

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

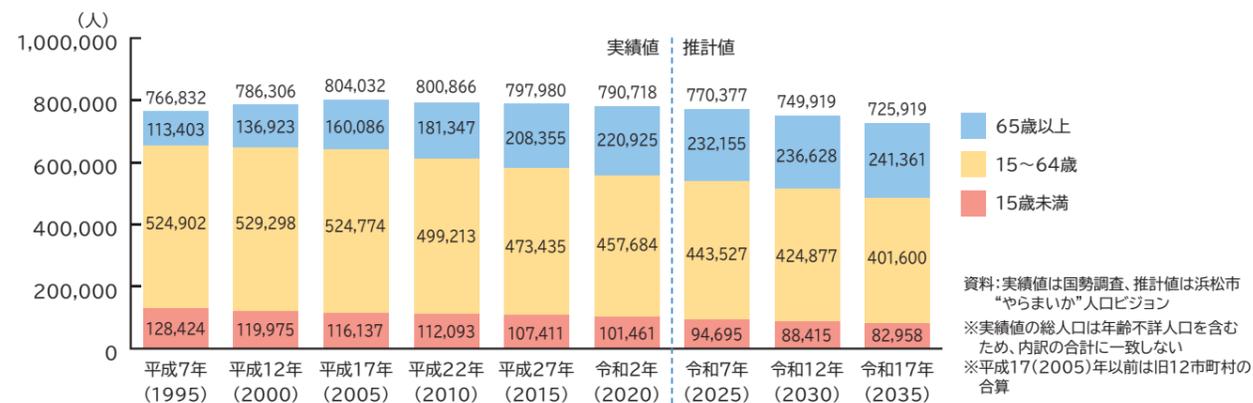
概要版

計画の基本的な考え方

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

浜松市の現状

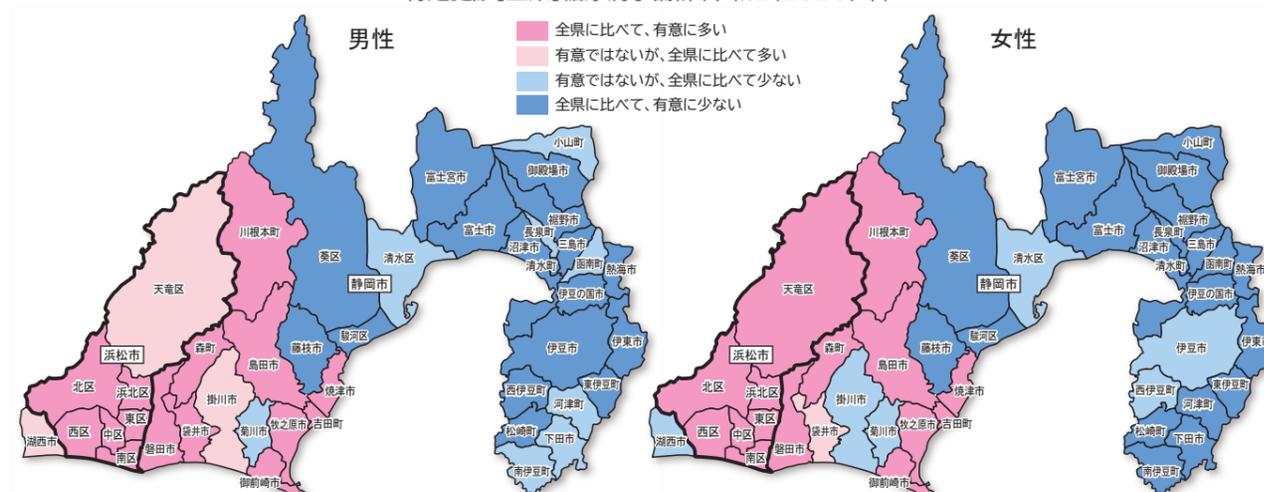
1 人口の推移と推計



- 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。

2 静岡県における糖尿病予備群の比較

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

- 浜松市は糖尿病予備群が男女ともに「全県に比べて、有意に多い」区が多い状況となっています。糖尿病予備群とは血糖値などが高めで、将来、糖尿病になりやすい人のことです。糖尿病は生活習慣病の一つであり、生活習慣や社会環境の変化及び高齢化などに伴い、増加すると考えられます。

少子高齢化がさらに進み、生活習慣病が増加する中、市民一人ひとりが、自分の健康は自分で守るという意識を高め、主体的、継続的な健康づくりを実践することが重要となります。

分野別施策

現状と課題を踏まえ、中間値と最終目標値を設定しました。(主な指標のみ掲載)

分野1 いきいき生活づくり

健康寿命の延伸を目指して、一人ひとりが社会参加をしながら、地域ぐるみで健康づくりに取り組みましょう。



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
- 地域・社会とのつながりを維持・向上できる環境づくり

