

## I 個人の生活習慣の改善とそれを支える環境の整備

全国と比べ食塩摂取量が多く、更なる「減塩」を推進します。

- 目標より男性約3g、女性約2.5g、食塩を多く摂っています。
- 食塩摂取量の多さは、全国男性13位、女性5位です。

働く世代を中心に、「+10(プラス・テン)\*」を推進します。

- 日常生活における歩数の平均値は、70歳代に次いで、男性では30歳代、女性では50歳代が最も少ない状況でした。
- \* 今より10分多く、毎日からだを動かそうという標語

働く世代を中心に、休養・睡眠の必要性の普及啓発を図ります。

- 睡眠による休養を十分にとれていない者の割合は、男女とも30～40歳代で高く、就労時間が長いほど割合が高い状況でした。

女性を中心に、適量飲酒の普及啓発を推進します。

- 節度ある適度な飲酒(1日平均清酒1合)の認知度は、男性50.2%、女性44.1%と、アルコールによる健康影響を受けやすい女性で低い状況でした。

若い世代から、たばこによる健康被害の普及啓発を図ります。

- 成人の喫煙率は、男性22.0%、女性6.5%と、目標の男性20%、女性5%に到達していません。

成人・高齢者の口腔ケアを推進します。

- 40歳代及び60歳代の進行した歯周炎を有している者の割合は悪化傾向にありました。

## II ライフステージに応じた心身機能の維持・向上

ロコモティブシンドローム(運動器症候群)やフレイル(虚弱)について、高齢期に入る前からの普及啓発を推進します。

- ロコモティブシンドロームの認知度は、男性37.3%、女性45.5%と、男女とも目標の80%に達していません。
- 要支援者の介護が必要となった主な原因は、ロコモティブシンドロームとフレイルが約半数を占めています。
- 高齢期前からの心身機能の維持向上の取組が必要です。

## III 生活習慣病の発症予防と重症化防止

糖尿病性腎症重症化予防の推進のため、プログラムの周知や関係機関との連携体制を構築します。

- 合併症(糖尿病性腎症による年間新規透析導入患者数)は、839人と目標の738人を上回り、悪化傾向がみられました。
- 糖尿病性腎症重症化予防の推進のため、千葉県糖尿病性腎症重症化予防プログラムの周知や関係機関との連携体制を構築する必要があります。

## IV つながりを生かし、健康を守り支える環境づくり

市町村等が地域の特徴に応じて、健康づくりに関する取組を推進していけるよう、支援します。

- 地域差のみられる千葉県においては、効果的な研修の実施による人材育成や各種健康情報のよりわかりやすい「見える化」を図り、市町村の健康づくりに関する取組や保健所圏地域・職域連携推進事業における取組等、地域の特徴に応じた取組の推進を図ることで、つながりの強化や環境の整備を図っていく必要があります。

# 健康ちば21(第2次)の目指すもの

健康ちば21(第2次)では、基本理念を掲げ、総合目標である「健康寿命の延伸」、「健康格差の縮小」を達成するため、4つの施策の方向性を柱に置き、取組を進めています。

<概念図>



平成30年11月発行 千葉県健康福祉部健康づくり支援課  
住所:〒260-8667 千葉市中央区市場町1-1 TEL:043-223-2633  
ホームページ: [健康ちば21/千葉県](#) で検索

# 目指そう! 元気ちば

～健康ちば21(第2次)中間評価の結果から～

## 【実践編】



食事は減塩(げんえん)

運動(うんどう)は+10(プラス・テン)

休養(きゅうよう)は睡眠でしっかりと

地域(ちいき)の人とつながって

延ばそう健康寿命!

県の健康増進計画「健康ちば21(第2次)」(平成25～平成34年度)の中間評価において、県民の皆様とともに健康寿命の延伸に向けた健康づくりに取り組むための合言葉、「目指そう!元気ちば」をつくりました。

さあ、今日から一緒に「げん・き・ちば」を実践しましょう!

