

市民の健康づくり計画

健康横浜21

— 最終評価報告書 —



平成24年(2012年)3月

横浜市

はじめに



市民の健康づくり計画である「健康横浜21」の推進にあたっては、関係する団体や企業の皆様と連携して取組を行ってまいりました。計画策定時の平成13年と比べ、市民の健康に関する関心や意識が向上したこと、健康づくりに取組む市民が増加してきたことは、皆様の御協力があってこそのものであり、心から感謝を申し上げます。

この計画は、年齢・性別・国籍や病気・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て策定したもので、「生活習慣病予防の推進」に重点を置いて取組を進めてまいりました。

このたび13年度から現在までの取組を振り返り、検証するとともに、課題を整理し、今後策定する次期健康増進計画に活かすため、報告書をまとめました。

私たちは、将来を見据え、「安心と活力があふれるまち・横浜」の実現に向けて、市民生活の課題解決に取り組んでいくことが求められています。この報告書で示された振り返りや評価・課題をふまえ、誰もがいつまでもいきいきと活躍できる横浜市を目指し、中期4か年計画の「100万人の健康づくり戦略」と連動しながら、よりいっそう効果的な健康づくり施策を進めていきたいと考えております。

なお、報告書の作成にあたっては、「健康横浜21推進会議」の皆様を始め、関係する団体や企業の皆様から様々な視点からの御意見や御提案をいただきました。重ねて感謝申し上げます。今後とも市民の健康づくりの推進に向けて、御支援・御協力をよろしくお願いいたします。

平成24年3月

横浜市長 林 文子



目 次

- 1** 1 「健康横浜21」 最終評価概要
- 3** 2 「健康横浜21」 計画について
- 7** 3 「健康横浜21」 取組の社会背景
- 12** 4 「健康横浜21」 の取組内容
 - (1) 「食習慣の改善」 の取組
 - (2) 「身体活動・運動の定着」 の取組
 - (3) 「禁煙・分煙の推進」 の取組
 - (4) 「メタボリックシンドローム対策の推進」 の取組
 - (5) 多様な健康づくり推進の取組
- 23** 5 「健康横浜21」 目標に対する取組成果と課題
 - (1) 「食習慣の改善」 の取組成果と課題
 - (2) 「身体活動・運動の定着」 の取組成果と課題
 - (3) 「禁煙・分煙の推進」 の取組成果と課題
 - (4) 「メタボリックシンドローム対策の推進」 の取組成果と課題
 - (5) 多様な健康づくり推進の取組成果と課題
- 33** 6 「健康横浜21」 全体の評価と課題
- 36** 資 料 編
 - 取組事例の紹介
 - 「健康横浜21 推進会議」 委員名簿
 - 「健康横浜21」 最終評価・次期計画検討ワーキング名簿
 - 評価指標一覧

1 「健康横浜21」 最終評価概要

1 策定の経過

横浜市では、健康増進法に基づく「市町村健康増進計画」である「健康横浜21」（計画期間：13年度～22年度）を策定しました。18年10月には計画の見直し・修正を行い、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」を重点取組分野として進めてきました。さらに、22年度に一部増補を行い、「メタボリックシンドローム対策の推進」を重点取組分野に追加し、計画期間を24年度まで延長しました。

2 評価の目的と方法

「健康横浜21」のこれまでの取組を評価し、次期計画に反映させることを目的として最終評価を行いました。評価に当たっては、「健康横浜21推進会議」の中に「最終評価・次期計画検討ワーキング」を立ち上げ、「健康に関する市民意識調査」「国民健康・栄養調査」等のデータや各分野の取組を分析しました。

評価の判定については、調査によって回答者数が少ないものもあるため、割合や平均値を単純に比較できないものもありました。そこで、調査回答者数による誤差の影響を最小限におさえて比較するため、有意差検定という統計学の方法を使用して評価の判定を行いました。

3 評価の結果

福祉保健センターや関係団体が、様々な健康づくり啓発や教室・講座、イベント等を実施し、「健康横浜21」を推進しました。連携による事業の広がりや市民の主体的な活動も増え、次のような成果が見られました。

●食習慣の改善分野

スーパーマーケットや商店街等の身近な場で食に関する啓発や体験事業を実施しました。野菜摂取量の増加は見られなかったものの、夕食摂取率の増加や健康のために食事・栄養に気をつける市民の割合が

