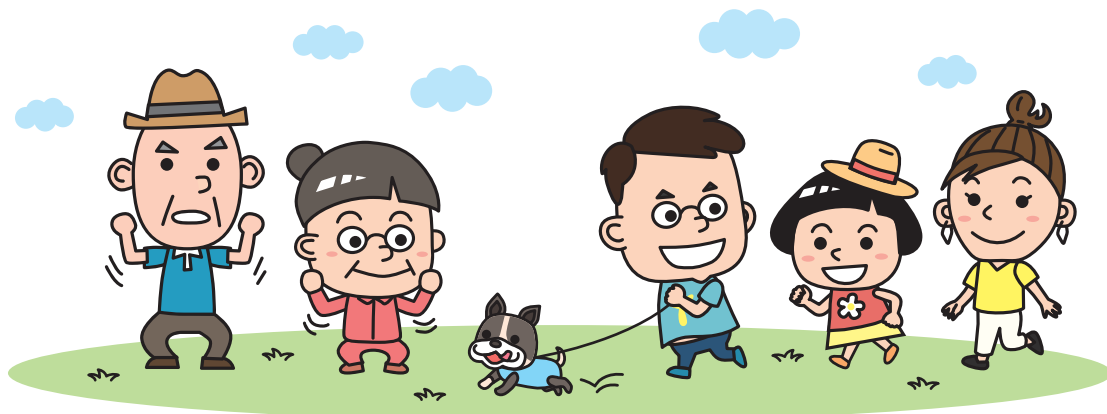


よこはま 健康アクション

〔R6-R11〕

～ 健康寿命の延伸に向けた10の重点取組～

推進期間：令和6（2024）年度～令和11（2029）年度



横浜市では、生活習慣病の予防を中心とした市民の総合的な健康づくりの指針である「第3期健康横浜21～横浜市健康増進計画・歯科口腔保健推進計画・食育推進計画～」(計画期間:令和6年度～令和17年度)を推進しています。

「よこはま健康アクション〔R6-R11〕」は、計画期間前半で重点的に推進する取組です。

市民の皆様が生涯を通じて健康づくりに取り組めるよう、行政が中心となり、地域の様々な関係機関・団体、民間事業者、大学等と共に取り組んでいます。



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～

計画期間 令和6(2024)年度～令和17(2035)年度

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

ライフステージ別の市民の行動目標 — 市民の皆様に取り組んでいただきたいこと —

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)		実りの世代 (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～)
取組テーマ	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	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			飲酒のリスクを踏まえ「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・ストレスに気づき、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			
健康診査				1年に1回、健診を受ける			
がん検診				定期的にがん検診を受ける			
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			

健康寿命の延伸に向けた主要な健康課題

健康寿命を延ばすために、市民の皆様とともに主要な健康課題の改善を目指します。

- | | |
|-----------------------------------|----------------------------|
| ① 生活習慣病の予防を通じた早世 [※] 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 腰痛の予防と改善 |
| 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 成人期・壮年期のメンタルヘルスの向上 |

※早世・・・若くして亡くなること。



よこはま健康アクション **10** の重点取組

(R6-R11)

将来を見据えた健康づくりの強化

高齢期に至るまでの健康を保持するために、高齢者の健康を支えるとともに、若い世代から健康に関心を持てるような取組を推進します。

Action 1 職場を通じた健康づくり

働く人が増加し、家庭や地域に加え、職場における健康づくりがより一層重要になっています。従業員の健康を重視した取組を行う事業所を増やし、その取組を支援します。

取組例 | 健康経営の普及や、栄養・食生活、歯・口腔、健診受診啓発、禁煙サポート、すきま時間の運動、睡眠、ストレス対処等に関する職場における取組の支援

**Action 2** 女性の健康づくり応援

女性特有の健康課題を踏まえ、健康づくりを支える取組を行います。

取組例 | 40～50歳代の女性特有の健康課題を踏まえた、乳がん予防啓発、骨粗鬆症予防啓発、ストレス対処等に関する取組

**Action 3** 青年期からの意識啓発

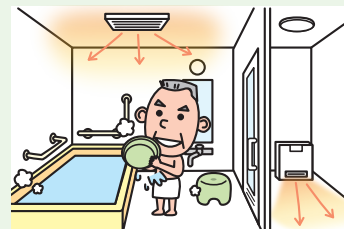
学校生活等で忙しく、健康に関心が向きにくい若い世代に対して、効果的なアプローチ方法を用いて、意識啓発に取り組みます。

