

平成30年度 第1回  
健康うらやす21(第2次)推進検討員会

平成30年8月31日

本日の次第

- \* ① 中間評価進捗状況について(報告)
- \* ② 今後の予定について

## 健康うらやす21(第2次) 健康分野別の取り組み

### 栄養・食事及び歯・口腔の健康

「食べることは、生きること！」

### 身体活動

「体を動かすことは、社会のつながりを持つこと！」

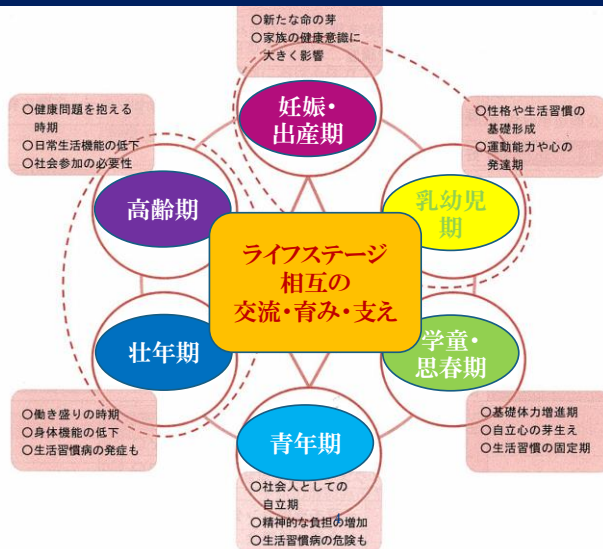
### 健康管理・予防

「健康であることは、人生の広がりを持つこと！」

### こころの健康

「こころが健康であることは、人生の深みを持つこと！」

## 健康うらやす21(第2次) ライフステージ別の取組



# 健康うらやす21(第2次) 中間見直し

栄養・食事及び歯・口腔の健康  
「食べることは、生きること！」

食育推進計画

身体活動

「体を動かすことは、社会のつながりを持つこと！」

健康管理・予防

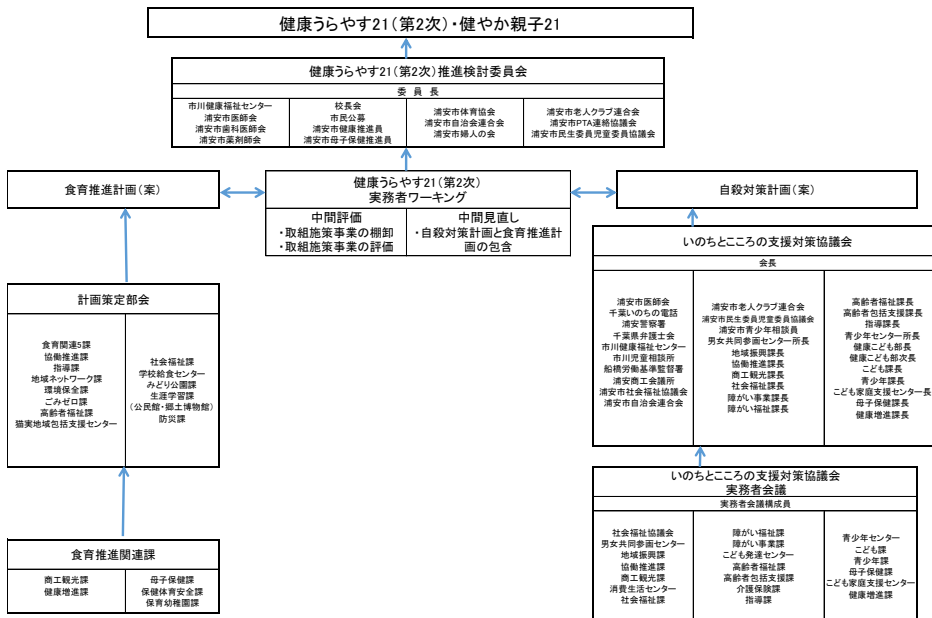
「健康であることは、人生の広がりを持つこと！」

こころの健康

「こころが健康であることは、人生の深みを持つこと！」

自殺対策計画

## 健康うらやす21(第2次)見直し体制図



## 健康づくり事業 取り組み状況

### ●妊娠・出産期(胎児)

<p><b>取組</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●適正な生活知識の普及と啓発</li> <li>●妊娠・出産に向けた準備への支援</li> <li>●出産に向けた仲間づくりの促進</li> <li>●妊娠・出産期における不安の解消</li> </ul>
<p><b>主な事業</b></p>	<p>妊婦歯科健診、歯周病予防改善レッスン、ウェルカムベビークラス、産前産後パパママセミナー、母子父子健康手帳交付、妊婦健康診査、新生児訪問、産婦健康診査、けんこうUダイヤル24、子育て応援ポータルサイト、産後ケア事業</p>

