

人生100年時代を
健やかで心豊かに生きるための
キーワードは

健

康

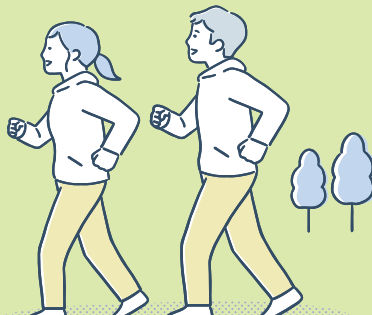
寿

命

塩分のとり過ぎに
気を付けよう



運動習慣を
つけよう



フレイルを
予防しよう



たばこの害から
からだを守ろう



歯と口の健康に
気を付けよう



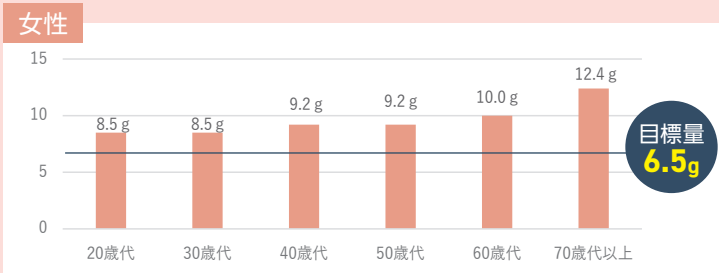
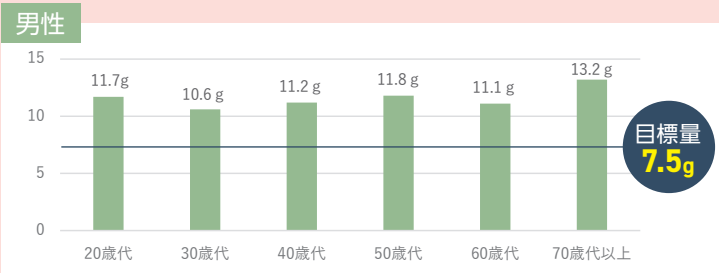
睡眠休養感を
高めよう



塩分のとり過ぎに気を付けよう

「自分は減塩とは無関係？」

千葉市民の1日あたりの食塩の平均摂取量は、11.1gとなっており、厚生労働省が定める1日あたりの目標量と比べても高い数値となっています。特にしょっぱいものが好きではなかったとしても、実は塩分をとり過ぎている可能性があります。



(令和3年度千葉市 健康づくり(食習慣)に関するアンケート調査) 目標値：日本人の食事摂取基準(2020年度版)

塩分のとり過ぎは、食事による死亡リスクの圧倒的1位

塩分は人間の体内に常に一定の割合で含まれており、生命維持に欠かすことのできない重要な働きをしています。しかし、塩分をとり過ぎるとからだにさまざまな弊害をもたらします。その代表的なものが高血圧です。高血圧の状態を長く放置すると、心筋梗塞などの心疾患や脳梗塞などの脳血管疾患を引き起こす要因となります。



塩分のとり過ぎは胃がんの要因の1つでもあります。

胃の中で塩分濃度が高まると、胃の粘膜が傷ついて胃炎が起こりやすくなり、発がん性物質の影響を受けやすくなるのです。

でも、減塩するにはどうしたらいいんだろう…？

できることから始めてみよう

塩分摂取源の約66%がしょうゆなどの調味料、約34%がその他(加工品)などといわれています。普段使用している調味料や食品を減塩タイプに替えることで使用量を減らすずに手軽に減塩できます。

また、市販の加工食品に含まれる塩分量は、栄養成分表示に「食塩相当量」として記載されています。同じような商品であっても、エネルギー(カロリー)やたんぱく質の含有量と同様に、比較することができます！



