康寿命 (平成22年)		平均寿命 (全国平成22年、横浜市平成17年)	
	男性	女性	男性	女性
全国	70.42歳	73.62歳	79.55歳	86.30歳
神奈川県	70.90歳	74.36歳	79.52歳	86.03歳
横浜市	(現在算定中)		79.77歳	86.18歳

取組テーマ

① 生活習慣の改善

健康増進の基本要素である **食生活** **歯・口腔** **喫煙・飲酒** **運動** **休養** の5つの分野から、生活習慣の改善にアプローチします。

期待される効果：生活習慣病の発症予防や、生活習慣病の悪化予防につながります。

② 生活習慣病の重症化予防

がん検診、特定健診の普及を進めます。

期待される効果：生活習慣の振り返りや潜在的な生活習慣病の早期発見につながります。

※重症化予防につながる適切な治療については「よこはま保健医療プラン」で対策を実施しています。



2 第2期計画の特色

健康意識を行動につなげる取組をいっそう効果的に進めるため、3つの視点で計画を推進します。

●その1 ライフステージに合わせた取組を行います

生活習慣は、年齢や就学・就業の有無などの影響を大きく受けることから、3つのライフステージ別に行動目標と目標値を設定し、それぞれにあわせた取組を行います。

■育ち・学びの世代（乳幼児期～青年期）

■働き・子育て世代（成人期）

■稔りの世代（高齢期）

行動目標		育ち・学びの世代 (乳幼児期～青年期)	働き・子育て世代 (成人期)	稔りの世代 (高齢期)
生活習慣の改善	食生活	3食しっかり食べる	野菜たっぷり・塩分少なめ バランスよく食べる	「口から食べる」を維持する
	歯・口腔	しっかり噛んで食後は歯磨き	定期的に歯のチェック	
	喫煙・飲酒	受動喫煙を避ける	禁煙にチャレンジ お酒は適量	
	運動	毎日楽しくからだを動かす	あと1,000歩、歩く 定期的に運動する	歩く・外出する
	休養	早寝・早起き	睡眠とってしっかり休養	
生活習慣病の重症化予防			定期的にかん検診を受ける 1年に1回特定健診を受ける	

●その2 「きっかけづくり」と「継続支援」を目指した取組を進めます

きっかけづくり

健康づくりを始めるきっかけになることを目指して、知識の普及や体験型イベント、講座などの啓発活動を行います。

継続支援

健康づくり活動を楽しみながら続けることを目指して、仲間づくりや場づくりを進めます。

●その3 区の特性をふまえ、さまざまな関係機関とともに取組を進めます

市民が健康づくり活動をしやすい環境を整えるためには、家庭、地域、学校、保健医療関係団体、職場・企業、自主グループ、行政などが相互に連携して進めていくことが必要です。

そこで、第2期計画では、区の特性（人口構造や世帯構造、疾病状況等）に応じた取組を進めるとともに、さまざまな関係機関が目標を設定し、情報共有しながら、より具体的な取組につながることを目指します。

また、「横浜市中期4か年計画」、「地域福祉保健計画」、「よこはま保健医療プラン」など横浜市が定める他の計画と連携して進めていきます。

3 ライフステージごとの目標と取組内容

目標設定の考え方

- 一人ひとりがそのライフステージに合わせて健康行動がとれるように、分野ごとに最もわかりやすく重要な項目を行動目標としました。
- 全国の数値と比較でき、適切な進捗管理と評価を行うことでさらなる取組の推進が図れるよう、10年後まで安定して確実に把握できる数値で、行動目標に関連するものを目標値としました。

◆育ち・学びの世代(乳幼児期～青年期)

■目指す姿

- ・子ども自身が健康によいこと・悪いことを知って判断し、健康によい行動を選択できる力がある。
- ・子どもの生活習慣に大きな影響を与える家庭環境や教育環境が整っている。

