



平成29年度

健康うらやす21(第2次)推進検討委員会

第1回

平成29年7月31日

# 健康増進計画の位置づけ

## 健康増進法に規定

- 国                   健康日本21(第2次)  
                          平成25年度～34年度
- 県                   健康ちば21(第2次)  
                          平成25年度～34年度
- 市町村           健康うらやす21(第2次)  
                          平成26年度～35年度  
                          (健やか親子21(第2次)も包含)

# 市の計画の位置づけ

## 浦安市総合計画

### 第2期基本計画

「生き生きと暮らせる心のかよう健康福祉都市」を目指します。

子育て支援  
総合計画

高齢者保健福祉計  
画・介護保険事業計  
画

健康うら  
やす21

地域福祉  
計画

障がい者  
福祉  
計画

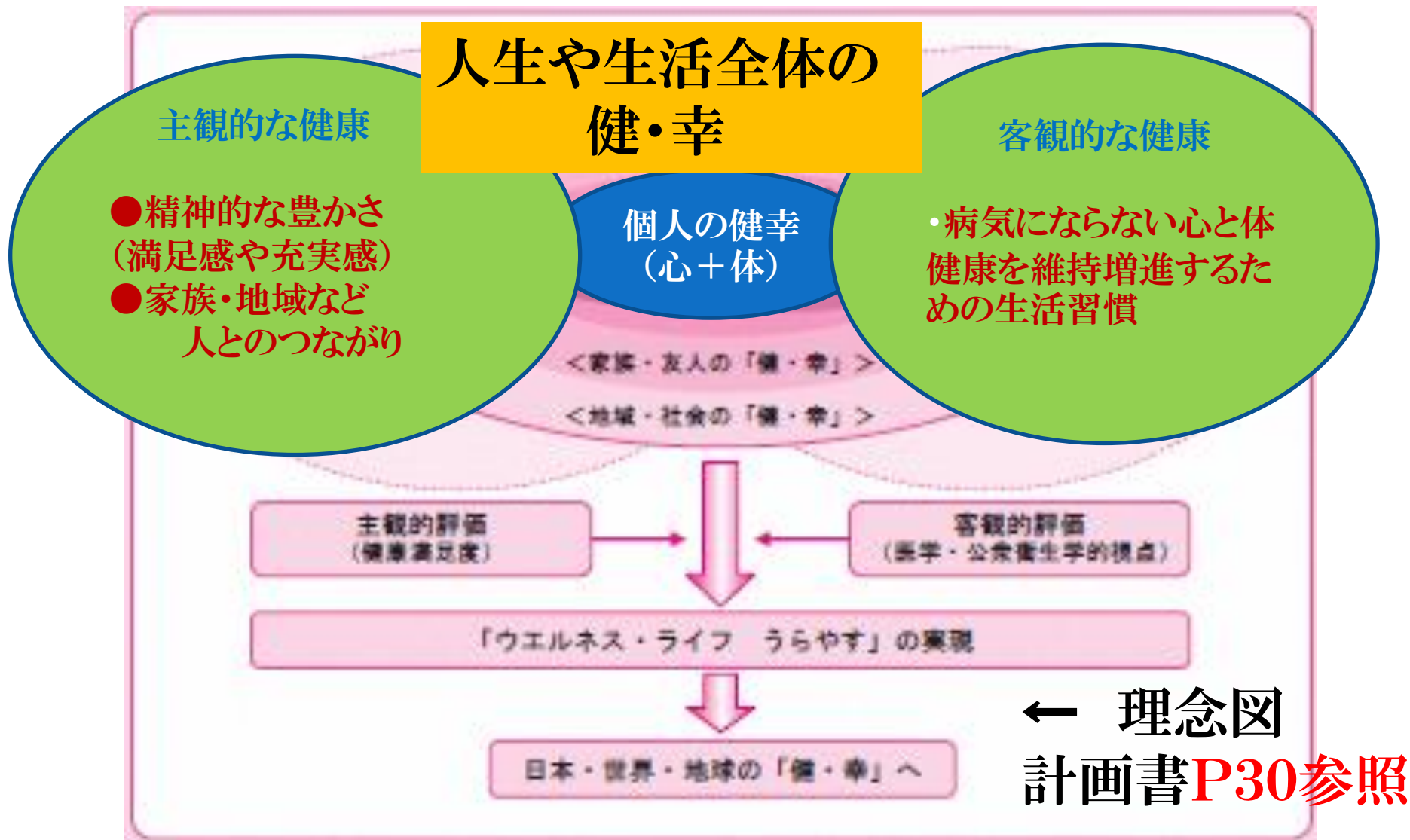
# 計画の期間

- 平成26年度～平成35年度の10か年計画です。
- 平成30年度に、中間評価及び計画の見直しを行います。(計画書P6参照)



