

# 100年を生きる。

～誰もが健康でいきいきと暮らせる千葉市～



100年を生きる。  
千葉市



2023年度 下期  
市長と語ろう会  
(地域団体向け)

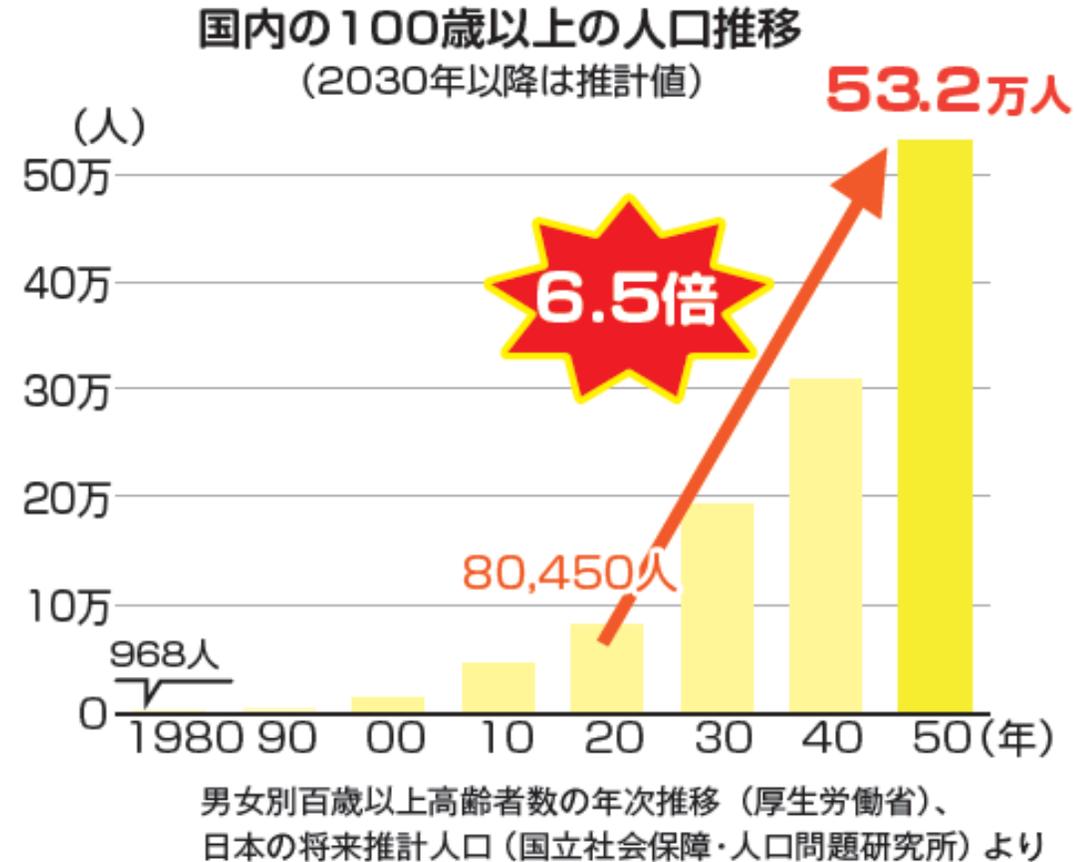
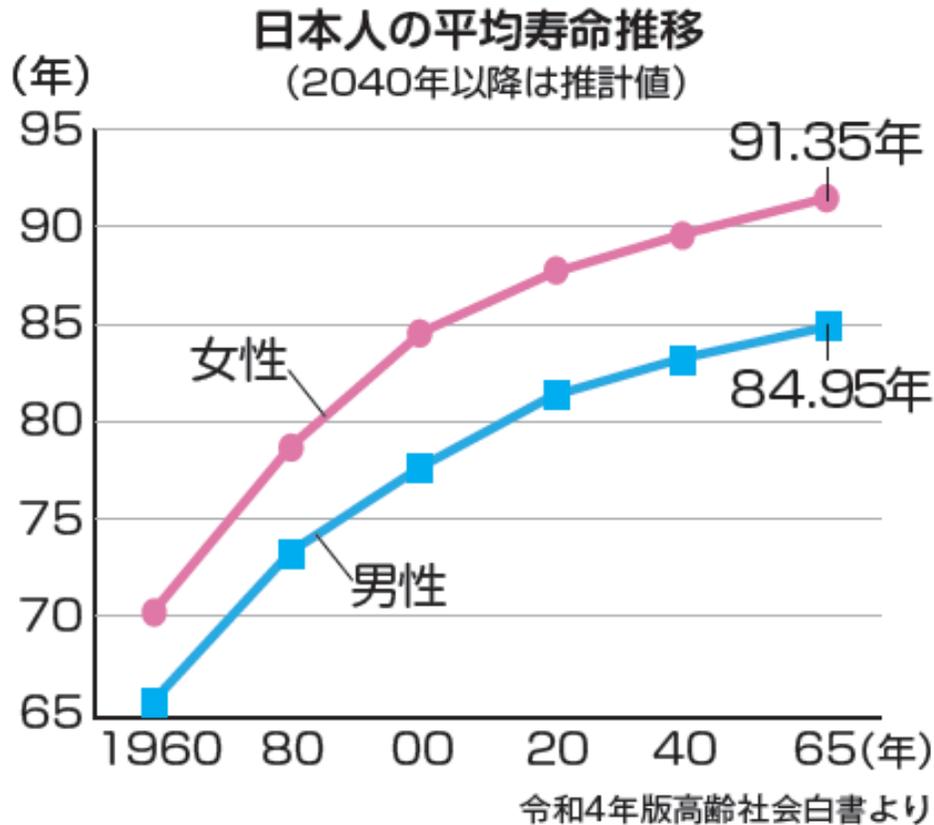


# 目次

I	100年を生きる。	1
	5つの重点項目	
	1 禁煙	3
	2 減塩	5
	3 運動と食生活	6
	4 社会的なつながり	10
	5 育児不安軽減	15
II	健康支援	22

# I 100年を生きる。

## 人生100年時代到来！？



- 日本人の平均寿命は2065年には、女性は90年を超えると見込まれている。
- 国内の100歳以上の人口は、2050年には53.2万人になると推計されている。
- 千葉市の100歳以上の人口は、2022年度末時点で450人以上！

# I 100年を生きる。

この差を縮めたい

	千葉市の平均寿命 (2020年)	千葉市の健康寿命※1 (2020年)	平均寿命と健康寿命の差
男性	81.45歳	80.04歳	1.41歳
女性	88.10歳	84.78歳	3.32歳

健やか未来都市ちばプラン  
最終評価報告書  
(2023年)より

※1 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生活できる期間のこと

## 課題

平均寿命と健康寿命の差が大きい  
(=不健康期間が長い)



個人の生活の質の低下  
医療費・介護給付費等の社会保障負担の増加

健やかで心豊かに生きるために、主体的に健康づくりに取り組むことが重要!

