

4「健康横浜21」の取組内容

「健康横浜21」が策定されてから現在まで、福祉保健センターや関係団体、市民が連携しながら様々な取組を行ってきました。

19年度までは、老人保健法に基づき基本健康診査を行っており、福祉保健センターでも基本健康診査の結果に応じて、保健師や栄養士による個別健康相談や生活習慣病予防教室等を行ってきました。運動指導、栄養指導、休養指導や禁煙指導等、ハイリスクアプローチ（生活習慣病になりやすいかどうかに着目して、そのリスクがある人への支援を行うアプローチ方法）を中心として、生活習慣病予防に取り組んできました。

その後、20年度の医療制度改革に伴い、生活習慣病予防の徹底を図るために40歳以上については、医療保険者にメタボリックシンドロームの概念を導入した特定健康診査・特定保健指導の実施が義務付けられました。そして、市町村には全市民を対象としたポピュレーションアプローチ（なぜ生活習慣病になるのかという原因に着目して、リスクが高いかどうかに関わらず、すべての市民を対象に、原因となる生活習慣を改善するように働きかけを行う方法）をより一層推進することが求められるようになりました。そこで、20年度に先がけ19年度にポピュレーションアプローチを中心としたモデル事業を6区で実施し、さらに20年度からは、全福祉保健センターで展開し、市民の健康づくりを推進してきました。

市民一人ひとりが健康を管理・調整する能力を高めるには、健康教育や情報提供を通じて直接市民に対して個々の行動変容のための働きかけを行うことが必要ですが、市民を単なるサービスの受け手としてとらえるのではなく、得られた知識を主体的に活用して自らの健康をコントロールできるように支援することも重要です。

また、健康づくりを継続していくためには、身近な地域の中で共に支えあう仲間が必要であり、市民自らが企画・運営する健康づくりが盛んになり、地域活動が強化されるように支援することも必要です。

このように市民が自発的に健康づくりに取り組むため

には、それを支える環境の整備が必要不可欠です。自らの健康に関心を持ったときに、健康の維持・向上につながるような生活行動を身近な場で手軽にとれるようにするため、家庭・地域・学校・職場・健康に関連する企業・自主グループ・行政などが連携し、生活環境や労働環境を改善することが大事なことと考え、取組を進めてきました。

(1)「食習慣の改善」の取組

- 目 標
- 1日3食多種多様な食品を食べる市民を増やす
 - 野菜を多く食べる市民を増やす
 - 適正な体重を維持する市民を増やす

●取組の概要

目標はそれぞれ連動するものであり、切り離して考えられないため、この3つの目標を意識しながら、食に関心を持ってもらうきっかけづくり、関心を持った人が食について学ぶ機会の提供、食行動を継続できる環境整備を柱として、健康教室や市民向け講座の実施、地域のボランティアの育成や支援等を行いました。

■福祉保健センター事業参加人数

13年度	79,503人	18年度	66,701人
14年度	74,297人	19年度	66,890人
15年度	72,567人	20年度	61,379人
16年度	69,506人	21年度	69,128人
17年度	67,647人	22年度	63,211人

※横浜市保健統計年報（20歳以上を対象とした栄養指導）

●食に関心を持ってもらうきっかけづくり

食習慣改善のためには、まず、食に関心を持ってもらうことが大切です。

これまで、個別栄養相談や健康教室等、個人や限られた集団を中心に、きっかけづくりを行ってきました。その後、個人や限られた集団だけでなく、市民全体への働きかけに重点が置かれるようになり、福祉保健センターで実施する来所形式から、人が集まる場へ出向形式にシフトしてきました。

きっかけづくりとしては、市民が日常生活の中で欠かすことなく行っている食事の選択の場、すなわち日常的に食品・料理を購入する場に着目し、スーパーマーケットや商店街等と連携し、情報提供や啓発イベントを実施しました。野菜摂取のPR、食事バランスガイドの模型展示、エレベータやレジの前、出入り口にポスターやチラシを設置するなどのほか、野菜売り場でのレシピ展示を行い、野菜の購入につながるよう、売り場と連動した新たな取組を行いました。

