



# 健康

# はままつ

# 21

## 中間評価・後期計画

平成30年度～平成34年度  
(2018年度～2022年度)



# 健康はままつ21

中間評価・後期計画

## 目次

<b>第1章</b>	<b>健康はままつ21の概要と中間評価について</b>	01
1	健康はままつ21の策定と概要	01
2	健康はままつ21の推進	03
3	健康はままつ21中間評価の趣旨と方法	05
4	健康はままつ21中間評価のまとめ	06
5	健康はままつ21の見直し	06
6	後期計画の方向性と重点施策	07
<b>第2章</b>	<b>健康はままつ21の分野別中間評価と今後の取り組み</b>	10
1	いきいき生活づくり	10
2	生活習慣病の予防	16
3	栄養・食生活	23
4	運動	29
5	こころの健康	34
6	たばこ	38
7	アルコール／薬物	43
8	歯の健康	47
9	親子の健康	52
<b>第3章</b>	<b>健康はままつ21 指標一覧(再掲)</b>	57
<b>資料編</b>	<b>保健関連情報</b>	62
1	人口・世帯等の状況	62
2	死因等の状況	64
3	健康はままつ21推進会議設置要綱	66
4	浜松市保健医療審議会	66



# 第1章 健康はままつ21の概要と中間評価について

## 1 健康はままつ21の策定と概要

### (1) 計画策定とその後の健康づくりをめぐる動き

少子高齢社会の中で、医療技術の進歩や経済・社会生活の向上により平均寿命は飛躍的に延びました。しかし、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し、大きな社会問題となりました。このような状況の中、国は、平成12(2000)年に国民が主体的に取り組める新たな国民健康づくり運動として「健康日本21」、21世紀の母子保健の主要な取り組みやビジョンを提示する「健やか親子21」を策定しました。

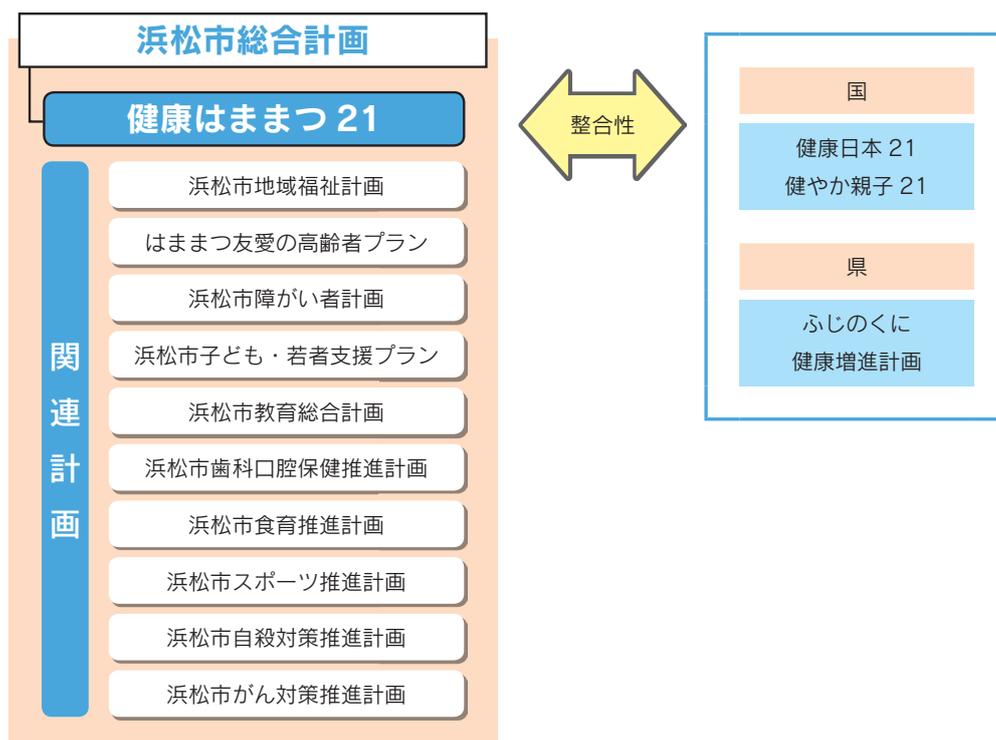
本市においても、平成15(2003)年3月に市民の健康づくり指針「健康はままつ21」を策定し、同年5月に国民の健康づくり・疾病予防を推進する根拠法として国が「健康増進法」を施行したことにより、健康はままつ21は浜松市の健康増進計画として位置づけられました。

その後、平成23(2011)年に計画の見直しを行い、平成25(2013)年に新たに「健康はままつ21(第二次浜松市健康増進計画)」を策定し、健康都市 浜松 の実現を目指して健康施策に取り組んでいます。現在、計画を遂行中ではありますが、中間年度である平成29(2017)年度に進捗状況を確認し、変化する社会情勢に対応するため、計画の中間評価と内容の見直しを行うこととしました。

### (2) 計画の位置づけ

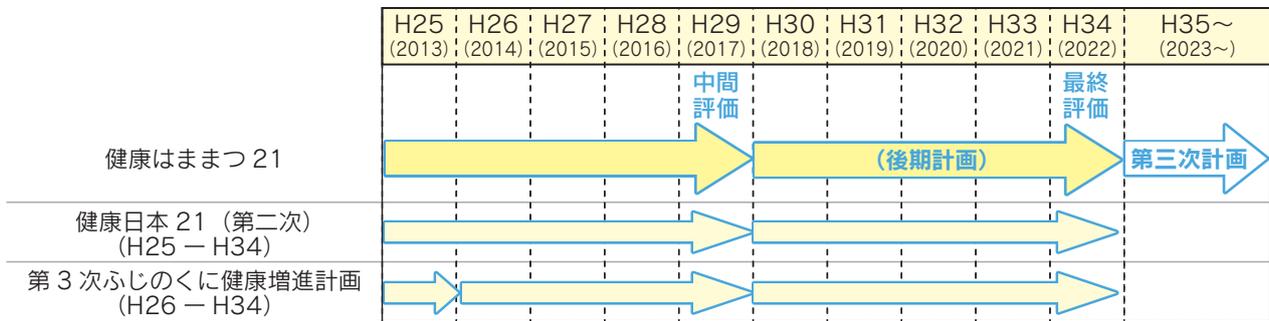
健康はままつ21は、健康増進法に基づき、国の定める「健康日本21」「健やか親子21」及び静岡県定める「ふじのくに健康増進計画」を踏まえて策定したものです。

また、「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) 期間

計画期間は、平成25～34(2013～2022)年度の10年間とし、平成29(2017)年度の中間評価において進捗状況や課題を明らかにし、平成34(2022)年度の目標達成に向けた取り組みを再検討し、後期計画を作成します。



### (4) 計画の概要

「健康はままつ 21」は、単に病気でないというだけでなく、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 を基本理念としています。この基本理念のもと、「健康寿命の延伸」「生活の質の向上」「子どもの健やかな成長」の目標を立て、施策展開を明示し、具体的な取り組みを進めています。

#### 【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 ◆

健康寿命の  
延伸

生活の  
質の向上

子どもの  
健やかな  
成長

#### ◆ 重点施策 ◆

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

#### ◆ 各分野と方向性 ◆

##### 【分野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

##### 【分野2】 生活習慣病の予防

健診(検診)受診率向上及び事後対策の強化と  
保健関連データを生かした健康づくりの推進

##### 【分野3】 栄養・食生活

乳幼児期からの望ましい食習慣の定着と  
企業等と連携した食の環境整備

##### 【分野4】 運動

運動習慣の定着に向けた健康づくりの推進

##### 【分野5】 こころの健康

職域保健と連携したこころの健康づくりの  
推進

##### 【分野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

##### 【分野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

##### 【分野8】 歯の健康

生涯を通じた歯科保健対策の推進

##### 【分野9】 親子の健康

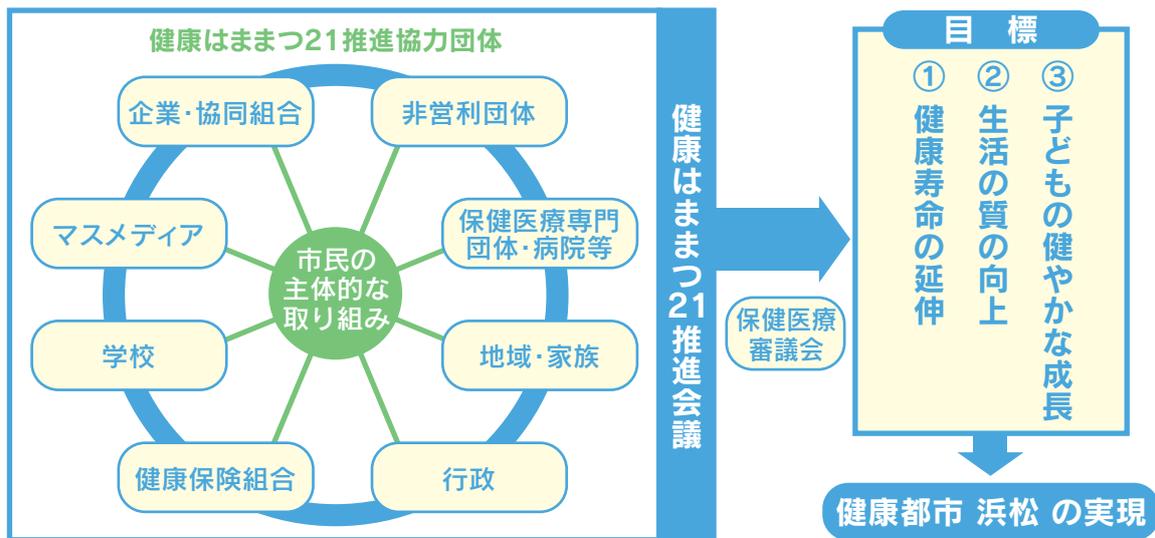
心身ともに健全な妊娠・出産・育児ができるため  
の母子保健の充実

## 2 健康はままつ21の推進

### (1) 推進体制

健康はままつ21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、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、計画を進めています。

推進体制として、健康はままつ21推進協力団体が参加する「健康はままつ21推進会議」や保健医療に関する有識者で組織する「保健医療審議会」において進捗管理をしています。



### (2) これまでの取り組み

健康はままつ21は、市民それぞれが主体的に健康づくりに取り組むことを目指した計画で、各分野において「市民のめざす姿」を掲げ、達成状況を評価するために指標を設定しています。

また、計画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」として設定しています。「行政のやらまいか」については、行政の取り組み一覧としてまとめています。

### 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推進協力団体等の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（各分野掲載の行政の取り組み一覧 参照）

### (3) これまでの各分野の主な取り組み

分 野		主な取り組み（進捗状況）	
		行 政	協力団体
1	いきいき生活づくり	<ul style="list-style-type: none"> <li>健康はままつ21 推進会議の開催</li> <li>認知症サポーターの養成</li> <li>介護保険制度のパンフレットの配布</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>情報誌の発行</li> <li>動画配信サービスを活用した健康情報の提供</li> <li>健康づくりイベントを実施し地域交流の場を設定</li> </ul>
2	生活習慣病の予防	<ul style="list-style-type: none"> <li>健康増進普及月間に合わせたPR</li> <li>健康はままつ21 講演会の開催</li> <li>生活習慣病予防教室の開催</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>がん検診啓発と費用補助</li> <li>従業員のメタボ改善事業</li> <li>土曜日健診の実施（受診率向上）</li> <li>生活改善講習会の実施</li> </ul>
3	栄養・食生活	<ul style="list-style-type: none"> <li>食育ボランティア活動支援</li> <li>栄養相談</li> <li>店舗と協働での糖尿病予防啓発</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>施設における健康メニューの提供</li> <li>減塩レシピの情報提供</li> <li>乳幼児の保護者対象の食育講座の開催</li> </ul>
4	運 動	<ul style="list-style-type: none"> <li>スポーツ健康相談</li> <li>うごく&amp;スマイルの実施</li> <li>地域のスポーツ指導者の育成や講習会の開催</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>従業員向けのウォーキング事業の実施</li> <li>スポーツ健康相談</li> <li>各種スポーツ教室の開催</li> </ul>
5	こころの健康	<ul style="list-style-type: none"> <li>関係機関職員向け研修会</li> <li>こころやストレスに関する講演会の開催</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>メンタルヘルス相談の実施</li> <li>カウンセリングの実施</li> <li>こころの健康相談の開催</li> <li>ストレスチェックの実施</li> </ul>
6	たばこ	<ul style="list-style-type: none"> <li>公共施設における受動喫煙防止対策の推進</li> <li>浜松市公式ホームページへのたばこに関する情報の掲載</li> <li>保健事業でのたばこの害の啓発</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>職員向けの禁煙講習会の開催</li> <li>禁煙サポート事業の実施</li> <li>敷地内禁煙の実施</li> <li>世界禁煙デーの街頭活動</li> <li>小学校での喫煙防止教室の開催</li> </ul>
7	アルコール／薬物	<ul style="list-style-type: none"> <li>薬学講座の推進</li> <li>精神保健福祉に関する相談</li> <li>家族教室</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>薬学講座の開催</li> <li>健康づくりイベントにおいてアルコールに対する正しい知識の提供</li> </ul>
8	歯の健康	<ul style="list-style-type: none"> <li>歯科検診の実施及び相談</li> <li>歯周病検診の啓発</li> <li>歯科に関する健康教育</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>はままつ歯と口の健康フェスタの開催</li> <li>歯の健康に関する健康づくりイベントの開催</li> <li>歯科検診の実施</li> </ul>
9	親子の健康	<ul style="list-style-type: none"> <li>家庭訪問による育児支援</li> <li>パパママレッスン等の健康教育</li> <li>親子すこやか相談等の実施</li> <li>性教育の実施</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>性感染症に関する正しい知識の提供</li> <li>中学生を対象とした性教育の実施</li> </ul>

## 3 健康はままつ21 中間評価の趣旨と方法

### (1) 目的

中間評価は、平成25(2013)年の「健康はままつ21」策定時から5年間における健康づくり活動の状況や数値目標の達成度を把握・評価します。社会情勢の変化に応じた新たな課題を踏まえ、平成34(2022)年度の目標達成に向けた後期計画を作成することを目的としています。

### (2) 中間評価の方法

現状値を把握するため、平成28(2016)年度に健康増進計画等の評価における健康調査（市民アンケート）を実施し、それに基づく調査結果と各種健康診査等の関連データを合わせ、中間評価を実施しました。指標については、現状値（平成28(2016)年度）と中間目標値（平成29(2017)年度）を比較し、達成状況について4段階で評価しました。

（指標の項目により、現状値の調査年は異なります）

#### 調査概要

調査地域	浜松市全域
調査対象	一般市民 5,000人
抽出方法	住民基本台帳から無作為抽出
調査方法	郵送調査法
調査期間	平成28年8月1日～8月26日

#### 回収状況

区分	年齢	発送数（件）	有効回答数（件）	有効回答率（%）
乳幼児・学童期	1～12歳	1,000	489	48.9
思春期	13～19歳	1,000	346	34.6
青年期・壮年期	20～44歳	1,000	294	29.4
中年期	45～64歳	1,000	372	37.2
高齢期	65歳以上	1,000	570	57.0
計		5,000	2,071	41.4

※乳幼児・学童期は保護者が回答

#### 評価方法

評価	基準
◎	目標を達成した
○	目標は達成していないが改善した
▲	悪化している
—	評価困難*

\*評価困難：制度変更等により現状値を把握できず評価不可能なものなど

## 4 健康はままつ21 中間評価のまとめ

「健康はままつ21」の指標84項目のうち、数値が改善した項目は44項目でした（◎と○の合計）。内訳は、目標を達成したもの（◎）は32項目、目標は達成していないものの、数値に改善がみられるもの（○）は12項目、悪化した項目（▲）は28項目でした。また、制度変更等で評価できなかった項目（－）は12項目でした。

分野別では、いきいき生活づくり、たばこ、親子の健康では、全目標の7割以上で改善<sup>\*</sup>がみられました。一方、栄養・食生活、こころの健康、アルコール／薬物の分野では、数値の改善が5割以下に留まっています。

※改善割合 = (◎+○) / 指標数 - 評価困難(－)

### 指標の達成状況

分野	指標数	◎	○	▲	－
1 いきいき生活づくり	12	6	2	2	2
2 生活習慣病の予防	12	4	2	3	3
3 栄養・食生活	10	1	2	6	1
4 運動	6	2	0	1	3
5 こころの健康	6	3	0	3	0
6 たばこ	7	3	3	1	0
7 アルコール／薬物	7	1	0	5	1
8 歯の健康	12	6	2	4	0
9 親子の健康	12	6	1	3	2
計	84	32	12	28	12

## 5 健康はままつ21の見直し

「健康はままつ21」の基本理念、目標、重点施策、各分野の基本的な考え方及び推進体制については、原則現行の計画を継承します。

見直しにあたっては、健康調査・各種関連データ等を基に、現在の健康づくりをとりまく環境の現状把握・分析をするとともに、国計画、県計画、上位計画である浜松市総合計画及び関連計画等との整合性を図りつつ、5年間の取り組みや課題を踏まえた具体的な後期計画を作成します。

指標については、基本的に継続しますが、数値目標が実情に合わないものや、制度変更により指標として不適切なものは見直しを行いました。また、社会情勢に合わせて新たな指標を追加しました。

## 6 後期計画の方向性と重点施策

「健康増進計画等の評価における健康調査」（市民アンケート）や、市の健康課題、各分野の課題を受け、後期計画を推進していく上での方向性をまとめました。各分野の課題と今後の取り組みについては、第2章に記載しています。

重点施策は、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の2点とし、地域特性や各分野の取り組みと連動させながら計画的に推進し、健康都市 浜松 の実現につなげていきます。

### （1）生活習慣病の発症予防・重症化予防に向けたより一層の推進

生活習慣病の予防は、市民の健康だけでなく医療費の削減においても重要な課題です。健診（検診）は生活習慣病の予防対策の重要な柱であり、今後も受診率向上の取り組みを継続していくことが必要です。さらに、受診率向上の取り組みと合わせて、健診（検診）後の生活習慣の見直しや早期受診が重要なことから、特定健診後のリスク保有者に対する対策や、がん検診精密検査未受診者への対策を強化していきます。

また、適正体重の人の割合（20～64歳）が策定時より減少しています。浜松市は全県と比べ糖尿病予備群が多く、腎不全の死亡率が高いことから、糖尿病対策事業の一層の強化を図ります。

#### 重点施策推進のための具体的な取り組み

- がん検診未受診者及び精密検査未受診者に対する受診勧奨
- 糖尿病対策事業の強化
- 運動習慣の定着に向けた健康づくりの推進

### （2）健康に関心の低い青壮年期への健康づくりの取り組み強化

青壮年期は、生活習慣病をはじめとする様々な疾病を予防する重要な世代でありながら、仕事や育児など社会的な役割も多く、自分自身のことが後回しになりがちな世代ともいえます。

健康増進計画等の評価における健康調査でも、青壮年期の6割の人は運動習慣がほとんどなく、休養やこころの健康づくりにおいても課題がみられました。

健康に関心の低い青壮年期に対して効果的にアプローチをするため、関係団体や民間企業と連携した取り組みをより一層進めていきます。

#### 重点施策推進のための具体的な取り組み

- 35歳市民への血液検査を受ける機会の提供（スマホで健康チェック）
- 職域保健と連携した生活習慣病予防対策やメンタルヘルス対策の推進
- 受動喫煙防止対策の啓発など、たばこ対策事業の強化

### （3）民間企業との連携等、市民協働で取り組む健康づくりの推進

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や、健康に関心の低い人も含め、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取り組みが必要です。今後も、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）や関係団体と連携し、市民協働の健康づくりを推進していきます。

#### 重点施策推進のための具体的な取り組み

- 企業や関係団体と連携した健康はままつ21推進会議の開催
- 健康的な食事を選択できる環境整備
- 企業等における健康づくりの取り組み支援

# 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

## ① 生活習慣病の発症予防と重症化予防

取り組みの方向性

- (1) 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
- (2) 保健関連データ（人口動態統計、医療費データ等）を生かした健康づくりの推進
- (3) 健康づくりに関心の低い青壮年期に対する健康づくりの推進
- (4) 乳幼児期からの望ましい生活習慣の定着

