

★1 策定の趣旨

「健康」の概念は広く、感染症等の疾病やこころの健康などさまざまな課題がありますが、市民の最も大きな健康課題の一つである生活習慣病に着目し、今後10年間の横浜市の健康づくりの指針となる第2期健康横浜21（以下「第2期計画」という。）を策定します。

計画の推進にあたっては、さまざまな関係機関・団体と情報共有し、協働で取組を進めていきます。

★2 計画期間

平成25年度(2013年度)から34年度(2022年度)

★3 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として、13年9月に「健康横浜21」（以下「第1期計画」という。）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取組を進めてきました。

さらに、国の医療制度改革等、保健医療を取り巻く状況の変化を踏まえ、22年10月に一部増補を行い、「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するとともに、計画期間を24年度まで延長しました。

その間、市民一人ひとりと、市民の健康づくりを支えるさまざまな関係機関・団体や行政が、それぞれの役割に応じて取組を行ってきました。

24年3月に第1期計画の最終評価を行ったところ、市民の健康づくりに関する意識・知識の高まりがみられました。

今後は、健康づくりに関する意識・知識をさらに高めていくとともに、その意識が行動に結びつく施策の展開が重要です。

★4 基本理念、基本目標

基本理念

すべての市民を対象に、乳幼児期から高齢期まで継続して生活習慣の改善や、生活習慣病の重症化予防を行うことで、いくつになってもできるだけ自立した生活を送ることのできる市民を増やします。

健康であることは、それ自体を人生の目的とするのではなく、自分らしくいきいきと楽しく暮らし、積極的に人生を歩むための要素の一つであると考えます。

第1期計画では「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」を目指していました。

引き続き、第2期計画でも、年齢、性別、国籍、病気や障害の有無にかかわらず「すべての市民」を対象とし、それぞれの状態に応じた「生活習慣の改善」、「生活習慣病の重症化予防」に取り組むことで「いくつになってもできるだけ自立した生活を送ることのできる市民を増やすこと」を目指します。

特に「生活習慣の改善」は、養育者を通じて取り組む乳幼児期、生活習慣を確立する学齢期や青年期に生活習慣病になりにくいからづくりを行うことが重要であり、その後、成人期、高齢期までのライフステージやからだの変化にあわせて継続的に取り組むことが、「いくつになってもできるだけ自立した生活を送ることのできる」ことにつながると考えます。



基本目標

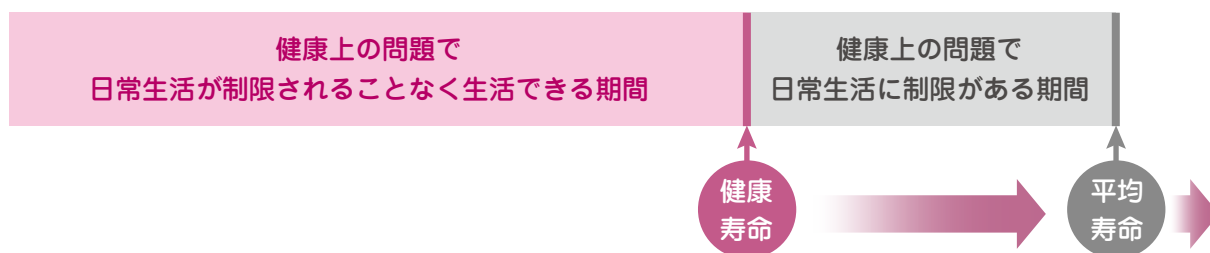
10年間にわたり健康寿命*を延ばします。

基本理念をより一層明確化・具体化するために、基本目標に「健康寿命」の考え方を取り入れました。平均寿命は、「生まれてから亡くなるまでの期間」であり、健康寿命とは、その内「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」です。

国立社会保障・人口問題研究所の日本の将来推計人口(24年1月推計)によると、25年から34年にかけて、男女ともさらに平均寿命が伸びることが予測されています。

「できるだけ自立した生活を送ることのできる市民を増やすこと」は、健康寿命を延ばし、健康寿命を平均寿命に近づけることであると考え、基本目標として「10年間にわたり健康寿命を延ばすこと」を設定しました。

