

第3期健康横浜21「目標・指標と取組の検討（11/30時点たたき台）」に関する主な修正点  
～2/9時点の区役所及び関係機関・団体からの意見も踏まえて～

前回11/30の本部会における議論、その後に実施した区役所、関係機関・団体からの意見照会の結果を受けて、主に次の修正を行い、**資料4**に反映させていますので、報告します。

なお、関係機関・団体からの意見は取りまとめ中であり、2/9到着分までの反映となります。

No.	項目	御意見	修正点
13	主要な健康課題の改善	女性の不健康割合が高いため、乳がん以外の健康づくりの視点も必要。	⑩成人期・壮年期のメンタルヘルスは男女別に確認していきます。
13	主要な健康課題の改善	評価指標は、市民の生活習慣や意識よりも、有病割合や死亡率が適切。	④HbA1c8.0%以上の人の割合、⑤COPDの年齢調整死亡率に修正します。
14	取組テーマ名「食生活」	名称に「栄養」も加え、食育推進計画と一体的な計画における位置づけを明確にする。	名称を「栄養・食生活」に修正します。
15	取組を推進する10の視点	「①ライフコースアプローチ」と「ライフステージ別のアプローチ」の違いを明確にする。	「①将来を見据えた健康づくり」として、解説の中でライフコースアプローチの文言を用いることに修正します。
15	取組を推進する10の視点	「⑥様々な市民への支援」の支援内容が不明瞭。	「⑥誰も取り残さない健康支援」に修正します。
15	取組を推進する10の視点	「③健康無関心層へのアプローチ」「⑨産学官連携・共創」の解説内容が薄い。	他の視点との違いが分かるように、解説の内容を加筆します。
21	栄養・食生活	「適正体重を維持する」は、成人期からではなく、青年期のやせへの対応も必要。	成人期以降としていましたが、青年期以降に修正します。
31	飲酒	・「飲まない」を推奨するエビデンスが十分に蓄積されているとはいえない。 ・青年期にかかる行動目標が「飲み過ぎない」では誤解を与える。	青年期以降に共通する行動目標を「適度な飲酒量を知り『飲まない』『飲み過ぎない』を心がける」に修正します。『飲まない』は、未成年者向けかつ飲酒習慣のある人へ休肝日をもつための行動目標とします。
37	休養・こころ	高齢者は眠りが浅くなっていくため、「ぐっすり睡眠」は適切ではない。	「睡眠の質を高める」に修正します。
37 40	休養・こころ	「つながりをもつ」ではなく、量より質を重視したものになるとよい。	「つながりを大切にする」に修正します。指標についても、周囲や地域の人々に関する事に修正します。
38	休養・こころの取組	スクリーンタイムが、子どもの視力に与える影響の啓発が必要。	子どもの睡眠に関する啓発の中に、視力に関する事も加えます。
41	「もしも」「まさか」への備え	内容がイメージしづらい。	「自宅での備え」に修正します。市民の行動目標にも言葉を加えます。
59	職場における健康づくり	50名未満の事業所にも産業医がアドバイスできる仕組みがあるとよい。	専門職のいない小規模の企業に対する取組を加えます。産業保健機関との連携も行っていきます。

# 育ち・学びの世代における「飲酒」の行動目標について

資料3別紙

## ①11/30評価・策定部会

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～)
飲酒				「飲まない」「飲みすぎない」を心がける			

⇒「飲まない」はエビデンスが不十分ではないか。

## ②修正案 (1/10) 関係機関・団体への意見照会

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・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～)
飲酒				適度な飲酒量を知る・「飲み過ぎない」を心がける			

⇒青年期にかかるのに「飲み過ぎない」では誤解を与える。

## ③修正案 (2/15部会)

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・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～)
飲酒				適度な飲酒量を知り 「飲まない」「飲み過ぎない」を心がける			

