

令和 4 年度 事業 プ ラ ン

令和 3 年度実績・評価及び令和 4 年度取り組み計画

1 強化分野

喫煙	P 2
がん検診	P 8
健康診査・保健指導	P11

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	P15
栄養・食生活	P18
飲酒	P21
歯・口腔の健康	P23
休養	P27

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	P30
まつど健康マイレージ	P33

令和4年度 事業プランの作成にあたって

令和2年度1月に国内で新型コロナウイルス感染症の感染が確認されて以降、感染拡大防止のために緊急事態宣言やまん延防止等重点措置の発出が繰り返され、令和3年度においても、感染防止に配慮して事業やイベントの実施方法を変更、あるいは中止としなければならない状況が続きました。

講演会などのオンライン開催は、ご自身の都合に合わせて参加いただける等の利点がある一方で、会場開催でないと参加が難しい方には対応できないという問題も抱えています。

また、対面（会場開催）であれば得られる「啓発の効果」を、オンライン開催で実感することは難しく、長引くコロナ禍での生活の中、健康づくりをどのように推進するかを模索しながらの一年間が続きました。

令和4年度も、変異株による再度の感染拡大が懸念される中ではありますが、感染防止に留意しつつ健康づくりを推進するため、健康松戸21応援団とともに各分野の取り組みをすすめてまいります。

また、令和3年度に健康日本21（第二次）や健康ちば21（第2次）の計画期間延長の通知がありました。これを受けて、健康松戸21Ⅲも計画期間を令和6年度までに延長することが、令和3年度第2回健康づくり推進会議において承認されました。

令和4年度は、市民アンケート調査を実施し、最終評価及び次期健康増進計画策定の準備をすすめるとともに、引き続き市民の健康づくりを推進するため、各分野の取り組みを事業プランに記載しました。

各分野における「目標値」について

計画策定時の値を「基準値」、平成29年度の間接評価時の値を「中間値」とし、計画にて最終的に目指す値を「目標値」として記載してあります。（「健康診査・保健指導」につきましては、中間評価の時点で平成29年度の実績データが出ない状況であったことから、平成28年度データを記載）

なお、健康日本21（第二次）や健康ちば21（第2次）においては、計画期間を延長するが評価時期や目標値の変更は行わないとしていることから、健康松戸21Ⅲも同様に計画期間の延長のみといたします。

組織の改編による担当課名の記載について

令和4年度に市役所内の組織見直しによる担当課（名称変更含む）の変更がありました。事業プランでは、令和3年度実績は旧担当課名で記載し、令和4年度取り組み計画では新しい担当課名で記載しております。

<変更となった課>

(旧) 国民健康保険課	→	(新) 国保年金課
保健体育課	→	学務課学校保健担当室

強化分野 [喫煙]

目標				
喫煙率の減少				
受動喫煙の機会をなくす				
未成年・妊婦の喫煙をなくす				
COPDを知っている人の割合の増加				
指標		基準値 (平成 25 年度)	中間値 (平成 29 年度)	目標値 (令和 6 年度)
喫煙率	男性	27.6%	23.0%	10.0%
	女性	9.8%	6.0%	2.7%
妊婦		3.2%	1.4%	0%
妊婦の家族		39.2%	29.9%	0%
公共施設での敷地内禁煙実施率		—	16.5%	100%
受動喫煙の機会のある人の割合		51.1%	47.9%	0%
未成年で喫煙を開始した人の割合	男性	20.3%	15.2%	0%
	女性	15.0%	10.9%	0%
COPDについて知っている人の割合		42.7%	41.3%	80.0%

※中間値は平成 29 年度中間評価報告書より記載

1) 取り組み計画 (令和元年度～令和 6 年度)						
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	令和 6 年度
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	禁煙支援マップ (旧 禁煙外来マップ) の活用				

※平成 29 年度中間評価報告書より「取り組み計画」を抜粋し、期間を「令和 6 年度」までに修正

2) 令和3年度 取り組みの実績・評価	
具体的な取り組み	実績
(1) 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 ①各種イベントや健康教育	(1) ①パートナー講座、依頼による健康教育での啓発：3回、74名
②ホームページや広報掲載、各種 SNS の利用	②広報媒体による啓発 ・ホームページアクセス：3,646件 ・広報媒体による啓発：10回 (内訳) 広報まつど：1回(5/1号) 健康ライフまつど※1：1回 Twitter、Facebook：各2回 まつどDE子育てLINE※2配信：4回
③新規未就学児保護者に対する啓発	③新規受動喫煙に関する啓発チラシ配付：9,000枚 ・対象に合わせたチラシ(新規作製)による啓発及び啓発効果を図るアンケートの実施(配布先) 市内保育施設：128か所、8,600枚 子育て支援機関：27か所、400枚
(2) 高校生等未成年へ喫煙の害について啓発	(2) 未成年への啓発活動 夏休み前に市内公立高等学校1年生へ啓発チラシを配付：2,254部
(3) 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)	(3) ・イベント等での啓発：1回 リーフレット：26枚 (市役所通路展示※3にて健康増進普及月間の啓発) ・パートナー講座や依頼による健康教育での啓発：3回、74人 (再掲)P.3「(1)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①」 ・県の媒体を活用した健康推進員の地域活動での啓発：800件 ・個別禁煙相談：6人 (内訳)P.5「(8)禁煙希望者への禁煙支援①」 ・母子保健事業での啓発 ママパパ学級参加者：59回、1,555人 乳幼児の保護者(わんぱく歯科くらぶ※4等)への啓発：1,162人 ・広報媒体による啓発：10回 (再掲)P.3「(1)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②」

<p>(4) 母子保健事業で喫煙者への情報提供 母子健康手帳交付時及び出生届出時等及び幼児健康診査対象児保護者に対する禁煙支援マップ※⁵ を活用した啓発)</p> <p>(胎児、乳幼児の受動喫煙防止及び妊婦の禁煙支援)</p>	<p>(4) 禁煙支援マップ配付：1,583 枚 (内訳) 母子健康手帳交付時及び出生届時等：489 枚 幼児健康診査受診時：1,094 枚</p> <p>【参考】 幼児健康診査対象児保護者の喫煙率 (%)</p> <table border="1" data-bbox="836 338 1458 495"> <thead> <tr> <th></th> <th>R2</th> <th>R3</th> <th>R2</th> <th>R3</th> </tr> <tr> <td></td> <td colspan="2">1歳6か月児健康診査</td> <td colspan="2">3歳児健康診査</td> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>母親</td> <td>4.0</td> <td>4.1</td> <td>5.4</td> <td>5.8</td> </tr> <tr> <td>父親</td> <td>29.0</td> <td>27.5</td> <td>30.6</td> <td>28.8</td> </tr> </tbody> </table>		R2	R3	R2	R3		1歳6か月児健康診査		3歳児健康診査		母親	4.0	4.1	5.4	5.8	父親	29.0	27.5	30.6	28.8
	R2	R3	R2	R3																	
	1歳6か月児健康診査		3歳児健康診査																		
母親	4.0	4.1	5.4	5.8																	
父親	29.0	27.5	30.6	28.8																	
<p>(5) 受動喫煙防止対策の推進 ①健康推進員による啓発</p>	<p>(5) 受動喫煙防止対策 ①県の媒体を活用した健康推進員の地域活動での啓発：500 件</p>																				
<p>②受動喫煙の害についての啓発 (新しい生活様式で行われる各種イベントや健康教育、母子保健事業での啓発)</p>	<p>②</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ イベントでの啓発：1 回 市役所通路展示にて健康増進普及月間の啓発(配布内訳) 啓発ポケットティッシュ(県作成)：100 個 禁煙支援マップ：5 部 (掲示) 啓発ポスター：2 種 ・ パートナー講座や依頼による健康教育での啓発：3 回、74 人 (再掲)P.3「(1)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①」 ・ 母子保健事業(ママパパ学級)での啓発：59 回、1,555 人 																				
<p>③松戸市禁煙のおもてなし店※⁶ 登録・松戸市禁煙のおもてなし店ステッカー※⁷ の配付、松戸市のオリジナル禁煙ステッカー※⁸ の配付を推進</p>	<p>③</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 禁煙のおもてなし店登録及びステッカー交付：累計 33 店舗(うち新規交付：10 店舗) ・ 松戸市のオリジナル禁煙ステッカー配付：累計 131 店舗(新規の交付なし) 																				
<p>(6) 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>(6) 苦情対応 苦情対応件数：のべ 44 件(前年度比：13件減) (内訳) ※重複あり 路上：16 件 飲食店：9 件 私有地：9 件 住宅地：5 件 喫煙所：3 件 集合住宅：2 件 その他：8 件</p>																				
<p>(7) 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>(7) 啓発活動 市内マンション管理組合、管理会社等へ啓発チラシを配布：839 枚</p>																				

<p>(8) 禁煙希望者への禁煙支援 ①個別禁煙相談の実施</p>	<p>(8) ①個別禁煙相談：6件（令和2年度：4件） （支援状況） 禁煙支援中：1名 禁煙成功：1名 禁煙外来紹介：1名 禁煙中断：3名</p>
<p>②特定保健指導での禁煙支援 （禁煙支援マップによる禁煙支援薬局^{※9}及び禁煙外来の周知）</p>	<p>②特定保健指導での禁煙支援 禁煙支援マップ配付：56枚</p>
<p>(9) 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 （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>(9) ・薬剤師会禁煙担当者との情報交換：2回 禁煙補助薬出荷停止について等の情報や、受動喫煙防止及び喫煙対策推進に向けた市と薬剤師会の役割について協議 ・禁煙支援薬局登録のための研修会について、R3年度は協力依頼なし 【参考】 禁煙支援薬局登録：31薬局 （うち新規登録：2薬局） ・薬剤師会と連携した禁煙支援 （内容） 禁煙希望者へ禁煙支援薬局を紹介</p>
<p>(10) 禁煙支援マップを更新し関係機関にて配布</p>	<p>(10) 禁煙支援マップ配布：4,300枚 （内訳） 医師会・歯科医師会・薬剤師会：2,980枚 保健所：30枚 商工会議所：50枚 国民健康保険課：100枚 子ども家庭相談課：1,000枚 医務室：50枚 保健福祉センター：90枚 ※1月に医療機関（禁煙外来実施）を調査し、禁煙支援マップを更新（4月以降に関係機関へ配布）</p>
<p>(11) 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 （令和3年4月から令和4年3月末までの妊娠届出者）</p>	<p>(11) 喫煙妊婦への禁煙支援 対象者数：38人 【支援状況】 禁煙者：11人 支援中：16人 転出により終了：4人 今後支援予定：7人</p>
<p>【評価】 喫煙が健康に及ぼす影響についての啓発のため、未就学児保護者を対象としたチラシを配付しアンケートを実施したが、回答が少なく効果が十分検証できていない。 市内公立高校1年生に啓発チラシを配付することで、未成年者が喫煙について知識を得る機会を提供できており、未成年者の喫煙をなくすために、さらに啓発を拡充する必要がある。 個別禁煙支援については、禁煙補助薬の製造が中止されたため禁煙外来の受け入れが制限されている中、薬剤師会と連携することで禁煙治療が可能な医療機関を案内する等禁煙希望者へ禁煙支援を行うことができた。</p>	

