
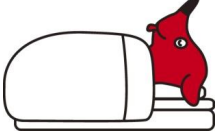



県民の主な行動目標

県民それぞれが健康づくりに取り組むために、県民が意識すべき分かりやすい行動目標を示し、その普及啓発を行うことで、効果的に県民意識の向上を図っていきます。

	乳幼児期 (0～5歳)	少年期 (6～15歳)	青年期 (16～29歳)
特徴	生活習慣の基礎をつくる時期です。親が望ましい習慣の見本を示し、家族との触れ合いの中で、こどもの健やかなこころと体の発達を育みましょう。また、この時期は不慮の事故が多いため、事故防止に配慮が必要です。	身体的成長と精神的発達を通して自我が形成される時期であり、生活習慣の基礎が固まる時期でもあります。こども自らが心身の健康について考え、健康づくりに必要な知識を身に付けることが必要です。	身体的成長が頂点に達し、こどもから成人に移行する重要な時期です。また、進学・就職・結婚など人生の転換期でもあり、生活環境の変化も大きいものがあります。環境の変化に伴って生活習慣も乱れやすくなり、健康への関心も薄れがちです。
目標	健やかな人生の土台づくり！正しい生活習慣を身に付けましょう	規則正しい生活リズムを確立！自分のこころと体について、及び健康を守るための方法について学びましょう	将来の自分の健康に向けて、自分のこころと体に関心と責任を持ちましょう！
健康づくりの行動目標例	<ul style="list-style-type: none"> ・多様な食品、素材を生かした薄い味付けを覚えさせましょう ・家族そろって食事する機会をできるだけ増やしましょう ・塩分の多い食品や料理を控えましょう ・体を動かす遊びを取り入れ、テレビは時間を決めて見せましょう ・遅くまで起こしているのは止めましょう ・規則正しい生活リズムで暮らしましょう ・不慮の事故についての知識を得、事故を防止する環境を整えましょう ・受動喫煙から子どもを守りましょう ・むし歯予防のために、正しい歯磨き習慣を(身に)つけましょう 	<ul style="list-style-type: none"> ・早寝早起き朝ごはんをしっかり実践し規則正しい生活リズムを身に付けましょう ・家族と一緒に食事をする機会をできるだけ多く持ちましょう ・塩分の多い食品や料理を控えましょう ・体育の授業以外にできるだけ身体を動かしたりスポーツをしたりして運動する習慣を持ちましょう ・スマホ・ゲーム・インターネット・テレビは時間を限り、就寝する時間を決めて必要な睡眠時間をしっかり取りましょう ・自分の身体の発育やこころや性の発達についてきちんと知りましょう ・喫煙や飲酒の健康被害について正しく知りましょう ・心配事は一人で悩まず友達や家族、周りの大人に相談しましょう ・むし歯や歯肉炎を予防するため、正しい歯磨き習慣を(身に)つけましょう 	<ul style="list-style-type: none"> ・朝食を抜かず1日3食の食習慣を定着させましょう ・主食・主菜・副菜を組み合わせた食事をこころがけましょう ・塩分の多い食品や料理を控えましょう ・自分にあった運動を見つけ、運動する習慣を定着させましょう ・適正な体重について知り、肥満や痩せがもたらす健康への悪影響を理解しましょう ・喫煙や飲酒の健康被害から自分自身を守りましょう ・20歳未満は喫煙飲酒をしない ・妊娠中は喫煙・飲酒をしない ・夜型生活にならないよう、就寝・起床時間に気をつけましょう ・定期的に健康診査・歯科健診を受けましょう ・20歳になったら子宮がん検診を受けましょう 

	壮年期 (30~44 歳)	中年期 (45~64 歳)	高齢期(65 歳以上)
特徴	<p>心身ともに充実し社会的な活動も活発な時期ですが、身体的機能は少しずつ減退が始まり、生活習慣病(NCDs)の前触れが現れ始めます。</p> <p>一方で、働くことや子育てに追われ、自身の健康を顧みる余裕がない時期です。</p> 	<p>精神面では円熟期と言えますが、身体機能が少しずつ衰え生活習慣病(NCDs)が増加するなど、健康について気になり始める時期です。</p> <p>社会的には重要な役割を担うため、仕事や家庭において無理をしがちでストレスも増加します。これまでの生活を見直し、改めて自分の健康を考えてみましょう。</p>	<p>加齢や社会的環境の変化に伴い、身体面のみでなく、精神面でも不安感・孤独感が生じやすく健康問題が大きくなる時期です。</p> <p>興味のあることに積極的に関わり、自分にあったやり方で健康づくりを続けることが大切です。</p>
目標	<p>「まだまだ若い」との思いこみは禁物！ 自分の健康状態をじっくり見つけましょう</p>	<p>これまでのライフスタイルを見直し生活習慣の改善につなげましょう</p>	<p>自分なりの、楽しめる健康づくりを見つけ続けましょう</p>
健康づくりの行動目標例	<ul style="list-style-type: none"> ・摂取するエネルギーと出ていくエネルギーのバランスを意識し、自分の適正体重を維持しましょう ・家族との食事をとる機会をできるだけ持ちましょう ・塩分の多い食品や料理を控えましょう ・意識的に歩く、体を動かすことを心がけましょう ・喫煙者は禁煙にチャレンジ! ・飲酒は適正な範囲の量を、休肝日を設けましょう ・自分がかかっているストレスを意識しましょう ・質の良い睡眠を確保できるよう工夫しましょう ・歯周病予防に努め、定期的な歯科健診を受けましょう ・定期的に健康診査やがん検診、骨粗しょう症検診等を受けましょう ・40歳になったら、大腸がん、肺がん、乳がん検診を受けましょう 	<ul style="list-style-type: none"> ・食事の量と内容を見直し、適正な体重管理に努めましょう ・塩分の多い食品や料理を控えましょう ・できるだけ歩くよう心がけ、体力に応じた運動を習慣づけましょう ・喫煙者は禁煙にチャレンジ! ・飲酒は適正な範囲の量を、休肝日を設けましょう ・ストレスへの対応が難しい時は周囲に相談するなど対処しましょう ・質の良い睡眠を確保し休養をしっかりと取りましょう ・年に1回は健康診査やがん検診を受け、去年の結果と見比べましょう ・歯周病予防に努め定期的な歯科健診を受けましょう ・50歳になったら、胃がん検診を受けましょう。 	<ul style="list-style-type: none"> ・年齢にあった栄養バランスに配慮し、楽しく食事する工夫をしましょう ・家事や散歩などで意識的に身体を動かして、ロコモティブシンドロームの予防をしましょう ・地域の行事や趣味の会など外へ出る機会を意識して増やしましょう ・転倒予防や認知症予防に関心を持ち、自分にできることを始めましょう ・喫煙者は禁煙にチャレンジ ・飲酒は適正な範囲の量を、休肝日を設けましょう ・体調の変化に気をつけ、症状がある時は早めに受診しましょう ・治療中の方は確実に受診や治療を続けましょう ・健康診査やがん検診、歯科健診、骨粗しょう症検診を定期的に受けましょう 

