

第3期健康横浜21における素案骨子（案）について（2/15時点版）

1 趣旨

令和6(2024)年度から令和17(2035)年度までの12年間を計画期間とする「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～」(以下「第3期健康横浜21」という。)の策定に向け、市民の健康課題、生活習慣改善に向けた市民の行動目標、行政及び関係機関・団体による取組等について、「健康横浜21推進会議」を中心に協議・検討を重ねています。

このたび、素案骨子についてまとめましたので、御報告します。

2 計画の法的根拠と位置づけ

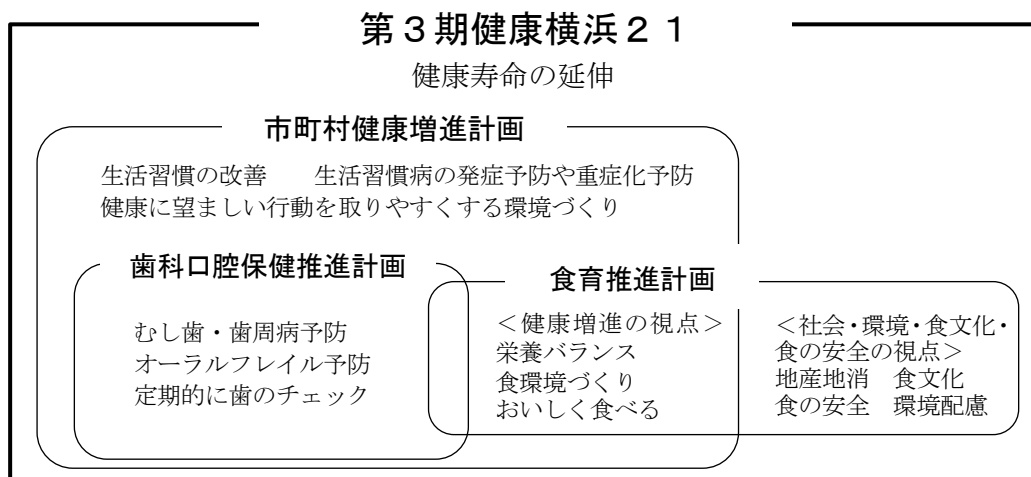
第3期健康横浜21は、横浜市民の最も大きな健康課題の一つである生活習慣病の予防を中心とした、横浜市における総合的な健康づくりの指針とします。このため、健康増進法に基づく「市町村健康増進計画」を軸に、関連する分野の計画として、横浜市歯科口腔保健の推進に関する条例に基づく「歯科口腔保健推進計画」及び食育基本法に基づく「食育推進計画」の3つの計画を一体的に策定しています。

歯科口腔保健推進計画は、定期的な歯のチェックや歯周病予防等の歯科口腔保健を推進し、市民の生涯にわたる健康づくりに寄与することを目的としています。

また、食育推進計画は、「『食』を通して健康と豊かな人間性を育み、活力ある横浜を創る」を基本理念とし、健康増進の視点及び社会・環境・食文化・食の安全の視点から、基本目標や推進テーマを設定しています。

歯科口腔保健推進計画及び食育推進計画における、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該当する部分を、市町村健康増進計画に位置づけます。

これらの3つの計画により、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を延ばす「健康寿命の延伸」に取り組みます。



3 第2期健康横浜21（平成25年度～令和5年度）の振り返り

(1) 推進のテーマと主な取組

健康に関する個人の意識や知識を高め、健康づくりを始めるきっかけをつくるとともに、その行動を続けやすい環境を整えるための取組を推進しました。

推進のテーマ	主な取組例
健康に関する意識や知識の向上に向けた取組	健康チェックや食事・運動等のポイントを学ぶ健康講座
生活習慣改善のきっかけづくりと継続支援	健診結果の見方や改善ポイントに関する健康相談
関係機関・団体と連携した普及啓発活動	保健活動推進員、食生活等改善推進員による啓発
楽しみながら行う健康づくりの推進	よこはまウォーキングポイント、健康スタンプラリー
職場を通じた働き世代へのアプローチ	健康経営の推進
特定健診・がん検診の受診率向上に向けた取組	ナッジ理論を活用した個別勧奨

