

# 健康長寿社会の実現に向けた 高齢者や働く世代の日常的な健康づくり ～ 関連計画や事業について～



健康福祉局 保健事業課・高齢健康福祉課・地域包括ケア推進課

## 関連計画について

---

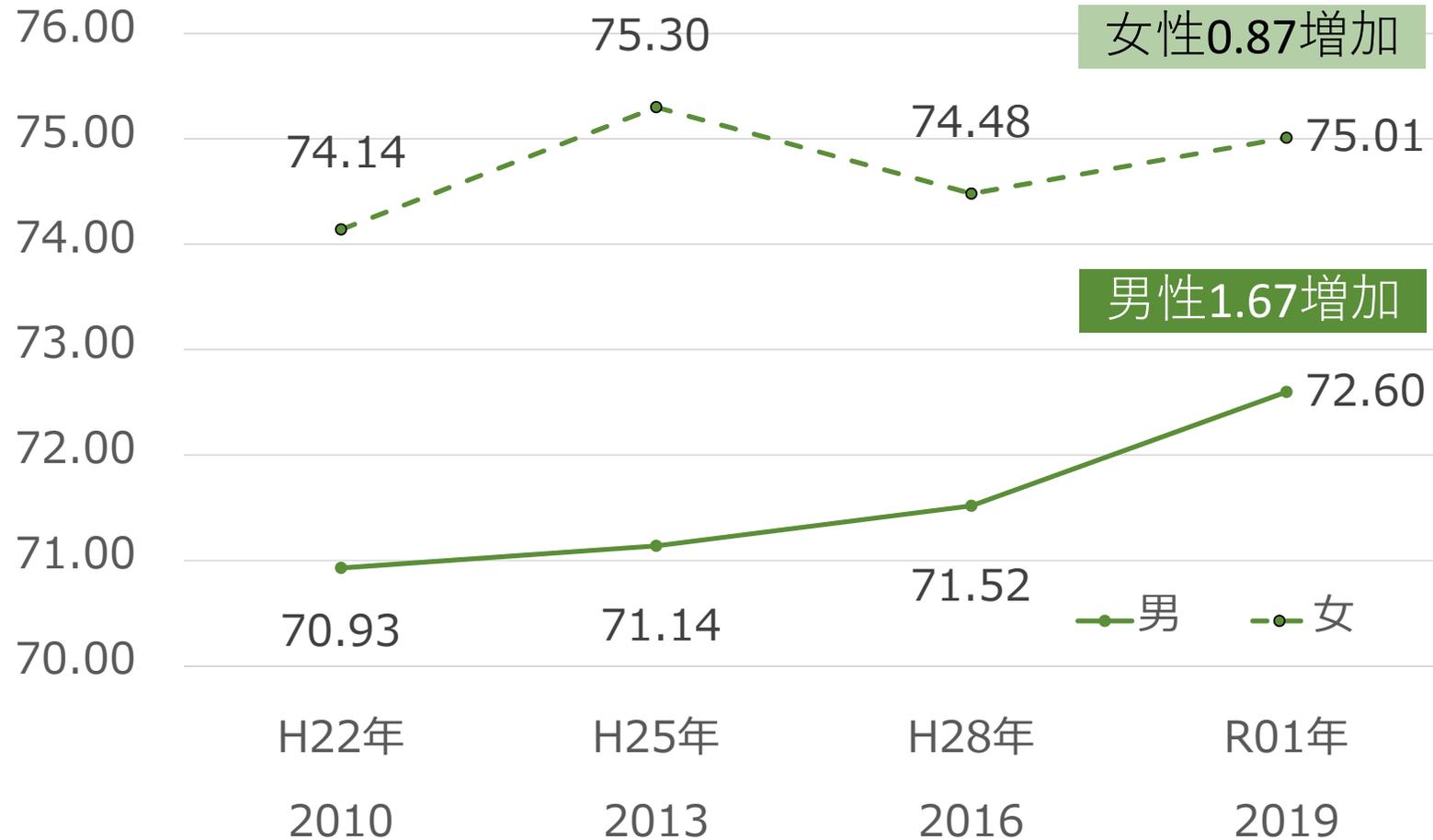
～すべての市民を対象とした計画～

## 第2期健康横浜21

- ◆ 計画の位置づけ（健康増進法に基づく市町村健康増進計画）  
**乳幼児から高齢者まで**  
**すべての市民を対象とした横浜市民の健康づくりの指針**
- ◆ 計画期間  
平成25年度（2013年度）から令和5年度（2023年度）まで  
※当初予定より1年延長
- ◆ 基本目標  
10年間にわたり健康寿命を延ばす  
(市民の生活習慣の改善や生活習慣病の重症化予防の取組を支援)
- ◆ 取組分野  
「運動」「食生活」「歯・口腔」「喫煙・飲酒」「休養・こころ」  
「がん健診」「特定健診」

# 「健康寿命」の推移

[単位:年]



