

# 健康はままつ21(第3次浜松市健康増進計画・第2次浜松市 歯科口腔保健推進計画・第4次浜松市食育推進計画)(案) に対するご意見をお待ちしています!

「パブリック・コメント制度」とは、市が計画や条例などを策定するときに、案の段階で市民の皆さんに公表し、ご意見、ご要望などを聴きながら最終的な案を決定する手続きのことをいいます。  
浜松市では、平成15年4月から、この制度を導入しています。



## 1. 「健康はままつ21(第3次浜松市健康増進計画・第2次浜松市 歯科口腔保健推進計画・第4次浜松市食育推進計画)(案)」とは

「浜松市健康増進計画」「浜松市歯科口腔保健推進計画」「浜松市食育推進計画」の3つの計画を一体的に策定したものです。市民、関係団体、行政が互いに連携して総合的に健康づくりに取り組むことで、「市民一人ひとりが健やかで、心豊かな自分らしい生活ができる健幸都市浜松」の実現を目指します。

## 2. 案の公表期間及び意見募集期間

令和5年11月15日(水)～令和5年12月14日(木)

## 3. 案の公表先

健康増進課、高齢者福祉課、各区健康づくり課、市政情報室、区役所、協働センター、中央図書館、市民協働センター(中区中央一丁目)、パブコメPRコーナー(市役所本館1階ロビー)にて配布

浜松市ホームページ(<https://www.city.hamamatsu.shizuoka.jp>)に掲載

【トップページ→ご意見・お問い合わせ→パブリック・コメント制度】

## 4. 意見の提出方法

意見書には、**住所\***、**氏名または団体名\***、**電話番号を記入**して、次のいずれかの方法で提出してください。

※住所および氏名または団体名が未記入の意見には、本市の考え方は示しません。

・個人情報、本事業においてのみ使用することとし、個人情報保護に関する法令等に基づき適正に管理します。

(意見書の様式は特に問いませんが、参考様式を添付しています。なお、意見は浜松市ホームページ上にある意見入力フォームからも直接提出できます。)

①直接持参	健康増進課(浜松市保健所2階)まで書面で提出
②郵便【はがき、封書】 (最終日の消印有効)	〒432-8550 浜松市中区鴨江二丁目11-2 健康増進課あて
③電子メール	<a href="mailto:kenko@city.hamamatsu.shizuoka.jp">kenko@city.hamamatsu.shizuoka.jp</a>
④FAX	053-453-6133(健康増進課)

## 5. 寄せられた意見の内容および市の考え方の公表

お寄せいただいたご意見の内容は、本市の考え方とあわせて、令和6年2月に公表します。公表先は案の公表先と同じです。

## 6. 問い合わせ先

健康福祉部健康増進課(TEL 053-453-6125)

下記の資料をご覧のうえ、ご意見をお寄せください

●パブリック・コメント実施案件の概要

●健康はままつ21（第3次浜松市健康増進計画・第2次浜松市歯科口腔保健推進計画・第4次浜松市食育推進計画）（案）

第1章 計画の基本的な考え方 .....	1
1 計画策定にあたって .....	1
2 計画の位置づけと期間 .....	2
(1) 計画の位置づけ .....	2
(2) SDGsとの関連性 .....	3
(3) 計画の期間 .....	3
3 計画の基本方針 .....	4
(1) 計画の基本理念 .....	4
(2) 計画の目標 .....	4
(3) 計画の推進体制 .....	5
4 計画の概要 .....	6
(1) 施策体系.....	6
(2) 重点施策.....	7
(3) 必要な視点 .....	7
(4) 8つの分野について .....	9
(5) 健康はままつ21 キャッチフレーズ・ロゴマーク .....	9
第2章 浜松市の健康をとりまく現状 .....	10
1 人口・世帯等の状況 .....	10
2 市民の健康状態 .....	14
第3章 分野別施策.....	17
分野1 いきいき生活づくり .....	17
分野2 生活習慣病の予防 .....	25
分野3 栄養・食生活（第4次浜松市食育推進計画） .....	32
分野4 身体活動・運動 .....	47
分野5 こころの健康 .....	52
分野6 たばこ・アルコール・薬物.....	56
分野7 歯と口の健康（第2次浜松市歯科口腔保健推進計画） .....	62
分野8 親子の健康 .....	81
第4章 年代別健康づくりの目標 .....	88
●意見提出様式（参考） .....	91

## パブリック・コメント実施案件の概要

<b>案件名</b>	健康はままつ21（第3次浜松市健康増進計画・第2次浜松市歯科口腔保健推進計画・第4次浜松市食育推進計画）（案）
<b>趣旨・目的</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>健康寿命の延伸に向けて、さらなる健康づくりを推進するため、「浜松市健康増進計画」「浜松市歯科口腔保健推進計画」「浜松市食育推進計画」を一体的に策定します。</li> </ul>
<b>策定（見直し）に至った背景・経緯</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>「健康はままつ21（第2次浜松市健康増進計画）」「浜松市歯科口腔保健推進計画」「第3次浜松市食育推進計画」を策定し、市民の健康づくりを推進してきましたが、それぞれの計画が令和6年3月末に計画期間の終了を迎えることに伴い、新たな計画を策定します。</li> </ul>
<b>立案した際の 実施機関の考え方 及び論点</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>基本理念は、人生100年時代を迎え、社会が多様化する中で、各人の健康問題も多様化していることから、「市民一人ひとりが健やかで、心豊かな自分らしい生活ができる健幸都市浜松」とします。</li> <li>「健康寿命の延伸」「生活の質の向上」「こども一人ひとりの健やかな発育・成長」の3つの目標を達成するために、2つの重点施策と8つの分野で施策を展開していきます。</li> <li>重点施策は、健康日本21の基本的な方向性を踏まえ、健康寿命の延伸を実現するためには、個人の行動と健康状態の改善に加え、個人を取り巻く社会環境の整備や質の向上が必要であることから「個人の行動と健康状態の改善」「社会環境の質の向上」とします。</li> <li>必要な視点として、成人期における疾病やリスクの予防を、胎児期、乳幼児期から成人期、高齢期までつなげてアプローチする「ライフコースアプローチを踏まえた健康づくり」及び、生活環境の違いや地域の個性を大切にした「地域特性を踏まえた健康づくり」について盛り込みました。</li> </ul>
<b>案のポイント （見直し事項など）</b>	<p>第3章 分野別施策</p> <p>【分野1いきいき生活づくり】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>企業や団体等との連携や活動支援を強化し、健康経営を推進することや、官民連携による市民の健康増進の取組、ヘルスケア産業の創出等を新たに盛り込みました。</li> </ul> <p>【分野2生活習慣病の予防】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>新たに各種がん検診受診率を指標にして、健康日本21の目標値60%に向けて、がん検診受診率向上を図ります。</li> </ul>

