

HAMAMATSU

～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～



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(2024)年度



令和17(2035)年度



ごあいさつ

生涯にわたり、健やかで心豊かに過ごしたいという思いは、私たちの共通の願いです。

浜松市では、「健康はままつ21（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」を策定し、市民の皆さまの健康増進及び歯と口の健康づくり、食育を推進してまいりました。この間、少子高齢化はさらに進展し、悪性新生物、心疾患、脳血管疾患などの生活習慣病の予防や、健康寿命の延伸がより一層、重要な課題となっています。そして、令和2年度には新型コロナウイルス感染症の感染拡大により、市民の生活環境やライフスタイルは大きく変化しました。



今回、3計画の期間が令和6年3月末で終了するにあたり、これまでの取組について評価を行い、社会情勢の変化や様々な健康課題を踏まえて、令和6年度以降の新たな計画を策定しました。なお、本計画は、総合的に健康づくりを推進し、より効果的な事業展開を図るため、3つの計画を一体的に策定しております。

健康寿命を延伸するためには、生涯にわたりライフステージに応じた健康づくりに継続して取り組んでいくことが大切です。若い世代や働き盛り世代の健康を増進することは、自身の将来の疾病予防や望ましい生活習慣を次世代のこどもたちにつなげていくことにもつながります。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まいります。

また、本計画の推進にあたっては、市民の主体的な取組を中心としつつ、地域、学校、企業、関係団体、行政などが連携して、市全体で健康づくりに取り組んでいくことが重要となります。今後もより一層の御支援、御協力をお願いいたします。

結びに、本計画策定にあたり、貴重な御意見を賜りました浜松市保健医療審議会委員の皆さまをはじめ、関係者の皆さまや市民の皆さまに心から感謝を申し上げます。

令和6年3月

浜松市長 中野 祐介

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）10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 身体活動・運動	32
分野4 こころの健康	37
分野5 たばこ	41
分野6 アルコール	44
分野7 薬物	47
分野8 親子の健康	50
分野9 栄養・食生活〔第4次浜松市食育推進計画〕	59
分野10 歯と口の健康〔第2次浜松市歯科口腔保健推進計画〕	77
健康はままつ21 指標一覧（再掲）	96
第4章 年代別健康づくりの目標	100
資料編	102
1 市の要綱・条例等	102
2 委員名簿	110
3 健康はままつ21計画策定作業部会担当課	112
4 健康はままつ21推進協力団体一覧	112
5 策定の経過	117
6 用語解説	118

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、少子高齢化が進行しており、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、本計画は独立した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、生涯にわたる幅広い健康づくりの取組を推進していきます。

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、それぞれ独立していますが、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「健康日本21」「成育基本法」及び静岡県の「ふじのくに健康増進計画」を踏まえた計画です。

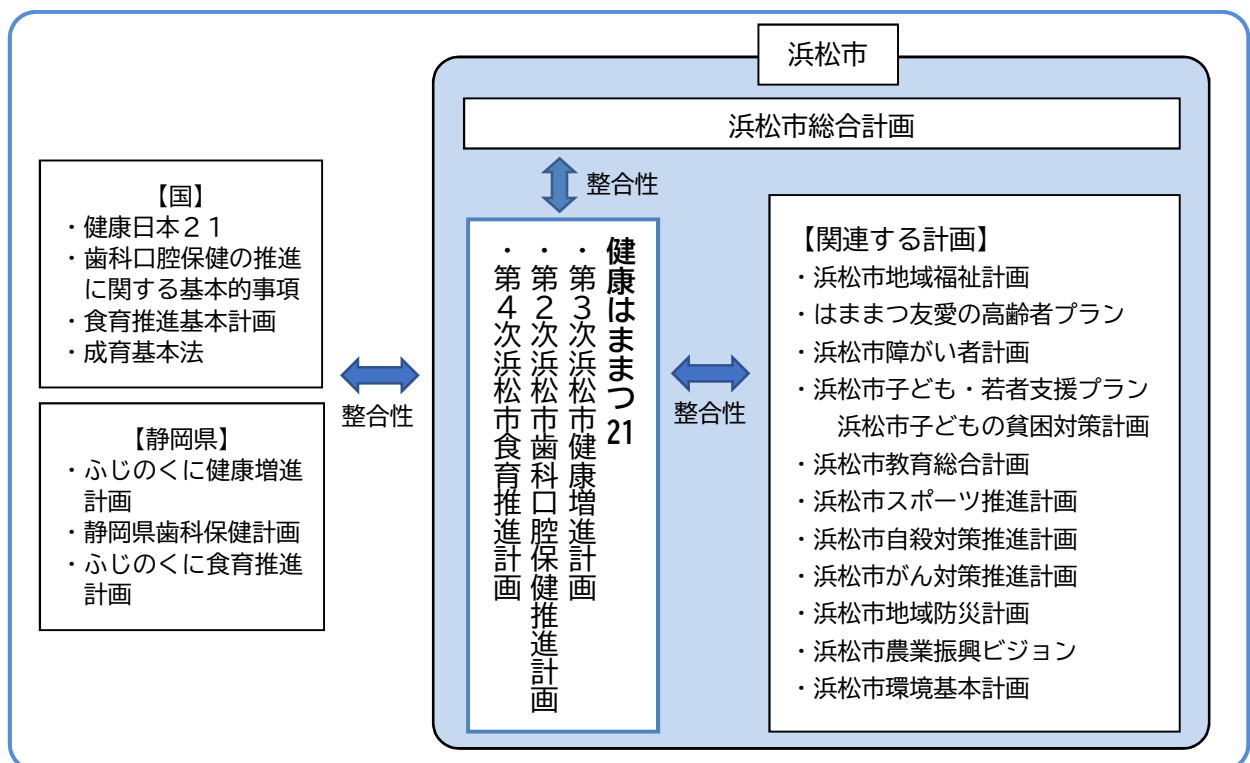
■第2次浜松市歯科口腔保健推進計画

国の「健康日本21」及び「歯科口腔保健の推進に関する法律」に基づく「歯科口腔保健の推進に関する基本的事項」さらに、静岡県の「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

食育基本法に基づき、国の「健康日本21」「食育推進基本計画」及び静岡県の「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開発目標です。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

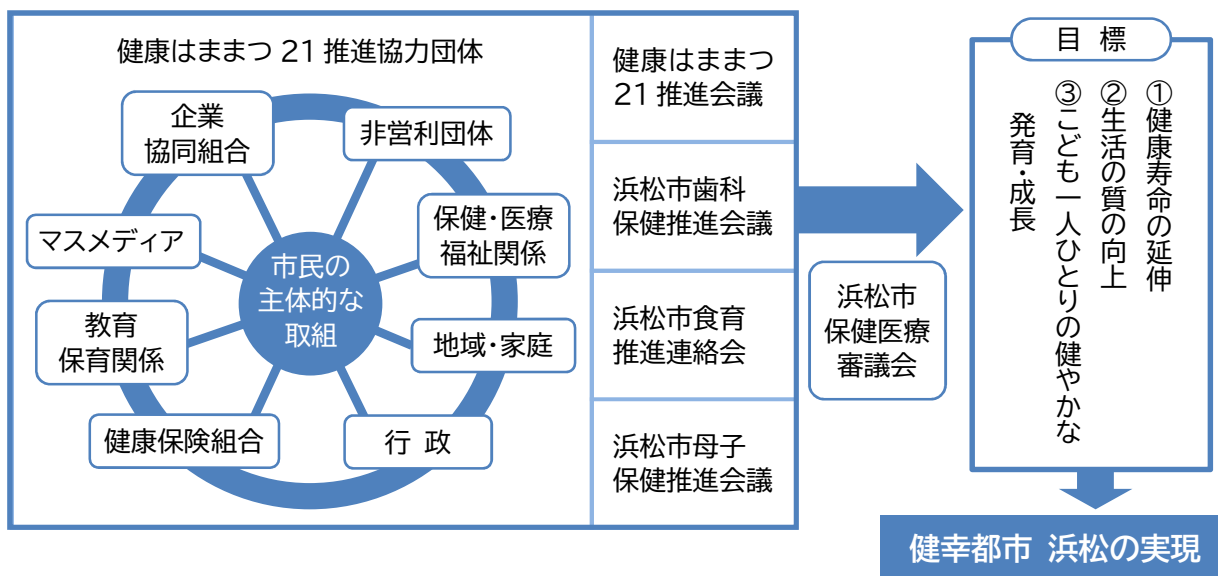
年齢や疾病の有無にかかわらず、誰もが住み慣れた地域で、自分らしい生活が送れるように、社会とのつながりを維持・向上できる取組や健康づくりを推進します。

■ 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

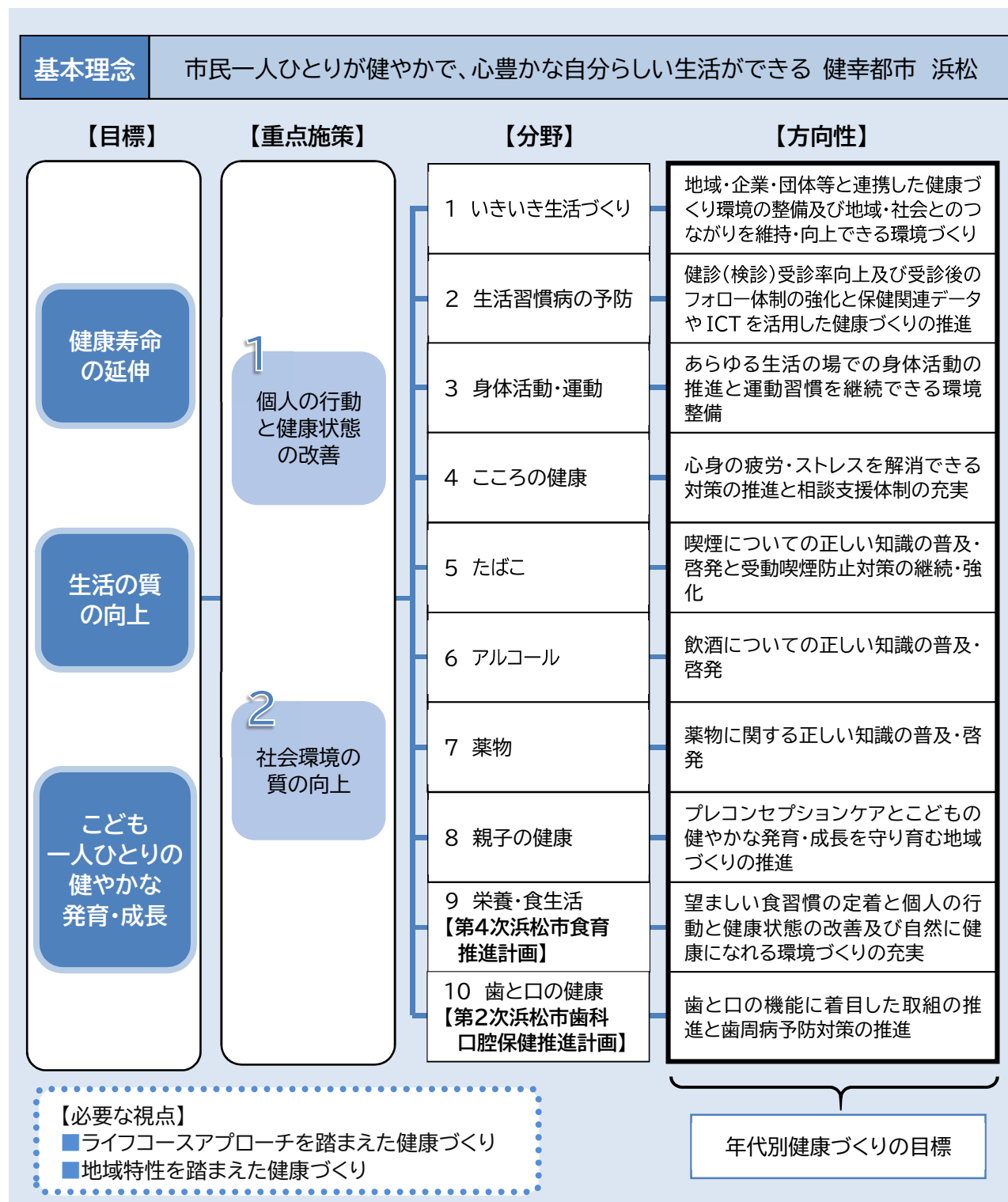
本計画の推進にあたっては、「市民協働のもと、社会全体で市民の健康を支える」という観点から、市民の主体的な取組を中心としつつ、家庭や地域、健康づくりに関わる企業や団体、行政などが連携し、健康づくりの輪を広げていきます。本市では、行政とともに市民の健康づくりを支援する健康保険組合、企業等の関係団体が「健康はままつ21推進協力団体」として市民の健康づくりに参画しています。また、「健康はままつ21推進会議」「浜松市歯科保健推進会議」「浜松市食育推進連絡会」「浜松市母子保健推進会議」「浜松市保健医療審議会」にて進捗管理をします。