また、市民一人ひとりにとっては、健康な期間が延びることは、生活の質の向上につながります。



*横浜市民の健康寿命についての詳細は、P.20～21 第2章2(1)イ 健康寿命を参照。

★5 取組テーマ

健康寿命を延ばすためには、さまざまな健康課題の解決が必要ですが、第2期計画では死因や要介護となる原因疾患などの現状を踏まえ、最も大きな健康課題の一つである生活習慣病*に着目し、取組を進めます。

高齢化が進行し、今後は生活習慣病のある市民の増加が予想されるため、「予防の視点」に加え、既に生活習慣病がある市民に対しても、健康状態の維持や疾患の悪化予防につながる取組が必要です。

*生活習慣病とは、がん、糖尿病、慢性閉塞性肺疾患、循環器系疾患（脳血管疾患、心疾患、高血圧症）、脂質異常症、歯周病など、食事や運動、喫煙などの生活習慣がその発症や進行に関する疾病の総称です。

取組テーマ① 生活習慣の改善

健康増進の基本である「食生活」「歯・口腔」「喫煙・飲酒」「運動」「休養・こころ」の5つの分野から、生活習慣の改善にアプローチします。

年齢や疾病の有無等の健康状態に関わらず、自身の生活習慣を振り返り、生活習慣の改善を行うことは、それぞれの状況に応じた健康状態の改善につながります。

国で進める「21世紀における国民健康づくり運動（健康日本21（第2次））」（以下「国計画」という。）の方向性を踏まえ、第1期計画での「食習慣の改善」、「身体活動・運動の定着」、「禁煙・分煙の推進」から取組分野を拡大し、健康増進の基本要素となる「食生活」「歯・口腔」「喫煙・飲酒」「運動」「休養・こころ」の5つの分野について、市民一人ひとり、関係機関・団体が取組を実施します。

なお、喫煙と飲酒については、分野を分けずに同時に取り組んでいくことが効果的であると考え、「喫煙・飲酒」分野として取組を行います。

取組テーマ② 生活習慣病の重症化予防

がん検診、特定健診*の普及を進めます。

重症化予防を推進するためには、がん検診、特定健診を通じた疾病の早期発見、その後の保健指導や、病院での治療等、様々な要素が関係します。

横浜市の他の計画（よこはま保健医療プラン2013等）で重症化予防に係る医療体制の充実等が推進されていることを踏まえ、第2期計画では、がん検診、特定健診の普及を中心に進めます。

がん検診、特定健診を受診することは、自覚症状のない生活習慣病の早期発見につながることに加え、自身の生活習慣を振り返る機会ともなります。

*特定健診とは、「高齢者の医療の確保に関する法律」に基づき、各医療保険者が実施する生活習慣病に関する健康診査です。40歳から74歳までの被保険者が対象です。

★6 第2期計画を推進する視点

第2期計画では、健康づくりに関する意識・知識を行動につなげる取組をいっそう効果的に進めるため、3つの視点で取組を進めます。

(1) ライフステージに合わせた取組

第1期計画では、「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つの分野別の取組を行いました。第2期計画では、生活習慣が個人の置かれた社会環境の影響を大きく受けることを考慮し、ライフステージに合わせた取組を行うこととしました。

ライフステージに合わせた取組を進めることで、分野を横断したり、複数の関係団体が関わることのできる等のメリットが生まれ、取組の広がりが期待できます。

ライフステージの考え方は、機械的に年齢で区分するのではなく、生活習慣に大きく影響する就学・就業の有無等を考慮して、次の3つのライフステージを設定しました。

- ◆ 育ち・学びの世代(乳幼児期～青年期)
- ◆ 働き・子育て世代(成人期)
- ◆ ^{みの} 稔りの世代(高齢期)



(2) 「きっかけづくり」と「継続支援」を目指した取組

第2期計画では、取組テーマである生活習慣の改善や生活習慣病の重症化予防を促進するために、その条件として「行動を取るための動機づけとなる意識や知識」にとどまらず、「行動のきっかけとなる健康資源を利用しやすい状況」や「行動を継続しやすい状況」を、居住環境や労働環境等の生活環境も踏まえながら整えていくこととしました。(図)

