



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」を目指して

令和
7年度版

ちばし健康づくりガイド

ガイドを開いてあなたにできる
健康づくりをみつけましょう！

健康は大事だと思うけれど、行動するのは難しいと感じることはありませんか？

育児が忙しくて
しばらく
健診(検診)に
行っていない...



健康にいいことって
つらそう...

仕事に追われて
運動する時間が
とれない...



年齢的に、体力作りは
無理なのでは...

運動は苦手...



そんなあなたにも、少しの工夫でもっと健康になれるチャンスがあります。
あなたにあった健康づくりを探してみましょう！

ガイドを開いて
裏面へ

健康づくりを日常生活の中で習慣化するためのポイント

① いつ・どこで・何を を具体的にしよう

③ すぐに実現可能な目標設定をしよう

② 日常生活の中に「ちょい足し」しよう

④ 自分の健康状態を記録しよう

ライフコースを見据えた健康づくり ～人生100年時代をいきいきと暮らすために～

2050年には100歳以上の人が約5.8倍に！？

今後、日本人の平均寿命は、2070年には男性85.89年、女性91.94年になると推計されています。
100歳以上人口が増加し、1980年には968人でしたが、2020年には8万人を超え、2050年には46.7万人になると推計されています。

人生100年時代のポイントは健康寿命

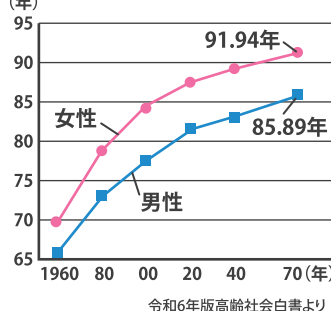
2020年の千葉市の平均寿命は、男性が81.45年、女性が88.10年です。

寝たきりや介護が必要な期間を除いた健康寿命は、男性が80.04年、女性が84.78年で、不健康な期間が男性は1.41年、女性が3.32年もあります。

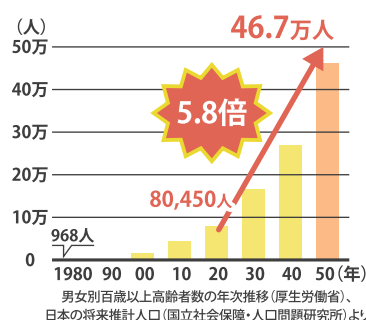
人生100年時代を、生涯にわたって自分らしくいきいきと暮らすためには、健康であることが重要です。

100歳まで健康でいるためには、今からその先の人生、ライフコースを見据えた健康づくりが大切です。
また、現在の健康への取り組みは、それを受け継ぐ次の世代の健康にもつながります。

日本人の平均寿命推移
(2040年以降は推計値)



国内の100歳以上の人口推移
(2030年以降は推計値)



	千葉市の 平均寿命 (2020年)	千葉市の 健康寿命 (2020年)	平均寿命と 健康寿命の差
男性	81.45年	80.04年	1.41年
女性	88.10年	84.78年	3.32年

ガイドを開いて
中面へ

ライフコースを見据えた健康づくりを確認してみましょう

千葉市では市民や行政、関係団体等が一体となって健康づくりに取り組むための行動計画「健やか未来都市ちばプラン」を策定しています。一人ひとりができることから取り組みましょう。

ライフコースをふまえた目標一覧

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

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。

全成育期



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、朝食を食べよう
- 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・喫煙は絶対にやめよう

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
- 飲酒は適度に、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
- 飲酒は適度に、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

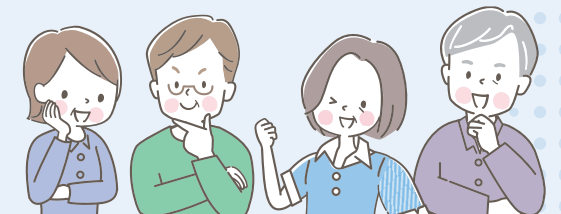
- いろいろな世代との交流やボランティア活動などを通じて社会参加をしよう
- 低栄養予防のため、さまざまな食品を取り入れて、3食食べよう
- 1日40分以上、からだを動かしたり外出しよう
- 1日8時間以上寝床にいないなど、睡眠と活動のバランスを大切にしよう



ライフコースを見据えた健康づくり

誰もが健康になれる環境づくり

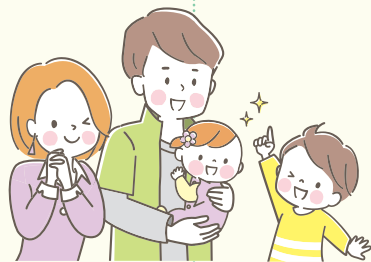
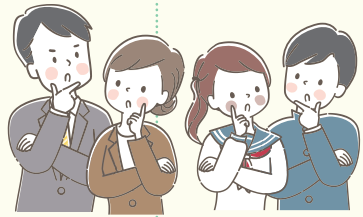
- 関係機関・団体等は、全ての世代に向けて正しい情報や相談先を普及啓発します。
- 事業所は従業員の健康づくりに取り組みます。
- 誰もが自然に健康になれるよう、市民の健康行動を後押しする仕組みづくりに取り組みます。
- 仲間づくりの環境を整えます。
- 子育て支援機関の充実を図り、子育てしやすい環境を整えます。



