松戸市健康増進計画「健康松戸 21Ⅲ」

中間評価報告書

（案）

平成３１年４月

松戸市

はじめに

平成３１年４月

松戸市長　本郷谷　健次

目　次

第１章　健康松戸 21Ⅲの概要

１．　計画策定の背景 ･･ 1

２．　計画の位置づけ ･･ 2

３．　計画の基本理念と基本目標 ･･････････････････････････････････ 3

第２章　松戸市の現状

１．　統計データ ･･ 7

２．　「健康づくり」に関する市民アンケート調査の結果 ･･････････････ 23

第３章　計画策定後の新たな取り組み

１．　まつど健康マイレージ ･･････････････････････････････････････ 34

２．　健康松戸 21 応援団 ･･ 37

３．　糖尿病対策 ･･ 40

４．　自殺対策 ･･ 40

第４章　中間評価の実施方法

１．　中間評価の目的 ･･ 41

２．　中間評価の方法 ･･ 41

３．　中間評価の判定方法 ･･ 41

第５章　中間評価の結果

１．　評価結果の概要 ･･ 42

２．　基本目標 ･･ 43

３．　取り組みの分野 ･･ 45

第６章　参考資料

１．　松戸市が実施する健康づくり関連事業の一覧 ･･････････････････ 69

２．　取り組みの分野の指標一覧 ･･････････････････････････････････ 75

３．　「健康づくり」に関する市民アンケート調査（調査票） ･･････････ 77

４．　松戸市健康づくり推進会議委員及び健康松戸 21Ⅲ推進部会委員一覧･･･ 89

５．　松戸市健康づくり推進会議及び健康松戸 21Ⅲ推進部会会議開催一覧･･･ 90

第１章　健康松戸 21Ⅲの概要

１．　計画策定の背景

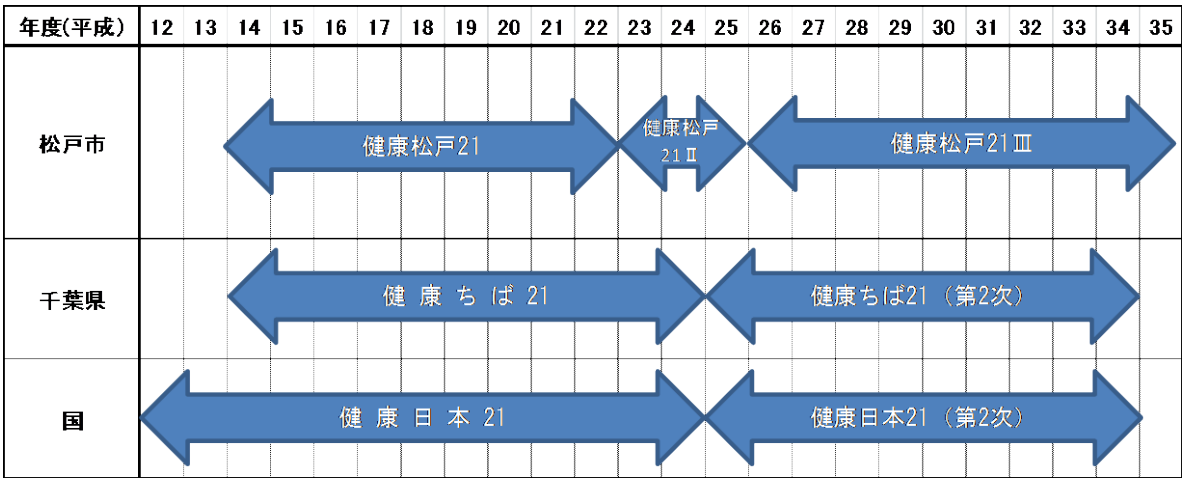
健康を実現するためには、個人の健康観に基づき、一人ひとりが主体的に取り組むと同時に、社会全体としても個人の主体的な健康づくりを支援していくことが必要です。そこで、国は、健康増進計画『21 世紀における国民健康づくり運動（健康日本 21)』を策定し、平成 12 年度から平成 24 年度にかけて実施しました。そして、計画期間終了時に評価を行い、平成 25 年度から平成 34 年度までを計画期間とする『健康日本 21（第２次)』を開始しました。

千葉県では、健康増進法第８条１項による都道府県健康増進計画として、『健康ちば 21（第１次)』を平成 14 年度から平成 24 年度の 11 年間、『健康ちば 21（第２次)』を平成 25 年度から 10 年間の期間で策定し、５年目である平成 29 年度に中間評価をまとめています。

本市においても、国や千葉県の施策等を踏まえ、松戸市健康増進計画『健康松戸 21』を３次にわたり策定してきました。

現在の『健康松戸 21Ⅲ』は平成 26 年度から平成 35 年度の 10 か年計画であり、中間年である平成 30 年度に前期５年間の事業実施状況、市民の健康状況、健康意識や行動の変化等を考慮し、中間評価を行いました。この評価を基に、後期５か年の健康づくり施策の方向性を定めました。

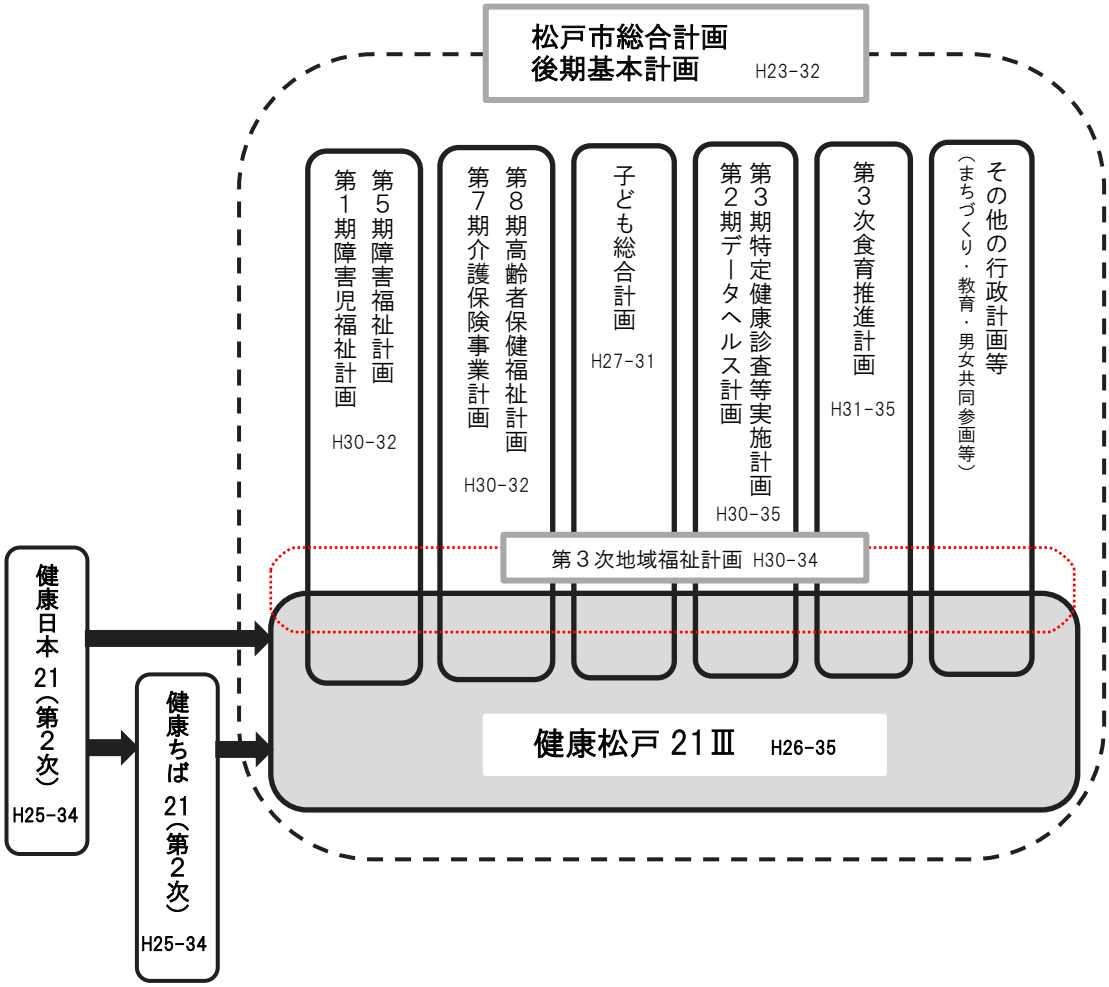
なお、平成 31 年度内に元号（年号）の変更が予定されていますが、本報告書では原則として平成による和暦表記とします。



２．　計画の位置づけ

本計画は、健康増進法第８条第２項に位置づけられている市町村健康増進計画です。国の『健康日本 21（第２次）』及び千葉県の『健康ちば 21（第２次）』の基本的な考え方を踏まえた上で、本市の実情を反映させています。

また、本計画は『松戸市総合計画後期基本計画』を上位計画とし、『地域福祉計画』、『高齢者保健福祉計画』、『介護保険事業計画』等、関係する他の計画と整合性を図り策定しています。



３．　計画の基本理念と基本目標

（１）基本理念

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

健康は、市民一人ひとりが積極的に取り組まなければならないものです。
健康な生活を実現するために、家族や仲間、関係機関等と相互連携を図りながら、地域が一体となって協力し、共に健康に暮らせるまちづくりを進めていくことが重要です。

（２）基本目標

健康寿命の延伸

健康寿命とは、日常的に介護を必要としないで自立した生活ができる期間（自立期間）のことをいいます。
自立した生活を送るためには、生活習慣病を防ぐとともに、運動器症候群（以下、ロコモティブシンドローム※）と関係が深い関節疾患や骨折・転倒によって介護が必要な状況になることを防ぐことが重要です。
本市では、乳幼児期から高齢期までのライフステージを通じて、生活習慣病やロコモティブシンドロームの予防に取り組み、健康寿命の延伸を目指しています。

※ロコモティブシンドロームの用語解説は、Ｐ６参照

健康格差の縮小

健康格差とは、地域や社会経済状況等の違いによる集団における健康状態の差と定義されています。本市においても、健康診査の受診率等で地域や年齢階層、職業等による差が見られることから、健康格差の縮小を目指しています。

（３）取り組みの方向性

１）健康づくり

本市の主要死因別死亡割合の第１位はがん、第２位は狭心症や心筋梗塞等の心疾患となっています。

がんや心疾患・高血圧等を含む循環器疾患に加え、患者数は増加傾向にあり、重大な合併症を引き起こす恐れがある糖尿病、喫煙と関係が深く今後増加することが予測されるＣＯＰＤ（慢性閉塞性肺疾患）への対策は、健康寿命の延伸を図る上で重要です。

そこで、本市では、がん、循環器疾患、糖尿病、ＣＯＰＤの４つを「主な生活習慣病」として位置づけました。

７つの基本要素
栄養・食生活
身体活動・運動
休養
飲酒
喫煙
歯・口腔の健康
こころの健康づくり

これらの予防のためには、生活習慣を見直し改善することが必要であり、『健康松戸 21Ⅲ』では、７つの生活習慣を「基本要素」として取り上げ対策を図っています。

基本的な対応は一次予防、二次予防、三次予防として行います。

一次予防では、それぞれの個人で生活習慣の見直しを行い、良い習慣は維持し、改善が必要なものは積極的な改善を図り、疾病の発症を予防します。

二次予防では、健診・検診により、異常を早期に　発見し、必要に応じて保健指導を受ける等の対応を行います。

三次予防では、疾病の重症化や合併症の予防に取り組みます。

がん

現在、日本人の２人に１人が、一生のうち一度はがんにかかるというデータがあります。がんは、日本人にとって最も身近な病気の一つです。そこでがんを予防するために生活習慣を改善して健康を保つとともに、がん検診を受けて早期発見・早期治療することが重要です。

本市では、肺がん検診、大腸がん検診、胃がん検診、子宮頸がん検診、乳がん検診の５つのがん検診を実施しています。

循環器疾患

狭心症や心筋梗塞等の心疾患は、本市の死亡率の上位を占めています。心疾患や脳血管疾患を含めた循環器疾患の予防には、高血圧、糖尿病、脂質異常、喫煙、肥満等の危険因子を取り除くことが重要です。そのためには禁煙、運動、栄養等の生活習慣の改善に取り組む必要があります。

本市では、望ましい生活習慣の獲得のための知識の普及啓発に取り組んでいます。

糖尿病

糖尿病は身体全体の血管に影響を及ぼす全身性の疾患です。糖尿病の初期には症状がないことも多く、気づかないうちに病状が進行します。

糖尿病には、３大合併症といわれる糖尿病性神経症、糖尿病性網膜症、糖尿病性腎症や、大血管系の合併症といわれる壊疽、脳卒中、虚血性心疾患の発症に至る恐れがあります。その他、がん、感染症、骨粗しょう症、歯周病などの疾患も糖尿病と密接な関係があり、糖尿病はこれらの深刻な疾患の大元にもなっています。糖尿病の発症予防・重症化予防は、糖尿病に関係する　これらの疾病を予防する上で重要な鍵となります。

本市では、糖尿病対策として、松戸市国民健康保険保健事業実施計画『第２期データヘルス計画」に基づき取り組んでいます。

ＣＯＰＤ（慢性閉塞性肺疾患）

ＣＯＰＤ（慢性閉塞性肺疾患）は、有害な空気を吸い込むことによって気管支や気管支の先にある酸素を取り込むための肺胞に治りにくい炎症を生じた肺の炎症性疾患です。ＣＯＰＤ患者の約 90%が喫煙者であるとともに、高齢の喫煙者の約 50%にＣＯＰＤが認められています。