	<p><b>【分野3 栄養・食生活】</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・「第4次浜松市食育推進計画」の概要や取組を盛り込みました。</li> <li>・健康無関心層やこれから親となる若い世代に対し関係機関と連携し ICT 等を活用しながら、望ましい食習慣を自ら実践できる取組を強化します。</li> <li>・市民が自然に健康的な食事を選択できるよう、企業や食品関連業者等による主体的な食環境づくりの取組を推進していきます。</li> </ul> <p><b>【分野4 身体活動・運動】</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・市民が座位行動時間を減らし、あらゆる生活の場面で身体活動を増やす取組を実践できるよう、アプリや SNS 等を活用し、気軽に楽しみながら運動できる環境づくりを推進していきます。</li> </ul> <p><b>【分野5 こころの健康】</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・地域や企業と連携し、こころの健康への関心を高める取組を推進していきます。</li> </ul> <p><b>【分野6 たばこ・アルコール・薬物】</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・「たばこ・アルコール・薬物」は一体的に取り組む必要があることから、分野を統合しました。</li> <li>・喫煙・飲酒・薬物についての正しい知識の普及・啓発と望まない受動喫煙の防止を図るため、受動喫煙防止対策に継続して取り組みます。</li> </ul> <p><b>【分野7 歯と口の健康】</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・「第2次浜松市歯科口腔保健推進計画」の概要や取組を盛り込みました。</li> <li>・「歯と口の機能に着目した取組」「歯周病予防対策」「歯と口の機能低下を予防する対策」に取り組み、生涯にわたる口の健康づくりを推進していきます。</li> </ul> <p><b>【分野8 親子の健康】</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・妊娠期からこどもが大人になるまでの一連の成育過程におけるニーズに対応した切れ目のない支援体制及びプレコンセプションケア*と関係機関の連携により安心して子育てができる地域づくりを推進していきます。</li> </ul> <p>※若い男女が将来のライフプランを考え、自分の生活や健康に向き合うことが、次世代のこどもの健康にもつながるというヘルスケア</p>														
<b>関係法令・上位計画など</b>	関係法令：健康増進法、歯科口腔保健の推進に関する法律、食育基本法 上位計画：浜松市総合計画														
<b>計画・条例等の策定スケジュール（予定）</b>	<table border="0"> <tr> <td>令和4年10月～令和4年11月</td> <td>実態調査（アンケート調査）の実施</td> </tr> <tr> <td>令和5年4月～</td> <td>計画（案）の策定開始</td> </tr> <tr> <td>令和5年11月～令和5年12月</td> <td>案の公表・意見募集</td> </tr> <tr> <td>令和6年1月</td> <td>案の修正・市の考え方の作成</td> </tr> <tr> <td>令和6年2月</td> <td>市議会厚生保健委員会へ報告</td> </tr> <tr> <td></td> <td>意見募集結果及び市の考え方の公表</td> </tr> <tr> <td>令和6年3月</td> <td>計画策定完了</td> </tr> </table>	令和4年10月～令和4年11月	実態調査（アンケート調査）の実施	令和5年4月～	計画（案）の策定開始	令和5年11月～令和5年12月	案の公表・意見募集	令和6年1月	案の修正・市の考え方の作成	令和6年2月	市議会厚生保健委員会へ報告		意見募集結果及び市の考え方の公表	令和6年3月	計画策定完了
令和4年10月～令和4年11月	実態調査（アンケート調査）の実施														
令和5年4月～	計画（案）の策定開始														
令和5年11月～令和5年12月	案の公表・意見募集														
令和6年1月	案の修正・市の考え方の作成														
令和6年2月	市議会厚生保健委員会へ報告														
	意見募集結果及び市の考え方の公表														
令和6年3月	計画策定完了														

# 健康 はまつ

21

第3次浜松市健康増進計画

第2次浜松市歯科口腔保健推進計画

第4次浜松市食育推進計画

令和6年度～令和17年度  
(2024年度～2035年度)

イラスト

(案)

令和6(2024)年3月





# 目 次

第1章 計画の基本的な考え方.....	1
1 計画策定にあたって.....	1
2 計画の位置づけと期間.....	2
(1) 計画の位置づけ.....	2
(2) SDGsとの関連性.....	3
(3) 計画の期間.....	3
3 計画の基本方針.....	4
(1) 計画の基本理念.....	4
(2) 計画の目標.....	4
(3) 計画の推進体制.....	5
4 計画の概要.....	6
(1) 施策体系.....	6
(2) 重点施策.....	7
(3) 必要な視点.....	7
(4) 8つの分野について.....	9
(5) 健康はままつ21 キャッチフレーズ・ロゴマーク.....	9
第2章 浜松市の健康をとりまく現状.....	10
1 人口・世帯等の状況.....	10
2 市民の健康状態.....	14
第3章 分野別施策.....	17
分野1 いきいき生活づくり.....	17
分野2 生活習慣病の予防.....	25
分野3 栄養・食生活（第4次浜松市食育推進計画）.....	32
分野4 身体活動・運動.....	47
分野5 こころの健康.....	52
分野6 たばこ・アルコール・薬物.....	56
分野7 歯と口の健康（第2次浜松市歯科口腔保健推進計画）.....	62
分野8 親子の健康.....	81
第4章 年代別健康づくりの目標.....	88





---

# 第1章 計画の基本的な考え方

---

## 1 計画策定にあたって

わが国は、生活環境の改善や医療技術の進歩、個人の健康意識の向上などにより、世界でも類を見ないほどの長寿国となりました。その一方で、急速な出生数の減少により、少子高齢化が進展しており、健康寿命の延伸を図るための健康づくりの取組がより一層、重要となっています。

本市では、平成15(2003)年に「健康はままつ21(浜松市健康増進計画)」、平成20(2008)年に「浜松市食育推進計画」、平成26(2014)年に「浜松市歯科口腔保健推進計画」を策定し、それぞれの計画が整合性を図りながら、総合的な取組を展開することで、市民の健康づくりを推進してきましたが、令和6(2024)年3月末に計画期間の終了を迎えることに伴い、本市のさらなる健康増進を推進するため、新たな計画を策定します。

なお、健康増進、歯と口の健康づくり、食育の各分野は、それぞれが密接に関係することから、より効果的な事業展開を図るため、本計画は3つの計画を一体的に策定するものとします。計画策定にあたっては、前計画(第2次浜松市健康増進計画・浜松市歯科口腔保健推進計画・第3次浜松市食育推進計画)の内容を引き継ぎ、社会情勢の変化や国の制度改正などを踏まえたものとします。

また、計画策定当初から「健康はままつ21」の周知に取り組んできたことから、本計画の名称は「健康はままつ21」を継承し、「健康はままつ21(第3次浜松市健康増進計画・第2次浜松市歯科口腔保健推進計画・第4次浜松市食育推進計画)」とします。

## 2 計画の位置づけと期間

### (1) 計画の位置づけ

本計画は、「浜松市総合計画」を上位計画として、その他関連計画との整合性を図りながら策定しています。3つの計画は、それぞれ独立した計画ですが、関連した計画ですので、連携、協力して推進します。

#### ■第3次浜松市健康増進計画

健康増進法に基づき、国の定める「健康日本21」「成育基本法」及び、静岡県が定める「ふじのくに健康増進計画」を踏まえた計画です。

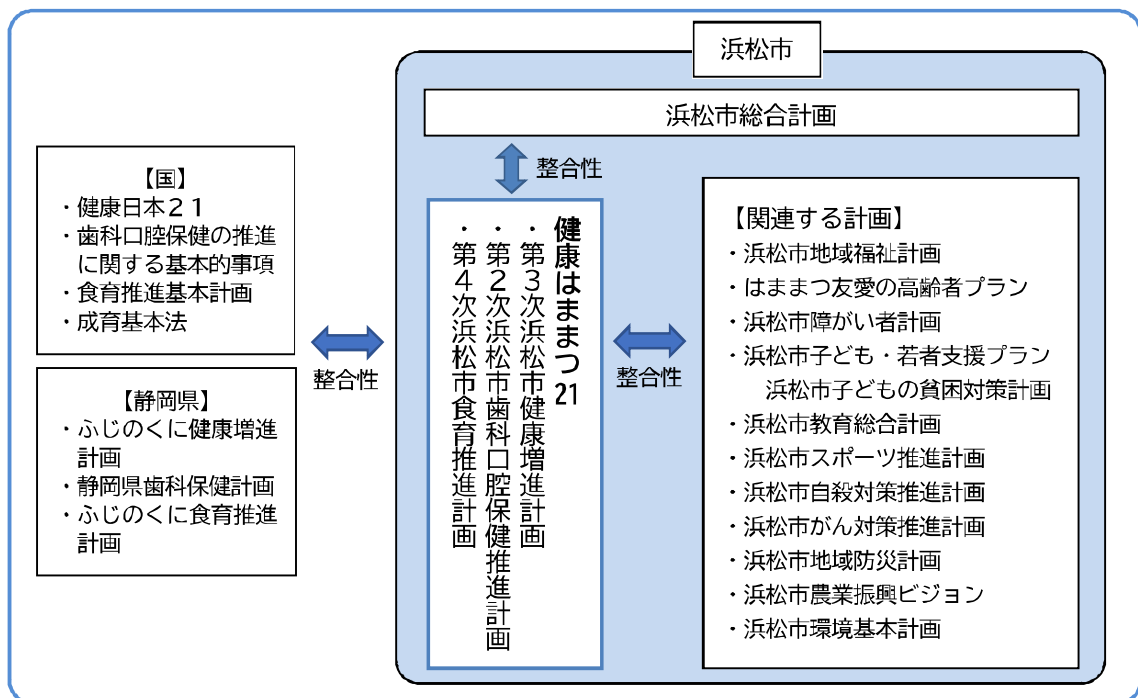
#### ■第2次浜松市歯科口腔保健推進計画

国の定める「健康日本21」「歯科口腔保健の推進に関する基本的事項」及び、静岡県が定める「静岡県歯科保健計画」を踏まえ、「浜松市歯科口腔保健推進条例」に基づく計画です。

