



第4章

改定計画（重点目標および具体的取り組み）



第4章 改定計画（重点目標および具体的取り組み）

1 めざすべき方向性

【全体目標】

健康寿命の延伸と健康格差の縮小

我が国は、生活水準の向上や医療技術の進歩等により平均寿命が大幅に延び、世界有数の長寿国となりましたがその一方で、高齢化に伴い介護を必要とする方が増加しています。健康で支障なく日常生活を送れる期間を健康寿命といい、超高齢社会ではさらに重要になっています。

<平均寿命と健康寿命（平成25年）>

本市の平均寿命は、平成25年時点で、男性が79.83歳、女性が86.00歳となっています。本計画における健康寿命は、「日常生活動作が自立している期間の平均」とし、平成25年の本市の健康寿命は、「健康寿命の算定方法の指針(※)」に基づき算定すると、男性が78.28歳、女性が82.72歳となり、全国、神奈川県より低い状況です。

単位：歳

	平均寿命		健康寿命 日常生活動作が自立している期間の平均		平均寿命 - 健康寿命	
	男性	女性	男性	女性	男性	女性
横須賀市	79.83	86.00	78.28	82.72	1.55	3.28
神奈川県	80.90	87.09	79.26	83.58	1.64	3.51
全 国	80.21	86.61	78.72	83.37	1.49	3.24

(※) 市町村の健康寿命は平成24年度厚生労働科学研究費補助金（循環器・糖尿病等生活習慣病対策総合研究事業）を受けて健康寿命における将来予測と生活習慣病対策の費用対効果に関する研究班がまとめた「健康寿命の算定方法の指針」（平成24年9月発行）により算定しています。この表においては、本市の数値と比較するために国、県とも市町村の算定方法で算出し、掲載しています。

国の健康寿命は、健康寿命の概念を「日常生活に制限のない期間の平均」と規定して算定することとしており、この方法で算出すると男性71.19歳、女性74.21歳となり、市町村の健康寿命の算出方法を用いた上記の数値と乖離があります。

一方、個人レベルで健康状態をみると、同じ年齢でも個人によって大きな差がみられる場合があります。このような健康格差は、健康に対する意識の差や人との交流の頻度などから生じるともいわれています。本計画ではこの健康格差の縮小についても目標に掲げます。

国が「健康日本21（第2次）」のなかで示している「国民の健康の増進の推進に関する基本的な方向」と、前計画からの流れをくむ箇所、修正・課題などを加味しながら、次頁以降に示す4つの基本的な方向から「健康寿命の延伸と健康格差の縮小」をめざします。



【基本的な方向】

1 生活習慣病の発症予防と重症化予防

本市では、がんなどの生活習慣病が死因の約3分の2を占めており、高齢化にともない増加傾向にあります。脳卒中・循環器疾患・糖尿病などの生活習慣病は、重症化すると介護が必要になったり、生活の質を低下させ、健康寿命の短縮につながるがあります。

がんと循環器疾患・糖尿病の発症予防と重症化予防に取り組むことで、健康寿命の延伸を目指します。

2 健康を支え、守るための社会環境の整備

健康を増進するためには、個人の健康への意識と生活習慣の改善が重要です。しかし、時間的にゆとりがないなど、生活習慣の改善に取り組むことが難しい方や健康づくりに無関心な方もいます。一方で、地域には健康づくりに熱心に取り組む方もいます。

健康に影響を与える1つの要因として、社会的ネットワーク（人と人のつながり）が重要であるといわれており、健康への意識を高めると考えられています。

健康づくりを目的としたネットワークの構築など、社会環境を整備することにより健康格差の縮小を目指します。

3 食文化の理解と食生活の改善

現在は「飽食」の時代といわれ、食の多様化が進んでいます。その結果、脂質の過剰摂取や野菜の摂取不足等の栄養の偏り、朝食の欠食に代表されるような食習慣の乱れに起因する肥満や生活習慣病の増加、食品ロスなど、さまざまな問題が引き起こされています。

生活時間の多様化とも相まって、家族や友人と楽しく食卓を囲む機会が減少傾向にあると言われていますが、食文化を受け継ぎ、食生活の質を高めるためにもこうした機会を確保するなど、多様な暮らしに対応した食育を推進することが重要です。

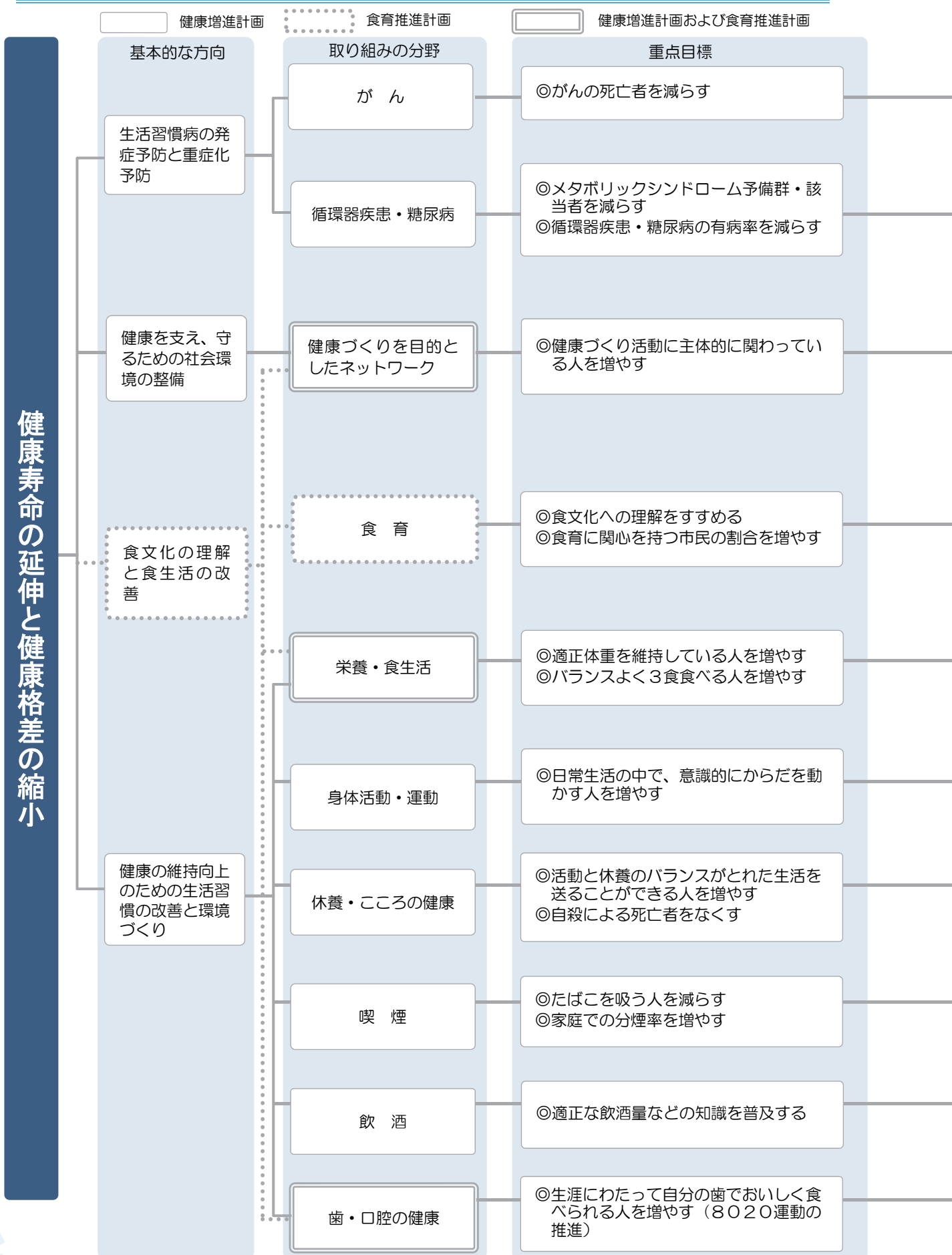
食に関するさまざまな活動を、市民が自ら実践することにより、食に関する理解を深めることを目指します。

4 健康の維持向上のための生活習慣の改善と環境づくり

どのライフステージにおいても健康を維持向上するためには個人の状況に合った運動、食事、休養などの生活習慣の改善が必要です。このためには、生活習慣と健康についての正しい知識の普及、及び生活習慣を改善しやすい環境づくりが必要です。

身体活動と運動、栄養と食生活など個々の生活習慣の分野に取り組み、健康寿命の延伸を目指します。

2 計画の体系



●：健康増進計画

■：食育推進計画

具体的取り組み

- がんと生活習慣病予防との関係性の周知
- がん検診の必要性の周知
- がん予防啓発のための講座等の実施
- 胸部、大腸、子宮、乳がん、前立腺がん検診の受診者数を増やす取り組み
- がん検診における要精検受診率の向上

