

第2期健康横浜21における運動の取組

1 第2期健康横浜21における「運動」の位置づけ

健康増進法に基づく健康増進計画として第2期健康横浜21を策定し、市民の健康づくりにつながる取組を進めています。取組テーマである生活習慣の改善において、「運動」「食生活」「歯・口腔」「喫煙・飲酒」「休養・こころ」の5つの分野を掲げ、ライフステージに合わせた行動目標を設定し取り組んでいます。

<ライフステージ行動目標【運動】>

	育ち・学びの世代 (乳幼児期～青年期)	働き・子育て世代 (成人期)	稔りの世代 (高齢期)
行動目標【運動】	毎日楽しく からだを動かす	あと1,000歩、歩く 定期的に運動する	歩く・外出する

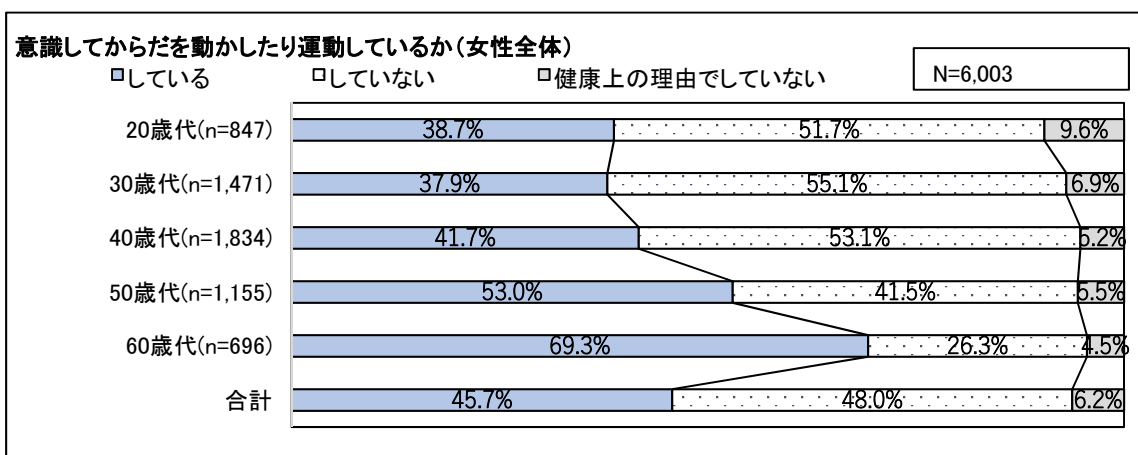
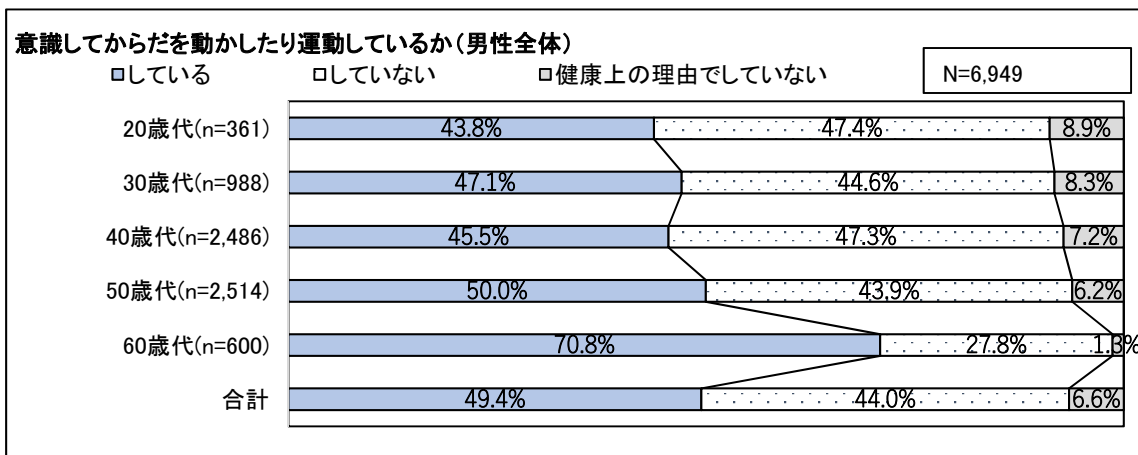
2 運動による生活習慣病などの予防の効果

適度な、運動・身体活動は、血糖値や血圧を下げたり、肥満を改善したりするなど糖尿病や心臓病、脳卒中等の生活習慣病の減少につながります。また、運動は足腰の痛みの改善などロコモティブシンドローム^{*1}予防の効果もあり、日常生活を営む上で、必要な機能の維持や向上につながります。

(※ 1 運動器の障害のために移動機能の低下をきたした状態)

3 横浜市民の「運動」に関する現状

(1) 「健康に関する市民意識調査の結果」(平成28年度実施)抜粋



(2) 「働き・子育て世代」の運動に関する状況(第2期健康横浜21における行動目標)

