

健康うらやす 21 (第3次)

— 概要版 —

「ウェルネス・ライフ うらやす」の推進
～すべての市民が健やかで心豊かに暮らせるまちの実現～



令和7(2025)年3月

浦安市

計画策定の趣旨

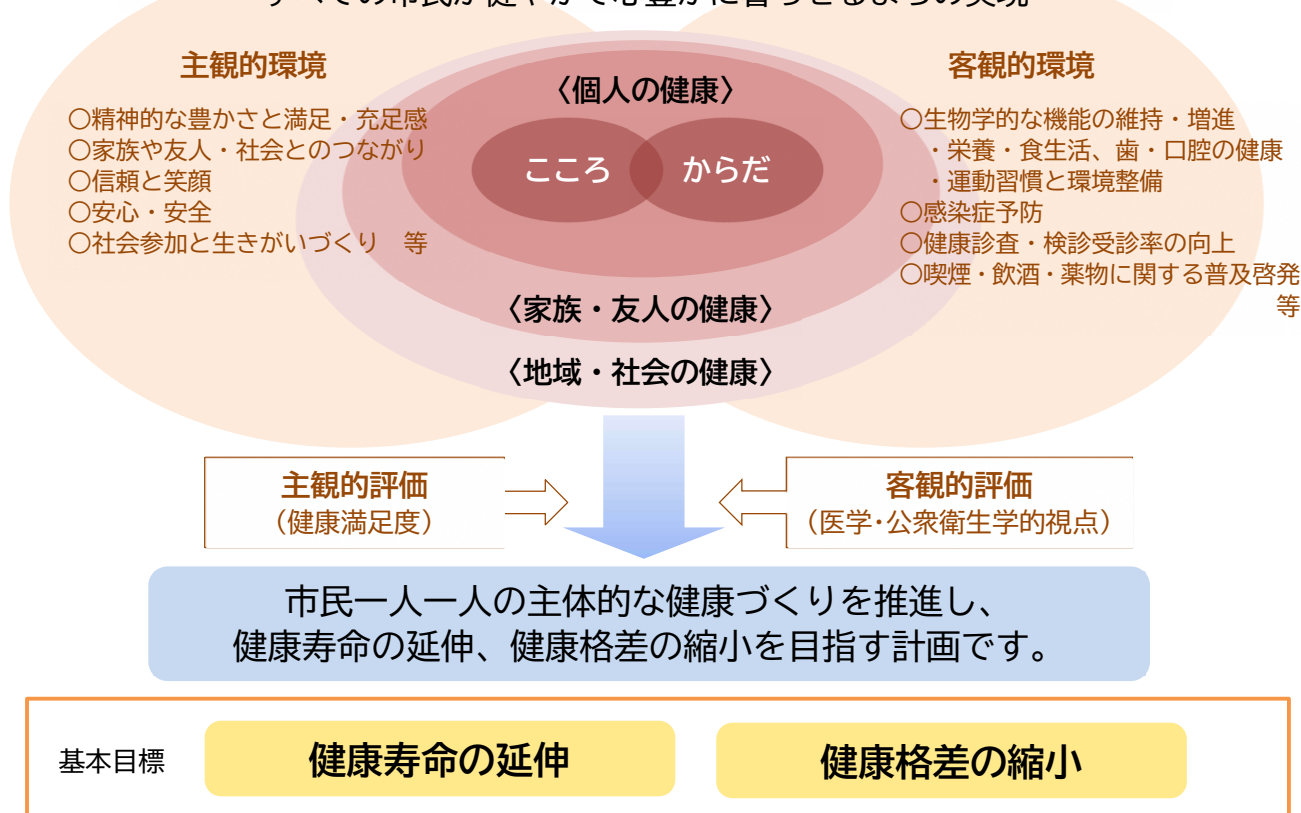
本市では平成 26 年に「健康うらやす 21（第 2 次）」を策定、その後、平成 31 年には改訂を行い、「健康うらやす 21（第 2 次）中間年改訂版」に基づき取り組んできました。

これまで本市が取り組んできた健康増進、母子保健の推進、食育推進、自殺対策の取り組みを踏まえ、市民の健康増進を図るための基本的事項を示し、すべての市民が食を通して健やかな心と身体を育み、住み慣れた地域で安心して暮らせるために必要な方策を明らかにするため新たに「健康うらやす 21（第 3 次）」を策定します。

