

CITY OF YOKOHAMA

横浜市の女性の健康への取組事例発表

横浜市役所健康福祉局健康推進課長
岩松 美樹

令和7年3月7日



Women's Health
YOKOHAMA



明日をひらく都市
OPEN X PIONEER

横浜市について

明日をひらく都市
OPEN X PIONEER
YOKOHAMA

人口 : 約377万人 (日本最大の政令市)
世帯数 : 約180万世帯
1世帯あたり人員 : 2.09人
合計特殊出生率 : 1.16 (令和4年)

年齢別割合 15歳未満 : 11.4%
15~64歳 : 63.2%
65~74歳 : 10.9%
75歳以上 : 14.5%

市内企業数 : 73,523企業 (令和3年) ※99.6%が中小企業

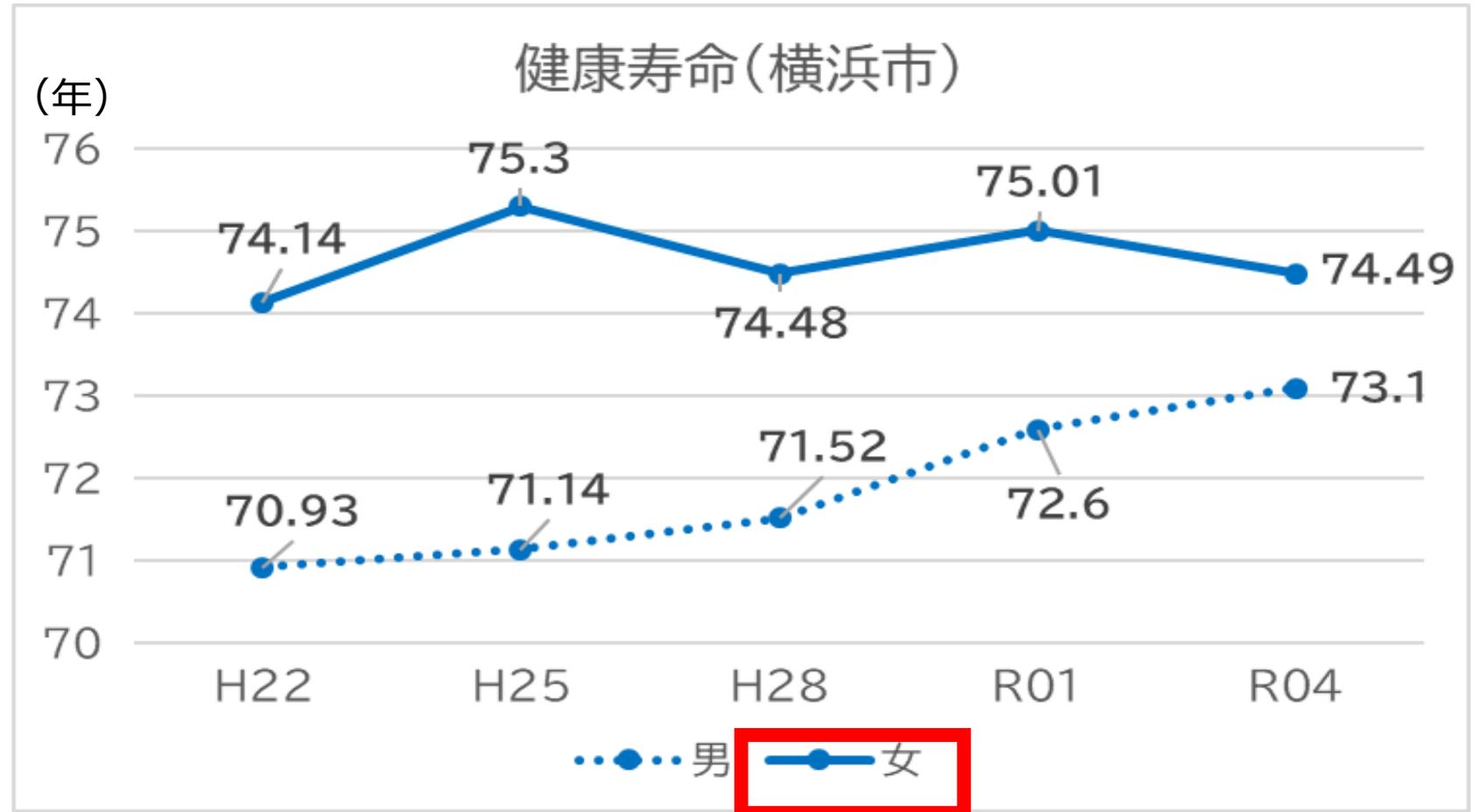


※令和6年1月1日時点 (一部除く)

