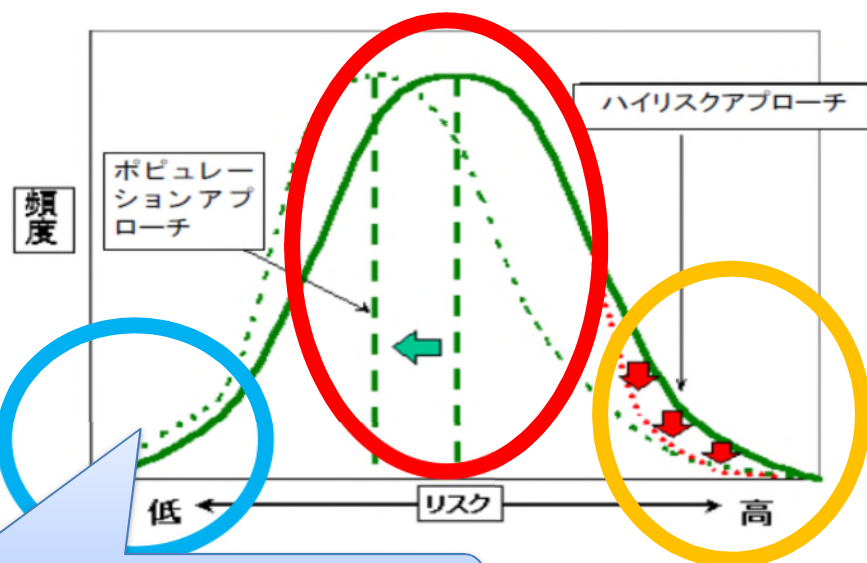


1. 健康うらやす21（第2次）について

【推進の基本的な視点】

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の融合



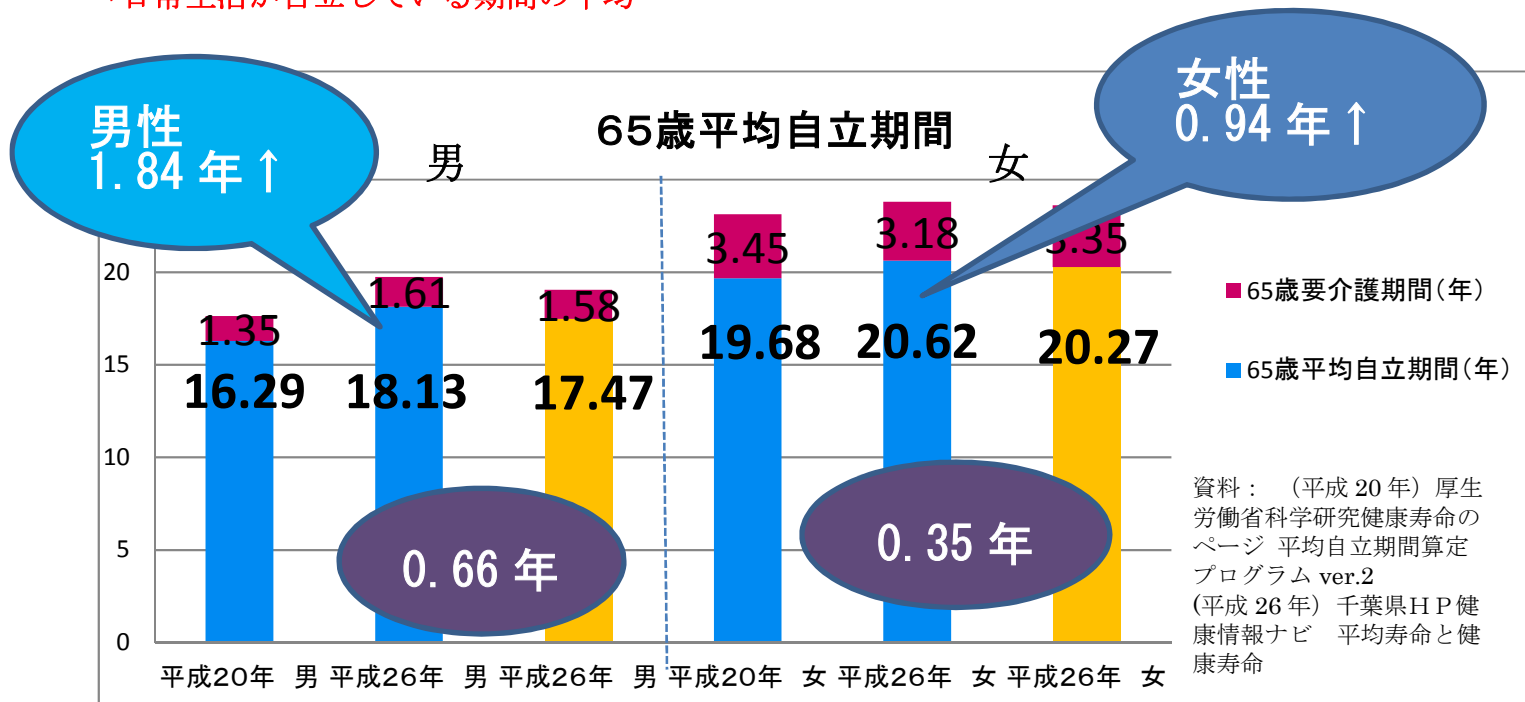
市民全体の健康度を上げるには…
健康に関心の低い無関心層へのアプローチ

健康づくりに関する事業に参加
健康意識が高い

2. 浦安市の現状の課題と今後の方向性について

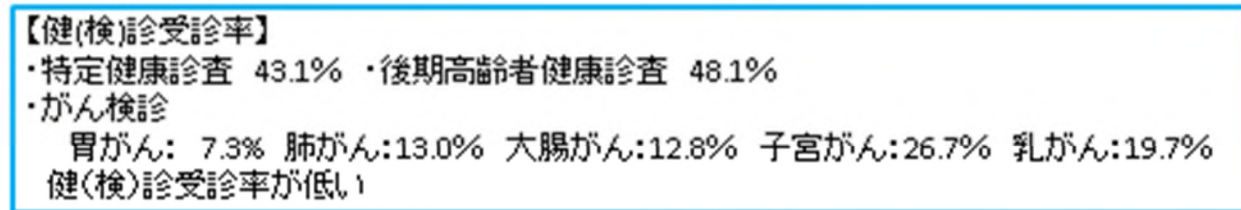
