

# 健やか未来都市ちばプラン (第3次健康増進計画)

案概要版

健康推進課



100年を生きる。  
千葉市

## 第1章 総論

### 1 計画策定にあたって

- (1) 策定の背景及び目的
- (2) 計画の位置づけ
- (3) 関連する本市の計画
- (4) 計画の期間
- (5) 国の動向
  - ①健康日本21（第二次）
  - ②成育医療等基本方針

- (6) 県の動向
- (7) SDGsとの関連性

### 2 市民の健康を取り巻く状況

- (1) 社会情勢の変化
- (2) 出生率の低下
- (3) 高齢化の進展
- (4) 平均寿命・健康寿命の延伸
- (5) 要介護者等の増加
- (6) 死亡率と死亡原因
- (7) 市民の意識
- (8) 健やか未来都市ちばプラン最終評価の結果・今後の課題

### 3 基本方針

- (1) 基本理念
- (2) 基本目標
- (3) 健康目標の設定
- (4) 健康目標の評価

## 第2章 健康目標

### 1 健康寿命の延伸と健康格差の縮小

- (1) 健康寿命の延伸と健康格差の縮小

### 2 個人の行動と健康状態の改善

- (1) 生活習慣の改善と生活機能の維持向上

- ①栄養・食生活
- ②身体活動・運動
- ③休養・睡眠
- ④飲酒
- ⑤喫煙
- ⑥歯・口腔の健康
- ⑦こころの健康

- (2) 生活習慣病（NCDs）の発症・重症化予防

- ①がん
- ②循環器病

### ③糖尿病

### ④COPD（慢性閉塞性肺疾患）

### 3 ライフコースアプローチを踏まえた健康づくりの推進

- (1) 胎児期
- (2) 乳幼児期
- (3) 学童期・思春期
- (4) 全成育期
- (5) 青年期・壮年期
- (6) 高齢期

### 4 誰もが健康になれる環境づくりの推進

- (1) 地域社会とのつながり
- (2) 多様な主体による健康づくり

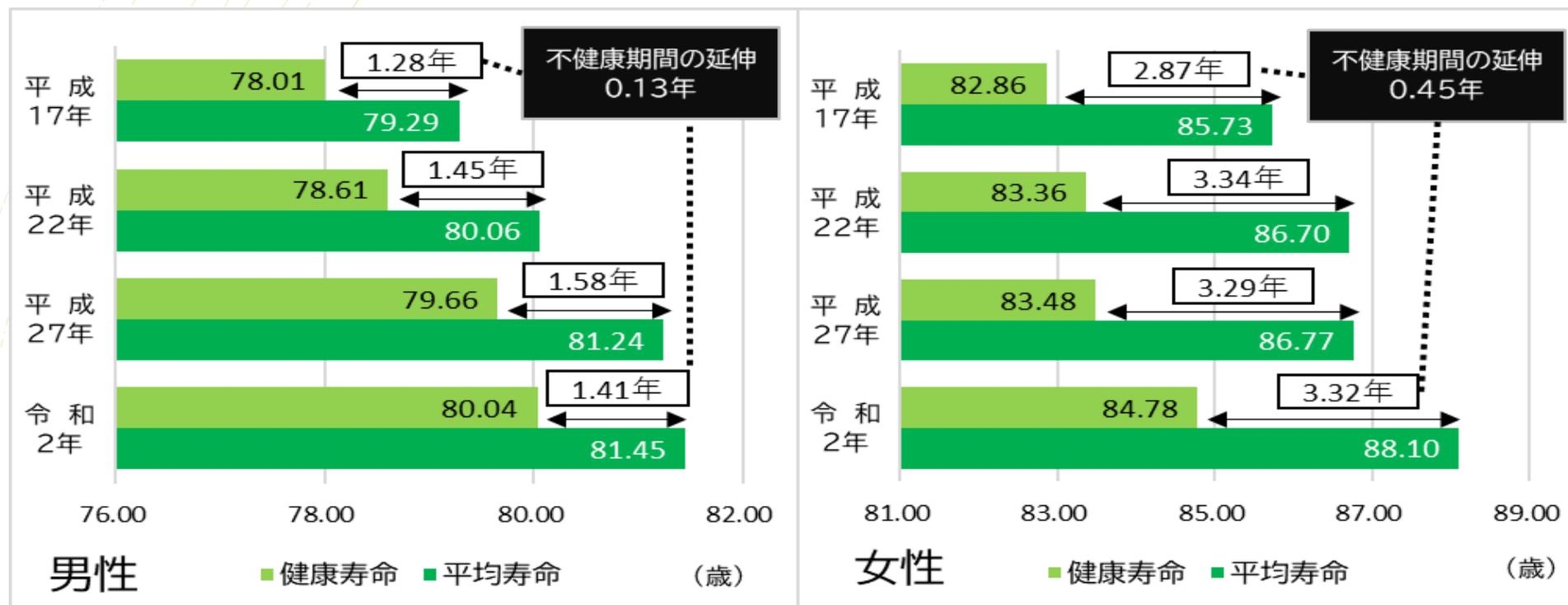
## 第3章 目標達成に向けて

- 1 健やか未来都市をめざして
- 2 ライフコースごとの目標一覧

## 第4章 目標設定の考え方

- 1 健康目標・出典一覧
- 2 付録

## ■ 千葉市の平均寿命と健康寿命(「日常生活動作が自立している期間の平均」)の推移



- 本市の平均寿命と健康寿命は着実に延伸している。
- 人生100年時代を健やかで心豊かに生きるためには、平均寿命と健康寿命の差(健康でない状態で過ごす期間)を縮めることが重要。

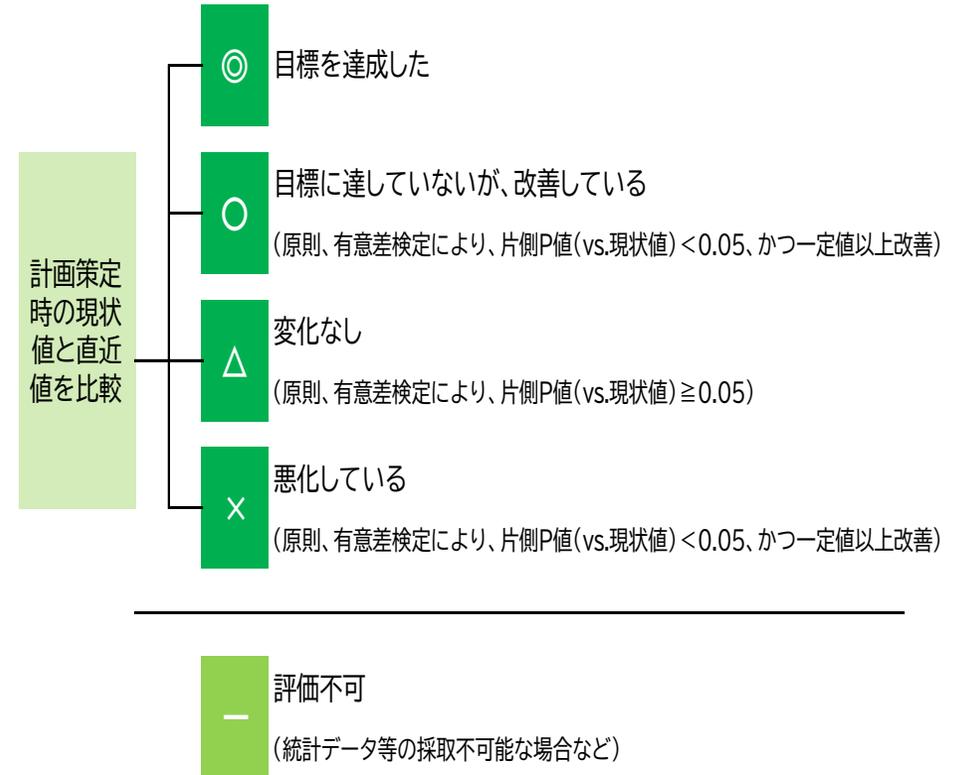
# 計画策定の背景(健やか未来都市ちばプラン最終評価)