#### ■第4次浜松市食育推進計画

国の定める「健康日本21」「食育推進基本計画」及び、静岡県が定める「ふじのくに食育推進計画」を踏まえた計画です。

#### 【計画の位置づけ】



## (2) SDGsとの関連性

SDGs (Sustainable Development Goals) は、2030年までに持続可能でより良い世界を目指す国際目標です。17のゴール・169のターゲットから構成され、地球上の「誰一人取り残さない」ことを誓っています。

SDGsの考え方は、市民一人ひとりが健やかで心豊かな自分らしい生活ができることを目指す「健康はままつ21」の基本理念に一致しています。SDGsの17のゴールをみると、「2 飢餓をゼロに」「3 すべての人に健康と福祉を」「4 質の高い教育をみんなに」「12 つくる責任つかう責任」「17 パートナリシップで目標を達成しよう」などのゴールは、本計画の取組と特に関わりが深くなっています。これらのゴールをはじめとするSDGsの達成に向けて、市民の健康増進や地域における健康づくり活動に取り組んでいきます。

■SDGsの17のゴール



## (3) 計画の期間

本計画の期間は、令和6(2024)年度を初年度とし、令和17(2035)年度を目標年度とした12年間です。なお、今後の社会情勢の変化等に対応するため、計画の中間年度である令和11(2029)年度に計画の中間評価と後期計画の策定を行います。

		令和6年度 (2024)	令和7年度 (2025)	令和8年度 (2026)	令和9年度 (2027)	令和10年度 (2028)	令和11年度 (2029)	令和12年度 (2030)	令和13年度 (2031)	令和14年度 (2032)	令和15年度 (2033)	令和16年度 (2034)	令和17年度 (2035)	令和18年度 (2036)	
浜松市	健康はままつ21	第3次浜松市健康増進計画 第2次浜松市歯科口腔保健推進計画 第4次浜松市食育推進計画					中間 評価	(後期) 第3次浜松市健康増進計画 第2次浜松市歯科口腔保健推進計画 第4次浜松市食育推進計画					最終 評価	計画 策定	次期 計画
	健康日本21	第3次													
国	歯科口腔保健の 推進に関する 基本的事項	第2次													
	食育推進 基本計画	第4次	第5次				第6次								
静岡県	ふじのくに 健康増進計画	第4次													
	静岡県歯科 保健計画	第3次													
	ふじのくに 食育推進計画	第4次													

## 3 計画の基本方針

### (1) 計画の基本理念

単に「病気ではない」「虚弱ではない」ということだけでなく、精神的、社会的にも満たされた、心豊かな自分らしい生活を送ることを健康づくりの目標とし、基本理念を設定します。

#### 【基本理念】

市民一人ひとりが健やかで、  
心豊かな自分らしい生活ができる  
健幸都市 浜松

### (2) 計画の目標

本計画では、「健康寿命の延伸」「生活の質の向上」「こども一人ひとりの健やかな発育・成長」の3つを目指します。

#### ■ 健康寿命の延伸

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。市民の健康づくりを推進し、個人の健康意識の向上と健康づくりの実践を図り、健康寿命の延伸を目指します。

#### ■ 生活の質の向上

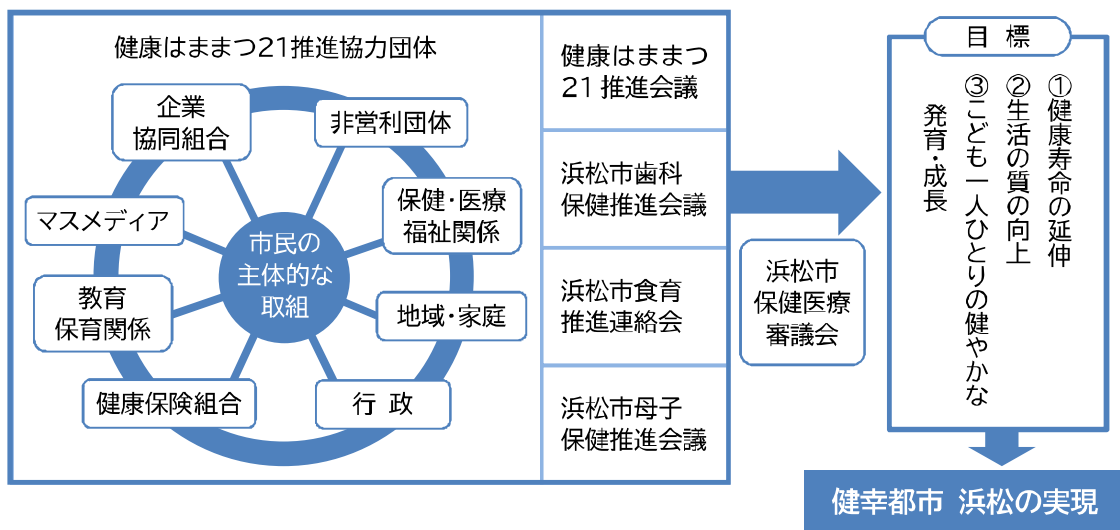
年齢や疾病の有無にかかわらず、誰もが住み慣れた地域で、自分らしい生活が送れるように、社会とのつながりを維持・向上できる取組や健康づくりを推進します。

#### ■ こども一人ひとりの健やかな発育・成長

若い世代が自ら健康管理を実践することで、次世代の健康につなげます。また、妊娠期からこどもが大人になるまでの一連の成長過程において、総合的な相談支援を実施することで、子育て世代の孤立を防ぎ、健全な成育を守り育む地域づくりを推進します。

### (3) 計画の推進体制

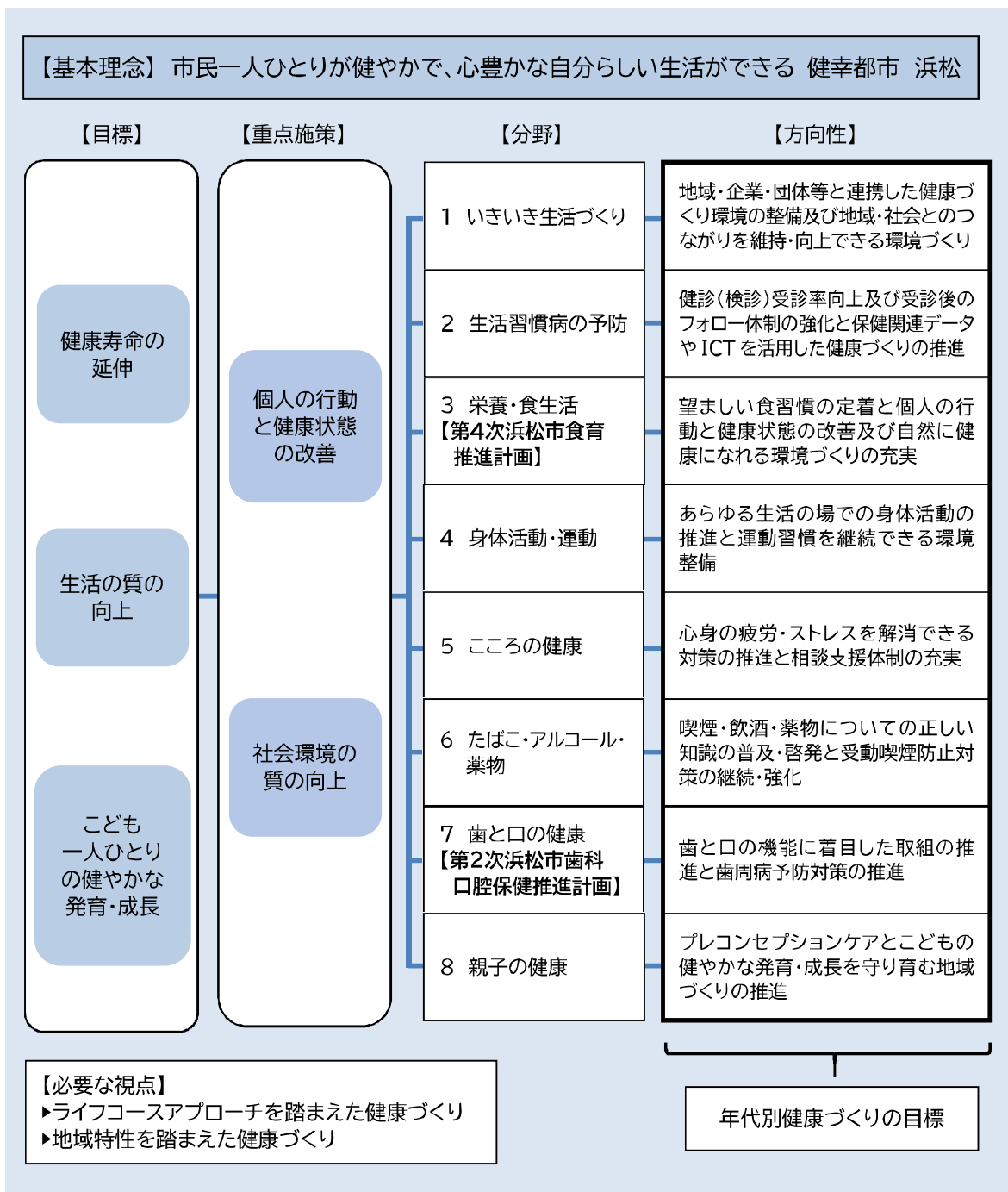
本計画の推進にあたっては、「市民協働のもと、社会全体で市民の健康を支える」という観点から、市民の主体的な取組を中心としつつ、家庭や地域、健康づくりに関わる企業や団体、行政などが連携し、健康づくりの輪を広げていきます。本市では、行政とともに市民の健康づくりを支援する健康保険組合、企業等の関係団体が「健康はままつ21推進協力団体」として市民の健康づくりに参画しています。また、「健康はままつ21推進会議」「浜松市歯科保健推進会議」「浜松市食育推進連絡会」「浜松市母子保健推進会議」「浜松市保健医療審議会」にて進捗管理をします。



