

令和 5 年度 事業 プ ラ ン

令和 5 年度 取り組みの中間報告（11 月末実績）

1 強化分野

喫煙	P 2
がん検診	P 5
健康診査・保健指導	P 7

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	P10
栄養・食生活	P13
飲酒	P15
歯・口腔の健康	P17
休養	P19

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	P21
まつど健康マイレージ	P23

4 糖尿病対策

糖尿病対策	P26
-------	-----

（資料） 用語説明

令和5年度 事業プラン 取り組みの中間報告について

本資料は、令和5年度 第1回健康づくり推進会議にてご説明させていただきました「令和5年度 事業プラン」の取り組みの中間報告のために作成いたしました。

各分野で記載している「中間実績」は、一部を除いて11月末現在の実績となっておりますため、実績の記載がないものや「予定」として記載している部分もあります。

なお、令和5年度事業プランに基づいた取り組みの総括については、令和6年度第1回健康づくり推進会議にてご報告をさせていただきます。

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（最終年度：令和5年度→令和6年度）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。

<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5年度の取り組み											
具体的な取り組み	中間実績										
(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 パートナー講座等（「COPD」「生活習慣病予防」等） 4件/124人： ママパパ学級：46回/1,144人 健康推進員学習会：2回（5月・10月）										
② イベント等における啓発	② チラシ配布数：1,967枚 健康推進員健康づくり活動回数（参加人数）： 9回（1,374人）										
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：8回 チラシ配布数：2,541枚										
④ 世界COPDデー（11/15）に合わせた啓発	④ 広報・SNS等啓発：4回 チラシ配布数：197枚										
(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 喫煙妊婦把握数：15人 支援数（支援率）：15人（100%） 禁煙者数：6人										
(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 チラシ配布数 9,818枚（225か所）										
② 母子保健事業での啓発	② 事業参加者数 妊娠届出時：2,036人 わんぱく歯科くらぶ※2：966人										
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 妊娠届出時86枚、出生届出時42枚、ほか市民健康相談室利用者2枚 幼児健康診査受診時429枚 （内訳：1歳6か月児健診260枚、3歳児健診169枚）										
(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： （市内中学1年生）3378人 （市内高校1年生）2877人										
② イベント等における啓発	② チラシ配布数：2,522枚										
(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 件数 延べ18件（前年度同時期延べ52件） （内訳） <table border="1" data-bbox="901 1662 1430 1861"> <tr> <td>路上</td> <td>9件</td> </tr> <tr> <td>店舗・企業（敷地内含）</td> <td>4件</td> </tr> <tr> <td>飲食店（敷地内含）</td> <td>3件</td> </tr> <tr> <td>集合住宅</td> <td>1件</td> </tr> <tr> <td>住宅地・私有地（個人宅）</td> <td>1件</td> </tr> </table>	路上	9件	店舗・企業（敷地内含）	4件	飲食店（敷地内含）	3件	集合住宅	1件	住宅地・私有地（個人宅）	1件
路上	9件										
店舗・企業（敷地内含）	4件										
飲食店（敷地内含）	3件										
集合住宅	1件										
住宅地・私有地（個人宅）	1件										
② イベント等での啓発	② 啓発回数：3回 （内訳） ・商店街補助金資料に情報掲載										

	・喫煙マナーアップ・ポイ捨て防止キャンペーン実施
(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：3,979 枚 周知先：605 か所 (三師会、保健所、商工会議所、庁内各課)
② 禁煙希望者への禁煙相談	② 個別禁煙相談利用数 4 件 (前年度同時期：10 件) (内訳) 禁煙成功：3 件 支援中：0 件 禁煙中断：0 件 その他：1 件(連絡つかず) 特定保健指導での禁煙支援 ・禁煙支援マップ配付：31 件
【令和 5 年度の取り組みの進捗】 健康推進員による健康づくり活動では、地域のイベントにおいて子どもから高齢者などの幅広い世代へ知識の普及活動を実施することができている。 未成年者への早期教育として、これまで啓発機会が持てていなかった中学生に対象を拡大して実施することができた。 受動喫煙防止対策については、市民部・環境部の 3 課合同で喫煙マナーアップ・ポイ捨て防止キャンペーンを実施している。今後も市民からの意見や取り組みについて意見交換を実施しながら、取り組みについて検討をしていく必要がある。	

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 5 年度の取り組み	
具体的な取り組み	中間実績
(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まつど健康ハッピーフェスタ※ ³ 等での周知	(1) ①周知の方法・内容・回数 ・広報まつど：5 回（健康診査全般及び特例受診継続、子宮頸がん検査方法変更、肝炎ウイルス検診、がん征圧月間及び後期集団検診、骨粗しょう症検診） ・健康推進員地区連絡会及び同推進員による地域健康づくり活動でのチラシ配付 250 枚 ・家族 DE チャレンジ※ ⁴ 賞品発送通知に保護者向けチラシを同封 2,218 枚 ・フレイル予防事業にてチラシ配付 2,500 人 ・介護予防把握事業通知にチラシ同封 12,900 人
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 ・がん検診受診勧奨チラシを配付：16 回（R6.1 月時点。年間 20 回予定）
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 ・幼児健診受診者にリーフレット 4,177 枚配付。 （1 歳 6 か月児健診 2,080 枚、3 歳児健診 2,097 枚）
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	④周知の内容・配布枚数・配信回数 ・市内 4 大学へ各 100 枚ずつ、Web けんしん予約シ