行動目標	指標		策定時 (2013年)	中間評価 (2018年)	目標値 (2023年)
①あと 1,000歩、 歩く	①20～64歳で1日の歩数が 男性9000歩以上、 女性8500歩以上の者の割合	男性	46.8%	41.7%	50%
		女性	41.7%	30.8%	50%
②定期的 に、運動 する	②20～64歳で1日30分・ 週2回以上の運動(同等の ものを含む)を1年間継続 している者の割合	全体	24.6%	24.3%	34%
		男性	27.1%	26.7%	36%
		女性	21.7%	21.4%	33%

4 生活習慣病の予防の取組(運動に関する取組抜粋)

区福祉保健センターを中心として、関係各局や関係団体等と連携し、働き・子育て世代を対象とした取組を進めています。

(1) 市の主な取組

事業名	対象	取組概要及び実績				
○よこはまウォーキングポイント	18歳以上	<ul style="list-style-type: none"> ・322,352人(歩数計305,913人、アプリ16,439人)平成30年度末実績 【内訳】平成26～29年度末 300,306人(歩数計のみ) 平成30年度 22,046人(歩数計:5,607人 アプリ:16,439人) 				
○よこはま健康スタンプラリー	全世代	<ul style="list-style-type: none"> ・区、地域ケアプラザ、地区センター等が開催する対象事業に参加し、スタンプを2つ集めて応募すると、抽選で景品が当たる事業 	年度	28	29	30
実施時期	28.1～6		28.7～12	29.1～6	29.7～12	30.7～12
応募者数	9,624		12,575	15,835	15,332	14,347
○健康経営企業応援事業 ・横浜健康経営認証制度	主に働き・子育て世代	<ul style="list-style-type: none"> ・健康経営の啓発による企業の取組支援 ・従業員の健康づくりに積極的に取り組む事業所の認証 ・認証した事業所の取組支援(健康機器の貸出、専門職による健康講座の実施等) 	年度	28	29	30
認証事業所数	28		57	199		
○区福祉保健センターの取組	全世代	<ul style="list-style-type: none"> ・運動に関する講座や講演会等の事業実施 ・地域人材の育成(保健活動推進員^{※2}や食生活等改善推進員) ・区づくり事業等による講座・イベント等の展開 	年度	28	29	30
取組事業数	41		30	35		
○関係各局の取組	全世代	<ul style="list-style-type: none"> ・市民参加型スポーツイベント実施【市民局】等 				

(2) 地域と連携した取組

横浜市保健活動推進員^{※2}等を中心にウォーキングやロコモティブシンドロームに関する取組(啓発、講座、イベント等)、簡易体力測定、気軽にできる体操の講座などを地域で実施しています。

(※2 地域における市民の健康づくりを推進するため、市長が委嘱 約4,000人が地域で活動)

5 今後に向けて

○東京2020オリンピック・パラリンピックを契機とした「運動」に取り組む動機付け、機運の醸成

○働き・子育て世代を中心とした取組

横浜市 自転車活用推進計画

(2019年度～2028年度)



計画の目的と基本的な考え方

- 自転車は便利で身近な乗り物として、様々な場面で活用されています。
- 一方で、自転車の基本的なルールが守られておらず自転車関係事故も多く発生しています。また、一部の地域では放置自転車も依然として課題となっています。
- 自転車は便利だけでなく、環境への負荷が少なく、健康増進につながり、災害時にも活用が可能な交通手段です。歩行者や自動車、バスなどと共存するとともに、自転車を横浜らしいまちづくりにいかすことが求められています。
- 本計画では、賑わいと回遊性のあるまちづくりを目指し、日常からレジャーまで、誰もが安心して快適に楽しめる自転車環境づくりを進めていきます。



横浜市自転車総合計画 (2016年策定)

国の法律・計画

- **自転車活用推進法** (2017年5月)
 - ・自転車の活用による環境負荷の低減、災害時における交通機能の維持、国民の健康増進等を図ることなど新たな課題に対応
 - ・交通における自動車の依存の程度低減、交通体系における自転車の役割拡大
- **自転車活用推進計画** (2018年6月)
 - ・自転車の活用の推進に関して基本となる計画

市の主な関連計画

横浜市中期4か年計画 2018～2021 政策 20 市民に身近な交通機能等の充実

- ・歩行者の安全確保や地域の利便性向上
- ・自転車施策の総合的な推進

横浜都市交通計画 (2018年改定) 施策の方向

- ・歩行者空間・自転車の利用環境の整備
- ・公共交通や自転車の利用促進につながる環境整備
- ・マイカーから公共交通等への転換を促す啓発活動
- ・安全に移動できる環境の整備
- ・交通安全教育・啓発の推進

横浜市自転車活用推進計画 計画期間：2019年度～2028年度

策定のポイント

- 2016年に策定した「横浜市自転車総合計画」のまもる、はしる、とめる、いかすの4つの枠組を継承しながら、国の動向や関連する計画等を踏まえて新たな視点を加え、「横浜市自転車活用推進計画」を策定しました。

