

健康はままつ21（第3次浜松市健康増進計画・第2次浜松市歯科口腔保健推進計画・第4次浜松市食育推進計画）の策定について（素案）

1 趣旨

健康はままつ21（第3次浜松市健康増進計画、第2次浜松市歯科口腔保健推進計画、第4次浜松市食育推進計画）について、健康はままつ21策定に関する庁内策定作業部会及び、浜松市保健医療審議会や各推進会議・連絡会において審議を重ね、計画案がまとまったため、報告するもの。

2 報告資料

- (1) 健康はままつ21（第3次浜松市健康増進計画、第2次浜松市歯科口腔保健推進計画、第4次浜松市食育推進計画）（案）概要
- (2) 健康はままつ21（第3次浜松市健康増進計画、第2次浜松市歯科口腔保健推進計画、第4次浜松市食育推進計画）（案）

3 計画策定のスケジュール

月	厚生保健委員会	保健医療審議会	推進会議・連絡会
6月			健康はままつ21 推進会議 <6/16> 骨子案の報告
7月			母子保健推進会議<7/13> 歯科保健推進会議<7/20> 食育推進連絡会<7/27> 骨子案の審議
8月	厚生保健委員会 <8/31> 骨子案の報告	第1回<8/24> 骨子案の審議	
10月		第2回<10/23> 計画(案)の審議	
11月	厚生保健委員会 <11/7> 計画(案)の報告	<b>11/15~12/14 パブリック・コメントの実施</b>	
12月			
2月	厚生保健委員会 最終案の報告	第3回 修正案の審議	母子保健推進会議 歯科保健推進会議 食育推進連絡会 修正案の審議
<b>2月~3月 市の考え方の公表、計画策定完了</b>			

# 健康はままつ21（第3次浜松市健康増進計画・第2次浜松市歯科口腔保健推進計画・第4次浜松市食育推進計画）（案）概要 【計画期間：令和6年度～令和17年度（12年間）】

## 1 計画策定にあたって（P1）

### 策定の経緯

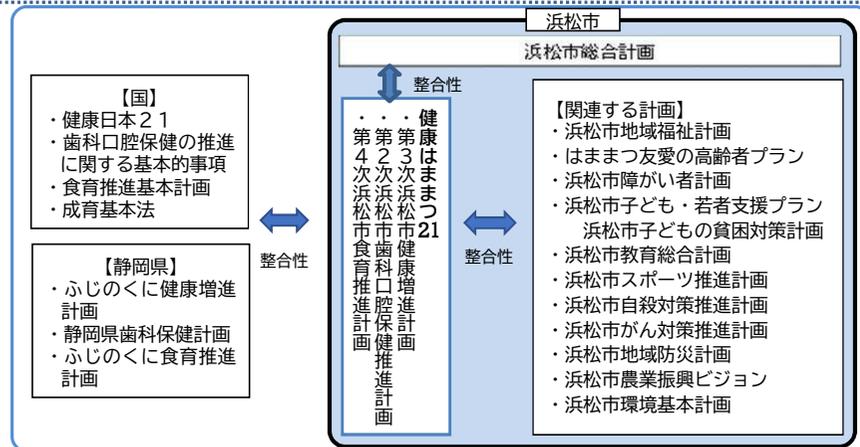
「健康はままつ21（第2次浜松市健康増進計画）」「浜松市歯科口腔保健推進計画」「第3次浜松市食育推進計画」を策定し、市民の健康づくりを推進してきたが、それぞれの計画が令和6年3月末に計画期間の終了を迎えるため、新たな計画を策定する。

健康寿命の延伸に向けて、さらなる健康づくりを推進するため、「浜松市健康増進計画」「浜松市歯科口腔保健推進計画」「浜松市食育推進計画」を一体的に策定する。

## 2 計画の位置づけ（P2）

「浜松市総合計画」を上位計画として、その他関連計画との整合性を図りながら策定する。3つの計画は、それぞれ独立した計画であるが、関連した計画であるため、連携、協力して推進する。

- 第3次浜松市健康増進計画  
健康増進法に基づき、国の定める「健康日本21」「成育基本法」及び、静岡県定める「ふじのくに健康増進計画」を踏まえた計画。
- 第2次浜松市歯科口腔保健推進計画  
国の定める「健康日本21」「歯科口腔保健の推進に関する基本的事項」及び、静岡県の定める「静岡県歯科保健計画」を踏まえ、「浜松市歯科口腔保健推進条例」に基づく計画。
- 第4次浜松市食育推進計画  
国の定める「健康日本21」「食育推進基本計画」及び、静岡県の定める「ふじのくに食育推進計画」を踏まえた計画。



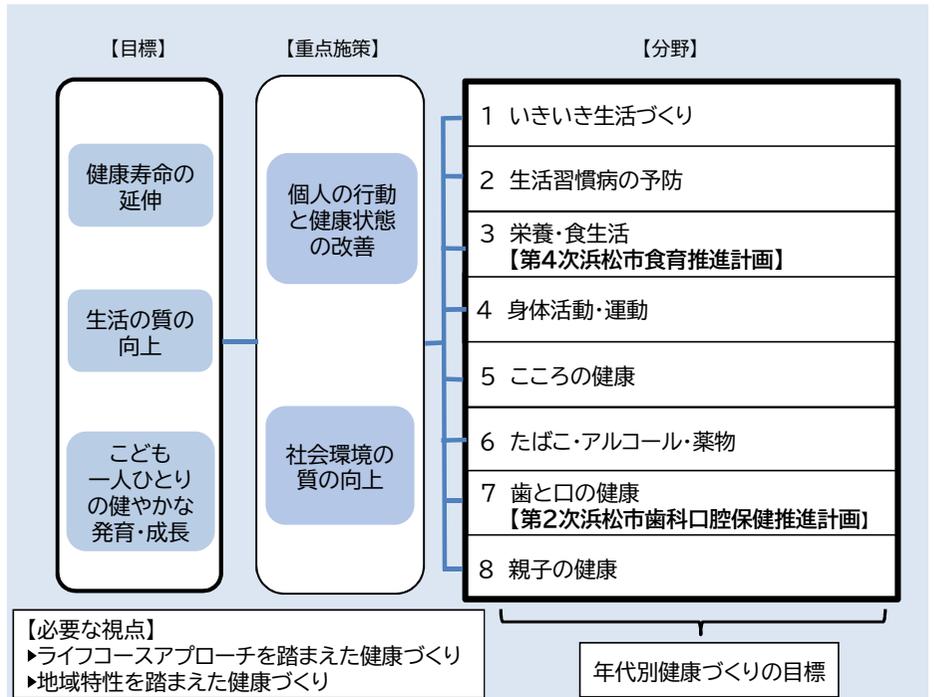
## 3 基本理念（P4）

【基本理念】市民一人ひとりが健やかで、心豊かな自分らしい生活ができる 健幸都市 浜松

人生100年時代を迎え、社会が多様化する中で、各人の健康問題も多様化していることから、「市民一人ひとりが健やかで、心豊かな自分らしい生活ができる健幸都市浜松」とする。

## 4 施策体系（P6～8）

「健康寿命の延伸」「生活の質の向上」「こども一人ひとりの健やかな発育・成長」の3つの目標を達成するために、2つの重点施策と8つの分野で施策を展開していく。



- 重点施策**
- 1 個人の行動と健康状態の改善
  - 2 社会環境の質の向上

健康日本21の基本的な方向性を踏まえ、健康寿命の延伸を実現するためには、個人の行動と健康状態の改善に加え、個人を取り巻く社会環境の整備や質の向上が必要であることから「個人の行動と健康状態の改善」「社会環境の質の向上」とする。

- 必要な視点**
- 1 ライフコースアプローチを踏まえた健康づくり
  - 2 地域特性を踏まえた健康づくり

成人期における疾病やリスクの予防を、胎児期、乳幼児期から成人期、高齢期までつなげてアプローチする「ライフコースアプローチを踏まえた健康づくり」及び、生活環境の違いや地域の個性を大切に「地域特性を踏まえた健康づくり」について記載し、中山間地域でもある天竜区の行政の取組を分野に盛り込んだ。

健康はままつ 2 1 (第3次浜松市健康増進計画・第2次浜松市歯科口腔保健推進計画・第4次浜松市食育推進計画) (案) 概要  
【計画期間：令和6年度～令和17年度(12年間)】

5 分野別施策 (P17～87)

分野	分野のポイントや現計画との変更点
1 いきいき生活づくり	<ul style="list-style-type: none"> <li>企業や団体等との連携や活動支援を強化し、健康経営を推進することや、官民連携による市民の健康増進の取組、ヘルスケア産業の創出等を新たに盛り込んだ。</li> </ul>
2 生活習慣病の予防	<ul style="list-style-type: none"> <li>引き続き、健診(検診)受診率の向上、受診後のフォローやICTを活用した健康づくりに取り組む。</li> <li>新たに各種がん検診受診率を指標にして、健康日本21の目標値60%に向けて、受診率向上を図る。</li> </ul>
3 栄養・食生活 【第4次浜松市食育推進計画】	<ul style="list-style-type: none"> <li>「第4次浜松市食育推進計画」として、計画の概要や取組を盛り込んだ。</li> <li>食育推進のための3つの目標を継承し、望ましい食習慣の定着及び、個人の行動と健康状態の改善を重点に置き取り組む。</li> <li>健康無関心層やこれから親となる若い世代に対し、適正体重の維持と健康に配慮した食生活を自ら実践できる取組を推進していく。</li> <li>関係機関と連携して、ICTやデータ等を活用し、行動変容を促す取組を実施していく。</li> <li>市民が自然に健康的な食事を選択できるよう、企業や食品関連業者等による主体的な食環境づくりの取組を推進していく。</li> </ul>
4 身体活動・運動	<ul style="list-style-type: none"> <li>1日の平均歩数が全ての世代で減少しているため、分野の名称を、現計画の「運動」から「身体活動・運動」に変更し、あらゆる場面で身体活動を増やす取組を推進していく。</li> <li>市民の座位行動時間を減らし、身体活動を増やす取組や、「はままつ健幸クラブ」等のアプリやSNS等を活用し、気軽に楽しみながら運動できる環境づくりを推進していく。</li> </ul>
5 こころの健康	<ul style="list-style-type: none"> <li>十分な睡眠や余暇活動を通して、ストレスに対処することは、心身の健康にかかせないことから、地域や企業と連携し、若い頃からこころの健康への関心を高める取組を推進していく。</li> <li>事業所におけるメンタルヘルス対策の取組を推進するとともに、悩みを一人で抱え込まず、気軽に相談できるよう、相談支援体制の充実に取り組む。</li> </ul>

分野	分野のポイントや現計画との変更点
6 たばこ・アルコール・薬物	<ul style="list-style-type: none"> <li>「たばこ・アルコール・薬物」は一体的に取り組む必要があることから、分野を統合し取り組む。</li> <li>20歳未満の人や妊娠中の方は、喫煙・飲酒に伴うリスクが大きいことから、健康への影響について正しい知識の普及・啓発を図る。</li> <li>たばこをやめたい人への禁煙支援や、望まない受動喫煙の防止を図るため、受動喫煙防止対策の普及・啓発を強化する。</li> </ul>
7 歯と口の健康 【第2次浜松市歯科口腔保健推進計画】	<ul style="list-style-type: none"> <li>「第2次浜松市歯科口腔保健推進計画」として、計画の概要や取組を盛り込んだ。</li> <li>歯と口の機能に着目した取組が重要なことから、分野の名称を「歯の健康」から「歯と口の健康」に変更した。</li> <li>「歯と口の機能に着目した取組」「歯周病予防対策」「歯と口の機能低下を予防する対策」を柱とし、全世代が定期的に歯科検診を受けることや歯周病予防対策及び、口腔機能の育成から維持向上まで、生涯にわたる口の健康づくりを推進していく。</li> <li>災害時の歯科口腔保健を推進するため、市民・団体・行政のやらまいかに災害時の取組について新たに盛り込んだ。</li> </ul>
8 親子の健康	<ul style="list-style-type: none"> <li>成育基本法に基づき、妊娠期からこどもが大人になるまでの一連の成育過程におけるニーズに対応した切れ目のない支援体制と若い世代からのプレコンセプションケア(若い男女が将来のライフプランを考え、自分の生活や健康に向き合うことが、次世代のこどもの健康にもつながるというヘルスケア)を推進していく。</li> <li>関係機関の連携により、安心して子育てができる地域づくりを推進していく。</li> </ul>

# 健康はままつ21(第3次浜松市健康増進計画・第2次浜松市 歯科口腔保健推進計画・第4次浜松市食育推進計画)(案) に対するご意見をお待ちしています!

「パブリック・コメント制度」とは、市が計画や条例などを策定するときに、案の段階で市民の皆さんに公表し、ご意見、ご要望などを聴きながら最終的な案を決定する手続きのことをいいます。  
浜松市では、平成15年4月から、この制度を導入しています。



## 1. 「健康はままつ21(第3次浜松市健康増進計画・第2次浜松市 歯科口腔保健推進計画・第4次浜松市食育推進計画)(案)」とは

「浜松市健康増進計画」「浜松市歯科口腔保健推進計画」「浜松市食育推進計画」の3つの計画を一体的に策定したものです。市民、関係団体、行政が互いに連携して総合的に健康づくりに取り組むことで、「市民一人ひとりが健やかで、心豊かな自分らしい生活ができる健幸都市浜松」の実現を目指します。

## 2. 案の公表期間及び意見募集期間

令和5年11月15日(水)～令和5年12月14日(木)

## 3. 案の公表先

健康増進課、高齢者福祉課、各区健康づくり課、市政情報室、区役所、協働センター、中央図書館、市民協働センター(中区中央一丁目)、パブコメPRコーナー(市役所本館1階ロビー)にて配布

浜松市ホームページ(<https://www.city.hamamatsu.shizuoka.jp>)に掲載

【トップページ→ご意見・お問い合わせ→パブリック・コメント制度】

## 4. 意見の提出方法

意見書には、**住所\***、**氏名または団体名\***、**電話番号を記入**して、次のいずれかの方法で提出してください。

※住所および氏名または団体名が未記入の意見には、本市の考え方は示しません。

・個人情報、本事業においてのみ使用することとし、個人情報保護に関する法令等に基づき適正に管理します。

(意見書の様式は特に問いませんが、参考様式を添付しています。なお、意見は浜松市ホームページ上にある意見入力フォームからも直接提出できます。)

①直接持参	健康増進課(浜松市保健所2階)まで書面で提出
②郵便【はがき、封書】 (最終日の消印有効)	〒432-8550 浜松市中区鴨江二丁目11-2 健康増進課あて
③電子メール	<a href="mailto:kenko@city.hamamatsu.shizuoka.jp">kenko@city.hamamatsu.shizuoka.jp</a>
④FAX	053-453-6133(健康増進課)

## 5. 寄せられた意見の内容および市の考え方の公表

お寄せいただいたご意見の内容は、本市の考え方とあわせて、令和6年2月に公表します。公表先は案の公表先と同じです。

## 6. 問い合わせ先

健康福祉部健康増進課(TEL 053-453-6125)

下記の資料をご覧のうえ、ご意見をお寄せください

●パブリック・コメント実施案件の概要

●健康はままつ21（第3次浜松市健康増進計画・第2次浜松市歯科口腔保健推進計画・第4次浜松市食育推進計画）（案）

第1章 計画の基本的な考え方 .....	1
1 計画策定にあたって .....	1
2 計画の位置づけと期間 .....	2
(1) 計画の位置づけ .....	2
(2) SDGsとの関連性 .....	3
(3) 計画の期間 .....	3
3 計画の基本方針 .....	4
(1) 計画の基本理念 .....	4
(2) 計画の目標 .....	4
(3) 計画の推進体制 .....	5
4 計画の概要 .....	6
(1) 施策体系.....	6
(2) 重点施策.....	7
(3) 必要な視点 .....	7
(4) 8つの分野について .....	9
(5) 健康はままつ21 キャッチフレーズ・ロゴマーク .....	9
第2章 浜松市の健康をとりまく現状 .....	10
1 人口・世帯等の状況 .....	10
2 市民の健康状態 .....	14
第3章 分野別施策.....	17
分野1 いきいき生活づくり .....	17
分野2 生活習慣病の予防 .....	25
分野3 栄養・食生活（第4次浜松市食育推進計画） .....	32
分野4 身体活動・運動 .....	47
分野5 こころの健康 .....	52
分野6 たばこ・アルコール・薬物 .....	56
分野7 歯と口の健康（第2次浜松市歯科口腔保健推進計画） .....	62
分野8 親子の健康 .....	81
第4章 年代別健康づくりの目標 .....	88
●意見提出様式（参考） .....	91

## パブリック・コメント実施案件の概要

<b>案件名</b>	健康はままつ21（第3次浜松市健康増進計画・第2次浜松市歯科口腔保健推進計画・第4次浜松市食育推進計画）（案）
<b>趣旨・目的</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>健康寿命の延伸に向けて、さらなる健康づくりを推進するため、「浜松市健康増進計画」「浜松市歯科口腔保健推進計画」「浜松市食育推進計画」を一体的に策定します。</li> </ul>
<b>策定（見直し）に至った背景・経緯</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>「健康はままつ21（第2次浜松市健康増進計画）」「浜松市歯科口腔保健推進計画」「第3次浜松市食育推進計画」を策定し、市民の健康づくりを推進してきましたが、それぞれの計画が令和6年3月末に計画期間の終了を迎えることに伴い、新たな計画を策定します。</li> </ul>
<b>立案した際の 実施機関の考え方 及び論点</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>基本理念は、人生100年時代を迎え、社会が多様化する中で、各人の健康問題も多様化していることから、「市民一人ひとりが健やかで、心豊かな自分らしい生活ができる健幸都市浜松」とします。</li> <li>「健康寿命の延伸」「生活の質の向上」「こども一人ひとりの健やかな発育・成長」の3つの目標を達成するために、2つの重点施策と8つの分野で施策を展開していきます。</li> <li>重点施策は、健康日本21の基本的な方向性を踏まえ、健康寿命の延伸を実現するためには、個人の行動と健康状態の改善に加え、個人を取り巻く社会環境の整備や質の向上が必要であることから「個人の行動と健康状態の改善」「社会環境の質の向上」とします。</li> <li>必要な視点として、成人期における疾病やリスクの予防を、胎児期、乳幼児期から成人期、高齢期までつなげてアプローチする「ライフコースアプローチを踏まえた健康づくり」及び、生活環境の違いや地域の個性を大切に「地域特性を踏まえた健康づくり」について盛り込みました。</li> </ul>
<b>案のポイント （見直し事項など）</b>	<p>第3章 分野別施策</p> <p><b>【分野1いきいき生活づくり】</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>企業や団体等との連携や活動支援を強化し、健康経営を推進することや、官民連携による市民の健康増進の取組、ヘルスケア産業の創出等を新たに盛り込みました。</li> </ul> <p><b>【分野2生活習慣病の予防】</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>新たに各種がん検診受診率を指標にして、健康日本21の目標値60%に向けて、がん検診受診率向上を図ります。</li> </ul>

	<p><b>【分野3 栄養・食生活】</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・「第4次浜松市食育推進計画」の概要や取組を盛り込みました。</li> <li>・健康無関心層やこれから親となる若い世代に対し関係機関と連携し ICT 等を活用しながら、望ましい食習慣を自ら実践できる取組を強化します。</li> <li>・市民が自然に健康的な食事を選択できるよう、企業や食品関連業者等による主体的な食環境づくりの取組を推進していきます。</li> </ul> <p><b>【分野4 身体活動・運動】</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・市民が座位行動時間を減らし、あらゆる生活の場面で身体活動を増やす取組を実践できるよう、アプリや SNS 等を活用し、気軽に楽しみながら運動できる環境づくりを推進していきます。</li> </ul> <p><b>【分野5 こころの健康】</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・地域や企業と連携し、こころの健康への関心を高める取組を推進していきます。</li> </ul> <p><b>【分野6 たばこ・アルコール・薬物】</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・「たばこ・アルコール・薬物」は一体的に取り組む必要があることから、分野を統合しました。</li> <li>・喫煙・飲酒・薬物についての正しい知識の普及・啓発と望まない受動喫煙の防止を図るため、受動喫煙防止対策に継続して取り組みます。</li> </ul> <p><b>【分野7 歯と口の健康】</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・「第2次浜松市歯科口腔保健推進計画」の概要や取組を盛り込みました。</li> <li>・「歯と口の機能に着目した取組」「歯周病予防対策」「歯と口の機能低下を予防する対策」に取り組み、生涯にわたる口の健康づくりを推進していきます。</li> </ul> <p><b>【分野8 親子の健康】</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・妊娠期からこどもが大人になるまでの一連の成育過程におけるニーズに対応した切れ目のない支援体制及びプレコンセプションケア*と関係機関の連携により安心して子育てができる地域づくりを推進していきます。</li> </ul> <p>※若い男女が将来のライフプランを考え、自分の生活や健康に向き合うことが、次世代のこどもの健康にもつながるというヘルスケア</p>
<p><b>関係法令・上位計画など</b></p>	<p>関係法令：健康増進法、歯科口腔保健の推進に関する法律、食育基本法 上位計画：浜松市総合計画</p>
<p><b>計画・条例等の策定スケジュール（予定）</b></p>	<p>令和4年10月～令和4年11月 実態調査（アンケート調査）の実施 令和5年4月～ 計画（案）の策定開始 令和5年11月～令和5年12月 案の公表・意見募集 令和6年1月 案の修正・市の考え方の作成 令和6年2月 市議会厚生保健委員会へ報告 意見募集結果及び市の考え方の公表 令和6年3月 計画策定完了</p>

# 健康 はままつ

21

第3次浜松市健康増進計画

第2次浜松市歯科口腔保健推進計画

第4次浜松市食育推進計画

令和6年度～令和17年度  
(2024年度～2035年度)

イラスト

(案)

令和6(2024)年3月



# 目 次

第1章 計画の基本的な考え方.....	1
1 計画策定にあたって.....	1
2 計画の位置づけと期間.....	2
(1) 計画の位置づけ.....	2
(2) SDGsとの関連性 .....	3
(3) 計画の期間.....	3
3 計画の基本方針.....	4
(1) 計画の基本理念.....	4
(2) 計画の目標.....	4
(3) 計画の推進体制.....	5
4 計画の概要.....	6
(1) 施策体系.....	6
(2) 重点施策.....	7
(3) 必要な視点.....	7
(4) 8つの分野について .....	9
(5) 健康はままつ21 キャッチフレーズ・ロゴマーク .....	9
第2章 浜松市の健康をとりまく現状.....	10
1 人口・世帯等の状況.....	10
2 市民の健康状態.....	14
第3章 分野別施策.....	17
分野1 いきいき生活づくり .....	17
分野2 生活習慣病の予防.....	25
分野3 栄養・食生活（第4次浜松市食育推進計画） .....	32
分野4 身体活動・運動.....	47
分野5 こころの健康.....	52
分野6 たばこ・アルコール・薬物 .....	56
分野7 歯と口の健康（第2次浜松市歯科口腔保健推進計画） .....	62
分野8 親子の健康.....	81
第4章 年代別健康づくりの目標.....	88



# 第1章 計画の基本的な考え方

## 1 計画策定にあたって

わが国は、生活環境の改善や医療技術の進歩、個人の健康意識の向上などにより、世界でも類を見ないほどの長寿国となりました。その一方で、急速な出生数の減少により、少子高齢化が進展しており、健康寿命の延伸を図るための健康づくりの取組がより一層、重要となっています。

本市では、平成15(2003)年に「健康はままつ21(浜松市健康増進計画)」、平成20(2008)年に「浜松市食育推進計画」、平成26(2014)年に「浜松市歯科口腔保健推進計画」を策定し、それぞれの計画が整合性を図りながら、総合的な取組を展開することで、市民の健康づくりを推進してきましたが、令和6(2024)年3月末に計画期間の終了を迎えることに伴い、本市のさらなる健康増進を推進するため、新たな計画を策定します。

なお、健康増進、歯と口の健康づくり、食育の各分野は、それぞれが密接に関係することから、より効果的な事業展開を図るため、本計画は3つの計画を一体的に策定するものとします。計画策定にあたっては、前計画(第2次浜松市健康増進計画・浜松市歯科口腔保健推進計画・第3次浜松市食育推進計画)の内容を引き継ぎ、社会情勢の変化や国の制度改正などを踏まえたものとします。

また、計画策定当初から「健康はままつ21」の周知に取り組んできたことから、本計画の名称は「健康はままつ21」を継承し、「健康はままつ21(第3次浜松市健康増進計画・第2次浜松市歯科口腔保健推進計画・第4次浜松市食育推進計画)」とします。

## 2 計画の位置づけと期間

### (1) 計画の位置づけ

本計画は、「浜松市総合計画」を上位計画として、その他関連計画との整合性を図りながら策定しています。3つの計画は、それぞれ独立した計画ですが、関連した計画ですので、連携、協力して推進します。

#### ■第3次浜松市健康増進計画

健康増進法に基づき、国の定める「健康日本21」「成育基本法」及び、静岡県が定める「ふじのくに健康増進計画」を踏まえた計画です。

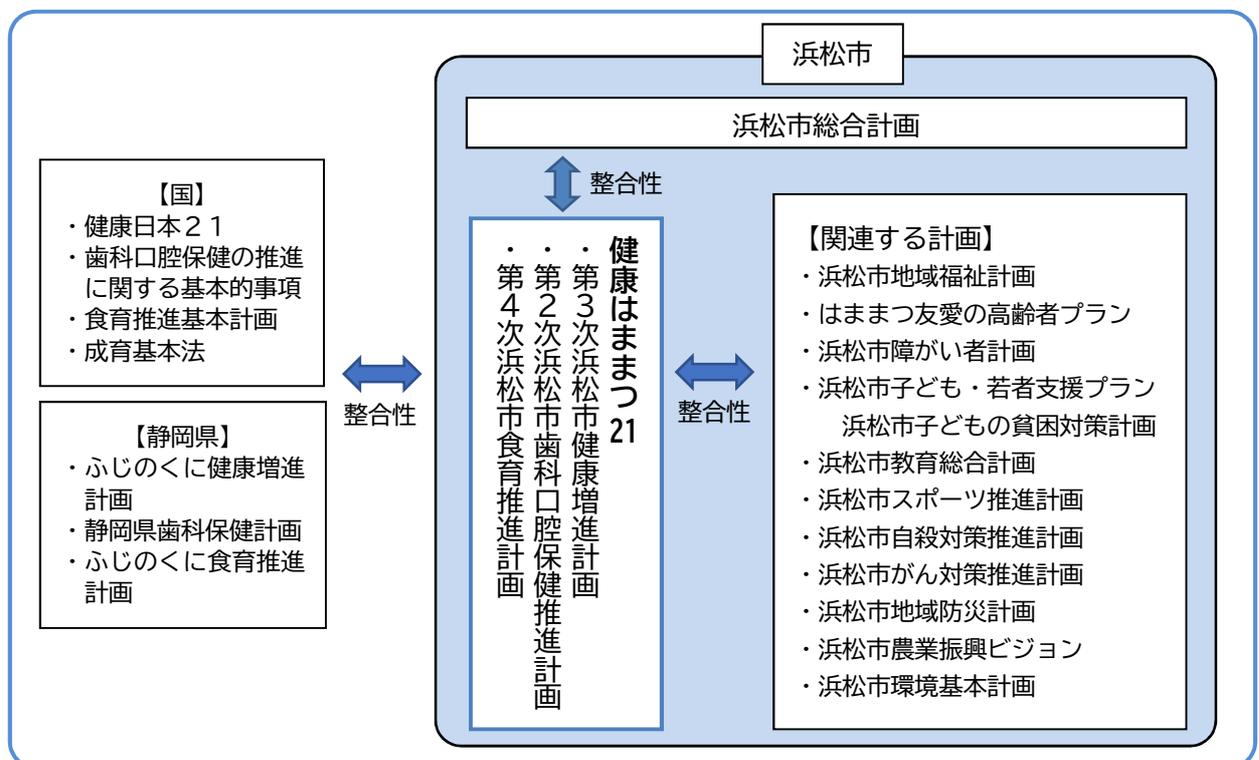
#### ■第2次浜松市歯科口腔保健推進計画

国の定める「健康日本21」「歯科口腔保健の推進に関する基本的事項」及び、静岡県が定める「静岡県歯科保健計画」を踏まえ、「浜松市歯科口腔保健推進条例」に基づく計画です。

#### ■第4次浜松市食育推進計画

国の定める「健康日本21」「食育推進基本計画」及び、静岡県が定める「ふじのくに食育推進計画」を踏まえた計画です。

#### 【計画の位置づけ】



## (2) SDGsとの関連性

SDGs (Sustainable Development Goals) は、2030年までに持続可能でより良い世界を目指す国際目標です。17のゴール・169のターゲットから構成され、地球上の「誰一人取り残さない」ことを誓っています。

SDGsの考え方は、市民一人ひとりが健やかで心豊かな自分らしい生活ができることを目指す「健康はままつ21」の基本理念に一致しています。SDGsの17のゴールをみると、「2 飢餓をゼロに」「3 すべての人に健康と福祉を」「4 質の高い教育をみんなに」「12 つくる責任つかう責任」「17 パートナリシップで目標を達成しよう」などのゴールは、本計画の取組と特に関わりが深くなっています。これらのゴールをはじめとするSDGsの達成に向けて、市民の健康増進や地域における健康づくり活動に取り組んでいきます。

### ■SDGsの17のゴール



## (3) 計画の期間

本計画の期間は、令和6(2024)年度を初年度とし、令和17(2035)年度を目標年度とした12年間です。なお、今後の社会情勢の変化等に対応するため、計画の中間年度である令和11(2029)年度に計画の中間評価と後期計画の策定を行います。

		令和6年度 (2024)	令和7年度 (2025)	令和8年度 (2026)	令和9年度 (2027)	令和10年度 (2028)	令和11年度 (2029)	令和12年度 (2030)	令和13年度 (2031)	令和14年度 (2032)	令和15年度 (2033)	令和16年度 (2034)	令和17年度 (2035)	令和18年度 (2036)	
浜松市	健康はままつ21	第3次浜松市健康増進計画 第2次浜松市歯科口腔保健推進計画 第4次浜松市食育推進計画					中間評価	(後期) 第3次浜松市健康増進計画 第2次浜松市歯科口腔保健推進計画 第4次浜松市食育推進計画					最終評価	計画策定	次期計画
	健康日本21	第3次													
国	歯科口腔保健の推進に関する基本的事項	第2次													
	食育推進基本計画	第4次	第5次				第6次								
静岡県	ふじのくに健康増進計画	第4次													
	静岡県歯科保健計画	第3次													
	ふじのくに食育推進計画	第4次													

## 3 計画の基本方針

### (1) 計画の基本理念

単に「病気ではない」「虚弱ではない」ということだけでなく、精神的、社会的にも満たされた、心豊かな自分らしい生活を送ることを健康づくりの目標とし、基本理念を設定します。

#### 【基本理念】

市民一人ひとりが健やかで、  
心豊かな自分らしい生活ができる  
健幸都市 浜松

### (2) 計画の目標

本計画では、「健康寿命の延伸」「生活の質の向上」「こども一人ひとりの健やかな発育・成長」の3つを目指します。

#### ■ 健康寿命の延伸

健康寿命とは、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のことです。市民の健康づくりを推進し、個人の健康意識の向上と健康づくりの実践を図り、健康寿命の延伸を目指します。

#### ■ 生活の質の向上

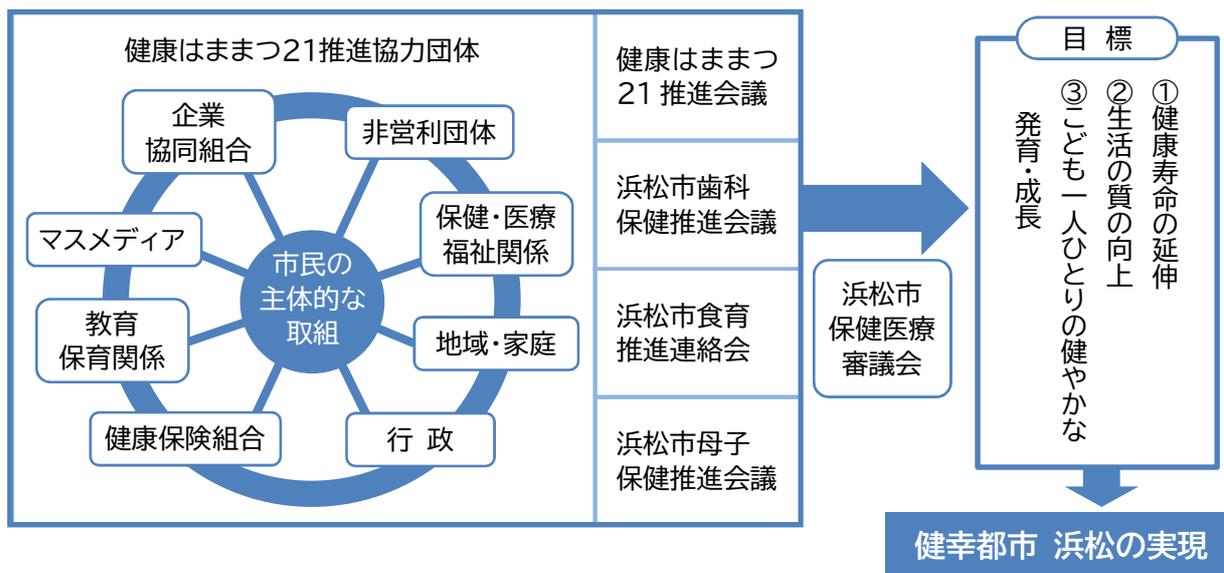
年齢や疾病の有無にかかわらず、誰もが住み慣れた地域で、自分らしい生活が送れるように、社会とのつながりを維持・向上できる取組や健康づくりを推進します。

#### ■ こども一人ひとりの健やかな発育・成長

若い世代が自ら健康管理を実践することで、次世代の健康につなげます。また、妊娠期からこどもが大人になるまでの一連の成長過程において、総合的な相談支援を実施することで、子育て世代の孤立を防ぎ、健全な成育を守り育む地域づくりを推進します。

### (3) 計画の推進体制

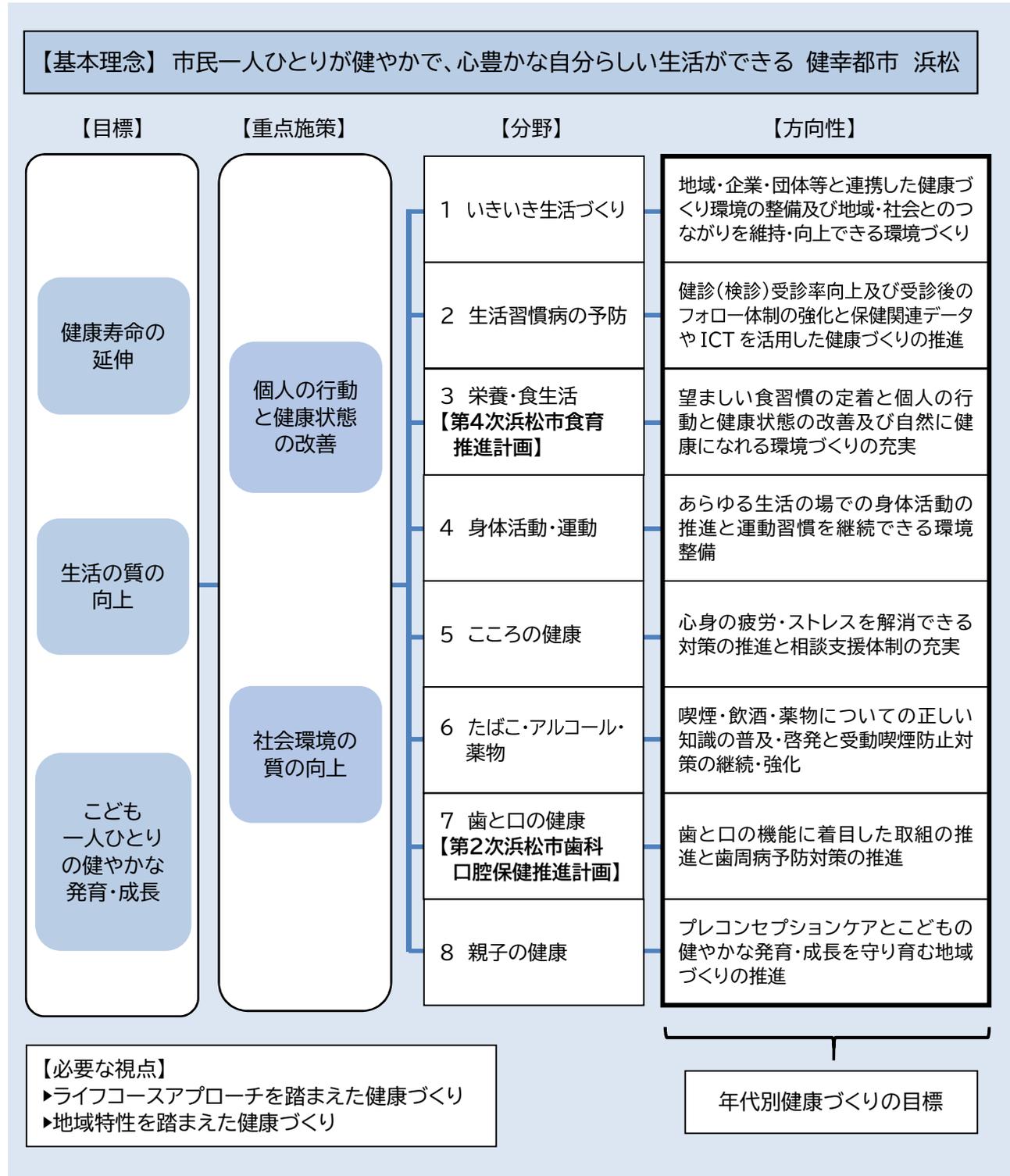
本計画の推進にあたっては、「市民協働のもと、社会全体で市民の健康を支える」という観点から、市民の主体的な取組を中心としつつ、家庭や地域、健康づくりに関わる企業や団体、行政などが連携し、健康づくりの輪を広げていきます。本市では、行政とともに市民の健康づくりを支援する健康保険組合、企業等の関係団体が「健康はままつ21推進協力団体」として市民の健康づくりに参画しています。また、「健康はままつ21推進会議」「浜松市歯科保健推進会議」「浜松市食育推進連絡会」「浜松市母子保健推進会議」「浜松市保健医療審議会」にて進捗管理をします。



