

# ライフステージ別の取り組み目標



	乳幼児期 0～5歳	少年期 6～15歳	青年期 16～29歳	壮年期 30～44歳	中年期 45～64歳	高齢期 65歳以上
栄養・食生活	早寝・早起き・朝ごはんの習慣をつけましょう		朝食をしっかり食べましょう		こまめな水分補給をしましょう	
	主食・主菜・副菜の栄養バランスのそろった食事をとり、野菜摂取不足にならないようにしましょう					
	薄味に慣れるようにしましょう		塩分や脂質のとり過ぎにならないようにしましょう		塩分を控えめにしましょう 低栄養に気をつけましょう	
身体活動・運動	外遊びを積極的にしましょう		運動の機会を積極的に設けましょう		運動や身体を動かす習慣をつけましょう	
	生活のリズムを整えましょう		早寝・早起きを心がけましょう		規則正しい生活を心がけましょう	
	無理なダイエットはやめましょう		適正体重を維持するための食事量を理解しましょう		自分の体力に応じて	
休養 (こころの健康)	悩みや困りごとは、一人で抱え込まずに、身近な人や専門機関に相談しましょう					
	育児など		心身の発育・学校や職場の人間関係など		こころの不調など	
	適切な睡眠時間をとりましょう 適度な休養をとりましょう		質のよい睡眠をとりましょう 上手にストレスを解消しましょう		認知症を予防しましょう	
飲酒	子どもが誤って飲酒しないよう気をつけましょう		飲酒はやめましょう (20歳未満)		一日の適正量の飲酒を心がけましょう 休肝日をつくりましょう	
	子どもの前では、たばこを吸わないようにしましょう		妊娠中の喫煙はやめましょう		妊婦のそばでは喫煙しないようにしましょう	
喫煙	たばこを吸わないようにしましょう (20歳未満)		たばこの害を理解し、禁煙しましょう		たばこの害を理解し、禁煙しましょう	
	歯みがき習慣を身につけましょう		むし歯・歯肉炎を予防しましょう		むし歯・歯周病を予防しましょう	
歯・口腔の健康	保護者がみがきなおしをしましょう		かかりつけ歯科医をもち、歯・口腔の健康に努めましょう むし歯や歯肉炎・歯周病など、受診が必要な場合は早めに受診しましょう		誤嚥性肺炎を予防しましょう	
	健康診査やがん検診を受診しましょう 異常があった場合は、早めに医療機関を受診しましょう		前立腺がん検診(50歳から)		肺がん検診、大腸がん検診、肝炎検診、 胃がんバリウム検診、胃がんリスク検診(40歳から)	
健診・がん検診	乳幼児一般健診 1歳6か月健診 3歳児健診 保育園の定期健診 幼稚園の定期健診		学校の定期健診		口腔がん検診、乳がん検診(30歳から)	
			子宮がん検診(20歳から)		学校の定期健診・職場の定期健診・人間ドック・特定健診・後期高齢者健康診査など	

# 市川市健康増進計画

# 健康いちかわ21 (第2次) 概要版

## 「誰もが健康なまち」づくりをめざして

(平成28年度～平成37年度)

市川市では、今後の高齢化の進行を見据え、子どもから高齢者までのすべての方が健やかに生活できる「誰もが健康なまち」づくりを基本理念として、市民、市川市、地域が一体となって健康づくりに取り組むための計画である「健康いちかわ21(第2次)」を策定しました。



健康上の問題で日常生活が制限されることなく自立して生活できる期間である「健康寿命」を延ばし、市民一人ひとりの「健康格差」を縮小するため、市民の健康増進を総合的に推進していきます。

### 基本理念

「誰もが健康なまち」づくり

### 基本目標

#### 目標1「健康寿命の延伸」

(参考)市川市の平均寿命・健康寿命(平成23年)

