

2025年度 下期
市長と語ろう会
(地域団体向け)

今から始める 未来への健康づくり



千葉開府 900年
千の葉に 時を刻んで 900年



100年を生きる。
千葉市

I 健康とは ~なぜ「今」から健康づくりを考えるのか~

II 栄養・食生活

III 歯・口腔の健康

IV 身体活動・運動

V 禁煙

VI こころの健康

VII 健康状態の把握

～なぜ「今」から健康づくりを考えるのか～

生活習慣に係る病気が死亡原因となる方の割合

	15～19歳	20～39歳	40～64歳
がん（悪性新生物）	12.8%	16.5%	37.6%
心疾患*	2.1%	7.7%	13.6%

40歳以上になると、がん・心疾患の割合が大幅に増加

* 高血圧症を除く
(資料:平成30～令和4年 人口動態調査(千葉市分集計))

子ども・青年期・壮年期での、偏った食生活、運動不足、喫煙習慣などが改善されないことにより、メタボリックシンドロームの該当者・予備軍が増加

⇒**循環器疾患をはじめとする生活習慣病の発症リスクが高まる**

生活習慣病になると・・・

- 仕事と治療を両立させる必要
- 長期的に高額な治療費が必要など



社会的、経済的な面から
QOL（クオリティ・オブ・ライフ）の
低下に繋がる可能性

将来的には「健康寿命」にも影響が！

健やかで心豊かに生きるために、

生涯を見据えて、今から主体的に健康づくりに取り組むことが重要！



千葉市の健康づくりの総合計画
健やか未来都市ちばプラン
(第3次健康増進計画)

I 健康とは ~なぜ「今」から健康づくりを考えるのか~

II 栄養・食生活

III 歯・口腔の健康

IV 身体活動・運動

V 禁煙

VI こころの健康

VII 健康状態の把握



食事

- バランスの取れた食事は、子ども達の健やかな成長、生活習慣病の発症予防のほか、生活の質の向上、社会機能の維持に欠かすことができない
- 食事は、それ自体が楽しみの一つであり、他者とのコミュニケーションの重要な手段でもある。家族や友人などと食卓を囲み、共に食べることで、楽しみながら栄養バランスのとれた食習慣を身につけることが重要

食育とは 「食べる力」=「生きる力」を育むこと

■「食育」とは、様々な経験を通じて、「食」に関する知識と、バランスの良い「食」を選択する力を身に付け、健全な食生活を実践できる力を育むこと

- 食べることは生涯にわたって続く基本的な営みであり、子どもはもちろん、大人になっても「食育」は重要
- 健康的な食のあり方を考えるとともに、誰かと一緒に食事や料理をしたり、食べ物の収穫を体験したり、季節や地域の料理を味わったりすることなどが大切





