



平成28年度

健康うらやす21(第2次)推進検討委員会

平成29年3月28日

健康うらやす21(第2次) 基本理念

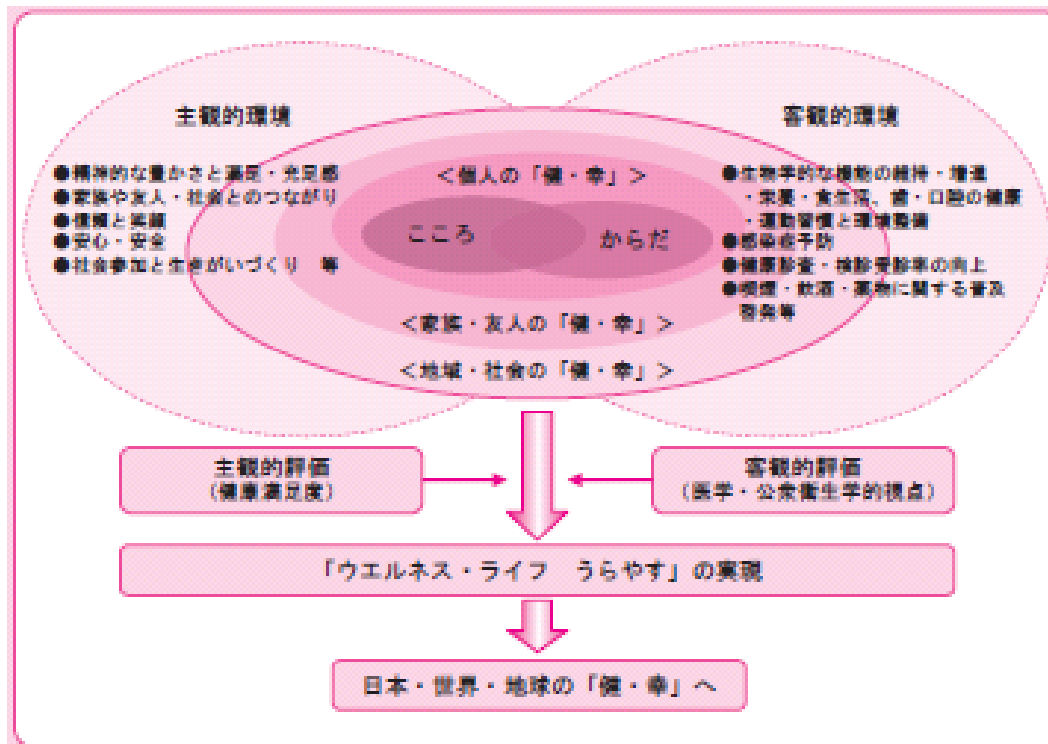
「健・幸」都市 = ウェルネス・ライフうらやす

ウェルネス・ライフとは・・・

客観的な健康 : 病気にならない心と体、
健康を維持増進するための生活習慣

主観的な健康 : 精神的な豊かさ(満足感や充実感)
家族・地域など人とのつながり

人生や生活全体の
健康



← 理念図
計画書P30参照

健康うらやす21(第2次)基本理念

「ウェルネス・ライフうらやす」の推進

～元気あふれ、みんながつながる「**健幸**」都市を目指して～

推進のための視点 ～「つなぐ」・「動かす」・「広がる」のイメージで推進～

①ハイリスクアプローチとポピュレーションアプローチ

支援の対象を高リスク者に絞った方法と、社会全体に関連するリスクを集団全体にアプローチする方法。
この2つのアプローチを融合させていく

②コラボレーションの促進

庁内各部署、関係機関・団体、企業、学校など、部門を越えた連携による総合的な施策展開

③ソーシャルキャピタルの活用

市民力、地域でのつながりを通して、市民の主体的な健康活動を支援

④日常生活圏域の特性を踏まえた健康づくり支援

元町・中町・新町、それぞれの圏域の特性を踏まえた支援

⑤ライフステージのつながりを意識した健康づくり支援

妊娠・出産期、乳幼児期、学童・思春期、青年期、壮年期、高齢期と、前のステージからの流れを意識した支援



栄養・食事および歯・口腔の健康

浦安市×ダイエー 食育フェア 2016

浦安市とイオン(株)との包括連携協定
連携事項：「**健康増進・食育に関する取り組み**」

6月は
食育月間

開催日時： 平成28年6月20日(日)11時～16時

主催： 浦安市×(株)ダイエー(イオングループ)

場所： ダイエー浦安駅前店(1階正面入口にて)

浦安市×ダイエー 食育フェア 2016



食育フェア

当日の
イベント

- ぴったり350gに挑戦!
- 塩分量をカウントしてみよう!
- 食育クイズラリー

などを実施します!!ぜひご参加下さい。

開催日時： **6月26日(日曜) 11時~16時**

開催場所： **1階エスカレータ横広場**



浦安市×ダイエー 食育フェア 2016

① 野菜不足よ、さらば！ ～ピッタリ350gに挑戦～



浦安市×ダイエー 食育フェア 2016

② 摂りすぎてたら、どう塩・・・(>_<)
～あなたの塩分量をカウントしてみよう～



浦安市×ダイエー 食育フェア 2016

③ 食育クイズラリー

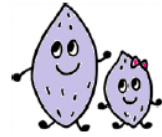


食育クイズラリーの正解

●もんだい1 さつまいもはどこでそだつかな?

- A. 土の中 B. 木になる C. 水の中

さつまいもは土の中で根っこが栄養を貯めて大きくなったものです。ビタミンCや食物繊維がたっぷり、お腹の調子を良くします。千葉県は、全国で3番目に多くさつまいもを作っているんだよ!



●もんだい2 足が8本ある、海のいきものは?

- A. うに B. いか C. たこ

いかは10本、たこは8本で、「たこの八ちゃん」と覚えると覚えやすいですね。茹でたものをおでんに入れたり、たこ焼きに入れたりします。よくかんで食べましょう。



●もんだい3 むかし浦安でたくさんとれたものは?

- A. きのこと B. のり C. まくろ

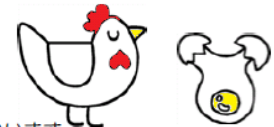
浦安は昔は漁業がさかんで、あさり漁や海苔の養殖が盛んでした。郷土博物館では「海苔すき体験」ができます。マスコットキャラクターの「あっさり君」を知っているかな?



●もんだい4 「おやこどん」は何のおやこ?

- A. ぶた B. とり C. うし

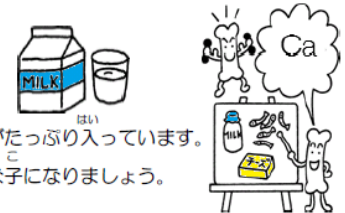
にわとりの肉とにわとりの卵を使ってできるので「親子丼」といいます。卵をふわふわに仕上げるとおいしいですね。



●もんだい5 骨をつよくするのみものはなんだろう?

- A. オレンジジュース B. ぎゅうにゅう C. むぎぢや

牛乳やヨーグルト・チーズは骨を強くしてくれる「カルシウム」がたっぷり入っています。「カルシウム」をたくさんとって、元気に外遊びをして、骨が丈夫な子になりましょう。



●もんだい6 切ったときに中身が濃い色をしているやさいは?

- A. きゅうり B. なす C. にんじん

切った時に中身が濃い色をしている野菜を「緑黄色野菜」、薄い色をしている野菜を「淡色野菜」と言います。野菜はからだの調子を整える働きがあるのでたくさん食べるようにしましょう。生野菜では量が多く感じてしまいますが、ゆでる・炒める・煮る・味噌汁に入れるなどしてかさを減らすとたくさんとることができますよ。



野菜コーナーの結果

1日の推奨量350gは、自分が取った野菜の量に比べて…

	多い	同じ	少ない	無回答	総計
男	27	10	6	7	50
女	35	13	7	13	68
不明	1				1
総計	63	23	13	20	119

52.9%が
推奨量より
少ない

塩分コーナーの結果

1日の推奨量

男性8g未満・女性7g未満は、
自分が選んだ献立に比べて…

83.6%が
推奨量より
多く摂取

多い	0
同じ	8
少ない	56
無回答	3
総計	67

浦安市×ダイエー 食育フェア 2016

http://www.maff.go.jp/j/syokuiku/gekkan/attach/pdf/torikumi-37.pdf - Internet Explorer, optimized for Bing and MSN

http://www.maff.go.jp/j/syokuiku/gekkan/attach/pdf/torikumi-37.pdf

PDF

「食育月間」の取組実績

提出都道府県名 政令指定都市名	千葉県
取組市町村名	浦安市
取組の名称	浦安市×ダイエー 食育フェア 2016（浦安市健康増進課コーナー企画）
取組内容	浦安市とイオン株式会社との包括連携協定の取り組みのひとつとして、食育月間に合わせ、ダイエーと浦安市健康増進課との協働で食育イベントを開催しました。 ・日時：平成28年6月26日（日） 11時～16時 ・場所：ダイエー浦安駅前店
コーナー名	
目的	
実施方法	

農林水産省ホームページ

食育月間の取り組みとして掲載されています!!

<http://www.maff.go.jp/j/syokuiku/gekkan/torikumi.html>

食育クイズラリー
②店内商品の販売促進。
③全てのクイズに回答した方に、解説と参加賞を渡す。

※上記の内容で、浦安市民に向けて行いました。
景品の野菜や賞りに使用するザルはダイエー、啓発資料等は浦安市と、両者で役割分担をして一緒に取り組みました。




ぴったり賞のミニトマト
野菜残念賞＆塩分参加賞



身体活動

「身体活動の不足」は 死亡の危険因子・第3位

我が国の、死亡に対する危険因子

- | | |
|-----|---------|
| 第1位 | 喫煙 |
| 第2位 | 高血圧 |
| 第3位 | 身体活動の不足 |

高齢者においては、認知機能や運動機能の低下などの、
生活機能の低下と関係することも明らかになってきた

ウォーキング活動団体間の存在

団体名	活動の主旨	所管課(関係課)
スポーツ推進員連絡協議会	スポーツ振興	市民スポーツ課
中央武道館		
浦安ウォーキングクラブ (軽スポーツ協会加盟)		
浦安介護予防アカデミア	介護予防	猫実地域包括支援センター
健康推進員	健康増進	健康増進課

ウォーキング事業団体情報交換会の開催

目的:

- ①ウォーキング事業をおこなう市民団体間の **“つながり作り”**
- ②各団体の事業内容やウォーキング事業における **課題の共有**

参加団体:

団体名	参加人数	所管課
スポーツ推進員連絡協議会	2名	市民スポーツ課
中央武道館	1名	
浦安介護予防アカデミア	3名	猫実地域包括支援センター
健康推進員	5名	健康増進課

開催日: 平成28年10月27日(木) 14:00~15:30

浦安市役所10階 協働会議室にて

ウォーキング事業団体情報交換会の開催

主な内容

- 自己紹介
- 主な活動内容の紹介
- ウォーキング事業の実施目的
- ウォーキング事業の対象者設定
- ウォーキング事業の課題・問題点



	スポーツ推進員 浦安協議会	中央武道館	健康推進員	浦安介護予防アカデミア
目的	参加者の固定化 (高齢者、既実践者が多い)			
対象				
内容	花見ウォーキング (3月下旬・お花見時期)		花見ウォーキング (3月下旬・お花見時期)	ウォーキング (月1回・都内など)
運営	時期が重なる(春や秋)			
	配置 ・5人/スタッフ1名配置		・1人/スタッフ1名配置 ・自由歩行	
課題	歩行速度のばらつきへの対応			
	対応	スタッフのポイント配置 設定する	ループに合わせてスタッ フも3グループで構成	遅い人 に合わせてまとまって歩く
課題①	内容	時期が重なる(春や秋)		
課題②	ウォーキング知識・指導技術の不足			
	対応	中央武道館の運動指導員からの講習会の開催		
課題③	内容	高齢者やすでに習慣化されている人の参加が多い		
	対応	今後の課題 ・団体間で狙う層を明確にする など		

ウォーキング事業団体の声 (回答者10名)

1. 役立つ内容だったか？

大変役に立つ： 5名 役に立つ： 5名

- ・違う観点からウォーキング事業を見る事ができた
- ・他団体のやり方の工夫、ノウハウが参考になった
- ・数年前より情報交換会の開催を求めていたので、今回の開催はすごい事だと思った

2. 今後もこのような機会を期待するか？

ぜひ継続して： 7名 内容を変えて開催： 0名 どちらとも： 1名 無回答： 2名

3. 情報交換会の感想・意見

- ・ウォーキングという趣旨のもと基本となる部分はそれぞれだが、市民参加のウォーキングを拡充していく事が大切
- ・今後、どんな形でお互いが協力できるのか考えていけたらと思う。
- ・他団体の参考点を取り入れる事があれば試してみたい。
- ・正しいウォーキングの歩き方について指導を受けたい。
- ・もっともっと充実させる必要がある。

