

第3章 分野別施策

分野1 いきいき生活づくり

1 基本的な考え方

個人の健康は、家庭、学校、地域、職場等の社会環境の影響を大きく受けます。そのため、一人ひとりが健康に関心を持ち、健康づくりに取り組みやすいよう、地域、企業、関係団体等が協力し合い、社会環境を整備することが大切です。

また、少子高齢化や核家族化の進行とともに、地域や人とのつながりが希薄化する中で、一人ひとりが社会参加をしながら、支え合い、地域や人とのつながりを深めることが重要です。

2 現状と方向性

健康寿命

健康寿命(令和元(2019)年)

	男性	女性
浜松市	73.74歳	76.65歳
静岡県	73.45歳	76.58歳
全国	72.68歳	75.38歳

資料:厚生労働科学研究班 健康寿命

大都市別の健康寿命(令和元(2019)年)

順位	男性	女性
第1位	仙台市 さいたま市 73.82歳	浜松市 76.65歳
第2位		千葉市 76.16歳
第3位	広島市 73.77歳	仙台市 75.99歳
第4位	浜松市 73.74歳	さいたま市 75.79歳
第5位	静岡市 73.07歳	北九州市 75.63歳

資料:厚生労働科学研究班 健康寿命

厚生労働科学研究班が3年に1度調査する「大都市別の健康寿命」で、浜松市は令和元(2019)年に女性は76.65歳で1位、男性は73.74歳で4位となりました。女性は平成22(2010)年から4期連続1位、男性は平成22(2010)年から平成28(2016)年まで3期連続1位です。

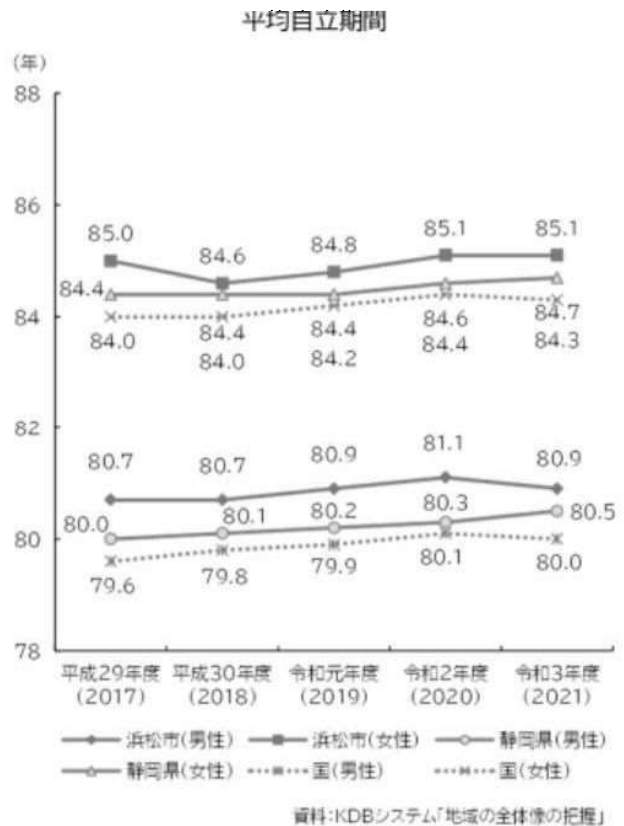
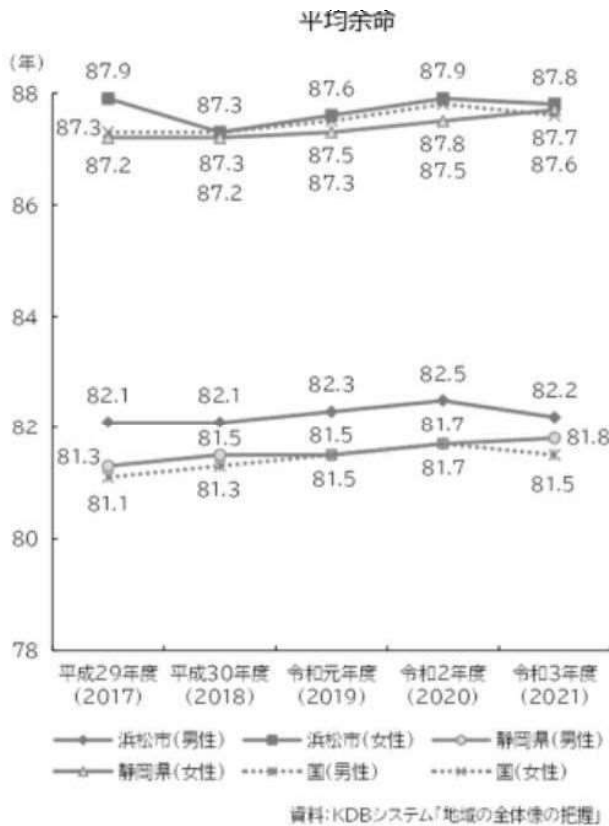
コラム