健やか未来都市ちばプラン<sub>※2</sub>における5つの重点項目

1  
禁煙

2  
減塩

3  
運動と  
食生活

4  
社会的な  
つながり

5  
育児  
不安軽減

※2 健康増進法第8条に規定する市町村健康増進計画 (計画期間:2013年度~2024年度)

# 1 禁煙(たばこによる健康影響への低減)①

たばこによる日本人の年間死亡者数(推計)

喫煙

約19万人



受動喫煙

他人のたばこの煙や蒸気を吸ってしまうこと

約15千人

健康日本21(第2次)最終評価報告書(令和4年)

⊗ たばこの煙には200種類以上の有害成分(内約70種類は発がん性物質)が含まれています

⊗ 副流煙には主流煙より多くの有害物質が含まれています

⊗ 喫煙はもちろん、受動喫煙でも脳卒中、肺がん等の病気のリスクが高まります

交通事故の約6倍!

## 千葉市はたばこをやめたいあなたを応援します!

○禁煙外来治療費助成(治療開始前に登録申請が必要)

<対象>千葉市に住民登録があり、保険が適用される禁煙外来治療を受ける方

<助成額>禁煙外来治療費の自己負担合計額(上限1万円)

○禁煙サポート

効果的な禁煙方法を提案し、3ヶ月にわたって面接や電話等によるサポートを実施

申請・相談は、お住まいの区保健福祉センター健康課へ



千葉市禁煙外来治療費助成

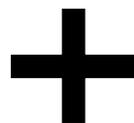
検索

# 1 禁煙(たばこによる健康影響への低減)②

## ○健康増進法

- ・複数の方が利用する施設は**原則屋内禁煙**
- ・**20歳未満**の方は喫煙場所に**立入禁止**
- ・屋内での喫煙には**喫煙室の設置が必要**
- ・喫煙室には**標識掲示を義務付け**

プラス



## 市独自

### 千葉市受動喫煙の防止に関する条例

- ・**既存の小規模飲食店であっても、従業員がいる場合は喫煙不可【罰則あり】**
- ・保護者は受動喫煙から未成年者を保護【努力義務】
- ・行政機関の庁舎は敷地内禁煙【努力義務】

## ○施設・事業所巡回(周知、指導)

受動喫煙対策推進員6名を雇用し、市内の施設・事業所を巡回訪問

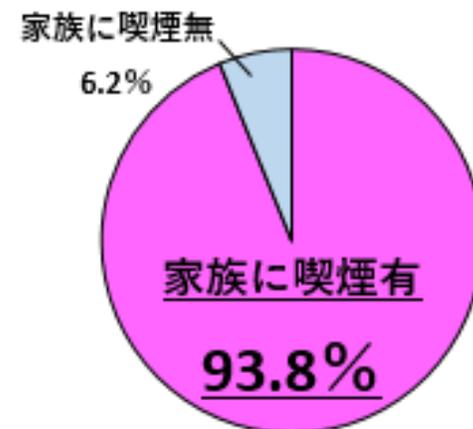
## ○受動喫煙SOS情報

受付窓口の運用(是正指導)  
LINE等を利用して、  
広く市民から法令違反施設の情報収集

## ○尿中コチニン値測定

(2019~2021年)  
子どもの受動喫煙状況の可視化のため、  
若葉区・花見川区の  
小学校4年生の尿中コチニン値を測定

尿中コチニン値5ng/ml以上の児童の  
家族の喫煙状況(2021年度の結果)



※尿中コチニン値とは、どの程度の受動喫煙を受けているかを知る目安です

## 2 減塩(食塩摂取量の減少)

千葉市民の食塩摂取量 **1日平均 11.2g**

(健やか未来都市ちばプラン最終評価より)

食塩摂取の目標量



日本人 **男性7.5g/日未満**

**女性6.5g/日未満**

(日本人の食事摂取基準2020年版)



世界(男女問わず) **1日あたり5g**

(WHO:世界保健機構)

