

健康横浜21推進会議 女性の健康づくり推進検討部会委員名簿【任期:令和10年3月31日まで】

(五十音順・敬称略)

	氏 名	職 名
1	伊藤 呼春 いとう こはる	横浜市立大学国際商学部3年
2	井上 祥 いの うえ しょう	京都大学 大学院医学研究科社会健康医学系専攻 健康情報学 客員研究員 横浜市立大学 共創イノベーションセンター 特任准教授
3	川内 美月 かわうち みつき	横浜市立大学大学院国際マネジメント学科 博士後期課程 3年
4	倉根 美帆 くらね みほ	横浜市PTA連絡協議会 副会長
5	後藤 温 ごとう あつし	横浜市立大学 医学部医学科 公衆衛生学教室 主任教授
6	佐久間 更生 さくま こうせい	全国健康保険協会神奈川支部 企画総務部企画総務グループ 保健グループ長
7	高橋 景子 たかはし けいこ	一般社団法人 横浜市助産師会 会長
8	豊福 深奈 とよふく みな	一般社団法人 横浜市医師会 常任理事
9	長谷川 利希子 はせがわ ときこ	公益社団法人 神奈川県栄養士会 理事
10	宮本 由美子 みやもと ゆみこ	株式会社ビット 取締役 経営管理部長
11	善方 裕美 よしかた ひろみ	一般社団法人 横浜市医師会 産婦人科医会 常任幹事

令和6年度 健康横浜21推進会議 女性の健康づくり推進検討部会関係課長会議 名簿
令和7年3月18日現在

	区・局	補 職	氏 名
1	政策経営局	男女共同参画推進課長	武井 友子
2	経済局	中小企業振興課長	松本 圭市
3	こども青少年局	地域子育て支援課親子保健担当課長	奥津 秀子
4		地域子育て支援課医務担当課長	小川 幸
5	医療局	がん・疾病対策課 担当課長	長澤 昇平
6		がん・疾病対策課 事業推進担当課長	高木 大輔
7	教育委員会事務局	健康教育・食育課長	長田 和彦
8		小中学校企画課長	高橋 義成

事務局

局	補職	氏名
健康福祉局	健康推進部長	樋田 美智子
	健康推進部医務担当部長	北川 寛直
	健康推進課長	岩松 美樹
	健康推進課健康づくり担当係長	秋田 萌
	健康推進課担当係長	永井 絢子
	健康推進課担当係長	林 勝己
	係員(栄養士)	鈴木 礼子
	係員(事務職)	西 美香
	係員(保健師)	杉 裕代

健康横浜 2 1 推進会議運営要綱

制 定 平成 24 年 3 月 1 日健保事第 3964 号（局長決裁）

最近改正 令和 6 年 3 月 8 日健健推第 3307 号（局長決裁）

（趣旨）

第 1 条 この要綱は、横浜市附属機関設置条例（平成 23 年 12 月横浜市条例第 49 号）第 4 条の規定に基づき、健康横浜 2 1 推進会議（以下「推進会議」という。）の組織、運営その他必要な事項について定めるものとする。

（担当事務）

第 2 条 横浜市附属機関設置条例第 2 条第 2 項に規定する委員会の担任する事務の細目については、次に掲げるものとする。

- (1) 健康横浜 2 1（以下「健康横浜 2 1」という。）の推進に関すること。
- (2) 健康横浜 2 1 の評価・策定に関すること。

（委員）

第 3 条 委員は、次に掲げる者のうちから市長が任命する。

- (1) 学識経験者
 - (2) 保健医療専門家
 - (3) 健康に関連するボランティア団体・企業等の各種団体の代表者
 - (4) マスメディアの代表者
- 2 委員の任期は、5 年以内とする。ただし、委員が欠けた場合における補欠の委員の任期は、前任者の残任期間とする。
- 3 委員は、再任されることができる。
- 4 委員の代理は、認めないものとする。

（臨時委員）

第 4 条 推進会議に、健康横浜 2 1 の評価・策定や健康づくりに関する事項を調査審議させるため、臨時委員を置くことができる。

- 2 臨時委員は、次に掲げる者のうちから市長が任命する。
- (1) 学識経験者
 - (2) 保健医療専門家
 - (3) 健康に関連するボランティア団体・企業・各種団体の代表者等
- 3 臨時委員は、第 1 項の事項に関する調査審議が終了したときは、解任されたものとする。

(会長)

第5条 推進会議に会長1人を置き、委員の互選によりこれを定める。

2 会長は、推進会議を代表し、会務を掌理する。

3 会長に事故があるとき、又は会長が欠けたときは、あらかじめ会長の指名する委員が、その職務を代理する。

(会議)

第6条 推進会議の会議は、会長が招集する。

2 会長は、推進会議の議長とする。

3 推進会議は、委員の過半数以上の出席がなければ開くことができない。

4 推進会議の議事は、出席した委員の過半数をもって決し、可否同数の場合は、会長の決するところによる。

(部会)

第7条 健康横浜21について調査審議するために部会を置くことができる。

2 部会は、会長が指名する委員及び臨時委員をもって組織する。

3 部会に部会長1人を置き、委員及び臨時委員の互選によりこれを定める。

4 第6条の規定は、部会の会議について準用する。この場合において、同条中の「会長」とあるのは「部会長」と、「委員」とあるのは「部会の委員」と読み替えるものとする。

5 部会の委員構成や議事内容等を踏まえ、推進会議の会長が認める範囲において、前項に基づく部会の決定を推進会議の決定に代えることができる。

(会議の公開)

第8条 横浜市の保有する情報の公開に関する条例（平成12年2月横浜市条例第1号）第31条の規定により、委員会の会議については、一般に公開するものとする。ただし、委員の承諾があれば、会議の一部又は全部を非公開とすることができる。

(意見の聴取等)

第9条 会長又は部会長は、推進会議又は部会の会議の運営上必要があると認めるときは、関係者の出席を求め、その意見又は説明を聴くほか、資料の提出その他必要な協力を求めることができる。

(庶務)

第 10 条 推進会議の庶務は、健康福祉局健康推進課において処理する。

(委任)

第 11 条 この要綱に定めるもののほか、推進会議の運営に関し必要な事項は、会長が推進会議に諮って定める。

附 則

(施行期日)

- 1 この要綱は、平成 24 年 4 月 1 日から施行する。

(経過措置)

- 2 この要綱の施行後最初の委員会の会議は、第 6 条第 1 項の規定にかかわらず、市長が招集する。また、最初の部会の会議は、会長が招集する。

附 則

この要綱は、平成 29 年 4 月 1 日から施行する。

附 則

この要綱は、令和 5 年 4 月 1 日から施行する。

附 則

この要綱は、令和 6 年 4 月 1 日から施行する。

横浜市の女性の健康に関する 現状・課題および推進について



Women's Health
YOKOHAMA



令和7年3月18日（火）

健康横浜21推進会議 女性の健康づくり推進検討部会 資料

横浜市健康福祉局健康推進課

明日をひらく都市

OPEN X PIONEER

- (1) 全国的な背景・課題
- (2) 「第3期健康横浜21」における女性の健康づくり
- (3) 横浜市の女性の健康課題 ①～⑦
- (4) 令和6年度中の具体的なアクション（健康推進課）
- (5) 女性の健康づくり推進体制の強化



(1) 全国的な背景・課題

(2) 「第3期健康横浜21」における女性の健康づくり

(3) 横浜市の女性の健康課題 ①～⑦

(4) 令和6年度中の具体的なアクション

(5) 女性の健康づくり推進体制の強化

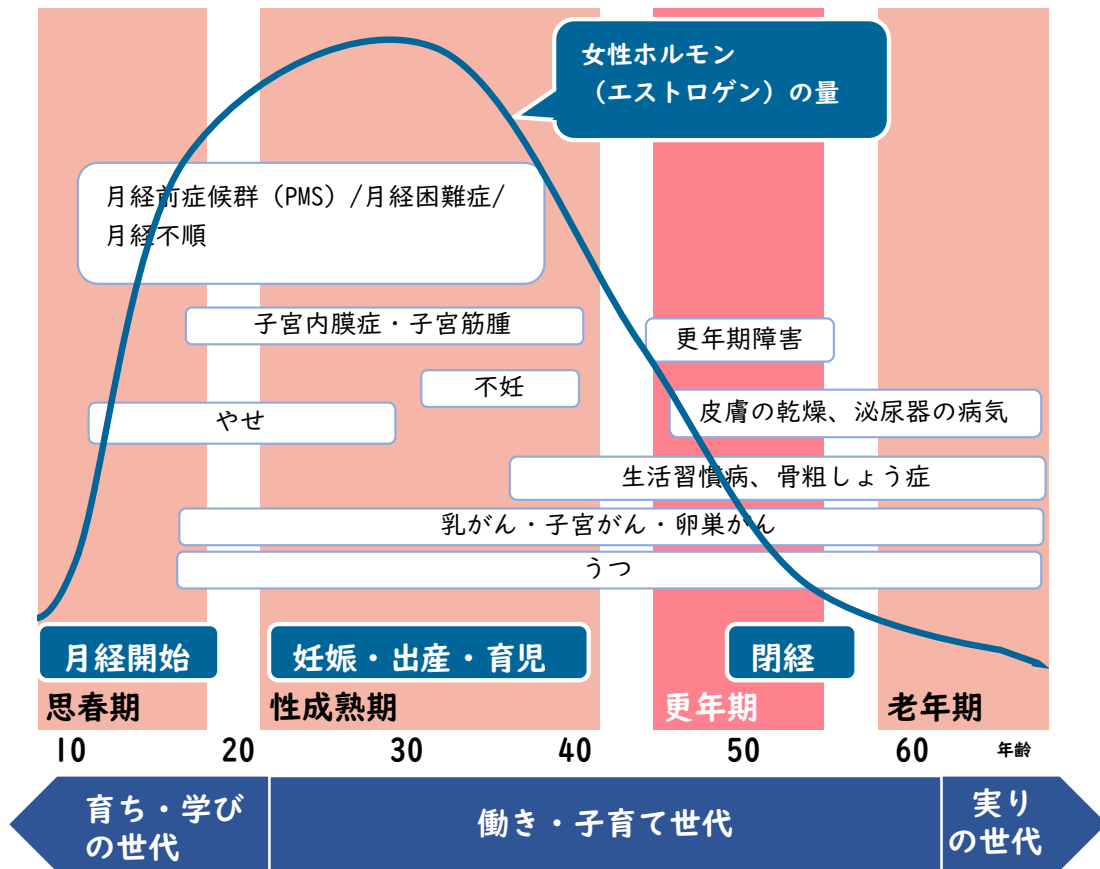


- 男性よりも女性の健康寿命は長い一方、平均寿命と健康寿命の差である「健康上の問題で日常生活に制限がある期間」が長いことが女性の健康課題となっています。
- 男性がメインターゲットとなりやすいメタボリックシンドローム対策に加え、女性に多く見られ、高齢期以降の健康に影響が大きい疾患に着目した対策も行うことで、女性の健康寿命の延伸につなげる必要があります。