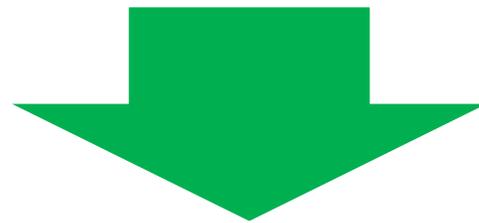
## 最終評価の分野別結果一覧

18の施策分野	◎		○		△		×		-		総計
	個数	率	個数	率	個数	率	個数	率	個数	率	
1 健康寿命の延伸と健康格差の縮小	2	66.7%	0	0.0%	1	33.3%	0	0.0%	0	0.0%	3
2 がん	7	70.0%	1	10.0%	2	20.0%	0	0.0%	0	0.0%	10
3 循環器疾患	3	27.3%	1	9.1%	6	54.5%	1	9.1%	0	0.0%	11
4 糖尿病	3	75.0%	0	0.0%	1	25.0%	0	0.0%	0	0.0%	4
5 COPD(慢性閉塞性肺疾患)	0	0.0%	1	100.0%	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%	1
6 こころの健康	1	33.4%	1	33.3%	1	33.3%	0	0.0%	0	0.0%	3
7 次世代の健康 ①思春期	2	100.0%	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%	2
8 次世代の健康 ②妊娠・出産・不妊	2	50.0%	0	0.0%	2	50.0%	0	0.0%	0	0.0%	4
9 次世代の健康 ③小児保健医療	2	14.3%	3	21.4%	8	57.2%	1	7.1%	0	0.0%	14
10 次世代の健康 ④育児不安	4	20.0%	5	25.0%	10	50.0%	1	5.0%	0	0.0%	20
11 高齢者の健康	0	0.0%	2	33.3%	1	16.7%	0	0.0%	3	50.0%	6
12 地域の絆による社会づくり	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%	2	100.0%	2
13 栄養・食生活	2	11.1%	0	0.0%	12	66.7%	4	22.2%	0	0.0%	18
14 身体活動・運動	2	20.0%	0	0.0%	7	70.0%	1	10.0%	0	0.0%	10
15 休養	0	0.0%	0	0.0%	2	100.0%	0	0.0%	0	0.0%	2
16 飲酒	1	14.3%	4	57.1%	2	28.6%	0	0.0%	0	0.0%	7
17 喫煙	3	27.3%	2	18.2%	6	54.5%	0	0.0%	0	0.0%	11
18 歯・口腔の健康	6	60.0%	0	0.0%	2	20.0%	2	20.0%	0	0.0%	10
合計	40	29.0%	20	14.5%	63	45.7%	10	7.2%	5	3.6%	138

## 健康目標の評価基準



「栄養・食生活」、「身体活動・運動」、「休養」の分野で、  
「ほぼ変化がない」、又は「悪化」が見られる指標が8割以上となり、  
今後改善が必要な課題が明らかとなった。



- 生活習慣の改善などの一次予防と検診などによる重症化予防(二次予防)が重要
- ライフコースアプローチ(胎児期から高齢期までの生涯を見据えた健康づくり)を踏まえ、健康づくりに取り組むことが重要

本市における、

「**疾病の発症予防・重症化予防に重点をおいた健康づくりの施策**」 と

「**成育過程にある人及びその保護者等が健やかに暮らせる社会づくりの施策**」 等

を総合的・効果的に推進するため、

**市民や行政・関係機関・団体等が一体となって取り組むための行動計画**

- 健康増進法第8条に規定する**市町村健康増進計画**
- 市民の健康づくり運動を総合的に推進するための指針  
千葉市基本計画に位置付けている施策の一つである「健康づくりの促進」  
「妊娠前から子育て期までの支援の充実」を実現するための行動計画
- 国の「健康日本21(第三次)」「成育医療等基本方針」の基本的な考え方を踏まえた上で、本市の地域特性や実情を反映させた**本市独自の計画**。

## ■ 計画期間

令和6(2024)年度から令和17(2035)年度までの**12年間**

\*国の「健康日本21(第三次)」、千葉県の「健康ちば21(第3次)」と同様

## ■ 計画の評価・見直し

令和11(2029)年度 : 中間評価・計画の一部見直し

令和16(2034)年度 : 最終評価

すべての市民が支え合いながら、

**生涯にわたって** 心豊かに暮らせる

「健やか未来都市 ちば」を目指します。

## 1 自分は健康であると感じ、いきいきと暮らしている市民を増やそう(主観的健康観の向上)

個人や地域、企業など様々な団体それぞれが、健康を意識し、行動することで、年齢や性別、社会・経済的な立場、疾病や障害の有無に関わらず、健康を感じ、生きがいをもって暮らしている市民を増やします。

## 2 市民一人ひとりが、主体的に健康づくりに取り組もう(主体的な健康づくり)

自分の健康状態を知るなど健康意識を高め、心身の機能の維持・向上のために主体的に行動します。

## 3 生涯を通じて健康づくりに取り組もう(ライフコースを見据えた健康づくり)

人生100年時代の到来を踏まえ、胎児期から高齢期に至る、生涯を見据えた健康づくりに取り組みます。また、妊娠前・妊娠期の心身の健康づくりに取り組み、健やかな子どもを育てます。