「禁煙のおもてなし店」は、新たに 10 店舗の認証登録があった。健康増進法改正後、飲食店は原則店内禁煙となり、社会全体でも受動喫煙防止に向けた環境整備が進んでいることから、本事業の進め方については検討が必要である。受動喫煙に関する苦情の傾向も、飲食店や店舗に関連するものは減少し、住宅地や路上等での受動喫煙に関するものが増加していることから、啓発対象や方法を検討する。

【参考】

<健康増進法の改正に伴う段階的な施行の経過>

平成 30 年 7 月 25 日：健康増進法の一部改正が公布

令和元年 1 月 24 日：屋外や家庭などで喫煙を行う場合は周囲の状況に配慮すること

令和元年 7 月 1 日：第 1 種施設（学校・病院・児童福祉施設、行政機関等）の敷地内禁煙

令和 2 年 4 月 1 日：第 2 種施設（飲食店、事業所、工場、ホテル、鉄道等）の原則屋内禁煙

3) 令和 4 年度の取り組み	
具体的な取り組み	評価指標
(1) 啓発活動（COPD、新型タバコ含む） ①健康推進員定例会において受動喫煙や COPD に関する学習会を実施	(1) ①健康推進員定例会での学習会実施
②健康推進員の健康づくり活動を支援	②健康づくり活動の実施回数
③SNS、広報等による啓発	③SNS、広報での発信回数
④健康教育による啓発	④健康教育実施回数
⑤母子保健事業における啓発	⑤わんぱく歯科くらぶにおける COPD チラシの配付数
(2) 高校生等未成年へ喫煙の害について啓発	(2) 市内の高校に通う高校 1 年生への啓発 ・市内の高校（公立 8 校、私立 2 校）への啓発チラシ配付数 ・教職員との情報交換 （配付時の高校生の様子の聞き取り等）
(3) 受動喫煙防止について啓発 ①母子保健事業における啓発（胎児等への影響）	(3) 受動喫煙防止啓発数 ①妊娠届出時、啓発チラシ配付数 ママパパ学級参加人数
②未就学児保護者への啓発	②啓発チラシ配付数 （配付協力施設数・枚数）
(4) 望まない受動喫煙を防止する環境整備 ①禁煙のおもてなし店登録の推進と市民への周知	(4) ①禁煙のおもてなし店登録数（累計・新規）及び周知実績
②市民からの受動喫煙被害の苦情等への対応	②苦情対応件数と内容
③町会・自治会掲示板にポスターを掲示	③ポスター掲示実績
(5) 母子保健事業で喫煙者への情報提供 ①母子健康手帳交付時及び出生届出時 ②幼児健康診査受診時	(5) 禁煙支援マップ配付数
(6) 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	(6) 喫煙妊婦への禁煙支援数
(7) 禁煙希望者への禁煙支援	(7) 個別禁煙指導数 （支援状況）

(8) 薬剤師会との連携 ① 新規 禁煙啓発ポスターによる啓発 薬剤師会と内容を協議し、作成及び関係機関へ掲示	(8) ①ポスター掲示数
②禁煙支援の推進について協議をすすめる	②協議内容
(9) 禁煙支援マップ更新、作成、周知 ①禁煙支援マップの更新	(9) ①禁煙支援マップの更新、作成状況
②関係機関への配付	②配付数
<p>【令和4年度の取り組みのポイント】</p> <p>未成年者への取り組みは、将来の喫煙者の増加防止、受動喫煙の被害防止にもつながることから、未成年者が正しい知識を得る機会として重要と考える。そこで、啓発チラシの配付対象を市内公立高校生に加え、市内私立高校生に拡大し、啓発を実施する。また、配付後には教職員と情報交換を行い、啓発の効果についても検証する。</p> <p>受動喫煙防止については、健康被害を受けやすい子どもや患者等と、その家族への周知強化を継続するとともに、住宅地、路上での受動喫煙に関する苦情が多い傾向であることも踏まえ、町会・自治会掲示板にポスターを掲示し、地域住民への啓発を図る。</p> <p>薬剤師会と協議し、薬剤師の視点を加えたポスターを作成することで、禁煙支援薬局を利用する幅広い層への禁煙の普及啓発を行う。</p>	

強化分野 [がん検診]

目標			
がん検診の受診率の向上			
指標	基準値 (平成 24 年度)	中間値 (平成 29 年度)	目標値 (令和 6 年度)
肺がん検診 (40～69 歳)	27.8%	24.6%	40.0%
大腸がん検診 (40～69 歳)	25.6%	21.6%	40.0%
胃がん検診 (40～69 歳)	12.7%	8.4%	40.0%
子宮頸がん検診 (20～69 歳)	32.3%	31.7%	50.0%
乳がん検診 (40～69 歳)	41.8%	44.0%	50.0%

※中間値は平成 29 年度中間評価報告書より記載

1) 取り組み計画 (令和元年度～令和 6 年度)						
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	令和 6 年度
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				

※平成 29 年度中間評価報告書より「取り組み計画」を抜粋し、期間を「令和 6 年度」までに修正

2) 令和 3 年度 取り組みの実績・評価	
具体的な取り組み	実績
(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	(1) 受診勧奨の実施 ①広報掲載：2回 広報まつど4/15号、健康づくり特集号
②松戸市のホームページへの掲載	②ホームページ掲載：6件 各がん検診の受診案内に加え、秋の健康フェスティバル※10特設ページへ掲載
③がん検診の実施医療機関にポスター掲示を依頼	③ポスター掲示依頼：141 医療機関
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)	④受診勧奨チラシ配布：120枚 (理容組合組合員へ配布)
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を実施	⑤がん検診PR実施：2回 11/13六実市民センター：70枚 (うち申込 20名) 2/19常盤平保健福祉センター：47 枚 (うち申込 8 名)
⑥幼児健診等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枚)	⑥リーフレット配付：12,406枚 (内訳) 幼児健診対象児保護者：7,128 枚 小学校5～6年生の保護者：7,451枚
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	⑦受診勧奨リーフレット：500枚 健康推進員定例会 (12月)

<p>⑧子宮頸がん検診部会との連携により、子宮頸がん検診の受診勧奨の情報をまつどDE子育てLINE等で配信</p>	<p>⑧まつどDE子育てLINE配信：5回 (LINE登録者3,000名) (配信時期の内訳) 生後1か月、生後7か月、1歳7か月、2歳6か月、2歳10か月</p>
<p>⑨PR場所の開拓による受診勧奨の拡充</p>	<p>⑨PR場所の開拓：3件 (内訳) 家族deチャレンジ健康づくり※11参加者：830枚 ひがまつテラス※12：20枚 明治安田生命による市民の健康意識調査(12月～2月)：6,000枚</p>
<p>(2) ①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 (受診率が低い傾向の肺がん検診、大腸がん検診、胃がん検診を重点的に)</p>	<p>(2) ①再勧奨の送付：11,060枚 再勧奨者のうち受診につながった者：841人 (7.6%)</p>
<p>②新規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試行、検討 (土曜日に子宮頸がん検診実施、個別医療機関での検診推奨)</p>	<p>②新規受診しやすい環境の検討・結果 子宮頸がん検診について土曜日検診実施 (2/5 中央保健福祉センター) 健康診査のお知らせに医療機関での検診(個別受診)のメリットを記載し、個別受診推奨</p>
<p>【評価】 令和2年度は、新型コロナウイルス感染症の影響によりいずれのがん検診も受診者数が低下したが、3年度は様々な受診勧奨を実施し、受診者数は大きく改善した。 しかしながら、新型コロナウイルス感染症の影響がなかった令和元年度の受診率までは回復しておらず、引き続き受診勧奨が必要である。</p>	

【参考】がん検診の受診数・受診率

		肺がん	大腸がん	胃がん	子宮頸がん	乳がん
令和元年度	受診者数	15,814	13,927	5,270	20,853	15,357
	受診率	22.6	19.9	7.5	31.0	35.5
令和2年度	受診者数	12,657	11,181	4,635	20,949	9,078
	受診率	18.2	16.1	6.7	31.2	33.6
令和3年度	受診者数	14,210	12,595	5,185	18,713	12,358
	受診率	集計中				

乳がん検診は、令和2年度より50歳以上は2年ごとの検診となったため、対象者数が減少している。また、検査方法も変更した。

(①マンモ1方向、②マンモ2方向③エコーのいずれかで実施。視触診による検査は廃止。)

令和3年度の受診率については、令和2年の国勢調査結果の公表後に集計(5月下旬～7月予定)

3) 令和4年度の取り組み	
具体的な取り組み	評価指標
(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 広報まつど及び松戸市ホームページへの定期的な掲載	(1) 受診勧奨の実施 ①掲載の実施状況 (回数、内容)
②社会保険加入者に対する受診勧奨	②実施内容、回数
③インターネットなどで簡単に登録することができる電子申請の利用の推進	③実施内容
④がん検診の実施医療機関にポスター掲示を依頼	④依頼医療機関数 (掲示枚数)
⑤国保年金課(旧 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受診勧奨できた場所と回数
⑥特定健診の集団健診の実施日に健診の待合場所などを利用し、がん検診のPRを実施	⑥実施回数
⑦幼児健診で受診勧奨のリーフレットの配付 (参考値: 令和3年度幼児健診7,128枚)	⑦配布枚数 (幼児健診受診者数)
⑧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	⑧受診勧奨数
⑨子宮頸がん検診部会との連携により、子宮頸がん検診の受診勧奨の情報をまつどDE子育てLINE等で配信	⑨まつどDE子育てLINE等の配信数
⑩若い世代への受診勧奨 市内4大学の女子学生へ「子宮頸がん検診受診啓発チラシ」を配布 家族deチャレンジ健康づくり※12に参加した保護者へ「がん検診受診啓発チラシ」を配布	⑩受診勧奨できた場所と回数
(2) ①再勧奨の実施について 令和2年度・3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	(2) ①再勧奨の通知数及びうち受診者数
②受診しやすい環境づくりの整備 ・ママサポート※13の再開 (子どもの一時預かり業務委託) ・Webけんしん予約システム※14の導入準備 (令和5年度より運用開始)	②実施回数・利用者人数 導入の準備状況
【令和4年度の取り組みのポイント】 令和4年度の取り組みとしては、昨年に引き続き受診勧奨を継続するとともに、受診しやすい環境整備を図る。 1つ目として、以前実施していたママサポートを再開し、子育て世代の受診率の向上を図る。 2つ目として、Webで検診の予約や変更が簡単にできる「Webけんしん予約システム」を令和5年度から運用開始ができるようにシステム改修や周知等、導入準備を行う。 また、若い世代への受診勧奨として、市内4か所の大学の女子学生や家族deチャレンジ健康づくりに参加した保護者に対して、がん検診の受診勧奨を実施する。	