ウォーキング指導者講習会の開催 ～共通の課題に向けた取り組み～

目的

1. 今後の浦安市のウォーキング事業に対して、より**効果的な運営**を図ること
2. 団体同士が**つながり情報交換**できる場となること

日時

日 時： 平成29年3月9日(木) 15:00～17:00

場 所： 中央武道館(武道場)

講 師： 中央武道館・運動指導員 1名

参加者： スポ推(10名)、健推(12名)、アカデミア(5名)

ウォーキング指導者講習会



ウォーキング指導者講習会



ウォーキング指導者講習会を終えて ～アンケートより（一部抜粋）

活動に取り入れられそうなことは？

- 準備体操（体の下→上へのストレッチ）と整理運動
- 正しいフォーム、歩き方（ダイナミック歩行）
- ウォーキング実施中の、信号待ちの仕方
- 靴の選び方
- 安全面での注意点
- コース選定の考え方
- コースの距離を簡易計測できるスマホアプリ

ウォーキング指導者講習会を終えて ～アンケートより（一部抜粋）

ウォーキングする市民を増やすために
効果的なことは？

周知方法・対象者

- **口コミ、誘いかけ**（広報やミニコミ誌だけでなく、もう一声かける）
- 各団体の**予定や特徴を一覧**にする
（自分に合ったウォーキングを見つける事ができるのでは・・・）
- **ターゲット層を明確**にして参加者を募る
例1：ウォーキングのレベル別（初心者、長距離は難しい人など）
例2：目的別（景観を楽しむ、プラン作り、仲間作り、など）

ウォーキング指導者講習会を終えて ～アンケートより（一部抜粋）

内容の工夫

- ・ウォーキングマップの存在周知と定期的なイベント開催
- ・ウォーキングに関連する豆知識の紹介
- ・春は桜、夏は水辺、秋は紅葉など、季節ごとのイベントで、楽しく歩く、楽しみを見つけて歩く
- ・いつでも同じ時間・場所でおこなうことで集まりやすいのでは・・・
- ・継続する仕かけをする

例1：参加ポイント

例2：歩数グラフ・カロリー量や血圧など、自分の体に関心をもつためのマイカード作り)

- ・距離の設定や体力に合わせたプラン作り
- ・仲間づくり

ウォーキング指導者講習会を終えて ～アンケートより（一部抜粋）

ウォーキングする市民を増やすために
今後つながってみたい団体は？

- 今回つながった各団体との継続的なつながり
- ウォーキングに興味のある団体
- グランドゴルフしている団体
- 自治会
- シニアいきいきサロン
- 団体が合同で大きなイベントを開催してみるとか・・・。



健康管理·预防

第37回 健康フェア浦安

日時：平成28年10月23日（日）11時～14時

場所：浦安市健康センター

（市民まつりと同時開催）

主催：浦安市医師会 × 浦安市

来場者数： 名

外観



講演会 (浦安市医師会)

テーマ：「乳がんについて」

講演者： 杉山クリニック院長
杉山和義 先生



食事バランスガイド (健康推進員)



口腔内の顕微鏡観察 (健康増進課)



健康吹き矢・介護予防展示 (介護予防アカデミア)

ロコモ度チェック (了徳寺大学)



医療・歯科・在宅療養相談（医師会・歯科医師会・看護協会）



禁煙相談(薬剤師会)



肺のやわらかさ測定 (21世紀の健康医学を考える会)



予防接種の情報コーナー (健康増進課)



自動血圧計の精度チェック (臨床工学会)



手指消毒・正しいマスクの付け方 (21世紀の健康医学検査を考える会)



千葉県54市の中で浦安市に多い死因と順位

悪

女

男

県内ワースト5に入っている

県内ワースト10に入っている

- 子宮がん
- 10位 **脳内出血**
- 大動脈瘤及び解離**

女性は循環器＝危険因子(高血圧・コレステロール・喫煙・糖尿病)の管理により予防できる疾患＝が多い

- 17位 B型ウイルス肝炎
- 20位 **肝臓がん**
- 22位 **くも膜下出血**
- 23位 C型ウイルス肝炎
- 25位 乳がん
- 26位 **不整脈及び伝導障害**
- 27位 **肺がん**
- 糖尿病**

- 糖尿病** 5位
- B型ウイルス肝炎 6位

- 慢性腎不全** 13位
- 肺がん** 14位
- 胃がん** 16位

男性も喫煙・高血圧・肥満・糖尿病などコントロールが可能な生活習慣が危険因子である疾患が多い

血管年齢測定 (健康増進課)



骨密度測定 (健康増進課)





こころの健康

浦安市の自殺予防対策

1. いのちとこころの支援対策協議会 年3回実施

「人と人との関係性」を通した「**生きることの包括的な支援**」

①ハイリスクアプローチ

自殺への危険要因を抱えた人を支える行政や関係機関による環境整備

②ポピュレーションアプローチ

人とのつながりや日常のコミュニケーションを通した市民主体の地域づくり

2. いのちとこころのイベント 年1回実施

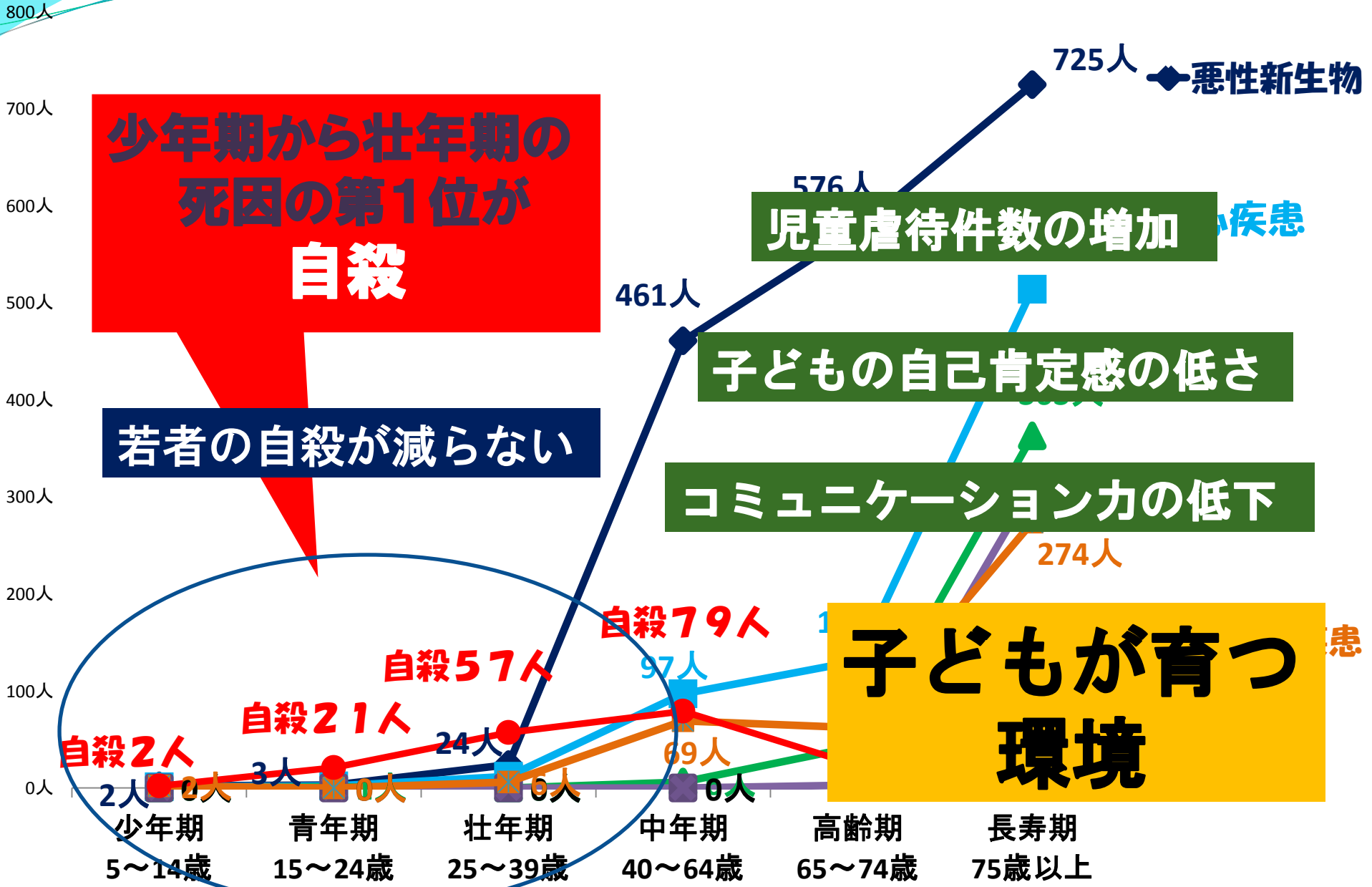
子育て支援団体・青少年健全育成団体・関係機関との**ネットワークづくり**

3. いのちとこころの研修会 年1回実施

ハイリスク者支援に向けた、「リスク要因を見出す意識」「社会に共通するリスク」の**発信者としての役割の重要性**を伝える

4. ゲートキーパー養成講座 年1回実施

浦安市の死因トップ6の年齢による推移



いのちとこころの研修会

テーマ

ネット時代の子どもたちを取り巻く環境と生きる力
～ネットトラブルに巻き込まれる人 巻き込まれない人～

講演

1. 「ネット時代の浦安の子どもたちを取り巻く環境
～現状と課題～」

浦安市教育総務部指導課 手塚和真 課長

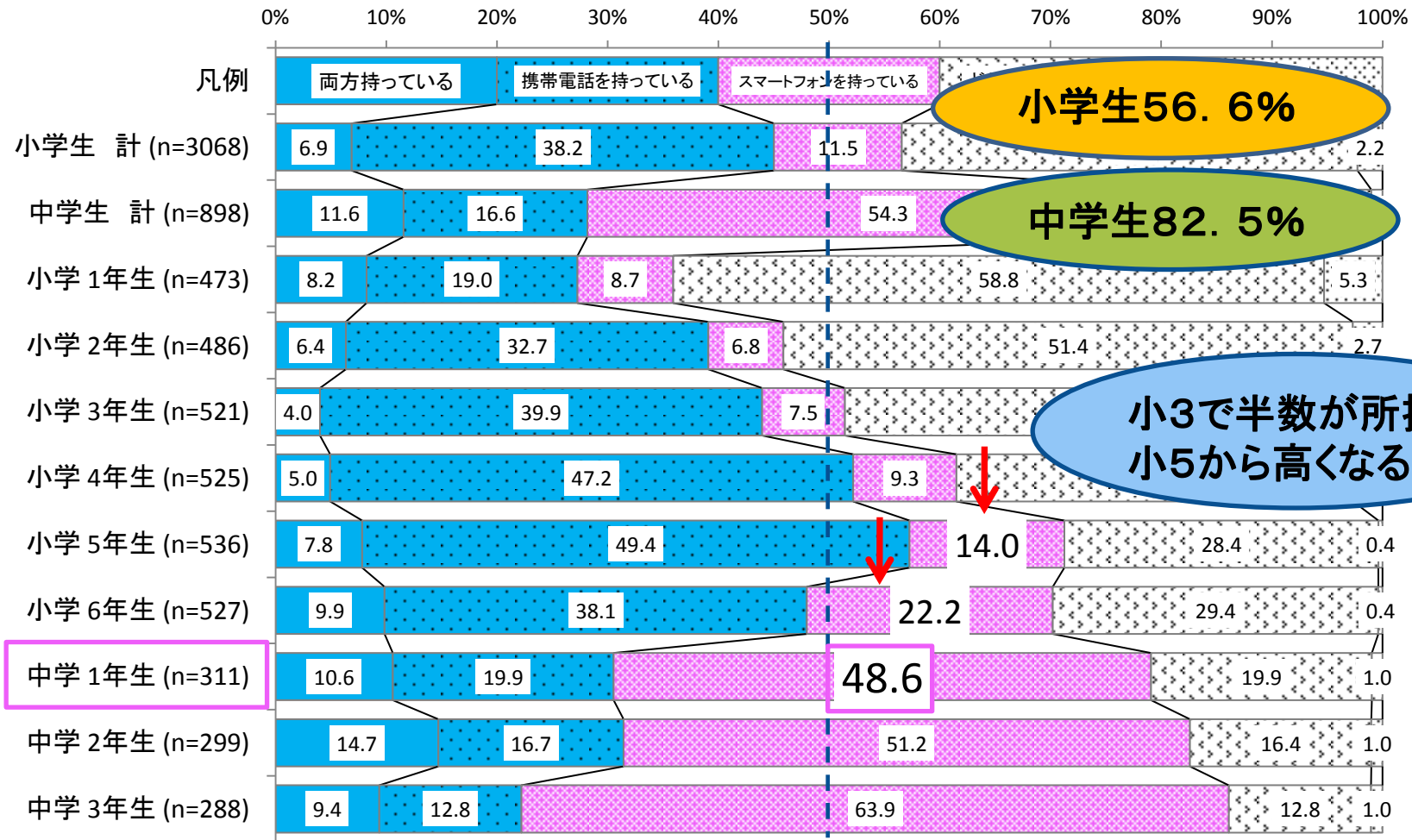
2. 「ネット時代の子どもたちを取り巻く環境と生きる力
～ネットトラブルに巻き込まれる人 巻き込まれない人～」