スーパーマーケットを会場とすることでこれまで積極的に健康づくりにかかわることのなかった無関心層へも働きかけができるようになりました。



売り場にポップを立てて野菜摂取の啓発



おすすめ野菜料理レシピの見本と材料の展示



●食に関心を持った人が 食について学べる機会の提供

市民が食に関心を持つように啓発することとあわせ、関心を持っている市民が食について学ぶことができたり、体験できたりするような機会を持つことも重要です。そのために、食に関する情報の提供や教室・講座等を実施してきました。

区役所内の会場の他、市民にとって身近な地区センター等、多くの出張会場において、福祉保健センターの栄養士、保健師による個別相談の実施や調理実習を伴う講座を実施しました。さらに、年齢に応じた支援を行うことも重要であると考え、小・中・高校生に向けた食育教室も実施しました。その他、保護者向けの食育講話の実施、家庭向け食教育の冊子の発行も行いました。直接働きかけが難しい働く世代に対しては、事業所管理者及び働く人に向けたホームページである「Wellness Life Style」を通じ情報提供を行いました。これにより、職場内での自主的な健康づくりの推進に役だててもらうことができました。



●食行動を継続できる環境整備

食習慣改善のためには、食への関心を高め、行動を促すことも大切ですが、行動しやすいように環境を整えることも重要です。

食を自ら選択できる環境づくりとして、健康的なメニューの提供や栄養成分表示などに自主的に取り組んでいる飲食店を「よこはま健康応援団」とし、その参加推進を図ってきました。参加店は年々増加し、23年度は119店舗まで増加しました。

また、給食を提供する学校や事業所への巡回指導を行い、管理者向けに、健康に配慮したメニュー提供や栄養成分表示の記載等、食を通じた職場での健康づくりについてアドバイスを行いました。給食のメニュー選択は経済面や利便性に左右されるため、そこに配慮した環境づくりが、今後の課題です。

さらに、地域の健康づくりボランティアである食生活等改善推進員（愛称：ヘルスマイト）※の養成や活動支援を行い、約2,000人の会員と協働で、食に関心を持つきっかけづくりや学ぶ機会の提供、食環境整備等を行いました。

※食生活等改善推進員については P.55 参照



(2)「身体活動・運動の定着」の取組

- 目 標
- 運動習慣を持つ市民を増やす
 - 日常的に歩く習慣を持つ市民を増やす

●取組の概要

身体活動・運動の定着として、2つの目標を設定し取組を進めてきました。運動に関心を持ってもらうようなきっかけづくり、関心を持った人が運動について学べるような機会の提供、運動を継続できるような環境整備の3つを柱として、運動教室や健康講座の実施、地域のリーダー育成やグループ支援等を行いました。

■福祉保健センター事業参加人数

13年度	5,037人	18年度	3,669人
14年度	5,037人	19年度	5,031人
15年度	3,453人	20年度	8,510人
16年度	4,147人	21年度	11,272人
17年度	3,255人	22年度	8,584人

※横浜市保健統計年報（運動指導）

●運動のきっかけづくり

運動習慣を持つ市民を増やすためには、市民が運動を自分のこととしてとらえ、自ら運動に取り組もうとする意識を持つことが重要です。そのためには、まずは自分の体を知り、運動が必要だと思えるきっかけがあることが大切です。そこで、多くの市民が集まるイベント会場や駅前等に出向き、健康チェック・体力チェックや簡単な運動体験を行って、運動に関心を持ってもらうきっかけづくりを行いました。

スーパーマーケットの屋上で



イベントでの体操体験



ショッピングモールでの健康チェックと合わせた運動啓発

●運動に関する情報提供や学ぶ機会の提供

市民が運動に関心を持つことと同時に、関心を持っている市民が運動について学べたり、体験できるような機会を持つことも重要です。そのため、運動を開始しやすいような運動情報の提供や運動教室・講座等を実施してきました。

