



第3期健康横浜21

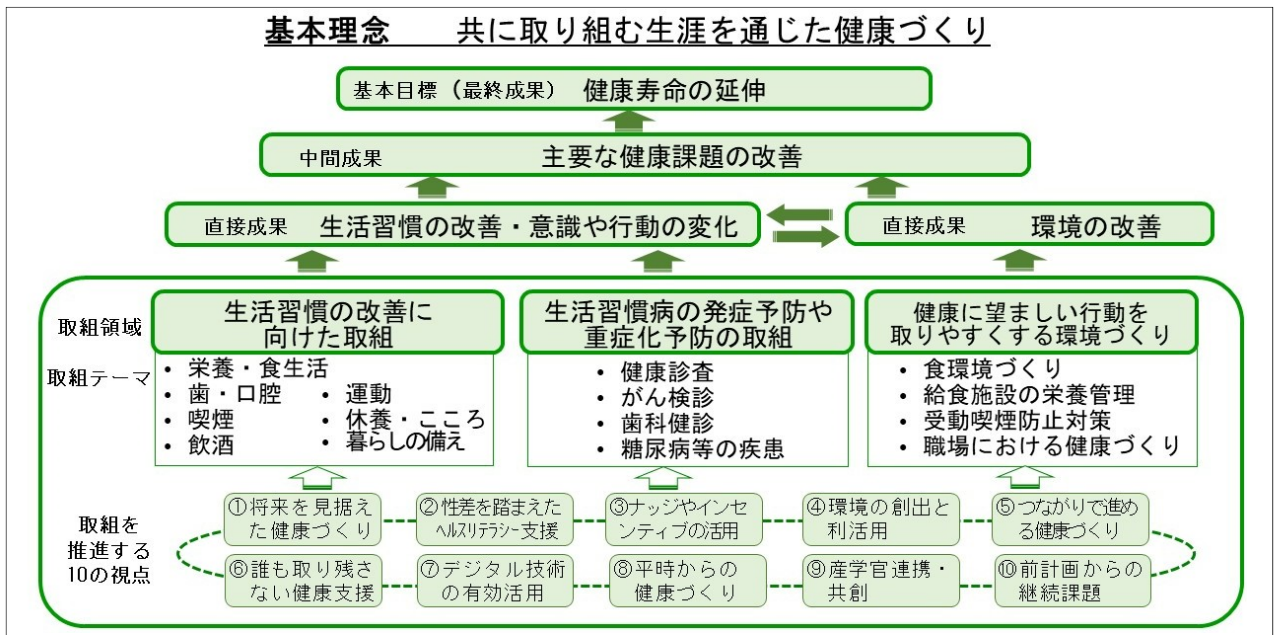
～横浜市健康増進計画・歯科口腔保健推進計画・食育推進計画～
を策定しました

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。)を策定しました。



第3期計画の概要

- ◆ **計画期間** 令和6(2024)年度～令和17(2035)年度の12年間
- ◆ **基本理念** 共に取り組む生涯を通じた健康づくり
- ◆ **基本目標** 健康寿命の延伸
- ◆ **計画の体系図**



◆ 特徴

- ① 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く、**環境づくりの取組も明確に位置付け**
- ② **健康寿命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、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**
- ③ **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」、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**

第3期計画は、市ホームページで公開しています。冊子は令和6年5月以降に発行予定です。

<https://www.city.yokohama.lg.jp/kurashi/kenko-iryo/kenkozukuri/21/naiyo/3rd/>



お問合せ先

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

第3期計画に基づく行政の取組

第3期計画を総合的に推進していくために、広報・プロモーションに注力するとともに、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。

◆よこはま健康アクション〔R6-R11〕

第3期計画の計画期間前半にあたる令和6年度から令和11年度までに推進する重点取組を「よこはま健康アクション〔R6-R11〕」と位置付け、行政が中心となって、関係機関・団体等と共に取り組みます。

