

10 健康づくり

横浜市では、今後到来することになる「超高齢化社会」を、すべての人々が健康で生きがいを持ち、安心して過ごせる社会とするために、その基本となる市民の健康づくりを目指して各種保健事業の充実等に努めています。

1 健康横浜 21

急激に進む少子・高齢化、医療や情報技術の進歩、社会のグローバル化などにより、市民の生活様式は多様化しており、このような中で、市民は心の豊かさを求め、自らの健康に強い関心を持つようになっていきます。

健康づくりは、個人の価値観に基づき、一人ひとりが主体的に取り組む課題ですが、個人の力だけでは限界があります。そこで、個人の主体的な健康づくりを、保健・医療に関係する様々な団体や組織などが支援することが必要です。

「健康横浜 21」は、子どもから高齢者まで、個人の主体的な健康づくりを支援する仕組みを中心とした 21 世紀の新たな健康づくりの指針として、平成 13 年 9 月に制定しました。

中間年の平成 18 年 10 月には、計画の見直し・修正を行い、内臓脂肪症候群（メタボリックシンドローム）の概念を取り入れた「生活習慣病予防の推進」を、平成 22 年度までに重点的に取り組むテーマとしました。

また、生活習慣病の予防を推進するための重点取組 3 分野を設定し、それぞれに数値目標を（指標）を掲げ、健康づくりを進めていきます。

(1) 「健康横浜 21」が目指すもの

年齢・性別や病気・障害の有無にかかわらず、一人ひとりの健康になると思う心を育て、それぞれの価値観に基づいて健康づくりを行い、自らが健康でありたいと思える市民を増やすことを目指します。

(2) 位置づけ

健康増進法第 8 条第 2 項の「市町村健康増進計画」に位置づけられている、市民の健康づくりの指針となるものです。

(3) 重点取組 3 分野を設定しました

ア 食習慣の改善

目標 1 日 3 食多種多様な食品を食べる市民を増やす

目標 野菜を多く食べる市民を増やす

目標 適正な体重を維持する市民を増やす

イ 身体活動・運動の定着

目標 運動習慣を持つ市民を増やす

目標 日常的に歩く習慣を持つ市民を増やす

ウ 禁煙・分煙の推進

目標 喫煙習慣を見直す市民を増やす

目標 受動喫煙を受けない環境の整備

(4) 期間

2001（平成 13）年度から 2010（平成 22）年度までです。

(5) 「健康横浜 21」の推進に向けた取組

ア 「健康横浜 21」修正計画の周知イベントの開催（参加者：929 人）

イ 自主的な健康づくりグループ（ボランティア団体、NPO 等）への支援

ウ 健康情報バンクの拡充

エ 健康相談の充実

2 健康教育

(1) 町ぐるみ健康づくり支援事業

地域住民が主体となって、身近な場所で、生活習慣の改善や健康づくりを継続的に行う健康教室を、

各区福祉保健センターが支援しています。

町ぐるみ健康づくり支援事業実施状況

	開設教室数	教室開催回数	教室参加者数
平成 16 年度	93 箇所	1,613 回	38,034 人
平成 17 年度	112 箇所	1,652 回	41,034 人
平成 18 年度	131 箇所	2,444 回	53,515 人

(2) 個別健康教育

生活習慣病予防として、基本健康診査受診者の要指導者を対象に、高血圧や高脂血症の改善、糖尿病の予防、禁煙の支援の4領域について、一人ひとりの生活状況調査や問診に十分な時間をかけ、健診データや行動変容を具体的に把握し、対象者個人の状況に応じた指導を6か月（禁煙は3か月）行う個別健康教育を実施しています。

個別健康教育実施状況

	平成 16 年度		平成 17 年度		平成 18 年度	
	実施福祉保健センター数	参加者数(人)	実施福祉保健センター数	参加者数(人)	実施福祉保健センター数	参加者数(人)
合 計	60	669	53	703	55	767
高 血 圧	9	71	6	37	7	36
高脂血症	18	252	18	280	17	271
糖 尿 病	15	128	12	105	13	72
喫 煙	18	218	17	281	18	388

(3) 健康教育事業

生涯にわたる健康づくりを支援するため、市民を対象に市民の自主性を尊重した健康教育を実施しています。

ア 横浜市健康づくり月間行事

市民と行政が連携し、生涯にわたる健康づくり運動を推進する目的で、毎年10～11月に開催しています。昭和36年から実施し、平成18年度で第46回を迎えました。

各区の福祉保健センター、医師会、歯科医師会、薬剤師会、市民団体等で構成される実行委員会等が中心となり、講演会、健康相談、歯科相談、体力測定、ウォーキング、食品・動物・環境衛生相談や展示等の地域の健康づくり啓発活動を実施しています。