■行動目標と10年後の達成目標値一覧

	分野	行動目標	指標	目標値	現状値
生活習慣の改善	食生活	3食しっかり食べる	朝食を食べている小・中学生の割合	100%に近づける	94.0%
	歯・口腔	しっかり噛んで 食後は歯磨き	3歳児でむし歯のない者の割合	90%	83.9%
			12歳児の1人平均むし歯数	維持・減少傾向へ	0.55 歯
	喫煙・飲酒	受動喫煙を避ける	未成年者と同居する者の喫煙率	今後調査を行って目標値を設定	
	運動	毎日楽しく からだを動かす	運動やスポーツを 週3日以上行う小学5年生の割合	増加傾向へ	男子 49.7% 女子 25.8%
休養	早寝・早起き	睡眠が6時間未満の小学5年生の割合	減少傾向へ	男子 6.1% 女子 3.6%	

■取組内容

きっかけづくり

- ・学校での喫煙防止教育と食育の充実
- ・地域での親子や子どもを対象とした食育講座
- ・学校で子どもが運動する機会づくり

継続支援

- ・乳幼児健診や子育て支援拠点など、養育者が集まる機会を活用した普及・啓発
- ・乳幼児健診などでの食生活、運動、歯科等の相談事業
- ・食習慣改善等、子どもの生活習慣改善に向けた地域のネットワークづくり

◆働き・子育て世代(成人期)

■目指す姿

- ・仕事や子育て、介護などで忙しい生活の中でも健康づくりに参加できるようなきっかけがある。
- ・周りからのサポートが得やすくなるようなしくみがある。

■行動目標と10年後の達成目標値一覧

☆は移りの世代と共通

分野	行動目標	指標 (特に記載がない場合は20歳以上)	目標値	現状値			
食生活	野菜たっぷり・塩分少なめ	1日の野菜摂取量	350g	271g	☆		
		1日の食塩摂取量	8g	10.7g	☆		
	バランスよく食べる	主食・主菜・副菜を組み合わせた食事が1日2回以上の日がほぼ毎日の者の割合	80%	今後把握	☆		
歯・口腔	定期的に歯のチェック	過去1年間に歯科検診を受けた者の割合	65%	43.6%	☆		
		40歳代における進行した歯周炎を有する者の割合	維持・減少傾向へ	21.0%			
生活習慣の改善	喫煙・飲酒	成人の喫煙率	12%	18.7%	☆		
		禁煙にチャレンジ	非喫煙者のうち日常生活の中で受動喫煙の機会を有する者の割合	家庭	3%	11.5%	☆
				職場	0%	32.0%	
				飲食店	15%	54.7%	
				行政機関	0%	今後把握	
				医療機関	0%	今後把握	
COPD※の認知率	80%	今後把握	☆				
	お酒は適量	生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している者の割合(1日男性日本酒2合・女性日本酒1合程度)	男性	14%	16.9%	☆	
			女性	6.4%	7.0%		
運動	あと1,000歩歩く	20～64歳で1日の歩数が男性9,000歩以上、女性8,500歩以上の者の割合	男性 50%	46.8%			
	定期的に運動をする	20～64歳で、1日30分・週2回以上の運動(同等のものを含む)を1年間継続している者の割合	女性 50%	41.7%			
			全体 34%	26.8%			
	睡眠とってしっかり休養	睡眠による休養を十分とれていない者の割合	男性 35%	25.4%			
			女性 33%	27.5%			
生活習慣病の重症化予防	定期的にがん検診を受ける	がん検診受診率(平成28年) ・胃・肺・大腸がん検診 40～69歳の過去1年間 ・乳がん検診 40～69歳の過去2年間 ・子宮がん検診 20～69歳の過去2年間	胃	40%	男性 36.7% 女性 27.0%	☆	
			肺	40%	男性 23.7% 女性 18.2%		
			大腸	40%	男性 24.4% 女性 18.7%		
			乳	50%	41.5%		
			子宮	50%	39.6%		
	1年に1回特定健診を受ける	特定健診受診率(40歳以上の横浜市国民健康保険加入者)	特定健診の実施計画にあわせて今後設定	19.4%	☆		

