

テーマ4 区民総ぐるみの健康ライフスタイル

【現状と課題】

1 平均寿命と健康寿命

平均寿命は「生まれてから亡くなるまでの期間」、健康寿命は、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、平均寿命と健康寿命の差は「健康上の問題で日常生活に制限がある期間」です。

平成 23 年の栄区民の平均寿命は男性 81.38 歳、女性 88.08 歳、健康寿命は男性 80.03 歳、女性 84.75 歳で、平均寿命と健康寿命の差は男性 1.35 歳、女性 3.33 歳となっています。

健康寿命には、介護が必要となる原因である生活習慣病も影響します。「心身ともに健康に暮らしたい」「自分らしく、いきいきと毎日を過ごしたい」という思いは誰もが願うことですが、そのためには、一人ひとり自ら「健康でありたい」と思い、生活習慣を改善し、健康的な自分らしい生活を目指すことで健康寿命を延ばし、健康寿命を平均寿命に近づけていくことが重要です。

【栄区の平均寿命と健康寿命】（平成 23 年）

	男性	女性
平均寿命	81.38歳	88.08歳
健康寿命	80.03歳	84.75歳
平均寿命－健康寿命	1.35歳	3.33歳

※栄区の健康寿命

介護保険法の要介護認定における「要介護 2～5」を、介護を要する状態として算出した「平均自立期間」を参考値としています。

2 死因別死亡数の状況

平成 26 年の横浜市人口動態統計によると、栄区民の死亡総数に占める構成比のうち、「悪性新生物（がん）」が 30.4%、「心疾患」が 12.4%、「脳血管疾患」が 7.0% となっており、生活習慣病が半数を占めています。主要死因について状況を確認し、効果的な取組につなげる必要があります。

<主要死因の状況>

○悪性新生物（がん）

悪性新生物は死因の第 1 位です。死亡数が多い部位別悪性新生物は、男性は肺がん、胃がん、大腸がん、女性は大腸がん、肺がん、乳がんとなっています。

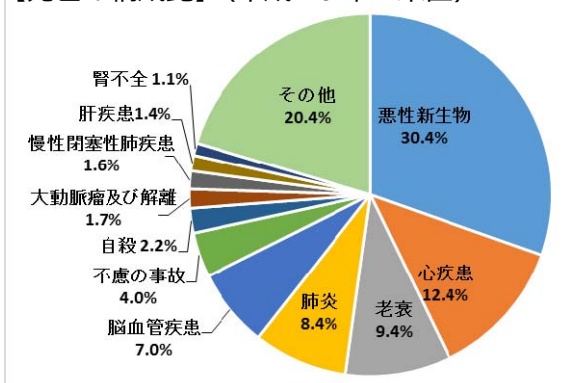
○心疾患

心疾患は死因の第 2 位です。主な死因では、急性心筋梗塞が最も多く、次いで心不全となっています。男性は急性心筋梗塞、女性は心不全が最も多くなっています。

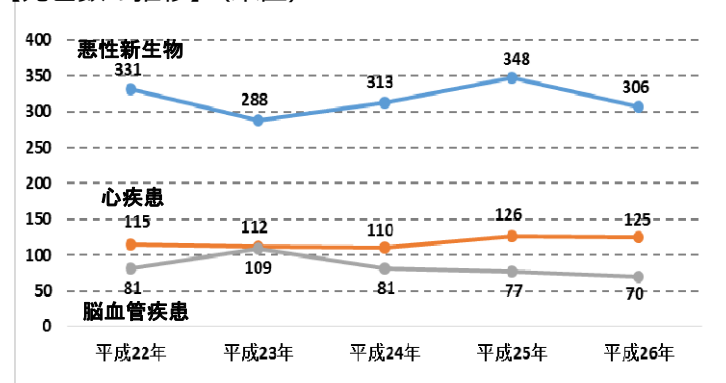
○脳血管疾患

脳血管疾患は死因の第 5 位です。主な死因は脳梗塞が最も多く、次いで脳内出血、くも膜下出血となっています。男性、女性ともに脳梗塞が最も多くなっています。

【死亡の構成比】（平成26年 栄区）



【死亡数の推移】（栄区）



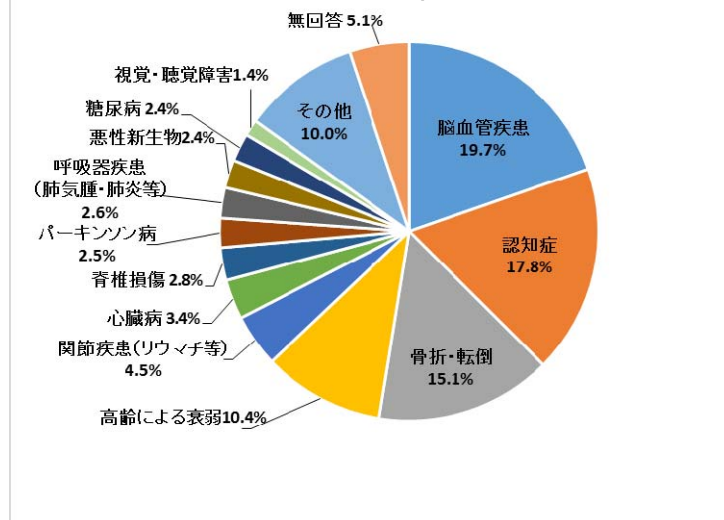
3 介護が必要となった原因疾患

平成25年度の横浜市高齢者実態調査によると、要介護と認定された者のうち、介護が必要となった原因疾患は脳血管疾患が最も多く、次いで認知症、骨折・転倒となっています。また、生活習慣病では心臓病、呼吸器系疾患（肺気腫、肺炎等）、悪性新生物、糖尿病となっています。

