



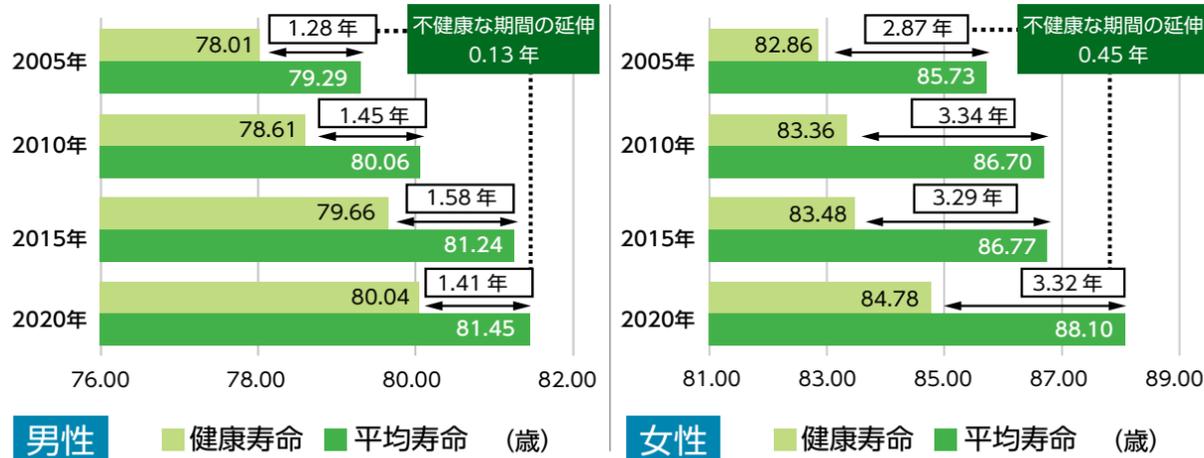
100年の人生を健康に生きるには

人生100年時代を健康に生きるためには、心身の健康づくりが重要です。

自分の健康づくりの主役は、自分自身です。主体的に健康的な生活習慣を実践し、生涯にわたって心豊かに暮らしましょう。

健康推進課 ☎245-5223 FAX245-5659

市民の健康寿命と平均寿命の推移



健康寿命・平均寿命は男女ともに伸びていますが、日常生活で介護が必要となる「不健康な期間」には改善が見られません。

用語の意味

健康寿命
健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間のこと。

平均寿命
0歳における平均余命*のこと。
*あと何年生きられるかを表した期待値。

不健康な期間
日常生活に介護を要する、健康寿命と平均寿命の差の期間のこと。

ライフコースを通じた健康づくりを始めよう

生涯を通じて主体的に健康づくりに取り組みましょう。健康的な生活習慣を身に付けることが、健康寿命を延ばし、不健康な期間を短くすることにつながります。就労や地域活動への参加などを通じて、人とのつながりを深めることも、心身の健康づくりの一つです。

子どもの頃から健康的な習慣を身に付けることが大切です。また、大人の行動が生活をともにする子どもにも影響を与えることを意識しましょう。



1 胎児期 ころころから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、お腹の子ども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・睡眠を心掛けよう
- 妊娠11週目までに妊娠届出書を提出し、妊婦（産婦）健康診査を受診しよう



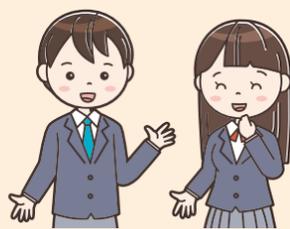
2 乳幼児期 生活リズムをつくり、のびのびと子育てに取り組もう

- 積極的に親子で外遊びをしよう
- 生活リズムと3食食べる習慣を親子で身に付けよう
- 歯磨きの大切さを理解し、習慣化しよう
- 健やかな成長確認と、病気などの早期発見のため、乳幼児健康診査を受診しよう
- 子どもとゆったりとした気分で過ごす時間を持とう



3 学童期 思春期 自分のころころから大切に、健康づくりに取り組み始めよう

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



4 青年期 壮年期 自分の健康に関心と責任を持とう 生活習慣病を予防し、ころころからの健康管理に取り組もう

- バランスのよい食事を心掛け、食塩のとり過ぎに注意しよう
- 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
- 自分に合った休養と1日6～9時間の睡眠を取ろう
- 毎日歯のケアを行い、定期的に歯科健診を受診しよう
- がん検診や特定健診を年1回受診しよう



5 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、睡眠と日中の活動のバランスを大切にしよう



健やか未来都市ちばプラン（第3次健康増進計画）を策定しました



市では、市民や行政・関係機関・団体などが一体となって取り組むことで、全ての市民が支え合いながら心豊かに暮らせる健やか未来都市ちばを目指し、「生活習慣病の発症・重症化予防に重点をおいた健康づくり」と「子どもとその保護者等が健やかに暮らせる社会づくり」を推進しています。詳しくは、[「健やか未来都市」](#)