

令和5年度食環境づくりに関する取組について

健康への関心の有無にかかわらず、誰もが栄養バランスのよい食事を選択できる食環境づくりを推進するため、産学官で連携し、令和6年度から実施予定の「食環境づくり協力店」の枠組みの検討を行いました。枠組みの検討にあたっては、モデル事業の実施と効果検証も行いました。

1 食環境づくりのためのモデル事業の実施 別添資料1-1、1-2

食環境整備検討会では、以下の2点((1)、(2))を踏まえ、食環境づくりについて検討を重ね、相鉄ローゼン株式会社と協働で、栄養バランスを考えた「ハマの元気ごはん弁当」を7月、11月に販売しました。

(1) 横浜市民の健康課題の共有

- ・栄養バランスよく食べる人の割合の減少
- ・LDL コレステロールの平均値が特に男性において全国より高い。
- ・男性の体重増加の割合が全国より多い。

(2) 取組の手法

- ・従来の取組は、栄養バランスのよい食事の重要性について、市民への情報提供による啓発が中心だった。
- ・健康への関心が薄い人や、関心があっても行動を変えることが困難な人もいることを踏まえ、今後は、誰もが栄養バランスのよい食事を選択できる環境を整えていくことが必要

(3) 実施結果（7月販売分）

- ・販売数：2万6千食（7月の全弁当内での販売数1位）
- ・喫食者アンケートの結果より、購入した理由の上位が「栄養バランスがよい」「おいしそう」であったことや、「また食べたいと思う」が82%であったことから、1食で必要なエネルギー量が取れ、栄養バランスが整った弁当へのニーズが伺えた。

2 モデル事業の効果検証（中間報告）について 別添資料2

令和5年7月に実施したモデル事業（「ハマの元気ごはん弁当」の販売）について、国立大学法人お茶の水女子大学と連携し、販売金額の推移、野菜等供給量の変化、喫食者や販売関係者の意見・感想の解析による効果検証を実施しました。

7月実施の産学官連携のモデル事業が「第12回健康寿命をのばそう！アワード」〈生活習慣病予防分野〉『厚生労働省 健康・生活衛生局長 自治体部門優良賞』に選ばれました!!

3 食環境づくり協力店の枠組みの作成について 別添資料3

食環境づくり協力店（栄養バランスのよい食事を選択できる環境づくりに資する取組を行う店舗）の登録基準について検討を行い、枠組みを作成しました。

令和6年度中に協力店の募集開始を予定しています。



令和 5 年 6 月 2 1 日
横浜市健康福祉局健康推進課
相鉄ローゼン株式会社

「健康に配慮した食環境づくり」に向け 横浜市と相鉄ローゼン株式会社が連携協定を締結します

横浜市と相鉄ローゼン株式会社は、市民の健康的な生活の実現を目的として、市民の健康づくり及び誰もが自然に健康になれる食環境づくりに向けた取組を行うため、協定を締結します。

協定の概要

1 名称

横浜市と相鉄ローゼン株式会社との市民の健康づくり及び食環境づくりに係る連携に関する協定

2 連携内容

- (1) 横浜市が実施する「健康横浜 2 1」に基づく事業の普及啓発に関する事項
- (2) 相鉄ローゼン株式会社が横浜市の区域内で行う、健康づくりに関する普及啓発に関する事項
- (3) 横浜市が推進する、誰もが自然に健康になれる食環境づくりに関する事項

具体的な取組

働く世代や子育て世代の健康をサポートするため、また、男性の肥満者の割合は女性と比べて多いという全国的な健康課題を踏まえ、30～50 歳代の男性をターゲットとした、栄養バランスを考えた「ハマの元気ごはん弁当」を販売します。

1 販売期間

令和 5 年 7 月 1 日（土）～7 月末予定

2 商品名

ハマの元気ごはん弁当

3 価格

646 円（税込）

4 販売店舗

そうてつローゼン全 51 店舗（市内 26 店舗）



<ハマの元気ごはん弁当>

お楽しみに！

ハマの元気ごはん弁当

普段かつ丼や天丼などを食べている揚げ物が好きな男性でも手に取るような、『ハマの元気ごはん』の基準を満たし、栄養バランスが整っているお弁当です。

主食（ごはん）、主菜（チキンカツ、から揚げ、ちくわ天）、副菜（煮物、野菜ステーキ、きんぴら、おひたし、キャベツの千切り、ミニトマト）がそろっているおすすめのお弁当です。



経緯

横浜市が進めている健康増進計画「第2期健康横浜21」及び第2期食育推進計画最終評価の結果では、栄養バランスよく食べる人の割合は、策定時の41.3%から34.3%に減少しています。

従来の取組は、栄養バランスのよい食事の重要性について、市民への情報提供による啓発が中心であったため、今後は栄養バランスのよい食事がとれるような環境を整えていくことが必要と考え、令和4年度から産学官で連携し、「相鉄ローゼン株式会社」を含む複数の食品関連事業者や、「国立大学法人お茶の水女子大学」等の学識経験者が参加した横浜市食環境整備検討会を開始しました。検討会では、「中食（なかしょく）」（お弁当や総菜等）に重点を置いた取組や、量と質を兼ね備えた栄養バランスのよい1食あたりの栄養価の基準（ハマの元気ごはん）を検討しました。今後、検討会に参加している他の企業の皆様とも取組を進めます。

横浜市が目指す食環境づくり

着手

栄養バランスのとれた
弁当の販売



企業と連携し、『ハマの元気ごはん』の基準を満たす**弁当の販売**

販売店舗が増える



多くの企業で『ハマの元気ごはん』の基準を満たす弁当を販売

栄養バランスのよい食事を
選択できる環境が整う



市民の**食生活が健康的になる**

『ハマの元気ごはん』の基準

- ① エネルギー：650～850kcal
- ② 主食（ご飯 150～200g）、主菜（肉・魚・卵・大豆製品）、副菜（140g以上）が揃っている
※副菜：野菜、いも類、きのこ類、海藻類
- ③ 脂質のエネルギー比（脂質 20～30%）
- ④ 食塩相当量 3.5g 未満

今後の展開

令和5年度は食環境づくりを効果的に進めるため、国立大学法人お茶の水女子大学と連携し、横浜市中食の現状を把握します。具体的には、スーパーを利用する年代層やエネルギー、野菜量、食塩相当量等の1食あたりの平均値、販売に係る店内表示等について確認する予定です。

市民の健康づくりのため、食品関連事業者の皆様には、ぜひ調査への御協力をお願いします。

お問合せ先

【食環境づくりについて】	横浜市健康福祉局健康推進課健康づくり担当課長	岩松 美樹	Tel 045-671-3376
【商品について】	相鉄ローゼン株式会社 経営管理部	前原・富岡	Tel 045-319-7020

「ハマの元気ごはん弁当」の第2弾を販売！

— 横浜市と相鉄ローゼン株式会社で共同開発 —

横浜市と相鉄ローゼン株式会社は、横浜市民の健康的な生活の実現を目的とした連携協定を締結しています※。このたび、栄養バランスのよい食事を自然に選択できる食環境づくりに向けたモデル事業として、ご好評いただいた第1弾に続き、横浜市の「栄養バランスのよい1食あたりの栄養価の基準」を満たした、「ハマの元気ごはん弁当」の第2弾を共同開発しました。

※令和5年6月21日記者発表「健康に配慮した食環境づくり」に向け横浜市と相鉄ローゼン株式会社が連携協定を締結します
<https://www.city.yokohama.lg.jp/city-info/koho-kocho/press/kenko/2023/0621syokukankyou.html>



商品概要

1 販売期間

令和5年11月1日（水）～11月末予定

2 商品名

ハマの元気ごはん弁当（第2弾）

3 価格

646円（税込）

4 販売店舗

そうてつローゼン 51店舗（横浜市内 26店舗）



<ハマの元気ごはん弁当>

特徴！

女性やご高齢の方でも手に取りやすいボリューム(536kcal)で、
栄養バランスよくおかずを組み合わせたお弁当です。

主食(ご飯)、主菜(ひき肉のキャベツ包み、ローストチキン)、副菜(ごぼうサラダ、キャロットラペ、野菜ステーキ、煮物)がそろっているおすすめのお弁当です。



ハマの元気ごはん弁当の PR ポイント

1 第1弾の販売実績

令和5年7月にそうてつローゼンで販売した、30～50歳代の男性をターゲットとした「ハマの元気ごはん弁当」の第1弾は、**1か月間で2万6千食（7月の全弁当内での販売数1位）を販売する**など好評でした。

