

生涯を通じた健康づくりと予防医療の推進

目標

Goal

全ての県民が健やかで心豊かに生活できる持続可能な社会の実現に向け、個人の行動と健康状態の改善に加え、個人を取り巻く社会環境の整備や改善を通じて、健康寿命の延伸と健康格差の縮小に取り組めます。

現状と課題

Current Situation and Challenges

平成22年(2010年)から令和4年(2022年)までの間で、本県の健康寿命は延伸しており、令和4年(2022年)の健康寿命は、男性72.96年(全国72.57年)、女性75.89年(全国75.45年)と全国を上回る数値となっています。

県の健康増進計画「健康ちば21(第3次)」では、自ら健康づくりに積極的に取り組む者だけでなく、健康に関心の薄い者を含む幅広い層に対してアプローチを行うことが重要としており、誰もが無理なく自然に健康な行動を取ることができるような環境整備を進めていく必要があります。

また、高齢化の進行により、今後、更なる社会保障費の増大が見込まれる中、病気になってから治療を行うのではなく、病気にかからないよう対策を行う予防医療の推進が重要です。

がん・心疾患・脳血管疾患等の生活習慣病は、その原因に食生活等の生活習慣が関与していることが分かっています。また、40歳代から増え始め50歳代で急激に増える傾向にあり、本県でも高齢化に伴い、これらの生活習慣病患者が増加しています。

このため、生活習慣病の発症予防と重症化予防のため、小児期からの望ましい生活習慣の獲得など、ライフステージに応じた対策を進めるとともに、介護を要する主な要因である脳血管疾患や運動器の障害を予防する必要があります。

県民の死亡原因の第1位であるがんは、予防と早期発見・早期治療が重要であることから、がん検診の受診率60%を目標に、受診率の向上を図るとともに、がん診療連携拠点病院※及び千葉県がん診療連携協力病院※を中心に、県民がどこに住んでいても、質の高い医療をはじめ、医療に関する情報提供やきめ細やかな相談支援が受けられる体制を整備する必要があります。加えて、がん対策を推進するためには、正確ながんの実態把握が必要であり、その中心的な役割を果たすがん登録を確実に推進していくことが求められています。

こころの健康づくりについては、多様な主体による取組により、社会とつながるための社会活動への参加

を促進し、個人を取り巻く社会環境の質の向上を図ることが重要です。

県の自殺者数は、平成24年（2012年）以降減少傾向にあります。依然として年1,000人前後の方が亡くなっています。特に、若年層の死因で自殺が最も多く、また、新型コロナウイルス感染症の感染拡大下に女性の自殺死亡者が増加し、現在は減少傾向にあるものの依然として高い水準にあることから、若年層や女性に対する総合的な自殺対策や支援強化を図る必要があります。

ひきこもりについては、人数の増加がみられるほか、その状態が長期間にわたり、本人とその親が共に高齢化する「8050問題」などが生じており、本人だけでなく、その家族も含めた対応が必要になります。

取組の基本方向

Basic Direction of Initiatives

県民一人ひとりが健康状態に応じて生き生きと生活できるよう、「健康ちば21（第3次）」も踏まえながら、個人のみでなく、生活背景である家庭・職場・地域にも視点を置いた生活習慣病対策を推進し、地域の特性に応じた健康づくり施策を支援するとともに、生活習慣病が重症化すると、QOL※（生活の質）の著しい低下を招き健康寿命にも影響することから、重要課題として重症化の予防対策を進めます。

また、CKD（慢性腎臓病）対策やCOPD（慢性閉塞性肺疾患）※対策に取り組むとともに、要支援・要介護状態とならないようロコモティブシンドローム（運動器症候群）※やオーラルフレイル（口腔機能の虚弱）※等の予防について、普及啓発を図り、高齢になっても健康に過ごせる環境づくりを推進します。

さらに、県民ががんに関する正しい知識を持ち、がんの予防や早期発見につながるよう努めるとともに、がん患者とその家族の生活の質の維持向上が図られるよう、総合的かつ計画的ながん対策の推進を図ります。

こころの健康づくりについては、県民の不安や悩みを軽減できるよう支援を行い、ひきこもり対策については、本人や家族に対する支援を進めます。

自殺対策については、孤独・孤立対策の視点を組み入れながら、相談支援機関相互間の連携体制の構築・強化に努め、自殺予防のための体制づくりを推進します。

主な取組

Main Initiatives

III-1-②-1 県民主体の健康づくりの推進

県民の高齢化、生活習慣病の増加などにより、医療費の増加が見込まれる中、県民の健康づくりを効果的に進めるため、県民一人ひとりの健康づくりに関する主体的な取組や予防接種を受けやすい環境の整備を行うとともに、働く世代の健康づくりを支援するため、健康な職場づくりを推進します。