妊娠期・胎児期の課題

出生時の体重が2,500 g 未満の新生児（低出生体重児）の割合が長期にわたり増加傾向
 ここ15年間はおよそ10人に1人が低出生体重児

【低出生体重児となる主な要因】

- ・妊娠前の母親のやせ（低栄養状態）・肥満
- ・妊娠中の体重増加抑制、歯周病、喫煙、飲酒等



低出生体重児は成人後、
 2型糖尿病や循環器病などの
 発症リスクが高くなる

妊婦さん、乳幼児のいるご家庭の栄養や健康について、相談事業や教室を実施しています

○栄養相談

各区保健福祉センターにて、栄養に関する相談を実施【電話、来所、訪問】

○妊婦と乳幼児の健康・育児相談

育児や健康に関する不安や悩みごと等について、相談内容に応じた専門職（保健師、歯科衛生士など）が、相談を実施【電話、来所、訪問、**オンライン**】

○離乳食教室

離乳食の進め方や作り方について、各区保健福祉センターにて管理栄養士が紹介【来所】

○両親学級で健康的な食生活実践方法を講義

妊娠期や授乳期に特に必要になる栄養や、食生活で気を付けるポイントなどを解説

栄養や健康の
 相談はコチラ▼

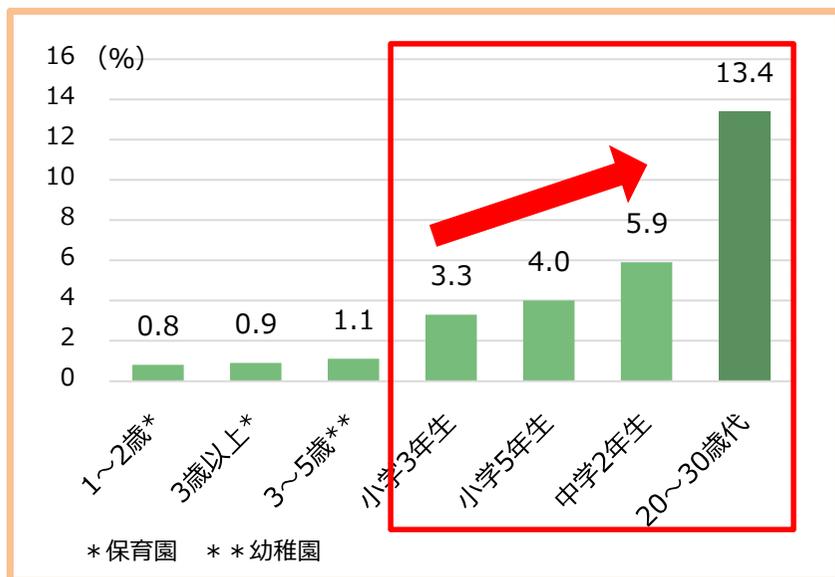


学童期～思春期の課題



千葉開府 900年
千の葉に 餅を割んで 900年

○朝食の欠食状況



【出典】第4次千葉市食育推進計画（2022年度千葉市集計）

就学とともに増加
中学校へ進学後はさらに割合が増加
20~30歳代の市民にあっては、
7.4人に1人が普段からほとんど食べていない

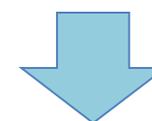
朝食は、栄養バランスに配慮した食生活や、
規則正しい生活習慣の基礎となることから、
欠かさず摂取することが大切

○塩分摂取量（全ての年代に共通）

目標量：男性7.5グラム、女性6.5グラム
（日本人の食事摂取基準（2025版））

千葉市民の1日当たりの食塩摂取量：11.1グラム

目標量を大幅に上回っている



全国平均：9.7グラム
（2023年国民健康・栄養調査より）

全ての年代で塩分の摂り過ぎ傾向

家族で減塩に取り組み、子どものころからやさしい味
（減塩）を習慣化することで、将来の生活習慣病
の予防につながる

○一人で食事をする「孤食」の状況

食事を一人で食べるこどもの割合は、
年齢とともに増加する傾向

小学5年生4.5%、中学2年生10.7%
（2021年 千葉市児童生徒の食生活実態調査）

○肥満の状況

肥満傾向児は、男児の約7.5人に1人、
女児の約10人に1人
（2022年：小学5年生）

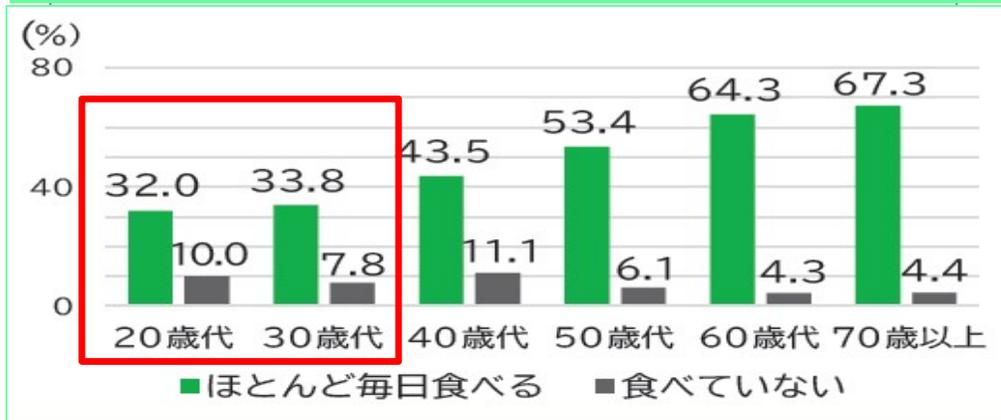
青年期～壮年期の課題



千葉開府 900年
千の葉に 誇りを刻んで 900年

○バランスの取れた食事の摂取状況

主食・主菜・副菜を組み合わせた食事が1日2回以上の日がほとんど毎日の人の割合(2021年)