【参考】女性のライフステージと健康課題

明日をひらく都市

OPEN × PIONEER
YOKOHAMA



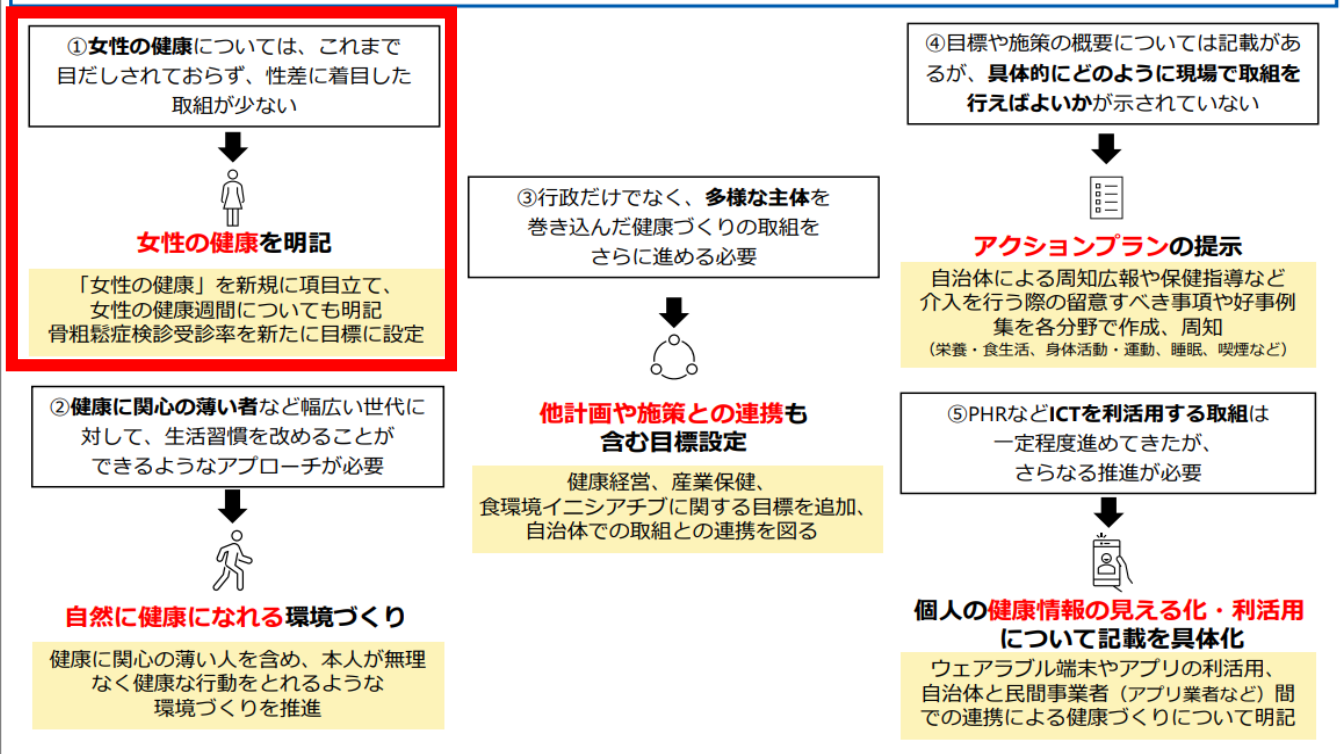
ライフステージによって
かかりやすい病気が違い
女性ホルモンの影響を
大きく受ける

働き・子育て世代は特に
ライフステージごとに
様々な女性の健康課題に
直面する

全国的な背景・課題 ー健康日本21（第三次）ー

健康日本21（第三次）の新たな視点

○ 「誰一人取り残さない健康づくり」や「より実効性をもつ取組の推進」に取り組むため、以下の新しい視点を取り入れる。



健康日本21（第三次） 新たな視点5項目

- ①女性の健康
- ②自然に健康になれる環境づくり
- ③他計画や施策との連携も含む目標設定
- ④アクションプランの提示
- ⑤個人の健康情報の見える化・利活用について記載を具体化

全国的な背景・課題 一健康日本21（第三次）一

明日をひらく都市

OPEN × PIONEER
YOKOHAMA

主な目標

- 基本的な方向に沿って、目標を設定。健康（特に健康寿命の延伸や生活習慣病の予防）に関する科学的なエビデンスに基づくこと、継続性や事後的な実態把握などを加味し、データソースは公的統計を利用することを原則。目標値は、直近のトレンドや科学的なエビデンス等も加味しつつ、原則として、健康日本21（第二次）で未達のものは同じ目標値、**目標を達成したものはさらに高い目標値を設定**。（全部で51項目）

目標	指標	目標値
健康寿命の延伸と健康格差の縮小		
健康寿命の延伸	日常生活に制限のない期間の平均	平均寿命の増加分を上回る健康寿命の増加
個人の行動と健康状態の改善		
適正体重を維持している者の増加（肥満、若年女性のやせ、低栄養傾向の高齢者の減少）	BMI 18.5以上25未満（65歳以上はBMI 20を超え25未満）の者の割合	66%
野菜摂取量の増加	野菜摂取量の平均値	350g
運動習慣者の増加	運動習慣者の割合	40%
睡眠時間が十分に確保できている者の増加	睡眠時間が6～9時間（60歳以上については、6～8時間）の者の割合	60%
生活習慣病（NCDs）のリスクを高める量を飲酒している者の減少	1日当たりの純アルコール摂取量が男性40g以上、女性20g以上の者の割合	10%
喫煙率の減少（喫煙をやめたい者がやめる）	20歳以上の者の喫煙率	12%
糖尿病有病者の増加の抑制	糖尿病有病者数（糖尿病が強く疑われる者）の推計値	1,350万人
新 COPD（慢性閉塞性肺疾患）の死亡率の減少	COPDの死亡率（人口10万人当たり）	10.0
社会環境の質の向上		
新 「健康的で持続可能な食環境づくりのための戦略的イニシアチブ」の推進	「健康的で持続可能な食環境づくりのための戦略的イニシアチブ」に登録されている都道府県数	47都道府県
新 健康経営の推進	保険者とともに健康経営に取り組む企業数	10万社
ライフコースアプローチを踏まえた健康づくり（女性の健康関係）		
若年女性のやせの減少	BMI 18.5未満の20歳～30歳代女性の割合	15%
生活習慣病（NCDs）のリスクを高める量を飲酒している女性の減少	1日当たりの純アルコール摂取量が20g以上の女性の割合	6.4%
新 骨粗鬆症検診受診率の向上	骨粗鬆症検診受診率	15%

健康日本21（第三次） 主な目標

「ライフコースアプローチを踏まえた健康づくり（女性の健康関係）」

- ・ 若年女性のやせの減少
- ・ 生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している女性の減少
- ・ 骨粗鬆症検診受診率の向上

全国的な背景・課題

明日をひらく都市

OPEN × PIONEER
YOKOHAMA

ライフステージに応じた切れ目のない女性の健康づくり支援



全国的に
ライフステージに応じた
切れ目のない
女性の健康づくり支援
が求められている

- (1) 全国的な背景・課題
- (2) 「第3期健康横浜21」における女性の健康づくり**
- (3) 横浜市の女性の健康課題 ①～⑦
- (4) 令和6年度中の具体的なアクション
- (5) 女性の健康づくり推進体制の強化