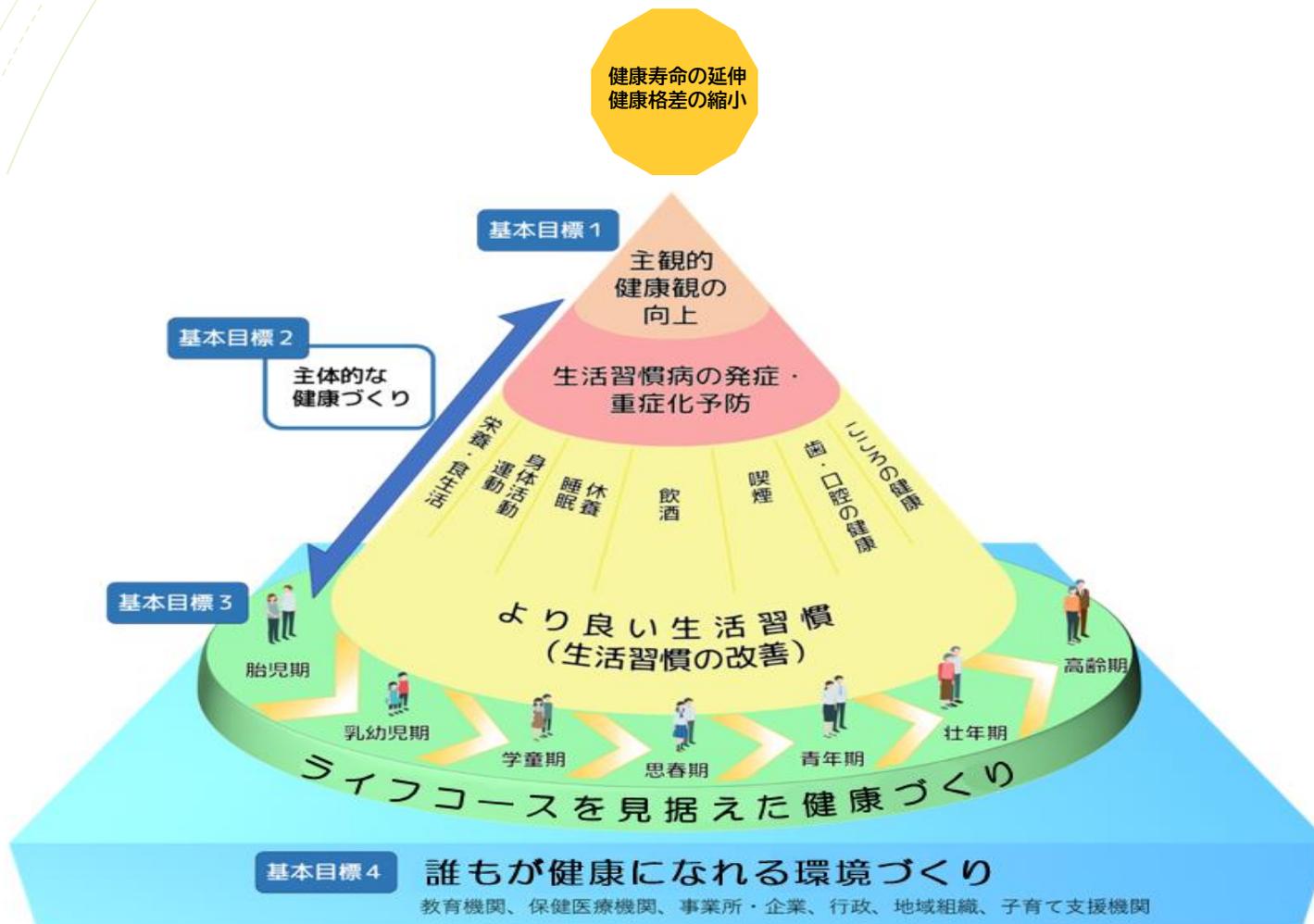
## 4 みんなで支え合う地域社会を育み、健康づくりの輪を広げよう(誰もが健康になれる環境づくり)

町内自治会やサークル等の地域コミュニティや、学校、その他関係団体等が主体的に健康づくりに取り組むとともに、事業所では従業員や顧客等の健康づくりを推進するなど協働して、すべての市民の健康づくりを支援する輪を広げ、誰もが健康になれる環境づくりを推進します。

# 基本理念・基本目標 概念図

## 基本理念

すべての市民が支え合いながら、生涯にわたって心豊かに暮らせる「健やか未来都市 ちば」を目指します。



## 前計画

### 第2章 健康目標

1 健康寿命の延伸と健康格差の縮小

2 生活習慣病(NCDs)等の発症・重症化予防の徹底

- |        |                   |
|--------|-------------------|
| (1)がん  | (2)循環器疾患          |
| (3)糖尿病 | (4)COPD(慢性閉塞性肺疾患) |

3 社会生活に必要な機能の維持・向上

- |           |           |
|-----------|-----------|
| (1)こころの健康 |           |
| (2)次世代の健康 |           |
| ①思春期      | ②妊娠・出産・不妊 |
| ③小児保健医療   | ④育児不安     |

(3)高齢者の健康

4 健康を支え、守るための社会環境の整備

(1)地域の絆による社会づくり

5 生活習慣及び社会環境の改善

- |           |            |
|-----------|------------|
| (1)栄養・食生活 | (2)身体活動・運動 |
|-----------|------------|

### 第3章 ライフステージに応じた健康づくり

1 ライフステージの設定について

2 ライフステージに応じた取組み(再掲)

## 第3次計画

### 第2章 健康目標

1 健康寿命の延伸と健康格差の縮小

2 個人の行動と健康状態の改善

(1)生活習慣の改善と生活機能の維持向上

- |         |          |
|---------|----------|
| ①栄養・食生活 | ②身体活動・運動 |
| ③休養・睡眠  | ④飲酒      |
| ⑤喫煙     | ⑥歯・口腔の健康 |
| ⑦こころの健康 |          |

(2)生活習慣病(NCDs)の発症・重症化予防

- |      |                 |
|------|-----------------|
| ①がん  | ②循環器病           |
| ③糖尿病 | ④COPD(慢性閉塞性肺疾患) |

3 ライフコースアプローチを踏まえた健康づくりの推進

- |            |         |
|------------|---------|
| (1)胎児期     | (2)乳幼児期 |
| (3)学童期・思春期 | (4)全成育期 |
| (5)青年期・壮年期 | (6)高齢期  |

4 誰もが健康になれる環境づくりの推進

- |                  |
|------------------|
| (1)地域社会とのつながり    |
| (2)多様な主体による健康づくり |

