

市民の健康づくり計画
第3期健康横浜21

～横浜市健康増進計画・歯科口腔保健推進計画・食育推進計画～

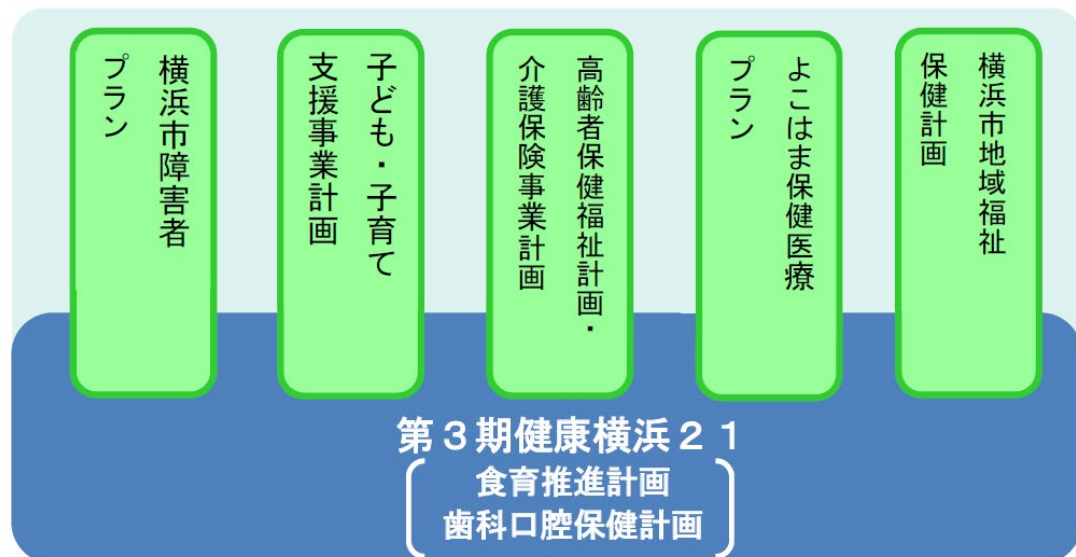
目標・指標と取組の検討（11/30時点 たたき台）

令和4年11月30日 第2期健康横浜21計画評価及び次期計画策定検討部会資料
横浜市健康福祉局保健事業課

健康横浜21とは

- 健康増進法第8条に基づく市町村健康増進計画
(国の基本方針及び県計画を勘案した、住民の健康増進の推進に関する施策についての計画)
- 第1期(平成13年度～平成24年度)、第2期(平成25年度～令和5年度)を経て
- 第3期(令和6年度～令和17年度(予定))は
歯科口腔保健推進計画、食育推進計画との一体的策定へ

- 健康福祉に関する主な分野別計画との
関係イメージ(令和2年2月18日 健康福祉・医療委員会資料より)



※この他の計画も含めて、関連する行政計画と関係図は今後改めて作成

- 関係するSDGsの取組
計画の策定・推進にあたり、意識する
SDGsの目標



第3期健康横浜21策定スケジュール(予定)

	令和4年度			令和5年度			
	7-9月	10-12月	1-3月	4-6月	7-9月	10-12月	1-3月
市会				第2回定例会 骨子案	第3回定例会 素案	第4回定例会 パブコメ報告	第1回定例会 議案審議
健康横浜21 推進会議	● 9/2		● 3/29	委員改選	● 8月(仮)	● 12月(仮)	
評価策定部会	● 8/1	● 11/30	● 2/15	3回程度実施(仮)			
主な作業	健康課題 の抽出	目標・指標と 取組の検討	骨子案作成	素案作成		パブコメ実施	策定公表
健康横浜21 関係課長会議	● 7月(書面)	● 11/16	● 2~3月	必要時開催			
国の予定(案) 【健康日本21】	8月:次期プラン 検討開始 9月:全体の方 向性の検討等	10月:指標の検 討等 11月:指標の検 討、プラン骨子 案等 12月:プラン素 案	1月:プラン最 終案 3月:プラン案 の最終審議	都道府県・市町村が健康増進計画を策定			
				春 次期プラン公表			

- 目次構成案
- 第1章 第3期健康横浜21が目指す健康づくり
- 第2章 横浜市民の健康を取り巻く現状
- 第3章 市民の行動目標と取組
- 第4章 環境づくりの取組
- 第5章 歯科口腔保健の推進
【歯科口腔保健推進計画による取組】
- 第6章 食育の推進
【食育推進計画による取組】
- 第7章 計画の推進
- 第8章 計画の評価

「第3期健康横浜21」目次構成案(たたき台)

第1章 第3期健康横浜21が目指す健康づくり

- 1 策定の趣旨
- 2 計画期間
- 3 第3期計画の特徴
- 4 基本理念、基本目標
- 5 主要な健康課題
- 6 取組テーマ
- 7 取組を推進する10の視点
- 8 計画の位置付け

第2章 横浜市民の健康を取り巻く現状

- 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 これまでの計画等の推進状況から見た課題

5 健康課題のまとめ

令和4年7~9月に概ね検討済み

第3章 市民の行動目標と取組

- 1 市民の行動目標の設定
- 2 取組に関する考え方
- 3 生活習慣の改善における行動目標と取組内容
 - (1) 食生活 【詳細には第6章】
 - (2) 歯・口腔 【詳細には第5章】
 - (3) 喫煙
 - (4) 飲酒
 - (5) 運動
 - (6) 休養・こころ
 - (7) 「もしも」「まさか」への備え

- 4 生活習慣病の発症予防や重症化予防における行動目標と取組内容
 - (1) がん検診
 - (2) 健康診査
 - (3) 歯科健診 【詳細には第5章】
 - (4) 糖尿病等の疾患
- 5 ライフステージ別の行動目標と取組内容
<再掲>

第4章 環境づくりの取組

1 健康になれる環境づくり

- (1) 食環境づくり【詳細には第6章】
- (2) 給食施設の栄養管理
- (3) 受動喫煙防止対策
- (4) 職場における健康づくり

2 関係部局との連携【庁内関係課長会議で調整中】

- (1) 道路・河川・公園緑地などの既存ストック有効活用の取組紹介
- (2) 関連する行政計画等による施策紹介(環境、農業、スポーツ、住宅政策、自転車活用等を想定)

3 地域関係機関・団体との協働

4 民間事業者・大学等との連携による共創

第5章 歯科口腔保健の推進【歯科口腔保健推進計画による取組】

第6章 食育の推進【食育推進計画による取組】

第7章 計画の推進

1 計画の推進体制

(1) 計画の進捗管理

ア 健康横浜21推進会議

イ 歯科口腔保健推進計画の推進体制

ウ 食育推進計画の推進体制

(2) 取組の推進

2 関係機関・団体及び行政の役割

第8章 計画の評価

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

第3期健康横浜21の概要（たたき台）

- 目次構成案
- 第1章 第3期健康横浜21が目指す健康づくり
- 第2章 横浜市民の健康を取り巻く現状
- 第3章 市民の行動目標と取組
- 第4章 環境づくりの取組
- 第5章 歯科口腔保健の推進
【歯科口腔保健推進計画による取組】
- 第6章 食育の推進
【食育推進計画による取組】
- 第7章 計画の推進
- 第8章 計画の評価

第3期計画の特徴

	第3期計画の特徴	背景・理由・内容等	
継続	基本目標は「 <u>健康寿命の延伸</u> 」を踏襲	国の次期計画でも採用の見通し	
新規	取組は「 <u>健康に関心がない人</u> 」「 <u>健康づくりに取り組めない状況にある人</u> 」にも重点を置く	健康に関心がある人だけに届きやすい取組は、 <u>健康格差の拡大を招きかねない</u> ため	
	個人の生活習慣の改善だけにアプローチするのではなく「 <u>健康に望ましい行動を取りやすくする環境づくり</u> 」の取組を明確に位置付ける	自然に健康になれる環境を目指し、 <u>食環境づくり、受動喫煙防止、職場における健康づくり等</u> に取り組む。 <u>共創を推進</u> し、企業のCSRとCSVを組み合わせた <u>新たな公共的価値を創造</u> していく。	
新規	【横浜市立大学との連携】 <u>健康寿命の延伸への寄与要因</u> を性別、世代別、就業先の規模別や雇用形態別、他都市との比較により分析	<u>腰痛症</u> （特に男性）、 <u>成人期・壮年期のメンタルヘルス</u> （特に子育て中の女性の悩みやストレス）、 <u>成人期男性の睡眠不足、高齢期の健診・検診への対応</u> や、 <u>就業状況を踏まえた取組</u> が必要	各種対策月間等を設定し、区局・関係機関の連携による <u>集中的・重層的なプロモーション</u> で機運醸成に取り組む
	全国値と比較して、 <u>改善可能性の余地があり、予防効果が表れやすい健康課題</u> を選定	女性の <u>乳がん</u> 、 <u>高齢者の不慮の溺死及び溺水</u> （冬場入浴時の急激な温度変化）、 <u>男性の肥満や脂質異常症</u> への取組が必要	
拡充	データを重視した政策立案を進めるため、EBPM※の考え方を踏まえる。目指す「成果」と実施する「取組」の関係を体系化し、評価方法も明確化。 ※Evidence-based Policy Making エビデンス（根拠）に基づく政策形成	<u>アウトカム（成果、効果）指標を三分類して評価</u> 。「最終成果」の“健康寿命の延伸”に向けて、各種取組による「直接成果」と、 <u>健康寿命の延伸への寄与が大きく、複数の直接成果によってもたらされる「中間成果」のアウトカム指標を設定</u>	