## ② 健康を守り支えるための環境整備

取り組みの方向性

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

ライフステージごとの主な取り組み

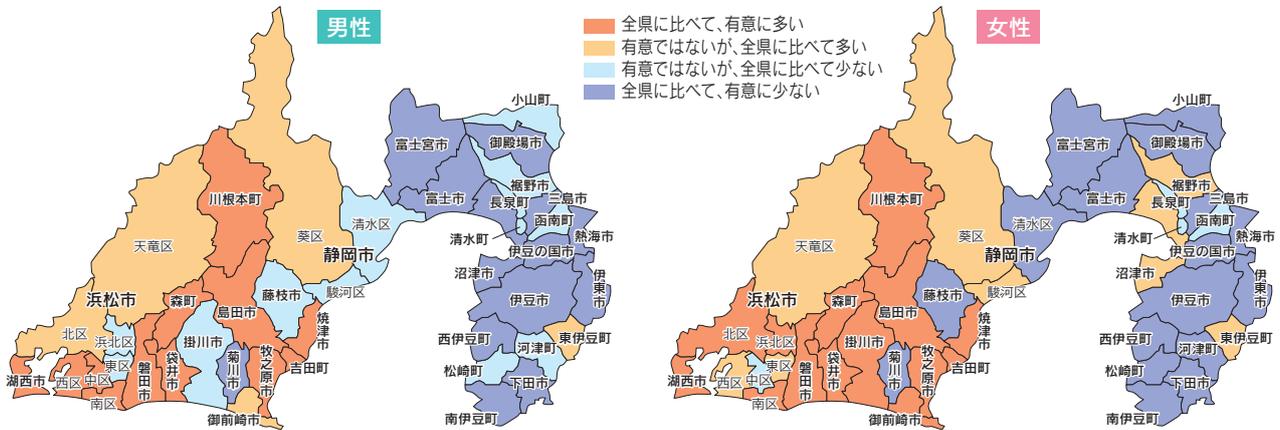
乳幼児・学童期 1～12歳	思春期 13～19歳	青年期・壮年期 20～44歳	中年期 45～64歳	高齢期Ⅰ 65～74歳	高齢期Ⅱ 75歳以上
<p><b>新</b>健康増進団体応援事業</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・健康増進団体の認証</li> <li>・健康づくり情報の発信（健康応援サイトの開設）</li> </ul> <p>◎民間企業との連携等、市民協働で取り組む健康づくり</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・健康はままつ 21 推進会議の開催</li> </ul> <p><b>新</b>食育推進連絡会の開催</p> <p>◎受動喫煙防止対策事業</p> <p>◎運動習慣の定着に向けた健康づくりの推進</p> <p>◎健康的な食事を選択できる環境整備</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・健康はままつ 21 推進協力団体による健康に配慮した弁当等の提供</li> </ul> <p>うごく&amp;スマイル…健康づくりに取り組む市民を増やすための環境整備</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・健康ポイントを活用した市民の健康意識向上</li> </ul>					
<p>ライフステージに応じた望ましい食習慣の定着、運動等の健康づくりの推進</p>					
母子保健事業での生活習慣指導	学校保健事業での生活習慣指導	妊婦への適正体重指導（母子健康手帳交付時）			
<p><b>新</b> COPD*の認知度向上</p> <p><b>新</b> ノルディック・ウォーク等の教室・イベント</p> <p>◎企業等における健康づくりの取り組み支援</p> <p>◎子育て世代への食育の推進</p> <p>◎スマホ de 健康チェック（35歳）</p> <p>慢性腎臓病対策事業</p> <p>◎糖尿病対策事業</p> <p><b>新</b> 糖尿病予防教室</p> <p><b>新</b> 健康に関心の低い青壮年期への周知啓発</p>					
<p>健診（検診）受診率向上</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>◎がん検診未受診者及び精密検査未受診者への受診勧奨</li> <li>・健康増進普及月間、健康づくり関連イベントでの啓発</li> <li>・「健康診査のお知らせ」全戸配布</li> <li>・特定健診、がん検診、歯周病検診受診券の個別発送</li> <li>・がん検診推進協定</li> </ul>					
<p>（国保）</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・特定健診・特定保健指導（健診結果への eGFR*の記載）</li> <li>・腎機能低下が疑われる者への受診勧奨</li> <li>・糖尿病、高血圧、脂質異常症の重症化リスク保有者で医療受診できない者への受診勧奨及び訪問指導</li> </ul> <p><b>新</b> 糖尿病性腎症重症化予防（宿泊型保健指導プログラム）</p>					
<p>* COPD…慢性閉塞性肺疾患</p> <p>* eGFR…推算糸球体ろ過量（腎臓の機能を示す指標）</p>					
<p><b>新</b> 新規</p> <p>◎強化</p>					

# 浜松市の健康づくりをとりまく現況

## 参考 静岡県における糖尿病予備群の比較

糖尿病予備群は「全県に比べて有意に多い」「有意ではないが全県に比べて多い」区が比較的多くなっています。

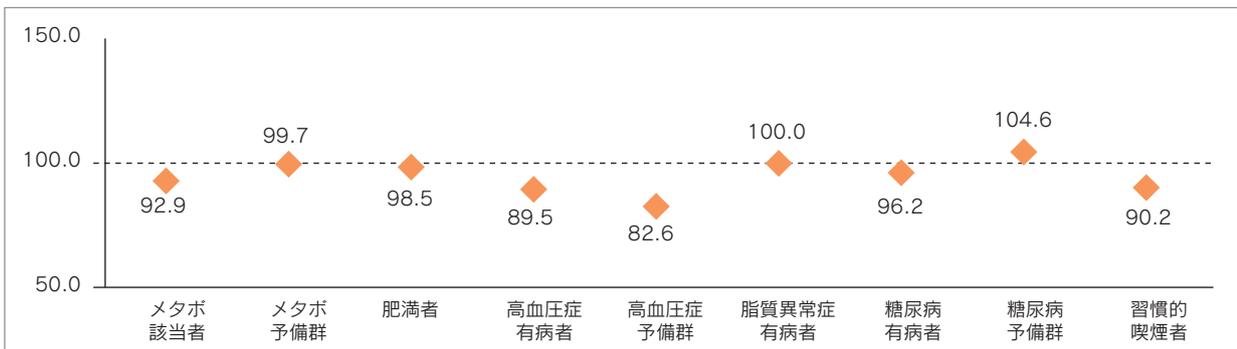
H27 特定健診【全県】糖尿病予備群



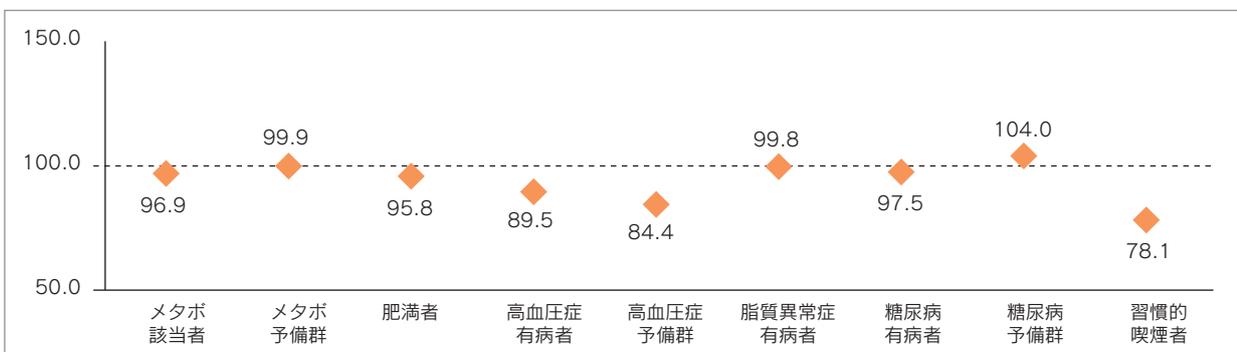
資料：特定健診・特定保健指導に係る健診等データ報告書（平成 27 年度）より作成

## 参考 標準化該当比\*（浜松市）

### 男性



### 女性



\* 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」の指標定義を参考。

資料：特定健診・特定保健指導に係る健診等データ報告書（平成 27 年度）より作成

浜松市の健康づくりをとりまく現況については、第 2 章においても、記載しています。

## 第2章 健康はままつ21 の分野別中間評価と今後の取り組み

### 分野1 いきいき生活づくり

#### 1 成果と課題

指 標		対 象		H23年度 (2011年度)	H29年度 (2017年度) 中間目標値	H28年度 (2016年度) 現状値	H34年度 (2022年度) 最終目標値	達成度
1	健康寿命 (65歳時点での 平均自立期間) 浜松市独自算出	全市民	男性	18.15年 (H22年)	延伸	—	延伸	—
			女性	20.96年 (H22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% (H24年度)	40.0%	40.8%	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%	75.4%	82.0%	◎
		65歳以上		47.6%	50.0%	43.2%	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%	36.8%	50.0%	▲
		30～44歳 女性		49.1%	50.0%	55.6%	52.5%	◎
		45～64歳		47.4%	48.0%	50.8%	50.0%	◎
		65歳以上		40.5%	42.5%	50.7%	45.0%	◎
5	健康はままつ21の 周知度	全市民		28.5%	50.0%	34.5%	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%	41.5%	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 (H25年)	160団体	180団体	180団体	◎

#### 【分野の評価】

- 「いきいき生活づくり」についての指標は、12項目中8項目で中間目標値を達成(◎)、または改善(○)しています。悪化している(▲)が2項目、評価困難(－)が2項目でした。
- 分野全体では、目標達成または改善している項目が多く、元気に生きがいを持った暮らしにつながっていることがうかがえます。

## 【課題と指標等の見直し】

- 30～49歳で健康づくりに取り組んでいる人は増加していますが、全ての年代の中では割合が低くなっており、青年期・壮年期への健康づくりの取り組みを進める必要があります。
- 健康寿命（65歳時点での平均自立期間）は、浜松市が独自に算出しましたが、今後は静岡県が毎年算出する「お達者度」に変更します。
- 地域活動に参加する人の割合（30～44歳女性、45～64歳、65歳以上）、健康づくりに関する活動に自発的に取り組む団体数は、現状値が最終目標値を達成したため、最終目標値を変更し、引き続き取り組みを推進します。
- ユニバーサルデザインを理解している人の割合については、第2次浜松市ユニバーサルデザイン計画・第2期推進計画に合わせ、最終目標値を変更します。

指 標		対 象	H23年度 (2011年度)	H29年度 (2017年度) 中間目標値	H28年度 (2016年度) 現状値	H34年度 (2022年度) 最終目標値	
変更	1	健康寿命 (65歳時点での平均自立) 期間：お達者度	全市民	男性 18.12年 (H22年)	—	18.21年 (H26年)	延伸
			女性 21.23年 (H22年)	—	21.35年 (H26年)	延伸	
目標値 変更	4	地域活動に参加する 人の割合	30～44歳女性	49.1%	50.0%	55.6%	増加
			45～64歳	47.4%	48.0%	50.8%	増加
			65歳以上	40.5%	42.5%	50.7%	増加
	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%	41.5%	47.0%
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 (H25年)	160団体	180団体	188団体	

## コラム 健康寿命

健康寿命とは、健康な状態で自立して暮らせる生存期間のことです。一方、平均寿命は、寝たきりや病気の期間も含まれるため、最近ではこの健康寿命が注目されています。

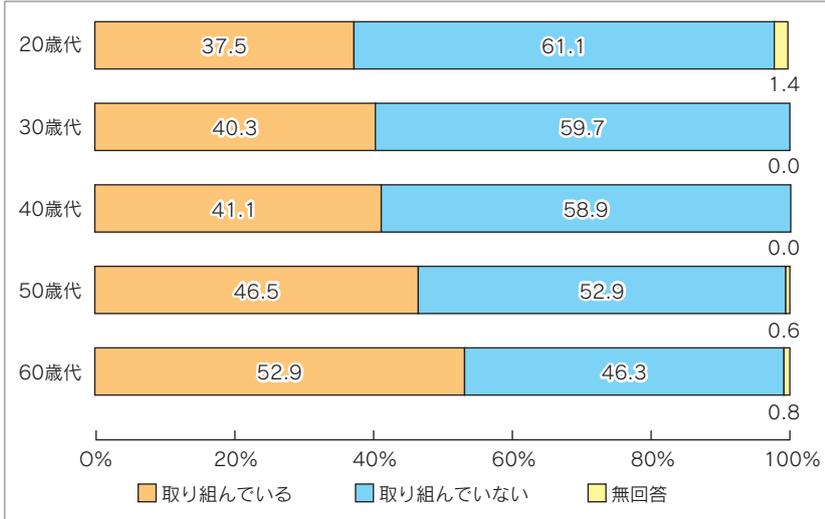
日本人の平均寿命は男性80.98歳、女性87.14歳<sup>※</sup>で過去最長を更新し、医療の進歩により、まだまだ平均寿命は延びるともいわれています。

そのため、健康寿命のさらなる延伸を図り、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せることが大切です。



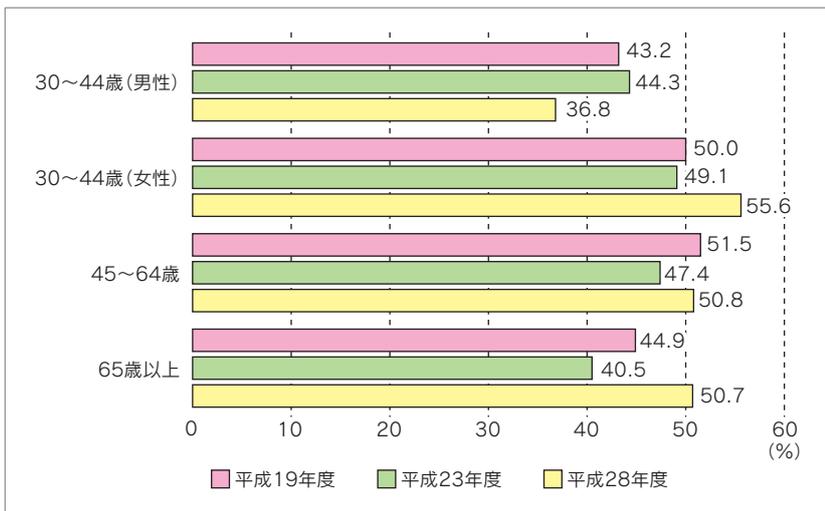
※平均寿命 厚生労働省「平成28年簡易生命表」

**参考** 健康づくりに取り組む人の割合



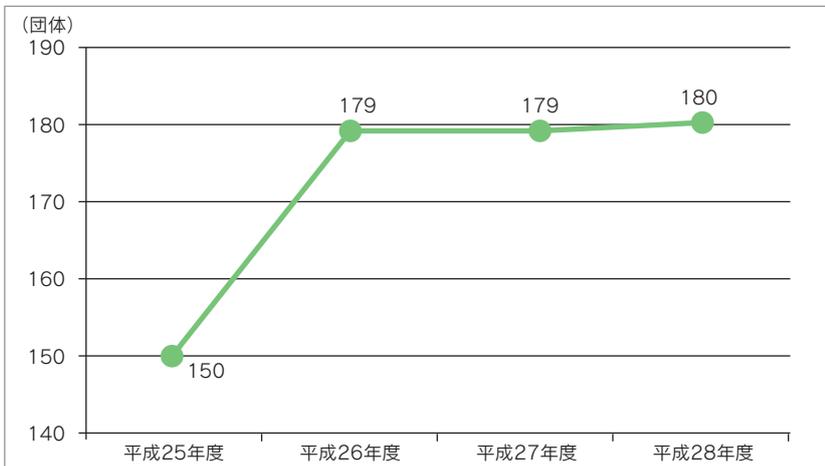
資料：健康増進計画等の評価における健康調査 (平成28年度)

**参考** 地域活動に参加する人の割合



資料：健康増進課調べ

**参考** 健康はままつ21 推進協力団体 推移



資料：健康増進課調べ

## 2 今後の取り組み

### (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) 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

### (3) 3つのやらまいか

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"> <li>● 趣味や生きがいを持つ</li> <li>● 地域活動（自治会、子ども会、シニアクラブ、まつり等）に積極的に参加する</li> <li>● 自分から気軽にあいさつをする</li> <li>● ちょっとしたボランティアをする</li> <li>● よく笑い、よくしゃべる</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 従業員に対し健康に関する情報発信をする</li> <li>● 施設のユニバーサルデザイン化を推進する</li> <li>● 地域での世代間交流を進める</li> <li>● ボランティア活動を広げる</li> <li>● 健康情報をマスメディアを活用し発信する</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 地域の人々の生きがいづくりを推進する</li> <li>● ボランティア活動を支援する</li> <li>● 公共施設のユニバーサルデザイン化を推進する</li> <li>● ユニバーサルデザインを市民協働で推進する</li> <li>● 健康についての情報提供や相談を行う</li> <li>● 地域における健康づくりの環境整備を進める</li> </ul>

### (4) 後期計画の方向性

- 全年代を通して、健康づくりに取り組むことのできる環境整備が必要であり、とりわけ青年期・壮年期における健康づくりへの取り組みを強化していきます。
- 生涯を通じて元気に生きがいを持って暮らしていくために、地域に根づいた健康づくり環境の整備に取り組めます。

## 行政の取り組み一覧

取り組み		内容
1	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。
2	UDサポーター派遣事業（UD・男女共同参画課）	・ユニバーサルデザインについての知識を持つ市民（UDサポーター）を、ユニバーサルデザイン学習の講師として派遣します。
3	みんなで広める！UD提案事業（UD・男女共同参画課）	・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。
4	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。 ・メディカルチェックや問診等の健康相談、講演会等の指導者研修を実施します。
5	地域ふれあいフェスタ（創造都市・文化振興課） 〔生涯学習担当〕	・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。
6	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づ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。
7	老人福祉センター等の管理運営（高齢者福祉課）	・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。 ・安心・安全に利用できるよう管理運営をします。
8	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。
9	シニアクラブ活動助成事業（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。
10	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。
11	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。 ・生きがいづくりの機会を創出します。
12	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。
13	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。
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虚弱な高齢者等に対し、老人福祉センター等において趣味活動やロコモーショントレーニング、健康体操、手工芸等のサービスを提供し、介護予防、自立支援を促します。 (対象：介護予防・生活支援サービス事業対象者)

取り組み		内容
15	ロコモーショントレーニング事業 (高齢者福祉課、健康増進課)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 椅子を利用したスクワット、開眼片足立ち等の運動を行うことで、骨、関節、筋肉等の運動器の機能向上を目指すロコモーショントレーニングを行う団体の活動を支援します。</li> <li>・ シニアクラブ等の組織に対し、ロコモーショントレーニングを普及することで、介護予防を推進します。</li> </ul>
16	介護保険制度の周知 (介護保険課)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 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。</li> </ul>
17	健康はままつ21推進事業 (健康増進課)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 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。</li> <li>・ 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り組みを支援します。</li> <li>・ 保健師や栄養士等の地域保健活動の中で健康づくりを支援します。</li> </ul>
18	地域の環境浄化活動の推進 (次世代育成課)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 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。</li> <li>・ 「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。</li> </ul>
19	多様な担い手育成支援事業 (農業水産課)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 女性や高齢者、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。</li> </ul>
20	市民ふれあい農園支援事業 (農業振興課)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 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の開設を支援します。</li> </ul>
21	安全・安心な道路交通環境づくり (道路企画課)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 生活道路や通学路等における人優先の安全・安心な歩行空間の整備を推進します。</li> <li>・ 幹線道路上の事故発生割合が高い区間において、集中的な事故抑止対策を推進します。</li> </ul>
22	立体横断施設(地下道等)のユニバーサルデザイン化 (道路企画課)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 歩行者優先の観点から平面横断を基本に、全ての人が安全に、安心して通行できる空間の確保を図ります。</li> </ul>
23	幼稚園・保育所・小・中学校における健康に関する指導の充実 (幼児教育・保育課、指導課、健康安全課)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 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。</li> </ul>

## 分野2 生活習慣病の予防

### 1 成果と課題

指標		対象	H23年度 (2011年度)	H29年度 (2017年度) 中間目標値	H28年度 (2016年度) 現状値	H34年度 (2022年度) 最終目標値	達成度
1	定期的に健診を受ける人の割合	40～74歳	71.2%	75.0%	76.9%	80.0%	◎
		75歳以上	65.5%	70.0%	69.3%	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%	45.1%	50.0%	○
3	適正体重の人の割合	20～64歳 男性	71.0%	73.0%	68.3%	75.0%	▲
		20～64歳 女性	67.1%	70.0%	66.8%	72.5%	▲
		小学5年生	89.1% (H24年度)	増加	89.7%	増加	◎
4	内臓脂肪症候群及び予備群の割合	40～74歳 男性	39.1% (H22年度国保)	29.2%	40.9% (H27年度国保)	減少	—
		40～74歳 女性	14.6% (H22年度国保)	11.6%	14.5% (H27年度国保)	減少	—
5	血圧値 (収縮期血圧の) 平均値	40～74歳 男性	129mmHg (H22年度国保)	維持	128mmHg (H27年度国保)	維持	◎
		40～74歳 女性	126mmHg (H22年度国保)	維持	125mmHg (H27年度国保)	維持	◎
6	糖尿病有病者の割合	40～74歳	10.7% (H22年度国保)	10.3%	13.8% (H27年度国保)	9.9%	—
7	年間透析患者数 (増加の抑制)	—	* 909人 (国保)	増加抑制	939人 (H26年度国保)	増加抑制	▲

