

2024年度  
～2035年度

知ってる？

# 健康推進プラン よこすか

「人生100年時代に向けた健康づくり」の実現を目指します。

## 【理念】

健康がすぐそばにあるまち  
健康寿命の延伸と健康格差の縮小

## 【目指すべき姿と役割】

### 市民

生涯を通じて  
一人ひとりが  
健康を意識する



### 地域

まち全体が  
いきいきと  
輝いている



### 行政

健康の保持・  
増進のための  
取り組みの推進

ダイジェスト版

# 健康推進プランよこすかの体系

## 理念

健康寿命の延伸と健康格差の縮小  
健康がすぐそばにあるまち

### 基本方針

個人の行動と健康状態の改善

持続可能な社会の実現

将来を見据えた健康づくり

### 計画

#### 健康増進計画

##### 【計画の柱】

- 1 生活習慣の改善と発症予防と重症化予防
- 2 社会とのつながり・こころの健康の維持および向上
- 3 健康を支え、守るための環境の整備
- 4 世代に応じた健康づくり

#### 食育推進計画

##### 【計画の柱】

- 1 食を通じた心身の健康づくり
- 2 食で豊かな人間性を育む
- 3 食育活動を推進するネットワークづくり

#### 歯及び口腔の健康づくり推進計画

##### 【計画の柱】

- 1 歯科疾患の予防
- 2 口腔機能の健全な発達および維持向上

### 関連計画

国民健康保険データヘルス計画

がん対策推進計画

子ども未来プラン

教育振興基本計画

高齢者保健福祉計画

自殺対策推進計画

男女共同参画プラン

スポーツ推進計画

食品衛生監視指導計画

一般廃棄物（ごみ）処理基本計画

### 取り組み分野

栄養・食生活

身体活動・運動

休養・睡眠

飲酒

喫煙・慢性閉塞性肺疾患（COPD）

歯・口腔の健康

がん

循環器病・糖尿病

食育の推進

心身の生活機能の維持・向上

社会とつながりの維持・向上

自然に健康になれる環境づくり

誰もがアクセスできる健康増進のための基盤整備

子ども

成人

高齢者

### 主な取り組み

- 対象者に応じた情報発信
- 健康教室などの開催

- 各世代を意識した効果的な健康教室
- スポーツ教室の開催

- 休養と睡眠の重要性の周知
- こころの健康についての啓発

- 学習指導要領に基づいた心身の健康の保持増進に関する指導
- 未成年者への健康教育
- 巡回指導による非行防止の取り組みの推進
- 妊婦とそのパートナーへの健康教育

- 受動喫煙防止に関する普及啓発
- 学習指導要領に基づいた心身の健康の保持増進に関する指導
- 未成年者への健康教育
- 巡回指導による非行防止の取り組みの推進
- 妊婦とそのパートナーへの健康教育