インターネットポリシースペシャリスト 宮崎豊久

3. いのちとこころの支援対策協議会からのメッセージ

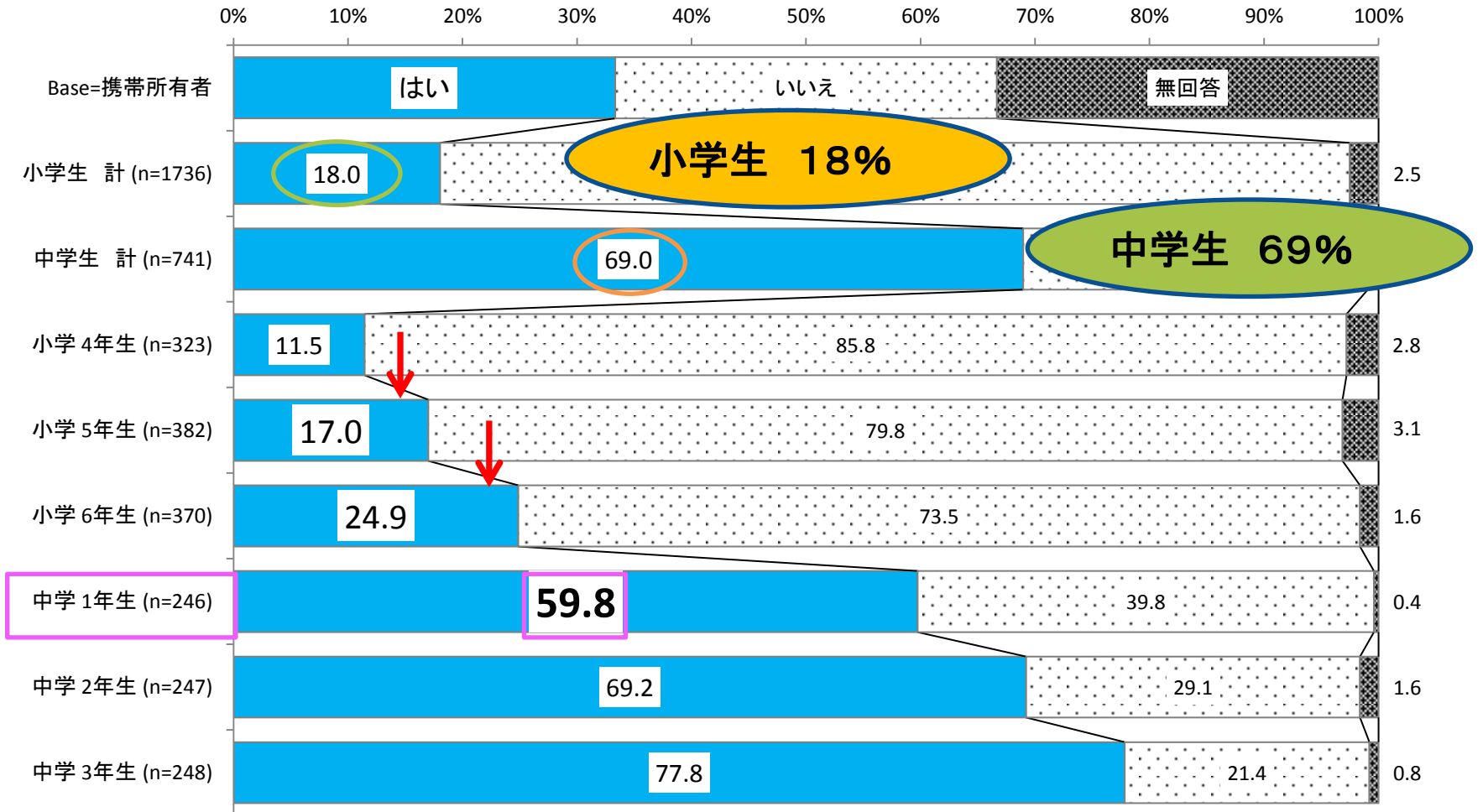
いのちとこころの支援対策協議会会長 岩室紳也

携帯・スマホの所有率



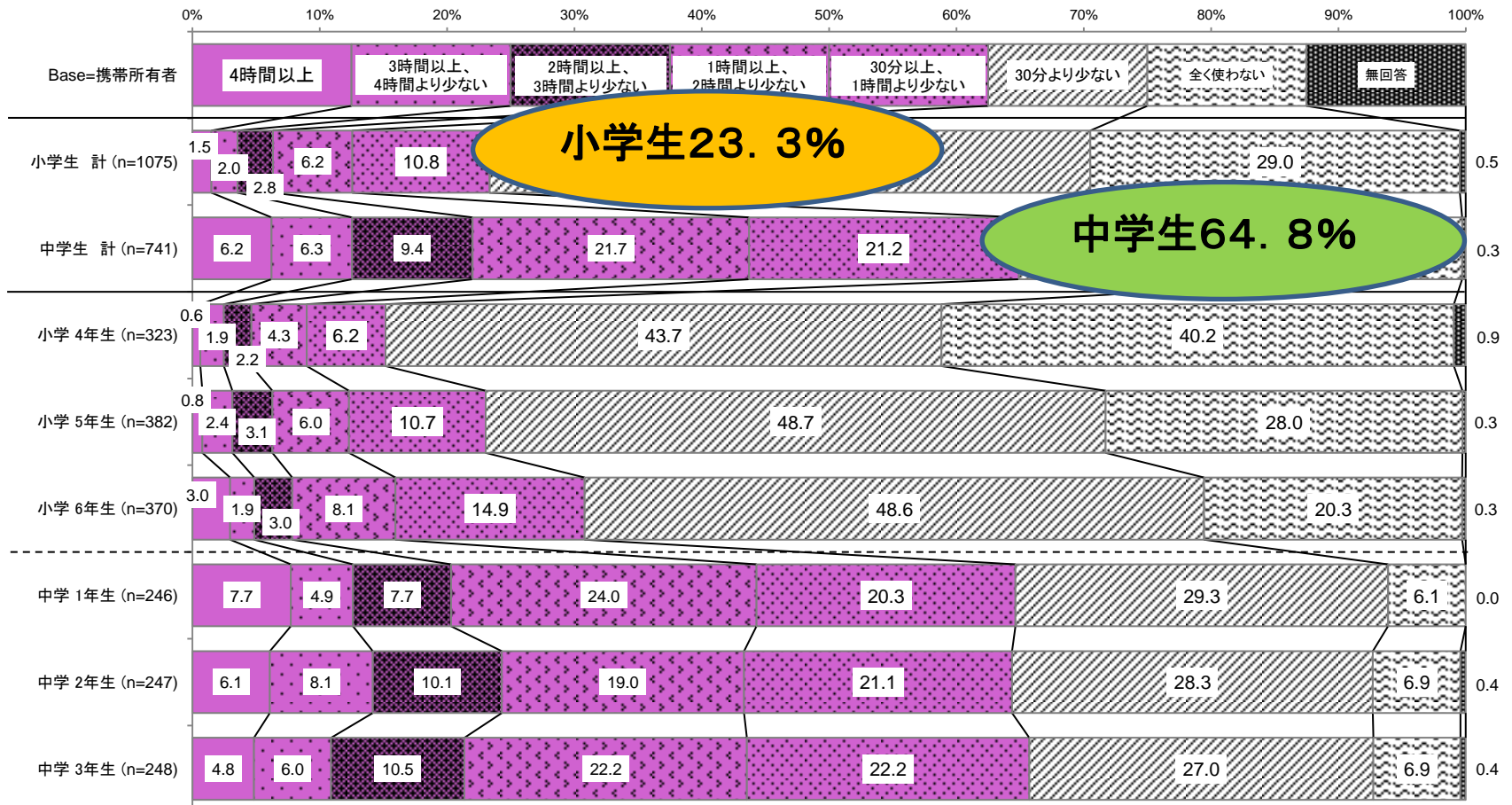
平成28年度浦安市小中学生生活実態調査より

SNSやプロフを使っていますか。



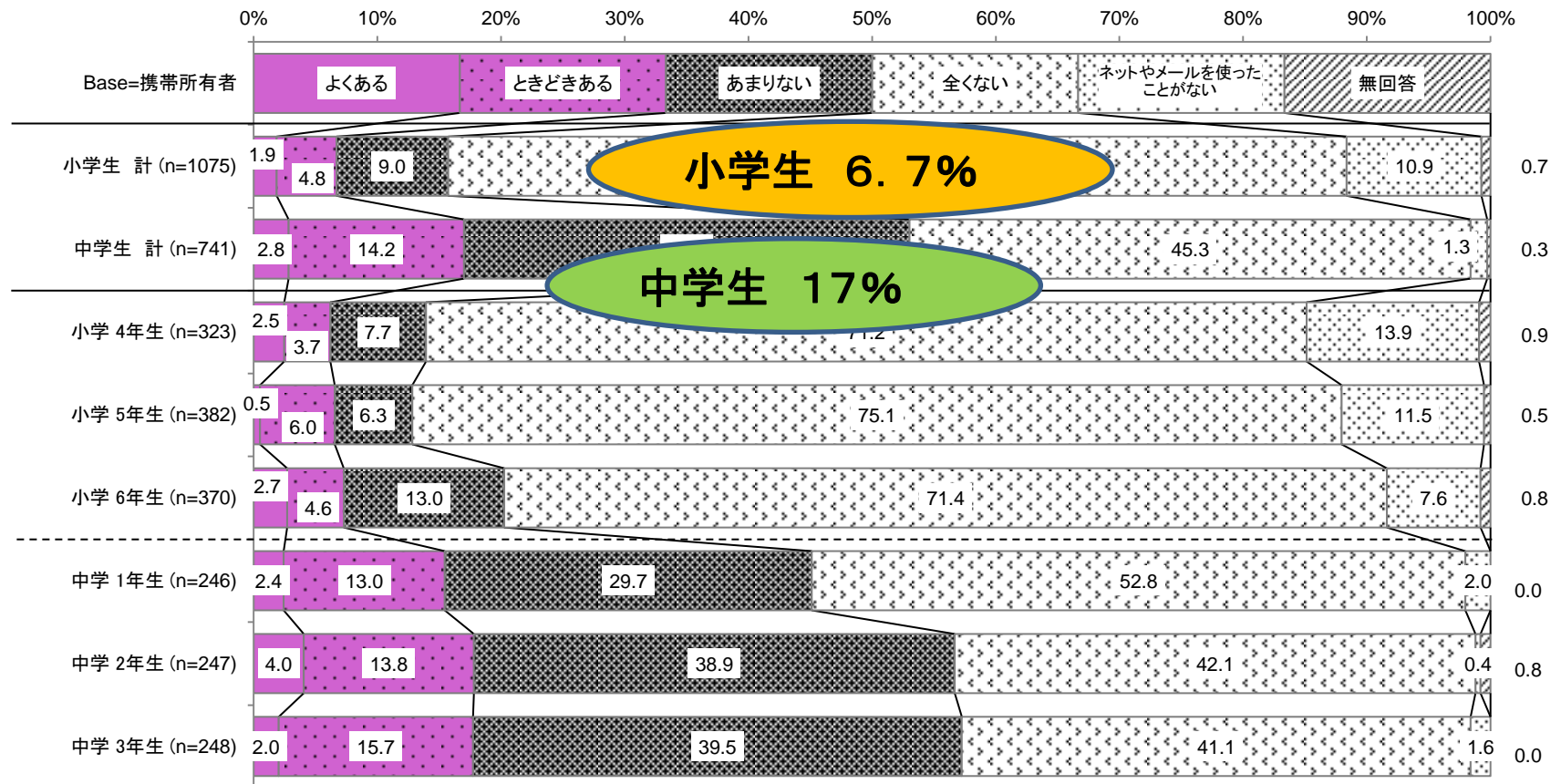
平成28年度浦安市小中学生生活実態調査より

ネットやメールを毎日どれくらい していますか。



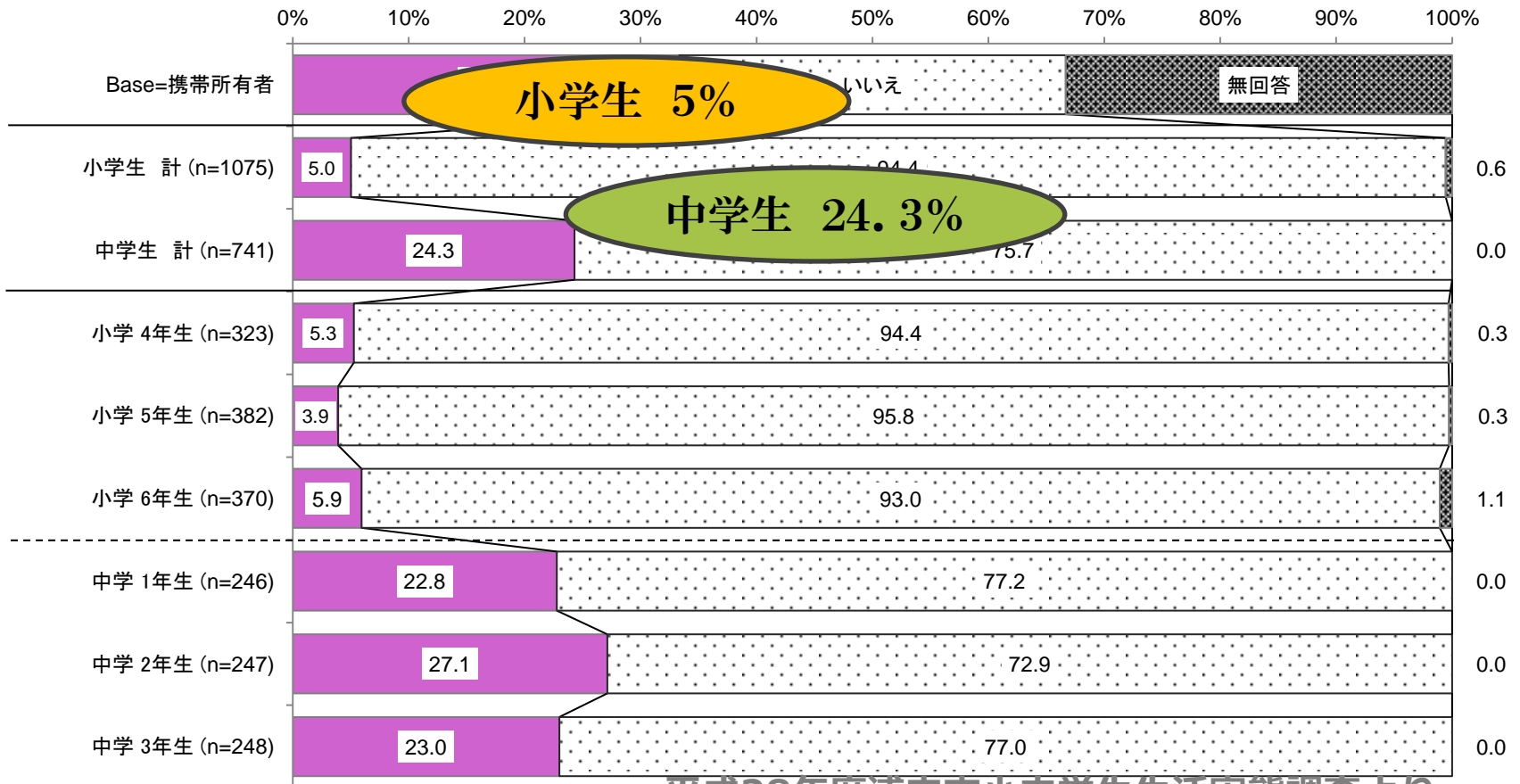
平成28年度浦安市小中学生生活実態調査より

ネットやメールを使って、いやな思いをしたことや困ったことがありますか。



平成28年度浦安市小中学生生活実態調査より

会ったことのないメールやラインだけの友だちはいますか。



平成28年度浦安市小中学生生活実態調査より

学校における対策・取組（ネットいじめ）

子ども 情報モラル教育の充実