- 健康診断を受けやすい環境の整備
- 健康診断の必要性の周知
- 必要に応じた健康診断後のフォローの実施
- 生活習慣病（脳血管疾患、虚血性心疾患、高血圧、脂質異常症、糖尿病）、メタボリックシンドローム予防に関する知識の普及
- 生活習慣病予防と改善のための食事や運動の講座等の実施

健康づくりの発信源としてのボランティアの育成

- ヘルスメイトよこすかの会員数を増やす取り組み
- 介護予防サポーターの活用
- ラジオ体操サポーターを育成する取り組み

地域健康づくりネットワークへの取り組み

- 地域健康教育、講座の実施
- 健康づくりグループの育成
- ヘルスメイトの活動の周知
- スポーツ推進委員の活用
- 地域職域等との連携を図る（ラジオ体操の推進、食事バランスの啓発、禁煙対策、適量飲酒、こころの健康など）
- （新）ラジオ体操登録団体の支援

- 健康づくり教室や食育教室の実施
- 1人で食事をする子どもを減らす取り組み
- 栄養成分表示の活用方法の普及
- 食育に関する情報の提供
- 学校給食での地産地消の推進
- 食の安全性の普及啓発
- よこすかE表示メニュー設置店、普及協力店を増やす取り組み
- 農業体験を経験する機会の提供
- よく噛んで味わって食べるなどの食べ方の啓発
- （新）食の循環や環境を意識した食育の推進
- （新）学校における食育の推進

ライフステージにあわせた適正体重を維持するための取り組み

- 栄養や運動に関する知識の普及啓発、各種講座の実施
- バランスよく（主食・主菜・副菜を摂取することの必要性など）、3食食べることの知識の普及啓発
- 食事バランスガイドなどの活用方法の普及
- 各種講座の実施

ライフステージにあわせた日常生活（生活活動）の中で、身体活動を増やす取り組み

- 生活活動（労働、家事、通勤、通学など）を活用した身体活動量の増加の取り組み
- ラジオ体操、ウォーキングなどの普及
- ライフステージにあわせた体力の維持、向上を目的として計画的、意図的に実施する運動を増やす取り組み
- 健康増進センター、運動施設（体育会館・プール）等の活用
- 運動の各種教室等の実施

活動と休養のバランスをとることの重要性の推進

- 睡眠と生活習慣病は関連があるという知識の普及啓発
- 生活リズムを整えることの重要性についての啓発
- 各種講座・講演等の実施
- 相談窓口等の情報提供
- サポート体制の充実（ゲートキーパーの育成等）

- たばこをやめたい人及びその家族への支援
- 未成年者に対する喫煙防止の取り組み
- COPD（慢性閉塞性肺疾患）の知識の普及
- 喫煙、受動喫煙の害についての知識の普及

- 身体に負担をかけない飲み方の普及啓発
- 妊娠、授乳期の飲酒をなくす取り組み
- 未成年者に対する飲酒防止の取り組み

- 歯科健診受診者を増やす取り組み
- 歯科疾患が全身疾患に関連することの周知
- 各自の歯の状態にあった歯みがきと歯間の清掃の普及啓発
- 3歳でう蝕のない児を増やす取り組み
- 咀嚼の大切さの啓発

3 ライフステージ別の取り組み

基本的な方向	取り組みの分野	胎児（妊婦） 0歳 18歳			
生活習慣病の発症予防と重症化予防	がん	・がんと生活習慣病予防との			
	循環器疾患・糖尿病				
	健康づくりを目的としたネットワーク				
健康を支え、守るための社会環境の整備	食育	・健康づくり教室や食育教室の実施 ・学校給食での地産地消の推進 ・農業体験を経験する機会の提供 ・(新)学校における食育の推進			
	栄養・食生活	ライフステージにあわせた適正体重を維持するための取り組み ・バランスよく（主食・主菜・副菜を摂取することの			
	身体活動・運動	ライフステージにあわせた日常生活（生活 ・生活活動（労働、家事、通勤、 ライフステージに ・ラジオ体操、			
食文化の理解と食生活の改善	休養・こころの健康	活動と休養のバランスをとることの重要性の推進 こころの健康づくり（自殺対策）の推進			
	喫煙	・COPD（慢性閉塞性肺疾患）の知識の普及 ・未成年者に対する喫煙防止の取り			
	飲酒	・妊娠、授乳期の飲酒をなくす取り組み ・未成年者に対する飲酒防止の取り			
健康の維持向上のための生活習慣の改善と環境づくり	歯・口腔の健康	・歯科健診受診者を増やす取り組み			

* ライフステージは概ねの目安です。

* 幅広いライフステージにおよぶ取り組みは、白い帯でまとめて表しています。

第4章 改定計画（重点目標および具体的取り組み）



20 歳



40 歳

65 歳



75 歳

関係性の周知 ・がん検診の必要性の周知

- ・がん予防啓発のための講座等の実施
- ・胸部、大腸、子宮、乳がん、前立腺がん検診の受診者数を増やす取り組み
- ・がん検診における要精検受診率の向上

- ・健康診断を受けやすい環境の整備
- ・健康診断の必要性の周知
- ・必要に応じた健康診断後のフォローの実施
- ・生活習慣病（脳血管疾患、虚血性心疾患、高血圧、脂質異常症、糖尿病）、メタボリックシンドローム予防に関する知識の普及
- ・生活習慣病予防と改善のための食事や運動の講座等の実施

- 健康づくりの発信源としてのボランティアの育成
- ・ヘルスメイトよこすかの会員数を増やす取り組み
- ・介護予防サポーターの活用
- ・ラジオ体操サポーターを育成する取り組み
- 地域健康づくりネットワークへの取り組み
- ・地域健康教育、講座の実施
- ・健康づくりグループの育成
- ・ヘルスメイトの活動の周知
- ・スポーツ推進委員の活用
- ・地域職域等との連携を図る（ラジオ体操の推進、食事バランスの啓発、禁煙対策、適量飲酒、こころの健康など）
- ・（新）ラジオ体操登録団体の支援

- ・食育に関する情報の提供
- ・よく噛んで味わって食べるなどの食べ方の啓発

- ・1人で食事をする子どもを減らす取り組み
- ・栄養成分表示の活用方法の普及
- ・食の安全性の普及啓発
- ・よこすかE表示メニュー設置店、普及協力店を増やす取り組み
- ・（新）食の循環や環境を意識した食育の推進

- ・栄養や運動に関する知識の普及啓発
- （必要性）など、3食食べることの知識の普及啓発
- ・食事バランスガイドなどの活用方法の普及
- ・各種講座の実施

- ・各種講座の実施

活動）の中で、身体活動を増やす取り組み
通学など）を活用した身体活動量の増加の取り組み

- あわせた体力の維持、向上を目的として計画的、意図的に実施する運動を増やす取り組み
- ウォーキングなどの普及
- ・健康増進センター、運動施設（体育会館、プール）等の活用
- ・運動の各種教室等の実施

- ・生活リズムを整えることの重要性についての啓発
- ・相談窓口等の情報提供

- 活動と休養のバランスをとることの重要性の推進
- ・睡眠と生活習慣病は関連があるという知識の普及啓発
- こころの健康づくり（自殺対策）の推進
- ・各種講座・講演等の実施
- ・サポート体制の充実（ゲートキーパーの育成等）

- ・喫煙、受動喫煙の害についての知識の普及

- 組み
- ・たばこをやめたい人及びその家族への支援

- 組み
- ・身体に負担をかけない飲み方の普及啓発

- ・歯科疾患が全身疾患に関連することの周知
- ・各自の歯の状態にあった歯みがきと歯間の清掃の普及啓発
- ・咀嚼の大切さの啓発

- ・3歳でう蝕のない児を増やす取り組み

4 分野別の取り組み

基本的な方向 1. 生活習慣病の発症予防と重症化予防

取り組みの分野：がん

本市の75歳未満のがんの年齢調整死亡率は、平成22年に比べ減少していますが、依然として、悪性新生物の死因別死亡率は最も高くなっています。

日本人のがん発症のリスク要因として、喫煙（受動喫煙を含む）、過剰飲酒、偏った食事、身体活動量の低さ、やせまたは肥満、がんに関連するウイルスや菌の感染などが挙げられています。これらのリスクは生活習慣に大きく関連しているので、がんの予防のためには、生活習慣の改善や生活環境の整備が必要です。生活習慣は子どものころに身につくものであり生涯を通じた健康づくりを推進していく必要があります。

また、がんの重症化を防ぐためには、早期発見、早期治療が有効であるため、がん検診を積極的に受けることが大切です。しかし、市民アンケート結果では、19歳～39歳女性の4割近くが、年1回健康診断を受けていないと答えています。

これらのことから、がんを予防するための生活習慣に関する知識の普及やがんの重症化を防ぐために、がん検診の必要性の周知に引き続き取り組みます。また、より多くの市民ががん検診を受診するよう効果的な取り組みを行っていきます。

重点目標

がんの死亡者を減らす

（評価指標）	策定時	中間値	目標値 （策定時）	新目標値 （H34年度）
75歳未満のがんの年齢調整死亡率（10万人当たり）	86.6	76.6	73.9	73.9

