



'21

やらまいか
元気な人づくり

健康 はままつ

'21

第2次浜松市健康増進計画

平成25年度～平成34年度



ごあいさつ

少子高齢化が進む中、平均寿命は飛躍的に延びてきました。その一方で生活習慣の変化により、がんや循環器疾患などの生活習慣病が増加する中、浜松市では、市民の健康づくり指針「健康はままつ21（平成15年度～平成24年度）」を策定し、健康づくり施策を展開してまいりました。



策定から10年が経過し、この度、新たに「健康はままつ21（第二次浜松市健康増進計画、計画期間：平成25年度～平成34年度）」を策定しました。

本計画は、「健康はままつ21最終評価（平成23年度）」をもとにこれまでの取り組みを見直し、市民一人ひとりが生きがいを持ち、いきいきと生活できる健康都市浜松を目指し策定したものです。

本計画の目標である、健康寿命の延伸、生活の質の向上、子どもの健やかな成長を実現するためには、市民一人ひとりが「自分の健康は自分で守りつくる」という意識を高め、健康づくりに取り組んでいただくことが大変重要です。

また、市民主役の健康づくりを支えるため、地域・家庭・学校・企業・関連団体・行政などが連携して社会全体で健康づくりを推進することが必要です。

そのため、市民、学校、企業、関連団体、行政などが取り組むべき具体的な行動をそれぞれの「やрмаいか」として掲げ、達成目標値を定めています。

「みんなでやрмаいか 元気な人づくり」をスローガンに、市民の皆さまと力を合わせ健康都市浜松の実現を目指してまいります。

結びにこの計画の策定にあたり、ご尽力いただきました浜松市保健医療審議会委員の皆様、並びに市民の皆さまに心から感謝を申し上げますとともに、今後もなお一層のご理解とご協力を賜りますようお願い申し上げます。

平成25年3月

浜松市長 鈴木 康友

目次

第1章

健康はままつ21の基本的な考え方

1	計画策定にあたって.....	1
2	計画の基本的な方向.....	2
	（1）計画の基本理念.....	2
	（2）健康はままつ21の目標.....	2
	（3）計画の推進体制.....	3
	（4）計画のキャッチフレーズ.....	4
	（5）計画の位置づけ.....	5
	（6）計画期間.....	5
3	施策体系.....	6
	（1）分野の構成.....	6
	（2）指標及び目標値.....	7
	（3）3つのやらまいか.....	7
4	重点施策.....	8
	重点施策1 生活習慣病の発症予防と重症化予防.....	8
	重点施策2 健康を守り支えるための環境整備.....	10
	施策体系図.....	12

第2章

浜松市の健康づくりにおける現状

1	健康の状況.....	14
2	人口・世帯等の状況.....	15
3	死因の状況.....	19
4	健康はままつ21推進協力団体.....	20

第3章

分野別施策

1	いきいき生活づくり	22
2	生活習慣病の予防	27
3	栄養・食生活	33
4	運動	39
5	こころの健康	44
6	たばこ	48
7	アルコール／薬物	52
8	歯の健康	56
9	親子の健康	61

第4章

年代別健康づくりの目標

1	乳幼児・学童期（1～12歳）	66
2	思春期（13～19歳）	67
3	青年期・壮年期（20～44歳）	68
4	中年期（45～64歳）	69
5	高齢期Ⅰ（65～74歳）	70
6	高齢期Ⅱ（75歳以上）	71

資料編

1	健康はままつ21推進会議設置要綱	73
2	委員名簿	74
3	策定の経過	75
4	健康はままつ21推進協力団体一覧	76
5	用語解説	81

第1章 健康はままつ21の基本的な考え方

第1章

基本的な考え方

1 計画策定にあたって

「健康はままつ21」は、21世紀における「健康づくり」を全市的に進めていくため「市民のやらまいか」「健康づくりに関わる団体のやらまいか」「行政のやらまいか」を掲げ、すべての市民が日常生活の中で実践する健康づくりの目標を示すとともに、企業、団体、行政が取り組む具体的な行動を掲げた本市の健康増進計画です。

21世紀における「健康づくり」は、すべての市民が健康で明るく元気に生活できることを目指しています。市民一人ひとりが「自分の健康は自ら守りつくる」ことを基本として健康づくりに取り組むとともに、家庭、地域、学校、企業、関係団体、ボランティア、行政など、多くの人々が協力・連携し、健康づくりを推進していくことが重要です。

浜松市は、前計画（計画期間：平成15年度～平成24年度）を引き継ぎ、さまざまな状況の変化や国の制度改正などを踏まえ、新たな「健康はままつ21」を策定します。

第2次健康はままつ21の策定方針

- 国の制度改正や社会状況の変化により新たに生じた課題を踏まえて策定する
- 計画の目的、健康づくりの捉え方など、基本的な部分は、前計画を継承する
- 健康都市連合[※]への加盟を機に、市民協働のもと社会全体で「健康都市 浜松」の実現を目指す
 - *浜松市では健康づくりをさらに推進するため、平成24年7月に健康都市連合へ加盟しました。
- 生活習慣病の発症予防と重症化予防、健康を守り支えるための環境整備に重点を置き策定する

※健康都市連合…平成15年に主にアジア太平洋地域の都市が中心になり、WHO（世界保健機関）とともに立ち上げた組織で、それぞれの都市に住む人の健康を守り、また生活の質の向上に取り組む都市間のネットワークのこと。

2 計画の基本的な方向

(1) 計画の基本理念

単に病気でないというだけでなく、生きがいを持ちながら豊かな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。

市民一人ひとりが生きがいを持ち、
いきいきと生活できる **健康都市 浜松**

(2) 健康はままつ21の目標

本計画では、「健康寿命の延伸」「生活の質の向上」「子どもの健やかな成長」の3つを目指します。

1 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。健康寿命を延伸することは、社会保障制度の維持という観点からも重要です。

2 生活の質の向上

いきいきと人生を送るためには、身体健康だけでなく、生きがいを持って自分らしい生活を送り、自己実現を果たすことが大切です。社会全体で健康づくりを推進し、市民一人ひとりがいきいきと生活できることを目指します。

3 子どもの健やかな成長

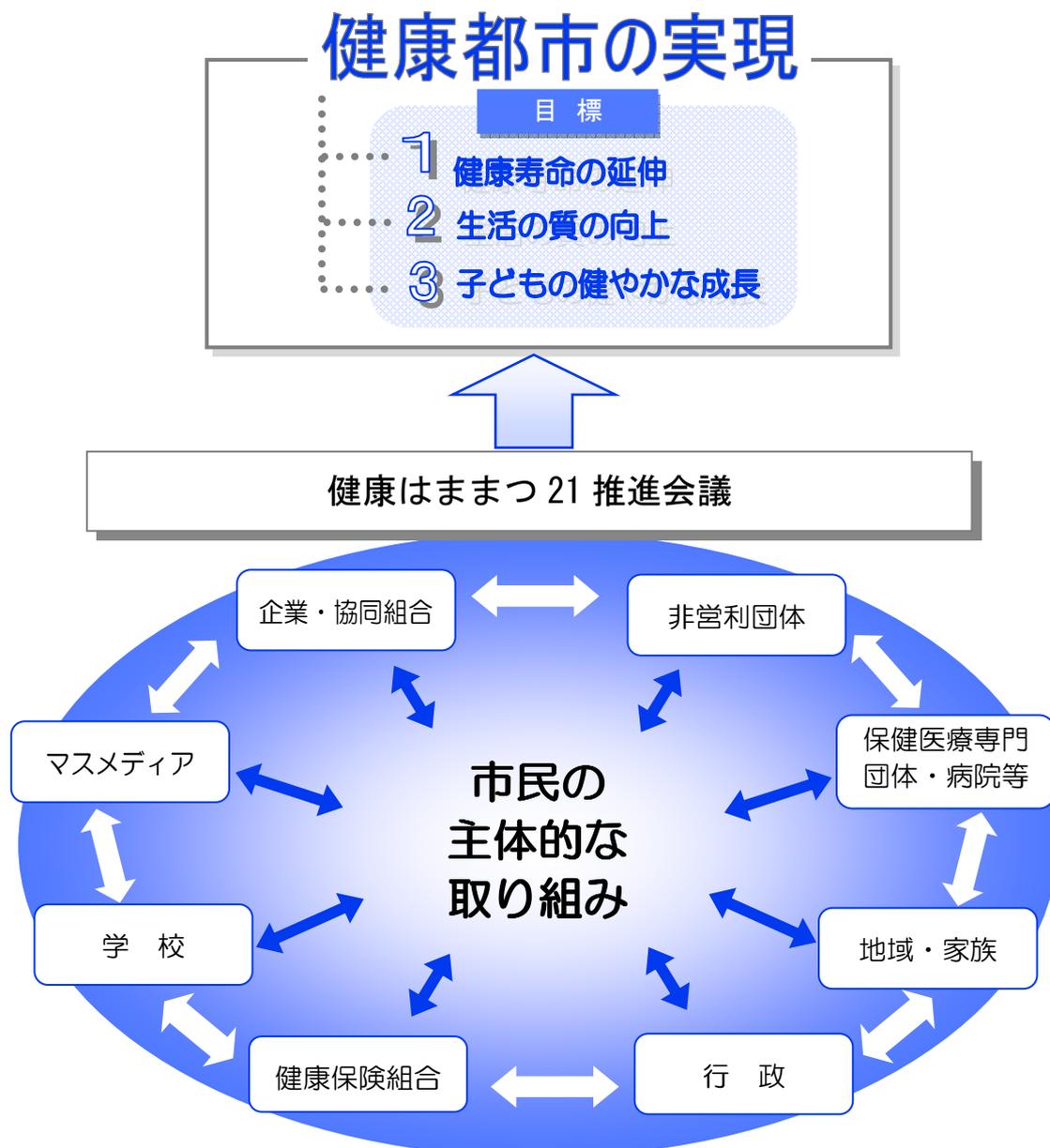
次世代を担う子どもの健やかな成長は生涯にわたって健康に暮らす基盤となります。乳幼児期からの望ましい生活習慣の定着を目指し、保護者への支援なども含めた健康づくりを進めます。

(3) 計画の推進体制

「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、市民の主体的な取り組みを中心としつつ、家庭や地域、学校や職場、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。各団体が実施する取り組みを行政から情報発信し、健康はままつ 21 推進協力団体すべてがメンバーとなる「健康はままつ 21 推進会議」にて意見や取り組みを出し合い、市民協働で市民の健康づくりを推進しています。

健康はままつ 21 は、保健医療審議会及び健康はままつ 21 推進会議において進捗管理をしていきます。



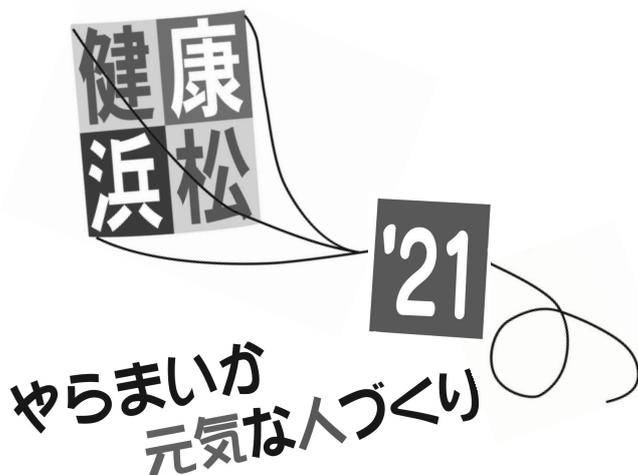
(4) 計画のキャッチフレーズ

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「健康はままつ21」を推進するためキャッチフレーズやロゴマークを使用します。

計画のキャッチフレーズ

みんなでやらまいか！
元気な人づくり

健康はままつ21 ロゴマーク

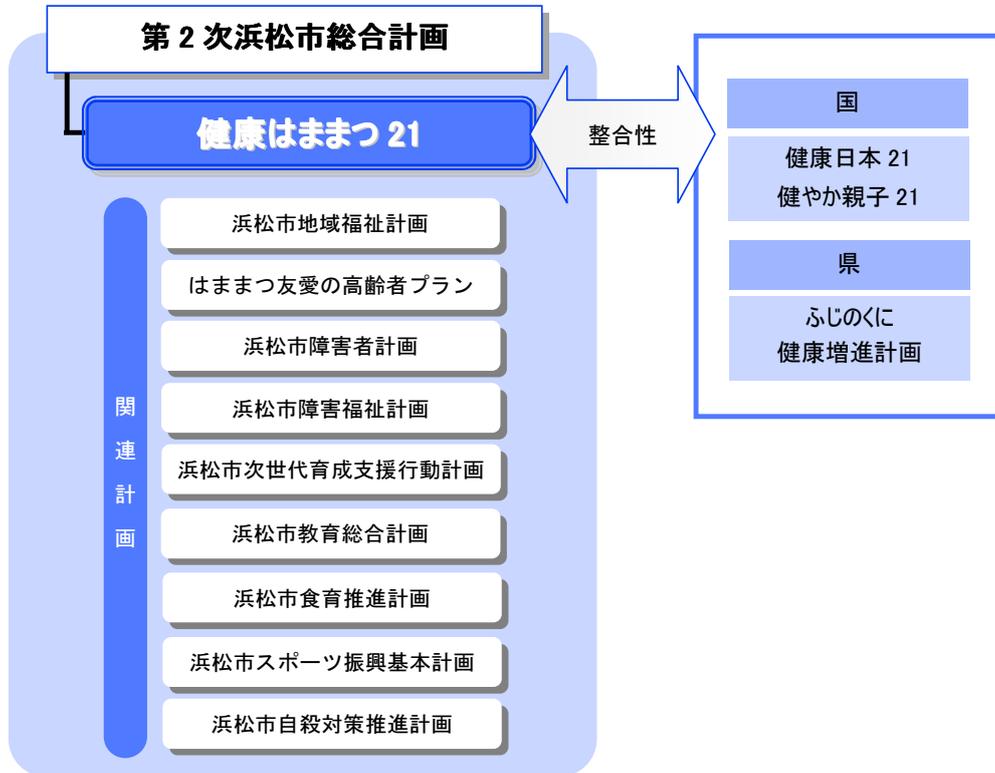


「健康はままつ21 ロゴマーク」は、市民参加の健康づくりを浜松まつりの凧にたとえ、健康（凧）は個人一人だけの努力で増進する（揚げる）ものではなく、多くの人々や団体が連携しながら、増進する（揚げる）ものであることを表しています。

(5) 計画の位置づけ

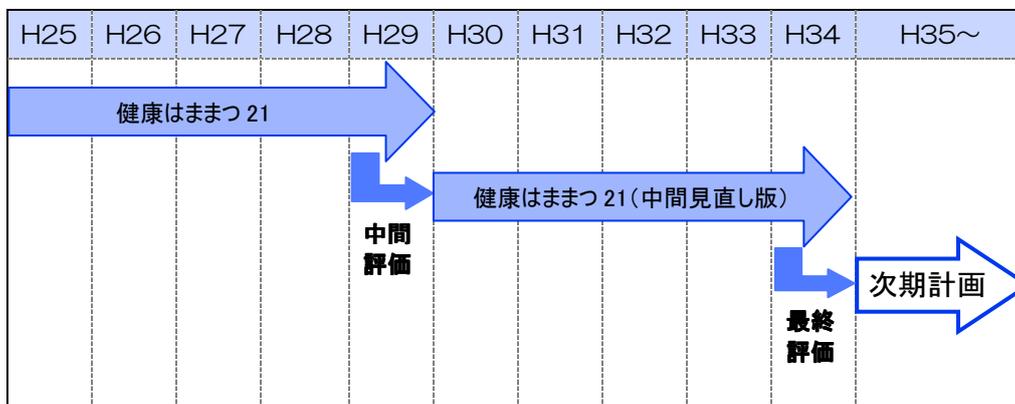
本計画は、健康増進法に基づき、国の定める「健康日本21」「健やか親子21」及び静岡県の定める「ふじのくに健康増進計画」を踏まえて策定したものです。

また、「第2次浜松市総合計画」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。



(6) 計画期間

本計画の計画期間は、平成25年を初年度とし、平成34年度を目標年度とします。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平成29年度に計画の中間評価と内容の見直しを実施します。



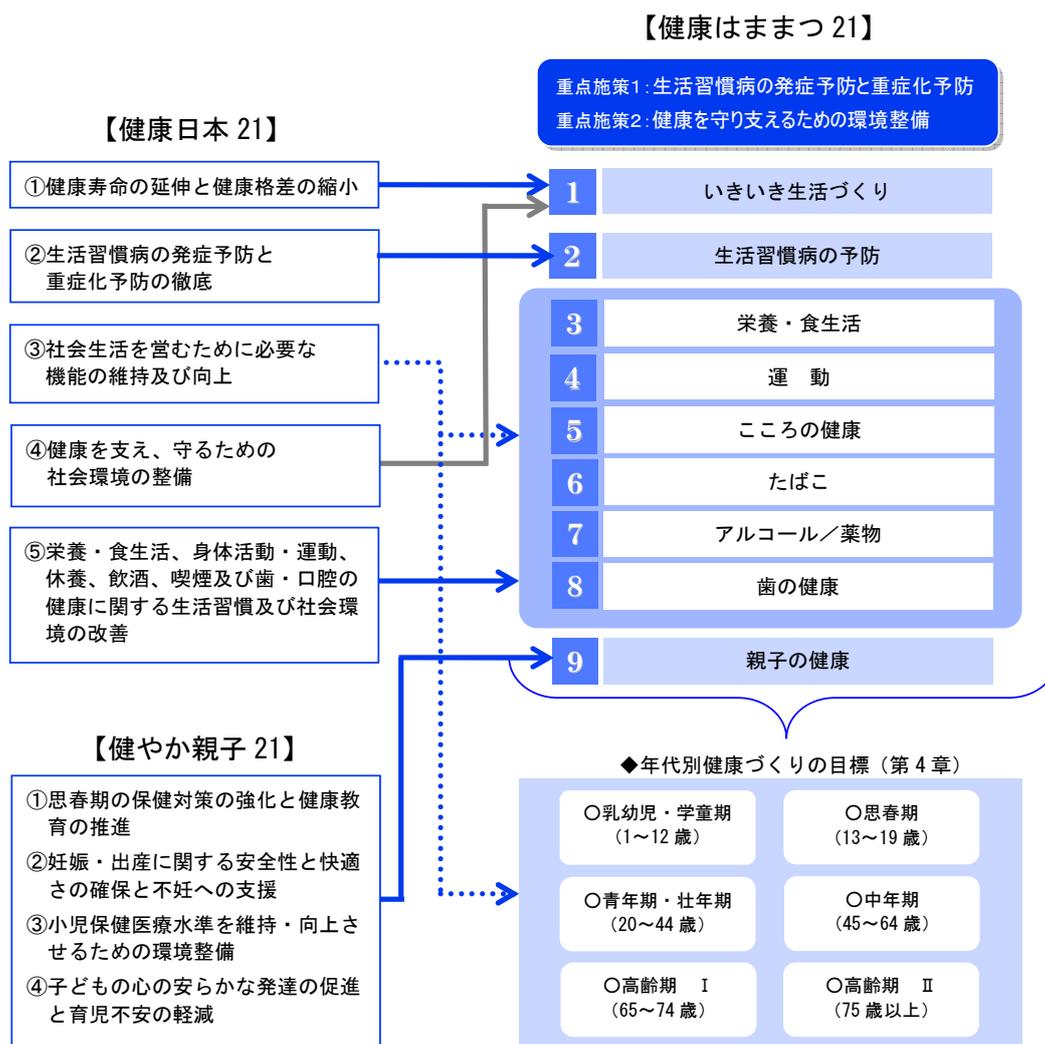
3 施策体系

(1) 分野の構成

本計画の推進にあたり、国の「健康日本 21」及び「健やか親子 21」と整合性を図るとともに前計画の最終評価結果を踏まえ、具体的な取り組みを9つの分野「いきいき生活づくり」「生活習慣病の予防」「栄養・食生活」「運動」「こころの健康」「たばこ」「アルコール/薬物」「歯の健康」「親子の健康」に分けました。

各分野で目標の実現に向かって具体的な指標を掲げ、その目標値を設定しています。また、年代別で取り組むべき健康づくりの指針をまとめました。9つの分野で施策を実施し、計画の目標である「健康寿命の延伸」「生活の質の向上」「子どもの健やかな成長」につなげていきます。

健康日本 21 と健康はままつ 21 の整合性



(2) 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持って健康づくりを推進するために、国の「健康日本21」及び「健やか親子21」の目標値をベースとしつつ、健康はままつ21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ました。

(3) 3つのやらまいか

目標を達成するため、各々が取り組むべき具体的な行動を各分野で「市民のやらまいか」「団体のやらまいか」「行政のやらまいか」として掲げています。

また行政については、行政の取り組み一覧としてまとめています。

健康づくりは、長く地道な取り組みが必要です。市民と関係団体、行政と力を合わせて推進していきます。

3つのやらまいか

1 「市民のやらまいか」

市民一人ひとりが日常生活で取り組む具体的な健康づくり

2 「団体のやらまいか」

健康はままつ21推進協力団体を中心として健康づくりに関わる団体が取り組む健康づくり

3 「行政のやらまいか」

行政が取り組む健康づくり

(行政の取り組み一覧と整合性を図っています。)

4 重点施策

国の動向や前計画の最終評価結果などを踏まえ、重点施策は次の2点とします。

- ① 生活習慣病の発症予防と重症化予防
- ② 健康を守り支えるための環境整備

9つの分野の施策と重点施策を有機的に連動させることで、計画の目標である「健康寿命の延伸」「生活の質の向上」「子どもの健やかな成長」につなげていきます。

重点施策1 生活習慣病の発症予防と重症化予防

21世紀の社会状況は、高齢化が進展し、加齢や疾病による負担の増大が考えられます。特にがん、循環器疾患などの生活習慣病は、高齢化及びライフスタイルの多様化により今後ますます増加すると予測されます。

そのため、食生活や運動、休養、飲酒、喫煙、歯の健康などの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」の取り組みを進めていくことが今後、さらに重要となります。