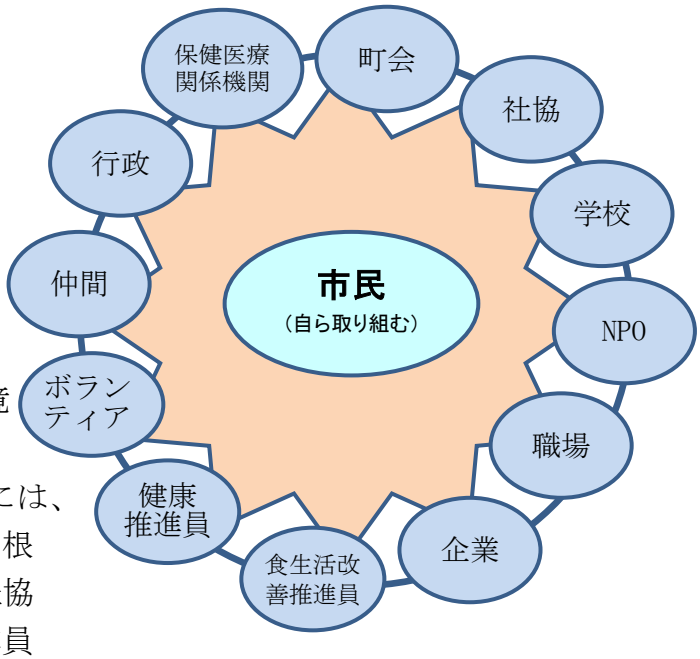
ＣＯＰＤの治療は、気管支を拡張する薬等を用いて症状を緩和するほか、酸素ボンベを携行して酸素を吸入し血中の酸素濃度を維持する在宅酸素療法等の対症療法が実施されます。

ＣＯＰＤの予防の最大の手段は禁煙です。本市では、ＣＯＰＤに関する知識の普及啓発とともに、たばこを吸わない人が受動喫煙にさらされることのない環境づくりをすすめています。

２）地域環境づくり

健康づくりは、一人ひとりが積極的に取り組むことが必要です。さらに、健康づくりを継続するためには地域で支えてくれる仲間が存在すること、健康に関する様々な情報が入手できること、健康づくりに関するサービスや制度、場が存在することが重要です。

本計画では、それらを「地域環境」と位置づけ、その整備を「地域環境づくり」として推進しています。



地域環境づくりを推進するためには、行政、企業、学校等のほか、地域に根ざした町会・自治会、地区社会福祉協議会、健康推進員や食生活改善推進員等の力が必要です。

行政だけでなく、地域や企業の特性を活かした協働の取り組みによって、健康づくりに必要な地域環境づくりを推進しています。

※ロコモティブシンドローム（運動器症候群）とは？
筋肉、骨、関節、軟骨、椎間板といった運動器に障害が起こり、「立つ」「歩く」といった機能が低下している状態をいいます。進行すると日常生活にも支障が生じてきます。
（2007 年日本整形外科学会提唱の概念）

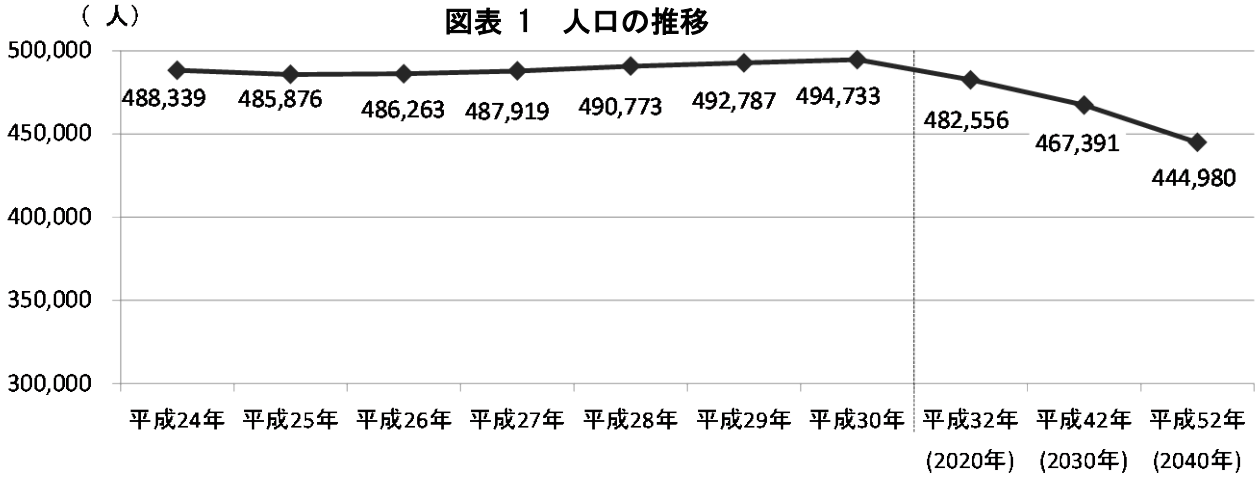
第2章　松戸市の現状

１．　統計データ

（１）人口の推移

本市の人口は、横ばいで推移しており、平成 30 年 3 月 31 日現在 494,733 人でした。将来的には減少すると推計されています。

図表 1　人口の推移



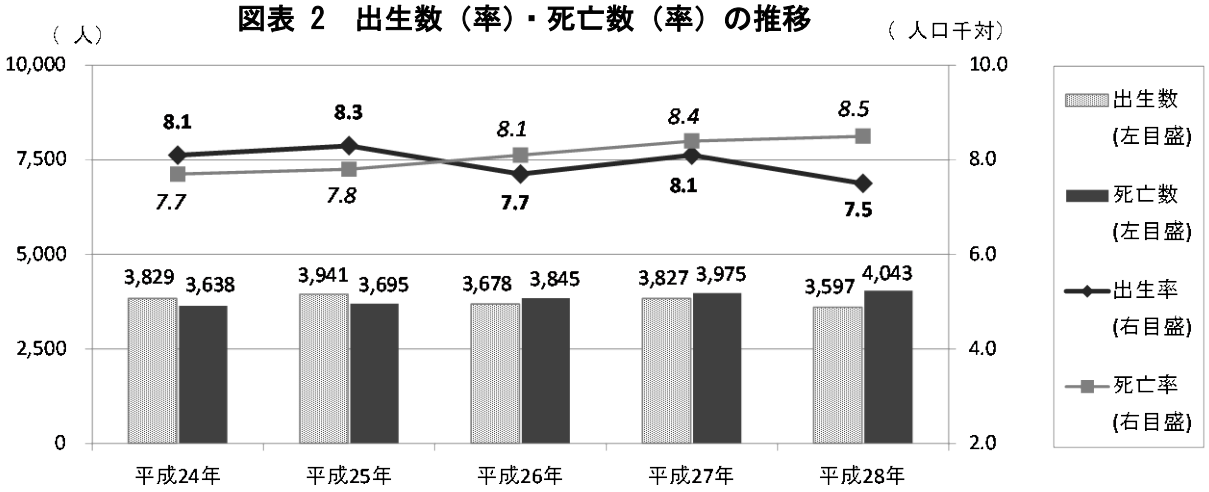
平成 24 年：住民基本台帳（3 月 31 日現在）と外国人登録人口を合算して算出 ※1
平成 25～30 年：住民基本台帳（各年 3 月 31 日現在）より算出 ※1
平成 32 年以降推計値：国立社会保障・人口問題研究所 『日本の地域別将来推計人口』

※1 平成 24 年 7 月 9 日の住民基本台帳法改正により、平成 25 年 3 月 31 日以降は住民基本台帳に外国人住民も含まれる

（２）出生数（率）・死亡数（率）の推移

本市において、出生率は減少傾向、死亡率は増加傾向にあります。平成 26 年度に初めて死亡率が出生率を上回りました。

図表 2　出生数（率）・死亡数（率）の推移

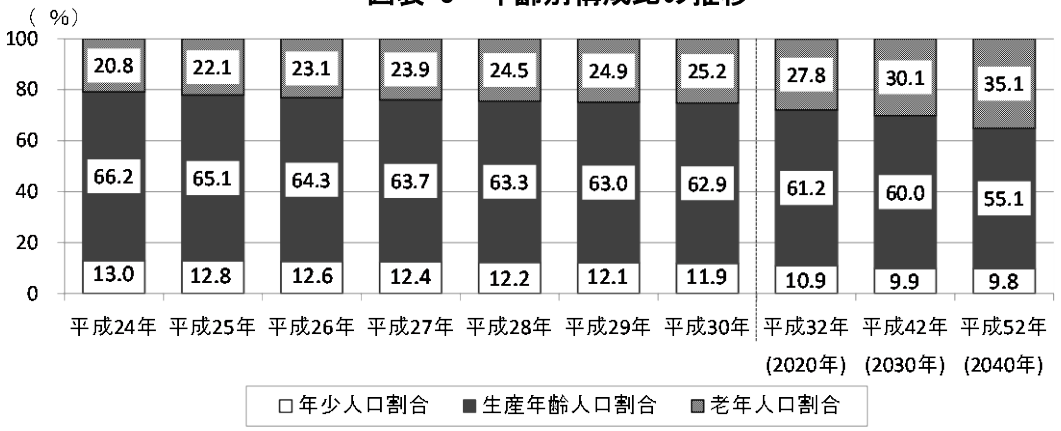


千葉県衛生統計年報

（３）年齢別構成比の推移

本市の人口割合を年齢階層別に見ると、年少人口割合（14 歳以下）と生産年齢人口割合（15 歳から 64 歳）は年々減少し、老年人口割合（65 歳以上）は増加しています。平成 32 年には老年人口割合は 27.8％と、４人に１人以上が高齢者になると推計されています。

図表 3　年齢別構成比の推移



平成 24 年：住民基本台帳（3 月 31 日現在）と外国人登録人口を合算して算出 ※1
平成 25～30 年：住民基本台帳（各年 3 月 31 日現在）より算出 ※1
平成 32 年以降推計値：国立社会保障・人口問題研究所 『日本の地域別将来推計人口』

※1 平成 24 年 7 月 9 日の住民基本台帳法改正により、平成 25 年 3 月 31 日以降は住民基本台帳に外国人住民も含まれる

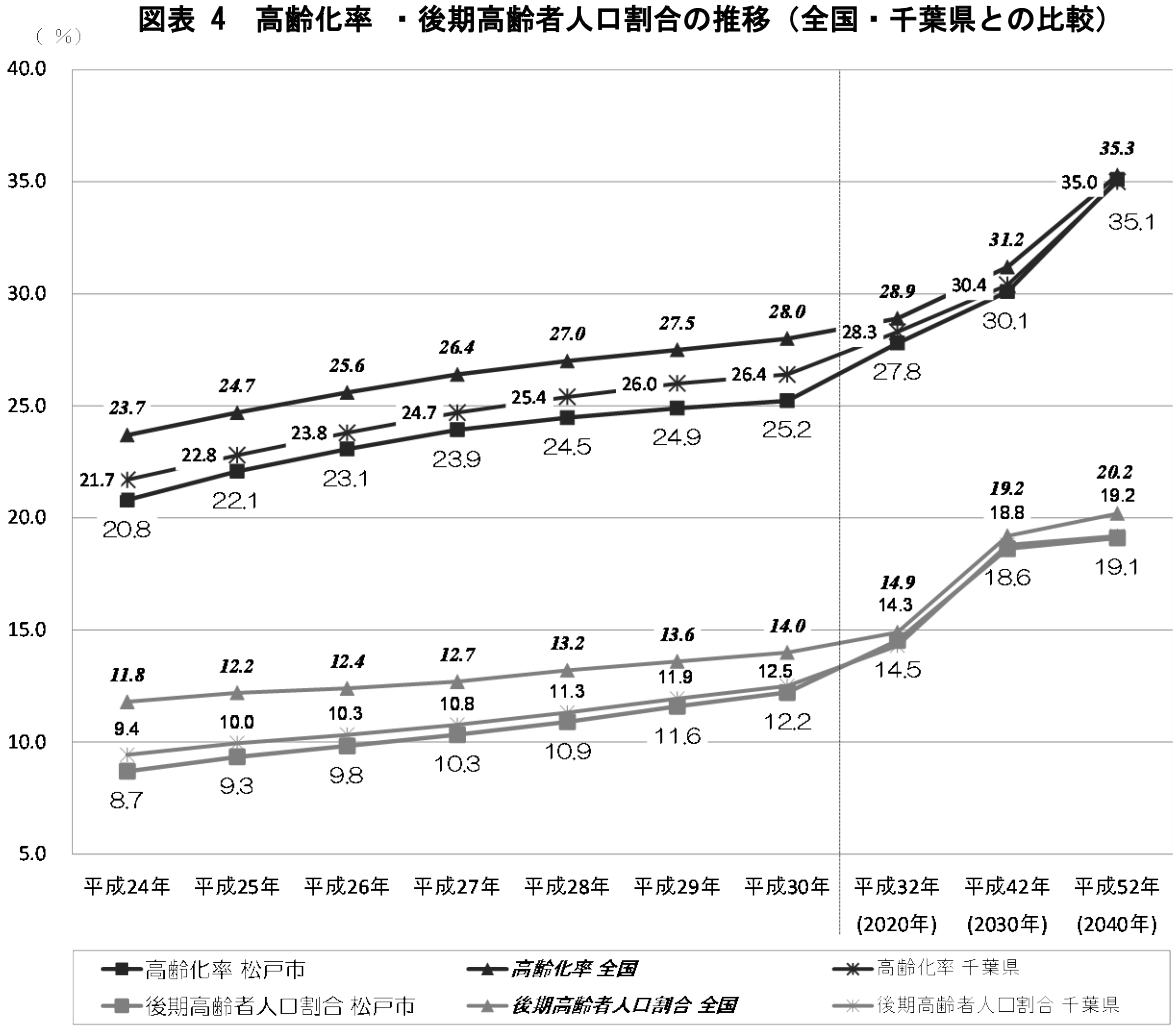
（４）高齢化率・後期高齢者人口割合の推移

本市の高齢化は急速に進んでおり、高齢化率は、平成 24 年 20.8%、平成 30 年 25.2%と 3.9 ポイント増加しています。さらに、後期高齢者（75 歳以上）人口の割合も年々増加しており、平成 30 年は 12.2%でした。

高齢化率及び後期高齢者（75 歳以上）人口ともに、全国や千葉県と比較すると、低い割合で推移しています。

今後、本市の高齢化は進み、高齢化率や後期高齢者人口の割合は、国や千葉県と同程度の割合となり、その後も同傾向で推移することが予想されています。

図表 4　高齢化率　・後期高齢者人口割合の推移（全国・千葉県との比較）



松戸市：『千葉県年齢別・町丁字別人口の結果（各年 4 月 1 日現在）』より算出（平成 24～30 年）
千葉県：『千葉県における高齢者人口の推移（各年 4 月 1 日現在）』（平成 24～30 年）
全国：総務省統計局『人口推計（各年 4 月 1 日確定値）』（平成 24～30 年）
各平成 32 年以降推計値：国立社会保障・人口問題研究所『日本の将来推計人口』『日本の地域別将来推計人口』