強化分野 [健康診査・保健指導]

目標			
特定健康診査の受診率の向上 特定保健指導の実施率の向上			
指標	基準値 (平成 24 年度)	中間値 (平成 28 年度)	目標値 (令和 6 年度)
特定健康診査受診率	29.8%	33.3%	42.0%
特定保健指導実施率	9.6%	12.7%	21.0%
※令和 5 年度末に策定する松戸市国民健康保険保健事業実施計画（第 3 期データヘルス計画）及び第 4 期特定健康診査等実施計画による目標値（予定）			

※中間値は平成 29 年度中間評価報告書より記載

1) 取り組み計画 (令和元年度～令和 6 年度)						
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	令和 6 年度
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※15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				
		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				
特定健康診査が受診しやすい環境の整備	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				

※平成 29 年度中間評価報告書より「取り組み計画」を抜粋し、期間を「令和 6 年度」までに修正

2) 令和3年度 取り組みの実績・評価	
具体的な取り組み	実績
(1) 健診未受診者への受診勧奨 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	(1) 受診勧奨 ①勧奨通知発送：約 40,000 通（10 月実施）
②健診の受診が毎年ではない人のうち、受診率の低い地域及び 40 歳代から 50 歳代に特化した電話勧奨を実施	②電話勧奨：710 件
③新規 40 歳代から 50 歳代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	③新規 40 歳代から 50 歳代で、令和元年度または 2 年度に特定健診未受診を受けていない被保険者から 3,000 人を抽出しアンケートを発送 (特定健診啓発文書も同封) 有効回答率：12.5% (376 人)
(2) 健診対象者への受診啓発 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	(2) 受診啓発 ①チラシ、ポスターによる啓発 ・チラシ配布：13,154 枚 (内訳) 公共施設等：8,090 枚 薬剤師会：3,000 枚 食品・理容所衛生講習会（保健所）：2,064 枚 ・ポスター配布：4,028 枚 (内訳) 町会：3,120 枚 公共施設：115 枚 医師会・歯科医師会・薬剤師会：630 枚 民間保育園：163 枚 ・その他 常盤平団地自治会月刊会報誌掲載：1 回（8 月） 健康フェスティバル特設ページへ情報掲載 広報まつど：4 回（4/15・7/1・9/1・1/15 号） Twitter：11 回（10 月～12 月に週 1 回） 明治安田生命による市民の健康意識調査にて啓発チラシの配布：6,000 枚
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布 ※各取り組みにおいては、ナッジ理論 ※16 を用いて、対象者に効果的に伝わるように実施	②チラシ配布 特定健診受託医療機関：124 施設、1,240 枚
(3) 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	(3) 利用勧奨：2,132 件 (内訳) 動機付け支援：電話 1,648 件 文書 25 件 積極的支援：電話 459 件
(4) 保健指導対象者への利用勧奨 ①健診会場での対面勧奨を実施	(4) ①利用勧奨：34 件（対面）
②保健指導利用方法の選択肢を追加 (リモート面接の実施)	②リモート面接：91 件 (内訳) 動機付け支援：90 件（初回面談実施者の 18.0%） 積極的支援：1 件

(5) 特定保健指導の利用啓発 ① 新規 医療機関、公共機関等にポスターを配布	(5) 利用勧奨 ① 新規 ポスター配布：174 施設 (内訳) 特定健診受託医療機関：124 施設 公共施設：50 施設
② 新規 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	② 新規 チラシ配布：620 枚 (特定健診受託医療機関：124 施設)

【評価】

健診の受診が毎年ではない人を対象に電話で受診勧奨を行ったところ、「過去に健診を受けたから毎年受ける必要はない」という意識を持つ傾向があったが、健診を毎年受けることの重要性を口頭で伝えられたことは意義があったと考える。

健診未受診者へのアンケートでは、未受診理由の第1位が「受けたいが受けそびれている」であったことから、健診の必要性を感じている未受診層に対して、勧奨通知や電話、SNS等を活用し、適切な時期に適切な内容で受診勧奨を行っていくことが重要と考える。

特定保健指導では、対象年齢である40歳代から70歳代までの幅広い年齢層でリモート面接の利用があり、感染症の不安等に配慮し、新たな面接方法として追加したことは適切であった。

特定健康診査受診率は、これまで継続して実施してきた様々な受診啓発の効果により増加し、令和3年度は35.0%が見込まれる。また、特定保健指導実施率についても、令和元年度の事業者委託後から実施率が上昇し、令和3年度は18.5%の見込みである。

【参考】

松戸市と隣接する市の特定健康診査受診率の推移

	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%
令和2年度	30.2%	38.2%	34.3%	42.3%	43.3%
増減	+6.5	△5.6	△4.3	+8.9	△0.9

令和3年度 実績見込み(3月末現在) : 35.0% (平成20年度比+11.3)

松戸市と隣接する市の特定保健指導実施率の推移

	松戸市	市川市	鎌ヶ谷市	柏市	流山市
平成20年度	4.5%	9.9%	50.5%	10.3%	5.1%
令和2年度	17.5%	13.7%	45.8%	23.3%	18.9%
増減	+13.0	+3.8	△4.7	+13.0	+13.8

令和3年度 実績見込み(3月末現在) : 18.5% (平成20年度比+14.0)

3) 令和4年度の取り組み	
具体的な取り組み	評価指標
(1) 健診未受診者への受診勧奨 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	(1) ①受診勧奨通知発送数
②40歳代から50歳代の方への電話による受診勧奨	②電話勧奨数
(2) 健診対象者への受診啓発 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	(2) ①ポスター配布数及びチラシ配布数
②SNSでの啓発	②Twitter等の配信回数
③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	③チラシ配付数
(3) 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	(3) 利用勧奨実施数
(4) 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	(4) 健診会場での対面勧奨実施数
(5) 特定保健指導の利用啓発 ①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	(5) ①利用啓発チラシ配布数
②新規積極的支援利用者にインセンティブ（健康用品）の配付	②新規インセンティブ用品配付数
【令和4年度の取り組みのポイント】 特定健診の受診啓発とともに、若い頃から健診受診の習慣をつけられるよう「35歳から39歳の国保健康診査」受診啓発を同時に実施し、毎年欠かさず受診することの重要性も発信していく。 特定保健指導は、積極的支援を事業者委託し、利用者にインセンティブ用品を配付することで健康への関心を高め、生活習慣の改善へ繋げる。	

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]

目標			
意識して体を動かす人の割合の増加			
運動習慣のある人の割合の増加			
ロコモティブシンドロームの認知度の増加			
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			
指標	基準値 (平成 25 年度)	中間値 (平成 29 年度)	目標値 (令和 6 年度)
意識して体を動かしている人の割合	61.2%	66.7%	72.0%
運動習慣のある人の割合	35.8%	64.7%	46.0%
ロコモティブシンドロームの認知状況	33.0%	43.0%	80.0%
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%

※中間値は平成 29 年度中間評価報告書より記載

1) 取り組み計画 (令和元年度～令和 6 年度)						
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	令和 6 年度
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			

※「取り組み計画」は、中間評価報告書の記載をもとに、期間を「令和 6 年度」に修正

2) 令和3年度 取り組みの実績・評価	
具体的な取り組み	実績
(1)運動について啓発（各種 SNS、デジタルサイネージ※17、広報、健康ライフまつど等）	(1)啓発活動：4回 ・各種 SNS：各1回 （Twitter・Facebook・まつど DE 子育て LINE） ・広報：2回（9/1号、健康づくり特集号） ・健康ライフまつど：1回
(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）	(2)啓発媒体作成支援 ・健康推進員定例会：6回、150人 ・ウォーキングマップ：5地区追加完成（計9地区完成）
(3)健康教育、パートナー講座による普及啓発	(3)啓発活動 健康教育：7回、136人 （ロコモ予防及び身体活動・運動について）
(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	(4)検討状況 健康推進員と連携し、ウォーキングマップの活用につながる企画に変更（検討中）
(5)健康推進員との連携による地域住民への普及啓発（ロコモや関節疾患・骨折転倒との関わりについて）	(5)啓発活動 ・健康推進員活動：5回、386名 （活動内容） ロコチェック※18、ロコトレ※19、ストレッチ等 ・ロコモ予防動画閲覧：累計371件 （R3.4月末：累計276件）
(6)「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	(6)啓発活動 健康教育：7回、136人（再掲）
(7)市内15地区（14マップ）のウォーキングマップ完成及び配布、活用の拡大（新規ご長寿ハッピーコンテストでの活用）	(7)普及啓発 ウォーキングマップ配架：3,850枚 （配架先内訳） 市民センター15か所：1,260枚 保健福祉センター3か所：2,030枚 市役所本庁舎：560枚 ※ご長寿ハッピーコンテストは中止
(8)ホームページにウォーキングマップを追加掲載	(8)啓発活動 7地区を公開中 （3月末に完成した2地区のマップも公開に向けて準備中）
<p>【評価】 昨年度より健康推進員が作成に取り組んでいるウォーキングマップは、3月までに新たに5地区完成し、計9地区分のマップが完成した。秋の健康フェスティバルや広報まつど健康づくり特集号等を活用することで市民へ広く周知でき、コロナ禍でも気軽に体を動かすことができるような環境づくりを進めることができた。</p> <p>作成中のマップについては、令和4年度内に全マップの完成を目指すとともに、マップの活用方法を健康推進員と検討し、運動習慣の定着化につながる環境づくりを図る必要がある。</p> <p>また、ラジオ体操講習会は、ロコモ予防の普及啓発のために開始したが、令和4年度にすべてのウォーキングマップが完成する予定であることから、地域でマップを活用していくために令和4年度は健康推進員を対象とした身体活動に関する学習会の実施に変更する。学習会での学びをもとに、健康推進員がウォーキングマップを活用して地域活動を実施できるような内容で検討中である。</p>	

