



100年を生きる。

～「健やか未来都市 ちば」を目指して～

保健福祉局 健康福祉部

令和7年度版



目次

健康でいきいきと暮らす	2
1 栄養・食生活への取組み	3
2 身体活動・運動への取組み	7
3 禁煙・受動喫煙対策	9
4 歯・口腔の健康	11
5 こころの健康	13
6 疾病等の早期発見(健康管理)	14
7 子どもの健やかな成長	19
8 地域社会との絆・社会参加(高齢者の健康づくり)	25
9 誰もが健康になれる環境づくり	28
10 健康に関する相談	32
11 主な健康づくりの取組み	33



健康でいきいきと暮らす ～「健やか未来都市ちば」を目指して～

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
第3次健康増進計画
(2024年)より

課題

※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

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、生涯を通じ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（第3次健康増進計画）※2基本理念

すべての市民が支え合いながら、生涯にわたって心豊かに暮らせる


「健やか未来都市 ちば」を目指します。 ※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：2024年度～2035年度)




自分は健康であると感じ、
いきいきと暮らしている
市民を増やそう



市民一人ひとりが、
主体的に健康づくりに
取り組もう



生涯を通じて
健康づくりに取り組もう



みんなで支え合う地域
社会を育み、健康づく
りの輪を広げよう

1 栄養・食生活への取り組み

(1) 民間企業との連携による減塩の取り組み

千葉市民は食塩を過剰に摂取している。過剰摂取は高血圧の原因となり、脳梗塞、心筋梗塞などの疾患を引き起こす要因となる。

市では民間企業と協定を締結し、協働で減塩の普及啓発に取り組んでいる。

千葉市民の食塩摂取量



1日平均 11.1g

(第4次千葉市食育推進計画)

食塩摂取の目標量



日本 男性7.5g・女性6.5g/日未満
(日本人の食事摂取基準2020年版)

世界 5g/日未満 (男女ともに)
(WHO: 世界保健機構)

ちばしお、減らしお、ヘルシーライフ♪

【活動メンバー】味の素、国分グループ本社、エスビー食品、千葉市

【取り組み内容】

- 減塩レシピの作成・配布
- 市役所内のレストランで減塩ランチを提供
- 減塩啓発イベントの実施
- 小学校給食へ減塩レシピ提供



ちばしお

検索



1 栄養・食生活への取り組み

(2) 食育のつどい

食育推進月間（6月、11月）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。

(3) 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情報誌を作成。



(4) 食育推進員の養成・活動支援

地域で食を通した健康づくりボランティア活動を行う食育推進員を養成・育成する。



1 栄養・食生活への取り組み

(5) ちばし食育レシピと実践のための教室

「電子レンジレシピ」など健康をテーマにしたレシピなどを紹介し、実践のための教室を開催している。



(6) 健康づくり応援店

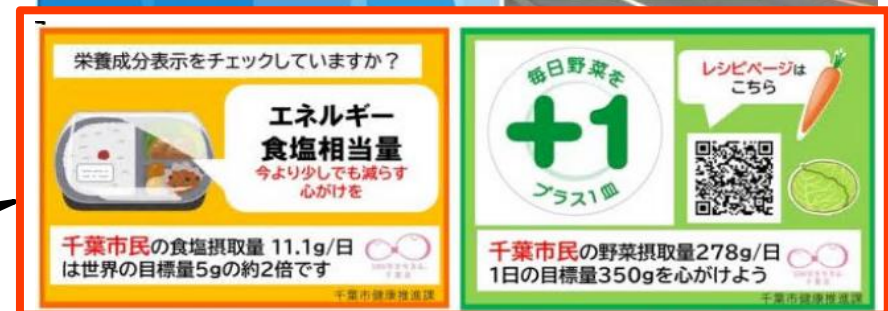
飲食店などの利用の際に、自分の健康状態にあったものを選択できるよう、栄養成分表示や健康に関する情報などを提供しているお店を「千葉市健康づくり応援店」として登録し、周知している。



(7) 企業と連携した食環境整備

「SDGs推進に向けた包括連携協定」を締結している生活協同組合コープみらいと協働し、コープ花見川店で減塩商品や減塩で活用出来る食品の特設コーナーやおすすめレシピを配布。

また、コープ花見川店、コープ東寺山店、ミニコープ登戸店には野菜や減塩、食品の栄養成分表示を促すPOPを掲出している。

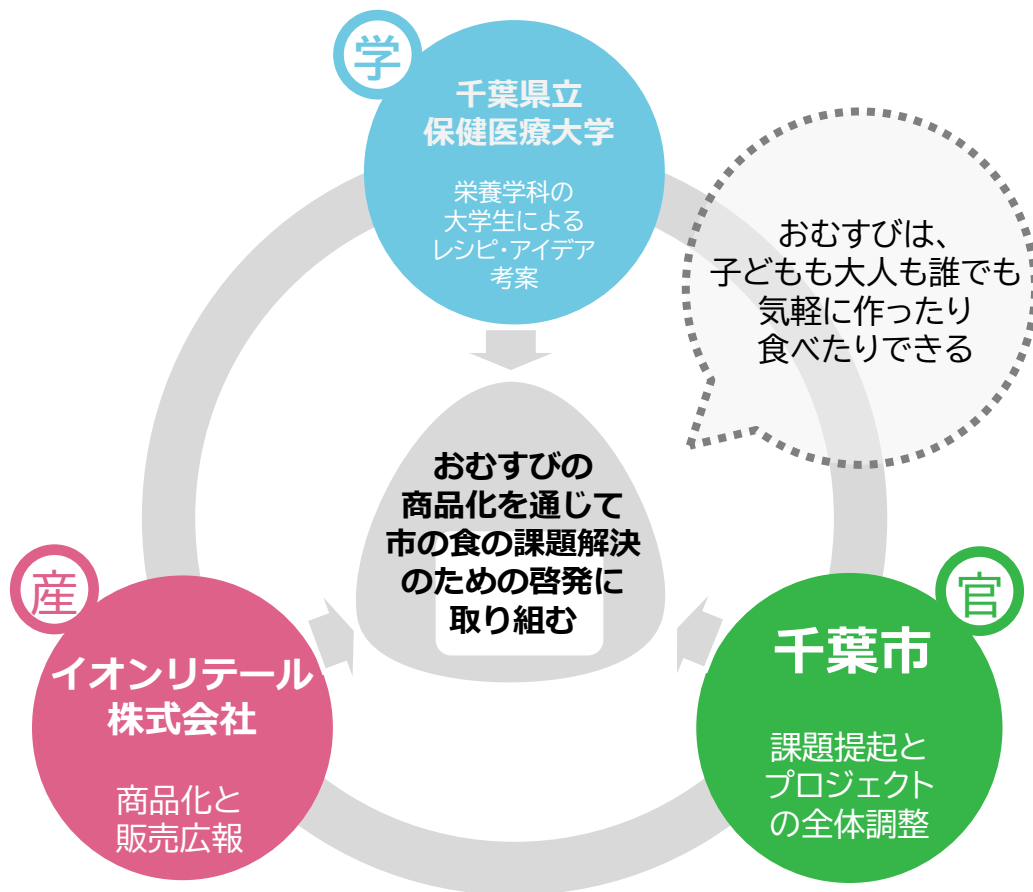


POP例

1 栄養・食生活への取り組み

(8) ちばし食育おむすびプロジェクト

～イオンリテール株式会社×千葉県立保健医療大学×千葉市による食環境づくり～
「朝食欠食」「孤食」「野菜摂取量の不足」の解決に向け、
3者が連携し、「千葉市食育おむすびプロジェクト」を実施。
栄養学科の大学生が食の課題解決のために考案するおむすび
の商品化を通じて食環境づくりに取り組む。



おむすびの種類	テーマ
ノリノリのり佃煮 	千葉市食育おむすびプロジェクト ノリノリのり佃煮 本体 158円 (税込 170.64円) 千葉県産のり使用 テーマ: 朝食 (朝食), 共食 (共食)
イワシきんぴらおむすび 	千葉市食育おむすびプロジェクト イワシきんぴらおむすび 魚の小骨に注意してお召し上がりください。本体 158円 (税込 170.64円) 千葉県産いわし使用 テーマ: 朝食 (朝食), 野菜 (野菜)
元気豚ケチャップライス 	千葉市食育おむすびプロジェクト 元気豚ケチャップライス 本体 158円 (税込 170.64円) 千葉県産元気豚使用 テーマ: 共食 (共食)

2 身体活動・運動への取り組み

(1) ちばしウォーキングポイント

市民一人ひとりが気軽に運動に取り組み、その運動習慣の定着支援を目的に、歩数と健康づくり宣言によりちばシティポイントを付与する。

- 一日6000歩以上で毎日3ポイント
- 参加方法：アプリ・ハガキ



付与ポイント

ちばシティポイント

1日6,000歩達成で **3ポイント** (毎日)

31日の月は最大で **93ポイント** がもらえる!