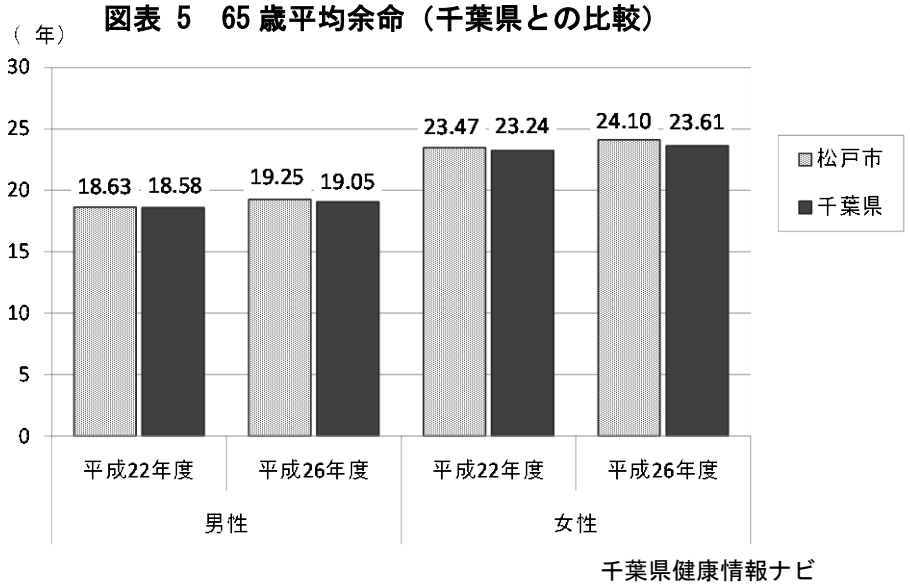
（５）65 歳平均余命及び 65 歳平均自立期間

本市の 65 歳平均余命（65 歳に達した時から亡くなるまでの平均期間）は、平成 26 年度で男性 19.25 年、女性 24.10 年となっています。

65 歳平均自立期間（65 歳に達した時点から介護保険制度における要介護度２から５に認定されるまでの期間）は、男性 17.26 年、女性 19.94 年となっています。

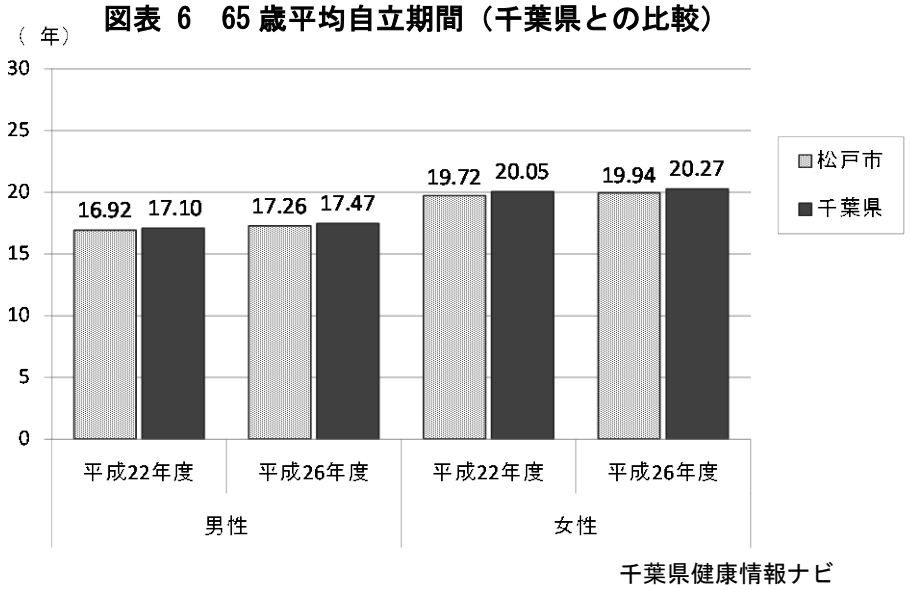
平均余命と平均自立期間の差、すなわち「何らかの介護が必要な状態で生活する期間」は、男性 1.99 年、女性 4.16 年となっています。

図表 5　65 歳平均余命（千葉県との比較）



千葉県健康情報ナビ

図表 6　65 歳平均自立期間（千葉県との比較）



千葉県健康情報ナビ

（６）主要死因別死亡割合

本市は、国や千葉県とともに、がん（悪性新生物）の割合が最も高く、次いで心疾患（高血圧性を除く）となっています。本市のがん、心疾患、脳血管疾患、糖尿病、ＣＯＰＤ（慢性閉塞性肺疾患）等の生活習慣病による死亡割合は、平成 24 年の 60.4%に対し、平成 28 年には 57.4%と、わずかながら低下しています。

図表 7　主要死因別死亡割合（全国・千葉県との比較）

	平成 24 年			平成 28 年		
	松戸市	千葉県	全国	松戸市	千葉県	全国
がん(悪性新生物)	32.2	29.1	28.7	31.1	29.8	28.5
心疾患(高血圧性を除く)	16.2	17.9	15.8	16.6	17.1	15.1
脳血管疾患	9.5	9.6	9.7	7.7	8.1	8.4
肺炎	7.9	10.0	9.9	8.5	9.7	9.1
老衰	4.6	4.7	4.8	6.7	7.0	7.1
不慮の事故	2.7	3.1	3.3	2.3	2.5	2.9
自殺	2.7	2.3	2.1	2.0	1.8	1.6
肝疾患	1.5	1.2	1.3	1.2	1.1	1.2
腎不全	1.4	1.7	2.0	1.6	1.6	1.9
大動脈瘤及び解離	1.1	1.2	1.3	1.3	1.5	1.4
糖尿病	1.3	1.2	1.2	0.8	0.9	1.0
ＣＯＰＤ（慢性閉塞性肺疾患）	1.2	1.2	1.3	1.2	1.0	1.2
その他	17.8	16.7	18.7	18.9	17.9	20.5

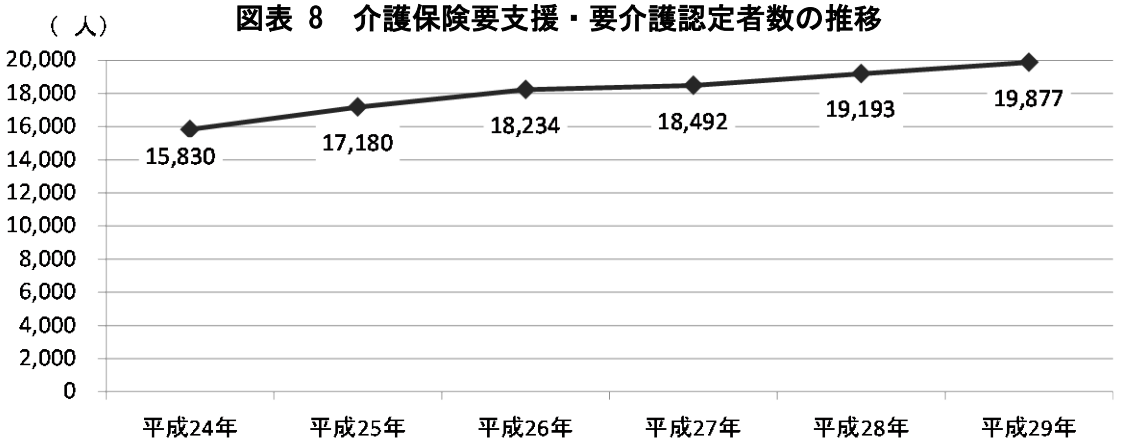
がん＋心疾患(高血圧性を除く)＋脳血管疾患＋糖尿病＋ＣＯＰＤ（慢性閉塞性肺疾患）	60.4	59.0	56.7	57.4	56.9	54.2

全国：平成 24・28 年人口動態統計（厚生労働省）
松戸市・千葉県：平成 24・28 年千葉県衛生統計年報
※全死因の分類は ICD-10（第 10 回死因簡単分類）により記載

（７）介護保険要支援・要介護認定者数の推移

本市の介護保険要支援･要介護認定者数は年々増加し､平成 29 年は 19,877 人になり、平成 24 年から約 1.3 倍となっています。

図表 8　介護保険要支援・要介護認定者数の推移



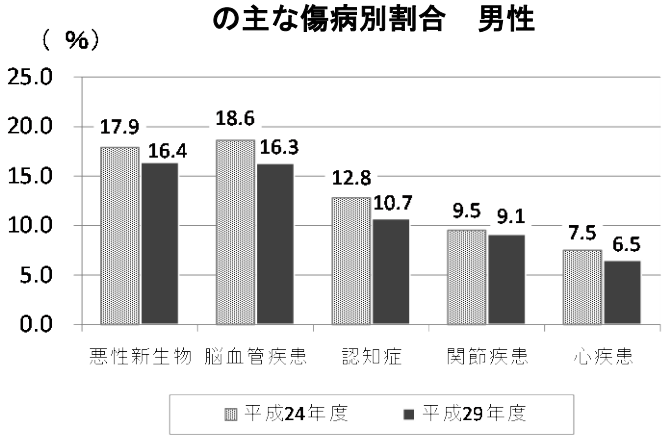
各年 10 月 1 日現在　介護保険事業状況報告
※平成 27 年からの介護予防・日常生活支援総合事業対象者は含まず

（８）新規介護保険要支援・要介護認定者の主な傷病別割合

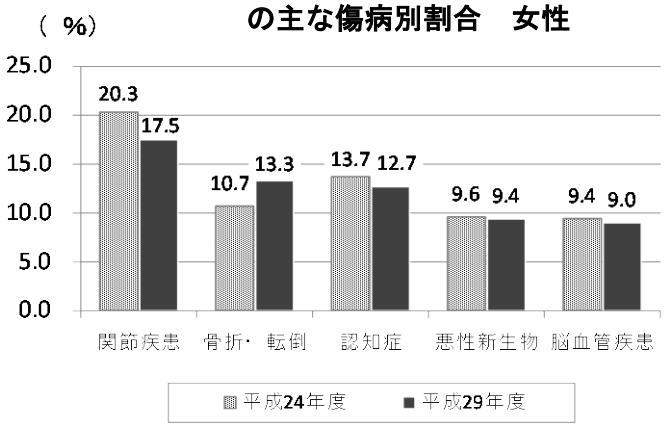
本市の新規介護保険要支援･要介護認定者の主な傷病割合は､男性では｢悪性新生物」と「脳血管疾患」で、女性では「関節疾患」と「骨折・転倒」で、それぞれ 30%を超えています。

女性は、「骨折・転倒」の割合が「認知症」の割合を上回り、ロコモティブシンドロームに関連する「関節疾患」､「骨折・転倒」が上位１位２位となっています。

図表 9　新規介護保険要支援・要介護認定者の主な傷病別割合　男性



図表 10　新規介護保険要支援・要介護認定者の主な傷病別割合　女性

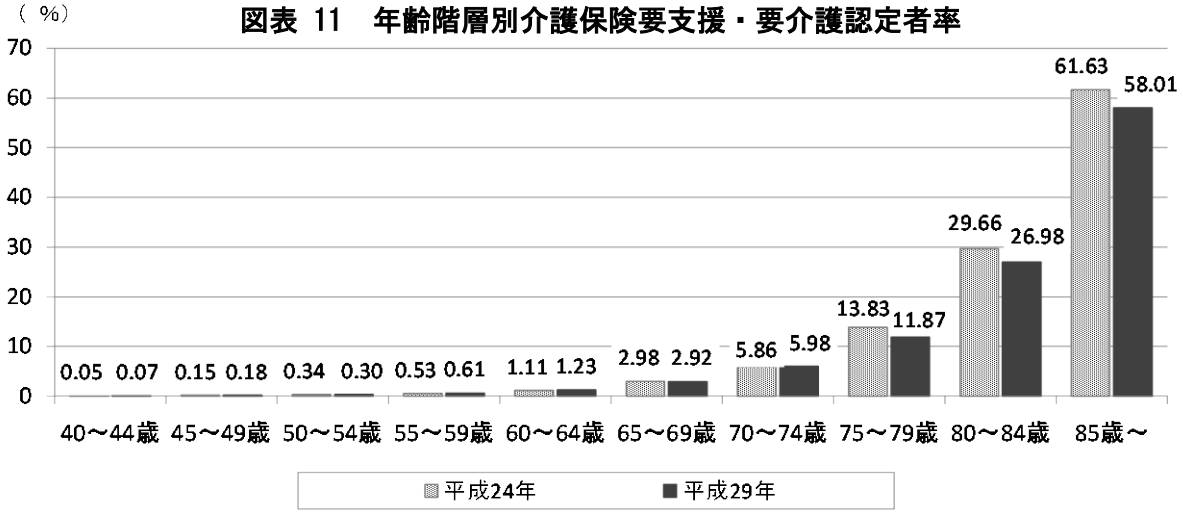


平成 24 年度　『健康松戸 21Ⅲ』より抜粋
平成 29 年度　松戸市介護認定審査会資料（主治医意見書）より事務局が独自に作成（偶数月のみ集計）

（９）年齢階層別介護保険要支援・要介護認定者率

本市の年齢階層別介護保険要支援・要介護認定者率は、70 歳以降急速に上昇していきます。85 歳以上では半数以上の人が認定を受けています。平成 24 年と平成 29 年（介護予防・日常生活支援総合事業対象者は含まず）を比較すると、75 歳以降の認定者率は減少しています。

