



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」を目指して

令和
7年度版

ちばし健康づくりガイド

ガイドを開いてあなたにできる
健康づくりを見つけましょう！

健康は大事だと思うけれど、行動するのは難しいと感じることはありませんか？

育児が忙しくて
しばらく
健診(検診)に
行っていない...



健康にいいことって
つらそう...



仕事に追われて
運動する時間が
とれない...



年齢的に、体力作りは
無理なのでは...

運動は苦手...



そんなあなたにも、少しの工夫でもっと健康になれるチャンスがあります。
あなたにあった健康づくりを探してみましょう！

ガイドを開いて
裏面へ

健康づくりを日常生活の中で習慣化するためのポイント

① いつ・どこで・何を を具体的にしよう

③ すぐに実現可能な目標設定をしよう

② 日常生活の中に「ちょい足し」しよう

④ 自分の健康状態を記録しよう

ライフコースを見据えた健康づくり ～人生100年時代をいきいきと暮らすために～

2050年には100歳以上の人が約5.8倍に！？

今後、日本人の平均寿命は、2070年には男性85.89年、女性91.94年になると推計されています。
100歳以上人口が増加し、1980年には968人でしたが、2020年には8万人を超え、2050年には46.7万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

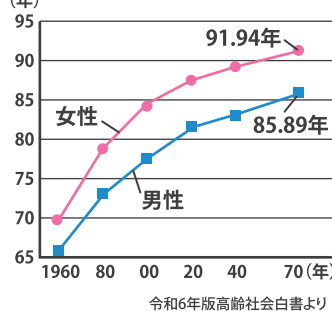
2020年の千葉市の平均寿命は、男性が81.45年、女性が88.10年です。

寝たきりや介護が必要な期間を除いた健康寿命は、男性が80.04年、女性が84.78年で、不健康な期間が男性は1.41年、女性が3.32年もあります。

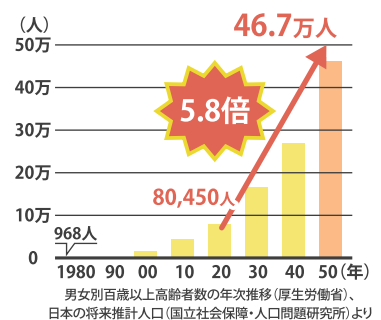
人生100年時代を、生涯にわたって自分らしくいきいきと暮らすためには、健康であることが重要です。

100歳まで健康でいるためには、今からその先の人生、ライフコースを見据えた健康づくりが大切です。
また、現在の健康への取り組みは、それを受け継ぐ次の世代の健康にもつながります。

日本人の平均寿命推移
(2040年以降は推計値)



国内の100歳以上の人口推移
(2030年以降は推計値)



	千葉市の 平均寿命 (2020年)	千葉市の 健康寿命 (2020年)	平均寿命と 健康寿命の差
男性	81.45年	80.04年	1.41年
女性	88.10年	84.78年	3.32年

ガイドを開いて
中面へ

ライフコースを見据えた健康づくりを確認してみましょう

千葉市では市民や行政、関係団体等が一体となって健康づくりに取り組むための行動計画「健やか未来都市ちばプラン」を策定しています。一人ひとりができることから取り組みましょう。

ライフコースをふまえた目標一覧

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

- 規則正しい生活リズムと3食食べる習慣を身に付けよう
- 親子で外遊びをするなど、からだを動かそう
- 歯磨きの大切さを理解し、習慣化しよう
- 健やかな成長の確認と、疾病や障害の早期発見のため、乳幼児健康診査を受診しよう

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・睡眠を心がけよう
- 妊娠11週までに妊娠届出書を提出し、妊婦（産婦）健康診査等を受診しよう

子どもの心身の健やかな成長を確保するとともに、将来の妊娠・出産のための健康管理をしよう

- 男女ともに、若い時期から妊娠・出産・不妊等に関する理解を深め、主体的に健康管理をしよう。
- 育てにくさを感じた時や子育ての不安・ストレスを抱いた時には、子育て支援機関に相談しよう。
- 子どもの成長に合わせた適切な対応方法を知ろう。
- ゆったりとした気分で子どもと過ごす時間を持とう。

