

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

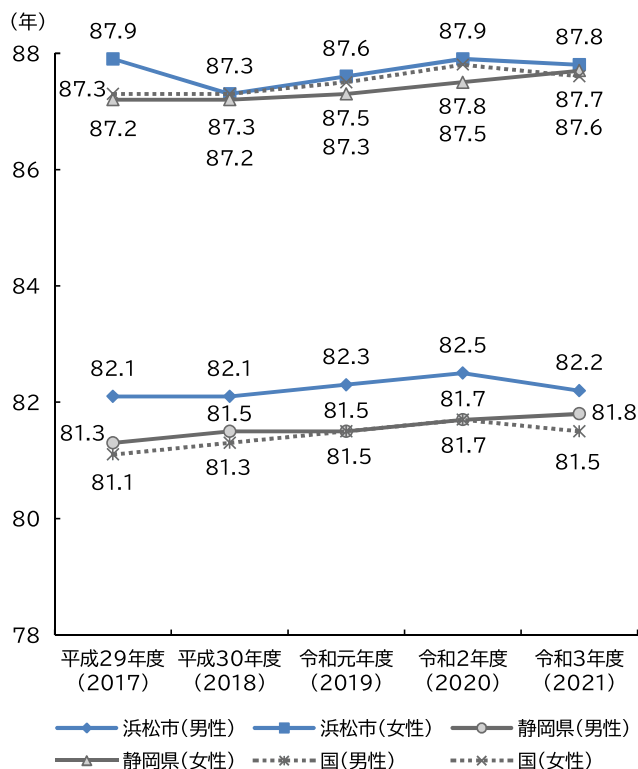
健康寿命

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。



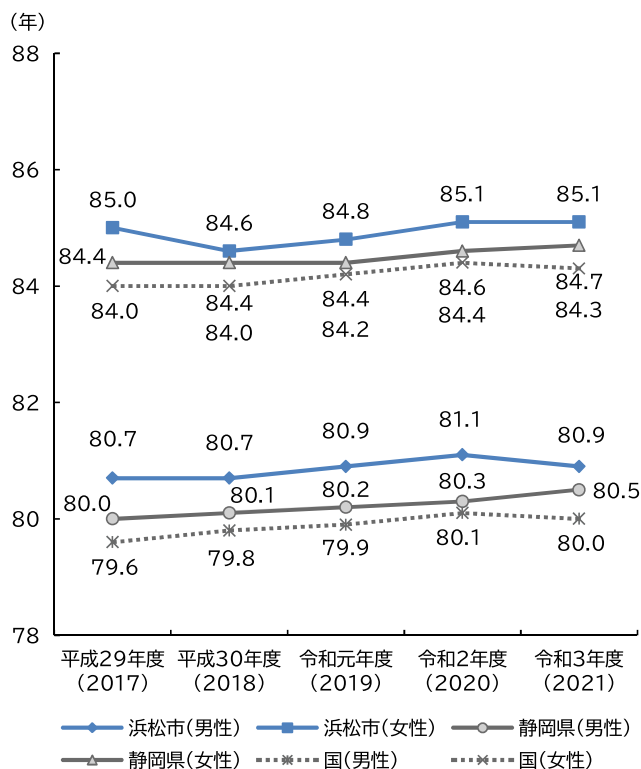
平均余命と平均自立期間

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

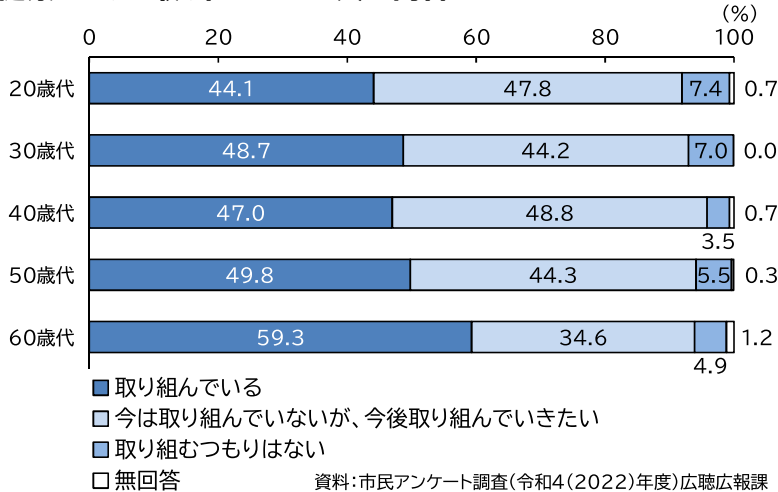
資料:一般財団法人日本総合研究所
「全47都道府県幸福度ランキング2022年版」