インターネット端末の保有率の増加、利用者の低年齢化に伴い、小学校の高学年からインターネットの怖さと正しい利用方法を伝えていくことが重要

家庭 保護者への啓発と情報提供

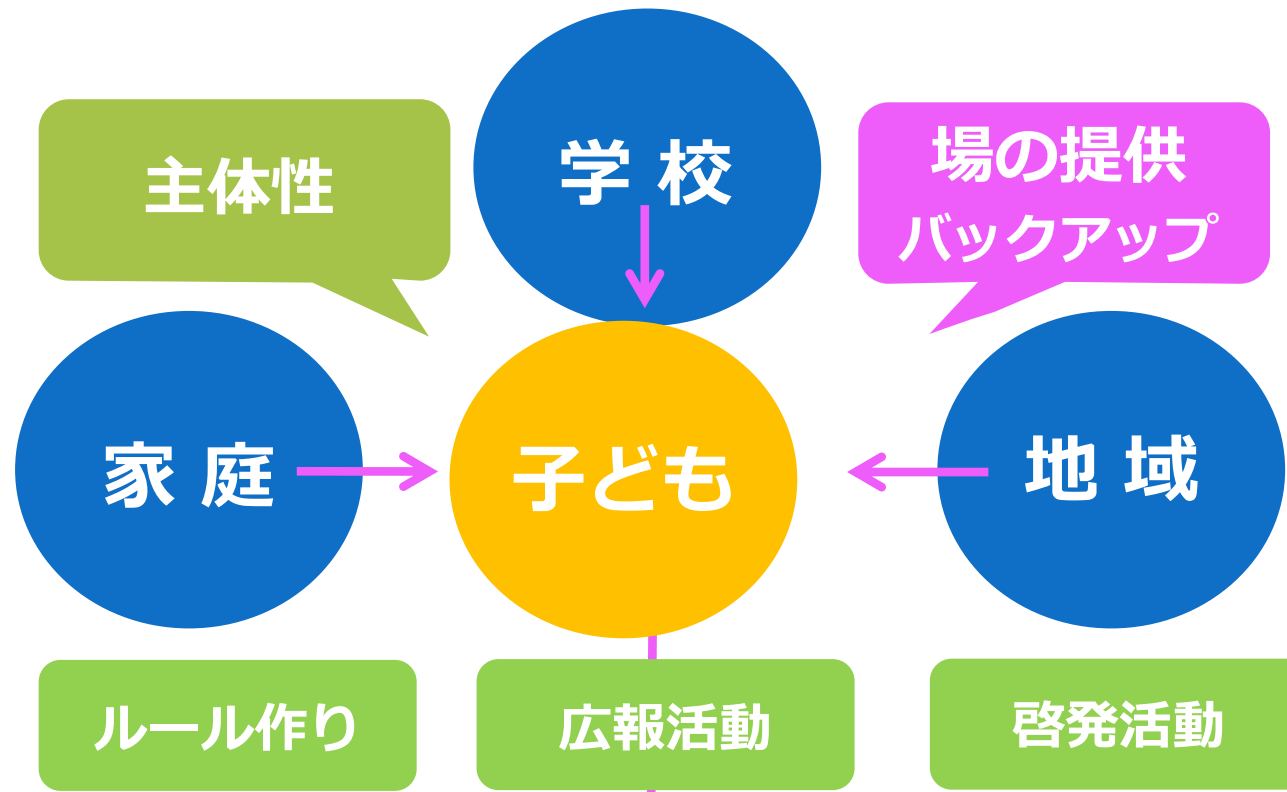
家庭でのルールづくり・フィルタリングの設定に関する情報提供、保護者向けの説明会や講演会を開催するなどして、ネットいじめの事例などを紹介

学校 職員の指導力向上

無償提供のDVDを活用したり、専門家による職員研修会を年間計画に位置付けるなどして、最新の動向を把握

地域 地域との連携・協働体制の強化

青少年健全育成連絡会等の地域で子どもたちを見守る方々にも、ネットトラブルの現状や未然防止策について理解を深めてもらう機会を設け、体制を強化



課題解決能力 人間関係調整力 情報リテラシー
コミュニケーション能力 自己肯定感・有用感 など

調査結果から見えてきた注視ポイント

1. **利用内容**と長時間利用との関連性
2. **生活習慣**と長時間利用との関連性
3. ネット利用の危険性や**フィルタリングの必要性**の認識と**フィルタリング利用率**とのかい離