# 分野×世代別 市民の行動目標

分野		世代	育ち・学びの世代 (乳幼児期～青年期)	働き・子育て世代 (成人期)	稔りの世代 (高齢期)
生活習慣の改善	食生活	3食しっかり食べる	野菜たっぷり・塩分少なめ		
			バランスよく食べる		
	歯・口腔	しっかり噛んで 食後は歯みがき			「口から食べる」を 維持する
			定期的に歯のチェック (歯周炎を有する割合)	定期的に歯のチェック (80歳で20歯以上)	
			定期的に歯のチェック(歯科健診受診割合)		
	喫煙・飲酒	受動喫煙を避ける	禁煙にチャレンジ		
			お酒は適量		
	運動	毎日楽しく からだを動かす	あと1,000歩、歩く	歩く、外出する	
定期的に運動する					
休養・こころ	早寝・早起き	睡眠とってしっかり休養			
生活習慣病の 重症化予防		定期的にがん検診を受ける			
		1年に1回 特定健診を受ける			

## 運動分野の行動目標と評価（運動習慣定着率）

- ◆ 1日30分以上・週2回以上の運動（同等のものを含む）を1年間継続している者の割合

世代	性別	策定時 (平成25年)	中間評価時 (平成28年)	最終評価時 (令和2年)
働き・子育て世代 (成人期)	全体	24.6%	24.3%	26.9%
	男性	27.1%	26.7%	30.4%
	女性	21.7%	21.4%	22.7%
稔りの世代 (高齢期)	全体	52.4%	53.7%	44.1%
	男性	53.1%	57.3%	41.2%
	女性	51.7%	50.5%	46.9%

# 関連計画について

---

～高齢者を対象とした計画～

## 第8期横浜市高齢者保健福祉計画・介護保険事業計画・ 認知症施策推進計画（よこはま地域包括ケア計画）

- ◆ 計画の位置づけ  
高齢者に関する保健福祉事業や介護保険制度の総合的な計画
- ◆ 計画期間  
令和3年度（2021年度）から令和5年度（2023年度）まで
- ◆ 施策の方向性（介護予防・健康づくり）  
介護予防や健康づくりに取り組むことができるよう、個々の健康状態、関心に応じて参加できる通いの場が充実した地域づくりを推進します。また、一人ひとりが生きがいや役割を持って多様な社会参加をすることで、介護予防や健康づくりが推進できる体制を構築します。



## 関連事業について

---

～成人期・高齢期の市民 共通～

# よこはまウォーキングポイントとは

18歳以上の市民等を対象に、ウォーキングを通じて日常生活の中で気軽に楽しみながら、**継続して健康づくりに取り組んでいただく事業**です。

専用の歩数計又は専用の歩数計アプリをダウンロードしたスマートフォンを持ち歩くとポイントがたまり、たまったポイントに応じて商品券等が当たります。

## 【令和4年6月末時点の実績】

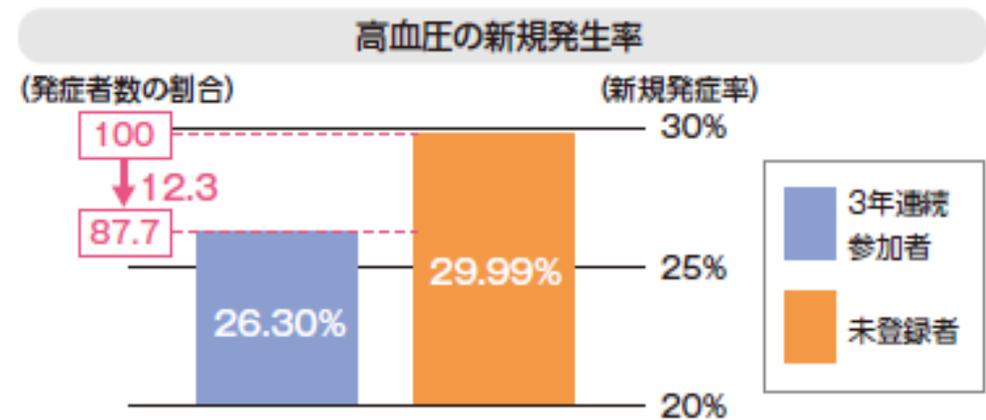
- ・参加登録者数:355,305人(歩数計:311,778人、アプリ:80,569人)  
※アプリは、歩数計との併用参加者37,042人を含む
- ・登録事業者数:1,233事業所  
参加従業員数:48,235人(歩数計:43,980人、アプリ:4,255人)



# よこはまウォーキングポイントの事業効果

## ●生活習慣病予防等への効果分析(令和2年12月発表) (横浜市・横浜市立大学・NTTグループによる事業検証)

60歳代の男女でよこはまウォーキングポイントに**3年連続**参加した人は未登録者に比べ、高血圧の新規発症者が相対的に**12.3%**少ないという結果が出ています。



# よこはまウォーキングポイント 令和4年度の取組

高血圧の新規発症抑制効果を受け、ウォーキングと血圧測定  
の習慣化を促すため、次の取組を実施

●アプリに血圧入力項目を追加（令和4年5月～）

●血圧に関するセルフチェック（令和4年8月）

生活習慣を改善するきっかけにもらうため、アプリに「塩分をとりすぎないようにする」など、**血圧に関するチェック項目を掲示して啓発。**

●ウォーキング・血圧測定習慣化チャレンジ

個人向け、事業所向けに、測定血圧がアプリに自動転送できる血圧計の提供、血圧対策やウォーキング方法を学ぶオンラインセミナーの開催等を行うことで、血圧測定とウォーキングの習慣化を支援します。

