

## 5 ライフステージ別の行動目標と取組内容（再掲）

### (1) 全世代共通

取組テーマ	市民の行動目標	行政の取組
栄養・食生活	1日3食、栄養バランスよく食べる	<ul style="list-style-type: none"> <li>○「栄養バランスのよい食事」についてわかりやすい説明媒体を作成し、啓発を行います。</li> <li>○食品関連事業者（スーパーマーケットや飲食店など）、商店街、地域団体等と連携し、身近で多様な生活の場におけるイベントや出前講座を通じて、栄養・食生活に関する啓発を行います。</li> </ul>
	適正体重を維持する	<ul style="list-style-type: none"> <li>○性別や年代別の特性を踏まえた栄養・食生活（適正体重を含む。）に関する啓発を行います。</li> <li>○個別相談や講座等の中で栄養・食生活（適正体重を含む。）に関する啓発を行います。</li> <li>○食品関連事業者（スーパーマーケットや飲食店など）、商店街、地域団体等と連携し、身近で多様な生活の場におけるイベントや出前講座を通じて、栄養・食生活（適正体重を含む。）に関する啓発を行います。</li> <li>○学校や事業所等と連携し、学生や働き・子育て世代への栄養・食生活（適正体重を含む。）に関する啓発を行います。</li> </ul>
歯科健診	定期的に歯のチェック	<ul style="list-style-type: none"> <li>○入手しやすい方法で、歯や口腔の健康に関する情報を発信します。</li> <li>○学校や事業所等と連携した、学生や働き世代への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。</li> <li>○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。</li> </ul>

### (2) 育ち・学びの世代（乳幼児期～青年期）

取組テーマ	市民の行動目標	行政の取組
栄養・食生活	1日3食、栄養バランスよく食べる	<ul style="list-style-type: none"> <li>○区役所等の健診、個別相談及び教室等の中で、栄養バランスのよい食事や規則正しい食生活（運動、睡眠等の生活リズムを含む。）に関する啓発を行います。</li> <li>○各学校の健康課題（運動、食事、休養、睡眠等）の解決に向けた取組に協力します。</li> <li>○学校、保育所等での給食等を通じて食育を実践します。</li> </ul>
歯・口腔	しっかり噛んで食後は歯みがき	<ul style="list-style-type: none"> <li>○むし歯、歯肉炎の予防やよく噛んで食べる等の啓発、健全な口腔機能の発達の支援を行います。</li> <li>○子どもの生活環境や健康状態、養育者の状況を把握し、適切に養育ができるよう支援します。</li> </ul>

取組テーマ	市民の行動目標	行政の取組
喫煙	タバコの害を学ぶ・ 吸い始めない	<ul style="list-style-type: none"> <li>○子どもの保護者等、20歳未満と同居する人への禁煙支援を行います。</li> <li>○子どもや保護者の目に触れやすい場で、受動喫煙による健康被害の啓発を行います。</li> <li>○関係団体と連携して20歳未満への喫煙防止教育(場面により飲酒防止教育も加える。)を実施します。</li> </ul>
飲酒	飲酒のリスクを学ぶ・ 飲み始めない	<ul style="list-style-type: none"> <li>○関係団体と連携した20歳未満への飲酒の危険性に関する啓発(喫煙防止教育の場も活用)を実施します。</li> <li>○周囲の大人が20歳未満に対して不適切な飲酒を勧めないことの啓発を実施します。</li> <li>○妊娠中の飲酒が胎児に与える影響の周知と禁酒の必要性の啓発を実施します。</li> </ul>
運動	体を動かすことを楽しむ	<ul style="list-style-type: none"> <li>○公園等での外遊びや体を動かす遊びの推奨と、スクリーンタイムを減らす必要性の普及啓発を行います。</li> <li>○親子で参加できる体を動かすイベントや講座等を開催します。</li> <li>○区役所等の健診、個別相談及び教室等を通じた、乳幼児期の保護者に対する、子どもの成長発達と運動(食生活、睡眠等の生活リズムを含む。)に関する普及啓発を行います。</li> <li>○各学校の健康課題(運動、食事、休養、睡眠等)の解決に向けた取組に協力します。</li> </ul>
休養・こころ	早寝・早起き、ぐっすり睡眠	<ul style="list-style-type: none"> <li>○区役所等の健診、個別相談及び教室等を通じた、乳幼児期の保護者に対する、睡眠時間と睡眠の質を確保するための規則正しい生活習慣(食生活・運動を含む。)の啓発を行います。</li> <li>○各学校の健康課題(運動、食事、休養、睡眠など)の解決に向けた取組に協力します。</li> <li>○働き・子育て世代へ睡眠に関する啓発を行う際に、子どもの睡眠等(デジタルデバイスの長時間利用による近視・視力低下の進行を含む。)に関する情報も伝達します。</li> </ul>