# 健康目標（指標）数一覧



## 指標数：242指標

（うち再掲37指標）

※健康行動・・・健康水準を達成するための行動目標（例：がん検診受診率の向上）

※健康水準・・・市民の健康状態や市の健康課題を示す目標（例：がんによる死亡率の低下）

分野	全体指標		胎児期		乳幼児期		学童期・思春期		全成育期		青年期・壮年期		高齢期	
	健康行動	健康水準	健康行動	健康水準	健康行動	健康水準	健康行動	健康水準	健康行動	健康水準	健康行動	健康水準	健康行動	健康水準
健康寿命	-	3	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
栄養・食生活	11	7	-	1	-	-	4	2	-	2	8	2	7	1
身体活動・運動	7	-	-	-	-	-	4	-	-	-	5	-	4	-
休養・睡眠	4	1	-	-	-	-	2	-	-	-	2	1	1	1
飲酒	4	-	1	-	-	-	2	-	-	-	1	-	1	-
喫煙	5	-	2	-	-	-	2	-	-	-	1	-	-	-
歯・口腔の健康	7	9	2	-	2	1	-	2	-	2	3	5	2	1
こころの健康	-	4	-	-	-	-	-	3	-	3	-	2	-	-
がん	8	2	-	-	-	-	-	-	-	-	8	-	-	-
循環器病	2	5	-	-	-	-	-	-	-	-	2	3	-	-
糖尿病	1	3	-	-	-	-	-	-	-	-	1	3	-	-
COPD（慢性閉塞性肺疾患）	-	1	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
子育て	-	-	1	2	10	-	-	-	9	7	-	-	-	-
高齢者の自立度	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	2
地域社会とのつながり	2	7	-	-	-	-	-	-	-	-	3	1	2	1
多様な主体による健康づくり	-	9	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-

# 1 健康寿命の延伸と健康格差の縮小



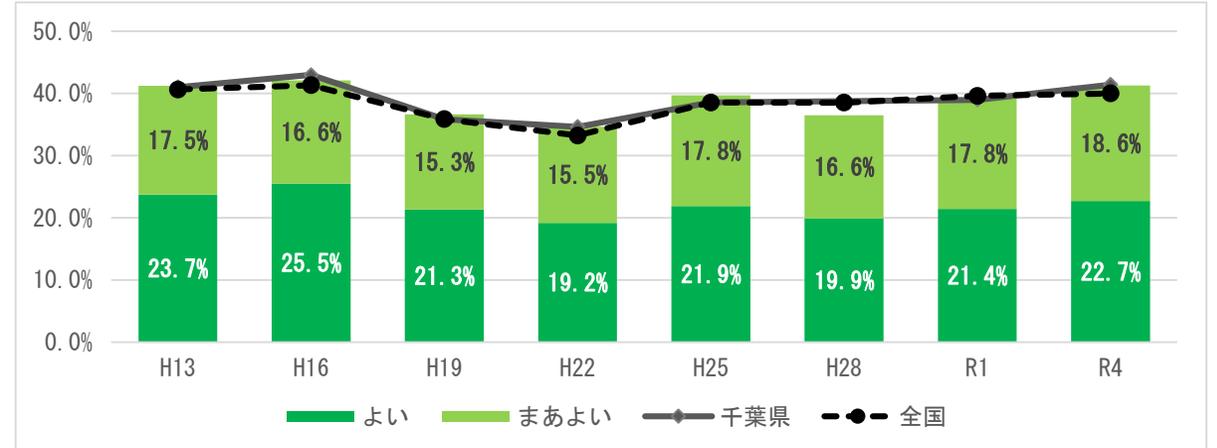
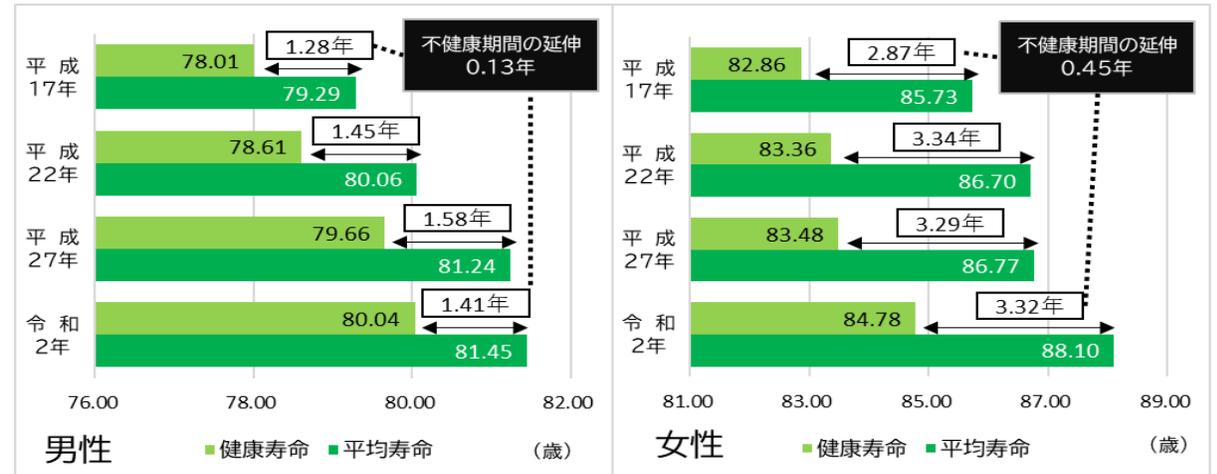
## 健康寿命の延伸と健康格差の縮小

# 1 平均寿命・健康寿命

- 平均寿命・健康寿命は、男女ともに年々延伸。
- 平成17年以降、平均寿命の伸びに比べ、健康寿命の伸びは限定的で「不健康な期間（日常生活に介護を要する期間）」の改善には至っていない。

## 主観的健康観 (自分が健康であると感じる市民の割合)

- 4割の市民が自分の健康を「よい」「まあよい」と感じ、平成13年から横ばいで推移。



今後の  
主な  
取り組み

生活習慣の改善、疾病の罹患・重症化予防、地域とのつながり、社会活動への参加。  
健康の関心度に関わらず誰もが健康になれる環境づくりを進める。

## 2 個人の行動と健康状態の改善

### (1) 生活習慣の改善と生活機能の維持向上



- ① 栄養・食生活
- ② 身体活動・運動
- ③ 休養・睡眠
- ④ 飲 酒
- ⑤ 喫 煙
- ⑥ 歯・口腔の健康
- ⑦ こところの健康

# ① 栄養・食生活

主な課題	主な指標 (現状と目標)									
<p>バランスの良い食事を基本に、適正体重を維持する</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・子どもの肥満が増加</li> <li>・20～60歳代男性の約3人に1人は肥満</li> </ul>	<table border="1"> <thead> <tr> <th></th> <th>現状値</th> <th>目標</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>肥満傾向にある子どもの割合</td> <td>11.5%</td> <td>減少</td> </tr> <tr> <td>適正体重維持者の割合</td> <td>65.5%</td> <td>増加</td> </tr> </tbody> </table>		現状値	目標	肥満傾向にある子どもの割合	11.5%	減少	適正体重維持者の割合	65.5%	増加
	現状値	目標								
肥満傾向にある子どもの割合	11.5%	減少								
適正体重維持者の割合	65.5%	増加								
<p>どの年代も野菜摂取量は少なく、食塩摂取量が多い</p>	<table border="1"> <thead> <tr> <th></th> <th>現状値</th> <th>目標</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>野菜摂取量</td> <td>278g</td> <td>350g</td> </tr> <tr> <td>食塩摂取量</td> <td>11.1g</td> <td>7g</td> </tr> </tbody> </table>		現状値	目標	野菜摂取量	278g	350g	食塩摂取量	11.1g	7g
	現状値	目標								
野菜摂取量	278g	350g								
食塩摂取量	11.1g	7g								
<p>学童期・思春期は、食の自己管理ができるよう、朝食を毎日食べ、大人の家族と共食をすることが重要</p>	<table border="1"> <thead> <tr> <th></th> <th>現状値</th> <th>目標</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>朝食を毎日食べる子どもの割合</td> <td>小学6年生 93.3%</td> <td>増加</td> </tr> <tr> <td></td> <td>中学3年生 90.2%</td> <td>増加</td> </tr> </tbody> </table>		現状値	目標	朝食を毎日食べる子どもの割合	小学6年生 93.3%	増加		中学3年生 90.2%	増加
	現状値	目標								
朝食を毎日食べる子どもの割合	小学6年生 93.3%	増加								
	中学3年生 90.2%	増加								
<p>飲食店や食品関連事業者などと協働した食環境の整備が必要</p>	<p>協定締結先企業との減塩の取組みや健康づくり応援店の推進等により、食環境の整備を図る。</p>									

