

資料

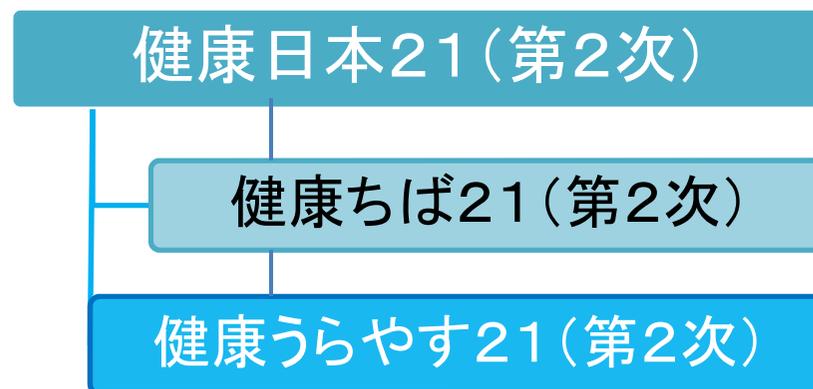
令和3年度
健康うらやす21(第2次)
推進検討委員会

令和3年7月27(火)

① 健康うらやす21(第2次)の 推進について

健康うらやす21(第2次)とは

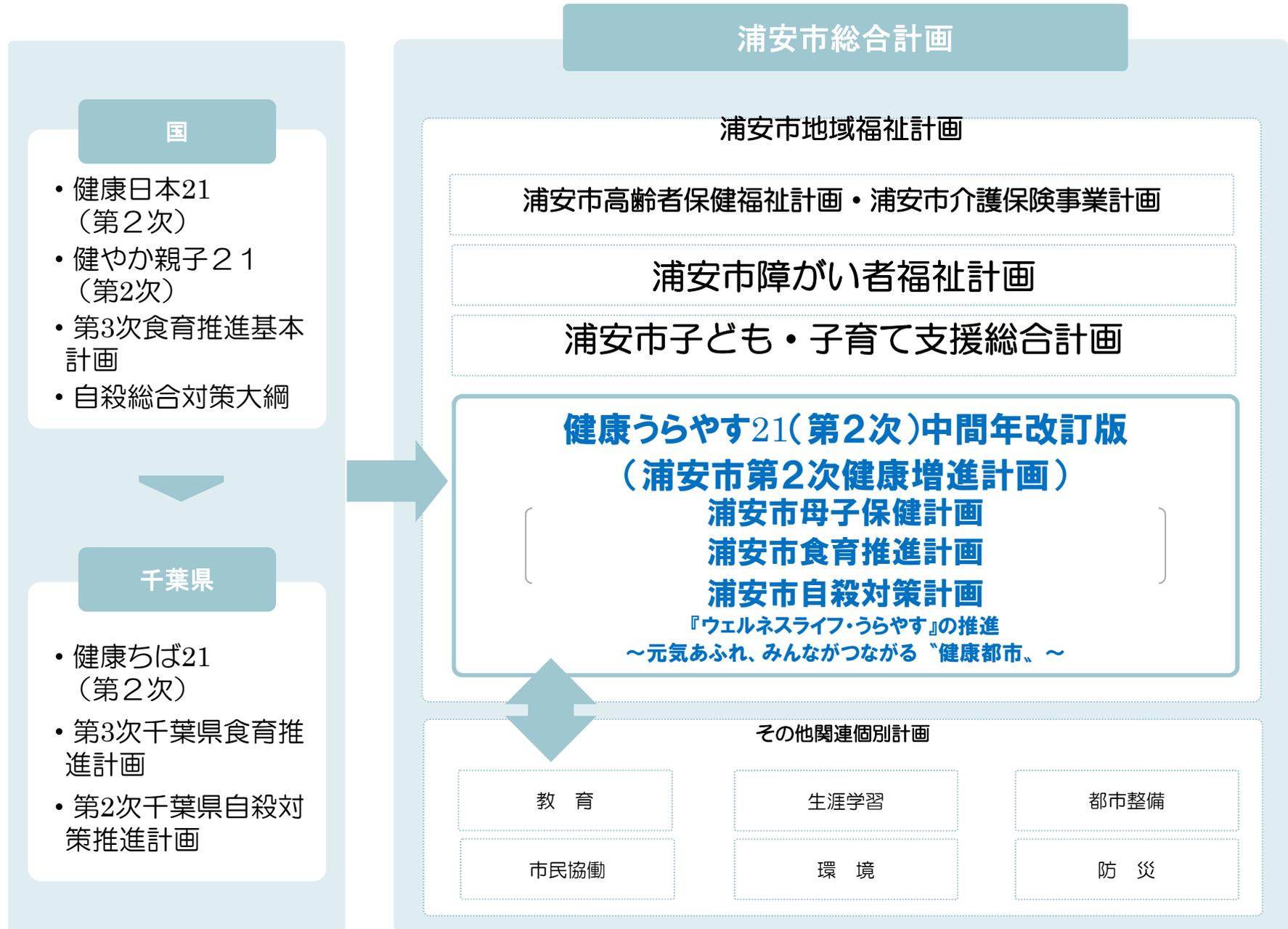
- 健康増進法の規定による「市町村健康増進計画」
- 「健康日本21(第2次)」「健康ちば21(第2次)」の考え方に
基づいた市民の健康づくりを推進するための計画



- 平成26年度～令和5年度の10か年計画
- 平成30年度に、中間評価及び計画の見直し



市の計画の位置づけ



浦安市いのちとこころの支援対策協議会

会長

協議会設置要綱
平成 30 年 4 月 1 日現在

庁外委員

浦安市医師会
千葉いのちの電話
千葉県弁護士会
浦安警察署
市川健康福祉センター
市川児童相談所
船橋労働基準監督署
浦安商工会議所
浦安市社会福祉協議会
浦安市自治会連合会
浦安市老人クラブ連合会
浦安市民生委員児童委員協議会
浦安市青少年相談員

庁内委員

男女共同参画センター所長
地域振興課長
協働推進課長
商工観光課長
社会福祉課長
障がい福祉課長
障がい事業課長
高齢者福祉課長
高齢者包括支援課長
健康こども部長
健康こども部次長
こども課長
青少年課長
健康増進課長
母子保健課長
こども家庭支援センター所長
指導課長
青少年センター所長

浦安市いのちとこころの支援対策協議会実務者会議
庁内庁外委員

<これまでの主な取り組み>

協議会・実務者会議の開催

- 総合的な取り組みの連携
- 関係機関との連携

ゲートキーパー養成講座の開催

- 悩みを持つ人を必要な支援につなぐことができる
職員・市民を増やす活動

支援者の支援

- 活動団体どうしをつなぐ
- 相談窓口担当者等向け研修会(開催)

周知活動

- 相談先機関の周知
- いのちとこころの講演会開催

計画の基本理念

健康都市（ウェルネス・ライフうらやす） 基本理念図

主観的な健康

- 精神的な豊かさ
(満足感や充実感)
- 家族・地域など
人とのつながり

<個人の健康>

こころ からだ

<家族・友人の健康>

<地域・社会の健康>

客観的な健康

- 病気になるない心と体
健康を維持増進するた
めの生活習慣

人生や生活全体の
健康

主観的評価
(健康満足度)

客観的評価
(因子・公衆衛生的視点)

