

令和 5 年度 事業 プ ラ ン

令和 4 年度実績・評価及び令和 5 年度取り組み計画

1 強化分野

喫煙	P 2
がん検診	P 6
健康診査・保健指導	P 9

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	P13
栄養・食生活	P16
飲酒	P19
歯・口腔の健康	P21
休養	P24

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	P27
まつど健康マイレージ	P30

4 糖尿病対策

糖尿病対策	P33
-------	-----

（資料） 用語説明

令和5年度 事業プランの作成にあたって

令和3年度に健康日本21（第二次）や健康ちば21（第2次）の計画期間を1年延長する旨の通知があり、これを受けて令和3年度第2回健康づくり推進会議において、健康松戸21Ⅲも計画期間を1年延長し、令和6年度までとすることが承認されました。

一方で、健康松戸21Ⅲの評価時期については国・県と同様に変更しないこととし、令和4年度に実施した「健康づくりに関する松戸市民アンケート調査」の結果等をもとに各分野の最終評価を行う予定です。

令和5年度は、最終評価及び次期健康増進計画策定に向けた準備を進めるとともに、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いたしました。

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5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4年度実績は旧担当課名で記載し、令和5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＞

子ども家庭相談課 → （新）こども家庭センター

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%

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※1 (旧 禁煙外来マップ) の活用				

【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

2) 令和4年度の取り組み実績・評価											
具体的な取り組み	実績										
(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：2回(5月、10月)										
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：3回										
③SNS、広報等による啓発	③SNS、広報等での発信：23回 (内訳) SNS：15回、広報2回、イベント6回										
④健康教育による啓発	④健康教育実施：1回										
⑤母子保健事業における啓発	⑤わんぱく歯科くらぶ※2におけるCOPDチラシの配付：1,361人										
(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(公立8校、私立2校)1~2年生への啓発チラシ配付：5,709枚 【参考】 啓発チラシに関するアンケート：5校回収あり ・チラシを読んだと回答した生徒：39.2% うち、喫煙の害が理解できた生徒：96.9% ・教職員との情報交換：11月に実施 (配付時の高校生の様子の聞き取り等) ・新規家族deチャレンジ健康づくり※3参加の小学生とその保護者へ啓発チラシ配付：838枚										
(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) 受動喫煙防止の啓発 ①母子保健事業でのチラシによる啓発：4,961人 (内訳) 妊娠届出時：3,237人 ママパパ学級参加者：1,724人										
②未就学児保護者への啓発	②未就学児保護者への啓発：232か所 ・チラシ配付：3,000枚 ・ポスター掲示：235枚 (実施施設) 子育て支援施設、保育園、認定こども園、小規模保育園、送迎保育ステーション、保健福祉センター等										
(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※4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：(累計)29店舗										
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：延べ65件 (前年度：延べ44件) (内訳) ※重複あり <table border="1" style="margin-left: 20px;"> <tr> <td>私有地(個人宅・企業)</td> <td>30件</td> </tr> <tr> <td>路上</td> <td>24件</td> </tr> <tr> <td>飲食店</td> <td>12件</td> </tr> <tr> <td>集合住宅</td> <td>11件</td> </tr> <tr> <td>公園</td> <td>5件</td> </tr> </table>	私有地(個人宅・企業)	30件	路上	24件	飲食店	12件	集合住宅	11件	公園	5件
私有地(個人宅・企業)	30件										
路上	24件										
飲食店	12件										
集合住宅	11件										
公園	5件										
③町会・自治会掲示板にポスターを掲示	③ポスター掲示：3,130か所										

<p>(5) 母子保健事業で喫煙者への情報提供</p> <p>①母子健康手帳交付時及び出生届出時</p> <p>②幼児健康診査受診時</p>	<p>(5) 禁煙支援マップ配付：697 枚 (内訳)</p> <p>市民健康相談室：163 枚</p> <p>1 歳 6 か月児健康診査：377 枚</p> <p>3 歳児健康診査：157 枚</p>																			
<p>(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</p>	<p>(6) 喫煙妊婦への禁煙支援：28 人 (前年度同時期：38 人)</p> <p>(支援内訳)</p> <p>禁煙者：5 人</p> <p>支援継続中：17 人</p> <p>支援予定：6 人</p> <p>【参考】</p> <p>幼児健康診査対象児保護者の喫煙率 (%)</p> <table border="1" data-bbox="826 584 1449 745"> <thead> <tr> <th rowspan="2"></th> <th colspan="2">1 歳 6 か月児健康診査</th> <th colspan="2">3 歳児健康診査</th> </tr> <tr> <th>R3</th> <th>R4</th> <th>R3</th> <th>R4</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>母親</td> <td>4.1</td> <td>4.2</td> <td>5.8</td> <td>5.0</td> </tr> <tr> <td>父親</td> <td>28.0</td> <td>27.3</td> <td>29.7</td> <td>27.8</td> </tr> </tbody> </table>		1 歳 6 か月児健康診査		3 歳児健康診査		R3	R4	R3	R4	母親	4.1	4.2	5.8	5.0	父親	28.0	27.3	29.7	27.8
	1 歳 6 か月児健康診査		3 歳児健康診査																	
	R3	R4	R3	R4																
母親	4.1	4.2	5.8	5.0																
父親	28.0	27.3	29.7	27.8																
<p>(7) 禁煙希望者への禁煙支援</p>	<p>(7) 個別禁煙指導：11 人 (前年度：6 人)</p> <p>(支援内訳)</p> <p>禁煙者：3 人</p> <p>支援継続中：2 人</p> <p>禁煙外来紹介：2 人</p> <p>禁煙中断：4 人</p>																			
<p>(8) 薬剤師会との連携</p> <p>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</p> <p>②禁煙支援の推進について協議をすすめる</p>	<p>(8)</p> <p>①ポスターによる啓発：631 か所 (実施施設) 医師会、歯科医師会、薬剤師会、保健福祉センター、支所、市民センター等</p> <p>②協議内容</p> <ul style="list-style-type: none"> 禁煙補助薬 (バレニクリン) が出荷停止中の対応 																			
<p>(9) 禁煙支援マップ更新、作成、周知</p> <p>①禁煙支援マップの更新</p> <p>②関係機関への配付</p>	<p>(9)</p> <p>①禁煙支援マップの更新、作成</p> <ul style="list-style-type: none"> 禁煙支援薬局^{※5}の更新、作成(R4.8月)：4,300 枚 <p>②マップの配付：4,186 枚</p> <p>医師会、歯科医師会、薬剤師会：2,991 枚</p> <p>松戸保健所：30 枚</p> <p>商工会議所：50 枚</p> <p>国保年金課：500 枚</p> <p>子ども家庭相談課：600 枚</p> <p>医務室：15 枚</p>																			

【令和 4 年度の取り組みの評価】

啓発対象を公立高校に加えて私立高校に拡大したことや新たに家族 de チャレンジ健康づくりに参加した小学生への啓発を実施することで未成年者が喫煙について知識を得る機会を増やすことができた。受動喫煙防止対策としては、未就学児とその家族を対象とした啓発チラシ・ポスター配付、改正健康増進法に基づく望まない受動喫煙防止についての啓発ポスター配付と、対象に合わせた内容で知識の啓発を行った。なお、昨年度と比較し、受動喫煙に関する苦情件数が増加しているため、今後も関連課と連携を強化し、望まない受動喫煙防止への啓発等に取り組んでいく。

薬剤師会と協議し作成した禁煙啓発ポスターは、多くの市民への啓発につながるよう、市民が広く利用する場に掲示を依頼した。禁煙補助薬 (バレニクリン) の出荷停止が継続しているが、喫煙者が禁煙したいと感じた機会を逃さず取り組めるように相談先の周知を継続していく。

3) 令和5年度の取り組み	
具体的な取り組み	評価指標
(1) 喫煙・受動喫煙に関する知識の普及啓発 ① 集団健康教育の実施	(1) ① パートナー講座「COPD」「生活習慣病予防」 件／人 ママパパ学級 健康推進員学習会
② イベント等における啓発	② チラシ配布数
③ 世界禁煙デー(5/31)、禁煙週間(6/1～6/6)に合わせた啓発	③ 広報・SNS等啓発回数 チラシ配布数
④ 世界 COPD デー(11/15)に合わせた啓発	④ 広報・SNS等啓発回数 チラシ配布数
(2) 妊婦への啓発 ① 喫煙妊婦の把握(妊娠届出時)と保健指導の実施	(2) ① 喫煙妊婦への支援数(支援率) 禁煙者数
(3) 未就学児保護者への啓発 ① 保育園等子育て支援施設での啓発	(3) ① 配布数
② 母子保健事業での啓発	② 事業参加者数 わんぱく歯科くらぶ： 妊娠届出時：
③ 喫煙している保護者(妊娠届出時、幼児健康診査受診時)への情報提供	③ 禁煙支援マップ配布数
(4) 未成年への啓発 ① 市内中学校及び高等学校への啓発媒体の配布	(4) ① チラシ配布数
② イベント等における啓発	② チラシ配布数
(5) 受動喫煙防止のための環境整備 ① 市民からの受動喫煙に関する意見等への対応	① 対応件数 (内訳)
② イベント等での啓発	② 啓発回数
(6) 禁煙しやすい環境の整備 ① 禁煙支援マップの更新・周知	① 配布数 周知先
② 禁煙希望者への禁煙相談	② 個別禁煙相談利用数 (内訳) 禁煙成功： 支援中： 禁煙中断： その他：
【令和5年度の取り組みのポイント】 未成年者への早期教育は未成年者の喫煙・受動喫煙による健康被害防止と将来の喫煙防止に重要である。対象をこれまで啓発機会が持てていなかった中学生に拡大し学校と連携しながら啓発を継続していく。	

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%

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				

2) 令和 4 年度の取り組み実績・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実施状況 広報まつど：6 回 (健康診査、乳がん、前立腺がん、肝炎ウイルス検査、子宮がん、集団検診) ホームページ：通年で掲載
②被用者保険加入者に対する受診勧奨	②実施内容 がん検診の各種啓発チラシに被用者保険の方でも職場等で受ける機会のない方は受診可能であることを記載し、随時配布した。
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 検診の申し込み方法として①電子申請②電話とした。また、R5 年度から開始する新しい予約システムの案内カードを作成、11 月から配布した。
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：152 施設
⑤国保年金課と連携し、がん検診の PR も一緒に実施 (理容組合など)	⑤実施内容 10 月 24 日、理容組合の会合にて PR：100 人
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	⑥PR 実施：9 回 うち 2 回は空き日程を案内し、予約受付実施。

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リーフレット配布：2,300枚 (内訳) 1歳6か月児健康診査：1,200枚 3歳児健康診査：1,100枚
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チラシによる受診勧奨の実施 健康推進員定例会：600枚 フレイル予防事業：1,084枚
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※6等で配信	⑨まつどDE子育てLINEの配信：5回 (配信時期) 生後1か月、7か月、1歳7か月、2歳6か月、2歳10か月 ・11月より、子育て情報LINE公式アカウント「子育て情報サイトまつどDE子育て」のリッチメニューに「健康」を追加
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に参加した保護者へ「がん検診受診啓発チラシ」を配布	⑩チラシによる受診勧奨：1,238枚 (内訳) 市内4大学：各100枚 家族deチャレンジ参加の保護者：838枚
(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：11,557通
②受診しやすい環境づくりの整備 ・ママサポート※7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※8の導入準備 (令和5年度より運用開始)	②整備状況 ・ママサポート：17回、延べ79人 ・Webけんしん予約システム導入準備 7月：機能確認 11月：集団検診会場でシステム案内開始
【令和4年度の取り組みの評価】 被用者保険加入者については、会社等で受診機会がない場合は市のがん検診の対象となるが、新たに受診勧奨に着手した。 ママサポートの再開により、子育て中の女性の受診環境が改善した。また、「子育て情報サイトまつどDE子育て」のメニューに「健康」を追加することで、LINEから健(検)診情報に簡単にアクセスできるようになった。 さらに、登録や予約のハードルを下げる「Webけんしん予約システム」の導入に向けた周知を行うことで、受診しやすい環境づくりにつながった。	

【参考】令和4年度がん検診の受診数・受診率(年間実績)