全成育期



学童期・思春期

自分のこころとからだを大切にし、自ら健康づくりに取り組み始めよう

- 早寝、早起きをして、朝食を食べよう
- 体育の授業以外でも積極的にからだを動かそう
- 自分と周りの人を大切にして、ストレスの対処法を学ぼう
- 男女ともに性や妊娠に関する正しい知識を身につけよう
- 飲酒・喫煙は絶対にやめよう

青年期

自分の健康に関心と責任を持とう

- 朝食を食べ、バランスの良い食事を心がけ、食塩の摂取量を減らそう
- 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
- 自分に必要な休養・睡眠を取ろう
- 飲酒は適度に、喫煙しない選択をしよう
- 定期的に健（検）診を受け、自分の健康状態を知ろう

壮年期

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がけ、食塩の摂取量を減らそう
- 毎日60分以上からだを動かすなど身体活動量を増やし、運動を継続しよう
- 自分に必要な休養と1日6～9時間の睡眠を取ろう
- 毎日歯のケアをしよう
- こころの状態を気にかけて、セルフチェックしよう
- 飲酒は適度に、喫煙しない選択をしよう
- 更年期などの健康課題を知り、定期的に健（検）診を受け、自分の生活習慣を振り返ろう
- 地域のつながりに参加しよう

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

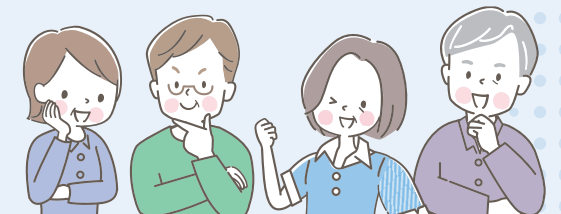
- いろいろな世代との交流やボランティア活動などを通じて社会参加をしよう
- 低栄養予防のため、さまざまな食品を取り入れて、3食食べよう
- 1日40分以上、からだを動かしたり外出しよう
- 1日8時間以上寝床にいないなど、睡眠と活動のバランスを大切にしよう



ライフコースを見据えた健康づくり

誰もが健康になれる環境づくり

- 関係機関・団体等は、全ての世代に向けて正しい情報や相談先を普及啓発します。
- 事業所は従業員の健康づくりに取り組みます。
- 誰もが自然に健康になれるよう、市民の健康行動を後押しする仕組みづくりに取り組みます。
- 仲間づくりの環境を整えます。
- 子育て支援機関の充実を図り、子育てしやすい環境を整えます。





各取組みの詳細は
◀こちらから

榮養・食生活

**運動・
身体活動**

休養・睡眠

飲酒

喫煙

歯・口腔の健康

こころの健康

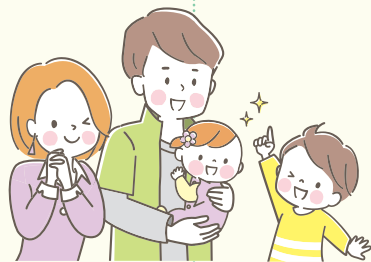
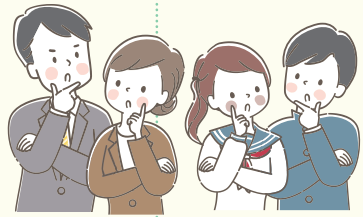
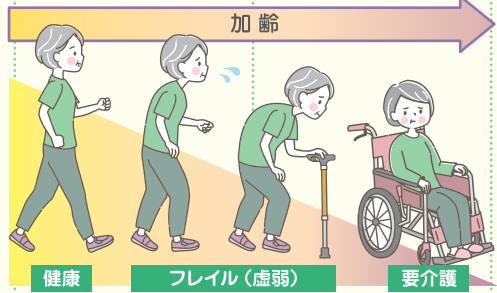
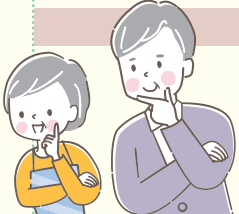
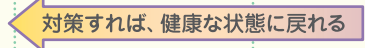
**疾病等の
早期発見・
発症予防**