また、県内の健康・福祉情報や、出生・死亡等の人口動態をはじめ、病気の罹患や介護に関する情報などを整理し、県民に分かりやすく発信するとともに、市町村等の健康づくりに係る施策立案・評価の基礎とするため、健診結果の活用、統計データの整理・分析などを行います。

さらに、市町村や関係団体、企業等と連携した食育の推進や適切に栄養管理された給食の提供推進など食の環境整備を進め、ライフステージの課題に対応した望ましい食生活習慣の普及を図るとともに、市町村歯科健康診査（検診）の実績を調査・分析し、効果的な取組等について助言を行うなど、市町村等の歯・口腔保健*の取組を支援していきます。

SDGs



自然に健康になれる環境づくりの取組の推進

たばこ対策の推進

予防接種への支援

地域における健康課題を示す
各種統計情報の提供

県民に向けた健康づくり情報の発信

市町村と連携した県民の主体的な
健康づくりの推進

食育の推進など食を通じた健康づくり

かかりつけ歯科医の周知・定着促進

ライフステージに応じたスポーツ習慣の
定着と健康の増進（再掲）

元気ちば！健康チャレンジ事業ポスター

煙に世界線が伸びて！ ハブのはばこの影響

たばこの煙には、喫煙者や周囲の人の健康に悪影響を及ぼす有害物質が数多く含まれています。喫煙者だけでなく、周囲の人もたばこの煙の影響を受ける可能性があります。

受動喫煙を防ごう！！

喫煙者や周囲の人にたばこの煙を吸わせないようにするためには、喫煙場所を指定し、喫煙者の数を制限し、換気設備を整えるなどの対策が必要です。

ほろ酔いドライブ（ストレス） 解酒・酔い防止 ニコチン依存症

ニコチン依存症は、タバコに含まれるニコチンによって引き起こされる脳の病気です。一度依存になると、タバコを吸わないと体が辛い状態になります。

禁煙のメリット

- 健康に悪い煙草の成分を吸わない
- タバコ代が節約できる
- 口臭がなくなる
- 歯が黄ばまない
- タバコが原因の病気（がん、心臓病、脳卒中など）のリスクが大幅に減る

禁煙治療

禁煙治療には、薬物療法と行動療法があります。薬物療法は、ニコチン受容体の働きを抑えることで、禁煙時の身体的な苦痛を軽減します。

禁煙治療の種類

- ① 禁煙薬（ニコチン贴片、ニコチン吸入器、ニコチン口嚼錠）
- ② 行動療法（禁煙相談、禁煙グループ）
- ③ 禁煙薬と行動療法の併用

千葉県健康福祉部健康づくり支援課

新成人等への喫煙防止啓発パンフレット

ちばコラム

オーラルフレイル

口腔機能の軽微な衰えが始まった状態を指す言葉で、「口腔機能の虚弱」とも訳されます。これは、口の機能の健康な状態と口腔機能障害との間にある状態のことです。

口腔機能の低下は、全身の虚弱（フレイル）につながることから、口腔機能の衰えを自覚しやすくなる中年期から、定期的な歯科検診や、舌や口の体操などにより、咀嚼や嚥下、会話等の口腔機能の維持・向上を図ることが重要です。



III-1-②-2 生活習慣病の発症予防と重症化予防対策の推進

医療保険者が特定健診・特定保健指導※を円滑に実施し、生活習慣病の有病者・予備群を減少させることができるよう、県民の主体的な健康づくりへの動機付けや効果的な特定健診・特定保健指導を実施するための環境整備や人材育成について支援します。

また、適正体重の維持、野菜摂取増加や減塩対策等の普及や健康的な食事を入手しやすい環境づくりを進め、乳幼児期・少年期・青年期・壮年期・中年期・高齢期における生活習慣病予防及び重症化予防を図ります。

さらに、喫煙は生活習慣病の発症リスクを高める要因の一つとして重大な影響を及ぼすことから、引き続き、喫煙の健康被害について県民への啓発を行い、受動喫煙対策も含めたたばこ対策の一層の推進を図ります。

SDGs



生活習慣病予防・重症化予防等のための 情報提供・普及・連携
市町村と連携した県民の主体的な 健康づくりの推進（再掲）
健康・体力づくりの推進に向けた人材育成
ロコモティブシンドローム予防のための 普及啓発
食育の推進など食を通じた健康づくり （再掲）
歯周疾患検診等の取組の周知・啓発
たばこ対策の推進（再掲）

シー ケー ディー
CKD (慢性腎臓病)
を知っていますか?

