

100年を生きる。 千葉市

ロゴマーク

長寿の意味がある「蝶」に関連した「蝶々結び」(結び目は市章の一部を採用)に、子どもとお年寄りの顔を表しています。

キャッチフレーズ 「100年を生きる」

健康な人も、病気や障害のある人も「人生100年時代」を一緒に生きていくことを表しています。

健やかで心豊かに生きるための5つの視点



視点1

運動習慣を
つけよう



視点2

たばこの害から
身体を守ろう



視点3

食塩を
控えよう



視点4

年を重ねても
自分らしく生きよう



視点5

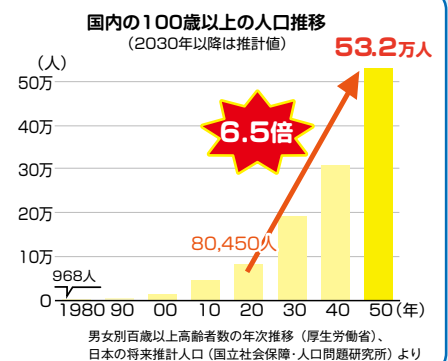
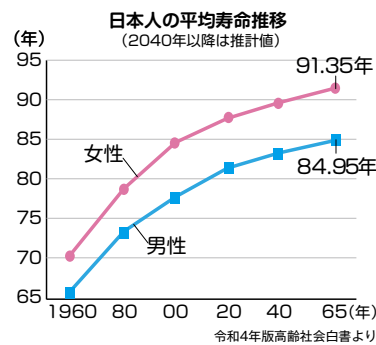
みんなで
育児を支えよう

人生100年時代を健やかで心豊かに生きるために大事な「5つの視点」を紹介します。
各区保健福祉センターでは、保健師・管理栄養士・歯科衛生士などの専門職が健康に関する相談や教室、イベントなどを行っています。
人生100年時代、心も身体も健康に、充実した生活を送るために、ぜひご活用ください。

30年後、100歳以上の人が 約6.5倍に!?

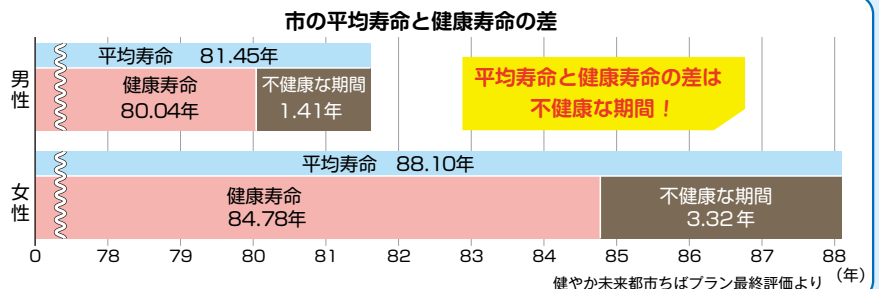
今後平均寿命が延び、100歳以上人口が増加することが予測されています。日本人の平均寿命は2065年には、男性84.95年、女性91.35年と、女性は90年を超えると見込まれています。

また、100歳以上の人は、1980年には968人でしたが2020年には8万人を超え、2050年には53.2万人になると推計されています。



人生100年時代のポイントは、 健康寿命

千葉市の平均寿命は、男性が81.45年、女性が88.10年です。しかし、寝たきりや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年もあります。





視点1

健康のために運動継続の大切さはわかってはいても、時間に余裕がない、仕事が忙しいなど実行できないことがあります。そんな時は、日常生活の中で無理なく身体を動かす機会を作りましょう。

