

総合的な健康づくり計画 「健康うらやす21」を策定

「子どもからお年寄りまで、すべての市民が健やかで、 こころ豊かに暮らせるまち」



浦安市は、高齢化率8.6%と全国的にみても若い市です。しかし、将来的には、高齢化率の上昇を予想しています。このようななか、市では、総合的な健康づくりの計画となる「健康うらやす21」を策定しましたので、この計画の概要をお知らせします。

(健康増進課)

基本理念 計画の目的

子どもからお年寄りまで、すべての市民が健やかで、こころ豊かに暮らしていくため、総合的な健康づくり計画として、つぎの二つの視点から「健康うらやす21」を策定します。

(1) 一次予防による生活習慣病の減少を目指して

この計画では、生活習慣病の予防を重視し、65歳未満の障害や死亡を減少させ、痴ほうや寝たきりの期間をなくし、健康である時期を伸ばすことを目的としています。そのため、疾病の発生を予防する「一次予防」を重視し、市民一人ひとりの主体的な健康づくりを推進します。

(2) 親子の笑顔あふれるまちづくりのために全国的に深刻な少子高齢化が進んでいる一方、浦安市は、転入者も多いなど、核家族化や身近な支援者が少ない状況です。こうしたことから、親子がすこやかに、そして笑顔で暮らせるまちを目指します。また、将来を担う思春期の子どもには、生命の大切さを理解できるように、思春期保健対策を強化します。

一次予防
一次予防とは、食生活、運動、休養、喫煙、飲酒など、日ごろの生活習慣の見直しや、環境改善などにより、病気の発生そのものを予防しようとするものです。

計画の推進

市民が健康づくりに主体的に取り組み、行政・関係機関が一体となって環境整備を行います。

計画の期間

平成16年度を初年度とし、平成25年度を目標年度とした10力年の計画です。
中間年度である平成20年度に、目標の中間評価と計画の見直しをします。

健康づくりのための 取り組みを お寄せください

あなた（または所属する学校・団体）が、健康づくりのために取り組んでいること、実践していることを、郵便、電子メール、ファクスでお寄せください。

寄せられた取り組みの一部は、今後お知らせしていく予定です。

郵送

ハガキまたは封書で、〒279-0004 猫実1-2-5 健康センター内 浦安市健康増進課へ

電子メール

kenzo@city.urayasu.chiba.jp

へ

ファクス

☎381・9083へ

「健康うらやす21」の詳しい内容は、健康増進課（健康センター1階）情報公開コーナー（文化会館2階）図書館でご覧いただけます。

このようなことに取り組みます

自分や家族の健康状態に気を配ります
無理せず、自分にあったやり方で健康づくりに取り組みます
地域の一員であることを自覚し、地域活動に参加したり、交流によって地域の輪を広げます

豊かなこころと 生きる力を育てる 個人・家庭



このようなことに取り組みます

市民の健康づくりを、身近なところで支えます
市民活動団体は、活動を通じて、市民の生きがいや生活のうらおいを提供します
幼稚園・保育園・学校は、子どもの生活習慣の定着や生きる力を育てていきます
企業・商店は、従業員の健康管理に努めます
医師会、歯科医師会、薬剤師会は、一次予防から三次予防まで、市民の健康をトータルにケアします

このようなことに取り組みます

計画の進捗管理や関係機関とのネットワークづくりの中心を担います
情報提供、場の整備などを全庁的な連携のもとに進めます
より多くの人に参加しやすく、満足が得られる保健事業や地域活動を開催します
健康づくりに関するマンパワーの育成に努めます