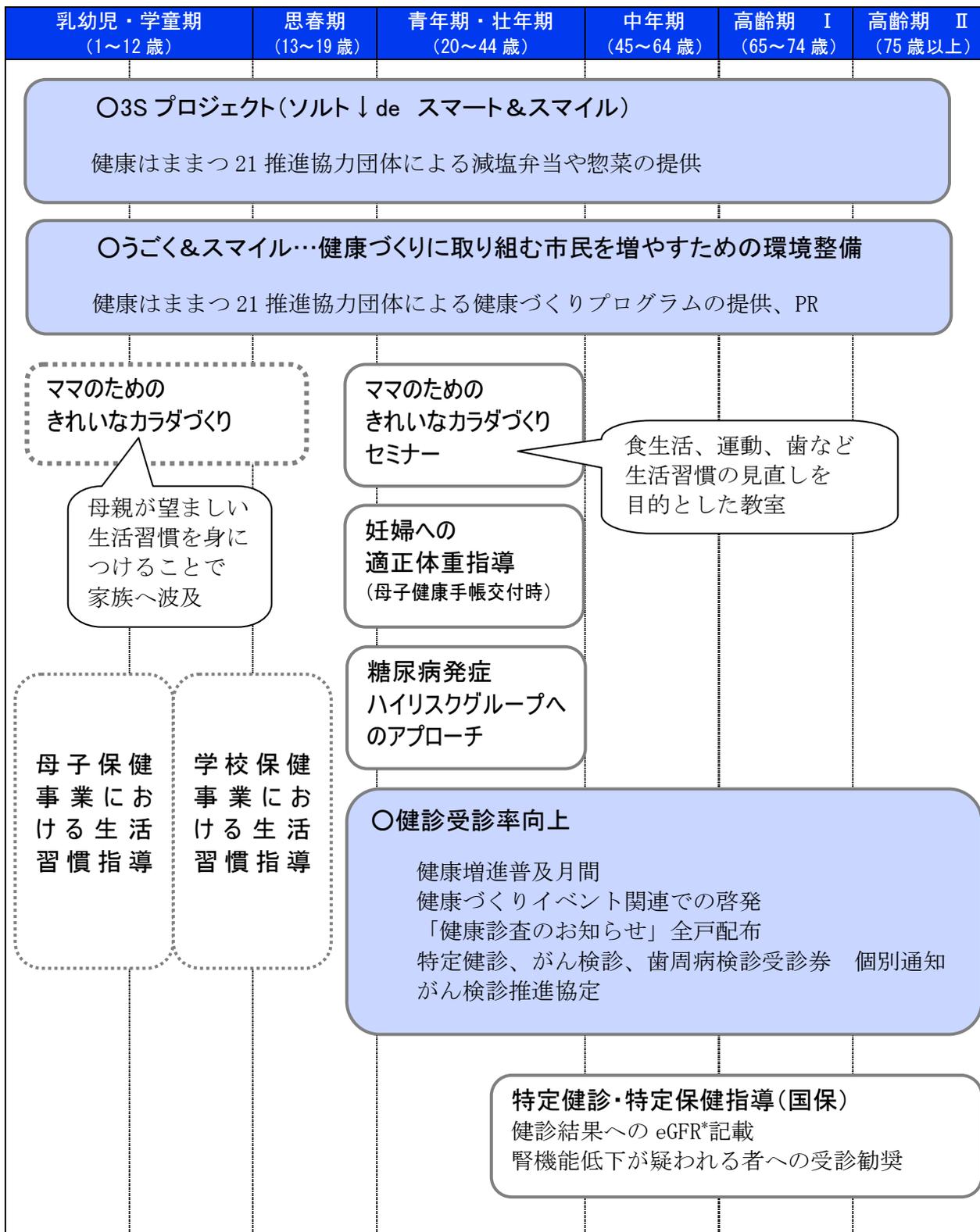
また、循環器の疾患や重大な合併症を引き起こすおそれのある糖尿病や慢性腎臓病への対策など、生活習慣病への対策を拡充していく必要があります。

生活習慣病の発症予防と重症化予防に向けて、保健関連データの分析に基づき地域や一人ひとりの状況に応じた取り組みを進め、本市の健康寿命の延伸につなげていきます。

取り組みの方向性

- 一次予防から重症化予防までを一体的に考えた健康づくりの推進
- 保健関連データ（人口動態統計、医療費データ等）を活かした健康づくりの推進
- 乳幼児期からの望ましい生活習慣の定着

生活習慣病の発症予防と重症化予防



*eGFR…推算糸球体ろ過量 (腎臓の機能を示す指標)

重点施策 2 健康を守り支えるための環境整備

市民一人ひとりの健康は、個人の意識、行動だけでなく、社会的な要因が深く影響します。

健康に関心を持ち、健康づくりに取り組みやすいよう、健康を支える環境の整備、また健康に関心のない人も含め、社会全体が相互に支え合いながら、お互いの健康を守るための環境の整備が必要です。

平成 22 年国民健康・栄養調査結果では、所得による健康格差（所得の高い世帯に比べ、低い世帯は肥満者や朝食の欠食者の割合が高いなど）が報告され、地域、職業、世帯構成等、個人を取り巻く環境による健康格差が課題とされています。今後、こうした健康格差が深刻化すると危惧されています。

健康格差の縮小のためには、健康づくりの捉え方を、従来の個人中心の捉え方から、地域社会全体の捉え方へ拡充することが必要です。

浜松市では保健、医療の分野だけでなく福祉や環境など広い分野で連携し、健康を視点としたまちづくりを推進し、健康都市を目指すことで、健康格差が縮小され、計画の基本理念である「市民一人ひとりが生きがいを持ち、いきいきと生活できる 健康都市 浜松」につなげていきます。

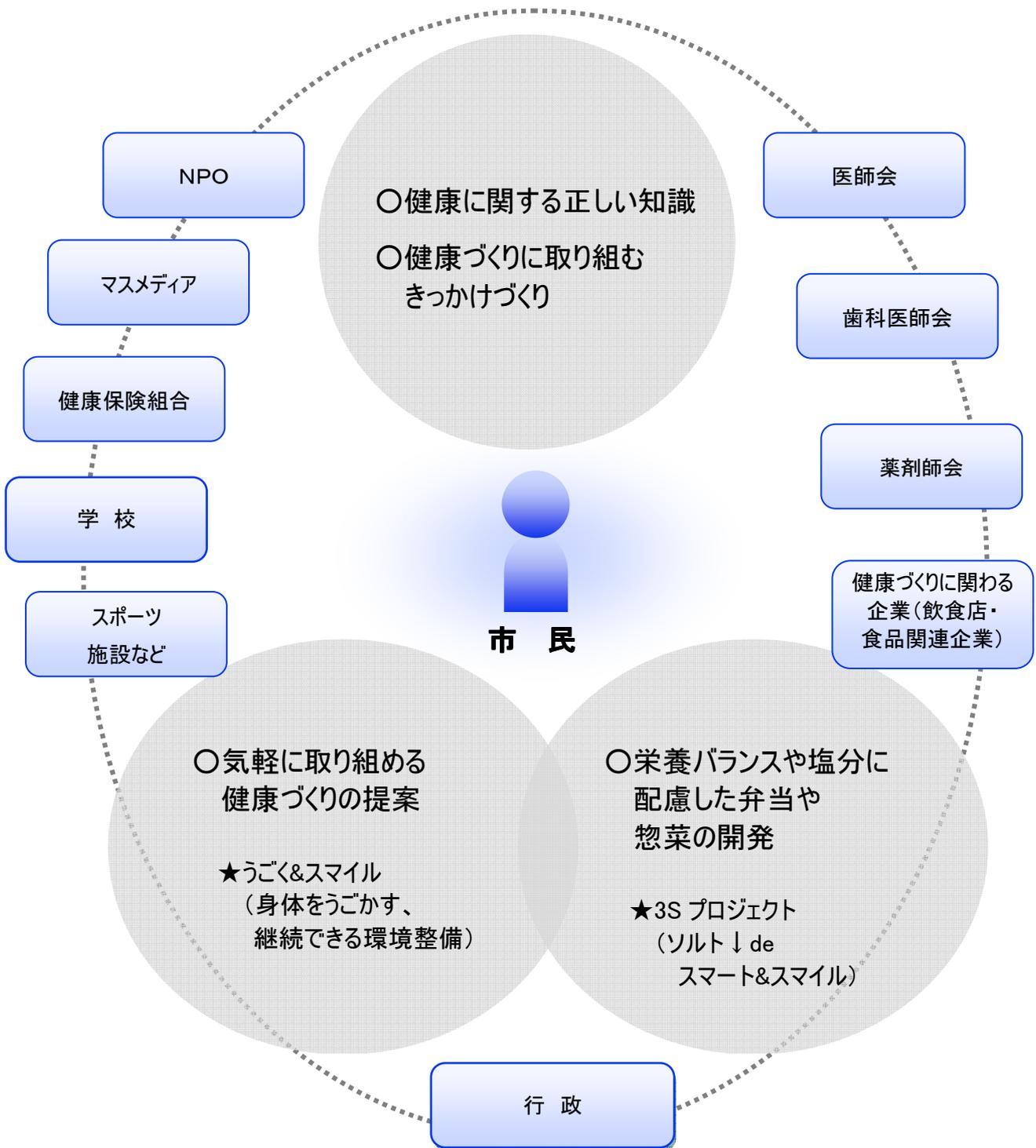
市民の健康づくりを支援する団体（健康はままつ 21 推進協力団体）と連携し、市民の健康づくりを支援する活動を活発化することで、健康に対する無関心層も含め、市民一人ひとりに対して健康づくりへの意識向上を図ります。

また市民が気軽に健康づくりに取り組める環境を整えることで、健康づくりに取り組む市民を増やすなど、市民一人ひとりの健康を守り支える環境を整備していきます。

取り組みの方向性

- 健康はままつ 21 推進協力団体との連携等、
市民協働で取り組む健康づくりの推進
- 誰でも取り組める多種多様な健康づくりの提案

市民の健康を守り支える環境イメージ



施策体系図

【基本理念】

市民一人ひとりが生きがいを持ち、いきいきと生活できる 健康都市 浜松

◆目 標◆

1

健康寿命の
延伸

2

生活の質の
向上

3

子どもの
健やかな
成長

◆重点施策◆

1

生活習慣病の
発症予防と
重症化予防

2

健康を守り
支えるための
環境整備

【キャッチフレーズ】
みんなでやらまいか！ 元気な人づくり

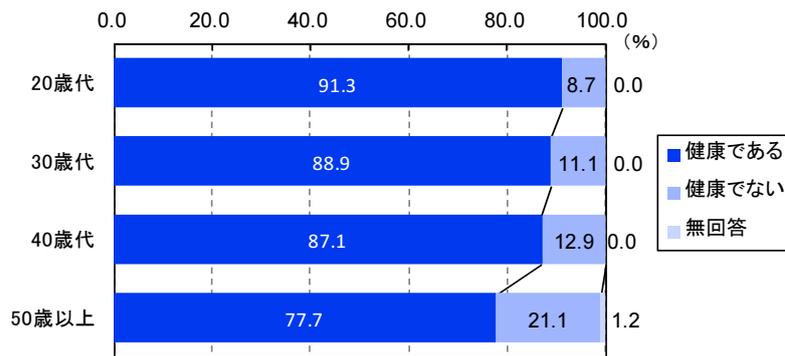
◆各分野と方向性◆

1 いきいき生活づくり	地域との絆を重視した 地域の健康づくり環境の整備
2 生活習慣病の予防	乳幼児期からの望ましい生活習慣の定着と 保健関連データを活かした健康づくりの推進
3 栄養・食生活	望ましい食習慣の定着と 食によるコミュニケーションの充実
4 運動	気軽に楽しく運動に取り組んでいくための 生涯を通じた健康づくり機会の充実
5 こころの健康	こころの健康を保つための 相談支援の充実
6 たばこ	たばこが及ぼす健康被害についての 周知、啓発の推進と受動喫煙防止対策の強化
7 アルコール／薬物	薬物・飲酒についての正しい知識の普及と 地域・学校と連携した未成年者への対策の強化
8 歯の健康	生涯を通じた 歯科保健対策の推進
9 親子の健康	心身ともに健全な妊娠・出産・育児ができるための 母子保健の充実

第2章 浜松市の健康づくりにおける現状

1 健康の状況

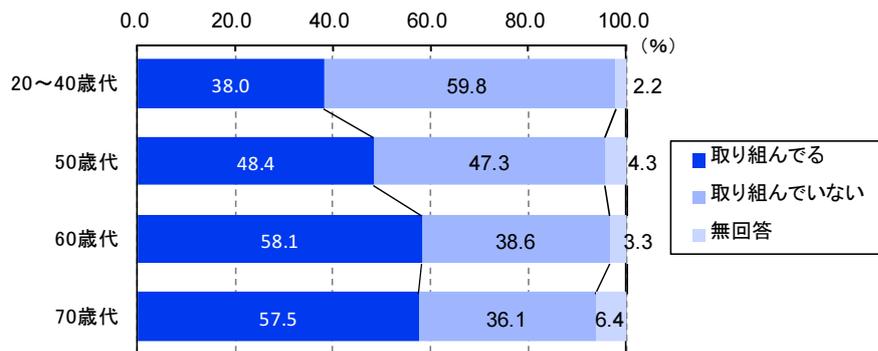
自分を健康だと思うか（主観的健康観）



※健康である＝「健康である」＋「まあまあ健康である」
健康でない＝「あまり健康でない」＋「健康でない」

資料：健康はままつ 21 最終評価における健康調査（平成 23 年度）

健康づくりに取り組む人の割合



資料：健康増進課調べ（平成 24 年度）

現状のまとめ

- 「自分を健康だと思うか（主観的健康観）」について、50歳以上では「健康でない」が21.1%であり、5人に1人の割合となっています。
- 20～40歳代の健康づくりに取り組む人の割合は38.0%です。60歳代までは年代が上がるほど増加しています。

2 人口・世帯等の状況

※平成17年以前は、旧12市町村の合算数値

人口構造の変化と人口推計

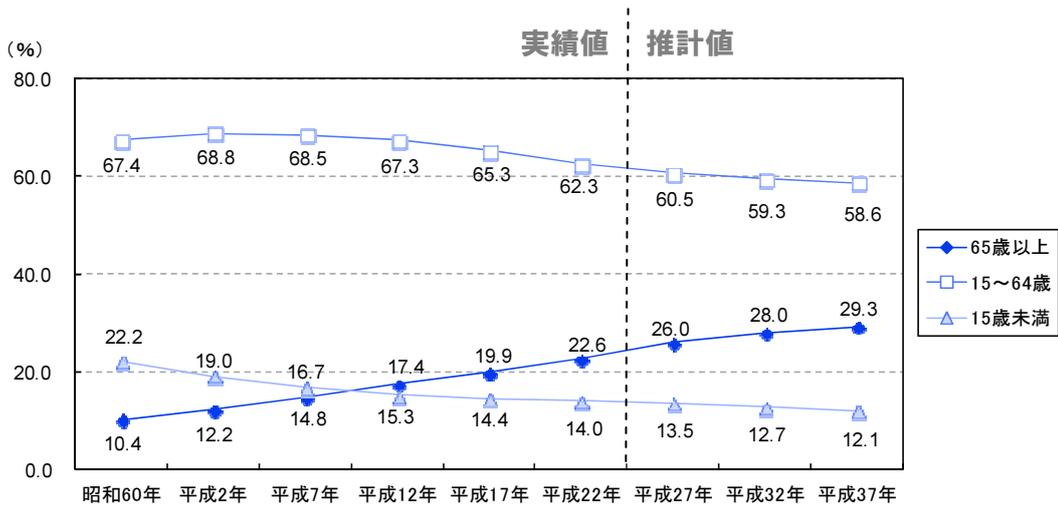


資料:実績値…国勢調査
推計値…第2次浜松市総合計画
※総人口の実績値は年齢不詳人口を含むため、年齢内訳の合計に一致しない

第2章

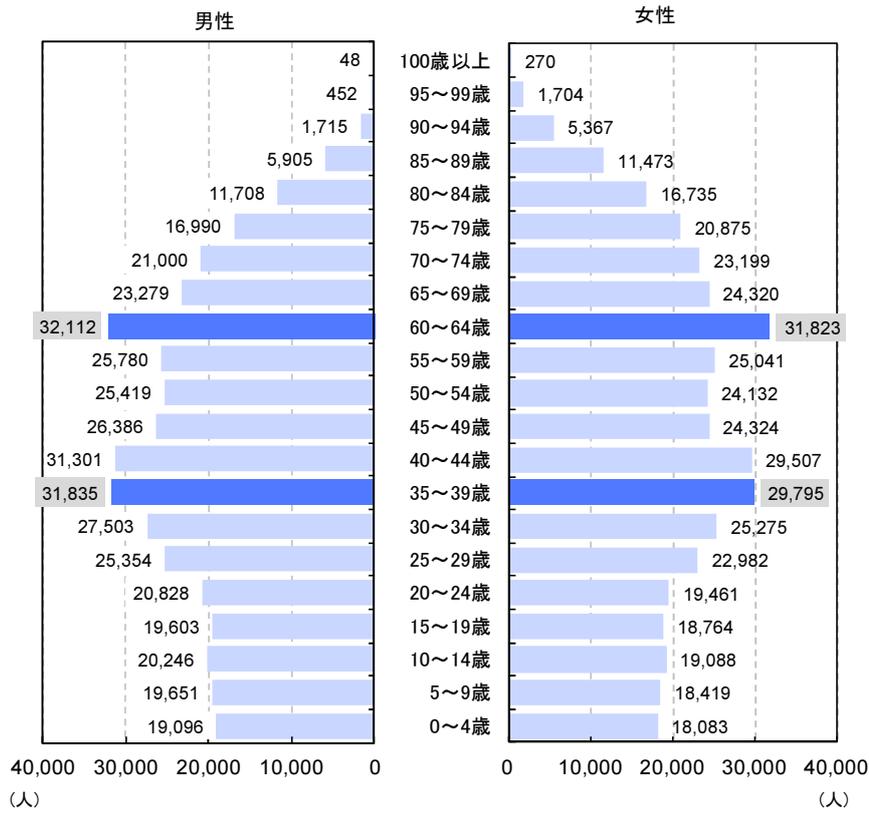
現
状

年齢3区分別人口割合の推移



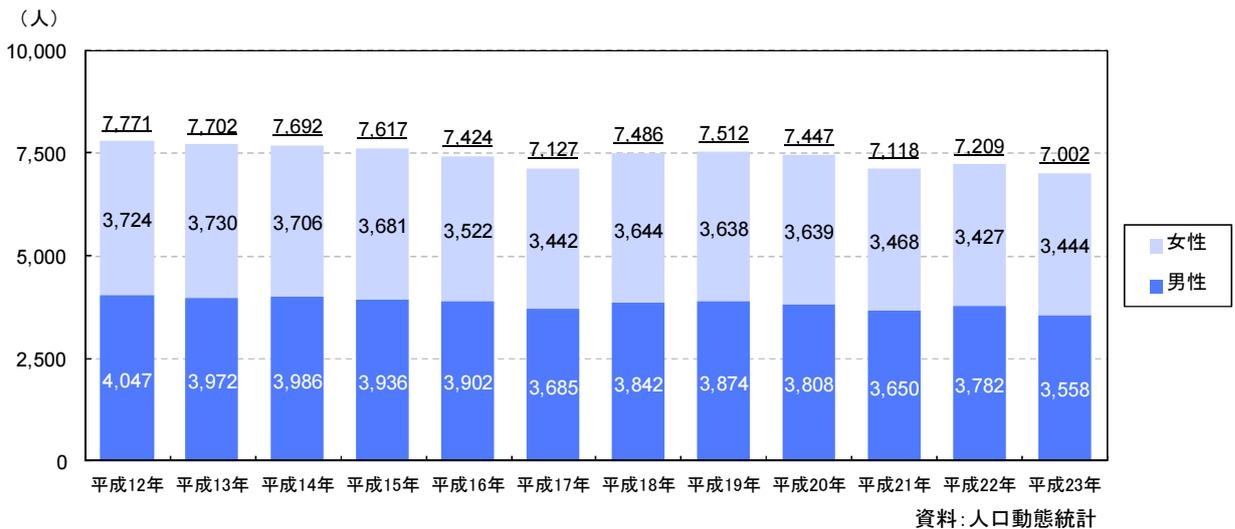
資料:実績値…国勢調査
推計値…第2次浜松市総合計画
※実績値は、年齢不詳人口も含めた総人口を母数として割合を算出しているため、合計が100%とならない

5 歳階級別人口



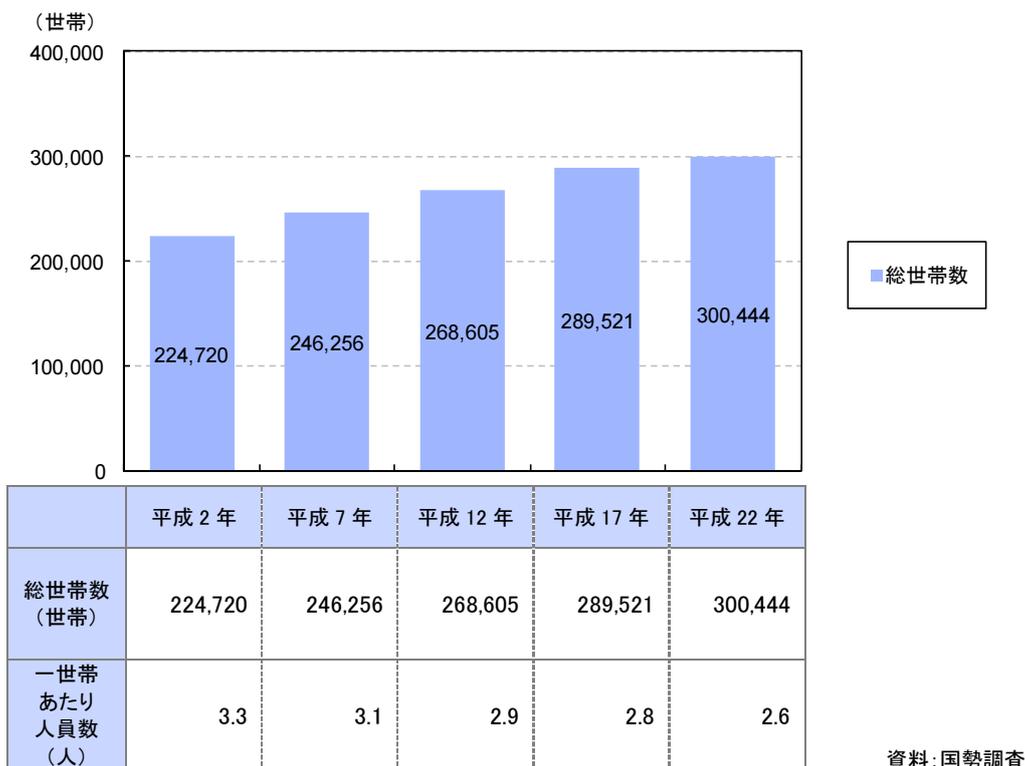
資料：住民基本台帳・外国人登録台帳
(平成 24 年 4 月 1 日)

