令和８年度　健康うらやす 21 推進検討委員会

令和８年 10 月 6 日（火）
午後１時 30 分～２時 45 分
浦安市文化会館大会議室

次　　第

１．開会

２．委員長挨拶

３．議題

１）健康うらやす 21（第 3 次）について

２）健康うらやす 21（第 3 次）の進捗

３）意見交換

テーマ：「これからの市民の健康づくりを進めていくために必要なこと」

４．連絡事項

５．閉会

令和８年度　健康うらやす21推進検討委員会



令和８年10月６日（火）
13時30分から14時45分
浦安市文化会館大会議室

健康うらやす21推進検討委員会について

健康うらやす21推進検討委員会設置要綱

（設置）

第１条　市民の健康づくりを総合的かつ効果的に推進するとともに「健康うらやす21」の策定及び推進等を円滑に行うために設置

（所掌事務）

第２条　委員会は次に掲げる事項について意見交換を行う

(1)　健康うらやす21の策定に関すること

(2)　健康うらやす21の推進に関すること

(3)　その他、市民の健康づくりに関し必要な事項

（組織）

第３条

(1)　一般公募者

(2)　学識経験者

(3)　保健医療経験者

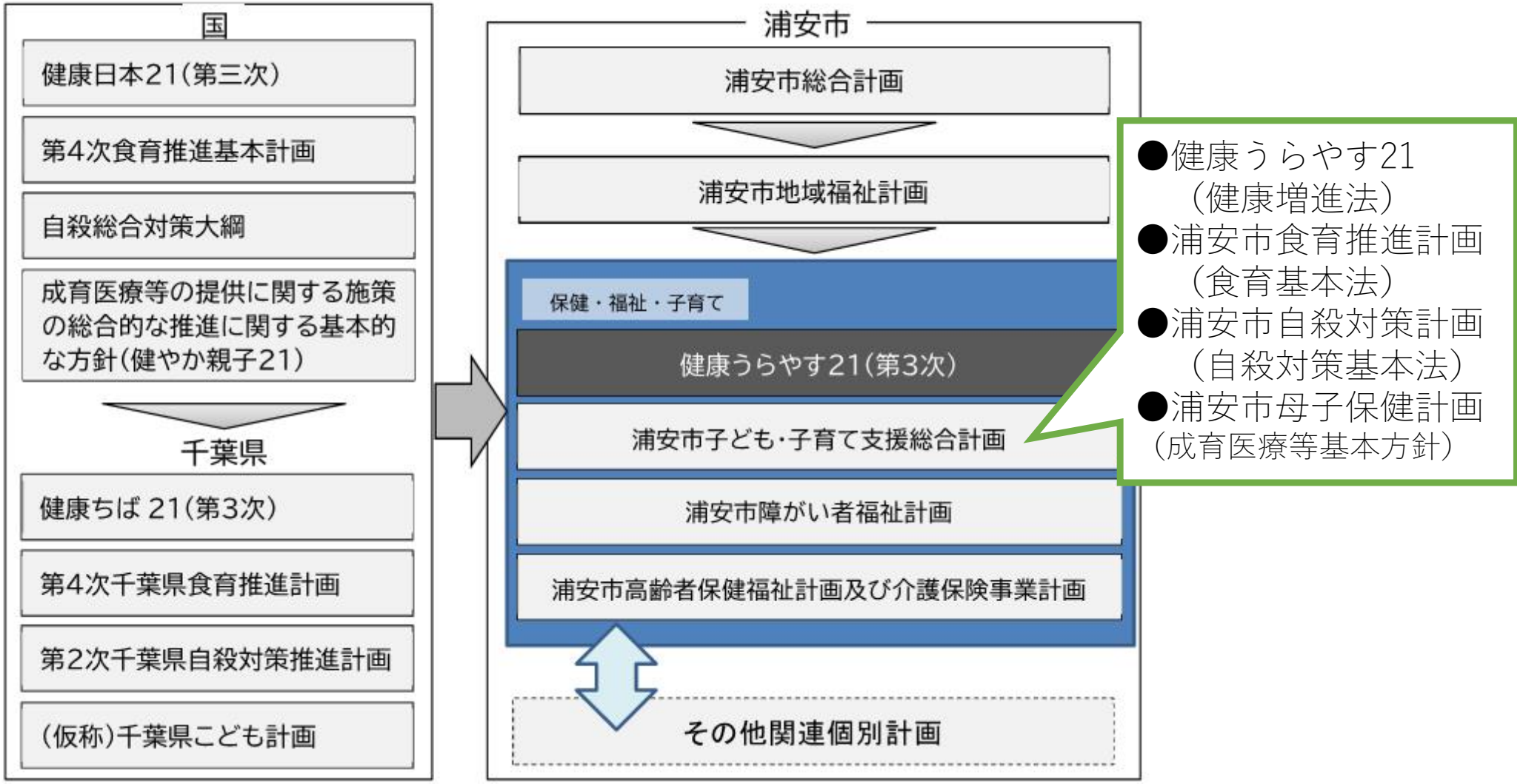
(4)　市民活動団体関係者

１）健康うらやす21（第3次）について

