

概要版
(案)

第2次 柏市健康増進計画

2025 (令和7) 年度 ～ 2036 (令和18) 年度

《基本理念》

柏にかかわるすべての人が、
健やかで心豊かに暮らせるまちを目指します
～一人ひとりが主役になれる、未来へつながる健康づくりの実践へ～



2025 (令和7) 年3月

柏 市

1 想い

健康は、豊かな人生を送る上で最も大切な要素のひとつです。子どもから、日々忙しく働く世代や、子育て世代においても、「豊かな人生」を実現するための土台として、「健康」の価値を再認識してほしいと願っています。

この健康増進計画では、人が「生まれ、育ち、働き、産み・育て、老いていく」という人生のつながりを踏まえた「ライフコースアプローチ」や、「誰もが健康になれる環境づくり」の視点を新たに取り入れました。健康づくりを進めていくには、市民一人ひとりが自身の健康づくりに取り組むことに加えて、家庭内や住んでいる地域、学校や職場の中で、健康づくりの輪を広げていくことが大切です。

行政や関係機関はこの取組を応援し、「オール柏」体制で、柏にかかわるすべての人が、その人らしく健やかで心豊かに暮らせるまちを目指します。



2 目指すこと

基本理念

柏にかかわるすべての人が、
健やかで心豊かに暮らせまちを目指します

～一人ひとりが主役になれる、未来へつながる健康づくりの実践へ～

基本目標

1 健康寿命の延伸

「健康上の問題で日常生活を制限されことなく生活できる期間」をできる限り伸ばします

2 生活の質（^{クオリティ・オブ・ライフ}QOL）の向上

「主観的健康観」「生活満足度」「幸福度」を向上します

基本方針

1

こどもの頃からの
健康づくり

2

個性を大切にした
健康づくり

3

楽しく、無理なく
続ける
健康づくり

4

柏にかかわる
みんなで取り組む
健康づくり

3

人生を通じた取組

市では、「人が生まれ、育ち、産み・育て、老いていく」という人生のつながりの中で、健康づくりを連続的に進めていくことが重要であると考えています。

ライフステージは、「乳幼児期・学童期・思春期」「青壮年期」「高齢期」の3つに整理し、各ライフステージでの健康づくりの取組が次のライフステージにつながっていき、人生がより健やかで豊かなものとなるよう施策を展開していきます。

ライフ
コース

乳幼児期・学童期・思春期

0～19歳

青壮年期

20～64歳

高齢期

65歳以上

ライフ
ステージ重点
分野

1 栄養・食生活

食事は楽しく、バランスよく

2 身体活動・運動

今より少しからだを動かそう

3 睡眠・休養・こころの健康

ぐっすり寝よう、
ストレスとうまくつき合おう

4 飲酒・喫煙

飲み過ぎない、吸わない

5 歯と口の健康

いつまでも自分の歯で
「か^かんで」「しゃべ^しって」「笑^わおう」6 発症予防・健診・重症化予防
(糖尿病・循環器病・がん)ふだんからセルフチェック、
定期的に健診を受けよう

7 女性の健康

自分のからだところの
変化に向き合う

女性は、年齢とともに女性ホルモンが変化し、様々な健康問題を抱えます。

女性の多様な人生の流れのなかで、健康づくりに取り込むことを支援します。

千葉大学予防医学センター 特任助教 井手 一茂

柏市の健康増進計画の最終目標のひとつに、健康寿命の延伸があります。これは、「健康で普段の自分の身の回りのことは自分でできる期間をできるだけ延ばしていこう！」という目標です。この目標をみると、特に若い世代のみなさんは、まだ遠い未来のような、自分には関係のないほかの人の話をしているように感じる方もいるかもしれません。

実はそのようなことはなく、お母さんのお腹の中にいる頃から、高齢期になるまでの人生の中でどのような生活習慣だったか、どのような周りの環境の中にいたかが、とても大きく関係しています。

例えば、こどもの頃に厳しい環境(貧困、虐待など)を経験した方は、高齢者になって野菜摂取量が少ないことがわかっています。しかし、給食制度が始まって以降の高齢者に限定して確認してみると、このような関係は弱くなることがわかりました。つまり、学校給食というバランスをとれた食事がとれる社会の環境により、こどもの頃の厳しい環境による悪影響が緩和されていたのです。

今のあなたの健康状態や生活習慣は、すでに、過去の健康状態や生活習慣の影響を受け、未来の健康状態や生活習慣に影響を与えます。加えて、こども、おとな、高齢者などの年代や男女、出産、育児、介護などのさまざまな状況で、気を付けるべき点は異なります。これらをふまえ、健康づくりの取組は、こどもはこども、おとなはおとな、と区切るのではなく、生まれてから、高齢者になるまでの人生のつながりの中で、切れ目なく実施していく必要があります。これがライフコースアプローチです。そのため、柏市の健康増進計画では、栄養・食生活から始まる7つの重点分野において、こどもから高齢期までの取組を一覧に記載しています。

このライフコースアプローチの視点を知ることで、自分だけでなく、家族、友人の健康を守るだけでなく、地域や社会の健康を応援する一員となることが出来ます。みなさん一人ひとりの行動が、未来の自分だけでなく、家族、友人や次世代、地域社会の健康づくりにつながります。ライフコースアプローチの視点を生かし、柏にかかわるすべての人が、健やかで心豊かに暮らせる未来をつくる、この計画がそのきっかけや道標になることを願っています。



千葉大学予防医学センター 准教授 中込 敦士

健康を保つための運動やダイエットなどの食事制限を「今年こそは！」と意気込んでも、なかなか長続きしない方も多いと思います。健康にはなりたいた、ただ、わかってはいるけど、できないのが人間です。もし、普段通りの生活を送っているだけで、健康につながるものであれば、自然と健康になることができる — そんな夢のような話が本当にあるのでしょうか。