<p>る Web けんしん予約システム※⁵ 及び子宮頸がん検診周知)</p> <ul style="list-style-type: none"> 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 	<p>システム及び子宮頸がん検診周知チラシ設置を依頼。</p> <ul style="list-style-type: none"> 「松戸市子育て情報 LINE 公式アカウント」リッチメニュー「まつど DE 子育て LINE※⁶」登録者妊娠 383 人、子育て期 4,289 人にがん検診受診勧奨メッセージを配信。また、セグメント「健康」に登録している 2,275 人に子宮頸がん・乳がん検診受診勧奨メッセージを 1 回配信。
<p>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</p>	<p>⑤システムによる共通受診券発行数（実数） 50,812 件（R5.12 月末現在） システムによる各種検診予約数（延数） 14,755 件（R5.12 月末現在）</p>
<p>(2) 登録者で未受診者への受診勧奨</p> <ul style="list-style-type: none"> 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。 	<p>(2)</p> <ul style="list-style-type: none"> 年度当初に、計 50,812 人に共通受診券を一斉発送。また、このうち、11 月時点の胃内視鏡・乳がん・子宮頸がん・肺がん・大腸がん未受診者について、一定の要件により計 10,215 人に再勧奨通知を発送。
<p>【令和 5 年度の取り組みの進捗】</p> <p>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」の導入により、市民にとって集団検診の予約以外にも、受診券を紛失した際の再発行申請や、令和 4 年度から継続して実施している胃がん及び乳がんの特例受診の申請、ひいては受診へのアクセスが容易になったと考えられる。</p> <p>市民への受診勧奨について、今年度、新しい試みは一部のみ実施となった。引き続き、広報まつどや松戸市公式ホームページ等により基本的な内容を幅広く周知すると共に、受診率向上につながるターゲット層を分析し、適した方法での周知を試みる必要がある。</p>	

【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	受診者数	10,189	12,429	4,624	17,767	13,454
	受診率	14.6	17.8	6.6	28.5	33.8

- ・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。

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※7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					
		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					

2) 令和5年度の取り組み	
具体的な取り組み	中間実績
【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： 63,703 通 (内訳) 9月(40～74歳) 33,500 通 10月(35～39歳) 3,049 通 (40～45歳) 578 通 再勧奨通知：(1月)40～74歳 26,500 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携帯電話のショートメッセージによる受診勧奨(下記③)へ集約
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：4,085 件 (内訳) 9月 1,155 件 10月 1,319 件 11月 1,611 件
(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：4327 枚 (内訳) 町会： 3,130 枚 公共施設： 162 枚 医師会・歯科医師会・薬剤師会：620 枚 民間保育所： 180 枚 公衆浴場： 5 枚 健康松戸応援団： 230 枚 ・チラシ配布：13,362 枚 (内訳) 公共施設等： 8,310 枚 薬剤師会： 1,500 枚 食品衛生協会・理美容生活衛生同業組合：539 枚 家族 de チャレンジ健康づくり参加の保護者：2218 枚 <その他> ・協定締結企業による配布：1 回(2 団体各 300 枚) ・まつど大農業まつりにて啓発媒体配布：195 枚
②SNS での啓発	②公式 X(旧 Twitter)等の配信数：6 回 (内訳) 特定・後期高齢者健康診査：4 回 35歳から39歳の国保健康診査：1 回 イベント(まつど大農業まつり)周知：1 回
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：620 枚
(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： 126 名(2 回実施延べ)

(4) 職場健診・自費健診の情報収集 新規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：11件
【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利用勧奨数：89件（受診者：1286人中） ②特定保健指導啓発チラシ配布数：620枚
(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) 利用勧奨：1,846件 （内訳） 動機付け支援：電話 1,357件 文書 21件 積極的支援：電話 463件 文書 5件 インセンティブ用品の配付数：240件
(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） 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：53件 （内訳） 医療機関：14件 JA：39件 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：30件 （内訳） 土日祝：19件 夜間（17：00以降）：0件 リモート：11件
【令和5年度の取り組みの進捗】	
<p>特定健康診査は、受診勧奨通知やポスター、SNS等での啓発により、前年度同時期と比較して若干受診率が伸びている。新規の取り組みとしては、未受診者へのショートメールによる受診勧奨の実施や、常盤平市民センターでの集団健診会場の新設など、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ことができた。引き続き受診勧奨通知やポスター、SNS等での啓発と併せて実施していく。</p> <p>特定保健指導の実施率については、前年度同時期と比較して若干のポイント減となった。経年で対象となる人の参加率が低いことから、引き続き、委託事業者による効果的な利用勧奨や、リモートでの面談実施など参加しやすい環境の整備に努めていく。</p>	

【参考】

松戸市と隣接する市の特定健康診査受診率の推移

	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4年度	34.8%	40.8%	37.0%	44.2%	49.5%
増減	+11.1	△3.0	△1.6	+10.8	+5.3

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4年度	21.7%	16.0%	43.0%	23.4%	21.1%
増減	+17.2	+6.1	△7.5	+13.1	+16.0