横浜市自転車活用推進計画

- まもる** 交通安全教育の実施など
- はしる** 自転車通行空間の整備など
- とめる** 駐輪環境の向上など
- いかす** 自転車活用の推進など

新たな視点

① 健康的な「ライフスタイル」にいかす

健康

スポーツ

② 横浜らしい「まちづくり」にいかす

賑わい・観光

災害対応

基本理念

賑わいと回遊性のあるまちづくりを目指し、日常からレジャーまで、誰もが安心して快適に楽しめる自転車環境をつくる

まもる



自転車の安全利用に必要な、ルール・マナーを伝える

誰もがルールを守り、周りへの配慮ができる意識の醸成を目指し、交通安全教育の充実や自転車保険の加入促進等に取り組みます。

- 方針 1** 交通ルールを学べる環境をつくる
 - (1) 切れ目のない交通安全教育の場・機会の充実
 - (2) 教育・啓発・指導ができる体制づくり
- 方針 2** 安全・安心に自転車を利用できる環境をつくる
 - (1) 自転車とクルマが互いに配慮できる意識啓発
 - (2) 自転車保険の加入促進
 - (3) 安全に乗るための点検・整備方法の周知啓発

PickUP 施策 自転車保険の加入促進

- 神奈川県が自転車保険の加入義務化を伴う条例の施行を予定していることも踏まえ、本市でも引き続き、様々な機会を通じて自転車保険の加入促進に取り組めます。



自転車関連イベントでの啓発

はしる



安全・快適に自転車を利用できる通行環境をつくる

歩行者の安全を確保しながら、自転車を安全・快適に利用できるよう、地域内のネットワークと、地域をつなぐ広域的なネットワークを組み合わせて、自転車通行空間の整備を行います。

- 方針 1** 地域の自転車ネットワークをつくる
 - (1) 重点エリアでの自転車通行空間の整備推進
 - (2) 都心臨海部における自転車利用環境づくりの推進
- 方針 2** 地域をつなぐ広域ネットワークをつくる
 - 広域的な自転車ネットワークの形成
- 方針 3** 安全で快適な自転車通行環境をつくる
 - 自転車通行環境の快適性向上

PickUP 施策 重点エリアでの自転車通行空間の整備推進

- 重点エリアを指定し、エリアごとに地域の実情を踏まえながら「自転車通行空間整備実行計画」を策定します。
- 実行計画に基づき自転車通行空間の整備を進めます。



整備された自転車専用通行帯

とめる



自転車を適切に止められる駐輪環境をつくる

通勤・通学、買い物など駐輪が発生する場所において、駐輪目的や需要に応じた適切な対応を図ります。駐輪場の「量」の確保や、サービスの「質」の見直しを図り、まちに適した駐輪対策を進めます。

- 方針 1** 目的に応じた駐輪場の「量」を確保する
 - (1) 買い物等の集客施設での利用に応じた駐輪場の確保
 - (2) 鉄道利用等に対応した駐輪場の拡充
- 方針 2** サービスの「質」を高める
 - (1) 市営自転車駐車場のサービス向上
 - (2) 持続可能な市営駐輪事業のしくみ構築
- 方針 3** まちに適した駐輪対策を進める
 - 地域・民間・行政の連携による駐輪対策の実施

PickUP 施策 買い物等の集客施設での利用に応じた駐輪場の確保

- 駐輪場の附置義務制度の適切な運用により、駐輪場を確保します。
- 公共空間を活用した駐輪場の設置を、商店街や民間事業者等と連携して推進します。



公共空間を活用した駐輪場設置

いかす



自転車をヨコハマでの暮らしやまちづくりにいかす

健康に良く、環境に優しい自転車を、ヨコハマでの暮らしの中で活用していきます。また、観光や賑わい創出、災害対応など、様々なまちづくりの場面で自転車を活用を進めます。

- 方針 1** 健康的な「ライフスタイル」にいかす
 - (1) 自転車を活かした健康づくりの支援
 - (2) サイクルスポーツへの興味を高める取組推進
- 方針 2** 賑わい創出の「まちづくり」にいかす
 - (1) 観光や賑わい創出のまちづくりでの自転車活用の推進
 - (2) まちづくりと連携した自転車活用の推進



ITU 世界トライアスロンシリーズ横浜大会 © Shinji KAWATA/ITU



本市主催のサイクルイベント © Aardman Animations Ltd 2019

PickUP 施策 自転車を活かした健康づくりの支援

- 自転車活用のポータルサイトを立ち上げ、健康づくりをキーワードとした情報を提供するほか、イベント等での周知啓発等を通じ、健康づくりと自転車に関する情報提供を行います。
- 自転車通勤者がルールを守って安全に自転車を活用できるよう、周知啓発を行います。

PickUP 施策 まちづくりと連携した自転車活用の推進

- 自転車活用の着実な取組を推進するため、本市のまちづくりに関する計画と連携を図ります。
- 災害発生後の情報収集や復旧時での自転車の活用を推進します。

PickUP 施策 観光や賑わいのあるまちづくりでの自転車活用の推進

- 都心臨海部において、自転車通行空間の整備や、観光施設・公園・港湾緑地等での駐輪場の設置を検討します。
- 本市と民間事業者が協働で進めている横浜都心部コミュニティサイクル「ベイバイク」について、サイクルポートの拡充や、イベント時の臨時ポート設置によるPRなどの利用促進を進めます。
- 地域の賑わいを創出するサイクルイベントの開催支援や、地域の歴史や自然などの地域資源を巡るサイクリングマップ等の活用支援を行います。



