

## 令和2年度 健康に関する市民意識調査の結果について（暫定値）

## 1 趣旨

第2期健康横浜21の最終評価及び第3期健康横浜21の策定に向けて、市民の健康に関する意識や食生活・食育、喫煙・飲酒、運動、歯・口腔等の状況を明らかにするため、市民意識調査を実施しましたので、回答者数の暫定値等について報告します。

## 2 調査概要

(1) 調査対象、調査方法、調査時期、回答者数

調査対象	調査方法	調査時期	回答者数 (暫定値)	(参考)H28年度 調査時回答数
横浜市内に居住する 20歳～59歳の男女 回答回収想定数 10,000人	委託業者の登録モニターを対象者としたインターネット調査 (1区最低160人回収)	1月15日～ 1月25日	10,981人	11,656人
横浜市内に居住する 60歳～69歳の男女 調査票送付数 2,700人	住民基本台帳から無作為抽出した対象者への郵送方式による調査 (1区男女75人ずつ)	1月15日～ 1月31日	1,493人 回収率 55.3%	1,323人 回収率 49.0%
			計 12,474人	計 12,979人

(2) 調査項目（詳細は別添「健康に関する市民意識調査 調査票」のとおり）

項目	設問数	
	今回調査	前回調査
健康管理	15問*補問1問含む	10問
新型コロナウイルス感染症	4問	—
健診・がん検診	5問	6問
疾病状況	2問	3問
食生活等	14問	7問
運動習慣	5問	5問
タバコ	5問	6問
飲酒	2問	2問
睡眠	1問	1問
歯・口の健康	5問*補問1問含む	2問*補問1問含む
健康を維持するための災害時の備え	1問	0問
地域とのつながり	3問	3問
回答者の属性	4問	6問
合計	66問 (*補問2問含む)	53問 (補問1問含む)

## 3 今後のスケジュール

- 令和3年3月 調査結果単純集計
- 令和3年4月～ 調査結果クロス集計、平成25年度及び平成28年度の市民意識調査との比較分析（統計処理・解析は横浜市衛生研究所が実施予定）、公表

## 健康に関する市民意識調査へのご協力をお願い

日頃から、横浜市健康福祉行政にご理解とご協力をいただきありがとうございます。

横浜市では、健康づくりの指針となる「第2期健康横浜21」（計画期間：平成25年度～令和4年度）を策定し、健康づくりに関する取組を行っています。

令和4年度に計画終期を迎えるにあたり、これまでの計画や取組についての最終評価を行うため、市民の皆様を対象に、健康に関する意識や健康づくりの状況について調査を実施させていただくことにいたしました。

今後の計画や取組を検討する際の重要な基礎資料とさせていただきます。質問数が多く大変お手数をおかけしますが、ご回答くださいますようお願い申し上げます。

令和3年1月 横浜市健康福祉局

- ◎ この調査の対象者は、横浜市にお住いの60～69歳の方の中から2,700名を無作為に抽出させていただきました。
- ◎ 皆様にお答えいただいた内容はすべて統計的に処理し、本調査以外の目的には使用しません。また、無記名調査ですので、個人のお名前や住所などが公表されることは一切ありません。

### ご記入にあたってのお願い

- ◎ あて名のご本人がご回答ください。ご本人自身が記入できない場合は、ご家族などの方がご本人の意思を反映して、ご記入くださるようお願いいたします。
- ◎ 回答は、この調査票に直接ご記入ください。筆記用具は、鉛筆またはボールペン・万年筆等どのようなものでも構いません。
- ◎ 回答には、15分程度かかります。
- ◎ ご記入いただいた調査票は、同封の返信用封筒で、令和3年1月31日までにご投函ください(切手は不要です)。封筒に住所・氏名をご記入いただく必要はありません。
- ◎ ちようさひひょう か むず 調査票を書くことが難しくても、きようりよく ご協力いただけるときは、といあわ さき れんらく 問合せ先にご連絡ください。

調査結果につきましては、横浜市ホームページ上で公表させていただきます。

調査の内容や記入方法などについてご不明な点がございましたら、下記までお問合せください。

#### 【問合せ先】

よこはましけんこうふくしきよくけんこうあんぜんぶほけんじぎょうか  
横浜市健康福祉局健康安全部保健事業課

でんわ 電話：045-671-2454 FAX：045-663-4469

e-mail：kf-kenkouyokohama@city.yokohama.jp

# 「健康横浜 21」の概要

## 「第2期健康横浜 21」とは

生活習慣病の予防に着目した健康づくりの指針を示したもので、国が進める「健康日本21（第2次）」の市町村計画の位置づけです。計画期間は平成25年度～令和4年度の10年間としています。

平成29年度には中間評価を行い、健康寿命や健康づくりに関する取組の振り返りを行っています。

### 基本目標 10年間にわたり健康寿命を延ばします。

乳幼児期から高齢期まで継続して生活習慣の改善や生活習慣病の重症化予防に取り組み、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。

#### 取組テーマ①生活習慣の改善

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。

#### 取組テーマ②生活習慣病の重症化予防

がん検診、特定健診の普及を進めます。



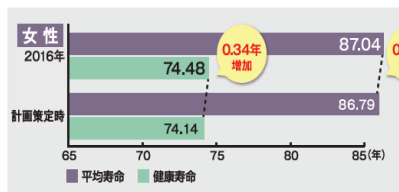
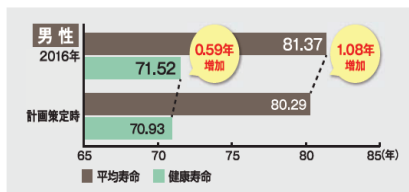
### よこはま健康アクション

健康寿命の延伸を目指して、糖尿病等の重症化予防事業、健康経営企業応援事業、よこはまウォーキングポイント事業などに取り組んでいます。



## 中間評価結果の紹介

### 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」



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。

### 食生活

- ・子どもの「食生活に関する意識・知識」は改善
- ・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



### 喫煙・飲酒

- ・喫煙率の変化なし、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



### 運動

- ・歩数を測る習慣がある大人の割合は男女とも改善
- ・定期的に運動している大人の割合は男女とも2割にとどまる

### 休養・こころ

- ・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
- ・特定健診を受けている人の割合は2割にとどまる



## 「第3期健康横浜 21」策定に向けて

令和3年度から4年度にかけて、第2期健康横浜 21の最終評価を行い、第3期健康横浜 21を策定します。この調査結果も活用させていただきますので、ご協力をよろしくお願いいたします。

## 健康に関する市民意識調査 調査票

### ■ 健康管理についておうかがいします。

問1 あなたのこの1か月間の健康状態はいかがですか。最も近いと思うものをお選びください。  
(○はひとつ)

- |                 |                  |
|-----------------|------------------|
| 1. 健康である        | 3. どちらかという健康ではない |
| 2. どちらかという健康である | 4. 健康ではない        |

問2 あなたは現在、健康上の問題で日常生活に何か影響がありますか。(○はひとつ)

- |             |             |
|-------------|-------------|
| 1. ある ⇒ 問3へ | 2. ない ⇒ 問4へ |
|-------------|-------------|

問3 問2で「1. ある」と選択した方のみお答えください。

それはどのようなことに影響がありますか。(○はいくつでも)

- |                             |
|-----------------------------|
| 1. 日常生活動作(起床、衣服着脱、食事、入浴など)  |
| 2. 外出(時間や作業量などが制限される)       |
| 3. 仕事、家事、学業(時間や作業量などが制限される) |
| 4. 運動(スポーツを含む)              |
| 5. その他( )                   |

問4 あなたはどのような内容について健康管理をしていますか。(○はいくつでも)

- |                  |                       |
|------------------|-----------------------|
| 1. 管理していない ⇒ 問7へ |                       |
| 2. 体温            | 11. 経皮的動脈血酸素飽和度(SPO2) |
| 3. 血圧            | 12. 食事                |
| 4. 心拍数           | 13. 摂取カロリー(エネルギー)     |
| 5. 体重            | 14. 消費カロリー(エネルギー)     |
| 6. 体脂肪率          | 15. 生理周期              |
| 7. 身長            | 16. 薬の管理              |
| 8. 歩数・歩行距離       | 17. 健診・検診結果           |
| 9. 運動            | 18. その他( )            |
| 10. 睡眠           |                       |

問5 問4で「2.~18.」を選択した方のみお答えください。

あなたは現在、ご自身の健康を管理するために活用しているものはありますか。  
(○はいくつでも)

- |                |                       |
|----------------|-----------------------|
| 1. 体温計         | 6. 横浜市健康手帳            |
| 2. 血圧計         | 7. お薬手帳               |
| 3. 体重計         | 8. スマートフォン・タブレット・パソコン |
| 4. 歩数計         | 9. ウェアラブルデバイス*        |
| 5. パルスオキシメーター* | 10. その他( )            |

**パルスオキシメーター\***

指先や耳たぶなどにつけて  
脈拍数と経皮的動脈血酸素飽和度 (SP02) を測定する機器



**ウェアラブルデバイス\***

腕や頭部など、身体に装着して健康を管理する機器



補問5-1 問5で「8. スマートフォン・タブレット・パソコン」と選択した方のみお答えください。(インターネット調査のみ)

「スマートフォン・タブレット・パソコン」を用いて、ご自身の健康を管理する際に活用しているものは、どのようなものがありますか。(〇はいくつでも)

1. アプリケーション
2. インターネットブラウザ (企業が提供する専用サイト等)
3. その他 ( )

問6 現在活用している方も含め、今後、ご自身の健康を管理するためスマートフォン・タブレットのアプリケーションやウェアラブルデバイスを活用したいと思いますか。(〇はひとつ)

1. とてもそう思う
2. そう思う
3. あまり思わない
4. 思わない

問7 この1年間、あなたはどのくらいの頻度で 体重 を測定していますか。(〇はひとつ)

1. 毎日
2. 週1回以上
3. 月に1回程度
4. 年に1~2回程度
5. 測定していない
6. 測定できない (体重計がない)

問8 この1年間、あなたは 自宅 でどのくらいの頻度で 血圧 を測定していますか。(〇はひとつ)

- |             |          |            |         |
|-------------|----------|------------|---------|
| 1. 毎日       | } → 問10へ | 5. 測定していない | } → 問9へ |
| 2. 週1回以上    |          | 6. 測定できない  |         |
| 3. 月に1回程度   |          |            |         |
| 4. 年に1~2回程度 |          |            |         |

問9 問8で、自宅で血圧を「5. 測定していない」「6. 測定できない」と選択した方のみお答えください。理由を以下からお選びください。(〇はいくつでも)

1. 健診で異常がないから
2. 血圧に関心がないから
3. 血圧計が自宅にないから
4. 自宅以外の場所で血圧を測っているから
5. 特に理由はない
6. その他 ( )

問 10 あなたはご自身のからだの状態に応じて、どのような食事や運動をすればよいかご存知ですか。  
(○はひとつ)

- |                  |                 |
|------------------|-----------------|
| 1. 知っている         | 3. どちらかといえば知らない |
| 2. どちらかといえば知っている | 4. 知らない         |

問 11 あなたはご自分の生活習慣の改善について、どのようにお考えですか。(○はひとつ)

- |                              |
|------------------------------|
| 1. 改善は必要だが、今すぐ変えるつもりはない      |
| 2. 改善が必要だと思い、1か月以内に取り組みたいと思う |
| 3. 改善が必要だと思い、すでに取り組んでいる      |
| 4. 改善が必要だと思わない               |
| 5. 関心がない                     |

問 12 次にあげた健康づくり情報のうち、あなたが知りたいと思う情報はありますか。  
(○はいくつでも)

- |                            |
|----------------------------|
| 1. 年齢や自分のからだにふさわしい運動の種類や方法 |
| 2. 運動ができる施設や場所             |
| 3. 食事や栄養の知識・工夫             |
| 4. 歯の健康                    |
| 5. たばこの害の知識や禁煙の方法          |
| 6. 生活習慣病予防について             |
| 7. 健康診断の内容や健診結果の見方         |
| 8. 地域で実施している健康イベントや講座      |
| 9. 健康づくりを一緒に行うサークル等        |
| 10. その他 ( )                |
| 11. 特にない                   |

問 13 あなたは健康づくりに関する情報を主にどこから入手していますか。(○はいくつでも)

- |                            |
|----------------------------|
| 1. マスメディア (テレビ、ラジオ、新聞、雑誌等) |
| 2. インターネット                 |
| 3. 市の広報誌、リーフレット            |
| 4. 市役所・区役所 (福祉保健センター)      |
| 5. 医療機関・薬局                 |
| 6. 勤め先が実施する講座              |
| 7. 民間企業等が一般向けに実施する講座       |
| 8. 電車やバスの車内広告              |
| 9. 家族・知人                   |
| 10. その他 ( )                |
| 11. あてはまるものはない             |

問 14 あなたはこれまでに、生活習慣病\*といわれる病気と診断されたことはありますか。

(各項目について、ひとつずつ○をしてください)

**生活習慣病\***

食事や運動・喫煙・飲酒・ストレスなどの生活習慣が深く関与し、発病の原因となる疾患の総称です。がん、糖尿病、脂質異常症、高血圧症、脳血管疾患（脳出血・脳梗塞等）、心疾患（狭心症、心筋梗塞等）などは生活習慣病であるとされています。

	1. 診断されたことがある	2. 診断されたことがない
ア. がん	1	2
イ. 糖尿病	1	2
ウ. 脂質異常症	1	2
エ. 高血圧症	1	2
オ. 脳血管疾患（脳出血・脳梗塞等）	1	2
カ. 心疾患（狭心症、心筋梗塞等）	1	2

問 15 問 14 で「イ. 糖尿病」に「1. 診断されたことがある」と選択した方のみお答えください。

糖尿病の治療（定期的な検査や生活習慣の改善指導を含む）を受けたことがありますか。

（○はひとつ）

1. 過去から現在に至るまで継続的に受けている
2. 過去に中断したことはあるが、現在は受けている
3. 過去に受けたことはあるが、現在は受けていない
4. これまで治療を受けたことはない

問 16 あなたは以下の言葉を聞いたことがありますか。

(各項目について、ひとつずつ○をしてください)

	1. 言葉を聞いたことがあり、意味も知っている	2. 言葉は知っていたが意味は知らない	3. 言葉も意味も知らない
ア. 健康寿命	1	2	3
イ. ロコモティブ シンドローム	1	2	3
ウ. フレイル	1	2	3
エ. オーラルフレイル	1	2	3

■ **新型コロナウイルス感染症の関連についておうかがいします。**

問 17 あなたが感染症対策のために心掛けていることはありますか。 (○はいくつでも)

