

健やか未来都市ちばプラン

(第3次健康増進計画)



令和6(2024)年

千葉県

計画策定の目的

千葉市における「疾病の発症・重症化予防に重点をおいた健康づくり」と成育医療等基本方針に基づく「成育過程※1」にある人およびその保護者等が健やかに暮らせる社会づくり」等を総合的かつ効果的に推進するため、市民や行政・関係機関・団体・事業所等が一体となって取り組むための行動計画として策定しました。

※1 出生に始まり、新生児期、乳幼児期、学童期及び思春期の各段階を経て、大人になるまでの一連の成長過程

計画の位置付け

- 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づ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

12年間

令和6（2024）年度～令和17（2035）年度

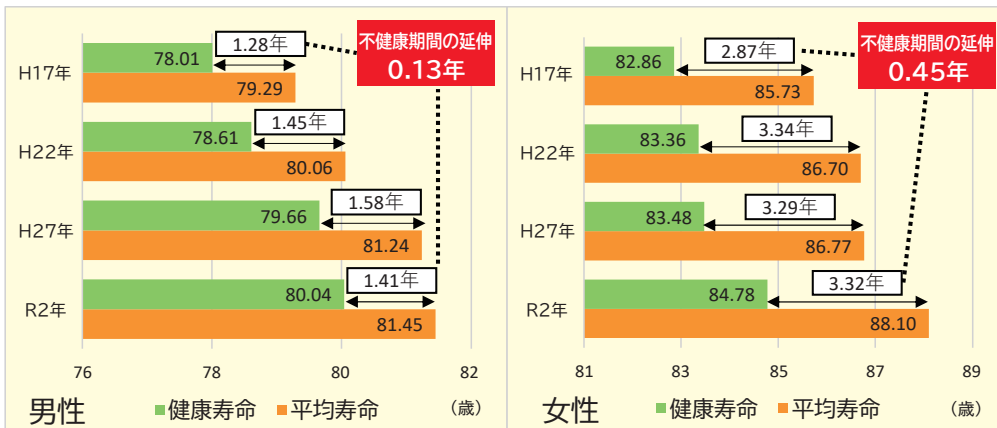
- 中間評価・計画の一部見直し
令和11（2029）年度
- 最終評価
令和16（2034）年度



市民の健康を取り巻く状況

平均寿命と健康寿命

男女ともに年々延伸しています。平成17年以降、平均寿命の延伸した年数に比べ、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ません。



資料：厚生労働科学研究 健康寿命に関する研究を用いて算定

健康寿命とは

健康上の問題で日常生活が制限されることなく自立して生活できる期間。

千葉市では介護保険制度における要介護認定結果より、要介護2～5に該当しない場合を「日常生活動作が自立している（日常生活に介護を必要としない）期間」とし、その平均を健康寿命として算定。

ライフコース別の主要な死亡原因上位5位

39歳以下では、自殺が最も多く、死因の約半数を占めます。

40歳以上では、がん（悪性新生物）・心疾患の割合が最も高くなります。

	15～19歳	20～39歳	40～64歳	65歳以上	総数
第1位	自殺 55.3%	自殺 41.3%	がん(悪性新生物) 37.6%	がん(悪性新生物) 27.2%	がん(悪性新生物) 28.1%
第2位	不慮の事故 19.1%	がん(悪性新生物) 16.5%	心疾患* 13.6%	心疾患* 15.3%	心疾患* 15.0%
第3位	がん(悪性新生物) 12.8%	不慮の事故 7.9%	脳血管疾患 8.2%	老衰 9.6%	老衰 8.6%
第4位	心疾患* 2.1%	心疾患* 7.7%	自殺 7.2%	肺炎 7.2%	脳血管疾患 7.2%
第5位	その他 10.6%	脳血管疾患 4.0%	肝疾患 4.2%	脳血管疾患 7.2%	肺炎 6.6%