健康寿命

健康寿命とは、「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。一方、平均寿命は、「0歳における平均余命」のことで、寝たきりや病気の期間も含まれるため、高齢化が急速に進む中、平均寿命と健康寿命の差を縮小することが重要です。



平均余命と平均自立期間



浜松市の平均余命は、令和3(2021)年度男性82.2年、女性87.8年であり、静岡県の男性(81.8年)、女性(87.7年)、国の男性(81.5年)、女性(87.6年)を上回ります。平均自立期間は、介護保険の要介護度を用いて「要介護2以上」になるまでの期間を示しています。浜松市の平均自立期間は、令和3(2021)年度男性80.9年、女性85.1年であり、静岡県の男性(80.5年)、女性(84.7年)、国の男性(80.0年)、女性(84.3年)を上回ります。

令和4(2022)年版政令指定都市幸福度ランキング

順位	政令指定都市
1	浜松市
2	川崎市
3	さいたま市
4	京都市
5	名古屋市

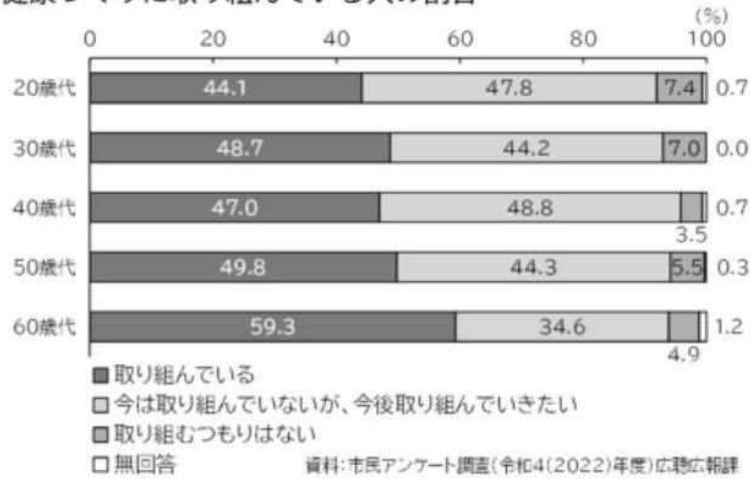
資料:一般財団法人日本総合研究所
「全47都道府県幸福度ランキング2022年版」

一般財団法人日本総合研究所が発表する「2022年版政令指定都市幸福度ランキング」で、浜松市が総合ランキング1位になりました。ランキングは都市の基本指標※に加え、健康・文化・仕事・生活・教育の5分野47指標で評価され、総合点で順位が決まるものです。

浜松市は健康分野と生活分野が2位と高順位で、健全な市民生活を送ることができる環境が整っていること、また、基本指標も3位となり、「財政健全度」や「勤労者世帯可処分所得」など、自治体としての基本的なポテンシャルが高いことが評価され、総合ランキングでトップとなりました。

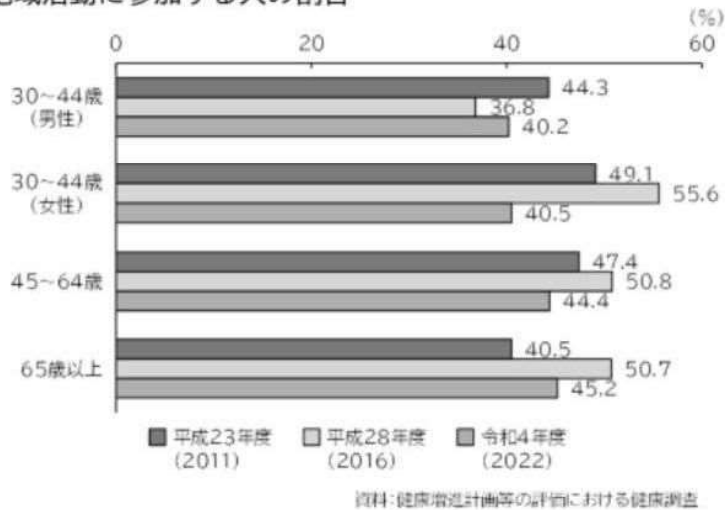
※基本指標…人口増加率、一人あたり市民所得、選挙投票率(国政選挙)、財政健全度、合計特殊出生率、自殺死者数、勤労者世帯可処分所得の7指標

