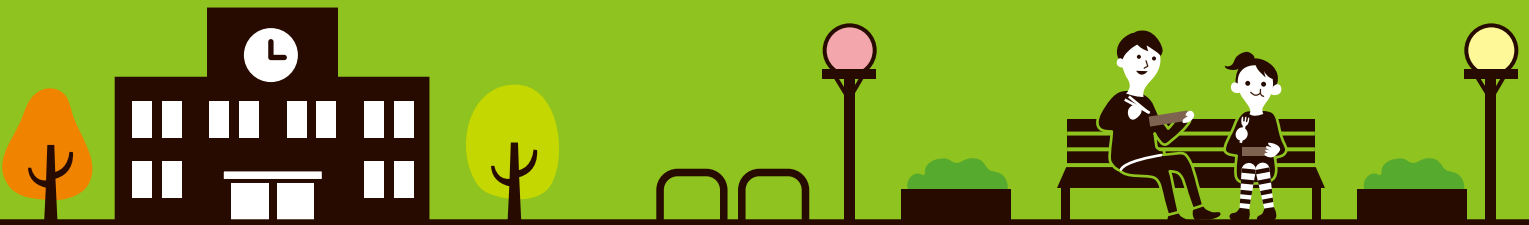


あなたらしい未来のために、健康づくりを、今、楽しむ



市民の健康づくり計画

第2期 健康横浜21



「第2期健康横浜21」策定にあたって

誰もがいつまでもいきいきと活躍でき、積極的に人生を歩むためには、健康であることは重要な要素の一つです。

横浜市では平成13年9月に、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」を策定し、生活習慣病の予防に重点をおいて、市民の皆さまの健康づくりを進めてきました。

今回、これまで取り組んできた「健康横浜21」の評価・課題を踏まえ、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」を新たに策定しました。

寿命を延ばすことだけでなく、その内の健康な期間を延ばすことが大切であると考え、この計画では、基本理念として『市民の皆さまが、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』ことを掲げ、基本目標に『健康寿命を延ばす』ことを設定しています。

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いくことが大切です。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ていくことが求められています。

今後、この計画に基づき、市民の皆さまや各関係機関・団体の皆さまと連携し、横浜らしい健康づくりを積極的に進めていきたいと考えています。目標の達成に向けて、引き続き御支援、御協力をいただきますよう、よろしくお願いいたします。

最後に、本計画の策定にあたりましては、健康づくりに関する各分野の方々から構成される「健康横浜21推進会議」で御議論いただくとともに、パブリックコメントなどを通じて、市民の皆さまから広く御意見をいただきました。心より感謝申し上げます。



平成25年3月

横浜市長 林 文子

「第2期健康横浜21」策定にあたって

第1章 第2期健康横浜21が目指す健康づくり	2
1 策定の趣旨	
2 計画期間	
3 策定の経過	
4 基本理念、基本目標	
5 取組テーマ	
6 第2期計画を推進する視点	
7 計画の位置付け	
第2章 横浜市民の健康を取り巻く現状	15
1 社会背景	
2 主要な疾病状況	
3 健康状態、健康に関する意識・行動	
4 これまでの取組からみた課題	
第3章 行動目標と取組	43
1 現状からみた主な課題と解決に向けた視点	
2 行動目標の設定	
3 取組に関する考え方	
4 育ち・学びの世代の行動目標と取組内容	
5 働き・子育て世代の行動目標と取組内容	
6 総りの世代の行動目標と取組内容	
第4章 計画の推進	66
1 計画の推進体制	
2 関係機関・団体及び行政の役割	
第5章 計画の評価	71
1 評価スケジュール	
2 評価項目	
3 目標値一覧	
4 モニタリング項目一覧	
参考資料	87
1 本文作成にあたり参考とした資料	
2 検討の経過	
コラム一覧	
① 21世紀における国民健康づくり運動（健康日本21（第2次））とは	7
② 100万人の健康づくり戦略とは	8
③ 横浜市民の健康寿命の認知度	21
④ 年齢調整死亡率とは	24
⑤ ソーシャルキャピタルとは	44
⑥ 循環器系疾患（虚血性心疾患等の心疾患、脳血管疾患）の危険因子と生活習慣の関係	44
⑦ COPD（Chronic Obstructive Pulmonary Disease：慢性閉塞性肺疾患）とは	53
⑧ ロコモティブシンドローム（運動器症候群）とは	61
⑨ 元気づくりステーションとは	65
⑩ 住環境と健康づくり	65