図表 11　年齢階層別介護保険要支援・要介護認定者率

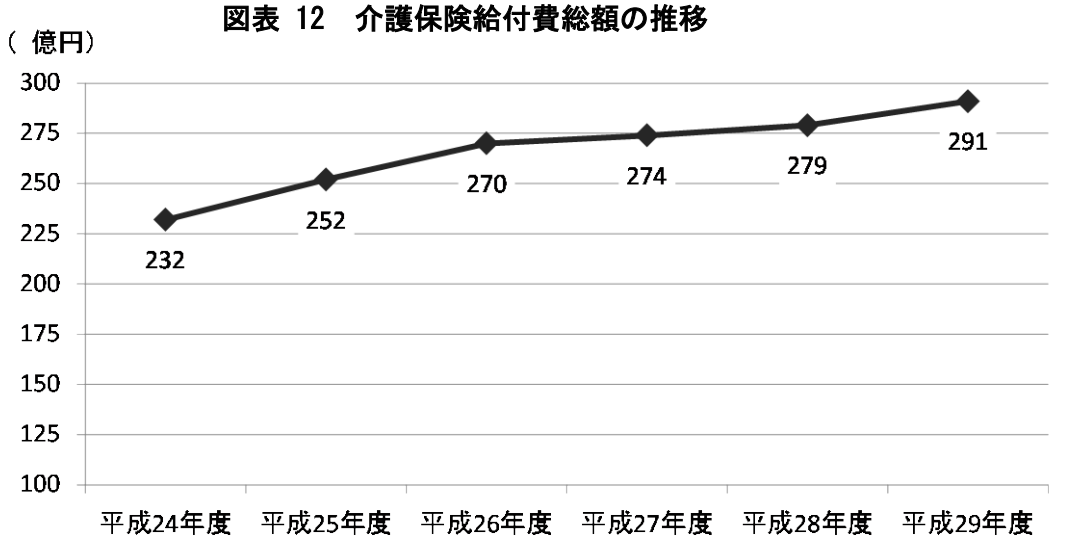


平成 24･29 年：松戸市住民基本台帳（各年 10 月 1 日）、松戸市介護保険データ（各年 10 月 1 日に認定有効な人）より算出
※平成 27 年からの介護予防・日常生活支援総合事業対象者は含まず

（10）介護保険給付費総額の推移

本市の平成 24 年度の介護保険給付費は約 232 億円でしたが、平成 29 年度は約 291 億円となっており、年々増加しています。

図表 12　介護保険給付費総額の推移



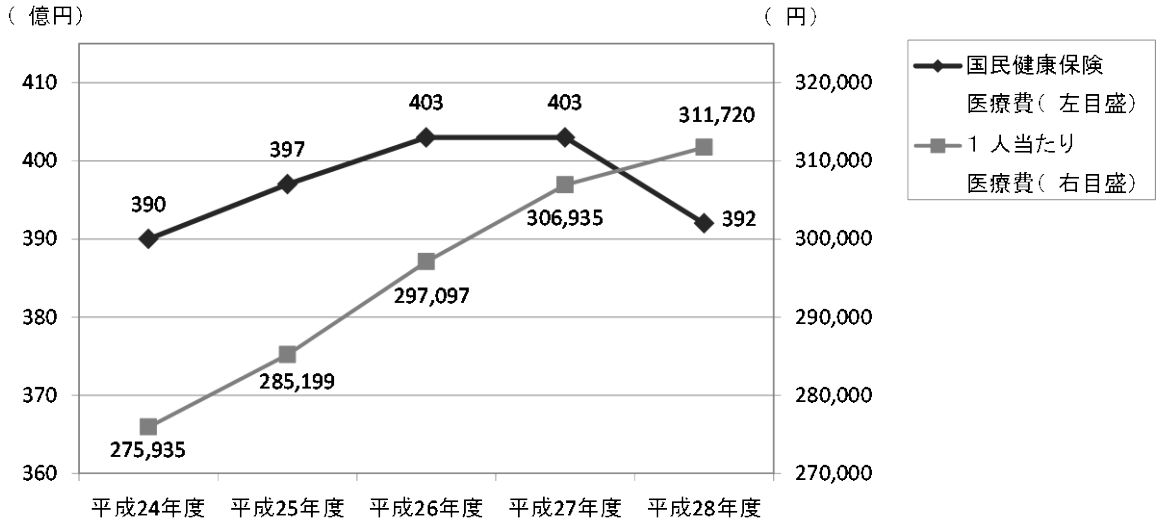
松戸市介護保険特別会計歳入歳出決算書

（11）国民健康保険医療費の推移

本市の国民健康保険医療費は、平成 24 年度の総額約 390 億円から平成 26 年度には約 403 億円と増加傾向にありましたが、平成 28 年度は約 392 億円と減少に転じています。これは、平成 28 年 10 月から被用者保険の適用対象者が拡大され、短時間労働者が被用者保険へ移行したことが要因の一つとして挙げられます。

一方、1 人当たりの給付額（年額）は、平成 24 年度の約 28 万円から平成 28 年度は約 31 万円と、年々増加しています。

図表 13　国民健康保険医療費の推移

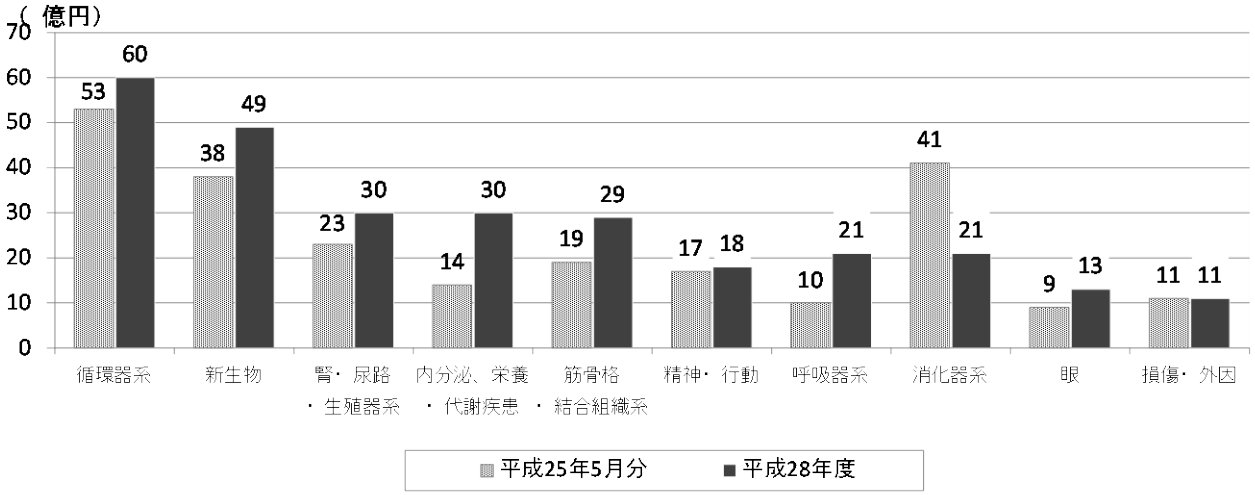


平成 24 年度：国民健康保険事業状況報告書（事業年報）より算出
平成 25 年度以降：松戸市国民健康保険 保健事業実施計画『第 2 期データヘルス計画』

（12）国民健康保険疾病分類別医療費（大分類）

本市の平成 28 年度国民健康保険疾病分類別医療費（大分類）が最も高い疾病は循環器系で、約 60 億円となっています。循環器系の主な疾患としては、高血圧症、虚血性心疾患に加え、脳梗塞、脳出血、くも膜下出血等の脳血管疾患があります。

図表 14　国民健康保険疾病分類別医療費（入院・入院外合計）

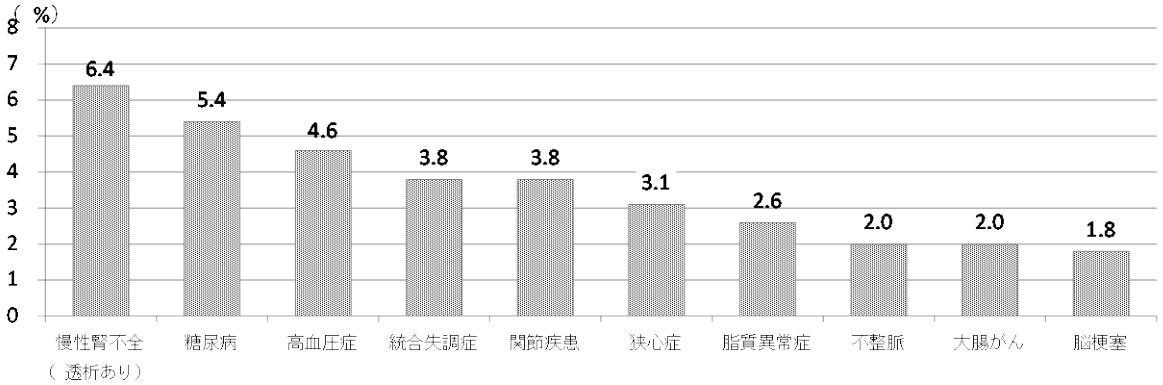


国保データベースシステム（ＫＤＢ）より算出

（13）国民健康保険疾病分類別医療費の割合（細小分類）

本市の平成 28 年度国民健康保険疾病分類別医療費（細小分類）における医療費の割合が高い疾病は、慢性腎不全（透析あり）が 6.4％、糖尿病が 5.4％、高血圧症が 4.6％の順となっています。

図表 15　国民健康保険疾病分類別医療費の割合（細小分類）

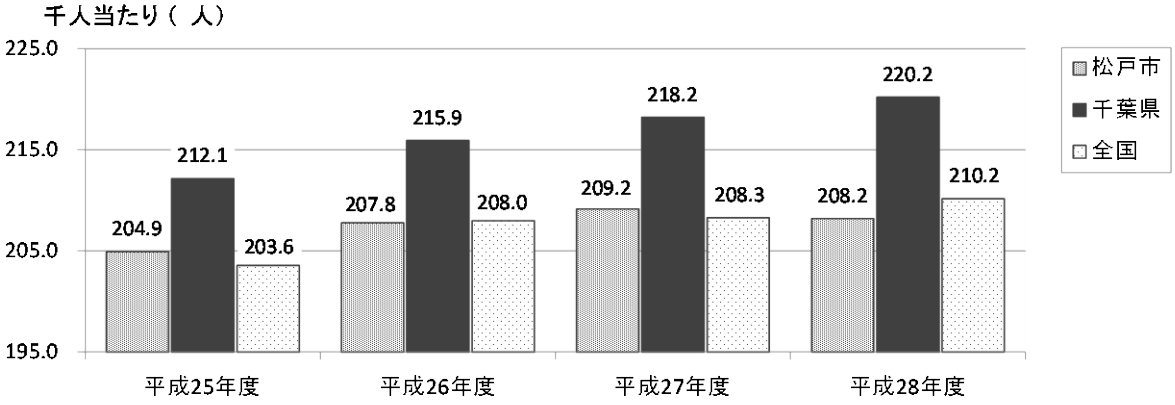


松戸市国民健康保険 保健事業実施計画『第 2 期データヘルス計画』
（平成 28 年度）

（14）国民健康保険加入者における糖尿病患者数の推移

本市の国民健康保険加入者における糖尿病患者数は、国と比較すると同程度ですが、千葉県と比較すると低い傾向にあります。

図表 16　国民健康保険加入者における糖尿病患者数の推移（全国・千葉県との比較）



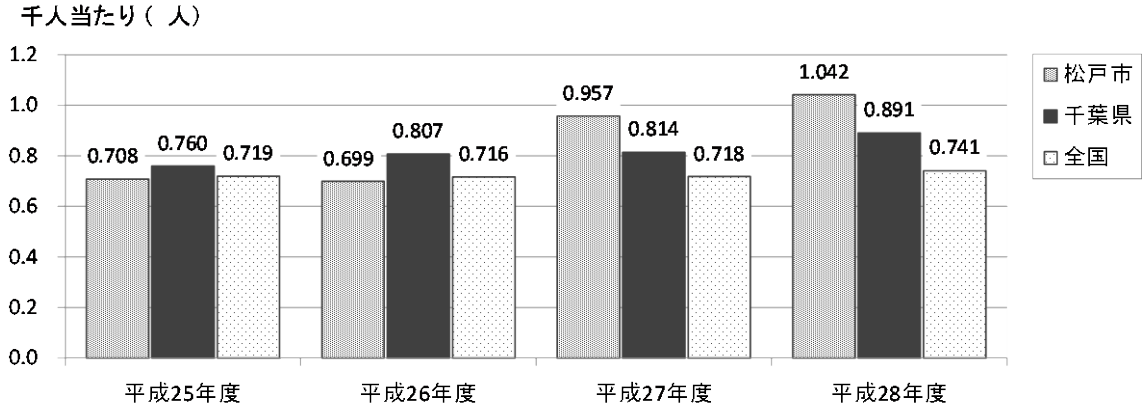
松戸市国民健康保険 保健事業実施計画『第 2 期データヘルス計画』

（15）国民健康保険加入者における新規糖尿病性腎症患者数及び人工透析患者数

本市の国民健康保険加入者における新規糖尿病性腎症患者数は、平成 26 年度に患者千人当たり 0.699 人から平成 28 年度は 1.042 人と増加傾向にあり、平成 27 年度以降、国や千葉県を上回っています。

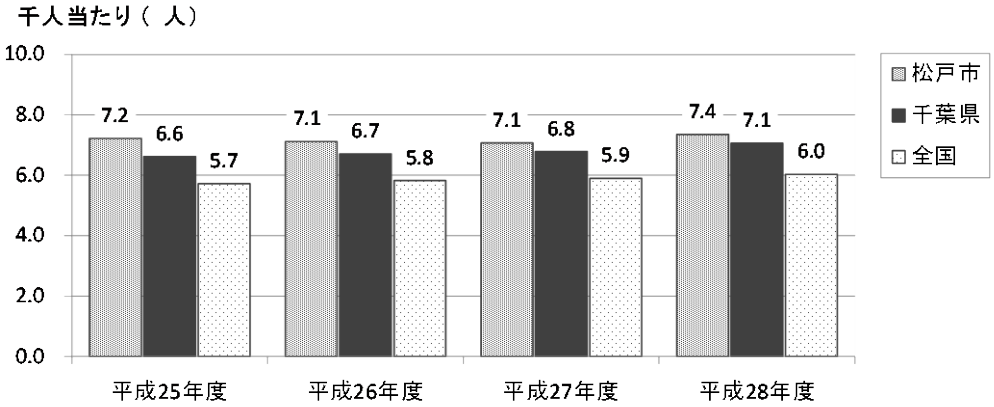
人工透析患者数においては、横ばいで推移しているものの、国や千葉県と比較すると多い状況は続いています。