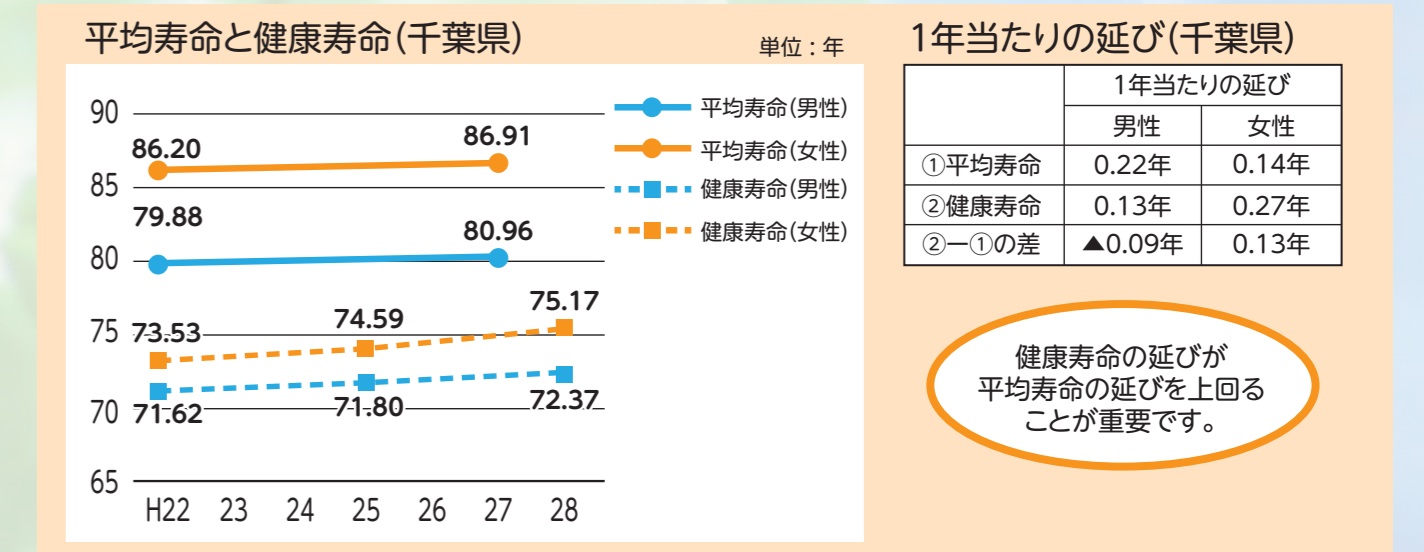
平成30年11月  
千葉県

## 健康ちば21(第2次)中間評価【概要版】

### 総合目標の状況

#### 健康寿命の延伸

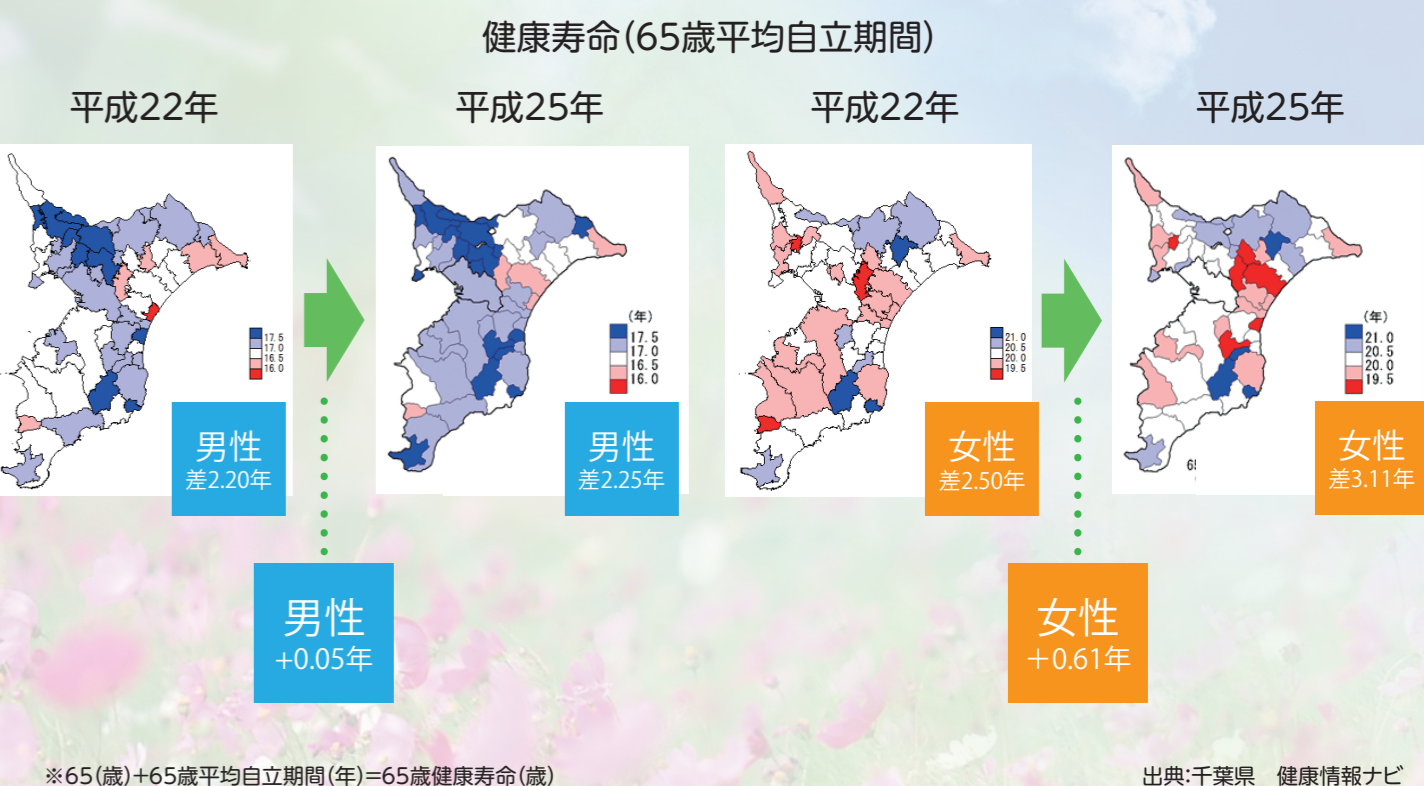
- 平均寿命・健康寿命ともに男女とも延伸しています。平均寿命と健康寿命の差は、男性約9年、女性約12年となっています。平均寿命と健康寿命の1年当たりの伸びを比較すると、女性は健康寿命の伸びが平均寿命の伸びを上回っていますが、男性は下回っている状況です。各施策の取組を一層推進し、健康寿命の延伸を目指します。