増加するなど、食習慣そのものについての変化が見られました。

●身体活動・運動の定着分野

地域での運動リーダーの育成やウォーキングイベント等を中心に取組みました。その結果、日常生活における歩数の伸びこそ確認できませんでしたが、運動に関する健康情報を知りたいと思う市民の割合や健康のために運動する65歳以上の割合が増加する等、運動に関する市民の関心の高まり、行動への結びつきが見られました。実際にスポーツ会館やスポーツセンターの年間利用者数は大幅な伸びを示し、この10年間で運動に取組む市民が増加したことがうかがえます。

●禁煙・分煙の推進分野

禁煙支援薬局やホームページ等の禁煙支援の環境整備、未成年者の喫煙防止啓発強化、健康増進法や神奈川県受動喫煙防止条例の制定等社会情勢の変化もあり、大幅な改善が見られました。喫煙者の禁煙意識の向上や若年層への喫煙防止の働きかけ、さらには民間施設における受動喫煙防止対策も進んできています。

●メタボリックシンドローム対策の推進分野

特定健診等の実施主体が医療保険者であるため市民全体の受診率や利用率の把握が困難なことから、数値目標を設定しませんでした。しかし、「健康に関する市民意識調査」では約6割の市民が毎年健診を受診しています。

行動まで結びつかなかった項目も知識や意識の部分では伸びが見られ、この10年間で市民の健康づくりに関する意識はかなり高まってきたと考えられます。今後は、この健康意識をさらに高めていくとともに、行動へ結びつくような施策展開を図っていくことが重要です。

■評価指標一覧（重点項目指標は★マーク）

目 標		指 標	策定時値	最終時値	評価
食習慣の改善	1日3食多種多様な食品を食べる市民を増やす	★朝食を食べる市民の割合	72.7%	75.8%	変化なし
		昼食を食べる市民の割合	80.7%	81.0%	変化なし
		夕食を食べる市民の割合	87.5%	90.1%	改善
		健康に関して「食事や栄養の工夫や知識について知りたい」と思う市民の割合	34.9%	46.0%	改善
		健康のために「食事・栄養に気をつける」市民の割合	67.8%	81.4%	改善
	野菜を多く食べる市民を増やす	★1日あたりの野菜摂取量	275.6g	242.2g	変化なし
適正な体重を維持する市民を増やす	★適正な体重を維持する市民の割合(20～60歳代で肥満でない男性)	75.9%	71.8%	変化なし	
	★適正な体重を維持する市民の割合(40～60歳代で肥満でない女性)	83.8%	80.5%	変化なし	
身体活動運動の定着	運動習慣を持つ市民を増やす	健康のために「なるべく体を動かしたり運動したりする」市民の割合	57.8%	60.0%	変化なし
		健康に関して「運動の種類や方法について知りたい」市民の割合	46.9%	55.3%	改善
		スポーツ会館利用者数(延べ数)	165,788人	208,742人	増加
		スポーツセンター利用者数(延べ数)	2,664,991人	4,858,267人	増加
		★運動習慣を持つ成人男性の割合(1日30分以上・週2日以上運動する習慣が1年以上)	40.0%	37.1%	変化なし
		★運動習慣を持つ成人女性の割合(1日30分以上・週2日以上運動する習慣が1年以上)	31.5%	33.2%	変化なし
	日常的に歩く習慣を持つ市民を増やす	65歳以上で健康のために、普段から運動をしている市民の割合	39.4%	53.1%	改善
		★日常生活における男性の歩数	9,407歩	8,469歩	変化なし
		★日常生活における女性の歩数	8,448歩	7,565歩	悪化
		65歳以上で週3回以上外出する市民の割合	67.7%	87.7%	改善
禁煙分煙の推進	喫煙習慣を見直す市民を増やす	65歳以上で外出の理由が散歩の市民の割合	41.8%	46.3%	改善
		★タバコを吸わない市民の割合	79.2%	82.8%	改善
		健康のために「タバコを吸わない、やめた、本数を減らしている」市民の割合	12.6%	39.6%	改善
	受動喫煙を受けない環境の整備	「タバコをやめたい、減らしたい、やめたいがやめられない」喫煙者の割合	65.7%	73.5%	変化なし
		禁煙教室や医療機関の禁煙外来等の認知率	38.1%	76.8%	改善
		★多くの市民が利用する施設の完全分煙・禁煙の実施率	43.5%	64.0%	改善
メタボリックシンドローム対策の推進	特定健診を受ける市民を増やす	顧客利用スペースの完全禁煙実施率	33.8%	47.4%	改善
		★特定健診受診率	—	—	—
		健診を受ける男性の割合	72.8%	81.9%	改善
		健診を受ける女性の割合	59.9%	55.2%	変化なし
		健診を毎年受けている市民の割合	46.4%	60.9%	改善
	特定保健指導を利用する市民を増やす	健診を3年に1度以上は受けている市民の割合	57.1%	74.8%	改善
		健康のために「定期的に健康診断を受ける」市民の割合	42.7%	45.7%	変化なし
メタボリックシンドロームになる市民を減らす	★メタボリックシンドロームの該当者・予備軍の減少率	—	—	—	
多様な健康づくりの推進	健康意識の増加	★メタボリックシンドロームの該当者・予備軍の減少率	—	—	—
		自分の健康状態を「健康」「どちらか」と回答する市民の割合	83.3%	83.9%	変化なし
		健康のために「日頃から体重や血圧などのチェックをする」市民の割合	34.9%	47.9%	改善
		健康のために「健康や病気に関する知識を身につける」市民の割合	34.7%	41.3%	改善
	アルコール	知りたい情報に「健康づくり」と回答する65歳以上の割合	34.4%	50.2%	改善
		一日平均3合以上飲む男性の割合	12.0%	14.8%	変化なし
	休養・こころの健康づくり	一日平均3合以上飲む女性の割合	7.3%	6.0%	変化なし
		目覚めたときに疲労感が残る男性の割合	30.0%	30.2%	変化なし
		目覚めたときに疲労感が残る女性の割合	25.0%	19.1%	変化なし
		ストレスをためないようにしている男性の割合	74.7%	75.2%	変化なし
	歯の健康	ストレスをためないようにしている女性の割合	73.3%	81.5%	改善
		不自由なく何でも食べられる60歳以上の男性の割合	61.0%	70.0%	変化なし
		不自由なく何でも食べられる60歳以上の女性の割合	67.0%	77.8%	変化なし
		自分の歯を20本以上もつ40歳以上の男性の割合	65.7%	77.9%	改善
		自分の歯を20本以上もつ40歳以上の女性の割合	61.9%	75.9%	改善
		進行した歯周病に罹患した40歳代の割合	27.7%	36.4%	変化なし
進行した歯周病に罹患した50歳代の割合	37.3%	30.2%	変化なし		
歯を守るために何かしている市民の割合	72.6%	85.0%	改善		