栄養成分表示 1食分(10g)当たり	
エネルギー	00kcal
たんぱく質	00g
脂質	00g
炭水化物	00g
食塩相当量	00g



減塩のポイント

- ✓ 汁物の具を多くして、汁の量を減らす
- ✓ 旬や新鮮な食材を選び素材そのものの味を楽しむ
- ✓ 味にメリハリをつけて満足感アップ

うま味の活用

だし
きのこ
トマト



酸味をきかせる

酢
レモン
ゆず



ピリ辛をアクセント

とうがらし
カレー粉
こしょう



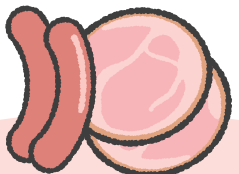
香味野菜の活用

ねぎ・生姜
にんにく
パセリ



見えない塩に気を付けよう

ハムやベーコン、ウインナーなどの加工食品は塩分が多めです。量と回数に注意しましょう。



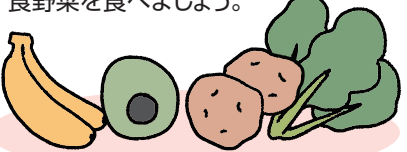
調味料の使いすぎに注意しよう

しょうゆやソースはかけずにつけると使用量を少なくできます。一口食べてから必要ならつけましょう。



野菜をしっかり食べよう

野菜や果物に含まれる栄養素のカリウムには、体内の余分なナトリウム(食塩などに含まれる成分)をからだの外に出す働きがあります。毎食野菜を食べましょう。



減塩レシピの紹介

- 民間企業と「市民の食習慣の改善に向けた連携に関する協定」を締結し、「ちばしお、減らしお、ヘルシーライフ」を活動タイトルとして、減塩の普及啓発に取り組んでいます。



にんじんハンバーグ

- 食育推進員が地域で健康づくりのためのボランティア活動を行っており、その活動の一つとして、減塩レシピやライフステージ別レシピなどを作成しています。



ドライカレー トマトと卵のスープ

食育推進員のおすすめレシピ

検索

食育推進員養成講座

減塩の工夫など健康につながる食生活について学び、食を通して地域の健康づくりを進めるボランティアを養成しています。(5回1コース)。

問い合わせ先 健康推進課 ☎245-5794

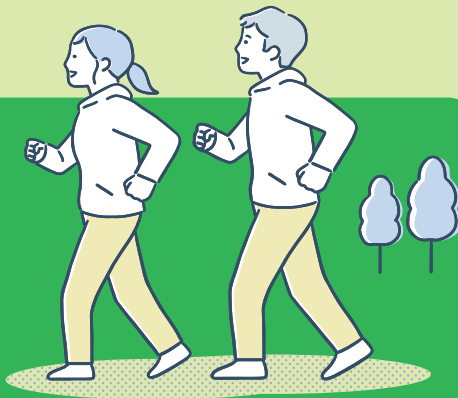


運動習慣をつけよう

「からだを動かす人は健康寿命が長い？」

からだを動かすことは、がん、脳血管疾患、心筋梗塞、糖尿病、うつ病、認知症などの発症リスクを低減するだけでなく、こころの健康やいきがいなどにも良い影響を与えます。

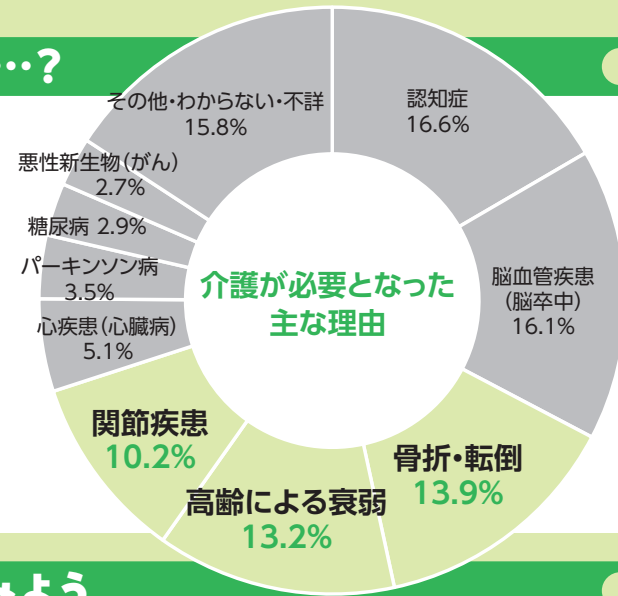
1日に40分ほどからだを動かす高齢者は、動かさない人に比べて、関節痛や認知症になるリスクが20%も低いことがわかっています。



からだを動かさないと…?