出典：75歳未満のがんの年齢調整死亡率（10万人当たり）

平成22年・平成27年人口動態調査

＜具体的取り組み＞ （●：健康増進計画 ■：食育推進計画）

1) がんと生活習慣病予防との関係性の周知（●）

番号	事業名	事業内容	担当課
①	市民健診事業	・広報等での啓発や市民健診結果説明会の有効活用 ・健康教室の実施	保健所 健康づくり課
	特定健康診査事業		
	健康教育事業		

2) がん検診の必要性の周知（●）

番号	事業名	事業内容	担当課
②	市民健診事業	・講演会の実施 ・ポスター作成やパンフレットの配布 ・各種イベント等による啓発	保健所 健康づくり課
	健康づくり推進事業		

3) がん予防啓発のための講座等の実施（●）

番号	事業名	事業内容	担当課
③	市民健診事業	・講演会の実施 ・広報等での啓発	保健所 健康づくり課

4) 胸部、大腸、子宮、乳がん、前立腺がん検診の受診者数を増やす取り組み（●）

番号	事業名	事業内容	担当課
④	市民健診事業	・講演会の実施 ・ポスター作成やパンフレットの配布	保健所 健康づくり課

5) がん検診における要精検受診率の向上（●）

番号	事業名	事業内容	担当課
⑤	市民健診事業	・精密検査未受診者へのアンケート調査 ・精密検査受診者へのパンフレットの配布（集団検診）	保健所 健康づくり課



取り組みの分野：循環器疾患・糖尿病

脳血管疾患や虚血性心疾患などの循環器疾患は死亡原因の上位を占めるとともに、介護が必要になる場合も少なくありません。また、糖尿病は生活習慣や社会環境の変化に伴って急増しており、自覚症状がないまま進行するため、気づいた時には重症化している場合があります。重症化すると網膜症による失明や糖尿病性腎症、神経障害などの合併症を引き起こす場合があります。これらの合併症は健康寿命に影響し、生活の質を下げるばかりではなく、莫大な医療費を費やすことから重症化予防は大きな課題といえます。

今回の中間評価では、メタボリックシンドロームの予備群・該当者の割合、糖尿病・高血圧・脂質異常症及びこれらの予備群と考えられる人の割合は全て増えています。

メタボリックシンドロームは内臓脂肪の蓄積と、高血糖、脂質代謝異常、高血圧などの動脈硬化危険因子を複数併せ持った状態であり、循環器疾患や糖尿病のリスクを高めます。これらの予防のためには、年代を問わず、自分の健康に関心をもち、適正な生活習慣を身につけることや、健康診査の受診による早期発見・早期治療及び継続的に治療していくことが大切です。

平成 27 年度の特定健康診査（40～74 歳）の受診率は国民健康保険被保険者では 3 割に満たない状況となっています。

これらのことから、今後は地域や職域との連携を推進し循環器疾患や糖尿病に関する知識の普及啓発、生活習慣の改善や行動変容ができるような健康相談や講座等を効果的に行っていきます。

一人でも多くの人々が特定健康診査の必要性を理解し定期的に健康診査を受診し、またその後の特定保健指導や健康相談等が受けられるよう受診までの環境整備や健診後のフォロー体制を強化します。

重点目標

- メタボリックシンドローム予備群・該当者を減らす
- 循環器疾患・糖尿病の有病率を減らす

（評価指標）	策定時	中間値	目標値 （策定時）	新目標値 （H34年度）
脳血管疾患年齢調整死亡率 （男性） （女性）	48.5 28.6	34.3 16.9	41.6 24.7	34.3 16.9
虚血性心疾患年齢調整死亡率 （男性） （女性）	34.9 12.4	27.3 8.2	31.8 減少	27.3 減少
メタボリックシンドロームの予備群・該当者の割合 （40～74歳）	25.7%	27.3%	20%以下	20%以下
糖尿病及び予備群と考えられる人の割合 （40～74歳）	10.3%	10.7%	10%以下	10%以下
高血圧及び予備群と考えられる人の割合 （40～74歳）	39.4%	40.1%	30%以下	30%以下
脂質異常症及び予備群と考えられる人の割合 （40～74歳）	26.2%	29.5%	25%以下	25%以下

出典：脳血管疾患年齢調整死亡率 平成22年・平成27年人口動態調査

出典：虚血性心疾患年齢調整死亡率 平成20～22年・平成25～27年人口動態調査（3年間の平均）

出典：メタボリックシンドロームの予備群・該当者の割合（40～74歳） 平成22年度・平成27年度特定健康診査（国保）

出典：糖尿病及び予備群と考えられる人の割合（40歳～74歳） 平成22年度・平成27年度特定健康診査（国保）

出典：高血圧及び予備群と考えられる人の割合（40歳～74歳） 平成22年度・平成27年度特定健康診査（国保）

出典：脂質異常症及び予備群と考えられる人の割合（40歳～74歳） 平成22年度・平成27年度特定健康診査（国保）

＜具体的取り組み＞ （●：健康増進計画 ■：食育推進計画）

1) 健康診断を受けやすい環境の整備（●）

番号	事業名	事業内容	担当課
①	市民健診事業	- 各健康診査の実施 - 市のホームページ等に医療機関情報（日曜診療等）掲載 - 集団健診の休日健診の開催回数の増加	保健所 健康づくり課
	特定健康診査事業（国保・社保）		
②	特定健康診査事業（国保）	40 歳から 74 歳までの国保被保険者に対する特定健康診査の実施 - 内臓脂肪型肥満に着目した検査項目での健診を、保健所健診センター及び医療機関に委託し実施	健康保険課

2) 健康診断の必要性の周知（●）

番号	事業名	事業内容	担当課
③	市民健診事業	- 広報よこすかに啓発記事の掲載 - かかりつけ医による個別受診勧奨 - イベントでの広報活動	保健所 健康づくり課
④	特定健康診査事業（国保）	40 歳から 74 歳までの国保被保険者に対する特定健康診査の実施 - 毎年5月に受診券を送付 広報紙、ホームページ等で周知	健康保険課

3) 必要に応じた健康診断後のフォローの実施（●）

番号	事業名	事業内容	担当課
⑤	市民健診事業	- 生活保護等の特定保健指導の実施 - 市民健診結果説明会の有効活用	保健所 健康づくり課
⑥	特定保健指導事業（国保）	40 歳から 74 歳までの国保被保険者に対する特定健康診査の実施後、対象者へ利用券を送付し、特定保健指導を医療機関に委託し実施	健康保険課

4) 生活習慣病（脳血管疾患、虚血性心疾患、高血圧、脂質異常症、糖尿病）、メタボリックシンドローム予防に関する知識の普及（●）

番号	事業名	事業内容	担当課
⑦	健康づくり推進事業	・各種健康教室の実施 ・地域や職域からの依頼による健康教育の実施 ・ポスター・ちらし・市ホームページを利用した普及啓発 ・ヘルスマイトによる委託事業の実施 ・各種イベント等による啓発	保健所 健康づくり課
	健康教育事業		

5) 生活習慣病予防と改善のための食事や運動の講座等の実施（●）

番号	事業名	事業内容	担当課
⑧	健康づくり推進事業	・各種健康教室の実施 ・地域や職域からの依頼による健康教育の実施 ・ポスター・ちらし・市ホームページを利用した普及啓発 ・ヘルスマイトによる委託事業の実施 ・各種健康相談の実施	保健所 健康づくり課
	健康教育事業		
	健康相談事業		

基本的な方向

2. 健康を支え、守るための社会環境の整備

3. 食文化の理解と食生活の改善

取り組みの分野：健康づくりを目的としたネットワーク

健康づくりは市民一人ひとりが主体的に行うことが基本ですが、家族、地域など個人を取り巻く社会環境も大きく影響していることから、市民の主体的な健康づくりを支援する社会環境を整えていくことが必要です。特に健康づくりに関心の低い方へ、地域のネットワークや組織活動が健康づくりの牽引役として期待されます。

地域において健康づくりの普及啓発活動を行うボランティアであるヘルスマイト（食生活改善推進員）や、ラジオ体操の活動の推進に協力するラジオ体操サポーター、介護予防のためのボランティアである介護予防サポーターを引き続き養成し、地域での健康づくり活動を支援します。また、スポーツ推進委員と連携を深め、市民が主体的に楽しみながら健康づくりに取り組めるよう環境づくりを行います。

地域での健康づくりは、運動、食事、休養だけでなく、趣味を生かした活動や生涯学習などもこころの健康づくりと考えます。市民一人ひとりがいろいろな側面からの健康づくりに生かせるような講座を実施します。

重点目標

健康づくり活動に主体的に関わっている人を増やす

（評価指標）	策定時	中間値	目標値 （策定時）	新目標値 （H34 年度）
ヘルスマイトよこすかの会員数（※1）	36 人	56 人	86 人以上	86 人以上
ラジオ体操サポーターの人数（※2）	0 人	626 人	200 人以上	200 人以上
（新）ラジオ体操登録団体数	—	77 団体	—	100 団体