※COPD=慢性閉塞性肺疾患:喫煙が主な原因を占め、呼吸器に障害が生じる疾患。重症の場合は酸素ボンベが必要となる。

■取組内容

- きっかけづくり**
- ・商業施設など身近な場所での知識の普及や健康チェックの機会づくり
 - ・ウォーキングマップの作成やウォーキングイベントの実施
 - ・ホームページを通じた健康情報の提供
 - ・身近な場所での健康相談
 - ・がん検診、特定健診受診率向上に向けた啓発
 - ・健康に関心のない人も楽しんで参加できる新たなしくみづくり

- 継続支援**
- ・地域のさまざまな活動グループでの健康づくり支援
 - ・事業所での受動喫煙防止対策支援
 - ・事業所給食施設でのヘルシーメニューの提供
 - ・健康応援メニューの提供等を行う飲食店のホームページでの紹介
 - ・健康行動が持続でき、成果が見えるしくみづくり



◆ 稔りの世代(高齢期)

■ 目指す姿

- ・自分の健康状態について正しい知識をもち、自分の状態にあった健康づくりに取り組むことができる。
- ・地域の健康づくりグループなど、社会活動に参加することを通じて健康づくりを行う。

■ 行動目標と 10 年後の達成目標値一覧

☆は働き・子育て世代と共通

分野	行動目標	指標	目標値	現状値		
食生活	野菜たっぷり 塩分少なめ	1日の野菜摂取量	350g	271g	☆	
		1日の食塩摂取量	8g	10.7g	☆	
	バランスよく食べる	主食・主菜・副菜を組み合わせた食事が1日2回以上の日がほぼ毎日の者の割合	80%	今後把握	☆	
食生活 歯・口腔	「口から食べる」 を維持する	60歳代でなんでも噛んで食べるのできる者の割合	80%	67.7%		
歯・口腔	定期的に歯の チェック	過去1年間に歯科検診を受けた者の割合	65%	43.6%	☆	
		80歳で20本以上自分の歯を有する者の割合	50%	36.2%		
喫煙・飲酒	禁煙に チャレンジ	成人の喫煙率	12%	18.7%	☆	
		非喫煙者のうち日常生活の中で 受動喫煙の機会を有する者の割合	家庭	3%	11.5%	☆
			職場	0%	32.0%	
			飲食店	15%	54.7%	
			行政機関	0%	今後把握	
			医療機関	0%	今後把握	
COPD※の認知率	80%	今後把握	☆			
お酒は適量	生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している者の割合(1日男性日本酒2合・女性日本酒1合程度)	男性	14%	16.9%	☆	
		女性	6.4%	7.0%		
運動	歩く・外出する	65歳以上で歩数が男性7,000歩以上、女性6,000歩以上の者の割合	男性	50%	46.9%	
			女性	40%	34.6%	
		65歳以上で、1日30分・週2回以上の運動(同等のものを含む)を1年間継続している者の割合	全体	52%	46.0%	
			男性 維持・増加傾向へ	60.9%		
		女性	43%	33.3%		
	ロコモティブシンドローム※の認知率	80%以上	今後把握			
休養	睡眠とって しっかり休養	睡眠による休養を十分とれていない者の割合	15%	21.6%	☆	
生活習慣病の 重症化予防	定期的に がん検診を 受ける	がん検診受診率(平成28年) ・胃・肺・大腸がん検診 40~69歳の過去1年間 ・乳がん検診 40~69歳の過去2年間 ・子宮がん検診 20~69歳の過去2年間	胃	40%	男性 36.7% 女性 27.0%	☆
			肺	40%	男性 23.7% 女性 18.2%	
			大腸	40%	男性 24.4% 女性 18.7%	
			乳	50%	41.5%	
			子宮	50%	39.6%	
	1年に1回特定 健診を受ける	特定健診受診率 (40歳以上の横浜市国民健康保険加入者)	特定健診の実施計画にあわせて今後設定	19.4%	☆	

※COPD=慢性閉塞性肺疾患:喫煙が主な原因を占め、呼吸器に障害が生じる疾患。重症の場合は酸素ボンベが必要となる。

※ロコモティブシンドローム=骨や関節等運動器の機能低下により日常生活に困難をきたすような歩行機能低下やその恐れがある状態。



■取組内容

きっかけづくり ・地域ケアプラザや商店街等、身近な場所での知識の普及や健康チェックの機会づくり
 ・健康に関心のない人も楽しんで参加できる新たなしくみづくり

継続支援 ・地域の健康づくりグループの活動支援、交流会の実施
 ・地域での継続的なウォーキングなどの機会づくり
 ・広報誌での健康情報の提供などによる環境の整備
 ・単身者の食生活の改善支援
 ・健康行動が持続でき、成果が見えるしくみづくり

