



健やかな明日へ  
Healthy lifestyle, Better future

横浜市健康福祉局 健康推進課  
〒231-0005 横浜市中区本町6-50-10  
TEL (045) 671-2454 FAX (045) 663-4469  
令和7年(2025年)11月



## 第3期

令和6(2024)年度～令和17(2035)年度

# 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～

## ダイジェスト版

横浜市民の最も大きな健康課題の一つである  
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です

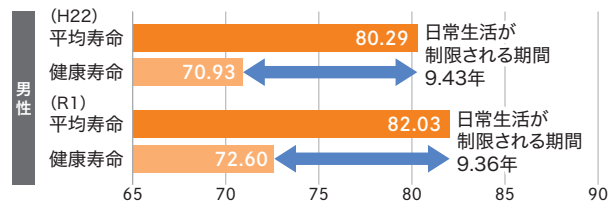


横浜市

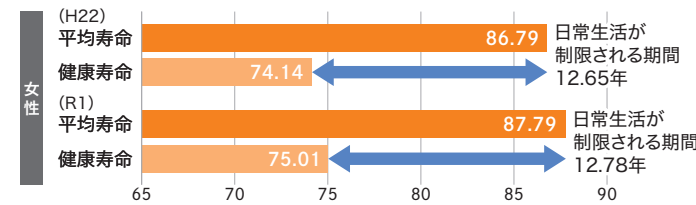


## 第3期健康横浜21とは

計画期間	令和6年度～令和17年度
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

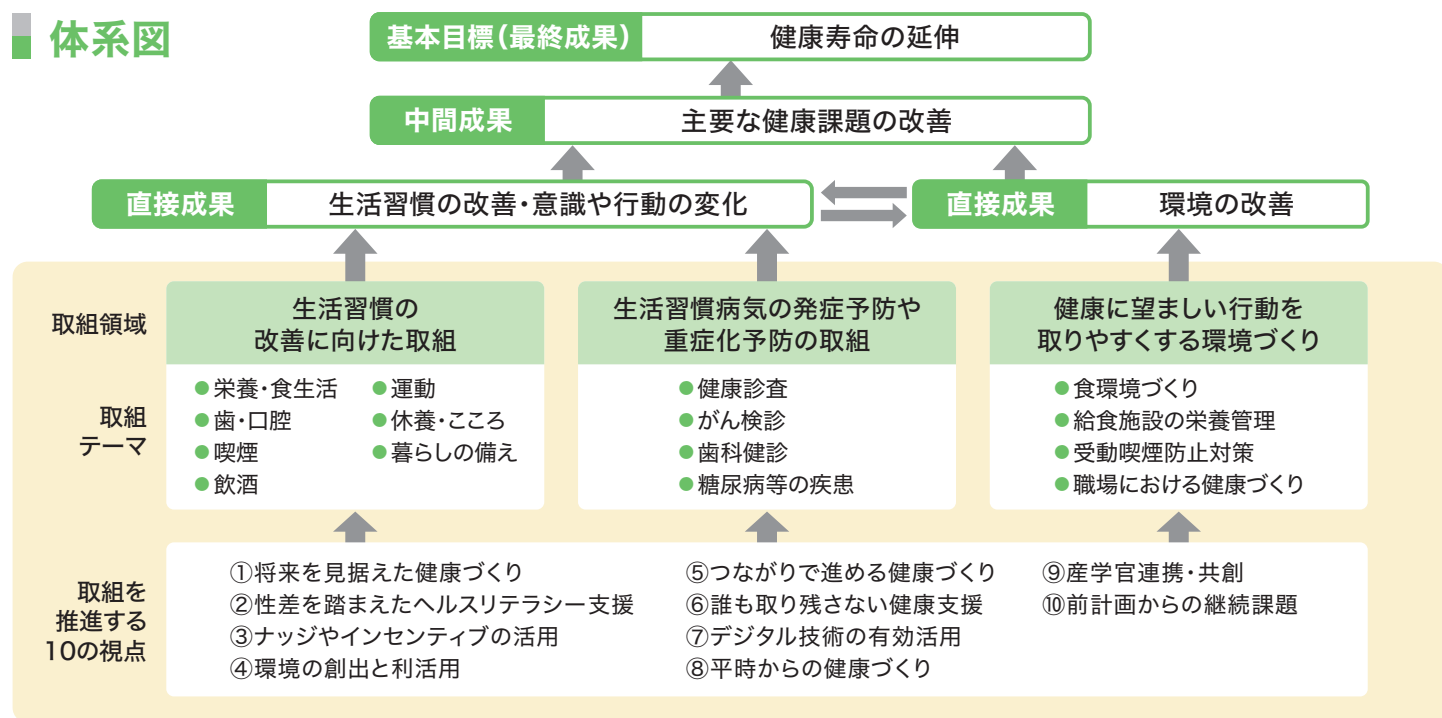


最終成果指標	直近値(R1)	目標値(R13)
健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間(健康寿命)の平均(年)	男性72.60 女性75.01	男性73.70以上 女性76.42以上