第3期健康横浜21

明日をひらく都市
OPEN X PIONEER
YOKOHAMA



生活習慣病の予防を中心とした、 横浜市における総合的な健康づくりの指針

計画期間 令和6(2024)年度から令和17(2035)年度まで

基本理念

共に取り組む生涯を通じた健康づくり

基本目標

健康寿命の延伸

※健康寿命とは
健康上の問題で日常生活が制限されことなく生活できる期間

第3期健康横浜21

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

基本目標（最終成果） 健康寿命の延伸

10の
健康課題
選定

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・意識や行動の変化

直接成果 環境の改善

取組領域

生活習慣の改善に
向けた取組

- ・ 栄養・食生活
- ・ 歯・口腔
- ・ 喫煙
- ・ 飲酒
- ・ 運動
- ・ 休養・こころ
- ・ 暮らしの備え

生活習慣病の発症予防や
重症化予防の取組

- ・ 健康診査
- ・ がん検診
- ・ 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

取組テーマ

取組を
推進する
10の視点

① 将来を見据えた健康づくり

② 性差を踏まえたヘルスリテラシー支援

③ ナッジやインセンティブの活用

④ 環境の創出と利活用

⑤ つながりで進める健康づくり

⑥ 誰も取り残さない健康支援

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 前計画からの継続課題

「第3期健康横浜21」主要な健康課題

「第3期健康横浜21」 10の主要な健康課題

 = 女性に関連する健康課題

①生活習慣病の予防を通じた早世の減少	⑥歯周炎の予防と改善
②男性の肥満や脂質異常症の改善	⑦腰痛の予防と改善
③女性の乳がんの死亡率の減少	⑧骨折・転倒により介護が必要な状態となることの減少
④糖尿病の重症化の予防	⑨高齢期の不慮の事故による死亡率の減少
⑤喫煙・受動喫煙の減少	⑩成人期・壮年期のメンタルヘルスの向上

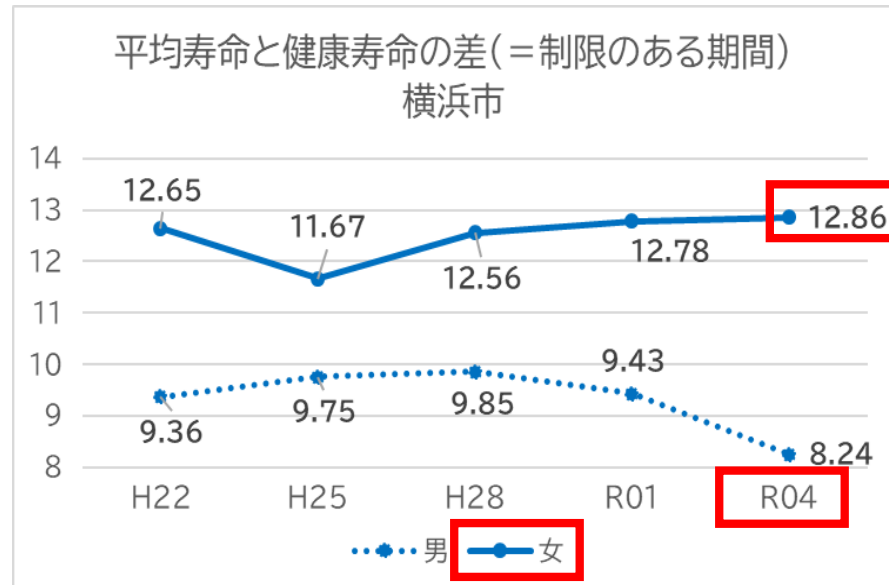
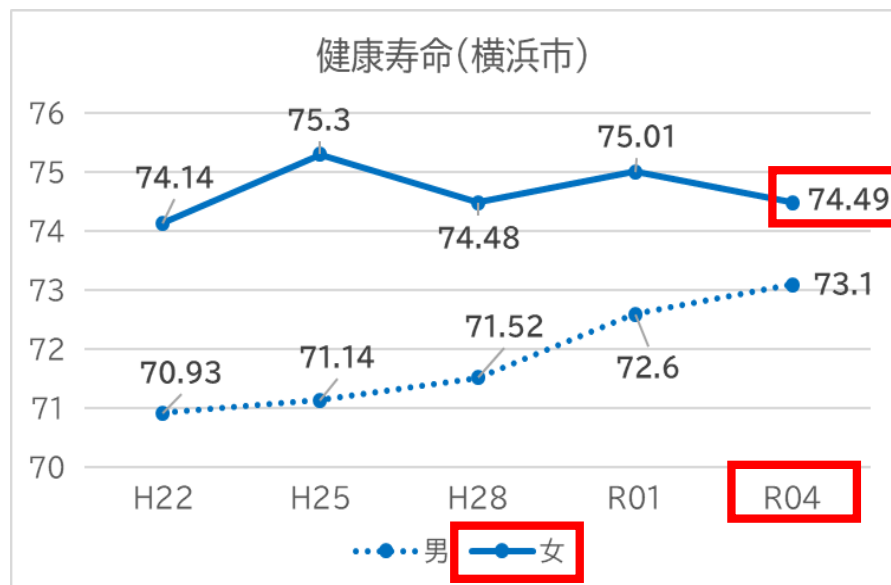
- (1) 全国的な背景・課題
- (2) 「第3期健康横浜21」における女性の健康づくり
- (3) 横浜市の女性の健康課題 ①～⑦**
- (4) 令和6年度中の具体的なアクション
- (5) 女性の健康づくり推進体制の強化



「第3期健康横浜21」女性の健康課題①—1

①—1 健康寿命が短縮傾向

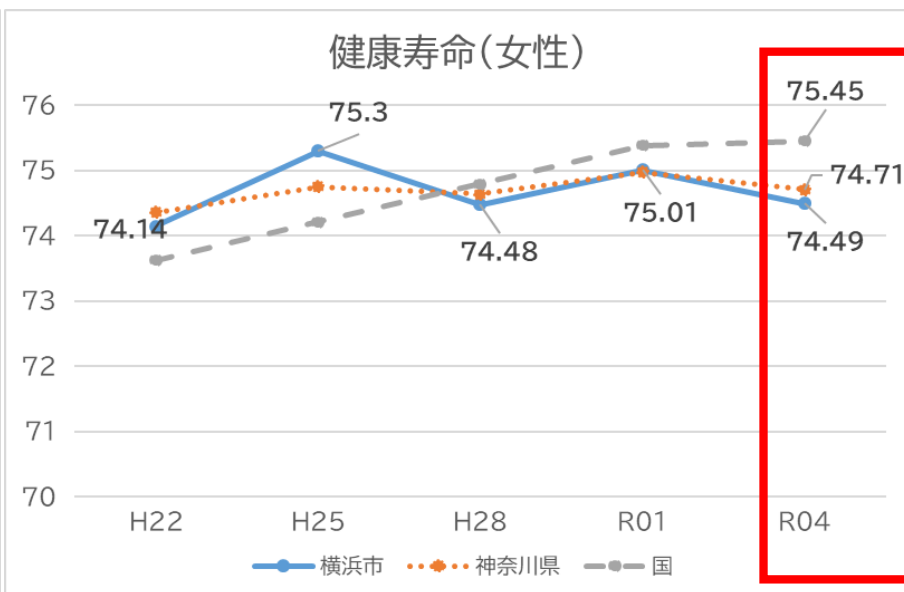
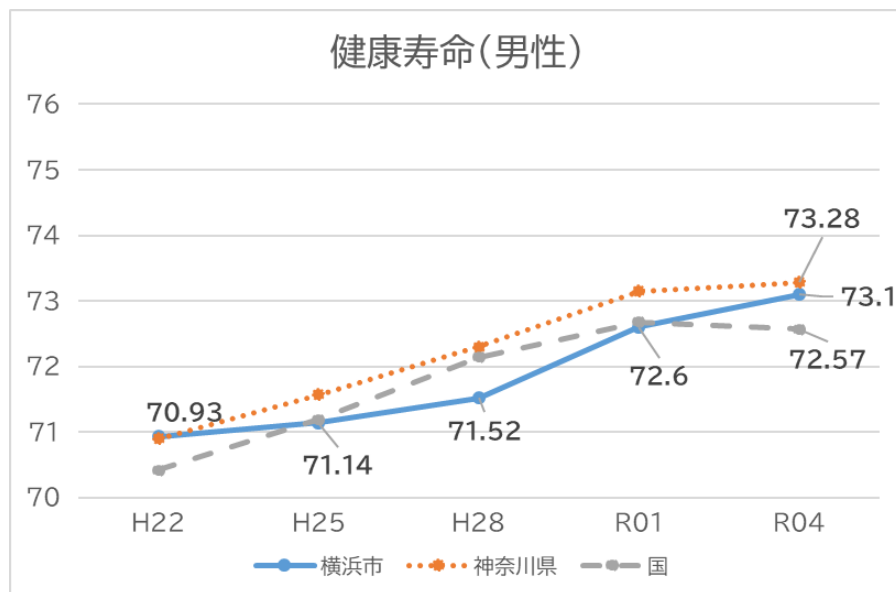
市の女性の健康寿命は短縮し、制限のある期間も長くなった



「第3期健康横浜21」女性の健康課題①ー2

①ー2 健康寿命が短縮傾向

全国の健康寿命は着実に延伸



【国・県】平均寿命 平成13・16・19・25・28・令和元・4年は、厚生労働省「簡易生命表」
健康寿命 厚生労働科学研究において算出
【市】厚生労働省研究班の算出方法を利用した独自算出

