

健康横浜 21 推進会議 食育推進検討部会委員名簿

	役職	氏名	所 属
1		金子 佳代子	横浜国立大学 名誉教授
2		飯笹 光男	NPO法人 横浜ガストロノミ協議会 理事長
3		岩本 かをり	公益社団法人 神奈川県栄養士会
4		植木 美子	一般社団法人 ラシク045
5		大久保 辰雄	一般社団法人 横浜市医師会 常任理事
6		金子 勝巳	公益財団法人 よこはま学校食育財団 理事長
7		君塚 義郎	株式会社 崎陽軒 常務取締役
8		後藤 正明	横浜市場プロモーション委員会 副会長
9		菅 千明	はまふうどコンシェルジュ
10		田村 明美	JA横浜 組織部 組織生活課 課長
11		長島 由佳	ユカナガシマ・クッキングサロン
12		松谷 英司	一般社団法人 横浜市食品衛生協会 副会長
13		望月 選	一般社団法人 F・マリノススポーツクラブ 理事
14		望月 悟	一般社団法人 横浜市歯科医師会 常任理事
15		米山 かおる	横浜市食生活等改善推進員協議会 会長

食育推進検討部会設置要綱

制定 令和3年3月23日 健保事第4009号（局長決裁）

最近改正 令和5年3月24日 健保事第3956号（局長決裁）

（目的）

第1条 この要綱は、食育の推進に関して専門的見地から検討するため、健康横浜21推進会議運営要綱（以下「要綱」という。）第7条第1項に基づき設置する「食育推進検討部会」（以下「検討部会」という。）の運営に関し必要な事項について定めるものとする。

（検討事項）

第2条 検討部会は、次の事項について検討を行うものとする。

- （1）食育推進計画の策定に関する事項
- （2）食育の推進に関する事項
- （3）その他必要な事項

（構成）

第3条 検討部会は、要綱第7条第2項に基づき、健康横浜21推進会議（以下「推進会議」という。）の委員及び要綱第4条に基づき市長が任命した臨時委員のうちから推進会議の会長が指名する者をもって組織する。

（任期）

第4条 委員の任期は2年以内とする。ただし、委員に欠員が生じた時の補欠委員の任期は前任者の残任期間とする。

2 委員は、再任されることができる。

（部会長等）

第5条 検討部会に部会長及び副部会長を置く。

2 部会長は、委員の互選によりこれを定める。副部会長は、委員の中から部会長が指名する。

3 部会長は、検討部会を代表し、会務を掌理する。

4 副部会長は、部会長が欠けたとき、その職務を代理する。

（会議）

第6条 検討部会の会議は、部会長が招集する。ただし、委員任命後、部会長選出前の検討部会の会議は、推進会議の会長が招集する。

2 部会長は、検討部会の会議の議長とする。

3 検討部会は、委員の過半数の出席により開催する。

4 検討部会の議事は、出席した委員の過半数をもって決し、可否同数の場合は、検討部

会の部会長の決するところによる。

- 5 検討部会を欠席する予定の委員は、第2条に関する意見を書面により事前に提出することができる。

(会議の公開)

第7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、検討部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8条 部会長は、検討部会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。

(推進会議への報告)

第9条 検討部会は、会議内容を推進会議へ報告するものとする。

(守秘義務)

第10条 委員及び関係者は、検討部会の運営上知りえた秘密を厳守するとともに、これを他に利用してはならない。

(庶務)

第11条 検討部会の庶務は、健康福祉局健康推進課において処理する。

(委任)

第12条 この要綱に定めるもののほか、検討会の運営に関し必要な事項は、部会長が検討会の会議に諮って定める。

附 則

(施行期日)

この要綱は、令和3年3月23日から施行する。

附 則

(施行期日)

この要綱は、令和5年4月1日から施行する。

令和5年6月19日修正版

目次

第6章 食育の推進【食育推進計画】	2
1 食育推進計画とは	2
（1）「食育」とは	2
（2）横浜市食育推進計画とは	2
（3）第4次食育推進基本計画	2
（4）第4次神奈川県食育推進計画	2
2 第2期横浜市食育推進計画の振り返り	3
（1）振り返り方法	3
（2）第2期横浜市食育推進計画における数値目標の評価	4
（3）第2期横浜市食育推進計画における基本目標の振り返り	7
（4）総括	9
3 横浜市民の食生活を取り巻く現状	10
（1）市民の栄養・食習慣における課題	10
（2）社会状況の変化	10
（3）自然に健康になれる食環境づくりの必要性	11
（4）持続可能な社会の実現に向けた食育活動	11
4 基本理念・基本目標及び取組内容	12
（1）食育推進計画（令和6年度（2024年度）～令和17年度（2035年度））の特徴	12
（2）基本理念及び基本目標	12
（3）目標及び指標一覧	14
（4）推進テーマごとの目標・指標及び取組内容	16

第6章 食育の推進【食育推進計画】

1 食育推進計画とは

（1）「食育」とは

食育基本法（平成十七年六月十七日法律第六十三号）の前文によれば、「生きる上での基本であって、知育、徳育及び体育の基礎となるべきものと位置付けるとともに、様々な経験を通じて『食』に関する知識と『食』を選択する力を習得し、健全な食生活を実践することができる人間を育てること」とされています。

（2）横浜市食育推進計画とは

食育基本法第18条第1項に基づく市町村食育推進計画として平成22年（2010年）9月に策定され、第1期横浜市食育推進計画（平成22年度（2010年度）9月～平成27年度（2015年度））、第2期横浜市食育推進計画（以下、「第2期食育推進計画」という。）（平成28年度（2016年度）～令和5年度（2023年度））を推進し、市民への食育の普及啓発を行ってきました。令和6年度（2024年度）開始の計画は、市町村健康増進計画である「第3期健康横浜21」と一体的に策定しました。なお、計画策定にあたっては、国や県の計画と整合性を図りながら内容を検討しました。

（3）第4次食育推進基本計画

国においては、令和3年（2021年）3月に策定した「第4次食育推進基本計画」（令和3年度（2021年度）～7年度（2025年度））を推進中です。

ア 基本的な方針（重点事項）

- （ア）生涯を通じた心身の健康を支える食育の推進（国民の健康の視点）
- （イ）持続可能な食を支える食育の推進（社会・環境・文化の視点）
- （ウ）「新たな日常」やデジタル化に対応した食育の推進（横断的な視点）

イ 重点事項を推進する上で必要な視点

- （ア）SDGsの考え方を踏まえ、各重点事項が相互に連携して食育を推進
- （イ）行政、教育関係者、農林漁業者、食品関連事業者、ボランティア等関係する各主体が相互の理解を深め、連携・協働し、国民運動として食育を推進

（4）第4次神奈川県食育推進計画

県においては、令和5年（2023年）3月に策定した「第4次神奈川県食育推進計画」（令和5年度（2023年度）～9年度（2027年度））を推進中です。

ア 基本方針

- （ア）生涯を通じた心身の健康を支える食育の推進
 - （イ）持続可能な食を支える食育の推進
- 【横断的な視点】「新たな日常」やデジタル化に対応した食育の推進

第3期横浜市食育推進計画素案（案）

2 第2期横浜市食育推進計画の振り返り

（1）振り返り方法

ア 数値目標の評価

第2期食育推進計画で定めた数値目標について、目標値と照らし合わせた変化や、計画策定時と直近値の比較による数値変化を確認し、S A B C Dの5段階で評価しました。

一つの基本目標の下に複数の指標や男女別の指標がある場合については、健康日本21（第二次）の評価方法に倣って、S = 5点、A = 4点、B = 3点、C = 2点として平均を算出し（小数点以下五捨六入、Dは除く）、総合評価をすることとしました。

なお、数値変化が偶然生じたものではなく、意味がある変化かどうかを確認するため、統計学的な計算を行って評価しています。数値の変化だけを見ると、変化があるまたは変化がないように見えるものでも、統計処理を行うと異なる結果となる場合があります。

評価段階		具体的な目標値を設定している指標	
		統計的な処理が可能	統計的な処理は不可
S	目標値に達した	目標値に達した	
A	目標に近づいた	A-ア 統計的に有意に改善	A-イ 3%以上の改善
B	変化なし	B-ア 統計的に差がない	B-イ 3%未満の変化
C	目標から離れた	C-ア 統計的に有意に悪化	C-イ 3%以上の悪化
D	評価が困難	計画策定時値を把握できていない、 または調査項目変更に伴い、評価が困難	

イ 基本目標の振り返り

基本目標ごとに設定した推進テーマに基づき、行政（区役所及び関係局）や関係団体が行った取組内容を整理しました。また、基本目標別に取組内容を振り返り、数値目標の評価と合わせて、まとめを記載しました。

また、第2期食育推進計画全体の振り返りを総括として記載しました。

ウ 検討体制

「健康横浜21」との連携強化を目指し、その附属機関である「健康横浜21推進会議」の部会として、令和3年度（2021年度）に新たに「横浜市食育推進検討部会」を設置しました。

当該部会において、学識、関係機関、食育推進団体及び民間企業の委員とともに数値目標の評価や取組の振り返りを行いました。また、併せて庁内の関係課長会議への意見照会も行いました。

第3期横浜市食育推進計画素案（案）

（2）第2期横浜市食育推進計画における数値目標の評価

<基本目標1>

※（ ）の記載がないものはH26年度（2024年度）の値
 ※（ ）の記載がないものはR2年度（2020年度）の値

基本理念	基本目標	推進テーマ	数値目標	目標値 (R2年度 (2020年度))	第2期計画 策定時値	最終 評価時値	目標値に対する評価結果	
							指標の評価	基本目標の 総合評価
「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	食を通じた健康づくりと食の安全を推進します。	栄養バランスのよい食生活の推進	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者の割合	80% (R4年度 (2022年度))	男 40.6% (H25年度 (2013年度)) 女 42.1% (H25年度 (2013年度))	男33.3% 女35.6%	C-ア C-ア	B 変化なし
			朝食を欠食する市民の割合	15.0%以下	20歳代男性 27.3%	20歳代男性 54.7%	D	
					30歳代男性 37.1%	30歳代男性 45.9%	D	
					20歳代女性 36.0%	20歳代女性 44.0%	D	
			一日の食塩摂取量	8g (R4年度 (2022年度))	10.7g (H21-H23 (2009-2011))	9.9g (H29-R1 (2017-2019))	A-ア	
		栄養や食事の作り方等を知ることについて、関心があり継続してできている市民の割合	35%	30.1%	28.3%	B-ア		
食の安全の推進	食品の安全性に関する基礎的な知識を持っている市民の割合	60%	43.4%	40.5%	C-ア			

第3期横浜市食育推進計画素案（案）

< 基本目標2 >

※（ ）の記載がないものはH26年度（2014年度）の値
 ※（ ）の記載がないものはR2年度（2020年度）の値

基本理念	基本目標	推進テーマ	数値目標	目標値 (R2年度 (2020年度))	第2期計画 策定時値	最終 評価時値	目標値に対する評価結果	
							指標の評価	総合評価
「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	豊かな食体験や、楽しい食を推進するとともに、食文化を継承していきます。	暮らしの生活や実践	食事の際に食べ残さないことを習慣にしている市民の割合	70%	62.7%	65.9%	A-ア	B 変化なし
			朝食・夕食を家族等と一緒に食べる頻度(共食の回数)	週11回以上	-	7.5回	D	
		食文化の継承	食にまつわる地域文化や伝統を知ることについて関心がある市民の割合	75%以上	67.7%	55.4%	C-ア	
		おいしさ・楽しさの充実	60歳代でなんでも噛んで食べることができる者の割合	80% (R4年度 (2022年度))	67.7% (H23年度 (2011年度))	72.8%	B-ア	
			食事時間の楽しさについて、非常に楽しいまたはやや楽しい市民の割合	90%以上	90.4%	84.3%	C-ア	
		地産地消の推進	地場産物の購入について、関心があり、継続してできている市民の割合	20%	14.8%	15.6%	B-ア	
			市立小・中・義務教育学校において児童生徒が地産地消の良さを理解している割合	80%	-	小学校 75.6% 中学校 68.0%	D	

第3期横浜市食育推進計画素案（案）

<基本目標3>

※（ ）の記載がないものはH26年度(2024年度)の値
 ※（ ）の記載がないものはR2年度(2020年度)の値

基本理念	基本目標	推進テーマ	数値目標	目標値 (R2年度 (2020年 度))	第2期計画 策定時値	最終 評価時値	目標値に対する評価結果	
							指標の評価	総合評価
活「食」を通して健康と豊かな人間性を育み、 横浜を創る	食に関する環境づくりを進めます。	市民の食育活動との協働	食育推進ボランティアの養成人数（食生活等改善推進員、はまふうどコンシェルジュ等）	350人以上 / 年	351人 / 年	363人 ・食生活等改善推進員：330 ・はまふうどコンシェルジュ：33（R1(2019)）	S	A 目標に近づいた
		企業・団体との連携	横浜市食育フォーラムとしてイベント出展回数	5回 / 年	-	3回	D	
		教育・体験の充実	食に関心をもち、進んで実践している児童生徒の割合	小学校 90%以上 中学校 85%以上	小学校 88.9% 中学校 81.3% (義務教育学校含む)	小学校 87.3% 中学校 85.9%	小学校 C-ア 中学校 S	
			栽培や収穫体験を実施している保育所等の割合	90%以上	-	89.1%	D	

<主食・主菜・副菜について>

「主食」とは、ごはん、パン、めん類などの穀類です。

「主菜」とは、魚や肉、卵、大豆製品などを使ったメインのおかずとなる料理です。

「副菜」とは、野菜、きのこ、いも、海藻中心のつけあわせ、小鉢、サラダ、汁物などの料理です。

第3期横浜市食育推進計画素案（案）

（3）第2期横浜市食育推進計画における基本目標の振り返り

基本理念	基本目標	推進テーマ		主な取組（行政）
<p>「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</p>	<p>食を通じた健康づくりと食の安全を推進します。</p>	<p>栄養バランスのよい食生活の推進</p>	<ul style="list-style-type: none"> 和食などの、主食（米等）、主菜（肉、魚等）、副菜（野菜等）で構成され、果物、牛乳・乳製品など多様な食品がそろったバランスの良い食事 おいしく減塩した食事 生活習慣病の予防 食品を選ぶ力や、健康に配慮した簡単な料理ができるスキルの習得 高齢者の低栄養予防 	<ul style="list-style-type: none"> 子どものころから健康的な食生活が身につくよう、乳幼児健康診査や離乳食教室、妊婦を対象とした講座等の中で食や歯科に関する適切な情報提供・相談等を実施 生活習慣改善のための個別相談や講座、スーパーマーケットや商店街等、生活の場での知識の普及・啓発イベント等を実施 魚と野菜を活用したレシピ集をもとに子育て世帯向けのイベントの実施 給食献立表の紹介、ウェブ掲載による食の情報提供や市内小学校給食への市内産農産物一斉供給 地産地消の推進を目的とする料理コンクールにより、食の大切さの啓発を実施 朝食欠食率の改善にむけたキャンペーン実施 栄養成分表示の活用方法に関する啓発資料作成、周知 乳幼児健康診査と連携した食中毒予防の啓発、食中毒予防啓発ポスターの掲示 食の安全を推進するため市民啓発やシンポジウム等を実施
		<p>食の安全の推進</p>	<ul style="list-style-type: none"> 食に関する正しい情報の選択 安全で安心できる食品の選択 	
	<p>豊かな食体験や、楽しい食を推進するとともに、食文化を継承していきます。</p>	<p>豊かな生活や暮らしの実践</p>	<ul style="list-style-type: none"> 規則的な食事や、良く噛んで味わう等の望ましい食習慣の形成 心地良い食卓、楽しい食卓（共食など）の実践 多様なライフスタイル等に応じた食事の選び方、食べ方の実践 	<ul style="list-style-type: none"> 子どものころから健康的な食生活が身につくよう、乳幼児健康診査や離乳食教室、妊婦を対象とした講座等の中で食や歯科に関する適切な情報提供・相談等を実施 食育実践推進校を指定し、その取組成果を全市立学校へ発信 未利用魚を活用した独自給食の実施や、給食献立表の紹介・ウェブ掲載による食の情報提供 市内小学校給食への市内産農産物一斉供給 料理コンクール実施による地場産物利用の推進、食育の啓発 食生活等改善推進員の養成、食を通じた市民の健康づくり推進事業の実施 地産地消に関する人材育成及び活動支援 よこはま地産地消サポート店の支援 市内産農畜産物直売等の実施によるブランド化への取組 横浜市中央卸売市場から仕入れを行っている飲食店や小売店の紹介（「横浜市場直送店登録制度」事業）
		<p>食文化の継承</p>	<ul style="list-style-type: none"> 横浜の特色のある食文化の形成や、地域の食材を生かす工夫や知恵の伝承 行事食の体験 	
		<p>おいしさ・楽しさの充実</p>	<ul style="list-style-type: none"> 食の楽しさの充実 高齢になっても変わらない食の楽しさの充実 	
		<p>地産地消の推進</p>	<ul style="list-style-type: none"> 地産地消の推進による市民の豊かな食生活の向上 旬の食材の利用 	
	<p>食に関する環境づくりを進めます。</p>	<p>情報提供による環境整備</p>	<ul style="list-style-type: none"> 流通、食糧生産、食品安全等の情報の充実 食に関する基本情報を分かりやすく共有できる環境の整備 情報のギャップ（事業者・生産者等と、消費者のもつ情報の正確性や量の差）の解消 	<ul style="list-style-type: none"> 妊産婦への情報提供や離乳食教室を通じた、幼少期からの食育の啓発 保育・教育施設への各種講習会の実施 保育・教育施設を対象に食育調査を実施し、その結果をウェブ掲載 料理コンクールによる小学生への啓発 地産地消関連イベント等を通じた市民への食と農の魅力発信 出前教室やチラシ配布による小学生向け食の大切さ、食品ロス削減啓発の実施 食育実践推進校の指定 各種講演会による啓発 地域ボランティア養成及び養成後の地域事業の実施
		<p>市民の食育活動との協働</p>	<ul style="list-style-type: none"> 市民と協働した食育活動の推進及び活動支援 食育推進ボランティア養成、支援 	
		<p>企業・団体との連携</p>	<ul style="list-style-type: none"> 企業、団体と連携した食育の取組の推進 	
		<p>教育・体験の充実</p>	<ul style="list-style-type: none"> 豊かな食体験、学習の充実 給食等での食育 	

第3期横浜市食育推進計画素案（案）

基本理念	基本目標	主な取組（関係団体）	まとめ
<p>「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</p>	<p>食を通して健康づくりと食の安全を推進します。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・イベントや講座等にて、市場で扱う生鮮食材とその流通の仕組を紹介 ・魚と野菜を活用したレシピ集を作成し、若い子育て層への魚食拡大と、親子の共食を推進 ・手軽に作れるレシピ集をホームページに掲載 ・親子料理教室、給食試食会等を通して、バランスの良い食生活や食の安全についての啓発を実施 ・横浜のこどもが作るお弁当コンクールの実施 ・食育キャラバンや講座を通じて、「身体を動かす楽しさ」や「食の大切さ」「早寝早起き朝ごはん」等を啓発 ・生活習慣病予防、フレイル・オーラルフレイル・介護予防に関する啓発活動や講座等を実施 	<p>＜数値目標の評価＞</p> <ul style="list-style-type: none"> ・「1日の食塩摂取量」は目標値に近づいたが、「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者の割合」、「食品の安全性に関する基礎的な知識を持っている市民の割合」は目標値から離れた。 <p>＜取組の振り返り及び課題＞</p> <ul style="list-style-type: none"> ・行政及び関係団体において官民一体となった多様な取組が継続されたことは、市民の食への関心を高めることに一定程度貢献した。 ・取組の多くは、栄養に関する正しい知識の普及啓発であり、栄養バランス、朝食欠食、食品の安全性に関する取組は少ない。 ・事業の対象も、乳幼児～青年期が主であり、成人期や高齢期をターゲットとした事業は少ない。今後は、より多様なテーマで幅広い世代への具体的なアプローチが必要。
	<p>豊かな食体験や、楽しい食を推進するとともに、食文化を継承していきます。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・魚と野菜を活用したレシピ集を作成し、若い子育て層への魚食拡大と、親子の共食を推進 ・手軽に作れるレシピ集をホームページに掲載 ・学校給食を題材にした、安全情報や食に関する知識など食育情報のホームページへの掲載 ・食や味への興味を促す市内小中学校向け出前授業の実施 ・横浜のこどもが作るお弁当コンクールの実施 ・歯と口の健康に関する正しい知識についての普及啓発 ・地場産農畜産物を使った料理教室の実施 	<p>＜数値目標の評価＞</p> <ul style="list-style-type: none"> ・「食事の際に食べ残さないことを習慣にしている市民の割合」は目標値に近づいたが、「食にまつわる地域文化や伝統を知ることについて関心がある市民の割合」、「食事時間を楽しんでいると感じる市民の割合」は離れた。 <p>＜取組の振り返り及び課題＞</p> <ul style="list-style-type: none"> ・幼少期からの食育、イベント・講演などを通じた地産地消や食品ロス削減の啓発等の地道な取組が、食事を残さないことを習慣にしている市民の増加に一定の影響を与えた。しかし、新型コロナウイルス感染拡大により、家庭や学校、保育所等で家族や友人との食事を通じて楽しさを実感する機会や、行事食を体験する機会などが大幅に減少した。また、おいしく食べることと密接関連する「歯と口の健康に関する正しい知識の普及啓発」に取り組んでいる団体は、一部の団体に限られている。
	<p>食に関する環境づくりを進めます。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・イベントや講座等にて、市場で扱う生鮮食材とその流通の仕組を紹介 ・民間企業や団体による小中学生向け出前授業の実施 ・各種レシピを考案し、ホームページで公開 ・講習会・講演会・料理教室の実施 ・横浜のこどもが作るお弁当コンクールの実施 ・農や食、いのちの大切さを学ぶための栽培及び収穫体験の機会の提供 ・食を通じた市民の健康づくり推進事業等による地域での食育の推進 	<p>＜数値目標の評価＞</p> <ul style="list-style-type: none"> ・「食育推進ボランティアの養成人数」は目標を達成した。中学校における「食に関心を持ち、進んで実践している児童生徒の割合」も目標を達成したが、小学校では目標から離れた。 <p>＜取組の振り返り及び課題＞</p> <ul style="list-style-type: none"> ・学校や保育所等を通じ食育や収穫・調理体験により、食に関心を持ち、進んで実践している児童生徒の割合の増加に一定程度貢献した。 ・新型コロナウイルス感染拡大により体験型の啓発活動の継続が難しくなっているが、コロナ禍においても食育推進ボランティアを養成し、地域人材の育成に力を入れたことは評価できる。

第3期横浜市食育推進計画素案（案）

（4）総括

ア 第2期食育推進計画で取り組んできた食育活動

第2期食育推進計画では、「『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」という理念を掲げ、「健康」と「食文化」の充実及びそれを実現する「環境づくり」について、3つの基本目標、10の推進テーマを設け、具体的な取組を「実践」してきました。

「健康」に関する取組では、子どもの頃から健康的な食生活が身につくよう、保育・教育施設や小中学校、区役所、食育推進団体等が、講座やレシピ集等を通じて情報提供による正しい知識の普及啓発を実践し、市民の食への関心の高まりや食塩摂取量の低下に一定程度貢献しました。

「食文化」に関する取組では、行政や関係団体による子育て世代向けの事業や市内小中学校の授業において、おいしく楽しく食べる共食、地産地消や食品ロス削減など、体験型の啓発を実践し、食べ残さないことを習慣にしている市民の増加に一定の影響を与えました。

また、「環境づくり」では、「健康」や「食文化」の取組を実践するにあたり、ウェブサイト等のさまざまな媒体を使った情報発信や、食育推進ボランティアの養成、行政、学校、食育推進団体及び民間企業の連携による食育の取組が実践され、官民一体となった食育推進ネットワークが構築されました。

しかし、2（3）のまとめで述べたとおり、様々な課題も見えてきていることを踏まえ、今後充実・強化すべき取組を次のように考えました。

イ 今後充実・強化すべき取組

（ア）栄養バランスのよい食事の普及・啓発

食への関心は高まりましたが、栄養バランスのよい食事をしている市民は減少したため、「栄養バランスがよい」とはどのような食事を指すか、具体的に分かりやすく示すとともに、市民に浸透させる取組を検討します。

（イ）幅広い世代に向けた啓発

乳幼児期や学齢期向けの食育活動は充実しましたが、20～30歳代の市民は一定数朝食を欠食するなど食生活が乱れることから、成人期以降の市民への食育も必要です。また、成人期には生活習慣病予防、高齢期では低栄養及び口腔機能低下予防の課題があるため、官民一体の食育推進ネットワークを活かし、幅広い世代に啓発を行う必要があります。

（ウ）楽しい食の推進

単身世帯の増加やコロナ禍で孤食が進む中、食文化に関心を持つ市民や食事時間を楽しんでいる市民の割合は減少しました。今後、豊かな食体験や「楽しい食」の推進、食文化の継承については、引き続き行政や関係団体、事業者による多様な取組を継続するとともに、デジタル化に対応した取組を官民一体となって検討する必要があります。

（エ）食環境づくり

成人期に入ると食への関心や意欲に差が出るようになります。健康に無関心な人や、関心があっても行動を変えることが困難な人もいることを踏まえ、これまで培った民間企業や団体とのネットワークを活かし、誰もが自然と栄養バランスのよい食事の内容と量を選択できるような食環境を作っていくことが重要です。

第3期横浜市食育推進計画素案（案）

3 横浜市民の食生活を取り巻く現状

（1）市民の栄養・食習慣における課題

第2期健康横浜21の最終評価や第2期食育推進計画の振り返りを踏まえた栄養や食習慣における課題は次のとおりです。

ア 野菜摂取量の更なる増加が必要

「1日の野菜摂取量」は271gから291gへと増加しましたが、目標値である350gには達していません。

イ 食塩摂取量の更なる低減が必要

「1日の食塩摂取量」は10.7gから9.9gへと減少しましたが、目標値である8.0gには達していません。

ウ 栄養バランスのよい食事を取る市民の減少

「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者の割合」は男女共に4割から3割へ減少し、目標値から離れました。

エ 朝食を欠食する若い世代の市民は約3割

20歳代～30歳代の市民について、朝食を「ほとんど食べない」または「週2～3日食べる」人の割合は、依然として約3割であり、目標値である15%以下には達していません。

オ 成人男性の肥満、若い女性のやせ

国民健康・栄養調査（平成29年度～令和元年 横浜市分集計）の結果では、成人の男性と女性の肥満の割合（男性31.8%、女性21.4%）や、若い女性のやせの割合15.4%はいずれも策定時値から変化がありませんでした。成人の肥満の割合は、国の目標値には届いていません。若い女性のやせの割合は、国の目標値の範囲内ですが、妊娠前のやせは早産や低出生体重児のリスクが高いことが知られており課題です。

（2）社会状況の変化

ア 世帯構造の変化

少子高齢化の進展や未婚率の上昇等により、平均世帯人員数が減少し、単独世帯が大きく増え4割を超えています。家庭状況が多様化する中で、個々の家庭や個人の努力のみでは、健全な食生活を実践することが困難な状況も見受けられます。

イ 「新しい生活様式」に対応した「新たな日常」

新型コロナウイルス感染拡大によるテレワークの普及、外出の自粛等により、市民のライフスタイルが変化し、自宅で料理や食事をするが増えています。市民の食事への関心が高まり、食生活を見直す機会ともなります。

一方で、従来の対面型の手法で実施してきた豊かな食体験の提供や楽しい共食、食文化の継承については、活動の縮小や見直しを迫られています。

生活を支える多くの分野でICTやAI（人工知能）の活用等デジタル技術の進展・普及が加速する中、従来の対面での手法を大事にしつつ、デジタル化に対応した取組が求められます。

第3期横浜市食育推進計画素案（案）

（3）自然に健康になれる食環境づくりの必要性

これまでの取組を振り返ると、情報提供型の啓発活動が多く、食品・食べ物・食事のあり方を変えていくような取組が不足していたと言えます。情報提供による知識の普及啓発だけでは、情報に触れる機会の差や理解の差が、健康格差を助長することが指摘されています。

また、年齢が上がるにつれ食育の機会は減少し、成人期に入ると食への関心や意欲に差が出るようになります。単身世帯の増加で、自宅で食事を作らない人が増えると想定されることから、外食や中食（弁当や総菜）を利用する際に、主食・主菜・副菜を簡単に揃えられるような仕掛けが必要です。

厚生労働省は、超高齢化社会を見据え、令和元年（2019年）に「健康寿命延伸プラン」を策定し、令和22年（2040年）までに、健康寿命を男女ともに、平成28年（2016年）に比べて3年以上延伸し、75歳以上とすることを目指しています。このプランを達成するため、国は健康に関心が薄い層も含めた健康づくりの取組として、自然に健康になれる食環境づくりを推進しています。

本市でも、健康に無関心な人や、関心があっても行動を変えることが困難な人もいることを踏まえ、個人の興味関心や嗜好にかかわらず、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を、官民連携や産官学連携により作っていくことが求められます。

（4）持続可能な社会の実現に向けた食育活動

人々が健全な食生活を送るためには、その基盤となる持続可能な食料システム（フードシステム）を、社会全体で連携・協働して構築することが求められます。

食を供給面から見ると、日本の食料自給率は低く、食料の多くを海外からの輸入に頼っている一方で、食べられることなく廃棄される食品が多くあるという現実があります。

また、近年、日本各地で異常気象に伴う自然災害が頻発する等、地球規模の気候変動の影響が顕在化しており、環境問題を踏まえて食の在り方を考えることも重要です。

食育活動においても、食生活が自然の恩恵の上に成り立ち、食に関わる人々の様々な行動に支えられていることへの感謝の念や理解を深め、SDGsの観点から、持続可能な社会の実現に向け環境に配慮した取組を推進する必要があります。

第3期横浜市食育推進計画素案（案）

4 基本理念・基本目標及び取組内容

（1）食育推進計画（令和6年度（2024年度）～令和17年度（2035年度））の特徴

食育推進計画（令和6年度（2024年度）～令和17年度（2035年度））は、前項等で述べた横浜市民の食生活を取り巻く現状を踏まえ、基本的な考え方を次のように整理しました。

ア 「第4次食育推進基本計画」の基本的な方針（重点事項）を踏まえた推進

少子高齢社会の進展による世帯構造や社会環境の変化、健康や食を取り巻く環境の変化、社会のデジタル化など、国レベルで食育をめぐる状況は急速に変化しています。市計画においても国の計画の重点事項を踏まえた目標設定や取組内容が必要です。

イ 官民一体となった食育の更なる推進

食に関する市民の価値観や暮らしの在り方が多様化する中、食育を効果的に推進するには、対象像を細分化し、さまざまな手法を用いて働きかけることが求められます。第2期計画の推進で培った行政、学識経験者、食育関係団体及び民間企業等のネットワークを活かし、官民連携や産官学連携による食育の取組を更に進めます。

ウ 幅広い世代への生涯を通じた食育の推進

「人生100年時代」に向けて、生活習慣病の予防等による健康寿命の延伸を目指し、全ての市民が健全で充実した食生活を実現できるよう、家庭、学校・保育所、職場、地域等において、子どものみならず、幅広い世代の生涯を通じた食育を進めます。

また、子どもの頃の食生活は、成人期の食生活に影響を与え重要であるため、令和8（2026）年度からスタートする中学校での全員給食を契機に、小学校から中学校の9年間の切れ目ない食育を推進します。

エ 自然と健康になれる食環境づくりの推進

従来の子市民への情報提供による食育の推進に加え、健康に関心がない人や関心があっても行動できない人が一定数存在することを踏まえ、誰もが健康的な食事を自然と選択できるよう、事業者と連携した食環境づくりを推進します。

（2）基本理念及び基本目標

ア 基本理念（仮）

第2期食育推進計画の基本理念は、時代を経ても変わらない食育の目指すべき姿が現されているため、本計画においても引き続き基本理念とします。

「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

この理念は、主に次の考え方によって形づくられています。

- 食は人が生きるうえでの基本であり、健全な心身を育む健康づくりの基礎となります。
- 「健康」と「食文化」の継承や発展及びそれを実現するための「環境」をつくることで豊かな人間性を育みます。
- 多様な「食」を通じて健康でいきいきとした市民が増え、活力あるまち、横浜が創られます。
- 国の第4次食育推進基本計画を踏まえ、計画をまとめました。

第3期横浜市食育推進計画素案（案）

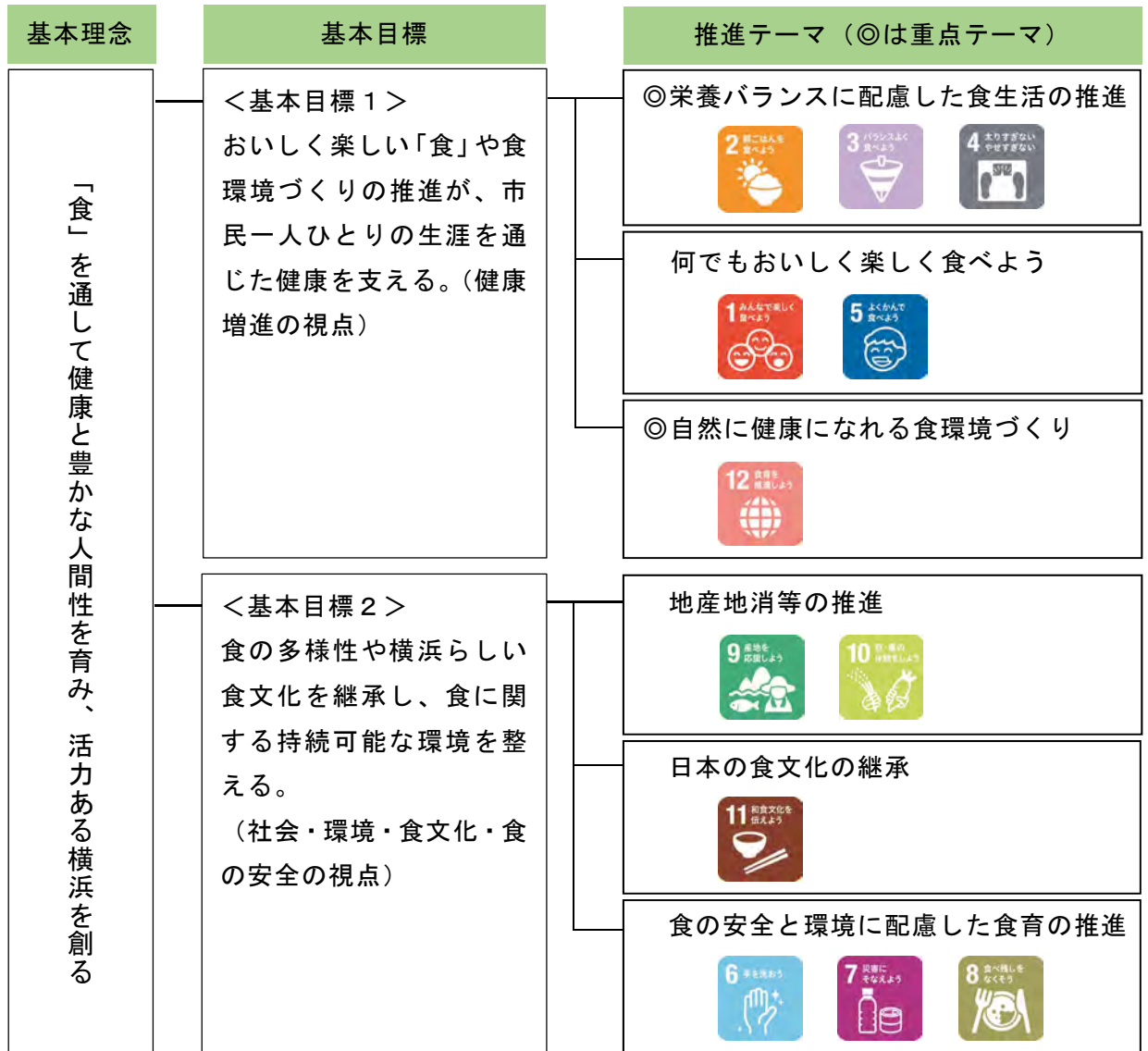
イ 基本目標

基本理念を実現するため、国の計画の重点事項を踏まえて、次の2つの基本目標を掲げました。

<p><基本目標1> おいしく楽しい「食」や食環境づくりの推進が、市民一人ひとりの生涯を通じた健康を支える。（健康増進の視点）</p> <p><基本目標2> 食の多様性や横浜らしい食文化を継承し、食に関する持続可能な環境を整える。（社会・環境・食文化・食の安全の視点）</p>
--

ウ 推進テーマ

基本目標ごとに、合計6つの推進テーマを定め、第3項等で述べた横浜市民の食生活を取り巻く現状を踏まえ、「栄養バランスに配慮した食生活の推進」、「自然に健康になれる食環境づくり」を重点テーマとしました。推進にあたっては、「新たな日常」やデジタル化に対応した食育の推進を意識して取り組みます。



第3期横浜市食育推進計画素案（案）

（3）目標及び指標一覧

全国の数値と比較でき、適切な進捗管理と評価ができるよう、国の計画を踏まえて、目標を16項目、指標を25項目を定めました。

推進テーマ	No	目標	指標	直近値	目標値
栄養バランスに配慮した食生活の推進	1	朝食を欠食する市民を減らす	① 朝食を欠食する小・中学生の割合	8.4% (R4(2022)年度)	0% (R14(2032)年度)
			② 朝食を欠食する20～30歳代の割合※2	全体 27.1% (R2(2020)年度)	15%以下 (R14(2032)年度)
	2	栄養バランスに配慮した食生活を実践する市民を増やす	③ 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	全体 34.3% (R2(2020)年度)	50%以上 (R14(2032)年度)
			④ 1日あたりの野菜摂取量の平均値	291g (H29-R1(2017～2019)年度)	350g以上 (R14(2032)年度)
			⑤ 1日あたりの食塩摂取量の平均値	9.9g (H29-R1(2017～2019)年度)	7g未満 (R14(2032)年度)
	3	生活習慣病の予防や改善のために、ふだんから適正体重の維持を実践する市民を増やす	⑥ 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）	全体 52.4% (R2(2020)年度)	58%以上 (R14(2032)年度)
			⑦ 20～60歳代男性の肥満（BMI25以上）の者の割合	31.8% (H29-R1(2017～2019)年度)	30%未満 (R14(2032)年度)
			⑧ 40～60歳代女性の肥満（BMI25以上）の者の割合	21.4% (H29-R1(2017～2019)年度)	15%未満 (R14(2032)年度)
			⑨ 20歳代女性のやせ（BMI18.5未満）の者の割合	15.4% (H29-R1(2017～2019)年度)	15%未満 (R14(2032)年度)
			⑩ 低栄養傾向（BMI20以下）の高齢者（65歳以上）の割合	24.2% (H29-R1(2017～2019)年度)	13%未満 (R14(2032)年度)
何でもおいしく楽しく食べよう	4	朝食又は夕食を家族等と一緒に食べる「共食」の回数を増やす	⑪ 朝食又は夕食を家族等と一緒に食べる「共食」の回数	7.5回 R2(2020)年度	週11回以上 (R14(2032)年度)
			⑫ 食事の時間の楽しさについて、非常に楽しいまたはやや楽しい市民の割合	84.3% (R2(2020)年度)	90%以上 (R14(2032)年度)
	5	よく噛んで食べることができる市民を増やす	⑬ 50歳以上におけるなんでも噛んで食べることができる者の割合	71.8% (R2(2020)年度)	80% (R14(2032)年度)
自然に健康になれる食環境づくり	6	食育に関心を持っている市民を増やす	⑭ 食育に関心を持っている市民の割合	61.6% (R2(2020)年度)	90%以上 (R14(2032)年度)
			⑮ 食に関心をもち、自ら健全な食生活を実践しようとしている児童生徒の割合	小学校 92.0% 中学校 88.9% (R4(2022)年度)	小学校 90% 中学校 90% (R7(2025)年度) ※3
	7	食育の推進に関わるボランティアの数を増やす	⑯ 食育推進ボランティアの養成人数【ヘルスマイト、はまふうどコンシェルジュ】	363人 (R2(2020)年度)	350人以上/年 (R14(2032)年度)
	8	誰もが栄養バランスの良い食事を食べることができる食環境を整える	⑰ 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	今後把握	今後検討

第3期横浜市食育推進計画素案（案）

推進テーマ	No	目標	指標	直近値	目標値
地産地消等の推進	9	学校給食における地場産物を活用した取組等を増やす	⑱ 栄養教諭等による地場産物に係る食に関する指導の平均回数	月6回 (R4(2022)年度)	月12回以上 (R14(2032)年度)
	10	農林漁業体験を経験した市民を増やす	⑲ 農林漁業体験を経験した市民（世帯）の割合	今後把握	70%以上 (R14(2032)年度)
	11	産地や生産者を意識して農林水産物・食品を選ぶ市民を増やす	⑳ 地場産物の購入について、関心があり、継続してできている市民の割合	15.6% (R2(2020)年度)	20% (R14(2032)年度)
日本の食文化の継承	12	地域や家庭で受け継がれてきた伝統的な料理や作法等を継承し、伝えている市民を増やす	㉑ 食にまつわる地域文化や伝統を知ることについて関心がある市民の割合	55.4% (R2(2020)年度)	75%以上 (R14(2032)年度)
食の安全と環境に配慮した食育の推進	13	食品の安全性について基礎的な知識を持ち、自ら判断する市民を増やす	㉒ 食品の安全性に関する基礎的な知識を持っている市民の割合	40.5% (R2(2020)年度)	60% (R14(2032)年度)
	14	日頃から災害に備え、食料品等の備蓄に努める市民を増やす	㉓ 健康を維持するため、災害に備えて主食・副食を準備している市民の割合 ※4	主食 46.4% 副食 34.5% (R2(2020)年度)	主食 49% 副食 37% (R14(2032)年度)
	15	環境に配慮した農林水産物・食品を選ぶ市民を増やす	㉔ 環境に優しい製品・商品を選んで購入する市民の割合（原料の調達や製造過程で環境に配慮しているものなど）	今後把握	75%以上 (R14(2032)年度)
	16	食品ロス削減のために何らかの行動をしている市民を増やす	㉕ 食べ残しや食材のムダ（食品ロス）を減らしている市民の割合	今後把握	80%以上 (R14(2032)年度)

※1 網掛けは、第3期横浜市食育推進計画からの新規目標

※2 第2期横浜市食育推進計画では、「朝食の欠食率」を「朝食を食べる日が週5日以下」の市民の割合としていたが、第3期横浜市食育推進計画では、第4次食育推進基本計画と同様に「朝食を食べる日が週3日以下」の市民の割合とする

※3 横浜市教育振興基本計画で設定した令和7年度の目標値を食育推進計画の目標値とし、横浜市教育振興基本計画にて新たな目標値を設定後、食育推進計画の目標値として改めて設定する

※4 「主食」：レトルトご飯、加工米、乾パン等の穀類

「副食」：肉・魚の缶詰、カレー・シチュー等のレトルト食品等

第3期横浜市食育推進計画素案（案）

（4）推進テーマごとの目標・指標及び取組内容

推進テーマごとに目指す姿と課題を整理し、目標を達成するための行政及び関係機関・団体の取組内容を記載しました。

<基本目標1>

おいしく楽しい「食」や食環境づくりの推進が、市民一人ひとりの生涯を通じた健康を支える。（健康増進の視点）

ア 栄養バランスに配慮した食生活の推進 【重点推進テーマ】



（ア）課題と目指す姿

課題	<p>「1日の食塩摂取量」は減少し目標値に近づいたが、「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者の割合」は減少し目標値から離れた。</p> <p>朝食を欠食する20～30歳代の市民の割合は約3割で、他の世代よりも多い。引き続き食育関係団体と連携して啓発活動に取り組んでいくことは重要で、「栄養バランスのよい食事」や「規則正しい食生活」について具体的わかりやすく示し、啓発する必要がある。</p>
目指す姿	<p><市民について></p> <ul style="list-style-type: none"> 朝食をはじめ、1日3食、栄養バランスのよい食生活を実践できている。 「栄養バランスのよい食事」がどのような食事か理解できている。 適正体重の維持や塩分摂取量やエネルギー量等に気をつけた食生活が実践できている。

（イ）目標及び指標

目標	指標	直近値	目標値
目標1 朝食を欠食する市民を減らす	① 朝食を欠食する小・中学生の割合 ※ 新規指標	8.4% (R4(2022)年度)	0% (R14(2032)年度)
	② 朝食を欠食する20～30歳代の割合	全体 27.1% (R2(2020)年度)	15%以下 (R14(2032)年度)
目標2 栄養バランスに配慮した食生活を実践する市民を増やす	③ 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	全体 34.3% (R2(2020)年度)	50%以上 (R14(2032)年度)
	④ 1日あたりの野菜摂取量の平均値 ※ 新規指標	291g (H29～R1(2017～2019)年度)	350g以上 (R12～R14(2030～2032)年度)
	⑤ 1日あたりの食塩摂取量の平均値	9.9g (H29～R1(2017～2019)年度)	7g未満 (R12～R14(2030～2032)年度)
目標3 生活習慣病の予防や改善のために、ふだんから適正体重の維持に気をつけた食生活を実践す	⑥ 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） ※ 新規指標	全体 52.4% (R2(2020)年度)	58%以上 (R14(2032)年度)
	⑦ 20～60歳代男性の肥満（BMI25以上）の者の割合	31.8% (H29～R1(2017～	30%未満 (R12～R14(2030

第3期横浜市食育推進計画素案（案）

る市民を増やす	※ 新規指標	2019)年度)	～2032)年度)
	⑧ 40～60 歳代女性の肥満 (BMI25 以上) の者の割合	21.4% (H29～R1(2017～2019)年度)	15%未満 (R12～R14(2030～2032)年度)
	※ 新規指標		
	⑨ 20 歳代女性のやせ (BMI18.5 未満) の者の割合	15.4% (H29～R1(2017～2019)年度)	15%未満 (R12～R14(2030～2032)年度)
	⑩ 低栄養傾向 (BMI20 以下) の高齢者の割合	24.2% (H29～R1(2017～2019)年度)	13%未満 (R12～R14(2030～2032)年度)

(ウ) 取組内容

<行政の取組>

ライフステージ	取組内容
育ち・学び	<ul style="list-style-type: none"> ・妊婦や乳幼児期の保護者に対し、区役所等の健診、個別相談及び教室等を通じて、規則正しい食生活や栄養バランスのよい食事の普及啓発を実施 ・学校、保育所等での給食等を通じた食育の実践
働き・子育て	<ul style="list-style-type: none"> ・生活習慣病予防や生活習慣病の重症化予防のため、<u>区役所等</u>の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の普及啓発 ・地域・職域連携により事業所の健康経営を支援するため、専門職を派遣し、従業員に対し適正体重の維持、規則正しい食生活及び栄養バランスのよい食事の普及啓発を実施
稔り	<ul style="list-style-type: none"> ・生活習慣病、フレイル及び低栄養を予防するため、区役所等の個別相談、講座等を通じた正しい食生活の普及啓発を実施
全世代	<ul style="list-style-type: none"> ・スーパー、商店街、企業等と連携し、生活場を通して、知識の普及啓発を実施 ・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啓発を実施 ・栄養バランスのよい食事のレシピをホームページ上で情報提供