例えば、調べてみると、うつや要介護状態、その一步手前のフレイルなどの人の割合が多いまちに比べ、半分以上のまちがあります。このような健康な人が多いまちの特徴の1つは歩く人が多いことです。歩きやすい歩道や公園が整備され、普段から歩いて移動する人が多いまちは、自然と健康になれる環境が整っているといえます。実際に、歩道が多い地域では認知症発症が45%低いという報告があります。無理に運動を「しなきゃ」と思わなくても、移動手段としての歩行が生活に組み込まれることで、運動不足が解消される — こうした環境は、地域社会とのつながり、からだの健康だけでなく、こころの健康にもつながります。

さらに、地域社会とのつながりも、健康に重要な役割を果たしています。例えば、地域活動やボランティアへの参加は、孤独感を減らし、こころの健康の維持にも効果的なことがわかっています。誰もが気軽に参加できる居場所づくりや、世代を超えた交流を促すイベントの開催は、住民のみなさん同士の信頼関係を深め、「ソーシャルキャピタル(社会関係資本)」を強化し、健康な地域づくりにつながります。

みなさんの食事を取り巻く環境も健康の要といえます。例えば、新鮮な野菜や果物が手に入りやすい地域では、自然とバランスの取れた食事を取り入れやすいでしょう。特に、地域の農産物を使った直売所や食堂が充実している場所では、「たくさん野菜を食べよう」と意識せずとも健康的な食事の習慣になりやすいと考えられます。さらに、近隣に生鮮食料品店が増えると歩行時間が増えた人が12%高いという報告もあります。地域の農業や食文化を支える仕組みがあることでも住民同士のつながりが深まり、地域全体の持続可能性が高まります。



これらの例の共通する点は、「自然に健康になれる環境づくり」は、個人の努力だけでなく、社会や地域の仕組みが支えるものであるということです。地域活動や道路・公園・公共の施設などの整備、さまざまな取組が一体となって、オール柏で自然に健康になれる環境をつくっていく必要があります。地域社会とのつながりを強化することは、個人のこころとからだの健康のみならず、地域全体の活力にもつながります。

私たちが目指すべき未来は、努力を強い健康促進ではなく、楽しく心地よく自然に健康になれるまちです。そのためには、住まいやまちづくり、食環境の整備、そして社会的つながりを育む仕組みなど、オール柏での幅広い視点からの取組が必要となります。「自然と健康になれる環境」は夢物語ではなく、住民のみなさんを中心としたオール柏の具体的な行動と取組で実現可能な未来です。



栄養・食生活

食事は楽しく、バランスよく

目標

1 適正体重の人の増加

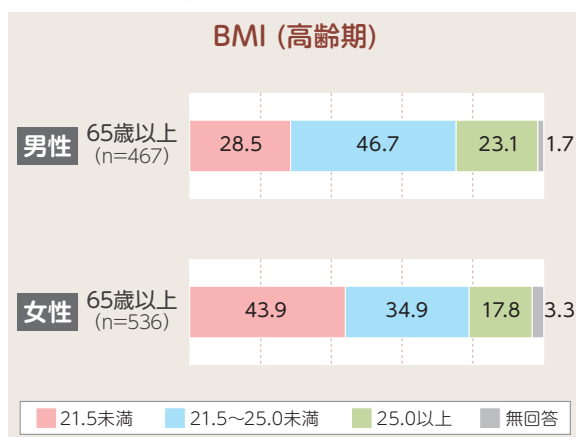
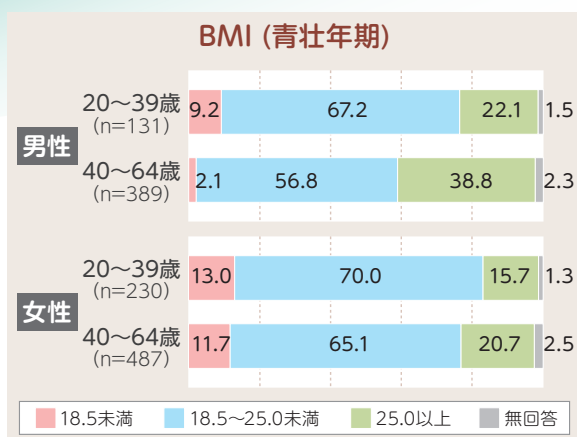
- 【指標】BMIが18.5以上25.0未満の人の割合の増加(20～64歳)
【指標】BMIが20.0以下の人の割合の減少(65歳以上)

2 バランスのよい食生活を送る人の増加

- 【指標】主食・主菜・副菜を組み合わせた食事が1日2回以上の日がほぼ毎日の人の割合の増加

現状

2024年



※BMI (Body Mass Index): 体重(kg) ÷ (身長(m) × 身長(m)) で算出した肥満度を示す指数。
目標とするBMIは、18～49歳は18.5～24.9、50～64歳は20.0～24.9、65歳以上は21.5～24.9。

取組

0～19歳
乳幼児期・学童期・思春期

20～64歳
青壮年期

65歳以上
高齢期

- 一日三食、主食・主菜・副菜を意識した食生活に努めましょう
- みんなと楽しく、食事をしましょう
- 食事の時に、栄養バランスの大切さや工夫について話しましょう

市民

- 朝食を必ずとることで生活リズムを作り、栄養バランスのとれた食事をしましょう
- 給食を通じて、バランスの良い食事内容を知り、食育を通じて食生活に関心を持ちましょう
- 食品を選択する力を育みましょう

- 自分の適正体重を知り、定期的に体重を測りましょう
- アプリ等のデジタルツールを活用して記録することを勧めましょう
- 自分に合った食事量・食品の選択をできるようになりましょう
- 減塩の工夫を知り、減塩を意識した食生活を送りましょう
- 積極的に共食の機会をつくり、孤食を減らしましょう

