

## 第2期 健康横浜 21



<市民の健康づくり計画>

25年度からスタート!

# 第2期健康横浜21を策定しました。

市民の最も大きな健康課題の1つである生活習慣病に着目し、今後10年間の横浜市の健康づくりの指針となる第2期健康横浜21（計画期間：平成25年度～34年度）を策定しました。

### 計画のポイントその①

生活習慣病対策を通じて、市民の皆さまの「健康寿命」を延ばします!!

市民の死因の6割が、がん、心疾患、脳血管疾患などの生活習慣病であり、要介護となる原因疾患で最も多いのも脳血管疾患等の生活習慣病（34.8%）となっているため、生活習慣病対策は重要な課題です。

### 基本理念

すべての市民を対象に、乳幼児期から高齢期まで継続して、生活習慣の改善や生活習慣病の重症化予防を行うことで、いくつになってもできるだけ自立した生活を送ることのできる市民を増やします。

### 基本目標

10年間にわたり健康寿命を延ばします。

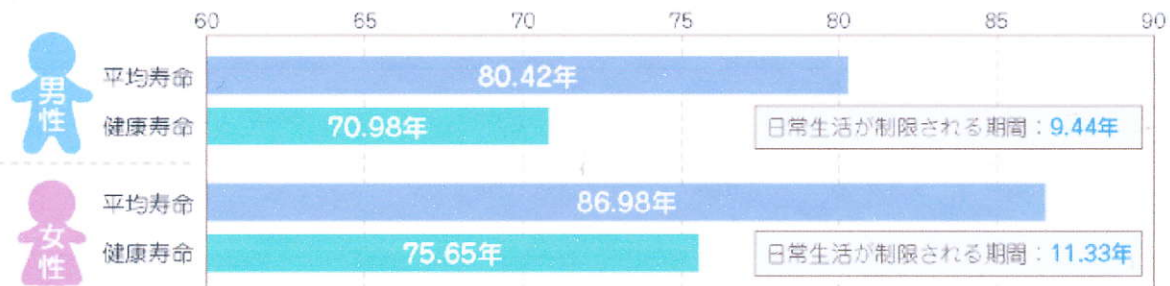
いつまでも元気に自分らしい毎日を過ごせることは、誰もが望むことではないでしょうか。

そのためには平均寿命のうちの「健康寿命」を延ばすことが大切です。

横浜市民の平均寿命と健康寿命の差は、男性9.44年、女性11.33年です。



### 横浜市の平均寿命と健康寿命



<国民生活基礎調査(平成22年)>

### 基本目標を達成するための取組テーマ

#### ① 生活習慣の改善

健康増進の基本である「食生活」「歯・口腔」「喫煙・飲酒」「運動」「休養・こころ」の5つの分野から、生活習慣の改善にアプローチします。

#### ② 生活習慣病の重症化予防

がん検診、特定健診の普及を進めます。

裏面あり

## 計画のポイントその②

最も重要な項目に絞り、ライフステージに応じた行動目標を設定しました。

生活習慣は、年齢や就学・就業など、個人の置かれた社会環境の影響を大きく受けることから、3つのライフステージに分けて行動目標を設定しました。それぞれの行動目標について、目標値を定めています。

詳しくは  検索

### ライフステージ別行動目標



生活習慣の改善	育ち・学びの世代 (乳幼児期～青年期)		働き・子育て世代 (成人期)		穏りの世代 (高齢期)	
	食生活	3食しっかり食べる		野菜たっぷり・塩分少なめ バランス良く食べる		「口から食べる」を維持する
歯・口腔	しっかり噛んで食後は歯磨き				定期的に歯のチェック	
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 定期的に運動する		歩く・外出する	
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回特定検診を受ける	

一度にすべての目標に取り組むのは難しくても、まずは無理なくはじめられそうなことから実践してみませんか。横浜市では、市民の皆さまが、生活の中で楽しく健康づくりを行えるように、市内のさまざまな関係機関・団体と共に、健康づくりの「きっかけづくり」と「継続支援」を行います！



### <計画の閲覧について>

計画の冊子は4月1日(月)より市民情報センター・各区役所福祉保健課で閲覧できるほか、横浜市健康福祉局ホームページに掲載します。

検索

<http://www.city.yokohama.lg.jp/kenko/kenyoko21/kenyoko-index.html>



### お問い合わせ先

健康福祉局保健事業課長 仲嶋 正幸 Tel 045-671-2454