市民が生活習慣の改善や生活習慣病の重症化予防に取り組むための条件を整えるために、「きっかけづくり」と「継続支援」を行います。

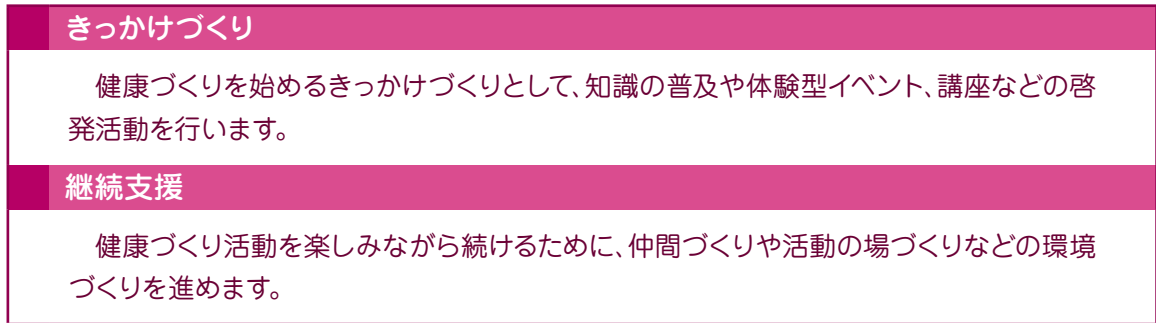
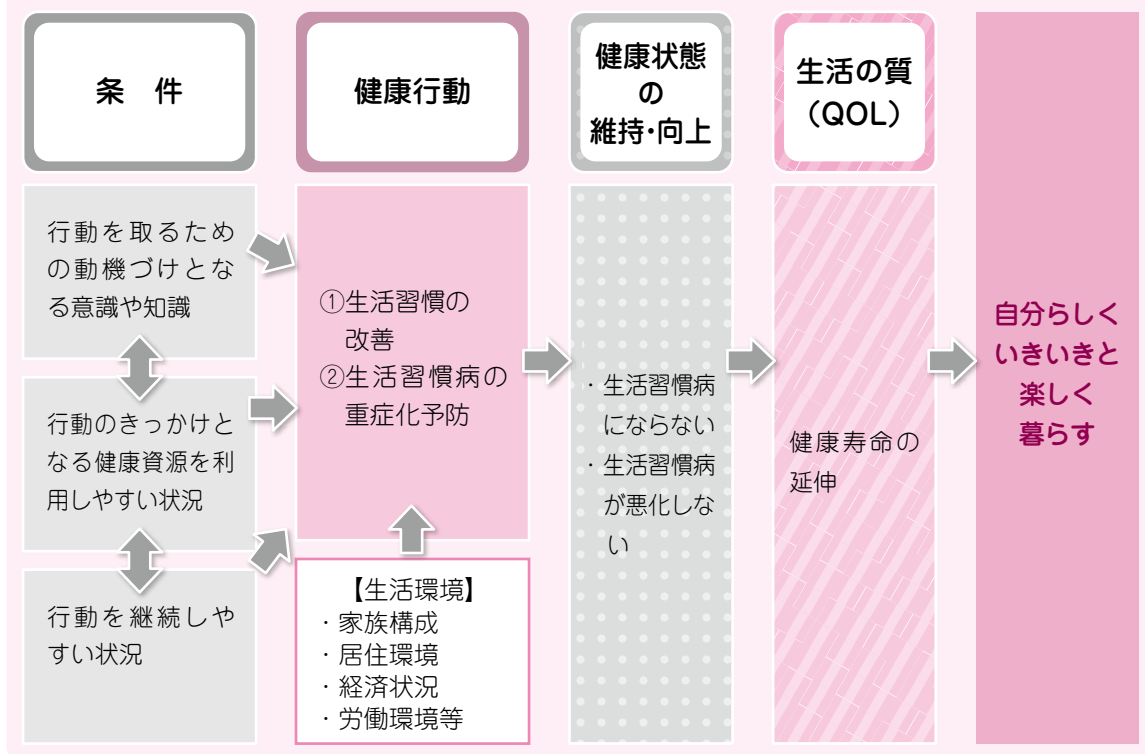