要支援となった原因疾患は骨折・転倒が最も多く、次いで高齢による衰弱、関節疾患（リウマチ等）となっています。

要介護は生活習慣病を起因として、要支援は身体機能の低下が主な要因となる可能性があります。

【介護が必要となった要因】（横浜市）



4 食生活

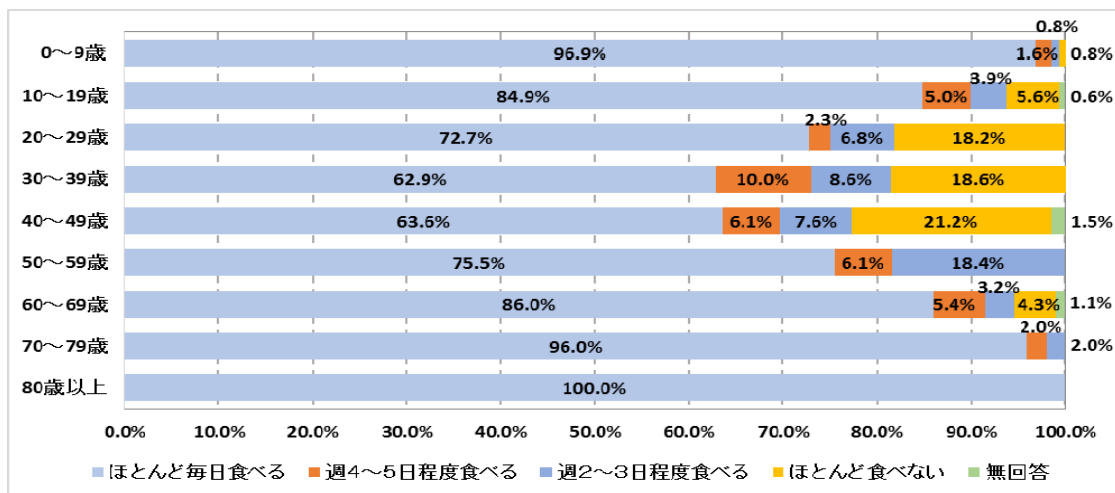
(1) 朝食の欠食率（朝食を食べる日が、週5日以下）

平成26年度の横浜市食育目標に関する調査によると、年齢別では、20～29歳、30～39歳で朝食の欠食率が高くなっています。

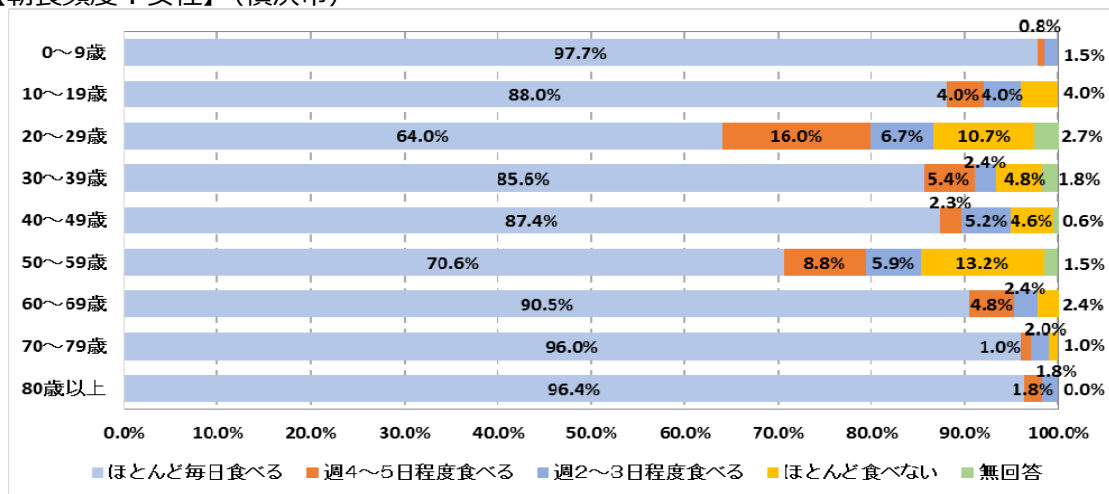
朝食を食べない最も大きな理由では、「時間がないから」が最も多く、次いで「食欲がわからないから」「以前から食べる習慣がないから」となっており、朝食欠食が習慣化していることが見受けられます。

朝食は毎日の生活のスタートであり、1日の活力の源となります。健康を維持し、必要な栄養を過不足なく摂るためにも、1日3食、バランスよく食べる必要があります。

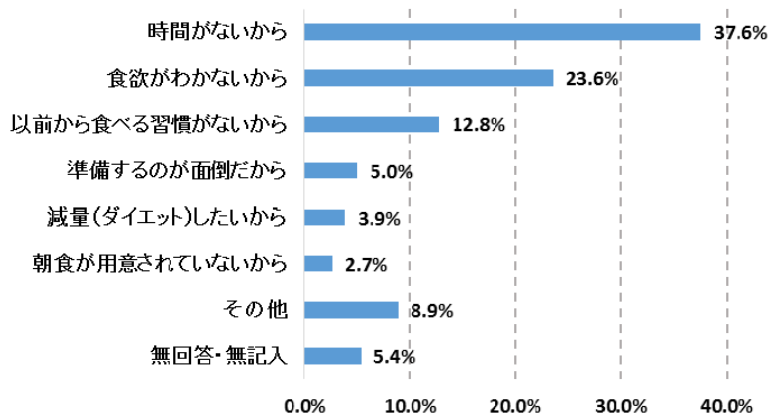
【朝食頻度：男性】（横浜市）



【朝食頻度：女性】（横浜市）



【朝食を食べない最も大きな理由】（横浜市）

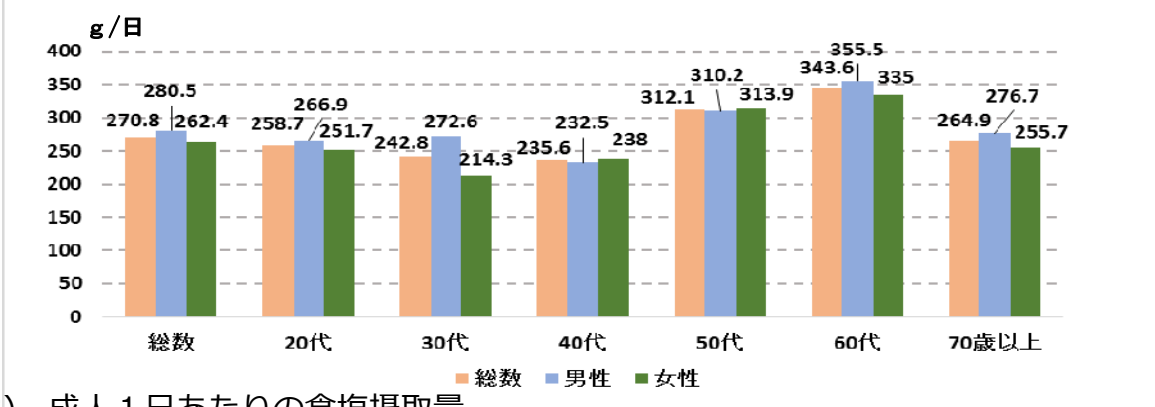


(2) 成人1日あたりの野菜摂取量

平成21年～23年の国民（県民）健康・栄養調査によると、270.8gとなっています。しかし、成人1日あたりに必要な野菜摂取量は350g以上が目標であり、摂取量は十分ではありません。

