

1 第2期健康横浜21の概要

(1) 計画の位置付け

健康増進法に基づく市町村健康増進計画であり、国の健康日本21(第二次)の地方計画

(2) 計画期間

平成25年度から令和5年度までの11年間(当初予定より1年延長)

(3) 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ができる市民を増やします。

(4) 基本目標

10年間にわたり健康寿命(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)を延ばします。

(5) 取組テーマ

「育ち・学びの世代(乳幼児期～青年期)」「働き・子育て世代(成人期)」「穏りの世代(高齢期)」の3つのライフステージに分け、健康増進の基本である「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。

また、生活習慣病の重症化を予防するため、がん検診、特定健診の普及を進めます。

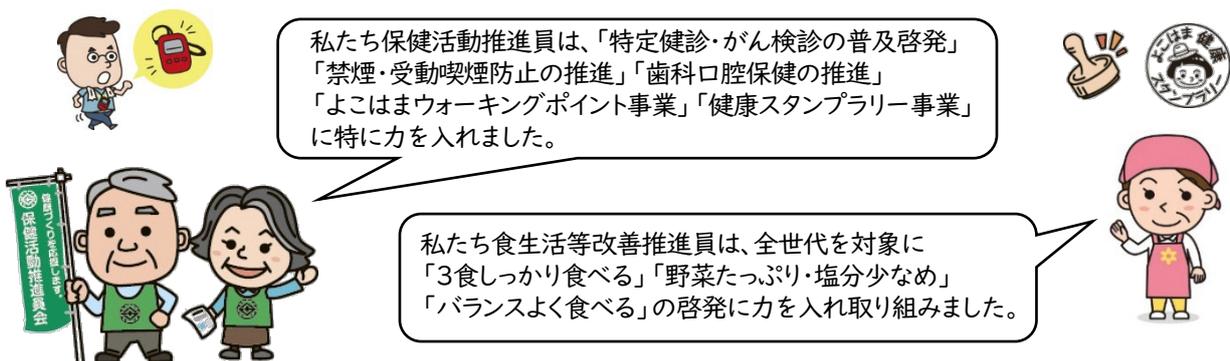
(6) 行動目標 <市民一人ひとりが取り組む健康づくり>

市民一人ひとりがライフステージに合わせた健康づくりに取り組めるよう、取組テーマである「生活習慣の改善」や「生活習慣病の重症化予防」につながる健康行動の中から、分野ごとに最も重要と考えられる17種類19項目の行動目標を設定しています。

2 行政及び関係機関・団体によるこれまでの取組

健康に関する個人の意識や知識を高め、健康づくりを始めるきっかけをつくり、続けやすい環境を整えるための取組を推進しました。

テーマ	取組例
健康に関する意識や知識の向上に向けた取組	健康チェックや食事・運動等のポイントを学ぶ健康講座
生活習慣改善のきっかけづくりと継続支援	健診結果の見方や改善ポイントに関する健康相談
関係機関・団体と連携した普及啓発活動	保健活動推進員、食生活等改善推進員による啓発
楽しみながら行う健康づくりの推進	よこはまウォーキングポイント、健康スタンプラリー
職場を通した働き世代へのアプローチ	健康経営の推進
特定健診・がん検診の受診率向上に向けた取組	ナッジ理論(*)を活用したダイレクトメール送付

