

# 令和 3 年度 事業 プ ラ ン

## 1 強化分野

喫煙	P 2
がん検診	P 9
健康診査・保健指導	P13

## 2 取り組みの分野

身体活動・運動・ロコモティブシンドロームの予防	P17
栄養・食生活	P22
飲酒	P27
歯・口腔の健康	P31
休養	P36

## 3 健康松戸 21 応援団・まつど健康マイレージ

健康松戸 21 応援団	P40
まつど健康マイレージ	P44

## 各分野における「目標値の設定」について

「現状値」につきましては、中間評価のための市民アンケート調査結果を記しております。なお、「健康診査・保健指導」につきましては、評価の時点では平成 29 年度の実績データが出ない状況であったため、平成 28 年度のデータを現状値として中間評価報告書に掲載しております。

また、「評価」につきましては、中間評価報告書に記載された判定を記載しております。

判定基準につきましては、D判定が-5%未満の悪化であるのに対し、C判定が-5%以上の悪化となっている誤表記について、健康づくり推進会議委員の皆様よりご意見を頂戴しておりますことから、最終評価の際には、適正な判定基準及び判定結果の表記としてまいります。

**参考** (健康松戸 21Ⅲ 中間評価報告書より抜粋)

### 3 中間評価の判定方法

『健康松戸 21Ⅲ』では、基本目標の達成に向けて、10 の取り組み分野・45 項目の指標を設定しています。各分野の指標に対して、どれくらい達成が図れたかを示すため、次の通り目標達成率を算出し、5 段階で評価を示しています。

$$\text{目標達成率} = (\text{現状値} - \text{基準値}) \div (\text{目標値} - \text{基準値}) \times 100$$

判定区分	判定基準 (目標達成率)
A	目標を達成している (95%以上)
B	策定時より改善している (5%以上 95%未満)
C	策定時と状況がほぼ変わらない (-5%以上 5%未満)
D	策定時より悪化している (-5%未満)
N	判定できない

# 強化分野 [ 喫煙 ]

目標						
<ul style="list-style-type: none"> <li>・喫煙率の減少</li> <li>・受動喫煙の機会をなくす</li> <li>・未成年・妊婦の喫煙をなくす</li> <li>・COPDを知っている人の割合の増加</li> </ul>						
目標値の設定						
健康 松戸 21 Ⅲ	指標		基準値 (平成 25 年度)	現状値 (平成 29 年度)	目標値 (令和 5 年度)	評価
	喫煙率	男性	27.6%	23.0%	10.0%	B
		女性	9.8%	6.0%	2.7%	B
		妊婦	3.2%	1.4%	0%	B
		妊婦の家族	39.2%	29.9%	0%	B
	公共施設での敷地内禁煙実施率		—	16.5%	100%	N
	受動喫煙の機会のある人の割合		51.1%	47.9%	0%	B
	未成年で喫煙を開始した人の割合					
		男性	20.3%	15.2%	0%	B
		女性	15.0%	10.9%	0%	B
COPDについて知っている人の割合		42.7%	41.3%	80.0%	C	
1) 今後 5 年間の主な取り組み計画						
今後の方向性	令和元年度 (平成 31 年度)	令和 2 年度	令和 3 年度	令和 4 年度	令和 5 年度 (評価年)	
喫煙が健康に及ぼす 影響についての啓発 活動の実施	様々な広報媒体やイベントの場を活用した啓発活動の実施					
	世界禁煙デーイベントの開催					
	母子健康手帳交付時や乳児家庭全戸訪問事業等の母子保健事業時での啓発活動の実施					
	未就学児及び保護者を対象にした啓発の実施に向け、関係機関と検討	未就学児及び保護者を対象にした対策の実施				
受動喫煙防止対策の 推進	様々な広報媒体を活用した啓発活動の実施					
	関係機関や庁内関係部署と対策の検討	対策の実施				
禁煙希望者への禁煙 支援	禁煙治療実施医療機関の情報収集	禁煙外来マップの活用				

## 2) 令和2年度の取り組み・実績・評価

目標	具体的な取り組み	評価指標	実績
1 喫煙率の減少	<p>(1) 母子保健事業（母子健康手帳交付時及び出生届出時など）で、喫煙者への情報提供</p> <p>(2) 禁煙希望者への禁煙支援 （個別禁煙相談の実施、がん検診会場での禁煙相談、特定保健指導での禁煙支援）</p> <p>(3) 喫煙や新型たばこが健康に及ぼす影響についての啓発活動 （新しい生活様式で行われる各種イベントや健康教育、ホームページや広報掲載、デジタルサイネージ※1の利用、未就学児の保護者に対する啓発）</p>	<p>(1) 母子保健事業（母子健康手帳交付時及び出生届出時など）での情報提供数、禁煙支援マップ配付数</p> <p>(2)</p> <p>① 個別禁煙相談件数</p> <p>② がん検診会場での禁煙相談数</p> <p>③ 特定保健指導での禁煙支援数</p> <p>④ 各種イベント、健康教育での啓発数</p> <p>(3)</p> <p>① ホームページや広報等掲載回数</p> <p>② 未就学児の保護者に対する啓発数（保育所等へのチラシ配付）</p>	<p>(1)</p> <p>① 母子健康手帳交付時、出生届出時の禁煙支援マップ配付:591枚</p> <p>② ママパパ学級での啓発:45回、976人 （7月まで休止、8月から人数を制限し再開）</p> <p>(2)</p> <p>① 保健福祉センターでの個別禁煙相談:4件</p> <p>② 検診会場の滞在時間短縮に配慮し、がん検診会場での禁煙相談は中止し、掲示物により啓発:4回</p> <p>③ 特定保健指導での禁煙支援:54件</p> <p>④ 各種イベント、健康教育での啓発:2回、312枚 （内訳） 市役所通路展示※3にてチラシ配架 健康増進普及月間:261枚 女性の健康週間:51枚</p> <p>(3)</p> <p>① 広報等掲載:15回 （内訳） 広報まつど:2回(5/15号、9/1号) 「5月31日は世界禁煙デー」 「健康寿命を延ばすためにタバコについて考えましょう」 デジタルサイネージ:1か所、2回 各種SNSの活用:9回 （Twitter、Facebook、まつどDE子育てLINE※4）</p> <p>【参考】 Twitterのリツイート:40回 ホームページ更新:1回 「受動喫煙」「副流煙」は特に危険！ 成人式（オンライン開催）での動画による啓発:1回</p> <p>② <b>新規</b>未就学児の保護者への啓発としてポスター掲示:市内保育施設161か所、322枚</p>

	(4) 薬剤師会と連携を図り、禁煙支援のための環境作りを推進する (禁煙支援マップ※2の更新・配布)	(4) 禁煙支援薬局 新規設置数	(4) 禁煙支援薬局新規設置:5か所 (累計:30か所)
	<p><b>【評価】</b> 母子保健事業では、喫煙者本人への健康被害だけでなく生まれてくる子どもへの影響も併せて啓発するとともに、成人を対象とした事業としては、特定保健指導での禁煙指導のほか、禁煙支援薬局にもご協力いただき、喫煙率減少に努めた。</p> <p>また、新型コロナウイルスの影響で啓発する機会が減少する中、広報や各種SNSを活用した啓発だけでなく、新規に保育施設にてポスター啓発を実施し、禁煙への動機づけをはかる等の禁煙につながる啓発ができた。</p> <p>Twitter等の活用は、リツイート機能により禁煙に関心のない人にも喫煙の害等の情報が目に触れる機会を作ることができる。広報などの紙媒体による啓発とあわせて、引き続き、禁煙につながる啓発や、禁煙支援に取り組む。</p>		
2 受動喫煙の機会をなくす	<p>(1) 受動喫煙の害についての啓発活動 (新しい生活様式で行われる各種のイベントや健康教育、母子保健事業での啓発)</p> <p>(2) 受動喫煙防止対策の推進 (市内の飲食店に対して松戸市禁煙のおもてなし店※5に禁煙のおもてなし店ステッカー※6を交付) (店内禁煙を実施している市内の第二種施設に各種禁煙ステッカーの掲示を推奨)</p> <p>(3) 市民から市内の施設、公共空間等で受動喫煙被害の苦情等への対応</p>	<p>(1) ①各種イベント、健康教育実施回数 ②母子保健事業での啓発数</p> <p>(2) ①禁煙のおもてなし店ステッカー交付数 ②松戸市のオリジナル禁煙ステッカー※7配付店舗数(直接配付した店舗の累計)</p> <p>(3) 苦情のあった施設への対応件数</p>	<p>(1) ①イベント等での啓発:2回 (内訳) 健康増進普及月間 女性の健康週間 ②(再掲)ママパパ学級での啓発:45回、976人 (7月まで休止、8月から人数を制限し再開)</p> <p>(2) ①禁煙のおもてなし店ステッカー 新規交付:16店舗 (内訳) 敷地内禁煙:5店舗 施設内禁煙:11店舗 ②松戸市のオリジナル禁煙ステッカー配付:131店舗 (直接配付した店舗の累計) ③<b>新規</b>受動喫煙防止の啓発ポスター 「吸わない人に吸わせない」を 掲示:250か所 (掲示依頼先) 支所、市民センター:27か所 駅:22駅 パチンコ店:37店舗、 コンビニエンスストア:164店舗</p> <p>(3) 苦情対応:57件 (前年度実績:19件) (内訳) パチンコ店8件、コンビニエンスストア5件、その他店舗13件、集合住宅5件、駅周辺6件、近隣住民2件、その他18件</p>

	<p><b>【評価】</b> 望まない受動喫煙を防止する「環境づくり」の取り組みとして、禁煙のおもてなし店ステッカーや、オリジナル禁煙ステッカーの配付に取り組んだ。禁煙のおもてなし店の登録については、コロナ禍のため食品衛生協会等を通じたパンフレット配付にとどまったため、今後も継続して取り組む必要がある。</p> <p>令和2年4月から改正健康増進法が全面施行されたこと等により、市民からの苦情も増加したため、新規に受動喫煙防止ポスターを作成した。ポスターは、駅や公共施設での掲示のほか、苦情のあった店舗等にも掲示を依頼し、喫煙者が守るべきルールの周知、啓発に取り組んだ。</p> <p>喫煙の苦情は、店舗のほか集合住宅の共有スペース等についてもあったことから、次年度はマンション組合等への啓発も実施し、「望まない受動喫煙」の防止に取り組む。</p>		
<p>3 未成年・妊婦の喫煙をなくす</p>	<p>(1) 母子健康手帳交付時に妊婦の喫煙状況を把握し、禁煙に向けた支援の実施</p> <p>(2) 高校生等未成年へ喫煙の害について啓発</p>	<p>(1) 喫煙妊婦への禁煙支援件数</p> <p>(2) 未成年に対して喫煙の害について啓発した数</p>	<p>(1) 喫煙妊婦への禁煙支援対象者 33人中、禁煙支援実施:23人 (R2.4.1~R3.3.31の妊娠届より抽出) (支援状況内訳) 禁煙者:4人 支援中:19人 今後、支援予定:6人 流産・転出により終了:4人</p> <p>(2) 未成年へチラシによる啓発:3校、2,905枚 (市内公立高校8校中3校、全学年へ配付)</p>
<p><b>【評価】</b> 母子健康手帳交付時に把握した喫煙妊婦への支援において、妊娠中に禁煙できた人は現時点で1割強である。対象者は、喫煙の他にも精神疾患の現病や既往、家族関係等の複数の問題を抱えている方が多い。そのため、出産後も支援を継続することが多いことから、産後の支援期間も禁煙の意識づけを図っていくことで禁煙継続を支援する。</p> <p>次年度は、より禁煙継続の意識付けができるように妊娠期間に併せて定期的に情報を発信していく。</p> <p>未成年者の喫煙防止の取り組みとして公立高等学校へ配付している啓発チラシは、学校でも指導に活用いただいていることから、引き続き未成年者への啓発として実施していく。</p>			
<p>4 COPDを知っている人の割合の増加</p>	<p>(1) COPDが健康に及ぼす影響についての啓発活動</p> <p>(新しい生活様式で行われる各種イベントや健康教育、健康推進員による地域の健康づくり活動、個別禁煙相談、母子保健事業等)</p>	<p>(1) ①各種イベント、健康教育、個別禁煙相談実施回数</p> <p>②健康推進員による地域の健康づくり活動でCOPDを啓発した回数</p>	<p>(1) ①イベント等での啓発:6回 (内訳) 健康増進普及月間:1回 女性の健康週間:1回 個別禁煙相談での啓発:4回</p> <p>②健康推進員による地域でのCOPDの啓発は町会等で集会や、イベントが自粛されたため未実施</p> <p>③新規各種SNSによる啓発:5回 (Twitter、Facebook、まつどDE子育てLINE)</p>

**【評価】**

新型コロナウイルス感染拡大防止のため、地域でのイベントや、健康推進員による健康づくり活動が実施できなかったことから、新たに各種 SNS 等を活用した啓発に取り組んだ。

COPDについては病気の周知だけでなく、発症防止についても啓発が必要であることから、引き続き各種 SNS 等も活用して啓発を行う。

- ※1 「デジタルサイネージ」とは、電子看板・ディスプレイのこと。市内には、松戸駅とテラスモール松戸に設置されている。
- ※2 「禁煙支援マップ」とは、禁煙外来マップ（松戸市が作成した健康保険で禁煙治療を受けられる医療機関が掲載されたパンフレット）を改定し、松戸市薬剤師会の取り組みである「禁煙支援薬局」の情報を追加したパンフレット。（令和2年1月時点での情報を掲載）  
今後も、禁煙外来及び禁煙支援薬局の情報の更新に併せて、マップの情報も更新予定。
- ※3 「市役所通路展示」とは、世界禁煙デー、健康増進普及月間、女性の健康週間において市役所連絡通路にて、啓発ポスターの掲示及び啓発グッズの配布を実施。
- ※4 「まつど DE 子育て LINE」とは、市内在住の妊婦及び子育て中の保護者を対象とした出産や育児など、その時期に必要な情報を配信する松戸市公式アカウントから配信される LINE のこと。
- ※5 「松戸市禁煙のおもてなし店」とは、改正健康増進法による規定よりもさらに積極的な受動喫煙防止対策を実施するなど、本市が定めた要件を満たす飲食店のこと。
- ※6 「禁煙のおもてなし店ステッカー」とは、禁煙のおもてなし店に認証された飲食店に交付されるステッカーのことであり、「店内・敷地内禁煙ステッカー」と「店内禁煙ステッカー」の二種類がある。
- ※7 「松戸市のオリジナル禁煙ステッカー」とは、改正健康増進法による規定を満たす店内禁煙を実施する第二種施設に標示を推奨している松戸市が厚生労働省のデザインをもとに作成したオリジナル禁煙ステッカーのこと。松戸市のホームページからダウンロードもできる。

### 3) 令和3年度の取り組み

目標	具体的な取り組み	評価指標	評価方法 (時期)
1 喫煙率の減少	<p>(1) 母子保健事業（母子健康手帳交付時及び出生届出時など）で、喫煙者への情報提供</p> <p>(2) 禁煙希望者への禁煙支援 （個別禁煙相談の実施、特定保健指導での禁煙支援、禁煙支援薬局および禁煙外来の周知）</p> <p>(3) 喫煙や新型タバコが健康に及ぼす影響についての啓発活動  （新しい生活様式で行われる各種イベントや健康教育、ホームページや広報掲載、デジタルサイネージ・各種 SNS の利用、未就学児保護者に対する啓発）</p> <p>(4) 薬剤師会と連携を図り、禁煙支援のための環境作りを推進する （薬剤師会主催の禁煙支援薬局登録のための研修会に協力）</p> <p>(5) 禁煙支援マップを更新し関係機関に配付する</p>	<p>(1) 母子保健事業（母子健康手帳交付時及び出生届出時など）での情報提供数、禁煙支援マップ配付数</p> <p>(2) ① 個別禁煙相談における3か月後禁煙者率 ② 特定保健指導における啓発数（禁煙支援マップ配付数）</p> <p>(3) ① ホームページ「禁煙したいあなたをサポート」のアクセス数 ② 広報やデジタルサイネージ、各種 SNS への掲載回数 ③ 喫煙や新型タバコが健康に及ぼす影響についての理解度</p> <p>④ 1歳6か月児及び3歳児の保護者の喫煙率</p> <p>(4) 禁煙支援薬局登録数</p> <p>(5) 禁煙支援マップ配布数</p>	<p>(1) 母子健康手帳交付時、出生届出時の禁煙支援マップ配付数</p> <p>(2) ① 個別禁煙相談における3か月後禁煙者率 ② 特定保健指導における啓発数</p> <p>(3) ① ホームページ「禁煙したいあなたをサポート」のアクセス数 ② 広報やデジタルサイネージ、各種 SNS への掲載回数 ③ 健康教育や未就学児の保護者に対する啓発時にアンケートを実施</p> <p>④ 1歳6か月児健康診査票及び3歳児健康診査受診票における喫煙率（令和4年5月）</p> <p>(4) 禁煙支援薬局新規登録数</p> <p>(5) 禁煙支援マップ配布数（令和4年3月）</p>



<p>2 受動喫煙の機会をなくす</p>	<p>(1)受動喫煙の害についての啓発活動 (新しい生活様式で行われる各種のイベントや健康教育、母子保健事業での啓発)</p> <p>(2)受動喫煙防止対策の推進 (食品衛生協会や商工振興課等と連携し、禁煙のおもてなし店登録および禁煙ステッカーの配付を推進)</p> <p>(3)市民からの市内の施設、公共空間等での受動喫煙被害の苦情等への対応</p> <p>(4)住居での受動喫煙防止について啓発方法の検討、実施</p>	<p>(1) ①各種イベント等での啓発回数 ②母子保健事業での啓発数</p> <p>(2) ①禁煙のおもてなし店ステッカー交付店舗数(累計) ②松戸市のオリジナル禁煙ステッカー配付店舗数(直接配付した店舗の累計)</p> <p>(3)苦情のあった施設等への対応件数</p> <p>(4)住居での受動喫煙防止について啓発数</p>	<p>(1) ①各種イベント、健康教育実施回数 ②母子保健事業での啓発数</p> <p>(2) ①禁煙のおもてなし店ステッカー交付店舗数(累計) ②松戸市のオリジナル禁煙ステッカー配付店舗数(直接配付した店舗の累計)</p> <p>(3)苦情対応件数</p> <p>(4)住居での受動喫煙防止について啓発数 (令和4年3月)</p>
<p>3 未成年・妊婦の喫煙をなくす</p>	<p>(1)母子健康手帳交付時に妊婦の喫煙状況を把握し、禁煙に向けて支援</p> <p>(2)高校生等未成年へ喫煙の害について啓発</p>	<p>(1)喫煙妊婦への禁煙支援件数</p> <p>(2)未成年の啓発数(喫煙の害等)</p>	<p>(1)令和3年4月1日～令和4年3月31日の妊娠届より支援対象妊婦を抽出し、その支援状況</p> <p>(2)未成年への啓発数 (令和4年3月)</p>
<p>4 COPDを知っている人の割合の増加</p>	<p>(1)COPDについて正しい知識の啓発活動 (新しい生活様式で行われる各種イベントや健康教育、健康推進員による地域の健康づくり活動、個別禁煙相談、母子保健事業、各種SNSの活用等)</p>	<p>(1) ①各種イベント、健康教育、個別禁煙相談実施回数 ②母子保健事業における啓発数 ③ホームページや広報、各種SNS等掲載回数</p>	<p>(1) ①イベント等での啓発回数 ②母子保健事業における啓発数 ③広報等掲載回数 (令和4年3月)</p>

# 強化分野 [がん検診]

健康 松戸 21 Ⅲ	<b>目標</b>				
	・がん検診の受診率の向上				
	<b>目標値の設定</b>				
	指標	基準値 (平成 24 年度)	現状値 (平成 29 年度)	目標値 (令和 5 年度)	評価
	肺がん検診 (40～69 歳)	27.8%	24.6%	40.0%	D
	大腸がん検診 (40～69 歳)	25.6%	21.6%	40.0%	D
	胃がん検診 (40～69 歳)	12.7%	8.4%	40.0%	D
子宮頸がん検診 (20～69 歳)	32.3%	31.7%	50.0%	C	
乳がん検診 (40～69 歳)	41.8%	44.0%	50.0%	B	
<b>1) 目標・主な取り組みスケジュール</b>					
今後の方向性	令和元年度 (平成 31 年度)	令和 2 年度	令和 3 年度	令和 4 年度	令和 5 年度 (評価年)
未受診年齢層に対応した受診勧奨	がん検診の受診率向上のための受診勧奨				
個別受診勧奨及び再勧奨方法の検討及び実施	個別受診勧奨及び再勧奨方法の検討	登録者で未受診者への受診勧奨			