「ウェルネス・ライフうらやす」の実現

施策の展開：健康分野別の取り組み

1. 栄養・食事及び歯・口腔の健康

～ 浦安市食育推進計画 ～

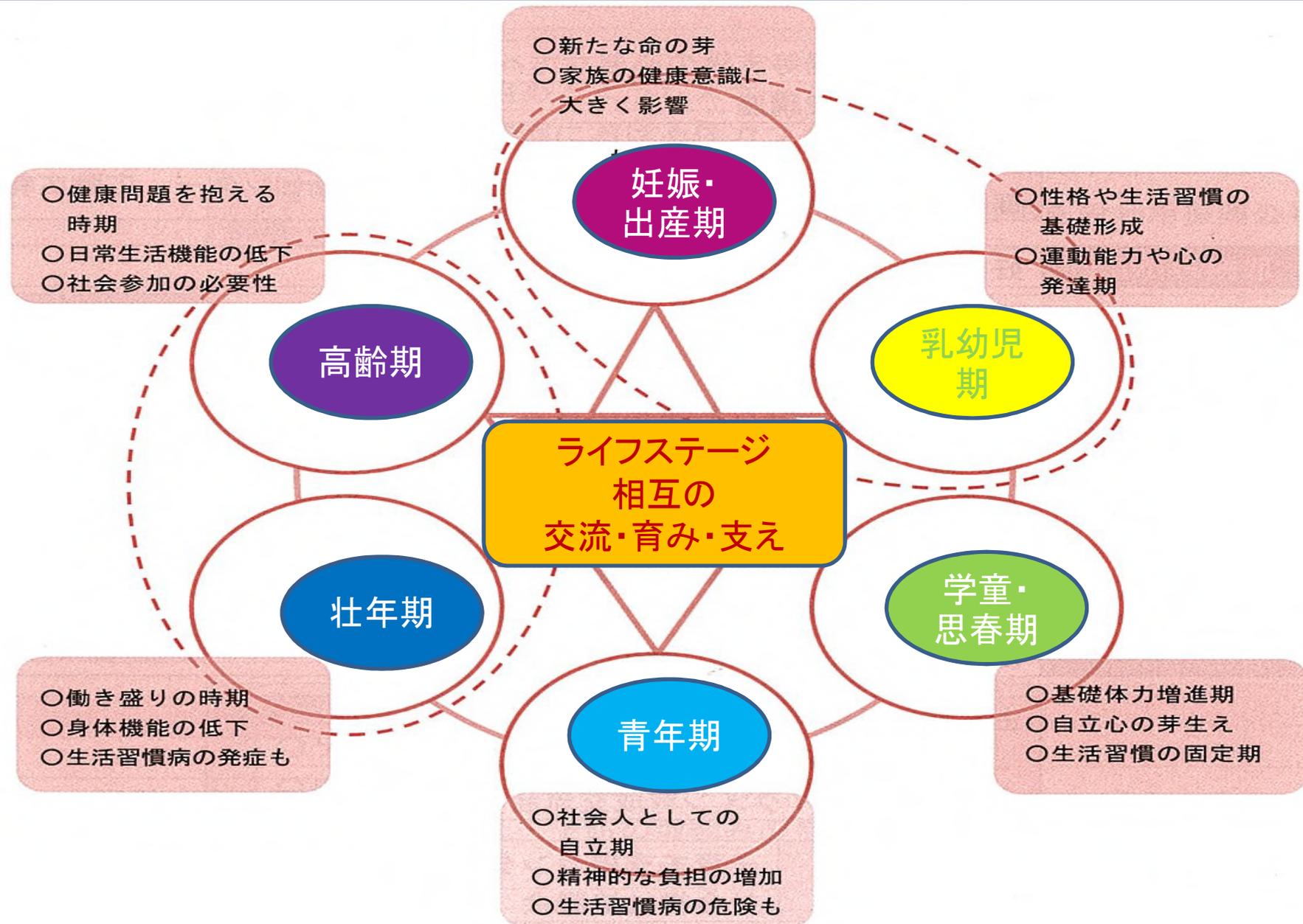
2. 身体活動(運動)