1. 手洗いや手指消毒をこまめに行う
2. 共用部をアルコール等で消毒する
3. 人との距離が十分にとれない場合は、症状がなくてもマスクをする
4. 室内はこまめに換気をする
5. 「3密」(密集、密接、密閉) を避ける
6. 体温測定や健康チェックを毎日行う
7. 発熱又は風邪の症状がある場合は無理をせずに自宅で療養する
8. その他 ( )
9. 心掛けていることはない

問 18 新型コロナウイルスの感染拡大に伴い、外出自粛などが求められる中で、あなたの日常生活に健康維持を妨げる変化はありましたか。 (○はいくつでも)

1. 食事が不規則になった、間食が増えた
2. (飲酒する人のみ) お酒を飲む量が増えた
3. (喫煙する人のみ) タバコを吸う量が増えた
4. 運動する機会や運動量、歩数が減った
5. よく眠れなくなった、睡眠の質が下がった
6. かかりつけ医やかかりつけ歯科医を受診する機会が減った
7. 例年受診している健康診断や検診(がん検診など)を受診しなかった
8. 地域や職場の同僚、友達との交流が減った
9. その他 ( )
10. あてはまるものはない

問 19 新型コロナウイルスの感染拡大を機に、あなたの健康への意識は高まったと思いますか。あてはまるものをお選びください。(○はひとつ)

1. 健康への意識は高まった      ➡ 問 20 へ
2. 健康への意識は変わらない      ➡ 問 21 へ
3. 健康への意識は低くなった      ➡ 問 21 へ

問 20 問 19 で「1. 健康への意識は高まった」と選択した方のみお答えください。

どのように健康への意識が高まりましたか。 (○はいくつでも)

1. 食事のバランスに気を配るようになった
2. (飲酒する人のみ) お酒の量を減らしたり、禁酒をした
3. (喫煙する人のみ) タバコを控えたり、禁煙をした
4. 運動を心掛けるようになった
5. 休養や睡眠を意識して取るようになった
6. 食後の歯磨きを心掛けるようになった
7. 感染症の予防や健康維持に関する情報を積極的に入手するようになった
8. その他 ( )



■ 健診・がん検診についておうかがいします。

問 21 あなたは、40 歳以上で健康保険に加入していれば、生活習慣病を早期発見するための健診（「特定健診」）が受けられることを知っていましたか。（○はひとつ）

- |          |           |
|----------|-----------|
| 1. 知っていた | 2. 知らなかった |
|----------|-----------|

問 22 あなたは特定健診の結果によって、「特定保健指導」が行われる場合があることを知っていましたか。（○はひとつ）

- |          |           |
|----------|-----------|
| 1. 知っていた | 2. 知らなかった |
|----------|-----------|

問 23 あなたは市が実施するがん検診の制度についてご存知でしたか。（○はひとつ）

- |                      |
|----------------------|
| 1. 知っている             |
| 2. 聞いたことはあるが、内容は知らない |
| 3. 知らない              |

問 24 あなたは過去 1 年間に、健診（健康診断・健康診査・人間ドック）を受けましたか。（○はひとつ）

- |                                      |
|--------------------------------------|
| 1. 横浜市が実施した健診を受けた（特定健診を含む）           |
| 2. 勤め先または健康保険組合等が実施した健診を受けた（特定健診を含む） |
| 3. 学校が実施した健診を受けた                     |
| 4. 人間ドックでの健診を受けた                     |
| 5. それ以外の健診を受けた                       |
| 6. 受けていない                            |

問 25 健診結果を踏まえ、あなたがとった行動はありますか。 （○はいくつでも）

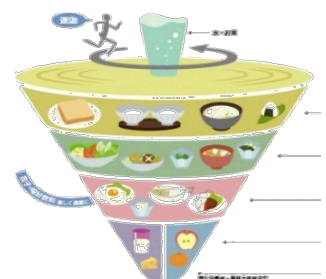
- |  |
|--|
| 1. 食生活の改善を始めた                              |
| 2. 運動を始めた                                  |
| 3. （喫煙する人のみ）タバコを控えたり、禁煙をした                 |
| 4. （飲酒する人のみ）お酒の量を減らしたり、禁酒をした               |
| 5. 精密検査のため、医療機関を受診した                       |
| 6. 特定保健指導を受けた                              |
| 7. その他（ <span style="float:right">）</span> |
| 8. 特にない                                    |

■ 食生活についておうかがいします。

問 26 あなたは「食事バランスガイド」をご存知ですか。（○はひとつ）

- |                      |          |
|----------------------|----------|
| 1. 言葉も内容も知っている       | ⇒ 問 27 へ |
| 2. 言葉は知っているが、内容は知らない | ⇒ 問 28 へ |
| 3. 言葉も内容も知らない        | ⇒ 問 28 へ |

<食事バランスガイド>



問 27 問 26 で「1. 言葉も内容も知っている」と選択した方のみお答えください。


あなたは「食事バランスガイド」を参考にしていますか。(○はひとつ)

1. 参考にしている
2. 時々参考にしている
3. 今は参考にしていないが、今後は参考にしたい
4. 参考にするつもりはない

問 28 あなたは加工食品を購入するとき、栄養成分表示を参考にしていますか。(○はひとつ)

1. 参考にしている
2. 時々参考にしている
3. 今は参考にしていないが、今後は参考にしたい
4. 参考にするつもりはない
5. そのような表示は見たことがない

<栄養成分表示>



栄養成分表示 1食当たり	
エネルギー	702kcal
たんぱく質	18.5 g
脂質	18.4 g
炭水化物	115.6 g
食塩相当量	3.3 g
○○○○○	○ g

問 29 あなたが 外食するときのメニュー選び で、最も重要視していることとして、あてはまるものをお選びください。(○はひとつ)

1. おいしさ
2. 栄養バランス
3. 量
4. 価格
5. 料理が出てくる時間
6. エネルギー (カロリー)
7. その他 ( )
8. 重要視していることはない

問 30 あなたが 弁当・惣菜を買うとき、最も重要視していることとして、あてはまるものをお選びください。(○はひとつ)

1. おいしさ
2. 栄養バランス
3. 量
4. 価格
5. エネルギー (カロリー)
6. その他 ( )
7. 重要視していることはない

問 31 次にあげた食事に関する情報のうち、あなたが知りたいと思う内容がありますか。  
(○はいくつでも)

1. 野菜を多く食べられる工夫
2. 塩分を控えた食事の工夫
3. バランスの良い食事の内容
4. 朝食を簡単にとる方法
5. その他 ( )
6. 特にない

問 32 あなたは、食品の安全性に関する知識(食品の表示の見方や食中毒菌について等)がありますか  
(○はひとつ)

1. 知識がある
2. どちらかといえば知識がある
3. どちらかといえば知識がない
4. 知識がない

問 33 あなたの食生活についておうかがいします。あてはまるものをお選びください。

(各項目について、ひとつずつ○をしてください)

<主食・主菜・副菜の説明>

※飲み物やサプリメント等だけを  
 った場合は、「食べる」に含みません。



	1. 毎日食べる	2. 週4～6日 食べる	3. 週2～3日 食べる	4. ほとんど 食べない
ア. <u>朝食</u> を食べていますか	1	2	3	4
イ. <u>昼食</u> を食べていますか	1	2	3	4
ウ. <u>夕食</u> を食べていますか	1	2	3	4
エ. <u>主食</u> を1日3回食べることは 週に何日ありますか	1	2	3	4
オ. <u>主菜</u> を1日3回食べることは 週に何日ありますか	1	2	3	4
カ. <u>副菜</u> を1日3回食べることは 週に何日ありますか	1	2	3	4
キ. <u>1日2回以上</u> 、 <u>主食・主菜・副菜</u> すべてを食べることは、 週に何日ありますか	1	2	3	4
ク. ふだん、 <u>朝食</u> を家族やご友人等と一緒に食べることは、 週に何日ありますか	1	2	3	4
ケ. ふだん、 <u>夕食</u> を家族やご友人等と一緒に食べることは、 週に何日ありますか	1	2	3	4

→ 問 34 へ

問 34 問 33 で「ア. 朝食を食べていますか」について、「2. 週 4～6 日食べる」「3. 週 2～3 日食べる」「4. ほとんど食べない」のいずれかを選択した方のみお答えください。  
朝食を食べない最も大きな理由は何ですか。(○はひとつ)

- |                   |                   |
|-------------------|-------------------|
| 1. 時間がないから        | 5. 準備するのが面倒だから    |
| 2. 食欲がわからないから     | 6. 食費を節約したいから     |
| 3. 減量（ダイエット）したいから | 7. 以前から食べる習慣がないから |
| 4. 朝食が用意されていないから  | 8. その他 ( )        |

問 35 あなたは食事の際に、習慣にしていることはありますか。(○はいくつでも)

- |                                |
|--------------------------------|
| 1. 「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつ       |
| 2. 食べ残さない                      |
| 3. 食事のマナー（茶碗、お椀、箸の持ち方、肘をつかない等） |
| 4. 食事中はテレビ、雑誌、スマートフォン等を見ない     |
| 5. 配膳や後片付けをする                  |
| 6. その他 ( )                     |
| 7. 習慣にしていることはない                |

問 36 あなたは、ふだんの食事の時間が楽しいですか。(○はひとつ)

- |           |             |
|-----------|-------------|
| 1. 非常に楽しい | 3. あまり楽しくない |
| 2. やや楽しい  | 4. 全く楽しくない  |

問 37 あなたは、栄養や食事の作り方等を知ることに関心がありますか。(○はひとつ)

- |                        |
|------------------------|
| 1. 関心があり、継続して行動できている   |
| 2. 関心があり行動したが、継続できていない |
| 3. 関心はあるが、行動していない      |
| 4. 関心がない               |

問 38 あなたは、地場産物を購入することに関心がありますか。(○はひとつ)

- |                        |
|------------------------|
| 1. 関心があり、継続して行動できている   |
| 2. 関心があり行動したが、継続できていない |
| 3. 関心はあるが、行動していない      |
| 4. 関心がない               |

問 39 あなたは、次にあげる食育に関する項目に関心がありますか。

(各項目について、ひとつずつ○をしてください)

	1. 関心がある	2. どちらか といえば 関心がある	3. どちらか といえば 関心がない	4. 関心がない
ア. 「食育」について	1	2	3	4
イ. 食にまつわる地域文化や伝統を知ること	1	2	3	4
ウ. 自給率、食料品等の輸入について	1	2	3	4
エ. 生産者との交流や生産の場を知ること	1	2	3	4
オ. 市民農園などで農作業を体験すること	1	2	3	4
カ. 家族と食事を作ること	1	2	3	4
キ. よく噛んで味わって食べること	1	2	3	4

■ **運動習慣についておうかがいします。**

問 40 あなたは現在、ご自分の健康のために、意識してからだを動かしたり運動したりしていますか。  
(○はひとつ)

- |   |
|---|
| 1. している ➡ 問 41 へ<br>2. していない ➡ 問 42 へ<br>3. 健康上の理由でしていない ➡ 問 42 へ |
|---|

問 41 問 40 で「1. している」と選択した方のみお答えください。

この1年間で、「息がはずみ汗をかく程度」の運動を、1回30分以上、週に2回以上やっていますか。(○はひとつ)

- |          |           |
|----------|-----------|
| 1. やっている | 2. やっていない |
|----------|-----------|

問 42 あなたはこの1年間、どのくらいの頻度で歩数を測定していますか。(○はひとつ)

- |                             |             |
|-----------------------------|-------------|
| 1. 毎日                       | 4. 年に1～2回程度 |
| 2. 週1回以上                    | 5. 測定していない  |
| 3. 月に1回程度                   | 6. 測定できない   |
| (歩数計やスマートフォンの歩数計アプリを持っていない) |             |

問 43 あなたは「よこはまウォーキングポイント」をご存知ですか。(○はひとつ)

1. 知っている
2. 聞いたことはあるが、詳しくは知らない
3. 知らない

問 44 あなたは「よこはまウォーキングポイント事業」に参加していますか。(○はひとつ)

1. 参加しており、歩数計やスマートフォンアプリを使用している
2. 参加しているが、現在、歩数計やスマートフォンアプリを使用していない
3. 参加していない

■ タバコについておうかがいします。

問 45 あなたはこれまでに習慣的にタバコ(加熱式タバコも含む)を吸っていたことがありますか。  
タバコを吸わない方もお答えください。(○はひとつ)

1. 現在も毎日吸っている → 問 46 へ
2. 現在も時々吸っている → 問 46 へ
3. 以前は吸っていたが、1か月以上吸っていない → 問 47 へ
4. 吸わない → 問 47 へ

問 46 問 45 で「1. 現在も毎日吸っている」「2. 現在も時々吸っている」と選択した方のみお答えください。あなたはタバコをやめたいと思いますか。(○はひとつ)

1. 今すぐやめたい
2. 3か月以内にやめたい
3. 6か月以内にやめたい
4. 将来的にやめたいと思うが、すぐにやめようとは思わない
5. やめようとは思わない

問 47 あなたは次のうち、喫煙が原因となる可能性があるものについてご存知ですか。  
知っているものをすべてお選びください。(○はいくつでも)

- |                    |                   |
|--------------------|-------------------|
| 1. がん(肺、口腔・咽頭、食道等) | 7. 脳卒中            |
| 2. 妊婦・胎児への影響       | 8. 歯周病            |
| 3. 動脈硬化            | 9. COPD(慢性閉塞性肺疾患) |
| 4. ぜんそく            | 10. 糖尿病           |
| 5. 肺気腫             | 11. 乳幼児突然死症候群     |
| 6. 心臓病(狭心症等)       | 12. 知っているものはない    |

問 48 あなたは「COPD(慢性閉塞性肺疾患)」という病気をご存知ですか。(○はひとつ)

1. 病名もどのような病気かも知っている
2. 病名は聞いたことがあるが、どのような病気かは知らない
3. 病名もどのような病気かも知らない

問 49 あなたはこの1か月間に、受動喫煙(自分以外の人が吸っていたタバコの煙を吸う)の機会がありましたか。(〇はいくつでも)

- |         |              |
|---------|--------------|
| 1. 家庭内  | 7. 飲食店       |
| 2. 職場内  | 8. 歩きタバコ     |
| 3. 公園   | 9. 路上喫煙      |
| 4. 行政機関 | 10. 屋外喫煙所の周囲 |
| 5. 公共施設 | 11. 機会はなかった  |
| 6. 医療機関 |              |

■ 飲酒についておうかがいします。

問 50 あなたは週に何日くらいお酒(清酒・ビール・焼酎・ワインなど)を飲みますか。(〇はひとつ)







- |             |          |
|-------------|----------|
| 1. 毎日       | } → 問51へ |
| 2. 週5～6日    |          |
| 3. 週3～4日    |          |
| 4. 週1～2日    |          |
| 5. 月に1～3日   | } → 問52へ |
| 6. ほとんど飲まない |          |
| 7. 飲まない     |          |
| 8. やめた      |          |