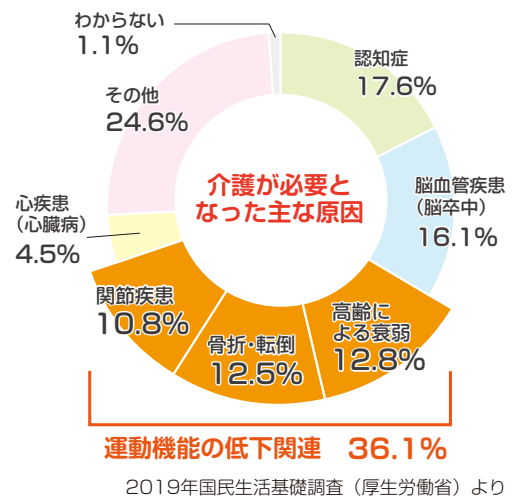
運動習慣をつけよう

身体を動かす人は、健康寿命が長い

1日に40分ほど身体を動かす高齢者は、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。

また、介護が必要になった原因の36.1%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。

男性は40代が、女性は30代が日頃から意識的に身体を動かしている割合が最も低い年代です。忙しい毎日の中でも、できることを実践してみましょう！



+10 (プラス・テン) から始めよう

- 今より**10分**多く身体を動かすと → 死亡や生活習慣病のリスクを減らせる。
- 今より**10分**多く身体を動かすことを1年間継続すると → 1.5kg~2.0kgの減量効果が期待できる。

「運動は苦手」「忙しくて時間がない」という方は、日常生活での身体を動かす機会を増やし、むりなく**+10**を実現しましょう。

普段の生活で

- 車で買い物に行く際、入口から遠くに駐車する
- ゴミ出しついでに一回り歩く
- テレビを見ながらストレッチ
- 掃除や洗濯の際、屈伸運動を意識する

職場で

- 通勤は徒歩や自転車で
- なるべく階段を使う
- 仕事の合間にストレッチ
- お昼休みは、歩いて食事に出かける



1日60分以上、身体を動かそう！

身体を動かすことに慣れてきたら、少しずつ時間を延ばしていきましょう。

<正しいウォーキングの姿勢>

ウォーキング

通勤時の歩行や散歩など、**1日6,000歩以上**のウォーキングが、健康の維持増進につながると言われています。

ちばしウォーキングポイント

1カ月間で1日平均6,000歩以上のウォーキングを継続した方へ、「ちばシティポイント」を付与します。貯まったポイントは、特典品やWAONポイントに交換できます。詳しくは [ちばしウォーキングポイント](#)

目線は真っすぐ

肩は力を抜いてリラックス

かかとから着地し、爪先でしっかりと地面を蹴る

背筋を伸ばして

肘はやや曲げて、腕を大きく振る

歩きやすい靴で



市内のおすすめウォーキングコースや運動などの健康づくり情報を紹介する健康づくり支援マップを、各区保健福祉センター健康課で配付しています。詳しくは、[健康づくり支援マップ](#)