2 第1弾に関する市民の皆様の声（喫食者アンケート結果より）

購入した理由の上位が「栄養バランスがよい」「おいしそう」であったことや、「また食べたいと思う」が82%であったことから、1食で必要なエネルギー量が取れ、栄養バランスが整ったお弁当へのニーズが伺えました。

また、**女性やご高齢の方から、ボリュームを抑えた「ハマの元気ごはん弁当」を希望する声があったことを受け、このたび、主に女性やご高齢の方向けの栄養価の基準を満たしたお弁当を第2弾として販売することとしました。**

裏面あり

3 第2弾のコンセプトと栄養価

(1) ターゲット

女性やご高齢の方

(2) 特徴

- ・栄養バランスのよい組み合わせ（主食・主菜・副菜が揃う）
- ・1食分の適切なエネルギー、栄養がとれて満足感がある
- ・野菜がたっぷり

1/3日分以上の野菜量：ごぼうサラダ、キャロットラペ、野菜ステーキ、煮物など

※1日に必要な野菜摂取量は350gとされています。

(3) 「ハマの元気ごはん弁当 第2弾」と横浜市基準との比較

		そうてつローゼン 「ハマの元気ごはん弁当 第2弾」	横浜市基準 (主に女性や ご高齢の方向け)
エネルギー		536kcal	450~650kcal未満
主食	ご飯	150g	150~180g
主菜	魚、肉、卵、大豆製品	ひき肉のキャベツ包み ローストチキン	入れることは必須、 重量基準は無し
副菜	野菜、きのこ、海藻、いも	176g	140g以上
食塩相当量		2.8g	3.0g未満
脂質エネルギー比		22.6%	20~30%

野菜が多いとされる「幕の内弁当」でも70g程度*のため、その2倍以上の量!!
※出典: 令和5年国民健康・栄養調査 食品番号表 資料

横浜市が目指す食環境づくり



お問合せ先

【食環境づくりについて】 横浜市健康福祉局健康推進課健康づくり担当課長 岩松 美樹 Tel 045-671-3376
 【商品について】 相鉄ローゼン株式会社 経営管理部 中津川・富岡 Tel 045-319-7020

モデル事業の効果検証の 中間報告

赤松 利恵
お茶の水女子大学
2023年10月20日



今日の内容

1. モデル事業の概要
2. 弁当の販売金額の推移
3. ハマの元気ごはん弁当の販売による野菜等供給量の変化
4. 喫食者の意見・感想
5. 販売関係者のモデル事業後の意見・感想

1. モデル事業の概要

モデル事業の概要

- 販売期間 2023年7月1日～31日
- 販売場所 そうてつローゼン 全51店舗（販売個数26,058個）
- 抽出店舗 横浜市内5店舗（販売個数3,983個）



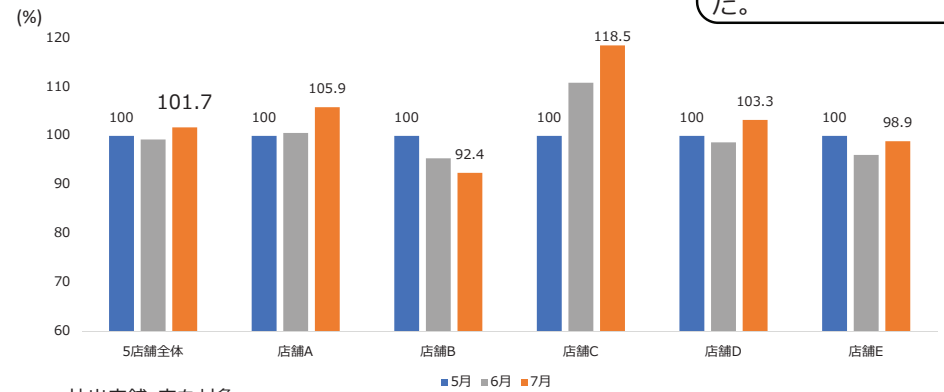
ハマの元気ごはん弁当
646円（税込）



2.弁当の販売金額の推移

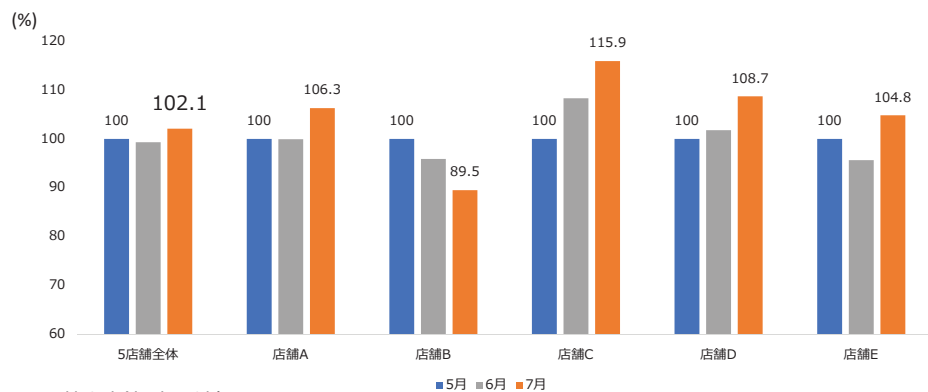
弁当全体の販売金額の推移

販売金額は、下がらなかった。2割程度のびた店舗もあった。



抽出店舗5店を対象
5月を100%とした場合、%。7月がハマの元気ごはん弁当の販売月間

店内製造弁当のみの販売金額の推移



抽出店舗5店を対象
5月を100%とした場合、%。7月がハマの元気ごはん弁当の販売月間

5店舗の7月の弁当販売金額順位 上位5位

	店舗A	店舗B	店舗C	店舗D	店舗E
1位	四季のあじわい天重 (小)	ハマの元気ごはん弁当	ハマの元気ごはん弁当	四季のあじわい天重海老・イカ	ハマの元気ごはん弁当
2位	のり弁当 (鮭)	四季のあじわい天重 (小)	四季のあじわい天重海老・イカ	ハマの元気ごはん弁当	タレカツ重
3位	ハマの元気ごはん弁当	かつ重 (大)	四季のあじわい天重 (小)	四季のあじわい天重 (小)	かつ重 (大)
4位	四季のあじわい天重海老・イカ	四季のあじわい天重海老・イカ	かつ重 (大)	かつ重 (大)	四季のあじわい天重 (小)
5位	しらすご飯弁当	かつ重 (小)	のり弁当 (鮭)	かつ重 (中)	しらすご飯弁当

すべての店舗で3位以内

3. ハマの元気ごはん弁当の販売による野菜等供給量の変化

方法

対象：

対象店舗5店舗の店内製造、工場製造それぞれの弁当で、5月の販売個数が上位5位以内であった計50個のうち、重複する弁当を除いた23個種類の弁当を各1個

方法：

栄養価→栄養成分表示から
野菜等重量→秤量



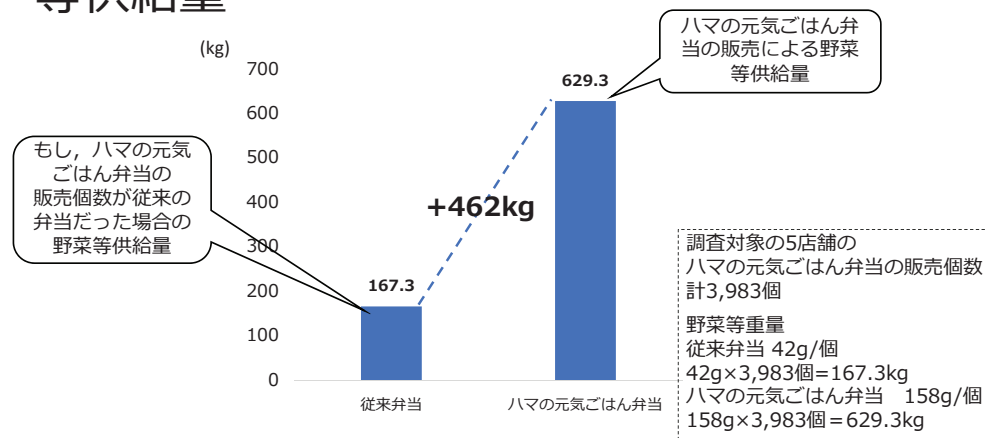
従来弁当の栄養価と野菜等重量

野菜等重量の差
116g

	税込価格 (円)	熱量 (kcal)	食塩 相当量(g)	エネルギー比率 (%)			調理前 野菜 等重量(g)
				たんぱく 質	脂質	炭水化物	
平均値 (標準偏差)	505 (102)	582 (150)	2.9 (1.1)	13.8 (4.0)	31.7 (8.3)	54.5 (9.5)	42 (21)
最小値	355	294	1.7	6.9	9.2	37.8	6
最大値	754	846	6.3	21.6	42.7	81.3	77
ハマの元気 ごはん弁当基準	—	650~850	3.5未満	—	20~30	—	140以上
ハマの元気 ごはん弁当	646	714	2.8	12.4	26.0	61.6	158

