

第2期
健康横浜21

よこはま 健康アクション Stage2

2018年度▶2022年度

プラスワン

+1

で健康寿命を延ばそう!!

第2期 健康横浜21 (計画期間2013年度▶2022年度)

乳幼児から高齢期までのすべての横浜市民の健康づくりの指針となる10か年計画です。
区役所を中心に関係機関・団体と連携して健康づくりに取り組んでいます。

第2期健康横浜21の重点取組 = よこはま健康アクション

第2期健康横浜21の基本目標である「健康寿命を延ばす」を推進するための重点的な取組です。

Stage1

(2014年度▶2017年度)

中間評価を踏まえ、
Stage1を充実(+プラス1)

Stage2

(2018年度▶2022年度)

健康寿命
って?

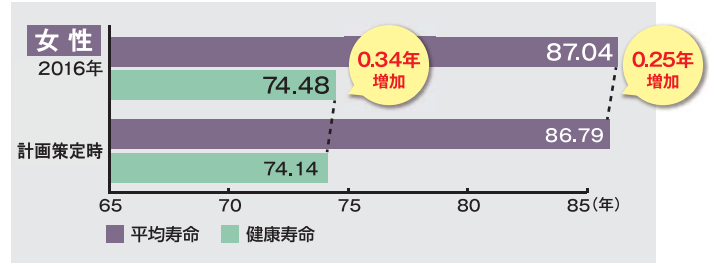
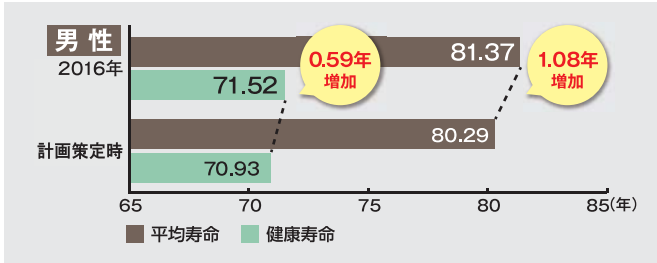
「健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間」のことです。

いくつになっても健康で自立した生活を送り、アクティブな毎日を過ごすためには
単に寿命を延ばすだけでなく、健康寿命を延ばしていくことが重要です。

中間評価の結果について

市民の健康づくり計画である「第2期健康横浜21」は、2017年に計画の中間地点を迎えました。進捗状況を確認して今後の方向性を検討しました！

基本目標 ～健康寿命を延ばす～



国民生活基礎調査を基礎データとして算出

結果

健康寿命は、男性では0.59年、女性では0.34年延びていました！
しかし、女性の健康寿命の伸びは鈍くなってきており、男女とも取組の強化が必要です。

行動目標

結果

- 第2期健康横浜21における全51項目の行動目標のうち、4割超が目標に近づいており、取組の効果が一定程度みられました！
- 「稔りの世代」(高齢期)は目標値に近づいた項目が多いですが、「働き・子育て世代」(成人期)は生活習慣全体に課題がみられました。「育ち・学びの世代」(乳幼児期～青年期)は保護者の生活が大きく影響するため、大人も含めた生活習慣の改善取組が必要です。

食生活

- 子どもの「食生活に関する意識・知識」は改善。
- 大人の野菜摂取量・塩分摂取量に大きな変化はなし。

！ 取り組むべき課題

★子どもも大人も朝食を食べない人が増えている傾向。



歯・口腔

- 子どもも大人も、むし歯数は減少、歯科健診を受けた割合は改善！

！ 取り組むべき課題

★オーラルフレイル(口の機能の衰え)などの新たな課題が発生。



喫煙・飲酒

- 喫煙率は変化なし、受動喫煙の機会は減少。
- 生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している割合は変化なし。