		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	14,211	12,637	5,185	18,717	12,336
	受診率	20.4	18.1	7.4	29.8	48.0
令和4年度 (集計中)	受診者数	13,997	12,429	4,624	13,816	12,183
	受診率					

- ・受診者数は県・国への報告に則り、69歳までの人数としている。
- ・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、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。

3) 令和5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がん検診の重要性を幅広く啓発する ・広報まつど及び松戸市公式 SNS による周知 ・健康教育、フレイル予防事業や秋の健康フェスティバル※9 等での周知	(1) ①周知の方法・内容・回数
②国保年金課と連携した周知 ・特定健診（集団）実施日における待合場所等を活用した周知	②周知の方法・内容・回数
③母子保健担当室と連携した周知 ・幼児健診で受診勧奨のリーフレットの配付	③周知の内容・配布枚数
④ターゲットを絞った周知 ・若い世代に対するチラシ配布（市内4大学に対する Web けんしん予約システム及び子宮頸がん検診周知） ・子ども部が運用する「松戸市子育て情報 LINE 公式アカウント」からの配信	④周知の内容・配布枚数・配信回数
⑤新規「松戸市 Web けんしん予約システム」（電子申請）利用の推進	⑤システムによる共通受診券発行数（実数） システムによる各種検診予約数（延数）
(2) 登録者で未受診者への受診勧奨 ・例年、過去2年以内に1種類以上、市の検診を受けた方を「受診登録者」として共通受診券を一斉発送していたが、過去3年以内に拡大して送付する。	(2) 再勧奨通知数
【令和5年度の取り組みのポイント】 ・令和5年4月から稼働を開始した「松戸市 Web けんしん予約システム」は、受診券の発行申し込みから、集団検診の予約まで様々な手続きを市民が24時間365日行う事が出来るため、広く周知し活用を促進する。 ・令和5年度より受診登録者の要件を拡大し、「過去2年以内に1種類以上市の健（検）診を受診した人」を「過去3年以内」として、共通受診券を一斉送付した。再勧奨についても同様に拡大して送付を行う。 ・Web 検診システムを活用した再勧奨（メール通知機能を利用し「まだ受けていない検診はありませんか？」等のお知らせを送る）も検討する。 ・これら市民に対する働きかけの他に、共通受診券に受診履歴を掲載できるようにする等、市民に分かりやすい受診券が発行できるように表記内容の大幅な変更について、検討を開始する（令和6年度、7年度のシステムリプレイスに合わせる）。	

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）			

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※ ¹⁰ 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					
特定健康診査の重要性の啓発活動の推進	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	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			
		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				

2) 令和4年度の取り組み実績・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) ①受診勧奨通知発送：38,267通 (内訳) 9月(40～74歳) 28,317通 11月(35～39歳) 2,427通 (40～59歳) 7,523通 再勧奨通知：(1月) 40～74歳 20,098通 ※9月発送者のうち未受診者
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：1月実施520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) ① ・ポスター配布：4070枚 (内訳) 町会：3150枚 公共施設：116枚 医師会・歯科医師会・薬剤師会：620枚 民間保育所：184枚 ・チラシ配布：12,095枚 (内訳) 公共施設等：7937枚 薬剤師会：2,000枚 食品衛生協会・理容生活衛生同業組合 ：1,320枚 家族deチャレンジ健康づくり参加の保護者 ：838枚 <その他> ・健康ライフまつど※11：1回 ・秋の健康フェスティバルにて啓発媒体配付 ：50個(対面の受診勧奨を同時実施)
②SNSでの啓発	②松戸市公式Twitterでの配信：11回 (内訳) 特定健康診査：9回 35歳から39歳の国保健康診査：2回
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：1,250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：1,458件 (内訳) 動機付け支援：電話 1,051件 文書 24件 積極的支援：電話 370件 文書 13件
(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)健診会場での特定保健指導利用勧奨(対面) ：96件
(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：625枚

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インセンティブ用品配付：115件
【令和4年度の取り組みの評価】 特定健康診査は、受診勧奨通知やポスター、SNS等に加え、若い世代に対しては、35歳から39歳の国保健康診査未受診者への通知の郵送等による受診勧奨、40歳から59歳への電話による受診勧奨を実施し、受診率は前年度から増加となる見込みである。引き続き受診率の低い若年層をターゲットに受診勧奨を行い、継続受診者の増加と受診率向上に努める。 また、特定保健指導は、令和4年度から積極的支援の実施も事業者に委託し、利用勧奨が強化されたこともあり、積極的支援は前年度から増加となる見込みである。	

※令和4年度の最終受診率・実施率（法定報告）は令和5年11月確定の予定。

【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3年度	34.6%	39.4%	36.7%	43.9%	46.4%
増減	+10.9	△4.4	△1.9	+10.5	+2.2

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3年度	22.4%	13.3%	31.2%	18.3%	12.4%
増減	+17.9	+3.4	△19.3	+8.0	+7.3

3) 令和5年度の取り組み	
具体的な取り組み	評価指標
【特定健康診査受診率向上対策】	
(1) 未受診者への受診勧奨 ①対象者の特性に合わせた内容で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
③新規携帯電話のショートメッセージによる受診勧奨の実施	③ショートメッセージによる受診勧奨数
(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等の配信数
③かかりつけ医から、治療中の患者への受診勧奨の促進	③チラシ配布数
(3) 受診しやすい環境の整備 新規常盤平市民センターにて集団健診の実施。	(3) 常盤平市民センター集団健診受診数
(4) 職場健診・自費健診の情報収集 商工会議所からの健診結果受領委託契約を行う。	(4) 健診結果受領数
【特定保健指導実施率向上対策】	
(1) 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 ②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布	(1) ①健診会場における特定保健指導予約数 ②特定保健指導啓発チラシ配布数
(2) 未利用者への利用勧奨 専門業者への委託による効果的な勧奨。 利用者全員にインセンティブ（健康用品）の配付。	(2) インセンティブ用品の配付数
(3) 利用しやすい環境の整備 ①医療機関、JA厚生連にて健診と連携し保健指導を行う。（積極的支援は今年度から新規委託） ②新規新規委託業者による、店舗利用等による土日・夜間・リモートによる保健指導の実施。	(3) ①医療機関、JA厚生連における健診から特定保健指導に連携した件数 ②新規委託業者による、店舗利用等による土日・夜間・リモートによる保健指導の実施数
【令和5年度の取り組みのポイント】	
<p>特定健診受診率については、35歳から39歳の国保健康診査未受診者への通知の郵送等による受診勧奨や40歳から59歳への電話による受診勧奨を実施し、受診率の低い若い世代をターゲットとした受診勧奨を引き続き行う。</p> <p>また、新規の取り組みとして、ショートメールによる健診啓発の実施や、常盤平市民センターでの集団健診会場を新設し、対象者個別へのアプローチとともに、受診しやすい環境整備を行う。</p> <p>特定保健指導の実施率向上については、新規の委託業者になるため、効果的な利用勧奨の方法やインセンティブの付与、利用者の参加しやすい実施方法など連携を密にとりながら実施する。</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]

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%

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			

2) 令和4年度の取り組み実績・評価	
具体的な取り組み	実績
(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) 講座による啓発回数：16回 参加人数：286人 (内訳) ロコモ及び運動に関する講座：13回、183人 フレイル及び運動に関する講座：3回、103人
(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：443回 (公開開始～R5.3.31まで) ・媒体作成状況 地区情報と健康情報、ウォーキングコースが掲載された「健康づくりに関するチラシ」を作成 ・啓発活動：36件、1,977人 (市役所連絡通路や地域のイベントにて握力測定や下肢の筋力チェック、知識の啓発を実施) ・健康推進員定例会での学習：6回、150人 ・市民への知識の啓発：52回、1,719人 (内訳) 健康推進員定例会での学習：6回、150人 健康づくり活動：14回、501人 フレイル予防チャレンジやがん検診会場で行う簡易フレイルチェックへの協力：32回、1,068人
(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 ・ロコモや運動に関する知識の啓発：11回 (内訳) 応援団公式 Twitter、松戸市公式 Facebook：各3回 応援団公式 Instagram：2回 まつど DE 子育て LINE、広報まつど、健康づくり特集号：各1回 ・ウォーキングマップ啓発：44回 (内訳) 応援団公式 Twitter・Instagram、松戸市公式 Facebook：各14回 広報まつど、健康づくり特集号：各1回
(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 健康松戸21応援団との共同による情報発信の実施 ・カーブス北小金主催のイベントにてウォーキングマップや健康に関するチラシの配付。3回250部 ・健康松戸21応援団公式 SNS による情報発信の実施。35件
(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 ・15地区14マップが9月に完成 ホームページへマップを掲載 (3か月間の各マップ平均アクセス数：39回/月) ・マップ配布：10,683枚 (配布先) 各支所・市民センター、各高齢者いきいき安心

センター、郵便局、東松戸駅、各町会、各地区社協や町会主催の地域のイベント等
 ・健康推進員主催によるウォーキングマップを活用したイベント実施：3回、参加25人

【令和4年度の取り組みの評価】

パートナー講座や健康教育は、前年度よりも多くの依頼を受け実施することができた。実施の機会が増えてきたことを踏まえ、より良い講座にしていけるようアンケート結果を基に内容をブラッシュアップしていく。

健康推進員作成のウォーキングマップは、9月に全てのマップが完成した。市内15地区14種類を作成し、各地区の健康推進員が実際に歩き見どころを載せるなど、市民の身近な内容であったことから、各種広報媒体での周知後に増刷し、年度内で10,000枚以上配布することができた。また、各支所や市民センター、高齢者いきいき安心センター等の公共施設だけでなく、健康推進員が主体となって駅や町会、地域のイベント等での配布したほか、健康推進員主催のウォーキングマップを活用したイベントも行われた。これらの取り組みにより、運動の習慣化に向けた環境づくりに一定の成果があったものとする。引き続き、地域住民が身近な場所で楽しみながら運動を続けられるよう、健康推進員と共に検討していく。

3) 令和5年度の取り組み

具体的な取り組み	評価指標
(1) ロコモ・フレイル予防のための知識の普及啓発 ①健康教育・パートナー講座の実施	(1) ①実施回数： 受講人数：
②健康推進員との連携による地域住民への普及啓発	②健康づくり活動実施回数： 参加人数：
③イベント等での啓発活動	③実施回数：
④各種広報媒体を活用した啓発	④「応援団公式 Instagram」投稿数： 「応援団公式 Twitter」投稿数： 「応援団公式 Facebook」投稿数： 「広報まつど・健康づくり特集号」 「健康ライフまつど」
(2) 運動の習慣化に向けた環境づくり ①健康まつど21応援団が行う運動に関する情報発信	(2) ①情報発信数： 内容：
②ウォーキングマップの活用	②新規配布先： ウォーキングイベント実施回数： 参加人数：

【令和5年度の取り組みのポイント】

健康推進員の任期が最終年度となるため、地域における知識の啓発を健康推進員と共に積極的に行っていく。

前年度完成したウォーキングマップについて、市民への配布に加え、マップを活用するイベント等を実施することにより、運動の習慣化に向けた環境づくりを推進していく。

また、パートナー講座等健康教育は、ロコモやフレイルに関する啓発や運動の習慣化につながる講座となるよう内容を再検討する。

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			
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	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%

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※12	『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※13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※14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					
一人ひとりにあっ 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					

