

11 健康づくり

超高齢社会を迎えた横浜が、これからも活力あふれる街であるためには、たんに寿命を延ばすだけでなく、その内の健康な期間「健康寿命」を延ばす取組が非常に重要です。

1 健康横浜 21

横浜市では、平成13年9月に、健康増進法に基づく市町村増進計画である「健康横浜21」を策定し、生活習慣病の予防に重点をおいて健康づくりの取組を進め、その評価・課題を踏まえ、平成25年3月に10年間の横浜市の健康づくりの指針となる「第2期健康横浜21」を新たに策定しました。

健康寿命を延ばすには、高齢期の健康づくりだけではなく、生涯にわたりライフステージに応じた健康づくりを継続して行うことが大切です。併せて、健康に関する知識の普及・啓発に加え、一人ひとりが生活の中で無理なく健康づくりを行えるよう、個人を取り巻く家庭、学校、職場など地域全体でサポートするような環境を整えることが求められています。

(1) 策定の趣旨

ア 「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、感染症等の疾病やこころの健康などさまざまな課題がありますが、市民の最も大きな健康課題の1つである 生活習慣病に着目し、今後10年間の横浜市の健康づくりの指針となる第2期健康横浜21を策定します。

イ 計画期間

平成25年度から平成34年度まで

ウ 基本理念

すべての市民を対象に、乳幼児期から高齢期まで継続して、生活習慣の改善や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。

エ 基本目標

10年間にわたり 健康寿命 を延ばします。

オ 取組テーマ

○ 生活習慣の改善（「食生活」「歯・口腔」「喫煙・飲酒」「運動」「休養・こころ」の5つの分野から、生活習慣の改善にアプローチします。）

○ 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。）

カ 第2期計画を推進する視点

健康づくりに関する意識・知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。

(ア) ライフステージ に合わせた取組

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)

(イ) 「きっかけづくり」と「継続支援」を踏まえた取組

(ウ) 人口構造や世帯構造、疾病状況、社会資源等の 区の特性を踏まえた 様々な 関係機関・団体と連携した取組

(2) 横浜市民の健康づくりを取り巻く現状

ア 市民の死因の6割をがん、心疾患、脳血管疾患の生活習慣病が占めており、脳血管疾患については、要介護状態となる最も大きな原因疾患となっています。

イ 人口の高齢化の進展により、生活習慣病のリスクはますます増加すると考えられます。

ウ 未婚率の増加や単身世帯の増加など世帯構造の変化により、要介護者が増加した場合の社会的な負荷が高まると考えられます。

(参考) 横浜市民の平均寿命と健康寿命*

	健康寿命 (22年)		平均寿命 (22年)	
	男性	女性	男性	女性
全国	70.42年	73.62年	79.55年	86.30年
神奈川県	70.90年	74.36年	80.36年	86.74年
横浜市	70.98年	75.65年	80.42年	86.98年

「国民生活基礎調査」の最新データである平成22年の数値を基に算出

*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。

(3) 行動目標と取組について

ア ライフステージ別行動目標

		育ち・学びの世代 (乳幼児期から青年期)	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・こころ	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			定期的ながん検診を受ける 1年に1回 特定健診を受ける	

イ 取組に対する考え方

- (ア) 地域や対象となるライフステージの特性を総合的に捉え、重点的に取り組む行動目標を設定することや、複数の行動目標を組み合わせることで、効果的に取組を進めます。
- (イ) 健康づくりを意識しなくても健康によい行動を取れる機会づくり等、健康づくりの広がりのための工夫を行います。

(4) 計画の推進体制

- ア 健康づくりに係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、各関係機関が相互に協働しながら具体的な取組を増やしていきます。
- イ 新たに、健康横浜21庁内連絡会議 を設置し、関係部署が市民の健康づくりに関する情報の共有化と連携を高めるとともに、必要に応じて横断的な取組を推進しています。

(5) 計画の評価

- ア 評価スケジュール
計画期間の中間年にあたる平成29年度には中間評価を、平成33年度には取組の最終評価を行います。

イ 評価方法

- (ア) 基本目標である健康寿命の変化をみるとともに、目標値を設定した 行動目標指標 (26 項目) の変化を確認します。
- (イ) 取組のプロセスも含めた総合的な評価を行うため、生活習慣病に関連する疾病状況や身体状況、生活習慣、意識・知識、社会環境に関するデータを、モニタリング項目 (81 項目) として設定し、行動目標と併せて進捗状況を確認します。