！ 取り組むべき課題

★子どもと同居している大人の喫煙率は、男性3割、女性1割。



運動

- 歩数を測る習慣がある大人の割合は、男女ともに改善。
- 稔りの世代の運動習慣やロコモティブシンドロームの認知度は大きく改善！

！ 取り組むべき課題

★定期的に運動している大人の割合は、男女ともにたった2割！



休養・こころ

- 睡眠が6時間未満の子どもが増加。
- 睡眠による休養を十分とれていない大人の割合は増加。

！ 取り組むべき課題

★睡眠をとってしっかり休養している人はすべての世代で減少。



特定健診・がん検診

- がん検診の受診率・認知度はともに向上！
- 特定健診の認知度は改善したが、受診率はほぼ横ばい。

！ 取り組むべき課題

★特定健診を受けている人の割合はたった2割！



この中間評価の結果に基づきよこはま健康アクションStage1を充実させた、Stage2の10の取組が決定しました。

よこはま健康アクションStage2 10の取組

よこはま健康アクションStage2とは、市民が日々を健康に過ごし、健康寿命を延ばすために、横浜市で特に力を入れてすすめる10の取組です。

10の取組それぞれの **+1 (プラスワン)** とは、よこはま健康アクションStage1から充実させたStage2のポイントです。あなたも日頃の生活を チェックして、一歩進めて実践してみましょう!

<生活習慣病対策の強化>

Action. 1

特定健診・がん検診の受診率の向上 ^{イラスト} +1 国民健康保険特定健診を無料化

検診のお知らせを送付するなど、がん検診を受けやすくする取組を行います。特に女性特有のがん検診に初めて対象となる女性の方(子宮がん検診:20歳、乳がん検診:40歳)に、無料クーポン券を送付します*。国民健康保険加入者が受けられる特定健診の自己負担額を無料化します(2018年度開始)。*無料クーポン券の対象者は変更になる場合があります。

チェック!

毎年、特定健診・がん検診を受けている

- 特定健診やがん検診、歯周病検診等を受けると、早いうちに生活習慣病やがんなどの疾病を見つけることができます。
- 生活習慣病やがんを早期に発見して、健康を保てるように適切な治療や自分にあった健康づくりをしましょう!



Action. 2

健康経営^{※1}の推進 ^{イラスト} +1 働き世代の健康づくりの強化

従業員の健康づくりに取り組む健康経営企業を増やし、ワークライフバランスの推進など、働きやすい職場づくりの取組を進めます。

チェック!

職場で無理なくできる健康づくりに取り組んでいる

- 忙しいとつい、朝食抜きになったり、菓子パンやカップ麺など簡単な食事になっていませんか? 食事にサラダをつけるなど、食生活を見直してみましょう。
- 始業前や昼休みを利用して職場でストレッチをしたり、エレベーターの代わりに階段を利用したりするなど、軽い運動から始めてみましょう。
- 自分自身のワークライフバランスを見直してみましょう。



Action. 3

糖尿病等の重症化予防 ^{イラスト} +1 健診結果を生かした健康づくり

生活習慣病が悪化する前に、特定健診の結果等に基づき保健指導を受け改善できるよう支援を充実します。特に、国民健康保険加入者には医療機関と連携し、糖尿病性腎症の重症化予防の支援を推進します。

チェック!

特定健診やがん検診の結果を生かして生活習慣を見直している

- 自分の健康状態を確認して、健康を保つための生活習慣の改善方法を選びましょう。
- 血糖値が高いなど、気になるデータがある方は、加入している健康保険組合もしくはお住まいの区福祉保健センターなどへ相談してみましょう。栄養士・保健師等からのアドバイスを受けて、生活習慣の改善にチャレンジしてみましょう!



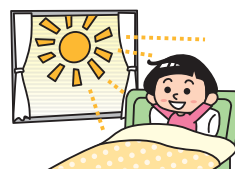
Action. 4

子どものころからの健康づくりの普及啓発 ^{イラスト} +1 休養・睡眠 ころの健康づくり

子どものころから健康的な生活習慣が身につくよう、健康に関する情報提供を充実させます。特に、休養・睡眠の大切さを普及し、ころの健康を保つための啓発を推進します。

チェック! しっかり休養・睡眠がとれている

- スマホの見過ぎやゲームのし過ぎなどで夜更かししていませんか?良い睡眠のための環境づくりを心掛けましょう。
- 朝起きたら、日光を浴びる、規則正しい生活を心掛けるのもひとつの工夫です。
- 休養・睡眠がとれることがころの健康にもつながります。