- ・平成18年度各区行事参加者延数 98,909人
- ・全市一斉健康相談者数(市医師会委託事業) 1,887人

イ 健康手帳の交付

自らの健康管理と適切な医療の確保に役立てることを目的として「健康手帳」を40歳から64歳までの方に交付しています。市医師会加入の医療機関及び福祉保健センター窓口等で各種検診、相談、健康教育等の機会を利用し交付しています。(65歳以上は福祉局で交付)

年度別健康手帳交付数

年 度	計	福祉保健センター等交付数	医療機関交付数
平成 16 年度	17,002 冊	11,000 冊	4,500 冊
平成 17 年度	12,693 冊	6,573 冊	6,002 冊
平成 18 年度	10,805 冊	6,105 冊	4,700 冊

* 各種健康教室、健康相談の詳細な実施結果は、統計・資料編を参照ください。

(4) たばこ対策事業

喫煙は、がん・循環器疾患の危険因子であると同時に、ニコチンの依存性や受動喫煙の危険性が指摘されており、個人の嗜好にとどまらない健康問題となっています。

そこで、市民へのたばこに関する正しい知識の普及啓発、禁煙教室や未成年者にたばこを吸わせないために、小・中学校と連携を図り、未成年者の喫煙防止教育等を実施しています。

また、平成 15 年 5 月 1 日健康増進法が施行され、不特定多数の集まる場所での受動喫煙防止対策を図る義務が、その施設管理者に課せられました。また、平成 15 年度に実施した「民間施設の受動喫煙防止対策実態調査」の結果、飲食店等の禁煙・分煙対策が遅れていることわかりました。そこで、飲食店向けのポスター・リーフレットを作成し、各区窓口や食品衛生責任者講習会等で配布し、健康増進法の周知に努めました。

実施状況

	平成 16 年度		平成 17 年度		平成 18 年度	
	実施回数	参加者数等	実施回数	参加者数等	実施回数	参加者数等
防煙対策（* 1）	33	2,569 人	48	4,097 人	50	3,004 人
分煙対策（* 2）	5	558 人	13	616 人	0	0 人
禁煙支援（* 3）	17	1,191 人	61	809 人	36	3,879 人

* 1 未成年者及び女性の喫煙開始の防止と喫煙習慣化の防止対策

* 2 受動喫煙の影響の排除及び減少対策

* 3 禁煙希望者に対する禁煙サポート対策、節度ある喫煙を促す対策

3 栄養改善

栄養改善・健康増進にかかる各事業は、健康増進法、地域保健法、老人保健法、栄養士法等に基づき行われています。市民が、生涯を通じて健康に過ごすためには、個々人に適した生活習慣を確立していくことが重要であることから、ライフサイクルに応じた健康教育を実施しています。

生活習慣病予防対策として、基本健康診査の結果、生活習慣の改善が必要な人に生活習慣病予防教室や個別健康相談を実施しています。

また、特定給食施設に対する施設指導や食品の表示等に関する業者指導等を併せて行っています。

(1) 生活習慣改善指導事業

基本健康診査をはじめ各種健康診査の結果、保健指導が必要と認められる市民を対象に、生活習慣病予防教室、生活習慣病予防教室フォロー教室を開催しています。また、病態別食生活健康相談として、疾病別の健康相談や、各種教室で個別指導が必要な人に対し個別の健康相談を行っています。

各種教室等の実施状況（平成 18 年度実績）

		開催（相談）回数	指導人数
基本健康診査の 受診者に対する相談	集団指導	431	3,504
	個別指導	-	2,824
生活習慣病予防教室		192	2,665
病態別食生活健康相談		432	3,466

(2) 健康増進事業

栄養・健康相談及び指導

市民を対象に、健康増進や疾病予防など、年齢や身体状況、生活環境に応じた栄養・健康相談及び指導を実施しています。

栄養・健康相談及び指導状況（平成 18 年度実績）

対象者等	指導回数	指導人数等
4 か月児	498	31,120
1 歳 6 か月児	516	30,519
3 歳児	479	30,971
その他乳幼児（集団）	510	14,412
その他乳幼児（個別）	-	1,183（相談）
乳幼児食生活健康相談	216	4,768
母親教室	210	6,719
その他妊産婦（集団）	60	792
その他妊産婦（個別）	-	49（相談）
その他健康相談	-	722（相談）

