

3 生活習慣の改善における行動目標と取組内容

(1) 栄養・食生活

栄養・食生活は、子どもたちが健やかに成長し、人々が健康的な生活を送る上で不可欠な営みです。また、成人期・壮年期では、多くの生活習慣病の予防や重症化予防において、高齢期では、生活機能の維持・向上の観点からやせや低栄養等の予防において重要です。

さらに、市民が健康的な食生活を送るため、食生活を支える食環境づくりと連携させながら取組を進めていきます。

市民の行動目標						
栄養・食生活 	育ち・学びの世代			働き・子育て世代		稔りの世代
	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 1日3食、栄養バランスよく食べる						
② 適正体重を維持する						

① 1日3食、栄養バランスよく食べる

現状・課題
<ul style="list-style-type: none"> ○朝食を欠食している小・中学生の割合は、令和4年度（2022年度）は8.4%です。 ○20～30歳代の市民について、朝食を「ほとんど食べない」または「週2～3日食べる」人の割合は、令和2年度（2020年度）は27.1%です。 ○「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」は、平成25年度（2013年度）の41.3%から令和2年度（2020年度）の34.3%となり、栄養バランスのよい食事をしている人の割合が減少しています。 ○「1日の野菜摂取量」は、271g（平成21年度～23年度（2009年度～2011年度））から291g（平成29年度～令和元年度（2017年度～2019年度））へと増加し、「1日の食塩摂取量」は10.7g（平成21年度～23年度（2009年度～2011年度））から9.9g（平成29年度～令和元年度（2017年度～2019年度））へと減少しています。

目指す姿
1日3食、栄養バランスのよい食生活（野菜摂取量の増加、食塩摂取量の減少を含む）を実践しています。



目標	指標（直接成果）	直近値	目標値
1日3食、栄養バランスよく食べる人 （野菜摂取量の増加、食塩摂取量の減少を含む）を増やします。	朝食を欠食する小・中学生の割合	8.4% (R4(2022)年度)	0% (R14(2032)年度)
	食に関心を持ち、自ら健全な食生活を実践しようとしている児童生徒の割合	小学校 92.0% 中学校 88.9% (R4(2022)年度)	小学校 90%*以上 中学校 90%以上 (R7(2025)年度)
	朝食を欠食する若い世代（20～30歳代）の割合	27.1% (R2(2020)年度)	15%以下 (R14(2032)年度)
	主食・主菜・副菜を組み合わせた食事を1日2回以上 ほぼ毎日食べている市民の割合	34.3% (R2(2020)年度)	50%以上 (R14(2032)年度)
	1日あたりの野菜摂取量の平均値	291 g (H29～R1(2017～2019)年度)	350 g 以上 (R12～R14(2030～2032)年度)
	1日あたりの食塩摂取量の平均値	9.9 g (H29～R1(2017～2019)年度)	7 g 未満 (R12～R14(2030～2032)年度)

※横浜市教育振興基本計画で設定した令和7年度の目標値を第3期健康横浜2-1の目標値とし、横浜市教育振興基本計画にて新たな目標値を設定後、第3期健康横浜2-1の目標値として改めて設定する。

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 ②性差を踏まえたヘルスリテラシー支援 ③ナッジやインセンティブの活用 ④環境の創出と利活用 ⑤つながりで進める健康づくり ⑦デジタル技術の有効活用 ⑩前計画からの継続課題

	ライフステージ	取組内容
行政の取組	育ち・学び 	○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。 ○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。 ○学校、保育所等での給食等を通じて食育を実践します。

	ライフステージ	取組内容
	働き・子育て/稔り 	<ul style="list-style-type: none"> ○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。 ○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。
	育ち・学び/働き・子育て/稔り 	<ul style="list-style-type: none"> ○「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。 ○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、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。