(2) 成果

基本目標である健康寿命の延伸を達成することができ、行動目標の約5割の指標が「目標に近づいた」又は「目標値に達した」となりました。

(3) 最終評価における課題と方向性

令和4年6月にとりまとめた最終評価において、第3期健康横浜21の策定にあたっては、健康寿命の延伸に向けた市民の健康課題の把握、横浜市の女性の健康寿命の伸びの鈍化への対応、健康に望ましい行動を取りやすくする環境づくり、健康格差の縮小、次の世代に進んだ際に予測される健康課題を未然に防ぐといった視点の必要性が示されました。

また、健康寿命の延伸には、市民、歯科保健医療関係者、食関連事業者・団体など様々な領域の関係者が方向性を共有し、同一の目標に向かって、歯科口腔保健の施策や食環境づくりを進める食育の取組を一体的に進めていく必要性が確認されました。

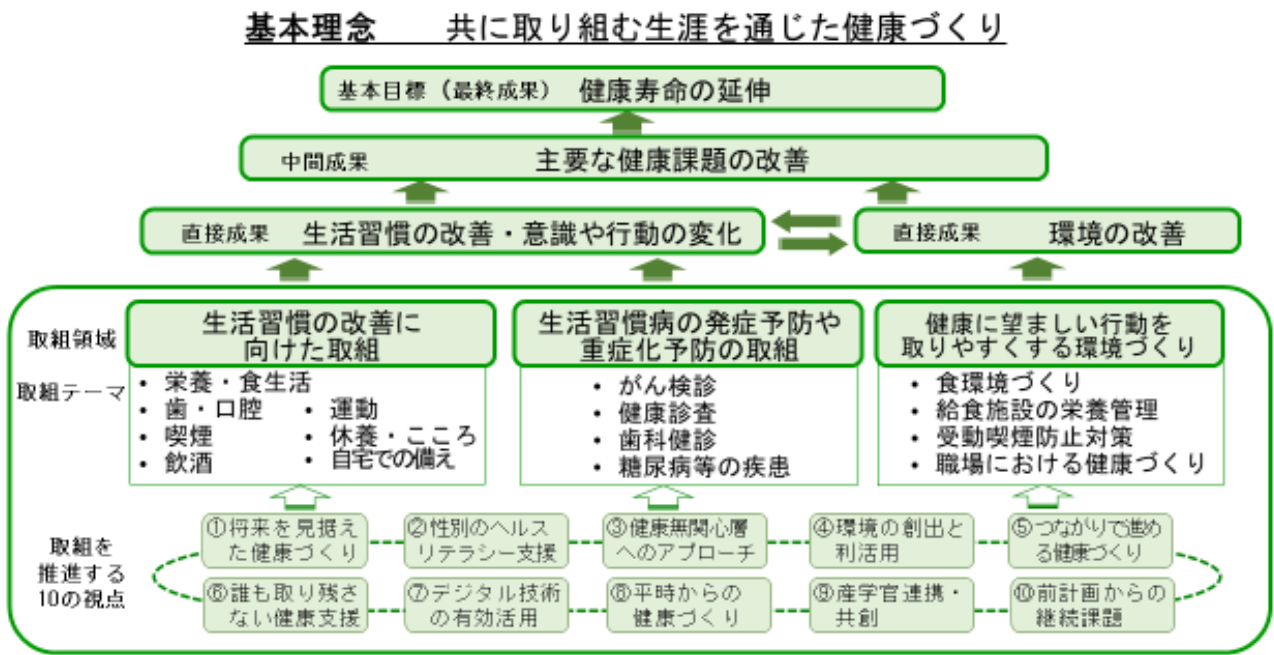
4 市民の健康を取り巻く現状分析と考察

（本部会で議論した「横浜市民の健康を取り巻く現状」を踏まえて調整中：仮案）

- 死亡数の半数を占める悪性新生物、心疾患、脳血管疾患の3つの疾患の予防につながる取組は、今後も引き続き重視していく。
→特に関連する取組テーマ：栄養・食生活、歯・口腔、喫煙、飲酒、運動、休養・こころ、がん検診、健康診査、歯科健診、糖尿病等の疾患、受動喫煙防止対策
- 乳がんの早期発見（女性）、冬場の入浴時の不慮の事故の減少（高齢者）、肥満や脂質異常症（特に男性）の改善については、死亡や健診に関する全国データと比較して改善の余地があるため、更に力を入れて取り組む必要がある。
→特に関連する取組テーマ：栄養・食生活、歯・口腔、運動、自宅での備え、がん検診、健康診査、歯科健診、糖尿病等の疾患、食環境づくり、給食施設の栄養管理
- 健康寿命の延伸に向けては、腰痛症（特に男性）、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）、成人期男性の睡眠不足、高齢期の健診・検診への対応を行うとともに、就業状況を踏まえた取組を行う必要がある。
→特に関連する取組テーマ：運動、休養・こころ、がん検診、健康診査、歯科健診、職場における健康づくり
- 性別、世代別に異なる健康課題に着目し、対象者層とテーマを絞った取組を行う必要がある。

5 第3期健康横浜21が目指す健康づくり

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



(1) 基本理念、基本目標

基本理念として「共に取り組む生涯を通じた健康づくり」を掲げ、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。

基本目標は、第2期健康横浜21を継承し、「健康寿命の延伸」とします。

(2) 健康寿命の延伸に向けた主要な健康課題の改善

健康に関するデータ分析の結果、健康寿命の延伸への寄与が大きく、全国データと比較して改善の余地があるなどの10項目を主要な健康課題として選定し、その改善を目指します。①生活習慣病（心血管疾患、がん、糖尿病、慢性の呼吸器系疾患）による早世の減少、②男性の肥満や脂質異常症の改善、③女性の乳がんの死亡率の減少、④糖尿病の重症化の予防、⑤喫煙・受動喫煙の減少、⑥進行した歯周炎の改善、⑦腰痛症の発症予防及び改善、⑧骨折・転倒により介護が必要な状態となることの減少、⑨高齢期の不慮の事故による死亡率の減少、⑩男女別に見る成人期・壮年期のメンタルヘルスの向上の10項目です。