- 朝食を工夫しながら摂りましょう
- 食事管理アプリを活用して、食事摂取状況や栄養状態を把握しましょう

- フレイルを予防する食生活を知り、バランスの良い食事の選択をしましょう
- フレイルについて話題にしましょう

市・関係機関

- 保育園・幼稚園・学校等での給食を通して健康教育や食育を推進することにより、子どもの時から食への興味・関心を広げ、子どもを起点として、家庭の食生活への波及・実践につなげ、家族単位での健康意識の醸成を図ります。
- 家庭での食事だけでなく、中食、外食の切り口でも健康への意識が高められるように、民間企業や配食サービス事業者、医療関係団体、栄養職能団体との連携を推進し、多様な仕掛けを検討します。
- 市内の飲食店や給食施設の「栄養成分表示」や「健康に配慮したメニュー」の取組を推進します。
- 食事管理アプリやデバイス等のICTの利活用により、データの分析、食生活の効果発信について、産学官連携で取り組みます。

食育推進計画

「栄養・食生活」「歯と口の健康」分野の健康づくり施策と連携して食育を推進するため、第2次柏市健康増進計画と一体的に計画を策定しました。

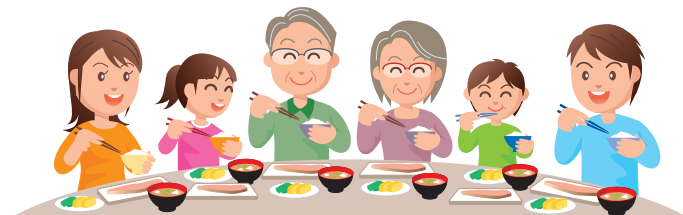
基本理念 食卓から始まる、健やかで元気なまち

基本目標 野菜，朝食，柏産！！

野菜を意識すれば、理想的な栄養バランスに近づいてきます。

朝食を意識すれば、早寝早起きを含めた規則正しい生活リズムの改善や、家族で食卓を囲む機会の増加も期待できます。

柏産を意識すれば、地元産・国産品の利用、自給率や食の安全性の高まりも期待できます。



コラム

豊かな「食歴」と健康寿命

東京家政学院大学 人間栄養部 人間栄養学科 准教授 加藤 理津子

あなたは、普段、食べ物を選ぶときや食べる時に何を重視していますか？

農林水産省が行った「食生活・ライフスタイル調査～令和5年度～」では、「価格」、「国産」と回答した割合が高いことが報告されています。また、現代社会においては、調理・食事時間の「時短」や「効率化」を求める傾向にあります。しかし、これらを重視するあまり食事の質を低下させることは、健康の維持・向上にとって好ましいことではありません。

一方で、今、食べているものが健康づくりに役立っているのか、残念ながらすぐには分かりません。なぜなら、現在の私たちの身体状態は、過去のある一定期間の栄養摂取や食生活の積み重ねの結果だからです。つまり、過去にどのような食べ物を食べてきたのか、身体はそれを表すいわば「食の履歴書」です。健康でいられる期間（健康寿命）を延ばすためには、子どもの頃から生涯にわたり様々な食体験を通して豊かな「食歴」を作っていくことが必要です。それは、科学的に裏付けられた方法であることも重要です。

そこで、柏市健康増進計画では乳児から高齢者まで、また妊産婦を含むすべての方が健康寿命を延伸できるよう「栄養・食生活」にかかわる目標が設定されています。さらに、目標達成に向けた具体的な取組の内容を、市民と市・関係機関それぞれにお示ししています。食事は社会生活の営みの一部であることから、個人を取り巻く地域と家庭、学校、職場と連携しながら地域全体で社会環境の質向上を図ることが求められます。そして個人の取組と両輪で進めることで、誰もが健やかで心豊かに暮らせるまちづくりの実現が可能となります。

食は心の栄養でもあります。必要な栄養を摂ることと同じように食事を楽しみながらよく噛んで味わい、共食の時間を持つことも豊かな食歴の大事な要素です。食と関連する身体活動や睡眠、歯の健康ともあわせて、あなたの健康寿命を延ばす一助となりましたら幸いです。

身体活動・運動

今より少しからだを動かそう

目標

① 運動習慣のある人の増加

【指標】1回30分以上の運動を1週間に1回以上行い、かつ1年以上継続している人の割合の増加

② 身体活動量の増加



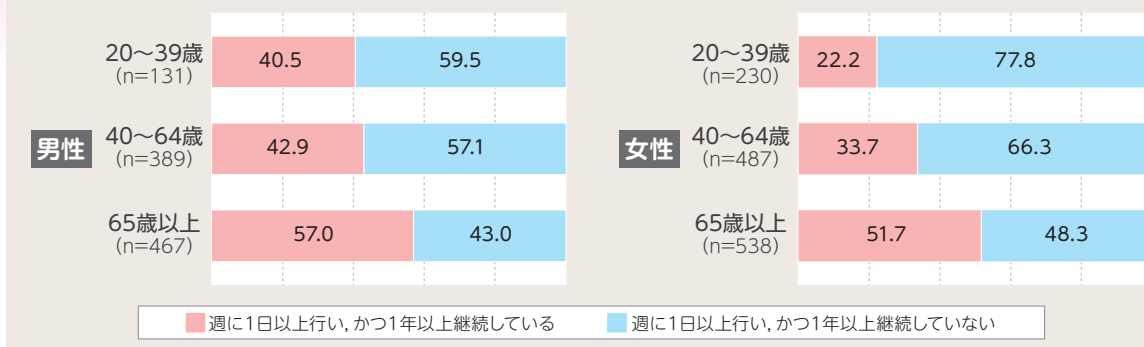
身体活動には家事や通勤・通学、こどもと屋外で遊ぶなどの活動も含まれます

【指標】日常生活で目標歩数以上を歩く人の割合の増加
(20～64歳8,000歩, 65歳以上6,000歩)

