

# 健康寿命日本一への挑戦

横浜市健康福祉局 保健事業課



# 横浜市のご紹介



林 文子 横浜市長

日米通商友好条約後開港された横浜港、新橋—横浜間で開通した日本初の官設鉄道など、日本の近代化と関連性のある歴史をもつ国際都市。

18区の行政区からなり、貿易港がある国際色豊かな地域、京浜工業地帯等の工業地域、東京都心へのベッドタウン等それぞれ異なる特性を持っています。

**日本の市区町村の中で最も人口の多い都市です。**



PHOTO by Hideo MORI

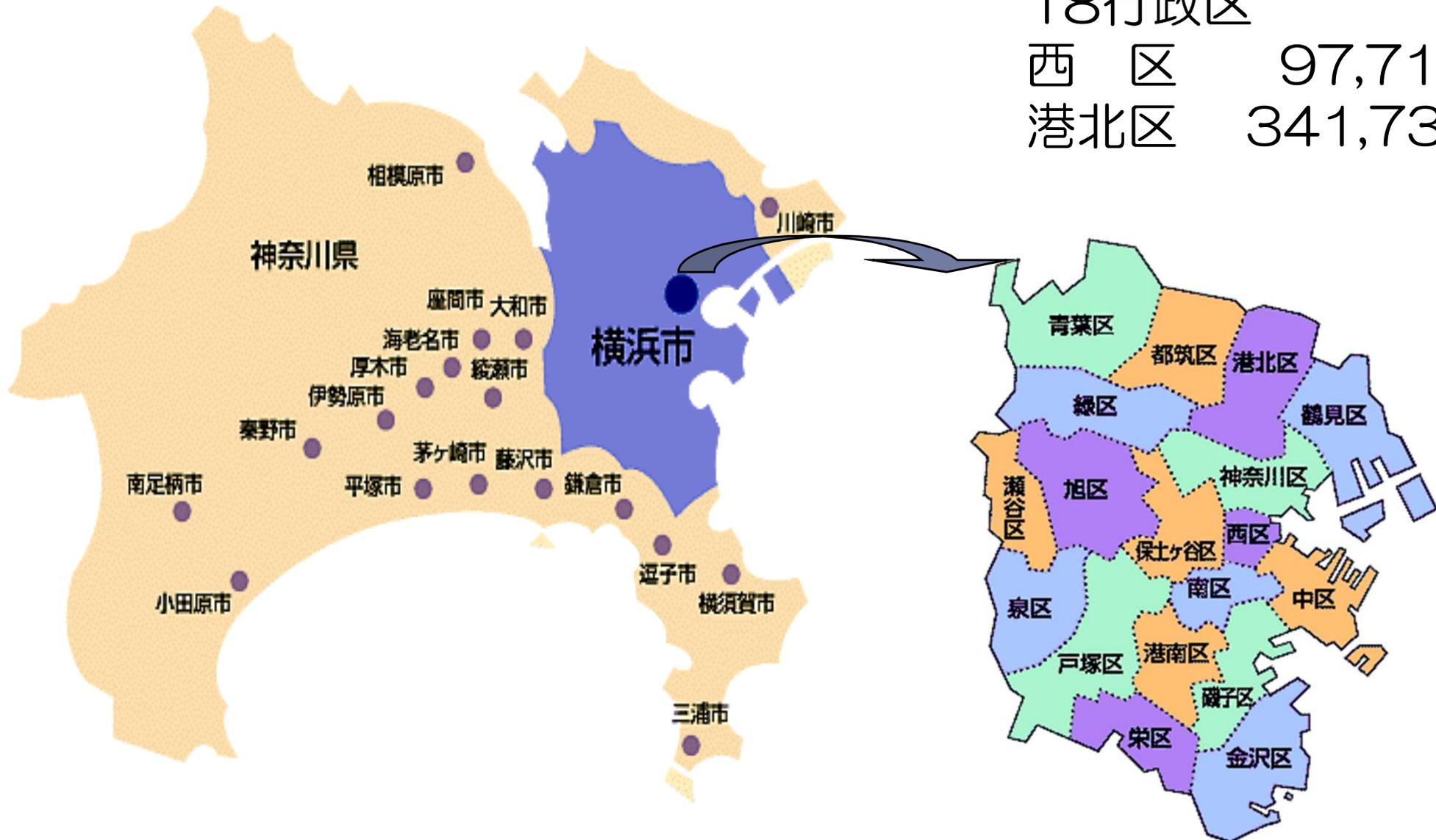
# 横浜市の概況

人口：371万1450人（平成27年1月1日現在）

18行政区

西区 97,711人

港北区 341,733人



# 横浜市高齢者人口推計

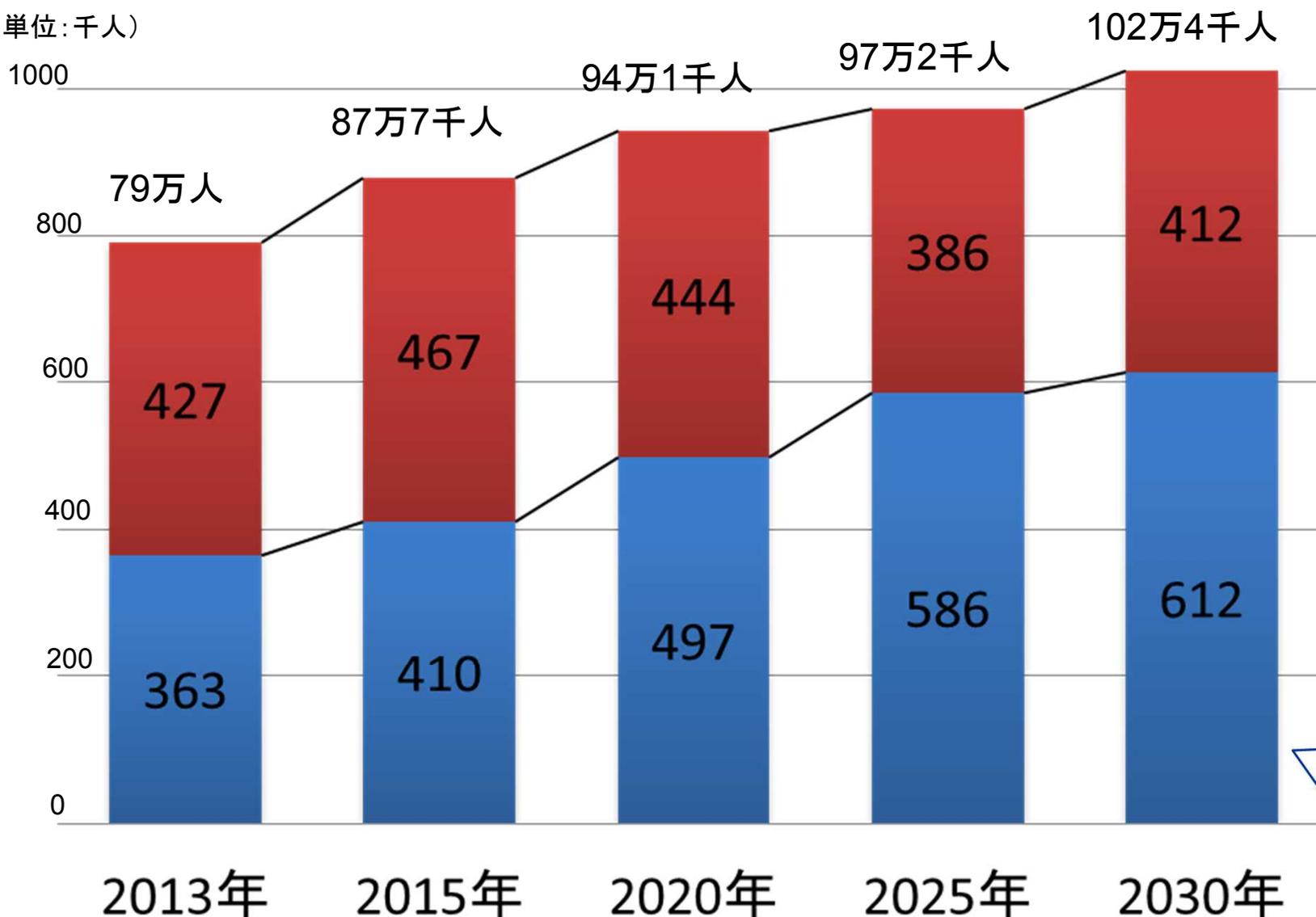
高齢化率

1990年 8.6%

2015年 22.9%

2025年 26.7%

(単位:千人)