<b>2) 令和 2 年度目標・取り組み・実績・評価</b>			
目標	取り組み	評価指標	実績
1 がん検診の受診率の向上	(1)受診勧奨の推進 がん検診の重要性の啓発活動の推進 ①広報まつどへの定期的な掲載  ②松戸市のホームページへの掲載 ③がん検診の実施医療機関にポスター掲示を依頼 ④国民健康保険課と連携し、がん検診のPRも一緒に実施する(理容組合など)	(1) 受診勧奨の内容・回数 ①掲載の実施状況(回数、内容)  ②掲載の実施状況(回数、内容) ③依頼医療機関数(掲示枚数) ④受診勧奨できた場所と回数	(1) ①広報まつどへの掲載:6回 新型コロナウイルス感染拡大によるがん検診の中止や再開及び、感染拡大防止のため集団がん検診の事前申込制へ変更等について掲載 ②ホームページへの掲載:12回 広報まつどに準じる内容を掲載 ③医療機関にてポスター掲示:183枚 令和3年度がん検診について2年度末に依頼 ④受診勧奨:中止 新型コロナウイルス感染症の拡大により積極的なPRは見合わせた

<p>⑤特定健診の集団健診の実施日に職員が健診の待合場所などを利用し、がん検診のPRをする</p> <p>⑥幼児健診で受診勧奨のリーフレットの配布 (令和2年度幼児健診7,000部)</p> <p>⑦地区担当の保健師の健康教育や家庭訪問時に受診勧奨を依頼する</p> <p>⑧消化器がん検診部会の医師と協力し、市民健康講座などを開催し、胃内視鏡検査の周知を図る</p> <p>⑨子宮頸がん検診の受診勧奨の情報をまつどDE子育てLINEなどで配信できるように子宮頸がん検診部会と連携を取り実施する</p> <p>⑩応援団秋の健康フェスティバル等のイベントでがん検診のPRを行う</p> <p>⑪新規PR場所の開拓</p> <p>⑫再勧奨の実施について平成31年度より再勧奨対象者を変更したため、引き続き同様の対象者に再勧奨通知を送付し、効果を見る。 その結果により次年度の再勧奨対象者を検討する (受診率が低く評価がDの肺がん検診、大腸がん検診、胃がん検診を重点的に)</p>	<p>⑤実施回数</p> <p>⑥配付枚数 (幼児健診受診者数)</p> <p>⑦受診勧奨人数</p> <p>⑧開催数 (前期・後期各1回)</p> <p>⑨まつどDE子育てLINE等の配信数</p> <p>⑩・⑪ 受診勧奨できた場所と回数</p> <p>⑪新規PR場所の開拓数</p> <p>⑫再勧奨の通知数 再勧奨者のうち受診者数</p>	<p>⑤受診勧奨:2回 がん検診のPRとともに、がん検診(集団)の申込の受付を実施(各会場で約20名程度の申込あり) 1~3月の特定健診申込者もしくは受診者へ受診勧奨のチラシを送付(参考:送付数500枚)</p> <p>⑥幼児健診にて配付:7,169枚 (内訳) 3歳児健診受診:3,537人 (集団健診8月再開) 1歳6か月児健診受診:3,632人 (集団健診9月再開)</p> <p>⑦受診勧奨:133人 10月の健康推進員定例会で「乳がん月間・がん検診50%」にちなみ、がん検診の受診を呼び掛けた</p> <p>⑧開催:中止 新型コロナウイルス感染症の拡大により講座の開催を見合わせた</p> <p>⑨受診勧奨の配信:9回 (内訳) 乳がん検診:4回 子宮頸がん検診:5回 (令和元年度に引き続き、妊婦や2歳までの子を持つ保護者を対象に配信)</p> <p>⑩オンラインイベントでのPRなし</p> <p>⑪新規PR:市内郵便局約40か所 (ポスター掲示、チラシ配架)</p> <p>⑫再勧奨通知:11,501人 (内訳) 原則として令和元年度及び令和2年度に各がん検診未受診の方を対象に送付</p> <p>再勧奨による受診:1,524人 (再勧奨対象数:11,501人) (内訳) 胃がん検診:74人 子宮頸がん検診:49人 乳がん検診:13人 肺がん検診:850人 大腸がん検診:538人</p>
---	---	---

	⑬受診環境の整備について受診しやすい環境づくりについて検討する	⑬検討内容と結果	⑬受診環境の整備については、就労者や子育て中の若い世代の子宮頸がん検診の受診機会を増やすために、乳がんに加えて子宮頸がんの土曜日実施を検討し、令和3年度に1回実施予定 また、乳がんと子宮頸がんの同時実施も検討 (令和3年度に受診者へ意向調査を行う予定)																																																																																
<p><b>【評価】</b></p> <p>集団がん検診は、検温や手指消毒等、密を避ける等の感染対策を行い、定員制により実施した。そのため、受診人数の制限があり、前年度と比較して受診者数は減少した。また、医療機関で行う個別がん検診についても、緊急事態宣言中は中止しており、その後、再開したが前年度と比較して受診者数は減少した。</p> <p>特定健診の集団健診実施時に、がん検診受診勧奨を実施したところ、各回20名程度のがん検診の申し込みがあり、受診の動機づけができた。</p> <p>がん検診の実施医療機関にポスター掲示を依頼する等、引き続き受診率向上のために取り組む。</p> <p><b>(参考) がん検診の受診数・受診率</b></p> <table border="1" data-bbox="432 913 1509 1301"> <thead> <tr> <th rowspan="2"></th> <th rowspan="2"></th> <th>肺がん</th> <th>大腸がん</th> <th>胃がん</th> <th>子宮頸がん</th> <th>乳がん マンモ1方向</th> <th>乳がん マンモ2方向</th> <th>乳がん エコー</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>令和元年度</td> <td>3,370</td> <td>3,208</td> <td>8,401</td> <td>5,165</td> <td>9,662</td> <td></td> <td>2,352</td> </tr> <tr> <td></td> <td>個別</td> <td>39,697</td> <td>32,771</td> <td>1,285</td> <td>12,123</td> <td>4,905</td> <td></td> <td>2,844</td> </tr> <tr> <td></td> <td>計</td> <td>43,067</td> <td>35,979</td> <td>9,686</td> <td>17,288</td> <td>14,567</td> <td></td> <td>5,196</td> </tr> <tr> <td></td> <td>受診率</td> <td>22.6%</td> <td>19.9%</td> <td>7.3%</td> <td>31.0%</td> <td colspan="3">35.5%</td> </tr> <tr> <td>令和2年度</td> <td>集団</td> <td>1,400</td> <td>1,396</td> <td>6,442</td> <td>3,001</td> <td>3,217</td> <td>997</td> <td>1,286</td> </tr> <tr> <td></td> <td>個別</td> <td>36,013</td> <td>29,747</td> <td>979</td> <td>11,404</td> <td>2,253</td> <td>1,094</td> <td>3,449</td> </tr> <tr> <td></td> <td>計</td> <td>37,413</td> <td>31,143</td> <td>7,421</td> <td>14,405</td> <td>5,470</td> <td>2,091</td> <td>4,735</td> </tr> <tr> <td></td> <td>受診率</td> <td>18.2%</td> <td>16.1%</td> <td>6.7%</td> <td>31.2%</td> <td colspan="3">33.6%</td> </tr> </tbody> </table> <p>※乳がん検診：マンモ2方向は令和2年度より実施。また、受診は2年ごとに変更。</p>						肺がん	大腸がん	胃がん	子宮頸がん	乳がん マンモ1方向	乳がん マンモ2方向	乳がん エコー	令和元年度	3,370	3,208	8,401	5,165	9,662		2,352		個別	39,697	32,771	1,285	12,123	4,905		2,844		計	43,067	35,979	9,686	17,288	14,567		5,196		受診率	22.6%	19.9%	7.3%	31.0%	35.5%			令和2年度	集団	1,400	1,396	6,442	3,001	3,217	997	1,286		個別	36,013	29,747	979	11,404	2,253	1,094	3,449		計	37,413	31,143	7,421	14,405	5,470	2,091	4,735		受診率	18.2%	16.1%	6.7%	31.2%	33.6%		
		肺がん	大腸がん			胃がん	子宮頸がん	乳がん マンモ1方向	乳がん マンモ2方向	乳がん エコー																																																																									
		令和元年度	3,370	3,208	8,401	5,165	9,662		2,352																																																																										
	個別	39,697	32,771	1,285	12,123	4,905		2,844																																																																											
	計	43,067	35,979	9,686	17,288	14,567		5,196																																																																											
	受診率	22.6%	19.9%	7.3%	31.0%	35.5%																																																																													
令和2年度	集団	1,400	1,396	6,442	3,001	3,217	997	1,286																																																																											
	個別	36,013	29,747	979	11,404	2,253	1,094	3,449																																																																											
	計	37,413	31,143	7,421	14,405	5,470	2,091	4,735																																																																											
	受診率	18.2%	16.1%	6.7%	31.2%	33.6%																																																																													

3) 令和3年度の取り組み			
目標	具体的な取り組み	評価指標	評価方法 (時期)
1 がん検診の受診率の向上	(1) 受診勧奨の推進 ①がん検診の重要性の啓発活動の推進 広報まつどへの定期的な掲載 ②松戸市のホームページへの掲載 ③がん検診の実施医療機関にポスター掲示を依頼 ④国民健康保険課と連携し、がん検診のPRも一緒に実施(理容組合など) ⑤特定健診の集団健診の実施日に職員が健診の待合場所などを利用し、がん検診のPRをする	(1) 受診勧奨の内容・回数 ①掲載の実施状況(回数、内容) ②掲載の実施状況(回数、内容) ③依頼医療機関数(掲示枚数) ④受診勧奨回数 ⑤実施回数	(1) ①掲載回数、内容 ②掲載回数、内容 ③掲示枚数 ④受診勧奨回数 ⑤実施回数

	<p>⑥幼児健診で受診勧奨のリーフレットの配付（令和3年度幼児健診7000部）</p> <p>⑦地区担当の保健師の健康教育や家庭訪問時に受診勧奨を依頼</p> <p>⑧子宮頸がん検診の受診勧奨の情報をまつどDE子育てLINEなどで配信できるよう子宮頸がん検診部会と連携をとり実施</p> <p>⑨新規PR場所の開拓</p> <p>⑩再勧奨の実施について 令和元年度・2年度の再勧奨の実績をもとに、再勧奨対象を検討、通知を送付する (受診率が低く評価がDの肺がん検診、大腸がん検診、胃がん検診を重点的に)</p> <p>⑪受診環境の整備のため受診しやすい環境づくりについて検討する</p>	<p>⑥配付枚数 (幼児健診受診者数)</p> <p>⑦受診勧奨数</p> <p>⑧まつどDE子育てLINE等の配信数</p> <p>⑨新規PR場所の開拓数</p> <p>⑩再勧奨の送付数 再勧奨者のうち受診者数</p> <p>⑪検討内容と結果</p>	<p>⑥配付枚数</p> <p>⑦受診勧奨人数</p> <p>⑧配信回数</p> <p>⑨新規開拓数</p> <p>⑩再勧奨後の受診数 (令和4年2月) 再勧奨通知を実施したがん検診の受診数</p> <p>⑪検討結果</p> <p>各種がん検診の受診実績集団及び個別検診の受診数、受診率 (胃、肺、大腸、乳、子宮頸がん)</p> <p>(令和3年11月、令和4年1月)</p>
--	---	--	--

# 強化分野 [健康診査・保健指導]

健康 松戸 21 Ⅲ	<b>目標</b>					
	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 特定健康診査の受診率の向上</li> <li>・ 特定保健指導の実施率の向上</li> </ul>					
	<b>目標値の設定</b>					
	指標	基準値 (平成 24 年度)	現状値 (平成 28 年度)	目標値 (令和 5 年度)	評価	
	特定健康診査受診率	29.8%	33.3%	60.0%	B	
特定保健指導実施率	9.6%	12.7%	45.0%	B		
※松戸市国民健康保険第 3 期特定健康診査等実施計画 (平成 30 年度～令和 5 年度) による目標値						
<b>1) 今後 5 年間の主な取り組み計画</b>						
	今後の方向性	令和元年度 (平成 31 年度)	令和 2 年度	令和 3 年度	令和 4 年度	令和 5 年度 (評価年)
特定健康診査受診率向上対策	特定健康診査の受診勧奨の推進	インセンティブ付与事業※8 による受診勧奨の実施	インセンティブ付与事業の効果検証			
		応援団と連携した受診勧奨の実施				
		国保加入者が多いと思われる団体への受診勧奨・健診結果の情報提供等の方策の検討				
		データ分析による対象者選別を取り入れた効果的な受診勧奨の実施				
	地域との連携による受診勧奨の実施 (健康推進員・町会自治会等)					
	特定健康診査の重要性の啓発活動の推進	松戸健康福祉センターとの連携による啓発活動の実施				
講演会・健康教育・パートナー講座における啓発活動の実施						
様々な広報媒体を活用した啓発活動の実施						
特定健康診査が受診しやすい環境の整備	受診しやすい環境の検討及び環境づくりに向けた関係機関との調整					
	個別勧奨の実施 (文書・電話・集団健診会場での面接)	関係機関との調整	受診しやすい環境整備の実施			
特定保健指導実施率向上対策	特定保健指導対象者への利用勧奨の推進	医療機関への利用勧奨依頼の実施	特定保健指導の実施件数向上に向けた医療機関との調整			
	特定保健指導の重要性の啓発活動の推進	対象者への特定保健指導の重要性や効果を啓発する方法の工夫				

※8 「インセンティブ付与事業」とは、特定健康診査受診者に 1,000 円分のクオカードを付与することで、健康無関心層に健診受診のきっかけを与え、それをもって受診率の向上につなげる事業。  
国のガイドラインに沿い、平成 29 年度から平成 31 年度の 3 か年限定で実施した。

2) 令和2年度の取り組み・実績・評価

目標	具体的な取り組み	評価指標	実績																								
1 特定健康診査の受診率の向上	<p>(1) 健診未受診者への受診勧奨 (文書勧奨を実施)</p> <p>(2) 健診対象者への受診啓発 医療機関、薬局、町会、イベント、衛生講習会等で受診率向上につながる啓発チラシ、ポスターを配布する</p> <p>(3) わかりやすい「健診お知らせ」の作成</p> <p>※各取り組みにおいては、ナッジ理論※9を用いて、対象者に効果的に伝わるように実施</p>	<p>(1) 勧奨通知発送件数</p> <p>(2) 啓発チラシ・ポスター配付枚数</p> <p>(3) 「健診お知らせ」に関する問い合わせ件数</p> <p>前年度同期と比較した特定健康診査受診率の増減 ※法定報告前の暫定値で評価</p>	<p>(1) 勧奨通知発送:59,711通</p> <p>(2) ポスター掲示:261枚 (内訳) 公共施設:124枚 保育所:137枚 チラシ配付:11,485枚 (内訳) 公共施設等:8,285枚 薬剤師会:3,050枚 がん検診会場:150枚 町会、イベント、衛生講習会等が感染症の影響で中止となったため配布実施なし</p> <p>(3) 問い合わせ:98件 (前年度実績:354件)</p> <p>受診率:21.8% (令和3年1月末現在) 前年度比:△6.9ポイント 【参考】 前年度同期受診率:28.7%</p>																								
<p>【評価】 各種受診勧奨・啓発業務は、感染状況に配慮しつつ例年より時期を遅らせて実施した。 緊急事態宣言発出に伴う集団健診の中止や、感染症への不安による受診控え等のため、健診受診率は前年度に比べて低下している。</p> <p>(参考) 松戸市と隣接する市の特定健康診査受診率の推移</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th></th> <th>松戸市</th> <th>市川市</th> <th>鎌ヶ谷市</th> <th>柏市</th> <th>流山市</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>平成20年度</td> <td>23.7%</td> <td>43.8%</td> <td>38.6%</td> <td>33.4%</td> <td>44.2%</td> </tr> <tr> <td>平成31年度</td> <td>36.2%</td> <td>41.1%</td> <td>38.5%</td> <td>46.8%</td> <td>51.7%</td> </tr> <tr> <td>増減</td> <td>+12.5</td> <td>△2.7</td> <td>△0.1</td> <td>+13.4</td> <td>+7.5</td> </tr> </tbody> </table> <p>令和2年度 実績見込み(3月末現在):29.3%(平成20年度比+5.6)</p>					松戸市	市川市	鎌ヶ谷市	柏市	流山市	平成20年度	23.7%	43.8%	38.6%	33.4%	44.2%	平成31年度	36.2%	41.1%	38.5%	46.8%	51.7%	増減	+12.5	△2.7	△0.1	+13.4	+7.5
	松戸市	市川市	鎌ヶ谷市	柏市	流山市																						
平成20年度	23.7%	43.8%	38.6%	33.4%	44.2%																						
平成31年度	36.2%	41.1%	38.5%	46.8%	51.7%																						
増減	+12.5	△2.7	△0.1	+13.4	+7.5																						
2 特定保健指導の実施率の向上	<p>(1) 保健指導未利用者への利用勧奨 (文書、電話勧奨を実施)</p> <p>(2) 保健指導対象者への利用勧奨</p>	<p>(1) 利用勧奨件数</p> <p>(2) 利用勧奨件数</p>	<p>(1) 委託業者による勧奨 電話勧奨:1,541件 (動機付け支援) 文書勧奨:15件 (動機付け支援)</p> <p>(2) 職員による電話勧奨:244件 (積極的支援)</p>																								

	(健診会場にて対面での勧奨を実施)		健診会場での勧奨:46件
	※各取り組みにおいては、ナッジ理論を用いて対象者に効果的に伝わるように実施	前年度同期と比較した特定保健指導利用率 (初回支援実施者)  ※法定報告前の暫定値で評価	動機付け支援:29.2% (前年度同期:18.3%) 前年度比+10.9ポイント 積極的支援:9.3% (前年度同期:8.5%) 前年度比+0.8ポイント (令和3年3月末現在)
<p><b>【評価】</b> 感染症拡大により自粛などの時期があったが、利用勧奨の実施により動機付け支援、積極的支援ともに利用率は上昇した。 令和元年度が委託初年度であった動機付け支援は、事業者による利用勧奨・指導が年度途中からの実施であったが、本年度は緊急事態宣言期間中を除いて年度当初から利用勧奨を行った結果、動機付け支援の利用率が大きく上昇している。</p>			

※9 「ナッジ理論」とは、対象者に「選択の余地を残しながらもより良い方向に誘導する」、または「最適な選択ができない人をより良い方向に導く」ための行動経済学上の理論。「ナッジ」は「そっと後押しする」の意味の英語。

3) 令和3年度の取り組み			
目標	具体的な取り組み	評価指標	評価方法 (時期)
1 特定健康診査の受診率の向上	<p>(1) 健診未受診者への受診勧奨</p> <p>①対象者の特性に合わせた内容を複数作成し勧奨通知を発送</p> <p>②受診率の低い地域及び40から50歳代に特化した電話勧奨を実施</p> <p>③新規60歳未満の健診未受診者に対して未受診理由を問うアンケートを実施</p> <p>(2) 健診対象者への受診啓発</p> <p>①医療機関、薬局、町会、イベント等で啓発チラシ、ポスターを配布</p> <p>②かかりつけ医が患者に配付できる啓発チラシを健診受託医療機関に配付</p>	<p>(1) 受診勧奨</p> <p>①勧奨通知発送件数</p> <p>②電話勧奨実施件数</p> <p>③アンケート回収数</p> <p>(2) 受診啓発</p> <p>①チラシ、ポスターの配付数</p> <p>②チラシ配付枚数</p>	<p>(1)</p> <p>①勧奨通知発送件数</p> <p>②電話勧奨実施件数</p> <p>③アンケート回収数</p> <p>(2)</p> <p>①チラシ、ポスターの配付数</p> <p>②チラシの配付枚数</p> <p>前年度同期と比較した特定健康診査受診率の増減 ※法定報告前の暫定値で評価 (令和4年3月)</p>
2 特定保健指導の実施率の向上	<p>(1) 保健指導未利用者への利用勧奨文書及び電話勧奨を実施</p> <p>(2) 保健指導対象者への利用勧奨健診会場での対面勧奨を実施</p>	<p>(1) 未利用者利用勧奨実施件数</p> <p>(2) 対象者利用勧奨実施件数</p>	<p>(1) 利用勧奨実施件数</p> <p>(2) 健診会場での対面勧奨実施数</p>



	<p>(3) 特定保健指導の利用啓発</p> <p>① <b>新規</b>医療機関、公共機関等にポスターを配付</p> <p>② <b>新規</b>かかりつけ医が対象者に配付できる啓発チラシを健診受託医療機関に配付</p> <p>③ 保健指導利用方法の選択肢を追加（リモート面接の実施）</p>	<p>(3) 利用啓発</p> <p>① ポスター配付数</p> <p>② チラシ配付数</p> <p>③ リモート面接実施者数</p>	<p>(3)</p> <p>① ポスター配付数</p> <p>② チラシ配付数</p> <p>③ リモート面接実施者数</p> <p>特定保健指導利用率（初回面談実施者数） （令和4年3月）</p>
--	---	--	---