n=23, 抽出店舗5店舗の5月の販売個数5位内の23種類各1個計23個の弁当を対象

ハマの元気ごはん弁当の販売による野菜等供給量



4. 喫食者の意見・感想

方法

対象者：ハマの元気ごはん弁当購入者（51店舗）

調査方法：弁当のふたの二次元バーコードから、サイトにアクセスし、回答

実施期間：2023年7月

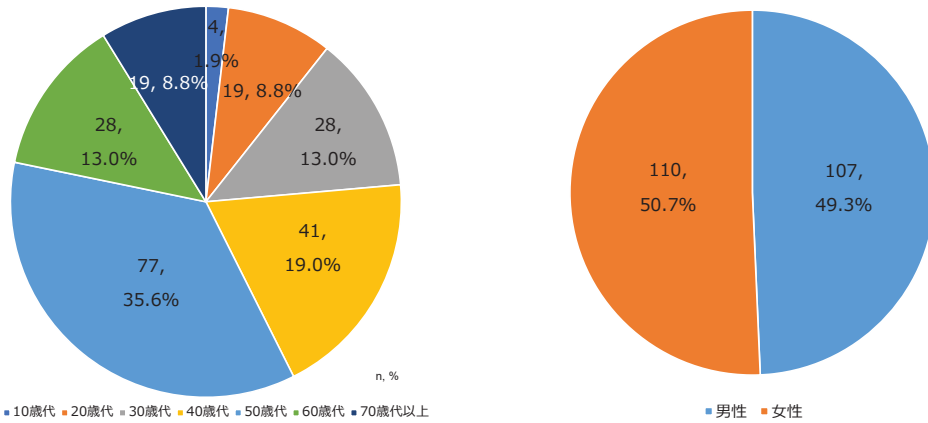
回収数：217人

回収率：0.83%

51店舗の販売個数26,058個だったことから、分母を26,058で計算

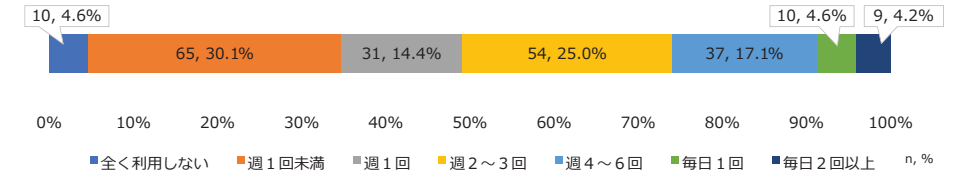


年代と性別

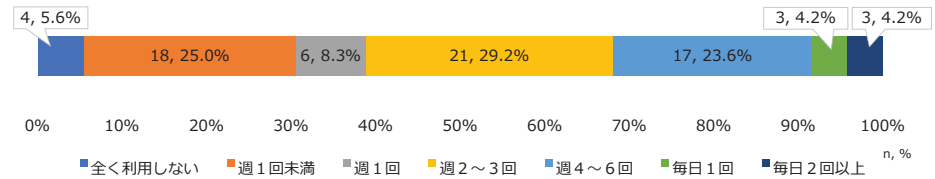


スーパーやコンビニで購入した食事を食べる頻度

全体 (n=216)



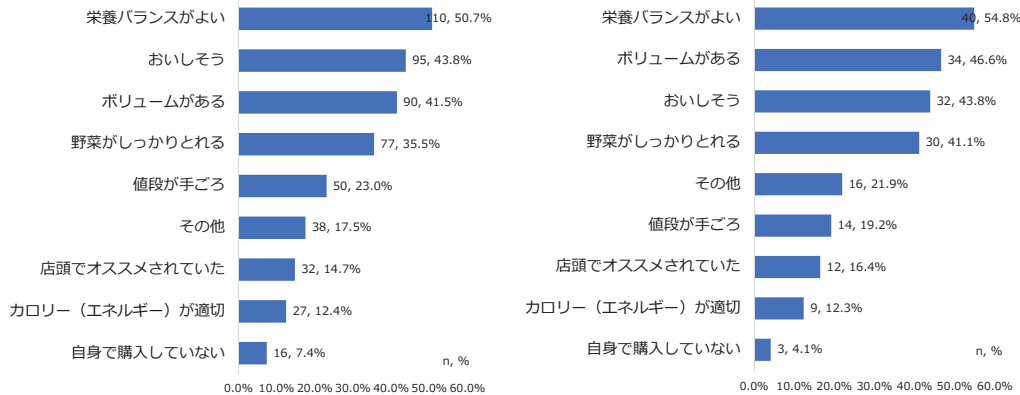
30~50歳代の男性 (n=72)



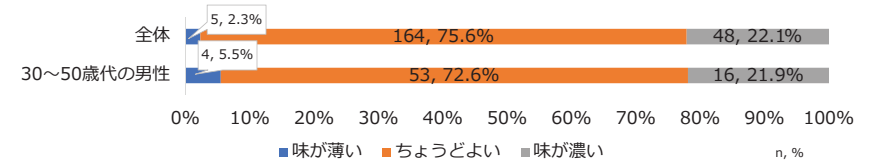
購入した理由 (複数選択)

全体 (n=217)

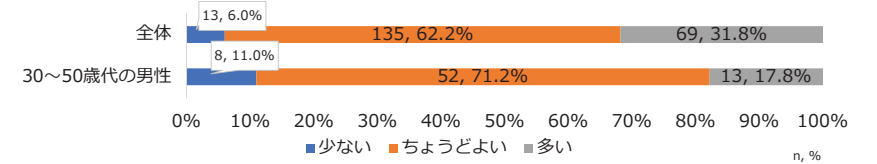
30~50歳代の男性 (n=73)



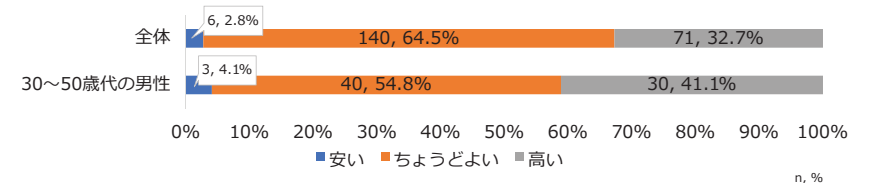
味付け



量

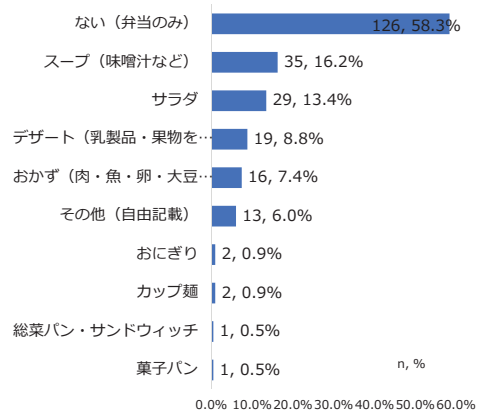


値段

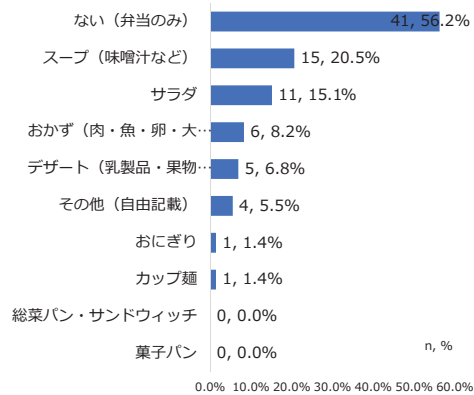


弁当と一緒に食べたもの（複数選択）

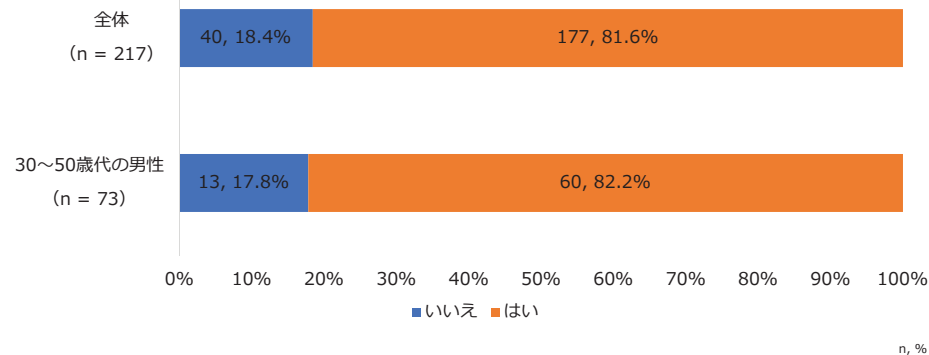
全体 (n=217)



