

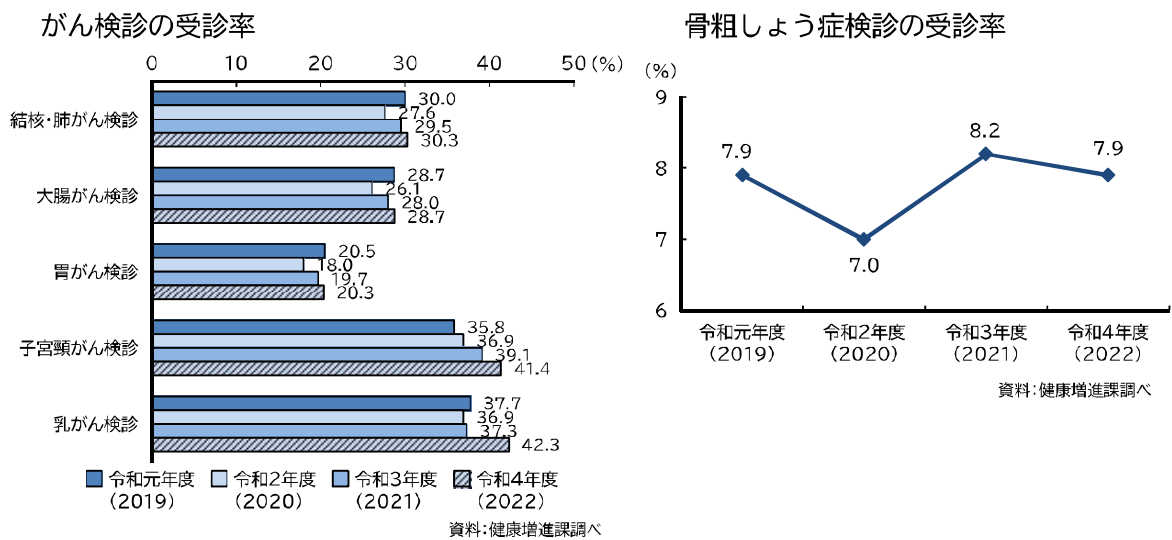
分野2 生活習慣病の予防

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



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】

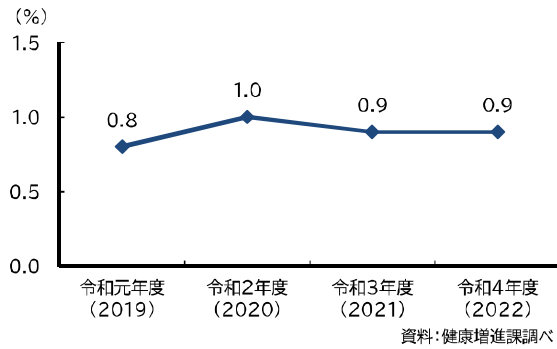
浜松市では、がん検診の受診率向上のための取組を強化しています。ナッジ理論を活用したがん検診受診券の個別発送や、「浜松市健康診査のお知らせ」の全戸配布、大学生と共同で子宮頸がん・乳がん検診無料クーポン券の作成などを行っています。

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。

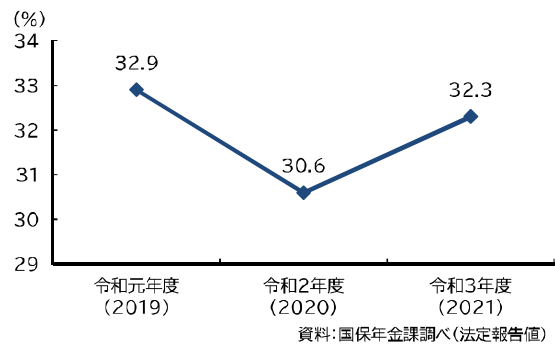
今後も、企業や団体等と連携し、更なる受診率向上の取組を進めていきます。



歯周病検診の受診率

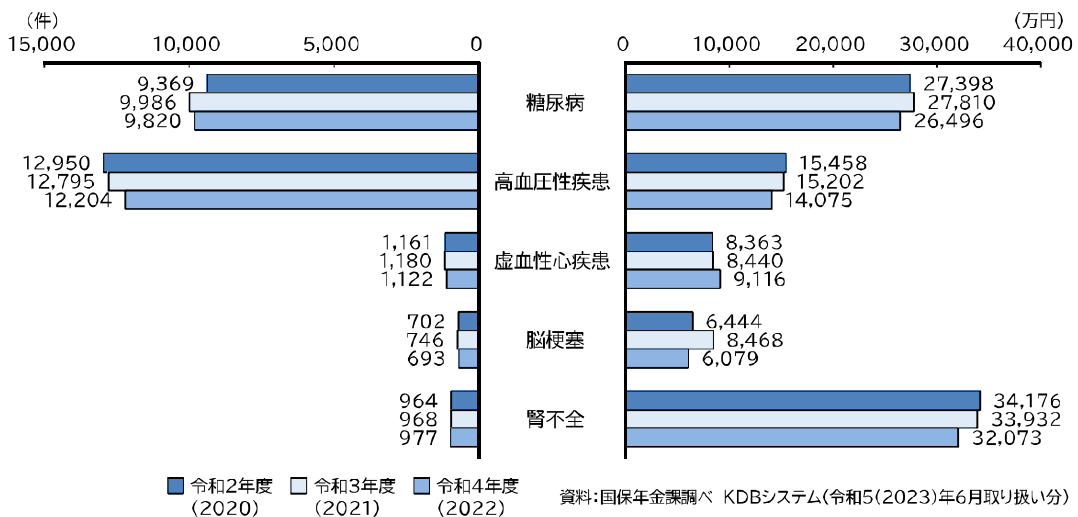


特定健診受診率の推移 (国保)