都心臨海部 (C)Hideo MORI



横浜都心部コミュニティサイクル「ベイバイク」



横浜市自転車活用推進計画

2019年3月

【編集・発行】

横浜市道路局交通安全・自転車政策課

〒231-0017 横浜市中区港町1-1

Tel : 045-671-3644 Fax : 045-663-6868

歯科口腔保健の推進について

1 歯科口腔保健推進検討部会の設置

本市の歯科口腔保健の取組を推進するため、健康横浜21推進会議の部会として「歯科口腔保健推進検討部会」を設置します。本検討部会では歯科口腔保健推進計画の検討も行います。

(1) 設置根拠及び位置づけ

健康横浜21推進会議運営要綱第7条第1項に基づく推進会議の部会

(2) 委員の構成

健康横浜21推進会議委員のほか、学識経験者、医師、歯科医師、薬剤師、栄養士、子育て関係者、学校保健関係者、障害関係者、介護関係者等から委員候補者を選定します。

2 歯科口腔保健推進計画の策定

令和2年度末をめどに、横浜市歯科口腔保健の推進に関する条例第9条に基づく歯科口腔保健推進計画を策定します。本計画は、令和5年度から始まる第3期健康横浜21に位置付けます。

3 横浜市歯科口腔保健の推進に関する条例の周知（別添リーフレット参照）

条例のリーフレットを作成し、5月から横浜市医師会、歯科医師会、薬剤師会などの関係団体をはじめ、横浜市町内会連合会・区連合町内会を通じて市民の皆様に趣旨を周知するため配布しています。また、各区役所、地域ケアプラザでも配布をしています。

【参考】

○横浜市歯科口腔保健の推進に関する条例（抜粋）

第9条 市は、市民の生涯にわたる歯科口腔保健の推進に関する施策を総合的かつ計画的に実施するため、歯科口腔保健の推進に関する計画（以下「歯科口腔保健推進計画」という。）を定めるものとする。

第11条 市長は、歯科口腔保健推進計画を策定し、若しくはその進捗管理を行い、又は歯科口腔保健の推進に関する重要事項を定めるに当たっては、横浜市附属機関設置条例（平成23年12月横浜市条例第49号）に基づく健康横浜21推進会議の意見を聴くものとする。

○健康横浜21推進会議運営要綱（抜粋）

第7条 健康横浜21について、調査審議するために部会を置くことができる。

2 部会は、会長が指名する委員及び臨時委員をもって組織する。

横浜市歯科口腔保健の推進に関する条例 ことができました！

平成31年
4月1日
施行



子どもから高齢者まで、歯と口の健康づくりで毎日をいきいきと！

歯と口の健康づくりを通じて、市民の皆さまが健康でいきいきと毎日を過ごすことができるよう、市民の皆さま・歯科医療等関係者・保健医療等関係者・事業者の役割や、横浜市の基本施策などが定められました。

市民の皆さま、歯科医療や保健医療等に関わる皆さま
みんなで歯と口の健康づくりに取り組みましょう！



歯科医療等関係者

(歯科医師など)

- 質の高い歯科医療や保健指導を提供します。



保健医療等関係者

(医師、看護師、介護職、保育・学校関係者など)

- 日々の口腔ケアや受診をご自分で行うことが難しい方への必要な支援を行います。

事業者

企業・事業所

- 従業員の方への歯科検診受診などを積極的に働きかけて、健康づくりを後押ししましょう。

市民

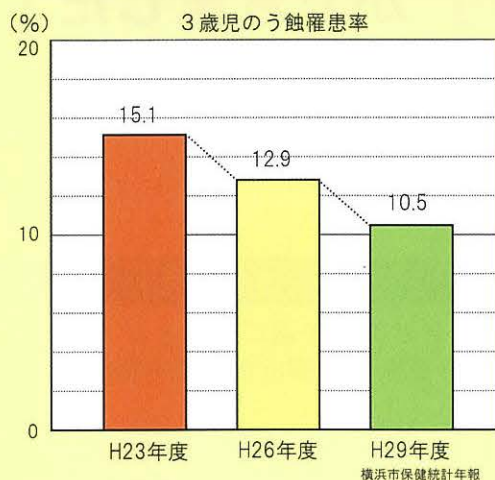
- 歯科口腔保健に関する正しい知識や情報を得ましょう。
- 定期的に歯科検診を受診するなど、日常生活の中で歯科口腔保健の取組を進めましょう。