国民生活基礎調査より厚生労働省研究班「健康寿命算定プログラム」を用いて本市算出

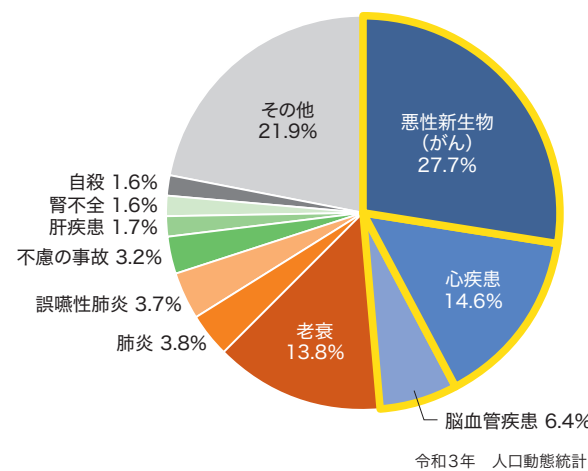
## 体系図



## 横浜市の現状

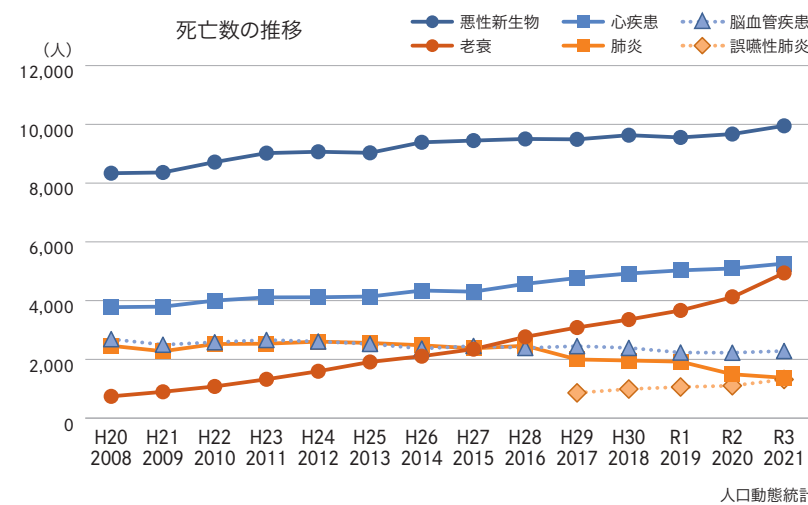
### 主な死因

悪性新生物(がん)、心疾患、脳血管疾患の3つの疾患で半数を占めます。



### 主な疾患の死亡数推移

悪性新生物(がん)、心疾患、老衰は増加傾向です。



## 横浜市の主要な健康課題

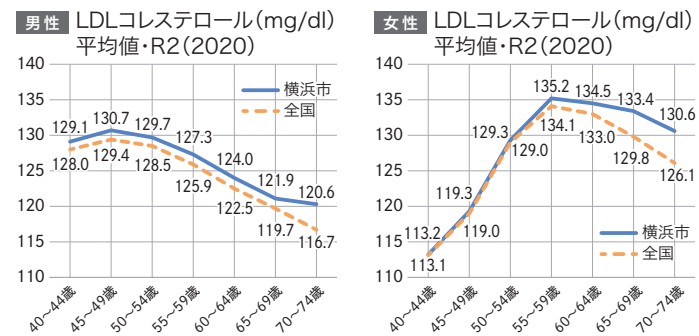
横浜市民の健康を取り巻く現状分析の中から、「予防効果が表れやすい」「改善の余地がある」「健康寿命の延伸への寄与」といった視点により、取り組む必要性の高い、主要な健康課題を選定しています。

### 1 生活習慣病の予防を通じた早世の減少

SDGsにおける国際的な目標であり、生活習慣病による早世(若くして亡くなること)を減らすことは、本市にとっても重要です。

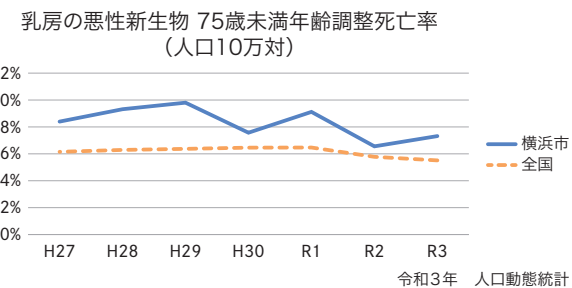
### 2 男性の肥満や脂質異常症の改善

男性のBMIや腹囲は全国平均並みで、LDLコレステロール(いわゆる悪玉コレステロール)の値は全国値より高いです。



### 3 女性の乳がんの死亡率の減少

女性の乳がんによる75歳未満年齢調整死亡率は、全国よりも上回っている状態で推移しています。



### 4 糖尿病の重症化の予防

糖尿病に関する指標は全国値と比較して良好ですが、様々な疾患への影響が大きく、予防が大切です。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。

- 重要な血管の動脈硬化
- 糖尿病性神経障害
- 糖尿病網膜症
- 感染症
- 糖尿病性腎症
- 歯周病 など

### 5 喫煙・受動喫煙の減少

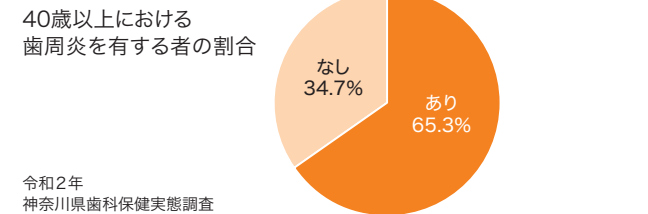
喫煙に関する指標は、全国値と比較して良好ですが、がん、循環器疾患(脳血管疾患、虚血性心疾患)、糖尿病にも共通する主要なリスク要因です。

### 6 成人期・壮年期のメンタルヘルスの向上

こころの健康は、身体の健康とも関連があります。栄養・食生活、身体活動・運動、睡眠、飲酒、喫煙などはうつ病や不安障害との関連が明らかになっています。

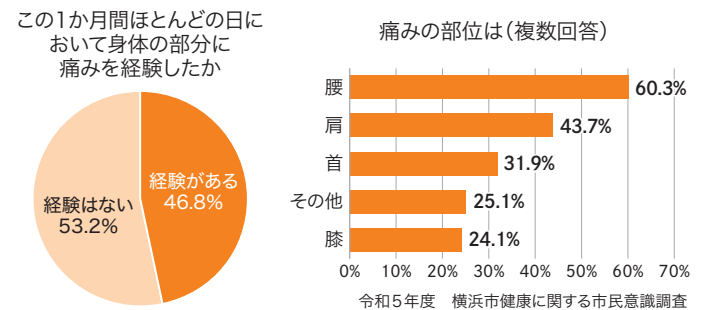
### 7 歯周炎の予防と改善

歯周炎は全身疾患との関連が指摘されており、40歳代以上で有病率が高いため、対策をとることが重要です。



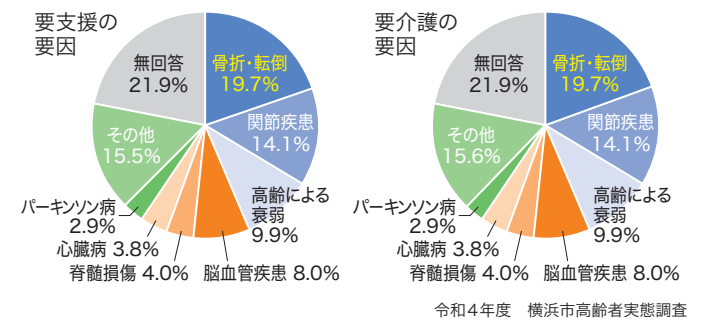
### 8 腰痛の予防と改善

健康寿命に影響する日常生活の制限には、腰痛症(特に男性)が関連していることがわかっています。



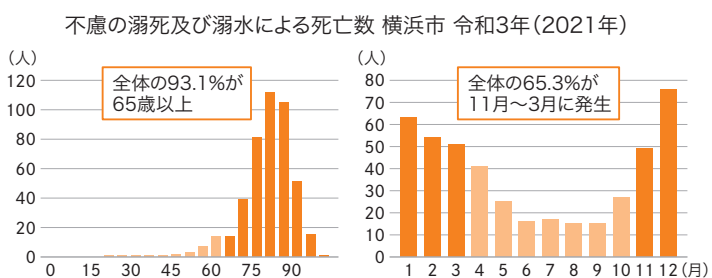
### 9 骨折・転倒により介護が必要になることの減少

「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、骨粗鬆症の発症予防が重要です。



### 10 高齢期の不慮の事故による死亡率の減少

不慮の事故による死亡率が全国より高いです。特に冬場の高齢者の溺死及び溺水による死亡数が多く、入浴時のヒートショックの可能性が考えられています。



## 市民の行動目標と取組に関する考え方

### 取組の対象とするライフステージ

生活習慣に大きく影響する就学・就業の有無等を考慮した、3つのライフステージを設定しています。



### ライフステージ別の市民の行動目標

ライフステージと取組テーマを踏まえて、市民一人ひとりが、世代に応じた健康づくりに取り組めるように、親しみやすく、わかりやすい表現で20項目の「市民の行動目標」を設定し、その行動を取りやすくするための取組を行います。