■ 前期高齢者  
■ 後期高齢者

今後12年間  
(2013年~  
2025年)で  
後期高齢者は  
**1.6倍!**

# 要介護支援・要介護認定の状況

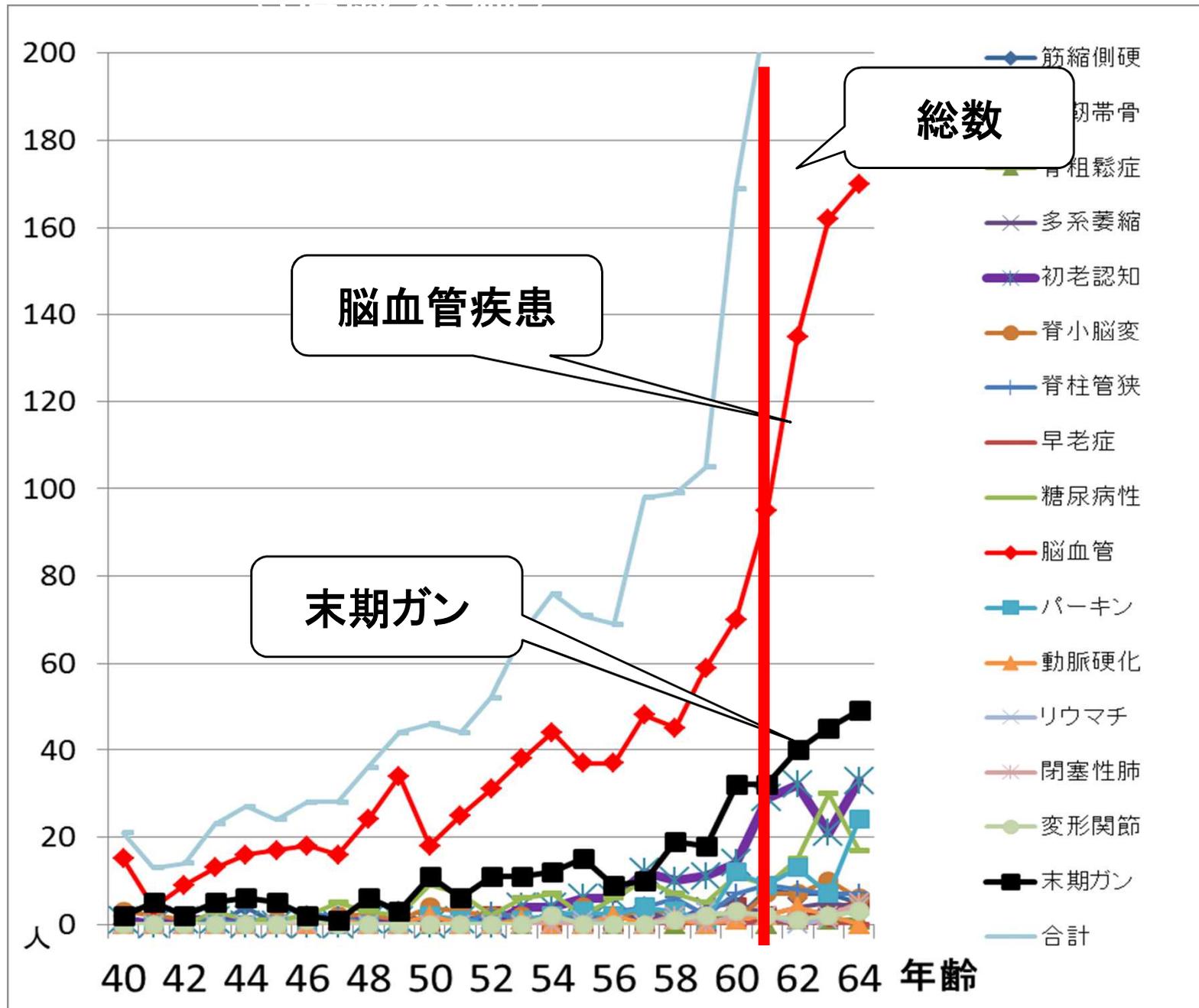
2025年の認定者数（推計）

- 認定者数 : 201,574 人
- 前期高齢者 : 16,984 人
- 後期高齢者 : 184,590 人

後期高齢者の  
出現率は、  
前期高齢者の  
**7倍！**

1号被保険者数		認定者数	出現率	
801,083人		134,401人	16.8%	
内訳	前期高齢者	434,875人	19,110人	4.4%
	後期高齢者	366,208人	115,291人	31.5%

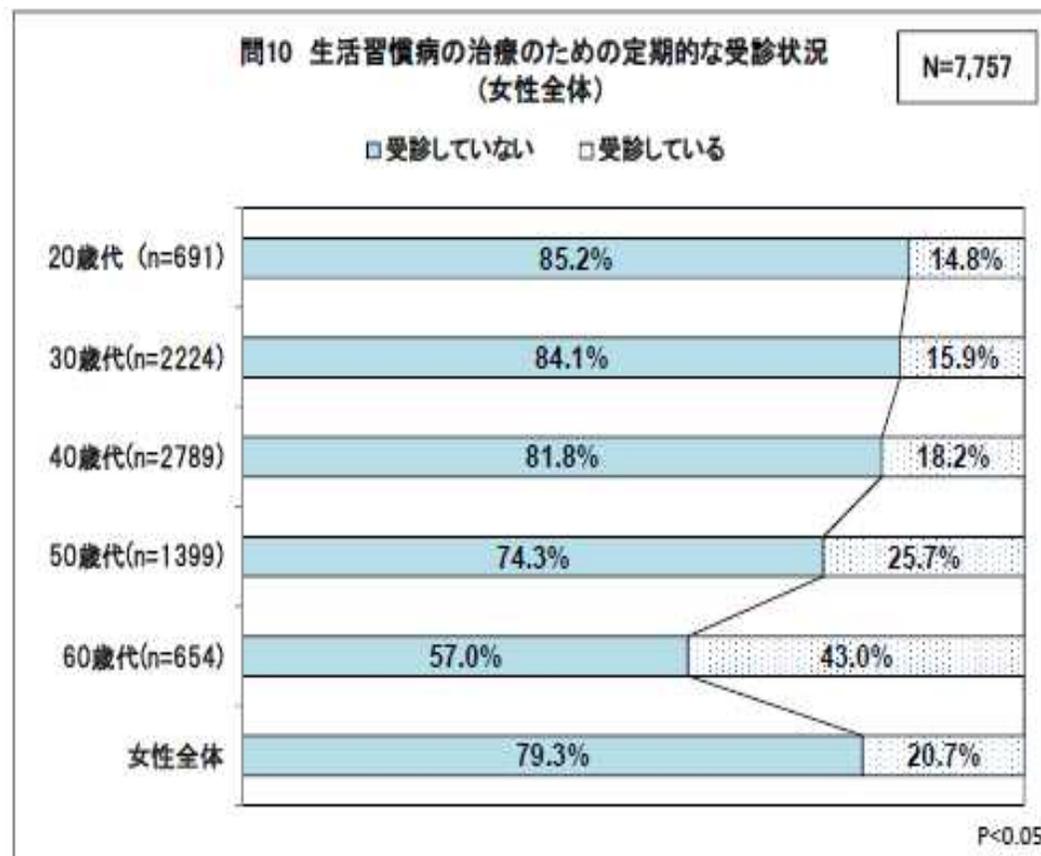
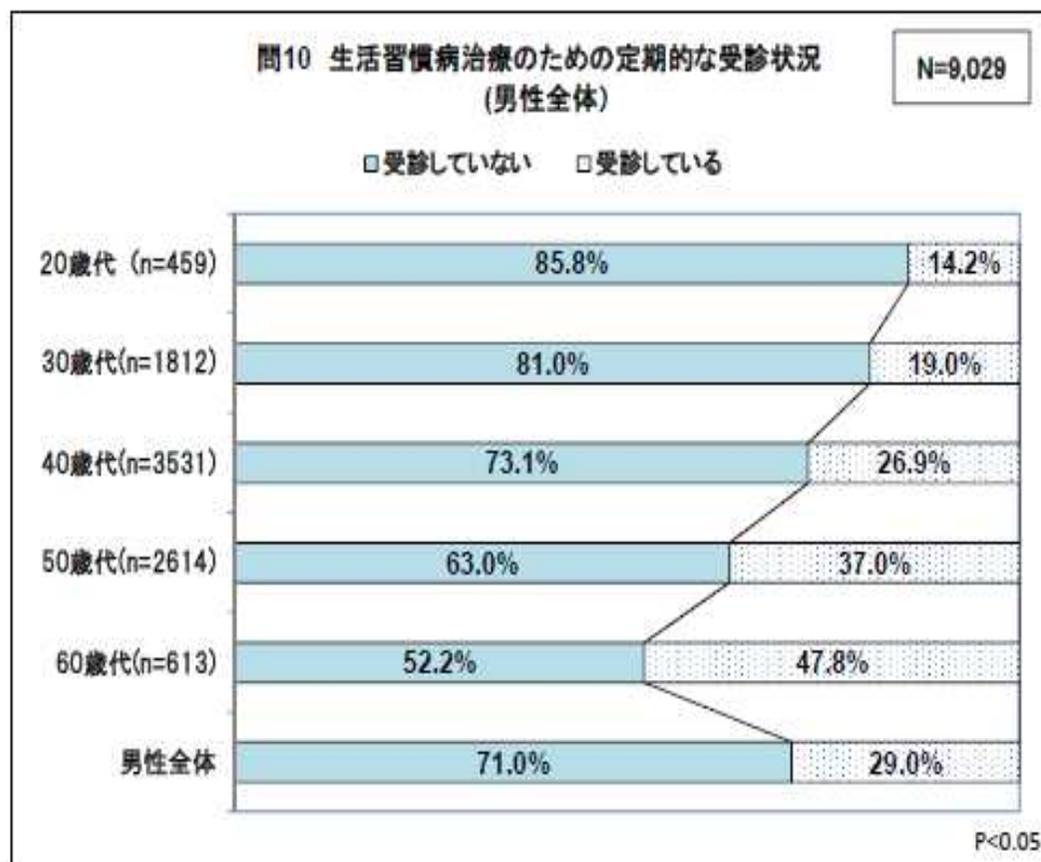
# 介護保険第2号被保険者分析結果