市の女性の健康寿命は短縮した

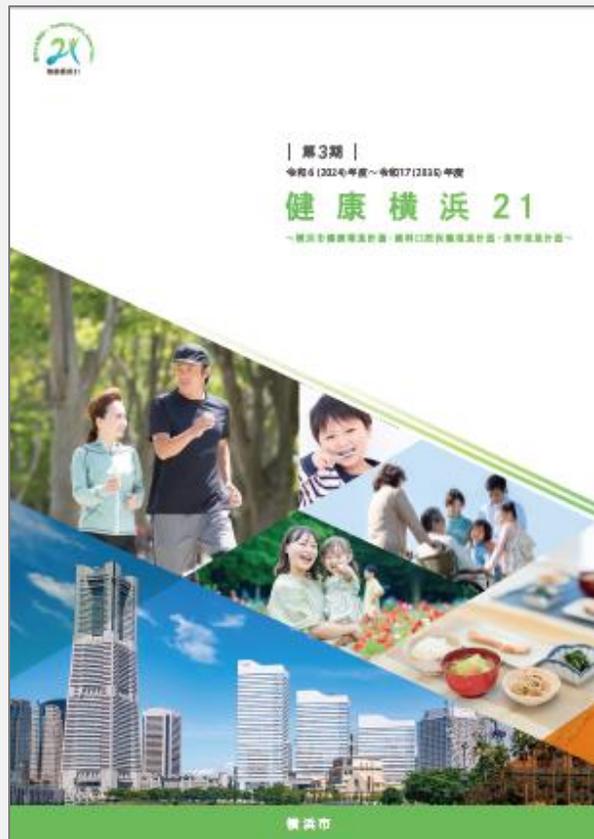
健康寿命

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



※厚生労働省研究班の算出方法を利用し独自に算出

生活習慣病の予防を中心とした、 横浜市における総合的な健康づくりの指針



計画期間は12年間

令和6(2024)年度
~令和17(2035)年度



Women's Health
YOKOHAMA



計画の前半での重点取組に
「女性の健康づくり応援」
を位置づけ

横浜市民の10の主要な健康課題

 = 女性に関連する健康課題

①生活習慣病の予防を通じた早世の減少	⑥歯周炎の予防と改善
②男性の肥満や脂質異常症の改善	⑦腰痛の予防と改善
③女性の乳がんの死亡率の減少	⑧骨折・転倒により介護が必要な状態となることの減少
④糖尿病の重症化の予防	⑨高齢期の不慮の事故による死亡率の減少
⑤喫煙・受動喫煙の減少	⑩成人期・壮年期のメンタルヘルスの向上

18区の区役所での相談窓口

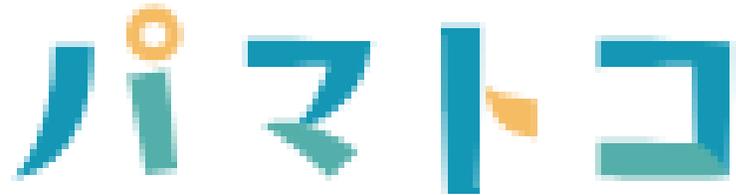


家族計画・受胎調節の指導・相談、
結婚前の相談、更年期相談、
その他女性のからだの健康相談に
応じています

取組②（相談）：オンラインでの相談「産婦人科オンライン」

明日をひらく都市
OPEN X PIONEER
YOKOHAMA

横浜市子育て応援アプリ（R6.8～）



パマトコから入ると利用できる「妊産婦・こどもの健康相談」



産婦人科オンライン



小児科オンライン

多い相談

- ①月経困難症
- ②母乳量の増やし方について
- ③便秘でお腹が張る
(妊娠15-21週)

取組③（職場）：出張骨密度測定「骨活de健康づくり講座」

明日をひらく都市
OPEN X PIONEER
YOKOHAMA

無料!
出張します!

女性が多い
職場は特に
オススメ!