胎児期		乳幼児期 (0～5歳頃)		学童期 (6～12歳頃)		思春期 (13～17歳頃)		青年期 (18～39歳頃)		壮年期 (40～64歳頃)		高 齢 期 前期(65歳～) 後期(75歳～)	
1 食育のつどい												食育推進員のおすすめレシピ 朝食におすすめ 野菜たっぷり などなど	
食塩摂取目標量 男性 7.5g/日 女性6.5g/日 (日本人の食事摂取基準2020年版) 千葉市民の食塩摂取量11.1g/日 (第4次千葉市食育推進計画より) 減塩レシピはこちら				2 食育推進員による健康づくりのための料理講習会など				3 「ちばしお、減らしお、ヘルシーライフ♪」(減塩の情報発信)				もう一皿、野菜を食べよう 1日の野菜摂取の目標量は350g 千葉市民の野菜摂取量 278g 小鉢1皿分程度不足しています	
アクティブガイド2023 +10(プラス・テン) からはじめよう 今より10分多く 体を動かそう!				慣れてきたら… +10(プラス・テン)を 1日何回かやってみよう 時間のある日は…… 1日60分以上体を動かそう 1日6,000歩以上のウォーキング 健康維持増進に効果				4 健康づくり応援店				6 食事セミナー	
5 食の実践教室				5 10 運動自主グループ				7 チャレンジ運動講習会				8 健康運動サポーター養成教室	
11 ちばしウォーキングポイント				正しいウォーキングの姿勢 目線は真っ直ぐ 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				9 健康づくり事業					
12 泉自然公園 ノルディックウォーク				13 花島公園「健康づくり」運動講習会				14 幕張稲毛シーサイドランニングコースの設定					
15 春のヨガ入門・秋のヨガ入門(16歳以上)				16 パラスポーツ競技用具の貸出				17 スポーツ施設の利用					
18 学校体育施設開放				19 睡眠・休養に関するパネル展示				20 【啓発】アルコールによる胎児への健康影響				高 齢 期 寝床にいる時間が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	
21 妊娠届出時面談でのアルコールに関する相談				22 禁煙に関する周知啓発(パネル展示・情報発信・禁煙相談など)				23 禁煙サポート					
24 禁煙外来治療費助成				25 ヘルシーカムカム				26 2歳児むし歯予防教室				20歳代の約3割に歯肉の炎症所見が! 社会人になったらかかりつけ歯科医院で 年に1度は定期健診を受けよう	
27 むし歯予防フッ化物 洗口導入支援				28 学校歯科保健推進事業				29 お口の健康セミナー				8020(ハチマルニイマル) 80歳になっても20本以上自分の歯を! 生涯自分の歯で食べることを楽しみ、全身の 健康を守ろう。	
むし歯予防のため フッ化物配合歯磨き剤を 使おう!				口腔保健支援 センターのご案内				30 口腔機能健診				31 歯っぴー健口教室	
1か月を振り返りストレスに うまく対処できている人の割合 できている…約7割 できていない…2割弱 自分に合ったストレス解消法を見つけよう!				32 こころと命の相談室				33 こころの体温計				34 KOKOROBO	
がん検診・特定健康診査・ 健康診査等のお知らせ発送封筒				35 ゲートキーパー養成講座				36 精神保健福祉相談				37 夜間・休日のこころのケア相談(16歳～高齢期)	
40歳代の約5割、 60歳代の約6割が 進行した歯周病!				38 ひきこもり地域支援センター				39 心のサポーター養成研修				40 がん検診	
健康な状態				41 胃がんリスク検査				42 肝炎検診				43 骨粗しょう症検診(40～70歳までの5歳毎の女性)	
歯周病 炎症で歯と歯ぐきの間の溝が深くなり、 歯が揺れ始め、最後には歯は抜けます。				44 特定健康診査・特定保健指導(国保加入者)				45 健康診査 (75歳～後期高齢者医療制度加入者)				46 歯周病検診(30歳、40～70歳までの5歳毎)	
47 後期高齢者歯科 口腔健康診査(76歳)				48 もの忘れチェック(65歳～89歳までの該当者のみ)				49 一日人間ドック費用助成(35歳以上国保・後期高齢者医療制度加入者)				50 脳ドック費用助成(40歳以上5歳ごと国保・後期高齢者医療制度加入者)	