# 取り組みの分野

## [身体活動・運動・ロコモティブシンドロームの予防]

健康松戸21Ⅲ					
目標					
<ul style="list-style-type: none"> <li>意識して体を動かす人の割合の増加</li> <li>運動習慣のある人の割合の増加</li> <li>ロコモティブシンドロームの認知度の増加</li> <li>関節疾患、骨折・転倒による新規要介護認定者の割合の減少</li> </ul>					
目標値の設定					
指標	基準値 (平成 25 年度)	現状値 (平成 29 年度)	目標値 (令和 5 年度)	評価	
意識して体を動かしている人の割合	61.2%	66.7%	72.0%	B	
運動習慣のある人の割合	35.8%	64.7%	46.0%	A	
ロコモティブシンドロームの認知状況	33.0%	43.0%	80.0%	B	
女性の関節疾患、骨折・転倒による新規要介護認定者割合	31.0%	30.8%	30.0%	B	
1) 今後 5 年間の主な取り組み計画					
今後の方向性	令和元年度 (平成 31 年度)	令和 2 年度	令和 3 年度	令和 4 年度	令和 5 年度 (評価年)
ロコモティブシンドローム予防のための知識の普及啓発	ラジオ体操講習会の実施	ラジオ体操講習会の実施及び令和 3 年度以降の実施について検討	令和 2 年度の検討に基づき実施または終了		
	健康教育・パートナー講座による普及啓発				
	健康推進員との連携による地域住民への普及啓発				
	様々な広報媒体を活用した知識の普及啓発				
運動の習慣化に向けた環境づくり	運動が行える施設やサークル・団体等情報収集の実施と情報発信方法の検討	運動が行える施設やサークル・団体等の情報発信			
	ウォーキングマップ作成方法の検討	ウォーキングマップ作成	ウォーキングマップの普及啓発		

2) 令和2年度の取り組み・実績・評価

目標	具体的な取り組み	評価指標	実績
<p>1 意識して体を動かす 人の割合の増加</p>	<p>(1)運動、ロコモティブ シンドローム、フレ イル、サルコペニア についてホームペ ージ新設 (2)運動について啓発 (SNS、デジタルサイネ ージ、広報 等) (3)健康推進員と連携し た地域住民への普及 啓発 (4)健康教育、パートナ ー講座による普及啓発 (5)ラジオ体操講習会の 実施 (6)令和3年度以降のラ ジオ体操実施につい て検討 (7)昨年度実施している 地区でのラジオ体操 の継続支援</p>	<p>(1)ホームページ 新設 (2)運動の啓発数 (3)健康推進員に よる啓発の回 数及び人数 (4)健康教育等の 回数及び人数 の増加 (5)ラジオ体操講 習会1回以上 及び新規参加 者50人以上 (6)実施企画の作 成 (7)ラジオ体操の 継続支援</p>	<p>(1)新規ホームページを作成 (3月より公開) (2) ①ウォーキングマップ(4地区)配架 :19か所、2180部 (内訳) 保健福祉センター:3か所、620部 市民センター:16か所、1,560部 ②健康推進員が作成したロコモティ ブシンドロームの動画を市ホーム ページへ掲載 (秋の健康フェスティバルオンラ イン、健康推進員の活動) ③動画閲覧数:276回 (11月公開～令和3年4月現在) (3)地域のイベントが中止となつた ため、健康推進員による啓発は 未実施 (4)健康教育、パートナー講座は依 頼がなかったため未実施 (5)ラジオ体操講習会は感染拡大防 止のため未実施 (6)新型コロナウイルス感染症拡大 状況により検討中 (7)新型コロナウイルス感染症の影 響によりラジオ体操の継続支援 実績なし</p>
<p><b>【評価】</b> 地域でのイベント等は実施できなかつたが、新規の取り組みとしてホームペ ージや動画の作成、健康推進員によるウォーキングマップの作成を行った。こ れにより、コロナ禍においても運動による健康づくりに取り組むことができる よう、環境づくりをすすめることができた。引き続き、ホームページやウォ ーキングマップ等の活用をすすめる。 ラジオ体操講習会については、感染状況を踏まえると令和3年度の実施は困 難と思われるが、令和4年度の開催に向けて令和3年度中に検討する。</p>			

<p>2 運動習慣のある人の割合の増加</p>	<p>(1) 健康推進員との連携による地域住民への普及啓発</p> <p>(2) ウォーキングマップの作成及び配布 「運動」新規ホームページにウォーキングマップの掲載</p> <p>(3) ウォーキングマップの活用方法の検討</p> <p>(4) 健康教育、パートナー講座による普及啓発</p>	<p>(1) 健康推進員による普及啓発の回数及び人数</p> <p>(2) ウォーキングマップ作成</p> <p>(3) ウォーキングマップ活用方法</p> <p>(4) 健康教育、パートナー講座の回数及び人数</p>	<p>(1) 地域イベントが開催自粛されたため、また健康推進員の感染防止に配慮し未実施</p> <p>(2) <b>新規</b>ウォーキングマップ:4 地区完成 1 月から 3 月の健康推進員定例会が中止のため、11 地区のマップは制作中 <b>新規</b>「運動」ホームページにウォーキングマップを掲載</p> <p>(3) ①4 地区のウォーキングマップを配架:19 か所、2,180 部 (内訳) 保健福祉センター3 か所、620 部 市民センター16 か所、1,560 部 ②健康推進員の健康づくり活動にてウォーキングマップ配付:440 部 (町会総会、掲示板、回覧板等) ③認知症予防教室にて配付:15 部 ④元気応援くらぶ※11 に配付: 9 団体 (松戸地区)、68 部 (4) 健康教育等は依頼がなかったため未実施</p>
<p><b>【評価】</b> 緊急事態宣言の発出により健康推進員によるウォーキングマップの作成作業が遅れたが、令和 2 年度は 4 地区 (本庁、小金原、新松戸、明 2 東) 完成した。ウォーキングマップには、運動が出来る施設や公園などの情報、ウォーキングの効果についても掲載しており、運動による健康効果の普及啓発を図ることができた。作成中の 11 地区については、令和 3 年度の完成を目指す。 健康教育、パートナー講座は、地域からの依頼がなく未実施となっているが、令和 3 年度はオンライン講座、動画配信など様々な方法による情報発信について検討する。</p>			
<p>3 ロコモティブシンドロームの認知度の増加</p>	<p>(1) 健康推進員との連携による地域住民への普及啓発 (ロコモ)</p> <p>(2) パートナー講座「ロコモ」の見直し</p> <p>(3) 健康教育、パートナー講座による普及啓発</p>	<p>(1) 健康推進員による普及啓発の回数及び人数</p> <p>(2) 講座企画の作成</p> <p>(3) ①健康教育、パートナー講座の回数及び人数 ②ロコモティブシンドローム認知度</p>	<p>(1) 健康推進員が作成したロコモティブシンドロームの動画を市ホームページへ掲載:動画閲覧 276 件 (R3.4 月末) (秋の健康フェスティバルオンライン・健康推進員の活動)</p> <p>(2) フレイルやサルコペニアを含む講座企画を作成 (パワーポイント等は令和 3 年度中に改定)</p> <p>(3) ①健康教育等は依頼がなかったため未実施 ②健康教育等未実施のためロコモティブシンドロームの認知度調査はできず</p>

	(4) 「ロコモ」と併せて「フレイル」「サルコペニア」について啓発を実施（新規）	(4) 「フレイル」「サルコペニア」の啓発の実施回数	(4) <b>新規</b> 「フレイル」「サルコペニア」の予防についてホームページを開設（3月より公開）
	<p><b>【評価】</b>          ホームページに健康推進員が作成した動画を掲載し、感染を避けつつロコモティブシンドロームの普及啓発を図った。今後も感染防止に配慮し、啓発動画やホームページを活用した啓発も実施していく。</p> <p>健康教育、パートナー講座については依頼がなかったが、ロコモティブシンドロームの普及啓発を図るため、次年度上半期に各種 SNS の活用や、オンライン講座、動画配信など、様々な方法による情報発信を検討する。</p> <p>「フレイル」及び「サルコペニア」予防の啓発を目的とした新規ホームページについては、今後も内容等を更新していく。</p>		
4 関節疾患、骨折・転倒による新規要介護認定者の割合の減少	(1) 健康推進員との連携による地域住民への普及啓発（関節疾患・骨折転倒との関わりについて）  (2) 健康教育、パートナー講座による普及啓発	(1) 健康推進員による普及啓発の回数及び人数  (2) 健康教育、パートナー講座の回数及び人数	(1) 健康推進員が作成したロコモティブシンドロームの動画を市ホームページへ掲載：動画閲覧 276 件（R3.4月末） （秋の健康フェスティバルオンライン・健康推進員の活動）  (2) 健康教育等は実施依頼がなく未実施
	<p><b>【評価】</b>          ロコモティブシンドロームの動画（健康推進員作成）を、市のホームページに掲載したことにより、介護予防のためにはロコモティブシンドローム予防が必要であることを啓発できた。</p> <p>今後も、動画やホームページを活用した啓発により、ロコモティブシンドロームを予防し、新規要介護認定者の割合減少に向けて取り組む。</p> <p>健康教育、パートナー講座については依頼がなく未実施となっているが、令和3年度はロコモの周知とともに、各種 SNS の活用や、オンライン講座、動画配信など、様々な方法による情報発信を検討する。</p>		

※10 「秋の健康フェスティバルオンライン」とは、例年、開催している「健康松戸21応援団DE秋の健康フェスティバル」のことである。令和2年度は「新しい生活様式」に基づいた健康づくりとして、オンラインによる情報発信を中心に11月1日から30日まで開催した。オンラインイベントの特設ページは、イベント開催報告ページとして現在も公開中である。

※11 「元気応援くらぶ」とは、平成27年4月の介護保険制度改正に伴い開始した、介護予防の推進を目的とした、住民主体の通所型の地域活動団体の立ち上げを支援する事業。高齢者のための身近な通いの場として市内68か所（令和3年1月1日現在）で開設している。

### 3) 令和3年度の取り組み

目標	具体的な取り組み	評価指標	評価方法 (時期)
1 意識して体を動かす人の割合の増加	(1)運動について啓発（SNS、デジタルサイネージ、広報、健康ライフまつど※12等）  (2)健康推進員に学習の場を提供し、ロコモティブシンドローム予防について啓発物等の作成を支援（作成途中のウォーキングマップ完成を含む）  (3)健康教育、パートナー講座による普及啓発  (4)令和4年度以降のラジオ体操講習会の実施について検討	(1) ①ホームページのアクセス数 ②広報及び健康ライフまつどへの掲載回数  (2)健康推進員による啓発媒体の作成数  (3)健康教育の回数及び人数  (4)令和4年度の開催を検討	(1) ①ホームページのアクセス数 ②広報及び健康ライフまつどへの掲載回数  (2)健康推進員による啓発媒体の作成数  (3)健康教育の回数及び人数  (4)令和4年度の開催を検討（令和4年3月）
2 運動習慣のある人の割合の増加	(1)ウォーキングマップの完成及び配布  (2)ホームページに新たに作成したウォーキングマップを掲載	(1) ①ウォーキングマップの作成数 ②ウォーキングマップ配布数  (2)ホームページに新たに掲載したウォーキングマップ数	(1) ①ウォーキングマップ作成数 ②ウォーキングマップ配布数  (2)ホームページに新たに掲載したウォーキングマップ数（令和4年3月）
3 ロコモティブシンドロームの認知度の増加	(1)健康推進員との連携による地域住民への普及啓発（ロコモ）  (2)健康教育、パートナー講座による普及啓発  (3)「ロコモ」と併せて「フレイル」「サルコペニア」について啓発を実施	(1)啓発動画の視聴回数  (2)健康教育の回数及び人数  (3)啓発実施回数	(1)啓発動画視聴回数  (2)健康教育、パートナー講座の回数及び人数  (3)啓発実施回数（令和4年3月）
4 関節疾患、骨折・転倒による新規要介護認定者の割合の減少	(1)健康推進員との連携による地域住民への普及啓発（関節疾患・骨折転倒との関わりについて）  (2)健康教育、パートナー講座による普及啓発	(1)健康推進員による普及啓発の回数及び人数  (2)健康教育、パートナー講座の回数及び人数	(1)健康推進員による普及啓発の回数及び人数  (2)健康教育、パートナー講座の回数及び人数（令和4年3月）

※12 「健康ライフまつど」とは、第一生命（株）が顧客訪問時に配付する、健康に関する情報を掲載したチラシのこと。本市と第一生命（株）は、包括的連携協定を締結している。

# 取り組みの分野 [栄養・食生活]

健康 松戸 21 Ⅲ	<b>目標</b>					
	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 毎日、朝食を食べる人の割合の増加</li> <li>・ バランスのよい食事（一日二食以上、主食・主菜・副菜をそろえて食べる）ができていない人の割合の増加</li> <li>・ 適正体重を維持する人の増加</li> </ul>					
	<b>目標値の設定</b>					
	指標	基準値 (平成 25 年度)	現状値 (平成 29 年度)	目標値 (令和 5 年度)	評価	
	朝食を食べている（毎日・週 4～5 日） 人の割合	①20～40 歳代女性	82.6%	82.7%	①②85%以上	C
		②20～40 歳代男性	68.8%	67.5%		D
		③小学 2 年生※13	③99.0%	98.8%	③100%に近づける	D
		小学 5 年生	97.6%	96.6%		D
中学 2 年生		95.2%	95.1%	C		
一日に二食以上、主食・主菜・副菜をそろえて食べている人の割合	54.2%	54.1%	80.0%	C		
適正体重の維持ができていない人の割合						
20 歳代女性のやせ	20.8%	18.9%	15.0%	B		
40～60 歳代女性の肥満	15.5%	14.2%	12.5%	B		
20～60 歳代男性の肥満	26.5%	27.4%	23.5%	D		

## 1) 今後 5 年間の主な取り組み計画

今後の方向性	令和元年度 (平成 31 年度)	令和 2 年度	令和 3 年度	令和 4 年度	令和 5 年度 (評価年)
関係機関、団体との連携による食育の推進※14	『松戸市食育推進計画』と連携した、「若い世代に対する食育推進」のためのモデル事業※15 の実施				
	応援団等との啓発・イベント等の取り組みの連携				
食習慣調査※16 の結果に基づいた生活習慣病予防事業の推進	野菜料理プラス 1 運動等の再検討及び実施				
一人ひとりにあつた、望ましい食生活を実践するための支援	適正体重を維持する人を増やすための新たな取り組みの検討	適正体重を維持する人を増やすための新たな取り組みの実施			
	様々な広報媒体を活用した情報提供				

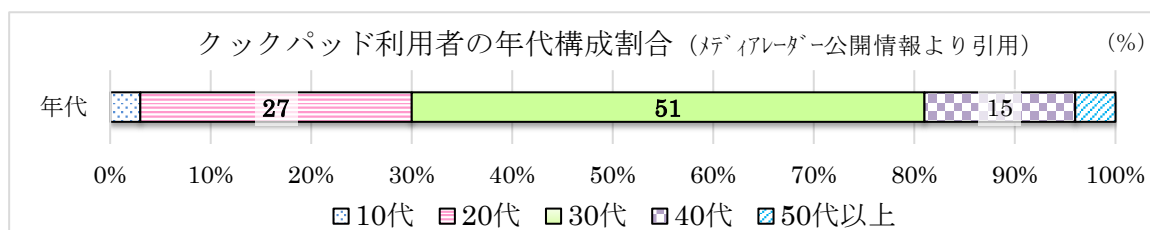
※13 小学 2 年生、5 年生及び中学 2 年生の朝食を食べている人の基準値及び現状値は、「食事に関するアンケート調査」（3 年ごとに学校にて調査実施）の結果を用いている。

※14 「食育の推進」とは、食育推進計画と健康増進計画のいずれも、「朝食を食べること」と、「主食・主菜・副菜がそろったバランスのよい食事の実践」を推進していることから、連携して取り組みをすすめている。

※15 「モデル事業」とは、第3次松戸市食育推進計画の基本目標を達成するため、重点項目「若い世代に対する食育を促進する」に関連した取り組みのひとつとして実施している「学生（聖徳大学）によるレシピ考案」事業。（令和元年11月より新規モデル事業として実施）

考案されたレシピは、若い世代の利用者が多い「クックパッド（松戸市公式キッチン）」で公開しており、教育委員会等との連携だけでなく、食育ボランティア松戸や食生活改善サポーター（健康松戸21応援団）とも連携して取り組んでいる。

（参考）メディアレーダー「クックパッド」ユーザープロフィールについての公開情報より引用 (<https://media-radar.jp/detail428.html>)



※16 「食習慣調査」とは、松戸市民の食の実態を把握するために行った調査（平成26年度から28年度に実施）のこと。松戸市のホームページにおいて「市民の食生活についての調査」として結果は公開中。

([https://www.city.matsudo.chiba.jp/kenko\\_fukushi/shiminnokenkou/syokuseikatutyousa.html](https://www.city.matsudo.chiba.jp/kenko_fukushi/shiminnokenkou/syokuseikatutyousa.html))

2) 令和2年度の取り組み・実績・評価			
目標	具体的な取り組み	評価指標	実績
1 毎日、朝食を食べる人の割合の増加	(1)健康松戸21応援団（食生活改善サポーター他）との連携による啓発  (2)新規の連携としてスポーツクラブ等（健康松戸21応援団）との連携によるクックパッド「松戸市公式キッチン」の周知及びレシピの配布	(1)ポスターの掲示数及びチラシの配布数  (2) ①新規協力応援団を3団体増やす	(1) ①ポスター掲示:10枚（スポーツクラブにて掲示） ②チラシ配布:3,531枚（内訳） スポーツクラブ:600枚 食生活改善サポーター:1,438枚 健康推進員:450枚 食育ボランティア松戸:143枚 第一生命（株）:900枚  (2) ①新規協力応援団:7団体（再掲） ポスター掲示:10枚 チラシ配布:600枚 <b>【参考】</b> インターネットプレスリリース※17 発信（8月）、ちいき新聞※18 に掲載（10月）



		<p>②クックパッド 「松戸市公式 キッチン」の認 知度」</p>	<p>②イベント及び事業（調理や飲食 を伴うもの）が実施できず、認 知度調査も実施できなかった</p>
<p><b>【評価】</b> イベントや事業が実施できない中、クックパッド「松戸市公式キッチン」を 活用（朝食向けのレシピ公開）し、朝食を食べるための支援を行った。 また、応援団との連携により、多くの市民にバランスのよい朝食を食べるこ との効果等を啓発した。 インターネットプレスリリースの発信や、ちいき新聞への掲載もあり、若い 世代から高齢の方まで広く周知ができた。 クックパッド「松戸市公式キッチン」の認知度ををはかるアンケート調査は、 今年度実施ができなかったことから調査方法等も含め、来年度の実施に向けて 検討する。</p>			
<p>2 バランスのよい食事 ができている人の割 合の増加</p>	<p>(1)Twitter 等を用いた 「野菜料理プラス1 運 動」の啓発の実施 (新規)</p> <p>(2)健康松戸 21 応援団 (特に飲食店・スーパ ー)との連携による、 「野菜料理プラス1 運 動」の推進の実施に向 けての検討 (新規)</p> <p>(3)バランスのよい食事を 幼児期からとるための 啓発 (「野菜料理プラス1 運動」、朝食喫食等)</p>	<p>(1) 発信回数</p> <p>(2) 実施内容の検 討及び実施に向 けた準備</p> <p>(3)</p> <p>①1 歳 6 か月児健 診保護者向け啓 発の実施</p> <p>②3 歳児健診啓発 用掲示資料の改 定</p>	<p>(1)新規発信回数:3 回 (内訳) 6 月食育の日 8 月野菜の日、 11 月食育推進月間</p> <p>(2)新規飲食店 (応援団) に協力依 頼を行ったが、店舗から協力の 申し出がなく公開に至らなかつ た</p> <p><b>【経過】</b> 「健康メニュー」を提供する飲 食店 (応援団 20 店を対象) の情 報発信をする目的で、市ホーム ページに掲載する情報の提供を 依頼したが、情報提供がなく実 施できなかった。</p> <p>(3)</p> <p>①啓発資料配布:3, 632 人 (1 歳 6 か月児健診集団健診 9 月 より再開)</p> <p>②3 歳児健康診査の配付資料改定 (令和 3 年 5 月より配付開始) 健診の間診票による朝食実態調 査※19 (令和元年度) の結果を もとに掲示資料の改定</p> <p><b>【参考 (再掲)】</b> 応援団との連携によるクックパ ッド「松戸市公式キッチン」の 周知 ポスター掲示:10 枚 チラシ配布:3, 531 枚 (内訳) スポーツクラブ:600 枚 食生活改善サポーター:1, 438 枚 健康推進員:450 枚 食育ボランティア松戸:143 枚 第一生命 (株) :900 枚</p>

