

人生100年時代を 健やかに心豊かに生きるための キーワードは

健 康 寿 命

バランスよく
食べよう



お酒と上手に
付き合おう



運動習慣を
つけよう



フレイルを
予防しよう



たばこの害から
からだを守ろう



歯と口の健康に
気を付けよう



睡眠休養感を
高めよう



栄養バランスのとれた食事をしよう

主食・主菜・副菜を組み合わせた食事を実践している千葉市民は56.2%、20～39歳の若い世代では33.1%と低いことがわかっています。毎日の食事について考えてみませんか？

食事のときのポイント

✓朝食を毎日食べよう

⇒栄養バランスに配慮した食生活や規則正しい生活習慣の基礎となります。

✓主食・主菜・副菜をそろえて食べよう

⇒いろいろな食材を食べることができます。
エネルギーの源となる炭水化物、体をつくるたんぱく質、
体の調子を整えるビタミン・ミネラル・食物繊維を摂りましょう。

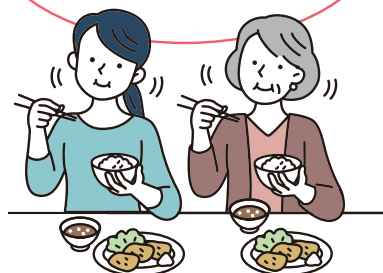
Topics

肥満の予防や免疫力の向上にもつながります

✓よく噛んで食べよう STOP早食い！

⇒唾液が出て消化を助けるほか、メタボリックシンドロームの予防やむし歯・歯周病予防にもつながります。

主食・主菜・副菜
をそろえて
バランス良い食事を

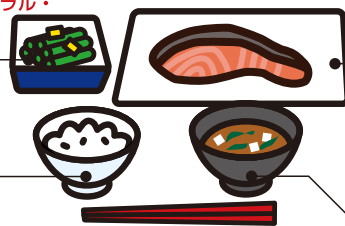


副菜

野菜、いも、豆類、きのこ、
海藻を使った料理
※主にビタミン・ミネラル・
食物繊維の供給源

主菜

肉、魚、卵、大豆製品を使っ
た料理
※主にたんぱく質の供給源



主食

ご飯、パン、麺類などの穀物
※主に炭水化物の供給源

汁物

野菜、いも、きのこ、海藻、
大豆製品などをプラスできる
料理

外食や持ち帰り弁当などの利用が多い人は…

主食・主菜・副菜を組み合わせた食事の頻度が低い傾向にあります。

- 野菜の小鉢を1品追加する、野菜の入ったメニューを選ぶなど、料理の組み合わせを工夫しましょう。
- 定食を選べば品数も多く、自然と主食・主菜・副菜をそろえることができます。

なかしよく
【中食※】



【外食】



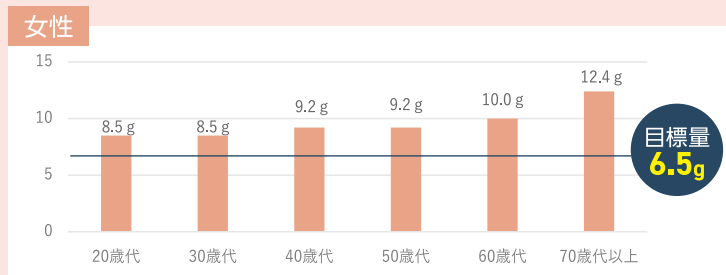
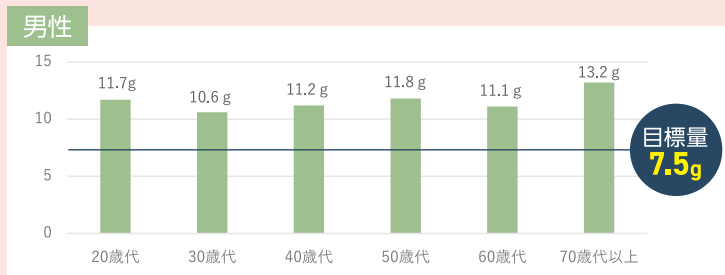
※スーパーなどお店で買ったものを持ち帰り、家庭や職場で食べる

- 手軽なおにぎりやパンだけでは、1日に必要なたんぱく質やビタミン、ミネラル、食物繊維などがとれません。鶏肉やツナ、卵などのたんぱく質がとれる食材が入ったサラダなどを選択しましょう！
- 料理・食品を選ぶ際は各商品の栄養成分表示を見比べてから選ぶ習慣を付けましょう。

栄養成分表示 1食分(100g)当たり	
熱量	152kcal
たんぱく質	1.1g
脂質	11.5g
炭水化物	11.1g
食塩相当量	0.6g

塩分のとり過ぎに気を付けよう

千葉市民の1日あたりの食塩の平均摂取量は、11.1gとなっており、厚生労働省が定める1日あたりの目標量と比べても高い数値となっています。特にしょっぱいものが好きではなかったとしても、実は塩分をとり過ぎている可能性があります。



(令和3年度千葉市 健康づくり(食習慣)に関するアンケート調査) 目標量：日本人の食事摂取基準(2025年度版)

塩分のとり過ぎは、食事による死亡リスクの圧倒的1位



塩分は人間の体内に常に一定の割合で含まれており、栄養を体に吸収するための消化を助けるなど生命維持に欠かすことのできない重要な働きをしています。しかし、塩分をとりすぎると生活習慣病になる可能性が高くなり、体にさまざまな弊害をもたらします。

その代表的なものが高血圧や胃がんです。

高血圧の状態を長く放置すると、心筋梗塞などの心疾患や脳梗塞などの脳血管疾患を引き起こす要因となります。また、胃の中で塩分濃度が高まると、胃の粘液が傷ついて胃炎が起こりやすくなり、発がん性物質の影響を受けやすくなります。