子どもの健やかな成長

地域との絆・社会参加（高齢者の健康づくり）

誰もが健康になれる環境づくり

胎児期	乳幼児期 (0～5歳頃)	学童期 (6～12歳頃)	思春期 (13～17歳頃)	青年期 (18～39歳頃)	壮年期 (40～64歳頃)	高齢期					
						前期(65歳～)	後期(75歳～)				
51 妊婦一般健康診査		妊娠・出産・子育て 応援プラン 母子健康手帳発行時、妊娠、出産、子育て期をどのように過ごしていくかを考える「応援プラン」を作成。 妊婦とパートナーがともに安心して出産・子育てできるよう応援します。									
52 母親＆父親学級								51 妊婦一般健康診査	子育てナビ 子育てに関する行政サービスを分かりやすく紹介		
53 土日開催の両親学級								52 母親＆父親学級			
								53 土日開催の両親学級			
								54 母乳教室			
56 妊産婦歯科健診	58 新生児検査	乳幼児健康診査 お子さんの疾病の早期発見のほか、心や身体の成長や、育児に関する相談に応じています。		子育て支援館							
	59 新生児訪問							62 妊産婦・乳幼児の訪問指導	子育て支援館 親子で交流できるふれあいの場に出かけてみませんか？ 子育てに役立つ情報のお知らせや、子育ての相談もできます。 妊娠中から利用可能です。		
	60 乳児一般健康診査										
	61 乳幼児健康診査 (4か月児、1歳6か月児、3歳児健康診査)										
62 妊産婦・乳幼児の訪問指導	63 ブックスタート										
	64 育児サークル										
	65 離乳食教室(6～8か月児)							71 ファミリーサポートセンター	プレコンセプションケアって？ 若い世代の男女が将来の妊娠出産を考えながら健康管理をすること		
	66 育児講座							72 赤ちゃんふれあい体験学習			
	67 こども発達相談室							73 思春期教室			
	68 地域子育て支援センター										
	69 子育てリラックス館	74 放課後子ども教室		シニアリーダー体操教室	76 介護予防相談・介護予防教育						
	70 子育て支援館	75 子ども若者総合相談センター (Link)			77 地域介護予防活動支援						
					78 チャレンジシニア教室						
					79 シニアフィットネス習慣普及事業						
			80 ちばし いきいき体操								
				81 ジェフと一緒に健康づくり教室							
フレイルって？ 年をとって体や心の動き、社会的なつながりが弱くなった状態。 早期に適切な行動をすることで健康な生活に戻ることができる。		加齢 健康 → フレイル(虚弱) → 要介護 対策すれば、健康な状態に戻れる									
									82 千葉ロッテマリーンズ健康教室		
									83 フレイル改善事業		
									84 シニアリーダー体操教室		
									85 シニアリーダー養成講座		
フレイルを予防、改善！ 食べて、元気に ● 1日3食、バランスよく ● たんぱく質を十分とる 人とのつながりを 趣味活動や地域活動は健康寿命を延ばすといわれています。自分に合った活動で、人とのつながりを保ちましょう。											
								お口の健康は心身の健康に ● しっかりかんで、ゆっくり食べる ● 丁寧な歯磨き 体を動かす習慣を 適切な運動によって、筋力は何歳でも向上させることができます。	86 ちばし地域づくり大学校 (18歳～)		
									87 いきいきプラザ・センター (60歳～)		
									88 生きがい活動支援通所 (65歳～)		
									89 生涯現役応援センター (概ね60歳～)		
											
								90 認知症サポーター養成講座			
								91 介護支援ボランティア制度			
								92 地域のつどい・ふれあい入浴			
								93 健康づくり大会			
											
								94 健康づくり支援マップ	働く人のための健康づくりサポートガイド 働く世代の健康づくりに役立つ情報を掲載しています。		
								95 健康づくりに関する講演会			
								96 千葉市健康づくり推進事業所の認証			
								97 受動喫煙対策事業			
サイクリングは有酸素運動 普通に歩くより約2.7倍のエネルギーを消費！ ジョギングなどに比べ、関節への負担が軽く、腰や膝にやさしいサイクリングを始めてみませんか？ はじめよう、ちばチャリストایل！		ちばチャリダー									
								98 ハーモニー相談 (女性のための相談)			
								99 男性電話相談			
								100 女性のための健康相談			
								101 健康に関する相談			
											