出生数の推移



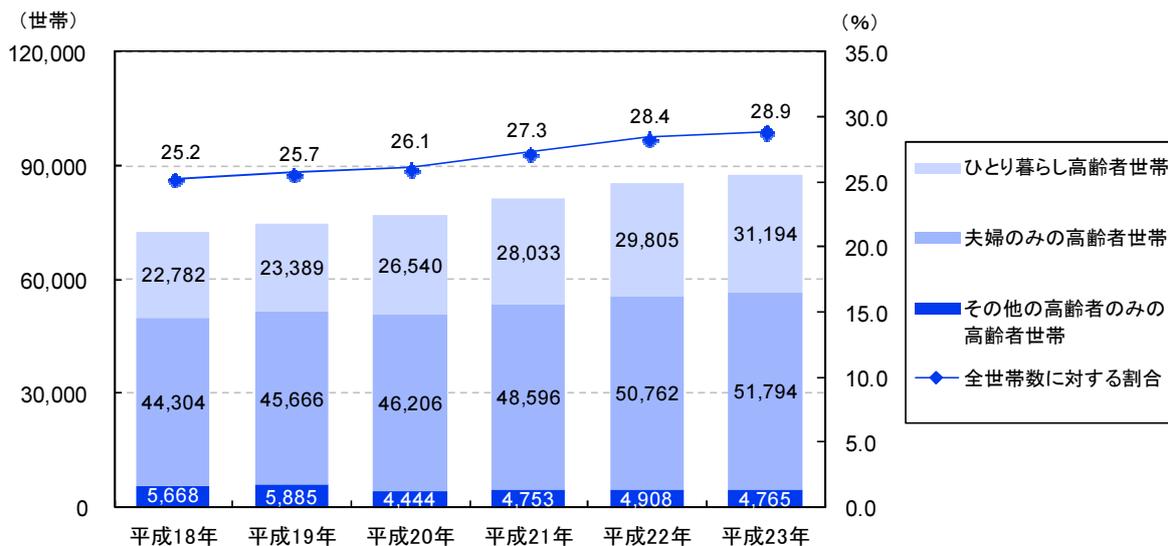
資料：人口動態統計

世帯数の推移



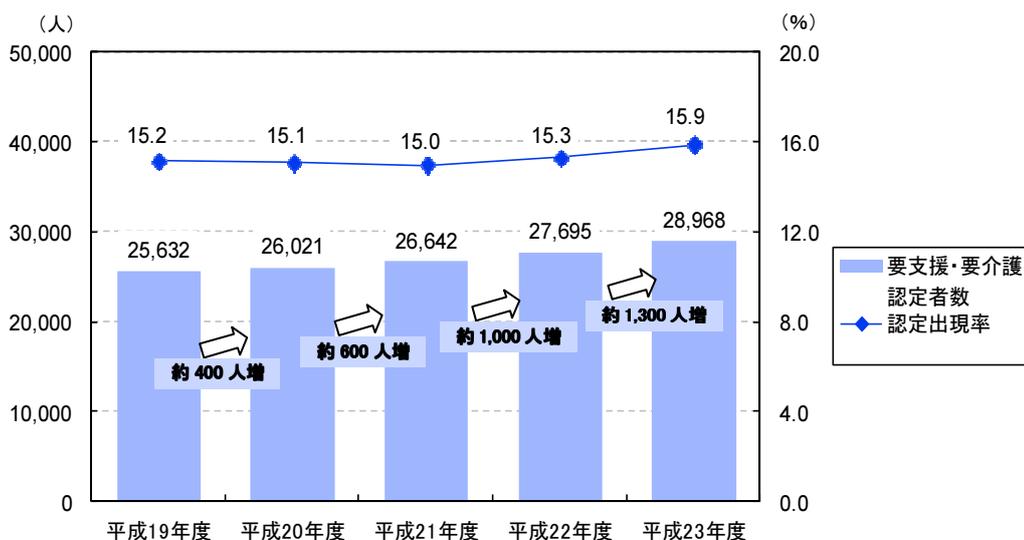
資料: 国勢調査

高齢者のみ世帯数の推移



資料: 住民基本台帳(各年4月1日)

要支援・要介護認定者数



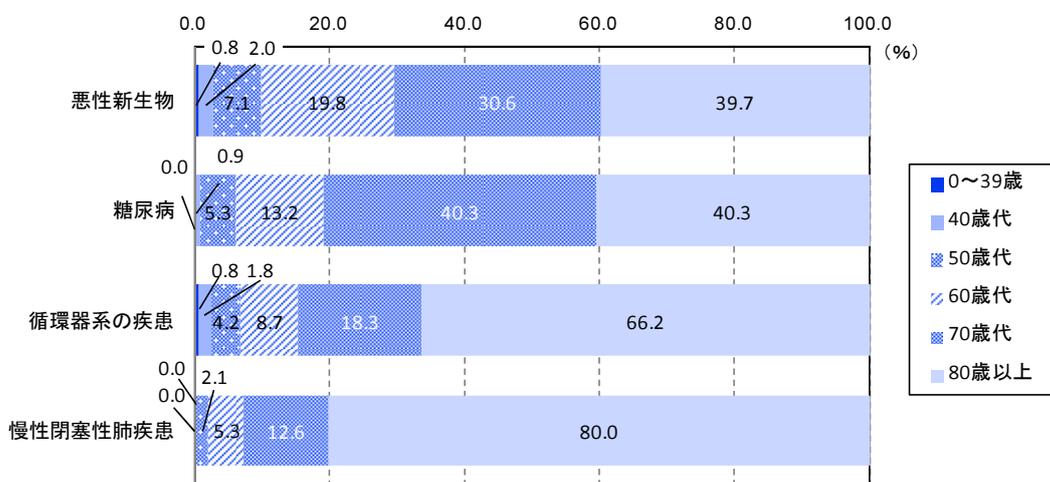
資料: はままつ友愛の高齢者プラン

現状のまとめ

- 総人口は平成 22 年では減少に転じています。年齢 3 区分別人口割合の推移をみると、15 歳未満人口は減少している一方で 65 歳以上の人口は増加し、人口推計によると、高齢化率は平成 37 年で約 30%となる見込みです。
- 5 歳階級別人口（平成 24 年）をみると、“団塊の世代”が含まれる 60～64 歳の第一次ベビーブーム世代とその子どもの世代である 35～39 歳が多くなっています。
- 出生数は減少傾向にあるものの、平成 22 年はわずかに増加しています。
- 世帯数は増加しているものの、一世帯あたり人員数は減少がみられ、少子化の進行や単身世帯の増加がうかがえます。
- 高齢者のみ世帯（ひとり暮らし高齢者世帯、夫婦のみの高齢者世帯、その他の高齢者のみの高齢者世帯）は平成 18 年以降増加し、全世帯数に対する割合は平成 23 年で約 3 割になっています。特に見守りが必要となるひとり暮らし高齢者世帯は 5 年間で 1.4 倍と大幅に増加しています。
- 要支援・要介護認定者数は、継続的に増加しています。認定出現率は、平成 23 年度は 15.9%であり、国（17.8%）よりは低くなっているものの、県（15.3%）を上回る値となっています。

3 死因の状況

生活習慣病疾患別死亡者の年齢構成割合

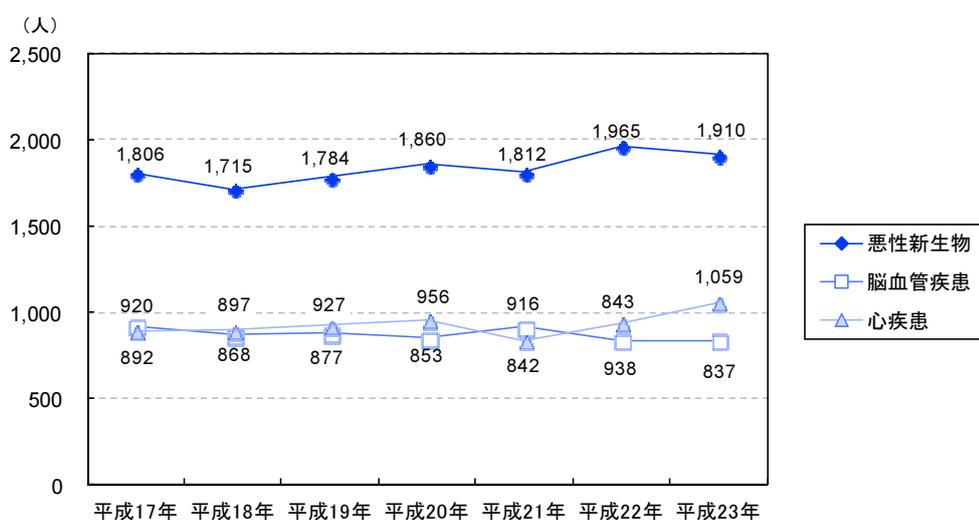


資料：人口動態統計(平成23年)

第2章

現
状

三大死因別死亡者数の推移



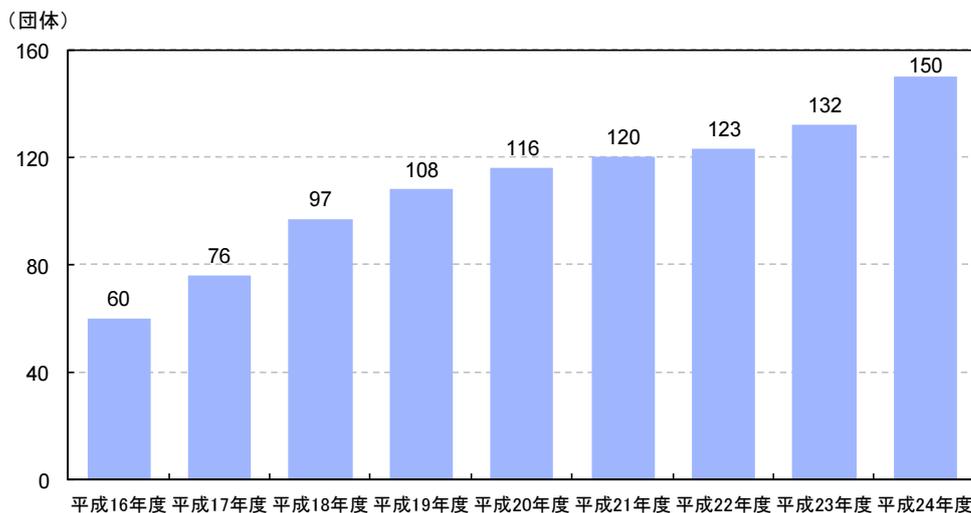
資料：人口動態統計

現状のまとめ

- 生活習慣病による死亡は、年代が上がるほど増加しています。
- 三大死因別死亡者数は、5年間を通して悪性新生物が最も高く、増加傾向にあります。

4 健康はままつ 21 推進協力団体

健康はままつ 21 推進協力団体数の推移



資料: 健康増進課調べ

※平成 24 年度は、平成 25 年 2 月末値を使用している

健康はままつ 21 推進協力団体の団体種別内訳

種別	平成 24 年度	種別	平成 24 年度
健康保険組合	9	非営利団体	33
学校	11	スポーツクラブ	8
マスメディア	7	病院等保健医療専門団体	19
健康づくりに関わる各種企業・協同組合	60	行政	3
		合計	150

資料: 健康増進課調べ

※平成 24 年度は、平成 25 年 2 月末値を使用している

健康はままつ 21 推進協力団体の活動内容例

- ひとり暮らし高齢者に地域のサロン参加をすすめる
(特定非営利活動団体等)
- 産業医を各店に派遣し、相談会を実施 (健康づくりに関わる各種企業)
- 昼食メニューにカロリー表示等を実施 (健康づくりに関わる各種企業)
- 生産者と交流 (特定非営利活動団体等)
- 職員向けに精神障がいについての勉強会を実施 (学校)
- 禁煙サポートとして、禁煙パックの無料配布を実施 (健康保険組合)
- 禁煙宣言を出す (学校)
- 年に1回、学生に対し薬物乱用防止講習会を実施 (学校)
- 8020 推進員として 8020 運動を実施 (保健医療専門団体)
- 妊産婦へ禁煙の呼びかけをする (保健医療専門団体)

第2章

現 状

トピックス

健康づくりボランティアの活動事例

平成 23 年度、市制 100 周年記念イベントとして、「100 夢 100 曲！歌と音と人をつなぐコンサート」を開催しました。

体験コーナーやコンサートを通じて参加者と夢や想いを共有することができ、地域の団結力や生きがいづくり、地域の活性化につながりました。



現状のまとめ

- 健康はままつ 21 推進協力団体は、団体種別では健康づくりに関わる各種企業・協同組合が最も多く、社員への啓発や健康づくりイベントの開催など「団体のやらまいか」をはじめとするさまざまな活動を実施し、市民の健康づくりを支援しています。

第3章 分野別施策

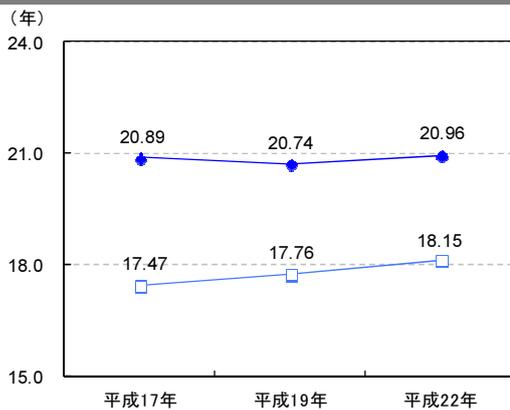
1 いきいき生活づくり

(1) 基本的な考え方

市民一人ひとりが生涯を通じて元気に生きがいを持って暮らすことを目指し、地域ぐるみで健康づくりに取り組むことが大切です。個人・家庭・地域が支え合い、生活の質を向上させることが健康都市の実現につながります。

(2) 現状と方向性

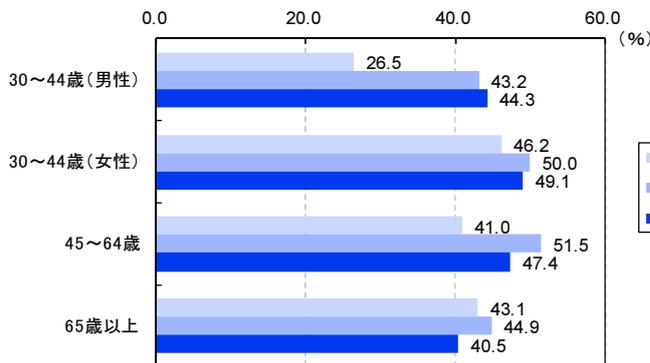
健康寿命（65歳時点での平均自立期間）



●平成17年と平成22年を比較すると、延伸しています。

資料：健康はままつ21 最終評価報告書（平成23年度）

地域活動に参加する人の割合



●65歳以上では平成13年度から悪化しています。

資料：健康はままつ21 最終評価報告書（平成23年度）

方向性

● 地域との絆を重視した地域の健康づくり環境の整備

元気に生きがいを持って暮らしていくためには、早期から地域との絆を深め、社会全体で支え合いながら健康づくりに取り組む環境をつくることが重要となります。

(3) 市民のめざす姿

- 人生に生きがいを持つ
- 世代間交流を楽しむ
- 誰もが安全に生活できるまちづくりに参加する
- 共に支え合うまちづくりに参加する

指 標		対 象	平成 23 年度 (現状値)	平成 29 年度 (中間目標値)	平成 34 年度 (最終目標値)
1	健康寿命 (65 歳時点での平均自立期間)	全市民	18.15 年 (平成 22 年)	延伸	延伸
			20.96 年 (平成 22 年)	延伸	延伸
2	健康づくりに取り組んでいる人の割合	30~49 歳	38.0% (平成 24 年度)	40.0%	45.0%
3	学校・社会の中で役割を果たしていると思う人の割合	13~29 歳	73.8%	75.0%	82.0%
		65 歳以上	47.6%	50.0%	52.5%
4	地域活動に参加する人の割合	30~44 歳 男性	44.3%	48.0%	50.0%
		30~44 歳 女性	49.1%	50.0%	52.5%
		45~64 歳	47.4%	48.0%	50.0%
		65 歳以上	40.5%	42.5%	45.0%
5	健康はままつ 21 の周知度	全市民	28.5%	50.0%	90.0%
6	ユニバーサルデザインを理解している人の割合	全市民	39.3%	50.0%	増加
7	健康づくりに関する活動に自発的に取り組む団体数	健康はままつ 21 推進協力団体	150 団体 (平成 25 年 2 月末)	160 団体	180 団体

(4) 今後の取り組み

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"> ● 趣味や生きがいを持つ ● 地域活動（自治会、子ども会、老人クラブ、まつりなど）に積極的に参加する ● 自分から気軽にあいさつをする ● ちょっとしたボランティアをする ● よく笑い、よくしゃべる 	<ul style="list-style-type: none"> ● 社員に健康についての情報誌等を発行する ● マスメディアから健康情報を提供する ● 施設のユニバーサルデザイン化を推進する ● 地域での世代間交流を進める ● ボランティア活動を広げる 	<ul style="list-style-type: none"> ● 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 ● 公共施設のユニバーサルデザイン化を推進する ● ユニバーサルデザインを市民協働で推進する ● 健康について情報提供や相談を行う ● 地域の健康づくりの環境整備を進める

行政の取り組み一覧

取り組み		内容
1	ユニバーサル農業推進事業 (農林水産政策課)	・子どもや高齢者、障がいの有無に関わらず誰もが農業に参画できる仕組みや支援体制の構築について、関係機関等と連携し推進します。
2	市民ふれあい農園事業 (農林業振興課)	・遊休農地の有効活用を図りつつ、多様化する余暇対策の一環として、市民に対し農業への理解を促し、憩いとなる市民農園を開設します。
3	地域ふれあいフェスタ (生涯学習課)	・地域住民が温かいふれあいを通じて、力を合わせ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。
4	地域の環境浄化活動の推進 (次世代育成課)	<ul style="list-style-type: none"> ・青少年を取り巻く社会環境の実態を把握し、良好な環境整備に努めます。 ・「静岡県青少年のための良好な環境整備に関する条例」に基づく立入調査を実施します。
5	老人福祉センター等の管理運営 (高齢者福祉課)	<ul style="list-style-type: none"> ・地域の高齢者の健康増進や生きがいのある生活の維持向上を図ります。 ・高齢者のための各種相談、教養講座の開催など各種サービスを総合的に提供します。 ・安全で安心して利用できるよう改修等を行います。

取り組み		内容
6	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な暮らしをするために高齢者活動支援のためのサポーターを派遣します。
7	老人クラブ活動助成事業 (高齢者福祉課)	・地域の老人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	バス・タクシー券等 交付事業 (高齢者福祉課)	・高齢者の社会参加を促進するため、遠鉄バス電車共通ICカード、浜松バス乗車券、天竜浜名湖鉄道乗車券、タクシー利用券、鍼灸(しんきゅう)マッサージ券、秋葉バスカード、地域バス券、地域限定のガソリン券のうち、いずれか一つを交付します。
9	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。
10	高齢者の作品展 (高齢者福祉課)	・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。 ・生きがいつくりの機会を創出します。
11	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)	・60歳以上の高齢者の健康保持、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」に浜松市選手団を派遣します。
12	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。
13	ボランティア団体活動 支援事業 (福祉総務課)	・地域でふれあいの集いつくり活動を行っているボランティアグループ等へ支援を行います。
14	元気はつらつ教室事業 (高齢者福祉課)	・家に閉じこもりがちな二次予防事業対象高齢者等に対し、趣味や日常動作訓練等のサービスを老人福祉センター等において行います。
15	高齢者健康づくり広場事業 (高齢者福祉課)	・高齢者の身体機能を維持向上させるため、健康遊具を備えた、老人福祉センターの健康づくり広場の利用を周知するとともに、健康づくり教室を開催します。
16	公共施設のユニバーサル デザイン化推進 (公共建築課)	・「浜松市公共建築物ユニバーサルデザイン指針」に基づき、公共施設のユニバーサルデザイン化を推進します。

取り組み		内容
17	道路施設のユニバーサルデザイン化推進 (道路課)	・子どもや高齢者など交通弱者が、安全に安心して通行できる道路交通環境の改善を図ります。
18	地下道等のユニバーサルデザイン化改修 (道路課)	・歩行者優先の観点から平面横断を基本に、歩行者・自転車等が安全かつ快適に通行できる空間の確保を図ります。
19	ユニバーサルデザイン市民協力員派遣事業 (ユニバーサル社会・男女共同参画推進課)	・ユニバーサルデザインについての知識を持つ市民を、ユニバーサルデザイン学習の講師として派遣します。
20	ユニバーサルデザイン協働委託事業 (ユニバーサル社会・男女共同参画推進課)	・市民団体からユニバーサルデザインを推進するための事業提案を募集し、採択された事業を委託します。
21	介護保険制度の周知 (介護保険課)	・パンフレット等により制度の周知を図り、適切な利用に結びつけます。
22	幼稚園、学校における健康に関する指導の充実 (指導課、保健給食課)	・すべての教育活動において、健康の大切さについて指導します。
23	学校における健康教育の推進 (保健給食課)	・健康教育推進優良学校を表彰することにより、子ども、保護者、地域の健康に対する関心を高め、健康増進を図ります。
24	スポーツ健康相談 (スポーツ振興課)	・身体検査や内科的検査、問診を参考にして、スポーツドクターによる相談、助言を行います。
25	健康はままつ21推進事業 (健康増進課)	・健康はままつ21推進会議の開催や健康づくりに関する情報を発信し、健康はままつ21を推進します。