平成23年度の\*は、国データ等の参考値です。

#### 【分野の評価】

- 「生活習慣病の予防」についての指標は、12項目中4項目(◎)で中間目標値を達成し、2項目が改善(○)しています。一方3項目で悪化(▲)していました。

#### 【課題と指標の見直し】

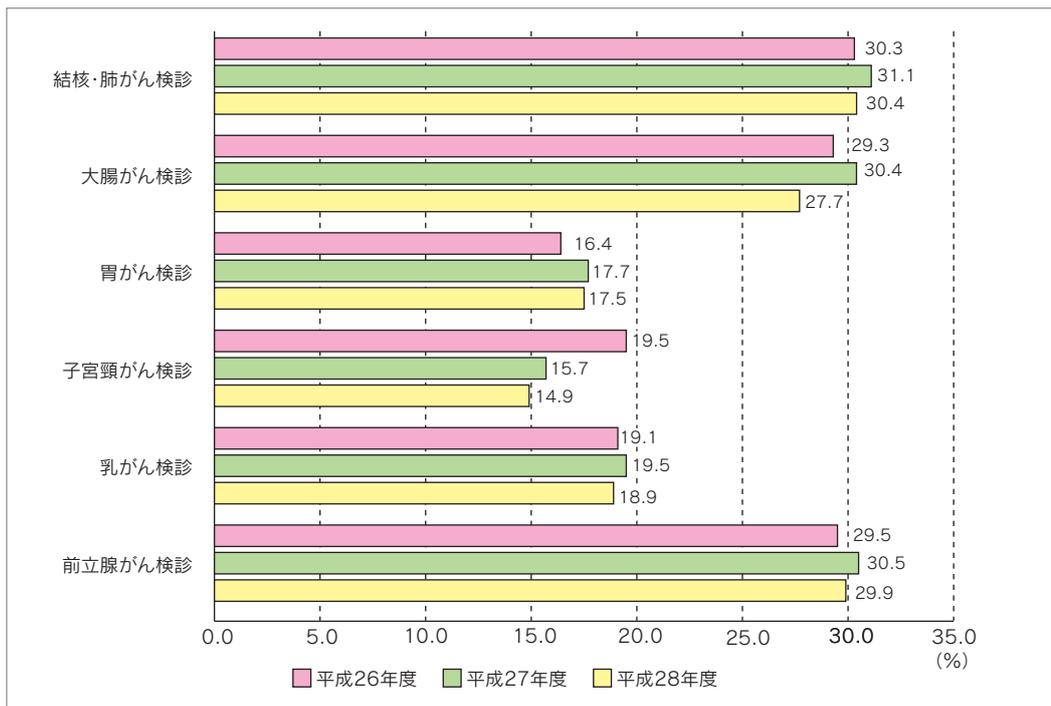
- 定期的に健診や各種がん検診を受ける人の割合は増えています。健診(検診)は生活習慣病の予防対策の重要な柱であり、今後も受診率向上の取り組みを継続していく必要があります。
- 適正体重の人の割合は減少しており、対策が必要です。民間企業と連携し、青年期・壮年期から「自分の健康は自分で守りつくる」ことの気づきを促し、生活習慣病の重症化予防を図る仕組みが必要です。

- 内臓脂肪症候群及び予備群の割合、糖尿病有病者の割合は、静岡県作成の報告書\*から国保加入者のみを対象とし算出していました。しかしこの報告書のデータ集積が各市町国保のみでなく県内各医療保険者を加えた方法に変更になった為、評価困難としました。今後は、最終目標値を再設定の上、引き続き取り組みを推進します。
- 血圧値は、浜西市国保加入者の血圧値（収縮期血圧の平均値）を指標としていましたが、今後は、「高血圧有病者の割合」に変更し、静岡県作成の報告書\*から算出します。

\*特定健診・特定保健指導に係わる健診等データ報告書

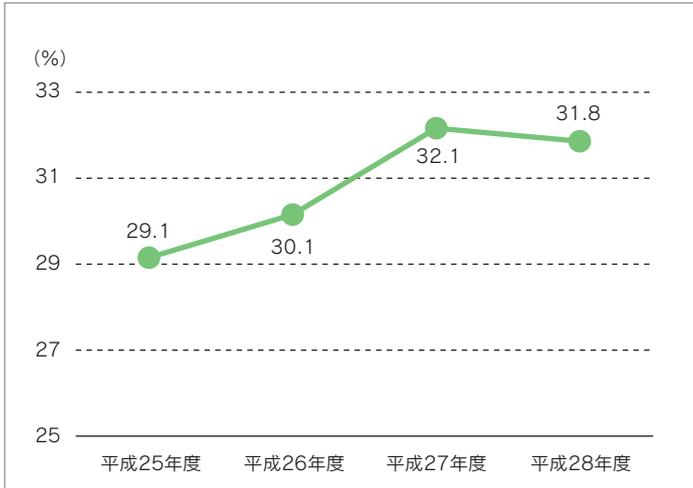
指 標		対 象	H23 年度 (2011 年度)	H29 年度 (2017 年度) 中間目標値	H28 年度 (2016 年度) 現状値	H34 年度 (2022 年度) 最終目標値	
目標値 変更	4	内臓脂肪症候群及び 予備群の割合	40～74 歳 男性	—	—	34.4% (H27 年度)	減少
			40～74 歳 女性	—	—	10.4% (H27 年度)	減少
削除	5	血圧値 (収縮期血圧の平均値)	40～74 歳 男性	129mmHg (H22 年度国保)	維持	128mmHg (H27 年度国保)	維持
			40～74 歳 女性	126mmHg (H22 年度国保)	維持	125mmHg (H27 年度国保)	維持
新 規		高血圧症有病者の割合	40～74 歳	—	—	30% (H27 年度)	減少
目標値 変更	6	糖尿病有病者の割合	40～74 歳	—	—	8.6% (H27 年度)	減少

## 参考 がん検診の受診率



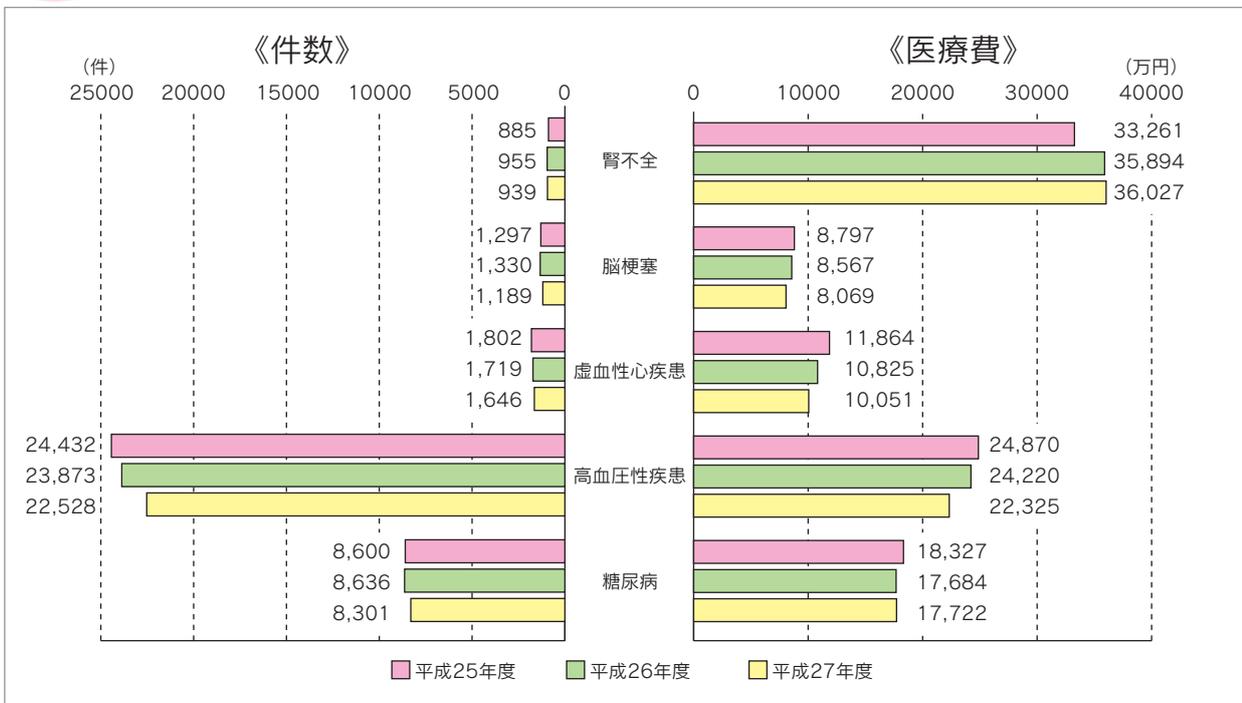
資料：健康増進課調べ

**参考** 特定健康診査受診率の推移（国保）



資料：国保年金課調べ

**参考** 浜松市国民健康保険医療費の状況



資料：国保年金課調べ しずおか茶っとシステム（疾病統計／医科のみ／平成28年6月取扱い分）

**コラム** 健診（検診）受けてカラダ点検

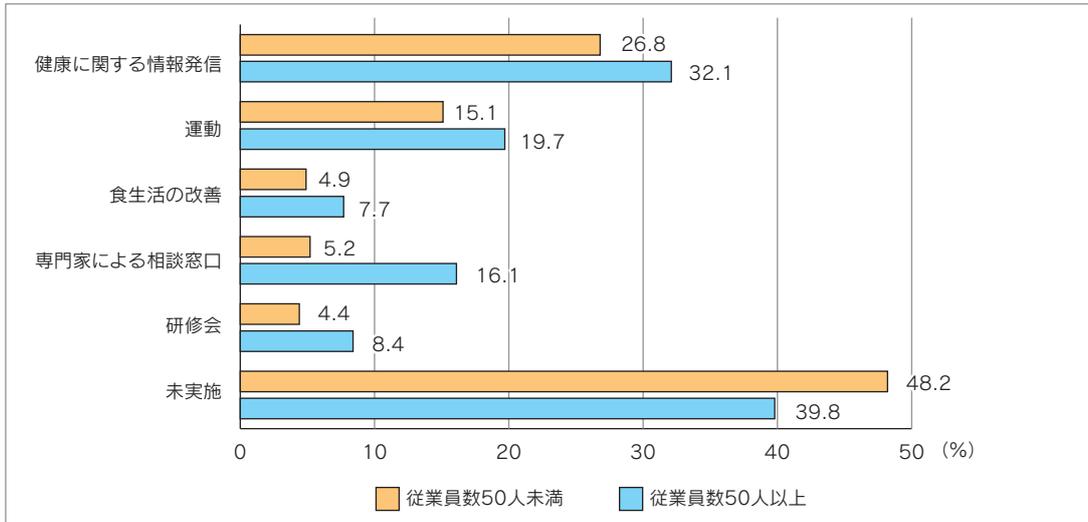
がんは死因の上位を占め、日本人の2人に1人はがんにかかるといわれています。早期発見により治癒率や生存率も上がるため、「自分もかかるかもしれない病気」と認識してがん検診を受けましょう。

市では、毎年4月に「浜松市健康診査のお知らせ」を全戸配布し、浜松市国民健康保険特定健康診査や浜松市のがん検診を受ける方法についてお知らせしています。



## 参考 事業所における健康づくりの取り組み

平成28(2016)年度実施の「事業所へのアンケート調査」において、従業員の健康づくりを支援するための取り組みは、健康に関する情報発信が約3割で最も多く、未実施は4割以上ありました。



資料：健康増進課調べ

## コラム 企業等と連携した健康づくりの取り組み支援

### 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」を開催しています。

平成29(2017)年度は、企業が取り組んでいる健康づくりの事例報告や講演会を行いました。



### 職場で健康講座

生活習慣病の発症予防と重症化予防のため、平成29(2017)年度から、市の専門職が事業所に出向き、健康づくりの取り組みに対する支援や健康講座を実施し、事業者自らの継続した健康づくりを推進しています。

**企業・経営者のみなさまへ**

### 職場で健康講座

従業員の健康は、企業の大切な財産です。従業員のみならず自分自身も、健康づくりの強い働き盛り世代からの健康経営は、とても大切です。職場における健康づくりのひとつとして、健康講座を開催してみませんか？

※健康増進課が講師として、健康講座を開催いたします。

**出展 専門職★**

#### 健康講座を行います！無料

**対象** 50人未満の事業所

**内容** 8つの講座メニューがあります。\*健康メニュー以外を希望される場合は、お問い合わせください。

**日程** ご希望の時期で実施します。※1回のみ開催希望の場合は、お問い合わせください。

**会場** 浜松市内であれば、どこでも構いません。

**申込方法** 電話、FAXまたはメール ※申し込み、講座費は無料です。

浜松市

### 健康講座メニュー

<b>からだ</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>骨が大事！骨密度を測ってみよう！</li> <li>健康診断</li> <li>知る力強化の大切さ</li> <li>健康講座</li> </ol>	<b>食生活</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>元気で働くための食生活のポイント</li> <li>手軽にできる健康レシピ</li> <li>上手な調味料や食材の活用など</li> </ol>
<b>運動</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>カラダがほしい！簡単！ストレッチ</li> <li>働きながらできる運動</li> <li>自分から始める運動トレーニング</li> </ol>	<b>歯と口</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>歯の健康！歯磨きを上手に！</li> <li>歯の健康！歯磨きを上手に！</li> <li>歯の健康！歯磨きを上手に！</li> </ol>
<b>たばこ</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>禁煙サポート</li> <li>禁煙サポート</li> <li>禁煙サポート</li> </ol>	<p>毎月1回開催までに申し込みください。講座前に、詳細な内容についてご確認させていただきます。</p>

**お申込み先** 浜松市健康福祉部 健康増進課  
 ☎ 053-453-6125 ☎ 053-453-6133  
 ✉ kenko@city.hamamatsu.shizuoka.jp

## 2 今後の取り組み

### (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、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、医療費分析などの保健関連データを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、糖尿病などの発症予防と、脳梗塞や心筋梗塞、腎不全などの慢性疾患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) 市民のめざす姿

- ・ 日ごろから生活習慣病予防の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

### (3) 3つのやらまいか

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"><li>● 健診を定期的に受ける</li><li>● 毎日、体重計にのる</li><li>● 意識的に今より10分多く体を動かす</li><li>● 生活活動<sup>※</sup>を意識して増やす</li><li>● 主食・副菜・主菜をそろえて食べる</li><li>● 減塩を心がける</li></ul> <p>※生活活動：日常生活における労働、家事、通勤・通学等</p>	<ul style="list-style-type: none"><li>● 健康月間をつくり、キャンペーンを展開する</li><li>● 従業員の二次健診と人間ドックへの助成金を出す</li><li>● 従業員の健診受診率を上げる</li><li>● 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</li><li>● 惣菜やメニューなどに栄養成分表示を進める</li><li>● 生活習慣の改善に向けた講習会を開催する</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>● 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</li><li>● 健診の受診啓発をする</li><li>● 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</li><li>● 生活習慣病予防対策を推進し、健康づくりに取り組める環境を整備する</li><li>● 職域保健と連携した生活習慣病予防対策を進める</li></ul>

### (4) 後期計画の方向性

- 生活習慣病の予防は、市民の健康保持のみならず、医療費削減の観点からも重要です。健診（検診）の受診率向上の取り組みと合わせて、特定健診後のリスク保有者に対する対策や、がん検診精密検査未受診者への対策を強化していきます。
- 保健関連データを生かし、糖尿病対策事業の強化を図ります。

## 行政の取り組み一覧

取り組み		内容
1	スポーツ健康相談 (スポーツ振興課)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・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。</li> <li>・メディカルチェックや問診等の健康相談、講演会等の指導者研修を実施します。</li> </ul>
2	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"> <li>・病気の予防や健康づくりに役立てるため、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。</li> </ul>
3	特定健診・特定保健指導の実施 (国保年金課)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・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。</li> <li>・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。</li> <li>・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。</li> </ul>
4	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"> <li>・フリーペーパー等への啓発記事掲載や「国保だより」の配布、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。</li> </ul>
5	糖尿病等の重症化予防事業 (国保年金課)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・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。</li> <li>●<b>新</b>糖尿病発症予防として糖尿病予防教室（健康増進課と共催）を、また糖尿病性腎症重症化予防事業（宿泊型保健指導プログラム）を新たに実施します。</li> </ul>
6	健康教育事業 (健康増進課)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・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。</li> <li>・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。</li> <li>・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講座や啓発を実施します。</li> <li>◎生活習慣病の早期発見のため、35歳の市民に血液検査を受ける機会を提供し、医療が必要な者に対して受診勧奨をします。</li> </ul>
7	企業等における健康づくりの取り組み支援 (健康増進課)	<ul style="list-style-type: none"> <li>◎生活習慣病発症予防・重症化予防のため、職域保健関係機関と連携し企業等に出向き健康講座を実施します。</li> <li>◎事業所における健康づくりの取り組みを支援します。</li> </ul>
8	糖尿病予防対策事業 (健康増進課)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・将来的に糖尿病の発症リスクの高い妊娠糖尿病の既往がある女性に対し、発症予防のための生活習慣指導、受診勧奨等を行います。</li> <li>●<b>新</b>健康に関心の低い青年期・壮年期への周知啓発を行います。</li> <li>●<b>新</b>糖尿病発症予防として糖尿病予防教室（国保年金課と共催）を実施します。</li> <li>・毎年11月の世界糖尿病デーに合わせ、糖尿病予防のための啓発を行います。</li> </ul>

● **新** 新規  
◎ 強化

取り組み		内容
9	慢性腎臓病対策事業 (健康増進課)	・保健師・栄養士等が慢性腎臓病ハイリスク群に対して、生活習慣病予防のための相談や、家庭訪問を実施します。
10	がん検診の受診率向上 (健康増進課)	・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。 ◎がん検診未受診者や精密検査未受診者への受診勧奨を実施します。
11	健康情報の普及・啓発 (健康増進課)	・健康増進普及月間や女性の健康週間に合わせた健康情報を発信します。
12	健康増進団体応援事業 (健康増進課)	●新 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。 ●新 健康応援サイトを開設し、効果的に健康情報を発信し、健康の保持、増進活動に取り組みやすい環境づくりを推進します。
13	健康はままつ21推進会議の開催 (健康増進課)	◎地域保健と職域保健の連携を強化し、健康づくり事業を推進します。
14	健康ポイント事業 うごく&スマイル (健康増進課)	・健康ポイントを活用し、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を推進します。
15	母子保健事業 (健康増進課)	・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。
16	特定給食施設等への栄養管理支援 (生活衛生課)	・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。
17	事業者による栄養成分表示への支援 (生活衛生課)	・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、食品関連事業者の栄養成分表示による情報発信を支援します。

●新 新規  
◎強化

## 分野3 栄養・食生活

### 1 成果と課題

指 標		対 象	H23年度 (2011年度)	H29年度 (2017年度) 中間目標値	H28年度 (2016年度) 現状値	H34年度 (2022年度) 最終目標値	達成度
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%	26.1%	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%	39.2%	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%	21.0%	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%	28.1%	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%	41.9%	50.0%	○
6	食塩(塩分)を控えている人の割合	20～64歳	27.8%	35.0%	29.4%	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%	25.1%	40.0%	▲
8	低栄養傾向(BMI 20以下)高齢者の割合(増加の抑制)	65歳以上	23.5%	24.0%	27.9%	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%	5.3%	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 (H24年度)	16回	15.8回	16回	—

#### 【分野の評価】

- 「栄養・食生活」についての指標は、10項目のうち目標値を達成したのは1項目(◎)であり、6項目で悪化(▲)がみられ、課題が残ります。
- 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)は、策定時と現状値の調査方法が異なるため、評価困難としました。

## 【課題と指標の見直し】

- 生活習慣病予防のためには、食事バランスや減塩等、望ましい食習慣の定着に向けた取り組みを引き続き進める必要があります。
- 子どもの朝食の欠食を減らす等、乳幼児期からの望ましい食習慣を身に付けていくことが重要です。また、若い世代において食に関する意識や取り組みに課題があります。青年期・壮年期は親になる世代でもあるため、こうした世代が食に関する知識や取り組みを次世代につなげていけるよう、食育を推進する必要があります。
- 市民一人ひとりの健康は、個人の意識・行動だけでなく、社会的な要因も影響することから、市民が健康的な食事を選択できるような環境づくりにも取り組んでいく必要があります。
- 食事バランスガイド等を知っている（意味も含め）人の割合は、国の第3次食育推進基本計画の指標にないため本指標から削除します。食事バランスに関しては、現行の主食・副菜・主菜を組み合わせている人の割合を活用します。
- 野菜を多く（1皿70gを1日5皿以上）食べる人の割合は、母体調査を「はままつ食育発信店におけるアンケート調査」から「健康増進計画等の評価における健康調査」に変更し、最終目標値を再設定の上、引き続き取り組みを推進します。

指 標		対 象	H23 年度 (2011 年度)	H29 年度 (2017 年度) 中間目標値	H28 年度 (2016 年度) 現状値	H34 年度 (2022 年度) 最終目標値	
削除	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%	26.1%	45.0%
目標値 変更	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	43.4%	—	38.7%	増加

## コラム 食事に気をつけよう!

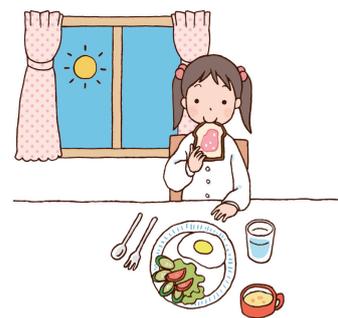
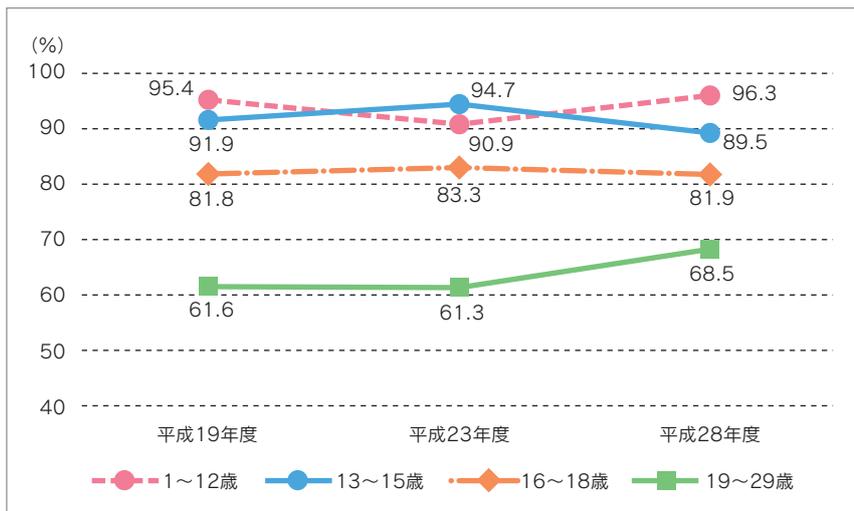
食事はバランスよく、適量を食べることが大切です。エネルギー（カロリー）だけを合わせるのではなく、いろいろな食品をとれるように「食事の中身」を考えましょう。

