

コラム

「いつでも、どこでも、だれとでも、ひとりでも」～ラジオ体操のすすめ～

ラジオ体操は、たった3分でできる全身運動です。

音楽が流れると、自然とからだが動く人も多いのではないでしょうか。全身がほぐれ気分もすっきり。

市内の公園や広場などには、いつでも誰でも参加できるラジオ体操グループがたくさんあります。自宅から会場まで歩くことはウォーキングにもなり、地域に顔見知りや運動仲間ができるなどの嬉しい効果も。ちなみにラジオ体操は、令和8(2026)年に放送から100周年を迎えるそうです。

これから運動習慣を身につけたい方は、ぜひラジオ体操に取り組んでみましょう。

■ 市長も一緒に！ラジオ体操

(令和5年度若葉区民まつりにて)



■ 若葉区ラジオ体操サークルの様子



サイクリングの運動効果

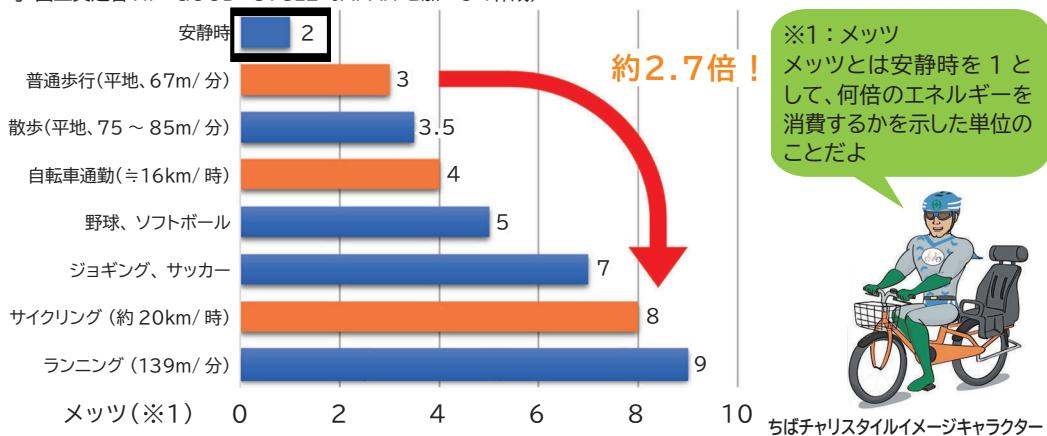
サイクリングは有酸素運動であり、心臓や血管の健康状態を改善し、生活習慣病の予防や、健康寿命の延伸が期待されるとともに、ジョギングやランニングに比べ、関節への負担が軽く、腰や膝、足首に優しく怪我が少ないだけでなく、普通に歩くより約2.7倍ものエネルギーを消費することができる身近な運動です。

また、下半身の運動のみでなく、上半身の筋肉も活用するため、全身の筋力強化にもつながります。

このような効果的な運動であるサイクリングを、皆さんも始めてみませんか！？

千葉市では、環境にやさしく、健康にも良い自転車を、楽しく安全に、自発的に利用する千葉市らしい生活スタイル「ちばチャリスタイル」の実現に向けて、市民の皆さんや事業者とともに、自転車を活用したまちづくりを推進しています。

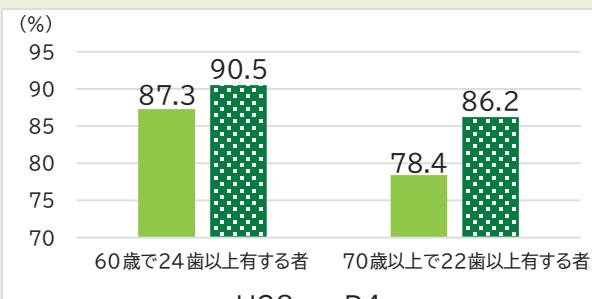
(参考:国土交通省 HP GOOD CYCLE JAPAN を加工して作成)