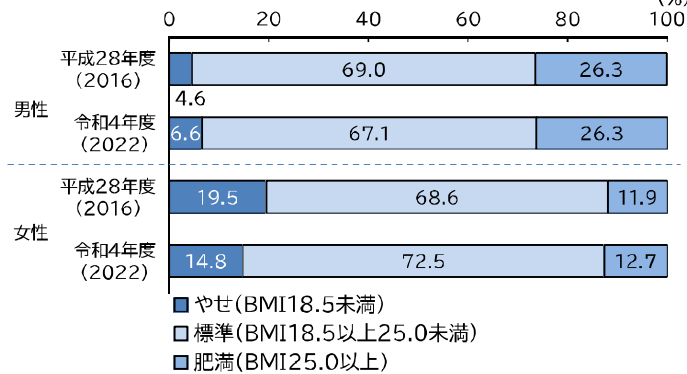
歯周病検診受診率は、令和2(2020)年度に増加しましたが、それ以降は横ばいで推移しています。国民健康保険加入者の特定健診受診率は、令和元(2019)年度まで微増傾向でしたが、令和2(2020)年度は新型コロナウイルス感染症感染拡大の影響により、前年と比べ減少しました。令和3(2021)年度は増加しました。

浜松市国民健康保険医療費の状況



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。

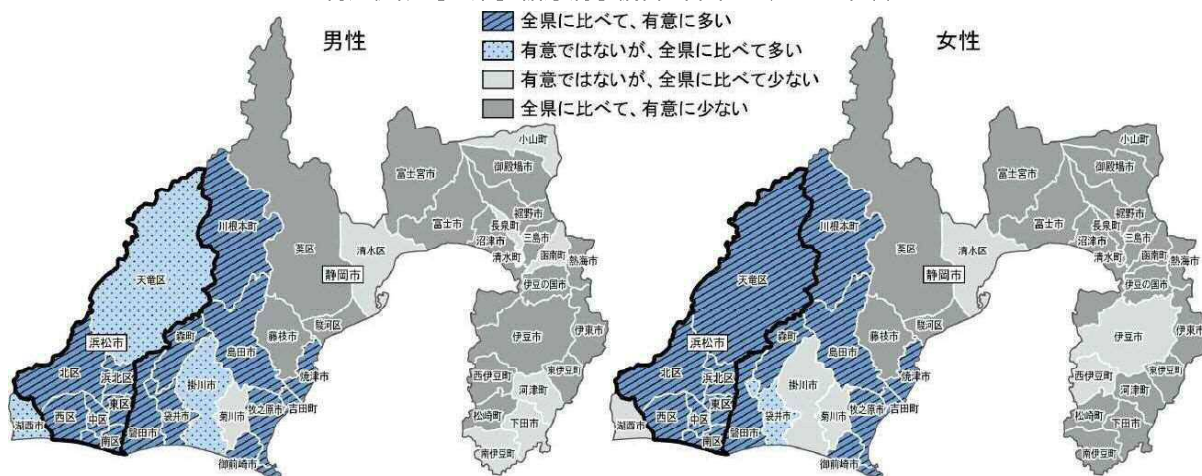
適正体重の人の割合 (20~64歳)



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。

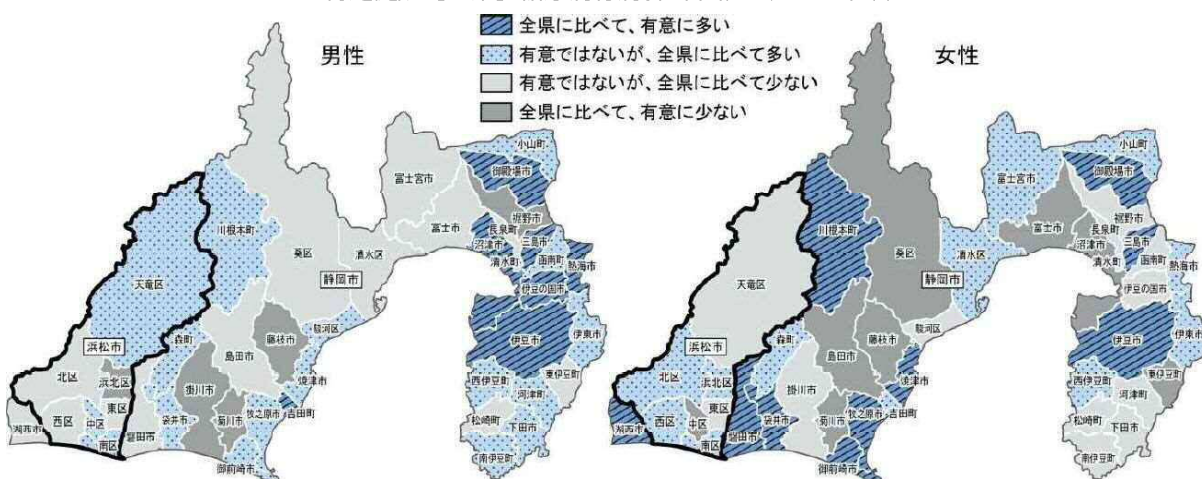
静岡県における糖尿病予備群・有病者の比較

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】

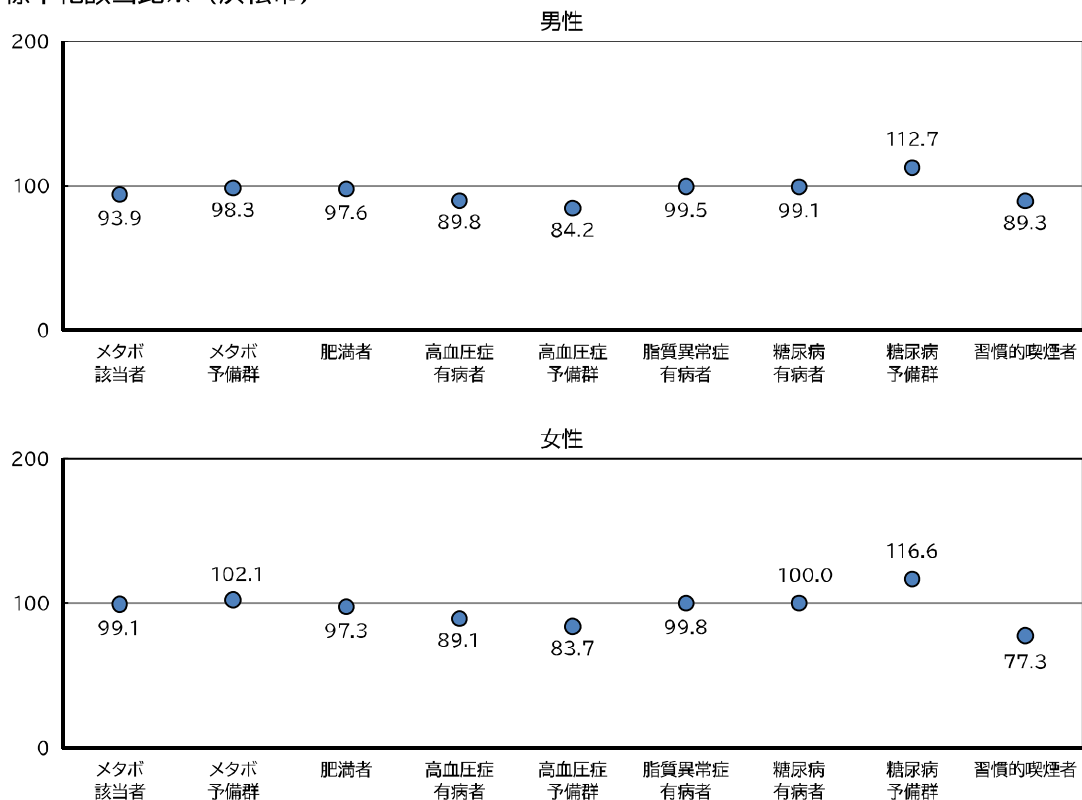
糖尿病による高血糖の状態を放置すると、全身に様々な合併症が起きます。合併症の中でも腎臓の機能が低下する『糖尿病性腎症』は、進行すると末期腎不全となり、人工透析を受けなくてはなりません。糖尿病性腎症は、現在日本の人工透析の原因の第1位、およそ4割を占めています。