第3期健康横浜21体系図 計画期間:令和6年度(2024)~令和17年度(2035)12年間

基本理念 共に取り組む生涯を通じた健康づくり

乳幼児期から高齢期まで継続した生活習慣の改善、生活習慣病の発症予防や重症化予防、健康に望ましい行動を取りやすくする環境づくりに、市民・関係機関・行政が共に取り組むことにより、誰もが健やかな生活を送ることができる都市を目指します。

基本目標(最終成果) 健康寿命の延伸

中間成果 主要な健康課題の改善

直接成果 生活習慣の改善・生活習慣病の予防

直接成果 環境づくりの推進

取組
テーマ

生活習慣の改善に向けた取組

生活習慣病の発症予防や重症化予防の取組

健康に望ましい行動を取りやすくする環境づくり

取組を
推進する
10の視点

①ライフコース・アプローチ

②性別のヘルスリテラシー

③健康無関心層に重点

④環境の創出と利活用

⑤人と人とのつながり

⑥様々な市民への支援

⑦デジタル技術の有効活用

⑧平時からの健康づくり

⑨産学官連携・共創

⑩第2期からの継続課題

健康寿命の延伸に向けた「主要な健康課題の改善」と評価指標

健康寿命の延伸への寄与が大きい(A)、全国値と比較して改善の余地がある(B)、予防効果が表れやすい(C)課題を選定

主要な健康課題の改善	中間成果としての評価指標（直近値、目標値は今後検討）
①生活習慣病による早世の減少(A)	心血管疾患、がん、糖尿病、慢性の呼吸器系疾患に関する若年(30~69歳)年齢調整死亡率 (SDGsグローバル指標3.4.1を踏まえて)
②男性の肥満や脂質異常症の改善(B)	※メタボリックシンドローム、特定健診項目の平均値、要保健指導判定の割合 (NDBオープンデータ、特定健診法定報告、国保データベースシステム)
③女性の乳がんの死亡率の減少(B)	乳がんの75歳未満年齢調整死亡率、標準化死亡比
④糖尿病の重症化の予防(C)	糖尿病と診断された人の治療継続者の割合 (健康に関する市民意識調査)
⑤成人の喫煙率の減少(C)	20歳以上の喫煙率(加熱式タバコを含む) (国民生活基礎調査 横浜市分)
⑥進行した歯周炎の改善(A、C)	※40歳代で進行した歯周炎を有する人の割合 (県民歯科保健実態調査 横浜市分)
⑦腰痛症の発症及び改善(A)	腰痛症で通院中の人の割合 (国民生活基礎調査 横浜市分)
⑧骨折・転倒により介護が必要な状態となることの減少(C)	骨折・転倒が主な原因で介護保険要支援となった人の割合 (市高齢者実態調査)
⑨高齢期の不慮の事故による死亡率の減少(B、C)	不慮の溺死及び溺水の年齢調整死亡率、標準化死亡比 高齢期等の血压管理の状況
⑩成人期・壮年期のメンタルヘルスの向上(A)	20~64歳の心理的苦痛を感じている人の割合 (うつ・不安症状を評価する自己記入式質問紙:K6 国民生活基礎調査 横浜市分)

※各分野の目標値と重複があるものの扱いは検討中

「取組テーマ」の下に設定する「分野」

取組
テーマ

分野

生活習慣の改善に向けた取組

- 食生活
- 歯・口腔
- 喫煙
- 飲酒
- 運動
- 休養・こころ
- 「もしも」「まさか」への備え

生活習慣病の発症予防や重症化予防の取組

- がん検診
- 健康診査
- 歯科健診
- 糖尿病等の疾患

健康に望ましい行動を取りやすくする環境づくり

- 食環境づくり
- 給食施設の栄養管理
- 受動喫煙防止対策
- 職場における健康づくり

「取組を推進する10の視点」

予防効果を高め、健康格差の拡大を防ぎ、時代に即した取組とするための視点

①ライフコース・アプローチ	②性別のヘルスリテラシー	③健康無関心層に重点	④環境の創出と利活用	⑤人と人とのつながり
<p>ライフコース・アプローチ※による将来に向けた予防</p> <p>※成人期の健康課題であっても、乳幼児期等からの生活習慣や社会環境に影響を受けるといった考え方</p>	<p>性別によって異なる健康課題を踏まえたヘルスリテラシー※向上支援</p> <p>※健康に関する正しい情報を入手し、理解して活用する能力</p>	<p>健康無関心層に重点を置いたアプローチ</p>	<p>健康に好影響をもたらす社会的環境の創出と物理的環境の利活用</p>	<p>人と人とのつながりを通じた身近で気軽な健康づくり</p>
⑥様々な市民への支援	⑦デジタル技術の有効活用	⑧平時からの健康づくり	⑨産学官連携・共創	⑩第2期からの継続課題
<p>様々な状況にある市民への支援</p>	<p>デジタル技術を有効活用した便利で効率的なサポート</p>	<p>コロナに学んだ災害等の発生に備えて平時から行う健康づくり</p>	<p>産学官連携、共創の推進</p>	<p>第2期計画から引き継ぐ課題への対応</p>

取組の対象とする「ライフステージ」

ライフステージ	育ち・学びの世代 (乳幼児期～青年期)			働き・子育て世代 (成人・壮年期)		稔りの世代 (高齢期)	
目指す市民像	生活習慣の獲得は 子どもの時から。 自分のからだは 自分でつくるもの という力の醸成を。			体調に気を配らなくても 無理が利く年齢からの生活習慣が 高齢期の健康を大きく左右。 生活習慣病予防に 向けた行動を。		第二の人生として ライフスタイルを再構築。 自分に適した方法で 健康状態の維持を。	
取組の対象 とする年齢の めやす	乳幼児期 (0～6歳)	学齢期 (7～15歳)	青年期 (16～22歳頃)	成人期 (20～39歳)	壮年期 (40～64歳)	高齢前期 (65～74歳)	高齢後期 (75歳～)
取り巻く環境と 主な健診・検診	＜健やかな成長と発達＞ 幼稚園 保育園 乳幼児健診		小学校 中学校 学校健診	高等学校 大学等 学校健診	＜生活習慣の確立＞ 社会人 雇用主の定期健康診断	＜メタボ・がん対策＞ 雇用主の定期健康診断 医療保険者の特定健診 がん検診	＜フレイル対策＞ 後期高齢者健診 医療保険者の 特定健診
特化した取組も 必要な対象像	各ライフステージに対する 取組の中に包摂		 妊 婦 病気や障害がある人	

※法律上は18歳に達すると成年だが、喫煙及び飲酒について20歳未満は制限されることに変わりがないため、成人期は20歳からとしている

- 目次構成案
- 第1章 第3期健康横浜21が目指す健康
- 第2章 横浜市民の健康を取り巻く現状
- **第3章 市民の行動目標と取組**
- 第4章 環境づくりの取組
- 第5章 歯科口腔保健の推進
【歯科口腔保健推進計画による取組】
- 第6章 食育の推進
【食育推進計画による取組】
- 第7章 計画の推進
- 第8章 計画の評価