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 1,495ポイント がもらえる!

ちばしウォーキングポイント

検索



(2) 地区組織向け健康づくり事業

健康づくりに係る自主グループや自治会等の地区組織が、定期的にラジオ体操やウォーキングなどやその他健康づくりの取り組みを点数化し、既定の点数に達した地区組織からの申請により賞品を授与する。



賞品内容

抽選で **85団体** に賞品が当たります!

賞	賞品	当選団体数
A賞	1万5千円分 商品券	2団体
B賞	1万円分 商品券	6団体
C賞	5千円分 商品券	7団体
D賞	3~5千円相当の品	70団体

※賞品例: ¥10,000. GIFT CARD, ¥5,000. GIFT CARD, 商品券, 運動用品

(3) チャレンジ運動講習会

運動習慣の定着支援を目的に、健康づくりの講話と運動実技指導を行う健康運動指導士等を派遣する。

対象：市内に所在する事業所や地区組織等の団体

2 身体活動・運動への取組み

（４）運動自主グループの支援

地域の運動自主グループが活動を継続していくことを目的として、運動自主グループの登録、支援を行う。

- ・登録グループの活動内容をホームページ等で紹介
- ・市の健康づくりに関する情報提供等、グループ活動の充実に向けた支援



（５）運動啓発イベント・教室の開催

運動習慣獲得を推進するため、各区で運動を始めるきっかけとなるイベントや教室を開催する。

（６）スポーツ施設

市民が安心してスポーツ・レクリエーション活動ができるよう、スポーツ施設の管理・運営を行う。

千葉ポートアリーナ、こてはし温水プール、宮野木スポーツセンター、みつわ台体育館、中田スポーツセンター、北谷津温水プール、古市場体育館、相撲場、高洲スポーツセンター、磯辺スポーツセンター、アクアリンクちば、千葉市民ゴルフ場、大宮スポーツ広場、宮崎スポーツ広場、幕張西スポーツ広場、YohaSアリーナ ～本能に、感動を。～

（７）幕張稲毛シーサイドランニングコース

市民のウォーキングやランニング活動を推進するため、本市の海辺の魅力の一つである日本一の長さを誇る人工海浜（いなげの浜、検見川の浜、幕張の浜）と幕張新都心の景観を生かしたランニングコースを設定している。

3 禁煙支援・受動喫煙対策

課題

- 40－74歳の千葉市民（男性）の喫煙率 : 31.1% ※第8回NDBオープンデータ
- たばこによる日本人の年間死亡者数（推計） ※健康づくりサポートネット
- 喫煙 約19万人 ○受動喫煙 約1万5千人 （いずれも厚生労働省）

- 🚭 たばこの煙には200種類以上の有害成分（うち約70種類は発がん性物質）が含まれている
- 🚭 副流煙には主流煙より多くの有害物質が含まれている
- 🚭 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る

（1）禁煙外来治療費助成

（治療開始前に登録申請が必要）



千葉市 禁煙外来治療費助成

検索

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）

（2）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

- ①問診、呼気検査、尿検査でたばこの依存度を確認
- ②効果的な禁煙方法を提案
- ③継続的な支援

3 禁煙支援・受動喫煙対策

(3) 受動喫煙対策

○施設・事業所巡回（周知、指導）

受動喫煙対策推進員6名を任用し、市内の事業所・飲食店の巡回訪問を実施

○受動喫煙SOS情報受付システムの運用（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を収集し、施設を是正指導

○制度の周知・啓発

法及び条例の周知を図るため、ポスター掲示、リーフレット配布



千葉市 受動喫煙対策

検索

(4) 禁煙週間における普及啓発

禁煙週間（世界禁煙デー（5/31）から始まる1週間）に、パネル展示や禁煙相談、受動喫煙防止のシンボルカラーである“イエローグリーン”ライトアップキャンペーンを通し、禁煙及び受動喫煙防止の普及啓発を実施



禁煙週間パネル展



イエローグリーンライトアップ

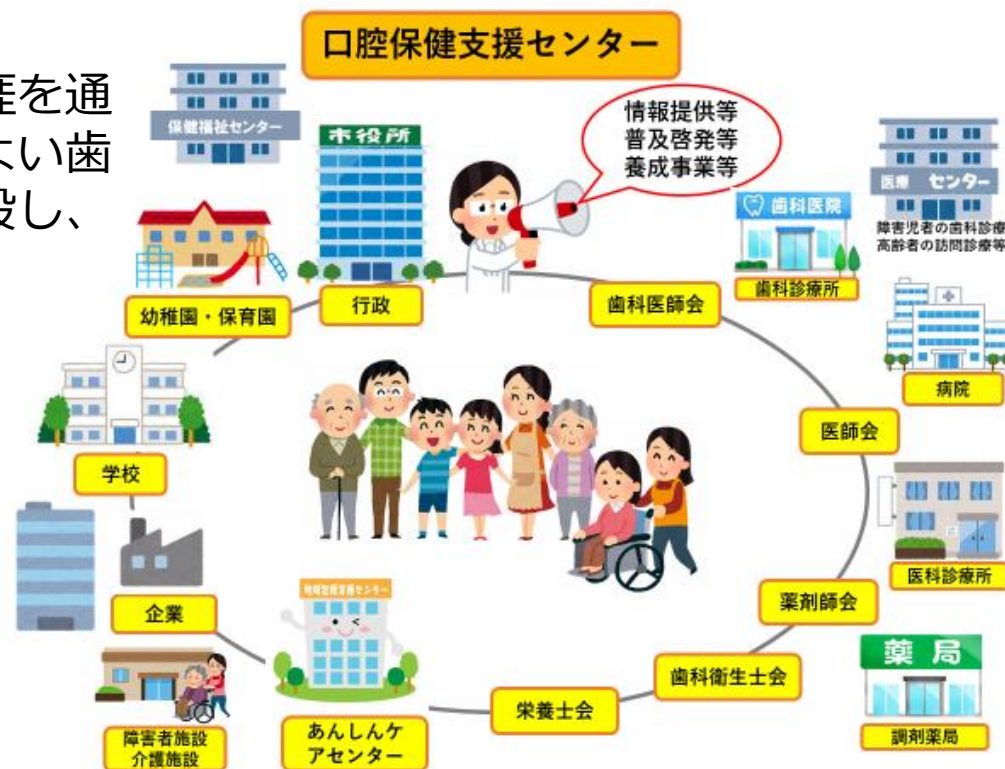
4 歯と口腔の健康

(1) 口腔保健支援センターの開設

口腔の健康は全身の健康と密接な関係があり、生涯を通じた総合的な歯科口腔保健施策を推進するため「よい歯の日」である令和6年4月18日にセンターを開設し、歯科口腔保健の推進を強化している。

【主な事業】

- ① 歯周病予防対策の強化
企業で就労者へセミナー・口腔ケア指導を行う。
- ② 広報活動の強化
市、市歯科医師会、株式会社ロッテとの連携協定締結による広報の強化
- ③ 定期的な歯科受診の受診勧奨
- ④ 歯科医従事者等を対象とした研修
- ⑤ 関係機関との連携強化



千葉市民のみなさんにお知らせです!

