

11 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。

そこで、平成13年9月、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にした21世紀の新たな健康づくりの指針として、「健康横浜21」を策定しました。

計画期間の中間年にあたる平成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（指標）を掲げ、健康づくりを進めています。

- (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ろうと思う心を育て、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分野と目標
 - ア 食習慣の改善
 - 目標Ⅰ 1日3食多種多様な食品を食べる市民を増やす
 - 目標Ⅱ 野菜を多く食べる市民を増やす
 - 目標Ⅲ 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Ⅰ 運動習慣を持つ市民を増やす
 - 目標Ⅱ 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Ⅰ 喫煙習慣を見直す市民を増やす
 - 目標Ⅱ 受動喫煙を受けない環境の整備
- (4) 計画期間
2001（平成13）年度から2010（平成22）年度まで
※計画終期については、2012（平成24）年度まで延長予定
- (5) 「健康横浜21」の推進に向けた取組
 - ア 「健康横浜21推進会議」の設置（H19.7）
医療保険者も含めた健康づくりに関わる団体が、相互に連携し、生活習慣病予防のための取組について、企画・検討、評価等を行う（H21年度は2回開催）。
 - イ 普及・啓発事業の実施（スーパー等小売店での普及啓発活動の実施（H21.5～H22.2）、市内大学新入生向け喫煙防止啓発の実施（H22.3）、世界禁煙デー・歯の衛生週間（H21.5～6）での禁煙相談、ハッピー！ウエルネスウエーブ2009実施（H21.10））
 - ウ 重点取組分野の推進にかかる取組（18区で実施）

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

	新規開設教室数	教室開催回数	教室参加者数
平成 19 年度	18 か所	2,380 回	56,202 人
平成 20 年度	15 か所	2,747 回	55,579 人
平成 21 年度	11 か所	2,602 回	53,053 人

(2) 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 9～11 月に開催しています。昭和 36 年から実施し、平成 21 年度で第 49 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、食品衛生相談、ウォーキング、動物飼育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 21 年度各区行事参加者延数 120,228 人
- ・全市一斉健康相談者数（市医師会委託事業） 1,650 人

(3) 健康手帳の交付

健康診査の記録、受診の記録やその他生活習慣病の予防などのために必要な事項を記載し、自らの健康管理に役立てられるように、40歳以上の市民で希望者に交付しています。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交付しています。

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 19 年度	9,193 冊	5,143 冊	4,050 冊
平成 20 年度	9,533 冊	1,684 冊	7,849 冊
平成 21 年度	10,268 冊	1,376 冊	8,892 冊

(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。

平成 15 年 5 月 1 日に施行された、健康増進法により、多数の者が利用する施設を管理する者に対し、受動喫煙の防止措置を講ずる努力義務が課せられています。

市民の健康を守る立場から、受動喫煙防止を含むたばこ対策を積極的に行う必要があると考えており、各区福祉保健センターにおいて、たばこに関する正しい知識の普及啓発や禁煙相談、小中学校等と連携した未成年者への喫煙防止教育等を実施しています。

実施状況

	平成 19 年度		平成 20 年度		平成 21 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）	59	7,572 人	41	5,950 人	28	4,362 人
受動喫煙対策（*2）	20	4,845 人	11	1,599 人	13	2,561 人
禁煙支援（*3）	21	595 人	284	783 人	237	244 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

(5)生活習慣改善講座

市民を対象に生活習慣病等に関する知識の普及や講話、実習等を実施します。(平成20年度から実施)

年 度	実施回数	参加者数
平成20年度	92回	1,458人
平成21年度	85回	1,635人

(6)生活習慣改善相談

市民を対象に生活習慣病等に関する個別相談を実施します。(平成20年度から実施)

年 度	実施回数	参加者数
平成20年度	806回	2,544人
平成21年度	812回	1,939人

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、母子保健法、食育基本法、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。

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行っています。

(1) 健康増進事業

ア 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21年度実績)

対象者等	指導回数	指導人数等
4か月児	480	30,911
1歳6か月児	500	30,946
3歳児	463	30,547
その他乳幼児(集団)	620	19,223
その他乳幼児(個別)	-	991(件)
離乳食教室	216	4,477
乳幼児食生活健康相談	-	732(件)
母親教室	200	5,529
その他妊産婦(集団)	16	400
その他妊産婦(個別)	-	74(件)
その他健康相談	-	2048(件)

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21年度	500	31,360

(2) 食生活等改善推進員関連事業

ア 養成事業

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養成事業実績

	開催回数	延参加者数	修了者数	実人員
平成 21 年度	199	3,593	326	382

(再掲) 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 21 年 10 月 21 日	264 人	「主体性を重視した新しい健康づくり～わたしの元気が地域の元氣をつくる～」

イ 地区組織活動支援事業

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。また、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が中心となって実施する、食習慣の改善を中心とする地域の健康づくり活動を支援しています。

参加者の状況 (平成 21 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	1,128
	ふれあい交流	44	1,397
	ライフサイクル (世代対象)	105	4,843
	ライフサイクル (男性対象)	18	233
研修会等		224	12,964
その他地区活動		1,164	22,520

(3) 特定給食施設指導

学校・事業所・病院等の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 21 年度実績)

	件数
総数	2,677
特定給食施設で栄養士のいる施設	1,306
特定給食施設で栄養士のいない施設	151
その他の給食施設で栄養士のいる施設	884
その他の給食施設で栄養士のいない施設	336

* 特定給食施設とは、特定かつ多数のものに対し、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。

(再掲) 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 21 年 12 月 2 日	428 施設	「給食施設における日本人の食事摂取基準(2010年版)を活用した食事計画について」
各区給食施設栄養 管理研修会及び 調理師研修会	通年 (計 18 回) ※ブロック別 (各 3 区)に実施	計 966 施設	講演、調理実習、話し合い等

(4) 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 21 年度は、横浜市内 9 地区 100 世帯 266 人に対して調査を実施しています。

(5) 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 21 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	297	7,853	-
個別相談	-	23	-
業者に対する指導及び相談			
特別用途食品・栄養機能食品	-	-	83
栄養成分表示・広告	-	-	356
外食栄養成分表示	-	-	192

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て、市民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 19 年度	233	4,696
平成 20 年度	293	8,402
平成 21 年度	260	6,636

(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(198 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、いい息 口からつくろう体の健康」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21年度の参加者数は、中央行事、地区行事の合計で6,893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、満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21年度の実検診者数は367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19年度	平成20年度	平成21年度
スポーツプログラムサービス	3,066	3,055	2,713
スポーツ外来・リハビリテーション	68,562	68,583	67,868
施設貸出（アリーナ・トレーニングルーム等）	127,213	124,378	130,354
情報サービス・内覧	35,732	60,791	63,122
その他事業（スポーツ教室等）	65,795	66,175	63,069
計	300,368	320,982	327,126