・対象者数

個人向け 250人（令和4年9～10月、1日平均8,000歩を達成した人の中から抽選で血圧計を提供）  
事業所向け 市内8事業所の約700人（参加事業所募集に応募のあった事業所）



関連事業について

---

～成人期の市民向け～

# 横浜健康経営認証とは

あなたの会社も取り組みませんか



社員の健康があなたの会社の未来につながる

## 健康経営

「健康経営」とは、従業員等の健康保持・増進の取組が、企業の収益性を高める投資である  
ととらえ、従業員の健康づくりを経営的な視点から戦略的に実施することです。

従業員への健康投資が、企業力アップに繋がります！



従業員への健康への投資 → 健康保持・増進 → 生産性向上  
企業イメージUP



横浜市では健康経営を推進する市内事業所を認証しています。

横浜市では従業員の健康づくりに  
取り組む市内事業所を応援するため、  
「健康経営」に積極的に取り組む  
事業所を認証しています。

●現時点の認証事業所数 786事業所

<認証区分>



横浜健康経営



<クラスA>



横浜健康経営



<クラスAA>



横浜健康経営



<クラスAAA>

# 横浜健康経営認証事業所への支援

## 無料 健康測定機器の貸し出し

<すべての認証区分が対象>

### 体組成計



体重の内訳である  
脂肪量や筋肉量、  
水分量等が測定でき  
ます。

### 長座位体前屈測定器



腰痛や膝痛の原因と  
なる体の柔軟性の  
度合いを知ることが  
できます。

### 足指力測定器



歩行などの日常生活  
の動作に欠かせない  
下腿(膝から下)の  
筋力の強さを計ります。

### 手洗いチェッカー



普段の手洗いで、手の  
隅々までしっかりと洗う  
ことができているか  
視覚的にみることがで  
きます。

# 横浜健康経営認証事業所への支援

**無料** 専門職を派遣します (1事業所あたり最大2回) <原則、クラスA、AA対象>

※従業員50人未満の事業所に優先して実施します。

職場でできるストレッチを練習



希望のテーマを  
選択可能!  
オンラインもOK!

健康経営の推進に向けて、  
保健師、栄養士、歯科衛生士等の専門職を派遣します。  
(食生活講座、歯科講座、運動講座、禁煙支援講座、感染症予防講座など)



関連事業について

---

～高齢期の市民向け～

## 介護予防の取組推進

### ◆介護予防普及啓発事業・地域介護予防活動支援事業

- 講演会、イベントの開催や健康教育等を実施
- ボランティアの人材育成、地域のグループへの支援、連絡会を開催

### ◆元気づくりステーション事業

- 歩いて行ける身近な場所で、自主的・継続的に介護予防に取り組むグループ活動を展開
- 区役所と地域包括支援センターの保健師等が、活動の立ち上げや活動継続に向けた支援を実施