## 4 計画の概要

### (1) 施策体系

計画の目標である「健康寿命の延伸」「生活の質の向上」「こども一人ひとりの健やかな発育・成長」を達成するために、2つの重点施策と8つの分野を定めます。さらに、2つの必要な視点も踏まえ、施策を展開していきます。また、年代によって、ライフスタイルや心身の特徴は変わり、健康課題も異なるため、各分野の取組のほかに、年代別で取り組むべき健康づくりの目標を第4章にまとめました。



## (2) 重点施策

### 重点施策1 個人の行動と健康状態の改善

健康寿命を延伸し、市民が健やかで自分らしい生活を送るためには、市民一人ひとりが健康づくりに取り組み、生活習慣の見直しによる健康状態の改善が必要です。令和4(2022)年度に、最終評価を行うため実施した健康調査(市民アンケート)では、「生活習慣病の予防」「栄養・食生活」「運動」の分野で、全目標の改善度が5割以下に留まりました。浜松市は県内でも糖尿病予備群が多い現状があります。糖尿病をはじめ、生活習慣病の発症、重症化予防には、食生活の乱れ、身体活動の低下など、生活習慣が関与することから、栄養・食生活、運動の分野の取組を一層進めていく必要があります。

栄養・食生活の分野においては、特に若い世代で、食事のバランス、野菜摂取や減塩等の取組に課題が残り、健康への関心の低さがみられるため、プレコンセプションケア(若い男女が将来のライフプランを考え、自分の生活や健康に向き合うことが、次世代のこどもの健康にもつながるというヘルスケア \*P87コラム参照)を強化していきます。

運動の分野においては、家電製品の自動化や交通手段の発達、新型コロナウイルス感染拡大の影響でテレワークが普及などにより、家事や移動などを含めた日常の身体活動量の低下がみられます。あらゆる生活の場の身体活動を促進し、継続できるための取組の周知・啓発を強化していきます。

また、健診(検診)は生活習慣病の予防対策の重要な柱であるため、今後も受診率向上の取組を継続していきます。

### 重点施策2 社会環境の質の向上

市民一人ひとりの健康は、個人の行動だけでなく、社会環境が深く影響します。健康に関心を持ち、健康づくりに取り組みやすいように、「健康を支える環境の整備」及び、健康に関心の低い人も含め、「自然に健康になれる環境づくり」が必要です。地域・企業・関係団体等との連携を強化し、市民協働の健康づくりを推進し、計画の基本理念である「市民一人ひとりが健やかで、心豊かな自分らしい生活ができる 健幸都市 浜松」につなげていきます。

## (3) 必要な視点

### ■ ライフコースアプローチを踏まえた健康づくり

胎児期、乳幼児期、学童期、思春期における生活習慣や家庭環境は、その後の成人期、高齢期の健康につながっています。また、妊娠期の女性の健康問題は、生まれてくるこどもの将来の疾病リスクに影響します。そのため、成人期における疾病やリスクの予防を、胎児期、乳幼児期から成人期、高齢期までつなげてアプローチする「ライフコースアプローチ」の視点をもって健康づくりに取り組みます。健康は一生涯継続し、次世代に受け継がれるものとして捉え、包括的な、切れ目のない支援を進めていきます。



## 生涯を通じた健康づくりの主な取組



## ■ 地域特性を踏まえた健康づくり

本市は、都市的機能が集積する都市部から、広大な森林を擁する中山間地域まで、全国に類を見ない地域の多様性を有しています。中山間地域は自然豊かな環境である一方で、都市部と比べて交通アクセスが不便であること、商業施設が少ないため生活の利便性に欠けること、社会資源が少ないことなどの地域課題があります。少子高齢化が進展する中で、年齢を重ねても住み慣れた地域で生活するためには、生活習慣病予防や運動・認知機能の維持がより一層大切となっていきます。生活環境の違いや地域の個性を大切にし、地域住民が主体となり活躍することのできる特色のある健康づくりの取組を進める必要があります。



## (4) 8つの分野について

### 指標及び目標値

各分野において「市民のめざす姿」をまとめ、その達成状況を評価するために指標を設定しました。指標及び目標値は、市民や地域、健康づくりに関わる多くの団体が共通の認識をもって健康づくりを推進するために、国や静岡県等の計画等の目標値をベースとしつつ、「第2次浜松市健康増進計画」「浜松市歯科口腔保健推進計画」「第3次浜松市食育推進計画」の最終評価における健康調査結果などによる現状分析を踏まえ、本市の実情に合わせています。

### 3つのやらまいか

目標を達成するために、各々が取り組むべき具体的な行動を各分野で「市民のやらまいか」「団体のやらまいか」「行政のやらまいか」として掲げています。また、行政については、行政の取組を一覧としてまとめています。

## (5) 健康はままつ21 キャッチフレーズ・ロゴマーク

計画の基本理念や「市民協働のもと、社会全体で市民の健康を支える」という方向性を市民が共有し、市全体で本計画を推進するために、キャッチフレーズとロゴマークを引き続き使用します。

ロゴマークは、市民参加の健康づくりを浜松まつりの凧にたとえ、健康（凧）は個人一人だけの努力で増進する（揚げる）ものではなく、多くの人々や団体が連携しながら、増進する（揚げる）ものであることを表しています。