1日350g以上の野菜で、ビタミン、ミネラル、食物繊維など健康に欠かせない栄養素の適正摂取が期待されます。健康に良い野菜を毎日たくさん食べることは、生活習慣病の予防や健やかな身体づくりのためにも必要です。

【1日あたりの野菜摂取量】（横浜市）

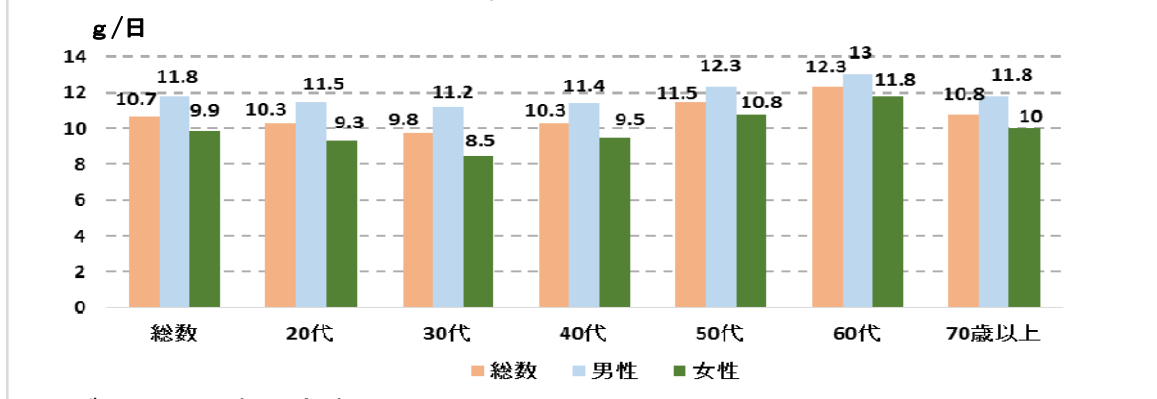


(3) 成人1日あたりの食塩摂取量

平成21年～23年の国民（県民）健康・栄養調査によると、男性11.8g、女性9.9gとなっています。成人1日あたりの食塩摂取量は、男性10g未満、女性8g未満が目標であり、摂取量が多い状況です。

食塩の摂りすぎは高血圧、ひいては脳卒中や心臓病などの生活習慣病をおこしやすくします。食塩は家庭で使うしょうゆ、みそ、漬物、調理済み食品や加工食品からの摂取する機会が多く、調理や食事において食塩の摂取量を上手くコントロールしていくことが大切です。

【1日あたりの食塩摂取量】（横浜市）

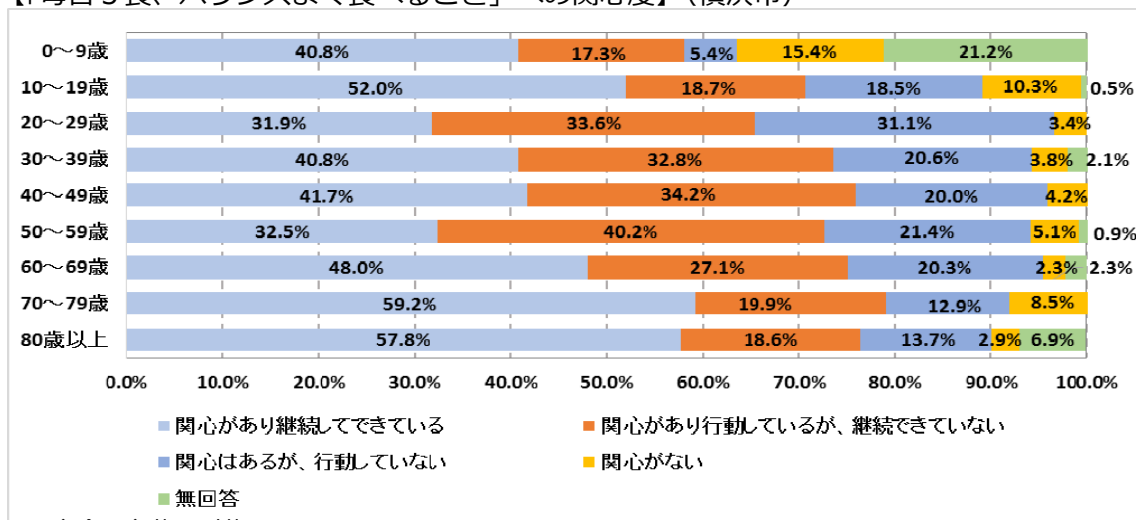


(4) バランスの良い食生活

平成26年度の横浜市食育に関する基礎調査によると、「毎日3食、バランスよく食べること」への関心度について、20～59歳では「関心があり行動しているが、継続できていない」と「関心はあるが、行動していない」を合わせた割合が、「関心があり継続できている」よりも上回っています。

成人期は日々の仕事や子育てなどで忙しく、健康に対する意識はあっても行動が続かない、意識が低いことがあります。成人期の食生活はメタボリックシンドロームや高血圧、糖尿病など生活習慣病の要因となるなど、健康に与える影響が大きくなります。予防のためにも、1日3食、主食・主菜・副菜を基本として、栄養バランスの良い食事を食べることが大切です。