横浜市

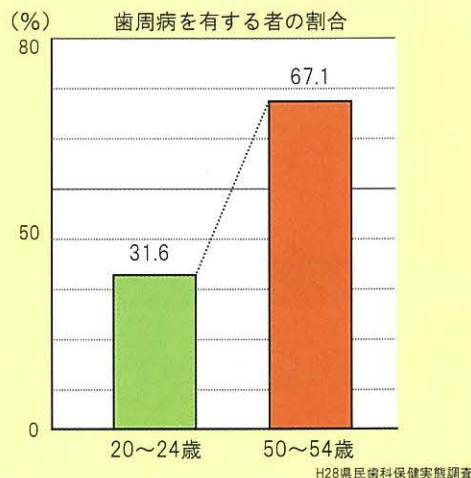
- 歯科口腔保健推進に関する施策を実施します。
- 歯科口腔保健推進計画をつくりまします。

歯と口をめぐる現状～あなたのお口はどうか？～

むし歯のある3歳児の割合は減少しています！



歯周病にかかっている割合は20代でも約3割！
50代は約6割に上ります！



- むし歯のある子どもは減少傾向にあります。これからも正しい歯みがき等を継続しましょう。
- 一方、歯周病にかかっている大人は多い状況です。歯周病は自分では気づかないうちに進行してしまいます。定期的にかかりつけ歯科医でお口のチェックを受けましょう。

歯と口の健康は、全身の健康に関係しています。 健全な発育や、健康寿命延伸にも大きく影響します！

オーラルフレイル

噛む力など口の機能が衰える（オーラルフレイル）と、食べられる食品が減り、低栄養や体力の低下につながると言われています。

心筋梗塞

歯周病菌が原因で血栓をつくり、狭心症や心筋梗塞など心臓病のリスクを高めることがあります。

認知症

歯が減って噛む力が低下すると、脳への刺激が減り認知症の危険性が高まると言われています。

肺炎

飲み込む力が衰えると、食べ物や唾液と共に歯周病菌が気管に入り込み、肺炎を起こすことがあります。

動脈硬化

歯周病菌が血管を傷つけ、コレステロールを取り込み、動脈硬化を起こすと考えられています。

がん治療

歯周病があると、がん治療の際に口内炎が重症化したり、手術後肺炎を起こす原因となることがあります。

低体重児 早産

妊娠中に歯周病が悪化すると、歯周病の炎症によって出る物質が子宮へ影響を及ぼし、低体重児出産や早産を招く可能性があると言われています。

噛む機能

乳幼児期、学齢期によく噛む習慣をつけることで、栄養を確実に吸収できる等、生涯の健康につながります。

糖尿病

糖尿病の人は免疫力が落ち、歯周病が悪化します。歯周病の炎症によって出る物質も、血糖値を下げるインスリンの働きを悪くして糖尿病を悪化させると言われています。



横浜市からのご案内

● 横浜市妊婦歯科健康診査

妊娠期からの歯科口腔保健の取組が家族の健康づくりに重要です。ぜひ受診しましょう。 [横浜市妊婦歯科健康診査](#) [検索](#)

● 横浜市歯周病検診

歯周病は全身の健康に影響があります。定期的にチェックを受けて予防しましょう。 [横浜市歯周病検診](#) [検索](#)

第2期
健康横浜21

よこはま 健康アクション Stage2

2018年度▶2022年度

イラスト

+1

で健康寿命を延ばそう!!

第2期 健康横浜21 (計画期間2013年度▶2022年度)

乳幼児から高齢期までのすべての横浜市民の健康づくりの指針となる10か年計画です。
区役所を中心に関係機関・団体と連携して健康づくりに取り組んでいます。

第2期健康横浜21の重点取組 = よこはま健康アクション

第2期健康横浜21の基本目標である「健康寿命を延ばす」を推進するための重点的な取組です。

Stage1

(2014年度▶2017年度)

中間評価を踏まえ、
Stage1を充実(+プラス1)

Stage2

(2018年度▶2022年度)

健康寿命
って?

「健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間」のことです。

いくつになっても健康で自立した生活を送り、アクティブな毎日を過ごすためには
単に寿命を延ばすだけでなく、健康寿命を延ばしていくことが重要です。

横浜市

よこはま健康アクションStage2 10の取組

よこはま健康アクションStage2とは、市民が日々を健康に過ごし、健康寿命を延ばすために、横浜市で特に力を入れてすすめる10の取組です。

10の取組それぞれの+1(プラスワン)とは、よこはま健康アクションStage1から充実させたStage2のポイントです。あなたも日頃の生活をチェックして、一歩進めて実践してみましょう!

<生活習慣病対策の強化>

Action. 1 特定健診・がん検診の受診率の向上^{プラスワン}+1 国民健康保険特定健診を無料化

検診のお知らせを送付するなど、がん検診を受けやすくする取組を行います。特に女性特有のがん検診に初めて対象となる女性の方(子宮がん検診:20歳、乳がん検診:40歳)に、無料クーポン券を送付します*。国民健康保険加入者が受けられる特定健診の自己負担額を無料化します(2018年度開始)。*無料クーポン券の対象者は変更になる場合があります。

チェック! 毎年、特定健診・がん検診を受けている

- 特定健診やがん検診、歯周病検診等を受けると、早いうちに生活習慣病やがんなどの疾病を見つけることができます。
- 生活習慣病やがんを早期に発見して、健康を保てるように適切な治療や自分にあった健康づくりをしましょう!



