

100年を生きる。  
千葉市

# 100年を生きる。

～誰もが健康でいきいきと暮らせる千葉市～

2022年度 下期 市長と語ろう会(地域団体向け)



# 目次

I	100年を生きる。.....	1
II	健康づくり.....	2
III	健康支援.....	12
IV	母子保健.....	17
V	新型コロナウイルス感染症対策.....	22

# I 100年を生きる。

全国の100歳以上高齢者数は、90,526人（2022.9.1時点）

千葉市では・・・ 100歳以上の高齢者数は440人以上！



100年を生きる。  
千葉市

この差を  
縮めたい

	千葉市の 平均寿命 (2015年)	千葉市の 健康寿命※1 (2015年)	平均寿命と 健康寿命の 差
男性	81.24歳	79.66歳	1.58歳
女性	86.77歳	83.48歳	3.29歳

健やか未来都市  
ちばプラン  
中間報告書  
(2018年)  
より

※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

元気で長生きするために、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<sub>※2</sub>における5つの重点項目

禁煙

減塩

運動と  
食生活

社会的な  
つながり

育児  
不安軽減

※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：2013年度～2024年度）

## Ⅱ 健康づくり

### 1 禁煙(たばこによる健康影響への低減)①

たばこによる日本人の**年間死亡者数**(推計)



喫煙と健康 喫煙の健康影響に関する検討会報告書(平成28年)

⊗ たばこの煙には200種類以上の有害成分(内約70種類は発がん性物質)が含まれています

⊗ 副流煙には主流煙より多くの有害物質が含まれています

⊗ 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ります

交通事故の約6倍!

千葉市はたばこをやめたいあなたを応援します!

#### ○禁煙外来治療費助成

<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)

#### ○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



申請・相談は、お住まいの  
区保健福祉センター健康課へ

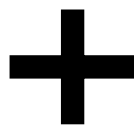
千葉市禁煙外来治療費助成

検索

# 1 禁煙(たばこによる健康影響への低減)②

## ○健康増進法

- ・複数の方が利用する施設は**原則屋内禁煙**
- ・**20歳未満**の方は喫煙場所に**立入禁止**
- ・屋内での喫煙には**喫煙室の設置が必要**
- ・喫煙室には**標識掲示が義務付け**



## ○千葉県受動喫煙の防止に関する条例

- ・**既存の小規模飲食店であっても、従業員がいる場合は喫煙不可【罰則あり】**
- ・保護者は受動喫煙から未成年者を保護【**努力義務**】
- ・行政機関の庁舎は敷地内禁煙【**努力義務**】

(市独自)

## ○施設・事業所巡回(周知啓発、是正指導)

受動喫煙対策推進員6名を雇用し、市内の施設・事業所を巡回訪問

## ○受動喫煙SOS情報

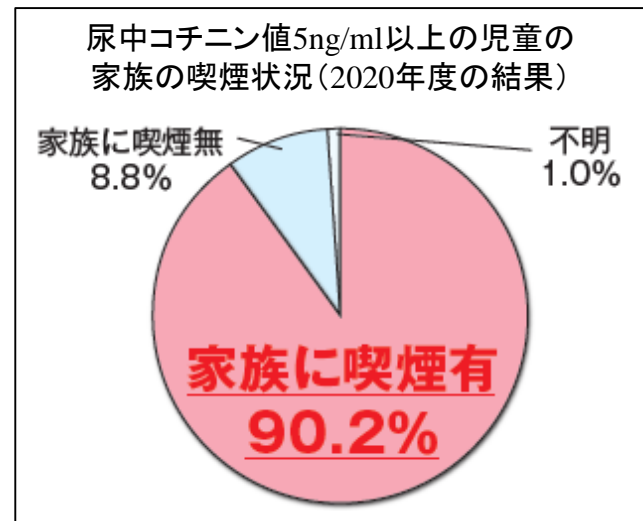
受付窓口の運用(是正指導)

LINE等を利用して、  
広く市民から法令違反施設の  
情報収集

## ○尿中コチニン値測定

(2019~2021年)

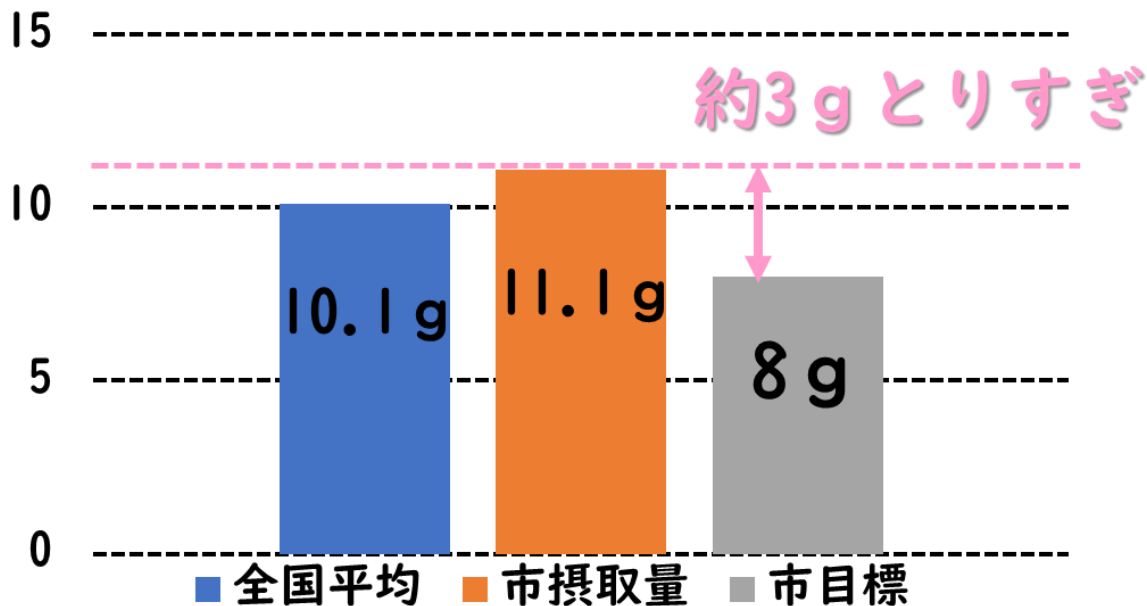
子どもの受動喫煙状況  
の可視化のため、若葉  
・花見川区の小学校4年  
生の尿中コチニン値を測定