2) 令和4年度の取り組み実績・評価																																						
具体的な取り組み	実績																																					
(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	(1) ①ポスター・チラシ等による啓発：2,895枚 ・ポスター掲示：235枚 (内訳) 公立保育所及び民間保育園：213枚 図書館：22枚 ・チラシ配布：2,660枚 (内訳) 公立保育所：2,000枚 図書館：660枚																																					
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	②アンケート実施 3保育所約230世帯の保護者を対象に実施																																					
(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) ① レシピ掲載：新規掲載28品 うち、大学生のレシピ8品 食生活改善サポーター等のレシピ9品																																					
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 ポスターの作成及び掲示 聖徳大学人間栄養学科の学生がポスター作成。学内掲示を実施。																																					
(3)各種SNS(応援団公式SNS※ ¹⁵ によるTwitter、Instagram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：5回 <table border="1"> <thead> <tr> <th></th> <th>インプレッション※¹⁶数</th> <th>エンゲージメント※¹⁷率</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>食生活講座春</td> <td>3,556回</td> <td>1.4%</td> </tr> <tr> <td>食生活講座夏</td> <td>3,582回</td> <td>1.0%</td> </tr> <tr> <td>野菜の日</td> <td>3,151回</td> <td>1.1%</td> </tr> <tr> <td>食育月間</td> <td>4,143回</td> <td>0.5%</td> </tr> <tr> <td>食生活講座秋</td> <td>3,948回</td> <td>0.6%</td> </tr> </tbody> </table> Instagram：5回 <table border="1"> <thead> <tr> <th></th> <th>インプレッション数</th> <th>エンゲージメント率</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>食生活講座春</td> <td>66回</td> <td>15.6%</td> </tr> <tr> <td>食生活講座夏</td> <td>45回</td> <td>8.4%</td> </tr> <tr> <td>野菜の日</td> <td>60回</td> <td>12.0%</td> </tr> <tr> <td>食育月間</td> <td>41回</td> <td>3.6%</td> </tr> <tr> <td>食生活講座秋</td> <td>36回</td> <td>2.8%</td> </tr> </tbody> </table>			インプレッション※ ¹⁶ 数	エンゲージメント※ ¹⁷ 率	食生活講座春	3,556回	1.4%	食生活講座夏	3,582回	1.0%	野菜の日	3,151回	1.1%	食育月間	4,143回	0.5%	食生活講座秋	3,948回	0.6%		インプレッション数	エンゲージメント率	食生活講座春	66回	15.6%	食生活講座夏	45回	8.4%	野菜の日	60回	12.0%	食育月間	41回	3.6%	食生活講座秋	36回	2.8%
	インプレッション※ ¹⁶ 数	エンゲージメント※ ¹⁷ 率																																				
食生活講座春	3,556回	1.4%																																				
食生活講座夏	3,582回	1.0%																																				
野菜の日	3,151回	1.1%																																				
食育月間	4,143回	0.5%																																				
食生活講座秋	3,948回	0.6%																																				
	インプレッション数	エンゲージメント率																																				
食生活講座春	66回	15.6%																																				
食生活講座夏	45回	8.4%																																				
野菜の日	60回	12.0%																																				
食育月間	41回	3.6%																																				
食生活講座秋	36回	2.8%																																				
(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	(4)適正体重に関する啓発 ①啓発チラシ配布：3,800枚																																					
②啓発の効果検証について医務室と協議	②啓発資料の効果検証及び効果的な啓発内容検討 医務室と協議実施：2回																																					
【令和4年度の取り組みの評価】 「朝食喫食」の啓発で作成したポスターとチラシに関するアンケート調査を保育所の協力のもと保護者を対象に実施することができた。アンケート結果より、今後のチラシ作成等の参考になる保護者の思いや考えなどを知ることができたため、それを踏まえてポスター・チラシの作成を行っていく。 「まつどのキッチン」利用促進のための媒体として、聖徳大学の学生に作製協力いただいたポスターが完成し、学内での掲示をおこなっていただいた。今後、出来上がったポスターを活用した啓発に取り																																						

組んでいく。

SNS を活用した情報発信では、投稿内容によりエンゲージメント率に差があることがわかった。エンゲージメント率は、「いいね」や「シェア」、「リツイート」などの反応が多いほど高くなるため、エンゲージメント率の高い投稿内容を参考にしながら、反応が多い投稿ができるよう投稿内容の改善に取り組んでいく。

適正体重の維持に向けた啓発として、令和3年度より、松戸市役所医務室と連携してチラシによる啓発を行っている。効果的な啓発について医務室と打ち合わせをする中で、医務室が感じている職員の食生活上の問題点を整理でき、今後の啓発内容を検討することができた。

3) 令和5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	(1) ①ポスター・チラシ等による啓発数
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) ①レシピ掲載数
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ポスターによる啓発数
③食育推進計画と連携し、小学生を対象とした「クッキングレポート※18」事業の実施	③チラシの配布数 「クッキングレポート」提出数
(3) 各種SNS（応援団公式 SNS による Twitter、Instagram 等）を活用し、望ましい食習慣を啓発する情報提供を実施	(3) Twitter：インプレッション数 エンゲージメント率 Instagram：インプレッション数 エンゲージメント率
(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、内容の協議・検討と共に啓発資料の配付を継続	①チラシの配布数

【令和5年度の取り組みのポイント】

クックパッド「まつどのキッチン」の利用を促す新たな取り組みとして、食育推進計画と連携した小学生及び保護者が対象の「クッキングレポート」事業を実施する。

また、関係機関と連携した啓発及び SNS を活用した啓発を引き続き行っていく。

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%	男性 61.9%	男性 80.0%
	女性 52.5%	女性 80.2%	女性 80.0%
多量飲酒者の割合	男性 18.0%	男性 21.2%	男性 13.0%
	女性 10.1%	女性 8.9%	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%

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					

2) 令和 4 年度の取り組み実績・評価	
具体的な取り組み	実績
(1) 広報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：1 回 チラシによる啓発：1029 枚 (内訳) 応援団：350 枚 ハローワーク：490 枚 秋の健康フェスティバル：50 枚 その他：139 枚
② まつど DE 子育て LINE 等での普及啓発	② 松戸市公式 SNS (Facebook、Twitter) による啓発：14 回
(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：2 回、40 人
(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	(3) 情報提供 ・市内の高校 (公立 8 校、私立 2 校) 1～2 年生

市内私立高校に配付対象を拡大	への啓発チラシ配付：5,709枚 ・教職員との情報交換：11月に実施 (配付時の高校生の様子の聞き取り等) 【参考】 啓発チラシに関するアンケート：5校回収あり ・チラシを読んだと回答した生徒：39.2% うち、飲酒の害が理解できた生徒：98.5%
(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：4人(前年度同時期：3人) (内訳) 禁酒者：2人 支援中：2人
【令和4年度の取り組みの評価】 適正飲酒の啓発において、新たにチラシを作成し、応援団主催の地域健康イベントにて配付したほか、アルコール関連問題啓発週間にあわせてハローワークでの配付も行った。 未成年への啓発としては、喫煙の害についての啓発とともに、未成年が飲酒することによる健康影響についてもチラシによる啓発を行った。アンケートによると、チラシを読んだほぼすべての生徒が掲載内容を理解できたと回答しており、チラシの内容は適切であったと考える。教職員からも、長期休暇前の生徒指導の媒体として活用したとの声をいただき、喫煙の害のチラシと同様、いずれの高校からも継続配付の要望があり、学校側のニーズにあった啓発を実施することができた。	

3) 令和5年度の取り組み	
具体的な取り組み	評価指標
(1)飲酒に関する知識の普及啓発 ①集団健康教育の実施(生活習慣病予防)	(1) ①実施回数、人数
②イベント等における啓発	②チラシ配布数
③アルコール関連問題啓発週間(11/10～16)に合わせたSNS等による啓発	③啓発回数
(2)20歳未満の者の飲酒防止啓発 ①20歳未満飲酒防止強調月間(4/1～4/30)に合わせたSNS等による啓発	(2) ①啓発回数
②市内中学校及び高等学校への啓発媒体の配布	②チラシ配布数
(3)女性の適正飲酒啓発 ①飲酒妊婦の把握(妊娠届出時)と保健指導の実施	(3) ①支援者数(支援率%) 禁酒者数
②女性の健康週間(3/1～3/8)に合わせたSNS等による啓発	②啓発回数
【令和5年度の取り組みのポイント】 適正飲酒の推進のために、引き続き各種週間・月間に合わせた啓発を行っていく。20歳未満への働きかけとして、市内高校生に向けて啓発を実施してきたが、今年度は対象を中学生まで拡大し実施していく。	

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%

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、国保年金課と連携して対策の実施			

2) 令和4年度の取り組み実績・評価	
具体的な取り組み	実績
(1) フッ化物洗口実施施設（保育所（園）・幼稚園）の増加 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 （新規開始施設なし） ・未実施施設へ希望調査を実施：55 施設 ・新規開所施設への電話かけ：2 件 ・訪問による事業説明実施：7 施設
(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 ・小学校でのフッ化物洗口実施：2 校 （うち、1 校は新規実施校） ・小学校での健康教育：2 校、199 人 （内訳） 継続（1 校）：2 学年 新規（1 校）：1 学年
(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 ・成人歯科健康診査の受診者の満足度は概ね良好であったが、未受診者は歯科健診を知らない人が多かった。 ・ 新規 啓発方法を検討した結果、がん検診会場等での受診勧奨を実施：5 回、118 人
(4) 「口腔機能低下者に対するオーラルフレイル※ ¹⁹ 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）のデータ分析を行う	(4) 分析結果 令和4年4月～令和4年9月までに成人歯科健康診査を受診した75歳以上の者355人について分析 ・口唇、舌機能に問題のあった者：1 人（0.3%） ・嚥下機能に問題があった者：12 人（3.4%） ・口腔乾燥がみられる者：17 人（4.8%）
(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) ① チラシ配付：712 枚 令和4年10月からナッジ理論※ ²⁰ を応用したチラシに変更し、特定保健指導対象者へメタボリックシンドロームと歯周病のチラシを配付
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 特定健診受診者等への受診勧奨 ・特定健診対象者へメタボリックシンドロームと歯周病のチラシを配付：1,491 枚 ・糖尿病性腎症重症化予防プログラム対象者へ糖尿病と歯周病の関係についてのチラシを送付：374 枚 ・糖尿病性腎症重症化予防プログラム対象者へ電話での受診勧奨：33 件
【令和4年度の取り組みの評価】 令和4年度は、小学校で新たに1校がフッ化物洗口を開始し、健康教育は2校に実施した。 成人歯科健康診査のニーズ・満足度調査において、受診者の満足度は概ね良好であったが、成人歯科健康診査を知らない人が多いことから、新たな啓発として、がん検診や骨粗しょう症予防教室で、歯周病チェックと共に成人歯科健康診査の啓発を行った。しかし、がん検診や骨粗しょう症予防教室受診者は健康意識が高く、歯科健診を定期的に受診している人が多かった。次年度は周知方法を再検討する必要がある。 また、成人歯科健診を受診した高齢者のデータ分析に基づき、口唇、舌機能、嚥下機能に問題があった者、口腔乾燥がみられる者をオーラルフレイルハイリスク者に加え、次年度、電話や訪問で支援を行う必要がある。	

3) 令和5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 未実施施設への希望調査を実施	(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 ①成人・妊婦歯科健康診査の啓発の強化（ホームペ ージ、電子モニター※ ²¹ 等）	(3) ①啓発内容、実施数
②在宅要介護者への訪問歯科健康診査の周知 ・ホームページ、SNS等 （要介護者本人に加え、家族・関係職種への周知）	②周知内容、実施数
(4) 特定健診対象者に対する歯科保健対策 特定健診対象者へチラシを作成し配付	(4) チラシ配付数
<p>【令和5年度の取り組みのポイント】</p> <p>フッ化物洗口については新規実施施設増加のみならず、より安全に継続実施できる体制を検討し実施する。</p> <p>定期的に歯科健診を受診する者を増加させる取り組みとして、成人歯科健康診査のPR方法を再検討し、より多くの市民に周知する。</p> <p>また、令和5年度より在宅要介護者への訪問歯科健康診査を開始しており、市民に広く周知するとともに、要介護者やその家族と、関係する職種に積極的に周知する。</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			

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		

2) 令和 4 年度の取り組み実績・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) 普及啓発 ①広報掲載：3 月 15 日号掲載
②SNS にて、「こころの体温計※ ²² 」及び「睡眠障害チェック※ ²³ 」の普及	②SNS による普及啓発 ・ SNS への掲載：7 回 (内訳) 松戸市公式 Twitter：6 回 松戸市公式 Facebook：1 回 投稿 ・ こころの体温計：市民アクセス 44,983 件 (前年度：47,790 件) ・ 睡眠障害チェックアクセス：3,877 件 (前年度：3,838 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布	③チラシ配布：13,030 枚 ・ こころの体温計チラシ：11,162 枚 ・ その他のチラシ：1,868 枚