健康づくりに取り組んでいる人の割合



およそ2人に1人の割合で健康づくりに取り組んでいます。40歳代からは、年代が上がるほど増加しています。

地域活動に参加する人の割合



令和4(2022)年度は平成28(2016)年度に比べて、地域活動に参加する人が多くの年代で減少しています。新型コロナウイルス感染症の感染拡大による行動制限や外出自粛の影響が考えられます。

【方向性】

●地域・企業・団体等と連携した健康づくり環境の整備

企業の従業員等の健康づくりの取組は、その家族も巻き込んだ効果が期待できます。さらに、企業の健康経営は、企業はもとより地域の発展を支えることにつながります。そのため、企業や団体等との連携や活動への支援を強化し、市民協働の健康づくりを進めます。

●地域・社会とのつながりを維持・向上できる環境づくり

地域活動や就労、ボランティア活動等の社会参加は、市民一人ひとりの幸福度にもつながります。令和4(2022)年度の健康調査では、地域活動に参加する人の割合が、多くの年代で減少しました。特に、市内でも高齢化率が高い地域では孤立せず、住み慣れた場所で、いきいきと生活するために、地域のつながりがより一層重要となります。地域・社会とのつながりを維持・向上できる環境づくりを推進していきます。

3 市民のめざす姿

- 主体的に健康づくりに取り組む
- 人と一緒に健康づくりを楽しむ
- 地域社会の一員として役割を担う
- 自分なりの趣味や生きがいをもつ

指 標		対 象		令和4年度 (2022年度) (現状値)	令和11年度 (2029年度) (中間値)	令和16年度 (2034年度) (最終目標値)
1	【参考】健康寿命 ※1	全市民	男性	73.74 歳 (令和元年度)	延伸	延伸
			女性	76.65 歳 (令和元年度)	延伸	延伸
2	平均自立期間 ※2	全市民	男性	80.9 年 (令和3年度)	延伸	延伸
			女性	85.1 年 (令和3年度)	延伸	延伸
3	社会の中で役割を果たしていると思う人の割合	65 歳以上		49.5%	52.0%	54.5%
4	地域活動に参加する人の割合	20~44 歳		31.8%	34.5%	37.0%
		45~64 歳		44.4%	47.0%	49.5%
		65 歳以上		45.2%	48.0%	50.5%
5	健康づくりに関する活動に自発的に取り組む団体数	健康経営優良法人認定企業数		182	230	245
		健康はままつ21推進協力団体数		212	220	230
		浜松ウエルネス推進協議会会員企業・団体数		154	195	220

※1 厚生労働科学研究班が調査した「大都市別の健康寿命」を使用。国民生活基礎調査や人口動態統計などを用いて3年ごとに算出される。

※2 日常生活が要介護でなく自立して暮らせる生存期間の平均を指している。介護データを用いて「要介護2以上」を不健康として、国保データベース(KDB)システムから算出。

コラム

■健康経営

「健康経営」とは、経営者が従業員の健康管理を経営的な視点で考え、戦略的に実践することをいいます。「健康経営」に取り組むことは、従業員の活力向上や離職率の低下、生産性の向上等が期待できることから、経営戦略における人的投資と考えられています。

経営者が保険者のサポートを受けながら、従業員やその家族の健康づくりに取り組む宣言「健康宣言」は、従業員の健康意識の向上や、社外へ自社の「健康経営」の取組をアピールすることにつながります。

また、平成28(2016)年度に経済産業省が創設した「健康経営優良法人」は、優良な健康経営を実践している企業を認定する制度で、企業は認定を受けることにより、従業員や求職者、関係企業や金融機関などからの評価が高まり、企業価値の向上につながります。また、中小規模法人が「健康経営優良法人」の認定申請をするには、「健康宣言」をしていることが必須条件となっています。



経済産業省 HP_健康経営概要 (令和4 (2022) 年6月)