※尿中コチニン値とは、どの程度の受動喫煙を受けているかを知る目安です

## 2 減塩(食塩摂取量の減少)

千葉市民の1日の食塩摂取量は、2016年の調査で11.1g



出典：平成30年3月 健やか未来都市ちばプラン中間評価・見直し報告書  
令和元年度国民健康栄養調査

減塩が将来の高血圧予防につながります

食塩摂取量を少なくすることで、加齢による血圧の上昇を抑え、高血圧を予防することができます。

子どもの頃から薄味を習慣化し、将来の生活習慣病を予防しましょう。

### ちばしお、減らしお、ヘルシーライフ♪

民間企業と協働で減塩の普及啓発に取り組んでいます！

【活動メンバー】

イオン、味の素、キッコーマン、国分グループ本社、エスビー食品、千葉市

【取組内容】

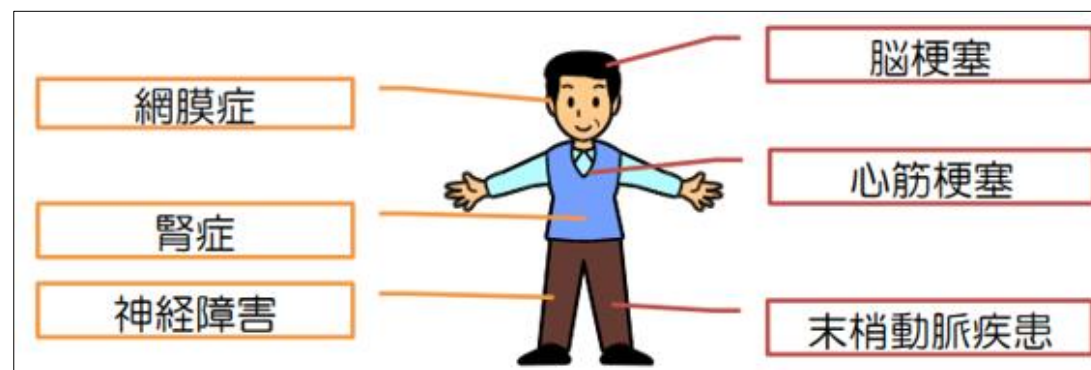
- 減塩レシピの共同作成
- 減塩啓発イベントの実施
- 市内のイオン系6店舗に減塩商品コーナーを設置



### 3 運動と食生活(働き盛り世代の糖尿病予防)①

#### 糖尿病ってどんな病気？

血液中のブドウ糖(血糖)が多くなりすぎた状態(高血糖)が、長く続く病気です。高血糖状態が続くと、血管がもろくなり、さまざまな合併症を発症します。



#### 国民の約3割が糖尿病または糖尿病予備群 ※令和元年度国民健康栄養調査

糖尿病が強く疑われる者の割合 14.6%

糖尿病の可能性を否定できない 12.7%

#### 糖尿病のリスク因子

##### ○運動不足

自動車の普及や家電製品の改良・普及



歩く機会や身体活動が減少

##### ○食べ過ぎ

脂質の多いもの、甘いものの食べ過ぎ



肥満や血糖を下げる能力の低下

##### ○喫煙

1日20本以上の喫煙でリスクが上昇  
男性1.4倍 女性3.0倍

##### ○肥満

20歳から体重が5kg以上増えた人は  
要注意



### 3 運動と食生活(働き盛り世代の糖尿病予防)②

#### 規則正しくバランスの良い食生活

○1食の中で **主食**・**主菜**・**副菜** を



○外食では 単品よりも定食をチョイス!



○コンビニでは 組み合わせを考えよう



○1日3食 食べましょう

#### 今より10分多く体を動かす

「運動する時間がない」そんな時は、いつもの生活の中で「ながら運動」を取り入れてみましょう



健康づくりのための運動に興味があったら...  
職場や近所の仲間と運動してみませんか。  
健康運動指導士を派遣します。

千葉市チャレンジ運動講習会

検索



#### 年に一度の健康診断

初期の糖尿病は自覚症状がありません。  
健診で健康状態を確認し、  
生活習慣を見直しましょう!



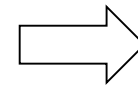


## 4 食育推進

### 食育のつどい

6月の食育推進月間に、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します。

### 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作成しました。

### 食生活改善推進員の活動支援

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生活改善推進員の養成・育成をしています。



### ちばし食育レシピ

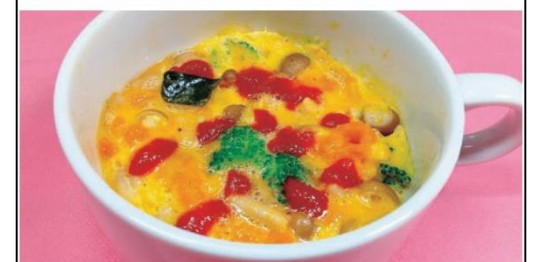
健康をテーマにしたレシピなどを紹介しています。ヘルスマイトのおすすめレシピ、電子レンジレシピ など