ア 高齢期の健康づくり

高齢者が転倒・骨折により要介護状態となることを予防するため、高齢者の身体機能の改善、転倒骨折予防に関する知識の普及等を目的とした転倒予防骨折予防事業で、食生活を中心とした栄養・運動・休養等を実践するための知識や技術の講習を実施しています。

高齢者の転倒予防骨折予防事業実績

	開催回数	指導人数
平成 18 年度	13	465

イ その他の健康教室

区独自の健康教室や、地域、学校等からの依頼による講習会を開催しています。

その他健康教室実績

	開催回数	指導人数
平成 18 年度	526	17,758

(3) 食生活等改善推進員関連事業

ア 教育事業

食生活改善を中心とした地区組織活動に参加する食生活等改善推進員を養成することを目的に、食生活等改善推進員セミナーを各区福祉保健センターにおいて開催しています。

また、全市における合同研修会も開催しています。

食生活等改善推進員関連事業実績

	開催回数	延参加者数	修了者数	実人員
平成 18 年度	199	4,208	376	432

全市合同研修会（食生活等改善推進員セミナー全市合同研修会）開催状況

日程	参加者	内 容
平成 18 年 11 月 29 日	365 人	「ボランティア活動があなたも地域も元気にする」

イ 地区組織活動事業

食生活等改善推進員セミナー修了者から構成されている横浜市食生活等改善推進員協議会の地区活動を通じ、地域の栄養改善を中心とする健康づくりを実施しています。

また、少子高齢社会に対応するため、ライフサイクルに応じた普及啓発活動として妊婦料理教室等、市民の健康づくり事業を行っています。

参加者の状況（平成 18 年度実績）

		開催回数	参加者数
市民の健康づくり事業	妊婦料理教室	83	1,104
	ふれあい交流	72	2,275
	ライフサイクル（世代対象）	108	2,620
	ライフサイクル（男性対象）	36	512
研修会等		201	13,707
その他地区活動		892	20,333
男性のための料理講座等 O B 会（一部の区で実施）		8	106

(4) 特定給食施設指導

学校・事業所・病院等の特定給食施設は、その対象者が病人から健康人まで幅広く、またその給食内容は、利用者の食生活に大きな影響を及ぼすばかりか、利用者の健康を左右することになります。給食施設が健康増進法に基づき給食利用者の健康づくりが図れるように適切な栄養管理を行うための研修会や巡回指導等を実施し、必要な知識・技術の普及啓発を行っています。

給食施設指導件数（平成 18 年度実績）

	件数
総数	1,680
特定給食施設で栄養士のいる施設	926
特定給食施設で栄養士のいない施設	83
その他の給食施設で栄養士のいる施設	565
その他の給食施設で栄養士のいない施設	106

* 特定給食施設とは、特定かつ多数のものに対し、通例として、継続的に 1 回 100 食以上、又は 1 日 250 食以上の食事を提供する施設をいいます。

研修会開催状況

名 称	日程	参加施設	内 容
全市合同給食施設栄養管理研修会	平成 18 年 7 月 27 日	239 施設	講演「食事バランスガイド作成の背景と給食施設での活用方法～メタボリックシンドロームの予防を踏まえて～」
全市合同給食施設栄養管理研修会	平成 19 年 3 月 22 日	194 施設	テーマ「介護保険施設における栄養ケアマネジメント～具体的事例を交えて～」、講話「敬歯会介護老人保健施設けいあいの郷今宿での栄養ケアマネジメント」「医療法人社団育明会介護老人保健施設都筑シニアセンターでの栄養ケアマネジメント」
各区給食施設栄養管理研修会及び調理師研修会	通年 (計 36 回)	計 643 施設	講演会、調理実習、話し合い等

(5) 国民健康・栄養調査

健康増進法に基づく国民健康・栄養調査は、国民の健康状態、生活習慣の状況、栄養摂取量を把握し、健康との関係を明らかにする基礎資料として役立てています。平成 18 年度は、横浜市内 9 地区 89 世帯 230 人に対して調査を実施しています。

(6) 特別用途食品、保健機能食品、食品の栄養成分表示及び広告の普及・指導

健康に対する関心の高まりにより、食品に求められる機能や情報が複雑多様化しています。食生活の状況に応じた食品の選択ができるよう市民や業者に適切な情報の普及・指導等を行っています。