基本理念と基本目標

「ウェルネス・ライフ うらやす」の推進

～すべての市民が健やかで心豊かに暮らせるまちの実現～



計画の法的根拠と位置づけ

- 健康増進法第 8 条第 2 項に基づく「市町村健康増進計画」
- 食育基本法第 18 条第 1 項に基づく「市町村食育推進計画」
- 自殺対策基本法第 13 条第 2 項に基づく「市町村自殺対策計画」
- 母子保健計画についても国が定める「成育医療等基本方針」を踏まえ包含
- 国の「健康日本 21（第三次）」、県の「健康ちば（第 3 次）」等の計画、市の総合計画や浦安市地域福祉計画関連計画と整合性を図ります。

第 3 次策定に向けた取り組み

- 【計画期間】 前期計画：令和 7 年度～令和 12 年度の 6 年間
後期計画：令和 13 年度～令和 18 年度の 6 年間

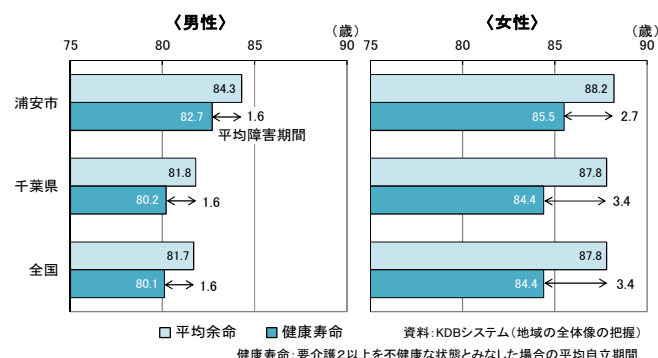
市民の現状/課題

●平均寿命と健康寿命

本市の令和4年度の平均寿命は男性84.3歳、女性88.2歳、健康寿命は男性82.7歳、女性85.5歳であり、男性、女性とも国・県と比較して長くなっています。

平均寿命と健康寿命の差である平均障害期間は、男性の1.6年は国・県と同じ、女性の2.7年は国・県よりも短くなっています。

平均寿命と健康寿命の差(令和4年度)

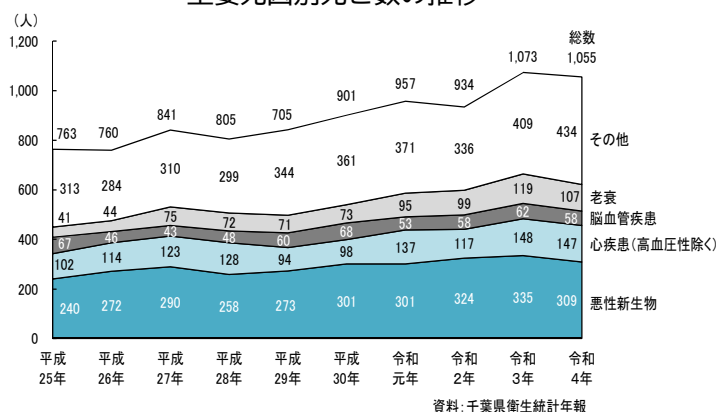


●主要死因別死亡数

主要死因別死亡数は、令和4年、第1位が「悪性新生物(がん)」、第2位が「心疾患(高血圧性を除く)」、第3位が「老衰」、第4位が「脳血管疾患」の順となっています。

主要死因別死亡者割合を千葉県と比較してみると、本市は「悪性新生物(がん)」の割合が高いことがわかります。

主要死因別死亡数の推移



(1) 健康分野

- ・主要死因別死亡者数: 「悪性新生物(がん)」「心疾患(高血圧性を除く)」「老衰」「脳血管疾患」の順で、生活習慣病が5割。
- ・「悪性新生物(がん)」: 高齢期を除いては、男性よりは女性の死亡割合が高く、女性へのがん教育の推進が必要。
- ・標準化死亡比: 県(100)と比較すると、男性の糖尿病(129.3)と高い。女性は老衰(139.7)が最も高く、次いで腎不全(105.7)。
- ・後期高齢者の医療費: 「慢性腎臓病(透析あり)」の割合がトップ、不整脈、糖尿病、筋・骨格も高い割合。
- ◆個人の生活習慣の改善と生活機能の維持向上が必要。
- ◆男性の糖尿病、女性の腎機能対策、高齢者のフレイル予防が必要。