ちばし食育レシピ

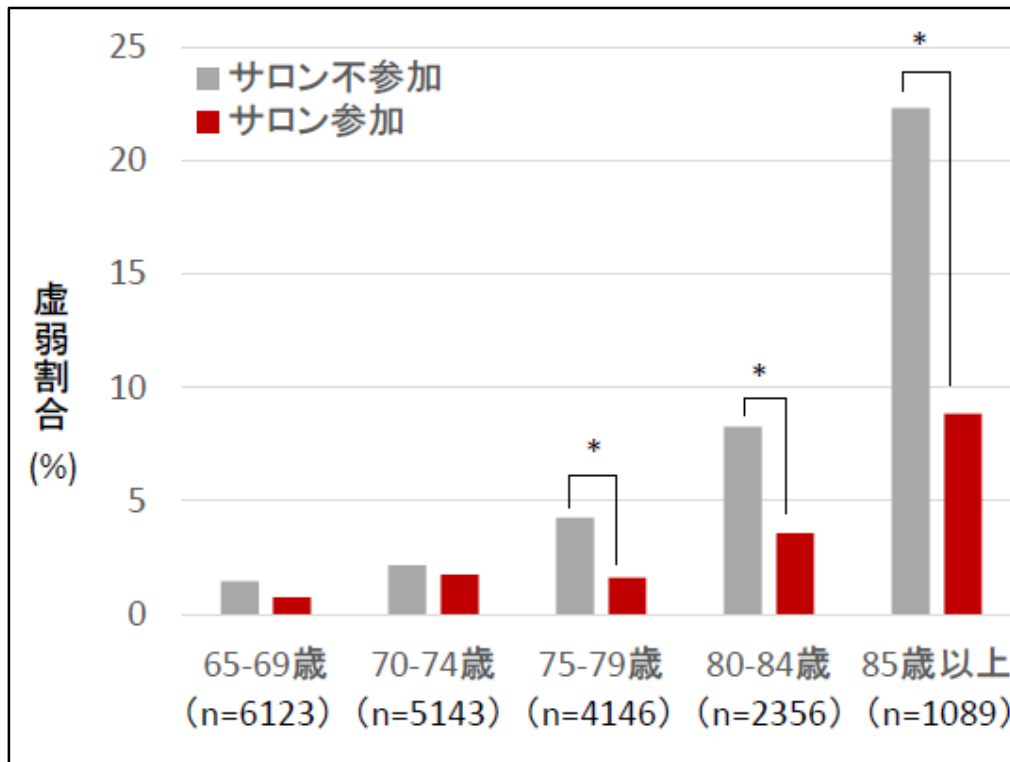
検索



#### カップでオムレツ



## 5 社会的なつながり(高齢者の健康づくり)①



出典 2019年7月 千葉大学予防医学センター

サロン等の地域の活動に参加していないの方が、  
虚弱割合が高い



趣味、ボランティアなどのグループへの  
積極的な参加を！

**千葉市生涯現役応援センター**  
シニアに適した就労、ボランティア、  
生涯学習、地域活動などの情報提供や  
仲介をすることにより、生涯現役で  
活躍して頂くためのお手伝いをします。

**043-256-4510**

**千葉市 生涯現役応援センター**

新たに何かを始めたい！  
でもどうやって？そんな時はご相談ください！

- 仕事をしたい
- ボランティアを始めたい
- 学びたい
- 起業したい
- 社会に貢献したい
- 社会と繋がってみたい！

千葉市生涯現役応援センターは千葉市が設置したシニアの為に社会参加の相談窓口です。

**相談無料**

お気軽にご相談ください。



千葉市生涯現役応援センター

検索

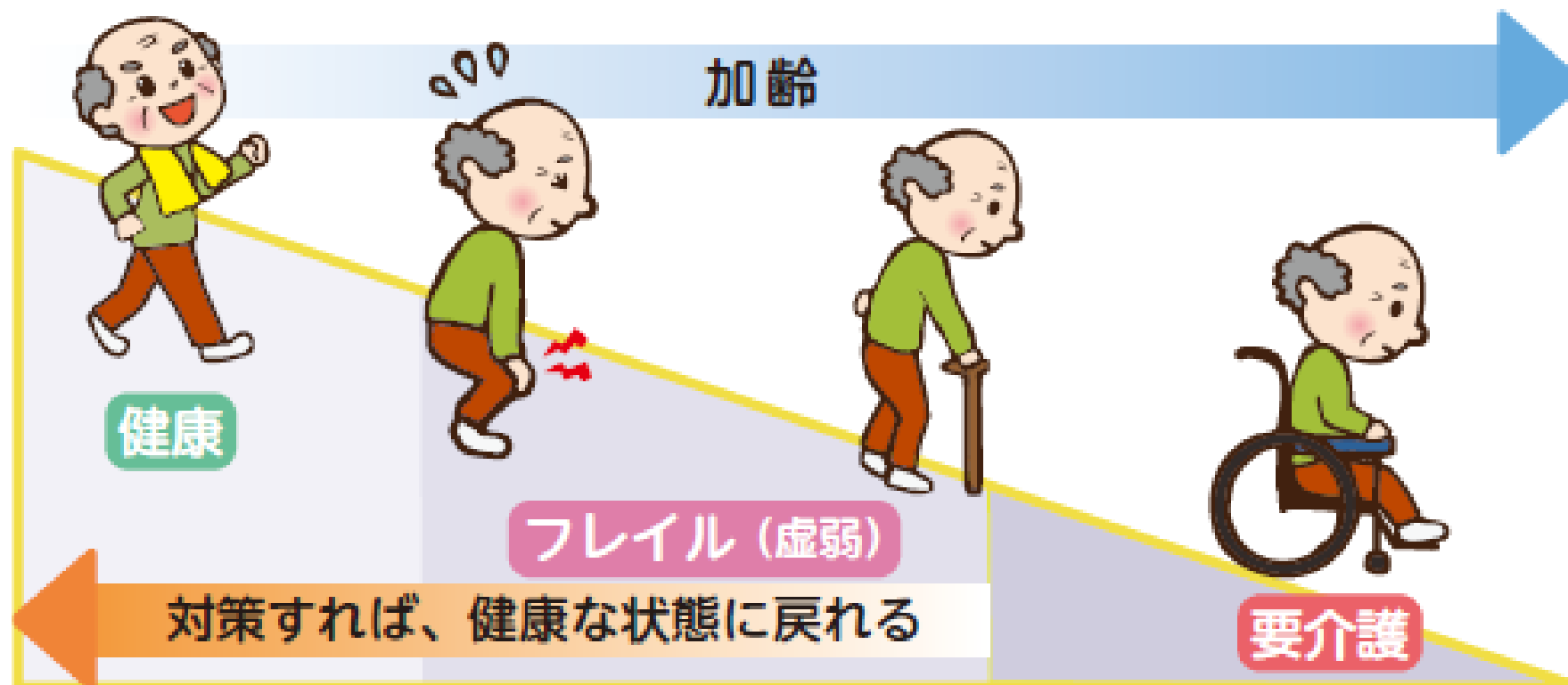
## 5 社会的なつながり(高齢者の健康づくり)②

### 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。など、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。

**POINT**

- ・健康と要介護の間の状態がフレイルです
- ・しっかり対策すれば、健康な状態に戻れます



## 5 社会的なつながり(高齢者の健康づくり)③

### フレイル予防の三つの秘訣

#### ①しっかり噛んで、しっかり食べる

中年期では太り過ぎに注意することが大切ですが、年を重ねたら、やせ過ぎや栄養不足を見落とさないことが重要です。



#### ②運動をする

運動量が不足すると、筋肉量が減り、バランス能力が低下し、転びやすくなったり、疲れやすくなります。無理なく、楽しくできる運動を始めましょう。

#### ③人とのつながりを持つ

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言われています。

### シニアリーダー体操教室

市内の各地域でシニアリーダーが転倒・認知機能低下を防ぐための体操教室を開催しています。



【問い合わせ先】  
シニアリーダー事務局  
TEL 043-300-3356

シニアリーダー体操を  
動画で配信中!



千葉市 シニアリーダー体操教室

検索

## 6 ちばしウォーキングポイント

1日6,000歩以上の身体活動が、健康の維持増進につながります！

### 特徴

- スマホのアプリで、平均歩数を簡単に管理することができます。
- 月の平均歩数が1日6,000歩以上の方に「ちばシティポイント」を付与します。
