

# 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

重点分野	目標	指標	策定時値	最終時値	評価
1 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%	20～60歳代で肥満でない男性71.8%	変化なし
40～60歳代で肥満でない女性83.8%	40～60歳代で肥満でない女性80.5%		変化なし		

### ■ 1日3食多種多様な食品を食べる市民を増やす

- 「1日3食多種多様な食品を食べる市民を増やす」目標の指標として、「朝食を食べる市民の割合」の増加を設定しました。朝食を食べる市民の割合は、平成15年の72.7%から22年は75.8%となり、85%以上という理想には達しませんでした。夕食を食べる市民の割合は、87.5%から90.1%と改善が見られました。一方、「健康に関する市民意識調査」によると、年代別では20歳代男性38.6%、30歳代男性45.3%と若年層の朝食摂取率の低さが見られました。今後は若年層への働きかけを強化していくことが重要です。
- 知識や意欲の指標として、「健康に関する市民意識調査」の「健康づくりに関連する項目のうち、知りたいと思う情報は何か」の問いに「食事や栄養の工夫や知識」と回答した市民の割合をみると、34.9%から46.0%と11.1ポイント上昇しており、市民の食への関心が高くなっていることが明らか

かになりました。また、「ご自分の健康のために、どのようなことを行っていますか」の問いに「食事・栄養に気をつける」と回答した市民の割合が67.8%から81.4%と13.6ポイント増加しており、実際に行動に結びついている市民が増加していることも明らかになりました。

### ■ 野菜を多く食べる市民を増やす

- 「野菜を多く食べる市民を増やす」目標の指標として「1日あたりの野菜摂取量」を定め、生活習慣病予防のために摂取すべき350g以上を目標数値として設定しました。結果として目標数値には達しませんでした。「健康に関する市民意識調査」の「どうしたら、野菜をもっととれるようになると思いますか」の問いに、「野菜を使った総菜が手ごろな値段で手に入る(39.3%)」や「簡単においしく作れる野菜料理のレシピがある(37.9%)」「飲食店に野菜を多く使ったメニューがある(29.1%)」等の声も上がっていることから、今後は、レシピ情報の

提供や野菜を摂取しやすい環境整備に力を入れる等取組を強化していき、野菜摂取促進を図っていくことが必要です。

### ■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を増やす」ことについては肥満ややせを減らす目標指標として、「適正な体重を維持する市民の割合」を定め、特に取組が難しい層である20～60歳代の男性と40～60歳代の女性の数値目標を設定しました。評価時の20～60歳代で肥満でない男性の割合は71.8%、40～60歳代で肥満でない女性は80.5%と策定時と比較して数値の変化は見られませんでした。適正な体重を維持することは、生活習慣病予防に重要です。運動啓発等の取組と合わせて、引き続き特定健診・特定保健指導等を活用しながら、適正な体重維持の取組を推進していくことが大切です。

### ■取組手法の評価と課題

- 生活の場で啓発等を行うことは、市民にとっても情報が入りやすく、また入った情報を活用しやすい等の利点があり、地域へ出向く形で事業を展開できたことは、効果的な啓発につながったと言えます。福祉保健センターや関係団体の食に関する様々な取組が進んだことで、食に関心を持つ市民が増加しました。
- 今後は、この意識が実際の行動に結び付くような取組を地域の力や関係機関と協力しながら進めていくことが重要です。

## (2)「身体活動・運動の定着」の取組成果と課題

重点分野	目標	指標	策定時値	最終時値	評価
2 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	2,664,991人	4,858,267人	増加
		運動習慣を持つ市民の割合 (1日30分以上かつ週2日以上運動する習慣が1年以上継続)	成人男性40.0%	成人男性37.1%	変化なし
			成人女性31.5%	成人女性33.2%	変化なし
	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9,407歩※	男性8,469歩	変化なし
			女性8,448歩※	女性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
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	

※今回の調査と比較できる数値に設定。

### ■運動習慣を持つ市民を増やす

- 「運動習慣を持つ市民を増やす」ことを目標に、運動習慣の定着に関する啓発として市民講座や健康教室等の取組を行ってきた結果、「健康のために体を動かしたり、運動したりする市民の割合」が、策定時の57.8%から60.0%になりました。また、「運動に関する健康情報を知りたいと思う市民の割合」が、46.9%から55.3%に増加し、運動に関する市民の関心の高まりが明らかになりました。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を10年前と比較すると、スポーツ会館が約43,000人増加しており、スポーツセンター利用者数に至っては、約220万人の増加と大幅な伸びを示しています。
- 運動の定着という面で見ると、「運動習慣を持つ市民の割合」は、男女とも策定時と変わりませんでした。年齢別に見ると60歳代以降に限定した場合、男性49.3%、女性44.3%と運動習慣を持つ市民の割合が高くなっていることから、定年を迎え、自

分の時間が持てるようになると、運動行動が継続しやすいことがうかがわれます。しかし全体として、「1日30分以上かつ週2日以上運動する習慣が1年以上継続する」という理想的な状態に目標を設定したことから、市民全体の運動習慣の変化を把握しにくかったことも考えられます。「週1回以上」という設定で実施率を調査したスポーツ意識調査では、19年度の47%から22年度には52.2%と伸びが見られました。指標の設定により結果に違いが見られることから、今後は指標の検討も必要です。