子どもの健やかな成長

地域との絆・社会参加（高齢者の健康づくり）

誰もが健康になれる環境づくり

胎児期	乳幼児期 (0～5歳頃)	学童期 (6～12歳頃)	思春期 (13～17歳頃)	青年期 (18～39歳頃)	壮年期 (40～64歳頃)	高齢期	
						前期(65歳～)	後期(75歳～)
51 妊婦一般健康診査		妊娠・出産・子育て 応援プラン 母子健康手帳発行時、妊娠、出産、子育て期をどのように過ごしていくかを考える「応援プラン」を作成。 妊婦とパートナーがともに安心して出産・子育てできるよう応援します。 		51 妊婦一般健康診査	子育てナビ 子育てに関する行政サービスを分かりやすく紹介 		
52 母親＆父親学級				52 母親＆父親学級			
53 土日開催の両親学級				53 土日開催の両親学級			
54 母乳教室				54 母乳教室			
55 産婦健康診査				55 産婦健康診査			
56 妊産婦歯科健診	61 乳幼児健康診査 (4か月児、1歳6か月児、3歳児健康診査)	乳幼児健康診査 お子さんの疾病の早期発見のほか、心や身体の成長や、育児に関する相談に応じています。 		56 妊産婦歯科健診	親子で交流できるふれあいの場に出かけてみませんか？ 子育てに役立つ情報のお知らせや、子育ての相談もできます。 妊娠中から利用可能です。 		
62 妊産婦・乳幼児の訪問指導	62 妊産婦・乳幼児の訪問指導						
63 ブックスタート							
64 育児サークル							
65 離乳食教室(6～8か月児)							
66 育児講座							
67 こども発達相談室							
68 地域子育て支援センター							
69 子育てリラククス館							
70 子育て支援館							
71 ファミリーサポートセンター							

健康寿命を延ばすポイント

できることから
はじめてみましょう

3食バランスよく食べよう

✿ 朝食を毎日食べよう

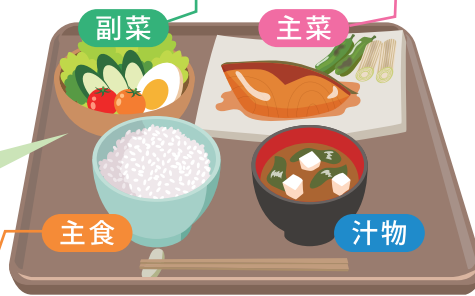
✿ 主食・主菜・副菜を
そろえて食べよう

野菜は毎食、果物は
1日1回食べよう

ごはん、パン、
めん等

野菜、いも、
海藻等

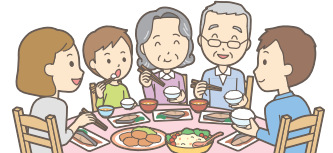
肉、魚、卵、大豆、
大豆製品等



✿ 減塩のポイント

- しょうゆやソースはかけずにつけよう
- 麺類の汁は残そう
- 漬物や佃煮など食塩量の多い食品を
食べる回数を減らそう
- 減塩商品を活用しよう

✿ 家族や仲間と食卓を囲んで
楽しく食事をしましょう



よく噛んで食べると唾液が出て消化を助けるほか、
メタボ予防やむし歯・歯周病予防にもつながります

みんなそろって「いただきます」
誰かと一緒に食事をするを
「共食(きょうしょく)」と言います

プラス10分からだを動かそう

✿ まずは+10分(プラス・テン)からはじめよう

- 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 ➡ 1.5kg~2.0kg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、日常生活でからだを動かす機会を増やそう

階段を利用しよう

自転車を使おう

電車では座らず立とう

ゴミ出しのついでに少し歩こう

一緒に運動する仲間を作ろう

少し遠くの駐車場に停めて歩こう

家事などのついでにながら運動をしよう



睡眠で十分な休養をとろう

よい睡眠には、大人では6時間以上の睡眠と心地よく眠るための環境づくりや運動習慣、
朝食をしっかりとのことなどが重要です。



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

中学・高校生

8-10時間

成人

6-9時間

高齢者

6-8時間

歯と口の健康に気を付けよう

✿ 大人も子どもも！フッ化物(フッ素)でむし歯を予防しよう！ ~歯磨きをするときはフッ化物入り歯磨き剤を~

フッ化物の効果を保つために

- 歯磨き後のうがいは一回だけ！
- 1~2時間程度は飲食をなるべくしない

フッ化物入り歯磨き剤と歯科医院でのフッ化物歯面塗布を併用すると、予防効果アップ！

✿ 補助用具を活用しよう！

歯ブラシだけでは、約6割の汚れしか落ちません！

- デンタルフロス・糸ようじ(隙間の小さい歯間部清掃に)
- タフトブラシ(歯ブラシでは毛先が届きにくいところに)
- 歯間ブラシ(歯と歯の隙間が大きい部分に)
- 舌ブラシ(口臭の原因になる舌苔を取る時に)

汚れの
除去率

約60%

約90%



✿ 定期的に歯科健診を受けよう！

自分で気づかないうちにむし歯や歯周病が進行しているかも?! また、歯石は自分では落とせず、放置するとむし歯や歯周病、口臭の原因にも… 気になる事がなくても、1年に1回は歯科医院で健診・クリーニングを受けましょう。