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めます。

●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の活用が着目されています。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"> ●定期的に健診(検診)を受ける ●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 ●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 ●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 ●定期的に体重を測り、適正体重を維持する 	<ul style="list-style-type: none"> ●従業員の健診(検診)受診率を上げる ●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 ●生活習慣病の予防に関する情報発信や啓発活動を行う ●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 	<ul style="list-style-type: none"> ●健診(検診)受診に関する周知・啓発を行う ●生活習慣病に関する正しい知識の普及・啓発を行う ●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 ●企業等における健康づくりの取組を支援する ●ICTを活用した健康づくりの環境整備を行う

【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"> ・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。 ・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。 ・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。
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"> ・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。
3 糖尿病等の重症化予防事業 (国保年金課)	<ul style="list-style-type: none"> ・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。 ・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。 ・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。
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"> ・病気の予防や健康づくりに役立つため、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。

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"> ・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。 ・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。 ・企業や学校等と連携し、がん検診の普及・啓発に努めます。 ・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。 ・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。
6	糖尿病予防対策事業 (健康増進課)	<ul style="list-style-type: none"> ・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。 ・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。 ・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。
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"> ・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。
8	健康教育 (健康増進課)	<ul style="list-style-type: none"> ・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。 ・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。 ・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。
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"> ・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。
10	母子保健事業 (健康増進課)	<ul style="list-style-type: none"> ・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。
11	健康情報の普及・啓発 (健康増進課)	<ul style="list-style-type: none"> ・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。 ・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。 ・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。 ・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。