資料:健康づくりのための身体活動・運動ガイド 2023 メツツ表(厚生労働省)を基に作成

vi) 歯を有する人の推移

60歳で24歯以上、70歳で22歯以上の歯を有する人は増加しています。



【資料：千葉市歯周病検診実績】

千葉市の課題

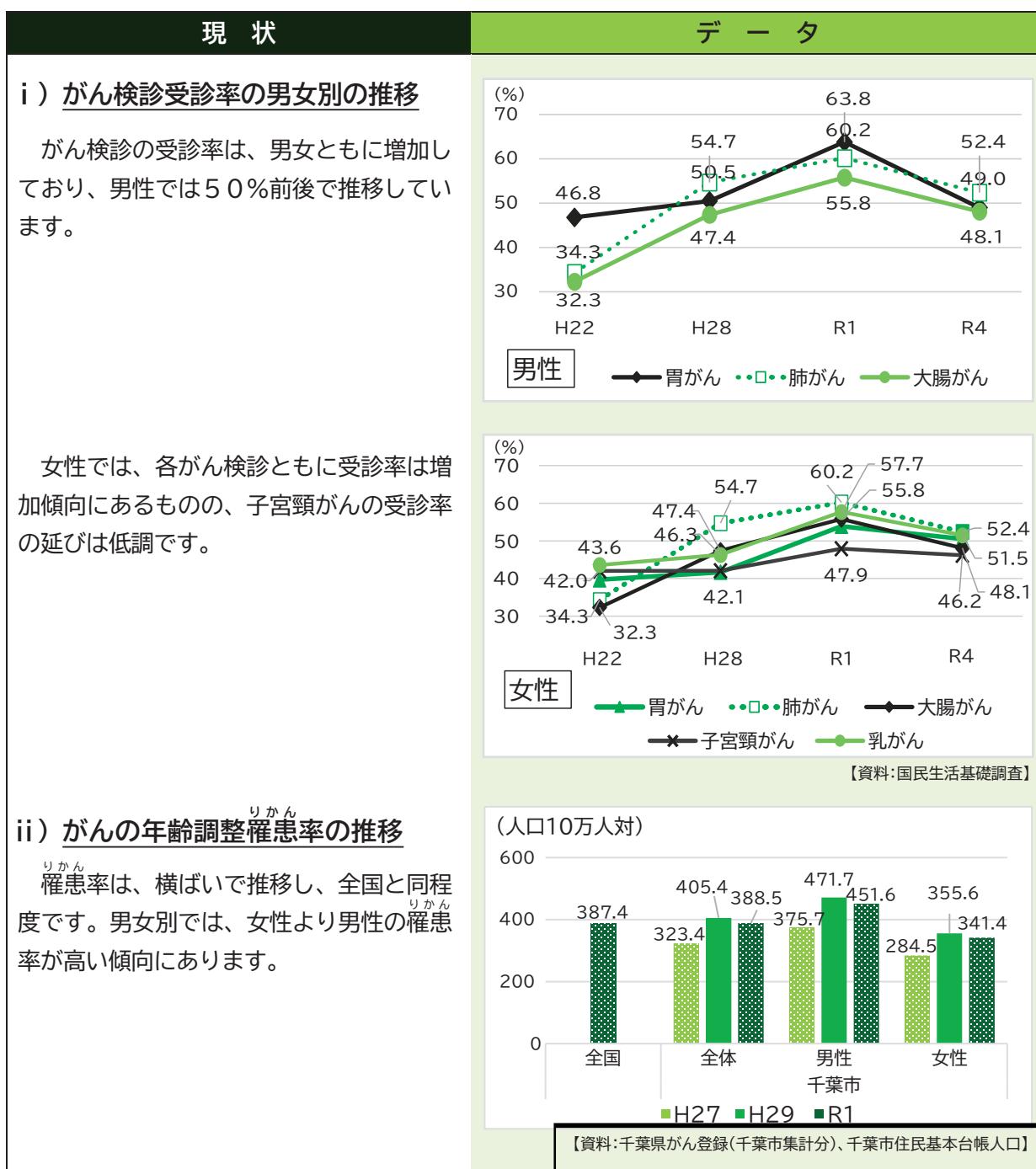
- 年齢に応じたむし歯や歯周病の予防につながるセルフケアと、生活習慣の定着と維持が必要です。
- 歯周病検診を受けた人のうち、40歳代・60歳代の約2人に1人が進行した歯周炎(4mm以上の歯周ポケット)を有していることから、定期的な歯科受診や歯科健診が必要です。
- 口腔機能の維持・向上につながる口腔体操やオーラルフレイル予防等の知識の普及啓発や取組みが必要です。