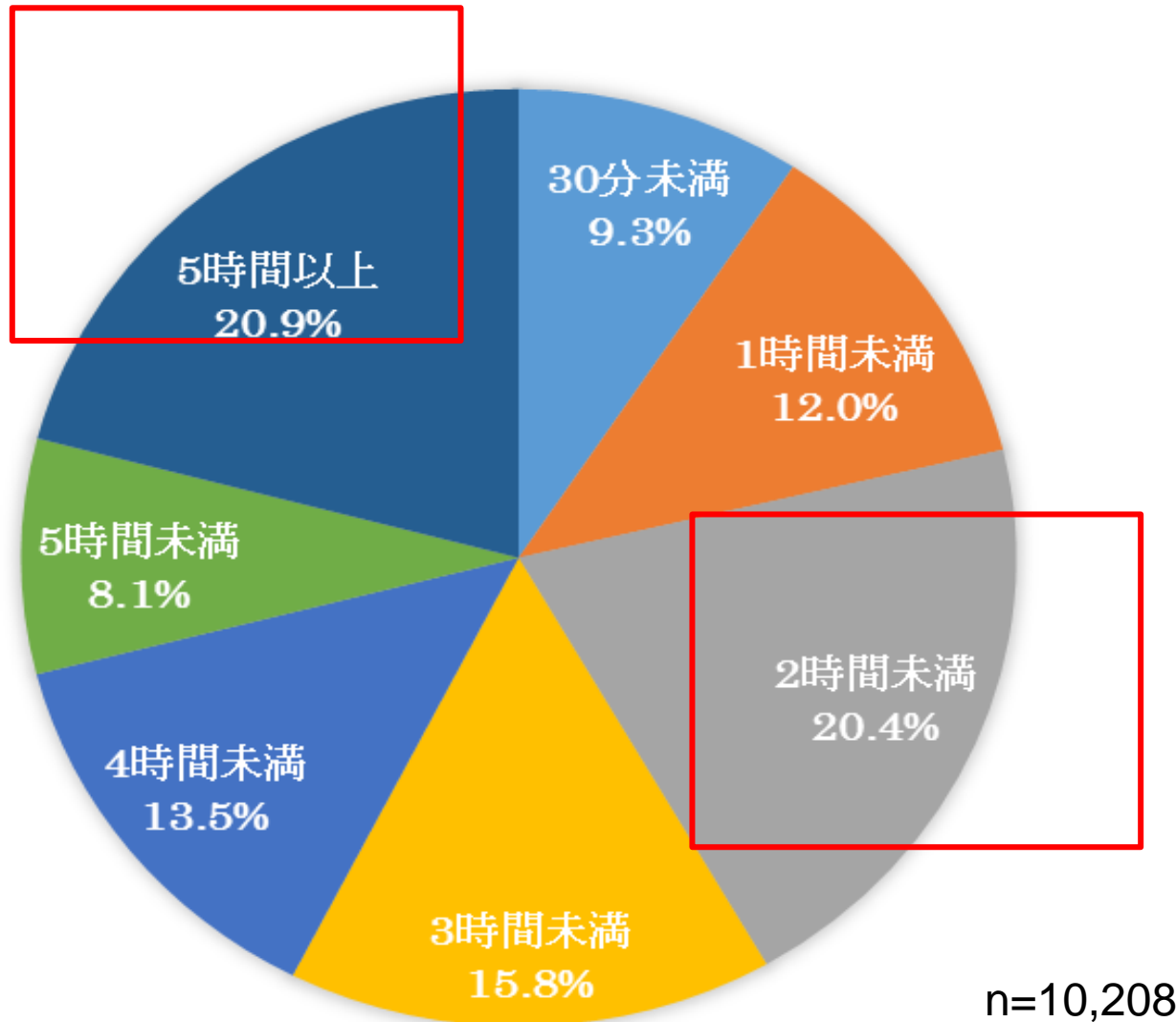
共通点は**コミュニケーション**

周囲に相談できない子どもたち

意思や心が弱いことが原因なのか？

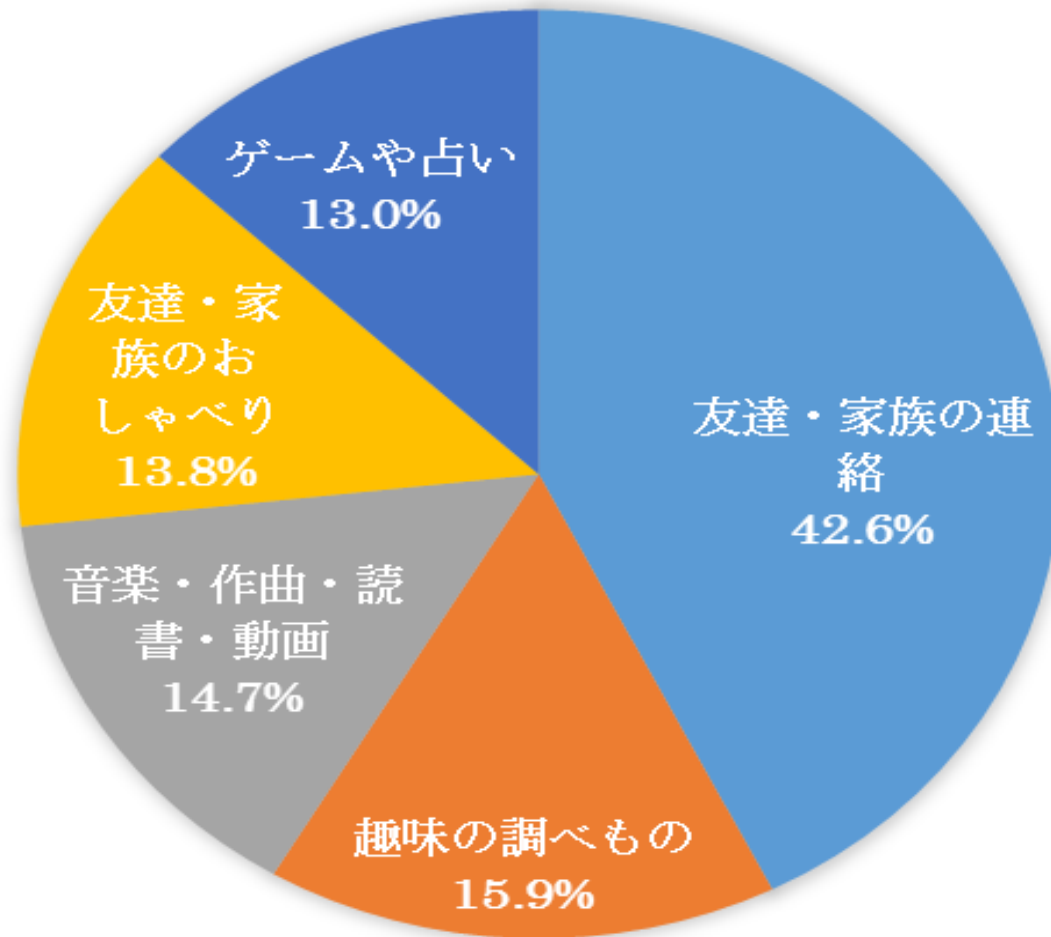
根底にあるリスクとはなにか？

1日の利用時間（時間単位にまとめ）



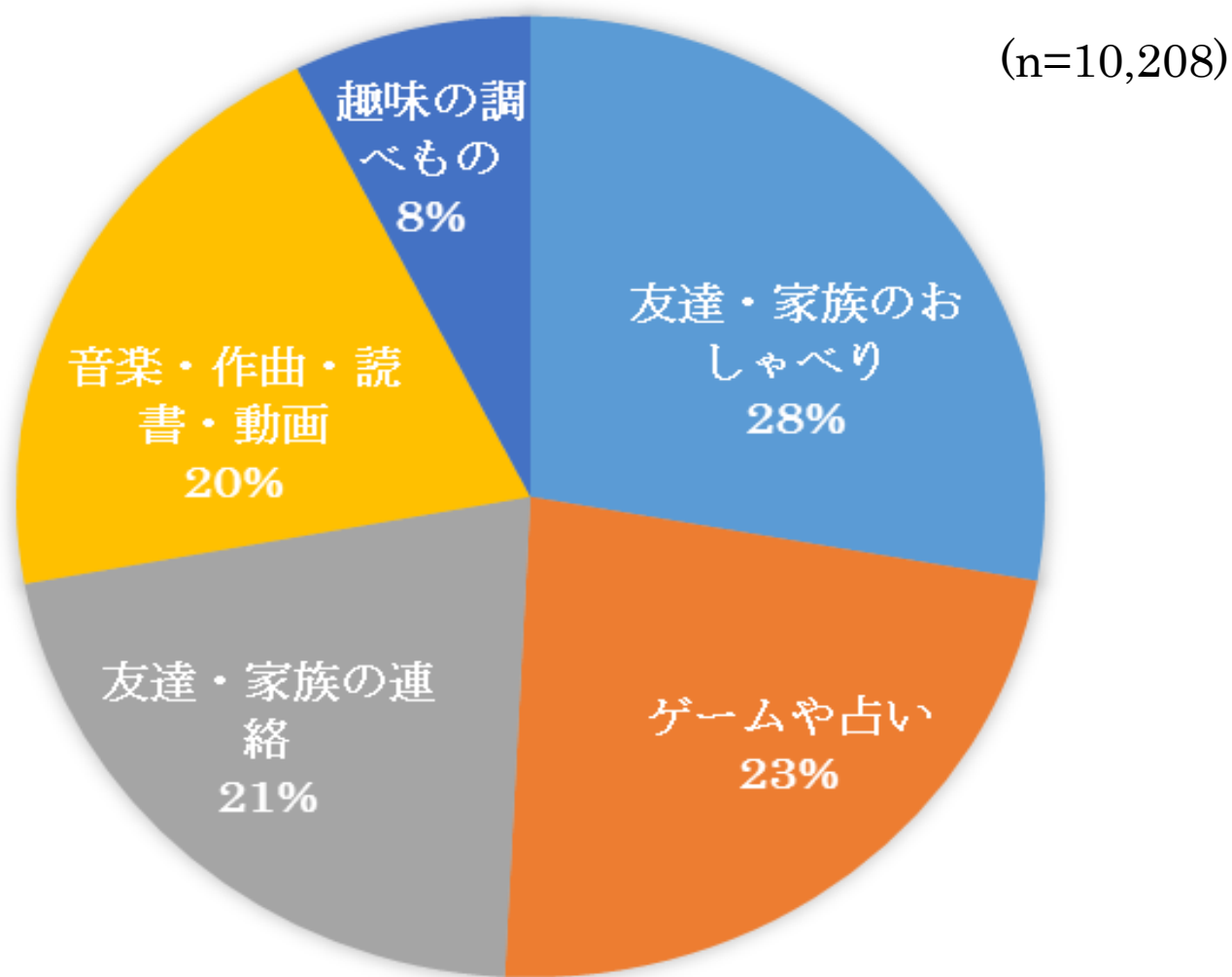
1 から 3 以外も含めた 1 日の合計利用時間の間に対して

1日に端末を30分未満使う者の利用内容 (n=10,208)



問②の利用方法を多い順に3つ並べ、それぞれどのくらい使いますかの問に対して

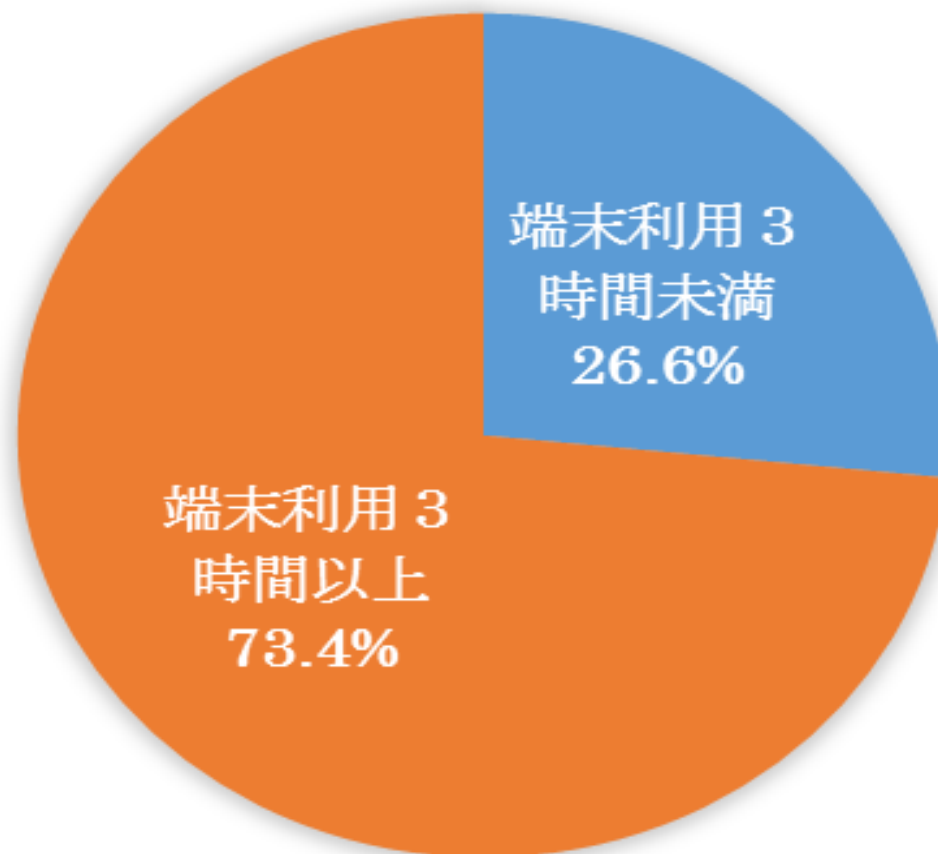
1日に端末を5時間以上使う者の利用内容



利用方法を多い順に3つ並べ、それぞれどのくらい使いますかの問に対して

n=12,569

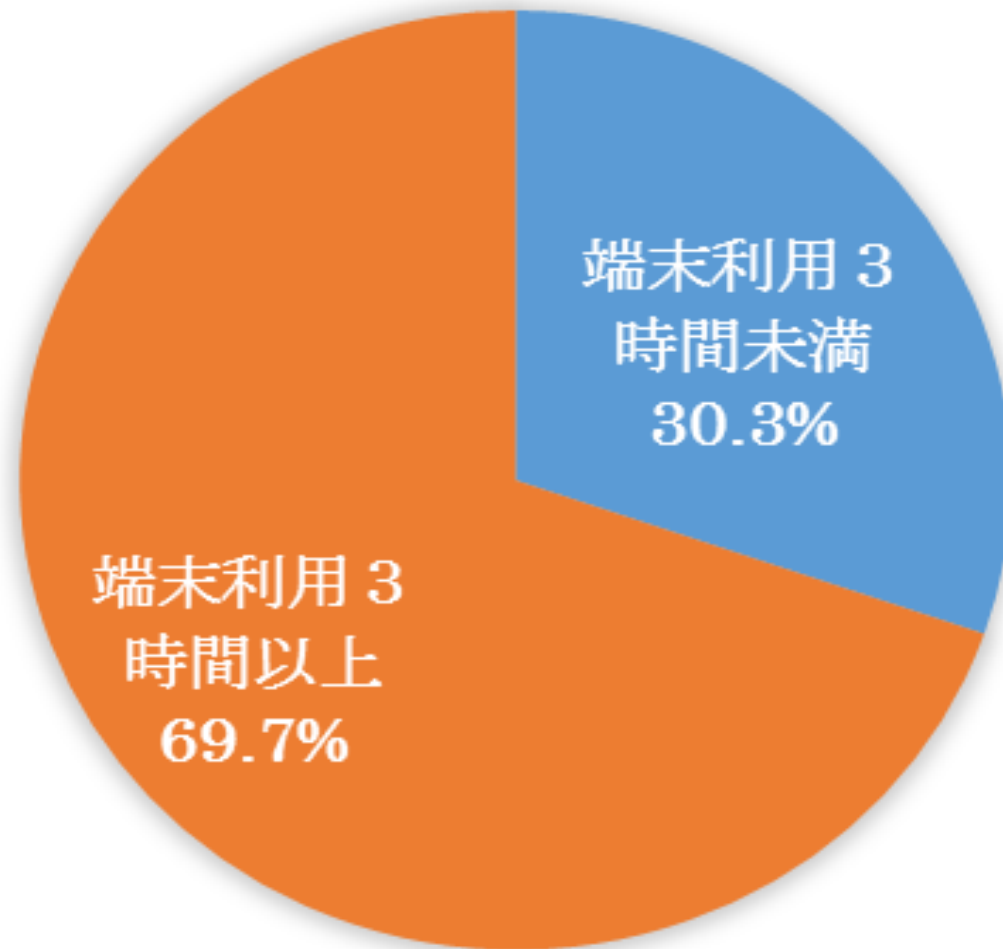
睡眠時間 5 時間未満



端末利用時間と睡眠時間の関係性(睡眠時間5時間未満)