定年前から生活習慣改善が必要

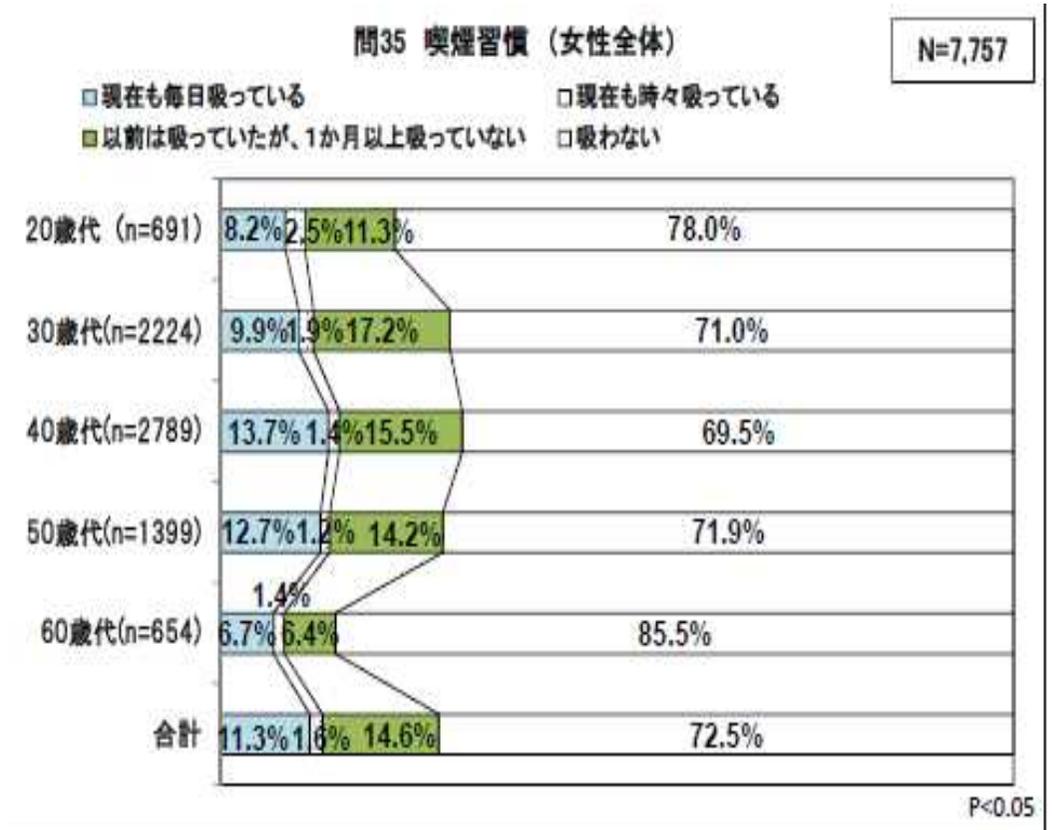
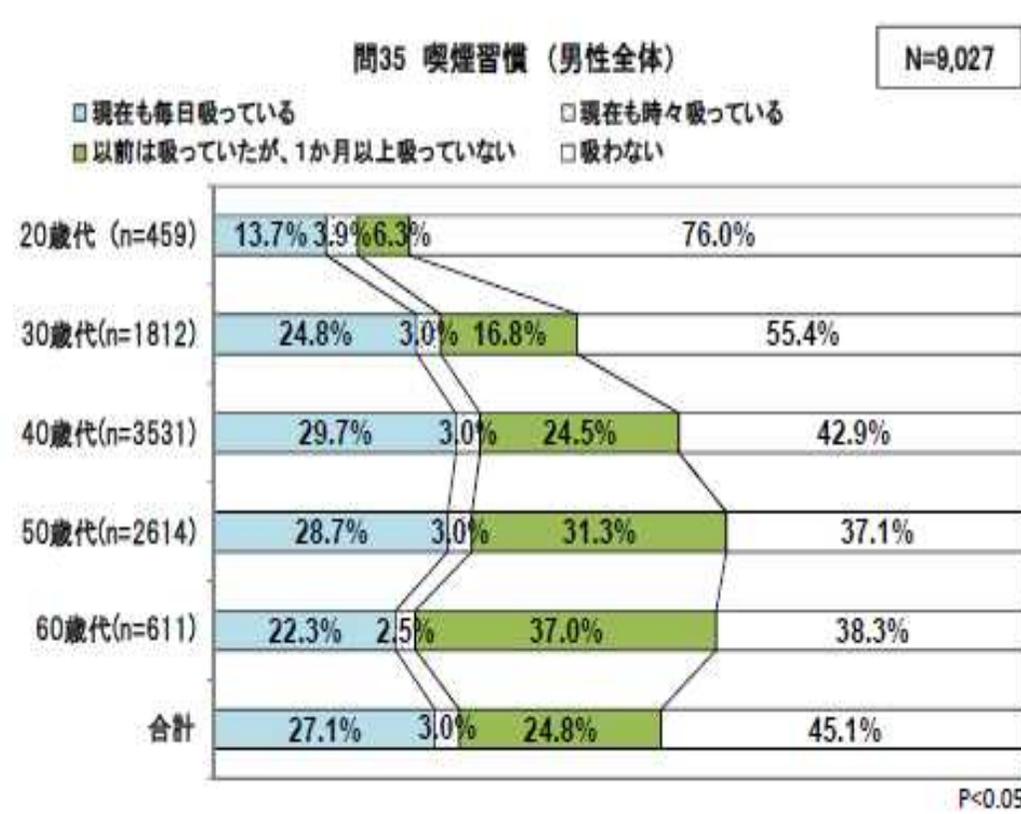
# 生活習慣病による定期受診の有無