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10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割以下にとどまりました。本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 ※P56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症拡大の影響によるテレワークの普及などにより、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。健康に関心をもち、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や社会経済的に不利な立場の人も含め、「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。少子高齢化が進行する中で、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、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) 10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

「やらまいか」とは、遠州地方の方言で、「とにかくやってみよう」「やろうじゃないか」という意味で使われており、目標を達成するために、市民・団体・行政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

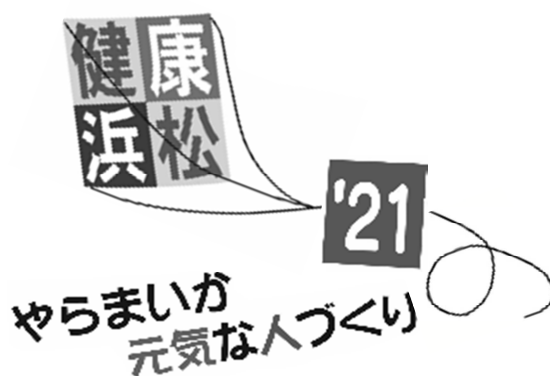
本計画の基本理念や「市民協働のもと、社会全体で市民の健康を支える」という方向性を市民が共有し、市全体で本計画を推進するために、キャッチフレーズとロゴマークを引き続き使用します。

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

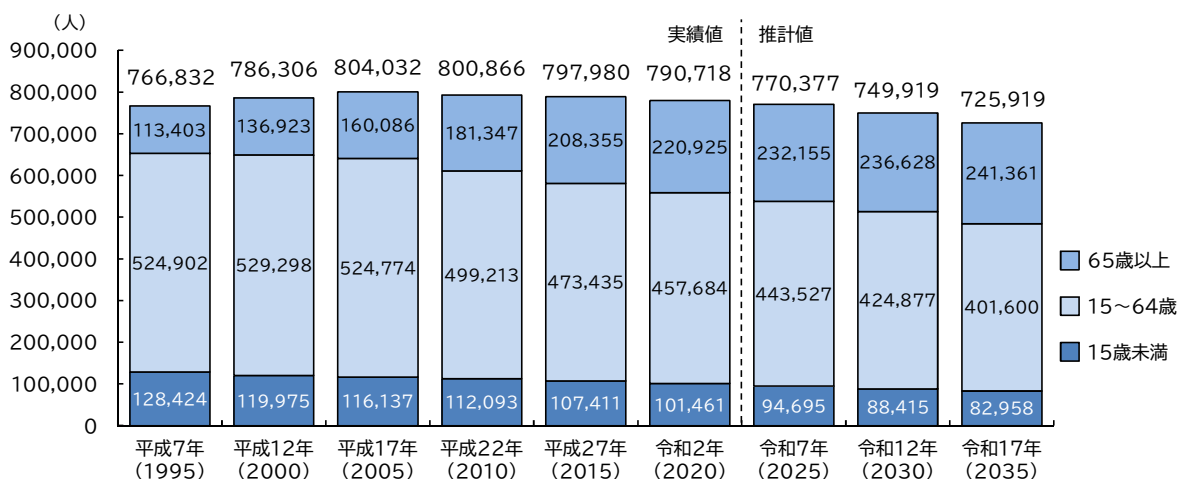
(1) 総人口の推移

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。

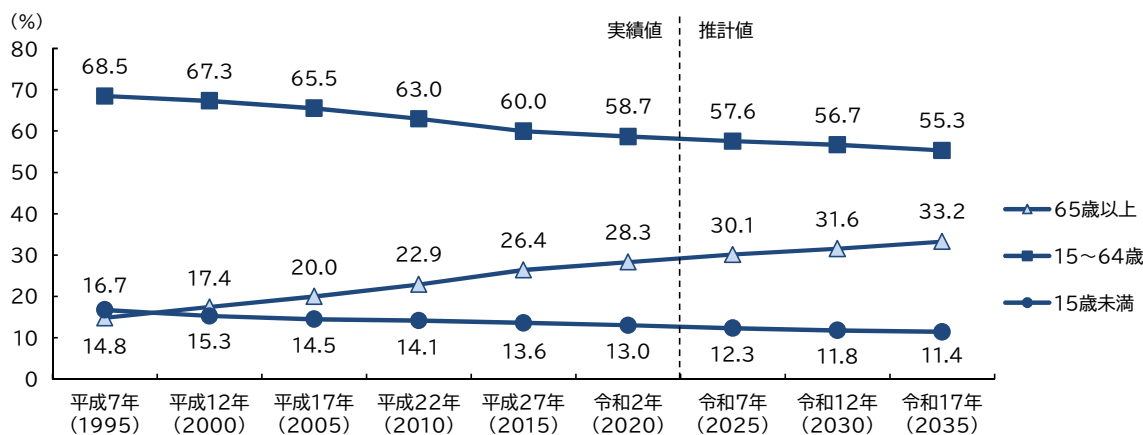
人口割合は令和2(2020)年、年少人口13.0%、生産年齢人口58.7%、高齢者人口28.3%となっています。

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。

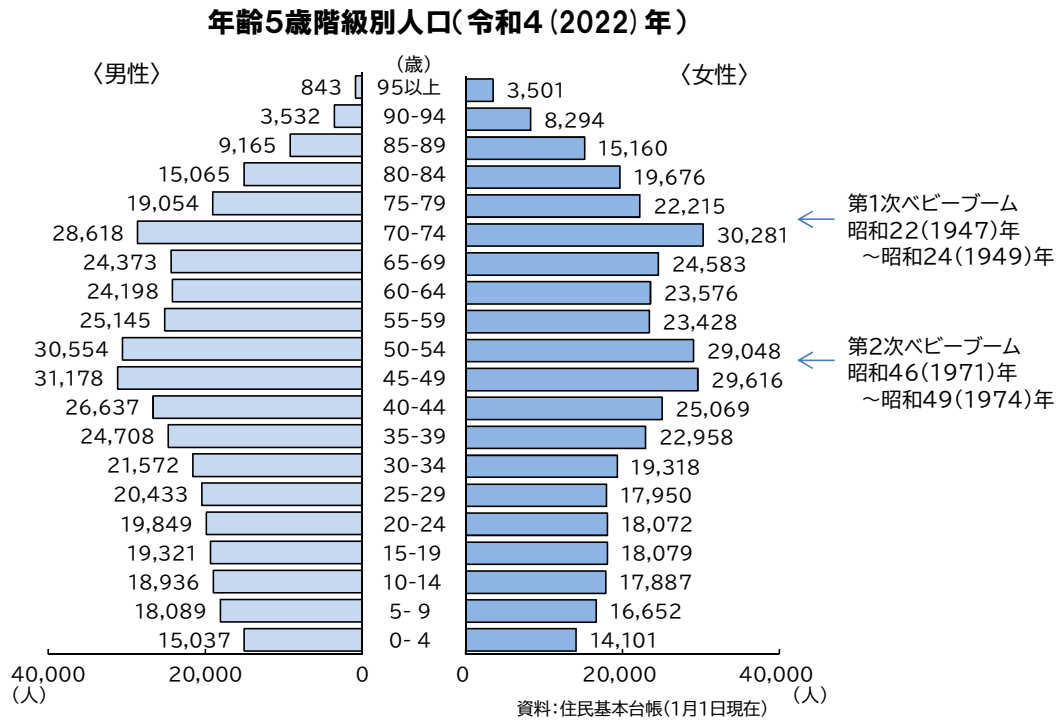
年齢3区分別人口割合の推移



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

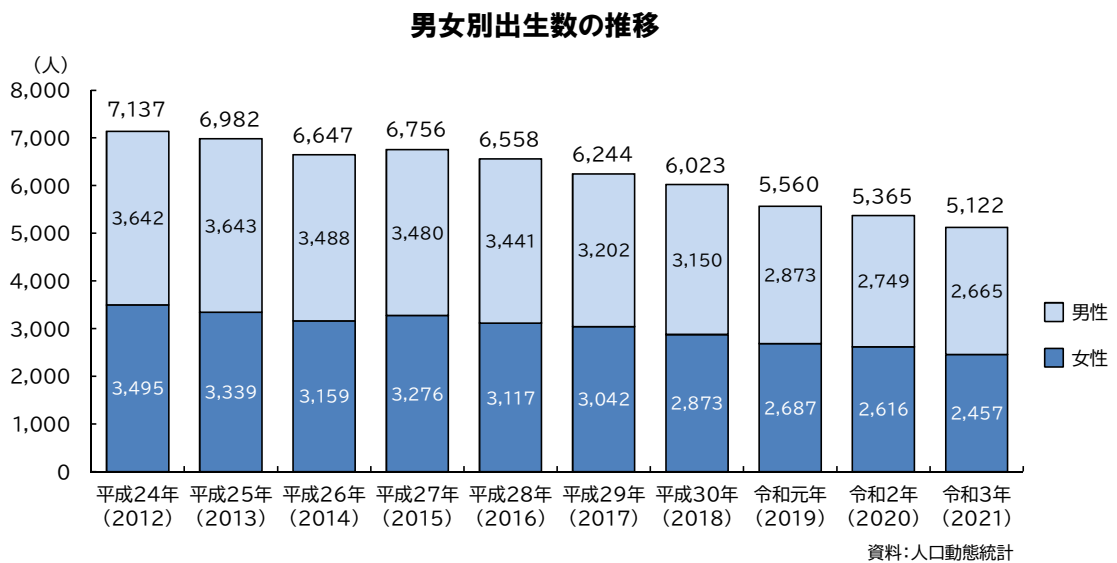
人口ピラミッドでは、男性、女性ともに団塊の世代である73～75歳層、団塊ジュニアの50歳前後が多くなっています。