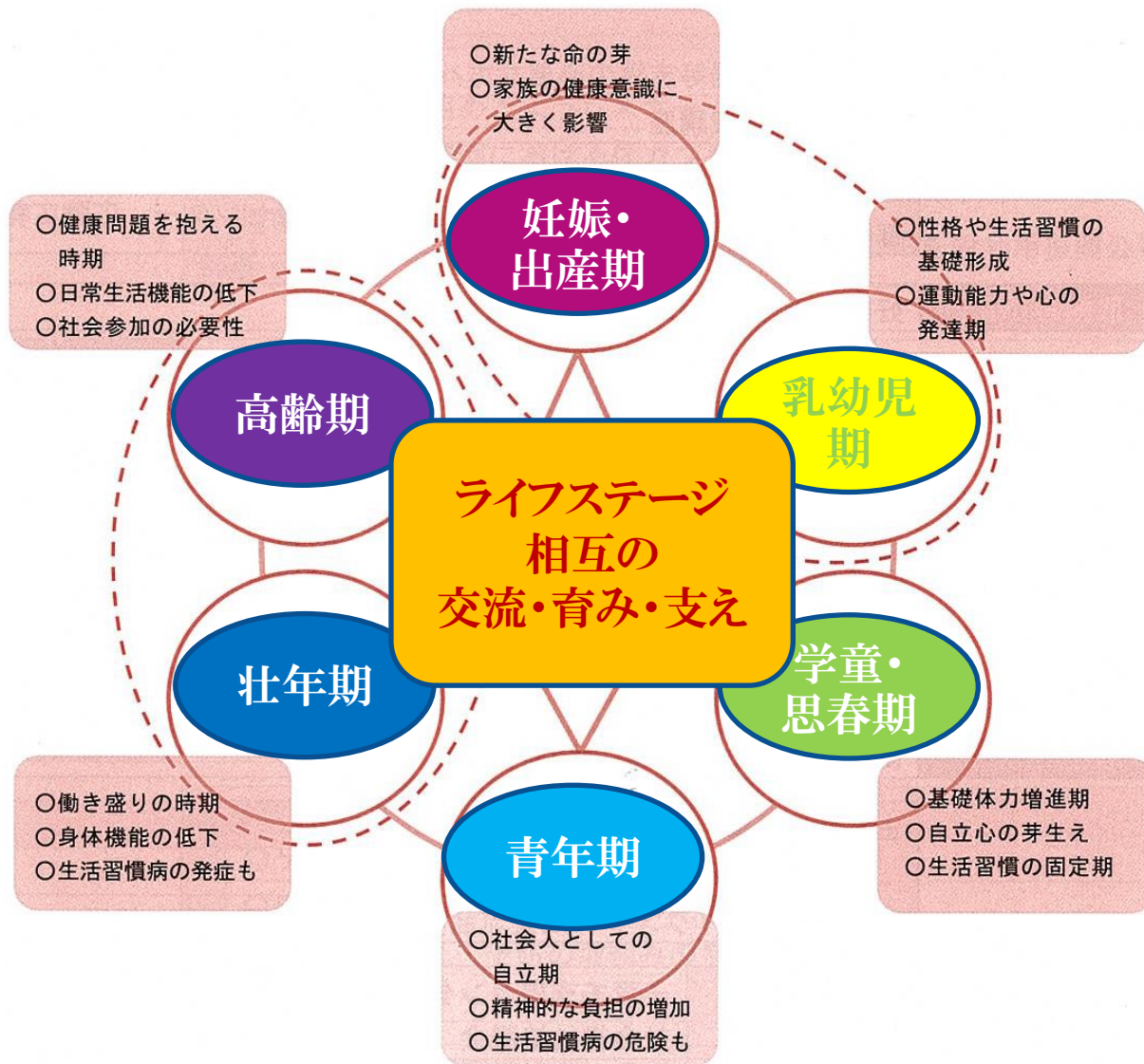
# 計画の基本理念

「健・幸」都市 = ウェルネス・ライフうらやすの推進



# 計画の考え方 その①

## ライフステージを意識した取組



計画書  
P50参照

# 計画の考え方 その②

## 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！」

# 計画推進の視点

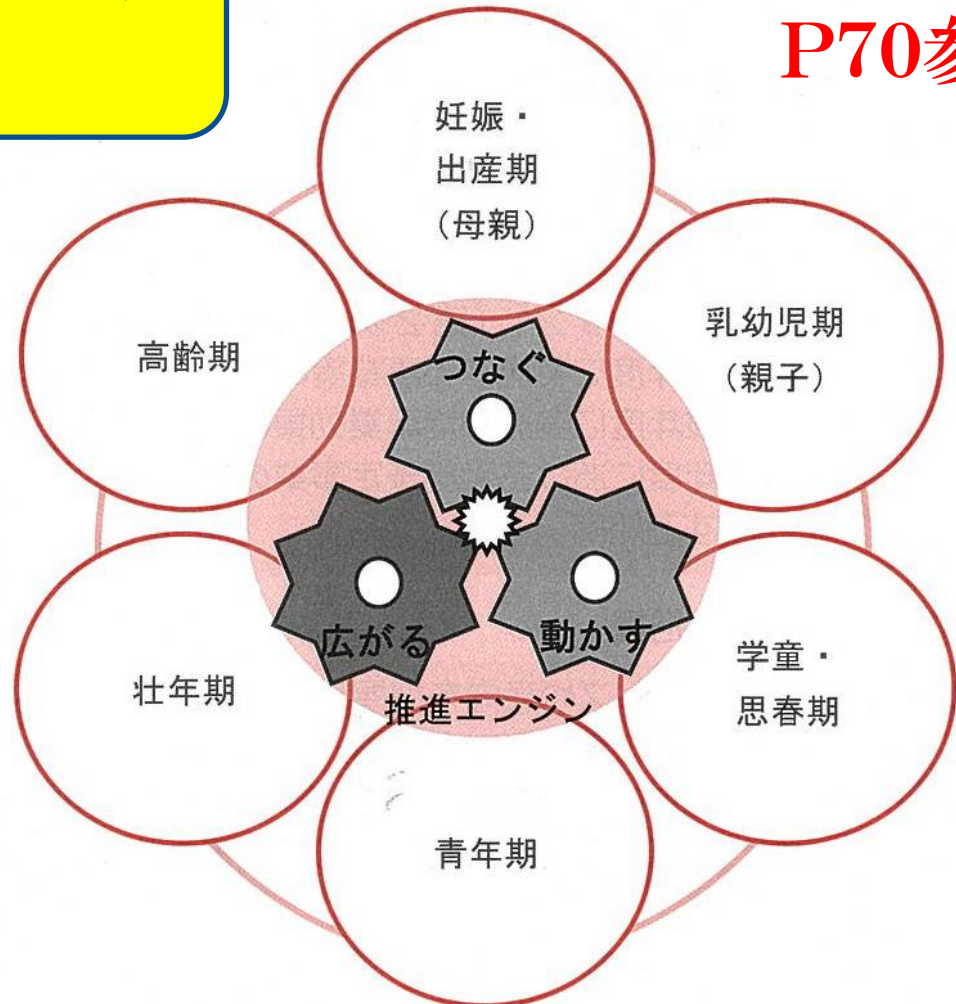
つなげて、動かして、  
広げる

共通口を通して  
部署間の事業を  
**つなぐ**

企業・学校・団体・市民活  
動など多様な活動を巻き  
込んで  
**動かす**

自助・互助・共助への支  
援も含めて市域全体に  
**広げる**

計画書  
P70参照







# これまでの主な活動



# 栄養・食事および歯・口腔

# 浦安ダイエーフェア

幸せづくり～

## 産

- ・ダイエー
- ・サンルートプラザ東京
- ・JA香取さつまいも・愛姫
- ・大潟村(うらやすこまち)

## 官

- ・協働推進課
- ・商工観光課
- ・保育幼稚園課
- 健康増進課

## 民

- ・全国友の会
- ・介護予防アカデミア
- ・じいじいクッキング
- ・バルドルール浦安

## 学

- ・美浜北幼稚園
- ・了徳寺大学

# 浦安市×ダイエー 浦安みらい食育フェア

～食でつながる健幸づくり～

# 行政



**足指力チェック**  
つまづきやすさ・足裏トラブル



**健康推進員による  
食事バランスチェック**



**骨密度チェック**



**食育かるた販売**



**ちばの食育  
「グー・パー食生活」**

浦安市×ダイエー

# 浦安みらい食育フェア

～食でつながる健幸づくり～

## 産業・都市間交流



なまはげ



有機米うらやすこまち  
(大潟村)

×



浦安の佃煮  
(西敏商店)



J A香取のさつまいも・愛娘



千葉県・千産千消コーナー

食育クイズラリー  
問題用紙



2問目 鮮魚売場



生活に必須な場を通した  
情報発信

4問目 ミート売場



6問目 デリカ売場



もんだい1 さつまいもはどこのさつまいもか?

A. 土の中 B. 水にある C. 氷の中

もんだい2 星が8本ある、海のいきものは?

A. うに B. いか C. たこ

もんだい3 おかしを家でたくさんとれたものは?

A. きんぴら B. のり C. まぐろ

