

# 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～

## 概要版



健康横浜21

横浜市 令和6年5月改定

## 横浜市民の最も大きな健康課題の一つである 生活習慣病の予防を中心とした、 横浜市における総合的な健康づくりの指針

「市町村健康増進計画」  
「歯科口腔保健推進計画」  
「食育推進計画」

**New**

3つの計画を一体的に策定

計画期間

令和6(2024)年度から令和17(2035)年度までの12年間

### 基本理念

## 共に取り組む生涯を通じた健康づくり

乳幼児期から高齢期まで継続した生活習慣の改善、生活習慣病の発症予防や重症化予防、健康に望ましい行動を取りやすくする環境づくりに、市民、関係機関・団体、行政が共に取り組むことにより、誰もが健やかな生活を送ることができる都市を目指します。

### 基本目標

## 健康寿命の延伸

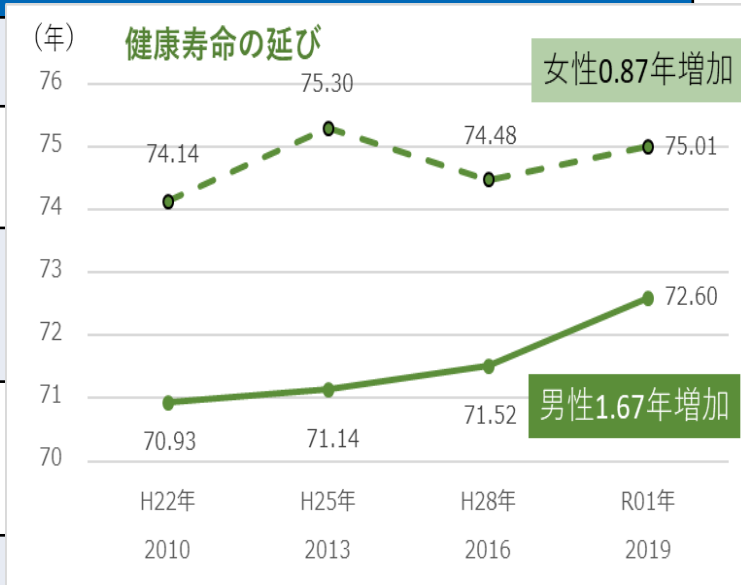
健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間を延ばします。

# 横浜市民の健康を取り巻く現状

全国値と比較可能なデータ等で、横浜市民の健康課題を分析しています。

## 横浜市民の健康を取り巻く現状

社会背景	就業人口の増加、高齢世帯の増加
平均寿命と健康寿命	この9年間で平均寿命も健康寿命も延伸したが、女性の健康寿命の伸びは鈍化
主な死因	悪性新生物、心疾患、脳血管疾患で死亡数の半数を占め、男性では急性心筋梗塞など、女性では乳がんなどが多い
主な疾患	良好な健診データが多い中で、男性の肥満は全国平均並み、男性の脂質異常症に関する値は全国平均よりも不良
健康に関する意識	市民の3分の1が、生活習慣改善の必要性を感じていても行動するつもりはない、又は、関心がないと回答
第2期計画の振り返り	高齢に至るまで健康を保持するには、高齢者の健康を支えるだけでなく、若い世代からの取組が重要



## 健康寿命の延伸に向けた主要な健康課題の改善

健康寿命の延伸への寄与が大きい、全国データと比較して改善の余地がある、予防効果が表れやすいなど、次の10項目を「主要な健康課題」として選定し、健康寿命の延伸に向けた中間成果の指標として、その改善を目指します。

健康寿命の延伸に向けた主要な健康課題の改善	
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

## 取組領域と取組テーマ




健康寿命の延伸に向けた取組を推進するに当たり、取組領域と取組テーマを設定します。

取組テーマごとに取組内容を検討し、横断的な取組も行っていきます。

取組領域	生活習慣の改善に向けた取組	生活習慣病の発症予防や重症化予防の取組	<div style="border: 2px solid red; padding: 2px; display: inline-block;">New</div> 健康に望ましい行動を取りやすくする環境づくり
取組テーマ	栄養・食生活 歯・口腔 喫煙 ★ 飲酒 運動 休養・こころ ★ 暮らしの備え	健康診査 がん検診 ★ 歯科健診 ★ 糖尿病等の疾患	★ 食環境づくり ★ 給食施設の栄養管理 ★ 受動喫煙防止対策 ★ 職場における健康づくり