朝食は食べない

n=12,569

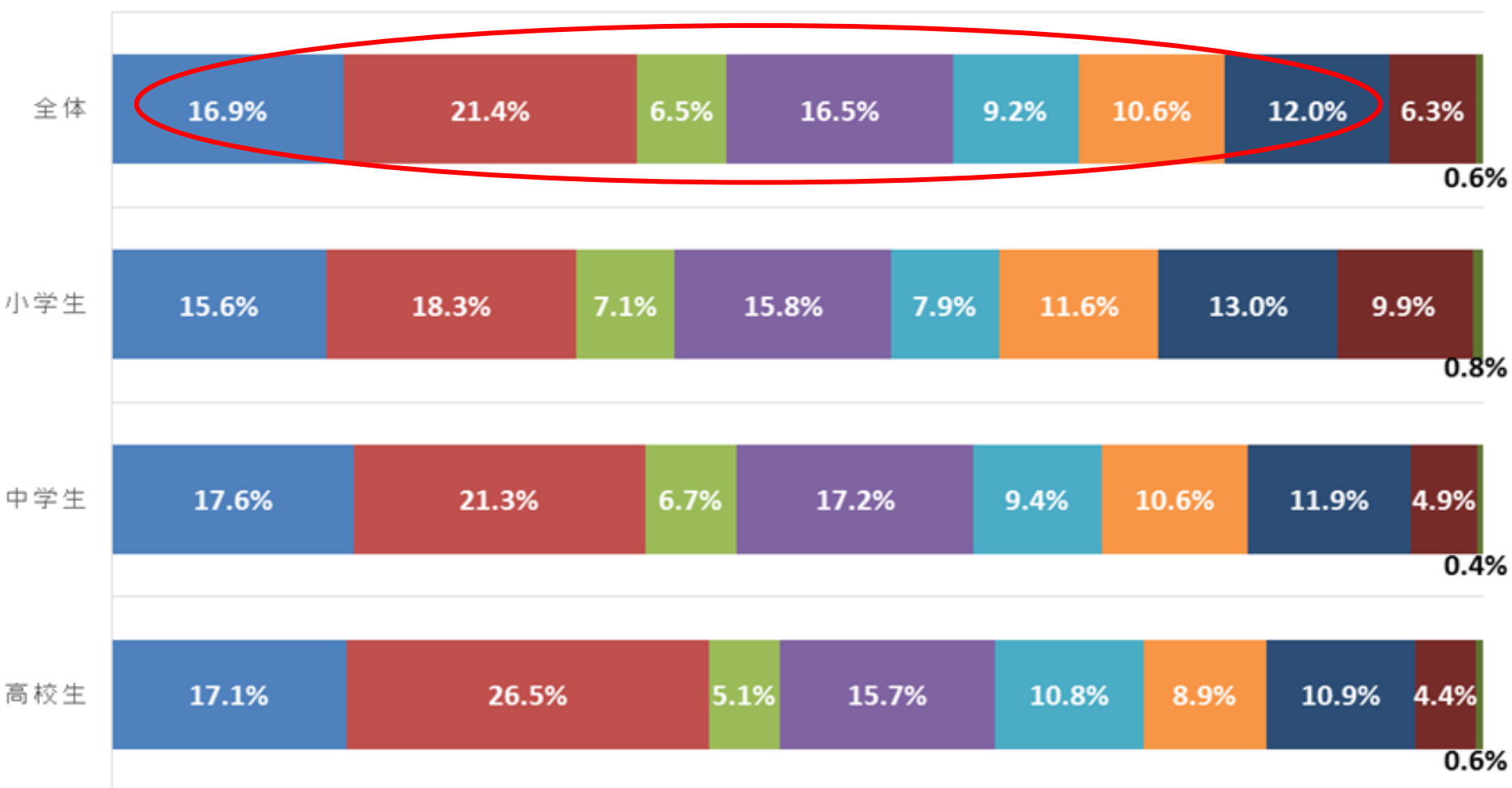


端末利用時間と朝食の関係性(朝食は食べない)

通信機器を使っていて怖いと思うこと

- 友達とのトラブル・けんか・いじめ
- 個人情報の流出
- 違法ダウンロード
- 架空請求・高額請求
- 長時間利用
- ネットでの知り合いとのトラブル
- ストーカー行為
- 特に怖いと思うことがない
- その他

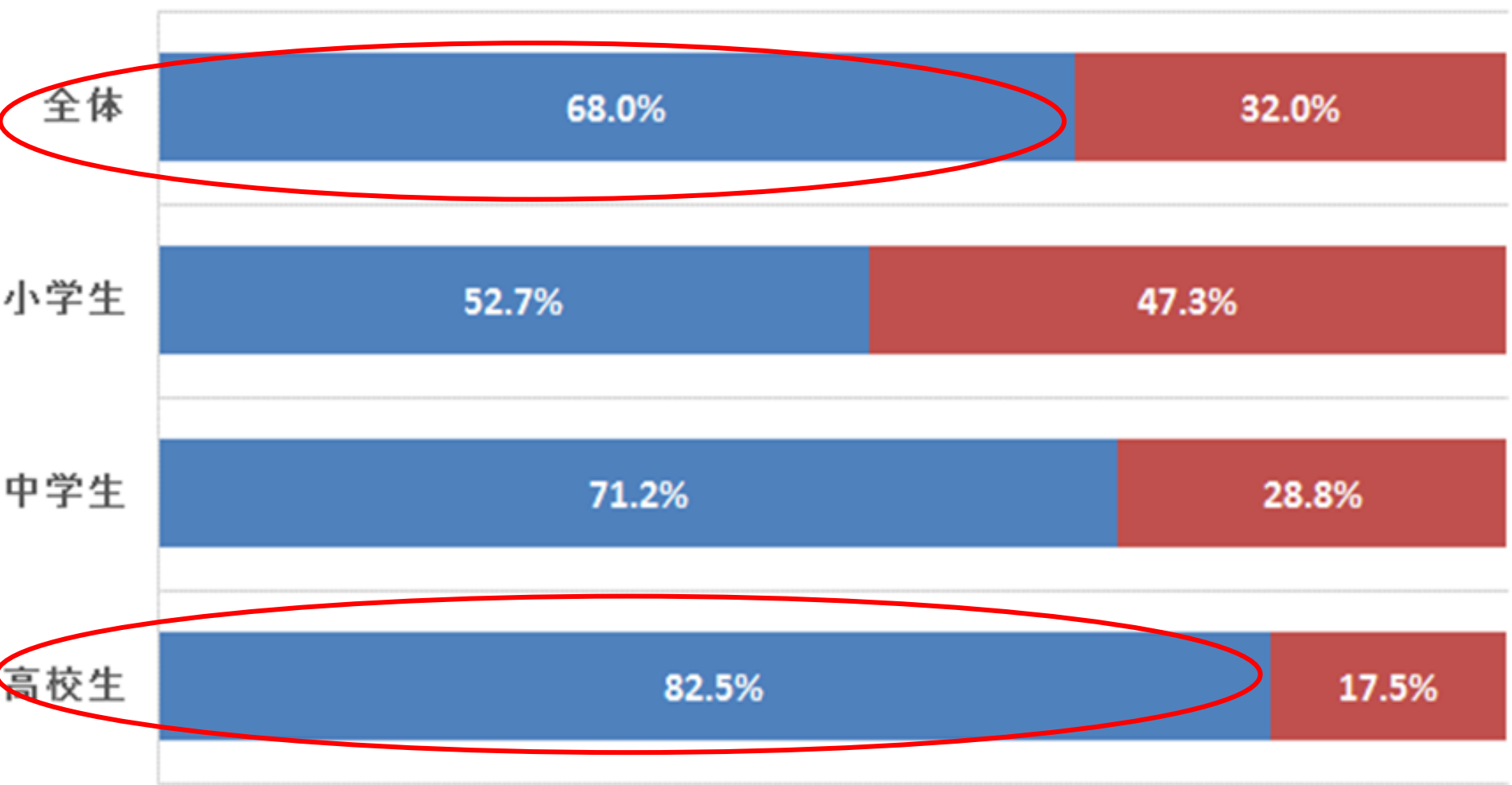
n=12,129



フィルタリングで怖いことは防げることを知っているか

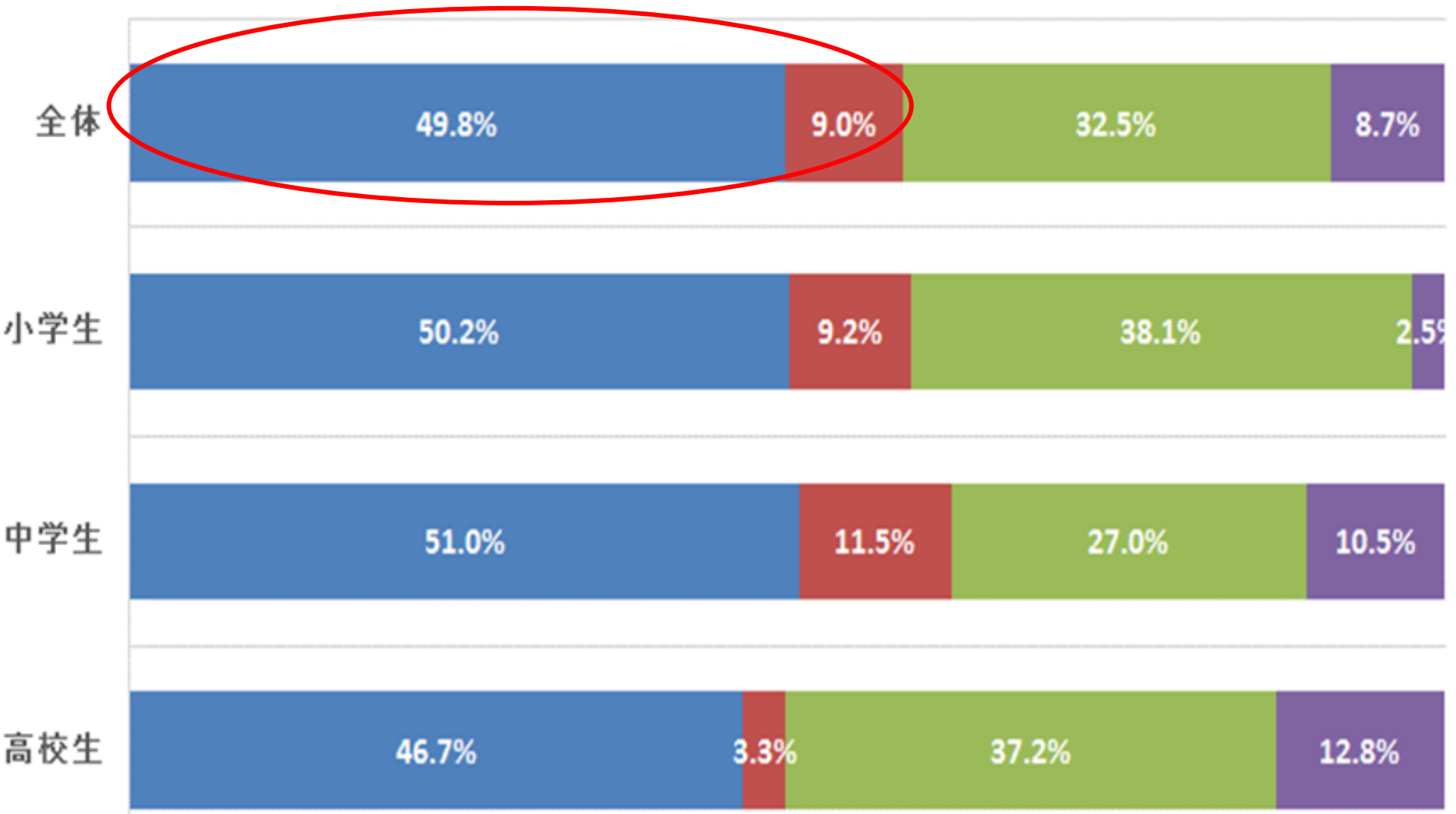
(n=12,231)