減塩のポイント

- ✓ 普段使用している調味料や食品を減塩タイプに替える
- ✓ 汁物の具を多くして、汁の量を減らす
- ✓ 旬や新鮮な食材を選び素材そのものの味を楽しむ
- ✓ 味にメリハリをつけて満足感アップ

食塩摂取源の割合



うま味の活用

だし(かつお節や昆布など)
きのこ
トマト



酸味をきかせる

酢
レモン
ゆず



ピリ辛をアクセント

とうがらし
カレー粉
こしょう



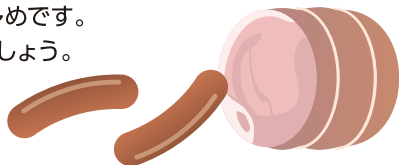
香味野菜の活用

ねぎ・生姜
にんにく
パセリ



見えない塩に気を付ける

ハムやベーコン、ウインナーなどの加工食品は塩分が多めです。量と回数に注意しましょう。



調味料の使いすぎに注意する

しょうゆやソースはかけずにつけると使用量を少なくできます。一口食べてから必要ならつけましょう。



毎日の食事に野菜を+1皿食べよう

千葉市民の20歳以上の1日あたりの野菜摂取量の平均値は278gであり、国の目標量350g以上を約70g(小鉢一皿程度)下回っています。

1日どれくらいの野菜を食べればいいのか？

野菜の場合 70~100gの目安



料理の場合



加熱するとかさが減り、生野菜の数倍の量が食べられます

野菜を手軽に食べる方法

1から調理しなくても野菜摂取量は増やせます！

中には食塩を多く含むものもあるため、食塩のとり過ぎには注意！

【そのまま食べられる商品】

○サラダセット ○野菜惣菜

【温めるだけの商品】

○スープの缶詰 ○冷凍の野菜惣菜 ○チルド食品
○フリーズドライスープ ○インスタントスープ

【料理や食事に簡単に加えられる食品】

○缶詰 ○冷凍野菜 ○乾燥野菜・干し野菜

簡単に食べられる野菜
(レタス、ミニトマトなど)
常備しておくGOOD!



ささっと調理！手軽に野菜を調理するためのポイント

調理には、野菜のかさが減る、好みの味に仕上げられるといったメリットがあります。カット野菜や冷凍野菜を使ったり、電子レンジを活用したりすると比較的簡単に調理できます。

ちばし食育レシピの紹介

- 民間企業と「市民の食習慣の改善に向けた連携に関する協定」を締結し、「ちばしお、減らしお、ヘルシーライフ」を活動タイトルとして、減塩の普及啓発に取り組んでいます。



にんじんハンバーグ



キャベツと鶏むね肉の甘辛炒め

食育推進員養成講座

減塩の工夫など健康につながる食生活について学び、食を通して地域の健康づくりを進めるボランティアを養成しています。(5回1コース)。

問い合わせ先 健康推進課 ☎245-5794



活動の一つとして、減塩レシピやライフステージ別レシピ、野菜を使ったレシピなどを作成しています。



ちばし食育レシピ

検索

お酒との上手な付き合い方について考えてみよう

「自分に“ほど良い”飲酒量知っていますか？」

お酒を飲むことは、気分転換・リフレッシュなどになりますが、健康に影響を及ぼすなどのリスクもあります。千葉市民の約10人に1人が生活習慣病のリスクを高める量を飲酒しています。アルコールのリスクを理解し、健康に配慮した自分に「ほど良い」飲酒量や飲み方を知り、お酒と上手に付き合しましょう。

生活習慣病のリスクを高める量

1日当たりの純アルコール摂取量

男性40g以上 女性20g以上

(純アルコール量(20g))

ワイン 約180ml アルコール度数 14度の場合	ビール 約500ml アルコール度数 5度の場合	日本酒・約180ml アルコール度数15度の場合
------------------------------------	-----------------------------------	-----------------------------

自分が飲んだ量などを知りたい方は
アルコールウォッチ▶
(厚生労働省)



アルコールの健康影響

急性アルコール中毒

短時間に大量のアルコールを摂取すると、意識レベルが低下し、嘔吐、呼吸状態の悪化など危険な状態に陥ります。



生活習慣病

過度な飲酒は、がん、循環器病(高血圧・脳出血・心不全・不整脈など)、肝臓・すい臓障害、メタボリックシンドロームなど多くの生活習慣病を引き起こす原因となります。

アルコール依存症

アルコールには依存性があり、大量のお酒を長期にわたって飲み続けることで、お酒の量やタイミングを自分の意思ではコントロールできなくなります。



お酒の影響を受けやすい3つの要因

年齢

20歳代の若年者は、脳が発達途中のため、多量飲酒により、脳の機能が落ちる可能性があります。高齢者は、体内の水分量の減少により、若い頃と同等の飲酒量でも影響が強くなり、骨折・転倒・筋肉減少の可能性があります。

性別

女性は一般的に男性よりも体内の水分量と分解できるアルコール量が少なく、影響を受けやすいです。そのため、男性よりも少ない量と短時間(男性の約半分)でアルコール依存症や肝臓障害など影響が大きく現れます。