Action. 5

健康格差を広げない取組 ^{イラスト} +1 年齢を区切らず、支援の対象者を拡大

健康を保つサービスを活用しにくい方や生活支援が必要な方の健康支援に取り組みます。また、横浜市健康診査受診による生活習慣の改善を支援します。

チェック! 周囲の人の健康も気にかけている

- 健康に関する情報を自分だけでなく、周囲の人とも共有してみましょう。人に伝え、活用することで、みんなで健康づくりを広げていきましょう。



<生涯を通じて自立した生活を送るための体づくり>

Action. 6

よこはま健康スタイル ^{イラスト} +1 ウォーキングポイントスマホアプリの導入

ウォーキングなど、楽しみながら継続して健康づくりに取り組むことができる仕組みを推進します。また、よこはまウォーキングポイントにスマートフォンアプリを導入し、働き世代の健康づくりを後押しします。

チェック! 定期的な運動をしている

- あと「1,000歩」、あと「10分」、楽しくウォーキングを続けましょう!
- 楽しみながら継続して歩いたり体を動かすことで、健康増進、ストレス解消につながります。今日は何歩歩いたかな?「よこはまウォーキングポイント」^{※2}に参加して、歩数を測ってみましょう!
- 地域の健康づくりの事業に参加してスタンプゲット!「よこはま健康スタンプラリー」^{※3}に参加しましょう!



Action. 7

地域活動を通じた健康づくり ^{イラスト} +1 社会参加の取組を拡充

地域関係団体や民間企業等と連携し、子どもから高齢者まですべての世代を対象とした地域活動を推進します。ころの健康づくりや介護予防につながるよう、元気づくりステーションなどの活動を通じた社会参加の取組を拡充します。また、よこはまシニアボランティアポイントなどにより、退職後も活動を通して健康を保てる仕組みを推進します。

チェック! あいさつや交流、活動参加など人とつながりがある

- 地域との交流や活動への参加など、人とのつながりをつくるのが、健康づくりに効果があると言われています。地域のサロンや保健活動推進員^{※4}、食生活等改善推進員^{※5}、元気づくりステーション^{※6}、よこはまシニアボランティアポイント^{※7}など、地域には様々な活動の場があります。趣味・知識・経験を生かす等、自分に合った活動に参加してみましょう。



Action. 8

ロコモティブシンドローム^{※8}(ロコモ)予防/フレイル^{※9}・オーラルフレイル^{※10}の予防

イラスト +1

口腔機能の低下予防の普及啓発

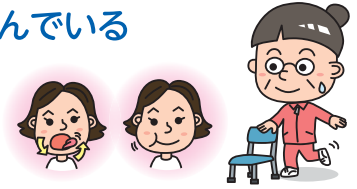
地域で活動する方々と、ロコモ予防の啓発を進めるとともに、オーラルフレイルなどの新たな考え方を普及します。また、若い世代からの運動の習慣化を進め、生涯にわたる健康、将来の介護予防につなげます。

チェック!



ロコモ・フレイル・オーラルフレイルの予防に取り組んでいる

- 加齢にともなって心身の衰えが進むと、「ロコモ」、「フレイル」となるリスクが高まります。口の機能の衰え(オーラルフレイル)は、からだの衰えにも大きく関わっています。
- 足の筋力やバランス能力をつけることに加えて、唾液の分泌を促すお口の体操をしたり、定期的に歯科健診を受けるなど、若いうちから介護予防・健康づくりに取り組みましょう!



< 受動喫煙の防止 >

Action. 9

受動喫煙防止の取組

イラスト +1

望まない受動喫煙のない環境づくりの推進

公共の場も含め、望まない受動喫煙のない環境づくりを推進します。また、子どもの近くでたばこを吸うことのないよう、禁煙や受動喫煙防止の啓発を実施します。

チェック!