生活習慣病定期的に受診していると回答した人の割合は、男女とも年代が上がるにつれて増加していた。**60歳代では4割以上が受診！**



# 喫煙習慣について

喫煙習慣がある人（「現在も毎日吸っている」または「現在も時々吸っている」と回答した人）は男女とも40歳代で最も多くなっていた。どの年代でも女性より男性の方が多く、特に50歳代では17.8ポイント上回っていた。



# 横浜の企業の実態

日本屈指の産業都市（全国4位）

- 横浜市は、就業人口**170万人**（平成22年国勢調査）
- 20歳から59歳の男女の**約8割**（平成24年就業構造基本調査）は就労している。
- 市内事業所数約12万か所でその内、**ほとんどが中小企業**
- 中小企業と大企業の従業員数の割合は**7：3**
- 従業員50人未満の事業場については、産業医の選任義務はなく、保健・予防情報が不足しがちである。

	事業所ベース		企業ベース		従業員数（事業所ベース）	
	数	割合	数	割合	数	割合
中小企業	119,641	98.1%	82,561	98.8%	1,039,242	70.8%
大企業	2,302	1.9%	1,045	1.2%	429,153	29.2%
計	121,943	100.0%	83,606	100.0%	1,468,395	100.0%

平成21年経済センサス-基礎調査 市内企業従業員数のため市外居住者含む

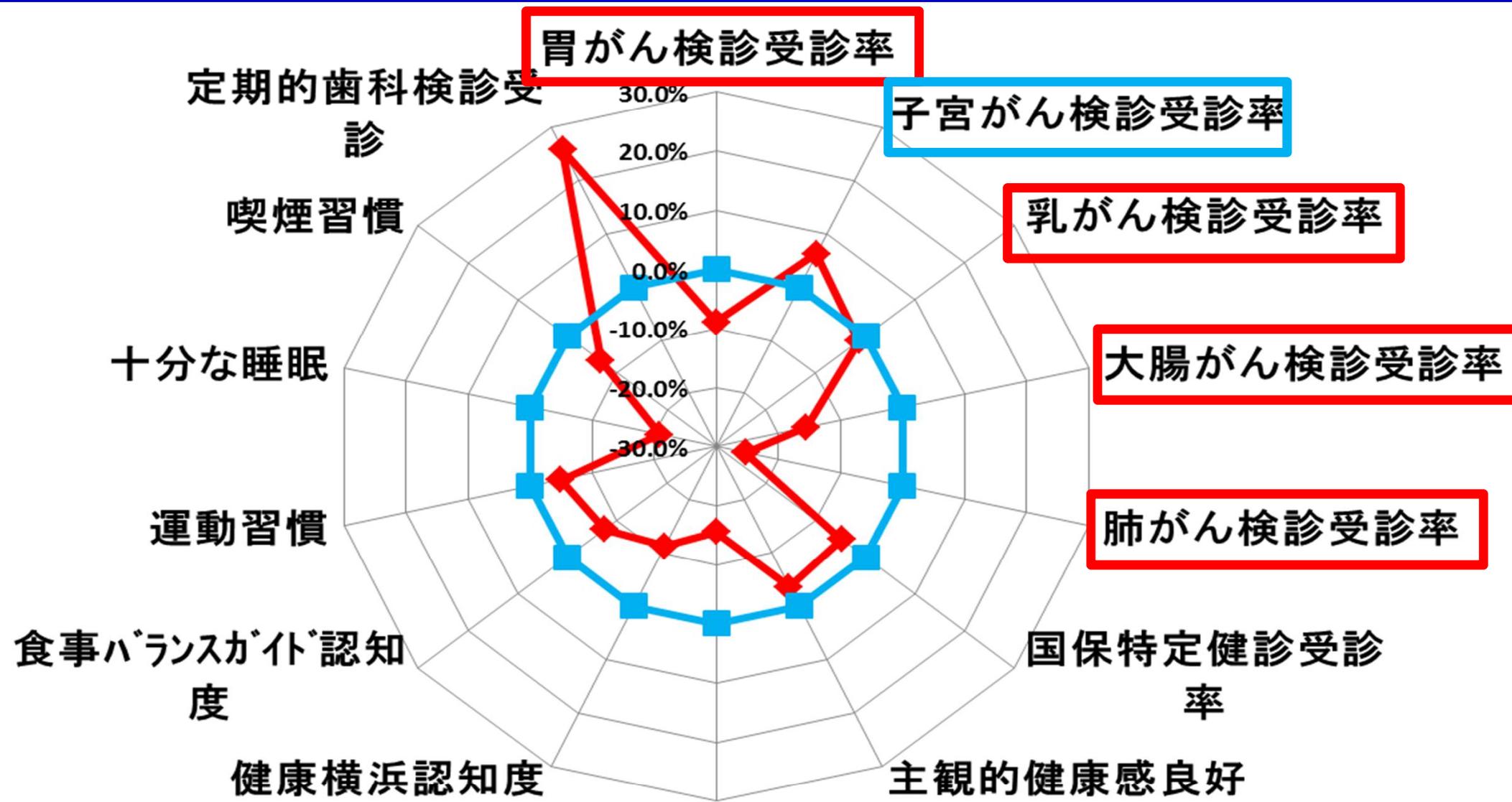
◎「日常生活に制限のない期間の平均」の算定結果（2010年、20大都市別）

		男			女	
		日常生活に制限のない期間の平均（年）	日常生活に制限のある期間の平均（年）		日常生活に制限のない期間の平均（年）	日常生活に制限のある期間の平均（年）
1	浜松市	72.98	8.29	浜松市	75.94	10.74
2	千葉市	71.93	8.13	静岡市	74.63	11.9
3	さいたま市	71.50	8.62	仙台市	74.42	12.58
4	相模原市	71.43	9.26	京都市	74.34	12.18
5	静岡市	71.28	8.28	<b>横浜市</b>	<b>74.14</b>	<b>12.81</b>
6	<b>横浜市</b>	<b>70.93</b>	<b>9.50</b>	さいたま市	73.92	12.72
7	名古屋市	70.48	8.83	相模原市	73.68	13.45
8	全国	70.42	9.22	名古屋市	73.68	12.66
9	仙台市	70.42	10.33	全国	73.62	12.77
10	福岡市	70.38	9.55	新潟市	73.59	13.84
11	京都市	70.14	9.96	神戸市	73.33	12.61
12	神戸市	70.10	9.59	札幌市	73.18	13.72
13	広島市	70.01	10.02	東京都区部	73.13	13.16
14	東京都区部	69.71	9.83	千葉市	73.06	13.59
15	堺市	69.55	9.52	川崎市	73.06	13.77
16	札幌市	69.55	10.34	岡山市	72.71	14.52
17	新潟市	69.47	10.23	広島市	72.23	14.72
18	川崎市	69.29	10.76	北九州市	72.2	14.02
19	岡山市	69.01	10.65	大阪市	72.12	12.99
20	北九州市	68.46	10.47	福岡市	71.93	14.93
21	大阪市	68.15	9.28	堺市	71.86	13.94

<本資料の引用資料一覧>

平成25年度 厚生労働科学研究費補助金（循環器疾患・糖尿病等生活習慣病対策総合研究事業）による

# 浜松市（健康寿命日本一）と横浜市との比較



**2勝12敗**

◆横浜市 ■浜松市

# 健康寿命を延ばすために必要なこと

- 浜松市に比べて横浜市は疾病死亡率、喫煙率などの生活習慣、健診受診率、がん検診受診率など、多くの項目で下回っている。→ 向上させる取組が必要
- 生活習慣改善は学齢期からの教育が必要。
- 働く世代への健康づくり支援が必要。
- 従来型の健康づくり活動には限界があり、ソーシャルキャピタルの醸成が重要。
- 市民の健康づくりでは、行政だけでなく、多くの関係団体・機関等の連携が不可欠。

# よこはま健康アクションで『健康寿命日本一』の横浜に!

健康寿命って?