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%	43.2%	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5年度の取り組み	
具体的な取り組み	中間実績
(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・ロコモ・身体活動 実施回数：19回 受講人数：471人 ・フレイル予防 実施回数：81回 受講人数：1430人
②健康推進員との連携による地域住民への普及啓発	②健康推進員による健康づくり活動 ・ロコモ及びフレイルに関する健康づくり活動 実施回数：46回 参加人数：4,124人 (再掲)「こどもロコモ」の普及啓発 12回 「ウォーキングイベント」の開催 4回 ・「かんたん健康体操」リーフレット作成 (P12画像参照、ホームページに掲載) ・新しいコースのウォーキングマップの作成 (P12画像参照、ホームページに掲載) ・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 実施回数：30回 参加人数：1,014人
③イベント等での啓発活動	③実施回数 ・まつど健康ハッピーフェスタでのブース出展 ・市役所連絡通路での啓発活動 2回 ・家族DEチャレンジにて、「こどもロコモ」に関するチラシを配布 2,220枚
④各種広報媒体を活用した啓発	④「広報まつど・健康づくり特集号」3回 「健康ライフ※8まつど」1回 「応援団公式SNS※9 (Instagram)」 投稿数：2回 「応援団公式SNS (X)」投稿数：2回 「応援団公式SNS (Facebook)」投稿数：2回
(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：応援団公式SNS (Instagram、X、Facebook) 各6回 (令和6年1月15日現在)
②ウォーキングマップの活用	②ウォーキングマップ配布数：4,512枚 新規配布先：15か所 松戸つながるステーション (市内11か所)、松戸市観光協会、文化ホール、市民劇場、市民会館 ・健康推進員主催による ウォーキングイベント実施回数：4回 参加人数：51人

【令和5年度の取り組みの進捗】

健康推進員との連携による普及啓発では、今年度より地域でのイベントの多くが再開されたことにより、各地域でロコモ・フレイル予防について健康推進員による健康づくり活動の実施がされた。参加された方には、握力測定や立ち上がりテスト、指輪っかテストなどを実施し、ご自身の今の身体状況を知り身体活動のきっかけづくりを行った。また、地域のイベントは家族で参加できる企画が多く、こどもには「こどもロコモチェック」を実施し、体を動かして遊ぶことを推進した。

各地域での健康づくりの情報発信の場として「つながるステーション」と連携し、ウォーキングマップの配架など協力体制が取れている。

【馬橋地区健康推進員作成 新ウォーキングマップ】

【新松戸地区健康推進員作成 かんたん健康体操】



【東部地区主催「ふれあい広場」にて】



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	『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※ ¹⁰ 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※ ¹¹ 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5年度の取り組み																																					
具体的な取り組み	中間実績																																				
(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数 ・ポスターの掲示数 224枚(保育所・保育園202枚、図書館22枚) ・チラシの配布数 2470枚(保育所1810枚、図書館660枚)																																				
(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) レシピ掲載数 新規掲載 9品 ①大学生のレシピ提案 2品 食生活改善サポーター等のレシピ提案 7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ポスターによる啓発数 イベント等で掲示を予定																																				
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※12」事業の実施	③チラシの配布数 市内公立小学校45校、支所、市民センター、図書館(分館含む)、保健福祉センター、市内スーパーでポスターの掲示及びチラシを配布(3,000枚) 「クッキングレポート」提出数 21品																																				
(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) X旧Twitter) : 5回 <table border="1"> <thead> <tr> <th></th> <th>インプレッション数 ※13</th> <th>エンゲージメント率 ※14</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>食生活講座</td> <td>4067</td> <td>0.8%</td> </tr> <tr> <td>食育月間</td> <td>4607</td> <td>0.9%</td> </tr> <tr> <td>栄養の日</td> <td>4294</td> <td>1.1%</td> </tr> <tr> <td>やさいの日</td> <td>4124</td> <td>1.0%</td> </tr> <tr> <td>ちば食育月間</td> <td>3282</td> <td>0.8%</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</td> <td>32</td> <td>3.1%</td> </tr> <tr> <td>食育月間</td> <td>37</td> <td>2.7%</td> </tr> <tr> <td>栄養の日</td> <td>49</td> <td>0.0%</td> </tr> <tr> <td>やさいの日</td> <td>42</td> <td>4.8%</td> </tr> <tr> <td>ちば食育月間</td> <td>50</td> <td>8.0%</td> </tr> </tbody> </table>		インプレッション数 ※13	エンゲージメント率 ※14	食生活講座	4067	0.8%	食育月間	4607	0.9%	栄養の日	4294	1.1%	やさいの日	4124	1.0%	ちば食育月間	3282	0.8%		インプレッション数	エンゲージメント率	食生活講座	32	3.1%	食育月間	37	2.7%	栄養の日	49	0.0%	やさいの日	42	4.8%	ちば食育月間	50	8.0%
	インプレッション数 ※13	エンゲージメント率 ※14																																			
食生活講座	4067	0.8%																																			
食育月間	4607	0.9%																																			
栄養の日	4294	1.1%																																			
やさいの日	4124	1.0%																																			
ちば食育月間	3282	0.8%																																			
	インプレッション数	エンゲージメント率																																			
食生活講座	32	3.1%																																			
食育月間	37	2.7%																																			
栄養の日	49	0.0%																																			
やさいの日	42	4.8%																																			
ちば食育月間	50	8.0%																																			
(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 3,000枚																																				
【令和5年度の取り組みの進捗】 クックパッド「まつどのキッチン」の利用を促がすために小学生とその保護者を対象とした「クッキングレポート」事業に取り組むことができた。提出数はかなり少ない状況となったが、色々な場所で周知を行ったことから、より多くの人に「まつどのキッチン」を知ってもらう機会を作ることができた。 「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成協力いただいたポスターを使った周知を2月、3月のイベントで予定している。																																					

