

全ての市民が生涯にわたり 心身ともに健やかで 自分らしく過ごせる千歳市の実現

全体目標

健康市民をふやそう

健康だと思ふ人の割合の増加

健康寿命の延伸

令和17年度
までに

82.0%

平均寿命の
伸び率健康寿命の
伸び率基本
方針個人の行動と
健康状態の改善

- (1) 生活習慣の改善
- (2) 生活習慣病の
発症予防・重症化予防

ライフコース
アプローチ（※）
を踏まえた健康づくり

- (1) 次世代の健康づくり
- (2) 高齢者の健康づくり
- (3) 女性の健康づくり

社会環境の質の向上

- (1) 地域社会とのつながりや
誰もがアクセスできる
健康のための環境づくり
- (2) 自然に健康になれる
環境づくり

※一人の人生を胎児期、幼少期、思春期、青年期および成人期から老年期までつなげて考えること

第3次千歳市健康づくり計画

計画期間

令和6年度から令和17年度まで
(12年間)

無回答

0.4%

NO...

21.5%

あなたは、自分が
健康だと思いますか？

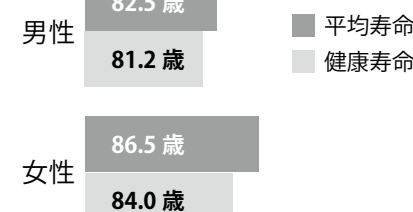
YES!

78.1%

市民アンケートより

健康寿命って何？

千歳市民の平均寿命と健康寿命（令和4年度）



平均寿命には介護を要する期間が含まれます。これに対し、この期間を除く「生涯のうち健康で過ごしている期間」を示す指標が「健康寿命」です。本計画では、何らかの障がい日常生活の動作が制限されるに至るまでの年齢を平均的に表したものを「健康寿命」と定義しています。



私はコレ！

千歳市 母子保健課
田村 保健師3つの分野
についての
基本計画を
つくりました

市は、市民が安心して暮らせるための基本的な分野である「健康づくり」、「高齢福祉」、「障がい福祉」について、令和6年度を始期とする基本計画をつくりました。本記事では、これらの計画の概要に加え、その分野のプロフェッショナルの声、地域における取り組みなどを紹介します。

各計画は、市役所、各支所、総合福祉センター、市立図書館などで閲覧できるほか、市ホームページでもご覧いただけます。

1. 朝食をしっかりと食べる！

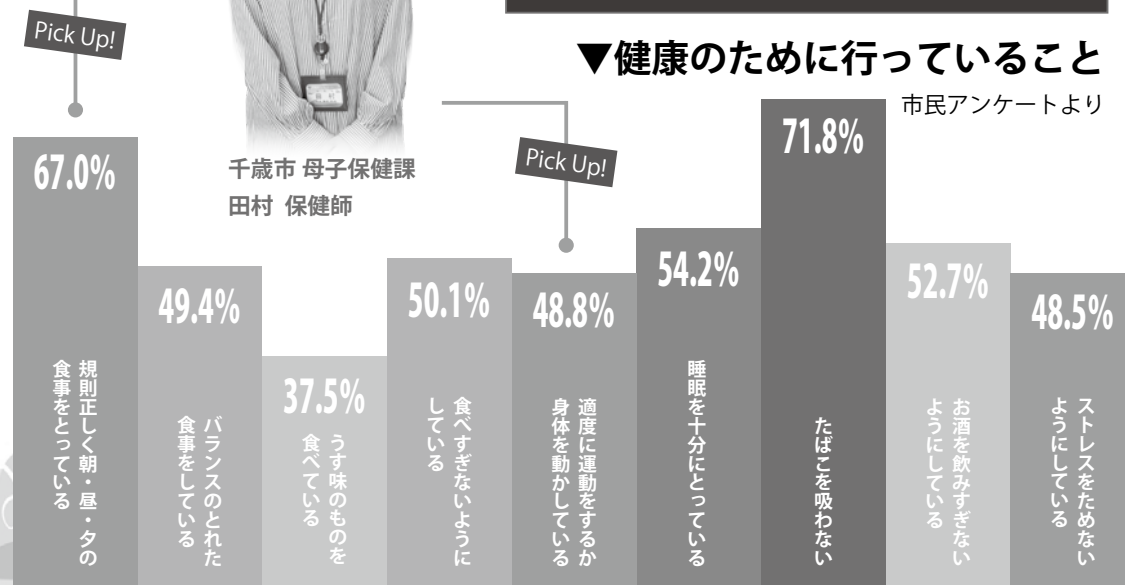
最初はバナナやヨーグルトから始め、白米や納豆など栄養価の高い食べ物も取り入れました。寝覚めと代謝が良くなり、良い影響を実感しています。