- 「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」は39.4%から53.1%に増加しており、特に65歳以上の市民の運動行動の伸びが見られます。

### ■日常的に歩く市民を増やす

- 「日常的に歩く習慣を持つ市民を増やす」の目標の指標として「日常生活における歩数」を設定して取り組みました。男性は8,469歩、女性7,565歩と目標達成には至りませんでした。国の平均歩数、

男性 7,214 歩、女性 6,352 歩と横浜市を比較すると男女ともに 1,000 歩以上多いことから、横浜市民は良く歩いていると言えます。

- 高齢者実態調査によると「週 3 回以上外出する高齢者の割合」が 67.7%から 87.7%と 20 ポイントも増加しました。さらに「65 歳以上で外出の理由が散歩の市民の割合」が 41.8%から 46.3%と増加したことから、この 10 年で、積極的に外出し、日常的に歩く 65 歳以上の市民が増えたことが明らかになりました。
- 健康に関する市民意識調査の結果、今後取組んでみたい運動習慣として「ウォーキング」をあげる市民の割合が一番高くなっています。今後も運動習慣の定着の有効な方法として、ウォーキングなど身近で取組みやすい運動を中心とした普及啓発を進めていく必要があります。

## ■取組手法の評価と課題

- 福祉保健センターが運動教室のような市民に向けて直接行う事業形式から、地域の中で活動するリーダーやグループを育成し、市民が主体となつて行う形式に変化してきたことで、様々な場所で、主体的に活動する市民グループや団体が増えてきました。
- 小さな子どもを持つ養育者向けに、子どもと一緒に取り組める運動教室を開催する等、対象を絞り、対象に合わせたプログラムを組むことで、効果的な運動の定着が図られてきたと言えます。しかしながら、働く世代への働きかけが弱かったため、今後は働きながらでも運動が継続できるような仕組みづくりとして、企業と地域が連携した仕組みづくりやインセンティブによる運動意欲の促進等の既存の方法にとられない取組を進めていくことが重要です。

### (3) 「禁煙・分煙の推進」の取組成果と課題

重点分野	目標	指標	策定時値	最終時値	評価
3 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	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
		「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
	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	43.5%	64.0%	改善
		顧客利用スペースの完全禁煙実施率	33.8%	47.4%	改善

※今回の調査と比較できる数値に設定。

#### ■喫煙習慣を見直す市民を増やす

- 「喫煙習慣を見直す市民を増やす」ことを目標として、禁煙相談や禁煙啓発等に取り組んできた結果、タバコ税増税等の後押しもあり「タバコを吸わない市民の割合」が79.2%から82.8%へと増加し、明らかな改善が見られました。
- 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」市民の割合も12.6%から39.6%と27ポイントも増加しました。
- 禁煙教室や医療機関の禁煙外来等の認知率も38.1%から76.8%と著しく増加し、禁煙に対する関心の高まりが明らかになりました。
- 喫煙習慣を見直す市民を増やすためには、今吸っていない人をこれからも吸わないようにする喫煙防止に向けた取組も重要です。高校生を対象に行った喫煙意識のアンケートによると、「将来タバコを吸いたいと思いますか」の問いに、「全く思わない」と回答した生徒は、授業前の80.7%から授業後は86.2%に増加しており、非喫煙意欲の向上が確認されました。
- 生活習慣病の発病に係る危険因子として重要な喫煙習慣が改善されてきたことは、生活習慣病の発生防止に大きく寄与したと考えられます。

#### ■受動喫煙を受けない環境の整備

- 「受動喫煙を受けない環境の整備」目標の指標として、「多くの市民が利用する施設の完全分煙・禁煙の実施率」を設定しました。「多くの市民が利用する施設の完全分煙・禁煙の実施率」は43.5%から64.0%へと20.5ポイントもの大幅な改善が見られました。特に「横浜市民間施設における受動喫煙防止対策実態調査」によると「顧客利用スペースの完全禁煙実施率」は33.8%から47.4%と13.6ポイントも増加し、受動喫煙を防止する環境の整備が大きく前進しました。なお、施設の完全分煙・禁煙の実施率の目標数値は、当初50%以上と設定していましたが、20年度に目標数値を達成したため70%以上と再度設定し直しました。
- 受動喫煙を受けない環境が整備された理由の一つとして、22年度に施行された「神奈川県公共施設における受動喫煙防止条例」があります。施設全体では64.0%の完全分煙・禁煙の実施率ですが、施設別にみると、禁煙・分煙が義務規定となっている病院や福祉施設等の第1種施設は89.8%が完全分煙・禁煙を実施しています。その他、テレビ・雑誌に禁煙治療が紹介される等、禁煙や分煙について目にする機会が増えてきたことも後押しした理由の一つであると考えられます。
- 横浜市を中心とした大規模健康づくりキャンペーン

