



100年を生きる。
千葉市

健康づくりに関する広報・啓発について

1 広報・啓発の目的

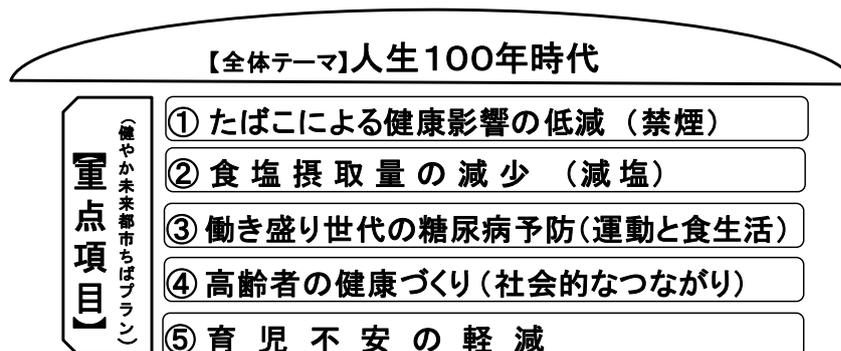
「人生100年時代」を迎え、千葉市においても、100歳以上の高齢者が350人を超えるなど、100歳まで生きることが珍しくない社会となっている。このような中、誰もが健康でいきいきと暮らせる社会を実現することが課題となっているが、市民アンケートの結果によると、日頃健康づくりに取り組んでいる市民の割合は約5割となっている。また、平均で自分の寿命を80歳程度と考えており、現状と市民の意識との間に差があることが分かった。



市民の意識醸成を図り、主体的に健康づくりに取り組む市民を増やす必要があることから、健康づくりの重要性について広報・啓発を実施する。

2 全体テーマ「人生100年時代」と5つの重点項目

健康寿命を延ばすため、「健やか未来都市ちばプラン」の中間評価・見直しの内容を踏まえ、「人生100年時代」と5つの重点項目を中心に健康づくりに関する広報・啓発に取り組んでいく。



3 コンセプト

6つの各要素についてコンセプトを設定し、他部局と幅広く連携しながら、意識醸成を図る。

(1) 人生100年時代

加齢へのイメージがポジティブなほど、寿命が長くなる傾向があるため、ポジティブなイメージでの訴求を行う。

○人生100年時代は、人生の後半が伸びることではなく、**全体が伸びること**。

・100歳周辺の時期が延びるのではなく、元気な時期が長くなるもの。

○健康づくりも、「長生きするため」から、「人生を豊かに生きるため」のものへ。

・長生きすることに加えて、人生を豊かに生きるために、できるだけ健やかに暮らし続けるための健康づくりが重要。

○**地域共生社会の観点から、健康な人も病気や障害のある人も含めて、より多くの人が共感できること**。

・健康な人も、病気のある人も、障害のある人も「人生100年時代」を一緒に生きていくことを表すユニバーサルなキャッチフレーズ「100年を生きる。」を活用。

(2) 5つの重点項目

①たばこによる健康影響の低減（禁煙）

○禁煙：たばこをやめることで得られるものを訴求

・禁煙は、不自由を強いられるイメージを持たれがちだが、それを逆手にとって、禁煙することで活動の範囲が広がり自由になれることを訴求。

○受動喫煙：喫煙者の身近に「守れる健康」があることを訴求

・自分のためよりも、大切にしたい誰かのためであれば、より頑張れるという行動心理の知見を活かし、受動喫煙に配慮することで、自分の周囲の人、特に子どもの健康が守れることを訴求。

②食塩摂取量の減少（減塩）

○うま味を活用した「味気ある減塩」を訴求

・減塩に想起されがちな、味気ないというネガティブな反応を逆に活用し、うま味を活用した減塩は、満足度が下がりにくいことを啓発。

○特に子どもの時からの味覚が重要なため、子どもを持つ親に対するアプローチを行う。

・濃い味が好きな子どもでも、うま味を活用することで満足できることを訴求することにより、子どもとともに、働き盛り世代の糖尿病予防のターゲットとなる親世代にも訴求。

③働き盛り世代の糖尿病予防（運動と食生活）

○「人生100年時代」を若い頃から意識してもらえるように訴求

・働き盛り世代は、仕事中心の生活になりがちで、また、健康な人が多く、健康への関心度が低い。「人生100年時代」を周知することにより、健康づくりに対する意識付けを行う。