### (3)働き・子育て世代(成人・壮年期)

取組テーマ	市民の行動目標	行政の取組
喫煙	禁煙にチャレンジ	<ul style="list-style-type: none"> <li>○職場の力を活用した禁煙チャレンジへの支援を行います。</li> <li>○禁煙を支援する人への情報提供等を通じ、職場や家庭において禁煙にチャレンジしやすい風土づくりを行います。</li> </ul>
運動	日常の中で「こまめに」動く	<ul style="list-style-type: none"> <li>○日常生活の中で活動量を増やしたり、活動の質を高めたりすることの重要性について啓発を行います。</li> <li>○引き続きアプリなどを用いて、日常的に歩きたくなる仕組みの創出やきっかけづくりに取り組みます。</li> <li>○座りすぎ防止「BK30(ブレイク・サーティー)」の普及や仕事や家事の合間に行うストレッチ、体を動かしやすくなるオフィスレイアウトや備品等の推奨を行います。</li> <li>○日常や余暇の移動手段として、自転車活用を推奨します。</li> </ul>
休養・こころ	睡眠の質を高める・ストレスに気づき、対処する	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ストレスチェックなどを通し、ストレスに気づき、早期に周囲に相談することの重要性を啓発します。</li> <li>○休養(睡眠・積極的休養)のタイミングや、ストレス対処方法を周知します。</li> </ul>
暮らしの備え	屋内で生じる「まさか」の事故を防ぐ	<ul style="list-style-type: none"> <li>○関係機関・団体と連携し、腰痛予防を推進します。</li> </ul>
がん検診	定期的ながん検診を受ける	<ul style="list-style-type: none"> <li>○がん検診に興味を持ってもらうため、SNSなどを活用し、対象年齢前の市民を含めた若い世代への啓発を行います。</li> </ul>

### (4)働き・子育て世代(成人・壮年期)/実りの世代(高齢期)共通

取組テーマ	市民の行動目標	行政の取組
栄養・食生活	1日3食、栄養バランスよく食べる	<ul style="list-style-type: none"> <li>○性別や年代別の特性を踏まえた栄養・食生活に関する啓発を行います。</li> <li>○個別相談や講座等の中で栄養・食生活に関する啓発を行います。</li> </ul>
歯・口腔	「口から食べる」を維持する	<ul style="list-style-type: none"> <li>○むし歯や歯周病予防のため、適切なセルフケアをする習慣が身につくよう啓発を行います。</li> <li>○学校や事業所等と連携した、学生や働き世代への口腔ケアの重要性等、各世代に応じた必要な情報を啓発します。</li> <li>○オーラルフレイルを知っている人を増やし、自ら口腔機能の維持向上に取り組めるよう関係機関・団体等と連携して普及啓発を行います。</li> </ul>