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。

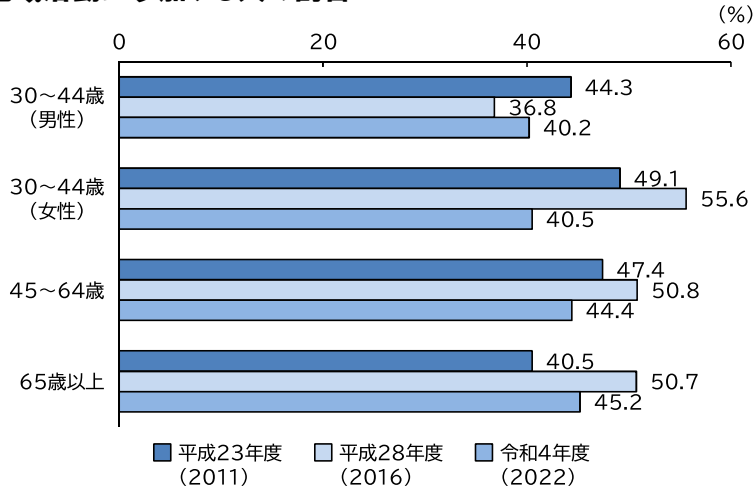
※基本指標:人口増加率、一人あたり市民所得、選挙投票率(国政選挙)、財政健全度、合計特殊出生率、自殺死亡者数、勤労者世帯可処分所得の7指標。

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	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	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。

■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)

■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 法人など多くの方が参画しています。

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"> ●自分に合った健康づくりに主体的に取り組む ●地域活動・ボランティア活動などに積極的に参加する ●趣味や生きがいをもつ ●人との交流をもつ 	<ul style="list-style-type: none"> ●従業員の健康づくりに積極的に取り組む ●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 	<ul style="list-style-type: none"> ●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 ●地域の人々の生きがいづくりを推進する ●ボランティア活動を支援する

【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"> ・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。 ・生きがいづくりの機会を創出します。
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"> ・高齢者の生きがいづくり及び健康増進を図ります。 ・地域の子育てを支援します。 ・高齢者とこどもの世代を超えた交流の場を提供します。
11 自主活動支援事業 (健康増進課)	<ul style="list-style-type: none"> ・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、活動の支援を行います。 ・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。

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"> ・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。 ・保健師や栄養士等による地域保健活動で健康づくりを推進します。
13	健康増進団体応援事業 (健康増進課)	<ul style="list-style-type: none"> ・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。
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"> ・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。
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"> ・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。
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"> ・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。
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"> ・市民や地域企業を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。
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"> ・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。 ・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。
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"> ・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。



■浜松市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。



■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。



■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、オンラインによる健康相談、オンラインセミナーの開催、体操等の動画配信、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