(2) 自殺予防の分野

- ・人口10万人当たりの自殺死亡率は国・県の水準を大きく下回るが、青年期及び壮年期の死因の第1位は自殺。
- ◆心身の健康づくりを支える社会環境が必要。

(3) 母子保健分野

- ・出産後退院して生後1か月に不安を感じることが最も多く、子どもに対し、育てにくさを感じる割合は4か月児から3歳まで月齢とともに高くなっている。
- ◆関係機関と連携した切れ目のない支援が必要。

健康うらやす21(第3次)計画推進の体系図

基本理念「ウェルネス・ライフ うらやす」の推進
すべての市民が健やかで心豊かに暮らせるまちの実現

基本目標

健康寿命の延伸・健康格差の縮小

基本方向	市民の状況と課題
1 個人の生活習慣の改善と生活機能の維持向上	1 栄養・食生活・食育 主食・主菜・副菜そろえて食べる割合は、「ほとんど毎日」が増えている一方で、「ほとんど食べない」もやや増えている。野菜摂取、塩分の摂りすぎに気を付けている割合は、18～29 歳、30 歳代、40 歳代を中心に低下している。 ◆関心の低い人へのアプローチ ◆若い世代、働き盛り世代への知識の普及と食行動の改善
	2 身体活動・運動 歩くこと、息がはずむ程度の運動をすることの割合は低下している。運動を妨げる理由で最も多いのが「その気になれない」 ◆身体活動を増やすきっかけづくり ◆介護予防との連携 ◆肥満等の生活習慣病のリスク要因へのアプローチ
	3 休養・こころの健康（こころの健康を保つためのセルフケア） 休養・睡眠が取れていない割合が増え、40 歳代に多い。新型コロナウイルス感染症の影響により、ストレスが増加、睡眠の質が低下している。 ◆40 歳代を中心としたメンタルヘルスの向上 ◆ストレス軽減、緩和へのアプローチ ◆こころの健康を保つためのセルフケアに関する普及啓発
	4 飲酒・喫煙 多量飲酒は、男女 18～29 歳、男性の 40 歳代のみ 1 割超え。喫煙する人の割合は全体で 8.6%となっている。 ◆若年層を中心に多量飲酒の健康に及ぼす影響の周知 ◆公共施設における受動喫煙の防止対策の取り組み ◆喫煙率のさらなる減少に向けた喫煙の健康に及ぼす影響の周知と禁煙を希望する者への支援
	5 歯と口腔の健康 歯の健康維持のため、糸ようじや歯間ブラシの使用は増えている。歯肉炎・歯周病の罹患者が増えている。年齢とともに、ものをかんで食べる力は低下。 ◆歯の 8020 運動の推進
2 生活習慣病の発症予防と重症化予防	1 がん★ 主要死因別死者数は、がん 29.3%、心疾患 13.9%、脳血管疾患 5.5%の順。県と比べ、がんの割合が高い。女性の 25～39 歳及び 40～64 歳、65～74 歳の死因の1位は「がん」。とくにがんの部位別では、女性の乳房、子宮が高い。 ◆がん、心疾患や脳血管疾患による早世死亡の減少 ◆女性へのがん教育の推進 ◆がん検診受診率の向上
	2 循環器病・糖尿病 肥満は 40 歳代男性で半数を超える。やせは 40 歳代、18～29 歳の女性に多い。標準化死亡比（県が 100）では男性の糖尿病（129.3）、女性の腎不全（105.7）が上回る。特定健診受診率は、国・県より高い。 ◆高齢者の運動機能、生活機能の維持 ◆働き盛り世代の生活習慣の改善 ◆女性のやせの改善 ◆糖尿病の重症化予防★
3 健康づくりを支える社会環境	1 自然に健康になれる環境づくり 住む地域は歩きたくなる環境と思うが7割を超える。地域では海岸部で8割を超える。 ◆自然と健康になれる社会環境づくり★
	2 地域とのつながりの醸成 地域の人々とのつながりの強さについて「そう思う」「どちらかといえばそう思う」を合わせた『そう思う』は 26.8%だが、年齢では 18～29 歳及び 50 歳代、地域では元町地域が2割を下回る。 ◆やさしい地域づくりの推進 ◆相談しやすい環境づくり ◆ゲートキーパーの周知
	3 生きることへの阻害要因を減らし生きることへの促進要因への支援 悩みやストレスを抱えたとき、誰かに相談をしたり、助けを求めることにためらいを感じない人の割合は 51.4%と感じる人の割合 45.7%を上回るが、40 歳代で感じない人の割合 44.0%など、年齢によりややバラツキが見られる。 ◆相談しやすい環境づくり ◆【再掲】ゲートキーパーの周知