- 貯まったポイントは、特典品や寄附、WAONポイントに交換できます。

ちばしウォーキングポイント

検索



**ちばしウォーキングポイント**  
実施期間 令和4年4月～令和5年3月

一人ひとりが無理なく取り組める健康づくりの1つとして、ウォーキングをおすすめします。  
1日6,000歩以上の身体活動が、健康の維持増進につながると言われています。  
ウォーキング等に取り組んだ方に「ちばシティポイント」をプレゼントします。

**参加資格** 千葉市に在住・在勤・在学している方

※ポイントを受け取るためには、  
ちばシティポイントにエントリーした「ちば風太 WAON カード」が必要です。  
一人1枚でご参加ください。

**参加方法** スマートフォン歩数計アプリ  
[カラダライブ]をダウンロード

iPhone版 Android版

パソコンでカラダライブWEBサイトにアクセスして歩数を登録することもできます。  
ちばしウォーキングポイント 検索

**付与ポイント** ちばシティポイント

健康づくり宣言(アンケートに回答)をしたら  
1日平均6,000歩を達成した月ごとに **50ポイント(毎月)** **100ポイント(3ヶ月ごと)**

**ハガキを入手**  
必要事項を記入し、ポストに投函  
申込ハガキ付きパンフレットの配布場所  
・各区の区役所、保健福祉センター健康課  
・千葉市内イオン各店

**年間最大1,000ポイントがもらえる!**

# Ⅲ 健康支援

## 1 予防接種

感染症の発生及びまん延を予防するために、予防接種を実施しています。

### 【予防接種法に基づく定期接種】

○子どもが対象：麻しん、風しん、結核、破傷風、ヒトパピローマウイルス感染症等

○高齢者が対象：季節性インフルエンザ、肺炎球菌感染症

※上記の他、昭和37年(1962年)4月2日から昭和54年(1979年)4月1日までの間に生まれた男性に風しんの抗体検査を実施し、抗体価の低い方に予防接種を実施しています。

### 【その他本市独自の取組】

○MRワクチン(麻しん風しん混合)予防接種助成(自己負担額:無料)

風しん・麻しんの抗体検査の結果、抗体価が低い方などに予防接種費用を助成

○高齢者肺炎球菌予防接種助成(自己負担額:3,000円)

定期接種の対象外の76歳以上の方などに予防接種費用を助成

【問い合わせ先】

千葉市保健所感染症対策課

TEL 043-238-9941

千葉市 予防接種

検索



## 2 新病院コンセプト

### 【胎児から高齢者まで切れ目のない医療の提供】

○海浜病院が担っている周産期・小児医療の中核的施設としての機能強化に加え、急性心筋梗塞、脳卒中、がんといった超高齢社会に求められる医療需要に対応するための体制を整備

### 【救急医療の強化】

○新生児から高齢者まで対応可能なER型救急を基本とし、地域の救急医療を担う  
また、急性心筋梗塞、脳卒中、呼吸不全、整形外科疾患など、高齢者の幅広い疾患に対応すべく、後方支援診療体制を整備し、地域の救急医療を支える