今後の  
主な  
取組み

市民：家族や仲間との共食を通じ、子どもの頃から正しい食習慣を身につける。  
適正体重を理解し、維持する食事と、食塩の過剰摂取にならない食事を心がける。

関係機関：食生活改善のための普及啓発、食品関連事業者等と連携し食環境づくりを進める。

## ② 身体活動・運動

### 主な課題

子ども世代では、特に女子の運動時間が年齢とともに減少傾向

運動習慣のある人の割合が低い就労世代等に対し、身体活動・運動習慣の重要性の啓発・支援が必要

健康無関心層も含めた身体活動量の増加のための環境づくりが必要

### 主な指標 (現状と目標)

		現状値	目標
1週間の総運動時間 60分以上の子どもの割合	小学5年生女子	84.9%	90.1%*
	中学2年生女子	75.8%	84.7%*

※体育授業を除く

\*中間評価時までの目標

	現状値	目標
運動習慣者*の割合	39.0%	増加

\*1回30分以上の軽く汗をかく運動を週2回以上、1年以上実施する人の割合

歩数の増加や自転車や階段の積極的な活用など、自然とからだを動かす機会や頻度が増えるよう健康関連分野以外の様々な関係機関と連携を進める。

#### 今後の 主な 取り組み

市民：まずは10分、体を動かす時間を増やす。  
家族・地域・職場などの人達と一緒に運動をする。

関係機関：健康の関心度に関わらず自然と身体活動量が増えるよう、様々な分野の機関と連携し市全体のまちづくりや環境整備に取り組む。

### ③ 休養・睡眠

主な課題	主な指標 (現状と目標)																		
<p>過重労働を解消するための環境づくりが必要</p>	<table border="1"> <thead> <tr> <th></th> <th>現状値</th> <th>目標</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>週労働時間60時間以上の雇用者の割合</td> <td>12.0%</td> <td>5%*</td> </tr> </tbody> </table> <p>*中間評価時までの目標</p>		現状値	目標	週労働時間60時間以上の雇用者の割合	12.0%	5%*												
	現状値	目標																	
週労働時間60時間以上の雇用者の割合	12.0%	5%*																	
<p>子どもから大人まで、睡眠不足の割合が高い 【睡眠時間の目安】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>小学生: 9~12時間</li> <li>中学生: 8~10時間</li> <li>20-50歳代: 6-9時間</li> <li>60歳以上: 6-8時間</li> </ul>	<p>睡眠時間が十分に確保できている人の割合</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th></th> <th>現状値</th> <th>目標</th> <th></th> <th>現状値</th> <th>目標</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>小学5年生</td> <td>38.1%</td> <td>増加</td> <td>20歳以上</td> <td>56.2%*</td> <td>60%</td> </tr> <tr> <td>中学2年生</td> <td>24.0%</td> <td>増加</td> <td></td> <td></td> <td>*年齢調整値</td> </tr> </tbody> </table>		現状値	目標		現状値	目標	小学5年生	38.1%	増加	20歳以上	56.2%*	60%	中学2年生	24.0%	増加			*年齢調整値
	現状値	目標		現状値	目標														
小学5年生	38.1%	増加	20歳以上	56.2%*	60%														
中学2年生	24.0%	増加			*年齢調整値														
<p>睡眠による休養を十分にとれていない者が約4人に1人いる</p>	<p>睡眠による休養を十分にとれている人の割合</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th></th> <th>現状値</th> <th>目標</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>20歳以上</td> <td>73.9%*</td> <td>80%</td> </tr> </tbody> </table> <p>*年齢調整値</p>		現状値	目標	20歳以上	73.9%*	80%												
	現状値	目標																	
20歳以上	73.9%*	80%																	

今後の  
主な  
取組み

市民：子どもの頃から睡眠の重要性を学び、規則正しい生活習慣を身につける。  
良質な睡眠のための正しい知識を身につけ、自分に合った睡眠時間・方法を継続する。

関係機関：休養・睡眠の重要性と妨げる要因を普及啓発する。  
職場での健康意識の向上とバランスの取れた労働習慣を身につける。

# ④ 飲 酒

## 主な課題

### 生活習慣病のリスクを高める量の飲酒者の増加

- ・ 男性：飲酒量全体は減少しているが、年齢に比して飲酒量が増加
- ・ 女性：飲酒量全体が増加

### 妊婦・20歳未満の飲酒

## 主な指標 (現状と目標)

生活習慣病のリスクを高める量\*の飲酒をする者の割合

現状値 目標

20歳以上 11.0% 減少

\*1日あたりの純アルコール摂取量が男性40g、女性20g以上

現状値 目標

妊 婦 1.3% 0%

現状値 目標

中学2年生 8.5% 0%

高校2年生 12.5% 0%

### 今後の 主な 取組み

市 民：健康的に飲酒を楽しむために適度な飲酒量と頻度を理解し、実践する。

妊娠中の女性や20歳未満の人は、飲酒を避ける。

関係機関：適度な飲酒量や頻度・性別による健康影響を含む飲酒に関する普及啓発の実施。

# ⑤ 喫煙

主な課題	主な指標 (現状と目標)																					
<p>就労世代の喫煙率が高く、禁煙支援と家庭・職場での受動喫煙防止対策が必要</p>	<p>喫煙率</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th></th> <th>現状値</th> <th>目標</th> <th></th> <th>現状値</th> <th>目標</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>20歳以上</td> <td>9.8%</td> <td>減少</td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </tbody> </table>					現状値	目標		現状値	目標	20歳以上	9.8%	減少									
	現状値	目標		現状値	目標																	
20歳以上	9.8%	減少																				
<p>妊婦・妊婦のパートナー・20歳未満の喫煙</p>	<table border="1"> <thead> <tr> <th></th> <th>現状値</th> <th>目標</th> <th></th> <th>現状値</th> <th>目標</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>妊婦</td> <td>0.7%</td> <td>0%</td> <td>中学2年生</td> <td>1.3%</td> <td>0%</td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td></td> <td>高校2年生</td> <td>2.6%</td> <td>0%</td> </tr> </tbody> </table> <p>※妊婦のパートナーは中間評価で現状値を設定</p>					現状値	目標		現状値	目標	妊婦	0.7%	0%	中学2年生	1.3%	0%				高校2年生	2.6%	0%
	現状値	目標		現状値	目標																	
妊婦	0.7%	0%	中学2年生	1.3%	0%																	
			高校2年生	2.6%	0%																	