資料: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
【出典】健やか未来都市ちばプラン(第3次健康増進計画)

- 若い世代ほど、主食・主菜・副菜をそろえて食べていない人が多い
- 野菜の摂取量は、ほとんどの年代で目標値を下回っている

バランスよく栄養素をとることで、
体を健康な状態に保つことができる

1日に小鉢1皿(約70g)の野菜が必要

○肥満の状況

20～60歳代男性の3割以上は肥満
40～60歳代女性の2割弱は肥満

肥満は、2型糖尿病、循環器病、がん等の
リスクを高める！

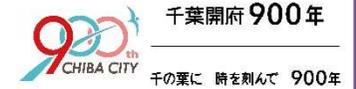
栄養バランスのとれた健康的な
食生活を基本に、自分の適正体重を
維持することが大切

✿ 神谷家の休日の献立 ✿

- ・ 茄子とベーコンのトマトスパゲッティ
- ・ サラダ
- ・ リンゴ



市の取り組み



○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実施
- ・ 市の主催する養成講座を修了し、市長の委嘱を受けて地域で食育活動を実施
- ・ 減塩料理教室や、親子料理教室、セミナーなどを開催



約340人の食育推進員が活動中

企業などと連携して、健康な食生活を推進しています

○民間企業との連携による減塩の取組み

- ・ 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
- ・ 小学校給食へレシピ提供

減塩レシピはコチラ



○千葉市食育おむすびプロジェクト ～産学官連携による食環境づくり～

- ・ 健康に関心を持ちづらい若い世代を主なターゲットに、イオンリテール(株)、千葉県立保健医療大学と千葉市の3者が連携
- ・ 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レシピを基に、商品化を通じて食環境づくりに取組み、啓発することで健康的な食習慣の定着・維持を促進



市の取り組み（小・中・特別支援学校）



千葉開府 900年
千の葉に 餅を割んで 900年

○学校における食育の推進

- ・ 栄養教諭を中心に、全職員が連携・協力しながら食育を推進
- ・ 他の教科の授業の中で、食育と関連付けて授業を展開



○市内産農産物を使った給食の提供

- ・ 特別メニューなどで、旬の新鮮な市内産農産物を学校給食の食材として活用
- ・ すぐーる（学校情報共有アプリ）等で各家庭に、メニューやレシピの紹介
- ・ 生産者による出張授業を実施
- ・ 市と民間企業が共同で開発した減塩レシピをもとに、学校給食用に材料や調理方法をアレンジ
市内産農産物を使って提供

○学校ごとに特色のある給食を提供

異学年交流給食や行事食、地域の人を招いた招待給食、栄養バランスを考えて料理等を選択するバイキング給食、セレクト給食などを実施
特色ある給食の提供を通して、食品を選択する能力や社会性を育成



「みらい（未来）につなげ、みんなで食べる千葉県産」
今日の給食のねらい
学校給食の意義、役割などについて理解
と関心を深める。

1月 学校給食週間特別メニュー

●ごはん ●牛乳 ●さばのうま味焼き ●野菜のにんじんドレッシングあえ ●すいとん汁 ●いよかん

野菜のにんじんドレッシングあえ
なめらかにすりおろしたにんじんを、ドレッシングに加えました。ゆでた野菜に味がよく染み入ります。彩り鮮やかで、ビタミン類がとれます。

さばのうま味焼き
さばに、みそと塩こしょうのつまみが重なった鉄付けに絡めて、こんがりした焼き目と香ばしい匂いが食欲をそそります。さばの骨には、生活習慣病の予防に効果が高い「DHA」や「EPA」が多く含まれます。

牛乳
飲用は牛乳ではなく、脱脂粉乳をお湯で溶いたものでした。昭和33年度から牛乳が出るようになり、千葉県は、脱脂粉乳が重要な食料としても有名です。

すいとん汁
戦中・戦後の食糧の確保が厳しい時代には、主菜の米に代わって、小豆粉に水を加え団子にしたものを汁で煮た「すいとん」が作られていました。現在では、すいとんを食べながら戦争を振り返る行事が、全国で行われています。