①健康うらやす21（第3次）の趣旨（本編P1、概要版P1）

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に策定

②計画の位置づけ（本編P2.3、概要版P1）



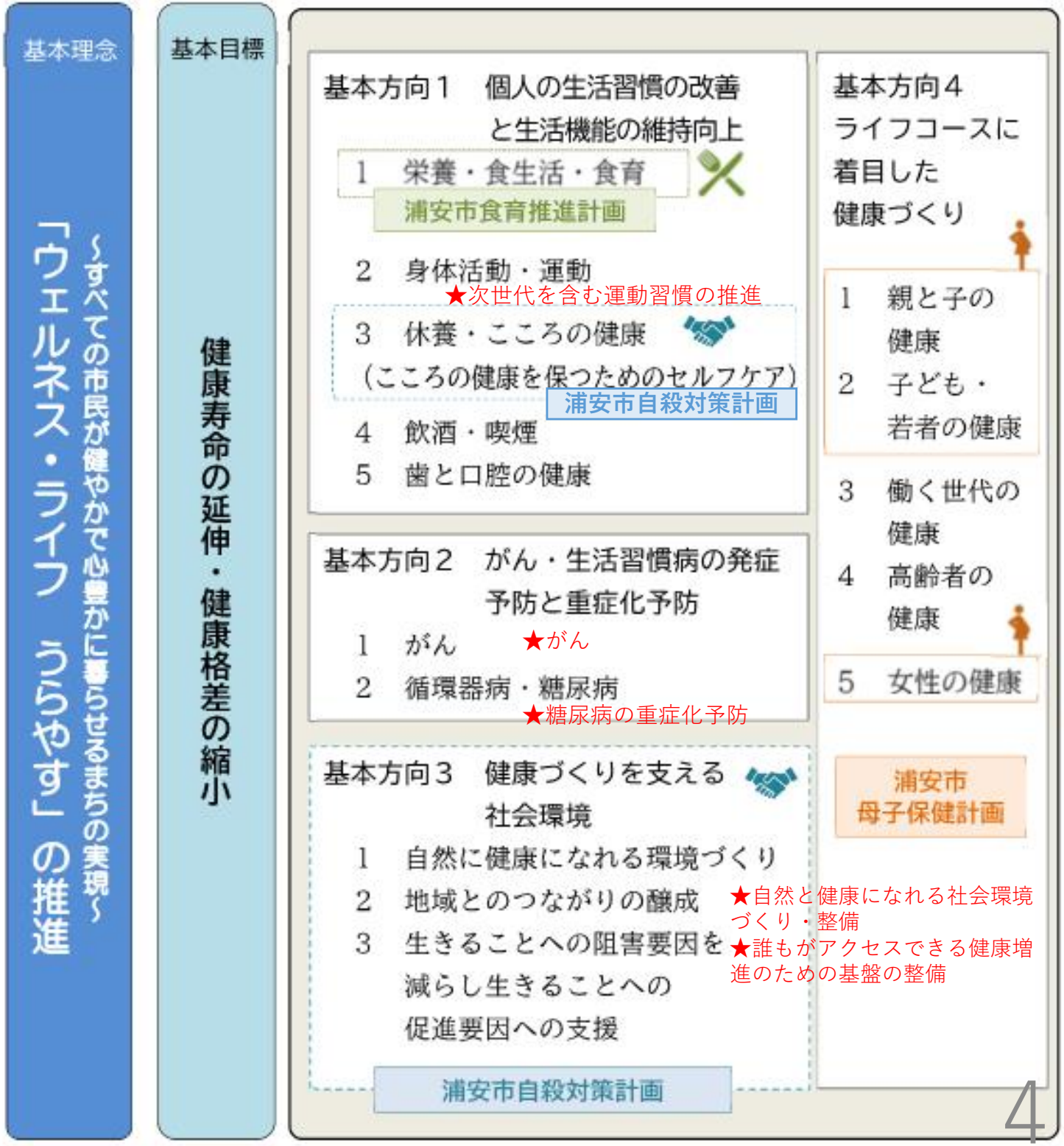
③計画の期間（本編P3.4、概要版P1）

第1次：平成16~平成25年度（中間改定）平成20年度
第2次：平成26~令和6年度 （中間改定）平成30年度
第3次：令和7 ~令和18年度（中間改定）令和12年度

④基本理念と目標

⑤計画体系

（本編P51.52、概要版P1）



2）健康うらやす21（第3次）の進捗

令和7年度の取り組み状況

実施状況の評価基準

	内容	基準
A	予定通り	目標値に対して90％以上の実施 （目標値を上回っているもの、ほぼ達成したもの）
B	目標に対して未達成だが概ね順調に推移	目標値に対して75％以上の実施 （目標値には達成していないが、目標に向かって順調に実績値が推移しているもの）
C	やや下回っている	目標値に対して50％以上の実施 （目標値をやや下回っているもの）
D	下回っている	目標値に対して50％以下の実施 （目標値を下回っているもの）
E	未実施	事業が延期、中止、終了、廃止で実施していないもの

		対象事業数	A予定どおり	B概ね順調	Cやや下回っている	D下回っている	E未実施