Action. 2 健康経営^{プラスワン}*1の推進^{プラスワン}+1 働き世代の健康づくりの強化

従業員の健康づくりに取り組む健康経営企業を増やし、ワークライフバランスの推進など、働きやすい職場づくりの取組を進めます。

チェック! 職場で無理なくできる健康づくりに取り組んでいる

- 忙しいとつい、朝食抜きになったり、菓子パンやカップ麺など簡単な食事になっていませんか? 食事にサラダをつけるなど、食生活を見直してみましょう。
- 始業前や昼休みを利用して職場でストレッチをしたり、エレベーターの代わりに階段を利用したりするなど、軽い運動から始めてみましょう。
- 自分自身のワークライフバランスを見直してみましょう。



Action. 3 糖尿病等の重症化予防^{プラスワン}+1 健診結果を生かした健康づくり

生活習慣病が悪化する前に、特定健診の結果等に基づき保健指導を受け改善できるよう支援を充実します。特に、国民健康保険加入者には医療機関と連携し、糖尿病性腎症の重症化予防の支援を推進します。

チェック! 特定健診やがん検診の結果を生かして生活習慣を見直している

- 自分の健康状態を確認して、健康を保つための生活習慣の改善方法を選びましょう。
- 血糖値が高いなど、気になるデータがある方は、加入している健康保険組合もしくはお住まいの区福祉保健センターなどへ相談してみましょう。栄養士・保健師等からのアドバイスを受けて、生活習慣の改善にチャレンジしてみましょう!



Action. 4 子どものころからの健康づくりの普及啓発^{プラスワン}+1 休養・睡眠 こころの健康づくり

子どものころから健康的な生活習慣が身につくよう、健康に関する情報提供を充実させます。特に、休養・睡眠の大切さを普及し、こころの健康を保つための啓発を推進します。

チェック! しっかり休養・睡眠がとれている

- スマホの見過ぎやゲームのし過ぎなどで夜更かしていませんか? 良い睡眠のための環境づくりを心掛けましょう。
- 朝起きたら、日光を浴びる、規則正しい生活を心掛けるのもひとつの工夫です。
- 休養・睡眠がとれることがこころの健康にもつながります。



Action. 5 健康格差を広げない取組^{プラスワン}+1 年齢を区切らず、支援の対象者を拡大

健康を保つサービスを活用しにくい方や生活支援が必要な方の健康支援に取り組みます。また、横浜市健康診査受診による生活習慣の改善を支援します。

チェック! 周囲の人の健康も気にかけている

- 健康に関する情報を自分だけでなく、周囲の人とも共有してみましょう。人に伝え、活用することで、みんなで健康づくりを広げていきましょう。



<生涯を通じて自立した生活を送るための体づくり>

Action. 6 よこはま健康スタイル^{プラスワン}+1 ウォーキングポイントスマホアプリの導入

ウォーキングなど、楽しみながら継続して健康づくりに取り組むことができる仕組みを推進します。また、よこはまウォーキングポイントにスマートフォンアプリを導入し、働き世代の健康づくりを後押しします。

チェック! 定期的な運動をしている

- あと「1,000歩」、あと「10分」、楽しくウォーキングを続けましょう!
- 楽しみながら継続して歩いたり体を動かすことで、健康増進、ストレス解消につながります。今日は何歩歩いたかな? 「よこはまウォーキングポイント」^{※2}に参加して、歩数を測ってみましょう!
- 地域の健康づくりの事業に参加してスタンプゲット! 「よこはま健康スタンプラリー」^{※3}に参加しましょう!



Action. 7 地域活動を通じた健康づくり^{プラスワン}+1 社会参加の取組を拡充

地域関係団体や民間企業等と連携し、子どもから高齢者まですべての世代を対象とした地域活動を推進します。こころの健康づくりや介護予防につながるよう、元気づくりステーションなどの活動を通じた社会参加の取組を拡充します。また、よこはまシニアボランティアポイントなどにより、退職後も活動を通して健康を保てる仕組みを推進します。

チェック! あいさつや交流、活動参加など人とつながりがある

- 地域との交流や活動への参加など、人とのつながりをつくるのが、健康づくりに効果があると言われています。地域のサロンや保健活動推進員^{※4}、食生活等改善推進員^{※5}、元気づくりステーション^{※6}、よこはまシニアボランティアポイント^{※7}など、地域には様々な活動の場があります。趣味・知識・経験を生かす等、自分に合った活動に参加してみましょう。



Action.
8

ロコモティブシンドローム^{※8}(ロコモ)予防/
フレイル^{※9}・オーラルフレイル^{※10}の予防 ^{イラスト} +1 口腔機能の低下予防の
普及啓発

地域で活動する方々と、ロコモ予防の啓発を進めるとともに、オーラルフレイルなどの新たな考え方を普及します。
また、若い世代からの運動の習慣化を進め、生涯にわたる健康、将来の介護予防につなげます。

チェック!