行政の取り組み

- ・ 望ましい食生活の普及
- ・ 食を通して豊かな心の醸成
- ・ 食と環境の調和

浦安市食育
推進計画

- ・ **次世代を含む運動習慣の推進★**
- ・ 生活機能の維持・向上

- ・ **質の高い十分な睡眠の確保の推進**
- ・ **こころの健康を保つためのセルフケアに関する普及啓発**
- ・ 悩みを抱えたときの相談先の周知

浦安市自殺
対策計画

- ・ 喫煙の正しい知識の普及啓発
- ・ 20歳未満・妊娠中の喫煙防止
- ・ 飲酒の正しい知識の普及啓発
- ・ 20歳未満・妊娠中の飲酒防止
- ・ 20歳以上の者の喫煙率の減少

- ・ 歯科疾患を予防する知識の普及啓発
- ・ 定期的な歯科健診の定着
- ・ 口腔機能の獲得・維持・向上

- ・ がん予防の正しい知識の普及啓発
- ・ がんの早期発見・早期治療の推進
- ・ がん患者への支援

- ・ 循環器病・糖尿病予防の生活習慣の知識の普及
- ・ 循環器病・糖尿病の早期発見・早期治療の推進

- ・ **自然に健康になれる社会環境整備★**
- ・ **誰もがアクセスできる健康増進のための基盤の整備★**

- ・ 人と人とのつながりの強化
- ・ 団体・関係機関による事業支援
- ・ 地域のつながり支援

- ・ 生きることの包括的な支援として推進
- ・ 孤独・孤立対策

浦安市自殺
対策計画

基本方向4 ライフコースに着目した健康づくり

1 親と子の健康

産後の育児について妊娠中に想像したものとギャップを感じている。出産後退院して生後1か月に不安を感じる事が最も多い。子どもに対してにくさを感じる割合は4か月児から3歳まで月齢とともに高くなる。

- ◆妊婦やパートナーへ育児について情報の普及啓発が必要
- ◆母親の不安や負担が重い産後の状況を把握し産後うつ等の予防など寄り添う支援が必要
- ・ 妊娠・出産期の健康づくりの支援
- ・ 乳幼児期の健康づくりの支援
- ・ **関係機関と連携した切れ目のない支援**

浦安市母子
保健計画

2 子ども・若者の健康

欠食する割合が増加している。中学生で肥満傾向にある者が増加している。睡眠による休養が十分に取れていない割合が半数近くいる。悩みやストレスを感じた時に相談しようと思わない者が1割いる。

- ◆12歳児う蝕有病率の増加
- ◆性・たばこ・薬物への正しい知識の普及が必要
- ◆相談先を知らない、相談しようと思わない人がある
- ・ 健康管理のための正しい知識の普及啓発
- ・ 相談・支援に向けた環境整備

3 働く世代の健康

主食・主菜・副菜そろえて食べる割合が、他の年代よりも悪い。野菜の摂取量も少なく、塩分も気を付けていない割合が多くなっている。休養・睡眠が取れていない割合が増え、40歳代に多い。

- ◆若い世代、働き盛り世代への知識の普及と食行動の改善
- ◆40歳代を中心としたメンタルヘルスの向上
- ・ 生活習慣の改善に関する知識の普及啓発
- ・ 生活習慣改善の支援
- ・ こころの健康や精神疾患に関する普及啓発
- ・ **睡眠・休養感を高めるためのセルフケアの推進**

4 高齢者の健康

健康状態が良くない人は、男女とも70歳以上に多い。高齢者は運動する人と運動しない人の二極化。75歳以上全体の医療費(入院+外来(%))の分類では筋骨格、循環器、内分泌の割合が高い。

- ◆高齢者の運動機能・生活機能の維持
- ◆高齢者の有病状況を減らす生活習慣の改善の取り組み(フレイルリスク)
- ・ 介護予防・フレイル予防の推進
- ・ 認知症施策の推進