図 行動の変化に関する理論 プリシード・プロシードモデルを参考にした体系図



(3) 区の特性を踏まえ、さまざまな関係機関・団体と連携した取組

横浜市は18行政区に分かれており、区ごとの特性（人口構造や世帯構造、疾病状況、社会資源等）があります。

また、健康づくり活動をしやすい環境を整えるためには、学校、職域関係機関・団体、企業、自主グループ、マスメディア、保健医療関係団体、医療保険者・医療保険関係団体、行政などが相互に連携して進めていくことが必要です。

そこで、第2期計画では、区の特性に応じた取組を進めるとともに、さまざまな関係機関・団体がこの計画の行動目標に関する目標を設定し、情報共有しながら、より具体的な取組につなげることを目指します。

★7 計画の位置付け

(1) 国計画との関係

第2期計画は、健康増進法第8条に基づく市町村健康増進計画であり、国が進める「21世紀における国民健康づくり運動（健康日本21（第2次））」の地方計画です。

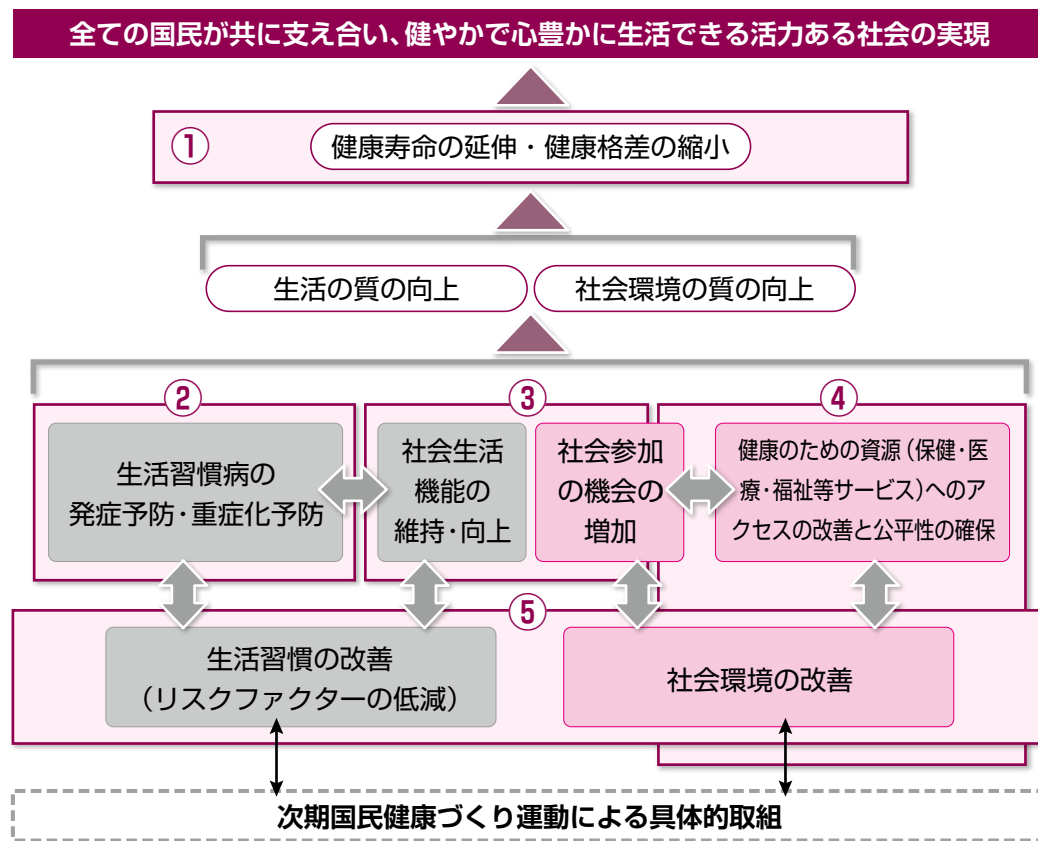
基本目標を「健康寿命を延ばす」とするなど、第2期計画は概ね国の方向性に基づいた内容となっています。