<関係機関・団体の取組>

ライフステージ	取組内容
育ち・学び	<ul style="list-style-type: none"> ・「朝食を欠かさず食べよう！」をテーマに小学校、中学校でのスポーツを通じた食育活動を実施 ・「歯と口の健康週間行事」において、簡単に作れる朝食レシピの紹介 ・親子対象に、栄養バランスに配慮した食事ができるよう、調理実習と食育講座を組み合わせた教室の開催 ・中学校での食育教室で『成長期は特にバランス良い食事を心がけよう』を講演
働き・子育て	<ul style="list-style-type: none"> ・朝食の大切さや楽しさを店舗や講習会などで啓発。 ・「歯と口の健康週間行事」において、簡単に作れる朝食レシピの紹介

第3期横浜市食育推進計画素案（案）

	<ul style="list-style-type: none"> ・ホームページを活用した給食の料理レシピ等の情報発信により、栄養バランスに配慮した食事の啓発 ・口腔疾患の予防と口腔機能育成に関する研修会の実施 ・保育所等職員に対して乳幼児保健研修会の実施 ・生活習慣病健診や人間ドックを推進し、若い世代の健診受診率向上を図る運動を展開 ・イベント等で生活習慣病予防対策を中心に展示、資料配布等を実施
稔り	<ul style="list-style-type: none"> ・歯周病検診や歯科健診、歯周病や生活習慣病についてのセミナーを開催
全世代	<ul style="list-style-type: none"> ・朝食の大切さや3食しっかり食べることを講座等で啓発 ・栄養バランスに配慮した食事ができるよう、講座等を通じて啓発 ・健康保険組合等（厚生連）と連携し、生活習慣病健診や人間ドックを推進し、病気等の早期発見の機会を提供 ・生活習慣病予防のための食生活や適正体重の維持について、講座を通じて啓発

イ 何でもおいしく楽しく食べよう



(ア) 課題と目指す姿

課題	<p>新型コロナウイルス感染拡大により、家庭や学校、保育所等で家族や友人との食事を通じて楽しさを実感する機会や、行事食を体験する機会などが大幅に減少し、「食事時間を楽しいと感じる市民の割合」も減少し目標値から離れた。</p> <p>単身世帯の増加やコロナ禍で孤食が進む中、豊かな食体験や「楽しい食」の推進、それに伴う食文化の継承については、引き続き行政や関係団体、事業者による多様な取組を継続する必要がある。</p> <p>また、歯と口の健康は、オーラルフレイル(口腔機能の低下)という新たな課題も出てきており、様々な団体が協力して市民への周知啓発を行っていく必要がある。</p> <p>市民の生活様式やコミュニケーション方法が変化する中、従来での対面での手法を大事にしつつ、デジタル化に対応した食育の推進も検討する必要がある。</p>
目指す姿	<p><市民について></p> <ul style="list-style-type: none"> ・家族や友人等と一緒に食事をする機会（共食）等を通じて、食事の楽しさを実感できている。 ・よく噛むことにより、食事を味わい、楽しむと共に、歯周病予防や口腔機能の維持に関する取組を行っている。

(イ) 目標及び指標

目標	指標	直近値	目標値
目標4 朝食又は夕食を家族等と一緒に食べる「共食」の回数を増やす	⑪ 朝食又は夕食を家族等と一緒に食べる「共食」の回数	月 7.5 回 (R2(2020)年度)	月 11 回以上 (R14(2032)年度)
	⑫ 食事の時間の楽しさについて、非常に楽しいまたはやや楽しい市民の割合	84.3% (R2(2020)年度)	90%以上 (R14(2032)年度)
目標5 よく噛んで食べる市民を増やす	⑬ 50歳以上におけるなんでも噛んで食べることができる者の割合 ※ 新規指標	71.8% (R2(2020)年度)	80% (R14(2032)年度)

(ウ) 取組内容

<行政の取組>

ライフステージ	取組内容
育ち・学び	<ul style="list-style-type: none"> ・区役所等の健診、個別相談及び教室等の機会をとらえて、家族等と一緒に食事をする機会を通じて、食事の楽しさ、大切さを感じられる取組を実施 ・区役所等の個別相談や教室等を通じて、よく噛んで食べることの大切さや歯や口腔機能の正しい知識の普及啓発及び実践につながる取組

第3期横浜市食育推進計画素案（案）

	<p>組を実施</p> <ul style="list-style-type: none"> ・学校、保育所等での給食等を通じて、児童・生徒が食事の楽しさ、大切さを感じられる食育の実践
働き・子育て	<ul style="list-style-type: none"> ・歯周病予防の重要性や生活習慣病との関連を区役所の個別相談や講座等の中で啓発を実施 ・地域・職域連携により事業所の健康経営を支援するため、専門職を派遣し、従業員に対し、歯周病予防の重要性、定期的な歯科健診の必要性について普及啓発を実施
稔り	<ul style="list-style-type: none"> ・オーラルフレイルを予防するため、正しい知識の普及啓発を個別相談、講座等を通じて実施
全世代	<ul style="list-style-type: none"> ・区役所の個別相談や教室等の機会をとらえ、家族等と一緒に食事をする機会を通じ、食事の楽しさや大切さを感じられる取組を実施 ・イベントや出前講座を通じて、「おいしく楽しく食べること」、「お口の健康」に関する啓発を実施

<関係機関・団体の取組>

ライフステージ	取組内容
育ち・学び	<ul style="list-style-type: none"> ・保育園健診等の歯科保健指導時に「噛むことの大切さ」を指導
働き・子育て	<ul style="list-style-type: none"> ・店舗等で家族と共に食する朝食や夕食の楽しさ大切さを啓発 ・セミナー等で「噛むことの重要性」「口腔機能低下予防」の啓発
稔り	<ul style="list-style-type: none"> ・「口から食べる」を維持できるようにすることを講座等で啓発 ・オーラルフレイルに関する教室等への協力
全世代	<ul style="list-style-type: none"> ・家族と食事をすることは、楽しいことを啓発 ・歯科関係のイベント開催に協力



ウ 自然に健康になれる食環境づくり【重点推進テーマ】

(ア) 課題と目指す姿

課題	<p>これまでの取組を振り返ると、情報提供型の啓発活動が多く、食品・食べ物・食事のあり方を変えていくような取組が不足していたと言える。情報提供による教育的な啓発だけでは、情報に触れる機会の差や理解の差が、健康格差を助長することが指摘されている。</p> <p>年齢が上がるにつれ食育の機会は減少し、働き・子育てに入ると食への関心や意欲に差が出るようになる。健康に無関心な人や、関心があっても行動を変えることが困難な人もいることを踏まえ、個人の興味関心や嗜好にかかわらず、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を、行政と関係団体・民間企業がともに作っていくことが必要である。</p>
目指す姿	<p><市民について></p> <ul style="list-style-type: none"> ・食育に関心を持ち、栄養バランスを気にかけて健康づくりを実践している。 <p><環境について></p> <ul style="list-style-type: none"> ・食育を推進するための人材が十分に育成され、市民に食育の取組が浸透している。 ・デジタルツールやナッジを活用することにより、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。

(イ) 目標及び指標

目標	指標	直近値	目標値
目標6 食育に関心を持っている市民を増やす	⑭ 食育に関心を持っている市民の割合 ※ 新規指標	61.6% (R2(2020)年度)	90%以上 (R14(2032)年度)
	⑮ 食に関心をもち、自ら健全な食生活を実践しようとしている児童生徒の割合 ※ 新規指標	小学校 92.0% 中学校 88.9% (R4(2022)年度)	小学校 90% 中学校 90% (R7(2025)年度)
目標7 食育の推進に関わるボランティアの数を増やす	⑯ 食育推進ボランティアの養成人数【ヘルスマイト、はまふうどコンシェルジュ】	363人 /年 (R2(2020)年度)	350人以上 /年 (R14(2032)年度)
目標8 誰もが栄養バランスの良い食事を食べることができる食環境を整える	⑰ 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 ※ 新規指標	今後把握	今後検討

第3期横浜市食育推進計画素案（案）

（ウ）取組内容

＜行政の取組＞

ライフステージ	取組内容
育ち・学び	<ul style="list-style-type: none"> 学校や保育所等において、講座等を通じて、食や食と体の関係等について啓発し、児童・生徒が食育に関心を持てるような取組を推進
働き・子育て 稔り	<ul style="list-style-type: none"> 食育の推進や地産地消、地域の健康づくりを推進する人材の養成及び支援を実施
全世代	<ul style="list-style-type: none"> 産官学連携で、誰もが健康的な食事を食べることができる食環境づくりを推進 イベントや出前教室等を通じて、食生活や体づくりに関する啓発を実施

＜関係機関・団体の取組＞

ライフステージ	取組内容
育ち・学び	<ul style="list-style-type: none"> イベントや農業体験を通して、食の大切さを学ぶ機会を提供 食育の講演を通して、現在の自分の食生活を振り返り関心を持つような活動を実施 「こどもができる簡単料理レシピ集」を作成し料理教室等を開 食育講座や市内中学校で職業講座と製造体験を実施 中学校給食へのアドバイスやメニューの開発
働き・子育て	<ul style="list-style-type: none"> 学校が開催する給食試食会に職員を派遣し、保護者が学校給食について理解を深めることができるよう支援 旬の野菜を使った簡単な家庭料理の料理教室を開催 「私たちの健康は私たちの手で」を合言葉に啓発活動等を通して市民に伝え、仲間を増やす活動を実施
稔り	<ul style="list-style-type: none"> 「私たちの健康は私たちの手で」合言葉に啓発活動等を通して市民に伝え、仲間を増やす活動を実施
全世代	<ul style="list-style-type: none"> 料理講習会・食のイベントを通して食の楽しさ大切さを啓発 イベント等の食育活動やレシピ配布、WEB配信の実施 イベントを通じて食育に関する啓発活動を実施 横浜ガストロノミ協議会としてボランティア参加を呼びかけ

第3期横浜市食育推進計画素案（案）

<基本目標2>

食の多様性や横浜らしい食文化を継承し、食に関する持続可能な環境を整える。

（社会・環境・食文化・食の安全の視点）



エ 地産地消等の推進

（ア）課題と目指す姿

課題	「地産地消」の概念は着実に浸透してきており、「市立小・中・義務教育学校における児童生徒が地産地消の良さを理解している割合」は小学校 75.6%、中学校 68.0%となった。しかし、「地場産物の購入について、関心があり、継続してできている市民の割合」は 15%程度と変化なく、実践には課題がある。
目指す姿	<p><市民について></p> <ul style="list-style-type: none"> ・市民が身近に農を感じることで、地産地消を実践できる。 ・子どもの頃からの教育・体験の充実を通して、地場産物に関心を持つ。

（イ）目標及び指標

目標	指標	直近値	目標値
目標9 学校給食における地場産物を活用した取組等を増やす	⑱ 栄養教諭等による地場産物に係る食に関する指導の平均取組回数 ※新規指標	今後把握 (R5(2023)年度)	月12回以上 (R14(2032)年度)
目標10 農林漁業体験を経験した市民を増やす	⑲ 農林漁業体験を経験した市民（世帯）の割合 【参考値】栽培や収穫体験を実施している保育所等の割合	今後把握 (R5(2023)年度)	70%以上 (R14(2032)年度)
目標11 産地や生産者を意識して農林水産物・食品を選ぶ市民を増やす	⑳ 地場産物の購入について、関心があり、継続してできている市民の割合	15.6% (R2(2020)年度)	20% (R14(2032)年度)

（ウ）取組内容

<行政の取組>

ライフステージ	取組内容
育ち・学び	<ul style="list-style-type: none"> ・保育所等での栽培や収穫体験を実施 ・農家や農協による食農教育の推進 ・横浜ブランド農産物を使った、新しい給食献立のメニューを募集するコンクールの実施
全世代	<ul style="list-style-type: none"> ・農畜産物のブランド化や地産地消の推進 ・直売所の開設や青空市の運営の支援 ・横浜でとれた、新鮮な旬の野菜や果物、卵、肉などの畜産物を積極的にメニューに取り入れている飲食店の支援 ・農体験イベント等の実施

第3期横浜市食育推進計画素案（案）

	<ul style="list-style-type: none"> ・市民利用型農園の開設支援等 ・ウェブサイト等で市内産農畜産物を使ったレシピを紹介 ・食材の旬情報やレシピをウェブサイトから発信
--	--

<関係機関・団体の取組>

ライフステージ	取組内容
育ち・学び	<ul style="list-style-type: none"> ・横浜市、JA と連携し、年に一度一斉に市内産野菜を購入して学校給食に提供 ・中学校給食へのアドバイスやメニューの開発 ・生産者との懇談会を開催 ・地産地消月間において、「学校給食食材一斉供給」を実施 ・イベントを通して、植えて、育てて、収穫して、食べることの大切さを啓発
働き・子育て	<ul style="list-style-type: none"> ・旬の野菜を使った簡単な家庭料理の料理教室を開催 ・横浜中央卸売市場と協働で作成したレシピ集を使用し、離乳食教室の開催や、横浜市内の子育て拠点、子育てサロン、子育て広場にてお魚を使う離乳食料理を紹介
全世代	<ul style="list-style-type: none"> ・横浜中央卸売市場とコラボレーションによるレシピの開発 ・直売所にて地元の農畜産物を販売 ・クッキング動画を配信することによる地産地消のPR ・レストランにおいて産地の書かれたメニューの提供や市内産の小松菜を使用したレシピ開発



オ 日本の食文化の継承

(ア) 目指す姿と課題

課題	「食にまつわる地域文化や伝統を知ることについて関心がある市民の割合」は計画策定時の67.7%から55.4%へと低下している。単身世帯の増加やコロナ禍で孤食が進む中、食文化の継承については、引き続き行政や関係団体、事業者による多様な取組を継続する必要がある。
目指す姿	<p><市民について></p> <ul style="list-style-type: none"> ・行事食の体験をとおして、食文化への理解を深めている。 <p><環境について></p> <ul style="list-style-type: none"> ・市内産農畜産物をはじめとした様々な食材に触れることで、横浜市や地域の食への関心を高め、官民一体となって横浜らしい食文化の継承を図っている。

(イ) 目標及び指標

目標	指標	直近値	目標値
目標12 地域や家庭で受け継がれてきた伝統的な料理や作法等を継承し、伝えている市民を増やす	⑫食にまつわる地域文化や伝統を知ることについて関心がある市民の割合	55.4% (R2(2020)年度)	75% (R14(2032)年度)

(ウ) 取組内容

<行政の取組>

ライフステージ	取組内容
育ち・学び	<ul style="list-style-type: none"> ・郷土料理や食文化の継承を目的とした企業や団体等による学校での出前教室の実施 ・「日本の食文化」や「横浜らしい食文化」の理解を深めるため、学校や保育所等において行事食を体験する機会を創出
全世代	<ul style="list-style-type: none"> ・企業や団体等と連携した食育情報の発信や食に関するイベント等の実施を通じた啓発

<関係機関・団体の取組>

ライフステージ	取組内容
育ち・学び 働き・子育て	<ul style="list-style-type: none"> ・ホームページに年中行事と食事に関する食育記事を掲載し、家庭の食事の参考にできる情報を提供 ・イベントにて、親子向けにお箸の使い方を豆使いゲームなどを通して伝承
総り	<ul style="list-style-type: none"> ・地産地消料理教室等の講座を定期的開催



カ 食の安全と環境に配慮した食育の推進

(ア) 課題と目指す姿

課題	<p>「食品の安全性に関する基礎的な知識を持っている市民の割合」は 40.5%と目標値から離れる結果となった。食品の安全性に関する取組は少ない状況であり、引き続き食育関係団体と連携して啓発活動に取り組んでいく必要がある。</p> <p>一方、「食事の際に食べ残さないことを習慣にしている市民の割合」は 65.9%となり、目標値の 70%に近づいた。子どもの頃からの食育、イベントや講演などを通じた地産地消や食品ロスの啓発といった地道な取組を行ってきたことが、一定の影響を与えたと考えられるため、今後も取組を継続する。</p>
目指す姿	<p><市民について></p> <ul style="list-style-type: none"> ・食の安全・安心についての関心と知識を高め、正しい情報に基づき、食品を選択できるようになっている。 ・環境に優しい製品・商品を選んで購入できる。

(イ) 目標及び指標

目標	指標	直近値	目標値
目標 13 食品の安全性について基礎的な知識を持ち、自ら判断する市民を増やす	②食品の安全性に関する基礎的な知識を持っている市民の割合	40.5% (R2(2020)年度)	60% (R14(2032)年度)
目標 14 日頃から災害に備え食料品等の備蓄に努める市民を増やす	③健康を維持するため、災害に備えて主食・副食を準備している市民の割合 ※新規指標	主食 46.4% 副食 34.5% (R2(2020)年度)	主食 49% 副食 37% (R14(2032)年度)
目標 15 環境に配慮した農林水産物・食品を選ぶ市民を増やす	④環境に優しい製品・商品を選んで購入する（原料の調達や製造過程で環境に配慮しているものなど）※新規指標	今後把握 (R5(2023)年度)	75%以上 (R14(2032)年度)
目標 16 食品ロス削減のために何らかの行動をしている市民を増やす	⑤食べ残しや食材のムダ（食品ロス）を減らしている市民の割合 ※新規指標	今後把握 (R5(2023)年度)	75%以上 (R14(2032)年度)

第3期横浜市食育推進計画素案（案）

（ウ）取組内容

<行政の取組>

ライフステージ	取組内容
育ち・学び	<ul style="list-style-type: none"> ・食に関する正しい知識習得に向け、学生に身近な給食献立表や給食だよりを活用した啓発を実施 ・食中毒予防についての相談支援や食品による窒息事故予防の周知といった乳幼児健康診査と連携した啓発を実施 ・出前教室において廃棄物に関する環境問題について学ぶ「環境学習」を実施するほか、副読本を配布 ・学校や保育所等と協働し、様々な体験を通して食品ロスや食べ物の大切さ等を学んでもらう取組の実施
全世代	<ul style="list-style-type: none"> ・食品衛生講習会や市民向けイベントの開催 ・リスクコミュニケーションの実施といった食中毒、食品表示、食物アレルギー等に関する啓発活動 ・講座やイベント等で食料品等の備蓄について啓発を実施 ・食品ロスを可能な限り発生させない料理方法を学ぶ講座の開催 ・外食時の食品ロス削減に積極的に取り組む飲食店の募集及び市民への周知 ・イベントにおいて環境に関するクイズや分別体験を実施

<関係機関・団体の取組>

ライフステージ	取組内容
育ち・学び	<ul style="list-style-type: none"> ・規格外の野菜や未利用魚（サイズが規格外などの理由で市場にあまり出ない魚のこと）に関する知識の提供 ・小学校、中学校での講演の際に、「食品ロス」を分かりやすいようにプリントを配布
働き・子育て	<ul style="list-style-type: none"> ・給食物資納入業者を講師に招き、調理従事者を対象にした食材塾を引き続き開催 ・生産者との懇談会の開催
稔り	<ul style="list-style-type: none"> ・フードバンクへの協力、フードドライブによる食品の提供
全世代	<ul style="list-style-type: none"> ・食の安全性や知識の向上の為の勉強会の開催 ・区民祭りやイベントを通じた食中毒予防の啓蒙活動 ・ローリングストックを応用した簡単な家庭料理の料理教室を開催 ・横浜市防災計画関連機関として食を通じた災害支援に協力 ・災害時の備蓄食品についての動画配信、YouTubeでパッキングの動画配信 ・災害時における炊き出しとしての製品（弁当類）の継続的提供や、継続的にカタログ、自社サイトにてローリングストック法を紹介 ・地元野菜を使った料理教室の開催 ・規格外の野菜や未利用魚の活用の推進 ・フードロス削減の取り組み ・家庭の冷蔵庫の食品ロスに目を向けたクッキング講座を開催 ・生産工程で発生する規格外のサイズや形、余剰となってしまった食材などを使用した弁当を発売し、食品ロス削減の取組を推進

ページ 番号	加筆・修正が必要な箇所	御意見・修正案	回答
1 4 14～	表内での (H25年度(2013年度))等 の二重かっこは見にくいか と思いました。	外側のかっこはなしで、すっきり H25(2013)年度でもよいかと思 いました。	第3期健康横浜21の記載に統一 しているため、現行どおりと します。
2 14・19	令和の表記	R01という表記が混在してい るようですが ～見やすくするためですか？	R1に統一しました。
3 14	②③⑥の直近値の 全体 の意味はどういう意味で したか？	私自身が勉強不足で すいません。 市民が見た場合、ここで表 記する 全体 の意味が分 かりにくいかと思 いました。	「全体」を削除 しました。
4 14	⑮の指標で2023年度小 学校の目標値	直近値より下がってしま うのは何か理由が ありましたか？	第4次教育振興基本計 画(2022～2025)の目 標値としていた ましたが、令和4年 度の小学校の直近 値が目標値を超え ていることなども 踏まえ、令和6年 度以降の横浜市 教育振興基本計 画を踏まえ、検 討します。
5 P16目標2	③ 主食・主菜・副菜を 組み合わせた食事	繰り返し出てくる言葉で、 その通りの言葉 なのです。その上誰に でも分かりやすく 知って欲しいと ころです。しかし食 に興味関心が強 く、食生活がし っかりとしてい ても、主食・主 菜・副菜の言葉 に対して周知さ れているとは言 えなかったり、 またはそれら をバランスよく 取るということ 自体にハードル が高いと感じ る人もとても 多いため(→イ メージへのア レルギー)私 たちには当 たり前の言葉 でも、世間一 般にはそう ではないこと を知った上 での 表記だ として欲 しい 他に 良い言葉が あれば良 いが…	P6主食、主菜、 副菜について の説明を追 記しました。 主食・主菜・ 副菜の言葉 が周知され ていない 状況に対 して、次 期計画 では、主 食・主菜・ 副菜の周 知と簡単 に栄養バ ランスを 整えられ るような 環境づく りに取り 組みます。
6 20	<関係機関・団体の取 組> 育ち・学び 保育園 健診「等」	等は、幼小中高の教育 機関を指してい るのでは ないか？歯は一生 ものなので、保 育園だけでなく 、教育機関でも 「噛むことの 大切さ」は お話して いただけ るとあり がたい と思 いま した。中・高 校生だと 飲むよ うに食 べる 時 もあ りま す。理 由は 時 間 が な い・部 活 で た く さ ん 食 べ る こ と を 勧 め ら れ た り す る と い ろ い ろ あ り ま す が 、 1 年 に 1 回 で も よ い か ら お 話 を 聞 く と い う こ と を 継 続 し て い く と 、 成 人 に な っ て も 「 噛 む こ と 」 を 大 切 に す る か な と 思 い ま し た。	部会で検討
7 P24	地産地消の関係団体の取 組み	ロゴ入りCOOKING カードでのレシ ピや取 組み提 供←地 産地消 に限ら ず、フ ードロ スやエ コなど マーク 入りの カフェ 事業レ シピ やさま ざまな 事業 でのロ ゴ入り レシ ピの提 供	計画上では、様 々な取 組を読 み込め るよう に一般 化した 表現と してい るた め、具 体的な 団体名 や事業 名等の 記載は 難しい ですが 、情報 共有 いた だき あり が と う ご ざ い ま す。
8 P24	地産地消の関係団体の取 組み	市内高校生の取 組み 農 業体験 から商 品開発 へ	計画上では、様 々な取 組を読 み込め るよう に一般 化した 表現と してい るた め、具 体的な 団体名 や事業 名等の 記載は 難しい ですが 、情報 共有 いた だき あり が と う ご ざ い ま す。
9 P27目標1C	規格外の野菜や未 利用魚	はまっ子未 来カン パニー PJで、 未利用 魚を使 ったサ バカ レーを 企業と 企画 販売し た←市 場課が 小学 校に出 前授 業をし 、児童 の発 案など からカ レーに 行き 着くこ のよう なこ とを 市民に 周知し ながら 、その 製造 販 売な どを 後押 しでき るよう にする	計画上では、様 々な取 組を読 み込め るよう に一般 化した 表現と してい るた め、具 体的な 団体名 や事業 名等の 記載は 難しい ですが 、情報 共有 いた だき あり が と う ご ざ い ま す。
10 全体	直近値？現状値？	勉強不足で、質問 です。 何か違 いはあ りまし たか？	「直近値」に 修正 しま した。
11 P17	全体	多様な国や地域 を受け 入れた 食の 推進	令和4年度の第1 回の食 育検討 部会で 決めた 「横浜 らしい 食文化 」に「 多 様な 国や 地域 を受け 入れた 食」も 含 まれ ると 考 え ま す。

第3期健康横浜21(素案)詳細版の閲覧方法

- 第3期健康横浜21(素案)の詳細版は、横浜市健康福祉局健康推進課ホームページからご覧いただけます。
(URL) ……

第3期健康横浜21 検索

- 次の場所で、第3期健康横浜21(素案)詳細版を冊子でご覧いただけます。
 - 各区役所広報相談係
 - 横浜市市民情報センター(横浜市庁舎3階)
 - 横浜市健康福祉局健康推進課(横浜市庁舎15階)

御意見をお寄せいただく方法

募集期間:令和5年●月●日(●)~●月●日(●)

いずれかの方法で、ご意見をお寄せください。

二次元
コード

- ① 入力フォーム(市電子申請・届出システム)

右の二次元コードからアクセスいただき、入力してください

- ② Eメール: kf-kenkouyokohama@city.yokohama.jp

②Eメール、③FAXの場合は、件名に「第3期健康横浜21意見」と明記してください。

- ③ FAX: 045-663-4469

- ④ 郵便: 下のハガキを切り取ってご利用ください。切手は不要です。

ハガキ

【注意事項】

・いただいたご意見の概要と、それに対する本市の考え方をまとめ、後日、ホームページで公表します。ご意見への個別の回答はいたしませんので、ご了承ください。

・ご意見を正確に把握する必要があるため、電話によるご意見は受け付けておりません。

・ご意見の提出に伴い取得したEメールアドレス、FAX番号等の個人情報は、「横浜市個人情報の保護に関する条例」の規定に従い適正に管理し、本案に対する市民意見募集に関する業務にのみ利用させていただきます。

お問合せ・ご意見の提出先

横浜市健康福祉局健康推進課

【住所】

〒231-0005
横浜市中区本町6丁目50番地の10
(横浜市庁舎15階)

【電話】

045-671-2454

【FAX】

045-663-4469

【Eメール】

kf-kenkouyokohama@city.yokohama.jp

令和5年●月発行

第3期健康横浜21(素案)
~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~
市民意見募集(パブリックコメント)

横浜市では、総合的な健康づくりの指針として、「第3期健康横浜21」を策定します。
このたび、素案をとりまとめました。この素案について市民の皆様からの御意見を募集します。

募集期間:令和5年●月●日(●)~●月●日(●)

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

健康増進法第8条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、
歯科口腔保健推進計画及び食育推進計画と一体的に策定します。

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 「健康寿命の延伸」

「健康寿命の延伸」を基本目標とし、この計画が目指す最終成果に位置付けます。

主要な健康課題

データ分析結果を踏まえ、健康寿命の延伸への寄与が大きい、全国と比較して改善の余地があるといった10項目を市民の主要な健康課題とし、その改善を計画の中間成果に位置付けます。

健康寿命の延伸に向けて、以下の10の主要な健康課題の改善に取り組みます。

① 生活習慣病による早世の減少	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 男女別に見る青年期・壮年期のメンタルヘルスの向上

健康課題の改善には、ライフステージに応じて、継続的に取り組むことが重要です。



取組を推進する10の視点

計画に基づく取組の推進にあたっては、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、時代に即した取組とするために、取組を推進する10の視点を掲げます。



市民の行動目標と行政による取組

主要な健康課題の改善、健康寿命の延伸に向け、市民の皆様に取り組んでいただきたい健康行動を、取組テーマ、ライフステージ別の行動目標として設定します。行政は、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等を通じた取組を行っていきます。また、個人の生活習慣の改善にアプローチするだけでなく、自然に健康になれる環境づくりを進めます。
【ライフステージ】 育：育ち・学びの世代、 働：働き・子育て世代、 総：総りの世代

生活習慣の改善に向けた取組

栄養・食生活

- 1日3食、栄養バランスよく食べる 育・働・総
性別や年代別の特性を踏まえた啓発を行います。
- 適正体重を維持する 育・働・総
性別や年代別の特性を踏まえた啓発を行います。

主な指標	直近値	目標値
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	34.3%	50%以上
家庭で体重を測定する習慣のある者	52.4%	58%以上

歯・口腔

- しっかり噛んで食後は歯みがき 育
健全な口腔機能発達の支援を行います。
- 「口から食べる」を維持する 働・総
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。

主な指標	直近値	目標値
3歳児で4本以上のむし歯のある者の割合	今後把握	0%
20歳代から60歳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%	20%

喫煙

- タバコの害を学ぶ・吸い始めない 育
関係団体と連携した20歳未満への喫煙防止教育を行います。
- 禁煙にチャレンジ 働・総
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
20歳未満と同居する者の喫煙率	18.6%	14.0%以下
喫煙者のうちタバコを今すぐやめたい人の割合	11.3%	11.0%以上

飲酒

- 飲酒のリスクを学ぶ・飲み始めない 育
20歳未満の飲酒の危険性に関する啓発を行います。
- 適度な飲酒量を知る・「飲み過ぎない」を心がける 働・総
適度な飲酒量を普及します。

主な指標	直近値	目標値
飲酒する人のうち、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	男性 16.4% 女性 13.5%	13.0%以下 6.4%以下

運動

- 体を動かすことを楽しむ 育
外遊びや体を動かす遊びを推奨します。
- 日常の中で「こまめに」動く 働・総
こまめに体を動かすことや座りすぎの防止を普及します。
- 定期的に「しっかり」運動する 働・総
運動の継続と習慣化を促す仕掛けづくりをします。

主な指標	直近値	目標値
週3回以上運動やスポーツをする子どもの割合	40.9%	50%以上
健康のために、なるべく体を動かしたり、運動する市民の割合	52.9%	65%以上

休養・こころ

- 早寝・早起き、ぐっすり睡眠 育
規則正しい生活習慣を啓発します。
- 睡眠の質を高める・ストレスに気付き、対処する 働・総
メンタルヘルスに関する情報発信をします。
- つながりを大切にする 働・総
人とのつながり、楽しみや心のよりどころを持つ大切さの啓発を行います。

主な指標	直近値	目標値
1日の睡眠時間が6時間未満の小学5年生の割合	男子 6.9% 女子 5.5%	6.0%以下 3.5%以下
睡眠で休養が取れている割合	71.5%	79.0%以上

歯科口腔保健の推進（歯科口腔保健推進計画）

生涯を自分の歯で過ごし、健康を維持していくために「生涯を通じて食事や会話ができる」を基本目標とし、それを実現するため、歯科口腔保健にかかる健康行動の中から、2つの行動目標を設定します。

- 行動目標1 むし歯・歯周病を予防する
- 行動目標2 口腔機能の健全な発育・発達・維持向上に努める

食育の推進（食育推進計画）

「『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、それを実現するため、2つの基本目標を設定します。

- 基本目標1 美味しく楽しい「食」や食環境づくりの推進が、市民一人ひとりの生涯を通じた健康を支える。（健康増進の視点）
- 基本目標2 食の多様性や横浜らしい食文化を継承し、食に関する持続可能な環境を整える。（社会・環境・食文化・食の安全の視点）

重症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 働・総
対象年齢となる全市民へ個別勧奨通知を送付します。

主な指標	直近値	目標値
各種がん検診受診率	40~54%	60%

健康診査

- 1年に1回、健診を受ける 働・総
健診データを生かした保健指導を行います。

主な指標	直近値	目標値
特定健診受診率（市国保）	24.7%	今後検討

歯科健診

- 定期的な歯のチェック 育・働・総
定期的な歯科健診受診の大切さを啓発します。

主な指標	直近値	目標値
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	48.2%	55%

糖尿病等の疾患

- 検査結果に応じた生活習慣の改善・早期治療・治療継続 育・働・総
治療継続や重症化予防のための健康相談を行います。

主な指標	直近値	目標値

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 働・総
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。
- 屋内で生じる「まさか」の事故を防ぐ 働・総
屋内発生の事故予防とロコモ予防やフレイル予防を進めます。

主な指標	直近値	目標値
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		
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

ハガキ

受動喫煙防止対策

あらゆる場において市民が受動喫煙する機会を減らします。

主な指標	直近値	目標値
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%	18.3%以下

職場における健康づくり

健康経営に取り組む事業所を増やします。

主な指標	直近値	目標値
横浜健康経営認証新規認証事業所数（累計）	1,104	1,854

健康環境を取りまきやすくなる

食環境づくり

健康への関心の有無にかかわらず、誰もが栄養バランスのよい食事ができる食環境を整えます。

主な指標	直近値	目標値
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	今後把握	今後把握

給食施設の栄養管理

給食施設が、その利用者を対象に、食事の提供を通して、健康の保持増進、疾病の予防、望ましい食習慣の形成を行うことができる環境を整えます。

主な指標	直近値	目標値
給食利用者による給食内容の評価の実施の割合	66.5%	68%



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～

令和6(2024)年度～令和17(2035)年度

【素案】(案)

(5/8 時点版)

庁内関係課・区役所とは今後調整

横浜市 令和6年(2024年) ●月

「第3期健康横浜21」目次

「第3期健康横浜21」策定にあたって	検討中
第1章 第3期健康横浜21が目指す健康づくり	2
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、目指す成果	
5 主要な健康課題	
6 取組領域と取組テーマ	
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	11
1 社会背景	
2 主要な疾病の状況	
3 健康状態、健康に関する意識と生活習慣	
4 第2期健康横浜21の振り返り	
5 横浜市民の主要な健康課題の選定	
第3章 市民の行動目標と取組	53
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	
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	
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	100
1 環境づくりの目標設定	
2 取組に関する考え方	
3 健康に望ましい行動を取りやすくする環境づくりの目標と取組	
4 関係部局との連携	
5 地域関係機関・団体との協働	
6 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】	部会で検討中
第6章 食育の推進【食育推進計画】	部会で検討中
第7章 計画の推進	113
1 計画の推進体制	
2 関係機関・団体及び行政の役割	
第8章 計画の評価	119
1 評価スケジュール	
2 評価項目	
3 目標値一覧	
参考資料	作成を検討中
1 本文作成にあたり参考とした資料	
2 検討の経過（会議日程、委員名簿、市民意見募集の結果）	

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

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て、「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期計画」という。)を策定します。

計画の推進にあたっては、様々な関係機関・団体と情報共有し、協働で取組を進めていきます。

2 計画期間

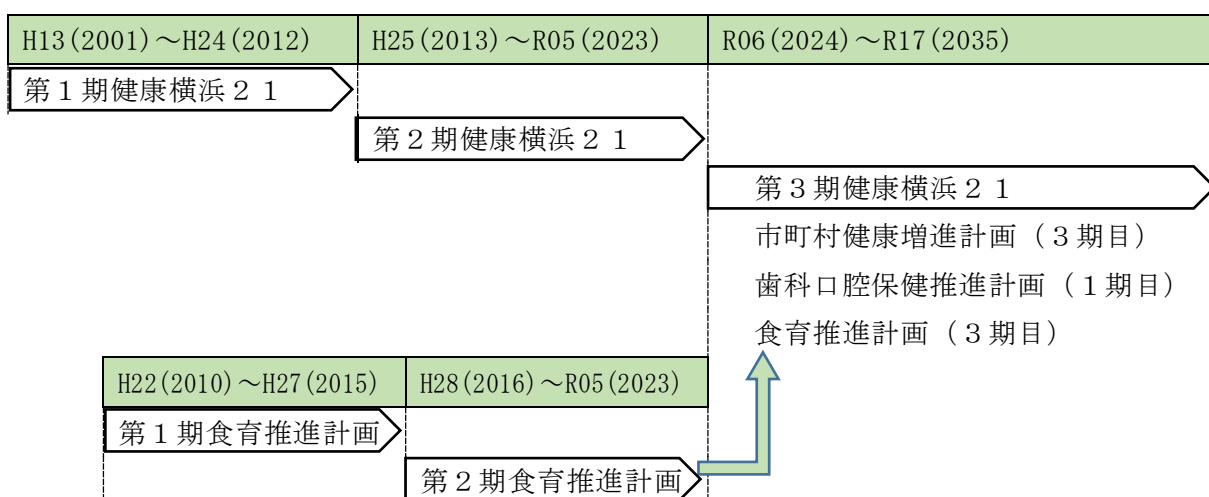
国が定める「国民の健康の増進の総合的な推進を図るための基本的な方針」に基づいて推進する「二十一世紀における第三次国民健康づくり運動(健康日本21(第三次))」を踏まえ、令和6年度(2024年度)から令和17年度(2035年度)の12年間の計画期間とします。

3 第3期計画の特徴

(1) これまでの計画

横浜市では、健康増進法に基づく市町村健康増進計画として、平成13年(2001年)9月に「第1期健康横浜21」を策定しました。取組テーマを「生活習慣病予防の推進」と定め「食習慣の改善」「身体活動・運動の定着」「禁煙・分煙の推進」「メタボリックシンドローム対策の推進」を重点取組分野として、平成24年度(2012年度)まで取組を進めてきました。

平成25年度(2013年度)からは「第2期健康横浜21」(以下「第2期計画」という。)を推進してきました。基本目標として「健康寿命」(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)を延ばすことを掲げ、取組テーマを「生活習慣の改善」と「生活習慣病の重症化予防」と定め、健康増進の基本である「食生活」「歯・口腔」「喫煙・飲酒」「運動」「休養・こころ」の5つの分野から生活習慣の改善にアプローチするとともに、がん検診、特定健診の普及を進めてきました。



(2) 第3期計画の特徴

令和4年(2022年)6月にとりまとめた第2期計画の最終評価では、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。今後の課題としては、健康寿命の延伸に向けた市民の健康課題の把握、女性の健康寿命の延びの鈍化への対応、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、食育関連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。

これらの課題を踏まえて第3期計画は、健康に関心が薄い人や健康づくりに取り組めない状況にある人にも重点を置いた取組や、個人の生活習慣の改善だけにアプローチするのではない、環境づくりの取組も明確に位置付けています。さらに、健康寿命の延伸への寄与要因を多角的に分析し、予防効果が表れやすい健康課題を選定するとともに、データを重視した政策立案を進めるためEBPM(Evidence-based Policy Making:エビデンス(根拠)に基づく政策形成)の考え方を踏まえて、目指す「成果」と実施する「取組」の関係を体系化し、評価方法も明確化した計画としています。

そして、第3期計画を総合的な健康づくりの指針とするために、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ます。

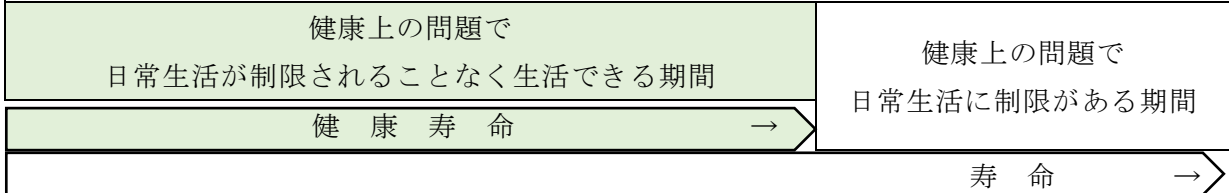
4 基本理念、基本目標、目指す成果

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・団体、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

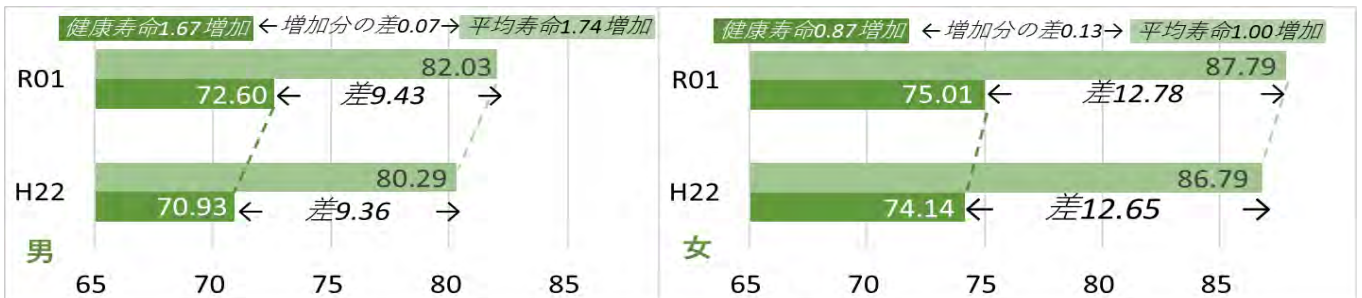
基本目標「健康寿命の延伸」

健康上の問題で日常生活を制限されることなく生活できる期間を延ばします。

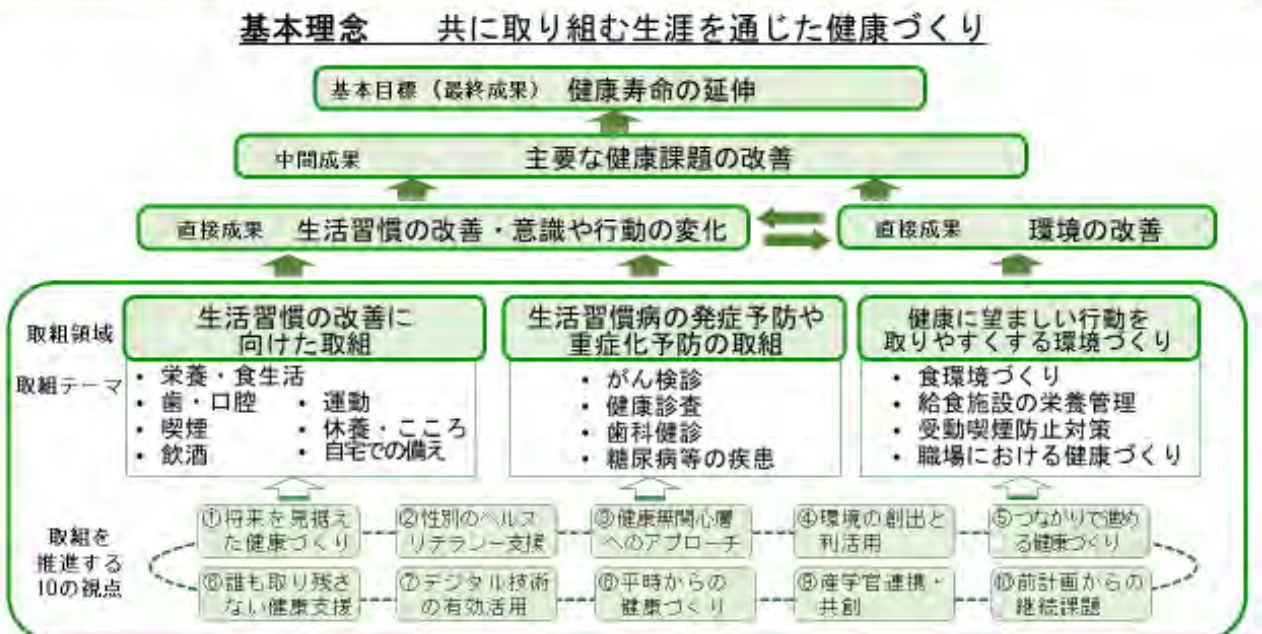


直近値となる令和元年（2019年）の健康寿命は、男性72.60年、女性75.01年であり、この年の平均寿命は、男性82.03年、女性87.79年となっており、平成22年（2010年）からの9年間で、健康寿命も平均寿命も着実に延伸しました。（横浜市が厚生労働省研究班「健康寿命算定プログラム」を用いて算出）。

その一方で、平均寿命と健康寿命には、男性9.43年、女性12.78年の差があります。この差の拡大を防ぎながら、健康寿命を延ばしていくことを目指します。



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



目指す成果～「基本目標（最終成果）」「中間成果」「直接成果」～

計画に位置付けられた各種取組によって、もたらされると仮定した変化を、予め設定した指標により測定します。

取組による直接的な効果と考えられる、「生活習慣の改善・意識や行動の変化」「環境の改善」に関する指標を「直接成果」に設定して、その改善を図ります。

複数の直接成果によってもたらされ、いずれは最終成果につながるといった考え方により、直接成果と最終成果の間にある有病割合や死亡率等の指標の改善を「主要な健康課題の改善」として「中間成果」に設定します。直接成果、中間成果の目標を設定し、基本目標（最終成果）の達成を目指します。

5 主要な健康課題

横浜市民の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い、全国データと比較して改善の余地があるなど、次の10項目を「主要な健康課題」として選定し、健康寿命の延伸に向けた中間成果の指標として、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。

健康に関するデータ分析の結果、第3期計画で新たに選定したものは、⑦腰痛症の発症予防及び改善、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です。⑦については健康寿命への影響が大きいこと、⑨については冬場の不慮の溺死及び溺水が全国と比べて多いこと、⑩については他都市と比較して睡眠時間が短い成人期男性が多いことや育児や子どもの教育で悩む成人期女性が多いことなどを根拠としています。

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
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

6 取組領域と取組テーマ

健康寿命の延伸に向けた取組を推進するにあたっては、「取組領域」として、個人の行動に関わる「生活習慣の改善に向けた取組」、疾患リスクの早期発見や症状の進行予防に関わる「生活習慣病の発症予防や重症化予防の取組」、社会環境の整備に関わる「健康に望ましい行動を取りやすくする環境づくり」を設定します。

「生活習慣の改善に向けた取組」においては、「取組テーマ」に「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」を位置づけます。

「生活習慣病の発症予防や重症化予防の取組」においては、「がん検診」「健康診査」「歯科健診」「糖尿病等の疾患」を位置づけます。

「健康に望ましい行動を取りやすくする環境づくり」においては、「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」を位置づけます。

取組テーマごとに現状・課題を整理し、取組内容を検討したうえで、取組領域内の横断的な取組も行っていきます。

	取組領域		
	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
取組テーマ	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	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 受動喫煙防止対策 職場における健康づくり

7 取組を推進する10の視点

取組テーマの下に位置付けた取組を行政等が推進する際に、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」として掲げます。ライフコースアプローチ（※1）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。

①将来を見据えた健康づくり、②性別の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の10項目とします。

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性別の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
ライフコースアプローチ（※1）による将来に向けた予防	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（※2）向上支援	楽しみや喜びを感じることから健康への関心につなげる仕掛けづくり	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	人と人とのつながりを通じた身近で気軽な健康づくり
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
様々な状況にある市民の健康づくりへの支援	デジタル技術を有効活用した便利で効率的なサポート	自然災害や感染症の蔓延等の発生に備えて平時から行う健康づくり	民間事業者・大学等の力を活用した取組の推進と健康づくりの活性化	第2期計画から引き継ぐ課題への対応

※1）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こと。幼少期からの生活習慣や健康状態は、成長してからの健康状態にも大きな影響を与え、高齢期に至るまで健康を保持するには、高齢者の健康を支えるだけでなく、若い世代への取組が重要という考え方によるもの。