【「毎日3食、バランスよく食べること」への関心度】（横浜市）



※主食、主菜、副菜

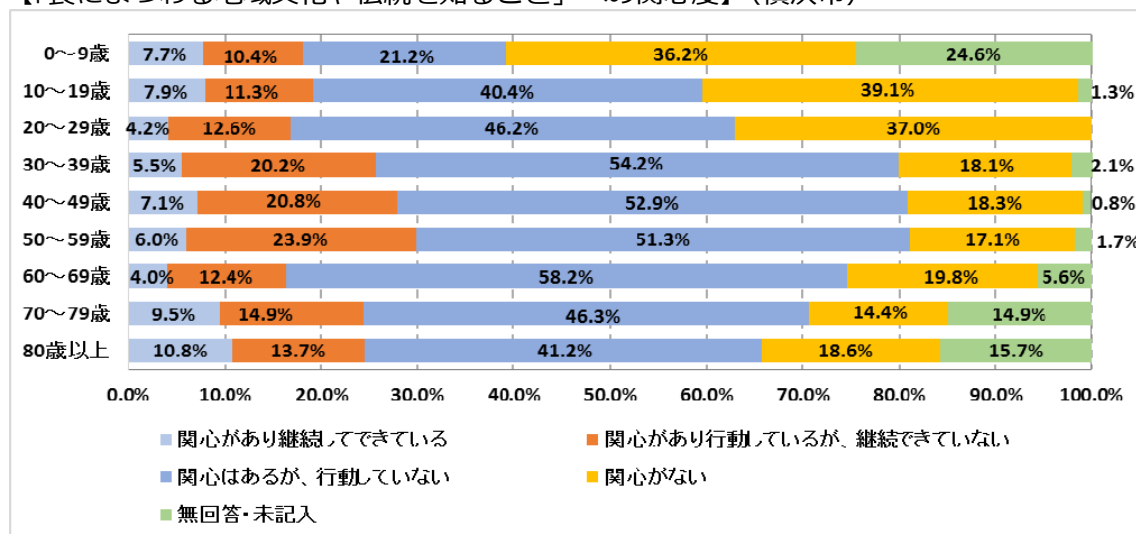
主食は「ごはん、パン、めん類」、主菜は「肉、魚、卵、大豆料理」、副菜は「野菜、きのこ、いも、海藻料理」

(5) 食にまつわる地域文化や伝統を知ること

平成26年度の横浜市食育に関する基礎調査によると、「食にまつわる地域文化や伝統を知ること」への関心度は、「関心がない」の0～29歳の割合が30歳以上よりも約2倍高く、若い世代の関心の低さがうかがえます。

地域が育んだ食文化や、地域の食材を活かす工夫や知恵を知ることが、健康と文化の充実とともに、世代間の交流や地域のつながりを深めます。

【「食にまつわる地域文化や伝統を知ること」への関心度】（横浜市）



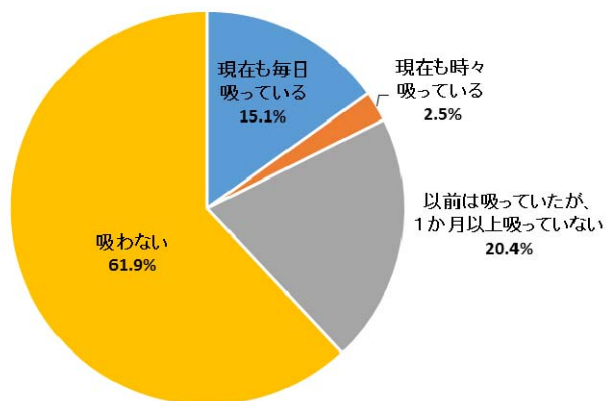
5 喫煙・飲酒習慣

(1) 喫煙習慣

平成 25 年の横浜市健康に関する市民意識調査によると、栄区民の喫煙習慣は「毎日吸っている」が 15.1%、「時々吸っている」が 2.5%、「以前は吸っていた」が 20.4%、「吸わない」が 61.9%となっています。

たばこは発がん物質を含む、ニコチン依存症になりやすい、慢性閉塞性肺疾患（COPD）やがんなどの生活習慣病のリスクが高くなるなどたばこを吸う人の健康を害する要因となるほか、たばこを吸っている人の煙を吸い込む「受動喫煙」により、たばこを吸わない人の健康へも大きな影響を与えます。地域全体の健康づくりのためにも、一人ひとりがたばこを必要としない意識の改革と行動が重要です。

【喫煙習慣】（栄区）



※慢性閉塞性肺疾患（COPD）

喫煙が主な原因を占め、呼吸器に障害が生じる疾患です。過去の喫煙による長期的な影響と、急激な高齢化により、今後全国的にも死亡数の増加が続くと予測されています。

(2) 飲酒量

生活習慣病のリスクを高める飲酒の量は、1日あたりの純アルコール量が男性 40g 以上、女性 20g 以上です。平成 25 年の横浜市健康に関する市民意識調査によると、栄区民の1日あたりの純アルコールを 40g 以上摂取している男性の割合は 18.7%、20g 以上摂取している女性の割合は 10.5%となっています。

飲酒は適量をたしなむことによって、緊張を和らげたり、ストレスを解消する効果はありますが、飲みすぎると脂肪肝をはじめ様々な生活習慣病のリスクを高めます。また、アルコール依存症から健康な社会生活を営むことができなくなる場合もあります。アルコールは高エネルギーのみの身体に必要な栄養素を含まない食品です。適度の飲酒を心がけることが大切です。