情報提供として、ホームページでの運動情報の提供やウォーキングマップの作成・配布を行いました。

また、効果的な運動方法の学びとして、運動講座やウォーキング教室を行いました。その際、運動がどのように体に影響を与えるのか、運動を継続する意味、効果的な運動方法の講義や実際に歩数計をつけて一定期間歩き、その成果を発表することで体の変化を学んだりする体験を通じて、知識や意欲の向上を図りました。また運動は、年齢、性別によって強度や方法が異なるため、対象を絞って啓発や教室を実施しました。例えば、子どもや家族を優先して、自分の健康は後回しにしがちな乳幼児を持つ母親を対象に、母親が集まりやすいコミュニティハウスや地域子育て支援拠点等へ出向き、生活習慣病の講話や体操の演習等を行う講座を行いました。また、その方法も子どもの重みを使った運動、ヨガや産後引き締め体操など、対象にあった内容を工夫しました。



●運動の継続支援や環境づくり

運動のきっかけをつくり、学ぶ機会を提供し、運動を始めたとしても、継続しなければ意味がありません。そのため、市民が運動を継続したくなるような仕組みづくりにも力を入れました。

運動を継続していくための仕組みづくりとして、地域で自主的に運動を行うようなグループのリーダーの育成に力をいれ、講座や活動支援を行い、地域に運動が定着するような仕組みづくりを行いました。

例えば、地域住民の自主的な健康づくり活動を促進する「町ぐるみ健康づくり支援事業」で、12年度から22年度まで189団体に支援を行いました。グループ・リーダー同士の交流会や活動発表会を行うことで、地域同士の新たなつながりができ、活動のモチベーションが向上する等の効果がありました。

また、地域の健康づくりのリーダーである保健活動推進員が中心となって、自分の健康や地域での健康づくりのため、グループでウォーキングを実施したり、研修に参加したりしました。

そのようなソフト面での環境づくりとあわせて、ハード面の整備も進んできました。運動を継続できるような環境整備の一環として、公園での健康遊具（健康づくりを主な利用目的とした大人用の公園施設）の設置数も増えています。体のツボを刺激することができる健康遊具の設置等、個人でいつでも自由に気軽に運動に取り組める環境整備が進みました。

※保健活動推進員についてはP.55 参照



広報で公園遊具紹介

健康遊具

(3)「禁煙・分煙の推進」の取組

- 目 標
- 喫煙習慣を見直す市民を増やす
 - 受動喫煙を受けない環境の整備

●取組の概要

禁煙・分煙の推進として、禁煙の啓発・支援と、今吸っていない人をこれからも吸わせないという喫煙防止啓発と、受動喫煙防止対策の推進の3つを柱として、禁煙啓発イベントや喫煙防止教室、事業主等への啓発や受動喫煙を受けない環境の整備を行いました。

■福祉保健センター事業参加人数

13年度	11人	18年度	5,761人
14年度	141人	19年度	1,131人
15年度	151人	20年度	6,420人
16年度	1,610人	21年度	9,978人
17年度	2,082人	22年度	6,297人

※横浜市保健統計年報（禁煙指導）



大型商業施設での禁煙啓発



イベントでの禁煙相談

●禁煙啓発・禁煙支援の取組

喫煙が生活習慣病に影響することは明らかであり、喫煙習慣を見直す市民を増やすことはとても重要です。そのため、個別支援、対象を絞った啓発、全体への啓発とレベルを分けて禁煙支援を行ってきました。

個別支援としては、福祉保健センターで禁煙相談や禁煙教室を行いました。さらに、地域の身近な場所で気軽に禁煙相談ができるよう、薬剤師会と連携して禁煙支援薬局事業を開始しました。開始から1年間で相談件数は1,100件を超え、幅広い年齢層の市民に相談の場を広げることができました。

対象を絞った啓発としては、母子健康手帳交付時や乳幼児健診の際に、妊娠・子育てとタバコの影響についてのチラシを配布したりしました。

市民全体への啓発としては、駅前や地域のまつり、イベント等人の集まる場で健康チェック等と合わせて啓発を行いました。5月31日の世界禁煙デーでは全市域にまたがるイベントとして地下鉄列車内の電光掲示板で禁煙のメッセージを表示したり、駅前で禁煙を呼びかけたりして、気運づくりや普及啓発を行いました。