出典：ヘルスマイトよこすかの会員数 平成 23 年・平成 29 年 4 月現在

出典：ラジオ体操サポーターの人数 平成 24 年・平成 29 年 3 月末現在

出典：ラジオ体操登録団体数 平成 29 年 3 月末現在

※1 「食生活改善推進員の数」から変更します。

※2 「ラジオ体操を指導できる人数」から変更します。

この評価指標は、目標値を達成し、新たな評価指標を定めたため、目標値を変更せずそのまま記載します。

＜具体的取り組み＞ （●：健康増進計画 ■：食育推進計画）

（１）健康づくりの発信源としてのボランティアの育成

１）ヘルスマイトよこすかの会員数を増やす取り組み（●■）

番号	事業名	事業内容	担当課
①	健康づくり推進事業	・健康づくりリーダーの育成	保健所 健康づくり課

２）介護予防サポーターの活用（●）

番号	事業名	事業内容	担当課
②	地域介護予防活動支援事業	・介護予防サポーターの育成及び活動支援	高齢福祉課

３）ラジオ体操サポーターを育成する取り組み（●）

番号	事業名	事業内容	担当課
③	健康づくり推進事業	・ラジオ体操サポーター養成講座、フォローアップ研修の開催	保健所 健康づくり課

（２）地域健康づくりネットワークへの取り組み

１）地域健康教育、講座の実施（●■）

番号	事業名	事業内容	担当課
④	周産期支援事業	・妊娠期から子育て期の各種教室の実施 ・地域からの依頼による健康教育の実施	こども健康課
	母子健康教育指導事業		
⑤	コミュニティセンター運営管理事業	・コミュニティセンターにおける各種講座の実施	地域コミュニティ支援課
⑥	生涯学習センター運営管理事業	・各種講座、市民大学の開催	生涯学習課
⑦	健康教育事業	・地域からの依頼による健康教育の実施	保健所 健康づくり課
⑧	地域介護予防活動支援事業	・地域からの依頼による介護予防に関する講座の実施 ・地域包括支援センターによる介護予防に関する講座の実施	高齢福祉課

2) 健康づくりグループの育成 (●■)

番号	事業名	事業内容	担当課
⑨	健康教育事業	・地域からの依頼による健康教育の実施	保健所 健康づくり課

3) ヘルスメイトの活動の周知 (●■)

番号	事業名	事業内容	担当課
⑩	健康づくり推進事業	・ホームページへの掲載やチラシの配布等による周知	保健所 健康づくり課

4) スポーツ推進委員の活用 (●)

番号	事業名	事業内容	担当課
⑪	新体力テスト測定員養成事業	・新体力テスト測定員講習会の実施 ・学校へのスポーツ推進委員の派遣 ・スポーツフェスタの開催	スポーツ振興課

5) 地域職域等との連携を図る(ラジオ体操の推進、食事バランスの啓発、禁煙対策、適量飲酒、こころの健康など) (●■)

番号	事業名	事業内容	担当課
⑫	健康教育事業	・地域からの依頼による健康教育の実施 ・職域との連携による健康教育の実施 ・各種イベントによる啓発	保健所 健康づくり課
	健康づくり推進事業		

6) ラジオ体操登録団体の支援 (●)

番号	事業名	事業内容	担当課
⑬	健康づくり推進事業	・スタートセットの配布 ・ホームページやチラシ等での会場の周知 ・活動発表会の実施 ・ラジオ体操講師の派遣	保健所 健康づくり課

基本的な方向 3. 食文化の理解と食生活の改善

取り組みの分野：食育

食育は子どもから大人まで生涯にわたって健全な心と身体を培い、豊かな人間性をはぐくんでいく基礎となるものです。そのため、あらゆる世代で幅広く社会全体で取り組んでいくことが大切です。

子どものころに身についた食習慣は大人になって改めるのは簡単なことではありません。特に、成長期にある子どもにとっての食育は心身の成長に欠かせないものであると同時に、将来の食習慣の形成に大きな影響を及ぼすため、早い時期から食事の楽しさやバランス、マナー、文化等健康に生活するための知恵を身に付ける必要があります。

大人は正しい知識を持って生活習慣病を予防するとともに、次世代に向けて食育を伝承していく役割があります。

市民アンケート結果から、「食育に関心を持っている市民の割合」は子どもを持つ保護者、女性は高いものの、男性は低くなっています。食育は子どもだけのものと思われがちですが、幅広い年代に向けて食育を推進する必要があります。

学校や保育園等における食育については、子どもが食事について理解を深め、望ましい食習慣を身に付けられるよう実体験に基づく継続的な指導が必要です。特に学校においては、関連各教科における指導はもとより、給食等（中学校における完全給食実施を含む）を通じて、より効果的な食育を推進することを目指し、家庭とも連携、協働した取組を進めていきます。

三方を海に囲まれ、緑豊かな横須賀市は地元でとれる旬の食材も多くあります。これらを活用するとともに、生涯にわたるライフステージの中で、楽しく食育を実践していけるよう食文化と食に関する知識の普及に取り組みます。

また、様々な機関と連携し、食に関する感謝の念や理解を深めるため、生産から消費に至る食の循環を意識し、食品ロス(※)の削減など、環境に配慮した食育を推進します。

(※)食品ロスとは、食べられるのに捨てられてしまう食品のことです。

国の第3次食育推進基本計画の重点課題に位置付けられています。

重点目標

- 食文化への理解をすすめる
- 食育に関心を持つ市民の割合を増やす

(評価指標)	策定時	中間値	目標値 (策定時)	新目標値 (H34 年度)
食育に関心を持っている市民の割合	69.5%	70.5%	80%以上	80%以上
学校給食における地場産物を使用する割合(食材料ベース) 統一献立による使用率	13.2%	15.4%	13.2% 以上	15.4% 以上
「よこすかE表示メニュー設置店」「よこすかE表示普及協力店」数(※)	17 店	105 店	330 店 以上	330 店 以上
栄養成分表示が必要だと思う市民の割合	65%	54.1%	75%以上	75%以上
(新) 食品ロスの削減に取り組んでいる人の割合	-	62.5%	-	80%以上

出典：食育に関心を持っている市民の割合 平成 23 年度・平成 28 年度市民アンケート

出典：学校給食における地場産物を使用する割合(食材料ベース)統一献立による使用率 市立小学校の実施率の平均値
(平成 19 年度～平成 23 年度)(平成 26 年度～平成 28 年度)

出典：「よこすかE表示メニュー設置店」「よこすかE表示普及協力店」数 平成 24 年・平成 29 年 3 月末現在

出典：栄養成分表示が必要だと思う市民の割合 平成 23 年度・平成 28 年度市民アンケート

出典：食品ロスの削減に取り組んでいる人の割合 平成 28 年度市民アンケート

※ 「よこすかE表示協力店」を「よこすかE表示メニュー設置店」に、「よこすかE表示情報発信店」を「よこすかE表示普及協力店」に変更します。

「よこすかE表示」とは、食事バランスガイド(バランスゴマ)を、市民に親しんでもらうために、本市独自に「よこすかE表示」とアレンジし、飲食店向けに作成したポスター等のことです。

「よこすかE表示メニュー設置店」とは、お店のおすすめメニューとバランスゴマを表したチラシを店内に掲示またはメニューと一緒にしている店のことです。また「よこすかE表示普及協力店」とは、「よこすかE表示」の普及啓発用のポスターを店内に掲示またはメニューと一緒にしている店のことです。

＜具体的取り組み＞ （●：健康増進計画 ■：食育推進計画）

1) 健康づくり教室や食育教室の実施（■）

番号	事業名	事業内容	担当課
①	食育活動	・食育パフォーマンスの実施	保育運営課
②	周産期支援事業	・妊娠期から子育て期における乳幼児健診、相談、訪問、教室の実施 ・地域からの依頼による健康教育の実施	こども健康課
	母子健康教育指導事業		
	訪問指導		
	母子健康診査事業		
③	健康づくり推進事業	・食育推進教室の実施 ・地域、職域からの依頼による健康教育の実施 ・ヘルスメイトによる委託事業の実施	保健所 健康づくり課
	健康食生活推進事業		
	健康教育事業		
④	地域介護予防活動支援事業	・地域からの依頼による介護予防に関する講座の実施	高齢福祉課

2) 1人で食事をするこどもを減らす取り組み（■）

番号	事業名	事業内容	担当課
⑤	食育活動	・食事のおたよりの配布 ・毎日の給食時に保育士等による食指導および共食	保育運営課
⑥	周産期支援事業	・妊娠期から子育て期における乳幼児健診、相談、訪問、教室の実施 ・地域からの依頼による健康教育の実施	こども健康課
	母子健康教育指導事業		
	訪問指導		
	母子健康診査事業		