問 51 問50で「1.～5.」と選択した方のみお答えください。

お酒を飲む日は1日あたりどのくらいの量を飲みますか。

清酒に換算してあてはまるものひとつをお選びください。(〇はひとつ)

＜お酒の換算量の説明＞ 清酒1合(180ml)は次の量にほぼ相当します。

酒の種類	清酒	ビール	焼酎	ワイン	ウイスキー	缶チューハイ
						
度数	15度	5度	25度	14度	43度	5度
適量	180ml 1合	500ml 中瓶1本	約110ml 0.6合	約180ml ワイン1/4本	60ml ダブル1杯	約520ml 1.5缶

- |                      |
|----------------------|
| 1. 0.5合(90ml)未満      |
| 2. 0.5合以上1合(180ml)未満 |
| 3. 1合以上2合(360ml)未満   |
| 4. 2合以上3合(540ml)未満   |
| 5. 3合以上5合(900ml)未満   |
| 6. 5合(900ml)以上       |

■ 睡眠についておうかがいします。

問 52 あなたはこの1か月間、睡眠によって休養が十分とれていると思いますか。(○はひとつ)

- |              |               |
|--------------|---------------|
| 1. 十分とれている   | 3. あまりとれていない  |
| 2. まあまあとれている | 4. まったくとれていない |

■ 歯・口の健康についておうかがいします。

問 53 あなたはこの1年間に歯科健診を受けましたか。(○はひとつ)

- |                 |
|-----------------|
| 1. 受けた          |
| 2. 受けていない       |
| 3. わからない・覚えていない |

問 54 自分の歯は何本ありますか。(○はひとつ)

自分の歯には、親知らず、入れ歯、ブリッジ、インプラントは含みません。さし歯は含みます。親知らずを抜くと **全部で28本が正常** ですが、28本より多かたり少なかつたりすることもあります。0本の場合は00と書いてください。

自分の歯は 

--	--

 本である。

補問 54-1 あなたは食事のとき、なんでも噛んで食べることができますか。(○はひとつ)

(郵送調査のみ)

- |              |              |
|--------------|--------------|
| 1. できている     | 3. あまりできていない |
| 2. まあまあできている | 4. できていない    |

問 55 あなたは口の健康のために、どのようなことをしていますか。(○はいくつでも)

- |                            |
|----------------------------|
| 1. 丁寧に時間をかけて歯磨きしている        |
| 2. 歯間ブラシ・フロス・糸ようじなどを使用している |
| 3. 食べ物に気をつけている             |
| 4. よく噛んで食べるようにしている         |
| 5. かかりつけの歯科医院を決めている        |
| 6. 定期的な歯科健診や歯垢除去等を行っている    |
| 7. 健口体操(口や舌の体操)を行っている      |
| 8. 唾液腺マッサージを行っている          |
| 9. その他 ( )                 |
| 10. 何もしていない                |



問 56 あなたは次のうち、歯周病が原因となる可能性があるものについて、ご存知ですか。

知っているものをすべてお選びください。(○はいくつでも)

- |              |               |
|--------------|---------------|
| 1. 糖尿病       | 6. 動脈硬化       |
| 2. 肺炎        | 7. 肥満         |
| 3. 早産・低体重児出産 | 8. がん         |
| 4. 心筋梗塞      | 9. 知っているものはない |
| 5. 脳梗塞       |               |

■ **健康を維持するための災害時の備えについておうかがいします。**

問 57 あなたは、災害に備えて次のような準備を行っていますか。(○はいくつでも)

- |   |
|---|
| 1. 飲料水を準備している                                 |
| 2. 主食（レトルトご飯、加工米、乾パン等）を準備している                 |
| 3. 副食（肉・魚の缶詰、カレー・シチュー等のレトルト食品等）を準備している        |
| 4. （食事療法している方のみ）治療に合わせた食事を準備している              |
| 5. （離乳食期のお子さんのいる方のみ）月齢に合わせた離乳食を準備している         |
| 6. 歯ブラシ、デンタルリンスなどの口腔ケア用品を準備している               |
| 7. 災害用トイレを準備している                              |
| 8. （おむつを使用している方がご家庭にいる方のみ）多めにおむつを準備している       |
| 9. 感染予防のため、マスク、アルコール等の消毒剤を準備している              |
| 10. 非常持ち出し用衣類、毛布などを準備している                     |
| 11. 眼鏡、入れ歯、補聴器、杖など無いと困るものをすぐに持ち出せるように準備している   |
| 12. 常備薬（風邪薬、胃薬等）を準備している                       |
| 13. （治療している方のみ）治療に必要な薬をすぐに持ち出せるように準備している      |
| 14. その他（ <span style="float: right;">)</span> |
| 15. 準備していない                                   |

■ **地域とのつながりについておうかがいします。**

問 58 あなたはこの1年間に、健康づくりに関するグループ活動に関わっていますか。(○はひとつ)

- |                          |
|--------------------------|
| 1. 主催者として、現在も関わっている      |
| 2. メンバーのひとりとして、現在も関わっている |
| 3. 関わっていたが途中でやめた         |
| 4. 過去1年間に関わりはない          |
| 5. 関わったことはない             |

問 59 あなたはこの1年間に、個人・団体で次のような趣味活動や地域活動に参加したことがありますか。(○はいくつでも)

- |                              |  |
|------------------------------|--|
| 1. 俳句・詩吟・陶芸等の趣味の活動           |  |
| 2. 体操・歩こう会・ゲートボール等の健康・スポーツ活動 |  |
| 3. こども会、郷土芸能の伝承等の活動          |  |
| 4. 環境美化・緑化推進・まちづくり等の活動       |  |
| 5. 交通安全・防犯・防災等の活動            |  |
| 6. 家事援助・移送等の高齢者や障害者の支援活動     |  |
| 7. 子育て支援活動                   |  |
| 8. 地域の催し物の世話役等の地域行事          |  |
| 9. その他 ( )                   |  |
| 10. 趣味や地域の活動などには参加していない      |  |

問 60 あなたのお住まいの地域について、どのように感じていますか。あてはまるものをお選びください。(各項目について、ひとつずつ○をしてください)

	1. とてもそう 思う	2. どちらかと いえば そう思う	3. どちらかと いえば そう思わない	4. まったくそう 思わない
ア. 現在お住まいの地域に、 これからも住み続けたいと 思いますか	1	2	3	4
イ. 地域の人々と関わりを 持とうと考えていますか	1	2	3	4
ウ. 地域の人々は困ったときは 助けてくれると思いますか	1	2	3	4

■ ご自身（調査票の宛名の方）についておうかがいします。

問 61 あなたがお住まいの区をお選びください。（○はひとつ）

1. 青葉区	7. 港南区	13. 戸塚区
2. 旭区	8. 港北区	14. 中区
3. 泉区	9. 栄区	15. 西区
4. 磯子区	10. 瀬谷区	16. 保土ヶ谷区
5. 神奈川区	11. 都筑区	17. 緑区
6. 金沢区	12. 鶴見区	18. 南区

問 62 あなたの性別をお選びください。（○はひとつ）（郵送調査のみ）

※選択することに違和感のある場合は回答不要です

1. 男性	2. 女性	3. 回答しない
-------	-------	----------

問 63 あなたの年齢をご記入ください。（郵送調査のみ）

<table border="1"><tr><td> </td><td> </td></tr></table> 歳		

問 64 あなた自身を含めた同居している家族構成をお選びください。（○はひとつ）

1. 1人								
2. 2人以上で20歳未満の同居家族はいない								
3. 2人以上で20歳未満の同居家族がいる								
→20歳未満の方全員の年齢をご記入ください。								
<table border="1"><tr><td> </td><td> </td></tr></table> 歳 <table border="1"><tr><td> </td><td> </td></tr></table> 歳 <table border="1"><tr><td> </td><td> </td></tr></table> 歳 <table border="1"><tr><td> </td><td> </td></tr></table> 歳								
* 欄が不足する場合は下記にご記入ください								

質問は以上で終了です。ご協力ありがとうございました。

1月31日（日）までにご投函ください。

## 横浜市受動喫煙防止対策における取組の方向性について

### 1 趣旨

望まない受動喫煙をなくすことを目的とした健康増進法の改正により、令和元年7月から学校や児童福祉施設等は原則敷地内禁煙となり、令和2年4月から飲食店や事業所など多くの施設が原則屋内禁煙となりました。

さらに本市においては、特に子どもの健康を守ることを主眼に、健康増進法に加えて強化して行う受動喫煙防止対策の取組について、基本的な方向性（令和2年11月18日 副市長通知 健保事第2618号「受動喫煙防止対策の一層の強化について」）を定めましたので、概要を報告します。

### 2 取組の方向性の概要

#### (1) 本市が所管する施設の対策

主に子どもが利用する市の施設及び子どもを含む多くの市民が利用する施設について、原則として喫煙場所を設けないなど、受動喫煙防止の対策を強化すること。

#### (2) 民間施設における対策

子どもや患者等が多く利用する民間施設に、受動喫煙防止対策の強化への協力を依頼していくこと。

#### (3) 屋外における対策

子どもが多く利用する公園の遊具等の周囲、学校・保育所等に接する道路、駅前等において、喫煙をしないように努めるなど、喫煙者に配慮を求めること。

#### (4) 家庭等における対策

家庭における受動喫煙の害について、特に子育て世代を対象に、保健医療関係団体や地域人材等と連携し、積極的に啓発を進めていくこと。

### 3 普及啓発媒体（市ホームページからPDFデータのダウンロード可）

#### (1) A4両面リーフレット「子どもの近くでタバコを吸わないで！」

広く市民向けに啓発するため、区役所、地区センター、地域ケアプラザ、スポーツセンター等に配架依頼しています（約50,000枚印刷）。

#### (2) ポスター「子どものそばで吸わないで」「吸わない人に吸わせない配慮を」

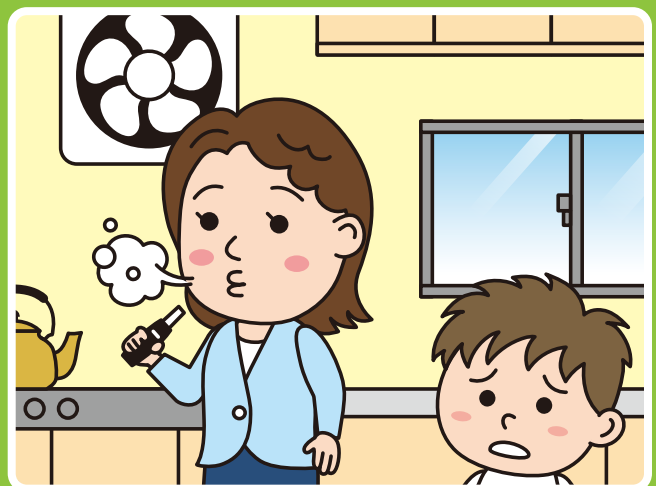
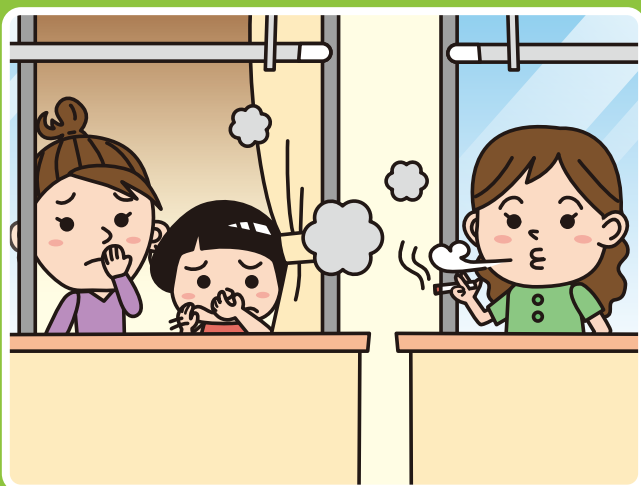
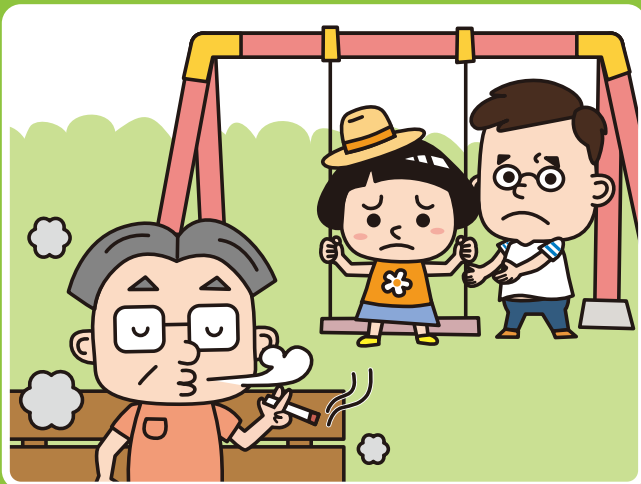
啓発が必要な公園内や市立学校の敷地周囲に掲示できるよう、アルミ複合板又は塩ビ加工の屋外用ポスターを製作し、土木事務所や市立学校等へ配布しています（約2,000枚製作）。保育所や幼稚園にも、必要に応じてポスターを活用するようお願いしています。

また、ポスターと同じデザインの屋外用ステッカーも製作し、公園のベンチ等に貼付できるよう、土木事務所等に配布しています（約3,800枚製作）。

吸わない人に  
吸わせない配慮を!