ロコモ・フレイル・オーラルフレイルの予防に取り組んでいる

- 加齢にともなって心身の衰えが進むと、「ロコモ」、「フレイル」となるリスクが高まります。
口の機能の衰え(オーラルフレイル)は、からだの衰えにも大きく関わっています。
- 足の筋力やバランス能力をつけることに加えて、唾液の分泌を促すお口の体操をしたり、
定期的に歯科健診を受けるなど、若いうちから介護予防・健康づくりに取り組みましょう!



< 受動喫煙の防止 >

Action.
9

受動喫煙防止の取組 ^{イラスト} +1 望まない受動喫煙のない環境づくりの推進

公共の場も含め、望まない受動喫煙のない環境づくりを推進します。
また、子どもの近くでたばこを吸うことのないよう、禁煙や受動喫煙防止の啓発を実施します。

チェック!

たばこの害を理解して、受動喫煙に注意している

- 吸わない人や子どもに、あなたの煙を吸わせていませんか?たばこの先から出る煙(副流煙)には、高い濃度の有害物質が含まれています。受動喫煙から子どもたちを守りましょう。
- 喫煙や受動喫煙による害について、正しい情報を知りましょう!
- 喫煙者は禁煙にチャレンジしてみましょう。



◀「受動喫煙のない社会を目指して」
ロゴマーク

< データの活用 >

Action.
10

データ活用の推進 ^{イラスト} +1 大学等と連携を強化

大学等と連携を強化し、保健医療に関するデータ分析を行います。
また、データ分析結果を健康課題の把握や企画立案、施策の評価等に活用します。

チェック!

自分自身やまちの健康に関するデータに関心を持っている

- 自分の住んでいる地域のデータ等、自分の生活に関係する健康データを見てみましょう。
- 家族、仲間、みんなで、健康に暮らしていくために、データを活用しましょう。



あなたはどれくらいチェックができましたか?

全ての取組にチェックがつくよう、できる取組からあなたの生活に ^{イラスト} +1



Action.
8

ロコモティブシンドローム^{※8}(ロコモ)予防/
フレイル^{※9}・オーラルフレイル^{※10}の予防

イラスト

+1

口腔機能の低下予防の
普及啓発

地域で活動する方々と、ロコモ予防の啓発を進めるとともに、オーラルフレイルなどの新たな考え方を普及します。
また、若い世代からの運動の習慣化を進め、生涯にわたる健康、将来の介護予防につなげます。

チェック!



ロコモ・フレイル・オーラルフレイルの予防に取り組んでいる

- 加齢にともなって心身の衰えが進むと、「ロコモ」、「フレイル」となるリスクが高まります。
口の機能の衰え(オーラルフレイル)は、からだの衰えにも大きく関わっています。
- 足の筋力やバランス能力をつけることに加えて、唾液の分泌を促すお口の体操をしたり、定期的に歯科健診を受けるなど、若いうちから介護予防・健康づくりに取り組みましょう!



< 受動喫煙の防止 >

Action.
9

受動喫煙防止の取組

イラスト

+1

望まない受動喫煙のない環境づくりの推進

公共の場も含め、望まない受動喫煙のない環境づくりを推進します。
また、子どもの近くでたばこを吸うことのないよう、禁煙や受動喫煙防止の啓発を実施します。

チェック!



たばこの害を理解して、受動喫煙に注意している

- 吸わない人や子どもに、あなたの煙を吸わせていませんか?たばこの先から出る煙(副流煙)には、高い濃度の有害物質が含まれています。受動喫煙から子どもたちを守りましょう。
- 喫煙や受動喫煙による害について、正しい情報を知りましょう!
- 喫煙者は禁煙にチャレンジしてみましょう。



◀「受動喫煙のない社会を目指して」
ロゴマーク

< データの活用 >

Action.
10

データ活用の推進

イラスト

+1

大学等と連携を強化

大学等と連携を強化し、保健医療に関するデータ分析を行います。
また、データ分析結果を健康課題の把握や企画立案、施策の評価等に活用します。

チェック!



自分自身やまちの健康に関するデータに関心を持っている

- 自分の住んでいる地域のデータ等、自分の生活に関係する健康データを見てみましょう。
- 家族、仲間、みんなで、健康に暮らしていくために、データを活用しましょう。



あなたはどれくらいチェックができましたか?

全ての取組にチェックがつくよう、できる取組からあなたの生活に

イラスト

+1



中間評価の結果について

市民の健康づくり計画である「第2期健康横浜21」は、2017年に計画の中間地点を迎えました。進捗状況を確認して今後の方向性を検討しました！

基本目標 ～健康寿命を延ばす～



結果 健康寿命は、男性では0.59年、女性では0.34年延びていました！
しかし、女性の健康寿命の伸びは鈍くなってきており、男女とも取組の強化が必要です。

行動目標

結果

- 第2期健康横浜21における全51項目の行動目標のうち、4割超が目標に近づいており、取組の効果が一定程度みられました！
- 「稔りの世代」(高齢期)は目標値に近づいた項目が多いですが、「働き・子育て世代」(成人期)は生活習慣全体に課題がみられました。「育ち・学びの世代」(乳幼児期～青年期)は保護者の生活が大きく影響するため、大人も含めた生活習慣の改善取組が必要です。