※評価については、統計学的処理を行い、誤差の影響を考慮して判定したものです。

2 「健康横浜21」計画について

1 計画策定の目的

健康の概念は、昭和21年に世界保健機関（WHO）が「世界保健機関憲章」の前文で、「健康とは、身体的・精神的および社会的に完全に良い状態にあることであり、単に疾病または虚弱でないということではない」と定義しています。

健康についての捉え方は、社会の進展やそれに伴う市民の価値観の変化に伴い、変わっていきます。私たちは、健康であること、それ自体を人生の目的とするのではなく、積極的に人生を歩むための要素のひとつであると考えました。

そこで「健康横浜21」では、年齢・性別・国籍や病気・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て策定しました。

2 位置づけ

横浜市では、健康増進法に基づく「市町村健康増進計画」であり、「21世紀における国民健康づくり運動（健康日本21）」の地方計画として「健康横浜21」（計画期間：13年度～22年度）を策定しました。

これは、市民の健康づくりを支える仕組みの構築を中心にした横浜市の健康づくりの指針となるものです。この計画に基づいて、健康づくりの主役である個人と、個人の健康づくりを支える家庭、地域、学校、職場、健康に関する企業、マスメディア、ボランティア団体やNPOなどの自主的グループ、保健医療専門家、行政などが、それぞれの役割に応じて、推進に努めます。

なお、本計画の内容は横浜市の総合計画や「よこはま保健医療プラン」にも反映されています。

3 計画の期間

計画を策定した後、18年には計画の見直し・修正を行い、重点的に取り組むテーマとして「生活習慣病予防の推進」を設定し、健康づくりの推進に取り組みました。

20年度に、国の医療制度改革に伴う健診体制の変更など、保健医療を取巻く状況が大きく変わり、生活習慣病の予防対策をより一層強化する必要が出てきました。「健康横浜21」は、こうした医療制度改革の趣旨に沿って、市民の健康づくりに関する基本的な考え方を生かしつつ、一部増補を行い、計画期間を24年度まで延長しました。

4 目標数値

「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」の4つの重点取組分野について、横浜市の目指すべき姿として目標数値を設定しました。