今後の  
主な  
取組み

市民：たばこの健康被害を理解し、意識を高める。喫煙者は禁煙にチャレンジする。

20歳未満・妊産婦とその家族は、喫煙しない。

関係機関：たばこの健康影響の普及啓発。禁煙希望者への支援。20歳未満の喫煙防止を図る。

## ⑥ 歯・口腔の健康

主な課題	主な指標 (現状と目標)			
むし歯や歯周病の予防に繋がる生活習慣の形成 (セルフケア等) が必要			現状値	目標
	歯ブラシ以外の器具を使用する者の割合		57.3%	80%
進行した歯周炎を有する人の割合が増加	現状値	目標	現状値	目標
	40歳代 48.2%*	40%	60歳代 57.4%*	45%
	*年齢調整値			
加齢とともに咀嚼力が低下するため、口腔機能の維持・向上につながるオーラルフレイル予防の普及啓発が必要			現状値	目標
	60歳代における咀嚼良好者の割合		81.2%*	増加
	*年齢調整値			
健康な自分の歯を長く残すことが重要			現状値	目標
	70歳で22歯以上の自歯を有する者の割合		86.2%	増加

今後の  
主な  
取組み

市民：乳幼児期からむし歯予防等のため、歯みがき習慣（デンタルフロス等の使用含む）を身につける。オーラルフレイルの予防について知識を深める。  
関係機関：歯周病予防・口腔機能の維持のため、関係機関と連携し生涯を通じた取組みを行う。

# ⑦ こころの健康

主な課題	主な指標 (現状と目標)								
<p>子どもの自己肯定感を育む</p>	<p>自分にはよいところがあると思う子どもの割合</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>現状値</th> <th>目標</th> <th>現状値</th> <th>目標</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>小学6年生 81.1%</td> <td>増加</td> <td>中学3年生 78.7%</td> <td>80%*</td> </tr> </tbody> </table> <p style="text-align: right;">*中間評価時までの目標</p>	現状値	目標	現状値	目標	小学6年生 81.1%	増加	中学3年生 78.7%	80%*
現状値	目標	現状値	目標						
小学6年生 81.1%	増加	中学3年生 78.7%	80%*						
<p>就労世代において、気分障害・不安障害に相当する心理的苦痛を強く感じる人の割合が高い</p> <p>・ 25～54歳の就労世代において割合が高い</p>	<p>気分障害・不安障害に相当する心理的苦痛を強く感じる者の割合</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>現状値</th> <th>目標</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>9.9%</td> <td>減少</td> </tr> </tbody> </table>	現状値	目標	9.9%	減少				
現状値	目標								
9.9%	減少								
<p>自殺死亡率の減少</p>	<table border="1"> <thead> <tr> <th>現状値</th> <th>目標 (人口10万対)</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>16.3</td> <td>13.0* *中間評価時までの目標</td> </tr> </tbody> </table>	現状値	目標 (人口10万対)	16.3	13.0* *中間評価時までの目標				
現状値	目標 (人口10万対)								
16.3	13.0* *中間評価時までの目標								

今後の  
主な  
取組み

- ・ 市 民 : 効果的なストレス対処法を学び、実践する。産後うつ病など、ライフイベントに係るリスク等の理解を深める。
- ・ 関係機関 : ストレスチェックリストを活用し、こころの不調の早期発見に努める。うつ病やうつ状態への理解を深め、相談しやすい環境を整備する。

## 2 個人の行動と健康状態の改善

### (2) 生活習慣病 (NCDs) の発症・重症化予防



- ① がん
- ② 循環器病
- ③ 糖尿病
- ④ COPD (慢性閉塞性肺疾患)

# ① がん

## 主な課題

がん検診の受診率の増加

がんの死亡率の減少

- ・ 40歳から急激に増え始め、60歳代で最も高くなる。

## 主な指標（現状と目標）

	現状値		現状値
胃がん（男性）	49.0%	大腸がん（男性）	48.1%
胃がん（女性）	50.5%	大腸がん（女性）	48.5%
肺がん（男性）	52.4%	乳がん	51.5%
肺がん（女性）	50.5%	子宮頸がん	46.2%

目標：60%

対象年齢：40-69歳（子宮頸がん：20-69歳）

	現状値	目標
年齢調整死亡率	111.2	減少（人口10万対）

### 今後の 主な 取組み

- ・ 市民：がんの発症予防のために、健康的な生活習慣を維持する。
- ・ 関係機関：がん検診の受診率を高めるため、啓発活動を強化し、受診しやすい環境を整備。がんによる自覚症状や乳がんの自己触診の方法等について普及啓発。

## ② 循環器病

### 主な課題

特定健康診査・特定保健指導の受診率の増加

メタボリックシンドロームの該当者・予備群の減少

・40歳から急激に増え始め、60歳代で最も高くなる。

脳血管疾患・心疾患の死亡率の減少

### 主な指標 (現状と目標)

・特定健康診査

現状値

33.1%

目標

46%\*

・特定保健指導

現状値

19.8%

目標

30.5%\*

\*中間評価時までの目標

・メタボリックシンドローム該当者および予備群に該当する人の割合

現状値

24.9%\*

目標

18.7%\*

\*年齢調整値

・年齢調整死亡率 (人口10万対)

現状値

男性 294.5

目標

減少

現状値

女性 175.4

目標

減少

### 今後の 主な 取組み

- ・市民 : 循環器病の発症予防のために、健康的な生活習慣を維持する。
- ・関係機関 : 循環器病に関する普及啓発・早期発見・重症化予防の取組みを実施。  
特定健康診査・特定保健指導の受診率向上。

# ③ 糖尿病

※2型糖尿病

## 主な課題

糖尿病と診断されながら治療を受けていない人の割合が高く、血糖コントロール不良者\*は男性に多い

メタボリックシンドロームの該当者・予備群の減少  
 ・40歳から急激に増え始め、60歳代では50%以上になり、最も高くなる。

糖尿病であることを隠さずにいられる社会の実現

## 主な指標 (現状と目標)

・糖尿病治療継続者の割合	・血糖コントロール不良者*の割合
<b>現状値</b> <b>目標</b>	<b>現状値</b> <b>目標</b>
77.5%      増加	1.5%      減少
	<small>*血糖コントロール不良者:HbA1c:8.0%以上</small>