	ライフステージ	取組内容
関係機関・団体の取組	育ち・学び 	<ul style="list-style-type: none"> ○学校給食やお弁当コンクール等のイベントを通じて、子どもたちが食に対する興味や関心を持ち、健康的な食生活が送れるよう支援します。 ○子どもの頃から農業に親しみ、食農教育を通じた子どもの健康づくりを図るため、各種イベントを実施します。 ○体験を含めた料理教室や講座等を実施し、栄養バランスのよい食生活について啓発します。
	働き・子育て/稔り 	<ul style="list-style-type: none"> ○外食に関するアドバイスや栄養バランスを考慮したレシピ等の情報提供を行います。 ○生活習慣病予防や健康づくりに関する個別相談や研修会を開催します。
	稔り 	<ul style="list-style-type: none"> ○地域住民で構成する団体として、フレイル・オーラルフレイル予防を自ら理解し、実践します。
	育ち・学び/働き・子育て/稔り 	<ul style="list-style-type: none"> ○様々な世代に向けて、食を通じた生活習慣の改善や生活習慣病の予防につながる講座等を実施します。 ○報道や各種番組を通じて、食を含めた健康に関する必要な情報を発信し、健康に対する市民の関心を高めます。 ○栄養・食生活支援を行う人材の養成や拠点の設置を進めます。

② 適正体重を維持する

現状・課題
<p>○20～60 歳代男性の肥満の割合は 31.8%（平成 29 年度～令和元年度（2017 年度～2019 年度））で、平成 21 年度～23 年度（2009 年度～2011 年度）の 29.5%から改善していません。</p> <p>○40～60 歳代女性の肥満の割合は 21.4%（平成 29 年度～令和元年度（2017 年度～2019 年度））で、平成 21 年度～23 年度（2009 年度～2011 年度）の 18.8%から改善していません。</p> <p>○若い女性のやせの割合は 15.4%（平成 29 年度～令和元年度（2017 年度～2019 年度））、低栄養傾向（BMI※ 20 以下）の高齢者の割合は 24.2%（平成 29 年度～令和元年度（2017 年度～2019 年度））となっており、次世代の健康や健康寿命にも影響を及ぼすやせや低栄養を含めた適正体重に関する啓発が必要です。</p>

※BMI（体格指数）：肥満かやせすぎでないかの指標。体重 Kg ÷ 身長 m ÷ 身長 m で算出される。

目指す姿
適正体重（BMI 18.5 以上 25 未満）を維持しています。



目標	指標（直接成果）	直近値	目標値
適正体重（BMI18.5 以上 25 未満）を維持する人を増やします。	家庭で体重を測定する習慣のある者（週に 1 回以上）の割合（20 歳以上）	52.4% (R2(2020)年度)	58%以上 (R14(2032)年度)
	20～60 歳代男性の肥満（BMI 25 以上）の者の割合	31.8% (H29～R1(2017～2019)年度)	30%未満 (R12～R14(2030～2032)年度)
	40～60 歳代女性の肥満（BMI 25 以上）の者の割合	21.4% (H29～R1(2017～2019)年度)	15%未満 (R12～R14(2030～2032)年度)
	20～30 歳代女性のやせ（BMI 18.5 未満）の者の割合	15.4% (H29～R1(2017～2019)年度)	15%未満 (R12～R14(2030～2032)年度)
	低栄養傾向（BMI 20 以下）の高齢者の割合	24.2% (H29～R1(2017～2019)年度)	13%未満 (R12～R14(2030～2032)年度)

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
- ② 性差を踏まえたヘルスリテラシー支援
- ③ ナッジやインセンティブの活用
- ④ 環境の創出と利活用
- ⑤ つながりで進める健康づくり
- ⑩ 前計画からの継続課題

	ライフステージ	取組内容
行政の取組	学び・育ち/働き・子育て/総り 	<ul style="list-style-type: none"> ○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。 ○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。 ○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、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。 ○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。

	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/総り 	<ul style="list-style-type: none"> ○生活習慣病予防や健康づくりに関する個別相談や研修会を開催します。
	総り 	<ul style="list-style-type: none"> ○地域住民で構成する団体として、フレイル・オーラルフレイル予防を理解し、実践します。
	育ち・学び/働き・育て/総り 	<ul style="list-style-type: none"> ○様々な世代に向けて、生活習慣の改善や生活習慣病の予防につながる講座等を実施します。 ○報道や各種番組を通じて、食を含めた健康に関する必要な情報を発信し、健康に対する市民の関心を高めます。 ○栄養・食生活支援を行う人材の養成や拠点の設置を進めます。