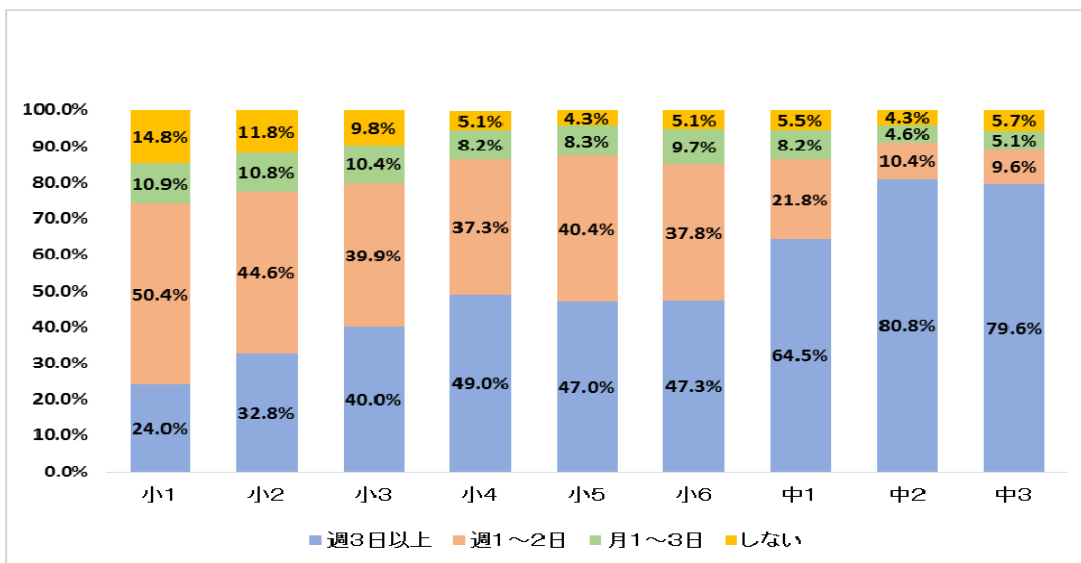
6 運動

(1) 小中学生の運動習慣

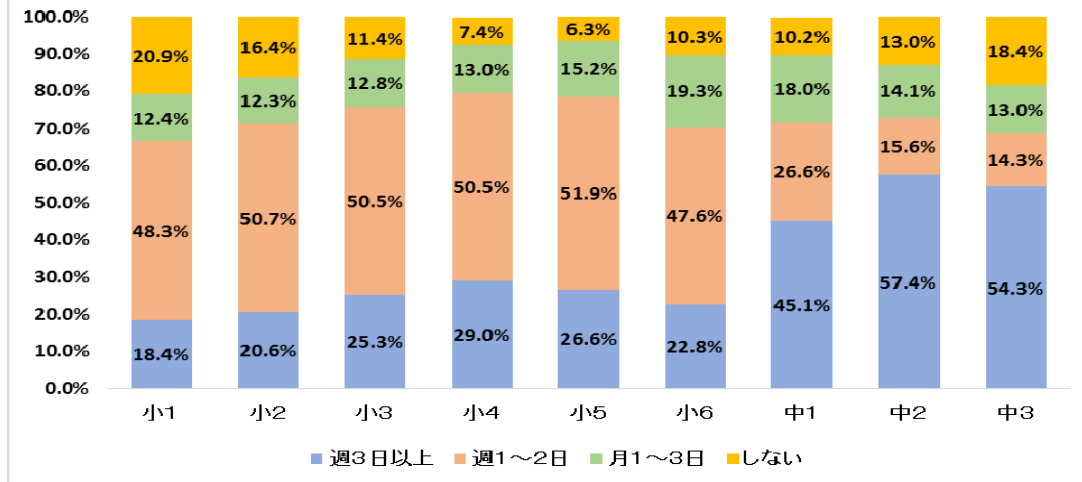
平成 26 年度の横浜市児童生徒体力・運動能力調査によると、運動やスポーツを週 3 日以上行う小学生の割合は男女ともに小学 4 年生が一番高く、中学生では男女ともに中学 2 年生が一番高くなっています。また、小学生、中学生ともに全学年において、男子の割合が上回っています。

子どものときに運動習慣を身につけることは、心身の健康の保持・増進や体力の向上を図り、生活習慣病を予防し、生涯を通して運動・スポーツを楽しむことにつながります。また、地域の運動会やスポーツイベントなどへの参加を通して、世代間の交流や地域のつながりが深まります。

【運動やスポーツの実施状況】（男子 横浜市）



【運動やスポーツの実施状況】（女子 横浜市）



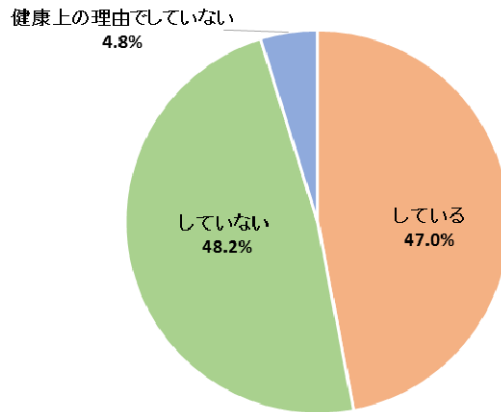
(2) 成人の運動習慣

平成 25 年の横浜市健康に関する市民意識調査によると、栄区民が健康のために意識して体を動かしたり運動したりしているかについて、「している」が 47.0%、「していない」が 48.2%となっています。

1日 30分、週 2回以上の運動習慣のある人は、運動習慣がない人と比較して、生活習慣病の発症や生活習慣病による死亡リスクの減少が明らかとなっており、意識して体を動かし気分転換を図ることで、精神的なストレスを解消し、新たな活力をもたらすなど、心身の疲労回復にもつながります。

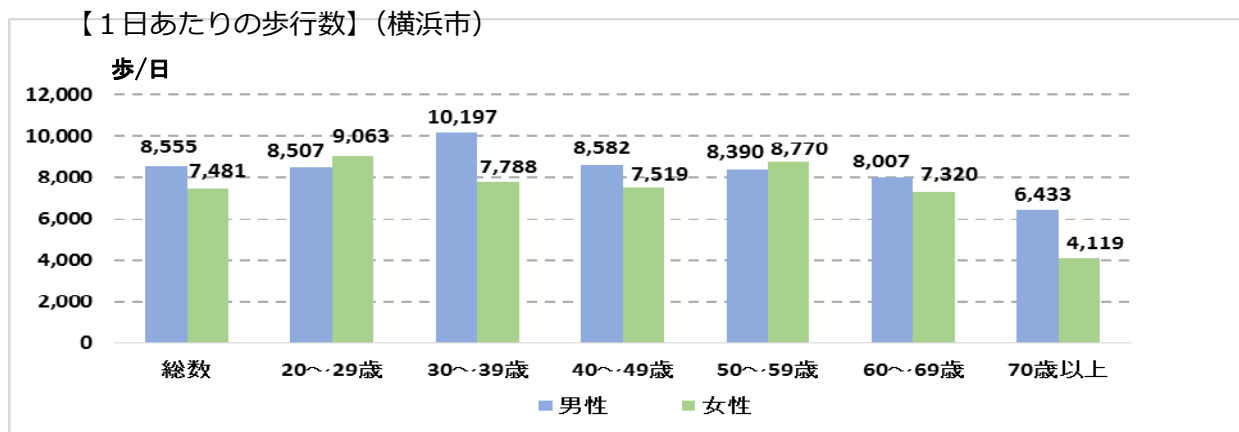
また、地域の運動会やスポーツイベントへの参加を通じて、世代間の交流や地域のつながりが深まります。