体質

アルコールを分解する働きは、個人差が大きく、遺伝子によります。日本人は分解酵素の働きが弱く、少量の飲酒でも動悸や吐き気などの反応を起こす人が4割程度います。

健康に配慮した飲み方

● あらかじめ量を決めて飲む

自ら飲む量を定めると、過度な飲酒を避けるなど飲酒行動の改善につながります

● 飲酒前や飲酒中に食事をとる

血中のアルコール濃度を上がりにくくし、お酒に酔いにくくする効果があります

● 飲酒の合間に水や炭酸水をとる

アルコールをゆっくり分解・吸収できるようお酒を水で薄めたり、少しずつ飲むのも効果的です

● 1週間のうち、飲酒をしない日をつくる

1週間の純アルコール量を減らすことや、定期的な飲酒とならないようにしましょう

避けた方がよい飲み方

● 短時間内での多量飲酒はしない

1回の飲酒機会でも純アルコール量が60g以上だと急性アルコール中毒になる可能性があります

● 他人へ飲酒を強要しない

飲酒を通じた暴力・ハラスメント等にならないようにしましょう

● 不眠や不安を解消するために飲酒をしない

飲酒は眠りを浅くし、睡眠リズムを乱すなどの影響があります。不安解消のための飲酒は依存症になる可能性を高めます

● 病気療養中や服薬後の飲酒は控える

服薬後の飲酒は薬の効果を弱めたり、副作用が起きる可能性があります

● 飲酒中・飲酒後の入浴や運動を避ける

飲酒により血圧の変動が強まることで、心筋梗塞や転倒などを起こす可能性があります

法律での禁止事項等

◆ 飲酒運転

◆ 20歳未満の飲酒(飲酒させることも含む)

◇ 酒類の販売者は、年齢確認が法律で義務付けられています

◇ 妊娠中・授乳期・体質的にお酒を受け付けられない人は、

飲酒そのものを避ける必要があります

お酒に関する悩みや心配を抱えている
ご本人・ご家族などの皆さまへ

千葉市こころの健康センター ☎043 (204) 1582

で各種事業を実施しています。

いつもより+10分からだを動かそう

「からだを動かす人は健康寿命が長い？」

からだを動かすことは、がん、脳血管疾患、心筋梗塞、糖尿病、うつ病、認知症などの発症リスクを低減するだけでなく、こころの健康や生きがいなどにも良い影響を与えます。

1日に40分ほどからだを動かす高齢者は、動かさない人に比べて、関節痛や認知症になるリスクが20%も低いことがわかっています。運動を習慣づけ、日常生活においても、積極的にからだを動かすことが重要です。



からだを動かさないと…？

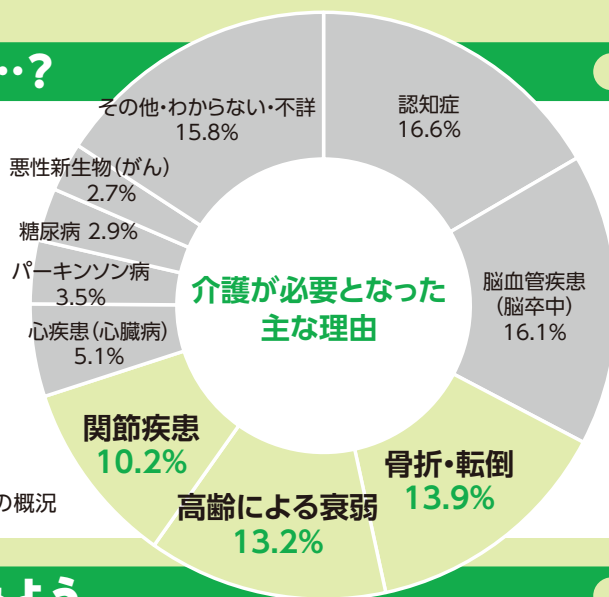
身体活動や運動の不足は、喫煙、高血圧に次いで死亡リスクを高める要因です。

高齢者の場合は、骨粗しょう症や自立度の低下、フレイルの要因の一つとなります。

座っている時間が長いと死亡リスクが高まり、30分毎に中断すると生活習慣病のリスクが低下します。

また、介護が必要になった原因の37.3%は、高齢による衰弱、骨折・転倒、関節疾患など、運動機能の低下に関連するものでした。

出典：厚労省 令和4年国民生活基礎調査の概況



実践してみよう

健康のために運動継続の大切さはわかっているけど、時間に余裕がない、仕事が忙しいなど実行ができないことがあります。日常生活の中で無理なくからだを動かす機会を作りましょう。

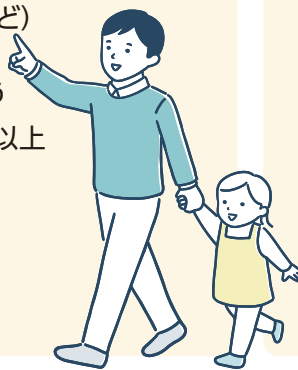
乳幼児・学童期・思春期

- からだを動かすことに興味を持ち、家族や友人と一緒に外遊びをしよう
- 運動の大切さについて正しい知識を持ち、運動習慣を継続しよう
- 体育の授業以外でも**1日60分以上積極的にからだを動かそう**
- 余暇のスクリーンタイム(テレビ、ゲーム、スマートフォンを見る時間)を短くして座り過ぎないようにしよう



青年期・壮年期

- 30分以上座ったままにならないようにし、少しでも身体活動の時間を増やそう
- 歩行またはそれと同等以上の身体活動を**1日60分以上**しよう
- 筋力トレーニング(自重で行うスクワットなど)を週に2~3日しよう
- 1日8,000歩以上歩こう



高齢期

- **1日40分以上**の外出や身体活動をしよう
- 筋力トレーニング、体操、球技スポーツなどのさまざまな運動を週3回以上しよう
- 座ったままじっとしている時間が長くなり過ぎないようにし、少しでもからだを動かそう