さらに、禁煙やタバコに関する情報をいつでもどこでも手に入れることができるように、禁煙の方法や禁煙相談のできる医療機関・薬局の情報、横浜市の禁煙の取組等を掲載したホームページ「禁煙NOTE」を開設し、情報提供を行いました。

薬剤師による相談の様子



●喫煙防止啓発の取組

喫煙率を低下させるためには、禁煙の推進と合わせて、今吸っていない人をこれからも吸わせないという喫煙防止対策も重要です。特に未成年者への喫煙防止啓発が重要と考え、小学校、中学校、高校、大学とそれぞれの節目に合わせた喫煙防止啓発を強化しました。

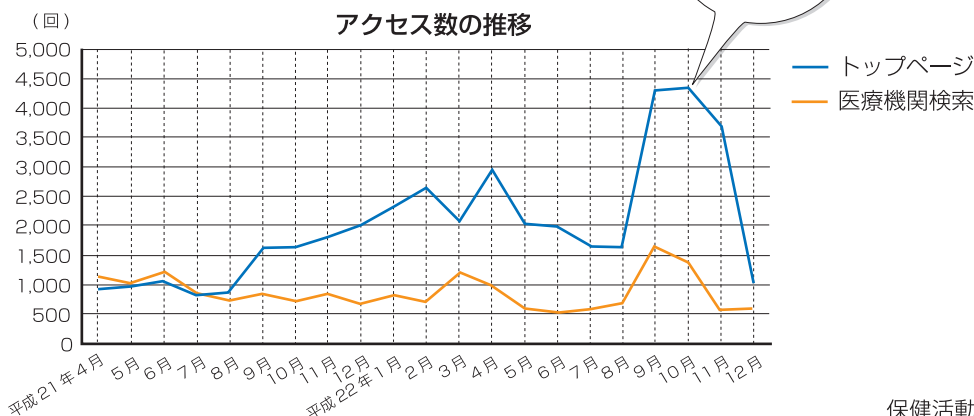
小学校や中学校では、福祉保健センターの保健師等が出前授業を行い、児童・生徒に対して啓発を行いました。市立高校については、既存の保健体育の授業の中で、タバコの害についての学習の充実を図りました。大学生に向けた啓発では、市内 23 大学の新生に向けて啓発を行いました。

非喫煙意欲を持ってもらうためには、まず生徒・学生に興味を持って学んでもらうということが大事と考え、特に高校生・大学生の啓発の際は、生徒・学生の興味ということを主眼に置いて事業を展開しました。使用する媒体も当事者である現役の高校生や大学生と協働で作成し、生徒・学生が興味を持つような内容（タバコと恋愛・肌への影響・就職等）のものを新たに作成しました。その結果、「市立高校生喫煙防止授業前後アンケート」では、例えば「タバコの害の知識（肌への影響）」が、授業前の 42.0%から授業後 76.0%と 34 ポイント増加する等、幅広い知識の増加が見られ、非喫煙意欲の増加も見られました。



「禁煙 NOTE」
ホームページ

条例制定や
タバコ増税等の
節目に
増加している



保健活動推進員

●受動喫煙防止啓発の取組

禁煙・喫煙防止啓発とあわせて、受動喫煙防止の啓発も重要です。健康増進法の制定を受け、受動喫煙を受けないための環境整備として、受動喫煙の害についてイベント等で啓発を行いました。また、地域での啓発として、保健活動推進員と協働で禁煙啓発を実施しました。地域住民同士で声をかけることにより、受動喫煙や禁煙についても認知が高まりました。さらに 22 年度に神奈川県の公共施設における受動喫煙防止条例が制定されたこともあり、19 年度に実施した神奈川県の「受動喫煙に関する県民意識調査」によると、「受動喫煙」の認知率が 71.6%でしたが、23 年度に実施した調査では 85.7%と、4 年間で約 14.1 ポイントも増加していました。