# 4 計画の概要

## (1) 施策体系

計画の目標である「健康寿命の延伸」「生活の質の向上」「こども一人ひとりの健やかな発育・成長」を達成するために、2つの重点施策と8つの分野を定めます。さらに、2つの必要な視点も踏まえ、施策を展開していきます。また、年代によって、ライフスタイルや心身の特徴は変わり、健康課題も異なるため、各分野の取組のほかに、年代別で取り組むべき健康づくりの目標を第4章にまとめました。



## (2) 重点施策

### 重点施策1 個人の行動と健康状態の改善

健康寿命を延伸し、市民が健やかで自分らしい生活を送るためには、市民一人ひとりが健康づくりに取り組み、生活習慣の見直しによる健康状態の改善が必要です。令和4(2022)年度に、最終評価を行うため実施した健康調査(市民アンケート)では、「生活習慣病の予防」「栄養・食生活」「運動」の分野で、全目標の改善度が5割以下に留まりました。浜松市は県内でも糖尿病予備群が多い現状があります。糖尿病をはじめ、生活習慣病の発症、重症化予防には、食生活の乱れ、身体活動の低下など、生活習慣が関与することから、栄養・食生活、運動の分野の取組を一層進めていく必要があります。

栄養・食生活の分野においては、特に若い世代で、食事のバランス、野菜摂取や減塩等の取組に課題が残り、健康への関心の低さがみられるため、プレコンセプションケア(若い男女が将来のライフプランを考え、自分の生活や健康に向き合うことが、次世代のこどもの健康にもつながるというヘルスケア \*P87コラム参照)を強化していきます。

運動の分野においては、家電製品の自動化や交通手段の発達、新型コロナウイルス感染拡大の影響でテレワークが普及などにより、家事や移動などを含めた日常の身体活動量の低下がみられます。あらゆる生活の場の身体活動を促進し、継続できるための取組の周知・啓発を強化していきます。

また、健診(検診)は生活習慣病の予防対策の重要な柱であるため、今後も受診率向上の取組を継続していきます。

### 重点施策2 社会環境の質の向上

市民一人ひとりの健康は、個人の行動だけでなく、社会環境が深く影響します。健康に関心を持ち、健康づくりに取り組みやすいように、「健康を支える環境の整備」及び、健康に関心の低い人も含め、「自然に健康になれる環境づくり」が必要です。地域・企業・関係団体等との連携を強化し、市民協働の健康づくりを推進し、計画の基本理念である「市民一人ひとりが健やかで、心豊かな自分らしい生活ができる 健幸都市 浜松」につなげていきます。

## (3) 必要な視点

### ■ ライフコースアプローチを踏まえた健康づくり

胎児期、乳幼児期、学童期、思春期における生活習慣や家庭環境は、その後の成人期、高齢期の健康につながっています。また、妊娠期の女性の健康問題は、生まれてくるこどもの将来の疾病リスクに影響します。そのため、成人期における疾病やリスクの予防を、胎児期、乳幼児期から成人期、高齢期までつなげてアプローチする「ライフコースアプローチ」の視点をもって健康づくりに取り組みます。健康は一生涯継続し、次世代に受け継がれるものとして捉え、包括的な、切れ目のない支援を進めていきます。

## 生涯を通じた健康づくりの主な取組



### ■ 地域特性を踏まえた健康づくり

本市は、都市的機能が集積する都市部から、広大な森林を擁する中山間地域まで、全国に類を見ない地域の多様性を有しています。中山間地域は自然豊かな環境である一方で、都市部と比べて交通アクセスが不便であること、商業施設が少ないため生活の利便性に欠けること、社会資源が少ないことなどの地域課題があります。少子高齢化が進展する中で、年齢を重ねても住み慣れた地域で生活するためには、生活習慣病予防や運動・認知機能の維持がより一層大切となっていきます。生活環境の違いや地域の個性を大切にし、地域住民が主体となり活躍することのできる特色のある健康づくりの取組を進める必要があります。

## (4) 8つの分野について

### 指標及び目標値

各分野において「市民のめざす姿」をまとめ、その達成状況を評価するために指標を設定しました。指標及び目標値は、市民や地域、健康づくりに関わる多くの団体が共通の認識をもって健康づくりを推進するために、国や静岡県等の計画等の目標値をベースとしつつ、「第2次浜松市健康増進計画」「浜松市歯科口腔保健推進計画」「第3次浜松市食育推進計画」の最終評価における健康調査結果などによる現状分析を踏まえ、本市の実情に合わせています。

### 3つのやらまいか

目標を達成するために、各々が取り組むべき具体的な行動を各分野で「市民のやらまいか」「団体のやらまいか」「行政のやらまいか」として掲げています。また、行政については、行政の取組を一覧としてまとめています。

## (5) 健康はままつ21 キャッチフレーズ・ロゴマーク

計画の基本理念や「市民協働のもと、社会全体で市民の健康を支える」という方向性を市民が共有し、市全体で本計画を推進するために、キャッチフレーズとロゴマークを引き続き使用します。

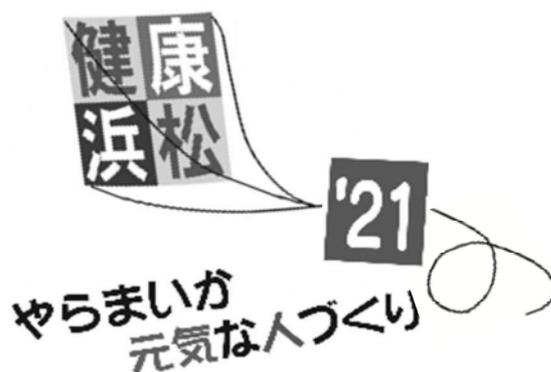
ロゴマークは、市民参加の健康づくりを浜松まつりの凧にたとえ、健康（凧）は個人一人だけの努力で増進する（揚げる）ものではなく、多くの人々や団体が連携しながら、増進する（揚げる）ものであることを表しています。

〈キャッチフレーズ〉



みんなでやらまいか！  
元気な人づくり

〈ロゴマーク〉



# 第2章 浜松市の健康をとりまく現状

## 1 人口・世帯等の状況

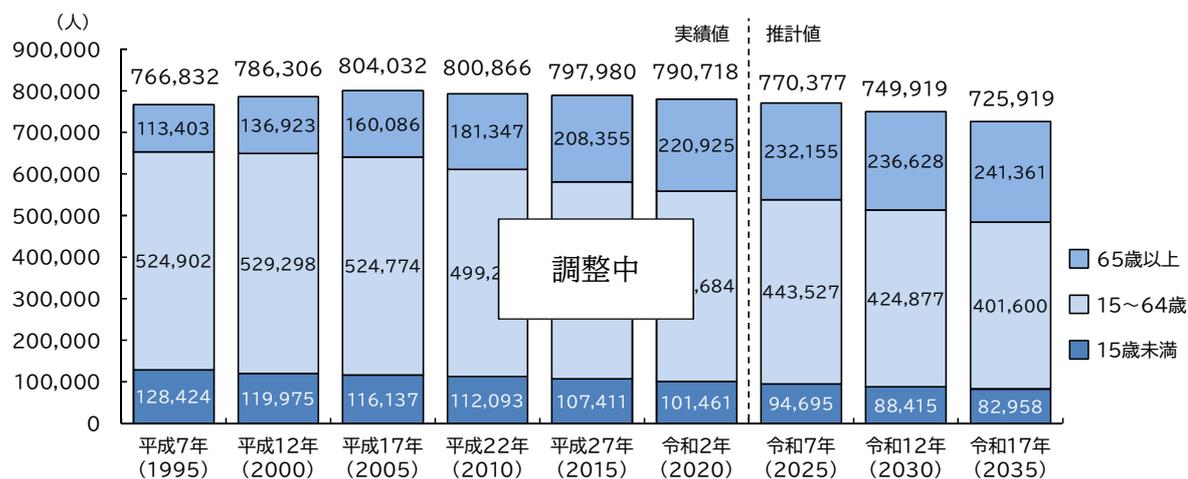
### (1) 総人口の推移

総人口は令和2(2020)年790,718人となっています。平成7(1995)年からの推移をみると、平成17(2005)年の804,032人をピークに減少が続いています。

年齢3区分別にみると、15歳未満の年少人口は減少が続き、15～64歳の生産年齢人口については平成12(2000)年をピークに減少が続いています。65歳以上の高齢者人口は平成7(1995)年から2倍近く増えています。

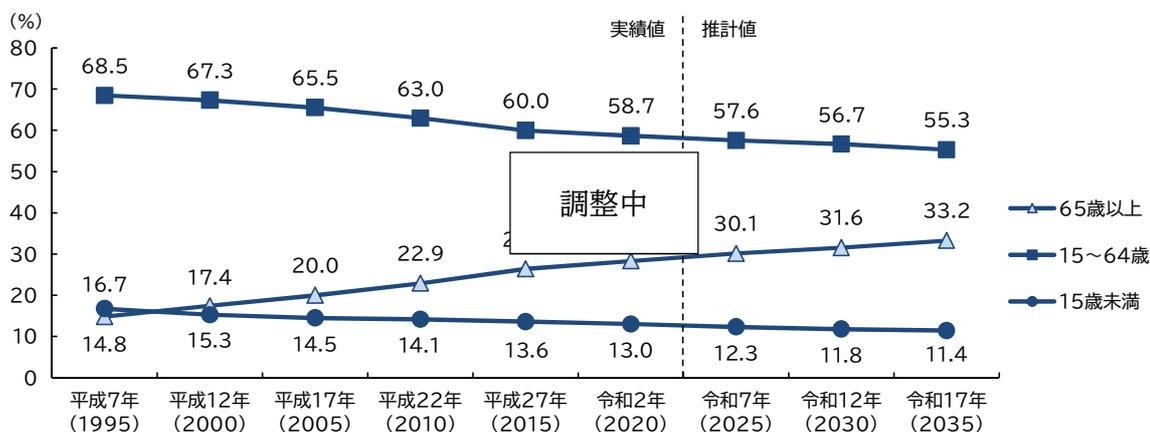
人口割合は令和2(2020)年、年少人口13.0%、生産年齢人口58.7%、高齢者人口28.3%となっています。

人口の推移と推計



資料:実績値は国勢調査、推計値は浜松市“やらまいか”人口ビジョン  
 ※実績値の総人口は年齢不詳人口を含むため、内訳の合計に一致しない  
 ※平成17(2005)年以前は旧12市町村の合算

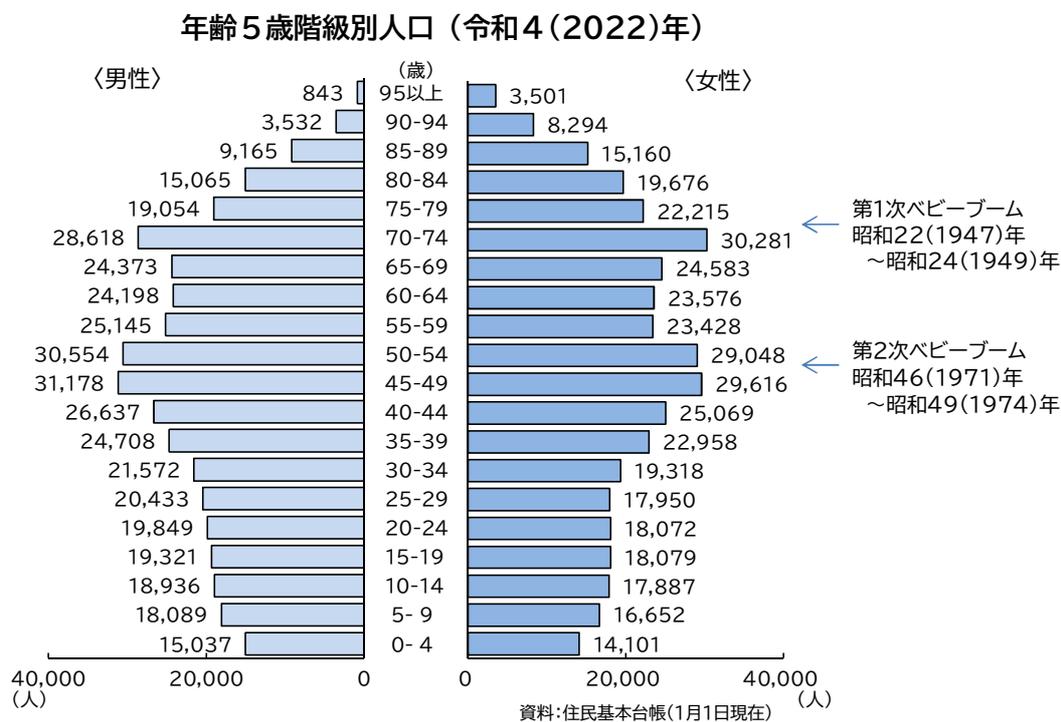
年齢3区分別人口割合の推移



資料:実績値は国勢調査、推計値は浜松市“やらまいか”人口ビジョン  
 ※実績値は総人口から年齢不詳を除いて算出。

## (2) 人口構成

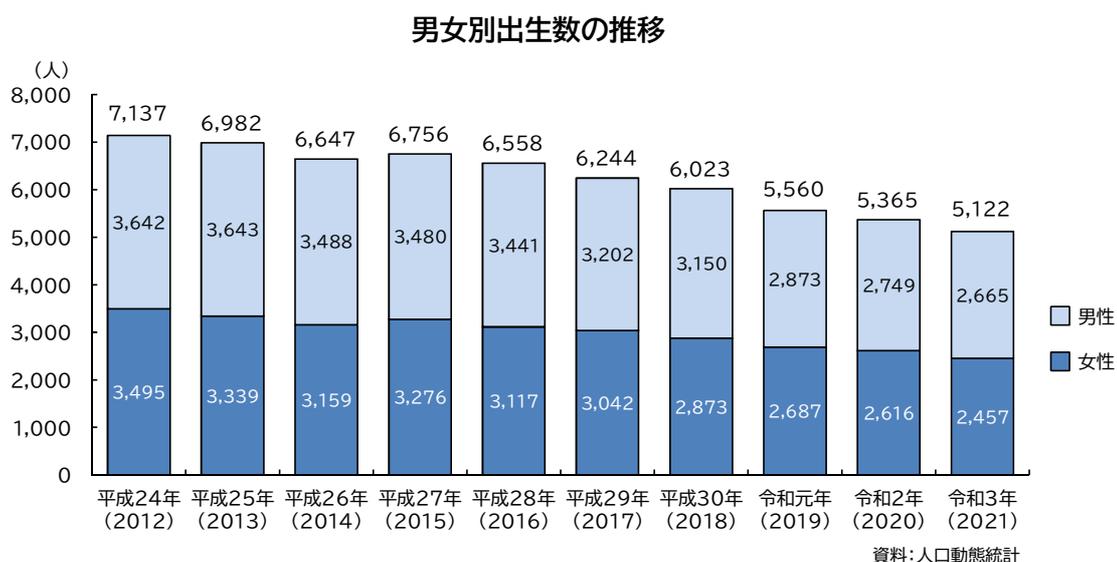
人口ピラミッドでは、男性、女性とも団塊の世代である73～75歳層、団塊ジュニアの50歳前後が多くなっています。



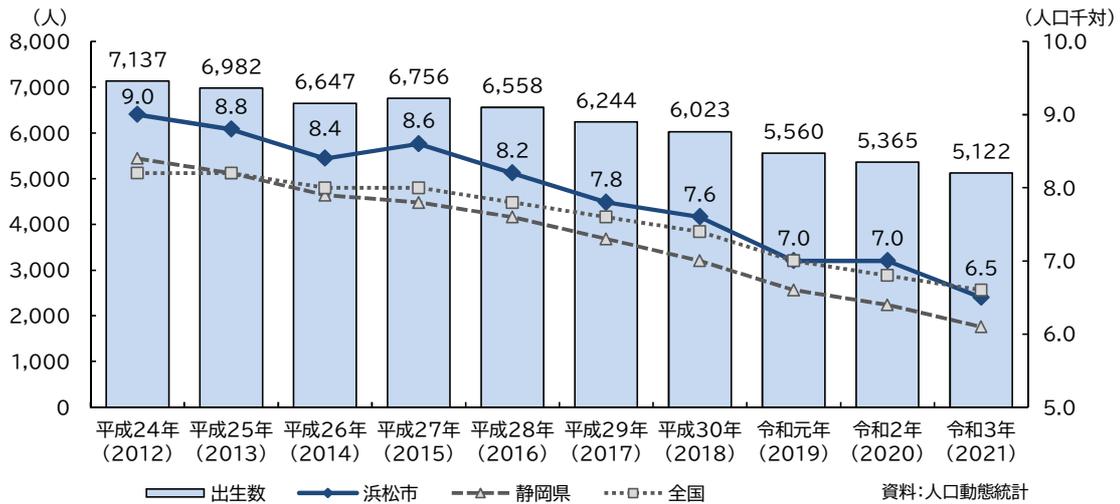
## (3) 出生の状況

出生数は、平成27(2015)年に増加したものの、平成28(2016)年からは再び減少が続いています。

人口千人に対する出生率についても平成28(2016)年から減少が続いていますが、静岡県よりも高く推移しています。



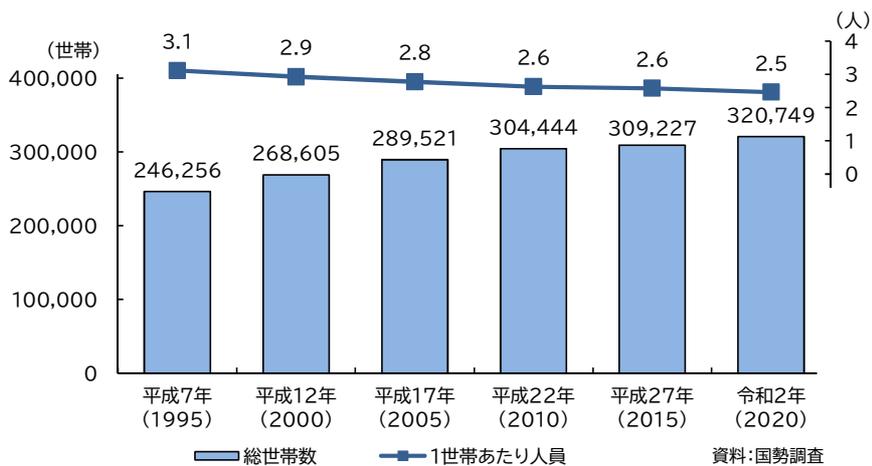
### 出生数と出生率（人口千対）の推移



## (4) 世帯の状況

総世帯数は、令和2(2020)年320,749世帯と増加が続いていますが、1世帯あたり人員は減少しています。

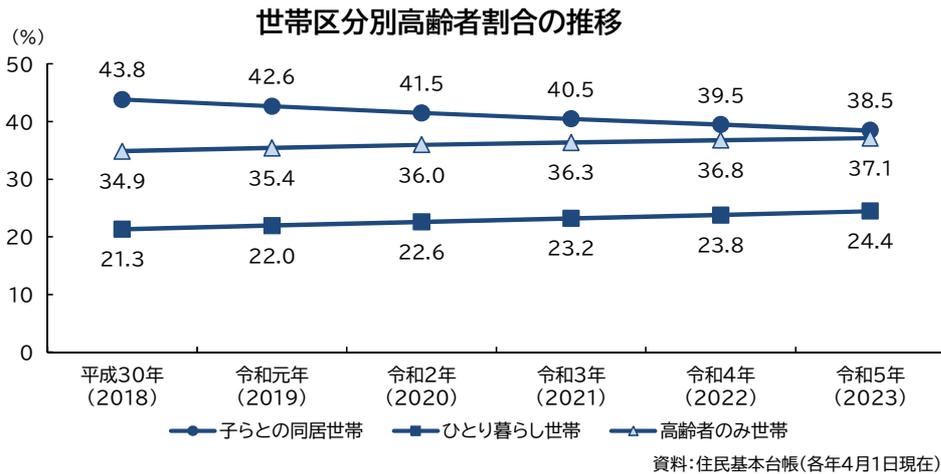
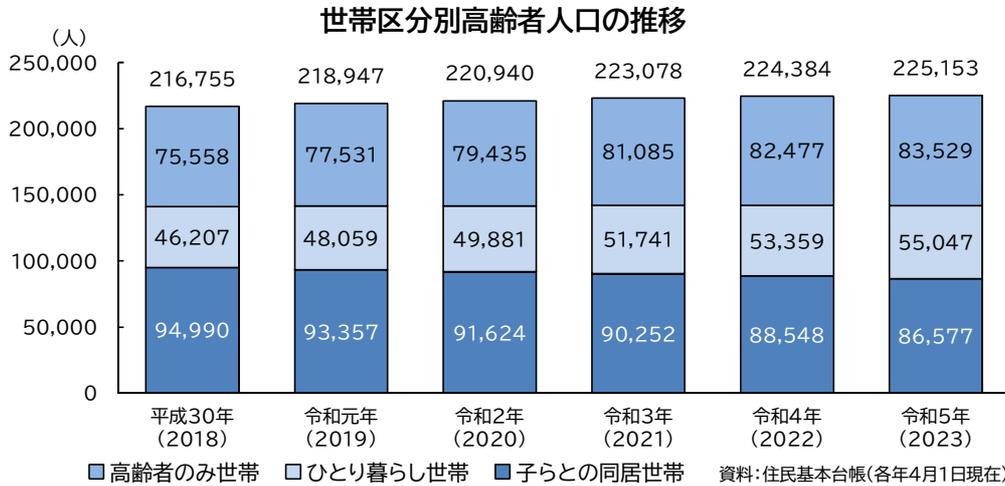
### 総世帯数と1世帯あたり人員の推移



## (5) 高齢者の世帯等の状況

高齢者の世帯区分別では、高齢者のみ世帯及びひとり暮らし世帯は増加が続き、子らとの同居世帯は減少が続いています。

令和5(2023)年では、子らとの同居世帯38.5%、高齢者のみ世帯37.1%、ひとり暮らし世帯24.4%ですが、まもなく高齢者のみ世帯が子らとの同居世帯を上回ることが予想されます。



令和5(2023)年4月1日現在の区別の高齢化率は、天竜区が47.0%で、市内で最も高くなっています。また、全世帯数のうちの高齢者のみ世帯の割合や高齢者ひとり暮らし世帯の割合も天竜区が最も高くなっています。

\*令和6(2024)年1月1日に7区が再編し、現在は中央区・浜名区・天竜区の3区となっています。

**区別高齢者数・世帯等の状況 (令和5(2023)年4月1日現在)**

単位:人

区名	人口	うち高齢者		世帯数	うち高齢者のみ世帯		うち高齢者ひとり暮らし世帯	
		人数	割合(高齢化率)		世帯数	割合	世帯数	割合
中区	234,865	63,946	27.2%	114,996	23,836	20.7%	19,309	16.8%
東区	129,555	34,023	26.3%	57,089	12,854	22.5%	8,167	14.3%
西区	107,445	31,254	29.1%	45,394	11,703	25.8%	6,769	14.9%
南区	101,275	28,129	27.8%	45,230	10,429	23.1%	6,692	14.8%
北区	91,805	28,627	31.2%	38,492	10,262	26.7%	6,165	16.0%
浜北区	99,632	26,961	27.1%	39,341	9,822	25.0%	4,910	12.5%
天竜区	26,003	12,213	47.0%	11,980	4,623	38.6%	3,035	25.3%
浜松市	790,580	225,153	28.5%	352,522	83,529	23.7%	55,047	15.6%

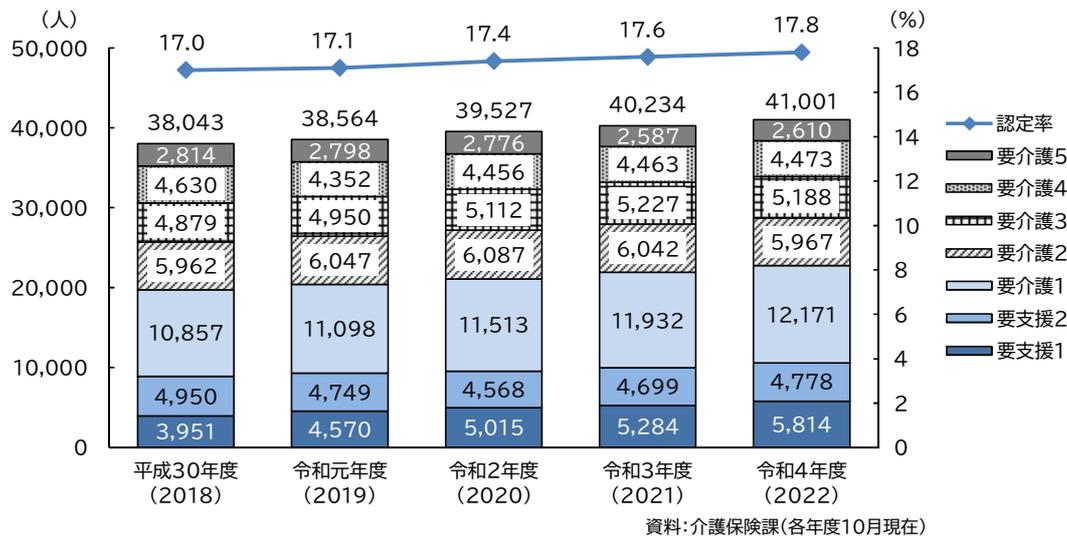
資料:住民基本台帳

## 2 市民の健康状態

### (1) 要支援・要介護の認定状況

要支援、要介護認定者数及び認定率は、いずれも増加が続いています。平成30(2018)年度から令和4(2022)年度まで、比較的要介護度が低い要介護1までの人の割合が年々増加しています。

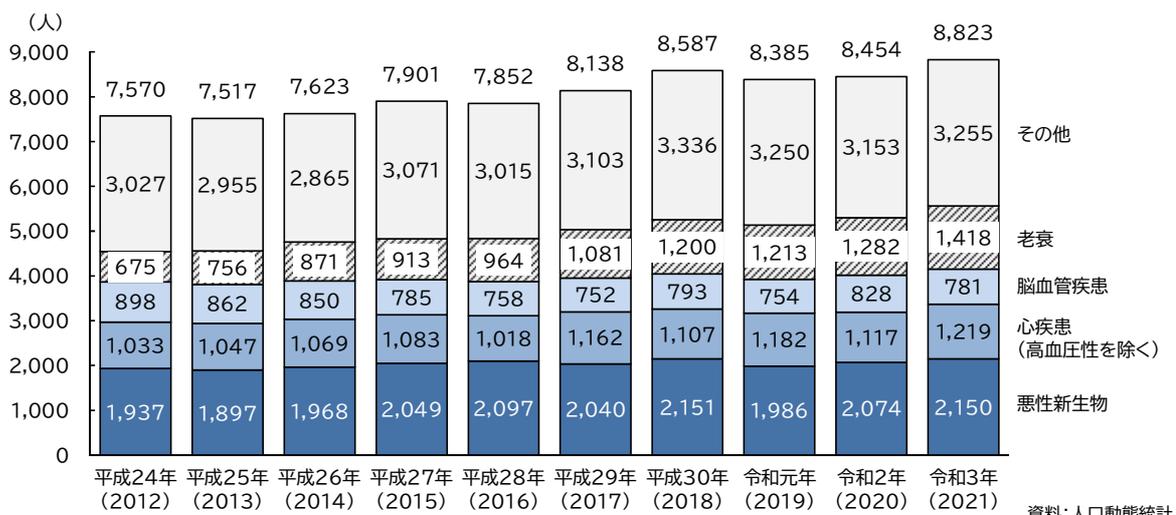
要支援・要介護認定者数と認定率の推移



### (2) 主要死因別死亡数

主要死因別死亡数は、令和3(2021)年第1位が「悪性新生物(がん)」、第2位が「老衰」、第3位が「心疾患(高血圧性を除く)」、第4位が「脳血管疾患」の順となっています。平成24(2012)年と比較すると「老衰」は倍増しています。

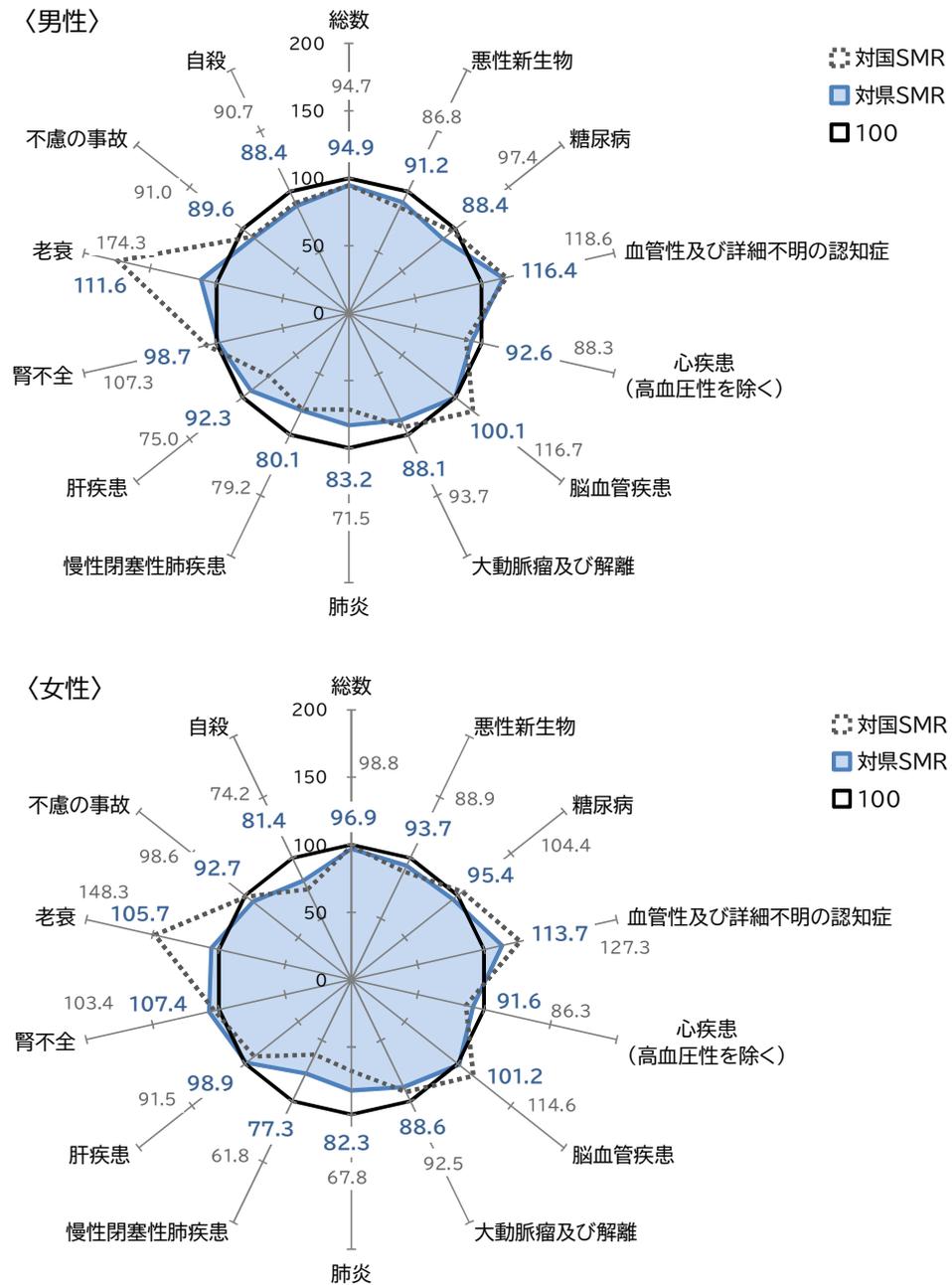
主要死因別死亡数の推移



### (3) 標準化死亡比

死因別標準化死亡比をみると、全国、静岡県と比較して、男性、女性とも「血管性及び詳細不明の認知症」、「脳血管疾患」、「老衰」が高くなっています。また、「腎不全」については女性は全国、静岡県を、男性は全国より高くなっています。「糖尿病」は女性で全国より高くなっています。

標準化死亡比 (SMR) (平成29(2017)年~令和3(2021)年)



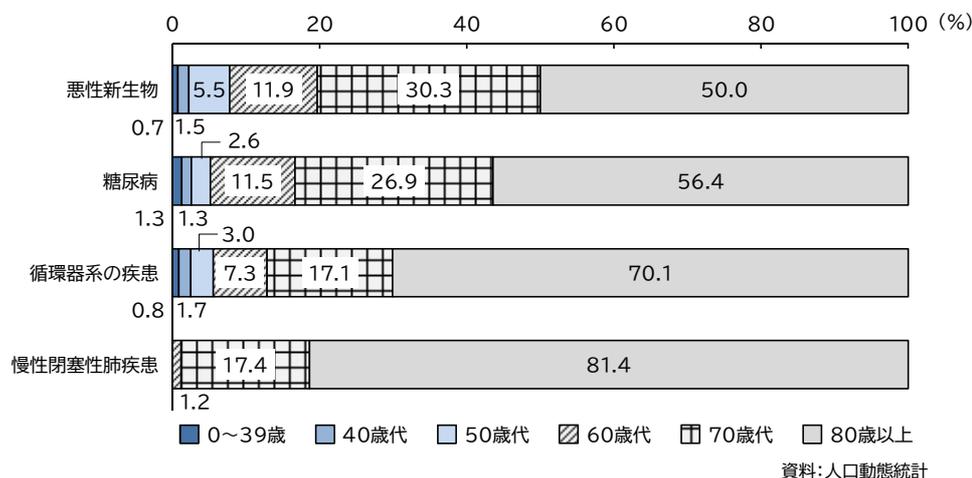
資料:静岡県平成29年~令和3年標準化死亡比(SMR)

標準化死亡比(SMR):年齢構成の異なる地域間で死亡状況の比較ができるように年齢構成を調整し、そろえた死亡率。SMR=110の場合、「性別、年齢を調整した場合、県(国)より1.1倍死亡数が多い(死亡率が高い)」「県の人口構成を基準とした場合、県(国)より1.1倍死亡数が多い(死亡率が高い)」といえる。

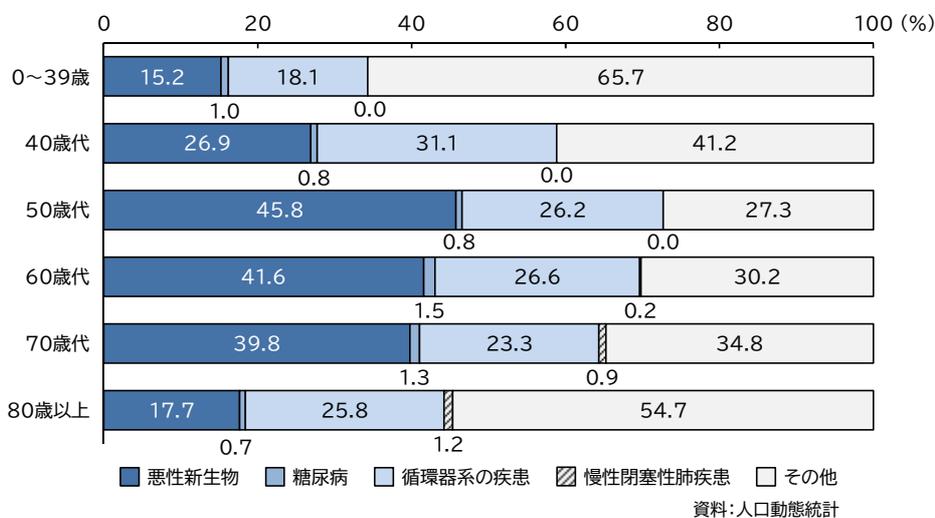
## (4) 生活習慣病死亡者の年齢構成割合

「悪性新生物（がん）」や「糖尿病」は、60歳代や70歳代の死亡割合も比較的高いのに対し、「循環器系の疾患」や「慢性閉塞性肺疾患（COPD）」は80歳以上の割合が高くなっています。年代別にみると、50歳代、60歳代及び70歳代では「悪性新生物（がん）」、40歳代では「循環器系の疾患」の割合が最も高くなっています。

生活習慣病疾患別死亡者の年齢構成割合（令和3（2021）年）



年代別生活習慣病疾患死亡者の割合（令和3（2021）年）



# 第3章 分野別施策

## 分野1 いきいき生活づくり

### 1 基本的な考え方

個人の健康は、家庭、学校、地域、職場等の社会環境の影響を大きく受けます。そのため、一人ひとりが健康に関心を持ち、健康づくりに取り組みやすいよう、地域、企業、関係団体等が協力し合い、社会環境を整備することが大切です。

