

健やか未来都市ちばプラン (第3次健康増進計画)

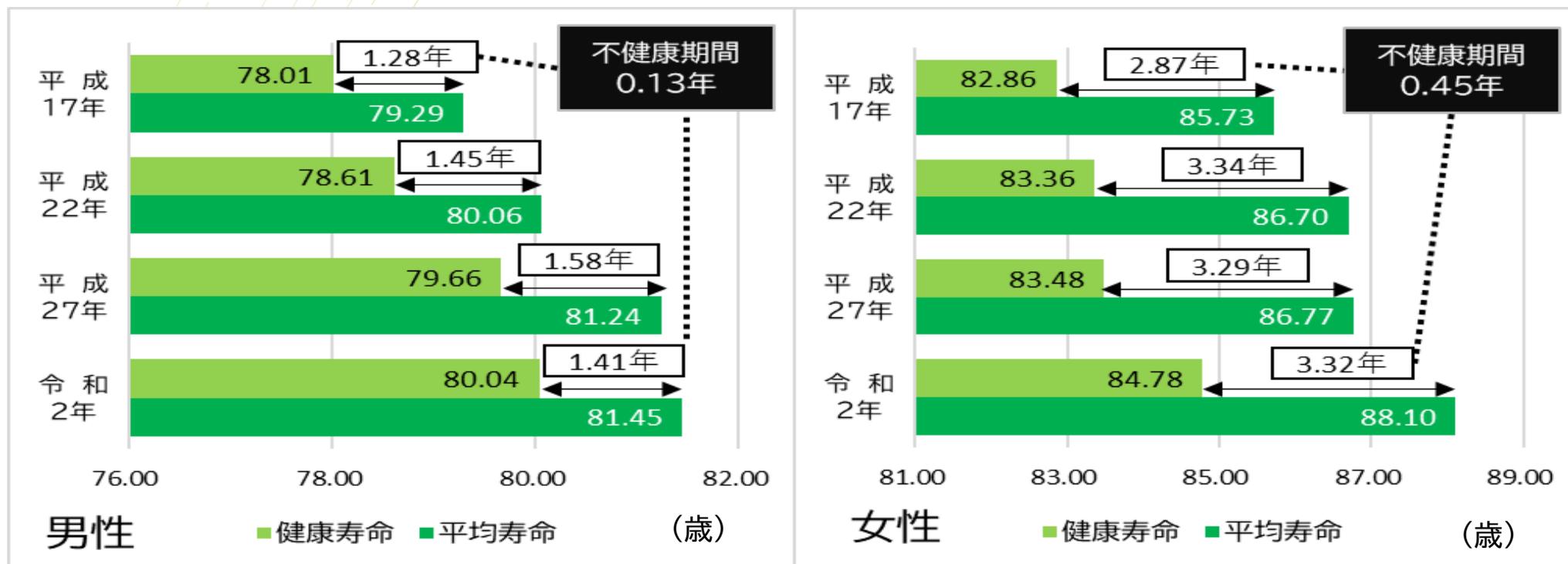
説明資料

健康推進課



100年を生きる。
千葉市

■ 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。

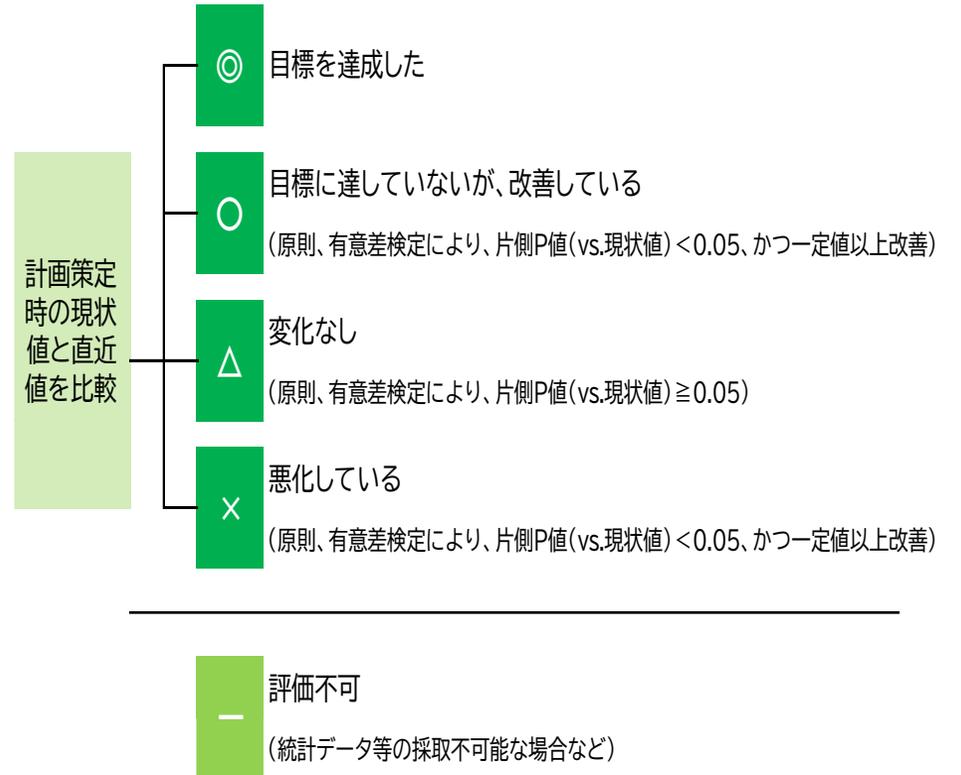
計画策定の背景(健やか未来都市ちばプラン最終評価)



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

「**成育過程にある者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。

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 ライフコースを見据えた健康づくりの推進

- (1) 成育過程
 - ①胎児期
 - ②乳幼児期
 - ③学童期・思春期
 - ④全成育期

(2) 青年期・壮年期

(3) 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

3 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

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者の割合は、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、改善なし。

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者の割合	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・予備群の割合（40～64歳）	23.0%	17.3%
自殺死亡率（人口10万人対）	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、事業所をはじ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。

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者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の再生が必要

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%
地域の人々と繋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 68事業所 **目標** 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