基本方向1	1.栄養・食生活・食育(食)	24	19	4	1 ①	0	0
	2.身体活動・運動	12	11	1	0	0	0
	3.休養・こころの健康(自)	4	3	0	0	1 ②	0
	4.飲酒・喫煙	2	1	1	0	0	0
	5.歯と口腔の健康	5	3	1	1 ③	0	0
基本方向2	1.がん	10	6	2	2 ④	0	0
	2.循環器病・糖尿病	7	5	2	0	0	0
基本方向3	1.自然に健康になれる環境づくり(自)	9	6	3	0	0	0
	2.地域とのつながりの醸成(自)	16	10	5	1 ⑤	0	0
	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(自)	27	18	7	1 ⑥	1 ⑦	0
基本方向4	1.親と子の健康(母)	25	20	5	0	0	0
	2.子ども・若者の健康(母)	15	12	1	0	2 ⑧	0
	3.働く世代の健康	12	7	3	2 ⑨	0	0
	4.高齢者の健康	14	11	3	0	0	0
	5.女性の健康(母)	8	4	1	3 ⑩	0	0
合計		190	136	39	11	4	0

①健康推進員(カルシュムチェック)　②ストレスチェック　③歯周病予防教室　④がん検診、子宮頸がんワクチン　⑤⑥人権相談　⑦青少年相談　⑧未来のパパママ体験、青少年相談　⑨健康推進員、がん検診　⑩子宮頸がん検診、乳がん検診、子宮頸がんワクチン