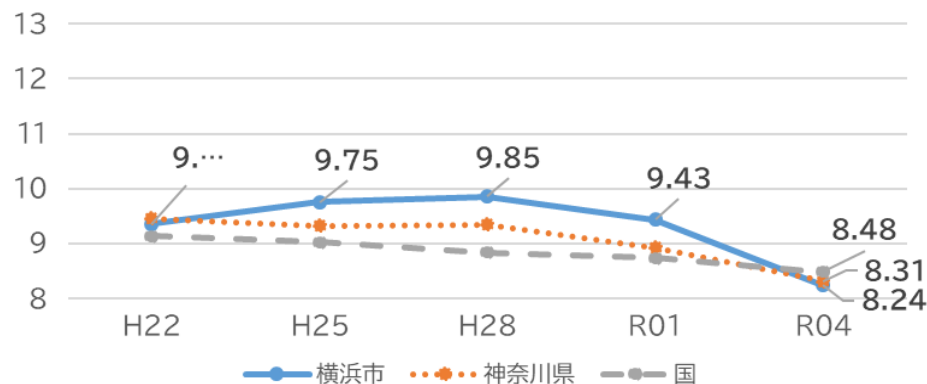
健康寿命 令和4年 都道府県別ランキング
神奈川県 女性：**ワースト3位**

「第3期健康横浜21」女性の健康課題①ー3

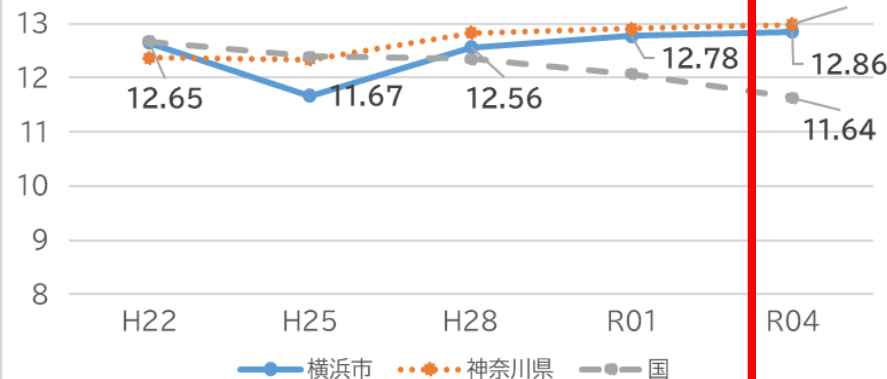
①ー3 健康寿命が短縮傾向

全国の制限のある期間は着実に縮小

平均寿命と健康寿命の差(=制限のある期間)
男性



平均寿命と健康寿命の差(=制限のある期間)
女性

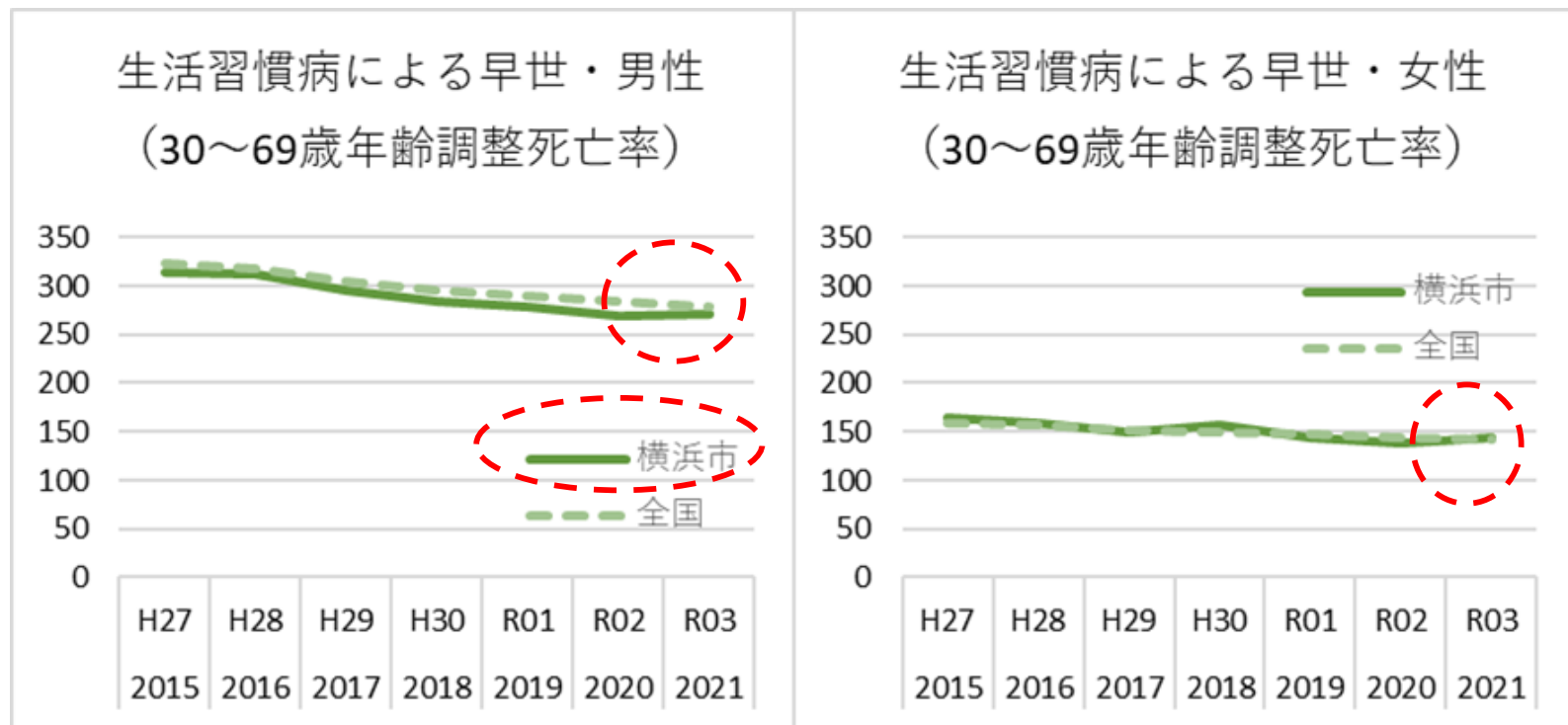


【国・県】平均寿命 平成13・16・19・25・28・令和元・4年は、厚生労働省「簡易生命表」
健康寿命 厚生労働科学研究において算出
【市】厚生労働省研究班の算出方法を利用した独自算出

制限のある期間 令和4年 都道府県別ランキング
神奈川県 女性：ワースト1位

「第3期健康横浜21」女性の健康課題②

②生活習慣病の予防を通じた早世が全国比で男性と比較すると多い



- 人口動態統計を用いた本市による算出

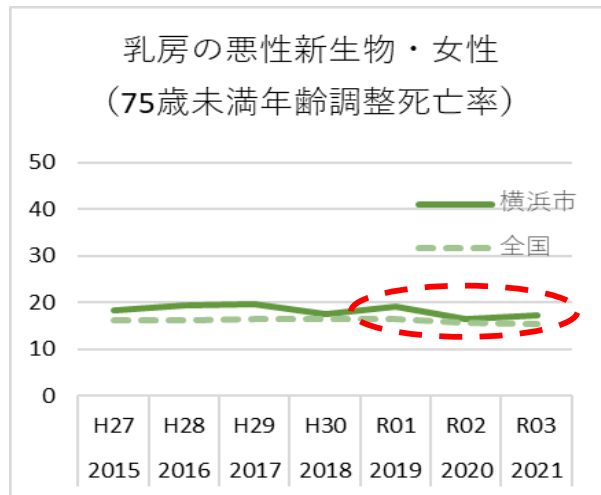
「第3期健康横浜21」女性の健康課題③

明日をひらく都市

OPEN × PIONEER
YOKOHAMA

③乳がん死亡率が高い

行政区別にみる主要死因の標準化死亡比（平成28年から令和2年）



乳がん	市	全国比較
75歳未満 年齢調整死亡率 (人口10万対)	17.3	全国より 死亡率高い
標準化死亡比 (全国との比較)	1.168	市全体 および12区で 有意に高い

女性	全死因	悪性新生物						心疾患		脳血管疾患	慢性閉塞性肺疾患	肝疾患	老衰	不慮の事故		自殺
区名		胃	結腸	直腸	肺	乳房	子宮	急性心筋梗塞	交通事故							
鶴見	1.158	1.134	0.926	1.049	1.129	1.180	1.266	0.966	0.768	1.023	1.665	1.132	1.539	1.532	0.823	1.023
神奈川	1.057	1.049	0.995	1.063	0.991	1.051	1.110	0.990	0.785	0.906	2.078	1.150	1.354	1.306	0.438	0.869
西	1.198	1.103	1.064	1.060	1.097	0.993	1.317	0.983	0.749	1.088	1.336	1.126	1.836	1.440	0.958	1.114
中	1.121	1.162	1.041	1.047	1.138	1.102	1.325	0.968	1.091	0.963	1.674	1.378	1.442	1.486	0.529	1.123
南	1.193	1.151	1.137	1.018	0.996	1.322	1.157	0.992	1.552	1.136	1.320	1.267	1.692	1.411	0.562	1.150
港南	1.020	1.044	0.951	1.025	0.930	1.083	1.140	1.000	1.000	0.935	1.119	1.036	1.599	1.353	0.608	0.966
保土ヶ谷	1.029	1.057	0.988	1.031	0.931	1.065	1.233	0.916	0.790	0.977	1.414	1.063	1.476	1.211	0.450	0.886
旭	0.951	0.973	0.897	1.043	0.964	0.930	1.168	0.952	0.688	0.818	1.294	0.988	1.376	1.132	0.415	1.053
磯子	1.031	1.052	0.914	0.994	1.018	1.048	1.164	0.989	0.833	0.922	1.750	1.225	1.372	1.419	0.435	0.991
金沢	1.031	1.020	0.929	1.047	1.000	0.989	1.152	0.983	0.724	0.874	0.960	0.861	1.527	1.254	0.489	1.071
港北	0.986	0.984	0.904	0.987	0.956	0.934	1.172	0.966	0.782	0.848	1.065	1.002	1.314	1.210	0.738	0.850
緑	0.896	0.965	0.907	0.958	1.134	1.015	1.145	0.989	0.635	0.698	0.908	0.970	1.101	1.240	0.686	1.049
青葉	0.875	0.937	0.836	0.953	0.940	0.923	1.147	0.904	0.508	0.677	0.917	0.807	1.312	1.063	0.550	0.896
都筑	0.823	0.964	0.866	0.979	1.001	1.029	1.130	0.894	0.602	0.676	1.109	0.905	1.057	0.964	0.169	0.812
戸塚	0.960	0.954	0.880	0.978	0.975	0.970	1.035	0.939	0.778	0.951	1.906	1.038	1.234	1.156	0.386	0.974
栄	0.947	0.953	0.895	1.013	0.895	1.031	1.187	1.019	0.680	0.802	1.138	0.858	1.520	1.139	0.268	1.041
泉	0.910	0.938	0.975	0.979	1.001	0.941	1.068	0.932	0.549	0.856	0.804	0.990	1.260	0.971	0.599	0.876
瀬谷	1.027	1.056	0.924	1.130	0.991	1.084	1.327	0.841	0.838	0.974	1.116	0.877	1.387	1.243	0.819	1.000
横浜市	1.002	1.021	0.938	1.016	0.997	1.032	1.168	0.956	0.791	0.886	1.315	1.030	1.385	1.240	0.543	0.972
【参考】 死亡者数 (令和3年)	16,979	4,163	344	529	135	605	494	175	180	1,097	73	166	3,478	492	17	201