取組テーマ	市民の行動目標	行政の取組
喫煙	禁煙にチャレンジ	<ul style="list-style-type: none"> <li>○一人暮らし開始・就職・妊娠・子育て・定年退職など、生活に変化のある機会を捉えた喫煙による健康被害の周知と、自分に合う禁煙方法を選択して実行するための情報提供を行います。</li> </ul>
飲酒	飲酒のリスクを踏まえ「飲み過ぎない」を心がける	<ul style="list-style-type: none"> <li>○飲酒による身体等への影響を啓発し、節酒(減酒)及び休肝日の推奨と「酒は百薬の長」といったイメージの払拭に取り組みます。</li> <li>○就寝前の飲酒等、避けるべき飲酒についても啓発します。</li> <li>○飲酒による悪影響等が出ている人への早期の相談勧奨や支援を行います。</li> </ul>
運動	定期的に「しっかり」運動する	<ul style="list-style-type: none"> <li>○生活習慣病予防に対する運動の効果の普及啓発を行います。</li> <li>○運動の継続と習慣化を促す仕掛けづくりを行います。</li> <li>○スポーツイベントの開催や周知など、スポーツを「する」、「みる」、「ささえる」機会を充実します。</li> <li>○自宅でできるトレーニングを推進します。</li> <li>○企業が実施する運動・スポーツ事業の支援を行います。</li> <li>○誰もが参加できるインクルーシブスポーツを推進します。</li> </ul>
休養・こころ	睡眠の質を高める・ストレスに気づき、対処する	<ul style="list-style-type: none"> <li>○子育て中の悩みやストレスを含めたメンタルヘルスや、生活習慣病と睡眠不足との関連を啓発します。</li> <li>○質のよい睡眠を得るための工夫や睡眠に悪影響を与える習慣を周知します。</li> </ul>
	つながりを大切にする	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ライフステージやニーズに応じた健康に関する情報をより多くの人に届けられるよう、産学官連携等あらゆる手段で提供します。</li> <li>○健康づくりに関わる機関・団体・グループの活動内容を周知し、活動継続を支援します。</li> <li>○周囲の人とつながるきっかけを提供し、つながりを大切にすることや、日常生活の中で楽しみや心のよりどころを見つけることが、健康の維持につながることを啓発します。</li> </ul>

取組テーマ	市民の行動目標	行政の取組
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	<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>
	屋内で生じる「まさか」の事故を防ぐ	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 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。</li> <li>○ 住宅の断熱性能向上に向けた普及啓発を行います。</li> <li>○ 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。</li> </ul>
健康診査	1年に1回、健診を受ける	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 横浜市国民健康保険の特定健診の自己負担額を無料化しています(平成30年度から実施)。</li> <li>○ 特定健診の受診率向上につながるよう、対象の市国民健康保険加入者へ個別通知を送付します。未受診者へ個別勧奨を行います。</li> <li>○ 健診の意義や結果の見方の普及と各区のイベントの機会等を活用した啓発、地域団体による啓発を行います。</li> <li>○ 地域・職域の連携によって取り組む健診受診後の保健指導の活用に関する啓発を行います。</li> <li>○ 健診データを生かした保健指導を実施します。</li> <li>○ スマートフォンアプリ等のデジタル技術を活用し、利用者の状況に応じて健診の受診勧奨や健診結果等に基づく情報発信を行います。</li> </ul>
がん検診	定期的にがん検診を受ける	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 直接的に受診勧奨を行うため、対象年齢となる全市民へがん検診の個別勧奨通知を送付します。</li> <li>○ 普段から自分の乳房の状態に関心を持ち、がんの早期発見、早期治療につなげることができるよう、ブレスト・アウェアネスの啓発を行います。</li> <li>○ 区イベントや地域団体による活動等を通し、がん検診の啓発や、がん予防のための禁煙、節酒等に関する啓発を行います。</li> <li>○ 要精密検査と判定された人への精密検査受診勧奨を強化します。</li> </ul>
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	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 糖尿病等の治療継続や重症化予防のための生活習慣改善が必要な人を対象とした個別及び集団アプローチの実施、医歯薬連携を含む医療・介護との連携を推進します。</li> <li>○ 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。</li> <li>○ 経済面等を含め、様々な状況にある人へ健康診査や医療機関受診の勧奨、健康相談を行います。</li> <li>○ 糖尿病等の慢性疾患を有する人が、安心・安全に身体活動を行うためのガイドライン等に基づいた普及啓発を行います。</li> </ul>

### (5) 実りの世代(高齢期)

取組テーマ	市民の行動目標	行政の取組
歯・口腔	「口から食べる」を維持する	○歯の喪失や加齢等による口腔状況の変化に応じて、適切な口腔ケアを行う習慣が身に付くよう啓発を行います。
飲酒	飲酒のリスクを踏まえ「飲み過ぎない」を心がける	○高齢期の飲酒習慣が及ぼす健康への影響の啓発を行います。
運動	日常の中で「こまめに」動く	○地域の健康づくりグループの活動支援など、介護予防や社会参加に向けた取組や通いの場の創出を行います。
暮らしの備え	屋内で生じる「まさか」の事故を防ぐ	○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。
健康診査	1年に1回、健診を受ける	○健康づくりや介護予防に向けた健診データの利活用を推進します。 ○横浜市健康診査の受診勧奨を強化します。