3) 令和4年度の取り組み	
具体的な取り組み	評価指標
(1) 健康教育・パートナー講座による普及啓発 (ロコモ予防と共にフレイル予防についても啓発)	(1) 啓発活動 (内容、回数)
(2) 健康推進員との連携による地域住民への普及啓発 ・ロコモ予防動画を活用した啓発 (2020年10月健康推進員作製) ・その他啓発媒体の作成支援 ・健康づくり活動による啓発 ・ロコモ予防と共にフレイル予防に関する知識の啓発	(2) 啓発活動 ・ロコモ予防動画閲覧数 ・媒体作成状況 ・活動状況 (回数、人数、内容) ・フレイル予防に関する知識の啓発
(3) 各種広報媒体を活用した知識の普及啓発 (SNS、広報、健康ライフまつど等)	(3) 啓発活動 (内容、回数)
(4) 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	(4) 情報収集、検討状況
(5) 市内15地区(14マップ)のウォーキングマップ完成及び配布、活用の拡大	(5) 普及啓発 (配布先、枚数、HP掲載状況)
<p>【令和4年度の取り組みのポイント】</p> <p>引き続き健康推進員のウォーキングマップ作成を支援し、未完成の5マップについて完成を目指す。既に完成している地区については、地域住民が活用できるよう健康推進員と共に普及啓発を進めていく。</p> <p>健康推進員との連携によりロコモティブシンドローム予防に取り組むと共にフレイル予防活動にも取り組み、成人期から高齢期まで切れ目のない予防活動を実施する。</p>	

取り組みの分野 [栄養・食生活]

目標			
毎日、朝食を食べる人の割合の増加 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 適正体重を維持する人の増加がん検診の受診率の向上			
指標	基準値 (平成 25 年度)	中間値 (平成 29 年度)	目標値 (令和 6 年度)
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
②20～40 歳代男性	68.8%	67.5%	
③小学 2 年生※20	99.0% (24 年度)	98.8% (27 年度)	③100%に近づける
小学 5 年生	97.6% (24 年度)	96.6% (27 年度)	
中学 2 年生	95.2% (24 年度)	95.1% (27 年度)	
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%
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%
40～60 歳代女性の肥満	15.5%	14.2%	12.5%
20～60 歳代男性の肥満	26.5%	27.4%	23.5%

※中間値は平成 29 年度中間評価報告書より記載

1) 取り組み計画 (令和元年度～令和 6 年度)						
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	令和 6 年度
関係機関、団体との連携による食育の推進※21	『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※23 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※22 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					

※平成 29 年度中間評価報告書より「取り組み計画」を抜粋し、期間を「令和 6 年度」までに修正

2) 令和3年度 取り組みの実績・評価	
具体的な取り組み	実績
(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)でのポスター・チラシによる「朝食喫食」の啓発	(1) 新規朝食喫食を啓発するポスター掲示及びチラシ配布 <ul style="list-style-type: none"> ・ポスター掲示：207枚 (内訳) 松戸市立図書館及び分館：22枚 公立保育所・民間保育園等：185件 (小規模保育園、認定こども園含む) ・チラシ配布：2,660枚 (内訳) 松戸市立図書館及び分館：660枚 公立保育所：2,000枚
(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「まっどのキッチン」の利用を促す働きかけ	(2) 既存事業での周知 <ul style="list-style-type: none"> ・チラシ配付：2,568枚 (内訳) ママパパ学級：568枚、 幼児健診等：2,000枚 ・対象に合ったレシピの公開：18品 (内訳) 幼児向けレシピ：12品 妊婦向けレシピ：6品 ・「まっどのキッチン」の認知度：8.6% (参考) 第4次食育推進計画策定に向けた市民アンケート調査(令和3年7月～8月実施) ：回答1,209人・(回答率：40.3%) 「まっどのキッチン」を知っている：8.6% 知らなかった：91.4%
(3) クックパッド松戸市公式キッチン「まっどのキッチン」の充実(考案レシピ掲載に向けて食生活改善サポーターと連携)	(3) 追加公開に向けたレシピ提案：38品 (2月レシピ集完成に伴い、3月より順次、追加公開)
(4) 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チラシ等による啓発の実施	(4) 周知啓発活動 <ul style="list-style-type: none"> ・チラシ等の配布：1,453枚 (内訳) 乳がん検診会場：1,329枚 健康増進普及月間(9月)：70枚 骨粗しょう症予防教室：54枚 ・健康フェスティバル期間内の動画閲覧：54件 (公開継続)
(5) 新規各種SNS(松戸市公式Twitter、Facebook、まっどDE子育てLINE等)を活用した「野菜料理プラス1運動」の啓発実施	(5) 新規各種SNSを活用した周知：配信各3回 (6月食育月間、8月野菜の日、11月ちばの食育月間)
(6) 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	(6) 啓発資料の配付：3,750枚 市職員定期健康診断の結果送付時に啓発資料を同封
【評価】 関係機関、健康松戸21応援団等と連携して、朝食喫食に関すること、適正体重に関することの啓発、クックパッド松戸市公式キッチン「まっどのキッチン」の周知等を広く行った。「まっどのキッチン」の掲載レシピは、応援団の協力により定期的に追加公開できたことから、安定した閲覧数が維持できている。しかしながら、食育推進計画での市民アンケート調査では「まっどのキッチン」の認知度は低いとの結果であった。 対面での事業やイベントが中止となる中、SNS等を活用した周知、啓発を中心に実施したが、より効果的な周知、啓発の実施に向けて啓発媒体の検討が必要である。	

3) 令和4年度の取り組み	
具体的な取り組み	評価指標
(1)「朝食喫食」の啓発 ①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)でのポスター・チラシによる啓発 ②ニーズにあったチラシとするため、保育所を利用する保護者にアンケートを実施	(1)ポスター・チラシ等による啓発数 ①ポスターの掲示枚数 チラシの配布枚数 ②アンケートを実施 (結果によって、啓発内容を検討)
(2)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『松戸市食育推進計画』モデル事業「若い世代に対する食育推進」と連携し、大学生の考案レシピ等を定期的に掲載 ②「まつどのキッチン」の利用を促す働きかけを大学と連携して実施	(2)レシピ掲載数 ①大学生からのレシピ提案 食生活改善サポーター等からのレシピ提案 ②ポスターの作成及び掲示枚数 大学生が提案したレシピの閲覧数
(3)各種SNS(応援団公式SNS※ ²⁴ によるTwitter、インスタグラム等)を活用し、望ましい食習慣を啓発する情報提供を実施(隔月)	(3)Twitter:インプレッション※ ²⁵ 数 エンゲージメント※ ²⁶ 率 インスタグラム:インプレッション数
(4)成年期、壮年期を対象とした適正体重の維持等に関する啓発 ①市役所医務室と連携し、啓発資料の配付を継続 ②啓発の効果検証について医務室と協議	(4)適正体重に関する啓発数 ①啓発資料配布数 ②啓発資料の効果検証及び効果的な啓発内容を検討
【令和4年度の取り組みのポイント】 関係機関と連携した啓発を継続するとともに、保育所、保育園、認定こども園等を利用する保護者に対して、ニーズにあった啓発物となっているかアンケートを行い、啓発チラシのブラッシュアップを図る。 また、成年期、壮年期を対象とする、適正体重維持の啓発については、市役所医務室と連携した市職員向けの取り組みを継続し、啓発チラシが対象に意識づけを図ることができたか効果をみるためのアンケート実施について医務室と協議する。 食育推進計画により連携している大学との取り組みを拡充し、若い世代への健康増進の取り組みをすすめるとともに、SNSを活用して望ましい食習慣の啓発がはかれるよう配信内容の充実を図る。	

取り組みの分野 [飲酒]

目標			
適正飲酒量を知っている人の割合の増加 多量飲酒をする人の割合の減少 未成年の飲酒をなくす 妊婦の飲酒をなくす			
指標	基準値 (平成 25 年度)	中間値 (平成 29 年度)	目標値 (令和 6 年度)
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%
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%
未成年の飲酒経験率	—	2.6%	0%
妊婦の飲酒率	1.1%	2.0%	0%

※中間値は平成 29 年度中間評価報告書より記載

1) 取り組み計画 (令和元年度～令和 6 年度)						
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	令和 6 年度
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					

※「取り組み計画」は、中間評価報告書の記載をもとに、期間を「令和 6 年度」に修正。

2) 令和 3 年度 取り組みの実績・評価	
具体的な取り組み	実績
(1) 広報まつど、ホームページ、まつど DE 子育て LINE 等での飲酒量の普及啓発	(1) ・普及啓発：6 回 (内訳) 広報 (健康づくり特集号)：1 回 健康ライフまつど：1 回 応援団通信：1 回 まつど DE 子育て LINE：1 回 Twitter、Facebook：各 1 回 (エンゲージメント数：534 回) ・ホームページ「飲酒量を見直しましょう」アクセス数：979 件

(2) パートナー講座等健康教育での飲酒量の啓発	(2) 普及啓発 ・飲酒に関する健康教育：4回、83人 ・健康推進員定例会：6回、150人 ・ママパパ学級：59回、1,555人
(3) 地域におけるイベント等における飲酒量の情報提供	(3) 啓発活動 地域におけるイベント等での啓発については、イベント中止のため実施なし
(4) 高校生等未成年者へのチラシ配付による飲酒に関する情報提供 (市内公立高校全8校の1学年全員に配付)	(4) 情報提供 高校生への啓発：2,254人
(5) 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)	(5) 妊婦への禁酒指導：7人 【支援状況】 禁酒者3人 支援中3人 転出により終了1人
【評価】 地域におけるイベントや健康教育が減少したが、広報やホームページ等の様々な媒体を活用することで適正飲酒および過度の飲酒が及ぼす健康影響に関する知識の普及啓発を実施した。 妊婦への禁酒指導は、妊娠届出時の面接にてすべての対象へ効果的に実施し禁酒を推進することができているため今後も継続する。 市内公立高校1年生に啓発チラシを配付することで、未成年者が飲酒について知識を得る機会を提供できたが、未成年者の飲酒をなくすため、さらに啓発を拡充する必要がある。	