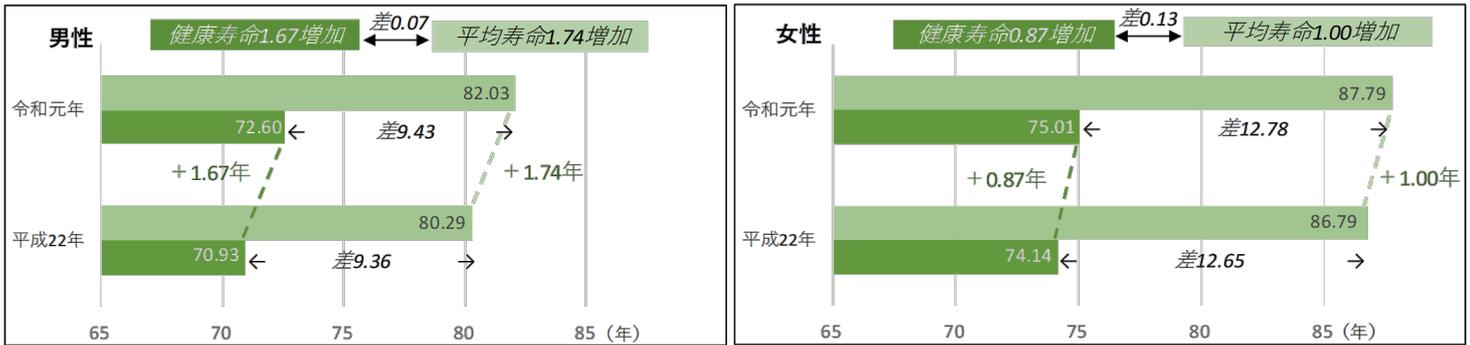


(*) ナッジ理論: 行動経済学の知見を使って、肘で軽く突くように、人々にそれとなく望ましい行動を選択するように促すこと

3 第2期健康横浜21最終評価の概要

基本目標

健康寿命は、平成22年から令和元年の9年間で、男性では1.67年、女性では0.87年延びました。健康寿命の延伸と共に平均寿命も着実に延ばすことができました。しかし、健康日本21(第二次)によって定められた目標値「平均寿命の増加分を上回る健康寿命の増加」については、健康寿命の増加分の方が男性0.07年、女性0.13年下回り、目標値に達するには至りませんでした。



市民の行動目標

行動目標の指標の数値変化を評価したところ、19項目の行動目標のうち、約5割の9項目において、「目標に近づいた(A)」又は「目標値に達した(S)」となり、取組の効果が一定程度見られました。

【行動目標と評価段階】

ライフステージ分野	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	(A) 野菜たっぷり・塩分少なめ	(C) バランスよく食べる	
		(B) 3食しっかり食べる	(B) 「口から食べる」を維持する	
	歯・口腔	(A) しっかり噛んで食後は歯みがき	(D) 定期的に歯のチェック(歯周炎を有する割合)	(S) 定期的に歯のチェック(80歳で20歯以上)
			(B) 定期的に歯のチェック(歯科健診受診割合)	
	喫煙・飲酒	(A) 受動喫煙を避ける	(A) 禁煙にチャレンジ	
			(A) お酒は適量	
運動	(A) 毎日楽しくからだを動かす	(B) あと1,000歩、歩く (B) 定期的に運動する	(B) 歩く、外出する	
休養・こころ	(C) 早寝・早起き	(A) 睡眠とってしっかり休養		
生活習慣病の重症化予防		(A) 定期的ながん検診を受ける		
		(B) 1年に1回 特定健診を受ける		

評価段階	項目数
(S) 目標値に達した	1項目
(A) 目標に近づいた(統計的に有意に改善、3%以上の改善、目標と同じ方向)	8項目
(B) 変化なし(統計的に差がない、3%未満の変化)	7項目
(C) 目標から離れた(統計的に有意に悪化、3%以上の悪化、目標と逆方向)	2項目
(D) 評価が困難(基準変更や調査項目変更に伴い評価が困難)	1項目
合計	19項目

4 分野別の振り返り(第2期健康横浜2 | 最終評価)

【振り返り欄】 ○: 目標値に達した、目標に近づいた

—: 変化なし、目標から離れた

◆ 食生活 ◆

振り返り	○ 1日の野菜摂取量、食塩摂取量、新型コロナ感染拡大を機に食生活の意識は向上 — バランスよく食べる人は減少
課題	具体的にわかりやすい「バランスのよい食事」の普及 自然と健康な食事を選択できる食環境整備



◆ 歯・口腔 ◆

振り返り	○ 育ち・学びの世代のむし歯は改善、総りの世代の歯の本数は目標を達成 — 過去1年間の歯科健診受診者割合、60歳代の咀嚼良好者の割合は変化なし
課題	乳幼児期からのむし歯予防、定期歯科健診の機会がない世代への取組 歯周病と全身疾患との関連の普及・啓発、オーラルフレイル予防、障害児・者の口腔ケア

◆ 喫煙・飲酒 ◆

振り返り	○ 受動喫煙の機会、喫煙率は低下、リスクを高める量を飲酒する者の割合は減少 — 飲酒頻度は毎日が最多
課題	未成年者と同居する者への禁煙支援、飲酒リスクの的確な普及・啓発

◆ 運動 ◆

振り返り	○ 育ち・学びの世代の運動習慣は増加 — 働き・子育て世代の1日の歩数、総りの世代の運動に関する数値は変化なし
課題	運動への関心を行動や習慣化させるきっかけづくり、楽しく運動を継続できる仕組みづくり 感染予防に配慮しつつ、人と人とのつながりを生かした取組