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%

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 5 年度の取り組み	
具体的な取り組み	中間実績
(1) 飲酒に関する知識の普及啓発 ① 集団健康教育の実施	(1) ① 実施回数／人数 ・ パートナー講座等：18 回／385 人 ・ ママパパ学級：46 回／1144 人
② イベント等における啓発	② 活動数、チラシ配布数等 ・ 健康推進員活動：活動数 5 回／参加人数 645 人 ・ ハローワークでのチラシ配り：214 枚 ・ 市役所連絡通路へのチラシ設置：73 枚
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 X(Twitter)、Facebook、Instagram：各 1 回

(2) 20 歳未満の者の飲酒防止啓発 ① 20 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 X(Twitter)、Facebook、Instagram：各 2 回
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 市内中学 1 年生：3378 人 市内高校 1 年生：2877 人
(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 飲酒妊婦把握数：4 人 支援者数 (支援率)：4 人 (100%) 禁酒者数：4 人
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 3 月実施予定
【令和 5 年度の取り組みの進捗】 若年層に対しては、休養・喫煙分野と共に市内中学高校生に向けてチラシによる正しい飲酒知識の啓発を実施した。働き世代に対しては、休養分野と共にハローワークにて適正飲酒量等の啓発を行った。今後も関係各課や関係機関と連携をとり、対象に合わせ周知を実施していく。	

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			

3) 令和5年度の取り組み	
具体的な取り組み	中間実績
(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 ・ 保育園・幼稚園等でのフッ化物洗口実施 施設数 : 62 施設 新規開始 : 5 施設 継続 : 57 施設 ・ 希望調査実施数 : 50 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数 : 7 校 新規開始 : 5 校 継続 : 2 校 ・ 小学校での健康教育 : 9 校 フッ化物洗口開始のための健康教育 : 7 校 上記以外の健康教育 : 2 校
(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、電子モニター等)	(3) ①啓発内容、実施数 ・ 妊婦歯科健康診査の周知として、産科医療機 関へポスター掲示依頼 : 10 施設 ・ 薬剤師会へポスター掲示依頼 薬局 : 149 か所 ・ 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で啓発 : 891 人 ・ 電子モニター : 1 回 ・ 各種 SNS (X、Facebook、Instagram、母子 モ) : 各 2 回
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 ・ 広報まつど、ホームページへ掲載 ・ 各種 SNS (X、Facebook、Instagram) : 2 回 ・ 事業者向け掲示板への掲載 : 1 回 ・ 「松戸市健康診査のお知らせ」や「松戸市在宅 高齢者向け保健・福祉サービス」等へ掲載 ・ フレイル予防事業等、各事業にてチラシを配布
(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 ・ 特定健診対象者へメタボリックシンドローム と歯周病の関係を掲載したチラシを配布 チラシ配付数 : 1,286 枚
<p>【令和5年度の取り組みの進捗】</p> <p>令和5年度は、小学校で新たに5校がフッ化物洗口を開始し、全7校で健康教育を実施した。フッ化物洗口をより安全かつ効果的に実施できるよう、歯科医師会、教育委員会と連携を図った。</p> <p>歯科健康診査を受診する者を増やす取り組みとして、新たに医師会協力のもと、市内産科医療機関へポスターの掲示依頼や、市役所や各支所に設置されている電子モニターによる啓発を行った。</p> <p>また令和6年度は、成人歯科健康診査後の受診状況について調査し、定期的に歯科受診する人を増加させる対策を検討する予定で準備を進めている。</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※ ¹⁵ 」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 5 年度の取り組み	
具体的な取り組み	中間実績
(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：1回(9/1号) ・SNS掲載：7回 (内訳) 松戸市公式 X：4回 応援団公式 SNS(X)：1回 応援団公式 SNS(facebook)：1回 応援団公式 SNS(Instagram)：1回 ・睡眠障害チェック※ ¹⁶ アクセス数：2,264件 (前年度11月末までのアクセス数：2,720件) ・参考値：市民からの反応 市民から電話での問い合わせ：2件
②新規パートナー講座(講座名：睡眠から整えるところからだの健康)の実施	②実施状況および市民からの反応 ・実施件数：13件 ・受講人数：321人 ・アンケート結果： 睡眠の重要性が分かった人の割合：85.4%