子どもの頃から薄味を習慣化し、  
将来の生活習慣病を予防しましょう。

**減塩が将来の高血圧予防に  
つながります**

食塩摂取量を少なくすることで、  
加齢による血圧の上昇を抑え、  
高血圧を予防することができます。

**ちばしお、減らしお、ヘルシーライフ♪**

**民間企業と協働で減塩の普及啓発に取り組んでいます！**

【活動メンバー】

イオン、味の素、キッコーマン、国分グループ本社、エスビー食品、千葉市

【取り組み内容】

○減塩レシピの共同作成

○減塩啓発イベントの実施

○市内のイオン系6店舗に減塩商品コーナーを設置

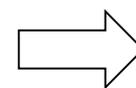


## 3-1 運動と食生活(食育推進)

### 食育のつどい

6月の食育推進月間に、パネル展示やパンフレット配布などを通し、栄養バランスや地産地消など、食と健康に関する情報を紹介します。

### 千葉市食育&消費者教育情報誌 「おいしくタベルたのしくマナブ」



小学生と保護者へ「食」の知識や情報等を伝えるため、市内の農家や大学の協力のもと作成しました。

### 食生活改善推進員(ヘルスマイト)の活動支援

地域で食を通じた健康づくりボランティア活動を行う食生活改善推進員の養成・育成をしています。



### ちばし食育レシピ

健康をテーマにしたレシピなどを紹介しています。ヘルスマイトのおすすめレシピ、電子レンジレシピ など

ちばし食育レシピ

検索



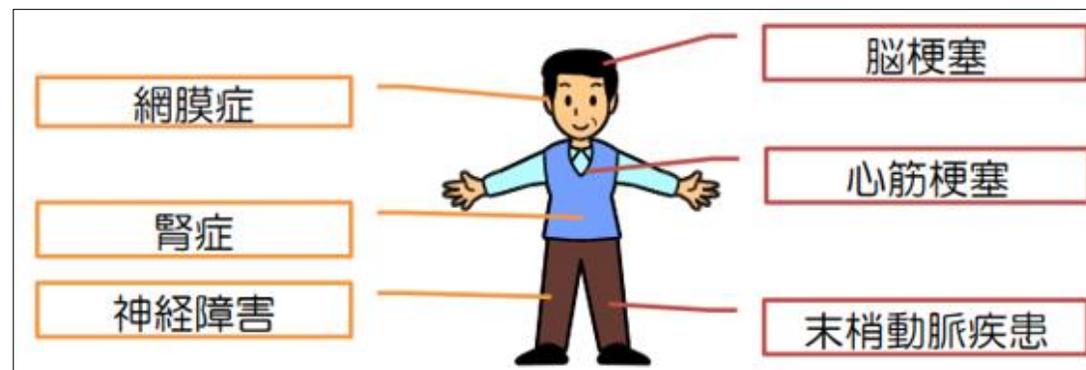
#### カップでオムレツ



## 3-2 運動と食生活(働き盛り世代の糖尿病予防)①

### 糖尿病ってどんな病気？

血液中のブドウ糖(血糖)が多くなりすぎた状態(高血糖)が、長く続く病気です。高血糖状態が続くと、血管がもろくなり、さまざまな合併症を発症します。



### 国民の約3割が糖尿病または糖尿病予備群 ※令和元年度国民健康栄養調査

糖尿病が強く疑われる者の割合 14.6%

糖尿病の可能性を否定できない 12.7%

### 糖尿病のリスク因子

#### ○運動不足

自動車の普及や家電製品の改良・普及



歩く機会や身体活動が減少

#### ○食べ過ぎ

脂質の多いもの、甘いものの食べ過ぎ



肥満や血糖を下げる能力の低下

#### ○喫煙

1日20本以上の喫煙でリスクが上昇  
男性1.4倍 女性3.0倍

#### ○肥満

20歳から体重が5kg以上増えた人は  
要注意



## 3-2 運動と食生活(働き盛り世代の糖尿病予防)②

### 規則正しくバランスの良い食生活

○1食の中で **主食**・**主菜**・**副菜**を



○外食では 単品よりも定食をチョイス！



○コンビニでは 組み合わせを考えよう



○1日3食 食べましょう

### 今より10分多く身体を動かす

「運動する時間がない」そんな時は、いつもの生活の中で「ながら運動」を取り入れてみましょう



健康づくりのための運動に興味があったら...  
職場や近所の仲間と運動してみませんか。  
健康運動指導士を派遣します。

千葉市チャレンジ運動講習会

検索



### 年に一度の健康診断

初期の糖尿病は自覚症状がありません。  
健診で健康状態を確認し、  
生活習慣を見直しましょう！



## 3-3 運動と食生活(ちばしウォーキングポイント)

1日6,000歩以上の身体活動が、健康の維持増進につながります！

### 特徴

- ・ スマホのアプリで、平均歩数を簡単に管理することができます。
- ・ 月の平均歩数が1日6,000歩以上の方に「ちばシティポイント」を付与します。
- ・ 貯まったポイントは、WAONポイントなどに交換できます。

ちばしウォーキングポイント

検索



**ちばし** 実施期間 令和5年4月～令和6年3月

100年を生きる。千葉市

# ウォーキングポイント

一人ひとりが無理なく取り組める健康づくりの1つとして、ウォーキングをおすすめします。  
1日6,000歩以上の身体活動が、健康の維持増進につながると言われています。  
ウォーキング等に取り組んだ方に「ちばシティポイント」をプレゼントします。

**参加資格** 千葉市に在住・在勤・在学の方

**参加方法** スマートフォン歩数計アプリ

「カラダライブ」をダウンロード

iPhone版  Android版 

「カラダライブ」でのちばしウォーキングポイントへの参加は令和6年3月31日まで終了します。  
令和5年4月以降の参加方法は、令和5年2月頃、ホームページ、「カラダライブ」内の「お知らせ」等でご案内します。  
「カラダライブ」WEB版への新規登録は令和5年9月30日をもって受付を終了しました。  
「カラダライブ」WEB版は令和5年3月31日までご利用いただけます。

**申込ハガキ** 申込ハガキ付きパンフレットを入手

申込ハガキ付きパンフレットの配布場所

- 各区の区役所
- 保健福祉センター健康課
- 千葉市内イオン各店

ちばしウォーキングポイントの申請方法はこちら 

ちばしウォーキングポイント 

**付与ポイント**

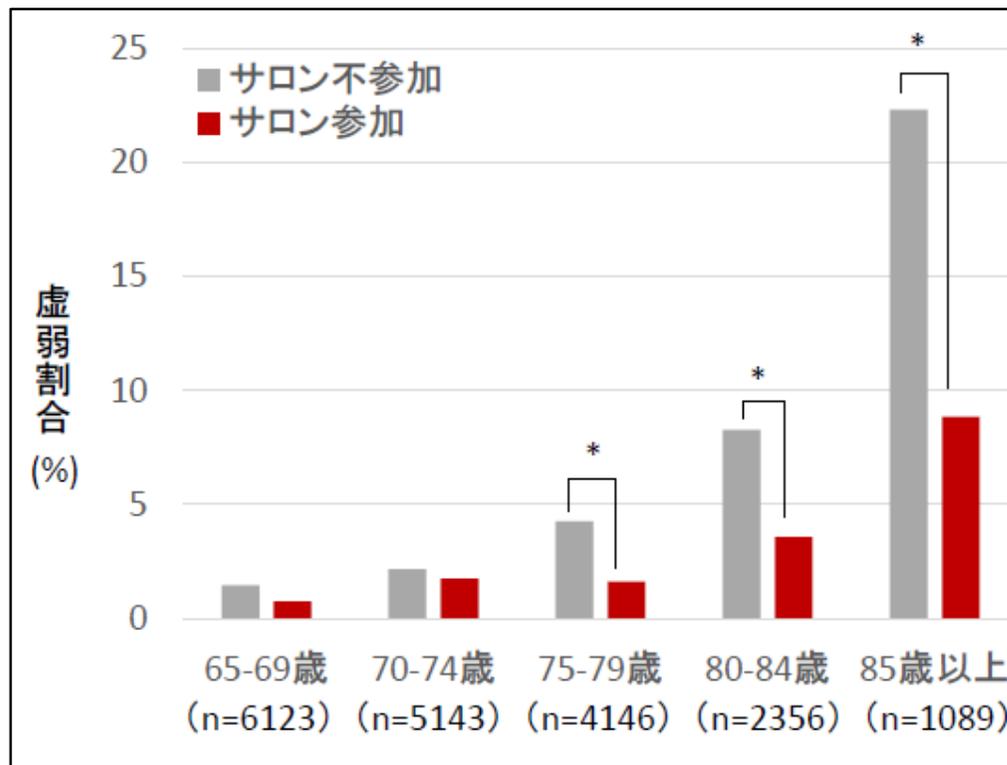
ちばシティポイント

1日平均 6,000 歩を達成した月ごとに **50ポイント(毎月)**

健康づくり宣言(アンケートに回答)をしたら **100ポイント(3か月ごと)**

**年間最大 1,000ポイントがもらえる!**

## 4 社会的なつながり(高齢者の健康づくり)①



出典 2019年7月 千葉大学予防医学センター

サロン等の地域の活動に参加していないの方が、  
虚弱割合が高い



趣味、ボランティアなどのグループへの  
積極的な参加を！

千葉市生涯現役応援センター  
シニアに適した就労、ボランティア、  
生涯学習、地域活動などの情報提供や  
仲介をすることにより、生涯現役で  
活躍して頂くためのお手伝いをします。