また、少子高齢化や核家族化の進行とともに、地域や人とのつながりが希薄化する中で、一人ひとりが社会参加をしながら、支え合い、地域や人とのつながりを深めることが重要です。

### 2 現状と方向性

#### 健康寿命

健康寿命(令和元(2019)年)

	男性	女性
浜松市	73.74歳	76.65歳
静岡県	73.45歳	76.58歳
全国	72.68歳	75.38歳

資料:厚生労働科学研究班 健康寿命

大都市別の健康寿命(令和元(2019)年)

順位	男性	女性
第1位	仙台市 さいたま市	浜松市 76.65歳
第2位	73.82歳	千葉市 76.16歳
第3位	広島市 73.77歳	仙台市 75.99歳
第4位	浜松市 73.74歳	さいたま市 75.79歳
第5位	静岡市 73.07歳	北九州市 75.63歳

資料:厚生労働科学研究班 健康寿命

厚生労働科学研究班が3年に1度調査する「大都市別の健康寿命」で、浜松市は令和元(2019)年に女性は76.65歳で1位、男性は73.74歳で4位となりました。女性は平成22(2010)年から4期連続1位、男性は平成22(2010)年から平成28(2016)年まで3期連続1位です。

#### コラム

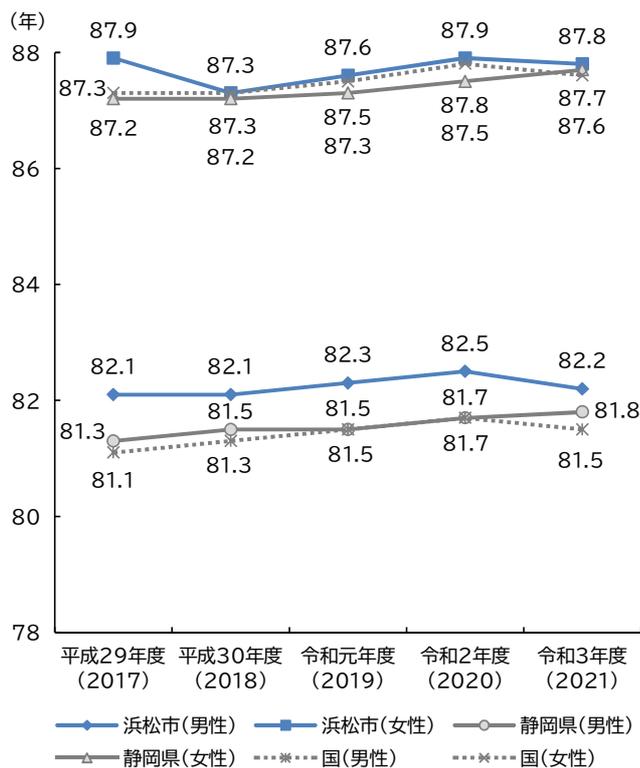
##### ■健康寿命

健康寿命とは、「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」のことです。一方、平均寿命は、「0歳における平均余命」のことで、寝たきりや病気の期間も含まれるため、高齢化が急速に進む中、平均寿命と健康寿命の差を縮小することが重要です。



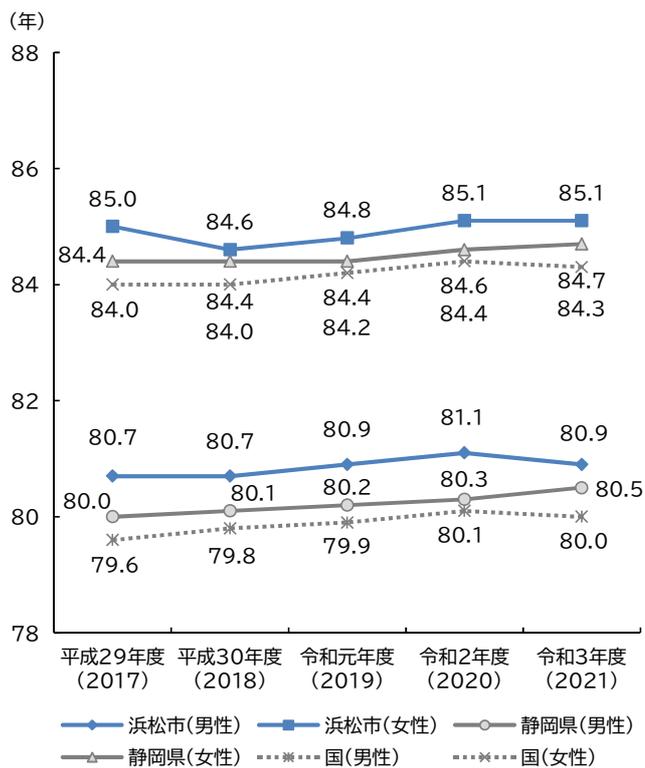
## 平均余命と平均自立期間

### 平均余命



資料：KDBシステム「地域の全体像の把握」

### 平均自立期間



資料：KDBシステム「地域の全体像の把握」

浜松市の平均余命は、令和3(2021)年度男性82.2年、女性87.8年であり、静岡県の男性(81.8年)、女性(87.7年)、国の男性(81.5年)、女性(87.6年)を上回ります。平均自立期間は、介護保険の要介護度を用いて「要介護2以上」になるまでの期間を示しています。浜松市の平均自立期間は、令和3(2021)年度男性80.9年、女性85.1年であり、静岡県の男性(80.5年)、女性(84.7年)、国の男性(80.0年)、女性(84.3年)を上回ります。

## 令和4(2022)年版政令指定都市幸福度ランキング

順位	政令指定都市
1	浜松市
2	川崎市
3	さいたま市
4	京都市
5	名古屋市

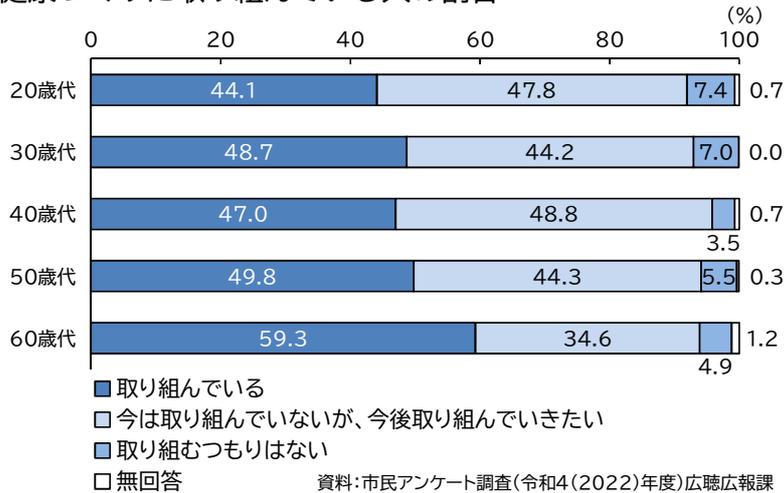
資料：一般財団法人日本総合研究所  
「全47都道府県幸福度ランキング2022年版」

一般財団法人日本総合研究所が発表する「2022年版政令指定都市幸福度ランキング」で、浜松市が総合ランキング1位になりました。ランキングは都市の基本指標※に加え、健康・文化・仕事・生活・教育の5分野47指標で評価され、総合点で順位が決まるものです。

浜松市は健康分野と生活分野が2位と高順位で、健全な市民生活を送ることができる環境が整っていること、また、基本指標も3位となり、「財政健全度」や「勤労者世帯可処分所得」など、自治体としての基本的なポテンシャルが高いことが評価され、総合ランキングでトップとなりました。

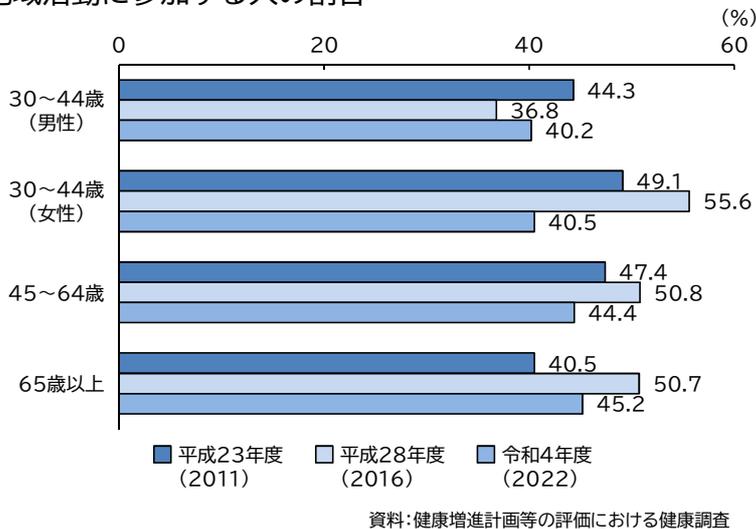
※基本指標…人口増加率、一人あたり市民所得、選挙投票率(国政選挙)、財政健全度、合計特殊出生率、自殺死亡者数、勤労者世帯可処分所得の7指標

## 健康づくりに取り組んでいる人の割合



およそ2人に1人の割合で健康づくりに取り組んでいます。40歳代からは、年代が上がるほど増加しています。

## 地域活動に参加する人の割合



令和4(2022)年度は平成28(2016)年度に比べて、地域活動に参加する人が多くの年代で減少しています。新型コロナウイルス感染症の感染拡大による行動制限や外出自粛の影響が考えられます。

## 【方向性】

### ●地域・企業・団体等と連携した健康づくり環境の整備

企業の従業員等の健康づくりの取組は、その家族も巻き込んだ効果が期待できます。さらに、企業の健康経営は、企業はもとより地域の発展を支えることにつながります。そのため、企業や団体等との連携や活動への支援を強化し、市民協働の健康づくりを進めます。

### ●地域・社会とのつながりを維持・向上できる環境づくり

地域活動や就労、ボランティア活動等の社会参加は、市民一人ひとりの幸福度にもつながります。令和4(2022)年度の健康調査では、地域活動に参加する人の割合が、多くの年代で減少しました。特に、市内でも高齢化率が高い地域では孤立せず、住み慣れた場所で、いきいきと生活するために、地域のつながりがより一層重要となります。地域・社会とのつながりを維持・向上できる環境づくりを推進していきます。

### 3 市民のめざす姿

- 主体的に健康づくりに取り組む
- 人と一緒に健康づくりを楽しむ
- 地域社会の一員として役割を担う
- 自分なりの趣味や生きがいをもつ

指 標		対 象		令和4年度 (2022年度) (現状値)	令和11年度 (2029年度) (中間値)	令和16年度 (2034年度) (最終目標値)
1	【参考】健康寿命 ※1	全市民	男性	73.74 歳 (令和元年度)	延伸	延伸
			女性	76.65 歳 (令和元年度)	延伸	延伸
2	平均自立期間 ※2	全市民	男性	80.9 年 (令和3年度)	延伸	延伸
			女性	85.1 年 (令和3年度)	延伸	延伸
3	社会の中で役割を果たしていると思う人の割合	65 歳以上		49.5%	52.0%	54.5%
4	地域活動に参加する人の割合	20～44 歳		31.8%	34.5%	37.0%
		45～64 歳		44.4%	47.0%	49.5%
		65 歳以上		45.2%	48.0%	50.5%
5	健康づくりに関する活動に自発的に取り組む団体数	健康経営優良法人認定企業数		182	230	245
		健康はままつ21推進協力団体数		212	220	230
		浜松ウエルネス推進協議会会員企業・団体数		154	195	220

※1 厚生労働科学研究班が調査した「大都市別の健康寿命」を使用。国民生活基礎調査や人口動態統計などを用いて3年ごとに算出される。

※2 日常生活が要介護でなく自立して暮らせる生存期間の平均を指している。介護データを用いて「要介護2以上」を不健康として、国保データベース（KDB）システムから算出。

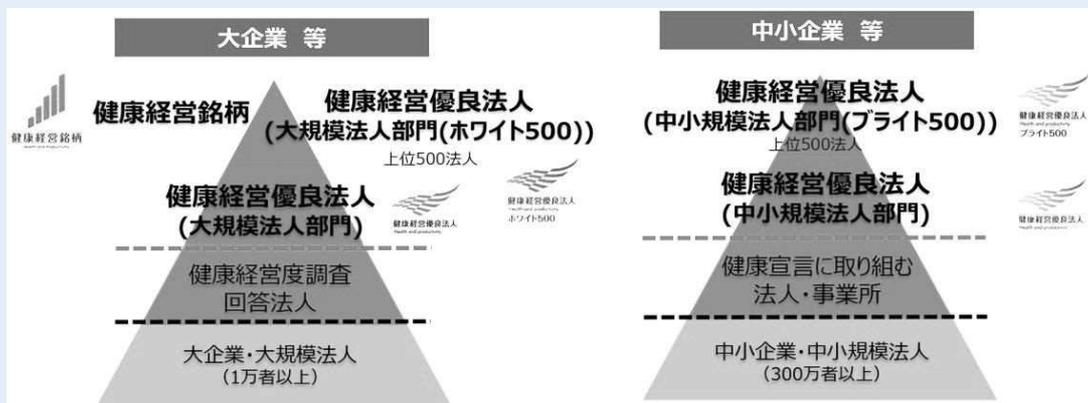
## コラム

### ■健康経営

「健康経営」とは、経営者が従業員の健康管理を経営的な視点で考え、戦略的に実践することをいいます。「健康経営」に取り組むことは、従業員の活力向上や離職率の低下、生産性の向上等が期待できることから、経営戦略における人的投資と考えられています。

経営者が保険者のサポートを受けながら、従業員やその家族の健康づくりに取り組む宣言「健康宣言」は、従業員の健康意識の向上や、社外へ自社の「健康経営」の取組をアピールすることにつながります。

また、平成28(2016)年度に経済産業省が創設した「健康経営優良法人」は、優良な健康経営を実践している企業を認定する制度で、企業は認定を受けることにより、従業員や求職者、関係企業や金融機関などからの評価が高まり、企業価値の向上につながります。また、中小規模法人が「健康経営優良法人」の認定申請をするには、「健康宣言」をしていることが必須条件となっています。



経済産業省 HP\_健康経営概要 (令和4 (2022) 年6月)

## コラム

### ■企業等と連携した健康づくりの取組支援

#### 【健康はままつ21 推進会議】

企業や団体、行政などが連携し、市全体で健康づくりを推進するため、毎年1回「健康はままつ21 推進会議」を開催し、企業が取り組んでいる健康づくりの発表や講演会を行います。

#### 【健康はままつ21 推進協力団体】

健康はままつ21 推進協力団体とは、市民の健康づくりを支える取組を、それぞれの立場で実践している企業・団体です。

「健康はままつ21」の推進にあたっては、地域社会が健康を支えていくという観点から、健康はままつ21 推進協力団体をはじめ、健康づくりに関する専門家、関係団体、報道機関、企業、NPO 法人など多くの方に参画していただいています。



## 4 今後の取組

市民のやらまいか	団体のやらまいか	行政のやらまいか
<ul style="list-style-type: none"> <li>●自分に合った健康づくりに主体的に取り組む</li> <li>●地域活動・ボランティア活動などに積極的に参加する</li> <li>●趣味や生きがいをもつ</li> <li>●人との交流をもつ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●従業員の健康づくりに積極的に取り組む</li> <li>●地域における交流の場やボランティア活動の機会を提供する</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●団体や企業に対して健康についての情報提供や活動支援を行う</li> <li>●地域の人々の生きがいづくりを推進する</li> <li>●ボランティア活動を支援する</li> </ul>

### 【行政の取組一覧】

取組	内容
1 講座等開催事業・学習成果活用事業 (創造都市・文化振興課(生涯学習担当))	・講座やイベント等を開催することで、快適で住みやすいまちづくりの気運を高めます。
2 福祉教育・福祉体験学習の充実 (福祉総務課)	・福祉に関する出前講座を開催し、福祉教育・福祉体験学習の充実を図ります。
3 ボランティア団体の活動支援 (福祉総務課)	・誰もが気軽に交流できる、身近なふれあいの集いづくりを進めるボランティア団体の活動を支援します。また、ボランティア団体等に対し、福祉事業への助成金を交付し、活動支援を行います。
4 シルバーサポート事業 (高齢者福祉課)	・高齢者が地域で活動的に暮らせるように高齢者活動支援のためのサポーターを派遣します。
5 認知症サポーター養成講座 (高齢者福祉課)	・認知症について正しく理解し、認知症の方やその家族を地域全体で見守り支援するために、講師(キャラバン・メイト)を派遣し、「認知症サポーター」を養成します。
6 シルバー人材センター支援事業 (高齢者福祉課)	・地域社会に密着した臨時的、短期的な仕事を提供するシルバー人材センターの活動を支援します。
7 シニアクラブ支援事業 (高齢者福祉課)	・地域のシニアクラブと市老人クラブ連合会に対し、活動費の一部を助成し、支援します。
8 全国健康福祉祭への選手団派遣 (愛称：ねんりんピック) (高齢者福祉課)	・健康保持、社会参加、生きがいの高揚等を図るため開催される「全国健康福祉祭」に、60歳以上の方を浜松市選手団として派遣します。
9 高齢者の作品展 (高齢者福祉課)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・高齢者の日ごろの学習成果の発表の場として年1回作品展を開催します。</li> <li>・生きがいづくりの機会を創出します。</li> </ul>
10 ふれあい交流センター等の管理運営 (高齢者福祉課)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・高齢者の生きがいづくり及び健康増進を図ります。</li> <li>・地域の子育てを支援します。</li> <li>・高齢者とこどもの世代を超えた交流の場を提供します。</li> </ul>
11 自主活動支援事業 (健康増進課)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・地域で健康づくり活動や介護予防活動を実践する団体等に対して、活動の支援を行っています。</li> <li>・天竜区では、地域の状況により、保健師が自主グループの立ち上げから支援をし、その後も継続的にサポートをします。住み慣れた地域での暮らしが継続できるよう、生活習慣病や認知症予防等の健康教育を実施し、健康づくりを支援します。</li> </ul>

取 組		内 容
12	健康はままつ 21 推進事業 (健康増進課)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・職域保健関係機関と連携し、健康はままつ 21 推進会議を開催し、事業所における健康づくりの取組を推進します。</li> <li>・保健師や栄養士等の地域保健活動の中で健康づくりを支援します。</li> </ul>
13	健康増進団体応援事業 (健康増進課)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・中高年者の健康の保持・増進を目的とした活動をしている市民団体を認証し、健康増進活動を推進します。</li> </ul>
14	はままつ健幸クラブ (ウエルネス推進事業本部)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・市民の健康増進を図る目的で浜松市公式のヘルスケアアプリ「はままつ健幸クラブ」を運用します。</li> </ul>
15	健康経営セミナー (ウエルネス推進事業本部)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・健康経営・健康経営優良法人の説明や各企業の取組事例の紹介など、健康経営優良法人認定取得に役立つ内容のセミナーを行います。</li> </ul>
16	浜松ヘルステックシンポジウム (ウエルネス推進事業本部)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・浜松市のヘルステック支援の取組や当地域のヘルステック企業及びヘルスケアサービス等の全国発信、全国のヘルステック企業等と当地域の企業との連携促進等を目的にシンポジウムを開催します。</li> </ul>
17	浜松ウエルネスフォーラム (ウエルネス推進事業本部)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・市民や地域企業はじめ全国にウエルネス推進協議会の活動内容や浜松ウエルネス・ラボの社会実証事業の成果等を発信するためのフォーラムを開催します。</li> </ul>
18	浜松ウエルネスアワード (ウエルネス推進事業本部)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・浜松市が目指す「予防・健幸都市(ウエルネスシティ)」の実現に向けた「浜松ウエルネスプロジェクト」の推進に寄与し、他の企業や団体等の模範となる事業・取組を表彰します。</li> <li>・市内の企業や団体が行う、市民の健康寿命の延伸や市民の健幸の推進に関する事業「市民健幸部門」と、健康経営に関する取組「健康経営部門」の2部門構成です。</li> </ul>
19	高齢者の保健事業と介護予防の一体的実施 (国保年金課、高齢者福祉課、介護保険課、健康増進課)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・医療、介護、健診等のデータを活用し、地域の高齢者の健康課題を把握し、関係各課が連携して、個別的支援と通いの場等での集団支援の双方に取り組みます。</li> </ul>

## コラム

### ■浜松公式ヘルスケアアプリ「はままつ健幸クラブ」

令和4(2022)年10月から浜松市公式ヘルスケアアプリ「はままつ健幸クラブ」を運用しています。

当アプリでは健康に関する取組(ウォーキングや健診(検診))により、アプリ内でポイントがたまり、そのポイントで地域の特産品や健康支援商品券などが当たる抽選に参加できます。

その他ランキング機能(登録者全体、性別、グループ別、企業別)により、ご自身の順位がわかります。

また、月間の歩数、距離、消費カロリーなどがグラフ表示され、ご自身の取組が一目で確認できます。



## コラム

### ■浜松ウエルネス推進協議会

浜松ウエルネス推進協議会は、「予防・健幸都市（ウエルネスシティ）」の実現を目指す地域の官民連携推進組織として、医療関係者、大学、商工会議所をはじめとした関係団体、金融機関、そして地域企業の皆さまとともに、市民の疾病・介護予防や健康増進、地域企業の健康経営の促進、ヘルスケア産業の創出に取り組んでいます。

「予防・健幸都市（ウエルネスシティ）」とは、市民が病気を未然に予防し、いつまでも健康で幸せに暮らすことができるとともに、産業など地域の発展を市民の健康が支える都市で、この実現を目指した官民連携の組織が浜松ウエルネスプロジェクトです。

### ■浜松ウエルネス・ラボ

浜松市は、厚生労働省の研究班がまとめた「大都市別の健康寿命」で、女性は令和元（2019）年までの4期連続、男性は平成28（2016）年までの3期連続で第1位です。（調査は3年に1度実施）また、日本総合研究所による「2022年版政令指定都市幸福度ランキング」でも第1位です。

こうした強みを活かし、市民の疾病・介護予防や健康づくりに寄与する様々な社会実証事業を浜松をフィールドに展開し、データやエビデンスを取得・蓄積する官民連携プロジェクトとして、令和2（2020）年4月に始動しました。

社会実証の成果は市民や地域に還元されるとともに、企業にとっては効果の高い製品やサービス等を事業化するなど、官民双方がWin-Winになる取組を目指しています。

### ■浜松ウエルネスフォーラム、浜松ウエルネスアワード

浜松市は、浜松ウエルネスプロジェクトの2つの官民連携組織（浜松ウエルネス推進協議会・浜松ウエルネス・ラボ）の取組などを、広く全国に発信することを目的として「浜松ウエルネスフォーラム」を開催しています。

また、浜松ウエルネスプロジェクトの推進に寄与し、他の企業や団体等の模範となる事業・取組を表彰する「浜松ウエルネスアワード」において、市内の企業や団体が行う、市民の健康寿命の延伸や市民の健幸の推進に関する事業を「市民健幸部門」、健康経営に関する取組を「健康経営部門」として、2部門の表彰を行っています。



## コラム

### ■次なる新興感染症を見据えた新しい生活様式への対応について

令和2（2020）年から新型コロナウイルス感染症の流行により、常に感染症を意識した生活を余儀なくされ、日常生活のあらゆる場面に変化が生まれました。人との接触をさけるために、外出機会が減少し、テレワークやオンライン授業、リモート会議などが増え、自宅にいる時間が増えました。

新型コロナウイルス感染拡大により、人との接触が制限されたため、個人でも健康づくりに取り組めるよう、浜松市はデジタルの活用を推進しました。ICTを活用した事業の周知・啓発、オンライン健康相談、オンラインセミナーの開催、体操の動画の配信、日々の健康づくりの取組を見える化したヘルスケアアプリの活用など、今後も生活様式の変化に対応した健康づくりの推進に取り組めます。また、次なる新興感染症を見据え、市民一人ひとりが、日ごろから健康づくりに取り組み、免疫力を高めておくことが大切です。



## 分野2 生活習慣病の予防

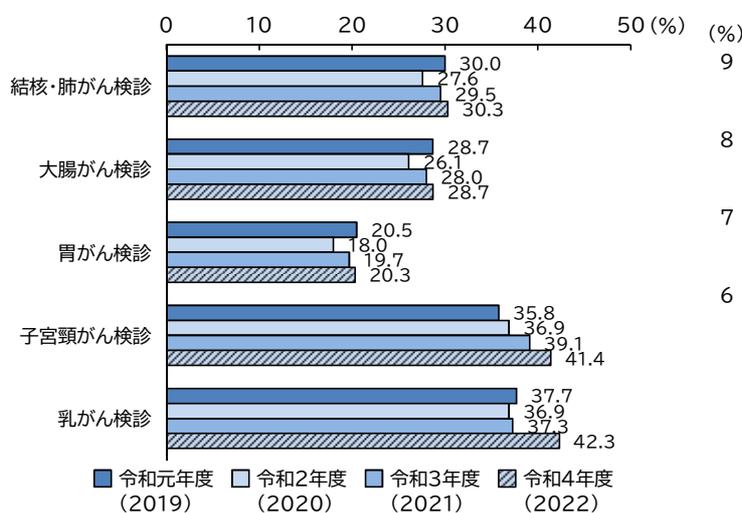
### 1 基本的な考え方

浜松市の三大死因である「悪性新生物（がん）」「脳血管疾患」「心疾患」は、いずれも日常の生活習慣が深く関わっており、生活習慣病の予防は健康寿命の延伸を図る上で重要な課題です。また、生活習慣病の予防は医療費削減の観点からも重要です。健診（検診）の受診率向上の取組と合わせて、日常の生活習慣を見直す「一次予防」とともに、合併症の発症や症状進行などの「重症化予防」の取組を進めていく必要があります。

（がんに対する総合的な取組は、「第3次浜松市がん対策推進計画（計画期間：令和6(2024)年度～令和11(2029)年度）」に基づき、推進します。）

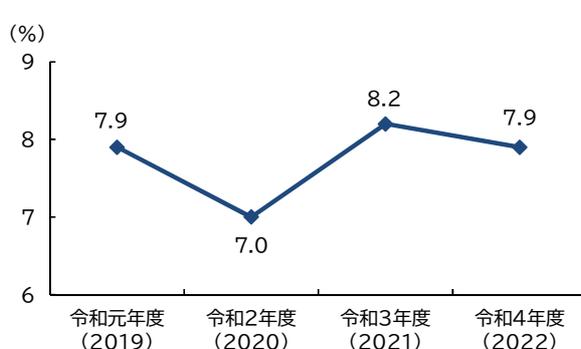
### 2 現状と方向性

がん検診の受診率



資料：健康増進課調べ

骨粗しょう症検診の受診率



資料：健康増進課調べ

令和2(2020)年度は、新型コロナウイルス感染症感染拡大の影響により、がん検診及び骨粗しょう症検診の受診率が低下しました。令和3(2021)年度以降は、すべてのがん検診受診率が向上しましたが、目標受診率50%以上を達成することができませんでした。また、骨粗しょう症検診の受診率は令和3(2021)年度は増加しましたが、令和4(2022)年度は低下しました。

### コラム

#### 【がん検診受診率向上の取組】

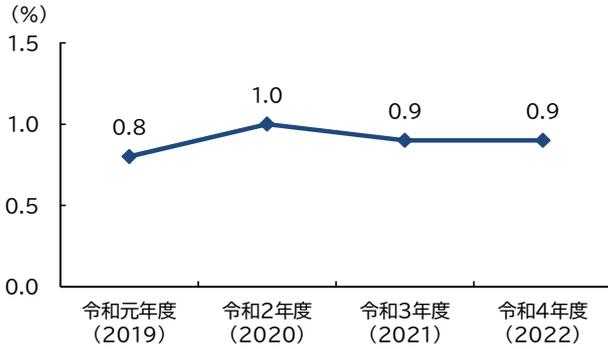
浜松市では、がん検診の受診率向上のための取組を強化しています。ナッジ理論を活用したがん検診受診券の個別発送や、「浜松市健康診査のお知らせ」の全戸配布、大学生と共同で子宮頸がん・乳がん検診無料クーポン券の作成などを行っています。

また、若い世代の女性をターゲットに、LINEを活用した女性特有のがん検診の受診勧奨を実施し、がん予防に関する情報発信や検診受診を促し、若い世代の受診率向上対策も行っています。

今後も、企業や団体等と連携し、更なる受診率向上の取組を進めていきます。

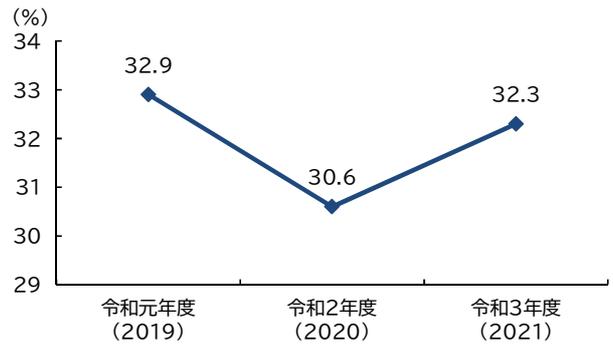


### 歯周病検診の受診率



資料:健康増進課調べ

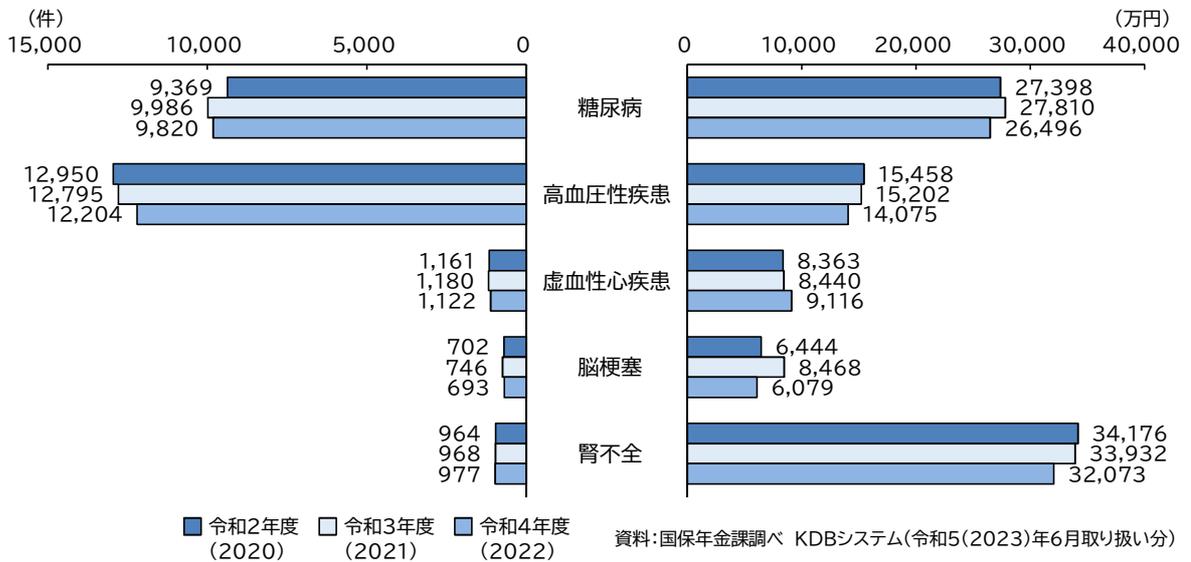
### 特定健診受診率の推移 (国保)



資料:国保年金課調べ(法定報告値)

歯周病検診受診率は、令和2(2020)年度に増加しましたが、それ以降は横ばいで推移しています。国民健康保険加入者の特定健診受診率は、令和元(2019)年度まで微増傾向でしたが、令和2(2020)年度は新型コロナウイルス感染症感染拡大の影響により、前年と比べ減少しました。令和3(2021)年度は増加しました。

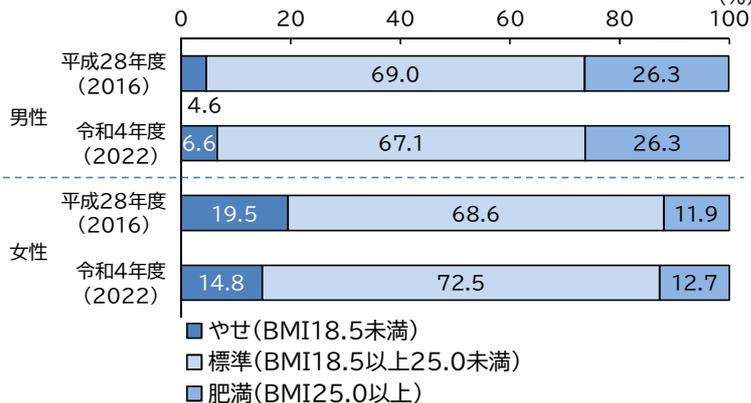
### 浜松市国民健康保険医療費の状況



資料:国保年金課調べ KDBシステム(令和5(2023)年6月取り扱い分)

浜松市国民健康保険医療費の状況を疾病別にみると、医療費については腎不全が最も高く、次いで糖尿病の順となっています。件数については、高血圧性疾患が最も高く、次いで糖尿病となっています。