### 【がんの診療体制強化】

○高齢化に伴い増加するがん患者に対して、病状やライフスタイルに応じた治療を選択することができるよう、手術、化学療法、放射線治療を含む集学的治療を提供

### 【災害医療の強化】

○災害発生時に診療機能を維持または速やかに復旧、多数の傷病者を受け入れる

### 【感染対策の強化】

○新興感染症などの拡大時においても、感染症患者と一般患者それぞれに適切に対応できるよう施設を整備



新病院完成イメージ

### 3 がん患者への支援

がんにより患された方の治療と社会参加などの両立、療養生活の質の向上と経済的負担の軽減を図るため、次の助成を行っています。

#### がん患者医療用ウィッグ購入費用助成

##### <対象>

がんの治療に伴う脱毛に対処するために購入した以下のウィッグ等

- ①ウィッグ又は毛付き帽子
- ②頭皮保護用ネット

##### <助成額>

購入費用の1/2  
(上限3万円)  
※1人1回まで

#### 若年がん患者の在宅療養生活支援

##### <対象>

40歳未満のがん患者の方が利用する以下のサービス

- ①訪問介護
- ②訪問入浴介護
- ③福祉用具の貸与・購入

##### <助成額>

サービス利用料の9/10  
(上限5万4千円/月)  
※事前の利用申請が必要

【問い合わせ先】  
健康推進課 TEL 043-245-5223

千葉市 がん患者 支援

検索

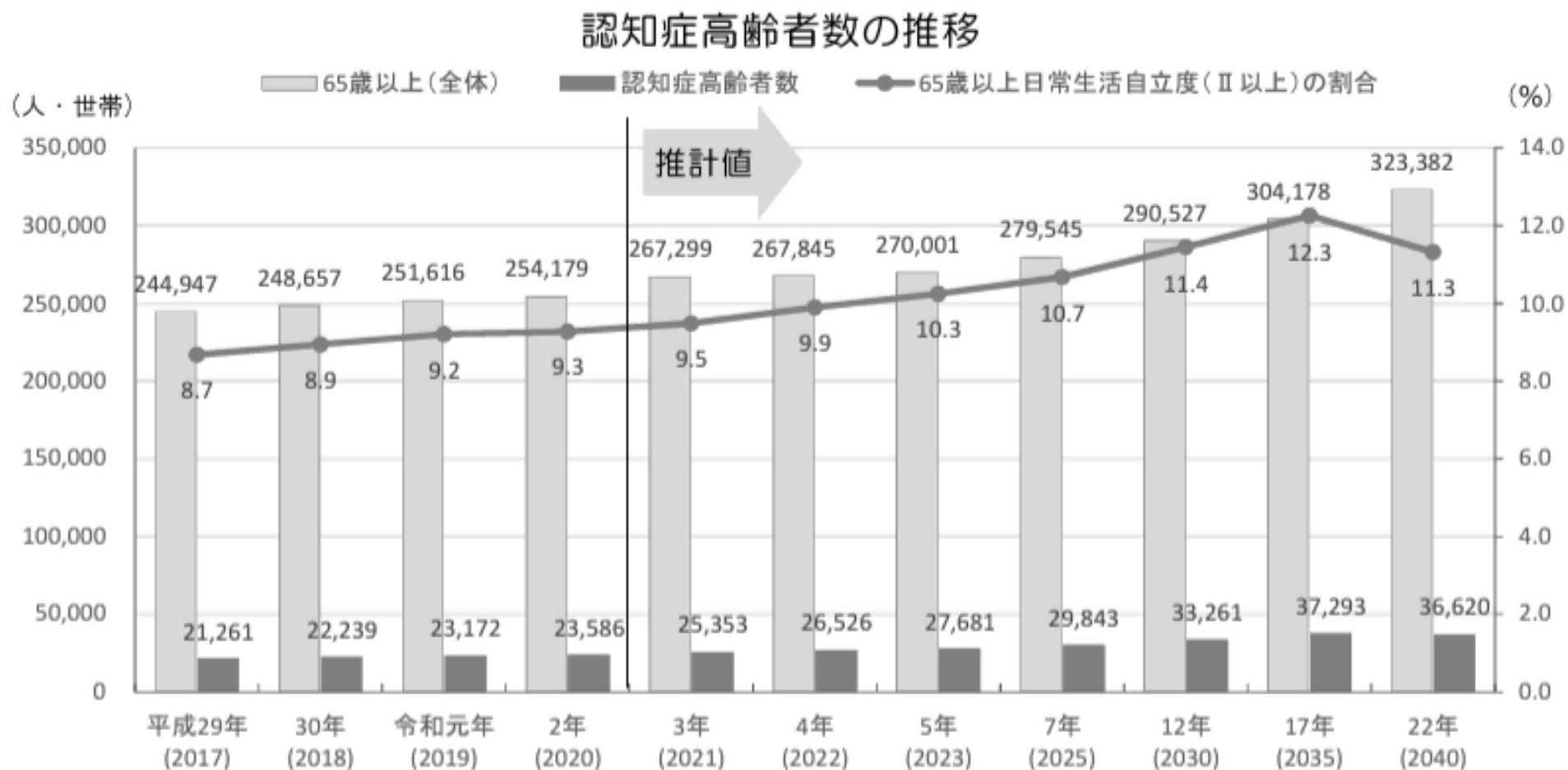




## 4 認知症施策の推進①

### 【認知症の現状と背景】

- 本市において、2020年で認知症の人は23,586人(65歳以上高齢者の約11人に1人の割合)、団塊の世代が75歳以上となる2025年には約3万人になる推計。
- 認知症の人や家族が希望を持って暮らし続けられるよう、認知症への社会の理解を深め、認知症の人でも社会の一員として活躍ができる地域共生社会を目指す。



※出典: 千葉市高齢者保健福祉推進計画(第8期介護保険事業計画)

## 4 認知症施策の推進②

### 【認知症サポーターの養成】

○認知症に関する正しい理解を持つ「認知症サポーター」を養成し、認知症の人が安心して暮らせる地域づくりを推進する。

- ・ 認知症サポーター養成者数 **85,084** 人 (2022年9月末時点)



<認知症サポーターカード>

### 【認知症カフェ】

○認知症の人とその家族、地域にお住まいの方や専門職など誰もが気軽に安心して立ち寄ることができる集いの場。

- ・ 認知症カフェ設置数 **39** か所 (2022年9月末時点)



<認知症カフェの様子>

### 【若年性認知症支援】

○若年性認知症(65歳未満で発症する認知症)の人やその家族が抱える様々な悩み・課題に対し、適切な支援機関やサービスにつなぐ調整役として「若年性認知症支援コーディネーター」を2022年4月から地域包括ケア推進課内に配置。

- ・ 専用相談窓口 TEL **043-245-5267** (平日9時～16時：祝日及び年末年始を除く)

# IV 母子保健

## 1 伴走型相談支援①

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を行う伴走型の相談支援の実施。

面談を行った妊産婦等に対して、給付金を支給する経済的支援をセットで行う。

### 母子健康包括支援センター(子育て世代包括支援センター)

※各区の保健福祉センター健康課内に設置



#### 【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支援について改めて確認。

#### 【相談員】

母子健康包括支援相談員(保健師又は助産師)

相談員数 13人(2022年度現在)