<p>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</p>	<p>④配付先高校：10 校、5,709 枚 【参考】 「こころの体温計」10 代アクセス状況 7 月：565 人、8 月：123 人、9 月：227 人 （6 月：111 人）</p>
<p>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</p>	<p>⑤連携した啓発 ・青少年プラザへ「こころの体温計」のキャリアファイル配置：200枚 ・家族deチャレンジ健康づくり参加者へ啓発物送付：838枚</p>
<p>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</p>	<p>⑥リーフレット配付：6,533 枚 （内訳） 1 歳 6 か月児健康診査：3,028 人 3 歳児健康診査：3,505 人</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実施</p>	<p>(2) ①情報発信の実施 ・商工会議所会報誌掲載：1回（9月） ・ハローワーク空きスペースでの休養に関するチラシ配布：2回、390枚</p>
<p>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</p>	<p>②検討結果 ・就労を希望する対象者への啓発として、ハローワークで睡眠に関するチラシ配布を実施した。令和 5 年度も継続する。 ・次年度商工会議所、商工振興課を通してパートナー講座の周知を行う。</p>
<p>【令和 4 年度の取り組みの評価】 睡眠に関する知識の普及について、睡眠の日に合わせた広報掲載では「分かりやすく知りたい情報がすべて入っていた」と感謝の電話をいただいたほか、他機関等との連携により小学生・高校生・働き世代・女性に向けて啓発を行い、対象に応じたきめ細かな情報発信を行うことができた。 「睡眠による休養が十分に取れていない人の割合の減少」という目標を達成するためには、より行動変容に結び付く情報発信が必要だが、睡眠に関する健康教育の実績がないことが課題である。</p>	

3) 令和5年度の取り組み	
具体的な取り組み	評価指標
(1) 睡眠に関する知識の普及啓発 ①睡眠の日(9月3日、3月15日)に合わせた広報、SNSによる周知	(1) ①実施状況および市民からの反応： ・広報掲載：9/3号、3/15号 ・睡眠障害チェックアクセス数 (参考：前年度平均アクセス数：323件/月) ・参考値：市民からの反応
②新規パートナー講座(講座名：睡眠から整えるところとからだの健康)の実施	②実施状況および市民からの反応 ・実施件数 ・受講人数 ・アンケート結果
③ストレス、睡眠に関する啓発内容、ならびに「こころの体温計」QRコードを記載したクリアファイルの配付と学校内での活用周知 対象者：市内中学校21校の1年生、市内公立・私立高校10校の1年生 配付時期：夏休み前	③実施状況および対象者からの反応 ・配付数 ・睡眠障害チェックアクセス数(前年6～9月のアクセス数との比較) ・アンケート結果 ・参考値：こころの体温計アクセス数
④幼児健康診査における啓発媒体の配布	④実施状況および市民からの反応 ・配布数 (内訳)1歳6か月児健康診査、3歳児健康診査 ・参考値：市民からの反応
⑤イベント等における啓発	⑤実施状況および市民からの反応 ・チラシ配布数 ・チラシ配布以外の啓発(例：個別に受けた健康相談件数等) ・参考値：市民からの反応
(2) 企業に向けた情報発信 ①新規パートナー講座の周知 ②会報誌等への記事掲載	(2) 実施状況および市民からの反応 ①・周知先 ・チラシ配布数 (再掲：企業等への実施) ・実施件数 ・受講人数 ・アンケート結果 ②・実施媒体
(3) 働き盛り世代への啓発 ①ハローワークにおける啓発媒体の配布	(3) ①チラシ配布数
【令和5年度の取り組みのポイント】 「睡眠による休養が十分に取れていない人の割合の減少」という目標に向けてより具体的な情報発信をするため、パートナー講座を新設した。働き世代への啓発強化のため、企業に向けても周知を行う。 学校の間を活用した啓発活動については、R2年度から「こころの体温計」キャリアファイルを配布しているが、令和5年度はストレス等に関する知識と睡眠(休養)の重要性を重点的に周知する内容に一新する。なお、対象者も市内中学1年生まで対象者を広げ、学校の生徒指導等にも活用していただくよう依頼する。	

[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%

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					

2) 令和 4 年度の取り組み実績・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開催	(1) 健康フェスティバル開催 11/6 (日) 小金原体育館にて開催：来場 283 名 (応援団参加状況) ステージでの運動体験：5 団体 ブースでの健康度チェック：7 団体 (参加者アンケート結果) 応援団を知るきっかけになったか 知る機会になった：64.2% 健康マイレージに参加しているか これから参加したい：30.3%
(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) 啓発実施 ・健康ライフまつど：3,300 枚 ・健康づくりに関する包括連携協定の締結団体による啓発：2,400 枚 ・応援団との連携による啓発：250 枚

(3) 協働事業の実施	(3) 協働事業実施：42 件 ・地域の健康チェックイベント：10 件 ・健康推進員の地域活動：32 件
(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：67 件 (内訳) ・健康づくり特集号：6/25 発行 ・応援団公式 SNS による情報発信：66 件 【参考】 ・健康松戸 21 応援団登録：222 団体 (うち新規加入：7 団体)
(5) 「応援団表彰制度※ ²⁴ 」の実施	(5) 表彰団体：49 団体 ・健康フェスティバルにて贈呈：14 団体 ・後日郵送：35 団体
(6) 健康松戸21応援団へ健康情報（応援団通信※ ²⁵ ）の提供	(6) ・応援団通信発行回数：3 回 ・応援団通信が「参考になった」と回答した応援団：87.8% (内訳：n=49) 参考になった：43 件 参考にならなかった：1 件 どちらともいえない：5 件 未回答：5 件
(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) 応援団公式 SNS の情報発信：（再掲）153 件 (主な内容) ・医療講演会開催案内 ・健康フェスティバル開催案内 ・ウォーキングマップ周知 等
【令和 4 年度の取り組みの評価】 健康フェスティバル（現地開催）は、応援団の協力のもと「健康づくり体験」や、「健康度測定」ができるものとして企画し、市民の健康づくりを推進するイベントとして開催した。フェスティバル参加者のアンケート結果では、「応援団を知るきっかけになった」が 64.2%、「まつど健康マイレージにこれから参加したい」が 30.3%であり、応援団やマイレージの認知度向上につながった。 また、応援団が地域に向けた健康づくり活動を再開したことから協働事業の実施数も増加しており、健康情報を発信する機会も増えている。応援団公式 SNS の活用や、協働事業により、引き続き応援団の周知、市民の健康づくり支援に努める。	

3) 令和5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) 応援団公式 SNS を活用した健康づくり情報の発信	(7) 応援団公式 SNS の情報発信数
<p>【令和5年度の取り組みのポイント】 秋の健康フェスティバルは、市制施行 80 周年に際して、ご長寿ハッピーコンテスト、グラウンドゴルフ大会を統合し、それらの要素を取り入れる形で開催する。 また、応援団をより広く周知するため、協働事業の実施や SNS を活用した情報発信に積極的に取り組む。</p>	

[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※ ²⁶ 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) 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					

2) 令和 4 年度の取り組み実績・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 応援団公式 SNS による啓発：120 回 (内訳) Twitter：40 回 Facebook：40 回 Instagram：40 回 (マイル付与対象となる各種医療講演会などを告知)
(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 参加保護者 838 名に対し、参加賞とともにマイ レージの応募用紙を配付。
(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：5回 (内訳) 広報まつど特集号 各市民センター等に設置したマイレージ応募箱 での PR 市民アンケート調査時の周知 ご長寿ハッピーコンテストでの周知 秋の健康フェスティバルでの周知

(4) コロナ下にあっても、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：62件 (内訳) 医療講演会：54件 ゲートキーパー養成研修：2件 秋の健康フェスティバル：1件 ご長寿ハッピーコンテスト：1件 地域包括ケア推進課イベント：2件 21世紀の森と広場イベント：2件
(5) 若い世代が参加しやすい方法の検討	(5) 新規 オンライン申請システム※ ²⁷ での応募受付 オンライン申請実績：4件
(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：7件 (令和5年3月末現在の総登録数：963団体) (内訳) 健康づくり団体：4件 スポーツジム：2件 民間企業：1件
<p>【令和4年度の取り組みの評価】</p> <p>これまでの周知活動に加え、別途実施した市民アンケート調査にマイレージのパンフレットを同封して広く参加を呼びかけた。また、対象年齢を18歳に引き下げたことに伴い、市内大学でのパンフレットの配架や、松戸市オンライン申請システムでの応募受付も開始した。</p> <p>コロナ下にあっても感染症対策を十分に行った上で開催されるイベントが増えており、また、上記の周知に関する取り組みの結果として、応募人数・応募件数は共に増加している。</p> <p>引き続き SNS などを積極的に活用するとともに応援団とも連携し、若い世代中心に新規の参加者の獲得に注力する。</p>	

【参考】

マイレージ 年間実績 (第4期～第7期)

	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7期 (令和4年)	3,543人	11,382件	364人	215人	143人
第6期 (令和3年)	3,304人	10,239件	329人	150人	38人
第5期 (令和2年)	2,964人	8,202件	165人	24人	2人
第4期 (令和元年)	4,894人	12,728件	74人	5人	2人

マイレージ 第7期応募者の男女・年代別

	20代	30代	40代	50代	60代	70代	80歳以上	計
男性	29人 0.8%	69人 1.9%	81人 2.3%	88人 2.5%	118人 3.3%	296人 8.4%	241人 6.8%	922人 26.0%
女性	80人 2.3%	231人 6.5%	239人 6.7%	290人 8.2%	393人 11.1%	842人 23.8%	527人 14.9%	2,602人 73.4%

マイレージ 応募者の年代別推移

	20代	30代	40代	50代	60代	70代	80歳以上	計
第7期	109人 3.1%	300人 8.5%	320人 9.0%	378人 10.7%	511人 14.4%	1,138人 32.1%	768人 21.7%	3,524人 99.5%
第6期	98人 3.0%	306人 9.3%	319人 9.7%	357人 10.8%	480人 14.5%	1,130人 34.2%	614人 18.6%	3,304人 100%
第5期	62人 2.1%	240人 8.1%	264人 8.9%	275人 9.3%	444人 15.0%	1,120人 37.8%	556人 18.8%	2,961人 99.9%
第4期	219人 4.5%	591人 12.1%	446人 9.1%	488人 10.0%	801人 16.4%	1,633人 33.4%	714人 14.6%	4,892人 100%

3) 令和5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」の対象学年を拡大し、参加保護者に対してマイレージを周知することで、健康づくりに取り組む若い世代の増加を図る	(2) 参加保護者数
(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) マイル対象の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発信し、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) 若い世代が参加しやすい仕組み、インセンティブを高めやすい仕組みや景品、伝わる周知の仕掛け等を検討する	(5) 若い世代にささる新たな仕組みや景品、周知等の検討実施
(6) 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	(6) 周知活動 マイル付与協力団体の増加数

【令和5年度の取り組みのポイント】

新型コロナウイルス感染症の5類移行に伴い、マイレージの付与対象になるイベントも増えていくことが見込まれる。特に新規の参加者や若い世代の参加を促すため、応援団などと連携しこれまで以上に健康づくりに関心を持つ人が増えるような働きかけを実施していく。

「家族 de チャレンジ健康づくり」の対象学年を拡大し、参加保護者に対してマイレージを周知することで、健康づくりに取り組む若い世代の増加を図る。

また、若い世代が参加しやすい仕組み、インセンティブを高めやすい仕組みや景品、伝わる周知の仕掛け等を検討することにより、ひいては全世代にとって、より魅力を感じられる制度を目指していく。