【2】目標の設定

健康行動に関する目標		現 状	目 標	出典
妊産婦の歯科健診受診率の増加		33.5%	増加	S
妊産婦の歯科保健指導実施率の増加		2.5%	増加	d
子どもの仕上げみがきをしている保護者の増加	1歳6か月児	95.6%	増加	V
	3歳児	98.2%	増加	X
歯ブラシや電動歯ブラシ以外の器具（デンタルフロス等）を使用する人の増加		57.3%	80%	L
ゆっくりよく噛んで食べる人の増加		48.4%	55%	N
過去1年間に歯科健診を受診した人の増加		58.3%	65%	L
健康水準に関する目標		現 状	目 標	出典
むし歯のない子どもの増加	3歳児	92.7%	増加	X
	中学1年生（12歳児）	76.0%	80% 中間評価時まで	g
歯肉に炎症所見を有する人の減少	中学2年生（13歳児）	25.1%	減少	g
	20歳代	30.0%	25%	L
進行した歯周炎を有する人の減少 (年齢調整値)	40歳代	49.0%	40%	Y
	60歳代	57.3%	45%	Y
60歳代における咀嚼良好者の増加（年齢調整値）		79.2%	増加	e
60歳で24歯以上の自分の歯を有する人の増加		90.5%	増加	Y
70歳で22歯以上の自分の歯を有する人の増加		86.2%	増加	Y

iv がんになった人への支援

- ・がん医療の進歩により、多くのがん経験者が社会復帰を果たしています。しかし、がん経験者の中には社会とのつながりを失う不安や、仕事と治療の両立の困難さに直面しやすく、行政、医療機関、患者会、家族会などを含む地域コミュニティによる支援が重要です。また、教育機関等におけるがん教育を、早期から実施することが必要です。
- ・がんは乳幼児から青年期までの主要な死因の上位であり、ライフコースへの影響が大きい病気です。そのため、小児がん患者及び思春期・青年期のがん患者やその家族等が適切な情報を得て、必要に応じて支援に繋がり適切な治療やフォローアップを受けられることが必要です。



【2】目標の設定

健康行動に関する目標		現 状	目 標	出典
子育て	妊娠11週以内での妊娠届出率の増加	96.2%	100%	P
喫煙	再掲 妊娠中の喫煙をなくす	0.7%	0%	T
	再掲 妊娠中のパートナーの喫煙をなくす	令和8年度設定予定		
飲酒	再掲 妊娠中の飲酒をなくす	1.3%	0%	T
歯・口腔 の健康	再掲 妊産婦の歯科健診受診率の増加	33.5%	増加	S
	再掲 妊産婦の歯科保健指導実施率の増加	2.5%	増加	d
健康水準に関する目標		現 状	目 標	出典
栄養・食生活	再掲 やせ*の20～30歳代女性の減少 * BMI 18.5未満	14.5%	減少	K
子育て	低出生体重児の減少	1,500g未満 2,500g未満	0.9% 9.6%	減少 C

【3】今後の取組みの方向

■ 市民の取組み

▶ 主体的な健康づくり

- ・妊娠・出産・子育てについて、妊娠中から妊婦、パートナー、身近な養育者が正しい情報を得て話し合い、主体的に考え、協力して行動します。

▶ 母体と胎児の健康管理

- ・妊娠確認後は、妊娠11週までに妊娠届を提出します。
- ・妊産婦健康診査は、主治医の指示に従い定期的に受診し、保健指導を積極的に受けます。
- ・母親＆父親学級や母乳教室、両親学級などを積極的に受講し、正しい情報を得て、行動します。
- ・適正な体重増加を意識し、低出生体重児や早産につながる生活習慣を改善します。

▶ 妊娠・出産を支える環境づくり

- ・妊産婦に関わるすべての人が、妊娠中から産後の心身の変化に関する情報や、健康的な生活習慣の知識を専門家を通じて取得します。
- ・産後に十分な休息が取れるよう、周囲のサポートや子育て支援サービスの利用について計画します。
- ・予期せぬ妊娠をした際には、一人で抱え込まずに早めに支援機関に相談し、医療機関を受診します。

■ 市・関係機関などの取組み

▶ 主体的な健康づくりの推進

- ・妊婦およびパートナーがともに参加しやすい方法、内容等を工夫した母親＆父親学級や母乳教室、両親学級を開催し、妊娠・出産・子育て・健康的な生活習慣について正しい知識を得られる機会を提供します。