生活習慣の改善に向けた取組

- 食生活
- 歯・口腔
- 喫煙
- 飲酒
- 運動
- 休養・こころ
- 「もしも」「まさか」への備え

ライフステージ別「市民の行動目標」の設定

新規又は変更

取組テーマ	ライフステージ	育ち・学びの世代 (乳幼児期～青年期)			働き・子育て世代 (成人・壮年期)		稔りの世代 (高齢期)	
	取組の対象とする 年齢のめやす	乳幼児期 (0～6歳)	学齢期 (7～15歳)	青年期 (16～22歳頃)	成人期 (20～39歳)	壮年期 (40～64歳)	高齢前期 (65～74歳)	高齢後期 (75歳～)
取組 テーマ	特化した取組も 分野 必要な対象像	……………妊婦……………						
		……………病気や障害がある人……………						
生活習慣の改善に 向けた取組	食生活	1日3食、栄養バランスよく食べる			適正体重を維持する			
	歯・口腔	しっかり噛んで食後は歯みがき			「口から食べる」を維持する			
	喫煙	受動喫煙を避ける・吸い始めない			禁煙にチャレンジ			
	飲酒	「飲まない」「飲み過ぎない」を心がける						
	運動	体を動かすことを楽しむ			日常の中で「こまめに」動く 定期的に「しっかり」運動する			
	休養・こころ	早寝・早起き、ぐっすり睡眠			ぐっすり睡眠・ストレスに気付き、対処する つながりをもつ			
	「もしも」「まさか」 への備え				「もしも」の健康維持に備える			
					「まさか」の事故を防ぐ			
重症化予防の 生活習慣病の 発症予防の 取組	がん検診	定期的ながん検診を受ける						
	健康診査	1年に1回、健診を受ける						
	歯科健診	定期的に歯のチェック						
	糖尿病等の疾患	検査結果に応じた生活習慣・早期受診・治療継続						

スライドの見方

【●●(分野)】 市民の行動目標

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・壮年期)		稔りの世代 (高齢期)	
	乳幼児期 (0～6歳)	学齢期 (7～15歳)	青年期 (16～22歳頃)	成人期 (20～39歳)	壮年期 (40～64歳)	高齢前期 (65～74歳)	高齢後期 (75歳～)
●●							

各分野のライフステージごとの
市民の行動目標を記入しています。

【●●(分野)】 ●●●●(市民の行動目標)

現状・課題

第2期健康横浜21最終評価、
 主要な健康課題の分析結果等を踏まえた、市民
 の健康に関する現状や課題を記入しています。

目指す姿

「現状・課題」を解決・改善するための
 市民の目指す姿、市民の行動目標
 を記入しています。

目標

市民の目指す姿、行動目標を
 達成するための目標を
 記入しています。

指標(直接成果)

目標の達成状況を測るための指標と
 その直近値を記入しています。
 (目標値は今後検討)。

直近値

「取組を推進する10の視点」から
 取り入れるものを記入しています。

目標値

ライフステージ

取組内容

目標の達成するためのライフステージ別の取組を記入しています。
 第2期計画から実施しているもののほか、第3期計画からの実施を目指す取組もあります。

視点

番号●●

番号●●

【食生活】 市民の行動目標

ライフステージ	育ち・学びの世代 (乳幼児期～青年期)			働き・子育て世代 (成人・壮年期)		稔りの世代 (高齢期)	
分野	乳幼児期 (0～6歳)	学齢期 (7～15歳)	青年期 (16～22歳頃)	成人期 (20～39歳)	壮年期 (40～64歳)	高齢前期 (65～74歳)	高齢後期 (75歳～)
食生活	1日3食、栄養バランスよく食べる						
	適正体重を維持する						

【食生活】-1 1日3食、栄養バランスよく食べる

現状・課題	目指す姿
調整中	1日3食、栄養バランスのよい食生活を実践できている。

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を増やす		調整中	

ライフステージ	取組内容	視点
育ち・学びの世代	<ul style="list-style-type: none"> ・保護者に対し、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）の普及啓発を実施 ・「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の作成、啓発 ・各学校が必要と考える健康（運動、食事、休養、睡眠等）に関する取組への協力 ・学校、保育所等での給食等を通じた食育の実践 	<ul style="list-style-type: none"> ①ライフコース・アプローチ ③健康無関心層に重点 ④環境の創出と利活用 ⑤人と人とのつながり
3世代共通	<ul style="list-style-type: none"> ・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、食生活や栄養バランスのよい食事に関する普及啓発を実施 	<ul style="list-style-type: none"> ⑩第2期からの継続課題

【食生活】-1 1日3食、栄養バランスよく食べる

働き・子育て世代
稔りの世代

現状・課題	目指す姿
20～30歳代の市民の約3割が朝食を欠食 栄養バランスのよい食事をしている市民は減少	1日3食、栄養バランスのよい食生活を実践できている。

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を増やす	朝食を欠食する若い世代(20～30歳代)の割合	男34.3% 女22.7% 全体27.1%	今後検討
	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	男33.3% 女35.6%	
	1日あたりの野菜摂取量の平均値	291g	
	1日あたりの食塩摂取量の平均値	9.9g	

ライフステージ	取組内容
働き・子育て世代 稔りの世代	<ul style="list-style-type: none"> ・個別相談や講座等の中で規則正しい食生活や栄養バランスのよい食事について普及啓発 ・「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の作成、啓発
3世代共通	<ul style="list-style-type: none"> ・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、食生活や栄養バランスのよい食事に関する普及啓発を実施

- ①ライフコースアプローチ
- ②性別のヘルシー
- ③健康無関心に重点
- ④環境の創出・利活用
- ⑤人と人とのつながり
- ⑦デジタル技術の活用
- ⑩第2期からの継続課題

【食生活】-2 適正体重を維持する

現状・課題		目指す姿	
成人男性の肥満が約3割、成人女性の肥満が約2割		適正体重を維持している。	
目標	指標（直接成果）	直近値	目標値
適正体重を維持する人を増やす	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）	男性50.3% 女性54.9%	今後検討
	20～60歳代男性の肥満（BMI25以上）の者の割合	31.8%	
	40～60歳代女性の肥満（BMI25以上）の者の割合	21.4%	
	20歳代女性のやせ（BMI18.5未満）の者の割合	15.4%	
ライフステージ	取組内容		
働き・子育て世代 稔りの世代	<ul style="list-style-type: none"> ・個別相談や講座等の中で体重と健康づくりについて普及啓発を実施 ・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、食生活や体づくりに関する普及啓発を実施 		

- ① ライフコース・アプローチ
- ② 性別のヘルスコミュニケーション
- ③ 健康無関心層に重点
- ④ 環境の創出と利活用
- ⑤ 人と人とのつながり
- ⑩ 第2期からの継続課題

【歯・口腔】市民の行動目標

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・壮年期)		稔りの世代 (高齢期)	
	乳幼児期 (0～6歳)	学齢期 (7～15歳)	青年期 (16～22歳頃)	成人期 (20～39歳)	壮年期 (40～64歳)	高齢前期 (65～74歳)	高齢後期 (75歳～)
歯・口腔	しっかり噛んで食後は歯みがき			「口から食べる」を維持する			

【歯・口腔】-1 しっかり噛んで食後は歯みがき

現状・課題	目指す姿
乳幼児・学齢期の児のおし歯が減っている。	子どものおし歯が、少なく維持できている。
子どもの歯を、毎日みがく3歳児の保護者の割合は、9割以上。	毎日歯をみがき、おし歯の予防をしている。

目標	指標(直接成果)	直近値	目標値
食後に歯をみがき、おし歯の予防ができている子どもを増やす。	3歳児でおし歯のない者の割合	93.0%(R3)	今後検討
	12歳児の1人平均おし歯数	0.33本(R1)	

ライフステージ	取組内容	視点
育ち・学びの世代	おし歯予防やよく噛んで食べる等の啓発、健全な口腔機能の発達の支援	①ライフコースアプローチ ⑥様々な市民への支援 ⑩第2期からの継続課題
	対象児の生活環境や健康状態、養育者の状況を把握し、適切に養育ができるよう支援	

【歯・口腔】-2 「口から食べる」を維持する

現状・課題	目指す姿
オーラルフレイルの認知度が低い。	オーラルフレイルを理解し、口腔機能の維持向上に取り組んでいる。
60歳代でなんでも噛んで食べることのできる人の割合については変化なし。	高齢になっても、なんでも噛んで食べることができる。

目標	指標（直接成果）	直近値	目標値
「口から食べる」を維持する人が増える。	オーラルフレイルの認知度	17.5% (R2)	今後検討
	60歳代でなんでも噛んで食べることのできる者の割合	72.8% (R2)	

ライフステージ	取組内容	担当
働き・子育て世代 稔りの世代	オーラルフレイルを知っている人を増やし、自ら口腔機能の維持向上に取り組めるよう普及啓発を実施	①ライフコース・アプローチ ⑦デジタル技術の有効活用
稔りの世代	歯の喪失や加齢等による口腔状況の変化に応じて、適切な口腔ケアを行う習慣が身につくよう啓発	⑩第2期からの継続課題