コラム① 21世紀における国民健康づくり運動（健康日本21（第2次））とは

国が定める国民の健康づくり計画（計画期間：25年度～34年度）です。

『全ての国民が共に支え合い、健やかで心豊かに生活できる活力ある社会』を目指すべき姿とし、基本的な方向性として、①健康寿命の延伸と健康格差の縮小、②主要な生活習慣病の発症予防と重症化予防、③社会生活を営むために必要な機能の維持及び向上、④健康を支え、守るための社会環境の整備、⑤栄養・食生活、身体活動・運動、休養、飲酒、喫煙及び歯・口腔の健康に関する生活習慣及び社会環境の改善、の5つを定めています。

〈健康日本21（第2次）の概念図〉



〈健康日本21（第2次）より抜粋〉

(2) 横浜市中期4か年計画との関係

横浜市では、18年6月に横浜市の20年(概ね2025年頃)を展望した市政の根本となる指針として「横浜市基本構想」(長期ビジョン)をまとめ、基本構想の実現に向けた実施計画として「中期4か年計画」を策定しています。

22年度に策定した「中期4か年計画」では、『『つながるしあわせ』安心と活力があふれるまち・横浜』を基本理念とし、横浜版成長戦略の一つとして、「高齢者がいつまでもいきいきと活躍できる地域社会づくり」を目指した「100万人の健康づくり戦略」を進めています。