〈キャッチフレーズ〉



〈ロゴマーク〉



## 第2章 浜松市の健康をとりまく現状

### 1 人口・世帯等の状況

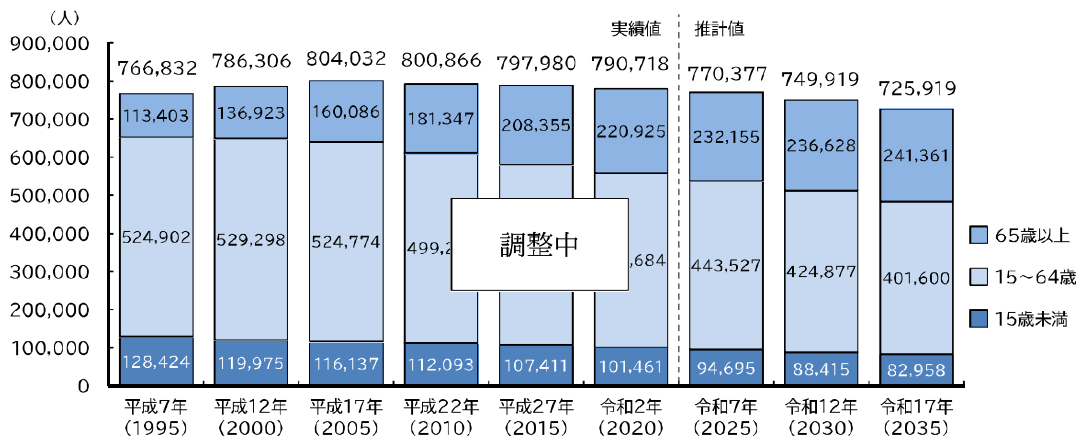
#### (1) 総人口の推移

総人口は令和2(2020)年790,718人となっています。平成7(1995)年からの推移をみると、平成17(2005)年の804,032人をピークに減少が続いています。

年齢3区分別にみると、15歳未満の年少人口は減少が続き、15～64歳の生産年齢人口については平成12(2000)年をピークに減少が続いています。65歳以上の高齢者人口は平成7(1995)年から2倍近く増えています。

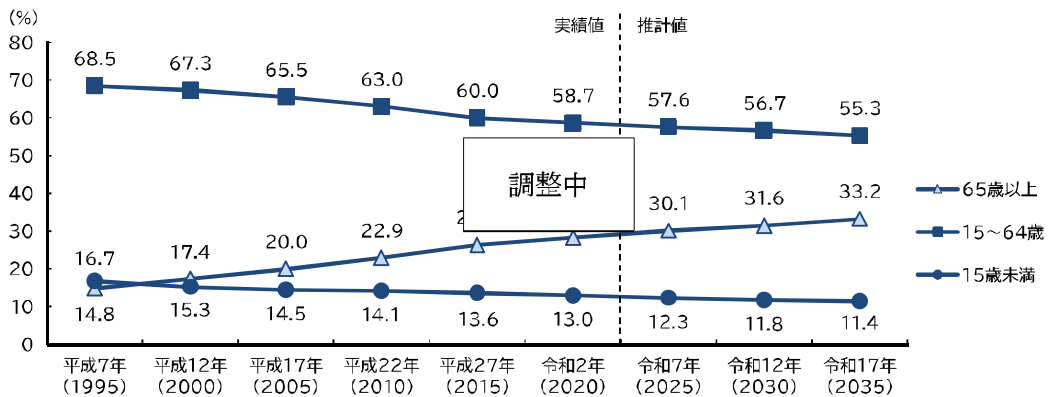
人口割合は令和2(2020)年、年少人口13.0%、生産年齢人口58.7%、高齢者人口28.3%となっています。

人口の推移と推計



資料：実績値は国勢調査、推計値は浜松市“やらまいか”人口ビジョン  
 ※実績値の総人口は年齢不詳人口を含むため、内訳の合計に一致しない  
 ※平成17(2005)年以前は旧12市町村の合算

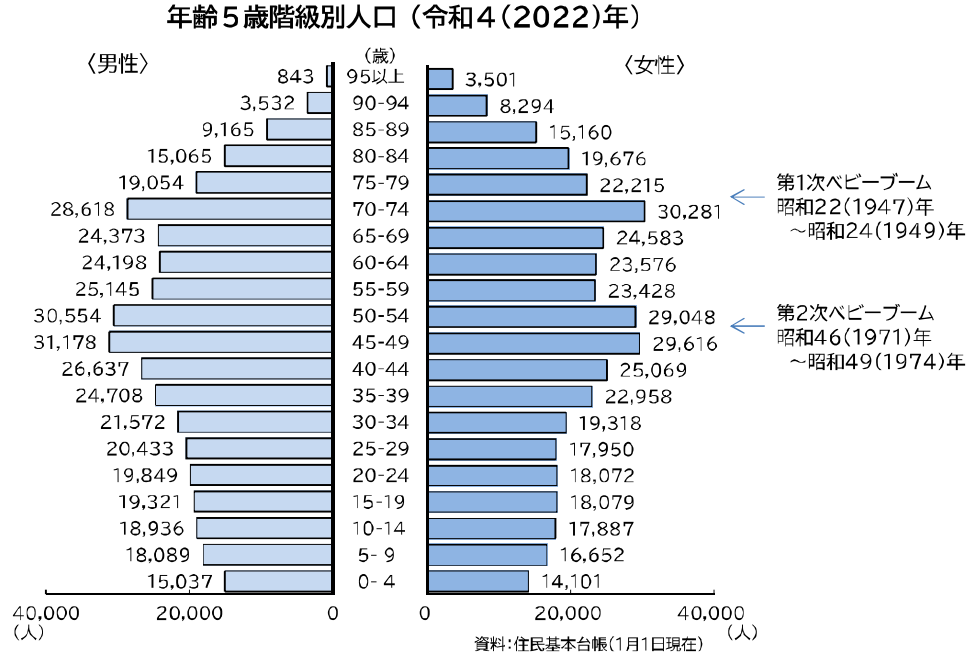
年齢3区分別人口割合の推移



資料：実績値は国勢調査、推計値は浜松市“やらまいか”人口ビジョン  
 ※実績値は総人口から年齢不詳を除いて算出。

## (2) 人口構成

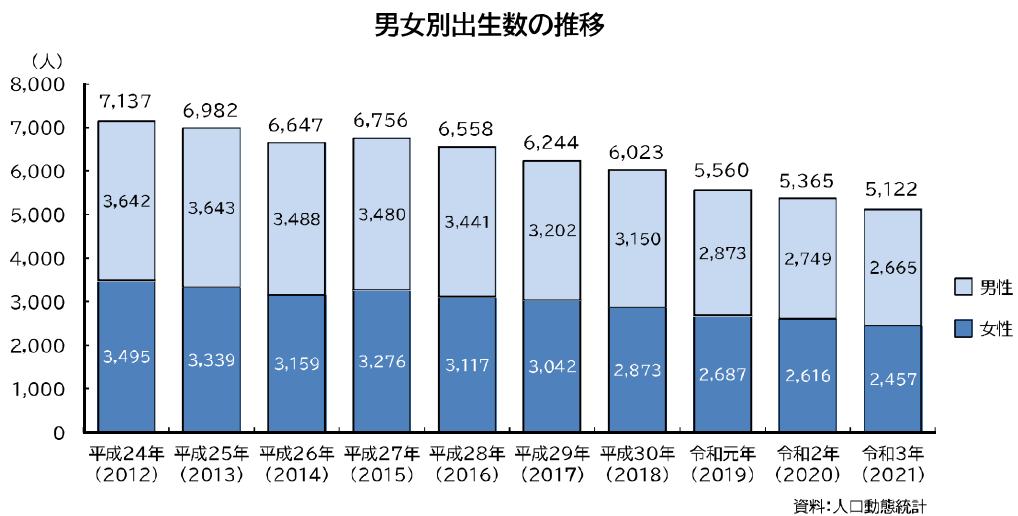
人口ピラミッドでは、男性、女性とも団塊の世代である73～75歳層、団塊ジュニアの50歳前後が多くなっています。