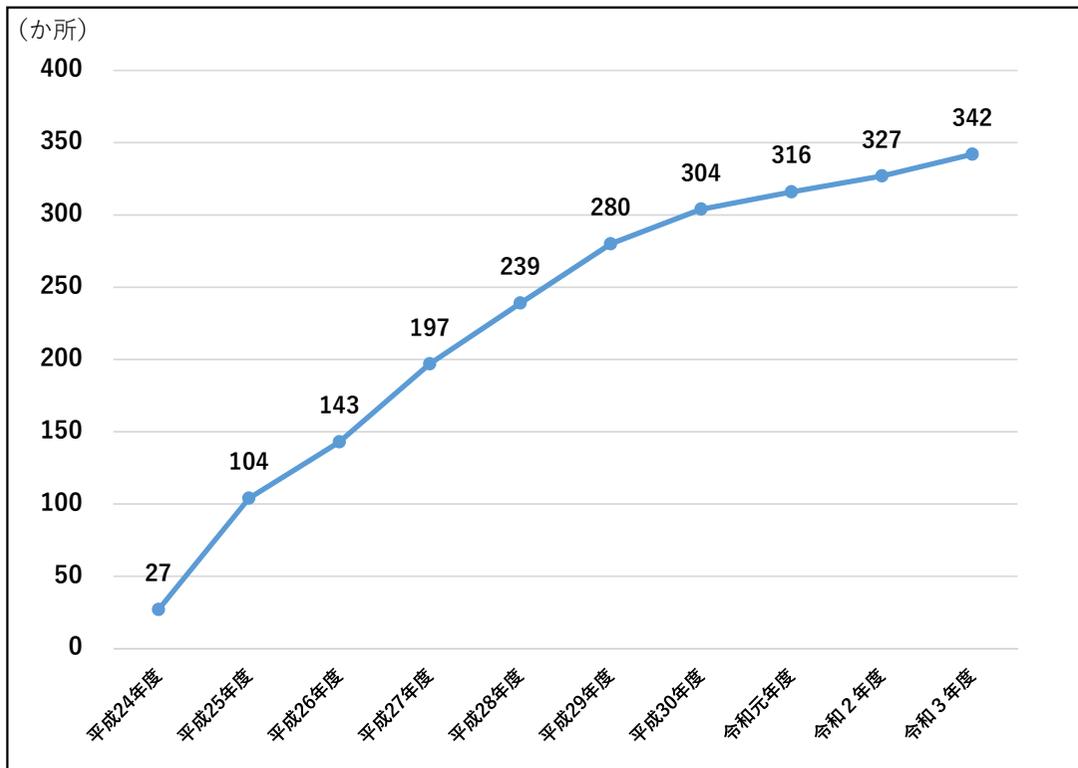


### ◆地域リハビリテーション活動支援事業

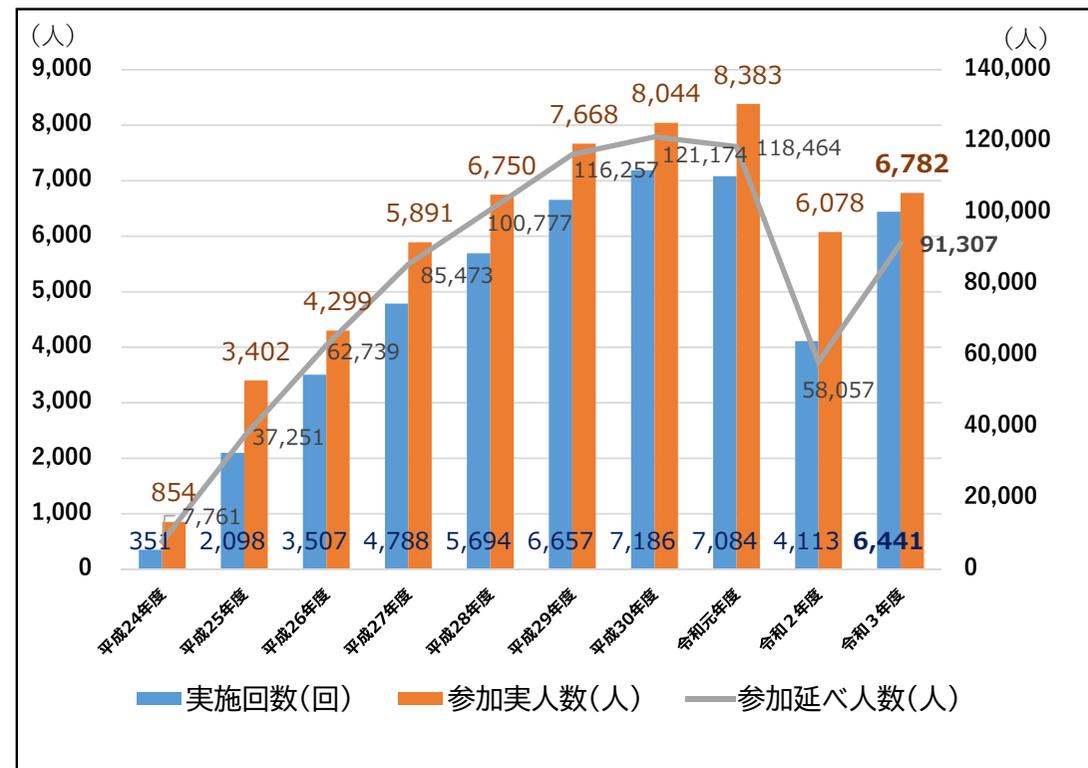
- リハビリ専門職（理学療法士・作業療法士・言語聴覚士）を地域の活動グループ等に派遣し、介護予防や自立に向けた支援を実施