# 子どもの近くで タバコ(加熱式タバコ も含む)を 吸わないで!

例えば こんな場所で気をつけよう



# STOP! 受動喫煙

特に子どもの健康を守るため、受動喫煙防止対策の強化に御協力をお願いします。

## 受動喫煙と子どもの健康

タバコを吸う本人以外が、タバコの煙にさらされることが「受動喫煙」です。タバコの煙は、吸う人だけでなく、吸わない人にも健康被害を引き起こします。子どもの受動喫煙は、乳幼児突然死症候群(SIDS)や喘息などに影響します。



タバコをやめよう!  
と思ったら…



横浜市禁煙情報サイト  
「禁煙NOTE」

## 横浜市が所管する施設の対策

主に子どもが利用する市の施設や、子どもを含む多くの市民が利用する施設は、原則として喫煙場所を設置しないなど、受動喫煙防止の対策を強化します。

【例】市立の小中高校や保育所の敷地内は全面禁煙



## 民間施設における対策のお願い

民間の教育機関、児童福祉施設、子ども向け屋内遊戯施設等においても、受動喫煙防止の対策強化をお願いします。敷地内は全面禁煙が望ましいです。敷地内禁煙が難しい場合は、受動喫煙防止対策※をとった屋外喫煙場所の設置をお願いします。

- ※①喫煙場所を区画
- ②「喫煙場所」等の標識を掲示
- ③施設利用者が通常立ち入らない場所に設置



## 屋外における配慮のお願い

子どもの周囲では喫煙しない配慮をお願いします。特に配慮をお願いする場所は、公園の遊具周囲、学校等に接する道路、駅前などです。



## お子様がいる家庭へのお願い

家庭は、同居家族が受動喫煙の影響を最も受けやすい場所です。子どもへの受動喫煙の影響を踏まえ、家庭内での喫煙を控えるとともに、ぜひ禁煙をお願いします。



# こ 子ども<sup>す</sup>のそばで 吸わ<sup>す</sup>ないで



じゅ どう きつ えん ぼう し  
**受動喫煙防止!**

しゅう い はい りょ わす  
周囲への配慮を忘れずに

<sup>す</sup>吸わ<sup>ない</sup>人<sup>には</sup>、  
<sup>す</sup>吸わせ<sup>ない</sup>配<sup>は</sup>慮<sup>り</sup>を



<sup>じゅ</sup>受<sup>どう</sup>動<sup>きつ</sup>喫<sup>えん</sup>煙<sup>ぼう</sup>防<sup>し</sup>止!  
**受動喫煙防止!**

<sup>しゅう</sup>周<sup>い</sup>囲<sup>おも</sup>への<sup>ねが</sup>思い<sup>を</sup>やり<sup>を</sup>を<sup>お</sup>願<sup>い</sup>い<sup>し</sup>ます

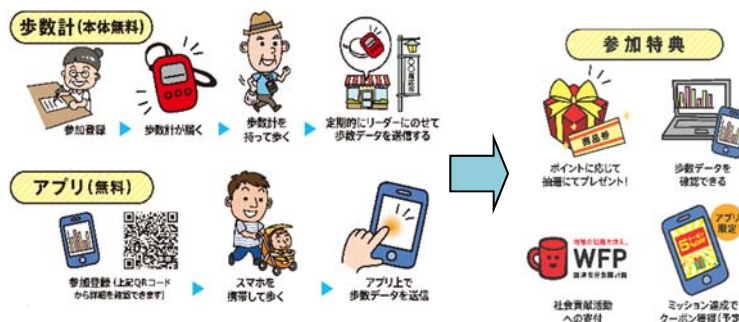
横浜市健康福祉局



## よこはまウォーキングポイント事業について

## 1 事業概要

健康寿命の延伸を目指し、日常生活の中で気軽に楽しみながら歩数計やアプリをダウンロードしたスマートフォンを持ち歩き、ウォーキングを通じた健康づくりに取り組んでいただく事業です。



## 2 参加登録者数（令和2年12月末現在）

346,873人（歩数計：312,129人 アプリ：34,744人）

【参考】令和元年度末 337,819人（歩数計：309,607人 アプリ：28,212人）

## (1) 参加者の年代・性別の内訳（令和2年12月末現在）

<内訳：歩数計>

年代	全体	構成比	男性	構成比	女性	構成比
18歳～39歳	30,627	9.8%	11,760	3.8%	18,867	6.0%
40歳～64歳	121,282	38.9%	47,550	15.2%	73,732	23.6%
65歳～74歳	87,505	28.0%	35,390	11.3%	52,115	16.7%
75歳以上	72,715	23.3%	31,687	10.2%	41,028	13.1%
合計	312,129	100.0%	126,387	40.5%	185,742	59.5%

<内訳：アプリ>

年代	全体	構成比	男性	構成比	女性	構成比
18歳～39歳	7,952	22.9%	2,042	5.9%	5,910	17.0%
40歳～64歳	23,116	66.5%	10,527	30.3%	12,589	36.2%
65歳～74歳	3,061	8.8%	1,868	5.4%	1,193	3.4%
75歳以上	615	1.8%	313	0.9%	302	0.9%
合計	34,744	100.0%	14,750	42.5%	19,994	57.5%

## (2) 事業所の参加状況（令和2年9月末現在）

登録事業所数：1,059事業所

参加従業員数（歩数計）：43,699人

参加従業員数（アプリ）：2,840人

## 3 令和2年度の取組実績について

## (1) 事業効果の検証

## ①高齢者の運動機能維持【JAGES 機構（日本老年学的評価研究機構）分析】(R2.10 記者発表)

- ・高齢者の歩数増加（1日約360歩）、運動機能低下の程度やうつ傾向も抑制。
- ・国土交通省の歩数あたり医療費抑制額を基にした医療費抑制推計額は12.6億円

## ②生活習慣病予防効果【市大NTT分析】(R2.12 記者発表)

- ・高血圧の新規発症者が3年連続参加者は非参加者に比べ12.3%少ない。
- ・高血圧の新規発症抑制に伴う医療費の抑制推計額は少なくとも年間9千万円

## (2) ENJOY WALKING キャンペーン

3密を避けながら、歩きやすい秋の季節に楽しんでウォーキングに取り組んでもらえるよう、「ENJOY WALKING」キャンペーンを10月1日から12月31日の期間で実施

### ①アプリポイント増量キャンペーン

アプリに新規登録した方、知人に紹介した方それぞれに50ポイントをプレゼント

### ②ウォーキング川柳

ウォーキングやよこはまウォーキングポイントに関連する内容の川柳を募集し、選考の上で表彰（3月下旬以降結果発表予定）

### ③歩数計アプリフォトコンテスト

10月から12月まで1か月ごとに横浜にまつわるテーマを設定し、テーマに沿った写真をアプリに投稿してもらい、他のアプリ利用者から「行きたい！」を獲得した上位の方に景品をプレゼント

#### 【テーマ・投稿期間】

- ・「密を避けて見つけよう！横浜のおすすめスポット」（10/1～10/31）
- ・「横浜のお店を応援します！横浜のスイーツ」（11/1～11/30）
- ・「静かにみるイルミネーションも美しい！横浜の夜景」（12/1～12/31）



「横浜のおすすめスポット」

第1位の作品



「横浜のスイーツ」

第1位の作品

## (3) 表彰

### ①個人表彰

令和元年4月1日～令和2年3月31日の1年間で、目標歩数等を達成した方に表彰状や記念品を贈呈。【表彰対象者：4,562人（歩数計：4,437人 アプリ：125人）】

### ②団体の取組促進

エントリー事業所や地域で活動する団体の取組を募集し、応募団体に賞状を贈呈するほか、特に優れた取組には副賞を授与。各団体の取組をまとめた事例集も作成。

（事例集3月末発行予定）

## 4 令和3年度の取組について

令和2年度に実証された事業効果（高血圧の新規発症抑制など）の広報・PRを行い、新規参加促進を図ります。

また、既存参加者の継続支援の取組として、表彰制度を継続するとともに、アプリの写真投稿機能を活用したフォトコンテストを実施します。新型コロナウイルスの感染拡大状況を踏まえて、区役所等とも連携しながら、アプリ機能を活用した商店街や名所を巡るイベントや、歩数をクリアするとクーポンがもらえるミッション企画などの開催を検討します。

事業検証としては、毎年度実施している参加者アンケート及び歩数データ分析を実施し、事業参加後の健康意識や健康行動の変化、歩数データ等から読み取れるウォーキング状況等を分析します。

## 令和2年度における健康経営の推進について

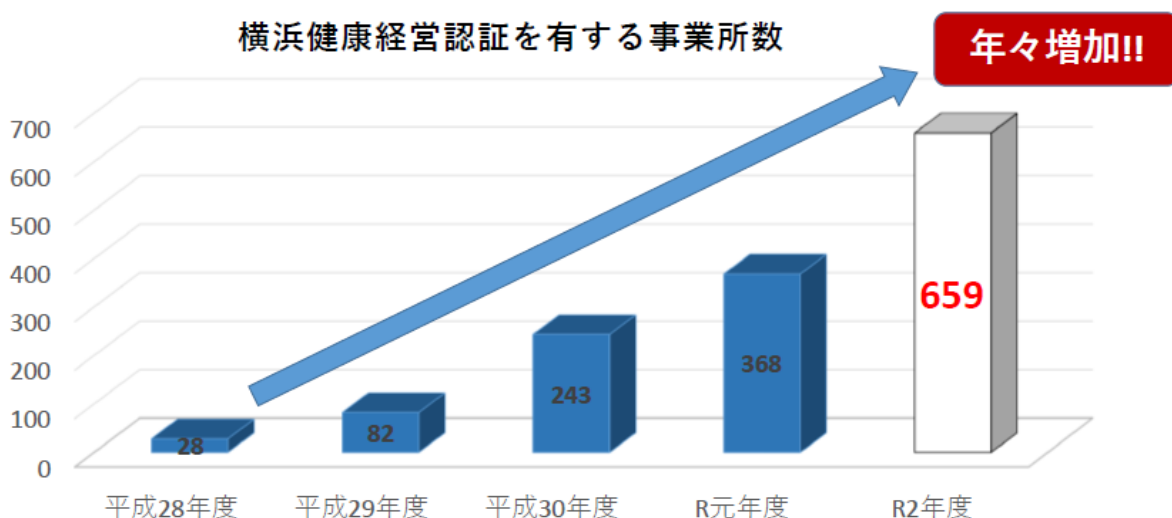
### 1 横浜健康経営認証 2021 の認証状況

今年度5回目を迎える「横浜健康経営認証」については、昨年度を大きく上回る応募があり、新規 291 事業所含む 323 事業所を認証しました。コロナ禍においても認証事業所は増加しており、市内企業において、着実に健康経営が浸透してきています。

また、今年度更新申請が必要となる平成30年度の認証事業所については、新型コロナウイルス感染症拡大の影響を考慮し、認証期間を1年間延長し、令和4年3月31日までとしています。

(参考) 昨年度応募数：202 事業所 認証事業所数：200 事業所 (うち新規認証：130 事業所)

(参考資料1) 記者発表資料 (令和3年2月19日)



#### <新規応募(認証)が増加した主な要因>

横浜市では、令和2年3月に、明治安田生命保険相互会社と「横浜市と明治安田生命保険相互会社との市民の健康づくり及び市内事業所等の健康経営推進に係る包括的連携に関する協定書」を締結しました。協定に基づく取組として、明治安田生命保険相互会社のリンクワーカー<sup>※</sup>がアウトリーチ型で市内事業所の応募を支援したことが、新規増につながりました。

※ 「横浜市×明治安田生命版リンクワーカー」とは、企業・個人に対して、健康経営や健康づくりについての行政サービス情報等を定期的かつ個別に提供し、地域資源(サービス)につなぐ役割を担う人

(参考) 新規 291 のうち明治安田生命保険相互会社支援先 224 事業所 (76.9%)

(参考資料2) 横浜市アウトリーチ型健康支援

### 2 健康経営推進の取組

#### (1) 民間企業と連携した取組

今年度も、市民の健康増進を担う健康福祉局と、中小企業とのネットワークを有する経済局が連携して普及啓発に取り組みました。特に今年度は、健康経営支援拠点(ウェルネスセンター)や包括連携協定を締結する保険会社等と連携し、オンラインセミナーでの普及啓発や認証募集の説明に努めてきました。また、新たに大塚製薬株式会社とも協定を締結し、企業における感染症対策について、オンラインセミナーを実施しました。

### 【包括連携協定締結企業】

・神奈川銀行(平成 30 年 1 月 11 日)	・三井住友海上火災保険株式会社(令和元年 10 月 17 日)
・アクサ生命保険株式会社(平成 30 年 1 月 25 日)	・明治安田生命保険相互会社横浜支社(令和 2 年 3 月 27 日)
・住友生命保険相互会社横浜支社(平成 31 年 1 月 21 日)	・大塚製薬株式会社横浜支店(令和 2 年 11 月 12 日)

### 【各種団体・企業等と協働して実施したセミナー等】

- ア LINKAI 横浜金沢ウエルネスセンター (約 30 人)  
令和 2 年 8 月 26 日 健康経営セミナー (オンライン)
- イ 横浜駅ウエルネスセンター (約 20 人)  
令和 2 年 9 月 3 日 健康経営セミナー (オンライン)
- ウ アクサ生命保険株式会社 (約合計 40 人)  
令和 2 年 9 月 17 日 健康経営セミナー (オンライン)  
令和 2 年 9 月 24 日 健康経営セミナー (オンライン)
- エ 大塚製薬株式会社 (約 70 人)  
令和 2 年 10 月 27 日 横浜健康経営 Web セミナー～ウィズコロナ時代における健康経営～
- オ 全国健康保険協会神奈川支部 (約 380 人)  
令和 2 年 9 月～10 月 健康保険委員研修会 (YouTube 配信)
- カ 労働基準監督署  
令和 3 年 3 月中 (2、3 日間の予定) (YouTube 配信)  
社会福祉施設で働く人のコロナ禍のストレスを踏まえた腰痛予防対策

## (2) 明治安田生命と連携したリンクワーカー活動のモデル的实施

認証事業所は年々増加していますが、近年 (H30→R1) の応募数は横倍傾向であり、健康経営セミナー等に参加しない事業所 (健康経営に関心を持っていない事業所) に対する新たな取組が必要と考え、保険会社と連携したリンクワーカー活動を開始しました。保険会社は、すでに多くの企業・事業所と繋がりがあり、実際に訪問して話をする機会が多く、人と人のつながりの中で丁寧に情報を伝えることができます。ここに着目して取り組んだ結果、応募事業所の増加につながりました。

来年度は、更なる普及啓発に加え、認証をきっかけに健康経営に取り組んだ事業所 (特にクラス A) の取組支援を強化してきます。また、企業に対するリンクワーカー活動だけでなく、個人に対するリンクワーカー活動も 3 月以降に実施予定です。(緑区内でモデル的に実施)

(参考資料 3) 今後のリンクワーカー活動について



## 「横浜健康経営認証 2021」新規 291 事業所を含む、323 事業所を認証

### 認証事業所が**659**事業所になりました

横浜市では、従業員の健康保持・増進の取組が、企業の収益性等を高める投資であるにとらえ、経営的視点から健康づくりを実践する「健康経営」を推進しており、健康経営に取り組む市内事業所を「横浜健康経営認証」事業所として認証しています。