イラスト：新藤の 眞希 啓希
千葉県市の学校給食での地産地消の取組について、紹介しています。

学校給食の歴史
学校給食は、明治22年（1889年）、品川南小学校で始まりました。当初はおにぎりや漬物などが用意されていました。その後、栄養に富んだ給食も、第二次世界大戦のため中断されます。戦後、アメリカのLARRA（アファッド教育公団連）からの教員派遣などで給食が再開されました。これを記念して1月24日から1月30日までの7日間を「学校給食週間」とされています。

I 健康とは ~なぜ「今」から健康づくりを考えるのか~

II 栄養・食生活

III 歯・口腔の健康

IV 身体活動・運動

V 禁煙

VI こころの健康

VII 健康状態の把握

お口の健康の課題



千葉開府 900年
千の葉に 餅を割んで 900年

進行した歯周炎を有する者*の割合の年次推移

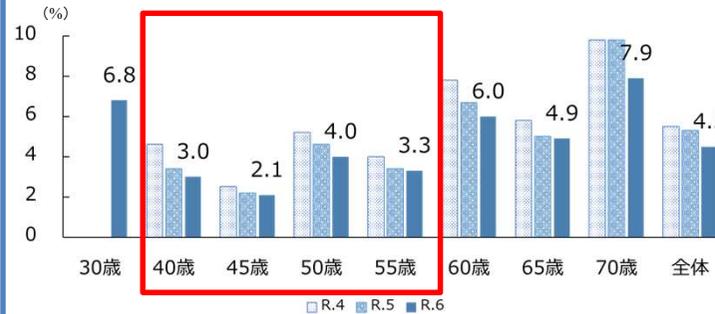
* 歯周ポケットの深さが、「4～5mmに達する者」と「6mmを超える者」を合わせたもの



千葉市歯周病検診結果から作成

約半数の人に歯周炎がある！

歯周病検診受診率の年次推移



千葉市歯周疾患検診結果から作成

歯周病原菌が

血管から侵入すると...

- ・ 動脈硬化の進行
- ・ 狭心症や心筋梗塞のリスク
- ・ 糖尿病の悪化の原因

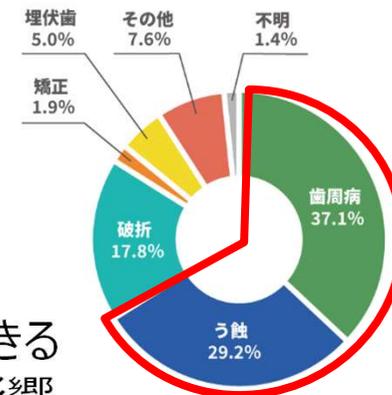
歯を失うことの原因

約7割は、歯周病・う蝕（むし歯）

歯周病原菌は、心筋梗塞や脳梗塞の原因にもなる！

しっかり噛むことで、脳の認知機能を高めたり、効率的に栄養を吸収することができる。歯や口腔の健康は、食事や会話を楽しむことを可能にし、心身の健康に大きく影響

歯を失う理由



(公財)8020推進財団、第2回永久歯の抜歯原因調査(2018年)