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
健康寿命	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

分野2 生活習慣病の予防

定期的に健診(検診)を受けて自分の健康状態を把握し、日ごろ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」に取り組みましょう。

方向性

- 健診(検診)受診率向上の取組
- 健診(検診)受診後のフォロー体制の強化
- 保健関連データやICTを活用した健康づくりの推進

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
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
糖尿病有病者の割合	40~74歳	9.9% (令和2年度)	減少	減少

分野3 身体活動・運動

毎日の生活の中で意識的に体を動かし、身体活動量を増やしましょう。自分に合った運動習慣を身につけ、スポーツを楽しみましょう。



方向性

- あらゆる生活の場での身体活動の推進
- 運動習慣を継続できる環境整備

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
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

分野4 こころの健康

睡眠と休養を十分とり、自分なりのストレス対処法を実践し、こころの健康を保ちましょう。また、悩みを抱えたときは相談しましょう。



方向性

- 心身の疲労・ストレスを解消できる対策の推進
- 相談支援体制の充実

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
睡眠がとれている人の割合	20~59歳	75.4%	増加	増加
余暇・休養がとれている人の割合	20~59歳	72.0%	増加	増加

分野5 たばこ

たばこの有害性を正しく理解し、受動喫煙を防止しましょう。20歳未満の人や妊娠中の人には喫煙をしてはいけません。



方向性

- 喫煙についての正しい知識の普及・啓発
- 受動喫煙防止対策の継続・強化

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
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%

分野6 アルコール

適正な飲酒量を知り、飲酒をするときは適量で楽しみましょう。20歳未満の人や妊娠中の人には飲酒をしてはいけません。

方向性

- 飲酒についての正しい知識の普及・啓発

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
飲酒割合	13~19歳	0.6%	0%	0%
	妊娠届出者	2.1%	0%	0%

分野7 薬物

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してはいけません。処方された薬や市販薬の用法・用量を守り、過剰に摂取してはいけません。

方向性

- 薬物に関する正しい知識の普及・啓発

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
薬学講座実施割合	小・中・高等学校	100%	100%	100%

分野8 親子の健康

自分や次世代の将来のために、若い頃から自分の心身の健康に関心をもち、健康づくりに取り組みましょう。安心して子育てができるよう、身近で相談できる場所等を利用しましょう。



方向性

- プレコンセプションケア*の推進
- 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

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
女性のやせの割合	中学3年生 女子	3.2%	減少	減少
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

*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

分野9 栄養・食生活

第4次浜松市食育推進計画

食に関する正しい情報を得て、健康に配慮した食生活を自ら実践し、将来の自分や次世代の健康に近づけましょう。

方向性

- 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
- 自然に健康になれる環境づくり



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%
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
食塩(塩分)を控えている人の割合	20~64歳	—	40.0%	40.0%

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

生涯を通じて口からおいしく食べることを目指し、かかりつけ歯科医で定期的に歯科検診を受け、口の機能低下予防に取り組みましょう。

方向性

- 歯と口の機能に着目した取組
- 歯周病予防対策
- 歯と口の機能低下を予防する対策



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
むし歯のない児の割合	12歳児 (中学1年生)	83.5%	87.0%	90.0%
かかりつけ歯科医で定期管理(過去1年以内)を受けた人の割合	19~69歳	30.2%	55.0%	60.0%
咀嚼が良好な人の割合	50歳以上	71.7%	75.0%	80.0%

年代別健康づくりの目標

健康はままつ21は、各分野において各々が取り組むべき具体的な行動を「市民のやらまいか」として 設定しています。自分の年代を確認し、実践できる健康づくりを見つけ、取り組みましょう。

乳幼児期 0歳～6歳	学童期 7歳～12歳	思春期 13歳～19歳	青年期・壮年期 20歳～44歳	中年期 45歳～64歳	高齢期Ⅰ 65歳～74歳	高齢期Ⅱ 75歳以上
						