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

もんだい5 骨をつよくなるのにはなんが必要?

A. オレイン酸 B. ビタミンC C. カルシウム

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

もんだい7 切った時の中身が濃い色をしている野菜は「鮮色野菜」、薄い色をしている野菜は「水色野菜」といいます。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のがおすすめです。生野菜では繊維が多く含まれていますが、ゆでる・炒める・煮る・味噌汁に入れるなどして食べやすさを高めるとたくさん食べることができます。

浦安市×ダイエー

# 浦安みらい食育フェア

～食でつながる健幸づくり～

# 市民力



## じいじいクッキング

男性高齢者のための調理実習と  
バランスのとれた食事作り

## 浦安介護予防アカデミア 健康寿命を延ばそう



浦安市×ダイエー

# 浦安みらい食育フェア

～食でつながる健幸づくり～

# 市民力



全国友の会・浦安方面  
「早寝早起き朝ごはん」の普及

バルドルール浦安  
食を通じたからだづくり





浦安市×ダイエー

# 浦安みらい食育フェア

～食でつながる健幸づくり～

## 学校



美浜北認定こども園  
一緒に歌おう！レッツゴーみはま！

了徳寺大学・岡田隆氏  
日本オリンピック強化スタッフ(柔道・水球)  
講演「美と健康を考える」



# 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

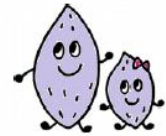
### 食育クイズラリーの正解



●もんだい1 さつまいもはどこでそだつかな？

- つち なか 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！



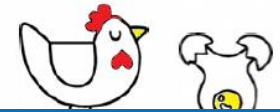
●もんだい2 足が8本ある、海のいきものは？



生活に必須な場所は、  
健康に無関心な人にもアプローチできる

●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



企業や学校・市民とのつながりで広がる

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動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。