3) 栄養成分表示の活用方法の普及（■）

番号	事業名	事業内容	担当課
⑦	健康食生活推進事業	・食品衛生協会主催の講習会および巡回での説明の実施 ・外食の栄養成分表示を上手に活用するための教室の実施 ・地域、職域からの依頼による健康教育の実施 ・ポスター・ちらし・市ホームページを利用した普及啓発	保健所 健康づくり課
	健康教育事業		

4) 食育に関する情報の提供 (■)

番号	事業名	事業内容	担当課
⑧	食育活動	・食事のおたよりの配布 ・依頼による食育講話の実施	保育運営課
⑨	周産期支援事業	・妊娠期から子育て期における乳幼児健診、相談、訪問、教室の実施 ・地域からの依頼による健康教育の実施	こども健康課
	母子健康教育指導事業		
	訪問指導		
	母子健康診査事業		
⑩	学校保健関係指導	・夏季研修講座「食育」、食指導研修 ・給食だより等による意識啓発	保健体育課
⑪	健康づくり推進事業	・食育推進教室の実施 ・地域、職域からの依頼による健康教育の実施 ・ポスター・ちらし・市ホームページを利用した普及啓発 ・ヘルスメイトによる委託事業の実施 ・食育推進キャンペーンの実施	保健所 健康づくり課
	健康食生活推進事業		
	健康教育事業		
⑫	地域介護予防活動支援事業	・介護予防に関する知識の普及と教室の実施	高齢福祉課
	介護予防普及啓発事業		

5) 学校給食での地産地消の推進 (■)

番号	事業名	事業内容	担当課
⑬	学校保健関係指導	・学校給食での地場産物の使用の推進(統一献立および自校献立)	保健体育課

6) 食の安全性の普及啓発 (■)

番号	事業名	事業内容	担当課
⑭	食品衛生事業	・食のセミナーおよび食品衛生講習会開催	保健所 生活衛生課

7) よこすかE表示メニュー設置店、普及協力店を増やす取り組み (■)

番号	事業名	事業内容	担当課
⑮	健康食生活推進事業	・食品衛生協会主催の講習会および、巡回での説明の実施 ・外食の栄養成分表示を上手に活用するための教室の実施 ・地域、職域からの依頼による健康教育の実施 ・ポスター・ちらし・市ホームページを利用した普及啓発	保健所 健康づくり課
	健康教育事業		

8) よく噛んで味わって食べるなどの食べ方の啓発（■）

番号	事業名	事業内容	担当課
⑯	食指導	・毎日の給食時に保育士等による食指導および共食	保育運営課
⑰	周産期支援事業	・妊娠期から子育て期における乳幼児健診、相談、訪問、教室の実施 ・地域からの依頼による健康教育の実施	こども健康課
	母子健康教育指導事業		
	訪問指導		
	母子健康診査事業		
⑱	健康づくり推進事業	・食育推進教室の実施 ・地域、職域からの依頼による健康教育の実施 ・ポスター・ちらし・市ホームページを利用した普及啓発 ・ヘルスメイトによる委託事業の実施 ・食育推進キャンペーンの実施	保健所健康づくり課
	健康食生活推進事業		
	健康教育事業		
⑲	介護予防普及啓発事業	・介護予防に関する知識の普及と教室の実施 ・地域からの依頼による介護予防に関する講座の実施	高齢福祉課
	地域介護予防活動支援事業		

9) 農業体験を経験する機会の提供（■）

番号	事業名	事業内容	担当課
⑳	園内菜園	・園内菜園の実施	保育運営課
㉑	地産地消推進事業	・農業体験の実施（児童対象）	農林水産課

10) 食の循環や環境を意識した食育の推進（■）

番号	事業名	事業内容	担当課
㉒	健康食生活推進事業	・食品ロスの削減を推進するための講座等の実施	保健所健康づくり課
㉓	減量化・資源化啓発事業	・子どもごみ教室（小・中・高校生対象）及びごみトーク（出前トーク、町内会等対象）での啓発 ・ポスター等による食品ロス削減の啓発	資源循環推進課

11) 学校における食育の推進（■）

番号	事業名	事業内容	担当課
㉔	学校保健関係指導	・「食に関する指導の全体計画」の策定、実施 ・「給食時間マニュアル」に基づいた給食指導の実践 ・関連各教科における食に関する指導（栄養教諭等の活用も含め）の実践	保健体育課
㉕	学校保健関係指導	・中学校完全給食の開始に合わせた、中学校教職員への研修の充実 ・給食センターを活用した食育の取り組みの検討	保健体育課

取り組みの分野：栄養・食生活

栄養と食生活は生きていくために必要なものです。

しかし、ライフスタイルの多様化により、食習慣も多様化しています。健康づくりの維持、推進のためには、まず市民一人ひとりが食に関心を持つことが大切です。食はストレスや睡眠などとも関連があり、食習慣は生活習慣病の発症にも大きく影響します。

市民アンケート結果から、40歳～59歳男性の「肥満の割合(BMI25以上)」が最も高くなっています。また「1日3食食べる人(朝食を食べている人)の割合」は19歳～59歳の男性が最も低くなっています。生きていくために必要であり、重要であるにもかかわらず、取り組みの分野の中では策定時から数値が悪化した項目が最も多い分野です。

食事バランスの目安となる「食事バランスガイド」や「主食・主菜・副菜」の考え方、「3色食品群(赤・黄・緑)」などの食品分類法を活用し、各年代にあった適切な量とバランスの良い食習慣を身に付けるための取り組みを積極的に行います。

とくに20歳～60歳代男性の肥満の割合が増加しているため職域との連携を図り、働く世代に向けたバランスの良い食生活の普及啓発に力を入れていくことが必要だと考えます。さらに、自分に必要な情報を正しく選択し、実践できるよう食に関する情報提供などを行います。

重点目標

- 適正体重を維持している人を増やす
- バランスよく3食食べる人を増やす

（評価指標）	策定時	中間値	目標値 （策定時）	新目標値 （H34 年度）
肥満(BMI25 以上)の割合 (20～60 歳代男性) (40～60 歳代女性)	26.2% 15.5%	33.9% 16.4%	25%以下 15%以下	25%以下 15%以下
適正体重(BMI18.5 以上 25 未満)を維持する人の割合 (中学生・高校生) (19～59 歳) (60～79 歳)	60.1% 69.9% 73%	64.3% 64.9% 70.9%	増加 75%以上 75%以上	増加 75%以上 75%以上
1日3食食べる人(朝食を食べている人)の割合 (1～18 歳) (19～59 歳)	93.4% 74.5%	89.7% 73.4%	95%以上 80%以上	95%以上 80%以上
食事バランスガイドなどを参考に食生活を送っている市民の割合	25%	27.6%	50%以上	50%以上

出典：肥満(BMI25 以上)の割合 平成 23 年度・平成 28 年度市民アンケート

出典：適正体重(BMI18.5 以上 25 未満)を維持する人の割合 平成 23 年度・平成 28 年度市民アンケート

出典：1日3食食べる人(朝食を食べている人)の割合 平成 23 年度・平成 28 年度市民アンケート

出典：食事バランスガイドなどを参考に食生活を送っている市民の割合 平成 23 年度・平成 28 年度市民アンケート

＜具体的取り組み＞ （●：健康増進計画 ■：食育推進計画）

（１）ライフステージにあわせた適正体重を維持するための取り組み

１）栄養や運動に関する知識の普及啓発、各種講座の実施（●■）

番号	事業名	事業内容	担当課
①	健康診断	・内科健診の実施	保育運営課
②	周産期支援事業	・妊娠期から子育て期における乳幼児健診、相談、訪問、教室の実施 ・地域からの依頼による健康教育の実施	こども健康課
	母子健康教育指導事業		
	訪問指導		
	母子健康診査事業		
③	健康づくり推進事業	・各種健康教室の実施 ・地域や職域からの依頼による健康教育の実施 ・ポスター・ちらし・市ホームページを利用した普及啓発 ・ヘルスメイトによる委託事業の実施 ・食育推進キャンペーンの実施	保健所 健康づくり課
	健康食生活推進事業		
	健康教育事業		
④	介護予防普及啓発事業	・介護予防に関する知識の普及のための訪問、教室の実施 ・地域包括支援センターによる介護予防に関する講座の実施 ・地域からの依頼による介護予防に関する講座の実施	高齢福祉課
	地域介護予防活動支援事業		
	地域リハビリテーション活動支援事業		

2) バランスよく（主食・主菜・副菜を摂取することの必要性など）、3食食べることの知識の普及啓発（●■）

番号	事業名	事業内容	担当課
⑤	食育活動	・食事のおたよりの配布や食育パフォーマンスの実施	保育運営課
⑥	周産期支援事業	・妊娠期から子育て期における乳幼児健診、相談、訪問、教室の実施 ・地域からの依頼による健康教育の実施	こども健康課
	母子健康教育指導事業		
	訪問指導		
	母子健康診査事業		
⑦	学校保健関係指導	・夏季研修講座「食育」、食指導研修 ・給食だより等による意識啓発	保健体育課
⑧	健康づくり推進事業	・各種健康教室の実施 ・食育推進教室の実施 ・地域、職域からの依頼による健康教育の実施 ・ポスター・ちらし・市ホームページを利用した普及啓発 ・ヘルスメイトによる委託事業の実施 ・食育推進キャンペーンの実施	保健所 健康づくり課
	健康食生活推進事業		
	健康教育事業		
⑨	介護予防普及啓発事業	・介護予防に関する知識の普及のための訪問、教室の実施 ・地域包括支援センターによる介護予防に関する講座の実施 ・地域からの依頼による介護予防に関する講座の実施	高齢福祉課
	地域介護予防活動支援事業		
	地域リハビリテーション活動支援事業		