2 健康教育

(1) 町ぐるみ健康づくり支援事業

地域住民が主体となって、身近な場所で、生活習慣の改善や健康づくりを継続的に行う健康教室を、各区福祉保健センターが支援しています。

町ぐるみ健康づくり支援事業実施状況

	新規開設教室数	教室開催回数	教室参加者数
平成 24 年度	14 か所	1,921 回	30,105 人
平成 25 年度	3 か所	2,118 回	41,090 人
平成 26 年度	9 か所	783 回	12,815 人

(2) 横浜市健康づくり月間事業

市民と行政が連携し、生涯にわたる健康づくり運動を推進する目的で、毎年 9～11 月に開催しています。昭和 36 年から実施し、平成 26 年度で第 54 回を迎えました。

各区の福祉保健センター、医師会、歯科医師会、薬剤師会、市民団体等で構成される実行委員会等が中心となり、講演会、健康相談、歯科相談、体力測定、食品衛生相談、ウォーキング、動物飼育相談や展示等の地域の健康づくり啓発活動を実施しています。

- ・平成 26 年度各区行事参加者延数 76,289 人
- ・全市一斉健康相談者数 (市医師会委託事業) 1,969 人

(3) 健康手帳の交付

健康診査の記録、受診の記録やその他生活習慣病の予防などのために必要な事項を記載し、自らの健康管理に役立てられるように、40歳以上の市民で希望者に交付しています。市医師会加入の医療機関及び福祉保健センター窓口等で交付しています。

年度別健康手帳交付数

年 度	計	福祉保健センター等交付数	医療機関交付数
平成 24 年度	7,062 冊	1,061 冊	6,001 冊
平成 25 年度	6,837 冊	1,119 冊	5,718 冊
平成 26 年度	5,712 冊	1,023 冊	4,689 冊

(4) たばこ対策事業

喫煙は、がん・循環器疾患の危険因子であると同時に、ニコチンの依存性や受動喫煙の危険性が指摘されており、個人の嗜好にとどまらない健康問題となっています。

平成 15 年 5 月 1 日に施行された、健康増進法により、多数の者が利用する施設を管理する者に対し、受動喫煙の防止措置を講ずる努力義務が課せられています。

市民の健康を守る立場から、受動喫煙防止を含むたばこ対策を積極的に行う必要があると考えており、各区福祉保健センターにおいて、たばこに関する正しい知識の普及啓発や禁煙相談、小中学校等と連携した未成年者への喫煙防止教育等を実施しています。

実施状況

	平成 24 年度		平成 25 年度		平成 26 年度	
	実施回数	参加者数等	実施回数	参加者数等	実施回数	参加者数等
防煙対策 (* 1)	45	6,050 人	45	6,050 人	43	5,861 人
受動喫煙対策 (* 2)	16	7,084 人	16	7,084 人	50	13,162 人
禁煙支援 (* 3)	187	128 人	187	128 人	804	140 人

* 1 未成年者及び女性の喫煙開始の防止と喫煙習慣化の防止対策

* 2 受動喫煙の影響の排除及び減少対策

* 3 禁煙希望者に対する禁煙サポート対策、節度ある喫煙を促す対策

(5) 生活習慣改善講座

市民を対象に生活習慣病等に関する知識の普及や講話、実習等を実施します。(平成 20 年度から実施)

年 度	実施回数	参加者数
平成 24 年度	61 回	1,570 人
平成 25 年度	69 回	1,624 人
平成 26 年度	63 回	1,607 人

(6) 生活習慣改善相談

市民を対象に生活習慣病等に関する個別相談を実施します。(平成 20 年度から実施)

年 度	実施回数	参加者数
平成 24 年度	758 回	2,695 人
平成 25 年度	769 回	2,669 人
平成 26 年度	804 回	2,219 人

3 栄養改善

栄養改善・健康増進にかかる各事業は、健康増進法、地域保健法、母子保健法、食育基本法、栄養士法等に基づき行われています。市民が、生涯を通じて健康に過ごすためには、個々人に適した生活習慣を確立していくことが重要であることから、ライフサイクルに応じた健康教育を実施しています。

また、特定給食施設に対する施設指導や食品の表示等に関する業者指導等を行っています。

(1) 健康増進事業

ア 栄養・健康相談及び指導

市民を対象に、健康増進や疾病予防など、年齢や身体状況、生活環境に応じた栄養・健康相談及び指導を実施しています。

栄養・健康相談及び指導状況 (平成 26 年度実績)