043-256-4510

千葉市  
生涯現役応援センター

新たに何かを始めたい！  
でもどうやって？そんな時はご相談ください！

- 仕事をしたい
- ボランティアを始めたい
- 学びたい
- 起業したい
- 社会に貢献したい
- 社会と繋がってみたい！

千葉市生涯現役応援センターは千葉市が設置したシニアの為に社会参加の相談窓口です。

**相談無料**

お気軽にご相談ください。



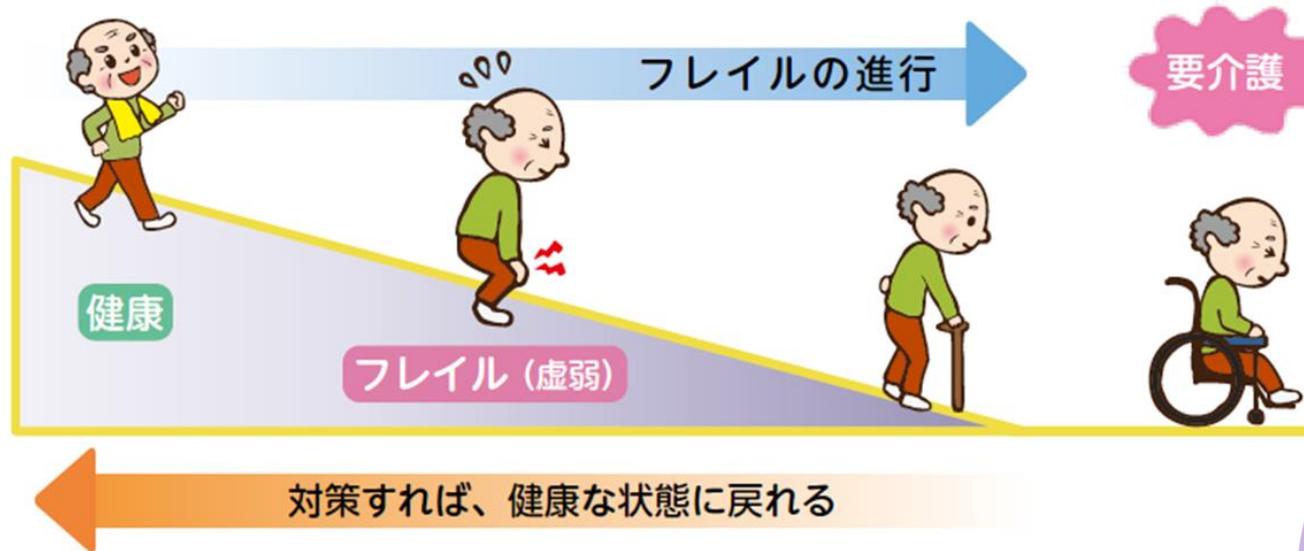
千葉市生涯現役応援センター

検索

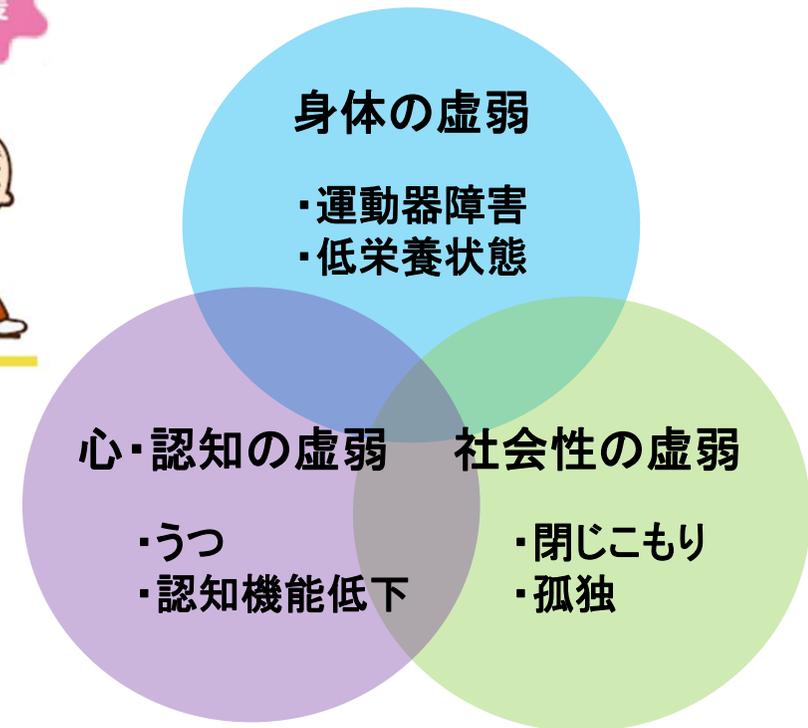
## 4 社会的なつながり(高齢者の健康づくり)②

### フレイルとは

年を取って疲れやすくなった、食欲が減った、一日中家にいる、など、加齢により心と身体の活力が弱まった状態です。健康な状態と日常生活で介護が必要な状態の中間を意味し、加齢により生じやすい衰え全般を指します。



### フレイルの3つの原因



#### POINT

- ・健康と要介護の間の状態がフレイルです
- ・しっかり対策すれば、健康な状態に戻れます

健康課では医療専門職(保健師(看護師)・管理栄養士・歯科衛生士)による、フレイルが疑われる高齢者への健康増進に向けた個別支援や、通いの場でのフレイル予防の啓発などを行っています。

## 4 社会的なつながり(高齢者の健康づくり)③

### フレイルセルフチェック

- 6カ月で、2キログラム以上、体重が減った
- 握力が弱くなった (男性=28キログラム未満、女性=18キログラム未満)
- ここ2週間、訳もなく疲れたような感じがする
- 青信号の間に横断歩道が渡れなくなった (通常歩行速度=秒速1メートル未満)
- 軽い運動などを週に1回もしていない

1つ以上当てはまったら  
要注意！！

## 4 社会的なつながり(高齢者の健康づくり)④

### フレイル予防の三つの秘訣

#### ①しっかり噛んで、しっかり食べる

中年期では太り過ぎに注意することが大切ですが、年を重ねたら、やせ過ぎや栄養不足を見落とさないことが重要です。



- 3食のバランスをきちんと取り、欠食は避けましょう
- 酢や香辛料などで味付けを工夫し、減塩を意識しましょう

#### ②運動をする

運動量が不足すると、筋肉量が減り、バランス能力が低下し、転びやすくなったり、疲れやすくなります。無理なく、楽しくできる運動を始めましょう。

#### ③人とのつながりを持つ

趣味などのサークル活動や地域活動などは、健康寿命を延ばすと言われています。

### シニアリーダー体操教室

市内の各地域でシニアリーダーが転倒・認知機能低下を防ぐための体操教室を開催しています。



【問い合わせ先】  
シニアリーダー事務局  
TEL 043-300-3356

シニアリーダー体操を  
動画で配信中!