分野3 栄養・食生活（第4次浜松市食育推進計画）

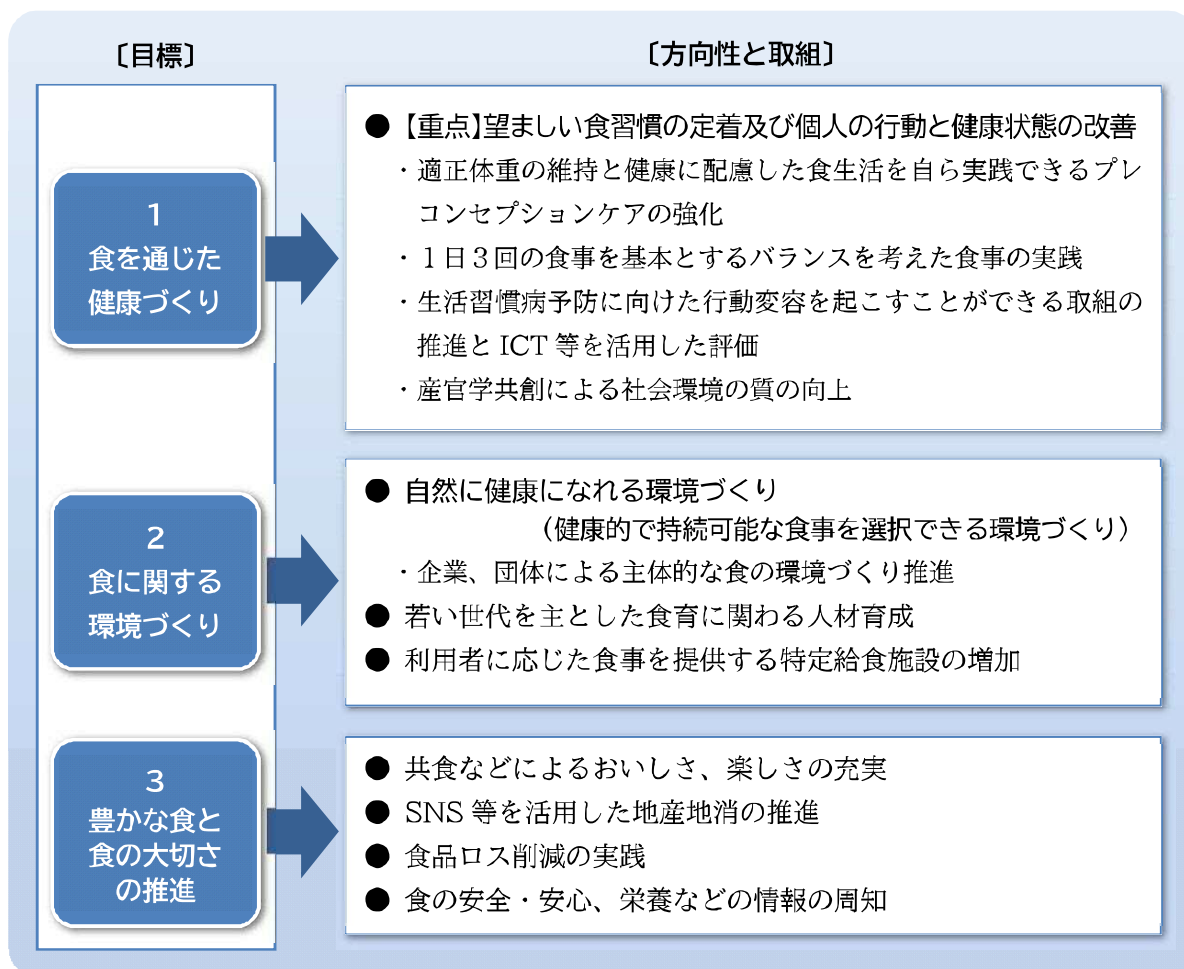
食育推進計画の策定と概要

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

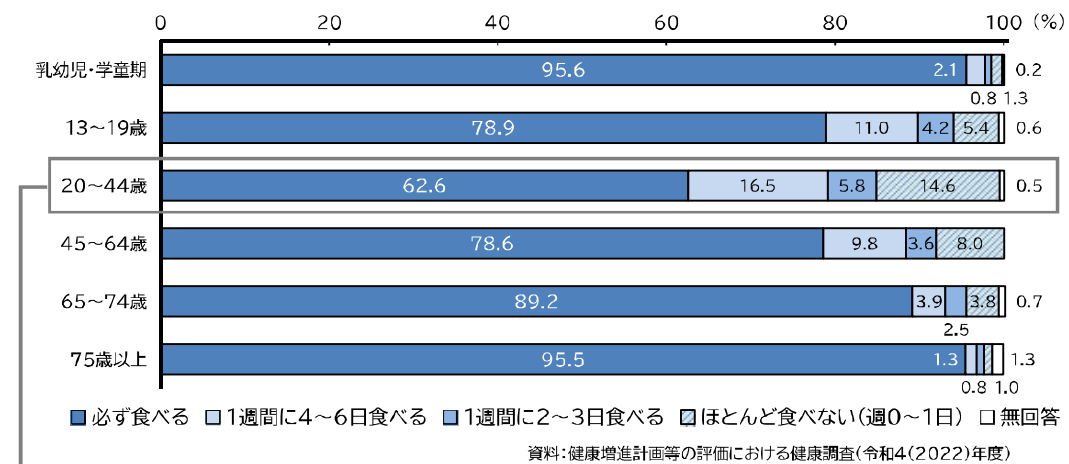
- 自然に健康になれる環境づくり（健康的で持続可能な食事を選択できる環境づくり）
 - ・食事のバランス、野菜摂取や減塩等に配慮した食事を選択できるよう、企業や食品関連業者等が、主体的に食環境づくりに取り組むことが必要です。
- 若い世代を主とした食育に関わる人材育成
 - ・地域や教育現場における食育活動を実践するため、大学生等若い世代との連携体制を構築する等、食育を推進する人材育成の強化を図り、若い世代への情報発信の取組につなげる必要があります。
- 誰もがアクセスできる健康増進の基盤として、利用者に応じた食事を提供している特定給食施設の増加の取組を進めていくことが必要です。

(3) 豊かな食と食の大切さの推進

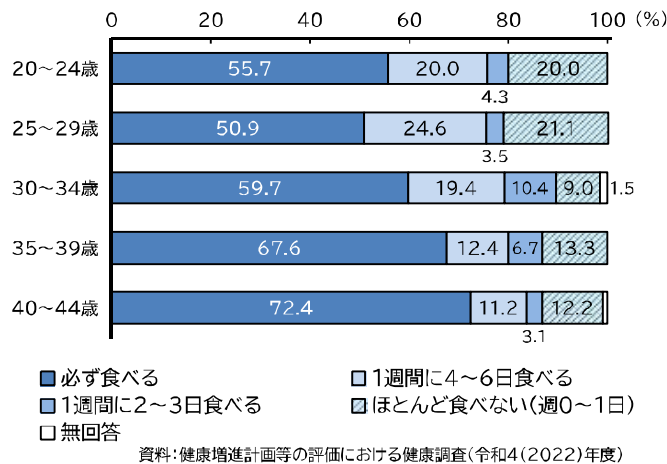
- 健康のみならず豊かな人間性を育むため、家族や仲間と一緒に食事をする共食や給食の場面、調理体験において、食の楽しさや大切さを感じ、食への関心を高めていくことが必要です。
- 通信販売の普及拡大などによる食品の購入方法をはじめ、食をとりまく環境の変化を踏まえ、SNS等を活用した浜松産食材や浜松の食文化に関する情報発信など、より若い世代に向けた取組を強化する必要があります。
- 環境負荷低減のため、一人ひとりが食品ロスの削減意識を高め、実践していくことが必要です。
- 食品の安全・安心、栄養等に関する様々な情報について、広く市民に伝えていくことが必要です。

2 現状と方向性

朝食を欠食している人の割合

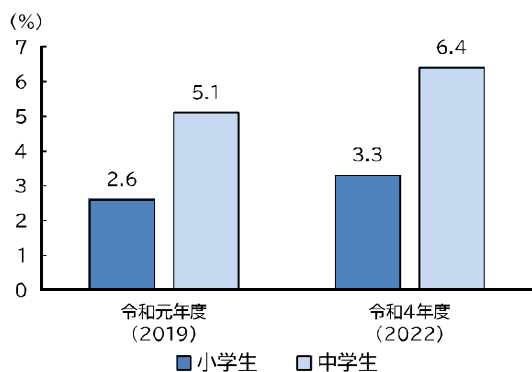


朝食を食べている人の割合(20歳～44歳)

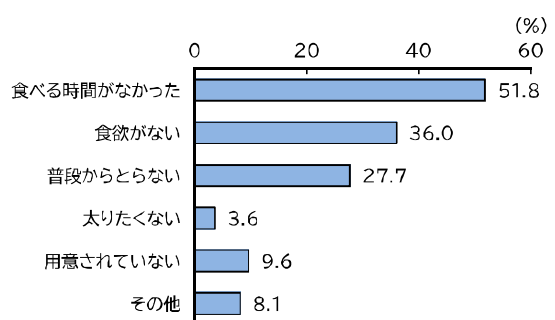


朝食を欠食する人(「1週間に2～3日食べる」及び「ほとんど食べない(週0～1日)」)の割合は、20～44歳の青年期・壮年期では、他の世代と比べて20.4%と多くなっています。その中でも20歳代の「ほとんど食べない」人の割合は、約20%を占めています。