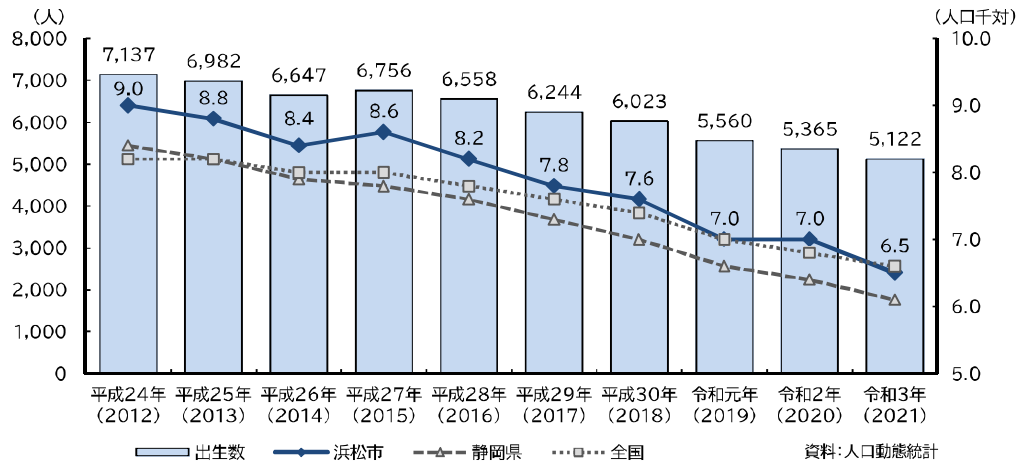
## (3) 出生の状況

出生数は、平成27(2015)年に増加したものの、平成28(2016)年からは再び減少が続いています。

人口千人に対する出生率についても平成28(2016)年から減少が続いていますが、静岡県よりも高く推移しています。



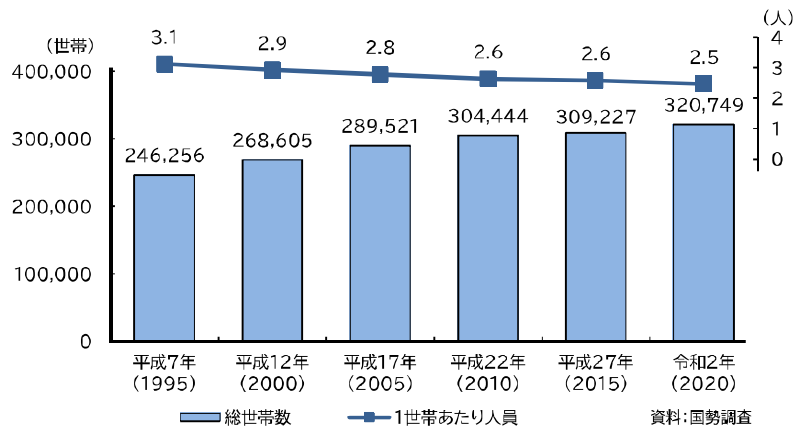
出生数と出生率（人口千対）の推移



#### (4) 世帯の状況

総世帯数は、令和2(2020)年320,749世帯と増加が続いていますが、1世帯あたり人員は減少しています。

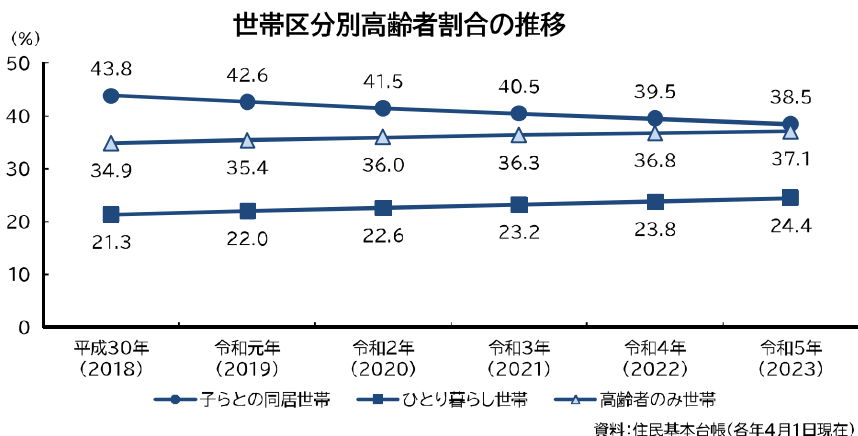
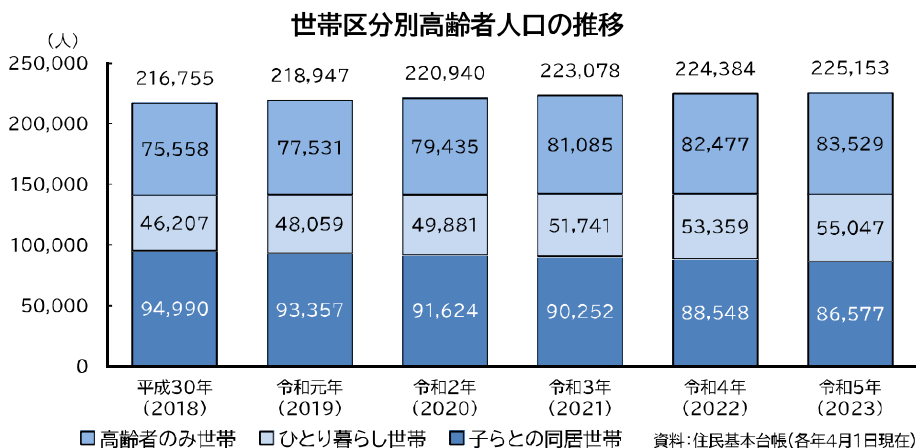
総世帯数と1世帯あたり人員の推移



## (5) 高齢者の世帯等の状況

高齢者の世帯区別では、高齢者のみ世帯及びひとり暮らし世帯は増加が続き、子らとの同居世帯は減少が続いています。

令和5(2023)年では、子らとの同居世帯38.5%、高齢者のみ世帯37.1%、ひとり暮らし世帯24.4%ですが、まもなく高齢者のみ世帯が子らとの同居世帯を上回ることが予想されます。



令和5(2023)年4月1日現在の区別の高齢化率は、天竜区が47.0%で、市内で最も高くなっています。また、全世帯数のうちの高齢者のみ世帯の割合や高齢者ひとり暮らし世帯の割合も天竜区が最も高くなっています。

\*令和6(2024)年1月1日に7区が再編し、現在は中央区・浜名区・天竜区の3区となっています。

区別高齢者数・世帯等の状況(令和5(2023)年4月1日現在)

単位:人

区名	人口	うち高齢者		世帯数	うち高齢者のみ世帯		うち高齢者ひとり暮らし世帯	
		人数	割合(高齢化率)		世帯数	割合	世帯数	割合
中区	234,865	63,946	27.2%	114,996	23,836	20.7%	19,309	16.8%
東区	129,555	34,023	26.3%	57,089	12,854	22.5%	8,167	14.3%
西区	107,445	31,254	29.1%	45,394	11,703	25.8%	6,769	14.9%
南区	101,275	28,129	27.8%	45,230	10,429	23.1%	6,692	14.8%
北区	91,805	28,627	31.2%	38,492	10,262	26.7%	6,165	16.0%
浜北区	99,632	26,961	27.1%	39,341	9,822	25.0%	4,910	12.5%
天竜区	26,003	12,213	47.0%	11,980	4,623	38.6%	3,035	25.3%
浜松市	790,580	225,153	28.5%	352,522	83,529	23.7%	55,047	15.6%

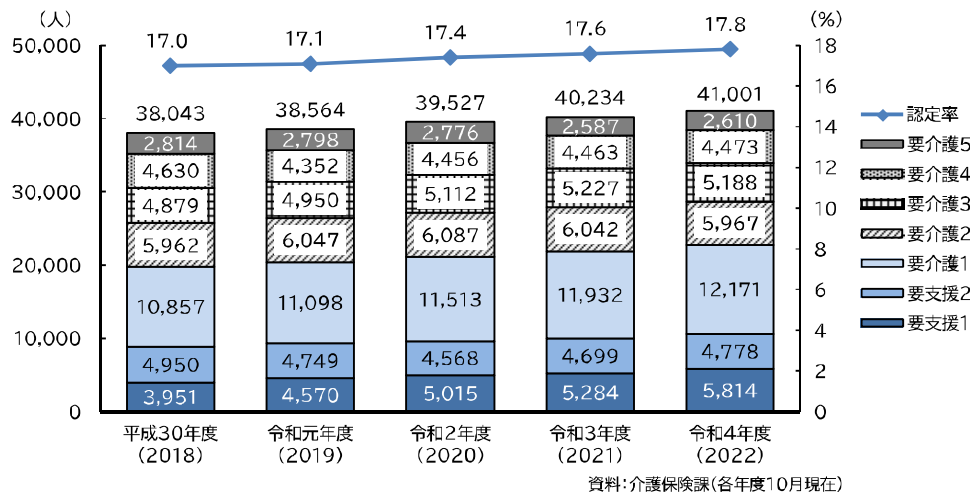
資料:住民基本台帳

## 2 市民の健康状態

### (1) 要支援・要介護の認定状況

要支援、要介護認定者数及び認定率は、いずれも増加が続いています。平成30(2018)年度から令和4(2022)年度まで、比較的要介護度が低い要介護1までの人の割合が年々増加しています。