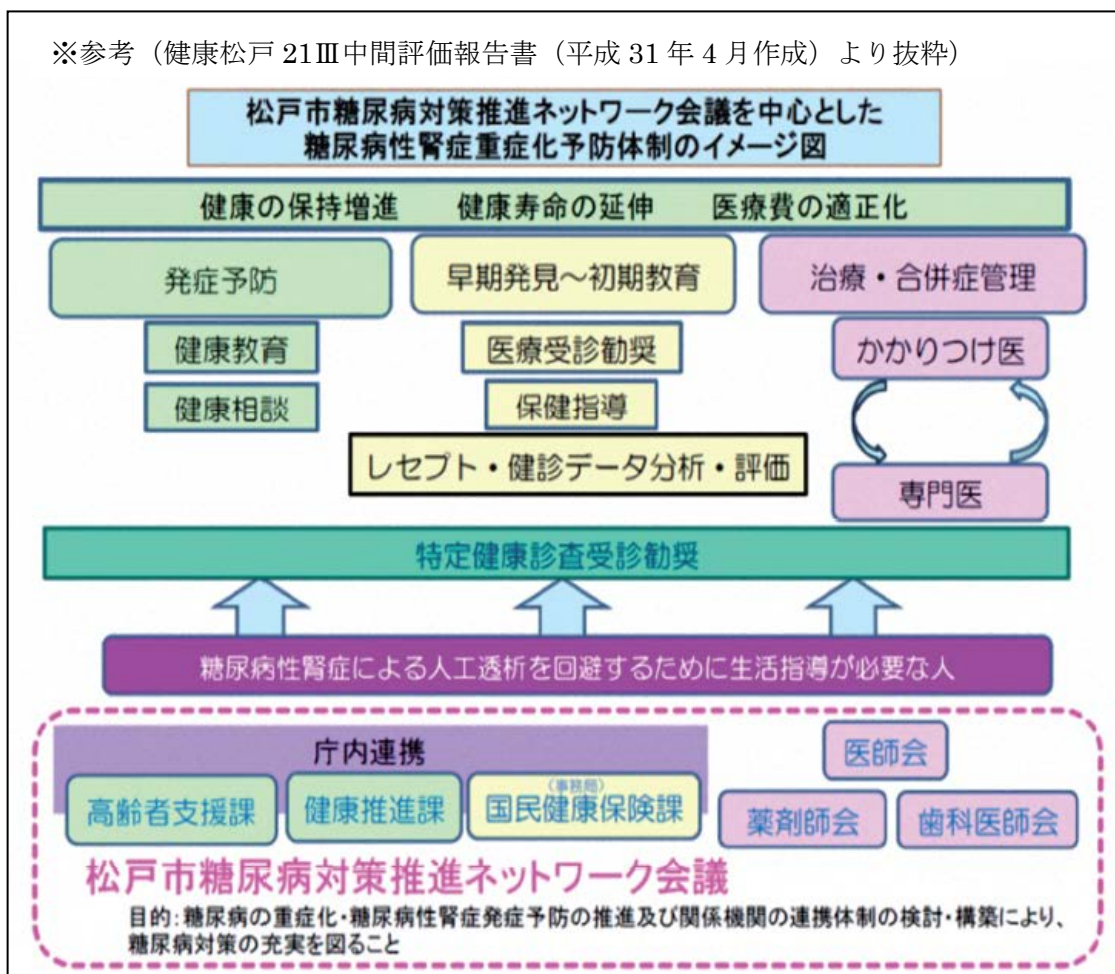
[糖尿病対策]

松戸市の特定健康診査の結果では、糖尿病予備群を含む血糖値やHbA1cが保健指導判定値(5.6%mg/dl)を超える人の割合が高い状態が続いている。また市の国民健康保険医療費においては、生活習慣病に係る医療費のうち、糖尿病と腎不全にかかる医療費が全体の半数近くを占めている。このような状況を踏まえ、松戸市では平成30年度から「松戸市糖尿病対策推進ネットワーク会議」を設置し、医師会・歯科医師会・薬剤師会等の関係団体との連携体制の強化、住民への普及啓発の推進、地域保健に関わる市役所内の関係部署と課題の共有、連携の推進を図りながら、「第2期データヘルス計画」に基づき、糖尿病対策に取り組んできた。平成31年3月には「松戸市糖尿病性腎症重症化予防プログラム」の策定とCKDシールの作成及び市内での運用を開始している。

令和4年度には、松戸市健康増進計画(健康松戸21Ⅲ)の健康づくり推進会議において、広く市民を対象とした糖尿病対策を進めていくことについて承認が得られ、令和5年度からは改訂された「松戸市糖尿病・CKD重症化予防プログラム」に沿って、重症化予防対象者を国民健康保険加入者に限定せず、特定健診受診者データと医療受診者の検査値より全市民を対象とすることにした。

糖尿病の発症予防と重症化予防は糖尿病対策の両輪である。従って、糖尿病対策につながるこれまでの各分野の取り組みを引き続き推進すると共に、糖尿病に特化した対策も推進していく必要がある。

以下に、令和5年度に実施する糖尿病対策に特化した取り組みをまとめた。



糖尿病対策

目標：糖尿病の発症予防に取り組む市民が増える
糖尿病の重症化予防に取り組む市民が増える

3) 令和5年度の取り組み	
※基本要素においても糖尿病対策の取り組みを行っているが、ここでは糖尿病対策に特化した取り組みを掲載	
具体的な取り組み	評価指標
<p>1. 一次予防（発症予防）</p> <p>健康推進課</p> <p>1) ポピュレーションアプローチ</p> <p>(1) 全国糖尿病週間における啓発</p> <p>(2) 広報「健康づくり特集号」における啓発</p> <p>(3) わんぱく歯科くらぶ（2歳児のむし歯予防教室）に参加した保護者へ個別に糖尿病と歯周病の関係のチラシを説明して配布</p> <p>2) 松戸市糖尿病・CKD 重症化予防プログラム対象者へのフォロー</p> <p>(1) 医師会から依頼のあった HbA1c6.0～6.4%の市民を対象に発症予防のための保健指導を実施（保健師・栄養士）</p> <p>(2) 糖尿病と歯周病の関係についてチラシを送付（歯科衛生士）</p> <p>3) 35～39歳の女性の健康診査の結果から</p> <p>(1) HbA1c5.6%以上の人に糖尿病予防のリーフレット送付による啓発と糖尿病の健康相談を実施</p> <p>国保年金課 対象：国民健康保険加入者</p> <p>1) ポピュレーションアプローチ</p> <p>(1) SNS を活用し糖尿病をテーマとした健診受診啓発</p> <p>(2) 健診受診啓発ちらし裏面を活用した糖尿病に関する記事の掲載</p> <p>2) 松戸市糖尿病・CKD 重症化予防プログラム対象者へのフォロー</p> <p>(1) 医師会から依頼のあった HbA1c6.0～6.4%の市民を対象に発症予防のための保健指導を実施（保健師・栄養士）</p>	<p>1. 一次予防（発症予防）</p> <p>健康推進課</p> <p>1)</p> <p>(1) 各種広報媒体を活用した知識の普及啓発実績（広報まつど、SNS等）</p> <p>(2) 発行実績</p> <p>(3) チラシ配付数</p> <p>2)</p> <p>(1) 医師会からの依頼に対応した件数</p> <p>(2) チラシ送付数</p> <p>3) (1)・発送実績</p> <ul style="list-style-type: none"> ・相談件数 ・相談後のアンケート結果 <p>国保年金課</p> <p>1) ポピュレーションアプローチ</p> <p>(1) 松戸市公式 Twitter での配信有無</p> <p>(2) ちらし配布数</p> <p>2) 松戸市糖尿病・CKD 重症化予防プログラム対象者へのフォロー</p> <p>(1) 保健指導実施数</p>

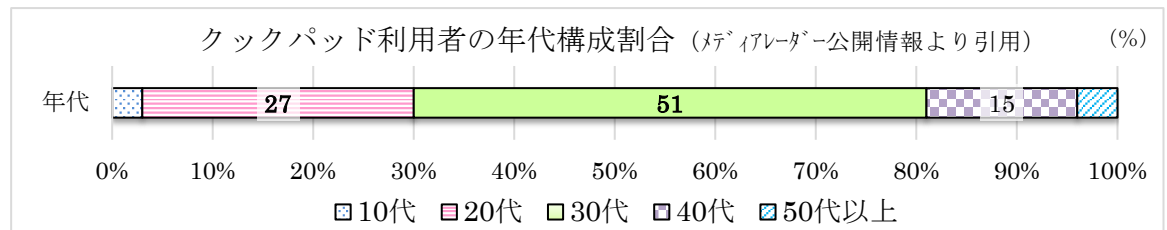
<p>こども家庭センター</p> <p>1) ポピュレーションアプローチ (1) 妊娠届出時に、適正体重増加量について掲載されたちらしを配布する。 (2) 幼児健診時に、糖尿病予防に関するポスターを掲示する。 (3) ママパパ学級にて、妊娠中の適正体重増加量、パートナーの適正体重について情報提供する。</p> <p>2) ハイリスクアプローチ (1) 妊娠糖尿病既往の方に、全戸訪問時に糖尿病リスクと健診の大切さを伝えるちらしを配布する。 (2) 幼児健康診査において、肥満児とその家庭へ支援する。</p>	<p>こども家庭センター</p> <p>1) ポピュレーションアプローチ (1) ちらし配布数 (2) 幼児健診におけるポスター掲示数 (3) 情報提供数</p> <p>2) ハイリスクアプローチ (1) ちらし配布数 (2) 肥満についての栄養相談実施数</p>
<p>2. 二次予防（早期発見・早期治療）</p> <p>健康推進課</p> <p>1) 35～39歳の女性の健康診査の結果から (1) HbA1c6.5%以上の人に受診勧奨を実施</p> <p>2) オーラルフレイル予防プログラムのハイリスクアプローチ対象者の中で糖尿病の人へ歯科健診の受診勧奨を行う。</p> <p>国保年金課</p> <p>1) 特定健診の結果から HbA1c7.0%以上（空腹時血糖 126mg/dl 未満）の人への早期受診勧奨の実施 （※HbA1c6.5%以上かつ空腹時血糖 126mg/dl 以上の方は、重症化予防プログラム対象のため除外）</p> <p>2) 特定健診の結果から HbA1c6.5%以上かつ空腹時血糖 126mg/dl 以上の人への早期受診勧奨の実施</p>	<p>2. 二次予防（早期発見・早期治療）</p> <p>健康推進課</p> <p>1) (1)・電話フォロー数 ・受診勧奨後の受診率</p> <p>2) 受診勧奨実施数</p> <p>国保年金課</p> <p>1)・受診勧奨数 ・受診勧奨後の受診率</p> <p>2)・受診勧奨数 ・受診勧奨後の受診率 ・HbA1c6.5%以上かつ空腹時血糖 126mg/dl 以上の人のうち未治療者の割合</p>
<p>3. 三次予防（重症化予防）</p> <p>健康推進課</p> <p>1) 後期高齢者の糖尿病性腎症重症化予防業務を松戸市医師会に委託する（15 圏域中 6 圏域、77 歳～79 歳の高齢者の中から対象者を抽出）</p> <p>国保年金課</p> <p>1) 特定健診未受診者のうち、糖尿病治療中断疑いのある人に、受診勧奨の実施</p>	<p>3. 三次予防（重症化予防）</p> <p>健康推進課</p> <p>1) 介入者数、介入率（介入者数/抽出者数）</p> <p>国保年金課</p> <p>1)・受診勧奨実施数 ・受診勧奨後の受診率</p>

<p>2) 特定健診の結果及び医療受診者の検査値より、治療中の血糖コントロール不良者等を拾い上げ、適切な医療へつなぐ</p>	<p>2) (特定健診結果から抽出者のみ)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・受診勧奨数 ・受診勧奨後の受診率
<p>【令和5年度の取り組みのポイント】 <u>新たに始める取り組み</u> 「松戸市糖尿病・CKD 重症化予防プログラム」に沿い医療機関と連携し、松戸市（健康推進課・国保年金課）がHbA1C6.0～6.4mg/dlの対象者に発症予防のための保健指導を行っていく。</p>	

【用語説明】

- ※1 「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）
- ※2 「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。
- ※3 「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。参加用紙の目標（運動、栄養、口腔、睡眠）を対象児童と保護者が一緒に達成することでポイントが貯まり、児童と保護者の双方に健康づくりを啓発する取り組み。50ポイントを達成した参加者には参加賞と、保護者向け啓発チラシ（健診、がん検診、成人歯科健康診査等）を同封して受診勧奨を行い、マイレージパンフレットも同封して啓発した。
- ※4 「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。
- ※5 「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。
- ※6 「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。
- ※7 「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に行うお子さんの一時的な預かり保育業務（委託）のこと。
- ※8 「Web けんしん予約システム」とは、令和5年度より導入したシステムで、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った。
- ※9 「秋の健康フェスティバル」とは、健康松戸21応援団と共に秋に開催する体験型の健康イベントである。平成28年度より開始し、令和5年度は市制施行80周年に際して、ご長寿ハッピーコンテスト、グラウンドゴルフ大会を統合し、それらの要素を取り入れる形で開催する
- ※10 「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。
- ※11 「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。
- ※12 「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。
- ※13 「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>)