有意に高い

有意に低い

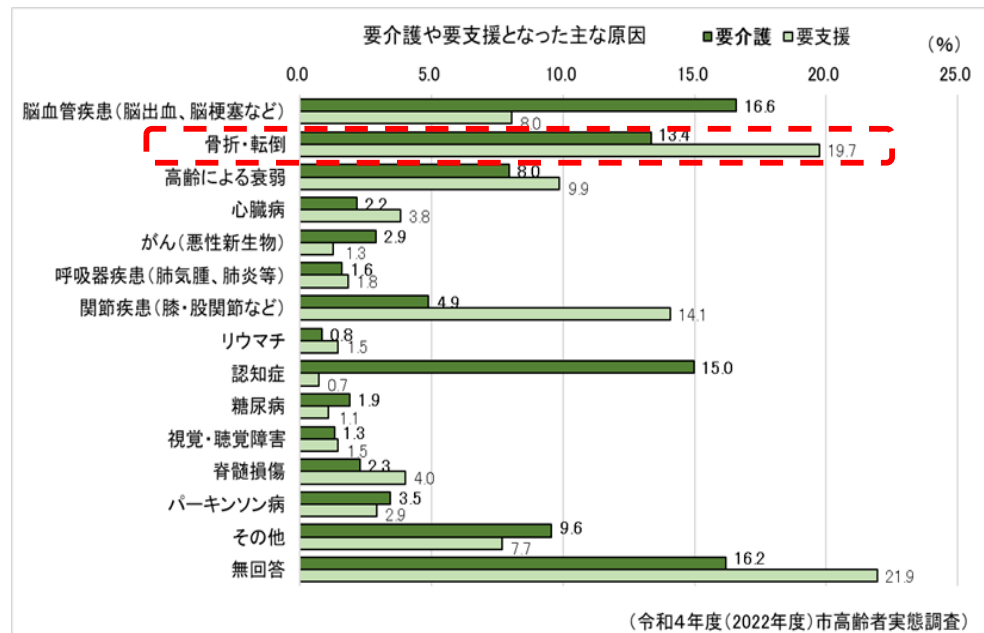
横浜市衛生研究所が算出・作成したものを改編

「第3期健康横浜21」女性の健康課題④

④介護保険「要支援」の原因1位が「骨折・転倒」

- 「要支援」となった原因を見ると、**骨折・転倒の割合が最も多く**、次いで、関節疾患（膝・股関節など）
- 骨粗しょう症の発症予防**には、青年期までにより多くの骨量を獲得することと、年齢に伴う（特に女性は閉経後の）骨密度低下を可能な限り抑制することが重要。
- 適正体重維持**とやせの防止、**食事、運動、喫煙と過度な飲酒の制限など**、**生涯を通じた**取組が高齢期の骨折・転倒の予防につながる。

介護保険「要支援」の要因	市	
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	19.7%	「要支援」の 原因の1位



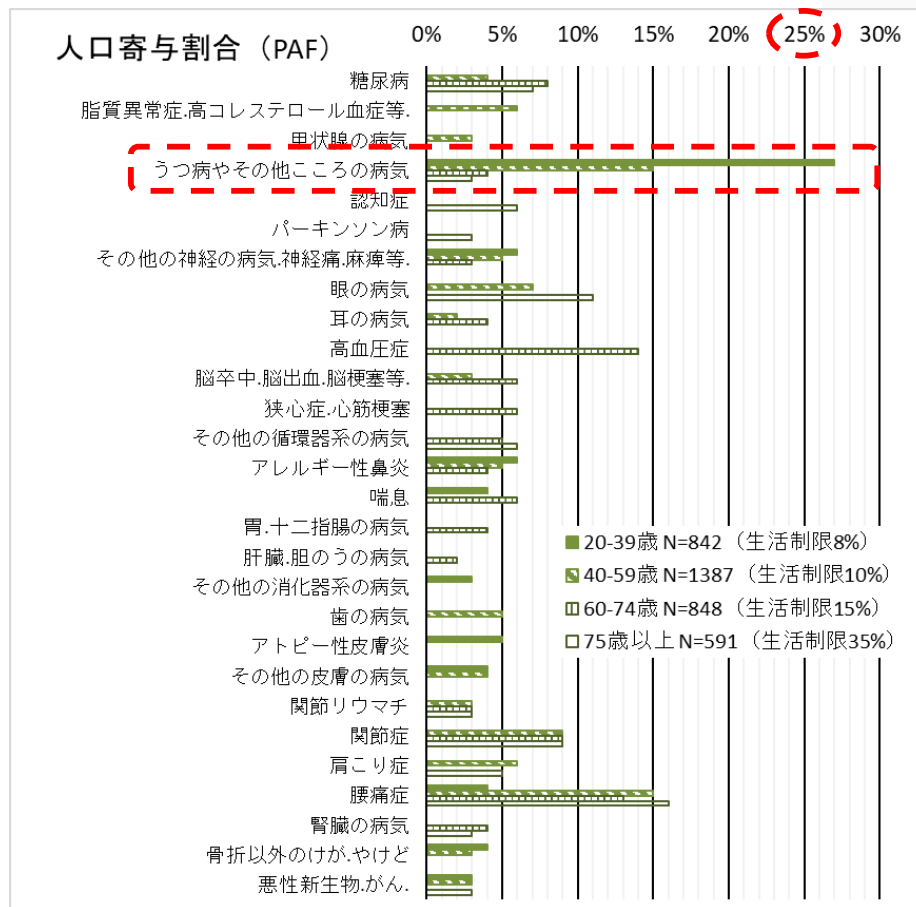
「第3期健康横浜21」女性の健康課題⑤

▶冊子24頁

明日をひらく都市
OPEN × PIONEER
HAMA

⑤子育て中の女性のストレス

- 20-59歳の「うつ病やその他のこころの病気」の日常生活制限に対する人口寄与割合（PAF）は、腰痛と並んで大きく、特に20-39歳では25%を超えている。
- 政令市の中で健康寿命が長いとされる3市（仙台市、浜松市ほか）と比較して、本市の健康寿命に影響する日常生活の制限には、成人期・壮年期のメンタルヘルス（特に子育て中の女性の悩みやストレス）が関連していることが分かっている。
- 横浜市立大学による分析（PAFは「令和元年国民生活基礎調査」より算出）