取組例 | 大学や専門学校等との連携による健康な歯と口を維持するための取組、喫煙防止教育に関する取組

**Action 4** 健康を守る暮らしの備え

屋内で生じる不慮の事故として、高齢者の冬の冬の溺水が多くなっています。入浴時の急な温度変化が血圧等の体に与える影響(ヒートショック)による事故の予防方法を周知します。

取組例 | 血圧管理の大切さとヒートショック予防の啓発に関する取組



自然に健康になれる環境づくり

個人の生活習慣の改善へのアプローチに加えて、誰もが健康に望ましい行動を取りやすくする環境を整えることに取り組みます。

Action 5 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を自然に選択できるよう、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づくりに取り組みます。

取組例 | 民間企業と連携した栄養に配慮した商品の開発、売り場表示の工夫、給食施設の栄養管理に関する取組

**Action 6** 禁煙支援・受動喫煙防止

広く禁煙啓発を行うとともに、職場ぐるみの禁煙チャレンジを支援し、働き・子育て世代の禁煙を促すことにより、子どもをたばこの害から守ります。あわせて、飲食店等への啓発や喫煙者への配慮の呼び掛けを通じ、あらゆる場所での受動喫煙防止に取り組みます。

取組例 | 子どもと同居する世代への禁煙チャレンジの支援、受動喫煙防止対策の推進



デジタル技術等の更なる活用

スマートフォン等の普及に伴い、歩数・ヘルスケアデータの記録やマイナポータル連携による健診データ等の取得が容易になっており、これらを事業に活用していきます。

Action 7 健康状態の見える化と行動変容の促進

記録されたデータ等を活用して、自身の健康状態をわかりやすく見える化し、アドバイスや将来予測をすることで行動変容を促す仕組みを検討します。

取組例

市民の行動変容を促進し、総合的に健康づくりを支援するアプリ等の導入検討



誰も取り残さない健康支援

病気・障害などにより様々な健康状態にある方や、健康づくりに積極的に取り組めない状況にある方が、健康づくりに取り組めるよう支援します。

Action 8 糖尿病等の重症化予防

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方を対象とした個別及び集団のアプローチを行います。

取組例

特定健診でHbA1c(ヘモグロビンエーワンシー)※が高めだった方などを対象に、健診結果の見方や食生活・運動等の生活習慣に関する健康相談を実施

※HbA1c(ヘモグロビンエーワンシー)：過去1～2か月間の平均的な血糖の状態が分かる血液検査です。血糖値と異なり、直前の飲食によって値が変動することはほとんどありません。

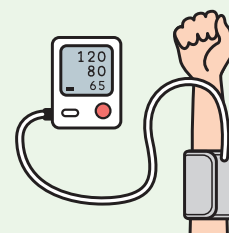


Action 9 健康格差を広げない取組

経済面等を含め様々な状況にある方へ、健康診査や医療機関受診の勧奨、健康相談を行います。

取組例

生活保護受給者等の健康づくりを支援



地域人材の育成／活動支援

地域における健康づくりの仲間となる人材の育成や活動支援を行います。

Action 10 地域のつながりで行う健康づくり

保健活動推進員や食生活等改善推進員などと連携し、地域の健康課題やニーズを踏まえながら、地域のつながりを生かした啓発活動等に取り組みます。

取組例

保健活動推進員や食生活等改善推進員と連携して生活習慣病予防やフレイル・オーラルフレイル予防等を推進



よこはま健康アクション
について