まずは+10分（プラス・テン）からはじめてみませんか？

今より少しでも多く、からだを動かすことが大切です。「運動は苦手」「忙しくて時間がない」という方は、個人差を踏まえて強度や量を調整し、日常生活での身体を動かす機会を増やし、無理なく+10分（プラス・テン）を実現しましょう。

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

1.5 kg～2.0 kgの減量効果が期待できる。

階段を活用しよう



自転車を使おう



歩ける距離は意識的に歩こう
(大きな歩幅と早足で)



家事などの合間に
“ながら”運動



ゴミ出しのついでに
少し歩いてみよう



ゆっくり立ってゆっくり
座ってストレッチ



一緒に運動する仲間を
つくる



電車ではなるべく立つ



少し遠くの駐車場に停めて歩く



※からだを動かすときは、怪我や転倒をしないように注意し、自分に合ったペースで行いましょう。

座っている時間、長くなっていませんか？

座位行動（座ったり寝転んだりしている状態での行動。デスクワークも当てはまる）が長いと、生活習慣病などの健康リスクが高まるとともに、腰痛や肩こりにもつながりやすく、労働生産性に影響するといわれています。

デスクワークの際には30分に1回立ち上がる、椅子から離れて近くを歩くなどしてみませんか。

30秒～1分でできる！ デスクワークの合間に立ち上がってチャレンジしてみよう！

背中ストレッチ	30秒	ヒールレイズ	1分：15回
①両手を重ね、前に腕を伸ばしていきます。 ②このときお腹をへこますようにすると背中の筋肉が伸びやすくなります。 ③背中の筋肉が伸びているところで30秒保持します。		①立った状態で両足のかかとを上げて、ゆっくりかかとを下ろします。 ※かかとを上げ過ぎると転びやすくなりますので注意しましょう。	

健康づくり支援マップ

毎年、市民一人ひとりが健康への関心を高め、年齢に関係なく主体的に健康づくりを継続できるように、市内6区の「健康づくり支援マップ」を作成し、配布しています。食生活や運動などの健康づくり情報や、各種教室、地域におけるウォーキングコースや施設の情報を紹介しています。

問い合わせ先 (保健福祉センター健康課)

中央 ☎221-2582 花見川 ☎275-6296 稲毛 ☎284-6494
若葉 ☎233-8714 緑 ☎292-2630 美浜 ☎270-2221



チャレンジ運動講習会

これから運動を始める、または今の活動をさらに活発化したいと考えているグループに、健康運動指導士等が訪問して指導します。※夜間・週末も可

問い合わせ先

健康推進課 ☎245-5794



健康づくり事業

地域の自主グループや自治会などで健康づくりに取り組み、500点以上集めると、素敵な景品が当たる抽選に応募できます。点数の対象となる主な取り組みは、ウォーキングやラジオ体操などみんなが手軽にできる運動や健(検)診の利用など。地域の皆さんと声を掛け合い、一緒に健康づくりに取り組んでみませんか？



詳しくは 千葉市 地域の仲間と健康づくり

検索

問い合わせ先 健康推進課 ☎245-5223

フレイルを予防しよう

「フレイルを知っていますか？」

年齢を重ね、からだや心の働きや社会的につながりが弱くなった状態をフレイルといい、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ます。そのまま放置してしまうと、要介護状態となる可能性があります。適切に対策をすることで健康な状態に戻ることができます。



千葉市 フレイル予防サイト

検索

フレイルの原因

筋力や口腔機能の低下などの**身体的要素**、うつや認知症などの**精神的・心理的要素**、独居による孤立や閉じこもりなどの**社会的要素**が原因と言われています。

特に社会参加をしなくなることが、フレイルの最初の入り口になりやすい傾向にあります。

孤立や閉じこもりなど社会とのつながりを失うことで、生活範囲が狭まり、精神状態が落ち込むと同時に口の中の健康や栄養状態も悪くなり、ドミノ倒しのように衰えが進行していきます（「フレイル・ドミノ」）。

フレイルチェック をしてみよう

- たくあんなどの噛み応えのある食べ物が食べにくくなった
- お茶や汁物でむせることがある
- ペットボトルやビンのふたなどを開けられなくなった
- 青信号の間に横断歩道が渡れなくなった
- 週に1度も外出しないことが度々ある
- 家族や友人との交流がほとんどない

3つ以上当てはまったら、フレイルの可能性あり！
1つでも当てはまったら、フレイル予備群です。
自覚がないままフレイルに陥っている場合もあります。



フレイル予防の3つのポイント

フレイル予防は、「運動をする」「人とつながる」「よく噛んでしっかり栄養を摂る」の3つをバランスよく行うことが重要です。無理なく楽しみながら日常に取り入れて、いきいきとした生活を送りましょう。

運動をする



加齢による活動量や筋力の低下がフレイルの原因の1つとなっています。

リスクを減らすため、まずは、無理のない範囲で日々の生活に軽い運動を取り入れましょう。

- ごみ出しついでに歩く
- テレビを見ながらストレッチをする
- 掃除や洗濯のついでに屈伸運動をする

人とつながる



自分に合った方法で社会に参加し続けましょう。自治会やボランティアなどに参加すると、地域の人たちとの交流が深まるだけでなく、からだを動かす良い機会になり、自身の健康の維持・増進につながります。

