

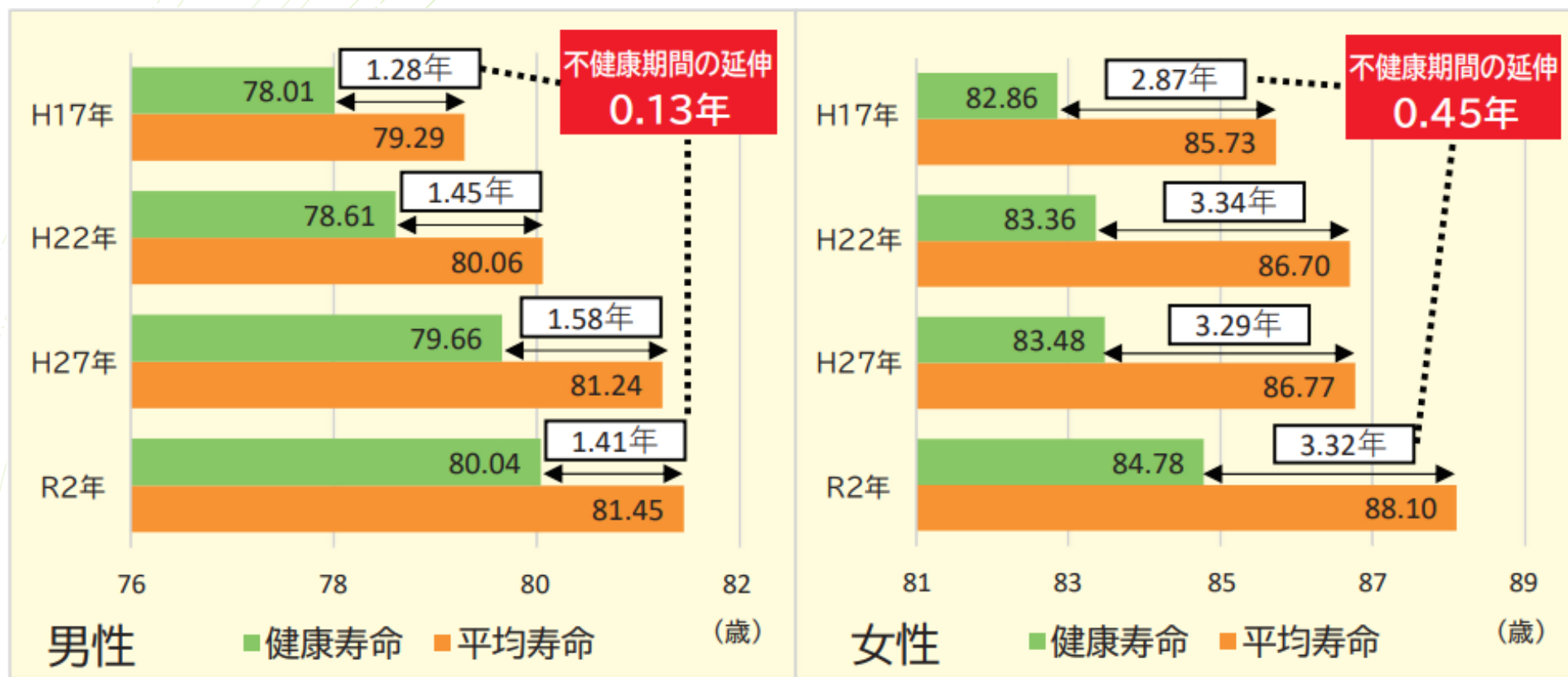
地域保健における健康課題

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。

※健康寿命は、千葉市では「健康寿命の算定方法の指針」(厚生労働省)に示されている3つの方法のうち、「日常生活動作が自立している期間の平均(要介護2～5を不健康、それ以外を健康な状態)」として算定しています。厚生労働省では、「日常生活に制限のない期間の平均」を用いて算定しています。国と千葉市では算定方法が異なります。

「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

青年期・壮年期

主な課題

【食生活】

- ・20～40歳代の女性、30～40歳代の男性でバランスの良い食事が摂れている割合が低い。
- ・65歳以上と比較して、野菜摂取量が少ない。

【身体活動・運動】

- ・64歳以下で運動習慣者の割合が低い（特に女性）。

【休養・睡眠】

- ・女性は20歳代、男性は50歳代で、睡眠で休養がとれている者の割合が低い。

【歯・口腔】

- ・ゆっくりよく噛んで食べる人の割合は女性よりも男性が低く、特に50代男性が低い。
- ・20歳代の3割に歯肉の炎症所見が認められる。

【喫煙】

- ・男性は40歳代、女性は30歳代で喫煙率が高い。

第3次健康増進計画における主な指標（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%



健康的な生活習慣の定着と維持が必要

青年期・壮年期

主な課題

【循環器病】

- ・ 40～50歳代の千葉市国民健康保険特定健康診査受診率が低い。
- ・ 男女共に50歳代から降圧剤を使用している人が急激に増加。
- ・ 40歳代以上男性の40%以上がメタボリックシンドローム該当者及び予備群。
- ・ 40歳代以降で心疾患の死亡率が高い。

【糖尿病】

- ・ 30～40歳代から有病率が高くなり、50歳代から急激に高くなる。

【こころの健康】

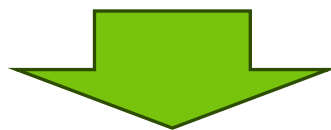
- ・ 25～54歳において気分障害等の心理的苦痛を感じている人の割合が高い。

【死因】

- ・ 自殺、がん、心疾患、脳血管疾患が多くを占める。

第3次健康増進計画における主な指標（現状と目標）

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



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

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	目標
68事業所	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



- 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