# 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



# うらやすウォーキングマップ

## COURSE MAP



URAYASU  
WALKING MAP



# 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	<b>参加者の固定化 (高齢者、既実践者が多い)</b>			
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	・ウォーキングマップから			
	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	<b>歩行速度のばらつきへの対応</b>			
	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	<b>ウォーキング知識・指導技術の不足</b>			
	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



# 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)

# ウォーキングする市民を増やすために効果的なことは？

## 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

ウォーキングする市民を増やすために  
今後つながってみたい団体は？

「共通の目的を持つ人達をつなぐ」



活動が「面で広がる」可能性を  
もっている



# 健康管理·预防

# 健康寿命の延伸と医療費抑制

- ・健診・医療・介護のデータベース化
- ・医療保険者が加入する被保険者の健康課題の洗い出し
- ・課題に即した保健事業を実施

データヘルス計画 (第2期:平成30年度~)

# 浦安市国民健康保険・加入者の現状

## ◎介護の状況

筋骨格系 (80.6%)      脳卒中 (53.3%)

共通のリスク (浦安市の健康課題)

①未受診者対策

②重症化の予防

(**高血圧・脂質異常・糖尿病**)

## ◎医療

高額な疾患

(脳血管・心疾患)

長期入院になる疾患

(精神疾患・脳血管・虚血性心疾患)

長期通院する疾患 (人工透析) →

高血圧 (51.5%)

脂質異常症 (45.6%)

糖尿病 (28.6%)

糖尿病性腎症 (53.8%)

虚血性心疾患 (60.3%)

## ◎健診の状況

受診率が低い

(男性が低い・元町地区が低い)