◆ 休養・こころ ◆

振り返り	○ 睡眠による休養がとれない者は減少 — 睡眠が6時間未満の小学生が増加
課題	スマホやゲームの関連も考慮した子どもの睡眠に対する取組 生活習慣病等の発症リスクと睡眠との関連性の周知



◆ がん検診 ◆

振り返り	○ がん検診の受診率は向上
課題	新型コロナ感染拡大によるがん検診の受診控えへの対応 がん検診受診後の精密検査受診率の向上 がん検診制度の認知度が低い若い世代をはじめとした普及啓発の継続



◆ 特定健診 ◆

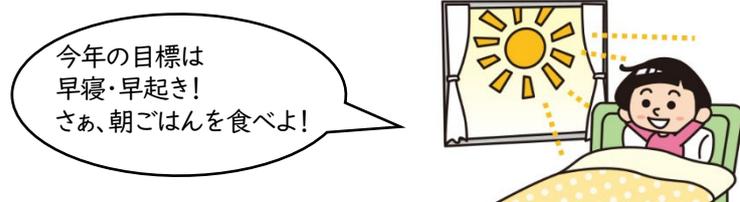
振り返り	— 目標値には達していないものの、令和元年度の特定健診受診率は過去最高を達成
課題	特定健診の認知度の向上と受診行動につながる取組の推進

5 ライフステージ別の振り返り(第2期健康横浜21最終評価)

◆ 育ち・学びの世代(乳幼児期～青年期) ◆

「歯・口腔」「喫煙・飲酒」「運動」は順調でしたが、「食生活」は変化がなく、「休養・こころ」は目標から離れました。育ち、学びの世代は、保護者の生活習慣の影響を受けるため、働き・子育て世代と合わせた取組が必要です。

また、適正な睡眠習慣を身につけられるよう、学校等と連携した働きかけが必要です。

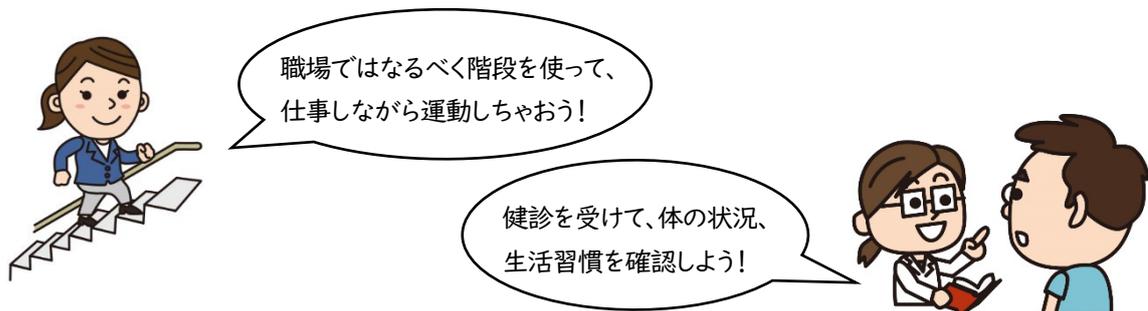


◆ 働き・子育て世代(成人期) ◆

「喫煙・飲酒」「休養・こころ」「がん検診」はおおむね順調ですが、「歯・口腔」「運動」「特定健診」は変化がありませんでした。

特定健診と同様に、がん検診や歯科健診も、外出自粛による受診控えの影響を受けていることを想定して、引き続き取組を進めていく必要があります。

また、多くの時間を職場で過ごす世代のため、事業所の健康経営を推進していきます。



◆ 稔りの世代(高齢期) ◆

「80歳で20歯以上自分の歯を有する者の割合」は、すべての行動目標の中で、唯一「目標値に達した(S)」となりました。

「喫煙・飲酒」「休養・こころ」「がん検診」は目標に近づきましたが、目標値に達したものはなく、取組の強化が必要です。

また、外出自粛によって運動を継続している者の割合が減っており、生活習慣病やフレイルなどの課題が大きくなる恐れがあります。

働き・子育て世代からの切れ目のない取組で、稔りの世代のより良い生活習慣につなげていくことが大切です。



第2期健康横浜21最終評価の詳細はこちら

<https://www.city.yokohama.lg.jp/kurashi/kenko-iryu/kenkozukuri/21/naiyo/plan.html>