【意識して体をうごかしたり運動したりしているか】(栄区)



(3) 成人の歩行数

平成21年～23年の国民(県民)健康・栄養調査によると、20歳以上の歩行数の平均値は男性8,555歩、女性7,481歩となっています。年代別にみると、男性は20代～60代の全ての年代で、女性は20代、50代で8,000歩を超えています。

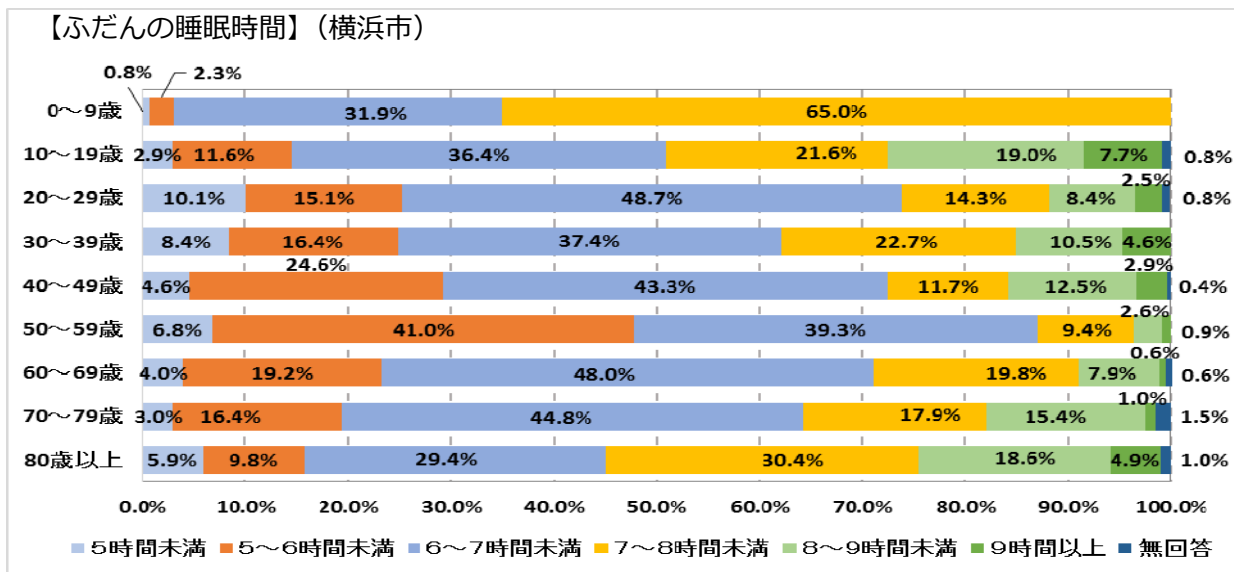


7 休養

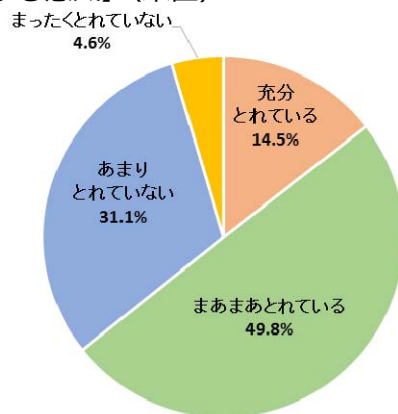
平成26年度の横浜市食育に関する意識調査によると、ふだんの睡眠時間について、5～6時間未満の割合は、0～9歳で3.1%となっていますが、10歳以降から増え始め、10～19歳では14.5%、20～29歳では25.2%、30～39歳では24.8%、40～49歳では29.2%、50～59歳で最も高く47.8%となっています。

また、平成25年度の横浜市健康に関する市民意識調査では、栄区民の20～69歳の睡眠による休養に対する意識は、「充分とれている」が14.5%、「まあまあとれている」が49.8%、「あまりとれていない」が31.1%、「まったくとれていない」が4.6%となっています。

睡眠不足や睡眠障害は、疲労感をもたらすなど、個人の生活の質に影響を与えるだけでなく、生活習慣病の発症や重症化の要因にもなります。質の高い睡眠を十分にとり、心身の疲労を回復することは、こころの健康を保つためにも重要です。



【睡眠による休養に対する意識】（栄区）



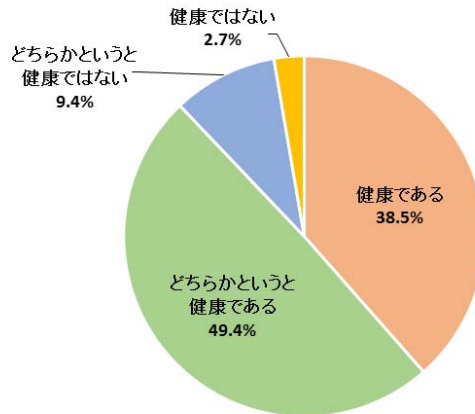
8 健康づくりへの意識と活動

(1) 健康に対する意識

ア 健康状態に対する意識（主観的健康感）

平成25年度の横浜市健康に関する市民意識調査によると、栄区民の健康状態に対する意識は、「健康である」が38.5%、「どちらかという与健康である」が49.4%、「どちらかという与健康ではない」が9.4%、「健康ではない」が2.8%となっており、自分は健康であると思う区民の多いことがうかがえます。

【この1か月間の健康状態】(栄区)



イ がん検診・特定健診の受診

栄区民の平成26年度の横浜市がん検診受診率は、胃がん検診6.0%、肺がん検診7.7%、大腸がん検診13.6%、子宮がん検診19.7%、乳がん検診17.2%となっています。また、平成25年度の横浜市特定健診受診率は20.8%となっています。がん検診や特定健診を受診していない区民が多く、「病気を早く見つけて適切に治療する」「病気の悪化(重症化)を予防する」「重症化させない」ことへの意識を高めていくことが必要です。

【横浜市がん検診受診率】(平成26年度 栄区)