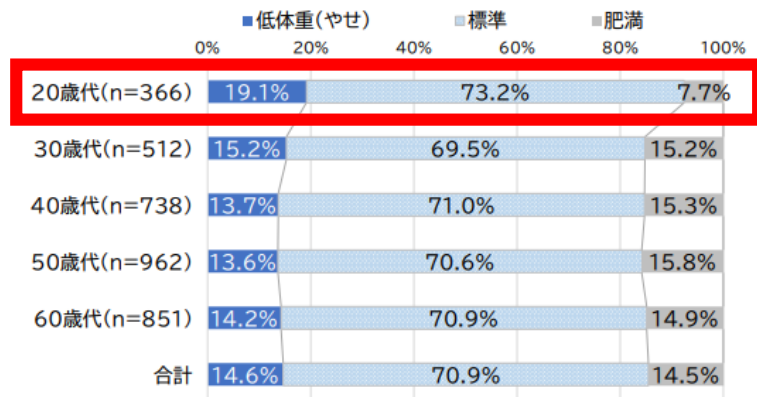
「第3期健康横浜21」女性の健康課題⑥

⑥女性のやせ

- 40-74歳女性のやせの標準化該当比は、対全国で113.5と高い
- 特に20歳代のやせの割合は、他の年代に比べると高い。

■年代別女性のやせの割合

※令和5年度「健康に関する市民意識調査」より



■やせの割合の全国比（40-74歳）

※令和3年特定健康診査より（第9回NDBオープンデータ）

	標準化該当比 (対全国比)	全国比較
女性	113.5	やせの割合が多い
男性	94.6	やせの割合が少ない

※女性（40-74歳）のやせの該当者は全体の13.6%

【参考】

BMI = 身長(m) × 身長(m) ÷ 体重(kg)
低体重（やせ）：BMI < 18.5
肥満：BMI > 25

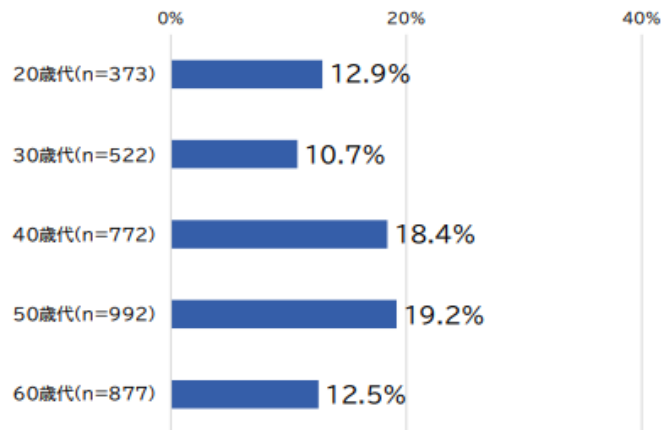
「第3期健康横浜21」女性の健康課題⑦

⑦女性の飲酒

- 40-74歳女性の毎日飲酒する人の標準化該当比は、対全国で114.1と高い

■生活習慣病のリスクを高める量の飲酒（女性）

※令和5年度「健康に関する市民意識調査」より



■飲酒頻度や量の全国比（40-74歳女性）

※令和3年特定健康診査より（第9回NDBオープンデータ）

	標準化該当比 (対全国比)	全国比較
毎日、飲酒する	114.1	飲酒頻度が高い
1日あたりの飲酒量 ≧2合	105.3	飲酒量も多い 可能性がある

※女性（40-74歳）で毎日飲酒している人は全体の16.8%

女性（40-74歳）で飲酒量が多い人は全体の6.3%

- (1) 全国的な背景・課題
- (2) 「第3期健康横浜21」における女性の健康づくり
- (3) 横浜市の女性の健康課題 ①～⑦
- (4) 令和6年度中の具体的なアクション（健康推進課）**
- (5) 女性の健康づくり推進検討部会の設置



第3期計画前半の取組「よこはま健康アクション[R6-R11]」

明日をひらく都市
OPEN × PIONEER
YOKOHAMA



令和6(2024)年度～令和11(2029)年度 よこはま健康アクション **10**の重点取組 (R6-R11)

将来を見据えた健康づくりの強化				自然に健康になれる環境づくり	
職場を通じた健康づくり	女性の健康づくり応援	青年期からの意識啓発	健康を守る暮らしの備え	食環境づくり	禁煙支援・受動喫煙防止
デジタル技術等の更なる活用	誰も取り残さない健康支援			地域人材の育成／活動支援	
健康状態の見える化と行動変容の促進	糖尿病等の重症化予防	健康格差を広げない取組		地域のつながりで行う健康づくり	

「よこはま健康アクション[R6-R11]」における10の重点取組の1つとして位置付けている

主な取組内容①（職場：健康福祉局健康推進課）

明日をひらく都市
OPEN X PIONEER

出張骨密度測定「骨活de健康づくり講座」

事業所へ出張し、
骨密度測定を実施後、
運動や食生活の指導
を行う

■対象
：横浜市内の事業所

■横浜市スポーツ医
科学センターへ委託

■令和6年度～

■先着順で募集、
2日間で予約締切！

■令和7年度は30事
業所へ

無料！
出張します！

女性が多い
職場は特に
オススメ！

骨活de健康づくり講座

骨折などのトラブルや、高齢期の骨密度低下・骨粗しょう症は、
働き世代の栄養不足、月経不順、運動不足などが原因かも？
職場で骨密度を計測してカラダを知る機会にしてみませんか？

1 実施時期 令和6年7月～令和7年3月中旬
※原則月曜日～金曜日の9時～17時

2 講座内容 ※1-2時間程度
①チェックシートによる将来の骨折のリスクを評価
②骨密度測定及び測定結果説明
③運動講師による講座

3 対象および会場
横浜市内の事業所

4 講座参加人数 5名～40名/回

5 申込（電子申請）
7月16日（火）～8月30日（金）
※先着10事業所に達し次第終了

<応募専用URL>
<https://shinsei.city.yokohama.lg.jp/cu/141003/ea/Residents/procedures/a/ppl/a1455b5d-e798-4612-941a-98ac66fb328/start>



【問合せ先】

横浜市健康福祉局健康推進課
☎ 045-671-2454
✉ kf-kenkouyokohama@city.yokohama.jp

女性の健康づくり応援セミナー（大塚製薬共催）

女性の健康に関する知見
を豊富に有する協定締結
企業と連携し、専門医等の
セミナーを実施

■対象
：50歳前後の女性

■大塚製薬と共催

■令和5年度末～

■周知協力依頼は、
医師会や複数の協定締結
企業、協会けんぽ等に実施

■視聴申込者数
R5:493名 R6:564名

■女性の健康づくりに関心
が持てるような機会を提供

横浜市 × 大塚製薬株式会社

女性の健康づくり 応援セミナー

参加費
無料

※定員は定数です

「骨の健康・排泄トラブル」

専門家を招いてオンラインで学ぶ
女性の健康づくり応援セミナーを開催します。

講演内容

【講演1（30分）】

「骨粗しょう症の診断と治療について」

とつかわ西口整形外科
院長 三木英之 先生



【講演2（20分）】

「女性におこる排泄トラブル」

昭和大学横浜北都病院
女性骨健康センター
産婦人科 中川智穂 先生



登壇者 制限なし

申込期間

2024年9月26日（木）9:00 から
2024年11月8日（金）23:59 まで

申込方法（WEB限定）

本ページより応募フォームにアクセスし、
活用用メールアドレスなど必要事項をご入力の上、ご応募ください。

※このQRコードを
お申込みはこちら

横浜市の女性の健康づくり応援
セミナーはこちら

視聴方法

お申し込み後、ご登録のメールアドレスへお送りする視聴用URLからアクセスしてください。
URLは申込受付完了後のお知らせメールに記載いたします。申込後、申込受付完了メールに記載のURLからアクセスしてください。また、セミナーの録画、視聴、
録画のダウンロードについては、申込完了後、申込完了メールに記載のURLからアクセスしてください。また、申込完了後、申込完了メールに記載のURLからアクセスしてください。また、申込完了後、申込完了メールに記載のURLからアクセスしてください。

お問い合わせ先

TEL 045-671-2454 MAIL kf-kenkouyokohama@city.yokohama.jp

共催

横浜市 / 大塚製薬株式会社 コミュニティ・ヘルス事業部

協力

横浜市健康福祉局健康推進課 / 横浜市医師会 / 横浜市薬剤師会 / 横浜市歯医師会 / 横浜市看護協会 / 横浜市労働組合連合会 / 横浜市商工会連合会 / 横浜市青年会議所連合会 / 横浜市女性会連合会

横浜市健康福祉局健康推進課 / 横浜市健康福祉局健康推進課 / 横浜市健康福祉局健康推進課 / 横浜市健康福祉局健康推進課 / 横浜市健康福祉局健康推進課

横浜市健康福祉局健康推進課 / 横浜市健康福祉局健康推進課 / 横浜市健康福祉局健康推進課 / 横浜市健康福祉局健康推進課 / 横浜市健康福祉局健康推進課

横浜市健康福祉局健康推進課 / 横浜市健康福祉局健康推進課 / 横浜市健康福祉局健康推進課 / 横浜市健康福祉局健康推進課 / 横浜市健康福祉局健康推進課

横浜市健康福祉局健康推進課 / 横浜市健康福祉局健康推進課 / 横浜市健康福祉局健康推進課 / 横浜市健康福祉局健康推進課 / 横浜市健康福祉局健康推進課

横浜市健康福祉局健康推進課 / 横浜市健康福祉局健康推進課 / 横浜市健康福祉局健康推進課 / 横浜市健康福祉局健康推進課 / 横浜市健康福祉局健康推進課

横浜市健康福祉局健康推進課 / 横浜市健康福祉局健康推進課 / 横浜市健康福祉局健康推進課 / 横浜市健康福祉局健康推進課 / 横浜市健康福祉局健康推進課

横浜市健康福祉局健康推進課 / 横浜市健康福祉局健康推進課 / 横浜市健康福祉局健康推進課 / 横浜市健康福祉局健康推進課 / 横浜市健康福祉局健康推進課

横浜市健康福祉局健康推進課 / 横浜市健康福祉局健康推進課 / 横浜市健康福祉局健康推進課 / 横浜市健康福祉局健康推進課 / 横浜市健康福祉局健康推進課

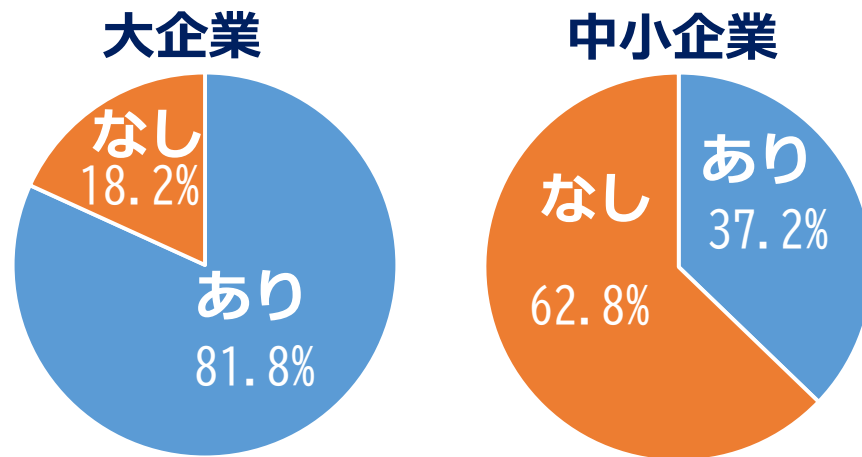
横浜市健康福祉局健康推進課 / 横浜市健康福祉局健康推進課 / 横浜市健康福祉局健康推進課 / 横浜市健康福祉局健康推進課 / 横浜市健康福祉局健康推進課

横浜市健康福祉局健康推進課 / 横浜市健康福祉局健康推進課 / 横浜市健康福祉局健康推進課 / 横浜市健康福祉局健康推進課 / 横浜市健康福祉局健康推進課

主な取組内容②（職場：健康福祉局健康推進課）



R6年度～
横浜健康経営認証制度の評価項目に
「女性の健康保持増進への取組の有無」を追加



※「横浜健康経営認証2025」クラスAAの応募事業所より

主な取組内容③（啓発：健康福祉局健康推進課）

動画等による効果的なプロモーションの実施

骨粗しょう症



飲酒



明日をひらく都市
OPEN × PIONEER
YOKOHAMA

ちらし

アルコールは 飲まなくてOK! 飲むなら注意!