※2）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こと

8 計画の位置付け

(1) 市町村健康増進計画、歯科口腔保健推進計画及び食育推進計画の関係

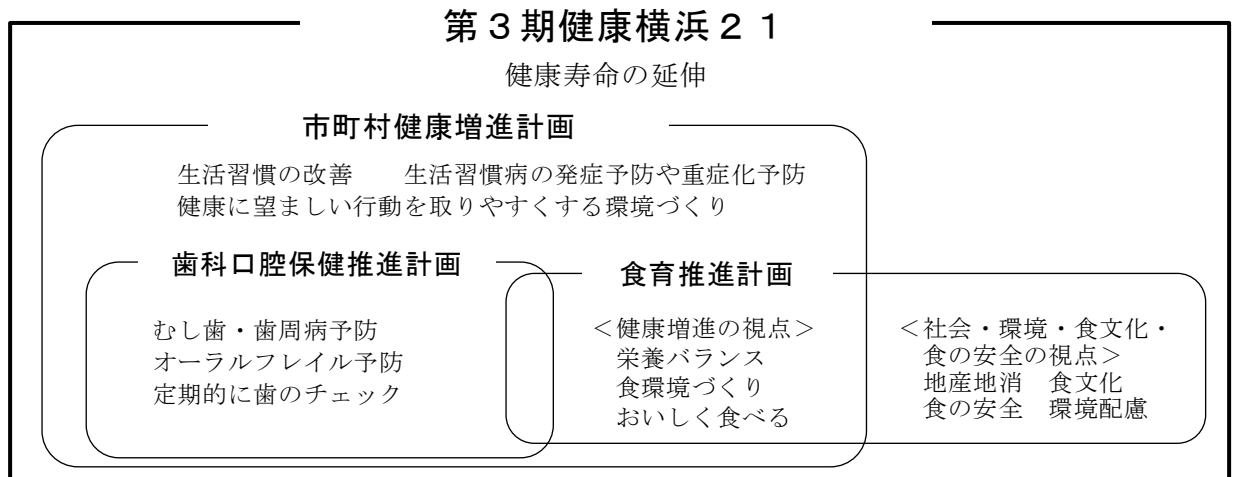
第3期計画は、「市町村健康増進計画」「歯科口腔保健推進計画」「食育推進計画」の3つの計画を一体的に策定したものです。

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。

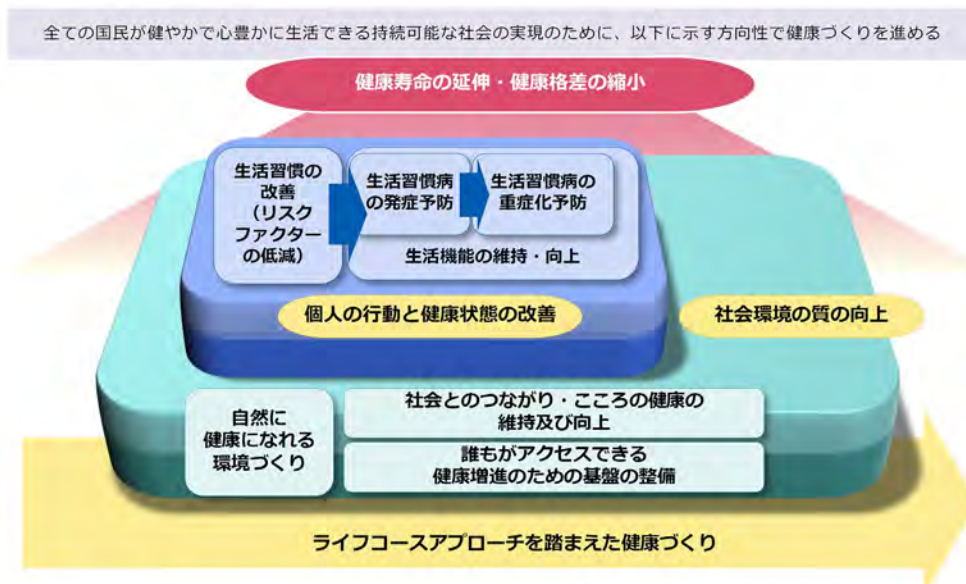
歯科口腔保健推進計画及び食育推進計画における、生活習慣の改善、生活習慣病の発症予防や重症化予防、健康に望ましい行動を取りやすくする環境づくりに該当する部分を、市町村健康増進計画に位置づけます。

これらの3つの計画により、「健康寿命の延伸」に取り組みます。



(2) 国民健康づくり運動プランとの関係

「二十一世紀における第三次国民健康づくり運動（健康日本21（第三次）」においても、健康寿命の延伸は実現されるべき最終的な目標に設定されており、第3期計画は国が設定したその他の目標も勘案した内容となっています。



(3) 横浜市基本構想や横浜市中期4か年計画との関係

横浜市では、平成18年(2006年)6月に横浜市の20年(概ね2025年頃)を展望した市政の根本となる指針として「横浜市基本構想」(長期ビジョン)をまとめ、基本構想の実現に向けた実施計画として「中期4か年計画」を策定しています。

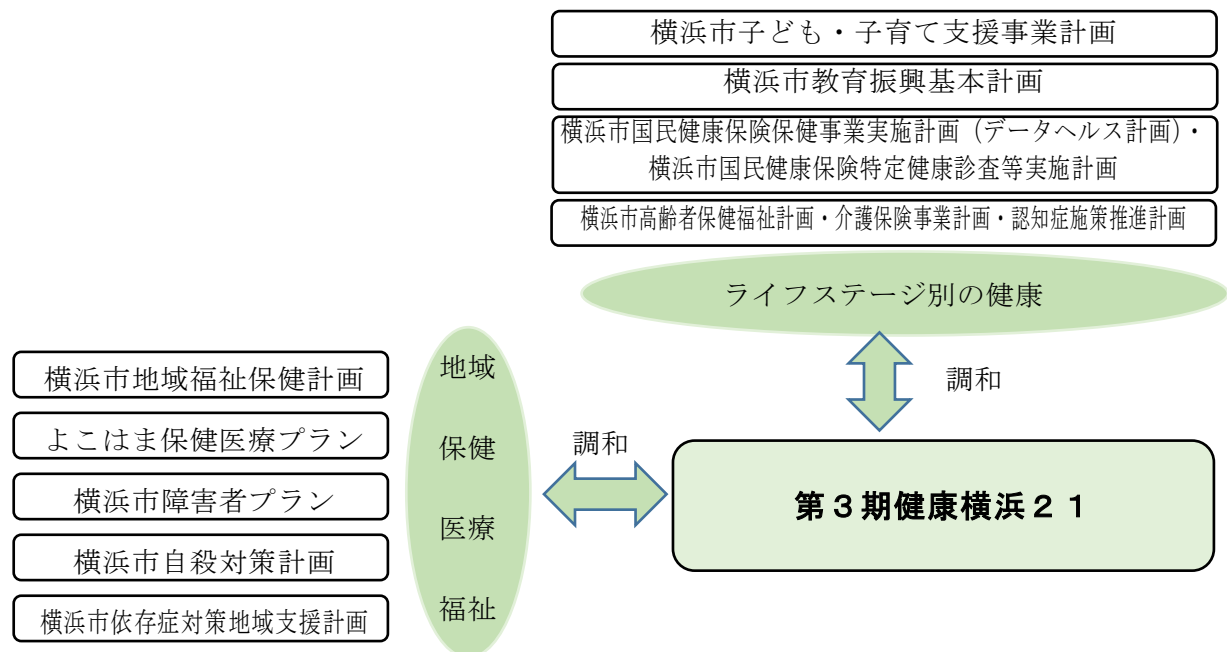
「横浜市中期計画 2022~2025」では、基本戦略に「子育てしたいまち 次世代をともに育むまち ヨコハマ」が掲げられ、9つの戦略の一つである「誰もがいきいきと生涯活躍できるまちづくり」を目指す政策として「市民の健康づくりと安心確保」を位置付けています。

第3期計画の取組は、「健康寿命の延伸」を政策指標とする「市民の健康づくりと安心確保」の主な施策として推進していきます。

(4) 横浜市の他の計画等との関係

第3期計画は、ライフステージ別の健康に関わりのある計画(横浜市子ども・子育て支援事業計画、横浜市教育振興基本計画、横浜市国民健康保険保健事業実施計画(データヘルス計画)・横浜市国民健康保険特定健康診査等実施計画、横浜市高齢者保健福祉計画・介護保険事業計画・認知症施策推進計画等)や、地域、保健、医療、福祉に関する計画(横浜市地域福祉保健計画、よこはま保健医療プラン、横浜市障害者プラン、横浜市自殺対策計画、横浜市依存症地域支援計画等)と調和の取れたものとします。

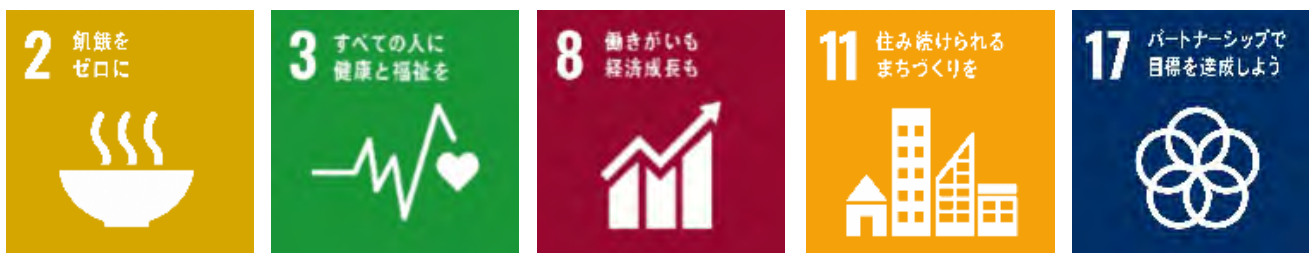
また、これらの計画には位置付けられていないものの、第3期計画と親和性の高い取組を行っている部署との連携を図りながら取組を進めていきます。



(5) SDGs 実現の視点

本市は、国から選定を受けた「SDGs 未来都市」として、あらゆる施策において SDGs を意識して取り組み、環境・経済・社会的課題の統合的解決を図ることで、新たな価値やにぎわいを創出し続ける持続可能な都市を目指しています。

第3期計画の策定・推進にあたり、特に意識する SDGs の目標は、「3 すべての人に健康と福祉を」を中心に、「2 飢餓をゼロに」「8 働きがいも経済成長も」「11 住み続けられるまちづくりを」「17 パートナーシップで目標を達成しよう」とします。



第2章 横浜市民の健康を取り巻く現状

1 社会背景

(1) 人口と世帯

<人口と世帯>の要点

- ・市総人口の4人に1人は65歳以上の高齢者です。高齢化率は今後も上昇すると予測されます。
- ・市の世帯の約4割は一人暮らしの世帯です。
- ・市の世帯の約2割は高齢単身または60歳以上の夫婦のみの世帯です。

令和5年（2023年）の横浜市の人口は377万人で、年齢3区分別では0～14歳が42万7千人（11.6%）、15～64歳が231万7千人（63.1%）、65歳以上が92万7千人（25.3%）となっています。（表2-1-1）

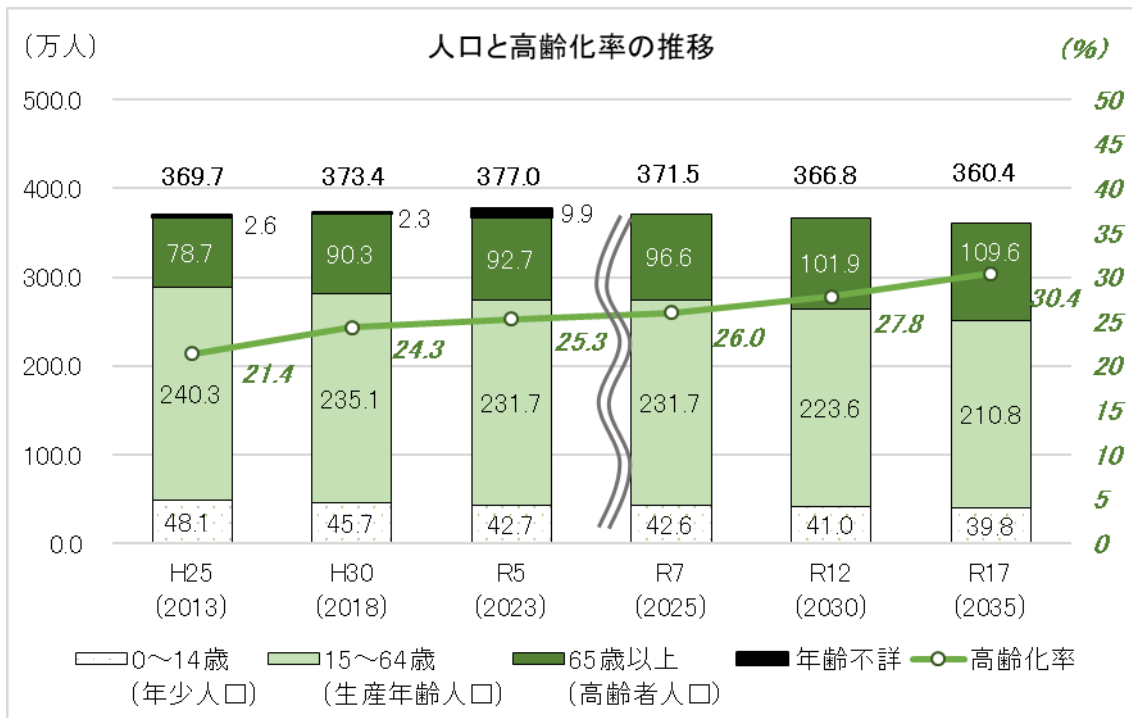
平成25年（2013年）と比較して、総人口は369万7千人から2.0%増加していることに対し、高齢者人口（65歳以上の人口）は、78万7千人から17.8%増加しており、高齢化が急速に進展しています。将来人口推計では、人口が減少する一方で、65歳以上の人口は増加し続け、令和17年（2035年）には高齢化率が30.4%まで上昇すると予測されています。（図2-1-1）

表2-1-1 市の人口（国勢調査からの推計：令和5年（2023年）1月1日時点）

年齢区分	総人口※	0～14歳	15～64歳	65歳以上
人口	377万人 (3,769,595)	42万7千人 (426,683)	231万7千人 (2,316,736)	92万7千人 (927,387)
構成比	—	11.6%	63.1%	25.3%

※総人口には年齢不詳(98,789人)を含むが、構成比は総人口から年齢不詳を除いた数を分母にして算出している。

図2-1-1 人口と高齢化率の推移



国勢調査を基にした推計人口令和7、12年は将来人口推計

世帯について見ると、令和2年（2020年）の一般世帯174万4千世帯のうち、家族類型別では、単独世帯が最も多い40.1%（69万9千世帯）を占めています。（表2-1-2）

また、高齢者人口の増加に伴い、「高齢夫婦世帯（夫が65歳以上で妻が60歳以上）」と「高齢単身世帯」の合計である「高齢世帯」も増加しています。一般世帯に占める高齢世帯は、平成22年（2010年）は18.0%でしたが、令和2年（2020年）には21.8%となっています。（図2-1-2）

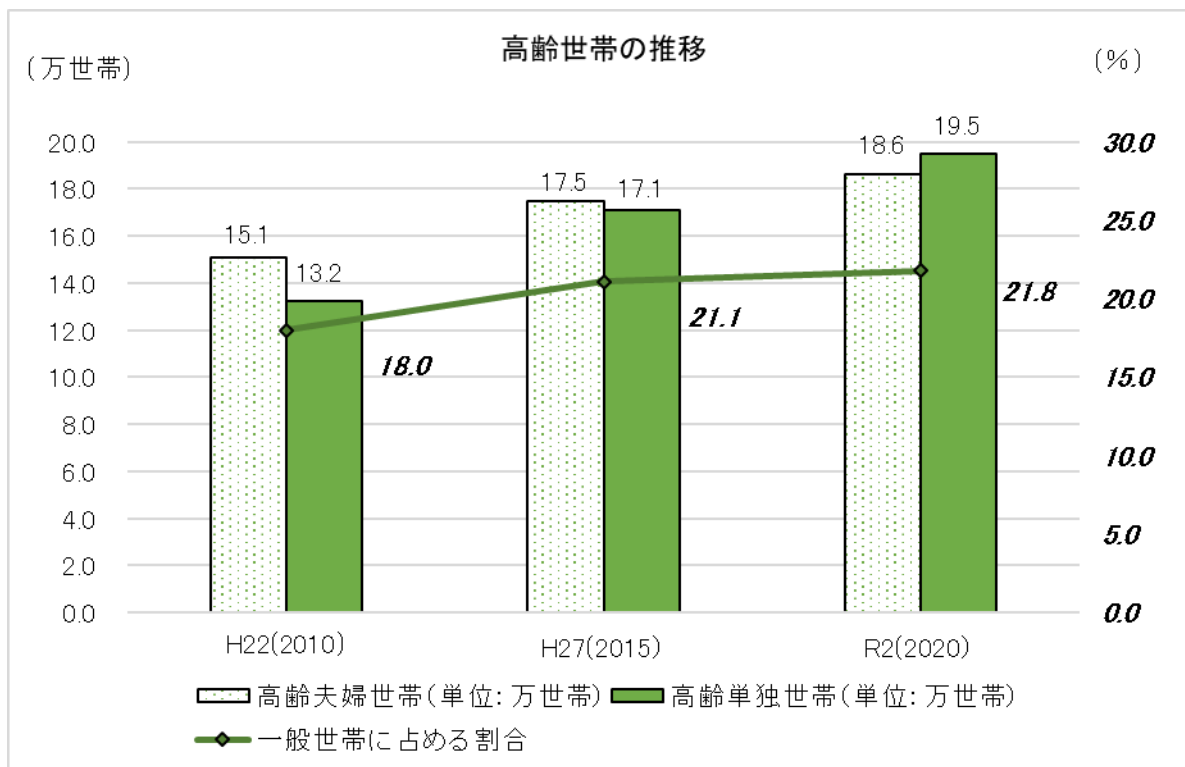
表2-1-2 市の世帯（令和2年（2020年））（国勢調査）

世帯の種類	世帯数		構成比
単独世帯	69万9千世帯	(699,171)	40.1%
夫婦と子供から成る世帯	48万2千世帯	(482,163)	27.6%
夫婦のみの世帯	34万8千世帯	(347,945)	19.9%
ひとり親と子どもから成る世帯	14万1千世帯	(141,343)	8.1%
その他の世帯（種類不詳含む）	7万4千世帯	(73,586)	4.2%
一般世帯合計	174万4千世帯	(1,744,208)	100%

※一般世帯には種類不詳を含む。

学生寮や病院などの施設等の世帯は含まれていない。

図2-1-2 高齢世帯の推移（国勢調査）



(2) 区別に見る人口構造の特性

<区別に見る人口構造の特性>の要点

- ・人口は30万人以上の区（港北、青葉区）もあれば、15万人未満の区（西、栄、瀬谷区）もあり、高齢化率は全国平均28.5%（令和4年（2022年）1月1日時点 住民基本台帳）を超える区（港南、旭、金沢、栄、泉区）もあれば、超高齢社会と言われる21%に達していない区（西、港北、都筑区）もあるなど、市内各区の人口構造は様々です。

ア 人口

行政区別の人口を見ると、令和5年（2023年）3月31日時点の住民基本台帳では、30万人以上が港北、青葉の2区、25万人以上が鶴見、戸塚の2区、20万人以上が神奈川、港南、保土ヶ谷、旭、都筑の5区、15万人以上が中、南、磯子、金沢、緑、泉の6区、10万人以上が西、栄、瀬谷区の3区となっています。（図2-1-3、図2-1-4）

図2-1-3 行政区別の人口

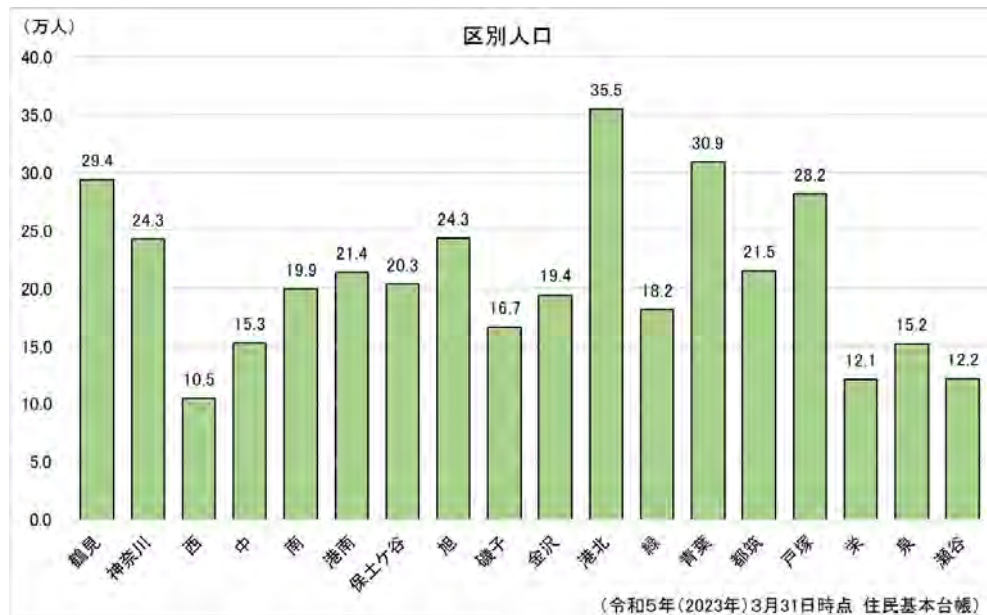
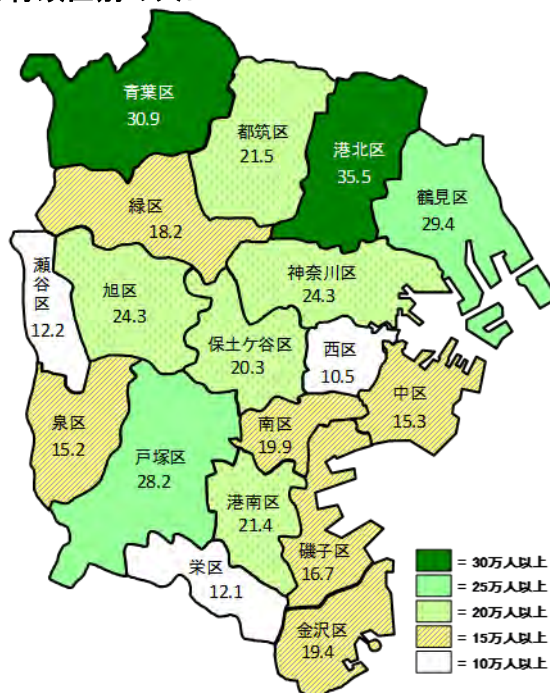


図2-1-4 地図で見る行政区別の人口

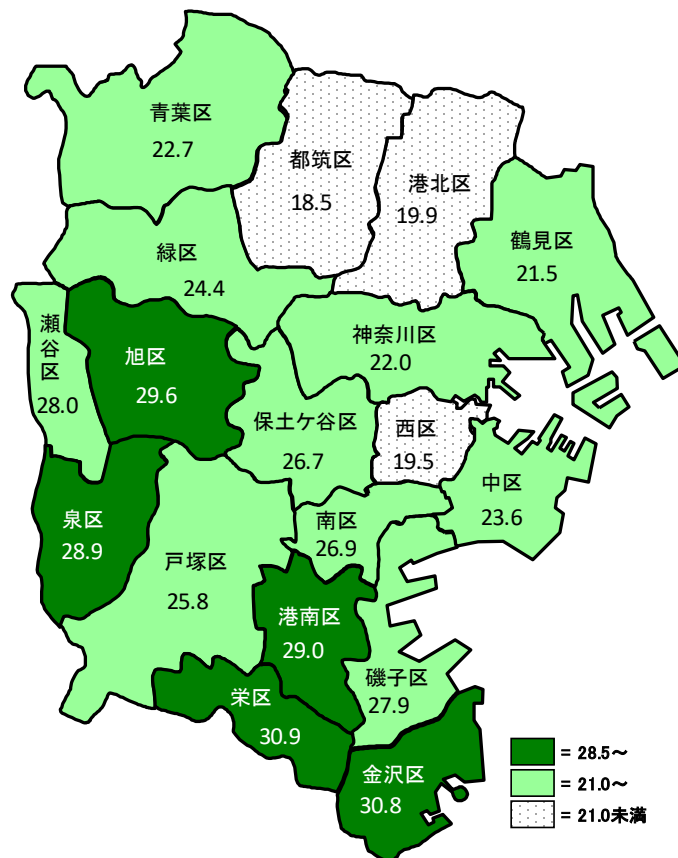


高齢者人口（65歳以上）は戸塚が最も多く、旭、港北の順に続き、このほかに鶴見、港南、青葉区で6万人を超えています。高齢化率は栄が最も高く、金沢、旭、港南、泉区の順に続きます。この5区は全国値28.5%（令和4年（2022年）1月1日時点 住民基本台帳）を超えています。高齢化率が21%を超えると超高齢社会と言われますが、市内18区では西、港北、都筑区以外の15区が該当しています。（図2-1-5、図2-1-6）

図2-1-5 行政区別高齢者人口、高齢化率



図2-1-6 地図で見る行政区別の高齢化率



イ 世帯

行政区別の世帯数は、令和2年(2020年)の国勢調査によると、港北が最も多く、鶴見、青葉、神奈川、戸塚、旭、南区の順で続き、この7区は10万世帯を超えています。

高齢世帯について見ると、旭が最も多く、戸塚、港北区の順で続きます。(図2-1-7)

一般世帯に占める高齢世帯の割合は栄が最も高く、旭、金沢、港南、泉区と続きます。市内18区では西区を除いた17区が全国値15.7%を上回っています。(図2-1-8)

図2-1-7 行政区別の世帯数

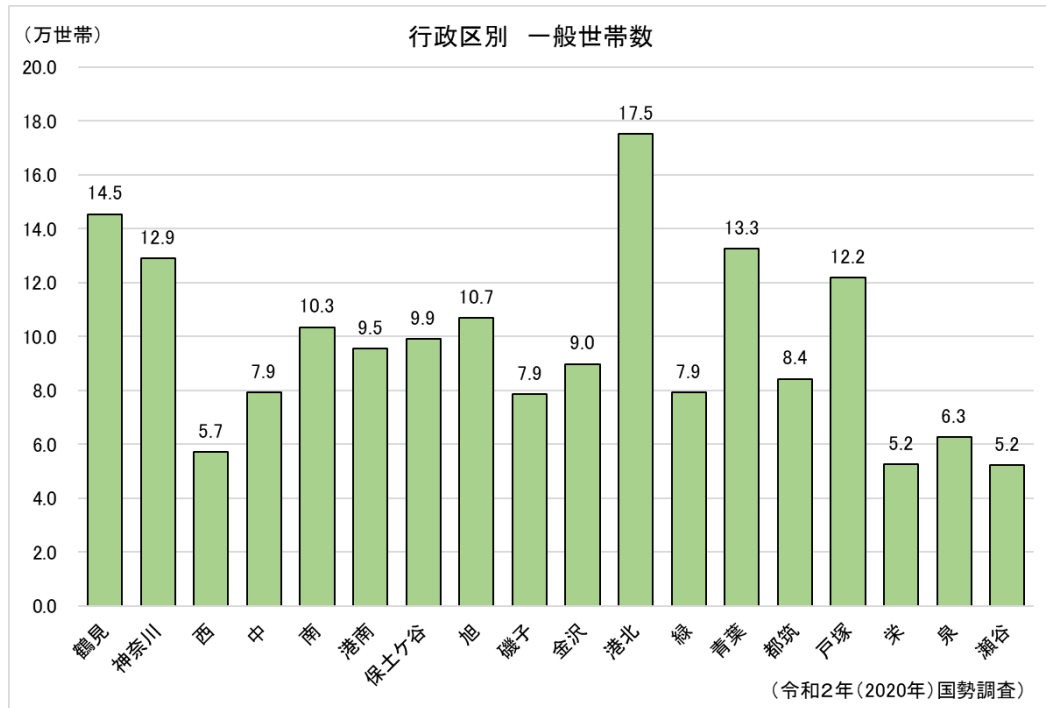
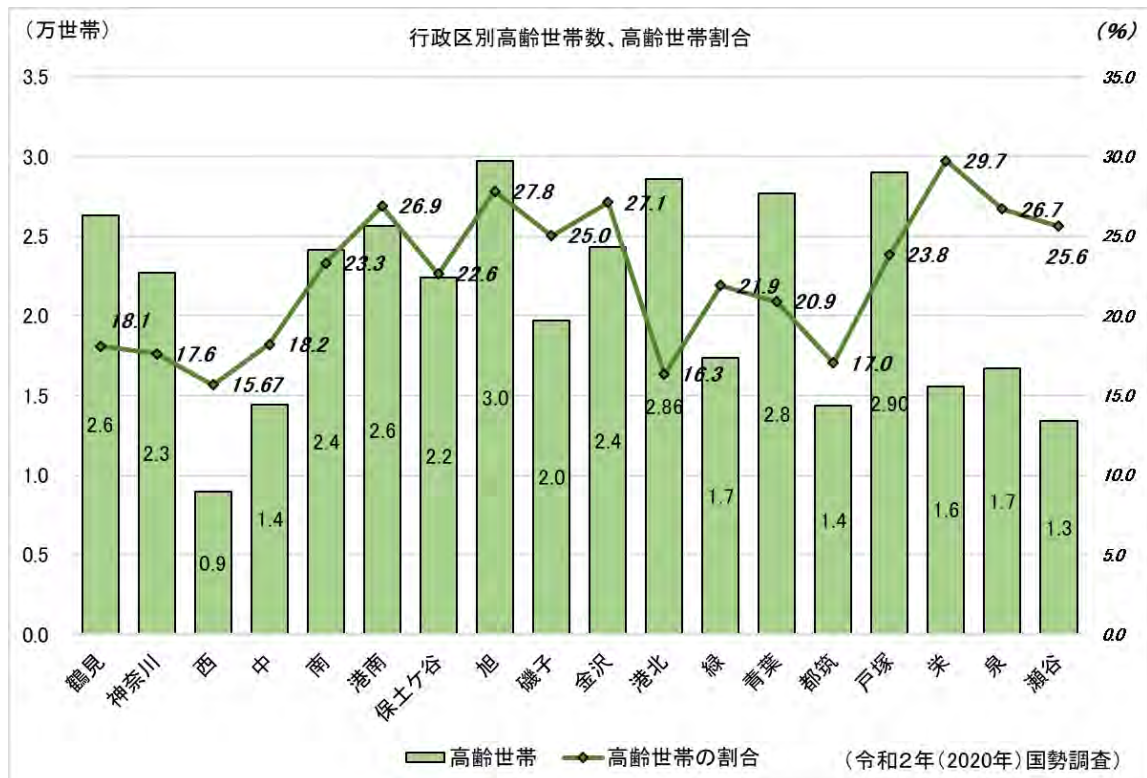


図2-1-8 行政区別の高齢世帯数と高齢世帯割合



(3) 労働力率の推移と特性

<労働力率の推移と特性>の要点

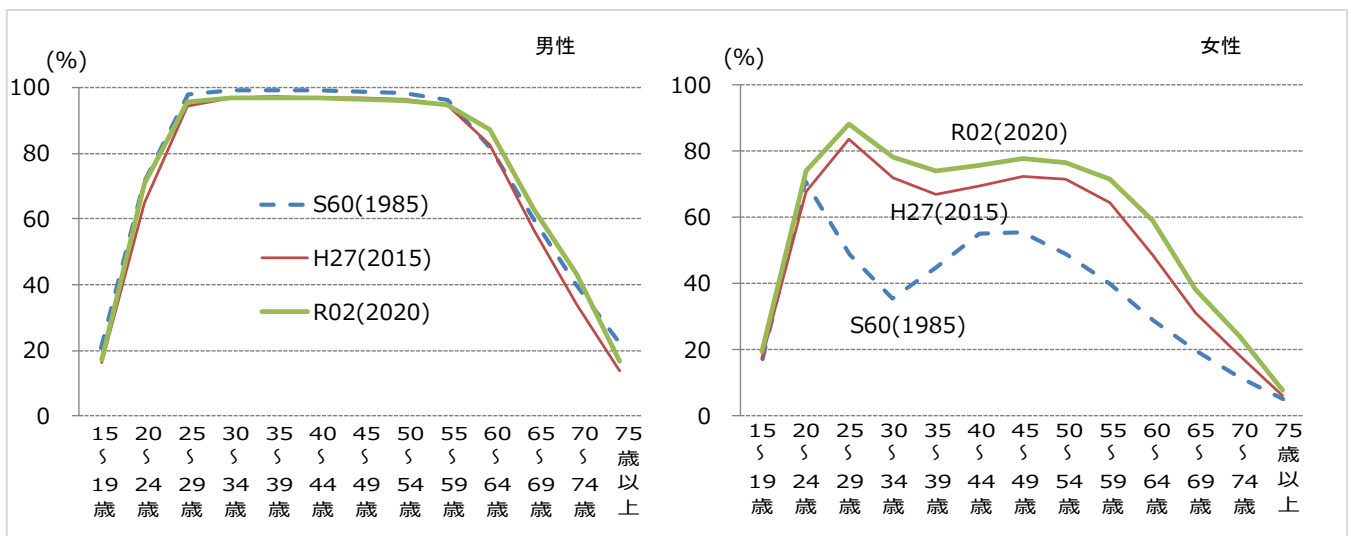
- ・ 男性の労働力率は 25 歳から 59 歳までが 90% 台と高く、それ以外の年齢階級で低い「台形型」となっています。
- ・ 女性の労働力率は、25～29 歳と 45～49 歳を頂点とし、35～39 歳を底とする「M字カーブ」となっています。昭和 60 年以降の女性の労働力率は、全ての年齢階級において令和 2 年が最高値となり、25 歳から 49 歳までの各年齢階級間における差も縮小しています。「M字カーブ」の底が上昇し「台形型」に近づいています。

労働力率とは、15 歳以上人口に占める労働力人口の割合のことをいいます。労働力人口には、就業者と完全失業者（調査期間中、収入を伴う仕事を少しもしなかった者のうち、仕事に就くことが可能であって、かつ、公共職業安定所に申し込むなどして積極的に仕事を探していた者）が含まれます。

令和 2 年国勢調査の「就業状態等基本集計結果」の横浜市分によると、労働力人口は 2,074,042 人で、前回の平成 27 年調査と比べ 74,801 人（3.7%）の増加となっています。このうち男性は 1,174,977 人（構成比 56.7%）、女性は 899,065 人（同 43.3%）で、前回と比べ男性は 1,722 人（0.1%）減少し、女性は 76,523 人（9.3%）増加となっています。

労働力率については、男性は 74.0% で前回と比べ 0.5 ポイント上昇、女性は 54.5% で前回と比べ 4.1 ポイント上昇となっています。男性は 25 歳から 59 歳までの各年齢階級が 90% 台と高く、それ以外の年齢階級で低い「台形型」となっていますが、女性は 25～29 歳の 88.3% と 45～49 歳の 77.6% を頂点とし、35～39 歳の 73.9% を底とする「M字カーブ」となっています。男女雇用機会均等法が施行される直前の昭和 60 年から令和 2 年までの女性の労働力率を比較すると、全ての年齢階級で令和 2 年の労働力率が最高となっています。女性の 25 歳から 49 歳までの各年齢階級間における差が縮小して「M字カーブ」の底が上昇し、台形に近づいています。（図 2-1-9）

図 2-1-9 労働力率の推移



出典：横浜市政策局（令和 2 年国勢調査 就業状態等基本集計結果 横浜市の概要）

2 主要な疾病の状況

令和2年の市区町村別の
平均寿命の公表後に更新予定

(1) 平均寿命と健康寿命の推移

<平均寿命と健康寿命の推移>の要点

- 平均寿命は男女共に全国値を上回っており、区別に見ると全国の市区町村の上位に入る区もありますが、この10年の平均寿命の伸びは、全国を下回っています。悪性新生物、心疾患及び脳血管疾患の3死因を除去した場合に、男性7.13年、女性5.70年伸びるものと算出されています。
- 健康寿命もこの9年で男女共に伸びていますが、全国の伸びを下回り、特に女性の伸びが鈍化しています。腰痛症、高血圧症、眼の病気、こころの病気等の対策が必要と示唆されています。

ア 平均寿命

0歳の平均余命である「平均寿命」は、全年齢の死亡状況を集約したものであり、保健医療福祉水準の総合的指標として広く活用されています。

厚生労働省は5年ごとに都道府県別生命表及び市区町村別生命表を作成しており、横浜市及び行政区別の平均寿命が公表されています。

平成27年(2015年)の都道府県別生命表によると、横浜市の男性の平均寿命は81.47年、女性は87.28年となっており、平成17年(2005年)と比較して男性は1.70年、女性は1.10年伸びています。(表2-2-1)

平成27年(2015年)の全国値(男性80.75年、女性86.99年)と比較すると、男性は0.72年、女性は0.29年、横浜市が上回っています。ただし、平成17年(2005年)からの伸びを全国値と比較すると、男性は0.49年、女性は0.37年、横浜市が下回っており、その差は縮小傾向にあります。

表2-2-1 平均寿命の推移

		H17(2005)	H22(2010)	H27(2015)	R02(2020)	R02-H17(伸び)	
男性	横浜市	79.77	80.29	81.47	未	1.70	H27-H17仮置き
	全国	78.56	79.55	80.75	81.64	2.19	
	差	1.21	0.74	0.72		▲0.49	
女性	横浜市	86.18	86.79	87.28	未	1.10	H27-H17仮置き
	全国	85.52	86.30	86.99	87.74	1.47	
	差	0.66	0.49	0.29		▲0.37	

出典:厚生労働省(横浜市は「都道府県別生命表」、全国は「簡易生命表」)

また、特定の死因を除去した場合の平均寿命の伸び(その死因が克服されたと仮定した場合の平均寿命の伸び)について、横浜市の値が全国値よりも上回っているのは、男性では悪性新生物、心疾患、肝疾患であり、女性では悪性新生物、不慮の事故となっています。悪性新生物、心疾患及び脳血管疾患の3死因を除去した場合の平均寿命の伸びについては、男性が7.13年、女性が5.70年となっています。(表2-2-2)

一方、行政区別の平均寿命は、平成27年(2015年)の市区町村別生命表によると、男性では青葉区が最も高く、全国でも第1位となっており、次いで都筑区(全国第4位)、さらに港北、緑、栄区が全国上位50市区町村に入っています。女性では都筑区が最も高く(全国第6位)、次いで青葉区(全国第9位)、緑区が全国上位50市区町村に入っています。(表2-2-3)

表 2-2-2 特定の死因を除去した場合の平均寿命の伸び

		悪性新生物	心疾患 (高血圧性を除く)	脳血管疾患	左記 3死因 (再掲)	肺炎	不慮の事故	交通事故 (再掲)	自殺	腎不全	肝疾患	糖尿病	高血圧性疾患	結核
		男性	全 国	3.75	1.43	0.78	7.10	0.81	0.46	0.13	0.62	0.14	0.21	0.11
	横 浜 市	3.83	1.49	0.73	7.13	0.73	0.44	0.10	0.51	0.11	0.26	0.08	0.02	0.01
女性	全 国	2.91	1.37	0.77	5.87	0.63	0.28	0.05	0.29	0.15	0.11	0.08	0.04	0.01
	横 浜 市	3.02	1.26	0.71	5.70	0.55	0.33	0.04	0.29	0.11	0.10	0.06	0.03	0.01

出典：平成27年 都道府県生命表（厚生労働省）

（単位：年）

表 2-2-3 市区町村別の平均寿命（上位 50 市区町村・平成 27 年（2015 年））

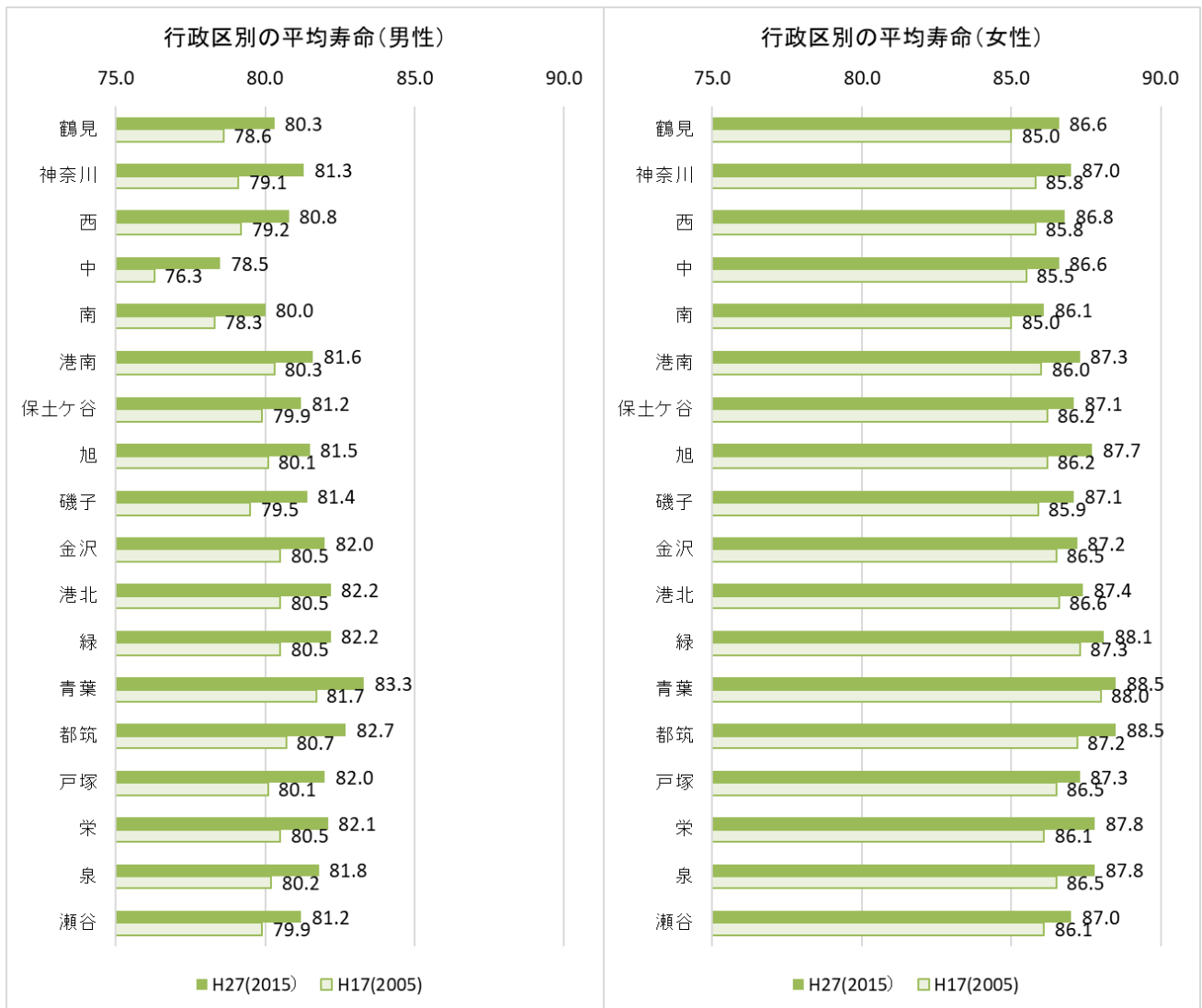
順位	男				平均寿命	女			
	都 道 府 県	市区町村				都 道 府 県	市区町村		
1	神奈川	横 浜 市	青 葉 区		83.3	沖 縄	中 頭 郡	北 中 城 村	89.0
2	神奈川	川 崎 市	麻 生 区		83.1	沖 縄	中 頭 郡	中 城 村	88.8
3	東 京	世 田 谷 区			82.8	沖 縄	名 護 市		88.8
4	神奈川	横 浜 市	都 筑 区		82.7	神 奈 川	川 崎 市	麻 生 区	88.6
5	滋 賀	草 津 市			82.6	石 川	野 々 市 市		88.6
6	大 阪	吹 田 市			82.6	神 奈 川	横 浜 市	都 筑 区	88.5
7	大 阪	箕 面 市			82.5	熊 本	菊 池 郡	菊 陽 町	88.5
8	長 野	大 町 市			82.5	東 京	世 田 谷 区		88.5
9	奈 良	生 駒 市			82.4	神 奈 川	横 浜 市	青 葉 区	88.5
10	神 奈 川	川 崎 市	宮 前 区		82.4	神 奈 川	川 崎 市	宮 前 区	88.4
11	長 野	岡 谷 市			82.4	長 野	佐 久 市		88.4
12	京 都	長 岡 京 市			82.4	沖 縄	中 頭 郡	西 原 町	88.4
13	兵 庫	川 西 市			82.3	熊 本	阿 蘇 市		88.3
14	兵 庫	京 都 市	西 区		82.3	島 根	雲 南 市		88.3
15	兵 庫	兵 庫 市	東 区		82.3	沖 縄	豊 見 城 市		88.3
16	熊 本	熊 本 市	東 区		82.3	長 野	上 伊 那 郡	宮 田 村	88.2
17	京 都	京 都 市	東 区		82.3	宮 崎	北 諸 郡	三 股 町	88.2
18	千 葉	流 山 市			82.3	福 井	南 条 郡	南 越 前 町	88.2
19	東 京	国 分 寺 市			82.3	沖 縄	浦 添 市		88.2
20	長 野	長 野 市			82.3	大 阪	箕 面 市		88.2
21	神 奈 川	横 浜 市	港 北 区		82.2	熊 本	熊 本 市	南 区	88.2
22	千 葉	千 葉 市	美 浜 区		82.2	東 京	国 分 寺 市		88.1
23	長 野	南 佐 久 郡	川 上 村		82.2	長 野	下 伊 那 郡	阿 智 科 村	88.1
24	滋 賀	山 守 市			82.2	京 都	京 都 市	津 南 町	88.1
25	神 奈 川	横 浜 市	緑 区		82.2	新 潟	中 魚 沼 郡	和 気 町	88.1
26	京 都	京 都 市	西 京 区		82.2	岡 山	和 気 郡	和 気 町	88.1
27	宮 城	仙 台 市	西 泉 区		82.2	京 都	京 都 市	左 京 区	88.1
28	東 京	渋 谷 区			82.2	熊 本	玉 名 郡	和 水 町	88.1
29	福 井	鯖 江 市			82.2	東 京	町 田 市		88.1
30	大 阪	豊 能 郡	豊 能 町		82.2	長 野	東 筑 摩 郡	筑 北 村	88.1
31	神 奈 川	横 浜 市	栄 区		82.1	東 京	目 黒 区		88.1
32	東 京	日 野 市			82.1	長 野	上 高 井 郡	高 山 村	88.1
33	長 野	茅 野 市			82.1	長 野	上 伊 那 郡	高 箕 輪 町	88.1
34	大 阪	池 田 市			82.1	神 奈 川	横 浜 市	緑 区	88.1
35	長 野	池 田 市	高 井 郡	高 山 村	82.1	長 野	上 伊 那 郡	南 箕 輪 村	88.1
36	熊 本	宇 土 市			82.1	福 岡	福 岡 市	西 区	88.1
37	長 野	千 曲 市			82.1	熊 本	熊 本 市	北 区	88.1
38	東 京	武 蔵 野 市			82.1	北 海 道	北 広 島 市		88.0
39	長 野	東 筑 摩 郡	筑 北 村		82.1	沖 縄	島 尻 郡	南 風 原 町	88.0
40	奈 良	香 芝 市			82.1	静 岡	浜 松 市	東 区	88.0
41	東 京	目 黒 区			82.1	長 野	東 筑 摩 郡	生 坂 村	88.0
42	静 岡	浜 松 市	浜 北 区		82.1	熊 本	上 益 城 郡	嘉 島 町	88.0
43	愛 知	日 進 市			82.1	東 京	杉 並 区		88.0
44	長 野	下 水 内 郡	栄 村		82.1	岡 山	山 陽 郡	中 区	88.0
45	京 都	亀 岡 市			82.1	島 根	隠 岐 郡	隠 岐 の 島 町	88.0
46	神 奈 川	鎌 倉 市			82.1	長 野	上 伊 那 郡	中 川 村	88.0
47	京 都	向 日 市			82.1	高 知	須 崎 市		88.0
48	兵 庫	芦 屋 市			82.1	新 潟	新 潟 市	西 区	88.0
49	長 野	北 佐 久 郡	御 代 田 町		82.1	神 奈 川	相 模 原 市	南 区	88.0
50	熊 本	熊 本 市	南 区		82.1	島 根	出 雲 市		88.0