- ※14 「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」として結果を公開中。
- ※15 「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。
- ※16 「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。
- ※17 「エンゲージメント」とは、Twitter においては、ツイート内の画像・動画をクリックした数、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。
- ※18 「クッキングレポート事業」とは、家庭で保護者と一緒に調理し、完成した料理の写真や絵と調理した感想などを記載して「クッキングレポート」として提出してもらう事業。調理するレシピは「まつどのキッチン」に掲載されているレシピとし、「まつどのキッチン」の利用を促がす取り組みとして企画。夏休みの宿題として取り組めるよう準備を行っている。
- ※19 「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。
- ※20 「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。
- ※21 「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。
- ※22 「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。
- ※23 「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一つで、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。
- ※24 「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を贈呈すると共に、市ホームページ・応援団公式 SNS で周知している。
- ※25 「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。令和元年度に開始し、年4回発行している。

- ※26 「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、協会に所属する各団体もマイル付与協力団体となる)
- ※27 「松戸市オンライン申請システム」とは、行政手続きの受付をスマホやパソコンから行うことができるインターネットサービス。令和4年10月24日より稼働を始めており、まつど健康マイレージもオンラインで応募することができる。

健康松戸21Ⅲは、松戸市における健康増進計画であり、市民が10年後も健康を維持・増進していくための計画です。

健康松戸21Ⅲ（全体像）

基本理念

市民が主役！自ら取り組み、地域で共に支え合い、健康で心豊かに暮らせるまちづくり

基本目標

健康寿命の延伸

健康格差の縮小

取り組みの方向性

健康づくり

1. 主な生活習慣病への対応

①がん ②循環器疾患 ③糖尿病 ④COPD（慢性閉塞性肺疾患）

2. ライフステージに応じた対応

基本要素

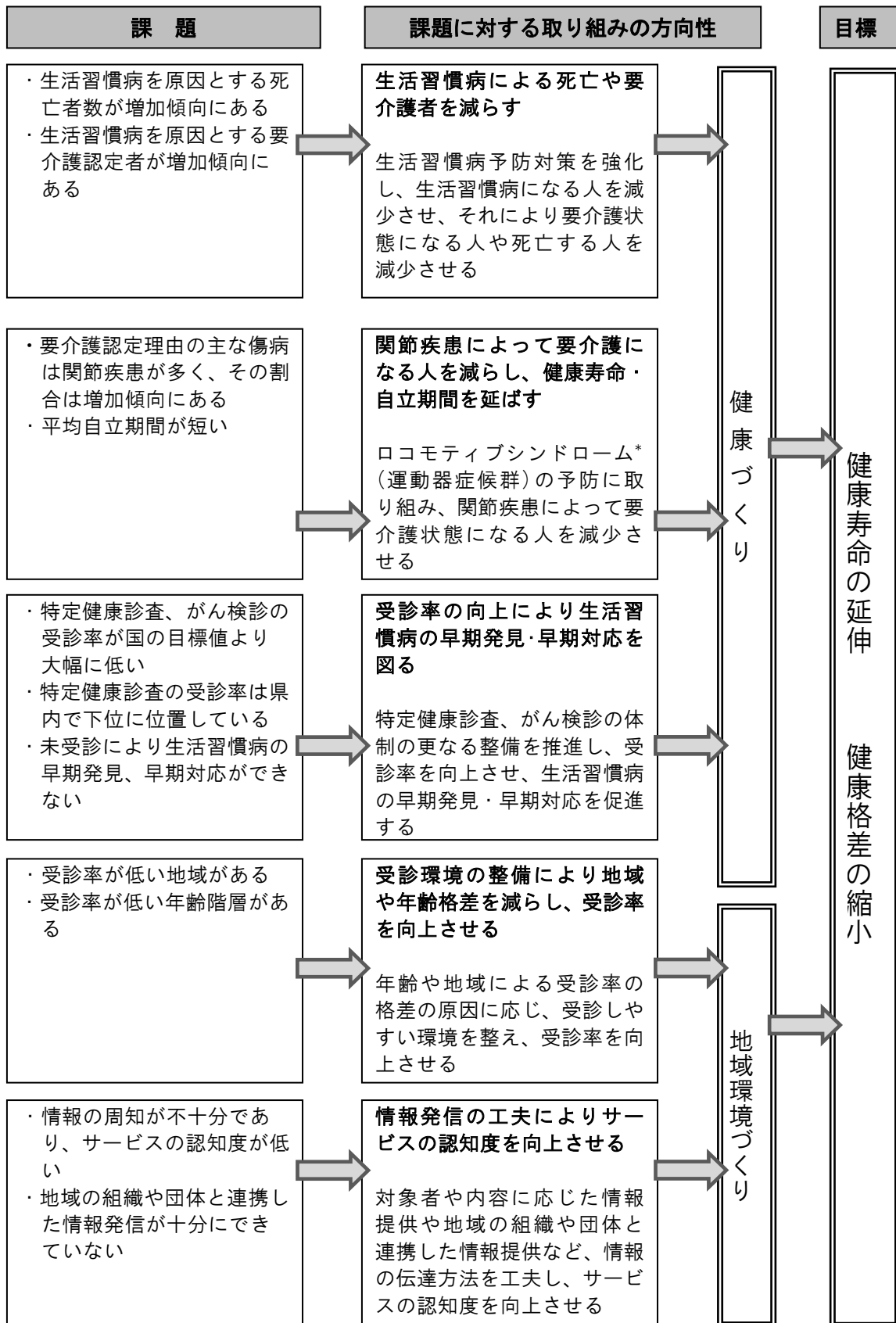
栄養・食生活	自分にあったバランスのよい食事をしよう
身体活動・運動	無理なく、楽しく、体を動かそう
休養	睡眠の大切さを知り、十分な休養をとろう
飲酒	適正飲酒を知り、正しくお酒と付き合いよう
喫煙	喫煙や受動喫煙による健康被害を防止しよう
歯・口腔の健康	生涯、自分の歯で食事や会話を楽しむために、歯・口腔の健康を維持しよう
こころの健康づくり	自分にあったストレス解消法をみつけよう

地域環境づくり

健康づくりは、自ら取り組むことが重要であります。そのためにも、「いつでも、どこでも、誰でも」健康づくりを始められる機会が平等に必要です。そして、行政だけでなく、地域や関係機関と共に、環境づくりを推進していく必要があります。

第2節 市の健康に関する主な課題

現 状	(出 典)
<p>生活習慣病</p> <ul style="list-style-type: none"> 生活習慣病は死亡原因の60% 過去1か月以内の受診理由（内科系疾患） <ul style="list-style-type: none"> 第1位：高血圧／第2位：脂質異常症／第3位：糖尿病 特定健康診査の結果、メタボリックシンドロームまたはその予備群と判定された人の割合：25.0% 新規要介護認定者の主な傷病 <ul style="list-style-type: none"> 脳血管疾患：男性1位／女性5位 がん：男性2位／女性4位 	<p>平成24年度千葉県衛生統計年報 平成25年度市民アンケート調査</p> <p>平成25年度市民アンケート調査</p> <p>平成24年度介護保険認定審査会 会議（主治医意見書）</p>
<ul style="list-style-type: none"> 高齢化率：平成24年20.8%→平成37年29.2%（推計） 要支援・要介護認定者の増加： <ul style="list-style-type: none"> 平成14年6,855人→平成24年15,830人 年齢階層別の人口に対する要介護認定者の割合 <ul style="list-style-type: none"> 70～74歳 5.9%/75～79歳 13.8% 80～84歳 29.7%/85歳～61.6% 	<p>国立社会保障人口問題研究所 平成24年千葉県衛生統計年報 平成24年度介護保険事業報告</p>
<p>健康寿命・自立期間</p> <ul style="list-style-type: none"> 新規要介護認定者の主な傷病 <ul style="list-style-type: none"> 関節疾患：女性1位／男性4位 骨折・転倒：女性3位 65歳平均自立期間 <ul style="list-style-type: none"> 男性16.70年（県内54市町村中31位）／流山3位／柏16位 女性19.46年（県内54市町村中47位）／流山32位／柏37位 	<p>平成24年度介護保険認定審査会 会議（主治医意見書）</p> <p>平成20年千葉県衛生統計年報</p>
<p>特定健康診査・がん検診</p> <ul style="list-style-type: none"> 特定健康診査の受診率 29.8%（県内54市町村中44位） 特定健康診査の未受診理由 <ul style="list-style-type: none"> 1位：面倒／2位：治療中／3位：病気が見つかるのが怖い がん検診の受診率（国の目標値：50%） <ul style="list-style-type: none"> 肺27.8%/大腸25.6%/胃12.7%/子宮頸32.3%/乳41.8% 	<p>平成24年度法定報告 （千葉県国民健康保険団体連合会）</p> <p>平成25年度市民アンケート調査</p> <p>平成25年度健康推進課事業概要 （平成24年度実績）</p>
<p>特定健康診査の格差</p> <ul style="list-style-type: none"> 特定健康診査の受診率に地域格差（本庁・支所の9管区で比較） <ul style="list-style-type: none"> 1位：新松戸支所管内32.5%/9位：六実支所管内25.8% 特定健康診査の受診率に年齢階層別の差 （年齢があがるとともに受診率は高くなっている） <ul style="list-style-type: none"> 40～44歳：男性12.7%/女性16.7% 70～74歳：男性35.8%/女性41.5% 	<p>平成24年度法定報告</p> <p>平成24年度法定報告</p>
<p>サービスの認知度</p> <ul style="list-style-type: none"> 松戸市の保健医療サービスの認知度 <ul style="list-style-type: none"> 特定健康診査：29.8%/成人歯科健診：25.7% 健康推進員・食生活改善推進員：11.0% スポーツ推進委員：8.8% 	<p>平成25年度市民アンケート調査</p>



松戸市健康増進計画

健康松戸21Ⅲ

[中間評価報告書]

概要版

平成31年(2019年)4月

市民が主役！

自ら取り組み

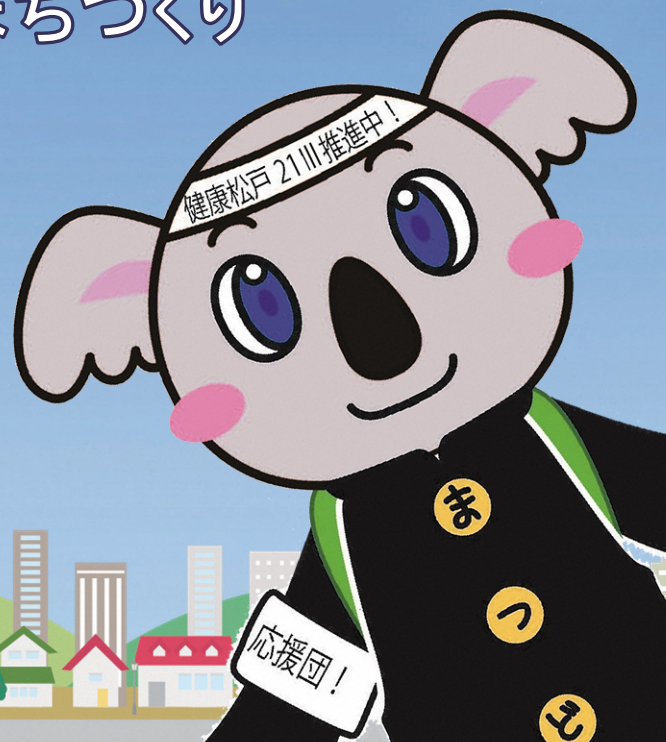
地域で共に支え合い

健康で心豊かに暮らせるまちづくり

基本目標

「健康寿命の延伸」

「健康格差の縮小」



● ライフステージごとの取り組み

健康松戸 21Ⅲでは、人生を7つの時期に分けて、それぞれの世代の特徴に合わせた「ライフステージごとの取り組み」を提案しています。是非取り組んでみませんか？



● ライフステージごとの取り組み 乳幼児期・学童期・思春期



〈乳幼児期の特徴〉 0～5歳

心身ともに成長していくため、生活習慣の基礎を作る大切な時期です。健やかな成長に向け、周囲の大人や保護者の援助が必要です。



〈学童期の特徴〉 6～12歳

学校生活の中で健康に関する知識を得て、自分の健康や生活習慣を意識する時期ですが、健康づくりには周囲の大人や保護者の手助けが必要です。



〈思春期の特徴〉 13～19歳

心身が急激に成長し、感受性の高い年頃です。これまでに確立した生活習慣を大切にしたい時期です。

健康づくりのために

取り組みの分野	乳幼児期	学童期	思春期
健康診査	乳幼児健康診査や学校等の健康診査を受ける		
がん検診			
基本要素	栄養・食生活	早寝早起き朝ごはん生活リズムを整え、バランスのよい食事をする	
	身体活動・運動	親子で外遊びを楽しむ	運動やスポーツを楽しむ習慣をつける
	休養	早寝早起きで睡眠時間を十分とる	夜更かしをしない
	飲酒	飲酒をしない・させない	
	喫煙	受動喫煙の害から守る（防煙）	喫煙をしない・させない
	歯・口腔の健康	正しい歯みがきとフッ化物※の利用で、むし歯を予防する ※フッ化物は歯の質を強くしたり、ごく初期のむし歯の回復を助けたりする働きがあります	
	こころの健康づくり	親子のスキンシップを大切にする	心配事は周囲の人に相談する