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)		実りの世代 (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			飲酒のリスクを踏まえ「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			
暮らしの備え				自然災害等の「もしも」の健康リスクに備える			
				屋内で生じる「まさか」の事故を防ぐ			
健康診査				1年に1回、健診を受ける			
がん検診				定期的ながん検診を受ける			
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の改善・早期受診・治療継続			

### 取組を推進する10の視点

行政等が取組を推進する際に、その効果を高めるために意識すべきことを「取組を推進する10の視点」として掲げています。ライフコースアプローチ(胎児期から高齢期に至るまでの人の生涯を経時的に捉えた健康づくり)の重要性を踏まえるとともに、健康に関心がある人だけに届きやすい取組に偏らず、健康格差の拡大を防ぎ、予防効果を高め、時代に即したものとするためのものです。



## 生活習慣の改善に向けた取組

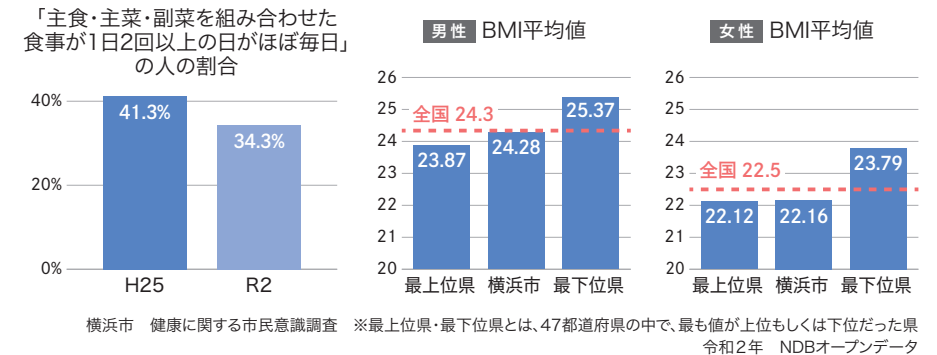
### 1 栄養・食生活



#### 1日3食、栄養バランスよく食べる / 適正体重を維持する

##### 現状・課題

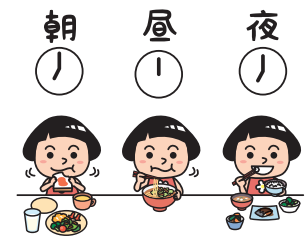
- 栄養バランスのよい食事をしている人の割合が減少しています。
- 20代～60代の男性、40代～60代の女性の肥満の割合が改善していません。
- 20代女性や高齢者のやせも課題です。



##### 行政等の取組内容

学校、保育所等での給食等を通じた食育の実践や、性別・年代別の特性を踏まえた栄養バランスや適正体重維持の啓発を行います。

主な指標	直近値(R2)	目標値(R14)
「主食・主菜・副菜を組み合わせた食事が1日2回以上の日がほぼ毎日」の人の割合	34.3%	50%以上
家庭で体重を測定する習慣のある者の割合	52.4%	58%以上



### 2 歯・口腔



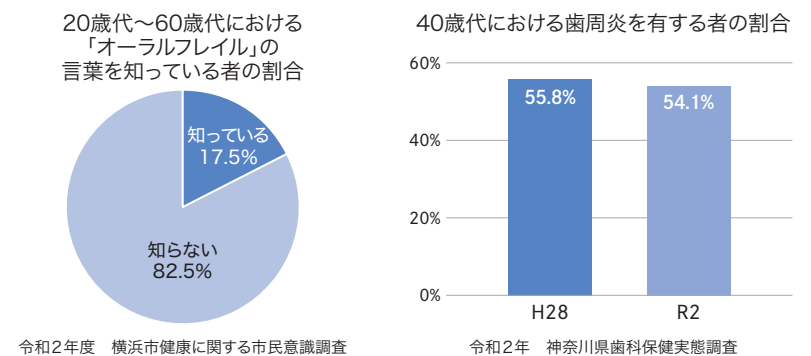
#### しっかり噛んで食後は歯みがき



#### 「口から食べる」を維持する

##### 現状・課題

- 乳幼児・学齢期のむし歯は減っています。
- 20代～60代における「オーラルフレイル」の言葉を知っている人の割合は低い状況です。
- 40代における歯周炎を有する人の割合は明らかな変化がありません。



##### 行政等の取組内容

健全な口腔機能の発達の支援を行います。オーラルフレイル予防に取り組めるよう関係団体と連携して啓発します。

##### オーラルフレイルとは・・・

口の働きが弱くなり、放置すると全身の健康にも影響する可能性がある状態です。

主な指標	直近値	目標値(R14)
12歳児でむし歯のない者の割合	68.7%(R3)	72.2%以上
20代～60代における「オーラルフレイル」の言葉を知っている者の割合	17.5%(R2)	20%以上
40歳以上における歯周炎を有する者の割合(年齢調整値)	65.3%(R2)	60%以下

※一部、第5章 横浜市歯科口腔保健推進計画より



## 3 喫煙



### タバコの害を学ぶ・吸い始めない

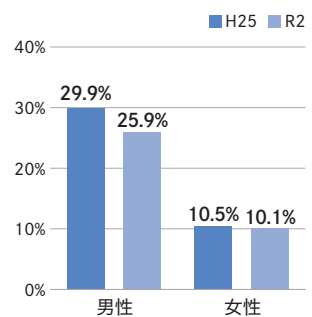


### 禁煙にチャレンジ

#### 現状・課題

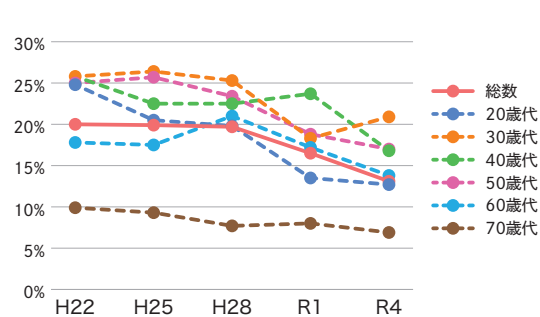
- 20歳未満と同居する男性の喫煙率は減少していますが、女性の喫煙率は、ほとんど変化がありません。
- 20歳未満で喫煙を開始すると、がんや虚血性心疾患などのリスクやニコチンへの依存度が高くなります。
- 全体の喫煙率は減少していますが、30代は上昇傾向にあります。