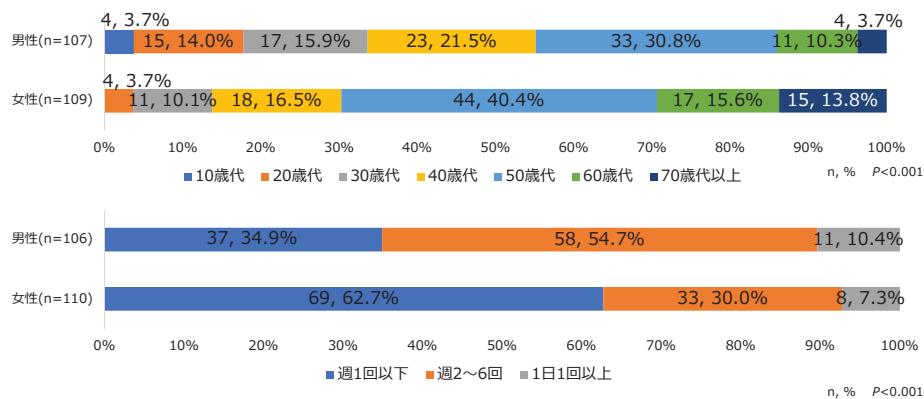
30～50歳代の男性 (n=73)



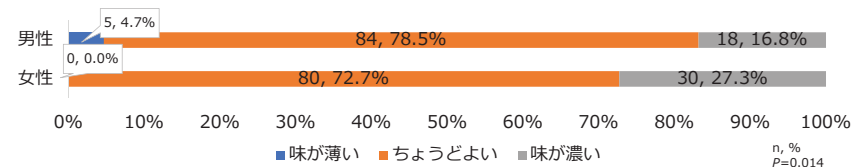
また、食べたいと思うか



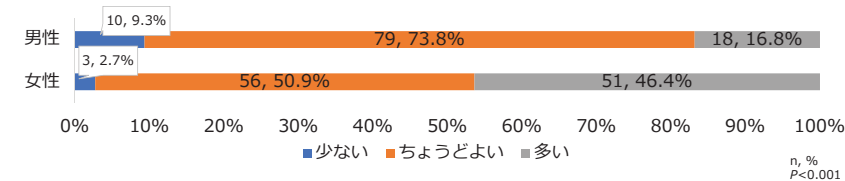
年代，中食の利用頻度（男女比較）



味付け

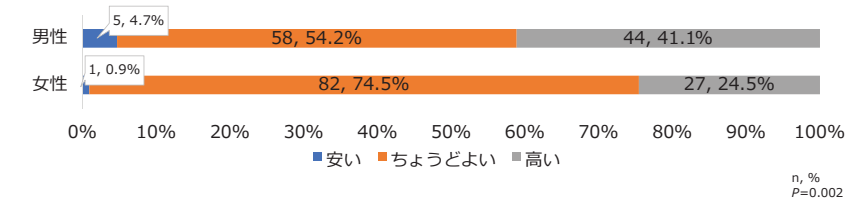


量

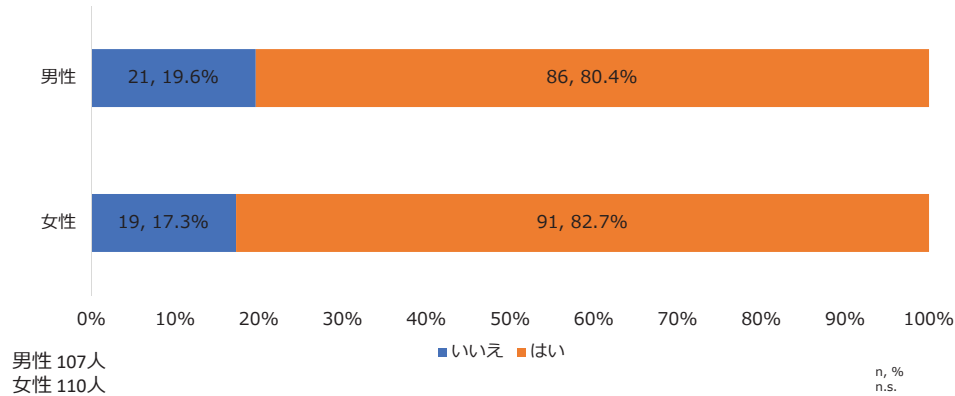


値段

男性 107人
女性 110人



また、食べたいと思うか



5. 販売関係者のモデル事業後の意見・感想

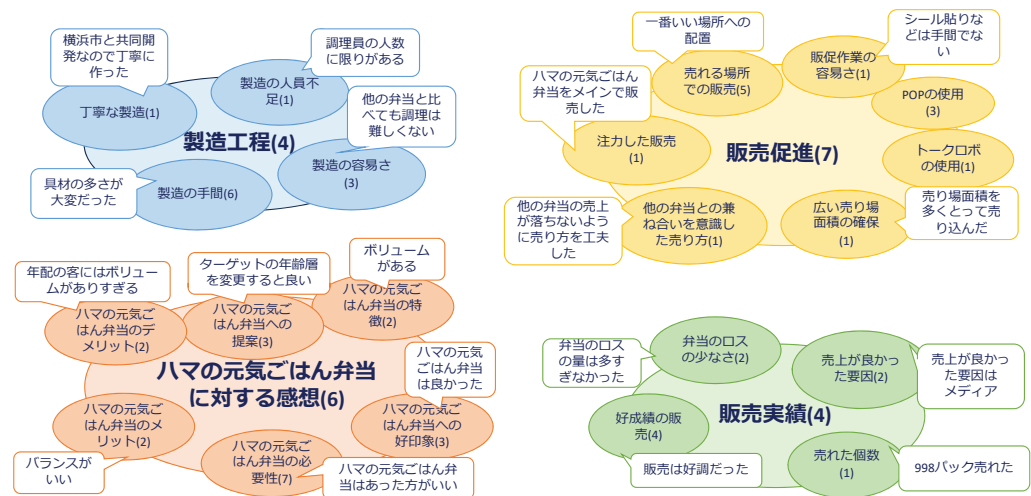
方法

2023年8月9日に、対象5店舗に出向き、販売関係者にインタビューを行った



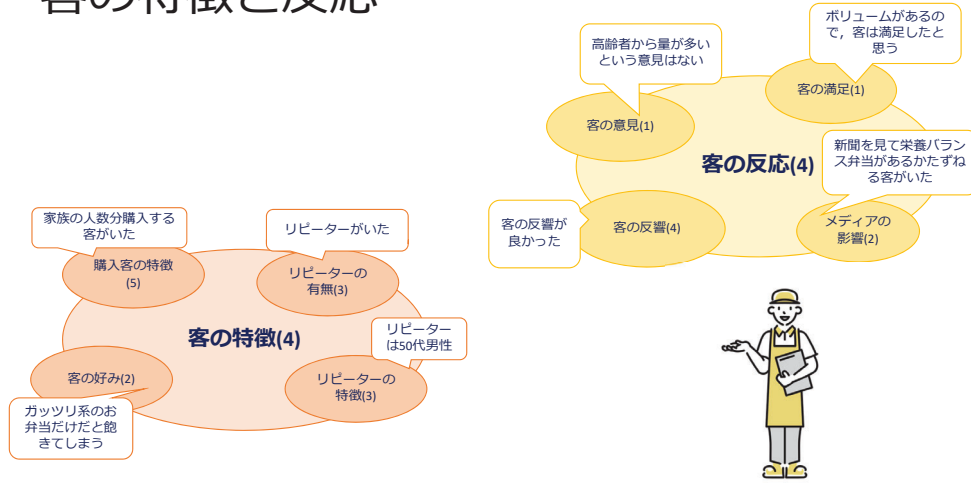
販売関係者の感想と意見

カテゴリ内の () はサブカテゴリ数,
サブカテゴリ内の () はコード数



客の特徴と反応

カテゴリ内の () はサブカテゴリ数,
サブカテゴリ内の () はコード数



謝辞と倫理的配慮

本報告をまとめるにあたって、お茶の水女子大学ライフサイエンス専攻谷内ななみ、佐藤清香をはじめ、研究室の学生の協力を得た。

販売関係者へのインタビューは、お茶の水女子大学の人文社会科学の倫理審査委員会の審査と承認を受けた後、実施している（通知番号第2023-34号、第2023-87号、第2023-100号）。