対象者等	指導回数	指導人数等
4 か月児	498	29,684
1 歳 6 か月児	514	30,132
3 歳児	480	29,252
その他乳幼児 (集団)	838	37,033
その他乳幼児 (個別)	-	913 (件)
離乳食教室	261	4,852
乳幼児食生活健康相談	-	945 (件)
母親教室	206	4,359
その他妊産婦 (集団)	1	8
その他妊産婦 (個別)	-	20 (件)
その他健康相談 (個別)	-	1,601 (件)

イ その他の健康教室

区独自の健康教室や、地域、学校等からの依頼による講習会を開催しています。

その他健康教室実績

	開催回数	指導人数
平成 26 年度	427	23,264

(2) 食生活等改善推進員関連事業

ア 養成事業

食生活改善を中心とした地区組織活動に参加する食生活等改善推進員を養成することを目的に、食生活等改善推進員セミナーを各区福祉保健センターにおいて開催しています。

また、全市における合同研修会も開催しています。

食生活等改善推進員養成事業実績

	開催回数	延参加者数	参加実人員	修了者数
平成 26 年度	199	3,325	371	318

(再掲) 全市合同研修会（食生活等改善推進員セミナー全市合同研修会）開催状況

日程	参加者	内 容
平成 26 年 11 月 27 日	224 人	講演「地域のニーズに合わせてみんなが活動できる場にするためには」

イ 地区組織活動支援事業

健康横浜を推進するため、ライフサイクルに応じた普及啓発活動として市民の健康づくり事業を行っています。また、食生活等改善推進員セミナー修了者から構成されている横浜市食生活等改善推進員協議会が中心となって実施する、食習慣の改善を中心とする地域の健康づくり活動を支援しています。

参加者の状況（平成 26 年度実績）

		開催回数	参加者数
市民の健康づくり事業	妊婦料理教室	74	746
	ふれあい交流	38	1,436
	ライフサイクル（世代対象）	98	5,231
研修会等		196	11,253
その他地区活動		152	13,804

(3) 特定給食施設指導

学校・事業所・病院等の給食施設が健康増進法に基づき給食利用者の健康づくりが図れるように適切な栄養管理を行うための研修会や巡回指導等を実施し、必要な知識・技術の普及啓発を行っています。

給食施設指導件数（平成 26 年度実績）

	件数
総数	3,213
特定給食施設で栄養士のいる施設	1,410
特定給食施設で栄養士のいない施設	210
その他の給食施設で栄養士のいる施設	1,108
その他の給食施設で栄養士のいない施設	485

* 特定給食施設とは、特定かつ多数のものに対し、継続的に 1 回 100 食以上、又は 1 日 250 食以上の

食事を提供する施設をいいます。

(再掲) 研修会開催状況

名 称	日 程	参加施設	内 容
全市合同給食施設 栄養管理研修会	平成 26 年 9 月 10 日	462 施設	「日本人の食事摂取基準(2015 年版)を活用した食事 計画について」
各区給食施設栄養 管理研修会及び 調理師研修会	通年 (計 18 回) ※ブロック別 (各 3 区) に実施	計 936 施設	講演、事例発表、話し合い等

(4) 国民健康・栄養調査

健康増進法に基づく国民健康・栄養調査は、国民の健康状態、生活習慣の状況、栄養摂取量を把握し、健康との関係を明らかにする基礎資料として役立てています。平成 25 年度は、横浜市内 9 地区 137 世帯 352 人に対して調査を実施しています。

(5) 特別用途食品、保健機能食品、食品の栄養成分表示及び広告の普及・指導

健康に対する関心の高まりにより、食品に求められる機能や情報が複雑多様化しています。食生活の状況に応じた食品の選択ができるよう市民や業者に適切な情報の普及・指導等を行っています。

また、食品の栄養表示基準、健康保持増進効果等に関する虚偽・誇大表示等の禁止に係る表示等の適正化を図るため、買取調査を行っています。

食品の栄養成分表示等に関する普及・指導件数 (平成 26 年度実績)

	開催回数	指導人数	件数
市民に対する普及啓発 (再掲)			
集団指導	282	6,199	-
個別相談	-	1	-
業者に対する指導及び相談			
特別用途食品・栄養機能食品	-	-	10
栄養成分表示・広告	-	-	41
外食栄養成分表示	-	-	354