※身体を動かすときは、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。

喫煙や受動喫煙にはこんなリスクがあります！

喫煙による国内の死亡者数は年間約13万人！（推計）

たばこの煙には、200種類以上の有害物質が含まれています。
ニコチンは、ゴキブリの殺虫成分としても使われています。

ニコチン
アンモニア
タール
一酸化炭素



受動喫煙も危険！

受動喫煙とは、他人のたばこの煙（蒸気を含む）を吸ってしまうことです。

● 受動喫煙による国内死亡者数は年間約1万5千人！（推計） 交通事故の約6倍！

受動喫煙による健康影響
大人＝脳卒中 1.3 倍、虚血性心疾患 1.2 倍、肺がん 1.3 倍
子ども＝乳幼児突然死症候群（SIDS）4.7 倍、喘息の既往

● 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



● 加熱式たばこでも受動喫煙が！

加熱式たばこにも、発がん性物質などの有害物質が含まれています。
加熱式たばこを喫煙する室内でもニコチンが検出され、受動喫煙が起こります。



禁煙しましょう！

おすすめの禁煙方法 禁煙に興味はあるけど自信がない…そんなあなたを応援します！

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。

千葉県 保険適用 禁煙



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が効果的です。

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めます。使用に当たっては、薬剤師に相談しましょう。

● 禁煙外来治療助成事業 治療開始前に登録申請が必要です。

対象 千葉市に住民登録があり、保険適用による禁煙外来治療を受ける方
助成額 保険が適用される禁煙外来治療に要した自己負担合計額（上限1万円）



千葉市 禁煙外来治療費助成

● 禁煙サポート

保健福祉センター健康課では、効果的な禁煙方法を提案し、3カ月にわたって面接、電話、メールなどで禁煙に取り組む方のサポートを行っています。



千葉市 禁煙支援

禁煙成功者の声

- 家族が喜んでくれた(40代男性)
- 衣類の臭いなくなり、家族からの指摘がなくなった(40代女性)
- 禁煙外来のサポートでとても楽に禁煙できます(40代女性)
- 体力が向上した(20代女性)
- 健康保険・助成金を使うと「裏切れない」という気持ちになり、禁煙成功の確率が高くなる(40代男性)

たばこに関するルール

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。
喫煙場所を屋外に作る場合にも、出入り口付近などを避ける配慮が必要です。

受動喫煙に遭ったら このような時は、LINEやWEBフォームからSOS情報をお寄せください。

- 店舗の入り口に、喫煙場所があ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脇に喫煙所（灰皿）を設置していて、前を通ると受動喫煙に遭う。



千葉県受動喫煙 SOS 情報

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。

たばこの害から身体を守ろう





視点3

なぜ、食塩をとり過ぎてはいけないの？

食塩をとり過ぎる状態が続くと高血圧や動脈硬化につながり、**脳卒中や心臓病、腎不全になるリスクが高くなります。**



減塩の目標量は？

1日の食塩摂取 **目標量 男性 7.5g 未満 女性 6.5g 未満**

※高血圧や慢性腎臓病の方は、6.0g未満とすることが推奨されています（「日本人の食事摂取基準2020」による）

千葉市民の食塩摂取量 **1日あたり 11.2g**

（健やか未来都市ちばプラン最終評価より）

目標量を大幅に上回っています。

少しの心がけでおいしく減塩！



かけずに

つける



味をたしかめる

- しょうゆやソースは、かけずにつけましょう。
- 食べる前に追加する調味料は、料理の味をたしかめてから使いましょう。
- めん類の汁は残す。汁を全部残せば2～3gの減塩をすることができます。
- カリウムが多く含まれる食品（野菜や果物等）を食べましょう。カリウムがナトリウム（食塩の成分）を体外に排出してくれます。
- 漬け物や佃煮など食塩量の多いものは食べる回数を減らしましょう。
- 栄養成分表示の「食塩相当量」をチェックしましょう。



汁は残す



カリウムが多く含まれる食品を食べる



食塩量の多いものは回数を減らす



栄養成分表示の食塩相当量をチェックする

栄養成分表示	
熱量	●●●kcal
たんぱく質	●●●g
脂質	●●●g
炭水化物	●●●g
食塩相当量	●●●g

減塩レシピを紹介しています！

● ヘルスマイトのおすすめレシピ

本市では、ヘルスマイト（食生活改善推進員の愛称）が地域で健康づくりのためのボランティア活動を行っており、その活動の一つとして、減塩レシピ、ライフステージ別レシピなどを作成しています。

ちばし食育レシピ



アボカドとトマトのヘルシー丼

● 民間企業との共同作成レシピ

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。

ちばしお、減らしお、ヘルシーライフ



レンジで簡単！豚の生姜焼き

毎日の食塩摂取量を意識していますか？千葉市民は、食塩をとり過ぎています。生活習慣病予防には、減塩に取り組むことが大切です。減塩で健康寿命を延ばしましょう。

食塩を控えよう

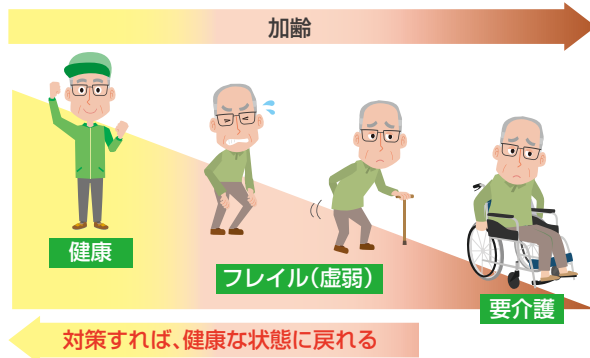


かけすぎ注意

フレイルを知っていますか？

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。こんな方はいませんか？ その状態は、もしかしたら「フレイル」かもしれません。フレイルとは、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。