The left poster is titled "子どもも大人も、お口の運動が大切!" (Children and adults, oral exercise is important!) and promotes "ガムでトレーニング" (Training with gum). The right poster is titled "歯みがきで歯を守ろう!" (Brushing teeth to protect them!) and promotes "かかりつけ歯科で定期的なチェックと専門的なクリーニングを受けましょう!" (Let's receive regular checkups and professional cleaning at our regular dentist!). Both posters feature the Lotte logo and the text "100年を生きる。千葉市" (Living 100 years. Chiba City).

千葉市民のみなさんにお知らせです!

The poster is titled "高齢者のガムを噛む習慣が介護費を抑制" (Elderly people's habit of chewing gum suppresses nursing fees). It states that if the habit of chewing gum spreads, nursing fees can be suppressed by 52 billion yen or more. It also mentions that the habit of chewing gum can suppress nursing fees by 13.98% and that the Lotte company is supporting the promotion of gum chewing habits.



市内商業施設のガム売場等に掲示

市民健康づくり大会

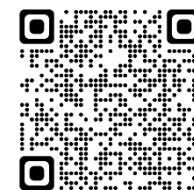
4 歯と口腔の健康

(2) 口腔機能健診受診促進

いつまでも、美味しく食べ、美しい笑顔で楽しく語らうために、お口の機能評価を含めた歯科健診を協力医療機関へ委託して実施している。

《対象》65歳以上の方（年度内1回まで）

《内容》「かむ・飲み込む・発音する」お口の機能を含めた歯科健診。



千葉市 口腔機能 検索

(3) ヘルシーカムカム

口腔保健の啓発および歯科医療への理解を通して、乳幼児から高齢者まですべての市民の健康増進を図るため、歯と口の健康週間の事業として、千葉市歯科医師会と共催で実施している。

【令和7年度内容】

- ・フッ化物歯面塗布体験
- ・ワンポイント歯みがき講座
- ・咀嚼チェックとお口のエクササイズ
- ・口腔がん検診
- ・健口クイズラリー



ワンポイント歯みがき講座



(4) むし歯予防フッ化物洗口導入支援

就学前児（4歳～）のむし歯予防のため、市内保育施設や幼稚園に無償でフッ化物洗口剤等を提供し、ぶくぶくうがいを実施
《対象施設》 2025年度は希望する施設で実施
《対象者》 希望する4歳以上の幼児



5 こころの健康

(1) こころの体温計

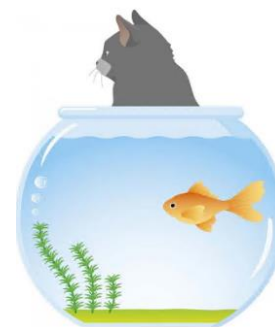
パソコンやスマートフォン、携帯電話で自分や家族のこころの健康状態をチェックできる。
チェック後は相談窓口等の情報をお知らせしている。

千葉市 こころの体温計

検索



各キャラクターが、それぞれ4段階でストレス度を表します



ストレスのレベルが低い状態



ストレスのレベルが高い状態

(2) ゲートキーパー養成講座

早期に自殺のサインに気づき、話を聴き、見守り、必要に応じて専門機関につなぐ役割をするゲートキーパー（命の門番）になるためのスキルを学ぶ講座。

(3) 精神保健福祉ボランティア講座

地域でのボランティア活動にいかすために精神保健福祉や精神障害について学ぶ講座。

6 疾病等の早期発見（健康管理）

（１）特定健康診査・健康診査



目 的	<ul style="list-style-type: none">・メタボリックシンドロームに着目した健診・生活習慣病の発症や重症化を予防する
対象者	<ul style="list-style-type: none">・４０歳～７４歳までの国民健康保険被保険者【特定健康診査】・後期高齢者医療制度被保険者【健康診査】
健診内容	問診、身体計測(身長・体重・BMI・腹囲＊)、血圧測定、 理学的検査(診察)、尿検査、血液検査(脂質・血糖・腎機能・肝機能等)、(必要に応じて貧血検査、心電図検査、眼底検査)

＊腹囲：特定健康診査のみ実施

（２）特定保健指導

特定健診を受診し生活習慣の改善が必要な方に対して、専門スタッフ（医師、保健師、管理栄養士など）が一人ひとりに合わせた生活習慣を見直すための支援を行う。



6 疾病等の早期発見（健康管理）

（3）がん検診

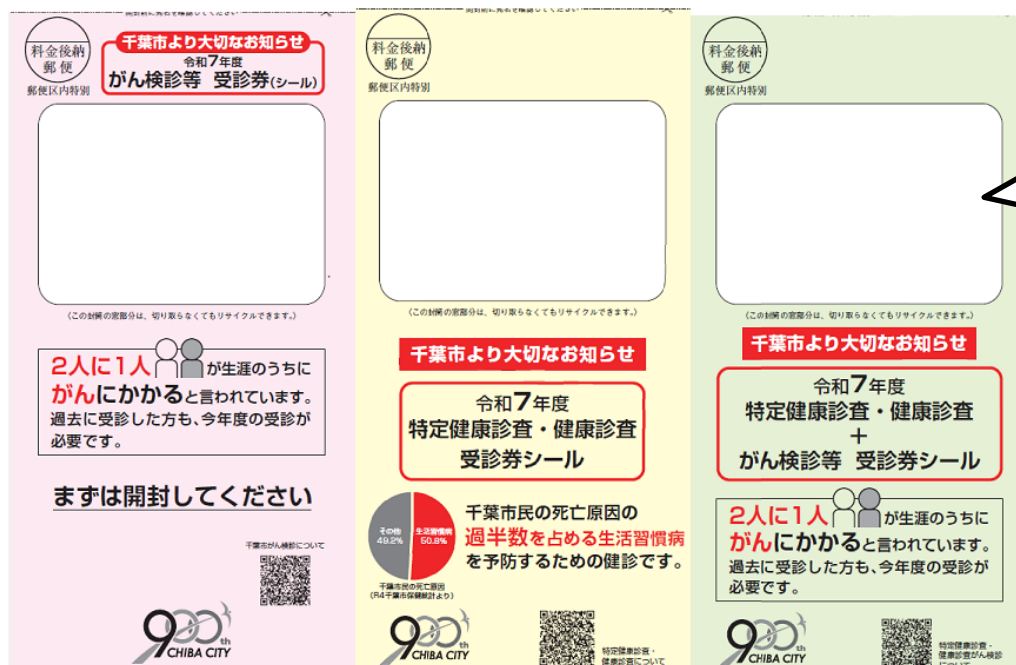
無症状のうちに、がんを早期に発見し、適切な治療を行い、がんによる死亡を減少させるため、各検診を実施している。

検診名	対象者		検査項目（全ての検査に問診含む）
胃がん検診	40歳以上の方(前年度、胃内視鏡検査未実施の方)		胃部エックス線検査 または 胃内視鏡検査（50歳以上の方）
大腸がん検診	40歳以上の方		便潜血検査
肺がん検診	40歳以上の方		胸部エックス線検査
			喀痰細胞診検査（50歳以上で問診の結果必要と認められた方）
前立腺がん検診	50歳以上5歳ごとの男性		血液検査
子宮がん検診	20歳以上の女性※2年に1度 （前年度未受診の方）		頸部細胞診 視診 内診（個別検診のみ実施）
			体部細胞診（個別検診の問診結果で必要と認められた方）
乳がん検診	2年に1度 （前年度未受診の女性）	30歳代	超音波、理学的検査（個別検診のみ必要時）
		40歳代	マンモグラフィ2方向、理学的検査（個別検診のみ必要時）
		50歳以上	マンモグラフィ1方向、理学的検査（個別検診のみ必要時）