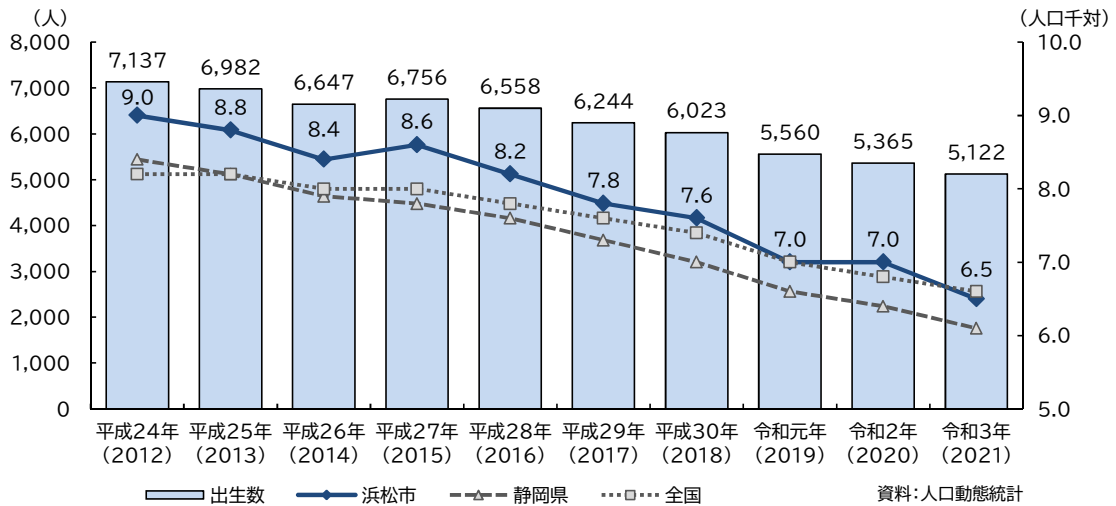
(3) 出生の状況

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。



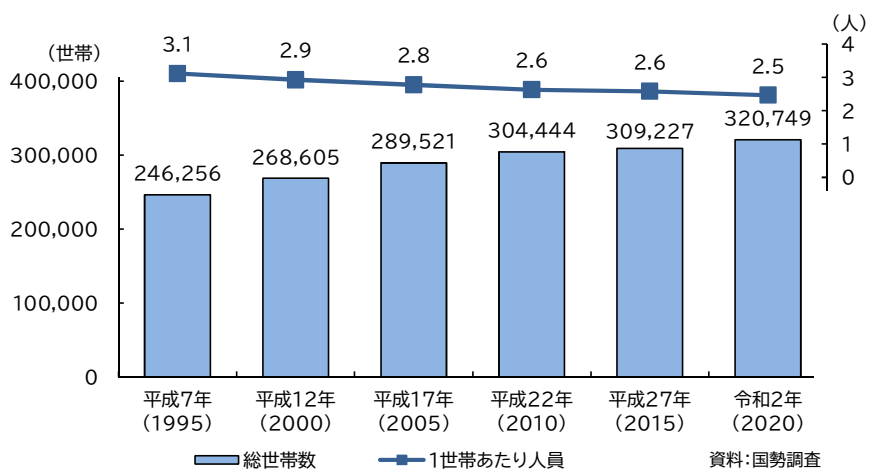
出生数と出生率(人口千対)の推移



(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。

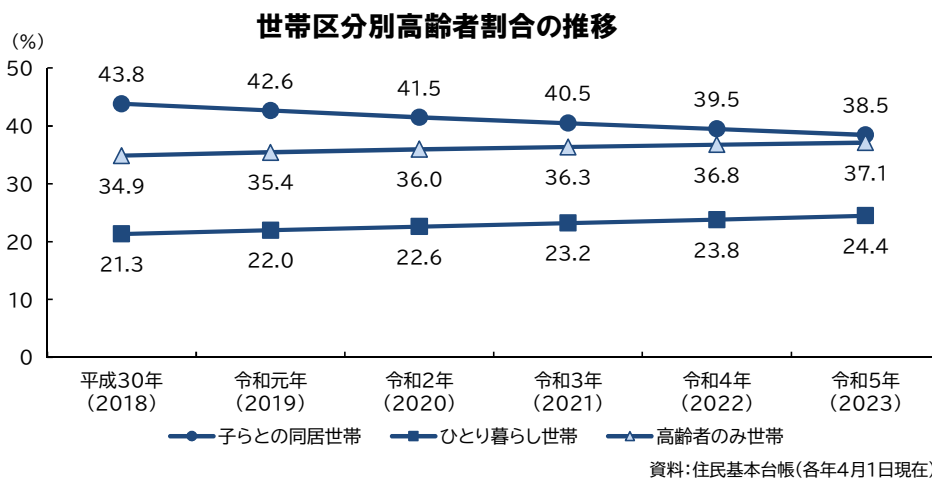
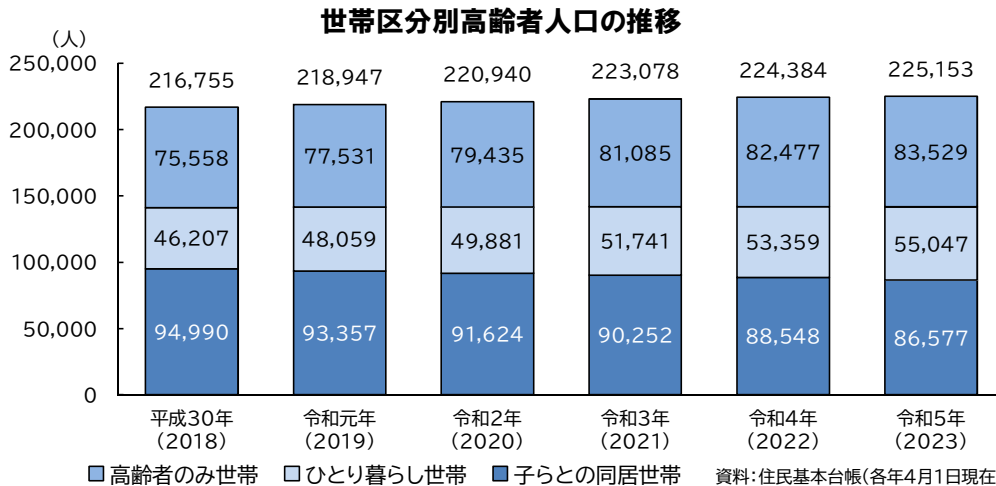
総世帯数と1世帯あたり人員の推移



(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%

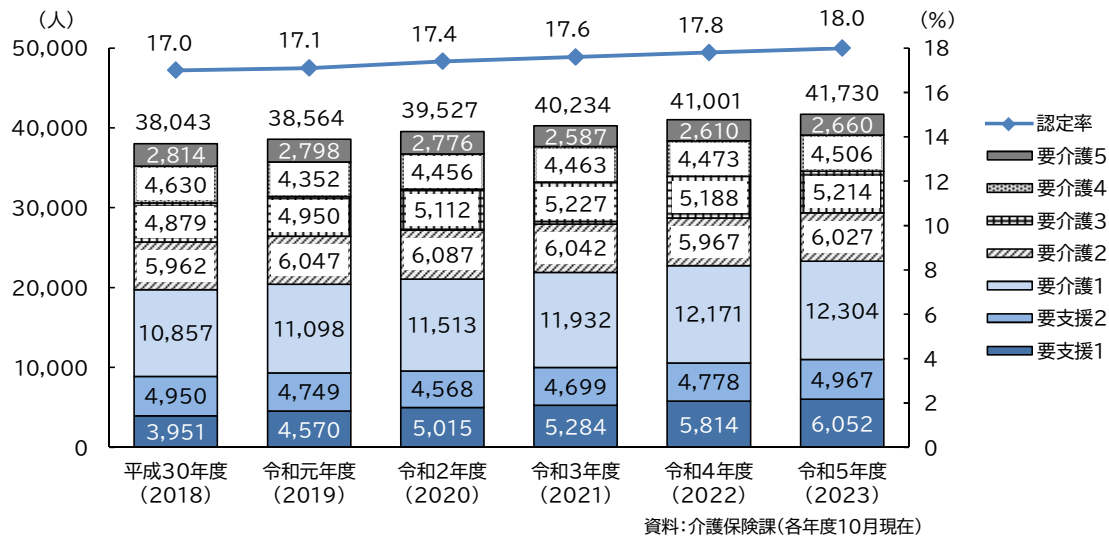
資料:住民基本台帳

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5(2023)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。

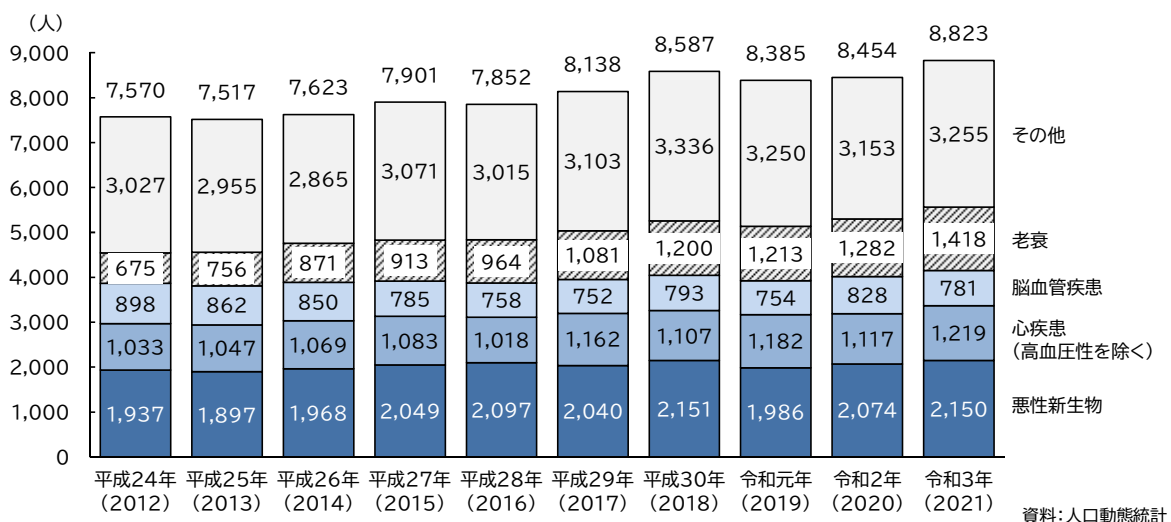
要支援・要介護認定者数と認定率の推移



(2) 主要死因別死亡数

主要死因別死亡数は、令和3(2021)年の第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。

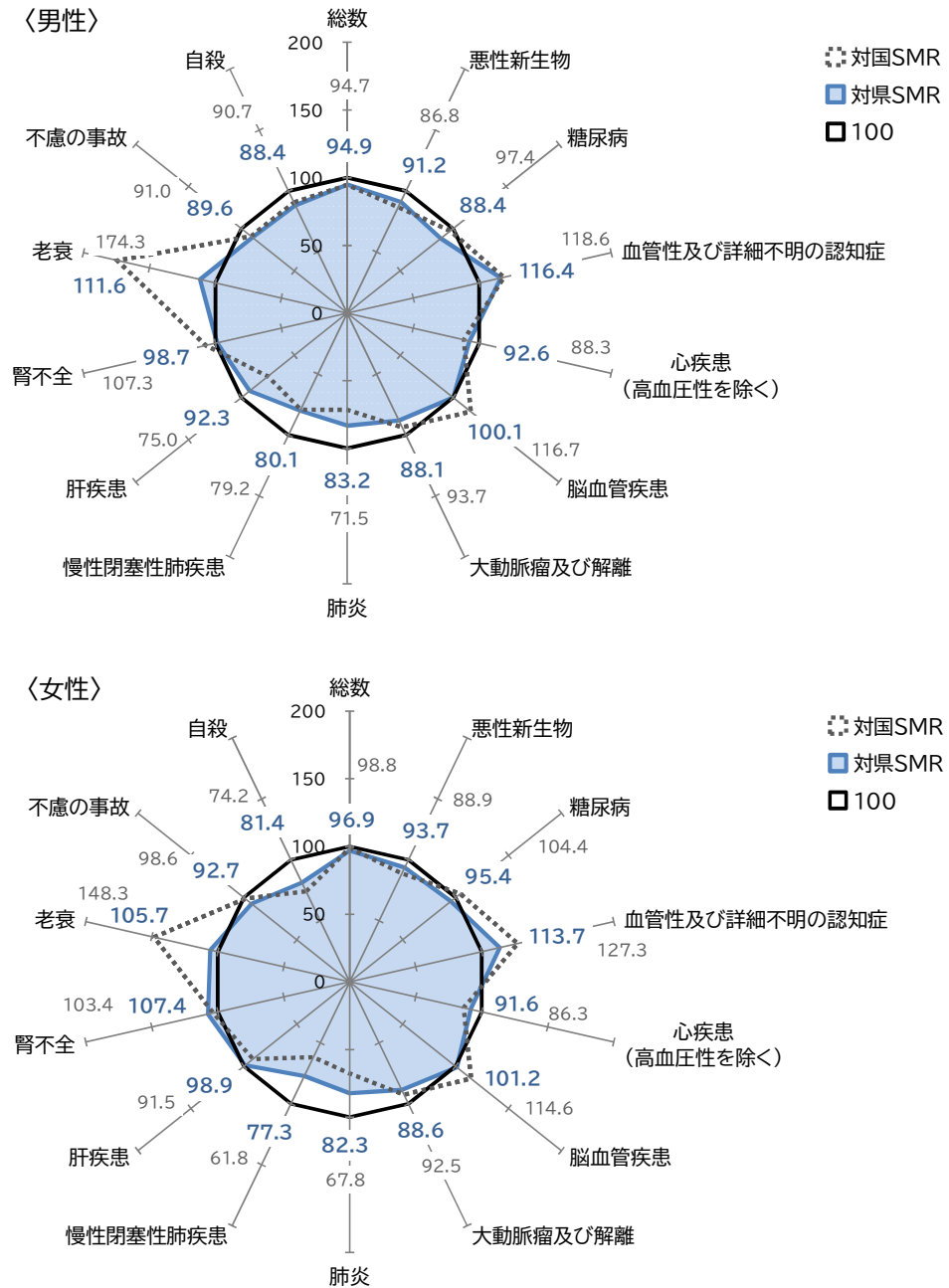
主要死因別死亡数の推移



(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、女性ともに「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)