- オーラルフレイル予防
- よく噛むことについての大切さを歯科健診や歯科教室で普及啓発
- 学習指導要領に基づいた心身の健康の保持増進に関する指導

- がん検診の受診率の向上
- 中学校2年生のピロリ菌対策事業
- 20歳・30歳の胃がんリスク検診の実施
- 検診受診後の要精密検査受診率の向上

- 健診受診率向上のための積極的な受診勧奨

- 地産地消の推進 ● 食品ロスの削減
- 食の安全に関する知識の普及啓発
- 災害時の備えに関する知識の普及啓発

- 介護予防教室の実施 ● 骨密度検診の受診率の向上

- 地域活動の必要性の普及 ● ボランティアの育成

- 運動施設の開放
- 身近なところでできる健康づくりの機会の提供

- 民間企業、団体などへの支援や連携
- 特定給食施設への働きかけ

- プレコンセプションケアの普及啓発

- 後期高齢者の保健事業と介護予防を一体的に実施

# 食べて、動いて、楽しんで！自分らしくいられる12のいいね！👍



1

## 体は自分が食べたものでできている

いろいろな食材を使って、1日3食バランスよく食べる。

### 食塩相当量の目標

女性 6.5g 未満  
男性 7.5g 未満

### 野菜摂取量の目標

350g 以上/日



- 外食が多くなりがちなら、野菜をプラスして。
- うまみ、酸味や香りを生かすと適塩でおいしく食べられます。



2

## 食べる力は生きる力(食育)

食べ物やつくる人への感謝を。  
買う・つくる・食べる時は食品ロスを意識。  
普段から災害に備える。



- 保存期間の長い食品を少し多めに買い置きすることから始めましょう。



- 適正な飲酒量(純アルコール20g以下)を意識して。
- 週に1日は飲まない日を設けましょう。

3

## お酒はほどほどに

お酒の過剰摂取は生活習慣病につながる。  
また、妊娠中、授乳中の飲酒は避ける。

4



## ストップ!たばこ たばこが招くCOPD\*

たばこは吸わない。どうしてもやめられない人は、周囲に配慮(分煙)する。

\*COPD(慢性閉塞性肺疾患)は、主にたばこが原因の呼吸器障害を引き起こす疾患です。特に妊娠を考えている人、妊娠中の人、喫煙はやめましょう。



- 喫煙の害☠️を知りましょう。
- 早期禁煙でCOPDのリスクを減らす。

6

## 自分の状態を知ることは健康の第一歩

体重チェックはセルフケアの第一歩、  
二歩目は血圧チェック。  
年に1回は健診、歯科検診を受けて  
今の状態を知る。



- 適正体重を知りましょう。
- 体重チェックは、毎日決まった時間に行いましょう。
- スマートウォッチや健康アプリを使った自己管理もおすすめ。

5

## よく噛んで、しっかり歯みがき

よく噛み、食べたら歯をみがこう。

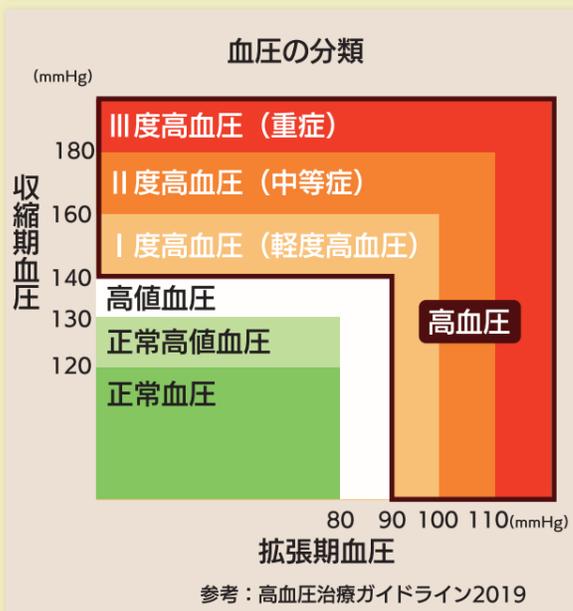


- 飲み込む前にあと5回噛む。
- フッ化物配合歯みがき剤を使う。
- 顔、口、舌のストレッチ。

お酒の種類	アルコール度数	純アルコール 20g目安
ビール	5%	500ml
日本酒	15%	1合(180ml)
ワイン	14%	1/4本(約180ml)

BMIの目安 (kg/m <sup>2</sup> )			
18歳から 49歳	低体重 (やせ) 18.5未満	18.5~24.9	肥満 25以上
50歳から 64歳	20.0未満	20.0~24.9	25以上
65歳以上	21.5未満	21.5~ 24.9	25以上

参考：日本人の食事摂取基準（2020年版）  
肥満症診療ガイドライン2022



## 7 早期発見・早期治療(がん)

自分のため、家族のためにもがん検診。早期発見・早期治療が大切。

- 予防のためのワクチン接種や検査（HPVワクチン、中学校2年生のピロリ菌検査）を積極的に受けましょう。
- がん検診は1年の予定に組み込んで。

## 11 正しい情報をキャッチ!

身近な情報に目を向ける。

- SNSや検索サイトを活用して情報収集。
- 情報の発信元を確認して。

## 8 体を動かすことを生活の一部に!

ながら運動など、ちょっとした工夫で運動量UP。まずは歩いてみよう。週に2回は30分以上の運動を。

- 階段を使う、遠回りするなど。
- 体操の時間を決めて、手軽にストレッチや筋トレ。
- 意識的に姿勢を正し、動作を大きく家事エクササイズ。
- デスクワーク中のミニ運動。
- 毎日の目標歩数を設定。
- 鍛えたい部位を意識して。

## 9 疲労回復には良質な睡眠を...

生活リズムを整えよう。時間と質が大切。

悩みや心配ごとは抱え込まず相談して。

- 朝起きたらまず太陽の光を浴びましょう。
- 毎日同じ時間に起きて体内時計を整える。
- 寝室の環境は大切です。
- 寝る直前の運動を避け、カフェインやアルコールの摂取、スマホなどの使用を控えましょう。

## 12 とっても大切!プレコン

プレコンセプションケア（プレコン）とは、生涯を通じて健康で過ごせるような生活習慣を促す取り組み。特に若い頃からの健康づくりが、未来の自分、そして次世代の子ども達の健康につながっていく。