<令和6年度からの食環境づくりのための新しい枠組みについて>

- ・名称:ハマの元気ごはん提供店
- ・登録店の募集内容:「ハマの元気ごはん弁当提供店」「ハマの元気ごはんメニュー提供店」
- ・年齢や活動量に応じて必要な摂取エネルギー量をカバーできるように、エネルギーの違いで2種類の基準【R(レギュラー)450~650kcal未満、L(ラージ)が650~850kcal】を設けています。
- ・中食や外食を扱う食品関連事業者が取り組みやすいよう、取組の基準を3段階としました。
- ・主食がご飯以外になる場合は、主菜が少なならないよう、「炭水化物のエネルギー比が50~65%の範囲に入ること」を留意事項に記載しています。
- ・メニューや栄養価計算のサポートは、横浜市で行うことを考えています。

名称:ハマの元気ごはん提供店

		弁当の基準	
【中食】 ハマの元気ごはん弁当 提供店	マークについては、今後検討します。 ↓	ハマの元気ごはんR(レギュラー) ・栄養バランスを考慮して「ちゃんと」食べたい一般女性の方向け 生活の大部分が座位で、静的な活動が中心な女性向け	ハマの元気ごはんL(ラージ) ・栄養バランスを考慮して「しっかり」食べたい男性や女性の方向け 座位中心の仕事だが、職場内での移動や立位での作業・接客等、通勤・買い物での歩行、家事、軽いスポーツ、のいずれかを含む場合 移動や立位の多い仕事への従事者、あるいは、スポーツ等余暇における活発な運動習慣を持っている場合
	基準の①~④を満たすことを表したマーク	1商品で栄養バランスが整った弁当の提供 ①エネルギー:450~650kcal未満 ②主食(ご飯150~180g)+主菜+副菜(140g以上)がそろっている。 ③脂質のエネルギー比(脂質20~30%) ④食塩摂取量 3.0g未満	1商品で栄養バランスが整った弁当の提供 ①エネルギー:650~850kcal ②主食(ご飯150~200g)+主菜+副菜(140g以上)がそろっている。 ③脂質のエネルギー比(脂質20~30%) ④食塩摂取量 3.5g未満
	基準の①~②を満たすことを表したマーク	1商品で栄養バランスが整った弁当の提供 ①エネルギー:450~650kcal未満 ②主食(ご飯150~180g)+主菜+副菜(140g以上)がそろっている。	1商品で栄養バランスが整った弁当の提供 ①エネルギー:650~850kcal ②主食(ご飯150~200g)+主菜+副菜(140g以上)がそろっている。
	基準の①~②(野菜が70g以上)を満たすことを表したマーク	1商品で栄養バランスが整った弁当の提供 ①エネルギー:450~650kcal未満 ②主食(ご飯150~180g)+主菜+副菜(70g以上)がそろっている。	1商品で栄養バランスが整った弁当の提供 ①エネルギー:650~850kcal ②主食(ご飯150~200g)+主菜+副菜(70g以上)がそろっている。
<留意事項>		※副菜は、野菜・いも類・きのこ類・海藻類・こんにゃくを主に使った料理 ※主食がご飯以外の場合は、炭水化物のエネルギー比が50~65%の範囲に入ること ※どの基準においても、食塩相当量は、R(レギュラー)は3.0g未満、L(ラージ)は3.5g未満に近づけることが望ましい	

		セットメニューの基準	
【外食】 ハマの元気ごはんメニュー 提供店	マークについては、今後検討します。 ↓	ハマの元気ごはんR(レギュラー) ・栄養バランスを考慮して「ちゃんと」食べたい一般女性の方向け 生活の大部分が座位で、静的な活動が中心な女性向け	ハマの元気ごはんL(ラージ) ・栄養バランスを考慮して「しっかり」食べたい男性や女性の方向け 座位中心の仕事だが、職場内での移動や立位での作業・接客等、通勤・買い物での歩行、家事、軽いスポーツ、のいずれかを含む場合 移動や立位の多い仕事への従事者、あるいは、スポーツ等余暇における活発な運動習慣を持っている場合
	基準の①~④を満たすことを表したマーク	1食で栄養バランスが整ったメニューの提供 ①エネルギー:450~650kcal未満 ②主食(ご飯150~180g)+主菜+副菜(140g以上)がそろっている。 ③脂質のエネルギー比(脂質20~30%) ④食塩摂取量 3.0g未満	1食で栄養バランスが整ったメニューの提供 ①エネルギー:650~850kcal ②主食(ご飯150~200g)+主菜+副菜(140g以上)がそろっている。 ③脂質のエネルギー比(脂質20~30%) ④食塩摂取量 3.5g未満
	基準の①~②を満たすことを表したマーク	1食で栄養バランスが整ったメニューの提供 ①エネルギー:450~650kcal未満 ②主食(ご飯150~180g)+主菜+副菜(140g以上)がそろっている。	1食で栄養バランスが整ったメニューの提供 ①エネルギー:650~850kcal ②主食(ご飯150~200g)+主菜+副菜(140g以上)がそろっている。
	基準の①~②(野菜が70g以上)を満たすことを表したマーク	1食で栄養バランスが整ったメニューの提供 ①エネルギー:450~650kcal未満 ②主食(ご飯150~180g)+主菜+副菜(70g以上)がそろっている。	1食で栄養バランスが整ったメニューの提供 ①エネルギー:650~850kcal ②主食(ご飯150~200g)+主菜+副菜(70g以上)がそろっている。
<留意事項>		※副菜は、野菜・いも類・きのこ類・海藻類・こんにゃくを主に使った料理 ※主食がご飯以外の場合は、炭水化物のエネルギー比が50~65%の範囲に入ること ※どの基準においても、食塩相当量は、R(レギュラー)は3.0g未満、L(ラージ)は3.5g未満に近づけることが望ましい	

令和5年度「歯と口の健康週間」行事の実施報告

1 中央行事

(1) 特設サイトによるWEB開催（令和5年6月1日～7月31日）

ア コンテンツ

- ・YOKOHAMA 歯っぴースマイルフォトコンテスト 2023
- ・絵しりとりチャレンジ in Yokohama
- ・歯みがき動画「PPAP2023～歯みがきバージョン～」
- ・コラム 世界の歯みがき事情など

イ 実績

アクセス数 9,753PV （参考）8,963PV (R4)