４）各分野の取り組みの紹介

- 健康うらやす21
- 浦安市食育推進計画
- 浦安市自殺対策計画
- 浦安市母子保健計画

●健康うらやす21

～ ～ 重点施策～ ～

★次世代を含む運動習慣の推進

★がん

★糖尿病の重症化予防

★自然と健康になれる社会環境づくり・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

★次世代を含む運動習慣の推進の取り組み

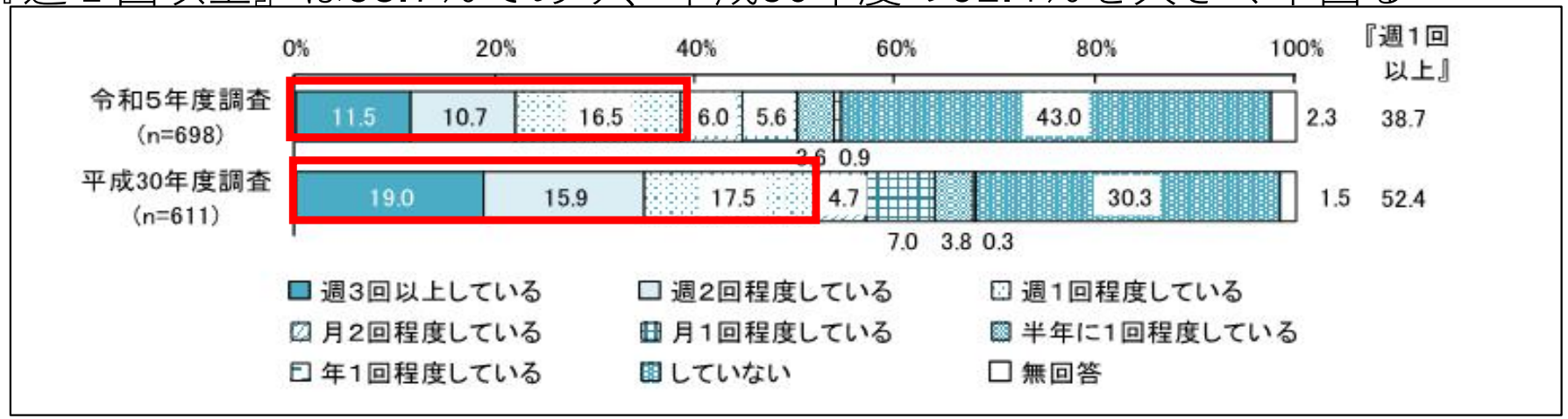
【身体活動・運動】P28、29、38

①30分以上の運動

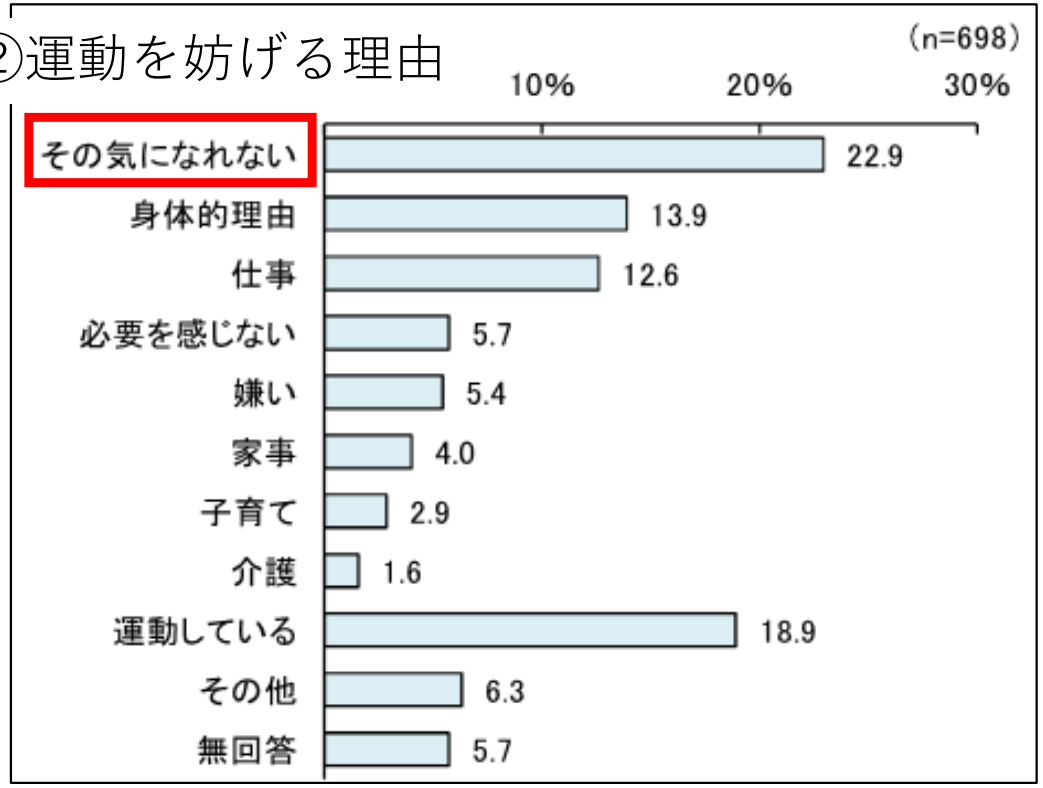
D悪化：(H30) 52.4%→(R5)38.7%

30分以上の息がはずむ程度の運動は、「していない」43.0%が最も多い

『週１回以上』は38.7%であり、平成30年度の52.4%を大きく下回る



②運動を妨げる理由



日常生活における歩数
（1日の歩数8000歩以上の人の割合）

A改善：(H30) 16.7%→(R5)19.2%

【取り組み】

●P107　健康ポイント事業（インセンティブ）

働く世代、健康無関心層をはじめ、主体的・継続的な健康づくりのため、千葉県が実施している「元気ちば！健康チャレンジ事業」と連携して実施。

健康に関する目標に取り組んだりイベントに参加することで健康ポイントがたまり、一定のポイントをためると協賛店でサービスを受けられるカードの交付。令和5年度から開始

健康ポイント登録者数：　(R5) 574人、　(R6) 804人、　(R7) 939人

新規登録者数135人、
カードを交付した方126人（内過去にカードを交付したことがある方8人）

● P71　社会教育施設及び社会体育施設（公民館、うらやす財団）

公民館、舞浜運動公園、中央武道館等でさまざまな年代層向けに運動・スポーツ事業及び体育館・運動室・芝生広場の一般開放を行った。

R7年度の参加者数

	公民館	市民スポーツ課（うらやす財団）
スポーツに接する機会の少ない方向け	5,282	7,761
幼児向け	263	21,119
高齢者向け	11,962	21,011
成人・働く世代等向け	186	37,794

●市川健康福祉センターの取り組み

（「地域・職域連携推進事業」として市川健康福祉センターが事務局として実施）

市川・浦安地域の「働く世代のからだと心の健康づくり」の取り組み

「いつもの毎日にちょいプラ運動」

浦安・市川地区の健康状況は、
県と比較し、肥満や糖尿病・脂質異常症の該当割合が高い、