*高血圧性を除く

（資料：平成30～令和4年 人口動態調査（千葉市分集計））

基本理念・基本目標

■ **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。

■ 基本目標

基本目標 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

基本目標 2

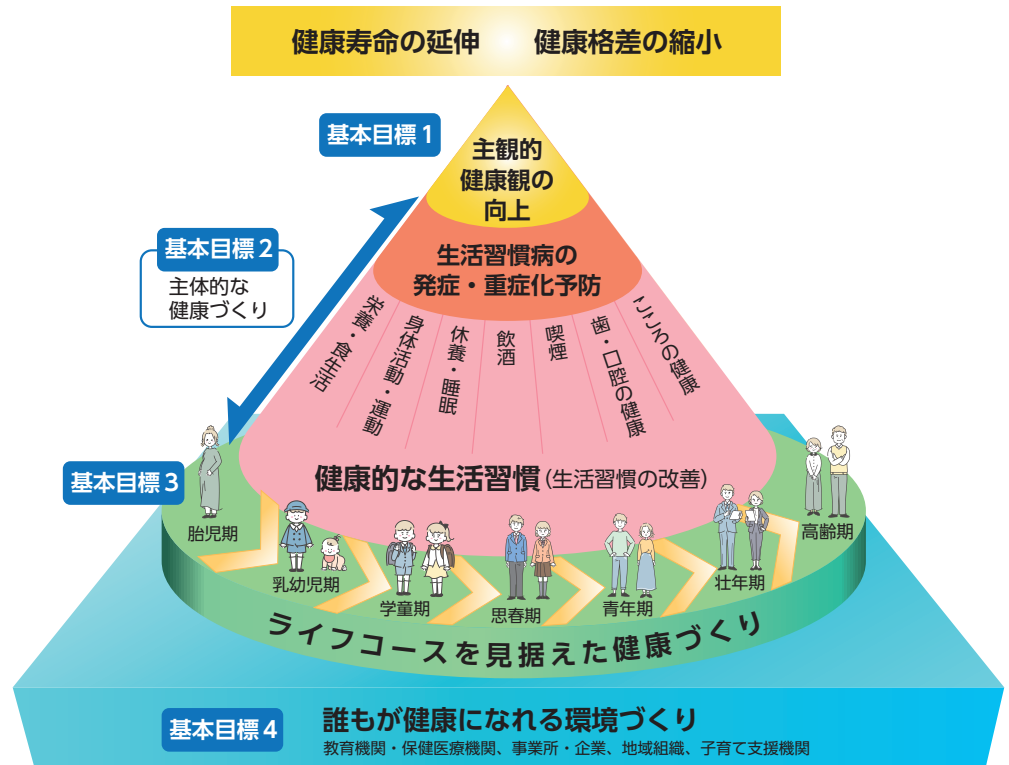
市民一人ひとりが、
主体的に健康づくりに
取り組もう

基本目標 3

生涯を通じて
健康づくりに取り組もう

基本目標 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



20の施策分野と242の健康目標

基本理念等の達成のため、20の施策分野と242の健康目標を設定しました。

各健康目標は、現状値と評価時点の直近値を比較し、全国等の状況も踏まえながら総合的に評価します。

健康寿命の延伸と健康格差の縮小

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 | |

生活習慣病の発症・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) |
|-----|-------|------|---------------------|

ライフコースを見据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 | | |

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 |
|-------------|----------------|

健康目標は次ページから

ライフコースごとの目標一覧

全成育期

子どもの心身の健やかな成長を確保するとともに、
将来の妊娠・出産のための健康管理をしよう

- 男女ともに、若い時期から妊娠・出産・不妊等に関する理解を深め、主体的に健康管理をしよう。
- 育てにくさを感じた時や子育ての不安・ストレスを抱いた時には、子育て支援機関に相談しよう。
- 子どもの成長に合わせた適切な対応方法を知ろう。
- ゆったりとした気分で子どもと過ごす時間を持とう。