たとえ、少量でも飲むと発癌リスクがある病気があります。
自らの飲酒状況を把握し、健康に配慮した飲酒を心がけましょう。

飲酒の健康への影響

飲酒量	発症しやすさ UP	生活習慣病のリスク UP
1日あたり1杯以上	発症しやすさ UP	生活習慣病のリスク UP
1日あたり1杯未満	発症しやすさ UP	生活習慣病のリスク UP
1日あたり1杯未満	発症しやすさ UP	生活習慣病のリスク UP

自らの飲酒量は純アルコール量で把握しましょう

【純アルコール量】は、お酒に含まれるアルコールの量を指します。
自分の飲酒量を把握するには、「純アルコール量」で表示されたアルコール量で把握することが重要です。

純アルコール20gの目安	本酒に含まれる純アルコール量の算出式
ビール 200ml ワイン 100ml 焼酎 50ml	純アルコール量 (g) = 純アルコール度数 (%) × 容量 (ml) ÷ 1000

睡眠



ちらし

元氣な自分の 睡眠のススメ

睡眠の効果

睡眠は、心身の健康に大きく関係しています。睡眠不足が続くと、免疫力が低下し、病気になりやすくなります。また、集中力が低下し、仕事や勉強に支障をきたす可能性があります。

横浜市民の睡眠の状況 (令和5年度横浜市民生活意識調査より)

項目	睡眠時間	睡眠の質
睡眠時間	7時間未満: 15.2% 7-8時間: 45.8% 8-9時間: 28.5% 9時間以上: 10.5%	睡眠の質が良くない: 25.3% 睡眠の質が良い: 74.7%

10,000円分

デジタルギフトをもらおう!

横浜市民生活意識調査結果発表

主な取組内容④（健康福祉局健康推進課）

明日をひらく都市
OPEN X PIONEER
YOKOHAMA

Instagramを通じた動画配信(各1分程度)



配信日	年代	内容
3/5(火)	思春期	生理の悩み
3/10(月)	20-30代	子宮頸がんとは？
3/12(水)	40-50代	更年期症状とは？
3/14(金)	思春期	痩せすぎていることでの影響は？

健康横浜 21 公式アカウント

横浜市役所の専門職が
日々の生活で気をつけたいポイントや
気軽にできる運動・食事の工夫など
様々なアイデアをご紹介する
健康情報アカウントを
令和6年11月に運用開始



@KENKOYOKOHAMA21

#健康横浜 21



お悩み解決!健康応援部長



生活習慣改善担当 林田さん

- (1) 全国的な背景・課題
- (2) 「第3期健康横浜21」における女性の健康づくり
- (3) 横浜市の女性の健康課題 ①～⑦
- (4) 令和6年度中の具体的なアクション
- (5) 女性の健康づくり推進体制の強化**



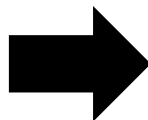
女性の健康支援にかかる推進体制の強化

健康づくり施策の転換の必要性

第2期計画まで

主要施策

生活習慣病予防
メタボリックシンドローム対策
(男性の肥満予防が中心)



第3期計画から

主要施策【継続】

生活習慣病予防
メタボリックシンドローム対策
(男性の肥満予防が中心)

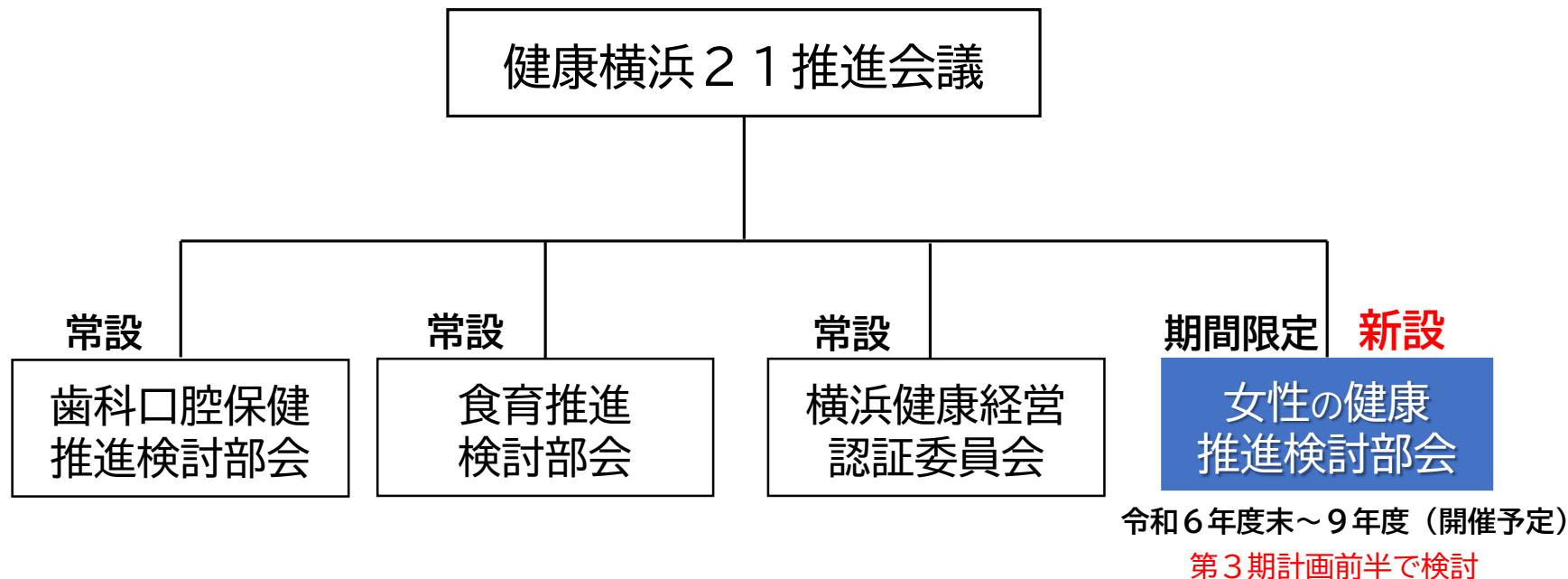


主要施策【新規】

性差を踏まえた支援
女性特有の健康課題への対策強化

女性の健康支援にかかる推進体制の強化

女性の健康推進検討部会の設置



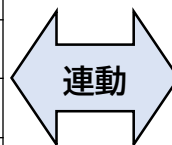
女性の健康支援にかかる推進体制の強化

検討部会のメンバー 及び 庁内連携課長会議の開催

検討部会メンバー

(五十音順・敬称略)

氏名	役職
伊藤 呼春	横浜市立大学 国際商学部 3年
井上 祥	京都大学 大学院医学研究科社会健康医学系専攻 健康情報学 客員研究員 横浜市立大学 共創イノベーションセンター 特任准教授
川内 美月	横浜市立大学大学院国際マネジメント学科 博士後期課程 3年
倉根 美帆	横浜市PTA連絡協議会 副会長
後藤 温	横浜市立大学 医学部医学科 公衆衛生学教室 主任教授
佐久間 更生	全国健康保険協会神奈川支部 企画総務部企画総務グループ 保健グループ長
高橋 景子	一般社団法人 横浜市助産師会
豊福 深奈	一般社団法人 横浜市医師会 常任理事
長谷川 利希子	公益社団法人 神奈川県栄養士会 理事
宮本 由美子	(株)ビット 取締役 経営管理部長 (横浜健康経営認証AAA)
善方 裕美	一般社団法人 横浜市医師会 産婦人科医会 常任幹事



庁内関係課長会議メンバー

関係局課	
政策経営局	男女共同参画推進課
経済局	中小企業振興課
こども青少年局	地域子育て支援課
医療局	がん・疾病対策課
教育委員会事務局	健康教育・食育課
教育委員会事務局	小中学校企画課
健康福祉局	健康推進課

女性の健康推進検討部会の検討事項

目的：女性の生涯にわたる健康づくりをサポートする環境を整える

■検討事項 <案>

- (1) 女性の生涯にわたる総合的な健康づくりに必要な具体的な取組
(思春期から壮年期まで)
- (2) 若い世代(思春期から20歳代)の女性に伝わる効果的な情報発信手法
- (3) 市内中小企業における効果的な取組
- (4) 横浜市の女性特有の健康課題の把握・分析方法
- (5) 取組の効果検証方法

課題

目指す姿、アウトカム・指標、取組等が定まっていない

- ・女性の健康は第3期健康横浜21の取組テーマにない
- ・アウトカム（成果目標）やその指標が決まっていない
- ・アクティビティ（取組）が整理されていない

女性の健康に関する課題や現状を把握できていない

- ・横浜市の現状が把握できておらず、市として対策すべき課題が明らかになっていない
- ・日常生活に影響を及ぼす女性特有の課題の特徴を把握できていない

効果的な取組が検討できていない

- ・女性特有の健康課題を解決するための効果的な取組が検討できていない
- ・第3期健康横浜21に掲載がある取組
- ・第3期健康横浜21に掲載がない取組

部会での検討事項

ロジックモデルの検討

- ・アウトカム（成果目標）やその指標を設定
- ・アクティビティ（取組）を整理



取り組むべき健康課題の検討

- ・令和4年度国民生活基礎調査（横浜市分）の深堀分析（横浜市立大学と連携して実施）の結果から課題を抽出
- ・その他、既存の調査から課題を抽出
⇒優先的に取り組むべき健康課題を選定