### 適正体重の人の割合 (20~64歳)

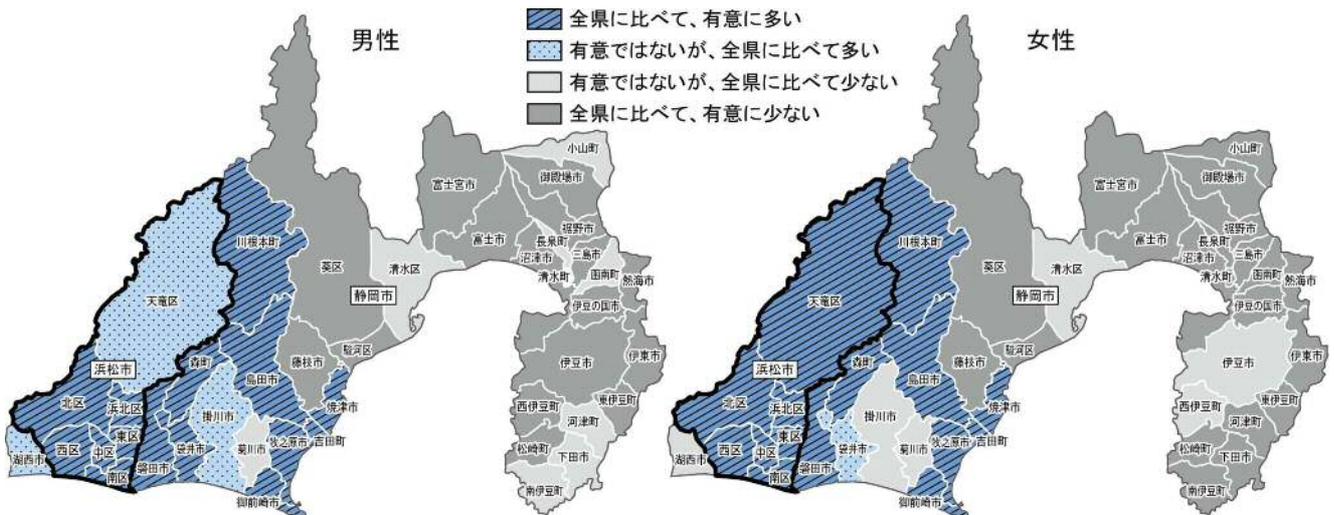


資料:健康増進計画等の評価における健康調査

適正体重の人の割合は、20~64歳の女性で増加している一方で、肥満の人の割合も増加しています。

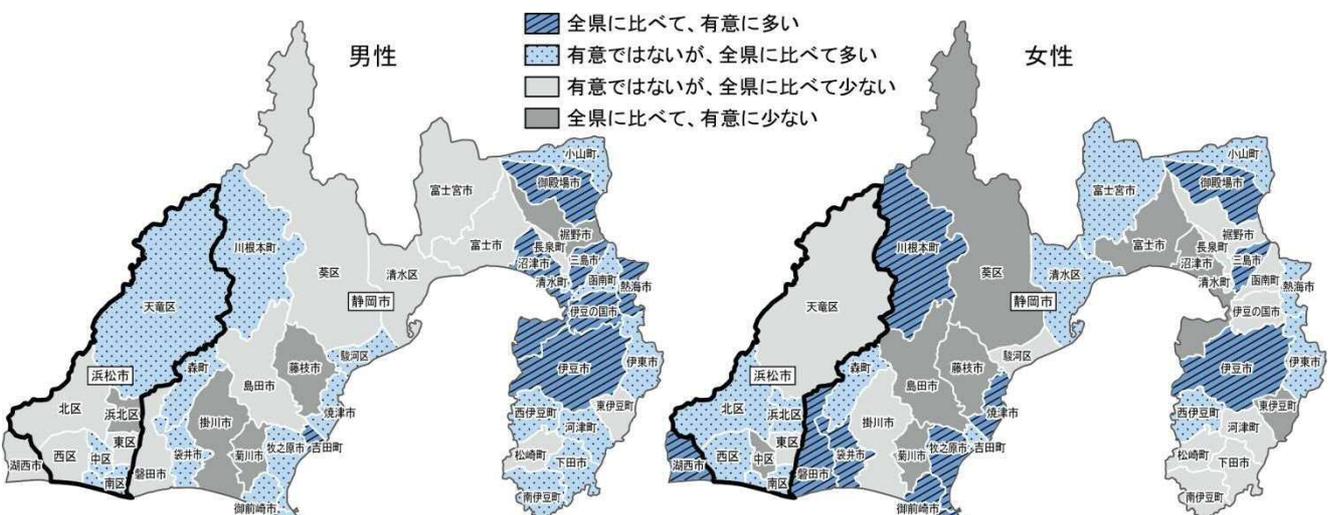
## 静岡県における糖尿病予備群・有病者の比較

### 特定健診【全県】糖尿病予備群（令和2（2020）年）



資料：特定健診・特定保健指導に係る健診等データ報告書（令和2(2020)年度）より作成

### 特定健診【全県】糖尿病有病者（令和2（2020）年）



資料：特定健診・特定保健指導に係る健診等データ報告書（令和2(2020)年度）より作成

糖尿病予備群は男女ともに「全県に比べて、有意に多い」区が多い状況です。  
糖尿病有病者は「有意ではないが、全県に比べて多い」区がみられます。

## コラム

### 【糖尿病性腎症重症化予防プログラム】

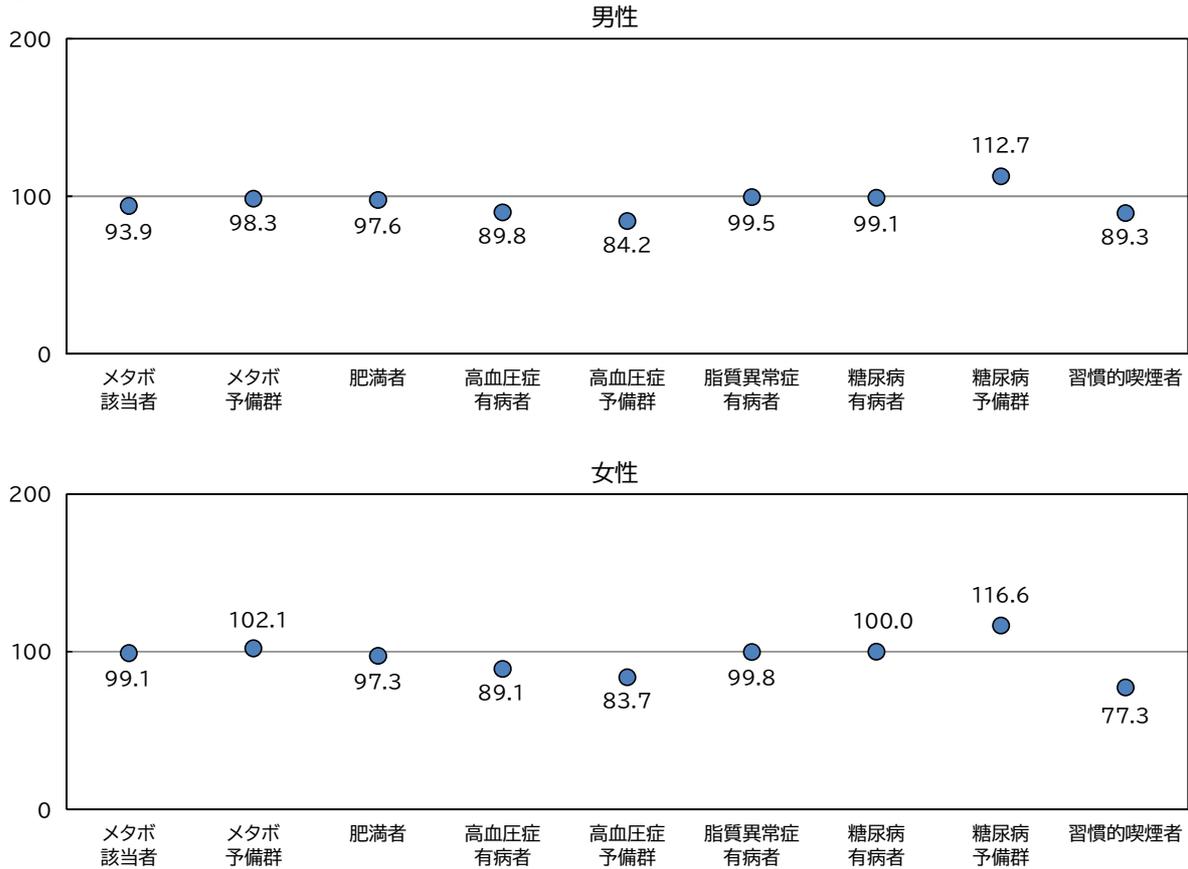
糖尿病による高血糖の状態を放置すると、全身に様々な合併症が起こります。合併症の中でも腎臓の機能が低下する『糖尿病性腎症』は、進行すると末期腎不全となり、人工透析を受けなくてはなりません。糖尿病性腎症は、現在日本の人工透析の原因の第1位、およそ4割を占めています。

浜松市では、国民健康保険加入者に対して糖尿病による人工透析の予防を目的としたサポートを実施しています。

特定健診の結果、受診が必要と思われる人や、糖尿病の受診を中断していると思われる人が、かかりつけ医に適時適切に受診できるよう促すとともに、関係機関と連携し糖尿病性腎症の重症化予防に取り組んでいます。



## 標準化該当比※（浜松市）



資料：特定健診・特定保健指導に係る健診等データ報告書（令和2（2020）年度）

※静岡県（県内データ全体）を100（基準）としているため、当該市町の標準化該当比が100より大きい場合、当該市町の該当者出現割合は静岡県（県内データ全体）より高く、100より小さい場合、静岡県（県内データ全体）より低いことを示す。異常値及び判定区分の設定は、「都道府県健康増進計画改定ガイドライン」の指標定義を使用。

## 【方向性】

### ●健診（検診）受診率向上の取組

健診（検診）は生活習慣病の予防対策の重要な柱であるため、今後も受診率向上の取組を継続していきます。

### ●健診（検診）受診後のフォロー体制の強化

生活習慣病の発症・重症化予防には、健診（検診）受診後の生活習慣の見直しや早期受診が重要です。早期発見につなげるため、がん検診精密検査未受診者に対して、再勧奨等の取組を強化していきます。また、浜松市は糖尿病予備群が男女ともに多いため、糖尿病発症予防及び、糖尿病有病者の重症化予防対策に取り組みます。

### ●保健関連データやICTを活用した健康づくりの推進

保健関連データを活用し、市民の健康特性に応じた保健事業を実施していきます。また、効率的、効果的に健康づくりを推進するために、ICTの活用が注目されています。ICTの活用により、健康に関心が低い層にとっては参加のハードルが下がることや、仕事で時間の制約がある年齢層にとっては利用しやすくなる等の効果が期待できます。新たな層に広くアプローチできる機会となるため、健康づくりにICTを活用していきます。

### 3 市民のめざす姿

- ・日ごろから生活習慣病予防に関する知識をもち、健康づくりを実践する
- ・定期的に健診(検診)を受ける
- ・健診(検診)の振り返りをして、生活習慣を見直す
- ・適正体重を維持する

指 標		対 象	令和4年度 (2022年度) (現状値)	令和11年度 (2029年度) (中間値)	令和16年度 (2034年度) (最終目標値)	
1	過去1年間に健診等(健康診断、健康診査、人間ドック)を受けた人の割合	20歳以上	67.7%	増加	増加	
2	がん検診 受診率	肺がん	40歳以上	30.3%	60.0%	60.0%
		大腸がん	40歳以上	28.7%	60.0%	60.0%
		胃がん	35歳以上	20.3%	60.0%	60.0%
		子宮頸がん	20歳以上女性	41.4%*	60.0%	60.0%
		乳がん	40歳以上女性 (隔年)	42.3%	60.0%	60.0%
3	骨粗しょう症検診受診率	40~70歳女性 (5歳ごと)	7.9%	12.6%	15.0%	
4	歯周病検診受診率	30歳以上	0.9%	1.2%	1.5%	
5	肥満者の割合	20~69歳男性	26.3%	減少	減少	
		40~69歳女性	14.4%	減少	減少	
6	メタボリックシンドローム 該当者及び予備群の割合	40~74歳男性	38.7% (令和2年度)	減少	減少	
		40~74歳女性	12.2% (令和2年度)	減少	減少	
7	高血圧症有病者の割合	40~74歳	31.6% (令和2年度)	減少	減少	
8	糖尿病有病者の割合	40~74歳	9.9% (令和2年度)	減少	減少	

\*国の指針において2年に1回の受診が推奨されているため、受診率は2年に1回受診した者で算出。

#### コラム

##### ■企業等における健康づくりの取組支援

##### 【職場で健康講座】

生活習慣病の発症予防と重症化予防のため、平成29(2017)年度から、浜松市の保健師、栄養士、歯科衛生士等の専門職が職場に出向き、健康づくりの取組に関する支援や健康講座を実施し、企業等の主体的な健康づくりを推進しています。



## 4 今後の取組

市民のやらまいか	団体のやらまいか	行政のやらまいか
<ul style="list-style-type: none"> <li>●定期的に健診(検診)を受ける</li> <li>●健診(検診)結果から、自分の健康状態を把握し、生活習慣の改善点を知る</li> <li>●健康づくりに関する情報を積極的に入手して、生活習慣病予防に関する知識を得る</li> <li>●日ごろから望ましい食生活や身体活動を増やすなど、健康づくりに取り組む</li> <li>●定期的に体重を測り、適正体重を維持する</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●従業員の健診(検診)受診率を上げる</li> <li>●従業員の二次健診(検診)の受診勧奨を行い、受診率向上に努める</li> <li>●生活習慣病の予防に関する情報発信や啓発活動を行う</li> <li>●生活習慣の改善に向けた健康づくりに関する講習会を開催する</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●健診(検診)受診に関する周知・啓発を行う</li> <li>●生活習慣病に関する正しい知識の普及・啓発を行う</li> <li>●生活習慣の改善に向けた健康相談や健康教育を実施し、市民の意識向上を図る</li> <li>●企業等における健康づくりの取組を支援する</li> <li>●ICTを活用した健康づくりの環境整備を行う</li> </ul>

### 【行政の取組一覧】

取組		内容
1	特定健診・特定保健指導の実施 (国保年金課)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・生活習慣病の予防・早期発見を目的に、浜松市国民健康保険加入者に対し、特定健康診査を実施します。</li> <li>・健康診査の結果により、必要な人に対し、特定保健指導を実施します。</li> <li>・後期高齢者医療制度加入者に対し、後期高齢者健康診査を実施します。</li> </ul>
2	特定健診・特定保健指導の普及・啓発事業 (国保年金課)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・SNSバナー広告の活用や新聞等への啓発記事の掲載、健康づくり関連イベントでの啓発等により、特定健康診査の受診率、特定保健指導の利用率向上を図ります。また、ナッジ理論等を活用し特定健診未受診者の受診勧奨を行います。</li> </ul>
3	糖尿病等の重症化予防事業 (国保年金課)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・特定健康診査の結果から、糖尿病、高血圧等の重症化リスク保有者で医療への受診が確認できない加入者に対し、受診勧奨通知及び保健師による訪問指導を実施します。</li> <li>・特定健康診査受診者で医療機関への受診勧奨通知対象者のうち喫煙者に対し、歯周病に関する啓発を行います。</li> <li>・糖尿病重症化リスクの高い被保険者が腎不全へ移行するのを防ぐため、かかりつけ医や腎臓専門医等と連携した「糖尿病性腎症重症化予防プログラム」を実施し、適時適切な医療・保健サービスを受けられるよう支援を行います。</li> </ul>
4	浜松市国民健康保険の医療費分析 (国保年金課)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・病気の予防や健康づくりに役立てるため、国民健康保険加入者の医療費の動向や、疾病動向等の分析を進め、市民及び関係機関に情報提供をします。</li> </ul>

取 組		内 容
5	がん検診の受診率向上 (健康増進課)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・がん検診の受診券と特定健康診査の受診券を同時に発行し、受診率の向上を図ります。</li> <li>・ナッジ理論や ICT を活用した受診勧奨を行い、対象者へ自発的な行動変容を促します。</li> <li>・企業や学校等と連携し、がん検診の普及・啓発に努めます。</li> <li>・がん検診受診啓発冊子「浜松市健康診査のお知らせ」を全戸配布し、受診啓発に努めます。</li> <li>・がん検診未受診者や精密検査未受診者への受診再勧奨を実施します。</li> </ul>
6	糖尿病予防対策事業 (健康増進課)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・浜松市と糖尿病専門医、妊産婦健診委託医療機関が連携し、妊娠糖尿病妊婦の支援体制を構築し、実態把握や支援を行います。妊娠糖尿病と診断され、妊娠糖尿病手帳を交付された方に、こんにちは赤ちゃん訪問事業等で、産後の生活についての支援を行います。</li> <li>・糖尿病発症予防のための望ましい行動改善を促すために、血糖管理ができるデジタル機器を活用した糖尿病予防事業を行います。</li> <li>・保健師や栄養士等が糖尿病予備群の人に対して、生活習慣病予防のための教室や相談を実施します。</li> </ul>
7	成人健康相談・オンライン相談 (健康増進課)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・健康に関する相談や生活習慣病を予防するための食事、運動等について保健師、栄養士が来所もしくはオンラインでの相談を行います。</li> </ul>
8	健康教育 (健康増進課)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・9月の健康増進普及月間に合わせて、生活習慣病に関する正しい知識の普及を目的に健康はままつ21講演会を開催します。</li> <li>・生活習慣病予防について、保健師、栄養士等による健康教育を実施します。</li> <li>・乳幼児期からの望ましい生活習慣の定着のため、乳幼児をもつ保護者に対して健康教育を実施します。</li> </ul>
9	企業等における健康づくりの取組支援 (健康増進課)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・生活習慣病発症予防のため、職域保健関係機関と連携し、事業所における健康づくりの取組を支援し、健康経営につなげます。</li> </ul>
10	母子保健事業 (健康増進課)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・1歳6か月児健康診査、訪問指導等において、保護者を対象に親子の生活習慣について相談支援を行います。</li> </ul>
11	健康情報の普及・啓発 (健康増進課)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・9月の健康増進普及月間に合わせて、生活習慣病予防に関する啓発を行います。</li> <li>・11月の世界糖尿病デーに合わせて、糖尿病予防に関する啓発を行います。</li> <li>・イベント等において、健康づくりブースやパネル展示により、生活習慣病予防に関する正しい知識の普及・啓発を図ります。</li> <li>・健康はままつ21推進協力団体が実施する健康づくりの情報を市民へ発信します。</li> </ul>

## 分野3 栄養・食生活（第4次浜松市食育推進計画）

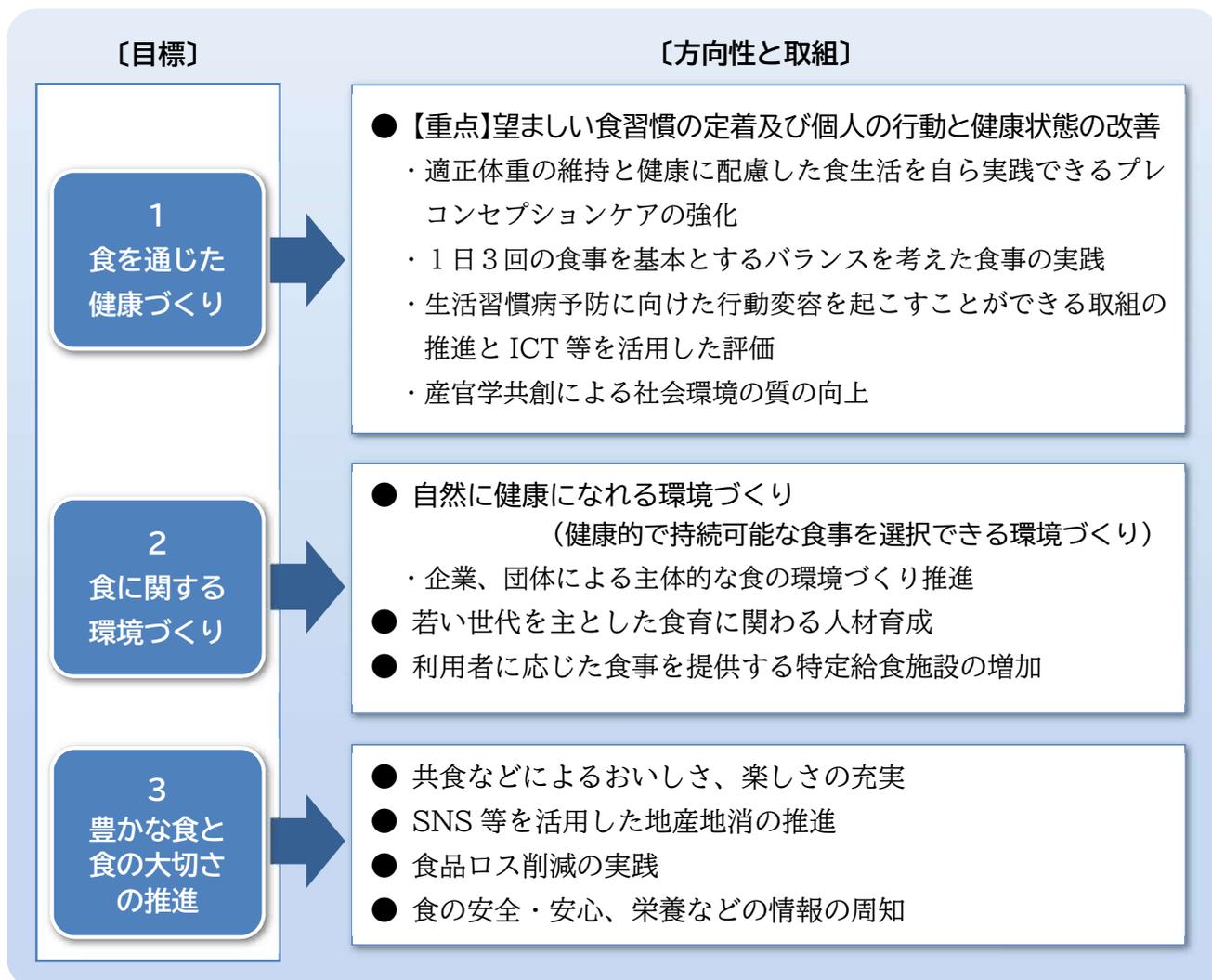
### 食育推進計画の策定と概要

第3次浜松市食育推進計画は、食育基本法第18条第1項に基づく食育推進計画として、国の「食育推進基本計画」と静岡県「ふじのくに食育推進計画」を踏まえ、また、本市の健康増進計画である「健康はままつ21」の分野3「栄養・食生活」の計画内容と整合性を図りながら、平成30（2018）年に策定しました。計画では、「食を通じた健康づくり」「食に関する環境づくり」「豊かな食と食の大切さの推進」の3つの目標を設定し、関係機関と連携して食育を推進してきました。

しかし、令和2（2020）年からの新型コロナウイルス感染症の感染拡大による、外出自粛等の生活習慣の変化や各種事業の中止・縮小、デジタル化の進展等は、「第3次浜松市食育推進計画」の取組に大きな影響を与えました。

第4次浜松市食育推進計画では、このような社会情勢の変化を踏まえ、データやICT等を活用した行動変容を促すための取組を強化し、市民一人ひとりの行動に合わせた望ましい食習慣の定着を推進していきます。

### 1 基本的な考え方



## (1) 食を通じた健康づくり

### ●【重点】望ましい食習慣の定着及び個人の行動と健康状態の改善

- 「妊娠前からはじめる妊産婦のための食生活指針～妊娠前から健康なからだづくりを～解説概要（令和3（2021）年3月厚生労働省）」では、若い女性は朝食の欠食率の割合が高いほか、エネルギー摂取量も少なく、低体重（やせ）の割合が高いという現状が報告されています。このことから、今後は健康無関心層や将来を見据えた食行動が重要となる若い世代に向けた「適正体重の維持」と健康に配慮した食生活を自ら実践できるプレコンセプションケアの強化が重要です。
- 1日3回の食事を基本とし、そのうち1日2回は、主食・主菜・副菜をそろえた食事をとることが良好な栄養摂取量、栄養状態につながるため、望ましい食生活習慣の定着に向けた取組が必要です。
- 野菜摂取量増加、果物摂取量の改善や減塩については、自身の食生活を振り返り、必要性に気づき、行動変容を促す取組とデータやICT等を活用した評価が必要です。
- 教育・保育関係（小中学校、保育所等）、地域・団体（企業、医療関係者、食育ボランティア等）等との連携を強化し、産官学共創による社会環境の質の向上の取組が必要です。

## (2) 食に関する環境づくり

### ● 自然に健康になれる環境づくり（健康的で持続可能な食事を選択できる環境づくり）

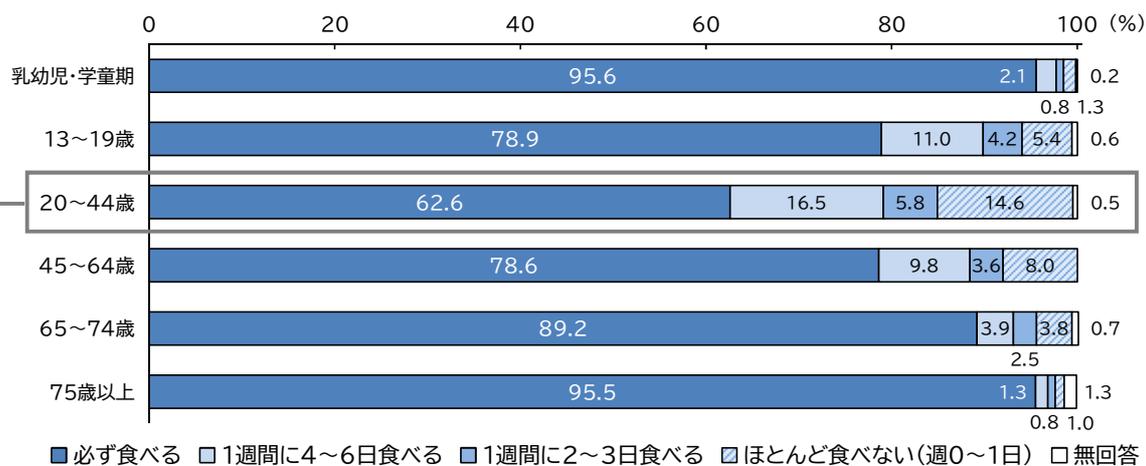
- 食事のバランス、野菜摂取や減塩等に配慮した食事を選択できるよう、企業や食品関連業者等が、主体的に食環境づくりに取り組むことが必要です。
- 若い世代を主とした食育に関わる人材育成
  - 地域や教育現場における食育活動を実践するため、大学生等若い世代との連携体制を構築する等、食育を推進する人材育成の強化を図り、若い世代への情報発信の取組につなげる必要があります。
- 誰もがアクセスできる健康増進の基盤として、利用者に応じた食事を提供している特定給食施設の増加の取組を進めていくことが必要です。

## (3) 豊かな食と食の大切さの推進

- 健康のみならず豊かな人間性を育むため、家族や仲間と一緒に食事をする共食や給食の場面、調理体験において、食の楽しさや大切さを感じ、食への関心を高めていくことが必要です。
- 通信販売の普及拡大などによる食品の購入方法をはじめ、食をとりまく環境の変化を踏まえ、SNS等を活用した浜松産食材や浜松の食文化に関する情報発信など、より若い世代に向けた取組を強化する必要があります。
- 環境負荷低減のため、一人ひとりが食品ロスの削減意識を高め、実践していくことが必要です。
- 食品の安全・安心、栄養等に関する様々な情報について、広く市民に伝えていくことが必要です。

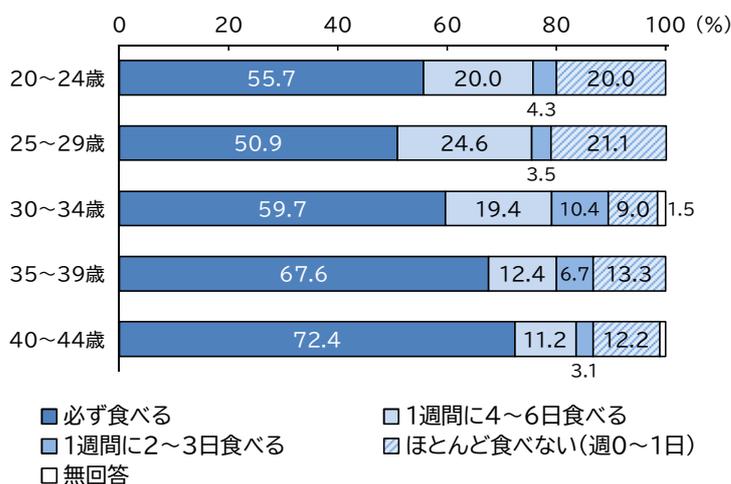
## 2 現状と方向性

### 朝食を欠食している人の割合



資料：健康増進計画等の評価における健康調査(令和4(2022)年度)

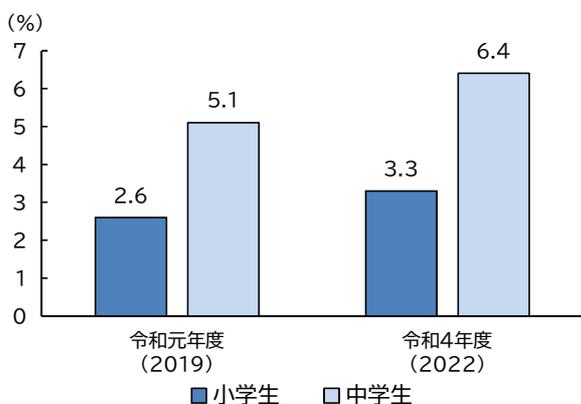
### 朝食を食べている人の割合（20歳～44歳）



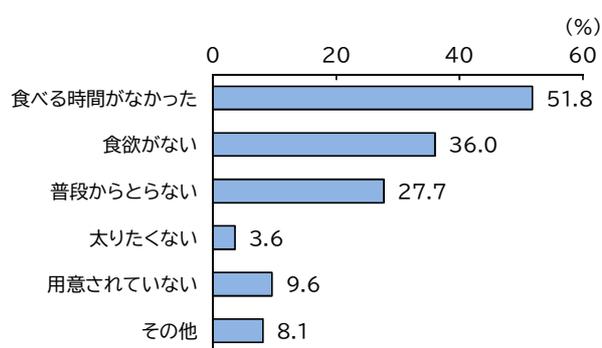
資料：健康増進計画等の評価における健康調査(令和4(2022)年度)

朝食を欠食する人(「1週間に2~3日食べる」及び「ほとんど食べない(週0~1日)」)の割合は、20~44歳の青年期・壮年期では、他の世代と比べて20.4%と多くなっています。その中でも20歳代の「ほとんど食べない」人の割合は、約20%を占めています。

### 小・中学生の朝食欠食率



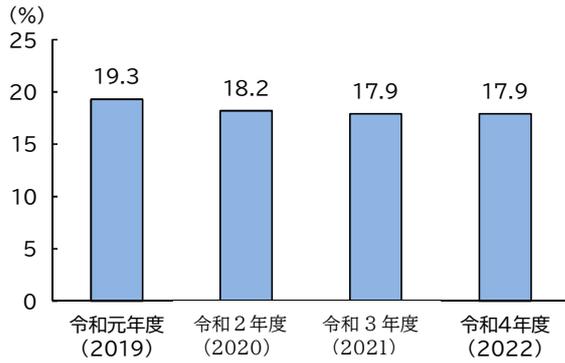
### 朝食欠食の理由



資料：令和4(2022)年度 朝食摂取状況調査報告書(教育委員会健康安全課)

小・中学生の朝食欠食率の増加については、親となる若い世代の朝食の欠食率が影響している可能性があります。

## 20～30歳代女性の「やせ」の割合



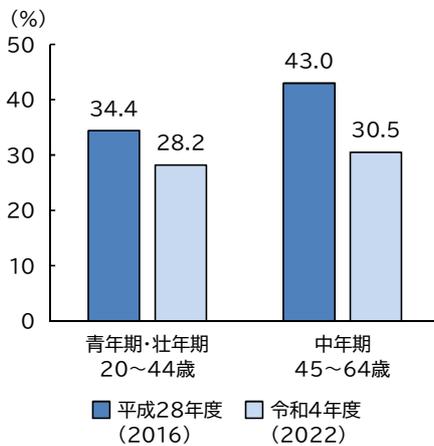
資料:健康増進課調べ

令和元(2019)年度から令和4(2022)年度の女性のやせの割合※は減少していますが、健康日本21(第三次)の目標値の15%未満を上回っています。

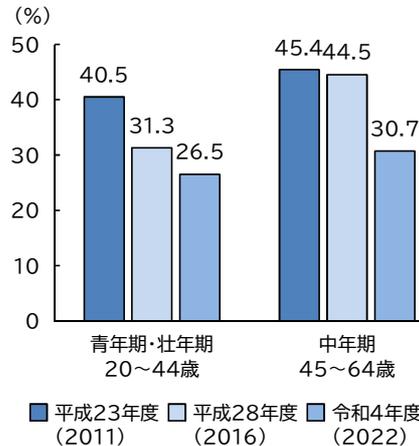
※「やせ」はBMI18.5未満と定義

## 健康を保つために食事のとり方に気をつけている人の割合

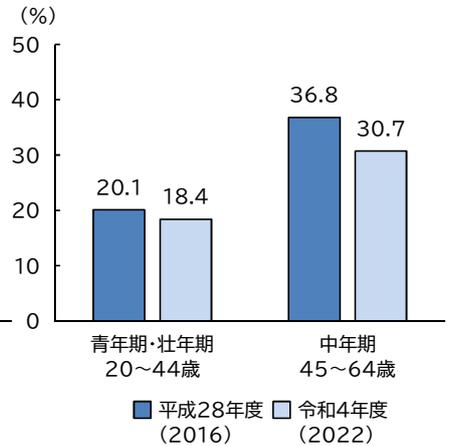
主食・主菜・副菜をそろえて食べている



野菜を多く(5皿以上)食べている



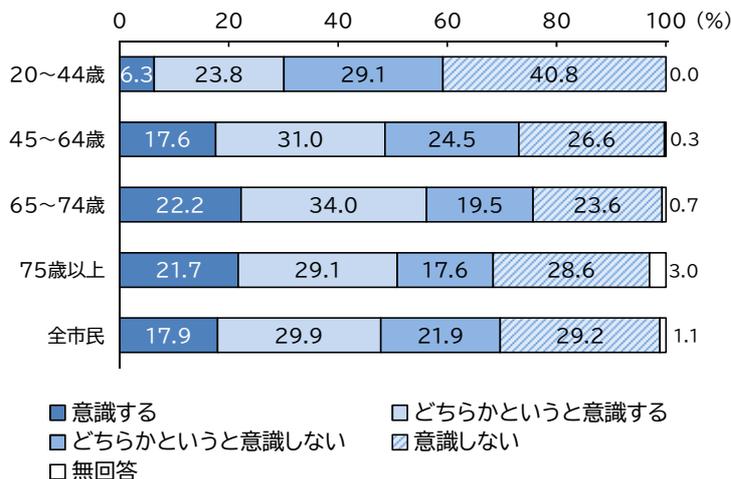
食塩(塩分)を控えている



資料:健康増進計画等の評価における健康調査

主食・主菜・副菜をそろえて食べることや、野菜を多く(1皿70gを1日5皿以上)食べることを気をつけている人の割合は、令和4(2022)年度では、平成28(2016)年度と比べて、45～64歳で著しく減少しています。また、20～44歳では、他の年代と比較すると低く、さらに減少傾向にあり、「食塩(塩分)を控えている人の割合」についても著しく低いことが分かります。

## 食品購入時に「浜松産」「県内産」を意識する人の割合



20～44歳の青年期・壮年期の約7割が「どちらかという意識しない」「意識しない」と回答しています。

資料:健康増進計画等の評価における健康調査(令和4(2022)年度)

## 【方向性】

### ●望ましい食習慣の定着と個人の行動と健康状態の改善

プレコンセプションケアの一環として、健康無関心層が多い若い世代やこどもの未来を担うこれから親となる世代に対し、「望ましい食習慣の定着」に向けた行動変容を促すための取組を「家庭」「教育・保育関係」「地域・団体」などの関係機関と連携し、実施していきます。

### ●自然に健康になれる環境づくり（健康的で持続可能な食事を選択できる環境づくり）

企業や食品関連業者等が、市民に対し、食事のバランス、野菜摂取や減塩等に配慮した健康的で持続可能な食事を選択できるよう、主体的に食環境づくりに取り組みます。

## 3 市民のめざす姿

### (1) 食を通じた健康づくり

- ・適正体重を知って、バランスの良い食事を実践する
- ・生活リズムを整え、朝ごはんを食べる
- ・生活習慣病予防を意識した食生活を実践する  
（野菜摂取量の増加、果物摂取量の改善、食塩摂取量の減少）
- ・よくかんで食べる

### (2) 食に関する環境づくり

- ・健康的で持続可能な食事を選択できる
- ・若い世代を中心に食育を推進する人材が増える
- ・食に関する正しい情報を獲得し実践する

### (3) 豊かな食と食の大切さの推進

- ・家族や地域の仲間と一緒に楽しく食べる
- ・浜松産、県内産の食材を積極的に利用する
- ・食への関心と理解を深め、環境に配慮した食生活を実践する
- ・安全・安心に関する食の知識を身につけ、実践する

### キャッチフレーズ

目的や方向性を市民が共有し、市全体で「浜松市食育推進計画」を推進するためにキャッチフレーズを使用します。

「未来の自分と次世代へつなげよう！健幸食生活」

## (1) 食を通じた健康づくり

指 標		対 象	令和4年度 (2022年度) (現状値)	令和11年度 (2029年度) (中間値)	令和16年度 (2034年度) (最終目標値)
1	食育に関心のある人の割合	20歳以上	58.6%	75.0%	90.0%
2	若年女性のやせの割合	20歳～39歳	17.9%	16.0%	15.0%
3	児童・生徒における肥満傾向児の割合	小学校 5年生男子	15.4%	減少	減少
4	小・中学生の朝食の欠食率 (週0～3日食べる)	小学生	3.3%	1.7%	0%
		中学生	6.4%	3.2%	0%
5	若い世代の朝食の欠食率 (週0～3日食べる)	20～39歳	21.8%	18.0%	15.0%
6	1日2回以上主食・主菜・副菜を組み合わせた食事をほぼ毎日食べている人の割合	20～64歳	40.8%	45.0%	50.0%
7	1日2回以上主食・主菜・副菜を組み合わせた食事をほぼ毎日食べている若い世代の人の割合	20～39歳	37.1%	40.0%	40.0%
8	野菜を多く(1日1皿70gを1日5皿以上)食べている人の割合	20～64歳	4.7% (3皿以上29.4%)	増加	増加
9	食塩(塩分)を控えている人の割合	20～64歳	24.5%	40.0%	40.0%
10	低栄養傾向(BMI20以下)高齢者の割合(増加の抑制)	65歳以上	23.1%	20.0%未満	13.0%未満
11	よくかんで食べている人の割合	全市民	30.5%	増加	増加

## (2) 食に関する環境づくり

指 標		対 象	令和4年度 (2022年度) (現状値)	令和11年度 (2029年度) (中間値)	令和16年度 (2034年度) (最終目標値)
1	健康づくりに配慮した食の環境整備に取り組む認証店の数	-	302	増加	増加

### (3) 豊かな食と食の大切さの推進

指 標		対 象	令和4年度 (2022年度) (現状値)	令和11年度 (2029年度) (中間値)	令和16年度 (2034年度) (最終目標値)
1	1日3回の食事を家族や仲間と一緒に食べる「共食」の回数(1週間)	全市民	15.5回	16回	16回
2	料理の作りすぎに気をつけるなど、食べ残しを減らす努力をしている人の割合	20歳以上	77.8%	80.0%	80.0%
3	外食時や食品購入時に栄養成分表示(エネルギー、食塩等)の記載を参考にする人の割合	20歳以上	45.1%	増加	増加
4	食品購入時に「浜松産」「県内産」を意識する人の割合	20歳以上	48.3%	増加	増加
5	学校給食の浜松産12品目の使用率※	—	40.0%	42.0%	45.0%
6	公立保育所の浜松産12品目の使用率※	—	51.8%	53.0%	55.0%

※ 浜松産12品目の使用率とは、大根、さつまいも、葉ねぎ、しらす、セロリ、パセリ、チンゲンサイ、たまねぎ、じゃがいも、みかん、こまつな、はくさいの出盛り期における重量での使用率をいいます。