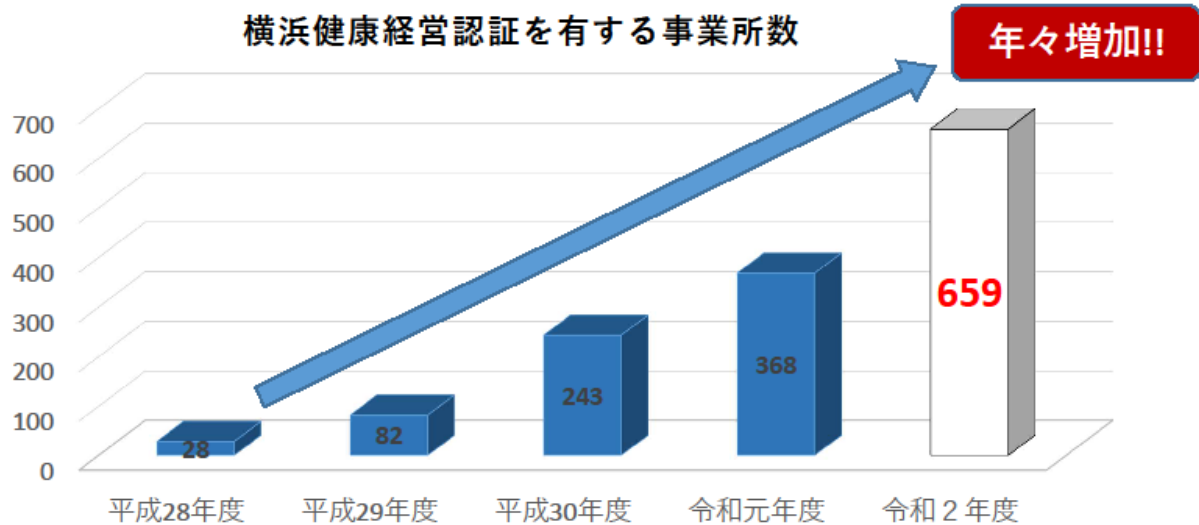
今年度は、昨年度を大きく上回る応募があり、323 の事業所を認証しました。応募事業所・認証事業所ともに年々増加しており、コロナ禍においても健康経営が注目されています。

【参考】昨年度の認証事業所数：200 事業所（うち新規認証：130 事業所）

### 1 認証事業所数の推移

平成 28 年度の制度創設時、28 事業所の皆様を認証いたしました。

令和 2 年度は、323 事業所を認証し（新規認証 291 事業所、再認証 32 事業所）、横浜健康経営認証事業所は、659 事業所※となっています。



※659 事業所： 新規認証事業所 291 事業所  
再認証事業所 32 事業所  
認証期間継続事業所 336 事業所

※平成 30 年度の認証事業所については、認証期間を 1 年延長し、令和 3 年度までを認証期間としています。

### 2 認証式の概要

日時：令和 3 年 3 月 26 日（金）14 時 00 分～14 時 30 分

会場：パシフィコ横浜 会議センター 1 階 メインホール

式次第（予定）：①認証状授与 ②式辞（終了後、認証区分ごとに写真撮影を行います）

出席者（予定）：認証事業所 横浜市 副市長 城 博俊（認証状プレゼンター）

**※新型コロナウイルス感染症の拡大状況により中止する場合があります。**

認証式の取材を御希望の方は、3 月 19 日（金）16 時 00 分までに下記に御連絡をお願いいたします。

【連絡先】健康福祉局健康安全部保健事業課健康経営認証担当

Tel 045-671-2454 / E-Mail: kf-ninsho@city.yokohama.jp

裏面あり

## 【参考】令和2年度 認証事業所の企業規模・業種の傾向

### 1 企業規模

認証事業所の約8割を中小企業が占めています。

分類	企業数(%)
大企業	47(14.6)
中小企業	256(79.3)
その他	20(6.2)
合計	323(100)

### 2 業種

認証事業所の業種別割合は、建設業(18.7%)、卸売業・小売業(15.3%)、製造業(12.6%)の順に多く、3業種が全体の46.6%を占めています。

業種	企業数(%)	業種	企業数(%)
建設業	61(18.7)	不動産業、物品賃貸業	11(3.4)
卸売業、小売業	50(15.3)	宿泊業、飲食サービス業	8(2.5)
製造業	41(12.6)	複合サービス事業	4(1.2)
サービス業	39(12.0)	教育、学習支援業	3(0.9)
運輸業、郵便業	26(8.0)	電気・ガス・熱供給・水道業	2(0.6)
学術研究、専門・技術サービス業	23(7.1)	生活関連サービス業、娯楽業	2(0.6)
金融業、保険業	20(6.1)	公務	1(0.3)
医療、福祉	19(5.8)	その他	3(0.9)
情報通信業	13(4.0)	合計	326(100.0)

※提出された応募用紙から計上。複数業種回答している事業所あり。

## 【参考】「横浜健康経営認証」制度概要

- 1 制度の開始 平成28年度から実施（今年度の募集が第5回）
- 2 対象事業所 市内事業所（市内に本社・本店、支社・支店、営業所等を有する事業所）であること（NPO法人、公益法人等を含む）
- 3 認証区分及び事業所の取組と評価の視点
  - (1) 経営者の理解と関与【クラスA】  
健康経営宣言等の明文化、及びその意思を具現化した取組を行っているもの
  - (2) 健康経営の推進【クラスAA】  
クラスAの要件を満たし、さらに健康経営の推進体制の整備、従業員の健康課題の把握及び健康課題に即した取組を行っているもの
  - (3) 取組結果の評価【クラスAAA】  
クラスAAの要件を満たし、さらに健康課題に即した取組の結果を評価し、次の取組につなげているもの
- 4 認証期間  
令和3年(2021年)の4月1日から2年間とします。  
※認証期間中に認証区分のクラスアップを目指し、再度応募することも可能です。  
※認証期間が満了する年度に、再度申請、審査を受けることで継続することができます。

お問合せ先		
健康福祉局保健事業課健康づくり担当課長	室山 孝子	Tel 045-671-3376
経済局経営・創業支援課長	中村 隆幸	Tel 045-671-2575

※横浜経済記者クラブへも同時発表しています。

※「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。

## ◆ 認証事業所のご紹介 ◆

※公表を希望されない事業所については、掲載していません。

### ■ クラスAAA 20 事業所

- ◇株式会社 石井商事
- ◇株式会社 ウエルアップ
- ◇株式会社 大山組建材
- ◇有限会社 オハナ
- ◇公益財団法人 神奈川県予防医学協会
- ◇学校法人 神奈川大学(横浜キャンパス・湘南ひらつかキャンパス・中山キャンパス)
- ◇河本開発工業株式会社
- ◇株式会社 島忠 新山本店・新川崎店・荏田店・東戸塚店・港北高田店
- ◇昭和電工株式会社 横浜事業所
- ◇株式会社 大成 ERC
- ◇日本貿易印刷株式会社
- ◇富士通コミュニケーションサービス株式会社
- ◇富士通ネットワークソリューションズ株式会社
- ◇松村株式会社
- ◇三井住友海上火災保険株式会社 横浜支店
- ◇明治安田生命保険相互会社 横浜支社
- ◇明治安田生命保険相互会社 横浜支社 上大岡営業所
- ◇明治安田生命保険相互会社 神奈川本部
- ◇公益財団法人 横浜企業経営支援財団
- ◇横浜建設株式会社

### ■ クラスAA 32 事業所

- ◇株式会社 アイシマ
- ◇株式会社 新井清太郎商店
- ◇株式会社 安藤建設
- ◇株式会社 ヴェリタスジャパン
- ◇社会福祉法人 漆原清和会
- ◇株式会社 エフ・トレード
- ◇株式会社 オート電機
- ◇神奈川県自動車販売健康保険組合
- ◇共栄建機株式会社
- ◇株式会社 グーン
- ◇工藤建設株式会社(本社)
- ◇興和工業株式会社
- ◇株式会社 コスメディアラボラトリーズ
- ◇GTC ファシリティーズ株式会社
- ◇株式会社 ジャンボ

- ◇新興電設工業株式会社
- ◇鈴幸商事株式会社
- ◇株式会社 相鉄アーバンクリエイツ
- ◇株式会社 相鉄ビルマネジメント
- ◇第一コンクリート株式会社
- ◇太平電機株式会社
- ◇株式会社 トヨタオートモールクリエイト トレッサ横浜
- ◇株式会社 ハリマビシステム 本社
- ◇フィード・ワン株式会社
- ◇富士通ミドルウェア株式会社
- ◇マックス建材株式会社
- ◇宮内建設株式会社
- ◇明治安田生命保険相互会社 大船支社 戸塚営業所
- ◇明治安田生命保険相互会社 神奈川事業法人開発営業部
- ◇薬糧開発株式会社
- ◇横浜市信用保証協会
- ◇株式会社 ワイ・エム・エー 横浜営業所

### ■ クラスA 271 事業所

- ◇アーバン・コーポレーション株式会社
- ◇特定非営利活動法人 RCB 大口夢
- ◇アイ・シー・ティー株式会社
- ◇有限会社 lepe
- ◇税理士法人 青木会計
- ◇青山商事株式会社 洋服の青山 アピタ戸塚店
- ◇株式会社 赤坂設備
- ◇アサヒタクシー株式会社
- ◇有限会社 アスリート
- ◇株式会社 アトル
- ◇株式会社 アベックス 横浜支店
- ◇株式会社 安齋工務店
- ◇ESA 株式会社
- ◇株式会社 飯倉事務所
- ◇飯田印刷株式会社
- ◇生き方美心株式会社
- ◇株式会社 池田興商
- ◇居酒屋 かずちゃん
- ◇イチコーエンジニアリング株式会社
- ◇株式会社 伊藤園 新横浜支店
- ◇株式会社 伊藤園 横浜泉支店
- ◇株式会社 伊藤園 横浜磯子支店
- ◇株式会社 伊藤園 横浜港北支店
- ◇株式会社 伊藤園 横浜緑支店
- ◇株式会社 伊東サービス
- ◇特別養護老人ホーム 今宿ホーム

- ◇医療法人 恵仁会
- ◇医療法人社団 青葉会 牧野記念病院
- ◇岩井の胡麻油株式会社
- ◇株式会社 インターアライド
- ◇株式会社 ウェステック 開発室
- ◇宇佐美不動産株式会社
- ◇株式会社 Woo-By.Style
- ◇株式会社 ETAMA
- ◇株式会社 エフケイ・ジャパン
- ◇株式会社 M×Eコンサルティング
- ◇エムイーシーテクノ株式会社 関東事業所 神奈川出張所
- ◇株式会社 大川印刷
- ◇大瀬工業株式会社
- ◇有限会社 オートパシフィックヨコハマ
- ◇大村貴志税理士事務所
- ◇株式会社 オガワ
- ◇置田運輸株式会社
- ◇オサ機械株式会社
- ◇小原木材株式会社
- ◇有限会社 オフィスサンビー
- ◇株式会社 オリエンタルインフォーメーションサービス
- ◇柏倉建設株式会社
- ◇株式会社 加藤機器製作所
- ◇公益財団法人 神奈川新聞厚生文化事業団
- ◇神奈川スバル株式会社 二俣川店
- ◇神奈川リオネット販売株式会社
- ◇有限会社かのうライティング
- ◇株式会社 カメガヤ
- ◇有限会社 カメラはスズキ
- ◇株式会社 カラー
- ◇株式会社 カラハシ
- ◇株式会社 唐橋工業
- ◇株式会社 川田工業
- ◇有限会社 キーストーン
- ◇協栄工業株式会社
- ◇行政書士法人 望月事務所
- ◇共和防災設備株式会社
- ◇有限会社 キョーシン
- ◇金港青果株式会社
- ◇金港船舶作業株式会社
- ◇グリッツ・スポーツ・インベーターズ株式会社
- ◇クローバー・ワン株式会社
- ◇一般社団法人 グローバル行政書士ネットワーク
- ◇グローブシップ株式会社 横浜支店

◇ケアーズ訪問看護リハビリステーション  
上大岡  
◇株式会社 KN コーポレーション  
◇株式会社 ケイズアドバンスデータ  
◇京浜電設株式会社  
◇株式会社 京浜マリンエンジニアリング  
◇建築工房 ホーススタイル株式会社  
みなとまち不動産  
◇有限会社 黄河  
◇光洋自動機株式会社  
◇有限会社 幸輪工務店  
◇小雀建設株式会社  
◇株式会社 コスモ測量設計  
◇株式会社 コナカ  
◇株式会社 ザ・カスタム  
◇斉藤シーリング工事  
◇佐賀工業有限会社  
◇有限会社 相模通信システム  
◇株式会社 サカモト  
◇株式会社 サクラメント  
◇佐竹工業株式会社  
◇サッポロビール株式会社 首都圏本部  
横浜統括支社  
◇サン、ライト工業株式会社  
◇株式会社 サンエイ  
◇三栄産業株式会社  
◇株式会社 山栄精機  
◇株式会社 三紅  
◇三新工業株式会社  
◇三親住設株式会社  
◇三武建設株式会社  
◇株式会社 サンユ-機工  
◇株式会社 ジェイ・アイ設計事務所  
◇ジェイケイコーポレーション株式会社  
◇株式会社 シコウ  
◇ジェイアイビルサービス株式会社  
◇株式会社 ジャパンプランニング  
◇株式会社 JAFT  
◇湘南企業株式会社  
◇株式会社 新日本環境  
◇有限会社 新日本商事  
◇医療法人社団 翠洋会 長谷川医院  
◇鈴江コーポレーション株式会社  
◇有限会社 鈴木建築  
◇鈴木薫土木株式会社  
◇株式会社 鈴工業  
◇有限会社 須山製作所

◇セイノースーパーエクスプレス株式会社  
新横浜営業所  
◇株式会社 税理士会館  
◇株式会社 綜研  
◇添田悦子税理士事務所  
◇ゾーン株式会社  
◇SOMPO ケア株式会社横浜戸塚  
◇第一運輸株式会社  
◇大興産業株式会社  
◇株式会社 ダイシン  
◇株式会社 ダイドウトランスプラネット  
◇株式会社 高岡工務店  
◇株式会社 タカズ  
◇株式会社 タカズ湘南  
◇株式会社 多田企画  
◇立神工業株式会社  
◇株式会社 田辺設計  
◇TABIMA  
◇合同会社たまえ  
◇玉家運輸倉庫株式会社  
◇有限会社 田村  
◇株式会社 通信設備エンジニアリング  
◇株式会社 鶴見サービス  
◇Tiary Nail & Beauty  
◇ティーシートレーディング株式会社  
瀬谷営業所  
◇ティーシートレーディング株式会社  
横浜支店  
◇有限会社 D's Link  
◇株式会社 テンダー  
◇東京地方税理士協同組合  
◇東京プロト株式会社  
◇東新工業株式会社  
◇東神保温株式会社  
◇株式会社 東名企業  
◇トーケン機械工業株式会社  
◇トータルリスクサポート株式会社  
◇特定非営利活動法人 横浜スポーツ  
アンドカルチャークラブ  
◇特別養護老人ホーム しょうじゅの里小野  
◇有限会社 栃木屋酒店  
◇株式会社 トップライズ 横浜営業所  
◇外郵便一税理士事務所  
◇有限会社 トリオ・インターナショナル  
◇NINE 株式会社  
◇株式会社 中川製作所神奈川  
◇株式会社 ナチュラルムーン