対象者数			胃がん検診		肺がん検診		大腸がん検診		子宮がん検診		乳がん検診	
40歳以上 男女	40歳以上 女性	20歳以上 女性	受診者数	受診率	受診者数	受診率	受診者数	受診率	受診者数	受診率	受診者数	受診率
38,970	24,720	31,206	2,337	6.0%	3,019	7.7%	5,282	13.6%	6,144	19.7%	4,252	17.2%

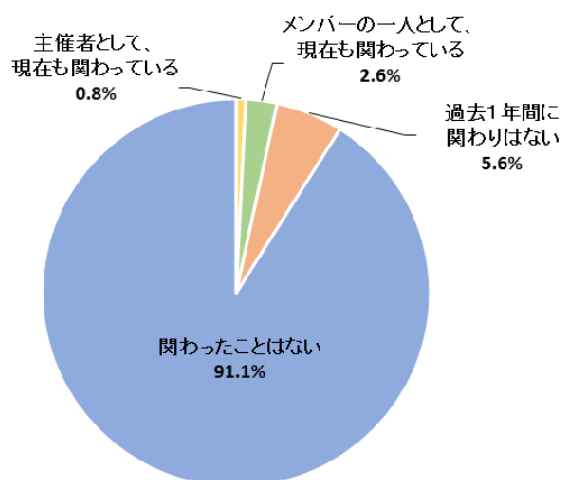
※子宮がん検診、乳がん検診の受診者数は、平成25年度、26年度の受診者数の合計

(3) 地域活動

ア 健康づくり活動への参加

平成25年度の横浜市健康に関する市民意識調査では、栄区民の健康づくりに関するグループ活動への関わりは「主催者として関わっている」が0.8%、「メンバーの一人として関わっている」が2.6%、「過去1年間に関わりはない」が5.6%、「関わったことはない」が91.1%となっています。

【健康づくりグループ活動への関わり】（栄区）



イ 町ぐるみ健康づくり活動グループ

栄区内では、誰もが身近なところで気軽に健康づくりとして、ラジオ体操、太極拳、ヨガ、ストレッチ、ウォーキング、グランドゴルフ、料理教室、健康講座など多彩な健康づくり活動を多彩に行っています。平成 27 年 4 月現在で 34 グループが活動しています。

ウ 元気づくりステーション

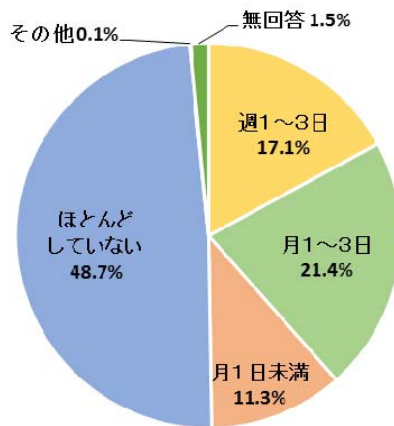
栄区内では、高齢者が身近な場所での健康づくりや介護予防として、体操、ウォーキング、認知症の予防に関する事など、各地域で様々な活動を行っています。平成 28 年 1 月現在、13 か所で活動しています。

エ ウォーキング

平成 26 年度の栄区民アンケートでは、日常の外出以外で健康のためにウォーキングをしている頻度は、「週 1～3 回」が 17.1%、「月 1～3 回」が 21.4%、「月 1 回」が 11.3%、「ほとんどしていない」が 48.7%となっています。

また、平成 27 年 12 月現在、市のウォーキングポイント事業への参加率が市内で一番高くなっています。

【健康のためにウォーキングをしている頻度】（栄区）



9 地産地消

栄区の農地は5,287ヘクタールで市内でも大きくはありませんが、身近な場所に畑があり、多くの種類の野菜が栽培されています。野菜は季節ごとに少しずつ栽培されていて、収穫した野菜は直売所などで販売されています。

地元の野菜を食する機会などを通じて農や野菜を身近に感じることは、健康で豊かな食生活につながります。

<栄区で作られている代表的な野菜（24種類）>

いんげん、枝豆、えんどう、かぶ、カリフラワー、キャベツ、きゅうり、ごぼう、小松菜、春菊、大根、たけのこ、玉ねぎ、とうもろこし、トマト、なす、人参、ねぎ、白菜、ピーマン、ブロッコリー、ほうれん草、水菜、レタス

10 地域団体の活動

(1) 保健活動推進員

市長が委嘱し、地域における健康づくりを推進しています。各地区において健康チェックや体力測定の実施、ウォーキングや体操教室の開催、禁煙啓発、特定健診・がん検診の普及啓発などを行うほか、区役所等の健康づくり事業を一緒に行っています。平成27年4月現在、各地区の推進員あわせて133人が活動しています。

【栄区保健活動推進員数（地区別）】（平成27年4月）

豊田地区	笠間地区	小菅ヶ谷地区	本郷中央地区	本郷第三地区	上郷西地区	上郷東地区	栄区 計
32人	22人	22人	18人	15人	11人	13人	133人

(2) 食生活等改善推進員（愛称ヘルスマイト）

食育や健康づくりのボランティア活動をしています。地域での離乳食講座や料理教室、イベントを通して、バランスの良い食生活や野菜摂取、生活習慣病予防や口コモ予防などの普及啓発を行っています。区役所で開催するセミナーを修了した方を登録しており、平成27年4月現在、全登録者のうち88人が活動しています。

【目指すべき地域社会のあり方】

- 1 みんなが連携し健康づくりに取り組む地域社会を目指します。
 保健活動推進員、食生活等改善推進員、青少年指導員、スポーツ推進委員、民生委員主任児童委員、自治会町内会などが連携し、住民全体が健康に関心を持ち、また、子どもから高齢者まで運動・交流・食生活などの健康づくりに活発に取り組む地域社会を目指します。