小・中学生の朝食欠食率



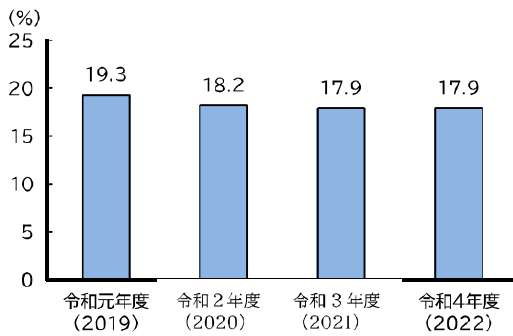
朝食欠食の理由



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。

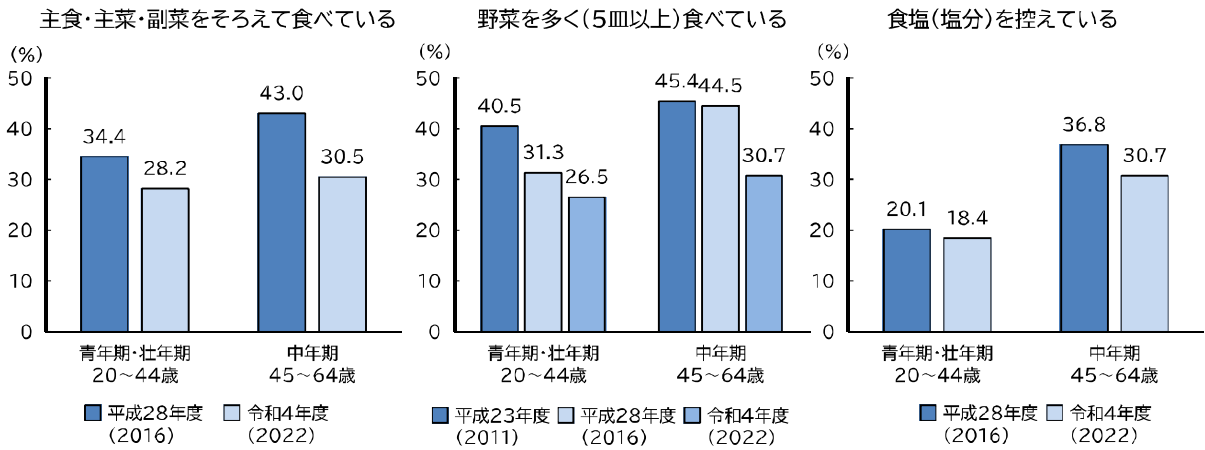
20～30歳代女性の「やせ」の割合



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

資料：健康増進課調べ

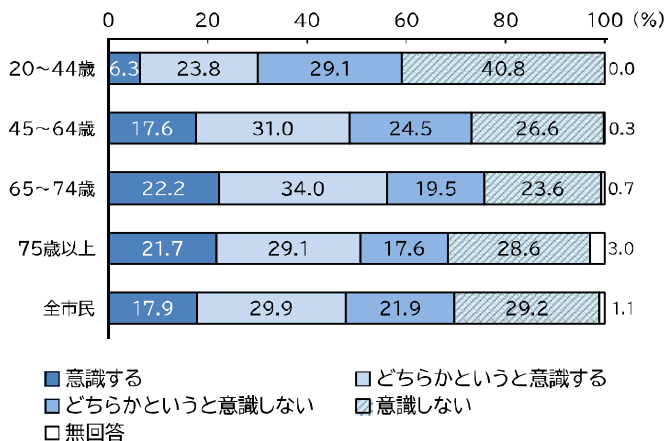
健康を保つために食事のとり方に気をつけている人の割合



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	料理のつく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、セロリー、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"> ●朝食を毎日食べる ●主食・主菜・副菜をそろえて食べる ●野菜は1日350g（1皿70gを5皿以上）以上食べる ●減塩を心がける ●自分で健康的な食事を選択する力をつける ●よくかんで食べる 	<ul style="list-style-type: none"> ●医療機関、大学等が野菜摂取量増加推進の取組を行う ●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 ●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 ●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 	<ul style="list-style-type: none"> ●ライフステージに応じた食育を推進する ●産官学連携により野菜摂取量増加の推進する ●プレコンセプションケアの一環とする食育を実施する ●学校給食等における、栄養管理と食育に取り組む ●企業や店舗と連携して食の環境整備の推進を図る ●口腔機能の育成・維持・増進を踏まえた取組を行う
<ul style="list-style-type: none"> ●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 ●正しい食の情報を獲得することができる 	<ul style="list-style-type: none"> ●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 ●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 	<ul style="list-style-type: none"> ●食育に関わる団体の支援や人材育成の取組を行う ●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 ●食育推進連絡会を開催する
<ul style="list-style-type: none"> ●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 	<ul style="list-style-type: none"> ●「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 	<ul style="list-style-type: none"> ●「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
<ul style="list-style-type: none"> ●地域の産物を活用して料理をつくる 	<ul style="list-style-type: none"> ●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 	<ul style="list-style-type: none"> ●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
<ul style="list-style-type: none"> ●食べ残しをなくす 	<ul style="list-style-type: none"> ●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 	<ul style="list-style-type: none"> ●食品ロス削減やごみ減量のための周知・啓発を行う
<ul style="list-style-type: none"> ●災害時及び、感染症流行時に備え、食料の備蓄をする ●災害時に必要な食支援を受けることができる 	<ul style="list-style-type: none"> ●栄養士会が災害時にJDA-DATチームによる支援を行う 	<ul style="list-style-type: none"> ●災害時及び、感染症流行時に備えた食料備蓄を推進する