	<p><b>【評価】</b>          コロナ禍でも食を通じた健康づくりに取り組んでもらうため、クックパッド「松戸市公式キッチン」公開レシピの充実（令和2年度66品新規追加）を図り、バランスのよい食事の実践を支援した。新規レシピ公開ごとにTwitterで周知を図ったほか、周知チラシを活用し、応援団の協力により広く周知啓発し、2,000～5,000件/週のアクセスがあった。</p> <p>また、松戸市ホームページにてバランスのよい食事を啓発するスライド動画の公開し、秋の健康フェスティバルオンラインでも活用した。調理を伴う事業が実施できなかったが、インターネットを活用した情報発信に取り組み、バランスのよい食事を実践する人の増加につながる啓発ができた。</p> <p>一方、松戸市ホームページにて「健康メニュー」等を提供する飲食店（応援団）の情報発信の準備を進めたが協力の申し出を得ることができなかった。企画や協力依頼については再度検討する。</p> <p>幼児や保護者に向けた啓発についても、引き続き幼児健診の配付資料を活用して実施していく。</p>		
<p>3 適正体重を維持する人の増加</p>	<p>(1)既存の事業、イベント等を活用した啓発の実施（啓発チラシによる）</p> <p>(2)成年期、壮年期男性の肥満や成年期、壮年期女性のやせ、壮年期女性の肥満の割合減少を目指すための取り組みとして市職員を対象とした啓発の実施を検討（医務室等との連携や、新たな啓発方法として情報系パソコンポップアップ表示※20の活用に向けての準備）</p> <p>(3)応援団を対象とした啓発（社員食堂等での啓発等）の実施に向けた検討</p>	<p>(1)市役所通路展示（食育月間展示等）でのポスター掲示及びチラシ等の配布数</p> <p>(2)新たな方法での啓発の準備</p> <p>(3)実施内容の検討及び実施に向けた準備</p>	<p>(1) ①配架によるチラシ配布:534枚（内訳）          6月食育月間:143枚          9月健康増進普及月間:222枚          11月ちば食育月間:123枚          3月女性の健康週間:46枚          ②応援団によるチラシ配布:300枚          ③骨粗しょう症検診結果説明会等での配付:152枚          ④乳がん検診会場での配付:1,268枚</p> <p>(2)新規啓発の準備:2件          ①情報系パソコンポップアップを活用した啓発に向けて案を作成したが、今年度の活用は見送る          ②啓発チラシ「適正体重を維持しよう」を作成          医務室と連携し、令和3年度職員健診受診後、対象者に対し、結果通知時に同封予定</p> <p>(3)新規啓発媒体の完成          応援団への活用依頼については3年度に調整</p>
<p><b>【評価】</b>          調理を伴う事業が中止となり、市役所通路展示で配架による啓発のみの実施となった。市職員へパソコンを活用した啓発は、感染防止の啓発を優先すべきと考えたため実施を見合わせたが、医務室と連携して次年度にチラシによる適正体重維持の啓発を実施する。</p> <p>インターネットを活用した啓発として、松戸市のホームページにスライド動画による啓発を8月から公開（4/20現在の視聴回数:255回）し、適量の食事による適正体重の維持の啓発に取り組んだ。</p>			

	健康松戸 21 応援団を対象とした啓発は、応援団との打ち合わせの機会を持つことが難しい状況ではあるが、連携して啓発が行えるよう引き続き啓発方法や媒体等を提案する準備をすすめる。
--	--

- ※17 「インターネットプレスリリース」とは、市の情報を多くのメディアや市内外の人、県外、全国へ向けにお知らせしたいときに使用するインターネットサイトでの情報発信方法。
- ※18 「ちいき新聞」とは、ポスティング型フリーペーパーの地域情報紙。千葉県・埼玉県・茨城県の一部の地域を対象にポストのある家庭へ1軒ずつ手配りで届けている。毎週、200万部発行。
- ※19 「朝食の実態調査」とは、3歳児健診の問診票に記載された食事の記録をもとに、朝食の内容（主食・主菜・副菜のいずれがそろった朝食となっているか）を把握するために実施した調査。幼児期からバランスのよい食事の習慣化につながるよう、実態に合わせて保護者へ啓発（レシピを含む朝食の大切さを伝える資料を健診にて掲示あるいは配付）するために実施。
- ※20 「情報系パソコンポップアップ表示」とは、市役所本庁等の職員が貸与されている情報系パソコンにおいて、起動時に必ず表示されるポップアップのこと。

3) 令和3年度の取り組み			
目標	具体的な取り組み	評価指標	評価方法 (時期)
1 毎日、朝食を食べる人の割合の増加	(1) 新規関係機関で特に若い世代が集まる場所（市立保育所・図書館等）での啓発	(1) ポスター掲示数及びチラシの配布数	(1) ①ポスター掲示数 ②チラシ配布数 (令和4年3月)
2 バランスのよい食事ができている人の割合の増加	(1) 各種 SNS を活用した「野菜料理プラス1運動」の啓発実施  (2) 既存の事業（ママパパ学級・幼児健診）で、クックパッド松戸市公式キッチン「まつどのキッチン」の利用を促す働きかけ  (3) 食生活改善サポーター等との連携によるクックパッド松戸市公式キッチン「まつどのキッチン」の充実	(1) 松戸市公式 Twitter、Facebook、まつど DE 子育て LINE での発信回数  (2) ①ママパパ学級、幼児健診での資料の配付数 ②レシピ公開数  ③「まつどのキッチン」の認知度（第4次食育推進計画策定に向けた市民アンケート調査6月～7月実施予定）  (3) 追加公開に向けたレシピ提案数	(1) 各種 SNS 配信回数  (2) ①資料の配付数 ②対象に合わせたレシピ公開数 ③食育推進計画での市民アンケート調査にて認知度評価  (3) レシピ提案数 (令和4年3月)
3 適正体重を維持する人の増加	(1) 展示やイベント（市役所通路展示・秋の健康フェスティバル等）、既存事業を活用した啓発の実施  (2) 成年期、壮年期をターゲットとし医務室と連携した啓発資料の配付	(1) ①チラシ等の配布数 ②動画閲覧数  (2) 啓発資料の配付数	(1) ①チラシ配布数 ②健康フェスティバル期間の動画閲覧数  (2) 啓発資料の配付数 (令和4年3月)

# 取り組みの分野 [飲酒]

健康 松戸 21 Ⅲ	<b>目標</b>				
	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 適正飲酒量を知っている人の割合の増加</li> <li>・ 多量飲酒をする人の割合の減少</li> <li>・ 未成年の飲酒をなくす</li> <li>・ 妊婦の飲酒をなくす</li> </ul>				
	<b>目標値の設定</b>				
	指標	基準値 (平成 25 年度)	現状値 (平成 29 年度)	目標値 (令和 5 年度)	判定
	適正飲酒を知っている人の割合	男性 48.8% 女性 52.5%	男性 61.9% 女性 80.2%	男性 80.0% 女性 80.0%	B A
	多量飲酒者の割合	男性 18.0% 女性 10.1%	男性 21.2% 女性 8.9%	男性 13.0% 女性 6.4%	D B
未成年の飲酒経験率	—	2.6%	0%	N	
妊婦の飲酒率	1.1%	2.0%	0%	D	

## 1) 今後 5 年間の主な取り組み計画

今後の方向性	令和元年度 (平成 31 年度)	令和 2 年度	令和 3 年度	令和 4 年度	令和 5 年度 (評価年)
適正飲酒量や過度の飲酒が及ぼす健康影響に関する知識の普及啓発	様々な広報媒体やイベントの場を活用した情報提供の実施				
	健康教育等での啓発活動の実施				
	未成年者への飲酒に関する正しい知識の啓発方法の検討	未成年者への飲酒に関する正しい知識の啓発活動の実施			
飲酒妊婦・産婦に対する禁酒指導の推進	母子健康手帳交付時や乳児家庭全戸訪問事業等母子保健事業での情報提供や禁酒指導の実施				

## 2) 令和 2 年度の取り組み・実績・評価

目標	具体的な取り組み	評価指標	実績
1 適正飲酒量を知っている人の割合の増加	(1) 広報まつど、ホームページ、まつど DE 子育て LINE 等で普及啓発  (2) 健康教育での啓発	(1) 広報等での啓発回数  (2) 健康教育の回数	(1) 広報等での啓発:6 回 (内訳) 広報まつど:1 回(11/15 号) 各種 SNS :4 回 ホームページ更新:1 回 健康ライフまつど:1 回 <b>【参考】</b> Twitter のリツイート数:20 回 (2) 健康教育は依頼がなかったため未実施

	(3) イベント等における情報提供  (4) 健康推進員による地域における健康づくり活動での啓発	(3) イベント等での啓発回数  (4) 健康推進員による地域の健康づくり活動で適正飲酒量を啓発した回数	(3) イベント等での啓発:2回 (内訳) 健康増進普及月間 女性の健康週間 (いずれも市役所通路展示)  (4) 健康推進員による地域での啓発は町会等の集いやイベントが自粛されたため未実施
	<p><b>【評価】</b>  松戸市ホームページに掲載の適正飲酒量に関して内容を改正し、各種 SNS を活用した啓発を行った。Twitter の活用では、リツイート機能により松戸市公式アカウントをフォローしていない人も情報を目にする機会になった。  各種 SNS への投稿に対して、適正飲酒量についての反応があったことから、今後も適正飲酒量について目にする機会を増やし、適正飲酒量の認知度向上に努める。多量飲酒を防止するためにも、引き続き、機会を捉えて啓発し適正飲酒量の周知をすすめる。</p>		
2 多量飲酒をする人の割合の減少	(1) 広報まつど、ホームページ、まつど DE 子育て LINE 等での普及啓発  (2) 健康教育での啓発  (3) イベント等における情報提供  (4) 健康推進員による地域における健康づくり活動での啓発	(1) 広報等での啓発回数  (2) 健康教育の回数  (3) イベント等での啓発回数  (4) 健康推進員による地域の健康づくり活動で多量飲酒を啓発した回数	(1) 広報等での啓発:5回 (内訳) 広報まつど:1回(11/15号) 各種 SNS :3回 ホームページ更新:1回 <b>【参考】</b> Twitter のリツイート数:20回 (2) 健康教育は依頼がなかったため未実施 (3) イベント等での啓発:2回 (内訳) 健康増進普及月間 女性の健康週間 (いずれも市役所通路展示) (4) 健康推進員による地域での啓発は町会等の集いやイベントが自粛されたため未実施
	<p><b>【評価】</b>  多量飲酒による健康への影響については、ホームページの内容を改正するとともに各種 SNS を活用して啓発を行った。多量飲酒による害が広く認知されることで飲酒量が控えられることに繋がると考えるため、人が集まらなくても情報が提供できる方法での啓発を引き続き実施していく。</p>		
3 未成年の飲酒をなくす	(1) 高校生等未成年者へのチラシ配付による情報提供 (市内公立高等学校8校中2~3校)  (2) 広報まつど、Twitter 等での啓発	(1) 高校生への啓発回数、人数  (2) 広報等での啓発回数	(1) 高校生への啓発:3校、2,905枚 (1~3年生へ配付)  (2) 広報等での啓発:3回 (内訳) 各種 SNS :2回 ホームページ更新:1回

			【参考】 Twitterのリツイート数:20回
	<p>【評価】</p> <p>市内公立高等学校での啓発チラシ配付により、未成年が飲酒によって受ける健康への影響を普及できた。教職員からも授業での活用希望があり、教育現場と意見交換を行いながらチラシの内容を精査し、未成年の飲酒を防ぐ取り組みを継続する。</p> <p>広報やSNSでの啓発について、未成年の閲覧数は把握できないが、若い世代に馴染みのあるツールの一つとしてSNSでの啓発は継続する。</p>		
4 妊婦の飲酒をなくす	<p>(1) 母子健康手帳交付時の聞き取りにより、飲酒状況を把握し、飲酒している妊婦に対して保健指導を実施</p> <p>(2) まつどDE子育てLINE等を活用した啓発</p>	<p>(1) 禁酒指導した妊婦の人数</p> <p>(2) まつどDE子育てLINE等を活用した啓発の回数</p>	<p>(1) 妊婦の禁酒指導:17人 (R2.4.1~R3.3.31の妊娠届より抽出)</p> <p>【支援状況内訳】 禁酒者:7人 支援中:6人 流産・転出により終了:4人</p> <p>(2) まつどDE子育てLINE等を活用した啓発:2回 (内訳) アルコール関連問題啓発週間 12/29「年末年始のおうち時間、お酒との付き合い方を見直しましょう！」</p>
	<p>【評価】</p> <p>母子健康手帳交付時に把握した飲酒している妊婦全てに禁酒指導を行い、7名が禁酒できた。飲酒が妊婦や胎児に及ぼす影響や正しい知識の普及啓発を、母子健康手帳交付時の禁酒指導後も適宜実施し、妊娠中に継続して禁酒できるよう支援する。また、個別支援だけでなく、まつどDE子育てLINE等を活用して妊娠中に飲酒しないよう情報発信を継続する。</p>		

### 3) 令和3年度の取り組み

目標	具体的な取り組み	評価指標	評価方法 (時期)
1 適正飲酒量を知っている人の割合の増加	<p>(1) 広報まつど、ホームページ、まつどDE子育てLINE等での普及啓発</p> <p>(2) 健康教育での啓発</p> <p>(3) イベント等における情報提供</p>	<p>(1) ① 広報等での啓発回数 ② ホームページ「適切なお酒の飲み方」のアクセス数 ③ Twitterへの投稿に対するエンゲージメント ※21数</p> <p>(2) 健康教育の回数</p> <p>(3) イベント等での啓発回数</p>	<p>(1) ① 広報等で啓発した回数 ② ホームページ「適切なお酒の飲み方」のアクセス数 ③ Twitterへの投稿に対するエンゲージメント数</p> <p>(2) 健康教育の回数</p> <p>(3) イベント等での啓発回数</p> <p>(令和4年3月)</p>

<p>2 多量飲酒をする 人の割合の減少</p>	<p>(1) 広報まつど、ホームページ、まつど DE子育てLINE等での普及啓発</p> <p>(2) 健康教育での啓発</p> <p>(3) イベント等における情報提供</p>	<p>(1) ①広報等での啓発回数 ②ホームページ「適切なお酒の飲み方」の アクセス数 ③Twitterへの投稿に対 するエンゲージメント 数</p> <p>(2) 健康教育の回数</p> <p>(3) イベント等での啓発 回数</p>	<p>(1) ①広報等で啓発 した回数 ②ホームページ 「適切なお酒 の飲み方」の アクセス数 ③Twitterへの 投稿に対する エンゲージメ ント数</p> <p>(2) 健康教育の回 数</p> <p>(3) イベント等で の啓発回数 (令和4年3月)</p>
<p>3 未成年の飲酒をな くす</p>	<p>(1) 高校生等未成年者へのチラシ配付に よる情報提供（市内公立高等学校全 8校の1学年全員に配付する）</p> <p>(2) 広報まつど、Twitter等での啓発</p>	<p>(1) 高校生への啓発数</p> <p>(2) ①広報での啓発回数 ②Twitterでの啓発回数</p>	<p>(1) 高校生への 啓発数</p> <p>(2) ①広報等での啓 発回数 ②Twitterでの 啓発回数 (令和4年3月)</p>
<p>4 妊婦の飲酒をなく す</p>	<p>(1) 母子健康手帳交付時の聞き取りによ り、飲酒状況を把握し、飲酒してい る妊婦に対して保健指導を実施 (令和3年4月1日～令和4年3月 31日の妊娠届出より支援対象妊婦 を抽出)</p> <p>(2) まつどDE子育てLINE等を活用した 啓発</p>	<p>(1) 禁酒指導した妊婦の 人数</p> <p>(2) まつどDE子育てLINE 等を活用した啓発回数</p>	<p>(1) 妊婦の禁酒 指導数、支援 状況</p> <p>(2) まつどDE子 育てLINE等 を活用した 啓発回数 (令和4年3月)</p>

※21 「エンゲージメント」とは、投稿した内容に対する反応数のこと。Twitterでは、投稿したツイートに対して、「クリック」「リツイート」「いいね」「返信」した数が反映される。

# 取り組みの分野 [ 歯・口腔の健康 ]

目標						
<ul style="list-style-type: none"> <li>・乳幼児期・学童期のむし歯がない人の割合の増加</li> <li>・歯周病を有する人の割合の減少</li> <li>・歯の喪失防止</li> <li>・何でも噛んで食べることができる人の割合の増加</li> </ul>						
目標値の設定						
健康 松戸 21 Ⅲ	指標	基準値 (平成 25 年度)	現状値 (平成 29 年度)	目標値 (令和 5 年度)	評価	
	3 歳児でむし歯がない者の割合	80.9%	84.9%	90.0%	B	
	12 歳児の 1 人平均むし歯数	1.05 歯	0.86 歯	0.8 歯	B	
	20 歳代、30 歳代における歯肉出血がある者の割合	20 歳代	59.0%	42.9%	25.0%	B
		30 歳代	42.8%	45.8%	25.0%	D
	過去 1 年間に歯科健診を受診した者の割合	54.5%	51.2%	65.0%	D	
	60 歳における 24 歯以上自分の歯を有する者の割合	74.9%	77.6%	85.0%	B	
	60 歳代における何でも噛んで食べることができる者の割合	83.2%	87.4%	90.0%	B	
1) 今後 5 年間の主な取り組み計画						
今後の方向性	令和元年度 (平成 31 年度)	令和 2 年度	令和 3 年度	令和 4 年度	令和 5 年度 (評価年)	
フッ化物洗口実施施設 の増加	保育所（園）・幼稚園でのフッ化物洗口と普及啓発の実施					
小学校での歯科保健 対策の検討及び実施	小学校との情報交換、調査		対策の検討	小学校と連携して対策の実施		
定期的に歯科健診を 受診する者を増加させる 対策の検討及び実施	対策の検討	対策の実施				
特定健診対象者に対する 歯科保健対策の 検討及び実施	松戸歯科医師会、国民健康保険課 と連携して対策の検討		松戸歯科医師会、国民健康保険課と連携して対策 の実施			



2) 令和2年度の取り組み・実績・評価			
目標	具体的な取り組み	評価指標	実績
1 乳幼児期・学童期のむし歯がない人の割合の増加	<p>(1)フッ化物洗口実施施設を増加させる</p> <p>①松戸市幼稚園連合定例会、松戸市保育園協議会で事業説明を行う</p> <p>②全施設に希望調査を郵送する</p> <p>③健康教育を実施している施設に事業説明を行う</p> <p>(2)小学校での歯科保健対策の検討を行う</p> <p>①フッ化物洗口実施に向けた歯科医師会と教育委員会の取り組みに対し、必要に応じて資料提供等の支援をする</p>	<p>(1)フッ化物洗口実施施設の増加数</p> <p>①フッ化物洗口実施に向けた支援</p>	<p>(1)実施施設の増加なし ただし、令和3年度に新規実施希望施設:5施設</p> <p>【参考】 フッ化物洗口実施施設:55施設 (うち、3施設は新型コロナウイルス感染防止のため休止中)</p> <p>①いずれの会議も中止だったため、事業説明の実施なし</p> <p>②希望調査の郵送:54施設 (現在、フッ化物洗口未実施の市内保育園、こども園、幼稚園)</p> <p>③健康教育を実施した6施設へ事業説明を実施</p> <p>①10月に歯科医師会が実施した小学校養護教諭へのフッ化物洗口説明会にて、令和元年度の実績と新型コロナウイルス対策についての資料を提供 (令和3年度、市内小学校1校でフッ化物洗口モデル実施の予定)</p>
<p>【評価】 フッ化物洗口実施の対象となる施設(54施設)への希望調査(11月実施)したところ、2年度中のフッ化物洗口実施施設増加には至らなかったが、3年度から新たに5施設の実施希望がある。 なお、フッ化物洗口実施施設に対しては、新型コロナウイルスの感染防止に配慮したフッ化物洗口の実施方法を掲載したチラシを作成、配付した。 また、小学校でのフッ化物洗口実施に向けた支援として、歯科医師会へ資料の提供を行った。小学校の歯科保健対策推進のため、次年度も歯科医師会と連携しつつ、小学校でのフッ化物洗口実施に向けた支援を継続する。</p>			
2 歯周病を有する人の割合の減少	<p>(1)定期的に歯科健診を受診する者を増加させる</p> <p>①各種事業、イベントにおいて成人歯科健康診査のチラシを配布する</p> <p>②成人歯科健康診査のチラシ内容を変更する</p>	<p>①チラシ配布数</p> <p>②チラシ内容の変更</p>	<p>①チラシ配布:4,454枚 (内訳) わんぱく歯科くらぶ※22参加者:284枚(8月再開) 1歳6か月児健康診査:3,634枚(集団健診9月再開) ママパパ学級:388枚(8月再開) 健康推進員定例会:129枚 食生活改善サポーター定例会:19枚</p> <p>②11月よりチラシ内容を変更して配付:851枚</p>