「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。

「いつまでも元気に自分らしい毎日を過ごしたい」というのは、誰もが望むことではないでしょうか。いくつになっても健康的で自立した生活を送り、アクティブな毎日を過ごすためには単に寿命を伸ばすだけでなく、健康寿命を延ばしていくことが重要です。

※横浜市の平均寿命と健康寿命



- 市民の皆さんが参加できます。
- 企業と連携してすすめます。
- 市民の皆さんに機会を提供します。

健康寿命日本一

twitter  
ツイッター @yokohama\_kekkô で健康づくりに関する情報を発信しています。

## いきいきとした健康的な生活

## 健康づくりに取り組みやすい環境

### 〈個人の生活習慣の改善〉

### 〈社会環境の改善〉

Action 1

#### よこはま健康スタイル推進

ウォーキング、健康スタンプラリー、ボランティアなどの3つのポイント制度を作って、楽しく健康づくりを進めます。(※詳細は裏面をご覧ください)

Action 2

#### 疾病の重症化予防

個別保健指導を行い、糖尿病等の重症化の予防を進めます。



Action 3

#### 生活介護 受給者等の健康支援

医療機関と連携し、医療専門職やケースワーカーが生活介護施設等に対して、健康支援を行います。

Action 4

#### ロコモ<sup>®</sup>啓発

ロコモ予防キャンペーンやロコモ予防の人材育成を行い、社会からの生活習慣予防を促進します。

Action 5

#### 地域におけるシニアパワー発揮推進

地域の中の高齢者の活躍づくりで健康維持の機会を創出します。

Action 6

#### 健康経営企業応援

健康づくりに取り組む「健康経営企業」を応援します。

Action 7

#### 企業と協働する市民の健康づくり

協働する企業を「ウェルネスパートナーズ」として、横浜市民の健康づくりのための社会環境づくりを進めます。

### 関連事業

がん検診

がんによる死を予防する検診を推進し、がん早期発見の向上に取り組めます。

認知症

「1年に1回認知症検診を受ける」を目標目標に、認知症リスクチェックシート等のために受診者の向上に取り組めます。

公営住宅

高齢者の減少や高齢者世帯が少ない環境づくりに取り組めます。

子育て

高齢者子どもへの高齢者世代からの関心と理解の向上を推進します。中高生等への社会的役割を促します。

健康づくりステーション

高齢者が安心して行ける身近な場所に、主体的・継続的に取り組む「グループ活動」を促して、介護予防を推進します。

※ロコモ<sup>®</sup>とは、ロコモティブシンドローム(運動機能障害)の総称です。骨や関節、筋肉などの運動系の機能が障害を受けやすくなることで、歩行に支障をきたす状態を指します。

Action 8

健康キャラバン… 自治体や地域活動等が健康づくりにつながることをお知らせします。

健康や生活環境改善に役立つ「つながり」を促すことが、健康づくりに大きく関わって来ることから、市民の皆さんに認知を高め、活動への参加を促します。

Action 9

よこはまウェルネスプロモーション… 市民の皆さんに健康意識を高めていただけるよう、企業等と連携した効果的なプロモーションを展開します。

Action 10

ヘルスデータの有効活用… 各種データを一元的に管理し、分析・活用できる環境を整えます。

データを活用し、健康づくりの健康環境の整備等に活用します。

# 健康経営応援事業の取組

- **健康経営の概念の普及**  
労働安全衛生法に基づく健康診断等だけでなく、積極的に従業員の健康づくりを推進する「**健康経営**」企業を増やしていきます。

## ※**健康経営とは**

従業員を企業が成長するうえで重要な経営資源と捉え、戦略的に健康投資することでプラスの収益を実現する経営手法

従業員の健康増進・疾病予防の活動には、医療費の削減だけでなく、生産性の向上、従業員の創造性の向上、企業イメージの向上といった付加価値がある。

## ■講演会の開催

全国健康保険組合神奈川支部、労働基準監督署、労務安全衛生協会、商工会議所等と協働して開催

## ■リーフレットの作成、配布



# 健康経営に関する企業調査結果

第87回横浜市景況・経営動向調査（特別調査）結果

## ●「健康経営」に関する認知度は**3割以上**

市内企業の健康経営の認知度は、「言葉の意味まで知っている」が6.4%、「聞いたことがある」が28.9%

## ●「健康経営」に関する取組意向は**46.5%**

健康経営に既に「既に取り組んでいる」**9.4%**「今後、積極的に取組んでいきたい」**37.1%**と取組意向のある企業は、**46.5%**。中堅企業や市外本社企業では半数以上、中小企業においても4割以上。

※第87回横浜市景況・経営動向調査（特別調査）

【調査対象】 市内企業・市内に事業所を置く企業1000社（回収数：502社、回収率50.2%）

【調査期間】 平成25年11月5日～11月26日



## よこはま企業健康推進員 お届け情報を ちょっと出し!!

### 朝の1分で53分のウォーキングと同じ効果!

高齢になって、要介護状態になる理由の3割は、腕や足の衰えから生じていることもご存知ですか?  
そういった状態を「ロコモティブシンドローム」といいます。(ロコモって尋んでください!)  
ロコモ予防には、若い頃から定期的な運動を続けることが大切です。ロコモ予防で手軽に取り組み始めるのが、「片足立ち」です。

1分間の片足立ちは、53分のウォーキングと同じだけ骨密度を上げる事ができるのです!  
両足取り歩んでもたった2分!!

例えば、朝礼の時間を片足立ちで過ごせば、集中力も増して一石二鳥です!  
どんなことができるか、職場の皆さんで話し合うことも健康経営の要!多です。

1分1歩  
片足立ち

「ChoroKa224102800」P. 08 08777111111111111111

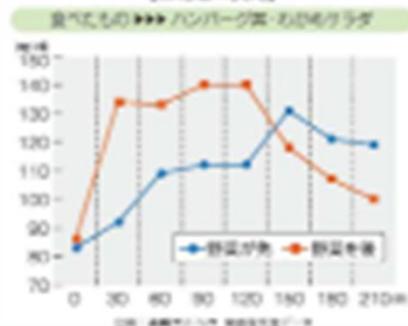
### 食べる順番が血管を守る鍵!

「血糖値が高い」と指摘されたことはありませんか?  
人は食事を摂ると、血液中のブドウ糖量(血糖値)が上がります。その後インスリンが分泌されて血糖値が下がります。しかし、慢性的に「高血糖」な状態が続くと、インスリンがうまく働かず、血管が傷つきやすくなり、動脈硬化を進めてしまいます。

高血糖の原因として、体質以外にも生活習慣が大きく関わっていることがわかってきました。  
おいしく食べながら、ちょっとした工夫で血管を守る方法があるなら、あなたも試してみたいと思いませんか?

#### …… ネバネバ効果で血管を守る ……

##### 【血糖値の変化】



ハンバーグ先とわかめサラダどちらを先に食べますか?

右のグラフは血糖値の変化を示しています。

- ①ハンバーグから先に食べると場合(先肉後菜)  
血糖値は急上昇していき、  
血管の急激な上昇は血管にダメージを与えます。
- ②わかめサラダから食べた場合(先菜後肉)  
血糖値の上昇が緩やかです。

これは、わかめ等に含まれる水溶性の食物繊維に、糖分の吸収を抑える作用があるからなのです。  
水溶性の食物繊維が多く含まれる食品の代表は「オクラ」や「もろこし」と言ったネバネバ食品。食事の際は先にネバネバ食品から食べる順番をぜひ試しましょう。血糖値の上昇を抑え、血管を傷める危険の予防治療だけでなく、メタボ予防にもなります。

##### ネバネバ食品(水溶性食物繊維が多い食品)の例

オクラ、ほうれん草、もろこし、シヤンク、にんじん、えのき、なめこ、シメジ、海藻(わかめ、こんぶ、ひじき)、こんにゃく、納豆、ごぼう、わけぎ、など

●ネバネバ効果は、すべてにおいて効果的ではありませんが、治療や予防でも、食後の血糖値の上昇を抑え、血糖値のコントロールに役立ちます。

# ! 知って得する

## 健康経営術



#### 健康経営とは…

「健康経営」とは何でしょうか? 以前から多くの企業で取り組まれてきた従業員の健康管理とは何か違いがあるのでしょうか。  
従来の職場での「健康管理」は、労働安全衛生法のもと、「職場における労働者の安全と健康を確保するとともに、快適な職場環境の形成を促進する」こと、つまり、従業員に怪我や病気がなく、企業活動を継続するための「予防」の取組でした。  
一方、最近、企業が導入を始めた「健康経営」は、**従業員を企業が成長する上での貴重な資本と捉えて、従業員の健康増進を人的資本に対する「投資」として捉える考え方**であり、「予防」の取組です。  
従業員の高齢化、退職年齢の延長などの企業を取り巻く社会情勢の変化を考えると、「予防の健康管理」から「予防の健康経営」に転換を促して、プラスの収益を創出していく時代になってきました。