健康寿命の延伸に向けた主要な健康課題の改善	
①生活習慣病による早世の減少	⑥進行した歯周炎の改善
②男性の肥満や脂質異常症の改善	⑦腰痛症の発症予防及び改善
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男女別に見る成人期・壮年期のメンタルヘルスの向上

(3) 取組テーマと取組を推進する10の視点

生活習慣の改善に向けた「栄養・食生活」「歯・口腔」「喫煙」「飲酒」「運動」「休養・こころ」「自宅での備え」に関する取組と、生活習慣病の発症予防や重症化予防に向けた「がん検診」「健康診査」「歯科健診」「糖尿病等の疾患」に関する取組を行います。

また、健康に望ましい行動を取りやすくする環境づくりとして「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」の推進に取り組みます。

これらの取組を推進するにあたっては、健康に関心がある人だけに届きやすい取組に偏ることなく、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ことが重要です。人の生涯を経時的に捉えた健康づくり（ライフコースアプローチ）による将来に向けた予防や、性別で健康課題が異なることを踏まえたヘルスリテラシー（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）の向上支援、健康に関心がない人や健康づくりに取り組めない状況にある人への健康づくり支援等を、「取組を推進する10の視点」として掲げます。

(4) 生活習慣の改善等に向けた市民の行動目標

「育ち・学びの世代」「働き・子育て世代」「稔りの世代」の3つのライフステージ別に、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市民の行動目標を設定し、その普及啓発に取り組みます。

生活習慣の改善等に向けた市民の行動目標							
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)	
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～)
特化した取組も必要な対象像	……………妊婦……………						
取組テーマ	……………病気や障害がある人……………						
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	適度な飲酒量を知り「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			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			
がん検診	定期的にかん検診を受ける						
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の改善・早期受診・治療継続						