現状

2024年

1日30分以上の運動を1週間に1日以上行い、かつ1年以上継続している



取組

0～19歳
乳幼児期・学童期・思春期20～64歳
青壮年期65歳以上
高齢期

市民

- 座りっぱなしの時間を減らすようにしましょう
- 身体を動かすことの楽しさを知りましょう
- さまざまなコンテンツを活用して楽しく身体を動かしましょう
- お気に入りのコンテンツを紹介し合いましょう
- デバイスやアプリを活用して、1日の歩数や身体活動量を把握しましょう
- 自分の健康づくりについて、周囲の人と共有しましょう
- 誘い合わせて、一緒に身体を動かしましょう

- 外遊び、体育の授業や部活動を通じて、身体を動かしましょう
- 運動やスポーツの機会に触れて、体力をつけましょう
- 余暇時間のスクリーンタイム(テレビ、パソコン、スマートフォン、タブレット、ゲーム機等の使用時間)を減らすようにしましょう

- 1日60分(8,000歩の歩行)以上、身体を動かしましょう

- 自分の体力に合った無理のない筋力トレーニングを週2～3日行いましょう
- すき間時間を活用して、上手に身体を動かしましょう
- アプリ等のツールやデバイスを紹介し、活用を勧めましょう

- 1日40分(6,000歩の歩行)以上、身体を動かしましょう
- 地域の介護予防事業に参加しましょう

市・関係機関

- 身体活動の健康への有用性や効果について、産学官連携を生かした情報発信、身体活動量を増やす方法を提案します。
- 保健・医療・福祉関係団体、民間企業、医療保険者、NPO団体等の多様な主体と連携し、ライフスタイルや年齢・体調に合った身体活動や運動を選択できる環境を整えます。
- 誰もが気軽に運動やスポーツ、身体活動に取り組める場づくりを工夫します。
- 「歩きたくなるまち」、「出かけたくなるまち」につながるような環境整備やきっかけづくりを行います。

睡眠・休養・こころの健康

ぐっすり寝よう、
ストレスとうまくつき合おう

目標

① 睡眠により休養がとれている人の増加

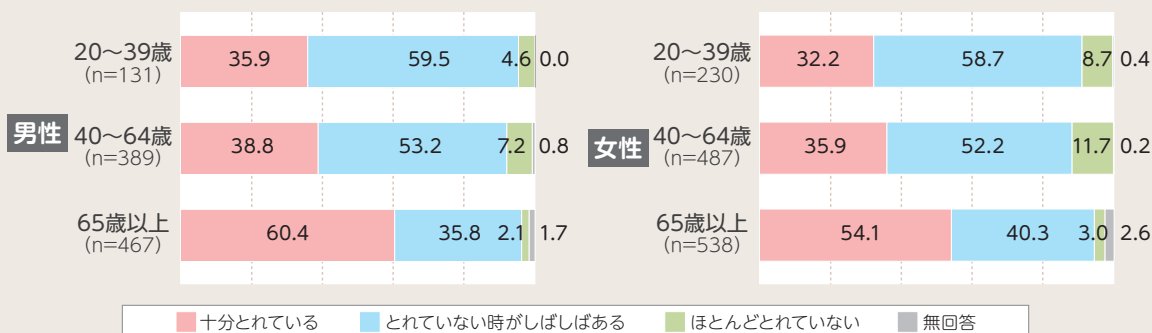
【指標】睡眠で休養が十分とれている人の割合の増加

② 必要な睡眠時間をとれている人の増加

【指標】睡眠時間が6～9時間(60歳以上は6～8時間)の人の割合の増加

現状
2024年

睡眠による休養がとれているか



取組

0～19歳

乳幼児期・学童期・思春期

20～64歳

青壮年期

65歳以上

高齢期

- 生活リズムの整った日常生活を送りましょう
- 睡眠の重要性について理解を深めましょう
- 就寝時のスマートフォン等の使用を避けましょう
- 休日・余暇を楽しみましょう
- ストレスの対処法、セルフケアの方法を身につけましょう
- 家族や友人との会話を楽しみましょう

- 困った時に誰かに相談できる力を育てましょう
- 地域活動、見守り、支えあいに参加するなど、人との交流を図りましょう
- 家族や身近な人の心身の不調等の小さな変化に関心を持ちましょう
- 困っている人には声をかけましょう

市民

- 小学生は9～12時間、中高生は8～10時間を参考に睡眠時間を確保しましょう。早寝早起きを実践しましょう
- 1日のスクリーンタイムの時間や量を決めましょう
- 家族や友人との会話を楽しみましょう
- 悩みを一人で抱え込まず、相談できる大人や機関に自らもSOSを出しましょう

- 6時間以上を目安に必要な睡眠時間を確保しましょう
- デバイスを活用して自身の睡眠状態を確認しましょう
- 睡眠の不調・睡眠休養感の低下がある場合は、早めに相談しましょう
- ワークライフバランスを意識した日常生活を送りましょう

- 横になっている時間が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しましょう
- 日中は活動的に過ごし、夜間の良眠を妨げる長い昼寝を避けましょう

市・関係機関

- ライフイベントや人生の節目の際に、気軽に相談できる多様な窓口の設置・周知を行い、相談のきっかけやハードルを下げる工夫をします。
- ストレスチェックの活用等セルフケアの方法について周知し、相談すること、SOSを出すことへの心理的なハードルを下げる環境づくりを行います。
- 地域活動やボランティア活動など社会参加の機会を創出し、つながりづくりを進めます。
- 睡眠管理アプリ等のICTの活用により、産学官連携を生かして睡眠が健康に及ぼす影響等を見える化し、情報発信を行います。