骨活de健康づくり講座

骨折などのトラブルや、高齢期の骨密度低下・骨粗しょう症は、働き世代の栄養不足、月経不順、運動不足などが原因かも？
職場で骨密度を計測してカラダを知る機会にしてみませんか？

1 実施時期 令和6年7月～令和7年3月中旬
※原則月曜日～金曜日の9時～17時

2 講座内容 ※1-2時間程度

- ①チェックシートによる将来の骨折のリスクを評価
- ②骨密度測定及び測定結果説明
- ③運動講師による講座

3 対象および会場
横浜市内の事業所



4 講座参加人数 5名～40名/回

5 申込(電子申請)
7月16日(火)～8月30日(金)
※先着10事業所に達し次第終了

<応募専用>



<応募専用URL>
<https://shinsei.city.yokohama.lg.jp/cu/141003/ea/residents/procedures/apply/a1455b5d-e798-4612-941a-98acd66fb328/start>

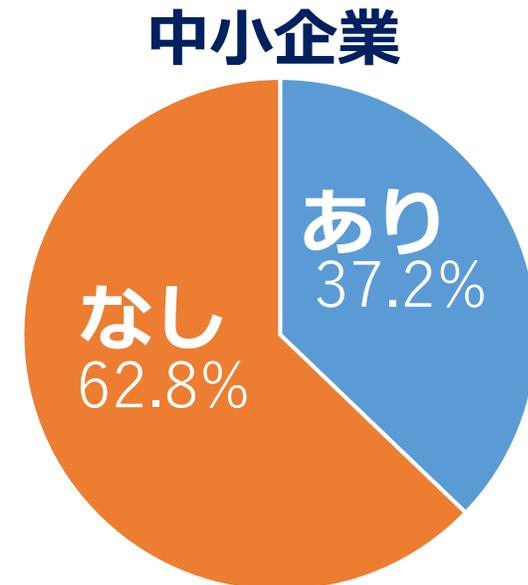
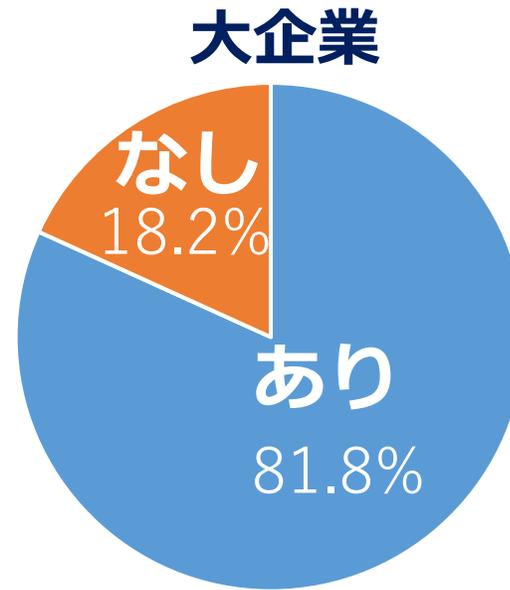
【問合せ先】
横浜市健康福祉局健康推進課
☎ 045-671-2454
✉ kf-kenkouyokohama@city.yokohama.jp

事業所へ出張し、
骨密度測定を実施後、
運動や食生活の指導を行う

- 令和6年度～
- 先着順で募集、
2日間で予約締切!

取組④（職場）：横浜健康経営認証制度の評価項目へ導入

R6年度～
横浜健康経営認証制度の評価項目に
「女性の健康保持増進への取組の有無」
を追加



※「横浜健康経営認証2025」クラスAAの応募事業所より

取組⑤（無関心層）：骨粗しょう症予防のショート動画作成

明日をひらく都市
OPEN X PIONEER
YOKOHAMA



<https://youtu.be/sb0d398F8y4>

取組⑥（無関心層）：Instagramを通じた動画配信

明日をひらく都市
OPEN X PIONEER
YOKOHAMA

女性の健康に関する悩みに医師が アドバイスする動画を配信

重見大介 医師
産婦人科オンライン代表
産婦人科専門医



@KENKOYOKOHAMA21

配信日	年代	内容
3/5(火)	思春期	生理の悩み
3/10(月)	20-30代	子宮頸がんとは？
3/12(水)	40-50代	更年期症状とは？
3/14(金)	思春期	痩せすぎていることでの影響は？