多忙な毎日の中でも自分を大切に。健診を受けよう。

女性の低栄養・やせの問題は次世代の子ども達の健康リスクに… PMS（月経前症候群）なども正しい知識を得て。

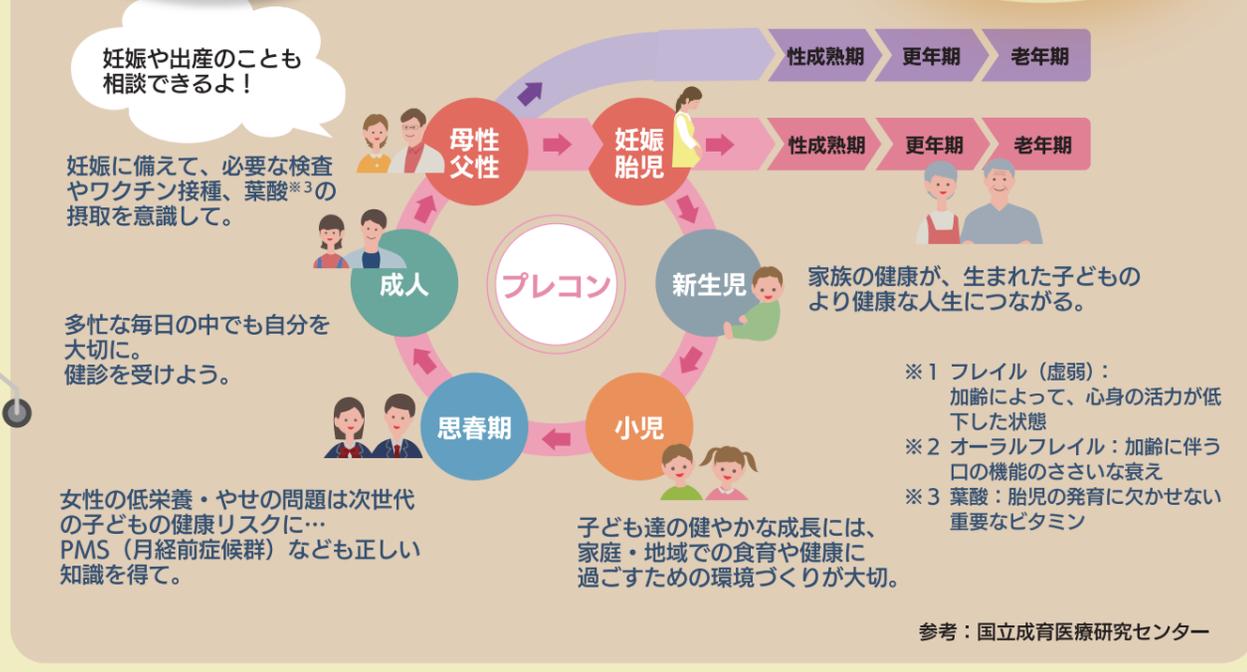
## 10 人と人とのつながりを大切に

一日一回は笑う。誰かと一緒に楽しく食べる。社会参加は健康増進につながる。いろいろな取り組みに目を向けて。

- 楽しくおしゃべり。
- 横須賀市公式LINEでもイベント情報発信中!
- 災害時の安心や防犯にも。
- 身近な人の不調に気付いたらまずは声をかけて。

些細な衰えを見逃さず、ホルモンの変化やフレイル<sup>※1</sup>、オーラルフレイル<sup>※2</sup>にも早期に対応。

より自分らしく、健康で輝き続ける人生を。



## プランの趣旨

横須賀市基本構想・基本計画(YOKOSUKA ビジョン2030)の政策方針「人生100年時代に向けた健康づくり」を実現するため、「横須賀市健康増進計画」、「横須賀市食育推進計画」及び「横須賀市歯及び口腔の健康づくり推進計画」を一体的に推進していきます。

## 期間

令和6年度(2024年度)から令和17年度(2035年度)までの12年間です。

## 基本方針

### ①個人の行動と健康状態の改善

生活習慣の改善に加え、がん・生活習慣病の発症予防、合併症の発症や症状の重症化予防に関して取り組みを進めます。

また、ロコモティブシンドローム\* (運動器症候群)、やせ、メンタル面の不調などを予防することも重要と考えています。

\*骨や関節の病気、筋力の低下などにより自立した生活ができなくなり介護が必要となる危険性が高い状態。

### ②持続可能な社会の実現

個人が社会や地域とつながりを持つことができる環境整備やこころの健康を守るための環境整備を行うことで、こころの健康の維持および向上を図ります。

自然に健康になれる環境づくりの取り組みに加え、幅広い対象が持続的に健康づくりに親しめるよう周知・啓発に取り組みます。

### ③将来を見据えた健康づくり

社会が多様化することや、人生100年時代が本格的に到来することを踏まえ、さまざまなライフステージ(子ども、成人、高齢者などの生涯における各段階)において健康づくりの取り組みを進めます。

子どもから高齢者に至るまでの生涯を経時的に捉えた健康づくりを関連する計画などと連携し取り組みます。

横須賀市民生局健康部健康増進課

〒238-0046 横須賀市西逸見町1丁目38番地11

電話 046-822-8135 FAX 046-822-4302

e-mail hchp-hw@city.yokosuka.kanagawa.jp

詳細は、ホームページでご覧いただけます。

健康推進プランよこすか