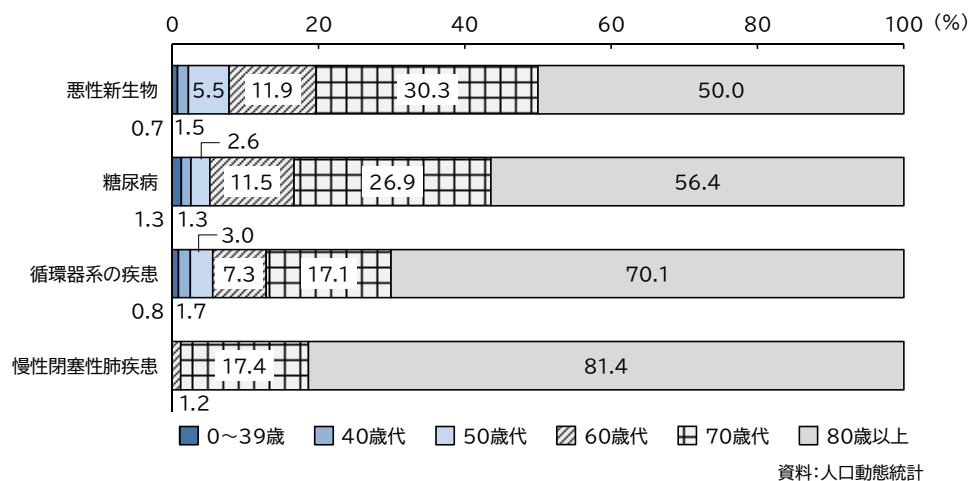
資料:静岡県平成29年~令和3年標準化死亡比(SMR)

※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)」ということができる。

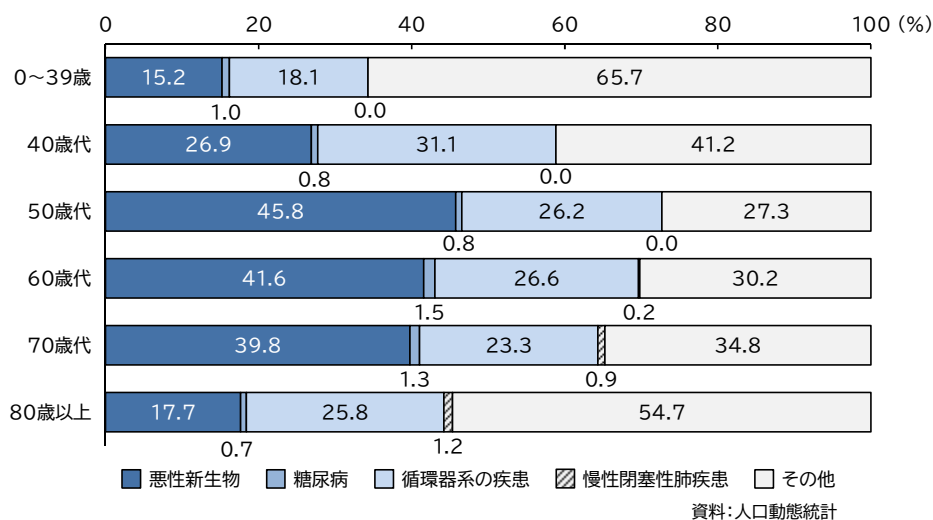
(4) 生活習慣病死亡者の年齢構成割合

「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

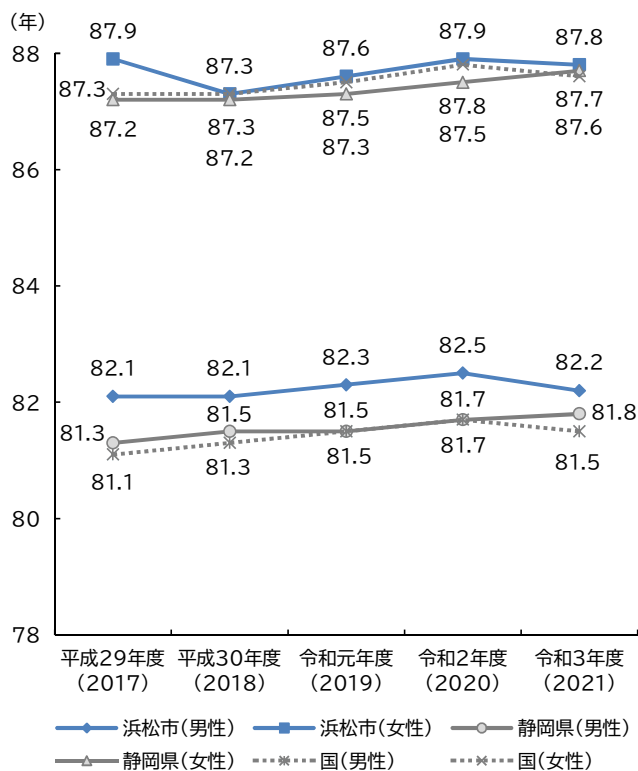
健康寿命

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。



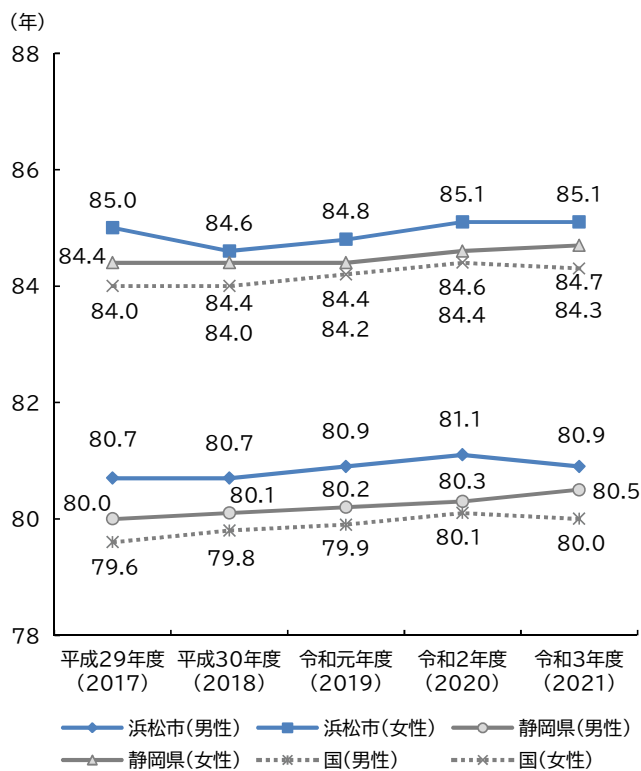
平均余命と平均自立期間

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

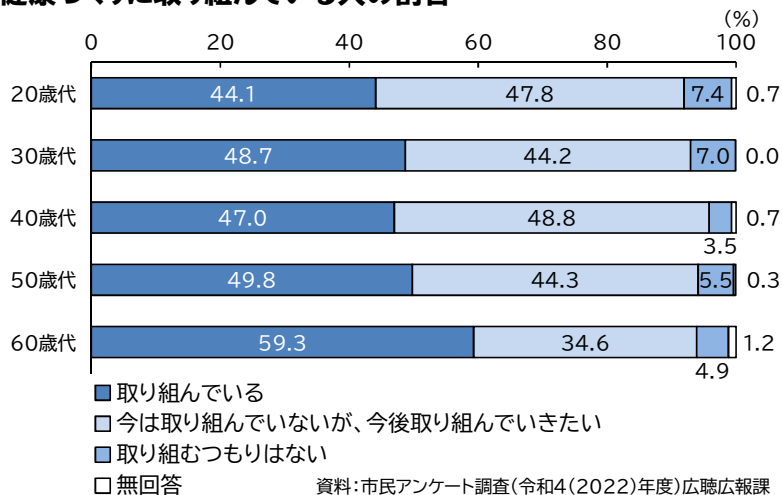
資料:一般財団法人日本総合研究所
「全47都道府県幸福度ランキング2022年版」

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。

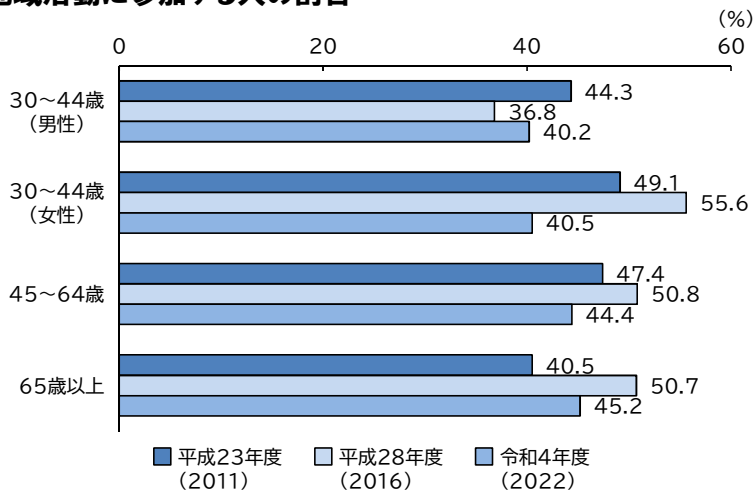
※基本指標:人口増加率、一人あたり市民所得、選挙投票率(国政選挙)、財政健全度、合計特殊出生率、自殺死亡者数、勤労者世帯可処分所得の7指標。

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の割合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健康づくりに関する活動への支援を強化し、市民協働による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。

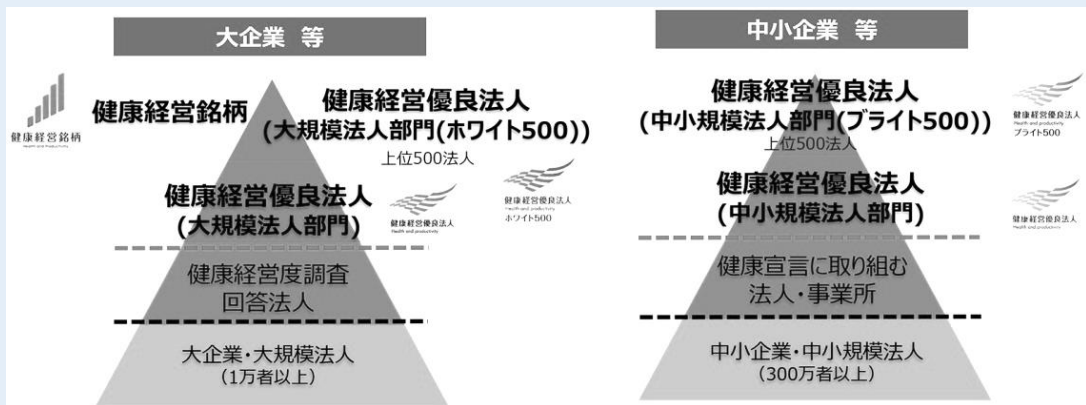
※2 日常生活が要介護でなく自立して暮らせる生存期間の平均を指している。介護データを用いて「要介護2以上」を不健康として、国保データベース（KDB）システムから算出。

■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。なお、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。 ・保健師や管理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。

コラム

■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取組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するとともに、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

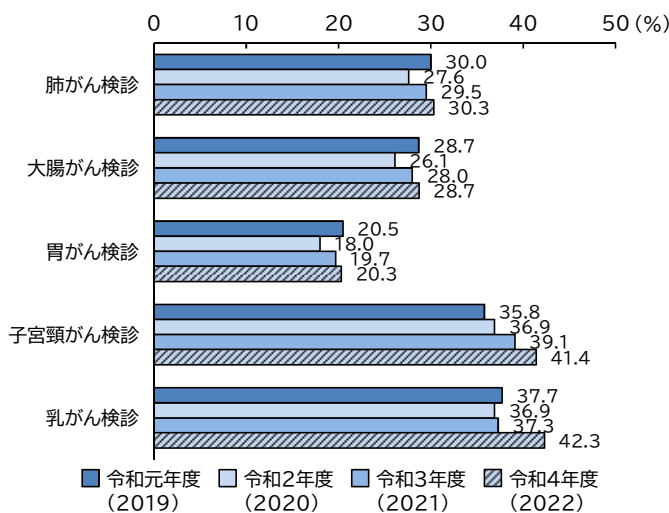
1 基本的な考え方

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。）

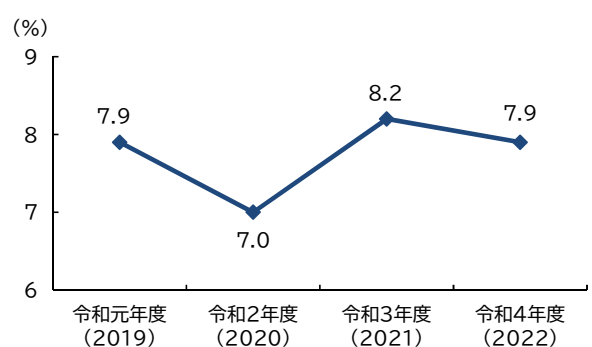
2 現状と方向性

がん検診の受診率



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

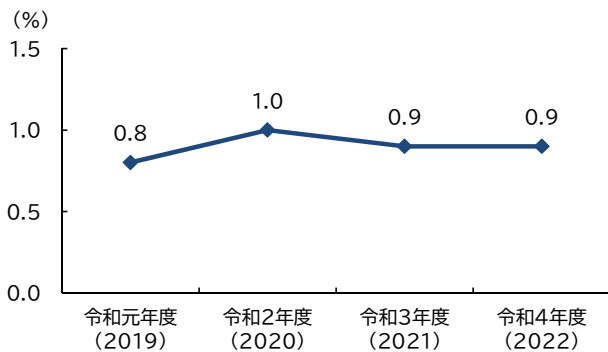
浜松市では、がん検診の受診率向上のための取組を強化しています。ナッジ理論を活用したがん検診受診券の個別発送や、「浜松市健康診査のお知らせ」の全戸配布、大学生と共同で子宮頸がん・乳がん検診無料クーポン券の作成などを行っています。