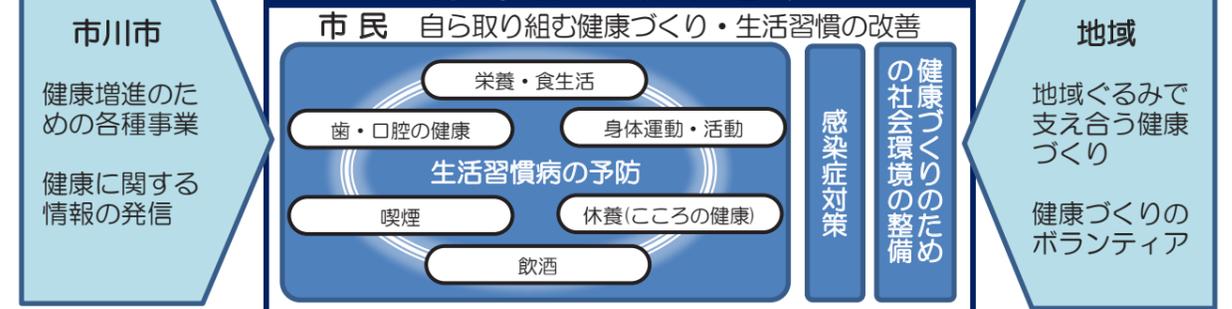
	平均寿命	健康寿命	平均寿命と健康寿命の差
男性	83.53年	81.87年	1.66年
女性	88.56年	84.77年	3.79年

※65歳平均余命・健康寿命をもとに算出した数値

#### 目標2「健康格差の縮小」

- ◆地域とのつながりの違いによる健康状態の差の縮小
- ◆個人による健康情報の収集能力の違いによる健康状態の差の縮小

### 分野別の取り組み



### 計画の背景



市川市は、2004年(平成16年)に、WHO憲章の精神を尊重した「健康都市いちかわ」宣言を行いました。

これは、WHOが提唱し世界の都市で採用されている『健康都市』の取り組みを本市が推進し、誰もが個々の能力を生かしながら健やかに、生き生きと暮らせる「健康都市いちかわ」を目指すことを宣言したものです。

健康いちかわ21(第2次)は、「健康都市いちかわ」を「体と心」の分野において推進する計画です。

健康いちかわ21(第2次)の詳細は

健康いちかわ21 検索

またはこちらから

<http://www.city.ichikawa.lg.jp/pub01/1111000061.html>

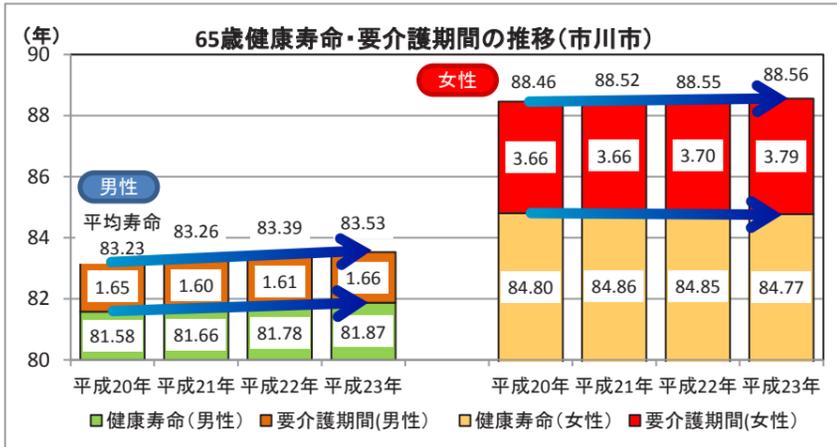
### 市民の「健康寿命」

「健康寿命」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です。

健康寿命を延ばすためには、生活習慣病予防と介護予防が重要です。

男性：平均寿命、健康寿命とも延びています。

女性：平均寿命は延びていますが、健康寿命は縮む傾向にあり、介護を要する「不健康な期間」が増えていることを示しています。



※ 出典：千葉県Webサイト「健康情報ナビ」のデータを加工  
 ※ このグラフでは、平均寿命を「65歳平均余命+65年」、健康寿命を「65歳平均自立期間+65年」により算出しています。