20歳未満と同居する人の喫煙率



横浜市 健康に関する市民意識調査

横浜市年齢別喫煙率



国民生活基礎調査  
※冊子本体には記載なし

#### 行政等の取組内容

関係機関・団体と連携した20歳未満への喫煙防止教育を行います。職場ぐるみの禁煙チャレンジを支援します。



主な指標	直近値	目標値(R14)
20歳未満と同居する者の喫煙率	18.6%(R2)	14%以下
20歳以上の喫煙率	13.1%(R4)	12%以下

## 4 飲酒



### 飲酒のリスクを学ぶ・飲み始めない



### 睡眠の質を高める、ストレスに気づき、対処する、つながりを大切にする

#### 現状・課題

- 20歳未満はアルコールの分解が遅いため、急性アルコール中毒や臓器に対する悪影響を引き起こしやすい状況です。
- 生活習慣病のリスクを高める量\*を飲酒している人がいます。
- 少量でも飲酒自体が発症リスクを上げてしまう疾患があり、飲酒量をできる限り少なくすることが必要です。

※【生活習慣病のリスクを高める量】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

#### 行政等の取組内容

20歳未満の飲酒の危険性を啓発します。飲酒による身体等への影響を啓発し「酒は百薬の長」といったイメージの払拭に取り組みます。

主な指標	直近値(R2)	目標値(R14)
習慣的に飲酒をしていない(週2日以下)20代の割合	86.0%	92%以上
生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している者の割合	男性 16.4% 女性 13.5%	男性 12%以下 女性 8%以下



#### 純アルコール20gの目安

日本酒 度数:15% 量:180ml	ビール 度数:5% 量:500ml
焼酎 度数:25% 量:約110ml	ワイン 度数:14% 量:約180ml
ウイスキー 度数:43% 量:60ml	缶チューハイ 度数:5% 量:約500ml 度数:7% 量:約350ml

## 5 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

#### 現状・課題

- 週3回以上運動している小・中学生は減少しています。
- 健康のために意識して体を動かす人は約半数にとどまっています。
- 生活習慣病予防に効果的な量の運動習慣がある人は半数以下です。

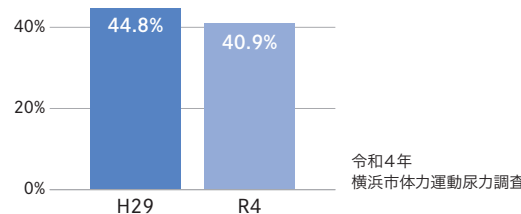
#### 行政等の取組内容

外遊びや体を動かす遊びを推奨します。こまめに体を動かすことや座りすぎ防止を普及します。運動の継続と習慣化を促す仕掛けづくりを行います。

主な指標	直近値	目標値(R14)
週3回以上、授業以外に運動やスポーツをする子どもの割合	40.9%(R4)	50%以上
健康のために、意識して体を動かしている市民の割合	52.9%(R2)	65%以上
20～64歳で生活習慣病予防に効果的な運動習慣(1回30分・週2回以上)がある人の割合	26.9%(R2)	30%以上
座ったり寝転がったりして過ごす時間が長い人の割合	49.5%(R5)	47%以下

※生活習慣病予防に効果的な運動は週2回30分

週3回以上授業以外で運動やスポーツをする小中学生の割合



令和4年  
横浜市体力運動尿力調査

## 6 休養・こころ



### 早寝・早起き、ぐっすり睡眠



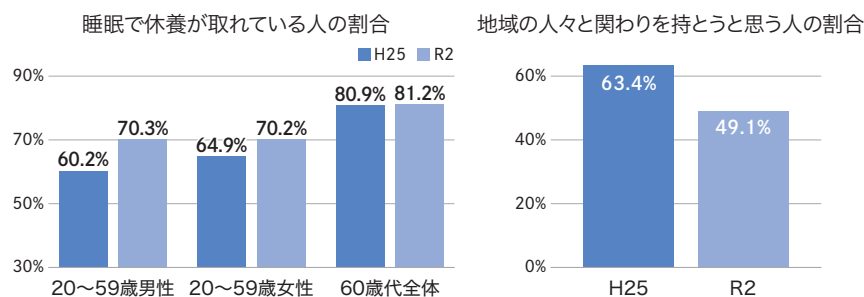
### 睡眠の質を高める、ストレスに気づき、対処する、つながりを大切にする

#### 現状・課題

- 1日の睡眠時間が6時間未満の小学5年生が5%以上います。
- 20～59歳の睡眠による休養が取れている人の割合は、平成25年度に比べ、男女ともに増加しています。
- 地域の人々と関わりを持とうと思う人の割合が減少しました。

#### 行政等の取組内容

睡眠と生活習慣病の関係性等を通じて、規則正しい生活習慣の大切さを啓発します。メンタルヘルスに関する情報発信をします。周囲の人とつながるきっかけを提供し、人とのつながり、楽しみや心のよりどころを見つける大切さを啓発します。



主な指標	直近値	目標値(R14)
1日の睡眠時間が6時間未満の小中学生の割合	小5男子 6.9%(R4) 小5女子 5.5%(R4)	5%以下
睡眠で休養が取れている人の割合	20～59歳男性 70.3%(R2) 20～59歳女性 70.2%(R2)	75%以上
地域の人々と関わりを持とうと思う人の割合	49.1%(R2)	55.5%以上

#### コラム 睡眠の量と質

睡眠は量と質の両方が大切です。十分な睡眠時間と質の高い睡眠が確保されると、死亡のリスクが減ることがわかっています。

#### 世代別の推奨睡眠時間

小学生	9～12時間
中学・高校生	8～10時間
成人	6時間以上
60歳以上	寝床にいる時間は8時間以内

#### 質の良い睡眠を得るためのポイント！

- ▶ 朝日をしっかり浴びる
- ▶ 朝食を必ず食べる
- ▶ すきま時間に体を動かす
- ▶ カフェインを摂り過ぎない

## 7 暮らしの備え



### 自然災害等の「もしも」の健康リスクに備える 屋内で生じる「まさか」の事故を防ぐ

#### 現状・課題

- 自然災害や感染症などの予期せぬ事態により、日常生活に変化が生じる可能性があります。
- 冬場の高齢者の溺死及び溺水による死亡数が多くヒートショックの可能性が考えられます。特に普段から血圧が高めの高齢者は日々の血圧管理が大切です。