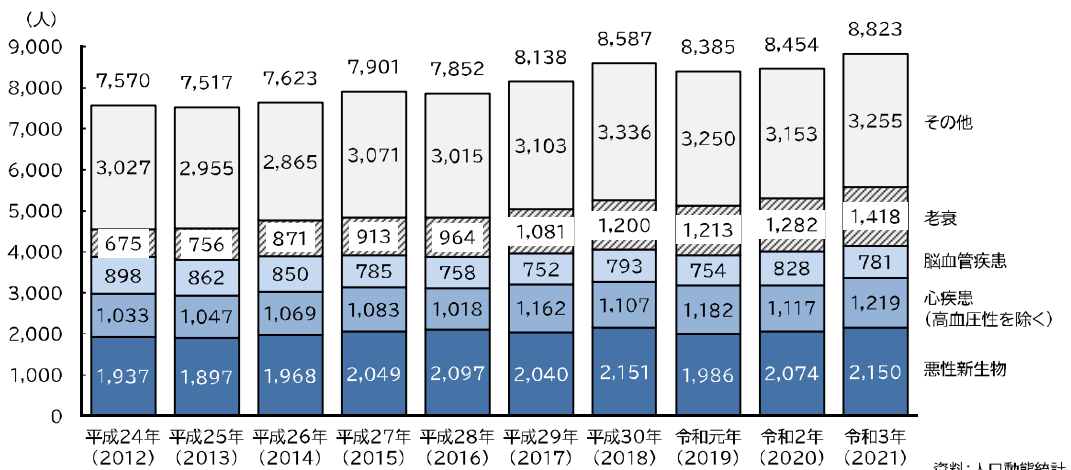
要支援・要介護認定者数と認定率の推移



### (2) 主要死因別死亡数

主要死因別死亡数は、令和3(2021)年第1位が「悪性新生物(がん)」、第2位が「老衰」、第3位が「心疾患(高血圧性を除く)」、第4位が「脳血管疾患」の順となっています。平成24(2012)年と比較すると「老衰」は倍増しています。

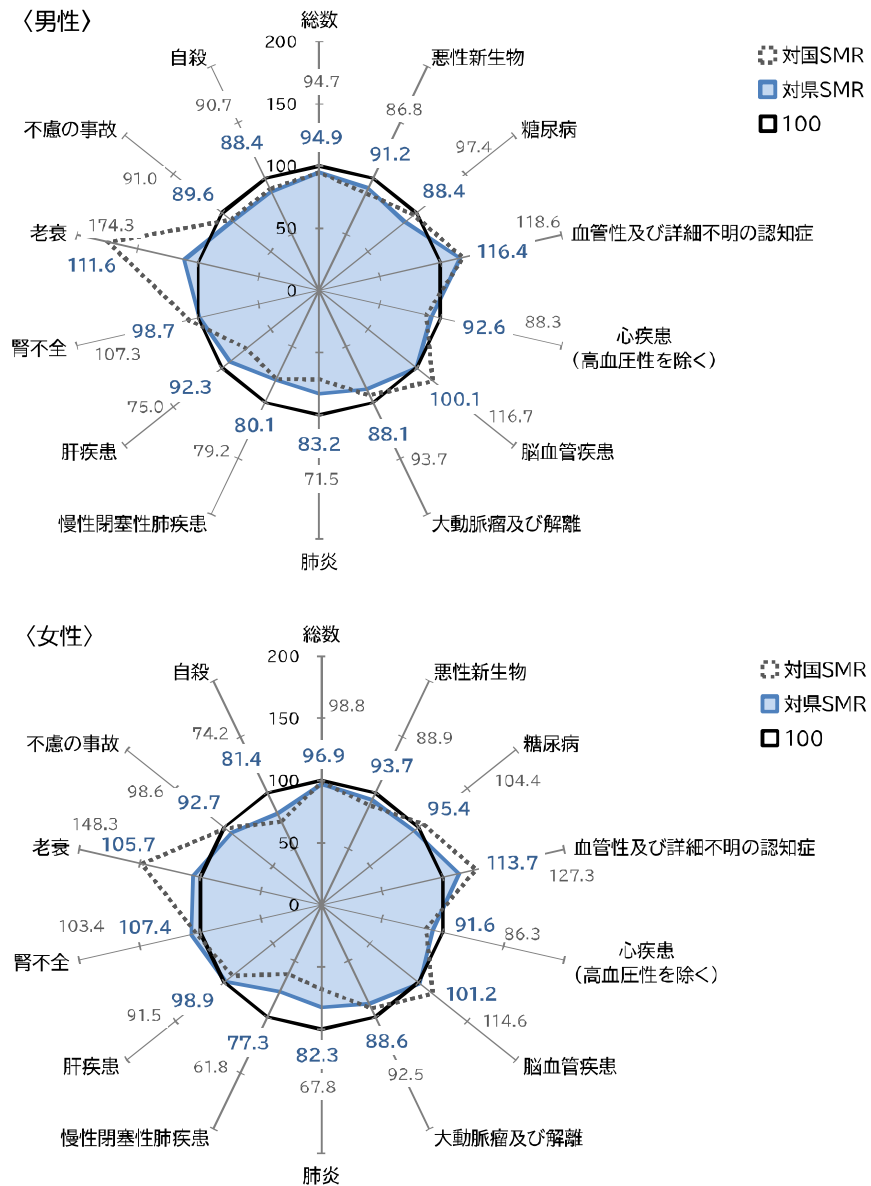
主要死因別死亡数の推移



### (3) 標準化死亡比

死因別標準化死亡比をみると、全国、静岡県と比較して、男性、女性とも「血管性及び詳細不明の認知症」、「脳血管疾患」、「老衰」が高くなっています。また、「腎不全」については女性全国、静岡県を、男性は全国より高くなっています。「糖尿病」は女性で全国より高くなっています。

標準化死亡比 (SMR) (平成29(2017)年~令和3(2021)年)



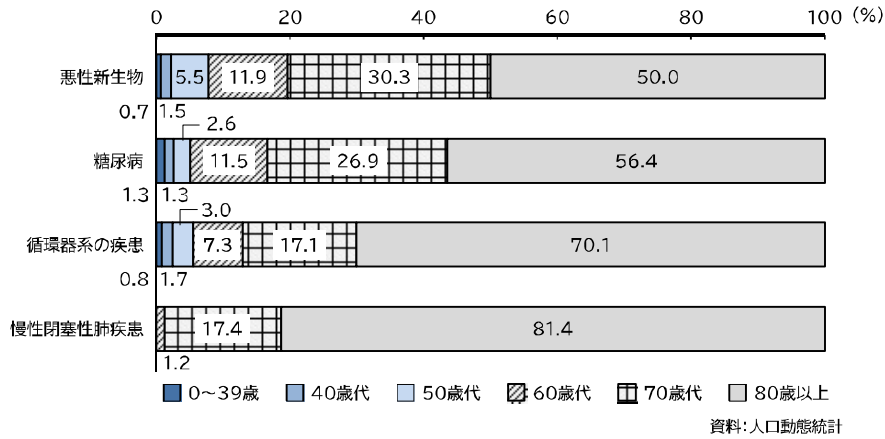
資料:静岡県平成29年~令和3年標準化死亡比(SMR)

標準化死亡比(SMR):年齢構成の異なる地域間で死亡状況の比較ができるように年齢構成を調整し、そろえた死亡率。SMR=110の場合、「性別、年齢を調整した場合、県(国)より1.1倍死亡数が多い(死亡率が高い)」「県の人口構成を基準とした場合、県(国)より1.1倍死亡数が多い(死亡率が高い)」ということができる。

