

# 【横浜市】

## 健康寿命日本一に向けた取組と まちづくり施策の連携



『よこはま健康ファミリー』

第6回「環境未来都市」構想推進国際フォーラム〈分科会2〉

2016年8月30日

横浜市 健康福祉局長  
鯉渕 信也

## ◇ 横浜市の人口・高齢化の状況

	(2016年3月末)	(2025年)
人口総数	約373万人	
高齢者数	約87万人	約100万人
高齢化率	約23%	約26%

## ◇ 横浜市の健康寿命 (2010年)

出典：厚生労働省研究班 20大都市別の健康寿命

	健康寿命		平均寿命	
	男性	女性	男性	女性
横浜市	70.93年	74.14年	80.29年	86.79年
全国	70.42年	73.62年	79.55年	86.30年

# ◇ 健康寿命日本一に向けた取組

## 健康寿命日本一

「第2期健康横浜21」  
リーディング事業「よこはま健康アクション」10事業

### ☆いきいきとした健康的な生活

#### 個人の生活習慣の改善

《Action1》よこはま健康スタイル推進  
(よこはまウォーキングポイント事業 等)

《Action2》生活保護受給者等の健康支援

《Action3》疾病の重症化予防

《Action4》ロコモ啓発

### ☆健康づくりに取り組みやすい環境

#### 社会環境の改善

《Action5》地域におけるシニアパワー発揮推進

《Action6》健康経営企業応援

《Action7》企業と協働する市民の健康づくり

《Action8》健康キャラバン

《Action9》よこはまウェルネスプロモーション

《Action10》ヘルスデータの有効活用

# 《Action 1》

## ◇ よこはまウォーキングポイント事業

(2014年11月事業スタート)



# \ よこはま / ウォーキングポイント

いろいろなシーンで  
ポイント貯めて、楽しく健康づくり!



**対 象**

18歳以上の市民の方など

**目 的**

日常生活の中で楽しみながら、継続して、  
ウォーキングを通じた健康づくりに取り組んでいただく

<2016年8月現在>

**参加申込数**

**約20万人**

**参加事業所数**

**約400事業所**

# ◇ 事業内容（よこはまウォーキングポイント事業）

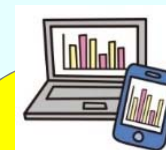
- 申込者に「データ送信機能付きの歩数計」をプレゼント（送料は参加者負担）
- 歩数計を持ち歩き、市内約1,000か所の協力店舗等に設置された「専用読み取りリーダー」に歩数計をのせ、歩数に応じたポイントを貯めます。



① 貯まったポイントに応じて**抽選で景品をプレゼント**！

② 参加者全員で目標歩数(平均10万歩/月)を達成した月は、社会貢献活動として**国連WFPに寄付**！

③ 専用ホームページから歩数データ等を確認。定期レポートを配信。



# ◇ 事業の検証（よこはまウォーキングポイント事業）



## 「よこはまウォーキングポイント」利用状況調査報告書（2015年12月公表）

～「参加者アンケート調査結果」より～

### 健康行動の向上

- 約9割が「より歩くきっかけとなった」
- 運動していなかった方の約6割が「運動するようになった」

### ソーシャルキャピタルの向上

- 約2割が「友人関係が広がった」

### 健康意識の向上

- 4割強が参加前と比べて「健康になったと思う」



（「健康感」は健康寿命を算定する際の指標の一つ）

**参加者の健康感の向上で、健康寿命の延伸に期待を寄せられる結果**

# ◇ 健康づくりに取り組むまちづくりの推進

いろいろなシーンで  
ポイント貯めて、楽しく健康づくり!

\よこはま/  
ウォーキングポイント

健康づくり施策

< 連携 >

まちづくり施策

# ◇ ①まちづくり施策（健康みちづくり推進事業）

## 健康みちづくり推進事業

- 健康増進や外出意欲の向上につながる歩行空間を創出するため
- 2015年度に「健康みちづくり推進事業実施計画」を策定し
- 案内サイン、ベンチ等休憩施設、歩道の舗装、街路樹、植栽等を順次整備