# 介護予防の取組推進（元気づくりステーション事業）

## 元気づくりステーション数の推移



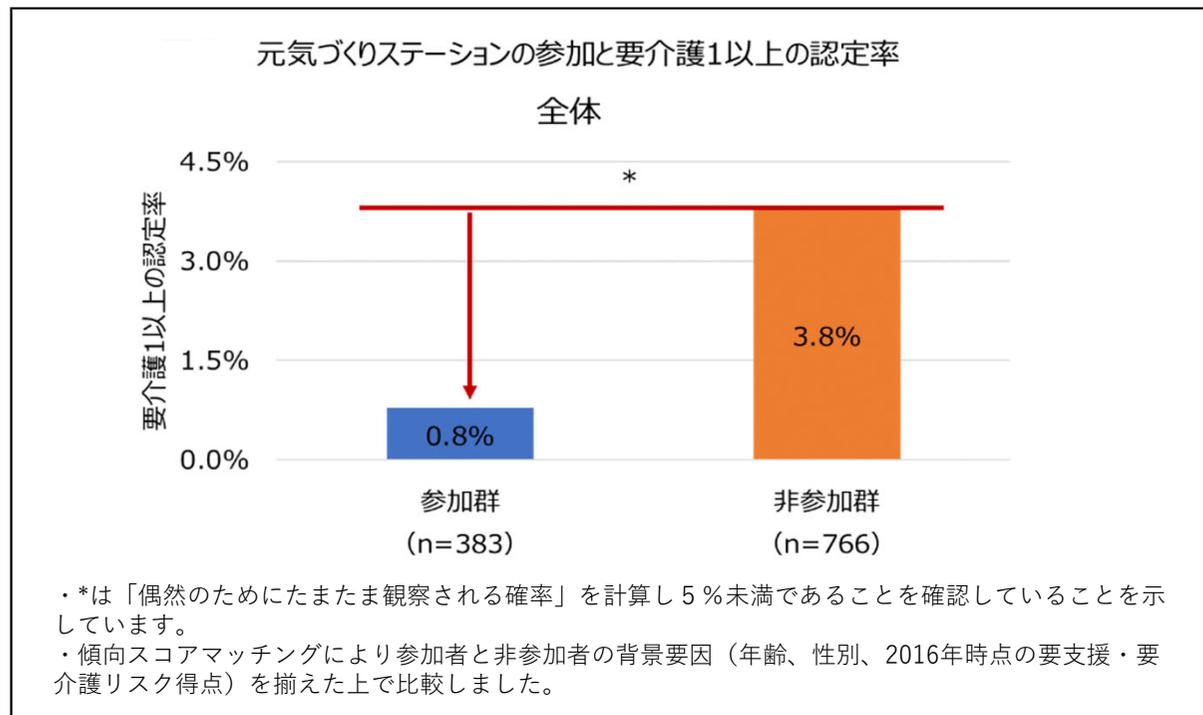
## 実施回数・参加人数の推移



## 介護予防の取組推進（元気づくりステーション事業）

要介護1以上の認定率は、元気づくりステーション非参加群3.8%  
に対して、参加群は0.8%と、**8割少ない結果**となりました。

※65歳以上かつ要介護認定を受けていない方を対象とした2年間の追跡調査（2016年）をもとに分析



# 介護予防の取組推進（地域リハビリテーション活動支援事業）

## 派遣回数推移

	平成30年度	令和元年度	令和2年度	令和3年度
派遣回数	232	204	61	172
うち理学療法士	123	104	31	96
うち作業療法士	63	56	16	30
うち言語聴覚士	46	44	14	46

### ◆地域の活動グループへの支援（例）

- ・高齢者の身体特徴や変化と予防方法についての講話
- ・参加者の身体能力の評価
- ・グループ組織内のコミュニティーの評価
- ・参加者の身体評価結果からの、運動等のプログラムの提案
- ・活動プログラムに対する評価