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。

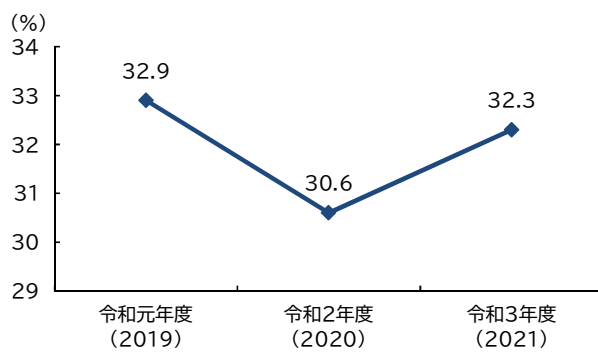


歯周病検診の受診率



資料:健康増進課調べ

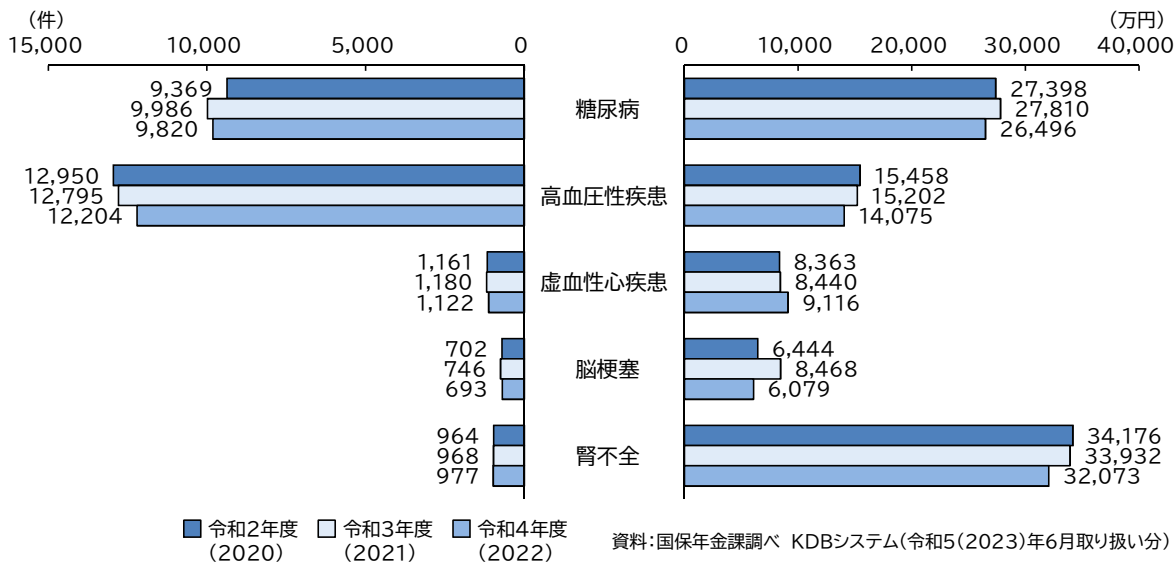
特定健診受診率の推移(国保)



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。

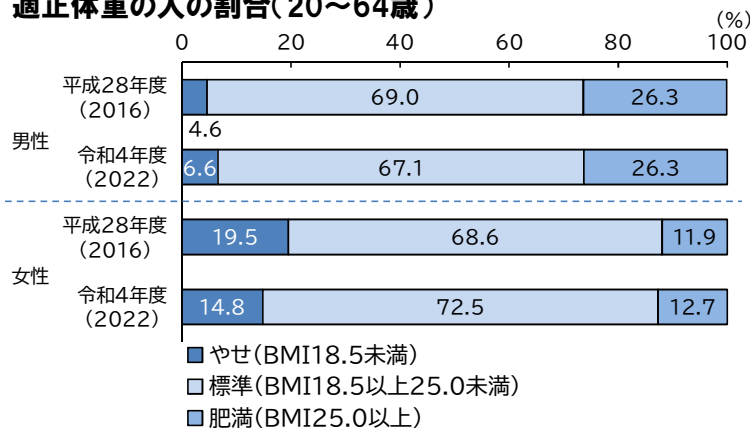
浜松市国民健康保険医療費の状況



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)

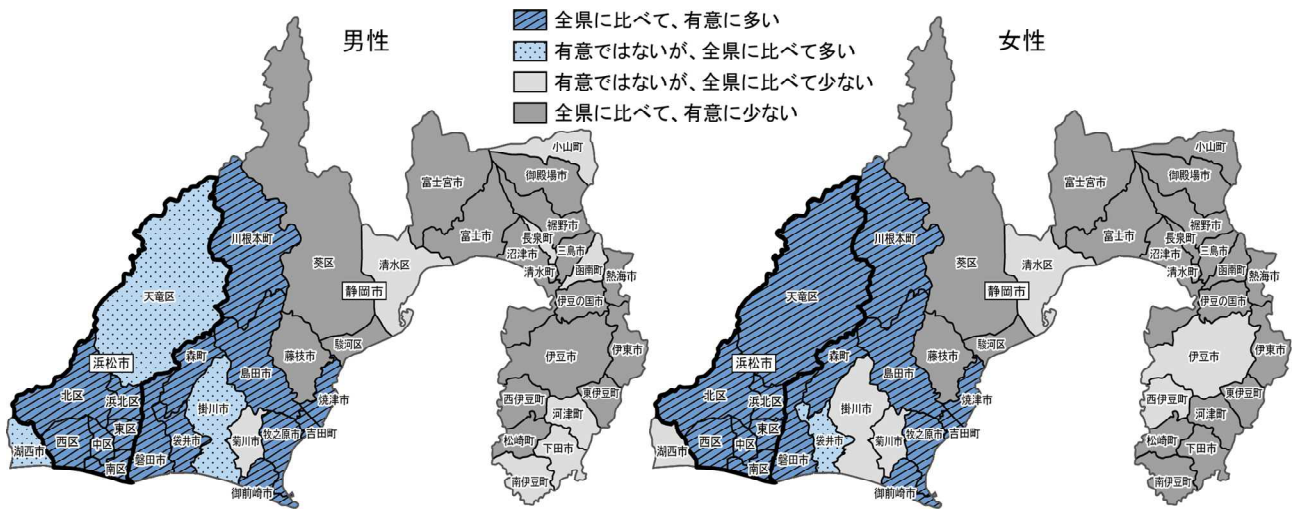


資料:健康増進計画等の評価における健康調査

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。

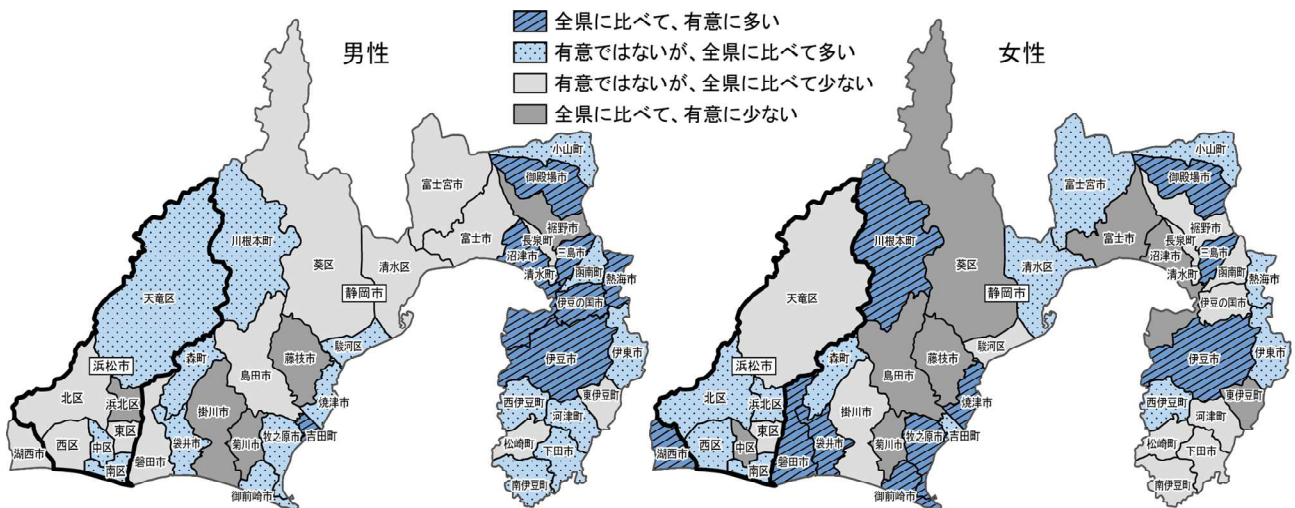
静岡県における糖尿病予備群・有病者の比較

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

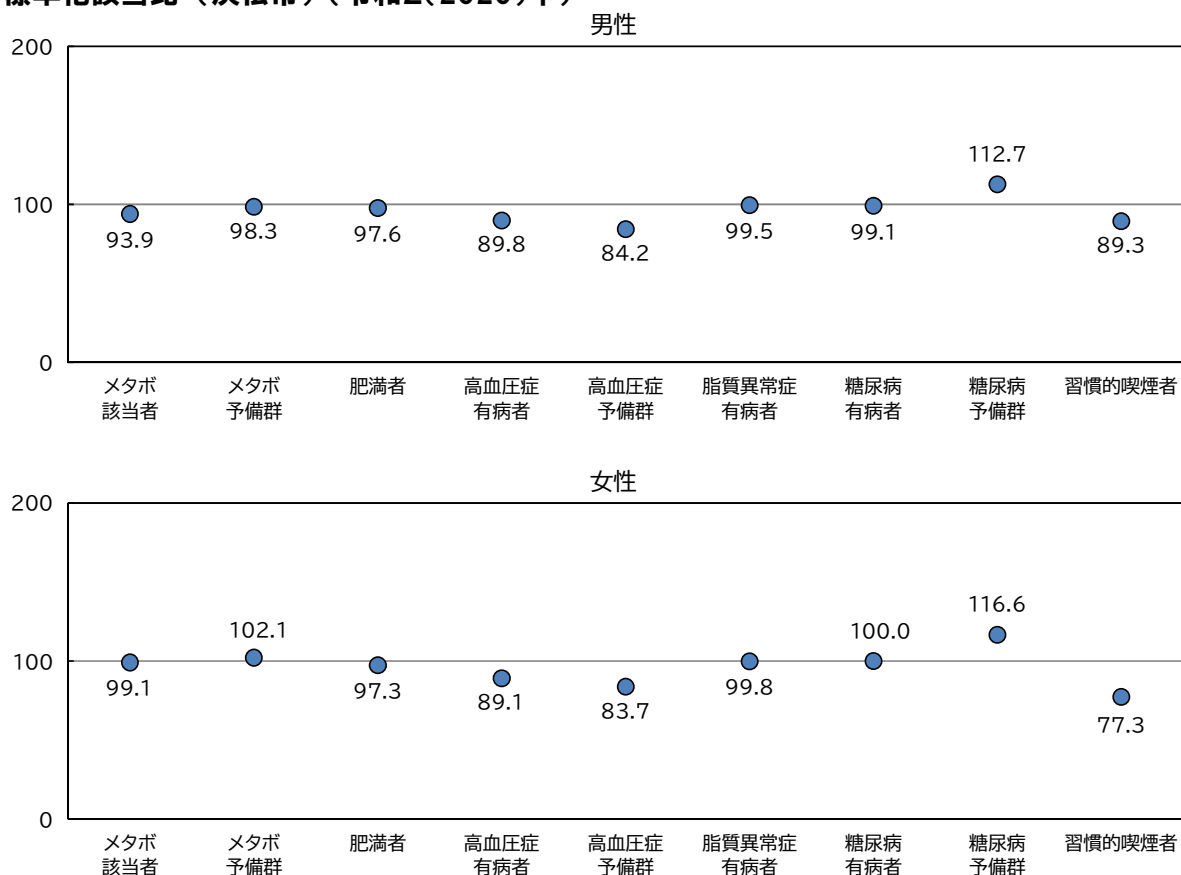
糖尿病による高血糖の状態を放置すると、全身に様々な合併症が起こります。合併症の中でも腎臓の機能が低下する『糖尿病性腎症』は、進行すると末期腎不全となり、人工透析を受けなくてはなりません。糖尿病性腎症は、現在日本の人工透析の原因の第1位、およそ4割を占めています。