2. 簡単な運動を日常に取り入れる！

1駅だけなら歩いてみる、朝5分だけ早く起きてストレッチをするなど、日常生活の少しの時間でできる簡単な運動です。同じ量のご飯を食べても太りにくくなりましたし、晴れやかな気分にもなれます。

▼健康のために行っていること

市民アンケートより



▼市民アンケート

計画づくりに向け、市民の健康に関する意識や生活習慣などを把握するためのアンケート調査を行いました。自らを「健康」、「まあまあ健康」と答えた市民は78.1%。また健康のために行っていることでは「たばこを吸わない」が71.8%で最も多い結果を示しました。

主要施策1
ちとせ健やか親子応援事業

妊娠期から乳幼児期、思春期も含めこの時期の保健指導・健康教育の充実・強化に向けた取組を行います。

- ① 妊娠期からの健康管理と産後の生活習慣病予防
- ② 乳幼児期の望ましい生活習慣づくり
- ③ 思春期保健

予期せぬ妊娠、性感染症、DVなど母子を取り巻く課題は複雑化しています。子育ては、「健康的な妊娠」がそもそものスタートであり、だからこそ子どもの思春期における教育が重要です。正しい性の知識を得て、自分の身を守る、パートナーを大事にする。そして誰

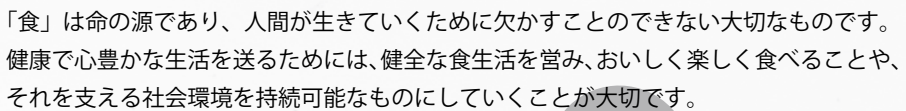
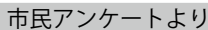
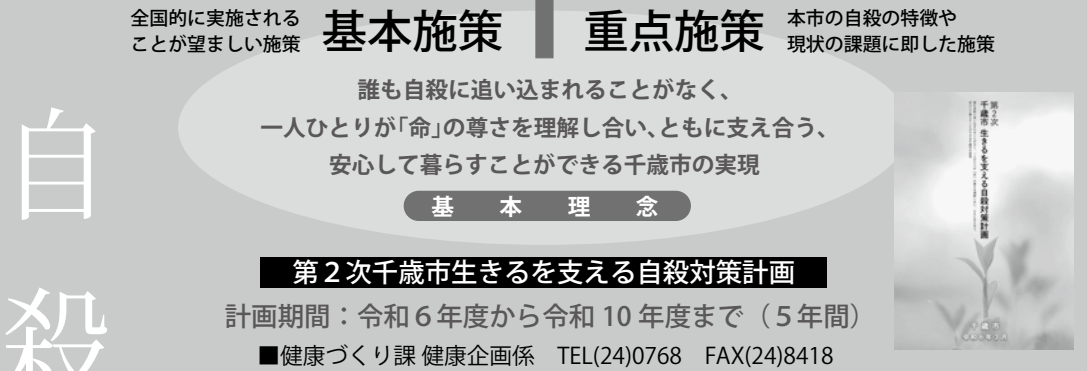
もが望んだ形で家庭を築けるよう、学校や助産師会と連携し、支援します。

千歳市 母子保健課
左：広瀬 保健師
右：本多 保健師主要施策2
ちとせ健康運動プラス10

健康運動プラス10は、『今より10分多く体を動かそう』というメッセージを込めた、身体活動・運動量増加に向けた施策です。国は、これにより「死亡のリスクを2.8%」「生活習慣病発症を3.6%」「ガン発症を3.2%」「ロコモ・認知症発症を8.8%」それぞれ低下させることや、1年間継続すると、体重1.5～2.0kg減の効果が期待されると示しています。