3) 食事バランスガイドなどの活用方法の普及（●■）

番号	事業名	事業内容	担当課
⑩	食育活動	・食事のおたよりの配布や食育パフォーマンスの実施	保育運営課
⑪	周産期支援事業	・妊娠期から子育て期における乳幼児健診、相談、訪問、教室の実施 ・地域からの依頼による健康教育の実施	こども健康課
	母子健康教育指導事業		
	訪問指導		
	母子健康診査事業		
⑫	健康づくり推進事業	・各種健康教室の実施 ・食育推進教室の実施 ・地域からの依頼による健康教育の実施 ・職域との連携による健康教育の実施 ・ポスター・ちらし・市ホームページを利用した普及啓発 ・ヘルスメイトによる委託事業の実施	保健所 健康づくり課
	健康食生活推進事業		
	健康教育事業		
⑬	介護予防普及啓発事業	・介護予防に関する知識の普及と教室の実施	高齢福祉課

4) 各種講座の実施 (●■)

番号	事業名	事業内容	担当課
⑭	調理員講習会	・保育園調理員を対象とした調理講習会の実施	保育運営課
⑮	周産期支援事業	・妊娠期から子育て期における乳幼児健診、相談、訪問、教室の実施 ・地域からの依頼による健康教育の実施	こども健康課
	母子健康教育指導事業		
	訪問指導		
	母子健康診査事業		
⑯	健康づくり推進事業	・各種健康教室の実施 ・食育推進教室の実施 ・地域、職域からの依頼による健康教育の実施 ・ポスター・ちらし・市ホームページを利用した普及啓発 ・ヘルスメイトによる委託事業の実施	保健所 健康づくり課
	健康食生活推進事業		
	健康教育事業		
⑰	地域介護予防活動支援事業	・地域からの依頼による介護予防に関する講座の実施 ・介護予防に関する知識の普及と教室の実施 ・地域包括支援センターによる介護予防に関する講座の実施	高齢福祉課
	介護予防普及啓発事業		

取り組みの分野：身体活動・運動

身体活動とは、安静にしている状態よりも多くのエネルギーを消費する全ての動きを指し、運動とは身体活動のうち、スポーツやフィットネスなどの健康・体力の維持・増進を目的として計画的・意図的に行うものを指します。身体活動・運動の量が多い人は、少ない人に比べて、循環器疾患やがんなどの生活習慣病の発症リスクが低いことが実証されています。また、最近では身体活動・運動の量の低下は高齢者の認知機能や運動器の機能低下などにも関係することが明らかになっています。

市民アンケート結果では、成人女性における「習慣的に運動をしている人の割合」が策定時より低下していました。就労や子育て、介護等によりまとまった運動の時間がとれないことなど、社会的な要因が影響していることが考えられます。

これらのことから、身体活動や運動を生活習慣に取り入れることの重要性を周知し、市民自らが意識的に通勤や仕事上の休み時間、家事、育児の中で身体活動を行えるような取り組みを行います。

また、運動を始めるきっかけづくりとして、様々な関係機関と連携し、生活の中に取り入れやすい身近な運動であるラジオ体操やウォーキングの普及啓発、運動の各種講座等の実施に引き続き取り組みます。

重点目標

日常生活の中で、意識的にからだを動かす人を増やす

（評価指標）	策定時	中間値	目標値 （策定時）	新目標値 （H34年度）
生活活動（通勤・買い物・掃除等）の中で、運動量を高める工夫をしている人の割合	—	70.7%	70%以上	75%以上
習慣的に運動（1回30分以上の運動を週2日） している人の割合				
（成人男性）	49%	50.4%	50%以上	52%以上
（成人女性）	44.6%	41.4%	45%以上	45%以上

出典：生活活動（通勤・買い物・掃除等）の中で、運動量を高める工夫をしている人の割合 平成28年度市民アンケート

出典：習慣的に運動（1回30分以上の運動を週2日）している人の割合 平成23年度・平成28年度市民アンケート

＜具体的取り組み＞ （●：健康増進計画 ■：食育推進計画）

（１）ライフステージにあわせた日常生活（生活活動）の中で、身体活動を増やす取り組み

１）生活活動（労働、家事、通勤、通学など）を活用した身体活動量の増加の取り組み（●）

番号	事業名	事業内容	担当課
①	健康づくり推進事業	・各種健康教室の実施 ・地域、職域からの依頼による健康教育の実施	保健所 健康づくり課
	健康教育事業	・ポスター・ちらし・市ホームページを利用した普及啓発 ・ヘルスマイトによる委託事業の実施	

（２）ライフステージにあわせた体力の維持、向上を目的として計画的、意図的に実施する運動を増やす取り組み

１）ラジオ体操、ウォーキングなどの普及（●）

番号	事業名	事業内容	担当課
②	市民レクリエーション事業	・夏休みを利用したラジオ体操の会の実施 ・ラジオ体操講習会の実施	スポーツ振興課
③	健康教育事業	・ラジオ体操やウォーキングに関する教室、講習等の実施 ・地域、職域からの依頼による健康教育の実施	保健所 健康づくり課

２）健康増進センター、運動施設（体育会館・プール）等の活用（●）

番号	事業名	事業内容	担当課
④	学校体育施設開放奨励事業	・学校体育館施設の地域住民等への開放の実施	スポーツ振興課
	体育会館管理委託、営繕工事	・体育会館等の適正な維持管理、修繕	
⑤	健康づくり推進事業	・健康増進センターと連携した健康教室の実施 ・地域、職域からの依頼による健康教育の実施	保健所 健康づくり課
	健康教育事業	・ポスター・ちらし・市ホームページを利用した普及啓発 ・ヘルスマイトによる委託事業の実施	

3) 運動の各種教室等の実施（●）

番号	事業名	事業内容	担当課
⑥	市民スポーツ教室事業	・ 幼児から高齢者へスポーツの機会を提供するためのスポーツ教室の開催	スポーツ振興課
⑦	健康教育事業	・ 各種健康教室の実施 ・ 地域、職域からの依頼による健康教育の実施 ・ ポスター・ちらし・市ホームページを利用した普及啓発	保健所 健康づくり課
⑧	介護予防普及啓発事業 地域介護予防活動支援事業	・ 介護予防に関する知識の普及と運動習慣の増進を目的とした教室の実施 ・ 地域包括支援センターによる介護予防に関する講座の実施	高齢福祉課

取り組みの分野：休養・こころの健康

休養・こころの健康は食事や運動と並び、健康の維持には欠かせないものであり、社会的な要因も影響を及ぼします。良質の睡眠は、心身を回復させ、情緒を安定させ、免疫力を高めることにつながります。しかし、十分な休養が取れず、疲労が回復できないことや、ストレスが解消できないことが続くと、心身のバランスを失い、うつ状態につながっていくこともあります。

市民アンケート結果ではいつもの睡眠で休養がとれていると思う人の割合は減少しており、特に働き盛りの年代が「あまり取れていない」と感じている割合が高く、各年代でストレスの内容や解消の仕方が違ってきます。そのため、各年代に応じた相談先の情報提供や、休養・こころの健康について正しい知識を普及啓発する取り組みを行います。

自殺者数は減少していますが、様々な悩みが原因で心理的に追い詰められ、自ら命を絶つという以外の選択肢が考えられなくなってしまう人も少なくありません。誰も自殺に追い込まれることがないように、様々な関係機関と連携した街頭キャンペーン等を通じて悩みを抱えた時の相談窓口が多数あることを周知するとともに、悩みを抱えた人に気づき、受け止め、必要な支援につなぎ、見守ることのできるゲートキーパーの育成を図るなど、実践的な自殺対策に継続的に取り組みます。

また、横須賀市自殺対策計画を策定し、取り組みを推進していきます。

重点目標

- 活動と休養のバランスがとれた生活を送ることができる人を増やす
- 自殺による死亡者をなくす

(評価指標)	策定時	中間値	目標値 (策定時)	新目標値 (H34 年度)
いつもの睡眠で、休養が取れていると思う人の割合	71.3%	70.2%	80%以上	80%以上
自殺者数	97 人	80 人	60 人未満	60 人未満