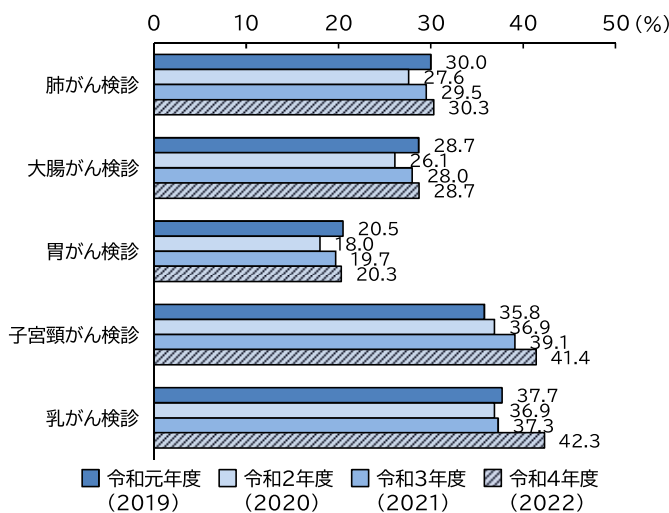
1 基本的な考え方

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。

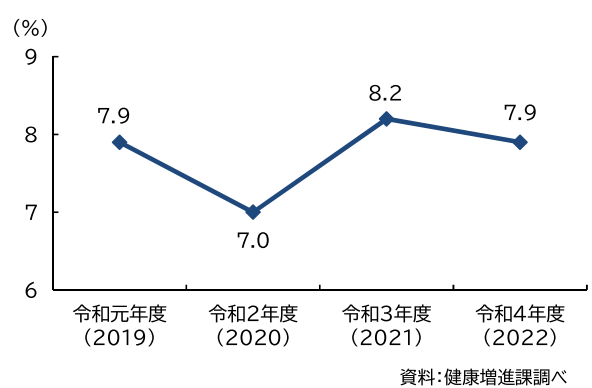
（がんに対する総合的な取組は、「第3次浜松市がん対策推進計画（計画期間：令和6(2024)年度～令和11(2029)年度）」に基づき、推進します。）

2 現状と方向性

がん検診の受診率



骨粗しょう症検診の受診率



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。

■がん検診受診率向上の取組

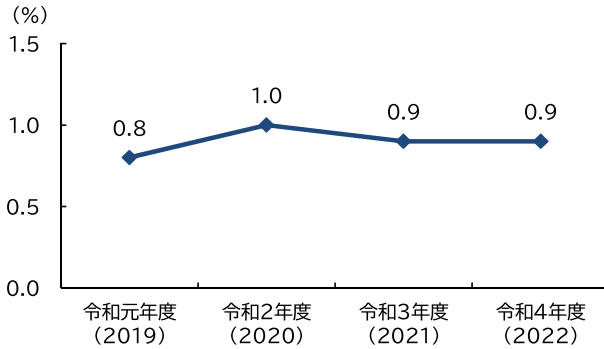
浜松市では、がん検診の受診率向上のための取組を強化しています。ナッジ理論を活用したがん検診受診券の個別発送や、「浜松市健康診査のお知らせ」の全戸配布、大学生と共同で子宮頸がん・乳がん検診無料クーポン券の作成などを行っています。

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すなど、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。