今より
10分多く
体を動かす死亡リスク
↓2.8%生活習慣病
発症
↓3.6%ガン発症
↓3.2%ロコモ・
認知症発症
↓8.8%

- ①（仮称）ちとせ健康運動プラス10の普及促進～プラス10を知ろう
- ② スニーカービズ運動の奨励～日常行動にプラス10
- ③ 健康アプリ等の活用促進～測ってみようプラス10
- ④ 「（仮称）しごとでお気軽プラス10」の普及～仕事中でもプラス10
- ⑤ 「上がりたくなる階段」の普及～楽をするよりプラス10



食育

“おいしい！たのしい！大好きちとせ”

第4次千歳市食育推進計画 計画期間：令和6年度から令和10年度まで（5年間）

食事を好きになるきっかけを作ろう

子どもが嫌いをして野菜を食べようとしません。野菜を食べさせる方法はありませんか。

中島：まず、無理強いをしないこと。食べることにそのものを嫌いになってしまったら、食事に関心がなくなってしまうこともあります。まずは食べなくても食卓に出して、大人がおいしく食べる姿を見せてあげましょう。それを見て「おいしいのかな？」と手が伸びれば、好き嫌い克服の第一歩です。「嫌いな理由を取り除いてあげる」というのも大切です。野菜の見た目が嫌なのであれば、細かく刻んでカレーやハンバーグなど好きなものに混ぜてみるのも一つの手。加熱すると苦味が消える野菜も多いですよ。

子どもが毎日間食をします。やめさせ方がいいでしょうか。

中島：子どもにとっては、間食も食事の一つです。一度に食べられる量が少なく、活動量も多いので、3食だけでは一日の栄養を取りきれないこともあります。間食は、不足しがちな芋類や牛乳、果物などがおすすめです。人参



などの苦手になりがちな野菜も、すりおろしてホットケーキに混ぜることで、おいしく食べるきっかけになります。

一日に350g、野菜を食べよう

食生活を改善したいのですが、野菜をどれくらい食べればいいでしょうか。

江尻…生活習慣病を予防する方法の一つとして、野菜を一日350g以上摂ることが望ましいとされています。これは生野菜であれば、両手いっぱい分×3食の量に相当します。

野菜には、どんな効果がありますか。

江尻…同じ献立でも野菜を先に食べることで、食物繊維の働きで急激な血糖値の上昇を抑えられます。食物繊維は腸内で水を吸って膨らむため、腸の活動を促進し、便通を良くする効果もあります。ピーマンやトマト、ほうれん草など色の濃い緑黄色野菜には、高血圧の改善や、高血糖で傷んだ血管の修復といった効果もあります。

野菜を一日350gも食べられるか不安です。いい食べ方はありませんか。

江尻…サラダだけでなく、蒸したり焼いたりして、カサを小さくしてみても

千歳市 市民健康課
江尻 管理栄養士



健康づくり

生涯にわたり健全な心身を培う
食育の実践の環を広げよう
～おいしい！たのしい！大好きちとせ～

健康で心豊かな食生活の実践

健康寿命の延伸につながる食生活の推進

次世代につなげる食育の推進

多様な暮らしに対応した食育の推進

持続可能な食を支える食育の推進

地域食材の活用、千産千消の推進

地域や季節に応じた食文化の継承

環境を意識した食生活の推進



市民の食に関する問題意識や食育活動への関心を高め、食を通して生涯にわたる健やかな暮らしの実現を目指します。

■健康づくり課 健康企画係
TEL(24)0768 FAX(24)84

小さなことから始めよう
健康的な暮らしへ

食
ア
プロ
ー
チ

広報ちとせ 令和6(2024)年5月号

千歳市障がい者計画
障がい者施策のあり方を
総合的、体系的に定めた
基本的な計画です。障が
いのある人の生活に関わ
る幅広い分野の取り組み
を定めています。

第7期千歳市障がい福祉計画
第3期千歳市障がい児福祉計画
地域において必要な障がい福祉サービ
ス・障がい児支援などが計画的に提供
されるよう、令和8年度における数値
目標を設定しています。また各年度の
サービス量を見込み、提供体制の確保
のための方策などを定めています。