東京大学特任教授 政策ビジネス研究センター  
古井 祐司

# よこはま企業健康マガジン

## ●よこはま企業健康マガジンの配信

忙しい人でも取り組みやすい健康情報を定期的に配信！

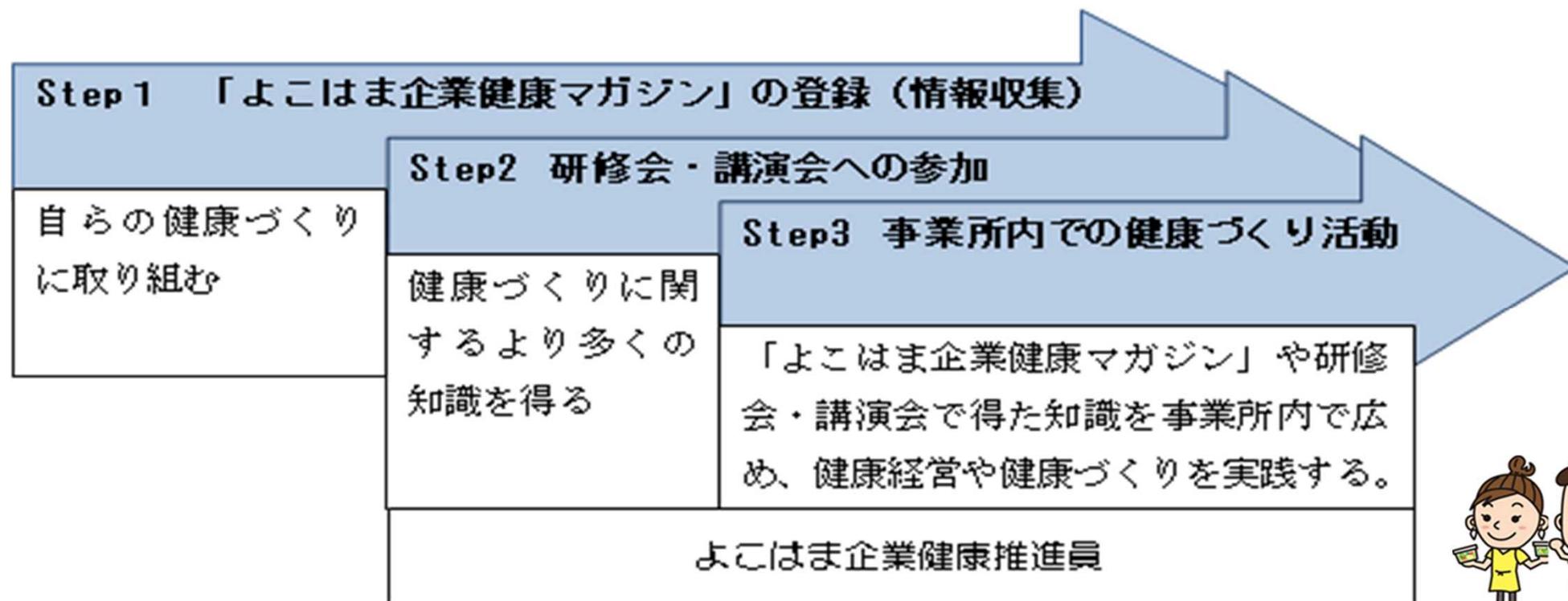
## 月1回定期配信＋研修案内等の随時配信

- 毎日の歩くを健康づくりに変える極意
- 仕事の歩くを軽やかに！Walk Biz(ウォークビズ)
- 風疹の予防接種と抗体検査が受けられます。

# よこはま企業健康推進員

## ●よこはま企業健康推進員の養成

「よこはま企業健康マガジン」や研修会等で得た健康づくりの情報を事業所内で共有し、自らの健康づくりの実践と従業員の健康づくりを推進する人です。



# 健康経営を推進するための事業展開イメージ

## 健康経営の概念の普及

健康福祉局・各区が研修会開催や企業訪問にて概念の普及を行う

## よこはま企業健康マガジンの登録

健康福祉局・各区で企業の集まる機会、企業訪問にてマガジンの登録促進

## よこはま企業健康推進員の登録

【目標】平成29年度500人

健康福祉局・各区及び関係団体と協働して、  
よこはま企業健康推進員の研修会を開催し登録者を募集する

### 企業の健康経営支援

ツール:ヒアリングシート  
従業員アンケート

企業の健康経営に関する課題の分析と評価、課題解決のためのアドバイス等

H26～ モデル区先行実施

全市【局・18区】で実施

市内企業

# よこはまウォーキングポイント

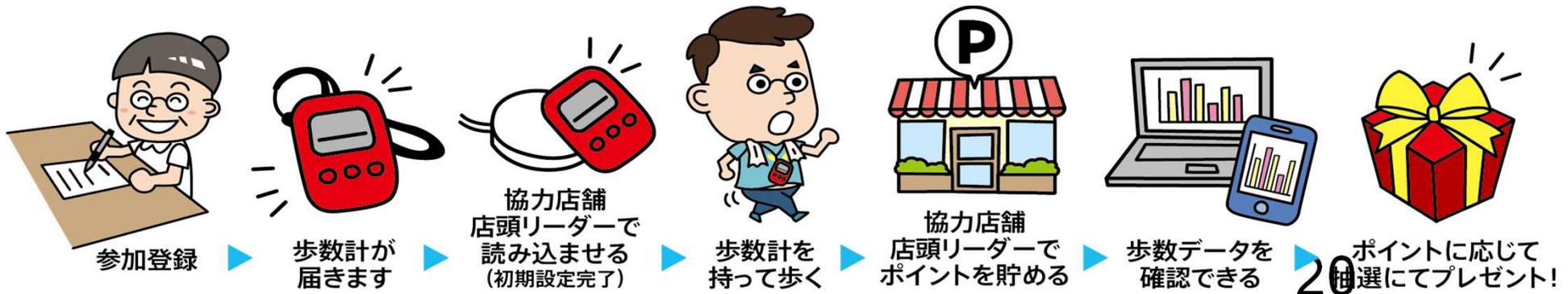
## 背景・目的

- 急速な高齢化：2025年には横浜市内の65歳以上の高齢者が約100万人をとなる見込み
- 40才以上の横浜市民等の方に、ウォーキングを通して、日常生活の中で楽しみながら継続して健康づくりを進めていただく

## 事業内容

- 参加者（40歳以上の横浜市民）に無料で歩数計をプレゼント（送料は参加者負担）
- 協力店舗・施設に設置されている専用リーダーに歩数計をかざすことで、歩数に応じたポイントが付与され、ポイントに応じて抽選で景品をプレゼント
- 平成26年11月から、民間事業者（凸版印刷(株)、オムロンヘルスケア(株)）と共同で実施

■参加者数： 約14万人（平成27年 10月上旬）



# よこはまウォーキングポイント

～事業所単位で横浜市在勤者も対象～

## 参加資格

### ①対象となる「事業所」



横浜市内に所在する、本事業に参加意思のある法人組織の事業所

法人組織

会社、社団法人、財団法人、特定非営利活動法人、社会福祉法人、学校法人等

事業所

本社(本店)、支社(支店)、営業所、工場 等

従業員300人以下の  
中小規模の事業所を優先

### ②対象となる「横浜市在勤者」

①で働いている、40歳以上の市内在勤者(横浜市民のほか、市外在住の方も対象)

