

CHIBAちば

# 健康ちば 21 (第2次)



平成 25 年 3 月  
千 葉 県



## はじめに

「健康で充実した人生を送りたい。」これは、全ての県民の願いです。健康で生き生きと生活することは、一人ひとりの幸せと同時に、こころ豊かな社会の実現につながります。

本県でも、高齢化の進展により医療や介護の負担が一層増すと予想されている中で、活力ある社会を実現するには、生活習慣病を予防するとともに、社会生活を営むために必要な機能を維持・向上し、健康づくりを推進することが重要です。



県ではこのたび、「県民が健康でこころ豊かに暮らす社会の実現」を基本理念とし、健康寿命の延伸、健康格差の実態解明と縮小を総合目標とした「健康ちば21（第2次）」（平成25年度～34年度）を策定いたしました。この計画は、県民の皆様元気な力を高めるため、健康づくりに関する施策について基本的な事項を定めたものです。

健康づくりは、健康の大切さを認識し、一人ひとりが生活習慣の改善や健康状態のチェックに主体的に取り組むことが基本です。計画では、そうした個人の取組と密接に関係する家庭・地域・職場などの環境整備の視点を取り入れ、チームスピリットで健康づくりを進めようとするものです。

また、従来から発症予防に取り組んできた、がん、循環器疾患、糖尿病に加え、新たに慢性閉塞性肺疾患や、生活習慣病の重症化防止も重要な課題と位置づけました。さらに、高齢化の進展とともにますます重要となる高齢者の健康づくりでは、運動機能が低下するロコモティブシンドロームの予防等により、QOL（生活の質）が損なわれることなく長寿を楽しめることを目指しています。本計画を推進し、千葉に「生れてよかった」「住んでよかった」と思える「健康ちば」を実現できるよう取り組んでまいります。

結びに、本計画の策定にあたり、多大なる御協力をいただきました「健康ちば 地域・職域連携推進協議会」及び「健康ちば21計画策定作業部会」の委員の皆様をはじめ、貴重な御意見をいただきました県民の皆様、市町村、各団体の皆様に対し、心から感謝申し上げます。

平成25年3月

千葉県知事 森田 健作



# 目次

## 計画策定にあたって

I. 第2次計画策定の背景	2
II. 前計画の成果と課題	3
III. 計画の位置づけ	4
IV. 計画期間	4

## 計画策定の基本的考え方

(基本理念)	7
I. 総合目標	8
1. 健康寿命の延伸	8
2. 健康格差の実態解明と縮小	9
II. 4つの柱(施策の方向性)とその施策分野	10
1. 個人の生活習慣の改善とそれを支える環境の整備	11
2. ライフステージに応じた心身機能の維持・向上	12
3. 生活習慣病の発症予防と重症化防止	12
4. つながりを生かし、健康を守り支える環境づくり	14

## 具体的施策

I. 個人の生活習慣の改善とそれを支える環境の整備	
1. 栄養・食生活	19
2. 身体活動・運動	24
3. 休養	28
4. 飲酒	31
5. 喫煙	34
6. 歯・口腔の健康	39
II. ライフステージに応じた心身機能の維持・向上	
1. こころの健康づくり	44
2. 次世代の健康づくり	48
3. 高齢者の健康づくり	54
III. 生活習慣病の発症予防と重症化防止	
1. がん	60
2. 循環器疾患	65
3. 糖尿病	69
4. COPD(慢性閉塞性肺疾患)	73

IV. つながりを生かし、健康を守り支える環境づくり	
1. 地域社会のつながりの醸成	76
2. 健康支援のための社会参加・社会貢献	78
3. 健康格差の実態と要因分析	80

ライフステージを通じた健康づくり	82
------------------	----

#### 推進体制と進行管理

推進体制と進行管理	85
I. 各主体の役割	85
II. 計画の推進体制	86
III. 進行管理・評価	86

#### 資料1

健康ちば21（第2次）目標及びデータソース一覧	89
-------------------------	----

#### 資料2

##### 県民の主な健康課題

I. 人口構成	96
II. 健康寿命（平均自立期間）	97
III. 死亡	99
IV. 次世代の健康	109
V. 歯・口腔保健	111
VI. 特定健診・特定保健指導	113
VII. 生活習慣の状況	118
VIII. 医療費	122

#### 参考

用語説明	124
参考ホームページ一覧	129
委員名簿	130
開催状況	132