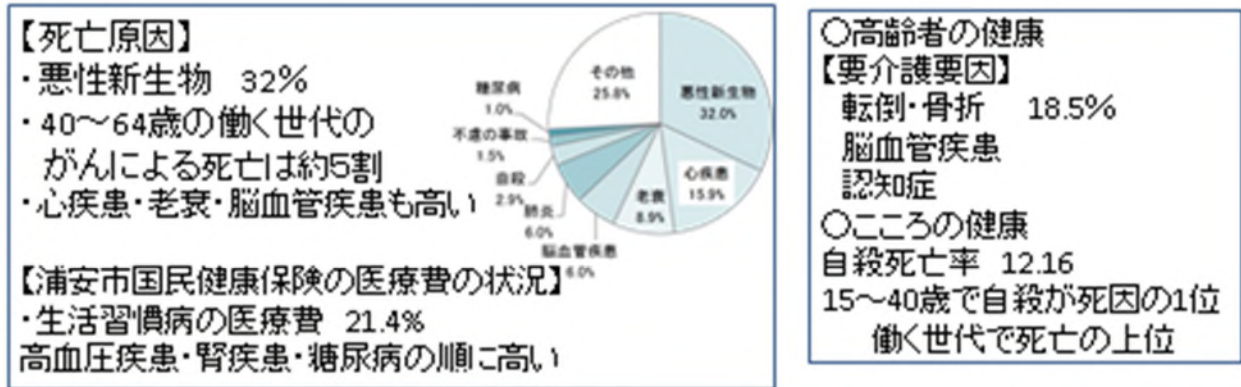
【健康寿命とは】

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
→日常生活が自立している期間の平均



生涯を通じて生き生きと豊かな生活を送る **健康寿命の延伸**

【中間見直しにおける現状の課題】



【生活習慣に係る分野ごとの現状と課題】

《食生活・栄養》

- ・朝食を「ほとんど毎日食べている」人の割合の減少 85.1%→80.4%
- ・主食・主菜・副菜をそろえたバランスのよい食事をする人の割合が低い 38.2% (国:58.1% 県:51.2%)
- ・減塩に気をつけている人の割合が低い 61.6% (国:70.7%)