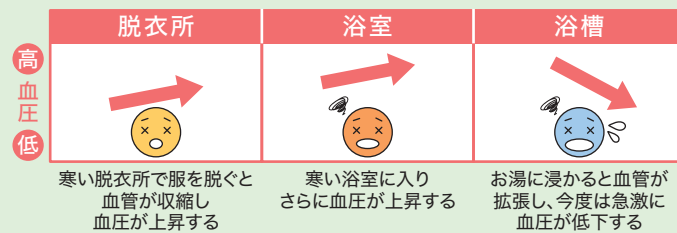
#### 行政等の取組内容

自然災害等の事態でも健康を維持する行動や心構えを普及します。  
日々の血圧管理の大切さや、ヒートショック予防策を周知します。

主な指標	直近値	目標値(R14)
健康を維持するための災害時の備えをしている人の割合	常備薬 20%(R2)	常備薬 30%以上
自宅で血圧を毎日測定する習慣のある人の割合	60代 20.5%(R2)	60代 29.5%以上
ヒートショックの予防方法を知っている人の割合	64.8%(R5)	70%以上
過去1年間に転倒したことがある高齢者の割合	21.7%(R4)	18.5%以下
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の割合	32.5%(R5)	35%以上

### コラム ヒートショックとは

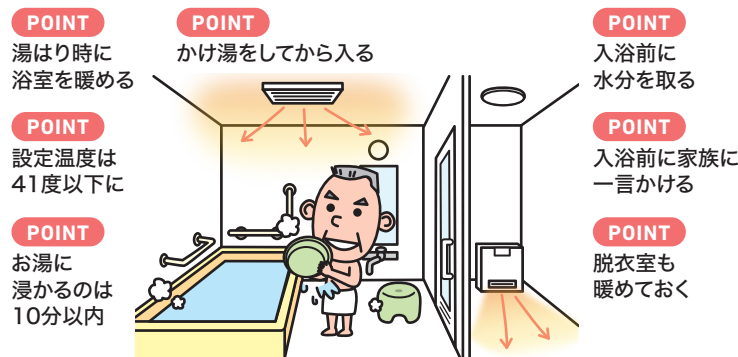
ヒートショックとは、暖かい部屋から寒い部屋への移動など、急激な温度変化によって血圧が変動し、身体がダメージを受けることをいい、ヒートショックを防ぐための知識と行動がリスク軽減につながります。



#### ヒートショック予防のポイント 入浴時の7つ+ おうち全体の対策ポイント

##### 温度のバリアフリー化を！

ヒートショックのリスクが高い入浴時は特に注意しましょう



- おうちの断熱性を高める ● トイレ・廊下・玄関を暖める など

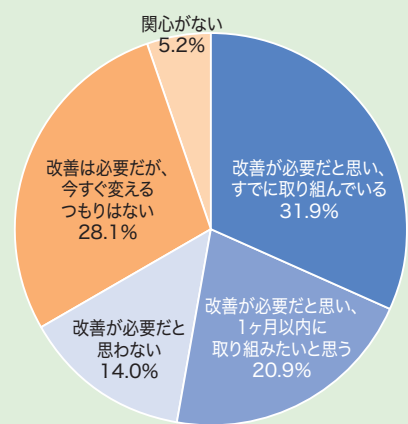
※必ずしも、ヒートショックを起こさない事を保証するものではありません。ご了承ください。  
出典:STOPヒートショックHP (https://heatshock.jp/)

### コラム 生活習慣への意識

「生活習慣の改善は必要だが、今すぐ変えるつもりはない」「関心がない」人の割合は、3割いました。

第3期健康横浜21では、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、「健康に望ましい行動を取りやすくする環境づくり」に新たに取り組みます。

#### 生活習慣改善の必要性に関する知識



令和2年度 横浜市健康に関する市民意識調査

## 生活習慣病の発症予防や重症化予防に向けた取組

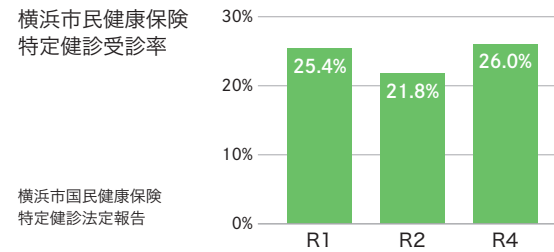
## 1 健康診査



1年に1回、  
健診を受ける

#### 現状・課題

- 40歳以上の横浜市国民健康保険加入者における特定健診の受診率は、新型コロナウイルス感染症の影響を受け低下していましたが、回復してきています。
- 後期高齢者医療保険に移行する75歳からの健診受診率の低下を防ぐことが重要です。



#### 行政等の取組内容

健診の意義や結果の見方の普及を行います。  
横浜市健康診査の受診勧奨を強化します。

主な指標	直近値	目標値(R14)
特定健診受診率 (40歳以上の横浜市国民健康保険加入者)	26%(R4)	40.5%以上
75歳の市健康診査受診率	13.7%(R3)	24.1%以上

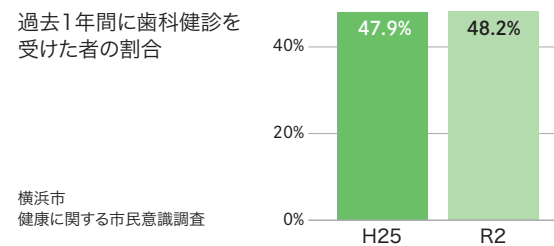
## 3 歯科検診



定期的に  
歯のチェック

#### 現状・課題

- 歯や口腔の病気は自覚症状がないまま進行することが多いため、定期的な歯科健診の受診が必要です。
- しかし、1年間に歯科健診を受けた人の割合はほぼ変化しておらず、引き続きの取組が必要です。



#### 行政等の取組内容

各世代に応じた必要な情報の啓発を行います。  
歯科疾患と全身疾患との関連性の啓発について、生活習慣病対策と連携して取り組みます。

主な指標	直近値	目標値(R14)
妊婦歯科健診受診率	43.6%(R4)	50%以上
20代～60代における過去1年間に 歯科健診を受けた者の割合	48.2%(R2)	55%以上

## 2 がん検診



定期的にかん  
検診を受ける

#### 現状・課題

- 横浜市民の死亡数のうち約3割の死因は悪性新生物(がん)が占めています。
- がんの早期発見・早期治療には、がん検診の受診率向上、精密検査受診率の向上の両方が必要です。

#### ■標準化死亡比(横浜市)

横浜市の死亡率が、全国と比べてどの程度高いかを示すもの。  
値が1以上の場合、該当死因による横浜市の死亡率が高い。

	全死因	悪性新生物					
		胃	結腸	直腸	肺	乳房※	子宮
男性	0.978	0.988	0.977	1.063	0.996	0.946	-
女性	1.002	1.021	0.938	1.016	0.997	1.032	0.956

有意に高い ※男性の「悪性新生物・乳房」は死亡者数が少数のため掲載していない。  
有意に低い 平成28年から令和2年 人口動態統計

#### 行政等の取組内容

対象年齢となる全市民へ個別勧奨通知を送付します。地域団体による活動等を通し、がん検診・がん予防の啓発を行います。

主な指標	直近値(R4)	目標値(R14)
各種がん検診受診率	43～57%	60%以上

## 4 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

- 糖尿病は重症化すると、全身に様々な合併症を引き起こす疾患です。
- 命に関わるものや生活への影響が大きいものがあり、発症・重症化の予防は命を守り、生活の質を保つために重要です。