6 疾病等の早期発見（健康管理）

(4) その他の検診

検診名	対象者	検査項目(全て問診含む)
骨粗しょう症検診	40.45.50.55.60.65.70歳の女性	骨量測定検査
歯周病検診	30.40.45.50.55.60.65.70歳の方	歯周組織の検査
胃がんリスク検査	20－39歳の方（過去未受診の方）	血液検査
肝炎検査	40歳以上の方（過去未受診の方）	血液検査
口腔がん検診	40歳以上の方（定員2,000名・令和7年度）	視診 触診



がん検診・特定健康診査・健康診査
のお知らせ発送封筒

受診方法など詳しくは

千葉市 がん検診

検索

千葉市 特定健診

検索

6 疾病等の早期発見（健康管理）

（５）もの忘れチェック

認知症の疑いのある方の早期発見・早期対応を推進するために「もの忘れチェック」を実施し、住み慣れた地域での生活の継続を支援する。

【対象者】

特定健康診査・健康診査における認知機能に係る問診項目の回答から、認知機能の低下が疑われる65歳～89歳の方

（既に認知症の診断を受けている方を除く）

【費用】 無料

（６）生活習慣病重症化予防

『糖尿病性腎症重症化予防事業』

ア 糖尿病治療中の方への腎症重症化予防保健指導

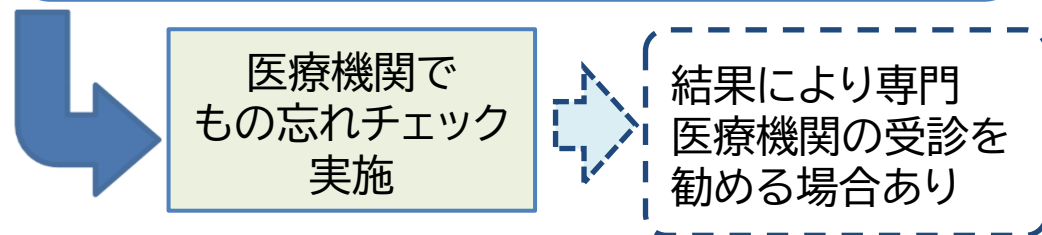
糖尿病治療中の方で、糖尿病性腎症の重症化リスクが高い方に対して、かかりつけ医の指示のもと、保健師や管理栄養士による３年間の保健指導を実施。

イ 糖尿病治療中断者への受療勧奨及び保健指導

糖尿病の治療を中断している方に対して、保健師・看護師による受療勧奨及び保健指導を実施。

【受診の流れ】

対象者へ市から「もの忘れチェック」の案内を郵送
（受診券シールを同封）
→ もの忘れチェックを実施する市内協力医療機関
に電話で受診予約



千葉市もの忘れチェック

検索

6 疾病等の早期発見（健康管理）

（7）プレコンセプション健診費用助成

将来の健康や妊娠・出産に備えるため、自身の健康状態を把握するための健診費用の一部を助成する。

【対象者】

妻の年齢が40歳未満の夫婦（事実婚を含む）

【対象となる健診項目】

医師がプレコンセプション健診として必要と認めた健診項目
血液検査、感染症検査、精液検査など

【助成額】

保険適用外のプレコンセプション健診に要した費用（夫婦の合計額）の2分の1
上限額3万円

【助成回数】

夫婦1組につき1回限り

【開始時期】

令和7年10月

プレコンセプションケアとは

「プレコンセプションケア」は、若い男女が将来のライフプランを考えながら、日々の生活や健康と向き合うことです。これは今の自分や将来の自分の健康につながるだけでなく、将来の次世代を担う子どもたちの健康にも関わります。

出典：国立成育医療研究センターHP

7 子どもの健やかな成長

(1) こども家庭センター（母子健康包括支援担当）

各区の保健福祉センター内に設置し、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等切れ目のない相談支援を実施。

【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サービスの紹介や、出産に向けての準備について支援を行う。