■知っている ■知らなかった



フィルタリングを設定しているか

■フィルタリングしている ■しているが見えるようにしてもらっている ■フィルタリングしていない ■以前していたが解除した

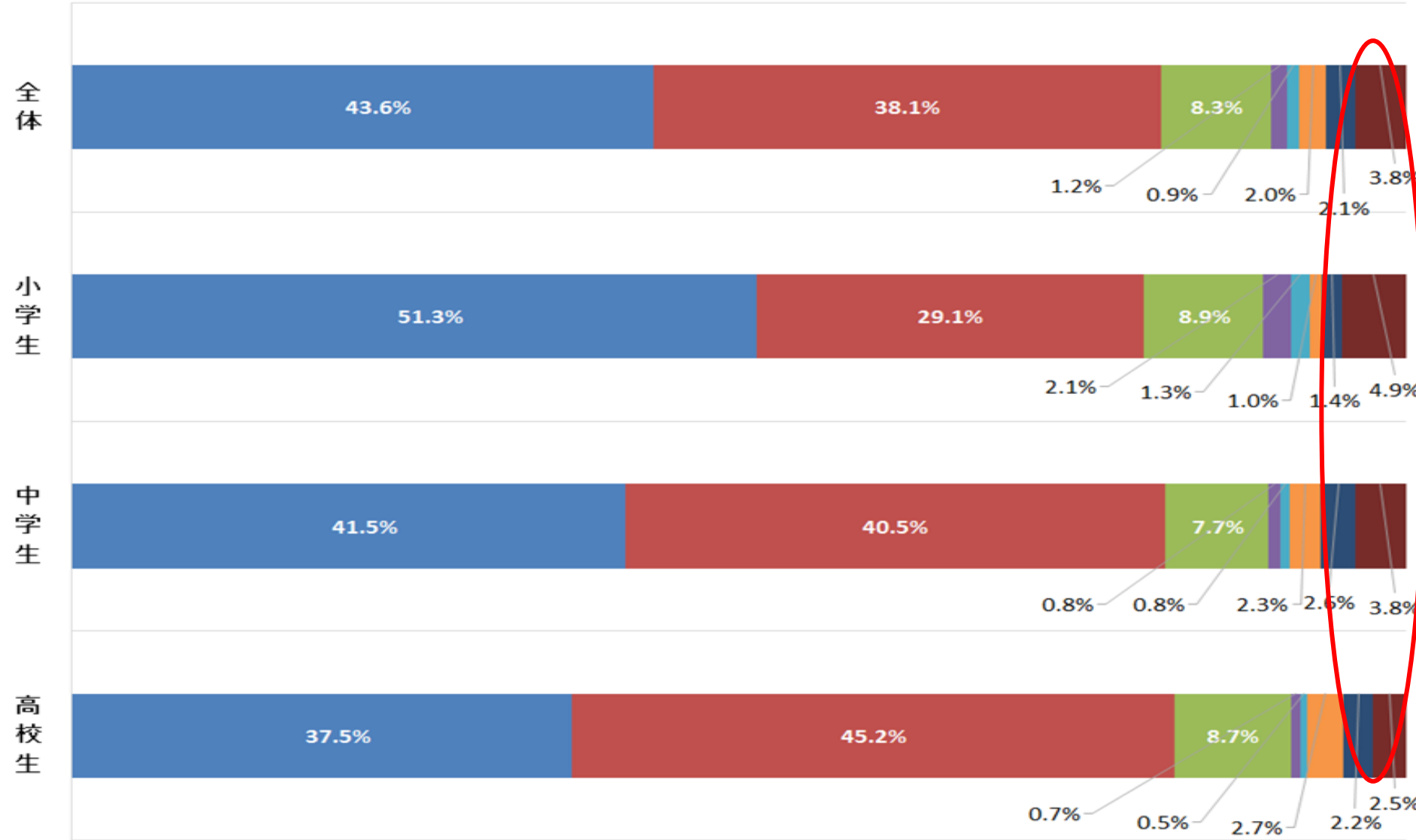


ネットトラブルに巻き込まれる人 巻き込まれない人 宮崎豊久氏 資料より抜粋

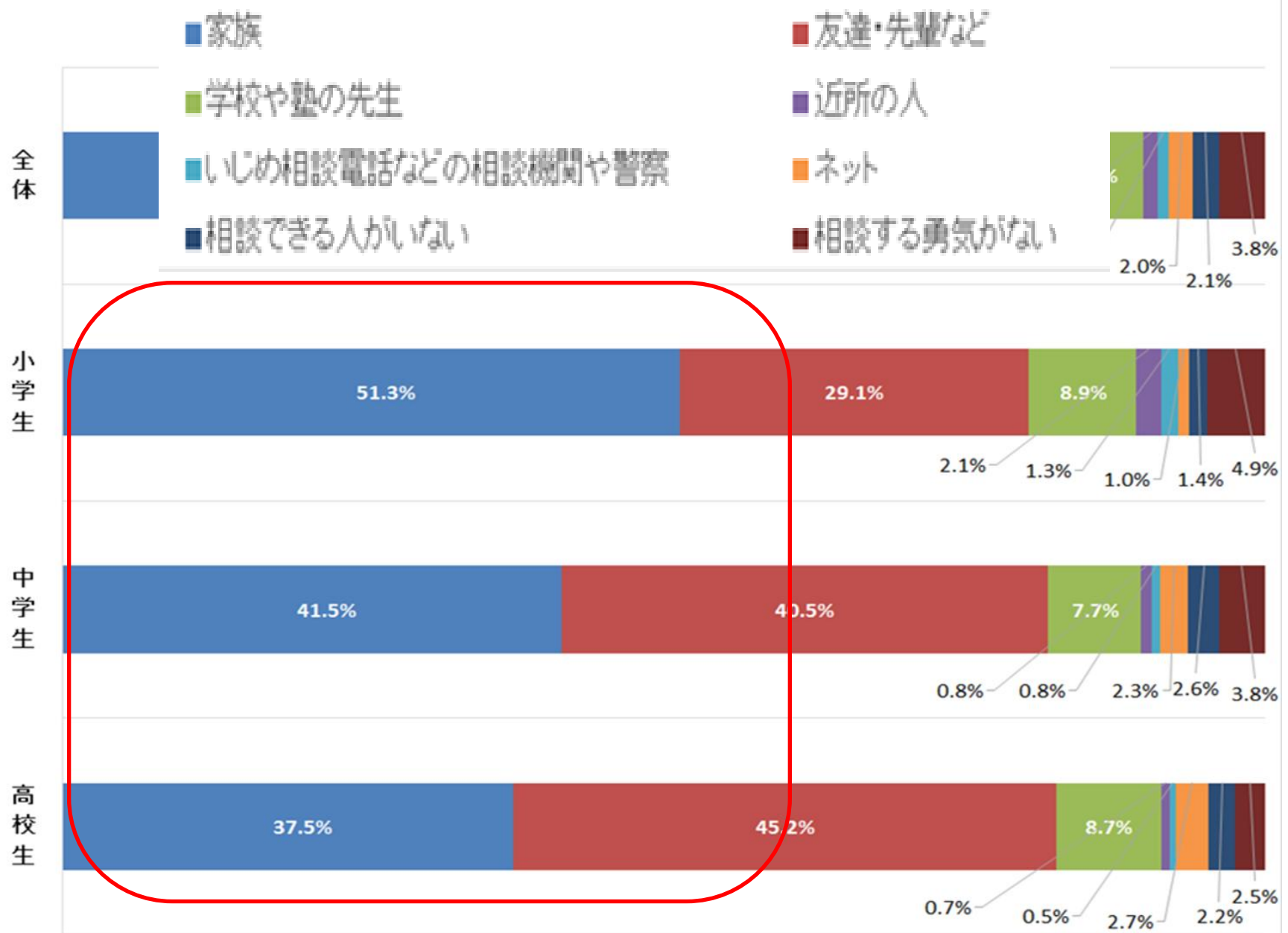
困ったり悩んだ時に誰に相談するか

(n=12,229)

- 家族
- 友達・先輩など
- 学校や塾の先生
- 近所の人
- いじめ相談電話などの相談機関や警察
- ネット
- 相談できる人がいらい
- 相談する勇気がない



困ったり悩んだ時に誰に相談するか



神奈川県・横浜市・川崎市・相模原市
平成26年

「子どもたちのネット利用に係る実態調査結果」報告書

利用内容や生活習慣と長時間利用との関係性

- インターネットをあまり使わないグループでは、その利用内容が、家族や友達との連絡や、調べもの、若干の娯楽等で占めている
- 5時間以上のグループは、おしゃべり、ゲームなど、娯楽要素が7割以上を占めており、ネットを「居場所」にしている
- 睡眠時間が5時間未満のグループでは、端末を触っている時間が多い
- 朝ごはんを食べていないグループをみても、ネットを見てる時間が長い

神奈川県・横浜市・川崎市・相模原市
平成26年

「子どもたちのネット利用に係る実態調査結果」報告書

フィルタリングの必要性の認識と利用率とのかい離

- ネットの怖さについては9割の子ども達が「知っている」と回答
- フィルタリングで防げることも68%が「知っている」と回答、
高校生においては、約8割が知っているとは回答
- フィルタリングを設定しているかというと実際に設定しているのは58.8% (高校生であれば8割)

なぜ相談しにくいのか？相談できないのか？

共通していたキーワード

まわりに迷惑かかるので……

親に言うと怒られそうなので……

つまり相談もコミュニケーションの一つ

「相談しましょう」のアドバイスだけでは解決しない

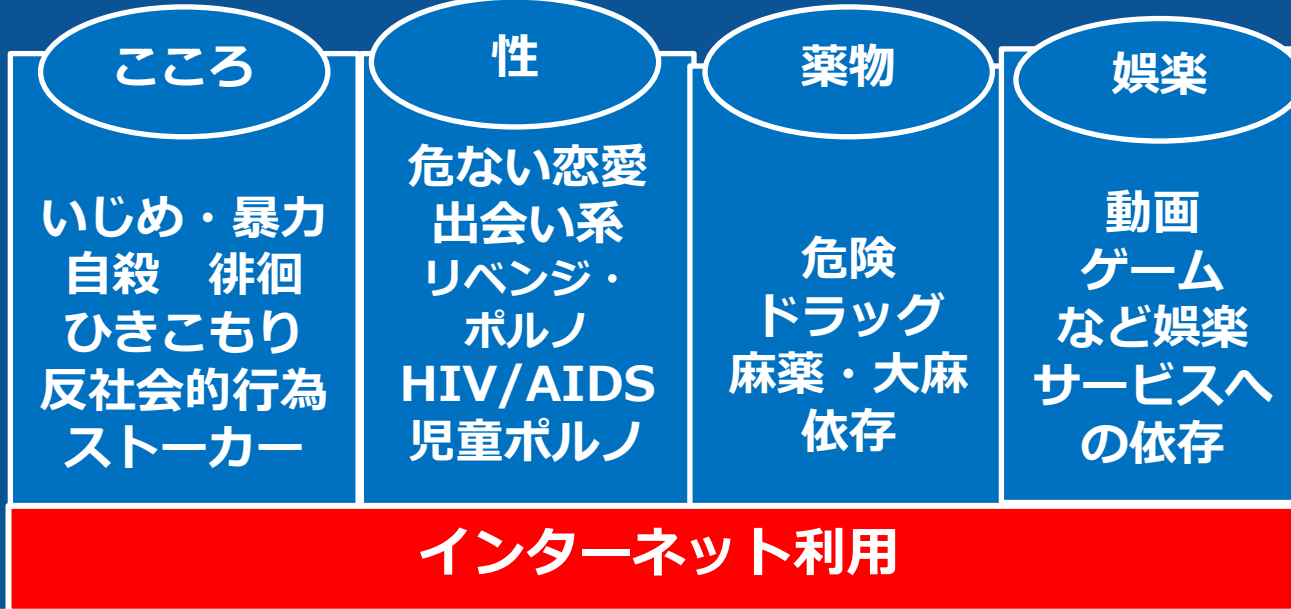
当事者が本当に悩んでいること

でも相談してよい悩みだと思っていない場合が多いこと

- 勉強に興味を持ってない
- 親にほめてもらえない
- 楽しいと思えることが少ない
- 失敗を親に話せない
- 辛い思いを親には話せない
- 仲間から外されなれないためにいつもLINEをチェックしなければならない
- 仲間に認められたいから、面白いネタを探して写真を撮らなくてはいけない

身近にあるものへの逃避行動

承認欲求・所属欲求・安心欲求を安易に得られる



なぜここにはまったのか
理由をさぐっていくと

ストレスへの対処法や耐性の不足

問題発生 (ストレスの蓄積)

関係性の構築・自己肯定感・居場所の喪失
承認欲求等の不足・**依存先不足**

想像力・コミュニケーション能力が育ちにくい環境
失敗が経験にならない環境

ここが
共通する
問題

想像力やコミュニケーション能力が育ちにくい 社会的環境とは・・・(事務局まとめ)

・子どもとの「生のコミュニケーション」をとる時間

例：「スマ放置」 公共機関などで、子どもに静かにしていて欲しい時に、スマホの画像を利用する親御さんが多いという現状。スマホは、「多機能」であり、また「どこにでも携帯できる」物なので、かなり意識して使わないと、子どもとの「生のコミュニケーションを取る時間」が減る場合も・・・。

・コミュニケーションのスキルアップを経験する機会の減少

人とのやり取りの煩わしさを効率化・簡素化させてしまうことで起こる

例：昔だったら、友達と遊びたければ、直接家に出向く、または電話をかけたりにして、「こんな時間に電話をしていいかな」とか、「どんな挨拶すればいいかな」など、相手の家族とのやり取りも含めて、想像力を働かせた一連のコミュニケーションがあった