身体活動や運動の不足は、喫煙、高血圧に次いで死亡リスクを高める要因です。高齢者の場合は、骨粗しょう症や自立度の低下、フレイルの要因の一つとなります。座っている時間も長いと死亡リスクが高まり、30分毎に動くと生活習慣病のリスクが低下します。

また、千葉市では介護が必要になった原因の37.3%は、高齢による衰弱、骨折・転倒、関節疾患など、運動機能の低下に関連するものでした。



実践してみよう

健康のために運動継続の大切さはわかっているけど、時間に余裕がない、仕事が忙しいなど実行ができないことがあります。そんな時は日常生活の中で無理なくからだを動かす機会を作りましょう。

乳幼児・学童期・思春期

- からだを動かすことに興味を持ち、家族や友人と一緒に外遊びをしよう
- 運動の大切さについて正しい知識を持ち、運動習慣を継続しよう
- 体育の授業以外でも**1日60分以上積極的にからだを動かそう**
- 余暇のスクリーンタイム(テレビ、ゲーム、スマートフォンを見る時間)を短くして座り過ぎないようにしよう



青年期・壮年期

- 30分以上座ったままにならないようにし、少しでも身体活動の時間を増やそう
- 歩行またはそれと同等以上の身体活動を**1日60分以上**しよう
- 筋力トレーニング(自重で行うスクワットなど)を週に2~3日しよう
- 1日8,000歩以上歩こう



高齢期

- **1日40分以上**の外出や身体活動をしよう
- 筋力トレーニング、柔軟などのさまざまな運動を週3回以上しよう
- 座ったままじっとしている時間が長くなり過ぎないようにし、少しでもからだを動かそう



まずは+10分(プラス・テン)からはじめてみませんか？

今より少しでも多く、からだを動かすことが大切です。

個人差を踏まえて、強度や量を調整し、無理なくできることから少しずつ取り組んでみましょう。

今より10分多くからだを動かすと

死亡や生活習慣病のリスクを減らせる。

今より10分多くからだを動かすことを1年間継続すると

1.5 kg~2.0 kgの減量効果が期待できる。

「運動は苦手」「忙しくて時間がない」という方は、日常生活でのからだを動かす機会を増やし、無理なく+10を実現しましょう。

階段を活用しよう



自転車を使おう



歩ける距離は大きな歩幅と早足で意識的に歩こう



ゴミ出しのついでに少し歩こう



家事などのついでにながら運動



ゆっくり立って座ってストレッチ



一緒に運動する仲間を作ろう



電車では座らない



少し遠くの駐車場に停めて歩こう



※からだを動かすときは、怪我や転倒をしないように注意し、自分に合ったペースで行いましょう。

ひとりで

ちばしウォーキングポイント

1日6,000歩以上のウォーキングに取り組んだ方へちばシティポイントを付与します。貯まったポイントは、WAONポイントなどに交換できます。

また、市内のおすすめウォーキングコースや運動などの健康づくり情報を紹介する健康づくり支援マップを各区の保健福祉センター健康課で配布しています。

正しいウォーキングの姿勢

- 目線はまっすぐ
- 肩は力を抜いてリラックス
- かかとから着地し、爪先でしっかりと地面を蹴る
- 背筋を伸ばして
- 肘はやや曲げて、腕を大きく振る
- 歩きやすい靴で



健康運動サポーター養成教室

運動について正しい知識を学び、地域で運動を継続していくための教室です。

教室にご参加いただいた方にちばシティポイントを付与します。

問い合わせ先 (保健福祉センター健康課)

中央 ☎221-2582 花見川 ☎275-6296
稲毛 ☎284-6494 若葉 ☎233-8714
緑 ☎292-2630 美浜 ☎270-2221

なかと

チャレンジ運動講習会

これから運動を始める、または今の活動をさらに活発化したいと考えているグループに、健康運動指導士等が訪問して指導します。※夜間・週末も可

問い合わせ先

健康推進課 ☎245-5794

健康づくり事業

地域の自主グループや自治会などで健康づくりに取り組み、500点以上集めると、素敵な景品が当たる抽選に応募できます。点数の対象となる主な取り組みは、ウォーキングやラジオ体操などみんなで手軽にできる運動や健(検)診の利用など。地域の皆さんと声を掛け合い、一緒に健康づくりに取り組んでみませんか？