	<p>③啓発ポスターについて、行政施設以外の関係機関に新たに掲示を依頼する</p>	<p>③ポスター新規掲示施設数</p>	<p>(内訳)          わんぱく歯科くらぶ参加者:692枚(11月以降)          健康推進員定例会:159枚          ③ポスター新規掲示施設:151施設          (総掲示施設:194施設)  <b>【新規掲示施設】</b>          松戸市薬剤師会及び薬局  <b>【掲示継続施設】</b>          支所:9施設          市民センター:17施設          地区社会福祉協議会:16施設          女性センター:1施設</p>
<p><b>【評価】</b>          成人歯科健康診査の啓発チラシの変更にあたっては、平成29年度市民アンケート調査結果を再分析し、歯科健診の受診を促すために歯科健診受診状況別の平均歯数を掲載する内容に変更した。また、「いい歯の日(11/8)」にあわせた取り組みとして、歯科健康診査受診の啓発ポスターを作成し、新たな啓発場所として松戸市薬剤師会と薬剤師会会員薬局へ掲示を依頼した。成人歯科健康診査の受診により、歯周病の予防につながるよう、引き続き啓発を実施する。</p>			
<p>3 歯の喪失防止</p> <p>4 何でも噛んで食べることができる人の割合の増加</p>	<p>(1) 特定健診対象者に対する歯科保健対策</p> <p>① 口腔の健康とメタボの関係を掲載した成人歯科健康診査のチラシを特定健診会場(集団)で配付する</p> <p>② 特定健診受診者の糖尿病性腎症重症化予防対策として、受診勧奨と合わせ、歯科健診・歯科受診を勧める</p>	<p>(1)</p> <p>① 特定健診会場でのチラシ配付数</p> <p>② 糖尿病性腎症重症化予防対策での受診勧奨数</p>	<p>① チラシの郵送:737件          新型コロナウイルス感染防止に配慮し、特定健診会場での配付から、特定健診申し込み者への受診票に同封へ変更</p> <p>② <b>新規</b>ハイリスク者への電話での歯科健診受診勧奨:69人</p> <p>③ <b>新規</b>ハイリスク者への郵送物へ同封:410件          (糖尿病を切り口として歯科健診を勧めるチラシを作成、郵送)</p> <p>※評価するための参考値</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・20歳、30歳に成人歯科健康診査の個別通知、健診時にクリーニング※23を実施          20歳、30歳クリーニング実施:610人          (令和元年度:469人)</li> <li>・わんぱく歯科くらぶの保護者への保健指導:976人          (令和元年度:3,521人)</li> </ul>

	<p><b>【評価】</b>          糖尿病性腎症重症化予防対策として、電話による内科の受診勧奨とあわせて歯科健診を勧めた。また、糖尿病を切り口として歯科健診を勧めるチラシを作成し、ハイリスク者へ郵送での受診勧奨に同封した。</p> <p>若い世代に成人歯科健康診査受診を促す取り組みとしては、20歳、30歳へ歯科健康診査に歯のクリーニングの実施（個別通知）や、「わんぱく歯科くらぶ」参加保護者へパンフレットによる歯周病予防の保健指導を継続実施した。</p> <p>これらの取り組みを継続することで、定期的に歯科受診（健診・治療）する者を増加させ、若い世代の歯肉出血がある者の割合減少につなげる。</p>
--	---

- ※22 「わんぱく歯科くらぶ」とは、幼児のむし歯予防教室で2歳2か月から3歳5か月までの期間に実施している。2回シリーズ（1回目：むし歯菌の検査や歯みがき指導、2回目：歯科健診・相談、フッ化物塗布）で実施しており、保護者自身の歯科保健指導も実施している。
- ※23 「（健診時）クリーニング」とは、松戸市成人歯科健康診査（年1回無料）を利用する際、通常は歯科健診のみ（歯垢や歯石、着色の除去は実施しない）だが、対象となる20歳、30歳は前歯の色素沈着物の除去も実施する。

3) 令和3年度の取り組み			
目標	具体的な取り組み	評価指標	評価方法 (時期)
1 乳幼児期・学童期のむし歯がない人の割合の増加	(1) フッ化物洗口実施施設を増加させる ① PR文書の内容を改良し、フッ化物洗口未実施施設へ希望調査を実施  (2) 小学校での歯科保健対策の検討を行う ① フッ化物洗口実施に向け、歯科医師会がモデル実施をする小学校の対象児童に対し、フッ化物の効果や洗口の実施方法について健康教育を行う	(1) フッ化物洗口新規実施施設数  (2) ① フッ化物洗口実施に向けた支援	(1) フッ化物洗口新規実施施設数  (2) ① フッ化物洗口実施に向けた支援回数、人数 (令和4年3月)
2 歯周病を有する人の割合の減少	(1) 定期的に歯科健診を受診する者を増加させる ① 各種事業、イベントにおいて各対象に合わせた成人歯科健康診査のチラシを配布 ② <b>新規</b> 受診しやすい健診を目指すため、健診受診者へ満足度、ニーズ等の調査方法や内容について検討、調査用紙を作成（令和4年度に調査実施予定）	(1)  ① 成人歯科健康診査チラシ配布数  ② 令和3年11月までに調査方法、内容の検討	(1)  ① 各種事業、イベントでのチラシ配布数 ② 令和4年度調査実施に向けたアンケートを作成

<p>3 歯の喪失防止</p>	<p>③新規 SNS を活用した定期健診受診の啓発</p> <p>④新規 啓発ポスターについて、健康松戸 21 応援団など関係機関に掲示を依頼</p> <p>⑤新規 成人歯科健康診査の診査票について、高齢（75 歳以上）の受診者に合った健診内容とするため、高齢者支援課で取り組む「口腔機能低下者に対するオーラルフレイル予防プログラム」の支援 (対象者抽出に使用する項目を含め、項目を追加し令和 4 年稼働に向けて準備)</p>	<p>③SNS 配信回数</p> <p>④新規ポスター掲示施設数</p> <p>⑤実施要領及び診査票作成</p> <p><b>【参考値】</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・20 歳、30 歳への成人歯科健康診査を個別通知し、健診時にクリーニング実施</li> <li>・わんぱく歯科くらぶ参加の保護者への歯科保健指導</li> </ul>	<p>③SNS 配信回数</p> <p>④新規ポスター掲示施設数</p> <p>⑤令和 4 年 4 月から診査票使用の開始</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・令和 3 年度 20 歳、30 歳のクリーニング数</li> <li>・わんぱく歯科くらぶ参加保護者への保健指導数</li> </ul>
<p>4 何でも噛んで食べることができる人の割合の増加</p>	<p>(2) 特定健診対象者に対する歯科保健対策</p> <p>①口腔の健康とメタボの関係を掲載した成人歯科健康診査のチラシを特定健診受診者へ送付し受診勧奨（糖尿病性腎症重症化予防対策として受診票郵送時に同封）</p> <p>②新規 国民健康保険課と連携し、特定保健指導実施時に口腔について問題があり、希望する方に対し、歯科相談を実施できる仕組みづくり</p> <p>③特定保健指導を受けた人へ歯周病と口腔ケアについてのパンフレットを配付</p> <p>④栄養士と協力し、噛むことの大切さを伝えるためにレシピとチラシを作成しクックパッドに掲載</p>	<p>①受診勧奨チラシ送付数</p> <p>②実施に向けた検討及び準備状況</p> <p>③パンフレット配付数</p> <p>④令和 3 年 6 月の歯と口の健康週間に合わせてレシピとチラシを作成</p>	<p>①受診勧奨チラシ送付数</p> <p>②令和 4 年実施に向けた準備状況</p> <p>③パンフレット配付数</p> <p>④チラシ配布数</p> <p>⑤該当レシピの閲覧数 (令和 4 年 3 月)</p>

# 取り組みの分野 [ 休養 ]

健康 松戸 21 Ⅲ	<b>目標</b>				
	・睡眠による休養が十分に取れていない人の割合の減少				
	<b>目標値の設定</b>				
	指標	基準値 (平成 25 年度)	現状値 (平成 29 年度)	目標値 (令和 5 年度)	評価
	睡眠による休養が十分に取れていない人※の減少	28.0%	26.0%	15.0%	B
※アンケート調査において「あまりとれていない」「全くとれていない」人の合計					

## 1) 今後 5 年間の主な取り組み計画

今後の方向性	令和元年度 (平成 31 年度)	令和 2 年度	令和 3 年度	令和 4 年度	令和 5 年度 (評価年)
睡眠に関する正しい知識の普及啓発	「こころの体温計」の利用促進に向けた啓発活動の実施 (偶数年にチラシの作成)				継続の検討
	広報による知識の普及啓発		広報及び情報誌による知識の普及啓発		啓発方法の検討
	SNS での情報発信の準備	SNS での情報発信			
	幼児健診等における保護者への知識の普及啓発				
	学校や教育委員会との情報交換・働きかけの模索・準備		学校の間を活用した啓発活動の実施		
企業におけるワークライフバランスに関する施策や睡眠の啓発に関する現状の把握と対策の実施	商工会議所と情報交換の実施	企業に向けた情報発信		対策の再検討	対策の実施

## 2) 令和 2 年度の取り組み・実績・評価

目標	具体的な取り組み	評価指標	実績
1 睡眠による休養が十分に取れていない人の割合の減少	(1)睡眠に関する正しい知識の普及啓発 ①9月3日と3月18日の睡眠の日に合わせ、睡眠の知識について広報掲載	①広報等、掲載回数	①広報等掲載:17回 (内訳) 健康ライフまつど(6月) 広報まつど:2回(9/1号、3/15号) ホームページ動画掲載(9月～) Twitter:11回 成人式ホームページ掲載(1月) 商工会議所広報誌(3月)

	<p>②SNS やデジタルサイネージ等にて、「こころの体温計※24」および「睡眠障害チェック※25」の啓発</p> <p>③イベントや講演会、パートナー講座等で、「こころの体温計」のチラシ（令和2年度に更新して作成）や、睡眠の必要性を伝えるパンフレットを配布</p> <p>④これまで未配付の市内公立高校2校へ「こころの体温計」チラシを夏休み前に配付 啓発の効果等について情報交換を実施する</p> <p>⑤1歳6か月児健康診査、3歳児健康診査の受診者へ生活リズムに関するリーフレットを配付する また就寝時間が遅い子どもの保護者へ睡眠や休養の大切さについて保健指導をする</p>	<p>②「こころの体温計」睡眠障害チェックアクセス数</p> <p>③チラシ、パンフレット配布数</p> <p>④市内公立高校へチラシ配付</p> <p>⑤リーフレット配付数</p>	<p>②「こころの体温計」睡眠障害チェックアクセス数:5,249件 (前年度実績:2,960件)</p> <p>③イベント等にてチラシ、パンフレット等配布:387枚 (内訳)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・「こころの体温計」チラシ 自殺予防週間:41枚 パートナー講座:2件、39枚 ゲートキーパー養成研修:168枚(健康推進員対象) 自殺対策強化月間:33枚</li> <li>・「ライフスタイルからみる睡眠」パンフレット 自殺予防週間:53枚 自殺対策強化月間:53枚</li> <li>・<b>新規</b>「コロナ対策ポスター※26」による啓発:428枚 (掲示先) 駅、スーパーマーケット等</li> </ul> <p>④チラシ配付:3校、2,459枚 (2校:1~3年生へ配付、1校:1~2年生へ配付) 情報交換の実施 配付校の教頭先生より情報提供 「『こころの体温計』について、生徒も教員も早速試してしている人がいた」「興味を持った」</p> <p><b>【参考】</b> 「こころの体温計」10代アクセス数 7月176件(前年度同期:128件) 8月273件(前年度同期:113件)</p> <p><b>【参考値】</b> 10代アクセス数 H31.3月:186件、4月:125件 R2.3月:376件、4月:146件 (チラシ配付3月)</p> <p>⑤<b>新規</b>リーフレット配付:5,457枚 (内訳) 1歳6か月児健康診査:3,632枚 (集団健診9月再開) 3歳児健康診査:1,535枚 (12月から配付)</p>
--	---	---	---

	<p>(2)企業に向けた情報発信</p> <p>①商工会議所やハローワークと連携を図りながら、利用者や企業に向けて休養や睡眠に関する情報発信を行う</p>	<p>①啓発活動数</p> <p>②啓発リーフレット等配布数</p>	<p>①啓発活動:6回</p> <p>②啓発リーフレット等配布:543枚 (内訳)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・「こころの体温計」チラシ配布:240枚 (配布先) ハローワーク:200枚 商工会議所:40枚</li> <li>・<b>新規</b>「コロナ対策ポスター」による啓発:53枚 (内訳) ハローワーク:3枚 商工会議所:50枚</li> <li>・「ライフスタイルからみる睡眠」パンフレット:50枚 (配布先) 商工会議所</li> <li>・啓発リーフレット入りポケットティッシュ:200個 (内訳) 商工会議所:100個 松戸公共職業安定所:100個</li> </ul> <p><b>【参考】</b> 商工会議所発行の機関紙「ブリッジ」への掲載:1回</p>
<p><b>【評価】</b></p> <p>広報やホームページへの掲載、SNSの配信、「こころの体温計」チラシやリーフレット等により啓発を実施したほか、新規にコロナ禍でストレスを抱える方に向けた「コロナ対策ポスター」を作成し、駅などに掲示して広く啓発を行った。</p> <p>また、若い世代への啓発としては、高校生に対する「こころの体温計」チラシの配付や、幼児健診時の保護者への啓発、必要に応じて保護者へ個別指導を行い、知識の普及や啓発を実施した。</p> <p>さらに、企業に向けた啓発においても、チラシやポスターを活用し、広く啓発を実施した。</p> <p>新型コロナウイルス感染症の影響により不安を抱える状況はまだ続くと考えられることから、引き続き情報発信を行うとともに、新たな啓発場所や、方法についても検討していく。</p>			

- ※24 「こころの体温計」とは、パソコンや携帯電話、スマートフォンから簡単に気軽にいつでも、自分で心の健康状態をチェックでき、結果に基づいて相談窓口につながるシステム。案内チラシの裏面には、主な相談窓口が掲載されている。
- ※25 「睡眠障害チェック」とは、「こころの体温計」システムに付加されたメニューのひとつで、自分の睡眠の状態をチェックして、健康づくりのための睡眠指針などにつながる機能である。
- ※26 「コロナ対策ポスター」とは、新型コロナウイルス感染症の影響による心の不調や自殺を防止するために、「コロナ疲れしてませんか？」と題したポスターに、こころの健康を保つためのコツや「こころの体温計」の案内、各保健福祉センターの連絡先等が掲載されている。

### 3) 令和3年度の取り組み

目標	具体的な取り組み	評価指標	評価方法 (時期)
<p>1 睡眠による休養が十分に取れていない人の割合の減少</p>	<p>(1) 睡眠に関する正しい知識の普及啓発            ① 9月3日と3月18日の睡眠の日に合わせて、睡眠の知識について広報掲載            ② SNSやデジタルサイネージ等にて、「こころの体温計」および「睡眠障害チェック」の啓発            ③ イベントや講演会、パートナー講座等で、「こころの体温計」のチラシや、睡眠の必要性を伝えるパンフレット等を配布            ④ 「こころの体温計」チラシを市内公立高校8校(1年生)へ夏休み前に配付し、活用をすすめる            ⑤ <b>新規</b>高校生以下の若い世代へ正しい知識を啓発するため、未成年を対象とした事業を行っている関係機関と啓発方法の検討をし、連携を強化する            ⑥ 1歳6か月児健康診査、3歳児健康診査の受診者へ生活リズムに関するリーフレットの配付            特に就寝の遅い(23時以降)子どもの保護者に対する個別指導の実施</p> <p>(2) 企業に向けた情報発信            ① 商工会議所やハローワークと連携を図りながら、利用者や企業に向けて休養や睡眠に関する情報発信を行う            ② 理美容関係者への「こころの体温計」チラシ配付            ③ <b>新規</b>企業に向けた取り組みにおいて新たな啓発先の開拓</p>	<p>① 広報等掲載回数            ② 「こころの体温計」睡眠障害チェックアクセス数            ③ チラシ、パンフレット等配布数            ④            ・ 市内公立高校へチラシ配付数            ・ 「こころの体温計」10代のアクセス数(前年度より増加)            ⑤ 新たな啓発方法について関係機関と連携した回数            ⑥ リーフレット配付数(1歳6か月児健診、3歳児健診)            (2)            ① 啓発回数            ② リーフレット配付数            ③ 新たな啓発先</p>	<p>① 掲載回数            ② アクセス数            ③ 配布数            ④            ・ 配付数            ・ アクセス数            ⑤ 連携した回数            ⑥ 配付数            (2)            ① 啓発回数            ② リーフレット配付数            ③ 新規啓発先の数            (令和4年3月)</p>



# [ 健康松戸 21 応援団 ]

健康松戸 21 Ⅲ	<b>目標</b>				
	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 市民が、応援団の活動を知ることができる</li> <li>・ 多くの民間企業や市民団体等が応援団に入団し、市民の健康づくりを支援することができる</li> <li>・ 応援団が、やりがいを持ち、応援団としての活動が継続できる</li> <li>・ 応援団の構成員が、自ら健康づくりに取り組むことができる</li> </ul>				
	<b>目標値</b>				
			<b>現状値</b> (平成 29 年度)	<b>目標値</b> (令和 5 年度)	
	応援団の認知度		3.6%	20.0%	
	応援団入団数		175 団体	200 団体	
応援団との協働事業開催数		年間 8 回	年間 20 回		
応援団アンケートで「健康づくりの関心が高まった」と回答した割合		55.3%	70.0%		
<b>1) 今後 5 年間の主な取り組み計画</b>					
今後の方向性	令和元年度 (平成 31 年度)	令和 2 年度	令和 3 年度	令和 4 年度	令和 5 年度 (評価年)
応援団との連携強化	健康ライフまつどの発行、応援団秋の健康フェスティバル、松戸まつりへのブース出展				
応援団の仕組みの再検討	仕組みの検討	応援団実施要綱の変更	新たな仕組みでの実施		
市民への応援団の周知	様々な広報媒体を活用した啓発活動の実施				
応援団の健康づくりの推進	応援団への健康教育の実施や健（検）診受診勧奨				

<b>2) 令和 2 年度の取り組み・実績・評価</b>			
目標	具体的な取り組み	評価指標	実績
1 市民が、応援団の活動を知ることができる	(1) 健康松戸 21 応援団による秋の健康フェスティバル(オンライン)開催  (2) 広報や SNS、デジタルサイネージ等を活用した健康松戸 21 応援団の周知	(1) 応援団認知度「応援団を知ることができた」市民の割合  (2) 情報発信数	(1) 秋の健康フェスティバルオンライン（以下、フェス）特設ページについてのアンケート回答:7 件 (ちば電子申請にて実施) (令和 2 年 12 月) <b>【回答内容】</b> ・ 「応援団を知ることができた」 71.4% (5 件/7 件) 「以前から知っていた」 28.6% (2 件/7 件) ※アンケート回答者の年代 20 代:1 名、40 代:1 名、 50 代:1 名、70 代:4 名 (2) フェス開催に関する情報発信:13 回 (内訳) 広報まつど:1 回 (11/1 号)

			母子モ※27:2回 まつど DE 子育て LINE:1回 Twitter:5回 Facebook:1回 デジタルサイネージ:1回 電子モニター※28:1回 J-COM 番組での紹介:1回
	<p><b>【評価】</b>          応援団認知度、情報発信数共に目標値を達成したことから、フェス開催は市民が応援団の活動を知るきっかけとなったと考える。オンラインでのフェス開催は初の試みであったが、アンケートでは20代、40代の回答も得られた。          オンラインイベントという形態や、SNS等を活用した周知が、若い世代にも関心を寄せてもらうことにつながり、健康づくりに貢献できたと考える。          また、アンケートには70代の回答もあったことから、オンラインイベントが高齢者にも受け入れられる可能性が示唆されたと考える。          一方で、フェス特設ページへのアクセス数1,942件に対して、アンケート回答がわずか7件であったことから、オンラインイベントでアンケートを取る際に、より多く参加者から回答を得られる工夫が必要と考える。引き続き、フェスをはじめとする応援団との協働イベントの開催や周知方法を検討し、市民の健康づくりを支援する応援団の認知度向上を目指す。</p>		
2 多くの民間企業や市民団体等が応援団に入団し、市民の健康づくりを支援することができる	(1) 広報やホームページ、デジタルサイネージ等を活用した健康松戸21応援団の周知  (2) <b>新規</b> 応援団による健康に関するポスター、チラシを活用した啓発実施のための仕組みづくり	(1) 応援団数  (2) 応援団のうち、ポスター、チラシを活用した啓発の実施に同意する団体の割合	(1) 応援団数:221団体 (内訳) 継続:219団体、新規:2団体 退団:1団体 (前年度実績:220団体) (2) 啓発実施に同意する応援団:84% 応援団アンケート(12月実施)に回答した95団体のうち、80団体が啓発に同意あり
	<p><b>【評価】</b>          フェスの開催を通じて広報やフェス特設ページ、SNS等でも応援団の周知を行い、応援団数は221団体となった。コロナ禍で活動規模を縮小、自粛している応援団もあるが、市民一人ひとりが自分にあった健康づくりを身近な場所で実施、継続できるよう「地域環境づくり」をすすめる。          また、応援団との協働事業として、応援団を介して市の様々な情報を市民へ提供する仕組みを構築することができた。市民への啓発(健康づくりに関するもの以外も含む)としてのチラシ配付(8月開始)は、16種、各300枚の実績となった。今後も応援団独自の強みを活かし、市民へ健康づくりを啓発、周知に取り組む応援団の増加を図る。          応援団との協働事業のひとつである「健康ライフまつど」の発行についても、市民へ健康情報の発信として継続して実施する。</p>		
3 応援団が、やりがいを持ち、応援団としての活動が継続できる	(1) 健康松戸21応援団による秋の健康フェスティバル(オンライン)開催	(1) フェスティバル特設ホームページ閲覧数	(1) ホームページ閲覧数:1,942件 期間:令和2年10/29~11/30 (令和元年11/17健康フェスティバル参加者:356人) <b>【参考】</b> フェス特設ページへの情報提供:16団体、40件 (令和元年11/17フェス参加応援団:19団体)