3. 健康管理・予防

4. こころの健康

～ 浦安市いのちとこころの支援計画(自殺対策計画)～

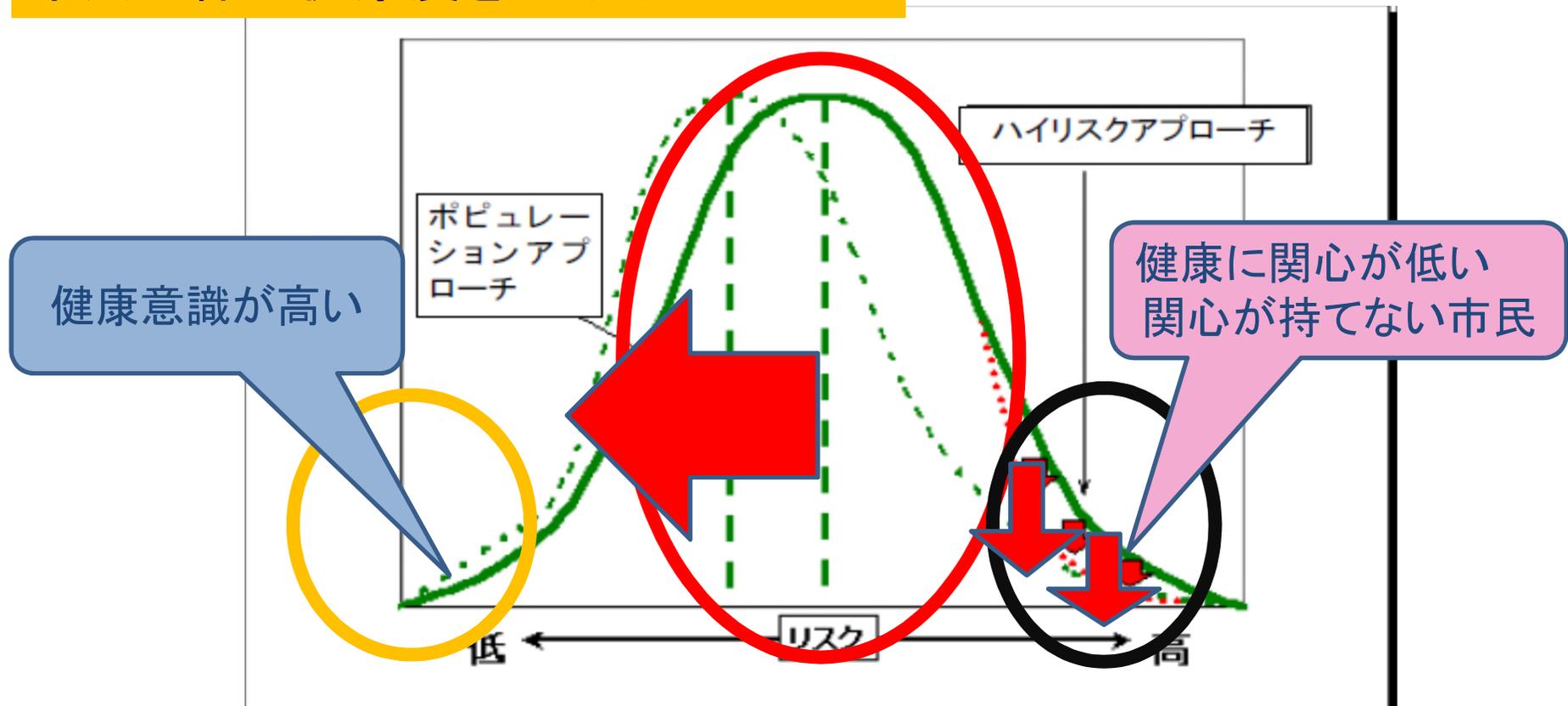
施策の展開： ライフステージに応じた取り組み



計画推進の基本的な視点

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



目標に向けた推進

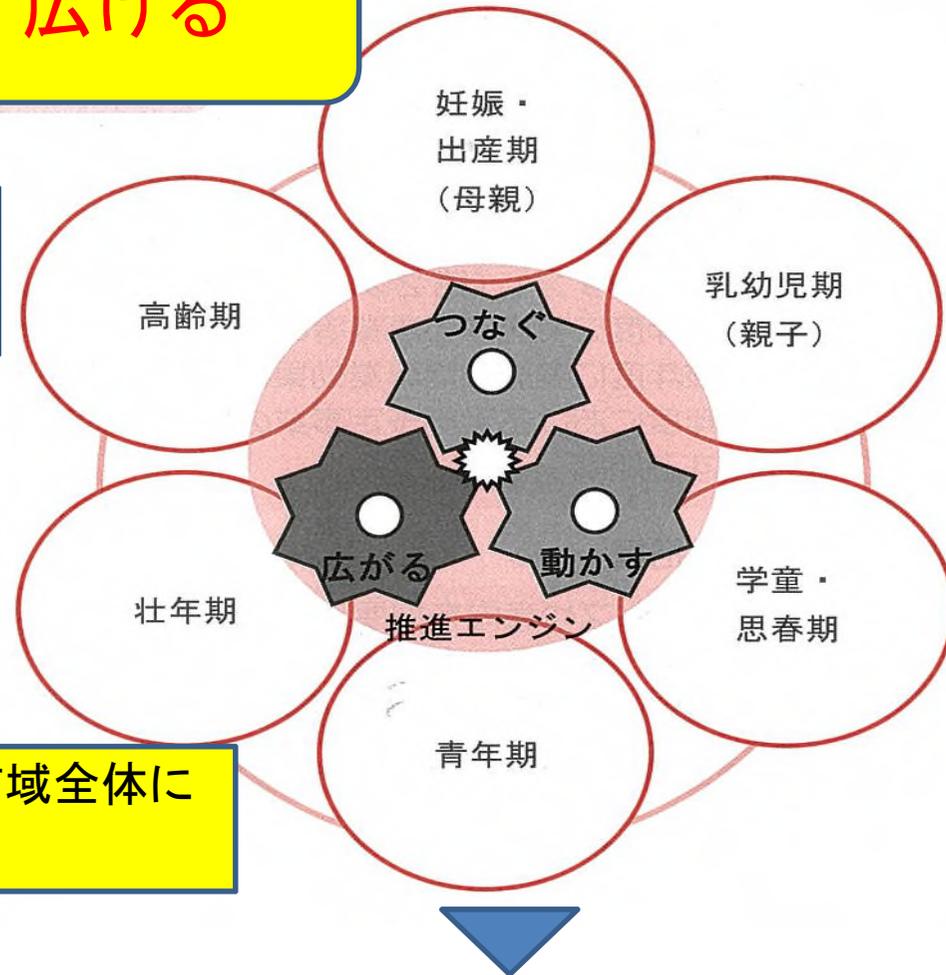
つなげて、動かして、広げる

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

広がる
自助・互助・共助への支援も含めて市域全体に
広げる

自然に健康になれる環境づくり



健康無関心層も含めた健康づくりに推進

健康寿命の延伸

がん対策

生活習慣病対策

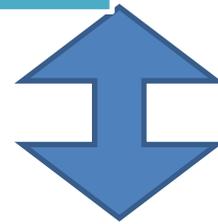
循環器疾患・
糖尿病

介護予防

転倒・骨折、
認知症

自殺対策

こころの健康



生活習慣の改善

食生活・栄養

歯・口腔

身体活動

喫煙

飲酒

こころ

子どもを含めたすべての人の健やかな生活習慣の形成

健康無関心層も含めた健康づくりに推進

自然に健康になれる環境づくり

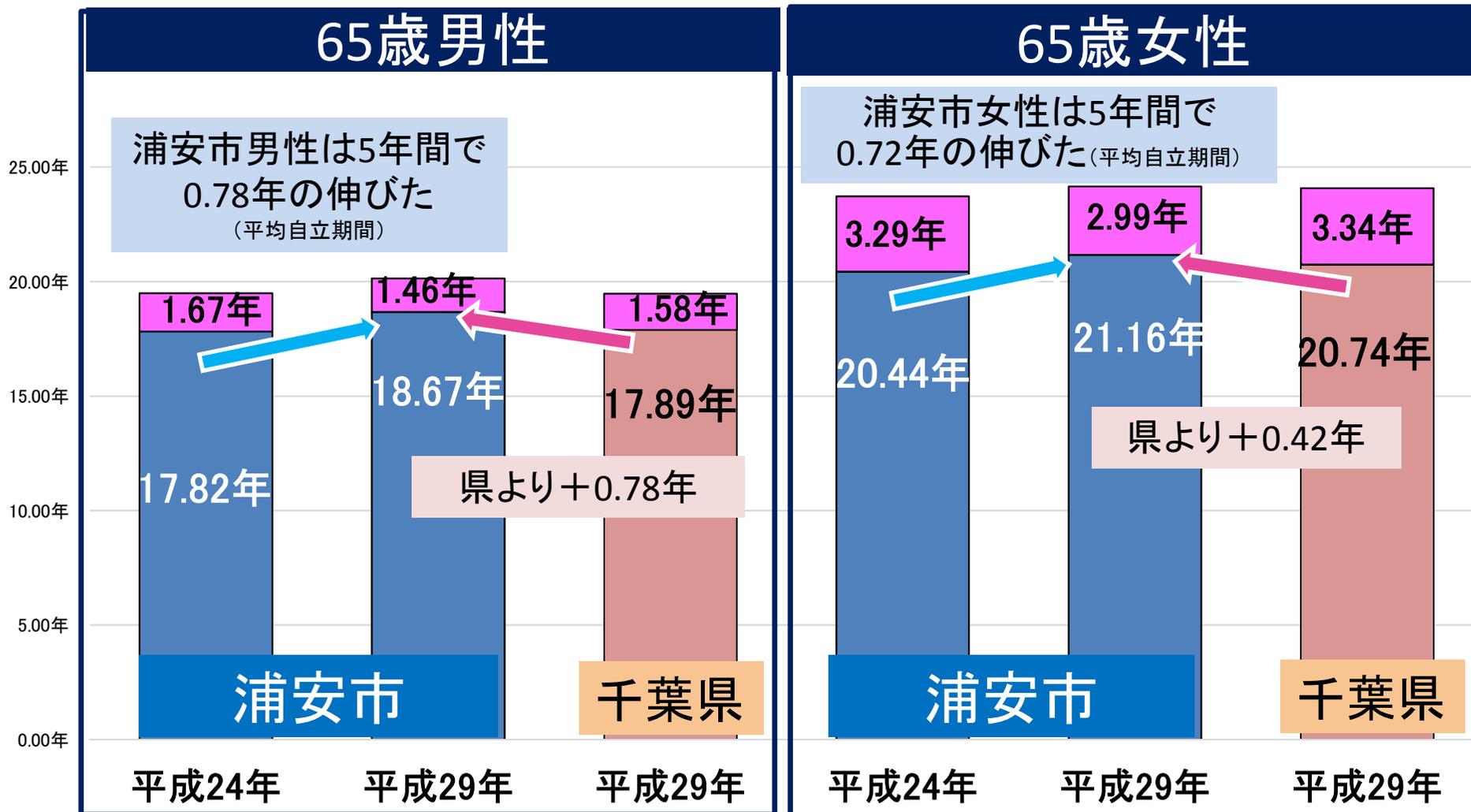
65歳の浦安市民の平均自立期間 と

(現在65歳の市民が自立した生活を送ることができる年数)

平均要介護期間(介護を必要とする期間)

■ 平均自立期間(年) ■ 平均要介護期間(年)

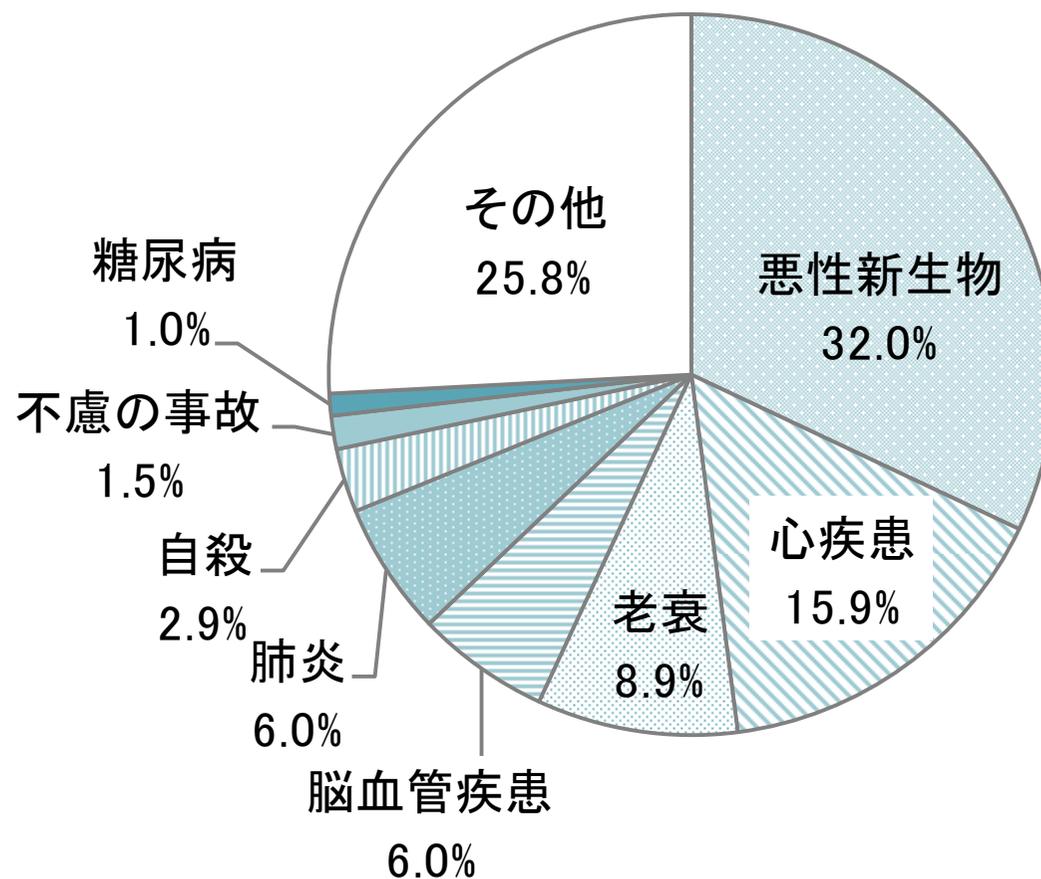
資料: 千葉県HP健康情報ナビ 平均寿命と健康寿命



健康うらやす21(第2次)中間改訂時の 健康課題

浦安市民の死亡原因(平成28年)