⇒<事務局案(その1)>資料4のとおり

「飲まない」は未成年向けと休肝日をもつ意図としてはどうか。

## ④<事務局案(その2)>喫煙を参考に、育ち・学びの世代で単独の行動目標を立てる

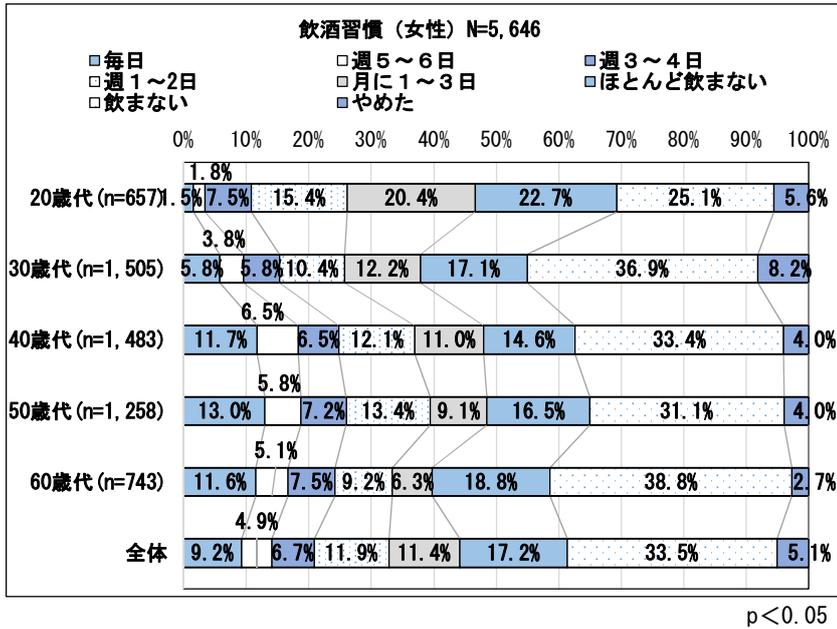
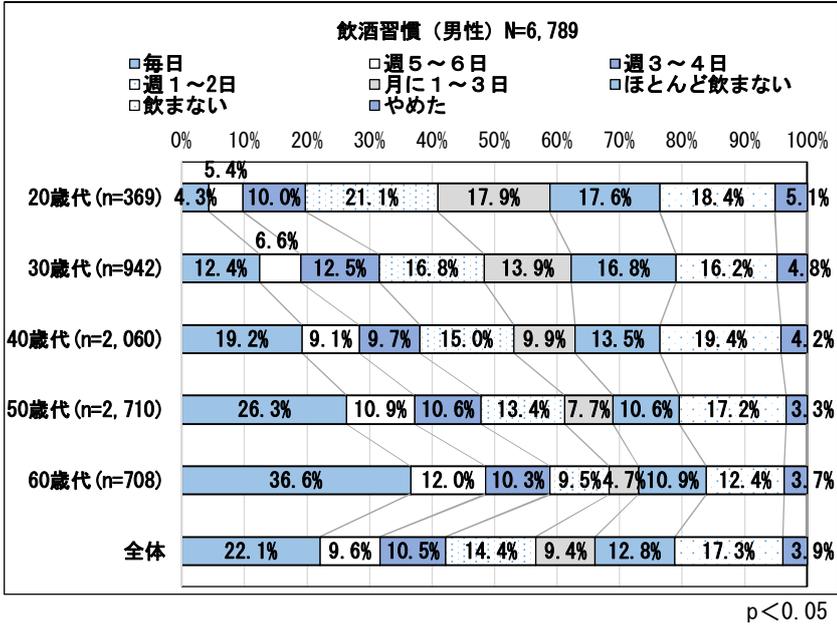
取組テーマ	育ち・学びの世代 (乳幼児期～青年期)			働き・子育て世代 (成人・壮年期)		稔りの世代 (高齢期)	
	乳幼児期 (0～6歳)	学齢期 (7～15歳)	青年期 (16～22歳頃)	成人期 (20～39歳)	壮年期 (40～64歳)	高齢前期 (65～74歳)	高齢後期 (75歳～)
栄養・食生活	1日3食、栄養バランスよく食べる 適正体重を維持する						
歯・口腔	しっかり噛んで食後は歯みがき			「口から食べる」を維持する			
喫煙	タバコの害を学ぶ・吸い始めない			禁煙にチャレンジ			
飲酒	飲酒のリスクを学ぶ・飲み始めない			適度な飲酒量を知る・「飲み過ぎない」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			睡眠の質を高める・ストレスに気付き、対処する つながりを大切にする			
自宅での備え				自然災害等の「もしも」への健康維持に備える 屋内で生じる「まさか」の事故を防ぐ			