5 女性の健康

若い年代で死因の1位ががんとなっている。40歳代と若い年代の女性で「やせ」が多い。運動不足が多い。合計特殊出生率は、0.92であり、県を下回って推移している。

- ◆女性へのがん教育が必要 ◆女性の運動不足が多い
- ◆女性のやせの割合が前回よりも増加
- ・ **女性の健康づくりに関する普及啓発**
- ・ 妊娠・出産・育児等に伴う支援
- ・ こころの健康づくり

浦安市母子
保健計画

相互

令和12年度(2030 年度)までの到達の目安

基本方向1 個人の生活習慣の改善と生活機能の維持向上

		指標名 (根拠となる調査名)	令和5年度 現状値	令和12年度 目標値 (中間見直し)
1 栄養・食生活・食育	1 望ましい食生活の普及	①食育に関心のある人の割合	80.1%	増加
		②減塩に気をつけている人の割合	56.2%	増加
		③なんでもかんで食べることができる人の割合	76.6%	増加
		④1日の野菜摂取量目標(350g)を摂取している人の割合	50.2%	増加
		⑤主食・主菜・副菜をそろえた食事を1日2回以上ほとんど毎日食べている市民の割合	42.1%	増加
		⑥朝食を欠食する人の割合	14.3%	減少
		⑦食品の安全性に関する基礎的な知識を持っている市民の割合	65.1%	増加
	2 食を通じて豊かな心を育む	①共食の割合(ほとんど毎日の割合)	64.9%	増加
		②農林漁業体験に参加したことがある人の割合	34.5%	増加
	3 食と環境の調和	①食べ残しを減らす努力をしている人の割合	93.3%	増加
		②災害時の備えとして、飲料水・食料を3日以上備蓄している人の割合	58.1%	増加
2 身体活動・運動	1 次世代を含む運動習慣の推進	①週1回以上、息のはずむ程度の運動を30分以上している若い世代の割合(10～30歳代)	34.8%	40%
		②日常生活における歩数(1日の歩数8,000歩以上の人の割合)	19.2%	増加
		③1日の運動時間が30分未満の思春期の子どもの割合	50.0%	減少
		④1週間のうち4日以上運動している子どもの割合(小学4-6年生)	58.1% (令和4年度)	増加
	2 生活機能の維持・向上	①足腰に痛みがない人の割合	35.5%	増加
3 セルフケア (こころの健康を保つための健康)	1 質の高い十分な睡眠の確保の推進	①睡眠による休養が取れていると感じる人の割合(十分とれている・まあまあとれている)	72.7%	80%
	2 こころの健康を保つためのセルフケアに関する普及啓発	①自分の健康状態がいいと思う人の割合	78.8%	増加
	3 悩みを抱えたときの相談先の周知	①相談先一覧の配布数	約19,000部	実施
		②悩みやストレスを感じたときに相談することをためらう者の割合	45.7%	減少
4 飲酒・喫煙	1 喫煙の正しい知識の普及啓発	①COPDの認知度	28.1%	増加
	2 20歳未満・妊娠中の喫煙防止	①20歳未満の喫煙率	0%	0%
		②妊娠中の喫煙率	0%	0%
	3 飲酒の正しい知識の普及啓発	①生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している人の割合	男性 13.8% 女性 16.8%	減少
	4 20歳未満・妊娠中の飲酒防止	①20歳未満の飲酒率	6.6%	0%
		②妊娠中の飲酒率	0%	0%
	5 20歳以上の者の喫煙率の減少	①20歳以上の喫煙率	男性 13.1% 女性 5.5%	減少
5 健康 歯と口腔の	1 歯科疾患を予防する知識の普及啓発	①歯間清掃をしている人の割合	59.2%	増加
	2 定期的な歯科健診の定着	①歯科健診を定期的に受診する者の割合	45.6%	増加
	3 口腔機能の獲得・維持・向上	①12歳児むし歯のない者の割合	71.0%	増加
		②70歳以上における咀嚼良好者の割合	65.0%	増加