【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）

コラム

【減塩に対する市民の意識調査から見たこと】

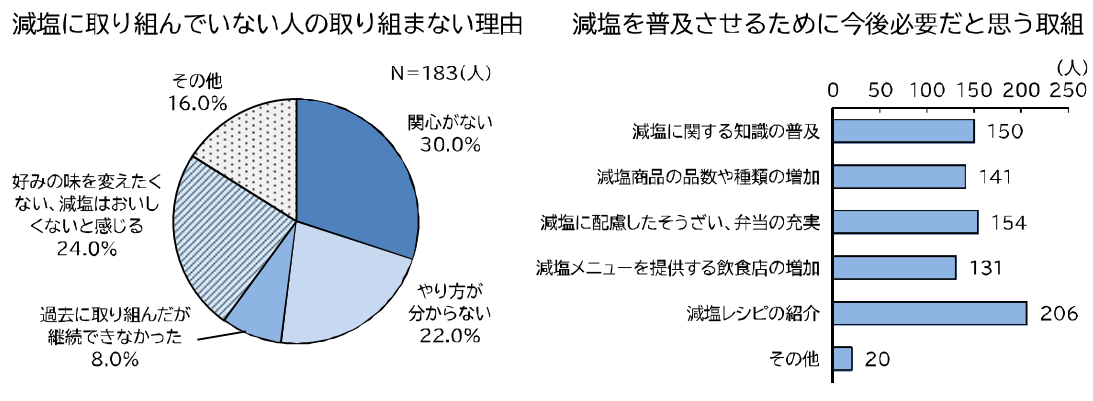
市民の減塩意識を把握し、今後の施策につなげるため、アンケート調査を実施しました。

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。



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。

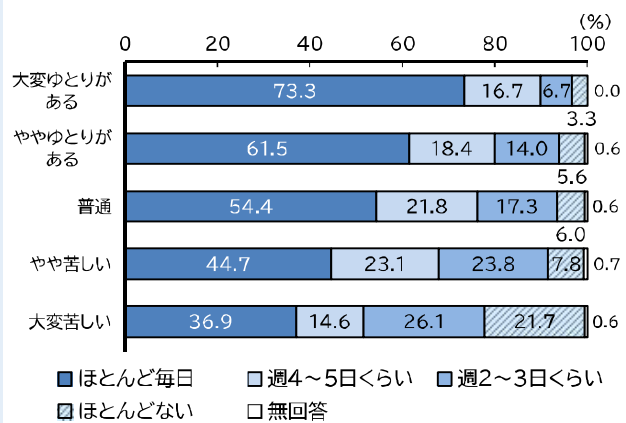


コラム

【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市民健幸部門では、「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】



薄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は、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。



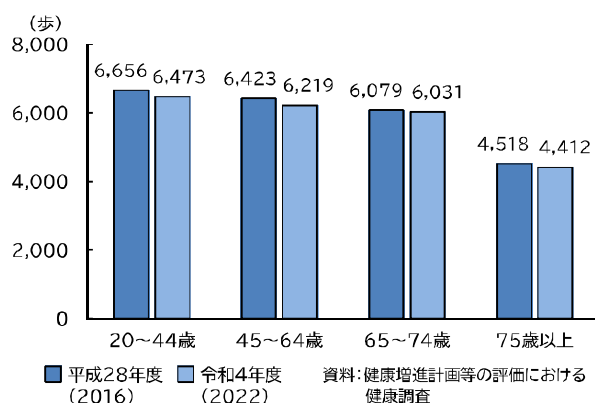
分野4 身体活動・運動

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

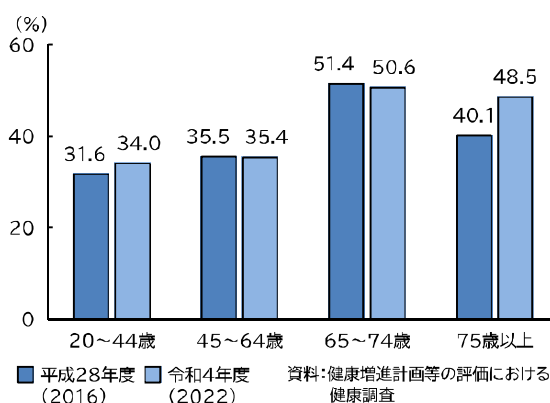
1日の平均歩数（20歳以上）



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	運動する仲間がない (21.3%)	運動する仲間がない (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

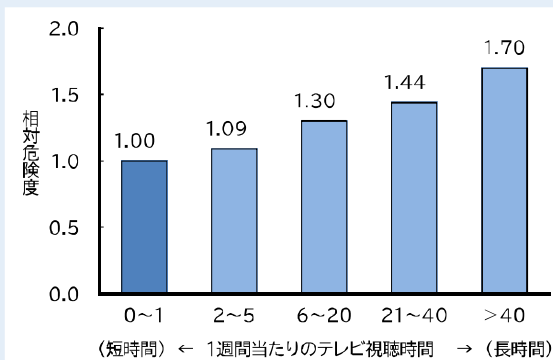
市民のやらまいか	団体のやらまいか	行政のやらまいか
<ul style="list-style-type: none"> ●こどもは外で楽しく遊ぶ ●座位行動時間を減らし、こまめに動く ●意識的に今より1,000歩（10分）多く歩く ●週2回は30分以上体力に合った運動、スポーツを楽しむ ●スポーツ活動に参加し、地域と交流をもつ 	<ul style="list-style-type: none"> ●各種スポーツの楽しさをこどもに教える ●こどもの参加するスポーツ大会を支援する ●事業所にて体操を実施するなど体を動かす取組を行う。 ●従業員に運動に関するイベント情報を提供する ●運動に関す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