⑥ 歯・口腔の健康

健康行動に関する目標		現 状	目 標	出典
妊産婦の歯科健診受診率の増加		33.5%	増加	S
妊産婦の歯科保健指導実施率の増加		2.5%	増加	d
子どもの仕上げみがきをしている保護者の増加	1歳6か月児	95.6%	増加	V
	3歳児	98.2%	増加	X
歯ブラシや電動歯ブラシ以外の器具（デンタルフロス等）を使用する人の増加		57.3%	80%	L
ゆっくりよく噛んで食べる人の増加		48.4%	55%	N
過去1年間に歯科健診を受診した人の増加		58.3%	65%	L
健康水準に関する目標		現 状	目 標	出典
むし歯のない子どもの増加	3歳児	92.7%	増加	X
	中学1年生（12歳児）	76.0%	80% ^中	g
歯肉に炎症所見を有する人の減少	中学2年生（13歳児）	25.1%	減少	g
	20歳代	30.0%	25%	L
進行した歯周炎を有する人の減少 (年齢調整値)	40歳代	49.0%	40%	Y
	60歳代	57.3%	45%	Y
60歳代における咀嚼良好者の増加（年齢調整値）		79.2%	増加	e
60歳で24歯以上の自分の歯を有する人の増加		90.5%	増加	Y
70歳で22歯以上の自分の歯を有する人の増加		86.2%	増加	Y

⑦ こころの健康

健康水準に関する指標		現 状	目 標	出典
自分にはよいところがあると思う子どもの増加	小学6年生	81.1%	増加	i
	中学3年生	78.7%	80% ^中	i
気分障害・不安障害に相当する心理的苦痛*を感じている人の減少 *K6質問票：10点以上に該当		10.3%	減少	D
自殺死亡率の減少（人口10万対）（令和元～3年平均）		16.3	13.0 ^中	B E

2) 生活習慣病（NCDs）の発症・重症化予防

① がん

健康行動に関する目標			現 状	目 標	出典
胃がん検診の受診率の増加	40～69歳	男性	49.0%	60%	D
		女性	50.5%	60%	D
肺がん検診の受診率の増加	40～69歳	男性	52.4%	60%	D
		女性	50.5%	60%	D
大腸がん検診の受診率の増加	40～69歳	男性	48.1%	60%	D
		女性	48.5%	60%	D
乳がん検診の受診率の増加	40～69歳	女性	51.5%	60%	D
子宮頸がん検診の受診率の増加	20～69歳	女性	46.2%	60%	D
健康水準に関する目標			現 状	目 標	出典
がんの年齢調整罹患率の減少（人口10万対）			388.5	減少	f
がんの年齢調整死亡率の減少（人口10万対）			111.2	減少	C G

② 循環器病

健康行動に関する目標	現 状	目 標	出典	
特定健康診査受診率の増加	33.1%	46% 中	a②	
特定保健指導実施率の増加	19.8%	30.5% 中	a②	
健康水準に関する目標	現 状	目 標	出典	
高血压状態*にある人（内服加療中含む）の減少 *収縮期血圧値の平均値（年齢調整値）	126.2 mmHg	減少	Z b②	
脂質異常*にある人（内服加療中含む）の減少 *LDLコレステロール160mg/dl以上（年齢調整値）	13.4%	減少	e b①	
メタボリックシンドローム該当者および予備群に該当する人の減少（年齢調整値）	24.9%	18.7%	a①	
脳血管疾患・心疾患の年齢調整死亡率の減少 (人口10万対)	男性 女性	294.5 175.4	減少 減少	CG CG

③ 糖尿病

健康行動に関する目標	現 状	目 標	出典
糖尿病の治療継続者の増加	77.5%	増加	L
健康水準に関する目標	現 状	目 標	出典
血糖コントロール不良者*の減少 *HbA1c 8.0%以上	1.5%	減少	e
成人の糖尿病を有する人の増加の抑制	13.5%	抑制	L
糖尿病性腎症による年間人工透析患者の増加の抑制（人口10万対）	120.1	抑制	c

④ COPD（慢性閉塞性肺疾患）

健康水準に関する目標	現 状	目 標	出典
COPD（慢性閉塞性肺疾患）の死亡率の減少（人口10万対）	10.7	減少	CE

3 ライフコースアプローチを踏まえた健康づくりの推進

1) 胎児期

健康行動に関する目標		現 状	目 標	出典
子育て	妊娠11週以内での妊娠届出率の増加	96.2%	100%	P
喫煙	再掲 妊娠中の喫煙をなくす	0.7%	0%	T
	再掲 妊娠中のパートナーの喫煙をなくす		令和8年度設定予定	
飲酒	再掲 妊娠中の飲酒をなくす	1.3%	0%	T
歯・口腔 の健康	再掲 妊産婦の歯科健診受診率の増加	33.5%	増加	S
	再掲 妊産婦の歯科保健指導実施率の増加	2.5%	増加	d
健康水準に関する目標		現 状	目 標	出典
栄養・食生活	再掲 やせ*の20～30歳代女性の減少 *BMI18.5未満	14.5%	減少	K
子育て	低出生体重児の減少	1,500g未満	0.9%	C
		2,500g未満	9.6%	C