(ポイント)

- 食事は1日3回規則正しく食べよう
- 主食・副菜・主菜をそろえてバランスよく食べよう
- 不足しがちな野菜類は1日350g（1日5皿）以上食べよう
- 食べる順番を工夫しよう（野菜から先に食べる：ベジファースト）

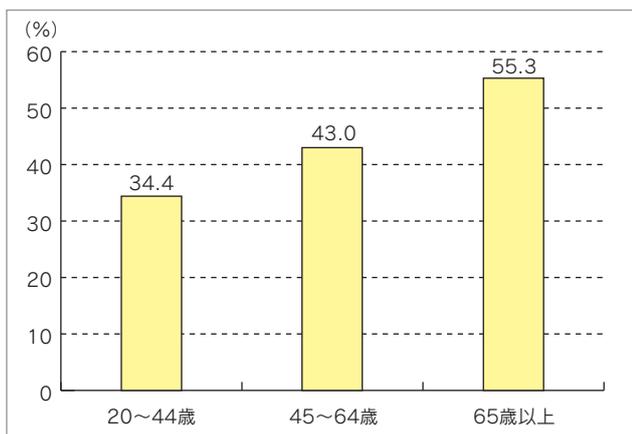


**参考** 朝食を毎日食べている人の割合



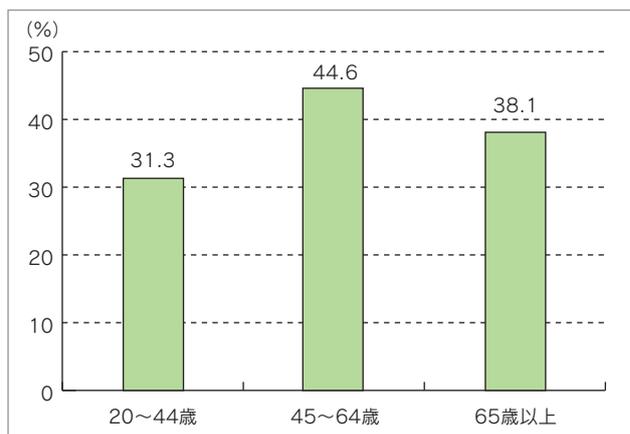
資料：健康増進課調べ

**参考** 主食・副菜・主菜を組み合わせている人の割合



資料：健康増進計画等の評価における健康調査（平成28年度）

**参考** 野菜を多く（小鉢1皿70gを1日5皿程度）とっている人の割合



資料：健康増進計画等の評価における健康調査（平成28年度）

**コラム** 企業・団体との連携・協働による健康づくりの啓発

食品関連事業者や医師会と連携し、健康づくり情報の提供や生活習慣病予防の普及啓発を行っています。



はままつ食育発信店での啓発



減塩・低カロリープロジェクトでの啓発

## 2 今後の取り組み

### (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3次浜松市食育推進計画（平成30～34（2018～2022）年度）」に基づき、推進します。

### (2) 市民のめざす姿

- ・ 栄養バランスを考えた食事を実践する
- ・ 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

### (3) 3つのやらまいか

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"><li>●朝食を必ず食べる</li><li>●主食・副菜・主菜をそろえて食べる</li><li>●減塩を心がける</li><li>●よくかんで食べる</li><li>●夜寝る前には食べない</li><li>●1日に2回以上は家族や仲間と楽しく食事をする</li><li>●地域の産物を生かして、家族で料理をつくる</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>●子どもに調理の楽しさや、食べる大切さを伝える</li><li>●食の自立を目的に男性料理教室を開催する</li><li>●誰もが参加しやすい日程で、食生活講習会を開催する</li><li>●配食サービスを通して、高齢者の食べる楽しみを増やす</li><li>●バランスや塩分に配慮した弁当などを提供する</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>●健康な心と体づくりのための食育を進める</li><li>●健康を維持するための食生活のあり方を啓発する</li><li>●食育月間と食育の日を周知、啓発する</li></ul>

### (4) 後期計画の方向性

- 子どもの朝食の欠食を減らす等、乳幼児期からの望ましい食習慣を定着させていくことが大切です。
- 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も影響することから、市民が健康的な食事を選択できるような環境整備に取り組めます。

## 行政の取り組み一覧

取り組み		内容
1	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等の開催 (創造都市・文化振興課) 〔生涯学習担当〕	・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。
2	栄養改善普及啓発事業 (高齢者福祉課)	・地域の高齢者団体に対し、低栄養の予防や健康寿命延伸のための食事のバランス、食事のとり方など、正しい知識の普及啓発を行います。
3	望ましい食習慣の定着のための啓発 (健康増進課)	◎栄養バランスを考えた食事を基本とし、野菜摂取の必要性や効用、食べる順番の工夫(野菜から食べる:ベジファースト)、減塩について啓発を行い、望ましい食習慣の定着を図ります。
4	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)	・食と体の関係を理解し、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。
5	子育て世代の生活習慣病予防 (健康増進課)	◎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講座や啓発を実施します。
6	企業等と連携した食の環境整備 (健康増進課)	◎食品関連事業者などの企業と連携し、生活習慣病予防の普及啓発を図り、市民が健康的な食事を選択できる環境整備に取り組みます。
7	食育推進連絡会の開催 (健康増進課)	● <b>新</b> 食育の推進に係る機関、団体等との連携を強化し、食育を推進します。
8	食育の推進に関わる団体等への 食育活動の支援 (健康増進課)	・地域で食を通じた健康づくりを推進するため、講座やスキルアップの研修会等を開催し、食育ボランティア等が実施する食育活動が円滑に行えるよう支援します。
9	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発信として、ホームページの充実を図ります。
10	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」ロゴマークを周知し、全市的な健康づくり・食育推進活動を展開します。
11	特定給食施設等への栄養管理支援 (生活衛生課)	・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	事業者による表示(衛生・保健事項) の支援 (生活衛生課)	・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、食品事業者の表示による情報発信を支援します。
13	子どもを対象とした料理講座の開催 (次世代育成課)	・浜松子ども館でおやつ作りや料理作り等の体験講座を実施します。

● 新規  
◎ 強化

取り組み		内容
14	幼稚園・保育所における家庭と連携した食育の推進 (幼児教育・保育課)	・保護者と連携をとりながら、離乳食やアレルギーなど個別対応の給食や栄養相談等を実施します。
15	幼稚園・保育所・学校給食における食育の実施 (幼児教育・保育課、健康安全課)	・子どもの頃からの健全な食習慣の確立のため、子ども1食分のモデルになるような給食を提供し、給食を生かした食に関する指導に取り組めます。
16	幼稚園・保育所・学校等における食育の実施 (幼児教育・保育課、健康安全課、指導課)	・栄養教諭・学校栄養職員・栄養士等を中心とし、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。
17	教職員等に対する研修支援 (幼児教育・保育課、健康安全課)	・教職員等を対象にした食育に関する研修等の機会を提供し、専門性の向上を図ります。
18	食育月間と食育の日の周知 (健康増進課、幼児教育・保育課、健康安全課)	・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。
19	環境にやさしい食育の推進 (環境政策課)	・環境学習指導者と連携して、Eスイッチプログラム（浜松版環境学習プログラム）により、環境に配慮した食生活・調理法への理解を促す体験講座を実施します。
20	食品ロスについての情報収集及び情報発信 (ごみ減量推進課)	・生ごみの減量に向けて、啓発イベントや市民向けの出前講座等で、食材の計画的購入による使い切り、食べ残しや期限切れによる食品ロス削減等についての働きかけを行います。

## コラム 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風にとえ、健康(風)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。



# 分野4 運動

## 1 成果と課題

指標		対象	H23年度 (2011年度)	H29年度 (2017年度) 中間目標値	H28年度 (2016年度) 現状値	H34年度 (2022年度) 最終目標値	達成度
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	5,904歩	10,000歩	▲
2	運動習慣者の割合	小学生	*男 61.5% (H22年度)	増加	—	増加	—
			*女 35.9% (H22年度)	増加	—	増加	—
		45～64歳	33.4%	35.0%	35.5%	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%	20.8%	30.0%	◎
4	足腰に痛みがある高齢者の割合	65歳以上	*50.9% (H22年)	減少	59.5%	減少	—

平成23年度の\*は、国データ等の参考値です。

### 【分野の評価】

- 「運動」についての指標は、6項目中2項目（◎）で目標値を達成しています。悪化している（▲）が1項目でした。
- 「運動習慣者の割合（小学生）」は、全国体力・運動能力、運動習慣等調査の項目変更により、現状値を把握できませんでした。また、足腰に痛みがある高齢者の割合は策定時と現状値の調査方法が異なるため評価困難としました。

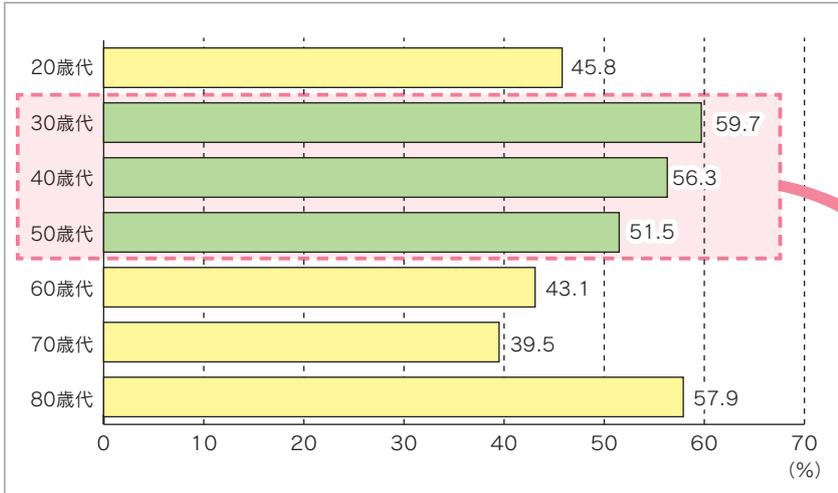
### 【課題と指標の見直し】

- 運動習慣者の割合（45～64歳）は増加している一方で、30歳代、40歳代では運動習慣がほとんどない人は約6割みられます。青年期・壮年期は運動する時間の確保が困難であることが考えられるため、日常生活における歩数の増加等、身体活動（生活活動\*・運動）の重要性について理解を深め、行動変容へつなげる対策が必要です。
- 小学生の運動習慣者の割合は、全国体力・運動能力、運動習慣等調査の項目が一週間の総運動時間に変更になったため、指標を変更し引き続き取り組みを推進します。

※生活活動：日常生活における労働、家事、通勤・通学等

指標		対象	H23年度 (2011年度)	H29年度 (2017年度) 中間目標値	H28年度 (2016年度) 現状値	H34年度 (2022年度) 最終目標値		
変更	2	一週間の総運動時間 (420分以上)	小学生	男子	—	—	58.4%	増加
			女子	—	—	32.8%	増加	

**参考** 1日30分以上のスポーツや運動をほとんどしていない人の割合



資料：健康増進計画等の評価における健康調査（平成28年度）

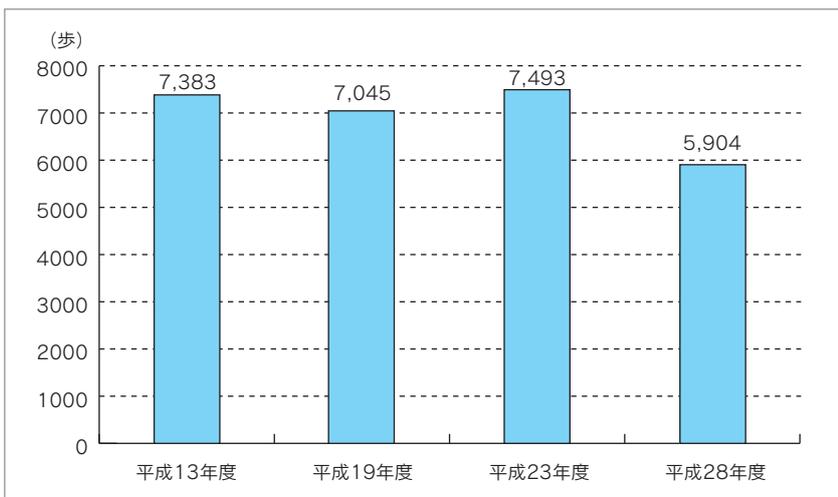


**参考** 運動をしていない理由

	30歳代	40歳代	50歳代
第1位	時間がない (67.8%)	時間がない (59.6%)	時間がない (57.9%)
第2位	好きではない (21.8%)	好きではない (31.6%)	好きではない (27.1%)
第3位	体力がない (16.1%)	体力がない (24.6%)	体力がない (23.4%)
第4位	運動する仲間がいない (13.8%)	費用がない (12.3%)	費用がない (15.9%)

資料：健康増進計画等の評価における健康調査（平成28年度）

**参考** 1日の歩数（45～64歳）



資料：健康増進課調べ

## コラム 3つの基本運動

- 有酸素運動
- 筋力トレーニング
- ストレッチング



どの世代でも心身の健康づくりには適度な運動が大切です。しかし、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、特に、青年期・壮年期は運動する時間の確保が難しい状況です。

日常生活の中で、「身体活動（生活活動<sup>\*</sup>・運動）」を増やすことが大切であるため、3種類の運動を上手に取り入れましょう。

※生活活動：日常生活における労働、家事、通勤・通学等

### 有酸素運動

酸素を使い、体内の糖質・脂質をエネルギー源とする、筋肉への負荷が比較的軽い運動です。

脂肪を燃料とするので、血中のLDL コレステロール・中性脂肪や体脂肪の減少が期待でき、冠動脈疾患や高血圧などに効果があります。

例) ウォーキング、サイクリング、ジョギング、ノルディック・ウォーク



### 筋力トレーニング(レジスタンストレーニング)

筋肉に抵抗（レジスタンス）をかける動作を繰り返し行う運動です。ダンベルやマシンなどの器具を用いて行う方法とスクワットや腕立て伏せのように自体重を利用して行う方法があります。

立ったり歩いたり、姿勢を維持したりといった日常動作の基盤となる筋肉を鍛えるトレーニングを、継続的に行うことが大切です。

例) スクワット、腕立て伏せ、ダンベル体操



### ストレッチング

意図的に筋や関節を伸ばす運動です。

体の柔軟性を高めるのに効果的であり、準備運動や整理運動の一要素としても活用されています。

また、年代を問わず、いつでもどこでも取り入れやすく、日常的に実践できる運動です。

例) ラジオ体操



## 2 今後の取り組み

### (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。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、こころの健康及び生活の質の向上にもつながります。毎日の生活の中で、体を動かす楽しさを習慣づけることが大切です。

### (2) 市民の目指す姿

- ・ 子どものころから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

### (3) 3つのやらまいか

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"><li>●子どもは外で楽しく遊ぶ</li><li>●意識的に今より10分多く体を動かす</li><li>●生活活動<sup>*</sup>を意識して増やす</li><li>●週1回は30分以上の体力に合った運動、スポーツを楽しむ</li><li>●スポーツ活動に参加し、地域と交流を持つ</li></ul> <p><small>※生活活動：日常生活における労働、家事、通勤・通学等</small></p>	<ul style="list-style-type: none"><li>●各種スポーツの楽しさを子どもに教える</li><li>●子どもの参加するスポーツ大会を支援する</li><li>●従業員にウォーキングを勧める</li><li>●従業員にウォーキング等の運動イベントの情報を提供する</li><li>●運動教室を開催する</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>●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</li><li>●総合型地域スポーツクラブ等を支援する</li><li>●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</li><li>●自転車・歩行者空間を整備する</li><li>●身近な地域で、誰もが気軽に運動できる環境を整備する</li></ul>

### (4) 後期計画の方向性

- 青年期・壮年期の運動習慣者の割合が低くなっています。日常生活における歩数の増加等、身体活動量増加の重要性について理解を深め、運動習慣定着に向けた取り組みを推進します。

## 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)	・ 各地域でのスポーツ活動の中心となる指導者の育成、スポーツ活動の多様化に伴うスポーツ指導者の養成のための講習会を開催します。

取り組み		内容
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	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。
4	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。
5	レクリエーションスポーツ普及事業 (スポーツ振興課)	・(公財)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。
6	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)	・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、障がい者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。
7	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における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。
8	運動器の機能向上トレーニング 教室事業 (高齢者福祉課)	・運動器の機能の低下が心配される高齢者に対し、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：介護予防・生活支援サービス事業対象者等)
9	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。
10	健康ポイント事業 うごく&スマイル (健康増進課)	・健康ポイントを活用し、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を推進します。
11	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、ノルディック・ウォーク等の教室や健康づくりイベント等で運動習慣定着のための支援を行います。
12	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、体を動かすことができる機会の提供を図ります。
13	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。
14	安全で快適な自転車利用環境の創出 (道路企画課)	・「浜松市自転車走行空間等整備計画」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、自転車利用環境の整備を推進します。
15	ロコモーショントレーニング事業 (高齢者福祉課、健康増進課)	・椅子を利用したスクワット、開眼片足立ち等の運動を行うことで、骨、関節、筋肉等の運動器の機能向上を目指すロコモーショントレーニングを行う団体の活動を支援します。 ・シニアクラブ等の組織に対し、ロコモーショントレーニングを普及することで、介護予防を推進します。

## 分野5 こころの健康

### 1 成果と課題

指 標		対 象	H23 年度 (2011 年度)	H29 年度 (2017 年度) 中間目標値	H28 年度 (2016 年度) 現状値	H34 年度 (2022 年度) 最終目標値	達成度
1	睡眠がとれている人の割合	35～59 歳	82.9%	86.0%	75.7%	89.0%	▲
2	余暇、休養がとれている人の割合	35～59 歳	79.7%	83.0%	71.2%	85.0%	▲
3	悩みの相談相手がいる人の割合	30～59 歳	80.9% (H20 年度)	82.0%	84.5% (H25 年度)	85.0%	◎
		60 歳以上	80.9% (H20 年度)	82.0%	84.5% (H25 年度)	85.0%	◎
4	自分を大切に思う人の割合	13～29 歳	88.1%	88.6%	85.5%	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% (H24 年度)	増加	75.9%	増加	◎

平成 23 年度の\*は、国データ等の参考値です。

#### 【分野の評価】

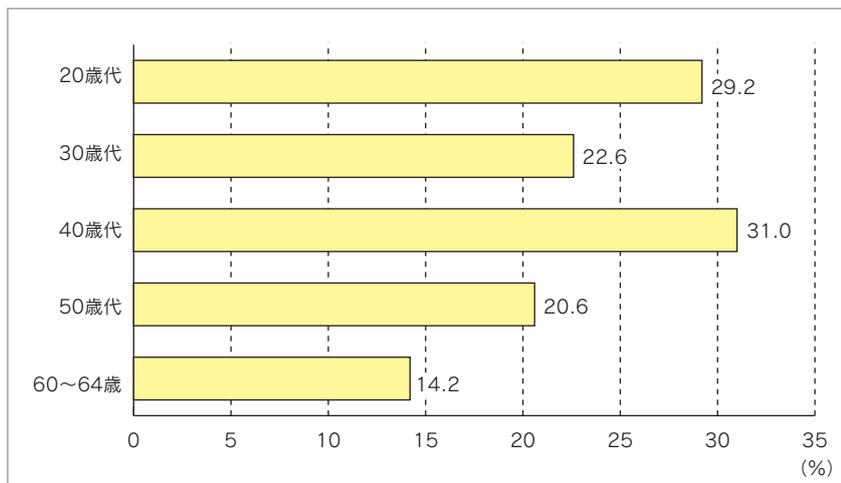
- 「こころの健康」についての指標は、6 項目中 3 項目で中間目標値を達成（◎）しています。悪化した項目（▲）が 3 項目でした。

#### 【課題と指標の見直し】

- 青年期・壮年期や中年期における休養やこころの健康づくりが課題です。十分な睡眠や休養が確保できる機会の充実がより一層望まれます。
- 職域保健と連携し、事業所におけるメンタルヘルス対策や生活習慣病予防対策など、こころの健康づくりの取り組みが必要です。
- 悩みの相談相手がいる人の割合は、母体調査を「浜松市自殺対策推進計画 市民アンケート調査」から「健康増進計画等の評価における健康調査」に変更し、最終目標値を再設定の上、引き続き取り組みを推進します。
- 「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）」は、母体調査を「健康はままつ 21 講演会におけるアンケート調査」から「健康増進計画等の評価における健康調査」に変更し、最終目標値を再設定の上、引き続き取り組みを推進します。