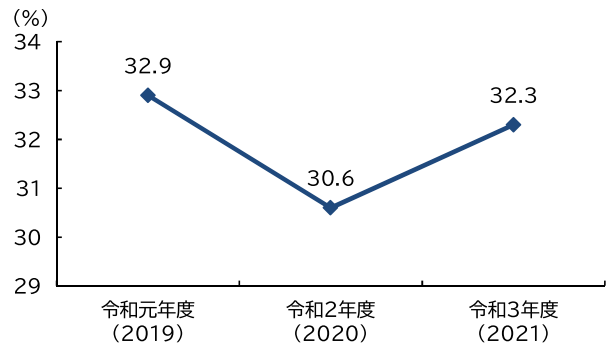


歯周病検診の受診率



資料:健康増進課調べ

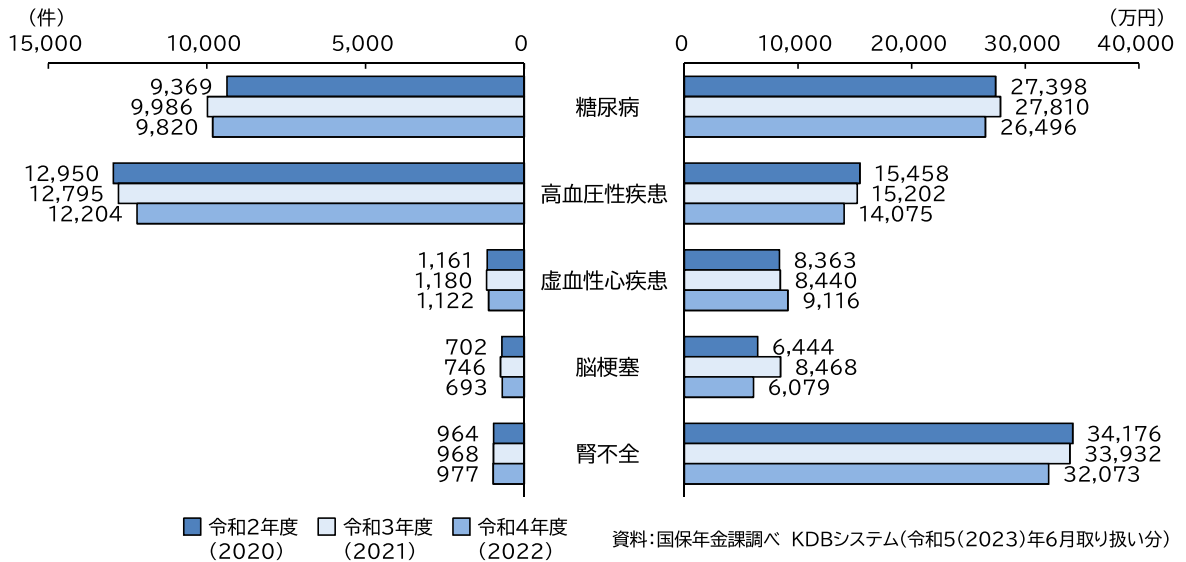
特定健診受診率の推移(国保)



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。

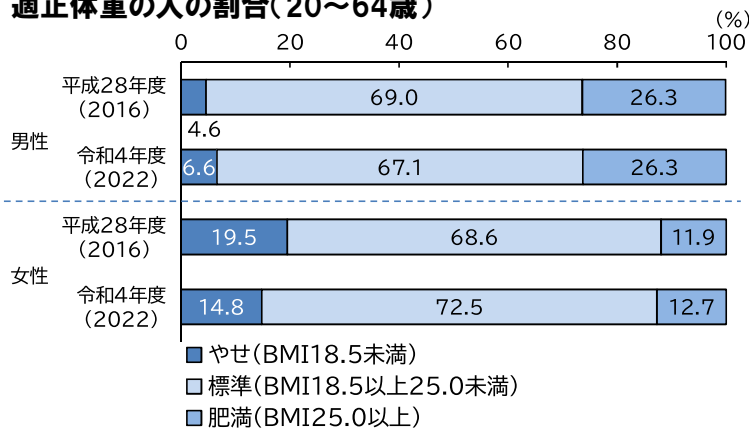
浜松市国民健康保険医療費の状況



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)