図表 17　国民健康保険加入者における新規糖尿病性腎症患者数の推移（全国・千葉県との比較）



松戸市国民健康保険 保健事業実施計画『第 2 期データヘルス計画』

図表 18　国民健康保険加入者における人工透析患者数の推移（全国・千葉県との比較）



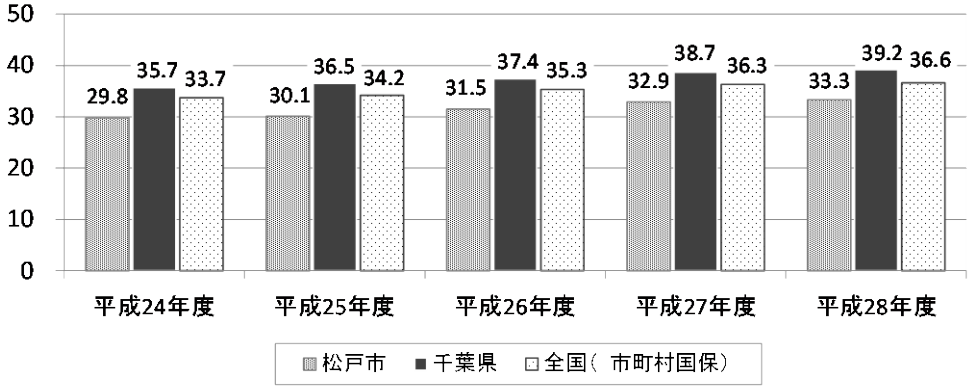
松戸市国民健康保険 保健事業実施計画『第 2 期データヘルス計画』

（16）特定健康診査受診率

本市の平成 28 年度の特定健康診査受診率は 33.3%であり、年々増加傾向となっていますが、国や千葉県と比較すると低い状況は続いています。

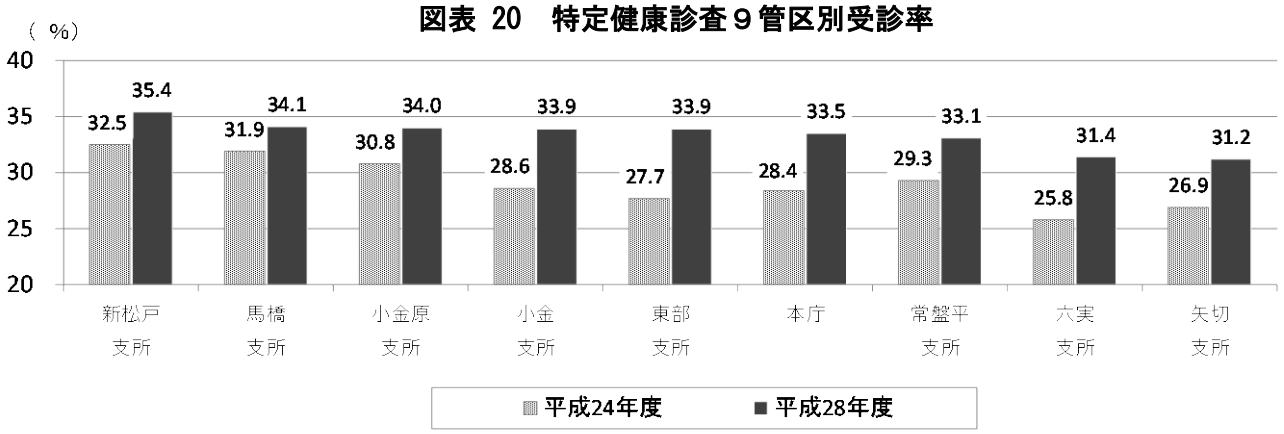
また、９管区別受診率では、全ての管区で 30%を超え、年齢階層別受診率では、男女共に受診率が向上しています。

図表 19　特定健康診査受診率（全国・千葉県との比較）



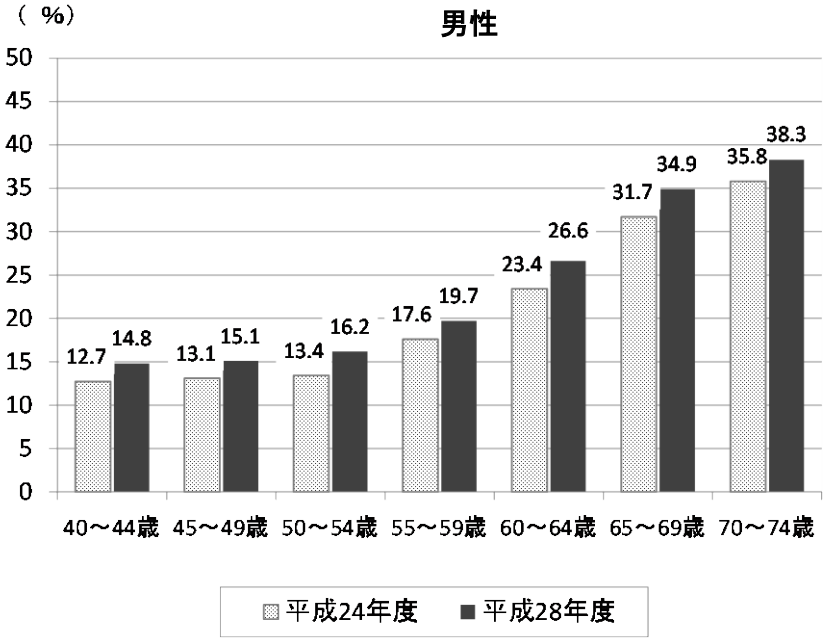
松戸市・千葉県：松戸市国民健康保険課データ
国：厚生労働省『2016 年度特定健康診査・特定保健指導の実施状況』

図表 20　特定健康診査９管区別受診率



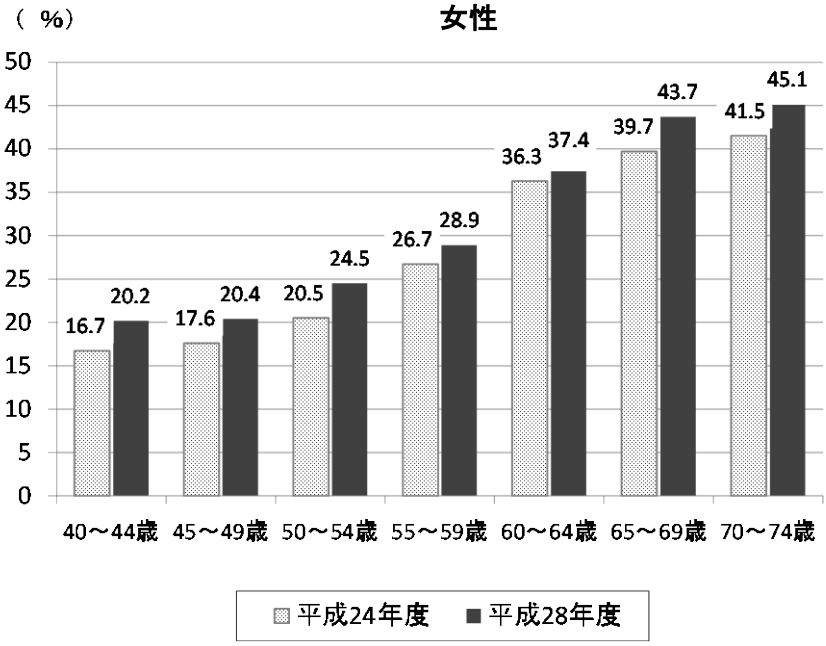
松戸市国民健康保険　『第 3 期特定健康診査等実施計画』

図表 21　特定健康診査年齢階層別受診率



平成 24 年度：松戸市特定健康診査実施結果より集計
平成 28 年度：松戸市国民健康保険 保健事業実施計画『第 2 期データヘルス計画』

図表 22　特定健康診査年齢階層別受診率

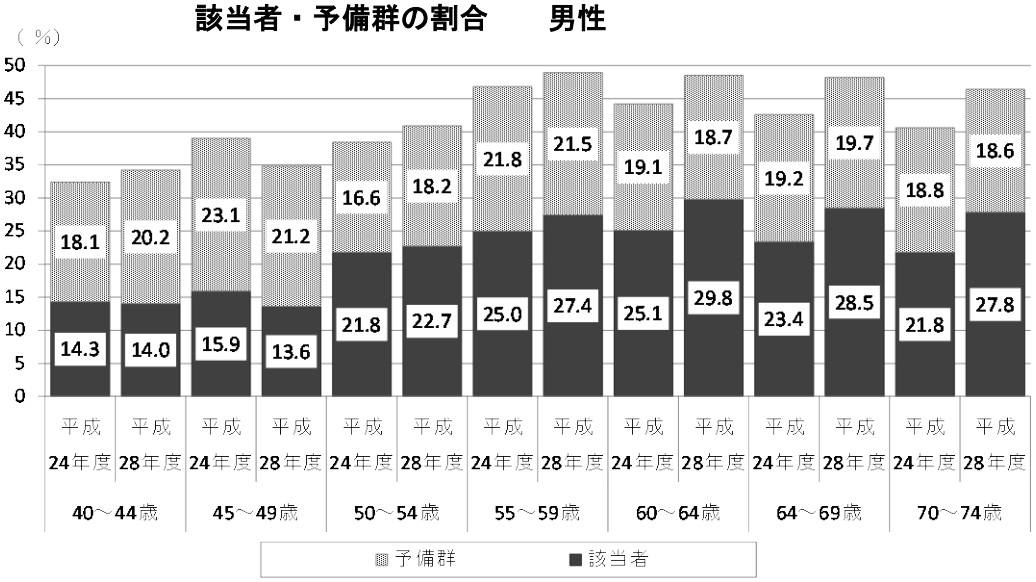


平成 24 年度：松戸市特定健康診査実施結果より集計
平成 28 年度：松戸市国民健康保険 保健事業実施計画『第 2 期データヘルス計画』

（17）特定健康診査における年齢階層別内臓脂肪症候群（メタボリックシンドローム）の該当者・予備群の割合

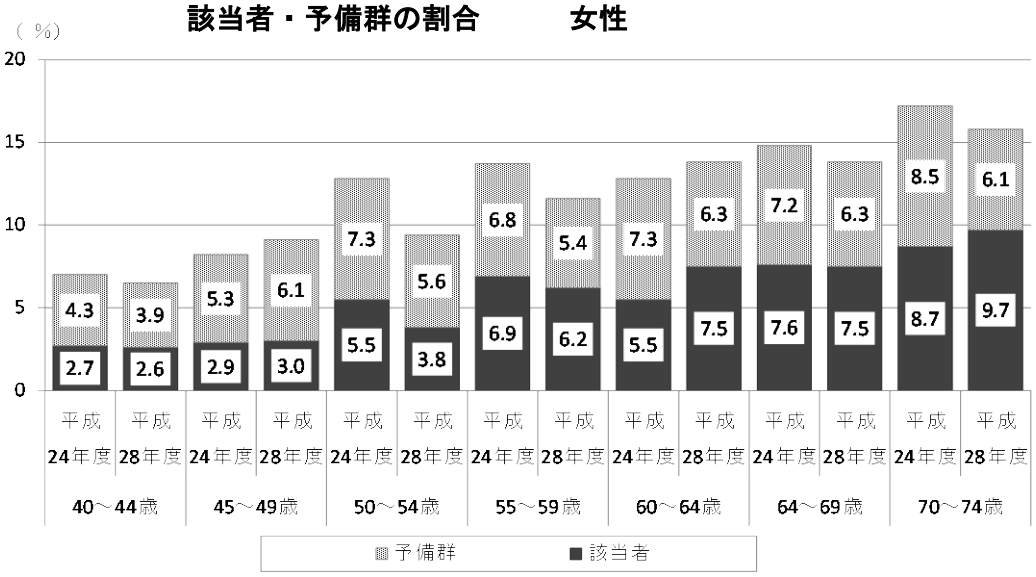
本市では、いずれの年代においても女性より男性の方が内臓脂肪症候群（以下、メタボリックシンドローム）の該当者と予備群の合計が多くなっています。また、男性では 55～59 歳、女性では 70～74 歳が最も多くなっています。平成 24 年度と平成 28 年度を比較すると、概ね男性では増加傾向、女性では減少傾向でした。