4 歯科保健

(1) 歯周疾患予防教室

平成 25 年度から「第 2 期健康横浜 21」の歯・口腔分野の事業に位置づけ、歯周疾患を中心とした成人の歯科疾患に関する正しい知識の普及を図り、口腔衛生についての自覚を高めることにより、生涯にわたる健康の保持を目的として、啓発を行っています。

歯周疾患予防教室実施状況

年 度	実施回数	参加人員
平成 24 年度	293	8,004
平成 25 年度	314	9,300
平成 26 年度	290	11,604

(2) 歯と口の健康週間

横浜市、横浜市歯科医師会、神奈川新聞社及び t v k (テレビ神奈川) で構成する横浜市歯と口の健康週間実行委員会が主催し、6 月 4 日から 10 日までの歯と口の健康週間の期間を中心に市内各所で

行事を実施しています。

中央行事としては、みなとみらい21クイーンズスクエア横浜「クイーンズサークル」で「いい歯、いい息、口からつくろう体の健康」をテーマに、歯科相談及び肺のきれい度チェック等を実施しました。

また、各区においては、地区歯科医師会と福祉保健センターが協働して地区行事（無料歯科相談及び講演会等）を行いました。

平成26年度の参加者数は、中央行事、地区行事の合計で8,510人でした。

(3) 歯周疾患検診

歯を失う大きな原因となっている歯周疾患の予防と早期発見を目的として、満40歳・50歳・60歳・70歳の市民を対象に、歯周疾患検診実施医療機関（957機関）にて歯周疾患検診を行いました。

平成26年度の受診者数は824人でした。

5 スポーツ医科学センター

「横浜市スポーツ医科学センター」は、スポーツ医学・科学を、市民の健康づくりや疾病の予防・治療・スポーツ活動の振興に活用するとともに、スポーツ選手の競技力向上を図るための拠点施設として、平成10年4月1日、現日産スタジアム内に開設されました。平成18年4月1日からは指定管理者制度を導入し、指定管理者による施設運営を行っています。

市民やプロのスポーツ選手等、それぞれの目的にあわせた健康や運動のプログラムを実践できる施設を有し、次のような事業を展開しています。

（主な事業）

(1) スポーツプログラムサービス

利用者の医学的検査及び体力測定を行い、個人の健康状態や体力に応じて、各種アドバイスを行っています。

(2) スポーツ外来・リハビリテーション

内科、整形外科とも専門医（公益財団法人日本体育協会公認スポーツドクター）による診察を行っています。また整形外科医の診察によりリハビリが必要とされた方を対象に、医師の処方に基づくアスレティック・リハビリテーションを行っています。

(2) メディカルエクササイズコース

軽度の内科的・整形外科的疾患があり、積極的に運動することで症状の改善が望める方を対象に、医師の処方に基づき、水中運動療法やフロアエクササイズを行っています。

(4) スポーツ教室・健康教室

スポーツプログラムサービスによって提供された運動プログラムを実践できるように、専門の指導員による体操や水泳、トレーニングなどの教室を開設しています。体操と水泳の教室では選手コースを設け、競技者の育成も行っています。また気軽に始められるコースとして、初心者を対象とした短期のヨガや社交ダンスなどの健康教室を開催しています。

(5) スポーツ指導者の養成・研修、スポーツ医科学研究、情報サービスの提供

スポーツ医科学に基づく健康づくり及びスポーツ振興に必要な人材の養成、研修の実施並びにスポーツ医科学の研究や情報の収集・提供を行っています。

センターの利用人数

事業名	平成24年度	平成25年度	平成26年度
スポーツプログラムサービス	2,644	2,787	2,927
スポーツ外来・リハビリテーション	69,443	79,745	83,833
施設貸出（アリーナ・トレーニングルーム等）	116,047	124,055	123,489
情報サービス・内覧	54,726	60,044	61,077
その他事業（スポーツ教室等）	65,370	74,614	83,621
計	308,230	341,245	354,947

6 よこはま健康スタイルの推進

市民が楽しみながら継続的に健康の維持・増進に取り組む習慣を身につけることを目指し、平成 26 年 11 月から、40 歳以上の市民を対象にしたよこはまウォーキングポイント事業と、子どもから大人まで楽しみながら健康づくりにつなげていくことができるよこはま健康スタンプラリーを開始しました。

(1) よこはまウォーキングポイント

	参加者
平成 26 年度	95,923 人

(2) よこはま健康スタンプラリー（第 1 回のうち平成 26 年度受付分）

	実施期間	応募者数	対象事業
平成 26 年度	第 1 回 平成 26 年 11 月～平成 27 年 6 月	8,733 人	5,613 事業