出典:平均寿命「都道府県生命表」、H22・25年健康寿命「厚生労働科学研究費補助金担担研究報告書」、H28年健康寿命「第11回健康日本21(第二次推進専門委員会)資料」

#### 健康格差の縮小

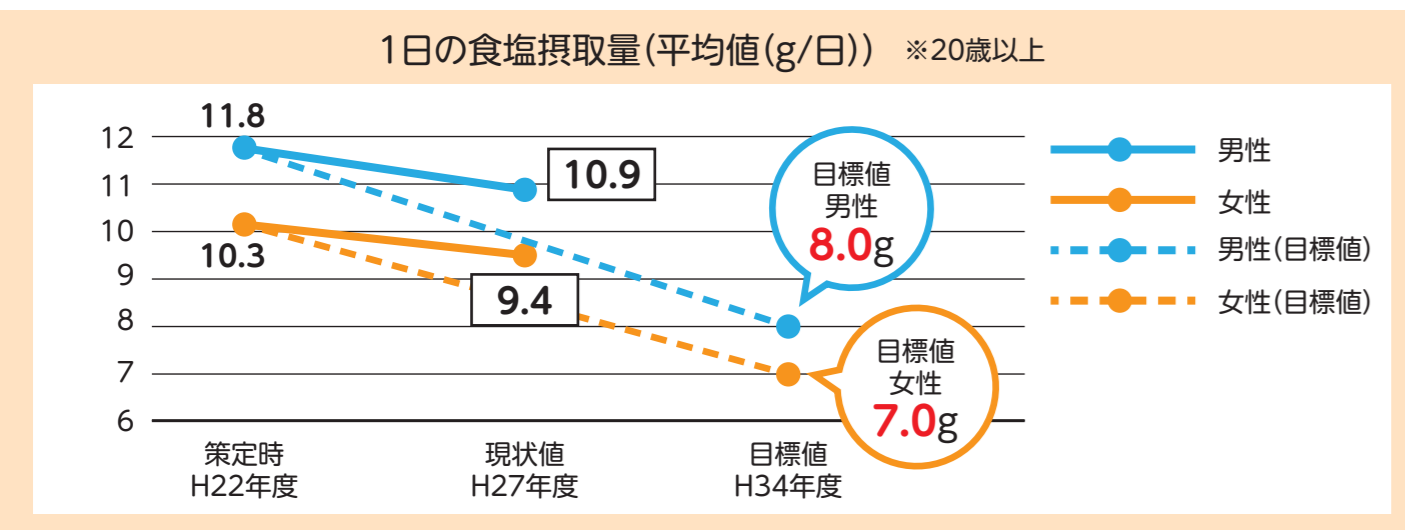
- 健康格差の指標は県内市町村の健康寿命の最長と最短の差でみており、平成22年と25年を比較すると、男性は現状と変わらず、女性は差の開きがみられます。市町村別の健康寿命の変化では、改善がみられていない市町村が、男性10市町村、女性20市町村でした。地域の健康課題に取り組むことで、地域差の縮小を目指します。