重点取組分野	目 標	指 標	目 標 値
食習慣の改善	1日3食多種多様な食品を食べる市民を増やす	朝食を食べる市民の割合	85%以上
	野菜を多く食べる市民を増やす	1日あたりの野菜摂取量	350g以上
	適正な体重を維持する市民を増やす	適正な体重を維持する市民の割合	20～60歳代で肥満でない男性85%以上 40～60歳代で肥満でない女性85%以上
身体活動・運動の定着	運動習慣を持つ市民を増やす	運動習慣を持つ市民の割合	成人男性40%以上 成人女性35%以上
	日常的に歩く習慣を持つ市民を増やす	日常生活における歩数	男性9,500歩以上 女性8,500歩以上
禁煙・分煙の推進	喫煙習慣を見直す市民を増やす	タバコを吸わない市民の割合	85%以上
	受動喫煙を受けない環境の整備	多くの市民が利用する施設の完全分煙・禁煙の実施率	70%以上
メタボリック シンδροーム 対策の推進	特定健診を受ける市民を増やす	特定健診受診率	向上
	特定保健指導を利用する市民を増やす	特定保健指導利用率	向上
	メタボリックシンδροームになる市民を減らす	メタボリックシンδροームの該当者・予備軍の減少率	向上

※目標数値の設定においては、国の掲げた数値を参考に設定しました。

5 計画の推進体制

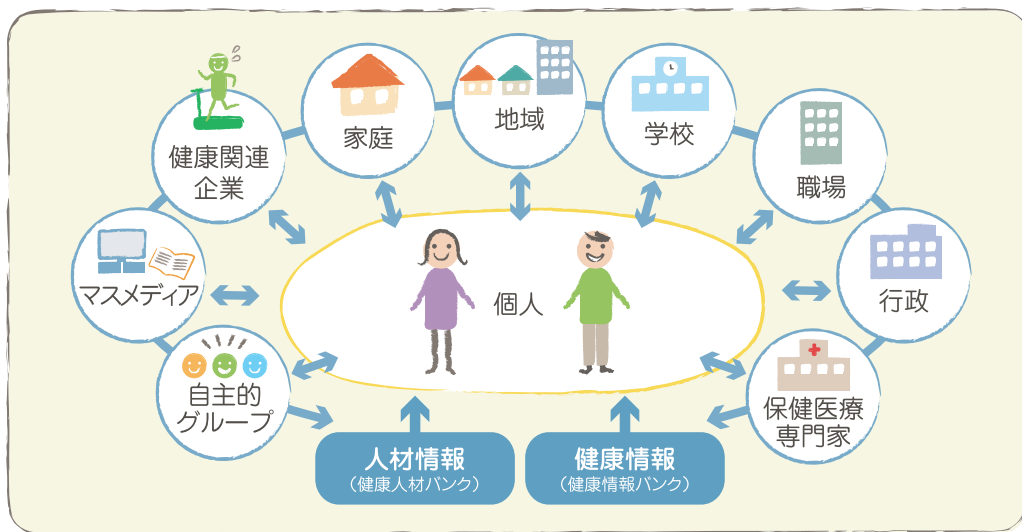
「健康横浜21」を進めていくためには、個人の健康づくりを支える様々な団体が相互にかかわりながらサポートしていくことが重要です。

そこで、個人の健康づくりを支える家庭、地域、学校、職場、健康に関連する企業、マスメディア、自主的グループ、保健医療専門家、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られるよう、「健康横浜21」の推進体制を構築しました。