【喫煙】 市民の行動目標

ライフステージ	育ち・学びの世代 (乳幼児期～青年期)			働き・子育て世代 (成人・壮年期)		稔りの世代 (高齢期)	
分野	乳幼児期 (0～6歳)	学齢期 (7～15歳)	青年期 (16～22歳頃)	成人期 (20～39歳)	壮年期 (40～64歳)	高齢前期 (65～74歳)	高齢後期 (75歳～)
喫煙	受動喫煙を避ける・ 吸い始めない			禁煙にチャレンジ			

【喫煙】-1 受動喫煙を避ける・吸い始めない

現状・課題		目指す姿	
未成年(20歳未満)と同居する者の喫煙率は減少しているが、そのうち女性の喫煙率だけを見るとほとんど変化がない。		子どもがタバコの煙にさらされていない	
成人(20歳以上)前に喫煙を開始すると、成人後に喫煙を開始した場合と比べて、がんや虚血性心疾患などのリスクが高まる。吸い始める年齢が若いほどニコチンへの依存度が高くなる。		子どもがタバコ(紙巻き・加熱式)の害を理解し、成人してもタバコを吸わないと考えている	
目標	指標(直接成果)	直近値	目標値
未成年者の身近にいる人の喫煙を減らす	未成年者(20歳未満)と同居する人の喫煙率	男性25.9%(R2) 女性10.1%(R2)	今後検討
吸い始める人を減らす	20歳代の喫煙率	20歳代 13.5%(R1)	
ライフステージ	取組内容		
育ち・学びの世代	子どもの保護者等、未成年者と同居する人への禁煙支援		①ライフコース・アプローチ
育ち・学びの世代	受動喫煙による健康被害の普及・啓発		②性別のヘルスリテラシー
育ち・学びの世代	関係団体と連携した未成年者への喫煙防止教育の実施		③健康無関心層に重点
			⑩第2期からの継続課題

【喫煙】-2 禁煙にチャレンジ

現状・課題	目指す姿
<p>成人（20歳以上）の喫煙率は16.5%まで減少したが、40歳代の喫煙率は下げ止まり、令和元年には男女共に上昇傾向にある。</p> <p>喫煙者のうち、すぐに禁煙する意思がない人が80%を占めている。</p>	喫煙者は禁煙にチャレンジしている

目標	指標（直接成果）	直近値	目標値
禁煙にチャレンジする人を増やす	喫煙者のうちタバコを今すぐやめたい人の割合	11.3% (R2)	今後検討
成人の喫煙率を下げる	成人（20歳以上）の喫煙率	16.5% (R1)	

ライフステージ	取組内容
働き・子育て世代/総りの世代	ライフステージや機会（一人暮らし開始・就職・妊娠・子育て・定年退職等）を捉えた喫煙による健康被害の普及啓発・禁煙支援
働き・子育て世代	職場の力を活用した禁煙チャレンジへの支援
働き・子育て世代	禁煙支援者の育成 （職場や家庭における禁煙にチャレンジしやすい風土づくり）

②性別のヘルスリテラシー

④環境の創出と利活用

⑤人と人とのつながり

⑥様々な市民への支援

⑦デジタル技術の有効活用

【飲酒】 市民の行動目標

ライフステージ	育ち・学びの世代 (乳幼児期～青年期)			働き・子育て世代 (成人・壮年期)		稔りの世代 (高齢期)	
	乳幼児期 (0～6歳)	学齢期 (7～15歳)	青年期 (16～22歳頃)	成人期 (20～39歳)	壮年期 (40～64歳)	高齢前期 (65～74歳)	高齢後期 (75歳～)
分野							
飲酒			「飲まない」「飲みすぎない」を心がける				

【飲酒】 「飲まない」「飲みすぎない」を心がける

現状・課題	目指す姿
生活習慣病のリスクを高める量（純アルコール摂取量で1日男性40g以上、女性20g以上）を飲酒している人の割合は、男性16.4%、女性13.5%	飲酒習慣がある場合は、適度な飲酒量以下に留め、生活習慣病のリスクを高める量の飲酒は控えている。
16.2%の成人（20歳以上）が毎日飲酒している。	飲酒する場合は休肝日を設けている。

目標	指標（直接成果）	直近値	目標値
生活習慣病のリスクを高める純アルコール量を摂取している人を減らす	<p style="color: red;">目標も含め、厚労省で検討中の「飲酒ガイドライン」（令和4年度中に案が示される予定）も踏まえて再検討予定</p>		
毎日飲酒している人を減らす			
飲まない人や適度な飲酒量（1日男性20g未満、女性10g未満）に留めている人を増やす			

ライフステージ	取組内容	
働き・子育て世代	<ul style="list-style-type: none"> ・過度な飲酒や未成年飲酒の危険性、睡眠への悪影響に関する啓発 ・妊娠中の飲酒の危険性に関する啓発と禁酒の必要性の啓発 	①ライフコース・アプローチ
働き・子育て世代 稔りの世代	<ul style="list-style-type: none"> ・節酒（減酒）及び休肝日の推奨と「酒は百薬の長」といったイメージの払拭 ・不適切な飲酒や飲酒による悪影響等が出ている人への早期の相談勧奨や早期支援 	②性別のヘルスリテラシー ⑥様々な市民への支援
稔りの世代	<ul style="list-style-type: none"> ・高齢期の過度な飲酒習慣が及ぼす健康への影響の啓発 	⑩第2期からの継続課題

【運動】 市民の行動目標

ライフステージ	育ち・学びの世代 (乳幼児期～青年期)			働き・子育て世代 (成人・壮年期)		稔りの世代 (高齢期)	
分野	乳幼児期 (0～6歳)	学齢期 (7～15歳)	青年期 (16～22歳頃)	成人期 (20～39歳)	壮年期 (40～64歳)	高齢前期 (65～74歳)	高齢後期 (75歳～)
運動	体を動かすことを楽しむ			日常の中で「こまめに」動く			
				定期的に「しっかり」運動する			

【運動】-1 体を動かすことを楽しむ

現状・課題		目指す姿	
中学生で、運動やスポーツを「ほとんど毎日(週3回以上)している」と答える生徒が男女ともに減少傾向にある		自分の健康に関心を持ち、運動の必要性を理解しながら、体を動かす機会を増やしている	
DVD、ゲーム機、携帯電話、パソコンなどを視聴する時間が長時間となっている中学生の割合は全国と比べて高い		余暇の運動時間とスクリーンタイムのバランスを保ちながら、運動も楽しんでいる	
目標	指標(直接成果)	直近値	目標値
週3回以上運動やスポーツをする子どもを増やす	一週間に週3回以上(授業以外)運動やスポーツをする子どもの割合	小学生男子 43.1%(R3) 小学生女子 31.2%(R3) 中学生男子 59.9%(R3) 中学生女子 43.1%(R3)	検討中
体を動かすことが好きな子どもを増やす	運動(体を動かす遊びを含む)やスポーツをすることが好きな子どもの割合 (出典:スポーツ庁 横浜市分)	小5男子 91.6%(R3) 小5女子 84.5%(R3) 中2男子 88.2%(R3) 中2女子 75.2%(R3)	検討中
ライフステージ	取組内容		
育ち・学びの世代	<ul style="list-style-type: none"> ・公園等での外遊びや体を動かす遊びの推奨とスクリーンタイムを減らす必要性の普及 ・親子で参加できる体を動かすイベントや講座等の開催と、開催情報の学校への提供 ・区役所等の健診、個別相談及び教室等を通じた、乳幼児期の保護者に対する、子どもの成長発達と運動(食生活、睡眠等の生活リズムを含む)に関する普及啓発 ・各学校が必要と考える健康(運動、食事、休養、睡眠等)に関する取組への協力 		

①ライフコース
アプローチ④環境の創出
利活用⑤人と人との
つながり⑨産学官連携
共創

【運動】-2 日常の中で「こまめに」動く

現状・課題

健康のために、なるべく体を動かしたり、運動したりする市民は約半数。
歩くことの効果に加え、座りすぎの悪影響も明らかになってきている。
腰痛症は日常生活への制限を生じさせやすい。

目指す姿

通勤や家事等の日常生活の中で、歩くことに加えて、こまめに体を動かしたり、立ち上がったたりしている

目標

指標（直接成果）

直近値

目標値

日常生活の中でこまめに体を動かしている人を増やす

より多く歩く人を増やす

歩数が少ない人を減らす

座りすぎに注意している人を増やす

今後の国の動向や新しい身体活動ガイドライン等を踏まえて、
指標と目標値を検討予定

ライフステージ

取組内容

働き・子育て世代

- ・日常生活の中で活動量を増やしたり、活動の質を高めることの重要性について啓発
- ・日常的に歩きたくなる仕組みや環境等の創出
- ・座りすぎ防止「ブレイク30」の普及や仕事や家事の合間に行うストレッチ、体を動かしやすくなるオフィスレイアウトや備品等の推奨
- ・日常や余暇の移動手段として、自転車活用を推奨