### 生活習慣病の状況

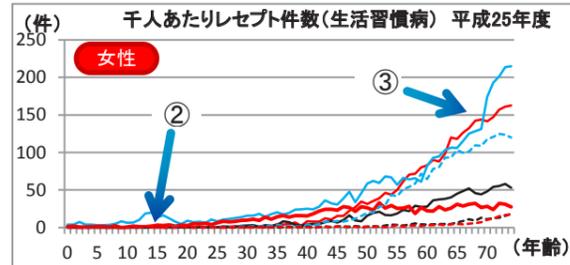
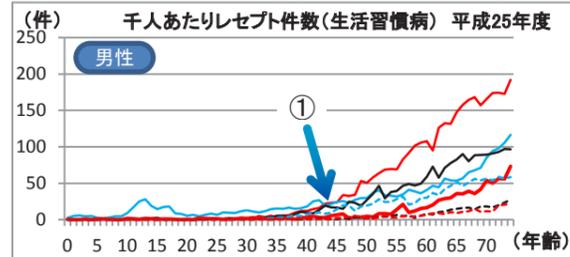
20歳代から生活習慣病患者がわずかに増え始め、30歳代半ば頃から急増します。

ライフステージに応じて生活習慣の見直し・改善を図ることが必要です。

男性：40歳代半ばから、高血圧症患者数が最も多くなります。(①)

女性：10歳代からがん患者数が増加します。(②)

70歳代から、筋・骨格の患者数が最も多くなります。(③)