問い合わせ先

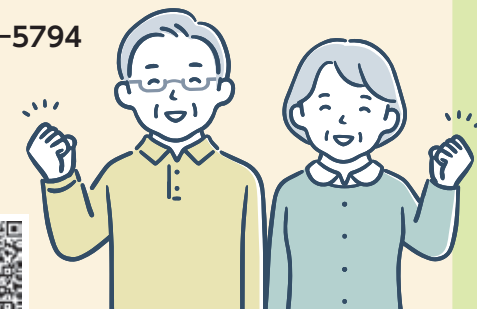
健康推進課 ☎245-5794



詳しくは

千葉市 健康づくりのための運動対策

検索



たばこの害からからだを守ろう

「喫煙のリスク、知っていますか？」

たばこの煙には約 5,300 種類の化学物質が含まれ、その中には約 70 種類の発がん性物質が含まれています。たばこの有害物質は血液を通じて全身に運ばれ、がんや脳卒中、心筋梗塞や、たばこ病ともいわれる COPD 等様々な疾患のリスクを高めます。

国内の喫煙による推定死亡者数は年間 19 万人。※厚労省「健康日本 21 (第二次) 最終評価報告書」
たばこは様々な疾患やがんの原因となることから、日本人が命を落とす原因第 2 位は「喫煙」となっています。



あなたとあなたの周りの人を煙から守ろう



受動喫煙とは、他人のたばこの煙や蒸気を吸ってしまうことです。

受動喫煙による国内死亡者数は年間 1 万 5 千人！交通事故の死亡者数(約 2,700 人)の約 6 倍！

受動喫煙を受ける人が、受けない人に比べ、病気になるリスクが何倍かを示したものです。

脳卒中
1.3 倍

虚血性心疾患
(心筋梗塞等)
1.2 倍

肺がん
1.3 倍

乳幼児突然死
症候群(SIDS)
4.7 倍

(出典)「喫煙と健康 喫煙の健康影響に関する検討会報告書(通称 たばこ白書)」

たばこの影響を受けている児童*の約 9 割が喫煙者と同居※市の調査で尿中コチニン値 5ng / ml 以上だった児童

体の発育途中である子どもは、特にたばこの煙の有害物質の影響を受けやすく、子どもがたばこの煙を吸うと、呼吸機能の低下やぜんそく、中耳炎などにかかる確率が高くなります。

また、子どもは好奇心旺盛なため、身近にたばこがあると喫煙への抵抗感がなくなり、大きくなった時にたばこを吸いやすいと言われていますが、国内の調査では、20 歳よりも前に喫煙を始めると、男性は 8 年、女性は 10 年も短命になることが分かっています。



加熱式たばこなら安全なの？

加熱式たばこは、たばこ葉を加熱して発生させた蒸気を吸引する製品です。
加熱式たばこを喫煙する室内でもニコチンが検出され、**受動喫煙が起こります。**

≠健康影響が少ない

紙巻きたばこ同様
ニコチンや有害物質が**含まれます！**

代表的な製品 アイコス、ブルーム、グロー

市のアンケート調査では、周囲に子どもや妊産婦がいるときに、紙巻きたばこの喫煙は控えても、加熱式たばこは控えていない傾向がありました。



たばこに関するルールはあるの？

飲食店やオフィス、その他の店舗などは**原則屋内禁煙(加熱式たばこも対象)**です。喫煙場所を屋外に作る場合や屋外で喫煙する場合には、人通りが多い場所や出入り口付近などを避ける配慮が必要です。



受動喫煙の被害にあったら…このような時は、LINE や WEB フォームから受動喫煙 SOS 情報をお寄せください。寄せられた情報に基づき調査の上、必要に応じて指導などを行います。(千葉市受動喫煙 SOS 情報受付窓口)

健康推進課受動喫煙対策室(受動喫煙について) ☎245-5201



禁煙に興味はあるけど自信がない…

千葉市があなたの禁煙を応援します！

たばこをやめられないのは意思が弱いからではありません。ニコチン依存症という病気にかかっているからです。長年たばこを吸っていても、禁煙するのに遅すぎることはありません。