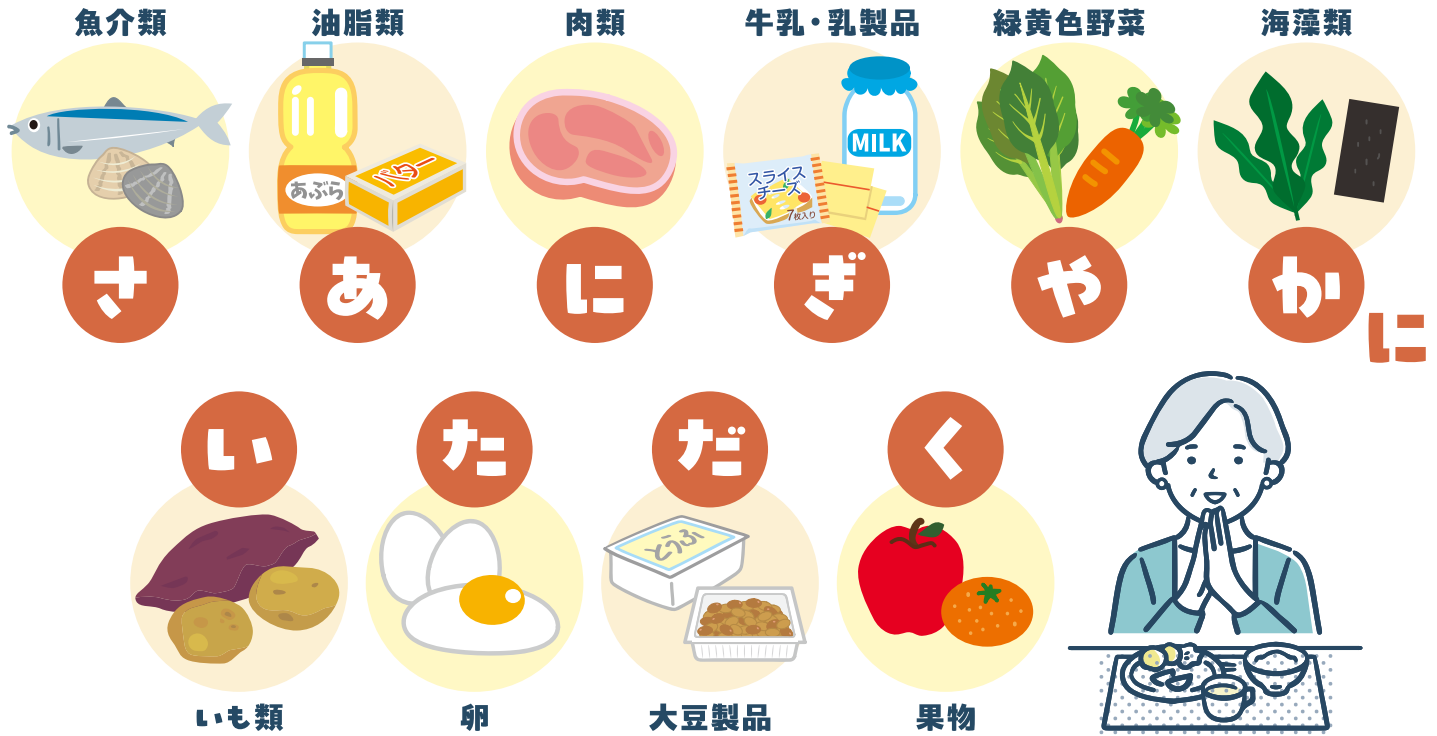
- 散歩や買い物などを習慣化して人と接する機会を作る
- 趣味の集まりや興味のある活動に参加する
- 家族や友人、地域の人との会話や電話、メール、SNS を活用する

よく噛んでしっかり 栄養を摂る

バランスの取れた食事を意識し、しっかり栄養を摂りましょう。

また、お口の機能の衰えを防ぐため、噛み応えのある食品をよく噛んで食べたり、定期的に歯科健診を受けましょう。

- 主食、主菜、副菜を組み合わせ、朝昼夕しっかり食べる
- キーワードは「さあにぎやかにいただく」
- 10の食品群(魚介類、油脂類、肉類、牛乳・乳製品、緑黄色野菜、海藻類、いも類、卵、大豆製品、果物)をバランスよく食べる



シニアリーダー体操

転倒予防のための体操や脳トレに取り組み、みんな楽しく、いつまでも元気に!お住まいの地域の会場や実施日は下記にお問い合わせください。

問い合わせ先

シニアリーダー事務局
☎300-3356



シニアリーダー養成講座

介護予防の重要性や知識、運動指導の技術を学んでいただき、地域の介護予防活動のリーダーとなっていく方を養成します。12回1コース(年2コース開催)。
※5月と9月の市政だよりで受講者を募集しています。

問い合わせ先

健康推進課
☎245-5146



千葉市の生活支援サイト

高齢者の在宅生活を支えるための通いの場や交流の場(体操、音楽、手芸、趣味活動など)の情報を掲載しています。

問い合わせ先 地域包括ケア推進課 ☎245-5168



生涯現役応援センター

シニアを対象として、就労、ボランティア、生涯学習などの相談をお受けしながら、ご本人の希望に沿った提案をしています。

問い合わせ先 生涯現役応援センター ☎256-4510



いきいきプラザ・センター

60歳以上の高齢者が、健康で生きがいのある生活が送れるように、グループ手工芸品などの制作活動のできる創作室や研修室などを備えているほか、日常生活の悩みごとや健康の相談に応じたり、健康増進やレクリエーション活動を行うことができる施設です。

問い合わせ先 高齢福祉課 ☎245-5169



たばこの害からからだを守ろう

「喫煙のリスク、知っていますか？」

たばこの煙には約5,300種類の化学物質が含まれ、その中には約70種類の発がん性物質が含まれています。

国内の喫煙による推定死亡者数は年間19万人。*厚生労働省「健康日本21(第二次)最終評価報告書」令和4年
たばこの有害物質は血液を通じて全身に運ばれ、がんや脳卒中、心筋梗塞やたばこ病ともいわれるCOPD等様々な疾患のリスクを高めます。