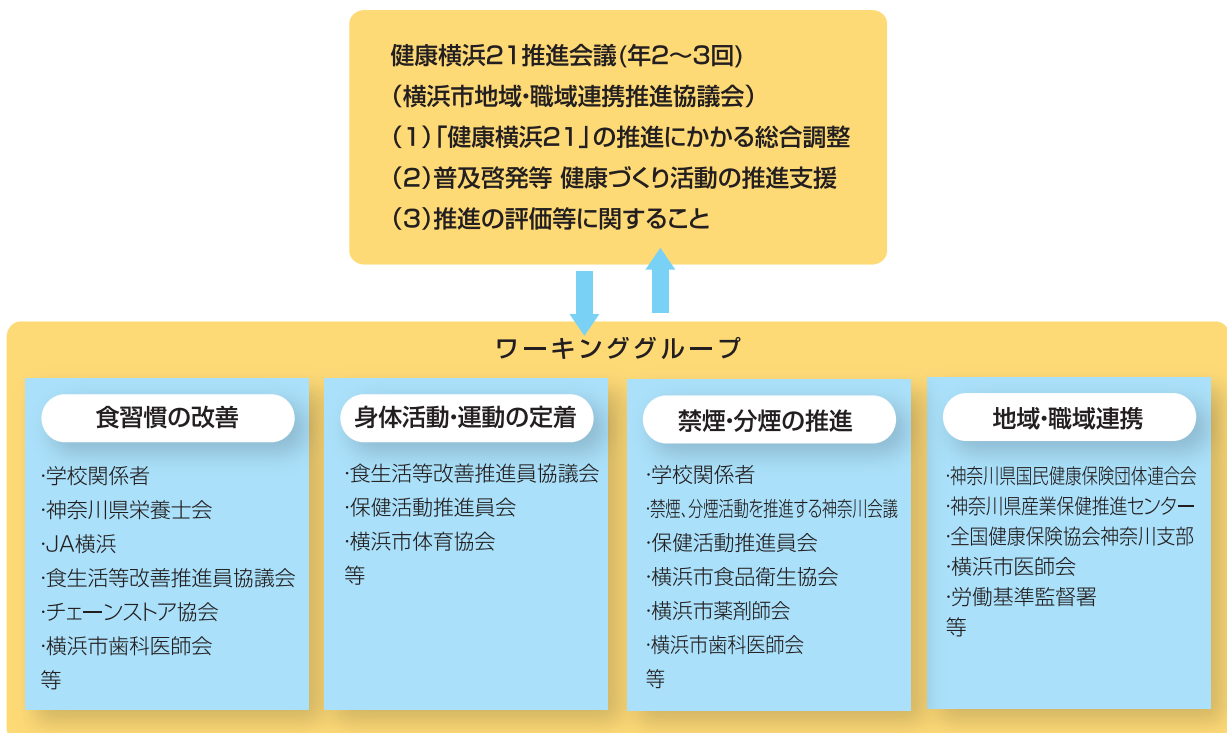
19年度に、様々な健康づくりにかかわる団体が、相互に連携し、生活習慣病予防のための取組について、企画・検討・評価等を行う場として、「健康横浜21推進会議」を設置しました。年に2回程度、それぞれの取組の進捗状況を確認し、課題の共有や取組の方向性等を検討しました。

また、各重点分野をより深く検討するために、実務者レベルの検討会としてワーキングを開催しました。

■推進体制のイメージ



■「健康横浜21推進会議」とワーキンググループ



■検討テーマ

名 称	主たる検討テーマ	
「健康横浜21 推進会議」 (委員数22名)	19年度	「健康横浜21」計画と「健康横浜21推進会議」設置について 優先して取り組むべき課題について
	20年度	平成20年度健康横浜21推進事業の取組について 平成20年度健康に関する市民意識調査の結果について
	21年度	平成21年度健康横浜21推進事業の取組について 「健康横浜21」計画期間の延長・見直しについて
	22年度	平成22年度健康横浜21推進事業の取組について 「健康横浜21」最終評価・次期計画検討について
「食習慣の改善」 分野ワーキング (委員数9名)	19年度	食における課題検討
	20年度	ハッピーウェルネスウェーブ2008での食の啓発 ライフデザインフェアでの食の啓発
	21年度	スーパーマーケット等での普及活動のノウハウ共有 学校と地域との連携推進、よこはま健康応援団の推進
	22年度	スーパーマーケット等流通企業とのコラボ事業の拡充 若年層をターゲットとした啓発活動
「身体活動・運動の定着」 分野ワーキング (委員数5名)	19年度	運動における課題検討
	20年度	公園の健康遊具の活用 ハッピーウェルネスウェーブ2008での運動の啓発
	21年度	横浜市体育協会との協働事業、ひとりで運動できる身近な場の活用
	22年度	様々な機会を捉えた啓発やターゲットを絞った啓発 職域での継続的な運動支援、地域の健康づくり活動団体への支援
「禁煙・分煙の推進」 分野ワーキング (委員数8名)	19年度	禁煙・分煙における課題検討
	20年度	ハッピーウェルネスウェーブ2008での禁煙の啓発 働く人向けの受動喫煙防止啓発
	21年度	世界禁煙デーでの啓発、養育者等若い世代への啓発 飲食店等での受動喫煙防止対策の推進
	22年度	未成年者への喫煙防止対策の充実、タバコに関するホームページのリニューアル 九都県市共同受動喫煙防止対策推進キャンペーン
「地域・職域連携推進」 分野ワーキング (委員数9名)	19年度	職域における健康課題検討
	20年度	働く人向けのホームページの開設
	21年度	職域への健康情報の提供
	22年度	職域への出前事業の実施、地域保健と職域保健の情報共有 高齢福祉分野への相談機会の拡充