出典：厚生労働省（市区町村別生命表）

男女共に全国上位 10 位以内に入る青葉区と都筑区は、高い健康水準にあることがうかがわれます。平均寿命の最も高い区と最も低い区との差は、平成 17 年（2005 年）には、男性 5.4 年（青葉区と中区）、女性 3.0 年（青葉区と南区）でしたが、平成 27 年（2015 年）は、男性 4.8 年（青葉区と中区）、女性 2.4 年（都筑区と南区）となり、この 10 年でその差は縮小しています。（図 2-2-1）

平成 17 年（2005 年）の平均寿命と比較すると、男女共にこの 10 年間でいずれの区の平均寿命も延伸していることがわかります。各区の伸びを見ると、男性は神奈川、中、都筑、磯子、戸塚区、女性は栄、鶴見、旭、港南、都筑、泉区などの伸びが大きくなっています。

図 2-2-1 行政区別の平均寿命（平成 17 年（2005 年）と平成 27 年（2015 年））



出典：厚生労働省（市区町村別生命表）

イ 健康寿命

平均寿命が「生まれてから亡くなるまでの期間」であるのに対し、健康寿命とは、その内「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」のことです。日常生活の制限には、日常生活動作や外出に加え、仕事、家事、学業、運動等も含まれます。

厚生労働省研究班が公開している「健康寿命算定プログラム」を用いて、横浜市独自に健康寿命と平均寿命を算出しています。全国健康寿命は厚生労働省が公表しているものです。

健康寿命は平成22年（2010年）から令和元年（2019年）の9年間で、男性1.67年、女性0.87年延びています。（表2-2-4、図2-2-2）

しかし、健康寿命の延伸とともに平均寿命も着実に延び、健康日本21（第二次）によって定められた目標「平均寿命の増加分を上回る健康寿命の増加」については、健康寿命の増加分の方が男性0.07年、女性0.13年下回り、目標に達するには至りませんでした。

平成22年（2010年）から令和元年（2019年）の健康寿命の伸びは、全国（男性2.26年、女性1.76年）と比べて、男性0.59年、女性0.89年短く、特に女性の伸びが鈍化しています。（図2-2-3）

表2-2-4 健康寿命と平均寿命の推移

[単位：年]		平成22年 2010年	平成25年 2013年	平成28年 2016年	令和元年 2019年	平成22年と 令和元年の差	平均寿命の 増加分との差
健康寿命	男	70.93	71.14	71.52	72.60	+1.67	-0.07
	女	74.14	75.30	74.48	75.01	+0.87	-0.13
平均寿命	男	80.29	80.89	81.37	82.03	+1.74	—
	女	86.79	86.97	87.04	87.79	+1.00	—
健康寿命 (全国)	男	70.42	71.19	72.14	72.68	+2.26	+0.40
	女	73.62	74.21	74.79	75.38	+1.76	+0.61

注) ゴシック体は、国が算出した値。その他の明朝体は、横浜市が厚生労働省研究班「健康寿命算定プログラム」を用いて算出した値。平均寿命は、厚労省が5年に一度発表する「市区町村別の平均寿命」とは算出方法が異なるため一致しない。なお、厚生労働省研究班でも横浜市を含め大都市の健康寿命を算出しているが、ここでは使用していない。

＜健康寿命の算出方法＞

3年に一度の国民生活基礎調査の大規模調査年に行われる健康票の調査結果と、その年の人口及び死亡数を基礎情報とします。①国民生活基礎調査から横浜市の性・年齢階級別の日常生活に制限のない者の割合を得た上で、②生命表（ある期間における死亡状況（年齢別死亡率）が今後変化しないと仮定したときに、各年齢の者が1年以内に死亡する確率や平均してあと何年生きられるかという期待値などを死亡率や平均余命などの指標（生命関数）によって表したものを）を用いて、横浜市の定常人口と生存数を求めます。③性・年齢階級ごとに、定常人口に日常生活に制限のない者の割合を乗じることにより、日常生活に制限のない定常人口を求め、④次に、その年齢階級の合計を生存数で除すことにより、「日常生活に制限のない期間の平均」を得ます。

＜「日常生活に制限がない者」とは＞

国民生活基礎調査（健康票）において、「あなたは現在、健康上の問題で日常生活に何か影響がありますか」の問に対する回答「ある」「ない」のうち「ない」を回答した者です。

図 2-2-2 健康寿命の推移

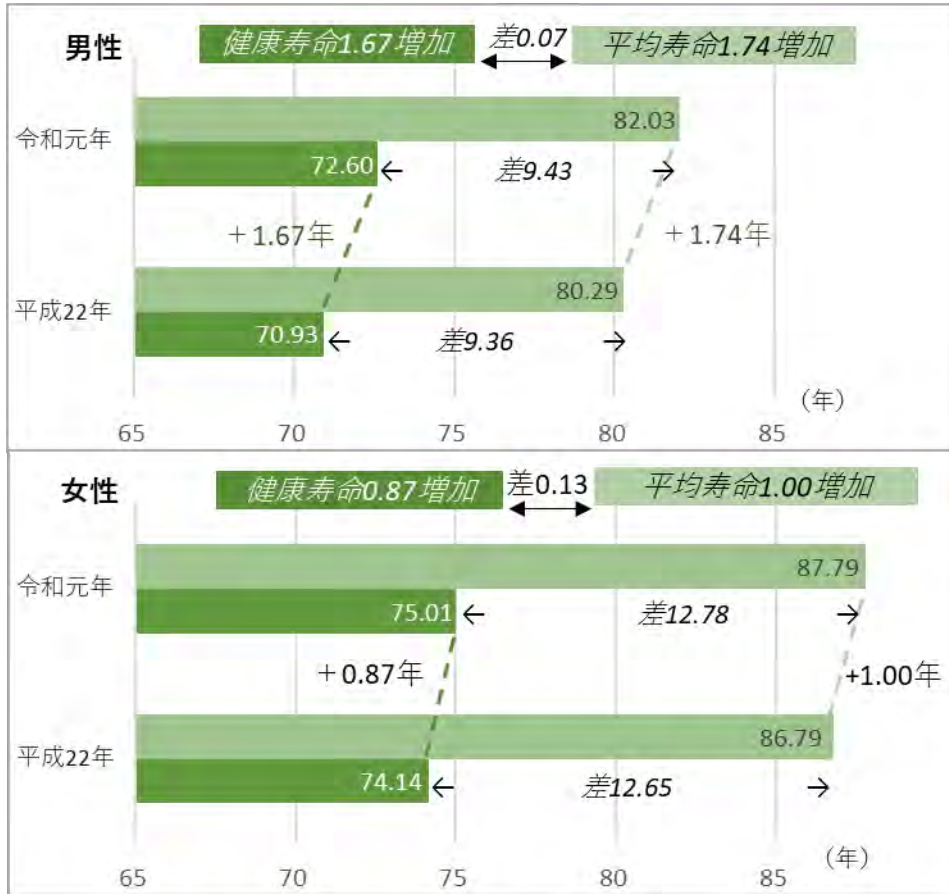
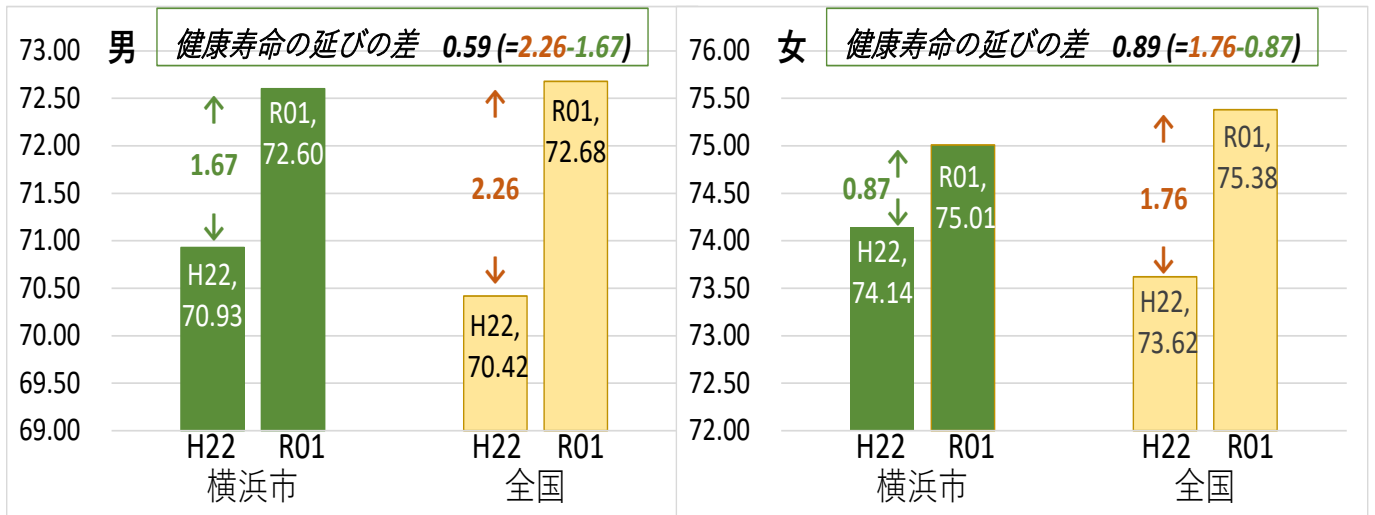


図 2-2-3 全国と横浜市の健康寿命の伸び



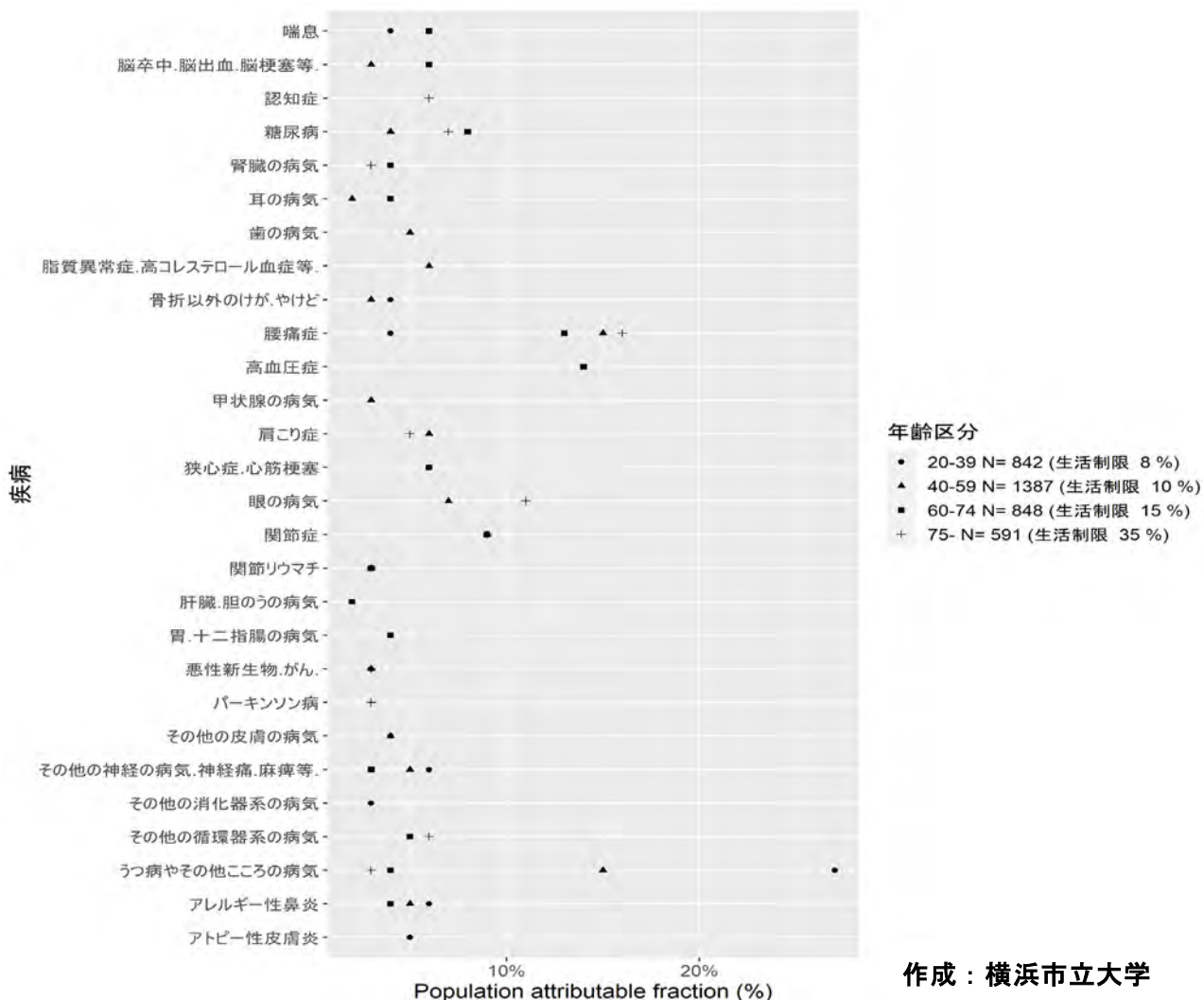
ウ 健康寿命の延伸に向けた分析

健康寿命は「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」を意味します。どのような傷病（病気やけが）が日常生活の制限を生じさせているのかを分析し、健康寿命の延伸に向けた効果的な対策について検討しました（横浜市との包括連携協定及び覚書に基づく、横浜市立大学大学院データサイエンス研究科ヘルスデータサイエンス専攻による分析。以下「市立大学による分析」という。）。

令和元年（2019年）の国民生活基礎調査から20歳以上の市民3,668人のデータを用いて、日常生活の制限の有無と、病院や診療所等に通っている場合の傷病名の関連を調べました。その傷病を有する人が存在しなくなった場合に、「日常生活の制限あり」の人数が何%減少するのか（人口寄与割合：PAF）を年代別に推定しました。

対象とした36種類の傷病のうち、統計学的に意味があったのは28種類で、その中でも腰痛症（40歳以上）、高血圧症（60-74歳）、眼の病気（75歳以上）、うつ病やその他のこころの病気（20-59歳）に関する対策が、健康寿命の延伸に効果的である可能性が示唆されました（PAF：10%以上）。その他、20～59歳の働き・子育て世代について、生活習慣との関連が大きい傷病では、歯の病気、脂質異常症、肩こり症への対策も効果的である可能性が示唆されました（PAF：5%以上10%未満）。（図2-2-4）

図2-2-4 傷病の日常生活制限に対する人口寄与割合（令和元年（2019年））



(2) 区別に見る平均自立期間

<区別に見る平均自立期間>の要点

- ・平均自立期間を区別に見ると、男女共に市平均よりも有意に長い区（青葉、都筑、戸塚、栄区）と有意に短い区（鶴見、中、南区）があります。この10年の伸びについては、平均自立期間が比較的短い区で伸びが大きくなっており、区間差は縮小傾向にあります。
- ・横浜市全体の平均自立期間は、この10年間で男女共に伸びていますが、女性については、伸びが減少となっている区もあります。

区ごとの健康寿命の算出は、国民生活基礎調査の調査対象者数が少なく困難です。そのため、健康寿命の補完的指標とされ、かつ区ごとの算出が可能な「平均自立期間」を横浜市独自に参考値として算出しています。

平均自立期間とは「日常生活に介護を要しない期間の平均」を指します。ここでは、介護保険法の要介護認定における1号被保険者（65歳以上）の「要介護2～要介護5」を、介護を要する状態としました。

ただし、介護保険制度の変更による影響を受けやすく、実際の健康状態の変動とともに、算出上の誤差が発生するため、他集団との比較よりも同集団の経年変化に着目し、誤差の影響をならすために3年間の移動平均値を用いる姿勢が適切とされています。同じ算出プログラムを用いて、市独自に「平均寿命」も算出できますが、厚労省が5年に一度発表する「市区町村別の平均寿命」とは算出方法が異なり、一致しないことを理解して利用する必要があります。

健康寿命が6歳以上の調査対象者の主観としての日常生活上の制限を捉えていることに対し、平均自立期間は65歳以上の介護保険の要介護認定を利用していることが相違です。

令和3年（2021年）の横浜市民の平均自立期間は、男性80.25年、女性84.16年です。平成23年（2011年）から令和3年（2021年）について、3年間の移動平均値で見ると、男性1.24年、女性0.83年となっています。（表2-2-5、図2-2-5）

令和3年（2021年）の区別の平均自立期間と横浜市の値について、有意差検定（有意とは、偶然ではなく、統計学的に意味があること）を行ったところ、横浜市の値よりも有意に長い区と有意に短い区があり、男女でその区の傾向は似ています。平均寿命の長い区は平均自立期間も長い傾向が見受けられます。ただし、平均自立期間が最長の区と最短の区の差は縮小傾向にあります。（表2-2-6、図2-2-6、図2-2-7）

表 2-2-5 平均自立期間の推移

平均自立期間 (年)	H23年 2011年	H24年 2012年	H25年 2013年	H26年 2014年	H27年 2015年	H28年 2016年	H29年 2017年	H30年 2018年	R01年 2019年	R02年 2020年	R03年 2021年	伸び
横浜市(男性)	78.51	78.67	79.10	79.29	79.77	79.61	79.18	79.45	79.73	80.02	80.25	1.74
3年間の 移動平均値	—	78.76	79.02	79.39	79.55	79.52	79.41	79.45	79.73	80.00	—	1.24
横浜市(女性)	82.56	82.92	83.11	83.20	83.61	83.31	82.92	83.00	83.36	83.58	84.16	1.60
3年間の 移動平均値	—	82.86	83.08	83.30	83.37	83.28	83.07	83.09	83.31	83.70	—	0.83

図 2-2-5 平均自立期間の推移（※誤差の影響をならすために3年間の移動平均値を用いている）

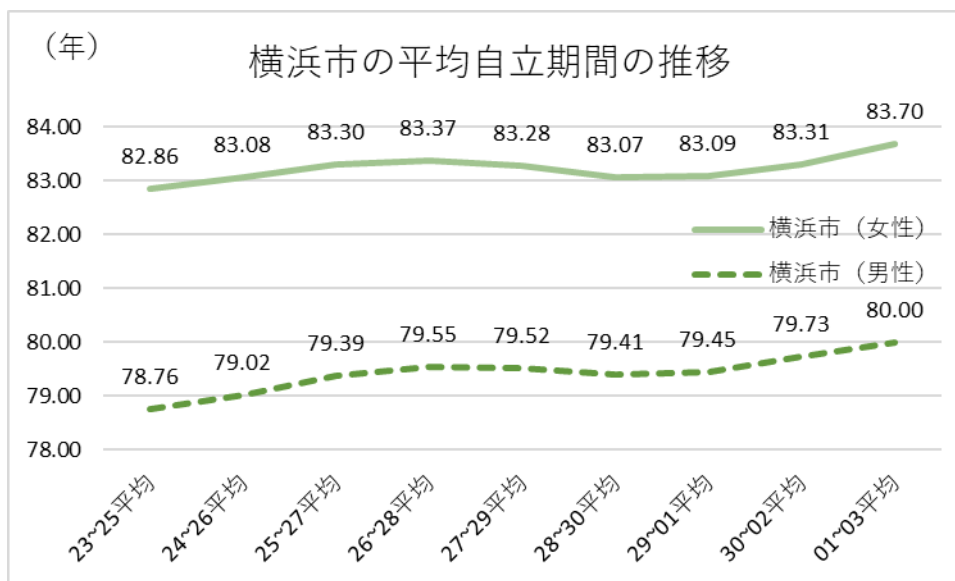


表 2-2-6 行政区別の平均自立期間 横浜市との比較 有意差検定

令和3年 (2021)	男			女		
	平均自立期間	平均寿命	※平均自立期間 横浜市との比較	平均自立期間	平均寿命	※平均自立期間 横浜市との比較
横浜市	80.25	81.97	—	84.16	87.71	—
鶴見	79.25	81.12	有意に短い	82.81	86.62	有意に短い
神奈川	80.06	81.85	短いが有意ではない	84.19	87.89	長いが有意ではない
西	79.03	80.69	有意に短い	83.40	86.99	短いが有意ではない
中	76.03	77.98	有意に短い	82.39	86.12	有意に短い
南	78.11	79.85	有意に短い	82.86	86.67	有意に短い
港南	80.75	82.64	長いが有意ではない	84.42	88.14	長いが有意ではない
保土ヶ谷	79.03	80.81	有意に短い	83.71	87.34	短いが有意ではない
旭	80.04	81.71	短いが有意ではない	84.11	87.50	短いが有意ではない
磯子	80.56	82.30	長いが有意ではない	83.80	87.24	短いが有意ではない
金沢	81.34	82.92	有意に長い	84.40	87.76	長いが有意ではない
港北	80.71	82.47	長いが有意ではない	84.27	87.94	長いが有意ではない
緑	80.51	82.07	長いが有意ではない	84.93	88.21	有意に長い
青葉	82.26	83.85	有意に長い	85.10	88.36	有意に長い
都筑	82.08	83.85	有意に長い	85.81	89.41	有意に長い
戸塚	81.02	82.63	有意に長い	84.85	88.21	有意に長い
栄	81.76	83.26	有意に長い	85.75	89.40	有意に長い
泉	81.02	82.79	有意に長い	83.94	87.44	短いが有意ではない
瀬谷	78.96	80.60	有意に短い	83.61	87.38	短いが有意ではない

比較検定方法	判定
「区の値 < 横浜市の値」かつ「区の値の信頼区間上限値 < 横浜市の値」=	有意に短い
「区の値 < 横浜市の値」かつ「区の値の信頼区間上限値 ≥ 横浜市の値」=	短いが有意ではない
「区の値 > 横浜市の値」かつ「区の値の信頼区間下限値 ≤ 横浜市の値」=	長いが有意ではない
「区の値 > 横浜市の値」かつ「区の値の信頼区間下限値 > 横浜市の値」=	有意に長い

図 2-2-6 令和 3 年（2021 年）の平均自立期間について、横浜市と各区を比較検定した結果を地図上に示した（「有意」とは、「偶然ではなく、統計学的に意味がある」ということ）

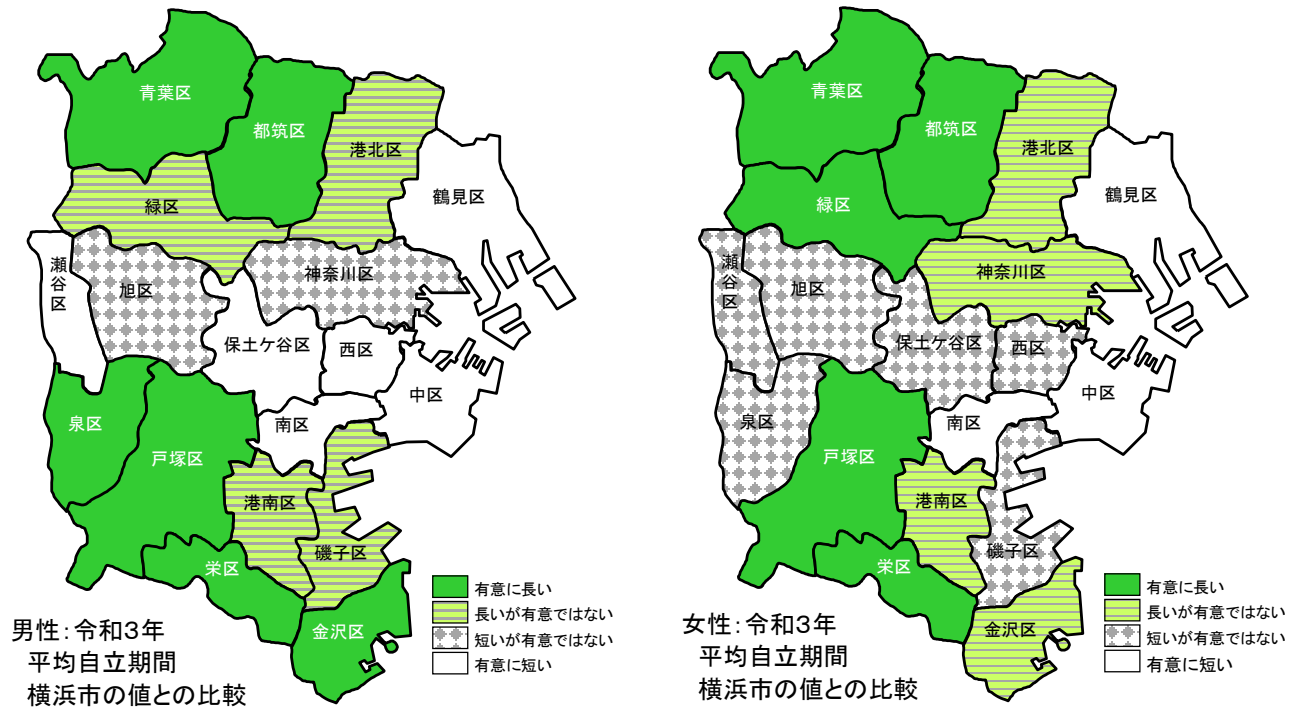
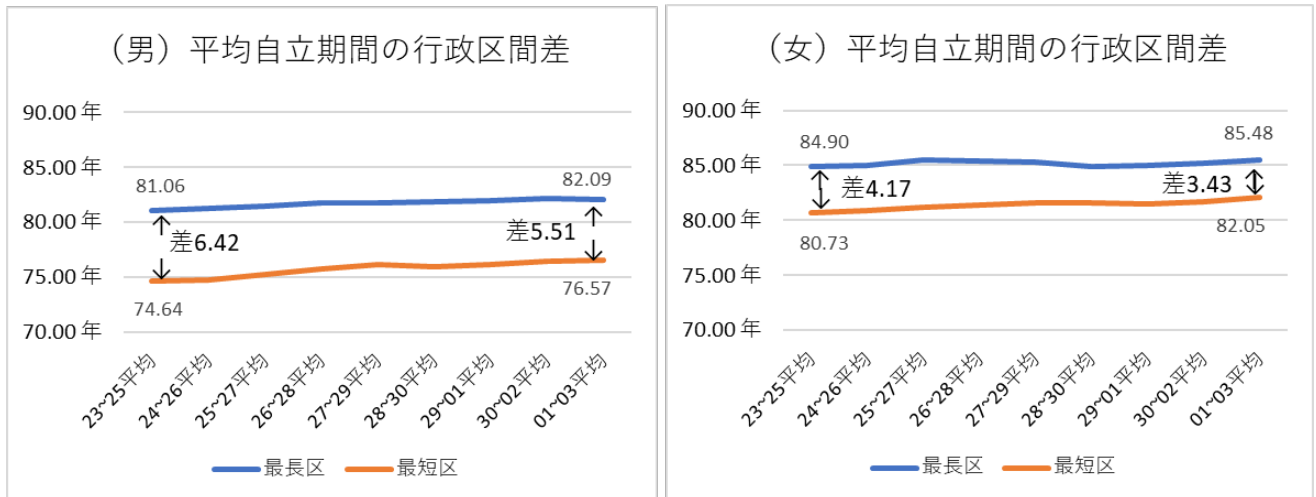
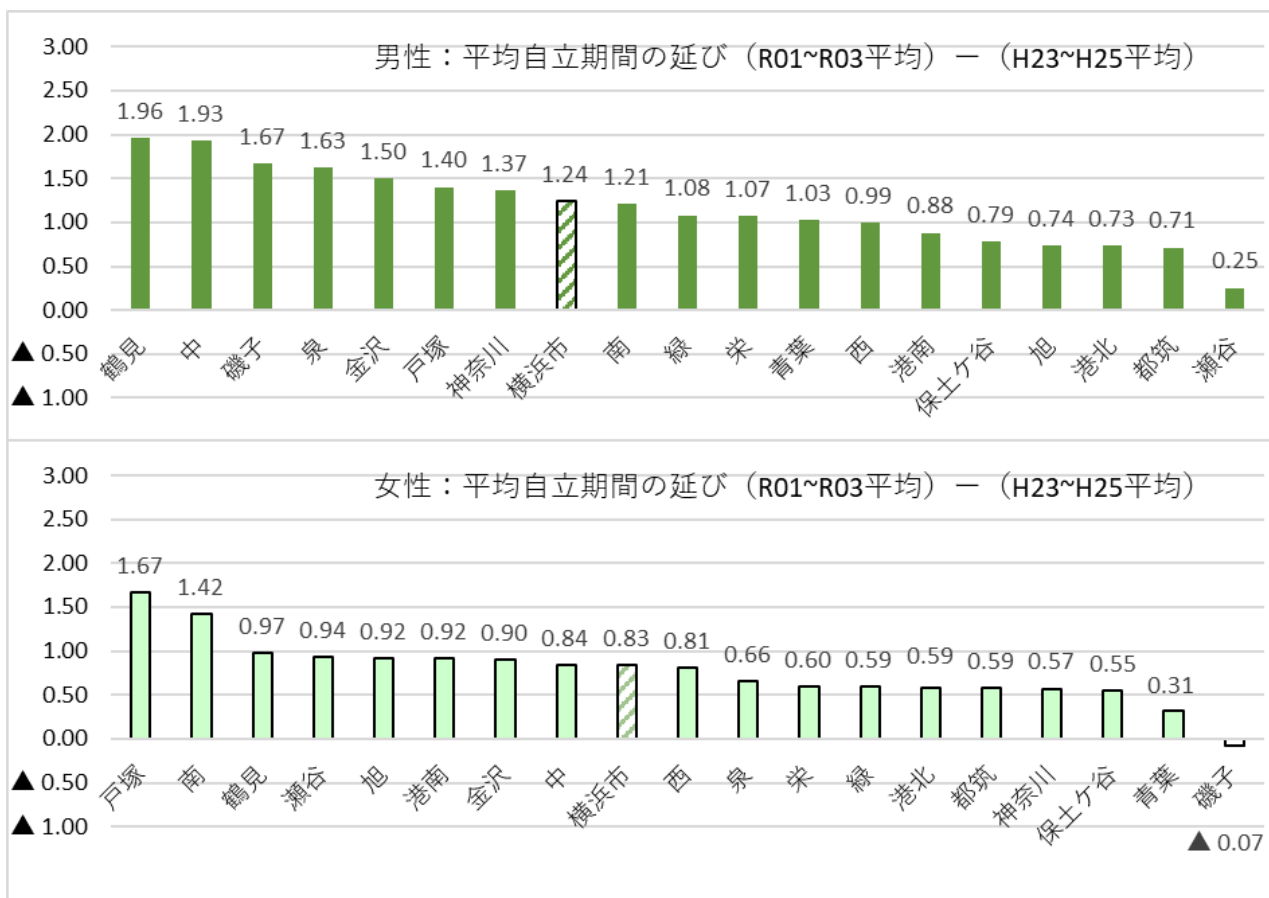


図 2-2-7 平均自立期間の行政区間差を、平均自立期間が最長の区と最短の区の差を示した
※誤差の影響をならすために3年間の移動平均値を用いている。



平成 23 年（2011 年）から令和 3 年（2021 年）の平均自立期間の伸びについて、伸びが長い区は、男性で鶴見、中、磯子、泉、金沢区、女性で戸塚、南、鶴見、瀬谷、旭区の順となっています。一方、女性の磯子区は伸びがマイナス（減少）になっています。介護が必要な人が着実に介護保険制度につながった結果とも捉えられますが、女性の健康寿命の伸びの鈍化と合わせて、今後の動向に留意していく必要があります。（図 2-2-8）

図 2-2-8 平成 23 年から令和 3 年の平均自立期間の延びについて、延びが長い区の順に示した
 ※誤差の影響をならすために 3 年間の移動平均値を用いている。



(3) 死因別死亡数と死亡率の状況

<死因別死亡数と死亡率の状況>の要点

- ・ 悪性新生物、心疾患、脳血管疾患の3つの疾患で死亡数の半数を占め、悪性新生物と心疾患の死亡数は増え続けています。ただし、働き世代の生活習慣病による早世は減少しています。
- ・ 全国と比較して有意に高い死因は、男性では悪性新生物の結腸、急性心筋梗塞、肝疾患等、女性では悪性新生物（部位別では結腸、乳房）、慢性閉塞性肺疾患等となっています。
- ・ 区別に見ると、男女共に鶴見、神奈川、西、中、南区などで有意に高い死因が多くなっています。

ア 主要死因

最新の区別のSMRを確認

令和3年（2021年）は横浜市民35,921人が死亡していました。この死亡総数に占める構成比を主な死因別に見ると、第1位の「悪性新生物」が全体の27.7%を占め、第2位の「心疾患」（14.6%）、第3位の「老衰」（13.8%）、第4位の「脳血管疾患」（6.4%）と続き、このうち「老衰」を除いた3つの疾患による死因で48.7%を占めています。次いで「肺炎」「誤嚥性肺炎」「不慮の事故」「肝疾患」と続きます。（図2-2-9）

死亡数の推移を見ると、「悪性新生物」「心疾患」「老衰」「誤嚥性肺炎」は増加傾向、「脳血管疾患」「肺炎」はやや減少傾向です。（図2-2-10）

図2-2-9 死亡の構成比

死亡の構成比：令和3年（2021年）

順位	死因	人	%
1	悪性新生物<腫瘍>	9,950	27.7%
2	心疾患（高血圧性を除く）	5,261	14.6%
3	老衰	4,942	13.8%
4	脳血管疾患	2,285	6.4%
5	肺炎	1,372	3.8%
6	誤嚥性肺炎※	1,316	3.7%
7	不慮の事故	1,146	3.2%
8	肝疾患	610	1.7%
9	腎不全	590	1.6%
10	自殺	574	1.6%
	その他	7,875	21.9%
	合計	35,921	100.0%
1+2+4	三疾患合計（再掲）	17,496	48.7%

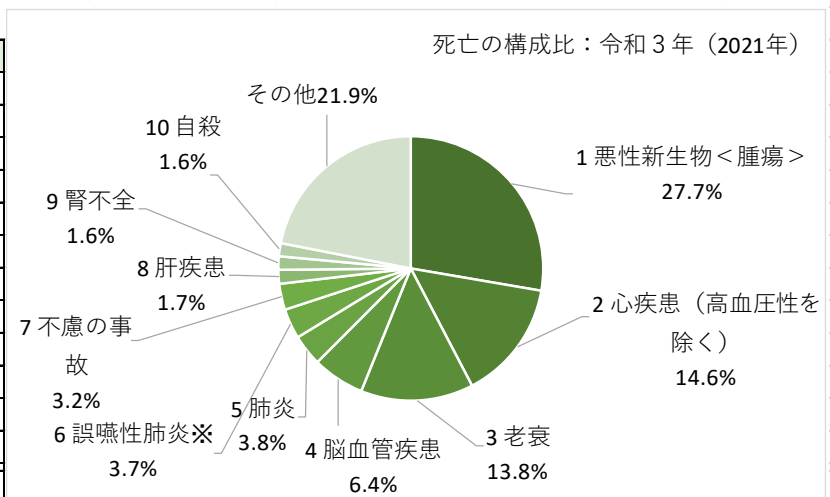
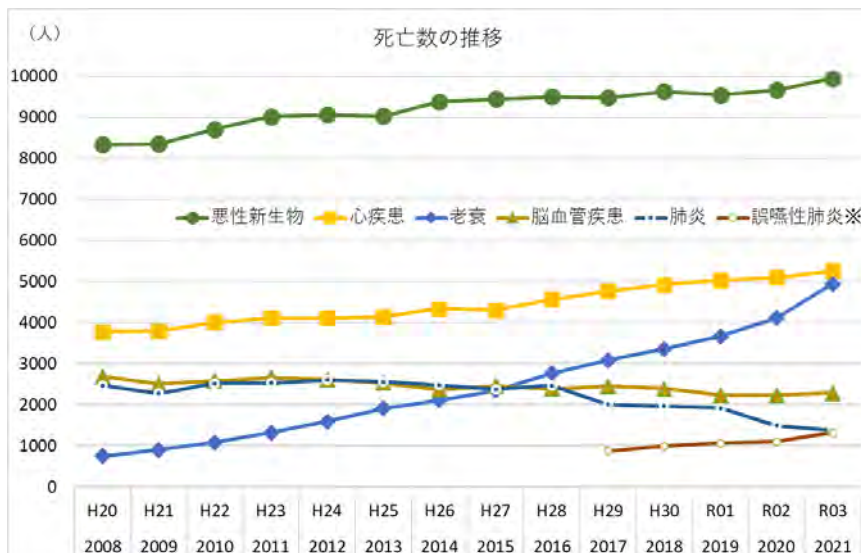


図2-2-10 死亡数の推移



※ 誤嚥性肺炎について
平成29年（2017年）より死因順位に用いる分類項目として、「誤嚥性肺炎」が追加されています。

(参考) 新型コロナウイルス感染症による死亡数

厚生労働省が公表した人口動態統計によると、令和3年(2021年)は、本市で552人となっており、腎不全(590人)、自殺(574人)に迫る死亡数となっています。

	令和2年(2020年)		令和3年(2021年)	
	全死因	新型コロナ	全死因	新型コロナ
全国	1,372,755	3,466	1,439,856	16,784
横浜市	33,619	147	35,921	552

注) 年齢不明、性別不明を含む総数

イ 働き世代の主要死因(生活習慣病による早世)

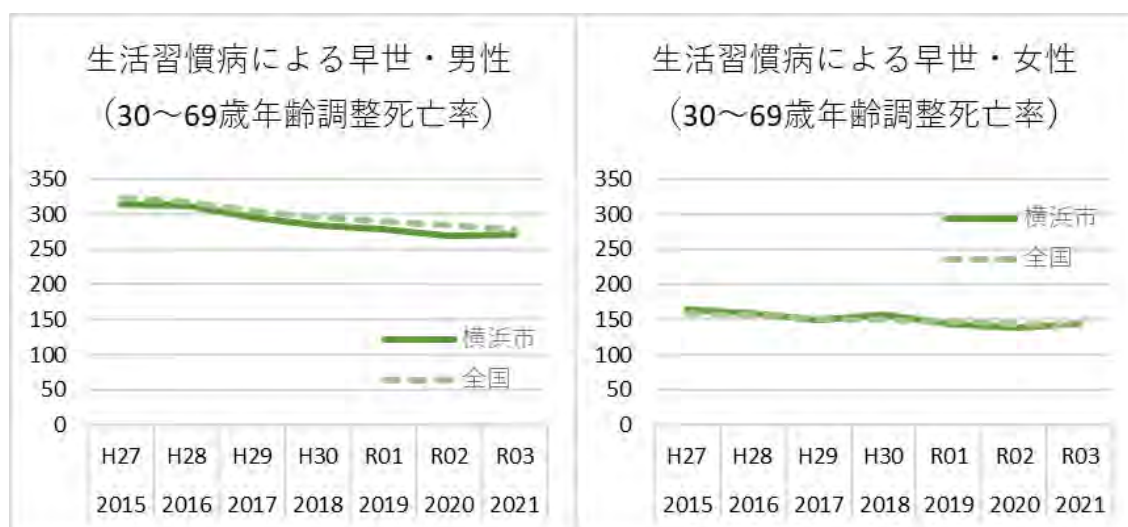
心血管疾患、がん、糖尿病、慢性の呼吸器系疾患に関する若年(30~69歳)死亡率を、予防や治療を通じて減少させることは、持続可能な開発目標(SDGs:Sustainable Development Goals)における2030年までの国際的な目標となっています。

本市においても、このような生活習慣病(NCDs非感染性疾患)による早世を減らすことは重要と考え、30~69歳の横浜市民の死因について、急性心筋梗塞や脳血管疾患等の循環器系の疾患、悪性新生物、糖尿病、慢性閉塞性肺疾患等の呼吸器系の疾患の合計について独自算出しています。

粗死亡率(人口10万人あたりの死亡者数)の推移は、男女合計では平成27年(2015年)の203.7から令和3年(2021年)の175.3へ、男性では260.4から223.0へ、女性では144.6から125.4へとそれぞれ減少しています。

年齢調整死亡率(※)の推移を見ても、男女合計では、平成27年(2015年)の238.7から令和3年(2021年)の207.4へ、男性では313.5から270.4へ、女性では164.4から143.4へとそれぞれ減少しています。死亡数も年齢構成の影響を取り除いた死亡の状況も改善できていると考えられます。令和3年(2021年)時点では、男性は全国より下回っていますが、女性はわずかに上回っていることに留意が必要です。(図2-2-11)

図2-2-11 生活習慣病による早世(30~69歳年齢調整死亡率)



※年齢調整死亡率とは

悪性新生物や心疾患、脳血管疾患等は、高齢になればなるほど罹患する確率が高くなるため、高齢化が進むと死亡率は増える傾向にあります。そのため、人口構成が異なる地域間での比較や、同じ地域でも人口構成が異なる年での比較は単純には行えません。そこで、高齢化等の年齢構成の影響を取り除いて、それぞれの疾患の死亡率を比較するために使用されるのが、年齢調整死亡率で、基準人口の年齢構成と同様としたときの死亡率を算出したものです。基準人口には、平成27年（かつては昭和60年を使用）の全国人口の年齢構成に基づくモデル人口を使用します。単位は人口10万人あたりの死亡数です。なお、横浜市健康福祉局による独自算出では、全国及び横浜市の人口には、全国の年齢調整死亡率の算出が同時点で可能となることや、年齢不詳の人数が少なく年代別の分析に誤差が生じにくいといった点を考慮して、総務省が公表する当年1月1日現在の全国及び横浜市の住民基本台帳人口を用いました。

また、がんについては特に、壮年期死亡を高い精度で評価するために「75歳未満年齢調整死亡率」が一般的に用いられることを受けて、他の疾患でもそれを中心に分析しています。

ウ 区別に見る主要死因の標準化死亡比

平成28年から令和2年のSMRに更新予定

平成27年（2015年）から令和元年（2019年）までの期間の全国の年齢調整死亡率を1とした時の、横浜市全体及び各区の死亡の状況を比較しました（横浜市健康福祉局による独自算出）（※標準化死亡比：SMR）。（表2-2-7）

男性では、悪性新生物の結腸、急性心筋梗塞、肝疾患（ウイルス性肝炎は含まず）、老衰、不慮の事故の死亡率が全国と比較して有意（偶然ではなく、統計学的に意味がある）に高い状況となっています。区別に見ると、鶴見、神奈川、西、中、南区などで有意に高い死因が多くなっています。中と南の男性の肝疾患だけが、2.0を超えています。令和2年（2020年）の肝疾患による横浜市男性の死亡は423人で、このうち中区が43人、南区が38人で、この2区で2割を占めています。一方、金沢、港北、緑、青葉、都筑、戸塚、栄、泉区は老衰のみが有意に高く、全死因は有意に低くなっています。

女性では、悪性新生物（部位別では結腸、乳房）、慢性閉塞性肺疾患、老衰、不慮の事故の死亡率が全国と比較して有意に高い状況となっています。特に、悪性新生物の乳房については、区別に見ても有意に高い区が12区あり、有意に低い区はない状況です。また、不慮の事故については、有意に高い区が15区あり、有意に低い区はない状況です。令和2年（2020年）の不慮の事故による横浜市女性の死亡は467人で、このうち不慮の溺死及び溺水が202人おり、その95.5%にあたる193人が65歳以上となっています。11月～3月に不慮の溺死及び溺水が多いことも特徴です。

女性も男性と同様に、鶴見、神奈川、西、中、南区などで有意に高い死因が多くなっています。旭、緑、青葉、栄区のように全死因は有意に低くても、悪性新生物の乳房や不慮の事故だけは、有意に高い状況の区があります。

※標準化死亡比（SMR：Standardized Mortality Ratio）とは

死亡率は通常、年齢によって大きな違いがあることから、異なった年齢構成をもつ地域の死亡率同士をそのまま比較することはできません。比較を可能にするためには標準的な年齢構成に合わせて、地域別の年齢階級別の死亡率を算出して比較する必要があります。

標準化死亡比は、全国の死亡率（人口10万対の死亡数）を対象地域に当てはめて計算した死亡数と、実際に観察された死亡数とを比較するものです。標準化死亡比が1より大きい場合は全国平均より死亡率が高いと判断され、1より小さい場合は死亡率が低いと判断されます。それが有意（偶然ではなく、統計学的に意味があるということ）に高いか低いかを判定することも可能です。

表 2-2-7 行政区別に見る主要死因の標準化死亡比(平成 27 年(2015 年)から令和元年(2019 年))

【男性】 区名	全死因	悪性新生物							心疾患		慢性閉塞性肺疾患	肝疾患	老衰	不慮の事故		自殺
		胃	結腸	直腸	肺	乳房※	子宮	急性心筋梗塞	脳血管疾患	交通事故						
鶴見	1.13	1.12	1.07	1.23	1.12	1.13	-	-	1.32	1.02	1.36	1.56	1.52	1.15	0.75	0.85
神奈川	1.04	1.01	0.98	1.10	1.05	1.00	-	-	1.23	0.98	1.01	1.38	1.25	1.14	0.49	0.88
西	1.10	1.05	1.02	1.21	0.96	0.94	-	-	1.13	1.04	1.00	1.52	1.60	1.14	0.53	0.88
中	1.31	1.16	1.12	1.22	1.17	1.12	-	-	1.97	1.35	1.23	4.45	1.41	1.51	0.77	1.19
南	1.16	1.13	1.07	1.18	1.02	1.09	-	-	1.91	1.22	1.10	2.62	1.42	1.19	0.66	0.90
港南	0.96	0.98	0.97	1.05	1.04	0.89	-	-	1.35	0.95	0.94	1.06	1.41	1.11	0.69	0.75
保土ヶ谷	1.01	1.03	1.05	1.08	1.01	1.03	-	-	1.23	1.00	0.89	1.26	1.42	1.10	0.67	0.83
旭	0.96	0.95	0.98	1.02	1.05	0.91	-	-	1.09	0.90	0.93	1.23	1.56	1.04	0.63	0.83
磯子	1.02	1.03	0.99	1.03	0.98	0.98	-	-	1.20	0.91	1.02	1.24	1.42	1.13	0.94	0.82
金沢	0.93	0.99	0.93	0.92	0.99	0.91	-	-	0.82	0.78	0.94	0.89	1.24	0.97	0.61	0.78
港北	0.91	0.92	0.89	1.00	0.99	0.90	-	-	1.01	0.85	0.85	1.05	1.20	0.99	0.42	0.71
緑	0.88	0.95	0.99	1.02	0.94	0.93	-	-	0.89	0.76	0.87	0.87	1.33	0.99	0.76	0.68
青葉	0.78	0.86	0.92	0.95	0.86	0.80	-	-	0.70	0.68	0.60	0.77	1.24	0.77	0.58	0.63
都筑	0.85	0.94	0.96	0.99	0.95	0.92	-	-	0.77	0.77	0.73	0.87	1.18	1.08	0.82	0.73
戸塚	0.93	0.96	0.90	0.98	1.00	0.92	-	-	0.92	0.88	0.83	1.02	1.25	1.07	0.72	0.74
栄	0.89	0.93	0.95	0.97	0.92	0.86	-	-	0.98	0.76	0.89	0.90	1.62	0.94	0.65	0.88
泉	0.94	0.95	0.97	1.00	0.98	0.87	-	-	0.76	0.89	0.98	1.07	1.26	0.97	0.40	0.78
瀬谷	1.01	1.01	1.05	1.04	1.21	0.95	-	-	1.30	0.91	1.00	1.03	1.38	1.04	0.81	0.79
横浜市	0.98	0.99	0.98	1.05	1.01	0.95	-	-	1.13	0.92	0.94	1.34	1.36	1.06	0.65	0.80
【参考】 死亡者数 (令和2年)	17,951	5,737	700	509	245	1,336	-	-	416	1,141	283	423	1,210	604	46	346