## 4 今後の取組

市民のやらまいか	団体のやらまいか	行政のやらまいか
<ul style="list-style-type: none"> <li>●朝食を毎日食べる</li> <li>●主食・主菜・副菜をそろえて食べる</li> <li>●野菜は1日350g（1皿70gを5皿以上）以上食べる</li> <li>●減塩を心がける</li> <li>●自分で健康的な食事を選択する力をつける</li> <li>●よくかんで食べる</li>   <li>●正しい食の知識などを身につけ、情報を発信することができる</li> <li>●正しい食の情報を獲得することができる</li>   <li>●貧困等の状況にあるこどもが温かな団らんの中で栄養のある食事をすることができる</li> <li>●地域の産物を活用して料理をつくる</li>   <li>●食べ残しをなくす</li>   <li>●災害時及び、感染症流行時に備え、食料の備蓄をする</li> <li>●災害時に必要な食支援を受けることができる</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●医療機関、大学等が野菜摂取量増加推進の取組を行う</li> <li>●園児、児童、生徒等への食育の実施と保護者に向けた情報配信を行う</li> <li>●食品関連業者等が野菜摂取や減塩を推進する取組を行う</li> <li>●口腔機能や食を通じた健康づくりに関する事業や講演会を実施する</li>   <li>●浜松市食育ボランティアが市民に向けた食育活動を行う</li> <li>●栄養士・管理栄養士が、正しい食の情報を提供できるようスキルアップのための研修を実施する</li> <li>●「こども食堂」の活動への食育や浜松産食材などの支援を行う</li> <li>●地産地消に関する食育講座の実施やSNS等による情報発信を行う</li> <li>●食品関連業者等が食品ロス削減に関する取組と普及・啓発を行う</li> <li>●栄養士会が災害時にJDA－DATチームによる支援を行う</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●ライフステージに応じた食育を推進する</li> <li>●産官学連携により野菜摂取量増加の推進する</li> <li>●プレコンセプションケアの一環とする食育を実施する</li> <li>●学校給食等における、栄養管理と食育に取り組む</li> <li>●企業や店舗と連携して食の環境整備の推進を図る</li> <li>●口腔機能の育成・維持・増進を踏まえた取組を行う</li> <li>●食育に関わる団体の支援や人材育成の取組を行う</li> <li>●施設利用者に応じた食事を提供している給食施設の増加の支援・指導を行う</li> <li>●食育推進連絡会を開催する</li> <li>●「こども食堂」の活動への食育や浜松産食材等の情報提供を行う</li> <li>●地産地消や食文化に関する実施やSNS等による情報発信を行う</li> <li>●食品ロス削減やごみ減量のための周知・啓発を行う</li> <li>●災害時及び、感染症流行時に備えた食料備蓄を推進する</li> </ul>

## 【行政の取組一覧】

### (1) 食を通じた健康づくり

取組		内容
1	栄養改善普及啓発事業 (高齢者福祉課)	・一緒に食事をする地域の高齢者団体の通いの場（元気はつらつ教室など）において、低栄養の予防や健康寿命延伸のための食事バランス、食事のとり方など、正しい知識の普及・啓発を行います。
2	母子健康手帳交付時の栄養支援（健康増進課）	・若年女性のやせ対策の一環として、妊娠中の適正な体重増加に向けての食生活習慣について支援します。
3	乳幼児期における望ましい食習慣の普及・啓発（健康増進課）	・乳幼児期の保護者が、望ましい食習慣の基礎をつくり乳児の健やかな成長を促すことができるよう、離乳食を始めとする食事や摂食機能の発達等の必要な知識や判断力の向上を支援します。
4	望ましい食習慣の定着と個人の行動と健康状態の改善のための取組とデータや ICT を活用した評価（健康増進課）	・「望ましい食習慣の定着」に重点を置き、健康に配慮した食生活を自ら実践できるよう、自身の食生活を振り返り、行動変容を起こすことができる取組を「家庭」「教育・保育関係」「地域・団体」「行政」など様々な分野と連携して実施し、データや ICT を活用して評価します。
5	プレコンセプションケアの一環による若い世代への取組（健康増進課）	・若い男女が、将来のライフプランを考えて、日々の生活や健康に向き合い、次世代を担うこどもの健康につながるため、自身の生活を振り返り、生活習慣を見直す取組を実施します。
6	生活習慣病の発症予防のための啓発（健康増進課）	・栄養バランスを考えた食事を基本とし、野菜摂取の必要性や効用、食べる順番の工夫（野菜から食べる：ベジファースト）、減塩の啓発を企業と連携して実施し、生活習慣病の発症予防につなげます。
7	高齢者へのフレイル予防の取組（健康増進課）	・シニアクラブ等の高齢者の団体や個人に向けて、フレイルの周知と低栄養予防のための支援をします。
8	地域の特性を生かした食育の推進（健康増進課）	・天竜区では、地域の特性を生かし、ライフステージに応じた食の健康づくりに取り組みます。
9	歯科保健の推進（健康増進課）	・生涯を通じ、自分の口でおいしく食事を味わい会話を楽しむために、幼児期から高齢期までを経時的に捉え、口腔機能の育成・維持・増進を踏まえた取組の推進を行います。
10	幼稚園・保育所における家庭と連携した食育の推進（幼児教育・保育課）	・保護者と連携をとりながら、離乳食やアレルギーなど個別対応の給食や栄養相談等を実施します。
11	幼稚園・保育所・学校給食における食育の実施（幼児教育・保育課、健康安全課）	・こどもの頃からの健全な食習慣の確立のため、こども1食分のモデルになるような給食を提供し、関係職員と連携し、給食を生かした食に関する指導に取り組みます。

## (2) 食に関する環境づくり

取組		内容
1	食育推進連絡会の開催 (健康増進課)	・食育の推進に関係する機関、団体等との連携を強化し、食育推進計画の策定、進捗管理、及び推進について意見交換します。
2	食育の推進に関わる団体及び関係機関への人材育成のための支援 (健康増進課)	・地域団体、幼稚園・保育所・大学等の教育関係機関が、それぞれの立場において、共通理解のもとに望ましい食習慣の定着に向けた食育の推進が図れるよう、講座や研修会等を開催し、支援します。
3	食品関連事業者等と連携した主体的な食の環境整備 (健康増進課)	・食品関連事業者等が主体的に生活習慣病予防の普及・啓発を図り、市民が健康的な食事を選択できる環境整備に取り組みます。
4	企業等における健康づくりの取組支援 (健康増進課)	・生活習慣病発症予防のため、職域保健関係機関と連携し、事業所における健康づくりの取組を支援し、健康経営につなげます。
5	特定給食施設等の支援・指導 (生活衛生課)	・施設利用者に応じた食事の計画、調理及び栄養の評価・改善を実施する特定給食施設が増加するよう支援・指導します。
6	栄養成分表示の助言・指導 (生活衛生課)	・栄養成分表示について、適正な表示が行われるよう、食品関連事業者等に助言・指導します。
7	幼稚園・保育所・学校等における食育の実施(幼児教育・保育課、健康安全課、指導課)	・栄養教諭・学校栄養職員・栄養士等が中核となり、全教職員が連携を図り、食に関する指導を充実するための取組を推進します。
8	教職員等に対する研修支援 (幼児教育・保育課、健康安全課)	・教職員等を対象にした食育研修等の機会を提供し、専門性の向上を図ります。
9	浜松ウエルネス推進協議会を通じた官民連携によるヘルスケア事業の推進 (ウエルネス推進事業本部)	・浜松ウエルネスプロジェクトを推進するため、浜松ウエルネス推進協議会内にテーマ別部会(食部会)を設置し、はままつ健幸クッキングの開催やフレイル予防を目的としたお弁当の開発・販売など、地域課題の解決や市民の健康増進に資する取組を官民連携で推進します。
10	社会課題解決キャンペーン (ウエルネス推進事業本部、健康増進課)	・浜松市が抱える予防や健康に関する社会課題の解決に向け、野菜摂取量の増加や減塩に係る官民連携キャンペーン等を実施し、広く市民に社会課題の周知・啓発を行うとともに、行動変容を促します。

### (3) 豊かな食と食の大切さの推進

取 組		内 容
1	災害時に備えた食料備蓄の推進 (危機管理課)	・食料・飲料水等の備蓄の必要性について、防災関係イベントや市民向けの出前講座等の機会を通じて、市民に啓発します。
2	地域における食育の推進 (健康増進課)	・地域や大学等で食を通じた健康づくり活動を実施している食育ボランティア等と連携して、体験や調理実習等の実施や SNS 等を活用して、食の大切さを伝えます。
3	食品衛生に関する情報発信 (生活衛生課)	・ホームページ、パンフレット等により、食品衛生に関する情報発信を行います。
4	親子を対象とした料理講座の開催 (次世代育成課)	・親子でふれあいながら調理する楽しさや食べる喜びを体験したり学んだりできる食育の講座を開催します。
5	こども食堂の活動支援 (子育て支援課)	・こどもに栄養のある食事や温かな団らんを提供する「こども食堂」の活動を支援します。支援団体に対して食育や浜松産食材などに関する情報提供を行います。
6	学校給食等での献立作成 (幼児教育・保育課、健康安全課)	・食文化の継承及び地産地消の推進のため、郷土料理や行事食、浜松産の農林水産物を使用した献立を作成します。
7	環境にやさしい食育の推進 (環境政策課)	・環境学習指導者と連携して、Eスイッチプログラム(浜松版環境学習プログラム)により、食材や関わる人々への感謝の気持ち、地産地消などを学ぶ体験講座を実施します。
8	食品ロスについての情報収集及び情報発信 (ごみ減量推進課)	・生ごみの減量に向けて、啓発イベントや市民向けの出前講座等で、食材の計画的購入による使い切り、食べ残しや期限切れによる食品ロス削減等についての働きかけを行います。
9	食と農をテーマとした体験型ツアーや地域の農林水産物のブランド化を図るイベント等の開催 (農業水産課)	・浜松産の農林水産物や地域の魅力ある食文化についての理解を深めるため、体験プログラムやイベントの実施、国内外への浜松産農林水産物・食品のPR事業を行います。
10	地産地消や食文化に関する情報発信 (農業水産課)	・浜松産の農林水産物や地域の魅力ある食文化への理解を促進するため、ホームページやSNSを活用した情報発信を行います。

## (1) 食を通じた健康づくり

### コラム

#### 【皮膚カロテノイド測定で野菜摂取状況を数値で見える化「市民に向けた野菜摂取量増加推進事業」】

浜松市は、静岡県のお市町に比べて糖尿病予備群が多い現状があります。また、野菜摂取量の不足が懸念されており、その要因の一つとしては、自身の普通の食習慣において野菜摂取量が十分なのか、不足しているのかを客観的に把握できないことが考えられます。

そこで、令和2（2020）年度から、野菜の摂取状況を数値として見える化できる「皮膚カロテノイド測定器（ベジメータ®）」を活用し、モデル事業として、野菜摂取量増加推進の取組を始めました。その中で、野菜摂取状況の意識の向上など食生活の改善がみられたことから、令和4（2022）年度からは、「市民に向けた野菜摂取量増加推進事業」として本格的に事業展開しています。

野菜摂取状況を数値として“見える化”することにより、市民が自身の野菜の摂取状況を把握し、必要に応じて行動変容を起こすことで、野菜摂取量の増加へとつながります。特に健康無関心層の多い若い世代に向けて実施し、食に関する興味、関心の向上を図り、健康増進と糖尿病等生活習慣病の予防につなげます。

#### <取組内容>

- (1) 官民連携共同研究事業\*の推進を図るため3回の皮膚カロテノイド測定と市の管理栄養士による簡単な栄養指導を実施。（若い世代への野菜摂取量増加のための働きかけ）
  - ①小中学生、高校生の学校教諭等と連携し、家庭科や保健の授業の一環として実施。
  - ②健康経営に取り組んでいる企業の従業員に実施し、企業での健康経営の取組へつなげる。
- (2) 市が実施する出前講座の項目として、1回の皮膚カロテノイド測定と健康教育を従業員に対して実施し、地域企業の健康経営の推進を図る。
- (3) 市内のスーパーに常設されているベジメータを活用して、指定期間に市民が1か月ごと3回測定し、スコアが上昇した人に特典を付与する等のキャンペーンを実施。

#### 皮膚カロテノイド測定器とは

白色LED光を使って皮膚のカロテノイド量を測定するものです。利き手でない薬指をレンズに充てて測定します。測定時間は約10秒間です。測定結果は、「ベジスコア」と呼ばれる0～1,200の数値となって表れ、野菜摂取状況を反映します。測定値は以下の判定基準に分類されます。

- 《判定基準》
- |            |                       |
|------------|-----------------------|
| A（444以上）   | 非常に良い値です              |
| B（355～443） | 頑張っています               |
| C（287～354） | 日本人の平均値ですが、まだ少し不足気味です |
| D（230～286） | 野菜不足気味です              |
| E（229以下）   | 非常に野菜が不足しています         |

#### カロテノイドとは

植物がもつ天然色素で体内で産生できないため、必ず食事から摂取しなければいけません。非常に強い抗酸化力があり、老化、発がん、動脈硬化などの抑制効果をもっています。緑黄色野菜のルテイン、トマトのリコピン、かぼちゃのβ-カロテン、みかんのクリプトキサンチンが有名です。

\*機器は、ベジメータ®を使用（判定基準は令和5（2023）年度現在）



※ 共同研究「皮膚カロテノイド測定器を用いた小中学生の野菜摂取量増加のための働きかけ」（聖隷浜松病院、浜松医科大学、常葉大学、浜松市）

【減塩に対する市民の意識調査から見たこと】

市民の減塩意識を把握し、今後の施策につなげるため、アンケート調査を実施しました。

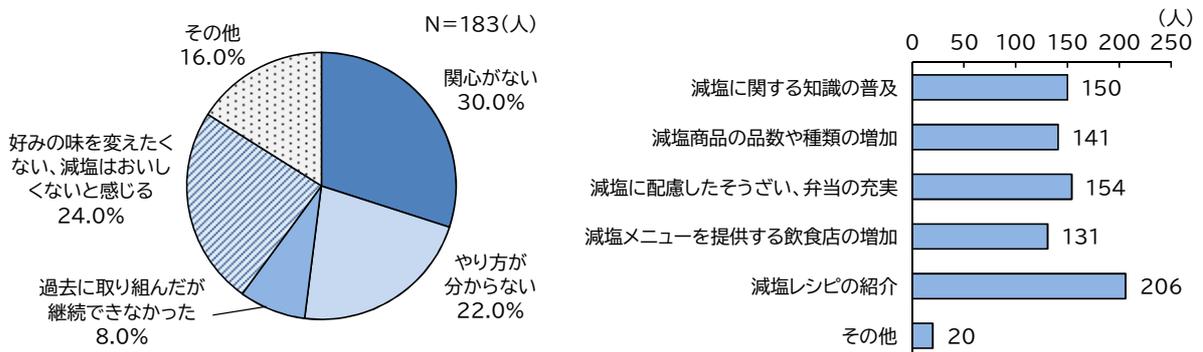
対象：市内ドラッグストアに来店した一般市民（412人）

調査期間：令和4（2022）年11月1日～11月30日

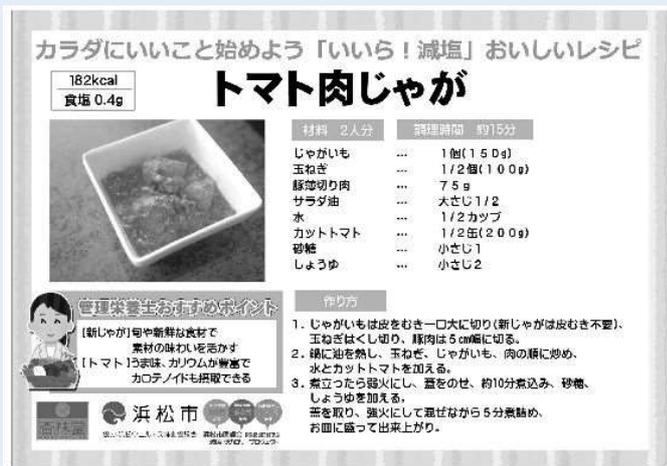
調査結果：減塩に取り組んでいない人（45%）の取り組まない理由は、「やり方が分からない」、「過去に取り組んだが継続できなかった」人が合わせて30%でした。

「減塩を普及させるために今後必要だと思う取組」は、「減塩レシピの紹介」が最も多く、次いで、「減塩に配慮したそうざい弁当の充実」、「減塩に関する知識の普及」でした。

減塩に取り組んでいない人の取り組まない理由      減塩を普及させるために今後必要だと思う取組



この結果から、浜松市の管理栄養士が実践している減塩のコツを掲載した「減塩パンフレット」や「減塩レシピ」を積極的に活用し、実践に結びつく対策を進めています。今後は、官民連携による減塩に配慮したそうざいや弁当の開発・販売、健康イベント・SNS等を活用した情報発信等により、全世代への行動変容に向けた取組を実践していきます。

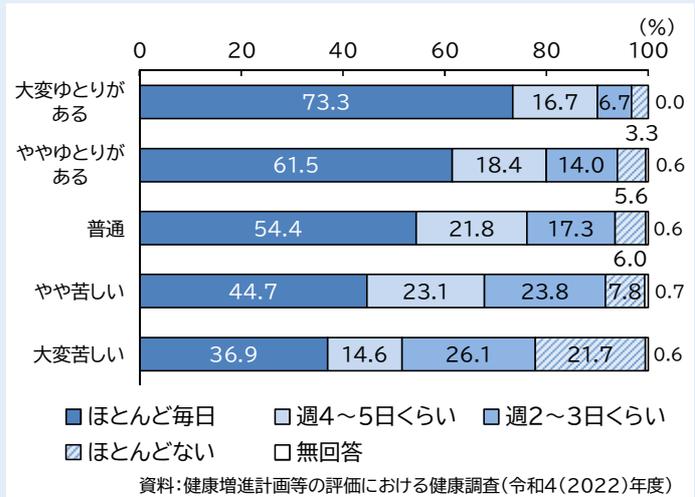


## コラム

### 【経済的な状況から見える食の現状】

健康増進計画等の評価における健康調査では、主食・主菜・副菜を組み合わせた食事を1日2回以上食べる頻度が「ほとんど毎日」と回答した人の割合は、経済的に「大変ゆとりがある」、「ゆとりがある」世帯に比較して、「大変苦しい」、「やや苦しい」世帯で有意に低くなっています。こうした現状を踏まえ、性別や年齢を問わず、社会的経済に不利な立場の人々も含めて、自ら健康づくりに取り組むことができる社会環境を構築することが重要です。

主食・主菜・副菜を組み合わせた食事を1日2回以上食べている頻度



## (2) 食に関する環境づくり

## コラム

### 【浜松パワーフードフレイル予防プロジェクト「栄養はなまる弁当」】

浜松ウエルネス推進協議会に参画する聖隷福祉事業団 保健事業部と浜松パワーフード学会は、加齢によって心身の活力が低下する「フレイル」に対する市民の意識向上と、健康づくりに役立つ「栄養バランス」と「減塩」に配慮した食事の実践につなげるため、令和2(2020)年8月に「浜松パワーフードフレイル予防プロジェクト」を発足し、市民のフレイル予防活動を応援する浜松パワーフード弁当シリーズ「栄養はなまる弁当」を開発しました。

「栄養はなまる弁当」とは、「フレイル」の予防に役立つ「1日にとりたい10食品群」の食材(20品目以上)をバランスよく使用してつくった地産地消の弁当です。

「スマートミール認証※」を取得しており、季節ごとに旬の浜松パワーフードを半分以上使用した弁当となっています。

この取組が評価され、浜松ウエルネスアワード2022市民健康部門では、「浜松パワーフードフレイル予防プロジェクト」が大賞を受賞しました。



### 【フレイル予防に役立つ10食品群】



満遍なく食べることでフレイル予防に役立つたんぱく質やビタミンなどの栄養素をとることができます。

※健康づくりに役立つ栄養バランスのとれた食事で、一食の中で、主食・主菜・副菜がそろい、野菜がたっぷり・食塩の取り過ぎにも配慮した食事のことです。

### (3) 豊かな食と食の大切さの推進

#### コラム

##### 【生産者等と一緒に学ぶ食育体験プログラム】

浜松や浜名湖周辺の農業・水産業・畜産業・地域資源を学ぶ、食育・食農教育、地産地消に特化した小学生向けの体験プログラムを実施します。

地元食材の収穫や調理などの体験をとおして、次世代を担うこどもと子育て世代に、伝え残したい地元食材や郷土の味、食習慣を楽しく伝えます。また、生産者の想いや出荷までの話を直接聞くことで、地元の食材や農業への関心を高め、食に対する感謝の念と理解を深めます。



#### コラム

##### 【SNSを活用した「浜松まるごといただきます！キャンペーン」

##### ～食でエコに健康に！～

地産地消の推進、野菜摂取量の増加、食品ロス削減等の啓発のため、Instagramアカウントをもつ課が連携し、浜松商工会議所食品部会の協力のもと、Instagram投稿キャンペーンを令和5（2023）年度に実施しました。「浜松野菜×ベジファースト」、「野菜摂取×使いきり・食べきり」、「浜松食材・名産品×使いきり・食べきり」を実践した写真を投稿してもらうことで、食育の意識の向上を図りました。



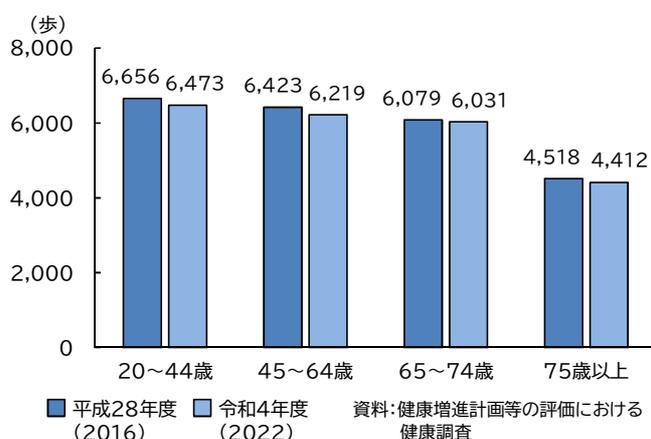
## 分野4 身体活動・運動

### 1 基本的な考え方

産業構造の変化、機械化・自動化の進展、移動手段の発達等により市民の身体活動量が減少しやすい社会環境に変化し続けています。適切な身体活動・運動は、生活習慣病が予防されるだけでなく、生活機能の維持・向上の観点からも重要であり、うつや不安症状が軽減され、思考力、学習力、総合的な幸福感を高めます。また、慢性疾患や障害のある人を含むすべての人が健康効果を得られるといわれています。あらゆる生活の場面において身体活動を増やすことが大切です。

### 2 現状と方向性

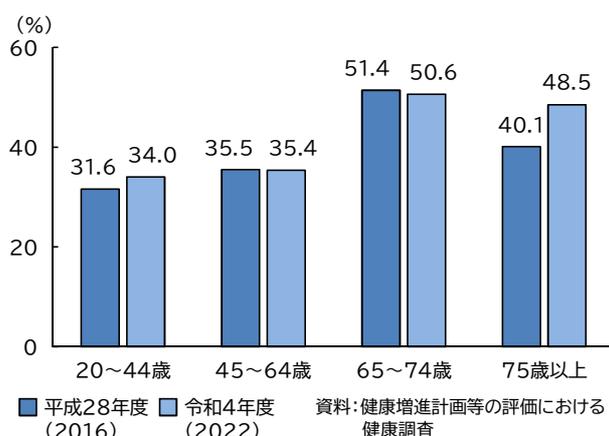
#### 1日の平均歩数（20歳以上）



1日の平均歩数はどの年代においても減少しています。さらに同調査によると、全体の42.5%が歩数を測ったことがないと回答しています。

#### 運動習慣

##### 週1回以上、30分以上のスポーツや運動をしている人の割合



##### 運動をしていない理由（20~64歳）

	20~44歳	45~64歳
第1位	時間がない (63.6%)	時間がない (47.0%)
第2位	好きではない (22.1%)	好きではない (31.3%)
第3位	運動する仲間がいない (21.3%)	運動する仲間がいない (17.7%)

資料：健康増進計画等の評価における健康調査（令和4(2022)年度）

週1回以上、30分以上のスポーツや運動をしている人の割合は45歳~74歳において減少しています。運動をしていない理由については、「時間がない」の割合が最も高く、次いで「好きではない」「運動する仲間がいない」でした（重複回答）。

## 【方向性】

### ●あらゆる生活の場での身体活動の推進

機械化・自動化の進展、移動手段や ICT の発達、テレワークの普及などにより、身体活動が減少しやすい環境となっています。あらゆる生活の場面（労働・教育・家庭・移動）で身体活動を増やす取組を推進していきます。

### ●運動習慣を継続できる環境整備

「運動」を増やし、継続するためにはきっかけや環境整備が必要です。集団で取り組むことにより効果が高くなるという研究もあることから、企業や団体単位で運動できる取組を推進します。またアプリ（はままつ健幸クラブ）や SNS 等を活用し、イベント等の健康づくり情報を得て、気軽に楽しみながら「運動」できる環境整備をさらに進めていきます。

## 3 市民のめざす姿

- ・身体を動かすことを楽しむ
- ・自分に適した運動習慣を身につける
- ・地域の中で一緒に運動、スポーツに取り組む

指 標		対 象	令和4年度 (2022年度) (現状値)	令和11年度 (2029年度) (中間値)	令和16年度 (2034年度) (最終目標値)
1	日常生活における歩数 (1日あたり)	20～64 歳	6,348 歩	7,100 歩	7,100 歩
		65 歳以上	5,240 歩	6,000 歩	6,000 歩
2	運動習慣者の割合（週 2 回以上、30 分以上のスポーツや運動をしている人）	20～64 歳	34.7%	38.0%	40.0%
		65 歳以上	49.6%	53.0%	55.0%
3	一週間の総運動時間 (60 分未満)	小学5年生男子	7.4%	4.4%	減少
		小学5年生女子	12.0%	7.2%	減少
4	足腰に痛みがある高齢者の割合	65 歳以上	63.8%	減少	減少

## コラム

### 【すきま時間ながら運動】

「運動」とは意図をもって余暇時間に計画的に行われる活動のことを表します。また「運動習慣」とは「1回30分以上の運動を週2回以上実施、1年以上継続」と定義されています。働き世代など余暇時間が少ない人は特に「運動」ができない状況にあります。今より「+10分（1,000歩）」多く身体を動かすだけで生活習慣病のリスクを減らすことができるといわれています。日常生活の中で階段を利用する、身体を大きく動かして家事をするなど、少しの意識と工夫で身体活動を増やすことができます。すきま時間を活用し、歯みがきをしながら、かかとの上げ下げをする、こどもを抱っこしながらスクワットをするなどの「ながら運動」から始めましょう。



## 4 今後の取組

市民のやらまいか	団体のやらまいか	行政のやらまいか
<ul style="list-style-type: none"> <li>●こどもは外で楽しく遊ぶ</li> <li>●座位行動時間を減らし、こまめに動く</li> <li>●意識的に今より1,000歩（10分）多く歩く</li> <li>●週2回は30分以上体力に合った運動、スポーツを楽しむ</li> <li>●スポーツ活動に参加し、地域と交流をもつ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●各種スポーツの楽しさをこどもに教える</li> <li>●こどもの参加するスポーツ大会を支援する</li> <li>●事業所にて体操を実施するなど体を動かす取組を行う。</li> <li>●従業員に運動に関するイベント情報を提供する</li> <li>●運動に関する教室やイベントを開催する</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●市民スポーツイベントの充実を図る</li> <li>●ライフスタイルに応じたスポーツ活動を推進する</li> <li>●健康づくりのための運動に対する助言、指導をする</li> <li>●健康はままつ21推進協力団体等主催のイベント情報を提供する</li> <li>●自転車・歩行者空間を整備する</li> <li>●身近な地域で、誰もが気軽に運動できる環境を整備する</li> </ul>

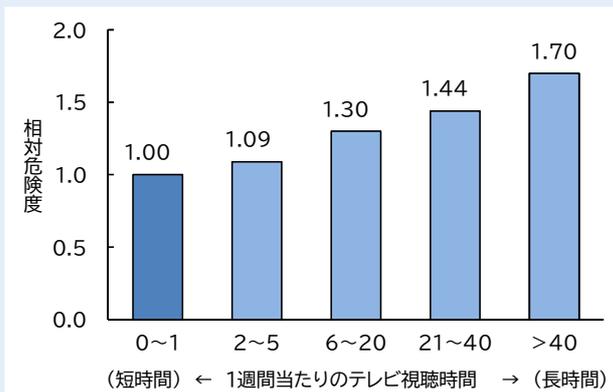
### コラム

#### 【座位行動時間と生活習慣病の関係】

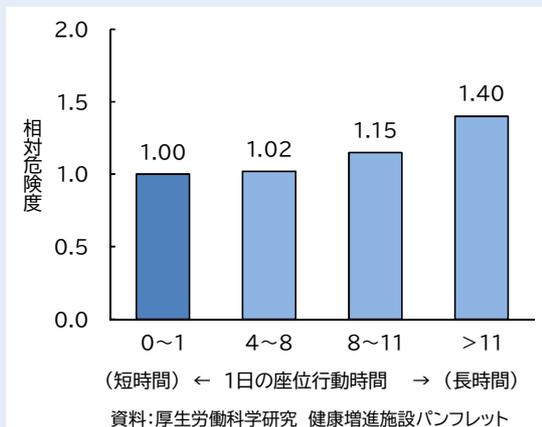
座位行動とは、座っていたり（座位）、横になっていた（臥位）している状態のことをいいます。

近年長時間の座位行動が注目されており、生活の中で座りすぎている場合は、座りすぎている人と比較して寿命が短く、肥満度が高く、2型糖尿病や心臓病になりやすいことが米国、豪州の研究にて報告されています。また海外の調査では日本人の座位行動時間が世界20か国の中で最も長い（7時間/日）ことが分かっています。

#### ●座りすぎと2型糖尿病の関係



#### ●座りすぎと寿命の関係



現時点では、どのくらい座りすぎると健康に良くないかはっきりした数字は明らかになっていませんが、上の図をみると座位行動時間（テレビを見る時間）が長いほど危険度が高くなっています。理想は30分に1回、少なくとも1時間に1回は立ち上がることを心がけ、「こまめに動く」ことが大切です。

## 【行政の取組一覧】

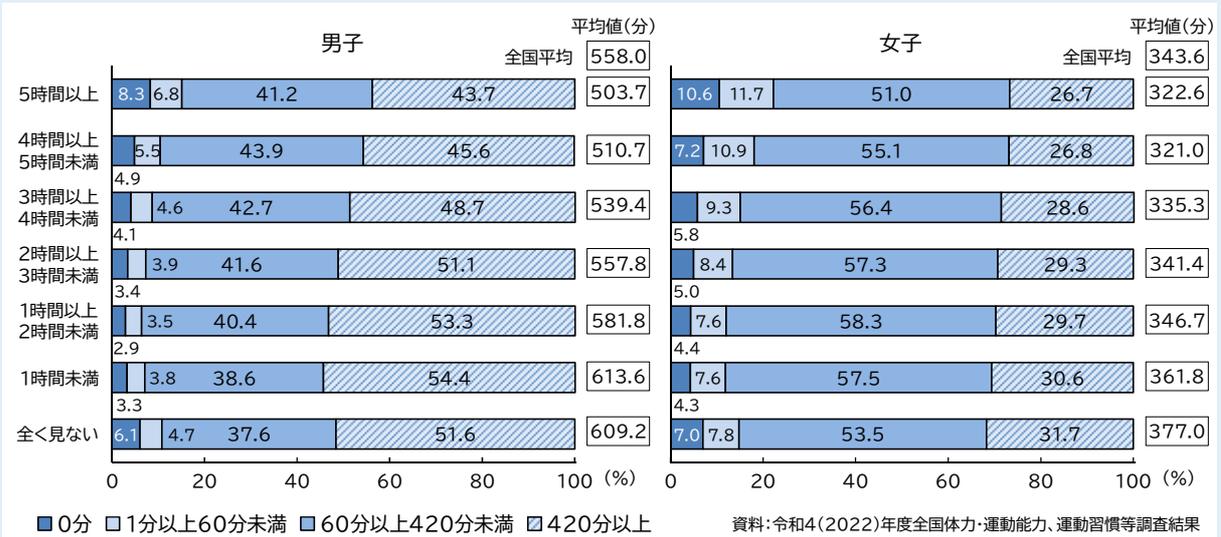
取組		内容
1	市民スポーツイベントの充実 (スポーツ振興課)	・浜松シティマラソンや地域スポーツ大会など、市民が気軽に参加でき、スポーツをする機会の充実を図ります。
2	ライフスタイルに応じたスポーツ活動の推進 (スポーツ振興課)	・年齢や性別、障がいの有無を問わず、誰もが日常的にスポーツに親しみ、健康で過ごすために必要な運動を習慣化できるような取組を推進します。
3	医療機関との連携 (スポーツ振興課)	・(公財)浜松市スポーツ協会や医師会等と連携し、市民の健康増進や障がい予防につながるアドバイスとスポーツ実践に関する相談を実施します。
4	スポーツスタートアップ及びレクリエーションスポーツの支援 (スポーツ振興課)	・市民の健康・体力づくりのためのスポーツスタートアップ及びレクリエーション活動を支援します。
5	高齢者・パラスポーツの推進 (スポーツ振興課)	・静岡県障害者スポーツ協会及び市内の関係団体等と連携し、パラスポーツを推進します。 ・浜松市障害者スポーツ大会や静岡県障害者スポーツ大会(わかふじスポーツ大会)を開催します。
6	フレイル予防に向けた活動の推進 (高齢者福祉課・健康増進課)	・地域の身近な「通いの場」において、片足立ちやスクワットなど、高齢者が運動する機会を設けることで、運動器の機能の低下予防を推進します。 ・市民が主体となって、フレイル予防の取組が継続できるよう支援します。
7	市民いきいきトレーナー活動支援事業 (健康増進課)	・高齢者の運動機能の維持・向上を目的とした体操「浜松いきいき体操」を広く市民に周知し、高齢者の健康づくり、介護予防を推進します。 ・「市民いきいきトレーナー」が地域のシニア世代の集まりに出向き、体操指導をします。
8	運動習慣の定着に向けた健康づくりの推進 (健康増進課)	・生活習慣病の予防のために、教室や健康づくりイベント等を開催し、運動習慣定着のための支援を行います。
9	運動のきっかけづくりの推進 (健康増進課)	・自宅で気軽に運動ができるよう市ホームページにて体操等の動画を公開します。 ・運動に関するイベントや活動団体等の情報を市ホームページやSNS等で発信し、情報提供します。
10	運動教室の開催 (健康増進課)	・天竜区では、認知症やフレイル予防のため、毎月運動教室を開催します。参加者の体力に合わせた運動により、運動機能の維持増進をサポートします。
11	レンタサイクル事業 (観光・シティプロモーション課)	・市民が観光しながら、身体を動かすことができる機会の提供を図ります。
12	公園整備事業 (公園課)	・健康づくりの場やスポーツ振興等に寄与する公園を整備し、ウォーキング等の運動をする機会の増加を図ります。
13	安全で快適な自転車利用環境の創出 (道路企画課)	・「浜松市自転車活用推進計画」に基づき、自転車ネットワーク路線等において、自転車専用通行帯の設置や通行位置の表示など、自転車通行空間の整備を推進します。

## コラム

### 【メディアに触れる時間と運動時間】

近年メディア（家庭用ゲーム機、パソコン、スマートフォン等）に触れる時間が増加し、運動や外遊び時間の減少に影響していると考えられます。あらゆる場面を捉えて、身体を動かす習慣づくりが必要です。

「学習以外でテレビやゲームの画面を見ている時間」×「1週間の総運動時間」(小学5年)



## コラム

### 【始めよう！はままつ健幸歩き】

正しい姿勢で歩くことで効果がアップします。

#### はままつ健幸歩きの「ポイント」



はままつ健幸歩きは、健康寿命の延伸を目的に、浜松市リハビリテーション病院、社会福祉法人聖隷福祉事業団、浜松市（浜松ウエルネス推進協議会）の3者で、科学的根拠に基づき考案したウォーキング方法です。

#### はままつ健幸歩きの「効果」と「利点」

- 効果** 筋力増強効果、体力増強効果、  
ダイエット効果、認知症予防効果
- 利点**
- ・場所や時間を選ばず道具を必要としない
  - ・手軽で継続しやすい
  - ・コースや歩数（距離）により運動負荷を調節できる

## 分野5 こころの健康

### 1 基本的な考え方

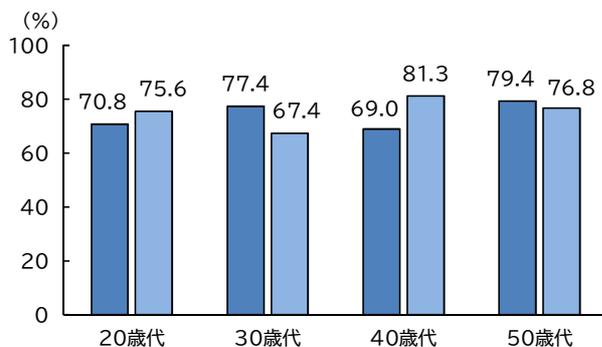
こころの健康は、身体同様に健康づくりのためには欠かせない要素であり、いきいきと自分らしく生きるための重要な条件です。

こころの健康づくりの基礎となる休養は、栄養、運動に加え健康を保つための3要素の1つです。睡眠不足を避け、ストレスに上手に対処して、こころの健康を保ち、自分を大切にすることが重要です。また、自分一人で問題を抱え込まず悩みを相談できる体制づくりも必要です。

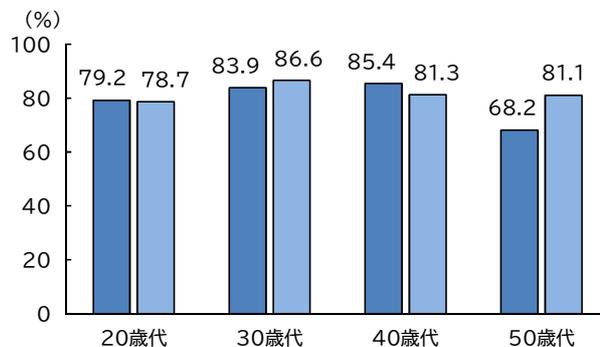
(自殺に対する総合的な取組は、「第四次浜松市自殺対策推進計画(計画期間:令和6(2024)年度~令和10(2028)年度)」に基づき、推進します。)