基本方向2 がん・生活習慣病の発症予防と重症化予防

		指標名 (根拠となる調査名)	令和5年度 現状値	令和12年度 目標値 (中間見直し)
1 がん	1 がん予防の正しい知識の普及啓発	①講演会の開催回数・がん教育の開催	1回	実施
	2 がんの早期発見・早期治療の推進	①各種がん検診受診率 ※市で実施したがん検診	胃がん：10.3% 肺がん：10.4% 大腸がん：10.1% 乳がん：18.5% 子宮頸がん：26.2%	増加
		②市民アンケートにおける受診率	胃がん：44.1% 肺がん：55.7% 大腸がん：47.4% 乳がん：13.2% 子宮頸がん：13.8% 前立腺がん：12.3%	増加
	3 がん患者への支援	①アピアランスケア・若年がん患者支援申請件数	若年がん患者在宅療養費 助成認定申請 5件	実施
			ウィッグ購入費助成申請 63件	実施
			胸部補整具購入費助成申請 21件	実施
2 循環器病・糖尿病	1 循環器病・糖尿病予防の生活習慣の知識の普及	①肥満者（BMI25以上）の割合（全体）	19.2%	減少
		②肥満者（BMI25以上）の割合（男性40代）	54.2%	減少
		③生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している人の割合（再掲）	男性 13.8% 女性 16.8%	減少
		④20歳以上の喫煙率	男性 13.1% 女性 5.5%	減少
	2 循環器病・糖尿病の早期発見・早期治療の推進	①特定健康診査の受診率・特定保健指導実施率	特定健康診査 42.4%	増加
			特定保健指導 15.6%	

基本方向3 健康づくりを支える社会環境

		指標名 (根拠となる調査名)	令和5年度 現状値	令和12年度 目標値 (中間見直し)
1 自然に健康になれる環境づくり	1 自然に健康になれる社会環境整備	①参画団体と連携した健康に関する事業数	累計4事業	増加
		②官公庁施設内での禁煙実施率	96.0%	上昇
		③受動喫煙の機会	家庭 3.9% 職場 2.4% 飲食店 0.2%	減少
		④歩きたくなる環境が整っていると思う人の割合	73.7%	増加
		⑤各種予防接種実施	実施	実施
	2 誰もがアクセスできる健康増進のための基盤の整備	①健康ポイント事業の達成者数 ※年度内の「ち〜バリュ〜カード」の交付者数	291名	増加
		②予防接種ナビ利用者数	8,018名	増加
		③PHR（パーソナル・ヘルス・レコード）利用者数	—	増加
2 つながりの醸成	1 人と人とのつながりの強化	①周囲の人々はお互いに助け合っていると思う人の割合	52.1%	増加
	2 団体・関係機関による事業支援	①ゲートキーパー養成講座及び支援者研修会実施回数	3回	維持
		②ゲートキーパーの認知率	4.6%	増加
	3 地域のつながり支援	①地域住民のつながりが強いと思う人の割合	26.8%	増加
		②自分の困りごとを相談する相手がいる人の割合 (インターネット上だけのつながり・インターネット検索のみを除く)	89.1%	増加

		指標名 (根拠となる調査名)	令和5年度 現状値	令和12年度 目標値 (中間見直し)
3 生きることを促すことへの阻害要因への支援	1 生きることを促進する支援	①自殺死亡率（人口10万対）	10.03 (令和2～4年度・3年平均)	減少
		②【再掲】ゲートキーパーの認知率	4.6%	増加
		③つなぐ・つながる相談先一覧の配布実施	実施	実施
	2 孤独・孤立対策	①【再掲】悩みやストレスを感じたときに誰かに相談することをためらう人の割合	45.7%	減少
		②つらい気持ちを受け止め、耳を傾けてくれる人がいると思う人の割合	75.7%	増加
		③悩みやストレスを感じたときに相談しようと思わない人の割合	7.6%	減少