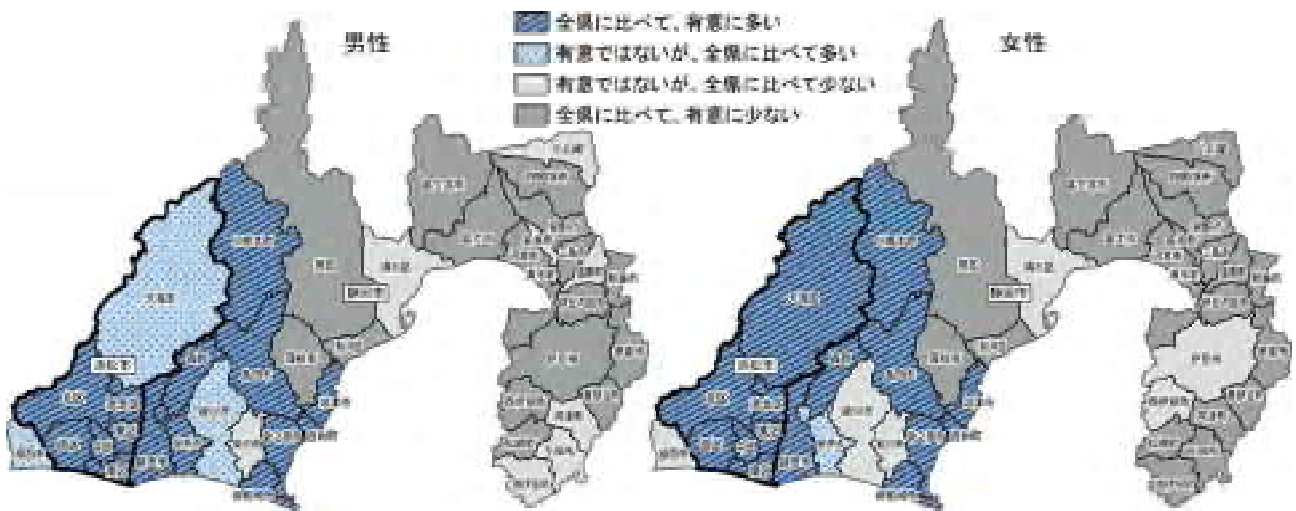


資料:健康増進計画等の評価における健康調査

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。

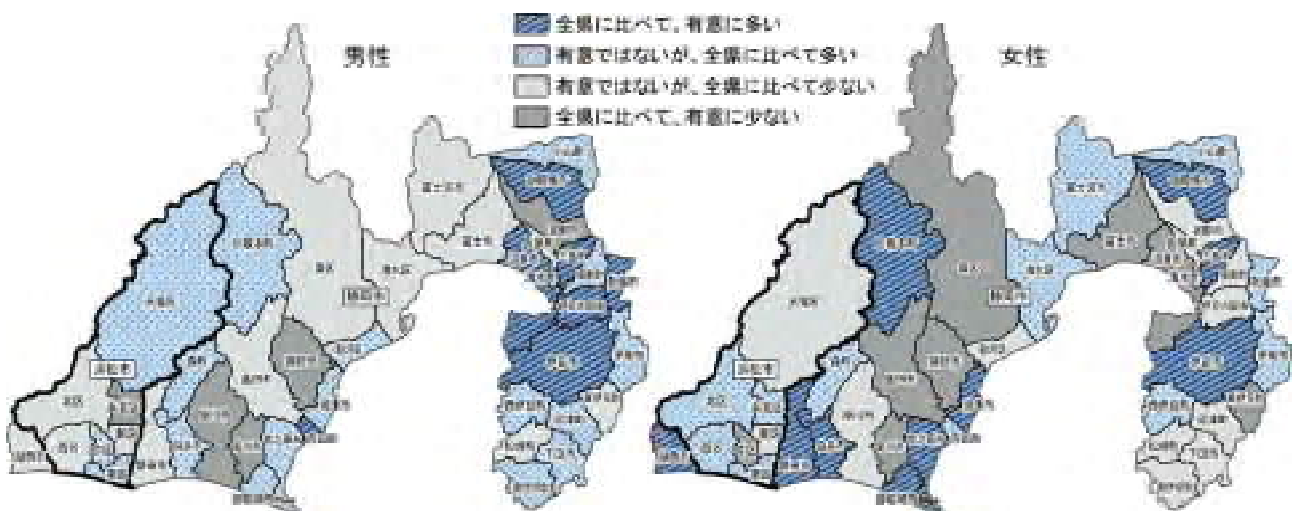
静岡県における糖尿病予備群・有病者の比較

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

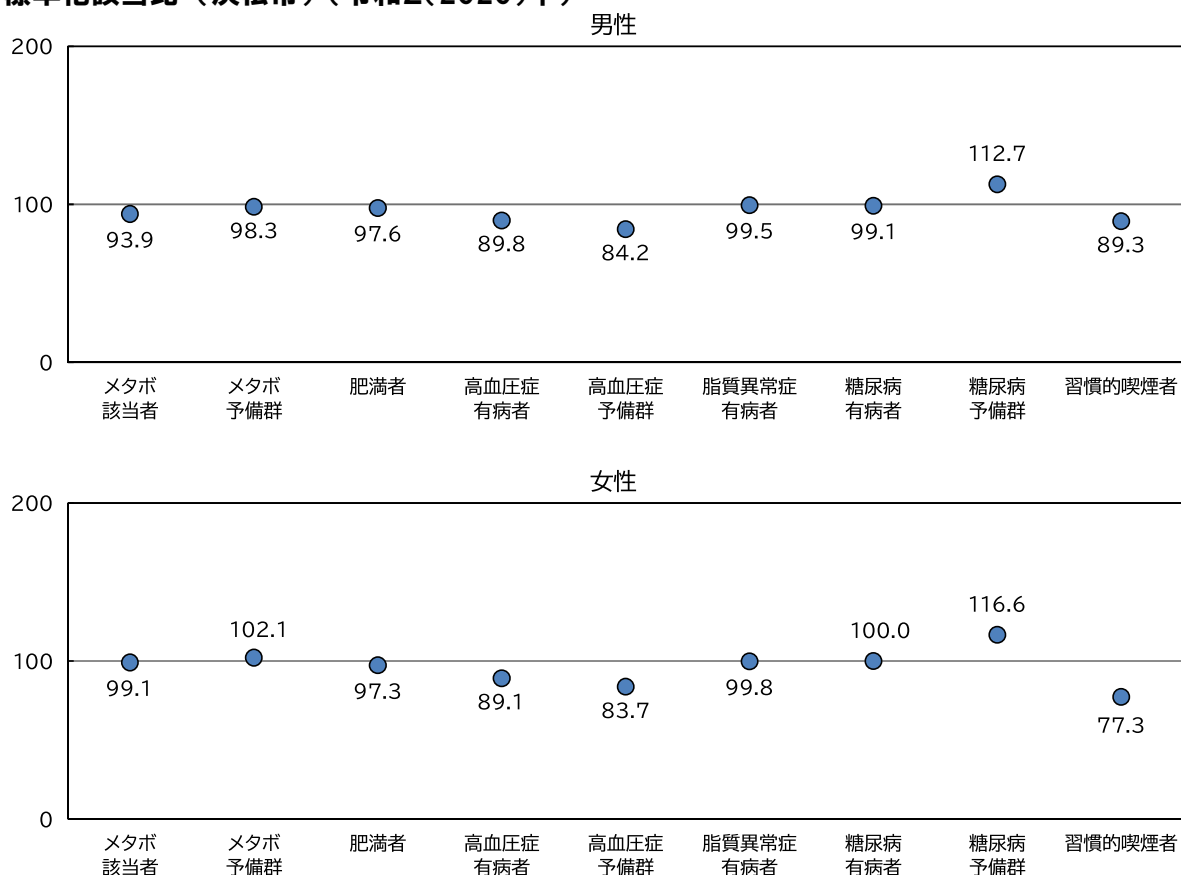
糖尿病による高血糖の状態を放置すると、全身に様々な合併症が起こります。合併症の中でも腎臓の機能が低下する『糖尿病性腎症』は、進行すると末期腎不全となり、人工透析を受けなくてはなりません。糖尿病性腎症は、現在日本の人工透析の原因の第1位、およそ4割を占めています。

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)(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)

※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、糖尿病発症の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がしやすくなることや、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	40～69歳	30.3%	60.0%	60.0%
		大腸がん	40～69歳	28.7%	60.0%	60.0%
		胃がん	35～69歳	20.3%	60.0%	60.0%
		子宮頸がん	20～69歳女性	41.4%※1	60.0%	60.0%
		乳がん	40～69歳女性 (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※2の割合	20～60歳男性	27.4%	減少	減少	