<p>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</p>	<p>③実施状況および対象者からの反応</p> <ul style="list-style-type: none"> ・配付数：6,796 枚 ・睡眠障害チェックアクセス数(6～11月)：1,704 件（前年同期間のアクセス数：1,844 件） ・アンケート結果： ストレスを受けづらくするためには、良い睡眠を取ることが大切であると分かった人の割合：91.3% ・参考値：こころの体温計アクセス数：46,293 件（前年度 11 月までアクセス数：45,816 件）
<p>④幼児健康診査における啓発媒体の配布</p>	<p>④実施状況および市民からの反応</p> <ul style="list-style-type: none"> ・生活リズムチラシ配布数 4,177 枚（内訳）1 歳 6 か月児健康診査 2,080 枚 3 歳児健康診査 2,097 枚 ・参考値：市民からの反応 「規則正しく生活するメリットが分かった」 「寝る前にスマホを見るのを控えようと思った」
<p>⑤イベント等における啓発</p>	<p>⑤実施状況および市民からの反応</p> <ul style="list-style-type: none"> ・チラシ配布数 <ul style="list-style-type: none"> ・こころの体温計チラシ：13,157 枚 ・その他啓発チラシ：2,791 枚 ・チラシ配布以外の啓発 <ul style="list-style-type: none"> ・健康推進員定例会での啓発：1 回 ・健康推進員による地域での健康づくり活動：3 回
<p>(2)企業に向けた情報発信 ①新規パートナー講座の周知</p> <p>②会報誌等への記事掲載</p>	<p>(2)実施状況および市民からの反応</p> <p>①・周知先：市ホームページ掲載、広報まつど、健康松戸 21 応援団公式 SNS（X、facebook、Instagram）、松戸商工会議所会報誌</p> <ul style="list-style-type: none"> ・チラシ配布数：こころの体温計 130 枚 ・実施件数：1 件 受講人数：25 人 ・アンケート結果： ストレスを受けづらくするためには、良い睡眠を取ることが大切であると分かった人の割合：83.0% <p>②・実施媒体：松戸商工会議所会報誌 8 月号にて記事掲載</p>
<p>(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</p>	<p>(3)</p> <p>①チラシ配布数：214 枚 ストレスやこころの相談窓口についての問い合わせ：1 件</p>
<p>【令和 5 年度の取り組みの進捗】</p> <p>新規に開設したパートナー講座の申込が全依頼 15 件中 13 件であり、依頼の大半を占めていた。休養（睡眠）の知識啓発の一助になり、参加者の反応も好評であった。一方、申込団体は高齢者の集いの場が多く、働き世代が所属する企業での実施は 1 件にとどまった。</p> <p>若年者への啓発として、今年度は高校生に加え中学生にも夏休み前に健康クリアファイルの配布を行った。配布前、配布時、配付後にそれぞれ中学校に啓発物やアンケート回答についての依頼を行った。「睡眠障害チェック」のアクセス数増加には至らなかったが、「こころの体温計」利用者は前年より増加した。今後も啓発内容・方法についても適宜検討し、若年層への啓発を継続する。</p> <p>今年度中に国から健康づくりのための睡眠指針が改訂（「健康づくりのための睡眠ガイド 2023」）されるため、動向を注視し、啓発内容に反映させていく。</p>	

[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5年度の取り組み	
具体的な取り組み	中間実績
(1) 健康松戸21 応援団によるまつど健康ハッピーフェスタ（旧：秋の健康フェスティバル）開催	(1) 11/12（日）松戸運動公園にて開催 来場 415 名 （応援団参加状況） ステージの運動体験：3 団体 屋内ブース：13 団体 屋外ブース：2 団体
(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：3,600 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：38 件 ・地域の健康チェックイベント：3 件 ・健康推進員の地域活動：35 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：37 件 （内訳） ・健康づくり特集号：7/25 発行 ・応援団公式 SNS による情報発信：36 件 【参考】 ・健康松戸21 応援団登録：223 団体 （うち新規加入：7 団体）
(5) 「応援団表彰制度※17」の実施	(5) 表彰団体：45 団体 ・健康フェスティバルにて贈呈：4 団体 ・後日郵送：41 団体
(6) 健康松戸21 応援団へ健康情報の提供 （応援団通信※18）	(6) 応援団通信が「参考になった」と回答した応援団：85.4% （内訳：n=48） 参考になった：41 件 参考にならなかった：1 件 どちらともいえない：4 件 未回答：2 件
(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：96 件 （主な内容） ・医療講演会開催案内 ・まつど健康ハッピーフェスタ開催案内 ・熱中症予防に関する情報提供 等
<p>【令和5年度の取り組みの進捗】</p> <p>まつど健康ハッピーフェスタは、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、また、これまで別々に開催していた「ご長寿ハッピーコンテスト」などの健康イベントの要素も盛り込み、幅広い世代を対象とした市民の健康づくりを推進するイベントとして開催した。</p> <p>また、応援団が地域に向けた健康づくり活動に取り組む中で協働事業の実施数も増えており、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。</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※ ¹⁹ 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 5 年度の取り組み	
具体的な取り組み	中間実績
(1) X (旧 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 : 63 回 (内訳) X : 21 回 Facebook : 21 回 Instagram : 21 回 (マイル付与イベントなどを告知)
(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) 今年度より対象学年を小学 1 年生～6 年生に拡 大。参加児童数 : 2,220 名、参加保護者数 : 1,920 名 (※参考 令和 4 年度 参加児童数 : 838 名、 参加保護者数 : 808 名)
(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 : 6 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 まつど健康ハッピーフェスタでの周知 他

(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：58件 (内訳) 医療講演会：44件 地域連携室イベント：3件 社会教育課イベント：1件 市政総合研究室イベント：2件 高齢者支援課イベント：3件 21世紀の森と広場イベント：4件 国保年金課イベント：1件
(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 →マイレージのアプリ化について検討
(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：7件 (令和5年11月末現在の総登録数：960団体) (内訳) 健康づくり団体：4件 大手企業：3件

【令和5年度の取り組みの進捗】

昨年度に続き開催・再開されるイベントなどが増えてきているが、応募人数・件数にはやや伸び悩みが見られる。

周知活動については、昨年度に続き、市が導入した「松戸市オンライン申請システム※²⁰」での応募を積極的に呼びかけるとともに、引き続き SNS や家族 de チャレンジなどをきっかけとして、若い世代中心に新規の参加者の獲得に注力する。