3) 令和4年度の取り組み	
具体的な取り組み	評価指標
(1) 媒体を活用した飲酒量の啓発 ① 広報まつど等による啓発	(1) ① 広報掲載回数
② まつどDE子育てLINE等での普及啓発	② SNSによる啓発回数
(2) パートナー講座等健康教育での飲酒量の啓発 生活習慣病予防として適正飲酒を啓発	(2) 健康教育実施回数
(3) 高校生等未成年者へのチラシ配付による飲酒に関する情報提供 市内私立高校に配付対象を拡大	(3) 情報提供 ・市内公立高校8校の1年生へ啓発チラシを配付 ・市内私立高校2校の1年生に啓発チラシを配付 ・配付後の高校生の反応 (教職員との情報交換)
(4) 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	(4) 飲酒妊婦への支援状況(支援数・内容)
【令和4年度の取り組みのポイント】 未成年者の飲酒防止をめざし、未成年者が正しい知識を得る機会として、啓発チラシ配付を拡大し市内公立高校生に加え、市内私立高校生も対象として啓発を実施する。チラシを受け取った高校生の反応について教職員と情報交換を行い、啓発の効果について検証していく。	

取り組みの分野 [歯・口腔の健康]

目標			
乳幼児期・学童期のむし歯がない人の割合の増加			
歯周病を有する人の割合の減少			
歯の喪失防止			
何でも噛んで食べることができる人の割合の増加			
指標	基準値 (平成 25 年度)	中間値 (平成 29 年度)	目標値 (令和 6 年度)
3 歳児でむし歯がない者の割合	80.9%	84.9%	90.0%
12 歳児の 1 人平均むし歯数	1.05 歯	0.86 歯	0.8 歯
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%
30 歳代	42.8%	45.8%	25.0%
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%
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%
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%

※中間値は平成 29 年度中間評価報告書より記載

1) 取り組み計画 (令和元年度～令和 6 年度)						
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	令和 6 年度
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、国保年金課 (旧 国民健康保険課) と連携して対策の実施			

※平成 29 年度中間評価報告書より「取り組み計画」を抜粋し、期間を「令和 6 年度」までに修正

2) 令和3年度 取り組みの実績・評価	
具体的な取り組み	実績
(1)フッ化物洗口実施施設を増加させる 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	(1)フッ化物洗口実施施設：57 施設 うち、新規開始 6 施設 (中止した 4 施設は含まず) フッ化物洗口未実施の 49 施設へ希望調査を実施 令和 4 年度実施に向けて事業説明を希望する施設：3 施設
(2)小学校での歯科保健対策の検討を行う 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実施	(2)小学校での歯科保健対策の実施 歯科医師会がモデル実施(1校)をする小学校での健康教育：2年生、108人
(3)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	(3)受診勧奨 ①チラシ配布：6,105枚 (内訳) 1歳6か月児健康診査：3,244枚 わんぱく歯科くらぶ：1,586枚 ママパパ学級：581枚 健康増進普及月間：34枚 フレイル予防事業：660枚
②新規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)	②新規ママパパ学級2日目参加者に対し、妊婦歯科健康診査及び成人歯科健康診査の満足度、ニーズ調査を企画(令和4年度5月から実施予定)
③新規SNSを活用した定期健診受診の啓発	③新規SNS配信：10回 (内訳) Twitter、Facebook、まつどDE子育てLINE：各3回 母子モ※27：1回
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	④新規啓発ポスター掲示：19施設 (健康松戸21応援団) (啓発継続) 薬剤師会及び薬局：150か所 支所：9か所 市民センター：17か所 地区社会福祉協議会：16か所 女性センター
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[石川1]で取り組む「口腔機能低下者に対するオーラルフレイル※28予防プログラム」支援対象者の抽出に使用する項目を含め、項目を追加し令和4年稼働に向け準備	⑤新規歯科医師会と協議し、高齢者(75歳以上)に口腔機能検査を追加した成人歯科健康診査票を作成及び実施要領を改訂 (令和4年4月から使用開始)
⑥噛むことの大切さを伝えるため、栄養士と連携してレシピを開発、チラシやクックパッドを活用した啓発の実施	⑥噛むカムレシピ※29：新規4品 ・各種SNSで噛むカムレシピの周知：各2回 (Twitter、Facebook、まつどDE子育てLINE、母子モ) ・啓発チラシの配付：1,162枚

	<ul style="list-style-type: none"> ・新規動画公開：閲覧 267 件（10/28 より公開） 噛むカムレシピ紹介動画「きょうのおやつはなんだろう」：118 件 歯みがき啓発動画「ハリーとじろうのぼうけん」：149 件 （参考） 噛むカムレシピ閲覧（クックパッド）：20,462 件
<p>(4) 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>(4) チラシ配付：1,762 枚</p> <p>① 特定健診受診者へ結果送付時に同封：1,362 枚</p> <p>電話による受診勧奨：81 人</p> <p>糖尿病性腎症重症化予防プログラム対象者へ送付：400 枚</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>② 新規 特定保健指導対象者へ歯科相談を実施できるよう検討したが、国民健康保険課の事業実施の変更に伴い実施には至らず</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>③ 特定保健指導受診者へ歯科健診受診勧奨チラシを配付：547 枚</p> <p>特定保健指導の積極的支援対象者へ口腔ケアについてのパンフレット配付：59 部</p>
<p>【評価】</p> <p>令和3年度フッ化物洗口は、新規実施施設が増加する一方で、新型コロナウイルス感染拡大の影響や、対象年齢児が不在等の理由により中止する施設があった。感染予防に配慮した洗口方法を伝えるとともに、フッ化物洗口の効果を正しく伝え、子どもたちからの口腔の健康維持に取り組める環境づくりを継続していく必要がある。なお、小学校でのフッ化物洗口は、令和4年度から教育委員会が実施することとなるため、歯科医師会と共に協力体制の強化を図っていく。</p> <p>また、定期的な歯科健診受診に向けた歯科健診のニーズ及び満足度調査や、75歳以上の高齢者の健診の診査票等の改訂等、令和4年度より実施に向けた準備が整ったことから、口腔の健康維持を支える環境づくりの取り組みを更に進めていく。</p>	

※噛むカムレシピ紹介及び歯みがき啓発動画

https://www.city.matsudo.chiba.jp/kenko_fukushi/shiminnokenkou/kenkoudukurinosaikak.html



3) 令和4年度の取り組み	
具体的な取り組み	評価指標
(1) フッ化物洗口実施施設の増加 未実施施設へ希望調査を実施	(1) フッ化物洗口新規開始施設数 希望調査実施数
(2) 小学校での歯科保健対策の検討及び実施 歯科医師会、教育委員会と連携し、小学校での フッ化物洗口拡大に協力する	(2) フッ化物洗口実施に向けた支援
(3) 定期的に歯科健診を受診する者を増加させる 成人歯科健康診査のニーズ・満足度等の調査を 実施し健診内容、啓発方法について検討する	(3) 検討内容
(4) 「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」へ繋げるため、成人歯科健康診 査の高齢者（75歳以上）のデータ分析をする	(4) 分析結果
(5) 特定健診対象者に対する歯科保健対策 ① 特定保健指導対象者へ新たにチラシを作成し配 付	(5) 特定保健指導者への①チラシ配付数
② 特定健診受診者が歯科健診や歯科相談を受ける 機会を得られるよう検討する	② 検討内容
<p>【令和4年度の取り組みのポイント】 成人歯科健康診査の満足度、ニーズ調査を実施し、継続受診に繋がるような取り組みや、未受診者へのアプローチ方法を検討する。 また、新たに75歳以上の高齢者に対し口腔機能検査を実施し、「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」へ繋げるための方法を検討する。 特定健診対象者への取り組みとしては、メタボリックシンドロームと歯周病の関係について啓発し、より多くの人々が歯科健診や歯科相談を受ける機会を得られるよう検討する。</p>	

取り組みの分野 [休養]

目標			
睡眠による休養が十分に取れていない人の割合の減少			
指標	基準値 (平成 25 年度)	中間値 (平成 29 年度)	目標値 (令和 6 年度)
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%
※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			

※中間値は平成 29 年度中間評価報告書より記載

1) 取り組み計画 (令和元年度～令和 6 年度)						
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	令和 6 年度
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					
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	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			
	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		

※平成 29 年度中間評価報告書より「取り組み計画」を抜粋し、期間を「令和 6 年度」までに修正

2) 令和 3 年度 取り組みの実績・評価	
具体的な取り組み	実績
(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、睡眠の知識について広報掲載	(1) 普及活動 ① 広報等掲載：2 回 (内訳) 広報まつど 9/15 号・3/15 号 ホームページ掲載(継続)
② SNS やデジタルサイネージ等にて、「こころの体温計※30」及び「睡眠障害チェック※31」の啓発	② 松戸市公式 SNS (Twitter・Facebook) 掲載：各 2 回 (内訳) 自殺対策強化月間、春の睡眠の日 ・こころの体温計市民アクセス：47,790 件 (令和 2 年度市民アクセス：58,505 件) ・睡眠障害チェックアクセス：3,838 件 (令和 2 年度アクセス：5,249 件)
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付	③ こころの体温計チラシ配布：1,889 枚 (内訳) ・イベント(市役所通路展示)：3 回、276 枚 ・パートナー講座：3 回、74 枚 ・健康推進員：150 枚 ・女性を対象としたがん検診：9 回、1,392 枚

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	④チラシ・キャリアファイル配付：2,825枚 (対象：市内公立高校8校1年生) (参考) 「こころの体温計」10代のアクセス 7月90件(前年同期:176件) 8月83件(前年同期:293件)
⑤新規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	⑤新規関係機関との連携 保健体育課と連携し、こころの健康に関する授業を実施している小学5年生と中学2年生の保護者へ「こころの健康づくり講演会チラシ」を配付(内訳) 小学校：45校3,840人 中学校：21校3,520人
⑥1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	⑥リーフレット配付：7,183枚 (内訳) 1歳6か月児健康診査：3,245枚 3歳児健康診査：3,938枚
(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実施	(2)啓発活動 ①啓発：1回 松戸商工会議所広報「ブリッジ」8/20号 睡眠と「こころの体温計」に関する記事を掲載 ・松戸商工会議所・ハローワークへ「こころの健康づくり講演会チラシ」を配布 (チラシ各20枚)
②理美容関係者への「こころの体温計」チラシ配付	②チラシ配付：270枚 (内訳) 美容組合加入店舗：140枚 理容組合加入店舗：130枚
③新規企業に向けた取り組みにおいて新たな啓発先の開拓	③健康づくり推進会議にて、委員(松戸商工会議所)より「健康経営に取り組む中で、今後も協力したい」とのご意見をいただいた
<p>【評価】 睡眠に関する正しい知識の普及における新規の取り組み(1)～⑤について、今年度は保護者への講演会の周知にとどまったものの、保健体育課を通じて学校保健との連携体制構築に向けた足掛かりを得ることができた。今後も連携を継続し、啓発方法を検討していく。</p> <p>また、保護者への周知による子どもへの知識の普及効果については、こころの健康づくり講演会の申込者の年代分析等、評価方法を検討する必要がある。</p> <p>企業に向けた情報発信は記事の掲載やチラシの配架にとどまり、ターゲットを明確にした効果的な周知を十分に行う事ができなかったため、会議でのご意見も踏まえ、企業など新たな啓発先の開拓を含めて次年度も引き続き検討する。</p>	