《歯・口腔》

- ・定期的に歯科健診を受けている人の割合が低い 46.8%

《身体活動》

- ・息がはずむ程度の運動をしている人の割合 週1回以上は国と同程度
- ・運動していない人の割合が増加 27%→30.3%
- ・特に20～50歳代女性の運動習慣がない人の割合が高い

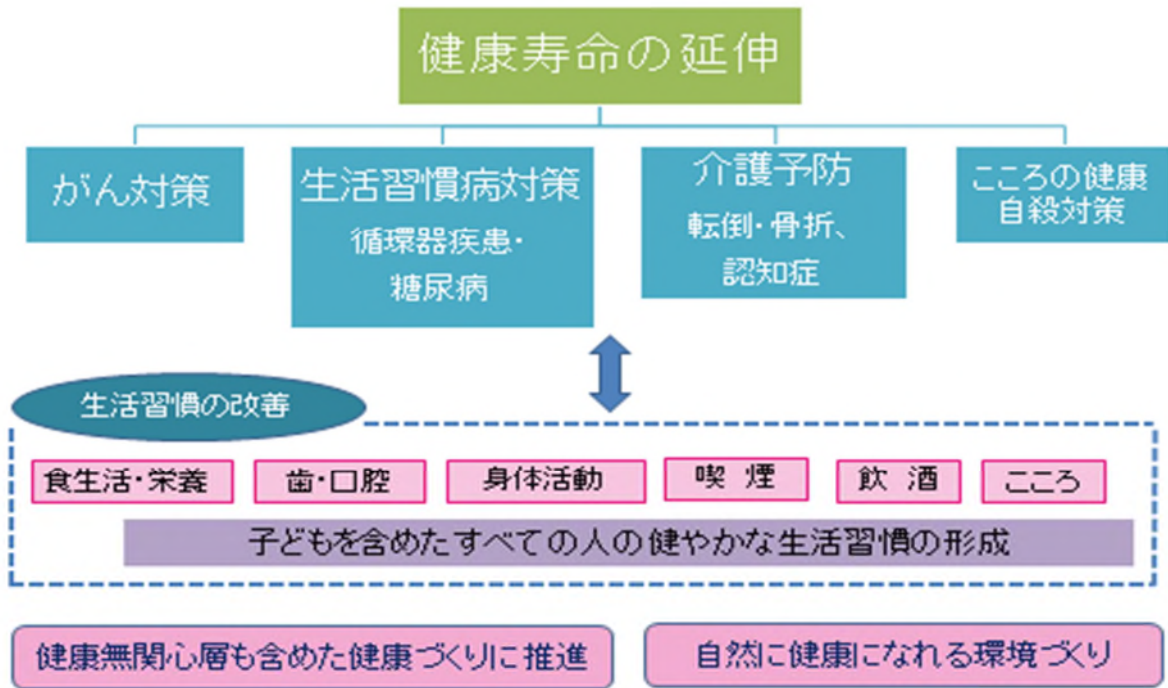
《喫煙》

- ・喫煙率
- ①肺がん検診受診者 男性:18% 女性:6%
- ②子育て世代の親 3歳児健診 父親:27.9% 母親:3.1%

《飲酒》

- ・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が高い
- 男性:14.2% 女性:10.9% (国 男性:14.6% 女性:8.6%)

【中間見直しにおける現状の課題と今後の方向性】



3. 今年度の主な取組について

《主な対象》

- ① 次世代を担う子どもたち
- ② 健康に関心の低い人、働く世代

《方法》

地域の関係機関や団体と連携し、無関心層の人も含めて人が集まりやすい場所に出向き、健康に関する意識づけを行い、自然に健康になれる環境づくりを目指す

●乳がん検診×ラグビー！

《連携先》

企業：NTT コミュニケーションズシャイニングアークスの練習試合（チャリティーマッチ）に合わせ、乳がん検診及び乳房の自己触診方法の普及啓発を行う。



《健康課題》

働く世代のがん検診受診率向上

《効果》

- ・ 35名 乳がん検診受診
- ・ 普段の健康センターでの検診に来にくい人にも検診を受診する機会となった。
- ・ ラグビーの練習試合を目的にきた若い働き世代に、がん検診等の普及啓発ができた。