2 生活習慣病の予防

(1) 基本的な考え方

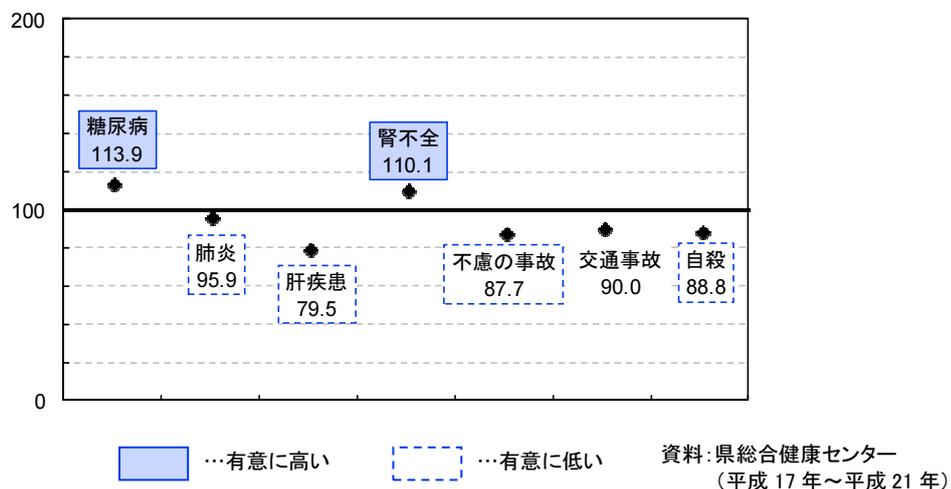
がんや脳卒中、心臓病などは私たちの死因の上位を占める病気です。食生活や運動、休養、飲酒、喫煙、歯の健康などの日ごろの生活習慣を見直す「一次予防」とともに、合併症の発症や症状進行などの「重症化予防」の取り組みを進めていくことが重要です。

また、医療費分析など保健関連データも活用した効果的な保健事業の推進が必要となっています。具体的には、がんや高血圧性疾患、糖尿病などの予防と、脳梗塞や心筋梗塞、腎不全などの重症化予防に向けた取り組みが必要です。

※ 生活習慣（栄養・食生活、運動、休養、飲酒、喫煙、歯の健康など）の具体的な取り組みは、それぞれの分野を設定し、記載しています。

(2) 現状と方向性

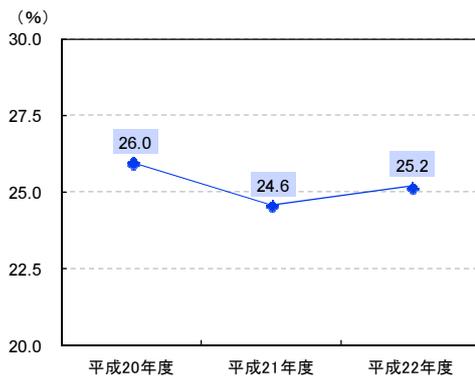
標準化死亡比*



※県を100とし、浜松市の値が100より大きい場合は、県よりも死亡率が高いことを意味する。

- 糖尿病・腎不全で有意に高くなっています。
- 肝疾患は他と比較して低くなっています。

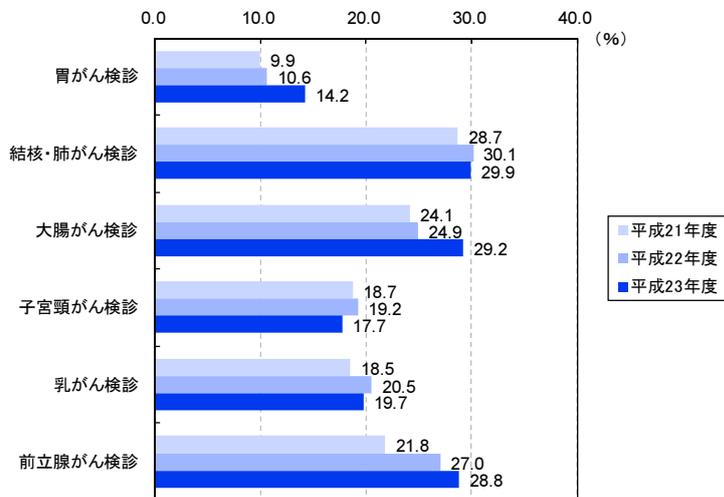
特定健康診査受診率の推移（国保）



●平成22年度の特定健康診査受診率は25.2%であり、平成20年度と比較して減少しています。

資料：国保年金課調べ

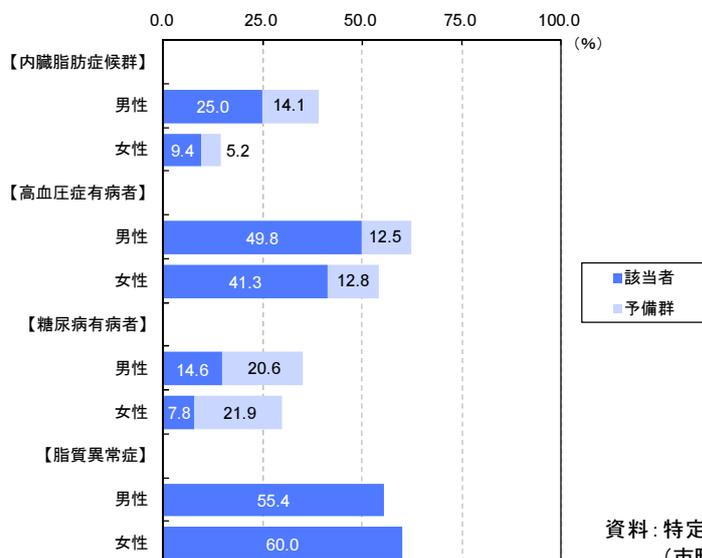
がん検診の受診率



●結核・肺がん検診は、3人に1人受けている状況ですが、胃がん検診は7人に1人となっています。

資料：健康増進課調べ

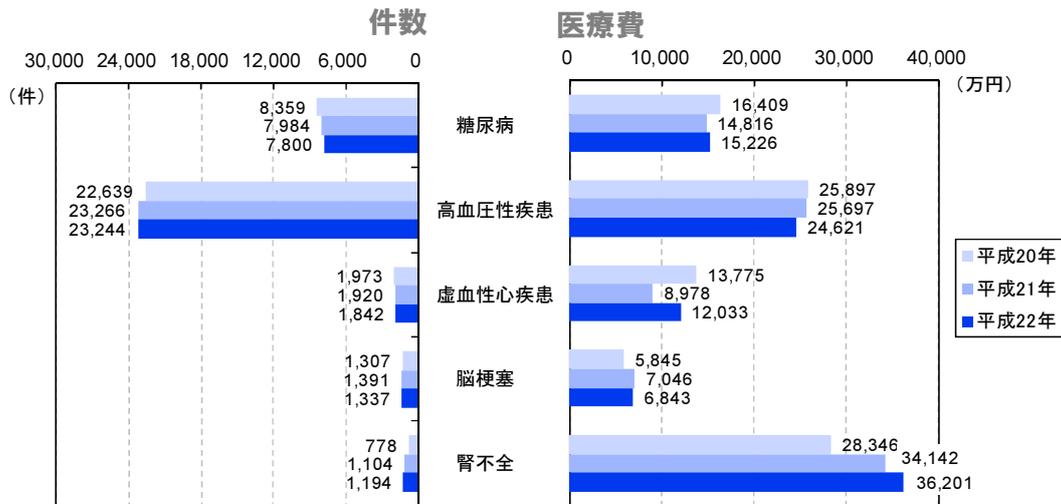
特定健康診査の受診者数における異常有所見者の割合（国保）



●男女ともに「高血圧症有病者」「脂質異常症」が高い傾向にあります。

資料：特定健診・特定保健指導に係るデータ報告書（市町村国保分、平成22年度）

浜松市国民健康保険医療費の状況



資料: 国保年金課調べ

- 「高血圧性疾患」は、件数と医療費の両面とも高い状況です。「腎不全(人工透析を含む)」は、1件あたりの医療費が高いため、件数が少ないにもかかわらず、毎年費用が高額になっています。

方向性

● 乳幼児からの望ましい生活習慣の定着と保健関連データを活かした健康づくりの推進

生活習慣病の予防には、乳幼児期からの望ましい生活習慣の定着が重要となります。また、健康診査やがん検診を継続して受診し、生活習慣を見直すことが大切です。

医療費データや疾病・死亡統計等を含めた保健関連データを活かし、高血圧性疾患や糖尿病、腎不全などの生活習慣病の予防の取り組みを実施します。

(3) 市民のめざす姿

- 日ごろから生活習慣病予防に対して知識を持ち実践する
- 定期的に健診、がん検診を受ける
- 健診（検診）の振り返りをして、病気の早期発見や生活習慣の改善を心がける
- 適正体重を維持する

指 標		対 象	平成 23 年度 (現状値)	平成 29 年度 (中間目標値)	平成 34 年度 (最終目標値)
1	定期的に健診を受ける人の割合	40～74 歳	71.2%	75.0%	80.0%
		75 歳以上	65.5%	70.0%	75.0%
2	定期的に各種がん検診を受ける人の割合	40～74 歳	44.8%	47.0%	50.0%
3	適正体重の人の割合	20～64 歳 男性	71.0%	73.0%	75.0%
		20～64 歳 女性	67.1%	70.0%	72.5%
		小学 5 年生	89.1% (平成 24 年度)	増加	増加
4	内臓脂肪症候群及び予備群の割合	40～74 歳 男性 (国保)	39.1% (平成 22 年度)	29.2%	減少
		40～74 歳 女性 (国保)	14.6% (平成 22 年度)	11.6%	減少
5	血圧値 (収縮期血圧の平均値)	40～74 歳 男性 (国保)	129mmHg (平成 22 年度)	維持	維持
		40～74 歳 女性 (国保)	126mmHg (平成 22 年度)	維持	維持
6	糖尿病有病者の割合	40～74 歳 (国保)	10.7% (平成 22 年度)	10.3%	9.9%
7	年間透析患者数（増加の抑制）	—	* 909 人 (国保)	増加抑制	増加抑制

※ 現状値の * は、国データ等の参考値です。

(4) 今後の取り組み

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"> ●健診を定期的に受ける ●毎日、体重計にのる ●減塩・バランス食に心がける ●週に3回以上運動する 	<ul style="list-style-type: none"> ●健康月間をつくり、キャンペーンを展開する ●社員の二次健診と人間ドッグへの助成金を出す ●社員の健診受診率を上げる ●ヘルシーメニューや少量パックなどの食品販売を進める ●惣菜やメニューなどに栄養成分表示を進める ●生活習慣の改善に向けた講習会を開催する 	<ul style="list-style-type: none"> ●生活習慣の改善に向けた相談や講座を開催し、意識啓発を図る ●健診の受診啓発をする ●多くの飲食店及び給食施設で栄養成分の表示が行われるよう啓発する ●生活習慣病対策を推進し、環境整備を進める ●職域保健と連携した医療費対策を進める

行政の取り組み一覧

取り組み	内容
1 健康教育事業 (健康はままつ21講演会、生活習慣病予防教室等) (健康増進課)	<ul style="list-style-type: none"> ・9月の健康増進普及月間におい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、医師、保健師、栄養士等による講演会、教室を開催します。 ・特に乳幼児期からの望ましい生活習慣の定着のため、乳幼児を持つ母親に対する生活習慣の見直しを促す教室を実施します。 ・イベント等において、パネル展示等により、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。 ・子どもたちからの生活習慣病予防に関する知識普及を目的に、各種講座・教室を実施します。 ・地域から依頼された健康教育では、糖尿病予防のための啓発を行います。
2 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指導を行います。
3 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、浜松市国民健康保険の医療費の動向や、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。

取り組み		内容
4	スポーツ健康相談 (スポーツ振興課)	<ul style="list-style-type: none"> ・身体検査や内科的検査、問診を参考にし、スポーツドクターによる健康スポーツの実践の助言、指導を行います。
5	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。
6	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"> ・「国保展」の開催や「国保だより」の配布等により、特定健康診査の受診率向上を図ります。
7	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。 ・企業等とがん検診推進に関する協定を締結し、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。
8	特定給食施設等への 栄養管理支援 (健康増進課)	<ul style="list-style-type: none"> ・特定かつ多数の従業員等に継続的に食事を提供する施設等(特定給食施設等)に対し、対象に応じた適切な食事や栄養情報が提供されるよう栄養管理の実施に関する支援をします。
9	事業者による 栄養成分表示への支援 (健康増進課)	<ul style="list-style-type: none"> ・消費者が食品を選択する際に適切な情報が得られるよう、食品等事業者の栄養成分表示による情報発信を支援します。
10	健康情報の発信 (健康増進課)	<ul style="list-style-type: none"> ・健康増進普及月間に合わせたPRを実施します。 ・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。
11	健康はままつ21推進会議 の開催 (健康増進課)	<ul style="list-style-type: none"> ・地域保健と職域保健の連携体制を強化し、健康づくり事業を推進します。

3 栄養・食生活

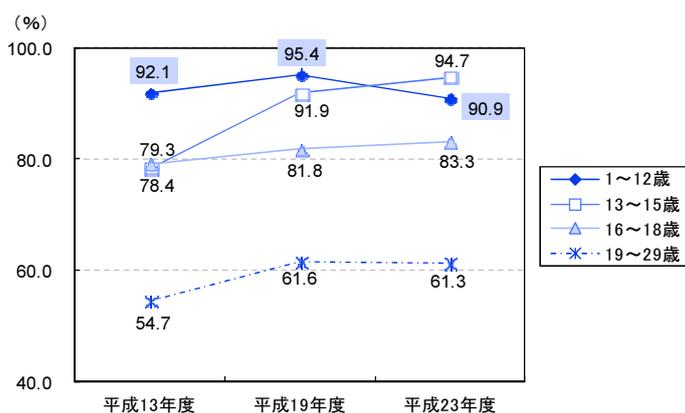
(1) 基本的な考え方

食事を味わっておいしく食べることは、生涯にわたって健康で質の高い生活を送ることにつながるため、あらゆる世代を通して重点的に取り組む必要があります。また単なる食生活の改善にとどまらず、食によるコミュニケーションを通して豊かなところを育み、「食」への理解を深めていく「食育」を推進していくことが重要です。

※ 食育に関する総合的な取り組みは、「第2次浜松市食育推進計画（計画期間：平成25年度～平成29年度）」に基づき、推進します。

(2) 現状と方向性

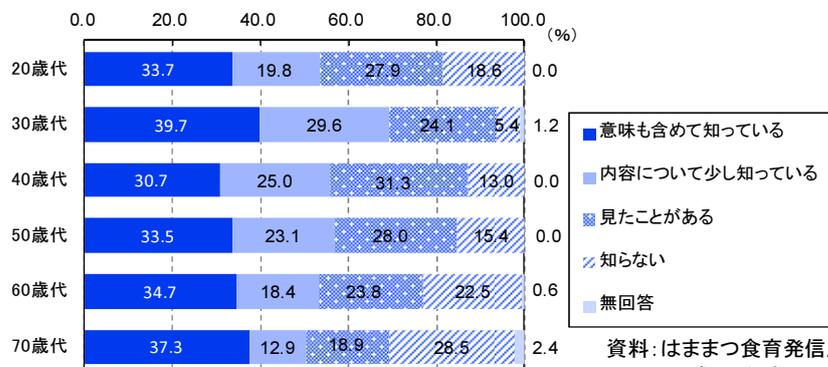
朝食を毎日食べている人の割合



● 1～12歳の朝食を毎日食べている人は、平成13年度と比較して減少しています。

資料：健康はままつ21 最終評価報告書（平成23年度）

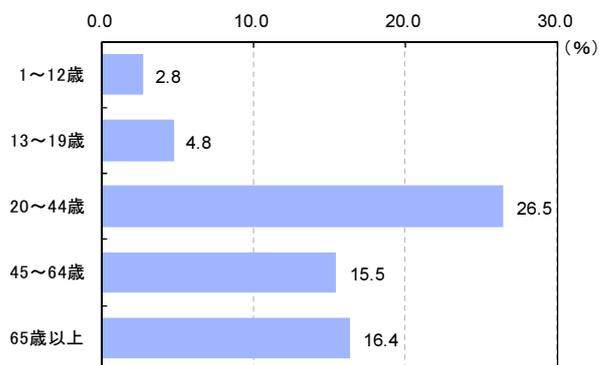
食事バランスガイドを知っている人の割合



資料：はままつ食育発信店におけるアンケート調査（平成23年度）

● 食事バランスガイドを知っている人の割合は、概ね3割程度となっています。

家族と一緒に食事をする機会がほとんどない人の割合



資料：健康はままつ 21 最終評価における健康調査（平成 23 年度）

- 家族と一緒に食事をする機会がほとんどない人の割合は、20~44 歳で最も高くなっています。また、1~12 歳、13~19 歳においても、2.8%、4.8%となっています。

方向性

● 望ましい食習慣の定着と食によるコミュニケーションの充実

朝食の欠食率の増加など、幼少期から食習慣の乱れがみられます。生涯にわたり健全な心身を培っていくためにも、子どものうちから望ましい食習慣を定着させていくことが重要です。

また、子どもにおいても、一人で食事を摂る「孤食」が進んでいることから、家族や仲間と一緒に食事を摂る「共食」の重要性を啓発し、食事の場におけるコミュニケーションの充実を図っていく必要があります。

(3) 市民のめざす姿

- 栄養バランスを考えた「日本型食生活」を実践する
- 生活リズムを整え、朝ごはんを食べる
- 家族や仲間と一緒に楽しく食べる
- 次世代に食の知識や経験を伝える
- 食べ物を大切にする

指標		対象	平成23年度 (現状値)	平成29年度 (中間目標値)	平成34年度 (最終目標値)
1	食事バランスガイド等を知っている(意味も含め)人の割合	全市民	35.6%	42.0%	45.0%
2	主食・副菜・主菜を組み合わせている人の割合	20~64歳	40.5%	43.0%	45.0%
3	野菜を多く(1皿70gを1日5皿以上)食べている人の割合	20~64歳	25.6%	28.0%	30.0%
4	腹八分目を心がけている人の割合	20~64歳	23.2%	25.0%	30.0%
5	夜、寝る前(2時間前)に食べない人の割合	20~64歳	41.7%	47.0%	50.0%
6	食塩(塩分)を控えている人の割合	20~64歳	27.8%	35.0%	40.0%
7	脂肪を多く含んだ食品を控えている人の割合	20~64歳	29.9%	35.0%	40.0%
8	低栄養傾向(BMI20以下)高齢者の割合(増加の抑制)	65歳以上	23.5%	24.0%	25.0%
9	小学生の朝食の欠食率(登校しない日)	小学生	4.2%	4.0%	3.5%
10	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	15.1回 (平成24年度)	16回	16回

(4) 今後の取り組み

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"> ●1日に2回以上は家族や仲間と楽しく食事をする ●よく噛んで食べる ●ごはんなどの主食を毎食食べる ●いろいろな食品をバランスよく食べる ●朝食を必ず食べる ●夜寝る前にはものを食べない ●地域の産物を活かして、家族で料理をつくる 	<ul style="list-style-type: none"> ●子どもに調理の楽しさを伝え、食べる大切さを伝える ●食の自立を目的に男性料理教室を開催する ●誰もが参加しやすい日程で、食生活講習会を開催する ●配食サービスを通して、高齢者の食べる楽しみを増やす ●バランスや塩分に配慮したお弁当などを提供する 	<ul style="list-style-type: none"> ●健康な身体づくりのための食教育を進める ●健康を維持するための食生活のあり方を啓発する ●食育月間と食育の日を周知、啓発する

行政の取り組み一覧

取り組み		内容
1	妊娠期から高齢期までライフステージに応じた食育啓発 (健康増進課)	・自分の食生活を自分で管理できるよう、食に関する知識や判断力の向上を支援します。
2	保育園における家庭と連携した食育の推進 (保育課)	・離乳食、アレルギーなど保護者と連携をとりながら、個別対応の給食の実施や栄養相談等を実施します。
3	学校・保育園給食における食育の実施 (保育課、保健給食課)	・子どもたちの1食分のモデルになるような給食を提供し、給食を活かした食に関する指導に取り組みます。
4	学校等における食育の実施 (保育課、保健給食課、指導課)	・栄養教諭・栄養士などを中心とし、全職員が連携、協力した食に関する指導体制を充実するための取り組みを推進します。

取り組み		内容
5	子どもを対象とした料理教室の開催 (次世代育成課)	・浜松こども館でおやつ作りや料理作りなどの体験活動を実施します。
6	栄養改善事業 (高齢者福祉課)	・低栄養傾向にある高齢者に対し、適切な必要量を示し、栄養改善できる食事作りの工夫や食べる楽しみを通して、活動的な生活を支援します。
7	環境にやさしい食育の推進 (環境政策課、資源廃棄物政策課)	・食べ物を大切にすることや、環境への理解を促す取り組みを実施します。
8	ボランティアによる食育活動の強化、充実 (健康増進課)	・食育ボランティアが実施する健康づくりのための食育活動が次世代に伝承されるよう、活動への支援を行います。
9	教職員等に対する研修支援 (保育課、保健給食課)	・教職員等を対象にした食育に関する研修の機会を提供し、専門性の向上を図ります。
10	浜松ヒューマンセミナー、地域学習活動事業での料理教室などの開催 (生涯学習課)	・生涯学習関係施設が地域のニーズ等を踏まえ、市民を対象に食に関する情報提供や料理教室を開催します。
11	特定給食施設等への栄養管理支援 (健康増進課)	・特定かつ多数の者に継続的に食事を提供する施設である特定給食施設等に対し、対象に応じた適切な食事や栄養情報が提供されるよう栄養管理の実施に関する支援をします。
12	はままつ食育発信店事業の拡充 (健康増進課)	・スーパーマーケット等と協働で食育情報を発信し、生活習慣病予防の普及、啓発を図ります。
13	3Sプロジェクト (健康増進課)	・医師会、企業等と連携し、減塩弁当や惣菜を開発し、塩分に関する市民への啓発を行います。
14	事業者による栄養成分表示への支援 (健康増進課)	・消費者が食品を選択する際に適切な情報が得られるよう、食品等事業者の栄養成分表示による情報発信を支援します。