◇株式会社 ナミックス  
◇日欧事務機株式会社 横浜支店  
◇日鋼産業株式会社  
◇有限会社 日章装備  
◇日昭ハイテック株式会社  
◇株式会社 ニッセイ 横浜営業所  
◇株式会社 ニッセイ創美 本社  
◇株式会社 日本教育クリエイト 横浜支社  
医療人材サービス部  
◇株式会社 日本教育クリエイト 横浜支社  
福祉人材サービス部  
◇一般社団法人 日本厚生団  
◇株式会社 ネットマイニング・ジャパン  
◇株式会社 ハーツエイコー  
◇株式会社 ハーバー青果  
◇バイクショップ FIRE BOMBER  
◇株式会社 ハウステック石川  
◇株式会社 羽昨工業  
◇長谷川商事株式会社  
◇有限会社 ハマ印刷  
◇有限会社 浜建  
◇浜ベストフーズ株式会社  
◇林精鋼株式会社  
◇有限会社 原宿木材  
◇有限会社 標名工業  
◇BX TOSHO 株式会社  
◇有限会社 ビジュアルワークス  
◇株式会社 BIG KAB  
◇有限会社 ひまわり  
◇株式会社 ひゅうがメディカル  
◇株式会社 ヒューマンアンドテクノロジー  
◇有限会社 ヒラタ・エンタープライズ  
◇株式会社 平本  
◇株式会社 HIRO  
◇ファミリーマート 関内蓬葉町店  
◇税理士法人 Face 会計  
◇フォルム株式会社  
◇有限会社 フォンテーヌ  
◇補助工業株式会社 横浜営業所  
◇ふじや洋服店  
◇フライスター株式会社  
◇株式会社 プラムファイブ  
◇有限会社 フローリスト・ナオ  
◇株式会社 from D  
◇文教印刷株式会社  
◇株式会社 ペガサス  
◇株式会社 ペガソス・エレクトラ



- ◇株式会社 ベルコ
- ◇株式会社 ベルグループ
- ◇株式会社 ホープテンキ
- ◇ポーラ ザ ビューティー戸塚駅前店
- ◇宗教法人 北天院
- ◇株式会社 ホンマ
- ◇有限会社 本牧運輸 横浜営業所
- ◇株式会社 MIND
- ◇有限会社 マスイ
- ◇有限会社 増井新聞店
- ◇松尾医院
- ◇丸一防災株式会社
- ◇株式会社 丸産技研
- ◇株式会社 マルハチ
- ◇みうら眼科
- ◇三ツ和商事株式会社
- ◇株式会社 ミトリ
- ◇MINATO 株式会社
- ◇有限会社 宮淵商店
- ◇株式会社 三好商会
- ◇学校法人 三輪学園
- ◇株式会社 室伏製作所
- ◇明治安田生命保険相互会社  
神奈川本部 神奈川代理店営業部
- ◇明治安田生命保険相互会社神奈川本部  
横浜総合トレーニングセンター
- ◇明治安田生命保険相互会社  
神奈川マーケット開発部
- ◇明治安田生命保険相互会社  
神奈川マーケット開発部神奈川  
トレーニングセンター
- ◇明治安田生命保険相互会社  
神奈川マーケット開発部横浜第一  
マーケット開発室
- ◇明治安田生命保険相互会社  
神奈川マーケット開発部横浜第二  
マーケット開発室
- ◇明治安田生命保険相互会社  
神奈川マーケット開発部横浜第三  
マーケット開発室
- ◇明治安田生命保険相互会社  
神奈川マーケット開発部横浜第四  
マーケット開発室
- ◇明治安田生命保険相互会社  
川崎支社 鶴見営業部
- ◇明治安田生命保険相互会社  
新横浜支社
- ◇明誠建設株式会社
- ◇株式会社 名鉄観光サービス 横浜支店
- ◇目黒建設株式会社
- ◇株式会社 元宮サービス
- ◇株式会社 森野帆布船具工業所
- ◇株式会社 山口文雄商店
- ◇ユーシートレード株式会社
- ◇株式会社 横浜アーティスト
- ◇株式会社 横浜環境デザイン  
新横浜本社
- ◇株式会社 ヨコハマ機工 本社
- ◇株式会社 横浜造基
- ◇横浜中央自動車株式会社
- ◇横浜鉄構株式会社
- ◇株式会社 横浜電算
- ◇横浜ビルドシェア株式会社
- ◇横浜マリノス株式会社
- ◇横浜マリン石油株式会社
- ◇吉田運送株式会社
- ◇株式会社 ライフ・コア横浜
- ◇株式会社 ラプラス
- ◇株式会社 リカバリータイムズ
- ◇レヴェックスコンサルタント株式会社
- ◇株式会社 Y.S.C.C.
- ◇株式会社 ワイドアルミ
- ◇株式会社 ワタナベ会計事務所
- ◇株式会社 ワン・ツー・ストック

横浜市は、明治安田生命保険相互会社と包括連携協定を締結し、

資料9 参考資料2

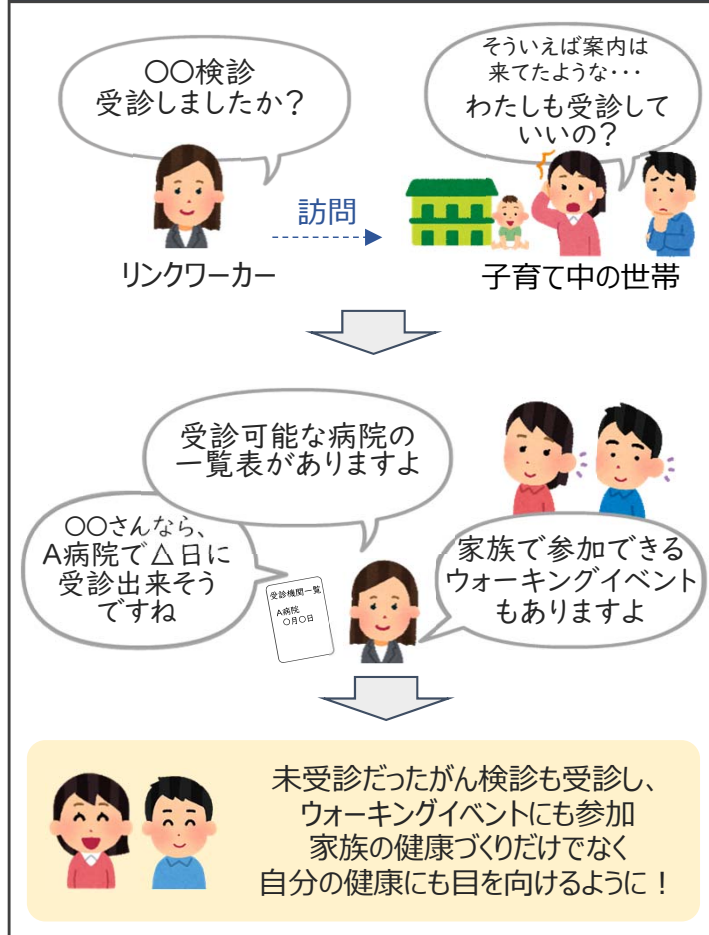
「横浜市×明治安田生命版リンクワーカー\*活動」を開始します

\* 横浜市×明治安田生命版リンクワーカーとは、企業・個人に対して、健康経営や健康づくりについての行政サービス情報等を定期的かつ個別に提供し、地域の資源（サービス）につなぐ役割を担う人

## Case①： 中小企業に対する健康経営支援



## Case②： 個人に対する健康づくり支援



# 企業や市民のニーズに合わせた地域の情報届けます！つなげます！

(地域の情報：健康経営や健康に関するセミナー・教室、健診・検診、自主グループ活動、イベント等)

# 今後のリンクワーカー活動について（健康経営の取組支援）

○リンクワーカー活動は、健康経営認証の申請サポートで終わりではなく  
その後の事業所の健康づくりを継続的に支援します。

## 産保センターと連携した事例

健康づくりの取組は  
何も行っていない

社員の状態を把握する  
機会がない

長時間のデスクワークによる  
腰痛の懸念

健康課題が様々…  
どれから手を付けて  
いいかわからない

①ご訪問、ヒアリング

③電話・メールにてご連絡、  
ヒアリング実施

④対応結果を  
連携

②対象企業さまの連絡先と  
ご希望内容をご紹介  
（「産保センター連絡シート」  
にて連携）

20年やっているけど、  
こんなにすぐに喜んで  
もらったのは初めて！

### リンクワーカー活動後の感想

- 支援先を紹介し、企業に喜んでもらった
- 初めて会う社長だったが、話を聞いてもらった

### 産業保健総合支援センターの支援内容

#### 課題と取組の優先順位の整理

事業所に訪問し、ニーズを引き出しながら整理。

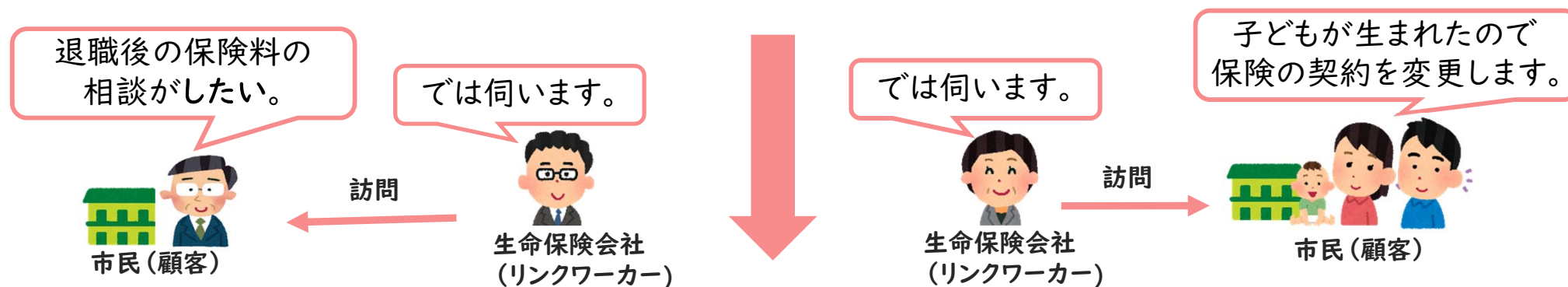
- ①従業員の健康づくり
- ②メンタルヘルス対策
- ③治療と仕事の両立支援

#### 健康づくりの取組を具体的に提示

- ①健康づくりの推進体制：担当者の設置、本社の健康管理体制の確認
- ②「健康面談」の導入
- ③腰痛対策：職場で手軽にできる体操動画の紹介

# 今後のリンクワーカー活動について（個人に対する健康づくり支援）

- 行政サービスは、結婚・出産・退職・死別などのライフイベントが起こるタイミングで、必要になることが多い。
- 行政だけでは、そのタイミングを迅速にキャッチして、より適切なタイミングで行政サービスにつなげることが難しい。



生命保険会社のリンクワーカーは、市民のライフイベントにいち早く気づくことができる。そして様々なサービスについて、適切なタイミングで情報提供できる存在である。

# 今後のリンクワーカー活動について（個人に対する健康づくり支援）

**Case ①：中小企業に対する健康経営支援**

〇〇社さんでも健康経営始めてみませんか？

健康経営ですが何から始めればいいのか…

訪問

リンクワーカー

企業担当者

横浜健康経営認証受けてみませんか？申請のサポートしますよ！

職場体操始めました！最初はやりましたよ

区でセミナーもありますよ

**取り組み中**

健康経営認証クラスAを取得！社員の健康づくりにもより積極的に取り組むように次年度はクラスAAが目標

**Case ②：個人に対する健康づくり支援**

〇〇検診受診しましたか？

そういえば案内は来てたような…わたしも受診していいの？

訪問

リンクワーカー

子育て世代の女性

受診可能な病院の一覧表がありますよ

〇〇さんなら、A病院で△日に受診出来そうですね

家族で参加できるウォーキングイベントもありますよ

未受診だったがん検診も受診し、ウォーキングイベントにも参加家族の健康づくりだけでなく自分の健康にも目を向けるように！

**Case ③：高齢者に対する健康づくり支援**

〇〇さん、最近どうですか？

ばあさんがいなくなってから楽しいことがなくてのよ

近頃、物忘れが増えているような…

訪問

リンクワーカー

一人暮らしの高齢者

必要であれば本人の許可を得た上で、包括支援センターや、区役所に連絡

〇〇地区に地域の人が集まるサロンがあるんですよ

今度一緒に行ってみましょうか

サロンに通い始め、地域とのつながりを実感次は、運動サークルにも参加してみたい！包括支援センターからも見守られ、遠方の家族も安心

Case②③を  
取り組んで  
いきます

**今後** 今後も、民間企業と連携し、行政サービスが効果的に市民に届くスキームを構築していきます！

## 糖尿病の重症化予防ネットワーク検討会及び作業部会の進捗状況について（報告）

### 1 趣旨

糖尿病の重症化予防は、発症初期段階からの診診・病診の医療連携や、保健指導・支援につなげる必要があります。そのため、健康福祉局・医療局が連携し、第2期健康横浜 21、よこはま健康アクション Stage 2の一環として、新たに患者を支えるためのネットワーク構築を目指し、医療・介護関係者との検討を開始しています。検討会と作業部会の進捗状況について報告します。

### 2 背景

- (1) 糖尿病の重症化による合併症は、市民の QOL を低下させる
- (2) 高い費用対効果（腎不全を予防することで1人当たり 500 万円／年の医療費削減）
- (3) 国レベルでの糖尿病性腎症重症化予防の取組強化

### 3 事業全体の目的・目標及び取組の概要

<b>【目的1】 糖尿病対策全体</b> 健診受診率向上とその結果に基づき適切な治療や保健指導につなげる
<b>【2局間連携による事業全体の目標】</b> <input type="checkbox"/> 健診受診率の向上 <input type="checkbox"/> 保健指導率の向上 <input type="checkbox"/> 健診結果に基づき、生活習慣改善行動につながる市民の増加 <input type="checkbox"/> 重症化予防関連の人材育成
<b>【目的2】 糖尿病の医療連携</b> 疾病段階に応じた適切な医療連携のネットワークの構築
<b>【医療局の取組】</b> <input type="checkbox"/> 医療関係者等多職種連携推進体制構築（診診・病診ネットワーク、患者を支えるネットワーク） <input type="checkbox"/> 医療資源・療養支援ネットワークの形成・可視化 <input type="checkbox"/> 関係者の人材育成（医療・介護ネットワークの構築）

### 4 検討体制

糖尿病の重症化予防に向け医療連携ネットワーク構築を目的に医療関係団体等から検討メンバーを推薦いただき、検討会及び作業部会を実施しています。また、データ分析に基づく現状把握や評価指標の設定等を進めます。 ※健康福祉局保険年金課、医療局医療政策課が分析等を実施