# 食事は減塩 (げんえん)

中間評価の結果

◆目標より毎日男性約3g、女性約2.5g、食塩を多く摂っています。  
(H27年県民健康・栄養調査)



知っていますか?!

1日の食塩摂取量の約7割を調味料(しょうゆ、塩、みそ、麺つゆ、ドレッシング、ケチャップ、カレールーなど)からとっています。  
(H27年県民健康・栄養調査)

## ○食塩をとりすぎると…

食塩摂取量が多いと高血圧の原因になります。適切な食塩摂取は高血圧を予防します。



## ○食塩とりすぎ!?減塩に何から取り組みますか!

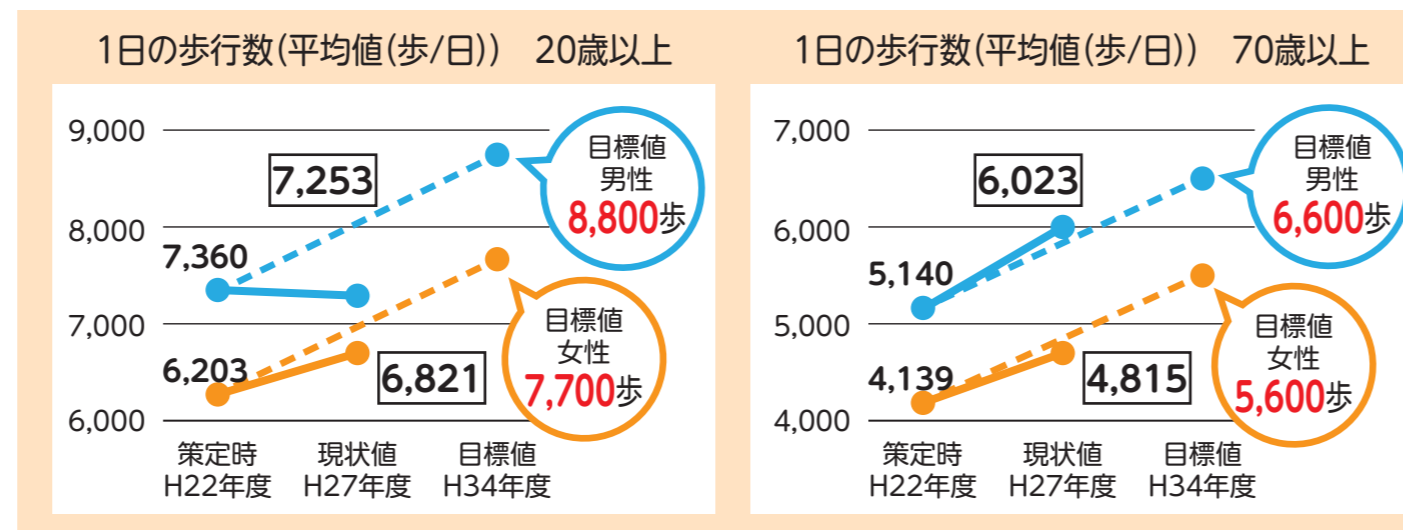
- 麺類の汁は全部飲まずに残す。
- 汁物(みそ汁、スープ類)を具だくさんにし、1日1杯までにする。
- 漬物や味付けしてあるおかずに、しょうゆやケチャップなど調味料をかけない。
- 塩蔵品(塩鮭、たらこ、佃煮等)は食べても週2回までにする。
- 丼物、カレーライス、麺類などの単品料理は食べても週2回までにする。
- 穀類の加工品(パンやうどん)は、1日1回にする。

野菜に含まれるカリウムは、余分なナトリウム(食塩のもと)を排出し、減塩につながります。毎日、増やそう野菜、減らそう塩分を心掛けましょう!