取り組み		内容
15	ホームページの充実による情報発信 (健康増進課)	・市民への健康づくりの情報提供として、「健康はままつ21」ホームページの充実を図ります。
16	キャッチフレーズ、ロゴマークの周知 (健康増進課)	・「浜松市食育推進計画」キャッチフレーズ（ちゃんと食べよう！みんな健康 しあわせ浜松）や「健康はままつ21」ロゴマークを周知、啓発し、全市的な健康づくり・食育推進活動を展開します。
17	食育月間と食育の日の周知 (保育課、保健給食課、健康増進課)	・6月の食育月間と毎月19日の食育の日の周知、啓発を図ります。

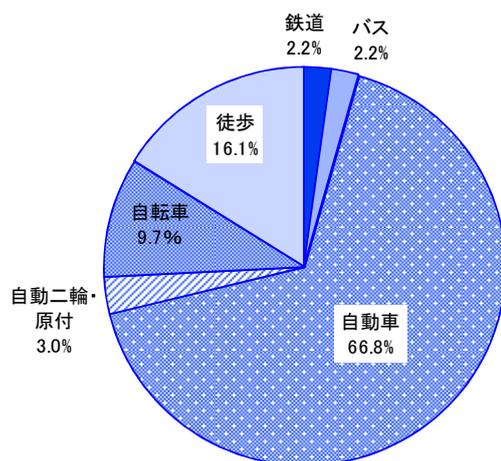
4 運動

(1) 基本的な考え方

現代の生活では、移動手段として自動車を使用することが多く、身体活動量が少ない状況です。身体を動かすことは、生活習慣病の予防だけでなく、気分をリフレッシュさせ、ストレスを解消するなど、生活機能の維持、向上や、こころの健康、生活の質の向上にもつながります。毎日の生活の中で、身体を動かす楽しさを習慣づけることが大切です。

(2) 現状と方向性

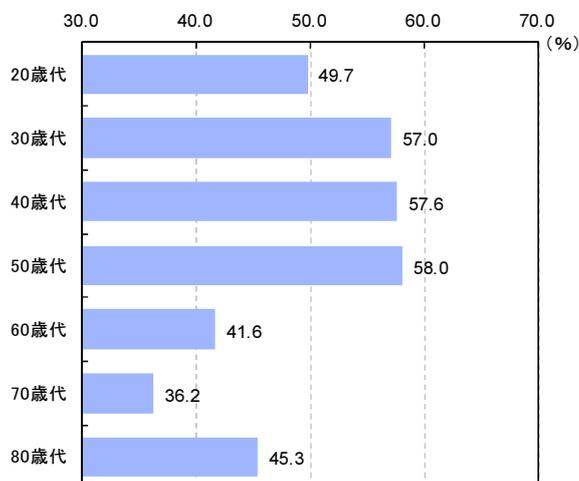
市の交通手段分担率



- 自動車が 66.8% と高く、自転車は 9.7%、徒歩は 16.1% と、日常生活で身体活動量が少ない状況となっています。

資料：道路課調べ(平成 19 年)

1 日 30 分以上のスポーツや運動をほとんどしていない割合



- 30～50 歳代の働き盛りの世代で「ほとんどしていない」と回答している割合が高くなっています。

資料：健康はままつ 21 最終評価における健康調査(平成 23 年度)

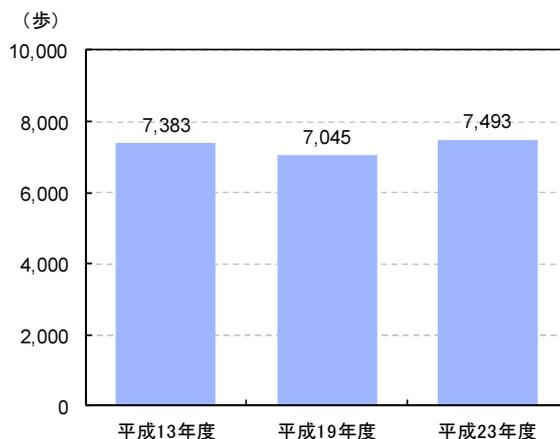
運動をしていない理由（30歳代～50歳代）

	30歳代	40歳代	50歳代
第1位	時間がない（59.3%）	時間がない（56.5%）	時間がない（45.5%）
第2位	好きではない（25.3%）	好きではない（21.7%）	好きではない（25.7%）
第3位	費用がない（18.7%）	体力がない（20.7%）	体力がない（21.6%）
第4位	運動する仲間がいない （15.4%） 体力がない（15.4%）	運動する仲間がいない （14.1%）	運動する仲間がいない （16.2%）

資料：健康はままつ 21 最終評価における健康調査（平成 23 年度）

- 30歳代から50歳代の働き盛りの年代すべてで「時間がない」が最も多い理由となっています。

1日の歩数（45～64歳）



資料：健康はままつ 21 最終評価報告書（平成 23 年度）

- 平成13年度と比較して改善はしているものの、前計画の目標値である8,300歩には達していません。

方向性

- 気軽に楽しく運動に取り組んでいくための**生涯を通じた健康づくり機会の充実**

多くの市民は、身体を動かす機会が減っています。働き盛りの世代では、運動しない理由として「時間がない」「仲間がいない」などがみられ、気軽に取り組むことができ、仲間づくりにつながる健康づくりの機会の充実が求められています。

(3) 市民のめざす姿

- 子どものころから身体を動かす楽しさを身につける
- 運動習慣を身につける
- 地域スポーツ活動に参加する

指 標		対 象	平成 23 年度 (現状値)	平成 29 年度 (中間目標値)	平成 34 年度 (最終目標値)
1	日常生活における歩数 (1日あたり)	20 歳以上	7,493 歩	8,700 歩	10,000 歩
2	運動習慣者の割合	小学生	*男 61.5% (平成 22 年度)	増加	増加
			*女 35.9% (平成 22 年度)	増加	増加
		45~64 歳	33.4%	35.0%	40.0%
3	地域のスポーツ活動をしている人の割合	30~64 歳	13.9%	15.0%	30.0%
4	足腰に痛みがある高齢者の割合	65 歳以上	*50.9% (平成 22 年)	減少	減少

※ 現状値の * は、国データ等の参考値です。

(4) 今後の取り組み

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"> ●子どもは外で楽しく遊ぶ ●意識的に今より 1,000 歩多く歩く ●週1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、地域と交流を持つ 	<ul style="list-style-type: none"> ●各種スポーツの楽しさを子どもに教える ●子どもの参加するスポーツ大会を支援する ●社員にウォーキングをすすめる ●社員に公的機関主催のイベント情報を提供する ●運動教室を開催する 	<ul style="list-style-type: none"> ●質の高い知識・技能を持った地域スポーツ指導者を育成する ●総合型地域スポーツクラブ等を支援する ●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 ●健康づくりのための運動に対する助言、指導をする

行政の取り組み一覧

取り組み		内容
1	地域スポーツ指導者養成講習会の開催 (スポーツ振興課)	・市民のスポーツ活動の多様化に伴い、スポーツ指導者養成のための講習会を開催します。
2	総合型地域スポーツクラブの支援 (スポーツ振興課)	・地域住民の健康増進と地域連帯感の高揚を目的に、総合型地域スポーツクラブを支援します。
3	健康はままつ 21 推進協力団体との連携 (健康増進課)	・健康はままつ 21 推進協力団体が実施する健康づくり情報を市民へ発信します。
4	公園整備事業 (公園課)	・誰もが利用しやすい公園に整備し、公園でウォーキング等の運動をする機会の増加を図ります。
5	自転車走行空間等の整備 (道路課)	・地球規模の環境問題への対応や市民の健康志向の高まりを踏まえ、都市内交通手段として有効な自転車の利活用に着目した整備を推進します。
6	ラジオ体操の普及推進 (スポーツ振興課)	・地域住民の健康の維持、増進を図るため、ラジオ体操の普及を推進します。

取り組み		内容
7	イチ イチ イチ 1・1・1運動の推進 (スポーツ振興課)	・1000METs マップを作成し、ライフステージに応じた「いつでも どこでも いつまでも」気軽にできる運動を促進します。
8	レクリエーション スポーツ普及事業 (スポーツ振興課)	・(財)浜松市体育協会と連携し、市民の健康・体力づくりのためのレクリエーション活動を支援します。
9	高齢者・障がい者 スポーツの推進 (スポーツ振興課、障害保 健福祉課)	・NPO法人浜松市障害者スポーツ協会をはじめとする関係団体等と連携し、高齢者・障がい者スポーツを推進します。
10	レンタサイクル事業 (観光交流課)	・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。
11	高齢者健康づくり広場事業 (高齢者福祉課)	・高齢者の身体機能を維持向上させるため、健康遊具を備えた、老人福祉センターの健康づくり広場の利用を周知するとともに、健康づくり教室を開催します。
12	運動器の機能向上事業 (高齢者福祉課)	・運動器の機能が低下するおそれのある高齢者に対し、ストレッチ体操やマット、ボール等を用いて運動することで、運動機能の向上により活動的な生活を支援するための教室を開催します。 (対象：二次予防事業対象高齢者等)
13	うごく&スマイル (健康増進課)	・市民が気軽に楽しく健康づくりに取り組むきっかけづくりのため、ホームページを活用し、民間と協働で運動プログラムを提供します。
14	健康教育・健康相談事業 (健康増進課)	・市民の健康づくりに関する助言、指導を行います。

5 こころの健康

(1) 基本的な考え方

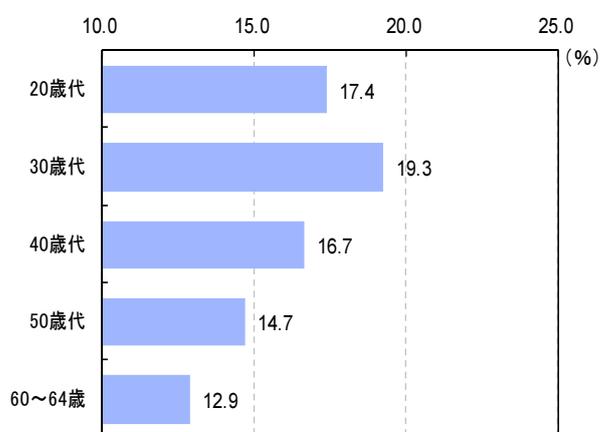
身体の状態とこころは相互に強く関係しています。近年ではうつ病患者の増加を受け、国の医療計画において既存の4疾病（がん、脳卒中、急性心筋梗塞、糖尿病）に精神疾患が新たに追加されるなど、「こころの健康づくり」が課題となっています。

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。

※ 自殺に対する総合的な取り組みは、「浜松市自殺対策推進計画（計画期間：平成21年度～平成25年度）」に基づき、推進します。

(2) 現状と方向性

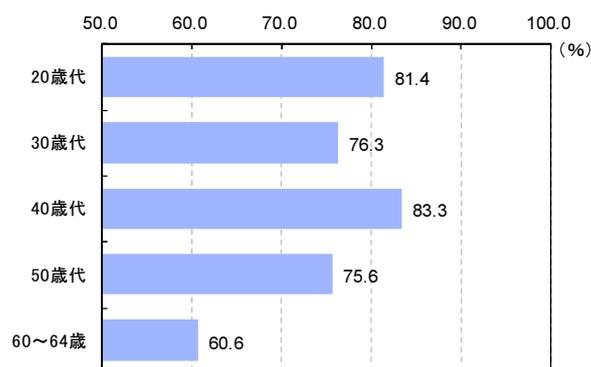
睡眠が十分に取れていない人の割合



資料：健康はままつ21 最終評価における健康調査（平成23年度）

●30歳代が高く、約2割の人は睡眠を十分にとれていない状況です。

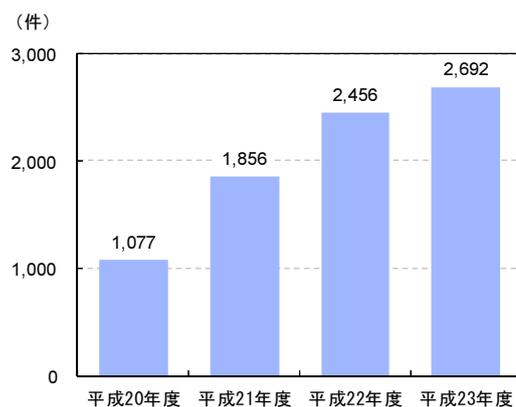
ここ1か月ストレスを感じる人があった人の割合



資料:健康はままつ 21 最終評価における健康調査 (平成 23 年度)

●40 歳代と 20 歳代が高く、8 割強の人がストレスを感じたと回答しています。

浜松市電話相談件数 (こころのほっとライン)



資料:精神保健福祉センター調べ

●電話相談件数は年々増加しており、平成 20 年度から平成 23 年度にかけて 2 倍以上となっています。

方向性

● こころの健康を保つための相談支援の充実

働き盛りの世代の休養やこころの健康づくりが課題となっています。悩んだときに相談できる機会の充実がより一層望まれます。

(3) 市民のめざす姿

- 休養を十分とる
- 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解消法を見つける

指 標		対 象	平成23年度 (現状値)	平成29年度 (中間目標値)	平成34年度 (最終目標値)
1	睡眠がとれている人の割合	35～59 歳	82.9%	86.0%	89.0%
2	余暇、休養がとれている人の割合	35～59 歳	79.7%	83.0%	85.0%
3	悩みの相談相手がいる人の割合	30～59 歳	80.9% (平成20年度)	82.0%	85.0%
		60 歳以上	80.9% (平成20年度)		
4	自分を大切に思う人の割合	13～29 歳	88.1%	88.6%	90.0%
5	自分に合ったストレス解消法を持っている人の割合	35～59 歳	*74.8% (平成24年度)	増加	増加

※ 現状値の * は、国データ等の参考値です。

(4) 今後の取り組み

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"> ●7～8時間は睡眠をとる ●お風呂にゆっくり入る ●家族だんらんの時間を持つ ●悩み事を相談できる相手を持つ ●自分に合ったストレス解消法を持つ ●リラックスできる時間をつくる 	<ul style="list-style-type: none"> ●ストレス解消法などの情報を社員に発信する ●社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 ●社員の悩みごと相談を受ける ●各専門分野を活かした電話相談、来所相談を実施する 	<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

行政の取り組み一覧

取り組み	内容
1 精神保健福祉相談事業 (障害保健福祉課)	・医療や生活に関する、電話や訪問、来所による相談に対し、助言を行います。
2 精神科救急システム事業 (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や行政に相談できない場合など、早急に医療を必要とする人に対する受診等の相談を行います。
3 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・薬物依存症、がん患者の家族・遺族、摂食障害の人の家族）の来所による相談に対し、助言を行います。
4 普及啓発・教育研修事業 (精神保健福祉センター)	<ul style="list-style-type: none"> ・こころの病を持つ人の家族のための教室を開催します。 ・市民に対し、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。 ・市民に対し、こころの病に関するリーフレット等を作成し配布します。 ・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。
5 園、学校における保健学習・指導の充実 (指導課、保健給食課)	・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、休養の大切さやストレスへの対処について指導します。
6 健康教育・健康相談事業 (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、休養等の大切さについて啓発を行います。

6 たばこ

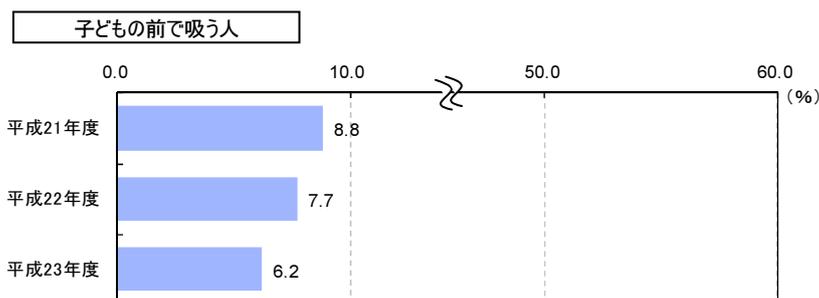
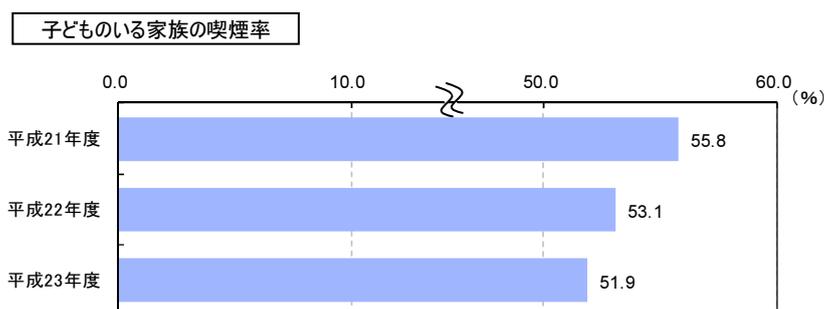
(1) 基本的な考え方

たばこは、さまざまな病気の発症や死亡に深く関係しており、たばこを吸っている人だけでなく、周囲の人にも影響が及びます。国の健康日本 21 においても、COPD（慢性閉塞性肺疾患）の認知度が新たに指標に加えられるなど、たばこが及ぼす健康被害への対策が重点化されています。特に、未成年者や妊産婦の喫煙に対しては、社会全体での取り組みが必要となっています。

子どもに対し、たばこの有害性について啓発していくとともに、家庭、職場、飲食店での受動喫煙対策強化など、社会全体の環境整備も必要です。

(2) 現状と方向性

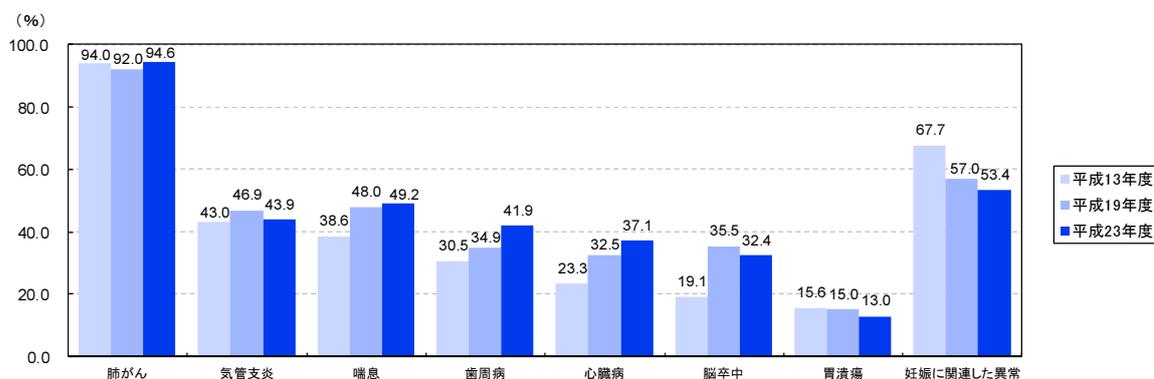
子どものいる家族の喫煙状況



資料：1歳6か月児健康診査アンケート結果

●子どものいる家族の喫煙率と子どもの前で吸う人の割合は、年々減少しています。

たばこの害の認知度（13～29歳）



資料：健康はままつ 21 最終評価報告書（平成 23 年度）

- 「妊娠に関連した異常」について知っている割合は、平成 13 年度と比較して低下しています。

方向性

● たばこが及ぼす健康被害についての周知、啓発の推進と受動喫煙防止対策の強化

たばこの害については、就学前の子どもから周知、啓発する必要があります。特に、妊娠に関連した異常の認知度が低くなっていることから、妊娠前の女性に対する啓発が必要です。

また、受動喫煙対策については、まだ十分に理解されていないことから、より一層の啓発を図るとともに、飲食店や公共施設などに働きかけ、禁煙・分煙を進める必要があります。

(3) 市民のめざす姿

- たばこが及ぼす健康への影響を知る
- 未成年者、妊婦は喫煙をしない
- 公共の場所では喫煙をしない
- たばこをやめたい人はやめる

指 標		対 象	平成23年度 (現状値)	平成29年度 (中間目標値)	平成34年度 (最終目標値)
1	たばこの害の認知度 (妊娠に関する事項)	13~29歳	53.4%	55.0%	60.0%
2	未成年者の喫煙率	13~19歳	0.5%	0.4%	0%
3	妊婦の喫煙率	妊娠届出者	2.2%	1.7%	0%
4	子どものいるところで喫煙して いる人の割合	1~12歳保護 者	35.5%	10.0%	3.0%
5	受動喫煙の機会があった人の割 合(1週間)	13~29歳	47.7%	30.0%	15.0%
6	喫煙率	20~29歳	16.4%	12.0%	10.0%
		30歳以上	16.0%	12.0%	10.0%

(4) 今後の取り組み

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"> ● 未成年者、妊婦はたばこを吸わない ● 子どもや家族の前でたばこを吸わない ● 喫煙場所以外ではたばこを吸わない ● 公共の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 	<ul style="list-style-type: none"> ● 学校での喫煙防止教育を支援する ● 未成年者にたばこを販売しない ● 喫煙マナーの向上運動を進める ● 飲食店内にたばこの自動販売機を設置しない ● 事務所での禁煙、分煙を進める ● 病院内は禁煙とする 	<ul style="list-style-type: none"> ● 未成年者にたばこが身体に与える害について啓発する ● たばこの害に対する健康教育を実施する ● 公共施設における禁煙を推進する ● 禁煙したい人を支援する ● 喫煙マナーの向上を進める