	育ち・学びの世代	働き・子育て世代/稔りの世代																					
行動目標	飲酒のリスクを学ぶ・飲み始めない	適度な飲酒量を知る・「飲み過ぎない」を心がける																					
評価指標	<p>・20歳代で、飲酒する日の1日あたりの量が生活習慣病のリスクを高める量(男性40g以上、女性20g以上)を超えている人を減らす</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>直近値(概数)</th> <th>男性(%)</th> <th>女性(%)</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>20歳代</td> <td>23.0</td> <td>51.6</td> </tr> <tr> <td>参考:30歳代</td> <td>33.3</td> <td>56.0</td> </tr> <tr> <td>40歳代</td> <td>36.5</td> <td>54.8</td> </tr> <tr> <td>50歳代</td> <td>36.4</td> <td>50.2</td> </tr> <tr> <td>60歳代</td> <td>32.5</td> <td>38.4</td> </tr> <tr> <td>全世代</td> <td>34.9</td> <td>51.6</td> </tr> </tbody> </table> <p>(選択した理由) 「健康に関する市民意識調査」において、20歳代の特徴として、飲酒の頻度は少なめだが、1回の飲酒の量は他の年代と大きくは変わらないことが読み取れる。</p>	直近値(概数)	男性(%)	女性(%)	20歳代	23.0	51.6	参考:30歳代	33.3	56.0	40歳代	36.5	54.8	50歳代	36.4	50.2	60歳代	32.5	38.4	全世代	34.9	51.6	<p>国で検討中の「飲酒ガイドライン」を踏まえて再検討予定</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>生活習慣病のリスクを高める量(1日平均で男性40g以上、女性20g以上)を摂取する人を減らす →健康日本21(第三次)でも候補。飲酒習慣と飲酒量を掛け合わせて1日平均の量を算出する。</li> <li>飲まない人や、適度な飲酒量(1日男性20g程度、女性10g程度)以下に留めている人を増やす →上記のような1日平均の量の算出が適切なのかは要検討</li> <li>毎日飲酒している人を減らす →休肝日の必要性が、国の「飲酒ガイドライン」にも示されるかを確認して検討</li> </ul>
直近値(概数)	男性(%)	女性(%)																					
20歳代	23.0	51.6																					
参考:30歳代	33.3	56.0																					
40歳代	36.5	54.8																					
50歳代	36.4	50.2																					
60歳代	32.5	38.4																					
全世代	34.9	51.6																					

問 あなたは週に何日くらいお酒を飲みますか

性別・年代別比較

「毎日」と回答した人の割合は、男性は年代が上がるにつれ増加していたが、女性は、20歳代から50歳代にかけて増加、60歳代で減少していた。

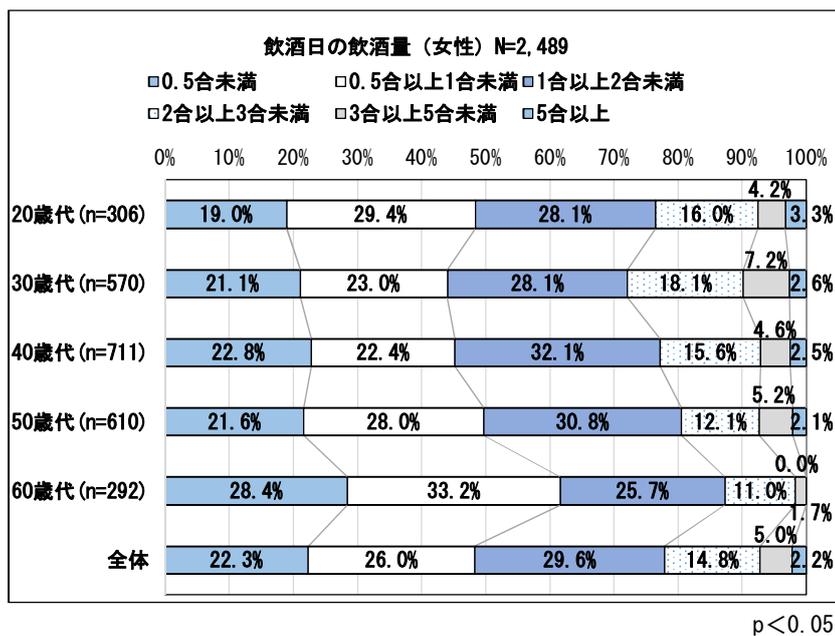
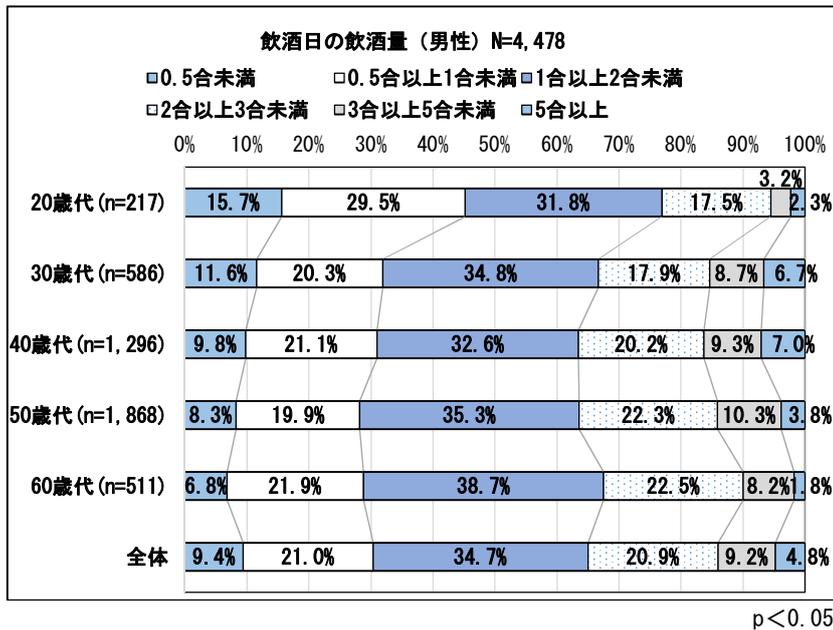