【地域社会の実現に向けて取り組むべき施策】

自 助	知る
	<p>①健康を知って、学ぶ 健康は、乳幼児期から高齢期まで、それぞれのライフステージに応じて対応が大切です。基礎的な知識不足から、健康を損ねたり、生活の質へ長期的に悪い影響を及ぼす場合もあります。一人ひとりが生活に応じた「健康を学ぶ」ことが大切であり、そのための情報提供や講座等を行政・地域ケアプラザ・地区センターなどが積極的に行います。</p>
共 助	参加・行動する
	<p>①健康づくり講座 区役所、地域ケアプラザなどで、健康づくり講座を開催します。その際、各機関が連携し、健康に関する様々な内容となるように留意します。特に、20～40歳代については、生活習慣病予防の観点からも対応できる講座を展開します。</p> <p>②各種団体の活性化 地域の健康づくり活動を支えている保健活動推進員、食生活等改善推進員の一層の活性化を図るため、活動状況の広報などを行います。</p>
自 助	つながる
	<p>①運動会の開催 地域が実施する運動会は、交流の場であるとともに、運動を始めるきっかけとして大切です。また、健康情報の発信の場にもなります。自治会町内会・各種団体が、今後とも、健康づくりの場として運動会を開催していきます。</p>

【目指すべき地域社会のあり方】

2 ウォーキングなど運動が活発な地域社会を目指します。

中年期から高齢期の方々が、生活習慣病予防、介護予防などに関心を持ち、また、ウォーキング、ランニング、身近なスポーツなどを楽しみながら、交流や仲間づくりなどに広がる地域社会を目指します。

【地域社会の実現に向けて取り組むべき施策】

自 助	知る
	<p>①知る、学ぶ 生活習慣病予防、介護予防などの基礎知識やウォーキング、ランニングの方法などを知って、学ぶことが、行動を持続するポイントであり、地区センターや地域ケアプラザを地域健康づくりの拠点として、情報発信できるようにしていきます。</p>
共 助	参加・行動する
	<p>①イベントの開催 自治会町内会や各種団体が開催するウォーキングやランニングなどのスポーツイベントを通して、健康づくりとともに地域を知り、交流するきっかけづくりを積極的に行います。</p> <p>②スポーツセンター、地区センター、公園の活用 スポーツセンター、地区センターの体育館、公園は地域の運動の場として積極的に活用するとともに、施設側も地域の健康づくり拠点として、参加しやすいスポーツイベントなどを企画していきます。</p> <p>③各種団体の活性化 地域のスポーツ活動を支えている、スポーツ推進委員、体育協会の一層の活性化を図るため、活動状況の広報などを行います。</p>
	つながる
	<p>①区全体としての大会 区全体の大会であるロードレース大会、中学校駅伝とともに各種競技大会などについて、多くの参加者のもと、盛り上げていきます。また、区内の小中学生や高校生の大会などでの活躍の表彰などを通じ、区民全体での応援につなげます。</p> <p>②ウォーキングの推進 区民全体がウォーキングに取り組めるよう、関係部門が連携して、多くの区民が参加する「てくてくウォーク」をはじめ、魅力あるルートづくり、自治会町内会などのイベント開催など進めます。</p>

【目指すべき地域社会のあり方】

3 地産地消など食育に取り組む地域社会を目指します。

栄区には、農地が広く分布しています。農家とタイアップした、学校、保育所などや地域のお祭りでの地元野菜の供給、園庭や空き地を活用した野菜づくりなど、「近くでとれたおいしい野菜をしっかりと食べる（地産地消）」ができる地域社会を目指します。また、健康の基礎となる食に関心を持ち、食文化を継承していくなど、健康で豊かな食生活に取り組む地域社会を目指します。

【地域社会の実現に向けて取り組むべき施策】

自 助	知る
	<p>①食を学ぶ 食への関心は高まっています。規則正しい食生活、栄養バランス、孤食の防止などの学びを広める。また、子どもの食生活の大切さについて、情報発信や乳幼児健診での講座などにより養育者の理解を深めます。</p> <p>②地元農産物の情報 栄区内に多くの農地があり、農産物が出荷されていることはあまり知られていません。栄区の農業の状況、地元の新鮮野菜などの購入場所、地元野菜を料理メニューとして取り扱っている飲食店などの情報提供をします。</p>
共 助	参加・行動する
	<p>①地元野菜を食する機会 学校や保育所などで、調理関係者の地産地消への理解を深めるとともに、行事、地域イベントなどに地元野菜を取り入れる機会を増やし、身近な農や野菜への関心を高めます。</p> <p>②豊かな食生活の実現 和食の魅力や伝統的な行事食など豊かな食文化を、地域、学校、保育所などでの行事を通して、次世代へ伝承します。また、地域で会食会を実施するなど、食を通じたふれあいを深めていきます。</p>
	つながる
	<p>①関係団体のつながり 地区連合、自治会町内会、食生活等改善推進員、保健活動推進員、農協、地区センター、地域ケアプラザ、消費生活推進委員などが連携し、食育、地産地消を普及します。</p>

コラム 健診や検診の啓発

自分の健康を守るため、健診を受けて健康状態を確認すること、がん検診を受けて病気を早期に発見することは、とても大事なことです。

地域の健康づくりに取り組む保健活動推進員と食生活等改善推進員は、健診と検診、二つの「けんしん」について知識や情報を伝えるとともに、自分も受診していることをPRする〈けんしん受けましたバッジ〉を身に付け、地域の健康づくり活動において「けんしん」を広めています。



けんしんPRバッジ

※保健活動推進員とは

保健活動推進員は、市長が委嘱する「地域の健康づくりの推進役」であり、「行政の健康づくり施策のパートナー」です。

活動例)

保健活動推進員全体研修会

地域での健康づくり活動の企画・実践

(健康チェックや体力測定の実施、ウォーキングや体操教室の開催、禁煙啓発、特定健診・がん検診の普及啓発)

区役所等の健康づくり事業への協力(区民まつり、イベント等)

※食生活等改善推進員とは

食生活等改善推進員(愛称ヘルスメイト)は、子どもから高齢者までを対象に食育や健康づくりのボランティア活動を行っています。

活動例)

定例研修会

子育て世代の健康づくり講座

TUNAGU(生活習慣病予防の講座)

区民まつりや地域イベント

コラム さかえの野菜めしあがれ!



おいしくて健康に良い野菜を毎日の食卓にのせるなど、野菜への関心を高めていただくため、「栄区で採れる野菜を使った、手軽に作れる簡単レシピ」を栄区にお住まい又はお勤めの皆様に募集したところ、50のレシピが集まりました。

レシピをより広く周知するため、料理レシピサイト「クックパッド」の横浜市公式キッチンを27年12月に開設し、順次掲載しています。

横浜市の公式キッチン

検索