【相談員】

母子健康包括支援相談員（保健師または助産師）

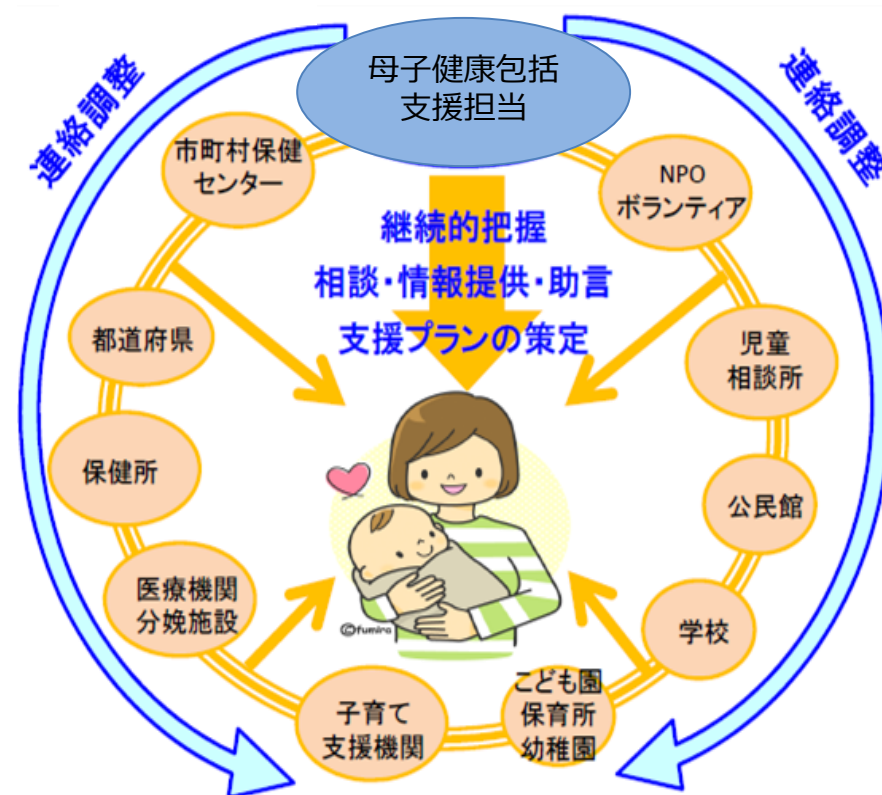
相談員数 26人（令和7年度）

【利用できる方】

妊産婦並びに乳幼児及びその保護者等

ねらい

- ・妊娠・出産・育児に対する不安の軽減
- ・産後うつ予防
（産後ケア事業等出産・子育てサービスの紹介など）



7 子どもの健やかな成長

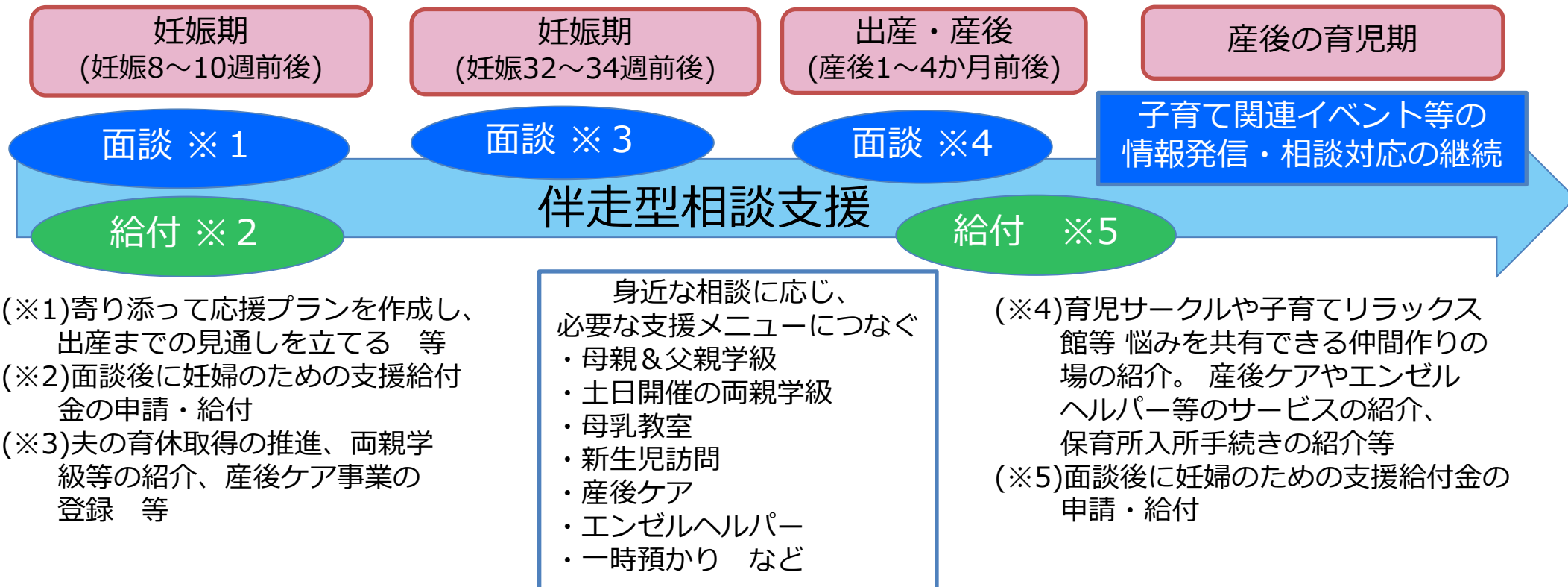
(2) 妊婦のための支援給付事業

経済的支援

妊娠期や出産後の子育て家庭と面談し、給付金を支給。

- ・ 妊娠期 妊婦のための支援給付金 1 回目（妊婦 1 人当たり 5 万円）
- ・ 子育て期 妊婦のための支援給付金 2 回目（子ども 1 人当たり 5 万円）

伴走型相談支援



7 子どもの健やかな成長

(3) 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。

【対象】 産後5か月未満の母子。訪問型は産後1年未満までの母子。
(37週未満で出生された場合、出産予定日から起算して5か月未満まで)

【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)
R7.10～助成利用日 (回) 数	7日まで 多胎：10日まで	7回まで 多胎：10回まで	7回まで 多胎：10回まで
R7.10～助成利用料 金※	上限5,600円 (1泊2日)	上限2,000円 (1回)	上限1,100円 (1回)

※サービスにかかる金額の1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5,600円

※非課税世帯、生活保護世帯は減免制度あり。

7 子どもの健やかな成長

(4) 妊婦一般健康診査

- ・母子の健康管理のため、妊婦一般健康診査の健診費用の一部を公費負担（1人14回まで）。

(5) 乳幼児健康診査

- ・乳児一般健康診査（医療機関での個別受診）
2か月～1歳未満の児に対する健診費用を公費負担（1人2回まで）。
令和7年4月1日から「1か月児健康診査」の費用助成を開始。
- ・集団健康診査
4か月児、1歳6か月児、3歳児を対象とした集団健診を実施。
（内科健診のみ医療機関での個別受診）



(6) 赤ちゃんふれあい体験学習・思春期教室

○赤ちゃんふれあい体験学習

思春期における性の問題等正しい知識の普及や、乳幼児とのふれあいを通して健全な父性及び母性を育てることを目的に、中学校と連携し体験学習を実施。

○思春期教室

生命の尊厳や性に関する知識の普及を目的に、子どもや保護者に対し、心とからだを大切にできるよう小中学校と連携し啓発事業を実施。

7 子どもの健やかな成長

(7) こども発達相談室

発達障害の早期発見早期支援につなげるため、未就学のこどもの発達に不安を抱える保護者が気軽に相談できる専門窓口である「こども発達相談室」を開設し、相談支援にあたっている。

就学前児の発達に不安を抱える保護者

- 発達が気になる
- 発達について相談したい
- 幼稚園や保育園、知人などから、発達について気になると言われた
- 乳幼児健診で、発達について相談するよう勧められた



相談

こども発達相談室

心理士、保育士、保健師などの専門のスタッフが、お子さんが遊ぶ様子を観察したり、保護者から話を聞いたりしながら、複数回の面接を通して継続的に保護者を支援していきます。

* 医師による診察、診断は行っていません。



より専門的な対応が必要な場合は

医療機関などの専門機関を案内し、保護者の希望があれば対応の引継ぎを行います。

案内

専門機関



医療機関
市療育相談所、
病院など



療育施設
児童発達支援など

7 子どもの健やかな成長

「地域子育て支援拠点施設」

小学校就学前のお子さんとその保護者が集まり、いっしょに遊びながら楽しく交流するふれあいの場（利用料金は無料）。

子育てに役立つ情報をお知らせするほか、子育ての悩みについての相談も行っており、妊娠中からご利用可能。

3つの施設類型

（8）地域子育て支援センター

「保育所併設」

- ⇒ ・ 保育士による育児相談が可能
- ・ 園により園庭の利用可

（9）子育てリラックス館

「便利な場所に立地」

- ⇒ ・ 保育士等による育児相談が可能
- ・ 商業施設など便利な場所に立地

（10）子育て支援館

「複合的な機能を持つ基幹施設」

- ⇒ 保育士・看護師・臨床発達心理士などによる専門的な相談可



（参考）子育て支援館 館内写真

8 地域社会との絆・社会参加（高齢者の健康づくり）

（１）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に医療専門職を配置
保健師・管理栄養士・歯科衛生士 等



- 健診結果から把握した、フレイルの疑いがある高齢者への個別支援の実施
- 通いの場における健康教育・健康相談・参加者の状態把握

ポピュレーションアプローチ

- ・通いの場等での健康教育
- ・健康相談
- ・参加者の状態把握
(フレイル質問票の実施)

通いの場

イベント等

ハイリスク者

ハイリスクアプローチ

家庭訪問・電話による保健指導

フレイル
(栄養)

フレイル
(口腔機能)

フレイル
(運動機能)

健康状態不明者

地域の通いの場
・趣味活動等

受診勧奨

フレイル改善事業

8 地域社会との絆・社会参加（高齢者の健康づくり）

（2）フレイル改善事業

リハビリ専門職（理学療法士・作業療法士）が週に1回ご自宅に伺い、お一人おひとりに合わせたサポートを行う。

対象者

- ・基本チェックリストに該当された方
- ・要支援認定を受けている方

支援期間

3か月間

（必要に応じて6か月まで延長可能）

利用料

無料

サービス内容

- ①リハビリ専門職が1週間の行動目標を提案。
- ②行動目標に沿って毎日ご自身で取り組む。
- ③リハビリ専門職と1週間の取組みを振り返り、リハビリ専門職が次の行動目標を提案。
- ④①～③を繰り返して段階的にステップアップ。
- ⑤3か月後、目標達成！
リハビリ専門職が評価。

（3）シニアリーダー養成講座・シニアリーダー体操教室

介護予防への取組の重要性や介護予防につながる生活習慣の知識、運動指導の技術を学んでいただき、自主的な介護予防活動グループのリーダーとして活躍していただくボランティアを養成している。「シニアリーダー」が各地域の各所（公民館や自治会館など）でシニアリーダー体操教室を開催している。

シニアリーダー活動人数	505人
体操教室数	199か所

※令和7年3月末時点



シニアリーダー体操教室の様子

8 地域社会との絆・社会参加（高齢者の健康づくり）

（４）いきいきプラザ・いきいきセンター

60 歳以上の高齢者が健康で生きがいのある生活を送ることができるように、介護予防事業を展開している。そのほか、日常生活の悩み事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ったりすることができる。

また、いきいきプラザには、グループで手工芸品等の制作活動のできる創作室や研修室等を備えている。



（５）生きがい活動支援通所

市内に住所を有する在宅の65 歳以上の方が、日常動作訓練・教養講座・趣味活動などを行うとともに、参加者の皆さんと交流することで、自立した生活の維持を目指している。



（６）生涯現役応援センター

シニア層による就労やボランティア等地域活動のための情報を集約し、情報提供・相談・紹介を行うことで、社会参加を促進し、自身の生きがいの向上と社会を支える存在として活躍いただくことを目的に総合相談窓口を設置している。