### ◆介護予防ボランティア・グループリーダー支援（例）

- ・リスク管理の方法や対応方法についての講話
- ・グループ活動の介護予防への効果や意義の講話



## 介護予防の取組推進（フレイル予防の普及啓発）

生活機能（心身機能など）

「フレイル」は、高齢期に体力や気力、認知機能など、からだところの機能が低下し、将来介護が必要になる危険性が高くなっている状態のことをいいます。

フレイルは…

- 「健康」と「要介護状態」の**“中間の状態”**です。
- 早く気づいて予防することで**状態の維持・改善**が期待できます。



健康



フレイル



要介護状態

健康寿命

横浜市では、フレイル予防に効果があると言われている「①運動、②お口のケア、③栄養摂取、④社会参加の促進」等に、一体的に取り組んでいきます。



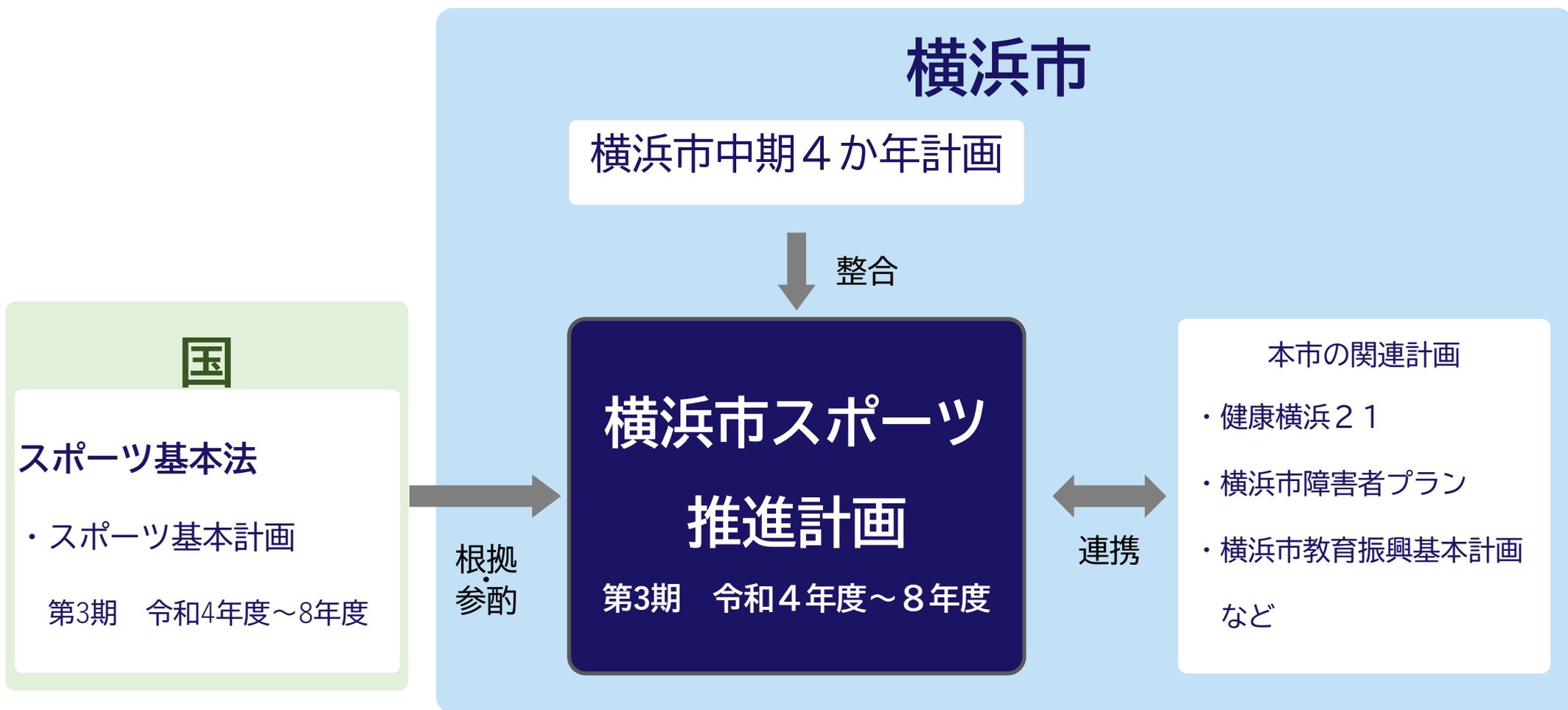
# 第3期横浜市スポーツ推進計画

令和4年度～8年度

---

令和4年6月 市民局スポーツ振興課

## 計画の位置づけ





## スポーツ推進の意義

### 健康増進

- 心身の健全育成
- 体力の向上
- 健康寿命の延伸
- 医療・介護費の削減

### 共生社会実現

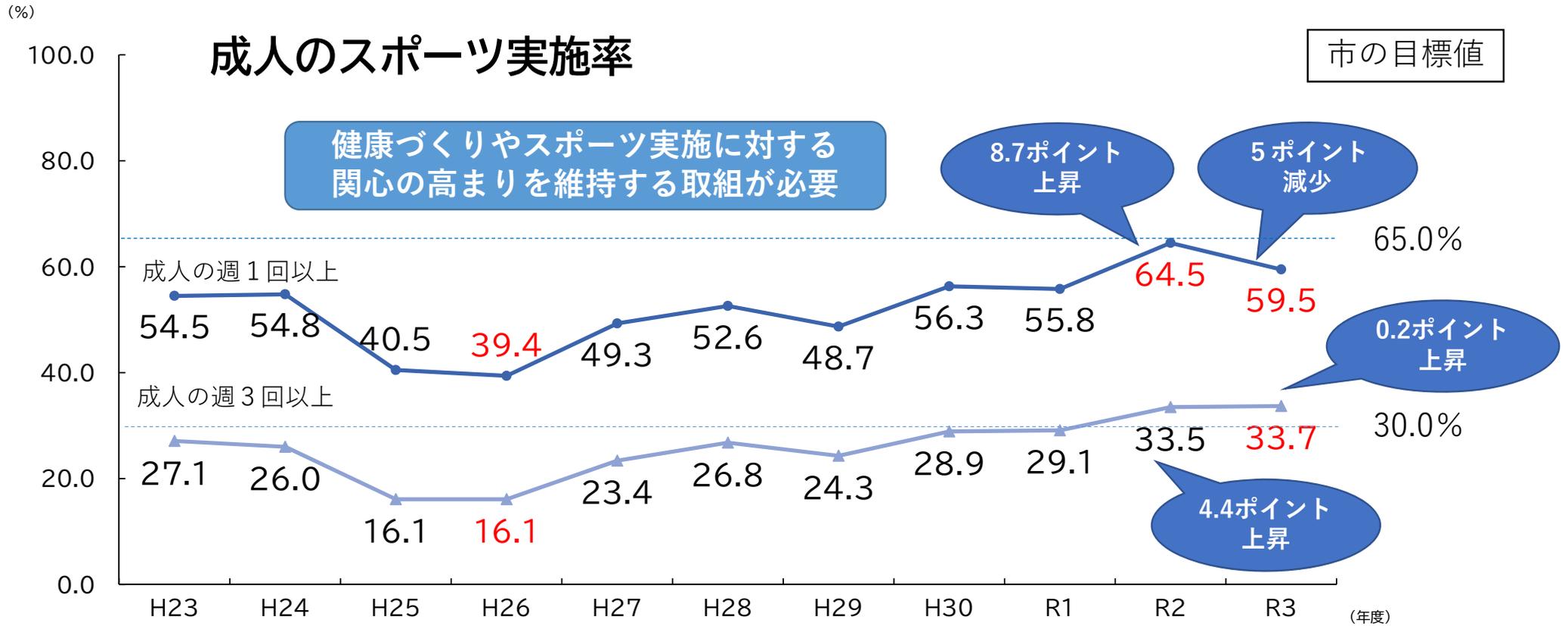
- 地域住民の交流促進
- 多様性への理解
- 地域の一体感、  
コミュニティ醸成