お口の健康を保つことは、全身の健康につながる
年齢に応じた、適切なセルフケアと生活習慣が必要



ライフステージに合わせて気をつけたい事



千葉開府 900年
千の葉に 餅を割んで 900年



妊娠期・乳幼児期

- ・ ホルモンバランスの影響による口内環境変化
- ・ 歯みがきの習慣化
- ・ 保護者の仕上げ磨き
- ・ 口腔機能の獲得



学童期・思春期

- ・ 習慣化した癖
- ・ 歯列不正
- ・ 歯みがきの自立
- ・ 歯肉炎予防



青年期・壮年期

- ・ 定期的な歯科受診
- ・ 歯周病予防
- ・ 口腔がん
- ・ オーラルフレイルの予防

妊婦さん、乳幼児向けに相談や教室を実施しています！

○妊産婦歯科健診

赤ちゃんへむし歯菌をうつさないため、妊娠中及び出産後に医療機関で受診する歯科健診を実施。
自己負担なし 計2回

○歯科相談

○2歳児むし歯予防教室

○乳幼児健診時の歯科指導

○保育所等への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

千葉市のこどものむし歯の現状（2024年度）

- 3歳児の一人当たりのむし歯歯数・・・0.19本
- むし歯がある3歳児の一人当たりのむし歯歯数・・・3.14本

むし歯が全くない子どもと多数のむし歯を有する子どもの二極化

園児のむし歯予防
市が支援します！
費用無料

令和7年度開始！
フッ化物洗口を
始めたい
施設募集
4歳から始めよう

対象 市内保育園、幼稚園、認定こども園のうちも施設*
*公立のみの対象。私立施設は別途要となります。
詳しくはIPをご連絡ください。

対象施設 市内保育園、幼稚園、認定こども園のうちも施設*
*公立のみの対象。私立施設は別途要となります。
詳しくはIPをご連絡ください。

支援内容 洗口剤や紙コップなど必要物品の無償提供
保護者説明会への歯科医講演 等

支援期間 3年間*
*4年度以降も、申請書の提出が継続いたします。

支援の流れや申請方法など、詳しくは
千葉市フッ化物洗口導入支援 検索

本年度の募集は終了しました。
次年度のお申込をお待ちしています！

フッ化物洗口ってなあに？

意外と簡単！
1日1分のぶくぶくうがい
週に1回、洗口剤を作成し歯磨き後にぶくぶくうがいを1日1回だけすることで、むし歯を予防する方法です。

厚生労働省推奨
安全で効果的なむし歯予防法
厚生労働省は、4歳から継続実施することを中心とした（大人の歯）のむし歯予防として大きな効果をもたらすとしています。

いつのまにか健康にむし歯0！
定期的・定期的な歯磨きなど、家庭の歯磨きには存在しないため、継続しやすく、地域の歯科衛生士の紹介につながります。

千葉市口腔保健支援センター（健康推進課） ☎043-245-5414
susihin.HWH@city.chiba.lg.jp

市の取り組み



千葉開府 900年
千の葉に 歯を削んで 900年

学童期～思春期の口腔ケア

○学校歯科健診

年2回の定期健康診断（春と秋）、就学時健康診断。

○口腔衛生指導

歯科衛生士が小・中・中等教育・特別支援学校を対象に
歯科保健指導を実施。

○表彰制度

- ・児童生徒の表彰
- ・学校の表彰

○歯・口の健康に関する図画・ポスターコンクール

○歯・口の健康啓発標語コンクール



青年期～壮年期向け検診等

定期的な健診や、適切な口腔ケアが歯の喪失防止に！

○歯周病検診 助成拡大

40歳から70歳まで、5歳刻みの市民対象
令和6年度から、新たに30歳を対象に

○口腔がん検診

40歳以上の市民を対象に毎年実施

○市内事業所でのセミナー開催

○口腔保健支援センターを設置（2024年4月）

○ヘルシーカムカム（歯と口の健康習慣イベント）の開催



仕事は歯が命!!

知らなきゃ損!! 働く人のための
お口の健康セミナー

お口のトラブルを無視して仕事を続けていると、集中力の低下やケアレスミスの増加、仕事効率だけでなく労働生産性の低下、労働災害も多い職場にも影響することが報告されています。職員が健康で長く働くよう、この機会に職員のお口の健康を見直してみませんか?

<p>内容①</p> <p>歯が原因で脳梗塞や認知症に!?</p> <p>歯科医師による予防 「お口の健康と全身の健康の関係」</p>	<p>内容②</p> <p>歯ブラシでは60%しか磨けていない!?</p> <p>歯科衛生士直伝! 「ピカピカに歯を 方法教えます!」</p>	<p>内容③</p> <p>えっ!わたしの噛む力、弱すぎ!?</p> <p>咀嚼(そしゃく)チェックによる「噛む力判定」</p>
---	---	--

・お申込み
二次元コードよりお申込みください。

・会場・日時 (9時～20時までならOK)
事業所のご都合に合わせて伺います。

・セミナー時間 (20分～90分)
ご都合に合わせて対応します。お薦めは1時間です。

受贈者には歯科グッズプレゼント!