9 誰もが健康になれる環境づくり

(1) 健康づくり大会

多様な主体による健康づくりを推進するために、保健医療関係機関、企業、市民活動団体などで構成されている「健やか未来都市ちばプラン推進協議会」と合同で「市民健康づくり大会」を毎年開催している。

健康相談、栄養相談、歯の健康相談、お薬相談などの各種相談や、親子料理教室、健康づくりウォークなどのイベントも開催しており、楽しみながら健康づくりができる場となっている。



(2) 健康づくり支援マップ

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、6区ごとに「健康づくり支援マップ」を作成。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る。



9 誰もが健康になれる環境づくり

(3) 千葉市健康づくり推進事業所認証制度

内 容：従業員の健康づくりの取組状況に応じて3つの区分で認証し、その取組みを支援する。
対象者：代表者のほかに従業員が1人以上いる市内事業所

	主な取組内容	認 証 区 分		
		グリーン クラス	ブルー クラス	スカーレット クラス
1	従業員の健康づくり宣言(社内外)	●	●	●
2	健康づくりに関する組織体制づくりと健康課題の把握		●	●
3	従業員の健康に関する環境づくり		6項目中 2項目以上	6項目中 4項目以上
4	具体的な取組みの実施		8項目中 4項目以上	8項目中 6項目以上
5	地域住民(社外)に向けた普及啓発や健康づくりの取組みの実施			●
6	健康課題の解決に向けた計画策定や取組みの評価・改善の実施			●

健康経営の取組支援

内 容：セミナー・情報交換会等の開催、出前講座や取組方法の相談支援。
特 典：スカーレットクラス認証事業所が、同クラスで更新すると市から表彰。
事業所名等を市ホームページでPR、千葉市中小企業資金融資の優遇（ほか）

(4) 医師等による健康に関する講演会

内 容：一般健康教育、歯周疾患健康教育、病態別健康教育等に関して、医師、歯科医師、保健師、管理栄養士、歯科衛生士を講師として保健福祉センター、公民館等において講演会を実施する。

9 誰もが健康になれる環境づくり

(5) 自転車を活用したまちづくり

【自転車走行環境の整備】

歩道上の歩行者の安全を確保するとともに、
自転車が安全で快適に車道を通行できるよう、
「ちばチャリすいすいプラン (R6.7第3期改定)」
に基づき、整備を実施している。

整備済延長 (R6末時点)
…計88.9km
(自転車レーン・車道混在型など)



整備後に啓発活動を実施

【サイクリングコース】

各区に「観光」や「健康増進」などのコンセプト
を掲げたサイクリングコースを設定し、快適な
自転車ネットワークの構築を目指している。

整備計画延長
…約112km

区		サイクリングコース案 コンセプト	区間延長 (km)
1	中央	観光・周遊	8.1
2	稲毛	健康	7.4
3	美浜	観光・海辺	15.1
4	花見川	自然	15.6
5	若葉	自然	36.0
6	若葉	観光・学び	10.9
7	緑	サイクリスト・健康	19.0
計			112.1



9 誰もが健康になれる環境づくり

（６）ウォーカブル推進（居心地がよく歩きたくなるまちなかづくり）

「車中心」から「ひと中心」のまちづくりに転換していくことで、居心地がよく歩きたくなるまちなかづくりを進めている。

「千葉都心地区」と「幕張新都心地区」では、「滞在快適性等向上区域（ウォーカブル区域）」を指定し、区域内の拠点施設等をつなぐ道路空間等の改変を検討するとともに、道路と沿道敷地を一体的に活用したイベントの開催など、まちなかに交流・滞在できる空間の創出を進めている。また、西千葉学園通りや国道３５７号上部空間でも、官民が連携して、イベントの開催や環境整備が行われている。



（７）歩行空間におけるベンチ設置の推進

超高齢社会への対応の一つとして、高齢者などが活動しやすい環境づくりや、「憩い、集い、語らい」の場の提供のため、ベンチの設置に取り組んでいる。



10 健康に関する相談

（１）健康相談・介護予防相談

来所、電話、訪問などで、保健師、管理栄養士、歯科衛生士などが健康や介護予防に関する相談に応じる。

（２）女性の健康相談

助産師が、ライフサイクルに伴う女性の心と体の不調などについて、個別相談に応じる。

（３）不妊専門相談

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、面接や電話で個別相談に応じる。
また、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。

（４）こころと命の相談室

産業カウンセラー等の専門相談員が、職場の人間関係、こころの悩み、家庭のこと、生活の不安、忙しくてなかなか話せないもやもやした気持ちなどの相談に対面で応じる。

（５）精神保健福祉相談

市民の心の健康の保持増進や精神疾患の早期発見、早期治療及び精神障害者の社会復帰を促進するため、こころの健康センター及び保健福祉センター健康課において、随時の相談に応じるとともに、予約制の精神科医師による対面相談を行う。

11 主な健康づくりの取り組み

No.	事業名	事業概要	実績			所管
			R 4	R 5	R 6	
1	民間企業との連携による減塩の取り組み	民間企業と協定を締結し、協働で減塩の普及啓発に取り組む。	レシピ開発 啓発イベント イオンに減塩 コーナー設置	レシピ開発 啓発イベント イオンに減塩 コーナー設置	レシピ開発 啓発イベント 食堂にて減塩 ランチ提供	健康推進課
2	食育のつどい	食育推進月間（6月、11月）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する。	参加数 延2,181人	参加者数 延1,281人	参加者数 延4,957人	健康推進課
3	千葉市食育&消費者教育情報誌	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情報誌を作成する。	市内小学3.4年生 配布数 17,150部	市内小学3.4年生 配布数 16,950部	市内小学3.4年生 配布数 16,910部	健康推進課
4	食育推進員の養成・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育推進員を養成・育成する。	修了者数 35人	修了者数 29人	修了者数 47人	健康推進課
5	ちばし食育レシピと実践のための教室	「電子レンジレシピ」など健康をテーマにしたレシピなどを紹介し、実践のための教室を開催する。	会場数・参加 者数52会場 422人	会場数・参加 者数51会場 468人	会場数・参加 者数56会場 696人	健康推進課
6	健康づくり応援店	栄養成分表示や健康に関する情報などを提供する店を「千葉市健康づくり応援店」として登録し、周知する。	店舗数（件） 21件	店舗数（件） 23件	店舗数（件） 33件	健康推進課
7	企業と連携した食環境整備	市食育推進部会に所属する企業等と協働し、減塩の特設コーナー設置やおむすびの商品化を通じた朝食・共食・野菜摂取の啓発を実施する。	—	—	小売店での減塩等の啓発イベント2回	健康推進課

11 主な健康づくりの取り組み

No.	事業名	事業概要	実績			所管
			R 4	R 5	R 6	
8	ちばしウォーキングポイント	気軽に運動に取り組めるウォーキングにちばシティポイントを付与することで、運動習慣の定着を支援する。	ICT参加者 2,224人 ハガキ参加者 602人	ICT参加者 2,429人 ハガキ参加者 616人	ICT参加者 4,549人 ハガキ参加者 590人	健康推進課
9	地区組織向け健康づくり事業	地域の自主グループなどが行う健康づくりの取り組みを点数化し既定点数に達した団体へ抽選により賞品を授与する。	75団体 (応募数110団体)	80団体 (応募数118団体)	85団体 (応募数110団体)	健康推進課
10	チャレンジ運動講習会	運動習慣の定着支援を目的に、健康づくりの講話と運動実技指導を行う健康運動指導士等を派遣する。	19回 291人	18回 256人	16回 329人	健康推進課
11	スポーツ施設の運営	体育・スポーツの振興を図り、市民の心身の健全な発達に寄与するため、スポーツ施設の設置及び管理運営を行う。	利用者数 1,030,029人	利用者数 1,411,879人	利用者数 1,490,201人	スポーツ振興課
12	禁煙外来治療費助成	保険が適用される禁煙外来治療を受ける方の治療費を助成する。	助成件数 32人	助成件数 84人	助成件数 73人	健康推進課
13	禁煙サポート	効果的な禁煙方法を提案し、3か月間面接や電話等でサポートを実施する。	利用者数173人 禁煙成功者数38人、禁煙成功率22.0%	利用者数203人 禁煙成功者数69人、禁煙成功率34.0%	利用者数241人 禁煙成功者数84人、禁煙成功率34.9%	健康推進課
14	受動喫煙対策のための施設・事業所巡回（周知・指導）	受動喫煙対策推進員が市内の事業所・飲食店の巡回訪問を実施する。	飲食店・事業所巡回訪問数 延10,035件	飲食店・事業所巡回訪問数 延5,801件	飲食店・事業所巡回訪問数 延6,146件	健康推進課
15	受動喫煙SOS情報受付システムの運用	LINE等を利用して市民から法令違反施設の情報を収集し、施設に是正指導を行う。	SOS情報受付数 403件	SOS情報受付数 413件	SOS情報受付数 488件	健康推進課