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%※1	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	

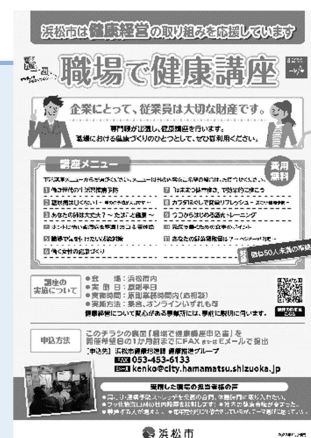
※1 国の指針において2年に1回の受診が推奨されているため、受診率は2年に1回受診した人で算出。

※2 肥満者：BMI25以上

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、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。

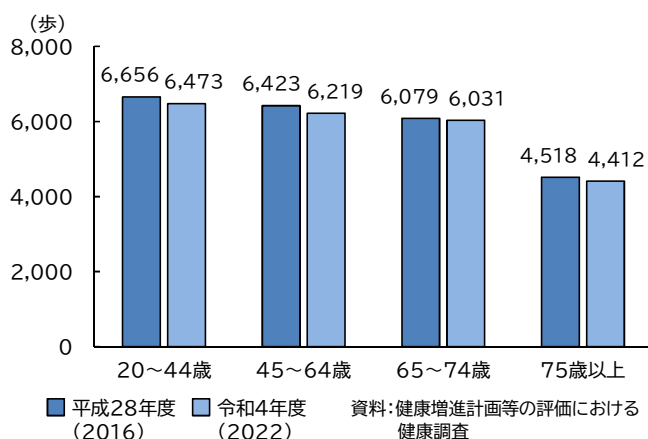
分野3 身体活動・運動

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、慢性疾患や障がい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

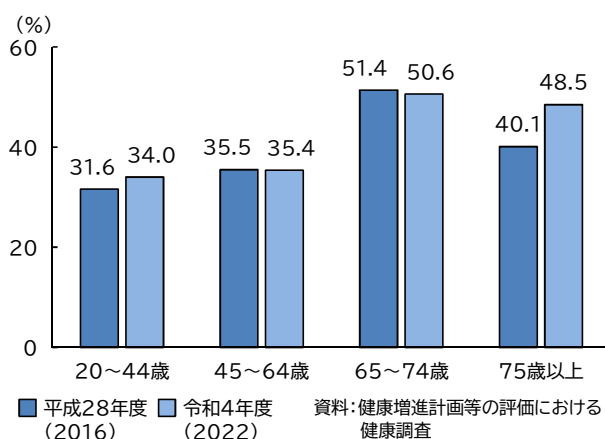
1日の平均歩数(20歳以上)



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

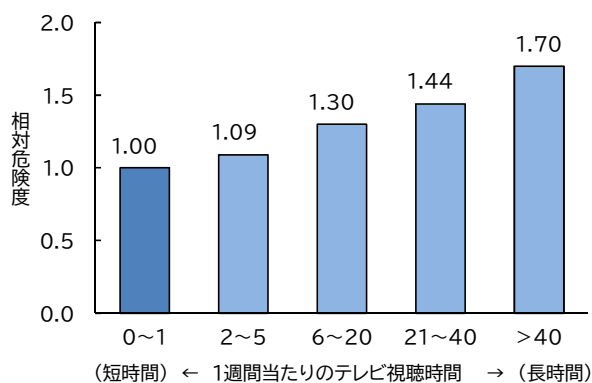
コラム

■座位行動時間と生活習慣病の関係

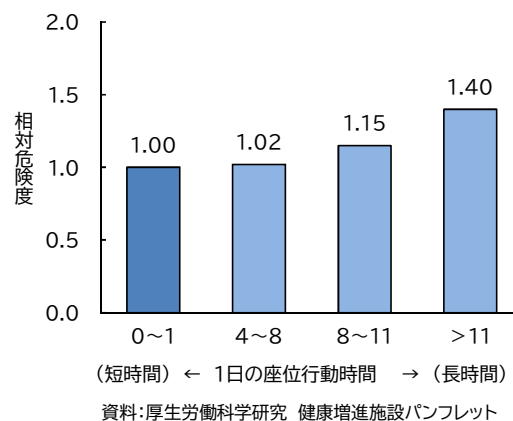
座位行動とは、座っていたり（座位）、横になっていた（臥位）している状態のことをいいます。

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】

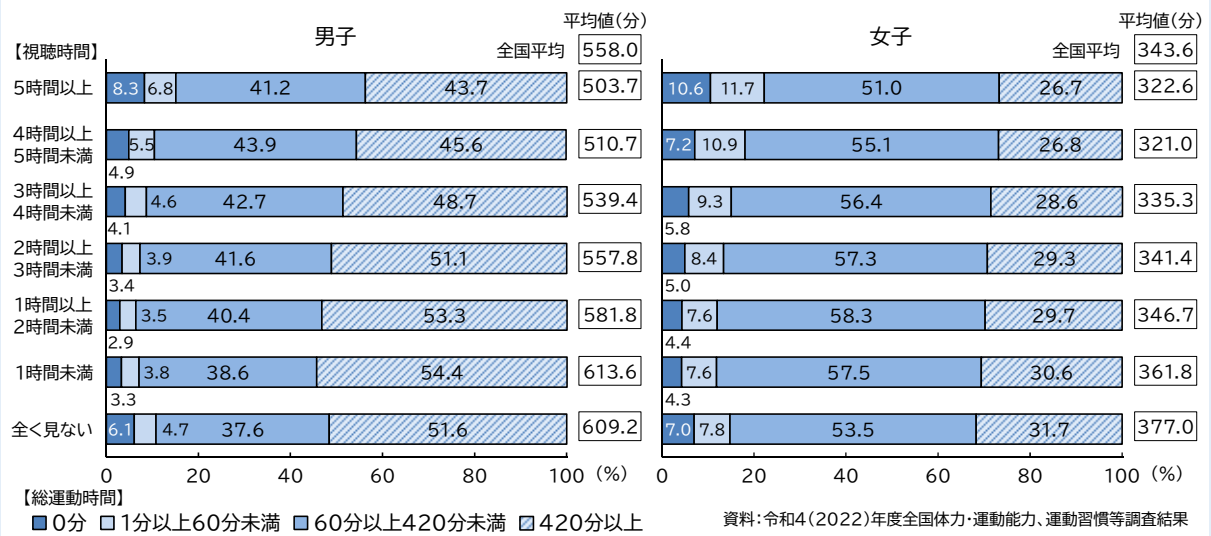
取組		内容
1	市民スポーツイベントの充実 (スポーツ振興課)	・浜松シティマラソンや地域スポーツ大会など、市民が気軽に参加でき、スポーツをする機会の充実を図ります。
2	ライフスタイルに応じたスポーツ活動の推進 (スポーツ振興課)	・年齢や性別、障がいの有無を問わず、誰もが日常的にスポーツに親しみ、健康で過ごすために必要な運動を習慣化できるような取組を推進します。
3	医療機関との連携 (スポーツ振興課)	・(公財)浜松市スポーツ協会や医師会等と連携し、市民の健康増進や障がい予防につながるアドバイスとスポーツ実践に関する相談を実施します。
4	スポーツスタートアップ及びレクリエーションスポ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

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

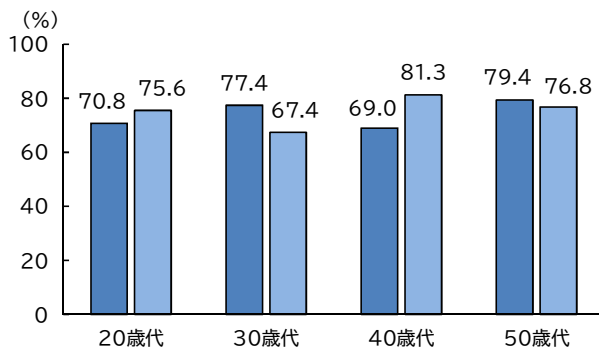
こころの健康は、身体同様に健康づくりのためには欠かせない要素であり、いきいきと自分らしく生きるための重要な条件です。

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。

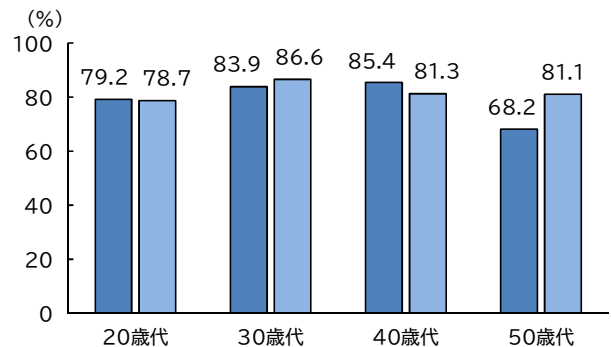
(自殺に対する総合的な取組は、「第四次浜松市自殺対策推進計画(計画期間:令和6(2024)年度~令和10(2028)年度)」に基づき、推進します。)

2 現状と方向性

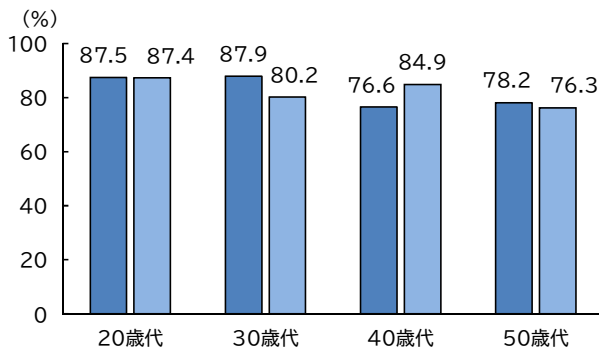
睡眠がとれている人の割合



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ることや、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。

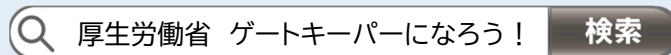
あなたの周りの人が何か悩みを抱えているのではないかと、そんな風を感じたときは、まず、やさしく声をかけ、その方のお話をじっくり聞いてあげてください。不安や悩みを少し和らげることができるかもしれません。

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！」

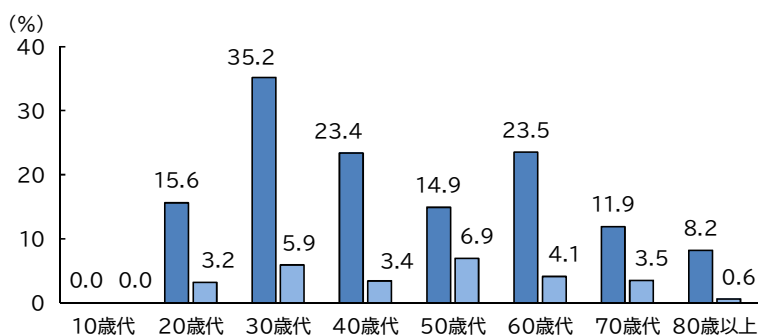
分野5 たばこ

1 基本的な考え方

喫煙は、悪性新生物(がん)、循環器疾患(脳卒中、虚血性心疾患)、慢性閉塞性肺疾患(COPD)、糖尿病に共通した主要なリスク要因であり、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、20歳未満の人については、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の啓発とともに、分煙環境の整備などにより、望まない受動喫煙が生じないよう関係団体、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。