将来を見据えた健康づくりの強化			
Action 1	職場を通じた健康づくり	Action 2	女性の健康づくり応援
Action 3	青年期からの意識啓発	Action 4	健康を守る暮らしの備え
自然に健康になれる環境づくり			
Action 5	食環境づくり	Action 6	禁煙支援・受動喫煙防止
デジタル技術等の更なる活用			
Action 7	健康状態の見える化と行動変容の促進		
誰も取り残さない健康支援			
Action 8	糖尿病等の重症化予防	Action 9	健康格差を広げない取組
地域人材の育成/活動支援			
Action 10	地域のつながりで行う健康づくり		

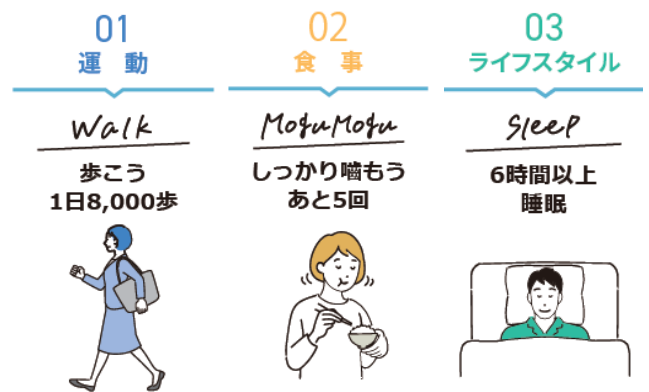
◆健康づくりの広報・プロモーション

第3期計画では、健康寿命の延伸に向け、健康課題の改善につながる意識や行動の変化が進むよう、これまで以上に力を入れ、ターゲットに届く広報・プロモーションに力を入れていきます。

【コラム】取組報告「YOKOHAMA Healthy Journey! 健康チャレンジ」

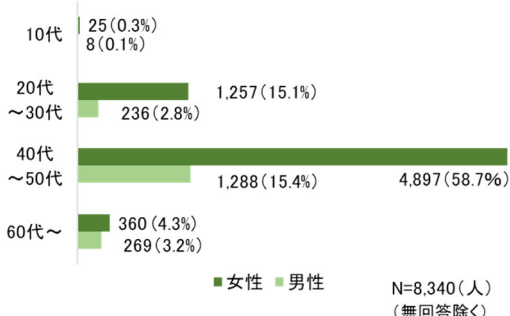
令和5年度には、日常の中で健康行動を意識してもらえるよう、18歳以上の市内在住、在勤、在学者を対象に、気軽に取り組めるメニュー（例：「歩こう1日8,000歩」、「しっかり噛もうあと5回」、「6時間以上睡眠」など）から1つを選び、21日間チャレンジしていただく企画「YOKOHAMA Healthy Journey! 健康チャレンジ」を実施しました。

第3期計画の開始に先立ち、試行的に、骨密度が急激に低下し始める50歳前後の女性をメインターゲットに、健康的な生活習慣の定着を目指した広報・プロモーションを展開しました。

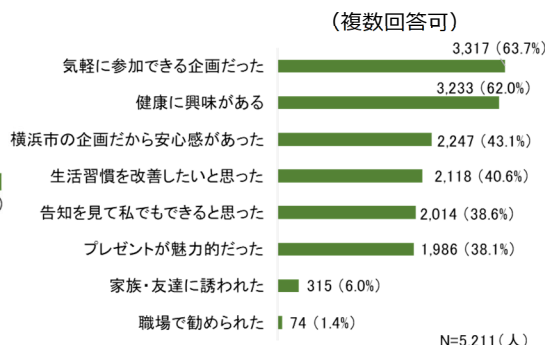


参加者のアンケート結果

参加者 8,500 人の年齢層
ターゲットの 50 歳前後の女性の
参加が最も多い結果となりました。



企画に参加しようと思ったきっかけ
「気軽に参加できる企画だった」ことが
最も多くの方にとって参加のきっかけでした。



今後も取組を続けるか
企画終了後も取組を続ける方が
9割を超えています。