乳幼児期

生活リズムをつくり、のびのびと
子育てに取り組もう

- 規則正しい生活リズムと3食食べる習慣を身に付けよう
- 親子で外遊びをするなど、からだを動かそう
- 歯磨きの大切さを理解し、習慣化しよう
- 健やかな成長の確認と、疾病や障害の早期発見のため、乳幼児健康診査を受診しよう

胎児期

こころとからだの健康に意識を向け、
子どもの健やかな成長を促そう

- 自分や家族の健康に意識を向け、健康的な食生活や適度な運動、十分な休養・睡眠を心がけよう
- 妊娠11週までに妊娠届出書を提出し、妊婦（産婦）健康診査等を受診しよう



学童期・思春期

自分のこころとからだを大切にし、
自ら健康づくりに取り組み始めよう

- 早寝、早起きをして、朝ご飯を食べよう
- 体育の授業以外でも積極的にからだを動かそう
- 自分と周りの人を大切にして、ストレスの対処法を学ぼう
- 男女ともに性や妊娠に関する正しい知識を身につけよう
- 飲酒・喫煙を避けよう



ライフコース 健康

誰もが健康にな

環境づくり

- 関係機関・団体等は、全ての世代に向けて正しい情報や相談先を普及啓発します。
- 事業所は従業員の健康づくりに取り組みます。
- 誰もが自然に健康になれるよう、市民の健康行動を後押しする仕組みづくりに取り組みます。
- 仲間づくりの環境を整えます。
- 子育て支援機関の充実を図り、子育てしやすい環境を整えます。



青年期

自分の健康に関心と責任を持とう

- 朝食を食べ、バランスの良い食事を心がけ、食塩の摂取量を減らそう
- 毎日60分以上からだを動かすなど身体活動量を増やし、運動習慣を定着させよう
- 自分に必要な休養・睡眠を取ろう
- 適度な飲酒、喫煙しない選択をしよう
- 定期的に健(検)診を受け、自分の健康状態を知ろう

壮年期

生活習慣病を予防し、こころとからだの健康管理に取り組もう

- バランスの良い食事を心がけ、食塩の摂取量を減らそう
- 毎日60分以上からだを動かすなど身体活動量を増やし、運動を継続しよう
- 自分に必要な休養と1日6～9時間の睡眠を取ろう
- 毎日歯のケアをしよう
- こころの状態を気にかけて、セルフチェックしよう
- 適度な飲酒、喫煙しない選択をしよう
- 更年期などの健康課題を知り、定期的に健(検)診を受け、自分の生活習慣を振り返ろう
- 地域のつながりに参加しよう

高齢期

人とつながりを持ちながら、生きがいを持って健康の維持・向上に努めよう

- いろいろな世代との交流やボランティア活動などを通じて社会参加をしよう
- 低栄養予防のため、さまざまな食品を取り入れて、3食食べよう
- 1日40分以上、からだを動かしたり外出しよう
- 1日8時間以上寝ないなど、睡眠と活動のバランスを大切にしよう

を見据えた
づくり

れる環境づくり

各分野の健康目標と取組み

- 健康行動に関する目標
- ◆ 健康水準に関する目標

健康寿命の延伸と健康格差の縮小

現状と課題

寝たきりや介護が必要な状態などの「不健康な期間」の改善には至っていません。4割の市民が自分の健康をよいと感じていますが、平成13年から横ばいです。

今後の主な取組み

- 市 民** 健康的な生活習慣の定着と維持、疾病の発症・重症化予防、地域とのつながり、社会活動への参加に取り組みます。
- 関係機関** 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ます。

健康目標

- ◆ 健康寿命の延伸
- ◆ 自分の健康をよいと思っている人の増加

コラム

人生100年時代を心豊かに生きる



100年を生きる。
千葉市

日本人の平均寿命は、2050年には女性は90歳を超えると推計されています。

また、2023年9月1日時点で100歳以上の高齢者は全国で9万2千人を超え、千葉市でも400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ます。