また、来期以降に向け、マイレージの実施手法そのものも含めて、新規の若い世代が参加しやすい仕組みづくりについて、引き続き検討を重ねていく。

【参考】

マイレージ 11月末実績の比較

	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8期 (令和5年11月末)	1,251人	4,031件	138人	81人	72人
第7期 (令和4年11月末)	1,428人	4,400件	114人	84人	66人

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%

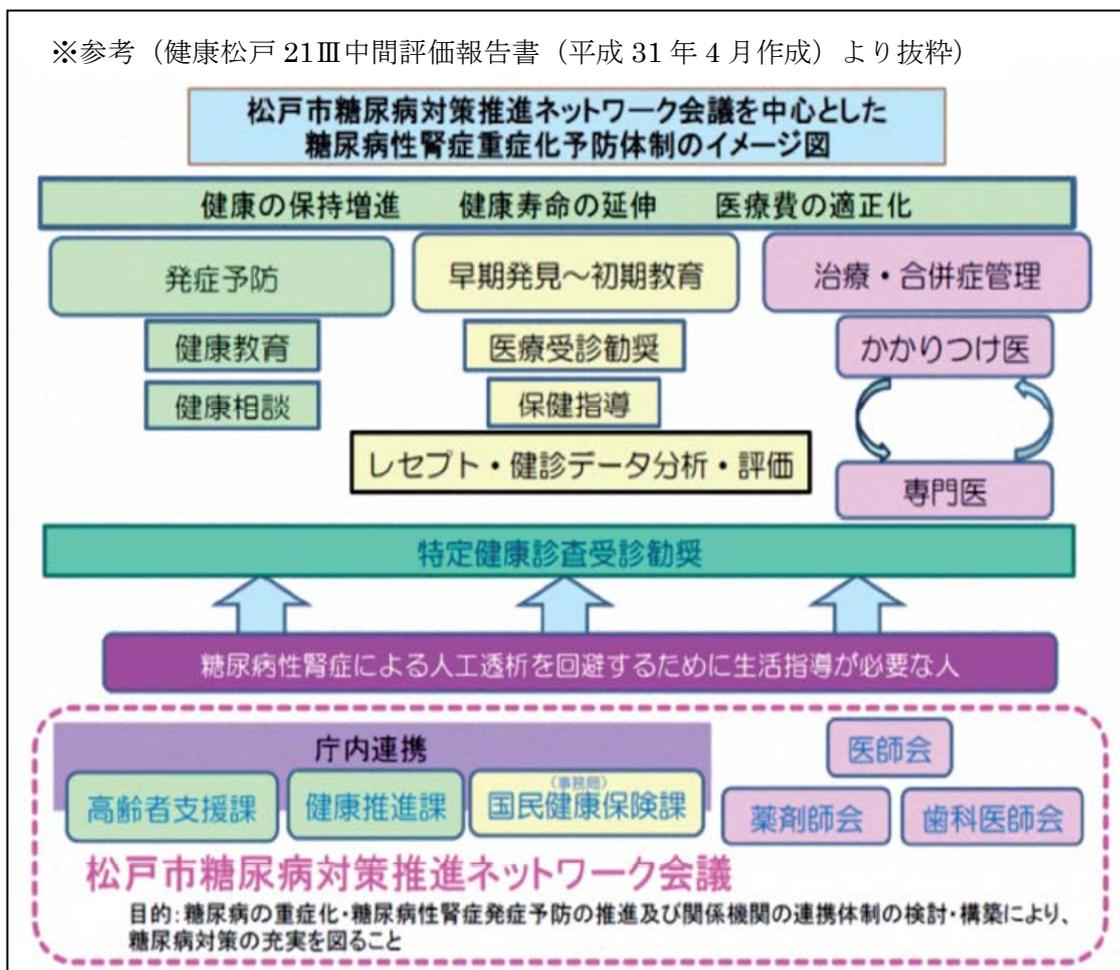
[糖尿病対策]

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	中間実績
<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 11月の健康推進員定例会で糖尿病について啓発。 健康推進員によるリーフレットの配布(1,000枚)</p> <p>(2) 発行実績：7/25発行</p> <p>(3) チラシ配付数：891枚</p> <p>2)</p> <p>(1) 医師会からの依頼に対応した件数 プログラム開始以降、依頼なし</p> <p>(2) ・チラシ送付数：86枚 ・電話での歯科受診勧奨：9件</p> <p>3) (1) ・発送実績：121名 ・健康相談のための面接実績：1件</p> <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 1月以降配信予定</p> <p>(2) ちらし配布数 (再掲) 13,362枚</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 0件</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</p> <p>(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。</p> <p>(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。</p> <p>(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</p> <p>(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。</p> <p>(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</p> <p>(1) 配布数 2036 枚 「ママと赤ちゃんの栄養ガイド」等配布</p> <p>(2) 糖尿病予防啓発ポスター 各センター7枚掲示/回 3センターでの掲示回数 68回</p> <p>(3) 情報提供数 ママパパ学級 29回</p> <p>2) ハイリスクアプローチ</p> <p>(1) ちらし配布数 「受けなきヤソンだよ、がん検診！」配布 乳児家庭全戸訪問 19枚 ママパパ学級 46回/1144枚</p> <p>(2) 肥満についての栄養相談実施数：51件</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</p> <p>(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※²¹ 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：1人（対象者1人）</p> <p>2) 受診勧奨実施数：58人</p> <p>国保年金課</p> <p>1) ・受診勧奨数：7件 ・受診勧奨後の受診率：71.4%（5件） (受診勧奨数は令和5年4月から8月までの特定健診受診者に受診勧奨した数と実績。レセプトで受診勧奨後の受診状況を確認できるまで期間があくため、令和5年4月から8月までの実績を記載)</p> <p>2) ・受診勧奨数：39件 ・受診勧奨後の受診率：20.5%（8件） (令和4年度特定健診受診者のうち、重症化予防プログラムにもとづき医療機関を受診していない糖尿病の疑いがある及び糖尿病性腎症のリスクが高い人に、令和5年4月から8月までに受診勧奨した数と実績を記載)</p>