・子どもの経験や体験の不足

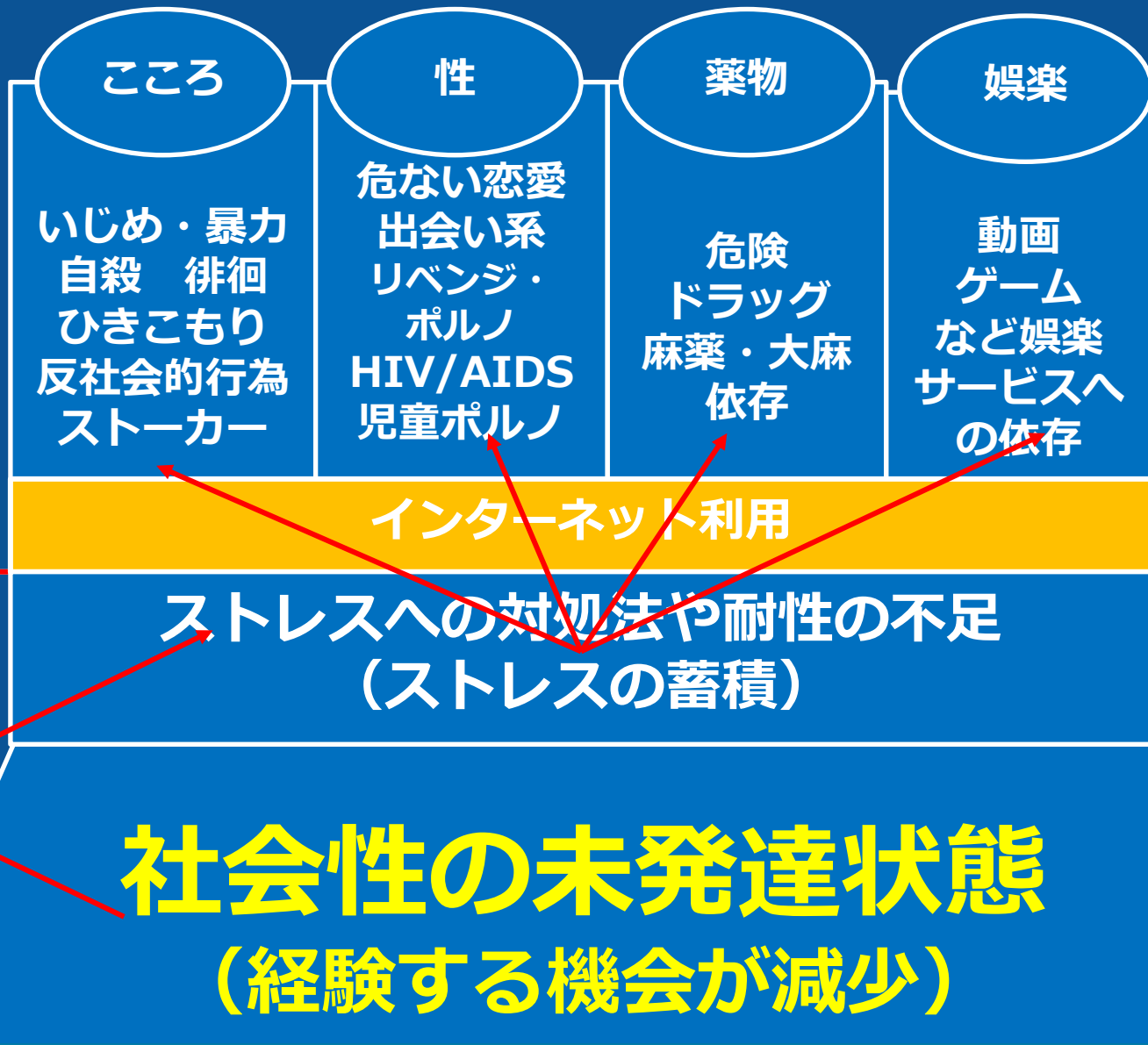
例：親にも余裕がなく「生の体験をさせてあげる時間」、「体験を通して人との相互交流を経験する時間」が少なくなっているという「社会的な問題」

MASLOW'S HIERARCHY OF NEEDS



Maslow's Pyramid by zhaolifang

リスク低減的発想 (社会の問題解決)



ハイリスク
アプローチ

ポピュレーション
アプローチ

問題発生

身近にあるもの
への逃避行動

承認欲求
所属欲求
安心欲求

●単元計画例 (目

1 心

新 中学 保健体育

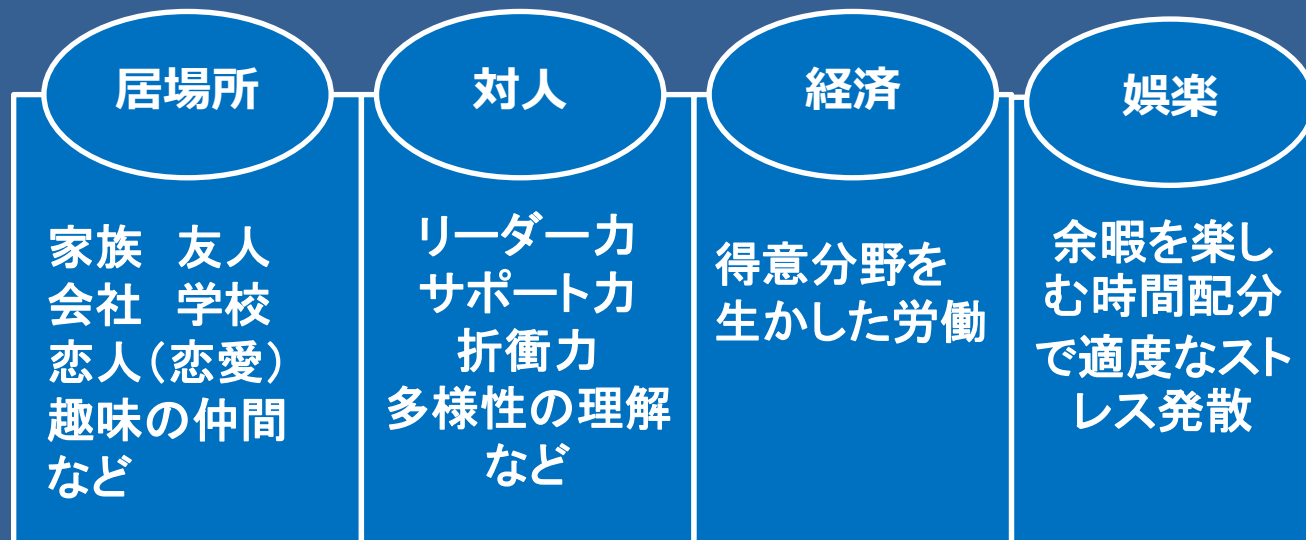
	必要となること。
心の発達(1) - 知的機能と情意機能の発達 -	<ul style="list-style-type: none"> ・ 心は知的機能、情意機能、社会性などの働きが関わり合って成り立っており、心の働きは脳で営まれていること。 ・ 知的機能や情意機能は、さまざまな経験や学習によって発達すること。
心の発達(2) - 社会性の発達 -	<ul style="list-style-type: none"> ・ 社会性は、人間関係が広がる中で、さまざまな経験によって発達すること。 ・ 思春期になると、自立へと歩み始めること。 ・ 思春期になると、親友といった人間関係を望むようになること、友達とのつきあいの中で、人とのつきあい方を学んでいくこと。
自己形成	<ul style="list-style-type: none"> ・ 思春期には、自己の認識が高まり、自己形成がなされること。

ることがあること
ことを理解する。



対処する必要がある

リスク解決からみるゆとりある社会の構築方法



メディア
リテラシー
教育はここ

その時代のツールを活用する力 (インターネット)

相手の気持ちを思う力、理解できる力
ゆとり

ストレスでは
なく余裕や
ゆとりが
モチベーション
につながる

承認欲求
所属欲求
など内面的
欲求への
対応力

社会性が育まれる
(根底のリスク低減)

私たちは何から始めれば良いのか

どのような経験を積み重ねていけば
良いのかの確認、そして持続性

単発のイベントでは意味がない

経験なくして社会性は育たない
失敗を経験に繋げられる環境づくり

地域における自殺対策 取組事例集

いのちとこころの支援事業の取り組みが
厚生労働省のホームページに掲載予定

平成27年9月
内閣府自殺対策推進室

産後ケア事業の取り組み



◆ 産後ケア事業一覧

	実施場所	開始時期	対象者	回数	人数	実施日	自己負担額	備考
宿泊型	東京ベイ・浦安市川医療センター	平成26年 10月15日	初産婦のみ 出産医療機関から直接 来所できる	いずれかの施設 で1回の み、6泊7日 まで	1組/日	毎日	3,000円 (1泊2日 6,000円)	感染管理のため、12 歳以下の子どもの面会 不可
	順天堂大学浦安病院	平成28年 3月	経産婦も可 産後60日未満(上の子 どもの宿泊は不可)		3組/日			
日帰り型	個別	オリエンタル ホテル東京ベ イ	平成27年 1月~3月ト ライアル 平成27年6 月本実施	いずれかのホ テルで1回の み	1組/日	火~金曜日 年末年始等休み	4,000円	平成28年4月~金曜日 も実施 兄弟の保育1人800円
		ホテルエミオ ン東京ベイ	平成28年9 月~11月ト ライアル、 12月本実施			月曜日 年末年始等休み		
	集団	佐野産婦人科 (Tomoru 助産院)	平成28年7 月~9月ト ライアル、10 月本実施			経産婦も可 産後180日未満		



自己負担額は非課税世帯は半額、生活保護世帯は無料



産後ケア事業の取り組み



◎母親のケア

健康状態のチェック
リラックスのための
マッサージ、母乳ケア、育児相
談など



◎児のケア

健康状態・発育発達のチェック
など



推進のイメージ

「つなぐ」 → 「動かす」 → 「広がる」

推進エンジン

- 市内の事業連携
- “健・幸”まちづくりを推進するために、点としての活動を線、面的活動へとつなぎ、広げていくための核となる部分

つなぐ

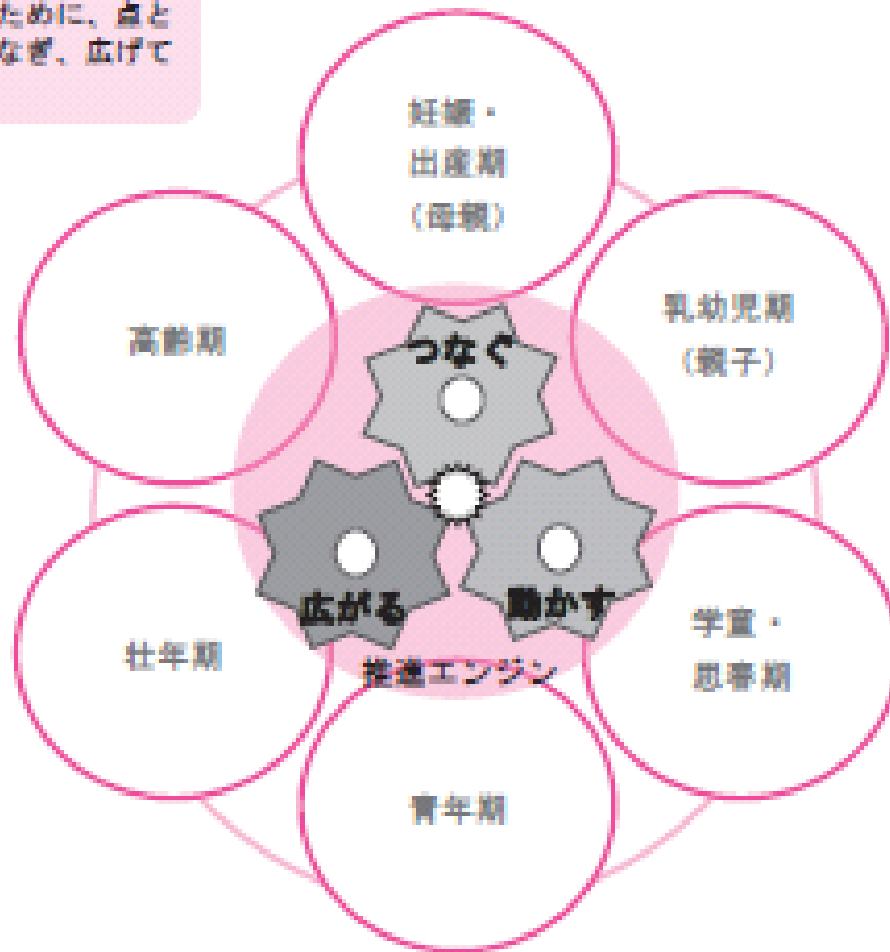
- 複数の部署で実施する事業を「つなぐ」
- 連携によって実現する「ウエルネス・ライフ」

動かす

- 市民や団体、事業者を「動かす」
- 多様な事業活動への市民参加を連携によって推進する

広がる

- 活動を市域全体へと「広がる」
- 自助・共助で活動が自律的に広がるための支援を継続的に実施する



委員からの活動報告

各機関、各団体が28年度に取り組んだ活動報告

(例えば)

- 健康に関連がありそうな取組
(食、運動、病気の予防、こころ)
- 異世代が交流するような取組
- 異業種が交流するような取組
- 地域のつながりを通じた取組
- その他、個人的に取り組んだこと など