								102 自転車を活用したまちづくり			
								103 ウォークアブル推進			
								104 歩行空間のベンチ設置			
								105 ASOBINISTA FESTA			
子どもの運動時間は年齢とともに減少傾向 楽しく遊びながら、運動習慣を身につけよう											
							お気に入りの街を探しに出かけてみよう				
											

健康寿命を延ばすポイント

できることから
はじめてみましょう

3食バランスよく食べよう

✿ 朝食を毎日食べよう

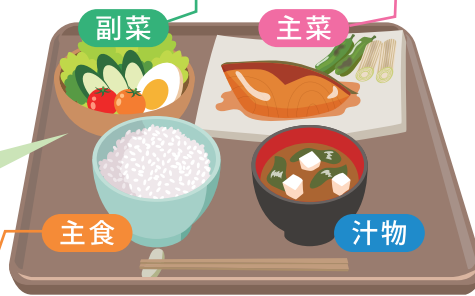
✿ 主食・主菜・副菜を
そろえて食べよう

野菜は毎食、果物は
1日1回食べよう

ごはん、パン、
めん等

野菜、いも、
海藻等

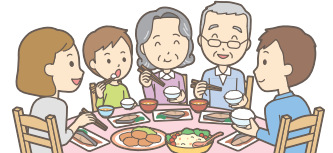
肉、魚、卵、大豆、
大豆製品等



✿ 減塩のポイント

- しょうゆやソースはかけずにつけよう
- 麺類の汁は残そう
- 漬物や佃煮など食塩量の多い食品を
食べる回数を減らそう
- 減塩商品を活用しよう

✿ 家族や仲間と食卓を囲んで
楽しく食事をしましょう



よく噛んで食べると唾液が出て消化を助けるほか、
メタボ予防やむし歯・歯周病予防にもつながります

みんなそろって「いただきます」
誰かと一緒に食事をするを
「共食(きょうしょく)」といいます

プラス10分からだを動かそう

✿ まずは+10分(プラス・テン)からはじめよう

- 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 ➡ 1.5kg~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、日常生活でからだを動かす機会を増やそう

階段を利用しよう

自転車を使おう

電車では座らず立とう

ゴミ出しのついでに少し歩こう

一緒に運動する仲間を作ろう

少し遠くの駐車場に停めて歩こう

家事などのついでにながら運動をしよう



睡眠で十分な休養をとろう

よい睡眠には、大人では6時間以上の睡眠と心地よく眠るための環境づくりや運動習慣、
朝食をしっかり摂ることなどが重要です。



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

中学・高校生

8-10時間

成人

6-9時間

高齢者

6-8時間

歯と口の健康に気を付けよう

✿ 大人も子どもも！フッ化物(フッ素)でむし歯を予防しよう！ ~歯磨きをするときはフッ化物入り歯磨き剤を~

フッ化物の効果を保つために

- 歯磨き後のうがいは一回だけ！
- 1~2時間程度は飲食をなるべくしない

フッ化物入り歯磨き剤と歯科医院でのフッ化物歯面塗布を併用すると、予防効果アップ！

✿ 補助用具を活用しよう！

歯ブラシだけでは、約6割の汚れしか落ちません！

- デンタルフロス・糸ようじ(隙間の小さい歯間部清掃に)
- タフトブラシ(歯ブラシでは毛先が届きにくいところに)
- 歯間ブラシ(歯と歯の隙間が大きい部分に)
- 舌ブラシ(口臭の原因になる舌苔を取る時に)

汚れの
除去率

約60%

約90%



✿ 定期的に歯科健診を受けよう！

自分で気づかないうちにむし歯や歯周病が進行しているかも?! また、歯石は自分では落とせず、放置するとむし歯や歯周病、口臭の原因にも… 気になる事がなくても、1年に1回は歯科医院で健診・クリーニングを受けましょう。