「健康うらやす21」の体系

生涯の健康づくり・大人編

生涯の健康づくり・子ども編

<分野及びスローガン>

1 栄養・食生活
「楽しく、おいしく、バランスよく」

2 身体活動・運動
「歩くことから健康を」

3 休養・こころの健康づくり
「仲間と一緒に生きがいづくり」

4 たばこ
「分煙、そして禁煙へ」

5 アルコール
「お酒は1合まで、休肝日は週2回、未 3 成年にはすすめない」

6 歯の健康
「歯の健康は、毎日の歯みがきと食習慣の見直しから」

7 生活習慣病
「見直そう生活、受けよう健(検)診」

8 環境
「捨てない、汚さない、住みよいうらやす」

<一人ひとりの個人や家庭における主な取り組み>

朝食をとり、夜遅い時間の飲食を控えましょう
楽しく食事ができる時間を設けるよう心がけましょう
バランスが取れた食事を心がけ、適正体重を理解しましょう

自分に合った運動を知りましょう
友人や親子(家族)そろって身体を動かしましょう
地域の施設等を積極的に利用しましょう

趣味・楽しみを持ち、ストレスを解消しましょう。
悩み事を抱え込まず、早めに相談しましょう。
生活リズムを見直し、睡眠不足を防ぎましょう。

喫煙の害について知り、対策を考えましょう
家庭内の禁煙・分煙に心がけましょう
妊娠中、子どものいる前では喫煙しません

適度な飲酒を心がけ、週2回は休肝日を設けましょう
他人に無理にお酒を勧めることはやめましょう
妊娠中・授乳中の人、未成年者は飲酒しません

食後の歯みがき習慣を子どもの頃から身につけましょう
糸ようじなどで歯間清掃を行いましょう
定期的に歯科健診を受け、かかりつけ歯科医を持ちましょう

生活習慣と疾病の関係について知り、自分と家族の生活に留意しましょう
定期的に健(検)診を受け、かかりつけ医を持ちましょう

環境が健康に影響することを理解しましょう
ポイ捨てをしないなど、モラルを守りましょう
自転車や公共の交通機関を利用するようにしましょう

子どもの人格を認め、発言や行動を理解しましょう
児童・生徒は、自分のこころとからだの変化について知り、健康についての正しい知識を持ちましょう

妊娠・出産の準備に、意識して取り組みましょう
妊娠・出産に向けてパートナーと話し合いましょう
妊娠・出産の前から子どもとふれあひましょう

乳幼児健診、予防接種を受け、子どものかかりつけ医を持ちましょう
子どもの基本的な生活習慣の確立に努めましょう

夫婦で育児について話し合い、協力しましょう
育児について一人で悩まず、リフレッシュしましょう
子育てに関する地域活動などに参加しましょう

<それを支える地域・行政の主な取り組み>

正しい食生活に関する知識の普及を図ります
食を通じた子どもの健全育成の進め方などを検討します
公民館で、地域の特徴にあった調理実習を実施します

運動の場を提供し、公園や道路等の整備を行います
スポーツに関わる市民活動団体等の情報発信をします
高齢者の身体活動・外出・仲間づくりを支援します

地域活動への参加などを通じて、生きがいや仲間づくりなど、こころの健康づくりを推進します
身近な場所で、気軽に相談できる体制を整えます

喫煙が及ぼす健康影響に関する知識を普及します
禁煙したい人へ個別健康教育を実施します
未成年にたばこを売らないようにします

飲酒が及ぼす健康影響に関する知識を普及します
お酒をやめたいと考えている人への支援をします

生涯を通じた歯科疾患予防プログラムの作成を検討します
定期歯科健診や、かかりつけ歯科医を持つことを推進します

適切な生活習慣についての知識の普及に努めます
健(検)診についての知識の普及を図ります
がん検診の受診率及び精度の向上を図ります

環境保全に関する事業を推進します
身近なところからできる、環境に配慮した生活を推進します

子どもを個として尊重する地域づくりを行います
生命と性、健康に関する学習機会の充実を図ります
未成年者の喫煙・飲酒等が起らない環境に取り組みます

妊婦とそのパートナーへの情報提供に努めます
主体的な出産・育児に向けて支援します
妊娠・周産期の健康管理を支援します

予防接種及び乳幼児健診の受診を勧奨し、相談等の充実を図ります
乳幼児の事故予防の知識の普及に努めます

育児不安の解消のための相談の場等を提供します
地域ぐるみの子育てを支援します
児童虐待等に、関係機関が連携して取り組みます

いちょう110番は、児童・生徒を不慮の事故や事件から守るために、子どもたちが緊急避難できる場所を設置するものです。対象の商店や家にはプレートが掲示され、現在、572カ所が対象になっています。



①ステッカーがはられた配達トラック

ちばロープのトクメクド
いちょう110番

古い電話帳の回収にご協力を

NTT東日本では、地球環境保護、資源の有効活用のため古い電話帳の回収を行っています。

6月中に新しい電話帳を各家庭にお届けしますので、そのときに古い電話帳をお渡しく下さい。

ご不在などで古い電話帳を回収できなかったときは、改めて回収にお伺いしますのでご連絡ください。

問 タウンページセンタ
☎0120・506・309
(ごみゼロ課)

おさんぽバス 運休のお知らせ

6月19日(土)・20日(日)は、「浦安三社祭」のため、おさんぽバスは運休します。なお、両日とも東京ベイシティバス7番系統の臨時便を予定しています。
問 都市計画課