禁煙は病気の有無を問わず健康改善効果が期待できます。



禁煙サポーターを見つける

禁煙してみようかなと思ったら、周囲に宣言をし、配慮やサポートを積極的に受けることが効果的です。

禁煙治療や禁煙補助剤を利用するときに合わせてサポートを受けると、禁煙の成功率が上がります。



禁煙補助薬を使う

薬局で購入できるニコチンガムなどを使うことでニコチン切れのイライラを軽減しながら禁煙に取り組めます。使用に当たっては、薬剤師に相談しましょう。



医療機関で禁煙治療を受ける

保険適用の場合は、12 週にわたり 5 回受診します。お近くの禁煙治療を行っている医療機関にご相談ください。



禁煙外来の治療費の一部を助成します

原則、治療開始前に登録申請が必要です。

対象：千葉市に住民登録があり、保険適用による禁煙治療を受ける方

助成額：禁煙外来治療に要した自己負担合計額(上限 1 万円)



禁煙サポート

たばこをやめたいあなたに効果的な禁煙方法を提案し、3 か月間電話やメール等あなたにあった手法で寄り添い、支援をします。

問い合わせ先 (保健福祉センター健康課)

中央 ☎221-2582 花見川 ☎275-6296
稲毛 ☎284-6494 若葉 ☎233-8714
緑 ☎292-2630 美浜 ☎270-2221



においが少ない

煙が出ない

歯と口の健康に気を付けよう

「お口の健康を見直してみませんか？」

20 本以上の歯があれば、なんでもおいしく食べることができると言われています。
自分の力で楽しく充実した生活を送り続けるためには、赤ちゃんから高齢者まで全てのライフステージで健康な歯と口を保つことが大切です。



とはいっても毎日歯は磨いてるし、そこまで気にしなくても問題ないよね？

油断は禁物です！一度、歯と口の健康について見直してみませんか？



健康な歯と口を保つための 4 つのポイント！

ポイント1 フッ化物でむし歯を予防しよう！

実は 35 歳以上の人約 95%がむし歯を経験しているとのデータがあります。※厚生労働省「令和 4 年歯科疾患実態調査」
日頃からフッ化物を利用してむし歯を予防しましょう。



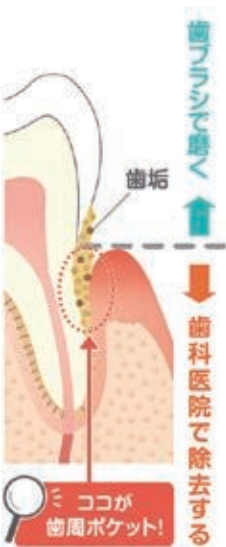
「大人も子どもも！歯磨きをするときはフッ化物入り歯磨き剤を使おう」
フッ化物は歯の質を強くするなど、さまざまなむし歯の予防効果があります



フッ化物入り歯みがき剤を使うときの POINT !

- 1 歯をみがいた後は軽くはきだして、うがいは少量の水で1回だけ！
- 2 就寝前を含めて、1日2回は使おう！
- 3 フッ化物を口に残すため、歯みがき後1時間～2時間程度は飲食を控えよう！

歯科医院でのフッ化物歯面塗布を併用すると、よりむし歯に効果的です。



ポイント2 定期的に歯科健診に行こう！

気になる点があってもなくても、定期健診・クリーニングを受けましょう。
また、千葉市では赤ちゃんから大人までご利用できる、歯科衛生士による予約制の個別相談もを行っています。歯のみがき方やお口のケアについて等お気軽にご相談ください。

ポイント3 歯周病を予防しよう！

歯周病は歯周病菌によって歯ぐきが炎症を起こし、やがては歯を支えているあごの骨が溶け、歯が抜けてしまう病気です。自覚がないまま進行することが多く、気づいた時にはすでに重症…というケースも少なくありません。口臭の原因でもあります。

また、歯周病菌は血管を通して全身に届き、糖尿病や脳血管疾患、認知症などさまざまな病気に関わっていることがわかってきました。

千葉市の 40 歳以上の 2 人に 1 人が進行した歯周病になっており、40 代以降では歯を失う一番の原因です。若いころからの歯周病予防が大切です。



歯間部清掃用具を使おう！ ～使わないと6割、使えば9割～

- デンタルフロス・糸ようじ
(隙間などの小さい歯間部清掃に)
- 歯間ブラシ (歯と歯の隙間が大きい部分)