年を重ねても自分らしく生きよう

住み慣れた地域でいきいきと暮らし続けるために、フレイルを予防して健康長寿を目指しましょう！

フレイルを予防・改善しましょう

フレイルであることに早めに気づき、生活習慣の改善や運動、社会参加など適切な予防を行うことで、健康な状態へ戻ることもできます。

食べて、元気に 低栄養状態にならないためのポイント

- 1日3食をバランスよく取り、欠食は避けましょう。
- 栄養に偏りがでないよう、1つの食品ばかりではなく、いろいろな食品を食べましょう。

野菜は豊富な種類を毎日食べましょう。火を通すことで多く摂取できます。



肉や魚、卵などの動物性たんぱく質を十分に摂取しましょう。

口の健康は、身体と心の健康につながります 日頃から意識してみましょう。

- しっかり噛んで食べる
- 口腔体操等で口周りの筋肉を保つ
- かかりつけ歯科医を持つ
- 丁寧に歯みがきをする
- 口のわずかな衰え（オーラルフレイル）に気を付ける



オーラルフレイルに注意！

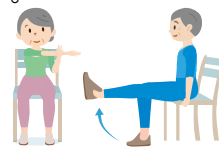
「オーラルフレイル」とは、噛む力や飲み込む力が衰えることを指し、オーラルフレイルのサイン（むせる・食べこぼすなど）を見逃すと、口だけでなく、身体にも悪影響を及ぼしやすいといわれています。

身体を動かす習慣を

家で過ごす時間が長くなると、筋力が落ちて動けなくなることが心配されます。転倒などを予防するためにも、日頃から身体を動かす習慣を身に付けましょう。

自宅でできる体操やダンスをホームページで紹介しています。

千葉市 自宅 体操



人とのつながりを

フレイル予防には、人とのつながりが大切です。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いわれています。楽しさややりがいを持てる、自分に合った活動を見つけましょう。外出が難しいときには、家族や友人と話したり、手紙やメール、SNSなども活用して人とのつながりを保ちましょう。



お住まいの地域の「通いの場」や生活支援などの情報は「千葉市生活支援サイト」で検索！



お住まいの地域の「あんしんケアセンター」でも情報提供しています。

千葉市あんしんケアセンター

フレイル予防ができる、お住まい近くの無料のシニアリーダー体操教室の紹介は下記まで
シニアリーダー事務局 ☎300-3356

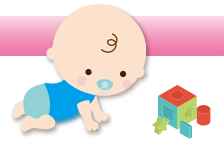


視点5

子どもたちの健やかな成長には妊産婦や保護者の方が育児への不安や孤立感を抱え込まないことが重要です。市には様々な支援や相談窓口がありますので、お気軽にご利用ください。

みんなで育児を支えよう

妊娠期から子育て期までの切れ目のない支援



母子健康包括支援センター

母子健康包括支援センターでは、安心して妊娠・出産・子育てができるよう、妊娠期から子育て期までの切れ目のない支援を行っています。母子健康手帳の交付や妊娠後期の面接、産後ケア事業【下記】の申請受付、妊娠期から子育て期の相談などに、保健師や助産師が応じています。相談は電話・来所・オンライン(Zoom)で行っています。

	問い合わせ先 母子健康包括支援センター (保健福祉センター健康課内)	中央 ☎ 221-5616	花見川 ☎ 275-2031	稲毛 ☎ 284-8130
		若葉 ☎ 233-6507	緑 ☎ 292-8165	美浜 ☎ 270-2880