また、受動喫煙を受けない環境の整備として、「よこはま健康応援団」の中で、終日店内禁煙を実施している店舗の参加推進も図りました。保健活動推進員の協力もあり、23 年度時点で 302 店舗の参加がありました。23 年度「横浜市内民間施設における受動喫煙防止対策実態調査」によると、15 年度には 43.5%であった民間施設の「完全禁煙・完全分煙の実施率」が 23 年度には 64.0%と 20.5 ポイントも増加し、受動喫煙の認知率の増加とともに受動喫煙を受けない環境の整備も大きく進んできました。

(4)「メタボリックシンドローム対策の推進」の取組

- 目 標
- 特定健診を受ける市民を増やす
 - 特定保健指導を利用する市民を増やす
 - メタボリックシンドロームになる市民を減らす

●取組の概要

メタボリックシンドローム対策の推進については、20年度の医療制度改革を受けて22年度から重点取組分野に追加しました。「特定健診を受ける市民を増やす」「特定保健指導を利用する市民を増やす」「メタボリックシンドロームになる市民を減らす」を目標に、様々な機関が工夫しながら取組を進めました。

19年度までは、生活習慣病の早期発見、早期治療を目的として老人保健法に基づく基本健康診査を市町村が実施してきました。20年度からは、高齢者の医療を確保する法律に基づき、医療保険者がメタボリックシンドロームに着目した特定保健指導の対象者を抽出する目的の特定健康診査を実施することになりました。

■横浜市基本健康診査の受診状況 (医療機関及び福祉保健センター)

13年度	237,405人	17年度	200,184人
14年度	242,990人	18年度	185,287人
15年度	265,008人	19年度	189,226人
16年度	245,709人		

【参考】横浜市国民健康保険加入者の特定健診受診者数

20年度	21年度	22年度(推計値)
125,674人	117,155人	114,678人

【参考】横浜市健康診査(75歳以上等)

20年度	21年度	22年度
29,319人	29,258人	30,175人

●健診の啓発

実施主体が行政から保険者変わったことに伴い、健診に関する啓発も様々な事業所に向けて行う必要が出てきたため、地域と職域が連携して、情報交換会や研修会、協働の健診受診啓発イベント等を行い、特定健診・保健指導の普及啓発を図りました。

特に男性に比べて健診を受けたくても情報が入手しにくく、受診環境が十分には整っていない女性のため、女性が多く参加する既存のイベントに出展し、健診の受診勧奨も行いました。「子どもを優先して自分の健康を後回しにしてしまう」「受け方がわからない」という子ども連れの母親も多く、女性への健診の情報提供や健診の必要性について普及啓発の重要性を感じました。



特定健診を受けるには？

特定健診は、加入している健康保険によって、受け方や費用が異なります。

ご加入の健康保険（国民健康保険や健康保険組合、共済組合など）が案内している受診機関や受診日などを確認しましょう。

まず確認!

加入している健康保険は？

横浜市国民健康保険 (40~74歳)	職場等の健康保険 (40~74歳)
<ul style="list-style-type: none"> ● 横浜市国民健康保険の特定健診が受けられます。 <窓口> 横浜市民健康福祉局保健衛生課 各区役所保健衛生課 	<ul style="list-style-type: none"> ● 後期高齢者医療制度 (75歳以上など対象) ● 生活習慣病予防(40歳~) ● 中核労働者個人支援 検診制度(40歳~)
	横浜市健康診査が受けられます。
	<ul style="list-style-type: none"> <窓口> 横浜市民健康福祉局保健衛生課 各区役所福祉保健課

横浜市健康福祉局

年に一度は 体の状態を知りましょう!