	(2) <b>新規</b> 「応援団表彰制度」※29に向けた準備	(2) ①応援団に入団したメリットを感じている応援団の割合 ②「応援団表彰制度」制度設計	(2) ①応援団に入団したメリットを感じている応援団:93% (応援団アンケート 12月実施) ②「応援団表彰制度」制度について検討(令和3年度実施予定)
<p><b>【評価】</b>  フェスの開催については、感染防止に配慮しつつ健康づくりに取り組むことの支援として、オンライン開催とした。フェス参加応援団数は昨年度よりわずかに減少したが、視聴、閲覧可能な媒体作成(動画やPDF等)が可能な団体に参加が絞られる形となった事を考慮すると、例年と同程度に応援団の協力が得られたと考える。  フェス参加団体からは、参加者の反応を直接見ることができないことについての意見があり、参加市民にアンケートに協力していただく方法の検討とあわせて、応援団へ市民の反応を共有する方法についても検討が必要である。  応援団に実施したアンケートより、応援団に入団したメリットを感じている応援団は多く、応援団内で「健康づくりへの意識が高まった」との回答も66%であった。  「応援団表彰制度」については令和3年度に実施予定であり、応援団のモチベーションを上げる制度の構築を検討中である。</p>			
4 応援団の構成員が、自ら健康づくりに取り組むことができる	(1)健康松戸 21 応援団へ健康情報の提供(応援団通信※30の発行)  (2) <b>新規</b> 「健康運営の極意(案)」※31の実施に向けた準備	(1) ①健康情報が役立つと感じる応援団の割合  ②応援団の所属員に対して「健康診査の勧め」「がん検診の勧め」に取り組んでいる応援団の割合  (2)「健康運営の極意(案)」制度設計	(1) ①応援団通信が役立つと感じる応援団:85% <b>【参考】</b> 応援団通信の発行:4回 (令和元年度:4回) ②応援団の構成員に対して「健康診査の勧め」「がん検診の勧め」に取り組んでいる応援団:59% (応援団アンケート 12月実施)  (2)「健康運営の極意(案)」制度について検討中
<p><b>【評価】</b>  応援団内の健康づくりを支援するために発行した健康情報「応援団通信」は、応援団において活用されていることが伺えた。  一方で、応援団構成員の健康づくりとして、「健康診査の勧め」「がん検診の勧め」に取り組む応援団の増加に向けては、今後も取り組む必要がある。  応援団通信により健康診査やがん検診の受診勧奨を行うとともに、応援団内での応援団通信の活用についても検討の必要がある。  「健康運営の極意(案)」については、応援団内での健康診断、がん検診の受診勧奨を要件の一つに想定しているが、要件としての妥当性や、他の応援団への波及効果が望めるものか検討し、次年度の実施を目指す。</p>			

※27 「母子モ」とは、母子健康手帳アプリのこと。アプリ登録者に対して、お住まいの地域のイベント情報を発信することができることから、令和2年度はフェスの情報を2回発信した。

※28 「電子モニター」とは、来庁者向けに本庁舎と支所に設置されている電子広告のこと。10月中旬から11月にかけて、約1か月間フェスの情報を掲載した。

- ※29 「応援団表彰制度」とは、応援団として市民の健康づくりに5年間貢献されたことに感謝の意を表し表彰する取り組み。①応援団として市民の健康づくりに貢献したことを讃えることにより、応援団自身のモチベーションが向上する、②更なる健康づくりの取り組みを促進する機会を作る、③応援団を市民に周知する、の3点を目的とする。対象となる団体へ表彰状の贈呈・ホームページへの掲載・健康推進課が主催する健康づくりイベント内にて掲示等による周知を予定。
- ※30 「応援団通信」とは、応援団に向けた健康づくりの情報誌のこと。令和元年度から新規の取り組みとして、年4回発行している。
- ※31 「健康運営の極意(案)」とは、応援団である企業や団体が、従業員や所属員の健康づくり活動に取り組んでいる内容を紹介することで他の応援団の模範となり、健康づくり活動を普及、健康増進を図ると共に、一人ひとりの健康寿命の延伸を目的とする取り組み。

3) 令和3年度の取り組み			
目標	具体的な取り組み	評価指標	評価方法 (時期)
1 市民が応援団の活動を知ることができる	(1)健康松戸21応援団による秋の健康フェスティバル(オンライン)開催  (2)広報やSNS、ホームページ等を活用した健康松戸21応援団の周知	(1)フェスティバル特設ホームページ閲覧数  (2)情報発信数	(1)フェスティバル特設ホームページ閲覧数 (令和3年12月) (2)情報発信数 (令和4年3月)
2 多くの民間企業や市民団体等が応援団に入団し、市民の健康づくりを支援することができる	(1)広報やホームページ等を活用した健康松戸21応援団の周知 (2)応援団による健康に関するポスター、チラシを活用した啓発(「健康ライフまつど」を含む)	(1)応援団数 (2)情報発信数	(1)応援団数 (令和4年3月) (2)情報発信数 (令和4年3月)
3 応援団が、やりがいを持ち、応援団としての活動が継続できる	(1)健康松戸21応援団による秋の健康フェスティバル(オンライン)開催 (2)協働事業の実施 (3)新規「応援団表彰制度」の実施	(1)掲載団体数 (2)協働事業数 (3)「応援団表彰制度」の実施	(1)掲載団体数 (令和3年12月) (2)協働事業数 (令和4年3月) (3)「応援団表彰制度」の実施 (令和4年3月)
4 応援団の構成員が、自ら健康づくりに取り組むことができる	(1)健康松戸21応援団へ健康情報(応援団通信)の提供  (2)新規「健康運営の極意(案)」の実施	(1) ①応援団通信が役立ったと感じる応援団の割合 ②「健康づくりの関心が高まった」と回答した応援団の割合 (2)「健康運営の極意(案)」の実施	(1) ①「役立った」という回答の割合 ②「関心が高まった」という回答の割合 (令和3年12月) (2)「健康運営の極意(案)」の実施 (令和4年3月)

# [ まつど健康マイレージ ]

健康 松戸 21 Ⅲ	<b>目標</b>		
	<ul style="list-style-type: none"> <li>健康に関連した事業・イベント等へ参加して健康づくりに取り組む市民が増える</li> <li>多くの市内企業や団体等が、事業をとおして市民の健康づくりを支援することができる</li> </ul>		
	<b>目標値の設定</b>		
		現状値 (平成 29 年度)	目標値 (令和 5 年度)
	応募用紙内アンケートにおける事業がきっかけで特定健診・がん検診を受けた割合	56.6%	70.0%
マイル付与協力団体※32 数	891 団体	1,050 団体	
まつど健康マイレージ事業の認知度	26.1%	35.0%	

## 1) 今後 5 年間の主な取り組み計画

今後の方向性	令和元年度 (平成 31 年度)	令和 2 年度	令和 3 年度	令和 4 年度	令和 5 年度 (評価年)
事業の普及啓発	様々な広報媒体を活用した事業の啓発				
事業に参加しやすい 仕組みづくり	参加しやすい 仕組みの検討	参加しやすい仕組みの実行			
マイル付与協力団体の 拡充	応援団のうち、企業・団体へのマイル付与協力団体への登録勧奨				

※32 「マイル付与協力団体」とは、健康松戸 21 応援団のうち、まつど健康マイレージ事業のマイル付与にご協力いただいている団体のこと。団体代表者が応援団兼マイル付与団体への登録申請をすることで、当該団体に所属する支部等のすべてがマイル付与協力団体の対象（例：松戸市医師会として「応援団」の登録があると、松戸市医師会に所属するすべての会員が対象に該当）となるため、応援団数に対してマイル付与団体数が多い状況となっている。

## 2) 令和 2 年度の取り組み・実績・評価

目標	具体的な取り組み	評価指標	実績
1 健康に関連した事業・ イベント等へ参加して 健康づくりに取り組む 市民が増える	(1) マイレージのホームページ上に、マイル付与対象イベントの紹介ページを作成、周知し、イベントの参加者及びマイレージ参加者の増加を図る  (2) Twitter等のSNSを活用した啓発	(1) ホームページへのイベント掲載数  (2) SNSを活用した啓発数	(1) ホームページへのイベント等の掲載:33件 (内訳) 医療講演会:28 件 ゲートキーパー養成研修:1 件 こころの健康づくり講演会:1 件 秋の健康フェスティバル:1 件 介護予防体操教室:1 件 上記いずれもオンライン実施 健康講座（六実六高台地区高齢者支援相談委員会）:1 件 (2) SNSでの啓発:2回

(内訳)  
Twitter:1件  
Facebook:1件  
(マイレージの締切日を告知)

**【評価】**

新型コロナウイルスによる影響で、マイル対象のイベント等が相次いで中止となるなど、イベントの開催数の減少によりマイルが貯めにくい状況であったことから応募数も前年度より減少した。

コロナ禍での健康づくりとして、オンラインで開催されるイベントの告知や、自分マイルの拡充などにより、新しい生活様式に基づいた健康づくりに取り組み、継続的にマイルを貯められる仕組みを検討する必要がある。

(参考)

マイレージ実績

	応募人数	応募件数	三師会賞 1000マイル	けあら賞 2000マイル	応援団長賞 3000マイル
第5期	2,964人	8,202件	165名	24名	2名
第4期	4,894人	12,728件	74名	5名	2名

第5期マイレージ応募人数の内訳

	20代	30代	40代	50代	60代	70代	80歳以上	その他
男性	14人 0.5%	40人 1.3%	69人 2.3%	70人 2.4%	83人 2.8%	284人 9.6%	201人 6.8%	2人 0.1%
女性	48人 1.6%	200人 6.7%	195人 6.6%	205人 6.9%	362人 12.2%	835人 28.2%	355人 12.0%	1人 0%

その他:対象外年齢(20歳未満)または年齢不明の申込

2  
多くの市内企業や団体等が、事業をとおして市民の健康づくりを支援することができる

(1)主に高齢者の健康づくりに取り組む団体を中心にマイル付与協力団体への入団を呼びかける

(1)マイル付与協力団体数

(1)マイル付与協力団体の新規登録:4団体  
(令和3年3月末現在の総登録数:960団体)

※高齢者の介護予防と保健事業の一体化事業の開始に伴い、2年度は高齢者を対象とする

**【評価】**

新型コロナウイルスの感染拡大により、健康づくりを始めとした市民活動が実施できない状況下において、健康づくりを実施する団体に対して、マイル付与団体への登録を呼びかける機会がほとんどなかった。

今後、マイル付与団体への登録勧奨を実施するにあたり、すでに応援団登録している団体への呼びかけや新規の登録勧奨の啓発手法等を検討していく必要がある。

### 3) 令和3年度の取り組み

目標	具体的な取り組み	評価指標	評価方法 (時期)
1 健康に関連した事業・イベント等へ参加して健康づくりに取り組む市民が増える	(1)新しい生活様式が求められる中でも、マイル対象のオンラインで参加可能なイベントや医療講演会などをマイレージのホームページで積極的に周知し、効果的な健康づくりができる市民の増加を図る (2)Twitter等のSNSを活用した啓発 (3)「家族 de チャレンジ健康づくり※33」参加保護者に対してマイレージを周知し、健康づくりに取り組む若い世代の増加を図る (4)高齢者を対象とする催し物や各種窓口などでマイレージを周知し、高齢者の健康づくりへの取り組みを図る	(1)ホームページのイベント掲載数 (2)SNSを活用した啓発を10回以上実施 (3) ①「家族 de チャレンジ健康づくり」参加保護者へ啓発 ②若い世代のマイレージ新規応募数 (4)チラシなどを活用して高齢者を対象とした啓発数	・ホームページで周知したイベント掲載数  (2)SNSでの啓発回数 (3) ①参加保護者への啓発数 ②20～40歳代の新規応募数 (4)高齢者を対象とした啓発回数 (令和4年3月)
2 多くの市内企業や団体等が、事業をとおして市民の健康づくりを支援することができる	(1)子育てサロン等や家庭教育学級など若い世代が利用(所属)する団体に対し、マイレージを周知し、健康づくりへの取り組みや、応援団、マイル付与協力団体の登録を呼びかける  ※健康づくりの習慣を現役世代から意識してもらうため	(1)マイル付与協力団体数	(1)マイル付与協力団体増加数 (令和4年3月)

※33 「家族 de チャレンジ健康づくり」とは、夏休み期間中に小学生とその保護者が一緒に健康づくりに取り組む事業のこと。参加用紙の目標(運動、栄養、口腔、睡眠)を小学生と保護者が一緒に達成することで1ポイントが貯まる仕組みとなっている。児童と保護者の双方に健康づくりを啓発する取り組みとして、令和3年度実施に向けて調整中。

50ポイントを達成した小学生への参加賞に、保護者向けに成人歯科健康診査のチラシや、マイレージパンフレット等を同封する予定。

令和3年度 事業プラン補足資料（各分野の取り組みのポイントを抜粋）

## 喫煙

### 【取り組みのポイント】

喫煙が健康に及ぼす影響について啓発

取り組みの詳細	「受動喫煙」が乳幼児の健康に与える影響について正しい知識を持ってもらうため、保育所などの保育施設に通う保護者にチラシを配付する。
想定する効果	乳幼児を持つ保護者が受動喫煙の害について知ること、禁煙の重要性を理解し、禁煙の動機づけをはかる。

## がん検診

### 【取り組みのポイント】

受診環境の整備のため受診しやすい環境づくりについて検討

取り組みの詳細	土曜日に子宮頸がん検診（集団検診）を新たに実施する。 日時の都合がつきやすい個別医療機関での検診を推奨する。
想定する効果	仕事などで平日に受診することが難しい方も受診できるように受診環境を整備し、受診率の向上を目指す。

## 健康診査・保健指導

### 【取り組みのポイント】

60歳未満の健診未受診者に対して未受診理由を問うアンケートを実施

取り組みの詳細	今年度は第2期データヘルス計画及び第3期特定健康診査実施計画の中間評価を実施する。それに伴い受診率の低い年齢である60歳未満の健診未受診者に対して未受診理由を問うアンケートを実施し、保健事業の評価指標・実施内容の見直しを図る。
想定する効果	今回のアンケートでは、受診率の低い年代の意見を聞く良い機会とし、保健事業の内容等の見直しに活用し、健診受診率の向上を目指す。 また、アンケート以外に特定健診Q&Aを同封し、健診受診勧奨の機会とし、健診受診率の向上を目指す。



## 身体活動・運動・ロコモティブシンドロームの予防

### 【取り組みのポイント】

ウォーキングマップの作成及び配布

取り組みの詳細	<p>健康推進員によるウォーキングマップ（市内 15 地区）をすべて完成させ活用する。</p> <p>多くの市民に活用いただけるよう、健康推進員による健康づくり活動での周知や、市民センター等への配架、健康フェスティバルでの活用のほか、「ご長寿ハッピーコンテスト」での活用を提案する。</p>
想定する効果	<p>手軽で取り組みやすいウォーキングを楽しみながら実践することで、運動習慣を持つ市民が増えることを目指す。</p> <p>15 地区すべてのウォーキングマップを完成させることで、市内全域でウォーキングを楽しむことができ、運動を習慣化する一助となる。</p>

## 栄養・食生活

### 【取り組みのポイント】

クックパッド松戸市公式キッチン「まつどのキッチン」のさらなる充実をはかる

取り組みの詳細	<p>「まつどのキッチン」のレシピ掲載数は、83 品（3 月末現在）であり、新しいレシピを掲載するとアクセス数も増加する傾向にある。多様なレシピ掲載のために、応援団である「松戸市食生活改善サポーター」と連携し、サポーターの考案レシピを「まつどのキッチン」に掲載する。</p>
想定する効果	<p>コロナ禍で調理実習を伴う事業等が実施できない中、「まつどのキッチン」を活用してバランスのよい食事を実践するための支援を行う。</p> <p>松戸市食生活改善サポーターと連携することで、より市民のニーズにあったレシピを掲載することができ、「まつどのキッチン」を活用する人の増加につながると考える。</p> <p>朝食向けのレシピや、不足しがちな野菜をとることのできるレシピ、子ども向けのレシピなどを掲載し、それを活用することでバランスのよい食事をとる市民の増加につながることを目指す。</p>

## 飲酒

### 【取り組みのポイント】

適切な飲酒習慣について周知

取り組みの詳細	成人前から、飲酒に対する正しい知識を普及啓発するため、2年前から開始した市内公立高等学校（全8校）の1年生へ啓発チラシを配付する。
想定する効果	未成年者が、飲酒の害や、適正飲酒量について理解することで、未成年者の飲酒経験や将来の多量飲酒者の減少をはかる。

## 歯・口腔の健康

### 【取り組みのポイント】

成人歯科健康診査の診査票を高齢者（75歳以上）に合った診査票に変更する

取り組みの詳細	成人歯科健康診査の診査票へ「口腔機能低下者に対するオーラルフレイル予防プログラム（担当：地域包括ケア推進課）」の支援対象者抽出に使用する項目を追加する。
想定する効果	高齢者に合った健診内容にすることで、自分自身の口腔機能への認識を高めオーラルフレイル予防につなげる。

## 休養

### 【取り組みのポイント】

高校生以下の若い世代に対する啓発方法の検討

取り組みの詳細	若い世代へ休養に関する正しい知識を啓発するため、子どもを対象とした事業を行っている関係機関と連携を強化し、啓発方法や対象を検討する。
想定する効果	関係機関と連携を強化することで、実情に即した啓発対象の選定と、対象にあった効果的な啓発実施のための検討を行うことができる。 対象に即した啓発の実施により、休養に関する正しい知識や自身の睡眠状態を見直す機会が得られ、睡眠による休養が十分にとれる若い世代の増加が期待できる。

## 健康松戸 21 応援団

### 【取り組みのポイント】

「応援団表彰制度」の実施

取り組みの詳細	応援団として市民の健康づくりに 5 年間貢献されたことに感謝の意を表し表彰する取り組み。対象となる団体へ表彰状の贈呈や、ホームページへの掲載、健康推進課が主催する健康づくりイベント等で周知を予定。
想定する効果	応援団として市民の健康づくりに貢献したことを讃えることにより、応援団自身のモチベーション向上や、更なる健康づくりの取り組みを促進する機会をつくる効果が期待できる。 また、応援団を市民に周知する機会となり、認知度向上によって地域の健康づくりを支える応援団を活用した健康づくりに取り組む市民の増加を目指す。

## まつど健康マイレージ

### 【取り組みのポイント】

「家族 de チャレンジ健康づくり」などを通じた若い世代へのマイレージの周知

取り組みの詳細	健康づくりに取り組む若い世代の増加を図るため、「家族 de チャレンジ健康づくり」の参加保護者や、ママパパ学級参加者に対してマイレージ事業を周知し、新規応募数の増加を図る。
想定する効果	子育て世代へマイレージ事業の周知を図り、新規の参加を促すために健診やがん検診等の受診を促し、健康づくりのきっかけとする。 新規応募をきっかけに、健康づくりに取り組む若い世代の増加が期待でき、その後の健康行動の定着につながることを目指す。

## 自殺対策

### 【取り組みのポイント】

自殺対策関連機関の連携、ネットワークの強化

取り組みの詳細	昨年度開催できなかった自殺対策推進部会および市内連携会議を上半期に開催し、自殺統計の共有、関連要因（新型コロナウイルス感染症に関連した要因も含む）の分析等を行い、他自治体の事例等も参考に、松戸市全体で取り組むべき課題や効果的な対策を検討する。
想定する効果	自殺の要因は、健康問題、経済問題、職場・家庭の問題などが複雑に絡み合っているが、新型コロナウイルス感染症の影響により、さらに要因が複雑化、多様化していることが予測される。関係部署、関係機関が自殺の現状や課題等を把握し、これまで以上に連携を深めることで、セーフティーネットの強化および効果的な対策につながると考える。

## (資料 8)

### 「家族 de チャレンジ健康づくり」について

#### 1. 目的

健康松戸 2 1 III 推進の一環として、小学生とその保護者が、一緒に健康に関する取り組みを行うことで、子どもの頃からの健康づくりおよび保護者世代の健康づくりを推進する。

#### 2. 対象者

市内公立小学校に通う小学 4 年生から 6 年生までの児童とその保護者

#### 3. 実施時期

令和 3 年度夏休み期間

#### 4. 内容 (案)

小学生が、保護者と一緒に健康に関する取り組み (運動・栄養・口腔・睡眠) を一定期間実施すると、参加賞がもらえる (要応募)