身体活動の実施割合が少ないため、
「いつもの毎日にちょいプラ運動」のスローガンを掲げて、
今より少しでも多く身体を動かすための動画配信やチラシなどで啓発する予定

令和8年度中に配信予定

●ホームページ



●市川浦安地域・職域連携推進協議会委員と通じてお知らせ

【参考資料】市川浦安 地域・職域連携推進協議会の取り組み（事務局： 市川健康福祉センター） 、浦安市は協議会及び作業部会に委員として参画

●浦安市食育推進計画

浦安食育推進計画では、以下の３つの目標を掲げています。

１．望ましい食生活の普及
　　健康・食の安全

２．食を通して豊かな心を育む
　　共食・食文化・体験

３．食と環境の調和
　　食品ロス・食環境

健康うらやす21（第３次）令和７(2025)年３月　P.158参照

区分		平成30年度(2018) 基準値	令和5年度(2023) 実績値	令和5年度(2023) 目標値	評価
食育に関心のある人	全体	82.8%	80.1%	増加	C
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人	若い世代(20～30歳代)	24.6%	32.6%	増加	A
	全体	38.2%	42.1%	増加	A
朝食を欠食する人	小学生	2.8%	4.1%	減少	D
	中学生	7.1%	8.5%	減少	D
	若い世代(20～30歳代)	19.9%	26.1%	減少	D
	全体	12.8%	14.3%	減少	D
減塩に気をつけている人	全体	61.6%	56.2%	増加	D
健康維持に必要な野菜量をほとんど毎日摂取している人	全体	23.9%	50.2%	増加	–
食品の安全性について基礎的な知識を身に付けている人	全体	60.4%	65.1%	増加	B
災害時の食糧の備えを3日以上備蓄している人	全体	35.5%	58.1%	増加	A

【評価】A：達成
B：改善
C：変化なし
D：悪化

他市等の状況

市川市…小中学生：悪化
若い世代：改善

千葉県…小中学生：悪化
若い世代：改善

国…子ども：悪化
若い世代：悪化

区分		平成30年度(2018) 基準値	令和5年度(2023) 実績値	令和5年度(2023) 目標値	評価
食事をほとんど一人で食べる人	朝食	28.1%	41.9%	減少	D
	夕食	12.2%	16.6%	減少	D
農林漁業体験のある人	全体	26.1%	34.5%	増加	A
子どもとの関わりの中で、ものづくりや自然体験の機会をつくることを心がけている人	小学生保護者	68.7%	–	増加	–
	中学生保護者	40.6%	–	増加	–