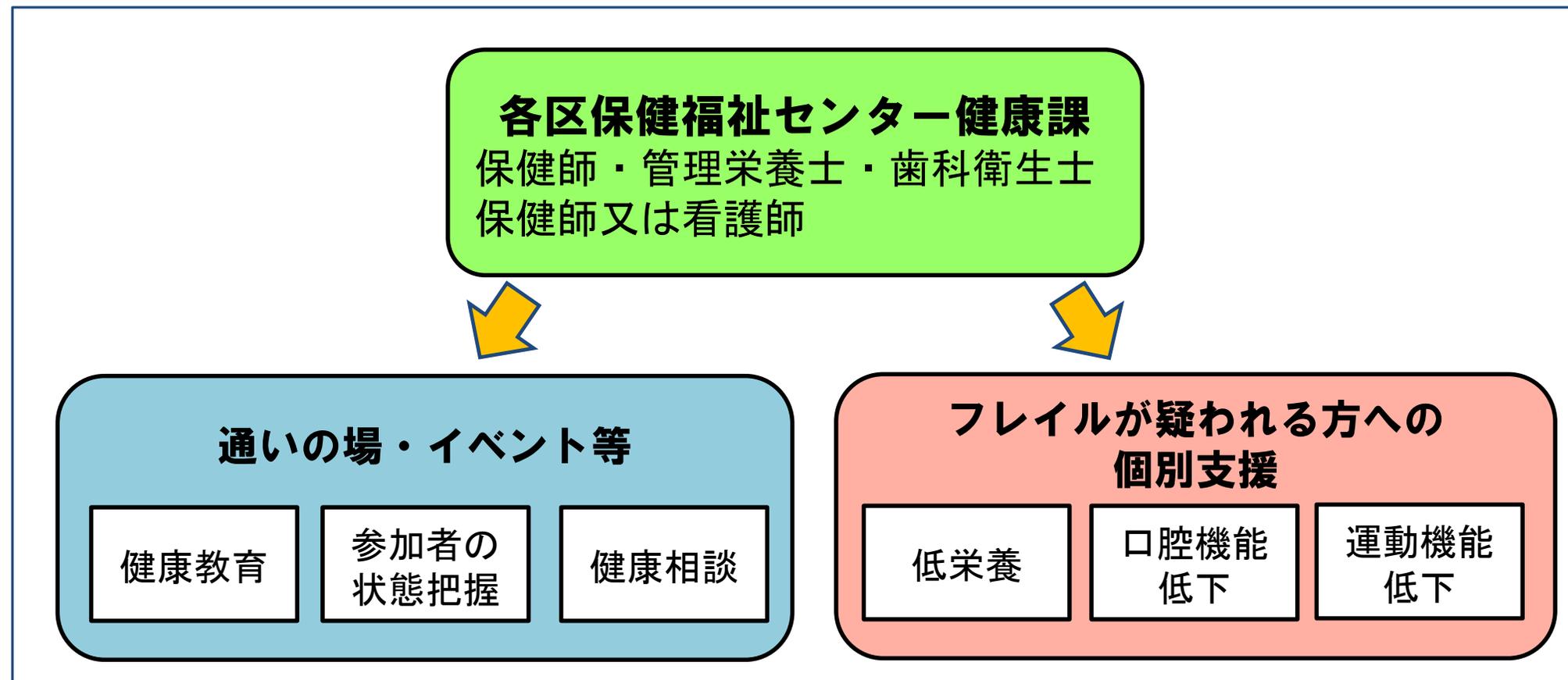
千葉市 シニアリーダー体操教室

検索

## 4 社会的なつながり(高齢者の健康づくり)⑤

### 高齢者の保健事業と介護予防の一体的な実施

各区保健福祉センター健康課に配置した医療専門職が、健診の結果等から把握した、フレイルが疑われる75歳以上の後期高齢者に対して、個別支援を行います。  
また、地域の通いの場に出向き、フレイルに関する健康教育を行うとともに、参加者の健康状態の把握や健康相談を行います。



## 5 育児不安軽減

### 妊娠から出産までの切れ目のない支援

#### 1 伴走型相談支援

- ・妊娠から出産・子育て期までの家庭に寄り添い、継続的な面談や出産・子育てに関する様々な情報提供を行う伴走型の相談支援の実施。  
面談を行った妊産婦等に対して、給付金を支給する経済的支援をセットで行う。

#### 2 産後ケア事業

- ・育児不安の軽減、産後うつへの早期介入、安心して子育てできる支援体制の確保などを目的に、家庭訪問や、医療機関・助産所でのデイケアや宿泊を通じて、**助産師等の専門職による**心身のケアや育児指導などを行う。

#### 3 子どもの発達に関する相談

- ・未就学児の発達に関する相談窓口「(仮称)こども発達相談室」の開設に向け準備室を設置。

#### 4 不妊相談

- ・医師、助産師、保健師が、不妊・不育症の医学的な相談やこころの悩みについて、面接や電話にて個別相談に応じる。

## 5-1 伴走型相談支援①

妊娠期から出産・子育て期までの家庭に寄り添い、継続的な面談や出産・子育てに関する様々な情報提供を行う伴走型の相談支援の実施。

面談を行った妊産婦等に対して、給付金を支給する経済的支援をセットで行う。

### 母子健康包括支援センター(子育て世代包括支援センター)

※各区の保健福祉センター健康課内に設置

#### 【サービス内容】

妊娠・出産・子育てに関する相談に対応。妊娠届出時に、面接・相談を行い、応援プランを作成。

妊娠後期にも面接・相談を行い、産後ケア事業の登録受付など出産後の支援について改めて確認。

#### 【相談員】

母子健康包括支援相談員(保健師又は助産師)

相談員数 21人 (2023年度)

#### 【利用できる方】

妊産婦並びに乳幼児及びその保護者



ねらい

妊娠・出産に対する不安の軽減

産後うつの予防

(産後ケア事業の紹介など)