※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。

【女性】 区名	全死因	悪性新生物							心疾患		慢性閉塞性肺疾患	肝疾患	老衰	不慮の事故		自殺
		胃	結腸	直腸	肺	乳房	子宮	急性心筋梗塞	脳血管疾患	交通事故						
鶴見	1.150	1.133	0.953	1.094	1.118	1.244	1.205	0.975	0.767	1.033	1.586	1.067	1.576	1.484	0.739	0.976
神奈川	1.062	1.064	1.030	1.082	0.987	1.102	1.120	1.089	0.840	0.911	1.926	1.121	1.327	1.293	0.363	0.898
西	1.179	1.106	1.158	1.104	1.172	0.979	1.227	0.997	0.886	1.102	1.219	1.099	1.751	1.375	0.839	0.993
中	1.131	1.193	1.146	1.131	1.144	1.129	1.291	1.014	1.450	1.007	1.691	1.216	1.439	1.489	0.619	1.050
南	1.193	1.169	1.216	1.027	1.070	1.285	1.189	0.956	1.661	1.201	1.481	1.431	1.601	1.447	0.559	1.126
港南	1.008	1.033	0.983	1.054	0.955	1.080	1.098	1.074	1.040	0.948	1.076	0.939	1.567	1.291	0.624	0.949
保土ヶ谷	1.016	1.073	1.011	1.027	0.964	1.060	1.260	0.894	0.869	0.999	1.432	1.008	1.378	1.230	0.583	0.947
旭	0.943	0.962	0.861	1.085	0.957	0.890	1.160	0.939	0.755	0.832	1.213	0.965	1.350	1.144	0.457	0.978
磯子	1.021	1.043	1.005	1.022	0.992	1.013	1.159	0.896	0.964	0.871	1.724	1.249	1.370	1.428	0.512	0.982
金沢	1.024	1.031	0.924	1.055	1.096	0.997	1.160	0.953	0.693	0.892	0.985	0.816	1.530	1.262	0.594	0.972
港北	0.991	1.017	0.925	0.997	1.089	0.953	1.189	1.008	0.750	0.857	1.124	0.971	1.291	1.266	0.645	0.918
緑	0.877	0.947	0.889	0.979	1.091	0.993	1.118	0.961	0.586	0.678	0.947	0.920	1.096	1.227	0.639	1.031
青葉	0.870	0.949	0.893	0.980	0.980	0.952	1.160	0.898	0.560	0.710	1.034	0.807	1.277	1.077	0.672	0.901
都筑	0.817	0.952	0.911	0.990	0.991	1.013	1.102	0.849	0.581	0.647	0.985	0.878	1.076	0.911	0.013	0.878
戸塚	0.976	0.997	0.951	1.042	1.013	0.952	1.073	0.936	0.804	0.944	1.909	1.006	1.234	1.190	0.613	0.947
栄	0.942	0.950	0.888	1.075	0.960	1.049	1.186	0.983	0.677	0.793	1.107	0.886	1.584	1.245	0.505	0.968
泉	0.907	0.935	0.954	1.016	1.015	0.890	1.103	0.920	0.593	0.812	0.995	0.943	1.248	1.062	0.643	0.944
瀬谷	1.027	1.072	0.980	1.143	1.010	1.064	1.354	0.880	0.876	0.951	1.150	0.841	1.375	1.243	0.698	1.046
横浜市	0.999	1.029	0.970	1.045	1.027	1.031	1.167	0.958	0.839	0.892	1.320	1.003	1.367	1.250	0.571	0.964
【参考】 死亡者数 (令和2年)	15,668	3,933	322	429	133	562	445	191	187	1,085	72	155	2,905	467	17	204

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

(4) 主要死因の推移と状況

横浜市民の主要死因である「悪性新生物」「心疾患」「脳血管疾患」のほか、主要原因は長期の喫煙習慣である「慢性閉塞性肺疾患（COPD）」、様々な取組との連携が必要となる「自殺」について、死因の推移と状況をみていきます。

＜主要死因の推移と状況＞の要点

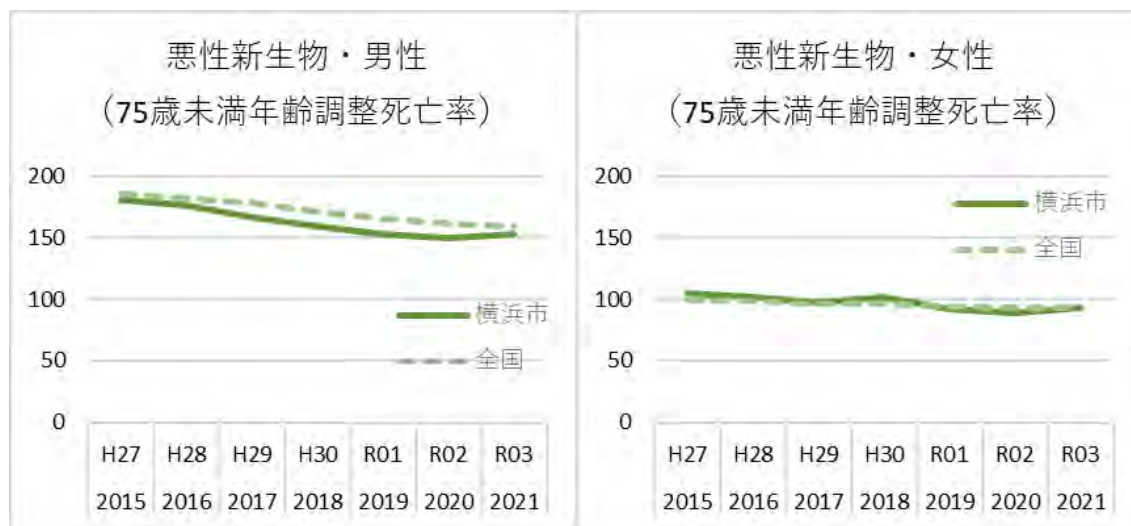
- ・悪性新生物の部位別死亡数は多い順に、男性では肺、大腸、胃、女性では大腸、肺、乳房となっています。ただし、75歳未満年齢調整死亡率で見ると、女性の乳房と子宮の順位が上がり、他の部位に比べて早世していることがわかります。
- ・75歳未満年齢調整死亡率について、全国値より上回って推移していたり、今後の増加傾向の可能性に留意が必要となるのは、男女の虚血性心疾患及び慢性閉塞性肺疾患（COPD）、女性の肺がん、乳がん、子宮がん及び自殺と考えられます。

ア 悪性新生物

悪性新生物は死因の第1位であり、令和3年（2021年）の死亡数は9,950人（男性5,787人、女性4,163人）、死因順位は昭和55年（1980年）以降、第1位となっています。

75歳未満年齢調整死亡率（横浜市健康福祉局による独自算出）の推移は、男性では平成27年（2015年）の180.7から令和3年（2021年）の152.5へ、女性では104.5から93.5へとそれぞれ減少しており、年齢構成の影響を取り除いた死亡の状況は改善してきていると考えられます。令和3年（2021年）時点では、男性は全国より下回っていますが、女性はわずかに上回っていることに留意が必要です。（図2-2-12）

図2-2-12 悪性新生物の75歳未満年齢調整死亡率の推移



部位別悪性新生物の死亡数は、多い順に、男性では①肺、②大腸、③胃、④膵、⑤肝となっており、女性では①大腸、②肺、③乳房、④膵、⑤胃となっています。（表2-2-8）

一方、75歳未満年齢調整死亡率で見ると、高い順に、男性が①肺、②大腸、③膵、④胃、⑤肝となっており、死亡数との大幅な順位の入替えはありません。女性については①乳、②大腸、③肺、④膵、⑤子宮となっており、乳がんや子宮がんは75歳未満で亡くなる方の多いことが反映されてきます。（表2-2-9）

表 2-2-8 部位別悪性新生物死亡数（令和3年（2021年））

	男性		女性		合計	
1位	肺	1,298	大腸	664	肺	1,903
2位	大腸	741	肺	605	大腸	1,405
3位	胃	685	乳房	494	胃	1,029
4位	膵	518	膵	488	膵	1,006
5位	肝	393	胃	344	肝	570
6位	前立腺	367	胆のう	202	乳房	500
7位	悪性リンパ腫	244	肝	177	胆のう	442
8位	胆のう	240	子宮	175	悪性リンパ腫	395
9位	膀胱	147	悪性リンパ腫	151	前立腺	367
10位	白血病	135	卵巣	129	白血病	221

表 2-2-9 部位別悪性新生物 75歳未満年齢調整死亡率（令和3年（2021年））

	男性		女性	
1位	肺	33.8	乳房	17.3
2位	大腸	19.9	大腸	13.5
3位	膵	17.3	肺	10.8
4位	胃	16.1	膵	9.7
5位	肝	11.7	子宮	6.7

（ア）胃の悪性新生物

令和3年（2021年）の死亡数は1,029人（男性685人、女性344人）でした。75歳未満年齢調整死亡率の推移は、男性では平成27年（2015年）の22.8から令和3年（2021年）の16.1へ、女性では8.6から5.0へとそれぞれ減少しており、年齢構成の影響を取り除いた死亡の状況は改善してきていると考えられます。令和3年（2021年）時点では男女共に全国よりも下回っています。（図2-2-13）

（イ）肺（気管、気管支を含む）の悪性新生物

令和3年（2021年）の死亡数は1,836人（男性1,322人、女性605人）でした。75歳未満年齢調整死亡率の推移は、男性では平成27年（2015年）の27.0から令和3年（2021年）の22.1へ、女性では12.6から10.8へとそれぞれ減少しており、年齢構成の影響を取り除いた死亡の状況は改善してきていると考えられます。令和3年（2021年）時点では男女共に全国よりも下回っていますが、女性については、それ以前は全国よりも上回っている年が多く留意が必要です。（図2-2-14）

（ウ）大腸の悪性新生物

令和3年（2021年）の大腸がん（結腸がん、直腸がんの合計）の死亡数は1,405人（男性741人、女性664人）でした。75歳未満年齢調整死亡率の推移は、男性では平成27年（2015年）の25.3から令和3年（2021年）の19.9へ、女性では15.4から13.5へとそれぞれ減少しており、年齢構成の影響を取り除いた死亡の状況は改善してきていると考えられます。令和3年（2021年）時点では、男性は全国よりも下回っていますが、女性はわずかに上回っていることに留意が必要です。（図2-2-15）

図 2-2-13 胃の悪性新生物の 75 歳未満年齢調整死亡率の推移



図 2-2-14 肺の悪性新生物の 75 歳未満年齢調整死亡率の推移

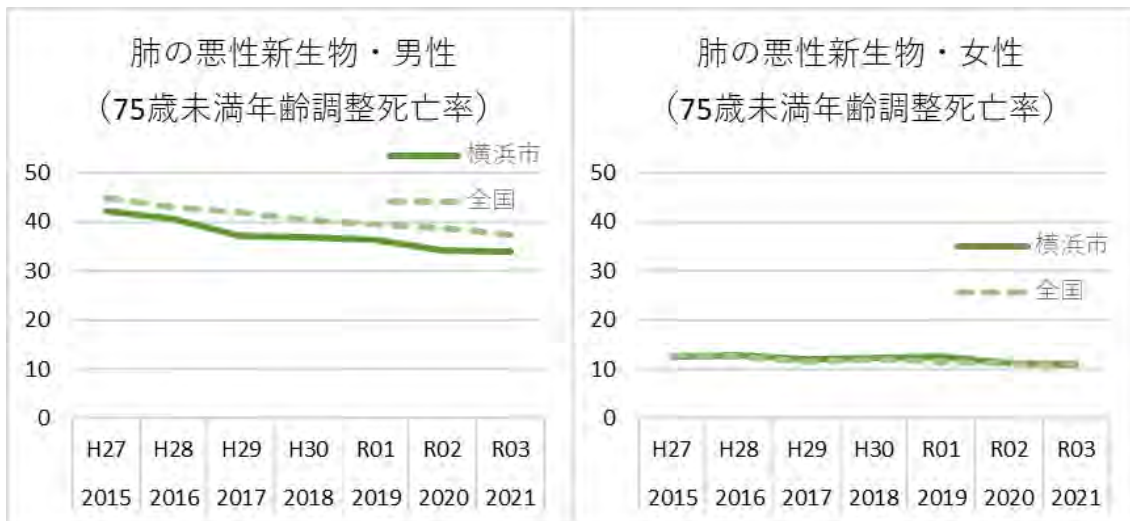
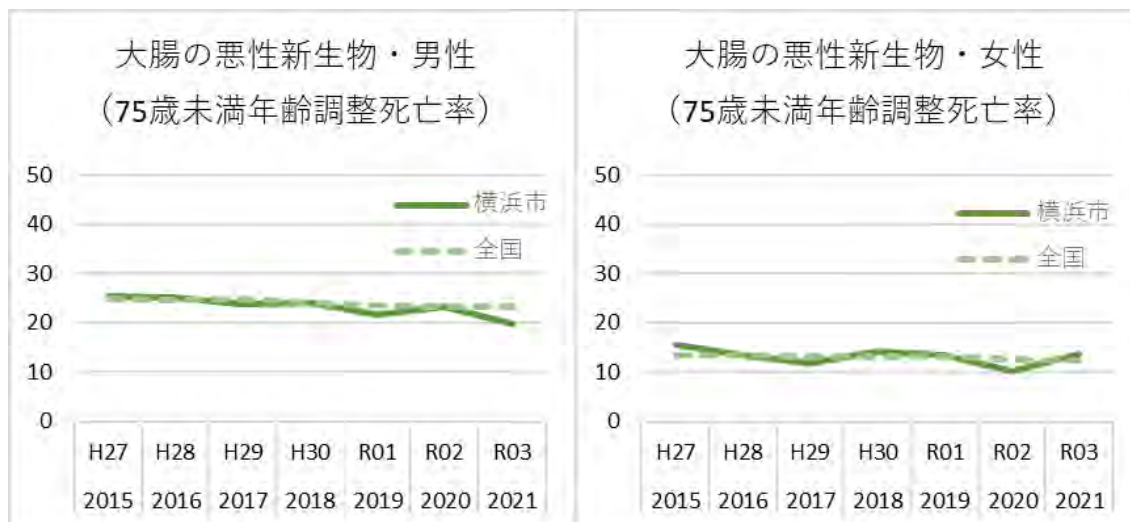


図 2-2-15 大腸の悪性新生物の 75 歳未満年齢調整死亡率の推移



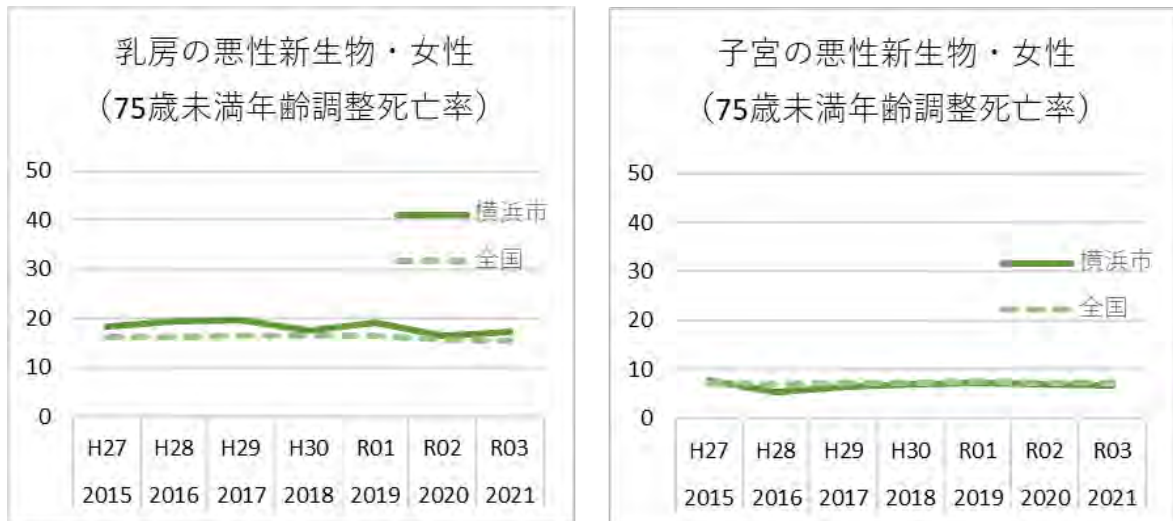
(エ) 乳房の悪性新生物

令和3年(2021年)の死亡数は500人(男性6人、女性494人)でした。75歳未満年齢調整死亡率の推移は、女性では平成27年(2015年)の18.4から令和3年(2021年)の17.3へと減少しており、年齢構成の影響を取り除いた死亡の状況は改善してきていると考えられますが、全国よりも上回っている状態で推移していることに留意が必要です。(図2-2-16)

(オ) 子宮の悪性新生物

令和3年(2021年)の死亡数は175人でした。75歳未満年齢調整死亡率の推移は、平成27年(2015年)の7.8から令和3年(2021年)の6.7へと減少しており、年齢構成の影響を取り除いた死亡の状況は改善してきていると考えられます。ただし、平成28年(2016年)の5.4と比較すると増加傾向にあり留意が必要です。令和3年(2021年)時点では全国よりも下回っています。(図2-2-17)

図2-2-16 乳房と子宮の悪性新生物の75歳未満年齢調整死亡率の推移(女性)

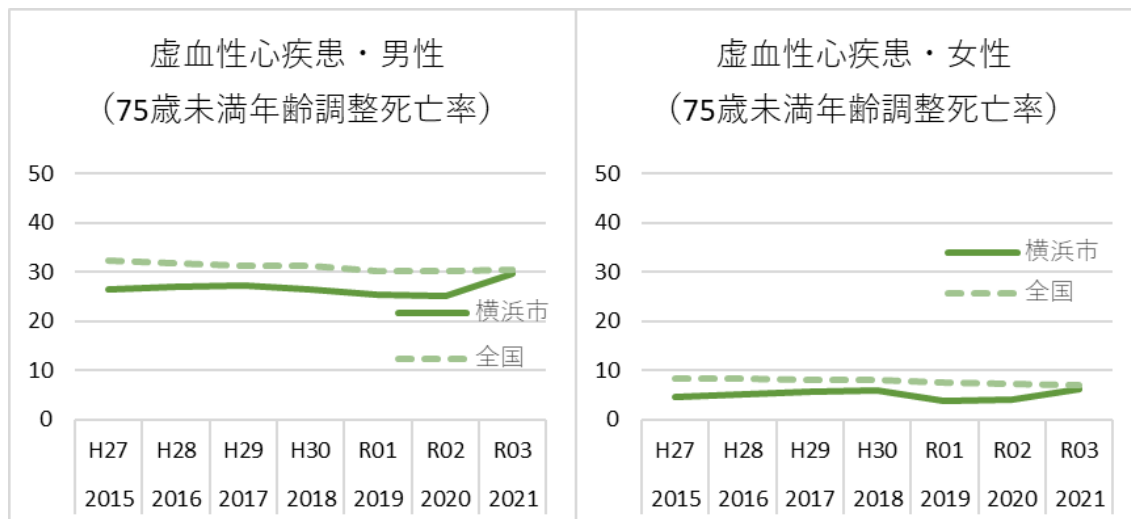


イ 心疾患

心疾患(高血圧性を除く)は死因の第2位であり、令和3年(2021年)の死亡数は5,261人(男性2,856人、女性2,405人)、死因順位は平成12年(2000年)以降、第2位となっています。75歳未満年齢調整死亡率(横浜市健康福祉局による独自算出)は、男性では平成27年(2015年)の61.7から令和3年(2021年)の68.5へと増加、女性でも17.5から19.8へと増加し、男女共に全国よりも上回って推移しています。

さらに、心疾患のうち、突然死のリスクがある急性心筋梗塞を含む虚血性心疾患のみを見ても、男性では平成27年(2015年)の26.4から令和3年(2021年)の29.8へ、女性では4.5から6.3へとそれぞれ増加しています。特に、令和に入るあたりから増加傾向にあり、心疾患全体の状況も踏まえると、今後の状況に留意していく必要があります。男女共に全国よりは下回って推移しています。(図2-2-16)

図 2-2-17 虚血性心疾患の 75 歳未満年齢調整死亡率の推移

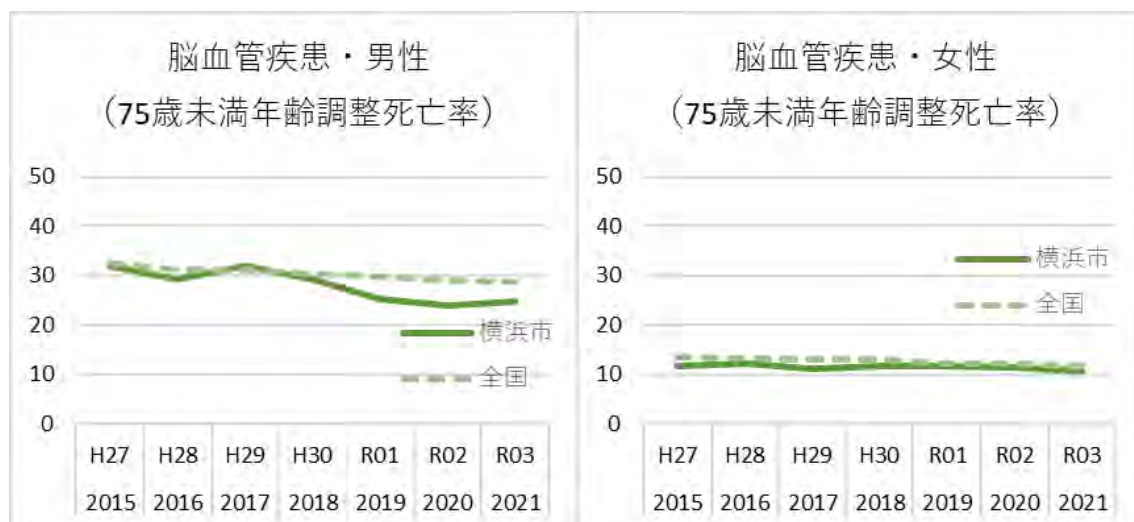


ウ 脳血管疾患

脳血管疾患は死因の第 4 位であり、令和 3 年（2021 年）の死亡数は 2,285 人（男性 1,188 人、女性 1,097 人）、死因順位は平成 12 年（2000 年）に心疾患に抜かれて第 3 位となって以降、第 4 位の肺炎とほぼ同数の死亡者数のまま、共にゆるやかな減少傾向で推移し、平成 28 年（2016 年）に老衰に抜かれて第 4 位となっています。

75 歳未満年齢調整死亡率（横浜市健康福祉局による独自算出）の推移は、男性では平成 27 年（2015 年）の 31.9 から令和 3 年（2021 年）の 24.8 へ、女性では 11.7 から 10.5 へとそれぞれ減少しており、年齢構成の影響を取り除いた死亡の状況は改善してきていると考えられます。令和 3 年（2021 年）時点では男女共に全国よりも下回っています。（図 2-2-18）

図 2-2-18 脳血管疾患の 75 歳未満年齢調整死亡率の推移



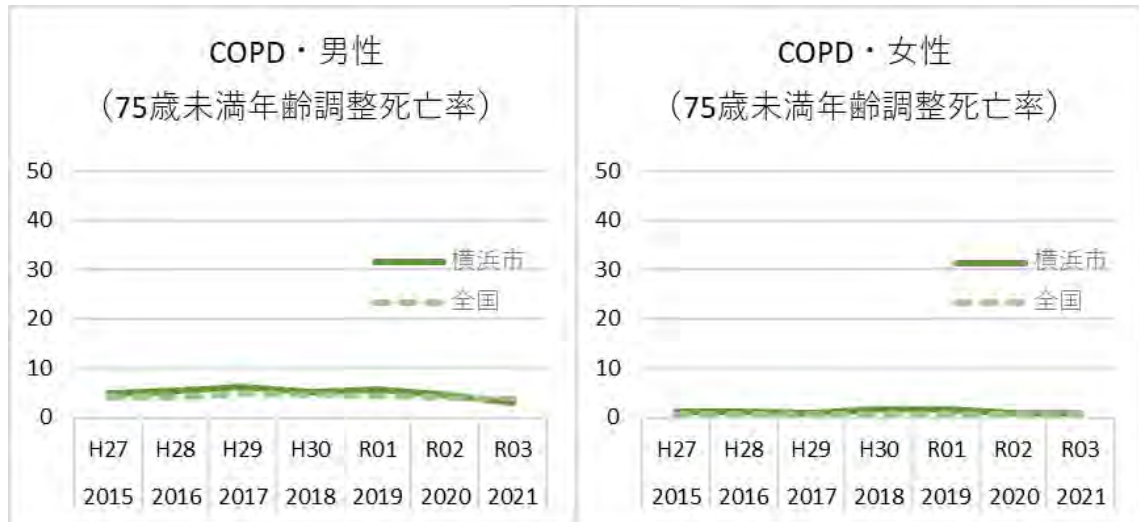
エ 慢性閉塞性肺疾患 (COPD)

慢性閉塞性肺疾患の令和 3 年（2021 年）の死亡数は 384 人（男性 311 人、女性 73 人）でした。

75 歳未満年齢調整死亡率（横浜市健康福祉局による独自算出）の推移は、男性では平成 27

年（2015年）の4.7から令和3年（2021年）の3.0へ、女性では1.1から0.8へとそれぞれ減少していますが、一年ごとに見ると増減を繰り返しており、年齢構成の影響を取り除いた死亡の状況は改善してきているとは言い切れない状況です。（図2-2-19）

図2-2-19 慢性閉塞性肺疾患の75歳未満年齢調整死亡率の推移



オ 自殺

自殺は死因の第10位であり、令和3年（2021年）の死亡数は574人（男性373人、女性201人）でした。

全年代の年齢調整死亡率（横浜市健康福祉局による独自算出）の推移は、男性では平成27年（2015年）の20.5から令和3年（2021年）の20.1へ、女性では10.6のままと、大きな変化は見られない状態です。ただし、減少傾向にあったものが令和に入り増加に転じる変化があり、女性の令和2年（2020年）及び令和3年（2021年）は、平成23年（2011年）の259人以来の200人超えとなっており、その動向には特に留意が必要と考えられます。令和3年（2021年）時点では男性は全国よりも下回り、女性は上回っています。（図2-2-20）

図2-2-20 自殺の全年代の年齢調整死亡率の推移



(5) 介護が必要となった原因疾患

<介護が必要となった原因疾患>の要点

- ・要介護となった主な原因としては、脳血管疾患の割合が最も多く、次いで、認知症、骨折・転倒の順となっています。
- ・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）、高齢による衰弱、脳血管疾患と続いています。

令和4年度（2022年度）の市高齢者実態調査によると、要介護と認定された人のうち、介護が必要となった主な原因は、脳血管疾患（脳出血、脳梗塞など）が16.6%と最も多く、認知症15.0%、骨折・転倒13.4%、高齢による衰弱8.0%と続いています。がん（悪性新生物）は2.9%、呼吸器疾患（肺気腫、肺炎等）は1.6%、糖尿病は1.9%となっています。（図2-2-21）

さらに、要介護4、5の要介護度が高い人に限った場合も、脳血管疾患の割合がそれぞれ24.5%、24.0%と最も高くなっています。（図2-2-22）

要支援となった原因を見ると、骨折・転倒が19.7%と最も多く、関節疾患（膝・股関節など）14.1%、高齢による衰弱9.9%、脳血管疾患8.0%と続いています。（図2-2-21）

図2-2-21 要介護や要支援となった主な原因

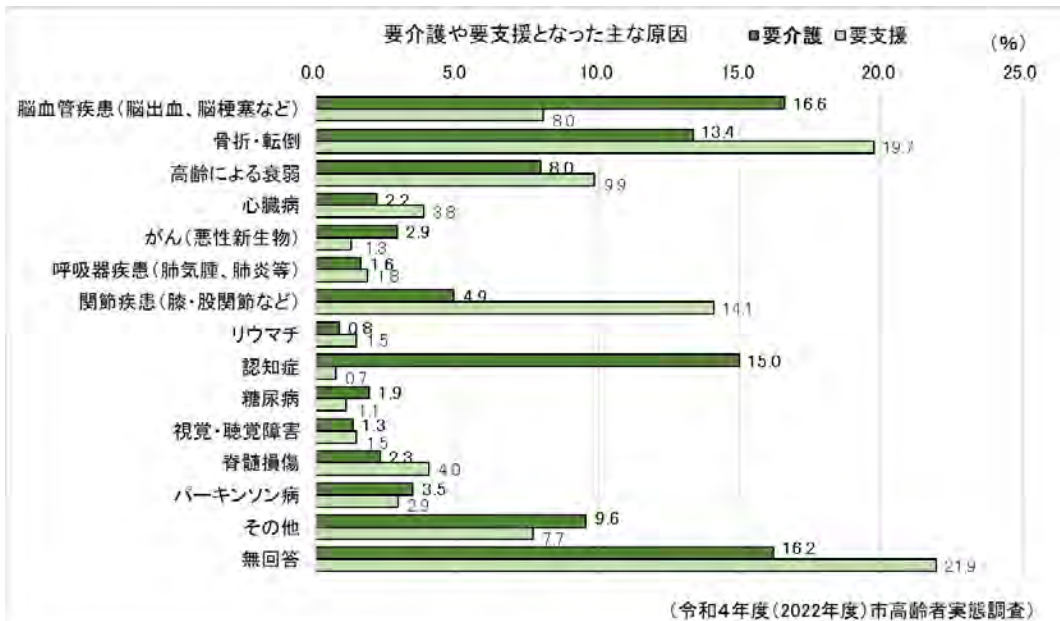
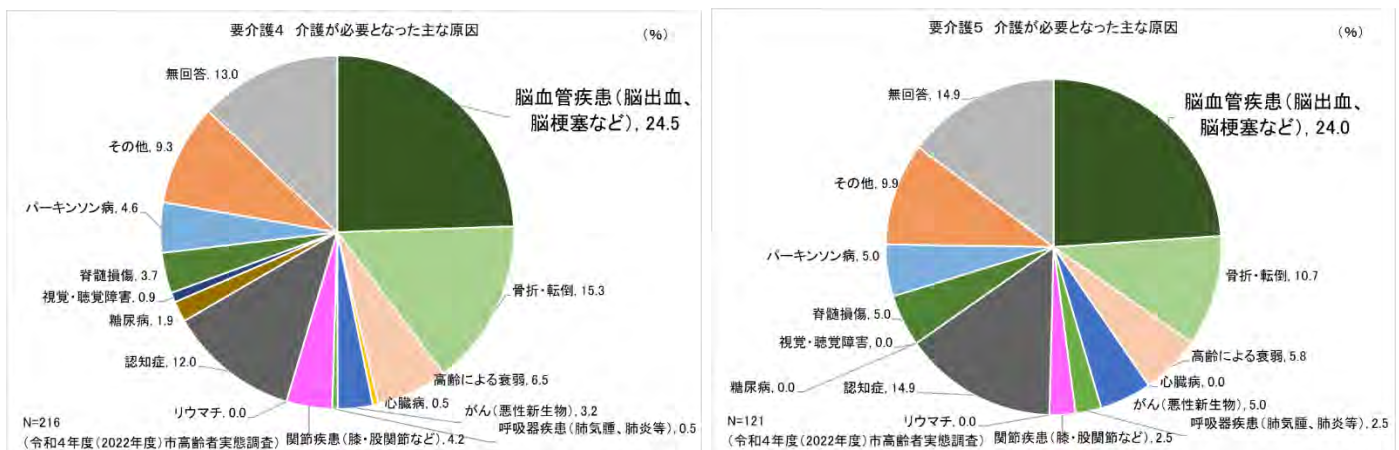


図2-2-22 要介護4、5 介護となった主な原因



(6) その他の主要疾患の状況

<その他の主要疾患（高血圧症、脂質異常症、糖尿病、歯周病）の状況>の要点

- ・特定健診の検査結果については、全国値と比較すると比較的良好なデータが多くなっています。
- ・脂質異常症については、薬を服用している人は全国値よりも少ない傾向ですが、LDL コレステロールの値は男女共に高い（悪い）状態となっています。

心疾患や脳血管疾患のように、死因となる疾患や介護の要因となる疾患にはなりにくいものの、これらの疾患に至る背景に、高血圧症、脂質異常症、糖尿病等の生活習慣病が大きく影響することは、知られるようになってきています。

特定健診は、40～74歳を対象として、内臓脂肪の蓄積に起因する高血圧症、脂質異常症、糖尿病等の生活習慣病のリスクを見つけ、生活習慣改善、病気の予防を目的とするものです。NDBオープンデータの令和元年度（2019年度）の特定健診結果から、これらの疾患の状況を見ていきます。

その他、歯周病も生活習慣が密接に関係しています。糖尿病が歯周病を悪化させることや、歯周病の予防や治療が生活習慣病の改善につながるということが明らかになっています。

※NDBオープンデータとは

厚生労働省が公開しているもので、特定健診の令和元年度（2019年度）分は、様々な保険者の下で特定健診を受診した横浜市民約87万人（男性約49万人、女性約38万人）、全国で約3,000万人の特定健診のデータが集計された画期的なものとなっていますが、全国、都道府県別、二次医療圏別（横浜市全域が一つの二次医療圏）に、健診受診者の居住地の郵便番号を下に集計されたデータのみで、区別の分析は行えません。

ア 高血圧症

特定健診の質問項目で「血圧を下げる薬を服用していますか」に「はい」と回答した横浜市民は男性20.3%、女性12.1%となっています。（図2-2-23）

また、特定健診における収縮期血圧(mmHg)の平均値は、横浜市民の男性124.49、女性117.42となっています。（図2-2-24）

いずれの値も、全国値と比較して良好で下回っており、最上位県の値より良好となっています。

図2-2-23 特定健診質問項目「血圧を下げる薬を服用していますか」

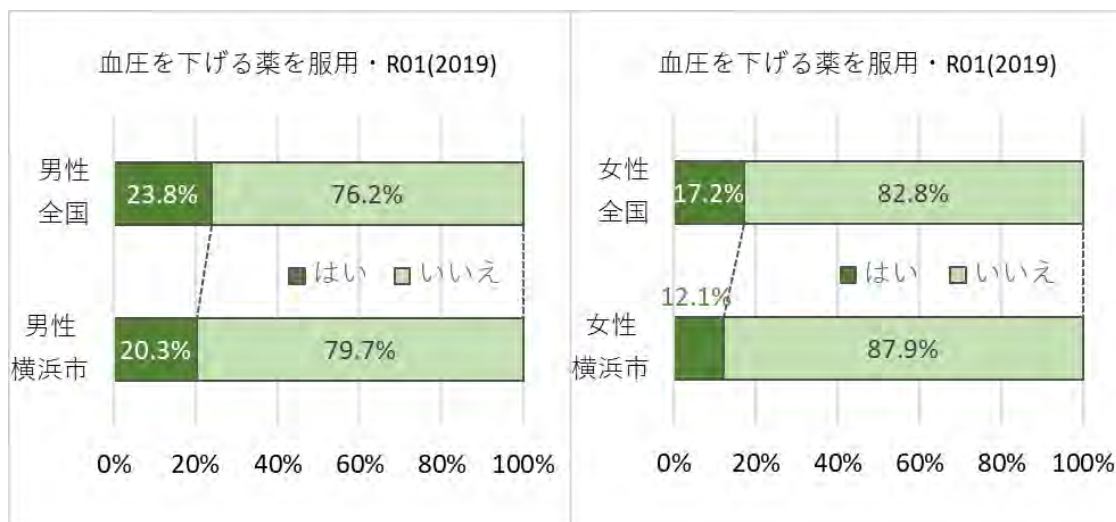
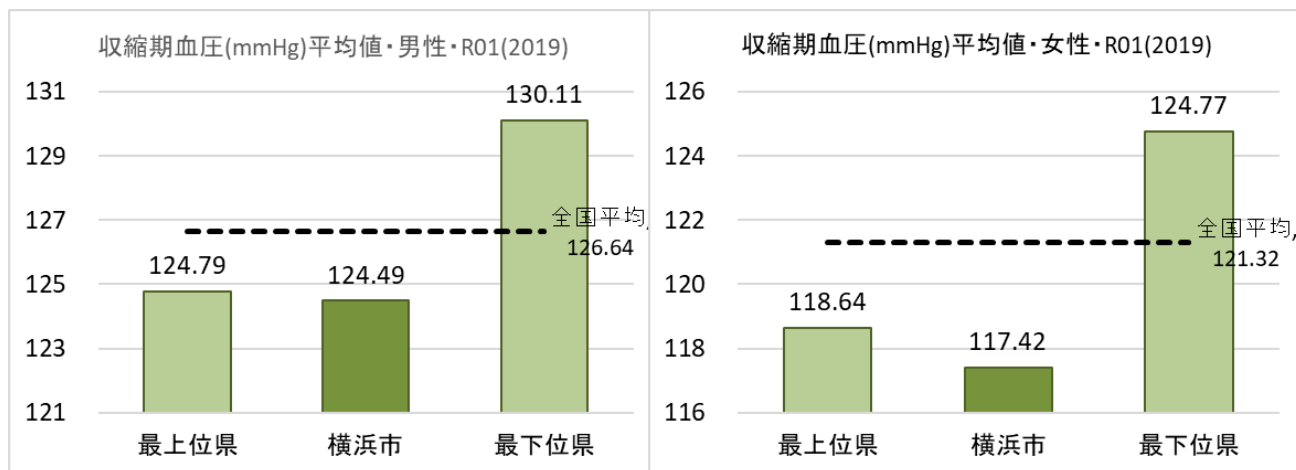


図 2-2-24 特定健診検査結果・収縮期血圧・平均値<受診勧奨値：140 以上>



※グラフ中の「最上位県」「最下位県」：横浜市の値がどの程度の位置にあるのかをわかりやすく示すために、全国平均との比較に加え、都道府県別の平均値について、最も良いものを「最上位県」、最も悪いものを「最下位県」として示しています。

イ 脂質異常症

特定健診の質問項目で「コレステロールや中性脂肪を下げる薬を服用していますか」に「はい」と回答した横浜市民は男性 12.6%、女性 11.5%となっています。(図 2-2-25)

また、特定健診における LDL コレステロール (いわゆる悪玉コレステロール：mg/dl) の平均値は、横浜市民の男性 126.66、女性 126.03 となっています。(図 2-2-26)

男女共に、薬の服用割合は全国値と比較して下回っていますが、検査平均値は不良で上回っていて、特に男性については最下位県 (神奈川県) の値をも上回っています。

検査平均値を年代別に見ると、全年代で全国値より不良で上回る傾向にありつつ、50 代後半以降は特に、全国値との差が大きくなっていることがわかります。(図 2-2-27)

なお、中性脂肪 (mg/dl) と HDL コレステロール (mg/dl) は、男女共に全国値と比較して良好な状態で、女性は最上位県の値より良好となっています。(図 2-2-28、図 2-2-29)

図 2-2-25 特定健診質問項目「コレステロールや中性脂肪を下げる薬を服用していますか」

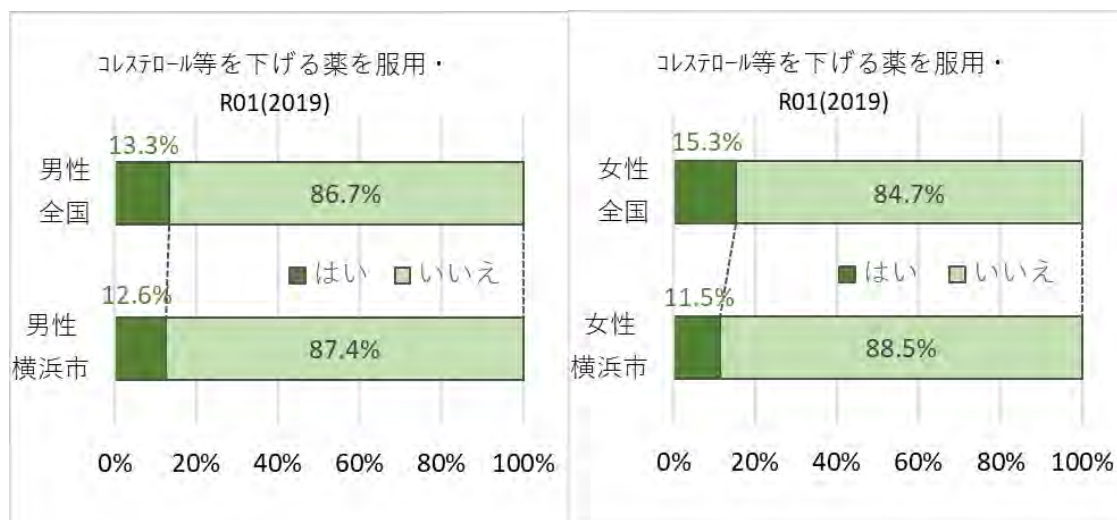


図 2-2-26 特定健診検査結果・LDL コレステロール・平均値<受診勧奨値：140 以上>

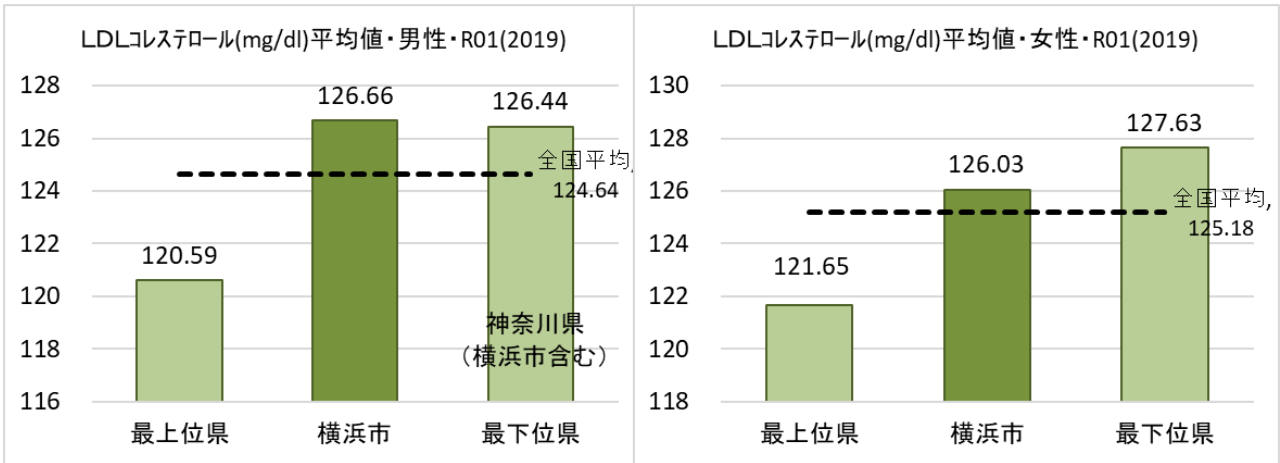


図 2-2-27 特定健診検査結果・LDL コレステロール・年齢別平均値

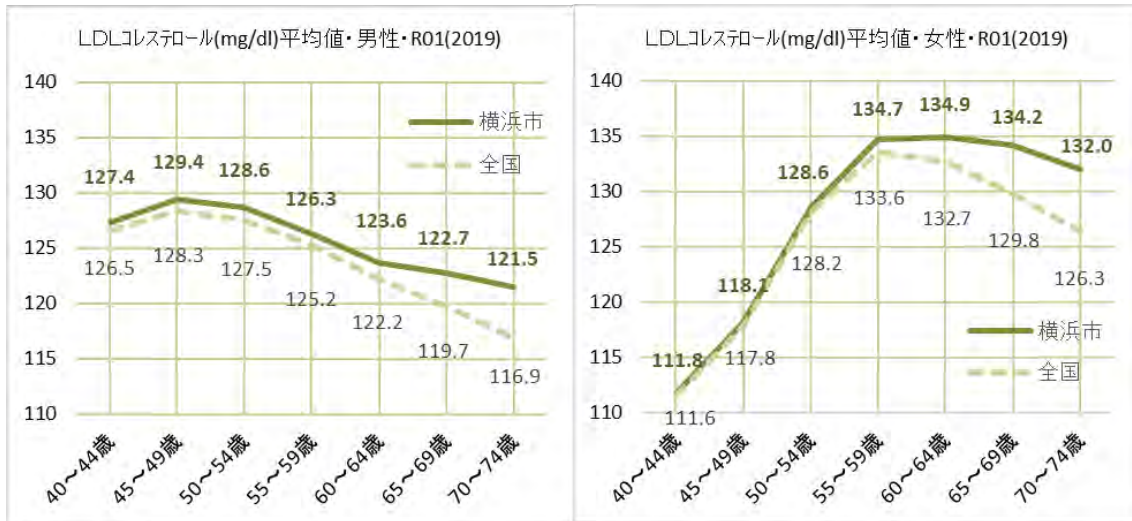


図 2-2-28 特定健診検査結果・中性脂肪・平均値<受診勧奨値：140 以上>

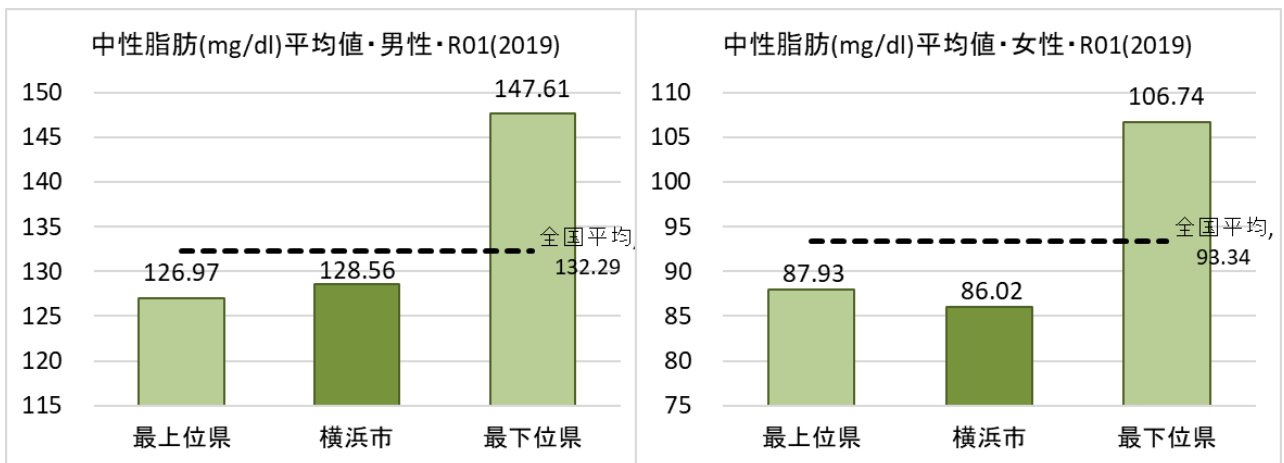
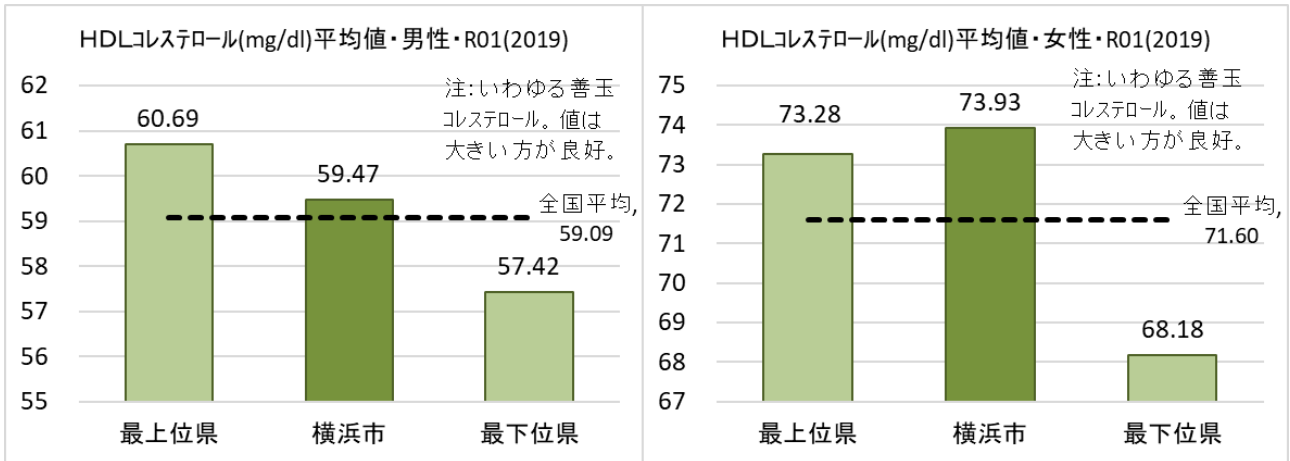