行政の取り組み一覧

取り組み		内容
1	警察、学校、健全育成会と連携した未成年者への喫煙の害についての指導 (次世代育成課)	<ul style="list-style-type: none"> 健全育成会を中心に、学区補導時における声掛け、指導を行う中で、喫煙、飲酒の害についての啓発を行います。
2	県の地域青少年声掛け運動の促進 (次世代育成課)	<ul style="list-style-type: none"> 声掛け運動賛同者への声掛けバッジの配布と運動の啓発を行います。
3	学校における保健学習・指導の充実 (指導課、保健給食課)	<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、喫煙の害について指導します。
4	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)	<ul style="list-style-type: none"> 母子健康手帳交付時、パパママセミナー等母子保健事業において、たばこの害に関する啓発を実施します。 依頼のあった地区組織等に対し、出前による健康教育を実施します。 関係機関への啓発ポスターの配布等、たばこと健康問題に関する情報提供を行います。 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。 呼吸器教室を実施し、COPDについて周知、啓発します。
5	世界禁煙デー、禁煙週間における啓発 (健康増進課)	<ul style="list-style-type: none"> 毎年5月の世界禁煙デー、禁煙週間に、関係機関への啓発ポスターの配布等、たばこと健康問題、COPDに関する情報提供を行います。
6	公園施設の受動喫煙対策 (公園課)	<ul style="list-style-type: none"> 公園施設内(建物内)は禁煙とし、また、公園内も原則禁煙とすることで、公園における受動喫煙対策を推進します。
7	市民マナー条例の啓発 (環境政策課)	<ul style="list-style-type: none"> 駅前や街中など人通りの多い屋外の公共の場所での、歩きタバコの禁止、吸殻のポイ捨て禁止など、喫煙マナーの向上のための啓発ポスターの掲示や路面告知シートを設置するなどの啓発を行います。
8	禁煙相談日の実施 (健康増進課)	<ul style="list-style-type: none"> ニコチン依存度テスト、喫煙タイプテスト、禁煙補助剤の紹介などを実施し、禁煙にチャレンジする市民を支援します。

7 アルコール／薬物

(1) 基本的な考え方

【アルコール】

嗜好品として私たちの生活や人間関係に深く根ざした側面と、依存症や肝障害などを引き起こす側面を持っています。日ごろの生活から適量のお酒を心がける必要があります。

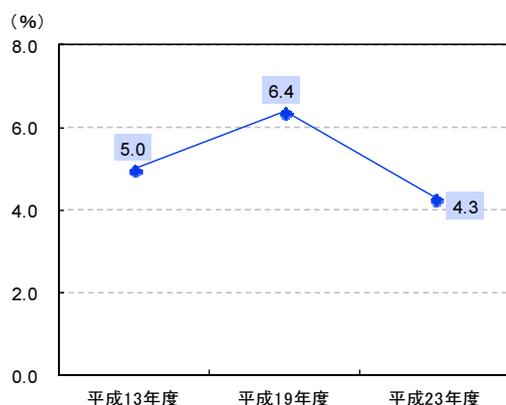
【薬物】

覚せい剤、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します。一度くらいなら大丈夫という甘い誘惑に負けないうようにしっかりした行動を取ることが求められています。

(2) 現状と方向性

【アルコール】

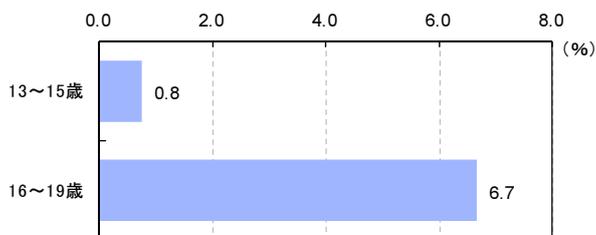
多量に飲酒する人の割合 (30～64 歳)



●減少していますが、前計画の目標値である3.2%には達していません。

資料:健康はままつ 21 最終評価報告書 (平成 23 年度)

未成年者の飲酒状況

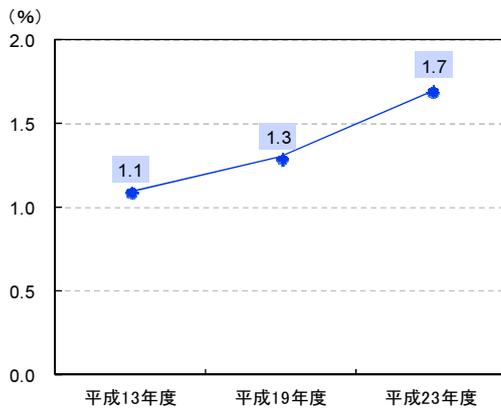


●16～19歳の飲酒状況は、6.7%と高い状況です。

資料:健康はままつ 21 最終評価における健康調査(平成 23 年度)

【薬物】

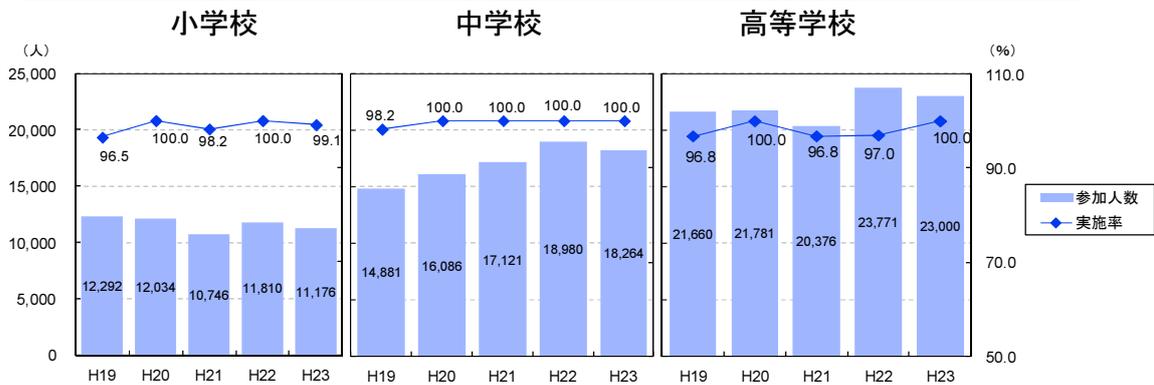
シンナー・薬物を試してみたいと思う人の割合（13～29歳）



●シンナー・薬物を試してみたいと思う人の割合は、平成13年度と比較して増加しています。

資料：健康はままつ21最終評価報告書（平成23年度）

薬学講座実施率、参加人数



資料：保健総務課調べ

●実施率は小学校、中学校、高等学校いずれもほぼ100%に近い値です。

方向性

●薬物・飲酒についての正しい知識の普及と
地域・学校と連携した未成年者への対策の強化

アルコールの適度な量についての知識を普及していく必要があります。また、引き続き薬学講座や講演会などを実施し、薬物を根絶していくことが求められています。

未成年者の飲酒状況は、喫煙状況と比較しても高くなっており、喫煙より抵抗感が低い
ため、地域や学校と連携しながら、青少年の健全育成を推進していくことが重要です。

(3) 市民のめざす姿

- 未成年者、妊婦は飲酒をしない
- アルコールは適量で楽しむ
- アルコールの害や薬物の恐ろしさを正しく知る
- 覚せい剤や大麻などの薬物に手を出さない

指標		対象	平成23年度 (現状値)	平成29年度 (中間目標値)	平成34年度 (最終目標値)
1	未成年者の飲酒割合	13～19歳	2.4%	1.2%	0%
2	妊婦の飲酒割合	妊娠届出者	*8.7%	減少	減少
3	ほとんど毎日多量に飲酒する人の割合	30～59歳	5.1%	4.5%	4.0%
		60歳以上	4.9%	4.5%	4.0%
4	アルコールの害の認知度	肝硬変 30～59歳	*94.2% (平成24年度)	増加	増加
		アルコール依存症 30～59歳	*96.0% (平成24年度)	増加	増加
5	薬物事犯検挙者数 (増加の抑制)	全市民	75人	減少	減少

※ 現状値の * は、国データ等の参考値です。

(4) 今後の取り組み

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"> ● 未成年者にお酒をすすめない ● イッキ飲みはやめる ● つまみを食べながら飲む ● 休肝日をつくる ● 興味本位で大麻などの薬物に手を出さない 	<ul style="list-style-type: none"> ● 未成年者にお酒を販売しない ● 酒類自動販売機での深夜販売を停止する ● 毎日飲酒する社員に対して個別保健指導や健康相談を実施する ● おいしいお酒の飲み方の情報を提供する ● アルコール、薬物に対する正しい知識の普及、啓発を実施する 	<ul style="list-style-type: none"> ● アルコール・薬物問題に関する健康相談を実施する ● 自助グループの活動を支援する ● 学校や地域と連携し、未成年者に対して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、啓発を実施する

行政の取り組み一覧

取り組み		内容
1	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・薬物問題に関する、電話、訪問、来所による相談に対し、助言を行います。
2	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専門相談窓口の紹介を行い、相談しやすい環境を整備します。
3	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)	・問題を抱える本人に対して、再発を予防するためのプログラムを行います。
4	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)	・市民に対して、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などを開催し、専門知識の向上を図ります。
5	薬物乱用防止に関する普及啓発事業 (保健総務課)	・薬物の知識普及のため、健康教育や講演会、チラシの配布などの啓発事業を行います。
6	薬物乱用防止のための推進事業 (保健総務課)	・薬物の正しい知識の普及、啓発を行います。 ・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、薬学講座、薬物相談等を実施します。
7	学校における薬学講座推進事業 (保健給食課)	・警察、薬剤師会、健全育成会等と連携協力して、学校で薬学講座や講演会を行い、薬物乱用防止に取り組みます。
8	学校における保健学習・指導の充実 (指導課、保健給食課)	・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、アルコールに関する正しい知識について指導します。
9	警察、学校、健全育成会と連携した未成年者への飲酒の害についての指導 (次世代育成課)	・健全育成会を中心に、学区補導時における声掛け、指導を行う中で、喫煙、飲酒の害についての啓発を行います。
10	県の地域青少年声掛け運動の促進 (次世代育成課)	・声掛け運動賛同者への声掛けバッジの配布と運動の啓発を行います。

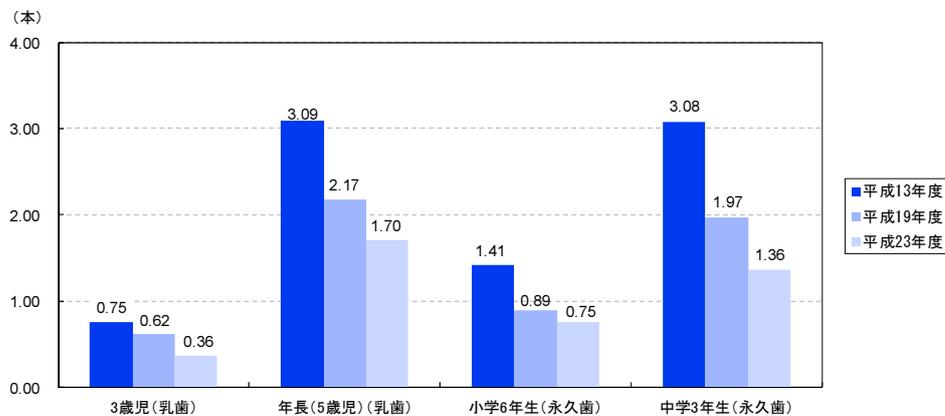
8 歯の健康

(1) 基本的な考え方

噛んだり、話したりといった歯や口の働きをいつまでも保つことは、笑顔で楽しく過ごすために大切です。誰もが生涯、自分の口で食べる楽しみを味わえる社会を実現するために、8020 運動を含む、歯や口の健康づくりを推進します。

(2) 現状と方向性

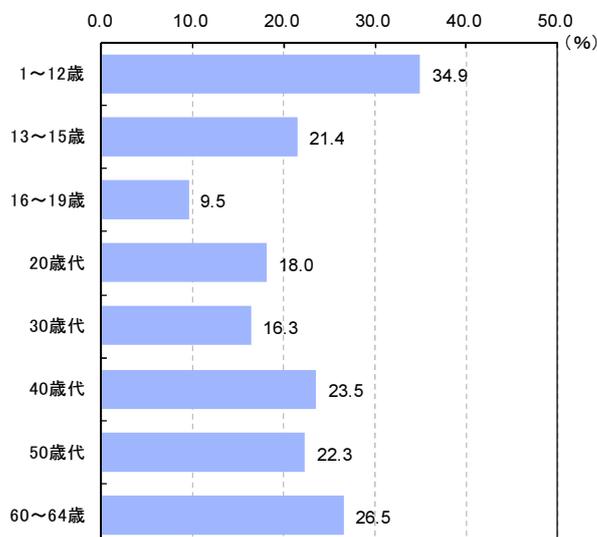
幼児・小学生・中学生のむし歯の本数



資料:健康増進課調べ

●全体的に改善傾向にあり、特に年長・中学生では大幅に減少しています。

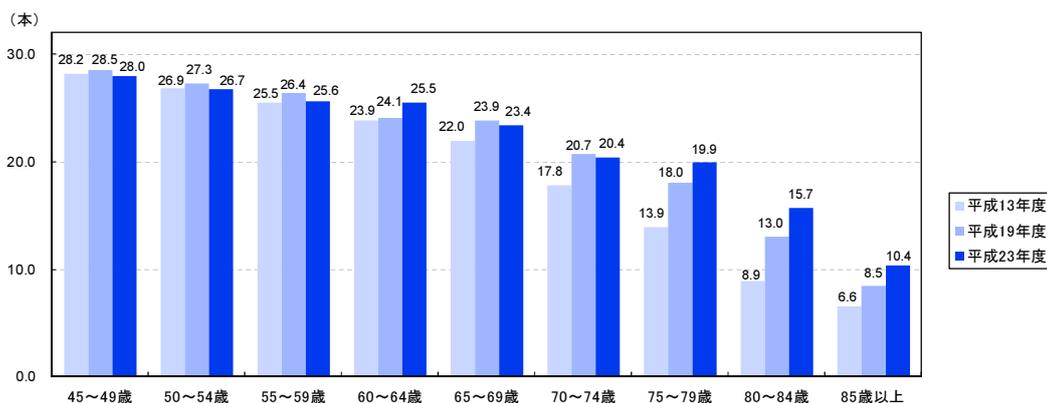
定期的に歯科検診を受けている人の割合



●16~19歳は9.5%であり、最も低くなっています。

資料:健康はままつ21最終評価における健康調査(平成23年度)

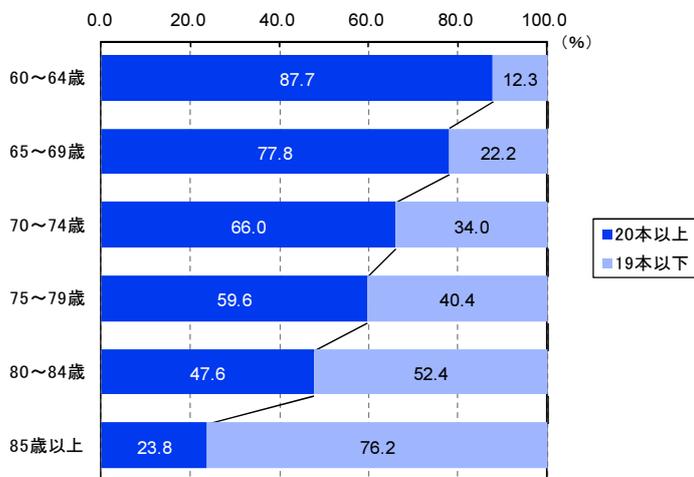
歯の本数



資料：健康はままつ 21 最終評価報告書
(平成 23 年度)(無回答者を除く)

●75 歳以上の方は、平成 13 年度と比較して、歯を多く維持できています。

20 本以上の歯を有する人の割合 (60 歳以上)



●80～84 歳で 20 本以上の歯を有する人の割合は半数近くになっていますが、80 歳で 20 本の歯の維持を目指す「8020 運動」の視点からみると、改善が望まれます。

資料：健康はままつ 21 最終評価における
健康調査(平成 23 年度)(無回答者を除く)

方向性

●生涯を通じた歯科保健対策の推進

保護者への啓発により、幼児期からのむし歯の予防を推進していく必要があります。また、高齢期になっても歯は多く維持されるようになってきていますが、生涯を通じて自分の口で食べる楽しみを味わえる社会を実現するために、歯科保健対策のさらなる推進が必要です。歯科検診の受診率が中学生以降は低くなっていることから、思春期・青年期・壮年期において、歯の健康を増進していくよう意識づけをしていく必要があります。

(3) 市民のめざす姿

- かかりつけ歯科医を持つ
- 歯や口の健康を保つ日常生活を送る
- 歯や口の健康づくりに関する正しい知識を持つ
- 歯や口のセルフケアを実践する

指 標		対 象	平成 23 年度 (現状値)	平成 29 年度 (中間目標値)	平成 34 年度 (最終目標値)
1	むし歯の本数	3 歳児	0.36 本	0.3 本	0.3 本
		12 歳児 (小学 6 年生)	0.75 本	0.7 本	0.6 本
2	フッ化物塗布を受ける子どもの割合	1~6 歳	52.2%	55.0%	60.0%
		7~12 歳	21.8%	25.0%	30.0%
3	フッ化物洗口を実施する 幼稚園・保育園数	幼稚園・保育園	82 園	95 園	105 園
4	歯肉炎・歯周炎を有する人の割合	保護者歯科検診受診者 20~29 歳	40.4%	35.0%	30.0%
5	進行した歯周炎を有する人の割合	歯周病検診受診者 40~49 歳	39.4%	37.0%	35.0%
		歯周病検診受診者 60~69 歳	56.3%	50.0%	45.0%
6	歯間ブラシや糸つきようじの使用率	35~64 歳	33.6%	37.0%	40.0%
7	定期的に歯科検診を受ける人の割合	20~64 歳	21.6%	25.0%	30.0%
8	自分の歯の本数	60~64 歳	25.5 本	26.0 本	27.0 本
		80~84 歳	15.7 本	18.0 本	20.0 本

(4) 今後の取り組み

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"> ●1日1回自分の歯と口を見る ●よく噛んで食べる ●歯や口のチェックを定期的に受ける ●フッ化物塗布を定期的に受ける ●フッ素入り歯磨き剤を使う ●歯間ブラシや糸つきようじを使う ●自分の口に合った歯の磨き方を身につける ●砂糖の入った食べ物や飲み物を1日に何回も摂らない 	<ul style="list-style-type: none"> ●かかりつけ歯科医機能を充実する <ul style="list-style-type: none"> ・1年に1回以上、歯や口のチェックを受けられる環境を整備する ・フッ化物塗布を実施する ・フッ素入り歯磨き剤を普及する ・一人ひとりに合った歯の磨き方、歯間ブラシや糸つきようじの使い方を指導する ●住民に身近な健康づくりの拠点となる8020推進歯科診療所の充実を図る <ul style="list-style-type: none"> ・市民一人ひとりが取り組める健康づくり（ヘルスプロモーション）を支援する ・歯や口の健康づくりのために地域に働きかけ、情報提供をする ●噛ミング30（カミングサマル）運動を含む食育を推進する ●歯科医療機関と連携を図り、市民の歯や口の健康づくりをサポートする ●社員が歯科健診を受けやすくなるよう配慮する 	<ul style="list-style-type: none"> ●歯科医療機関等と連携を図り、かかりつけ歯科医を持つことと、定期的に歯科受診することを啓発する ●フッ化物利用を推進する ●歯科健診の受診啓発をする ●幼児の歯科健診の機会に、フッ化物塗布の啓発や、甘味の摂り方の指導、口腔機能を維持、向上させるために不正咬合の改善に向けた指導を行う

行政の取り組み一覧

取り組み		内容
1	むし歯や歯周病の 早期発見（歯科健診）・ 保健指導 （健康増進課）	<ul style="list-style-type: none"> 子どもから大人までのむし歯や歯周病を予防するために、1歳6か月児健康診査、2歳児歯科健康診査、3歳児歯科健康診査、歯科相談、妊婦歯科健康診査、保護者歯科検診、歯周病検診を実施します。 健診に合わせて、甘味の摂り方や歯の清掃方法、フッ化物の利用方法などの保健指導をします。
2	幼稚園、学校における 歯科保健の推進 （保健給食課）	<ul style="list-style-type: none"> 定期健康診断で歯科健診を行います。 教科や特別活動において、むし歯や歯周病の予防について指導します。
3	保育園における 歯科保健の推進 （保育課）	<ul style="list-style-type: none"> 定期健康診断で歯科健診を行います。 フッ化物利用（フッ化物洗口等）を推進します。 日々の生活の中で、食後の歯の衛生指導（歯磨き、うがい等）に取り組みます。 よく噛んで食べるよう指導します。
4	フッ化物を活用した むし歯予防対策の推進 （健康増進課）	<ul style="list-style-type: none"> 幼稚園、保育園におけるフッ化物洗口の実施を支援します。 定期的なフッ化物塗布を推進します。 幼稚園や保育園、小・中学校、高等学校を対象として、フッ化物利用推進教育を実施します。
5	歯科保健知識の 普及、啓発 （健康増進課）	<ul style="list-style-type: none"> 母子、成人、高齢者を対象に、歯の健康づくりに関する健康教育を行います。
6	歯の衛生週間の活用 （健康増進課、 保健給食課）	<ul style="list-style-type: none"> 6月4日から10日の歯の衛生週間に合わせて、イベントや図画・ポスター・標語コンクール等を実施し、歯の健康について意識の向上を図ります。
7	市民公開講座 （健康医療課）	<ul style="list-style-type: none"> 市民を対象とした歯科保健医療に関する講演会を浜松市歯科医師会の協力の下、実施します。
8	口腔機能向上事業 （高齢者福祉課）	<ul style="list-style-type: none"> 口腔機能の向上に関する普及、啓発を行うとともに、口腔機能の低下するおそれがある高齢者に対し、口腔機能の向上の教育や口腔清掃の指導・実施、摂食・嚥下（えんげ）機能に関する訓練の指導・実施を行います。