飲酒・喫煙

飲み過ぎない, 吸わない

目標

① 生活習慣病のリスクを高める飲酒をする人の減少

【指標】生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している人の割合の減少
 (【男性】1日あたり日本酒2合に相当以上, 【女性】1日あたり日本酒1合に相当以上)

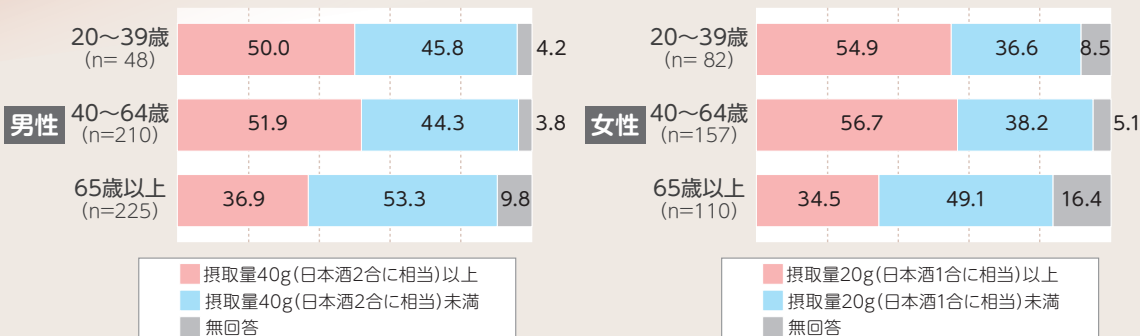
② 受動喫煙の機会の減少

【指標】受動喫煙の機会があった人の割合の減少(家庭・職場・飲食店)

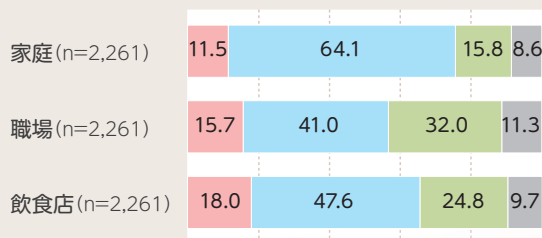
現状

2024年

1日当たりの飲酒量(日本酒に換算した量)



受動喫煙の機会



取組

0~19歳
乳幼児期・学童期・思春期

20~64歳
青壮年期

65歳以上
高齢期

- 受動喫煙をしない・させないようにしましょう
- たばこやお酒の害を知り, 強要することはやめましょう

市民

- 保護者は, たばこやお酒に触らせない環境をつくりましょう
- たばこやお酒の害について学びましょう
- メディアから流れてくる飲酒・喫煙のイメージに振り回されないようにしましょう

- 過度な飲酒はやめましょう
- 妊娠したら禁酒しましょう
- 定期的に休肝日を作りましょう
- 禁煙をしましょう
- 妊婦やこども, 体調がよくない人を受動喫煙から守りましょう

市・関係機関

- 受動喫煙のないまちづくりを実現するため, 市民啓発だけでなく, 産学官連携による効果のある取組, 環境づくりを行います。
- 保健医療福祉関係団体との連携により, 禁煙支援対策を強化し, また飲酒による健康被害の周知を強化します。
- 職域と連携して, 禁煙・分煙環境の実現を目指します。

歯と口の健康

いつまでも自分の歯で
「かんで」「しゃべって」「笑おう」

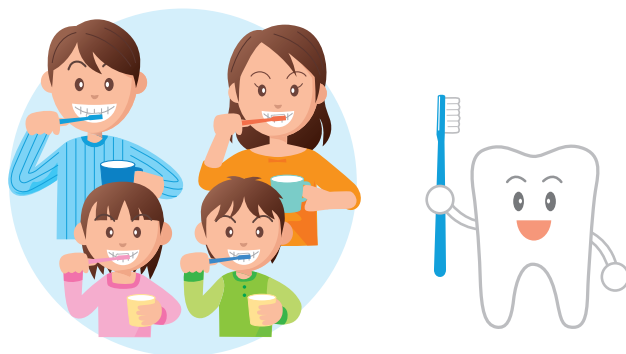
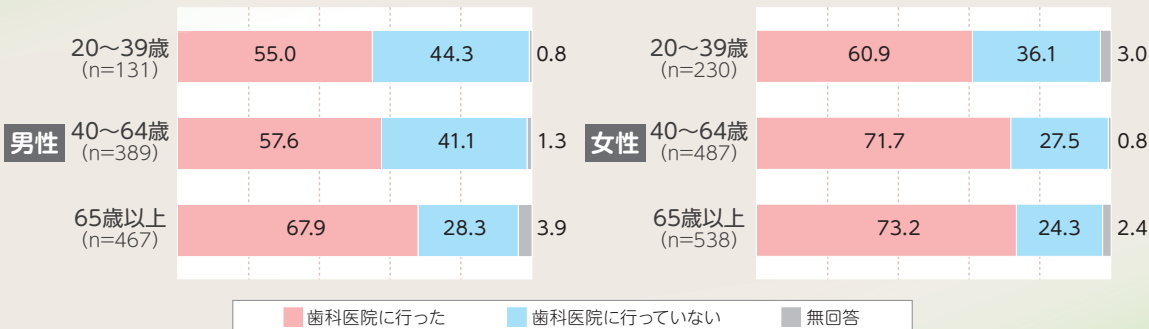
目標