なお、男女間で見比べると、「毎日」と回答した人は、どの年代も女性より男性の方が多く、特に60歳代は25ポイント上回っていた。

問 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）

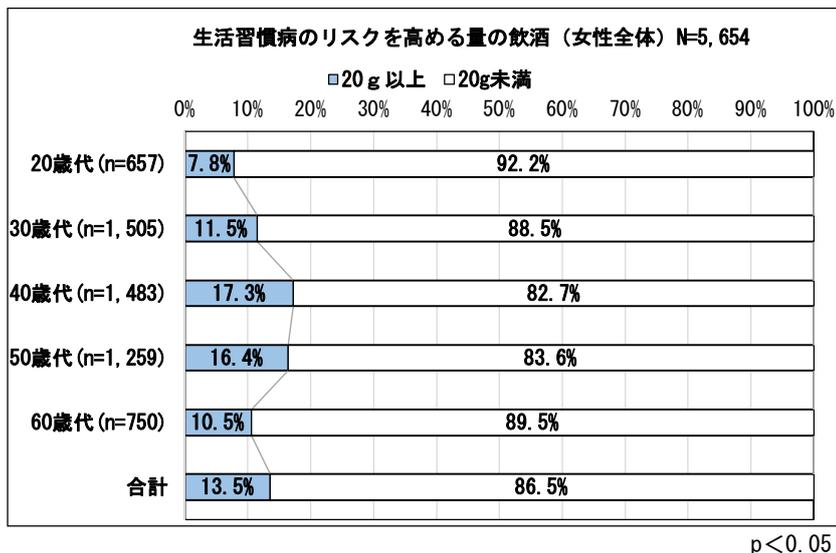
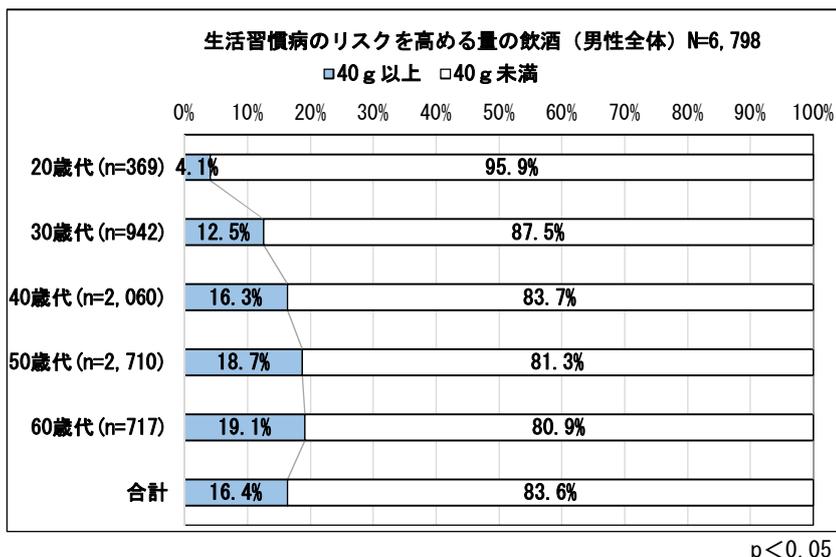
性別・年代別比較

「0.5合未満」または「0.5合以上1合未満」と回答した人の割合は、男性は20歳代、女性は60歳代が最も多かった。「5合以上」と回答した人の割合は、男性は40歳代、女性は20歳代が最も多かった。



### 生活習慣病のリスクを高めるアルコール量の摂取

男性は、年齢が上がるにつれて増加していた。女性は、20歳代から40歳代にかけて増加したのち、50歳代以降は減少していた。



※健康横浜21の指標

「生活習慣病のリスクを高めるアルコール量を摂取している者」とは、1日あたりの純アルコール量が男性40グラム以上、女性20グラム以上に相当する者。

「国民（県民）健康栄養調査における飲酒の頻度と飲酒日の1日あたりの飲酒量」の計算方法と同様に算出。飲酒習慣と飲酒量を利用。

男性：（「毎日×2合以上」＋「週5～6日×2合以上」＋「週3～4日×3合以上」＋「週1～2日×5合以上」＋「月1～3日×5合以上」）／全回答者数

女性：（「毎日×1合以上」＋「週5～6日×1合以上」＋「週3～4日×1合以上」＋「週1～2日×3合以上」＋「月1～3日×5合以上」）／全回答者数