産後の不安や困りごとの支援



出産後に手伝ってくれる人がいない、授乳や赤ちゃんのお世話がうまくできるか心配など、産後の育児や体調に、不安や困りごとがある方は、ぜひご利用ください。

産後ケア事業

市内在住で、体調や育児などに不安があり、サポートが必要な産後4カ月までの母親と赤ちゃんを対象に、助産師による心身のケアや育児指導を行っています。

病院などの施設で、母親の休息や育児相談などが受けられる宿泊型や日帰り型と、助産師が自宅を訪問し、健康状態のチェックや乳房ケアなどが受けられる訪問型があります。利用方法・料金など詳しくは、ホームページをご覧ください。母子健康包括支援センター【上記】へお問い合わせください。

千葉市 産後ケア

エンゼルヘルパー

妊娠中や出産後1年未満の、昼間、家事や育児を手伝える人がいない場合などを対象に、ヘルパーを派遣し、食事の準備・衣類の洗濯などの家事援助やおむつ交換・沐浴(もくよく)介助などの育児援助を行います。

利用回数 1回2時間、1日2回、合計30回(多胎の場合は50回)まで

利用料金 初回無料、2回目以降1回1,680円(生活保護・市民税非課税世帯は無料、所得税非課税世帯は250円)

問い合わせ先 幼保支援課 ☎ 245-5180

千葉市 エンゼルヘルパー

<利用者の声>

- 体を休めることができ、睡眠不足が解消した。
- ヘルパーさんの親切な声掛けが嬉しかった。
- 前かがみや腹圧のかかる作業を代わりにしてくれて助かった。
- 家事をお願いしている間に、上の子の相手ができてよかった。

悩みや不安の相談窓口



子どもの成長や発達、しつけのことなど、子育ての中で悩みや不安を抱えたり、イライラしたりするのは誰でも同じです。悩んだり困ったりしたとき、一人で抱え込まず、気軽にご相談ください。お住まいの区の保健福祉センター健康課・こども家庭課、子育て支援館、地域子育て支援センター、子育てリラックス館などが子育てをサポートします。

千葉市 子育てナビ

育児相談

保健師・管理栄養士・歯科衛生士による育児相談を実施しています。電話・来所のほか、訪問・オンライン(Zoom)での相談もできます。また、発達の気になるお子さんに関する相談などでは、必要に応じて専門機関を紹介します。

	問い合わせ先 保健福祉センター健康課	中央 ☎ 221-2581	花見川 ☎ 275-6295	稲毛 ☎ 284-6493
		若葉 ☎ 233-8191	緑 ☎ 292-2620	美浜 ☎ 270-2213

家庭児童相談室

学校生活のこと、性格・習慣のこと、発達・言葉の遅れのことなど、子どもに関する悩みや不安について、家庭相談員が相談に応じます。

	問い合わせ先 家庭児童相談室 (保健福祉センターこども家庭課内)	中央 ☎ 221-2151	花見川 ☎ 275-6445	稲毛 ☎ 284-6139
		若葉 ☎ 233-8152	緑 ☎ 292-8139	美浜 ☎ 270-3153

子育て支援コンシェルジュ

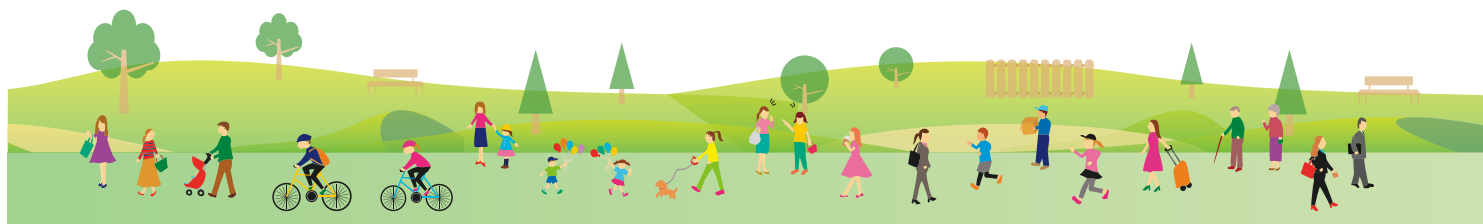
一人ひとりのニーズにきめ細かく対応した、多様な保育・子育て支援サービスの利用について、専門のスタッフが相談に応じます