1 定期的に歯科健診を受ける人の増加

【指標】過去1年間に歯科健診を受診した人の割合の増加

現状 2024年

過去1年間の歯科医院の受診状況



取組

0～19歳
乳幼児期・学童期・思春期

20～64歳
青壮年期

65歳以上
高齢期

市民

- かかりつけ歯科医を作りましょう
- 定期的に歯科健診を受けましょう
- 食後の歯磨きを習慣づけましょう
- 歯ブラシが届きにくい歯の間は、歯間ブラシや、デンタルフロスなどを使いましょう
- むし歯予防のために、フッ化物(歯みがき剤、歯面塗布、洗口)を効果的に活用しましょう

- よい姿勢で、よくかんで食べることを心がけましょう
- 健全なお口の機能を獲得しましょう

- 「食」を楽しみ、ゆっくりよくかんで食べましょう
- 健口体操に取り組み、お口の機能を維持しましょう

市・関係機関

- かかりつけ歯科医を作ることや定期的に受診することの重要性について、普及啓発を行います。
- むし歯・歯周病などの病気の予防や口腔機能向上に必要な環境整備を行います。
- 医療関係団体と連携して、全身の病気と歯科・口の健康の相関関係を周知し、産学官連携によりその効果を発信します。
- 多職種連携、産学官連携を生かしたオーラルフレイルの予防に関する理解の促進と、データに基づく効果を示します。

コラム

実は、歯とお口の健康維持は、思っているよりとっても大切！

柏歯科医師会 副会長 細井 毅

歯とお口が健康でないと、全身の健康が維持できなくなる、美味しく食べて、楽しくお話しして、いつまでも元気で楽しく過ごすことができない、といったように、全身の健康と歯・お口の健康維持とは密接に関連していることが改めて注目されています。みなさんが元気な時は、歯やお口の大切さは気付きにくいものですが、生きる上でもとても重要な働きをしているのです。

しっかりかんで食べられないことは、栄養不足に陥り「フレイル」状態を招き、全身の健康状態の悪化も起きてしまいます。また最近ではお口の中の汚れや、口腔機能の低下がむせを起こし、誤嚥性肺炎を起こすこと、歯周病の進行と糖尿病との関連も指摘され、全身の健康状態の悪化や、場合によっては命を落とすこともあり得るのです。

歯の治療は面倒臭くて、痛くなってから耐え切れず治療に行くことが多いと思います。しかし、その場合は、既に手遅れになってしまうこともあり、また治療に時間や日数、費用もかかってしまいます。かかりつけ歯科医をもって、定期的に受診することで、むし歯や歯周病などの早期発見だけでなく、予防することが可能です。あわせて医療費も大きく軽減でき、治療が必要となっても短期間で終わることが可能です。また最近では口腔機能を調べる検査も受けることができます。

歯が失われることを防ぎ、いつまでも美味しく食べて、健康でいられるように、かかりつけ歯科医を持ちましょう。



コラム

あなたの健康はみんなの幸せ

柏市医師会 成人保健担当理事 平野 江利香

振り返ると、医療に関わる自分でも、若い時は病気になることを考えずに、がむしゃらに仕事をしていたと思います。しかし、病院に勤務している時に、同世代の方のがんや、くも膜下出血、心筋梗塞等を発症した方が入院してくることを目の当たりにして、健康を過信してはいけないんだと実感したことを思い出します。生活習慣とは、若い世代、もっと言うなら子ども時代からの習慣で、特に食事は体を作る材料になるのですから、本当に大事なことだと思います。しかし、毎日のことって、特に意識せずに簡単に楽なほうへと流れて行ってしまうのが世の常です。その毎日の小さなことを少しでも気にすることで、先にある健康が保たれるということをごどれだけの人ができるのでしょうか？食事のバランスをとって、適度な運動を続ける…簡単なことではないでしょう。また、そうやってやっていることが果たしてあっているのか？不安になることもあるでしょう。そこで、若い世代の方には健診をお勧めしたいです。



最近では子育て中のママ世代の健診受診率が低いそうです。子育て中のママたちは、自分よりもお子さんの健康に一番に目がいつているのはもちろんだと思いますが、ママが健康でなければ、お子さんたちも健康にはなれません。柏市民が健康で、健やかに暮らせるよう、健診が受けやすい環境づくりを、今後医師会も検討していきたいと考えております。気軽に健診を受けて、自分の健康と向き合う時間を少しでいいのでとってみてください。

発症予防・健診・重症化予防 (糖尿病・循環器病・がん)

ふだんからセルフチェック、定期的に健診を受けよう

目標

① 定期的に健康診断を受ける人の増加

【指標】過去1年間に健診等を受診した人の割合の増加

② がん検診を受ける人の増加

【指標】がん検診の受診率(肺がん, 胃がん, 大腸がん)

現状

2024年

過去1年間に健康診断を受診している

20歳以上
(n=2,261)

35.9

59.5

0.0

はい

いいえ

無回答

健康診断で指摘を受け、治療や何らかの取組をしている

糖尿病
(n=238)

90.3

6.7

2.9

高血圧
(n=238)

89.5

7.2

3.3

している(していた)

していない

無回答

取組

0～19歳

乳幼児期・学童期・思春期

20～64歳

青壮年期

65歳以上

高齢期

- かかりつけ医、かかりつけ薬局を持ちましょう
- 定期的に健診(検診)を受けましょう
- 声をかけ合い、誘い合わせて、健診(検診)を受けましょう
- 生活習慣病の予防につながる食事・運動・睡眠を心がけましょう
- 家族の病気や健診結果を知りましょう
- 周囲の人の取組を応援し、みんなで健康づくりを進めましょう