## 健康づくり事業 取り組み状況

### ●乳幼児期(0～5歳)

<p><b>取組</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●幼児期から体を動かす習慣づくりの推進</li> <li>●育児に向けた仲間づくりの促進</li> <li>●育児不安の解消</li> </ul>
<p><b>主な事業</b></p>	<p>離乳食教室、保育園・幼稚園における食育活動や歯みがき指導、1歳児むし歯予防教室、乳児健康診査、1歳6か月児健康診査、3歳児健康診査、育児相談、母子保健推進員、児童センター活動事業、子育てサロン、一時預かり事業、子育て支援センター、健康推進員、遊びを通じた支援事業</p>

## 健康づくり事業 取り組み状況

### ●学童・思春期(6～19歳)

取組	<ul style="list-style-type: none"> <li>●児童・生徒の健康課題に対応した保健教育の推進</li> <li>●生命・健康・性・生きる力について学ぶ教育の充実</li> <li>●子どものこころの健康教育の推進</li> <li>●児童・生徒の体力の向上</li> </ul>
主な事業	<p>小中学校歯みがき指導、児童センター活動事業、総合体育館・武道館・屋内プール等の運動施設での教室・講座、スポーツ教室、健康診断、いのちの教育等学校保健推進事業、家庭教育、思春期講座、児童育成クラブ、青少年館、放課後異年齢児交流促進事業、生活困窮者等学習支援事業</p>

## 健康づくり事業 取り組み状況

### ●青年期(20～39歳)

取組	<ul style="list-style-type: none"> <li>●適正な食生活の啓発と推進</li> <li>●健康づくりの推進に向けた情報の提供</li> <li>●健康管理に向けた支援の充実</li> </ul>
主な事業	<p>食と健康を考える講座、浦安市軽スポーツ協会、浦安市体育協会、浦安スポーツフェア、総合体育館・武道館・屋内プール等の運動施設での教室・講座、がん検診、ひきこもり相談事業、いのちこころの支援事業、健康フェア、骨の健康チェック</p>

## 健康づくり事業 取り組み状況

### ●壮年期(40～64歳)

取組	<ul style="list-style-type: none"> <li>●身体活動の支援と健康づくり情報の提供</li> <li>●身体の変化に対応した健康管理支援の充実</li> <li>●こころの健康のための支援</li> </ul>
主な事業	<p>食と健康を考える講座、成人歯科健診、歯周病予防改善レッスン、浦安市軽スポーツ協会、浦安市体育協会、浦安スポーツフェア、総合体育館・武道館・屋内プール等の運動施設での教室・講座、各種がん検診、特定健康診査、自立相談支援事業、いのちとこころの支援事業、女性のための相談事業、健康フェア、骨の健康チェック、成人歯科健診、歯周病予防改善レッスン、糖尿病性腎症重症化予防事業、禁煙相談</p>