横浜市在勤者

正規職員、嘱託員、アルバイト、派遣社員等

事業所単位での参加の  
**追加特典！**

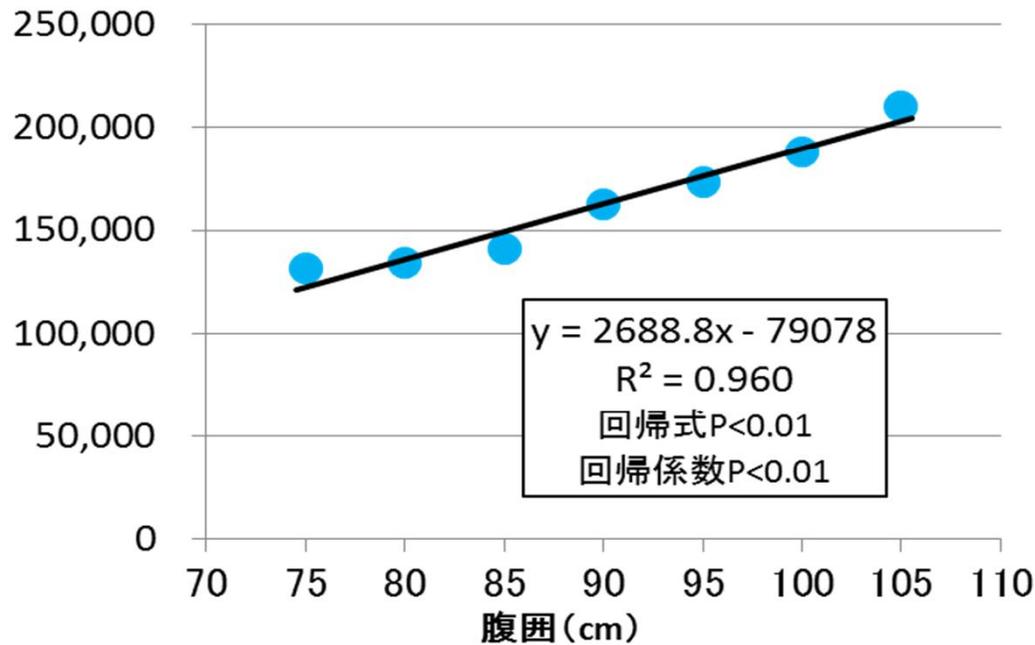
事業所内・事業所間対抗の歩数ランキングで一致団結！  
ランキングが専用ホームページで確認でき楽しみながら健康づくりに取り組めます。

■ **282事業所 約3000人強が参加**

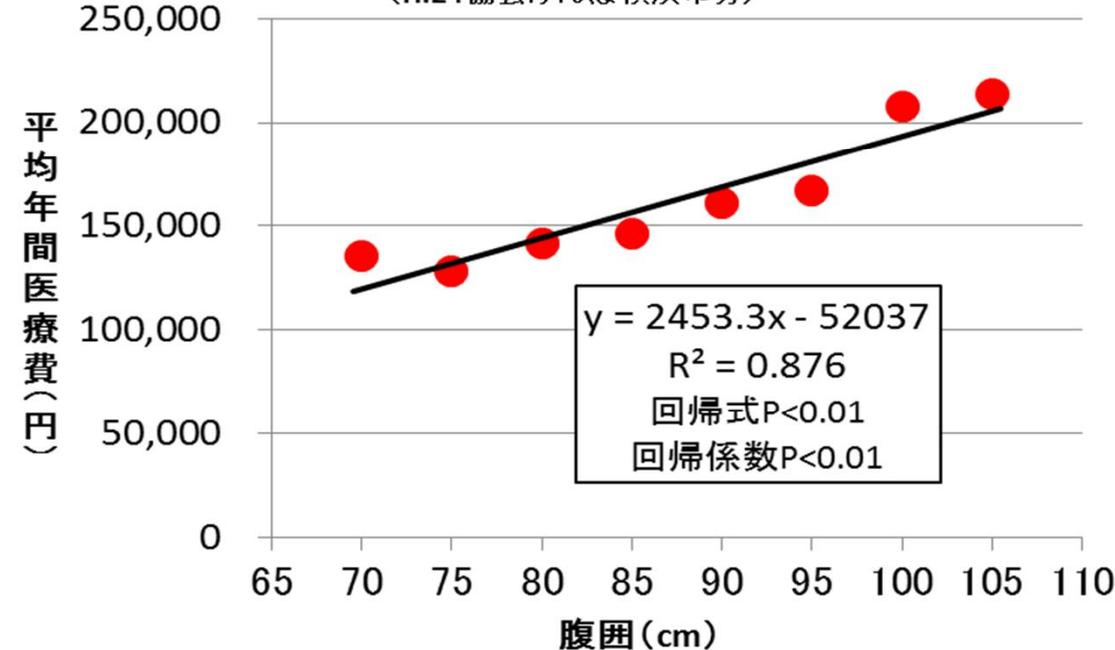
※平成27年6月からは8月まで、市内事業所からの参加申込を受付

# ウォーキングの医療費削減効果

男性：腹囲と平均年間医療費の単回帰分析  
(H.24協会けんぽ横浜市分)



女性：腹囲と平均年間利用費の単回帰分析  
(H.24協会けんぽ横浜市分)



腹囲1cm(体脂肪1Kg=7000Kcalに相当)ダイエットで男性約2700円、女性約2500円の平均年間医療費削減効果あり。

**1000歩ウォーキングすると、男性約13円、女性約12円の年間医療費削減効果あり。**

- 注1: 協会けんぽから提供を受けた、特定健診結果と年間医科保険点数(メタボリックシンドロームに関連したものだけでなく、すべての医科保険点数の合計)の付き合わせが出来た横浜市のH.24年度約9万人分のデータをもとに、年齢調整を行い計算した。
- 注2: 腹囲1cm=脂肪1Kg=7000Kcal相当として計算した。7000Kcal消費するのに、7000Kcal÷100Kcal×3000歩=21万歩を歩く必要があり、腹囲を1cm減らすと男性では約2700円平均年間医療費が減少するので、2700円÷21万歩×1000歩÷1000歩=13円。
- 注3: 今回は一般的な健康づくりの効果を算出するため、BMI(Body Mass Index)の18.5未満(低体重)、35以上(高度肥満)に相当しない、BMIが18.5以上、35未満に相当する腹囲を男女別にもとめ(男性75~105cm、女性70~105cm)、その範囲内で分析を行った。
- 注4: 今回の分析は腹囲と医療費以外の要因(生活習慣等)は省いて分析しているため、医療費と検査値を考える際の目安の一つにすぎない。

# よこはまウォーキングポイント

平成29年度までに**30万人**の参加を目指します！



- 参加者のうち4,000人を対象にアンケート調査を実施し分析
  - 歩数計の使用状況、
  - 事業参加前後の健康意識や行動の変化
- 参加者全員の客観的なデータを性別、年代別に分析