# 運動(うんどう)は+10(プラス・テン)

中間評価の結果

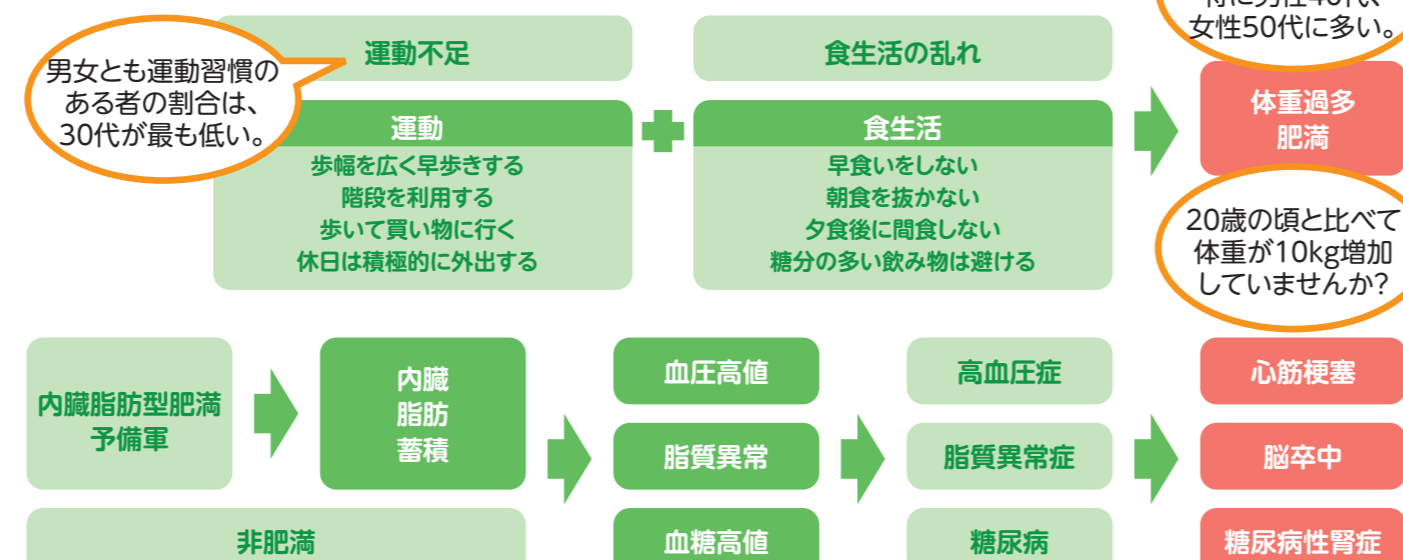
◆日常生活における歩行数は、男女とも目標値に達していません。  
◆70歳代に次いで、男性では30歳代、女性では50歳代が最も少ない状況です。  
(H27年県民健康・栄養調査)



知っていますか?!

骨や筋肉の量のピークは、20~30代です。若いうちからの適度な運動や生活活動で刺激を与え、適切な栄養を摂る習慣が大切です!