健診未受診者の治療費は健診受診者の3倍以上

健診受診者有所見状況

メタボリックシンドローム：**高血圧+脂質異常症**

予備軍：**高血圧**

# 重症化予防への取り組み

保健師と管理栄養士がアプローチ

特定健康診査の結果が

- 空腹時血糖： $\geq 130\text{mg/dl}$ 以上  
または
- ヘモグロビン(HbA1c)  $\geq 7.0\%$ 以上

の方に通知し、電話や家庭訪問などで、相談対応します

# 千葉県54市の中で浦安市に多い死因と順位

悪

県内ワースト5  
に入っている

女

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**

男

- 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



# 第38回 健康フェア浦安

日時：平成29年10月22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

血管年齢測定を実施予定





こころ

# こころの健康とは・・・

## 情緒的健康

自分の感情に気づいて表現できること

## 知的健康

状況に応じて適切に考え、現実的な問題解決ができること

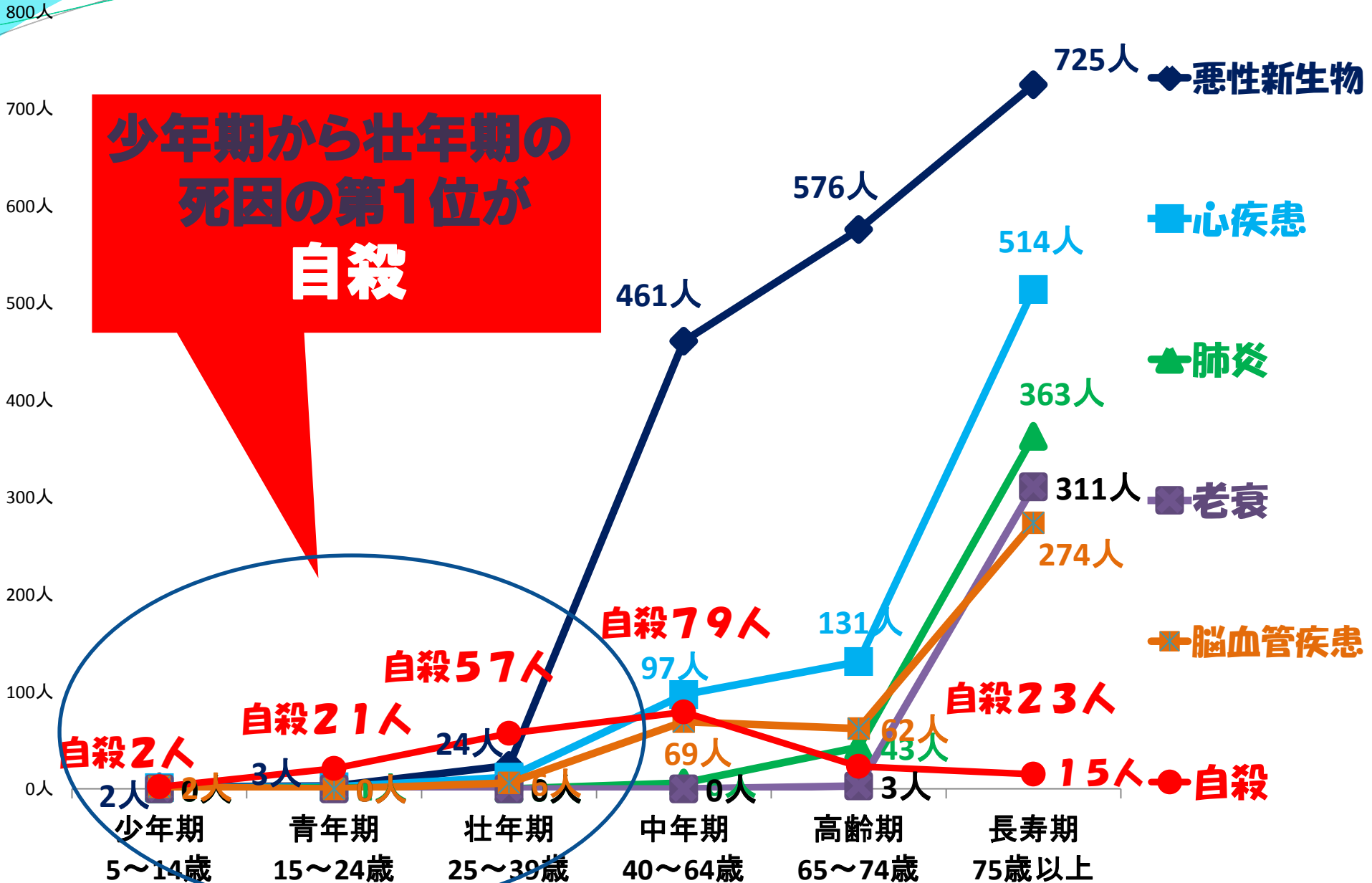
## 社会的健康

他人や社会と建設的で良い関係を築けること

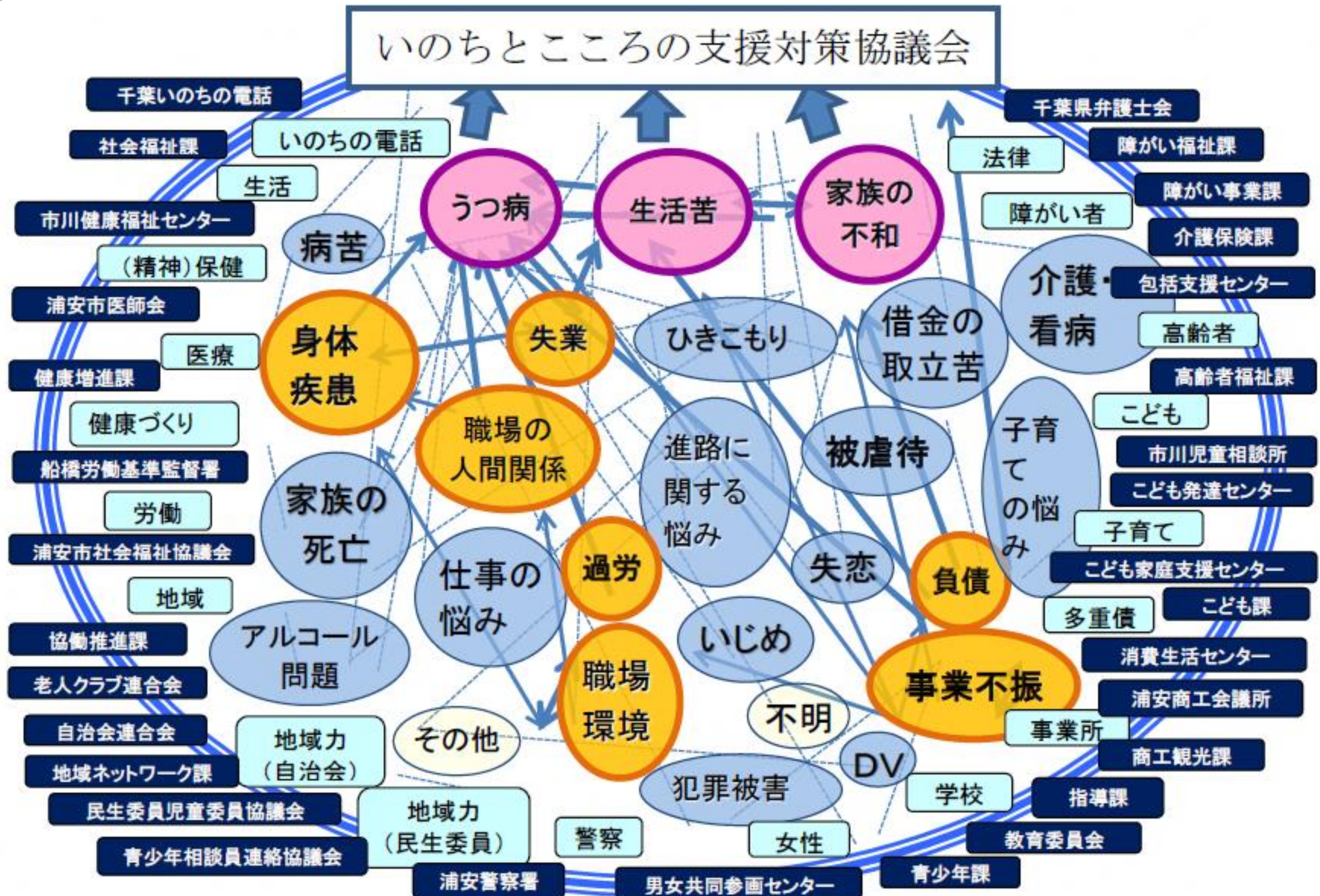
## 人間的健康

自分の感情に気づいて表現できること

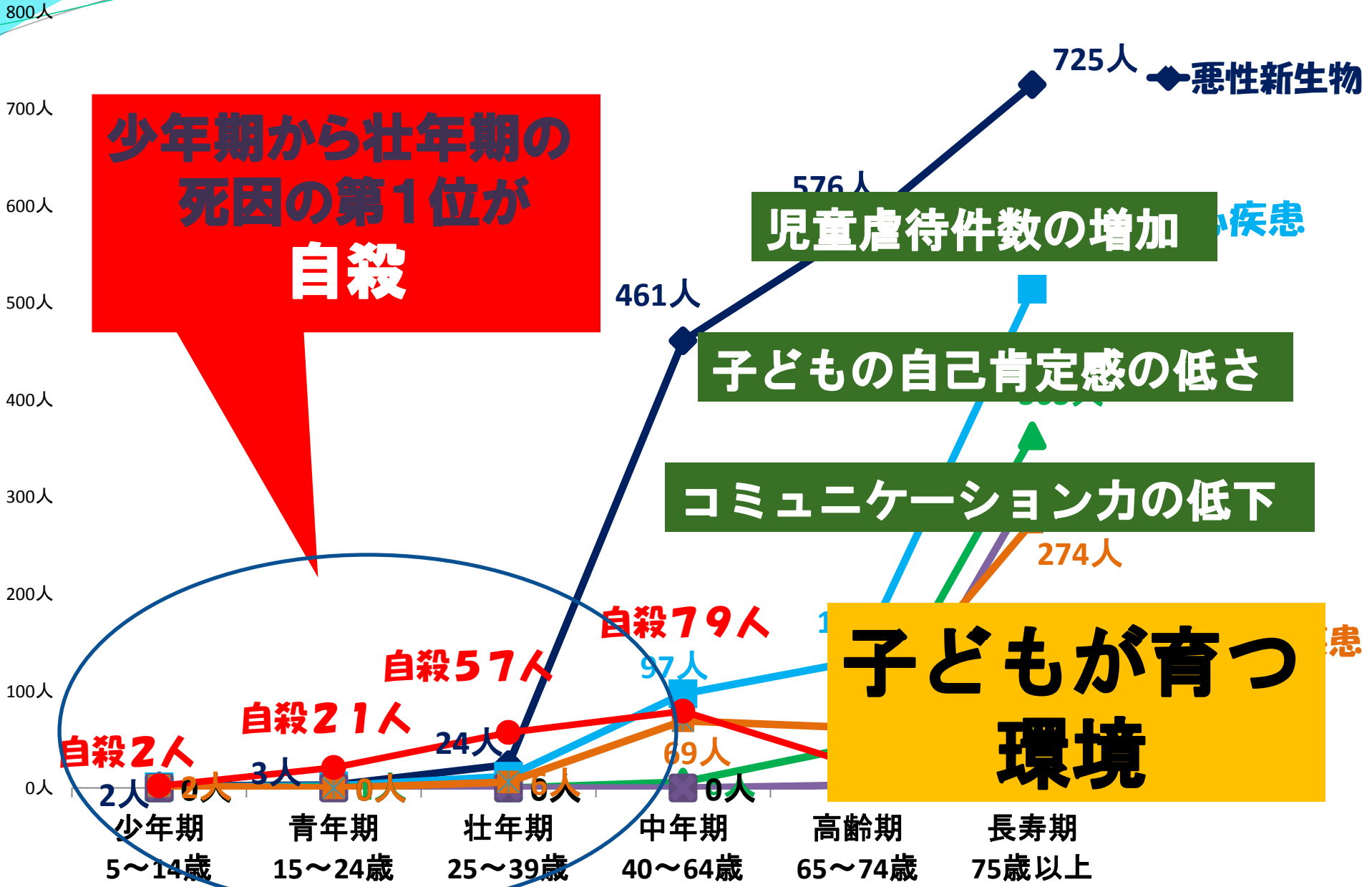
# 浦安市の死因トップ6の年齢による推移



# 浦安市の自殺予防対策



# 浦安市の死因トップ6の年齢による推移



# 子どもの支援に関わる人達の つながり作り

＜第1回目 平成27年9月＞

**テーマ「子どもの生きる力をはぐくむには」**

市民活動センターに「子どもの健全育成」として登録している団体のうち13団体が参加し  
ディスカッション

＜第2回目 平成28年2月＞

**テーマ「新たなつながり・活動の中で大切にしていることできること」**

第1回と同じく、市民活動団体に声をかけ、その後の新たなつながりについて伺い、各団体が  
活動の中で大切にしていること、それぞれができることについてグループで話し合い