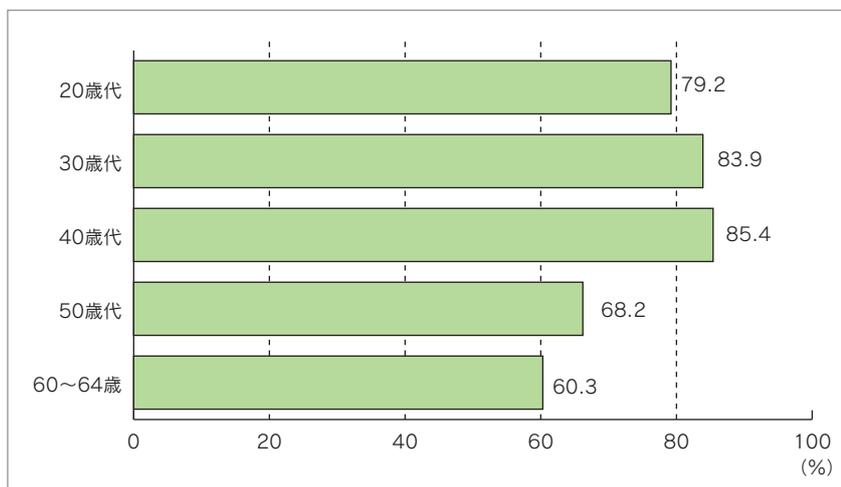
指 標		対 象	H23 年度 (2011 年度)	H29 年度 (2017 年度) 中間目標値	H28 年度 (2016 年度) 現状値	H34 年度 (2022 年度) 最終目標値	
目標値 変更	3	悩みの相談相手がいる人の割合	30～59 歳	—	—	80.3%	増加
			60 歳以上	—	—	79.7%	増加
	5	自分に合ったストレス解消法を持っている人の割合	35～59 歳	—	—	71.5%	増加

## 参考 睡眠が十分に取れていない人の割合



資料：健康増進計画等の評価における健康調査  
(平成28年度)

## 参考 ここ1カ月ストレスを感じる人があった人の割合



資料：健康増進計画等の評価における健康調査  
(平成28年度)

## コラム 精神保健福祉センターを知っていますか？

精神保健福祉センターでは、ひきこもり、自死遺族、事件事故などの被害者、がん患者さんの家族・遺族、突然家族を亡くされた方、依存問題、摂食障害についての相談に応じています。(予約制)

また、うつ病、ひきこもり、摂食障害の家族教室や、こころの健康についての講演会を開催しているほか、子どものこころの健康づくりとして、子どものためのストレスマネジメント、思春期こころのケア研修、いのちをつなぐ手紙などの事業も行っています。

詳しくは、ホームページをご覧ください。



問い合わせ先：精神保健福祉センター ☎ 053-457-2709

## 2 今後の取り組み

### (1) 基本的な考え方

体の状態とこころは相互に深く関係しています。近年ではうつ病患者の増加を受け、「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、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、「第二次浜松市自殺対策推進計画（平成26～30(2014～2018)年度）」に基づき、推進します。

### (2) 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
- ・ 自分に合ったストレス対処法を見つける

### (3) 3つのやらまいか

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"><li>● 質の良い睡眠を心がける</li><li>● お風呂にゆっくり入る</li><li>● 家族だんらんの時間を持つ</li><li>● 悩み事を相談できる相手を持つ</li><li>● 自分に合ったストレス対処法を持つ</li><li>● リラックスできる時間をつくる</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>● ストレス対処法などの情報を従業員に発信する</li><li>● 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</li><li>● 従業員の悩みごと相談を受ける</li><li>● 各専門分野を生かした電話相談、来所相談を実施する</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>● 電話や訪問、来所による精神保健福祉相談を実施する</li><li>● こころの健康についての講演会を開催する</li></ul>

### (4) 後期計画の方向性

- 青年期・壮年期や中年期における休養やこころの健康づくりが課題です。
- 職域保健と連携し、事業者におけるメンタルヘルス対策や生活習慣病予防対策など、こころの健康づくりへの取り組みを推進します。

## 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)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・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。</li> <li>・電話相談、来所相談、家庭訪問等を実施します。</li> </ul>
2	精神科救急システム事業 (障害保健福祉課)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・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。</li> </ul> <p>(精神科救急情報センター電話相談 (県全域) 休日夜間精神医療相談窓口電話相談 (県全域))</p>
3	こころの問題に関する相談 (精神保健福祉センター)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・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、摂食障害の人の家族、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。</li> </ul>
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"> <li>・こころの病を持つ人の家族のための教室を開催します。</li> <li>・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。</li> <li>・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。</li> <li>・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。</li> </ul>
5	健康教育・健康相談・訪問指導事業 (健康増進課)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・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。</li> <li>・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。</li> </ul>
6	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り組みを推進します。
7	小・中学校における保健学習・指導の充実 (指導課)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・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。</li> </ul>

◎ 強化

## 分野6 たばこ

### 1 成果と課題

指標		対象	H23年度 (2011年度)	H29年度 (2017年度) 中間目標値	H28年度 (2016年度) 現状値	H34年度 (2022年度) 最終目標値	達成度
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%	62.0%	60.0%	◎
2	未成年者の喫煙率	13～19歳	0.5%	0.4%	1.2%	0%	▲
3	妊婦の喫煙率	妊娠届出者	2.2%	1.7%	1.8%	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%	16.9%	3.0%	○
5	受動喫煙の機会を有する 人の割合(1週間)	13～29歳	47.7%	30.0%	36.7%	15.0%	○
6	喫煙率	20～29歳	16.4%	12.0%	4.2%	10.0%	◎
		30歳以上	16.0%	12.0%	10.2%	10.0%	◎

#### 【分野の評価】

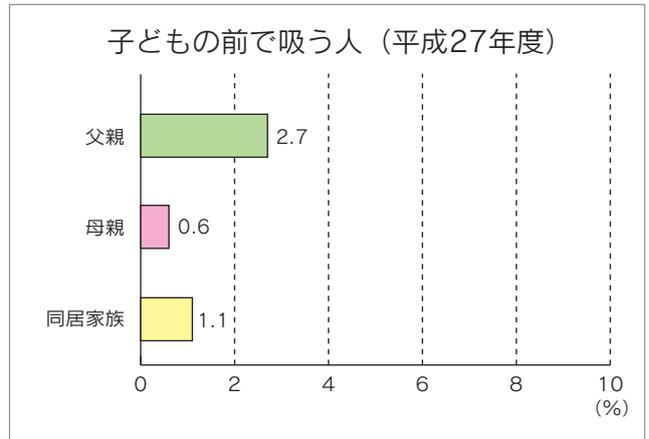
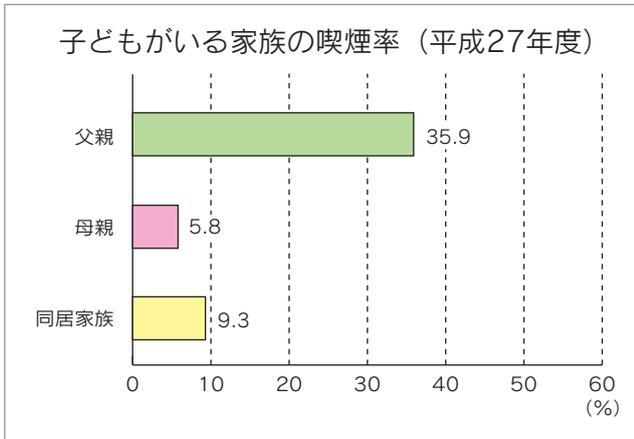
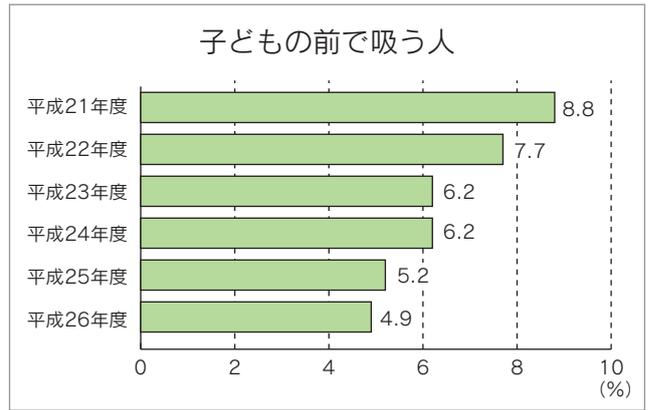
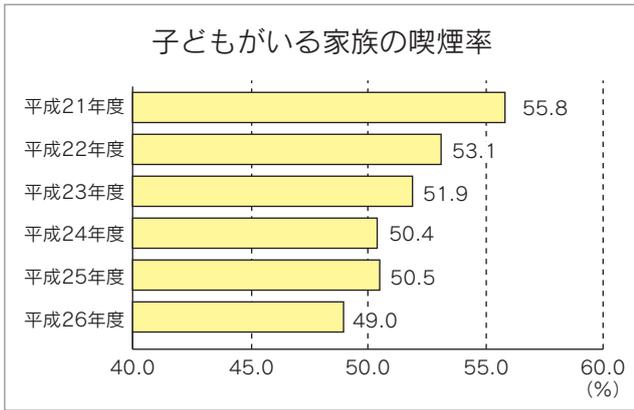
- 「たばこ」についての指標は、7項目中3項目(◎)で目標値を達成しています。3項目は改善(○)がみられ、1項目は悪化(▲)となりました。
- 「たばこ」については、分野全体として目標達成または改善した項目が多く、取り組みが進んでいることがうかがえますが、一方で、未成年者の喫煙率が上昇しており、課題と考えられます。

#### 【課題と指標の見直し】

- 喫煙率は減少していますが、未成年者の喫煙率は高くなっており、地域や学校と連携しながら青少年への喫煙防止対策を強化することが望まれます。
- 受動喫煙防止対策については、より一層の周知・啓発を図ることが必要です。
- たばこの害の認知度(妊娠に関する事項)、喫煙率(20～29歳)は、現状値が最終目標値を達成したため、最終目標値を変更し、引き続き取り組みを推進します。
- COPD(慢性閉塞性肺疾患)は喫煙習慣が主な原因であることから、肺の生活習慣病といわれています。健康日本21(第二次)においてもCOPDの認知度が指標として掲げられ、早期発見、早期治療が重要なことから、新たな指標として追加します。

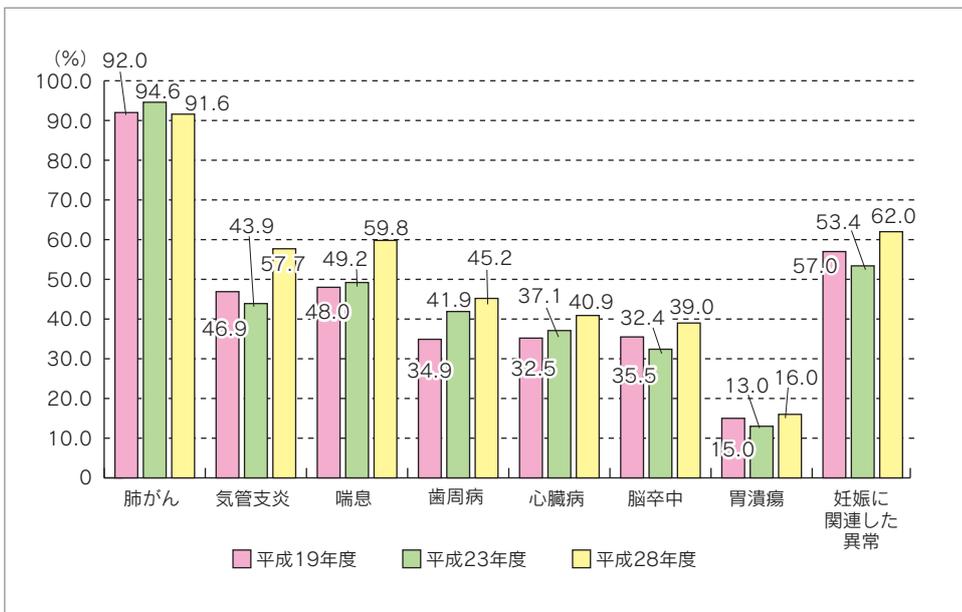
指標		対象	H23年度 (2011年度)	H29年度 (2017年度) 中間目標値	H28年度 (2016年度) 現状値	H34年度 (2022年度) 最終目標値
新規	COPD(慢性閉塞性肺疾患) の認知度	20歳以上	—	—	32.4%	80%
目標値 変更	1 たばこの害の認知度 (妊娠に関する事項)	13～29歳	53.4%	55.0%	62.0%	増加
	6 喫煙率	20～29歳	16.4%	12.0%	4.2%	減少

**参考** 子どもがいる家族の喫煙状況



資料：健康増進課調べ

**参考** たばこの害の認知度 (13～29歳)



資料：健康増進課調べ



## コラム 受動喫煙

受動喫煙とは「室内またはこれに準ずる環境において、他人のたばこの煙を吸わされること」をいいます。

たばこを吸わない非喫煙者でも、副流煙（たばこの先からでる煙）によって、健康への影響を受けることになります。

厚生労働省は平成28(2016)年11月に、受動喫煙防止対策の必要性についての認識を広め、公共の場等における受動喫煙防止の取り組みに積極的に活用するため、「受動喫煙のない社会を目指して」ロゴマークを決定しました。



市においても、平成28(2016)年度から受動喫煙防止啓発ツールを作成し、受動喫煙防止対策に取り組む事業所等を対象に、無償配布しています。施設の利用者等の健康の保持・増進を図り、良好な施設環境を促進するために、是非ご活用ください。

詳しくは、ホームページをご覧ください。

問い合わせ先：健康増進課 ☎ 053-453-6125



1 受動喫煙防止啓発ポスター(A3)

2 禁煙マーク(A4)

3 禁煙ステッカー(15cm×15cm)

4 敷地内禁煙ステッカー(A4)

## 2 今後の取り組み

### (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ぶため、たばこが及ぼす健康被害への対策が重要です。特に、未成年者や妊産婦の喫煙については、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、飲食店等における受動喫煙防止対策強化など、社会全体の環境整備も必要です。

### (2) 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

### (3) 3つのやらまいか

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"> <li>● 未成年者、妊婦はたばこを吸わない</li> <li>● 子どもや家族の前でたばこを吸わない</li> <li>● 喫煙場所以外ではたばこを吸わない</li> <li>● 公共の場所ではたばこを吸わない</li> <li>● 禁煙したい人は思いきってたばこをやめる</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 学校での喫煙防止教育を支援する</li> <li>● 未成年者にたばこを販売しない</li> <li>● 喫煙マナーの向上運動を進める</li> <li>● 飲食店内にたばこの自動販売機を設置しない</li> <li>● 事務所での禁煙、分煙を進める</li> <li>● 病院内は敷地内禁煙とする</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● たばこが心身に与える害について未成年者に啓発する</li> <li>● たばこの害に対する健康教育を実施する</li> <li>● 市施設等における敷地内又は建物内禁煙に取り組む 将来的には、敷地内の全面禁煙を目指す</li> <li>● 禁煙したい人を支援する</li> <li>● 喫煙マナーの向上を進める</li> </ul>

### (4) 後期計画の方向性

- たばこが健康に及ぼす影響について、引き続き未就学児からの周知・情報提供を実施するとともに、喫煙習慣が主な原因であるCOPD(慢性閉塞性肺疾患)の認知度向上のための啓発に取り組みます。
- 受動喫煙防止対策については、職域や関係団体と協力し、より一層推進していきます。

## 行政の取り組み一覧

取り組み		内容
1	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"> <li>・母子健康手帳交付時、パパママレッスン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。</li> <li>・依頼のあった地区組織等に対し、出前により健康教育を実施します。</li> <li>・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。</li> <li>・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。</li> <li>・呼吸器教室を実施し、COPD(※)について周知、啓発します。</li> </ul>
2	禁煙希望者への禁煙支援 (健康増進課)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・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。</li> </ul>
3	受動喫煙防止対策の啓発 (健康増進課)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・受動喫煙防止対策について、より一層の啓発を図るため、受動喫煙防止啓発ポスター、禁煙ステッカー等を作成し、事業所等に配布します。</li> <li>・市施設や多数の方が利用する公共の施設に対して、関係団体等と協力し、受動喫煙防止に向けた啓発活動に取り組みます。</li> <li>● 飲食店等多数の者が利用する施設に対して、普及啓発などの受動喫煙防止対策に取り組みます。</li> </ul>
4	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"> <li>● 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など、たばこと健康問題に関する情報提供を行うとともに、今後は、COPDの認知度向上のための啓発も合わせて取り組みます。</li> </ul>
5	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 (青少年育成センター)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・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、喫煙の害について啓発を行います。</li> </ul>
6	市民マナー条例の啓発 (環境政策課)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・屋外の公共の場所における、歩きたばこや吸い殻のポイ捨て禁止など、喫煙マナー向上のため、ポスターの掲示や路面シート設置等により啓発を行います。</li> </ul>
7	公園施設の受動喫煙防止対策 (公園管理事務所)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・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。</li> </ul>
8	小・中学校における保健学習・指導の充実 (指導課)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・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。</li> </ul>
9	学校における薬学講座推進事業 (健康安全課)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・薬剤師会が中心となり、警察等と連携協力して薬学講座を実施し、喫煙の害について啓発します。</li> </ul>

※COPD(慢性閉塞性肺疾患)

● 新規

# 分野7 アルコール／薬物

## 1 成果と課題

指 標		対 象	H23 年度 (2011 年度)	H29 年度 (2017 年度) 中間目標値	H28 年度 (2016 年度) 現状値	H34 年度 (2022 年度) 最終目標値	達成度	
1	未成年者の飲酒割合	13～19 歳	2.4%	1.2%	6.4%	0%	▲	
2	妊婦の飲酒割合	妊娠届出者	* 8.7%	減少	0.9%	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%	13.9%	4.0%	▲	
		60 歳以上	4.9%	4.5%	13.4%	4.0%	▲	
4	アルコール の害の 認知度	肝硬変	30～59 歳	* 94.2% (H24 年度)	増加	91.3%	増加	▲
		アルコール 依存症	30～59 歳	* 96.0% (H24 年度)	増加	94.3%	増加	▲
5	薬物事犯検挙者数 (増加の抑制)	全市民	75 人	減少	58 人 (H28 年)	減少	◎	

平成 23 年度の\*は、国データ等の参考値です。

※多量に飲酒する人：1 日平均純アルコール 60 グラムを超えて飲酒する人

例：ビール（アルコール度数 5%）なら中びん 3 本、日本酒（アルコール度数 15%）なら 3 合

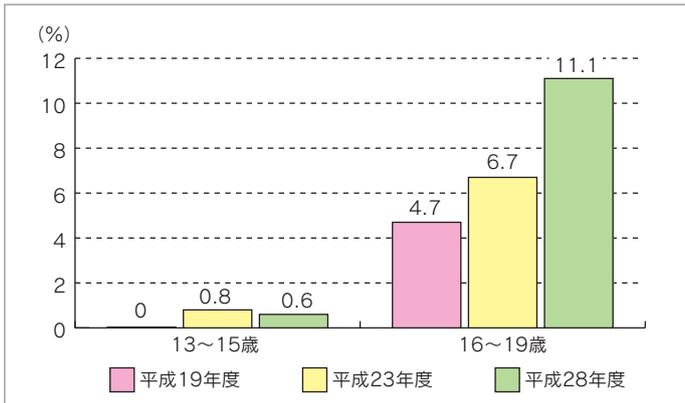
### 【分野の評価】

- 「アルコール／薬物」についての指標は、7 項目中 1 項目（◎）で目標値を達成していますが、残り 5 項目については、いずれも悪化（▲）しています。
- 「未成年者の飲酒割合」は増加しており、目標値との差がみられます。
- 「妊婦の飲酒割合」は、減少していますが、策定時と現状値の調査方法が異なるため評価困難としました。
- 「ほとんど毎日多量に飲酒する人の割合」は、30～59 歳と 60 歳以上のいずれも大幅に増加しました。
- 「アルコールの害の認知度（肝硬変やアルコール依存症）」は約 9 割以上が知っていると回答していますが、前回より多少の減少がみられます。

### 【課題と指標の見直し】

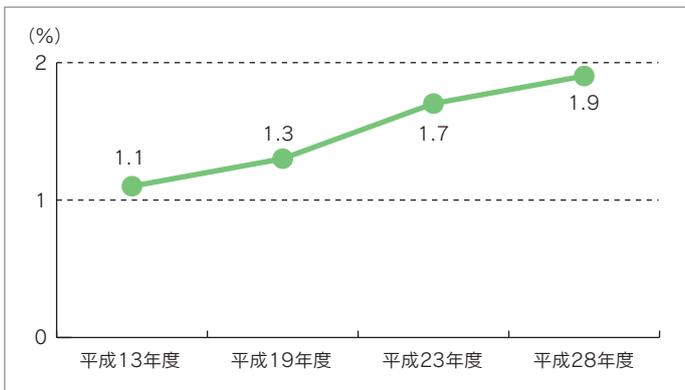
- 未成年者の飲酒割合は増加しており、成長期における飲酒が及ぼす影響についての知識を普及していく必要があります。また、地域の関係機関等と連携し、未成年者の飲酒防止対策も強化することが必要です。
- 多量飲酒は肝硬変やアルコール依存症を引き起こす側面を持っていることから、多量飲酒者数の減少に向け、適正飲酒量の啓発や対策を強化していく必要があります。