3) 令和4年度の取り組み	
具体的な取り組み	評価指標
(1) 睡眠に関する正しい知識の普及啓発 ①睡眠の日(9月3日、3月18日)に合わせ、睡眠の知識について広報掲載	(1) 普及活動 ①広報掲載回数
②SNSにて、「こころの体温計」及び「睡眠障害チェック」の普及	②松戸市公式 SNS 掲載回数 ・掲載日から1か月間のエンゲージメント、メディアエンゲージメント※32 ・こころの体温計市民アクセス数 ・睡眠障害チェックアクセス数
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	③配布枚数
④相談先を若年向けに再考した「こころの体温計」のキャリアファイルを市内公立高校8校(1年生)へ夏休み前に配付し、活用をすすめる 私立高校2校へ配付について調整する	④配付先高校数、配付枚数 「こころの体温計」10代アクセス数(7、8月)
⑤中学生以下の若い世代へ正しい知識を啓発するため、関係機関との連携を強化し、その結果を分析することで効果的な啓発方法を検討する	⑤連携内容
⑥1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	⑥リーフレット配付数
(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実施	(2) ①情報発信の実施回数
②健康づくり推進会議で募った意見を基に企業等に向けた新たな取り組みを令和5年度実施に向けて検討	②検討結果
【令和4年度の取り組みのポイント】 学務課学校保健担当室(旧 保健体育課)との連携を継続し、特に中学生以下の若い世代や保護者世代へのより効果的な啓発方法を検討する。 高校生への啓発については、市内公立・私立高校の1年生向けに「こころの体温計」デザインのキャリアファイルを作成して活用を進め、その他の世代についても、引き続き「こころの体温計」チラシの配架や配付により睡眠、休養に関する情報を周知する。	

[健康松戸 21 応援団]

目標		
市民が、応援団の活動を知ることができる		
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		
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		
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		
指標	現状値 (平成 29 年度)	目標値 (令和 6 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%

※中間値は平成 29 年度中間評価報告書より記載

1) 取り組み計画 (令和元年度～令和 6 年度)						
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	令和 6 年度
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					

※平成 29 年度中間評価報告書より「取り組み計画」を抜粋し、期間を「令和 6 年度」までに修正

2) 令和 3 年度 取り組みの実績・評価	
具体的な取り組み	実績
(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) 健康フェスティバル開催状況 11/1～11/30 にオンラインで開催 市ホームページ掲載及び応援団公式SNSで配信 (開催状況) 健康づくりに関する情報・動画公開：50 件 ホームページ閲覧：2,005 件 SNS いいね件数：660 件 オンライン生配信講座※33：6 講座、参加 179 人
(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)	(2) 啓発活動 ・健康ライフまつど配布：7,200 枚 ・健康づくりに関する包括的連携に係る協定を結んでいる団体による市民への啓発チラシ配布：3,000 枚
(3) 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	(3) 健康フェスティバルへの協力 オンライン開催参加の応援団：19 団体

(4) 協働事業の実施	(4) 協働事業実施：16件 (内訳) ・健康づくりに関する包括的連携に係る協定を結んでいる団体による市民への啓発チラシ配布：(再掲) 3,000枚 ・ロコモティブシンドローム予防について ・子どもロコモ体操 等
(5) 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	(5) 周知活動 応援団に関する情報発信：235 回 (内訳) ・広報まつど：2 回 (10/1 号、11/1 号) ・健康づくり特集号：1 回 ・電子モニター※34：2 回 ・母子モ：2 回 ・まつど DE 子育て LINE：2 回 ・市公式 Twitter：8 回 ・市公式 Facebook:2 回 ・応援団公式 Twitter：73 回 ・応援団公式 Instagram：73 回 ・応援団公式 Facebook：70 回 【参考】 健康松戸21応援団登録：222団体 (うち新規加入：5団体)
(6) 新規「応援団表彰制度※35」の実施	(6) 新規応援団表彰実施 応援団表彰実施：83団体
(7) 健康松戸21応援団へ健康情報 (応援団通信※36) の提供	(7) 健康情報提供 応援団通信発行：4回
(8) 新規「健康運営の極意※37(案)」の実施	(8) 新規「健康運営の極意」の実施準備 3月実施に向けて応援団公式 SNS を活用した実施で企画をすすめたが、応援団との相互フォローが 20 団体に留まり、実施に至らなかった
<p>【評価】</p> <p>秋の健康フェスティバルは、応援団公式 SNS を併用したことにより、SNS の利用率が高いといわれる若い世代から一定の反応を得ることができた。また、高齢者世代は、オンラインイベントへの参加が難しいのではないかと懸念があったが、オンライン生配信講座への参加や、回答数は少なかったがアンケート回答者の年代に偏りがなかったこともあり、概ね成功であったと考える。</p> <p>オンライン開催 2 年目となり、開催内容は昨年度より充実したと考えるが、閲覧してもらうことで効果が期待されるため、広く周知するとともに、周知によって閲覧につながる工夫が必要である。</p> <p>また、応援団表彰制度の実施において、贈呈時の団体との意見交換により要望や活動の様子を把握することができ、応援団との連携強化や活動へのモチベーション向上につながったことを確認できた。</p>	

3) 令和4年度の取り組み	
具体的な取り組み	評価指標
(1) 健康松戸21 応援団による秋の健康フェスティバル開催	(1) 参加者数
(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)	(2) 情報発信数
(3) 協働事業の実施	(3) 協働事業数
(4) 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	(4) 情報発信数
(5) 「応援団表彰制度」の実施	(5) 表彰団体数
(6) 健康松戸21 応援団へ健康情報（応援団通信）の提供	(6) 応援団通信が「役立った」と回答する応援団の割合
(7) 新規 応援団公式 SNS を活用した健康づくり情報の発信	(7) 新規 応援団公式 SNS の情報発信数
【令和4年度の取り組みのポイント】 昨年度に引き続き秋の健康フェスティバルを開催するにあたっては、感染状況を踏まえて開催方法（オンラインもしくは会場開催）を検討する。また、応援団を周知するための啓発活動に取り組む。具体的には、ホームページの改修や応援団公式 SNS を活用した健康づくり情報の発信を行う。	

[まつど健康マイレージ]

目標		
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 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		
指標	中間値 (平成 29 年度)	目標値 (令和 6 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※ ³⁸ 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%

※中間値は平成 29 年度中間評価報告書より記載

1) 取り組み計画 (令和元年度～令和 6 年度)						
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	令和 6 年度
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					

※平成 29 年度中間評価報告書より「取り組み計画」を抜粋し、期間を「令和 6 年度」までに修正

2) 令和 3 年度 取り組みの実績・評価	
具体的な取り組み	実績
(1) Twitter等のSNSを活用した啓発	(1) 情報発信 各種SNSによる啓発：52回 (内訳) Twitter：19件 Facebook：19件 Instagram：14件 (こころの健康づくり講演会や健康フェスティバル、マイレージの締め切りや特典を告知)
(2) 新規「家族deチャレンジ健康づくり」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 (対象：市内小学校 45 校の 4 年生～6 年生と保護者)	(2) 新規周知啓発 ・保護者への家族 de チャレンジの啓発 PTA連絡協議会、家庭教育学級への案内ホームページ、Twitter、Facebook での周知 ・家族 de チャレンジ健康づくり参加：830 組 (市内小学校 43 校/45 校より参加) ・家族 de チャレンジ参加保護者のうちマイレージに参加：22 人 がん検診などの健診を受診：146 人 【参考】 第 6 期マイレージ新規応募：618 人 うち 20～40 歳代：281 人

<p>(3) 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</p>	<p>(3) 周知活動 マイレージの周知：2回 (内訳) 広報まつど特集号 各市民センター等に設置した応募箱でのPR</p>
<p>(4) 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</p>	<p>(4) 情報発信 ホームページへのイベントなどの掲載：69件 (内訳) 医療講演会：63件 ゲートキーパー養成研修：2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 (上記いずれもオンライン開催) 21世紀の森と広場イベント：2件</p>
<p>(5) 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</p> <p>※健康づくりの習慣を現役世代から意識してもらうため</p>	<p>(5) 周知活動 マイル付与協力団体：7 団体増加 (マイル付与総登録数：962団体) (内訳) 健康づくり団体：2 団体 スポーツ団体：3 団体 事業型店舗：1 団体 ドラッグストア：1 団体</p>
<p>【評価】 健康づくりをはじめとした市民活動が実施できない期間もあり、健康づくりに取り組む団体に対して、マイル付与団体への登録を促す取り組みをすすめることが困難であった。 今後、マイル付与団体への登録勧奨を実施するにあたり、効果的な啓発手法などについて検討し、健康づくりを支える環境の拡充を図る。 また、マイレージの応募件数については第5期を約2,000件上回った。これは、コロナ禍にあってもオンラインなどでマイル対象イベントが開催されたことや、自分マイルが拡充されたことで、マイルが貯めやすくなったことなどが影響しているものと考えられる。</p>	

【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6期（令和3年）	3,304人	10,239件	329名	150名	38名
第5期（令和2年）	2,964人	8,202件	165名	24名	2名
第4期（令和元年）	4,894人	12,728件	74名	5名	2名

※令和2年1月、国内で新型コロナウイルス感染症の最初の感染者を確認

第6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
男性	23人 0.7%	76人 2.3%	88人 2.7%	87人 2.6%	111人 3.4%	306人 9.3%	199人 6.0%
女性	75人 2.3%	230人 7.0%	231人 7.0%	270人 8.2%	369人 11.2%	824人 24.9%	415人 12.6%