稔りの世代

- ・地域での健康づくりグループの活動支援など、介護予防や社会参加に向けた取組
- ・通いの場の創出

③健康無関心に重点

④環境の創出利活用

⑤人と人とのつながり

⑦デジタル技術の有効活用

⑨産学官連携共創

【運動】-3 定期的に「しっかり」運動する

現状・課題	目指す姿
生活習慣病の予防のために十分に効果的とされる量の運動習慣を持っている人が少ない	生活習慣病の予防につながる量の運動習慣を持っている

目標	指標（直接成果）	直近値	目標値
----	----------	-----	-----

定期的にしっかりと運動する習慣を持つ市民を増やす

今後の国の動向や新しい身体活動ガイドライン等を踏まえて、指標と目標値を検討予定

ライフステージ	取組内容	→目上
---------	------	-----

働き・子育て世代
稔りの世代

- ・生活習慣病予防に対する運動の効果の普及啓発
- ・運動の継続と習慣化を促す仕掛けづくり
- ・スポーツイベントの開催や周知など、スポーツを「する」「みる」「ささえる」機会の充実を推進
- ・自宅でできるトレーニングの提案・推進
- ・企業での運動・スポーツ推進の支援

関係局と相談中

- ③健康無関心層に重点
- ④環境の創出と利活用
- ⑤人と人とのつながり
- ⑦デジタル技術の有効活用
- ⑨産学官連携・共創

【休養・こころ】市民の行動目標

ライフステージ	育ち・学びの世代 (乳幼児期～青年期)			働き・子育て世代 (成人・壮年期)		稔りの世代 (高齢期)	
分野	乳幼児期 (0～6歳)	学齢期 (7～15歳)	青年期 (16～22歳頃)	成人期 (20～39歳)	壮年期 (40～64歳)	高齢前期 (65～74歳)	高齢後期 (75歳～)
休養・こころ	早寝・早起き、ぐっすり睡眠			ぐっすり睡眠・ストレスに気付き、対処する			
				つながりをもつ			

【休養・こころ】-1 早寝・早起き、ぐっすり睡眠

現状・課題	目指す姿
1日の睡眠時間が6時間未満であったり、ぐっすり眠ることができない日が少ない小中学生がいる。	必要な睡眠時間を確保し、ぐっすり眠ることができている
学習以外で平日にデジタルデバイス(パソコン・携帯電話・ゲーム機)を3時間以上利用している小中学生がいる。	余暇時間のスクリーンタイムとのバランスを保ち、日光を浴びる、体を動かすなど、質の良い睡眠につながる生活習慣を身につけている

目標	指標(直接成果)	直近値	目標値
調整中			

ライフステージ	取組内容	視点
育ち・学びの世代	<ul style="list-style-type: none"> ・区役所等の健診、個別相談及び教室等を通じた、乳幼児期の保護者に対する、睡眠時間と睡眠の質を確保するための規則正しい生活習慣(食生活・運動を含む)の周知啓発の実施 ・各学校が必要と考える健康(運動、食事、休養、睡眠等)に関する取組への協力 ・学校保健委員会との連携による健康課題の協議の場への参画 ・働き・子育て世代への睡眠啓発に、子どもの睡眠に関する情報も伝達 	<ul style="list-style-type: none"> ①ライフコースアプローチ ⑤人と人とのつながり ⑩第2期から継続課題

【休養・こころ】-2 ぐっすり睡眠・ストレスに気付き、対処する

現状・課題

目指す姿

睡眠による休養をとれない者は減少したが、第2期計画の目標値には達していない

睡眠の健康への影響を理解でき、積極的に睡眠時間を確保している

20～50歳代の日常生活制限に影響を与えている病気に「こころの病気」がある

こころの不調に気付き、日常生活に大きな影響が出る前に対処している

目標	指標（直接成果）	直近値	目標値
睡眠で休養が十分取れている人を増やす	睡眠で休養が十分取れている人の割合	男性20.4% (R2) 女性20.6% (R2)	今後検討
ストレスに気付き、適切な対処ができる人を増やす	悩みやストレスがあるが相談できないでいる人の割合	15～64歳 7.9% (R1)	
メンタルヘルスに取り組む事業所数を増やす	横浜健康経営認証事業所のうちでメンタルヘルスに取り組んでいる事業所数	今後把握	

ライフステージ

取組内容

視点

働き・子育て世代/稔りの世代

メンタルヘルスに加え、生活習慣病と睡眠不足との関連の普及啓発

①ライフコース・アプローチ

働き・子育て世代/稔りの世代

質のよい睡眠を得るための工夫、睡眠に悪影響を与える習慣の周知

⑦デジタル技術の有効活用

働き・子育て世代

ストレスに気付き、早期に周囲に相談することの啓発
(ストレスチェックの普及)

⑨産学官連携・共創

働き・子育て世代

休養(睡眠・積極的休養)のタイミング等、ストレス対処方法の周知

⑩第2期からの継続課題

【休養・こころ】-3 つながりをもつ

現状・課題	目指す姿
趣味活動や地域活動に参加している人が少ない。 高齢単独世帯が増えている。	人と人とのつながりを生かして、楽しみながら健康づくりに取り組んでいる
市民の3分の1は、生活習慣改善の必要性を感じていても行動するつもりはない、または関心がない。	

目標	指標（直接成果）	直近値	目標値
人と人とのつながりをもつ人を増やす	地域の人々は困った時に助けられると思う人の割合	44.9% (R2)	今後検討
健康無関心層を減らす	生活習慣を改善することに関心がない・関心はあるが改善するつもりはない人の割合	改善は必要だが今すぐ変えるつもりはない・関心がない33.3% (R2)	

ライフステージ	取組内容	
働き・子育て世代/稔りの世代	ライフステージに応じた健康に関する行政サービスや地域資源の情報をより多くの人に提供	③健康無関心層に重点
働き・子育て世代/稔りの世代	健康づくりに関わる機関・団体・グループの活動内容の周知及び活動継続の支援	④環境の創出と利活用
働き・子育て世代/稔りの世代	つながりをもつこと・普段の生活の中で楽しみを見つけることの重要性の啓発	⑤人と人とのつながり ⑧平時からの健康づくり ⑨産学官連携・共創

【「もしも」「まさか」への備え】 市民の行動目標

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・壮年期)		稔りの世代 (高齢期)	
	乳幼児期 (0～6歳)	学齢期 (7～15歳)	青年期 (16～22歳頃)	成人期 (20～39歳)	壮年期 (40～64歳)	高齢前期 (65～74歳)	高齢後期 (75歳～)
「もしも」 「まさか」 への備え				「もしも」の健康維持に備える			
					「まさか」の事故を防ぐ		

【「もしも」「まさか」への備え】-1 「もしも」の健康維持に備える

現状・課題		目指す姿	
感染症や自然災害などの予期せぬ危機的な事態により、普段の生活や家族機能に変化が生じる可能性がある		予期せぬ危機的な事態でも置かれた環境下で健康を維持するための準備ができている	
コロナにより他者との関わりの減少、筋力低下がみられた		非常時でも可能な方法で、平時から健康保持のための行動をとることができている	
目標	指標（直接成果）	直近値	目標値
非常時に健康を維持するための備蓄（薬・食品・日用品）を行っている人を増やす	健康維持のために、災害に備えて準備している備品	<ul style="list-style-type: none"> ・解熱鎮痛剤等の常備薬 ・服用中の薬 ・口腔ケア用品 ・体温計 	今後検討
非常時でも健康を維持するために実践できる習慣をもっている人を増やす	検討中（避難生活の中でも実践可能な運動、休養、ストレスマネジメントに関する取組）		
ライフステージ	取組内容		視点
働き・子育て世代/総りの世代	予期せぬ危機的な事態でも健康を維持するための備蓄の推進（食生活分野、歯・口腔分野と連携した啓発）		③健康無関心層に重点
働き・子育て世代/総りの世代	予期せぬ危機的な事態でも健康を維持するための行動や心構えの備えの推進（運動分野、休養・こころ分野と連携した啓発）		⑧平時からの健康づくり

【「もしも」「まさか」への備え】-2 「まさか」の事故を防ぐ

現状・課題	目指す姿
不慮の事故の死亡率は全国より高く、特に高齢者の冬場の不慮の溺死及び溺水による死亡数が多い。	ヒートショック（急激な温度変化により身体が受ける影響）による事故を回避している。
要支援と認定された主な原因の1位は骨折・転倒	転倒による事故を回避している。
40歳以上の腰痛症は日常生活の制限に影響している	腰痛になるリスクを回避している。