＜第3回 平成28年 9月＞

**テーマ「地域が育てる子どもの生きる力～つながろう、ひろげよう、地域の輪～」**

対象者を地域の健全育成に取り組んでいる団体に広げ、地域づくりを目的に交流会を実施

＜第4回 平成29年1月＞

**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～**

子どもに関わる市民活動団体、青少年健全育成連絡会、健康増進計画推進委員、教職員等に声をかけ研修会を開催。

# 支援者が感じる「子どもの育つ環境」

●身近に支援してくれる人がいない(里帰り出産後の大変さ)、夫の協力が得られない(夫が父親像を描きにくい)

●インターネット情報に振り回される(自分にとって都合の良い情報を集める)

●人

競争社会(点数が高いほうが優れている)

●イ

比較社会(うまくできる人が優れている)

●世

効率優先社会(早くこなせることが優れている)

●子どもを受け止めるには親自身が「受け止めてもらった」「認めてもらった」と感じる経験と美感が必要

●自

ゆとりがない、時間がない、余裕がない社会

●子どもが置かれている環境は、競争社会(点数が高い方が優れている)、比較社会(うまくできる人が優れている)、効率優先社会(早くこなせることが優れている)

親

ネットという“つながっている”と

錯覚しがちなコミュニケーションツールは、

生身のコミュニケーションを体験しづらい

●大人の子ども「失敗OKな場」、「正解や正解の無い場」、「家庭や職場、大目と気にしない第3の場」が必要

●スマートフォンによるコミュニケーションは「経験不足」に拍車をかけている

●ネットトラブルに巻き込まれる当事者に共通するキーワード

「周りに迷惑がかかる」「親に言うと怒られそう」「相談できない」コミュニケーション力

●ネットトラブルに巻き込まれやすい人は「経験不足により社会性が未発達な人」



# 子どもの支援者たちが共有したこと

現代の子ども達は  
様々な体験や経験を通じた  
“人とのつながり”が乏しい環境

人とのつながりを持ちながら、  
社会の中で生き続ける力  
＝社会性

社会性の未発達状態を引き起こしやすい  
環境がある

# 子どもの支援者たちが共有して 見えてきたこと

自助

今の子どもに不足しがちな  
社会性、コミュニケーション能力、必要なもの

子ども達が

多様な経験を通し  
て人とのつながり  
を広げられる地域

公助

互助

多様な人とのつながりの中で、  
失敗体験を含めた様々な経験を

実感できる地域

共助

を創っていくこと

# 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  産婦人科病棟で病棟スタッフが兼務
	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  ホテルの客室を利用し、助産師の派遣を(一社)産前産後ケア推進協会に委託
		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	7回まで	6組/日	毎日 年末年始等休み	1,600円



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



# 産後ケア事業の取り組み

## ◆ 取組の経緯、開始にあたって調整や工夫した点

本市は転出入が多く、子育て世代の9割は核家族世帯で身近な支援者がいない状況にあるが、既存のエンゼルヘルパー派遣や一時保育では産後の時期により利用できない場合があった。健康うらやす21第2次策定にあたり平成25年度にアンケートを実施した。

【アンケート結果】産後からだがつらかった時期、不安が強い時期がともに「退院してから生後1か月」が25%以上、身近な支援者がいない割合70%、里帰りをした者52.5%

平成26年度に妊娠・出産包括支援モデル事業で母子保健相談支援事業(現・利用者支援事業(母子保健型))、産前・産後サポート事業、産後ケア事業を立ち上げ、妊娠時からの切れ目のない支援体制を整備している。

## ◆ 取組の効果

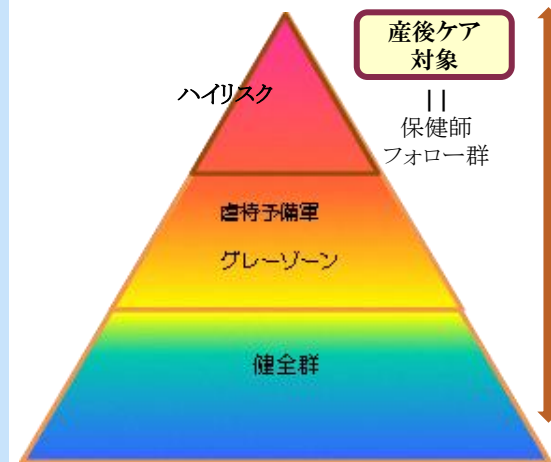
核家族や転出入が多い地域特性により身近に支援者や相談者がいない母親が多いことから、ハイリスク群でなくても利用可能としており育児不安を早期に予防・軽減する仕組みを取っている。健康うらやす21第2次の**地域特性に合わせた産後ケア施設の整備、各生活圏域の健康格差縮小**に役立っている。