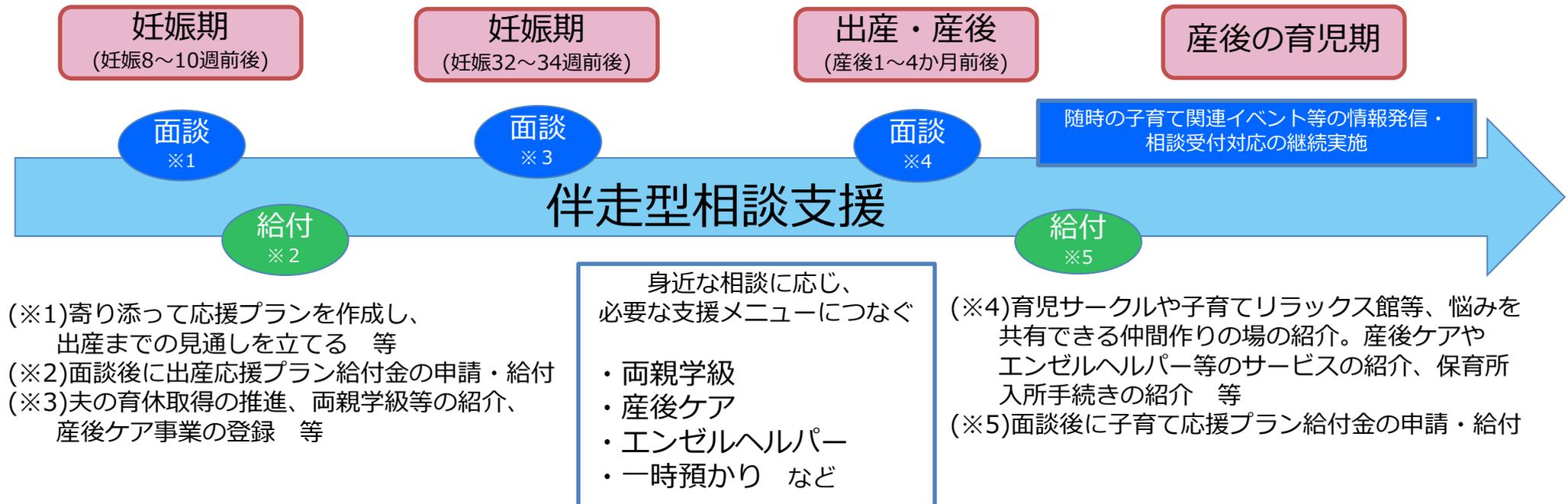
## 5-1 伴走型相談支援②

出産・子育て応援プラン ～妊娠中から出産・育児までずっとサポート～

妊娠期や出産後の子育て期の家庭に面談、応援プランを作成、給付金を支給

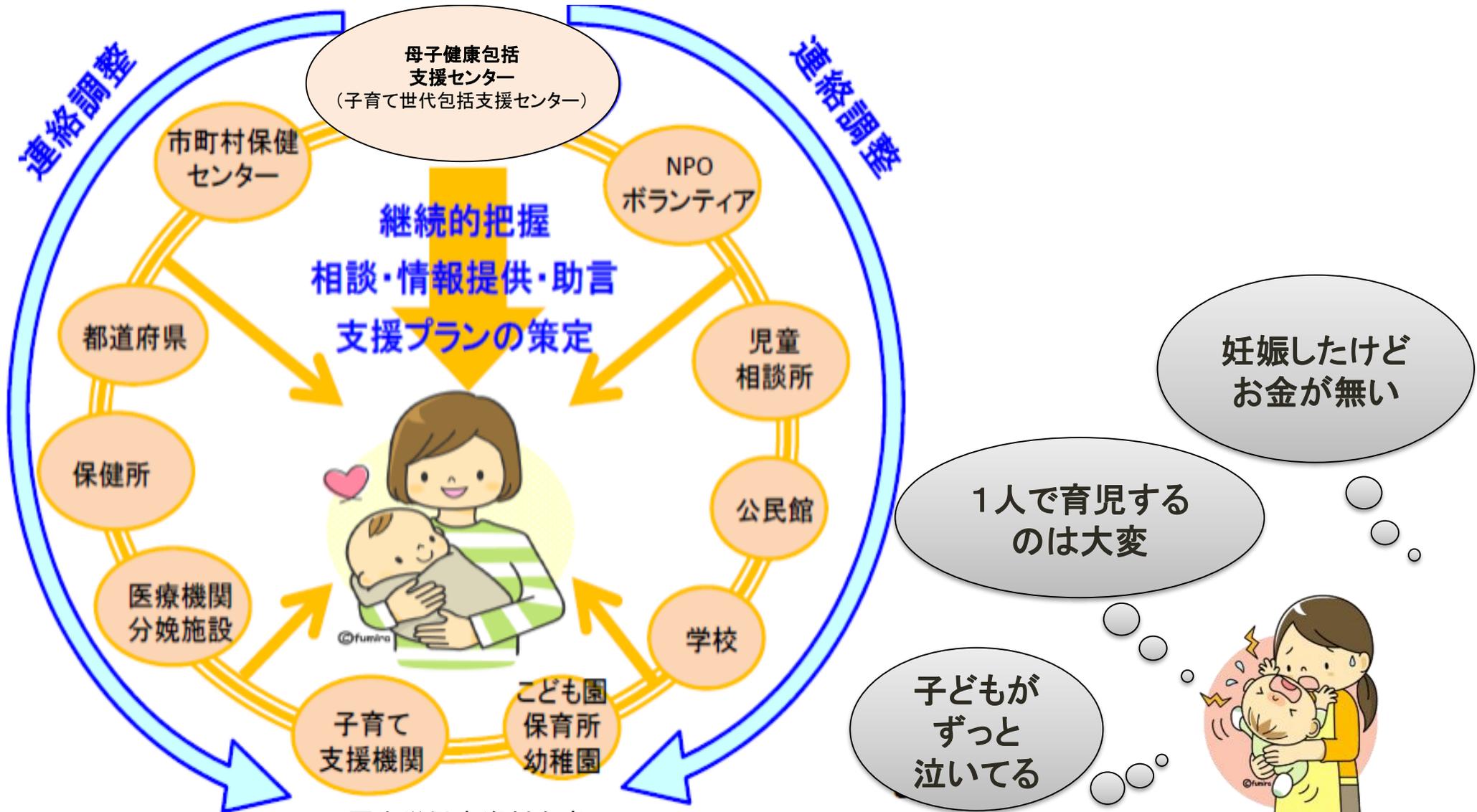
- ・妊娠期 出産応援プラン給付金(妊婦1人当たり5万円)
- ・子育て期 子育て応援プラン給付金(新生児1人当たり5万円)

### 伴走型相談支援のイメージ



# 5-1 伴走型相談支援③

## 【母子健康包括支援センター(子育て世代包括支援センター)の役割】



※厚生労働省資料参考

## 5-2 産後ケア事業

育児不安の軽減、産後うつへの早期介入、安心して子育てできる支援体制の確保など、家庭訪問や、医療機関・助産所でのデイケアや宿泊を通じて、**助産師等の専門職による**心身のケアや育児指導などを行う。

【対象】 育児などに不安があり、サポートが必要な産後4か月までの母子  
(37週未満で出生された場合、出産予定日から起算して4か月まで)

【内容】 授乳方法の指導、乳房ケア、母親の休息、  
産婦の健康管理、沐浴・抱き方等の育児方法の実技指導など



種類	宿泊型	日帰り型	訪問型
内容	産科医療機関や助産所への宿泊 (1泊2日から)	産科医療機関や助産所への通所 (概ね6~7時間)	助産師がご自宅へ訪問 (概ね90分)
助成利用日(回)数	7日まで	7回まで	7回まで
助成利用料金※	上限11,200円 (1泊2日)	上限4,000円 (1回)	上限2,200円 (1回)

※サービスにかかる金額の2割負担。利用料の上限に基づく各自己負担額のこと。

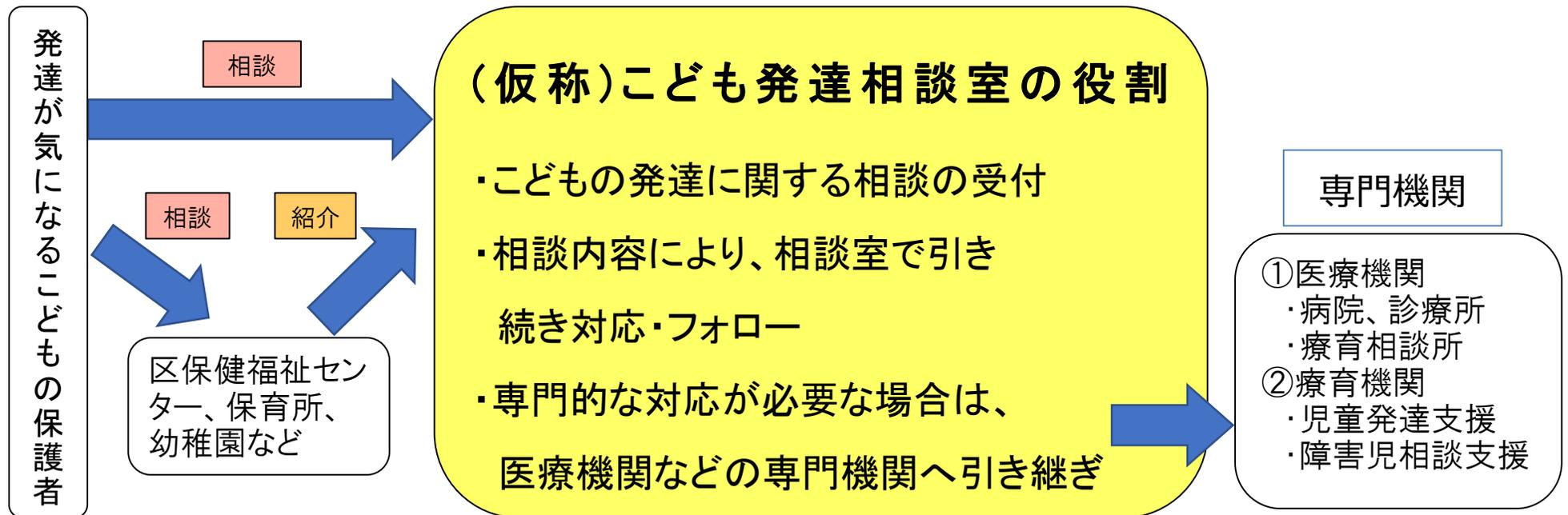
(自己負担額の例)宿泊型(利用料28,000円/日)を利用した場合、自己負担額は11,200円