※別紙 (応募用紙案) 参照

※参加賞については、松戸歯科医師会にご協力を頂く予定

#### 5. 方法 (案)

①5 月 28 日の校長会で事業説明

②松戸市ホームページ、PTA 連絡協議会等で周知

③応募用紙を学校に配布

④夏休みに各自取り組みを実施し、9 月上旬に応募

⑤参加賞を配布

松戸市成人歯科健診、健康マイレージの案内等、健康づくりにつながるものを同封する。



# けんこう 家族 de チャレンジ健康づくり

○対象者：小学生の子どもとその保護者（祖父母もOK!）

※子どもと保護者のペアで応募可能。子どもだけでは応募できません。

○対象期間：夏休み期間

応募すると参加賞がもらえるよ！

○参加方法

1. 下の項目に子どもと保護者で取り組む
2. 裏のチェックシートに取り組めた日付を記入する
3. 合計50ポイント以上貯めて応募する



目標	子ども	保護者	ポイント
体を動かす ※スポーツ、外遊び、体操 など	1時間以上／1日		子どもと保護者あわせて <b>1ポイント</b>
朝ごはんを食べる	1回／1日		
野菜料理を食べる	2食以上／1日		
食後に歯をみがく	2回以上／1日		
早寝・早起きで、十分な睡眠をとる	8～10時間 寝る	6～8時間 寝る	

けんこう ちしき  
けあらの健康マメ知識 ★保護者の方と一緒に確認しよう★

## <体を動かすポイント>

運動をすると、骨や筋肉が強くなるほか、カゼなどの病気から体を守る力もつくよ。晴れた日は、友達や家族と外遊びや運動をするなどして、丈夫な体を作ろう！

## <歯・口腔の健康づくりのポイント>

歯みがきの時には、歯を強くして、むし歯を予防する働きがあるフッ化物入りの歯みがき剤と一緒に使うのがオススメ！

みがいた後は、少なめの水（15cc）でうがいは1回、その後は30分～1時間飲食を控えるとさらに効果的だよ！

また、むし歯はきちんと治療しよう！

痛いところがなくても、歯医者さんで定期的に健診を受けて、お口の健康チェックをしてもらおうと安心だね。

## <朝ごはんは脳の目覚まし時計！>

朝ごはんを食べると、体温が上がって体が活動しやすい状態になるよ。

エネルギーが補給されるので、脳も活発に動き出すんだ。

しっかり食べて1日を元気に過ごそう！

## <野菜料理は残さず食べよう！>

野菜には、病気から体を守る働きがあるビタミンやミネラルなどの栄養素がたっぷり含まれているよ。野菜料理は毎食、子どもなら小鉢1皿（70g程度）以上、大人なら小鉢2皿程度を目安に食べよう！

## <睡眠のポイント>

夜ふかしはしないで、十分な睡眠をとろう。朝日を浴びると、体内時計がリセットされるよ！



クックパッドに松戸市の公式ページがあります



健康松戸 21  
マスコット  
キャラクター  
「けあら」



# チェックシート(子どもと保護者2人とも取り組めた日付を記入しましょう)

目標	取り組んだ日付						
① 1日1時間以上、 体を動かす ※スポーツ、外遊び、体操など	1ポイント	2ポイント	3ポイント	4ポイント	5ポイント	6ポイント	7ポイント
	8ポイント	9ポイント	10ポイント	11ポイント	12ポイント	13ポイント	14ポイント
	15ポイント	16ポイント	17ポイント	18ポイント	19ポイント	20ポイント	21ポイント
② 朝ごはんを食べる	1ポイント	2ポイント	3ポイント	4ポイント	5ポイント	6ポイント	7ポイント
	8ポイント	9ポイント	10ポイント	11ポイント	12ポイント	13ポイント	14ポイント
	15ポイント	16ポイント	17ポイント	18ポイント	19ポイント	20ポイント	21ポイント
③ 1日2食以上、 野菜料理を食べる	1ポイント	2ポイント	3ポイント	4ポイント	5ポイント	6ポイント	7ポイント
	8ポイント	9ポイント	10ポイント	11ポイント	12ポイント	13ポイント	14ポイント
	15ポイント	16ポイント	17ポイント	18ポイント	19ポイント	20ポイント	21ポイント
④ 1日2回以上、 食後に歯をみがく	1ポイント	2ポイント	3ポイント	4ポイント	5ポイント	6ポイント	7ポイント
	8ポイント	9ポイント	10ポイント	11ポイント	12ポイント	13ポイント	14ポイント
	15ポイント	16ポイント	17ポイント	18ポイント	19ポイント	20ポイント	21ポイント
⑤ 早寝・早起きで 十分な睡眠をとる ※子ども8～10時間 保護者6～8時間	1ポイント	2ポイント	3ポイント	4ポイント	5ポイント	6ポイント	7ポイント
	8ポイント	9ポイント	10ポイント	11ポイント	12ポイント	13ポイント	14ポイント
	15ポイント	16ポイント	17ポイント	18ポイント	19ポイント	20ポイント	21ポイント

①	②	③	④	⑤	合計
ポイント	ポイント	ポイント	ポイント	ポイント	ポイント

めざせ  **50ポイント!**

(子どもの感想)	ほごしゃ (保護者の感想)
----------	------------------

子どもの 学校名	小学校	学年クラス	年 組
子ども	氏名		
ほごしゃ 保護者	氏名		年齢 歳代
住所	(字名のみ記載してください) 例: 松戸市松戸		松戸市

提出先・時期 **9月10日(金)までに学校に持って行こう!**



## (資料 9)

### 応援団表彰制度について

平成 28 年度より、市民の健康づくりを支える「地域環境づくり」の取り組みとして、企業や市民団体に参加していただいている健康松戸 21 応援団のうち、入団から 5 年を経過した応援団を対象に、市民の健康づくりに貢献していただいたことに対して表彰を行う。

#### 1 目的

- ・応援団として市民の健康づくりに貢献したことを讃えることにより、応援団自身の活動のモチベーション向上を目指す
- ・更なる健康づくりの取り組みを促進する機会を作る
- ・応援団を市民に周知し、応援団による健康づくり支援を通して市民の健康づくりを推進する

#### 2 対象

健康松戸 21 応援団として、市民の健康づくりに 5 年間の貢献実績がある応援団

令和 3 年度表彰対象： 86 団体（予定） ※令和 3 年 8 月末時点

（※別紙、該当団体参照）

#### 3 方法

各応援団に出向いて表彰状を贈呈し、その際に撮影した写真を市ホームページで公開する

健康フェスティバル（オンライン）においても周知をはかる



## 令和3年 応援団表彰団体一覧（8月予定）

1	一般社団法人 松戸市医師会
2	公益社団法人 松戸歯科医師会
3	一般社団法人 松戸市薬剤師会
4	松戸市スポーツ推進委員連絡協議会
5	松戸商工会議所
6	千葉県松戸健康福祉センター
7	松戸市民生委員児童委員協議会
8	社会福祉法人 松戸市社会福祉協議会
9	松戸市はつらつクラブ連合会
10	松戸市PTA連絡協議会
11	松戸市健康推進員協議会
12	松戸市食生活改善サポーター協議会
13	健康づくりサポーター
14	食育ボランティアまつど
15	株式会社 アトレ松戸店
16	イオン北小金店
17	ヨークプライス五香店
18	株式会社 イトーヨーカ堂 八柱店
19	株式会社 イトーヨーカ堂 松戸店
20	ウエルシア薬局株式会社
21	京葉ガス株式会社
22	合同酒精株式会社 東京工場
23	ゴーテック株式会社
24	千葉県赤十字血液センター
25	イオンフードスタイル新松戸店
26	株式会社 松戸メディカルラボトリー
27	松戸市薬業会
28	とうかつ中央農業協同組合
29	株式会社マツモトキヨシホールディングス
30	住商アーバン開発株式会社 プラーレ松戸事業所
31	F i t - O n e 松戸駅前店
32	株式会社ハピネス フィッツミーピコティ 北小金店
33	ニッセイセントラルフィットネスクラブ松戸
34	株式会社アヴァンツァーレ（カーブス新松戸店）
35	カーブス松戸馬橋
36	カーブス松戸五香
37	カーブス松戸駅前
38	カーブス二十世紀が丘
39	カーブス八柱
40	ace松戸
41	株式会社ダンロップスポーツウェルネスダンロップスポーツクラブ北松戸
42	株式会社クリスタルスポーツクラブ
43	ザバススポーツクラブ新松戸

44	株式会社首都圏健康福祉公社フィットネスガーデン馬橋
45	スポーツクラブN A S 松戸
46	有限会社 松葉鮎
47	ビストロアンシャンテ
48	株式会社 源平
49	三角屋
50	串焼 かめや
51	一福飯店
52	イタリアンレストランFuturo(フツロ)
53	まるか
54	有限会社 満留賀
55	そば処岡田屋
56	やぶそば
57	キッチンパワー
58	organic CAMOO オーガニックカムー
59	串揚げ工房 穂 ( s u i )
60	真心の味 さんかい亭
61	蕎麦たか木
62	有限会社 松月庵
63	株式会社 やまか
64	居酒屋 おたふく
65	松戸献血ルームPure
66	ファイザー株式会社
67	NPO法人人材パワーアップセンター
68	一般財団法人 松戸市スポーツ協会
69	松戸市常盤平地区社会福祉協議会
70	小金原地区社会福祉協議会
71	馬橋地区社会福祉協議会
72	矢切地区社会福祉協議会
73	本庁地区社会福祉協議会
74	常盤平団地地区社会福祉協議会
75	六実六高台地区社会福祉協議会
76	東部地区社会福祉協議会
77	認定特定非営利活動法人たすけあいの会ふれあいネットまつど
78	明第2西地区社会福祉協議会
79	新松戸地区社会福祉協議会
80	明第1地区社会福祉協議会
81	明第2東地区社会福祉協議会
82	馬橋西地区社会福祉協議会
83	小金地区社会福祉協議会
84	五香松飛台地区社会福祉協議会
85	第一生命保険株式会社柏支社
86	公益社団法人千葉県看護協会松戸地区部会

第6期

松戸市健康増進計画「健康松戸21Ⅲ」

# まつど健康マイレージ

## 応募対象期間

令和3年1月1日(祝)から  
令和3年12月31日(金)まで

## 応募締切

令和4年1月7日(金)必着

## 参加対象

20歳以上の  
市内在住・在勤・在学の方

※応募対象期間において20歳以上

**new**・自分マイル拡充!  
・応募用紙リニューアル!

自分マイルで健康づくり



生活習慣  
の見直し

健(検)診  
の受診



Aマイルを活用しよう

健康状態を確認しよう

健(検)診結果  
の確認



まつど健康マイレージ  
公式ホームページ

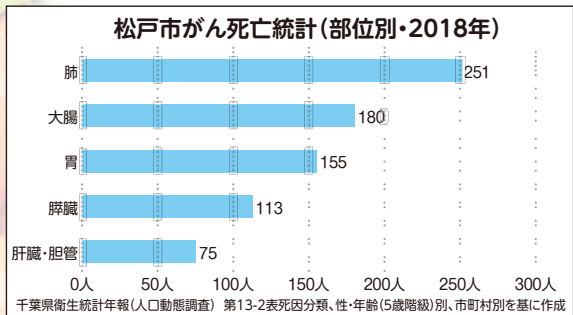
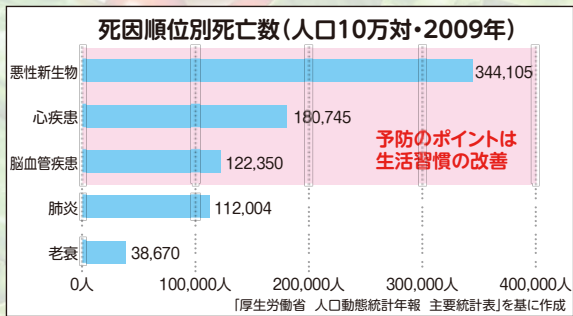


メールでの応募受付開始!



## 始めよう! 健(検)診からの健康づくり



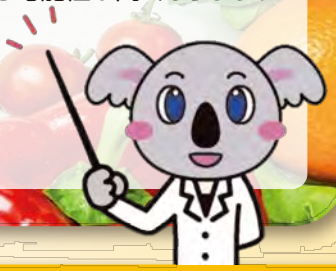


## 生活習慣の改善でがんを予防!

国立がん研究センターでは、**喫煙・飲酒・塩分の過剰摂取、運動不足、肥満**の5つを、**健康的な生活習慣要因に改める**ことで、**がんの発症リスクが下がる**と発表しています。  
 ※上記の5つのうち1つ改善することにより、男性は平均14%、女性は平均9%リスクが下がると言われています。  
 出典:「生活習慣病とその予防」より(一般社団法人 日本生活習慣病予防学会)

## がんは早期発見が重要!

がんは、初期にはほとんど症状がなく、症状が出るときにはかなり進行している可能性があります。  
 がんは**早期発見・早期治療**により、治せる可能性が高くなります。  
 松戸市では、肺がん・大腸がん・胃がん・乳がん・子宮頸がんの5つのがん検診を行っています。あなたとご家族のためにがん検診を受けてみませんか?



# マイル対象項目一覧

## A (15マイル) 健(検)診等の項目

病気の予防を目的とした健(検)診が対象です。  
 (①~⑭は第6期中で2回分が対象、治療行為は対象になりません)

- |   |                             |
|---|-----------------------------|
| ① 健康診断(一般的な健康診断、特定健診、職場健診、学校健診、後期高齢者健康診査など) | ⑬ インフルエンザ予防接種               |
| ② 脳ドック                                      | ⑭ 肺炎球菌予防接種                  |
| ③ 妊婦健診                                      | ⑮ 特定保健指導<br>※初回時と終了時の2回分が対象 |
| ④ 妊婦歯科健診                                    | ⑯ 禁煙外来<br>※初回時と終了時の2回分が対象   |
| ⑤ 肺がん検診                                     | ⑰ 歯科健診 ※3回分が対象              |
| ⑥ 大腸がん検診                                    | ⑱ 献血 ※3回分が対象                |
| ⑦ 胃がん検診                                     |                             |
| ⑧ 子宮頸がん検診                                   |                             |
| ⑨ 乳がん検診                                     |                             |
| ⑩ 骨粗しょう症検診                                  |                             |
| ⑪ 肝炎ウイルス検診                                  |                             |
| ⑫ 口腔がん検診                                    |                             |

## C (1マイル) 健康松戸21応援団の利用・参加

- 市内のスポーツジム・フィットネスクラブ(一部)の利用
- 健康ちば協力店(一部)の利用
- その他、健康松戸21応援団が実施するイベント・講座等への参加

## 自分マイル(1マイル)

- 自分で決めた健康づくりの目標に取り組んだ日付を記入するとマイルが貯まるオリジナルマイル!  
 今の健康状態を確認し、自分にあつた目標を設定しましょう!

## B (5マイル) 市・健康松戸21応援団が行うイベント

### 健康松戸21応援団が行うイベント・講座等

- 松戸市スポーツ推進委員連絡協議会、地域包括支援センター、健康松戸21応援団が主催するイベント・講座等
- 薬局での健康相談・講座・禁煙相談
- スポーツジム・フィットネスクラブの体験または新規入会

### 市が行うイベント・講座

- 「広報まつど」「松戸市公式ホームページ」「各種イベントチラシ」などにて周知・掲載中

### 松戸市のパートナー講座(令和2年度・参考)

- 松戸市食育推進計画について
- 大切にしたい心の健康 ~ゲートキーパー養成研修~
- 手軽に楽しめるスポーツ紹介
- 肺の健康とCOPDについて
- がまんしないで! イキイキ更年期
- 食事で防ごう 生活習慣病
- 息切れは、どうすれば楽になる
- 生活習慣病を防いで元気ライフ
- 認知症サポーター養成講座
- ロコモ予防 元気な未来へ自己投資
- 健康づくりを楽しみに変えよう ~まつど健康マイレージ~



## メールでの応募受付を開始

「応募用紙専用のExcelシートの記入」または「応募用紙の表裏を撮影した画像データを添付」して、専用アドレス宛に送信すると、応募受付となります。  
 家からでも楽々応募! 詳しくは、市ホームページをご覧ください。

## もっと!ガンバマイル

三師会賞 (1,000マイル)	けあら賞 (2,000マイル)	応援団長賞 (3,000マイル)
--------------------	--------------------	---------------------

今までコツコツ貯めたマイルは累積管理しており、一定のマイルに達した方は表彰します!

すでに3,000マイル到達者も出ています!

**A (15マイル)** ※日付や番号等の必要事項を書きましよう。  
※医療機関の証明は不要です。

日付	健(検)診等の番号	受けた場所 市外で受診した ものも対象になります	過去3年以内に 未受診の場合 ○をつける	まっど健康マイルージは 健(検)診等を受ける きっかけになりましたか?
4/1	①	松戸市総合 <b>記入例</b>	○	はい・いいえ
				はい・いいえ
				はい・いいえ
				はい・いいえ

対象となる  
健(検)診等の番号

- 健康診断
- 脳トニック
- 妊婦健診
- 妊婦歯科健診
- 肺がん検診
- 大腸がん検診
- 胃がん検診
- 子宮頸がん検診
- 乳がん検診
- 骨粗しょう症検診
- 肝臓ウイルス検診
- 口腔がん検診
- インフルエンザ予防接種
- 肺炎球菌予防接種
- 特定保健指導
- 禁煙外来
- 歯科健診
- 献血

**B (5マイル)** ※マイル券を貼るか、マイルスタンプを押してもらい、日付を書きましよう。

5	10	15	20	25	30	35	40	45	50
/	/	/	/	/	/	/	/	/	/

**C (1マイル)** ※マイル券を貼るか、マイルスタンプを押してもらい、日付を書きましよう。

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
/	/	/	/	/	/	/	/	/	/

**自分マイル (1マイル)** ※自分にあった健康づくりの目標を決め、実施したら日付を書きましよう。  
※異なる目標設定により1日1マイルずつ、最大1日3マイル貯めることができます。  
※第6期中に自分マイルのみを貯めた場合は、抽選の対象にはなりません。

<b>目標1</b> 例)1日5,000歩以上歩く									
6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
1	2	3	4	5					
<b>目標2</b> 例)バランスのとれた食事をする									
6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
1	2	3	4	5					
<b>目標3</b> 例)1日6時間以上睡眠をとる									
6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
1	2	3	4	5					

目標つあたり  
1日1マイルまで

## マイルの貯め方・書き方

**A B C** 自分マイルの項目を組み合わせ、50マイル以上貯めましよう!

### A (15マイル)の書き方

健(検)診等を受けた日付、番号、受けた病院等を自分で記入する。※医療機関等の証明は不要です。

**A (15マイル)** ※日付や番号等の必要事項を書きましよう。  
※医療機関の証明は不要です。

日付	健(検)診等の番号	受けた場所 市外で受診した ものも対象になります	過去3年以内に 未受診の場合 ○をつける	まっど健康マイルージは 健(検)診等を受ける きっかけになりましたか?
4/1	①	松戸市総合 <b>記入例</b>	○	はい・いいえ
5/1	⑦	〇×病院	○	はい・いいえ
/				はい・いいえ

### 自分マイル(1マイル)の書き方

健(検)診結果等を踏まえ、自分に必要な健康づくりの目標を設定して、取り組んだ日付を自分で記入する。

- ※3種類の目標を設定すると、合計で1日最大3マイルまで貯められます。
- ※同じ目標を設定した場合は、1日に1マイルまでとなります。
- ※第6期中に、自分マイルのみを貯めた場合は、抽選の対象にはなりません。A~Cマイルもお貯めください。

### 【市が推奨する自分マイルの取り組み例】

- 1日5,000歩以上歩く
- 1日2食以上、主食・主菜・副菜をそろえて食べる
- 睡眠時間を6~8時間程度とる

### B (5マイル) C (1マイル)の書き方

イベント主催者等にマイルスタンプを押してもらるか、マイル券をもらい自分で貼る。その下に実施した日付を自分で記入する。

**B (5マイル)** ※マイル券を貼るか、マイルスタンプを押してもらい、日付を書きましよう。

**C (1マイル)** ※1マイル券を貼るか、1マイルスタンプを押してもらい、日付を書きましよう。

<b>まっど健康マイルージ</b>									
マイル券を取り取って 応募月給に追加して50円!									
5	10	15	20	25	30	35			
6/1	/	/	/	/	/	/	/	/	/
<b>5マイル</b>									
<b>1マイル</b>									
6/1	2	3	4	5	6	7			
11	12	13	14	15	16	17	18	19	20

※自分にあった健康づくりの目標を決め、実施したら日付を書きましよう。  
※異なる目標設定により1日1マイルずつ、最大1日3マイル貯めることができます。  
※第6期中に自分マイルのみを貯めた場合は、抽選の対象にはなりません。

<b>自分マイル (1マイル)</b>									
目標1 例)1日5,000歩以上歩く									
6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
1	2	3	4	5					
目標2 例)バランスの良い食事をとる									
6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
1	2	3	4	5					
目標3 例)1日6時間以上睡眠をとる									
6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
1	2	3	4	5					



# まっど健康マイレージ

**new**  
第6期中に獲得した各マイルの合計が  
50マイル以上で抽選対象となります!

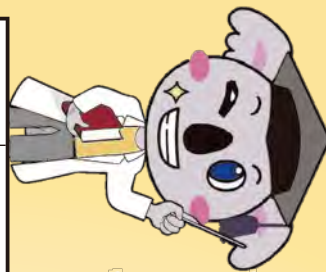
Aマイル	Bマイル	Cマイル	自分マイル	合計
	+		+	=

**応募用紙**

問い合わせ先

まっど健康マイレージ事務局  
(松戸市役所 健康推進課)  
電話:047-366-7486

**表・裏両面の太枠内  
は必須項目ですので、  
必ず記入しましょう**



**Point!**  
**Point!**

**まずは、健(検)診の受診!**

今の健康状態を把握して、自分にあった健康づくりの目標を  
自分マイルに設定してマイルを貯めよう!