### ● 宿泊型

育児や授乳ペースが確立する前に出産医療機関を退院することもあるが、産後ケアの利用により、退院後の対応方法を教えてもらえて先が見えた、ゆっくりと休め体調が回復できたとの声がある。親が高齢・病気で頼れないとの理由で高齢初産婦の利用が多いことが特徴的である。

### ● 日帰り型

日中は母親のみで育児していることが多く、個別タイプでは、初めて自分だけの時間が持てた、他人には話せない悩みを話すことができた、集団タイプでは子育て中の方と話ができたとの声が挙がっている。日帰り型・集団タイプでは母親の**仲間づくり**も大きな目的となっており**ソーシャルキャピタルの醸成**につながる、個別タイプでは地域の社会資源であるホテルを活用することで地域産業の活性化につながるといった、既存の保健事業に付加価値を付けてまちづくりの一端を担っている。



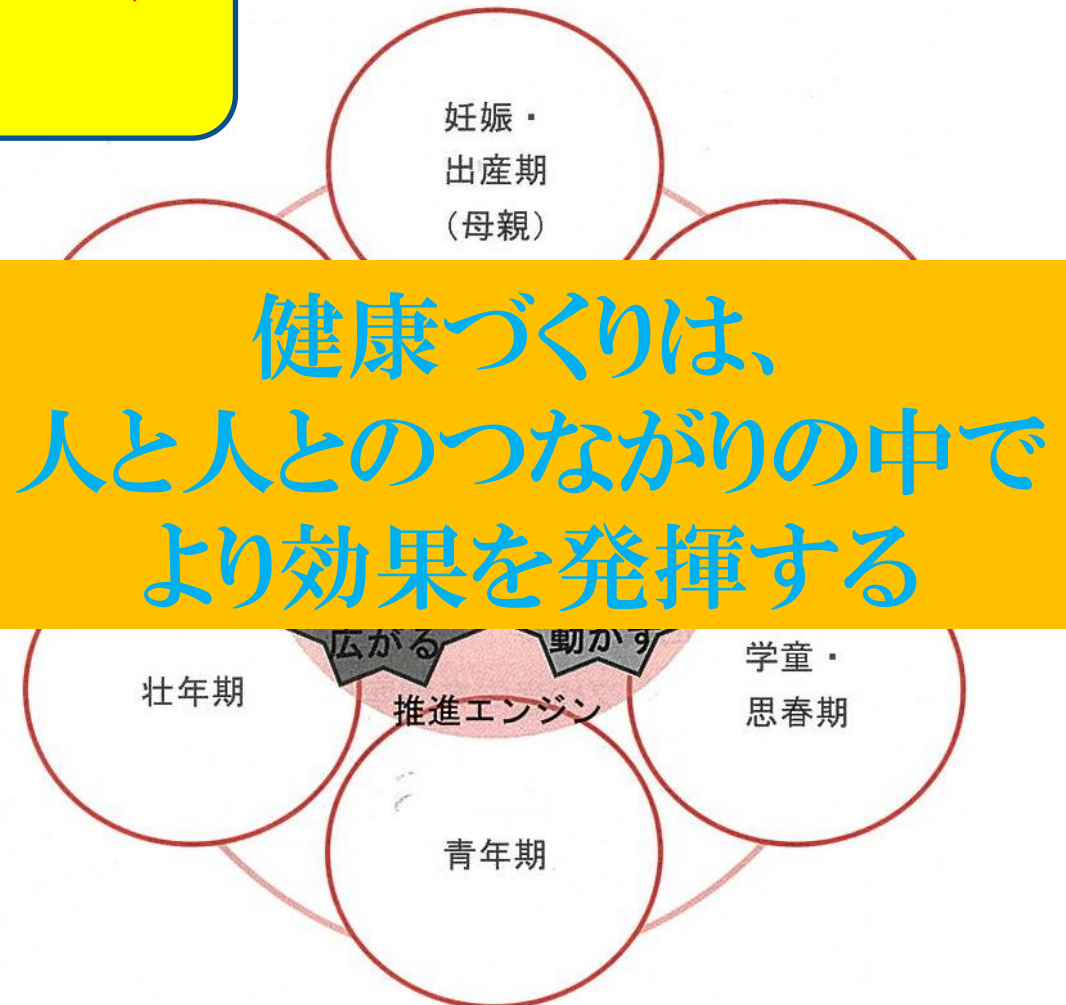
# 計画推進の視点

つなげて、動かして、  
広げる

共通口を通して  
部署間の事業を  
つなぐ

企業・学校・団体・市民活  
動など多様な活動を巻き  
込んで  
動かす

自助・互助・共助への支  
援も含めて市域全体に  
広げる



# 委員の皆様から

自己紹介を兼ねて・・・

## ・健康への取り組み

「個人で」「身近なところで」「各団体で」

## ・人と人を「つなぐ」取り組み

「こんなつながりがあるといいのでは・・・？」