## ○運動不足・肥満予防、何から取り組みますか?



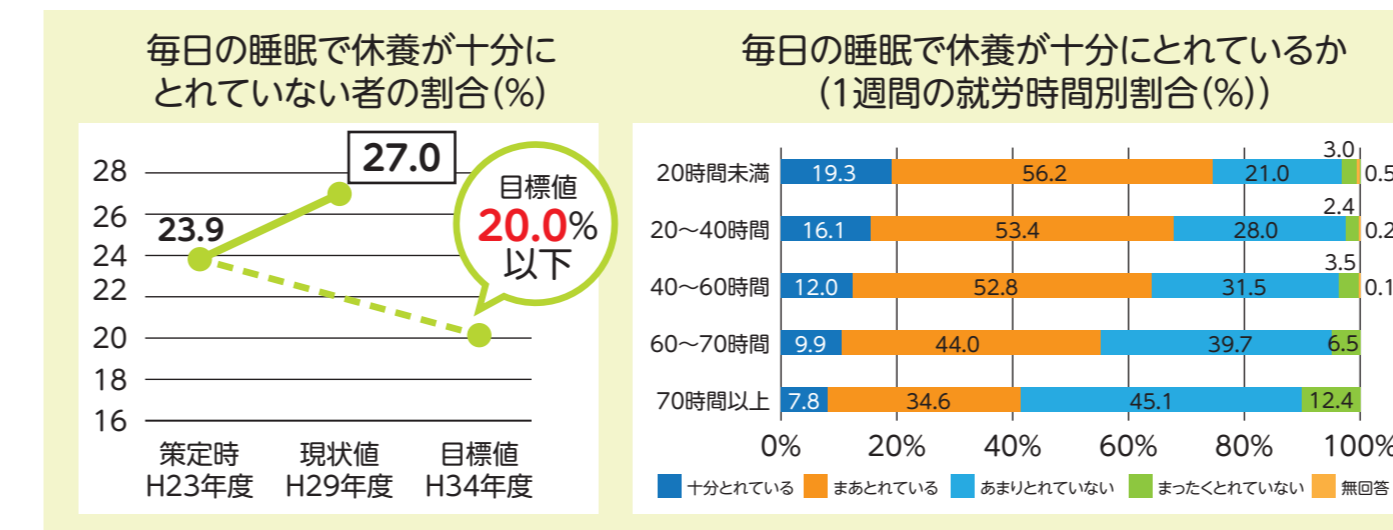
早食いは肥満や糖尿病のリスクを高めます。歩くときは速足で、食べる時はゆっくりかんで!

運動習慣(週2回、30分以上/回)がない方は、毎日今より10分多くからだを動かすことを意識しましょう!

# 休養(きゅうよう)は睡眠でしっかりと

中間評価の結果

◆「睡眠による休養を十分にとれていない者の割合」は、増加しています。  
◆就労時間が長いほど「睡眠による休養を十分にとれていない者の割合」が高い状況です。  
(H29年度生活習慣に関するアンケート調査)



知っていますか?!

あなたのちょうどよい睡眠! ちょうどよい睡眠時間は、個人差があります。「スッキリ目覚め、起きてるとき眠気を感じず、活発に活動できる」ことが目安  
(健康づくりのための睡眠指針2014(厚生労働省)より抜粋)

## ○適度な運動、しっかり朝食、眠りと目覚めのメリハリを

寝る前のお酒は睡眠を浅くし熟睡感が得られません。ニコチンやカフェインには覚醒作用があるので、就寝前の喫煙やコーヒー・紅茶は避けましょう。

## ○若年世代は夜更かし避けて、体内時計のリズムを保つ

朝目覚めたら日光を浴びましょう。遅くまで寝床で過ごすや夜型化します。夜更かしの原因となる、寝床に入ってから携帯電話やゲームは止めましょう。

## ○勤労世代の疲労回復能率アップに毎日十分な睡眠を

日中の眠気は睡眠不足のサインです。睡眠不足は作業能率を低下させます。休日の寝だめでは改善しないので、毎日睡眠時間を確保しましょう。昼休みの30分以内の昼寝は作業能率の改善に効果的です。