心臓病や脳卒中といった生活習慣病は進行するまで自覚症状がありません。特定健診は、生活習慣病のリスクを早い段階で発見。年に一度の健診で健康状態を確認し、生活習慣病を予防しましょう。

特定健診って？

- 40~74歳のすべての人が対象になります
- 国民健康保険や健康保険組合など、加入している医療保険者が実施する健診です

こんな検査をします

動脈硬化などを進行させる多くのリスクファクター(内臓脂肪肥満)を見つけ出します。

腹囲測定 内臓脂肪の蓄積状態を調べます。	採血 高血糖や高脂血症、肝機能障害などがいないか確認します。
身体計測 身長、体重を計測し、肥満度がわかるBMI値を算出します。	血圧測定 血圧が高い状態になっていないか確認します。
尿検査 尿中の尿酸、尿たんぱく質を調べ、腎臓の健康状態を確認します。	問診 現在の健康状態や喫煙、飲酒、生活習慣などについて確認します。

横浜市健康福祉局

受けなきゃ損する!! 特定健診

特定健診にはメリットがいっぱい。

「受けるのが面倒」「必要ない」と敬遠せず、このお得な健診を活用して、健康づくりに役立てましょう。

- 病気の芽を早期発見**
生活習慣病は自覚症状がないうちに発見します。特定健診は、定期的かつ正確に自分の健康状態を把握し、生活習慣病を早期に発見します。
- 継続して健康状態が把握できる**
毎年受診することで、継続して健康状態を把握できます。
- 家計にやさしい**
生活習慣病にかかると、医療費が膨れ上がるだけでなく、仕事にも影響が。特定健診でそうしたリスクを安心させます。
- 健診後もしっかりサポート**
健診結果に基づき生活習慣病のリスクが高い人に生活習慣指導が行われます。医師・保健師・管理栄養士などが、個人に合った生活習慣改善の方法と一緒に考え、その指導までサポートいたします。

横浜市健康福祉局

また、単に健診を受けるということだけでなく、“何のために健診を受けるのか”という健診を受ける意義を啓発することも重要と考え、ファミリー層を対象に、大型ショッピングモールでの健診啓発を行いました。

健診をキーワードに、健康づくりへの意欲を高め、健康的な生活習慣を身につけてもらうきっかけ作りとするため、健診に関わる団体（国保連合会や健保連等）と協働で啓発を行い、健診の重要性について啓発を行いました。

体験型の健康チェックを通じて、自分の体に関心を持ってもらい、自分の体をチェックすることの大切さに気付いてもらうような工夫を行い、合わせて市内の健診情報の提供等も行いました。

地域での取組としては、保健活動推進員の地域での健診受診勧奨も実施しました。受診啓発チラシを配布し、地域の中で相互に啓発することで、行動変容へつながりやすく、健診の受診率も向上しました。

(5) 多様な健康づくりの取組

●地域・職域連携の取組

「健康横浜21」の推進には、地域での取組だけでなく、職域分野での取組が欠かせません。19年度に「地域・職域連携推進協議会」を設置し、「健康横浜21推進会議」と兼ねて開催し、横浜市に在住もしくは働く市民が、生活習慣病を予防し、健康でいきいきと充実した生活を送ることができるような仕組みづくりを目指し、連携しながら職域での取組を進めてきました。

今まで職域との連携機会が少なかったため、まずは、お互いの情報交換から開始しました。産業保健分野の看護職との情報交換会では、「地域の情報、行政の情報はほとんど知らない」「職域と地域とが連携することでのメリットを明確にする必要がある」「職域では、過重労働、メンタルヘルスの問題が中心課題となっている」等の意見が出ました。そのような意見を踏まえ、まずは、地域と職域が顔の見える関係を作り、情報を交換し、課題を共有し、市民、事業主や企業等へ連携して啓発していくこととしました。

●大規模健康づくりキャンペーン

健康づくりを推進するには、区単位で地域に根付いた活動を行うことも重要ですが、様々な団体が協力し合って、ダイナミックに市民に啓発していくことも重要です。横浜市が中心となり、神奈川県と神奈川東部の6自治体（横浜市・川崎市・横須賀市・逗子市・三浦市・葉山町）、4関係団体（ウィリング横浜・ピンクリボンかながわ・神奈川県赤十字血液センター・かながわ健康財団）と民間の交通機関事業者と協働で、鉄道やバス等の公共交通機関を大規模に活用した全国初の健康づくり啓発キャンペーン“Happy! Wellness Wave 2008”（ハッピー！ウエルネス ウェーブ 2008）を20年度に展開しました。