		40～60歳女性	12.8%	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	

※1 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回受診した人で算出。

※2 肥満者：BMI25以上



■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、浜松市の保健師、管理栄養士、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。

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。(40歳以上75歳未満の方は、浜松市国民健康保険又は後期高齢者医療保険に加入している方) ・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した方に、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。 ・保健師や管理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、管理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、管理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。

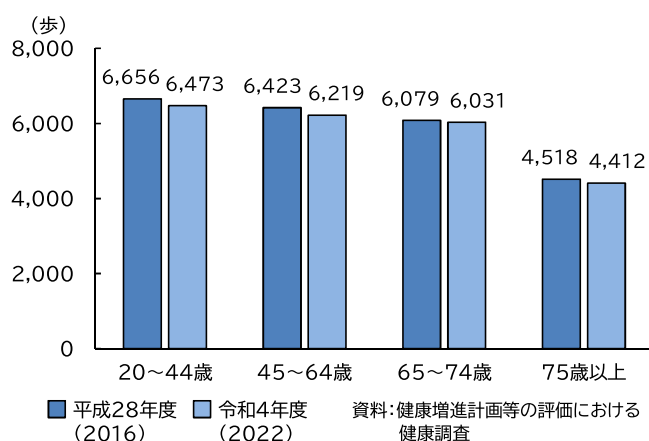
分野3 身体活動・運動

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、生活習慣病の予防だけでなく、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