また、他人のたばこの煙や蒸気を吸ってしまう受動喫煙も問題です。

受動喫煙による国内死亡者数は年間1万5千人！交通事故の死亡者数(約2,700人)の約6倍にもものぼります。

あなたとあなたの周りの人を煙から守ろう

受動喫煙を受ける人が、受けない人に比べ、病気になるリスクが何倍かを示したものです。

脳卒中

1.3倍

虚血性心疾患
(心筋梗塞等)

1.2倍

肺がん

1.3倍

乳幼児突然死
症候群(SIDS)

4.7倍

(出典)「喫煙と健康 喫煙の健康影響に関する検討会報告書(通称 たばこ白書)」

たばこの影響を受けている児童*の約9割が喫煙者と同居 *市の調査で尿中コチニン値5ng/ml以上だった児童

体の発育途中である子どもは、特にたばこの煙の有害物質の影響を受けやすく、子どもがたばこの煙を吸うと、呼吸機能の低下やぜんそく、中耳炎などにかかる確率が高くなります。

また、子どもはたばこが身近にあると喫煙への抵抗感がなくなり、大きくなった時にたばこを吸いやすいと言われていますが、20歳よりも前に喫煙を始めると、男性は8年、女性は10年も短命になることが分かっています。



加熱式たばこなら安全なの？

加熱式たばこは、たばこ葉を加熱して発生させた蒸気を吸引する製品です。加熱式たばこを喫煙する室内でもニコチンや有害物質が検出され、**受動喫煙が起きます。**

紙巻きたばこ同様

蒸気にはニコチンや有害物質が**含まれます！**

(代表的な製品：アイコス、プルーム、グローなど)

市のアンケート調査では、周囲に子どもや妊産婦がいるときなどに、紙巻きたばこの喫煙は控えても、加熱式たばこは控えていない傾向がありました。

においが少ない

煙が出ない

≠健康影響が少ない

たばこに関するルールはあるの？

飲食店やオフィス、その他の店舗などは**原則屋内禁煙（加熱式たばこも対象）**です。屋外で喫煙する場合でも、人通りが多い場所や出入り口付近などを避ける配慮が必要です。

千葉市受動喫煙SOS情報受付窓口

受動喫煙にあった場合は、LINEやWEBフォーム、電話からSOS情報をお寄せください。調査の上、必要に応じて指導などを行います。

- ・店舗の入り口にたばこが吸えるという標識がないのに、店内でたばこを吸っている。
- ・店舗の入り口の前や歩道のわきに喫煙所（灰皿）を設置していて、前を通ると受動喫煙に遭う。
- ・喫煙室の出入り口から煙が漏れている。

健康推進課受動喫煙対策室（受動喫煙について） ☎245-5201



(LINE)

禁煙に興味はあるけど自信がない…

千葉市があなたの禁煙を応援します！

たばこがやめられないのは意思が弱いからではありません。ニコチン依存症という病気にかかっているからです。長年たばこを吸っていても、禁煙するのに遅すぎることはありません。

禁煙は病気の有無を問わず、健康改善効果が期待できます。

自分でやめる

禁煙開始日を宣言し、禁煙する理由を再確認しましょう。離脱症状（禁断症状）を知り、吸いたくなる状況での対処方法をイメージしておきましょう。

禁煙サポーターを見つける

禁煙してみようかなと思ったら、周囲に宣言をし、配慮やサポートを積極的に受けることも効果的です。

禁煙治療や禁煙補助剤を利用するときに合わせてサポートを受けると、禁煙の成功率が上がります。



禁煙補助薬を使う

薬局で購入できるニコチンガムなどを使うことでニコチン切れのイライラを軽減しながら禁煙に取り組みます。使用に当たっては、薬剤師に相談しましょう。



医療機関で禁煙治療を受ける

保険適用の場合は、12週にわたり5回受診します。お近くの禁煙治療を行っている医療機関にご相談ください。



禁煙外来の治療費を助成します

原則、治療開始前に登録申請が必要です。
(電子申請もできます)

対象：千葉市に住民登録があり、
保険適用による禁煙治療を受ける方

助成額：禁煙外来治療に要した自己負担合計額
(上限1万円)



禁煙サポート

たばこをやめたいあなたに効果的な禁煙方法を提案し、3か月間電話やメール等あなたにあった手法で寄り添い、支援をします。

問い合わせ先 (保健福祉センター健康課)

中央 ☎221-2582 花見川 ☎275-6296
稲毛 ☎284-6494 若葉 ☎233-8714
緑 ☎292-2630 美浜 ☎270-2221

歯と口の健康に気を付けよう

「お口の健康を見直してみませんか？」

20 本以上の歯があれば、なんでもおいしく食べることができると言われています。

自分の力で楽しく充実した生活を送り続けるためには、赤ちゃんから高齢者まで全てのライフステージで健康な歯と口を保つことが大切です。



とはいえ、毎日歯はみがいてるし、そこまで気にしなくても問題ないよね?

油断は禁物です! 一度、歯と口の健康について見直してみませんか?



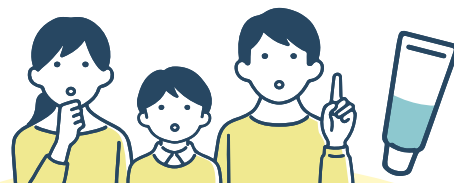
健康な歯と口を保つための 4 つのポイント!

ポイント1 フッ化物でむし歯を予防しよう!