1 **CKDとは慢性腎臓病のことです**
CKD (Chronic Kidney Disease: 慢性腎臓病)は、**腎臓の異常が続いている状態**です。
具体的には…
①尿蛋白がでている ②GFR(糸球体ろ過量)※が60mL/分/1.73m²未満に低下している
①②のいずれか、または両方が3か月以上続いているときに診断されます。
※GFR(糸球体ろ過量)とは、腎臓が1分間当たりどれくらいの血液をろ過し尿を作るのかという
腎機能を示す数値で、一般的には、年齢・性別・血清クレアチニン値から算出される「eGFR」と
いう数値が用いられます。

2 **5人に1人がCKDです**※
日本のCKDの患者さんは2,000万人(20歳以上の5人に1人)と推計されて
います。そのため、CKDは新たな国民病と言われています。
※出典:日本腎臓学会編 CKD診療ガイド2024

3 **CKDは様々な病気の重大な危険因子です**
CKDの状態にあると、**脳卒中や心不全、心筋梗塞などのリスクが高まり、
死亡率が上昇することがわかっています。**
適切な治療や生活習慣の見直しをせず、状態が進行すると、**人工透析や腎移植が
必要になる**こともあります。
早期発見、適切な治療や生活習慣の見直しは、CKDの進行を遅やかにし、脳卒中や
心筋梗塞などのリスクを下げることに繋がります。

千葉県

リーフレット「CKD（慢性腎臓病）を知っていますか？」

III-1-②-3

総合的ながん対策の推進

SDGs



がんは昭和57年（1982年）以降、約40年以上、県民の死因の第1位となっており、4人に1人の方は、がんで亡くなっています。一方で、がん治療技術の進歩により、生存率は上昇していることから、がん患者とその家族の生活の質の維持向上が図られるよう、予防から治療後のリハビリまでの、総合的かつ計画的ながん対策を推進します。

特に、がん検診の受診率や精度管理を向上させ、早期発見・早期治療につなげ、がんの死亡者を更に減少させるとともに、がんになっても住み慣れた地域社会で生活し、自分らしく生きるための緩和ケア※の推進や、療養や就労などに関する相談支援や情報提供の充実を図ります。

- がんの予防・早期発見の推進
- がん医療提供体制の充実
- がんとの共生の推進
- がん診療を支える基盤の整備

あなたと、あなたの大切な人のために、乳がん検診を受けましょう！

ベストパフォーマンスは、「乳房を健康する生活習慣」のこころです。

4つのポイント

- ① 自分の乳房の状態を知る
- ② 乳房の変化に気づける
- ③ 変化に気づいたら早く医師へ相談する
- ④ 40歳になったら5年に1回乳がん検診を受ける

毎月19日はセルフチェックをしましょう！（チェック方法は、裏面をご覧ください。）

2025 1							2							3						
Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat	Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat	Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat	Sun
			1	2	3	4					1									1
5	6	7	8	9	10	11	2	3	4	5	6	7	8	2	3	4	5	6	7	8
12	13	14	15	16	17	18	9	10	11	12	13	14	15	9	10	11	12	13	14	15
19	20	21	22	23	24	25	16	17	18	19	20	21	22	16	17	18	19	20	21	22
26	27	28	29	30	31		23	24	25	26	27	28		23	24	25	26	27	28	29
																				30
																				31

がん検診普及啓発



がん予防展



III-1-②-4

こころの健康づくり・ひきこもり
対策の推進

誰もが生き生きと自分らしく生活できるよう、こころの健康を保つためのセルフケアの知識について普及啓発を図るとともに、精神保健福祉センターや各保健所においてこころの健康に関する相談支援を実施するなどにより、こころの健康づくりを推進します。

また、ひきこもり地域支援センターや各保健所における本人や家族等からの相談対応や、ひきこもり状態にある本人の社会参加の促進などのひきこもり対策を推進します。

こころの健康づくりの普及啓発

こころの健康づくりに関する相談の実施

ひきこもりに関する支援の推進

不登校児童生徒の状況に応じた
支援の推進（再掲）

III-1-②-5

総合的な自殺対策の推進

若年層や女性など、様々な人に対し総合的な自殺対策を推進するため、相談支援機関相互間の連携体制の強化や、相談支援者への研修会の開催、健康や経済・生活等に関する諸問題の相談窓口の周知などに取り組むとともに、地域の実情に応じたきめ細やかな対策が推進されるよう市町村・関係団体の取組を支援します。

自殺予防に関する普及啓発

相談・支援体制の強化

児童生徒の自殺対策の推進（再掲）



自殺予防の啓発冊子「あなたのこころ元気ですか？」

SDGs



SDGs