※非課税世帯、生活保護世帯は減免制度あり。

## 5-3 こどもの発達に関する相談

### ○(仮称)こども発達相談室

- ・こども(就学前児)の発達について、**気軽に相談できる窓口**を設置します。
- ・早期の適切な支援につなげます。



#### <設置時期>

2024年度以降、相談対応に必要な人員が確保でき次第、設置予定。

#### <今後の取組み>

専門職の採用活動や、職員の研修などに取り組む。

## 5-4 不妊相談

### ○不妊専門相談センター

医師、助産師、保健師が、不妊・不育症の医学的な相談やこころの悩みについて、面接や電話にて個別相談に応じる。

電話相談では、若い世代からの性に関する相談にも応じる。

【開催】 面接相談 年15回（夜間相談を2020年4月から開始）

電話相談 月4回

日常生活で自分たちでできる  
ことって、あるのかしら？

どんな検査や治療  
があるんだろう？

。。。寄り添って。。。

このまま治療を  
つづけてて  
大丈夫かな？

### ○特定不妊治療費が保険適用へ

2022年4月1日から不妊治療が保険適用へ。



## Ⅱ 健康支援

### 1 予防接種

感染症の発生及びまん延を予防するために、予防接種を実施しています。

#### 【予防接種法に基づく定期接種】

○子どもが対象：麻しん、風しん、結核、破傷風、ヒトパピローマウイルス感染症等

○高齢者が対象：季節性インフルエンザ、肺炎球菌感染症

※上記の他、1962(昭和37)年4月2日から1979(昭和54)年4月1日までの間に生まれた男性に風しんの抗体検査を実施し、抗体価の低い方に予防接種を実施しています。

#### 【その他本市独自の取組】

○MRワクチン(麻しん風しん混合)予防接種助成(自己負担額:無料)

風しん・麻しんの抗体検査の結果、抗体価が低い方などに予防接種費用を助成

○高齢者肺炎球菌予防接種助成(自己負担額:3,000円)

定期接種の対象外の76歳以上の方などに予防接種費用を助成

#### 【問い合わせ先】

千葉市保健所感染症対策課

TEL 043-238-9941

千葉市 予防接種

検索



## 2 新病院コンセプト

### 【胎児から高齢者まで切れ目のない医療の提供】

○海浜病院が担っている周産期・小児医療の中核的施設としての機能強化に加え、急性心筋梗塞、脳卒中、がんといった超高齢社会に求められる医療需要に対応するための体制を整備

### 【救急医療の強化】

○新生児から高齢者まで対応可能なER型救急を基本とし、地域の救急医療を担う  
また、急性心筋梗塞、脳卒中、呼吸不全、整形外科疾患など、高齢者の幅広い疾患に対応すべく、後方支援診療体制を整備し、地域の救急医療を支える

### 【がんの診療体制強化】

○高齢化に伴い増加するがん患者に対して、病状やライフスタイルに応じた治療を選択することができるよう、手術、化学療法、放射線治療を含む集学的治療を提供

### 【災害医療の強化】

○災害発生時に診療機能を維持または速やかに復旧、多数の傷病者を受け入れる

### 【感染対策の強化】

○新興感染症などの拡大時においても、感染症患者と一般患者それぞれに適切に対応できるよう施設を整備



新病院完成イメージ

### 3 がん患者への支援

がんにより患された方の治療と社会参加などの両立、療養生活の質の向上と経済的負担の軽減を図るため、次の助成を行っている。

#### がん患者アピランスケア支援事業

##### <対象> 2023年10月拡充

がん治療に伴うアピランス(外見)の変化に対処する目的で2023年4月以降購入した以下の補整具等の費用の一部を助成

- ①ウィッグ(毛付き帽子含む)及び頭皮保護ネット
- ②胸部補整具(補整下着、補整パッド)
- ③エピテーゼ(人工の乳房、乳頭、鼻、耳、指など)