コラム

■企業等と連携した健康づくりの取組支援

【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、企業が取り組んでいる健康づくりの発表や講演会を行います。



【健康はままつ21 推進協力団体】

健康はままつ21 推進協力団体とは、市民の健康づくりを支える取組を、それぞれの立場で実践している企業・団体です。

「健康はままつ21」の推進にあたっては、地域社会が健康を支えていくという観点から、健康はままつ21 推進協力団体をはじめ、健康づくりに関する専門家、関係団体、報道機関、企業、NPO 法人など多くの方が参画しています。

4 今後の取組

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"> ●自分に合った健康づくりに主体的に取り組む ●地域活動・ボランティア活動などに積極的に参加する ●趣味や生きがいをもつ ●人との交流をもつ 	<ul style="list-style-type: none"> ●従業員の健康づくりに積極的に取り組む ●地域における交流の場やボランティア活動の機会を提供する 	<ul style="list-style-type: none"> ●団体や企業に対して健康についての情報提供や活動支援を行う ●地域の人々の生きがいを推進する ●ボランティア活動を支援する

【行政の取組一覧】

取組		内容
1	講座等開催事業・学習成果活用事業 (創造都市・文化振興課(生涯学習担当))	・講座や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。
2	福祉教育・福祉体験学習の充実 (福祉総務課)	・福祉に関する出前講座を開催し、福祉教育・福祉体験学習の充実を図ります。
3	ボランティア団体の活動支援 (福祉総務課)	・誰もが気軽に交流できる、身近なふれあいの集いづくりを進めるボランティア団体の活動を支援します。また、ボランティア団体等に対し、福祉事業への助成金を交付し、活動支援を行います。
4	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に暮らせるように高齢者活動支援のためのサポーターを派遣します。
5	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。
6	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。
7	シニアクラブ支援事業 (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。
8	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)	・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、60歳以上の方を浜松市選手団として派遣します。
9	高齢者の作品展 (高齢者福祉課)	<ul style="list-style-type: none"> ・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。 ・生きがいを創出します。
10	ふれあい交流センター等の管理運営 (高齢者福祉課)	<ul style="list-style-type: none"> ・高齢者の生きがいづくり及び健康増進を図ります。 ・地域の子育てを支援します。 ・高齢者とこどもの世代を超えた交流の場を提供します。
11	自主活動支援事業 (健康増進課)	<ul style="list-style-type: none"> ・地域で健康づくり活動や介護予防活動を実践する団体等に対して、活動の支援を行っています。 ・天竜区では、地域の状況により、保健師が自主グループの立ち上げから支援をし、その後も継続的にサポートをします。住み慣れた地域での暮らしが継続できるよう、生活習慣病や認知症予防等の健康教育を実施し、健康づくりを支援します。

取 組		内 容
12	健康はままつ 21 推進事業 (健康増進課)	<ul style="list-style-type: none"> ・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、事業所における健康づくりの取組を推進します。 ・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。
13	健康増進団体応援事業 (健康増進課)	<ul style="list-style-type: none"> ・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。
14	はままつ健幸クラブ (ウエルネス推進事業本部)	<ul style="list-style-type: none"> ・市民の健康増進を図る目的で浜松市公式のヘルスケアアプリ「はままつ健幸クラブ」を運用します。
15	健康経営セミナー (ウエルネス推進事業本部)	<ul style="list-style-type: none"> ・健康経営・健康経営優良法人の説明や各企業の取組事例の紹介など、健康経営優良法人認定取得に役立つ内容のセミナーを行います。
16	浜松ヘルステックシンポジウム (ウエルネス推進事業本部)	<ul style="list-style-type: none"> ・浜松市のヘルステック支援の取組や当地域のヘルステック企業及びヘルスケアサービス等の全国発信、全国のヘルステック企業等と当地域の企業との連携促進等を目的にシンポジウムを開催します。
17	浜松ウエルネスフォーラム (ウエルネス推進事業本部)	<ul style="list-style-type: none"> ・市民や地域企業はじめ全国にウエルネス推進協議会の活動内容や浜松ウエルネス・ラボの社会実証事業の成果等を発信するためのフォーラムを開催します。
18	浜松ウエルネスアワード (ウエルネス推進事業本部)	<ul style="list-style-type: none"> ・浜松市が目指す「予防・健幸都市（ウエルネスシティ）」の実現に向けた「浜松ウエルネスプロジェクト」の推進に寄与し、他の企業や団体等の模範となる事業・取組を表彰します。 ・市内の企業や団体が行う、市民の健康寿命の延伸や市民の健幸の推進に関する事業「市民健幸部門」と、健康経営に関する取組「健康経営部門」の2部門構成です。
19	高齢者の保健事業と介護予防の一体的実施 (国保年金課、高齢者福祉課、介護保険課、健康増進課)	<ul style="list-style-type: none"> ・医療、介護、健診等のデータを活用し、地域の高齢者の健康課題を把握し、関係各課が連携して、個別的支援と通いの場等での集団支援の双方に取り組みます。