コラム

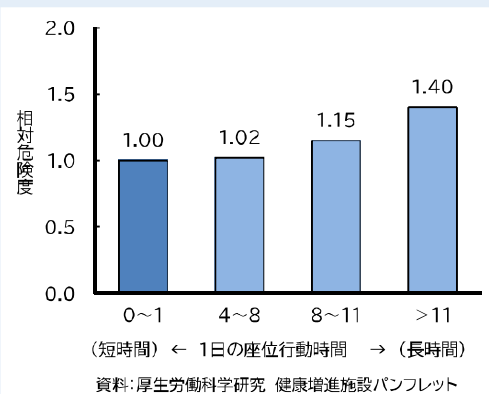
【座位行動時間と生活習慣病の関係】

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】

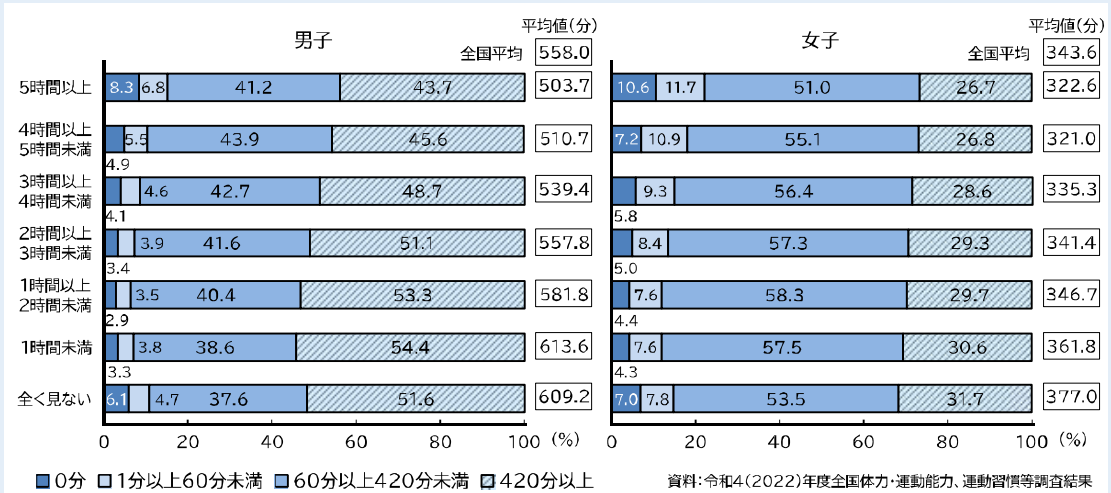
取 組		内 容
1	市民スポーツイベントの充実 (スポーツ振興課)	・浜松シティマラソンや地域スポーツ大会など、市民が気軽に参加でき、スポーツをする機会の充実を図ります。
2	ライフスタイルに応じたスポーツ 活動の推進 (スポーツ振興課)	・年齢や性別、障がいの有無を問わず、誰もが日常的にスポーツに親しみ、健康で過ごすために必要な運動を習慣化できるような取組を推進します。
3	医療機関との連携 (スポーツ振興課)	・(公財)浜松市スポーツ協会や医師会等と連携し、市民の健康増進や障がい予防につながるアドバイスとスポーツ実践に関する相談を実施します。
4	スポーツスタートアップ及び レクリエーシ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

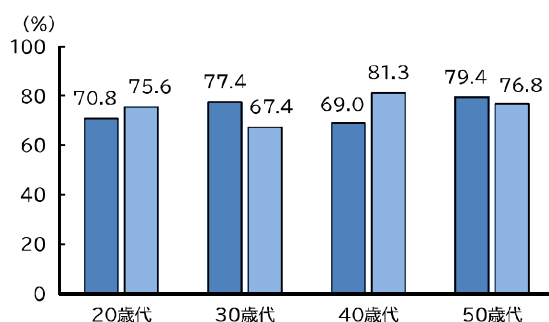
こころの健康は、身体同様に健康づくりのためには欠かせない要素であり、いきいきと自分らしく生きるための重要な条件です。

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。

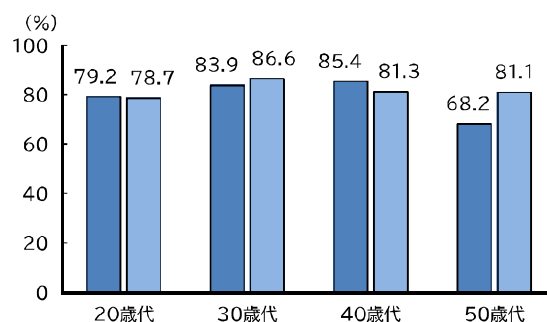
(自殺に対する総合的な取組は、「第四次浜松市自殺対策推進計画(計画期間:令和6(2024)年度~令和10(2028)年度)」に基づき、推進します。)

2 現状と方向性

睡眠がとれている人の割合



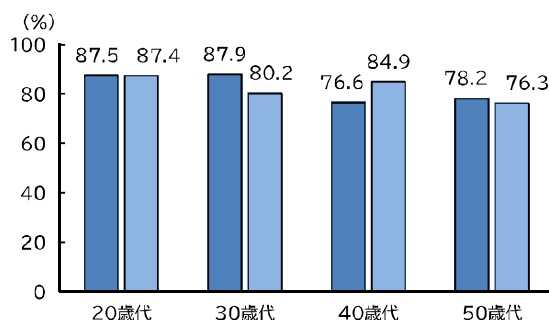
ここ1か月ストレスを感じる人があった人の割合



■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

悩みがある場合、相談相手がいる人の割合



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、相関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おし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"> ●質の良い睡眠を心がける ●悩み事を相談できる相手をもつ ●自分に合ったストレス対処法をもつ ●リラックスできる時間をつくる 	<ul style="list-style-type: none"> ●従業員にこころの健康に関する情報を発信する ●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 ●従業員のメンタルヘルスに関する相談を行う ●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 ●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 	<ul style="list-style-type: none"> ●電話や訪問、来所による精神保健福祉相談を実施する ●こころの健康についての講演会を開催する ●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

【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

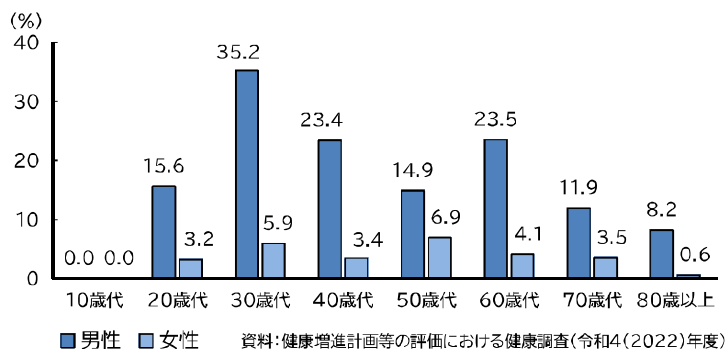
【たばこ】 悪性新生物（がん）、脳血管疾患、心疾患、慢性閉塞性肺疾患（COPD）等の呼吸器疾患、糖尿病、歯周病など多くの病気の発症に深く関係しており、たばこの煙は喫煙している本人だけでなく、たばこに含まれる有害物質を吸った周囲の人にも悪影響を及ぼします。特に、妊婦の喫煙は、流産、早産、低体重児の出産等のリスクを高め、未成年者については、喫煙年齢が若いほどニコチンへの依存度が高くなるといわれています。たばこの有害性について啓発していくとともに、望まない受動喫煙が生じないよう、家庭や地域、職場、関係団体、行政等が一体となって受動喫煙防止対策に取り組む必要があります。