3. 三次予防（重症化予防）

健康推進課

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）

国保年金課

- 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
- 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

3. 三次予防（重症化予防）

健康推進課

- 1) ・介入者数：42 人
・介入率：36.2%
(介入者数：42 人/抽出者数：116 人)

国保年金課

- 1) ・直近の健診未受診かつ治療中断者の受診勧奨数：157件
・受診勧奨後の受診率：5.7%（9件）

（過去に糖尿病の投薬歴あり、直近1年間のレセプトで糖尿病の受診歴なし、前年度特定健診未受診者に対し、令和5年3月31日に受診勧奨を実施）

- 2) ・受診勧奨数：47件
・受診勧奨後の受診率：4.3%（2件）

（令和4年度特定健診受診者のうち、重症化予防プログラムにもとづき医療機関受診中で糖尿病性腎症のリスクが高い人に、令和5年4月から8月までに受診勧奨した数と実績を記載）

【令和5年度の取り組みの進捗】

一次予防、特にポピュレーションアプローチにおける啓発では、広報誌の発行や各種事業・イベント等で多くの方に情報発信を行うことができている。

また、松戸市糖尿病・CKD 対策推進ネットワーク会議では、令和5年度に改訂された「松戸市糖尿病・CKD 重症化予防プログラム」の説明会を行い、重症化予防に加え、発症予防についても健康推進課・国保年金課両課で取り組みを進めて行く準備を整えた。引き続き、市内医療機関等へのプログラムの浸透に努めていく。

【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（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。薬剤師会による禁煙をサポートする取り組み）の情報を追加したパンフレット。（令和5年10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 「まつど健康ハッピーフェスタ」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年度より秋の健康フェスティバルとして開始し、令和5年度よりご長寿ハッピーコンテスト、グラウンドゴルフ大会の要素を取り入れて統合し、新たな名称で実施している。
- ※4 「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の動機付けと啓発を行う取り組み。50ポイントを達成した参加者には参加賞を提供。また、健（検）診の啓発チラシを同封して受診勧奨を行うと共に、マイレージパンフレットを同封して利用促進を図っている。
- ※5 「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。
- ※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 「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。
- ※8 「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。
- ※9 「応援団公式SNS」とは、X（旧Twitter）、Facebook、インスタグラムにおける、健康松戸21応援団の公式アカウントのこと。令和3年度に開設し、応援団の活動に関する情報のほか、健康情報も発信する。
- ※10 「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>)



- ※11 「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。
- ※12 「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。
- ※13 「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。
- ※14 「エンゲージメント」とは、X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。
- ※15 「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。
- ※16 「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。
- ※17 「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。
- ※18 「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。
- ※19 「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）
- ※20 「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。
- ※21 「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。

第9期 まつど健康マイレージ

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

応募対象期間

令和6年1月1日(祝)から
令和7年3月31日(月)まで

応募締切

令和7年4月4日(金)
必着

第8期までと応募対象期間・応募締切が異なりますのでご注意ください

3つのステップで健康寿命を延ばそう!



健康診断を受けたり(15マイル[Aマイル])、健康づくりに関するイベントなどに参加(5マイル[Bマイル]あるいは1マイル[Cマイル])して、健康と特典をゲットしよう!

50マイル貯めると抽選に応募できます!

まつど健康マイレージ

応募用紙

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

表・裏両面の太枠内は
必須項目ですので、
必ず記入しましょう

Aマイル	Bマイル	Cマイル	自分マイル	合計
+	+	+	=	

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



※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。

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

アンケート(該当する項目にチェックをつけてください)

- まつど健康マイレージに参加した理由は何ですか?(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
- 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	
「ち〜バリュ〜カード」の交付を希望します	<input type="checkbox"/>

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

第9期の特典内容(予定)

50マイル以上貯めた方

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9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9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9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 健康医療部 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

千葉県の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〜カード」

- ※ち〜バリュ〜カードは50マイル以上た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か、WEB上で手続きが必要です。(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

応募ボックス設置場所

- ★中央保健福祉センター(竹ヶ花74-3)
- ★小金保健福祉センター(小金2 ピコティ西館3階)
- ★常盤平保健福祉センター(五香西3-7-1 ふれあい22 2階)
- 矢切・東松戸・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。

まつど健康マイレージ公式ホームページ



マイル対象項目一覧

50マイル(10)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。

(回数の指定がないものは原則1回分が対象です。また、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
- 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・教室等への参加

自分マイル (1マイル)

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

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 ささいな衰えに気づいたら... 自分の生活を見直してみよう!