市民

- 幼児健診や学校健診を受診し、保護者は結果を確認して生活習慣を見直しましょう
- 規則正しい生活を身につけましょう

- 日頃から体重や血圧を測りましょう
- アプリなどのデジタルツールの活用を紹介し、勧めましょう
- 適正体重・血圧・血糖値など、自分の検査結果を理解し、生活習慣の見直しに生かしましょう
- 健診結果に応じて、精密検査・再検査・指導を受けましょう
心配なことがあれば、自ら専門家への相談・必要な受診をしましょう
- 経営者は、従業員の健康づくりに関心を持ち、支援をしましょう
- 職場単位で健康づくりに取り組みましょう

市・関係機関

- 民間との連携を進め、健康以外のイベント等とも連携し、生活習慣を振り返る機会、健康意識を高められる場づくりを行います。
- 市内の医療機関や学術機関と連携して、がん検診受診率向上を図ります。
- 市内事業者の健康経営の推進、健康づくりに取り組む事業者を増やすため、商工関係団体、健康保険組合、産業保健センターとの連携を強化します。
- 健康管理アプリやデバイス等のICTを活用することで、楽しく健康づくりに取り組める仕掛けを検討し、取組の成果を発信します。

女性の健康

自分のからだところの変化に向き合う

主な目標

① 「適正体重」の女性の増加

【指標】BMIが18.5未満の女性の割合の減少(20～39歳)

【指標】BMIが21.5未満の65歳以上の女性の減少

② 運動習慣のある女性の増加

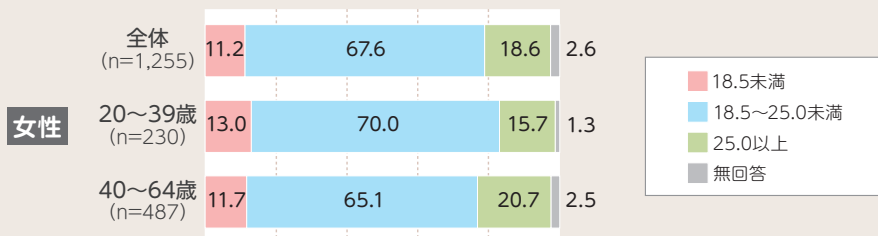
【指標】1回30分以上の運動を1週間に1回以上行い、かつ1年以上継続している人の割合の増加

③ 相談できる人がいる女性の増加

【指標】本当に困ったときや悩みがあるとき、相談できる人がいる女性の割合の増加

現状
2024年

BMI (女性20～64歳)



取組

胎児期
妊娠中・授乳中0～19歳
乳幼児期・学童期・思春期20～39歳
青年期40～64歳
壮年期65歳以上
高齢期

- 男女ともに、性や妊娠に関する正しい知識を得て、健康管理に取り組ましよう
- 女性特有の心身の変化について理解を深め、ライフプランニングについて理解しよう
自ら対処できる方法、セルフケアの方法を身につけよう
- 心身の不調時にはためらわずに、自ら相談・受診をしよう
- かかりつけ医、かかりつけの婦人科医を作りましよう
- 健康な生活をおくるための適正体重を知りましよう
- やせすぎ、貧血による健康リスクを知り、健康づくりに取り組みましよう
- 健康な骨づくり、骨粗しょう症の予防のポイントを学び、生活習慣に取り入れ、実践しましよう

市民

- 妊娠・出産に伴う心身の変化について理解し、ためらわずに保健医療職に相談しましよう
家族や地域、専門職の支援も積極的に受けましよう
- 妊産婦は飲酒・喫煙を控えましよう
- 妊婦の周囲の人は、受動喫煙をしない・させないようにしましよう

- 月経に伴う困難症、随伴症状への対処方法を学びましよう
- 望まない妊娠を防ぐため、正しい対処方法を学びましよう
- 家族やパートナーは、女性が育児や家事を優先し、自身の健康を後回しにして
いる調査結果があることを意識し、女性の健康づくりを応援しましよう

- 子宮頸がん(20歳以上)・乳がん(30歳以上)・骨粗しょう症(40歳以上)検診を受診しましよう
- 妊娠出産に伴う心身の変化、年齢の経過とともに変化する女性ホルモンの働き・影響があることを知り、セルフケアを実践しましよう