基本方向4 ライフコースに着目した健康づくり

		指標名 (根拠となる調査名)	令和5年度 現状値	令和12年度 目標値 (中間見直し)
1 親と子の健康	1 妊娠・出産期の健康づくりの支援	①妊娠中、子育てについて夫婦で話し合った割合	61.8%	増加
		②妊娠出産の状況について満足している割合	98.2%	増加
		③産後の育児が妊娠中に想像していたものと同じであった割合	35.4%	増加
		④この地域で、今後も子育てをしていきたい親の割合	97.0%	増加
		⑤産後1か月の産後うつハイリスク者の割合	8.1%	減少
		⑥産後ケア事業の利用率	55.8%	増加
	2 乳幼児期の健康づくりの支援 3 関係機関と連携した切れ目のない支援	①1歳6か月までにMR、4種混合予防接種済みの人の割合	MR 86.4% 4種混合92.2%	増加 増加
		②乳幼児期に体罰や暴言、ネグレクト等によらない子育てをしている親の割合	69.2% (令和4年度)	増加
		③育てにくさを感じたときに相談先や解決方法を知っている人の割合	84.7% (令和4年度)	増加
		④3歳児健診において4本以上のむし歯を有する者の割合の減少	1.0%	減少
2 子ども・若者の健康	1 健康管理のための正しい知識の普及啓発	①朝食を欠食する中学生の割合	8.5% (令和4年度)	減少
		②12歳児むし歯のない人の割合	71.0%	増加
		③歯肉の炎症のある人の割合（中学生 歯肉の状態1,2）	12.3%	減少
		④1週間のうち4日以上運動している子どもの割合（小学4-6年生）	58.1% (令和4年度)	増加
		⑤肥満傾向にある中学生の割合(村田式による肥満度20%以上)	8.5%	減少
		⑥痩せた傾向のある中学生の割合(村田式による肥満度-20%以下)	4.6%	減少
		⑦（18～29歳代）朝食を欠食する若い世代の割合	24.5%	減少
		⑧（18～29歳代）主食・主菜・副菜を組み合わせた食事を1日2回以上ほとんど毎日食べている若い世代の割合	37.7%	増加
		⑨（18～29歳代）週1回以上、息がはずむ程度の運動を30分以上している若い世代の割合	37.8%	増加
	2 相談・支援に向けた環境整備	①自殺を考えたことのある人の割合	21.4%	減少
		②悩みやストレスを感じた時に「相談しようと思わない」と回答した人の割合	10.7%	減少
		③妊娠について心配事がある時に相談できる窓口（にんしんSOSちば）を知っている人の割合	17.9%	増加

		指標名 (根拠となる調査名)	令和5年度 現状値	令和12年度 目標値 (中間見直し)
3 働く世代の健康	1 生活習慣の改善に関する知識の普及啓発	①【再掲】生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している人の割合	男性 13.8% 女性 16.8%	減少
		②働く世代（30～50代）で喫煙する人の割合	11.9%	減少
	2 生活習慣改善の支援	①【再掲】特定健診の受診率・特定保健指導実施率	特定健康診査 42.4% 特定保健指導 15.6%	増加
	3 こころの健康や精神疾患に関する普及啓発	①【再掲】ゲートキーパーの認知率	4.6%	増加
		②40歳代で悩みやストレス感じたときに誰かに相談することをためらう者の割合	53.0%	減少
	4 睡眠・休養感を高めるためのセルフケアの推進	①睡眠による休養が取れていると感じる人の割合（十分とれている・まあまあとれている）	72.7%	増加
4 高齢者の健康	1 介護予防・フレイル予防の推進	①足腰に痛みがある65歳以上の割合	33.8%	減少
		②週1回以上、息がはずむ程度の運動を30分以上している65歳以上の割合	40.9%	増加
		③筋骨格系疾患による要介護者の有病率	16.4%	減少
		④地域の人々とのつながりが強いと思う65歳以上の割合	30.9%	増加
		⑤後期高齢者健康診査の受診率	43.8%	現状維持
	2 認知症施策の推進	①通いの場参加者数	4,665人	増加
5 女性の健康	1 女性の健康づくりに関する普及啓発	①子宮頸がん検診受診率	26.2%	増加
		②乳がん検診受診率	18.5%	増加
		③HPV（子宮頸がん）ワクチン接種率	29.7%	増加
		④BMI18.5未満の女性の割合	16.3%	減少
		⑤息がはずむ程度の運動を30分以上している女性（週1回以上）の割合	35.5%	増加
		⑥骨の健康チェック参加者数	2,801人	増加
		⑦女性のがん健診における健康教室参加者数	5,935人	増加
	2 妊娠・出産・育児等に伴う支援 3 こころの健康づくり	①【再掲】産後1か月の産後うつハイリスク者の割合	8.1%	減少
		②【再掲】産後ケア利用率（再掲）	55.8%	増加
		③不安や悩み、つらい気持ちを受け止め、耳を傾けてくれる人がいると思う女性の割合	82.1%	増加

健康うらやす 21（第3次）【概要版】

発行年月 令和7（2025）年3月
 発行 浦安市
 編集 浦安市健康こども部健康増進課
 〒279-0004
 千葉県浦安市猫実一丁目2番5号浦安市健康センター
 TEL 047-381-9059
 FAX 047-381-9083



浦安市