健康的に生活するためには、
「積極的に社会参加する」
「運動習慣をもつ」
「3食しっかり噛んで食べる」
 を楽しんで実践することが大切です。

オススメ目標(自分マイル)

- ◆1日1回外出する、1日1回誰かと会話する
- ◆筋力アップを意識した運動をする
- ◆たんぱく質性食品※を毎食1品でも取り入れる
※魚、肉、乳製品、卵、大豆、大豆製品など
- ◆今より一口5回多く噛んで食べる など

もう年だから...と諦めないで!

健康な状態と、介護が必要な状態の中間の段階である**フレイル**。
 しかし!早期に対処すれば健康な状態に戻ることができるといわれています。



対象となる健(検)診等の番号

健(検)診等の番号	記入例	記入内容
4/1	①	松戸市立総合市民センター
5/1	①	〇×病院

※医療機関からの証明書の記入は不要です

自分マイル (1マイル) ※自分で記入してください ※医療機関からの証明書の記入は不要です

日付	健(検)診等の番号	記入内容
4/1	①	はい・いいえ
5/1	①	はい・いいえ

自分マイル (1マイル) ※自分で記入してください ※医療機関からの証明書の記入は不要です

目標1	1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11
21	22	23	24	25	26
36	37	38	39	40	41
目標2	1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11
21	22	23	24	25	26
36	37	38	39	40	41

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、応募用紙1枚につき50マイルを貯めましょう!
 ※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	記入内容
4/1	①	松戸市立総合市民センター
5/1	①	〇×病院

B (5マイル) C (1マイル)の書き方
 イベント主催者等に**マイルスタンプ**を押してもらるか、**マイル券**をもらい自分で貼る。
 その下に実施した**日付**を自分で記入する。

マイル	1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11
21	22	23	24	25	26
36	37	38	39	40	41

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9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時間程度とする

自分マイル (1マイル) ※自分で記入してください ※医療機関からの証明書の記入は不要です

目標1	1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11
21	22	23	24	25	26
36	37	38	39	40	41
目標2	1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11
21	22	23	24	25	26
36	37	38	39	40	41

「令和5年度 家族 de チャレンジ健康づくり」 報告

令和6年2月

1. 目的

健康松戸2Ⅲ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（45校、22,353名）とその保護者

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
※参加賞の一部を、松戸市医師会・松戸歯科医師会より寄贈

4. 参加状況

参加校 45校、応募用紙提出者 2,220名（対象児童の約9.9%）

※令和4年度（対象は4年生～6年生）

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1名～最多267名

○学年別人数

学年	人数(人)	割合(%)
1年生	522	23.5
2年生	502	22.6
3年生	365	16.5
4年生	290	13.1
5年生	309	13.9
6年生	231	10.4
不明	1	0

○保護者の年代

<参考 R4 年度>

保護者の年代	人数※(人)	割合(%)
20 歳代	16	0.7
30 歳代	560	25.2
40 歳代	879	39.6
50 歳代	81	3.7
60 歳代	14	0.6
70 歳代	19	0.9
不明	651	29.3

人数※(人)	割合(%)
1	0.1
189	22.6
442	52.7
64	7.6
4	0.5
3	0.4
135	16.1

※兄弟で応募している場合、1名の保護者を2名として計上

○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
①朝ごはんを食べる	19.7
②1日2食以上、野菜を食べる	18.0
③1日2回以上、食後に歯をみがく	16.9
④1日1時間以上、体を動かす	14.3
⑤早寝・早起きで十分な睡眠をとる	18.2

参考 R4 年度
19.6
17.8
17.1
13.3
17.9

5. 参加者の分析 (令和3年度~5年度)

○参加回数

		人数(人)	割合(%)
①令和5年度 6年生		231	
再掲	初めて参加	62	26.8
	2回目の参加	115	49.8
	3回目の参加	54	23.4
②令和5年度 5年生		309	
再掲	初めて参加	180	58.3
	2回目の参加	129	41.7

		人数(人)	割合(%)
③令和4年度 6年生		262	
再掲	初めて参加	105	40.1
	2回目の参加	157	59.9
③令和4年度 5年生		266	
再掲	初めて参加	148	55.6
	2回目の参加	118	44.4

○まつど健康マイレージの応募状況

		人数(人)	割合(%)
①令和5年度 参加保護者		1,920	
うち、まつど健康マイレージ応募経験者		161	8.4
②令和4年度 参加保護者		808	
うち、まつど健康マイレージ応募経験者		56	6.9
③令和3年度 参加保護者		798	
うち、まつど健康マイレージ応募経験者		22	2.8

5. 評価

- ①参加者数は2,220名（対象児童の約9.9%）であった。対象学年を低学年に拡大したことで参加率が増加した。学年別人数で見ても、低学年の参加人数が多い。
- ②保護者の年代については、昨年度と同じく40歳代が最も多いが、対象学年を低学年に拡大したことで、20歳代、30歳代の割合が増えた。
- ③項目別では、栄養に関する項目のポイントが高いが、昨年度と比較すると、運動、休養のポイントについて増加がみられた。
- ④今年度までの3年間のデータをもとに分析すると、複数回参加している児童が多いことがわかった。これは、参加したことに満足している児童・保護者が多いことが考えられる一方、意欲や関心が低い児童・保護者があまり参加できていないことも考えられる。また、参加保護者のうち、まつど健康マイレージに応募したことがある保護者の割合は年々増加していた。家族deチャレンジ健康づくりに参加した保護者が、まつど健康マイレージにも応募し、次年度再び家族deチャレンジ健康づくりに参加していることなどが考えられる。引き続き両事業が連携し、参加者を増やしていきたい。