● ライフステージごとの取り組み 成年期・壮年期



〈成年期の特徴〉 20～39 歳

就職、結婚、出産等、生活環境が変化します。それをきっかけに、自分の生活習慣を改めて考える時期です。



〈壮年期の特徴〉 40～64 歳

生活習慣病を発症しやすい年代です。健康診査やがん検診で健康状態を確認し、生活習慣を見直す時期です。

健康づくりのために

取り組みの分野		成年期	壮年期
健康診査		年1回は、健康診査やがん検診を受ける	
がん検診			
ロコモティブシンドロームの予防		日常生活の中で意識して体を動かす（1日8000歩を目指す）	
基本要素	栄養・食生活	自分にあったバランスのよい食事で、適正体重を保つ	
	身体活動・運動	ライフスタイルにあわせて、運動を習慣化する	
	休養	睡眠の大切さを意識し、睡眠時間を上手に確保する	
	飲酒	多量飲酒はしない 週2日は休肝日をつくる	
	喫煙	喫煙者は禁煙に取り組む 受動喫煙を防止（防煙）する	
	歯・口腔の健康	歯間ブラシやフロスを使用し、定期的に歯科健診を受ける	
	こころの健康づくり	自分にあった方法でストレスを解消し、悩み事は早めに相談する	

未来の私のために、今の私ができること

「**栄養、運動、休養**」は健康を支える大切な要素です。そのほか、健康に影響を与える要素として、「**歯・口腔の健康、こころの健康、飲酒、喫煙**」等があります。健康づくりのための生活習慣を身につけ、実践していくことは、病気を予防（一次予防）するだけでなく、いつまでも元気で輝く私を作り出してくれます。



●ライフステージごとの取り組み 高齢期Ⅰ・Ⅱ



〈高齢期Ⅰの特徴〉 65～74 歳

いつまでも健康で自立した生活を送るために、生活習慣病等の予防に取り組むことが大切です。これまでの人生経験を生かし、地域で活躍が期待される時期でもあります。



〈高齢期Ⅱの特徴〉 75 歳以上

地域と関わりを持つことで、いきいきとした生活や健康づくりにつながります。自立した生活を継続するためにも、さまざまなサービスや支援を上手に活用していく必要があります。

健康づくりのために

取り組みの分野	高齢期Ⅰ	高齢期Ⅱ	
健康診査	年1回は、健康診査やがん検診を受ける		
がん検診			
ロコモティブシンドロームの予防	日常生活の中で意識して体を動かし、歩く習慣を維持する		
基本要素	栄養・食生活	低栄養に注意し、バランスのよい食事で適正体重を保つ	
	身体活動・運動	体の状態にあわせて軽い体操など、無理のない範囲で運動を続ける	
	休養	睡眠の長さこだわらず、質のよい睡眠をとる	
	飲酒	多量飲酒はしない 週2日は休肝日をつくる	
	喫煙	喫煙者は禁煙に取り組む 受動喫煙を防止（防煙）する	
	歯・口腔の健康	自分の口の状態にあった歯みがきをする 健口体操※を行う ※健口体操は、舌や顔の筋肉を鍛え、口の機能を維持向上するための体操です	
	こころの健康づくり	地域の行事や趣味の会に参加し、地域の人と交流する	



これまでの人生経験を生かして、
地域の中でいろいろな活動をしてみませんか？
「誰かのため」の活動は、
あなたをいきいきと輝かせてくれます。



●指標の達成状況の評価

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。

今回、各分野の指標の達成状況の評価しましたので、その結果を一部ご紹介します。



分野別評価結果（一部のみ掲載）

分野	評価指標	基準値 (平成25年度)	現状値 (平成29年度)	目標値 (平成35年度)	評価		
がん検診 (基準値：平成24年度)	肺がん検診	27.8%	24.6%	40.0%	D		
	大腸がん検診	25.6%	21.6%	40.0%	D		
	胃がん検診	12.7%	8.4%	40.0%	D		
	子宮頸がん検診	32.3%	31.7%	50.0%	C		
	乳がん検診	41.8%	44.0%	50.0%	B		
健康診査・保健指導 (基準値：平成24年度) (現状値：平成28年度)	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		
ロコモティブ シンδροームの予防	ロコモティブシンδροームの 認知状況	33.0%	43.0%	80.0%	B		
基本要素 (7分野)	栄養・食生活	一日二食以上、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	
		身体活動・運動	意識的に体を動かしている人の割合	61.2%	66.7%	72.0%	B
	休養	運動習慣のある人の割合	35.8%	64.7%	46.0%	A	
		睡眠による休養が 十分取れていない人の割合	28.0%	26.0%	15.0%	B	
	飲酒	適正飲酒を知っている人の 割合	男	48.8%	61.9%	80.0%	B
			女	52.5%	80.2%	80.0%	A
	喫煙	喫煙率	男	27.6%	23.0%	10.0%	B
			女	9.8%	6.0%	2.7%	B
	歯・口腔の健康	12歳児の1人平均むし歯数	1.05歯	0.86歯	0.8歯	B	
		過去1年間に 歯科健診を受診した人の割合	54.5%	51.2%	65.0%	D	
こころの健康づくり	悩みやストレスがあったときに 相談できる機関を知らない人の割合	3.9%	3.0%	0%	B		
	自分なりのストレス解消法が ある人の割合	85.3%	80.1%	100.0%	D		

【評価結果】

A「目標達成」 B「策定時より改善」 C「策定時とほぼ変わらない」 D「策定時より悪化」 N「判定不能」

松戸市健康福祉部健康推進課（平成31年4月）

今回の中間評価で明らかになった各分野の課題について、関係団体等とも一層の連携を図りながら、市民の健康づくりに取り組むとともに、健康寿命の延伸と健康格差の縮小のため『健康松戸 21Ⅲ』に基づく施策を展開してまいります。



● 10の取り組み分野の 現状・課題・今後の方向性

(一部のみ掲載)



がん検診



【現状・課題】

肺がん検診、大腸がん検診、胃がん検診の受診率は悪化傾向にあります。がん検診の受診勧奨や電子申請による検診登録をさらに推進する必要があります。

【今後の方向性】

- ・未受診年齢層に対応した受診のすすめ
- ・個別受診のすすめ及び再勧奨方法の検討

健康診査・ 保健指導



【現状・課題】

特定健康診査の受診率及び特定保健指導の実施率は改善傾向にありますが、国や千葉県に比べて低い状況が続いています。健診受診率や保健指導実施率の向上に向けた取り組みや環境づくりが必要です。

【今後の方向性】

- ・特定健康診査の重要性の啓発活動の推進及び受診のすすめ
- ・特定保健指導対象者への利用の推進
- ・特定保健指導の重要性の啓発活動の推進

ロコモティブ シンドロームの 予防



【現状・課題】

ロコモティブシンドロームの認知度は改善傾向にありますが、男女ともに30～40歳代の認知度は低い傾向です。

【今後の方向性】

- ・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
- ・運動の習慣化に向けた環境づくりの推進

〈※今後5年間は「身体活動・運動、ロコモティブシンドロームの予防」と包含して取り組みます〉

栄養・食生活



【現状・課題】

一日二食以上、主食・主菜・副菜をそろえて食べている人の割合はほぼ変わらない現状にあります。今後はバランスのよい食事の大切さを普及啓発するだけでなく、実践につながる具体的な情報提供も実施していく必要があります。

【今後の方向性】

- ・バランスのよい食事を実践するための支援と、関係機関・団体との連携による食育の推進
- ・SNS等の広報媒体を活用した情報提供の推進

身体活動・運動



【現状・課題】

運動習慣のある人の割合は、目標値を達成しました。しかし、身体を動かしていない人のうち「めんどうだから」と回答した人は、男女ともに増加傾向にあります。

【今後の方向性】

- ・運動の効果や重要性の普及啓発
- ・運動の習慣化に向けた環境づくり

〈※今後5年間は「身体活動・運動、ロコモティブシンドロームの予防」と包含して取り組みます〉

休養



【現状・課題】

睡眠による休養が十分にとれていない人の割合は改善傾向にありますが、十分にとれていない年代は男女ともに40歳代でした。

【今後の方向性】

- 睡眠に関する正しい知識や不眠時の相談窓口の普及啓発
- 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把握と対策の検討

飲酒



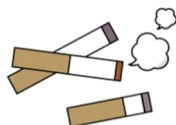
【現状・課題】

適正飲酒を知っている人の割合は、女性は目標値を達成しました。男性も改善傾向にありますが、男性の多量飲酒者の割合は増加傾向です。

【今後の方向性】

- 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の推進

喫煙



【現状・課題】

喫煙率は男女とも改善傾向にあります。受動喫煙の機会のある人の割合も改善傾向にありますが、公共施設における敷地内禁煙を推進していく必要があります。

【今後の方向性】

- 喫煙が健康に及ぼす影響についての啓発事業
- 健康増進法改正点を踏まえた受動喫煙防止対策の推進
- 禁煙希望者への禁煙支援

歯・口腔の健康



【現状・課題】

子どものむし歯の状況は改善傾向にありますが、成人で歯科健診を受診する者の割合は悪化傾向です。むし歯予防対策としてフッ化物洗口実施施設増加と小学校での歯科保健対策の検討、成人には成人歯科健康診査の周知が必要です。

【今後の方向性】

- フッ化物洗口実施施設の増加と小学校と連携した歯科保健対策の推進
- 定期的に歯科健診を受診する者を増加させる対策の推進

こころの健康づくり



【現状・課題】

悩みやストレスの相談先を知らない人の割合は改善傾向にありますが、自分なりのストレス解消法がある人の割合は、悪化傾向です。

【今後の方向性】

- 相談窓口の周知
- 相談することの大切さの啓発
- ストレスに対する正しい知識や自分自身の状態を理解することの大切さの普及啓発

〈※平成31年度から「こころの健康づくり」は「松戸市自殺対策計画」に基づいて取り組みます。〉

健(検)診は、自分の健康度を知る大切な機会です！

～年に一度のチャンスを生かそう～

健診やがん検診の受診は、疾病の早期発見・早期対応（治療と生活改善による悪化の防止）につながります。

松戸市では、松戸市国民健康保険加入者を対象とした**特定健康診査**や、健康保険の種類に関係なく松戸市に住民票がある方を対象とした**がん検診**を行っています。



松戸市 特定健康診査

松戸市国民健康保険に加入の**40～74歳**は、**無料**で特定健康診査を受けることができます！

❖ 社会保険に加入の方は、加入の保険組合等にご確認ください

● 特定健康診査を受けると、以下のような病気や身体の状態などがわかります。

血管の状態（動脈硬化）
肥満 高血圧 脂質異常症
糖尿病 貧血
痛風 心臓病
腎臓病 肝臓病など



★ 松戸市では糖尿病を発症するおそれのある人が多い傾向がみられます。毎年健診を受けて、身体の変化をチェックしましょう。

★ 対象の方へは、松戸市糖尿病性腎症重症化予防プログラムに沿って重症化予防のための保健指導を行います。

● 特定健康診査の結果、対象となった方へは、**特定保健指導**をご案内しています。

【問い合わせ先】 国民健康保険課 047-712-0141

松戸市 がん検診等



松戸市に住民票がある方は、右記の**がん検診**や女性の健康診査、後期高齢者健康診査（**無料**）等を受けることができます！

❖ 事前に健(検)診の登録が必要です。

対象者一覧

→ は女性のみ
→ は男女共通

健(検)診の種類	対象年齢					
	20	30	35	40	50	75
子宮頸がん検診		→				
乳がん検診		→				
肺がん検診				→		
大腸がん検診				→		
胃がん検診				→		
女性の健康診査			→			
後期高齢者健康診査※						→

負担金あり（※は無料）

【問い合わせ先】 健康推進課 健診班 047-366-7487

まつど健康マイレージ

応募対象期間

令和5年1月1日(祝)から
令和5年12月31日(日)まで

参加対象

18歳以上の市内在住
在勤・在学の方
※応募対象期間において
18歳以上

応募締切

令和6年1月5日(金)
必着

3つの矢で健康な身体を守ろう!