図 2-2-29 特定健診検査結果・HDL コレステロール・平均値<受診勧奨値：34 以下>



ウ 糖尿病

健康日本 21（第二次）において、糖尿病の合併症の減少について「糖尿病性腎症による年間新規透析導入患者数」を評価指標にしてきました。全国値で 16,247 人（平成 22 年（2010 年））、16,103 人（平成 28 年（2016 年））、16,019 人（令和元年（2019 年））と減少していますが、目標値 15,000 人には届いていない状況です。健康日本 21（第三次）では、更に目標値を高め、12,000 人を目指しています。

特定健診の質問項目で「血糖を下げる薬（又はインスリン注射）を服用していますか」に「はい」と回答した横浜市民は男性 6.0%、女性 2.2%となっています。（図 2-2-30）

また、特定健診における HbA1c（ヘモグロビン A1c：過去約 120 日間の平均的な血糖の状態：%）の平均値は、横浜市民の男性 5.64、女性 5.52 となっています。（図 2-2-31）

いずれの値も、全国値と比較して良好で下回っており、最上位県の値より良好となっています。

図 2-2-30 特定健診質問項目「血糖を下げる薬(又はインスリン注射)を服用していますか」

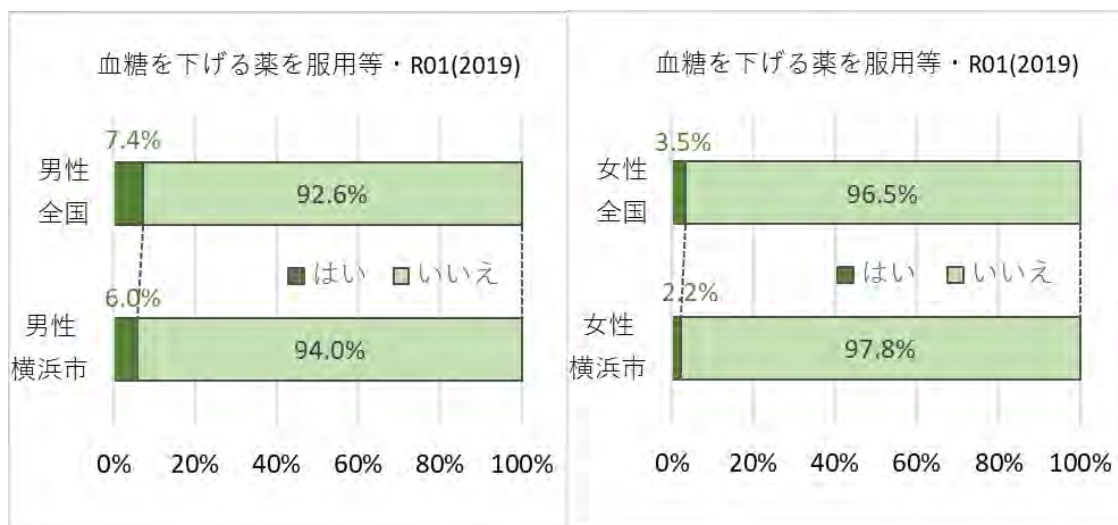
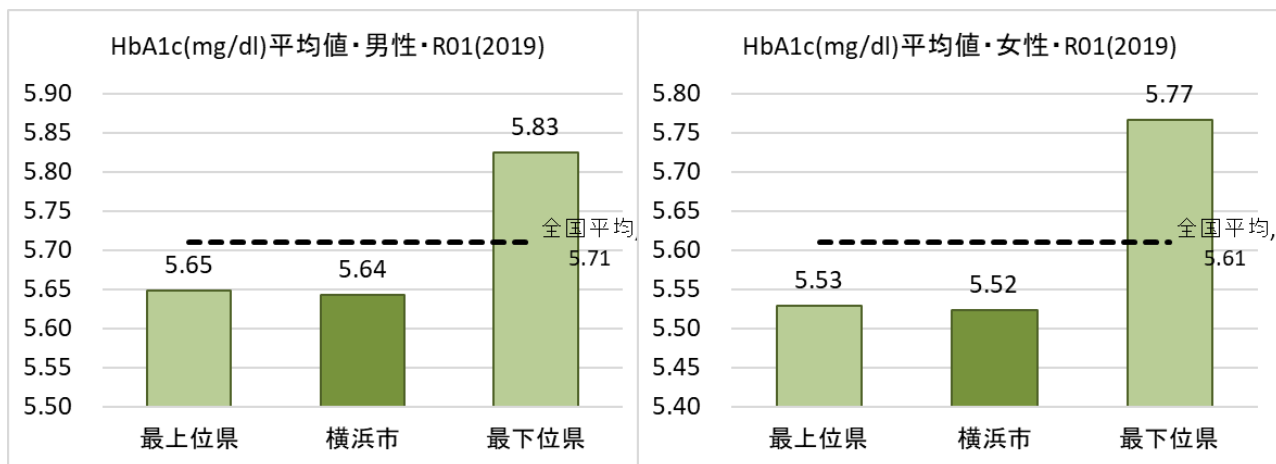


図 2-2-31 特定健診検査結果・HbA1c<受診勧奨値：6.5 以上>



エ 歯周病

横浜市民の40歳代における進行した歯周炎を有する人の割合は、令和2年度(2020年度)の調査結果は54.1%です。平成28年度(2016年度)と比較し、わずかに減少しているものの、明らかな変化はありませんでした。(図2-2-32)

令和3年度(2021年度)に横浜市歯周病検診を受診した人のうち、要精密検査(※)と判定された人は73.5%でした。横浜市内で要精密検査と判定された人の割合は、40歳、50歳、60歳、70歳の各年齢において、全国値を上回っています。(図2-2-33)

図 2-2-32 40歳代における進行した歯周炎を有する者の割合

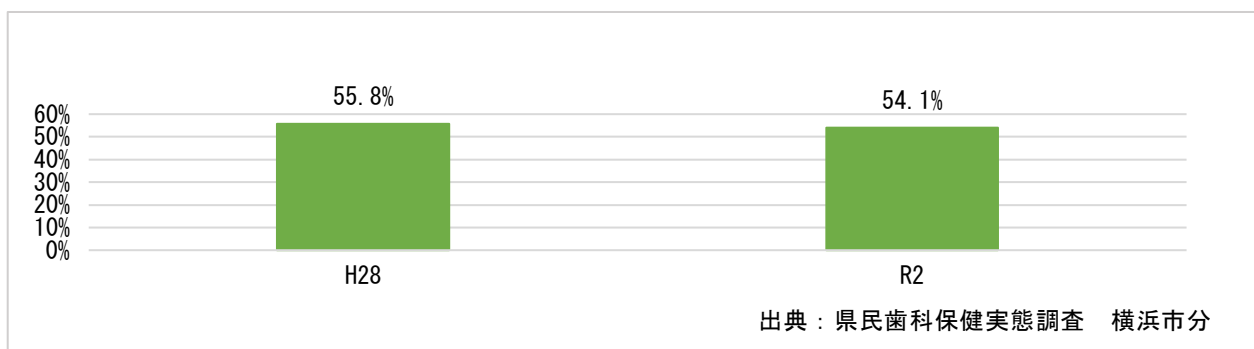
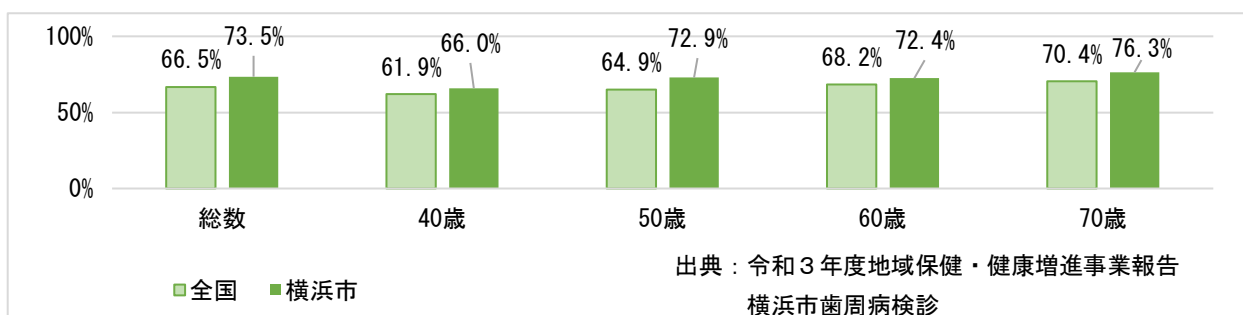


図 2-2-33 歯周疾患検診(歯周病検診)受診者のうち要精密検査と判定された者の割合



※要精密検査：歯周病やう蝕、その他の所見等があるため、詳しい検査や治療が必要な者

3 健康状態、健康に関する意識と生活習慣

(1) 健康状態

<健康状態>の要点

- ・病気やけがで自覚症状のある者の割合は、全国とほぼ同様の状況です。通院している者の割合は全国と比較して低い状況です。
- ・現在の健康状態について、1割以上の市民が不健康な状態と回答し、健康上の問題で日常生活に影響があると感じています。
- ・特定健診の検査結果については、全国値と比較すると比較的良好なデータが多い中で、男性の肥満（BMI、腹囲、体重増加）については、全国平均並みとなっています。

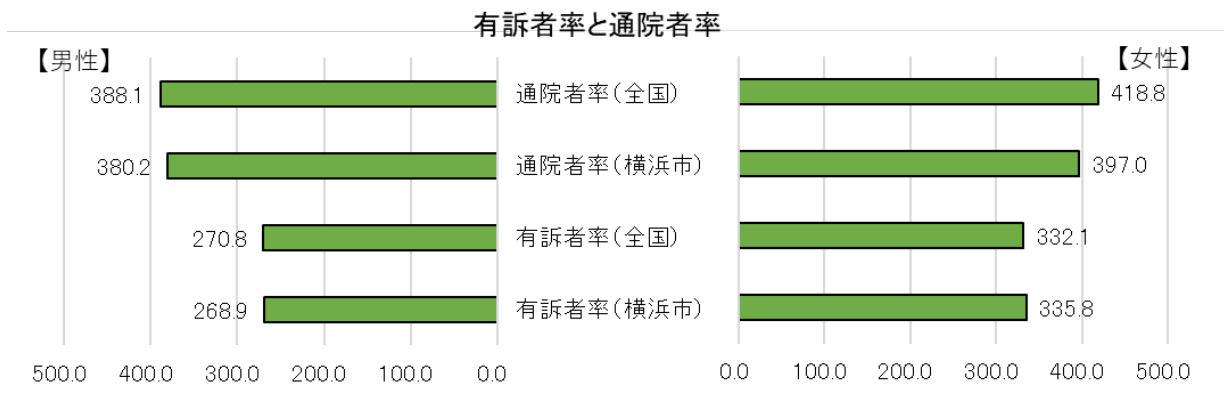
ア 有訴者率

令和元年（2019年）の国民生活基礎調査における有訴者率（人口千人当たりの病気やけがで自覚症状のある者の割合）は、横浜市303.4（男性268.9、女性335.8）、全国302.5（男性270.8、女性332.1）であり、全国とほぼ同様の状況です。（図2-3-1）

イ 通院者率

令和元年（2019年）の国民生活基礎調査における通院者率（人口千人当たりの傷病（病気やけが）で病院や診療所等に通っている者の割合）は横浜市が388.8（男性380.2、女性397.0）に対し、全国は404（男性388.1、女性418.8）であり、全国と比較して低い状況です。（図2-3-1）

図2-3-1 有訴者率と通院者率



（令和元年(2019年)国民生活基礎調査）

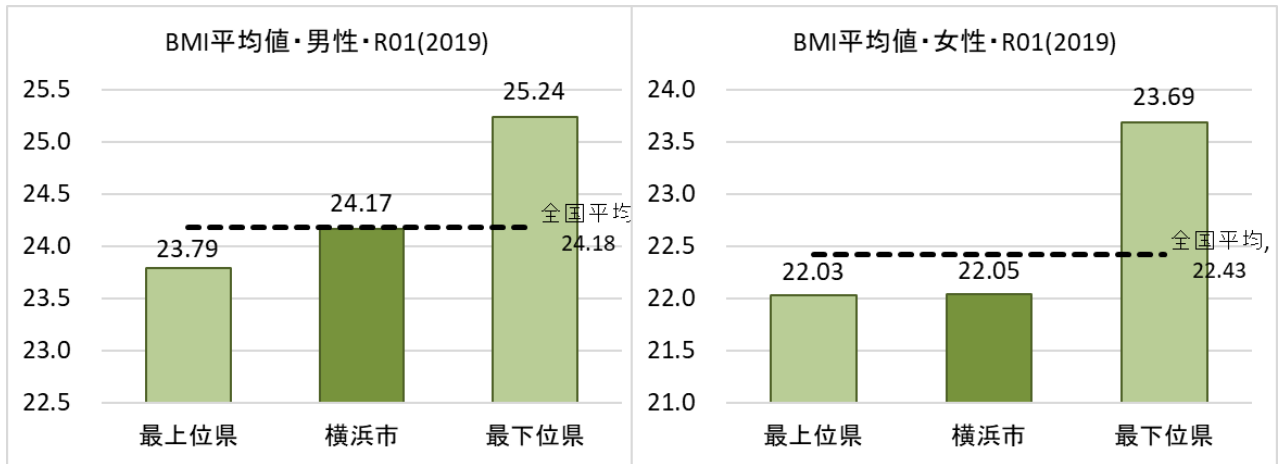
ウ 肥満・やせの状況

40～74歳を対象とした特定健診では、体重及び身長によるBMI算出（体格指数：肥満かやせすぎでないかの指標。体重Kg÷身長m÷身長m）、腹囲測定を行うとともに、20歳の時の体重から10kg以上増加しているかを問診で質問しています。

NDBオープンデータの令和元年度（2019年度）の特定健診結果を見ていきます。

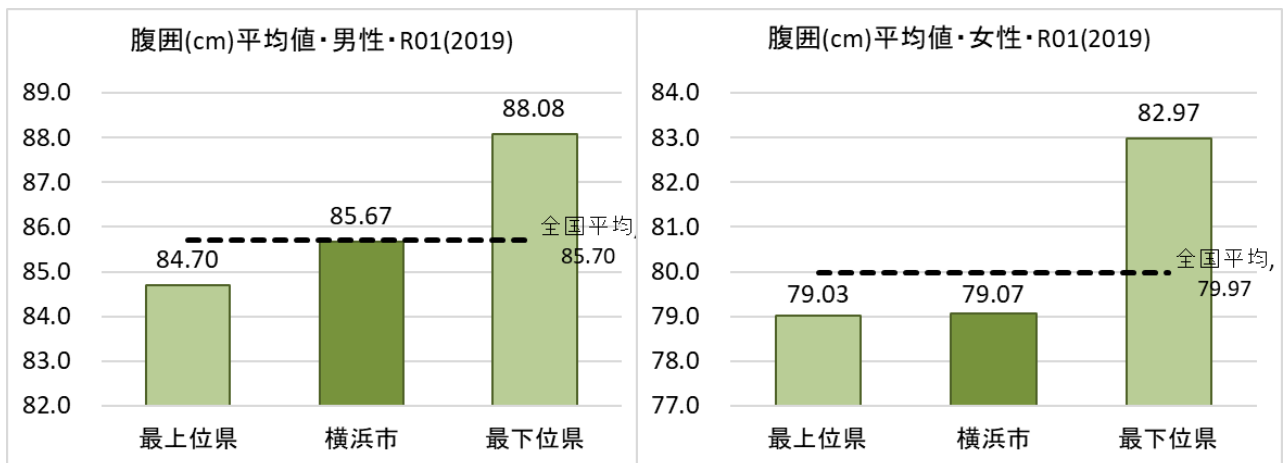
BMI（kg/m²）の平均値は、横浜市民の男性24.17、女性22.05となっており、女性は全国値と比較して下回って「やせ」の傾向ですが、男性は全国値とほぼ同じです。（図2-3-2）

図 2-3-2 特定健診検査結果・BMI・平均値<保健指導判定値：25 以上>



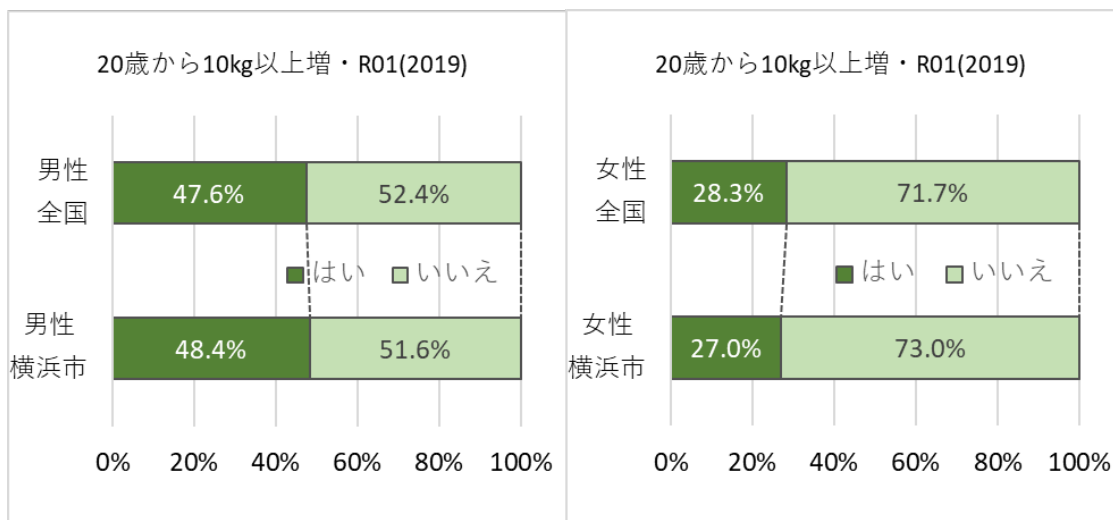
腹囲 (cm) の平均値は、横浜市民の男性 85.67、女性 79.07 となっており、女性は全国値と比較して下回っていますが、男性は全国値とほぼ同じです。(図 2-3-3)

図 2-3-3 特定健診検査結果・腹囲・平均値<保健指導判定値：男性 85 以上、女性 90 以上>



特定健診の質問項目で「20 歳の時の体重から 10kg 以上増加していますか」に「はい」と回答した横浜市民は男性 48.4%、女性 27.0%となっています。男性は全国値と比較して上回り、女性は下回っています。(図 2-3-4)

図 2-3-4 特定健診質問項目「20歳の時の体重から10kg以上増加していますか」



エ 歯・口腔の状況

(ア) 乳幼児期、学齢期のむし歯の状況

令和3年度(2021年度)の乳幼児健診における歯科健診の結果を見ると、1歳6か月児で0.68%のむし歯罹患率が3歳児では7.0%に増加しています。

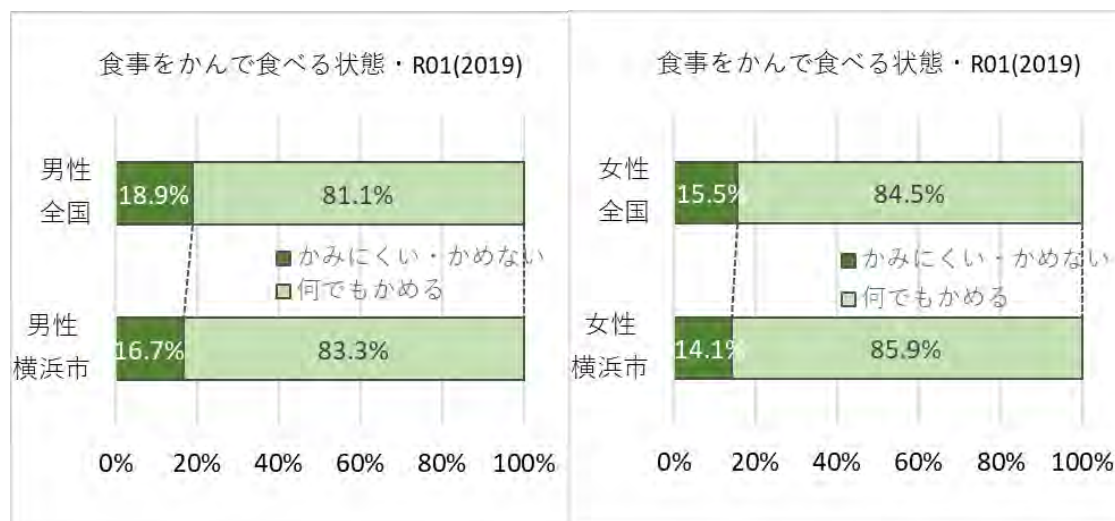
令和2年度(2020年度)の横浜市学校保健統計調査によると、12歳児(市立中学一年生)の一人平均むし歯数は、0.53歯となっています。

(イ) 咀嚼機能の状況

令和2年度(2020年度)の県民歯科保健実態調査によると、60歳代における咀嚼機能良好者(なんでも噛んで食べることができる人の割合)は72.8%でした。

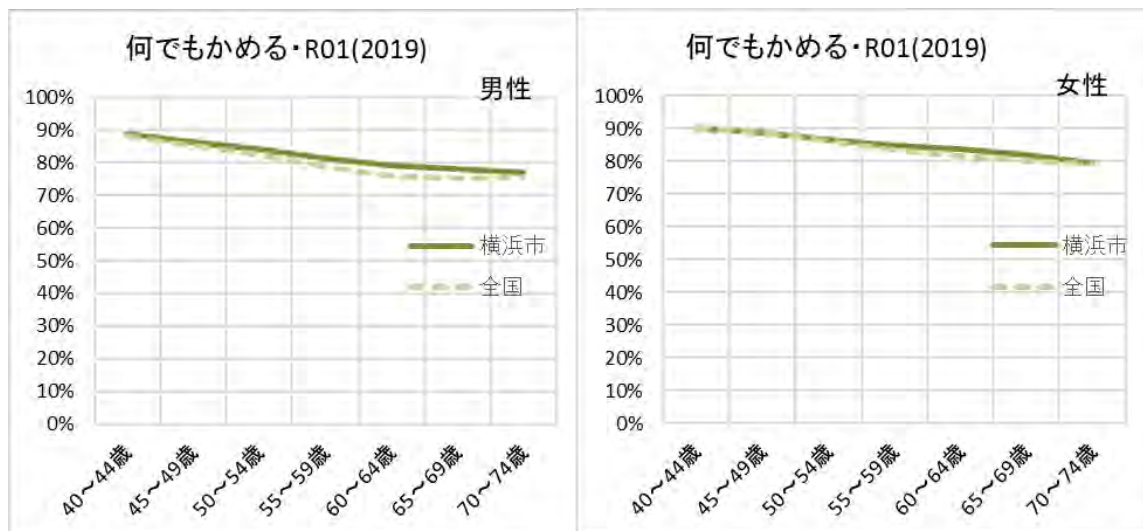
また、NDBオープンデータの令和元年度(2019年度)の特定健診結果では、特定健診の質問項目「食事をかんで食べる時の状態はどれにあてはまりますか」で「何でもかんで食べることができる」と回答した横浜市民は男性83.3%、女性85.9%となっており、いずれも全国値と比較して上回っています。(図2-3-5)

図 2-3-5 特定健診質問項目「食事をかんで食べる時の状態はどれにあてはまりますか」



「何でもかんで食べることができる」と回答した人をさらに年代別に見ていくと、60歳代の横浜市民は男性 78.9%（全国 75.8%）、女性 83.0%（全国 81.1%）、男女合計では 80.8%（全国 78.4%）となっています。ほぼ全ての年代において全国値を上回っており、60歳代は他の年代よりもその差が開いている状況です。（図 2-3-6）

図 2-3-6 特定健診質問項目「食事をかんで食べる時の状態はどれにあてはまりますか」年代別



(ウ) 歯の保有状況

平成 29 年（2017 年）から令和元年（2019 年）までの国民（県民）健康・栄養調査によると、80 歳で 20 歯以上自分の歯を有する者の割合は 64.9%となっています。

オ 現在の健康状態・悩みやストレス

令和元年（2019 年）の国民生活基礎調査において、現在の健康状態と健康上の問題で日常生活に影響があるかどうか、日常生活で悩みやストレスがあるかについて確認しました。

「現在の健康状態」について、「よい」と答えた者が 23.1%、「まあよい」と答えた者が 18.8%、「ふつう」と答えた者が 44.3%でした。不健康な状態にあたる、「あまりよくない」は 10.9%、「よくない」は 1.4%でした。

「健康上の問題で日常生活に影響があるか」について、「ある」と答えた者は 13.1%となっており、約 1 割強が健康上の問題で日常生活に影響があると答えています。

「日常生活で悩みやストレスがあるか」について、「ある」と答えた者は 50.2%、「ない」と答えた者が 48.1%でした。

(2) 健康に関する意識と生活習慣

<健康に関する意識と生活習慣>の要点

- ・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、又は、関心がないと回答しており、健康への関心が薄い層への効果的なアプローチを進める必要があります。
- ・運動習慣がない人や喫煙習慣がある人では、他の好ましくない生活習慣を併せ持つ傾向があります。
- ・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）、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・検診が関連していることがわかっています。また、就業状況の違いにより日常生活の制限がある人の割合が異なるため、職場を介した取組も効果的であると考えられます。

ア 生活習慣の改善が必要かについての認識

令和3年(2021年)1月に実施した「令和2年度 健康に関する市民意識調査（横浜市健康福祉局）」において、生活習慣の改善に関する考えについて、最も多くの31.9%が「改善が必要だと思い、すでに取り組んでいる」と回答しており、行動につながっていました。また、20.9%が「改善が必要だと思い、1か月以内に取り組みたいと思う」と回答しており、行動への準備が整っていました。

その一方で、「改善は必要だが、今すぐ変えるつもりはない」が28.1%であり、約3割は、必要性を感じていても行動へはつながりにくい状況が見られました。また、最も少数であるものの「関心がない」は5.2%あり、健康への関心が薄い層への効果的なアプローチを進める必要があります。(図2-3-7)

男女共に年代が下がるほど、「改善が必要だと思わない」や「関心がない」と回答する人の割合が多く、逆に年代が上がるにつれ「改善が必要だと思い、すでに取り組んでいる」と回答した者の割合が増加していました。(図2-3-8)

図2-3-7 生活習慣の改善が必要かについての認識

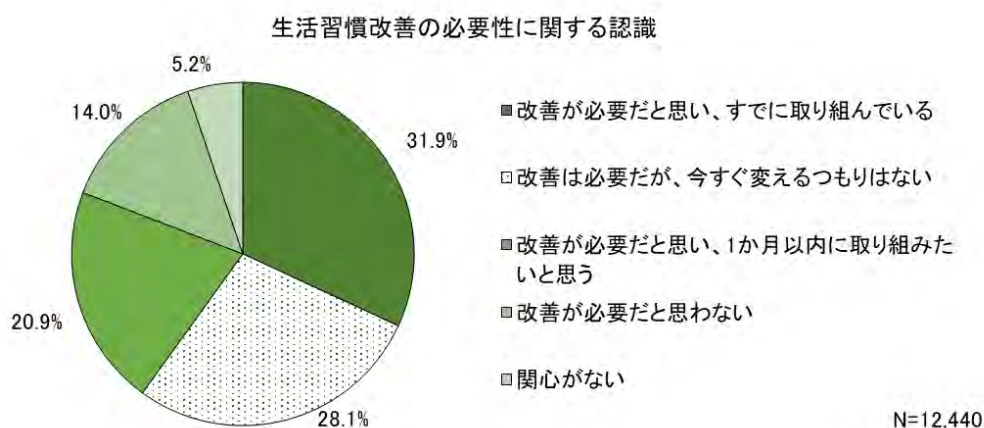
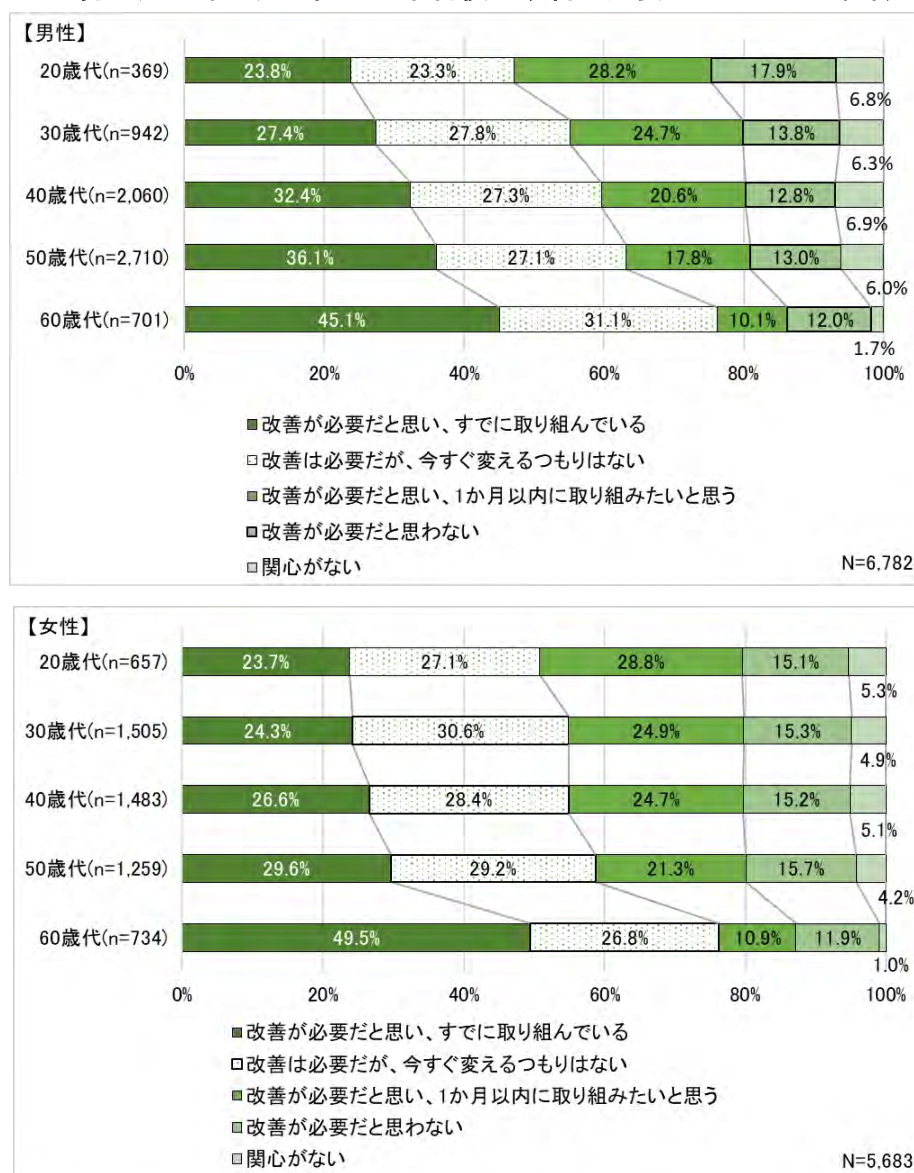


図 2-3-8 男女別・年代別に見る生活習慣の改善が必要かについての認識

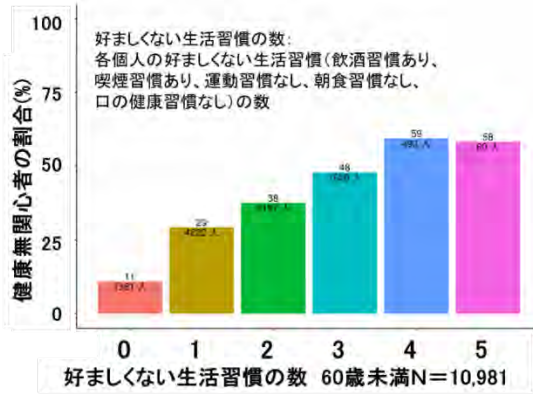


イ 健康への関心の有無と生活習慣の関連

アと同調査において、生活習慣の改善に関する考えは「改善は必要だが、今すぐ変えるつもりはない」又は「関心がない」と回答した、健康への関心が薄い層は、どのような生活習慣をもつのかについて分析しました（市立大学による分析）。

運動習慣がない人や喫煙習慣がある人では、他の好ましくない生活習慣を併せ持つ傾向がありました。また、好ましくない生活習慣の数が多い集団ほど、その中に占める健康への関心が薄い人の割合が高くなる傾向がありました。（図 2-3-9）

図 2-3-9 健康への関心と生活習慣



作成：横浜市立大学

ウ 他の政令市との比較による生活習慣の特徴

令和元年（2019年）の国民生活基礎調査を用いて厚生労働省の研究班が算出した政令市の健康寿命の上位は、男性1位仙台市、2位さいたま市、3位広島市（本市は8位）、女性1位浜松市、2位千葉市、3位仙台市（本市は7位）となっています。これら上位3位までの政令市と本市のデータを比較することにより、本市の特徴を分析しました（市立大学による分析）。

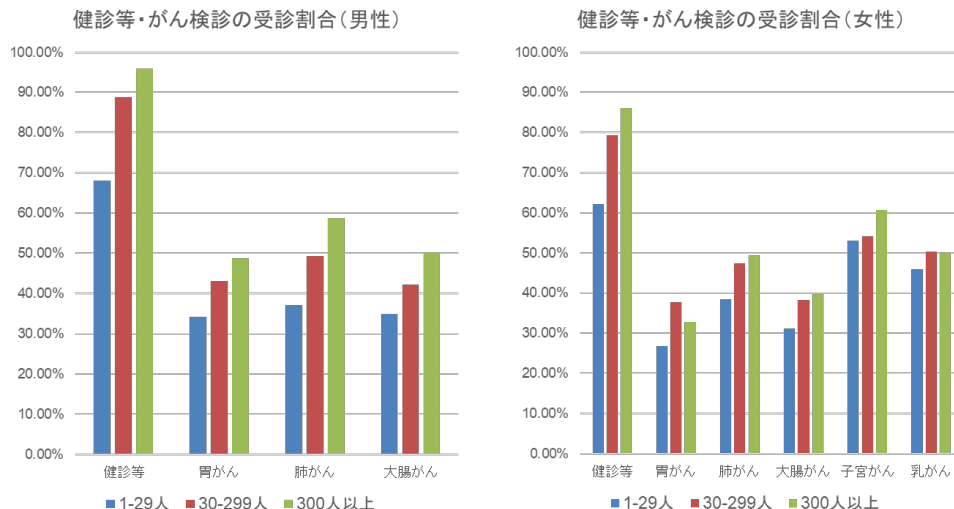
上位3位の政令市と比較して、睡眠不足の成人期男性、健診・検診を受けていない稔りの世代、育児や子どもの教育で悩む成人期女性が多くなっており、これらのことへの対策が本市の健康寿命の延伸につながる可能性が示唆されました。

エ 就労先の規模と生活習慣との関連

令和元年（2019年）の国民生活基礎調査（横浜市分）を用いて、就労先の規模と生活習慣との関連を分析しました（市立大学による分析）。

日常生活に制限がある人の割合、飲酒や喫煙をする人の割合、健診・検診の受診割合については、小規模事業者（従業員29人以下）や中規模事業者（同30～299人）に就労している人に高い傾向が見られました。一方、大規模事業者（同300人以上）に就労している女性は、悩みがある割合が高く、こころの健康状態が悪い割合が高い傾向が見られ、就業状況を踏まえた取組の必要性が示唆されました。（図2-3-10）

図 2-3-10 就労先の規模別に見る健診等・がん検診の受診割合



作成：横浜市立大学

4 第2期健康横浜21の振り返り

(1) 分野別・ライフステージ別に見る行動目標の評価

第2期計画で掲げた19項目の市民の行動目標のうち、約5割の9項目において、「目標に近づいた(A)」又は「目標値に達した(S)」となり、取組の効果が一定程度見られました。一方で、働き・子育て世代及び総りの世代における食生活の「バランスよく食べる」と、育ち・学びの世代における休養・こころの「早寝・早起き」は「目標から離れた(C)」となっています。
(表2-4-1)

表2-4-1 分野別・ライフステージ別に見る行動目標の数値変化のまとめ

	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 (成人期)	総りの世代 (高齢期)
生活習慣の改善	食生活	Ⓑ 3食しっかり食べる	Ⓐ 野菜たっぷり・塩分少なめ	Ⓑ 「口から食べる」を維持する
			Ⓒ バランスよく食べる	
	歯・口腔	Ⓐ しっかり噛んで食後は歯みがき	Ⓓ 定期的に歯のチェック(歯周炎を有する割合)	Ⓔ 定期的に歯のチェック(80歳で20歯以上)
			Ⓑ 定期的に歯のチェック(歯科健診受診割合)	
	喫煙・飲酒	Ⓐ 受動喫煙を避ける	Ⓐ 禁煙にチャレンジ	
			Ⓐ お酒は適量	
運動	Ⓐ 毎日楽しくからだを動かす	Ⓑ あと1,000歩、歩く	Ⓑ 歩く、外出する	
		Ⓑ 定期的に運動する		
生活習慣病の重症化予防	Ⓒ 早寝・早起き	Ⓐ 睡眠とってしっかり休養	Ⓐ 定期的にがん検診を受ける	Ⓑ 1年に1回 特定健診を受ける

評価段階		項目数
Ⓔ	目標値に達した	1項目
Ⓐ	目標に近づいた(統計的に有意に改善、3%以上の改善、目標と同じ方向)	8項目
Ⓑ	変化なし(統計的に差がない、3%未満の変化)	7項目
Ⓒ	目標から離れた(統計的に有意に悪化、3%以上の悪化、目標と逆方向)	2項目
Ⓓ	評価が困難(基準変更や調査項目変更に伴い評価が困難)	1項目
合計		19項目

(2) 横浜市女性の健康寿命の延びの鈍化

全国と比較可能なデータ等を踏まえて、横浜市の女性の健康課題を捉えるとともに、女性の就労人口の増加を受けて、特に働き子育て世代の女性の健康づくりやヘルスリテラシーの向上につながる支援の取組を検討することが必要です。

(3) 健康に望ましい行動を取りやすくする環境づくりの必要性

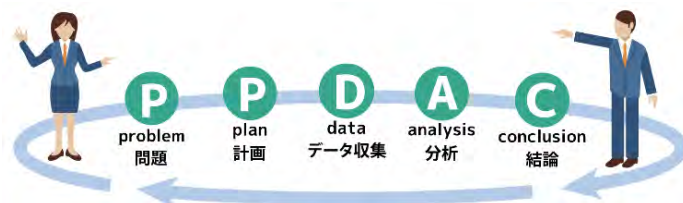
いわゆる健康無関心層の具体像をとらえ、どのようなアプローチが効果的であるのかを探る必要があります。市民がその興味関心や嗜好にかかわらず、また社会的・経済的な状況に左右されることなく、自然と健康に望ましい行動を選択するためには、行動科学の視点からどのよ

うな仕掛けが必要なのか、健康増進以外の部門や関係機関・団体、民間企業、大学等と連携し、市としてできる環境づくりの取組を検討していきます。

(4) 健康格差縮小の視点の必要性

ア 区健康課題への取組

区取組推進に向けて、必要と実行可能性が高い取組の見極めにつながるデータ活用や、PDCAサイクルによる各種事業の推進を総評するために、データに基づく課題解決のためのフレームワーク（PPDAC サイクル）の要素も取り入れたマネジメントが行えるよう、区を支援していきます。



<出典>
総務省統計局
<http://www.stat.go.jp/dstar/t/point/seminar1/01.html>
(令和4年3月12日確認)

市域における健康に望ましい行動を取りやすくする環境づくりなど、コロナ禍で拡大しつつある健康格差の縮小の視点を取り入れた具体的な取組を検討していきます。

イ 様々な立場の市民への支援

健康寿命の延伸ばかりが強調されることにより、病気になった後でも暮らしやすいまちづくりの視点が欠けることがないように、SDGs 目標3の「全ての人に健康と福祉を」も踏まえ、各分野の取組において、病気・障害などによる様々な健康状態の市民が健康づくり活動に取り組めるよう支援する視点も必要となります。

(5) ライフコースアプローチの視点の必要性

ライフステージ別の取組は当該世代の健康課題に対応するだけでなく、次の世代に進んだ際に予測される生活習慣病等の健康課題を未然に防ぐことができる効果的な取組も期待されています。健康づくりの連続性や継続性を意識した目標設定や取組を検討します。

5 横浜市民の主要な健康課題の選定

<横浜市民の主要な健康課題の選定>の要点

- ・若年（30～69歳）死亡率を減少させるもの、全国データと比較して改善の余地があるもの、健康寿命の延伸への寄与が大きいものなど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

横浜市民の健康を取り巻く現状分析の中から、重要性や改善する可能性、健康寿命の延伸への寄与といった（１）～（３）の視点により、第３期計画で取り組む必要性の高い、横浜市民の主要な健康課題を選定して、（４）にまとめています。

（１）市民の死亡原因の半数を占める疾患の予防の重要性

悪性新生物、心疾患、脳血管疾患の３つの疾患で市民の死亡原因の半数を占めています。また、これらの疾患を含む若年（30～69歳）死亡率の減少は、持続可能な開発目標（SDGs）の国際的な目標でもあり、予防に向けた取組を継続していく必要があります。

（２）全国データとの比較により改善の余地がある課題への取組強化

健康に関するデータの全国値との比較により、乳がんの早期発見（女性）、冬場の入浴時の不慮の事故（高齢者）、肥満や脂質異常症（特に男性）については、本市のデータに改善の余地があります。取組の強化や新たな取組が求められています。

（３）健康寿命の延伸への寄与の大きい要因への着目

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）、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・検診が関連していることがわかっています。また、就業状況の違いにより日常生活の制限がある人の割合が異なるため、職場を介した取組も効果的であると考えられます。

（４）横浜市民の主要な健康課題

（１）から（３）の視点を踏まえて、次の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項目とします（1章「5 主要な健康課題」を参照）。

第3章 市民の行動目標と取組

1 市民の行動目標の設定

(1) 取組の対象とするライフステージ

全ての市民を対象としつつ、ライフステージに合わせた取組を進めることには、取組テーマを横断したり、関係機関・団体同士が連携したりしやすくなるメリットがあります。

第2期計画の考え方を継承し、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ます。

- 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）

加えて、取り巻く環境、その年齢を対象に行われる健診・検診を踏まえて、取組の対象とする年齢のめやすを示します。

また、各ライフステージ別の取組には、特化した取組も必要な対象像として、妊婦、病気や障害がある人の状況やニーズを踏まえた取組を包摂します。

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	＜健全な成長と発達＞ 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＞ 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18歳に達すると成年だが、喫煙及び飲酒については20歳未満は制限されることから、20～39歳を成人期としている

ライフステージをイメージしやすいように、健康づくりや健康寿命の延伸をPRする横浜市の広報キャラクター「よこはま健康ファミリー」のアイコンを用いて表現していきます。



(2) ライフステージ別の市民の行動目標の設定

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)		総りの世代 (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			
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			
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			

2 取組に関する考え方

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（第1章「7 取組を推進する10の視点」参照）。

これらのアイコンを用いて、取組を推進する10の視点を表現していきます。




3 生活習慣の改善における行動目標と取組内容

(1) 栄養・食生活

栄養・食生活は、子ども達が健やかに成長し、人々が健康的な生活を送る上で不可欠な営みです。また、成人期では、多くの生活習慣病の予防や重症化予防において、高齢期では、生活機能の維持・向上の観点からやせや低栄養等の予防において重要です。

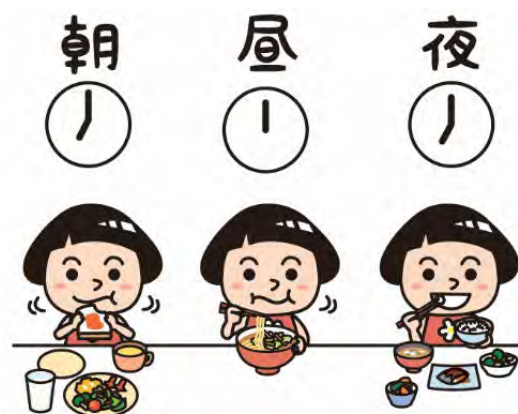
さらに、市民が健康的な食生活を送るため、食生活を支える食環境づくりと連携させながら取組を進めていきます。

市民の行動目標						
栄養・食生活 	育ち・学びの世代			働き・子育て世代		稔りの世代
	乳幼児期	学齢期	青年期	成人期	壮年期	高齢前期 高齢後期
	① 1日3食、栄養バランスよく食べる ② 適正体重を維持する					

② 1日3食、栄養バランスよく食べる


現状・課題
○朝食を欠食している小・中学生の割合は、令和4（2022）年度は8.4%です。 ○20～30歳代の市民について、朝食を「ほとんど食べない」または「週2～3日食べる」人の割合は、令和2（2020）年度は27.1%です。 ○「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者の割合」は、平成25（2013）年度の41.3%から令和2（2020）年度の34.3%となり、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。 ○「1日の野菜摂取量」は、271g（平成21～23（2009～2011）年度）から291g（平成29～令和元（2017～2019）年度）へと増加し、「1日の食塩摂取量」は10.7g（平成21～23（2009～2011）年度）から9.9g（平成29～令和元（2017～2019）年度）へと減少しています。



目指す姿
1日3食、栄養バランスのよい食生活（野菜摂取量の増加、食塩摂取量の減少を含む）を実践しています。



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 （野菜摂取量の増加、食塩摂取量の減少を含む）を増やします。	朝食を欠食する小・中学生の割合	8.4% (R4(2022)年度)	0% (R14(2032)年度)
	食に関心をもち、自ら健全な食生活を実践しようとしている児童生徒の割合	小学校 92.0% 中学校 88.9% (R4(2022)年度)	小学校 90%以上 中学校 90%以上 (R14(2032)年度)
	朝食を欠食する若い世代（20～30歳代）の割合	全体 27.1% (R2(2020)年度)	15%以下 (R14(2032)年度)
	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	全体 34.3% (R2(2020)年度)	50%以上 (R14(2032)年度)
	1日あたりの野菜摂取量の平均値	291 g (H29～R1(2017～2019)年度)	350 g 以上 (R12～R14(2030～2032)年度)
	1日あたりの食塩摂取量の平均値	9.9 g (H29～R1(2017～2019)年度)	7 g 未満 (R12～R14(2030～2032)年度)

取組を推進する10の視点の中で特に取り入れるもの	
 将来を見据えた健康づくり  性別のヘルスリテラシー支援  ナッジやインセンティブの活用  環境の創出と利活用  つながりで進める健康づくり  デジタル技術の有効活用  前計画からの継続課題	①将来を見据えた健康づくり ②性別の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 ⑦デジタル技術の有効活用 ⑩前計画からの継続課題

	ライフステージ	取組内容
行政の取組	育ち・学び  育ち・学びの世代	○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）に関する啓発を行います。 ○各学校の健康課題（運動、食事、休養、睡眠等）の解決に向けた取組に協力します。 ○学校、保育所等での給食等を通じて食育を実践します。