目標	指標（直接成果）	直近値	目標値
ヒートショックの予防方法を理解している人を増やす	ヒートショックやその予防方法の認知度	今後把握	今後検討
フレイル予防、ロコモティブシンドローム予防を理解している人を増やす	ロコモティブシンドローム・フレイル予防の認知度	・ロコモ 16.0% (R2) ・フレイル 9.2% (R2)	
従業員の腰痛予防に取り組んでいる事業所を増やす	横浜健康経営認証事業所のうち腰痛予防に取り組んでいる事業所数	今後把握	

ライフステージ	取組内容	視点
稔りの世代	高齢者、高血圧症、糖尿病等の人と家族へのヒートショック予防策の周知	①ライフコース・アプローチ
働き・子育て世代/稔りの世代	フレイル予防、ロコモティブシンドローム予防の推進	④環境の創出と利活用
稔りの世代	転倒を起こしにくい環境整備や注意点の啓発	⑧平時からの健康づくり
働き・子育て世代	関係機関・団体と連携した腰痛予防の推進	

- 目次構成案
- 第1章 第3期健康横浜21が目指す健康
- 第2章 横浜市民の健康を取り巻く現状
- 第3章 市民の行動目標と取組
- 第4章 環境づくりの取組
- 第5章 歯科口腔保健の推進
【歯科口腔保健推進計画による取組】
- 第6章 食育の推進
【食育推進計画による取組】
- 第7章 計画の推進
- 第8章 計画の評価

生活習慣病の発症予防
や重症化予防の取組

- がん検診
- 健康診査
- 歯科健診
- 糖尿病等の疾患

【がん検診】 市民の行動目標

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・壮年期)		稔りの世代 (高齢期)	
	乳幼児期 (0～6歳)	学齢期 (7～15歳)	青年期 (16～22歳頃)	成人期 (20～39歳)	壮年期 (40～64歳)	高齢前期 (65～74歳)	高齢後期 (75歳～)
がん検診				定期的にがん検診を受ける			

【がん検診】 定期的にがん検診を受ける

現状・課題

死亡数のうち約3割の死因は悪性新生物

全国と比較し、男性は結腸、女性は結腸、乳房の悪性新生物の標準化死亡比が有意に高い

コロナによるがん検診の受診控え。受診行動の定着化が必要

目指す姿

定期的にがん検診を受ける、必要な精密検査を受ける

目標

定期的にがん検診を受ける市民を増やす

指標（直接成果）

胃がん検診受診率

肺がん検診受診率

大腸がん検診受診率

乳がん検診受診率

子宮(子宮頸)がん検診受診率

直近値

男47.3 女37.7%

男52.6 女43.2%

男48.8 女40.6%

51.6%

52.2%

目標値

国の第4期がん対策推進基本計画を踏まえて検討予定

ライフステージ

働き・子育て世代

取組内容

対象年齢前の若い世代へのSNSなどを活用した普及啓発

働き・子育て
稔りの世代

対象年齢となる全市民への個別勧奨通知

ブレスト・アウェアネスの啓発、区イベント、地域団体による啓発、がん予防のための禁煙や節酒等に関する啓発

精密検査受診率向上の取組

視点

①ライフコース・アプローチ

②性別のヘルスリテラシー

⑤人と人とのつながり

⑦デジタル技術の有効活用

⑨産学官連携・共創

⑩第2期からの継続課題

【健康診査】 市民の行動目標

ライフステージ	育ち・学びの世代 (乳幼児期～青年期)			働き・子育て世代 (成人・壮年期)		稔りの世代 (高齢期)	
分野	乳幼児期 (0～6歳)	学齢期 (7～15歳)	青年期 (16～22歳頃)	成人期 (20～39歳)	壮年期 (40～64歳)	高齢前期 (65～74歳)	高齢後期 (75歳～)
健康診査						1年に1回、健診を受ける	

【健康診査】 1年に1回、健診を受ける

現状・課題

目指す姿

特定健診受診率（40歳以上の横浜市国民健康保険加入者）が低い

1年に1回、健診（特定健診、市健診）を受ける

目標

指標（直接成果）

直近値

目標値

1年に1回健診（特定健診、市健診）を受診する市民を増やす

データヘルス計画等も踏まえて検討予定

検討中

ライフステージ

取組内容

働き・子育て
稔りの世代

データヘルス計画等も踏まえて検討予定

健診の意義や結果の見方の普及と各区のイベントの機会等
を活用した啓発、地域団体による啓発

地域・職域の連携によって取り組む健診受診後の保健指導
の活用に関する啓発

健診データを生かした保健指導の実施

稔りの世代

健康づくりや介護予防に向けた健診データの利活用の推進

- ①ライフコース・アプローチ
- ④環境の創出と利活用
- ⑤人と人とのつながり
- ⑥様々な市民への支援
- ⑦デジタル技術の有効活用
- ⑨産学官連携・共創
- ⑩第2期からの継続課題

【歯科健診】 市民の行動目標

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・壮年期)		稔りの世代 (高齢期)	
	乳幼児期 (0～6歳)	学齢期 (7～15歳)	青年期 (16～22歳頃)	成人期 (20～39歳)	壮年期 (40～64歳)	高齢前期 (65～74歳)	高齢後期 (75歳～)
歯科健診			定期的に歯のチェック				

【歯科健診】 定期的に歯のチェック

現状・課題	目指す姿
1年間に歯科健診を受けた人の割合については、変化なし。	若い年代から、生涯を通して定期的に歯科健診に行く。
1年間に歯科健診を受けた人の割合は、男女とも60歳代と比べ、若い年代(20~50歳代)が低い。	
成人(40歳代)の半数以上が、進行した歯周炎を有している。	
自分の歯を有する高齢者は増えている。	

目標	指標(直接成果)	直近値	目標値
定期的に歯科健診を受け る人が増える。	妊婦歯科健康診査受診率	43.0%(R3)	今後 検討
	20歳代から60歳代における過去1年間に歯科健診を受けた者の割合	男性 43.1% 女性 54.3%(R2)	
	40歳代における進行した歯周炎を有する者の割合	54.1%(R2)	
	80歳で20本以上の自分の歯を有する者の割合	64.9%(H29~R1)	
ライフステージ	取組内容		
働き・子育て世代 稔りの世代	入手しやすい方法で、歯や口の健康に関する情報を発信		
	成人期の特徴を捉え、学校や事業所等と連携した、学生や働き世代への口腔ケアの重要性等、各世代に応じた必要な情報の啓発		

- ① ライフコース・アプローチ
- ② 性別のヘルスリテラシー
- ③ 健康無関心層に重点
- ⑤ 人と人とのつながり
- ⑦ デジタル技術の有効活用
- ⑩ 第2期からの継続課題

【糖尿病等の疾患】 市民の行動目標

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・壮年期)		稔りの世代 (高齢期)	
	乳幼児期 (0～6歳)	学齢期 (7～15歳)	青年期 (16～22歳頃)	成人期 (20～39歳)	壮年期 (40～64歳)	高齢前期 (65～74歳)	高齢後期 (75歳～)
糖尿病等の 疾患					検査結果に応じた 生活習慣の改善・ 早期受診・治療継続		

【糖尿病等の疾患】検査結果に応じた生活習慣の改善・早期受診・治療継続

現状・課題

糖尿病は、悪い状態が長く続くと、全身に様々な合併症を引き起こす。心筋梗塞、脳梗塞等の命に関わるものや、視力障害を引き起こす網膜症、人工透析が必要となりうる腎症などがある。また、がん、転倒、認知症などのリスクも高まる。自覚症状がないうちからの定期的な検査、診断後の継続受診、食事療法、運動療法及び薬物療法の継続が必要。歯周病と糖尿病は相互に悪影響を及ぼしあうことから、口腔ケアも重要。

各種健診・検診の啓発とともに、新型コロナウイルス感染症の重症化リスク因子とされたことも踏まえ、糖尿病、がん、循環器疾患、COPDといった生活習慣病（非感染性疾患）の発症予防と重症化予防に取り組む必要がある。

目指す姿

生活習慣の改善、治療の継続を行い、糖尿病等の生活習慣病の発症・重症化を予防している。

目標	指標（直接成果）	直近値	目標値
糖尿病の検査項目「HbA1c」の認知度の向上	HbA1cの名称とその意味を知っている人の割合	今後把握	今後検討
糖尿病コントロール（血糖マネジメント）にサポートが必要な人の減少	特定健診（NDBオープンデータ）でHbA1cの値が8.0%以上の人の割合	合計 1.11%(ROI) 男性 1.58% 女性 0.50%	