### ☆青葉区「美しが丘 健康づくり歩行者ネットワーク」の整備

＜整備前＞



- ・歩行空間が狭く歩きにくい
- ・休むところがない

＜整備後＞

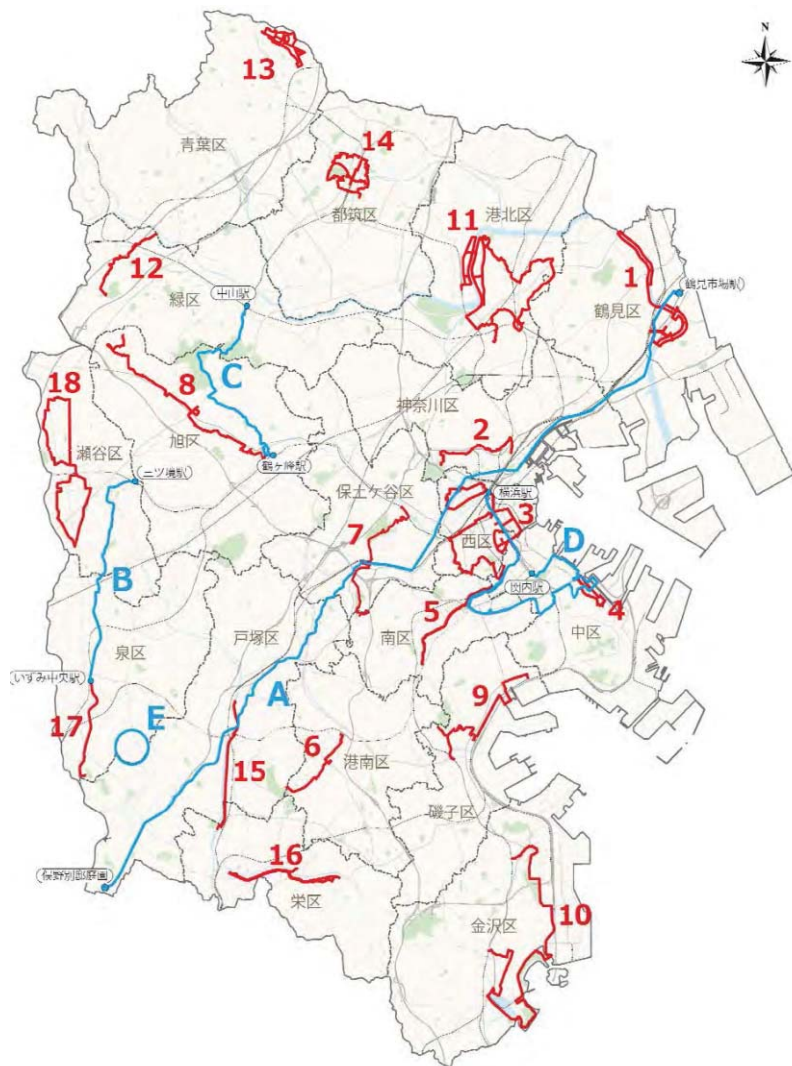


- ・ゆったりとした歩行空間の確保
- ・ベンチの設置



# ◇ ①まちづくり施策（健康みちづくり推進事業）

## 今後整備を予定するルート



- 広域版「健みちルート」（5ルート）  
⇒ 横浜の歴史や景観等の特徴を活かした広域的なルート
- 各区版「健みちルート」（18ルート）  
⇒ 身近に健康づくりに取り組める場所として区ごとに設定したルート

### <ルートを設定する際の視点>

- ① 既存の地域資源の有効活用
- ② ルートのネットワーク化
- ③ 健康づくり施策との連携

※地域や関係機関と協議や調整のうえ、段階的に整備を進める予定（ルートを変更することもあり）

# ◇ ②まちづくり施策（健康づくり公園事業）

## 健康づくり公園事業

- 市民に身近な健康づくりの場である「公園」の活用を一層進めるため
- 「健康づくり案内板」や「健康器具」の整備を進めると同時に
- 2015年度に発行した冊子「公園 de 健康づくり」の活用、地域への周知

### <健康づくり案内板の設置>



### <健康器具の設置>



### <冊子「公園de健康づくり」>



# ◇ 東京大学との歩数データの共同研究 (よこはまウォーキングポイント事業)



## 共同研究の内容

- 歩数データと「季節・曜日変動」や「地理的傾向」、
- 人口密度・標高・公園距離・駅距離等の「都市環境」との関係を分析

## 中間報告 (2016年3月公表)

- 「金曜日」が最も歩数が多く、「日曜日」は歩数が少ない
- 「駅から遠い場所」や「高台に住む人」は歩数が少なく、  
「人口密度が高いところ」や「店舗が多い場所」に住む人は歩数が多くなる傾向
- 特に、平均歩数の多い上位区では、
  - 「人口密度」、「交差点密度」、「商業地率」が高く
  - 「最寄り駅距離」、「最寄り公園距離」、「標高平均」が低い(短い)傾向



横浜市の①健康づくり施策や、②関連する都市政策への活用も検討

**ご清聴ありがとうございました**