家族 de チャレンジ健康づくり参加 830 組（市内小学校 43 校）中、22 名の保護者がマイレージに参加（主に 30～40 歳代）

3) 令和4年度の取り組み	
具体的な取り組み	評価指標
(1) Twitter等のSNSを活用した啓発	(1) 情報発信 各種 SNS による啓発回数
(2) 「家族deチャレンジ健康づくり」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	(2) 周知啓発 保護者への啓発回数
(3) 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	(3) 周知活動 マイレージの啓発回数
(4) コロナ禍にあっても、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	(4) 情報発信 ホームページへのイベントなどの掲載件数
(5) 若い世代とつながりのある団体・企業などに対し、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	(5) 周知活動 マイル付与協力団体の増加数
【令和4年度の取り組みのポイント】 民法改正で成人年齢が20歳から18歳へ引き下げられたことに伴い、健康マイレージの対象年齢も同様に引き下げたので、これまで以上に若い世代へのアプローチが重要になってくると考える。これまでの情報発信や周知活動に加え、市内の高校や大学への働きかけなども視野に入れた取り組みを展開していく。	

【用語解説】

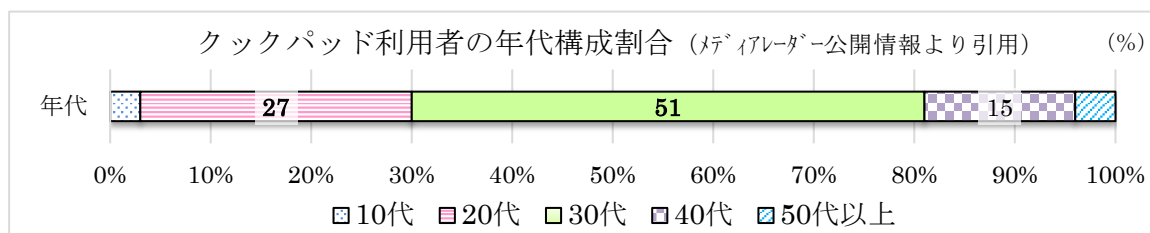
- ※1 「健康ライフまつど」とは、第一生命（株）が顧客訪問時に配付する、健康に関する情報を掲載したチラシのこと。本市と第一生命（株）は、包括的連携協定を締結している。
- ※2 「まつど DE 子育て LINE」とは、市内在住の妊婦及び子育て中の保護者を対象とした出産や育児など、その時期に必要な情報を配信する松戸市公式アカウントから配信される LINE のこと。
- ※3 「市役所通路展示」とは、世界禁煙デー、健康増進普及月間、女性の健康週間において市役所連絡通路にて、啓発ポスターの掲示及び啓発グッズの配布を実施。
- ※4 「わんぱく歯科くらぶ」とは、幼児のむし歯予防教室で2歳2か月から3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。
- ※5 「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3年1月時点での情報を掲載）
- ※6 「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。
- ※7 「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。
- ※8 「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。
- ※9 「禁煙支援薬局」とは、松戸市薬剤師会が行う禁煙に関する研修会を受講した薬局のこと。薬剤師会による禁煙をサポートする取り組み。
- ※10 「秋の健康フェスティバル」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。令和2年度に引き続き、令和3年度も「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。現在も、イベント開催報告ページとして情報を公開中である。
- ※11 「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4～6年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年度試行実施。
50ポイントを達成した小学生への参加賞（松戸市医師会、松戸歯科医師会より提供）とともに、保護者向けに健康診断、成人歯科健康診査、がん検診案内チラシを同封することで受診勧奨を行うとともに、マイレージパンフレットも同封し啓発を行った。
- ※12 「ひがまつテラス」とは、令和3年12月に東松戸駅近くに開所した複合施設のこと。施設内には、東松戸支所（東部支所が移転を期に名称も変更）のほか、図書館、青少年プラザ（中高生が無料で利用できる安全・安心な居場所）がある。
- ※13 「ママサポート」とは、乳がん及び子宮頸がんの集団検診（一部日程）において、保護者が検診車に入っている間、お子さんの一時的な預かり保育業務（委託）のこと。
- ※14 「Web けんしん予約システム」とは、令和5年度より導入予定のシステムで、がん検診の予約や変更がパソコンやアプリで簡単にできるようになる。

- ※15 「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。
- ※16 「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。
- ※17 「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。
- ※18 「ロコチェック」とは、7つの質問項目で構成されたロコモティブシンドロームチェックのこと。骨や関節、筋肉などの運動器の衰えを確認することができる。
- ※19 「ロコトレ」とは、バランス能力や下肢の筋力をつけるためのロコモーショントレーニングのこと。「片足立ち」と「スクワット」の二種類の運動がある。
- ※20 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。
- ※21 「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。
- ※22 「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

- ※23 「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>



- ※24 「応援団公式SNS」とは、令和3年度に開設した健康松戸21応援団のアカウントによるTwitter、Facebook、インスタグラムのこと。応援団の活動に関する情報のほか、健康情報も発信する。
- ※25 「インプレッション」とは、ウェブサイトに掲載される記事コンテンツが表示された回数のこと。インプレッション数が多ければ多いほど投稿が表示されたことを意味する。ただし、エンゲージメントと違い、タイムライン上の表示回数でしかなく、記事を読んでもらえた回数ではない。

- ※26 「エンゲージメント」とは、Twitterにおいては、メディアエンゲージメント(※32)数、いいね、リツイート、詳細・リンク・プロフィール・ハッシュタグのクリック数のこと。
Facebookにおいては、投稿に対するリアクション・コメント・いいね・リンクのクリック数のこと。
- ※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 「オーラルフレイル」とは、嚙んだり、飲み込んだり、話したりするための口腔機能の衰えを指し、早期の重要な老化のサインとされている。
- ※29 「嚙むカムレシピ」とは、歯科衛生士と管理栄養士がコラボして開発したレシピ。嚙むことを促すため、食材や調理を工夫して嚙むことを促すレシピで、まつどのキッチンにて公開している。
- ※30 「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。
- ※31 「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げる機能である。
- ※32 「メディアエンゲージメント」とは、Twitterにおける、ツイート内の画像・動画をクリックした数のこと。
- ※33 「オンライン生配信講座」とは、パソコンやスマートフォンを利用してリアルタイムに受講できる講座のこと。参加者は自宅に居ながら講座を受講することができる。秋の健康フェスティバル(2021年11月開催)では、応援団が6講座を実施した。
- ※34 「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。
- ※35 「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し、ホームページに掲載したほか、応援団公式 SNS でも配信した。
- ※36 「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。
- ※37 「健康運営の極意」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、健康増進を図るとともに、一人ひとりの健康寿命の延伸を目的とする取り組み。
- ※38 「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。(例:松戸市スポーツ協会が、応援団及びマイル付与協力団体の登録をしていることで、所属する各団体もマイル付与協力団体となる)

公式SNS はじめました!

健康づくりに関する情報を発信中♪



Twitter を
フォローして
情報をゲット!



健康松戸21応援団/
公式インスタを
フォロー!



Facebookで
健康松戸21応援団の
いいね! をクリック



フォロー&いいね、ぜひお願いします!

健康づくりに関するこんな情報が載っています♪

◆クックパッド「まつどのキッチン」をご覧ください◆
松戸市食生活改善サポーターの考案メニュー「簡単豆腐ホワイトソースの野菜グラタン」「野菜たっぷりもちどぎ」「あずきミルクプリン」を公開しました。どれも簡単で美味しいおすすめレシピです!
cookpad.com/kitchen/336125...
#松戸



3 12

◆眠りの質を見直しませんか?◆
より良い眠りは心身の健康や日々の活力の源です。こころの体温計の「睡眠障害チェック」であなたの睡眠の質を見直してみませんか?
◇こころの体温計
fishbowlindex.jp/matsudo/dema/i...
#松戸

あなたのこころ、元気ですか?

こころの体温計の
「睡眠障害チェック」で
ご自身の睡眠について
チェックしてみましょう



4 4



健康松戸21応援団

健康松戸21応援団は、
市民の健康づくりを推進しています。



応援団一覧

登録団体を紹介



入団のご案内

入団の手続き方法などをご紹介



応援団による健康づくり情報

イベントの紹介やまつど健康マイレージに関する取り組みをご紹介



応援団の皆様へ

入団している団体へのお知らせ・各種手続きを掲載

[よくある質問FAQ](#)

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](#)

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 \(スペイン語\)](#)

[Português \(ポルトガル語\)](#)

更新情報

令和4年4月12日 「FitNextGym新松戸」が応援団に入団しました
令和4年4月5日 応援団ホームページをリニューアル！

応援団ホームページをリニューアルしました！

応援団の皆様へお知らせです。イベント等の情報を市ホームページに掲載したり、応援団公式SNSで配信しませんか？すべての応援団の皆様がご利用いただけます。詳細は下記をご覧ください。

[応援団の皆様へ](#)

[このページの上へ戻る](#)

松戸市役所

〒271-8588 千葉県松戸市根本387番地の5 電話：047-366-1111 (代表) FAX：047-363-3200 (代表)

[お問い合わせ](#)

応援団に入団している団体へのお知らせ・各種手続き

更新日：2022年4月5日



[お知らせ](#) [市ホームページ掲載・応援団公式SNSの配信について](#)
[変更届・退団届について](#)

お知らせ

各団体の活動やイベント、講座などを[松戸市のホームページ](#)や応援団公式SNS（[Instagram](#)、[Twitter](#)、[Facebook](#)）で紹介できるようになりました。

[このページの上へ戻る](#)

市ホームページ掲載・応援団公式SNSの配信について

掲載団体の基準

- 健康松戸21応援団であること
- 応援団公式SNSをフォローしていること（団体・個人は問いません）

掲載の基準

- 特定の政治・思想・宗教に基づいた活動と誤解される恐れのあるものは掲載できません。
- 掲載回数の上限は、1年度当たり6回です。
- 1回に掲載できるのは、1団体当たり1つのイベント等です。

掲載内容

- 画像・イベント等のタイトル・日時・会場・費用・申込方法・団体名・連絡先等を掲載します。
- 申し込み先・問い合わせ先は、1団体につき1つとします。

注意事項

- 原則、依頼内容をそのまま掲載します。ただし、見やすい内容にするため、掲載内容を大幅に割愛する場合があります。
- 校正（掲載内容の確認）は、ありません。こちらで大幅に修正した場合のみ連絡します。掲載後、修正がある場合はご連絡ください。
- 参加者・申込者とのトラブル・苦情などは各団体でご対応ください。