##### <助成額>

購入金額または以下の上限額のうちいずれか低い金額

- ①ウィッグ等 5万円
- ②胸部補整具 2万円
- ③エピテーゼ 5万円

※購入後、1年以内に申請して下さい。

#### 若年がん患者の在宅療養生活支援事業

##### <対象>

40歳未満の回復見込みのないがん患者の方が利用する以下のサービス

- ①訪問介護
- ②訪問入浴介護
- ③福祉用具の貸与・購入

##### <助成額>

サービス利用料の9/10(上限5万4千円/月)  
※事前の利用申請が必要

令和5年3月以前のウィッグ購入者(申請期間は購入後1年)にも支援制度があります。詳しくはホームページをご覧ください。お問い合わせください。

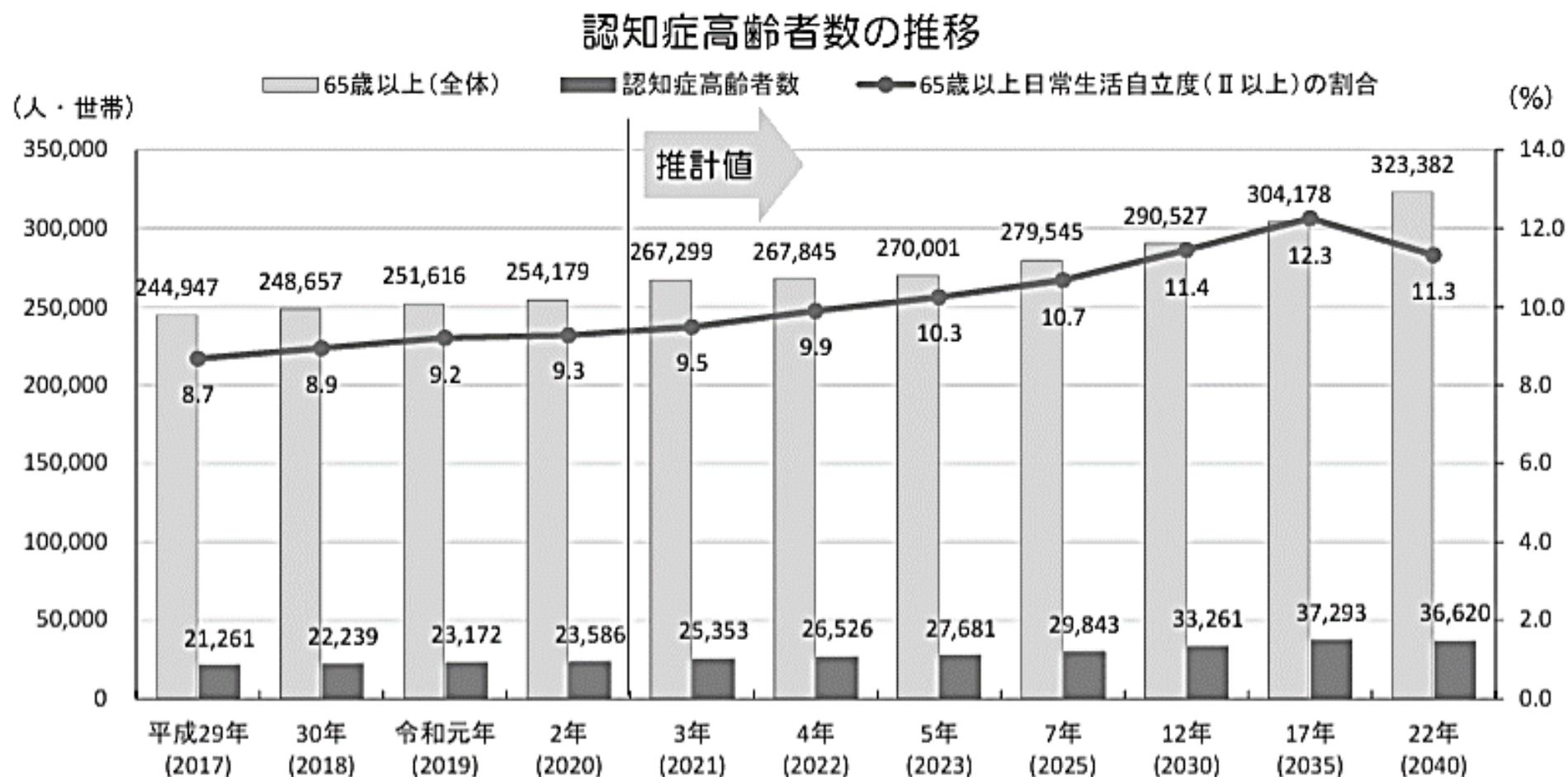


## 4 認知症施策の推進①

### 【認知症の現状と背景】

○本市において、2020年で認知症の人は23,586人(65歳以上高齢者の約11人に1人の割合)、団塊の世代が75歳以上となる2025年には約3万人になる推計。

○認知症の人や家族が希望を持って暮らし続けられるよう、認知症への社会の理解を深め、認知症の人にも社会の一員として活躍ができる地域共生社会を目指す。



※出典: 千葉市高齢者保健福祉推進計画(第8期介護保険事業計画)

## 4 認知症施策の推進②

### 【認知症サポーターの養成】

○認知症に関する正しい理解を持つ「認知症サポーター」を養成し、認知症の人が安心して暮らせる地域づくりを推進。

・認知症サポーター養成者数 **90,809** 人 (2023年7月末時点)



<認知症サポーターカード>

### 【認知症カフェ】

○認知症の人とその家族、地域にお住まいの方や専門職など誰もが気軽に安心して立ち寄ることができる集いの場。

・認知症カフェ設置数 **43** か所 (2023年7月末時点)



<認知症カフェの様子>

### 【認知症の早期発見・早期対応】

#### ○もの忘れチェック事業

医療機関との連携により、健康診査等受診者のうち認知症のリスクが疑われる方に対する簡易検査を2023年10月から実施。

#### ○認知症初期集中支援チーム

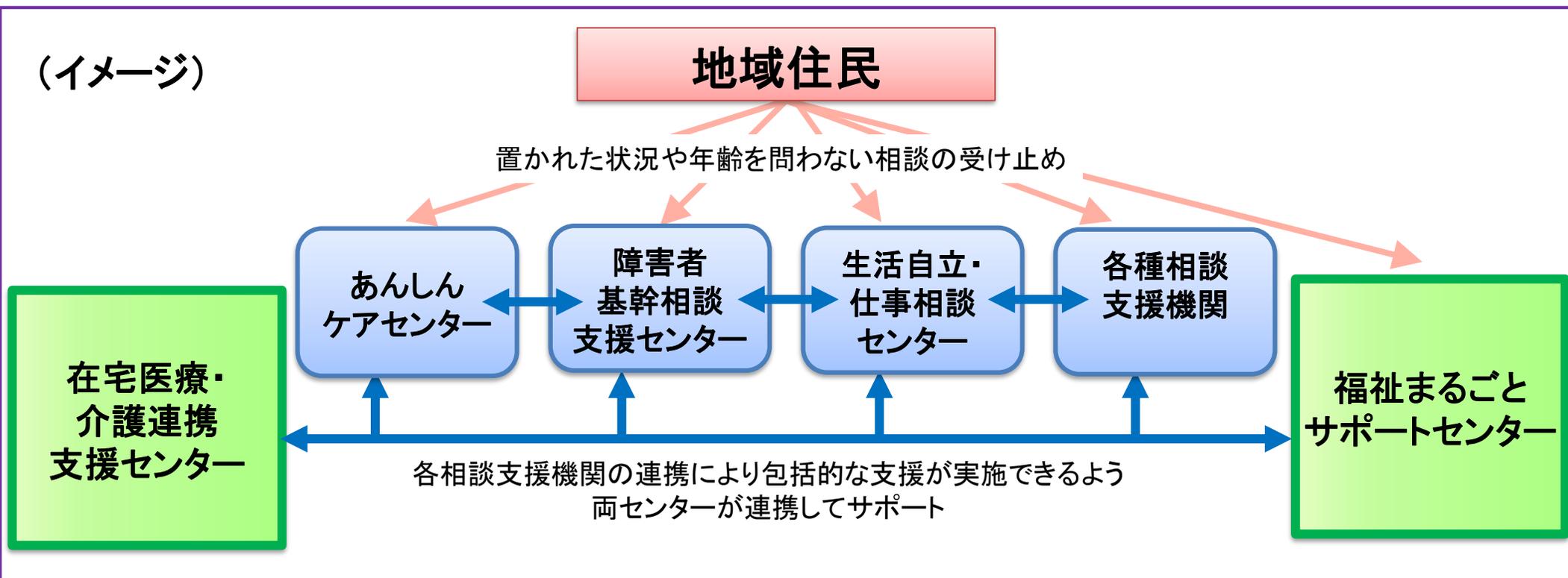
看護師や作業療法士、介護支援専門員等からなる専門職の支援チームが、あんしんケアセンターと連携し、自宅訪問等により、ご本人の価値観や生活状況の把握、身体面のケアを行い、医療や介護サービスの利用につなげるなど、住み慣れた地域で暮らし続けるためのきめ細かな支援を推進。

## 5 重層的・包括的支援体制の構築

### ○ 在宅医療・介護連携支援センター（2018年4月開設）

医療や介護が必要になっても、住み慣れた自宅や地域で暮らし続けることができるよう、医療と介護の専門職向けの相談支援や連携に資する研修を行っています。

(イメージ)



### ○ 福祉まるごとサポートセンター(福まる)

置かれた状況や年齢を問わず各種相談を包括的に受け止め、適切な支援につなげるため、関係機関協働のコーディネーターや相談先がわからない方の相談支援を行います。

# 5 重層的・包括的支援体制の構築

## ○福祉まるごとサポートセンター(福まる)

- ・分野・年齢・相談内容を問わず、福祉に関する様々な困りごとをまるごと受け止め、必要に応じて専門機関と連携しながら、困りごとの解決に向けたサポートをします。
- ・区役所や専門の相談窓口で専門分野をまたぐご相談をいただいた場合でも、必要に応じて福祉まるごとサポートセンターが各専門機関とのコーディネート(調整)を行います。

### 【開所時間】

月～土曜日 8:30～17:30  
(祝・休日、年末年始を除く)

### 【場所】

中央コミュニティセンター8階

### 【相談方法】

電話、FAX、メール、来所

TEL: 245-5782

FAX: 245-5824

Eメール:

fukumaru-sc@city.chiba.lg.jp

※本人だけでなく、家族や周りの方からの相談もお受けします