また、食品の栄養表示基準、健康保持増進効果等に関する虚偽・誇大表示等の禁止に係る表示等の適正化を図るため、買取調査を行っています。

食品の栄養成分表示等に関する普及・指導件数（平成 18 年度実績）

	開催回数	指導人数	件数
市民に対する普及啓発（再掲）			
集団指導	263	7,853	-
個別相談	-	4	-
業者に対する指導及び相談			
特別用途食品・保健機能食品	-	-	145
栄養成分表示・広告	-	-	361
外食栄養成分表示	-	-	14

4 歯科保健

(1) 成人・老人歯科保健指導事業

歯周疾患を中心とした成人・老人の歯科疾患に関する正しい知識の普及を図り、口腔衛生についての自覚を高めることにより、生涯にわたる健康の保持を目的とし、40歳以上の市民及びその家族を対象に健康教育を実施しています。

歯周疾患予防教室実施状況

年 度	実施回数	参加人員
平成 16 年度	263	5,158
平成 17 年度	268	5,402
平成 18 年度	239	5,336

(2) 心身障害児・者歯科診療事業

歯科治療の機会に恵まれない心身障害児・者の歯科治療を、横浜市歯科保健医療センター及び横浜市歯科医師会所属の歯科診療協力医療機関（209 箇所）において行っています。

(3) 在宅寝たきり高齢者等訪問歯科診療事業

通院での歯科治療が困難な在宅寝たきり高齢者等に対して、歯科医療の確保を図ることを目的として、歯科保健医療センター及び各区歯科医師会で実施しています。

(4) 歯の衛生週間

6月4日から10日までの歯の衛生週間の期間に各種の行事を実施しています。

中央行事としては、横浜市歯科医師会との共催で、「いい歯、いい顔 にここワールド」をみなとみらい21クイーンズスクエア「クイーンズサークル1階」で実施しました。

また、各区においても地区行事（無料歯科相談及び講演会等）を行いました。

平成18年度の参加者数は、中央行事、地区行事の合計で8,109人でした。

(5) 歯周疾患検診

歯を失う大きな原因となっている歯周疾患の予防と早期発見を目的として、40歳・50歳・60歳・70歳の市民を対象に、歯周疾患検診実施医療機関にて歯周疾患検診を行いました。

平成18年度の受診者数は251人でした。

5 スポーツ医科学センター

「横浜市スポーツ医科学センター」は、スポーツ医学・科学を、市民の健康づくりや疾病の予防・治療・スポーツ活動の振興に活用するとともに、スポーツ選手の競技力向上を図るための拠点施設として、平成10年4月1日、現日産スタジアム内に開設されました。平成18年4月1日からは指定管理者制度を導入し、指定管理者による施設運営を行っています。

市民やプロのスポーツ選手等、それぞれの目的にあわせた健康や運動のプログラムを実践できる施設を有し、次のような事業を展開しています。

(主な事業)

(1) スポーツプログラムサービス

利用者の医学的検査及び体力測定を行い、個人の健康状態や体力に応じて、各種アドバイスを行っています。

(2) スポーツ外来・リハビリテーション

内科、整形外科とも専門医（財団法人日本体育協会公認スポーツドクター）による診察を行っています。また整形外科医の診察によりリハビリが必要とされた方を対象に、医師の処方に基づくアスレティック・リハビリテーションを行っています。

(3) メディカルエクササイズコース

軽度の内科的・整形外科的疾患があり、積極的に運動することで症状の改善が望める方を対象に、医師の処方に基づき、水中運動療法やフロアエクササイズを行っています。

(4) スポーツ教室・健康教室

スポーツプログラムサービスによって提供された運動プログラムを実践できるように、専門の指導員による体操や水泳、トレーニングなどの教室を開設しています。体操と水泳の教室では選手コースを設け、競技者の育成も行っています。また気軽に始められるコースとして、初心者を対象とした短期のヨガや社交ダンスなどの健康教室を開催しています。

(5) スポーツ指導者の養成・研修、スポーツ医科学研究、情報サービスの提供

スポーツ医科学に基づく健康づくり及びスポーツ振興に必要な人材の養成、研修の実施並びにスポーツ医科学の研究や情報の収集・提供を行っています。

センターの利用人数

事業名	平成16年度	平成17年度	平成18年度
スポーツプログラムサービス	3,177	2,641	2,550
スポーツ外来・リハビリテーション	68,341	65,306	65,236
施設貸出（アリーナ・トレーニングルーム等）	139,839	139,585	133,145
情報サービス・内覧	51,470	49,780	37,659
その他事業（スポーツ教室等）	51,476	61,706	65,950
計	314,303	319,018	304,540