令和6年度 ▶ 令和8年度

本計画がめざす主な数値目標

第7期千歳市障がい福祉計画

1か所
以上

基幹相談支援センター
の設置

1か所
以上

地域生活支援拠点等
の設置

8人
以上

施設入所者の
地域生活移行者数

令和4年度末時点の
施設入所者数（123人）の
6.0%以上を地域生活へ
移行させる

年1回
以上

精神障がいにも対応した
地域包括ケアシステムの構築に
関する協議の場の開催回数

第3期千歳市障がい児福祉計画

4か所
以上

保育所等訪問支援事業を
行う事業所数

10人
以上

児童を主たる対象とした
相談支援専門員の確保

3人
以上

医療的ケア児
コーディネーターの配置

石脇 理学療法士

胎児やそのお母さんもケアの対象です。
生まれる前の、ケアが必要と思われる子
どもについて「自宅どう生活するか」、
「園には入れるのか」、「兄弟の一時預かり
をどうするか」など、さまざまな可能性
を考え、育てていく見通しを伝えます。

渡辺 作業療法士

ケアが必要な子どもに対し、保育園や幼
稚園への入園に向けたコーディネートをし
ます。入園にはもちろん園との調整が
必要ですが、一方で保護者の希望や思い
もあります。それぞれの思いを汲み、調
和が取れるよう常に心がけています。