**メールでの応募受付開始!**

自宅からでも応募ができる!

詳しくは、市ホームページを見てね!



まっど健康マイレージ  
公式ホームページ

申請日	令和 年 月 日	※氏名等が変更になった場合は、 マイル管理の都合上、旧の情報お併せて 欄内にご記入ください。	
ふりがな		性別	男・女
氏名		年齢	才
電話番号	( ) ( ) ( )	生年月日	大 昭 平
住所	〒 -	勤務先 学校名	市外在住の方はご記入ください

アンケート(該当する項目にチェックをつけてください)

- ①まっど健康マイレージに参加した理由はなんですか?(2つまで選択可)
- 健康づくりのきっかけになるから
  - 健康づくりのはげみになるから
  - 家族・友人・知人に勧められたから
  - 特典があるから
  - マイルを貯めることが楽しいから
- ②まっど健康マイレージに参加して、健康づくりの意識は以前より高まりましたか?
- はい
  - いいえ

ご協力ありがとうございました。

※記入いただきました個人情報につきましては、まっど健康マイレージ事業に係る事務や調査研究以外には使用しません。

〈事務局記載欄〉	
受付番号	備考
<input type="checkbox"/> ち〜(V)ユ〜カード の交付を希望します	

## 第6期の特典内容(予定)

**50マイル以上貯めた方**

2,000円・1,000円・500円クオカード

健康松戸21応援団からの協賛品

※予算額・協賛品提供数により、特典内容や当選人数が変更となる場合があります。

第6期中で獲得した**各マイルの合計が  
50マイル以上で抽選対象**となります!

※第6期中に自分マイルのみを貯めた場合は、  
抽選の対象にはなりません。  
A〜Cマイルも貯めましょう。



### 注意事項

- 応募用紙に記入漏れや不備等があった場合、抽選対象外となり、マイルは累積されないことがあります。
- ご応募いただいた応募用紙の返却はできません。  
また、メールで応募済みの用紙を郵送・投函してもマイルには反映されません。
- 50マイルに達していない応募用紙も、応募締切日までに提出すると、第6期分の合計マイル数に加算されます。
- 第6期分の合計マイル数に応じて応募数を判断します。  
(50マイル以上は1口分、100マイル以上は2口分など)
- その他、マイル貯め方・書き方の詳細は3ページをご覧ください。



### 問合せ・応募先

- 担当課: 松戸市 健康福祉部 健康推進課 (まっど健康マイレージ事務局)
- 所在地: 〒271-0072 松戸市竹ヶ花74-3 中央保健福祉センター3階
- TEL: 047-366-7486(直通) ● FAX: 047-363-9766
- 応募専用アドレス: mcmileage@city.matsudo.chiba.jp

### 応募ボックス設置場所

- ★ 中央保健福祉センター(竹ヶ花74-3)
- ★ 小金保健福祉センター  
(小金2 ピコティ西館3階)
- ★ 常盤平保健福祉センター  
(五香西3-7-1 ふれあい22 2階)
- 矢切・東部・馬橋支所及び  
本庁の市民健康相談室
- 市民センター(市内17箇所)
- 松戸運動公園事務所・小金原・常盤平・  
柿ノ木台の各体育館
- 松戸市が実施する集団健(検)診会場等
- その他、一部の健康松戸21応援団
- ※ 応募用紙は、下記マイレージ事務局へ郵送  
するか、メール送信することもできます。  
(メール送信の詳細は、2ページ目または市ホーム  
ページ参照)



健康医療都市まつど	医療機関マップ	病院・診療所紹介	医療講演会	健康づくり健康教育	救急医療災害医療
-----------	---------	----------	-------	-----------	----------

現在のページ [トップページ](#) [健康医療都市まつど](#) [健康医療都市まつど](#) [健康松戸21応援団](#)

[健康松戸21応援団の活動](#) 「健康松戸21応援団DE秋の健康フェスティバル2020」を開催しました！

## 「健康松戸21応援団DE秋の健康フェスティバル2020」を開催しました！

更新日：2020年12月7日



令和2年11月1日（日曜）から11月30日（月曜）の1か月間、新しい生活様式を踏まえた健康づくりとして、【健康松戸21応援団DE秋の健康フェスティバル2020】（以下、フェス）を、オンライン（フェス特設ページ）にて開催しました。

なお、期間中、**1,942件**のアクセスをいただきました。多数、閲覧・実施してくださり、誠にありがとうございました。



### 健康松戸21応援団の活動

「健康松戸21応援団DE秋の健康フェスティバル2020」を開催しました！

[「健康松戸21応援団DE秋の健康フェスティバル2019」を開催しました！](#)

[「秋の健康まつりin運動公園」を開催しました！](#)

[「秋の健康まつりin小金原」を開催しました！](#)

このページを見ている人はこんなページも見えています

[名簿](#)

[まつど市議会](#)

[健康松戸21応援団](#)

[松戸地区（松戸駅周辺・市外含む）「健康松戸21応援団」](#)

[さんま広場・さんま食堂](#)

### お気に入り 編集

登録されているページはありません。

[このページを登録する](#)

[よくある質問FAQ](#)

[情報が見つからないときは](#)

[English（英語）](#)

[中文（中国語）](#)

[한국（韓国語）](#)

[Tiếng Việt（ベトナム語）](#)

[Español（スペイン語）](#)

## フェスでの健康づくり

自宅でも簡単・手軽に行える健康づくり情報を、以下3つのカテゴリで紹介しました。フェスは終了しましたが、ぜひ今後も自宅での健康づくりにご活用ください（※**現在、マイレージとの連動は行っておりません**。また、当ページにはフェス終了後、継続掲載に同意いただけた団体のみ紹介しています）。



## ①動く「体を動かす」

自宅のできる運動を動画等で紹介します



[\(1\) 動く「体を動かす」](#)



## ②学ぶ「健康について学ぶ」

自己健康チェックや健康に関する情報等を紹介します



[\(2\) 学ぶ「健康について学ぶ」](#)



## ③食べる「野菜を食べる」

手軽に野菜が摂れるメニュー等を紹介します



[\(3\) 食べる「野菜を食べる」](#)

## 掲載情報



## ①動く「体を動かす」

自宅のできる運動を動画等で紹介します



※運動を行う前に、**転倒やケガにつながるような物（カーペット、敷居などの段差、家具）などがな  
いか確認してから実施**してください。足腰に痛み等がある方は、椅子に座りながら上半身の運動をす  
ることもおすすめ♪

## [おうちでできる！ストレッチ](#)

### 提供：松戸市内カーブス店舗一同

自宅のできるカーブスストレッチの解説動画です。全身の筋肉を伸ばし、関節の可動域を広げ、柔軟性を高めることができます。

## [ながら筋トレ体操（解説編）](#)

### 提供：松戸市内カーブス店舗一同

日本チェーンドラッグストア協会とカーブスジャパンが共同開発した寝たきり予防の体操プログラム。1日わずか10分（1回3分を3セット）行うだけで、しっかりした効果が期待できます。

## [【シニア向け】立位・からだのびのび体操](#)



## 提供：健康サークル studio スパークルジョイ

健康のため運動をしたいけれど、運動をあまりしたことが無い、何をしたらよいかわからない、運動は少し苦手など、お悩みを抱えるシニアの方向けの簡単な体操動画です。所要時間約5分。すき間時間に手軽に行えます。

### [【シニア向け】座位・からだぼかぼか体操](#)

## 提供：健康サークル studio スパークルジョイ

足腰に痛みがある方も安心して実施できる、座ったまま行う体操です。上半身の体操でからだもぼかぼか！所要時間約5分。すき間時間に手軽に楽しく行えます。

### [ラウンドフィットネス](#)

## 提供：シンコースポーツ

自宅でできる有酸素運動です！簡単なステップ運動不足を解消しましょう♪

### [生活筋力向上ゆっくりプログラム](#)

## 提供：シンコースポーツ

ゆっくりとしたリズムの筋トレで日常生活に必要な筋力を無理なく維持・向上していきましょう！

### [おうちで認知症予防盆踊り 動画と一緒に踊ろう！](#)

## 提供：出前盆おどり隊



踊り方解説字幕入り  
は、こちら↑

炭坑節・東京音頭に加えてニュー盆踊りダンシング・ヒーローの3曲の踊りを繰り返し、軽快なダンス曲で踊るオリジナル振付。頭脳と身体のデュアルタスクで認知症予防効果の健康ダンス。振付説明付き、所要12分。

[松戸市ウォーキングマップ 本庁地区\(PDF:808KB\)](#) [明第二東地区\(PDF:1,543KB\)](#) [新松戸地区\(PDF:902KB\)](#) [小金原地区\(PDF:2,324KB\)](#)

## 提供：松戸市健康推進員協議会

各地区の住民でもある松戸市健康推進員が考案した、松戸市内のウォーキングマップです。ルートはいずれも1コース5キロ以内。ぜひ市内を歩いて健康になりましょう。あなただけの隠れた名所が見つかるかも！？

### [心と体を直ぐ温める笑いヨガ！ご一緒に！](#)

## 提供：まつど☆笑いヨガクラブ

近い将来「笑い」が処方箋になるといわれる程、笑いが心身にもたらす効果は大きい。楽しいから笑うのではなく、笑うから楽しいのです。子どもから高齢の方まで楽しみながら行える笑いヨガ、ぜひご一緒にやってみましょう。

### [おうちで健活](#)

## 提供：明治安田生命保険相互会社

健康づくりを、もっと身近で取り組みやすいものに。  
「おうちで健活」はご自宅での健康づくりをサポートする明治安田生命のコンテンツです。

### [ゆめみるチーバくん（ダンス）](#)

## 提供：千葉県

千葉県に住む不思議ないきものチーバくんをイメージしたテーマソング&ダンスです。最後は千葉県の形の決めポーズ♪

## 自宅で過ごす子どもたちのために

### 提供：まつどDE子育て

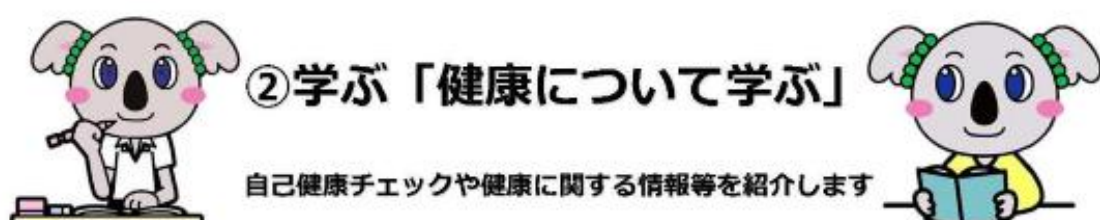
子育て世帯の皆様へ、親子でできる運動、工作、松戸市の子育て応援マスコット「まつどり」のぬりえ等、自宅でも楽しめる動画や情報を紹介しています。

## 元気応援体操

### 提供：まつどDEいきいき高齢者

バランスの良い食事、噛む力・飲み込む力を鍛える体操、筋力をつける体操、認知症予防になる体操など、健康寿命の延伸のために自宅で行える内容をご紹介します。是非ご活用ください。

[このページの上へ戻る](#)



## アニメでわかる睡眠のメカニズムについて

### 提供：大塚製薬株式会社

身近だけど意外と知らない睡眠について。「なぜヒトは眠るのか？」という疑問を簡単なアニメで説明します。

## アニメでわかる睡眠と体内リズムの話

### 提供：大塚製薬株式会社

「最近眠っても疲れが取れない気がする…」そんな悩みに対して、「体内リズム」という観点から睡眠の質を高める解決策を説明します。

## 減酒.jp

### 提供：大塚製薬株式会社

飲酒やアルコールについて知ることによって毎日がもっと楽しくなるかもしれません。近年注目の“減酒”について紹介します。簡単テストでアルコール依存症かどうかをチェックできる「お酒の飲み方チェック」がおすすめ。

## 健康応援アプリ『健康第一』

### 提供：第一生命保険株式会社

健康診断は結果を知る事が大切です。「健康第一」では健康診断の数値をスマホで読み取るだけで健康年齢等がわかります。健康に関する情報やレシピも掲載。スマホの歩数計と連動し、手軽に楽しく健康づくりが行えます。

一生運のパートナー

第一生命

Dai-ichi Life Group

## すぐ禁煙.jp

### 提供：ファイザー株式会社

“今すぐ禁煙したいあなた”も、“そのうち禁煙しようかな？”と思っているあなた”も、禁煙が気になり

始めたら見てみて下さい。禁煙を考えているあなたに寄り添うサイトです。ニコチン依存度チェックも行えます。

## [ロコモティブシンドロームについて知ろう！](#)

提供：[松戸市健康推進員協議会](#)

ロコモティブシンドローム（通称：ロコモ）という言葉を知っていますか？ロコモとは何か、日常動作でロコモを疑う症状や予防法等について、劇形式でわかりやすくご紹介する動画です。

## [あなたの健康（広報まつどコラムより）](#)

提供：[松戸市医師会](#)

松戸市医師会監修、健康に関するコラムです。疾病や検査に関する情報を掲載しています。

## [こんな時期だからこそ歯磨きが大事](#)

提供：[松戸歯科医師会](#)

平野レミさんがウイルスに負けないための歯磨きの大切さをテンポよく紹介。

## [口腔体操でオーラルフレイル予防](#)

提供：[松戸歯科医師会](#)

オーラルフレイルとはフレイルの前段階であるプレフレイル。早めに気づき適切な対応をすることでより健康に近づきます。オーラルフレイルを予防するには、歯と口の健康を保つことが大切です。

## [家族みんなで健康づくりの基本を再確認しましょう](#)

提供：[松戸市健康推進課](#)

食事、運動、休養、禁煙、適正飲酒、歯・口の健康づくり、健診（検診）、熱中症対策の情報を掲載しています。

## [実は簡単?! バランスのよい食事](#)

提供：[松戸市健康推進課](#)

健康は、毎日の食事が支えます。「今日は特別」な日もあるかもしれませんが、基本となるのはバランスのよい食事！あなたの食事は、いかがですか？

## [美味しく食べる減塩のコツ～適塩のすすめ～](#)

提供：[松戸市健康推進課](#)

「うす味が体によいことはわかっているけど、実践は難しい」そんな風に思っていないですか？「見えている塩」と「隠れた塩」を知って、ゆっくり少しずつ、適塩に慣れていくために、美味しいうす味のコツをご紹介します。

## [こころの健康を守るために](#)

提供：[松戸市健康推進課（こころの健康）](#)

新型コロナウイルス感染症拡大の影響により、ストレスや不安を抱えている方へ、こころの健康を保つためのポイントをまとめた動画です。松戸市「こころの健康」のページもぜひご参照ください。

## [インフルエンザを予防しましょう\(PDF:371KB\)](#)

提供：[まつどDE子育て/まつどDEいきいき高齢者](#)

今冬はインフルエンザと新型コロナウイルス感染症の同時流行が懸念されます。インフルエンザの予防法や効果的な接種時期、今年度松戸市でのインフルエンザ予防接種費用一部助成についてご紹介します。（※インフルエンザ予防接種費用一部助成の詳細は、まつどDE子育て、まつどDEいきいき高齢者をご参照ください）

## [お薬を正しく飲んでいただくために知っておいていただきたいこと](#)

## [\(PDF:78KB\)](#)

提供：[松戸市薬剤師会](#)

みなさんはお薬をきちんと正しく飲めていますか？お薬を飲む時間だったり、飲み方、飲み忘れた時はどうしたらいいか知っていますか？知っておいていただきたいことを説明させていただきます。

## [たばこへの理解を深めよう・禁煙支援薬局 \(PDF:862KB\)](#)

提供：[松戸市薬剤師会](#)

喫煙と禁煙のQ&Aを用意しましたのでチャレンジしてみてください。たばこを吸わない人が吸ってしまっている受動喫煙についても解説します。また、禁煙を支援する薬局について紹介します。

## [感染症とその対策\(PDF:509KB\)](#)

提供：[松戸市薬剤師会](#)

どのように感染し発症するのか簡単にわかりやすく説明します。また丈夫なからだ作りに役立つ食材についてもご紹介します。

## [日頃の健康セルフチェック～貧血～\(PDF:639KB\)](#)

提供：[松戸市薬剤師会](#)

日頃の健康セルフチェックで貧血を取り上げてみました。貧血になるとどのような症状が現れるでしょうか。まずは目と爪について確認してみてください。

## [作ってみよう！ネバーエンディングカード（動画）](#)

提供：[松戸市薬剤師会](#)

ネバーエンディングカードとは開いても開いても無限に終わらないカードのことです。今回はくすりについて学べるカードを7種類用意しました。ここではカード作成者の紹介と、その作り方を紹介します。

## [ネバーエンディングカード くすりに関するクイズ7種\(PDF:4,447KB\)](#)

提供：[松戸市薬剤師会](#)

作って学べるカードはA4サイズ2枚1組（1-A、1-Bで1セット以下同様）になっており全7種類あります（印刷時に注意してください）。必要な部分をプリントアウトして上の動画を参考にして作ってください。

[このページの上へ戻る](#)



## [ぽかぽか大根すいとん \(PDF:96KB\)](#)

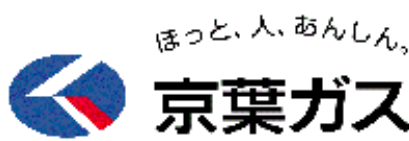
提供：[京葉ガス株式会社](#)

京葉ガス料理教室で人気のオリジナルレシピで、野菜をおいしく食べよう！

## [里芋のクリームスフレ\(PDF:77KB\)](#)

提供：[京葉ガス株式会社](#)

京葉ガス料理教室で人気のオリジナルレシピで、野菜をおいしく食べよう！





## 食事バランス教室

提供：スマート・ライフ・プロジェクト事務局

野菜不足を解消し、バランスの良い食事を摂ろう！小島よしおさん扮する“おっぱっぴーバランス先生”がはじめて料理に挑戦するお子さんでも簡単に作れる野菜料理を紹介します。野菜たっぷり料理のレシピも掲載。

## まつどのキッチン

提供：食育ボランティアまつど、松戸市食生活改善サポーター協議会

時短・簡単野菜レシピがたくさん！料理レシピサイト「クックパッド」の松戸市公式キッチンです。健康松戸21応援団の「食育ボランティアまつど」や「松戸市食生活改善サポーター協議会」のレシピも掲載しています。

## 野菜を1日350グラム食べるコツ ～食を通した健康づくり～

提供：松戸市健康推進課

野菜をたくさん食べるコツをご紹介します！「1日350グラムの野菜を食べる」ことは大変だと思いますか？コツを知れば意外と簡単なことかもしれませんよ。野菜をたくさん食べるコツを知って、より健康になりましょう！

## みんなで噛むカム♪

提供：松戸市健康推進課

よく噛むことは歯と口の健康につながり、さらに全身の健康にも関係します。しっかり噛み、楽しく味わって食事をしましょう。松戸市健康推進課の歯科衛生士と管理栄養士が考案した、よく噛むレシピを紹介します。（野菜レシピのみ掲載。その他の噛むカムレシピは“[まつどのキッチン](#)”に掲載しています）

[噛むカムレシピ「切干し大根のサラダ」](#)

[噛むカムレシピ「春巻きの皮deサモサ」](#)

料理レシピサイト「クックパッド」の松戸市公式キッチンで公開しているレシピです。

[このページの上へ戻る](#)

## 協力団体

松戸市では、市民の健康づくりを協働で推進する企業・団体を「健康松戸21応援団」として登録しております。

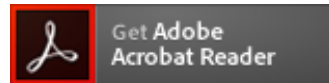
[健康松戸21応援団](#)

※現在、市民の健康づくりをサポートしていただける「健康松戸21応援団」を募集しています！

詳細は、下記担当課まで

PDF形式のファイルを開くには、Adobe Acrobat Reader DC（旧Adobe Reader）が必要です。  
お持ちでない方は、Adobe社から無償でダウンロードできます。

[Adobe Acrobat Reader DCのダウンロードへ（外部サイト）](#)



## お問い合わせ

健康福祉部 健康推進課

千葉県松戸市竹ヶ花74番地の3 中央保健福祉センター内

電話番号：047-366-7485 FAX：047-363-9766

専用フォームからメールを送る