## ○熟年世代は朝晩メリハリ、昼間に適度な運動でよい睡眠

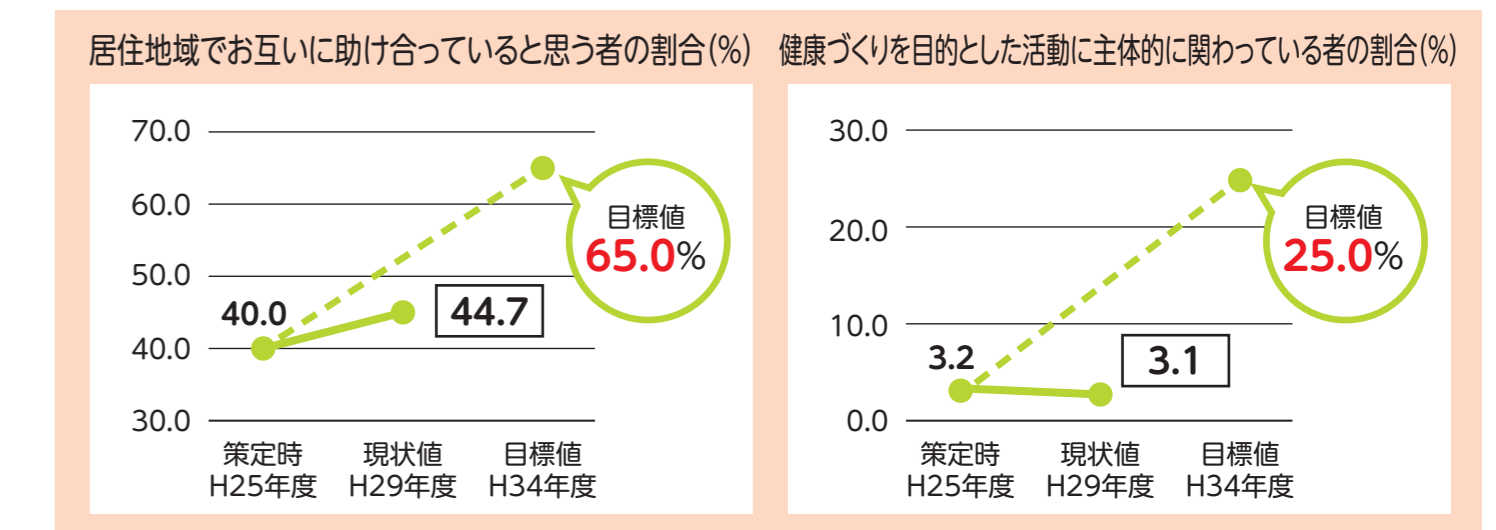
若い頃に比べ睡眠時間は短くなります。長い時間を寝床で過ごすや睡眠が浅くなり、夜中に目が覚めやすく熟睡感が得られません。睡眠の安定につながるため、日中、適度な運動をしましょう。

睡眠による休養感は、心の健康や生活習慣病予防につながることを意識しましょう!

# 地域(ちいき)の人とつながって

中間評価の結果

◆地域のつながりの強化(居住地域でお互いに助け合っていると思う者の割合)及び健康づくりを目的とした活動に主体的に関わっている者の割合は、目標を達成していません。  
(H29年度生活習慣に関するアンケート調査、H28年社会生活基礎調査)

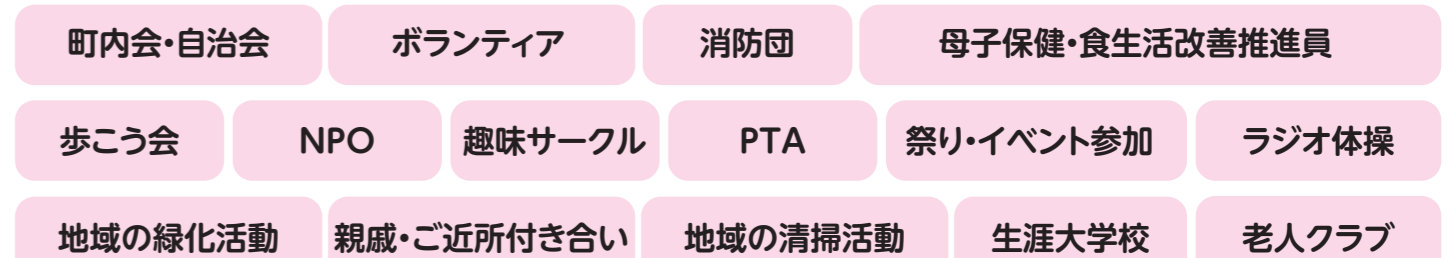


地域の絆やつながりは、健康に影響を及ぼすと言われています。(厚生労働省)

# 延ばそう健康寿命!

知っていますか?!

あなたの周りの地域の人とつながる活動!



※活動の種類やその名称等は地域によって異なります。地域の新聞・広報誌、お住いの市町村等の情報をチェックしてみましょう。

いつまでも元気に「生涯現役」で過ごすには、若いころからの食生活や身体活動・運動、休養等の適切な生活習慣の積み重ねや地域の人とのつながりが大切です。

さあ、今日から一緒に「げん・き・ち・ば」を実践しましょう!