(2) 株式会社良品計画と連携した取組（令和5年7月2日）

無印良品コレットマーレみなとみらい店において、「脱マスクでも自信が持てる口元に！」をテーマに、お口の健康イベントを開催しました。

当日はお口の健康チェックや、歯科相談・ブラッシングアドバイス等を行い、20～30歳代の方を中心に66人が参加されました。

【当日の様子】



2 地区行事

各区で区歯科医師会および地域団体等と連携し、歯科健診・相談やフッ素塗布、講演会、パネル展示等を行いました。（実績等詳細については、別紙一覧表のとおり）

【わくわく親子健康フェスタ@星天 qlay（保土ヶ谷区）の様子】



令和5年度 横浜市歯と口の健康週間地区行事 実施一覧

区名	実施日	実施内容	参加人数
鶴見区	5月22日～ 7月7日	①歯と口の健康に関する絵・川柳コンクール 区役所にて表彰式開催(6/26)、作品掲示 ②健康づくりパネル展(たばこ、歯と口、食育)	①応募作品:18 (入賞4) ②181 (リーフ配布)
神奈川区	6月29日(木)	歯科健診・フッ素塗布・矯正相談	68人
西区	6月8日(木) 14:30～15:45	「子どもフッ化物塗布」対象:2歳以上の未就学児 「歯科相談会」西区歯科医師会による全年齢対象の歯科相談	34組 20組
	6月8日(木) 13:30～16:00	「健康づくり応援イベント」 食育・歯科・健康情報の展示、骨密度測定、体力測定、ベジチェックなど	409人 (延べ人数)
中区	6月1日(木)	講演会「オーラルフレイル予防について」 口臭測定、位相差顕微鏡での細菌観察、唾液量測定	51人
南区	6月1日(木)	口腔機能測定(オーラルディアドコネシス測定)、 歯科健康相談、パネル展示、講座	84人
港南区	6月1日(木) 14:00～16:00	フッ素塗布&歯科健診(小学生以下)	85人
		親子で食育体験・ベジメータ測定	104人
		保護者の骨密度測定、乳がん予防啓発	64人
保土ヶ谷区	6月25日(日) 10:00～15:00	わくわく親子健康フェスタ@星天qlay ・クイズラリー(お土産付) ・歯科コーナー(むし歯リスクテスト、お口機能測定、歯科相談) ・健康情報・食事相談、食育コーナー ・保育園コーナー	189人
	7月9日(日) 10:00～13:30	わくわく親子健康フェスタ@歯科医師体験 ・指の型取り・歯を磨いてみよう	18人(16組)
旭区	6月29日(木)	歯科医師会による無料歯科相談、薬剤師会による無料お薬相談	81人
		8020高齢者よい歯のコンクール	23人
磯子区	6月10日から 6月16日まで	けんこうパネル展	661人
	6月13日(火) 14:00～16:00	はじめてのフッ化物塗布	9人
金沢区	6月8日(木) 10:30～15:45	歯科相談	13人
		お口の能力測定 ※食育月間パネル展も同時開催	44人
港北区	6月4日(日) 12:00～15:30	「歯と口の健康週間行事」手に入れよう 長生きチケット 歯みがきで	300人 (延べ人数)
	6月	港北区歯科医師会作成の歯と口の健康週間リーフレットを乳幼児健診および区役所実施の歯科保健事業等で配布	650
緑区	6月1日(木) 10:00～12:00	個別相談、ブラッシング指導、口腔ケアグッズ配布	200人
	6月27日(火) 13:00～17:00	フレイル・オーラルフレイル予防講演会、口腔機能測定、健康チェックなど	190人
青葉区	5月	広報5月号に歯科医師会と啓発記事の掲載	
	5月18日(木)	ラジオ(あおバリューRadio)で広報5月号トピックス 『歯と口の健康週間』について紹介	
	6月5日(月)～ 6月8日(木)	歯科医師会とパネル展	
都筑区	6月24日(土) 10時～13時	「食育・健康フェア」～野菜モリモリカムカム大作戦～ 都筑区歯科医師会による歯科相談、食育・健康パネル展、咀嚼チェックガムと歯みがきミニ講座、「健口くん」でオーラルフレイルチェック、災害時の口腔ケアについての啓発など(その他食育講座、大腸トンネル、ベジチェック、健康チェック等)	歯科相談 48人 歯ブラシ・リーフレット 配布 大人:153人 子ども:149人
戸塚区	6月1日(木) 13:30～15:30	歯科口腔保健啓発イベント 歯科健康チェック(口臭チェック、口腔機能チェック)、 健康チェック(血管年齢チェック)	47人
	6月1日(木)～ 6月9日(金)	区役所(3階区民広間、子育てルーム) むし歯予防、歯周病予防、オーラルフレイル予防、災害時の口腔ケア等のパネル展示、クイズ形式での啓発	185人 (クイズ参加数)
	5月30日(火)～6 月12日(月)	戸塚図書館 むし歯予防、歯周病予防、オーラルフレイル予防、災害時の口腔ケア等の展示、歯科書物のコーナー	
栄区	6月11日(日) 10:00～12:00	①フッ素塗布 ②歯の模型を使った歯科医師体験 ③歯科相談	①35②14③32 延べ81人
泉区	6月1日(木) 10:00～14:00	歯科医師による個別相談、オーラルディアドコネシス検査(健口くん使用)、 口腔がんのパネル啓発など	86人
瀬谷区	6月4日(日) 10:00～15:00	高齢者よい歯のコンクール、フッ素塗布、歯科相談等	55人

市民向けリーフレット「糖尿病の専門家が「今」あなたに伝えたい3つのこと」の 配布状況及び効果測定について

1 趣旨

糖尿病の重症化を予防するには、発症初期段階を含めて病状に応じた適切な時期に、必要な治療、食事・運動・薬等に関する保健指導につながる事が大切です。

令和2年度に、患者自身の自発的な受診・受援行動を促すとともに、関係機関の連携推進にもつながる市民向けリーフレットを作成しました。

この市民向けリーフレットの配布状況と効果測定について報告します。

2 市民向けリーフレット

区福祉保健センターでは、糖尿病の重症化を予防するために、糖尿病についての啓発や適切な生活習慣等の改善を促すための個別相談、教室等の案内チラシをダイレクトメールで送付しています。

市民向けリーフレットは、このダイレクトメールの配布物のひとつとして、血糖値やHbA1cが高い方が糖尿病について正しく理解し、糖尿病の予防や早期治療を目的に、内科・糖尿病内科を受診し、眼科や歯科も受診していただくことも目的として作成しました。

3 配布状況

令和3年度から配布を開始。数値は令和5年度実績。

各区福祉保健センター（ダイレクトメール）	5,345部
横浜市薬剤師会	10,500部
横浜市歯科医師会	8,500部（会員1,700人×5部）
特定健診実施医療機関	5,890部（1,178医療機関×5部）
眼科医療機関	1,105部（221医療機関×5部）

ダイレクトメール 対象者	<p>一部の区におけるモデル実施を経て、令和2年度から全区の対象者にダイレクトメールを送付。令和3年度以降のダイレクトメールに市民向けリーフレットを同封。</p> <p>下記、①～④の全て該当する人を対象者として送付。</p> <p>①前年度特定健診受診かつ健診時年齢39～73歳</p> <p>②ヘモグロビンA1c 6.4～6.9</p> <p>③特定保健指導非該当者</p> <p>④抽出時：当該年度6月時点で国民健康保険加入者 （糖尿病又は糖尿病予備群の人、HbA1c7%未満をメインターゲットとして、1型糖尿病は対象外する）</p> <p>※令和2年度は新型コロナウイルス感染症の流行をうけ、例外的に抽出時期が2か月遅れの8月末となっています。</p>
-------------------------	--

4 効果測定

市民向けリーフレット活用の効果測定として、全区におけるダイレクトメール送付対象者について、市民向けリーフレットを同封した令和3年度と、同封していない令和2年度について、本市が保有するビッグデータ YoMDB (Yokohama original Medical Data Base : ヨムディービー) を用いて、ダイレクトメール送付後の受診の有無等を比較しました。

(1) 対象者抽出

対象者	R2年度(2020年度)	R3年度(2021年度)
	(リーフレットなし)	(リーフレットあり)
	4,810人	3,718人

(2) 指標

指標	測定時点	リーフレット送付群と非送付群との比較の仮説
①HbA1c 検査の有無	ダイレクトメール送付後	特定健診又は保険診療で HbA1c 検査を受けた人が多い。
②眼底検査の有無	3か月以内	保険診療で眼底検査を受けた人が多い。
③歯周組織検査の有無		保険診療で歯周組織検査を受けた人が多い。

(3) 測定結果

①HbA1c 検査の有無

	R2年度 (リーフレットなし)	R3年度 (リーフレットあり)
あり	3,148 (65.4%)	2,558 (68.8%)
なし	1,662 (34.6%)	1,160 (31.2%)
計	4,810 (100.0%)	3,718 (100.0%)

P値	0.001
----	-------

②眼底検査の有無

	R2年度 (リーフレットなし)	R3年度 (リーフレットあり)
あり	1,584 (32.9%)	1,322 (35.6%)
なし	3,226 (67.1%)	2,396 (64.4%)
計	4,810 (100.0%)	3,718 (100.0%)

P値	0.011
----	-------

③歯周組織検査の有無

	R2年度 (リーフレットなし)	R3年度 (リーフレットあり)
あり	1,876 (39.0%)	1,530 (41.2%)
なし	2,934 (61.0%)	2,188 (58.8%)
計	4,810 (100.0%)	3,718 (100.0%)