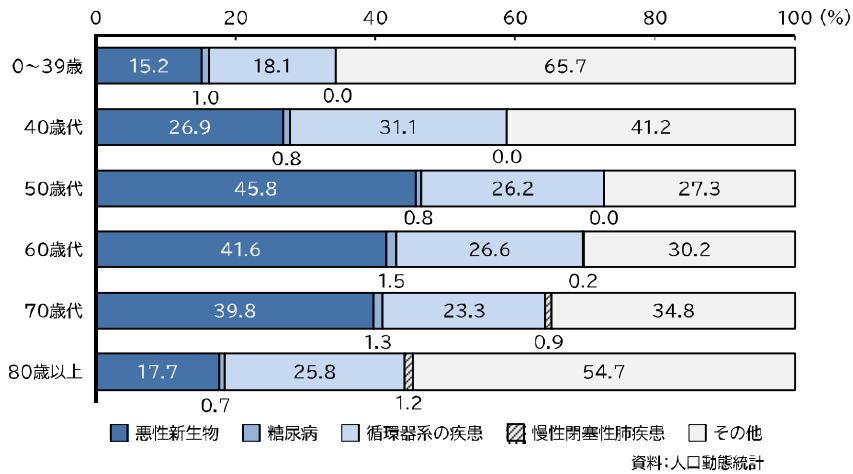
#### (4) 生活習慣病死亡者の年齢構成割合

「悪性新生物（がん）」や「糖尿病」は、60歳代や70歳代の死亡割合も比較的高いのに対し、「循環器系の疾患」や「慢性閉塞性肺疾患（COPD）」は80歳以上の割合が高くなっています。年代別にみると、50歳代、60歳代及び70歳代では「悪性新生物（がん）」、40歳代では「循環器系の疾患」の割合が最も高くなっています。

生活習慣病疾患別死亡者の年齢構成割合（令和3（2021）年）



年代別生活習慣病疾患死亡者の割合（令和3（2021）年）





# 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。

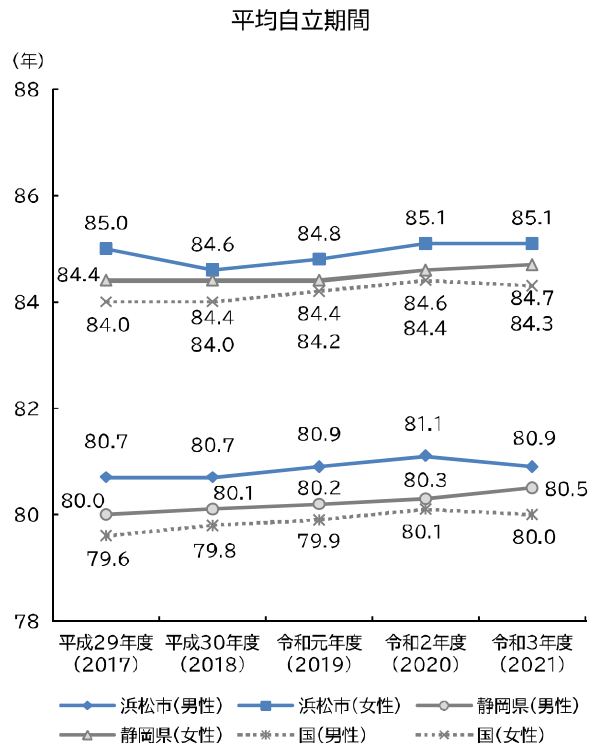
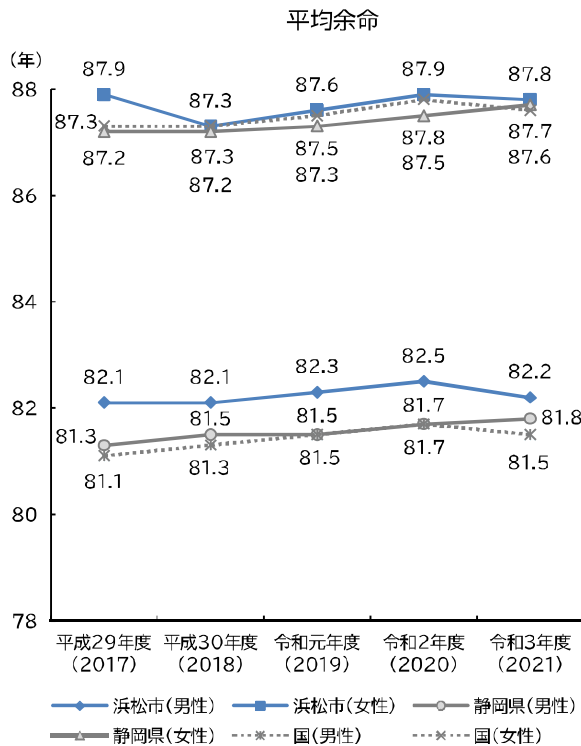
#### コラム

##### ■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

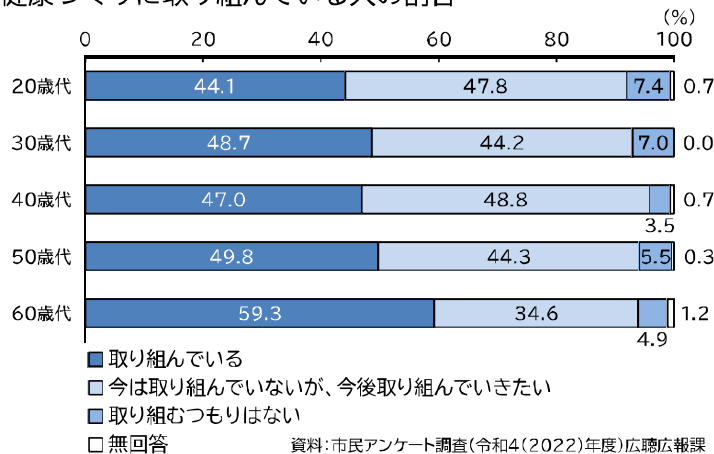
資料:一般財団法人日本総合研究所  
「全47都道府県幸福度ランキング2022年版」

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。

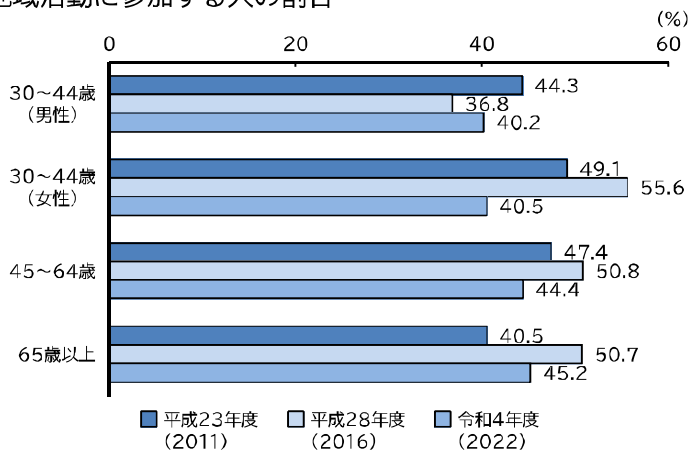
※基本指標…人口増加率、一人あたり市民所得、選挙投票率(国政選挙)、財政健全度、合計特殊出生率、自殺死亡者数、勤労者世帯可処分所得の7指標

### 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法人など多くの方に参画していただいています。

## 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"> <li>●自分に合った健康づくりに主体的に取り組む</li> <li>●地域活動・ボランティア活動などに積極的に参加する</li> <li>●趣味や生きがいをもつ</li> <li>●人との交流をもつ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●従業員の健康づくりに積極的に取り組む</li> <li>●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</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●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</li> <li>●地域の人々の生きがいづくりを推進する</li> <li>●ボランティア活動を支援する</li> </ul>

### 【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)	・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。 ・生きがいづくりの機会を創出します。
10 ふれあい交流センター等の管理運営 (高齢者福祉課)	・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)	・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"> <li>・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。</li> <li>・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。</li> </ul>
13	健康増進団体応援事業 (健康増進課)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・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。</li> </ul>
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"> <li>・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。</li> </ul>
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"> <li>・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。</li> </ul>
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"> <li>・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。</li> </ul>
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"> <li>・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。</li> </ul>
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"> <li>・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。</li> <li>・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。</li> </ul>
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"> <li>・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、個別の支援と通いの場等での集団支援の双方に取り組みます。</li> </ul>

## コラム

### ■浜松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。



## コラム

### ■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。



## コラム

### ■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、オンライン健康相談、オンラインセミナーの開催、体操の動画の配信、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みます。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。