汚れの除去率

約60%

約90%

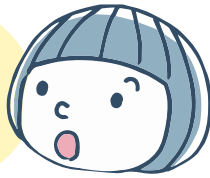


「デンタルフロスの使い方」
(2014厚生労働科学研究
歯科保健指導動画)

ポイント4 子どものお口ぽかん&大人のオーラルフレイルを予防しよう

STOP! お口ぽかん

こんな表情に
心当たりは
ありませんか？



「お口ぽかん」とは日常的に口が開いている状態のことです。口呼吸や口の周り、舌の筋力の低下が原因と言われています。この状態はむし歯や歯周病、歯並びに悪影響となります。

STOP! オーラルフレイル



※参考:一般社団法人日本老年医学会、一般社団法人日本老年歯科医学会、日本サルコペニア・フレイル学会

お口ぽかん& オーラルフレイルの予防方法

- 口腔体操
- ガムを噛む
- よく噛んで食べる
- 吹き戻し



←家族みんなで作ってみよう！

千葉市 いきいき体操

検索

口腔機能健診

千葉市に住民票のある65歳以上の方を対象に、お口の機能評価を含めた歯科健診を市内協力医療機関にて実施しています。



問い合わせ先 (保健福祉センター健康課)

中央 ☎221-2582 花見川 ☎275-6296 稲毛 ☎284-6494
若葉 ☎233-8714 緑 ☎292-2630 美浜 ☎270-2221

歯周病検診

30・40・45・50・55・60・65・70歳の方を対象に市内協力医療機関にて実施しています。



費用:500円、70歳無料

問い合わせ先

健康支援課 ☎238-9930

睡眠休養感を高めよう

「きちんと休養できていますか？」

千葉市民は、男女ともに約3割の人が睡眠で休養をとれていません。睡眠不足は肥満・メタボリックシンドローム、循環器系疾患（高血圧、心筋梗塞、狭心症、脳卒中など）、うつ病などの発症リスクとなり、仕事などの効率も低下させます。

良い睡眠には、量（時間）と質（休養感）が重要です！

睡眠で休養がとれている人の年代別の状況



令和3年度千葉市 健康づくり（生活習慣）に関するアンケート調査

睡眠のウソ？ホント？

● 休日の「寝だめ」で平日の睡眠不足をカバーできる？

眠りを「ためる」ことはできず、平日と休日で時差地域への旅行のように時差ボケがおこり、生活習慣病やうつ病などの発症リスクを高めます。

● 「ショートスリーパー（短時間睡眠者）」になれば大丈夫？

極端に睡眠時間が短い体質の人を「ショートスリーパー」と言い、元々の体質のため、気合や自力でなれるものではありません。心身の不調を招きやすく、無理をして目指すことは望ましくありません。

● ブルーライトって睡眠に影響ある？

スマートフォンやパソコンの画面から発せられるブルーライトを浴びると体が目覚めてしまい、睡眠リズムが崩れてぐっすり眠れなかったり、翌朝の目覚めが悪くなったりします。

● 「寝酒」をすればぐっすり眠ることができる？

アルコールは一時的には睡眠を促進しますが、睡眠後半の眠りの質は顕著に悪化します。



睡眠は最も重要な休養行動

睡眠時間は長すぎても短すぎても健康を害する原因となり、朝目覚めた時に感じる休まった感覚（睡眠休養感）は良い睡眠の目安です。

睡眠時間を確保し、睡眠休養感を高める工夫を日常生活に取り入れましょう。



睡眠時間
の目安

1～2歳

11～14時間

3～5歳

10～13時間

小学生

9～12時間

中高生

8～10時間

成人(20歳～59歳)

6～9時間

高齢者(60歳以上)

6～8時間

毎日を健やかに過ごすための睡眠 5 原則

①適度な長さで休養感のある睡眠を 6 時間以上を目安に十分な睡眠時間を確保

②光・温度・音に配慮した、良い睡眠のための環境づくりを心がけて

③適度な運動、しっかり朝食、寝る前のリラックスで眠りと目覚めのメリハリを

④嗜好品とのつきあい方に気をつけてカフェイン、お酒、たばこは控えめに

⑤眠れない、眠りに不安を覚えたら専門家に相談を



健康づくりのための
睡眠ガイド 2023
(厚生労働省)