**参考** 未成年者の飲酒状況



資料：健康増進課調べ

**参考** シンナー・薬物を試してみたいと思う人の割合（13～29歳）



資料：健康増進課調べ

**参考** 薬学講座実施率、参加者数



資料：保健総務課調べ

**コラム** 節度ある適度な飲酒

厚生労働省は、通常のアルコール代謝を有する日本人においては、節度ある適度な飲酒として、1日平均純アルコールで20g程度であると定義し、女性や高齢者では、これより飲酒量を少なくすべきであると推奨しています。

純アルコール 20gの目安

- ビール中ビン(500ml) 1本
- 日本酒 1合
- チューハイ(7%) 350ml 1缶
- ウイスキーダブル 1杯



## 2 今後の取り組み

### (1) 基本的な考え方

#### 【アルコール】

アルコールは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ち合わせています。日ごろの生活から適量の飲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) 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

### (3) 3つのやらまいか

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"> <li>● 未成年者に飲酒をさせない</li> <li>● 休肝日をつくる</li> <li>● 興味本位で大麻などの薬物に手を出さない</li> <li>● 適量飲酒を心がける</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 未成年者にお酒を販売しない</li> <li>● 酒類自動販売機での深夜販売を停止する</li> <li>● 毎日飲酒する従業員に対して個別保健指導や健康相談を実施する</li> <li>● 健康的な飲酒の情報を提供する</li> <li>● アルコール、薬物に対する正しい知識の普及、啓発をする</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● アルコール・薬物問題に関する健康相談を実施する</li> <li>● 自助グループの活動を支援する</li> <li>● 学校や地域と連携し、未成年者に対して飲酒が心身に与える害について啓発する</li> <li>● 薬物に対する正しい知識の普及、啓発をする</li> </ul>

### (4) 後期計画の方向性

- 未成年の飲酒割合は増加しており、引き続き地域の関係機関と連携しながら未成年者の飲酒防止対策を推進します。
- 薬物や飲酒についての正しい知識の普及をするとともに、適正飲酒量の啓発や対策を強化します。

## 行政の取り組み一覧

取り組み		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)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・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。</li> <li>・電話相談、来所相談、家庭訪問等を実施します。</li> </ul>
2	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)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・アルコール・薬物問題に関する電話、来所による相談に対応します。</li> </ul>
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)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・問題を抱える本人に対して、再発を予防するための集団プログラムを行います。</li> </ul>
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)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・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。</li> <li>・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。</li> <li>・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。</li> </ul>
5	薬物乱用防止に関する普及啓発事業 (保健総務課)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・薬物の知識普及のため、健康教育や講演会、チラシの配布等の啓発事業を行います。</li> </ul>
6	薬物に対する正しい知識の普及、啓発 (保健総務課)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・薬物の正しい知識の普及、啓発を行います。</li> <li>・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。</li> </ul>
7	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 (青少年育成センター)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・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、飲酒の害について啓発を行います。</li> </ul>
8	学校における薬学講座の実施 (健康安全課)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・薬剤師会が中心となり、警察等と連携協力して薬学講座を実施し、飲酒や薬物乱用による弊害について啓発し、薬物乱用防止に取り組みます。</li> </ul>
9	小・中学校における保健学習・指導の充実 (指導課)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・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。</li> </ul>
10	妊娠中や授乳中の飲酒防止啓発 (健康増進課)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・母子健康手帳交付時に、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。</li> </ul>

## 分野8 歯の健康

### 1 成果と課題

指 標		対 象	H23年度 (2011年度)	H29年度 (2017年度) 中間目標値	H28年度 (2016年度) 現状値	H34年度 (2022年度) 最終目標値	達成度
1	むし歯の本数	3歳児	0.36本	0.3本	0.30本	0.3本	◎
		12歳児 (小学6年生)	0.75本	0.7本	0.47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%	53.4%	60.0%	○
		7～12歳	21.8%	25.0%	42.5%	30.0%	◎
3	フッ化物洗口を実施する幼稚園・保育所・こども園の数	幼稚園 保育所 こども園	82園	95園	99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%	45.5%	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%	39.7%	35.0%	▲
		歯周病検診 受診者 60～69歳	56.3%	50.0%	53.8%	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%	43.8%	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%	31.2%	30.0%	◎
8	自分の歯の本数	60～64歳	25.5本	26.0本	25.0本	27.0本	▲
		80～84歳	15.7本	18.0本	14.6本	20.0本	▲

#### 【分野の評価】

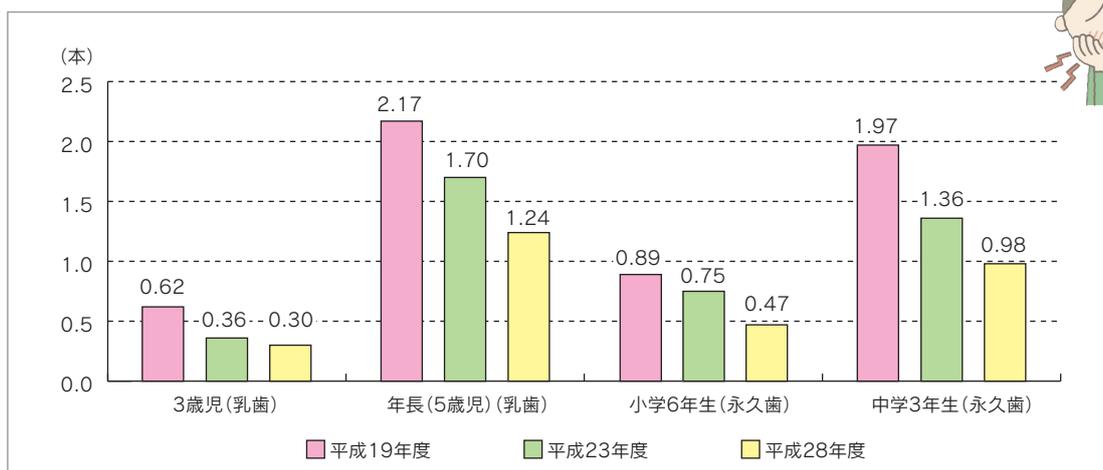
- 「歯の健康」についての指標は、12項目中6項目(◎)で目標値を達成しています。2項目は改善(○)がみられ、4項目は悪化(▲)となりました。
- 「歯の健康」については、目標達成や改善がみられる項目が多く、分野全体としては健康づくりが着実に推進していると考えられます。

## 【課題と指標の見直し】

- 進行した歯周炎を有する人の割合（60歳代）は減少しています。しかし、20歳代の保護者歯科検診受診者で既に約45%の人が歯肉炎・歯周炎を有していることから、青年期・壮年期からの歯周病予防対策が必要です。
- 自分の歯の本数は、60～64歳、80～84歳のいずれも減少しています。歯を失う主な要因である歯周病について、予防対策の強化が必要です。失った歯の機能を回復させ、口腔機能の低下を防止するよう啓発する必要があります。
- むし歯の本数（3歳児、12歳児）、フッ化物塗布を受ける子どもの割合（7～12歳）、歯間ブラシや糸つきようじの使用率（35～64歳）、定期的に歯科検診を受ける人の割合（20～64歳）は、現状値が最終目標値を達成しているため、最終目標値を変更し、引き続き取り組みを推進します。

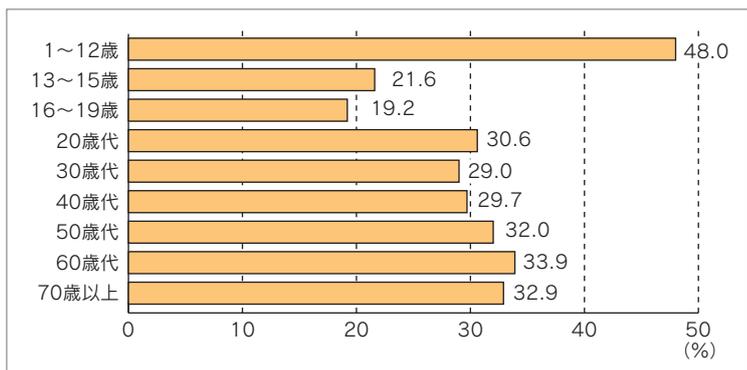
指 標		対 象	H23年度 (2011年度)	H29年度 (2017年度) 中間目標値	H28年度 (2016年度) 現状値	H34年度 (2022年度) 最終目標値	
目標値 変更	1	3歳児	0.36本	0.3本	0.30本	減少	
		12歳児 (小学6年生)	0.75本	0.7本	0.47本	減少	
	2	フッ化物塗布を受ける 子どもの割合	7～12歳	21.8%	25.0%	42.5%	増加
	6	歯間ブラシや糸つきようじの 使用率	35～64歳	33.6%	37.0%	43.8%	増加
7	定期的に歯科検診を 受ける人の割合	20～64歳	21.6%	25.0%	31.2%	50.0%	

## 参考 幼児・小学生・中学生のむし歯の本数



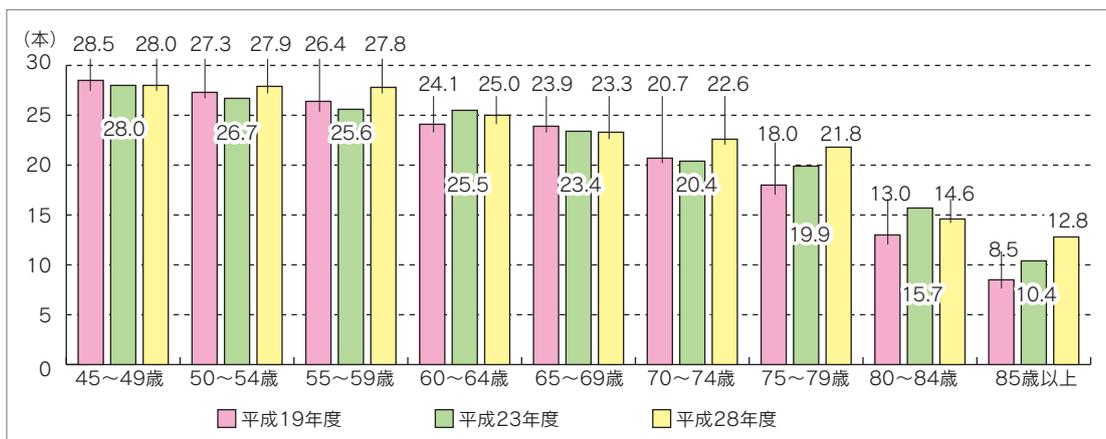
資料：健康増進計課調べ

**参考** 定期的に歯科検診を受けている人の割合



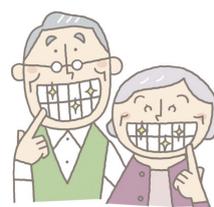
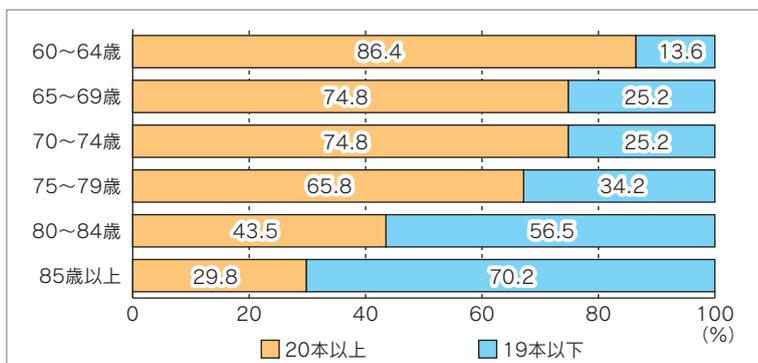
資料：健康増進計画等の評価における健康調査 (平成28年度)

**参考** 歯の本数



資料：健康増進課調べ

**参考** 20本以上の歯を有する人の割合 (60歳以上)



資料：健康増進計画等の評価における健康調査 (平成28年度)

**コラム** 30歳になったら歯周病検診

20歳前後で歯周病菌に感染し、40歳頃に悪化し始めます。

市では、これまで40歳以上の節目年齢の方に歯周病検診受診券を送付していましたが、平成29(2017)年度からはより若い世代から歯周病予防に取り組んでもらうため、対象年齢を30歳以上とし、30、35歳の方にも受診券の送付を開始しました。健康づくりの一環として、お口の健康に取り組んでみましょう。



## 2 今後の取り組み

### (1) 基本的な考え方

かんだり、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) 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

### (3) 3つのやらまいか

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"><li>● 1日1回自分の歯と口を見る</li><li>● よくかんで食べる</li><li>● 歯や口のチェックを定期的に受ける</li><li>● フッ化物塗布を定期的に受ける</li><li>● フッ素入り歯みがき剤を使う</li><li>● 歯間ブラシや糸つきようじを使う</li><li>● 自分の口に合った歯のみがき方を身につける</li><li>● 砂糖の入った食べ物や飲み物を1日に何回もとらない</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>● かかりつけ歯科医機能を充実する</li><li>・ 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</li><li>・ フッ化物塗布を実施する</li><li>・ フッ素入り歯みがき剤を普及する</li><li>・ 一人ひとりに合った歯のみがき方、歯間ブラシや糸つきようじの使い方を指導する</li><li>● 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</li><li>・ 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</li><li>・ 歯や口の健康づくりのために、地域へ働きかけ、情報提供をする</li><li>● 噛ミング30(カミングサンマル)運動を含む食育を推進する</li><li>● 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</li><li>● 従業員が歯科健康診査を受けやすくなるよう配慮する</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>● 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</li><li>● フッ化物利用を推進する</li><li>● 歯科検診の受診啓発をする</li><li>● フッ化物塗布の啓発および甘味のとり方や、歯と口の機能を維持向上させるための指導を行う</li></ul>

## (4) 後期計画の方向性

- 健康づくりに関心の低い働きざかり世代（青年期～中年期）に対する歯周病予防対策が重要です。
- 健康寿命の延伸に向けた歯と口の機能低下を予防することが大切です。

### 行政の取り組み一覧

取り組み	内容
1 歯科・口腔ケアに関する 市民公開講座 (高齢者福祉課)	・浜松市歯科医師会と協力し、歯科・口腔ケアに関する市民公開講座をよい歯の日、いい歯の日に合わせて、4月頃、11月頃に開催します。
2 口腔機能向上普及啓発事業 (高齢者福祉課)	・地域の高齢者団体に対し、オーラルフレイル*予防のための口腔機能の維持向上や口腔ケアについて正しい知識の普及啓発を行います。
3 歯と口の健康週間事業 (健康安全課、幼児教育・保育課、 健康増進課)	・浜松市歯科医師会との市民協働事業として、歯と口の健康週間に合わせて、イベントや、図画・ポスター・標語コンクール、8020コンクール等を実施し、歯と口の健康について意識の向上を図ります。
4 むし歯や歯周病の 早期発見・保健指導 (健康増進課)	◎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、歯周病検診を実施します。 ・検診に合わせて、甘味のと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。 ◎職域保健関係機関と連携し、歯周病予防についての普及啓発を強化します。
5 フッ化物を活用した むし歯予防対策の推進 (健康増進課)	・幼稚園、保育所・こども園におけるフッ化物洗口を実施します。 ・フッ化物の利用によるむし歯予防の効果や安全性について正しい情報を提供します。
6 歯科保健知識の普及、啓発 (健康増進課)	・むし歯や歯周病などの歯科疾患の予防や口腔機能向上等、歯と口の健康づくりに関する健康教育を行います。
7 幼稚園・保育所における 歯科保健の推進 (幼児教育・保育課)	・定期健康診断で歯科健康診断を行います。 ・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（歯みがき、うがい等）に取り組み、むし歯予防についての指導をします。 ・よくかんで食べるよう指導します。
8 小・中学校における歯科保健の推進 (健康安全課)	・定期健康診断で歯科健康診断を行います。 ・教育活動において、歯の必要性・大切さを含め、むし歯や歯周病の予防について指導します。

◎ 強化

\*口腔機能の軽度低下

（滑舌の低下、食べこぼし  
かめない食品の増加、わずかなむせ等）

## 分野9 親子の健康

### 1 成果と課題

指標		対象	H23年度 (2011年度)	H29年度 (2017年度) 中間目標値	H28年度 (2016年度) 現状値	H34年度 (2022年度) 最終目標値	達成度
1	小学生の朝食欠食率 (登校しない日)	小学生	4.2%	4.0%	5.3%	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	44人	50人	◎
3	子宮頸がん 検診受診率	20～39歳	22.2%	32.2%	12.9%	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%	0.1%	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 (H22年度)	6.9	4.6	6.7	◎
6	女性のやせの割合	中学3年生 女子	2.8%	減少	3.1%	減少	▲
7	適正体重の女性の 割合(非妊娠時)	妊娠届出者	* 43.1% (H24年)	増加	69.5%	増加	◎
8	妊婦の喫煙率	妊娠届出者	2.2%	1.7%	1.8%	0%	○
9	妊婦の飲酒割合	妊娠届出者	* 8.7%	減少	0.9%	減少	—
10	極低出生体重児(※)、 低出生体重児割合	—	10.4% (H22年度)	10.0%	9.9%	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	30.1%	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%	88.1%	80.0%	◎

平成23年度の\*は、国データ等の参考値です。

※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

#### 【分野の評価】

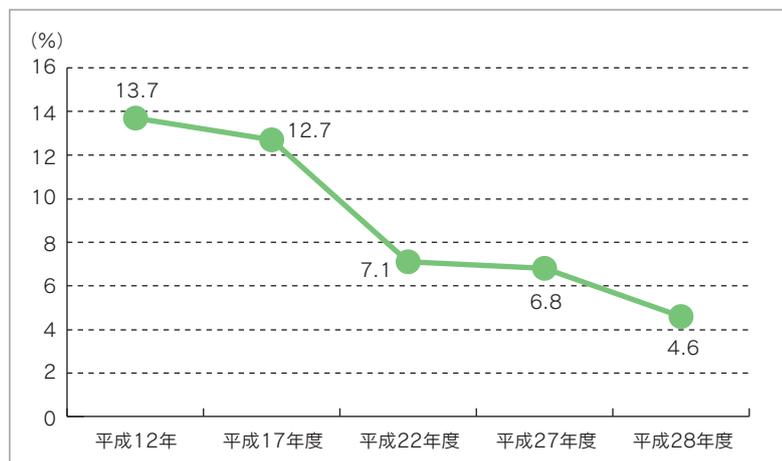
- 「親子の健康」についての指標は、12項目中6項目(◎)で目標値を達成しています。改善(○)は1項目、悪化(▲)は3項目となりました。
- 「子宮頸がん予防ワクチン接種率(中学1年生)」は、平成25(2013)年6月からの国のワクチン接種の積極的勧奨差し控えにより評価困難となりました。
- 「妊婦の飲酒割合(妊娠届出者)」は、策定時と現状値の調査方法が異なるため、評価困難となりました。
- 「子育てがしやすいと思う人の割合」、「妊娠出産について職場の理解が得られている人の割合」は増加し、地域では、妊娠、出産、子育てについての理解が進んできていると考えられます。

## 【課題と指標の見直し】

- 性感染症定点からの患者報告数（クラミジア患者数）、10歳代の人工妊娠中絶数、妊娠出産について職場の理解が得られている人の割合は、現状値が最終目標値を達成しているため、健やか親子21に合わせ最終目標値を変更し、引き続き取り組みを推進します。
- 「子宮頸がん予防ワクチン接種率（中学1年生）」は、国の今後の接種方針が未確定のため、評価指標としては削除します。
- 安心安全な妊娠出産を迎えるために、思春期以降の男女に対する教育の必要性が一層高まっています。また、乳幼児期からの心身の健康づくりのため、望ましい生活習慣の獲得を目的とした保護者世代への教育の強化をしていく必要があります。

指標		対象	H23年度 (2011年度)	H29年度 (2017年度) 中間目標値	H28年度 (2016年度) 現状値	H34年度 (2022年度) 最終目標値	
目標値 変更	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	44人	減少
削除	4	子宮頸がん 予防ワクチン接種率	中学1年生	71.0%	85.0%	0.1%	85.0%
目標値 変更	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 (H22年度)	6.9	4.6	減少
目標値 変更	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%	88.1%	95.0%

## 参考 10歳代の人工妊娠中絶割合



資料：健康増進課調べ

- ※ 15～19歳の女性人口（千対）に対する人口妊娠中絶数の割合を算出
- ※ 平成14年度から年度報告へ変更。それより以前は暦年報告
- ※ 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

## コラム 適正体重

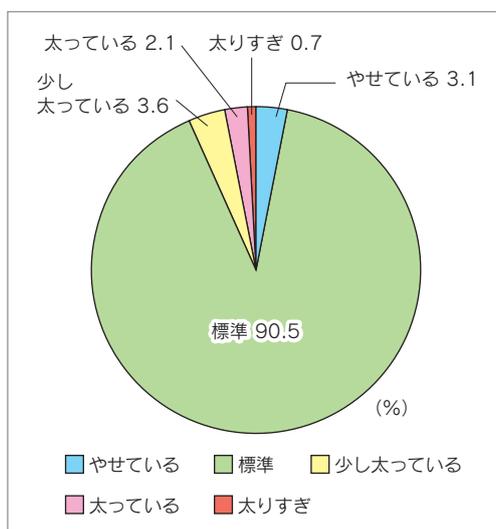
やせすぎ、過度のダイエットが不妊の一因になることもあります。自分の適正体重を知り、健康づくりをすることが大切です。