図表 23　特定健康診査における年齢階層別メタボリックシンドロームの該当者・予備群の割合　　男性



国保データベースシステム（ＫＤＢ）より算出

図表 24　特定健康診査における年齢階層別メタボリックシンドロームの該当者・予備群の割合　　女性

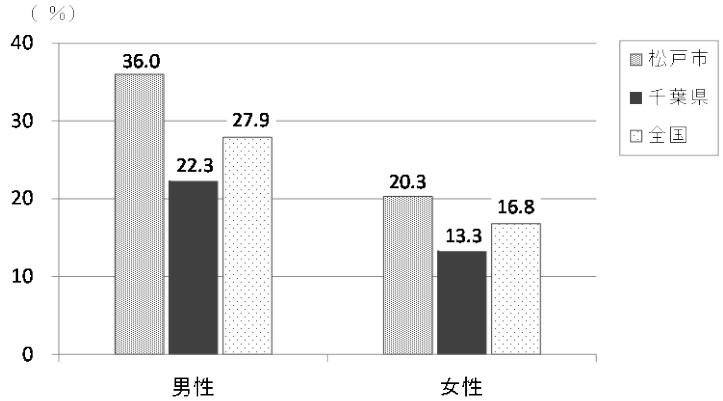


国保データベースシステム（ＫＤＢ）より算出

（18）特定健康診査における血糖及びＨｂA1c※の有所見者割合

本市の特定健康診査において、糖尿病のリスクが高いとされる血糖やHbA1c の有所見者の割合は、国や千葉県と比べて高くなっています。

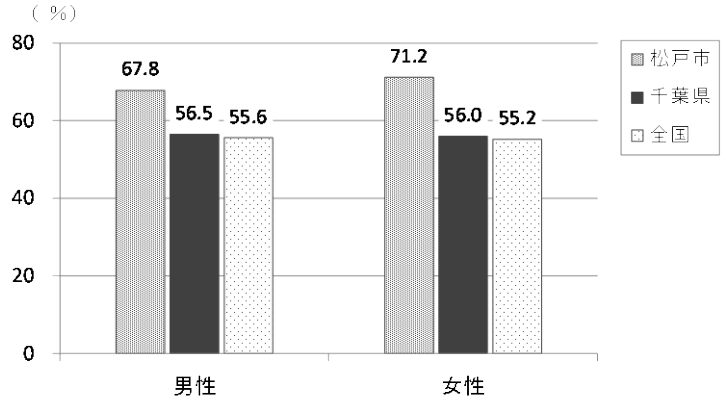
図表 25　特定健康診査における血糖有所見者割合（全国・千葉県との比較）



松戸市国民健康保険 保健事業実施計画『第 2 期データヘルス計画』
（平成 28 年度）

（有所見者判定値：空腹時血糖 100 mg/dl 以上）

図表 26　特定健康診査における HbA1c 有所見者割合（全国・千葉県との比較）



松戸市国民健康保険 保健事業実施計画『第 2 期データヘルス計画』
（平成 28 年度）

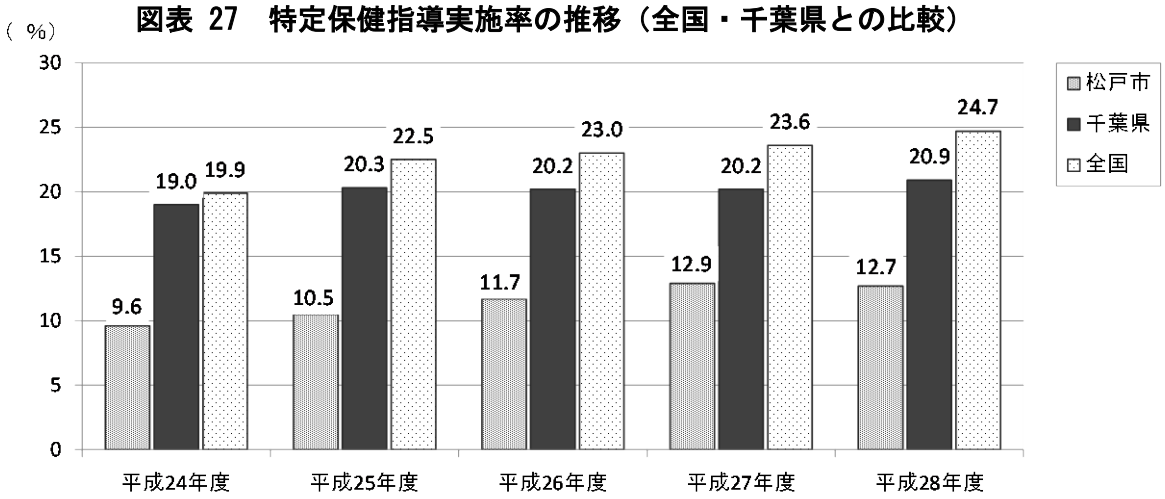
（有所見者判定値：HbA1c5.6％以上）

※HbA1c（ヘモグロビン・エーワンシー）とは？
赤血球のヘモグロビンのうちどれくらいの割合が糖と結合しているかを示す値で、過去１～２ヶ月間の血糖の状態を表しています。糖尿病の指標として重要な数値です。

(19) 特定保健指導実施率の推移

本市の特定保健指導実施率は増加傾向でしたが、平成 28 年度は減少に転じています。国や千葉県の実施率と比べて低い状況は続いています。

図表 27　特定保健指導実施率の推移（全国・千葉県との比較）



松戸市・千葉県：松戸市国民健康保険課データ
全国：厚生労働省「2016 年度特定健康診査・特定保健指導の実施状況」

(20) がん検診受診率の推移

本市のがん検診受診率は、ほぼ横ばいもしくは、若干減少傾向にあります。胃がん検診の受診率は他のがん検診と比較して特に低くなっています。

図表 28　がん検診受診率の推移

（%）

	平成 24 年度	平成 25 年度	平成 26 年度	平成 27 年度	平成 28 年度	平成 29 年度
肺がん検診	27.8	24.9	24.7	24.9	24.3	24.6
大腸がん検診	25.6	23.1	22.9	24.1	22.6	21.6
胃がん検診	12.7	11.2	9.6	9.3	8.0	8.4
子宮がん検診	32.3	31.5	31.4	30.5	31.6	31.7
乳がん検診	41.8	39.1	39.5	37.9	40.5	44.0

健康推進課事業概要

２．　「健康づくり」に関する市民アンケート調査の結果

（１）調査対象

平成 29 年 11 月 1 日現在、松戸市在住の市民 5,000 人を住民基本台帳より無作為抽出

（２）実施期間

平成 29 年 12 月８日～平成 30 年１月 10 日

（３）調査項目

受診状況、健康に関することばの認知度、生活習慣、健康状態、属性等（13 分野 45 問）

（４）回収結果

1,948 票（回収率 39.0%）

（５）調査結果の見方

◆集計した数値（%）は小数第二位を四捨五入し、小数第一位まで表示しているため、それぞれの数値（%）を合計しても、100.0%にならないことがあります。

◆回答者数を分母として割合（%）を計算しているため、複数回答の場合には、各選択肢の割合を合計すると 100.0%を超えることがあります。

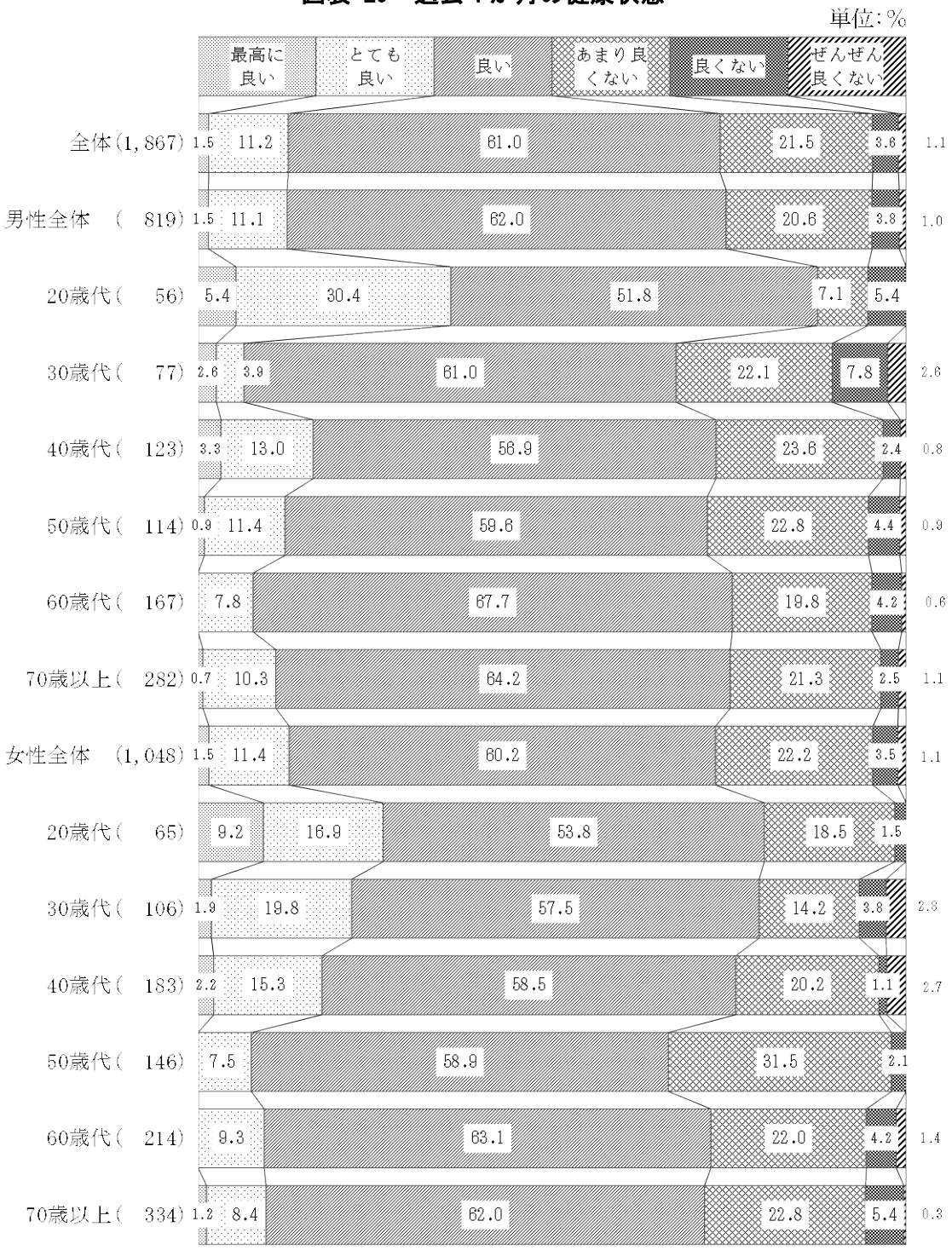
◆設問によっては、無回答を除外して集計したものがあります。また、クロス集計表は、該当する属性にあてはまらない回答を除外しているため、合計人数が全体の人数と一致しない場合があります。

＊本報告書では、平成 29 年 12 月に実施した健康づくりに関する市民アンケート調査を「市民調査」、平成 25 年 10 月に実施した健康づくりに関する市民アンケート調査を「前回市民調査」と表記します。

１）過去１か月の健康状態

過去１か月の健康状態については、「最高に良い」、「とても良い」、「良い」を合わせると 73.7%であり、性別による大きな差は見られませんでした。

図表 29　過去１か月の健康状態

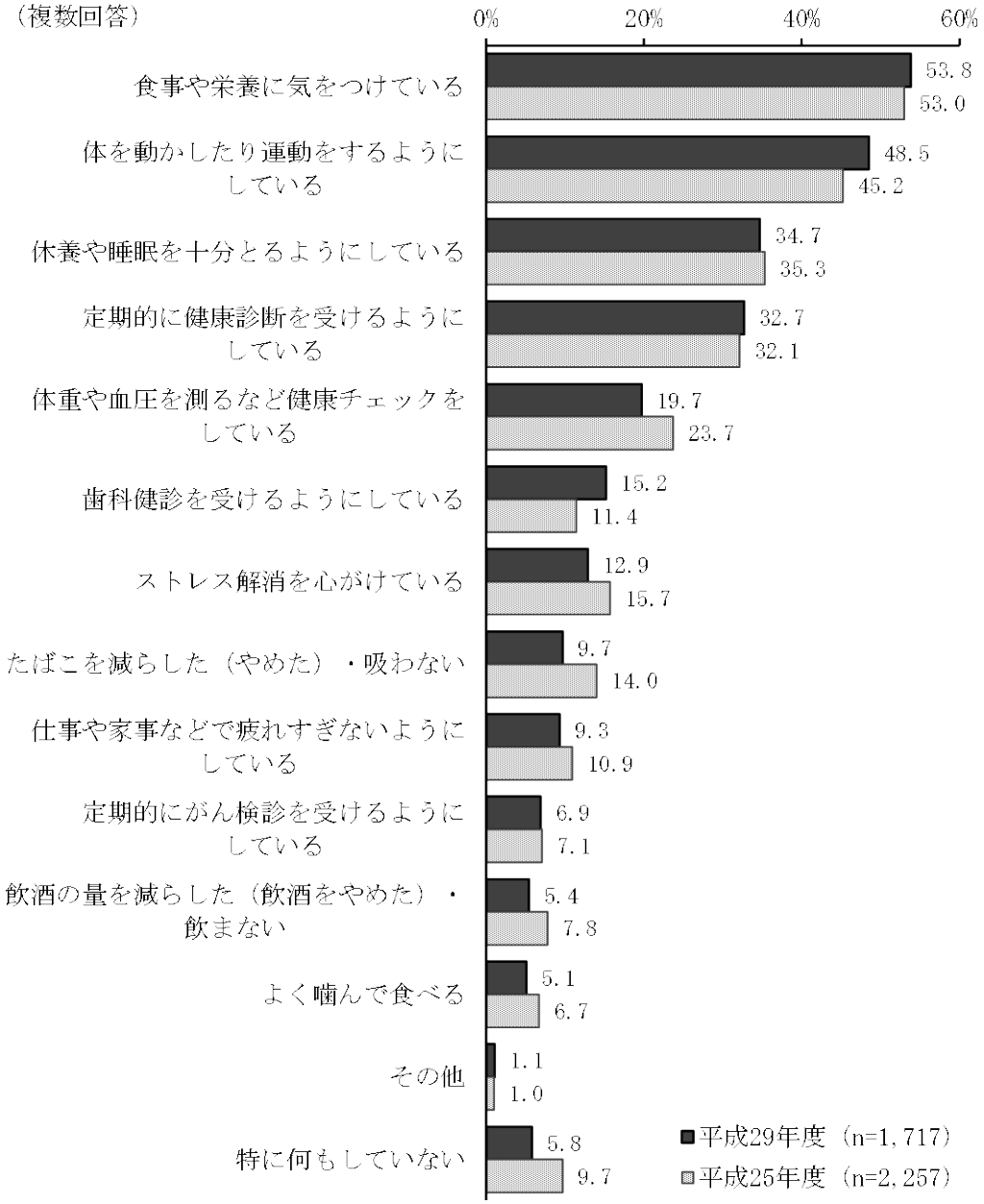


２）健康のために行っている（気をつけている）こと

（複数回答：３つまで）

健康のために行っていることでは、「食事や栄養に気をつけている」、「体を動かしたり運動をするようにしている」、「休養や睡眠を十分とるようにしている」が前回市民調査時と変わらず上位を占めています。また、「特に何もしていない」と回答した割合は、前回市民調査時より減少しています。