○運動や健康的な食生活に関する施策と「人生100年時代」とを関連付けて訴求

・糖尿病対策や肥満対策、身体活動の啓発について「人生100年時代」と関連付けて啓発。

④高齢者の健康づくり（社会的つながり）

○人とのつながりが、健康につながることを訴求

・人付き合いそのものが健康につながるという近年の知見から、何気ない人づきあいについて、健康への価値を啓発する。

○現役引退後の市民に、新たな役割を提供し、人とのつながりを持つきっかけを作る。

・現役引退後、役割の見いだせない市民に対し、地域活動を通じて肩書や役割を与えることにより、人とのつながりを持つきっかけを作る。

⑤育児不安の軽減

○困ったときに周囲からサポートが得られると感じられ、安心して子育てができるよう訴求

・何かあったときの相談先や相談した際のイメージを啓発することにより、子育てに不安を覚える親に安心感を与え、孤立感・負担感の軽減につなげる。

4 具体的な取組みについて

千葉市健康大使に俳優の千葉真一さんを任命するとともに、キャッチフレーズ、ロゴマーク活用し、「人生100年時代」や健康づくりの重要性について、積極的に周知・啓発を図る。

(1) 「千葉市健康大使」の任命

千葉市健康大使 千葉 真一さん

【略歴】

昭和14年福岡市生まれ
木更津第一高校（現木更津高校）卒業
昭和34年俳優デビュー
映画・テレビ・舞台等で活躍
令和元年に芸能生活60周年を迎えた。



千葉さんには、健康大使として「人生100年時代」や健康づくりに関するポスター等やイベントに参加していただき、市民の皆さん一人ひとりが健康づくりに取り組む大切さを楽しんでいただけるよう、広報・啓発活動を行っていただく。

令和元年12月19日に任命式を実施し、市長から千葉さんに任命状を授与した。

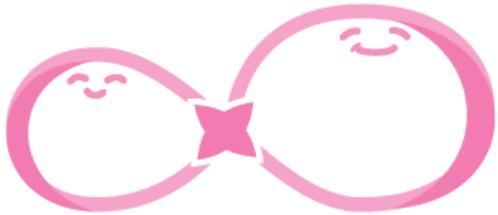
(2) 人生100年時代広報啓発用のキャッチフレーズ及びロゴマークの決定

●キャッチフレーズ＝「100年を生きる。」

●ロゴマーク

市内のデザイン専門学校「千葉デザイナー学院」の協力を得て、同学院の学生が制作した候補作品の中から、学院内の選考を経て、市民による一般投票と健康づくり推進協議会の役員・公募委員による投票により決定した。

今後は、市の健康づくり関連事業のポスターや啓発物等で、統一的に使用する。

 <p>100年を生きる。 千葉市</p>	<p>【コンセプト】 「隣人を愛する」ことができるような社会で長く生きる。</p> <p>【3つのポイント】</p> <ul style="list-style-type: none">・蝶々結びのマーク：日本の文様での蝶々結びには長寿の意味があることから、蝶々結びをモチーフに制作・二人の顔：この二人は子どもとお年寄りを表しており、地域共生社会をコンセプトに、子どもからお年寄りまでが「隣人を愛する」ことができるような社会をイメージしている。・結び目：千葉市の市章の一部を採用
<p>【制作者】 横山 恵利香(よこやま えりか)さん (千葉デザイナー学院 デザイン科 グラフィックデザインコース)</p>	

(3)「100年ダンス」の制作及びダンスイベントの開催

①「100年ダンス」について

千葉真一さん監修のもと、スポーツエンタテインメント集団「ハッスル★マッスル」が制作した、「誰もが手軽に楽しく運動習慣を身につけるためのきっかけづくり」として、市民の皆さんの健康づくりをサポートするための千葉市のオリジナルダンス。

②千葉真一さんが登場するダンスイベント（公開撮影会）について

「100年ダンス」のお披露目を兼ね、千葉真一さんが登場するダンスイベントを開催する。当日は、制作者である「ハッスル★マッスル」がダンスのレクチャーを行い、来場者と一緒に「100年ダンス」を踊る。

また、ダンスの様子については撮影を行い、SNS等で公開する。



- 日時 令和2年2月22日(土)
10:00～12:00(受付9:00～)
- 会場 中央公園(中央区中央1-12)
※荒天の場合: 稲毛海浜公園スポーツ施設屋内運動場
(美浜区高浜2-1-3)
- 参加方法 事前申し込みは不要。当日会場で受付を行う。
(公開撮影への参加は先着100名まで)
- 会場変更がある場合は、前日18:00までに特設HPで告知
【URL】<https://www.chiba-jinsei100.jp>