実態調査の実施内容の検討

- ・横浜市の女性の健康に関する現状や取り巻く環境の実態を把握するための調査内容等の検討
- ・実施結果から効果的な取組を検討

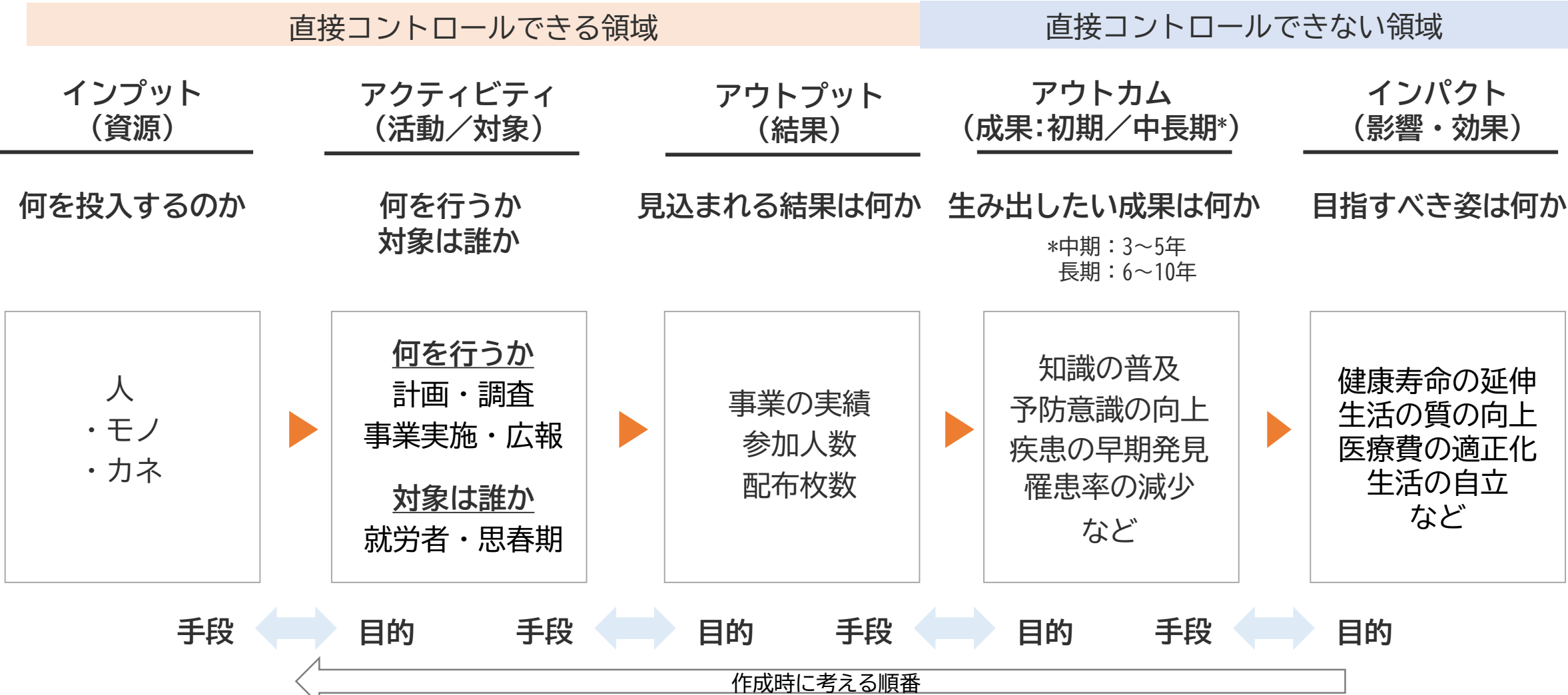
効果的な取組の検討

- ・アクティビティ（取組）の具体は何にするか
『どの世代の誰を対象に、どのような取組を行うべきか』
＜例＞効果的な啓発方法（情報発信方法等）
環境づくり
- ・効果検証はどのように行うのか

ロジックモデルとは

『施策・事業の最終成果に至るまでの道筋を論理的・体系的に示したもの』

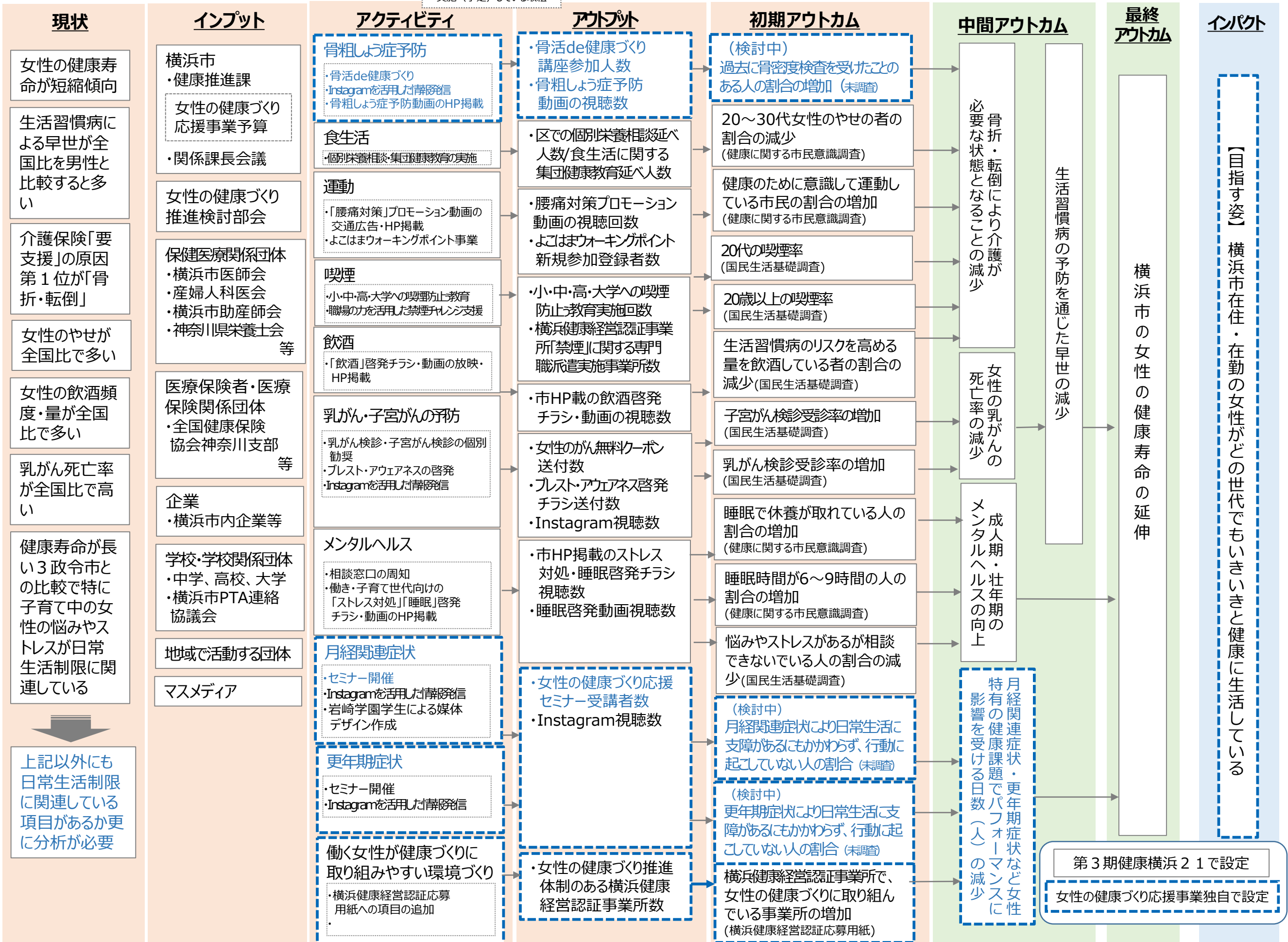
どのような**資源**を投入し、どのような**活動**を行って、
どのような**社会的成果**を生み出すかという**事業の設計図**



▶ インプットからインパクトに至るまでの全てが手段と目的の関係

女性の健康づくり応援事業ロジックモデル案

実施（予定）している取組



女性の健康づくり推進検討部会 今後のスケジュール(予定)

資料 5

	令和7年度				令和8年度				令和9年度	R10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	(仮)	(仮)
健康横浜21推進会議		● 8月下旬				● 8月下旬			年1回 予定	年1回 予定
女性の健康づくり 推進検討部会	● 6月上旬	● 8月上旬		● 2月上旬	● 6月上旬	● 8月上旬		● 2月上旬	年2回 予定	
部会での作業事項	・アウトカム検討 ・現状と課題の明確化 ・実態調査の必要性検討	・アウトカム決定 ・取り組むべき優先課題の検討と整理 ・実態調査の内容等を検討 ・具体的な取組の検討		・ロジックモデルの決定 ・取り組むべき優先課題の決定 ・具体的な取組の検討	・実態調査結果の報告と分析 ・具体的な取組の決定	・実態調査結果より効果的な啓発取組の検討		・具体的な取組の効果測定 ・効果的な啓発取組の決定	今後、 検討	