申し込み方法

下記書類をご提出ください。

1. [市ホームページ掲載及び応援団公式SNS 配信依頼 申込書 \(Excel: 166KB\)](#)

2. **画像データ (JPEGかPNG形式)**

画像データは、メールで提出してください。

締め切り

掲載希望日の10日前まで。

申込書提出方法

- Eメール:mckenkou@city.matsudo.chiba.jp
- FAX:047-363-9766

健康松戸21応援団

応援団に入団している団体へのお知らせ・各種手続き

[健康松戸21応援団を募集しています！](#)

[健康松戸21応援団を表彰しました！](#)

[応援団一覧](#)

[松戸地区（松戸駅周辺・市外含む）「健康松戸21応援団」](#)

[松戸新田・稔台「健康松戸21応援団」](#)

[上本郷・千駄堀「健康松戸21応援団」](#)

[古ヶ崎・栄町「健康松戸21応援団」](#)

[新松戸・馬橋「健康松戸21応援団」](#)

[小金・小金原「健康松戸21応援団」](#)

[常盤平・八柱「健康松戸21応援団」](#)

[五香・六実「健康松戸21応援団」](#)

[矢切・東部「健康松戸21応援団」](#)

[「健康松戸21応援団といっしょに秋の健康フェスティバル2021」を開催しました！](#)

[秋の健康フェスティバル \(1\) 動く「体を動かす」](#)

[秋の健康フェスティバル \(2\) 学ぶ「健康について学ぶ」](#)

[秋の健康フェスティバル \(3\) 食べる「野菜を食べる」](#)

[健康松戸21応援団の活動](#)

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

[新型コロナウイルスに便乗した悪質商法にご注意！（速報第8弾） - 「コロナで困っている」等と言い、嘘や強引な勧誘で魚介類を購入させる手口に気をつけて](#)

[新型コロナウイルス感染症に便乗した身に覚えのない商品の送り付けにご注意ください（消費者庁情報）](#)

[新型コロナウイルスに便乗した悪質商法にご注意！（速報第4弾） - 「新型コロナウイルスが水道水に混ざっている」等の根拠のない話には耳を貸さないで](#)

[このページの上へ戻る](#)

変更届・退団届について

登録内容に変更がある場合

代表者の変更、活動内容の変更等、登録内容を変更する時は、下記の書類を提出してください。

[健康松戸21応援団入団申込書兼変更届 \(Excel: 380KB\)](#)

退団を希望する場合

下記の書類を提出してください。

[退団届 \(Excel: 26KB\)](#)

提出方法

1. Eメール:mckenkou@city.matsudo.chiba.jp
2. FAX:047-363-9766
3. 郵送・直接持参:〒271-0072松戸市竹ヶ花74の3 中央保健福祉センター3階

[このページの上へ戻る](#)

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](#)

この情報は役に立ちましたか？

お寄せいただいた評価はサイト運営の参考といたします。

質問1: このページの内容は分かりやすかったですか？

評価: 分かりやすい どちらともいえない 分かりにくい 知りたい情報がなかった

質問2: このページはたどり着きやすかったですか？

評価: たどり着きやすい どちらともいえない たどり着きにくい

[送信](#)

[このページの上へ戻る](#)

新型コロナウイルスに便乗した悪質商法にご注意！
(速報第5弾) - 「助成金がある」ので個人情報を教えてほしい! 等の「なりすまし」や「オレオレ詐欺」に注意

特別定額給付金のサギ(詐欺)に注意!!

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 \(スペイン語\)](#)

[Português \(ポルトガル語\)](#)

松戸市役所

〒271-8588 千葉県松戸市根本387番地の5 電話: 047-366-1111 (代表) FAX: 047-363-3200 (代表)

[お問い合わせ](#)

第6期（令和3年1月1日～12月31日）まつど健康マイレージ応募状況

※参考

マイル利用比

2021年	男性							
	20歳代	30歳代	40歳代	50歳代	60歳代	70歳代	80歳代～	合計
Aマイル	21	74	84	86	106	274	167	812
	91.3%	97.4%	95.5%	98.9%	95.5%	89.5%	83.9%	91.2%
Bマイル	6	13	9	5	9	61	60	163
	26.1%	17.1%	10.2%	5.7%	8.1%	19.9%	30.2%	18.3%
Cマイル	1	6	10	14	24	162	158	375
	4.3%	7.9%	11.4%	16.1%	21.6%	52.9%	79.4%	42.1%
自分マイル	11	55	58	54	77	235	166	656
	47.8%	72.4%	65.9%	62.1%	69.4%	76.8%	83.4%	73.7%

	女性							
	20歳代	30歳代	40歳代	50歳代	60歳代	70歳代	80歳代～	合計
Aマイル	74	228	223	262	353	756	346	2242
	98.7%	99.1%	96.5%	97.0%	95.7%	91.7%	83.4%	92.9%
Bマイル	23	42	17	21	58	276	159	596
	30.7%	18.3%	7.4%	7.8%	15.7%	33.5%	38.3%	24.7%
Cマイル	4	11	39	76	184	587	324	1225
	5.3%	4.8%	16.9%	28.1%	49.9%	71.2%	78.1%	50.7%
自分マイル	36	133	152	183	266	628	293	1691
	48.0%	57.8%	65.8%	67.8%	72.1%	76.2%	70.6%	70.0%

	合計							
	20歳代	30歳代	40歳代	50歳代	60歳代	70歳代	80歳代～	合計
Aマイル	95	302	307	348	459	1030	513	3054
	96.9%	98.7%	96.2%	97.5%	95.6%	91.2%	83.6%	92.4%
Bマイル	29	55	26	26	67	337	219	759
	29.6%	18.0%	8.2%	7.3%	14.0%	29.8%	35.7%	23.0%
Cマイル	5	17	49	90	208	749	482	1600
	5.1%	5.6%	15.4%	25.2%	43.3%	66.3%	78.5%	48.4%
自分マイル	47	188	210	237	343	863	459	2347
	48.0%	61.4%	65.8%	66.4%	71.5%	76.4%	74.8%	71.0%

Aマイル：該当する健康診査やがん検診などを受けると1項目あたり15マイル取得

Bマイル：市や健康松戸21応援団が行う健康づくりの講座・講演会等に参加すると5マイル取得

Cマイル：健康松戸21応援団を利用（例：スポーツジムを利用等）すると1マイル取得

自分マイル：自分で健康づくりの目標（例：1日5,000歩以上歩く）を決め実行できたら1マイル取得
目標は1つの応募用紙に3つまで設定できる

「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 | 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

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
※令和 4 年度の対象児童数：45 校、約 11,000 名の予定

3. 内容

小学生が、夏休み期間中、保護者と一緒に健康に関する取り組みを実施し、50 ポイントためると参加賞がもらえる（要応募）

※別紙（応募用紙）参照

※参加賞については、令和 3 年度は松戸市医師会・松戸歯科医師会より寄贈

4. 令和 3 年度実績

○参加校 43 校、応募用紙提出者 830 名（対象児童の約 7.5%）

○学校別人数

最少 1 名～最多 131 名

○学年別人数

学年	人数(人)	割合(%)
4 年生	260	31.3
5 年生	315	38.0
6 年生	244	29.4
その他	11	1.3

○保護者の年代

保護者の年代	人数(人)	割合(%)
20 歳代	3	0.4
30 歳代	167	20.1
40 歳代	474	57.1
50 歳代	57	6.9
60 歳代	4	0.5
70 歳代	1	0.1
不明	124	14.9

○チャレンジ項目のポイント数

チャレンジ項目	1 組あたりの平均ポイント値(ポイント) ※1 項目 21 ポイントが満点
①1 日 1 時間以上、体を動かす	11.7
②朝ごはんを食べる	20.1
③1 日 2 食以上、野菜を食べる	17.9
④1 日 2 回以上、食後に歯をみがく	16.8
⑤早寝・早起きで十分な睡眠をとる	17.3

○感想（一部紹介）

<子ども>

- ・毎日続けることで習慣になってきた。
- ・子どもの方ができていても大人の方ができていないこともあったので、家族で気を付けないといけないと感じた。
- ・嫌いな野菜を食べられるようになった。
- ・やってみて、これらのことはとても大切なことだと思った。これからも続けたい。
- ・いつもの夏休みより規則正しく生活できた。

<保護者>

- ・子どもと一緒に生活習慣を見直すきっかけができた。
- ・規則正しい生活をすると、自然に食事もおいしく食べられた。今後も引き続き取り組みたい。
- ・健康づくりのためにできることがいろいろあることに気付いた。

- ・ 普段は運動などしないが、娘に誘ってもらって運動することができた。
- ・ 健康的な生活は、少しの意識で改善することができるのだと感じた。

○参加した保護者への啓発

- ・ 参加賞に「まつど健康マイレージ」やがん検診等のチラシを同封
⇒参加保護者 830 名のうち、「まつど健康マイレージ」の参加者 22 名、がん検診などの健診受診者 146 名

5. 令和 4 年度の実施予定

5 月 13 日	養護教諭研修会にて事業説明
5 月 31 日	校長会にて事業説明
7 月初旬	連絡便にて応募用紙を小学校に配布依頼
夏休み前	小学校から対象児童に応募用紙を配付
夏休み期間	対象児童、保護者が一緒に健康づくりに取り組む ※PTA 連絡協議会、家庭教育学級等、市ホームページ等を通じて保護者に周知
9 月初旬	児童が応募用紙を小学校に提出 養護教諭が回収し、連絡便で健康推進課に送付
10 月初旬	各学校に連絡便等で参加賞を送付

けんこう
家族 de チャレンジ健康づくり

○対象者：小学4年生から6年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チャレンジしよう

○対象期間：夏休み期間

保護者の方と取り組みそうな日にチャレンジしてね
50ポイント以上ためて提出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ポイント以上ためて、学校に提出する



チャレンジ項目	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項目ごとに 1ポイント
朝ごはんを食べる	1回 / 1日		
野菜を食べる	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 ねる	6～8時間 ねる	

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みようと思えばいいね。

<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」



【参考：令和3年度応募用紙】

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)

チャレンジ項目	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)	(保護者の感想)
----------	----------

学校名	小学校	学年クラス	年組
子ども	氏名		
保護者	氏名	年齢	歳代
住所	(町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!**

＜担当課＞ 松戸市健康福祉部健康推進課

【参考：令和3年度応募用紙】