＜お問い合わせ先＞
●千葉市口腔保健支援センター TEL: 043-245-5414
E-mail: suishin.rwh@city.chiba.lg.jp

I 健康とは ~なぜ「今」から健康づくりを考えるのか~

II 栄養・食生活

III 歯・口腔の健康

IV 身体活動・運動

V 禁煙

VI こころの健康

VII 健康状態の把握

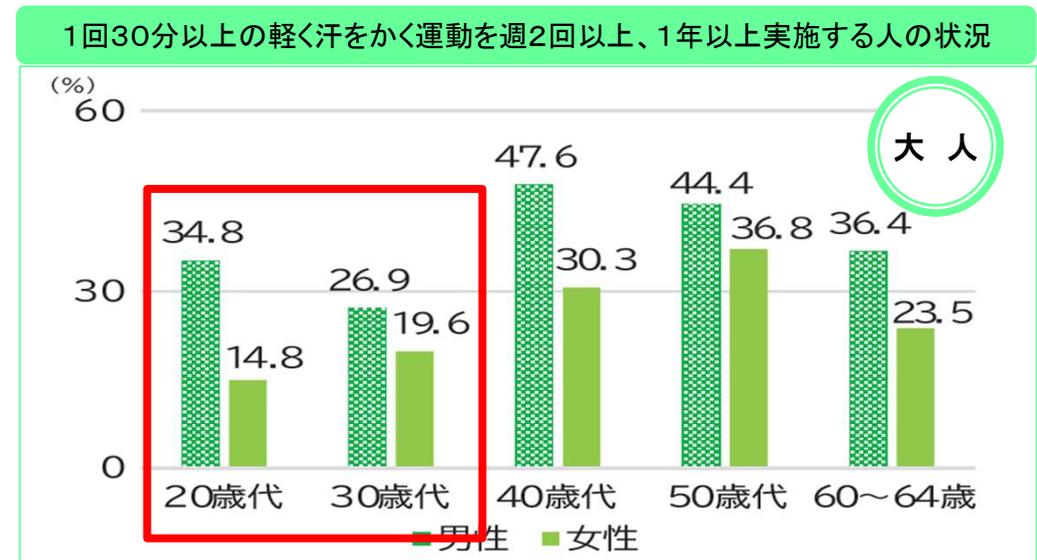
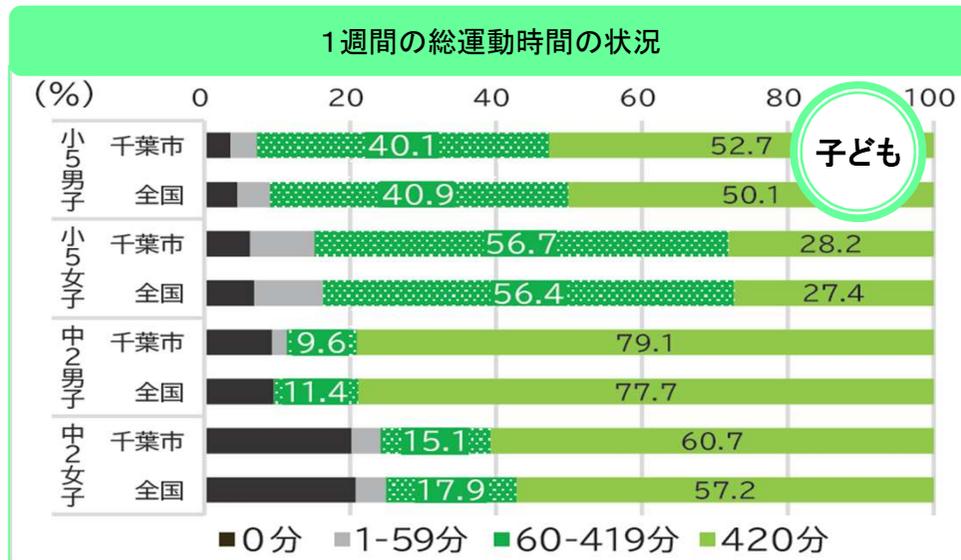
健康への効果と現状



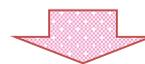
身体活動：安静時よりも多くのエネルギーを消費する全ての体の動き。

運動：身体活動の中でも、スポーツなど健康や体力の維持・増進を目的とした活動。

運動を増やすことは、2型糖尿病、循環器病、がん、うつ病、認知症などの発症リスクを低減、
こころの健康や生きがいにも影響を与え、様々な年代の人に対し、健康効果がある