家庭や地域全体で、こどもの健康づくりを進め、基本的な生活習慣を身につけます。	自分のこととからだに関心を持ち、規則正しい生活を送ります。	命の大切さや正しい性の知識、自分自身の健康づくりに対する意識を高めます。	生活習慣を見直し、ライフスタイルに合わせた健康づくりを実践します。	運動の習慣化やストレスに上手に対応するなど、自主的な健康づくりを継続します。	健康で、生きがいをもって、地域や社会で活躍します。	外出機会を増やし、趣味や生きがいを通じて人とのつながりを深めます。
身につけよう 基本的な生活習慣	実践しよう 基本的な生活習慣	大切にしよう 自分のこととからだ	見直そう いまの生活 未来の健康	みつめよう 自分の健康 自分で管理	つづけよう 今の生活 現役世代	みいだそう 人生のたのしみ いきいき笑顔
市民の やらまいか						
<ul style="list-style-type: none"> ◆ 早寝早起きなど、規則正しい生活習慣を身につける ◆ 朝食を食べる習慣を身につける ◆ 素材の味をおいしく楽しく食べる経験を積む ◆ 主食・主菜・副菜を知り、好き嫌いなく食べる ◆ 身体を動かすことを楽しむ ◆ かかりつけ歯科医を持ち、定期的にフッ化物塗布を受ける ◆ よくかんで食べる習慣を身につけて、正しい口の機能を獲得する 	<ul style="list-style-type: none"> ◆ 早寝早起きなど、規則正しい生活習慣を身につける ◆ 朝食を毎日食べる ◆ 主食・主菜・副菜を知り、好き嫌いなく食べる ◆ 素材の味を楽しむ ◆ 運動やスポーツを楽しむ、運動習慣を身につける ◆ たばこの害、薬物に対する正しい知識をもつ ◆ かかりつけ歯科医を持ち、定期的にフッ化物塗布を受ける ◆ むし歯や歯肉炎の予防に努める 	<ul style="list-style-type: none"> ◆ 早寝早起きなど、規則正しい生活習慣を心がける ◆ 朝食を毎日食べる ◆ 主食・主菜・副菜をそろえて食べる ◆ 適正体重を知り、やせや肥満に気をつける ◆ 運動やスポーツを楽しむ、運動習慣を身につける ◆ かかりつけ歯科医を持ち、定期的にフッ化物塗布を受ける ◆ 正しい歯みがきの仕方を身につける ◆ 悩み事を相談できる相手をもつ ◆ たばこ、アルコール、薬物に手を出さない ◆ 性や妊娠に関する正しい知識を身につける 	<ul style="list-style-type: none"> ◆ 定期的に健康診査・がん検診・歯科検診を受ける ◆ 朝食を毎日食べる ◆ 主食・主菜・副菜をそろえて食べる ◆ 減塩を心がける ◆ 適正体重を知り、維持する ◆ 運動やスポーツを楽しむ、運動習慣を身につける ◆ 質の良い睡眠を心がける ◆ たばこをやめたい人はやめる ◆ 飲酒する時は適量飲酒を心がける ◆ 自分の口に合った歯みがきの仕方を身につける ◆ 地域の中で孤立することなく子育てをする 	<ul style="list-style-type: none"> ◆ 定期的に健康診査・がん検診・歯科検診を受ける ◆ 朝食を毎日食べる ◆ 主食・主菜・副菜をそろえて食べる ◆ 減塩を心がける ◆ 適正体重を維持する ◆ 意識的に今より10分(1,000歩)多く体を動かす ◆ 質の良い睡眠を心がける ◆ たばこをやめたい人はやめる ◆ 飲酒する時は適量飲酒を心がける ◆ よくかんで食事をし、口の機能の維持向上に努める ◆ 地域の中で子育て世代を応援する 	<ul style="list-style-type: none"> ◆ 定期的に健康診査・がん検診・歯科検診を受ける ◆ かかりつけ医(医科・歯科)をもつ ◆ 主食・主菜・副菜をそろえた食事を1日3回とる ◆ 減塩を心がける ◆ たんぱく質を含む食品をとるよう意識する ◆ 適正体重を維持する ◆ 週2回は30分以上体力に合った運動・スポーツを楽しむ ◆ 飲酒する時は適量飲酒を心がける ◆ よくかんで食事をし、口の機能の維持向上に努める ◆ 地域活動(自治会・シニアクラブなど)に積極的に参加する ◆ 地域の中で子育て世代を応援する 	<ul style="list-style-type: none"> ◆ 定期的に健康診査・がん検診・歯科検診を受ける ◆ かかりつけ医(医科・歯科)をもつ ◆ 主食・主菜・副菜をそろえた食事を1日3回とる ◆ たんぱく質を含む食品をとるよう意識する ◆ 適正体重を維持する ◆ 運動・スポーツを通じて、地域と交流をもつ ◆ 飲酒する時は適量飲酒を心がける ◆ よくかんで食事をし、口の機能の維持向上に努める ◆ 地域活動(自治会・シニアクラブなど)に積極的に参加する ◆ 地域の中で子育て世代を応援する

団体のやらまいか
(健康はままつ21
推進協力団体)
*主な取組のみ掲載

- 従業員の健診(検診)受診率を上げる
- 生活習慣病の予防に関する情報発信や啓発活動を行う
- 運動に関する教室やイベントを開催する
- 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
- 従業員に対し受動喫煙防止対策を推進する

- たばこ、アルコール、薬物についての正しい知識を普及・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
- 園児、児童、生徒等への食育の実施と保護者に向けた情報発信を行う
- 食品関連業者等は野菜摂取や減塩を推進する取組を行う
- 定期的な歯科検診の重要性について普及・啓発する