2 現状と方向性

男女別・年代別喫煙率

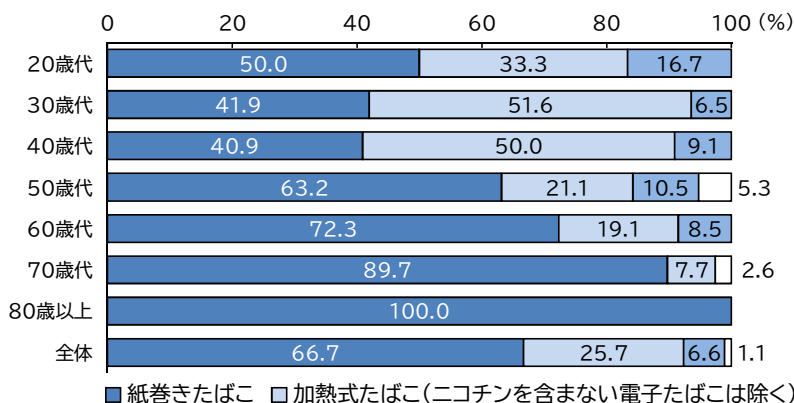


男性の喫煙率は、30歳代が最も高く、60歳代、40歳代と続きます。女性は0.6~6.9%で50歳代が最も高くなっています。

■ 男性 □ 女性

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)

喫煙者のたばこの種類



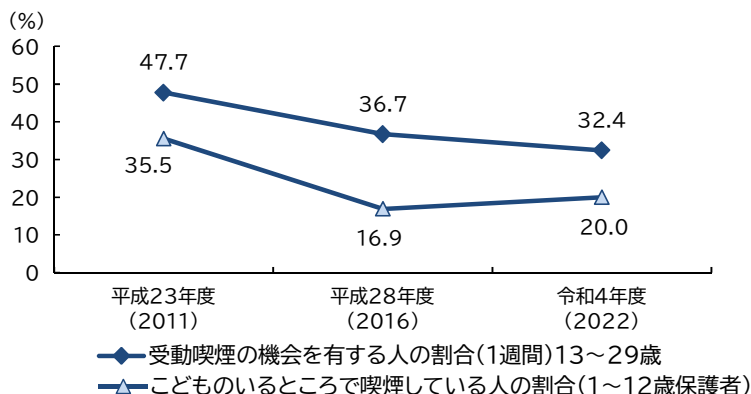
紙巻きたばこ喫煙者は、全体の66.7%で、年代が高くなるほど多い傾向にあります。

加熱式たばこ喫煙者は30~40歳代で約5割を占めています。

■ 紙巻きたばこ □ 加熱式たばこ(ニコチンを含まない電子たばこは除く) ■ 両方 □ 無回答

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)

受動喫煙の状況



受動喫煙の機会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。

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】

●喫煙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は喫煙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、喫煙を未然に防ぐ取組を推進します。

●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禁煙に関する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、サードHANDスモーク（たばこの煙が消えた後の化学物質を吸うこと）も含め、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の義務化を推進します。

分煙環境の整備などで、望まない受動喫煙が生じないように、関係団体や行政等が一体となって受動喫煙防止対策の取組を推進します。

3 市民のめざす姿

- ・喫煙や受動喫煙による健康への影響を知る
- ・公共の場所や妊婦・こ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をしない

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	20歳未満	0%	0%	0%
		20歳以上	9.6%	減少	減少
		妊娠届出者	1.2%	0%	0%
2	慢性閉塞性肺疾患(COPD)による死亡率 (人口10万人当たり)	20歳以上	10.1	9.0	8.0

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"> ●20歳未満の人や妊婦は喫煙をしない ●子どもや家族の前でたばこを吸わない ●喫煙が禁止されている場所では喫煙をしない ●喫煙をする場合は周囲の状況に配慮する ●禁煙したい人は思いきってたばこをやめる 	<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 	<ul style="list-style-type: none"> ●喫煙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 ●学校や地域と連携し、20歳未満の人に対して喫煙が身体に与える害について啓発する

【行政の取組一覧】

取組		内容
1	妊娠中や授乳中の喫煙防止啓発 (健康増進課)	・親子健康手帳(母子健康手帳)交付時、母子保健事業等において、妊娠中や授乳中の喫煙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。
2	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)	・地区組織等に出向き、健康教育を実施します。 ・慢性閉塞性肺疾患(COPD)の死亡率減少に向けて、認知度向上のための情報発信を行います。 ・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。
3	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。
4	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。 ・飲食店等多数の人が利用する施設・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。 ・サードハンドスモーク(たばこの煙が消えた後の化学物質を吸うこと)も含め、普及・啓発を強化します。
5	未成年者の喫煙防止の啓発 (青少年育成センター)	・街頭補導時における、未成年者の喫煙の指導をします。 ・出前講座(知っ得講座)において、未成年者の喫煙防止の啓発を行います。
6	市民マナー条例の啓発 (環境政策課)	・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。
7	公園施設の受動喫煙防止対策 (公園管理事務所)	・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。
8	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、喫煙による弊害について指導します。

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)



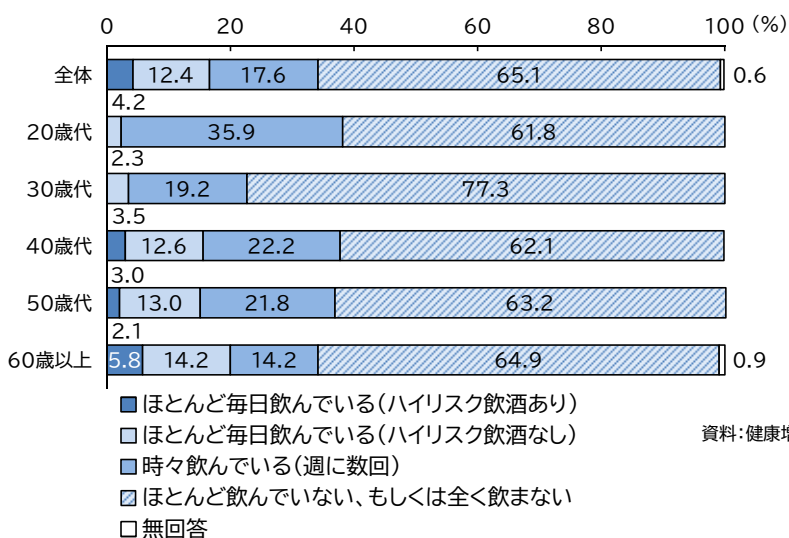
分野6 アルコール

1 基本的な考え方

アルコールは、少量なら気持ちをリラックスさせたりする効果がありますが、長期に渡る多量のアルコール摂取は、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、アルコールについての正しい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、20歳未満の人は、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20歳未満の人の飲酒を防止する取組が必要です。

2 現状と方向性

飲酒の状況



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

*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。

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】

●飲酒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は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、アルコールについての正しい知識の普及・啓発を行います。

3 市民のめざす姿

- ・20歳未満の人や妊婦は飲酒をしない
- ・適正な飲酒量を知り、飲酒をする時は適量で楽しむ

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	飲酒割合	13～19歳	0.6%	0%	0%
		妊娠届出者	2.1%	0%	0%
2	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 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飲酒をしない ●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"> ●多量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 ●アルコールに対する正しい知識の普及・啓発をする 	<ul style="list-style-type: none"> ●多量飲酒の健康リスクについて普及・啓発をする ●アルコール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飲酒が身体に与える害について啓発する

【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 妊娠中や授乳中の飲酒防止啓発 (健康増進課)	・親子健康手帳(母子健康手帳)交付時等、母子保健事業において妊娠中や授乳中の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 アルコール問題に関する相談 (精神保健福祉センター)	・アルコール問題に関して、本人や家族の相談に対応します。
4 アルコール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
5	アルコール問題に関する普及・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。
6	未成年者の飲酒防止の啓発 (青少年育成センター)	<ul style="list-style-type: none"> ・街頭補導時における、未成年者の飲酒の指導をします。 ・出前講座(知っ得講座)において、未成年者の飲酒防止の啓発を行います。
7	小・中学校における保健学習・指導の充実 (教育センター)	<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、飲酒による弊害について指導します。

コラム

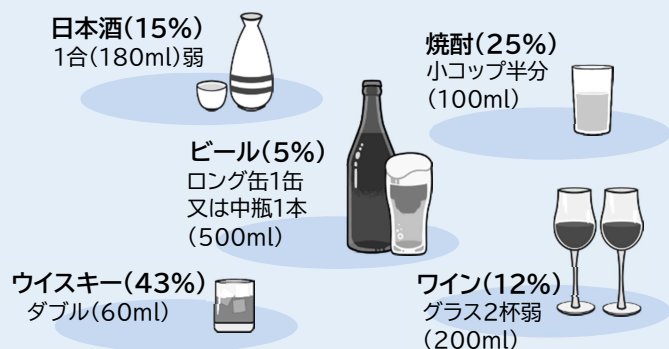
■節度ある適度な飲酒は？

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

■適正飲酒の10か条

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 薬物

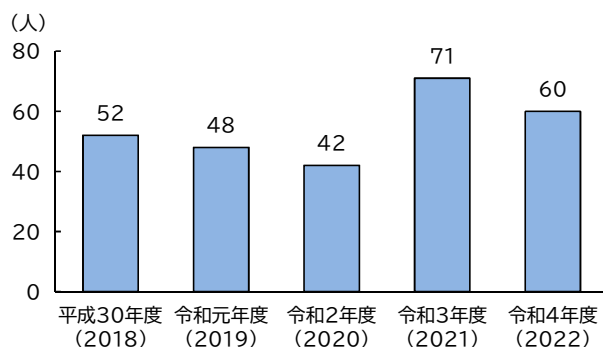
1 基本的な考え方

覚醒剤、大麻及び危険ドラッグ等の使用、医薬品のオーバードーズ（過剰摂取）などの薬物の乱用は、人間が生活していく上で最も大切な脳を侵し、依存症を引き起こします。また薬物を手に入れるために、窃盗や強盗などの犯罪を誘発し、家庭の崩壊、社会秩序の破壊にも繋がります。

近年では、若年層の大麻事案や医薬品のオーバードーズ（過剰摂取）が拡大し深刻な社会問題となっています。薬物乱用者の多くは、興味本位から安易に使い始め、薬物から抜け出せなくなります。このような背景の一つとして、薬物が身体に与える危険性・有害性を十分に知らないことが挙げられます。一人ひとりの薬物に関する認識を高めるため、正しい知識の普及・啓発が必要です。

2 現状と方向性

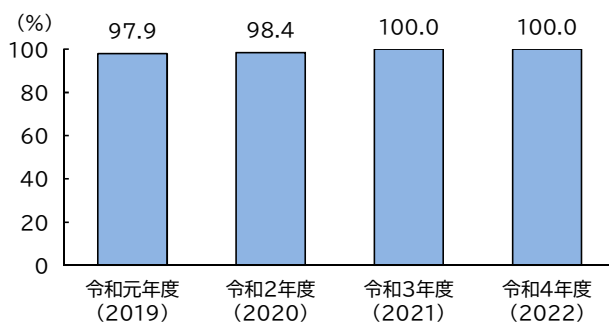
薬物事犯検挙者数の推移



薬物事犯検挙者は、毎年一定数います。

資料：静岡県警察調べ(浜松市内分)

薬学講座実施割合



すべての小・中・高等学校を対象に薬学講座を実施して、薬物の正しい知識の普及・啓発を図っています。

資料：保健総務課調べ(浜松市内分)

【方向性】

●薬物に関する正しい知識の普及・啓発

関係機関と連携を図り、薬物乱用の健康障害について知る機会をつくとともに、薬物に関する正しい知識の普及・啓発を行います。

3 市民のめざす姿

- ・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
- ・処方された薬や市販薬の用法・用量を守り、過剰に摂取しない

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	薬学講座実施割合	小・中・高等学校	100%	100%	100%

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"> ●興味本位で大麻などの薬物に手を出さない ●処方された薬や市販薬の用法・用量を守る 	<ul style="list-style-type: none"> ●薬物に関する正しい知識の普及・啓発活動を実施する ●薬物や医薬品のオーバードーズ(過剰摂取)などの相談に応じる ●小・中・高等学校において薬学講座を実施する 	<ul style="list-style-type: none"> ●薬物の健康障害についての啓発を行う ●薬物に関する相談窓口を設置する ●薬物に関する正しい知識の普及・啓発を行う ●薬局やドラッグストア等へ立入検査による指導を実施する