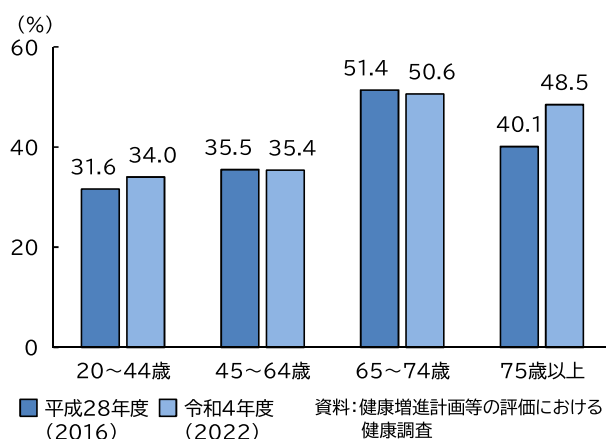
1日の平均歩数(20歳以上)



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（※P23コラム参照））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

■すきま時間にながら運動

「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

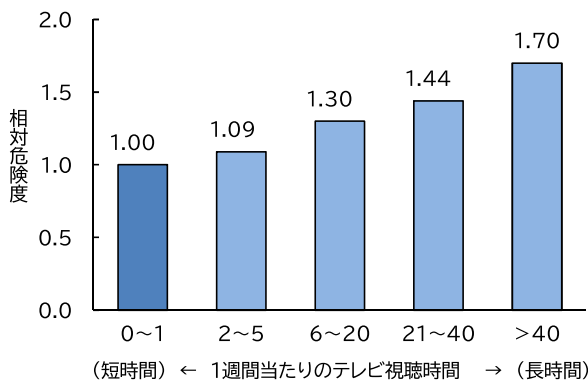
コラム

■座位行動時間と生活習慣病の関係

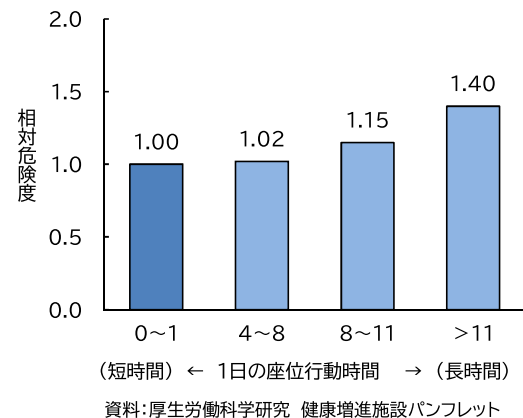
座位行動とは、座っていたり（座位）、横になっていた（臥位）している状態のことをいいます。