実は 35 歳以上の人の約 95% がむし歯を経験しているとのデータがあります。

※厚生労働省「令和 4 年歯科疾患実態調査」

フッ化物には、歯を強くする、菌の力を弱めるなどの働きがあります。日頃からフッ化物を利用してむし歯を予防しましょう。



「大人も子どもも! 歯みがきをするときはフッ化物入り歯みがき剤を使おう」

フッ化物入り歯みがき剤を使うときの POINT !

1 歯をみがいた後は軽くはきだす。
うがいはできるだけごく少量の水で**1回だけ!** うがいしなくてもOK!

2 就寝前を含めて、**1日2回以上**使おう!



3 フッ化物をお口に残すため、歯みがき後**1時間~2時間**程度は**飲食を控えよう!**

4 年齢別フッ化物濃度と使用量

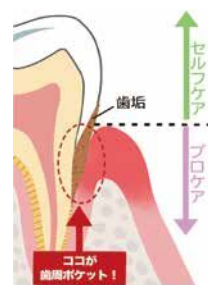


歯科医院でのフッ化物歯面塗布や学校でのフッ化物洗口を併用すると、より効果的です。

ポイント2 定期的に歯科健診に行こう!

気になる点があってもなくても、定期健診・クリーニングを受けましょう。

また、千葉市では赤ちゃんから大人までご利用できる、歯科衛生士による予約制の個別相談も行っています。歯のみがき方やお口のケアについてなどお気軽にご相談ください。



問い合わせ先 各区保健福祉センター健康課

ポイント3 歯周病を予防しよう!

歯周病は歯周病菌によって歯ぐきに炎症が起こり、やがては歯を支えているあごの骨が溶け、歯が抜けてしまう病気です。**自覚がないまま進行**することが多く、気づいた時にはすでに重症…というケースも少なくありません。口臭の原因でもあります。

また、歯周病菌は血管を通過して全身に届き、糖尿病や脳血管疾患、認知症などさまざまな病気に関わっていることがわかってきました。

千葉市の30歳以上の約2人に1人が進行した歯周病になっており、40歳代以降では**歯を失う一番の原因**です。若いころからの歯周病予防が大切です。



※引用元 (株)コムネット

歯ブラシでみがけない部分の清掃には
歯間部清掃用具を使おう!
～使わないと6割、使えば9割～

- デンタルフロス・糸ようじ
(隙間などの小さい歯間部清掃に)
- 歯間ブラシ(歯と歯の隙間が大きい部分)

汚れの除去率

約60%

約90%



【情報提供】
国立保健医療科学院

ポイント4 子どものお口ぼかん&大人のオーラルフレイルを予防しよう

STOP! お口ぼかん

こんな表情に
心当たりは
ありませんか?



「お口ぼかん」とは日常的にお口が開いている状態のことです。**口呼吸や口周り、舌の筋力の低下が原因**とされています。この状態はむし歯や歯周病、歯並びに悪影響となります。

STOP! オーラルフレイル



※参考:一般社団法人日本老年医学会、一般社団法人日本老年歯科医学会、日本サルコペニア・フレイル学会

お口ぼかん&オーラルフレイルの予防方法

- 口腔体操
- ガムを噛む
- よく噛んで食べる
- 吹き戻し



←家族みんなでやってみよう!

千葉市 いきいき体操

検索

口腔機能健診

65歳以上の方を対象に、かむ、飲み込むなどお口の機能評価を含めた歯科健診を市内協力医療機関で実施しています。



問い合わせ先 (保健福祉センター健康課)

中央 ☎221-2582 花見川 ☎275-6296 稲毛 ☎284-6494
若葉 ☎233-8714 緑 ☎292-2630 美浜 ☎270-2221

歯周病検診

30・40・45・50・55・60・65・70歳の方を対象に市内協力歯科医院にて実施しています。(費用:500円、70歳無料)



問い合わせ先

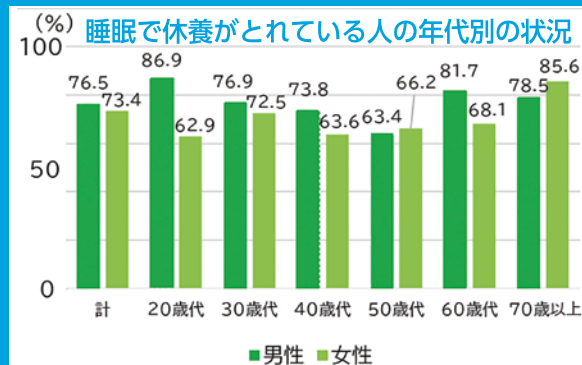
健康支援課 ☎238-9930

睡眠休養感を高めよう

「きちんと休養できていますか？」

千葉市民は、男女ともに約3割の人が睡眠で休養をとれていません。睡眠不足は肥満・メタボリックシンドローム、循環器系疾患(高血圧、心筋梗塞、狭心症、脳卒中など)、うつ病などの発症リスクとなり、仕事などの効率も低下させます。

良い睡眠には、量(時間)と質(休養感)が重要です！



令和3年度千葉市 健康づくり(生活習慣)に関するアンケート調査

睡眠のウソ？ホント？

● 休日の「寝だめ」で平日の睡眠不足をカバーできる？

眠りを「ためる」ことはできず、平日と休日で時差地域への旅行のように時差ボケがおこり、生活習慣病やうつ病などの発症リスクを高めます。



● 「ショートスリーパー(短時間睡眠者)」になれば大丈夫？

極端に睡眠時間が短い体質の人を「ショートスリーパー」と言い、元々の体質のため、気合や自力でなれるものではありません。心身の不調を招きやすく、無理をして目指すことは望ましくありません。