出典：いつもの睡眠で、休養が取れていると思う人の割合

平成 23 年度・平成 28 年度市民アンケート

出典：自殺者数 平成 22 年・平成 27 年人口動態調査

＜具体的取り組み＞ （●：健康増進計画 ■：食育推進計画）

（１）活動と休養のバランスをとることの重要性の推進

１）睡眠と生活習慣病は関連があるという知識の普及啓発（●）

番号	事業名	事業内容	担当課
①	健康教育事業	- 生活習慣病と睡眠に関する健康教室の実施 - 地域からの依頼による健康教育の実施 - 職域との連携による健康教育の実施	保健所 健康づくり課

２）生活リズムを整えることの重要性についての啓発（●）

番号	事業名	事業内容	担当課
②	健康教育事業	- 休養に関する健康教室の実施 - 地域からの依頼による健康教育の実施 - 職域との連携による健康教育の実施	保健所 健康づくり課

（２）こころの健康づくり（自殺対策）の推進

１）相談窓口等の情報提供（●）

番号	事業名	事業内容	担当課
③	精神保健対策事業	- 相談することの大切さについての啓発 - 相談機関を掲載した冊子の配布 - ホームページ上に相談機関の掲載 - 自殺対策キャンペーンの実施	保健所 健康づくり課

２）各種講座・講演等の実施（●）

番号	事業名	事業内容	担当課
④	精神保健対策事業	こころの病気に視点をいた健康づくり教室の実施	保健所 健康づくり課
⑤	介護予防普及啓発事業	高齢者のうつ予防教室の実施	高齢福祉課

３）サポート体制の充実（ゲートキーパーの育成等）（●）

番号	事業名	事業内容	担当課
⑥	精神保健対策事業	講演会・研修会及び地域からの依頼による教室の実施	保健所 健康づくり課

取り組みの分野：喫煙

喫煙は、肺がん、COPD（慢性閉塞性肺疾患）などの呼吸器系疾患をはじめとして、喉頭がん、胃がんなど多くのがんや虚血性心疾患、脳血管疾患、糖尿病、低出生体重児や流産など妊娠に関連した異常の危険因子となります。たばこの煙に含まれるニコチンには依存性があるため、やめにくい原因の一つと考えられています。

さらに喫煙の問題で欠かせないのは、受動喫煙によって、周囲の非喫煙者にも影響を及ぼすことです。喫煙者が吸う煙（主流煙）よりも喫煙者の吐き出す煙（呼出煙）やたばこから流れる煙（副流煙）の方が有害物質が多く含まれており、特に喫煙者の家族にさまざまな健康被害をもたらします。

市民アンケート結果では、現在喫煙している人のなかで、「近々、禁煙しようと思っている」「いずれは禁煙しようと思っている」人の割合は、全体で60%以上となっています。喫煙を開始した年齢は20歳未満が30%を超える結果でした。

これらの結果から、たばこを吸う人を減らすためには、喫煙者本人やその家族に対する「たばこの害と禁煙するための正しい知識」の普及啓発とあわせて、新たな喫煙者を増やさない、また未成年者の喫煙をなくすために、各関係機関と連携した若い世代への働きかけも必要です。青少年に対する巡回指導や、学校保健の現場における喫煙の健康被害に関する健康教育、喫煙習慣を身につけないための取り組みを行います。

COPDの大きな要因として喫煙が明らかなため、COPDの認知度を高めることは、禁煙者を増やすことにつながります。引き続き、COPDに関する知識の普及に取り組みます。

重点目標

- たばこを吸う人を減らす
- 家庭での分煙率を増やす

（評価指標）	策定時	中間値	目標値 （策定時）	新目標値 （H34年度）
喫煙率				
（成人）	19.2%	16.4%	12%以下	12%以下
（未成年）	2.9%	1.2%	0%に近づける	0%
家庭での分煙率	69.8%	73.3%	80%以上	80%以上

出典：喫煙率 平成23年度・平成28年度市民アンケート

出典：家庭での分煙率 平成23年度・平成28年度市民アンケート

＜具体的取り組み＞ （●：健康増進計画 ■：食育推進計画）

1) たばこをやめたい人及びその家族への支援（●）

番号	事業名	事業内容	担当課
①	健康教育事業	・各種健康教室の実施	保健所 健康づくり課

2) 未成年者に対する喫煙防止の取り組み（●）

番号	事業名	事業内容	担当課
②	青少年相談事業	・巡回指導の実施 ・非行防止講座の開催 ・青少年健全育成協力店の登録	こども青少年 支援課
③	学校保健関係指導	・学習指導要領解説に基づく学習指導	保健体育課
④	健康教育事業	・広報紙等での啓発 ・喫煙・受動喫煙に関する健康教育の実施	保健所 健康づくり課

3) COPD（慢性閉塞性肺疾患）の知識の普及（●）

番号	事業名	事業内容	担当課
⑤	健康教育事業	・健康教室の実施 ・地域、職域等へのチラシやポスターの配布 ・各種イベントによる啓発	保健所 健康づくり課
	健康づくり推進事業		

4) 喫煙、受動喫煙の害についての知識の普及（●）

番号	事業名	事業内容	担当課
⑥	周産期支援事業	・母子健康手帳交付時の保健指導 ・妊娠期から子育て期の各種教室の実施 ・生後4カ月までの乳児およびその保護者の全戸訪問の実施	こども健康課
	こんにちは赤ちゃん事業		
⑦	健康教育事業	・健康教室の実施 ・職域等へのチラシやポスターの配布 ・各種イベントによる啓発	保健所 健康づくり課
	健康づくり推進事業		

取り組みの分野：飲酒

お酒は適量なら、リラックス効果、疲労回復、血流促進、食欲の増進、HDL（善玉）コレステロールの増加など、心身ともに良い作用をもたらしてくれます。しかし過剰な飲酒を続けると、肝臓、消化器系や脳の障害、生活習慣病の助長、依存症などの病気を引き起こします。生活習慣病のリスクを高める飲酒量は、1日の平均純アルコール摂取量が男性40g以上、女性20g以上と定義されています。

また、未成年の飲酒は、第二性徴の遅れや脳の萎縮などの影響があるほか、アルコール依存症リスクの増大など、精神的・身体的発育に与える影響が明らかとなっています。妊娠中の飲酒は、アルコールが胎盤を通じて胎児に取り込まれるため、流産や早産などの妊娠期の異常リスクも増大します。また、授乳期の飲酒についても、母乳を通じて乳児の発育にさまざまな悪影響をもたらす可能性があります。

市民アンケート結果では、適正な飲酒量を知っている人の割合は全体で約45%となっています。多量飲酒者の男性の割合は低下したものの、女性の割合は増加しています。働く女性が増え、飲酒の機会も多くなっていると考えられます。これらの結果から、健康を害するような飲み方をしないよう、職域などとも連携し、適正な飲酒量や飲酒に関する正しい知識の普及啓発に取り組みます。未成年者に対しては、非行防止事業、学校教育現場等において、未成年の飲酒防止に取り組みます。妊娠・授乳期においては、母子健康手帳交付、母親教室などの周産期支援事業を通じ、妊娠期、授乳期における飲酒の影響に関する正しい知識の普及啓発に取り組みます。

重点目標

適正な飲酒量などの知識を普及する

（評価指標）	策定時	中間値	目標値 （策定時）	新目標値 （H34年度）
適正な飲酒量を知っている市民の割合	—	45.7%	50%以上	50%以上
1日に平均で飲む量が中瓶3本以上の人の割合 （男性） （女性）	13.5% 1.9%	7.5% 3.6%	10%以下 1.5%以下	10%以下 1.5%以下

出典：適正な飲酒量を知っている市民の割合 平成28年度市民アンケート

出典：1日に平均で飲む量が中瓶3本以上の人の割合 平成23年度・平成28年度市民アンケート

＜具体的取り組み＞ （●：健康増進計画 ■：食育推進計画）

1) 身体に負担をかけない飲み方の普及啓発（●）

番号	事業名	事業内容	担当課
①	健康教育事業	・地域、職域等へのチラシやポスターの配布 ・職域との連携による健康教育の実施 ・健康教室の実施	保健所 健康づくり課

2) 未成年者に対する飲酒防止の取り組み（●）

番号	事業名	事業内容	担当課
②	青少年相談事業	・巡回指導の実施 ・非行防止講座の開催 ・青少年健全育成協力店の登録	こども青少年支援課
③	学校保健関係指導	・学習指導要領解説に基づく学習指導	保健体育課

3) 妊娠、授乳期の飲酒をなくす取り組み（●）

番号	事業名	事業内容	担当課
④	周産期支援事業	・母子健康手帳交付時の保健指導 ・妊娠期から子育て期の各種教室の実施	こども健康課

取り組みの分野：歯・口腔の健康

歯・口腔の健康を生涯にわたり守ることは、QOL（生活の質（Quality of Life の略））の向上や健康寿命の延伸に大きく寄与します。代表的な歯科疾患であるう蝕予防は乳幼児期から高齢期までの全世代における健康課題の1つです。特に、子どもの健全な育成のためにはう蝕予防は重要です。