●地域のイベントを活用した普及啓発（骨密度測定）①

《連携先》

商店街連合会：百縁商店街のイベントに参加した人に骨密度測定や情報提供を行い、健康について考える機会とし、市民の健康増進を図る。

《健康課題》

- ・若い世代の運動習慣の意識づけや食生活の改善
- ・働く世代の健（検）診受診率向上

《効果》

- ・176名参加
- ・普段骨密度を測定する機会の少ない若い働き盛り世代の方も測定できた。
- ・今回のつながりをきっかけに、商店街連合会で健（検）診の受診勧奨を行うなど活動が広がった。



●地域のイベントを活用した普及啓発（骨密度測定）②

《連携先》

自治会連合会：富岡自治会盆踊り大会のイベントに参加した人に骨密度測定や情報提供を行い、健康について考える機会とし、市民の健康増進を図る。

《健康課題》

- ・若い世代の運動習慣の意識づけや食生活の改善
- ・働く世代の健（検）診受診率向上

《効果》

- ・48名参加
- ・幅広い世代の方の測定できた。
- ・地域の方の声掛けにより、測定する人が多かった。
- ・今回のつながりをきっかけに、子ども会での食育の取組へと活動が広がった

●図書館から情報発信

《連携先》

図書館：幅広い年代の市民が利用する図書館にがんに関する情報提供のコーナーを設置して、普段情報が得られにくい人も含む多くの人が情報を得やすい環境を整備する。

《健康課題》

- ・がん検診受診率向上
- ・がんに関する理解を深める

《効果》

- ・行政では手の届きにくい方々にも図書館にきたことで、情報を伝えることができ、興味を持ってみてくれる人がいたり、チラシを手にとってくれる人がいた。
- ・順天堂浦安病院のがん治療センターも巻き込んだ活動に広がった。



●がん教育

《連携先》

学校：健康教育の一環として、がんについての正しく理解するとともに、子どもの頃から健康にいい生活習慣の形成等健康の大切さについて学び機会とする。

《健康課題》

- ・子どものころからの生活習慣の形成
- ・がんに関する理解を深める
- ・子どもを通して親世代の生活習慣の改善

《効果》

- ・「がんは予防できる」と認識する子どもが増えました。
- ・生活習慣（たばこ・運動・食事）ががんと関係していることへの理解が深められた。
- ・授業を通して、自分の健康だけでなく、周囲の身近な人への健康へも働きかけを考える様子が見られた。