食生活

- 子どもの「食生活に関する意識・知識」は改善。
- 大人の野菜摂取量・塩分摂取量に大きな変化はなし。

1 取り組むべき課題

★子どもも大人も朝食を食べない人が増えている傾向。



歯・口腔

- 子どもも大人も、むし歯数は減少、歯科健診を受けた割合は改善！

1 取り組むべき課題

★オーラルフレイル(口の機能の衰え)などの新たな課題が発生。



喫煙・飲酒

- 喫煙率は変化なし、受動喫煙の機会は減少。
- 生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している割合は変化なし。

1 取り組むべき課題

★子どもと同居している大人の喫煙率は、男性3割、女性1割。



運動

- 歩数を測る習慣がある大人の割合は、男女ともに改善。
- 稔りの世代の運動習慣やロコモティブシンドロームの認知度は大きく改善！

1 取り組むべき課題

★定期的に運動している大人の割合は、男女ともにたった2割！



休養・こころ

- 睡眠が6時間未満の子どもが増加。
- 睡眠による休養を十分とれていない大人の割合は増加。

1 取り組むべき課題

★睡眠をとってしっかり休養している人はすべての世代で減少。



特定健診・がん検診

- がん検診の受診率・認知度はともに向上！
- 特定健診の認知度は改善したが、受診率はほぼ横ばい。

1 取り組むべき課題

★特定健診を受けている人の割合はたった2割！



この中間評価の結果に基づきよこはま健康アクションStage1を充実させた、Stage2の10の取組が決定しました。

用語集

※1…健康経営

従業員等の健康保持・増進の取組が、将来的に企業の収益性を高める投資であると考え、従業員の健康づくりを経営的な視点から戦略的に実践する取組です。

詳しくは [横浜 働く人の健康づくり](http://www.city.yokohama.lg.jp/kenko/wls/) **検索**

<http://www.city.yokohama.lg.jp/kenko/wls/>

※「健康経営」は特定非営利活動法人 健康経営研究会の登録商標です。

※2…よこはまウォーキングポイント

専用の歩数計や歩数計アプリをダウンロードしたスマートフォンを持って歩くと歩数に応じてポイントが貯まり、抽選で景品があたります。

詳しくは [よこはまウォーキングポイント](http://enjoy-walking.city.yokohama.lg.jp/walkingpoint/) **検索**

<http://enjoy-walking.city.yokohama.lg.jp/walkingpoint/>

※3…よこはま健康スタンプラリー

横浜市及び関係団体等が主催する健康づくり事業に参加するとスタンプを獲得でき、スタンプを2つ集めたくえで健康チェックを受けると、景品が当たる抽選に応募できます。

詳しくは [よこはま健康スタンプラリー](http://enjoy-walking.city.yokohama.lg.jp/stampラリー/) **検索**

<http://enjoy-walking.city.yokohama.lg.jp/stampラリー/>

※4…保健活動推進員

横浜市の健康づくり施策のパートナーとして、自治会町内会を基盤に、運動やたばこの害の啓発を中心に地域の健康づくりを推進しています。



※5…食生活等改善推進員(ヘルスメイト)

地域の皆さんと共に「私達の健康は私達の手で」をスローガンに、お腹の赤ちゃんからお年寄りまで全世代を対象に、食生活を中心とした健康づくり活動をしています。



※6…元気づくりステーション

身近な地域で、参加者本人と仲間、そして地域も元気にする自主的な活動グループです。ロコモ予防体操、ポールウォーキング、健康マージャン、盆踊りなどの様々な活動を通じて、健康づくりと参加者の交流を図っています。元気づくりステーションは市民の皆様の手を合わせて作り上げる活動です。経験や特技を活かして、ボランティアとして活躍してくださる方も大歓迎です。

※7…よこはまシニアボランティアポイント

高齢者が介護施設等でボランティア活動を行った場合に、ポイントが得られ、貯まったポイントに応じて寄付または換金できる仕組みです。

※8…ロコモティブシンドローム(ロコモ)

筋肉や骨など運動器の障害のために、要介護になっていたり、要介護になる危険の高い状態のことです。例えば、片足立ちで靴下がはけない、家で中々つまずいたり滑ったりする、階段を上るのに手すりが必要などの状況に当てはまれば、ロコモの可能性がります。

※9…フレイル

加齢とともに、心身の活力(例えば運動機能や認知機能等)が低下し、複数の慢性疾患の併存の影響もあり、生活機能が障害され心身の脆弱化が出現した状態像です。〔高齢者の特性を踏まえた保健事業ガイドライン〕(厚生労働省)における定義

※10…オーラルフレイル

滑舌の低下、食べこぼし、わずかなむせ、かめない食品が増えるなど、ささいな口の機能の衰えの症状が現れている状態をいい、身体の衰えにも大きく関わっています。

「市民の健康づくり計画 健康横浜21」
についてはコチラをご覧ください

<http://www.city.yokohama.lg.jp/kenko/kenyoko21/>

「よこはま健康アクションStage2」
についてはコチラをご覧ください

<http://www.city.yokohama.lg.jp/kenko/kenyoko21/plan/action2014.html>