#### (1) 検討会（医療局がん・疾病対策課）

##### ア 開催状況

- 第1回検討会：令和2年8月27日
- 第2回検討会：令和2年10月27日
- 第3回検討会：令和3年1月28日（WEB会議）

## イ 検討内容

### ① 課題認識の共有（※は作業部会でも検討した課題）

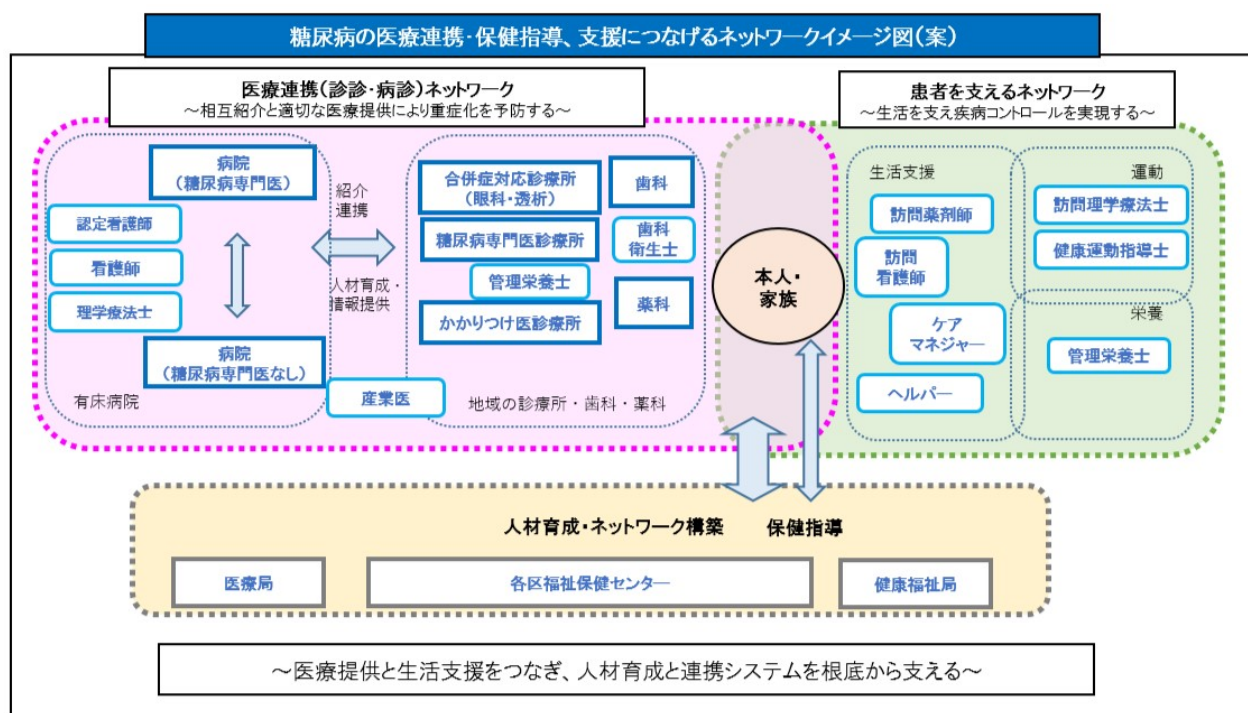
- ・ 特定健診、糖尿病の合併症の一つである歯周病検診の受診率が低い。（※）
- ・ 糖尿病患者の早期発見、把握から、適切な受診につなぐ仕掛けが必要。（※）
- ・ 自覚症状に乏しい時期は、治療が中断しやすく、医療側からそれを追うことは難しい。（※）
- ・ かかりつけ医と専門医の連携、医科・歯科・薬科の連携が大切で、仕組みの構築が必要。
- ・ 糖尿病にかかわる多職種の役割や、互いに何ができるのかがわからない、つながりがない。気軽に相談できる関係性ができるとよい。（※）
- ・ 栄養指導、運動指導につなげる難しさ。資源が少ない上に、まとまった情報がない。
- ・ セルフコントロールができない人を生活を支えるネットワークで適切な医療につなぎながら支えたいが、介護・福祉職が医療と連携するハードルが高い。
- ・ 市民啓発の広報や啓発も大切だが、関心の低い人へのアプローチも必要。
- ・ 治療中断の要因は、知識がないことや経済的な要因も大きいのではないか。
- ・ 就労中の40～50代に対しては、産業医・産業保健師からのアプローチが重要。

### ② 重症化を予防するためのアイデア

- ・ ドロップアウトを防ぐために、在宅での工夫や現場での気づきを活かす。連携して受診につなぐには連携のハードルを下げることも必要。
- ・ 高齢者は、生活を支えるケアマネジャーやヘルパー、理学療法士などが支援のネットワークに関与しやすい。
- ・ 認定看護師は、響いていない患者へのアプローチ、ノウハウを持っているので、それを看護師や関係職種に伝えてもらう
- ・ 関係者による患者情報の共有化のためのツールがあるとよい（糖尿病連携手帳の活用）

### ③ ネットワークの構築に向けて

- ・ 横浜市全体で同時並行で取り組むことは難しいので、モデル区から始めてみる
- ・ 各区のリーダーシップを取れる方が声を上げることが必要



「第3回糖尿病の重症化予防ネットワーク検討会」資料より抜粋

以上の検討の結果、まずはモデルとなる区で、地域で患者を支えるためのネットワーク構築を進めるために、3年度の実行予定を次のように整理しました。

## ウ 令和3年度モデル区での取組（横浜市糖尿病重症化予防ネットワーク計画）について

### ① 対象者（ターゲットの中心）

- ・通院中で1型糖尿病を除くHbA1c7.0%以上、療養上の指導・支援が必要なもの。
- ・おもに65歳以上を中心に検討を始め、それ以下の年齢層にも広げていきます。
- ・日常生活が自立の群と福祉・介護の必要な群に分けて検討します。

### ② 取組内容（案）

- ・モデル区の資源の把握
- ・医療と介護・福祉の多職種研修の開催
- ・患者支援の実施と事例検討

### ③ モデル区を選び方（検討会の中では、次のようなご意見がありました。）

- ・医科歯科連携の取組が進んでいる区、三師会の連携協力が得られる区が望ましい
- ・検討会委員（三師会から）の区で進めていくのがよい

これらを総合的に勘案して横浜市が候補区を決定し、候補区に説明の上、依頼します。

### ④ モデル区への依頼内容

- ・三師会、介護福祉関係ネットワークより窓口担当者を決めていただく。
- ・皆様と協働しご相談しながら、医療と介護福祉連携のネットワークを構築していきます。

## (2) 作業部会（健康福祉局保健事業課）

### ア 趣旨

糖尿病の重症化を予防するために、患者自身の自発的な受診・受援行動を促すとともに、関係機関の連携推進にもつながる媒体（ツール）を作成するための作業部会を実施しましたので、その結果を報告します。

市民向けリーフレットを作成、発行することになりましたので、配布に向けて御理解と御協力をよろしくお願いします。

### イ 検討結果の概要

#### 【現状及び課題】

- ・HbA1c検査を含む特定健診、糖尿病の合併症の一つである歯周病の検診の受診率が低い。
- ・糖尿病の経過観察や治療は継続受診する必要があるのに中断が多い。しかし、医療機関側からの追跡は困難。
- ・糖尿病の重症化を予防するために、適切な時期の適切な診療科（内科、糖尿病内科、眼科、歯科等）への受診が重要であることを、患者自身とその関係者が認識する必要がある。

#### 【必要な媒体（ツール）】

- ・特に受診中断防止の啓発に役立ち、区福祉保健センターの「疾病の重症化予防事業」におけるHbA1c6.4~6.9%の方へのダイレクトメール送付にも活用できる市民向けリーフレットを作成することとする。

#### 【市民向けリーフレットの配布方法】

- ・糖尿病又は糖尿病予備群の人へ配布する。予防的に関わることを重視し、HbA1c7.0%未満をメインターゲットとする。「糖尿病になる可能性がある」と医師から言われている人が、そのまま放置せず、必ず受診することを目指す。
- ・区福祉保健センター、医療機関（歯科含む）、調剤薬局、関係機関（医療局所管「糖尿病重症化予防ネットワーク」）等で配布する。



## 【効果検証方法】

- ・本市保有ビッグデータ YoMDB (Yokohama original Medical Data Base : ヨムディービー) を用いて、HbA1c 検査、眼底検査、歯周組織検査、受診中断、特定健診継続受診に関する効果測定を試みる。

## ウ 作業部会報告書及び市民向けリーフレットデザイン案

添付のとおり

## 5 今後のスケジュール予定

令和3年2月	保健医療協議会に報告 健康横浜21推進会議等に報告予定(3月25日予定)
令和3年4月～	モデル区関係団体に説明及びモデル実施開始 市民向けリーフレットの発行・配布開始、効果検証実施
令和3年度	糖尿病重症化予防ネットワーク検討会を3回実施予定 糖尿病重症化予防ネットワーク作業部会を実施予定 (委員委嘱は令和4年3月まで)
令和4年～	本格実施

## 【参考】検討会委員名簿(◎:作業部会委員も兼ねる)

(五十音順)

団体名・所属名、役職、職種	氏名(敬称略)
横浜市介護支援専門員連絡協議会 代表 元町ケアサービス(介護支援専門員)	加藤 由紀子
神奈川県医師会 理事 いどがや内科・糖尿病内科クリニック院長(糖尿病専門医)	川田 剛裕 ◎
横浜在宅看護協議会 副会長 磯子区医師会訪問看護ステーション 管理者(看護師)	河村 朋子
横浜市歯科医師会 専務理事 小杉歯科医院 院長(歯科医師)	小杉 禎久 ◎
神奈川県理学療法士会 横浜市立大学附属病院(理学療法士)	佐伯 拓也
横浜市病院協会 けいゆう病院 糖尿病内分泌内科副部長(糖尿病専門医)	城 理絵
横浜市薬剤師会 常務理事 株式会社リーフ薬局上白根 代表(薬剤師)	瀬戸 卓 ◎
(学術) 横浜市立大学大学院医学研究科分子内分泌・糖尿病内科学教授(糖尿病専門医)	寺内 康夫
横浜市医師会 常任理事 内藤外科胃腸科医院 院長(医師)	内藤 英二 ◎
(学術) 済生会横浜市東部病院 看護部 師長(糖尿病看護認定看護師)	檜原 直美 ◎
神奈川県栄養士会 副会長 いしかわ内科クリニック(管理栄養士)	長谷川 利希子 ◎



# 糖尿病の専門家が「今」、 あなたに伝えたい3つのこと

健診を受けたら、「糖尿病の疑い」と判定されました



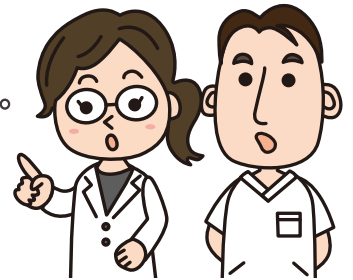
3年前から健診のたびに「糖尿病の気がする」と指摘されていたけど、痛くもかゆくもなかったんで、そのまま放置していたんだよな…  
そういえば、親も糖尿病には気をつけていたな…  
ひどくなる前に受診してみようかな…



**血糖値**や**ヘモグロビン・エーワンシー**※が**高い**あなたは、**糖尿病が重症化する危険**があります。

放置すると、手足の神経障害・視力低下・腎機能低下などの恐れがあります。  
受診していない場合は、**まずは内科か糖尿病内科を受診**しましょう。

※ヘモグロビン・エーワンシー(HbA1c)とは、過去1~2か月の血糖値の平均的な状態を表すもの



## 「今」あなたに行ってほしい3つのこと

- 内科**か**糖尿病内科**を受診する
- 眼科**で**網膜症**の検査を受ける
- 歯科**で**歯周病**の検診を受ける

※すでに受診中の方は、主治医の指示に従って受診を続けましょう。

医療機関を探したい方は  
こちらへ

横浜市 医師会

(内科、糖尿病内科、眼科)



横浜市 歯科医師会

(歯科)



お薬のことは  
薬剤師へ

横浜市 薬剤師会

(薬局)





# 糖尿病の本当の怖さは、

## 全身の血管と体の機能にダメージを与えること!

重要な血管の  
動脈硬化

心筋梗塞、脳梗塞

自覚症状がないからといって  
放置していると、  
次のような合併症が  
重症化するリスクが高まります。

糖尿病性  
神経障害

足の感覚が鈍る  
潰瘍、切断

糖尿病網膜症

視力低下、失明

糖尿病性腎症

腎機能が低下し  
人工透析

感染症

かかりやすい  
重症化しやすい

歯周病

歯肉からの出血  
歯がグラグラする



あなたらしい生活をするために

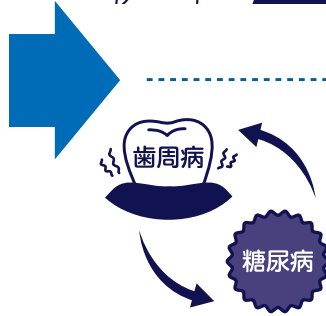
### まずは

内科か糖尿病内科の  
かかりつけ医を持つ



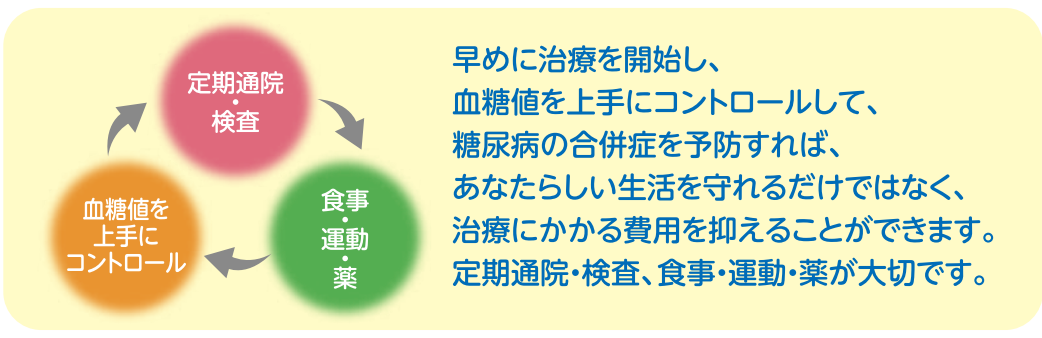
眼科で網膜症等の検査を定期的に行う

網膜症とは ~「まだ見えているから大丈夫」ではありません!~  
視力が低下し、車の運転や調理などの日常生活に支障が生じます。  
見えにくさを自覚した時には、元の視力に戻せない状態まで  
悪化していることが多いです。定期検査で早期発見しましょう。