では、車内広告用の受動喫煙防止ポスターを作成しました。このポスターは新聞等で紹介されたことから、多くの市民や事業所から問い合わせがあり、半年間で1,600枚以上を事業所や病院等に配布しました。電車内のポスターを見た市民だけでなく、新聞報道で知った市民も多く、掲示したポスターの二次的波及効果により、幅広い市民層に向けて働きかけが成功した事例として、評価できるのではないかと考えています。

## ■取組手法の評価と課題

- 禁煙の推進として、禁煙支援、喫煙防止と明確に分けて取組を行ったことで、対象や方法が明確になり、さらに、福祉保健センター単独で進めるだけでなく、薬局や教育現場と連携したり、大規模な啓発を行ったりと、既存の手法にとられない方法で進められてきたことで、効果的な取組につながったと言えます。
- 健康増進法や受動喫煙防止条例の制定等、環境整備の影響も大きいと考えられます。法律や条例を広く市民に普及啓発し、市民が行動を起こしやすい環境づくりを積極的に進めていくことも今後重要になってくると考えられます。
- 今後もさらなる改善のために、既存の手法にとられない方法や環境整備等視野に入れながら取組を推進する必要があります。



## (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

重点分野	目標	指標	策定時値	最終時値	評価
4 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	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
		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
	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	—	—	—
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	—	—	—	

※表中の「健診」は特定健診だけでなく職場健診、人間ドック、基本健康診査(19年度まで)等すべての健診を含む

### ■特定健診を受ける市民を増やす

- 「健康に関する市民意識調査」によると、健康診査を「毎年受けている」市民の割合は、46.4%から60.9%と14.5ポイント増加しました。また、「毎年」「2年に1度くらい」「3年に1度くらい」など3年に1度以上は健診を受けている市民の割合は、57.1%から74.8%と17.7ポイント増加しています。
- その一方で、「ご自身の健康のためにどのようなことを行っているか」の問いに対し、「定期的に健診を受けている」と回答する市民の割合は変化ありませんでした。このような結果の乖離がみられた理由として、たとえ健診を定期的に受診しても、「健康のために行うこと」を問われたときに「食事に気をつける」とか「運動を心がける」といった健康づくりのための積極的な行動を思い浮かべることが多いと思われることや仕方なく健診を受けている市民が少なくないことなどが考えられます。
- 健診を受診することには、ある病気を早期に発見し、治療につなげるという目的だけではなく、自分自身の健康状態を客観的に知ることにより、それまでの

生活習慣を見直すきっかけになるという「健康を保持するための行動」という側面もあります。このような健診の役割に関する理解を再確認していくような啓発も、特定健診の普及を図る際には重要であると考えられます。

### ■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対策の推進については、特定健診等の実施主体が行政から医療保険者へ変わったため市民全体の特定健診の受診率や保健指導の利用率を把握するのが難しくなってしまったことから、数値目標を設定しませんでした。
- 正確なデータとしては判断することは難しいため、今後の動向を観察する必要があります。





## (5) 多様な健康づくりの推進の取組成果と課題

目 標	指 標	策定時値	最終時値	評 価
健康意識の増加	自分の健康状態を「健康」「どちらかという健康」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
	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
アルコール	一日平均3合以上飲む男性の割合	12.0%	14.8%	変化なし
	一日平均3合以上飲む女性の割合	7.3%	6.0%	変化なし
休養・こころの健康づくり	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
	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
歯の健康	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本以上持つ40歳以上の男性の割合	65.7%	77.9%	改善
	自分の歯を20本以上持つ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

### 健康意識の増加

- 高齢化の進展の中、経済情勢が厳しくなり、病気や老後、家族の健康や景気、生活のことなど、市民の心配や不安は増加していたにもかかわらず、主観的健康感<sup>1</sup>は維持されてきました。ただし、主観的健康感を持つ市民が既に8割以上を占めていることを考えると、上限に近付いている可能性も考えられます。
- 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」市民の割合や健康のために「健康や病気に関する知識を身につける」市民の割合が増加する等、健康管理の身近な手法が市民に普及してきていることがうかがわれます。

- 健康のために「健康や病気に関する知識を身につける」市民の割合が34.7%から41.3%に、知りたい情報に「健康づくり」と回答する65歳以上の割合が、34.4%から50.2%と15.8ポイントも増加しており、健康づくりに関する関心の高さがうかがわれます。

## ■アルコール

- アルコールについて、「一日平均3合以上飲む市民の割合」を指標とした場合、特に大きな変化は見られませんでした。

## ■休養・こころの健康づくり

- 休養・こころの健康については、「目覚めたときに疲労感が残る市民の割合」という指標では、大きな変化はみられませんが、「ストレスをためないようにしている女性の割合」で改善が見られました。

## ■歯の健康

- 自分の歯を20本以上持つ40歳以上の市民の割合は、男性が65.7%から77.9%と改善しており、女性も同様に61.9%から75.9%と改善していました。さらに、歯を守るために何かしている市民の割合は72.6%から85.0%と改善しており、歯の状態や歯の健康のために行動をとる市民が増加していることがうかがわれます。