	問い合わせ先 保健福祉センターこども家庭課	中央 ☎ 221-2172	花見川 ☎ 275-6421	稲毛 ☎ 284-6138
		若葉 ☎ 233-8150	緑 ☎ 292-8137	美浜 ☎ 270-3150



100年を生きる。

自分にぴったりの健康チャレンジを始めよう！



職場や地域の人々と一緒にチャレンジ！

1 健康に関する講座

自治会や事業所などの市民の方の集まりに、食生活、運動、歯と口の健康、禁煙等、知りたいテーマに合った講師が訪問して、講座を行います。 ※日時等要相談（希望の日時に沿えない場合もございます）

問い合わせ先 【事業所の方】 健康推進課 ☎245-5223

【市民の方】 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

2 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、運動トレーナーが訪問して指導します。 ※夜間・週末も可



千葉市 チャレンジ講習会

問い合わせ先 健康推進課 ☎245-5794

3 地域グループでの健康づくり活動で健康と賞品をゲット

グループでウォーキングやラジオ体操、健(検)診の利用など、みんなで健康になって賞品をゲットしよう。



千葉市 健康づくり 賞品

4 いきいき体操体験3か月コース（高齢者向け）

筋力や口腔機能のアップに取り組みたいグループに、3か月間で習得までの支援を実施します。体験1回コースもありますので、ご相談ください。

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

5 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、皆で楽しく、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



自分のため、地域みんなのためにボランティアにチャレンジ!

1 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ただく方を養成します。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

2 ヘルスマイト(食生活改善推進員)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ます。6回1コース。 ※6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 ☎245-5794

3 ヘルスサポーター養成教室

運動について正しい知識を得られる講座で、地域での運動づくりのリーダーを養成します。教室にご参加いただいた方に「ちばシティポイント」をプレゼント! 3回1コース。

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

自分や家族の健康のために、私時間でチャレンジ!

1 健康に関する知識や情報の入手

離乳食、健康的な食生活、疾病予防、介護予防など医師等による講演会や教室を実施しています。また、地域で健康づくりのための運動を行っているグループのご紹介もしています。

2 健康上の不安に寄り添った相談

健康に関する相談に適切な専門職(保健師や管理栄養士、歯科衛生士)が応じます。健診結果の見方等もお気軽にご相談ください。



3 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合った手法で寄り添い、支援します。

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

4 シニアのフィットネスクラブ利用支援

65歳以上の方を対象として、運動を習慣化することを目的に実施しています。2か月間に8回まで4,000円で、指定のフィットネスクラブを利用できます。

※利用場所や実施期間等の詳細は、4月・6月・9月・11月の市政だよりに掲載しています。

問い合わせ先 健康推進課 ☎245-5146

5 健診(特定健康診査・健康診査)

医療機関に通院中の方も、元気な方も、年に1回は血液検査や尿検査、問診など様々な角度から健康チェックをしましょう。健診は、ご加入の健康保険の保険者が実施します。千葉市が実施している下記の方には、健診結果により必要な健康情報をお届けします。受診券のない方はお問合せください。

※千葉市が実施する健診の対象者・・・40歳以上の国民健康保険加入者及び75歳以上の方

問い合わせ先 健康支援課 ☎238-9926

6 がん検診

千葉市民を対象に様々ながん検診を実施しています。がん検診の種類により、対象年齢や自己負担金が異なります。

千葉市 がん健診

検索



問い合わせ先 健康支援課 ☎238-1794