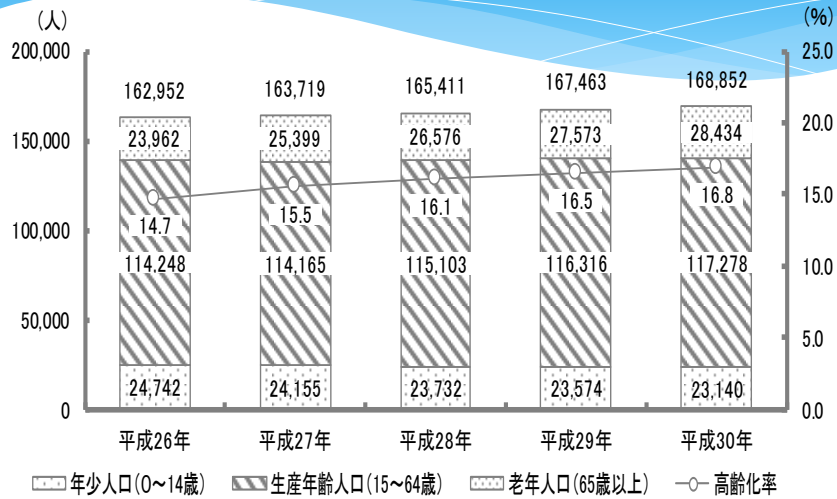
## 健康づくり事業 取り組み状況

### ●高齢期(65歳以上)

取組	<ul style="list-style-type: none"> <li>●高齢者の社会参加による健康づくり</li> <li>●高齢者自身のセルフケア（健康管理）と地域サポート</li> </ul>
主な事業	<p>介護予防・認知症予防フェア、介護予防推進協働事業（介護予防アカデミア）、Uセンター、ウォーキングロードの整備、後期高齢者健康診査、認知症サポーター養成、高齢者あんしんマンションライフ支援事業、老人クラブ、市民活動センター、給食サービス、介護予防普及啓発事業、総合相談支援事業、コミュニティカレッジ</p>

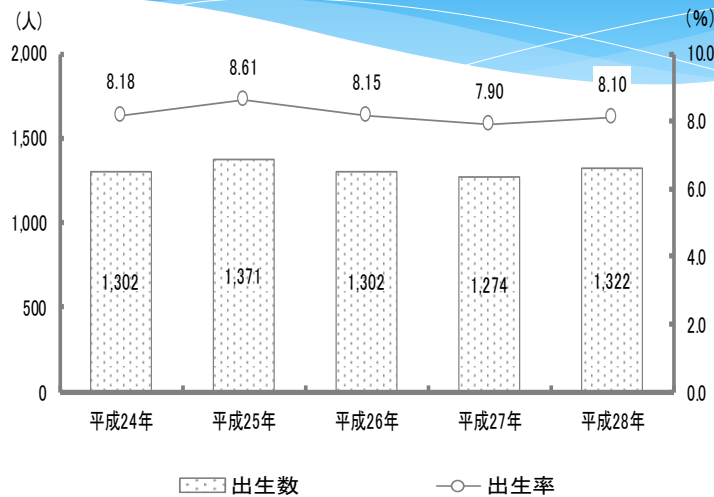
## 浦安市の現状

### ●年齢3区分別人口及び高齢化率の推移



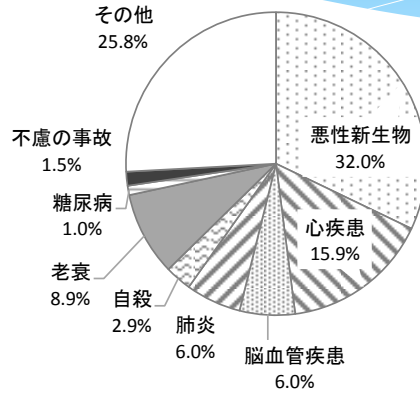
## 浦安市の現状

### ●出生数と出生率の推移



## 浦安市の現状

### ● 死亡原因



## 浦安市の現状

### ● 平均寿命

	男			女		
	H17	H26	傾向	H17	H26	傾向
平均寿命 (0歳平均余命)	79.3	81.7	増	85.3	87.3	増
65歳平均自立期間	16.29	18.1	増	19.68	20.6	増
65歳要介護期間	1.35	1.6	増	3.45	3.2	減



## 市民意識調査

- 紙面による調査
  - ① 健やか親子21(第2次)
  - ② 健康づくりに関するアンケート調査  
(健康うらやす21(第2次))
- Uモニによる調査
  - ③ 健康づくりに関するアンケート調査  
(健康うらやす21(第2次))
  - ④ 食育に関するアンケート(食育推進計画)
  - ⑤ いのちとこころの支援に関するアンケート  
(自殺対策計画)

## 健やか親子21 アンケート調査

実施方法：7月 会場にて記入  
8月 事前に郵送し会場にて回収

対象(事業対象者の保護者)	回収数 8月30日現在
離乳食クラス(4か月児)参加者	54
1歳6か月児健康診査受診者	111
3歳児健康診査受診者	129

## 健康づくりに関するアンケート調査

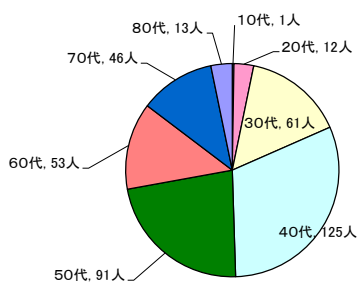
実施時期 平成30年8月

実施方法	対象	回収数 8月30日現在
浦安市健康センター 検診会場にて記入	胃がん検診受診者 乳がん検診受診者等	337件
郵送	無作為抽出 20歳以上 600人	162件