しかし、寿命が延びればそれで良いというわけではなく、長くなった人生を豊かに生きるためには、健康寿命をいかに延ばすかが重要です。健康的な生活習慣を一人ひとりが心がけ、人生100年時代を自分らしく過ごしましょう。

生活習慣の改善と生活機能の維持向上



栄養・食生活

① 栄養・食生活

現状と課題

子どもの肥満が増加し、20～60歳代男性の約3人に1人が肥満です。子どもや青年期・壮年期では野菜摂取量が少なく、食塩摂取量が多いです。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、大人の家族との共食が重要です。



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ます。適正体重を理解し、これを維持する食事と、食塩の過剰摂取にならない食事を心がけます。
- 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ます。

主な健康目標

- 朝食を毎日食べる人の増加
- 夕食を大人の家族と食べる子どもの増加
- 野菜をたくさん食べるようにしている人の増加
- 減塩に気をつけた食生活を実施している人の増加
- ◆ 適正体重を維持する人の増加
- ◆ 肥満者の減少
- 主食・主菜・副菜を組み合わせた食事が1日2回以上の日がほぼ毎日の人の増加
- 野菜摂取量・果物摂取量の増加
- 食塩摂取量の減少
- 果物摂取を意識している人の増加
- ◆ やせ傾向のある子どもの減少
- ◆ やせの20～30歳代の女性の減少
- ◆ やせの高齢者の増加の抑制
- ◆ 肥満傾向のある子どもの減少



身体活動・運動

② 身体活動・運動

現状と課題

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しています。運動習慣のある人が少ない青年期・壮年期に対し、身体活動・運動習慣の重要性の啓発・支援が必要です。健康の関心度に関わらず誰もが身体活動量を増やせるための環境づくりが必要です。

今後の主な取組み

- 市 民** まずは10分、からだを動かす時間を増やします。家族・地域・職場などの人達と一緒に運動をします。
- 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健康なまちづくりや環境づくりに取り組みます。

主な健康目標

- 1週間の総運動時間（体育授業を除く）が60分以上の子どもの増加
- 運動習慣者の増加
- 骨粗しょう症検診の受診率の増加
- 身体活動量の増加





休養・睡眠

③ 休養・睡眠

現状と課題

子どもから大人まで、睡眠不足の割合が高く、睡眠による休養を十分にとれていない大人は4人に1人います。過重労働を解消するための環境づくりが重要です。

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ます。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・方法を継続します。
- 関係機関** 休養・睡眠の重要性と妨げる要因を普及啓発します。職場での健康意識の向上とバランスの取れた労働環境をつくれます。

主な健康目標

- 睡眠時間が十分に確保できている人の増加
- 過労働時間40時間以上の雇用者のうち、過労働時間60時間以上の雇用者の減少
- ◆ 睡眠による休養を十分にとれている人の増加

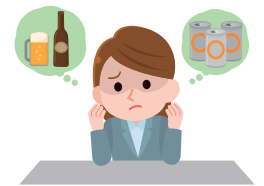


飲酒

④ 飲 酒

現状と課題

生活習慣病のリスクを高める量の飲酒をする女性が増加しています。妊婦や20歳未満の飲酒者がいます。



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、実践します。妊娠中の女性や20歳未満の人は、飲酒を避けます。
- 関係機関** 適度な飲酒量や頻度・性別による健康影響など飲酒に関する普及啓発を実施します。

主な健康目標

- 妊娠中の飲酒をなくす
- 20歳未満の人の飲酒をなくす
- 生活習慣病のリスクを高める量を飲酒する人の減少



喫煙

⑤ 喫 煙

現状と課題

男性は40歳代、女性は30歳代の喫煙率が高く、禁煙支援と受動喫煙対策が必要です。



今後の主な取組み

- 市 民** たばこの健康影響を理解し、意識を高めます。喫煙者は禁煙にチャレンジします。20歳未満の人・妊産婦とその家族は、喫煙しません。
- 関係機関** たばこの健康影響を普及啓発し、禁煙希望者へ支援を行います。20歳未満の喫煙防止を図ります。

