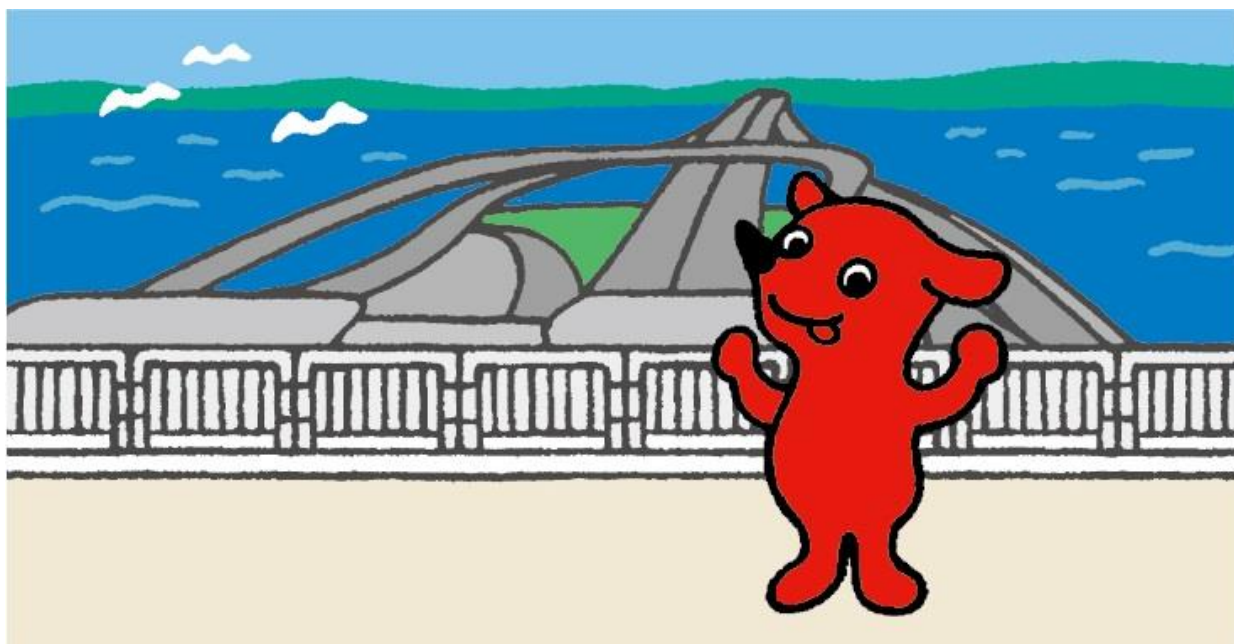


# 健康ちば21（第3次）



千葉県マスコットキャラクター チーバくん

令和6年4月

千葉県



## はじめに

生涯を通じて健康で充実した生活を送りたいということは、全ての県民の願いです。人生100年時代を迎え、健康で生き生きと生活することは、一人一人の幸せと同時に、心豊かに生活できる社会の実現につながります。



本県でも、急速な少子高齢化の進行により、医療や介護の負担が一層増すと予想されている中で、心豊かに生活でき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環境を維持・向上させ、健康づくりを推進することが重要です。

県ではこのたび、「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」を基本理念とし、健康寿命の延伸、健康格差の縮小を総合目標とした健康ちば21（第3次）（令和6年度～17年度）を策定いたしました。この計画は、県民の皆様が生涯健康であり続けられるよう、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、一人一人が健康の大切さを認識し、生活習慣の改善や健診・検診の受診などに主体的に取り組むことが基本です。本計画では、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て健康づくりを進めることとしています。

また、従来から発症予防に取り組んできた、がん、循環器病、糖尿病、慢性閉塞性肺疾患に加え、新たに脳卒中や心不全等のリスクが高いCKD（慢性腎臓病）も重要な課題と位置づけるとともに、健康への関心が薄い層も含め、誰もが自然に健康な行動をとることができるような環境づくりを推進します。さらに、現在の健康状態はこれまでの自らの生活習慣や社会環境等の影響を受ける可能性があることや次世代の健康にも影響を及ぼす可能性があることから、胎児期から高齢期に至るまでの生涯を経時的に捉えたライフコースアプローチの考えを導入します。これらの取組の推進に当たり、他の健康づくりに関連する計画等と連携しつつ、県民の健康増進の総合的な推進を図ってまいります。

結びに、計画策定に当たり、多大な御尽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（第3次）計画策定作業部会」の委員の皆様をはじめ、御意見、御提案をいただきました県民の皆様、市町村、各団体の皆様に心から御礼を申し上げます。

令和6年4月

千葉県知事 熊谷 俊人

# 目次

## 第1章 はじめに

1	計画策定の趣旨	1
2	計画の位置づけ	1
3	関連する計画との整合性	1
4	計画期間	2
5	計画策定の基本的な考え方	2
	(1) 健康ちば21(第3次)の策定	
	(2) 目標の設定に係る考え方	
	(3) 健康ちば21(第2次)最終評価による今後の課題	
	(4) その他計画策定に当たり配慮すべき事項	

## 第2章 千葉県の健康に関する現状

1	人口構成	6
2	健康寿命	11
3	死亡	15
4	罹患率及び受診率(がん)	19
5	出生数及び低出生体重児	21
6	特定健康診査・特定保健指導	24
7	医療費	40
8	職場と地域	41

	健康ちば21(第3次)の概念図	46
--	-----------------	----

## 第3章 健康ちば21(第3次)の目指すもの

1	健康ちば21(第3次)の基本理念	47
2	基本的な方向	47
3	具体的な目標	
	(1) 総合目標	47
	(2) 社会的な目標(4つの柱)	50
	ア 個人の生活習慣の改善と生活機能の維持向上	50
	(ア) 栄養・食生活	50
	(イ) 身体活動・運動(ロコモティブシンドローム・骨粗鬆症を含む)	54
	(ウ) 休養・睡眠	58
	(エ) 飲酒	60
	(オ) 喫煙	62

(カ) 歯と口腔の健康	65
イ 生活習慣病（NCDs）の発症予防と重症化予防	68
(ア) がん	68
(イ) 循環器病	72
(ウ) 糖尿病	76
(エ) CKD（慢性腎臓病）	79
(オ) COPD（慢性閉塞性肺疾患）	82
ウ つながりを生かし、健康を守り支える環境づくり	84
(ア) 社会とのつながり・こころの健康の維持及び向上	84
(イ) 自然に健康になれる環境づくり	88
(ウ) 誰もがアクセスできる健康増進のための基盤の整備	91
エ ライフコースアプローチを踏まえた健康づくり	94
(ア) こども	94
(イ) 高齢者	99
(ウ) 女性	102
県民の主な行動目標	106
4 全世代に共通する目標	108
5 生活習慣に関する正しい知識の普及	108
6 その他県民の健康の増進の推進に関する重要事項	109

#### 第4章 県民及び推進主体の役割

1 県民	110
2 各主体の役割	110
(1) 県の役割	110
(2) 市町村の役割	110
(3) 多様な主体の役割	111
(4) 医療保険者の役割	111
(5) 学校等の役割	111
3 計画の推進体制	111
(1) 地域・職域連携推進協議会	111
4 進行管理・評価	112

#### 資料

健康ちば21（第3次）指標	113
---------------	-----

#### 参考

用語説明	122
委員名簿	127
開催状況	129