たばこの害を理解して、受動喫煙に注意している

- 吸わない人や子どもに、あなたの煙を吸わせていませんか? たばこの先から出る煙(副流煙)には、高い濃度の有害物質が含まれています。受動喫煙から子どもたちを守りましょう。
- 喫煙や受動喫煙による害について、正しい情報を知りましょう!
- 喫煙者は禁煙にチャレンジしてみましょう。



◀「受動喫煙のない社会を目指して」ロゴマーク

< データの活用 >

Action. 10

データ活用の推進

イラスト +1

大学等と連携を強化

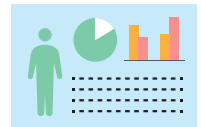
大学等と連携を強化し、保健医療に関するデータ分析を行います。また、データ分析結果を健康課題の把握や企画立案、施策の評価等に活用します。

チェック!



自分自身やまちの健康に関するデータに関心を持っている

- 自分の住んでいる地域のデータ等、自分の生活に関する健康データを見てみましょう。
- 家族、仲間、みんなで、健康に暮らしていくために、データを活用しましょう。



あなたはどれくらいチェックができましたか?

全ての取組にチェックがつくよう、できる取組からあなたの生活に

イラスト +1



用語集

※1…健康経営

従業員等の健康保持・増進の取組が、将来的に企業の収益性を高める投資であると考え、従業員の健康づくりを経営的な視点から戦略的に実践する取組です。

詳しくは

<http://www.city.yokohama.lg.jp/kenko/wls/>

※「健康経営」は特定非営利活動法人 健康経営研究会の登録商標です。

※2…よこはまウォーキングポイント

専用の歩数計や歩数計アプリをダウンロードしたスマートフォンを持って歩くと歩数に応じてポイントが貯まり、抽選で景品が当たります。

詳しくは

<http://enjoy-walking.city.yokohama.lg.jp/walkingpoint/>

※3…よこはま健康スタンプラリー

横浜市及び関係団体等が主催する健康づくり事業に参加するとスタンプを獲得でき、スタンプを2つ集めたうえで健康チェックを受けると、景品が当たる抽選に応募できます。

詳しくは

<http://enjoy-walking.city.yokohama.lg.jp/stamp rally/>

※4…保健活動推進員

横浜市の健康づくり施策のパートナーとして、自治会町内会を基盤に、運動やたばこの害の啓発を中心に地域の健康づくりを推進しています。



※5…食生活等改善推進員(ヘルスメイト)

地域の皆さんと共に「私達の健康は私達の手で」をスローガンに、お腹の赤ちゃんからお年寄りまで全世代を対象に、食生活を中心とした健康づくり活動をしています。



※6…元気づくりステーション

身近な地域で、参加者本人と仲間、そして地域も元気にする自主的な活動グループです。ロコモ予防体操、ポールウォーキング、健康マージャン、盆踊りなどの様々な活動を通じて、健康づくりと参加者の交流を図っています。元気づくりステーションは市民の皆様の力を合わせて作り上げる活動です。経験や特技を活かして、ボランティアとして活躍してくださる方も大歓迎です。

※7…よこはまシニアボランティアポイント

高齢者が介護施設等でボランティア活動を行った場合に、ポイントが得られ、貯まったポイントに応じて寄付または換金できる仕組みです。

※8…ロコモティブシンドローム(ロコモ)

筋肉や骨など運動器の障害のために、要介護になっていたり、要介護になる危険の高い状態のことです。例えば、片足立ちで靴下がはけない、家の中でつまずいたり滑ったりする、階段を上るのに手すりが必要などの状況に当てはまれば、ロコモの可能性がります。

※9…フレイル

加齢とともに、心身の活力(例えば運動機能や認知機能等)が低下し、複数の慢性疾患の併存の影響もあり、生活機能が障害され心身の脆弱化が出現した状態像です。(「高齢者の特性を踏まえた保健事業ガイドライン」(厚生労働省)における定義)

※10…オーラルフレイル

滑舌の低下、食べこぼし、わずかなむせ、かめない食品が増えるなど、ささいな口の機能の衰えの症状が現れている状態をいい、身体の衰えにも大きく関わっています。

「市民の健康づくり計画 健康横浜21」
についてはコチラをご覧ください

<http://www.city.yokohama.lg.jp/kenko/kenyoko21/>

「よこはま健康アクションStage2」
についてはコチラをご覧ください

<http://www.city.yokohama.lg.jp/kenko/kenyoko21/plan/action2014.html>