### 賑わいづくり

- 交流人口の増大
- 地域経済の活性化
- 市民とまちの活力  
創出

社会課題の解決

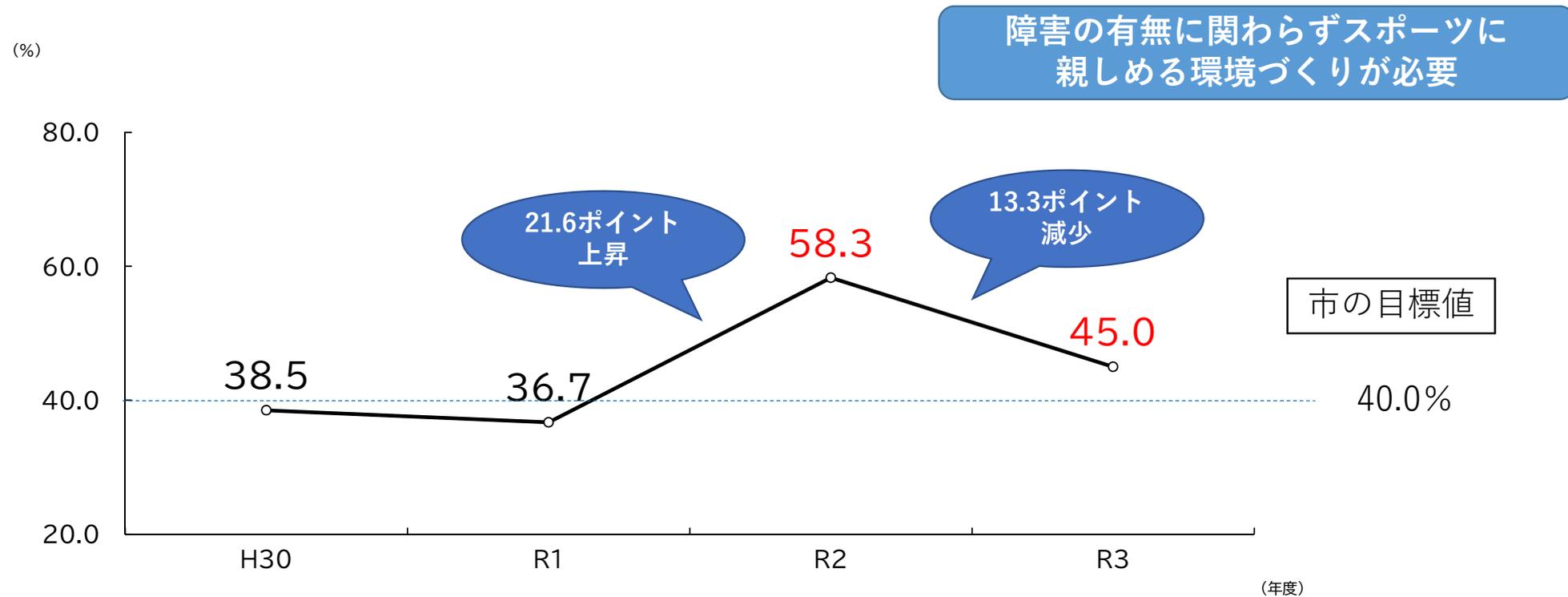
# 横浜市のスポーツにおける現状



出展：横浜市民スポーツ意識調査

## 横浜市のスポーツにおける現状

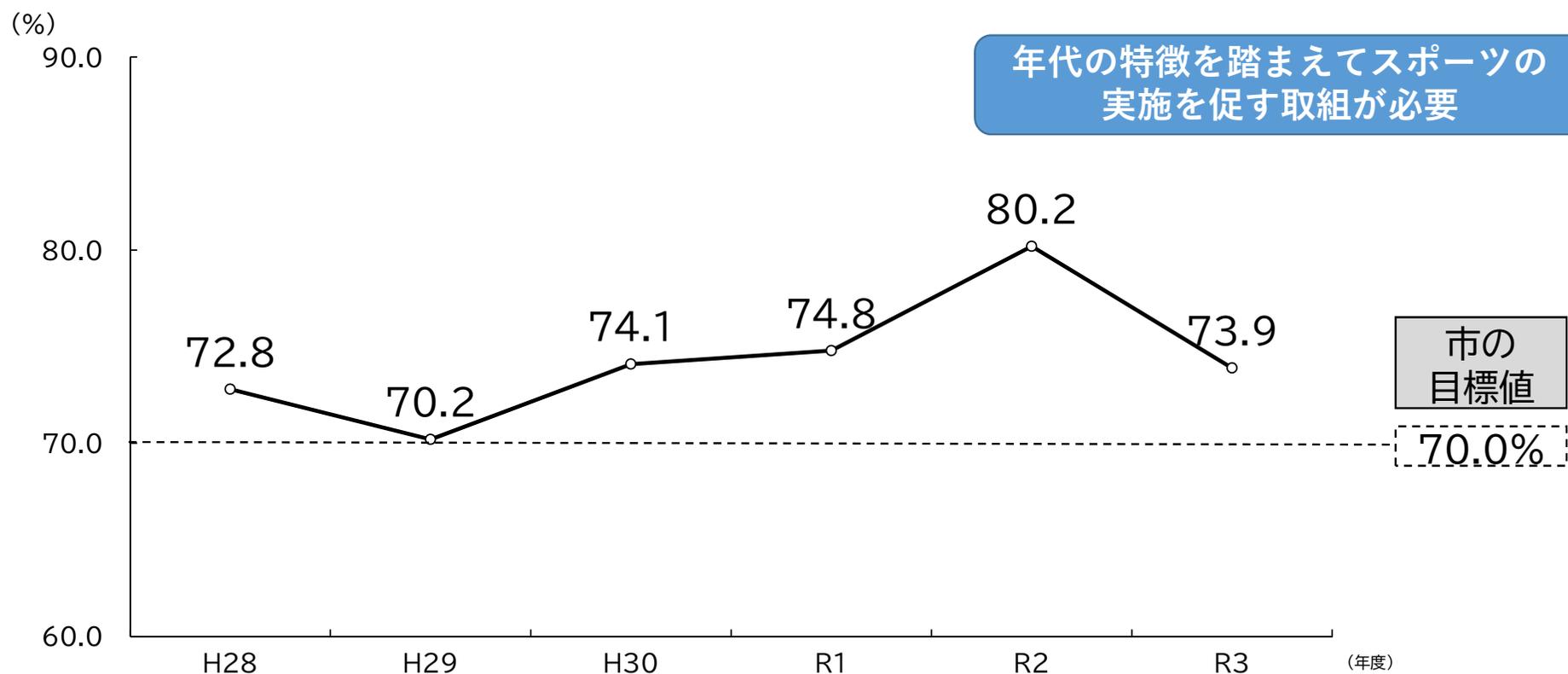
### 障害者の週1回以上のスポーツ実施率



出展：横浜市民スポーツ意識調査

## 横浜市のスポーツにおける現状

### 高齢者（65歳以上）の週1回以上のスポーツ実施率



出展：横浜市民スポーツ意識調査

3つの目標



26の取組



11の指標

## 3つの目標

# 目標1 スポーツを通じた健康増進

- スポーツを通じて身体的・精神的・社会的に満たされた状態である**WELL-BEING**を市民が実現できるように取組を推進

体力の向上・  
身体的健康

心の健全育  
成・精神的充  
足感

仲間づくり・  
地域コミュニ  
ティの活性化

# 目標2 スポーツを通じた共生社会の実現

- イベントや施設など全ての場で  
ダイバーシティ & インクルージョンの  
視点を持ち、年齢や性別、障害の有無、  
国籍などに関わらず、誰もがスポーツに  
親しめる取組を推進



# 目標3 スポーツによる賑わいづくり

- **トップスポーツチーム**との連携をはじめ、**国際スポーツ大会**や**国内大規模スポーツ大会**の**ノウハウやレガシー**などの貴重な財産を活用し、**スポーツによる賑わいづくりを推進**

交流人口  
の増加

地域産業  
の活性化





# SDGsの対応について

## SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS



## SDGsの目標

## 26の取組のうちの主なもの

### 取組1 健康づくりに気軽に取り組む機会の充実



- 子どもから高齢者までが、初心者であっても楽しく、気軽に参加できるウォーキングイベントやスポーツ・レクリエーションフェスティバル等の活動の充実
- 生活習慣の改善や運動習慣の定着化
- 健康に関心がない人や関心があっても取り組めない人へのきっかけづくり



## 26の取組のうちの主なもの

### 取組5 高齢者向けスポーツの充実



- 個々の健康状態、関心に応じて参加できる医療と連携した健康・体力づくり、フレイル予防、仲間づくりなどにつながるスポーツ教室などの通いの場等の充実と、参加しやすい仕組みづくり