悪性新生物	32.0%
心疾患	15.9%
老衰	8.9%
脳血管疾患	6.0%
肺炎	6.0%



資料:人口動態統計

ライフステージ別死因順位 (H24年~28年)

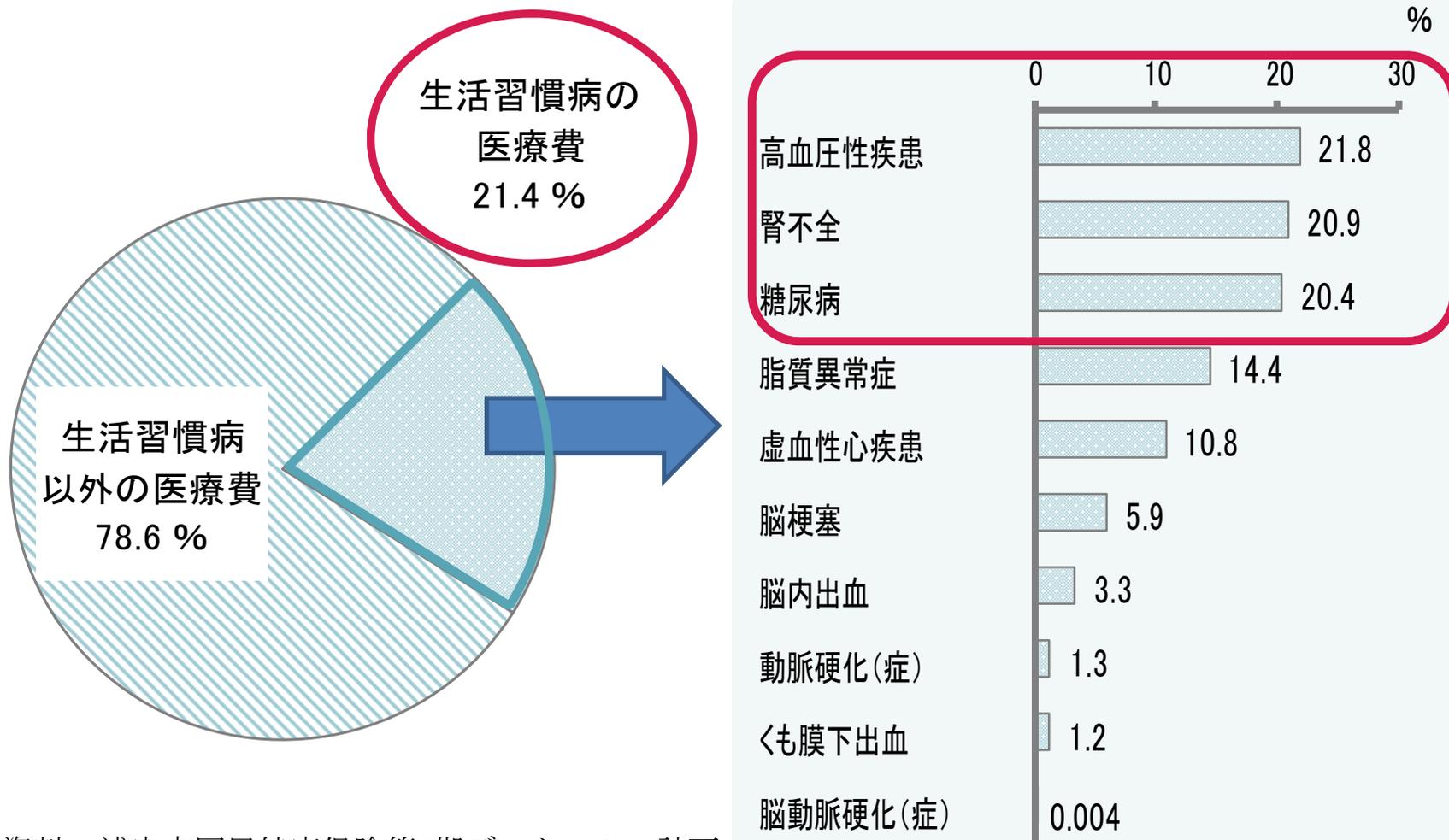
	幼年期 (0~4歳)	少年期 (5~14歳)	青年期 (15~24歳)	壮年期 (25~39歳)	中年期 (40~64歳)	高齢期 (65~74歳)	長寿期 (75歳以上)	総数
第1位	周産期に特異的な呼吸障害及び心	悪性新生物	自殺	自殺	悪性新生物	悪性新生物	悪性新生物	悪性新生物
			35.0%	30.6%	47.4%	50.6%	24.4%	32.9%
第2位	心疾患	心疾患	不慮の事故	悪性新生物	自殺	心疾患 (高血圧性を除く)	心疾患 (高血圧性を除く)	心疾患 (高血圧性を除く)
		11.2%	25.0%	18.1%	9.9%	13.5%	16.8%	14.9%
第3位	その他の先天奇形及び変形	脳血管疾患	悪性新生物	心疾患 (高血圧性を除く)	脳血管疾患	脳血管疾患	老衰	脳血管疾患
	13.0%	22.2%	15.0%	16.7%	14.0%	11.4%	7.2%	
第4位	乳幼児突然死症候群	自殺	心疾患(高血圧性を除く)	その他の徴候・床所見・検査所見で他に分類されないもの	その他の徴候・床所見・検査所見で他に分類されないもの			肺炎
	8.7%	22.2%	10.0%					6.9%
第5位	その他の症状、徴候及び異常臨床所見・異常検査所見で他に分類されないもの	心疾患 (高血圧性を除く)	貧血	その他の徴候・床所見・検査所見で他に分類されないもの	その他の徴候・床所見・検査所見で他に分類されないもの			老衰
	8.7%	11.1%	5.0%					6.6%