※ 出典：市川市国民健康保険課データ

### 高齢化率

平成37年には、高齢化率(総人口に占める65歳以上の割合)が25%を超える見込みです。特に75歳以上の高齢者が増加します。

高齢化の進展に伴い、要支援・要介護者、認知症高齢者の増加が見込まれます。



※ 出典：第6期 市川市高齢者福祉計画・介護保険事業計画のデータを加工

市川市では、今後も高齢化が進むことが予想されています

平成37年の市川市の高齢化率は25.5%、要介護率は23.0%に達する見込みです

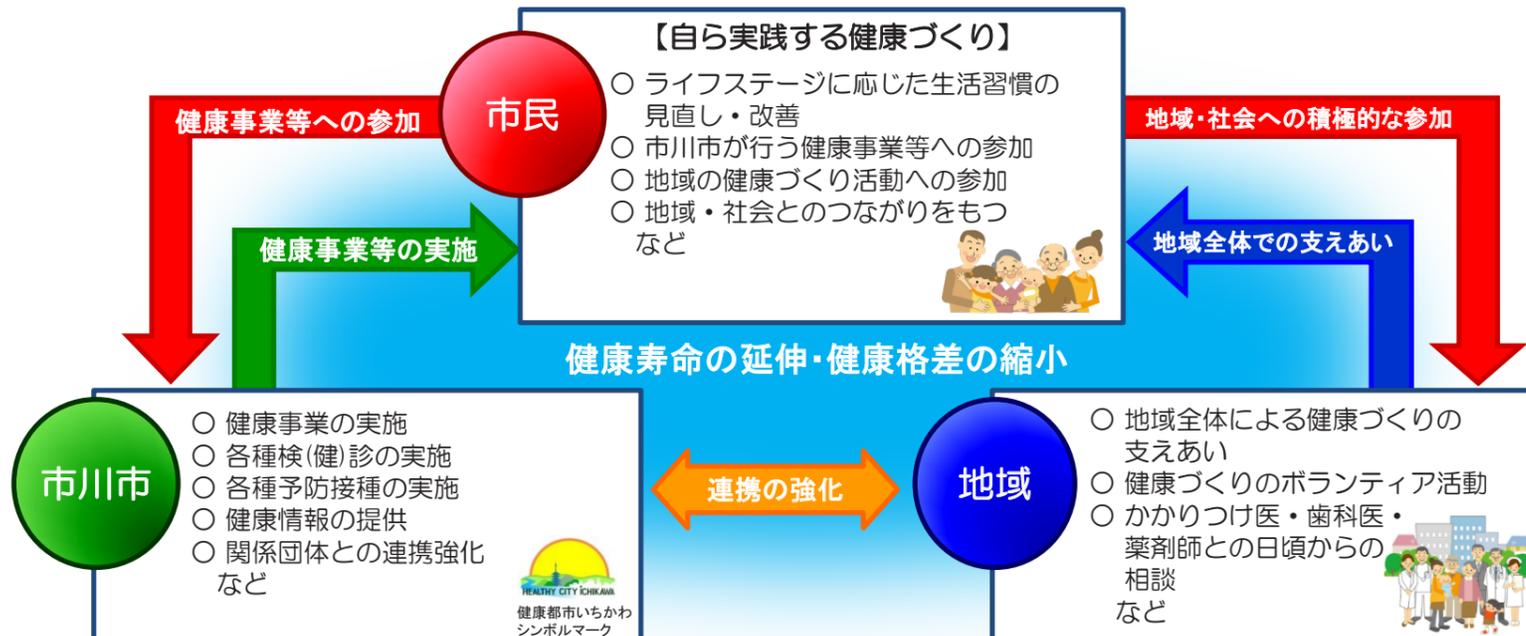
いつまでも健やかで、心豊かに過ごすためには、健康寿命を延ばすことが重要です

生活習慣の改善・見直しなどにより健康寿命を延ばし、要介護期間を減らすことが重要です

健康寿命を延ばすためには、一人ひとりが健康づくりについて知り、実践することが必要です

健康づくりの主役である市民を、市川市と地域が支える「誰もが健康なまち」づくりをめざします

「誰もが健康なまち」づくりをめざして 健康づくりの主役は市民(個人) 市川市(行政)と地域で支えます



### みんなと始めよう 健康づくり

**栄養・食生活**

- やせ過ぎ・太りすぎに注意しましょう
- 朝食を食べましょう
- 1日3食食べましょう
- 主食・主菜・副菜をそろえて食べましょう
- 家族や仲間と一緒に食べましょう
- 塩分は控えめにしよう
- 野菜を食べましょう

**【高齢者の方】**

- たんぱく質をしっかりと摂りましょう

**身体活動・運動**

- 1日に歩く時間を10分(1,000歩分)増やしましょう

**【高齢者の方】**

- 日頃から、外出・家事・運動などで身体を動かし、筋力の低下を防ぎましょう
- 嚥下(飲み込み)機能の低下を防ぎましょう

**飲酒**

- お酒を飲みすぎないようにしましょう
- ◆ 1日の飲酒量の目安(純アルコール20g程度)

焼酎(35度) 0.5合(80ml)	日本酒(15度) 1合(180ml)	ビール 中瓶1本(500ml)	ウイスキー(43度) ダブル1杯(60ml)	ワイン ワイングラス2杯弱(200ml)
-----------------------	-----------------------	--------------------	---------------------------	-------------------------

**【未成年者・妊婦の方】**

- お酒を飲まないようにしましょう

**歯・口腔**

- 正しく歯をみがきましょう
- かかりつけ歯科医を持ちましょう
- 歯科検診を受けましょう

**【高齢者の方】**

- お口の清潔を保ち、誤嚥性肺炎を予防しましょう

**休養(こころの健康)**

- 十分な睡眠で休養できるよう、日頃の生活環境を整えましょう
- ストレスはその日のうちに解消しましょう

**喫煙**

- 禁煙しましょう
- 周囲の人にたばこの煙を吸わせないようにしましょう
- 次の症状が1つでもある喫煙者、元喫煙者は、すぐに医療機関と相談しましょう
- ◆ 慢性的に咳や痰が続く ◆ 息切れしやすい ◆ 呼吸をするとゼーゼー、ヒューヒューと音がする

**【未成年者・妊婦の方】**

- たばこを吸わないようにしましょう

※ ライフステージ別の取り組み目標は裏表紙をご覧ください