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

計画期間

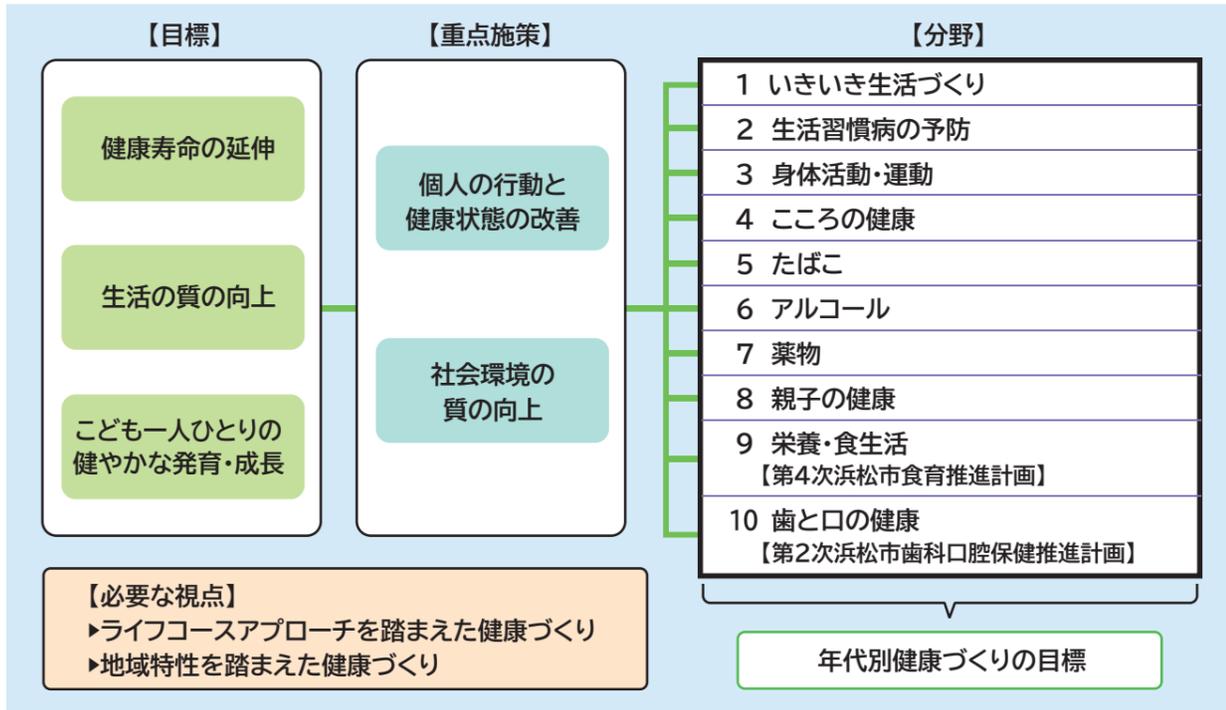
計画期間は、令和6(2024)年度から令和17(2035)年度の12年間とし、計画の中間年度である令和11(2029)年度に計画の中間評価と後期計画の策定を行います。

計画の推進体制

市民の主体的な取組を中心としつつ、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、健康づくりの輪を広げていきます。

施策体系

「健康寿命の延伸」「生活の質の向上」「こども一人ひとりの健やかな発育・成長」の3つの目標を達成するために、10の分野で具体的な取組を推進していきます。なお、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設定しています。



重点施策	1 個人の行動と健康状態の改善 2 社会環境の質の向上
	健康寿命の延伸を実現するためには、個人の行動と健康状態の改善に加え、個人をとりまく社会環境の整備や質の向上が必要であることから「個人の行動と健康状態の改善」「社会環境の質の向上」を重点施策とします。

必要な視点	1 ライフコースアプローチを踏まえた健康づくり 2 地域特性を踏まえた健康づくり
	成人期における疾病やリスクの予防を、胎児期、乳幼児期から成人期、高齢期までつなげてアプローチする「ライフコースアプローチを踏まえた健康づくり」及び生活環境の違いや地域の個性を大切に「地域特性を踏まえた健康づくり」の視点をもって取り組みます。

キャッチフレーズ・ロゴマーク

健康はままつ21

■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



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。

浜松市歯科口腔保健推進計画

■キャッチフレーズ・ロゴマーク



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

浜松市食育推進計画

■キャッチフレーズ

未来の自分と次世代へつなげよう！
健幸食生活

市民が目的や方向性を共有し、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。



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。

発行 浜松市
編集 浜松市健康福祉部健康増進課
〒432-8550 静岡県浜松市中央区鴨江二丁目11-2
TEL 053-453-6125 FAX 053-453-6133
発行年月 令和6(2024)年3月