主な健康目標

- 妊娠中の喫煙をなくす
- 妊婦のパートナーの喫煙をなくす
- 20歳未満の人の喫煙をなくす
- 喫煙者の減少



歯・口腔の健康

⑥ 歯・口腔の健康

現状と課題

むし歯や歯周病の予防につながる生活習慣（セルフケア）の形成が重要です。進行した歯周炎を有する人が増加しています。口腔機能の維持・向上につながるオーラルフレイル（口腔機能の低下）予防に取り組み、健康な自分の歯を長く残すことが重要です。

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）を身につけます。オーラルフレイルの予防について知識を深めます。
- 関係機関** 歯周病予防・口腔機能の維持のため、口腔保健支援センターが中心となり関係機関と連携し生涯を通じた取組みをします。

主な健康目標

- 妊産婦の歯科健診受診率・歯科保健指導実施率の増加
- 子どもの仕上げみがきをしている保護者の増加
- 歯ブラシや電動歯ブラシ以外の器具（デンタルフロス等）を使用する人の増加
- ゆっくりよく噛んで食べる人の増加
- 過去1年間に歯科健診を受診した人の増加
- ◆ むし歯のない子どもの増加
- ◆ 歯肉に炎症所見を有する人の減少
- ◆ 進行した歯周炎を有する人の減少
- ◆ 60歳代における咀嚼良好者の増加
- ◆ 60歳で24歯以上の自分の歯を有する人の増加
- ◆ 70歳で22歯以上の自分の歯を有する人の増加



こころの健康

⑦ こころの健康

現状と課題

子どもの自己肯定感を育むことが重要です。青年期・壮年期では、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く、ストレス対策と支援が重要です。

今後の主な取組み

- 市 民** 効果的なストレス対処法を学び、実践します。
産後うつ病など、ライフイベントに関連するリスク等の理解を深めます。
- 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ます。
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えます。

主な健康目標

- ◆ 自分にはよいところがあると思う子どもの増加
- ◆ 気分障害・不安障害に相当する心理的苦痛を感じている人の減少
- ◆ 自殺死亡率の減少



生活習慣病（NCDs）の発症・重症化予防

健康な生活習慣



- ・食塩摂取量の低減、野菜・果物摂取量の増加、肥満の改善
- ・歩数など身体活動の増加、運動習慣の定着
- ・適切な睡眠時間と良質な睡眠の確保
- ・毎日の歯のセルフケアと定期的な歯科健診
- ・節度ある飲酒量の維持、禁煙



がん

① が ん

現状と課題

がんの死亡率を減少させるため、がんの早期発見・早期治療が重要です。
そのため検診受診率の増加が必要です。



今後の主な取組み

- 市 民** がんの発症予防のために、健康な生活習慣の定着と維持を図ります。定期的に各種がん検診を受けます。
- 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、受診しやすい環境づくりをします。
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します。

主な健康目標

- がん検診（胃・肺・大腸・乳・子宮頸部）の受診率の増加
- ◆ がんの年齢調整^{りかん}死亡率の減少
- ◆ がんの年齢調整死亡率の減少



循環器病

② 循環器病

現状と課題

脳血管疾患・心疾患の死亡率を減少させることが必要です。メタボリックシンドロームの該当者および予備群を減らすため、特定健康診査・特定保健指導の受診者の増加が重要です。

今後の主な取組み

- 市 民** 循環器病の発症予防のために、健康な生活習慣の定着と維持を図ります。
- 関係機関** 循環器病に関する普及啓発や早期発見や重症化予防に取り組みます。
特定健康診査・特定保健指導の受診率・実施率の増加に取り組みます。

主な健康目標

- 特定健康診査受診率・特定保健指導実施率の増加
- ◆ 高血圧状態にある人（内服加療中含む）の減少
- ◆ 脂質異常にある人（内服加療中含む）の減少
- ◆ 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減少
- ◆ 脳血管疾患・心疾患の年齢調整死亡率の減少