年齢（歳）	目標とするBMI※
18～49	18.5～24.9
50～69	20.0～24.9
70以上	21.5～24.9

（日本人の食事摂取基準 2015年版より）

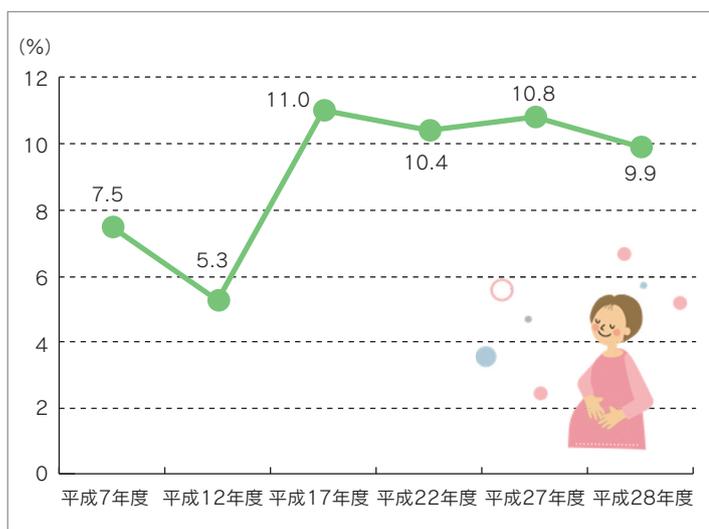
※BMI＝体重（kg）÷身長（m）÷身長（m）

### 参考 女子(中学3年生)のやせの割合



資料：健康安全課・健康増進課調べ（平成28年度）  
肥満度で判定

### 参考 低出生体重児割合の推移



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

## コラム 安心安全な妊娠・出産のために

女性は35歳頃から、妊娠・出産のリスクが高まり（流産率の上昇や、妊娠高血圧症候群、妊娠糖尿病など）男性も加齢とともに妊娠率が低下するといわれています。

思春期や青年期において、性・妊娠・出産等についての正しい知識を持ち、将来のための健康づくりをすることが大切です。



啓発リーフレット

## 2 今後の取り組み

### (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、妊娠・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、子どもたちが健やかに成長していくためにとても大切なことです。家庭や学校、地域社会が一体となり、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) 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体づくりをする
- ・心も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

### (3) 3つのやらまいか

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"> <li>●次世代の若者に自分の大切さや命の尊厳を伝える</li> <li>●性感染症の予防について正しい知識を身につける</li> <li>●コンドームを正しく使って性感染症を予防する</li> <li>●定期的に妊婦・乳幼児健診を受診する</li> <li>●バランスのとれた食事、適度な運動、休養を心がける</li> <li>●子宮頸がん検診を受ける</li> <li>●地域で子育てしている親子を温かく見守る</li> <li>●食事や運動など、家庭における子どもの健康づくりを推進する</li> <li>●父親も母親も協力して育児に取り組む</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●妊婦の健康づくりの情報を発信する</li> <li>●楽しく子育てができるための情報を発信する</li> <li>●年齢に応じた性教育を行う</li> <li>●子宮頸がん検診受診の必要性を周知・啓発する</li> <li>●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</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●小中学生に命の尊厳や子育てについて体験の機会を設ける</li> <li>●思春期・青年期の性教育と健康づくりの知識の普及を図る</li> <li>●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</li> <li>●子宮頸がん検診受診の必要性を周知・啓発する</li> <li>●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</li> <li>●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</li> <li>●母親が母乳育児をスムーズにできるよう支援する</li> <li>●育児不安のある親の相談事業や教室を開催する</li> <li>●子育て中の親子が集う場の提供や相談支援を行う</li> </ul>

### (4) 後期計画の方向性

- 安心安全な妊娠・出産を迎えるために、思春期以降の男女に対する教育の充実を図ります。
- 乳幼児期からの心身の健康づくりのため、保護者世代への周知・啓発を強化していきます。

## 行政の取り組み一覧

取り組み		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"> <li>市内の中学2年生を対象に、産婦人科医・助産師等による性教育を行います。</li> <li>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。</li> </ul>
2	子宮頸がん検診事業 (健康増進課)	<ul style="list-style-type: none"> <li>子宮頸がんの早期発見のため、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。</li> </ul>
3	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"> <li>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。</li> </ul>
4	こんにちは赤ちゃん事業 (健康増進課)	<ul style="list-style-type: none"> <li>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。</li> <li>母親が母乳育児をスムーズにできるよう支援します。</li> </ul>
5	親子すこやか相談 (健康増進課)	<ul style="list-style-type: none"> <li>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。</li> </ul>
6	1歳6か月児健康診査 (健康増進課)	<ul style="list-style-type: none"> <li>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指導します。</li> <li>育児の相談を受け、必要な情報を提供します。</li> </ul>
7	はじめてのパパママレッスン (健康増進課)	<ul style="list-style-type: none"> <li>夫婦で協力して楽しく育児をするための知識や技術を提供します。</li> <li>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。</li> <li>相談窓口の周知、啓発をします。</li> </ul>
8	未来のパパママ講座 (健康増進課)	<ul style="list-style-type: none"> <li>これから親としての役割を担っていく青年期の男女を対象に、性・妊娠・出産等についての正しい知識を提供します。</li> </ul>
9	妊娠SOS相談 (健康増進課)	<ul style="list-style-type: none"> <li>望ま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で応じます。</li> </ul>
10	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)	<ul style="list-style-type: none"> <li>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。</li> </ul>
11	浜松こども館運営事業 (次世代育成課)	<ul style="list-style-type: none"> <li>児童を対象に、適切な遊びを与え、健全な育成を図ります。</li> <li>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。</li> </ul>
12	赤ちゃんとのふれあい体験事業 (子育て支援課)	<ul style="list-style-type: none"> <li>市内の小、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。</li> </ul>
13	児童館運営事業 (子育て支援課)	<ul style="list-style-type: none"> <li>児童を対象に、適切な遊びを与え、健全な育成を図ります。</li> <li>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。</li> </ul>
14	子育て支援ひろば事業 (子育て支援課)	<ul style="list-style-type: none"> <li>妊婦や概ね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。</li> </ul>
15	保育園親子ひろば事業 幼稚園子育て支援事業 (幼児教育・保育課)	<ul style="list-style-type: none"> <li>幼稚園・保育所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。</li> </ul>

# 第3章 健康はままつ21 指標一覧（再掲）

後期計画における指標は82項目となっています。

現状値（平成28(2016)年度）については、平成28(2016)年度に実施した健康増進計画等の評価における健康調査（市民アンケート）の結果及び、各種健康診査等の結果の値を用いています。（指標の項目により、現状値の調査年は異なります。）

分野	指標	対象	H23年度 (2011年度)	H29年度 (2017年度) 中間目標値	H28年度 (2016年度) 現状値	H34年度 (2022年度) 最終目標値	
1 いきいき生活づくり	1 健康寿命 (65歳時点での平均自立 期間：お達者度)	全市民	男性	18.12年 (H22年)	—	18.21年 (H26年)	延伸
			女性	21.23年 (H22年)	—	21.35年 (H26年)	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% (H24年度)	40.0%	40.8%	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%	75.4%	82.0%
			65歳以上	47.6%	50.0%	43.2%	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%	36.8%	50.0%
			30～44歳 女性	49.1%	50.0%	55.6%	増加
			45～64歳	47.4%	48.0%	50.8%	増加
			65歳以上	40.5%	42.5%	50.7%	増加
	5	健康はままつ21の周知度	全市民	28.5%	50.0%	34.5%	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%	41.5%	47.0%	
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 (H25年)	160団体	180団体	188団体	
2 生活習慣病の予防	1 定期的に健診を受ける人の割合	40～74歳	71.2%	75.0%	76.9%	80.0%	
		75歳以上	65.5%	70.0%	69.3%	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%	45.1%	50.0%	

平成23年度の\*は、国データ等の参考値です。

分野	指 標		対 象	H23 年度 (2011 年度)	H29 年度 (2017 年度) 中間目標値	H28 年度 (2016 年度) 現状値	H34 年度 (2022 年度) 最終目標値
2 生活習慣病の予防	3	適正体重の人の割合	20～64 歳 男性	71.0%	73.0%	68.3%	75.0%
			20～64 歳 女性	67.1%	70.0%	66.8%	72.5%
			小学5年生	89.1% (H24 年度)	増加	89.7%	増加
	4	内臓脂肪症候群 及び予備群の割合	40～74 歳 男性	—	—	34.4% (H27 年度)	減少
			40～74 歳 女性	—	—	10.4% (H27 年度)	減少
	5	高血圧症有病者の割合	40～74 歳	—	—	30% (H27 年度)	減少
	6	糖尿病有病者の割合	40～74 歳	—	—	8.6% (H27 年度)	減少
7	年間透析患者数 (増加の抑制)	—	* 909 人 (国保)	増加抑制	939 人 (H26 年度国保)	増加抑制	
3 栄養・食生活	1	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%	39.2%	45.0%
	2	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	43.4%	—	38.7%	増加
	3	腹八分目を心がけてい る人の割合	20～64 歳	23.2%	25.0%	28.1%	30.0%
	4	夜、寝る前(2時間前) に食べない人の割合	20～64 歳	41.7%	47.0%	41.9%	50.0%
	5	食塩(塩分)を控えて いる人の割合	20～64 歳	27.8%	35.0%	29.4%	40.0%
	6	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%	25.1%	40.0%
	7	低栄養傾向(BMI 20以 下)高齢者の割合 (増加の抑制)	65 歳以上	23.5%	24.0%	27.9%	25.0%
	8	小学生の朝食の欠食率 (登校しない日)	小学生	4.2%	4.0%	5.3%	3.5%
	9	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 (H24 年度)	16 回	15.8 回	16 回

平成 23 年度の\*は、国データ等の参考値です。

分野	指標		対象	H23年度 (2011年度)	H29年度 (2017年度) 中間目標値	H28年度 (2016年度) 現状値	H34年度 (2022年度) 最終目標値	
4 運動	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	5,904歩	10,000歩	
	2	一週間の総運動時間 (420分以上)	小学生	男子	—	—	58.4%	増加
			女子	—	—	32.8%	増加	
	3	運動習慣者の割合	45～64歳	33.4%	35.0%	35.5%	40.0%	
	4	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%	20.8%	30.0%	
5	足腰に痛みがある高齢者の割合	65歳以上	*50.9% (H22年)	減少	59.5%	減少		
5 こころの健康	1	睡眠がとれている人の割合	35～59歳	82.9%	86.0%	75.7%	89.0%	
	2	余暇、休養がとれている人の割合	35～59歳	79.7%	83.0%	71.2%	85.0%	
	3	悩みの相談相手がいる人の割合	30～59歳	—	—	80.3%	増加	
			60歳以上	—	—	79.7%	増加	
	4	自分を大切に思う人の割合	13～29歳	88.1%	88.6%	85.5%	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	—	—	71.5%	増加		
6 たばこ	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%	62.0%	増加	
	2	未成年者の喫煙率	13～19歳	0.5%	0.4%	1.2%	0%	
	3	妊婦の喫煙率	妊娠届出者	2.2%	1.7%	1.8%	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%	16.9%	3.0%	
	5	受動喫煙の機会を有する人の割合 (1週間)	13～29歳	47.7%	30.0%	36.7%	15.0%	
	6	喫煙率	20～29歳	16.4%	12.0%	4.2%	減少	
			30歳以上	16.0%	12.0%	10.2%	10.0%	
7	COPD（慢性閉塞性肺疾患）の認知度	20歳以上	—	—	32.4%	80%		

平成23年度の\*は、国データ等の参考値です。

分野	指標		対象	H23年度 (2011年度)	H29年度 (2017年度) 中間目標値	H28年度 (2016年度) 現状値	H34年度 (2022年度) 最終目標値	
7 アルコール／薬物	1	未成年者の飲酒割合	13～19歳	2.4%	1.2%	6.4%	0%	
	2	妊婦の飲酒割合	妊娠届出者	* 8.7%	減少	0.9%	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%	13.9%	4.0%	
			60歳以上	4.9%	4.5%	13.4%	4.0%	
	4	アルコールの害の認知度	肝硬変	30～59歳	* 94.2% (H24年度)	増加	91.3%	増加
			アルコール依存症	30～59歳	* 96.0% (H24年度)	増加	94.3%	増加
5	薬物事犯検挙者数 (増加の抑制)	全市民	75人	減少	58人 (H28年)	減少		
8 歯の健康	1	むし歯の本数	3歳児	0.36本	0.3本	0.30本	減少	
			12歳児 (小学6年生)	0.75本	0.7本	0.47本	減少	
	2	フッ化物塗布を受ける子どもの割合	1～6歳	52.2%	55.0%	53.4%	60.0%	
			7～12歳	21.8%	25.0%	42.5%	増加	
	3	フッ化物洗口を実施する幼稚園・保育所・こども園の数	幼稚園 保育所 こども園	82園	95園	99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%	45.5%	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%	39.7%	35.0%	
			歯周病 検診受診者 60～69歳	56.3%	50.0%	53.8%	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%	43.8%	増加	
	7	定期的に歯科検診を受ける人の割合	20～64歳	21.6%	25.0%	31.2%	50.0%	
8	自分の歯の本数	60～64歳	25.5本	26.0本	25.0本	27.0本		
		80～84歳	15.7本	18.0本	14.6本	20.0本		

平成23年度の\*は、国データ等の参考値です。

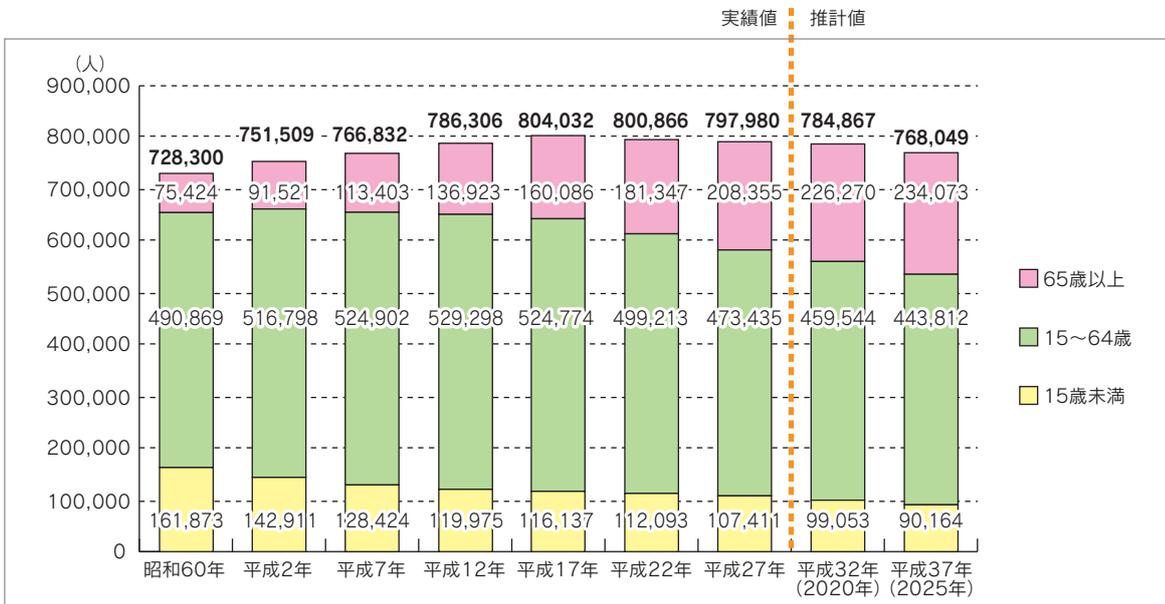
分野	指標		対象	H23年度 (2011年度)	H29年度 (2017年度) 中間目標値	H28年度 (2016年度) 現状値	H34年度 (2022年度) 最終目標値
9 親子の健康	1	小学生の朝食欠食率 (登校しない日)	小学生	4.2%	4.0%	5.3%	3.5%
	2	性感染症定点からの 患者報告数 (クラミジア患者数)	10～29歳	54人	52人	44人	減少
	3	子宮頸がん検診受診率	20～39歳	22.2%	32.2%	12.9%	40.0%
	4	10歳代の人工妊娠 中絶数 (15～19歳の 女子人口千対)	10歳代	7.1 (H22年度)	6.9	4.6	減少
	5	女性のやせの割合	中学3年生 女子	2.8%	減少	3.1%	減少
	6	適正体重の女性の割合 (非妊娠時)	妊娠届出者	* 43.1% (H24年)	増加	69.5%	増加
	7	妊婦の喫煙率	妊娠届出者	2.2%	1.7%	1.8%	0%
	8	妊婦の飲酒割合	妊娠届出者	* 8.7%	減少	0.9%	減少
	9	極低出生体重児、 低出生体重児割合	—	10.4% (H22年度)	10.0%	9.9%	9.4%
	10	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	30.1%	増加
	11	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%	88.1%	95.0%

平成23年度の\*は、国データ等の参考値です。

# 資料編（保健関連情報）

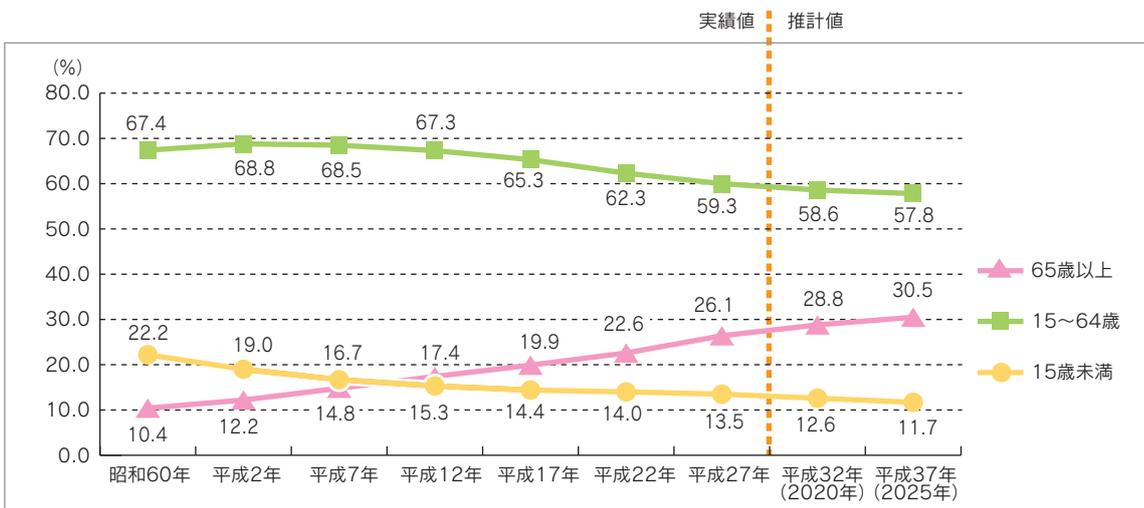
## 1 人口・世帯等の状況

### (1) 人口構造の変化と人口推計



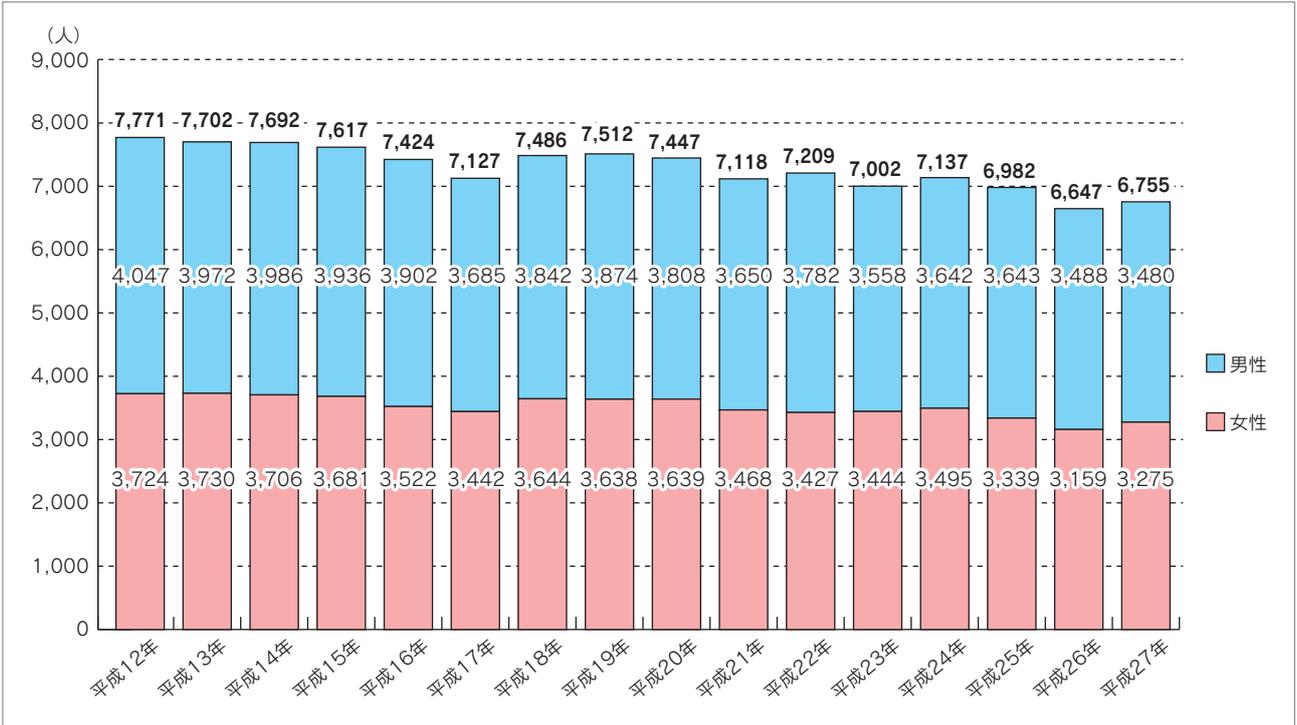
資料：実績値…国勢調査／推計値…浜松市総計画  
 ※H17年以前は、旧12市町村の合併数値  
 ※総人口の実績値は年齢不詳人口を含むため、年齢内訳の合計に一致しない