国の目標は
50％以上

健康うらやす21（第３次）令和７(2025)年３月　P.42参照

＜国の状況＞

令和8年５月に食育基本法が改正され、同年6月に第5次食育推進基本計画が決定された。

改正のポイント①学校における食育の強化

- 「**農林漁業教育**」を新たに規定。
- 食育の中核的な役割を担う者として「**栄養教諭**」を条文に明示。
- 農林漁業者・関係団体等による学校現場での食育の積極的な参画が期待。

改正ポイント②「大人の食育」が本格始動。

- 朝食欠食率が高くバランスの偏りが目立つ20～30歳代の「働く世代」へのアプローチ強化すべく、**官民連携**を新たに規定。

【取り組み】

①農林漁業教育

- 各保育園：芋収穫の体験や魚をさばく様子の観察
- 郷土博物館：漁師町浦安の生活文化を知るため貝むき体験
- みどり公園課：米づくり体験学習

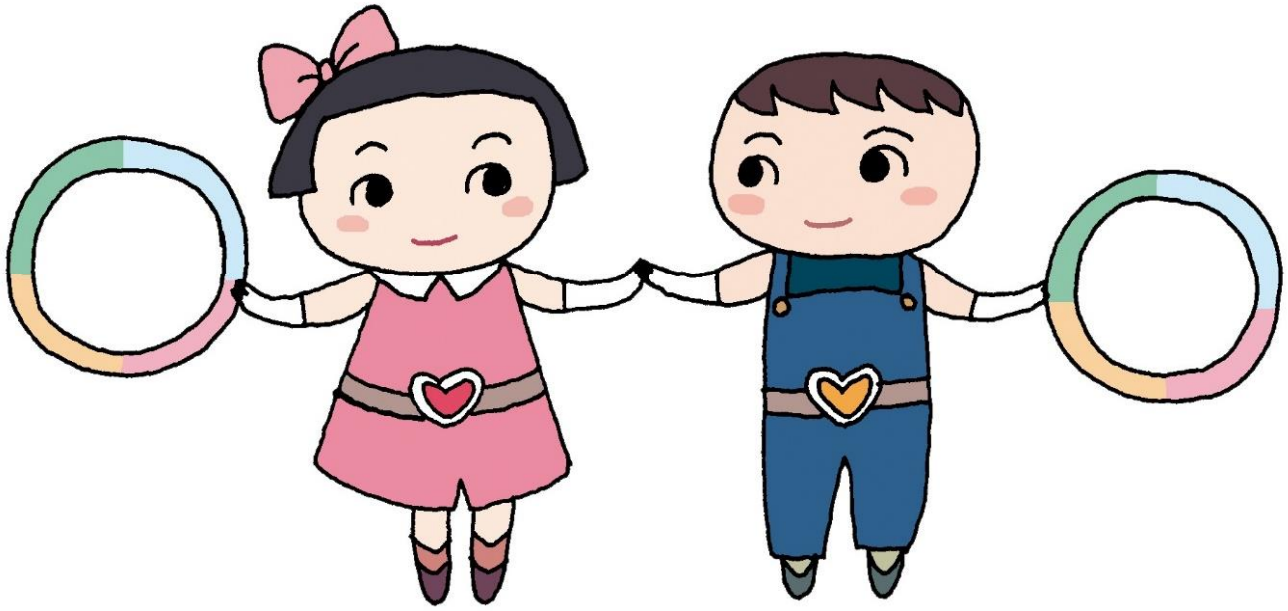
→**栄養教諭**による学校での展開が期待される。

②大人の食育（若い世代へのアプローチ）

- 健康増進課：朝ごはんや減塩についてコミュニティ誌に記事を掲載。
  大学に依頼し減塩についての市民公開講座を実施。
- 官民連携推進課：イオン株式会社と包括連携協定の事項に
  「健康増進・食育及び食の安全に関すること」
  を掲げ、健康増進課がイベントを実施。