③ 糖尿病

現状と課題 糖尿病※1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です。糖尿病であることを隠さずにいられる社会の実現が必要です。

※1 糖尿病には子どもや青年期に多く発症し、生活習慣と関係なく起こる1型と、遺伝的な体質に加え、不健康な生活習慣によって発症する2型があります。

今後の主な取り組み

市 民 糖尿病と合併症、他疾患との関係性について学び、理解を深めます。健康的な生活習慣を維持します。

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※2を生じない啓発活動を実施します。糖尿病に関する普及啓発や早期発見・重症化予防に取り組みます。

主な健康目標

- 糖尿病の治療継続者の増加
- ◆ 血糖コントロール不良者の減少
- ◆ 成人の糖尿病を有する人の増加の抑制
- ◆ 糖尿病性腎症による年間人工透析患者の増加の抑制

※2 スティグマ：社会的偏見による差別・負の烙印。



④ COPD（慢性閉塞性肺疾患）

現状と課題 COPD患者の多くが喫煙者であることから、若い頃より喫煙に至らないよう取り組み、喫煙者は禁煙に取り組む必要があります。



今後の主な取り組み

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します。

関係機関 検診を受診しやすい環境を整え、受診率の増加に努めます。喫煙の健康影響の普及啓発と禁煙希望者への支援を行います。

主な健康目標

- ◆ COPD(慢性閉塞性肺疾患)の死亡率の減少

ライフコースを見据えた健康づくりの推進



① 胎児期

現状と課題 早期の妊娠届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です。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・飲酒を避ける必要があります。



今後の主な取り組み

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、協力して行動します。

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します。

主な健康目標

- 妊娠11週以内での妊娠届出率の増加
- 妊娠中の喫煙をなくす
- 妊娠中のパートナーの喫煙をなくす
- 妊娠中の飲酒をなくす
- 妊産婦の歯科健診受診率・歯科保健指導実施率の増加
- ◆ やせの20～30歳代女性の減少
- ◆ 低出生体重児の減少

コラム

「応援プラン」で妊婦とパートナーをサポートします

各区保健福祉センター健康課では、すべての妊婦とパートナーが、安心して妊娠期を過ごし、ともに出産・子育てができるように、妊娠期から子育て期までの切れ目のない支援をしています。

母子健康手帳を発行する妊娠届出の際には、「応援プラン」を作成しています。「応援プラン」は、子育て支援サービスを紹介するだけでなく、具体的なイメージを持ち、妊娠・出産・子育て期をどのように過ごしていくのかをご自分たちで考えられるようお手伝いをします。





乳幼児期

② 乳幼児期

現状と課題

子どもの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です。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です。産後の母親の心身の回復と保護者の健康の維持増進が重要です。

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します。
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ます。
- 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・福祉の関係機関と連携し、支援をします。出産後のケアを強化します。

主な健康目標

- 乳幼児を家や車に一人だけにする家庭の減少
- 乳幼児健康診査の受診率の増加
- 産後ケア事業の利用率の増加
- 子どもの仕上げみがきをしている保護者の増加
- 乳幼児ゆさぶられ症候群を知っている保護者の増加
- かかりつけ小児科医・歯科医をもつ保護者の増加
- 出産後1か月の母乳育児の増加
- ◆ むし歯のない子どもの増加



学童期・思春期

③ 学童期・思春期

現状と課題

基本的な生活習慣の獲得と定着が必要です。
他者を尊重し支援する豊かなこころと、自己肯定感を育むことが重要です。

今後の主な取組み

- 市 民** 「早寝、早起き、朝ごはん」など健康的な生活習慣を身につけ、健康リスクを防ぎます(非喫煙・非飲酒の実践)。自分や友人の長所を認識し、互いを尊重します。
- 関係機関** 健康的な生活習慣の定着を育み、精神的な健康のサポートを実施します。