11 主な健康づくりの取り組み

No.	事業名	事業概要	実績			所管
			R 4	R 5	R 6	
16	口腔保健支援センターの設置	歯周病予防対策や定期歯科受診の受診勧奨、歯科医従事者対象の研修、関係機関との連携強化などにより、歯科口腔保健の推進を強化する。	—	—	講演会等12回 ※R6年4月設置	健康推進課
17	口腔機能健診受診促進	口腔の機能評価を含めた歯科健診を協力医療機関で実施する。	受診者数 208人	受診者数 200人	受診者数 473人	健康推進課
18	ヘルシーカムカム	市民の健康増進を図るため、歯と口の健康週間に、千葉市歯科医師会と共催で口腔保健の啓発を実施する。	参加者数 延383人	参加者数 延1,296人	参加者数 延1,242人	健康推進課
19	こころの体温計	パソコンやスマートフォン、携帯電話で自分や家族のこころの健康状態をチェックする。	アクセス数 43,573件	アクセス数 52,174件	アクセス数 45,361件	精神保健福祉課
20	ゲートキーパー養成講座	早期に自殺のサインに気づき、必要に応じて専門機関につなぐなど、ゲートキーパーのスキルを学ぶ。	参加者数 延117人	参加者数 延179人	参加者数 延167人	こころの健康センター
21	精神保健福祉ボランティア講座	地域でのボランティア活動にいかすために精神保健福祉や精神障害について学ぶ。	参加者数 延111人	参加者数 延41人	参加者数 延50人	こころの健康センター
22	特定健康診査・健康診査	生活習慣病の発症や重症化を予防するため、メタボリックシンドロームに着目した健診を実施する。	受診率 33.1%	受診率 33.4%	受診率 33.2% (R7.6月暫定値)	健康支援課
23	特定保健指導	生活習慣の改善が必要な特定健診受診者に対し、医療専門職が生活習慣を見直すための支援を行う。	実施率 19.8%	実施率 18.7%	実施率 R7.11月確定	健康支援課

11 主な健康づくりの取り組み

No.	事業名	事業概要	実績			所管
			R 4	R 5	R 6	
24	がん検診	胃がん検診	受診者数 32,994人	受診者数 33,666人	受診者数 31,813人	健康支援課
		大腸がん検診	受診者数 74,813人	受診者数 72,397人	受診者数 71,970人	健康支援課
		肺がん検診	受診者数 89,022人	受診者数 87,076人	受診者数 85,845人	健康支援課
		前立腺がん検診	受診者数 7,605人	受診者数 6,997人	受診者数 6,602人	健康支援課
		子宮がん検診	受診者数 28,974人	受診者数 29,565人	受診者数 29,767人	健康支援課
		乳がん検診	受診者数 27,048人	受診者数 28,018人	受診者数 28,080人	健康支援課
		口腔がん検診	受診者数 1,159人	受診者数 1,006人	受診者数 968人	健康支援課
25	その他の検診	骨粗しょう症検診	受診者数 8,627人	受診者数 8,369人	受診者数 8,260人	健康支援課
		歯周病検診	受診者数 4,985人	受診者数 4,940人	受診者数 4,679人	健康支援課
		胃がんリスク検査	受診者数 1,909人	受診者数 1,598人	受診者数 1,915人	健康支援課
		肝炎検査	受診者数 8,219人	受診者数 7,439人	受診者数 7,515人	健康支援課

11 主な健康づくりの取り組み

No.	事業名	事業概要	実績			所管
			R 4	R 5	R 6	
26	もの忘れチェック	認知症の疑いのある方の早期発見・早期診断を推進するために実施し、地域での生活の継続を支援する。	—	対象者数2,489人 受診者数375人 ※R5.10～開始	対象者数3,127人 受診者数745人	地域包括ケア推進課
27	糖尿病性腎症重症化予防	糖尿病性腎症の重症化リスクが高い方や糖尿病治療の中断者に対し、保健師や管理栄養士が保健指導を実施する。	治療中の保健指導43人 治療中断者支援189人	治療中の保健指導51人 治療中断者支援149人	治療中の保健指導61人(R7年6月時点) 治療中断者支援154人	健康推進課
28	こども家庭センター（母子健康包括支援担当）	妊娠期から出産・子育て期までの継続的な面談や情報提供等、切れ目のない相談支援を実施する。	相談員による面接数 延4,426件	相談員による面接数 延7,345件	相談員による面接数 延8,270件	健康支援課
29	妊婦のための支援給事業（旧出産子育て応援プラン支給事業）	全ての妊婦・子育て家庭への経済的支援として、妊婦支援給付金を支給する。	—	出産応援給付金支給件数5,591件 子育て応援給付金支給件数5,253件	出産応援給付金支給件数5,869件 子育て応援給付金支給件数：5,474件	健康支援課
30	産後ケア事業	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、医療機関等でのデイケアや宿泊を通じ、心身のケアや育児指導などを行う。	利用日数 宿泊型2,013日 訪問型3,389回 日帰り型556回	利用日数 宿泊型2,485日 訪問型3,590回 日帰り型858回	利用日数 宿泊型2,663日 訪問型3,769回 日帰り型1,477回	健康支援課
31	妊婦一般健康診査	母子の健康管理のため、妊婦一般健康診査の健診費用の一部を公費負担する。	費用助成件数72,863件	費用助成件数69,274件	費用助成件数67,249件	健康支援課

11 主な健康づくりの取り組み

No.	事業名	事業概要	実績			所管
			R 4	R 5	R 6	
32	乳幼児健康診査	4 か月児、1 歳 6 か月児、3 歳児を対象とした健康診査を実施する。	受診者数(受診率) 4か月 5,947人(96.8%) 1歳6か月 6,422人(95.9%) 3歳 6,800人(95.4%)	受診者数(受診率) 4か月 5,642人(96.2%) 1歳6か月 6,062人(95.9%) 3歳 6,521人(95.7%)	受診者数(受診率) 4か月 5,510人(96.5%) 1歳6か月 6,049人(95.9%) 3歳 6,191人(95.0%)	健康支援課
33	赤ちゃんふれあい体験学習	思春期における性の正しい知識の普及や、乳幼児とのふれあいを通して健全な父性及び母性を育てるため、中学校と連携し体験学習を実施する。	未実施	会場数 1 受講者数 70人	会場数 5 受講者数 532人	健康支援課
34	思春期教室	生命の尊厳や性に関する知識の普及のため、心とからだを大切にできるよう小・中学校と連携した啓発を実施する。	会場数43 受講者数 2,730人	会場数52 受講者数 3,205人	会場数58 受講者数 3,787人	健康支援課
35	こども発達相談室	発達障害の早期発見早期支援のため、未就学のこどもの発達に不安を抱える保護者の相談支援にあたる。	—	開設準備	11月開設 相談実人数 216人	障害者自立支援課
36	地域子育て支援センター	子育て家庭に対する育児不安等についての相談や、子育てサークルの育成・支援等の育児支援を行う。	来館者数 47,155人	来館者数 50,093人	来館者数 55,011人	幼保支援課
37	子育てリラックス館	親子で気軽に集い、うちとけた雰囲気の中で交流したり、子育てに関する相談等を行う。	来館者数 93,317人	来館者数 103,308人	来館者数 107,694人	幼保支援課
38	子育て支援館	親子の遊びと交流、子育てについて学びあえる場を提供し、子育ての不安や悩みなどの相談に応じる。	来館者数 41,348人	来館者数 63,974人	来館者数 66,153人	幼保支援課