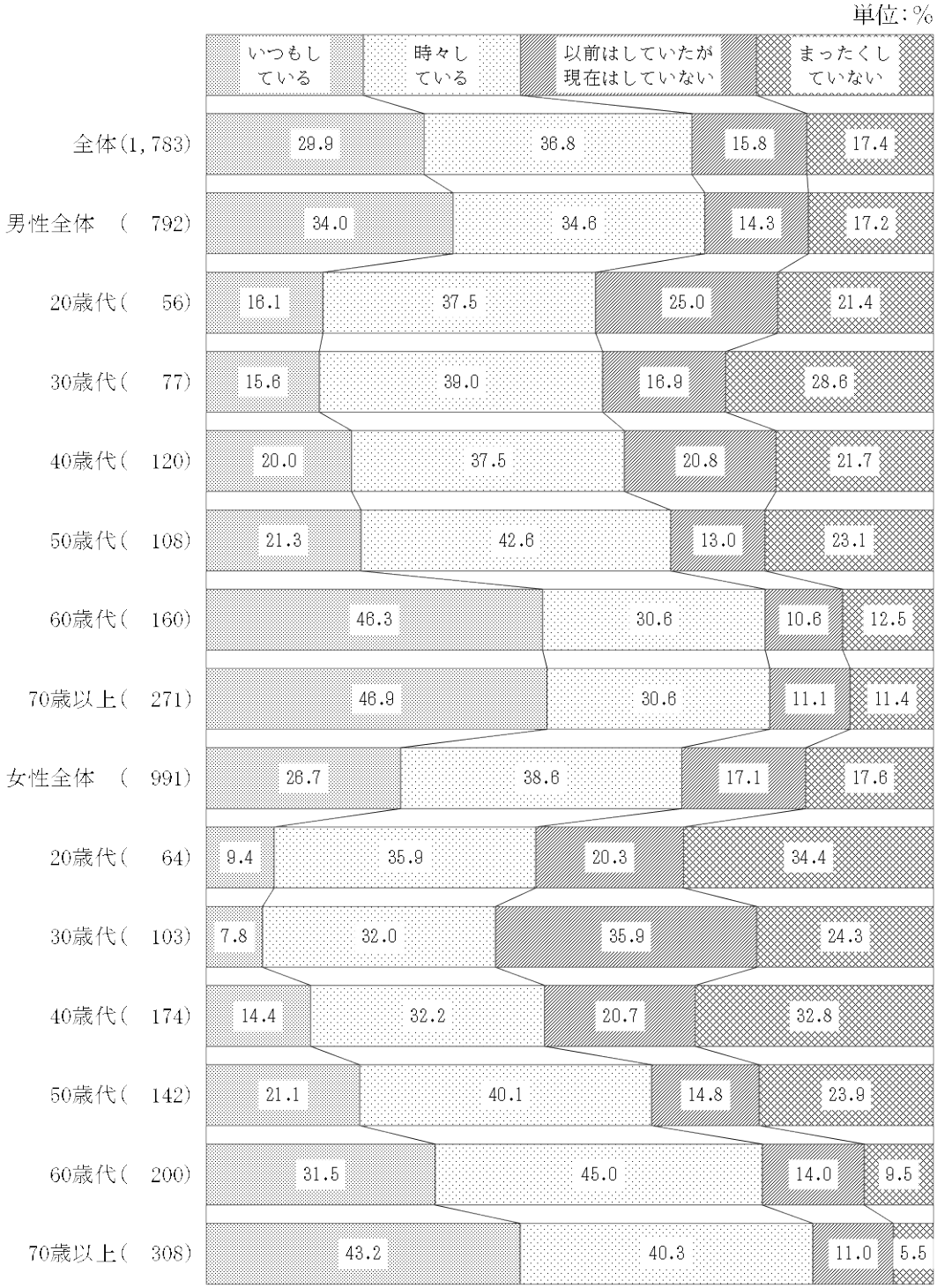
図表 30　健康のために行っている（気をつけている）こと



３）日常生活における身体活動（運動）の実施状況

日頃から日常生活の中で意識的に身体を動かしているかについては、「いつもしている」、「時々している」を合わせると 66.7%を占めています。

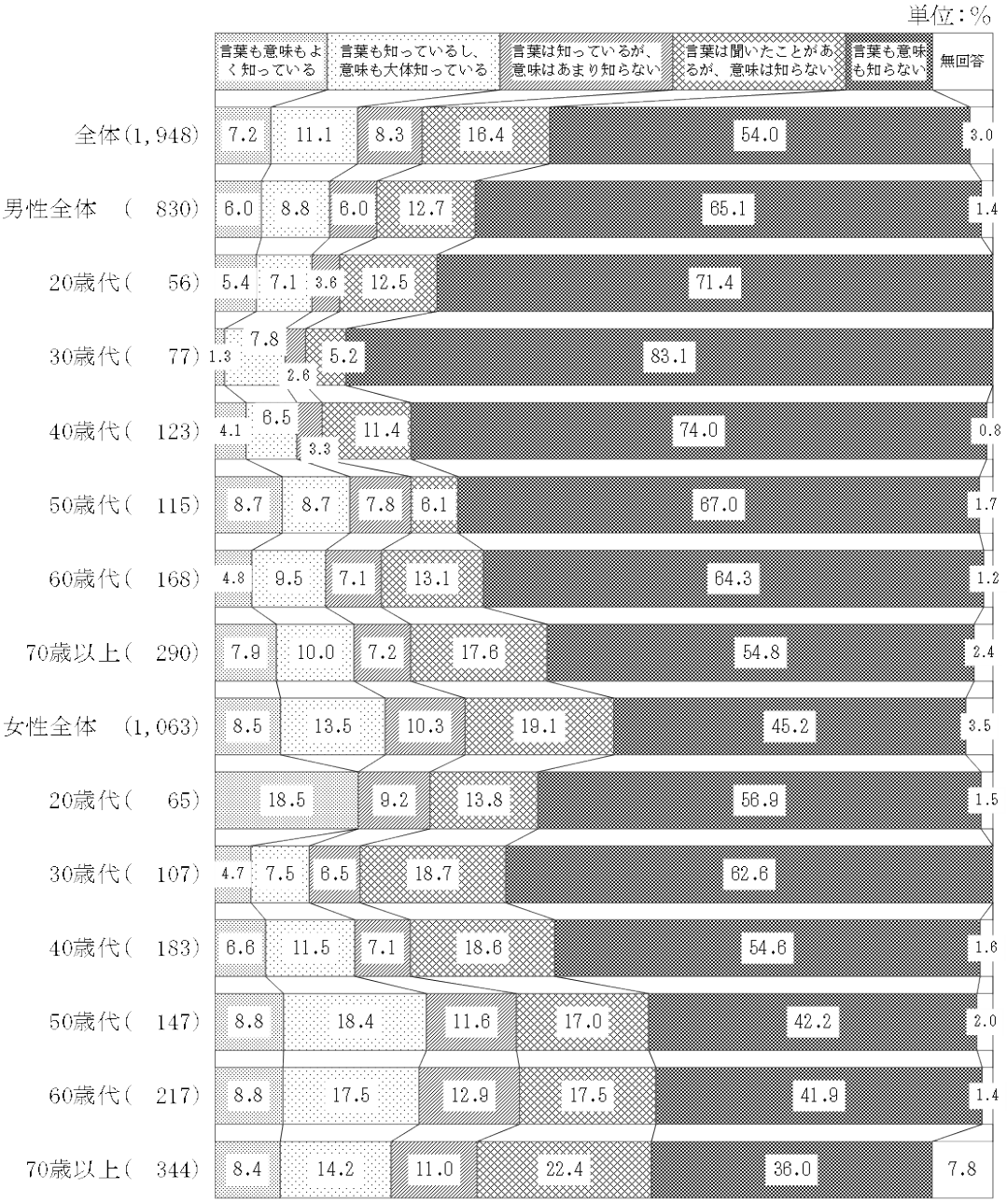
図表 31　日常生活における身体活動（運動）の実施状況



４）ロコモティブシンドローム※の認知度

ロコモティブシンドロームについては「言葉も意味も良く知っている」、「言葉も知っているし、意味も大体知っている」、「言葉は知っているが意味はあまり知らない」、「言葉は聞いたことがあるが意味は知らない」を含めて 43.0%でした。女性の 20 歳代では「言葉も意味も知っている」と回答した人が他の年代よりも多くなっています。

図表 32　ロコモティブシンドロームの認知（男女・年齢別）

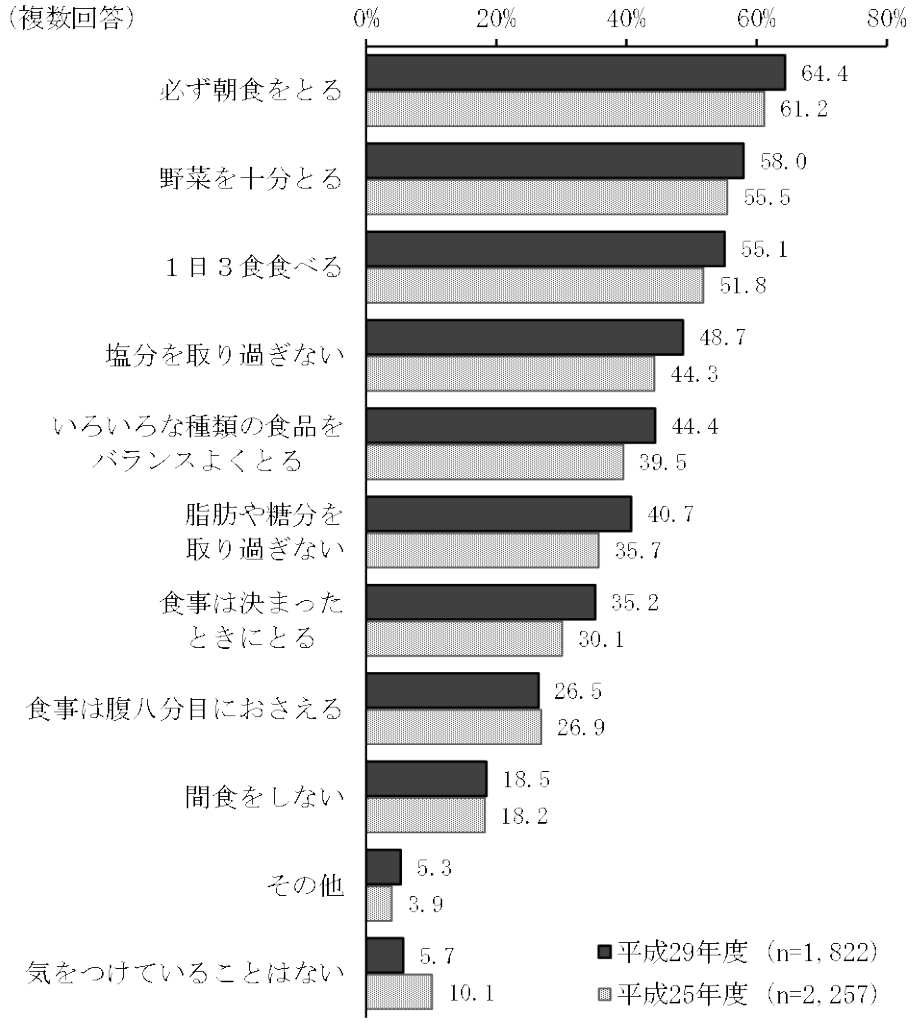


※ロコモティブシンドロームの用語解説は、Ｐ６参照

５）食生活で注意していること　（複数回答：該当するものすべて）

食生活で注意していることについては、「必ず朝食をとる」、「野菜を十分とる」、「１日３食食べる」が上位を占めています。「気をつけていることはない」と回答した割合は、前回市民調査時より減少しています。