主な健康目標

- 朝食を毎日食べる子どもの増加
- 1週間の総運動時間(体育授業を除く)が60分以上の子どもの増加
- 睡眠時間が十分に確保できている子どもの増加
- ◆ やせ傾向のある子どもの減少
- ◆ むし歯のない子どもの増加
- ◆ 自分にはよいところがあると思う子どもの増加
- 夕食を大人の家族と食べる子どもの増加
- 20歳未満の人の飲酒・喫煙をなくす
- ◆ 肥満傾向のある子どもの減少
- ◆ 歯肉に炎症所見を有する人の減少
- ◆ 10歳代の自殺死亡率の減少



全成育期

③ 全成育期

現状と課題

プレコンセプションケア※の推進が重要です。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が必要です。体罰や暴言・ネグレクト等の児童虐待を防ぐため、子育て家庭を孤立させない支援の強化が重要です。

※プレコンセプションケア：若い世代の男女が将来の妊娠・出産のための健康管理を行うこと。

今後の主な取組み

- 市 民** 男女ともに妊娠・出産及び不妊等に関する正しい知識と、健康的な生活習慣を身につけます。
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、早期に相談します。
- 関係機関** 妊娠中から出産後早期にかけて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ます。
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します。

主な健康目標

- 育てにくさを感じた時に相談先を知っているなど対処できる保護者の増加
- 乳幼児期に体罰や暴言、ネグレクト等によらない子育てをしている保護者の増加
- ◆ ゆったりとした気分で子どもと過ごせる時間がある保護者の増加
- ◆ この地域で子育てをしたいと思う保護者の増加
- 積極的に子育てをしている父親の増加
- ◆ 心肺蘇生法を知っている成人の増加



青年期・壮年期

④ 青年期・壮年期

現状と課題

より良い健康習慣への改善が必要です。(青年期ではバランスの良い食事を摂る人や、世代全体では運動習慣者が少なく、歯肉炎等の状況が悪化しています。)また、睡眠で休養が取れていない人の割合は、女性と青年期・壮年期の男性に多いです。生活習慣病の発症・重症化予防とメンタルヘルスの取組みが必要です。

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ます。
- 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ることから、事業所を始め関係機関と連携し、正しい情報の周知や普及啓発・環境づくりを行います。



主な健康目標

- 主食・主菜・副菜を組み合わせた食事が1日2回以上の日がほぼ毎日の人の増加
- 減塩に気をつけた食生活を実施している人の増加
- 身体活動量・運動習慣者の増加
- ◆ 睡眠で休養がとれている人の増加
- 喫煙者の減少
- 過去1年間に歯科健診を受診した人の増加
- ◆ 60歳代における咀嚼良好者の増加
- ◆ 自殺死亡率の減少
- 特定健康診査受診率・特定保健指導実施率の増加
- ◆ 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減少
- ◆ 高血圧状態・脂質異常にある人(内服治療中含む)の減少
- いずれかの社会活動(就学・就労を含む)を行っている人の増加
- 朝食を毎日食べる人の増加
- 睡眠時間が6～9時間の人の増加
- 生活習慣病のリスクを高める量を飲酒する人の減少
- 歯ブラシや電動歯ブラシ以外の器具(デンタルフロス等)を使用する人の増加
- ◆ 歯肉に炎症所見や進行した歯周炎を有する人の減少
- ◆ 気分障害・不安障害に相当する心理的苦痛を感じている人の減少
- がん検診(胃・肺・大腸・乳・子宮頸部)・骨粗しょう症検診の受診率の増加
- 糖尿病の治療継続者の増加
- ◆ 成人の糖尿病を有する人の増加の抑制
- ◆ 肥満者の減少
- ◆ 地域の人とのつながりが強いと思う人の増加

コラム

働く人の健康づくりを応援します！

千葉市では、従業員の健康づくりを推進する事業所を「千葉市健康づくり推進事業所」として認証しています。

従業員が健康でいることは、会社の生産性の維持および向上につながります。また、従業員を大切にすると会社という社会的評価を得ることで、会社のイメージアップや人材の確保・定着にもつながります。