・メタボリックシンドローム該当者および予備群に該当する人の割合	※取組み等は循環器病分野の中で位置づけ(前のスライド参照)。
<b>現状値</b> <b>目標</b>	
24.9%*      18.7%* <small>*年齢調整値</small>	

・市民、行政、保健医療関係機関が一体となって、糖尿病に対する正しい知識の普及啓発を行い、誤解を招くイメージを払拭し、当事者とその家族が気軽に相談できる環境を整える。

### 今後の 主な 取組み

- ・市民 : 糖尿病を理解し、健康的な生活習慣を維持する。
- ・関係機関 : 糖尿病であることを隠さずにいられる社会の実現のため、正しい知識の普及とスティグマを生じない啓発活動の実施。糖尿病の普及啓発・早期発見・重症化予防の取組み。

## ④ COPD（慢性閉塞性肺疾患）

### 主な課題

COPD患者の多くが喫煙者であり、若年の頃より喫煙に至らないよう取り組み、喫煙者は禁煙対策を推進

自覚症状がある場合や検診で精密検査が必要と判断された場合には、迅速に医療機関の受診が必要

### 主な指標（現状と目標）

\* 取り組み等は喫煙分野の中で位置づけ

・ COPDの死亡率（人口10万対）

現状値	目標
10.7%	減少

### 今後の 主な 取組み

- ・ 市民：COPDの理解を深め、非喫煙者は喫煙に至らないよう取り組み、喫煙者は禁煙にチャレンジする。
- ・ 関係機関：早期発見のため、肺がん（COPD）検診の受信率向上に取り組む。喫煙の健康影響の普及啓発と禁煙希望者への支援を行う。

### 3 ライフコースアプローチを踏まえた健康づくりの推進



- (1) 胎児期
- (2) 乳幼児期
- (3) 学童期・思春期
- (4) 全成育期
- (5) 青年期・壮年期
- (6) 高齢期

# (1) 胎児期

## 主な課題

早期の妊娠届の提出や妊婦健康診査の受診等による妊婦・胎児の心身の健康管理や悩みを抱える妊産婦が早期に相談支援につながる事が重要

低出生体重児につながる生活習慣等の改善に向け、妊娠中の喫煙・飲酒を防ぐことが必要

## 主な指標（現状と目標）

・ 妊娠11週以内での妊娠届出率	・ 妊産婦の歯科健診受診率
<b>現状値</b> <b>目標</b>	<b>現状値</b> <b>目標</b>
96.2%      増加	33.5%      増加

・ 喫煙率	・ 飲酒率
<b>現状値</b> <b>目標</b>	<b>現状値</b> <b>目標</b>
妊婦      0.7%      0%	1.3%      0%
パートナー	令和8年度に設定予定

### 今後の 主な 取組み

- ・ 市民：妊娠・出産・子育てについて、妊娠中から妊婦・パートナー・身近な養育者で話し合い主体的に考え、協力して行動する。
- ・ 関係機関：安心して妊娠・出産に取り組めるよう支援し、正しい知識を得られる機会を提供する。

## (2) 乳幼児期

### 主な課題

子どもの成長・子育ての知識や健やかな成長の確認と疾病・障害の早期発見のため、乳幼児健康診査の受診やかかりつけ医を持つことが必要

むし歯・歯肉炎予防のため保護者による乳幼児の仕上げみがきが必要

産後の母親の心身の回復と保護者の健康の維持増進が必要

### 主な指標（現状と目標）

乳幼児健康診査	現状値	目標	かかりつけ医等	現状値	目標
4か月児	96.8%	増加	4か月児	82.1%	100%
1歳6か月児	96.0%	増加	3歳児	84.1%	100%
3歳児	95.4%	増加	3歳児（歯科医）	47.5%	55%

・子どもの仕上げみがきをしている保護者の割合

	現状値	目標		現状値	目標
1歳6か月児	95.6%	増加	3歳児	98.2%	増加

・産後ケア事業の利用率

	現状値	目標
	31.5%	増加

### 今後の 主な 取組み

- ・市民：子育てに関する疑問や困りごとがあれば、専門家へ積極的に相談する。子どもの健康や事故防止などに関する正しい知識を身につける。
- ・関係機関：子育てや子どもの発達など、悩みや不安等を抱える保護者に、保健医療関係機関と連携し、支援を実施。出産後のケアの強化。

# (3) 学童期・思春期

## 主な課題

### 基本的な生活習慣の獲得と定着が必要

- ・食生活：夕食を大人の家族と食べる子どもの割合
- ・運動：1週間の総運動時間が60分以上の子どもの割合
- ・睡眠：適切な睡眠時間をとれている子どもの割合
- ・適正体重：肥満傾向児の割合
- ・歯・口腔：むし歯・歯肉に炎症所見のない子どもの割合

### 他者を尊重し支援する豊かな心と自己肯定感の健全な発達が重要

## 主な指標（現状と目標）

夕食の共食	現状値	目標	運動時間	現状値	目標*
小学5年生	88.1%	増加	小学5年生男子	92.8%	95.3%
中学2年生	75.8%	増加	小学5年生女子	84.9%	90.1%
睡眠時間	現状値	目標	中学2年生男子	88.7%	93.6%
小学5年生	38.1%	増加	中学2年生女子	75.8%	84.7%
中学2年生	24.0%	増加	むし歯・歯肉炎	現状値	目標*
肥満傾向児	現状値	目標*	中学1年生のむし歯	76.0%	80%
小学5年生	11.5%	減少	中学2年生の歯肉炎	25.1%	減少

\*中間評価時までの目標

- ・自分には良いところがあると思う子どもの割合
- ・10代の自殺死亡率（人口10万対）

	現状値	目標	現状値	目標
小学6年生	81.1%	増加	7.6	減少
中学3年生	78.7%	80%*		

\*中間評価時までの目標

### 今後の 主な 取組み

- ・市民：適正な生活習慣を身につけ、健康リスク（非喫煙・非飲酒の実践）を防ぐ。  
自分や友人の長所を認識し、互いを尊重する。
- ・関係機関：生活習慣の定着を育み、精神的な健康のサポートの実施。

# (4) 全成育期

## 主な課題

プレコンセプションケア\*の推進が必要

\*若い世代の男女が将来のライフプランを考えて日々の生活や健康に向き合うこと

育てにくさを感じた時に相談先を知っているなど、  
子どもの成長に合わせた適切な対応方法の周知啓発

体罰や暴言・ネグレクト等児童虐待を減少させる  
ため、子育て家庭を孤立させず、支援の強化が必要

## 主な指標（現状と目標）

・思春期の頃から将来のライフプランを考え、妊娠・出産・不妊やからだの変化に備え、健康的な生活習慣を身につけ、自分自身の健康を管理する。

育てにくさを感じた時に対処できる保護者の割合	現状値	目標
4か月児	77.3%	90%
1歳6か月児	89.7%	増加
3歳児	95.0%	増加

虐待によらない子育てをする保護者の割合	現状値	目標
4か月児	92.9%	95%
1歳6か月児	83.2%	85%
3歳児	64.9%	70%

### 今後の 主な 取組み

- ・市民：子育てについて一人で悩まず家族や支援機関の力を活用できることを知り、早期に相談する。
- ・関係機関：胎児期や出産後早期から支援を必要とする家庭を把握し、関係機関等と連携し支援を充実させる。若い世代への正しい知識の普及啓発と、プレコンセプションケアを推進。