青年期・壮年期は「自殺」が1位 30%

中年期(40~64歳)の働く世代は「悪性新生物」が1位 約50%

浦安市国民健康保険の医療費状況

① 医療費に占める生活習慣病の医療費と内訳



資料：浦安市国民健康保険第2期データヘルス計画

浦安市国民健康保険の医療費状況

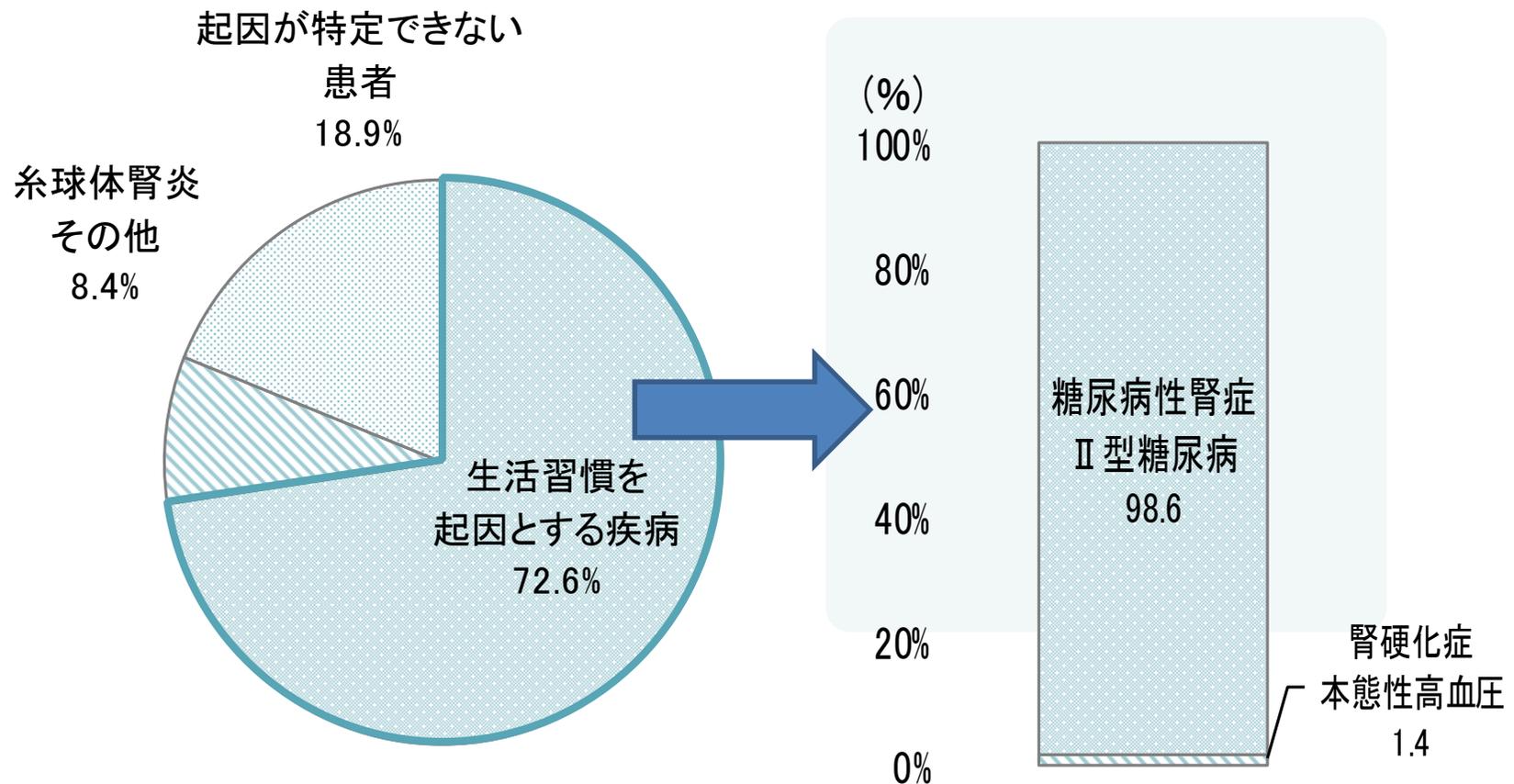
② 医療費上位5疾病

順位	疾病分類（中分類）	医療費(円)	構成比(%) (医療費総計 全体に対して 占める割合)	患者数(人)	患者一人 当たりの 医療費(円)
1	その他の悪性新生物 <腫瘍>	423,697,002	5.1	3,180	133,238
2	高血圧性疾患	383,818,280	4.7	7,695	49,878
3	腎不全	369,075,686	4.5	361	1,022,370
4	その他の心疾患	368,785,190	4.5	3,968	92,939
5	糖尿病	358,860,924	4.4	6,944	51,679

資料:浦安市国民健康保険第2期データヘルス計画

浦安市国民健康保険の医療費状況

③透析患者の起因



資料：浦安市国民健康保険第2期データヘルス計画

生活習慣に係る分野ごとの現状(H30)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

【H25】 85.1% → 【H30】 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%)

特に 20歳代男女、30～40歳代男性で低くなっている

生活習慣に係る分野ごとの現状(H30)と課題

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
【H25】27%→【H30】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

【学童・思春期】(平成30年度の浦安市小・中学生生活実態調査結果)

1週間のうち4日以上運動する割合

小学生で約6割、中学生で約7割

前回調査と比べ、全学年とも「毎日運動する」割合が減少

生活習慣に係る分野ごとの現状(H30)と課題

喫煙率

- 肺がん検診受診者

男性:18% 女性:6%

- 子育て世代の親

		妊婦	0.9%	
離乳食教室	父親	20.7%	母親	1.8%
1歳6か月児	父親	26.1%	母親	4.5%
3歳児	父親	27.9%	母親	3.1%

こどもの年齢が上がるごとに増加傾向

生活習慣に関係する分野ごとの現状(H30)と課題

飲酒

週5日以上飲酒している割合

浦安市 26.4%

千葉県 22.3%

週3日以上は34.3%

生活習慣病のリスクを高める量(男性40g以上、女性20g以上)を
飲酒している人の割合が高い

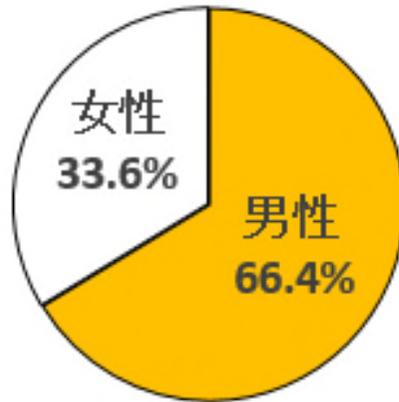
浦安市 男性:14.2% 女性:10.9%

国 男性:14.6% 女性: 8.6%

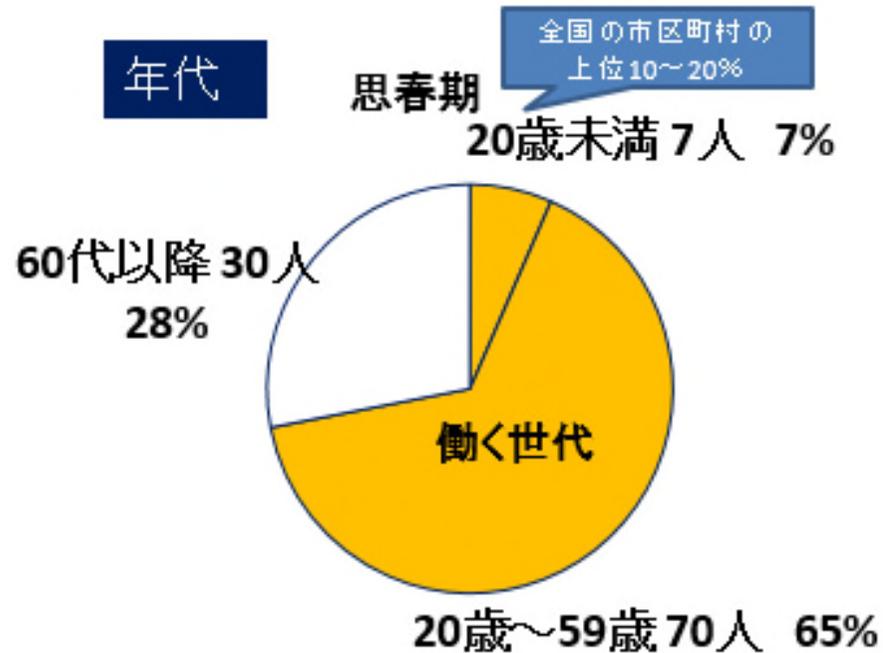
10代～30代の死因の1位は自殺

	幼年期 0～4歳	少年期 5～14歳	青年期 15～24歳	壮年期 25～39歳	中年期 40～64歳	高齢期 65～74歳	長寿期 75歳以上	全体
第1位	心疾患	自殺	自殺	自殺	悪性新生物	悪性新生物	悪性新生物	悪性新生物
第2位	敗血症	脳血管疾患	不慮の事故	悪性新生物	心疾患	心疾患	心疾患	心疾患
第3位	悪性新生物	不慮の事故	悪性新生物	心疾患	自殺	脳血管疾患	肺炎	肺炎