P値	0.044
----	-------

5 考察

令和2年度にダイレクトメールを送付した群（リーフレットなし）と、令和3年度送付群（リーフレットあり）とに分け、比較を行ったところ、ダイレクトメール送付の約3か月後において、リーフレットありの令和3年度の方がHbA1c、眼底検査、歯周組織検査を実施している割合が高く、有意な差が認められました。

よって、当該市民向けリーフレットの送付は、受診行動等を促すことについて、一定の効果があったと考えられます。

なお、今回比較した令和2年度対象者と令和3年度対象者はそれぞれ令和元年度と令和2年度の特定健診受診者の中から抽出されており、対象者属性の比較は行っていません。コロナ禍の令和2年度に特定健診を受診している令和3年度の対象者の方は健康に対する意識がより高かった可能性があります。



糖尿病の専門家が「今」、 あなたに伝えたい3つのこと

健診を受けたら、
「糖尿病の疑い」と
判定されました

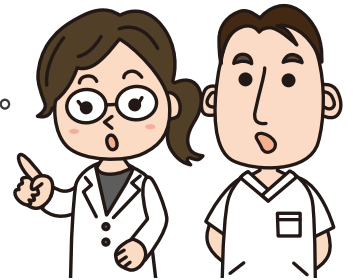


3年前から健診のたびに
「糖尿病の気がある」と指摘されていたけど、
痛くもかゆくもなかったので、
そのまま放置していたんだよな…
そういえば、親も糖尿病には気をつけていたな…
ひどくなる前に受診してみようかな…

血糖値や**ヘモグロビン・エーワンシー**※が**高い**あなたは、
糖尿病が重症化する危険があります。

放置すると、手足の神経障害・視力低下・腎機能低下などの恐れがあります。
受診していない場合は、まずは内科か糖尿病内科を受診しましょう。

※ヘモグロビン・エーワンシー(HbA1c)とは、過去1~2か月の血糖値の平均的な状態を表すもの



「今」あなたに行ってほしい3つのこと

- 内科**か**糖尿病内科**を受診する
- 眼科**で**網膜症**の検査を受ける
- 歯科**で**歯周病**の検診を受ける

※すでに受診中の方は、主治医の指示に従って受診を続けましょう。

医療機関を
探したい方は
こちらへ

横浜市 医師会
(内科、糖尿病内科、眼科)



横浜市 歯科医師会
(歯科)



お薬のことは
薬剤師へ

横浜市 薬剤師会
(薬局)





糖尿病の本当の怖さは、

全身の血管と体の機能にダメージを与えること!

重要な血管の動脈硬化
心筋梗塞、脳梗塞

自覚症状がないからといって放置していると、次のような合併症が重症化するリスクが高まります。

糖尿病性神経障害
足の感覚が鈍る
潰瘍、切断

糖尿病網膜症
視力低下、失明

糖尿病性腎症
腎機能が低下し人工透析

感染症
かかりやすい
重症化しやすい

歯周病
歯肉からの出血
歯がグラグラする



あなたらしい生活をするために

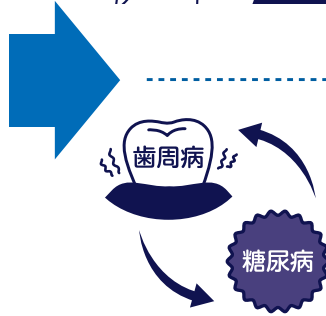
まずは

内科か糖尿病内科の
かかりつけ医を持つ



眼科で網膜症等の検査を定期的に行う

網膜症とは ~「まだ見えているから大丈夫」ではありません!~
視力が低下し、車の運転や調理などの日常生活に支障が生じます。
見えにくさを自覚した時には、元の視力に戻せない状態まで悪化していることが多いです。定期検査で早期発見しましょう。



歯科で歯周病のチェックを定期的に行う

糖尿病と歯周病の関係
歯周病は、糖尿病の単なる合併症ではありません。
歯周病を治療することによって
血糖値の改善につながった研究成果が、数多く報告されています。

早めに治療を開始し、
血糖値を上手にコントロールして、
糖尿病の合併症を予防すれば、
あなたらしい生活を守るだけでなく、
治療にかかる費用を抑えることができます。
定期通院・検査、食事・運動・薬が大切です。

食事については区役所の管理栄養士にご相談ください

横浜市 健康づくり係



受動喫煙防止対策事業について

1 事業概要

受動喫煙を防止するため、健康増進法に基づく事業所への指導や市民からの通報対応などを通じ、ルールが順守される環境づくりを推進するほか、法の趣旨について広く周知啓発を実施し、受動喫煙防止に対する市民意識のさらなる向上に取り組みます。

2 令和5年度の主な取組

(1) 通報対応

市民から寄せられる通報に基づき、飲食店を中心とした事業所等に対し、屋内の受動喫煙防止対策に関する法令違反の改善を指導するとともに、屋外に設置された灰皿についても、設置者に対し、受動喫煙が生じないように対策を依頼しています。また、路上喫煙が深刻なスポットにおいて定期的な街頭啓発や看板掲出による注意喚起を行い、喫煙時の配慮を呼び掛けています。

- 令和4年度 通報対応件数：467件
- 令和5年度 通報対応件数：279件※10月末現在

看板



(2) 受動喫煙防止対策に関する周知啓発

ア 市民向けの周知啓発

新たに啓発動画を作成し、市内3か所の映画館、地下鉄車内ビジョンや駅のデジタルサイネージで受動喫煙防止をPRしました。また、YouTube 広告、インターネットバナー広告、市 SNS を使った広報も実施しています。

- 令和5年度
 - ・映画館広告：動員者数 計41,605人（4月28日～5月11日）
 - ・横浜市営地下鉄車内ビジョン（5月、11月）
 - ・駅デジタルサイネージ：桜木町駅、新横浜駅（11月）
 - ・YouTube広告（11月）
 - ・インターネットバナー広告（5月、11月）
 - ・市SNSを使った広報（5月、11月）

啓発動画



イ 飲食店向けの周知啓発

各区で実施される食品衛生責任者講習会において、屋内禁煙のルールなど受動喫煙防止対策について説明しています。

- 令和4年度 5,162人 88回
- 令和5年度 1,062人 39回※10月末現在

よこはまウォーキングポイント事業について

1 事業概要

市民の皆様にも、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健康づくりに取り組んでいただくことを目的にした事業で、歩数に応じたポイントが付与され、抽選で商品券等が当たります。

2 参加状況（令和5年9月末時点）

(1) 参加登録者数

368,866人（歩数計 312,829人※、アプリ 104,226人※）

※ 歩数計・アプリの重複参加者 48,189人を含む

■参加登録者数の年代別内訳

（単位：人）

年代	全体			
	歩数計	アプリ	両方	
18～39歳	29,486 (8.0%)	12,245 (4.6%)	10,490 (18.7%)	6,751 (14.0%)
40～64歳	138,602 (37.6%)	75,814 (28.6%)	34,726 (62.0%)	28,062 (58.2%)
65～74歳	76,215 (20.7%)	58,084 (21.9%)	8,153 (14.5%)	9,978 (20.7%)
75歳～	124,563 (33.8%)	118,497 (44.8%)	2,668 (4.8%)	3,398 (7.1%)
合計	368,866 (100%)	264,640 (100%)	56,037 (100%)	48,189 (100%)

(2) アクティブユーザー数※

80,093人（歩数計 47,251人、アプリ 32,842人）

※ 令和5年7～9月に1回以上歩数送信をした参加者数

■参加登録者数・アクティブユーザー数の推移（歩数計・アプリ別）

（単位：人）

		令和元年度	2年度	3年度	4年度	5年度
歩数計	参加登録者数	309,607	312,670	310,968	312,550	312,829
	アクティブユーザー数	79,936	65,829	56,827	50,243	47,251
アプリ	参加登録者数	50,807	66,246	76,146	94,156	104,226
	アクティブユーザー数	34,608	22,973	26,353	29,955	32,842