市内事業所・経営者の皆様、ぜひ認証制度を活用して、従業員も会社も元気になってみませんか？



高齢期

⑤ 高齢期

現状と課題

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く、体力や筋力の維持が必要です。生きがいを持ち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です。フレイル※の予防と早期発見のため、定期的な健康状態の確認や個々に合わせた取組みが重要です。

※フレイル：加齢により、からだやこころの動き、社会的なつながりが弱くなった状態。

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、その予防に努めます。
- 関係機関** 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の健康課題に応じた支援をします。

主な健康目標

- 主食・主菜・副菜を組み合わせた食事が1日2回以上の日がほぼ毎日の高齢者の増加
- 野菜・果物摂取量の平均値の増加
- ◆ やせの高齢者の増加の抑制
- 睡眠時間が6～8時間の高齢者の増加
- 歯ブラシや電動歯ブラシ以外の器具(デンタルフロス等)を使用する高齢者の増加
- ゆっくりよく噛んで食べる高齢者の増加
- この1年間に地域等で共食したい高齢者が共食した割合の増加
- ◆ 睡眠で休養がとれている高齢者の増加
- ◆ 足腰に痛みのある高齢者の減少
- 減塩に気をつけた食生活を実施している高齢者の増加
- 身体活動量・運動習慣者の増加
- 生活習慣病のリスクを高める飲酒をする高齢者の減少
- ◆ 70歳で22歯以上の自分の歯を有する高齢者の増加
- いずれかの社会活動(就学・就労を含む)を行っている高齢者の増加
- ◆ 地域の人々とのつながりが強いと思う高齢者の増加
- ◆ 介護・支援を要しない高齢者の割合の維持



■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

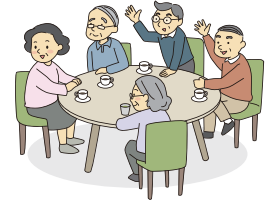
現状と課題

地域の人々とのつながりが強いと思う人が減少しており、地域の実情に合わせた支え合いの仕組みを整える必要があります。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重要です。

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、健康的な生活習慣を定着・維持するため、声をかけ合い、一緒に健康づくりに取り組みます。

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します。



主な健康目標

- この1年間に地域等で共食したい人が共食した割合の増加
- いずれかの社会活動(就学・就労を含む)を行っている人の増加
- ◆ 地域の人々とのつながりが強いと思う人の増加
- ◆ この地域で子育てをしたいと思う保護者の増加
- ◆ ゆったりとした気分で子どもと過ごせる時間がある保護者の増加



② 多様な主体による健康づくり

現状と課題

青年期・壮年期への取組みとして、事業所における従業員の健康づくりの推進が必要です。身体活動量の増加等のためには、健康の関心度に関わらず、誰もが健康な行動をとれるまちづくりに取り組むことが重要です。望まない受動喫煙のない社会の実現に向けて、職場・家庭・飲食店での受動喫煙の機会減少に向けた取組みが必要です。

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みます。

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ます。

主な健康目標

- ◆ 健康づくり推進事業所認証事業所数の増加
- ◆ メンタルヘルスに関する情報や相談を受けられる体制のある職場の増加
- ◆ シニアリーダー養成者数の増加
- ◆ 千葉市スポーツ推進委員の活動に伴うスポーツ・レクリエーション活動への参加者数の増加
- ◆ 自転車走行環境の整備延長
- ◆ 望まない受動喫煙の機会を有する人の減少
- ◆ 栄養情報を提供する給食施設の増加

目標達成に向けた推進体制と役割

誰もが健康になるためには、市民、地域団体、教育機関、事業所、保健医療関係機関・団体、行政等、多様な主体がそれぞれの役割を果たし、相互に連携し、誰もが健康になれる環境を整えることが重要です。

健やか未来都市をめざした推進体制