分析結果を今後の事業の展開や、他の健康づくり事業に活用

# 企業・団体と協働した健康づくり

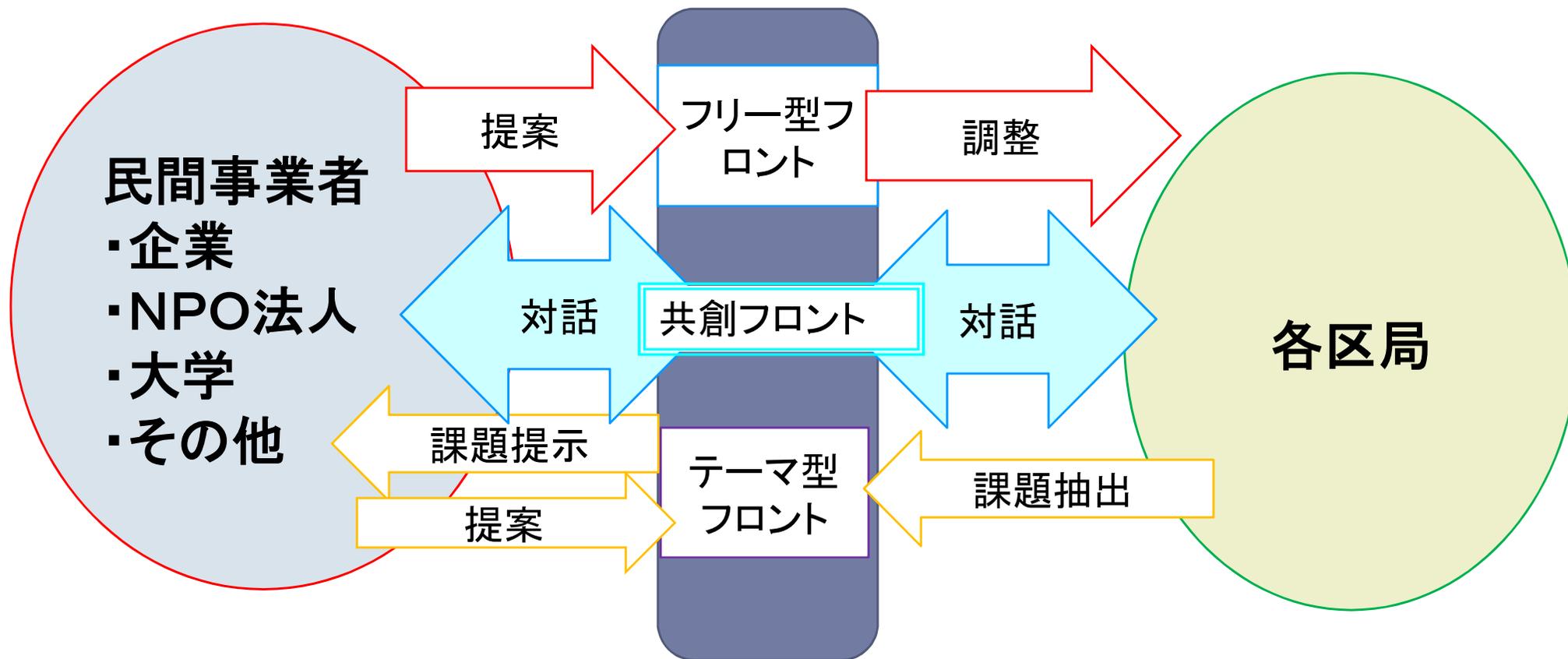


第一生命保険株式会社 渡邊 光一郎 氏  
にお越しいた



# 共創フロント

民間事業者からの相談・提案を受け、実現に向けた調整を行う。  
公民連携に関する様々な相談・提案を受け、実現に向けた調整を行う。



# 健康づくりに関する協定を締結した主な企業・団体

- 全国健康保険協会神奈川支部
- 第一生命株式会社
- 横浜信用金庫
- 横浜農業協同組合
- ファイザー株式会社
- ロコモチャレンジ推進協議会

# 協定の主な内容

## (1) 横浜市の事業のPR

- 「よこはまウォーキングポイント事業」等の案内
- 企業内で健康づくり活動を行う
  - 「よこはま企業健康推進員」の紹介
- 企業向け健康情報メールマガジン
  - 「よこはま企業健康マガジン」の登録勧奨
- 横浜市がん検診や特定健診の案内
- 講演会、研修会の周知

## (2) 企業内で行う健康講座等への講師派遣

## (3) 「よこはま企業健康マガジン」への寄稿

# 企業と協働する市民の健康づくり

## <Walk Biz>

「就業者が一番長く過ごす職場を身近な運動環境と捉え、歩きやすい靴（スニーカー等）やウェアで通勤・就業するスタイル」のこと

### 【主な取組】

#### 市内百貨店3社

（そごう横浜店・高島屋横浜店・京急百貨店）

- 「よこはまウォーキングポイント事業」を含むポスター・店頭広告等の掲出
- 「Walk Biz（ウォークビズ）」売り場で、歩きやすい健康的なビジネススタイルの提唱
- 社員の通勤時や売り場店員等によるWalk Biz（ウォークビズ）スタイルの推進



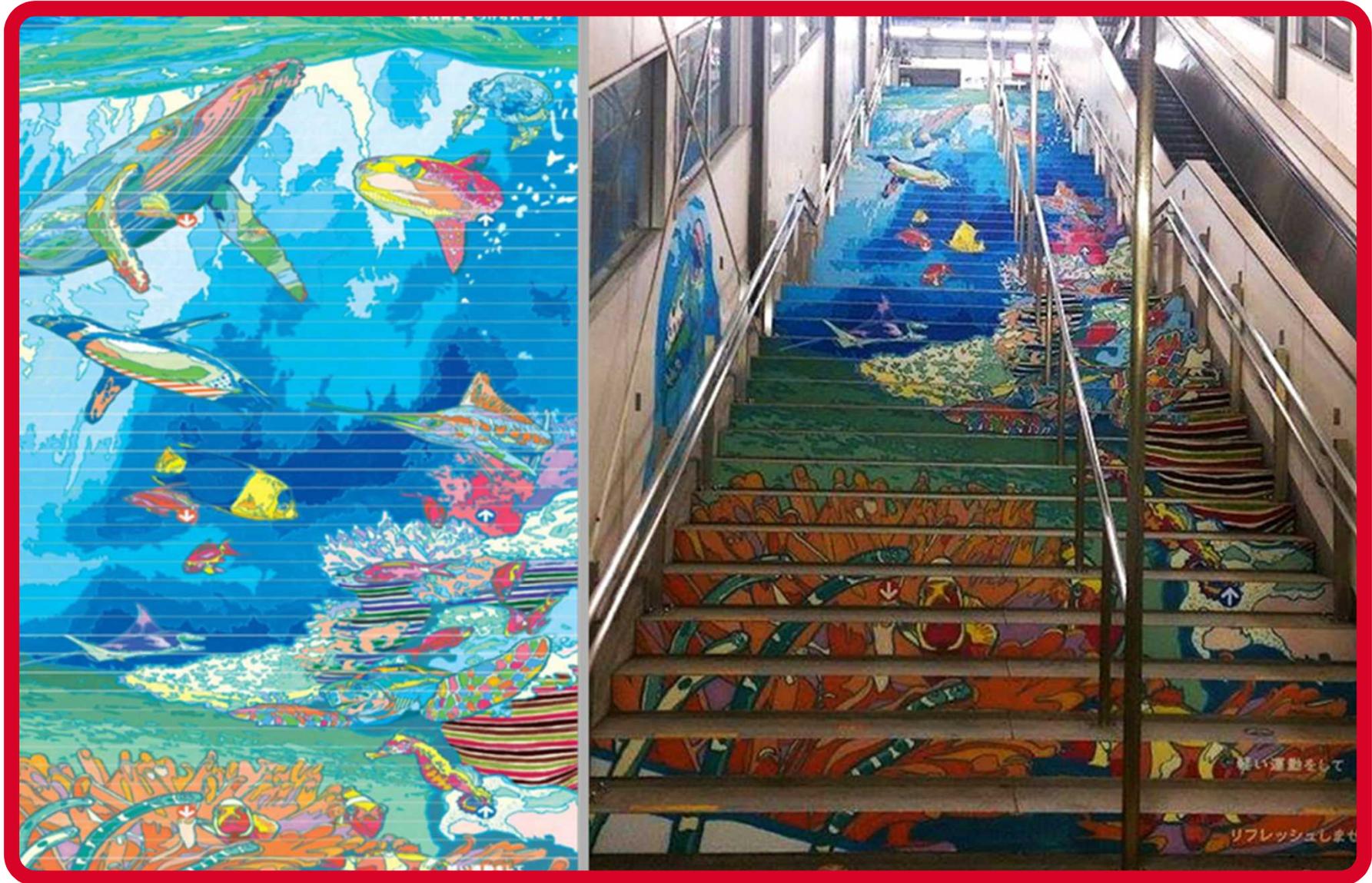
市内百貨店店長もウォークビズスタイル  
素敵です。



よこはま/  
ウォーキングポイント × WALK BIZ

# 企業と協働する市民の健康づくり

## 登りたくなる階段(健康階段)



# 健康経営応援事業の方向性

- 健康経営の概念の普及
- よこはま企業健康推進員を500人養成(平成29年度)
- 健康経営に取り組む企業を推進する仕組の検討
- 企業の健康経営支援を全市展開
- 企業との協働を積極的に推進

「暮らしているだけで、  
働いているだけで健康になれる街 横浜」  
の実現を目指します