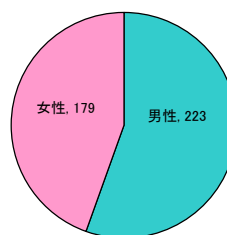
## Uモニ 健康づくりに関するアンケート調査

回答数 : 402件

年齢別



男女別



## Uモニ 健康づくりに関するアンケート調査

問2 あなたが「健康づくり」として取り組んでいることをいくつかでも選択してください。

回答内容	件数	回答数 394	
		比率	H25
1. 朝ごはんを毎日食べている	298	76%	67%
2. 野菜を毎日両手に山盛り一杯くらい（350g）食べている	103	26%	16%
3. 息がはずむ程度の運動を1日に30分以上している	57	14%	13%
4. 1日に1万歩以上歩くようにしている	90	23%	17%
5. 睡眠を十分にとるようにしている	222	56%	49%
6. 周囲の人と話す機会をもつようにしている	119	30%	25%
7. 地域での集まりや活動に参加するようにしている	78	20%	20%
8. 1日のうちで笑うことを心がけている	92	23%	21%
9. その他	31	8%	10%

## Uモニ 健康づくりに関するアンケート調査

問3 あなたは歯（口）の健康維持のために実践していることがありますか。いくつかでも選択してください。

回答内容	件数	回答数 402	
		比率	H25
1. 毎食後に歯磨きをしている	164	40%	44%
2. 糸ようじ、歯間ブラシなど、歯と歯の間を清掃するための用具を使用している	217	53%	40%
3. 1日1回は時間をかけていねいに歯を磨いている	166	41%	31%
4. 歯科医院などで定期的に歯科検診を受けている	191	47%	
5. 歯石をとるなど、歯科医院で歯のクリーニングを年1回以上受けている	190	47%	39%
6. ときどき歯や歯肉を自分で観察している	88	21%	-
7. よく噛んで食べるようにしている	101	25%	22%
8. 特に実践していない	41	10%	15%
9. その他	6	1%	3%

## Uモニ 健康づくりに関するアンケート調査

問4 あなたはたばこを吸いますか。

回答内容	回答数 402		
	件数	比率	H25
1. 吸っている	40	9%	13%
2. 時々吸う日がある	8	1%	-
3. 以前は吸っていたが、1か月以上吸っていない	45	11%	31%
4. 吸わない	309	76%	56%

## Uモニ 健康づくりに関するアンケート調査

問7 COPD（慢性閉塞性肺疾患）を知っていますか。

回答内容	回答数 402		
	件数	比率	H25
1. 知っている	70	17%	16%
2. 名前は聞いたことがある	96	23%	24%
3. 知らない	236	58%	61%

問8 ロコモティブシンドローム（運動器症候群）を知っていますか。

回答内容	回答数 402		
	件数	比率	H25
1. 知っている	81	20%	9%
2. 名前は聞いたことがある	107	26%	10%
3. 知らない	214	53%	81%

## 仮)食育推進計画 進捗状況

### 食育推進関連課

平成30年6月18日（月）  
食育の概念の共有  
ヒアリングシートの確認

### 計画策定部会

平成30年8月9日（木）  
食育の概念の共有  
ヒアリングシートの説明

### 食に関連した事業の把握…現在実施中

1. 家庭・地域における取組
2. 保育園・幼稚園・学校における取組
3. 食情報の普及啓発
4. 生産者と消費者との交流の促進、環境と調和のとれた農林漁業の活性化等
5. 食文化の継承のための活動への支援等
6. 食の安全性等に関する情報の提供、災害時における食の対応の周知

## 仮)浦安市自殺対策計画 進捗状況

### 1 意思決定体制

「いのちとこころの支援対策協議会」

### 2 関係者間で自殺対策の理念・目標の共有

- 1) 「いのちとこころの支援対策協議会」の開催  
第一回: 平成30年5月30日(水) (11月・2月開催予定)  
参加者: 庁外13団体 庁外16課(課長級以上)
- 2) 「いのちとこころの支援対策支援者研修会」の開催  
平成30年7月30日(水)  
参加者: 庁内34人 学校関係19人 市民活動団体22人
- 3) 庁内外の関係者への自殺対策説明会の開催  
平成30年4月17日(火) 5月29日(火)  
庁内46課79係長参加 庁外3団体参加
- 4) 市民対象「ゲートキーパー養成講座」開催予定  
平成30年9月1日(土) 10月12日(金)