4 計画の推進体制と評価

◆健康横浜21推進会議の設置

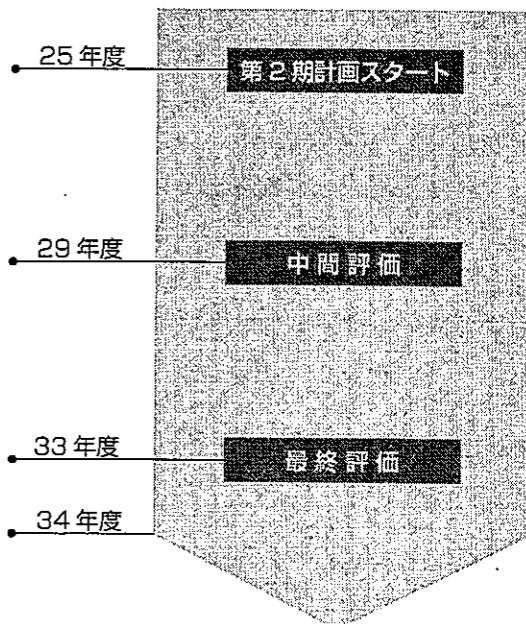
健康づくりにかかわるさまざまな団体や専門家からなる健康横浜21推進会議を設置し、各関係機関が情報を共有しながら具体的な取組につながることを目指します。

◆総合的な評価

ライフステージ別行動目標の達成状況だけでなく、行動につながるさまざまな要因を確認するためのモニタリング項目を設定し、総合的に評価を行います。

<モニタリング項目>

- 疾病状況や身体状況に関する項目
- 健康に関する意識・知識に関する項目
- 健康行動を推進する取組内容に関する項目



きりとり

郵便はがき

料金受取人払郵便

横浜港支店
承 認
7309

差出有効期限
平成24年12月
31日まで
(切手不要)

231 8790
017

横浜市中区港町1-1

横浜市健康福祉局
保健事業課
(健康横浜21担当) 行

きりとり



第2期 健康横浜21 素案 に関する意見募集

募集期間

平成24年10月1日(月)～10月31日(水)

提出先

横浜市健康福祉局保健事業課

提出方法

郵便、FAX、電子メールのいずれかの方法で
ご提出ください。

※電話によるご意見提出には対応できませんのでご了承ください。

郵便の場合

下記ハガキを切り取ってご利用ください。

FAXの場合

下記ハガキ部分にご記入のうえ、このページを切り取って送信してください。
FAX 番号 045-663-4469

電子メールの場合

メール件名は「パブリックコメント」とし、下記のアドレスに送信してください。
電子メールアドレス kf-hokenjigyo@city.yokohama.jp
※氏名、年齢、性別、電話番号を記載してください。

きりとり

第2期 健康横浜21 素案 に関するご意見をお書きください。

1 基本目標を「健康寿命」とすることについて

2 今後実施してほしいライフステージ別の取組内容について

3 その他

ご協力ありがとうございました。

氏名 _____ 年齢 _____ 歳

住所 _____

電話番号 _____ 性別 男・女

注意事項

- 1 いただいたご意見に対して、個別の回答はいたしかねますので、あらかじめご了承ください。
- 2 いただいたご意見はとりまとめ、後日公表します。
- 3 ご意見に付記された氏名、住所等の個人情報は「横浜市個人情報の保護に関する条例」に従って適正に管理し、本案に対するパブリックコメントに関する業務にのみ利用させていただきます。

■ご不明な点についてのお問合せ先

横浜市 健康福祉局 保健事業課

TEL 045-671-2454

FAX 045-663-4469

E-mail kf-hokenjigyo@city.yokohama.jp

計画に関する詳細は

健康横浜21

検索