(5) 取組内容

健康づくりに取り組む市民を増やすために、地域・職域の関係機関・団体との協働、民間事業者・大学等との連携による共創等を通じた取組を行っていきます。

これらの取組と同時に、健康づくりに関心をもち、行動する機運を高められるよう、対象者層とテーマを絞った広報戦略に基づくプロモーションにも注力していきます。

取組テーマ	取組内容の例（働き・子育て世代に向けたものを中心に）
栄養・食生活	様々な機会を捉えた「栄養バランスのよい食事」の重要性の啓発
歯・口腔	学校や事業所等と連携して取り組む、歯周病やオーラルフレイルの予防
喫煙	就職や妊娠等のライフイベントを捉えたタバコの害の周知と禁煙支援
飲酒	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情報発信
運動	座りすぎ防止の普及、日常的に歩きたくなる仕組みなどの創出
休養・こころ	メンタルヘルス、生活習慣病と睡眠、良質な睡眠の工夫の情報発信
自宅での備え	高血圧症の方や高齢者等へのヒートショックと予防策の周知
がん検診	検診対象年齢前の若い世代を含めたがん検診の大切さの啓発
健康診査	健診の意義や結果の見方の普及、健診データを生かした保健指導
歯科健診	定期的に歯科健診を受診することの大切さの啓発
糖尿病等の疾患	糖尿病等の治療継続や重症化予防のための健康相談や健康講座
食環境づくり	誰もが栄養バランスのよい食事ができる環境づくりに向けた産学官連携による枠組み整備等の推進
給食施設の栄養管理	適切な栄養管理の支援のための栄養士による給食施設への巡回指導
受動喫煙防止対策	健康増進法に基づくルールへの順守推進、家庭での受動喫煙防止啓発
職場における健康づくり	「健康経営」の普及、産業保健機関や民間企業等との連携による講座、専門職がない小規模の企業でも取り組みやすくなる情報発信

(6) 評価方法

データを重視した政策立案を進めるため、EBPM（根拠に基づく政策形成）の考え方を踏まえ、アウトカム（成果、効果）指標で計画の推進状況を評価します。

基本目標「健康寿命の延伸」の状況を最終成果に位置づけ、主要な健康課題の改善の状況を中間成果に、市民の生活習慣の改善と意識や行動の変化、環境の改善の状況を取組の直接成果として把握し、充実・強化すべき取組や、取組を行う上での課題を考察します。

計画開始後6年となる令和11(2029)年度の中間評価を期間後半の取組推進に生かし、計画開始後11年となる令和16(2034)年度の最終評価を次期計画策定に反映させます。

評価指標（検討中）	
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
	生活習慣病による早世の減少、男性の肥満や脂質異常症の改善、女性の乳がんの死亡率の減少、喫煙・受動喫煙の減少、進行した歯周炎の改善ほか
直接成果	生活習慣の改善と意識や行動の変化
	運動習慣者の割合、未成年と同居する人の喫煙率、がん検診受診率ほか
	環境の改善
	栄養バランスの良い食事を選択できる店舗数、受動喫煙の機会ほか

6 素案の構成案

第1章	第3期健康横浜21が目指す健康づくり	基本理念等
第2章	横浜市民の健康を取り巻く現状	主要な健康課題
第3章	市民の行動目標と取組	生活習慣の改善と生活習慣病の発症予防や重症化予防
第4章	環境づくりの取組	健康に望ましい行動を取りやすくする環境づくり、地域関係機関・団体との連携、民間事業者・大学等との共創
第5章	歯科口腔保健の推進【歯科口腔保健推進計画】	
		歯科口腔保健推進計画策定の趣旨、歯科口腔保健の現状と取組の方向性、関係者の役割、施策、計画の評価
第6章	食育の推進【食育推進計画】	
		第2期横浜市食育推進計画の振り返り、横浜市民の食生活を取り巻く現状、基本理念・基本目標及び取組内容
第7章	計画の推進	計画の推進体制、関係機関・団体及び行政の役割
第8章	計画の評価	評価スケジュール、評価項目、目標値一覧

7 附属機関における協議・検討経過

- ・健康横浜21推進会議〔令和4年9月、令和5年3月（予定）〕
- ・計画評価及び次期計画策定検討部会〔令和4年8月・11月、令和5年2月〕
- ・歯科口腔保健推進検討部会〔令和4年7月、10月〕
- ・食育推進検討部会〔令和4年7月、令和5年1月〕
- ・食環境整備検討会〔令和4年6月・9月・11月〕

8 策定スケジュール（予定）

令和5年	5月	常任委員会（素案骨子）
	5月～9月	素案の検討
	9月	常任委員会（素案及びパブリックコメント）
	9月～10月	パブリックコメントの実施
	9月～12月	原案の検討
	12月	常任委員会（パブリックコメントの結果）
令和6年	2月	常任委員会（原案）
	3月	計画策定

（歯科口腔保健推進計画、食育推進計画の概要の追加について検討中）