# ライフステージの設定

生活習慣に大きく影響する就学・就業の有無等を考慮した、  
3つのライフステージを設定します。

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)	
	年齢の めやす	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)

# 取組を推進する10の視点

行政等が取組を推進する際に、その効果を高めるために意識すべきことを「取組を推進する10の視点」として掲げます。



ライフコース  
アプローチによる  
将来に向けた予防



性別によって異なる  
健康課題を踏まえた  
ヘルスリテラシー  
向上支援



楽しみや喜びを感じる  
ことから健康への  
関心につなげる  
仕掛けづくり



健康に好影響を  
もたらす社会的  
環境の創出と  
物理的環境の利活用



人と人との  
つながりを通じた  
身近で気軽な  
健康づくり



様々な状況にある  
市民の健康づくり  
への支援



デジタル技術を  
有効活用した便利で  
効率的なサポート



自然災害や感染症の  
蔓延等の発生に備え  
て平時から行う健康  
づくり



民間事業者・大学  
等の力を活用した  
取組の推進と健康  
づくりの活性化



第2期計画から  
引き継ぐ課題への  
対応

## ライフコース アプローチ

胎児期から高齢  
期に至るまでの  
人の生涯を経時  
的に捉えた健康  
づくり

## ヘルスリテラシー

健康に関する正しい  
情報入手し、  
理解して活用する  
能力のこと

## ナッジ

行動経済学上、  
対象者に選択の  
余地を残しながらも、より良い  
方向に誘導する  
方法

## インセンティブ

目標の達成度等の  
取組の成果等に  
応じた配分を行う  
ことで、意欲を  
引き出すための  
仕組み



## ライフステージ別の市民の行動目標の設定

取組テーマ \ 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)
栄養・食生活	1日3食、栄養バランスよく食べる		
	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・ストレスに気付き、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	

## 栄養・食生活

- ・栄養バランスのよい食事をしている人の割合が減少しています。
- ・20代～60代の男性、40代～60代の女性の肥満の割合が改善していません。20代女性や高齢者のやせも課題です。

### 市民の 行動目標

- 1日3食、栄養バランスよく食べる
- 適正体重を維持する

### 取組内容

学校、保育所等での給食等を通じた食育の実践や、性別・年代別の特性を踏まえた栄養バランスや適正体重維持の啓発を行います。



主な指標	直近値	目標値
栄養バランスのよい食事をしている市民の割合	34.3%	50%以上
家庭で体重を測定する習慣のある者の割合	52.4%	58%以上

## 歯・口腔

- ・乳幼児・学齢期のむし歯は減っています。
- ・20代～60代におけるオーラルフレイルの言葉を知っている人の割合は低い状況です。

### 市民の 行動目標

- 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



### 取組内容

健全な口腔機能の発達の支援を行います。オーラルフレイル予防に取り組めるよう関係団体と連携して啓発します。



主な指標	直近値	目標値
3歳児で4本以上のむし歯のある者の割合	1%	0%
20代～60代における「オーラルフレイル」の言葉を知っている者の割合	17.5%	20%以上

## 喫煙

- ・ 20歳未満と同居する人の喫煙率は減少していますが、そのうち女性の喫煙率だけを見るとほとんど変化がありません。
- ・ 20歳以上の喫煙率は減少していますが、年代や性別により差があります。

### 市民の 行動目標

- タバコの害を学ぶ・吸い始めない
- 禁煙にチャレンジ

### 取組内容

関係団体と連携した20歳未満への喫煙防止教育を行います。  
職場ぐるみの禁煙チャレンジを支援します。



主な指標	直近値	目標値
20歳未満と同居する者の喫煙率	18.6%	14%以下
20歳以上の喫煙率	13.1%	12%以下

## 飲酒

- ・ 20歳未満はアルコールの分解が遅いため、急性アルコール中毒や臓器に対する悪影響を引き起こしやすい状況です。
- ・ 生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している人がいます。