【行政の取組一覧】

取 組		内 容
1	薬物問題に関する相談 (精神保健福祉センター)	・薬物問題に関して、本人や家族の相談に対応します。 ・未成年者のオーバードーズ(過剰摂取)問題に関し、必要に応じて相談に対応します。
2	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)	・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。
3	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)	・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、薬物についての知識の普及・啓発を行います。 ・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。
4	こころの問題に関する相談 (精神保健福祉センター)	・匿名による電話相談や、特定の分野(ひきこもり、自死遺族、アルコール・薬物・ギャンブル等依存問題、摂食障害の方の家族など)の来所による相談に対応します。
5	薬物に関する正しい知識の普及・啓 発 (保健総務課)	・市内の小・中・高等学校を対象とした薬学講座の開催や薬物に関する相談窓口である「くすりの相談室」の設置・運営など、薬物の正しい知識の普及・啓発を行います。
6	薬物乱用防止に関する普及・啓発事 業 (保健総務課)	・「不正大麻・けし撲滅運動」「くすりと健康フェスタ～薬物乱用撲滅キャンペーン～」「暴力追放と交通事故、薬物乱用防止市民大会」などを開催するとともに、薬剤師会と連携して積極的な啓発活動を実施します。
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、薬物乱用による弊害について指導します。

■STOP！薬物乱用 ～断る勇気が未来をつくる～

薬物乱用の危険性

- 精神と身体の両面に深刻な悪影響を及ぼす
- やめられなくなる
- 交通事故などを起こしてしまう
- 友達や家族を失う



身近にせまる大麻

近年、若年層を中心に大麻事案が社会問題になっています。インターネット上では大麻の有害性を否定する誤った情報が流され、SNSでは隠語（特定の専門家や仲間内だけで通じる言葉や専門用語）を使って販売されています。大麻から成分を抽出したリキッドやワックスなどの加工品、大麻クッキー、大麻チョコレートなどの食品もあります。

薬物乱用による弊害を正しく認識し、誘惑や好奇心を跳ね飛ばす強い心をもちましょう。言葉で断りづらい時は、とにかくその場から離れましょう。

■薬物依存症について

医薬品は依存症にならない？

依存症を予防するためには、依存対象を使用しないことが一番ですが、医薬品などは適切に使用すれば問題ありません。

近年問題になっている医薬品のオーバードーズ（過剰摂取）は、「気分を変えたい」「辛い気持ちから解放されたい」という気持ちから起こることが多いとされています。病気を治すための医薬品でも、決められた用法・用量を超えて過剰に服用すると重篤な意識障害や呼吸不全などを引き起こします。また、過剰摂取を繰り返すことで、重い依存症になってしまったり、後遺症が残ったりして、命に関わる危険性もあります。

依存症で苦しまないために

依存症は、本人の意思の問題とされがちですが、依存症になってしまうと自分の意思ではコントロールできなくなってしまいます。

依存症は「孤立の病」とも言われています。周囲の期待に応えるために必要以上に頑張ってしまうたり、辛い気持ちを打ち明ける相手がいなかったりすることが、依存問題の引き金になり、悪化していく原因にもなってしまいます。

学校生活、家庭生活、人間関係などにより、しんどい、だるい、眠れないなどの気持ちを感じたら、身近な友達、家族、先生、相談機関などに相談することが大切です。

分野8 親子の健康

1 基本的な考え方

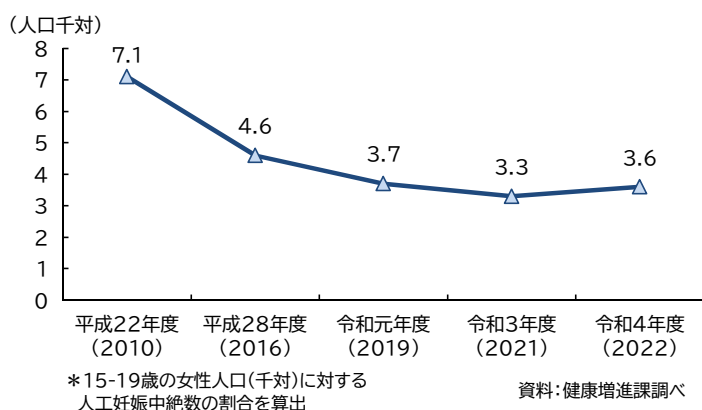
すべての妊婦・子育て世帯が安心してこどもを産み、育てるためには妊娠期からこどもが大人になるまでの一連の過程の様々なニーズに対応した切れ目のない支援体制が必要です。また、妊娠期から出産・子育てまで一貫した伴走型支援を推進するとともに、乳幼児期や学童期には生涯にわたる健康づくりの基盤となる食生活や運動、生活リズムなど生活習慣の形成が重要です。

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。

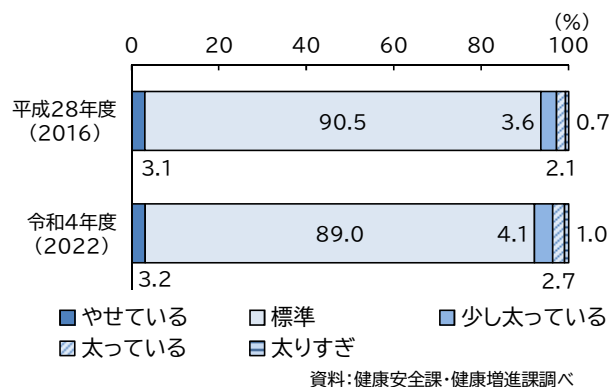
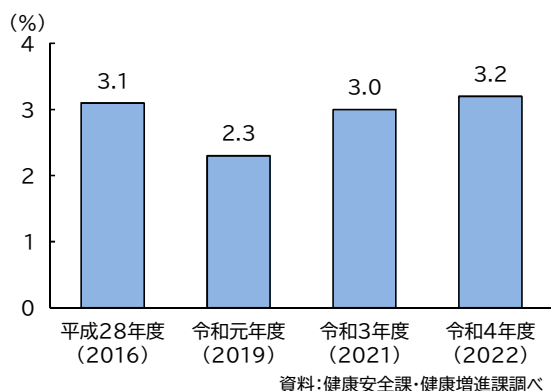
2 現状と方向性

10代の人工妊娠中絶：15歳から19歳までの女性人口(千対)



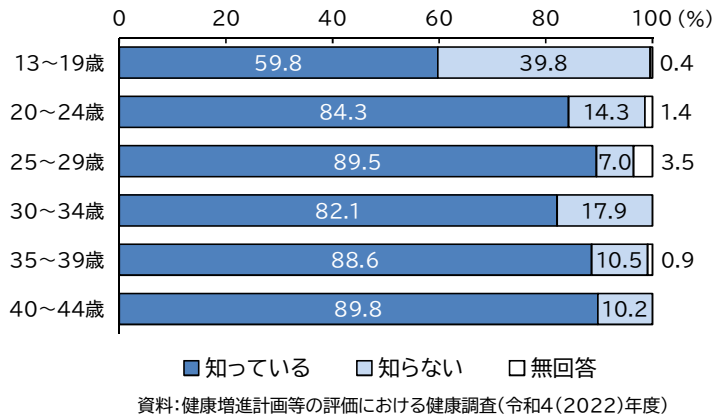
令和3(2021)年度までは減少しましたが、令和4(2022)年度で0.3ポイント上昇しています。

女性のやせの割合(中学3年生女子)



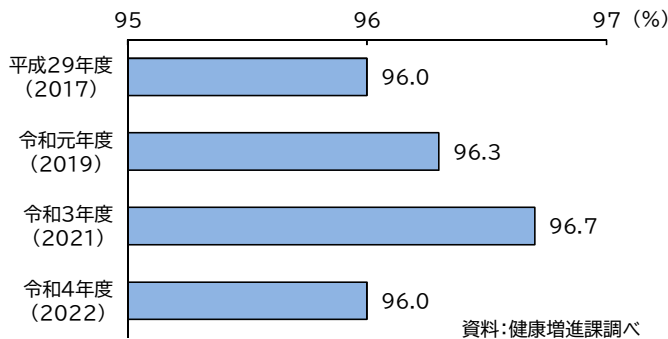
女性のやせの割合は、令和元(2019)年度には2.3%と一旦減少しましたが、それ以降は増加しています。エネルギー不足による若い女性のやせは、貧血や将来の骨粗鬆症、不妊や妊娠・出産のリスクを高めます。若い世代からのプレコンセプションケアの周知・啓発が重要です。

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



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)



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」、「包括的性教育」、「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をする

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歳代	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※1	—	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※2	小学6年生~ 高校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業取 得率	乳幼児をもつ 保護者	—	50.0%	85.0%

※1 低出生体重児：体重が2,500g未満で生まれたことも。

※2 国の地域保健事業報告に準じ、分母は中学1年生女子の人口とし、分子は小学6年生から高校1年生女子の3回接種完了者として算出。

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"> ●次世代の若者に自分の大切さや命の尊厳を伝える ●性感染症の予防について正しい知識を身につける ●コンドームを正しく使って性感染症を予防する ●家族やパートナーと家族計画について話し合う ●定期的に妊産婦・乳幼児健診を受診する ●バランスのとれた食事、適度な運動、休養を心がける ●子宮頸がん検診を受ける ●HPVワクチンを受ける ●地域で子育てしている親子を温かく見守る ●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 ●家族や地域の仲間と協力して育児に取り組む 	<ul style="list-style-type: none"> ●妊産婦の健康づくりの情報を発信する ●安心して子育てができるための情報を発信する ●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 ●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 ●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 ●浜松市助産師会は小学校等へ出向き、次世代を担うこどもたちに対し、「命のはなし」等の出前講座を行う ●浜松市助産師会は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 	<ul style="list-style-type: none"> ●小中学生に命の尊厳や子育てについて体験させる ●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 ●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 ●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 ●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 ●保護者やその家族が安心して育児をスムーズにできるよう支援する ●育児不安のある親の相談事業や教室を開催する ●子育て中の親子が集う場の提供や相談支援を行う ●妊産婦のメンタルヘルスに対する支援を行う ●こども家庭センターの周知及び機能の充実を図る

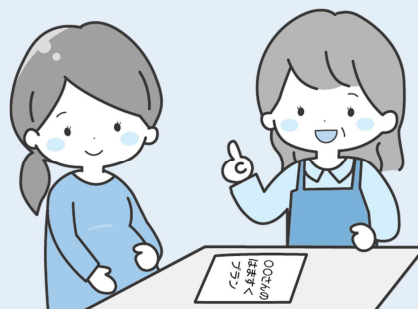
コラム

■こども家庭センター

すべての妊産婦や、お子さんとその保護者を対象とし、様々な相談支援を行う子育てのワンストップ窓口です。

こども家庭センターには、保健師をはじめ助産師、管理栄養士、歯科衛生士等の専門職があり、相談者の心身の健康状態や子育てに関する悩み等に応じ、相談者に寄り添った支援を行います。

妊娠や出産、子育てについて、妊産婦・お子さんとその家族にとって必要な母子保健・子育て支援サービスを適切に選択し利用できるよう、サービスの利用計画（はますくプラン・はますく応援プラン）を一緒に作成・共有します。



【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"> 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。 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。
2	子宮頸がん検診事業 (健康増進課)	<ul style="list-style-type: none"> 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。
3	HPV ワクチン接種事業 (健康増進課)	<ul style="list-style-type: none"> 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。
4	親子健康手帳(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"> 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。
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"> 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。
6	産後ケア事業 (健康増進課)	<ul style="list-style-type: none"> 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。
7	こんにちは赤ちゃん訪問事業 (健康増進課)	<ul style="list-style-type: none"> 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、安心して育児ができるよう支援します。 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。
8	親子すこやか相談 (健康増進課)	<ul style="list-style-type: none"> 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。
9	1歳6か月児健康診査 (健康増進課)	<ul style="list-style-type: none"> 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。 育児相談を受け、必要な情報を提供します。
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"> 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。 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。 相談窓口の周知・啓発をします。
11	未来の自分を考える講座 (健康増進課)	<ul style="list-style-type: none"> 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。
12	妊娠SOS相談 (健康増進課)	<ul style="list-style-type: none"> 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。
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"> 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。

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 (こども若者政策課)	・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)	・18歳未満のすべてのこどもを対象に、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 保育所等親子ひろば事業 (幼保運営課、幼保支援課)	・幼稚園・保育所等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時間又は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、お母さんの身体の手入れや産後の相談、授乳・沐浴指導、オムツの交換の仕方などの育児の技術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。

■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。



■未来の自分を考える講座

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。