歯科で歯周病のチェックを定期的に行う

**糖尿病と歯周病の関係**  
歯周病は、糖尿病の単なる合併症ではありません。  
歯周病を治療することによって  
血糖値の改善につながった研究成果が、数多く報告されています。



食事については区役所の  
管理栄養士にご相談ください

横浜市 健康づくり係



# 横浜市糖尿病重症化予防ネットワーク検討会作業部会 報告書

## 令和3年2月

### 横浜市健康福祉局保健事業課

- 1 趣旨
- 2 念頭に置いた課題と目指す姿
- 3 検討結果
- 4 市民向けリーフレット（案）
- 5 作業部会の開催状況及び委員名簿

## 1 趣旨

糖尿病の重症化を予防するには、発症初期段階を含めて病状に応じた適切な時期に、必要な治療、食事・運動・薬等に関する保健指導につながる事が大切です。

糖尿病は重症化するまで自覚症状に乏しいことから、患者のセルフケアを支援する保健・医療・福祉・介護等の関係機関の連携や糖尿病に関する理解も重要となります。

そこで、患者自身の自発的な受診・受援行動を促すとともに、関係機関の連携推進にもつながる媒体（ツール）を作成するための作業部会を設置しました。

なお、この作業部会は、医療局所管「横浜市糖尿病の重症化予防ネットワーク検討会運営要綱」第6条に基づき、検討会の運営に必要な事項として開催しました。

## 2 念頭に置いた課題と目指す姿

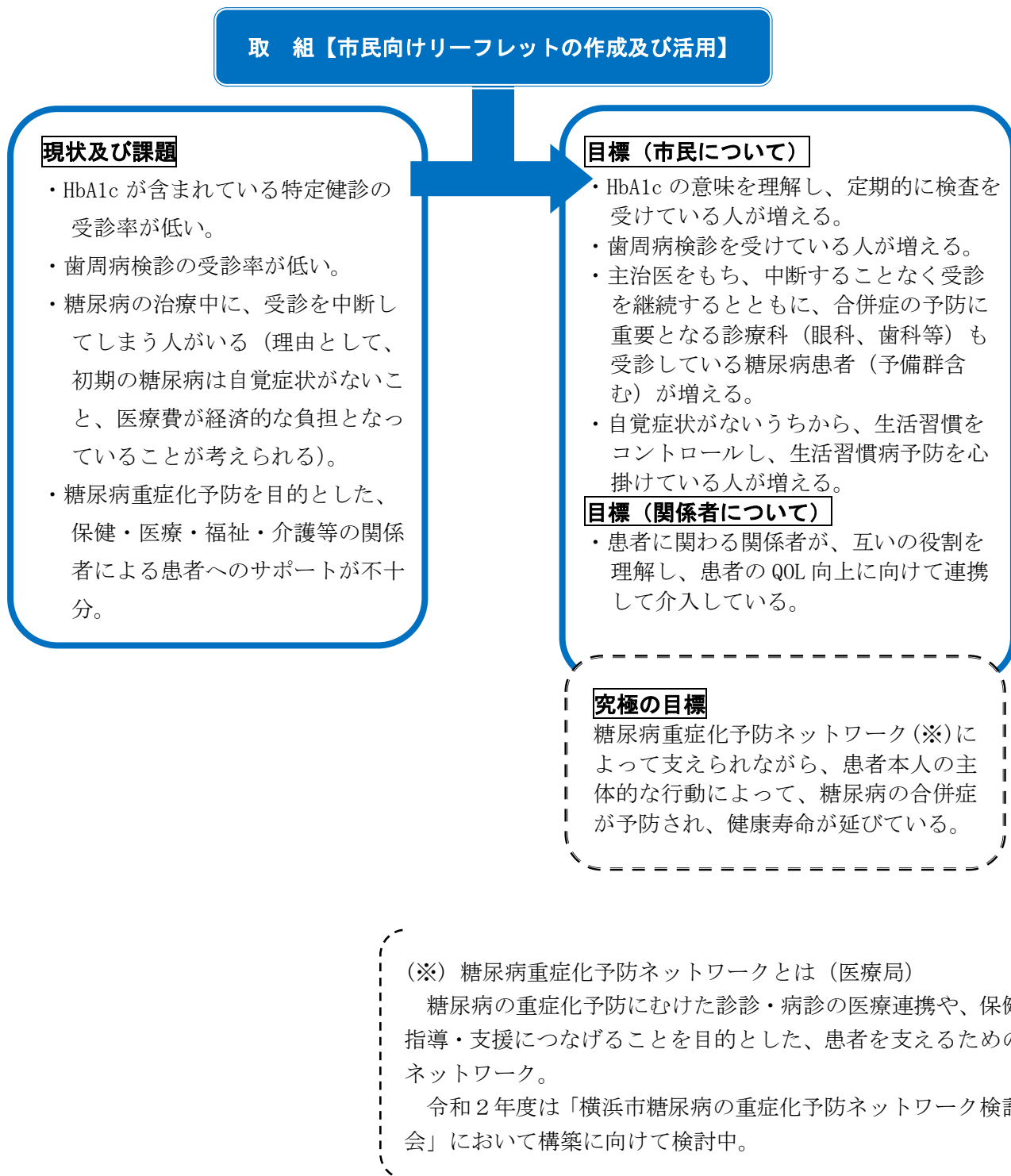
糖尿病が重症化した患者と多く接する医療機関等から選出された検討会委員から、糖尿病の重症化予防について、次のことが現状及び課題としてあげられました。

- ・HbA1c 検査を含む特定健診、糖尿病の合併症の一つである歯周病の検診の受診率が低い。
- ・糖尿病の経過観察や治療は継続受診する必要性があるのに中断が多い。しかし、医療機関側からの追跡は困難。
- ・糖尿病の重症化を予防するために、適切な時期の適切な診療科（内科、糖尿病内科、眼科、歯科等）への受診が重要であることを、患者自身とその関係者が認識する必要がある。

これらの現状及び課題を受けて、特に受診中断防止の啓発に役立ち、かつ、区福祉保健センターの「疾病の重症化予防事業」におけるHbA1c6.4～6.9%の方へのダイレクトメール送付にも活用できる媒体（ツール）として、市民向けリーフレットを作成することとしました。

市民向けリーフレットを作成する根拠となった現状及び課題、それによって目指す姿（目標）の関係を図1のとおり整理しました。

図 1 市民向けリーフレット作成及び活用に係る現状及び課題、目標



### 3 検討結果

#### (1) 市民向けリーフレットの内容等

配布対象者	○糖尿病又は糖尿病予備群の人 (HbA1c 7%未満をメインターゲットとして、1型糖尿病は対象外する)
ねらい	○「糖尿病になる可能性がある」「継続受診が必要」と医師から言われている人が、そのまま放置せず、必ず受診する。 ○現在の自分の状態(検査の意味)がわかり、糖尿病の特徴や合併症の進行についてイメージでき、今、自分が取るべき行動を理解する。
内容	○ナッジ(※)の考え方を取り入れ、取ってほしい行動を具体的に促す。 ○糖尿病の特徴や合併症の進行と予防に関することを端的に伝える。 ・糖尿病の本当の怖さは全身の血管と体の機能にダメージを与える ・内科や糖尿病内科のかかりつけ医を持ち、眼科や歯科も受診しよう ・歯周病のケア、食事・運動・薬により血糖値をコントロールしよう ○自ら必要な情報にアクセスしやすいよう、医療機関、薬局、福祉保健センター健康づくり係(栄養相談等)が検索できる二次元コードを配置する。

#### (※)ナッジ(nudge)とは・・・

行動経済学や行動科学分野において、人々が強制によってではなく自発的に望ましい行動を選択するよう促す仕掛けや手法を示す用語として用いられています。

直訳すると「ひじで軽く突く」「そっと押して動かす」という意味です。

#### (2) 市民向けリーフレットの配布方法・場面

区福祉保健センター	○「疾病の重症化予防事業」における HbA1c6.4~6.9%の方へのダイレクトメール送付(個別相談、集団指導、特定健診の勧奨と共に) ○各種事業等に参加している対象者へ配布、配架
医療機関(歯科含む)	○糖尿患者の外来受診時に、継続受診や他科受診の必要性を伝えながら手渡す。 栄養相談については区福祉保健センターを案内する。
調剤薬局	○糖尿患者の来局時に、薬に関するアドバイスと共に継続受診や他科受診の必要性を伝えながら手渡す。
関係機関	○糖尿患者と接した際に、受診継続について確認する。継続受診している場合は承認し、中断や放置の場合はリーフレットを用いて行動を促す。

### (3) 効果検証方法

市民向けリーフレットの活用や重症化予防ネットワークの構築による効果は、糖尿病の重症化の減少を確認することが理想ですが、短期的かつ測定可能な効果検証方法として、本市が保有するビッグデータ YoMDB (Yokohama original Medical Data Base : ヨムディービー) を用いることを試みます。

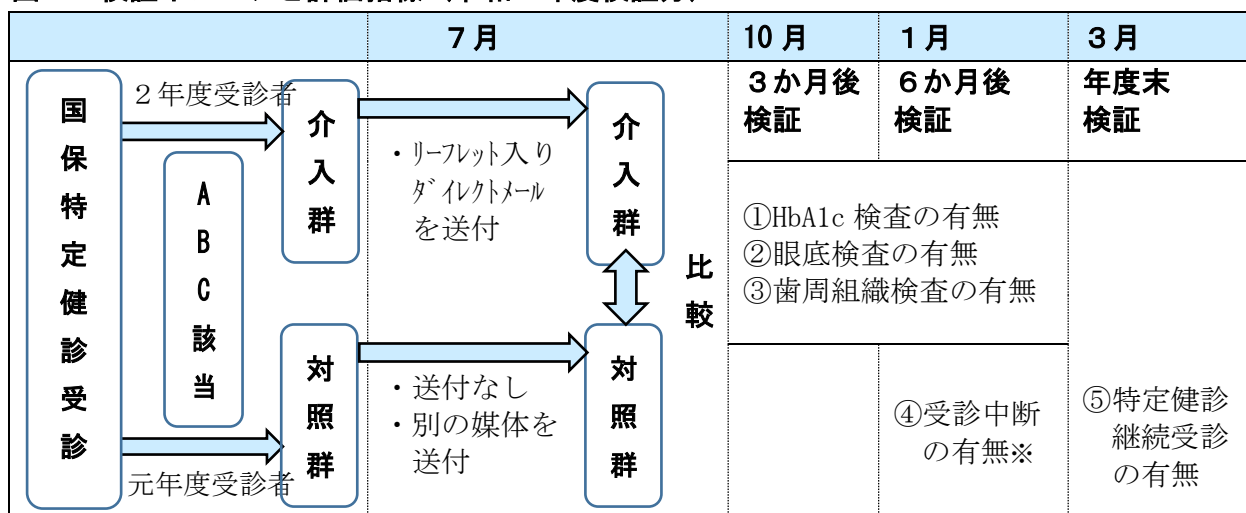
現在、次の A~C のすべてに該当した人を対象に、区福祉保健センターで実施する個別相談等の案内や特定健診の受診勧奨を目的としたダイレクトメールを送付しています。

(平成 30 年度に 3 区で開始。令和 2 年度は全区展開として約 5,000 人に送付。)

- A 前年度国保特定健診受診者で健診時年齢 39~73 歳
- B HbA1c6.4~6.9 で特定保健指導非該当者
- C 抽出時点(当該年度 6 月末)で国保加入者

令和 3 年度以降は、**図 2** のとおり、ダイレクトメール送付物の一つとして、検討した市民向けリーフレットも同封することで、糖尿病の重症化予防のための受診を勧奨し、その効果を測定します。令和 3 年度分の検証結果が判明する時期は、YoMDB のスケジュールの関係で、令和 4 年 12 月頃の予定です (医療局医療政策課の協力により実施)。

**図 2 検証イメージと評価指標 (令和 3 年度検証分)**



※④受診中断の有無：「介入前の 6 か月間には HbA1c の検査歴があるのに、介入後の 6 か月以内に HbA1c の検査歴がない人」とする。

評価指標	評価時点	リーフレット入りのダイレクトメールを受け取った「介入群」と「対照群」と比較の仮説
①HbA1c 検査の有無	3 か月後	特定健診又は保険診療で HbA1c 検査を受けた人が多い。
②眼底検査の有無	6 か月後	保険診療で眼底検査を受けた人が多い。
③歯周組織検査の有無		保険診療で歯周組織検査を受けた人が多い。
④受診中断の有無	6 か月後	ダイレクトメールを受け取った日より前の 6 か月間に HbA1c 検査を受け、その日より後の 6 か月間にも HbA1c 検査を受けた人が多い (受診中断が少ない)。
⑤特定健診継続受診の有無	年度末	年度内に、特定健診を受けた人が多い。

## 5 作業部会の開催状況及び委員名簿

### (1) 開催状況

第1回作業部会：令和2年10月16日

第2回作業部会：令和2年12月18日

(別途、医療局主催の検討会において進捗報告)

### (2) 委員名簿

団体名・所属名、役職、職種	氏名（敬称略）
神奈川県医師会 理事 いどがや内科・糖尿病内科クリニック院長（糖尿病専門医）	川田 剛裕
横浜市歯科医師会 専務理事 小杉歯科医院 院長（歯科医師）	小杉 禎久
横浜市薬剤師会 常務理事 株式会社リーフ薬局上白根 代表（薬剤師）	瀬戸 卓
横浜市医師会 常任理事 内藤外科胃腸科医院 院長（医師）	内藤 英二
済生会横浜市東部病院 看護部 師長 （糖尿病看護認定看護師）	檜原 直美
神奈川県栄養士会 副会長 いしかわ内科クリニック（管理栄養士）	長谷川 利希子
健康福祉局総務部 医務担当部長 保健医療医務監（医師）	五十嵐 吉光
健康福祉局健康安全部 保健事業課 事業推進担当課長（医師）	東 健一
保健事業課 担当部長（歯科医師）	佐藤 眞理代
保健事業課 担当係長（歯科医師）	中村 周平
健康福祉局高齢健康福祉部 地域包括ケア推進課 介護予防担当（保健師）	関堂 文代
健康福祉局生活福祉部 保険年金課 担当係長（保健師）	高橋 勇太
保険年金課 医療費適正化等担当（保健師）	小島 愛子
健康福祉局健康安全部 保健事業課 健康づくり担当（歯科衛生士）	高橋 あゆみ

### オブザーバー

医療局疾病対策部 がん・疾病対策課 担当係長（保健師）	柴田 亜輝
がん・疾病対策課 担当（保健師）	横山 宏美

### 事務局

健康福祉局健康安全部 保健事業課 健康づくり担当課長（保健師）	室山 孝子
保健事業課 健康づくり担当係長（保健師）	矢島 陽子
保健事業課 健康づくり担当（保健師）	佐藤 里恵
保健事業課 健康づくり担当（栄養士）	石山 千珠

(令和2年12月現在)