	ライフステージ	取組内容
	働き・子育て/稔り 	<ul style="list-style-type: none"> ○性別や年代別の特性を踏まえた栄養・食生活に関する啓発を行います。 ○個別相談や講座等の中で栄養・食生活に関する啓発を行います。
	育ち・学び/働き・子育て/稔り 	<ul style="list-style-type: none"> ○「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を作成し、啓発を行います。 ○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、栄養・食生活に関する啓発を行います。

	ライフステージ	取組内容
関係機関・団体の取組	育ち・学び 	<ul style="list-style-type: none"> ○学校給食やお弁当コンクール等のイベントを通じて、子どもたちが食に対する興味や関心を持ち、健康的な食生活が送れるよう支援します。 ○子どもの頃から農業に親しみ、食農教育を通じた子どもの健康づくりを図るため、各種イベントを実施します。 ○体験を含めた料理教室や講座等を実施し、栄養バランスのよい食生活について啓発します。
	働き・子育て/稔り 	<ul style="list-style-type: none"> ○外食に関するアドバイスや栄養バランスを考慮したレシピ等の情報提供を行います。 ○生活習慣病予防や健康づくりに関する個別相談や研修会を開催します。
	稔り 	<ul style="list-style-type: none"> ○地域住民で構成する団体として、フレイル・オーラルフレイル予防を自ら理解し、実践します。
	育ち・学び/働き・子育て/稔り 	<ul style="list-style-type: none"> ○様々な世代に向けて、食を通じた生活習慣の改善や生活習慣病の予防につながる講座等を実施します。 ○報道や各種番組を通じて、食を含めた健康に関する必要な情報を発信し、健康に対する市民の関心を高めます。 ○栄養・食生活支援を行う人材の養成や拠点の設置を進めます。 ○災害時の栄養・食生活支援に備えた人材の養成や災害食の普及活動を行います。

② 適正体重を維持する

現状・課題
<p>○20～60 歳代男性の肥満の割合は 31.8%（平成 29～令和元（2017～2019）年度）で、平成 21～23（2010～2012）年度の 29.5%から改善していません。</p> <p>○40～60 歳代女性の肥満の割合は 21.4%（平成 29～令和元（2017～2019）年度）で、平成 21～23（2010～2012）年度の 18.8%から改善していません。</p> <p>○若い女性のやせの割合は 15.4%（平成 29～令和元（2017～2019）年度）、低栄養傾向（BMI 20 以下）の高齢者の割合は 24.2%（平成 29～令和元（2017～2019）年度）となっており、次世代の健康や健康寿命にも影響を及ぼすやせや低栄養を含めた適正体重に関する啓発は必要です。</p>

目指す姿
<p>適正体重（BMI 18.5 以上 25 未満）を維持しています。</p>



目標	指標（直接成果）	直近値	目標値
<p>適正体重（BMI18.5 以上 25 未満）を維持する人を増やします。</p>	<p>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）</p>	<p>全体 52.4% (R2(2020)年度)</p>	<p>58%以上 (R14(2032)年度)</p>
	<p>20～60 歳代男性の肥満（BMI 25 以上）の者の割合</p>	<p>31.8% (H29～R1(2017～2019)年度)</p>	<p>30%未満 (R12～R14(2030～2032)年度)</p>
	<p>40～60 歳代女性の肥満（BMI 25 以上）の者の割合</p>	<p>21.4% (H29～R1(2017～2019)年度)</p>	<p>15%未満 (R12～R14(2030～2032)年度)</p>
	<p>20～30 歳代女性のやせ（BMI 18.5 未満）の者の割合</p>	<p>15.4% (H29～R1(2017～2019)年度)</p>	<p>15%未満 (R12～R14(2030～2032)年度)</p>
	<p>低栄養傾向（BMI 20 以下）の高齢者の割合</p>	<p>24.2% (H29～R1(2017～2019)年度)</p>	<p>13%未満 (R12～R14(2030～2032)年度)</p>

取組を推進する 10 の視点の中で特に取り入れるもの




- ① 将来を見据えた健康づくり
- ② 性別の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
- ⑩ 前計画からの継続課題

	ライフステージ	取組内容
行政の取組	学び・育ち/働き・子育て/総り 	<ul style="list-style-type: none"> ○性別や年代別の特性を踏まえた栄養・食生活（適正体重を含む）に関する啓発を行います。 ○個別相談や講座等の中で栄養・食生活（適正体重を含む）に関する啓発を行います。 ○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、栄養・食生活（適正体重を含む）に関する啓発を行います。 ○学校や事業所等と連携し、学生や働き・子育て世代への栄養・食生活（適正体重を含む）に関する啓発を行います。

	ライフステージ	取組内容
関係機関・団体の取組	働き・子育て/総り 	<ul style="list-style-type: none"> ○生活習慣病予防や健康づくりに関する個別相談や研修会を開催します。
	総り 	<ul style="list-style-type: none"> ○地域住民で構成する団体として、フレイル・オーラルフレイル予防を理解し、実践します。
	育ち・学び/働き・育て/総り 	<ul style="list-style-type: none"> ○様々な世代に向けて、生活習慣の改善や生活習慣病の予防につながる講座等を実施します。 ○報道や各種番組を通じて、食を含めた健康に関する必要な情報を発信し、健康に対する市民の関心を高めます。 ○栄養・食生活支援を行う人材の養成や拠点の設置を進めます。

(2) 歯・口腔

歯・口腔の健康は、よく噛んで食事を味わうこと、笑うことや会話を楽しむことなど、生活の質や心身の健康を保つ基礎の一つとなります。生涯自分の歯を保ち、健康を維持していくためには、むし歯や歯周病を予防することや、ライフステージを通じて口腔機能を維持向上していくことが重要です。

市民の行動目標							
歯・口腔 	育ち・学びの世代			働き・子育て世代		稔りの世代	
	乳幼児期	学齢期	青年期	成人期	壮年期	高齢前期	高齢後期
	① しっかり噛んで食後は歯みがき			② 「口から食べる」を維持する			

①しっかり噛んで食後は歯みがき

現状・課題
<ul style="list-style-type: none"> ○乳幼児・学齢期のむし歯は減っています。 ○3歳児の保護者で、毎日子どもの歯をみがいている割合は9割以上です。

目指す姿

毎日歯をみがき、むし歯の予防をしています。



目標	指標（直接成果）	直近値	目標値
食後に歯をみがき、むし歯の予防をしている子どもを増やします。	3歳児でむし歯のない者の割合	93.0% (R3(2021)年度)	
	12歳児の1人平均むし歯数	0.33本 (R1(2019)年度)	

国から今後示される「歯科口腔保健の推進に関する基本的事項（第2次）」の目標・指標等を踏まえて調整

取組を推進する 10 の視点の中で特に取り入れるもの



- ① 将来を見据えた健康づくり
- ⑥ 誰も取り残さない健康支援
- ⑩ 前計画からの継続課題

	ライフステージ	取組内容
行政の取組	育ち・学び 育ち・学びの世代	○む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を行います。 ○子ども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します。

	ライフステージ	取組内容
関係機関・団体の取組	育ち・学び 育ち・学びの世代	○乳幼児歯科健康診査の受診率の更なる向上、健康格差の是正、第2子以降のう蝕罹患率減少、成長発育を鑑みた歯科口腔保健の推進をします。 ○障害児または配慮が必要な児童への対応を目的として研修会を開催します。 ○児童虐待防止を目的としての各地区の担当者協議会に参加します。
	育ち・学び/働き・子育て/総り 育ち・学びの世代 働き・子育て世代 総りの世代	○歯科口腔保健に関する正しい情報発信、多職種協働による市民参加型のイベントを実施します。

②「口から食べる」を維持するについて

現状・課題

- 20歳代から60歳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、令和2（2020）年度は17.5%で低いです。
- 自分の歯を多くもつ高齢者の割合は増加していますが、60歳代でなんでも噛んで食べることができる人の割合は、平成23年（2011）年度と令和2（2020）年度では、明らかな変化はありませんでした。今後、将来的な高齢者の増加に応じられるよう、早い時期からの取組が必要です。

目指す姿

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ます。
高齢になっても、なんでも噛んで食べることができています。





目標	指標（直接成果）	直近値	目標値
「口から食べる」を維持する人を増やします。	20歳代から60歳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(2020)年度)	
	60歳代でなんでも噛んで食べることができる者の割合	72.8% (R2(2020)年度)	
	80歳で20本以上自分の歯を有する者の割合	64.9% (H29(2017) ～R1(2019)年)	



国から今後示される「歯科口腔保健の推進に関する基本的事項（第2次）」の
目標・指標等を踏まえて調整

取組を推進する 10 の視点の中で特に取り入れるもの




- ① 将来を見据えた健康づくり
- ⑦ デジタル技術の有効活用
- ⑩ 前計画からの継続課題

	ライフステージ	取組内容
行政の取組	働き・子育て/総り 	<ul style="list-style-type: none"> ○むし歯や歯周病予防のため、適切なセルフケアをする習慣が身につくよう啓発を行います。 ○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を啓発します。 ○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関係機関・団体等と連携して普及啓発を行います。
	総り 	<ul style="list-style-type: none"> ○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付くよう啓発を行います。

	ライフステージ	取組内容
関係機関・団体の取組	働き・子育て/総り 	<ul style="list-style-type: none"> ○オーラルフレイルの予防及び対策の拡充、元気づくりステーションを軸とした啓発活動を推進します。 ○ロコモ対策の推進とフレイル・オーラルフレイル予防の周知・理解を推進します。
	育ち・学び/働き・子育て/総り 	<ul style="list-style-type: none"> ○歯科口腔保健に関する正しい情報発信、多職種協働による市民参加型のイベントを開催します。

(3) 喫煙

タバコの煙には多数の有害物質が含まれており、喫煙することで、がんをはじめとした様々な病気になるリスクを高めます。子どもの頃からタバコの害について学び、20歳以上になっても喫煙しないことが重要です。また、タバコを吸っている人が禁煙にチャレンジすることは、周囲の人の受動喫煙を減らすことにもつながり、吸っている人のみではなく、その周囲の人々も含めた健康の維持・増進においても大切です。

市民の行動目標						
喫煙  喫煙	育ち・学びの世代			働き・子育て世代		稔りの世代
	乳幼児期	学齢期	青年期	成人期	壮年期	高齢前期 高齢後期
	① タバコの害を学ぶ・吸い始めない			② 禁煙にチャレンジ		

① タバコの害を学ぶ・吸い始めない

現状・課題
<p>○20歳未満の者と同居する人の喫煙率は平成25(2013)年の男性29.9%、女性10.5%に比べ減少していますが、そのうち女性の喫煙率だけを見るとほとんど変化がありません。</p> <p>○20歳未満の者は特に受動喫煙による影響が大きいいため、子どもと同居する人に対する禁煙支援を促進することが重要です。しかし、20歳未満の者と同居する喫煙者の年代は働き・子育て世代が中心であるため、区役所による地域住民への取組は届きにくく、関係機関・団体と協力した事業の実施が必要です。</p> <p>○20歳未満に喫煙を開始すると、20歳以上で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くなります。</p> <p>○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ります。</p> <p>○関係機関・団体と連携して子どもが吸わないことを選ぶべるような啓発が必要です。親世代が喫煙しないことにより、子どもが将来喫煙者にならないことも期待できるため、保護者への禁煙支援も重要です。</p>


目指す姿


子どもがタバコの煙にさらされていません。
子どもがタバコ(紙巻き・加熱式)の害を理解し、20歳以上になってもタバコを吸わないと考えています。



目標	指標（直接成果）	直近値	目標値
子どもの身近にいる人の喫煙を減らします。	20歳未満と同居する者の喫煙率	全体 18.6% 男性 25.9% 女性 10.1% (R2(2020)年度)	全体 14.0%以下 男性 19.0%以下 女性 9.0%以下 (R14(2032)年度)
吸い始める人を減らします。	20歳代の喫煙率	20歳代全体 13.5% 20歳代男性 21.4% 20歳代女性 6.3% (R1(2019)年)	全体 8.0%以下 男性 14.0%以下 女性 2.0%以下 (R13(2031)年)

取組を推進する 10 の視点の中で特に取り入れるもの	
 将来を見据えた健康づくり  性別のヘルスリテラシー支援  ナッジやインセンティブの活用  つながりで進める健康づくり  前計画からの継続課題	①将来を見据えた健康づくり ②性別の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 ⑤つながりで進める健康づくり ⑩前計画からの継続課題

	ライフステージ	取組内容
行政の取組	育ち・学び  育ち・学びの世代	<ul style="list-style-type: none"> ○子どもの保護者等、20歳未満と同居する人への禁煙支援を行います。 ○子どもや保護者の目に触れやすい場で、受動喫煙による健康被害の啓発を行います。 ○関係団体と連携した20歳未満への喫煙防止教育（場面により飲酒防止教育も加える）を実施します。

	ライフステージ	取組内容
関係機関・団体の取組	育ち・学び  育ち・学びの世代	<ul style="list-style-type: none"> ○20歳未満の者、教育関係者への喫煙防止教育を推進します。 ○禁煙支援薬局事業の継続等を通し、禁煙・受動喫煙防止対策の推進を支援します。 ○加熱式タバコの害に関する普及啓発を行います。 ○飲食店の喫煙ルールの周知など、法に基づく受動喫煙防止対策を推進します。 ○世界禁煙デーなどの機会に呼応した講演会やセミナー、イベントの開催又は開催支援を行います。 ○禁煙・受動喫煙防止講演会へ講師派遣を行います。

② 禁煙にチャレンジ

現状・課題

- 20歳以上の喫煙率は、平成22（2010）年の20%から令和元（2019）年には16.5%まで減少しましたが、40歳代の喫煙率は下げ止まり、令和元（2019）年には男女共に上昇傾向にあります。
- 喫煙者のうち、今すぐにタバコを止めたい人の割合は11.3%となっています。
- 受動喫煙を防止する環境整備が進み、全体的な喫煙率も低下していますが、喫煙しづらい環境でもなお、喫煙を継続している層への重点的な取組が必要です。
- 禁煙には、生活に変化のあるライフイベントを捉えた啓発や支援が必要です。
- 働き世代の喫煙者に直接アプローチをする機会は少ないため、職場の力を活用していくことも重要です。

目指す姿

より多くの喫煙者が禁煙にチャレンジしています。






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します。	喫煙者のうちタバコを今すぐやめたい人の割合	11.3% (R2(2020)年度)	11.0%以上 (R14(2032)年度)
喫煙率を下げます。	20歳以上の喫煙率	全体 16.5% 男性 26.2% 女性 7.6% (R1(2019)年)	全体 12.0%以下 男性 20.0%以下 女性 5.0%以下 (R13(2031)年)

取組を推進する 10 の視点の中で特に取り入れるもの




- ②性別のヘルスリテラシー支援
- 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

	ライフステージ	取組内容
行政の取組	働き・子育て  働き・子育て世代	<ul style="list-style-type: none"> ○職場の力を活用した禁煙チャレンジへの支援を行います。 ○禁煙を支援する人への情報提供等を通じ、職場や家庭において禁煙にチャレンジしやすい風土づくりを行います。
	働き・子育て/総り  働き・子育て世代 総りの世代	<ul style="list-style-type: none"> ○一人暮らし開始・就職・妊娠・子育て・定年退職など、生活に変化のある機会を捉えた喫煙による健康被害の周知と、自分に合う禁煙方法を選択して実行するための情報提供を行います。

	ライフステージ	取組内容
関係機関・団体の取組	働き・子育て/総り  働き・子育て世代 総りの世代	<ul style="list-style-type: none"> ○禁煙支援薬局事業の継続等を通じ、禁煙・受動喫煙防止対策の推進を支援します。 ○世界禁煙デーなどの機会に呼応した講演会やセミナー、イベントを開催または開催を支援します。 ○禁煙・受動喫煙防止講演会へ講師派遣を行います。 ○特定保健指導の対象者へ事業所や健診機関を通じて禁煙に関する保健指導が受けられるよう利用案内を実施します。

(4) 飲酒

アルコールは、様々な健康障害との関連が指摘されており、過度な量・頻度の飲酒は、心身の健康への悪影響があることが明らかとなっています。特に 20 歳未満の人の健康への影響は大きく、飲酒のリスクを子どもの頃から理解し、将来も生活習慣病のリスクを高める量の飲酒をしないと考えていることが重要です。また、大人も飲酒に関する正しい知識を持ち、意識して自身や子どもの健康を守る行動を取ることが大切です。

市民の行動目標							
飲酒 	育ち・学びの世代			働き・子育て世代		稔りの世代	
	乳幼児期	学齢期	青年期	成人期	壮年期	高齢前期	高齢後期
	① 飲酒のリスクを学ぶ・飲み始めない			② 適度な飲酒量を知る・「飲み過ぎない」を心がける			

① 飲酒のリスクを学ぶ・飲み始めない



現状・課題
<ul style="list-style-type: none"> ○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です。 ○飲酒開始年齢が若いほどアルコール依存症になりやすいことがわかっています。 ○20 歳未満の飲酒は、脳の発達や骨の成長、内分泌系などへの影響が 20 歳以上より大きくなることがわかっています。 ○令和 2（2020）年度の調査において、20 歳代で習慣的に飲酒（週 3 日以上）をしている者の割合は、全体で 14%、男性 19.8%、女性 10.8%となっています。習慣になる前の段階で飲酒のリスクに関する知識を得る必要があります。 ○子どもが飲酒のリスクを理解し、将来生活習慣病のリスクを高める量の飲酒をしないと考えるためには、関係機関・団体と連携した取組が必要です。 ○子どもは周囲の大人から受ける影響が大きいいため、大人が周囲にいる 20 歳未満に対して不適切な飲酒を勧めないよう啓発する必要があります。 ○妊娠中の飲酒は、少量でも胎児に影響を及ぼす可能性があり、妊娠中の女性は飲酒を完全にやめる必要があります。


目指す姿

子どものうちから飲酒のリスクを理解し、20 歳になってもお酒との付き合い方に気を付けている。



目標	指標（直接成果）	直近値	目標値
20歳になっても習慣的に飲酒をしていない人を増やす	習慣的に飲酒をしていない（週2日以下）20歳代の割合	全体 86.0% 男性 80.2% 女性 89.2% (R2(2020)年度)	全体 92.0%以上 男性 83.0%以上 女性 96.0%以上 (R4(2032)年度)

取組を推進する10の視点の中で特に取り入れるもの	
 	①将来を見据えた健康づくり ②性別のヘルスリテラシー支援

	ライフステージ	取組内容
行政の取組	育ち・学び 	○関係団体と連携した20歳未満への飲酒の危険性に関する啓発（喫煙防止教育の場も活用）を実施します。 ○周囲の大人が20歳未満に対して不適切な飲酒を勧めないことの啓発を実施します。 ○妊娠中の飲酒が胎児に与える影響の周知と禁酒の必要性の啓発を実施します。

	ライフステージ	取組内容
関係機関・団体の取組		★取組照会後に入れた行動目標のため、今後照会




② 適度な飲酒量を知る・「飲み過ぎない」を心がける



現状・課題
<p>○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）を飲酒している人の割合は、令和2（2020）年度で男性16.4%、女性13.5%です。</p> <p>○令和2（2020）年度では、20歳以上の16.2%が毎日飲酒しています。</p>


目指す姿
<p>飲酒する場合は、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ます。</p> <p>飲酒する場合は休肝日を設けています。</p>



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量を飲酒している人を減らします。	飲酒する人のうち、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	男性16.4% 女性13.5% (R2(2020)年度)	男性13.0%以下 女性6.4%以下 (R14(2032)年度)
【調整中】毎日飲酒している人を減らします。	【調整中】毎日飲酒する人の割合	全体16.2% (R2(2020)年度)	全体14.0%以下 (R14(2032)年度)

取組を推進する10の視点の中で特に取り入れるもの	
  	<p>① 将来を見据えた健康づくり</p> <p>⑥ 誰も取り残さない健康支援</p> <p>⑩ 前計画からの継続課題</p>

	ライフステージ	取組内容
行政の取組	働き・子育て/稔り  <small>働き・子育て世代 稔りの世代</small>	<ul style="list-style-type: none"> ○睡眠への悪影響に関する啓発を行います。 ○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に取り組みます。 ○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支援を行います。
	稔り  <small>稔りの世代</small>	<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を行います。

	ライフステージ	取組内容
関係機関・団体の取組	働き・子育て/稔り  <small>働き・子育て世代 稔りの世代</small>	<ul style="list-style-type: none"> ○特定保健指導の対象者へ事業所や健診機関を通じて飲酒に関する保健指導が受けられるよう利用案内を実施します。


(5) 運動

体を動かすことは、生活習慣病のリスクを下げ、心身への健康効果につながるとされています。

また、身体機能を維持し、生活の質を保つためにも大変重要で、子どもの頃から運動を習慣づけている必要があります。

成人期以降は、仕事や家事・育児などで忙しく運動の時間が取りにくくなりがちですが、この時期の生活習慣の積み重ねが生活習慣病に与える影響は大きいため、健康のための行動を続けることが重要です。

最近では、日常の中でこまめに体を動かすことでも、運動の効果を得られることが分かっています。

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	
	乳幼児期	学齢期	青年期	成人期	壮年期	高齢前期	高齢後期
	① 体を動かすことを楽しむ				② 日常の中で「こまめに」動く		
				③ 定期的に「しっかり」運動する			

① 体を動かすことを楽しむ


現状・課題
<p>○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」と答える生徒は、男子が平成29（2017）年度71.9%から令和3（2021）年度59.9%、女子が平成29（2017）年度51.6%から令和3（2021）年度43.1%と減少傾向にあります。</p> <p>○令和3（2021）年度の調査によると、テレビやDVD、ゲーム機、スマートフォン、パソコンなどの画面を長時間視聴している中学生の割合は、全国と比べて高い状況です。</p> <p>○新型コロナウイルス感染症の流行による外出自粛等の影響もあり運動不足が起りやすい状況もありましたが、今後は感染予防にも配慮しつつ、楽しみながら運動を継続できる仕組みづくりを推進していく必要があります。</p>

目指す姿
<p>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、運動を楽しんでいます。</p>




目標	指標（直接成果）	現状値	目標値
運動やスポーツをする子どもを増やします。	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	小・中学生男子 40.9% (R4(2022)年度)	小・中学生男子 50%以上 (R14(2032)年度)
体を動かすことが好きな子どもを増やします。	運動（体を動かす遊びを含む）やスポーツをするのが好きな子どもの割合	小学生男子 69.9% (R4(2022)年度) 小学生女子 54.7% (R4(2022)年度) 中学生男子 63.0% (R4(2022)年度) 中学生女子 45.4% (R4(2022)年度)	小学生男子 71%以上 (R14(2032)年度) 小学生女子 55%以上 (R14(2032)年度) 中学生男子 65%以上 (R14(2032)年度) 中学生女子 46%以上 (R14(2032)年度)


取組を推進する10の視点の中で特に取り入れるもの




将来を見据えた健康づくり



環境の創出と利活用





つながりで進める健康づくり



産学官連携・共創

- ① 将来を見据えた健康づくり
- ④ 環境の創出と利活用
- ⑤ つながりで進める健康づくり
- ⑨ 産学官連携・共創

	ライフステージ	取組内容
行政の取組	育ち・学び  <p>育ち・学びの世代</p>	<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啓発を行います。 ○親子で参加できる体を動かすイベントや講座等を開催します。 ○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）に関する普及啓発を行います。 ○各学校の健康課題（運動、食事、休養、睡眠等）の解決に向けた取組に協力します。

	ライフステージ	取組内容
関係機関・団体の取組	育ち・学び	<ul style="list-style-type: none"> ○運動を推進する市の事業へ協力します。 ○ライフステージに応じたスポーツ活動や、ウォーキングやマラソンなど健康づくりのきっかけにつながる各種イベント、スポーツ教室を実施します。 ○障害の有無や年齢・性別等に関わらず、市民の誰もがスポーツを楽しめる多様な機会を創出します（インクルーシブの普及・振興）。
		



② 日常の中で「こまめに」動く

現状・課題
○健康のために、意識して体を動かしたり、運動したりしている市民は、令和2(2020)年度の調査で52.9%と約半数にとどまっています。
○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ます。
○腰痛症は日常生活への制限を生じさせやすく、予防を進めていく必要があります。
○これまで、歩数計やアプリを用いた歩く機会の創出を行ってきました。引き続き、ライフスタイルの変化・多様化に伴う運動機会の減少を防ぐためにも、誰もが健康づくりに取り組めるきっかけづくりを進める必要があります。
○総りの世代については、通いの場における人と人とのつながりづくりの支援など、日常の中で体を動かすことができるきっかけづくりを推進していく必要があります。

目指す姿
通勤や仕事、家事等の日常生活の中でも、より多く歩くことに加えて、こまめに体を動かしたり、座りすぎに注意したりしています。








目標	指標（直接成果）	現状値	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します。	健康のために、意識して体を動かしたり、運動したりしている市民の割合	52.9% (R2(2020)年度)	65%以上 (R14(2032)年度)
より多く歩く人を増やします。	20～64歳で1日の歩数が8000歩以上の人の割合	全体 46.4% 男性 49.6% 女性 44.0% (H29～R1(2017～2019)年)	全体 50%以上 男性 55%以上 女性 45%以上 (R12～R14(2030～2032)年)
	65歳以上で1日の歩数が6000歩以上の人の割合	全体 39.2% 男性 44.2% 女性 34.7% (H29～R1(2017～2019)年)	全体 48%以上 男性 50%以上 女性 46%以上 (R12～R14(2030～2032)年)
座りすぎに注意している人を増やします。	通勤・仕事・家事などで、座っている時間が長い人の割合	今後把握	検討中

取組を推進する 10 の視点の中で特に取り入れるもの



- 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
- ⑦デジタル技術の有効活用
- ⑨産学官連携・共創

	ライフステージ	取組内容
行政の取組	働き・子育て  働き・子育て世代	<ul style="list-style-type: none"> ○日常生活の中で活動量を増やしたり、活動の質を高めたりすることの重要性について啓発を行います。 ○引き続きアプリなどを用いて、日常的に歩きたくなる仕組みの創出やきっかけづくりに取り組みます。 ○座りすぎ防止「BK30（ブレイク・サーティー）」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を行います。 ○日常や余暇の移動手段として、自転車活用を推奨します。
	総り  総りの世代	<ul style="list-style-type: none"> ○地域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や通いの場の創出を行います。

	ライフステージ	取組内容
関係機関・団体の取組	働き・子育て  働き・子育て世代	<ul style="list-style-type: none"> ○転倒・腰痛対策として、転倒・腰痛災害ゼロを目指す企業への支援を行います。
	働き・子育て/総り  働き・子育て世代 総りの世代	<ul style="list-style-type: none"> ○ロコモ対策とフレイル・オーラルフレイル予防の周知・理解を推進します。 ○広報や報道を通じて、運動に対する市民の関心を高め、必要な情報を拡散します。 ○保険者等の健康づくり事業の強化を目的として、研修会を開催します。 ○保険者が実施する健康づくり事業等に対し、健康測定機器の貸出や保健師の派遣などを実施します。
	総り  総りの世代	<ul style="list-style-type: none"> ○指と頭を使う「脳トレ」を目的としたイベントを実施します。






③定期的に「しっかり」運動する


現状・課題
<p>○生活習慣病の予防に効果的とされる量（1回 30分・週2回以上）の運動習慣を持っている人は、令和2（2020）年度の調査では、20～64歳で26.9%、65歳以上で44.1%にとどまっている現状です。</p> <p>○これまで、市民参加型スポーツイベントの開催や、ロコモ予防トレーニング「ハマトレ」の普及啓発、障害者スポーツ事業の実施などを行ってきました。新型コロナウイルス感染症の流行により運動不足が起りやすい状況が続いていましたが、それにより運動の関心が高まる動きもあったため、引き続き運動に取り組みやすく、継続できる仕組みづくりを推進していく必要があります。</p>


目指す姿
生活習慣病の予防につながる量の運動習慣を持っています。

目標	指標（直接成果）	現状値	目標値
定期的にしっかりと運動する習慣がある市民を増やします。	20～64歳で、1回30分・週2回以上の運動（同等のものを含む）を1年間継続している者の割合	全体 26.9% 男性 30.4% 女性 22.7% (R2(2020)年度)	全体 30%以上 男性 35%以上 女性 25%以上 (R14(2032)年度)
	65歳以上で、1回30分・週2回以上の運動（同等のものを含む）を1年間継続している者の割合	全体 44.1% 男性 41.2% 女性 46.9% (R2(2020)年度)	全体 50%以上 男性 50%以上 女性 50%以上 (R14(2032)年度)



取組を推進する10の視点の中で特に取り入れるもの	
    	<p>③ナッジやインセンティブの活用</p> <p>④環境の創出と利活用</p> <p>⑤つながりで進める健康づくり</p> <p>⑦デジタル技術の有効活用</p> <p>⑨産学官連携・共創</p>

	ライフステージ	取組内容
行政の取組	働き・子育て/稔り 	<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を行います。 ○運動の継続と習慣化を促す仕掛けづくりを行います。 ○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」機会を充実します。 ○自宅でできるトレーニングを推進します。 ○企業が実施する運動・スポーツ事業の支援を行います。 ○誰もが参加できるインクルーシブスポーツを推進します。


	ライフステージ	取組内容
関係機関・団体の取組	働き・子育て/稔り 	<ul style="list-style-type: none"> ○高齢者向け、現役世代向けの健康講座や教室を実施します。 ○ロコモ対策とフレイル・オーラルフレイル予防の周知・理解を推進します。 ○市内のスポーツイベントの広報・報道を行い、市民の健康とスポーツへの関心を喚起します。 ○ライフステージに応じたスポーツ活動や、ウォーキングやマラソンなど健康づくりのきっかけにつながる各種イベント、スポーツ教室を実施します。 ○障害の有無や年齢・性別等にかかわらず、市民の誰もがスポーツを楽しめる多様な機会を創出します。(インクルーシブの普及・振興) ○保険者等の健康づくり事業の強化を目的として、研修会を開催します。



(6) 休養・こころ

良質で十分な睡眠による休養は、心身の健康に不可欠です。こころの健康と睡眠との関連は知られていますが、高血圧、糖尿病などの生活習慣病の発症リスクの上昇や症状悪化に睡眠が関連することも明らかとなっています。子どもの頃から睡眠を大切にし、規則正しい生活習慣を身に付けることは、成長・発達を促進するだけでなく、将来のための健康づくりになります。

また、ストレスに気付き、日常生活に大きな影響を与える前に対処をすることや、人と人とのつながりの中での自分の役割を大切にしていることも、心身の健康につながります。

市民の行動目標							
休養・こころ 	育ち・学びの世代			働き・子育て世代		稔りの世代	
	乳幼児期	学齢期	青年期	成人期	壮年期	高齢前期	高齢後期
	① 早寝・早起き、ぐっすり睡眠			② 睡眠の質を高める・ ストレスに気付き、対処する			
				③ つながりを大切にする			

① 早寝・早起き、ぐっすり睡眠




現状・課題
○ 1日の睡眠時間が6時間未満であることや、ぐっすり眠ることができる日が少ない小中学生がいます。
○ 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ます。
○ 睡眠が6時間未満の小学生5年生の割合は、平成23（2011）年の男子6.1%、女子3.6%から増加しており、第2期計画では、早寝・早起き・朝ごはん等の一連の物として啓発されてはいましたが、更なる取組が必要です。
○ 親世代の生活リズムが不規則である場合、子どもの睡眠時間も影響を受ける可能性があることを考え、親世代を含めた睡眠や休養の重要性も啓発する必要があります。

目指す姿
必要な睡眠時間を確保し、ぐっすり眠ることができています。 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ます。



目標	指標（直接成果）	直近値	目標値
睡眠時間が短い子どもを減らします。	1日の睡眠時間が6時間未満の小学5年生の割合	男子 6.9% 女子 5.5% (R4(2022)年度)	男子 6.0%以下 女子 3.5%以下 (R14(2032)年度)
ぐっすり眠ることができる日が多い子どもを増やします。	ぐっすり眠ることができる日が週6日以上的小学5年生の割合	男子 58.9% 女子 59.1% (R4(2022)年度)	男子 65.0%以上 女子 63.0%以上 (R14(2032)年度)


取組を推進する10の視点の中で特に取り入れるもの






①将来を見据えた健康づくり

⑤つながりで進める健康づくり

⑩前計画からの継続課題

	ライフステージ	取組内容
行政の取組	育ち・学び 	<p>○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）の啓発を行います。</p> <p>○各学校の健康課題（運動、食事、休養、睡眠など）の解決に向けた取組に協力します。</p> <p>○働き・子育て世代への睡眠啓発に、子どもの睡眠等（デジタルデバイスの長時間利用による近視・視力低下の進行を含む）に関する情報も伝達します。</p>

	ライフステージ	取組内容
関係機関・団体の取組	育ち・学び 	<p>○報道や各種番組を通じて、健康（休養・こころ）に対する市民の関心を高め、必要な情報を拡散します。</p>

② 睡眠の質を高める・ストレスに気付き、対処する

現状・課題
<p>○睡眠による休養を取れない人の割合は、平成 25（2013）年の男性 38.2%、女性 34.0%と比べ、令和 2（2020）年は男女共に 28.4%と減少しています。</p> <p>○他都市と比較し、特に 20～39 歳男性の睡眠が課題となっています。</p> <p>○20～50 歳代の日常生活の制限に影響を与えている理由に「こころの病気」があります。</p> <p>○生活習慣病と睡眠の関係性を広く周知することに加え、事業所等への働きかけを通じて、睡眠や休養を取ることの重要性を多くの人に理解していただくことが必要です。</p>

目指す姿
<p>睡眠の健康への影響を理解でき、睡眠で休養が取れています。</p> <p>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ます。</p>






目標	指標（直接成果）	直近値	目標値
睡眠で休養が取れている人を増やします。	睡眠で休養が取れている人の割合	20～60 歳代全体 71.5% 20～59 歳男性 70.3% 20～59 歳女性 70.2% 60 歳代全体 81.2% (R2(2020)年度)	20～60 歳代全体 80.0 以上 20～59 歳男性 75.0%以上 20～59 歳女性 75.0%以上 60 歳代全体 90.0%以上 (R14(2032)年度)
睡眠時間が十分に確保できている人を増やします。	睡眠時間が 6～9 時間の人の割合	今後把握	60.0%以上 (R14(2032)年度)
ストレスに気付き、適切な対処ができる人を増やします。	悩みやストレスがあるが相談できない人の割合	15～64 歳 7.9% (R1(2019)年)	15～64 歳 6.5%以下 (R13(2031)年)
メンタルヘルスに取り組む事業所数を増やします。	横浜健康経営認証事業所のうちメンタルヘルスに取り組んでいる事業所の割合	今後把握	今後検討

取組を推進する 10 の視点の中で特に取り入れるもの



- ① 将来を見据えた健康づくり
- 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

	ライフステージ	取組内容
行政の取組	働き・子育て/稔り 	<ul style="list-style-type: none"> ○ 子育て中の女性の悩みやストレスを含めたメンタルヘルスや、生活習慣病と睡眠不足との関連の啓発を行います。 ○ 質のよい睡眠を得るための工夫や睡眠に悪影響を与える習慣の周知を行います。
	働き・子育て 	<ul style="list-style-type: none"> ○ ストレスチェックの普及などを通し、ストレスに気付き、早期に周囲に相談することの啓発を行います。 ○ 休養（睡眠・積極的休養）のタイミングなど、ストレス対処方法の周知を行います。

	ライフステージ	取組内容
関係機関・団体の取組	働き・子育て/稔り 	<ul style="list-style-type: none"> ○ 職場の産業保健活動やメンタルヘルス対策が適切に実施されるよう、周知・指導を行います。 ○ 労働者 50 人未満の事業者及び労働者を対象とした産業保健活動の支援、メンタルヘルス対策の普及促進事業を行います。 ○ 中小企業における働き方改革の取組の支援に加え、建設業、陸上貨物運送事業、道路貨物運送事業を中心に、働き方改革の取組を支援します。 ○ 長時間労働の抑制および過重労働による健康障害を防止するため、監督指導を引き続き実施します。 ○ 長時間労働等のテーマを検討し、産業医向けの研修会の企画を行います。 ○ 報道や各種番組を通じて、健康（休養・こころ）に対する市民の関心を高め、必要な情報を拡散します。

③ つながりを大切にす

現状・課題
<p>○趣味活動や地域活動に参加している人が少ない状況があります。</p> <p>○高齢単独世帯が増えています。</p> <p>○コロナ禍など、予期せぬ危機的事態には、趣味や地域活動に参加したくてもできない状況がありました。</p> <p>○地域の人々と関わりを持とうと思う者の割合は平成 25 (2013) 年の 63.4% に比べ減少しています。</p> <p>○地域に根ざした信頼や社会規範、ネットワークといった社会関係資本 (ソーシャルキャピタル) を醸成することは、健康の維持につながるがわかっています。</p> <p>○地域の人々とのつながりや様々な社会参加を促すことに加え、普段の生活の中で楽しみや心の拠り所を見つけることの大切さも伝えていく必要があります。</p>

目指す姿
人と人とのつながりや自身の役割を大切にし、楽しみながら健康づくりに取り組んでいます。







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します。	周囲の人々は困った時に助けてくれると思う人の割合	今後把握	今後検討
家庭や職場、学校以外の場にも役割や居場所をもつ人を増やします。	地域の人々と関わりを持とうと思う人の割合	49.1% (R2 (2020) 年度)	55.5%以上 (R14 (2032) 年度)
	地域の人々とのつながりが強いと思う人の割合	今後把握	45%以上 (R14 (2032) 年度)

取組を推進する 10 の視点の中で特に取り入れるもの



- 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
- 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

	ライフステージ	取組内容
行政の取組	働き・子育て/総り 	<ul style="list-style-type: none"> ○ ライフステージやニーズに応じた健康に関する情報をより多くの人に届けられるよう、産学官連携等を通じてあらゆる手段で提供します。 ○ 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を行います。 ○ つながりを大切にすることや、普段の生活の中で楽しみや心の拠り所を見つけることの重要性と、それが健康の維持にもつながることについての啓発を行います。

	ライフステージ	取組内容
関係機関・団体の取組	働き・子育て 	<ul style="list-style-type: none"> ○ 働く方たちへの治療と仕事の両立支援対策の推進を図ります。
	働き・子育て/総り 	<ul style="list-style-type: none"> ○ イベント等を通じ、認知症について理解と予防に努めます。 ○ 報道や各種番組を通じて、健康（休養・こころ）に対する市民の関心を高め、必要な情報を拡散します。 ○ オーラルフレイル予防などの啓発に、自主活動グループの場を利用します。 ○ 食を通じた地域への支援につながるよう、栄養・食生活支援を行う人材の養成や拠点の設置を進めます。
	総り 	<ul style="list-style-type: none"> ○ 高齢者のコミュニティーの場づくりとしてサロンを開催します。 ○ 管理栄養士を増員し、地域ケア会議、通いの場に関わっていきます。

(7) 暮らしの備え

自然災害や感染症の蔓延などの予期せぬ危機的な事態でも、健康を維持するには、平時からの備えが重要です。

また、屋内で生じる転倒や入浴時の溺水といった事故は、重大な結果につながり兼ねず、これらの事故を起こさない生活習慣を身につけておくことは、命を守る備えにつながります。

市民の行動目標							
暮らしの備え 	育ち・学びの世代			働き・子育て世代		稔りの世代	
	乳幼児期	学齢期	青年期	成人期	壮年期	高齢前期	高齢後期
					① 自然災害等の「もしも」の健康リスクに備える		
				② 屋内で生じる「まさか」の事故を防ぐ			

① 自然災害等の「もしも」の健康リスクに備える

現状・課題
<ul style="list-style-type: none"> ○自然災害や感染症の蔓延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ります。 ○新型コロナウイルス感染症の感染拡大による外出自粛等の影響で他者との関わりの減少や筋力低下がみられました。

目指す姿

<p>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をしています。</p> <p>非常時でも実践可能な方法で、平時から健康保持のための行動をとっています。</p>

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します。	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	<ul style="list-style-type: none"> ・解熱鎮痛剤等の常備薬 20.0% ・服用中の薬 5.2% ・口腔ケア用品 19.6% (R2(2020)年度) ・体温計 今後把握 	<ul style="list-style-type: none"> ・解熱鎮痛剤等の常備薬 30.0%以上 ・服用中の薬 10.0%以上 ・口腔ケア用品 30.0%以上 ・体温計 今後検討 (R14(2032)年度)
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します。	いつでもどこでも実施できる体操やストレッチ等の実施を習慣にしている人の割合	今後把握	今後検討

取組を推進する 10 の視点の中で特に取り入れるもの



- ③ナッジやインセンティブの活用
- 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
- ⑧平時からの健康づくり

	ライフステージ	取組内容
行政の取組	働き・子育て/総り 	<ul style="list-style-type: none"> ○予期せぬ危機的な事態でも誰もが健康を維持するために必要な備蓄について、食生活、歯・口腔の取組と連携して啓発を行います。 ○予期せぬ危機的な事態でも誰もが健康を維持するために必要な行動や心構えについて、運動、歯・口腔、休養・こころの取組と連携して啓発を行います。

	ライフステージ	取組内容
関係機関・団体の取組	働き・子育て/総り 	<ul style="list-style-type: none"> ○災害時や在宅勤務、外出自粛が原因での生活習慣病やフレイル・オーラルフレイル等の発症予防について、平時からの生活習慣の大切さを啓発します。 ○平時からの健康づくりへのきっかけをつくります。 ○平時からの重症化予防のための特定健診・がん検診の啓発を行います。 ○感染症予防に関する啓発を行います。 ○市民公開講座によるオンライン配信、市民広報誌の発行、ラジオの運営等を通じて、市民に向け最新の医療情報を分かりやすく発信し、市民や地域の健康増進に貢献します。 ○アドバンス・ケア・プランニング（将来の変化に備え、将来の医療及びケアについて、本人を主体に、そのご家族や近い人、医療・ケアチームが、繰り返し話し合いを行い、本人による意思決定を支援するプロセス）について、市民啓発講演会の企画を行います。 ○JDA-DAT、神栄-DAT（日本栄養士会並びに神奈川県栄養士会災害支援チーム）の養成を行い災害時の栄養・食生活支援に備えるパッククッキングの普及活動を行います。



② 屋内で生じる「まさか」の事故を防ぐ




現状・課題
<p>○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くなっています。</p> <p>○要支援と認定された主な原因の1位は骨折・転倒となっています。</p> <p>○40歳以上の腰痛症は日常生活の制限に影響しています。</p>



目指す姿
<p>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ます。</p> <p>転倒による事故を回避しています。</p> <p>腰痛になるリスクを回避しています。</p>

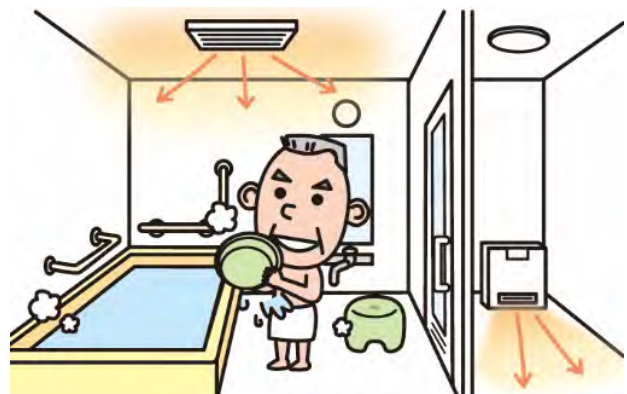


目標	指標（直接成果）	直近値	目標値
ヒートショックの予防方法を理解している人を増やします。	ヒートショックの予防方法を知っている人の割合	今後把握	今後検討
ロコモティブシンドローム予防を理解している人を増やします。	ロコモティブシンドロームの予防方法を知っている人の割合	今後把握	今後検討(こんご)
従業員の腰痛予防に取り組んでいる事業所を増やします。	横浜健康経営認証事業所のうち腰痛予防に取り組んでいる事業所の割合	今後把握	今後検討

取組を推進する10の視点の中で特に取り入れるもの
<div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;"> <div style="text-align: center;">  <p>将来を見据えた健康づくり</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>環境の創出と利活用</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>つながりで進める健康づくり</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>平時からの健康づくり</p> </div> </div> <div style="margin-top: 10px;"> <p>① 将来を見据えた健康づくり</p> <p>④ 環境の創出と利活用</p> <p>⑤ つながりで進める健康づくり</p> <p>⑧ 平時からの健康づくり</p> </div>

	ライフステージ	取組内容
行政の取組	働き・子育て 	○関係機関・団体と連携し、腰痛予防を推進します。
	働き・子育て/総り 	○ロコモティブシンドローム予防、フレイル予防を推進していきます。
	総り 	○高齢者や高血圧症・糖尿病などの持病がある人とその家族に向けて、ヒートショック予防策の周知を行います。 ○転倒を起こさない屋内環境の啓発を行います。


	ライフステージ	取組内容
関係機関・団体の取組	働き・子育て 	○転倒・腰痛災害防止対策の推進として、企業へのサポート支援を行います。 ○運転中のドライバーに生じるおそれのある脳・心臓疾患等の健康起因事故防止に向けた注意喚起と健康教育等の支援を行います。 ○化学物質等による健康障害防止対策の推進に向けた改正労働安全衛生規則等の実地相談支援を行います。
	働き・子育て/総り 	○地域住民で構成する団体として、イベント等での啓発を通じ、認知症について理解と予防に努めます。



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

がんは、横浜市民の死因の第1位であり、生涯のうちに約2人に1人ががんに罹患すると推計されています。がんによる死亡率を減少させるためには、喫煙、飲酒、食生活、運動などの生活習慣を通じた予防に加え、治療効果の高い早期のうちに検診により、がんを発見することが重要です。

市民の行動目標							
がん検診 	育ち・学びの世代			働き・子育て世代		稔りの世代	
	乳幼児期	学齢期	青年期	成人期	壮年期	高齢前期	高齢後期
				定期的ながん検診を受ける			

定期的ながん検診を受ける




現状・課題
<ul style="list-style-type: none"> ○令和3年（2021年）の横浜市民の死亡数のうち約3割の死因は悪性新生物が占めています。 ○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くなっています。 最新の SMR を確認して確定 ○新型コロナウイルス感染症の拡大時には、がん検診に受診控えも見られ、受診率の向上が改めでの課題となっています。また、令和元（2019）年の受診率が50%を超えている乳がんについても、死亡率の減少には直結しておらず、がんの早期発見・早期治療には、がん検診の受診率向上、精密検査受診率向上の両方が必要です。



目指す姿
定期的ながん検診を受けています。必要な精密検査を受けています。



目標	指標（直接成果）	直近値	目標値
定期的にがん検診を受ける市民を増やします。	胃がん検診受診率 (50～69歳の過去2年間)	全体 50.7% 男性 53.7% 女性 47.6% (R1(2019)年)	全体 60% 男性 60% 女性 60% (R10(2028)年)
	肺がん検診受診率 (40～69歳の過去1年間)	全体 47.9% 男性 52.6% 女性 43.2% (R1(2019)年)	全体 60% 男性 60% 女性 60% (R10(2028)年)
	大腸がん検診受診率 (40～69歳の過去1年間)	全体 44.6% 男性 48.8% 女性 40.6% (R1(2019)年)	全体 60% 男性 60% 女性 60% (R10(2028)年)
	乳がん検診受診率 (40～69歳の過去2年間)	女性 51.6% (R1(2019)年)	女性 60% (R10(2028)年)
	子宮（子宮頸）がん検診受診率 (20～69歳の過去2年間)	女性 52.2% (R1(2019)年)	女性 60% (R10(2028)年)