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。

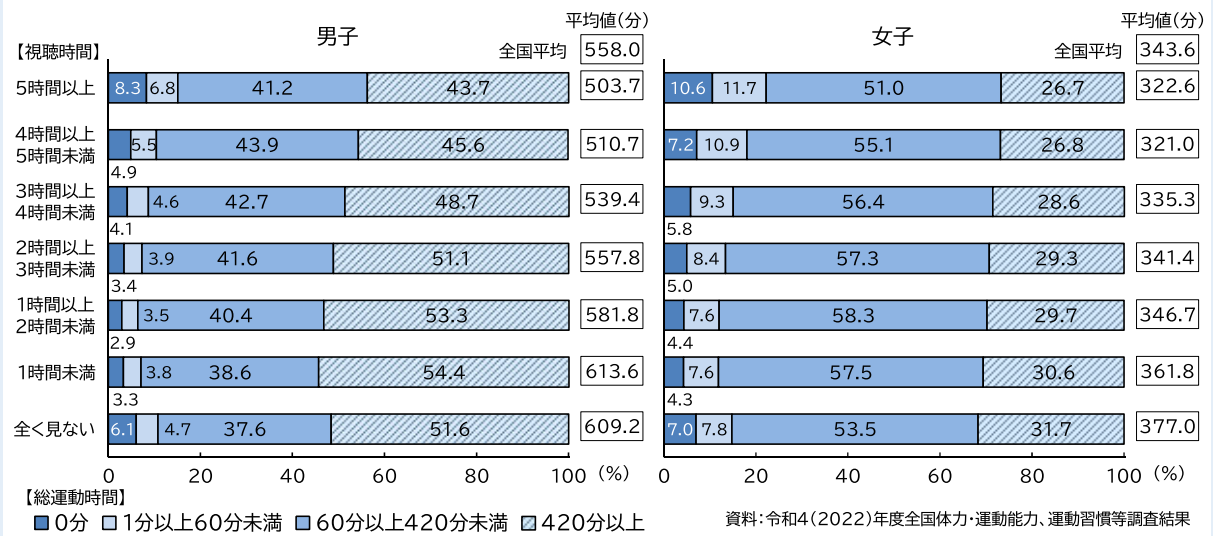
【行政の取組一覧】

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。

■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)



■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4 こころの健康

1 基本的な考え方

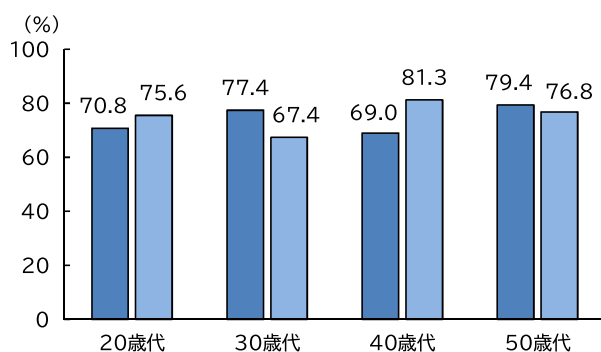
こころの健康は、身体同様に健康づくりのためには欠かせない要素であり、いきいきと自分らしく生きるための重要な条件です。

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。

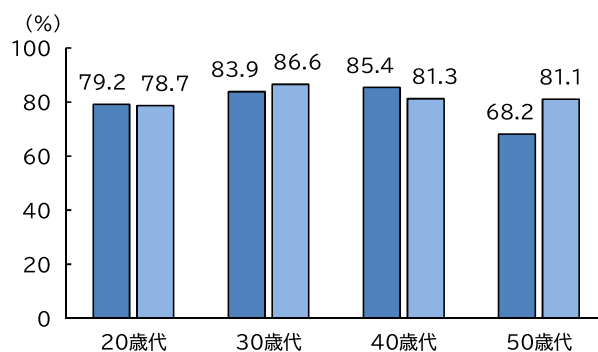
(自殺に対する総合的な取組は、「第四次浜松市自殺対策推進計画(計画期間:令和6(2024)年度~令和10(2028)年度)」に基づき、推進します。)

2 現状と方向性

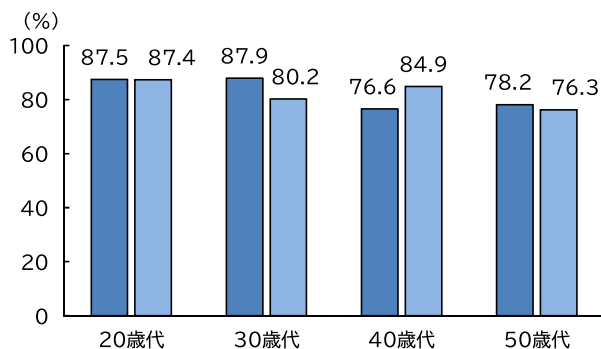
睡眠がとれている人の割合



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

経年変化をみると、30歳代において、睡眠がとれている人の割合と相談相手がいる人の割合が減少し、ストレスを感じる人があった人の割合が増加しています。その一方、40歳代は、睡眠がとれている人の割合と相談相手がいる人の割合が増加し、ストレスを感じる人があった人の割合が減少しています。

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ときや、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の普及・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 (教育センター)	・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。

■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

■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。

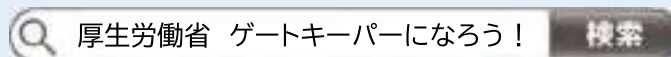
あなたの周りの人が何か悩みを抱えているのではないかと、そんな風を感じたときは、まず、やさしく声をかけ、その方のお話をじっくり聞いてあげてください。不安や悩みを少し和らげることができるかもしれません。

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。



参考：厚生労働省 ホームページ「ゲートキーパーになろう！」