9 親子の健康

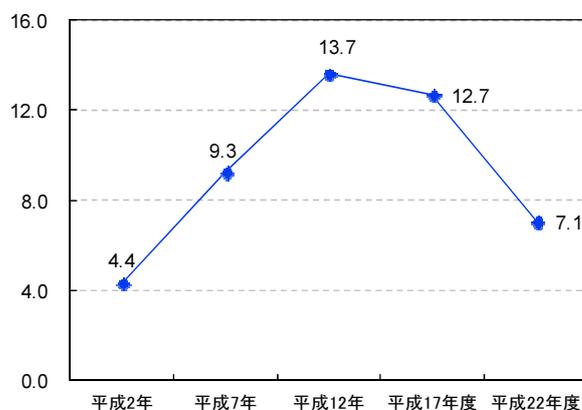
(1) 基本的な考え方

安心して妊娠・出産を迎えるためには、乳幼児期からの健康な心と身体づくりとともに、思春期の健康な心と体づくりや性教育が重要となります。近年では、若い女性のやせが健康上、出産上問題となっているため、若年期からの健康に対する意識づくりを一層推進していく必要があります。

保護者が心身ともに健康であることは、子どもたちが心身ともに健やかに成長していくためにとっても大切なことです。家庭や地域、学校、職場など、さまざまな場面が一体となり、育児をする保護者をサポートし、次の世代を担う子どもたちが元気に育つよう、みんなで楽しく子どもを育てていく必要があります。

(2) 現状と方向性

10歳代の人工妊娠中絶数（10歳代の人口千対）

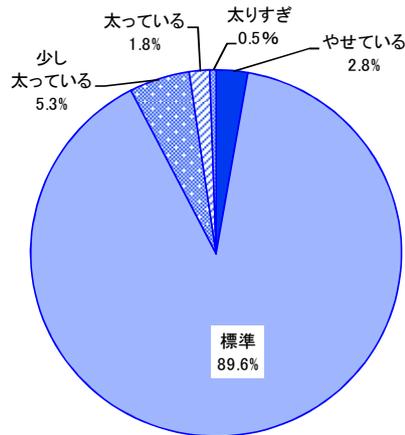


●平成12年までは増加していましたが、以降は減少に転じています。

資料：健康増進課調べ

※15～19歳の女性人口（千対）に対する人工妊娠中絶数の割合を算出している
 ※平成14年度からは、暦年報告により、年度報告へ変更。それより以前は年とする
 ※平成17年7月以降は、12市町村合併により、対象地域を拡大している

女子（中学3年生）のやせの割合

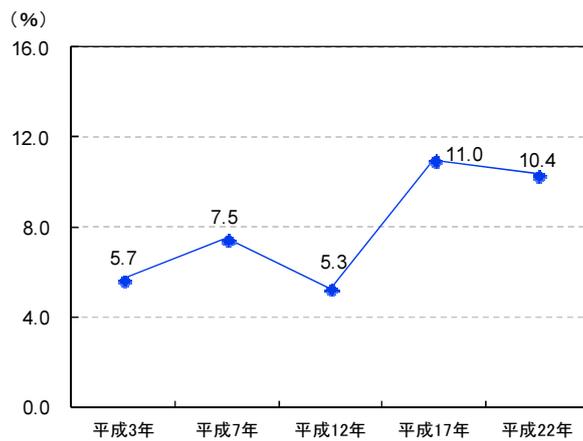


● 中学3年生女子のやせの割合は2.8%でした。

資料：保健給食課、健康増進課調べ

※浜松市内公立中学校で平成24年4月における身体継続測定可能数に対する割合を算出している
※肥満度で判定している

低出生体重児割合の推移



● 平成17年には大幅に増加していますが、平成22年は若干減少しています。

資料：健康増進課調べ

※平成17年以前は、12市町村の合算数値

方向性

● 心身ともに健全な妊娠・出産・育児ができるための母子保健の充実

心身ともに健全な妊娠・出産・育児ができるよう、母子保健対策、子育て支援施策を充実していく必要があります。

将来の健全な妊娠・出産に備え、特に学校と連携しながら、「女性の健康づくり」「性への正しい理解」の知識を普及することが重要です。

(3) 市民のめざす姿

- 心身ともに健全な妊娠、出産を迎えられる健康な心と身体づくりをする
- 心も身体も元気な子どもを育てる
- みんなで楽しく子どもを育てる

指 標		対 象	平成 23 年度 (現状値)	平成 29 年度 (中間目標値)	平成 34 年度 (最終目標値)
1	小学生の朝食欠食率 (登校しない日)	小学生	4.2%	4.0%	3.5%
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	54 人	52 人	50 人
3	子宮頸がん検診受診率	20~39 歳	22.2%	32.2%	40.0%
4	子宮頸がん予防ワクチン 接種率	中学 1 年生	71.0%	85.0%	85.0%
5	10 歳代の人工妊娠中絶数 (15~19 歳の女子人口千対)	10 歳代	7.1 (平成 22 年度)	6.9	6.7
6	女性のやせの割合	女子 中学 3 年生	2.8%	減少	減少
7	適正体重の女性の割合 (非妊娠時)	妊娠届出者	*43.1% (平成 24 年)	増加	増加
8	妊婦の喫煙率	妊娠届出者	2.2%	1.7%	0%
9	妊婦の飲酒割合	妊娠届出者	*8.7%	減少	減少
10	極低出生体重児、 低出生体重児割合	—	10.4% (平成 22 年度)	10.0%	9.4%
11	子育てがしやすいと思う人の割 合	1~6 歳 保護者	*27.6%	増加	増加
12	妊娠出産について職場の理解が 得られている人の割合	1~6 歳 保護者	62.7%	75.0%	80.0%

※ 現状値の * は、国データ等の参考値です。

(4) 今後の取り組み

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 ●定期的に妊婦・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 ●子宮頸がん予防ワクチンを受ける ●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、家庭における子供の健康づくりを推進する ●父親も母親も協力して育児に取り組む 	<ul style="list-style-type: none"> ●妊婦の健康づくりの情報を発信する ●楽しく子育てができるための情報を発信する ●年齢に応じた性教育を行う ●子宮頸がん検診受診、子宮頸がん予防ワクチン接種の必要性の周知、啓発を行う ●子育て中の親子が集う場の提供やセミナー開催、相談支援を行う 	<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 ●思春期の性教育と健康づくりの知識の普及を図る ●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、子宮頸がん予防ワクチン接種の必要性の周知、啓発を行う ●妊婦に適切な生活習慣と健康づくりの知識の普及を図る ●育児情報の提供や母子の健康づくりについて知識の普及を図る ●母親が母乳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

行政の取り組み一覧

取り組み	内容
1 いのちの体験事業 (子育て支援課)	・小学校に出向き、生命誕生の神秘や命の尊厳について伝え、体験させる講座を開催します。
2 赤ちゃんとのふれあい体験事業 (子育て支援課)	・中学校に出向き、赤ちゃんとのふれあい体験を通して、親の愛情や命の尊さを伝える講座を開催します。
3 思春期教室 (健康増進課)	・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。
4 高校生への性教育 (健康増進課)	・市内の高校生を対象に健康な心と体づくりについて伝え、性教育を行います。

取り組み		内容
5	エイズなどの性感染症、 肝炎の啓発・血液検査の 実施 (保健予防課)	・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。
6	子宮頸がん予防ワクチン 接種事業 (健康増進課)	・子宮頸がんの予防のため、子宮頸がん予防ワクチン接種の 周知、啓発を行い、ワクチン接種率の向上を図ります。
7	子宮頸がん検診事業 (健康増進課)	・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。
8	母子健康手帳交付時の 保健指導 (健康増進課)	・妊娠中の適正な体重増加や生活習慣について指導します。
9	こんにちは赤ちゃん事業 (健康増進課)	・保護者とその家族を対象に、適切な生活習慣について指導 します。 ・母親が母乳育児をスムーズにできるよう支援します。
10	親子すこやか相談 (健康増進課)	・保護者や家族の健康・育児相談を受け、必要な情報を提供 します。
11	1歳6か月児健康診査 (健康増進課)	・1歳6か月児の保護者を対象に、親子の適切な生活習慣に ついて指導します。 ・育児の相談を受け、必要な情報を提供します。
12	はじめての パパママレッスン (健康増進課)	・夫婦で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。 ・妊婦とその夫を対象に、適切な生活習慣について指導しま す。 ・相談窓口の周知、啓発をします。
13	児童健全育成事業 児童館・なかよし館・ 浜松こども館運営事業 (次世代育成課)	・児童を対象に、適切な遊びを与え、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。
14	子育て支援ひろば事業 (子育て支援課)	・概ね3歳未満の乳幼児と保護者が気軽に立ち寄ることので きるひろばで、子育て親子同士の交流や育児相談、情報提 供等を行います。
15	保育園親子ひろば事業 (保育課)	・保育園の施設や園庭を乳幼児親子に一般開放しています。 保育園の保育士等が育児相談に応じます。

第4章 年代別健康づくりの目標

1 乳幼児・学童期（1～12歳）

（1）基本的な考え方

乳幼児・学童期は、家庭において子どもの健康づくりを進め、基本的な生活習慣を確立する時期です。保護者が地域とつながりを持ちながら安心して子育てができる環境を社会全体でつくる必要があります。

（2）市民のやらまいか

身につけよう 基本的な生活習慣

市民のやらまいか

- 早寝・早起きをする
- 朝食を必ず食べる
- 家族や仲間と話をする
- 外で楽しく遊ぶ
- フッ素入り歯磨き剤を使って歯を磨く

2 思春期（13～19歳）

（1）基本的な考え方

思春期は、身体の成長や人間関係の広がりなどにより、心身ともに大きく変化する時期です。また、命の大切さや正しい性の知識を身につける時期でもあります。家庭や学校、地域と連携しつつ、次世代を担う健やかな子どもの育成を進めていくとともに、子ども自身の健康づくりに対する意識を高め、主体的な健康づくりを進めていけるよう支援することが重要です。

（2）市民のやらまいか

大切にしよう 自分のからだ 将来の夢

市民のやらまいか

- 自分から気軽にあいさつをする
- 朝食を必ず食べる
- いろいろな食品をバランスよく食べる
- 悩み事を相談できる相手を持つ
- 酒・たばこ・薬物に手を出さない
- 性感染症の予防について正しい知識を身につける
- フッ素入り歯磨き剤と糸つきようじを使って歯を磨く

3 青年期・壮年期（20～44 歳）

（1）基本的な考え方

青年期・壮年期は、就職や家庭を持つなど、ライフスタイルがめまぐるしく変化する時期です。長期的な目線で健康づくりを進めるためにも、食生活や運動、飲酒などの望ましい生活習慣を定着させていくことが重要となります。

（2）市民のやらまいか

見直そう いまの生活 未来の健康

市民のやらまいか

- 意識的に今より 1,000 歩多く歩く
- 悩み事を相談できる相手を持つ
- 夜寝る前（2 時間前）はものを食べない
- 7～8 時間は睡眠をとる
- たばこは吸わない
- 適量適酒、休肝日をつくる

4 中年期（45～64 歳）

（1）基本的な考え方

中年期は、加齢による身体機能の低下などにより、生活習慣病などの病気が発症しやすい時期です。運動の習慣化など、自主的に健康づくりを継続する必要があります。また、社会的役割も大きくなっていることから、ストレス解消法を持つなど、こころの健康づくりも重視する必要があります。

（2）市民のやらまいか

みつめよう 自分の健康 自分で管理

市民のやらまいか

- 健診（医科・歯科）を定期的に受ける
- 毎日、体重計にのる
- 意識的に今より 1,000 歩多く歩く
- 自分に合ったストレス解消法を持つ
- 適量適酒、休肝日をつくる

5 高齢期 I (65~74 歳)

(1) 基本的な考え方

高齢期 I は、仕事や子育てを終え、「個人の生活の質」の向上がより重要となる時期です。認知症や寝たきりにならず自立した生活を送ることができるよう、一人ひとりの健康に対する意識を高めていく必要があります。また、生活環境の変化や、自身の健康状態の悪化などから、うつ病にかかりやすくなる時期でもあります。生きがいを持ちながら生活するため、ボランティア活動などを通じ、地域のつながりを深めることが大変重要になります。

(2) 市民のやらまいか

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

- 趣味や生きがいを持つ
- ボランティア活動に参加する
- 健診（医科・歯科）を定期的に受ける
- 生活機能評価（基本チェックリスト 25 項目）を受け、自分の状態を知る
- いろいろな食品をバランスよく食べる
- 週 1 回は 30 分以上体力に合った運動・スポーツを楽しむ
- 自分の口に合った歯の磨き方を身につける

6 高齢期 II (75歳以上)

(1) 基本的な考え方

高齢期IIは、一人ひとりの健康に対する意識を高めるだけでなく生活環境の変化や、自身の健康状態の悪化などから喪失感が強くなるため、趣味や生きがいを持つことや外出機会を増やし人とのつながりを深めることが大切です。

(2) 市民のやらまいか

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

- 地域活動（自治会、老人クラブなど）に積極的に参加する
- よく笑い、よくしゃべる
- 健診（医科・歯科）を定期的に受ける
- 趣味や生きがいを持つ
- 外出する機会を増やす
- 1日1回自分の歯と口を見る

資料編

1 健康はままつ21 推進会議設置要綱

(目的)

第1条 健康はままつ21計画の推進を通して、市民の健康の保持・増進を支援するとともに、健康はままつ21に参画する団体等の相互の連携及び連絡・調整を図るため、健康はままつ21推進会議（以下「推進会議」という。）を設置する。

(推進会議の構成)

第2条 推進会議は、健康はままつ21に参画する市民・各種団体及び行政機関をもって組織する。

(協議事項)

第3条 推進会議は、次の事項について協議する。

- (1) 健康はままつ21に参画する各種団体の取り組み状況・進捗状況の報告及び取り組みの見直しに関する事。
- (2) 市民の健康情報の発信と啓発に対する支援に関する事。
- (3) 健康づくり推進に関わる具体的方策に関する事。
- (4) その他市民の健康づくりに必要な事項に関する事。

(会長)

第4条 推進会議には会長及び副会長1人を置く。

- 2 会長は、浜松市健康福祉部医療担当部長とし、副会長は、健康増進課長とする。
- 3 会長は、推進会議を代表し、必要に応じて推進会議を招集する。
- 4 副会長は、会長を補佐し、会長が不在のときは、その職務を代理する。

(庶務)

第5条 推進会議の庶務は、健康増進課において処理する。

(細目)

第6条 この要綱に定めるものの他、推進会議の運営に関し必要な事項は、会長が定める。

附 則

この要綱は、平成15年4月1日から施行する。

附 則

この要綱は、平成19年4月1日から施行する。

附 則

この要綱は、平成23年4月1日から施行する。

2 委員名簿

【浜松市保健医療審議会委員名簿】

	氏名	所属団体名等
会長	山口 智之	浜松医師会
副会長	荻野 和功	浜松医師会（市内7病院長）
委員	磯貝 佳子	静岡県精神科病院協会
〃	伊藤 博	浜松市食品衛生協会
〃	尾島 俊之	浜松医科大学 健康社会医学講座
〃	金子 一美	浜松市民生委員児童委員協議会
〃	加陽 直実	引佐郡医師会
〃	河井 友子	静岡県看護協会
〃	小林 隆夫	浜松医師会（2次・3次救急患者受入機関）
〃	坂尾 正	浜北医師会
〃	品川 彰彦	浜松市薬剤師会
〃	正田 栄	浜名医師会
〃	鈴木 勝之	磐周医師会
〃	羽田 浩史	浜松市労働者福祉協議会
〃	横山 盛次	浜松市歯科医師会

※所属団体名等は平成24年度現在のものです。

【健康はままつ21計画策定作業部会 担当課一覧】

部	課名	部	課名
市民部	ユニバーサル社会 男女共同参画推進課	こども 家庭部	次世代育成課
	スポーツ振興課		子育て支援課
	生涯学習課		保育課
健康 福祉部	福祉総務課	環境部	環境政策課
	障害保健福祉課	産業部	観光交流課
	高齢者福祉課		農林水産政策課
	国保年金課	都市 整備部	公園課
	健康医療課	土木部	道路課
	精神保健福祉センター	学校 教育部	保健給食課
	保健総務課		
保健予防課			

3 策定の経過

年月日	会議名等	内容
平成 23 年 5 月 16 日～ 6 月 10 日	健康はままつ 21 最終評価における健康調査 実施	
平成 23 年度中	健康はままつ 21 最終評価 実施	
平成 24 年 5 月 9 日	第 1 回 策定作業部会	○健康はままつ 21 の概要 ○作業部会について
5 月	関係団体市民意見聴取	○次期健康はままつ 21 の骨子について
6 月～7 月	第 2 回～第 4 回 策定作業部会	※分野ごとに開催
6 月 12 日	健康はままつ 21 推進会議	○「最近の健康づくりの動向について」 浜松医科大学健康社会学講座 教授 尾島俊之先生 ○最終評価及び次期計画骨子について
9 月 28 日	第 1 回保健医療審議会	○次期「健康はままつ 21」の骨子について
11 月 12 日	市議会厚生保健委員会	○健康はままつ 21 の策定について（素案） ○パブリック・コメント実施について
11 月 20 日～ 12 月 20 日	パブリック・コメント実施 ●パブリック・コメント実施結果 【意見提出者数】 24 人・5 団体 【意見数】 56 件（提案 11 件、要望 32 件、質問 13 件） 【案に対する反映度】 案の修正 5 件 今後の参考 21 件 盛り込み済 10 件 その他 20 件	
平成 25 年 1 月 24 日	第 2 回保健医療審議会	○健康はままつ 21 の策定について（修正案） ○パブリック・コメント実施結果報告
2 月 21 日	市議会厚生保健委員会	○健康はままつ 21（案） パブリック・コメント実施結果報告
2 月 28 日	市の考え方 公表	

4 健康はままつ21 推進協力団体一覧

※企業・団体名は、平成24年度現在のものです。

■健康保険組合

企業・団体名			
1	エンシュウ健康保険組合	2	遠州鉄道健康保険組合
3	河合楽器健康保険組合	4	スクロール健康保険組合
5	スズキ健康保険組合	6	ホトニクス・グループ健康保険組合
7	ホンダ健康保険組合 浜松支部	8	丸八真錦健康保険組合
9	ヤマハ健康保険組合		

■学校

学 校 名			
10	学校法人 興誠学園 浜松学院中学校・高等学校	11	学校法人 聖隷学園 聖隷クリストファー大学
12	学校法人 名古屋大原学園	13	学校法人 ミズモト学園 専門学校東海工科自動車大学校 (平成26年4月校名変更)
14	学校法人 ミズモト学園 東海調理製菓専門学校	15	学校法人 ミズモト学園 浜松医療福祉専門学校
16	公立大学法人 静岡文化芸術大学	17	国立大学法人 浜松医科大学
18	静岡県厚生連看護専門学校	19	常葉大学 浜松キャンパス
20	浜松市立小・中学校		

■マスメディア

企業・団体名			
21	株式会社 SBSプロモーション	22	株式会社 中日ショッパー
23	静岡新聞社・静岡放送浜松総局	24	中日新聞社及び関連企業会社健康保険組合
25	浜松エフエム放送株式会社	26	浜松百選
27	読売新聞 浜松支局		

■健康づくりに関わる各種企業

企業・団体名			
28	あさくま 鹿谷ガーデン店	29	旭化成ファーマ株式会社
30	アステラス製薬株式会社 浜松営業所	31	アフラック 浜松支社
32	イオンリテール株式会社 イオン浜松市野店	33	イオンリテール株式会社 イオン浜松志都呂店
34	イオンリテール株式会社 イオン浜松西店	35	Aコープ 三ヶ日店
36	遠州信用金庫	37	遠州鉄道株式会社 鉄道営業所
38	遠州鉄道株式会社 保険事業本部	39	大塚製薬株式会社 静岡支店 浜松出張所
40	株式会社 イエロースタジオ	41	株式会社 イトーヨーカ堂 浜松宮竹店
42	株式会社 遠鉄ストア	43	株式会社 遠鉄百貨店
44	株式会社 オークラアクトシティホテル浜松	45	株式会社 かんぼ生命保険 浜松支店
46	株式会社 杏林堂薬局	47	株式会社 自笑亭
48	株式会社 スーパーいしはら 高丘店	49	株式会社 ティーケイワン
50	株式会社 脳リハビリネットワーク	51	株式会社 ハカマタスポーツ
52	株式会社 浜松グランドボウル	53	株式会社 ベイシア フードセンター 浜松都田テクノ店
54	株式会社 ベイシア フードセンター 浜松雄踏店	55	株式会社 ホテルコンコルド浜松
56	株式会社 モアソソジャパン	57	株式会社 ヤタロー
58	株式会社 ローソン 静岡西事務所	59	合同会社 西友 浜北店
60	サロンドアランジェ	61	住友生命保険相互会社 浜松支社
62	生活協同組合コープしずおか	63	生活協同組合コープしずおか小豆餅店
64	生活協同組合コープしずおか富塚店	65	セントラルスポーツ株式会社
66	大鵬薬品工業株式会社 浜松出張所	67	中部ガス株式会社 浜松支店
68	鳥居食品株式会社	69	西静岡ヤクルト販売株式会社 浜松営業所
70	日本たばこ産業株式会社 静岡支店	71	ノバルティスファーマ株式会社 浜松営業所
72	浜松信用金庫	73	ビル保善グループ
74	ファイザー株式会社 浜松営業所	75	フードマーケットマム肉市場テクノ店

■健康づくりに関わる各種企業

企業・団体名			
76	富国生命保険相互会社 浜松支社	77	ホテルクラウンパレス浜松
78	マックスバリュ東海株式会社 マックスバリュ浜松立野店	79	マックスバリュ東海株式会社 マックスバリュ浜松和田店
80	有限会社 むつみ製パン	81	郵便局株式会社 浜松地区連絡会
82	ユニー株式会社 アピタ初生店	83	ユニー株式会社 ピアゴ浜松泉町店
84	ユニヴァーサル商事株式会社		

■健康づくりに関わる協同組合

企業・団体名			
85	静岡県洋菓子協会 西部支部	86	浜松たばこ販売協同組合
87	浜松料理協同組合		

■スポーツクラブ

企業・団体名			
88	S P J ライフスポーツプラザ	89	遠鉄スポーツクラブ・エスポ
90	株式会社 アクトス スポーツクラブアクトス浜松店	91	株式会社 ティップネス 浜松葵東
92	株式会社 浜松スポーツセンター	93	コナミススポーツクラブ浜松
94	サーラススポーツ株式会社	95	スポーツクラブ サムシィン