取組を推進する10の視点の中で特に取り入れるもの	
 <p>将来を見据えた健康づくり</p>  <p>性別のヘルスリテラシー支援</p>  <p>つながりで進める健康づくり</p>  <p>デジタル技術の有効活用</p>  <p>産学官連携・共創</p>  <p>前計画からの継続課題</p>	<p>①将来を見据えた健康づくり</p> <p>②性別のヘルスリテラシー支援</p> <p>⑤つながりで進める健康づくり</p> <p>⑦デジタル技術の有効活用</p> <p>⑨産学官連携・共創</p> <p>⑩前計画からの継続課題</p>

	ライフステージ	取組内容
行政の取組	働き・子育て 	○がん検診に興味を持ってもらうため、SNSなどを活用し、対象年齢前の市民を含めた若い世代への啓発を行います。
	働き・子育て/稔り  	○直接的に受診勧奨を行うため、対象年齢となる全市民へがん検診の個別勧奨通知を送付します。 ○普段から自分の乳房の状態に関心を持ち、がんの早期発見、早期治療につなげることができるよう、ブレスト・アウェアネスの啓発を行います。 ○区イベントや地域団体による活動等を通し、がん検診の啓発や、がん予防のための禁煙、節酒等に関する啓発を行います。 ○要精密検査と判定された人への精密検査受診勧奨を強化します。

	ライフステージ	取組内容
関係機関・団体の取組	働き・子育て/稔り  	○保健医療関係団体として、各種がん検診の精度管理を充実させます。 ○健康づくりのきっかけ作りと重症化予防のため、地域でがん検診の普及啓発を行います。 ○マスメディアとして、市民が定期的ながん検診を受け、予防、早期発見につながるよう、新聞紙面を活用し、定期的ながん予防の啓発を行います。

(3) 歯科健診

歯・口腔の病気は自覚症状がないまま進行することが多いです。毎日の適切なセルフケアに加え、定期的に歯科健診を受け、生涯にわたって健康な歯・口腔を維持することが重要です。

市民の行動目標							
 歯科健診	育ち・学びの世代			働き・子育て世代		稔りの世代	
	乳幼児期	学齢期	青年期	成人期	壮年期	高齢前期	高齢後期
			定期的に歯のチェック				

定期的に歯のチェック

現状・課題
<p>○妊婦歯科健康診査の令和3年度における受診率は43.0%でした。妊娠期はむし歯や歯肉炎が進行しやすくなる等、母子の健康に関わる重要な時期のため、歯や口の健康の大切さについて、引き続き啓発を行うことが必要です。</p> <p>○1年間に歯科健診を受けた人の割合は、平成25(2013)年度の47.9%と令和2(2020)年度の48.2%とでは変化しておらず、引き続きの取組が必要です。</p>

目指す姿

若い年代から、定期的に歯科健診を受けています。


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を増やします。	妊婦歯科健康診査受診率	43.0% (R3(2021)年度)	
	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	48.2% (R2(2020)年度)	



国から今後示される「歯科口腔保健の推進に関する基本的事項（第2次）」の
目標・指標等を踏まえて調整

取組を推進する 10 の視点の中で特に取り入れるもの



- ① 将来を見据えた健康づくり
- ② 性別の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
- ⑤ つながりで進める健康づくり
- ⑦ デジタル技術の有効活用
- ⑩ 前計画からの継続課題

	ライフステージ	取組内容
行政の取組	働き・子育て/稔り 	<ul style="list-style-type: none"> ○ 入手しやすい方法で、歯や口の健康に関する情報を発信します。 ○ 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を行います。 ○ 歯科疾患と生活習慣病をはじめとした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。

	ライフステージ	取組内容
関係機関・団体の取組	働き・子育て/稔り 	<ul style="list-style-type: none"> ○ 歯周病検診受診率の向上、歯周病と全身疾患の関連に関する啓発活動を推進します。 ○ 口腔粘膜疾患の啓発活動を推進します。
	育ち・学び/働き・子育て/稔り 	<ul style="list-style-type: none"> ○ 歯科口腔に関する正しい情報発信、多職種協働による市民参加型のイベントを開催します。



(2) 健康診査

健診（健康診査）を受けることは、疾病の早期発見につながるとともに、自身の生活習慣を振り返るために大変重要です。定期的に受診することで自身の身体の変化に気付く機会ともなります。

市民の行動目標							
健康診査 	育ち・学びの世代			働き・子育て世代		稔りの世代	
	乳幼児期	学齢期	青年期	成人期	壮年期	高齢前期	高齢後期
						1年に1回、健診を受ける	

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康診査（特定健診）の受診率は、令和元（2019）年度は25.4%、新型コロナウイルス感染症の影響を受けた令和2（2020）年度は21.8%と低い受診率になっています。令和3年度（2021）年度は24.7%まで回復しています。
○75歳になると後期高齢者医療制度に切り替わることによる健診実施主体の変更が生じます。


目指す姿
1年に1回、健診（特定健診、横浜市健康診査）を受けています。

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、横浜市健康診査）を受ける市民を増やします。	特定健診受診率（40歳以上の横浜市国民健康保険加入者）	全体 24.7% 男性 22.1% 女性 26.9% (R3(2021)年)	今後検討
	75歳の市健康診査受診率	13.7% (R3(2021)年)	24.1% (R14(2032)年)

横浜市国民健康保険保健事業実施計画（データヘルス計画）・横浜市国民健康保険特定健康診査等実施計画等も踏まえて検討

取組を推進する10の視点の中で特に取り入れるもの	
    	① 将来を見据えた健康づくり 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 ⑨ 産学官連携・共創 ⑩ 前計画からの継続課題
 	


	ライフステージ	取組内容
行政の取組	働き・子育て/稔り  <small>働き・子育て世代 稔りの世代</small>	<ul style="list-style-type: none"> ○横浜市国民健康保険の特定健診の自己負担額を無料化しています（平成30年度から実施）。 ○特定健診の受診率向上につながるよう、対象の市国民健康保険加入者へ個別通知を送付します。未受診者へ個別勧奨を行います。 ○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を行います。 ○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を行います。 ○健診データを生かした保健指導を実施します。 ○スマホアプリ等のデジタル技術を活用し、利用者の状況に応じて健診の受診勧奨や健診結果等に基づく情報発信を行います。
	稔り  <small>稔りの世代</small>	<ul style="list-style-type: none"> ○健康づくりや介護予防に向けた健診データの利活用を推進します。

	ライフステージ	取組内容
関係機関・団体の取組	働き・子育て/稔り  <small>働き・子育て世代 稔りの世代</small>	<ul style="list-style-type: none"> ○健康づくりのきっかけづくりと重症化予防のため、地域で特定健診の普及啓発を行います。 ○若年層等を対象に、健康意識を向上させる運動を実施し、健診受診率の向上を目指します。 ○所属する飲食業界において、特定健診について啓発します。 ○保健医療関係団体として、特定健診の受診率向上と精度管理を充実させます。ラジオCMを使い、特健受診について啓発します。 ○医療保険者として、加入事業所へ文書や電話による健診受診勧奨を行います。また、健診未受診の多い小規模事業所や被扶養者へ集団健診の受診勧奨を行います。 ○医療保険者として、特定健診受診率及び特定保健指導実施率向上に向けた支援として、在宅保健師を派遣します。 ○保険者等のデータヘルス計画が効果的かつ効率的に推進できるよう、有識者で組織する委員会による助言・評価を行います。 ○保険者等の資質向上を目的とした研修会を開催します。 ○健診（保健指導）、医療、介護の情報を個人単位で紐づけ、集計、分析するシステムの活用のため、研修会を開催します。



(4) 糖尿病等の疾患

糖尿病等の疾患を予防することや重症化を防ぐことは、死亡数を減らすだけでなく、生活の質を保つために重要です。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します。合併症には、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得る腎症などがあります。また、がん、転倒、認知症などのリスクも高まります。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です。歯周病と糖尿病は相互に悪影響を及ぼし合うことから、口腔ケアも重要となります。糖尿病の予防に向けた取組を行うことで、その他の多くの生活習慣病の予防につながります。

市民の行動目標							
糖尿病等の疾患  糖尿病等の疾患	育ち・学びの世代			働き・子育て世代		稔りの世代	
	乳幼児期	学齢期	青年期	成人期	壮年期	高齢前期	高齢後期
						検査結果に応じた生活習慣の改善・早期受診・治療継続	

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
<ul style="list-style-type: none"> ○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ります。 ○糖尿病等の発症・重症化予防のための生活習慣改善が必要な人に対する個人・集団アプローチや、市民全体に対しての啓発に、引き続き取り組んでいく必要があります。 ○糖尿病含む生活習慣病についての誤ったイメージや認識（スティグマ）をなくすための、正しい知識と理解の普及も求められています。

目指す姿

糖尿病等の生活習慣病の発症・重症化予防が必要な人が、生活習慣の改善、治療の継続を行い、その発症・重症化を予防しています。



目標	指標（直接成果）	現状値	目標値
糖尿病の検査項目「HbA1c」の認知度を向上させます。	HbA1c の名称とその意味を知っている人の割合	今後把握	検討中
定期的に受診し、治療を継続している人を増やします。	糖尿病と診断された人の治療継続者の割合	67.4% (R2(2020)年度)	75%以上 (R14(2032)年度)

取組を推進する 10 の視点の中で特に取り入れるもの



- ① 将来を見据えた健康づくり
- ③ ナッジやインセンティブの活用
- ⑥ 誰も取り残さない健康支援

	ライフステージ	取組内容
行政の取組	働き・子育て/総り 	<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に関する啓発を行います。 ○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、健康相談を行います。 ○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）に基づく普及啓発を行います。

	ライフステージ	取組内容
関係機関・団体の取組	働き・子育て 	<ul style="list-style-type: none"> ○働く人たちへの治療と仕事の両立支援対策の推進を図り、事業場への両立支援制度の導入と健康情報の取扱い制度の構築に向けた支援を行います。
	働き・子育て/総り 	<ul style="list-style-type: none"> ○保険者が実施する健康づくり事業及び健康まつり事業等に対して、健康測定機器の貸出及び保健師の派遣を行います。 ○報道や各種番組を通じて、糖尿病等の疾患に対する市民の関心を高め、必要な情報を拡散します。 ○糖尿病の合併症である、脳・心臓疾患等の健康起因事故防止に向けた注意喚起と健康教育等の支援を行います。 ○治療と仕事の両立支援など、産業医向けの研修会を企画します。 ○健診結果が要治療・要精密検査の未受診者へ受診勧奨を実施します。 ○特定保健指導の対象者へ事業所や健診機関を通じて利用案内を実施します。 ○健診結果で糖尿病性腎症重症化予防の必要な者へ保健指導を実施します。 ○保健指導に係る事業及び特定保健指導実施率向上への支援を目的として、保健師を派遣します。 ○健診（保健指導）、医療、介護の情報を個人単位で紐づけ、集計、分析するシステムの活用のため、研修会を開催します。

5 ライフステージ別の行動目標と取組内容（再掲）

（1）育ち・学びの世代（乳幼児期～青年期）

取組テーマ	市民の行動目標	行政の取組
栄養・食生活	1日3食、栄養バランスよく食べる	3章3～4に記載した 行政の取組を再掲予定
	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	
喫煙	タバコの害を学ぶ・吸い始めない	
飲酒	飲酒のリスクを学ぶ・飲み始めない	
運動	体を動かすことを楽しむ	
休養・こころ	早寝・早起き、ぐっすり睡眠	

（2）働き・子育て世代（成人・壮年期）

取組テーマ	市民の行動目標	行政の取組
喫煙	禁煙にチャレンジ	
運動	日常の中で「こまめに」動く	
休養・こころ	睡眠の質を高める・ストレスに気づき、対処する	
暮らしの備え	屋内で生じる「まさか」の事故を防ぐ	
がん検診	定期的ながん検診を受ける	

（3）働き・子育て世代（成人・壮年期）/稔りの世代（高齢期）共通

取組テーマ	市民の行動目標	行政の取組
栄養・食生活	1日3食、栄養バランスよく食べる	
栄養・食生活	適正体重を維持する	
歯・口腔	「口から食べる」を維持する	
喫煙	禁煙にチャレンジ	

取組テーマ	市民の行動目標	行政の取組
飲酒	適度な飲酒量を知る・「飲み過ぎない」を心がける	
運動	定期的に「しっかり」運動する	
休養・こころ	睡眠の質を高める・ストレスに気付き、対処する	
休養・こころ	つながりを大切にす	
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	
暮らしの備え	屋内で生じる「まさか」の事故を防ぐ	
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の改善・早期受診・治療継続	

(3) 稔りの世代（高齢期）

取組テーマ	市民の行動目標	行政の取組
歯・口腔	「口から食べる」を維持する	
飲酒	適度な飲酒量を知る・「飲み過ぎない」を心がける	
運動	日常の中で「こまめに」動く	
暮らしの備え	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	

第4章 環境づくりの取組

1 環境づくりの目標設定

健康づくりに取り組む市民を増やすには、健康に関心が薄い人や健康づくりに取り組めない状況にある人にも重点を置く必要があります。

第3期計画では、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、その目標も設定したうえで推進していきます。

取組領域	健康に望ましい行動を取りやすくする環境づくり	環境づくりの目標
取組テーマ	食環境づくり	健康への関心の有無にかかわらず、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
	給食施設の栄養管理	給食施設が、その利用者を対象に、食事の提供を通して、健康の保持増進、疾病の予防、望ましい食習慣の形成を行うことができる環境を整える
	受動喫煙防止対策	あらゆる場において市民が受動喫煙をする機会を減らす
	職場における健康づくり	健康経営に取り組む事業所を増やす 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

2 取組に関する考え方

環境づくりの取組を行政が推進する際にも、その効果を高めるために「取組を推進する10の視点」が重要になります（第1章「7 取組を推進する10の視点」参照）。

環境の創出と利活用が基本となりますが、つながりで進める健康づくり、誰も取り残さない健康支援、平時からの健康づくり、産学官連携・共創なども環境づくりを進めるうえで重要な視点となります。これらのアイコンを用いて、取組を推進する10の視点を表現していきます。




3 健康に望ましい行動を取りやすくする環境づくりの目標と取組

(1) 食環境づくり

健康に関心がある人は、自ら健康的な食品を選ぶことができますが、健康に関心が薄い人や関心を持つ余裕がない人は、そのような選択が難しい状況です。





そこで、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、食品関連事業者や関係機関とともに、商品の開発や選択できる環境を整えていく必要があります。

環境づくりの目標	
	<p>健康への関心の有無にかかわらず、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</p>

現状・課題
<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で、食品・食事のあり方を変えていくような取組が不足しています。 ○情報提供による知識の普及啓発だけでは、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があることが指摘されています。 ○健康に関心が薄い人、関心を持つ余裕がない人の存在を踏まえた環境整備の取組が不足しています。

目指す姿
<p>健康への関心の有無にかかわらず、市民の誰もが自分に合った、健康的な食事を選択できる環境になっています。</p>


目標	指標（直接成果）	直近値	目標値
健康への関心の有無にかかわらず、誰もが栄養バランスのよい食事ができる食環境を整えます。	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	今後把握	今後検討

取組を推進する 10 の視点の中で特に取り入れるもの	
   	<ul style="list-style-type: none"> 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 ⑨産学官連携・共創

	取組対象	取組内容
行政の取組	関係機関	○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。
	食品関連事業者	○食環境づくりの枠組みを整備します。 ○企業向けPR及び研修会等を開催します。

(2) 給食施設の栄養管理

「給食施設」とは、病院、学校、事業所、福祉施設などにおいて、それぞれの施設を利用する特定の対象者に、継続的に食事を供給する施設のことをいいます。施設の種類や規模にかかわらず、給食を通して、利用者の健康の保持増進、疾病の予防、望ましい食習慣の形成を行っています。

環境づくりの目標	
 <p>給食施設の 栄養管理</p>	<p>給食施設がその利用者を対象に、食事の提供を通して、健康の保持増進、疾病の予防、望ましい食習慣の形成を行うことができる環境を整える</p>

現状・課題
<ul style="list-style-type: none"> ○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。 ○20～30歳代の市民について、朝食を「ほとんど食べない」または「週2～3日食べる」人の割合は、令和2(2020)年度は27.1%です。 ○「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者の割合」は平成25(2014)年度の41.3%から令和2(2020)年度の34.3%となり、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。 ○「食環境づくり」や「職場における健康づくり」の取組と連携しながら、健康づくりを進めていく必要があります。

目指す姿
<p>給食施設がその利用者を対象に、食事の提供を通して、健康の保持増進、疾病の予防、望ましい食習慣の形成を行うことができる環境が整っています。</p>

目標	指標（直接成果）	直近値	目標値
給食施設が、その利用者を対象に、食事の提供を通して、健康の保持増進、疾病の予防、望ましい食習慣の形成を行うことができる環境を整えます。	給食利用者による給食内容の評価の実施の割合	66.5% (R4(2022)年度)	68%以上 (R14(2032)年度)
	非常食糧を備蓄している給食施設の割合	93.1% (R4(2022)年度)	98.8%以上 (R14(2032)年度)

取組を推進する 10 の視点の中で特に取り入れるもの				
 ナッジやインセンティブの活用	 環境の創出と利活用	 誰も取り残さない健康支援	 平時からの健康づくり	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 ⑥誰も取り残さない健康支援 ⑧平時からの健康づくり


	取組対象	取組内容
行政の取組	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します。 ○全ての給食利用者に対し、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します。

「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)

取組領域	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
市民の行動目標	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	栄養バランスのよい食事を選択できる環境をつくる
1日3食、栄養バランスよく食べる	<ul style="list-style-type: none"> ◆「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 ◆個別相談や講座等の中で、栄養・食生活について普及啓発 ◆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、栄養・食生活に関する普及啓発を実施 ◆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

(3) 受動喫煙防止対策

受動喫煙は肺がんや虚血性心疾患、脳卒中等との因果関係が明らかにされています。健康増進法に基づく事業所への指導や、法の趣旨の周知啓発による市民意識の向上を通じ、望まない受動喫煙が防止される環境づくりに取り組みます。

環境づくりの目標	
受動喫煙防止対策 	あらゆる場において市民が受動喫煙をする機会を減らす

現状・課題
<p>○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。</p> <p>○全体としての受動喫煙機会は減少していますが、健康増進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。</p>

目指す姿
<p>全ての事業所が健康増進法に基づいた受動喫煙防止対策を実施しており、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ます。</p>

目標	指標（直接成果）	直近値	目標値
あらゆる場において市民が受動喫煙をする機会を減らします。	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	路上
		26.6% (R2(2020)年度)	18.3%以下 (R14(2032)年度)
		屋外喫煙所の周囲	屋外喫煙所の周囲
		14.7% (R2(2020)年度)	9.7%以下 (R14(2032)年度)
		職場内	職場内
		8.7% (R2(2020)年度)	0% (R14(2032)年度)
		飲食店	飲食店
8.6% (R2(2020)年度)	0% (R14(2032)年度)		
公園	公園		
5.2% (R2(2020)年度)	0% (R14(2032)年度)		
家庭内	家庭内		
8.5% (R2(2020)年度)	5.2%以下 (R14(2032)年度)		

取組を推進する 10 の視点の中で特に取り入れるもの				
 将来を見据えた健康づくり	 環境の創出と利活用	 産学官連携・共創	 前計画からの継続課題	① 将来を見据えた健康づくり ④ 環境の創出と利活用 ⑨ 産学官連携・共創 ⑩ 前計画からの継続課題


	取組対象	取組内容
行政の取組	屋内 (事業所)	店舗の巡回や飲食店の責任者が集まる機会等を活用し、法の周知を行うほか、職場での受動喫煙に関する相談に対応します。
	屋外 (人の多い場所)	駅周辺等の喫煙スポットでの巡回・啓発を行うほか、屋外灰皿等の管理者に受動喫煙防止のための配慮を依頼します。
	屋外 (子どもの多い場所)	掲示物やイベント等を通じ、公園をはじめとした子どもの利用が多い公共の場所での受動喫煙防止啓発を強化します。
	家庭・子ども	家庭向けの啓発媒体を作成し、関係施設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。

「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）

取組領域 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
【受動喫煙防止】 タバコの害を知る 【喫煙防止】 吸い始めない	<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 ◆ 子どもや保護者の目に触れやすい場での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（場面により未成年飲酒防止教育も加える）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
【禁煙支援】 禁煙にチャレンジ	<ul style="list-style-type: none"> ◆ 生活に変化のある機会を捉えた喫煙による健康被害の周知と、禁煙方法を選択、実行するための情報提供 ◆ 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"> ◆ 禁煙を支援する人への情報提供等を通じた、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

(4) 職場における健康づくり

仕事や子育てに忙しい世代は、自分の健康づくりに費やす時間がなかなかありません。そのため、1日の大半を過ごす職場での健康管理の在り方が、生活習慣病予防、健康寿命延伸の鍵を握っています。

環境づくりの目標	
職場における健康づくり 	健康経営に取り組む事業所を増やす
	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ずる事業所を増やす

現状・課題
<p>○健康に関する市民意識調査（令和3（2021）年1月実施）において、市民の3分の1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、関心がないと回答しており、健康に関心が薄い層への効果的なアプローチを進める必要があります。</p> <p>○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。</p> <p>○大規模の事業者と比較すると、小規模の事業者では毎日飲酒する者や喫煙する者の割合が高く、中小規模の事業者では健診・がん検診の受診率が低いという状況が分かっています。</p>

目指す姿
<p>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ります。</p> <p>自然と健康づくりが行われる職場環境があります。</p>



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します。	横浜健康経営認証新規認証事業所数（累計）	1,104 事業所 (R4(2022)年度)	1,854 事業所以上 (R14(2032)年度)
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ずる事業所を増やします。	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	43.9% (R4(2022)年度)	48.0%以上 (R14(2032)年度)

取組を推進する 10 の視点の中で特に取り入れるもの



- 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 つながりで行進める健康づくり
- ⑥ 誰も取り残さない健康支援
- ⑧ 平時からの健康づくり
- ⑨ 産学官連携・共創

	取組対象	取組内容
行政の取組	市内企業/経営層	健康福祉局と経済局が連携しながら、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。
	担当者	専門職がない小規模の事業所でも従業員の健康づくりに取り組みやすくなるよう、健康づくりの情報発信やコンテンツ提供を行います。
	従業員	産業保健機関、民間企業等と連携し、市内事業所向けに健康講座(運動、食生活、歯科等)を実施します。

全取組テーマの市民の行動目標につながる職場における健康づくり (3章と4章のまとめ)

市民の行動目標	職場における健康づくり	行政
栄養・食生活 一日3食、栄養バランスよく食べる 適正体重を維持する	食事バランスに関する啓発、講座の実施 食生活講座の実施/自販機に特保飲料設置	・横浜健康経営認証制度 ・よこはま企業健康推進員の育成 ・健康づくりの情報発信やコンテンツ提供 ・産業保健機関、民間企業等と連携した健康講座実施
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 適度な飲酒量を知る・「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 定期的に「しっかり」運動する	階段利用励行/定時の体操/座りすぎ防止の普及 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 つながりを大切にする	ストレスチェックの活用/メンタルヘルス対策 サークル活動への補助/社内イベントの開催	
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	体操/メンタルヘルス対策/災害等への備えやBCP策定 腰痛や転倒を防止する職場環境づくり	
がん検診 定期的にかん検診を受診する	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	歯科健診受診を促す環境づくり	
歯科健診 定期的に歯のチェック	要医療者への声掛け/治療と仕事の両立支援	
慢性疾患の予防 検査結果に応じた生活習慣の改善・早期受診・治療継続		

4 関係部局との連携

(1) 道路・公園緑地などの既存ストック有効活用の取組紹介

横浜市では、道路・公園緑地などの既存のストックを有効に活用し、副産物として健康への効果が期待できる取組、事業を行っています（令和5年度（2023年度）時点）。

取組・事業名	概要	関連する市民の行動目標
健康みちづくり推進事業	健康増進や外出意欲の向上に資する歩行空間を整備し、楽しみながら健康づくりに取り組める場を創出しています。	<ul style="list-style-type: none"> ・日常生活の中で「こまめに」動く ・定期的に「しっかり」運動する
市広域シェアサイクル事業社会実験の実施	地域の移動手段としての自転車の役割の拡大や自転車通勤の更なる普及を見据え、公共交通の機能補完等を目的とした横浜市広域でのシェアサイクル事業社会実験を実施しています。	日常生活の中で「こまめに」動く
省エネ住宅普及促進事業	断熱性能が高く、部屋ごとの温度差が少ないため、家の中での活動量が増える「省エネ性能のより高い住宅」の普及促進に向け、きめ細やかな情報提供、技術力向上支援、省エネ住宅に関する相談対応等の取組を進めています。	日常生活の中で「こまめに」動く
スポーツ施設の整備等	屋外プールや横浜文化体育館を再整備しています。スポーツ施設の管理運営を行っています。	定期的に「しっかり」運動する
公園整備事業	運動することができる施設、広場、健康器具等を設置した公園を整備しています。	定期的に「しっかり」運動する
公園愛護会活動等支援事業	公園愛護会向けに健康づくり講座を開催しています。	定期的に「しっかり」運動する

(2) 関連する行政計画等による施策紹介

他の計画においても、健康増進につながる環境づくりを進めています。

計画名・取組名	施策・取組内容
横浜市スポーツ推進計画	市民が身近な場でスポーツに取り組めるように、未利用地や米軍施設跡地などの利用、既存施設の統廃合や多目的化、民間企業との連携、市内大学施設の活用を進め、スポーツができる場の確保・充実を図ります。健康増進や外出の意欲の向上につながる魅力的な歩行空間の整備や自転車通行空間の整備を進めます。

計画名・取組名	施策・取組内容
横浜市自転車活用推進計画	安全で快適な自転車通行環境を整備します。また、自転車の持つ心身の健康づくりへの効果に注目し、自転車の健康的な楽しみ方や、自転車通勤に関する情報提供を行うなど、自転車を活かした健康的なライフスタイルを支援する取組を進めます。
横浜市住生活マスタープラン（横浜市住生活基本計画）	室内温度差が小さくヒートショックが起きにくいなど、子どもから高齢者までのあらゆる世代・世帯が、より健康で快適な暮らしができるよう、断熱性能を向上させるリフォームの促進といった良好な住まいの普及促進を進めます。
農とふれあう場づくり	収穫から本格的な農作業まで、様々な市民ニーズに合わせた農園（収穫体験農園、市民農園）の開設支援等を行い、農とふれあう場づくりを進めます。

「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	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の創出やきっかけづくり ◆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"> ◆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 ◆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 ◆自宅の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 ◆誰もが参加できるインクルーシブスポーツの推進 	<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"> ◆スポーツ施設、遊歩道、公園等、運動に通じる場の提供

5 地域関係機関・団体との協働

地域における健康づくり活動の活性化に向けて以下のことに取り組みます。

- 保健活動推進員の地区、区域、市域での研修の実施や活動支援を実施します。
- 食生活等改善推進員の区域、市域での養成や活動支援を実施します。
- 健康横浜21推進会議を構成する関係機関・団体による地域・職域連携を実施します。
- 上記に加え、市域、各区、各地区における地域福祉保健計画や市民の健康づくりの推進に関わる関係機関・団体との協働を行います。

6 民間事業者・大学等との連携による共創

民間事業者・大学等との共創を推進し、企業のCSR（Corporate Social Responsibility：企業の社会的責任）やCSV（Creating Shared Value：共通価値の創造）と組み合わせた新たな公共的価値の創造に向けて以下のようなことに取り組みます。

- 健康づくり等に関する連携協定に基づく取組の活性化を行います。
- 大学等が持つデータ分析力や専門性を生かした健康課題の分析と保健施策を推進します。

第7章 計画の推進

1 計画の推進体制

(1) 健康横浜21推進会議

誰もが健やかな生活を送ることができる都市を目指すには、市民、関係機関・団体、行政の協力が重要です。そこで、市民一人ひとりの健康づくりを支える関係機関・団体と行政がそれぞれの役割に応じて、健康づくりの推進に努め、相互に連携し、企画・検討・評価を行う場として、平成19（2007）年度から「健康横浜21推進会議」を設置しています。

第2期計画では、関係機関・団体及び行政が、市民の行動目標に向けた取組を計画的に実施し、お互いに情報共有しながら、市民の健康づくりの推進に取り組んできました。

第3期計画においても、同会議を継続し、取組の推進につなげていきます。

(2) 検討部会

横浜市健康増進計画、歯科口腔保健推進計画、食育推進計画の一定的な策定に向け、健康横浜21推進会議の部会として設置した歯科口腔保健推進検討部会及び食育推進検討部会にて検討を進めてきました。引き続き、両検討部会を継続し、歯科口腔保健や食育の推進に取り組みます。

また、専門的な見地から検討を進めるため、取組テーマに関する部会を適宜設置し、第3期計画を推進していきます。

ア 歯科口腔保健推進検討部会

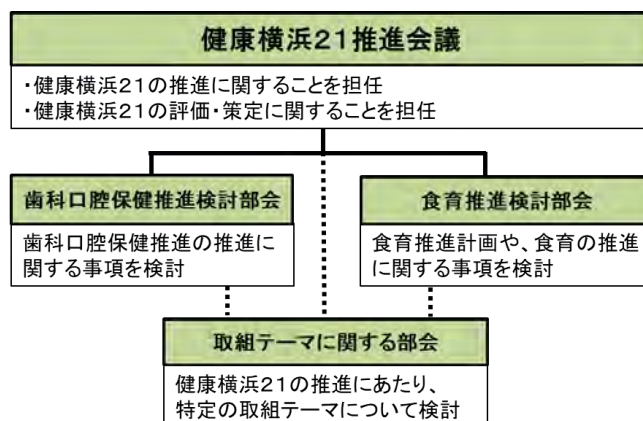
歯科口腔保健の推進に関する事項について検討を進めます。

イ 食育推進検討部会

食育推進計画や食育推進に関する事項の検討を進めます。

ウ その他の検討部会

必要に応じて、特定の取組テーマ等に関する検討部会を設置し、検討を進めます。



(3) 健康横浜21庁内連絡会議

市民の健康づくりに関連する施策を担う庁内関係部署との連携を図るため、健康横浜21に関する庁内連絡会議を開催し、区局・局間の組織的な連携を図ってきました。子どもから高齢者までのライフステージ別の健康や、地域・保健・医療・福祉に関わる部署に加え、道路・自転車・住宅・スポーツ・公園・農業などに関する部署との連携も重視し、第3期計画においても、同会議を行っていきます。

2 関係機関・団体及び行政の役割

(1) 関係機関・団体の役割

健康づくりに取り組む市民を増やすために、ライフステージや取り巻く環境を踏まえて、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等を通じた取組を行っていきます。

健康横浜 2.1 推進会議を構成する関係機関・団体（令和5年4月現在）

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

ア 学校・学校関係団体

学校は、学童期、青年期における主たる生活の場であることから、生涯にわたる望ましい生活習慣を身につける上で、重要な役割を担っています。学校には家庭や地域と連携し、健康づくりの学習の場となるような役割も期待されています。

小、中、高校、特別支援学校では、児童・生徒らが自らの健康について考え、健康により行動を選択する力をつけることが重要です。また、専門学校や大学等の教育機関にも、学生が自己の健康管理を行い、将来を見据えた健康づくりができるように働きかけていくことが求められています。

団体名	活動内容
横浜市PTA連絡協議会	各関係機関・団体に 照会予定

イ 職域関係機関・団体

職場は、特に成人期の市民が多くの時間を過ごす場であり、職場環境は個人の健康づくり行動に大きな影響を与えます。

職場管理者には従業員・職員の健康を担う意識を持ち、勤労者の安全管理と健康増進活動を地域と連携して行うことが求められており、健康診断が受けやすくなるような支援や、体とこころの健康づくりを行いやすくするような職場環境づくりが期待されます。

団体名	活動内容
神奈川産業保健 総合支援センター	
横浜南労働基準監督署	

ウ 企業

横浜市では、民間企業のより主体的な参画を求め、社会的課題の解決を目指し、民間企業と行政の対話により連携を進め、相互の知恵とノウハウを結集して新たな価値を創出する「共創」の視点で、様々な分野での取組を進めています。

市民の健康づくりを支援する取組をより実行性のあるものにしていく上でも、行政と企業や、企業間の連携をより一層深め、市民の健康意識の向上や健康行動をサポートすることが求められています。

例えば、小売業は、市民の食を支える重要な社会資源であり、日々の食生活に大きな影響を与えています。市民の誰もが健康への関心の有無にかかわらず、自分にあった健康的な食事を選択できるよう、市内のスーパーマーケットやコンビニエンスストア等には食環境づくりへの参画が期待されています。

また、民間企業との連携には、情報が届きにくい方へ健康に関する行政サービスや地域資源の情報が届くことによる事業の広がりも期待されています。

団体名	活動内容
日本チェーンストア協会 相鉄ローゼン（株）	
J A 横浜	
一般社団法人 横浜市食品衛生協会	

エ 地域で活動する団体（委嘱団体、ボランティア団体）

地域における住民の主体的な取組を推進するためには、地域住民から構成される健康づくりに関わる団体の役割が重要です。

これらの団体には、それぞれの地域の健康課題やニーズを踏まえ、地域に密着した事業を主体的に行うことで、幅広く、継続的に地域の人々の健康を支えるための活動を行うことが期待されています。

団体名	活動内容
横浜市保健活動推進委員会	
横浜市食生活等改善推進員協議会	

オ マスメディア

マスメディアには、不特定多数の人々を対象に大量の情報を正しく伝える役割があります。健康づくりに関する情報についても、科学的根拠に基づいた正確な健康情報をわかりやすく伝えるとともに、情報提供を通じて、社会全体の健康づくりの機運を高めることが期待されています。

団体名	活動内容
(株) 神奈川新聞社	
(株) テレビ神奈川	

カ 保健医療関係団体

保健医療の専門家は、専門的な知識や技術を生かして市民の健康を支えています。

地域の医院や歯科医院、薬局等において、市民一人ひとりに応じた、健康に関する相談、健康情報の提供を通じた生活習慣病予防や重症化予防に加え、各団体が学校や地域・職域の様々な場面で健康づくりを支援していくことが期待されています。

団体名	活動内容
一般社団法人 横浜市医師会	
一般社団法人 横浜市歯科医師会	

団体名	活動内容
一般社団法人 横浜市薬剤師会	
公益社団法人 神奈川県栄養士会	
公益財団法人 横浜市スポーツ協会	
禁煙・受動喫煙防止活動 を推進する神奈川会議	

キ 医療保険者・医療保険関係団体

医療保険者には、加入者やその扶養者に対する特定健診や特定保健指導の実施が義務付けられているなど、健康づくりに必要な事業を実施する役割が期待されています。

このため、市民一人ひとりが自らの健康状態を知ることができるように、健康診査の受診率向上に向けた取組を行い、生活習慣を改善するために必要な支援や、健康づくりに活用できる社会資源を紹介するなど、様々な活動が期待されています。

また、医療保険関係団体は、これらの医療保険者の取組を支援し、充実させる役割があります。

団体名	活動内容
全国健康保険協会 神奈川支部	
神奈川県国民健康保険 団体連合会	
健康保険組合連合会 神奈川連合会	

(2) 行政の役割

行政は、第3期計画を総合的に推進していくために、関係機関・団体との連携を図り、効果的な施策展開と進捗管理を行います。

また、第2期計画から引き続き、第3期計画の目標実現に向けたリーディングプランとして、「よこはま健康アクション」をとりまとめ、重点的に推進していきます。

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うとともに、地域の様々な関係機関・団体との連携を図り、より実効性、継続性のある計画の推進につながる環境整備を行います。

市民の健康課題を明らかにするため、必要な調査・分析等を行い、その結果は健康横浜21推進会議などを通じて関係機関・団体と情報共有し、課題解決のための取組を進めます。

第8章 計画の評価

1 評価スケジュール

計画の推進にあたっては、様々な関係機関・団体が、取組の方向性や進捗状況等を共有できることが重要です。

この計画は、令和6年度（2024年度）からの12年間を計画期間としたものですが、目標達成に向けた効果的な施策展開を図るため、令和11年度（2029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（2034年度）には計画の最終評価を行います。

なお、計画の中間評価、最終評価及び次期計画策定等にあたっては、健康横浜21推進会議の下部組織として評価及び策定を専門に担う検討部会を設置し、審議や検討を行います。

2 評価項目と指標設定の考え方

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、行政及び関係機関・団体の取組状況（アウトプット）を取りまとめるとともに、あらかじめ設定した成果（アウトカム）指標により、計画の進捗を評価します。

成果指標は、直接成果、中間成果、最終成果の3つの評価項目に分類します。

直接成果においては、取組による直接的な効果と考えられるものとして、市民の行動目標や環境づくりの目標ごとに設定した指標の変化を確認します。

中間成果においては、健康寿命への寄与が大きく、複数の直接成果によって得られると考えられる「**主要な健康課題（1章5参照）**」の改善状況を確認します。

中間成果指標の紹介（調整中）

最終成果としては、基本目標である健康寿命の延びと、その補完的指標も確認します。

最終成果指標の紹介（今後記載）

指標の設定にあたっては、国の目標値や、適切な進捗管理と評価を行い、さらなる取組の推進が図れるよう、最終評価まで安定して確実に把握できる数値であることも考慮しています。

3 指標・目標値一覧

最終成果 1 項目、中間成果 10 項目、直接成果●項目の指標及び目標値を一覧に示します。

直接成果の指標の目標値は、健康日本 21（第三次）の目標値を重視することと、本市独自の指標については、令和 6（2024）年の策定時値を予測したうえで、その値を相対的に 5%より大きく改善することを、目標値の設定方法の基本的な考え方としています。

設定方法	説明
国等と同値	国・県・本市等で策定した関連する計画・指針・ガイドライン等の目標値に合わせる。
a_2 年分以上データあり改善傾向	過去のデータが 2 年分以上あり改善傾向にある場合は、最終評価時の予測値を算出したうえで、少なくとも、策定時値から相対的に 5%より大きく改善することを見込んだ値を目標値に設定する。
b_2 年分以上データあり悪化傾向	過去のデータが 2 年分以上あり悪化傾向にある場合は、策定時値から相対的に 5%より大きく改善することを見込んだ値を目標値に設定する。ただし、取組を行うことによって現状維持を目指すことが妥当と考える場合は、直近値と同値を目標値に設定する。
c_1 年分のみデータあり	過去 1 年分のデータを策定時値と仮定して、相対的に 5%より大きく改善することを見込んだ値を目標値に設定する。
d_100%か 0%を目指す	法律や倫理的に 100%又は 0%を目標値とすべきと判断する場合は、設定方法 a～c による検討が可能であっても、その判断を優先する。
e_データがない	過去のデータがない場合は、国や県等の値を参考に目標値を設定する。参考になる値がない場合は、目標値は「今後検討」としておく。今後、収集できたデータを策定時値として、設定方法 c により目標値を検討する。

指標・目標値一覧は資料 3-3 へ

第3期健康横浜21【素案】

令和6年(2024年)●月

横浜市健康福祉局地域福祉保健部健康推進課

〒231-0005

横浜市中区本町 6-50-10

TEL:(045)671-2454

FAX:(045)663-4469

令和5年度 第1回「食環境整備検討会」について

1 趣旨

標記検討会は、食育推進検討部会（「健康横浜21推進会議」の部会）の作業部会として、「第3期健康横浜21」および「第3期食育推進計画」のうち、食環境づくりの具体的な取組について検討することを目的に設置しました。

令和5年度第1回の開催状況について報告します。

2 開催日程

	日時	検討内容
第1回 (開催済)	令和5年6月17日(水) 18:30~20:30	・モデル事業の進捗確認について ・食環境づくり協力店の枠組みの検討
第2回	令和5年7月19日(水) 18:30~20:30	・モデル事業の進捗確認について ・食環境づくり協力店の枠組みの検討
第3回	令和5年10月20日(金) 18:30~20:30	・モデル事業の効果検証について ・食環境づくり協力店の枠組み(案)完成予定

3 検討内容

(1) 食環境づくりにおけるモデル事業について

食環境整備検討会では、以下の2点(ア、イ)を踏まえ、食環境づくりについて検討を重ねてきました。

ア 横浜市民の健康課題の共有

- ・栄養バランスよく食べる人の割合の減少
- ・LDL コレステロールの平均値が特に男性において全国より高い
- ・男性の体重増加の割合が全国より多い

イ 取組の手法

- ・従来の取組は、栄養バランスのよい食事の重要性について、市民への情報提供による啓発に偏っていた
- ・今後は、誰もが栄養バランスのよい食事を選択できる環境を整えていくことが必要

ウ モデル事業の実施(資料6を参照)

相鉄ローゼン株式会社と協働で、30~50歳代の男性をターゲットに定め、栄養バランスを考えた「ハマの元気ごはん弁当」を販売予定

エ 横浜市中食の現状把握

食環境づくりを効果的に進めるため、国立大学法人お茶の水女子大学と連携し、横浜市中食について現状把握及びモデル事業の効果測定を実施

(2) 食環境づくり協力店の枠組みについて

「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を整えること」を目的として、食環境づくり協力店(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う店舗)の登録基準について検討を行いました。

今年度、3回の検討会で、食環境づくり協力店の枠組み(案)を完成させる予定です。

4 出席者

(1) 検討会委員（五十音順・敬称略）

	氏名	所属・補職名
1	赤松 利恵	お茶の水女子大学 基幹研究院 自然科学系 教授
2	影山 昌弘	株式会社セブン・イレブン・ジャパン 総務法務本部 総合渉外部 京浜ゾーン 兼 西神奈川ゾーン マネジャー
3	梶村 直之 (欠席)	株式会社ダイエー ICT 戦略本部 マーケティング部 部長
4	金子 佳代子	横浜国立大学 名誉教授
5	君塚 義郎	株式会社 崎陽軒 常務取締役
6	吉田 章	日本チェーンストア協会 相鉄ローゼン株式会社経営管理本部 人事部 マネージャー

(2) 第1回出席 アドバイザー（食育推進検討部会設置要綱第8条に基づく意見聴取）

	氏名	職名
1	圖司 幸三	株式会社セブン・イレブン・ジャパン 商品本部 地区MD統括部 首都圏地区 チーフマーチャンダイザー
2	持田 みほ	株式会社ダイエー ICT 戦略本部 マーケティング部 ワイン&ウェルネスチーム リーダー



令和5年6月21日
横浜市健康福祉局健康推進課
相鉄ローゼン株式会社

「健康に配慮した食環境づくり」に向け 横浜市と相鉄ローゼン株式会社が連携協定を締結します

横浜市と相鉄ローゼン株式会社は、市民の健康的な生活の実現を目的として、市民の健康づくり及び誰もが自然に健康になれる食環境づくりに向けた取組を行うため、協定を締結します。

協定の概要

1 名称

横浜市と相鉄ローゼン株式会社との市民の健康づくり及び食環境づくりに係る連携に関する協定

2 連携内容

- (1) 横浜市が実施する「健康横浜21」に基づく事業の普及啓発に関する事項
- (2) 相鉄ローゼン株式会社が横浜市の区域内で行う、健康づくりに関する普及啓発に関する事項
- (3) 横浜市が推進する、誰もが自然に健康になれる食環境づくりに関する事項

具体的な取組

働く世代や子育て世代の健康をサポートするため、また、男性の肥満者の割合は女性と比べて多いという全国的な健康課題を踏まえ、30～50歳代の男性をターゲットとした、栄養バランスを考えた「ハマの元気ごはん弁当」を販売します。

1 販売期間

令和5年7月1日(土)～7月末予定

2 商品名

ハマの元気ごはん弁当

3 価格

646円(税込)

4 販売店舗

そうてつローゼン全51店舗(市内26店舗)



<ハマの元気ごはん弁当>

お楽しみに！

ハマの元気ごはん弁当

普段かつ丼や天丼などを食べている揚げ物が好きな男性でも手に取るような、『ハマの元気ごはん』の基準を満たし、栄養バランスが整っているお弁当です。

主食(ごはん)、主菜(チキンカツ、から揚げ、ちくわ天)、副菜(煮物、野菜ステーキ、きんぴら、おひたし、キャベツの千切り、ミニトマト)がそろっているおすすめのお弁当です。



経緯

横浜市が進めている健康増進計画「第2期健康横浜21」及び第2期食育推進計画最終評価の結果では、栄養バランスよく食べる人の割合は、策定時の41.3%から34.3%に減少しています。

従来の取組は、栄養バランスのよい食事の重要性について、市民への情報提供による啓発が中心であったため、今後は栄養バランスのよい食事がとれるような環境を整えていくことが必要と考え、令和4年度から産学官で連携し、「相鉄ローゼン株式会社」を含む複数の食品関連事業者や、「国立大学法人お茶の水女子大学」等の学識経験者が参加した横浜市食環境整備検討会を開始しました。検討会では、「中食（なかしょく）」（お弁当や総菜等）に重点を置いた取組や、量と質を兼ね備えた栄養バランスのよい1食あたりの栄養価の基準（ハマの元気ごはん）を検討しました。今後、検討会に参加している他の企業の皆様とも取組を進めます。

横浜市が目指す食環境づくり

着手

栄養バランスのとれた
弁当の販売



企業と連携し、『ハマの元気ごはん』の基準を満たす**弁当の販売**

販売店舗が増える



多くの企業で『ハマの元気ごはん』の基準を満たす弁当を販売

栄養バランスのよい食事を
選択できる環境が整う



市民の**食生活が健康的になる**

『ハマの元気ごはん』の基準

- ① エネルギー：650～850kcal
- ② 主食（ご飯 150～200g）、主菜（肉・魚・卵・大豆製品）、副菜（140g以上）が揃っている
※副菜：野菜、いも類、きのこ類、海藻類
- ③ 脂質のエネルギー比（脂質 20～30%）
- ④ 食塩相当量 3.5g 未満

今後の展開

令和5年度は食環境づくりを効果的に進めるため、国立大学法人お茶の水女子大学と連携し、横浜市中食の現状を把握します。具体的には、スーパーを利用する年代層やエネルギー、野菜量、食塩相当量等の1食あたりの平均値、販売に係る店内表示等について確認する予定です。

市民の健康づくりのため、食品関連事業者の皆様には、ぜひ調査への御協力をお願いします。

お問合せ先

【食環境づくりについて】	横浜市健康福祉局健康推進課健康づくり担当課長	岩松 美樹	Tel 045-671-3376
【商品について】	相鉄ローゼン株式会社 経営管理部	前原・富岡	Tel 045-319-7020

第3期健康横浜21 策定スケジュール（予定）

資料7

	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	● 7/13（予定）	● 12月（仮）	
評価策定部会		● 8/1	● 11/30	● 2/15	● 5/8	● 7月下旬（仮）	● 11月（仮）	
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	○目標値検討 ○素案作成	○素案確定 ○市民意識調査検討	○議案エントリー ○パブコメ実施 ○原案作成	○市民意識調査 ○策定公表
歯科部会		● 7/13	● 10/24		● 6/14（予定）		● 10月（仮）	
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		○素案修正		○原案作成に向けた 検討	○策定公表
食育部会		● 7/22		● 1/20	● 6/21（予定）		● 11/14（予定）	
食環境検討会	● 6/21	● 9/21	● 11/17		● 5/17	● 7/19（予定）	● 10/20（予定）	
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	○素案の検討 ○具体的取組の検討		○原案の検討 ○具体的取組の検討	○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：目標検討	2月：プラン素案 3月：プラン案の最 終審議	春 都道府県・市町村が健康増進計画を策定 次期プラン公表			
国の動向（予定） 【歯科口腔保健の 推進に関する基本 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			春 都道府県・市町村が基本的事項（横浜市では計画）を策定 次期基本的事項 公表			