### 2 現状と方向性

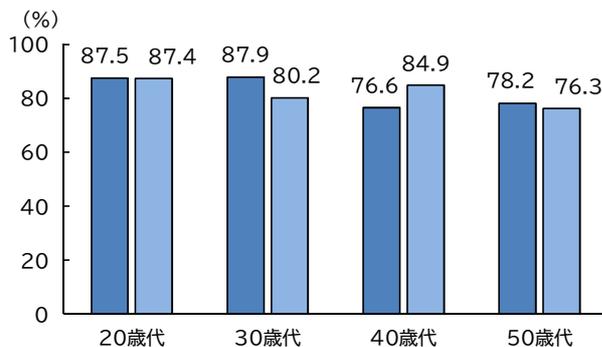
睡眠がとれている人の割合



ここ1か月ストレスを感じる人があった人の割合



悩みがある場合、相談相手がいる人の割合



■平成28年度(2016) ■令和4年度(2022)

資料:健康増進計画等の評価における健康調査

睡眠とストレスと相談相手の有無についての経年変化をみると、関連していることが分かります。

相談相手がいる割合が高くなると、ストレスを抱える人が減少し、睡眠もとれているということが読み取れます。

#### コラム

##### 睡眠とうつ

ストレスは誰しも抱えるものですが、それがたまって「不眠」「食欲減退」「倦怠感」などの症状が出てきたら、それは「うつ」のサインかもしれません。特に心配なのは、「眠れないこと」です。なかなか寝付けない(入眠障害)、夜中によく目が覚める(中途覚醒)、朝早く目が覚める(早朝覚醒)、ぐっすり眠った気がしない(熟眠障害)といったことが2週間以上続き、日中の活動に支障をきたすようであれば、医師に相談しましょう。一人で抱え込まず、相談することが大切です。周囲の人や家族にも「ちゃんと眠れてる?」と声をかけてみてください。



## 【方向性】

### ●心身の疲労・ストレスを解消できる対策の推進

十分な睡眠や余暇活動をとってストレスに適切に対処することは、心身の健康に欠かせないことから、睡眠と休養の重要性やこころの不調への対応について広く市民に周知・啓発します。

睡眠不足は疲労が解消されないばかりでなく、作業能率の低下を招き、さらには肥満や高血圧、糖尿病などのリスクも高めます。また、こどもの発育発達や情緒にも影響を与えることから、各年代に必要な睡眠に関する正しい知識の普及を図ります。

睡眠の問題はうつ病をはじめとした多くの精神障害において、発症初期から出現します。「眠れない」「寝ても疲れがとれない」といった変化にいち早く周囲が気づくことができるよう地域や企業等と連携して「こころの健康」への関心を高める取組を推進します。

### ●相談支援体制の充実

悩みを一人で抱え込まず、気軽に相談できるよう相談窓口を広く周知し、多職種が連携をして孤立・孤独を防ぐ支援に取り組みます。

様々な悩みに対応できるよう ICT の活用も含め、相談支援体制の充実を図ります。

子育て世代や介護家族の心身の負担軽減のため、支援の周知やサービス利用の促進を図ります。

## 3 市民のめざす姿

- ・十分な睡眠で休養をとる
- ・疲れがとれないと感じたり悩みを抱えたときは相談する
- ・自分や周囲の人を大切にする
- ・自分に合ったストレス対処法を見つけたり、リラックスすることを心がける

指 標		対 象	令和4年度 (2022年度) (現状値)	令和11年度 (2029年度) (中間値)	令和16年度 (2034年度) (最終目標値)
1	睡眠がとれている人の割合	20～59歳	75.4%	増加	増加
2	余暇、休養がとれている人の割合	20～59歳	72.0%	増加	増加
3	悩みの相談相手がいる人の割合	20～59歳	81.9%	増加	増加
		60歳以上	84.7%	増加	増加
4	自分に合ったストレス解消法をもっている人の割合	20～59歳	75.1%	増加	増加

## 4 今後の取組

市民のやらまいか	団体のやらまいか	行政のやらまいか
<ul style="list-style-type: none"> <li>●質の良い睡眠を心がける</li> <li>●悩み事を相談できる相手をもつ</li> <li>●自分に合ったストレス対処法をもつ</li> <li>●リラックスできる時間をつくる</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●従業員にこころの健康に関する情報を発信する</li> <li>●従業員のこころのリフレッシュを促すための福利厚生事業を行う</li> <li>●従業員のメンタルヘルスに関する相談を行う</li> <li>●各種専門分野を生かしたこころの健康に関する電話相談や来所相談を行う</li> <li>●ストレスチェックを実施しメンタルヘルス対策に取り組む</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●電話や訪問、来所による精神保健福祉相談を実施する</li> <li>●こころの健康についての講演会を開催する</li> <li>●質の良い睡眠のとり方、ストレス対処法など普及・啓発を行う</li> </ul>

### 【行政の取組一覧】

取組		内容
1	精神保健福祉相談事業 (障害保健福祉課)	・精神保健福祉士、保健師等による訪問、来所、電話相談を行います。
2	精神科救急医療体制の整備 (障害保健福祉課)	・精神疾患の急激な発症や症状の悪化の際に、かかりつけの医療機関に連絡がつかない場合等、早急に医療を必要とする人の受診等に関する相談に応じる体制の確保や、精神障がいのある又はその疑いのある人が迅速かつ適切な医療及び保護が図られる体制の確保を行います。
3	健康教育・健康相談・訪問指導事業 (健康増進課)	・健康づくりの教室や健康に関する相談の中で、睡眠や休養の大切さについて啓発をします。 ・悩みや不安を抱えている方に対し、家庭訪問等を通じて適切な支援につなげます。
4	健康はままつ21推進事業 (健康増進課)	・職域保健関係機関と連携し、健康はままつ21推進会議を開催し、事業者におけるこころの健康づくりの取組を推進します。
5	こころの問題に関する相談 (精神保健福祉センター)	・電話相談や、特定の分野（ひきこもり、自死遺族、犯罪等被害者、アルコール・薬物・ギャンブル等依存問題、がん患者の家族・遺族、摂食障害の方の家族、突然家族を亡くされた方）の来所による相談に対応します。
6	普及・啓発・教育研修事業 (精神保健福祉センター)	・こころの病をもつ方の家族のための教室を開催します。 ・こころの病に関するリーフレット等を作成して配布し、こころの病についての知識の普及・啓発をします。 ・こころの病やストレスに関する講演会や講座を開催します。 ・窓口職員や関係機関職員の資質向上のため、研修会などを開催します。
7	小・中学校における保健学習・指導の充実 (指導課)	・体育科、保健体育科や特別活動を中心とした教育活動において、休養・睡眠の大切さやストレスへの対処について指導します。

## コラム

### こころの病気について理解を深めよう

こころの病気は、誰でもかかりうる病気です。生涯を通じて4人に1人がこころの病気にかかるともいわれています。また、こころの病気の多くは、治療により回復し、安定した日常生活を送ることができるようになります。こころの病気も体の病気と同じように、早期に不調のサインに気づくことが予防につながります。そのためには、こころの病気について正しい知識をもつ必要があります。

厚生労働省では、こころの病気や不調に早期に気づくこと、ストレスと上手につきあうための情報サイトを提供しています。

- 働く方やそのご家族、職場のメンタルヘルス対策に  
取り組む事業所向けのメンタルヘルスケア情報サイト  
「こころの耳」



- 若者を支えるメンタルヘルスサイト  
「こころもメンテしよう」



参考：国立精神・神経医療研究センター 知ることからはじめよう こころの情報サイト

## コラム

### こころの健康を支える「ゲートキーパー」とは？

誰でも日々の生活の中で悩みを抱えることがあります。

悩みを抱えたとき、「誰にも相談できない」「どこに相談したらいいかわからない」「相談したら相手を困らせてしまう」と考え、悩みを一人で抱えてしまうことがあります。

あなたの周りの人が何か悩みを抱えているのではないかと、そんな風に感じたときは、まず、やさしく声をかけ、その方のお話をじっくり聞いてあげてください。不安や悩みを少し和らげることができるかもしれません。

このような役割をとる人のことを「ゲートキーパー」と呼びます。

ゲートキーパーには「変化に気づく」「じっくり耳を傾ける」「支援先につなげる」「温かく見守る」という4つの役割が期待されますが、そのうちのどれか1つができるだけでも、悩んでいる方にとっては大きな支えになっていくと思われます。

あなたもゲートキーパーとして身近な方の様子に目を向けてみてください。

厚生労働省では「ゲートキーパー」に関する情報をホームページに掲載しています。

厚生労働省 ゲートキーパーになろう！ 検索

参考：厚生労働省 ホームページ「ゲートキーパーになろう！」

## 分野6 たばこ・アルコール・薬物

### 1 基本的な考え方

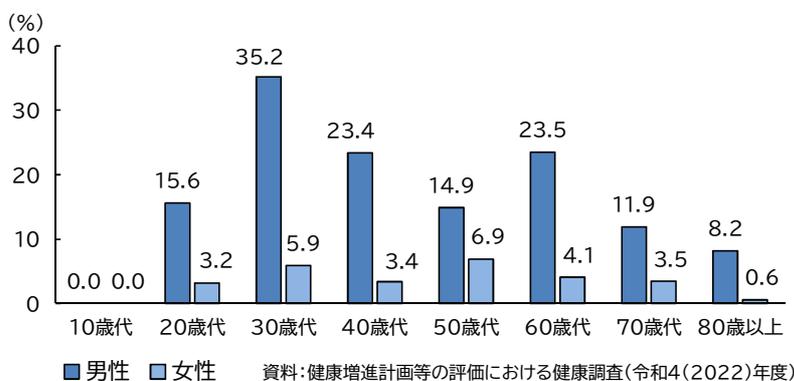
【たばこ】 悪性新生物（がん）、脳血管疾患、心疾患、慢性閉塞性肺疾患（COPD）等の呼吸器疾患、糖尿病、歯周病など多くの病気の発症に深く関係しており、たばこの煙は喫煙している本人だけでなく、たばこに含まれる有害物質を吸った周囲の人にも悪影響を及ぼします。特に、妊婦の喫煙は、流産、早産、低体重児の出産等のリスクを高め、未成年者については、喫煙年齢が若いほどニコチンへの依存度が高くなるといわれています。たばこの有害性について啓発していくとともに、望まない受動喫煙が生じないように、家庭や地域、職場、関係団体、行政等が一体となって受動喫煙防止対策に取り組む必要があります。

【アルコール】 長期に渡る多量のアルコールの摂取は、肝障害、肝臓がん、糖尿病等をはじめとする生活習慣病の発症リスクを高めるため、アルコールによる健康への影響に関する知識の普及が必要です。特に、妊婦の飲酒は胎児の発育に悪影響を与え、未成年者については、急性アルコール中毒等、健康への影響が大きいため、妊婦や未成年者の飲酒を防止する取組が必要です。

【薬物】 覚醒剤、大麻及び違法ドラッグなど薬物の乱用は、さまざまな健康障害や深刻な社会問題を引き起こすため、薬物についての正しい知識の普及・啓発が必要です。

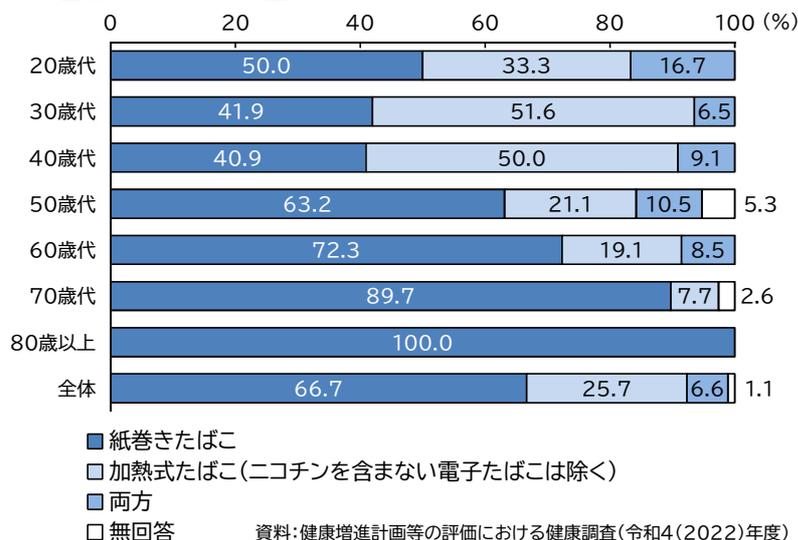
### 2 現状と方向性

男女別・年代別喫煙率



男性の喫煙率は、30歳代が最も高く、60歳代、40歳代と続きます。女性は0.6～6.9%で50歳代が最も高くなっています。

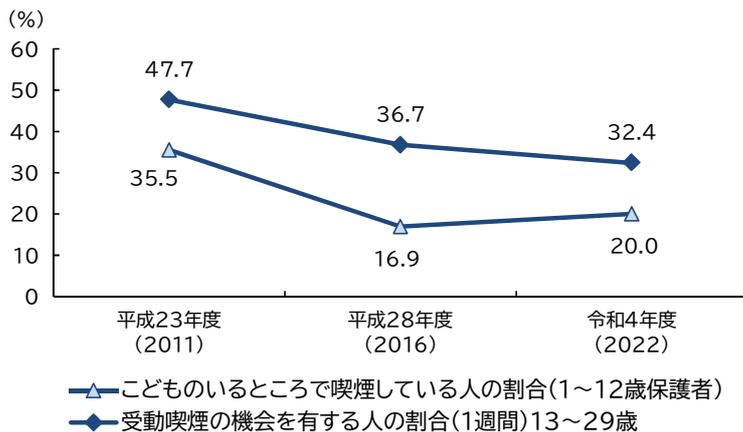
喫煙者のたばこの種類



紙巻きたばこ喫煙者は、全体の66.7%で、年代が高くなるほど多い傾向にあります。

加熱式たばこ喫煙者が30～40歳代で5割を占めています。

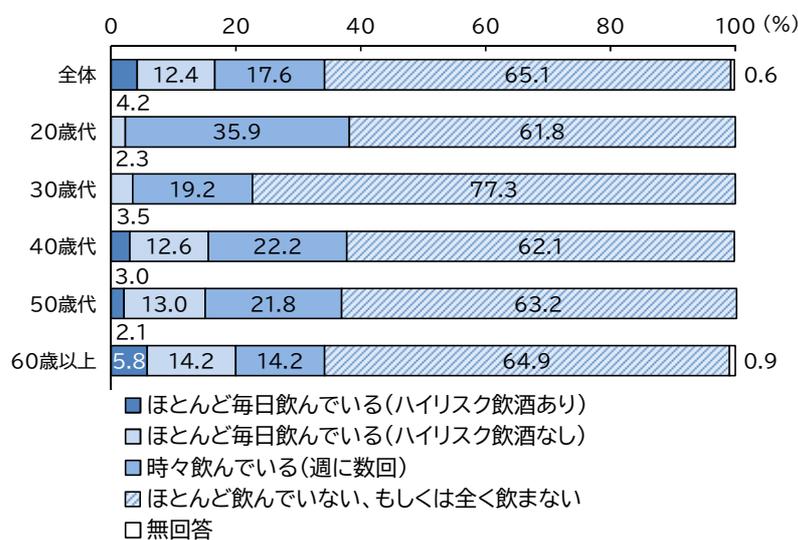
## 受動喫煙の状況



資料：健康増進計画等の評価における健康調査

受動喫煙を有する人の割合は減少傾向にありますが、こどものいるところで喫煙している人の割合は平成28(2016)年度に比べて令和4(2022)年度は、やや増加しています。

## 飲酒の状況



資料：健康増進計画等の評価における健康調査(令和4(2022)年度)

生活習慣病リスクを高める飲酒をしている人の割合\* (ハイリスク飲酒有)は、おおむね年齢が高いほど高くなっています。

\*一日の平均アルコール摂取量が男性で40g、女性20g以上の飲酒を生活習慣病のリスクを高める飲酒と定義

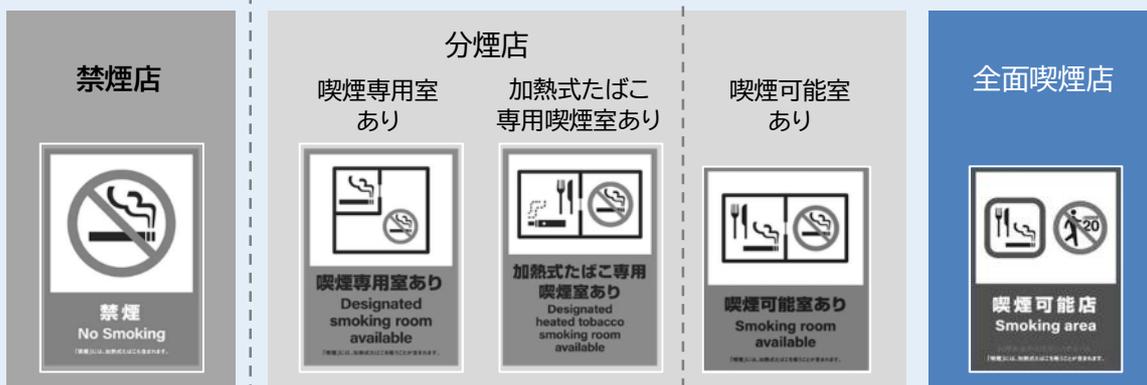
## コラム

飲食店や事業所等多くの方が利用する施設は原則「**屋内禁煙**」です。

静岡県では、原則すべての飲食店の出入口に **禁煙** **分煙** **喫煙可** のいずれかを示す標識の掲示を義務化しました。

お店を選ぶ参考にしてください。

※令和2(2020)年3月31日までに営業許可を受けている店舗のみ(他にも該当項目あり)



## 【方向性】

### ●喫煙・飲酒・薬物についての正しい知識の普及・啓発

20歳未満の人や妊娠中の人の喫煙・飲酒に伴うリスクが他世代に比べ大きいことから、健康への影響に関する知識の普及・啓発とともに、喫煙・飲酒を未然に防ぐ取組を推進します。

生活習慣病リスクを高める飲酒をしている人には、より一層、アルコールによる健康への影響に関する知識の普及を行います。

関係機関と連携を図り、薬物乱用の害について知る機会をつくり、普及・啓発を行います。

### ●受動喫煙防止対策の継続・強化

たばこをやめたい人に対し情報提供等の支援をします。

望まない受動喫煙の防止を図るため、より一層、普及・啓発を強化します。

改正健康増進法のさらなる周知及び関係機関と連携し飲食店表示義務の義務化を推進します。

## 3 市民のめざす姿

- ・喫煙や受動喫煙による健康への悪影響を知る
- ・公共の場所や妊婦・子どもの前では喫煙をしない
- ・たばこをやめたい人はやめる
- ・20歳未満の人や妊婦は喫煙・飲酒をしない
- ・適正な飲酒量を知り、適量で楽しむ
- ・薬物の恐ろしさを正しく知り、絶対に覚醒剤や大麻などの薬物に手を出さない

指 標		対 象	令和4年度 (2022年度) (現状値)	令和11年度 (2029年度) (中間値)	令和16年度 (2034年度) (最終目標値)
1	喫煙率	妊娠届出者	1.2%	0%	0%
		20歳未満	0%	0%	0%
		20歳以上	9.6%	減少	減少
2	飲酒割合	13~19歳	0.6%	0%	0%
		妊娠届出者	2.1%	0%	0%
3	生活習慣病リスクを高める飲酒をしている人の割合	男性	14.7%	13.9%	13.0%
		女性	7.1%	6.8%	6.4%
4	薬物事犯検挙者数 (増加の抑制)	全市民	71人	減少	減少

## 4 今後の取組

市民のやらまいか	団体のやらまいか	行政のやらまいか
<ul style="list-style-type: none"> <li>● 20歳未満の人や妊婦は喫煙・飲酒をしない</li> <li>● こどもや家族の前でたばこを吸わない</li> <li>● 公共の場所や喫煙所ではない場所ではたばこを吸わない</li> <li>● 禁煙したい人は思いきってたばこをやめる</li> <li>● 興味本位で大麻などの薬物に手を出さない</li> <li>● 飲酒する時は適量飲酒を心がける</li> <li>● 他人に無理やりお酒を勧めない</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 従業員に対し受動喫煙防止対策を推進する</li> <li>● 飲食店は必ず店舗入り口等に禁煙、喫煙、分煙等の標識の掲示をする</li> <li>● 店舗、事業所は屋外に喫煙場所を設ける場合、人の動線上に設けない</li> <li>● 毎日飲酒する従業員に対して個別保健指導や健康相談を実施する</li> <li>● 健康的な飲酒の情報を提供する</li> <li>● アルコール、薬物に対する正しい知識の普及・啓発をする</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 喫煙・多量飲酒・薬物の健康リスクについて普及・啓発をする</li> <li>● 禁煙したい人を支援する</li> <li>● 喫煙マナーの向上を進める</li> <li>● 屋外公共施設での禁煙対策を推進する</li> <li>● アルコール・薬物問題に関する相談を実施する</li> <li>● 自助グループ活動を支援する</li> <li>● 学校や地域と連携し、20歳未満の人に対して喫煙・飲酒が身体に与える害について啓発する</li> <li>● 薬物に対する正しい知識の普及・啓発をする</li> </ul>

### 【行政の取組一覧】

取組		内容
1	アルコール依存の相談窓口の情報提供（障害保健福祉課）	・アルコール依存についての相談に応じ、専門相談窓口や医療機関の紹介を行い、相談しやすい環境を整備します。
2	妊娠中や授乳中の喫煙・飲酒防止啓発（健康増進課）	・母子健康手帳交付時、母子保健事業において妊娠中や授乳中の喫煙・飲酒が胎児や乳児等に与える影響について情報提供を行います。
3	たばこが健康に及ぼす影響についての啓発事業（健康増進課）	・依頼のあった地区組織等に対し、健康教育を実施します。 ・未就学児及び保護者を対象にたばこの害について周知・啓発します。
4	禁煙希望者への禁煙支援（健康増進課）	・たばこをやめたいと思う人に対し、禁煙補助剤や禁煙治療などの禁煙方法や相談先等の情報を提供します。
5	受動喫煙防止対策の啓発（健康増進課）	・関係機関・事業所等へポスター、ステッカーを配布して啓発活動に取り組みます。 ・飲食店等多数の者が利用する施設・事業所に対して普及・啓発などの受動喫煙防止対策に取り組みます。
6	アルコール・薬物問題に関する相談（精神保健福祉センター）	・アルコール・薬物問題に関して、本人や家族の相談に対応します。
7	アルコール・薬物依存症の再発予防プログラム（精神保健福祉センター）	・アルコール・薬物に対する依存の問題を抱える方の再発予防プログラムを行います。

取 組		内 容
8	アルコール・薬物問題に関する普及・啓発、教育研修 (精神保健福祉センター)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・アルコール・薬物問題の知識普及のための講演会を開催します。</li> <li>・リーフレット等を作成して配布し、アルコール、薬物についての知識の普及・啓発をします。</li> <li>・窓口職員や関係機関職員に対する研修会等を開催し、専門知識の向上を図ります。</li> </ul>
9	薬物乱用防止に関する普及・啓発事業 (保健総務課)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・不正大麻・けし撲滅運動、薬物乱用防止ポスター募集、「ダメ。ゼッタイ。」普及運動を実施、講演会やチラシの配布等の啓発事業を行います。</li> </ul>
10	薬物に対する正しい知識の普及・啓発 (保健総務課)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・薬物の正しい知識の普及・啓発のため、薬学講座、薬物相談等を実施します。</li> </ul>
11	学校、健全育成会と連携した未成年者の喫煙・飲酒防止の啓発 (青少年育成センター)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・街頭補導時における、未成年者の喫煙・飲酒行為の指導をします。</li> <li>・出前講座(知っ得講座)において、未成年者の喫煙・飲酒防止の啓発を行います。</li> </ul>
12	市民マナー条例の啓発 (環境政策課)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・屋外の公共の場所での、歩きタバコの禁止、吸殻のポイ捨て禁止など、喫煙マナーの向上のための啓発ポスターの掲示や路面告知シートを設置する等の啓発を行います。</li> </ul>
13	公園施設の受動喫煙防止対策 (公園管理事務所)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・公園施設内(建物内)は禁煙とし、また、公園内においても受動喫煙防止対策を推進します。</li> </ul>
14	小・中学校における保健学習・指導の充実(指導課)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・体育科、保健体育科や特別活動を中心とした教育活動において、喫煙・飲酒・薬物乱用による弊害について指導します。</li> </ul>

## コラム

### 加熱式タバコや電子タバコなら大丈夫???

Q 健康への害が少ない?

A 病気のリスクが減る保証はありません。

Q 受動喫煙は生じない?

A 受動喫煙は生じます。

Q 有害物質は含まれていない?

A 発がん性のある有害物質が含まれています。

Q 加熱式タバコに替えば禁煙できる?

A ニコチンにしばられた生活は続きます

**注意**



## コラム

### 適性飲酒量は？

お酒の適量は、1日平均純アルコール量で約20gとされています。女性や高齢の方はその半分くらいが適量です。

倍の40gを飲み続けると生活習慣病を引き起こすといわれています。

### お酒の適量の目安

純アルコール20gを含むお酒

日本酒(15%)  
1合(180ml)弱



焼酎(25%)  
小コップ半分  
(100ml)



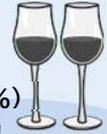
ビール(5%)  
ロング缶1缶  
または中瓶1本  
(500ml)



ウイスキー  
(43%)  
ダブル(60ml)



ワイン(12%)  
グラス2杯弱  
(200ml)



## コラム

### 適正飲酒 10 箇条

1. 談笑し 楽しく飲むのが基本です
2. 食べながら 適量範囲でゆっくりと
3. 強い酒 薄めて飲むのがオススメです
4. つくろうよ 週に二日は休肝日
5. やめようよ きりなく長い飲み続け
6. 許さない 他人(ひと)への無理強い・イッキ飲み
7. アルコール 薬と一緒に危険です
8. 飲まないで 妊娠中と授乳期は
9. 飲酒後の運動・入浴 要注意
10. 肝臓など 定期検査を忘れずに

しない させない 許さない20歳未満飲酒・飲酒運転

出典：公益社団法人アルコール健康医学協会

## 分野7 歯と口の健康(第2次浜松市歯科口腔保健推進計画)

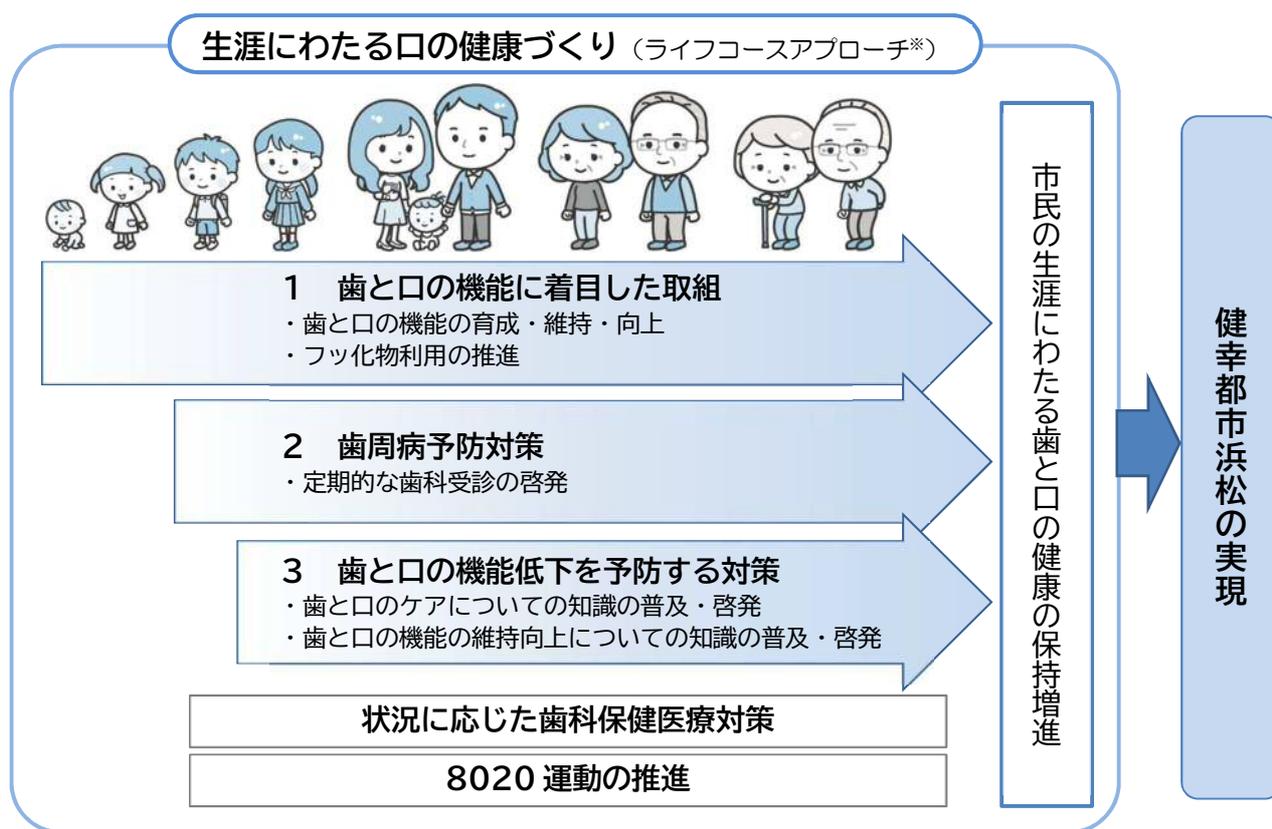
### 歯科口腔保健推進計画の策定と概要

歯と口の健康づくりは、心身の健康の保持増進や生活の質の向上に重要な役割を果たしています。日本人の平均寿命は毎年延びている中、できるだけ寝たきりや病気の期間を減らし、健康な状態で自立して暮らせる生存期間(健康寿命)をさらに延伸することが重要です。健康長寿を目指すためには、食べること・運動・社会参加の3つの柱が重要とされており、歯と口の機能の衰えは、身体の虚弱につながるため、歯と口の機能低下を予防することが注目されています。令和5(2023)年には、国家経営の基本方針となる「骨太の方針2023」の『持続可能な社会保障制度の構築』に「生涯を通じた歯科健診(いわゆる国民皆歯科健診)に向けた取組の推進、オーラルフレイル対策・疾病の重症化予防につながる歯科専門職による口腔健康管理の充実」という文言が明記されました。地域包括ケアシステムの構築においても、健康寿命の延伸のためにも、歯科保健医療対策がますます重要になっています。

本市では市民の生涯にわたる歯と口の健康づくりに関する施策を総合的かつ計画的に推進するために、平成26(2014)年に「浜松市歯科口腔保健推進条例」を制定し、この条例第10条に基づき、浜松市総合計画を上位計画として「浜松市歯科口腔保健推進計画」を策定しました。また平成30(2018)年に歯科口腔保健推進に関する法律第15条の規定に基づき、歯科口腔保健の推進に関する施策を総合的に推進するため、浜松市口腔保健支援センターを設置しました。

「浜松市歯科口腔保健推進計画」の最終評価では、数値目標25項目のうち、多くで改善がみられました。妊娠期・乳幼児期では5歳児のむし歯の本数、フッ化物塗布を受けるこどもの割合、フッ化物洗口を実施する幼稚園・保育所・こども園の数は目標を達成しました。妊婦歯科健康診査、3歳児のむし歯の本数は改善傾向でした。学齢期では12歳児、15歳児のむし歯の本数、フッ化物塗布を受けるこどもの割合、定期的に歯科検診を受ける人の割合とすべての目標を達成しました。成人期では、歯間ブラシ等の使用率、60~64歳の自分の歯の本数と24本以上の歯を有する人の割合は目標を達成しました。20~64歳の定期的に歯科検診を受ける人の割合、60~69歳の進行した歯周炎を有する人の割合は改善傾向でした。40~49歳の進行した歯周病を有する人の割合は悪化傾向でした。高齢期は、85歳以上の自分の歯の本数、80~84歳の20本以上の歯を有する人の割合は目標を達成しました。自分の歯の本数(70~74歳)、(80~84歳)、65歳以上の定期的に歯科検診を受ける人の割合、咀嚼が良好な人の割合は改善傾向でした。このような流れを踏まえ、これまでの8020運動の推進を継続しながら、現在の状況に即した形で「浜松市歯科口腔保健推進計画」を「第2次浜松市歯科口腔保健推進計画」として策定します。

# 1 基本的な考え方



※病気やリスクの予防を胎児期・乳幼児期から成人期、高齢期までつなげて考えアプローチする動き

## 🦷 生涯にわたる口の健康づくり 🦷

### (1) 歯と口の機能に着目した取組

- ・生涯を通じて食事や会話を楽しむために、乳幼児期から歯と口の機能（口腔機能）育成に注目した継続した取組を推進します。
- ・こどものむし歯は減少傾向にありますが、学齢期以降に依然として広く蔓延しています。また、成人と高齢者は歯と歯の間や歯の根むし歯（⇒P79）が増えてきています。こどものむし歯だけでなく大人のむし歯を含め、むし歯のさらなる減少のためにフッ化物の利用の推進並びにかかりつけ歯科医での定期的な歯科検診に向けた取組を推進します。
- ・乳幼児期に複数のむし歯があるこどもの背景には、貧困などの社会経済的要因があるといわれています。健康格差の縮小につながる取組を前向きに検討します。
- ・乳幼児期にむし歯が多かった人は、成人期にもむし歯が多いことが報告されています。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をいう）に基づく、歯の健康づくりを推進します。

## (2) 歯周病予防対策

- 多くの方が20歳代前半に歯周病菌に感染すると報告されていますが、口腔内に乳歯と永久歯が混在する学齢期は、みがき残しによる歯肉炎が増加する時期です。歯周病の症状が現れることが多い40歳前後よりも早い段階から歯と口の健康を普及・啓発します。
- 自分の歯や口の健康意識が薄れる働き盛りの世代や、年代を問わず健康に対して無関心な人（健康無関心層）に対して、将来自分の歯を維持するために、セルフケアとかかりつけ歯科医による定期歯科検診（健康診査及び健康診断を含む）の重要性を発信します。
- 妊娠中はホルモンバランスの変化やつわりによる歯みがき不足から歯肉炎やむし歯の発症、さらに出産直後は歯科受診が困難になることから、妊婦歯科健康診査の受診の重要性を普及・啓発します。
- 障がい者や要介護高齢者などの歯科医療を受けることが困難な人は、むし歯や歯周病が進行すると歯科治療がより困難になるため、それらの重症化予防を推進します。

## (3) 歯と口の機能低下を予防する対策

- 歯と口の機能低下予防のために、歯と口のケアについて正しい知識、口の機能の維持向上のための健康情報を普及・啓発します。
- 自分の歯を有する人が増加すると、むし歯や歯周病を有する割合も増加することが推測され、歯周病の発症・重症化予防の普及・啓発の推進、生活習慣の改善やセルフケアの実践、定期的に歯科検診を受ける人の増加に向けた取組を推進します。
- 令和5（2023）年4月1日現在で、浜松市の65歳以上の高齢者の人口割合は28.5%となりました。高齢者が最期まで地域で自分らしく生活するための要素のひとつとして、口から食べることは重要です。しかし、通院が困難な人は口の機能が低下することが多いといわれており、口の機能の低下が全身に影響を及ぼす可能性があります。すべての人の口の環境や機能の維持の重要性を普及・啓発します。
- 高齢期の誤嚥性肺炎（本来、気管に入ってはいけないものが気管に入り起る肺炎）には、口の衛生状態や口の機能が関連することが明らかになってきています。医科と歯科の連携の重要性と誤嚥性肺炎の予防について普及・啓発します。

## 2 現状と方向性

### [現状] (1) 歯と口の機能に着目した取組

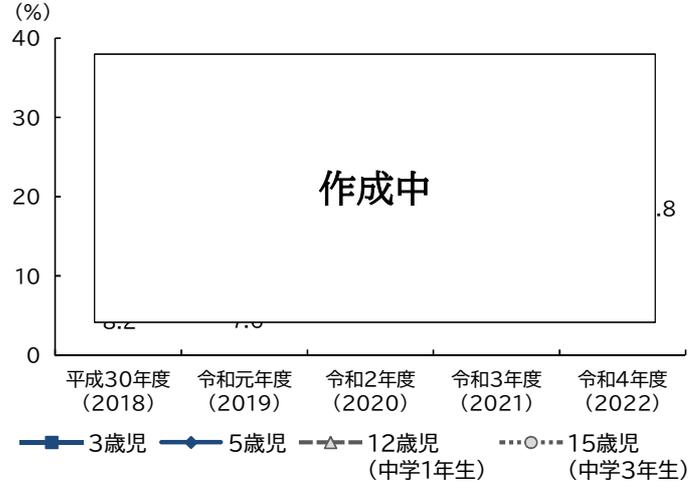
#### 3歳児のむし歯本数別割合 推移

	むし歯の本数				
	0本	1本	2本	3本	4本以上
平成30年度 (2018)	91.8%	2.3%	2.9%	0.6%	2.4%
令和元年度 (2019)	92.4%	2.5%	2.3%	0.7%	2.0%
令和2年度 (2020)	87.8%	3.3%	3.6%	1.2%	4.0%
令和3年度 (2021)	90.3%	2.8%	3.3%	1.0%	2.5%
令和4年度 (2022)	91.1%	2.5%	2.8%	0.8%	2.7%