● ブルーライトって睡眠に影響ある？

スマートフォンやパソコンの画面から発せられるブルーライトを浴びると、体が目覚めてしまい、睡眠を促すホルモンであるメラトニンの分泌が抑制されるため、睡眠リズムが崩れてぐっすり眠れなかったり、翌朝の目覚めが悪くなったりします。



● 「寝酒」やお酒の力を借りればぐっすり眠ることができる？

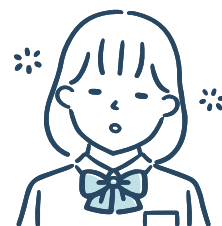
アルコールは一時的には睡眠を促進しますが、睡眠後半の眠りの質は顕著に悪化します。

睡眠は最も重要な休養行動

睡眠時間は長すぎても短すぎても健康を害する原因となり、朝目覚めた時に感じる休まった感覚(睡眠休養感)は良い睡眠の目安となります。

例えば、日中にしっかりからだを動かし、夜は暗く静かな環境で休むといった、寝て起きてのメリハリをつけることは、睡眠休養感を高めることに役立ちます。

個人差を踏まえつつ、日常的に質・量ともに十分な睡眠を確保し、睡眠休養感を高める工夫を日常生活に取り入れましょう。



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

中高生

8~10時間

成人(20歳~59歳)

6~9時間

高齢者(60歳以上)

6~8時間

子ども（1歳～中高校生）

- ・朝は太陽の光を浴びて、朝食をしっかり摂り、日中は運動をして、夜更かしを習慣化しないようにしましょう。
- ・「早寝、早起き、朝ごはん」を心がけましょう。



成人

- ・適正な睡眠時間には個人差がありますが、6時間以上を目安として必要な睡眠時間を確保しましょう。
- ・食生活や運動等の生活習慣、寝室の睡眠環境等を見直して、睡眠休養感を高めましょう。
- ・睡眠の不調・睡眠休養感の低下がある場合は、生活習慣等の改善が重要ですが、病気が潜んでいる可能性も留意しましょう。

高齢者

- ・長い床上時間*が健康リスクとなるため、床上時間が8時間以上にならないことを目安に、必要な睡眠時間を確保しましょう。
- ・食生活や運動等の生活習慣や寝室の睡眠環境等を見直して、睡眠休養感を高めましょう。
- ・長い昼寝は夜間の良眠を妨げるため、日中は長時間の昼寝を避け、活動的に過ごしましょう。
(※寝床にいる時間)

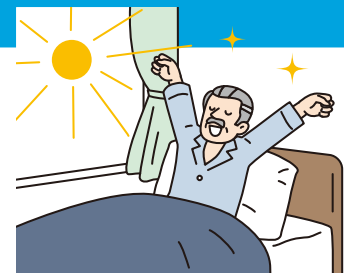


環境づくり

- ・日中にできるだけ日光を浴びると、体内時計が調節されて入眠しやすくなります。
- ・寝室には、スマートフォンやタブレット端末を持ち込まず、できるだけ暗くしましょう。
- ・寝室は暑すぎず寒すぎない温度で、就寝の約1～2時間前に入浴し、からだを温めてから寝床に入りましょう。
- ・できるだけ静かな環境で、リラックスできる寝衣・寝具で眠りましょう。

睡眠の基本的な特徴

- ・睡眠にあてられる時間は限られている
- ・必要な睡眠時間は、年齢や季節によって変化する
- ・睡眠には個人差がある



毎日を健やかに過ごすための睡眠5原則

- ① 適度な長さで休養感のある睡眠を6時間以上を目安に十分な睡眠時間を確保
- ② 光・温度・音に配慮した、良い睡眠のための環境づくりを心がけて
- ③ 適度な運動、しっかり朝食、寝る前のリラックスで眠りと目覚めのメリハリを
- ④ 嗜好品とのつきあい方に気をつけてカフェイン、お酒、たばこは控えめに
- ⑤ 眠れない、眠りに不安を覚えたら専門家に相談を



健康づくりのための
睡眠ガイド 2023
(厚生労働省)

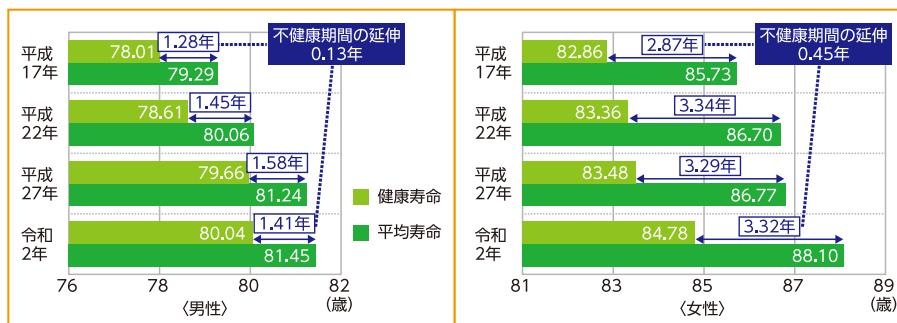
寝たきりや介護が必要な期間 =不健康な期間を短くすることが大切です

千葉市民の平均寿命は、男性が81.45年、女性が88.10年です。

平均寿命・健康寿命は男女ともに伸びていますが、寝たきりや日常生活で介護が必要な期間を除いた健康寿命では、男性が80.04年、女性が84.78年で、不健康な期間は男性が1.41年、女性が3.32年となっています。

【市民の健康寿命と平均寿命の推移】

※国の健康寿命とは算定方法が異なるため、比較はできません。



用語の説明

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。

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、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



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
- ・歯みが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



学童期・思春期



自分のこころとからだを大切に、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体を動かそう
- ・早寝早起きをして、朝ご飯を食べよう



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

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