ライフステージ	取組内容	
働き・子育て世代 総りの世代	<ul style="list-style-type: none"> ・糖尿病等の治療継続や重症化予防のための生活習慣改善が必要な人を対象とした個別及び集団アプローチの実施、医歯薬連携を含む医療と介護の連携推進 ・糖尿病の正しい知識の普及、妊娠糖尿病や合併症予防に関する啓発 ・経済面等で様々な状況にある人に対する健康診査や医療機関受診の勧奨、健康相談の実施 ・糖尿病等の慢性疾患を有する人のための身体活動ガイドライン（仮）に基づく普及啓発 	<ul style="list-style-type: none"> ①ライフコース・アプローチ ②性別のヘルスリテラシー ③健康無関心層に重点 ⑥様々な市民への支援

- 目次構成案
- 第1章 第3期健康横浜21が目指す健康
- 第2章 横浜市民の健康を取り巻く現状
- 第3章 市民の行動目標と取組
- 第4章 環境づくりの取組
- 第5章 歯科口腔保健の推進
【歯科口腔保健推進計画による取組】
- 第6章 食育の推進
【食育推進計画による取組】
- 第7章 計画の推進
- 第8章 計画の評価

健康に望ましい行動を
取りやすくする環境づくり

- 食環境づくり
- 給食施設の
栄養管理
- 受動喫煙防止対策
- 職場における
健康づくり

【食環境づくり】

現状・課題	目指す姿
<ul style="list-style-type: none"> ・従来の取組は情報提供による教育的な啓発が中心（情報に触れる機会や理解の差が、健康格差を助長する可能性あり） ・健康無関心層を踏まえた環境整備の取組が不足 ・誰もが健康に必要な食事の内容と量を自然と選択できるような食環境が必要 	<p>市民の誰もが自分にあった、健康的な食事を選択できる環境になっている。</p>

目標	指標（直接成果）	直近値	目標値
誰もが栄養バランスのよい食事ができる食環境を整える	栄養バランスのよい食事を選択できる環境づくりに資する取組を行っている店舗数		今後検討

取組対象/テーマ	取組内容	視点
関係機関	産学官連携で、誰もが健康的な食事ができる食環境づくりを推進。	③健康無関心層に重点
食品関連事業者	食環境づくりの枠組みの整備	④環境の創出と利活用
食品関連事業者	企業向けPR及び研修会等の開催	⑤人と人とのつながり ⑨産学官連携・共創

【給食施設の栄養管理】

給食を通じた健康の保持増進、疾病の予防、望ましい食習慣の形成

現状・課題	目指す姿
給食施設が、利用者の健康状態、栄養状態を把握し、適切な栄養管理、栄養教育を行っている。	利用者が健康の保持増進、疾病の予防、望ましい食習慣の形成ができる環境が整っている。
20～30歳代の市民の約3割が朝食を欠食	
栄養バランスのよい食事をしている市民は減少	

目標	指標（直接成果）	直近値	目標値
利用者が健康の保持増進、疾病の予防、望ましい食習慣の形成ができる環境が整っている。	管理栄養士・栄養士を配置している保育所及び幼稚園給食施設の割合	91.8%	今後検討
	栄養教育、健康・栄養情報の提供を実施している割合	保育所及び幼稚園95.6% 事業所給食施設の割合60.2%	
	健康に配慮した献立を実施している事業所給食施設の割合	60.6%	

取組対象/テーマ	取組内容
全給食施設	生活習慣病予防や健康づくりを推進するため、適切な栄養管理が行えるよう研修会を開催
全給食施設	適切な栄養管理が実施できるよう支援するため施設への巡回指導等を実施

- ③健康無関心層に重点
- ④環境の創出と利活用
- ⑥様々な市民への支援
- ⑧平時からの健康づくり

「食生活」「食環境づくり」「給食施設の栄養管理」に関する取組 (3章と4章のまとめ)

取組 テーマ 市民の 行動目標	生活習慣の改善に 向けた取組 栄養バランスのよい食事について わかりやすく啓発する	健康に望ましい行動を 取りやすくする環境づくり 栄養バランスのよい食事を選択できる 環境をつくる
<p>1日3食、栄養バランスよく食べる</p>	<ul style="list-style-type: none"> ◆個別相談や講座等の中で規則正しい食生活や栄養バランスのよい食事について普及啓発 ◆イベントや出前講座等で、野菜の摂取量測定の実験等を取り入れた、食生活や栄養バランスのよい食事に関する普及啓発を実施 ◆「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の作成、啓発 ◆ホームページ等を活用した啓発 	<ul style="list-style-type: none"> ◆食環境づくりについて、ホームページや区役所と連携してPR ◆食環境づくりが推進できるよう、「栄養バランスのよい食事を選択できる食環境づくり」の枠組みの整備 ◆食品関連事業者向け研修会の開催 ◆給食施設への巡回指導等を実施 ◆健康経営と連携し、「健康づくりと食」についての研修、啓発 ◆「栄養バランスのよい食事」について市民に対して啓発活動

【受動喫煙防止対策】

現状・課題

健康増進法改正により、施設屋内の受動喫煙対策は進んだが、一部、対策が不十分な事業所が存在している。

あらゆる場所で受動喫煙機会が減少している中、法規制のない屋外や家庭での受動喫煙が顕在化している。

目指す姿

全ての事業所が法に基づいた受動喫煙対策を実施している。

屋外や家庭においても、受動喫煙防止に向けた対策や配慮がなされている。

目標	指標（直接成果）	直近値	目標値
あらゆる場における受動喫煙機会の減少	受動喫煙の機会	<ul style="list-style-type: none"> ・路上喫煙 25.4% ・屋外喫煙所の周囲 17.5% ・職場内 12.8% ・家庭内 11.8% ・飲食店 9.7% ・公園 5.5% (R2) 	今後検討

取組対象/テーマ	取組内容	視点
屋内	説明会や店舗巡回による啓発・職場での受動喫煙に関する相談対応	①ライフコース・アプローチ
屋外（人の多い場所）	喫煙スポット巡回等の駅周辺対策・屋外灰皿等設置者への啓発	④環境の創出と利活用
屋外（子どもの多い場所）	子どもの利用が多い公共の場所での啓発強化	⑨産学官連携・共創
家庭・子ども	家庭向け受動喫煙対策の啓発・関係施設への協力依頼	⑩第2期からの継続課題

「喫煙」「受動喫煙防止対策」に関する取組 (3章と4章のまとめ)

取組 テーマ 市民の 行動目標	生活習慣の改善に 向けた取組	健康に望ましい行動を 取りやすくする環境づくり
	禁煙や受動喫煙防止の 意義や方法を伝える取組	禁煙や受動喫煙防止の機運を醸成する取組
<p>【受動喫煙防止】 受動喫煙を避ける</p> <p>【喫煙防止】 吸い始めない</p>	<ul style="list-style-type: none"> ◆子どもの保護者等、未成年者と同居する人への禁煙支援 ◆受動喫煙による健康被害の普及・啓発 	<ul style="list-style-type: none"> ◆関係団体と連携した未成年者への喫煙防止教育の実施 ◆説明会や店舗巡回による啓発・職場での受動喫煙に関する相談対応 ◆家庭向け受動喫煙対策の啓発・関係施設への協力依頼 ◆喫煙スポット巡回等の駅周辺対策・屋外灰皿等設置者への啓発 ◆子どもの利用が多い公共の場所での啓発強化
<p>【禁煙支援】 禁煙にチャレンジ</p>	<ul style="list-style-type: none"> ◆ライフステージや機会を捉えた喫煙による健康被害の普及啓発・禁煙支援 ◆職場の力を活用した禁煙チャレンジへの支援 	<ul style="list-style-type: none"> ◆禁煙支援者の育成（職場や家庭における禁煙にチャレンジしやすい風土づくり）

【職場における健康づくり】

現状・課題

3分の1の市民は生活習慣改善の必要性は感じていても行動するつもりはない、又は、関心がない

25～59歳の女性の約8割、男性の9割以上は就労

小規模の事業者では、大規模の事業者に比べ、毎日飲酒したり、喫煙する者の割合が多い。中小規模の事業者では、大規模の事業者に比べ、健診・がん検診の受診率が低い。

目指す姿

本人の意識に関係なく、自然と健康づくりにつながる環境がある

自然と健康づくりが行われる職場環境がある

目標	指標（直接成果）	直近値	目標値
健康経営に取り組む事業所を増やす	横浜健康経営認証新規認証事業所数	230事業所（R3）	今後検討
健康経営の取組により従業員の健康状態が改善したと感じる事業所を増やす	健康状態の改善を感じているクラスAA、AAA認証事業所の割合	令和5年度応募事業所で算出	