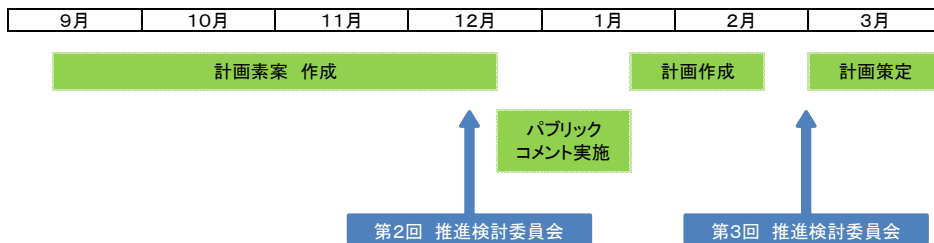
### 3 浦安市内の生きる支援の関連施策の把握…現在実施中

「地域のあらゆる取組を総動員して“生きることの包括的な支援”として推進できるよう、現在実施中です。

## 本日の次第

- \* ① 中間評価進捗状況について(報告)
- \* ② 今後の予定について

## 今後の予定について



# 第39回 健康フェア

市民まつりと同時開催 **浦安**

**入場無料**  
スタンプラリーに参加した方に、スタンプ数に応じてプレゼント！  
(先着600名)

※雨天の場合、中止になることがあります。

---

## 2018年10月21日(日) 11:00~14:00

浦安市健康センター内

1階 第一会議室

11:10~12:00

**ギター演奏** 建 孝三氏

12:30~13:30

**講演**

**「最新のタバコの話」**

講師 **長島 修一氏**

(順天堂大学医学部附属浦安病院 呼吸器内科 准教授)

※手話・要約筆記あり

※雨天の場合、中止になることがあります。

---

### 各コースの案内 2階 11:00~14:00

※雨天の場合、中止になることがあります。

歯科相談	むし歯・歯周病の顕微鏡観察	小・中学生歯画ポスター展示	お薬相談	禁煙相談	在宅お薬管理相談	認知症早期発見
こどものおくすり相談	ヘモグロビン測定	血圧測定	ロコモ度チェック	大腸がんクイズ	健康吹き矢	肺のやわらかさ測定
血管年齢測定	1分間の野菜と塩の計量体験	正しい手の洗い方・マスクの付け方				

主催：浦安市、浦安市医師会、浦安市歯科医師会、浦安市薬剤師会 後援：浦安市教育委員会  
協力団体：浦安市健康推進員、順天堂大学、浦安介護予防アカデミア、順天堂大学浦安病院、21世紀の健康医学研究を考える会

## 浦安市 がん講演会

# がんと向き合う

# 生稲晃子氏講演会

**参加費無料**

対象 **浦安市民**

定員 **1,000人**  
(多数は抽選)

平成30年 **11/3(土)** 午後1時~午後4時

開場 午後1時  
講演会 午後2時30分~3時40分

**浦安市文化会館 大ホール**



**講師**

**生稲 晃子氏**

1966年東京都小平市生まれ。1989年、順天堂大学医学部附属浦安病院に勤務。2011年に乳がんを患い、致意の手紙を受けた経験から、「5度の手術と乳房再建1800日」と題した内容でお話いただきます。病気のことを公表し「がんとともに生きる」生稲さんを通して、がんについて自分ごととして一緒に考えてみませんか。  
※手話・要約筆記あり。

1. 順天堂大学医学部附属浦安病院がん相談支援センターによる相談

2. 在宅医療に関する相談

3. 健康センターにおいて、胃がん・乳がん（マンモグラフィ）検診を無料で行います。ご希望の方は、事前申し込みした「検診の予約書」をご持参ください。お申し込みください。検診は当該検診の時間内に終了する予定です。

**申し込み**

**平成30年10月10日(水) 必着**

メールもしくはファックス、ハガキで、締め切り必着でお申し込みください。詳しくは様式をご覧ください。  
※申し込み、手数料、印刷費等運営費の立て付けが大きい。また、お問い合わせは順天堂大学医学部附属浦安病院へ。

主催：浦安市 協賛：順天堂大学医学部附属浦安病院  
問合せ：浦安市健康推進課 電話047-381-9059 Eメール kenzo@city.urvasu.lg.jp