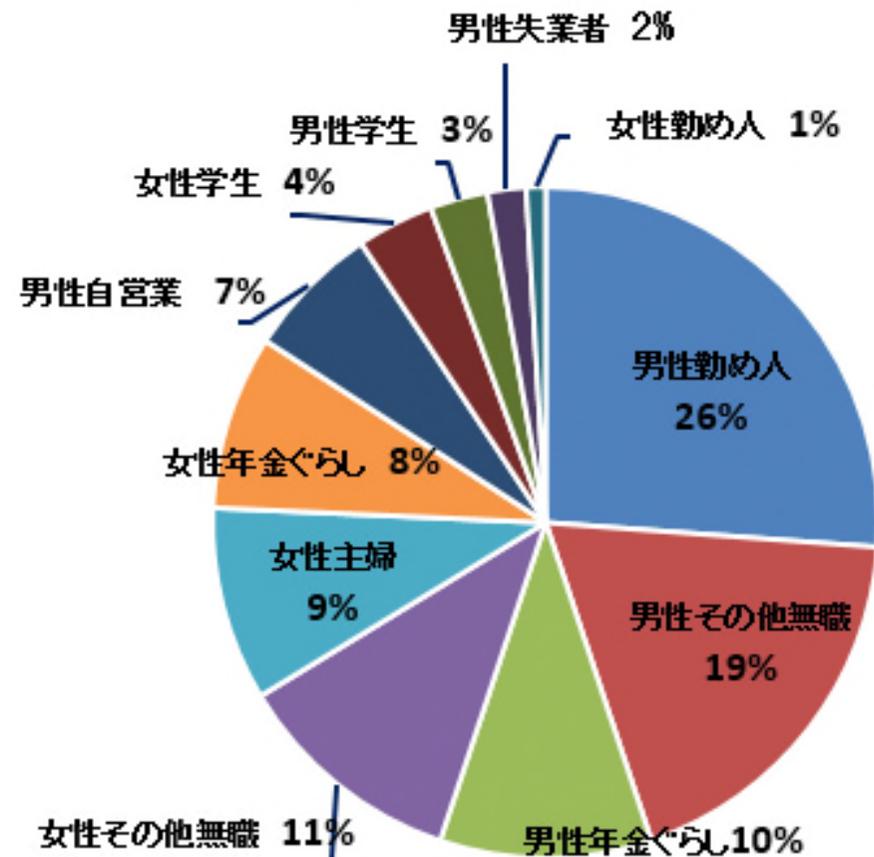
男女比



年代



生活背景



30・40・50代男性は、女性に比べ、「相談・SOS発信」にためらいを感じる

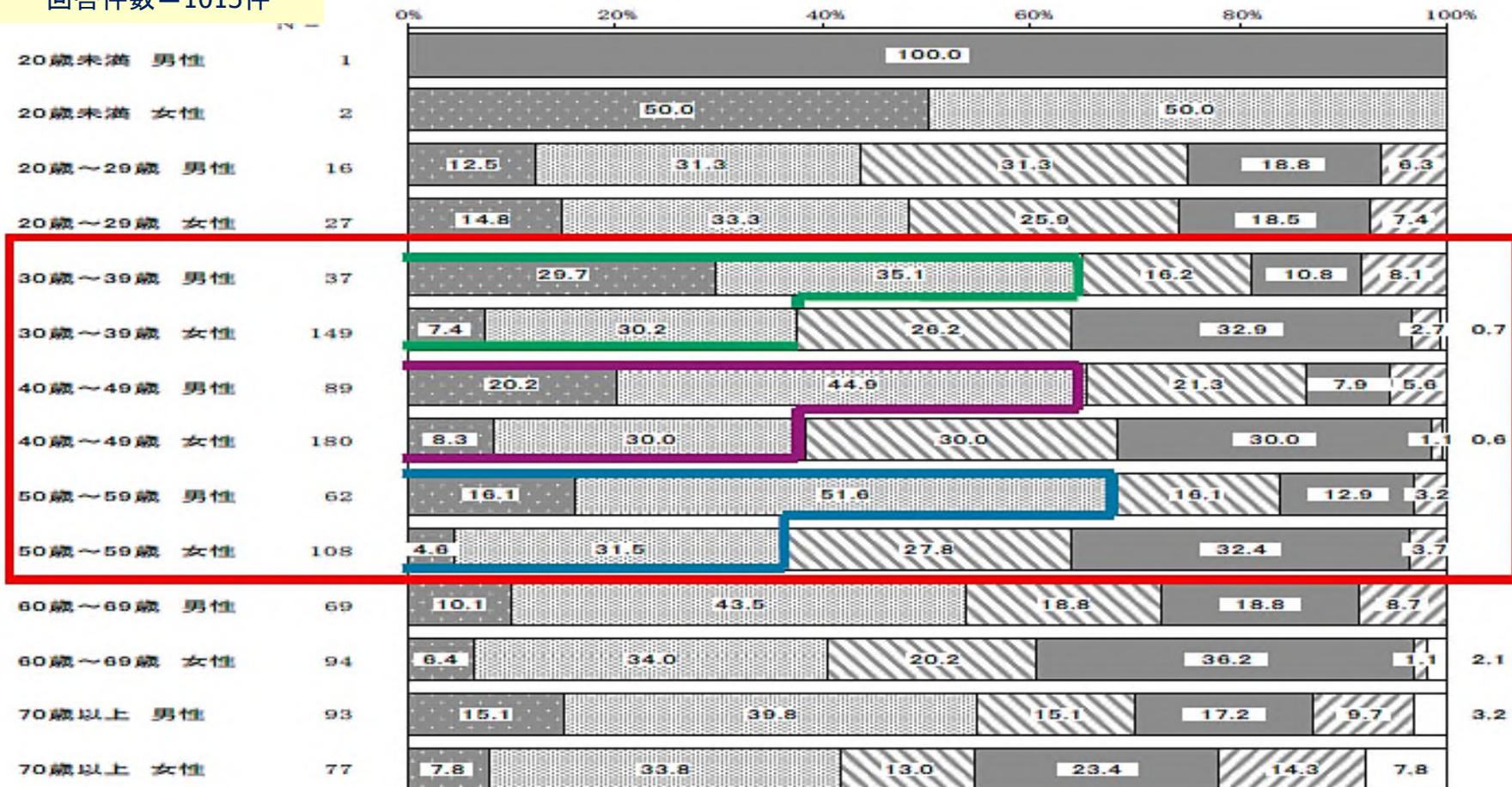
こころの健康

4. あなたは悩みを抱えたときやストレスを感じたときに、誰かに相談したり、助けを求めたりすることに、ためらいを感じますか(○は1つだけ)

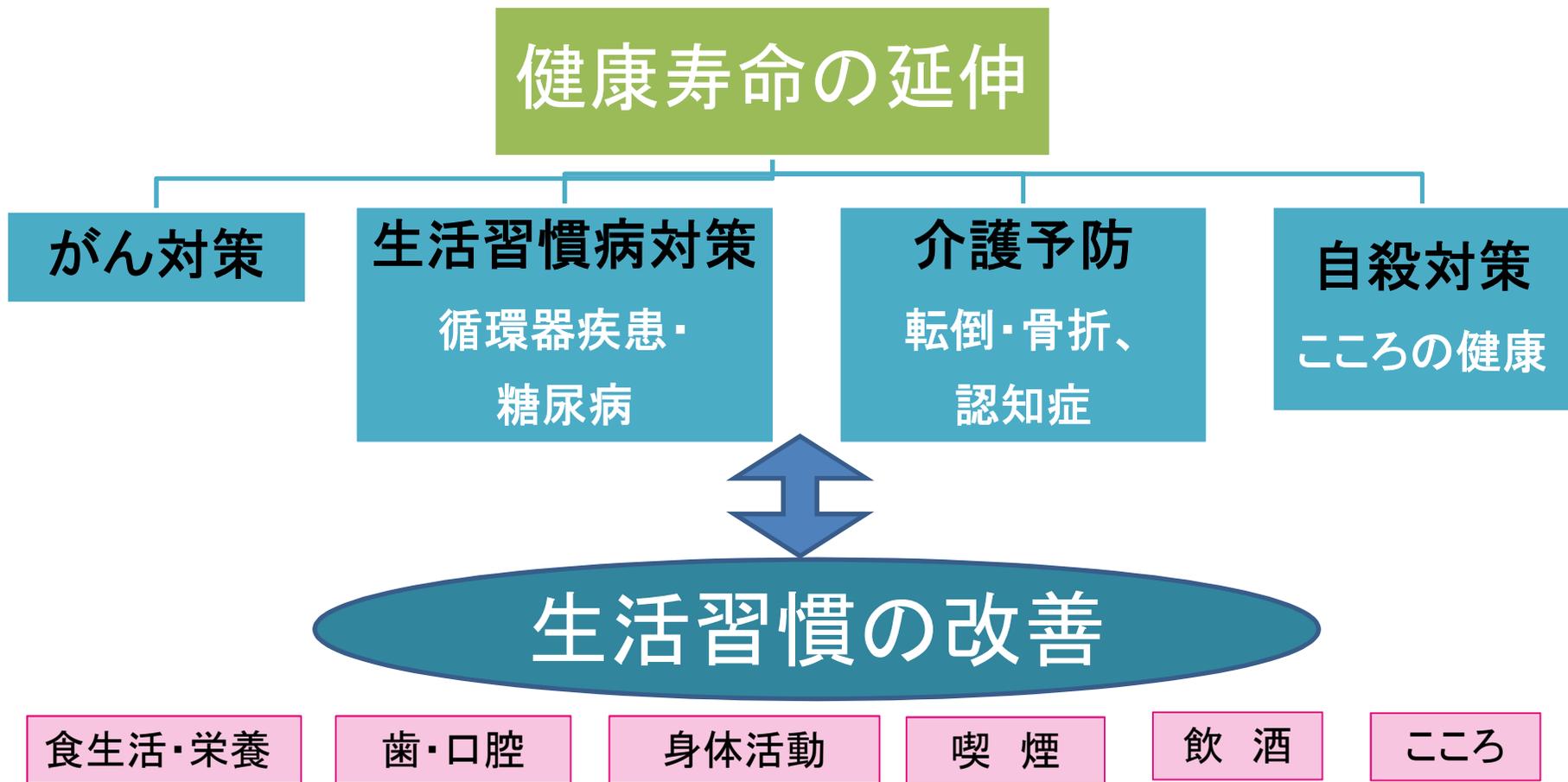
30歳代～50歳代の男性は女性に比べて「そう思う」「どちらかと思えばそう思う」と回答した人が多かった。