# (5) 青年期・壮年期

## 主な課題

### より良い生活習慣の改善が必要

- ・食生活：20～40歳代でバランスの良い食事・野菜摂取等の割合が低く、食への意識が低い。
- ・運動：64歳以下で運動習慣者の割合が低い。
- ・休養・睡眠：睡眠で休養がとれている人の割合は、女性と50歳代男性で低い。
- ・歯・口腔：20歳代の歯肉炎、40歳代・60歳代は進行した歯周炎を有する人の割合は、悪化。

### 生活習慣病の予防・重症化予防とメンタルヘルスの取組みが必要

- ・生活習慣病や身体機能の低下のリスクが増加し始める  
\*メタボリックシンドローム該当者・予備群の割合が悪化
- ・死因：自殺、がん、心疾患、脳血管疾患が多くを占める

## 主な指標（現状と目標）

20～64歳の割合	現状値	目標
毎日、主食・主菜・副菜の食事が1日2回以上	45.5%	増加
運動習慣者の割合（男性）	38.6%	増加
運動習慣者の割合（女性）	25.9%	33%
睡眠時間が6～9時間の者の割合	59.0%	増加
過去1年間に歯科健診を受診した人の割合	58.3%	65%

20～64歳の割合	現状値	目標
特定健康診査の実施率の割合（40～64歳）	22.1%	35.0%
メタボリックシンドローム該当者及び予備群に該当する人の割合（40～64歳）	23.0%	17.3%
自殺死亡率（人口10万対）	19.6	13.0

### 今後の 主な 取組み

- ・市民：定期的に健診を受け、生活習慣の改善や自身の健康管理に努める。
- ・関係機関：仕事や子育てに忙しく、時間の余裕が少ない世代であり、事業所を初め関係機関と連携し、正しい情報の周知や普及啓発を行う。

## (6) 高齢期

### 主な課題

要介護の要因として、骨折や転倒、加齢による身体機能の衰えの割合が高いことから、体力や筋力を維持することが必要

生きがいをもっていきいきと暮らすためには、日々の健康的な生活習慣や社会とのつながりを持つことが必要

フレイルの早期発見のため、定期的な健康状態の確認や個々に合わせた取組みが必要

### 主な指標（現状と目標）

65歳以上	現状値	目標
やせの高齢者の割合	20.4%	17.0%
足腰に痛みのある高齢者の割合（人口千対）	238人	210人
70歳で22歯以上の自分の歯を有する人の割合	86.2%	増加
地域の人々とのつながりが強いと思う人の割合	26.1%	増加

#### 今後の 主な 取組み

- ・市民：フレイルについて理解し、生活習慣を改善し、その予防に努める。
- ・関係機関：フレイル予防やフレイルを改善するための取組み。高齢者が主体的に地域活動に取り組みするための情報提供や環境づくり。

# 4 誰もが健康になれる環境づくりの推進



- ① 地域社会とのつながり
- ② 多様な主体による健康づくり

# ① 地域社会とのつながり

## 主な課題

地域の人々とのつながりが強いと思う人の割合等が減少しており、地域の実情に合わせた支え合いの仕組みを整えていくことが必要

子育て・就学・就労・退職後と、生涯を通じて社会との関わりを継続できる仕組みづくりや取組みが必要

## 主な指標（現状と目標）

20歳以上	現状値	目標
この1年間に地域等で共食したい人が共食した割合	19.0%	30%
いずれかの社会活動（就労・就学を含む）を行う人の割合	74.9%	80%
地域の人々とのつながりが強いと思う人の割合	20.5%	45%

### 今後の 主な 取組み

- ・市民：家庭、学校、地域、職場等において、積極的に挨拶をするほか、より良い生活習慣を獲得・維持するため、声をかけ合い、一緒に健康づくりに取り組む。
- ・関係機関：町内自治会や自主グループ、事業所等が行う取組みを支援。

## ② 多様な主体による健康づくり

### 主な課題

就労世代への取組みとして、事業所における健康経営の推進が必要

身体活動の向上・運動習慣の定着のためには、健康に関心がない人であっても無理なく健康な行動がとれるまちづくりに取り組むことが重要

受動喫煙のない社会の実現に向けて、職場や家庭での受動喫煙の機会減少に向けた取組みが必要

### 主な指標（現状と目標）

・千葉市健康づくり推進事業所数  
**現状値**      **目標**  
 68事業所      120事業所

・居心地が良く歩きたくなる都市空間の形成や安全で快適な自転車走行環境の整備など、健康につながるまちづくりを推進するため、庁内の意識醸成を図る。

望まない受動喫煙の機会を有する人の割合	現状値	目標
家庭	4.7%	3%
職場	13.7%	0%
飲食店	9.4%	減少

### 今後の 主な 取組み

- ・市民：子どもから高齢者まで一人ひとりが、自分や周囲の健康に関心を持ち、生涯を見据えて主体的に健康づくりに取り組む。
- ・関係機関：市・地域団体・教育機関・事業所・保健医療関係機関等がそれぞれの立場で連携して健康づくりに取り組み、誰もが健康になれる環境づくりを進める。

# 健やか未来都市をめざした推進体制



## ■千葉市健康づくり推進協議会

本計画や健康づくりの取組みの推進、環境づくりなどの調査審議を行う。

## ■地域健康づくり支援連絡会(各区)

地域における健康づくり情報の共有と健康課題の把握・検討を行い、地区特性に応じた取組みと健康なまちづくりを促進する。

地域

地域のつながりを強化し、地域の健康づくりを盛り上げる

市民

健康状態を把握し、ライフコースを見据えて主体的に取り組む

## ■健やか未来都市千葉プラン推進協議会

民間の立場から本計画や健康づくりの取組みの推進、環境づくりなどの調査審議を行う。

学校教育  
機関

子どもの健康管理能力を育む

事業所

健康経営に取組み、製品やサービスの提供などを通じて市民の健康づくりに寄与する

行政

市民の健康課題を分析するとともに、各機関と連携・協働し、人材育成や健康づくりの取組みを推進する

保健医療  
関係機関

健康づくりに取り組む市民、事業所などを積極的に支援する

- 令和5年度
  - ・11月13日 千葉市健康づくり推進協議会 骨子(案)決定
- 令和6年度
  - ・6月24日 第1回千葉市健康づくり推進協議会 計画(案)決定
  - ・7月9日～8月9日 パブリックコメント手続き
  - ・8月下旬 第2回千葉市健康づくり推進協議会(書面開催)  
パブリックコメントで寄せられた意見の審議
  - ・9月下旬 策定・公表