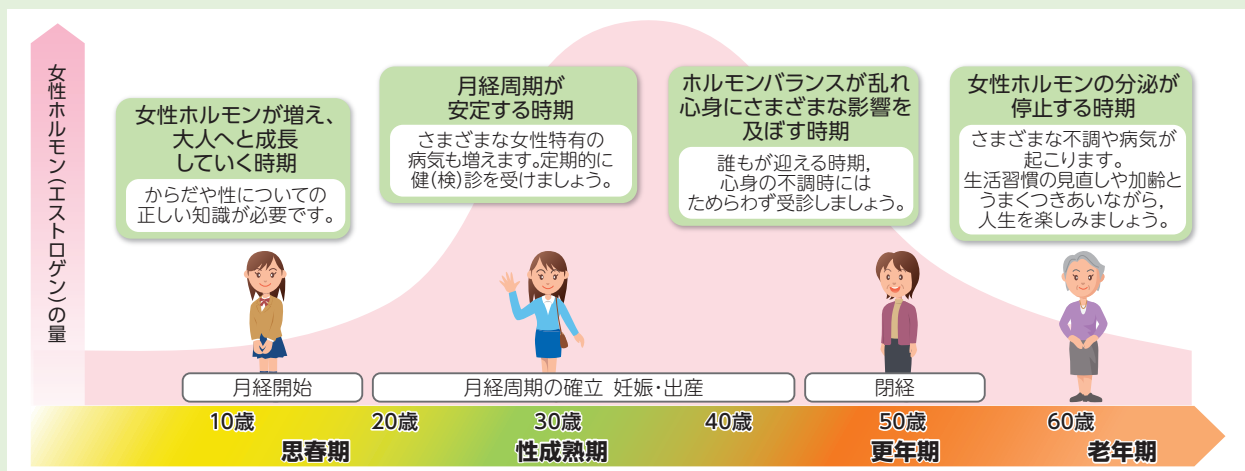
市・関係機関

- 医療関係団体、助産師会、多職種連携を活用して、女性への働きかけを強化します。
- 生涯を通じて女性が気軽に受診・相談できる窓口の周知・体制づくりを行います。
- 将来の妊娠を考え健康な身体とところを整えることへの知識と理解を促進します。
- 未就学児を育てている女性が健診を受けやすい環境整備、被扶養者の女性が健診にアクセスできるような情報発信を行います。
- 「子ども」×「母親」をターゲットとするイベントや事業等と連携することにより、子育て中の母親が自身の健康に関心を持てる機会を増やします。
- 学校と連携した取組や、職域と連携した取組を強化します。
- 男女ともに、相談支援や健診等の機会を通じて、性や将来の妊娠のための健康管理に関する情報提供を行います。

よりステキな人生を送るために ～生涯を通じた、切れ目ない健康づくりを～

● 女性のライフステージとからだの変化

女性特有の心身の変化について理解を深め、ライフプランニングをしましょう。

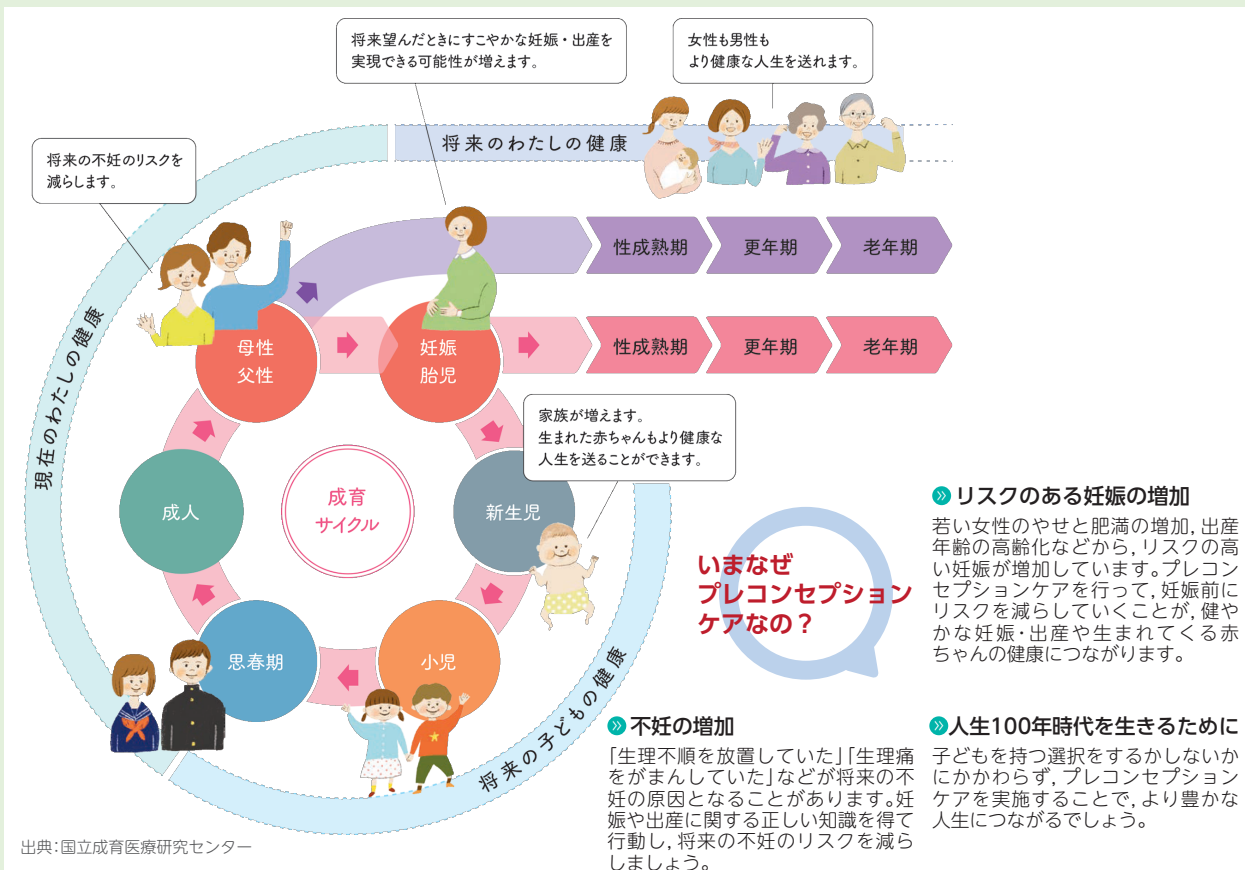


● プレコンってなに？

「プレコンセプションケア」とは、若い男女が将来のライフプランを考えて、日々の生活や健康と向き合うこと。次世代を担う子どもの健康につながるとして、近年注目されているヘルスケアです。早い段階から正しい知識を得て健康的な生活を送ることで、将来の健やかな妊娠や出産につながり、未来の子どもの健康の可能性を広げます。

いまは妊娠や出産を考えていなくても、プレコンセプションケアを実施することでいまの自分をもっと健康になって、人生100年時代の満ち足りた自分(well-being)の実現につながります。元気で満ち足りたからだところをめざすことは、とても素晴らしいことです。

プレコンセプションケアは、より豊かでしあわせな人生へと、皆さんを導いてくれるでしょう。



出典：国立成育医療研究センター

今の生活習慣が次のステージにつながっていきます。正しい知識を身につけて、自分や周りの大切な人の身体の状態に関心を持ちましょう。



公益財団法人 ちば県民保健予防財団 令和6年度健康づくり標語コンテスト
小学生の部 最優秀賞