#### 【利用できる方】

妊産婦並びに乳幼児及びその保護者。

ねらい

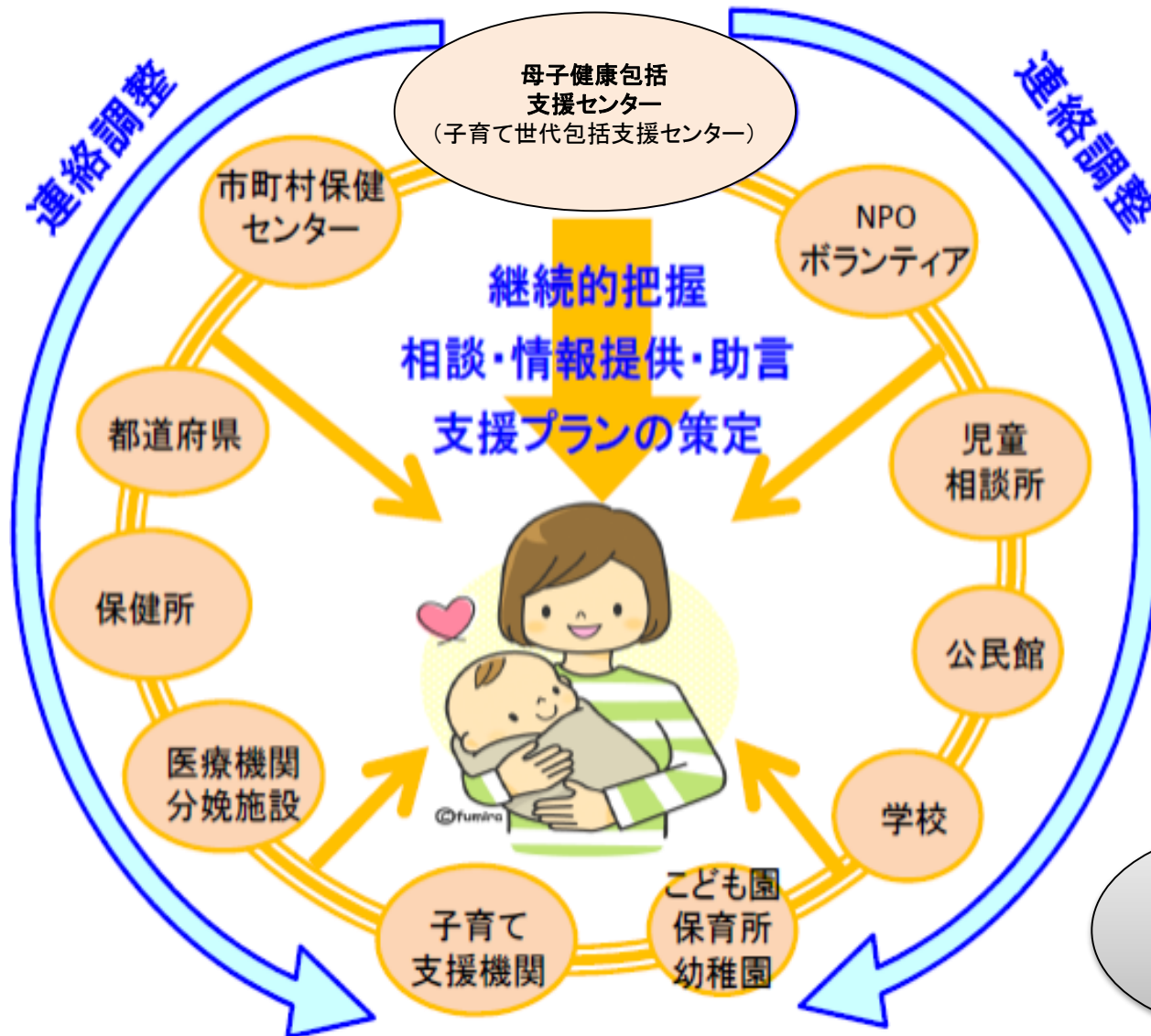
妊娠・出産に対する不安の軽減

産後うつ予防

(産後ケア事業の紹介など)

# 1 伴走型相談支援②

## 【母子健康包括支援センター(子育て世代包括支援センター)の役割】



※厚生労働省資料参考

1人で育児するのは大変

妊娠したけど  
お金が無い

子どもが  
ずっと  
泣いてる



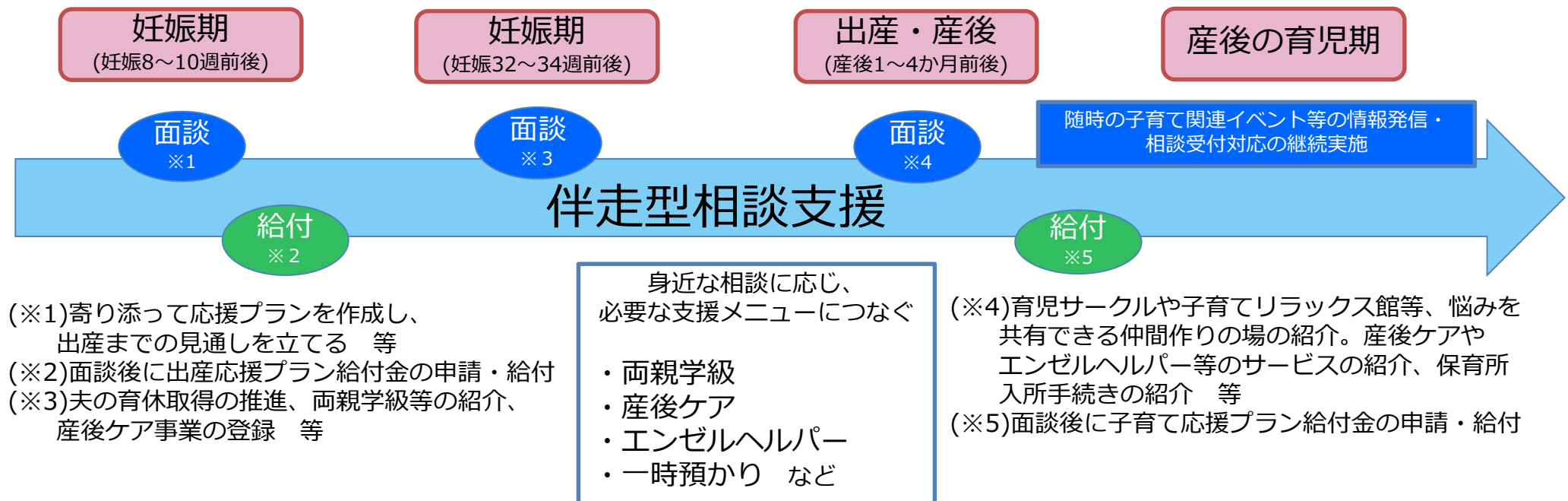
# 1 伴走型相談支援③

## 出産・子育て応援プラン給付金

妊娠期や出産後の子育て期の家庭に対して給付金を支給（面談後に申請）

- ・妊娠期 出産応援プラン給付金（妊婦1人当たり5万円）
- ・子育て期 子育て応援プラン給付金（新生児1人当たり5万円）

### 伴走型相談支援のイメージ



## 2 産後ケア事業

育児不安の軽減、産後うつの予防、安心して子育てできる支援体制の確保など、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、**助産師等の看護職による心身のケアや育児指導などを行う。**