取組⑦（産官学連携）：女性の健康づくり応援セミナー

明日をひらく都市
OPEN X PIONEER
YOKOHAMA

横浜市 × 大塚製薬株式会社

女性の健康づくり 応援セミナー

参加費 無料

※昼休み受動となります

「骨の健康・排尿トラブル」

専門家を招いてオンラインで学べる
女性の健康づくり応援セミナーを開催します。

講演内容

■ 講演 I (30分) 「骨粗しょう症の診断と治療について」
■ 講演 II (30分) 「女性における排尿トラブル」



とつか西口整形外科
院長 三木英之 先生



昭和大学横浜市北部病院
女性骨髄質センター
産婦人科 中川智絵 先生

募集定員 制限なし

申込期間 2024年9月26日(木) 9:00 から
2024年11月8日(金) 23:59 まで

申込方法 (WEB限定)

2次元コードより応募フォームにアクセスし、
返信用メールアドレスなど必要事項をご入力の上、ご応募ください。

セミナーの
お申し込みはこちら



検索
女性の健康づくり 横浜市

配信期間

2024年
10月1日(火) 9:00から
11月15日(金) 23:59まで

YouTubeにて
申込者へ限定配信

視聴方法 お申し込み後に、ご登録のメールアドレスへお送りする視聴用URLからアクセスしてください。

このURLはお申し込み本人のみの利用とし、他の方への共有(コピー、再発行、複製)が認められる場合はご遠慮ください。また、セミナーの録音、録画、複製は禁止とさせていただきます。メールアドレス(city.yokohama)よりメールが届きますのでご登録のメールアドレス変更の際は必ずお知らせください。お申し込みはご登録いただいたごとのみとなります。

お問合せ先 横浜市健康福祉局健康推進課
TEL 045-671-2454 MAIL hf-kenkouyokohama@city.yokohama.jp

共催 横浜市 / 大塚製薬株式会社ニュートラシューティカals事業部

協力 横浜市産婦人科医会 / 横浜市産科医会
株式会社カミヤ / アクサ生命保険株式会社 / 第一生命保険株式会社 / 日本生命保険相互会社
明治生命保険相互会社 / 株式会社カブスジャパン

横浜市と大塚製薬株式会社は包括連携協定を結び、市民の健康づくりに取り組んでいます。

女性の健康に関する知見を豊富に有する協定締結企業と連携し、専門医等のセミナーを実施

- 令和5年度末～
- 対象：50歳前後の女性
- 大塚製薬と共催

取組⑧（産官学連携）：学生と健康イベントをコラボ

明日をひらく都市
OPEN X PIONEER
YOKOHAMA

考えよう、健康。
延ばそう、健康寿命。

**Wellness Port
YOKOHAMA**
～第3期健康横浜21いざ出航～

健康を身近に感じることができるパネルディスカッション・
体を動かすステージ企画、測定・体験、献血ブースが横浜市役所に勢ぞろい！
健康クイズラリー「わたしの健康図解き」を同時開催！

2024.8.8 THU 11:00-16:00
横浜市庁舎1Fアトリウム／オンライン参加可能

- 骨密度測定ブース設定
- トークセッション
「現代社会を生き抜く
女性の健康戦略」

特設サイト



【共催】横浜市、横浜国立大学
【企画運営】横浜国立大学学生有志会（代表：医学部医学科 藤田真衣花）
【事務局】横浜市健康福祉局健康推進課、横浜国立大学公衆衛生学教室
【運営協力】第3期健康横浜21関係機関・団体、横浜国立大学 共創の場形成支援プログラム（CO-NEXT）
お問い合わせ 横浜市健康福祉局健康推進課 TEL 045-671-2454 横浜国立大学公衆衛生学教室 TEL 045-787-2610



「今後に向けて」

横浜市

令和7年3月に新たに設置し、年2～3回、取組を検討していく予定

検討部会メンバー

- **当事者**（大学生、大学院生）
- **中小企業**経営者
- **PTA関連**
- 産婦人科医、助産師、栄養士
- 医療保険者
- ヘルスデータ分析の専門家
- 医療情報メディア分野の専門家



Women's Health
YOKOHAMA



検討事項

- (1) 女性の**生涯にわたる総合的な健康づくり**に必要な具体的な取組（**思春期から壮年期まで**）
- (2) 若い世代（思春期から20歳代）の女性に伝わる**効果的な情報発信手法**
- (3) **市内中小企業**における効果的な取組
- (4) 横浜市の女性特有の健康課題の把握・分析方法
- (5) 取組の**効果検証方法**



Women's Health
YOKOHAMA



ご清聴ありがとうございました

明日をひらく都市
OPEN × PIONEER
YOKOHAMA