MESSAGE

頼れる場所、たくさんあります
一人で抱え込まず、気軽に相談してください

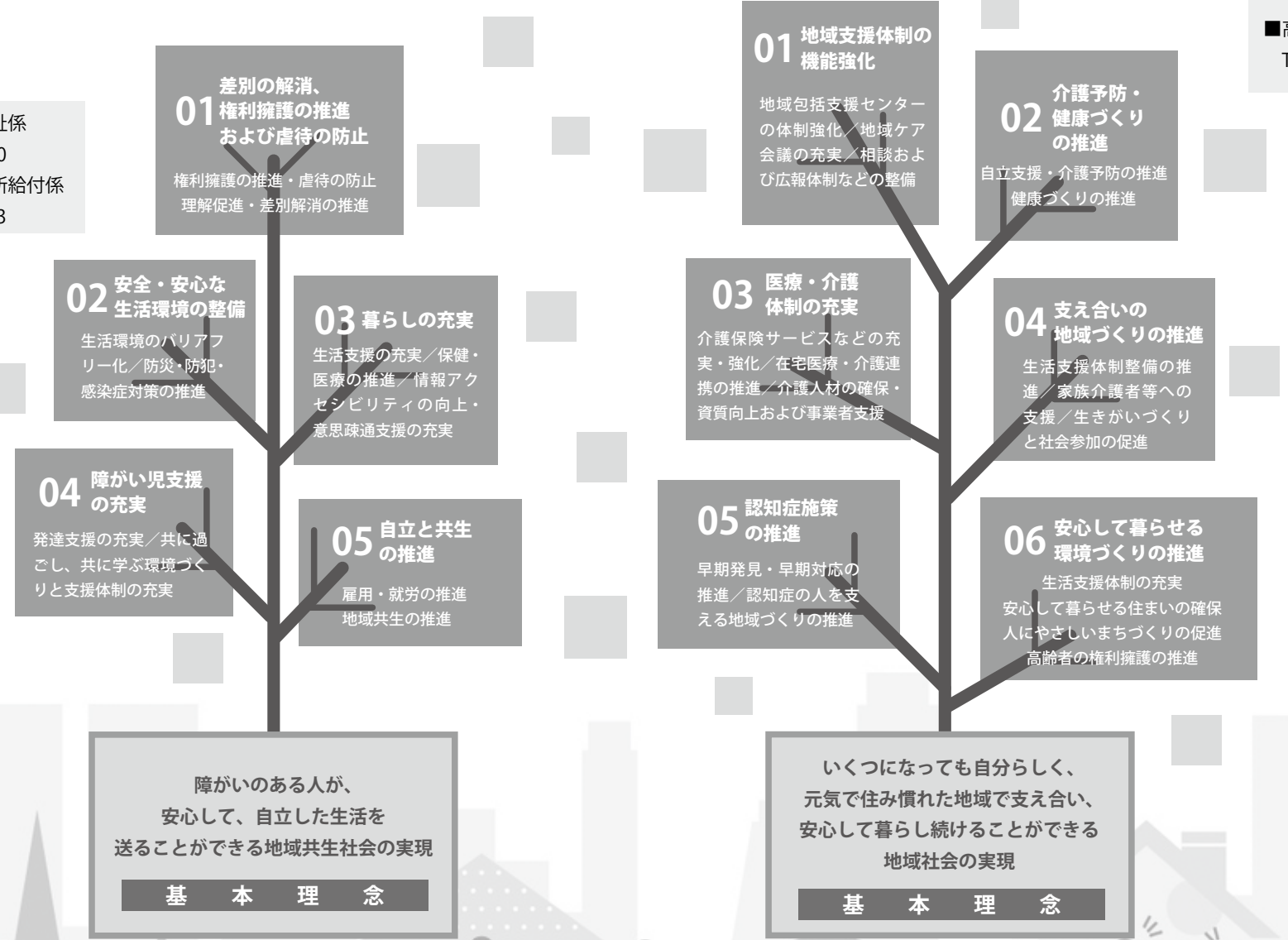
障がい福祉

千歳市障がい者計画・第7期千歳市障がい福祉計画・第3期千歳市障がい児福祉計画

計画期間：令和6年度から令和8年度まで（3年間）



■障がい者支援課 障がい福祉係
TEL(24)0327 FAX(23)6700
■児童発達支援センター 通所給付係
TEL(24)0348 FAX(27)1113