【対象】 育児などに不安があり、サポートが必要な産後4か月までの母子  
(37週未満で出生された場合、出産予定日から起算して4か月まで)

【内容】 授乳方法の指導、乳房ケア・お母さんの休息、  
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：産科医療機関や助産所・助産院への宿泊  
訪問型：助産師がご自宅へ訪問(概ね90分程度)  
日帰り型：産科医療機関や助産所・助産院を日帰りで利用(概ね6～7時間程度)  
**※2022年度から日帰り型を開始**

【利用回数・日数】 宿泊型：通算7日まで、訪問型、日帰り型：通算7回まで

【利用料金】 サービス利用金額の2割(減免あり)



## 3 不妊対策事業

### ○不妊専門相談センター

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、面接や電話にて個別相談に応じる

【開催】 面接相談 年15回（夜間相談を2020年4月から開始）

電話相談 月4回

日常生活で自分たちでできる  
ことって、あるのかしら？

どんな検査や治療  
があるんだろう？

寄り添って

このまま治療を  
つづけてて  
大丈夫かな？



### ○特定不妊治療費が保険適用へ

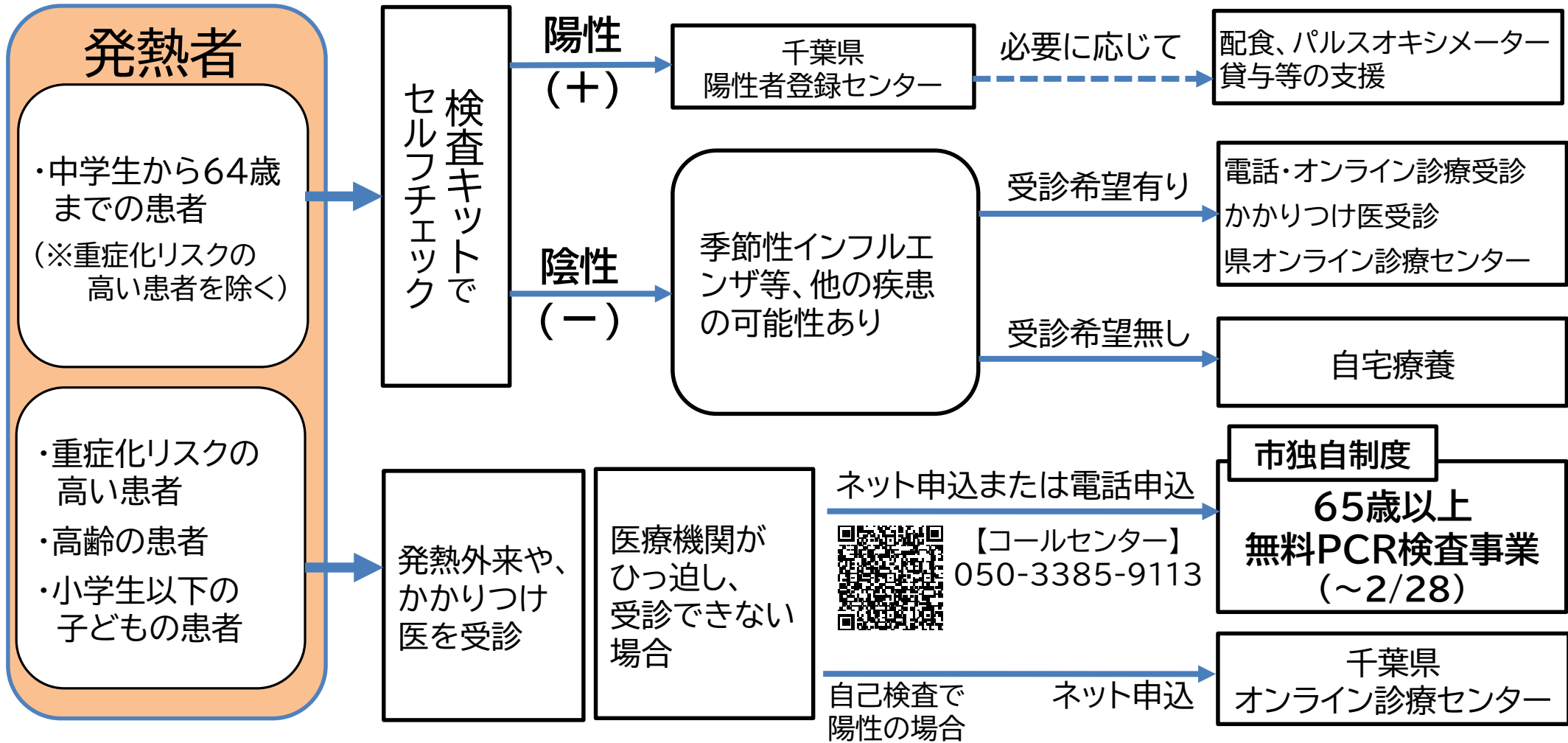
【制度内容】 特定不妊治療費助成（採卵を伴う治療 最大30万円）

2021年度まで、高額な特定不妊治療（体外受精・顕微授精）を受ける夫婦に対して、一部費用を助成していたが、2022年4月1日から不妊治療が保険適用となったため、この事業は廃止。

ただし、治療開始が2022年3月31日以前で、2022年4月1日以降に終了した「1回の治療」については、2023年3月31日まで1回分の治療費助成を受けることができる。