11 主な健康づくりの取り組み

No.	事業名	事業概要	実績			所管
			R 4	R 5	R 6	
39	高齢者の保健事業と介護予防の一体的な実施	フレイルが疑われる方や健康状態が不明な方に訪問相談等の支援を行うとともに、通いの場でフレイル予防の普及啓発や健康相談を行う。	個別支援実支援者数195人 通いの場等の関与142回	個別支援実支援者数951人 通いの場等の関与166回	個別支援実支援者数1,448人 通いの場等の関与226回	健康推進課
40	フレイル改善事業	リハビリ専門職が週に1回フレイル状態の方のご自宅に伺い、お一人おひとりに合わせたサポートを行う。	—	—	利用者数9人 ※R6年度モデル実施	健康推進課
41	シニアリーダー養成講座・体操教室	介護予防の知識と運動指導技術を学んだ地域の介護予防活動グループのリーダーを養成・支援する。	活動者数507人 活動教室数149か所	活動者数516人 活動教室数186か所	活動者数505人 活動教室数199か所	健康推進課
42	いきいきプラザ・いきいきセンター	60歳以上の高齢者が健康で生きがいのある生活を送ることができるよう、介護予防事業や相談を実施する。	利用者数延364,471人 (生きがい活動支援通所を除く)	利用者数延464,195人 (生きがい活動支援通所を除く)	利用者数延522,398人 (生きがい活動支援通所を除く)	高齢福祉課
43	生きがい活動支援通所	65歳以上の方が自立して生活を維持するため、日常動作訓練・教養講座・趣味活動や交流を行う。	利用者数延38,227人	利用者数延38,709人	利用者数延40,168人	高齢福祉課
44	生涯現役応援センター	シニア層による就労やボランティア等の情報を集約し、情報提供・相談・紹介を行う。	マッチング件数296件	マッチング件数307件	マッチング件数364件	高齢福祉課
45	健康づくり大会	保健医療関係機関、企業、市民活動団体などと合同で楽しみながら健康づくりができるイベントを開催する。	新型コロナウイルス感染症流行のため中止	実人数849人 延人数3,079人	実人数1,119人 延人数4,477人	健康推進課

11 主な健康づくりの取り組み

No.	事業名	事業概要	実績			所管
			R 4	R 5	R 6	
46	健康づくり支援マップ	健康への関心を高め主体的に健康づくりを継続できるよう健康づくり情報を紹介したマップを作成する。	作成数 各区6,000部	作成数 各区6,000部	作成数 各区6,000部	健康推進課
47	健康づくり推進事業所認証制度	従業員の健康づくりの取組状況に応じて3つの区分で認証し、その取組みを支援する。	認証事業所数 (年度末時点) 65	認証事業所数 (年度末時点) 68	認証事業所数 (年度末時点) 74	健康推進課
48	協会けんぽ等と連携した青壮年期の健康づくり	事業所従業員や青壮年期の市民の健康増進のため、協会けんぽ等と連携した出前講座や普及啓発等を実施する。	—	—	市内事業所へ連携した出前講座の実施	健康推進課
49	自転車を活用したまちづくり	自転車が安全で快適に車道を通行できるよう整備するとともに、サイクリングコースを設定し、快適な自転車ネットワークの構築を目指す。	自転車走行環境の整備 9.7 k m	自転車走行環境の整備 8.0 k m	自転車走行環境の整備 2.6 k m	自転車政策課
50	ウォーカブル推進	「車中心」から「ひと中心」のまちづくりに転換し、居心地がよく歩きたくなるまちなかづくりを進める。	取組み地区3 実施したプロジェクト数3	取組み地区5 実施したプロジェクト数6	取組み地区5 実施したプロジェクト数6	まちづくり課
51	歩行空間におけるベンチ設置の推進	高齢者などが活動しやすい環境づくりや、「憩い、集い、語らい」の場の提供のため、ベンチを設置する。	設置数 (ベンチ+スチール) 9基	設置数 (ベンチ+スチール) 16基	設置数 (ベンチ+スチール) 4基	土木保全課
52	健康相談・介護予防相談	保健師、管理栄養士、歯科衛生士などが健康や介護予防の相談に応じる。	相談者数 延16,356人	相談者数 延14,775人	相談者数 延13,018人	健康推進課
53	女性の健康相談	助産師が、ライフサイクルに伴う女性の心と体の不調などについて相談に応じる。	相談者数 47人	相談者数 45人	相談者数 51人	健康支援課

11 主な健康づくりの取り組み

No.	事業名	事業概要	実績			所管
			R 4	R 5	R 6	
54	不妊専門相談	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相談に応じる。	相談者数 36人	相談者数 22人	相談者数 21人	健康支援課
55	こころと命の相談室	専門相談員が、職場の人間関係、こころの悩み、家庭のこと、生活の不安などの相談に応じる。	開催日数139日、 延588名	開催日数135日、 延544名	開催日数133日、 延581名	精神保健福祉課
56	精神保健福祉相談	心の健康の保持増進や精神疾患の早期発見等のため精神科医師等による相談を行う。	相談件数 延5,392件	相談件数 延5,255件	相談件数 延4,683件	精神保健福祉課
57	健康教育事業 (健康増進事業)	個別・集団健康教育（医師講演会）、糖尿病教室、糖尿病サークルを開催し、生活習慣病の予防やその他健康に関する事項について、正しい知識普及や指導を行い、健康増進を図る。	個別健康教育 参加者数 延467人 集団健康教育 参加者数 延7,938人 糖尿病教室・ サークル参加者 数 延1,070人	個別健康教育 参加者数 延686人 集団健康教育 参加者数 延8,676人 糖尿病教室・ サークル参加者 数 延756人	個別健康教育 参加者数 延794人 集団健康教育 参加者数 延10,404人 糖尿病教室・ サークル参加者 数 延832人	健康推進課
58	訪問指導事業 (健康増進事業)	40歳～64歳の療養上の保健指導が必要である者に対し、保健師、管理栄養士、歯科衛生士等が訪問を行う。	訪問件数 延224人	訪問件数 延243人	訪問件数 延126人	健康推進課

人生100年時代を心豊かに生きる

日本人の平均寿命は、令和32(2050)年には女性は90歳を超えると推計されています。また、令和5(2023)年9月1日時点で100歳以上の高齢者は全国で9万2千人を超え、千葉市でも400人を超えるなど、100歳まで生きることが珍しくない社会となっています。

しかし、寿命が延びればそれで良いというわけではなく、長くなった人生を豊かに生きるためには、健康寿命をいかに延ばすかが重要です。健康的な生活習慣を一人ひとりが心がけ、人生100年時代を自分らしく過ごしましょう。



100年を生きる。
千葉市

ロゴマーク: 長寿の意味の「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」を一緒に生きることを表します。

毎年、スポーツの日から1週間は「市民健康づくり週間」です

千葉市では、平成14(2002)年12月に策定した「新世紀ちば健康プラン」に基づいて、平成15(2003)年8月に「市民健康づくり週間(10月第2月曜日から1週間)」を制定しました。

市民が主体的に健康づくりに取り組むことができるよう、健やか未来都市ちばプラン推進協議会等と協働して健康づくりの体験や相談を行う「市民健康づくり大会」を開催してきました。

引き続き、「健やか未来都市ちばプラン」の普及・定着に向け、重点的に取り組んでいきます。

この機会に、自分の生活習慣を振り返り、家族や友人と健康づくりに取り組みましょう。