Aマイルを
活用しよう

自分マイルで
健康づくり



健康松戸21
マスコットキャラクター「けあら」

健(検)診の受診

健康診断
検査結果
健(検)診結果の確認



生活習慣の見直し

健康診断を受けたり、健康づくりに関するイベントなどに
参加して、**健康と特典**をゲットしよう!



まつど健康マイレージ
公式ホームページ

メールでの応募も
可能です!

始めよう! 健(検)診からの健康づくり

まつど健康マイレージ

応募用紙

第8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
+	+	+	=	

問い合わせ先
まつ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

本校内は必須項目
ですので、必ず記入
しましょう



応募方法など詳しくは
ホームページを見てね!



まつど健康マイレージ
公式ホームページ

申請日	令和	年	月	日	性別	男・女	年齢	才
ふりがな								
氏名								
電話番号								
住所								
	性別	男・女	年齢	才	生年月日	大 昭 平	年月日	才
	勤務先	市外在住の方はご記入ください						
	学校名							

※氏名等が変更になった場合は、
マイル管理の都合上、旧の情報も併せて
欄内にご記入ください。

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まつ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まつ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。

受付番号	備考
番号	
バーコード	
の交付を希望します	

第8期の特典内容(予定)

クオカードまたは
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8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8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
累積されない場合があります。
- 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
応募した用紙を郵送・投函しても、マイルには反映されません。
- 第8期の期間内に貯めた合計マイル数に応じて応募口数を
計算します。(50マイル1口で計算)
- 50マイルに達していない応募用紙も応募締切日までに
提出すれば事務局で合算します。何枚でもご応募ください。

問合せ・応募先

- 担当課: 松戸市 健康福祉部 健康推進課 (まつ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

元気ちば!
健康チャレンジ事業とコラボ

千葉県健康ポイント事業の協賛店で
1年間使用できる「ち〜バリュー〜カード」

- ※ち〜バリュー〜カードは50マイル以上貯めた
申請者全員が受け取れます。
- ※申請には、いずれかの保健福祉センター窓口まで
お越しいただく必要があります。
(下記応募ボックス設置場所の★印の場所)
- ※その他詳細については、下記問合せ・応募先まで
詳しくはこちら

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 ビコティ西館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・東松戸・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、左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。

マイル対象項目一覧

50マイル(1口)貯めて応募しましょう!

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。
(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)
- ②脳ドック
- ③妊婦健診 ※1回分が対象
- ④妊婦歯科健診
- ⑤産婦健診 ※2回分が対象
- ⑥肺がん検診
- ⑦大腸がん検診
- ⑧胃がん検診
- ⑨子宮頸がん検診
- ⑩乳がん検診
- ⑪骨粗しょう症検診
- ⑫肝炎ウイルス検診
- ⑬口腔がん検診
- ⑭インフルエンザ予防接種
- ⑮肺炎球菌予防接種
- ⑯特定保健指導 ※初回と終了時の2回分が対象
- ⑰禁煙外来 ※初回と終了時の2回分が対象
- ⑱歯科健診 ※3回分が対象
- ⑲献血 ※3回分が対象
- ⑳新型コロナウイルスワクチン接種
- ㉑前立腺がん検診



健診がん検診のホームページはこちら

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)などの利用
- その他、健康松戸21応援団が実施するイベント・教室への参加

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、自分にあっ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

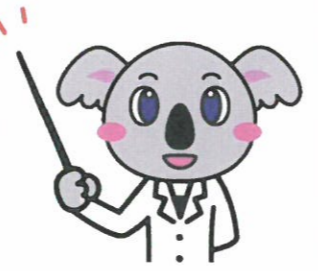
- 松戸市スポーツ推進委員連絡協議会、地域包括支援センター、健康松戸21応援団が主催するイベント・講座等
- 薬局での健康相談・講座・禁煙相談
- スポーツジム・フィットネスクラブの体験または新規入会

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4年度・参考)

- 松戸市の食育について
- 大切にしたい心の健康 ~ゲートキーパー養成研修~
- 心の健康づくり
- 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
- 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~



メールでの応募も可能です!

「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HP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)

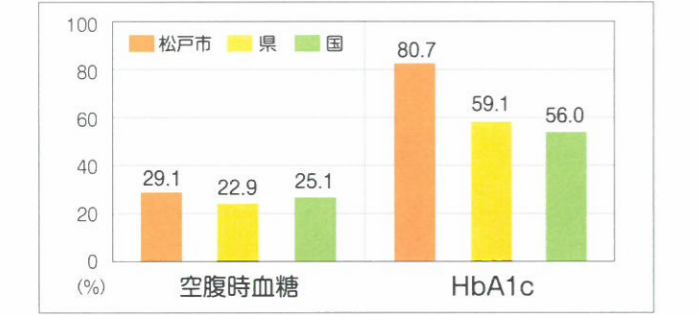
今までコツコツ貯めたマイルは累積管理しており、一定のマイルに達した方は表彰します!

目指せ 3000 マイル!

コラム まさか! 私が糖尿病!? 健診を毎年受けて結果をチェック!

松戸市の特定健康診査の結果を見ると空腹時血糖やHbA1c(ヘモグロビン・エー・ワン・シー:過去1~2か月の平均血糖値)の高い人の割合(※)が、国や県より多いです!

(※) 特定健康審査の保健指導判定値(空腹時血糖:100mg/d l以上・HbA1c:5.6%以上)になった人



KDBシステム令和2年度データ

糖尿病ってなに?

糖尿病はインスリンというホルモンの量が不足したり、働きが悪くなることで、血液中のブドウ糖(血糖)が多くなりすぎた状態(高血糖)が長く続く病気です。糖尿病の要因はさまざまで、食べすぎ・飲み過ぎといった食生活の乱れや、運動不足などの生活習慣と体質(遺伝)の組み合わせで発症するとされています。

初期症状はほとんどないため気がつかないうちに進行し、全身の血管が障害されて合併症が起こる危険が高まります。

糖尿病の3大合併症

- ① 神経障害(足のしびれなど)
- ② 網膜症(失明の原因にも)
- ③ 腎臓病(腎機能の低下)

「しめじ」と覚えましょう。

対象となる健(検)診等の番号

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)	脳ドック	妊婦健診 ※1回分が対象	妊婦歯科健診	産婦健診 ※2回分が対象	肺がん検診	胃がん検診	子宮頸がん検診	骨粗しょう症検診	肝臓がん検診	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 ※初回と終了時の2回分が対象	禁煙外来 ※初回と終了時の2回分が対象	歯科健診 ※3回分が対象	献血 ※3回分が対象	新型コロナウイルスワクチン接種	前立腺がん検診
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18

健康松戸21応援団が行うイベント・講座等

健康松戸21応援団が行うイベント・講座等	健康松戸21応援団が行うイベント・講座等	健康松戸21応援団が行うイベント・講座等	健康松戸21応援団が行うイベント・講座等	健康松戸21応援団が行うイベント・講座等	健康松戸21応援団が行うイベント・講座等	健康松戸21応援団が行うイベント・講座等	健康松戸21応援団が行うイベント・講座等	健康松戸21応援団が行うイベント・講座等	健康松戸21応援団が行うイベント・講座等	健康松戸21応援団が行うイベント・講座等	健康松戸21応援団が行うイベント・講座等	健康松戸21応援団が行うイベント・講座等	健康松戸21応援団が行うイベント・講座等	健康松戸21応援団が行うイベント・講座等	健康松戸21応援団が行うイベント・講座等	健康松戸21応援団が行うイベント・講座等	健康松戸21応援団が行うイベント・講座等
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18

市が行うイベント・講座

市が行うイベント・講座	市が行うイベント・講座	市が行うイベント・講座	市が行うイベント・講座	市が行うイベント・講座	市が行うイベント・講座	市が行うイベント・講座	市が行うイベント・講座	市が行うイベント・講座	市が行うイベント・講座	市が行うイベント・講座	市が行うイベント・講座	市が行うイベント・講座	市が行うイベント・講座	市が行うイベント・講座	市が行うイベント・講座	市が行うイベント・講座	市が行うイベント・講座
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18

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(1口)を貯めましょう。
※期間中何口でも応募可 ※日付や目標が記入されていないものは、無効となりますので、記入漏れにご注意ください!

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。

日付	健(検)診等の番号	市外で受診したのも対象になります	松戸市立総合医療センター	はい・いいえ	対象となる健(検)診等の番号
4/1	①	○×病院	記入	はい・いいえ	1
5/1	②			はい・いいえ	2
/				はい・いいえ	3
/				はい・いいえ	4
/				はい・いいえ	5
/				はい・いいえ	6
/				はい・いいえ	7
/				はい・いいえ	8
/				はい・いいえ	9
/				はい・いいえ	10

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おうか、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。

自分マイル (1マイル)	自分マイル (1マイル)	自分マイル (1マイル)	自分マイル (1マイル)	自分マイル (1マイル)	自分マイル (1マイル)	自分マイル (1マイル)	自分マイル (1マイル)	自分マイル (1マイル)	自分マイル (1マイル)	自分マイル (1マイル)	自分マイル (1マイル)	自分マイル (1マイル)	自分マイル (1マイル)	自分マイル (1マイル)	自分マイル (1マイル)	自分マイル (1マイル)	自分マイル (1マイル)
5	10	15	20	25	30												
6/1	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
7/1	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/

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。

※2種類の目標を設定すると、合計で1日最大2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8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6,000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

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ょ ※異なる目標設定により1日1マイルずつ、最大1日2マイル貯めること ※第8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

目標1	目標1	目標1	目標1	目標1	目標1	目標1	目標1	目標1	目標1	目標1	目標1	目標1	目標1	目標1	目標1	目標1	目標1
8/1	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
9/1	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/

35歳以上の松戸市国民健康保険加入者には、黄色い封筒に入った健診無料受診券が毎年届きます。

「令和 5 年度 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 1 年生から 6 年生までの児童とその保護者

※今年度より対象学年を拡大

※対象児童数：45 校、約 22,000 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

4. 令和 4 年度実績

○参加校 44 校、応募用紙提出者 838 名（対象児童の約 7.4%）

○学校別人数

最少 2 名～最多 212 名

○学年別人数

<参考 R3 年度>

学年	人数(人)	割合(%)
4 年生	307	36.6
5 年生	266	31.7
6 年生	262	31.3
その他	3	0.4

人数(人)	割合(%)
260	31.3
315	38.0
244	29.4
11	1.3

○保護者の年代

<参考 R3 年度>

保護者の年代	人数(人)	割合(%)
20 歳代	1	0.1
30 歳代	189	22.6
40 歳代	442	52.7
50 歳代	64	7.6
60 歳代	4	0.5
70 歳代	3	0.4
不明	135	16.1

人数(人)	割合(%)
3	0.4
167	20.1
474	57.1
57	6.9
4	0.5
1	0.1
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	参考 R3 年度
①朝ごはんを食べる	19.6	20.1
②1日2食以上、野菜を食べる	17.8	17.9
③1日2回以上、食後に歯をみがく	17.1	16.8
④1日1時間以上、体を動かす	13.3	11.7
⑤早寝・早起きで十分な睡眠をとる	17.9	17.3

5. 令和5年度の実施予定

5月31日	校長会役員会にて事業説明
6月7日	校長会にて資料配布
6月下旬	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、市ホームページ等で保護者に周知
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