### 市民の 行動目標

- 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

### 取組内容

20歳未満の飲酒の危険性を啓発します。飲酒による身体等への影響を啓発し「酒は百薬の長」といったイメージの払拭に取り組みます。



主な指標	直近値	目標値
習慣的に飲酒をしていない20代の割合	86.0%	92%以上
生活習慣病のリスクを高める量（1日当たりの純アルコール摂取量：男性40g以上、女性20g以上）を飲酒している者の割合	男性16.4% 女性13.5%	12%以下 8%以下

## 運動

- ・週3回以上運動している小・中学生は減少しています。
- ・健康のために意識して体を動かす人は約半数にとどまっています。
- ・生活習慣病予防に効果的な量の運動習慣がある人は半数以下です。

### 市民の 行動目標

- 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



### 取組内容

外遊びや体を動かす遊びを推奨します。  
こまめに体を動かすことや座りすぎ防止を普及します。  
運動の継続と習慣化を促す仕掛けづくりを行います。

主な指標	直近値	目標値
週3回以上、授業以外に運動やスポーツをする子どもの割合	40.9%	50%以上
健康のために、意識して体を動かしている市民の割合	52.9%	65%以上
20～64歳で生活習慣病予防に効果的な運動習慣（1回30分・週2回以上）がある人の割合	26.9%	30%以上

## 休養・こころ

- ・ 1日の睡眠時間が6時間未満の小中学生がいます。
- ・ 他都市と比較し、特に成人期男性の睡眠が課題です。
- ・ つながりをお大切にすることは、健康の維持につながります。



### 市民の 行動目標

- 早寝・早起き、ぐっすり睡眠
- 睡眠の質を高める・ストレスに気付き、対処する
- つながりをお大切に

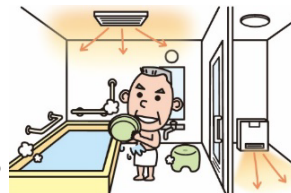
### 取組内容

睡眠と生活習慣病の関係性等を通じて、規則正しい生活習慣の大切さを啓発します。メンタルヘルスに関する情報発信をします。周囲の人とつながるきっかけを提供し、人とのつながり、楽しみや心のよりどころを見つける大切さを啓発します。

主な指標	直近値	目標値
睡眠時間が6時間未満の小中学生の割合	小5男子6.9% 小5女子5.5%	5%以下 5%以下
睡眠で休養が取れている人の割合	20～59歳男性70.3%	75%以上

## 暮らしの備え

- ・ 自然災害や感染症などの予期せぬ事態により日常生活に変化が生じる可能性があります。
- ・ 冬場の高齢者の溺死及び溺水による死亡数が多くヒートショックの可能性が考えられます。特に普段から血圧が高めの高齢者は日々の血圧管理が大切です。



### 市民の 行動目標

- 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

### 取組内容

自然災害等の事態でも健康を維持する行動や心構えを普及します。日々の血圧管理の大切さや、ヒートショック予防策を周知します。

主な指標	直近値	目標値
いつでもどこでも実施できる体操やストレッチ等の実施を習慣にしている人の割合	44.6%	47%以上
自宅で血圧を毎日測定する習慣のある60代の割合	20.5%	29.5%以上
ヒートショックの予防方法を知っている人の割合	64.8%	70%以上



## 健康診査

- ・ 40歳以上の横浜市国民健康保険加入者における特定健診の受診率は、新型コロナウイルス感染症の影響を受け低下していましたが、回復してきています。
- ・ 75歳での健診実施主体の変更による健診受診率の低下を防ぐことが重要です。

### 市民の 行動目標

## ■ 1年に1回、健診を受ける

### 取組内容

健診の意義や結果の見方の普及を行います。  
横浜市健康診査の受診勧奨を強化します。



主な指標	直近値	目標値
特定健診受診率 (40歳以上の横浜市国民健康保険加入者)	26.0%	40.5%以上
75歳の市健康診査受診率	13.7%	24.1%以上

## がん検診

- ・横浜市民の死亡数のうち約3割の死因は悪性新生物（がん）が占めています。
- ・がんの早期発見・早期治療には、がん検診の受診率向上、精密検査受診率の向上の両方が必要です