取組対象/テーマ	取組内容	
市内企業/経営層	横浜健康経営認証制度を活用した健康経営の普及啓発（経済局との協働）	③健康無関心層に重点 ④環境の創出と利活用 ⑤人と人とのつながり ⑥様々な市民への支援 ⑧平時からの健康づくり ⑨産学官連携・共創
担当者	専門職がない小規模の企業でも取り組みやすくなるよう、よこはま企業健康推進員を養成、よこはま企業健康マガジン（各分野の健康づくり情報）を配信	
従業員	産業保健機関、民間企業等との連携による健康講座の実施（運動、食事、歯科等）	
市内企業	検討中	

市民の行動目標			職場における健康づくり	
食生活	1日3食、栄養バランスよく食べる	推進	食事バランスに関する啓発、講座の実施	
	適正体重を維持する		食事講座の実施/自販機に特保飲料設置	
歯・口腔	「口から食べる」を維持する		適切な口腔ケアの啓発、講座の実施	
喫煙	禁煙にチャレンジ		就業中は禁煙/禁煙相談の利用推進	
飲酒	「飲まない」「飲みすぎない」を心がける		節酒講座の実施/節酒、休肝日の推奨	
運動	日常の中で「こまめに」動く		階段利用励行/定時の体操/座りすぎ防止の普及	
	定期的に「しっかり」運動する		通勤・出張は徒歩や自転車/運動サークルへの補助	
休養・ こころ	ぐっすり睡眠・ストレスに気付き、対処する		ストレスチェックの活用/メンタルヘルス対策	
	つながりをもつ		サークル活動への補助/社内イベントの開催	
「もしも」「まさか」への備え	「もしも」の健康維持に備える		ラジオ体操/メンタルヘルス対策	
	「まさか」の事故を防ぐ		腰痛や転倒を防止する職場環境づくり	
がん検診	定期的ながん検診を受診する	勤務時間中に受診可能/未受診者への個別勧奨/健診結果の見方の説明		
健康診査	1年に1回、健診を受ける			
歯科健診	定期的に歯のチェック	歯科健診受診を促す環境づくり		
糖尿病等の疾患	検査結果に応じた生活習慣の改善・早期受診・治療継続	要医療者への声掛け/治療と仕事の両立支援		

行政

- ・横浜健康経営認証制度
- ・よこはま企業健康推進員の育成
- ・よこはま企業健康マガジンを活用した健康情報提供
- ・産業保健機関、民間企業等と連携した健康講座実施

支援

【庁内関係課長会議で調整中】

(1) 道路・河川・公園緑地などの既存ストック有効活用取組紹介

(2) 関連する行政計画等による施策紹介（環境、農業、スポーツ、住宅政策、自転車活用等を想定）

「運動」に関連する取組（3章と4章のまとめ）

取組 テーマ	運 動			環境づくり ～関係部局の取組～
	生活習慣の改善	社会的環境の創出	物理的環境の利活用	物理的環境の創出
市民の 行動目標	運動の意義や方法を伝える取組	運動する機会を増やし、 機運を醸成する取組	運動する場の利活用を 促す取組	(仮案) 副産物として健康への効果も期待できる 物理的環境の創出例
日常の中で 「こまめに」 動く	<ul style="list-style-type: none"> ◆日常生活の中で活動量を増やしたり、活動の質を高めることの重要性について啓発 ◆座りすぎ防止「ブレイク30」の普及や仕事や家事の合間に行うストレッチの推奨 	<ul style="list-style-type: none"> ◆日常的に歩きたくなる仕組みや環境等の創出 ◆地域での健康づくりグループの活動支援など、介護予防や社会参加に向けた取組 ◆通いの場の創出 	<ul style="list-style-type: none"> ◆体を動かしやすくなるオフィスレイアウトや備品等の推奨 ◆日常や余暇の移動手段として、自転車活用を推奨 	<ul style="list-style-type: none"> ◆(照会中) 日常生活の中で歩行や自転車利用等が促進されやすくなる道路等の計画やデザイン ◆(照会中) 家の中での活動量を増やす高断熱住宅の普及促進
定期的に 「しっかり」 運動する	<ul style="list-style-type: none"> ◆生活習慣病予防に対する運動の効果の普及啓発 ◆自宅でできるトレーニングの提案・推進 	<ul style="list-style-type: none"> ◆運動の継続と習慣化を促す仕掛けづくり ◆スポーツイベントの開催や周知 ◆企業での運動・スポーツ推進の支援 	<ul style="list-style-type: none"> ◆スポーツを「する」「みる」「ささえる」機会の充実を推進 	<ul style="list-style-type: none"> ◆(照会中) スポーツ施設、遊歩道、公園等、運動に通じる場の提供

- 目次構成案
- 第1章 第3期健康横浜21が目指す健康づくり
- 第2章 横浜市民の健康を取り巻く現状
- 第3章 市民の行動目標と取組
- 第4章 環境づくりの取組
- 第5章 歯科口腔保健の推進
【歯科口腔保健推進計画による取組】
- 第6章 食育の推進
【食育推進計画による取組】
- 第7章 計画の推進
- 第8章 計画の評価

評価スケジュール(仮)

年度	スケジュール	健康に関する市民意識調査	健康寿命の算出
令和5年度 (2023)	第3期計画策定	R6年1月頃:策定時値	
1 令和6年度 (2024)	計画スタート		R4年の健康寿命算出 R7年国民生活基礎調査
2 令和7年度 (2025)	前半推進/年度単位の取組の振り返り		
3 令和8年度 (2026)			
4 令和9年度 (2027)			R7年の健康寿命算出
5 令和10年度(2028)	中間評価作業に着手	R10年7月頃:中間評価値	R10年国民生活基礎調査
6 令和11年度(2029)	中間評価パブコメ⇒確定公表		
7 令和12年度(2030)	中間評価を踏まえた取組の強化		R10年の健康寿命算出 R13年国民生活基礎調査
8 令和13年度(2031)	後半推進/年度単位の取組の振り返り		
9 令和14年度(2032)			
10 令和15年度(2033)		最終評価作業に着手	R15年7月頃:最終評価値
11 令和16年度(2034)	最終評価公表		R元年~R13年の 健康寿命の延びに ついて最終評価
12 令和17年度(2035)	第4期計画策定	策定時値 としても利用	

第3期健康横浜21 策定スケジュール（予定）

資料5
R041130時点

	令和4年度				令和5年度			
	4-6月	7-9月	10-12月	1-3月	4-6月	7-9月	10-12月	1-3月
市会					第2回定例会 骨子案	第3回定例会 素案	第4回定例会 パブコメ報告	第1回定例会 議案審議
健康横浜21 推進会議		● 9/2		● 3/29	委員改選	● 8月(仮)	● 12月(仮)	
評価策定部会		● 8/1	● 11/30	● 2/15	委員再任・ 部会設置期間延長	→		
主な作業	○最終評価報告書 公表	○健康課題の抽出	○目標・指標と取組 の検討	○骨子案作成	○素案作成		○議案エントリー ○パブコメ実施	○策定公表
歯科部会		● 7/13	● 10/24		委員再任・ 部会設置期間延長	→		
主な作業		○骨子案の検討 ○健康課題の検討 ○目標・指標の検討	(7月部会の続き) ○取組内容の検討 ○素案の検討		○素案作成 ○具体的方策の検討		○議案エントリー ○パブコメ実施	○策定公表
食育部会		● 7/22		● 1/20	委員再任・ 部会設置期間延長	●7月(仮)	●11月(仮)	→
食環境検討会	● 6/21	● 9/21	● 11/17		開催時期未定			
主な作業		○骨子案の検討 ・基本理念、基本目 標、推進テーマ ・目標と指標 ・取組内容	○食環境整備にかか る具体的取組の検討	(7月部会の続き) ○素案原案の検討 ○推進テーマごとの 取組内容の検討	○素案作成 ○具体的方策の検討		○議案エントリー ○パブコメ実施	○策定公表
国の動向（予定） 【健康日本21】		8月：次期プラン 検 討開始 9月：全体の方向性 の検討等	10月：指標の検討等 11月：指標の検討、 プラン骨子案等 12月：プラン素案	1月：プラン最終案 3月：プラン案の最 終審議	都道府県・市町村が健康増進計画を策定			春 次期プラン公表
国の動向（予定） 【基本的事項】		8月 最終評価案の最終審議 →次期基本的事項 検討開始			都道府県・市町村が基本的事項（横浜市では計画）を策定			春 次期基本的事項 公表