- 子どもは、学年が上がるとともに**運動時間が2極化**する傾向
- 大人は、運動習慣がある人の割合が**20~30歳代が低く**、全体的に**女性が低率**



幼少期から運動習慣を身につけていくことが大切
日常生活にプラス10分から手軽に取り組める身体活動を増やすことや座り過ぎないことが必要

市の取り組み



千葉開府 900年
千の葉に 筋を削んで 900年

○健康づくり支援マップを配布

市内6区ごとに、食生活や運動などの健康づくり情報や地域のウォーキングコースの情報を紹介するマップを作成



○チャレンジ運動講習会

事業所や地域などで、新たに健康づくりのために運動を始めようと考えているグループに健康運動指導士または健康運動実践指導者を派遣。

○ラジオ体操の推進

- ・千葉開府900年記念「2025年度夏期巡回ラジオ体操・みんなの体操会」 約2000人の市民が参加
- ・2026年8月開催決定！ 千葉開府900年記念「第65回1000万人ラジオ体操・みんなの体操祭」 (@ZOZOマリンスタジアム)
- ・ラジオ体操 i n 動物公園、蘇我地区 ラジオ体操キャラバン等

○ちばチャリストailsの推進

千葉市らしい生活スタイルである『ちばチャリストails』の実現に向け、市民や事業者と共に自転車を活用したまちづくりを推進している。



「ちばチャリストails！」
動画サイト



《市長の健康づくり宣言》

- ◎週1回以上、体を動かす機会をつくる。
- ◎月1回以上、サイクリングに出かけ千葉市の魅力を見つける。

I 健康とは ~なぜ「今」から健康づくりを考えるのか~

II 栄養・食生活

III 歯・口腔の健康

IV 身体活動・運動

V 禁煙

VI こころの健康

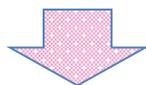
VII 健康状態の把握

たばこによる健康被害・市の取り組み



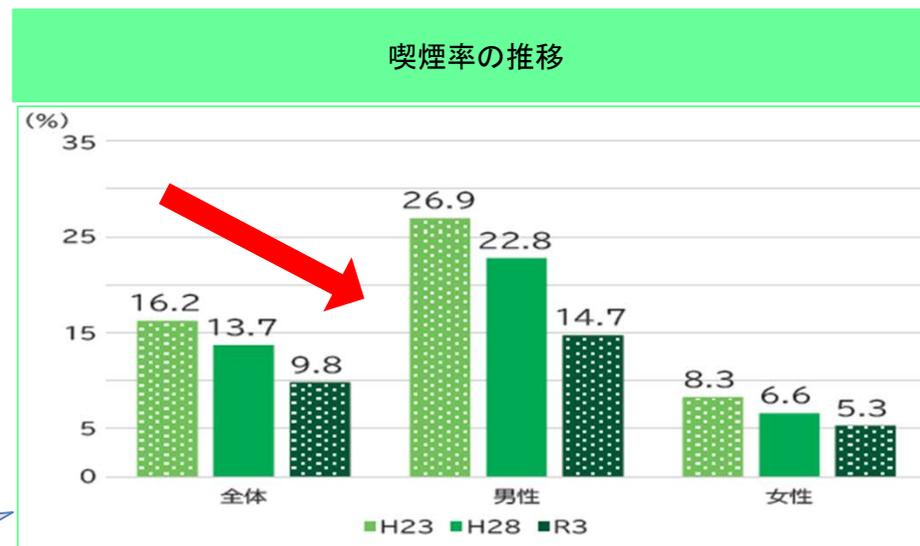
千葉開府 900年
千の葉に 詩を刻んで 900年

たばこの煙には、発がんのリスクや動脈硬化のリスクを高める、有害物質が含まれる。



たばこを吸うことは、2型糖尿病、がん、循環器病、呼吸器疾患など、多くの病気と関係している。また、妊娠中の喫煙は早産、低出生体重、胎児の発育遅延のリスクを高める。

たばこの健康影響や、健康増進法の改正などにより喫煙率は低下しているが、現在も成人の約10人に1人、40歳代男性の3人に1人は喫煙者！



資料：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

禁煙支援 たばこをやめたいあなたを応援

○禁煙外来治療費助成(要事前登録)

保険が適用される禁煙外来治療費の一部（上限1万円）を助成

○禁煙サポート

たばこの依存度を確認、効果的な禁煙方法を提案し、3か月にわたって面接や電話でサポート

たばこによる日本人の年間死亡者数(推計)



健康日本21(第2次)最終評価報告書(令和4年)