### 市民の 行動目標

## ■ 定期的ながん検診を受ける

### 取組内容

対象年齢となる全市民へ個別勧奨通知を送付します。地域団体による活動等を通し、がん検診・がん予防の啓発を行います。



主な指標	直近値	目標値
各種がん検診受診率	43～57%	60%以上

## 歯科健診

- ・ 歯や口腔の病気は自覚症状がないまま進行することが多いため、定期的な歯科健診の受診が必要ですが、1年間に歯科健診を受けた人の割合は変化しておらず、引き続きの取組が必要です。

### 市民の 行動目標

#### ■ 定期的に歯のチェック

### 取組内容

口腔ケアの重要性等、各世代に応じた必要な情報の啓発を行います。歯科疾患と生活習慣病をはじめとした全身疾患との関連性の啓発について、生活習慣病対策と連携して取り組みます。



主な指標	直近値	目標値
20代～60代における過去1年間に歯科健診を受けた者の割合	48.2%	55%以上

## 糖尿病等の疾患

- ・糖尿病は重症化すると、全身に様々な合併症を引き起こす疾患です。命に関わるものや生活への影響が大きいものがあり、発症・重症化の予防は命を守り、生活の質を保つために重要です。

### 市民の 行動目標

## ■検査結果に応じた生活習慣の改善・早期受診・ 治療継続

### 取組内容

治療継続や重症化予防のための健康相談を行います。  
糖尿病の正しい知識の普及、妊娠糖尿病や合併症予防を啓発します。



主な指標	直近値	目標値
糖尿病と診断された人の治療継続者の割合	67.4%	75%以上

# 取組領域 健康に望ましい行動を取りやすくする環境づくり

健康に望ましい行動を取りやすくする環境づくりに

新たに取り組み、その目標も設定した上で推進していきます。

取組領域	健康に望ましい行動を取りやすくする環境づくり	環境づくりの目標
取組テーマ	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選択できる食環境を、食品関連事業者等と連携し整える
	給食施設の栄養管理	給食施設がその利用者を対象に、食事の提供を通して、健康の保持増進、疾病の予防、望ましい食習慣の形成を行うことができる環境を整える
	受動喫煙防止対策	あらゆる場において市民が受動喫煙をする機会を減らす
	職場における健康づくり	健康経営に取り組む事業所を増やす 健康経営の取組により従業員の健康状態が改善したと感じる事業所を増やす

## 食環境づくり

- ・健康に関心が薄い人、関心を持つ余裕がない人は、自ら健康的な食事を選ぶことが難しい状況です。
- ・誰もが健康に必要な食事の内容と量を自然に選択できるようになるためには、食品関連事業者等とともに、商品の開発や選択できる環境を整えることが必要です。

### 取組内容

産学官が連携し、健康への関心の有無にかかわらず、誰もが健康的な食事ができる食環境づくりを推進します。  
食環境づくりの枠組みを整備します。  
食品関連事業者向けPR及び研修会等を開催します。



主な指標	直近値	目標値
栄養バランスのよい食事を選択できる環境づくりに資する取組を行っている店舗数	今後把握	今後検討

## 給食施設の栄養管理

- ・給食施設が利用者の健康状態、栄養状態を把握し、適切な栄養管理、栄養教育を行っています。
- ・栄養バランスのよい食事をしている人の割合が減少しています。

### 取組内容

生活習慣病予防や健康づくりを推進するため、適切な栄養管理が行えるよう、給食施設に対する研修会を開催します。全ての給食利用者に対して適切な栄養管理が実施できるよう給食施設を支援するため、巡回指導等を実施します。



給食施設の  
栄養管理

#### 主な指標

給食利用者による給食内容の評価の実施の割合

直近値

66.5%

目標値

68%以上

## 受動喫煙防止対策

- ・健康増進法の改正により、施設屋内の受動喫煙防止対策は進みましたが、一部、対策が不十分な事業所が存在しています。
- ・全体としての受動喫煙機会は減少していますが、法の規制がない屋外や家庭での受動喫煙が顕在化しています。

### 取組内容

店舗の巡回や飲食店向け講習会等を通じて法の周知を行います。受動喫煙の多い駅周辺や公園等での啓発の強化、関係機関と連携した家庭内や子どもの受動喫煙防止啓発に取り組みます。