#### 行政等の取組内容

治療継続や重症化予防のための健康相談を行います。  
糖尿病の正しい知識の普及、妊娠糖尿病や合併症予防を啓発します。

主な指標	直近値	目標値(R14)
HbA1cの名称と その意味を知っている人の割合	22.4%(R4)	30%以上
糖尿病と診断された人の 治療継続者の割合	67.4%(R2)	75%以上



## 健康に望ましい行動を取りやすくする環境づくり

### 1 食環境づくり



#### 現状・課題

- 健康に関心が薄い人、関心を持つ余裕がない人は、自ら健康的な食事を選ぶことが難しい状況です。
- 誰もが健康に必要な食事の内容と量を自然に選択できるようになるためには、食品関連事業者等とともに、商品の開発や選択できる環境を整える必要があります。

#### 行政等の取組内容

産学官が連携し、健康への関心の有無にかかわらず、誰もが健康的な食事ができる食環境づくりを推進します。  
食環境づくりの枠組みを整備します。  
食品関連事業者向けPR及び研修会等を開催します。

主な指標	直近値(R6)	目標値(R14)
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	64店舗	145店舗以上

### 2 給食施設の栄養管理



#### 現状・課題

- 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ます。
- 栄養バランスのよい食事をしている人の割合が減少しています。

#### 行政等の取組内容

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、給食施設に対する研修会を開催します。  
全ての給食利用者に対して適切な栄養管理が実施できるよう給食施設を支援するため、巡回指導等を実施します。

主な指標	直近値(R4)	目標値(R14)
給食利用者による給食内容の評価の実施の割合	66.5%	68%以上
非常食糧を備蓄している給食施設の割合	93.1%	98.8%以上

### 3 受動喫煙の防止



#### 現状・課題

- 健康増進法の改正により、施設屋内の受動喫煙防止対策は進みましたが、一部、対策が不十分な事業所が存在しています。
- 全体としての受動喫煙機会は減少していますが、法の規制がない屋外や家庭での受動喫煙が顕在化しています。

#### 行政等の取組内容

店舗の巡回や飲食店向け講習会等を通じて法の周知を行います。  
受動喫煙の多い駅周辺等での啓発の強化や関係機関と連携して家庭内や子どもの受動喫煙防止啓発に取り組みます。

主な指標	直近値(R2)	目標値(R14)
非喫煙者のうち日常生活の中で受動喫煙の機会を有する者の割合	路上 26.6% 職場内 8.7% 飲食店 8.6% 公園 5.2% 家庭内 8.5%	路上 24.3%以下 職場内 7.3%以下 飲食店 7.2%以下 公園 3.9%以下 家庭内 7.1%以下

### 4 職場における健康づくり



#### 現状・課題

- 25～59歳の女性の約8割、男性の9割以上は就労しています。
- 職場における健康づくりが、さらに重要になってきています。

#### 行政等の取組内容

横浜健康経営認証制度を活用し、健康経営について啓発します。  
従業員の健康づくりに取り組みやすくなるよう、情報発信やコンテンツ提供を行います。

主な指標	直近値(R4)	目標値(R14)
横浜健康経営認証新規認証事業所数(累計)	1,104事業所	1,854事業所以上
健康状態の改善を感じている横浜健康経営認証クラスAA.AAA認証事業の割合	43.9%	48%以上

## 計画の推進

### 計画の推進体制

行政と地域・職域の関係機関・団体との協働や、民間事業者・大学等との連携による共創を通じた取組を行います。

#### 健康横浜21推進会議を構成する関係機関・団体(令和7年10月現在)

- |                         |                  |                        |
|-------------------------|------------------|------------------------|
| ①横浜市PTA連絡協議会            | ⑧横浜市食生活等改善推進員協議会 | ⑮公益社団法人 横浜市スポーツ協会      |
| ②神奈川県産業保健総合支援センター       | ⑨株式会社神奈川新聞社      | ⑯禁煙・受動喫煙防止活動を推進する神奈川会議 |
| ③横浜南労働基準監督署             | ⑩株式会社テレビ神奈川      | ⑰全国健康保険協会神奈川支部         |
| ④日本チェーンストア協会 相鉄ローゼン株式会社 | ⑪一般社団法人 横浜市医師会   | ⑱神奈川県国民健康保険団体連合会       |
| ⑤JA横浜                   | ⑫一般社団法人 横浜市歯科医師会 | ⑲健康保険組合連合会神奈川連合会       |
| ⑥一般社団法人 横浜市食品衛生協会       | ⑬一般社団法人 横浜市薬剤師会  |                        |
| ⑦横浜市保健活動推進員会            | ⑭公益社団法人 神奈川県栄養士会 |                        |

### 評価スケジュール

第3期計画は、令和6年度から令和17年度までの12年間を計画期間としたものですが、効果的に取組を進めるため、令和11年度に中間評価を行い、計画の進捗状況を確認し、把握された課題を踏まえ計画後半の取組を強化します。  
計画最終年度の前年度である令和16年度には計画の最終評価を行い、次期計画の策定に生かします。



### 10の重点取組

各区福祉保健センターを地域の健康づくりの拠点として、全てのライフステージを対象に、市民の健康行動につながる啓発活動を行います。また、行政が中心となって関係機関・団体等と共に10の重点的な取組を行います。

#### 将来を見据えた健康づくりの強化

- 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

#### 自然に健康になれる環境づくり

- 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

- 健康状態の見える化と行動変容の促進

#### 誰も取り残さない健康支援

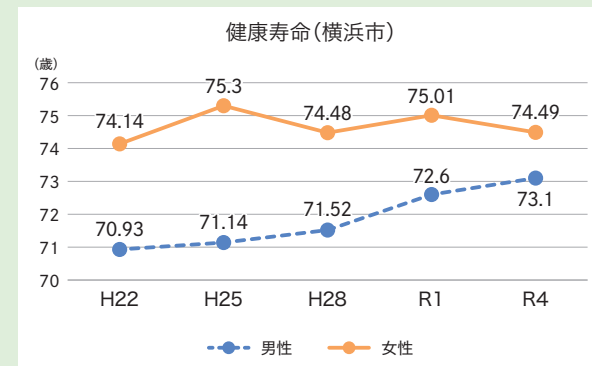
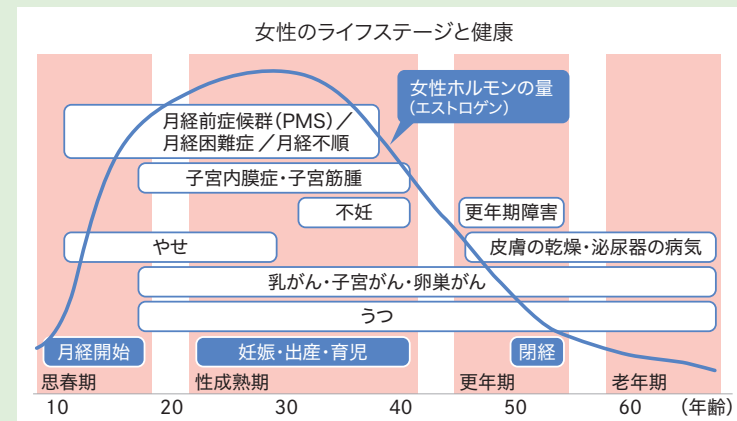
- 糖尿病等の重症化予防
- 健康格差を広げない取組