4 全世代に共通する目標

- 県では、健康ちば21（第2次）の中間評価において、本県が重点的に取り組む健康課題である「減塩（げんえん）、運動（うんどう）、休養（きゅうよう）、地域（ちいき）の人とのつながり、延ばそう健康寿命！」について、それぞれの項目から1文字ずつ取って、合言葉「目指そう！元気ちば」を掲げました。
- 健康ちば21（第3次）の策定に当たり、「目指そう！元気ちば」に、+健診・検診（けんしん）は必ず受けて、なくそう健康（けんこう）格差！！を加えて、それぞれの項目から1文字ずつ取って、合言葉「目指そう！元気ちばけん」を掲げ、県民の皆様と関係者が一丸となって、総合目標である「健康寿命の延伸」と「健康格差の縮小」を目指します。

目指そう！元気ちばけん

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！
+健診・検診（けんしん）は必ず受けて
なくそう健康（けんこう）格差！！



千葉県マスコットキャラクター

チーバくん

5 生活習慣に関する正しい知識の普及

- 健康増進には、県民の意識と行動の変容が重要であることから、県民の主体的な取組を支援するため、県民に対し十分かつ的確な情報提供が必要です。
- 情報提供を行う際には、科学的知見に基づき、分かりやすく、国民の健康増進の取組に結び付きやすい魅力的、効果的かつ効率的なものとなるよう工夫するとともに、個人の生活習慣に関する情報に加え、社会環境の重要性についても認識を高めるよう工夫する必要があります。
- 正しい知識の普及を通じて、健康増進に係るスティグマ（第三者からの偏見・差別、自己否定等）の解消に努めます。
- 情報提供に当たっては、マスメディア、ホームページ、SNS、学校教育、健康相談等多様な手法を活用するとともに、対象者の特性に応じた効果的な働きかけを、複数の方法を組み合わせて行うことが重要です。また、県民に対して、様々な媒体で広まっている情報には、誤った情報や著しく偏った不適切な情報が含まれ得ることについて注意喚起を行います。さらに、情報取得や意思疎通に配慮が必要な者を含めあらゆる県民が正しい情報にアクセスできるような環境整備に努めます。

- 県は、市町村、企業、民間団体等と連携し、健康増進普及月間や食生活改善普及運動、女性の健康週間、禁煙週間等の様々なイベントや広報活動等を通じて、健康増進に関する正しい知識の普及に努めます。

6 その他県民の健康の増進の推進に関する重要事項

(1) 多様な主体による連携及び協力

- 誰一人取り残さない健康づくりを効果的に展開するためには、行政だけでなく、地域の関係者や民間部門の協力が必要です。保健、医療、福祉の関係機関及び関係団体並びに大学等の研究機関、企業、教育機関、住民組織等の関係者が連携し、効果的な取組を行うことが必要です。

(2) 関係する行政分野との連携

- 健康増進の取組を推進するには、医療、食育、産業保健、母子保健、生活保護、生活困窮者自立支援、精神保健、介護保険、医療保険等の取組に加え、教育、スポーツ、農林水産、経済・産業、まちづくり、建築・住宅等の分野における取組と積極的に連携することが必要です。

(3) デジタル技術の活用

- デジタル技術を積極的に活用することで、より効果的・効率的に健康増進の取組を進めることが重要です。オンライン、アプリケーション、ウェアラブル端末等のICTを用いたサービスを活用した健康づくりを検討し、その際、民間事業者との連携も視野に入れて取組を推進します。あわせて、事務手続のデジタル化等も検討することが必要です。加えて、人工知能等、今後実用化が進むことが予想されるデジタル技術についても、科学的根拠を踏まえつつ、活用を検討します。その際、デジタル格差により必要な健康増進の取組が受けられない等の格差につながらないよう留意する必要があります。

(4) 人材の育成

- 健康増進の取組には、医師、歯科医師、薬剤師、保健師、看護師、管理栄養士等の様々な専門職が携わっているため、その人材の確保及び資質の向上に努めるとともに、その人材が自己研鑽に励むことができるような環境整備をすることが重要です。

(5) その他考慮すべき事項

- 計画期間中には、様々な社会における変化が発生し得る可能性があります。そのため、気候変動、災害、新興・再興感染症の拡大、孤独・孤立の深刻化等による健康影響についても考慮しながら、健康増進に関する施策に取り組みます。