主な指標	直近値	目標値
非喫煙者のうち日常生活の中で受動喫煙の機会を有する者の割合	路上 26.6%	24.3%以下
	職場内 8.7%	7.3%以下
	飲食店 8.6%	7.2%以下
	公園 5.2%	3.9%以下
	家庭内 8.5%	7.1%以下



## 職場における健康づくり

- ・健康に関する市民意識調査で市民の3分の1は、生活習慣改善の必要性は感じていても行動するつもりはない、又は、関心がないと回答しています。
- ・20～59歳の女性の約8割、男性の9割以上は就労しています。

### 取組内容

横浜健康経営認証制度を活用し、健康経営について啓発します。小規模の事業所でも従業員の健康づくりに取り組みやすくなるよう、情報発信やコンテンツ提供を行います。



主な指標	直近値	目標値
横浜健康経営認証 新規認証事業所数（累計）	1,104事業所	1,854事業所以上
健康状態の改善を感じている横浜健康経営認証クラスAA、AAA認証事業所の割合	43.9%	48%以上

## 基本理念 共に取り組む生涯を通じた健康づくり

▶冊子7頁

基本目標（最終成果） 健康寿命の延伸

中間成果 主要な健康課題の改善

直接成果 生活習慣の改善・意識や行動の変化

直接成果 環境の改善

取組領域

生活習慣の改善に向けた取組

取組テーマ

- ・ 栄養・食生活
- ・ 歯・口腔
- ・ 喫煙
- ・ 飲酒
- ・ 運動
- ・ 休養・こころ
- ・ 暮らしの備え

生活習慣病の発症予防や重症化予防の取組

- ・ 健康診査
- ・ がん検診
- ・ 歯科健診
- ・ 糖尿病等の疾患

健康に望ましい行動を取りやすくする環境づくり

- ・ 食環境づくり
- ・ 給食施設の栄養管理
- ・ 受動喫煙防止対策
- ・ 職場における健康づくり

取組を推進する10の視点

① 将来を見据えた健康づくり

② 性差を踏まえたヘルスリテラシー支援

③ ナッジやインセンティブの活用

④ 環境の創出と利活用

⑤ つながりで進める健康づくり

⑥ 誰も取り残さない健康支援

⑦ デジタル技術の有効活用

⑧ 平時からの健康づくり

⑨ 産学官連携・共創

⑩ 前計画からの継続課題

## 一体的に策定する計画（歯科口腔保健推進計画・食育推進計画）

総合的な健康づくりの指針とするために、関連する分野の2つの計画（歯科口腔保健推進計画、食育推進計画）と一体的に策定しています。

### 歯科口腔保健推進計画

▶冊子118頁

生涯を自分の歯で過ごし、健康を維持していくために「生涯を通じて食事や会話ができる」を基本目標とし、それを実現するため、歯科口腔保健にかかる健康行動の中から、2つの行動目標を設定します。

#### ■行動目標1

むし歯・歯周病を予防する

#### ■行動目標2

口腔機能の健全な発育・発達、維持・向上に努める

#### ■取組内容

ライフコースアプローチの重要性を踏まえ、妊娠期からの各ライフステージ・対象像等の特徴や課題に応じたむし歯・歯周病の予防、口腔機能の発育・発達、維持・向上に関する取組を、関係者がそれぞれの立場から推進していきます。

### 食育推進計画

▶冊子141頁

「『食』を通して健康と豊かな人間性を育み、活力ある横浜を創る」を基本理念とし、それを実現するため、2つの基本目標を設定します。

#### ■基本目標1

おいしく楽しい「食」や食環境づくりの推進が、市民一人ひとりの生涯を通じた健康を支える（健康増進の視点）

#### ■基本目標2

食の多様性や横浜らしい食文化を継承し、食に関する持続可能な環境を整える（社会・環境・食文化・食の安全の視点）

#### ■取組内容

栄養・食生活、食環境づくり、地産地消、日本の食文化の継承、食の安全と環境に配慮した食育について、関係機関と連携して推進していきます。

# 計画の推進体制

▶冊子167頁

明日をひらく都市  
OPEN × PIONEER  
YOKOHAMA

健康づくりに取り組む市民を増やすために、ライフステージや取り巻く環境を踏まえて、行政と地域・職域の関係機関・団体との協働や、民間事業者・大学等との連携による共創等を通じた取組を行っていきます。