【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。

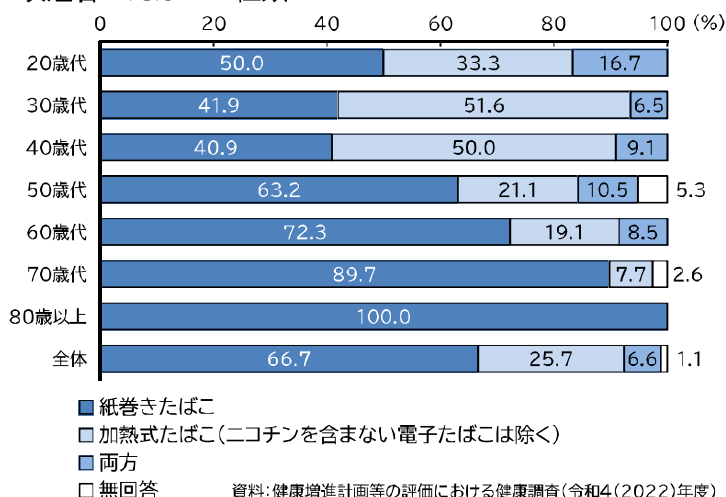
2 現状と方向性

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。

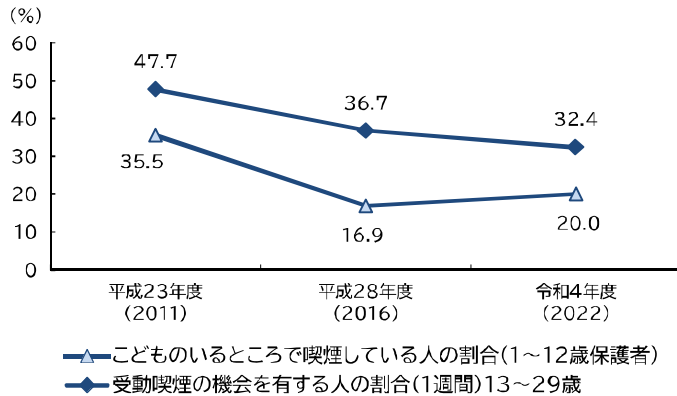
喫煙者のたばこの種類



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。

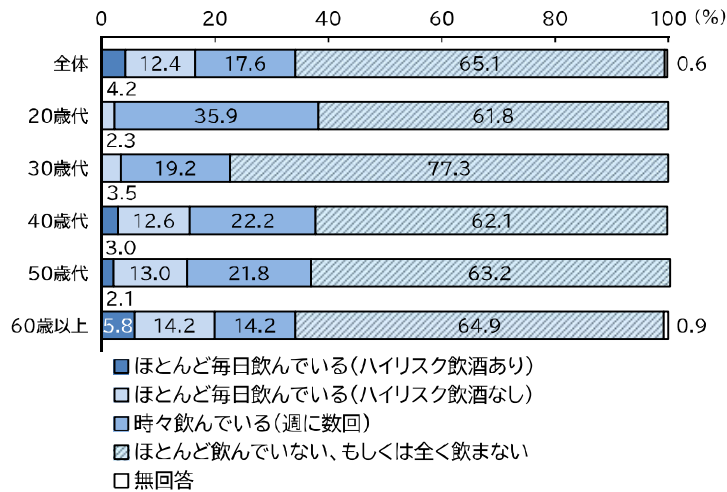
受動喫煙の状況



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

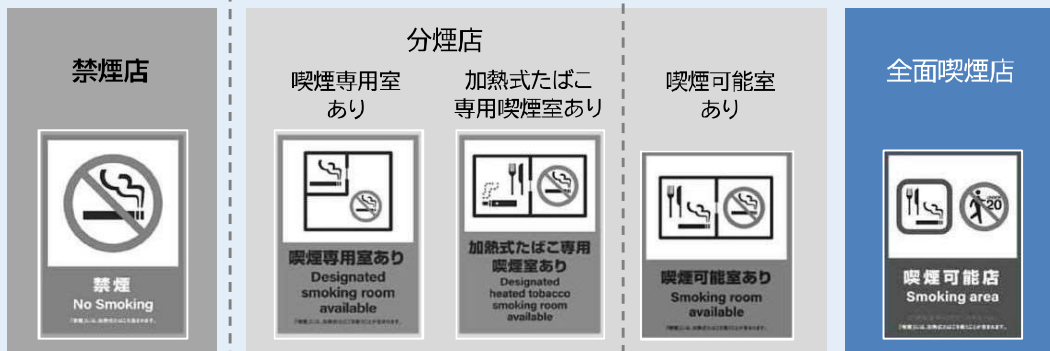
コラム

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"> ● 20歳未満の人や妊婦は喫煙・飲酒をしない ● こどもや家族の前でたばこを吸わない ● 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 ● 禁煙したい人は思いきってたばこをやめる ● 興味本位で大麻などの薬物に手を出さない ● 飲酒する時は適量飲酒を心がける ● 他人に無理やりお酒を勧めない 	<ul style="list-style-type: none"> ● 従業員に対し受動喫煙防止対策を推進する ● 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 ● 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 ● 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 ● 健康的な飲酒の情報を提供する ● アルコール、薬物に対する正しい知識の普及・啓発をする 	<ul style="list-style-type: none"> ● 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 ● 禁煙したい人を支援する ● 喫煙マナーの向上を進める ● 屋外公共施設での禁煙対策を推進する ● アルコール・薬物問題に関する相談を実施する ● 自助グループ活動を支援する ● 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 ● 薬物に対する正しい知識の普及・啓発をする

【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"> ・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。 ・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。 ・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。
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"> ・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。
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"> ・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。
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"> ・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。 ・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。
12	市民マナー条例の啓発 (環境政策課)	<ul style="list-style-type: none"> ・屋外の公共の場所での、歩きたばこの禁止、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。
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"> ・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。
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"> ・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。

コラム

加熱式たばこや電子たばこなら大丈夫???

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 加熱式たばこ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



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