■非営利団体

企業・団体名			
96	一般財団法人 浜松公園緑地協会	97	一般社団法人 MOAインターナショナル 静岡西部エリア
98	NPO法人 遠州精神保健福祉をすすめる市民の会	99	NPO法人 がん情報局
100	NPO法人 健康の未来	101	NPO法人 国保ヘルスアップ事業支援協議会
102	NPO法人 はままつ子育てネットワーク ぴっぴ	103	NPO法人 魅惑的倶楽部
104	公益社団法人 全日本司厨士協会 静岡県本部 西部支部	105	こどもをタバコから守る会
106	財団法人 浜松市体育協会	107	静岡県給食協会 浜松市支部
108	静岡県結核予防婦人会浜松支部	109	静岡県健康生きがづくりアドバイザー協議会
110	社会福祉法人 浜松いのちの電話	111	社会福祉法人 浜松市社会福祉協議会
112	生活クラブ生活協同組合	113	青少年の心を育てる会・浜松
114	世界松林流空手道連盟 東海地区本部 浜松支部	115	多機能型事業所 だんだん
116	糖尿病のよりよい連携医療をめざす会	117	ドムクス・はままつ
118	日本環境マネジメント株式会社	119	寝たきり老人をつくらない会
120	浜名湖ノルディック・ウォーク倶楽部	121	浜松外国人医療援助会
122	浜松かんゆう会	123	浜松市消費者団体連絡会
124	浜松市食育ボランティア	125	浜松市老人クラブ連合会
126	浜松フリー管理栄養士の会	127	ヘルスボランティア活動連絡会
128	モノづくり・シクミづくりPJ		

■保健医療専門団体

企業・団体名			
129	一般社団法人 静岡県理学療法士会	130	一般社団法人 浜松市医師会
131	一般社団法人 浜松市歯科医師会	132	一般社団法人 浜松市薬剤師会
133	NPO法人 静岡県歯科衛生士会 西部支部	134	公益社団法人 静岡県栄養士会
135	社団法人 静岡県看護協会 西部地区支部	136	浜松市学校保健会
137	浜松市助産師会		

■病院等

企業・団体名			
138	医療法人 弘遠会 すずかけセントラル病院	139	医療法人社団盛翔会 浜松北病院
140	J A静岡厚生連 遠州病院	141	社会福祉法人 聖隷福祉事業団 聖隷保健事業部
142	社会福祉法人 聖隷福祉事業団 総合病院聖隷浜松病院	143	社会福祉法人 聖隷福祉事業団 総合病院聖隷三方原病院
144	斉観堂鍼灸治療院	145	独立行政法人 労働者健康福祉機構 浜松労災病院
146	浜松医療センター	147	浜松赤十字病院

■官公庁

企業・団体名			
148	静岡県警察署 浜松地区少年サポートセンター	149	浜松西税務署
150	浜松東税務署		

5 用語解説

あ 行

悪性新生物（がん）

悪性腫瘍のこと。細胞が何らかの原因で変異して限りなく増殖を続け、周囲の正常な組織を破壊する腫瘍で、がんや肉腫などが含まれる。

一次予防

生活習慣を改善して健康を増進し、生活習慣病などの疾病の発症を未然に予防すること。

うごく&スマイル

「自分の健康は自分で守る」という意識を高め、気軽に楽しく健康づくりに取り組む市民を増やすことを目的とし、特に30歳代から50歳代の男性を主とした日常的に運動習慣がない人を対象に、民間と協働で多彩な運動プログラムを提供する市の独自事業のこと。

うつ病

精神障害の一種。「憂鬱である」「気分が落ち込んでいる」ことで気力が出ず、劣等感、不安や絶望感などにかられること。

エイズ

レトロウイルスの一種であるヒト免疫不全ウイルス(human immunodeficiency virus ;HIV)の感染によって細胞性免疫不全状態となり、感染抵抗力が低下して日和見感染症や悪性腫瘍が合併した状態のこと。

栄養成分表示

消費者が食品や料理等を選択する際の目安になるよう、どのような栄養成分がどのくらい含まれているのかを表示したもの。加工食品等に表示する場合には健康増進法により表示基準が定められている。

か 行

噛ミング30（カミングサンマル）運動

歯科保健分野から食育を推進するには、小児期は歯・口の機能の発達状況に、成人期は生活習慣病対策に、高齢期では口の機能の維持や誤嚥・窒息の防止といった安全性に配慮した「食べ方」の支援が必要であり、よく噛むことの象徴的な目標として、「噛ミング30」（一口30回以上噛むこと）というキャッチフレーズを掲げた食育推進運動のこと。「歯科保健と食育の在り方に関

する検討会」（平成21年）によって提唱された。

肝疾患（肝炎、肝障害）

アルコールの過剰摂取、肥満といった生活習慣の乱れ、ウイルスなどが原因で起こる肝臓の病気の総称。肝疾患には、肝炎、肝硬変、脂肪肝などが含まれる。

虚血性心疾患（心筋梗塞）

心臓の筋肉（心筋）に血液を送る動脈が狭くなったり塞がることで心筋への血流が阻害され心臓に障害がおこる疾患の総称。

クラミジア（性器クラミジア感染症）

クラミジア・トラコマチスは性行為によって感染する微生物で、男性の尿道炎、女性の子宮頸管炎の原因となる。感染してから1～3週間で発症する。近年最も増加している性感染症の原因菌で、最近では性器以外の感染も増加している。（のどのクラミジアなど）

健康格差

人種や地域、社会経済的地位の違いによる健康や医療の質の差のこと。健康日本21（第2次）では、特に健康の地域格差の縮小が重点化されている。

健康教育

生活習慣病の予防や転倒予防など、健康に関する正しい知識の普及啓発を図るための教育を行う保健サービス。

健康寿命

日常的に介護を必要としないで、自立した生活ができる生存期間のこと。平均寿命から介護などが必要な期間を引いた数が健康寿命となる。

健康診査

診察及び各種の検査で健康状態を評価することで、健康の維持や疾病の予防、早期発見に役立てること。公的な健康診査には特定健康診査やがん検診、歯周疾患検診などがある。

健康増進法

国民の健康づくり・疾病予防を積極的に推進するため、制定された法律のこと（平成15年5月1日施行）。「基盤整備」「情報提供の推進」「生涯を通じた保健事業の一体

的推進」を柱としている。

健康都市連合

平成 15 年、WHO（世界保健機構）とともに主にアジア太平洋地域の都市が中心となり立ち上げた組織のこと。都市に住む人の健康を守り、また生活の質の向上に取り組み都市間の国際的なネットワークを形成することを目的としている。連合に加盟することで健康都市（「健康」の観点で社会、経済、環境等あらゆる施策を再構築し、目標をたてて市民とともに実現していく都市）づくりに取り組んでいる各都市の経験や知識、技術などについて情報交換を進めることができる。

健康日本 21

健康増進法に基づき策定された、国民の健康の増進の推進に関する基本的な方向や国民の健康の増進の目標に関する事項等を定めた「国民の健康の増進の総合的な推進を図るための基本的な方針（平成 15 年厚生労働省告示第 195 号）」に示される、21 世紀における国民健康づくり運動の通称。

健康はままつ 21 推進会議

「健康はままつ 21」に参画する市民や推進協力団体及び行政機関で組織する会議。

健康はままつ 21 推進協力団体

「健康はままつ 21」の推進に協力する、健康づくりに関する専門家、関係団体、報道機関、企業、NPO 法人などで構成される団体のこと。市民の健康づくりを支える取り組みを、それぞれの立場で実践している。

高血圧性疾患

血圧の上昇により生じる疾患の総称。日本人では最も頻度の高い生活習慣病の 1 つで、動脈硬化の重要な危険因子であり、脳卒中や心筋梗塞、心不全、腎不全に至る場合もある。

高血圧症有病者

収縮期血圧 140mmHg 以上、または拡張期血圧 90mmHg 以上、または血圧を下げる薬を服用している人のこと。

極低出生体重児

体重が 2,500g 未満で生まれた子どもである「低出生体重児」のうち、1,500g 未満で生まれた子どものこと。

国民健康・栄養調査

国民の身体の状態、栄養摂取量及び生活習慣の状態を明らかにし、国民の健康の増進の総合的な推進を図るための基礎資料を

得ることを目的として、国が毎年実施している調査。

孤食

家庭で、家族が団らんすることなく、一人で食事をする。また、一人ひとりがばらばらの時間に食事を摂ること。（「個食」とも書く）

さ 行

脂質異常症

血液中の脂質の値に異常のある状態のこと。

歯周病（歯周炎、歯肉炎）

歯周組織（歯の周りにある組織）のいずれか、あるいはすべてに起こる疾患の総称。歯肉から炎症が起こる歯肉炎や、その進行した状態である歯周炎と、歯周組織の深部から非炎症性で破壊が起こる咬合性外傷に大別できる。

主観的健康観

現在の健康状態についての本人の評価のこと。医学的検査などによる客観的な健康度の調査が困難な場合に、その代替え指標として主に社会調査において活用されている。

受動喫煙

非喫煙者が、喫煙者の吐き出す煙や、たばこから直接出る煙を吸い込むこと。副流煙は主流煙に比べて数倍の有害物質が含まれるとされており、平成 24 年 6 月 8 日に閣議決定された「がん対策推進基本計画」や平成 25 年度から開始される「健康日本 21（第 2 次）」では、受動喫煙に関する数値目標が盛り込まれるなど、受動喫煙防止対策が強化されている。

食育

さまざまな経験を通じて「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、健全な食生活を実践することができる人間を育てること。

職域保健

労働者を対象とした保健活動のこと。労働基準法、労働安全衛生法などの法令を基に就業者の安全と健康の確保のための方策の実践を事業者、就業者に課すとともに、国民が安心して医療を受けられるよう、就業者を対象とした社会保険、地域住民や自営業を対象とした国民健康保険制度により、被保険者に健康の保持増進のための保健サービスを提供している。

食事バランスガイド

平成17年6月に国が生活習慣病の予防を目的とした日本の食生活指針をわかりやすく具体的に実践するツールとして策定したもので、食事の望ましい組み合わせやおおよその量をわかりやすくイラストで示したものである。

女性のやせ

BMI値が18.5未満の「やせ(低体重)」の女性のこと。若い女性で「やせ」が多いことは、国民健康・栄養調査で問題となっている。若い女性の「やせ」は多くの健康問題のリスクを高め、「次世代の子ども」の生活習慣病のリスクを高めると危惧されている。

心臓病

心臓疾患の総称。以下の種類に大別される。

1. 動脈硬化が原因となる虚血性心疾患。生活習慣病の一つ。狭心症や心筋梗塞はこれに分類される。
2. 脈の乱れを起こす病気。不整脈、心房細動、心室細動、房室ブロックなど。
3. 生まれつき心臓に問題がある先天性心臓病。心房中隔欠損、肺動脈狭窄など。
4. 心筋の病気、心臓弁膜の病気、心膜の病気など。
5. そのほかの病気。心肥大、精神的な原因から起こる心臓神経症など。

人工透析

腎臓機能に障害が生じた際、透析膜の物理化学的性状を利用して、その機能を人工的に代用させる治療法のこと。

腎不全

腎臓の機能が低下し、正常に働かなくなった状態のこと。急性腎不全と慢性腎不全があり、末期腎不全に至った場合には、人工透析、あるいは腎臓移植が必要となる。

健やか親子21

21世紀の母子保健の主要な取り組みの方向性、目標や指標を定め、関係機関・団体が一体となって取り組むための国民運動計画のこと。

生活習慣病

不適切な食事、運動不足、ストレス過剰や休養の不足、喫煙、飲酒等の生活習慣に起因すると考えられる病気のこと。代表的な生活習慣病としては、脂質異常症、高血圧、糖尿病、肥満、心疾患、脳血管疾患等がある。

性感染症

性的な接触で人から人へうつる病気の総称。梅毒、淋菌感染症、性器クラミジア感染症、性器ヘルペス、尖圭コンジローマ、性器カンジダ症、膣トリコモナス症などのほか、HIV(ヒト免疫不全ウイルス)感染症などがある。

性感染症定点

「感染症発生動向調査」とは、感染症の発生状況を把握・分析し、情報提供することにより、感染症の発生及びまん延を防止することを目的として行なわれる調査のこと。

「性感染症定点」とは、性感染症の患者発生状況を知るために一定の基準に従ってこれらの情報を報告する医療機関のことをいう。1か月間に一つの定点からどのくらいの患者発生報告があったかを表す「定点あたり報告数」により、各地での流行の状況が把握できる。

総合型地域スポーツクラブ

人々が、身近な地域でスポーツに親しむことのできる新しいタイプのスポーツクラブで、(1)子どもから高齢者まで(多世代)、(2)さまざまなスポーツを愛好する人々が(多種目)、(3)初心者からトップレベルまで、それぞれの志向・レベルに合わせて参加できる(多志向)、という特徴を持ち、地域住民により自主的・主体的に運営されるスポーツクラブのこと。

た 行

低栄養傾向高齢者

小食や孤食などの食生活の偏りから、健康な身体を維持するために必要な栄養が不足する状態となっている高齢者のこと。

低出生体重児

体重が2,500g未満で生まれた子どものこと。

糖尿病

糖質を調節するインスリンの不足等により、常に血糖値が高くなっている状態のこと。自覚症状に乏しく、重篤な合併症を引き起こす特徴がある。

糖尿病有病者

HbA1c6.1%以上、またはインスリン注射または血糖を下げる薬を服用している人のこと。

特定健康診査

医療制度改革に伴い平成20年度より開始された、メタボリックシンドロームに着目した新たな健康診査。各保険者が、40～74歳の被保険者を対象として行い、糖尿病等の生活習慣病の発症や重症化を予防する目的で実施している。

特定保健指導

特定健康診査の結果から、生活習慣病の発症リスクが高く、生活習慣の改善による生活習慣病の予防効果が多く期待できる人に対して、生活習慣を見直すサポートを実施している。

な 行

二次健診

労働安全衛生法に基づいて行われる定期健康診断等のうち、直近の診断（一次健診）において、脳血管疾患及び心臓疾患の発症に関連する血圧、血糖値等に異常の所見があると診断されたときに、脳血管及び心臓の状態を把握するために必要な検査を行う健診のこと。

日本型食生活

日本の気候風土に適した米（ごはん）を中心に、魚や肉、野菜、海藻、豆類などの多様なおかずを組み合わせる食生活のこと。栄養バランスに優れているだけでなく、日本各地で生産される農林水産物を多彩に盛り込んでいるのが特徴となっている。

認知症

知能が正常に発達した後起こる認知障害であり、記憶、判断、言語、感情などの精神機能が持続的に減退した状態。

認定出現率

第1号被保険者に対し、要支援・要介護認定を受けている人の割合のこと。

脳卒中（脳梗塞）

脳の動脈が詰まったり破裂したりして、脳組織が壊死する病気のこと。代表的な発作として「脳出血」「脳梗塞」がある。

は 行

肺炎

主に細菌やウイルスなどの病原微生物により、肺に炎症が起こる病気の総称。高齢化の影響により肺炎による死亡者数は増加しており、平成23年の人口動態統計では、肺炎による死亡者数は三大死因である「脳血管疾患」による死亡者数を抜き3位とな

っている。

8020（ハチマルニイマル）運動

生涯にわたり、健全なそしゃく能力を維持し、健やかに楽しい生活を過ごそうという運動のこと。自分の歯が20本以上あれば何でも噛めるとする調査結果から、80歳で自分の歯を20本以上保つことを目標として作られたキャッチフレーズである。

パブリック・コメント制度

行政機関が計画や条例を策定するときに、案の段階で市民に公表し、その案に対し、寄せられた意見と市の考え方を公表するとともに、寄せられた意見を考慮しながら最終案をつくっていく一連の手続きのこと。

浜松市教育総合計画

「夢と希望をもって学び続ける『世界にはばたく市民』の育成」を教育目標とし、浜松市が目指す人づくりの方向や幼稚園・学校、家庭、地域での具体的な取り組みを掲載した計画。

浜松市自殺対策推進計画

「孤立を防ぐ」を基本的な視点とし、市民一人ひとりが健康で幸せな生活を送り、自分のいのちを大切にし、周りの人への気づきや見守りができることにより、自殺者が減少する社会の実現を目指す計画。

浜松市次世代育成支援行動計画

基本理念である「生き生きとした笑顔輝く、子どもの育ちを目指して『子育てがしやすく楽しいと感じられるまち浜松』」の構築を目指して、すべての子育て中の親、地域社会、次世代の親となる子どもたちへ総合的な支援をする行動計画。

浜松市障害者計画

「希望を持って安心して暮らすことができるまち」を基本理念として、市の障害福祉施策を総合的かつ計画的に推進することで、障がいのある人の自立と社会、経済、文化その他あらゆる分野への参加を促進するための取り組みを進め、共生、共助でつくる豊かな地域社会の実現を目指す計画。

浜松市障害福祉計画

障がいのある人の地域生活移行の目標や障害福祉サービスなどの必要な見込み、必要な量を確保するための方策を定めた計画。

浜松市食育推進計画

市民一人ひとりが食育に関心を持ち実践

できるよう「こころと身体健康づくり」「地産地消」「食の安全・安心」の3つの視点から策定された計画。

浜松市スポーツ振興基本計画

「スポーツはみんなのもの スポーツ文化都市 やらまいか浜松」の合言葉のもと、市民一人ひとりがスポーツをライフスタイルの一部ととらえ、心身ともに健やかな生活を営むことができるスポーツ文化都市の実現を目指す計画。

浜松市地域福祉計画

誰もが住み慣れた地域で安心して生きがいをもって暮らせる、「共生・共助でつくる豊かな福祉社会の実現」を基本理念とし、地域福祉を推進するための取り組みについて、基本的な方向を示す計画。

はままつ友愛の高齢者プラン

「安心していきいきと暮らすことのできるまち 浜松」を基本理念とし、高齢者福祉を推進するための取り組みや目標を総合的・体系的に取りまとめた計画。

標準化死亡比（標準化該当比）

性別年齢構成が市町村により異なることを補正する目的で「もしもそのまちの年齢階層別死亡率が国・県と同じであった場合、何人死亡すると予測されるか」という数字を計算し、実際にはその何倍死亡しているかを求めるもの。国・県平均値を100としており、標準化死亡比が100以上の場合は国・県の平均よりも死亡率が高く、100以下の場合死亡率が低いと判断される。

標準化該当比は、標準化死亡比の計算方法に準じて、各疾患の出現率を国・県と比較したもの。

ふじのくに健康増進計画

静岡県総合計画の基本理念「富国有徳の理想郷“ふじのくに”づくり」の実現に向け、「県民が心身共に健康で暮らすこと」を目指す計画。県民一人ひとりの健康づくりに関する取り組みの実践や地域コミュニティの相互扶助機能の向上といった視点も重視している。

フッ化物塗布

フッ化物を定期的に歯の表面に塗ることで、歯質を強化し、むし歯になりにくくすること。3～6か月ごとに塗布すると効果的である。

保健医療審議会

地域保健、保健所の運営、医療及び福祉の連携に関する事項を調査審議するため、

地方自治法(昭和22年法律第67号)第138条の4第3項の規定に基づき設置したもの。保健、医療及び福祉の関係者、学識経験者などから構成されている。

母子健康手帳

妊産婦、乳幼児の健康の保持及び増進を目的として、母子保健法に定められた市町村が交付する手帳のこと。

ま 行

メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）

内臓のまわりに脂肪が蓄積している内臓脂肪型肥満に加え、脂質異常・高血圧・高血糖といった生活習慣病の危険因子を2つ以上持っている状態のこと。

や 行

有所見者

健康診断の検査結果等で、医師により所見があると判断された人のこと。

ユニバーサルデザイン

まちづくりやものづくりを進めるにあたり、年齢、性別、身体、国籍など人々が持つさまざまな特性や違いを越えて、はじめから、できるだけすべての方が利用しやすい、すべての方に配慮した、環境、建物・施設、製品などのデザインをしようとするもの。

要支援・要介護認定者

介護保険制度において、市区町村が行う、要介護・要支援状態区分のいずれかに該当する状態にあるかどうかの認定を受け、介護給付を受ける人のこと。

アルファベット等

1・1・1運動

浜松市スポーツ振興基本計画の中で示された「1週間 1回以上 1スポーツ」を意味する啓発運動のこと。散歩やウォーキングなど、どこでも簡単にできるような運動に関し、ウォーキングマップの作成など市民が気軽にスポーツに親しむことができる環境づくりを進めている。

1000METS マップ

運動の強度を表すMETS値を用い、すころく形式でゴールの1,000METSを目指す啓発用マップのこと。

1METS＝ウォーキング 20分、水泳 10分など、日々のスポーツの取り組みに応じて、マス塗りつぶしていく。

BMI

肥満の判定に用いられる体格指数のこと。体重 (kg) ÷身長 (m) ÷身長 (m) で求めることができる。18.5未満を「やせ」、25以上を「肥満」としており、日本肥満学会では、最も疾病の少ないBMI 22を標準体重としている。

CKD

慢性腎臓病のこと。腎臓の働き (GFR) が健康な人の60%以下に低下する (GFRが60ml/分/1.73m²未満) か、あるいはタンパク尿が出るといった腎臓の異常が3か月以上続く状態のことをいう。

COPD (慢性閉塞性肺疾患)

肺気腫や慢性気管支炎など、気管支の炎症や肺の弾性の低下により気道閉塞を起こし、呼吸困難に至る病気の総称。せき、タン、息切れが主な症状で、最大の原因は喫煙とされる。

eGFR

糸球体濾過量推定値。腎機能の評価のため用いる値で、数値が低いと腎機能が低下していると判断される。

NPO

民間非営利組織のこと。医療・福祉、環境、文化・芸術、まちづくり、教育等、さまざまな分野で活躍する民間の営利を目的としない組織のこと。特定非営利活動促進法によって法人の設立が認められている。

健康はまつ 21

発行：浜松市

編集：浜松市健康福祉部健康増進課

住所：〒432-8550

静岡県浜松市中区鴨江二丁目 11 番 2 号

発行年月：平成 25 年 3 月