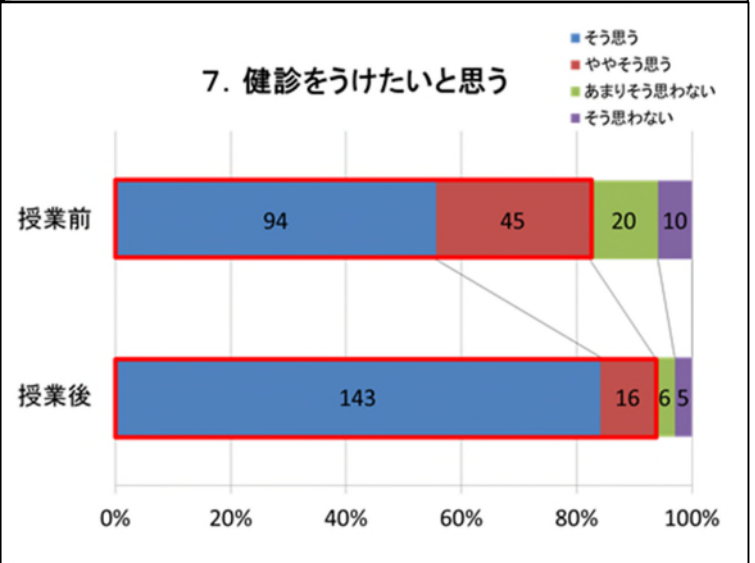
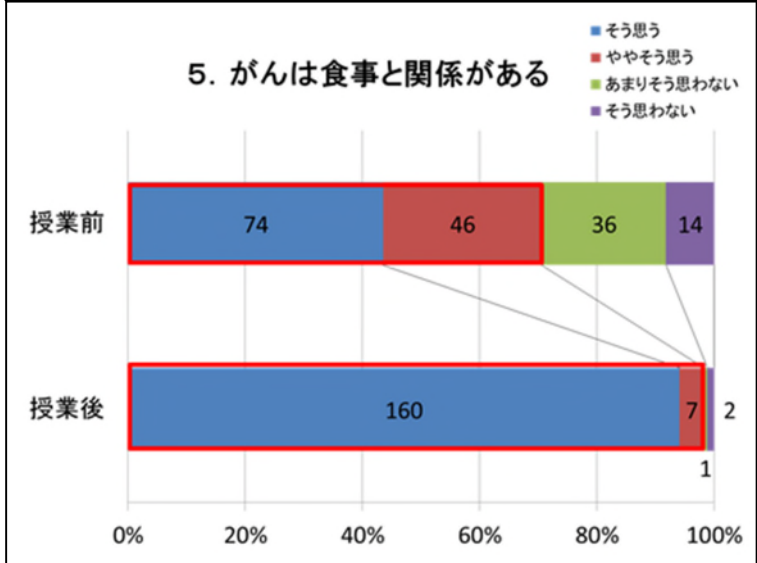
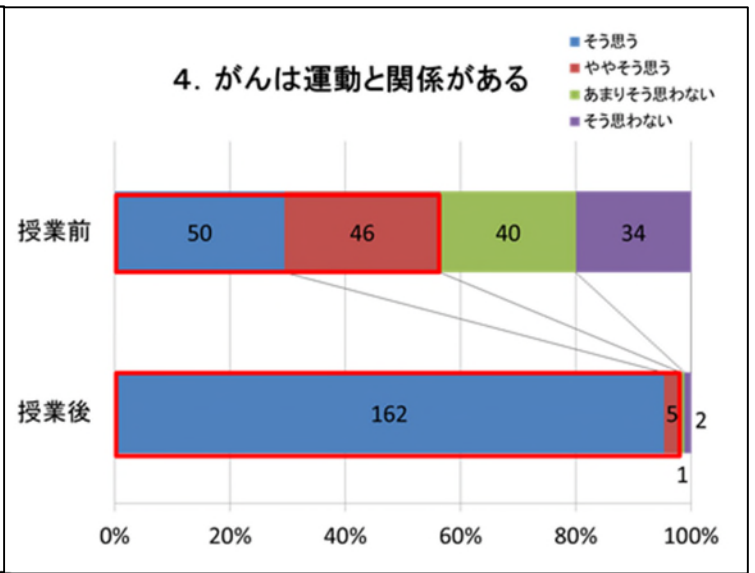
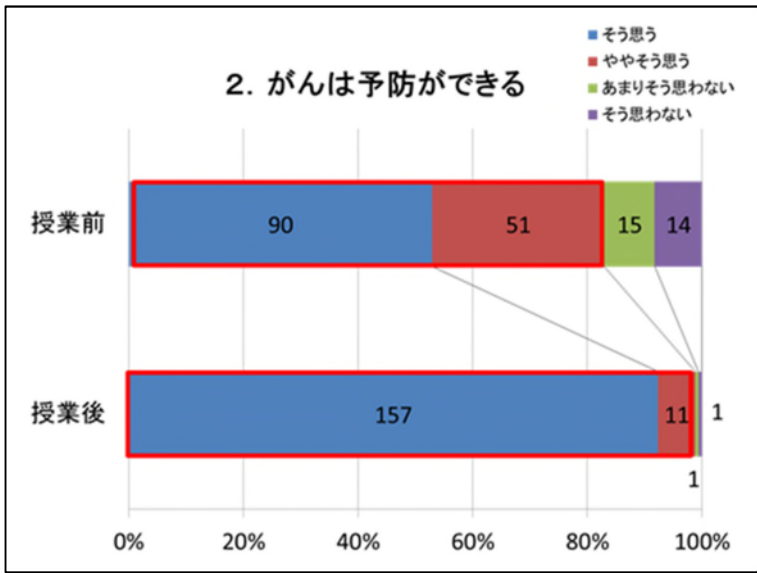


がんを予防するために大切な5つの生活習慣

1. たばこ
2. おさけ
3. しょくじ
4. うんどう
5. ふとりすぎ・やせすぎ

項目	回答数	割合
1. たばこ	90	90%
2. おさけ	51	51%
3. しょくじ	15	15%
4. うんどう	14	14%
5. ふとりすぎ・やせすぎ	11	11%