参加団体が協働しながら制作した健康啓発ポスター30数種類、約1万枚を掲示し、あわせて関連催事を開催しました。特に鉄道においては、電車2編成（20両）を借り切ったのポスタージャックや約800車両へのポスターを掲示、神奈川県内の53駅全てへのポスター掲示、横浜市内の24の駅での横浜市制作の無料健康啓発リーフレット4万部の配置等を行いました。



10,000部掲載



車内テレビジョンでの啓発



ポスタージャックでの啓発

あなたのタバコが、まわりの人の命に影響しているのです。
新・常識!!

タバコはこんなに怖い!!
肺がん、気管炎、胃がんや、肺炎、脳卒中、心筋梗塞、大動脈瘤などにかかる危険性を高めます。
●肺がんによる死亡率 約2~4倍
●早産の可能性 約3倍
●肌の老化
●歯周病・口臭など

でも、本当に怖いのは「受動喫煙」!!
受動喫煙とは、本人が喫煙しなくても、他人のタバコの煙（副流煙、吐出煙）を吸い込むこと。つまり「無理解煙吸われている」状態で、健康に害を受けているのです。
あなたが吸っているそのタバコが、大切なご家族、周囲の人の命を大きな危険にさらしています!!

副流煙の方が、危険物質がいっぱい!!
タバコの先から立ちのぼる副流煙の量を1とすると……
●タール 3.4倍
●ニコチン 2.8倍
●一酸化炭素 4.7倍

タバコをやめたい人へ医療保険を利用して禁煙治療をはじめましょう!
禁煙治療は医師の指導が不可欠。カウンセリング等の指導を受け、ニコチンパッチ等の禁煙薬を処方されます。
医療保険適用 4つの条件
①1日10mg以上のニコチン摂取量と診断された。
②1日の喫煙本数×喫煙年数=200以上。
③すでに禁煙したいと考えている。
④禁煙治療を受けることにご同意が得られている。

タバコに関する情報・医療保険が適用される医療機関などの情報は、ホームページで!
横浜市禁煙サポート 検索
横浜市 健康福祉局保健事業課
TEL.045-671-2454 FAX.045-663-4489
受動喫煙防止 集中キャンペーン

電車内に掲出した受動喫煙防止ポスター

●重点取組分野以外の様々な取組

がん検診や心の健康等、分野にとらわれない啓発の取組として、様々な関係機関と連携して健康づくりプログラムを進めました。

がん検診ではチラシの配布や個別受診勧奨等の啓発により、受診者数の伸びが見られました。

取組の視点	内 容	参加延べ人数(22年度)
健康づくり全般 がん検診啓発 こころの健康 食育推進 歯の健康 等	○イベントでの啓発 ○相談 ○教室 ○地域ネットワークづくり 等	約73,000人 1,118回

■横浜市がん検診の受診状況(医療機関及び福祉保健センター)

13年度	14年度	15年度	16年度	17年度
275,683人	268,917人	292,759人	299,213人	269,466人
18年度	19年度	20年度	21年度	22年度
234,141人	258,758人	266,430人	310,227人	314,503人

※胃がん・子宮がん・乳がん・大腸がん・肺がん検診の総数

日本人の2人に1人ががんになるといわれています

健康と思う今こそがん検診!
～あなたはがん検診を受けていますか?～

がんは進行していない初期の段階で見出し、適切な治療を行うことで、高い確率で治ります。がんは気づかないうちに進行するものです。健康と思う今こそがん検診を受けましょう。

がんは、横浜市において死因の第1位であり、その死亡者数も年々増加しています。「がん検診」は、がんの死に手を下げるのに非常に有効だと考えられます。横浜市のがん検診の受診率(20年度)は、最も低い肺がん検診が57%、最も高い子宮がん検診で82%と、全国平均と比べても極めて低い状況です。

※ご自身やあなたを大切に思う人のためにも、ぜひ、がん検診を受診してください。