※ 令和元年度から4年度は各年度末時点、5年度は9月末時点

※ 令和2年度までの参加登録者数は退会者数を含んだ数

(3) 事業所参加の状況

登録事業所数 1,265事業所

参加従業員数 49,498人（歩数計 43,981人、アプリ 5,517人）

(4) リーダー設置状況

961か所（他に、ローソン、ミニストップの「Loppi」端末でも送信可）

3 令和5年度の主な取組・実績

(1) アプリのイベント機能の利用状況（11月8日時点）

- ・ **スタンプイベント**：指定スポットを巡るとボーナスポイントや区局独自のプレゼントをもらえる機能
16回実施、3,811人参加
- ・ **ミッション**：一定期間に指定の歩数を歩くとプレゼントや割引を受けられるクーポンをもらえる機能
5回実施、9,289人参加
- ・ **写真投稿**：おすすめスポットやグルメの写真を投稿し他の参加者に紹介できる機能
投稿件数 24,008件（～9月）、フォトコンテスト2回実施（9月、12月）

(2) イベントへのブース出展

ウォーキングや商店街等のイベントにブースを出展し、アプリの登録支援や操作説明をメインに実施
現在まで3回出展、年度内に更に3回出展予定

(3) ENJOY WALKING 2023（9～12月）

参加者の継続支援及び新規参加の促進を目的に、様々な企画を集中的に行うキャンペーン

企 画	概 要
お友達紹介キャンペーン（9月）	友人や家族等にアプリを紹介すると、抽選で商品券をプレゼント
チーム対抗戦（10月）	家族や友人、職場の仲間とチームを組んで、1日平均8,000歩を目指す
特別ミッション（11月）	ミッション（1日平均8,000歩）をクリアし申込みいただいた方から抽選で通信機能付き血圧計などをプレゼント
フォトコンテスト	①横浜のとおきスポット（9月）、②ヨルノヨ（12月）をテーマにした写真をアプリを使って投稿
アプリ新規登録キャンペーン（10～11月）	初めてアプリに参加した方全員に300ptプレゼント
「参加者の声」募集（11月）	参加して良かったこと、楽しかったことや普段の活用方法を募集し、好事例をホームページで紹介
団体事例募集（10～12月）	事業所・団体におけるアプリや歩数計を使った健康づくりの取組事例を募集し、ホームページで紹介

(4) 個人表彰

歩数等の目標を達成した方にもれなく表彰状と記念品（クリアファイル）を贈呈
令和4年度に目標を達成した9,257名（歩数計9,026名、アプリ231名）が対象

(5) 市大・NTTグループとの生活習慣病等への影響に関する検証結果の公表（9月記者発表）

参加者のうち1日10,000歩以上歩いた人は、参加していない人に比べて、糖尿病の新規発症率が62%、重症化率が67%低いことが分かりました。

(6) 第3期後の事業のあり方検討

第3期期間中（令和7年度まで）は現行事業を継続します。

令和8年度以降の事業のあり方については、一般のウォーキングアプリの普及や高齢者のスマートフォンの保有率の上昇等、事業を取り巻く状況の変化や事業費負担の状況を踏まえながら、「健康横浜21」の策定に合わせて検討しています。

横浜を健康な“まち”にしよう 中高生夏休み作文コンクールについて（実施報告）

横浜市立大学医学部公衆衛生学教室、学生団体 teenmedica(※)、横浜市健康福祉局の主催で、横浜市内在住及び横浜市内の学校に通う中高生を対象に、横浜市の健康課題をテーマとする作文コンクールを初めて開催しましたので、御報告します。

(※)学生団体 teenmedica：「答えは自分で考える」「人と人をつなぐ」「中高生と医療について考える」ことをミッションとする学生団体。代表の2名は、共に横浜市立大学医学部医学科の現役学生。

1 作文コンクール概要

名称	横浜を健康な“まち”にしよう 中高生夏休み作文コンクール
テーマ	大人が知らない横浜市の健康課題を見つけよう
開催趣旨	横浜市の中高生が健康課題を見つけ、課題解決策のアイデアを市民に向けて発信することにより、市民の健康意識の向上につなげるとともに、横浜市の健康づくり対策に活用すること
募集期間	令和5年7月1日（土）から9月1日（金）まで
応募方法	WEB又は郵送
応募資格	横浜市内に住む中高生及び横浜市内の学校に通う中高生



2 応募内容及び表彰式

主催者による審査を経て、大人が見逃している健康課題を鋭く指摘した応募作品の中から、最優秀賞、優秀賞（公衆衛生賞・健康推進賞）を決定し、令和5年11月12日（日）に表彰式を開催しました。表彰式では、受賞者に思いをお話いただくとともに、学術的な観点や行政の観点からの主催者によるフィードバックを実施しました。

(1) 受賞作品

中学生部門	最優秀賞	「日常生活と健康」 慶應義塾普通部3年 有馬敬人さん 子どもから高齢者まで外に出る機会が減り、運動不足になっていることを課題にあげ、横浜市の坂や広い公園、競技場を利用したアイデアを提案
	公衆衛生賞（優秀賞）	「高齢者の「デジタル格差」から見たこと～僕らの当たり前を押し付けないために～」 開成中学校2年 竹田優希さん オンライン診療をはじめとしたデジタル化に馴染むことのできない高齢者を課題にあげ、インターネットの利用可能状況に応じて適切なサポートを得られる機会の提供を提案
高校生部門	最優秀賞	「高齢者特有の価値観と熱中症リスクの関係 ～自主的に行動して予防するために～」 横浜雙葉高等学校3年 竹田光希さん 近年の地球温暖化による気温の上昇と高齢者を中心とした熱中症による救急搬送者の増加を課題にあげ、アラーム機能付きのデジタル温度計を行政から配布し、使用を推奨することを提案
	健康推進賞（優秀賞）	「「睡眠」を時間割に取り入れる必要について」 横浜学園高等学校1年 伊藤愛菜さん 日本人の睡眠が不足していることを課題にあげ、睡眠の質を上げるために運動することや、睡眠の時間を補うために仮眠を取ることを提案

(2) 応募作品

運動や睡眠に関するキーワードが多く見られました。
高齢者、喫煙、公園などのキーワードも見られました。



【参考】作文コンクールホームページ

https://www.yokohama-cu.ac.jp/news/2023/yokohama_health_competition2023.html



第3期健康横浜21 策定・推進スケジュール（予定）

資料12

	令和4年度				令和5年度				令和6年度 (仮)
	4-6月	7-9月	10-12月	1-3月	4-6月	7-9月	10-12月	1-3月	
市会					第2回定例会 骨子案	第3回定例会 素案	第4回定例会 パブコメ報告	第1回定例会 議案審議	
健康横浜21 推進会議		● 9/2		● 3/29	委員改選	● 7/13	● 11/28		● 4月 ● 下半期
評価策定部会		● 8/1	● 11/30	● 2/15	● 5/8		● 10/25	● 3月	【令和5年度 で終了予定】
主な作業	○最終評価報告書 公表	○健康課題の抽出	○目標・指標と取組 の検討	○骨子案作成	○目標値検討 ○素案作成	○素案確定 ○市民意識調査検討	○議案エントリー ○パブコメ実施 ○原案作成	○市民意識調査 ○策定公表	○計画の推進
歯科部会		● 7/13	● 10/24			● 6/14	● 11/8		【年2回予定】
主な作業		○骨子案の検討 ○健康課題の検討 ○目標・指標の検討	(7月部会の続き) ○取組内容の検討 ○素案の検討		○素案修正		○原案の検討 ○取組内容の検討	○策定公表	○計画の推進
食育部会		● 7/22		● 1/20		● 6/21	● 11/14		【年2回予定】
食環境検討会		● 6/21	● 9/21	● 11/17		● 5/17	● 7/19	● 10/20	【令和5年度 で終了予定】
主な作業		○骨子案の検討 ・基本理念、基本目 標、推進テーマ ・目標と指標 ・取組内容	○食環境整備にかか る具体的取組の検討	(7月部会の続き) ○素案原案の検討 ○推進テーマごとの 取組内容の検討	○素案の検討 ○具体的取組の検討		○原案の検討	○策定公表	○計画の推進
国の動向(予定) 【健康日本21】		8月：次期プラン 検 討開始 9月：全体の方向性 の検討等	10月：指標の検討等 11月：指標の検討、 プラン骨子案等 12月：目標検討	2月：プラン素案 3月：プラン案の最 終審議	5/31 都道府県・市町村が健康増進計画を策定 健康日本21(第三 次)確定・公表				「健康日本21(第 三次)」開始
国の動向(予定) 【歯科口腔保健の 推進に関する基本 的事項(歯・口腔の 健康づくりプラ ン)】			8月 最終評価案の最終審議 一次期基本的事項 検討開始		都道府県・市町村が基本的事項(横浜市では計画)を策定		10/5 次期基本的事項公表		「歯・口腔の健康 づくりプラン」開 始