フォーラム

■浜松市公式ヘルスケアアプリ「はままつ健幸クラブ」

令和4（2022）年10月から浜松市公式ヘルスケアアプリ「はままつ健幸クラブ」を運用しています。

当アプリでは健康に関する取組（ウォーキングや健診（検診））により、アプリ内でポイントがたまり、そのポイントで地域の特産品や健康支援商品券などが当たる抽選に参加できます。

その他ランキング機能（登録者全体、性別、グループ別、企業別）により、ご自身の順位がわかります。

また、月間の歩数、距離、消費カロリーなどがグラフ表示され、ご自身の取組が一目で確認できます。



■浜松ウエルネス推進協議会

浜松ウエルネス推進協議会は、「予防・健幸都市（ウエルネスシティ）」の実現を目指す地域の官民連携推進組織として、医療関係者、大学、商工会議所をはじめとした関係団体、金融機関、そして地域企業の皆さまとともに、市民の疾病・介護予防や健康増進、地域企業の健康経営の促進、ヘルスケア産業の創出に取り組んでいます。

「予防・健幸都市（ウエルネスシティ）」とは、市民が病気を未然に予防し、いつまでも健康で幸せに暮らすことができるとともに、産業など地域の発展を市民の健康が支える都市で、この実現を目指した官民連携の組織が浜松ウエルネスプロジェクトです。

■浜松ウエルネス・ラボ

浜松市は、厚生労働省の研究班がまとめた「大都市別の健康寿命」で、女性は令和元（2019）年までの4期連続、男性は平成28（2016）年までの3期連続で第1位です。（調査は3年に1度実施）また、日本総合研究所による「2022年版政令指定都市幸福度ランキング」でも第1位です。

こうした強みを活かし、市民の疾病・介護予防や健康づくりに寄与する様々な社会実証事業を浜松をフィールドに展開し、データやエビデンスを取得・蓄積する官民連携プロジェクトとして、令和2（2020）年4月に始動しました。

社会実証の成果は市民や地域に還元されるとともに、企業にとっては効果の高い製品やサービス等を事業化するなど、官民双方がWin-Winになる取組を目指しています。

■浜松ウエルネスフォーラム、浜松ウエルネスアワード

浜松市は、浜松ウエルネスプロジェクトの2つの官民連携組織（浜松ウエルネス推進協議会・浜松ウエルネス・ラボ）の取組などを、広く全国に発信することを目的として「浜松ウエルネスフォーラム」を開催しています。

また、浜松ウエルネスプロジェクトの推進に寄与し、他の企業や団体等の模範となる事業・取組を表彰する「浜松ウエルネスアワード」において、市内の企業や団体が行う、市民の健康寿命の延伸や市民の健幸の推進に関する事業を「市民健幸部門」、健康経営に関する取組を「健康経営部門」として、2部門の表彰を行っています。



■次なる新興感染症を見据えた新しい生活様式への対応について

令和2（2020）年から新型コロナウイルス感染症の流行により、常に感染症を意識した生活を余儀なくされ、日常生活のあらゆる場面に変化が生じました。人との接触をさけるために、外出機会が減少し、テレワークやオンライン授業、リモート会議などが増え、自宅にいる時間が増えました。

新型コロナウイルス感染拡大により、人との接触が制限されたため、個人でも健康づくりに取り組めるよう、浜松市はデジタルの活用を推進しました。ICTを活用した事業の周知・啓発、オンラインによる健康相談、オンラインセミナーの開催、体操等の動画配信、日々の健康づくりの取組を見える化したヘルスケアアプリの活用など、今後も生活様式の変化に対応した健康づくりの推進に取り組めます。また、次なる新興感染症を見据え、市民一人ひとりが、日ごろから健康づくりに取り組み、免疫力を高めておくことが大切です。