#### 地域人材の育成/活動支援

- 地域のつながりで行う健康づくり

### コラム 性差を踏まえた健康づくりの必要性

女性は、ライフステージごとに女性ホルモンの量が劇的に変化するという特性があり、年代別にかかりやすい病気が違ってくるため、それぞれの健康課題を踏まえた健康づくり支援が必要です。  
女性の健康寿命が短縮傾向であることを踏まえ、横浜市では女性の健康づくりに重点的に取り組んでいきます。



国民生活基礎調査より厚生労働省研究班「健康寿命算定プログラム」を用いて本市算出  
※計画策定後に算出した令和4年の数値を記載しています。

## 禁煙支援・受動喫煙防止対策事業について

### 1 事業概要

喫煙は、がん、循環器疾患、糖尿病、COPD（慢性閉塞性肺疾患）等の様々な病気のリスクを高めます。子どもやその保護者等に向けた喫煙の害についての啓発や、喫煙者の禁煙チャレンジ支援等を通じ、市民の健康の維持・増進に取り組めます。

また、健康増進法に基づき、施設屋内の受動喫煙防止対策を進めるほか、受動喫煙がないまちを目指し、屋外の受動喫煙防止対策についても、関係部署と連携しながら、取組を進めていきます。

### 2 令和7年度の主な取組

禁煙・受動喫煙防止に向けた広報・啓発として、駅周辺で喫煙者へ声かけするパトロールを強化するほか、携帯電話の位置情報を活用した喫煙者へのダイレクト広報、公共交通サイネージ、SNSなどを活用し、広報・啓発を拡充しています。

#### (1) 屋外の受動喫煙防止対策の強化 ＜拡充＞

令和6年度から開始した、駅周辺で喫煙者へ声かけするパトロールの実施回数を増やし、喫煙者に対する啓発を強化しています。4月からの公園の禁煙化に伴い、電柱の公共表示枠を活用して、公園周辺でも喫煙は遠慮してほしいことを示す看板を、新たに設置しました。

また、世界禁煙デー及び禁煙週間にあわせて、横浜市庁舎を受動喫煙防止のシンボルカラーであるイエローグリーンにライトアップし、啓発を行いました。

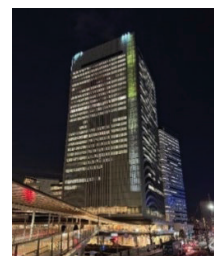
##### ○駅周辺でのパトロール実施回数

令和6年度：1,156回

令和7年度：1,904回

※1回あたり2時間、通勤時間を中心に2名体制で

喫煙者に声かけを行い、周囲への配慮を促しています。



公園周辺に設置した  
啓発看板

横浜市庁舎  
ライトアップ

#### (2) 市民向けの周知啓発

携帯電話の位置情報を活用した喫煙者へのダイレクト広報、公共交通サイネージ、SNSなど、様々な媒体を活用し、受動喫煙防止に関する広報・啓発を実施しています。



啓発動画

#### (3) 青年期を対象とした啓発動画の作成 ＜新規＞

20歳以上になってもたばこを吸い始めないように、青年期を対象とした、たばこの害を伝える啓発動画を作成し、「二十歳の市民を祝うつどい」やSNSなどで放映します。

(4) 20歳未満への喫煙防止教育

教育委員会事務局と共同で作成した喫煙防止啓発リーフレットを、市立高校に配布します。また、大学に対し、禁煙・受動喫煙防止のチラシやポスターを配布します。

(5) 事業所を通じた禁煙チャレンジ支援

希望する横浜健康経営認証事業所を対象に講師を派遣し、従業員が禁煙に取り組むうえでの事業所の課題に対するアドバイスを行います。

○参加事業所数 令和6年度：6事業所

(6) 身近な場所で禁煙相談できる環境づくり

区役所等でのイベントの機会を活用して、たばこの害について啓発するとともに、禁煙相談を行います。また、禁煙外来や禁煙支援薬局をホームページ等で掲載するなど、身近な場所で禁煙相談が可能であることを周知していきます。

(7) 受動喫煙に関する通報対応

市民から寄せられる通報に基づき、屋内の受動喫煙防止対策に関する法令違反の改善を指導するとともに、屋外に設置された灰皿についても、設置者に対し、受動喫煙が生じないよう必要な対策の実施を依頼しています。

また、路上喫煙が深刻なスポットにおいて定期的な街頭啓発や看板掲出による注意喚起を行い、喫煙時の配慮を呼びかけます。



啓発看板

○通報対応件数 令和5年度：513件 令和6年度：545件

(8) 飲食店向けの周知啓発

各区で実施される食品衛生責任者講習会において、屋内禁煙のルールなど受動喫煙防止対策について説明します。

○食品衛生責任者講習会の受講者数と実施回数

令和5年度：5,053人 77回 令和6年度：5,178人 90回

**<参考> 屋外の受動喫煙防止対策の強化について**

本市では、受動喫煙がないまち・きれいなまちを目指し、令和7年度から屋外の受動喫煙対策を強化しています。関係部署が連携しながら以下の取組を進めています。

- ◆公園等の禁煙化
- ◆分煙環境整備
- ◆禁煙・受動喫煙防止に向けた広報・啓発
- ◆喫煙禁止地区の新たな指定



## 糖尿病等の重症化予防事業について

## 1 事業趣旨

糖尿病・糖尿病性腎症の重症化を予防し、人工透析導入者を減らすことなどによって、QOL の向上、健康寿命の延伸を目指すことなどを目的に、本市では、糖尿病予防総合対策として下記の事業を実施しています。

- (1) 糖尿病性腎症重症化予防事業(健康福祉局保険年金課)
- (2) 医療との連携推進 (医療局がん・疾病対策課)
- (3) 糖尿病等の重症化予防事業 (健康福祉局健康推進課・18 区健康づくり係で実施)

ア 個別支援:概ね3～6か月にわたる支援を行い、支援前後の評価を実施

イ 集団支援:コース制又は単発の講座、妊娠糖尿病の啓発・講座等を実施

## 2 令和6年度の実績 ※「(3)糖尿病等の重症化予防事業」のみ

ア 個別 支援	イ 集団支援									
	コース制				単発			妊娠糖尿病の啓発		
	実施数		参加者数		実施数	参加者数		実施数	参加者数	
人数	コース数	延べ回数	実	延べ		実	延べ		実	延べ
163	17	37	226	456	40	1,058	1,058	658	17,410	18,183