- 毎年各県で開催される全国健康福祉祭（愛称：ねんりんピック）に参加（令和4年度は神奈川県・横浜市・川崎市・相模原市が主催となり、初めて神奈川県内で開催）



## 26の取組のうちの主なもの

### 取組12 インクルーシブスポーツ等の推進



- 年齢や性別、障害の有無、国籍などに関わらず、誰もがともに楽しむことができるスポーツイベント・大会の開催
- パラリンピアンによる学校訪問や普及啓発イベントの開催、障害者スポーツ体験会



## 26の取組のうちの主なもの

### 取組18 トップスポーツチーム等と連携したスポーツの魅力発信

- 横浜スポーツパートナーズに参画している



トップスポーツチームと連携・協働することで、市内の会場で直接トップスポーツの試合を観戦する機会を充実



## 26の取組のうち的主要なもの

### 取組22 横浜マラソン・ワールドトライアスロンシリーズ横浜大会の実施



- 横浜マラソン及び関連イベントを継続的に実施
- 世界最高峰の大会である「ワールドトライアスロン・パラトライアスロンシリーズ横浜大会」を引き続き開催



## 指標と目標値

指標	現状値（令和3年度）	目標値（令和8年度）※1
① 成人の週1回以上のスポーツ実施率	59.5%	70%以上
② 成人の1年に一度以上のスポーツ実施率	78.8%	100%に近づける
③ スポーツが好きな人の割合	66.3%	75%以上
④ 多様な人と関わり、運動・スポーツを楽しみたいと思う子どもの割合	—	70%以上
⑤ 子どもの週3回以上（授業以外）のスポーツ実施率	44.3%	50%以上
⑥ 働く世代・子育て世代の週1回以上のスポーツ実施率	50.8%	60%以上
⑦ 障害者の週1回以上のスポーツ実施率	45.0%	65%以上
⑧ 障害者の1年に一度以上のスポーツ実施率	58.5%	80%以上
⑨ スポーツボランティア参加率	3.7%	10%以上
⑩ 市内でのスポーツイベント直接観戦率※2	(参考) ※3 16.2%	30%以上
⑪ 横浜市はスポーツが盛んであると思う市民の割合	—	70%以上

※1：目標値と後述する取組については、令和3年度の「横浜市スポーツ意識調査」及び「全国体力・運動能力、運動習慣等調査」の結果も加味しています。

※2：プロスポーツやトップアスリートが参加するスポーツに限らず、市内でスポーツイベントを直接観戦した人の割合。

※3：市外を含む会場でのトップスポーツ観戦率のため、参考としている。

## 計画の実現に向けた連携・協働体制と進捗管理