たばこによる健康被害・市の取り組み



千葉開府 900年
千の葉に 詩を刻んで 900年

煙を吸いたくない人が煙を吸わない環境づくり

健康増進法に加え、千葉市では**独自の規制**を設けている。

- 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**標識掲示を義務付け** など

プラス
+

- 市独自**
- 千葉市受動喫煙の防止に関する条例
 - ・法では喫煙可能な小規模飲食店（既存特定飲食提供施設）であっても、**従業員がいる場合は原則喫煙不可【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】

【受動喫煙対策】

- 事業所・飲食店の巡回訪問
法や条例の周知啓発及び相談・指導を行うため、事業所・飲食店の戸別訪問を実施
- 受動喫煙被害情報の通報受付・対応
LINE等を利用して受動喫煙の被害に関する情報を受け付け、対応
- 制度の周知・啓発
法や条例の周知を図るため、ポスター掲示、リーフレット配布 など

I 健康とは ~なぜ「今」から健康づくりを考えるのか~

II 栄養・食生活

III 歯・口腔の健康

IV 身体活動・運動

V 禁煙

VI こころの健康

VII 健康状態の把握

こころの健康の役割・市の相談窓口



千葉開府 900年

千の葉に 誇りを刻んで 900年

- 健康には、身体的な健康や疾病の有無だけでなく、自分自身が健康を感じ、生きがいを持って暮らせることが重要であり、こころの健康の維持も不可欠
- 64歳未満の死因の中で、自殺は上位3位を占めている。
- 適切な対処法を、より多くの人々が理解し、積極的に取り組むことが大切

市で実施している相談窓口

○こども家庭センター



母子保健機能と児童福祉機能が一体的運営を行うことにより、全ての妊産婦、子育て世帯、こどもに対し継続的な面談等切れ目のない相談支援を実施し、育児不安等の軽減を図る。

○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。

○こども発達相談室

未就学のこどもの発達に不安を抱える保護者を対象とした相談支援

○助産師による女性のための健康相談

助産師が、女性特有の心身の健康問題について、面接相談に応じる。



市で実施している相談窓口

○千葉市子ども・若者総合相談センター【Link (リンク)】



社会生活を円滑に営む上で困難を有する、

30歳代までの子ども・若者及びその家族を支援するための総合相談窓口

専門の相談員が相談を受け、助言、情報の提供、専門の支援機関の紹介などを行う

○スクールカウンセラー

- ・ 児童生徒の心理臨床に関する専門的な知識と経験を有するスクールカウンセラー (SC) を千葉市立学校全校に配置
- ・ いじめや不登校などの児童生徒が抱える問題や悩みの解消に向けた相談を受ける
- ・ 教職員や保護者への助言を通して、学校全体の支援体制の充実を図っている

○こころの電話

こころの健康や悩みなど、電話で話が聞いてほしい時に利用できる傾聴専用の電話

○こころの健康センターでの普及啓発事業

- ・ 子どもの心の問題への理解を深め、適切な対応と援助について考える機会とすることを目的とした「児童・思春期精神保健福祉講演会」を実施
- ・ 心の健康に関する知識の普及と精神障害についての正しい理解のため、講演会や講座等を開催



I 健康とは ~なぜ「今」から健康づくりを考えるのか~

II 栄養・食生活

III 歯・口腔の健康

IV 身体活動・運動

V 禁煙

VI こころの健康

VII 健康状態の把握

まずは自己チェックから

○各種がん検診

がんを早期発見することで、がんによる死亡者数を減少させることを目指し検診を実施

子宮がん:20歳以上隔年女性、乳がん:30歳以上隔年女性、

胃がん・肺がん・大腸がん:40歳以上、前立腺がん:50歳以上5歳刻み男性、

口腔がん:40歳以上、胃がんリスク:20歳から39歳

○肝炎ウイルス検診:40歳以上**○骨粗しょう症検診:40歳から70歳5歳刻み女性****○歯周病検診**

歯の喪失原因となる歯周病疾病を早期に発見し予防することを目的に検診を実施

30歳、40歳から70歳までの5歳刻み

○プレコンセプション健診費用助成

将来の健康と健やかな妊娠・出産に備え、ライフデザインを考えてもらうきっかけとするため、妻の年齢が40歳未満の夫婦（事実婚を含む）を対象に、自身の現在の健康状態を把握するために実施した健診費用の一部を助成。

○産婦健康診査費用助成

産後うつ等の早期発見等のため、産後1か月頃までに医療機関で受診する産婦健診の費用を助成。

助成額 5,000円/回 2回まで