また、歯周病はう蝕と並ぶ歯科の二大疾病の一つであり、さらに糖尿病や循環器疾患など全身疾患との関連性も指摘されています。

本市では、12歳の一人平均う歯数は目標を達成しています。しかし、子どものむし歯はある人となない人の二極化が新たな課題となっています。「定期的に歯科健診を受ける人」（成人）の割合は、働く世代では他の世代に比べると、低い現状があります。

これらの結果から、生涯にわたって自分の歯でおいしく食べられるよう、歯科疾患に関する知識、定期的な歯科受診の必要性、咀嚼の大切さの普及啓発など、ライフステージに合わせた取り組みを行います。

重点目標

生涯にわたって自分の歯でおいしく食べられる人を増やす
（8020運動の推進（※1））

（評価指標）	策定時	中間値	目標値 （策定時）	新目標値 （H34年度）
60歳で自分の歯を24本以上持つ人の割合	73.9%	80.9%	75%以上	85%以上
12歳の1人平均う歯数（※2）	1.04 歯	0.64 歯	1.0 歯未満	1.0 歯未満
過去1年間に歯科健診を受けた人の割合（成人）	37.5%	46.9%	50%以上	50%以上
（新）むし歯のない12歳児の割合	—	73.5%	—	75%以上

出典：60歳で自分の歯を24本以上持つ人の割合 平成22年度・平成28年度成人歯科健康診査

出典：12歳の1人平均う歯数 平成22年・平成28年度学校保健統計

出典：過去1年間に歯科健診を受けた人の割合（成人） 平成23年度・平成28年度市民アンケート

出典：むし歯のない12歳児の割合 平成28年度学校保健統計

※1 8020運動とは「80歳になっても20本以上自分の歯を保とう」という運動のことです。

※2 この評価指標は、目標値を達成し、新たな評価指標を定めたため、目標値を変更せずそのまま記載します。

＜具体的取り組み＞ （●：健康増進計画 ■：食育推進計画）

1) 歯科健診受診者を増やす取り組み（●）

番号	事業名	事業内容	担当課
①	歯科保健事業	・1歳6カ月児、3歳児健康診査時や学校歯科巡回教室、地域等からの依頼による健康づくり教室の際、保護者等への歯科健診受診についての普及啓発	保健所 健康づくり課

2) 歯科疾患が全身疾患に関連することの周知（●）

番号	事業名	事業内容	担当課
②	歯科保健事業	・成人健康教室の実施 ・学校歯科巡回教室の実施 ・妊娠中に実施する教室	保健所 健康づくり課
③	介護予防普及啓発事業	・介護予防に関する知識の普及と教室の実施	高齢福祉課

3) 各自の歯の状態にあった歯みがきと歯間の清掃の普及啓発（●）

番号	事業名	事業内容	担当課
④	歯科保健事業	・歯科健康診査の実施 ・ライフステージにあわせた歯科指導、健康教室等の実施 ・各種相談会等相談事業の実施 ・各種イベント等による啓発	保健所 健康づくり課

4) 咀嚼の大切さの啓発（●■）

番号	事業名	事業内容	担当課
⑤	歯科保健事業	・ライフステージにあわせた歯科指導・各種健康教室の実施	保健所 健康づくり課

5) 3歳でう蝕のない児を増やす取り組み（●）

番号	事業名	事業内容	担当課
⑥	歯科保健事業	・1歳6カ月児、2歳6カ月児の歯科健康診査 ・ライフステージにあわせた各種健康教室の実施	保健所 健康づくり課

5 目標値一覧

(1) 生活習慣病の発症予防と重症化予防

取り組みの分野	重点目標	評価指標	策定値	中間値	目標値 (策定時)	新目標値 (H34年度)
がん	◎がんの死亡者を減らす	●75歳未満のがんの年齢調整死亡率 (10万人当たり)	86.6	76.6	73.9	73.9
循環器疾患 ・糖尿病	◎メタボリックシンドローム予備群・該当者を減らす ◎循環器疾患・糖尿病の有病率を減らす	●脳血管疾患年齢調整死亡率	男性 48.5 女性 28.6	34.3 16.9	41.6 24.7	34.3 16.9
		●虚血性心疾患年齢調整死亡率	男性 34.9 女性 12.4	27.3 8.2	31.8 減少	27.3 減少
		●メタボリックシンドロームの予備群・該当者の割合(40～74歳)	25.7%	27.3%	20%以下	20%以下
		●糖尿病及び予備群と考えられる人の割合(40～74歳)	10.3%	10.7%	10%以下	10%以下
		●高血圧及び予備群と考えられる人の割合(40～74歳)	39.4%	40.1%	30%以下	30%以下
		●脂質異常症及び予備群と考えられる人の割合(40～74歳)	26.2%	29.5%	25%以下	25%以下

(2) 健康を支え、守るための社会環境の整備

取り組みの分野	重点目標	評価指標	策定値	中間値	目標値 (策定時)	新目標値 (H34年度)
健康づくりを目的としたネットワーク	◎健康づくり活動に主体的に関わっている人を増やす	●■ヘルスマイトよこすかの会員数	36人	56人	86人以上	86人以上
		●ラジオ体操サポーターの人数	0人	626人	200人以上	200人以上
		●(新)ラジオ体操登録団体数	—	77団体	—	100団体

(3) 食文化の理解と食生活の改善

取り組みの分野	重点目標	評価指標	策定値	中間値	目標値 (策定時)	新目標値 (H34年度)
食育	◎食文化への理解をすすめる ◎食育に関心を持つ市民の割合を増やす	■食育に関心を持っている市民の割合	69.5%	70.5%	80%以上	80%以上
		■学校給食における地場産物を使用する割合(食料料ベース)統一献立による使用率	13.2%	15.4%	13.2%以上	15.4%以上
		■「よこすかE表示メニュー設置店」「よこすかE表示普及協力店」数	17店	105店	330店以上	330店以上
		■栄養成分表示が必要だと思う市民の割合	65%	54.1%	75%以上	75%以上
		■(新)食品ロスの削減に取り組んでいる人の割合	—	62.5%	—	80%以上

（４）健康の維持向上のための生活習慣の改善と環境づくり

取り組みの分野	重点目標	評価指標	策定値	中間値	目標値 (策定時)	新目標値 (H34 年度)
栄養・食生活	◎適正体重を維持している人を増やす	●■肥満（BMI 25 以上）の割合	20～60 歳代男性 26.2%	33.9%	25%以下	25%以下
			40～60 歳代女性 15.5%	16.4%	15%以下	15%以下
		●■適正体重（BMI 18.5 以上 25 未満）を維持する人の割合	中学生・高校生 60.1%	64.3%	増加	増加
			19～59 歳 69.9%	64.9%	75%以上	75%以上
	◎バランスよく3食食べる人を増やす	60～79 歳 73%	70.9%	75%以上	75%以上	
		●■1日3食食べる人（朝食を食べている人）の割合	1～18 歳 93.4%	89.7%	95%以上	95%以上
●■食事バランスガイドなどを参考に食生活を送っている市民の割合	19～59 歳 74.5%		73.4%	80%以上	80%以上	
	◎日常生活の中で、意識的にからだを動かす人を増やす	●生活活動（通勤・買い物・掃除等）の中で、運動量を高める工夫をしている人の割合	25%	27.6%	50%以上	50%以上
◎活動と休養のバランスがとれた生活を送ることができる人を増やす ◎自殺による死亡者をなくす		●いつもの睡眠で、休養がとれていると思う人の割合	—	70.7%	70%以上	75%以上
	◎たばこを吸う人を減らす ◎家庭での分煙率を増やす	●喫煙率	成人男性 49% 成人女性 44.6%	50.4%	50%以上	52%以上
◎適正な飲酒量などの知識を普及する		●自殺者数	—	41.4%	45%以上	45%以上
	◎生涯にわたって自分の歯でおいしく食べられる人を増やす（8020運動の推進）	●いつももの睡眠で、休養がとれていると思う人の割合	71.3%	70.2%	80%以上	80%以上
◎適正な飲酒量を知っている市民の割合		●自殺者数	97 人	80 人	60 人未満	60 人未満
	◎1日に平均で飲む量が中瓶3本以上の人の割合	●喫煙率	成人 19.2% 未成年 2.9%	16.4% 1.2%	12%以下 0%に近づける	12%以下 0%
●家庭での分煙率		69.8%	73.3%	80%以上	80%以上	
	●適正な飲酒量を知っている市民の割合	—	45.7%	50%以上	50%以上	
●1日に平均で飲む量が中瓶3本以上の人の割合		男性 13.5% 女性 1.9%	7.5% 3.6%	10%以下 1.5%以下	10%以下 1.5%以下	
	●60 歳で自分の歯を 24 本以上持つ人の割合	73.9%	80.9%	75%以上	85%以上	
●12 歳の1人平均う歯数		1.04 歯	0.64 歯	1.0 歯未満	1.0 歯未満	
	●過去 1 年間に歯科健診を受けた人の割合(成人)	37.5%	46.9%	50%以上	50%以上	
●（新）むし歯のない 12 歳児の割合		—	73.5%	—	75%以上	

●：健康増進計画

■：食育推進計画