《参考》授業前後アンケート



～感想文より～

- ・『私のお母さんとお父さんはどっちもタバコを吸っています。私はお母さんもお父さんも大好きだから長生きしてもらいたいのので、今日のお話を聞いて、お母さん、お父さんに伝えようと思いました。がんは、こわくてくるしい病気なので気をつけたいです。けんしんのことなど、いまから考えることにしました。』
- ・『私のおじいちゃんが胃がんで2年前に亡くなったので、がんは「こわい」とか「治らない病気」っていういんしょうがあったけど、今は「治せる病気」なんだなと思い、生活習慣を直しておじいちゃんの方も長生きしようと思いました。』
- ・『私は「がん」がタバコを吸っているとやすいうのは知っていたけど、食事や運動などの生活習慣を気をつけないといけないのは知らなかったの、気をつけようと思いました。お父さんやお母さんがお酒を飲むので、飲みすぎないように言ってあげたり、がん検診を受けているか聞いてみて、がんの話をしてあげようと思いました。』
- ・『今までぼくはがんのことはよく知らなかったけれどいろんなことがわかりました。がんはとてもみじかてかかりやすさが2人に1人なのがおどろきました。でもいろいろな予防の方法が生活に大きく関わっていることがわかりました。給食は苦手な物もがんばって食べているので続けたいです。』

●健康推進員による食育劇

《連携先》

保育園・幼稚園・認定こども園・児童育成クラブ：
人形劇や紙芝居を通じて、食に興味をもってもらう機会とする。

《健康課題》

- ・子どもの頃からの生活習慣の形成

《効果》

- ・子どもたちが興味を持って楽しく見ていた
- ・当日のお弁当の中身をみて「これは黄色だね」などと、食品群の話をしていた。



●健康うらやす21（第2次）改訂版推進チャレンジ

《連携先》

母子保健課：健康センターで行われる事業への参加者が、気軽に立ち寄ることのできる「測定・体験ブース」を設けることにより、無関心層の健康意識の向上を図る。

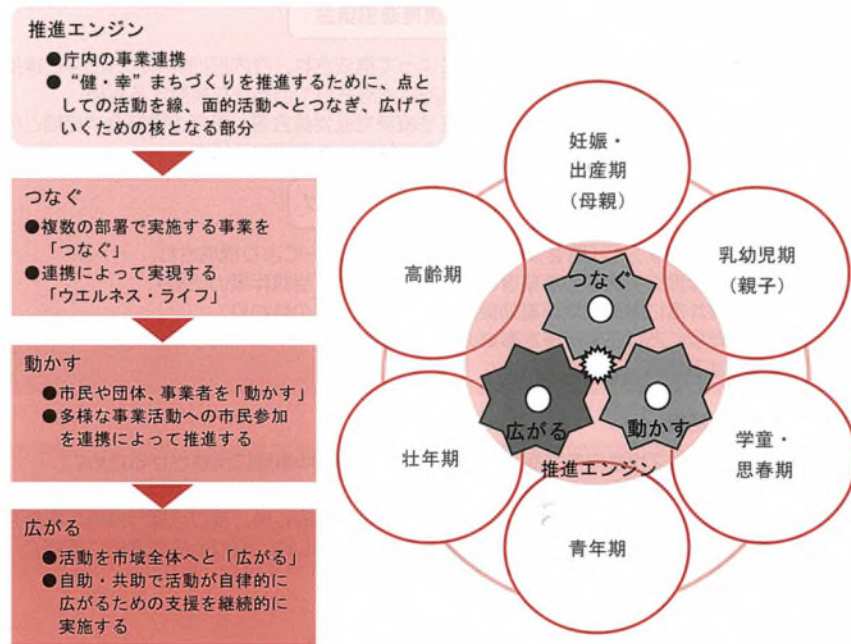
《健康課題》

- ・若い世代の運動習慣の意識づけを含む生活習慣の改善
- ・若い世代からの歯周病予防

《効果》

- ・4日間 59名参加
- ・ターゲットとした若い世代にアプローチできた。
- ・結果を数値でみたり、細菌を眼で確認できるので、反応がよかった。

【計画推進の視点】



健康づくりは、
人と人とのつながりの中で
より効果を発揮する