H30浦安市健康意識調査・Uモニアンケート
回答件数=1013件

- そう思う
- ▨ どちらかという、そう思う
- ▩ どちらかという、そうは思わない
- そうは思わない
- ▨ わからない
- 無回答



中間見直しにおける現状の課題と今後の方向性



食生活・栄養

歯・口腔

身体活動

喫煙

飲酒

こころ

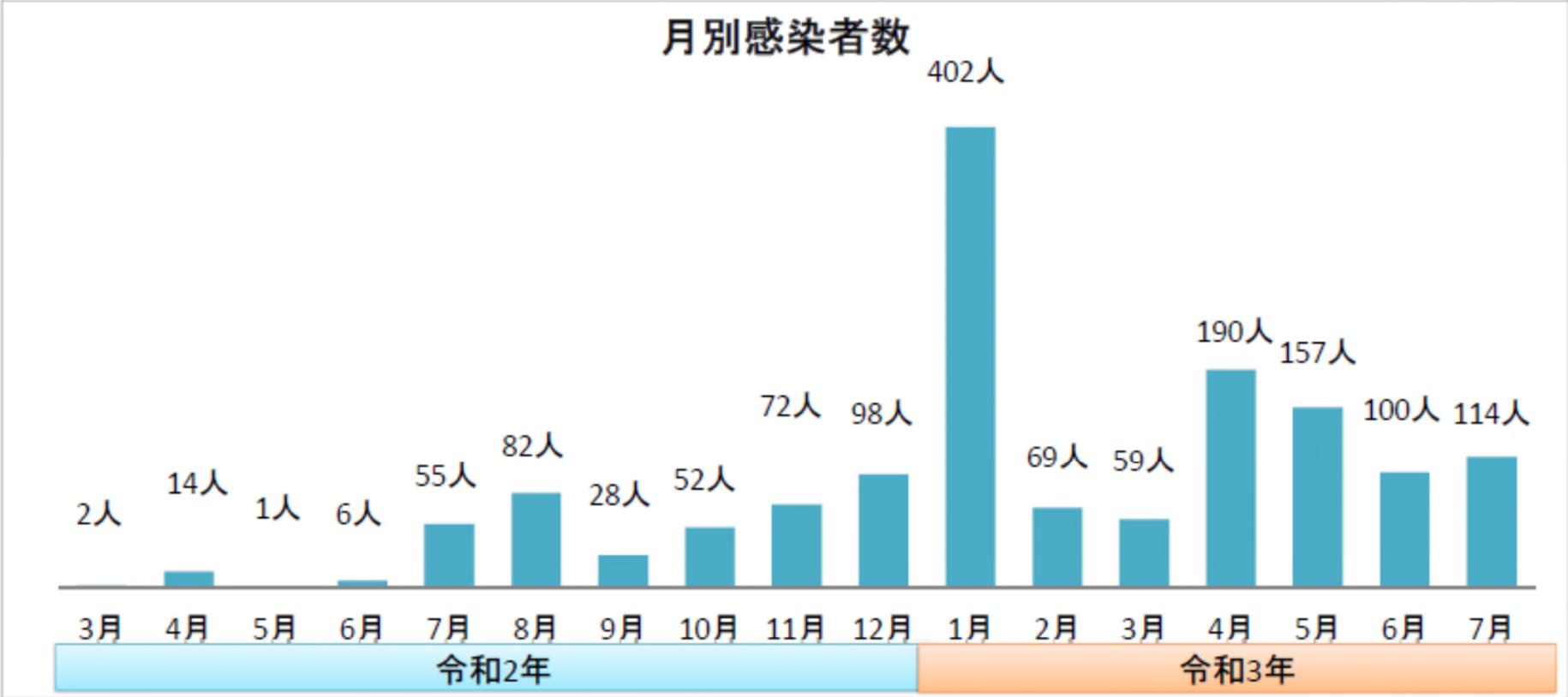
子どもを含めたすべての人の
健やかな生活習慣の形成

② コロナ禍における 市民の健康について

市の新型コロナウイルス感染状況

浦安市新型コロナウイルス月別感染者数

令和3年7月21日現在



感染者の状況 (7月22日現在)	感染者数	入院中	ホテル療養	自宅療養	入院・ホテル療養など調整中	退院など
	1,521人	13人	9人	42人	3人	1,454人

市の新型コロナワクチン接種状況

(7月20日現在)

	市全体	65歳以上の方
対象者数 (令和3年3月31日現在)	15万4484人	3万1885人
1回目接種者数 (接種率)	4万4933人 (29.1%)	2万8352人 (88.9%)
2回目接種者数 (接種率)	2万5151人 (16.3%)	2万2108人 (69.3%)

※国のシステムを通して、集団接種・個別接種などの接種者数を集計した数値です

浦安市新型コロナウイルス相談ダイヤル

令和3年2月15日開設

(6月30日現在)

相談件数 182 件

相談内容	件数
発熱時やコロナ感染が疑われる時の受診先に関すること • 発熱している、受診できる医療機関は？	84
自主的なPCR検査に関すること • 濃厚接触者ではないが、PCR検査を受けたい、実施できる医療機関は？	18
濃厚接触者に関すること • (会社・友人から)濃厚接触者と言われた、COCOAで感染者と接触ありと通知が来た、どうしたら良いか？	39
ワクチン接種に関すること • ワクチンの接種予約の確認をするには？コールセンターへつながらない	21
その他 • 自宅療養期間中に家族が気をつけることは？ • 土日体調不良になった時の相談先は？ • 高齢者が重症化する割合は？ • コロナ治療後通常の生活に戻ったが胸の違和感が残っている、診てもらえる医療機関は？	20

R2健康うらやす21推進ための取組 (庁内事業)

R元年度と比較した事業の実施状況

中止	減少	同程度	増加
3	78	7	5

<中止>・市民大学 ・健康フェアなどの開催中止

<減少>・緊急事態宣言中の休止
・時間短縮・人数制限・内容を縮小  ・情報提供量の低下
・市民との対面の機会が減少

<事業継続の工夫> ・個別化 ・オンライン化 ・予約制

<増加> ・新型コロナ健康相談ダイヤル⇒新設
・妊婦とパートナー向け講座⇒オンラインにより増加
・0歳児対象の体重計測⇒休止せず開設し続けた
・支援が必要な妊婦(10代など)への支援
⇒支援が必要な妊婦をもらさない工夫により対象者が増加

R2食育推進計画推進ための取組(庁内事業)

R元年度と比較した事業の実施状況

中止	減少	同程度	増加	その他
28	19	20	4	2

<それぞれの事業内容>

- ・中止： 夏休み親子料理教室等の調理実習事業、都市交流での農業体験等のイベント事業など
- ・減少： 離乳食クラス等の教室事業、栄養士・調理師による学校訪問等のイベント事業など
- ・同程度： 高齢者の給食サービス事業、広報うらやすでの周知事業など
- ・増加： こちら浦安情報局での周知事業、地域包括ケアシステム推進イベント事業(再開)など
- ・その他： 食と健康を考える事業で食育パネル展実施、オンラインでのおでかけビーナスプラザ実施

* その他は形態を変えて実施した事業となります。

<コロナ禍での工夫>

- ・ 離乳食クラス等の教室事業は、予約制とし、受付時に体温測定をするなど感染予防を行っている。
- ・ ポピュレーションアプローチとしてチラシ等の配布、公共の情報ツールを活用しての情報提供、パネル展の実施など、対面ではない情報提供を行っている。

R2自殺対策計画推進ための取組(庁内事業)

生きる支援に関連する浦安市各部署の事業数(全254事業)

事業実施にあたり①～⑦を意識して実施しているかを点数化して評価

- ①人と人がつながる
- ②人と人をつなぐ
- ③子ども・若者対策
- ④孤立・孤独対策
- ⑤居場所づくり
- ⑥働く世代支援
- ⑦その他(ほっこり)

<表の見方>(3点満点)

- ◎:3点 かなり意識して取り組んだ (100～71%)
- :2点 ある程度意識して取り組んだ(70～41%)
- △:1点 少しは意識して取り組んだ (40～1%)
- ×:0点 まったく意識しなかった (0%)

	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	平均値
施策別平均値	2.0	2.2	1.7	1.9	1.7	1.6	1.2	1.8
施策別平均値 (R元年度)	1.9	2.0	1.6	1.6	1.8	1.6	0.6	1.6

R2自殺対策計画推進ための取組(庁内事業)