※参加者内訳（支援の前後評価を実施した相談のみ計上）

	相談者数(人)		平均年齢(歳)	平均相談回数(回)
個別支援	男	78	64.20	1.77
	女	85		
	計	163		
集団支援	男	87	68.68	
	女	141		
	計	228		

## 3 令和7年度の取組

事業趣旨に添い、引き続き、各区で集団支援や個別支援に取り組んでいます。併せて、働き・子育て代向けの普及啓発等も実施していきます。

(担当) 健康福祉局健康推進課 久我、鈴木

電話 045-671-2454

E-mail [kf-kenkouyokohama@city.yokohama.lg.jp](mailto:kf-kenkouyokohama@city.yokohama.lg.jp)

## よこはまウォーキングポイント事業について

### 1 事業実績

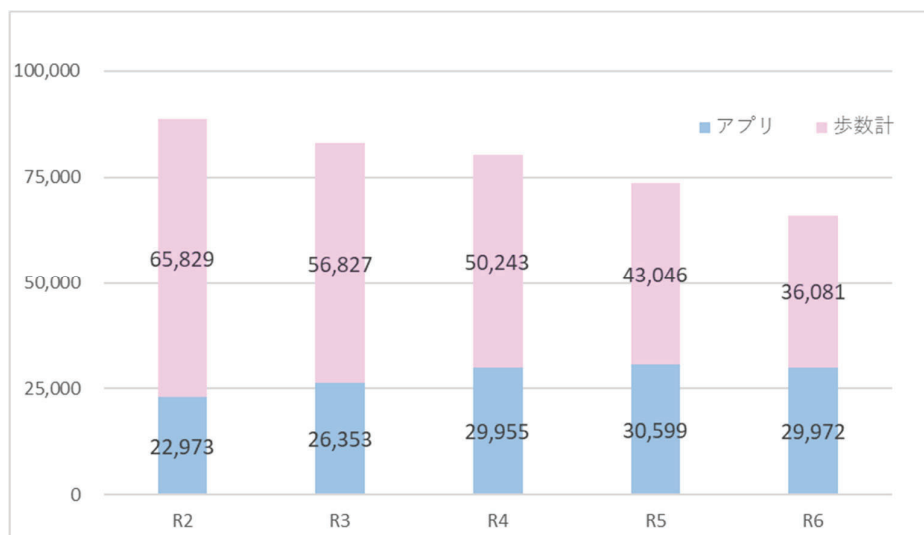
#### (1) 参加登録者数（令和 7 年 3 月末時点）

380,363 人（歩数計 313,461 人、アプリ 124,697 人） ※併用参加者 57,795 人を含む

うち、アクティブユーザー数※：歩数計 36,081 人、アプリ 29,972 人

※直近 3 か月間に 1 回以上歩数送信をした方

（参考）アクティブユーザー数の推移



※各年度末時点

#### (2) 事業所の参加状況（令和 7 年 3 月末時点）

- ・登録事業所数：1,292 事業所
- ・参加従業員数：50,640 人（歩数計 43,953 人、アプリ 6,687 人）

#### (3) リーダー設置状況（令和 7 年 3 月末時点）

821 か所（他に、ローソン、ミニストップの「Loppi」端末でも送信可）

### 2 令和 7 年度の主な取組

#### (1) ENJOY WALKING キャンペーン

既存ユーザー支援及び新規ユーザー獲得のために楽しみながら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 9 月から 12 月末まで実施予定です。

#### (2) アプリのリニューアル

令和 8 年 2 月頃にアプリを更新し、ウォーキングにとどまらず、健康無関心層に健康活動のきっかけを提供し、健康状態の見える化・将来予測により、生活習慣改善や健診受診等、行動変容の促進を目指します。

令和 8 年 2 月頃に新アプリをリリースし、現行アプリと約 2 か月間並行稼働して、参加者の移行促進を行います。



## 広報・プロモーションの取組について

### 1 令和6年度の取組状況

#### (1) 「Yokohama Healthy Journey! 健康クイズ!」の実施

令和6年11月5日から12月1日までの約1か月間、健康に関する知識の定着や「第3期健康横浜21」の認知度向上を目的として、忙しい仕事や子育ての合間でも気軽に参加できる4週連続のクイズ企画を実施しました。各回とも約1万人の方に回答いただきました。

#### (2) 健康横浜21 インスタグラムの運用

令和6年11月から、健康横浜21の公式Instagramアカウントを開設しています。

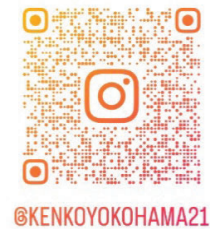
毎週、水曜日に健康に関するトピックスを投稿しています。

##### ア 実績（令和7年3月31日末現在）

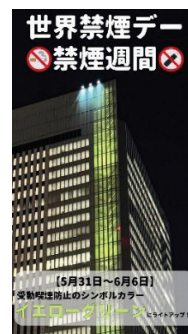
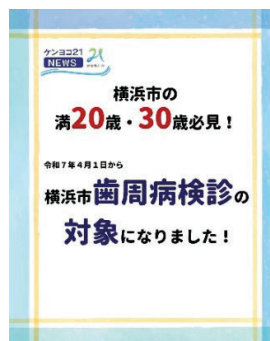
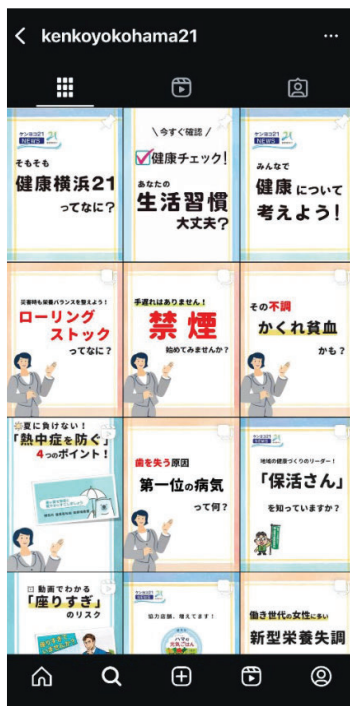
投稿件数：24件      フォロワー：1,164人

##### イ 主な投稿内容

- ・健康に関する豆知識・アドバイス、イベントや事業紹介
- ・産婦人科医 重見大介氏による女性の健康に関する動画等



《参考》アカウント及び投稿内容イメージ



### 2 令和7年度の主な取組

「第3期健康横浜21」で掲げる主要な健康課題の改善に向けて、市民の皆様の意識や行動の変化を促すため、引き続き、ターゲットを明確にしたプロモーションに取り組めます。具体的には、「健康横浜21」公式Instagramでの継続的な情報発信や、関連イベントの開催などを通じて、市民の皆様に健康づくりの重要性をわかりやすく伝えていきます。