(2) 健康目標出典一覧

A	健康寿命の算定方法の指針により算定	厚生労働科学研究費補助金による健康寿命における将来予測と生活習慣病対策の費用対効果に関する研究班 健康寿命の算定プログラム 2010-2020年 令和4年3月
B	人口動態調査	令和1~3年 厚生労働省
C	人口動態調査	令和4年 厚生労働省
D	国民生活基礎調査（大規模調査）	令和4年 厚生労働省
E	千葉市推計人口	令和4年 政策企画課統計室
F	国勢調査（大規模調査）	令和2年 総務省
G	千葉市住民基本台帳人口	令和1~3年 政策企画課統計室
H	就業構造基本調査	令和4年 総務省
I	要介護認定状況による	令和5年度 千葉市保健福祉局介護保険管理課
J	ちばチャリ・すいすいプラン第3期改訂版	令和6年度 千葉市建設局自転車政策課
K	千葉市の健康づくり（食習慣）に関するアンケート調査	令和3年度 千葉市保健福祉局健康推進課
L	千葉市の健康づくり（生活習慣等）に関するアンケート調査	令和3年度 千葉市保健福祉局健康推進課
M	千葉市事業所における健康づくりに関するアンケート調査	令和3年度 千葉市保健福祉局健康推進課
N	千葉市食育に関するアンケート調査	令和4年度 千葉市保健福祉局健康推進課
O	千葉市たばこと酒類等に関するアンケート調査	令和3年度 千葉市保健福祉局健康推進課
P	千葉市妊娠届出提出状況実績	令和4年度 千葉市保健福祉局健康支援課
Q	千葉市産後ケア事業実績	令和4年度 千葉市保健福祉局健康支援課
R	千葉市乳幼児健康診査実績	令和4年度 千葉市保健福祉局健康支援課
S	千葉市妊産婦歯科健康診査実績	令和4年度 千葉市保健福祉局健康支援課
T	千葉市4か月児健康診査票	令和4年度 千葉市保健福祉局健康支援課
U	千葉市1歳6か月児健康診査票	令和4年度 千葉市保健福祉局健康支援課
V	千葉市1歳6か月児歯科健康診査実績	令和4年度 千葉市保健福祉局健康支援課
W	千葉市3歳児健康診査票	令和4年度 千葉市保健福祉局健康支援課
X	千葉市3歳児歯科健康診査実績	令和4年度 千葉市保健福祉局健康支援課
Y	千葉市歯周病検診実績	令和4年度 千葉市保健福祉局健康支援課
Z	千葉市国民健康保険特定健康診査実績	令和4年度 千葉市保健福祉局健康支援課
a	特定健康診査・特定保健指導の実施状況に関する結果報告	①平成20年度 千葉市保健福祉局健康支援課 ②令和4年度 千葉市保健福祉局健康支援課
b	千葉市後期高齢者健康診査実績	①令和2年度 千葉市保健福祉局健康支援課 ②令和4年度 千葉市保健福祉局健康支援課
c	国保データベース（KDB）システム	令和4年度 千葉市保健福祉局健康支援課
d	地域保健・健康増進事業報告	令和4年度 千葉市保健福祉局健康支援課
e	NDBオープンデータ	第8回（令和2年度） 厚生労働省
f	千葉県がん登録・千葉市住民基本台帳人口	令和元年 千葉県健康づくり支援課・千葉市政策企画課統計室
g	小・中学生の健康診断結果	令和5年度 千葉市教育委員会保健体育課
h	児童生徒の食生活実態調査	令和3年度 千葉市栄養教職員会
i	全国学力・学習状況調査	令和5年度 文部科学省
j	全国体力・運動能力・運動習慣等調査	令和5年度 千葉市教育委員会保健体育課
k	千葉市健康づくり推進事業所実績	令和6年3月実績 千葉市保健福祉局健康推進課
l	千葉市シニアアーリーダー養成講座実績	平成27~令和5年度 千葉市保健福祉局健康推進課
m	千葉市給食施設栄養管理状況報告書	令和4年度 千葉市保健福祉局食品安全課
n	千葉市スポーツ推進計画 進行管理表（No.23~25、27）	令和5年度 千葉市市民局スポーツ振興課