# V 新型コロナウイルス感染症対策

## 1 発熱した場合の外来受診・療養の流れ

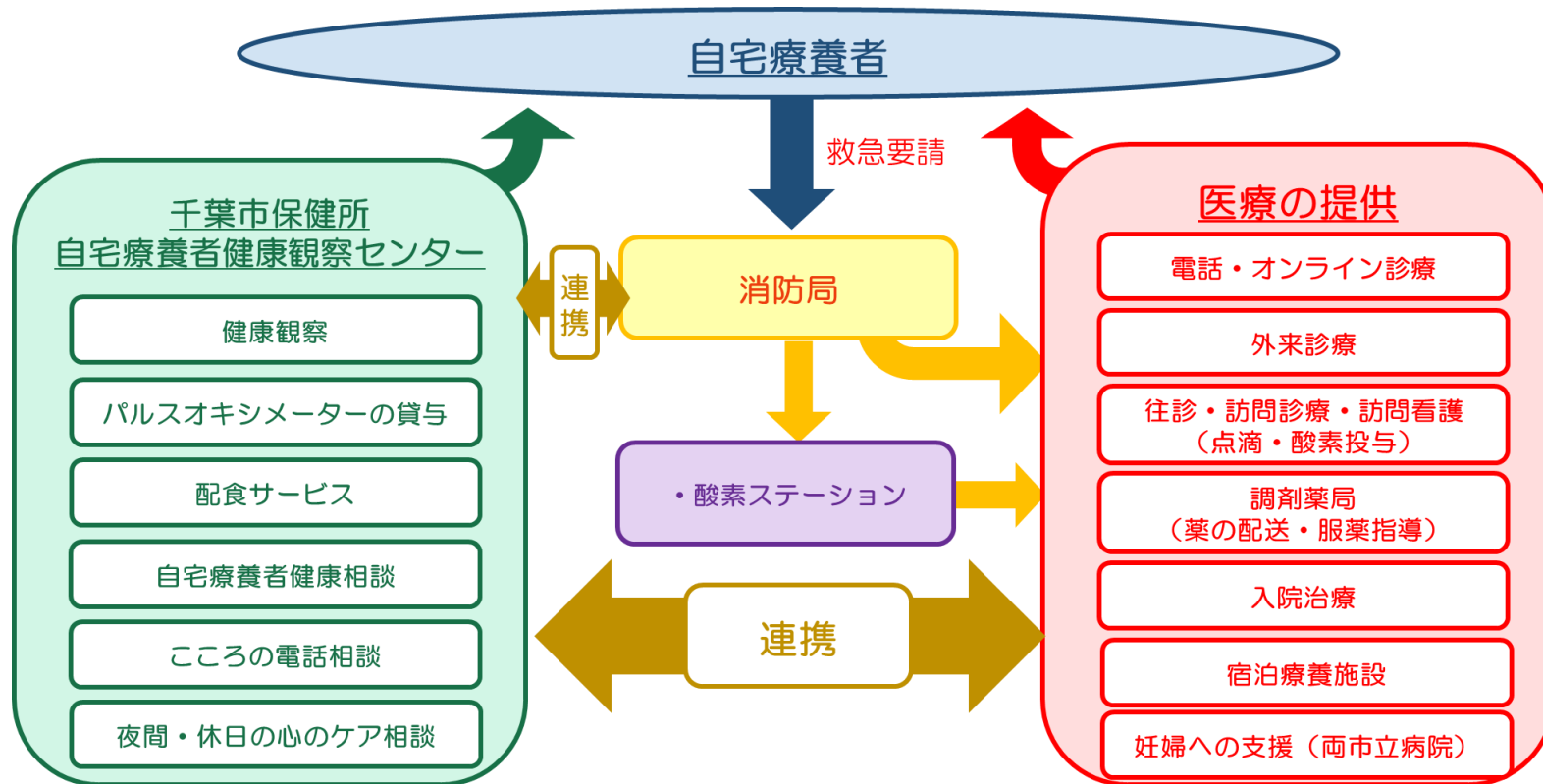


※無料検査キット配布や陽性者登録センターなどの詳細はこちら





## 2 自宅療養者医療等支援体制



### 医療提供業務委託

自宅・宿泊療養者に対し、医師が24時間体制で往診又はオンライン診療を行える体制を整備。

### 医療提供体制の整備

- 病床の確保  
両市立病院における専門病床の確保や感染した妊婦への体制強化 等
- 宿泊療養者施設を2か所設置  
バーディーホテル千葉 (120室) グランパークホテルパネックス千葉 (67室)  
グランパークホテルパネックス千葉内に酸素ステーションを設置 (5床)

# 3 ワクチン接種

## 接種体制

- (1) 個別接種：市医師会の協力を得て医療機関での接種を実施
- ・ 12歳以上：市内約320の医療機関
  - ・ 小児（5～11歳）：市内約50の医療機関（小児科中心）
  - ・ 乳幼児（生後6カ月～4歳）：市内約40の医療機関（小児科中心）

**接種を受けられる期間は、令和5年3月31日までです。**

接種会場をご確認の上、  
早めの予約・接種を  
ご検討下さい。

- (2) 集団接種：市内5か所の公共施設などを活用した接種を実施

### ○オミクロン株対応ワクチン

集団接種会場名	開設曜日	開設時間	ワクチン	対象年齢
センシティタワー1階	月,火,水,金,土,日	11:00-20:00	ファイザー及びモデルナ ※会場ごとのワクチン種別は市HPをご確認下さい。	12歳以上
千葉中央コミュニティセンター6階	日	9:00-17:00		
	月,火,水,木	18:00-21:00		
花見川保健福祉センター2階	土,日	10:00-17:00		
イコアス千城台2階	木,金,土	10:30-18:30		
ワンズモール3階	金,土,日	10:30-19:30		

オミクロン株対応ワクチンは**1回のみ**接種可能です。

現時点では、2回目を接種することはできませんのでご注意ください。

### ○従来型ワクチン・小児接種・乳幼児接種

会場名	開設曜日	開設時間	ワクチン	対象年齢
千葉中央コミュニティセンター6階	金	18:00-21:00	ファイザー	12歳以上
	3週間毎の月曜日		ノババックス	3・4・5回目接種は18歳以上
	土	9:00-12:00	ファイザー <b>(小児)</b>	5～11歳
		13:30-17:00	ファイザー <b>(乳幼児)</b>	生後6カ月～4歳

ワクチン接種は、決して強制ではありません。  
ワクチンの安全性・有効性のほか、接種後の副反応など様々な観点からご検討下さい。