※令和2年度は新型コロナのため、4歳児が含まれる。

資料:健康増進課調べ

#### むし歯のない児の割合



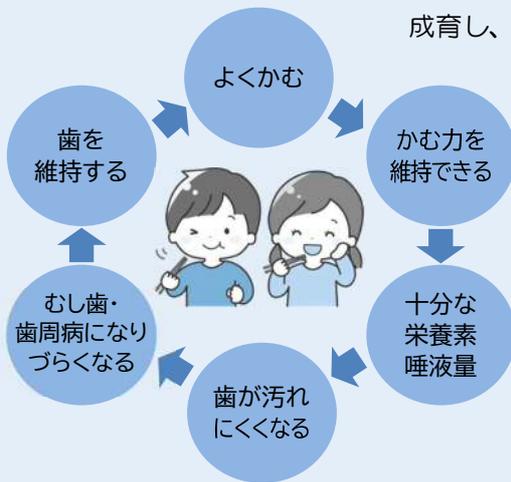
資料:健康増進課調べ

むし歯のないこどもは増加していますが、4本以上のむし歯があるこども（むし歯の多発児）が平成30（2018）年度は2.4%、令和4（2022）年度は2.7%と減少することなく、毎年一定の割合で存在しています。

### コラム

#### 口の機能（口腔機能）

「口」は食べたり、話したりといった人と人とのつながりのために欠かすことができない重要な役割があります。口の機能は段階的に成育し、成人期、高齢期に大きな影響がでる可能性があります。



**生後 5～6 か月**

まだ歯は生えていない。

食べられるもの  
おかゆの上澄み(10倍粥)・野菜スープ・ポタージュスープ・豆腐や白身魚をすり潰したもの

食材の固さは！  
おかゆ    にんじん    おさかな

**2～3 歳**

乳歯が生えそろう。

食材の固さは！  
ごはん    にんじん    おさかな

大人と同じ    肉団子から大人食より柔らかめ    一口大

歯の生え方や口の機能の発育には個人差があります。歯の生えている状態や、口の機能と食事の形態を合わせることが必要です。



捕食(ほしよく):食べ物を口に取り込むこと

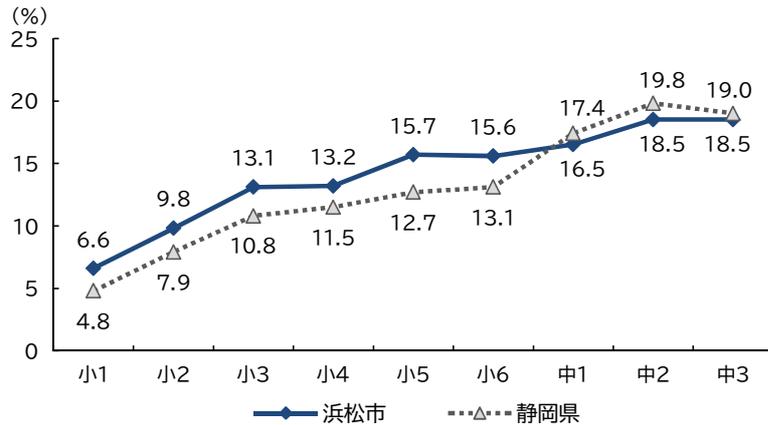
咀嚼(そしゃく):食べ物をよくかむこと

嚥下(えんげ):食べ物を飲み込むこと

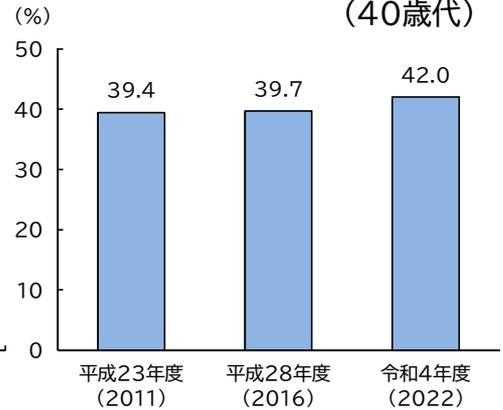
おいしく安全に食べる(かむ、のみこむ)ために、口の機能を意識することが大切です。

## [現状] (2) 歯周病予防対策

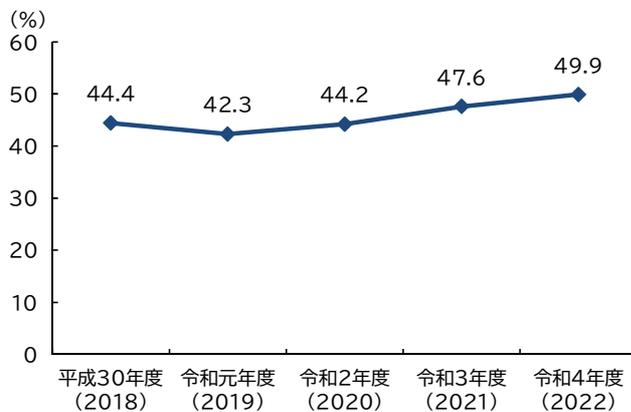
歯肉炎を有する児の割合（令和4（2022）年度）



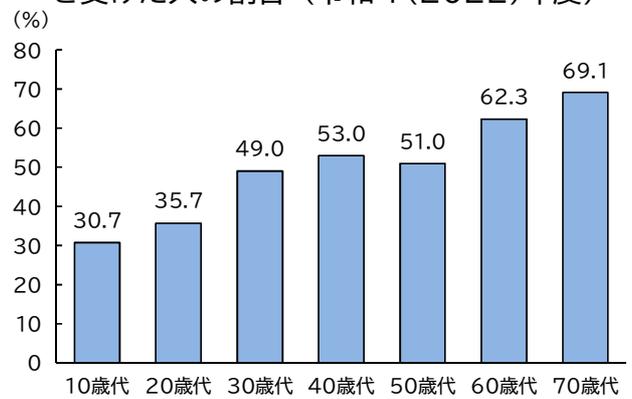
進行した歯周炎を有する人の割合（40歳代）



妊婦歯科健康診査受診率



かかりつけ歯科医師で定期管理（過去1年以内）を受けた人の割合（令和4（2022）年度）



資料：健康増進課調べ

歯周病は40歳前後から症状が現れることが多いですが、歯周病の前段階の歯肉炎は乳幼児期から学童期へと徐々に増加します。かかりつけ歯科医で定期的に歯科検診やメンテナンスを受けることが大切です。

### コラム

#### 歯周病の危険因子

歯周病は、様々な危険因子があります。

年齢が40歳以上、性別は男性、BMI※が25以上の肥満傾向の人、たばこを長い間吸っている人、アルコールをたくさん摂取する人、1日の歯ブラシが2回未満の人などは歯周病にかかりやすいことがわかっています。他にも経済的ストレスや精神的ストレス、飲酒で顔が赤くなる人などもかかりやすいといわれています。

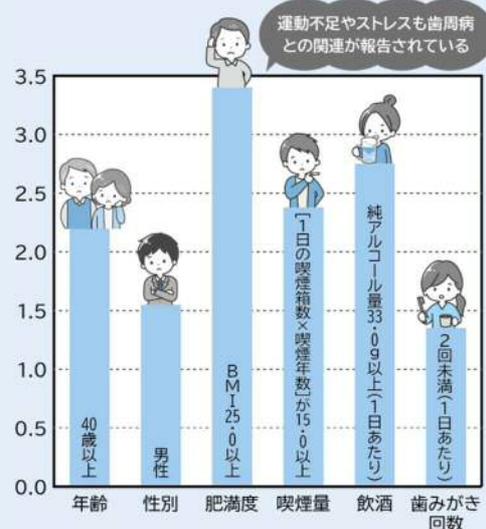
※BMI：ボディ・マス指数

【体重 (kg)】÷【身長 (m) の2乗】

低体重：18.5未満

普通体重：18.5～25未満

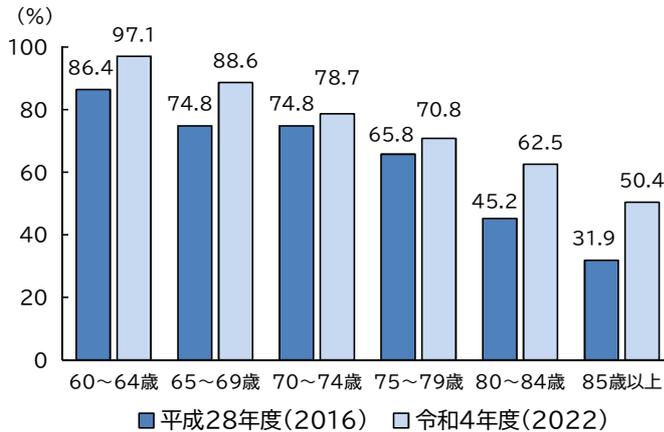
肥満：25以上



参考：歯周病の危険因子とオッズ比  
天野敦雄, 「歯科衛生士のための21世紀のペリオドントロジーダイジェスト」クインテッセンス出版株式会社, 2015.

## 〔現状〕(3) 歯と口の機能低下を予防する対策

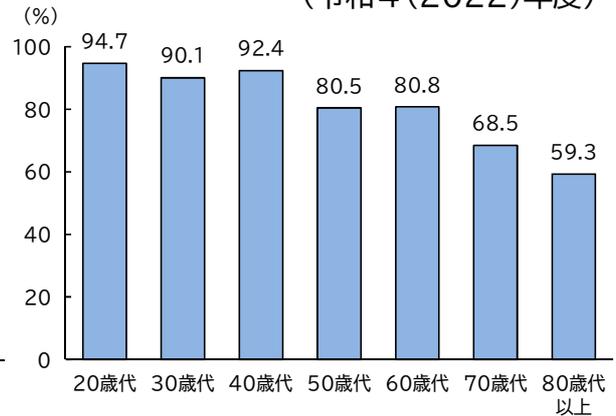
20本以上歯を有する人の割合



資料:健康増進計画等の評価における健康調査

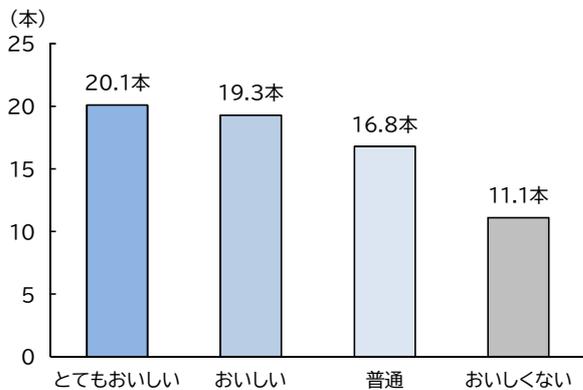
咀嚼が良好だと認識している人の割合

(令和4(2022)年度)



資料:健康増進計画等の評価における健康調査

平均で約20本の歯がある人は「食事がとてもおいしい・おいしい」と感じています



引用:「食の満足度及び歯科保健行動と現在歯数の関連について」  
(公益財団法人8020推進財団 指定研究事業報告2007より)

平均で20本の歯がある人は「食事がとてもおいしい」「おいしい」と感じています。20本以上の歯を有する人の割合は、どの年代においても増加傾向にありますが、年齢が高くなると、咀嚼（食べ物をかみくだき、味わうこと）が良好な人の割合は低くなる傾向にあります。

## コラム

### けんこう 健口体操

口の機能の維持・向上は、誤嚥性肺炎の予防にも有効です。毎日続けましょう！

#### はままつ健口体操！

**①はじめに深呼吸**  
鼻から吸って  
口からゆっくり吐く

**②顔ストレッチ**  
ほっぺをふくらます  
きゅーっとすぼめる

ふう！ 風船みたいに  
きゅー～ ほっぺをベッコと

**③唇トレーニング**  
「い～」と横にひきのばす  
「う～」と突き出す

「い～」 じっくり口  
「う～」 タコのくち

**④パタカラと動かす**  
はっきり大きな動きで「ハ」「タ」「カ」「ラ」

パタタタタ！  
タタタタタ！  
カカカカカ！  
ラララララ！

ゆっくり～  
すばやくっ！  
組み合わせせて♪

パタカラ！パタカラ！  
パタカラ！

**⑤最後に深呼吸**  
鼻から吸って、  
口からゆっくり吐く

## 【方向性】

### 生涯にわたる口の健康づくり（ライフコースアプローチ）

生涯を通じて口からおいしく食べることを目指し、正しく「食べる」（かむ、のみこむ）ための基盤となる乳幼児期から口の機能低下予防に取り組む高齢期まで、各ライフステージにおける口の機能の特徴を意識し切れ目のない支援を実施していきます。

#### ●歯と口の機能に着目した取組

口の機能の育成、機能の維持向上のため、口の機能について情報発信や健康づくりについて普及・啓発するとともに、予防行動につなげる取組を検討し実施していきます。

#### ●歯周病予防対策

歯周病（歯肉炎、歯周炎）の予防について、若年齢から環境づくり及び、正しい知識の普及・啓発を実施していきます。

歯周病予防のため、20歳代から歯周病検診を受けることを推奨していきます。

#### ●歯と口の機能低下を予防する対策

口の機能の維持や低下予防のため、よくかんで味わって食べる支援やオーラルフレイルなどの口の機能についての知識の普及・啓発を実施していきます。

## 3 市民のめざす姿

### （1）歯と口の機能に着目した取組

- ・よくかんで食べる習慣を身につける
- ・かかりつけ歯科医をもち、定期的にフッ化物塗布を受ける
- ・フッ化物利用方法、効果について正しい知識を身につける

### （2）歯周病予防対策

- ・定期的に歯科検診を受けて、歯周病予防に努める
- ・ライフステージの早い段階から、歯周病についての正しい知識を身につける

### （3）歯と口の機能低下を予防する対策

- ・口の機能の低下を防ぐために自分の歯を失わない
- ・かかりつけ歯科医をもち、定期的に歯科検診、メンテナンスを受ける
- ・口の機能の維持向上や毎日の歯ブラシ（セルフケア）について正しい知識を身につける
- ・口の体操やマッサージを行い、口の機能の正しい知識を身につけ、維持・向上に取り組む

### キャッチフレーズ・ロゴマーク

歯と口の健康を通じて、健康で質の高い生活を目指すという本計画の目的に合致した平成25（2013）年度の「歯と口の健康週間」の標語「健康は 食から 歯から 元気から」を、浜松市歯科口腔保健推進計画のキャッチフレーズとして引き続き使用します。

「歯と口の健康週間」の標語は、浜松市内の小中学校生から公募し、最優秀賞のものを採用しています。



### (1) 歯と口の機能に着目した取組

指 標		対 象	令和4年度 (2022年度) (現状値)	令和11年度 (2029年度) (中間値)	令和16年度 (2034年度) (最終目標値)
1	4歯以上のむし歯を有する児の割合	3歳児	2.7%	1.5%	0.0%
		5歳児	8.3%	6.5%	5.0%
2	むし歯のない児の割合	12歳児(中学1年生)	83.5%	87.0%	90.0%
		15歳児(中学3年生)	76.1%	78.0%	80.0%
3	フッ化物を利用する人の割合	1～12歳	72.9%	85.0%	95.0%
		19歳以上	54.5%	68.0%	80.0%
4	フッ化物洗口を実施する幼稚園・保育所・こども園の割合	幼稚園・保育所・こども園	40.2%	48.0%	55.0%

### (2) 歯周病予防対策

指 標		対 象	令和4年度 (2022年度) (現状値)	令和11年度 (2029年度) (中間値)	令和16年度 (2034年度) (最終目標値)
1	かかりつけ歯科医で定期管理(過去1年以内)を受けた人の割合	13～18歳	—	55.0%	60.0%
		19～69歳	30.2%	55.0%	60.0%
		70歳以上	—	55.0%	60.0%
		障がい者施設 歯科健診受診者	48.2%	60.0%	75.0%
2	歯肉に炎症所見を有する児の割合	12歳児(中学1年生)	16.5%	13.0%	10.0%
		15歳児(中学3年生)	18.5%	17.0%	15.0%
3	妊婦歯科健康診査を受けた人の割合	妊婦	49.9%	75.0%	80.0%
4	進行した歯周炎を有する人の割合	40歳以上	45.6%	40.0%	35.0%
5	45歳以上で自分の歯が19歯以下の人の割合	45歳以上	4.1%	3.5%	3.0%

### (3) 歯と口の機能低下を予防する対策

指 標		対 象	令和4年度 (2022年度) (現状値)	令和11年度 (2029年度) (中間値)	令和16年度 (2034年度) (最終目標値)
1	24歯以上の歯を有する人の割合	50～59歳	90.4%	92.5%	95.0%
		60～69歳	79.4%	85.0%	90.0%
2	20歯以上の歯を有する人の割合	80歳	61.0%	70.0%	80.0%
3	咀嚼が良好な人の割合	50歳以上	71.7%	75.0%	80.0%
		60～69歳	80.8%	84.0%	88.0%
		80歳	68.3%	72.0%	76.0%
4	オーラルフレイルを知っている人の割合	19～69歳	22.3%	50.0%	80.0%
		70歳以上	34.0%	50.0%	80.0%

## 4 今後の取組

市民のやらまいか	団体のやらまいか	行政のやらまいか
<ul style="list-style-type: none"> <li>●妊婦歯科健康診査を受ける</li> <li>●継続してフッ化物を利用する</li> <li>●かかりつけ歯科医をもち、定期的に歯科検診を受ける</li> <li>●ゆっくりよくかんで食べる習慣を身につける</li> <li>●歯と口の機能低下を防ぐために自分の歯を失わないようにする</li> <li>●自分や周囲の人を大切にし、周囲の人に問題があった場合は、医療や行政につなげる</li> <li>●災害時に備えて、非常用持ち出し袋に口腔ケアグッズを入れる</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●妊婦歯科健康診査をきっかけに、保護者がかかりつけ歯科医をもつことを推奨する</li> <li>●学校歯科健診結果を基に受診勧奨を徹底する</li> <li>●職場における歯科保健活動の必要性について理解し、歯科検診を実施する</li> <li>●定期的な歯科検診の重要性について普及・啓発する</li> <li>●必要な歯科治療を行うことにより、歯と口の機能を回復させる</li> <li>●フレイルやオーラルフレイルのチェックの機会を捉え、オーラルフレイルを早期発見し、フレイル予防につなげる</li> <li>●災害時に地域医療の早期回復を目指し、診療可能な医療機関は再開する</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●妊婦歯科健康診査受診率向上を図る</li> <li>●フッ化物利用の普及・啓発を行う</li> <li>●適切な歯と口の機能の普及・啓発を行う</li> <li>●定期的に歯科検診の受診啓発を行う</li> <li>●自分の歯をより多く保つための対策を推進する</li> <li>●セルフケアとかかりつけ歯科医機能の充実を図る</li> <li>●オーラルフレイル対策を推進する</li> <li>●むし歯や歯周病の早期発見と重症化予防を図る</li> <li>●歯科口腔保健を担当する職員の確保・資質の向上に努める</li> <li>●災害時の口腔ケアの重要性を普及・啓発する</li> </ul>

### 【行政の取組一覧】

#### (1) 歯と口の機能に着目した取組

取組	内容
1 幼児の歯科健康診査 (健康増進課)	・歯と口の機能の育成について普及・啓発します。
2 フッ化物洗口 (健康増進課)	・幼稚園、保育所、こども園にてフッ化物洗口を実施します。
3 母子の健康教育 (健康増進課)	・フッ化物利用によるむし歯予防を普及・啓発します。 ・かむことの大切さや望ましい食習慣の定着を目指した働きかけを行います。
4 幼稚園・保育所における歯科保健の推進 (幼児教育・保育課)	・歯科健診を実施します。 ・講座の開催や教材の活用等をとおして、歯と口の健康教育を行います。 ・歯のみがき方や口のすすぎ方及び、仕上げみがきの大切さを指導します。 ・望ましい食習慣の定着化を図る支援を行います。
5 学校における食育の推進 (健康安全課)	・栄養教諭・学校栄養職員等が、よくかんでおいしく食べることを意識した献立を作成します。 ・教職員と連携・協力し、食に関する指導体制の充実を図ります。

## (2) 歯周病予防対策

取組		内容
1	歯科保健推進会議の開催 (健康増進課)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 歯科口腔保健の推進に関する機関、団体等との連携を強化し、歯科口腔保健の推進について意見交換を行います。</li> </ul>
2	障がい者歯科保健医療システムの充実 (健康増進課・障害保健福祉課)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ かかりつけ歯科医での定期管理が行える体制の構築を目標として、歯科診療所、浜松医療センター、口腔保健医療センターとの意見調整を行います。</li> <li>・ 障がい者歯科保健医療の普及・啓発を目的とし、各区役所に「歯科診療でお困りの障がいのある方へ」のチラシ等をおき、歯科保健医療提供体制を周知します。</li> <li>・ 歯科医療関係者に対し、障害者差別解消法の理念及び、内容の理解促進を図ります。</li> <li>・ 歯科医療従事者の資質向上を目的とし、障がい者の歯科診療に必要な技術の実地研修及び、講義を行います。</li> </ul>
3	障がい者歯科診療 (病院管理課：浜松医療センター)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 「障がい者歯科協力歯科医院」と連携して歯科診療を行います。</li> <li>・ 全身麻酔による集中歯科診療を行います。</li> </ul>
4	かかりつけ歯科医での定期管理の重要性について普及・啓発 (健康増進課)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ かかりつけ歯科医での定期管理を習慣化するための普及・啓発を行います。</li> </ul>
5	妊婦の歯科健康診査 (健康増進課)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 妊婦の歯科健康診査、歯科保健指導を実施します。</li> </ul>
6	口腔ケアの普及・啓発 (健康増進課)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 介護事業所に対し、口腔ケアの重要性や効果などを普及・啓発します。</li> </ul>
7	歯周病検診等・受診啓発 (健康増進課)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 各年代切れ目のない歯科検診・受診の啓発を実施します。</li> <li>・ 歯科の健康づくりの関心が低い世代に対して、歯科検診受診の必要性を普及・啓発します。</li> </ul>
8	官民連携により歯科保健事業の推進 (健康増進課、ウエルネス推進事業本部)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 若年層の歯と口に関する健康意識を把握し、この世代の課題を明らかにした上で、歯と口の健康づくりを普及・啓発します。</li> <li>・ 口腔ケアに関する健康意識の醸成や、歯周病検診の受診率向上に関する取組など、歯と口の健康づくりを官民連携で推進します。</li> </ul>
9	学校における歯科保健の推進 (健康安全課)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 定期健康診断で歯科健診を実施します。</li> <li>・ 教育活動において、歯の必要性・大切さを含め、むし歯と歯周病の予防について指導します。特に歯周病は、感染機会の増える前の年代における予防の重要性について指導をしていきます。</li> <li>・ 歯を清潔に保つため歯みがきを習慣化させ、自分で自分の歯やからだを意識的に守るという観点から昼食後の歯みがきの習慣化を目指します。</li> <li>・ むし歯の多いこどもについては、学校歯科医の助言を受け、健診後、個別の保健指導に努めます。</li> </ul>
10	災害時における歯科保健の推進 (健康増進課)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 災害時の口腔ケアの重要性を普及・啓発します。</li> </ul>

### (3) 歯と口の機能低下を予防する対策

取組		内容
1	市民公開講座 (高齢者福祉課)	・ 歯科、口腔ケア等に関する内容の市民向け講演会等を実施します。
2	地域包括ケアシステム推進連絡会 (高齢者福祉課)	・ すべての人が住み慣れた地域で安心していきいきと暮らすことができるよう、歯科医師を含めた医療・介護・福祉の関係機関が連携し地域包括ケアシステム構築を推進します。
3	口腔機能向上普及・啓発事業 (健康増進課・高齢者福祉課)	・ 在宅の虚弱な高齢者を対象に、口の機能向上及び口腔ケアについての正しい知識や技術を普及・啓発することで、介護予防を推進します。
4	歯科訪問診査 (健康増進課)	・ 居宅等で療養し通院しての歯科診療が困難と判断された人に対し、求めに応じて訪問して歯科健康診査を行います。
5	健康教育 (健康増進課)	・ 地域団体や企業等からの希望に応じ、口の機能の維持向上や口腔ケアについて普及・啓発を実施します。

## 🦷 状況に応じた歯科口腔保健医療対策 🦷

### (1) 休日救急歯科診療

日曜・祝日・年末年始（12月29日～1月3日）において、かかりつけ歯科医を受診できない場合の対応として、（一社）浜松市歯科医師会\*の協力により歯の健康センター（浜松市口腔保健医療センター）において応急処置を行う休日救急歯科診療の体制を整備しています。現状を踏まえ、今後も市民が安心して生活するため、休日救急歯科診療の在り方を検討します。

\*一般社団法人 浜松市歯科医師会：以下「歯科医師会」と表記。

- ・ 口の痛みやトラブルが起きた際の応急処置のみ
- ・ 実施日：休日  
(日曜、祝日、12月29日～1月3日)
- ・ 場所：歯の健康センター  
(浜松市口腔保健医療センター)
- ・ 受付時間：午前9時00分から午前11時30分  
午後1時00分から午後3時30分



## (2) 災害時の歯科口腔保健

「災害時の歯科医療救護活動に関する協定書」（歯科医療救護・口腔ケア・身元確認作業の技術的な協力）を平成29（2017）年6月に歯科医師会と結んでいます。

災害時の歯科医療救護活動については、「浜松市医療救護計画」に基づき、応急救護所等で活動を行う体制を整えています。また、避難所等における歯科健康支援活動（口腔ケア等）については、上記協定に基づき行う体制を整備しています。

### 災害時の備えと口腔ケア

災害発生直後は、流通が滞るため食生活が偏りがちになり、偏った食生活やストレスが原因で、むし歯や歯周病をはじめ様々な口の問題が発生しやすくなります。またストレスによる免疫力低下などで高齢者や持病のある人は誤嚥性肺炎（本来、気管に入ってはいけないものが気管に入り起る肺炎）のリスクが高くなります。災害時に口の健康を心がけることは命を守ることに繋がります。避難所などでの集団生活や、帰宅することが困難になることを想定し、家や出先の非常用持ち出し袋に口腔ケア用のグッズの追加をお勧めします。

#### <非常用持ち出し袋の中に入れておきたいもの>



- 歯ブラシ
- ウェットティッシュ（口腔ケア用）
- 歯みがき剤
- 洗口剤



被災場所によって道路の復旧などに時間がかかることがあります。

### 災害時の口腔ケア

#### 【水がない場合】

非常時には、慣れない環境などの強いストレスで唾液が出にくくなる場合があります。唾液には口の中をきれいに洗い流す働きがあります。なるべく口を動かして（⇒P67、健口体操）、唾液の分泌を促しましょう。

ガムをかんだり、洗口剤を使用したうがいや、ウェットティッシュで汚れをとることも有効です。

#### 【水が少ない場合】

少量の水を使うことができれば、歯ブラシで口をきれいにすることができます。



歯ブラシを入れて濡らします。



歯みがき剤をつけて歯をみがきます。



コップで歯ブラシをすすぎます。



最後に少量の水で1回うがいをします。

### (3) 中山間地域の歯科口腔保健

浜松市には天竜区、浜名区に中山間地域があります。中山間地域は浜松市の中でも少子高齢化や人口減少が顕著です。浜松市の中山間地域には無歯科医地区、準無歯科医地区が存在します。現在、それぞれの中山間地域の歯科医療を支える歯科医療関係者も高齢化の傾向があり、さらに無歯科医地区が増加する可能性があります。市民が安心して暮らせる地域づくりのため、歯科医療従事者や医療介護の関係者と協力し、歯科医療確保のため、その人材及び、環境の整備に努めます。

現在、市営の春野歯科診療所と公設民営の龍山歯科診療所で歯科診療を行っています。



### (4) 歯科訪問診査

通院が困難な人は口のトラブルへの対応が難しく、そのままになってしまうことがあります。かみ合わせが悪くなると、認知症の進行や転倒・骨折に関わる可能性があるといわれています。また、口の機能も低下しやすく、口の機能が低下すると誤嚥性肺炎を発症するリスクも高くなります。

浜松市では、通院困難な在宅療養者の人を対象に在宅で口の健診を受けられる歯科訪問診査を行っています。



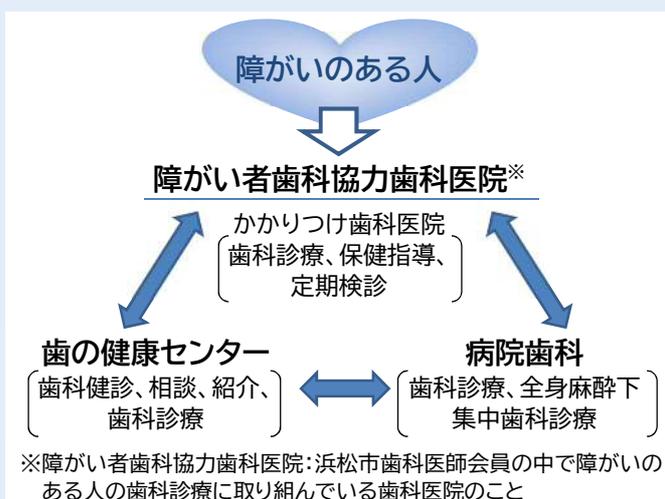
## (5) 障がい者の歯科口腔保健

- ・ 障害のある市民が地域で安心して歯科医療が受けられるように、歯科医師会、病院歯科（浜松医療センター、聖隷浜松病院）、浜松市（健康増進課、障害保健福祉課）の3者で障がい者歯科連絡調整会議を行い、適切な連携がとれる体制づくりを行っています。
- ・ 週3回（月・水・金）、地域の歯科医療機関での受診が困難な障がい児・者の歯科医療を口腔保健医療センターで実施しています。
- ・ 浜松市では、浜松市内の成人期以降を対象とした障がい者通所施設の希望のあるところで、施設歯科健診を実施しています。
- ・ 月に1度、歯科医師会と連携し、障がい者歯科診療についての研修を実施しています。

### 障がい者歯科保健医療システム

浜松市の人口は緩やかな減少傾向にありますが、障害者手帳所持者は年々増加傾向にあります。また、社会全体の急速な高齢化とともに、障がいのある人の高齢化も進み、障がいの重度化・重複化の傾向もみられます。障がいは、身体障がい、精神障がい、知的障がい、発達障がいなど多岐にわたり、それぞれの特性から歯科治療を受けるのが困難だったり、痛みを訴えることが難しかったりしますが、さらに社会情勢の変化に伴い、求められる歯科口腔保健は量の増加だけではなく、質においても高度化・多様化しています。障がいのある人は早期からかかりつけ歯科医をもち、定期的に歯科受診をすることが重要です。

浜松市では、歯科医師会、病院歯科、歯の健康センター（浜松市口腔保健医療センター）で連携し、障がいのある人が安心して地域で歯科診療が受けられるよう、体制を整えています。



### 医療的ケア児



医療的ケア児とは、医療的ケア（人工呼吸器やたんの吸引、胃ろう等の経管栄養ほか）が日常的に必要な児のことです。医学の進歩を背景に増加しています。浜松市では、市内にいる医療的ケアの必要な児童の把握調査を進め、令和5（2023）年5月現在140人把握しています。医療的ケア児の口の中は、むし歯や歯周病をはじめとした様々な問題が起きやすい状態になることが多いといわれています。

医療的ケア児は、誤嚥性肺炎などの呼吸器の病気のリスクが高く、口腔ケアを行うことと、早期にかかりつけ歯科医をもち、定期的に口を診てもらうことが大切です。

フッ化物を利用したむし歯予防

フッ素のはたらき

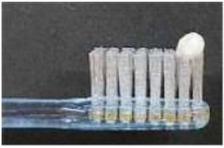
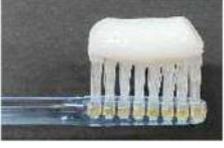


- ①むし歯になりかけた歯を修復します  
歯からとけだしてしまった「リン」や「カルシウム」が再び歯に戻ろうとする作用（再石灰化）を手助けします。
- ②歯を強くします  
フッ化物が歯に取り入れられると、エナメル質が強化され、酸に溶けにくい丈夫な歯になります。
- ③むし歯菌のはたらきを抑えます  
むし歯の原因菌のひとつ、ミュータンス菌のはたらきを抑えます。

フッ化物の使い方

- フッ化物入り歯みがき剤で歯みがきする
- フッ化物洗口剤でうがいをする
- 歯科医院でフッ化物を歯に塗ってもらう（フッ化物塗布）

フッ化物入り歯みがき剤（フッ化物配合歯磨剤）の推奨される利用方法

年齢	使用量（※1）	フッ化物濃度（※2）	使用方法
歯が生えてから 2歳	米粒程度 (1~2mm程度) 	1000ppm (日本の製品を踏まえ 900~1000ppmF)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・就寝前を含め1日2回を行う。</li> <li>・1000ppmF 歯磨剤をごく少量使用する。歯みがきの後にティッシュなどで歯磨剤を軽くふき取っても良い。</li> <li>・歯磨剤はこどもの手が届かないところに保管する。</li> <li>・歯みがきについて専門家のアドバイスを受ける。</li> </ul>
3~5歳	グリーンピース程度 (5mm程度) 	1000ppmF (日本の製品を踏まえ 900~1000ppmF)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・就寝前を含め1日2回を行う。</li> <li>・歯みがき後は、歯磨剤を軽くはき出す。うがいをする場合は少量の水で1回のみとする。</li> <li>・こどもが歯ブラシに適切な量をつけられない場合は、保護者が歯磨剤を出す。</li> </ul>
6歳~ 成人・高齢者	歯ブラシ全体 (1.5cm~2cm程度) 	1500ppmF (日本の製品を踏まえ 1400~1500ppmF)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・就寝前を含めて1日2回行う。</li> <li>・歯みがき後は、歯磨剤を軽くはき出す。うがいをする場合は少量の水で1回のみとする。</li> <li>・チタン製歯科材料(インプラントなど)が使用されていても、歯がある場合フッ化物配合歯磨剤を使用する。</li> </ul>

出典：4学会合同のフッ化物配合歯磨剤の推奨される利用方法  
(日本口腔衛生学会・日本小児歯科学会・日本歯科保存学会・日本老年歯科学会)

## コラム

フッ化物入り歯みがき剤で歯をみがくことは、幼児から高齢者まで生涯を通じて家庭で利用できる身近なフッ化物応用で、世界で最も利用人口が多い方法です。

特に成人期から高齢期にかけて歯と歯の間や歯の根むし歯（⇒P79）が増えてきています。

年齢と実施場所に応じた適切なフッ化物利用を組み合わせ、生涯続けましょう。

\*市場の歯みがき剤のフッ化物入り歯みがき剤の割合は92%を超えています（日本歯磨工業会歯磨出荷統計2022より）

	出生	こども園 保育所 幼稚園	小学校 中学校	高等学校	成人	高齢者
家庭	フッ化物入り歯みがき剤					
歯科医院	フッ化物歯面塗布					
こども園～ 中学校	集団でのフッ化物洗口					

※ 乳幼児のフッ化物入り歯みがき剤の使用は表を参考にしてください

### フッ化物洗口

フッ化物洗口は、幼稚園、保育所、こども園などの集団の場で、一定濃度のフッ化ナトリウム溶液を使って、1分間ぶくぶくうがいを行うむし歯予防の方法です。

集団の場でフッ化物洗口を行うことは、時間的・経済的な理由などの家庭状況に左右されないため、継続しやすいといわれています。幼稚園や保育所、こども園で実施するフッ化物洗口は、健康格差の縮小につながる事が知られています。

フッ化物洗口液をコップに分ける



音楽に合わせてぶくぶく洗口中



手洗い場でコップの中の洗口液を捨てる



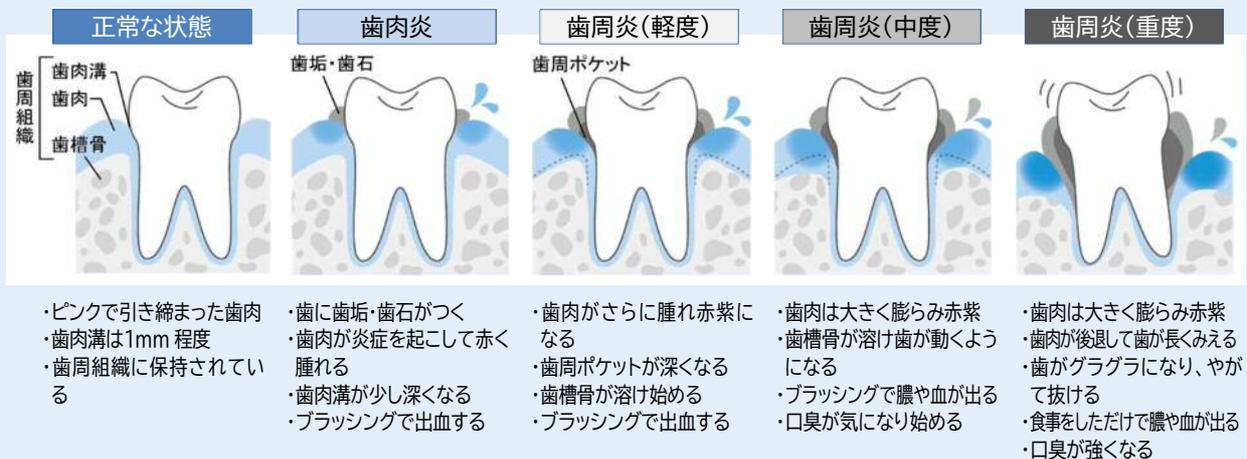
洗口終了、コップに吐き出す



## 歯周病とは

歯と歯ぐき（歯肉）の隙間（歯周ポケット）から侵入した細菌が、歯肉に炎症を引き起こした状態（歯肉炎）、それに加えて歯を支える骨（歯槽骨）を溶かしてグラグラにさせてしまう状態（歯周炎）を合わせて、歯周病といいます。