千歳市児童発達支援センターの
職員に聞きました
医療的ケア児コーディネーターって
どんな仕事？

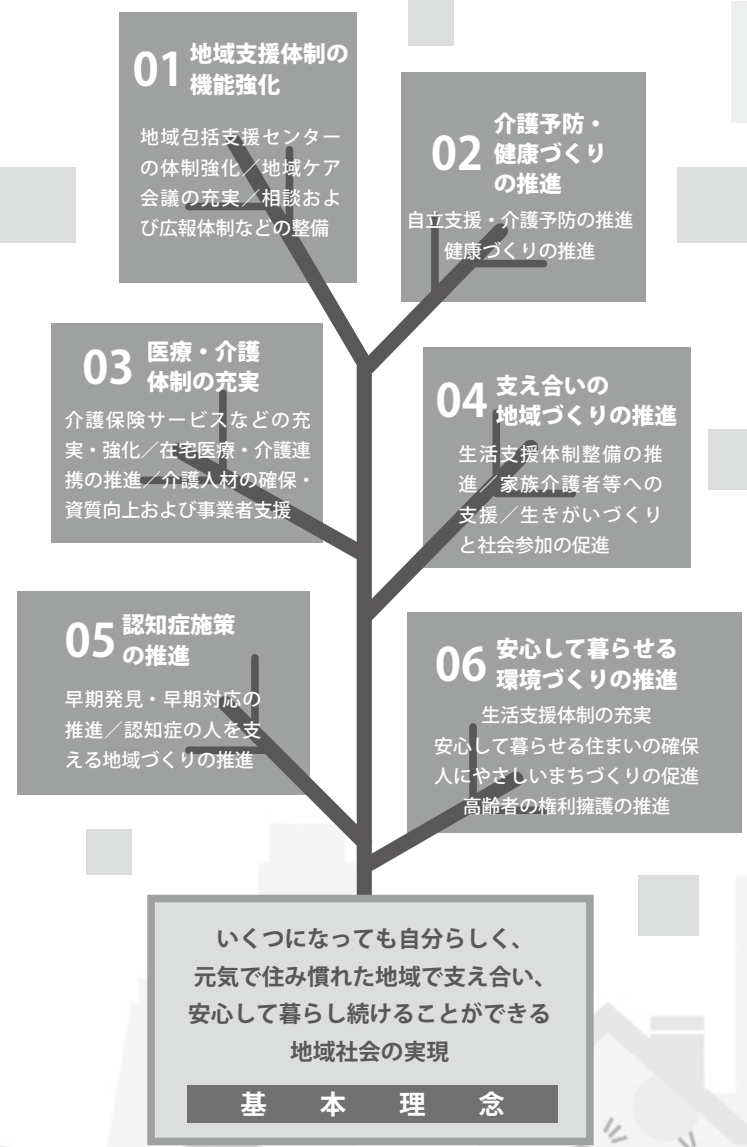
高齢福祉

千歳市高齢者福祉計画・第9期千歳市介護保険事業計画

計画期間：令和6年度から令和8年度まで（3年間）



■高齢者支援課 高齢福祉係
TEL(24)0295 FAX(23)6700



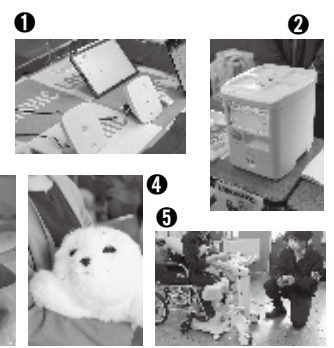
介護予防教室

千歳市介護予防センターは、健康
を維持するために役立つ情報を紹
介する「介護予防教室」を定期的
に開催しています。参加者は、誰
でも簡単に取り組める「いきいき
百歳体操」などで身体を動かしま
す。地域の人々の交流の場でもあ
り、多くの市民が参加しています。



介護DXの推進

ICTやロボットなどの
テクノロジーを活用し、
人材不足の解消や職員
の負担軽減を図ります。



①離床センサーを用いた見守りシステム／②服薬サポートロボット
③セラピーロボット／④移乗介助ロボット

4月12日 ちとせ介護テックイノベーションエキスポにて

65歳以上の介護保険料

令和6年度～令和8年度

令和6年度から、第1号被保険者保険料の所得段階別
の負担設定が13段階に変更されました。これにより高
所得者の標準乗率引き上げ、低所得者の標準乗率引き
下げを図っています。また、令和元年度に消費税率が
10%へ引き上げられたことから、その財源の一部を第
1段階から第3段階に該当する方の減額賦課に充てる
ことで、低所得世帯の保険料を軽減しています。

保険料段階	第1号被保険者所得段階	年額 (月額)
第1段階	生活保護を受給している方／世帯全員が住民税 非課税で高齢福祉年金を受給している方／世帯 全員が住民税非課税で本人の課税年金収入額＋ その他の合計所得金額が80万円以下の方	17,100円 (1,425円)
第2段階	世帯全員が住民税非課税で、 本人の課税年金収入額＋その他の合計所得金額が 80万円を超え120万円以下の方	29,100円 (2,425円)
第3段階	世帯全員が住民税非課税で、本人の課税年金収入 額＋その他の合計所得金額が120万円を超える方	41,100円 (3,425円)
第4段階	本人が住民税非課税で世帯の中に住民税課税者 がいて、課税年金収入額＋その他の合計所得金 額が80万円以下の方	54,000円 (4,500円)
第5段階	本人が住民税非課税で世帯の中に住民税課税者 がいて、課税年金収入額＋その他の合計所得金 額が80万円を超える方	60,000円 (5,000円)
第6段階	本人に住民税が課税されていて、 合計所得金額が120万円未満の方	72,000円 (6,000円)
第7段階	本人に住民税が課税されていて、 合計所得金額が120万円以上210万円未満の方	78,000円 (6,500円)
第8段階	本人に住民税が課税されていて、 合計所得金額が210万円以上320万円未満の方	90,000円 (7,500円)
第9段階	本人に住民税が課税されていて、 合計所得金額が320万円以上420万円未満の方	102,000円 (8,500円)
第10段階	本人に住民税が課税されていて、 合計所得金額が420万円以上520万円未満の方	114,000円 (9,500円)
第11段階	本人に住民税が課税されていて、 合計所得金額が520万円以上620万円未満の方	126,000円 (10,500円)
第12段階	本人に住民税が課税されていて、 合計所得金額が620万円以上720万円未満の方	138,000円 (11,500円)
第13段階	本人に住民税が課税されていて、 合計所得金額が720万円以上の方	144,000円 (12,000円)