第2期計画は「100万人の健康づくり戦略」の取組の一つとして位置付けています。

コラム② 100万人の健康づくり戦略とは



「誰もがいつまでもいきいきと活躍できる健康長寿日本一の都市」を目指し、次の4つの取組を行っており、関連する様々な計画の基盤となっています。

運動・スポーツ戦略

健康維持・生活習慣病予防のために、継続的に運動・スポーツを行う習慣を広めます。

楽しく食事・栄養バランス戦略

毎日の食生活を見直すきっかけとして、地域で健康相談や料理教室などの取組を進めます。

アクティブライフ戦略

芸術文化活動やレクリエーションに親しむなど、日々の生活を楽しめる環境づくりを進めます。

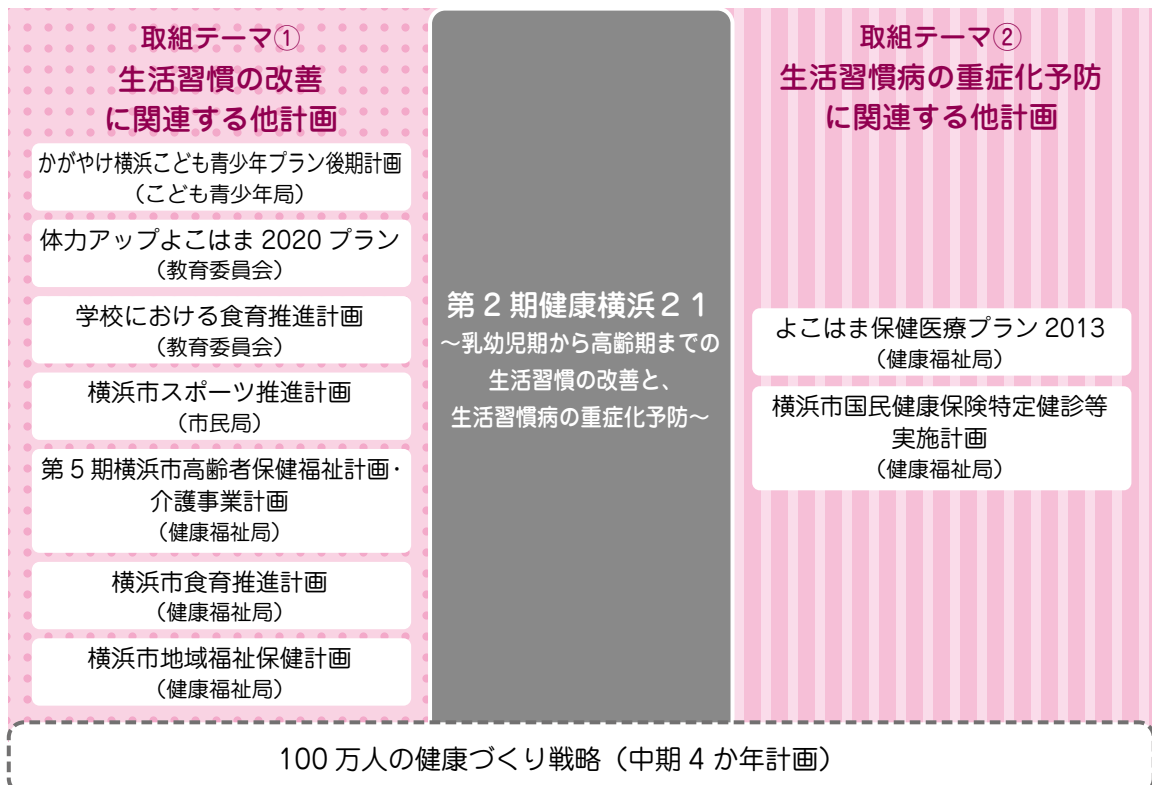
社会貢献活動への参加支援戦略

高齢者がいきがいや楽しみを感じながら子育て支援や高齢者・障害者の生活支援などの社会貢献活動に参加できる仕組みづくりを進めます。

(3) 横浜市の他の計画等との関係

第2期計画では、乳幼児から高齢者までのあらゆる世代の、生活習慣の改善と重症化予防に関連する横浜市の他の計画との整合性をとりながら進めていきます。

また、こころの健康や感染症対策、医療の充実等、生活習慣病以外の方針も視野に入れながら計画を推進します。



①かがやけ横浜こども青少年プラン後期計画 ＜横浜市次世代育成支援行動計画＞（こども青少年局）

＜計画の概要＞

次世代育成支援対策推進法に基づく22年度から26年度までの計画です。

社会全体で次世代育成に取り組み、生まれる前から乳幼児期を経て青少年期に至る、おおむね30歳未満の子ども・青少年とその家庭を対象に、ライフステージを一貫した施策の展開を図ることを目的としています。

★4つの施策分野

- ・生まれる前から乳幼児期の支援
- ・子どもや青少年の自立に向けた支援
- ・様々な背景や課題を抱えた子どもや青少年とその家庭への支援
- ・子どもを大切にすまちづくりの推進

＜第2期計画と関係する内容＞

「かがやけ横浜こども青少年プラン」における、母子保健に関連する生活習慣の改善に向けた支援及び、地域における子育て支援の場で実施される取組などは、第2期計画に定める「育ち・学びの世代」及び「働き・子育て世代」の健康づくりと目指す方向性が一致しています。

②体力アップよこはま2020プラン（教育委員会）

＜計画の概要＞

22年度から32年度までの計画で、小中学校児童生徒の体力を横浜市の昭和60年の体力水準に回復することを推進目標としています。

★基本方針

- ①運動機会の確保（運動する『時間』『空間』『仲間』を生み出すことにより運動機会を確保します）
- ②教員の指導力の向上（児童生徒の発達段階に応じた体育の指導方法や実技等の研修を行い、教員の指導力を向上します）
- ③生活習慣の改善（小中学校と家庭・地域が一体となって、児童生徒の生活習慣や運動習慣を改善します）

＜第2期計画と関係する内容＞

「体力アップよこはま2020プラン」における目標達成のための3つの基本方針のうちの③生活習慣の改善と、第2期計画の育ち・学びの世代の「生活習慣の改善」の目指す方向性が一致しています。

③学校における食育推進計画(教育委員会)

<計画の概要>

- ・各学校における取組の充実(食育担当者を中心に教職員が一体となって)
 - ▶食育実践推進校の設置(27年度までに18校)
 - ▶「食育の全体計画」の充実(実践に基づく見直しと改善)
 - ▶横浜マリノス、中央卸売市場等、関係諸機関と連携した出前授業
- ・学校給食・学校昼食の充実
- ・「食の安全」に関する指導の充実
- ・家庭・地域との連携
- ・食育の啓発「食育シンポジウム」「横浜教育実践フォーラム」等の開催

<第2期計画と関係する内容>

- ・朝食の摂取率向上を中心とした、食習慣の充実 ⇒ 生活習慣の改善
- ・各学校で作成する「食育の全体計画」に基づく、食育指導の充実
 - ▶「よく噛んで食べる」ことの大切さや歯磨きの必要性に関する保健指導
 - ▶教科学習と連携した食育

④横浜市スポーツ推進計画(市民局)