### (2) 年齢3区分人口割合の推移



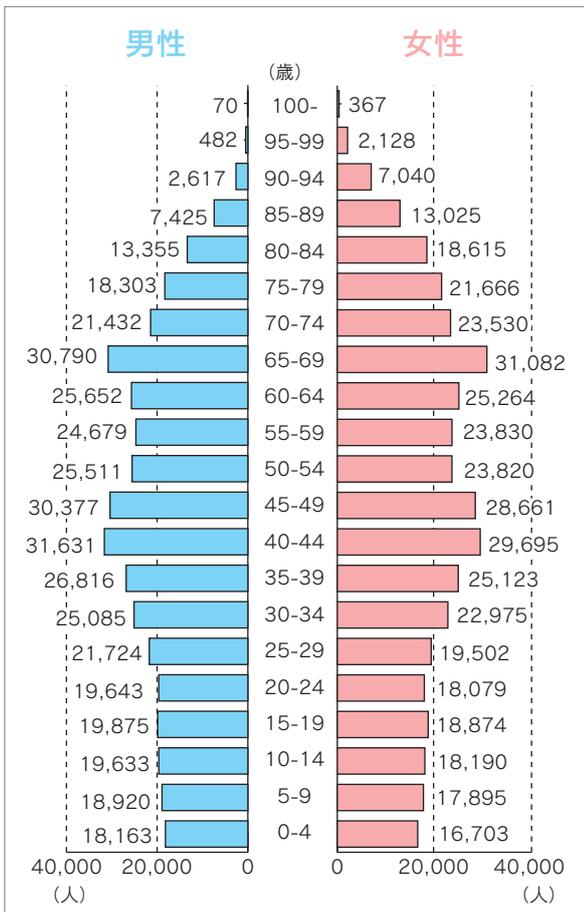
資料：実績値…国勢調査／推計値…浜松市総計画  
 ※実績値は、年齢不詳人口も含めた総人口を母数として割合を算出しているため、合計が100%とならない

### (3) 出生数の推移



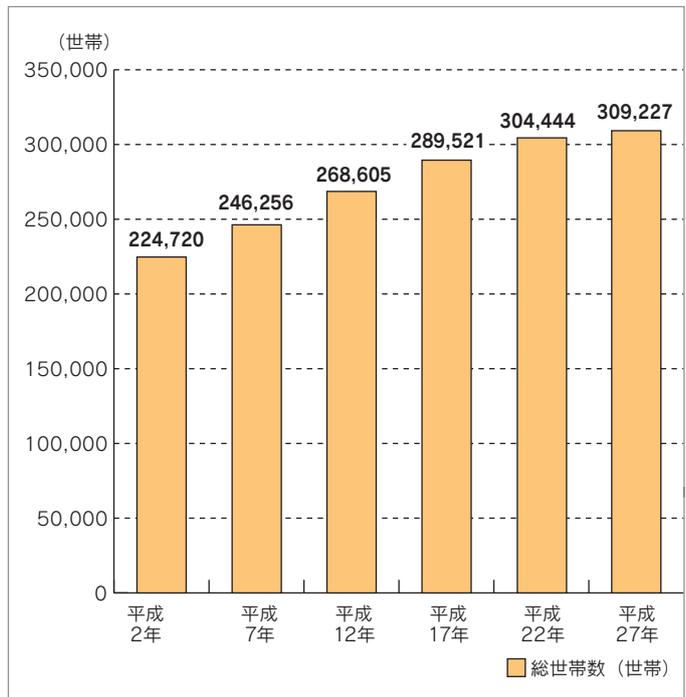
資料：人口動態統計

### (4) 5歳階級別人口



資料：住民基本台帳・外国人登録台帳 (平成28年10月1日)

### (5) 世帯数の推移

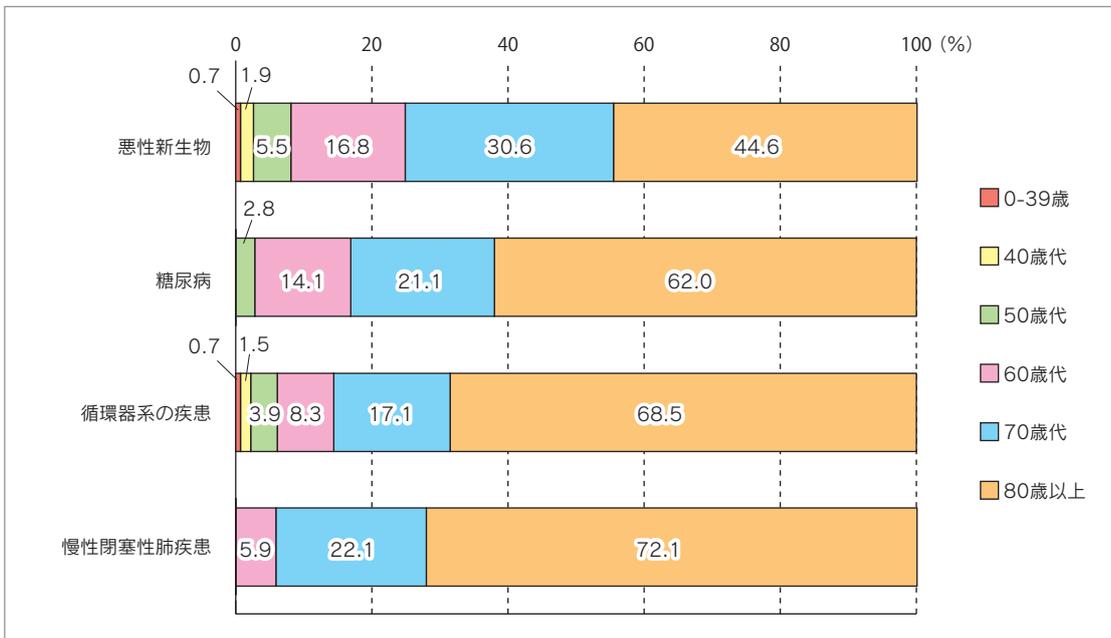


資料：国勢調査

	平成2年	平成7年	平成12年	平成17年	平成22年	平成27年
一世帯あたり人員数 (人)	3.3	3.1	2.9	2.8	2.6	2.6

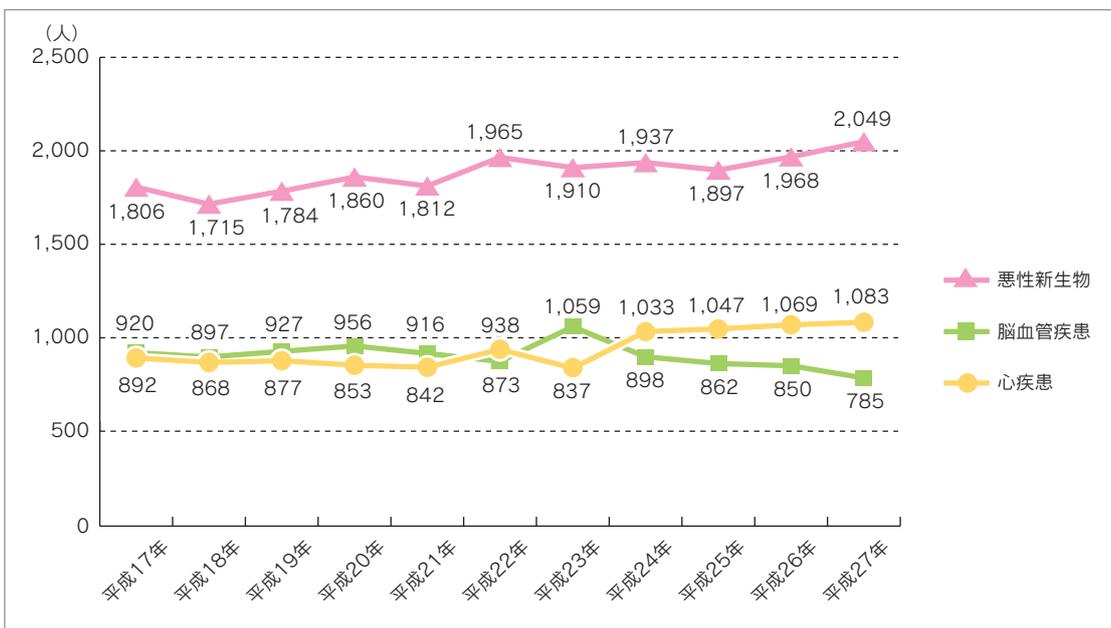
## 2 死因等の状況

### (1) 生活習慣病疾患別死亡者の年齢構成割合



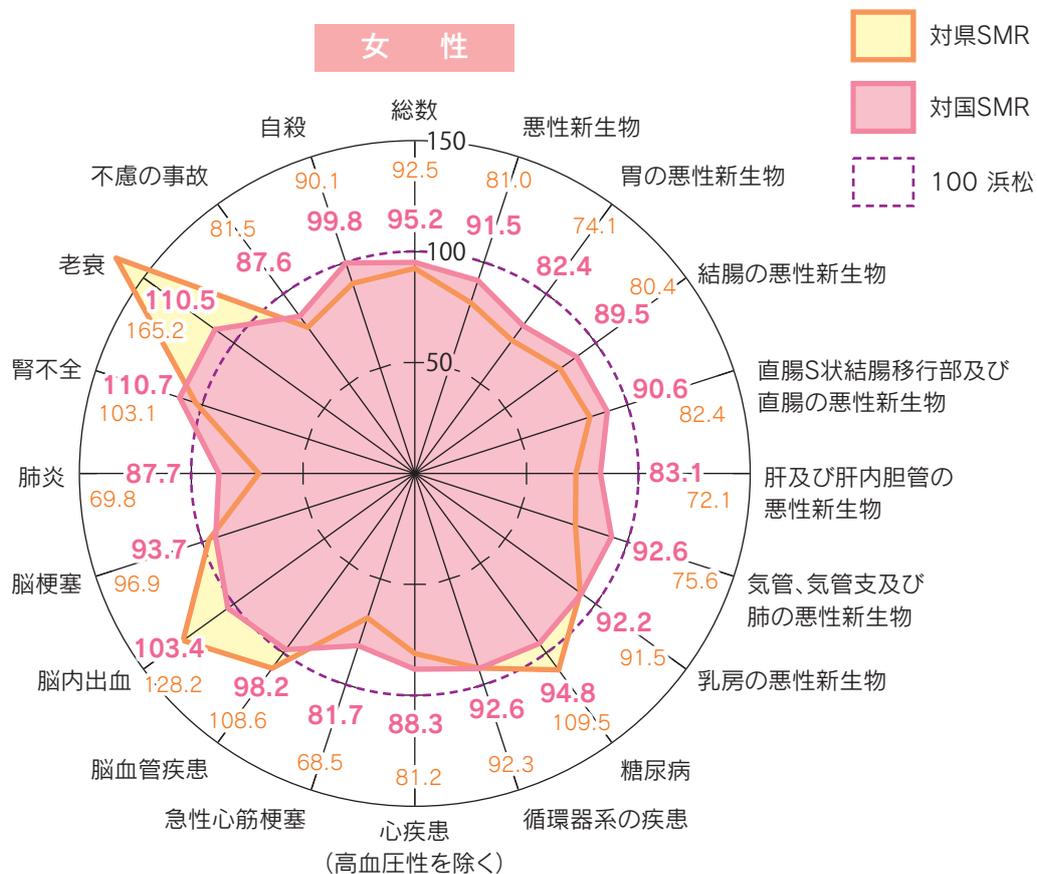
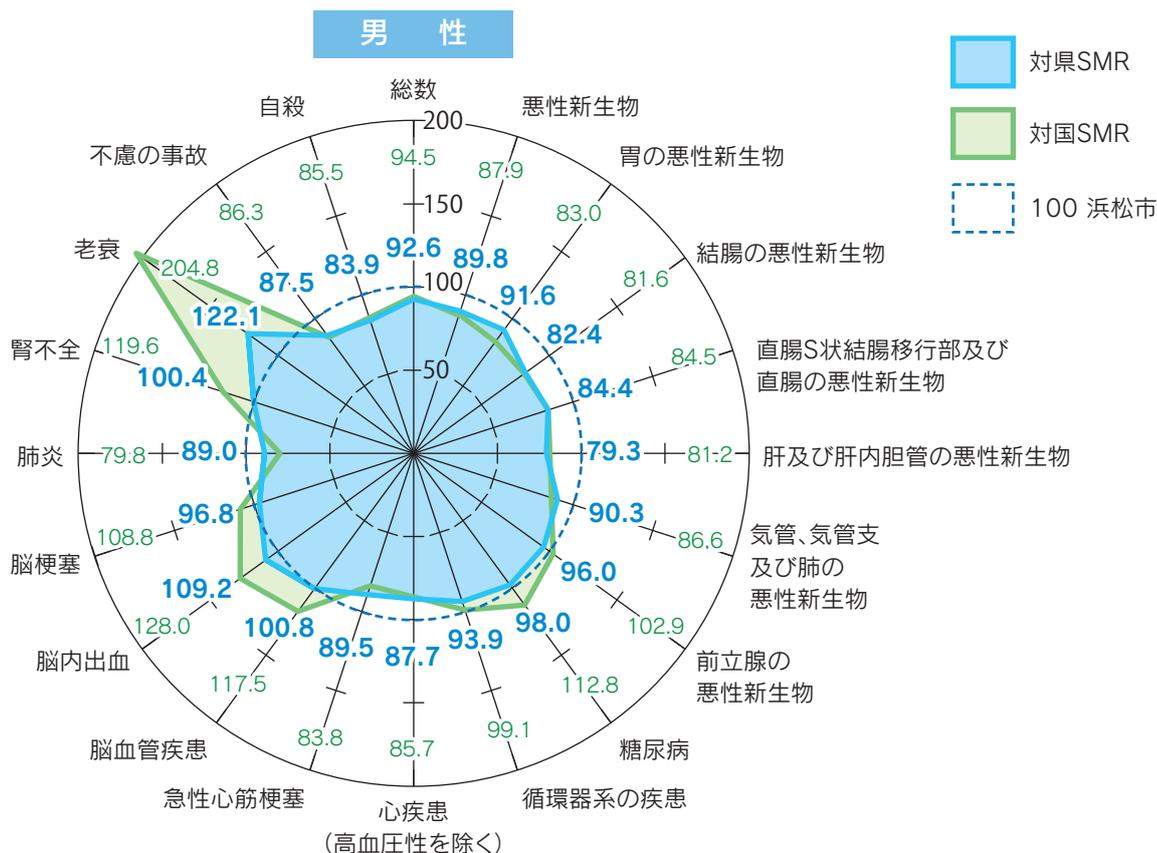
資料：人口動態統計（平成27年）

### (2) 三大死因別死亡数の推移



資料：人口動態統計

### (3) H22～H26 市町別 標準化死亡比 (SMR※) 浜松市



※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)」といえる。

資料：H22～H26 市町別 SMR 分析 (静岡県総合健康センター) より作成

### 3 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こと。
- (2) 市民の健康情報の発信と啓発に対する支援に関すること。
- (3) 健康づくり推進に関わる具体的方策に関すること。
- (4) その他市民の健康づくりに必要な事項に関すること。

**(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。

### 4 浜松市保健医療審議会

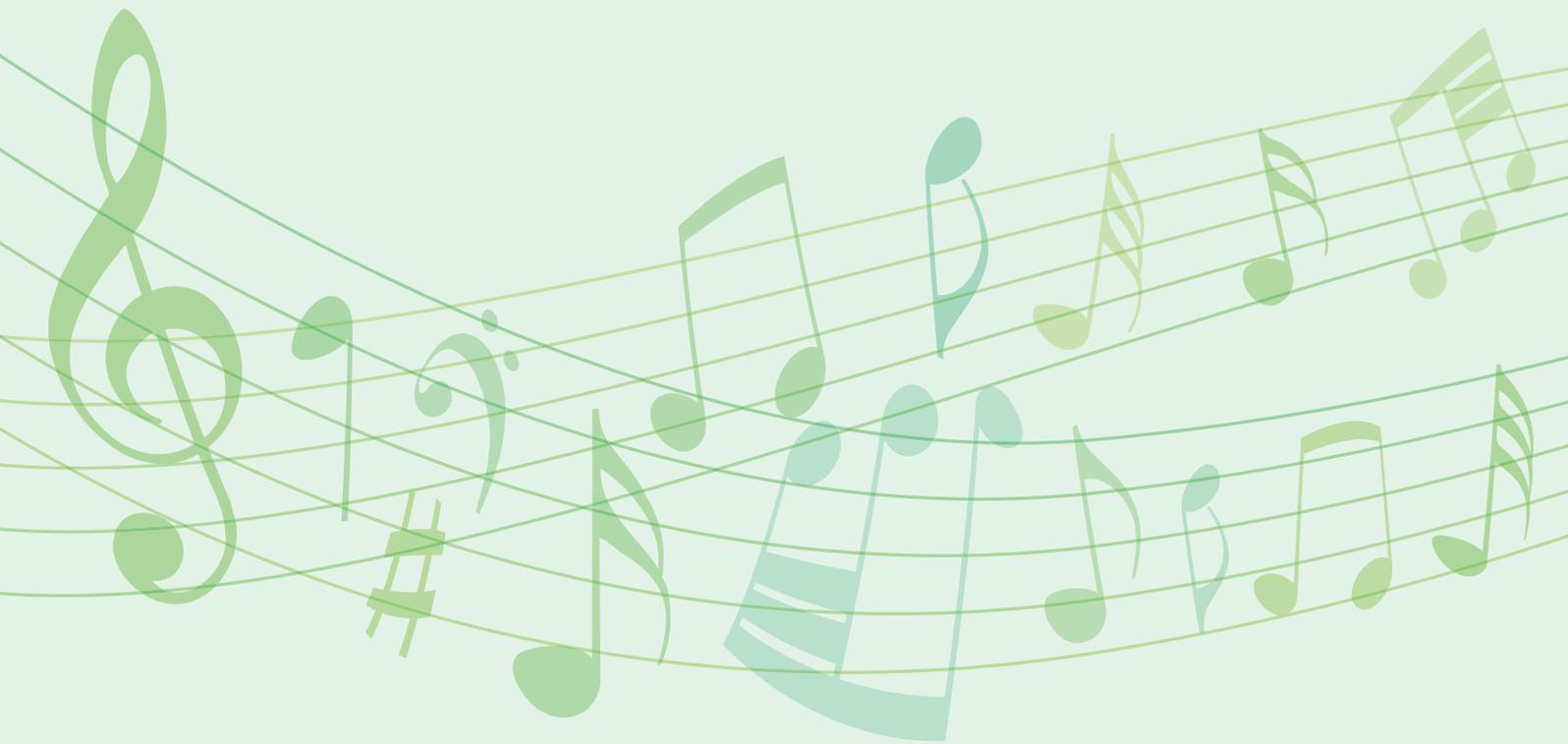
市は、地域保健、保健所の運営その他保健、医療及び福祉の連携に関する事項を調査審議するため、地方自治法（昭和22年法律第67号）第138条の4第3項の規程に基づき、浜松市保健医療審議会を置いています。

任期：平成29(2017)年4月1日から平成31(2019)年3月31日まで

(敬称略、委員は五十音順)

区 分	氏 名	所属団体名等	区 分	氏 名	所属団体名等
会 長	滝浪 實	浜松市医師会	委 員	正田 栄	浜名医師会
副会長	荻野 和功	浜松市医師会 (二次・三次救急患者受入機関)	委 員	鈴木 恵美子	静岡県看護協会
委 員	稲田 謙一	浜松市民生委員児童委員協議会	委 員	鈴木 勝之	磐周医師会
委 員	海野 直樹	浜松市医師会(公立病院)	委 員	高倉 英博	浜松市浜北医師会
委 員	大野 守弘	浜松市歯科医師会	委 員	羽田 浩史	浜松市労働者福祉協議会
委 員	尾島 俊之	浜松医科大学 健康社会医学講座	委 員	平井 章	静岡県給食協会浜松市支部
委 員	加陽 直実	引佐郡医師会	委 員	山岡 功一	静岡県精神科病院協会
委 員	品川 彰彦	浜松市薬剤師会			

※所属団体名等は平成29(2017)年度現在



みんなで創る、元気な未来。



健康はままつ21 中間評価・後期計画

平成30(2018)年3月発行

浜松市健康福祉部健康増進課

〒432-8550 浜松市中区鴨江二丁目 11-2

TEL 053-453-6125 FAX 053-453-6133