●浦安市自殺対策計画

『人と人が「つながる」　人と人を「つなぐ」』を基本理念とし、
いのちとこころを支えるネットワークづくりを推進します。



区 分	平成30年度（2018） 基準値	令和5年度（2023） 実績値	令和5年度（2023） 目標値	評価
自殺死亡率（人口10万対）	12.16	10.03	10.00	B
睡眠による休養がとれていると感じる人の割合	76.1%	72.7%	90%	D
自分の健康状態がいいと思う（主観的健康感）人の割合（とても良い・まあ良い）	80.4%	78.8%	90%	D
ストレスを感じたとき、誰かに相談したいと思う人の割合	46.9%	51.4%	100%	C
自分の困り事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）	89.2%	89.1%	100%	C
悩んでいる人に気づき、相談先につなぎ、見守ること（ゲートキーパー）の大切さを知っている人の割合（知っている）	8.3%	4.6%	50%	D
「周囲の人はお互いに助け合って生きている」と思う人の割合（そう思う・どちらかといえばそう思う）	81.2%	52.1%	100%	D

【評価】A:達成　B：改善　C：変化なし　D：悪化

全国では、
令和7年の小中高生の自殺は538人で、過去最多だった前年529人を上回り、
2年連続で過去最多を更新

自殺対策基本法　改正

- 子どもの自殺の防止等に係る国や学校の責務を明確化
- 基本理念として子どもの自殺対策に社会全体で取り組み規程が整備
- 自治体で自殺の発生を回避するための体制整備や、自殺未遂者などへの支援のうち子どもに係る施策を検討する協議会の設定が可能になったこと

【取り組み】

ゲートキーパー“ほっこりさん”養成講座



ゲートキーパーとは…

困っている人や悩んでいる人に**気づき**、
声をかけ、
話を聞いて、
支援に**つなげ**、
見守る人のことです。

市内に”ほっこりさん”を増やしたい

市民、市職員、教員等に実施
延受講者数：1,990人

浦安市では、そんな方を〝**ほっこりさん**〟と呼んでいます。

つなぐ・つながる会



つなぐつながる会とは・・・・・

平成30年11月に発足し「いのちとこころの支援」の考え方に賛同いただいた方の会です。

会のメンバーへ講座やこころの健康、自殺対策に関連する情報を発信していています。

コロナ禍前までは、市民活動団体同士をつなぐ取り組みとして、また、「“ほっこりさん“養成講座」を受講した方に、人とのつながりについて考える機会として「つなぐ・つなが る会」を開催していました。