<計画の概要>

スポーツを通じて、子どもから高齢者まですべての市民がいきいきとした生活を送るとともに、地域住民の交流や心豊かな暮らしを育むことを目指します。

4つの目標を設定し、目標ごとに数値目標を定め、具体的な33の取組を掲げます。

★4つの目標

- 目標1：子どもの体力向上方策の推進
- 目標2：地域スポーツの振興
- 目標3：高齢者・障害者スポーツの推進
- 目標4：トップスポーツとの連携・協働の推進

<第2期計画と関係する内容>

「横浜市スポーツ推進計画」における4つの目標のうち、目標1から目標3までの目標において、第2期計画と目指す方向性が一致しています。

⑤第5期横浜市高齢者保健福祉計画・介護保険事業計画(健康福祉局)

<計画の概要>

「第5期横浜市高齢者保健福祉計画・介護保険事業計画」(24年度～26年度)では、高齢者が地域で引き続き自立した生活が送れるよう、その人の状態に応じて、医療、介護、予防、住まい、生活支援サービスを切れ目なく提供する「地域包括ケアシステム」の実現を目指しています。

★基本的な方向

「いきいきと活動的に暮らせるために」

施策の展開

- ①健康づくり・介護予防の総合的な推進
- ②高齢者の積極的な社会参加の促進
- ③地域で支え合う仕組みづくり
- ④権利擁護の取組の充実
- ⑤高齢者にやさしい・安心のまちづくりの推進

<第2期計画と関係する内容>

「第5期横浜市高齢者保健福祉計画・介護保険事業計画」における施策の展開のうち①健康づくり・介護予防の総合的な推進②高齢者の積極的な社会参加の促進③地域で支え合う仕組みづくりが、第2期計画の総りの世代の「生活習慣の改善」と目指す方向性が一致しています。

⑥横浜市食育推進計画(健康福祉局)

<計画の概要>

「横浜市食育推進計画」(計画期間:22年度～27年度)は、「『食』を通して、市民の健康と豊かな人間性を育み、高めること」を目的として、健康的な食生活の推進、教育現場での食育の展開、地産地消の推進など、横浜市で実施している様々な取組を改めて「食育」という観点から体系化したものです。

<第2期計画と関係する内容>

第2期計画の健康的な食生活の推進(朝食摂取・野菜摂取等)は、食育の取組でもあることから、横浜市食育推進計画に位置付けられています。

⑦横浜市地域福祉保健計画(健康福祉局)

<計画の概要>

「地域福祉保健計画」は、誰もが身近な地域で安心して暮らせるまちをつくるため、地域の福祉保健を推進するための基本理念や課題を明らかにし、課題解決に向け、市民・事業者・行政が協働で取り組む計画です(社会福祉法第107条による市町村地域福祉計画)。

「横浜市地域福祉保健計画」は市計画、区計画、地区別計画から成り立っています。(市計画)基本理念や方向性を提示。区計画の推進を支援するために必要な市の施策や市域で行う取組。

(区計画)市民に身近な中心的計画。地域課題解決の方策や取組、区域全体の共通課題、地域の支えあいでは解決できない課題に対する区としての取組。

(地区別計画)地域ごとの特性や課題に対応する計画。生活課題にきめ細かく対応するための、日常的な地域の支えあい、顔の見える関係の構築などにかかわる取組。策定の単位は連合自治会または地域ケアプラザのエリアなど。

<第2期計画と関係する内容>

「地域福祉保健計画」では、健康づくりなど保健分野の取組を重要な柱の一つとして位置づけ、福祉・保健の両分野を一体的に取り組んでいます。誰でも関心があり共通して取り組める「健康づくり」と「予防」をテーマに住民の主体性を活かした活動を地域ぐるみで展開し、多くの人の参加を得て活性化することが、地域力の向上につながると考えています。

第2期計画が目指す、健康行動をとるための条件を整えるための「きっかけづくり」と「継続支援」は、地域福祉保健計画の目指す住民主体の活動を通したつながりづくりと関連するものであり、それらを連動していくことで、効果的・効率的に相互の計画を推進できる関係にあります。

⑧よこはま保健医療プラン2013(健康福祉局)

<計画の概要>

25年度から29年度までを計画期間とし、横浜市の保健医療分野を中心とした施策を総合的に体系づけた中期的な指針として策定されています。

市民一人ひとりが自らの健康に向き合い、主体的かつ積極的に保健医療に関わり、生涯を通じて心身ともに健やかに暮らすことができる社会の実現に向けて、市民中心の保健医療の仕組みづくりを推進します。