## 健康横浜21を推進する関係機関・団体（令和5年12月現在）

1	横浜市PTA連絡協議会	11	一般社団法人 横浜市医師会
2	神奈川産業保健総合支援センター	12	一般社団法人 横浜市歯科医師会
3	横浜南労働基準監督署	13	一般社団法人 横浜市薬剤師会
4	日本チェーンストア協会 相鉄ローゼン株式会社	14	公益社団法人 神奈川県栄養士会
5	J A横浜	15	公益財団法人 横浜市スポーツ協会
6	一般社団法人 横浜市食品衛生協会	16	禁煙・受動喫煙防止活動を推進する神奈川会議
7	横浜市保健活動推進員会	17	全国健康保険協会神奈川支部
8	横浜市食生活等改善推進員協議会	18	神奈川県国民健康保険団体連合会
9	株式会社神奈川新聞社	19	健康保険組合連合会神奈川連合会
10	株式会社テレビ神奈川		

# 第3期健康横浜21の目標実現に向けた具体的な事業

▶冊子174頁

明日をひらく都市  
OPEN X PIONEER  
YOKOHAMA

市民の皆様の健康づくりを支えるための広報・プロモーションに注力します。

行政が中心となって関係機関・団体の皆様とともに重点的な取組を行います。

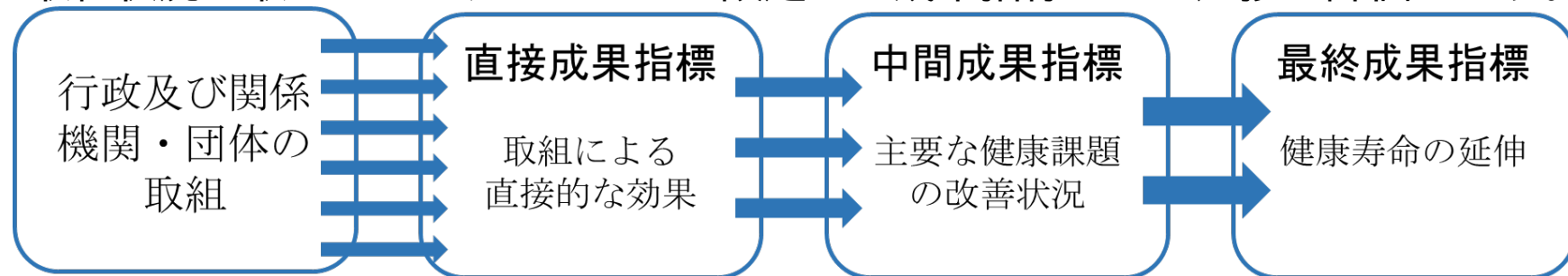
将来を見据えた健康づくりの強化				自然に健康になれる環境づくり		デジタル技術等の更なる活用	誰も取り残さない健康支援		地域人材の育成／活動支援
職場を通じた健康づくり	女性の健康づくり応援	青年期からの意識啓発	健康を守る暮らしの備え	食環境づくり	禁煙支援・受動喫煙防止	健康状態の見える化と行動変容の促進	糖尿病等の重症化予防	健康格差を広げない取組	地域のつながりで行う健康づくり

# 計画の評価

効果的に取組を進めるための評価スケジュールを立て、進捗状況を確認しながら取組の強化に生かします。

評価スケジュール					
～R06(2024)	R10(2028)	R11(2029)	R15(2033)	R16(2034)	R17(2035)
1年目まで	5年目	6年目	10年目	11年目	12年目
策定時値の把握	中間評価に向けたデータ収集	中間評価	最終評価に向けたデータ収集	最終評価	次期計画策定

取組状況を取りまとめ、あらかじめ設定した成果指標により進捗を評価します。



## 第3期健康横浜21 全文の閲覧方法

■計画の**全文**は、横浜市健康福祉局健康推進課ホームページから  
御覧いただけます。

第3期健康横浜21

検索

【URL】

<https://www.city.yokohama.lg.jp/kenko-iryō-fukushi/kenko-iryō/kenkozukuri/21/naiyo/3rd/index.html>

第3期健康横浜21



健康横浜21

健やかな明日へ

Healthy lifestyle,  
Better future