1. 全体の平均が、令和元年度より達成度が高くなった。

R1年度1.6点 ➡ R2年度1.8点 (平均値)

2. ①人と人がつながる ②人と人をつなぐ が他の項目に比べ高く、昨年度より高くなった。

「つながる」 R1年度1.9点 → R2年度2.0点 (平均値)

「つなぐ」 R1年度2.0点 → R2年度2.2点

(平均値)

3. ⑤居場所づくり のみ達成度が下がった。

R1年度1.8点 → R2年度1.7点

4. 重点施策「子ども・若者対策」や「働く世代支援」の達成度は他の項目に比べ低い。(平均値)

「子ども・若者」 R1年度1.6点 → R2年度1.7点

「働く世代支援」 R1年度1.6点 → R2年度1.6点

昨年度は、コロナの影響を受けながらも形態を変えるなど工夫して、人とつながりつづけるための取組をされている事業が多くみられた。

例) 堀江つどいの広場

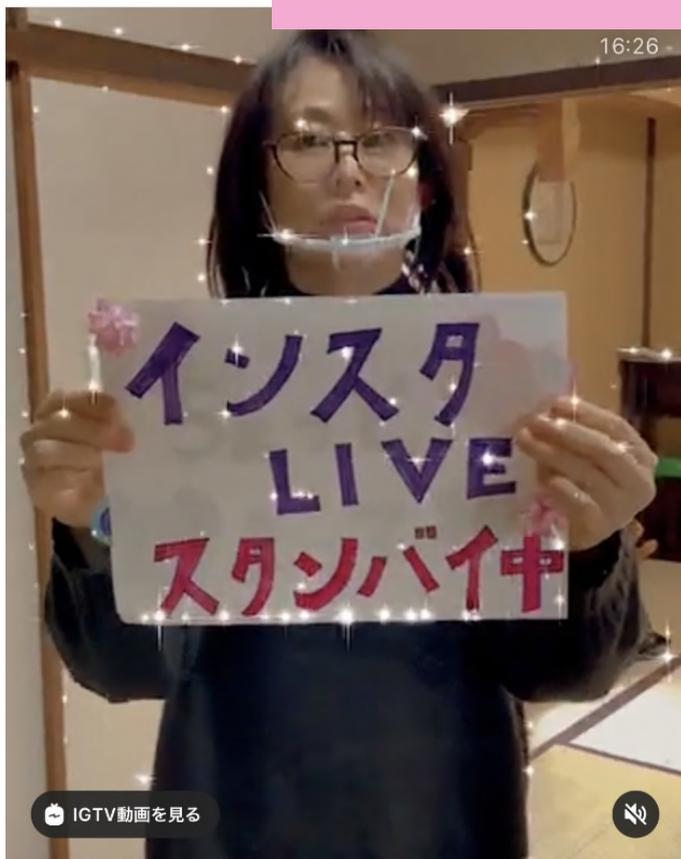
緊急事態宣言中は閉鎖

➡コロナ禍でもできるつながりを考える

➡インスタグラムを始める！



tsudoj_horie



いいね!: raiuki43、他

tsudoj_horie つどいの広場お楽しみ会 · #堀江つどいの広場

#つどいの広場

#つどい... 続きを読む



tsudoj_horie



いいね!: ayash10_、他

tsudoj_horie #堀江つどいの広場

#お楽しみ会

#月曜日から開館するよ



tsudoj_horie



いいね!: yuki.k_18、他

tsudoj_horie でんしゃ くるかな



tsudoj_horie



いいね!: ichika.1024baby、他
tsudoj_horie 三びきのやぎの がらがらどん



tsudoj_horie
堀江つどいの広場 - 子育てサロン



いいね!: junjun_take1、他
tsudoj_horie #クリスマス
#子育てサロン
#インスタライブ... 続きを読む

- ・手遊び・読み聞かせの動画を配信
- ・子育て相談など相互フォロー
- ・こどもの成長を母と一緒に確認できる
- ・広場再開後もイベントは中止
 - ➡クリスマス会などインスタライブ配信
 - ➡その取り組みが市内の他の子育てサロンに普及

情報収集の手段

区分	有効回答数(件)	口コミ(家族、友人、同僚、知り合い)	インターネット	新聞	雑誌	テレビ	広告・CM	SNS (Twitter、Facebook、Instagram、LINE)	その他
20歳～29歳	10	40.0	90.0	10.0	—	40.0	10.0	40.0	—
30歳～39歳	60	50.0	80.0	23.3	5.0	21.7	8.3	31.7	1.7
40歳～49歳	127	54.3	94.5	18.9	13.4	28.3	5.5	26.0	2.4
50歳～59歳	90	43.3	84.4	33.3	20.0	37.8	16.7	30.0	1.1
60歳～69歳	53	45.3	84.9	58.5	13.2	50.9	13.2	22.6	1.9
70歳以上	56	46.4	71.4	73.2	21.4	53.6	14.3	8.9	3.6

平成30年度Uモニアンケート(身体活動)

例) 支部社協 海浜2支部(日の出・明海)

シニアウェルネスサロン (年6回: 10月から毎月1回)・新町地区(日の出、明海、高洲)

日の出、明海、高洲のシニアの方を対象に、了徳寺大学、ともづな高洲、海浜2支部、南3支部共催にて年6回開催しました。コロナ禍の中、感染予防対策として三密を避け、屋外ウォーキングやZoomを活用し、大学の先生方や保健師に講義をしていただきました。

シニアの皆さんのフレイル予防サロンとして、引き続き開催していきますので、是非応募してご参加ください。新年度も皆さんと接する機会をつくり、活動していきたいと思っております。



- ➡コロナによる外出自粛により、フレイルが心配
- ➡感染予防対策を徹底し「シニアウェルネスサロン」を継続
- ➡Zoomを活用し、自宅からも参加できることで、外出をためらう人も参加できるようにした。
(会場の3密回避にもなる)

妊娠・出産期

関係部署等へのヒアリング



- 母子事業でママ同士の交流の機会が減った。
- 出産時の入院前にPCR検査が必要。検査後は外出自粛。
- 立ち合い出産の制限。
- 地方への移動を控えることから里帰り出産できない。
- 関東圏での感染拡大を受けて、里帰りが長期化している。

➡ 出産や子育ての不安を解消できる機会が減った。

- 母子手帳の発行手続きは母のみで、父は同席できず、説明を一緒に受けることができなかった。
- 両親学級での父親参加が中止になった。

➡ 父が出産・子育てへのイメージがつきにくく、家庭でのサポートの準備が不足する、子への愛着が深めにくい??



乳幼児期

関係部署等へのヒアリング

- 在宅勤務が進み、育児時間が取れるようになった。
- オンライン会議など、生活音が入ることに気を遣う。

➡ 育児疲れを解消できない、
仕事と家庭の線引きが難しい。



- 感染リスク回避のために赤ちゃん訪問の拒否や健診フォローを受診しない様子があった。
- 地域の子育てサロンが休止し、出かける場がなくなった。
- 保育園などに所属している人は情報が入るが、地域につながりのない人は情報が偏る。
- 負担だった人づきあいが整理できた。

➡ 母子が孤立しやすく、情報が偏りやすい。

青年～壮年期



- 飲酒の影響で注意力が低下すると感染対策を忘れがちな様子がある。
- 宴会の自粛、学校のオンライン授業化によって同僚・友人との交流が減った。

関係部署等へのヒアリング

- 飲食業・非正規雇用者・個人事業主など失業者や休業者が増えた。
- 在宅勤務により、体重、喫煙量の増加。
- 医療機関への受診控えによる、健康診査やがん検診の受診率低下。
- 心の不調についての相談が増えた。



➡ 外出自粛や勤務形態の変化、経済的な影響などから、ストレスを抱えやすいがコントロールができず心の不調を生じやすい。

高齢期



関係部署等へのヒアリング

- 年齢から重症化リスクが高いため、他の年代と比べると行動が慎重になりやすい。
- 認知症疑い・悪化の相談が増えた。
- 介護認定申請者の年齢が若年化し、かつ、新規申請で「要介護」がつく人が増えた。
- 家族の立ち入りが困難なことから在宅療養・在宅での看取りを選択肢へ入れやすくなった。

➡ 外出自粛により身体機能が低下しやすい。在宅療養が選択肢へ。

- 地域活動の中止に伴って「生きがいがなくなった」という方が増えた。
- 自宅で過ごす時間が長くなったことで、時間の使い方がわからない、夫婦喧嘩が多くなった、高齢者虐待の相談件数増加といった様子がみられた。

➡ 生きがいを無くし活気がなく閉じこもり傾向の方が一定数いる、悩みやストレスを外へ吐き出せない。