### 歯周病の進行



・ピンクで引き締まった歯肉  
・歯肉溝は1mm程度  
・歯周組織に保持されている

・歯に歯垢・歯石がつく  
・歯肉が炎症を起こして赤く腫れる  
・歯肉溝が少し深くなる  
・ブラッシングで出血する

・歯肉がさらに腫れ赤紫になる  
・歯周ポケットが深くなる  
・歯槽骨が溶け始める  
・ブラッシングで出血する

・歯肉は大きく膨らみ赤紫になる  
・歯槽骨が溶け歯が動くようになる  
・ブラッシングで膿や血が出る  
・口臭が気になり始める

・歯肉は大きく膨らみ赤紫  
・歯肉が後退して歯が長くみえる  
・歯がグラグラになり、やがて抜ける  
・食事をしただけで膿や血が出る  
・口臭が強くなる

歯周病は初期の段階ではなかなか自分自身で気がつくような症状が出てきません。次のような症状があったら、歯周病の可能性がります。歯科医療機関で検査を受けてみましょう。

### ●歯周病のセルフチェックリスト

- 朝起きたときに、口の中がネバネバする
- 歯みがきのときに出血する
- 硬いものがかみにくい
- 口臭が気になる
- 歯肉がときどき腫れる
- 歯肉が下がって、歯と歯の間にすきまができてきた
- 歯がグラグラする

### ●歯周病にかかりやすい人

- ・中年期以降の人
- ・喫煙者
- ・妊娠中の人
- ・糖尿病にかかっている人
- ・歯みがきの仕方が悪い人

参考：e-ヘルスネット（厚生労働省）

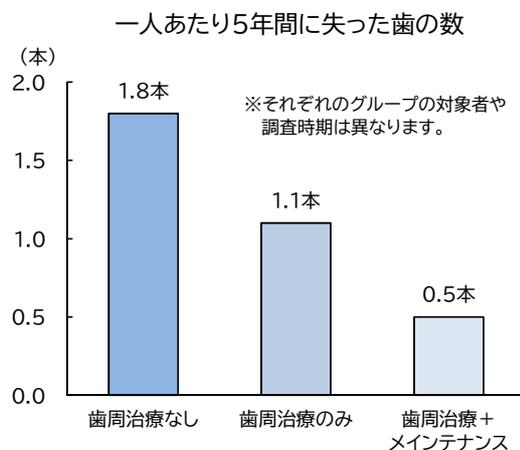
<https://www.e-healthnet.mhlw.go.jp/information/teeth>

### メンテナンス

歯周病は適切な治療を受けると、良好な歯ぐきの状態が得られます。しかし、治療終了後に定期的な管理をしないと歯周病菌が増加して、歯周病が再発することがあります。そこで定期的に歯科医院を受診して、様々な項目のチェックや口の清掃を受けることをメンテナンスといいます。

メンテナンスは自分の歯を残すために重要な役割を果たします。

かかりつけ歯科医をもち、定期的にメンテナンスを受けることが望ましいです。



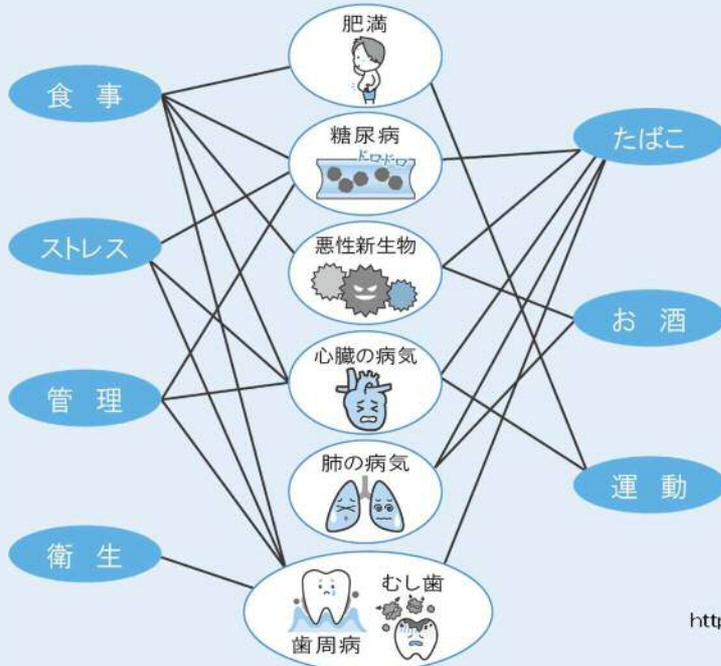
参考：e-ヘルスネット（厚生労働省）

<https://www.e-healthnet.mhlw.go.jp/information/teeth>

## 口の健康状態と全身的な健康状態の関連

口の健康状態は、様々な全身状態と関連があります。

### 口腔と全身の健康状態に関連するコモンリスクファクター（多くの疾病に共通した危険因子）

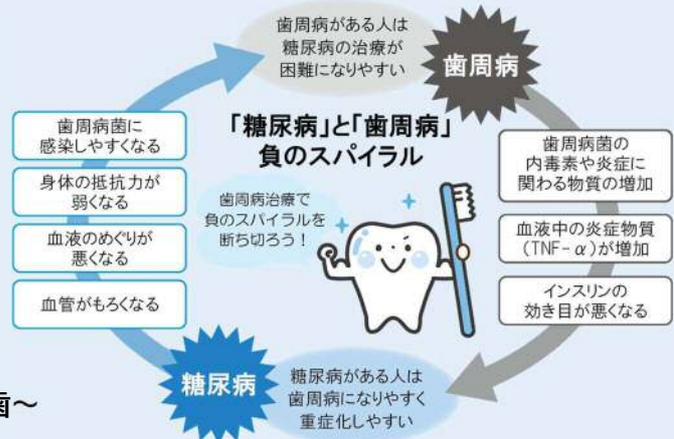


悪性新生物や心疾患などの生活習慣病に關係する好ましくない習慣は生活習慣病のリスクファクター（危険因子）と呼ばれます。むし歯や歯周病などは歯みがきなどの影響を強く受けますが、食生活や喫煙などの生活習慣の影響も受けており、生活習慣病と多くのリスクファクターを共有しています。むし歯や歯周病を予防し、健康な口を保つためには、口をきれいにするだけではなく、食生活の改善や禁煙なども重要な要素であり、そのことは全身の健康維持にもつながります。

参考：e-ヘルスネット（厚生労働省）  
<https://www.e-healthnet.mhlw.go.jp/information/teeth>

### 糖尿病と歯周病

糖尿病の人は、そうでない人と比べ歯周病にかかりやすい可能性が報告されています。糖尿病と歯周病は相互に悪影響を及ぼし合っていると考えられています。



### 気をつけたい大人むし歯 ～歯の根むし歯～

大人でもむし歯の発生は頻繁にみられます。

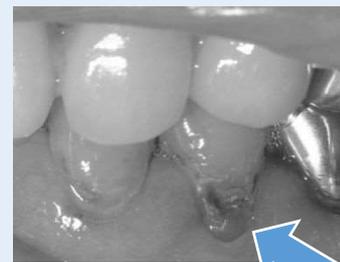
定期的に検診を受け、口の健康に気をつける人が増え80歳で20本の歯がある人の割合は、平成23（2011）年は47.6%でしたが、令和4（2022）年度には62.5%と増加したことで歯周病やむし歯になる人が増えてきています。特に、歯の根むし歯は、加齢や歯周病で歯肉が下がり、今まで歯肉に覆われていた歯の根元は歯の上の部分に比べ、むし歯に弱く、さらに歯と歯ぐきの境目は汚れが停滞しやすいため、とてもむし歯になりやすくなります。また、歯の根むし歯は痛みがなく進行するため、気づいた時にはむし歯が大きくなっていて歯が割れる原因になることがあります。

#### \*\*大人むし歯になりやすい部分\*\*

- ① 歯の溝や歯と歯の間・歯ぐきに接する部分
- ② むし歯の治療した詰め物の裏側や詰め物と歯の間隙
- ③ 歯周病により歯の根が露出した部分に発生するむし歯（歯の根むし歯）

参考：一般社団法人 静岡県歯科医師会

「簡単！家族みんなで、フッ化物を利用したむし歯予防を始めませんか！」





# オーラルフレイル

わずかなむせ・食べこぼし・しゃべりにくさ等の歯や口の機能の衰えは、「オーラルフレイル」といい、身体の衰え（フレイル）の早い時期にみられます。

## 口からのサイン 見逃さないで!!

オーラルフレイルは、フレイル（虚弱）のサインです。  
1つでも当てはまる場合、口の機能が低下しているかもしれません。

### ☑ こんなことはありませんか？

- 半年前に比べて硬いものが食べにくくなった
- お茶や汁物でむせることがある
- 口の渇きが気になる



■ むせる・食べこぼす



■ 柔らかいものばかり食べる



■ 食欲がない  
少しか食べられない



健康  
元気

口に  
関する  
『ささいな衰え』が  
積み重なる  
と…

オーラルフレイル  
フレイル  
病気



■ 滑舌が悪い  
舌が回らない



■ お口が乾く  
ニオイが気になる



■ 自分の歯が少ない  
あごの力が弱い

## 分野8 親子の健康

### 1 基本的な考え方

すべての妊婦・子育て世帯が安心してこどもを産み、育てるためには妊娠期からこどもが大人になるまでの一連の過程の様々なニーズに対応した切れ目のない支援体制が必要です。また、妊娠期から出産・子育てまで一貫した伴走型支援を推進するとともに、乳幼児期や学童期には生涯にわたる健康づくりの基盤となる食生活や運動、生活リズムなど生活習慣の形成が重要です。

近年、プレコンセプションケアが注目されており、思春期から男女の性や妊娠に関する正しい知識を身につけ健康管理を促すような取組を一層推進していく必要があります。

また、こどもの健やかな成長には子育て世代の親が孤立せず、安心して子育てできる環境が重要です。行政や地域の子育て支援団体、医療機関、自治会等の様々な関係機関が連携し、こどもの健やかな成長を守り育む地域づくりを推進していく必要があります。

### 2 現状と方向性

#### 10代の人工妊娠中絶：15歳から19歳までの女性人口（千対）

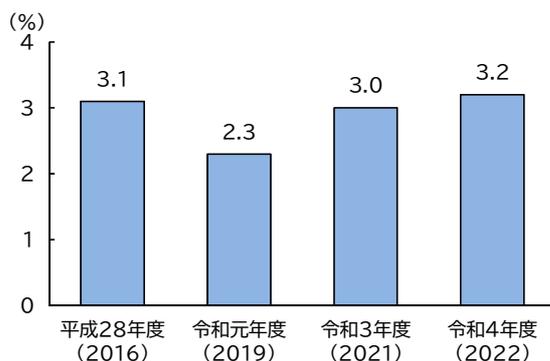


\*15-19歳の女性人口(千対)に対する人工妊娠中絶数の割合を算出

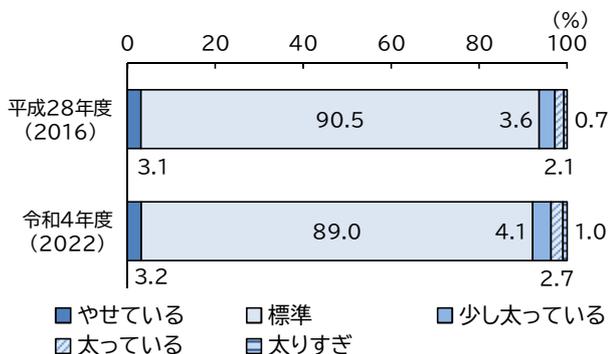
資料:健康増進課調べ

令和3(2021)年度までは減少しましたが、令和4(2022)年度で0.3ポイント上昇しています。

#### 女性のやせの割合（中学3年女子）



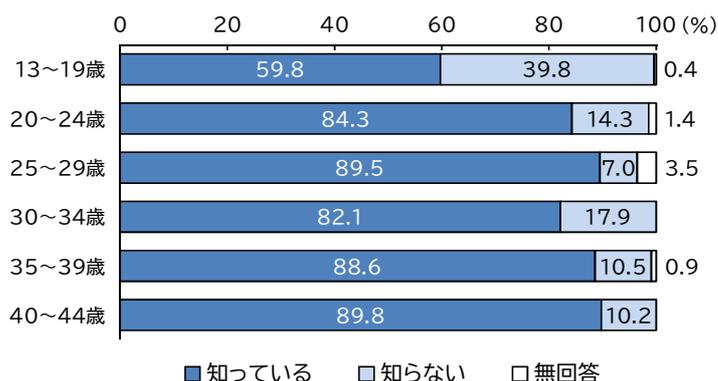
資料:健康安全課・健康増進課調べ



資料:健康安全課・健康増進課調べ

女性のやせの割合は、令和元(2019)年度には2.3%と一旦減少しましたが、それ以降は増加しています。エネルギー不足による若い女性のやせは、貧血や将来の骨粗鬆症、不妊や妊娠・出産のリスクを高めます。若い世代からのプレコンセプションケアの周知・啓発が重要です。

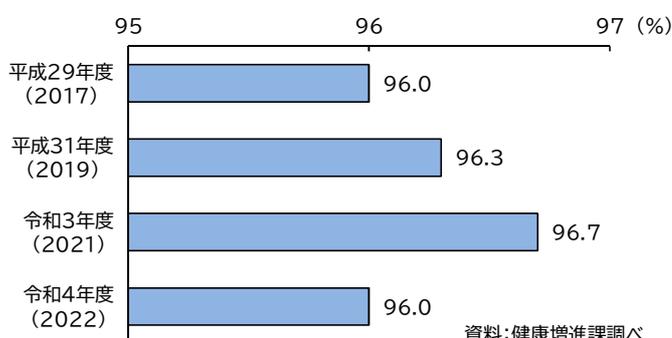
## 女性のからだには妊娠・出産に適した時期(20代～30代半ば頃)があることを知っている人の割合



資料:健康増進計画等の評価における健康調査(令和4(2022)年度)

女性のからだには妊娠・出産に適した年代があることを知っていると答えた10代の割合が59.8%と他の年代よりも低くなっています。

## この地域で子育てをしたいと思う親の割合(乳幼児をもつ保護者)



資料:健康増進課調べ

どの年度でも9割を超える保護者が「この地域で子育てをしたいと思う」と回答しています。

## 【方向性】

### ●プレコンセプションケアの推進

思春期教室や、未来の自分を考える講座等で、「命の大切さ」や「妊娠と年齢の関係」、「生殖教育」、「性感染症予防」、「予期しない妊娠」、「避妊」など正しい知識の提供や健康的なからだやこころにつながる生活習慣や食生活等の周知・啓発により一層取り組んでいくことが重要です。

### ●こどもの健やかな発育・成長を守り育む地域づくりの推進

こどもの健やかな成長には子育て世代の親が孤立せず、安心して子育てできる環境が重要です。行政や地域の子育て支援団体、医療機関、自治会等の様々な関係機関が連携し、こどもの健やかな成長を守り育む地域づくりを推進していきます。

### 3 市民のめざす姿

- ・健康なからだやこころの基盤となる生活習慣を身につける
- ・男女問わず、性や妊娠に関する正しい知識を身につける
- ・地域で孤立することなく安心して子育てする

指 標		対 象	令和4年度 (2022年度) (現状値)	令和11年度 (2029年度) (中間値)	令和16年度 (2034年度) (最終目標値)
1	小学生の朝食欠食率	小学生	3.3%	1.7%	0%
2	性感染症定点からの患者報告数 (クラミジア患者数)	10~29歳	42人	減少	減少
3	子宮頸がん検診受診率	20~39歳	12.8%	60.0%	60.0%
4	10歳代の人工妊娠中絶数 (15-19歳の女子人口千対)	10代	3.6	減少	減少
5	女性のやせの割合	中学3年生 女子	3.2%	減少	減少
6	適正体重の女性の割合 (非妊娠時)	妊娠届出者	67.6%	増加	増加
7	妊婦の喫煙率	妊娠届出者	1.2%	0%	0%
8	妊婦の飲酒割合	妊娠届出者	2.1%	0%	0%
9	低出生体重児の割合*	—	9.9%	減少	減少
10	子宮頸がん予防ワクチン (HPVワクチン)接種率	小6~高1年生 女子	41.2%	90.0%	90.0%
11	産後ケア事業の利用率	乳児をもつ 保護者	31.2%	増加	増加
12	産後1か月時点での産後うつ のハイリスク者の割合	産婦健診実施者	5.9%	減少	減少
13	この地域で子育てをしたいと 思う親の割合	乳幼児をもつ 保護者	96.0%	増加	増加
14	育てにくさを感じたときに対 処できる親の割合	乳幼児をもつ 保護者	86.3%	90.0%	90.0%
15	夫・パートナーの育児休暇取 得率	乳幼児をもつ 保護者	—	50.0%	85.0%

※低出生体重児：体重が2,500g未満で生まれたことも。

## 4 今後の取組

市民のやらまいか	団体のやらまいか	行政のやらまいか
<ul style="list-style-type: none"> <li>●次世代の若者に自分の大切さや命の尊厳を伝える</li> <li>●性感染症の予防について正しい知識を身につける</li> <li>●コンドームを正しく使って性感染症を予防する</li> <li>●定期的に妊産婦・乳幼児健診を受診する</li> <li>●バランスのとれた食事、適度な運動、休養を心がける</li> <li>●子宮頸がん検診を受ける</li> <li>●HPVワクチンを受ける</li> <li>●地域で子育てしている親子を温かく見守る</li> <li>●食事や運動など、家庭におけるこどもの健康づくりを推進する</li> <li>●家族や地域の仲間と協力して育児に取り組む</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●妊産婦の健康づくりの情報を発信する</li> <li>●安心して子育てができるための情報を発信する</li> <li>●年齢に応じたプレコンセプションケアの啓発や性教育を行う</li> <li>●子宮頸がん検診受診、HPVワクチン接種の必要性を周知・啓発する</li> <li>●子育て中の親子が集う場の提供やセミナーの開催、相談を行う</li> <li>●浜松市助産師会が市の子育て広場や両親学級などで妊産婦やその家族への相談支援を行う</li> <li>●浜松市助産師会が妊産婦やその家族に対し、妊娠や子育ての電話相談やメール相談、オンライン相談など多様な相談窓口を提供する</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●小中学生に命の尊厳や子育てについて体験させる</li> <li>●思春期・青年期の若い世代に将来を見据えた健康づくりの周知・啓発を行う</li> <li>●エイズなどの性感染症、肝炎の知識の普及と血液検査、相談を行う</li> <li>●子宮頸がん検診受診、HPVワクチン接種の必要性を周知・啓発する</li> <li>●妊婦に必要な生活習慣と健康づくりの知識の普及を図る</li> <li>●母親が安心して育児をスムーズにできるよう支援する</li> <li>●育児不安のある親の相談事業や教室を開催する</li> <li>●子育て中の親子が集う場の提供や相談支援を行う</li> <li>●妊産婦のメンタルヘルスに対する支援を行う</li> <li>●こども家庭センターの周知及び機能の充実を図る</li> </ul>

### コラム

作成中

## 【行政の取組一覧】

取 組		内 容
1	思春期教室・高校生への性教育 (健康増進課)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・市内の中学2年生を対象に、産婦人科医師・助産師等による性教育を行います。</li> <li>・市内の高校生を対象に健康なところとからだづくりについて伝え、性教育を行います。</li> </ul>
2	子宮頸がん検診事業 (健康増進課)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・子宮頸がんの予防・早期発見のため、子宮頸がん検診の周知・啓発を行い、検診受診率の向上を図ります。</li> </ul>
3	HPV ワクチン接種事業 (健康増進課)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・子宮頸がんの予防のため、HPV ワクチン接種の周知・啓発を行い、ワクチン接種率の向上を図ります。</li> </ul>
4	母子健康手帳交付時の保健指導 (健康増進課)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・妊娠中の適正な体重増加の目安や生活習慣などについて情報提供を行います。</li> </ul>
5	こんにちはマタニティ訪問事業 (健康増進課)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・妊娠8か月頃の全妊婦とその家族を対象に、悩みや相談がある場合の相談先や子育てサポート情報等を提供し、悩みを一人で抱え込まないよう支援します。</li> </ul>
6	産後ケア事業 (健康増進課)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・母親の身体的回復と心理的な安定を促進するとともに、母親自身がセルフケア能力を育み、保護者及び、その家族が健やかな育児をできるよう支援します。</li> </ul>
7	こんにちは赤ちゃん事業 (健康増進課)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・保護者とその家族を対象に、適切な生活習慣やサポート情報等を提供し、安心して育児できるよう支援します。</li> <li>・保護者が地域の中で孤立することなく育児できるよう支援します。</li> </ul>
8	親子すこやか相談 (健康増進課)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・乳幼児の発育、発達、食事、歯と口の健康に関する相談、育児に関する相談、妊産婦の心身の健康に関する相談を行います。</li> </ul>
9	1歳6か月児健康診査 (健康増進課)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・1歳6か月児健康診査の保護者を対象に、親子の適切な生活習慣について相談支援を行います。</li> <li>・育児相談を受け、必要な情報を提供します。</li> </ul>
10	はじめてのパパママレッスン (健康増進課)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・夫（パートナー）と協力して楽しく育児をするための知識や技術の提供をします。</li> <li>・妊婦とその夫（パートナー）を対象に、適切な生活習慣について相談支援を行います。</li> <li>・相談窓口の周知・啓発をします。</li> </ul>
11	未来の自分を考える講座 (健康増進課)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・若い男女が将来のライフプランを考えて日々の生活や健康と向き合うことができるよう、青年期の男女を対象に、プレコンセプションケアについての正しい知識を提供します。</li> </ul>
12	妊娠SOS相談 (健康増進課)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・思いがけない妊娠に関する相談について、保健師・助産師が電話やメールにて応じます。</li> </ul>
13	こどもの少ない地域における子育て支援 (健康増進課)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・天竜区では、定期的に親子を対象とした教室や相談事業を開催し、育児をサポートしています。また、保護者同士の交流の場にもなっています。</li> </ul>

取 組		内 容
14	自殺未遂者支援事業として医療連携 検討会議及び自殺ハイリスク者支援 体制検討会の開催 (精神保健福祉センター)	・メンタル不調を抱えた妊産婦支援の充実を含めた自殺未遂者への包括的な支援体制の構築及び強化を目指すため、産科・精神科・行政等の連携を図り、周産期における自殺ハイリスク者支援体制づくり強化を図るためのマニュアルづくりに取り組みます。
15	エイズなどの性感染症、肝炎の啓発・ 血液検査の実施 (生活衛生課)	・エイズ等性感染症及びウイルス性肝炎に関する正しい知識や検査、相談、受診について情報提供し、感染の不安がある人に対して血液検査を実施します。
16	浜松こども館運営事業 (次世代育成課)	・児童を対象に、適切な遊びの場や機会を提供し、健全な育成を図ります。 ・子育て中の親子にコミュニケーションの場を提供します。
17	赤ちゃんとのふれあい体験事業 (子育て支援課)	・市内の小・中学校に出向き、赤ちゃんとのふれあい体験をとおして、親の愛情や命の尊さを伝える講座を開催します。
18	児童館運営事業 (子育て支援課)	・児童を対象に、適切な遊びを与え、健全な育成を図ります。 ・子育て中の親子にコミュニケーションの場を提供します。
19	子育て支援ひろば事業 (子育て支援課)	・妊婦やその家族、概ね3歳未満の乳幼児と保護者が気軽に集い、仲間づくりができる場所です。子育ての知識や経験を有する専任のスタッフが常駐し、遊びや子育て情報の提供、育児相談などに対応します。
20	幼稚園子育て支援事業 保育園親子ひろば事業 (幼児教育・保育課)	・幼稚園・保育所の施設や園庭を乳幼児親子に一般開放しています。幼稚園教諭・保育士等が育児相談に応じます。

## コラム

### 産後ケアとは

浜松市内に居住がある、出産直後から産後1年未満のお母さんと赤ちゃんが利用できる保健サービスで、利用には事前に申請が必要です。

市内の医療機関や助産院で心身のケアや育児のサポートが受けられます。

(利用できるケアの種類)

宿泊型：赤ちゃんと一緒に宿泊をしてケアを受けられます。

デイサービス(1日)型：日中に滞在してケアを受けられます。

デイサービス(短時間)型：1時間または2時間のケアを受けられます。

訪問型：助産師などが自宅に訪問し、自宅でケアを受けられます。



いずれのケアも、お母さんの身体のケアや産後の相談、授乳・沐浴指導、育児手技などについての具体的な相談ができます。ケア毎に、自己負担額がかかります。

## コラム

### プレコンセプションケアとは

プレ（Pre）は「～の前の」、コンセプション（Conception）は「妊娠・受胎」という意味で「妊娠前からのケア」を意味します。

つまり、プレコンセプションケアとは、10代の若い世代から取り組んでもらいたい食事や運動などのヘルスケアであり、現在のからだの状態を把握し、将来の妊娠やからだの変化に備えて、自分たちの健康に向き合うことです。



### 自分の未来を考える講座

プレコンセプションケアの普及・啓発のため、市内の高校や大学や事業所などから依頼を受けて、保健師・管理栄養士が会場に出向き、講座を実施しています。

自分のいいところや改善したい生活習慣など、今の自分の生活を振り返りながら、将来を見据えたプレコンセプションケアについてグループワークをおして楽しく学べます。

**未来の自分を考える講座** ここから身始め

～もっとすてきな自分に、そして未来の家族のために～

本人たちは、将来の健康や子育てイメージしることがあります。でも、そのイメージが現実と違ってしまうと、どんな生活をしていくべきか悩んでしまいます。まだ自分の健康や生活を見直すことから始めてみましょう。

**講座の内容**

- ① プレコンセプションケアとは？ 基礎知識
- ② 若い男女が健康を維持するための知識をからにづくQ&A
- ③ 将来のライフプランについて など

講座の内容はご希望に沿って、内容を考えます

例えば～

**自分の健康とライフプラン**

- 健康診断、身体に異常を感じたら何をしたらいいか、検査の頻度はどうなるか、生活習慣の改善など
- 自分自身の健康について、何を気にしていますか？
- 自分自身の健康について、何を気にしていますか？

**健康的な生活習慣をきょうよう**

- バランスの良い食事や運動について
- 自分の健康を維持していきましょう
- 健康診断とは？

**講座の実施について**

① 会場：事業所の依頼、大学、事業所 など  
② 実施日時：要相談  
③ 実施形式：講義、オンラインでも可  
④ 申込方法：下記問い合わせ先までご連絡ください

**費用**  
無料

【問い合わせ】 浜松市健康福祉部健康推進課 ☎053-453-6117

**プレコンセプションケアって何？**

**プレコンセプションケア** ① 若い男女が 現在のライフプランを考慮して、 将来の生活や健康に向き合うこと。

**プレコンセプションケア** ② 次世代を担う 子どもの健康づくりにつながるため、 近年注目されているヘルスケアです。

① バランスの良い食事 など

② 生活習慣 子育備えん講座 など

**不妊リスク軽減・子どもの健康**

**いままぜ プレコンセプションケアなの？**

**健康診断の頻度** 若い世代の中心と健康意識の向上、健康意識の高まりなどから、10代前半の健康診断の頻度が伸びています。プレコンセプションケアでは、健康診断の頻度を増やしていくことが、病気の早期発見・治療や予防につながる可能性があります。

**生活習慣の改善** 「生活習慣を改善していき、健康をキープしたい」という意識の高まりから、健康意識の高まりが、健康意識の高まりにつながります。

**子どもへの影響** 子どもへの健康意識の高まりから、若い世代の健康がプレコンセプションケアを推進することです。お母さん自身へのケアです。

**どんなことをすればいいの？**

- 今の生活を見直し、病気の予防や健康意識の高まりを促す
- 生活習慣を改善して、より健康的な生活を送る
- 健康診断の頻度を増やして、病気の早期発見・治療や予防につながる
- 生活習慣の改善や健康意識の高まりが、健康意識の高まりにつながる
- 生活習慣の改善や健康意識の高まりが、健康意識の高まりにつながる
- 生活習慣の改善や健康意識の高まりが、健康意識の高まりにつながる

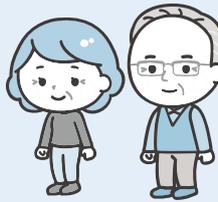
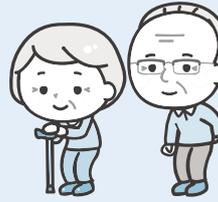
【問い合わせ先】 浜松市健康福祉部健康推進課 ☎053-453-6117

# 第4章 年代別健康づくりの目標

健康はままつ21は、各分野において各々が取り組むべき具体的な行動を「市民のやらまいか」として設定しています。

自分の年代を確認し、実践できる健康づくりを見つけ、取り組みましょう。

乳幼児期	学童期	思春期	青年期・壮年期
0歳～6歳 	7歳～12歳 	13歳～19歳 	20歳～44歳 
家庭や地域全体で、こどもの健康づくりを進め、基本的な生活習慣を身につけます。	自分のところとからだに関心を持ち、規則正しい生活を送ります。	命の大切さや正しい性の知識、自分自身の健康づくりに対する意識を高めます。	生活習慣を見直し、ライフスタイルに合わせた健康づくりを実践します。
身につけよう 基本的な 生活習慣	実践しよう 基本的な 生活習慣	大切にしよう 自分のところと からだ	見直そう いまの生活 未来の健康
市民のやらまいか	市民のやらまいか	市民のやらまいか	市民のやらまいか
<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ 早寝早起きなど、規則正しい生活習慣を身につける</li> <li>◆ 朝食を食べる習慣を身につける</li> <li>◆ 素材の味をおいしく楽しく食べる経験を積む</li> <li>◆ 主食・主菜・副菜を知り、好き嫌いなく食べる</li> <li>◆ 身体を動かすことを楽しむ</li> <li>◆ かかりつけ歯科医をもち、定期的にフッ化物塗布を受ける</li> <li>◆ よくかんで食べる習慣を身につけて、正しい口の機能を獲得する</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ 早寝早起きなど、規則正しい生活習慣を身につける</li> <li>◆ 朝食を必ず食べる</li> <li>◆ 主食・主菜・副菜を知り、好き嫌いなく食べる</li> <li>◆ 薄味に慣れる</li> <li>◆ 運動やスポーツを楽しむ、運動習慣を身につける</li> <li>◆ たばこの害、薬物に対する正しい知識をもち</li> <li>◆ かかりつけ歯科医をもち、定期的にフッ化物塗布を受ける</li> <li>◆ むし歯や歯肉炎の予防に努める</li> <li>◆</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ 早寝早起きなど、規則正しい生活習慣を心がける</li> <li>◆ 朝食を必ず食べる</li> <li>◆ 主食・主菜・副菜をそろえて食べる</li> <li>◆ 適正体重を知り、やせや肥満に気をつける</li> <li>◆ 運動やスポーツを楽しむ、運動習慣を身につける</li> <li>◆ かかりつけ歯科医をもち、定期的にフッ化物塗布を受ける</li> <li>◆ 正しい歯みがきの仕方を身につける</li> <li>◆ 悩み事を相談できる相手をもつ</li> <li>◆ 興味本位でたばこ、アルコール、薬物に手を出さない</li> <li>◆ 性や妊娠に関する正しい知識を身につける</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ 定期的に健康診査・がん検診・歯科検診を受ける</li> <li>◆ 朝食を必ず食べる</li> <li>◆ 主食・主菜・副菜をそろえて食べる</li> <li>◆ 減塩を心がける</li> <li>◆ 適正体重を維持し、やせや肥満に気をつける</li> <li>◆ 運動やスポーツを楽しむ、運動習慣を身につける</li> <li>◆ 質の良い睡眠を心がける</li> <li>◆ たばこは吸わない</li> <li>◆ 飲酒する時は適量飲酒を心がける</li> <li>◆ 自分の口に合った歯みがきの仕方を身につける</li> <li>◆ 地域の中で孤立することなく子育てをする</li> </ul>

中年期	高齢期Ⅰ	高齢期Ⅱ
<p>45歳～64歳</p> 	<p>65歳～74歳</p> 	<p>75歳以上</p> 
<p>運動の習慣化やストレスに上手に対応するなど、自主的な健康づくりを継続します。</p>	<p>健康で、生きがいをもって、地域や社会で活躍します。</p>	<p>外出機会を増やし、趣味や生きがいを通じて人とのつながりを深めます。</p>
<p>みつめよう 自分の健康 自分で管理</p>	<p>つづけよう 今の生活 現役世代</p>	<p>みいだそう 人生のたのしみ いきいき笑顔</p>
<p>市民のやらまいか</p>	<p>市民のやらまいか</p>	<p>市民のやらまいか</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ 定期的に健康診査・がん検診・歯科検診を受ける</li> <li>◆ 朝食を必ず食べる</li> <li>◆ 主食・主菜・副菜をそろえて食べる</li> <li>◆ 減塩を心がける</li> <li>◆ 適正体重を維持する</li> <li>◆ 意識的に今より10分(1,000歩)多く体を動かす</li> <li>◆ 質の良い睡眠を心がける</li> <li>◆ たばこは吸わない</li> <li>◆ 飲酒する時は適量飲酒を心がける</li> <li>◆ 自分の口に合った歯みがきの仕方を身につける</li> <li>◆ 地域の中で子育て世代を応援する</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ 定期的に健康診査・がん検診・歯科検診を受ける</li> <li>◆ かかりつけ医(医科・歯科)をもつ</li> <li>◆ 主食・主菜・副菜をそろえた食事を1日3回とる</li> <li>◆ 減塩を心がける</li> <li>◆ たんぱく質を含む食品をとるよう意識する</li> <li>◆ 適正体重を維持する</li> <li>◆ 週2回は30分以上体力に合った運動・スポーツを楽しむ</li> <li>◆ 飲酒する時は適量飲酒を心がける</li> <li>◆ よくかんで食事をし、口の機能の維持向上に努める</li> <li>◆ 地域活動・ボランティア活動などに積極的に参加する</li> <li>◆ 地域の中で子育て世代を応援する</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ 定期的に健康診査・がん検診・歯科検診を受ける</li> <li>◆ かかりつけ医(医科・歯科)をもつ</li> <li>◆ 主食・主菜・副菜をそろえた食事を1日3回とる</li> <li>◆ 減塩を心がける</li> <li>◆ たんぱく質を含む食品をとるよう意識する</li> <li>◆ 適正体重を維持する</li> <li>◆ 運動・スポーツを通じて、地域と交流をもつ</li> <li>◆ 飲酒する時は適量飲酒を心がける</li> <li>◆ よくかんで食事をし、口の機能の維持向上に努める</li> <li>◆ 地域活動(自治会・シニアクラブなど)に積極的に参加する</li> <li>◆ 地域の中で子育て世代を応援する</li> </ul>

## 健康はままつ21

第3次浜松市健康増進計画

第2次浜松市歯科口腔保健推進計画

第4次浜松市食育推進計画

発行 浜松市

編集 浜松市健康福祉部健康増進課

〒432-8550 静岡県浜松市中区鴨江二丁目 11-2

TEL 053-453-6125 FAX 053-453-6133

発行年月 令和6(2024)年3月

# パブリック・コメント意見提出様式

～あなたのご意見をお待ちしています～

※ご住所 (所在地)	
※お名前 (法人名・団体名)	
電話番号	
案の名称	健康はままつ21(第3次浜松市健康増進計画・第2次浜松市歯科口腔保健推進計画・第4次浜松市食育推進計画)(案)
意見募集期間	令和5年11月15日(水)～令和5年12月14日(木)
意見欄	

- ・ ※ご住所およびお名前が未記入の意見には、実施機関の考え方は示しません。
- ・ 個人情報、本事業においてのみ使用することとし、個人情報保護に関する法令等に基づき適正に管理します。
- ・ この様式は参考です。任意の様式でも提出していただくことができますが、その場合でも、上記と同様の内容について記入をお願いします。
- ・ この様式は、市ホームページからもダウンロードできます。

【提出先】 健康増進課あて

住所 : 〒432-8550 浜松市中区鴨江二丁目11-2

FAX : 053-453-6133

E-mail : [kenko@city.hamamatsu.shizuoka.jp](mailto:kenko@city.hamamatsu.shizuoka.jp)

## ～どうやって意見を書いたらいいの？～

「もっとこうしたらどうか」「もっとこうしてほしい」など、計画や条例の案を見て思ったこと、感じたことを箇条書きや文章にまとめてください。

どうやって書いたらいいかわからない場合には、以下の書き方例を参考にしてみてください。

### <書き方例>

- ページにある「〇〇〇〇」という言葉は分かりにくいので、「□□□□」に変えてはどうでしょうか。
- ページの「△△△△」については、「■■■■■」という内容を追加したほうがよい。その理由は……だからである。
- ページに書いてある目標件数ですが、「〇〇件」では少ないので、「□□件」にすべきだと思う。
- ページの「△△△△」という文章は具体的にどういう意味なのか。また、専門用語が多く使われているので、計画の中に用語解説をつけるべき。

出世大名  
家康くん



皆さんからの  
ご意見  
お待ちしております  
おるのじゃ！

©浜松市