最近は、講座のお知らせを中心に行っておりますが、今年度は会を開催する予定です。

●浦安市母子保健計画

基本方向４「**ライフコースに着目した健康づくり**」を理念とし、主に以下の項目に力を入れて取り組んでいます。

１．の「親と子の健康」

１）妊娠期・出産期の健康づくりの支援

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ない支援

５．の「女性の健康」

１）妊娠・出産・育児等に伴う支援

健康うらやす21（第３次）令和７(2025)年３月　P.160参照

１．「親と子の健康」
１）妊娠期・出産期の健康づくりの支援

新たな取り組み

【令和７年度開始】

訪問型産後ケア…「多子世帯や心身の不調により乳児と一緒に外出することが困難な産婦等」が利用しやすくするため、令和７年10月１日より開始しました。

内容：助産師が自宅に訪問し、乳房ケアや授乳指導、育児相談などを実施。



令和7年度の実績：実・延18件

１．「親と子の健康」
２）乳幼児期の健康づくりの支援

新たな取り組み

【令和７年度開始】

１か月児健康診査助成事業…医療機関において実施している1か月児健康診査の費用助成を市で行っています。

健康診査の結果が市に報告がなされるようになり、市がより早期に医療機関と連携し支援が必要な乳児への介入が可能となりました。

令和7年度の実績：803件



５．「女性の健康」
１）妊娠・出産・育児等に伴う支援

新たな取り組み

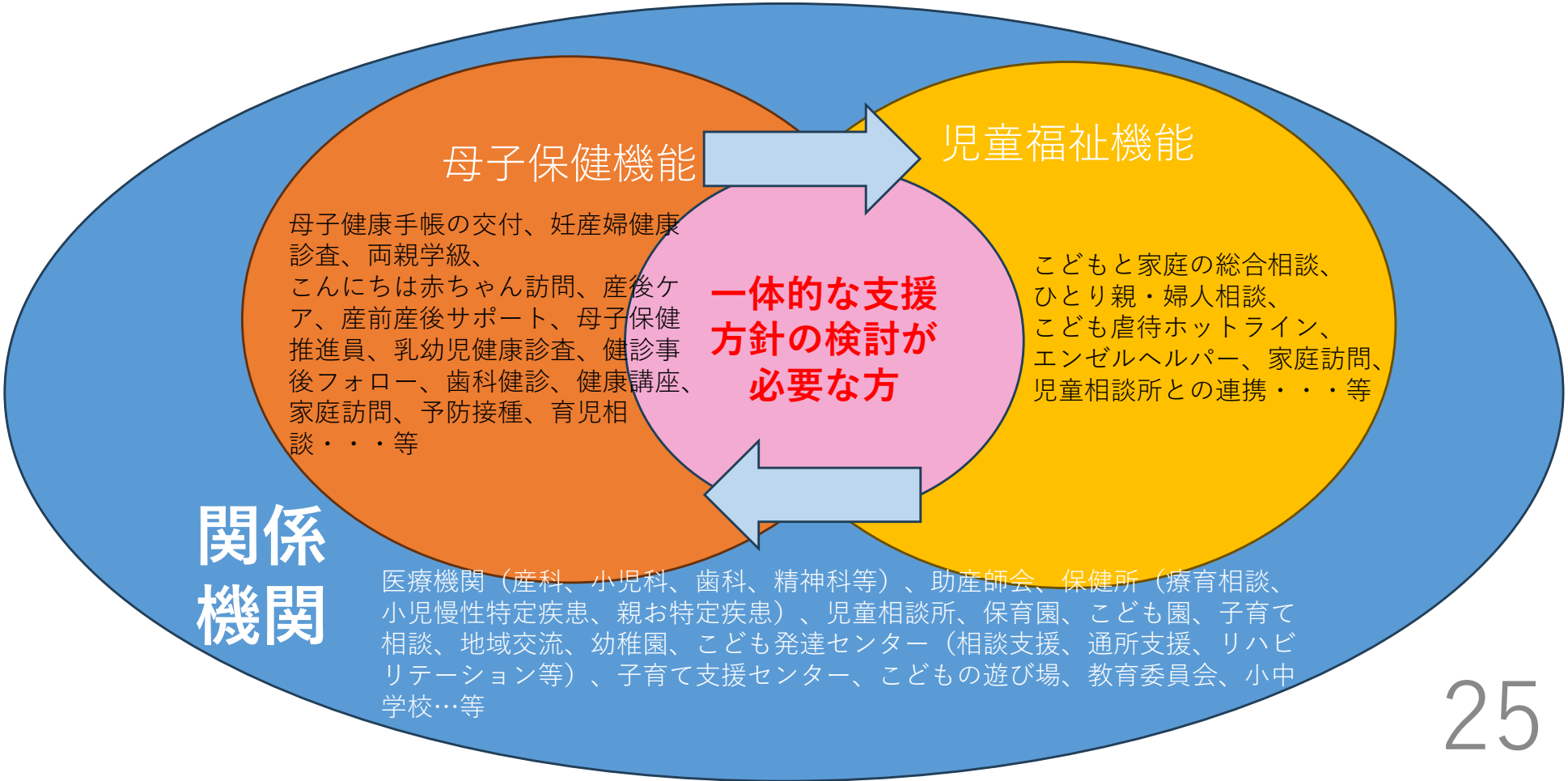
【令和８年度10月開始】

早期不妊検査費助成…子どもを望む夫婦が早期に検査を受け、必要に応じて適切な治療を開始できるよう、不妊検査等の費用を助成します。



1．「親と子の健康」
3）関係機関と連携した切れ目ない支援

令和6年度より「こども家庭センター」を設置し、「母子保健」と「児童福祉」の両分野の一体的運営開始。組織の狭間にあった支援を要するこども・妊産婦等への支援・連携体制を図る。



3）意見交換

テーマ

「これからの市民の健康づくりを

すすめていくために必要なこと」