また、今後の急速な高齢化の進展などを踏まえ、質の高い効率的な保健医療体制を整備し、市民一人ひとりが安心して暮らせる社会の実現に向け、取り組むべき施策を推進します。

<第2期計画と関係する内容>

「よこはま保健医療プラン2013」における横浜市の保健医療の目指す姿(施策の方向性)の一つとして、「市民の生涯にわたる主体的な健康づくりへの支援」を掲げ、その中で第2期計画の取組を推進することとしています。

⑨横浜市国民健康保険特定健診等実施計画(健康福祉局)

<計画の概要>

我が国では、誰もが安心して医療を受けることができる国民皆保険制度などにより、世界最高クラスの平均寿命と高い保健医療水準を達成しています。しかし医療費については、急速な高齢化や生活スタイルの変化、健康格差の拡大により、非感染性疾患を中心に増大し続けているのが現状です。

そこで20年度から、高血圧症、脂質異常症、糖尿病等の生活習慣病の予防に資するために、メタボリックシンドロームの概念に基づく特定健康診査・特定保健指導の実施が、「高齢者の医療の確保に関する法律」(以下「法」という。)により、各医療保険者に義務づけられました。

横浜市国民健康保険においても、「横浜市特定健康診査等実施計画(第1期 20年度～24年度)」(法第19条)を策定し、取組を進めてきました。

横浜市特定健康診査等実施計画(第2期)においては、25年度から29年度までの5か年を計画期間とし、高血圧症、脂質異常症、糖尿病等の生活習慣病の予防、早期発見、早期治療、重症化予防の取組をさらに推進し、健康づくりの機運を高め、特定健康診査・特定保健指導の実施率の向上を目指します。

<第2期計画と関係する内容>

「横浜市特定健診等実施計画」において、横浜市の健康づくり施策との連携をとる事としており、「特定健診の受診勧奨をおこない、生活習慣病の発症や重症化予防を目指す」取組を推進することとしています。

⑩感染症対策事業(健康福祉局)

<取組の概要>

(感染症・食中毒)

感染症や食中毒の予防のために、市民、施設等を対象に啓発を行い、発生時には、原因の調査、感染拡大の防止策を講じ、再発の防止を図っています。

(結核・エイズ)

高齢者など結核発症のリスクが高い層に対する健診のほか、医療機関や薬局などと連携し、結核患者への服薬支援を行っています。

エイズに対する正しい知識の普及や感染者・患者への理解促進、区福祉保健センター等での相談や無料・匿名でのエイズ検査を行っています。

(予防接種)

「ワクチンで予防可能な疾患(VPD)はワクチンで予防する」という考えのもと、乳幼児を対象とする定期予防接種をはじめ、子宮頸がん予防ワクチン、高齢者に対するインフルエンザ予防接種を行っています。

<第2期計画と関係する内容>

乳幼児期から高齢期までの全ての市民を対象に、感染症の予防や予防接種の推進を行うことで、いくつになってもできるだけ自立した生活を送ることのできる市民を増やすという理念の実現につながります。

⑪こころの健康づくり（健康福祉局）

<取組の概要>

健康寿命に大きな影響を及ぼす精神疾患（こころの病気）の予防、早期発見・治療に向け、加えて精神疾患の五大疾病化に対応すべくこころの健康づくりを推進しています。

①自殺対策

19年に閣議決定された「自殺総合対策大綱」（24年8月28日改正）に挙げられた、重点施策9項目に基づき、自殺対策事業を展開しています。

②うつ病などの精神疾患（こころの病気）への対策

市民のメンタルヘルス保持・増進のため、精神保健福祉講演会の開催や広報印刷物の発行、各区福祉保健センターにおける精神保健福祉相談等を行っています。

<第2期計画と関係する内容>

第2期計画の「健康寿命を延ばす」という基本目標と目指す方向性が一致しています。

- ・ 様々な分野の機関・団体との協働により自殺対策を推進します。
- ・ 保健活動推進員会等の住民団体との協働によりこころの健康づくりを推進します。
- ・ メンタルヘルスに関する情報を広く周知することで早期発見・早期治療につなげます。