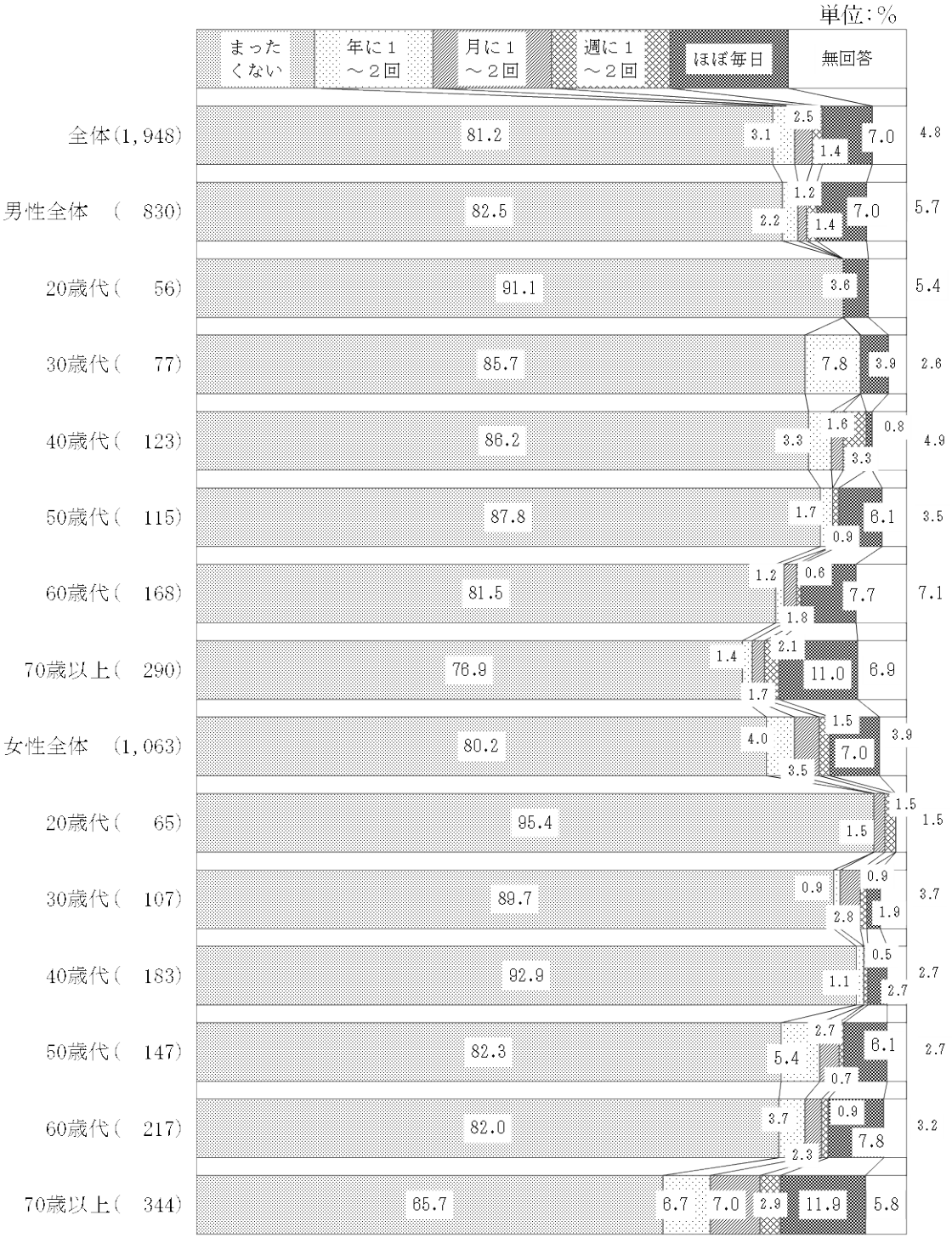
図表 33　食生活で注意していること



６）睡眠のための内服薬の使用状況

睡眠のための内服薬の使用状況では、「まったくない」と回答した割合が81.2%を占めています。

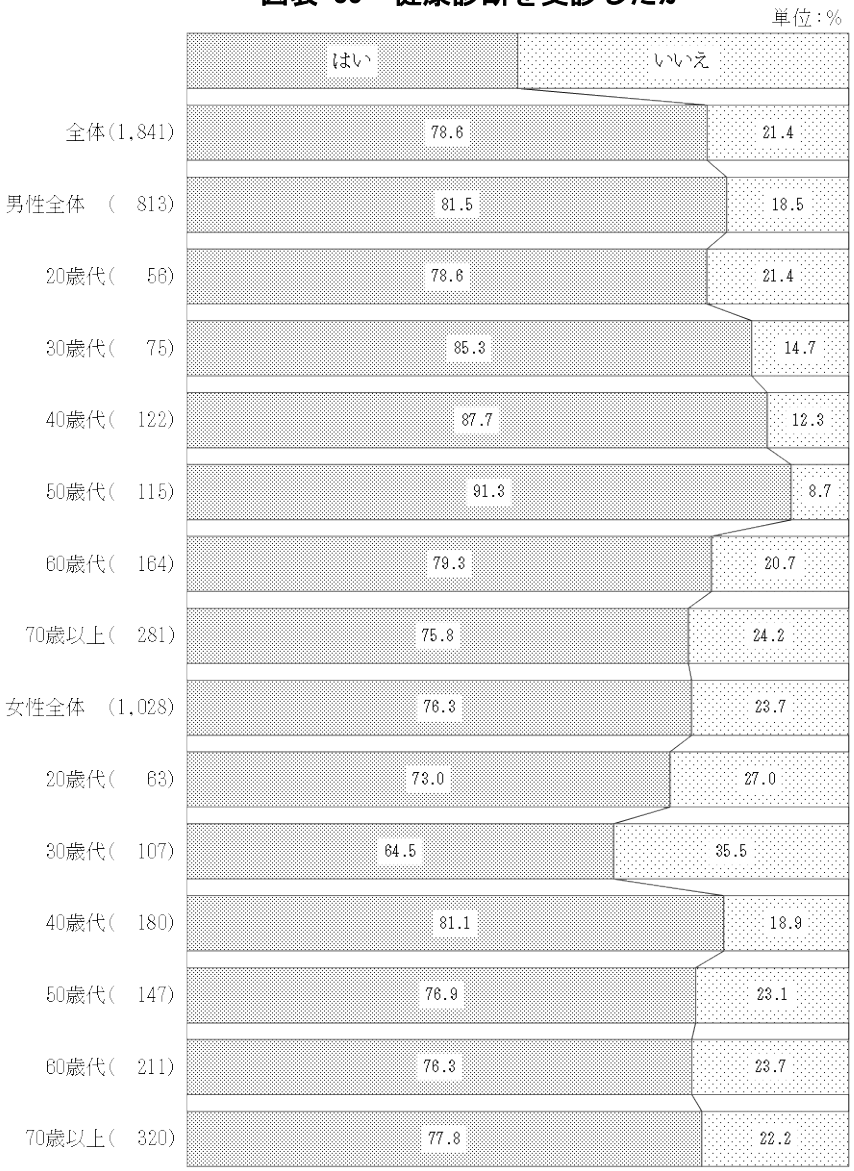
図表 34　睡眠薬や安定剤などの服薬（男女・年齢別）



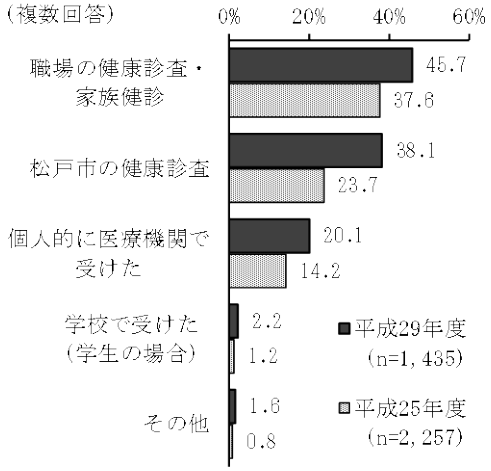
７） １年間の健康診断の受診状況 （複数回答：該当するものすべて）

健康診断の受診状況としては、職場の健康診査・家族健診による受診が最も多く、「健診を受けていない」と回答した割合は、21.4%でした

図表 35　健康診断を受診したか



図表 36　健康診断を受けたところ

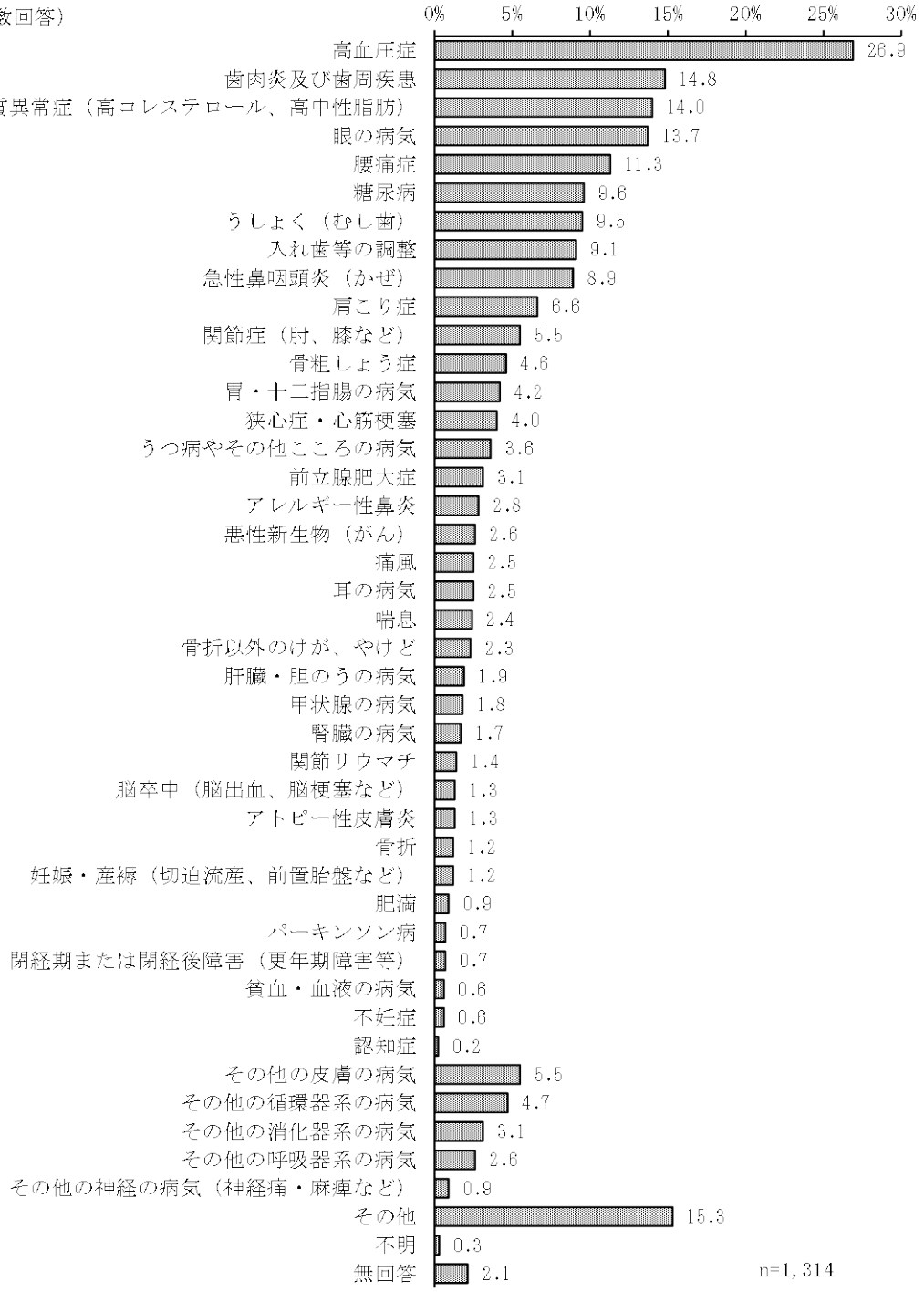


８）過去１か月間における医療機関の受診状況

（複数回答：該当するものすべて）

過去１か月間の医療機関の受診は、高血圧症のための受診が最も多い状況でした。

図表 37　過去１か月間における医療機関の受診状況



９）松戸市の保健・医療サービスの認知状況

（複数回答：該当するものすべて）

全体的に女性の方が、男性よりも市の保健・医療サービスの認知度が高い傾向にあります。男女ともに比較的よく知られているサービスは、「がん検診」（男性:57.0%、女性:76.5%）「医療機関マップ」（男性:46.2%、女性:55.2%）等でした。

図表 38　松戸市の保健・医療サービスの認知状況　n=1.948

単位=%

	医療機関マップ		市民健康相談室		がん検診		成人歯科検診	
	男性	女性	男性	女性	男性	女性	男性	女性
全年代	46.2	55.2	31.0	39.9	57.0	76.5	22.9	44.5
20 歳代	45.5	40.0	39.4	20.0	42.4	57.8	33.3	26.7
30 歳代	19.5	43.3	24.4	38.1	34.1	78.4	19.5	42.3
40 歳代	39.8	46.9	9.1	31.3	45.5	78.1	12.5	41.9
50 歳代	45.7	57.1	24.7	41.4	49.4	82.0	11.1	45.1
60 歳代	47.5	60.5	28.0	45.9	56.8	74.6	17.8	45.9
70 歳以上	53.0	62.3	43.1	44.0	70.3	76.5	32.8	48.5
全体	51.6		36.3		68.7		35.9	
前回調査（全体）	44.8		26.7		47.1		25.7	

単位=%

	妊婦歯科検診		フッ化物洗口事業		特定健診・特定保健指導		スポーツ推進委員	
	男性	女性	男性	女性	男性	女性	男性	女性
全年代	6.1	22.7	1.3	5.3	25.0	25.7	10.8	17.2
20 歳代	18.2	26.7	6.1	8.9	6.1	24.4	12.1	6.7
30 歳代	17.1	54.6	4.9	10.3	12.2	12.4	7.3	9.3
40 歳代	11.4	40.0	2.3	11.3	9.1	18.1	6.8	12.5
50 歳代	3.7	16.5	0.0	4.5	23.5	21.1	12.3	15.8
60 歳代	2.5	13.0	0.8	3.2	28.8	31.9	7.6	22.7
70 歳以上	3.0	10.1	0.4	1.1	34.5	33.2	13.8	21.6
全体	16.1		3.7		25.4		14.7	
前回調査（全体）					29.8		8.8	

単位=%

	健康推進員や食生活改善推進員の活動		健康松戸21応援団		まつど健康マイレージ		夜間小児救急センター	
	男性	女性	男性	女性	男性	女性	男性	女性
全年代	5.1	12.5	4.0	3.4	18.0	31.4	32.7	49.1
20歳代	6.1	8.9	15.2	6.7	45.5	24.4	36.4	55.6
30歳代	0.0	3.1	0.0	2.1	12.2	35.1	56.1	67.0
40歳代	1.1	8.8	4.5	3.8	12.5	29.4	51.1	63.1
50歳代	3.7	11.3	3.7	7.5	13.6	40.6	32.1	54.1
60歳代	4.2	14.6	2.5	2.7	17.8	29.2	28.8	44.3
70歳以上	8.2	17.9	3.9	1.5	19.0	29.5	23.3	34.0
全体	9.5		3.6		26.1		42.5	
前回調査（全体）	11.0						39.1	

単位=%

	休日土曜日夜間歯科診療所		救急医療テレフォンサービス	
	男性	女性	男性	女性
全体	20.7	34.7	13.5	26.9
20歳代	21.2	15.6	15.2	8.9
30歳代	9.8	29.9	7.3	22.7
40歳代	21.6	40.0	12.5	33.8
50歳代	25.9	43.6	25.9	32.3
60歳代	18.6	40.0	11.0	28.6
70歳以上	21.6	28.4	11.6	23.5
全体	29.1		21.5	
前回調査（全体）	28.6		23.6	

第３章　計画策定後の新たな取り組み

ここでは、『健康松戸 21Ⅲ』をより推進するために新たな取り組みとして計画策定後に実施した「まつど健康マイレージ」、「健康松戸 21 応援団」と、法改正等で新たに計画を策定するなど取り組むこととなった「糖尿病対策」、「自殺対策」について記載します。

１．　まつど健康マイレージ

生活習慣病の予防のためには、市民一人ひとりが積極的に健康づくりに取り組むことが必要です。本事業は、市民の健康づくりのきっかけづくりや励みになり、健康づくりを楽しみながら継続的に取り組むための支援策として、平成 28 年７月１日からスタートしました。

事業目的

市民等への健康意識の啓発や健康増進を促し、健康づくりの「きっかけ」「定着」「継続」を図ります。

事業概要

各種健（検）診の受診をはじめ、健康に配慮した店舗の利用や健康に関連した事業・イベント等へ参加した市民へマイルを付与します。一定マイル以上取得し応募した市民へ抽選で特典を提供するほか、マイルを貯め続けた者を表彰する事業です。

事業開始年月日

平成 28 年７月１日

目標

① 健康に関連した事業・イベント等へ参加して健康づくりに取り組む市民が増える。
② 多くの市内企業や団体等が、事業を通して市民の健康づくりを支援することができる。

これまでの主な取り組みと実績

	取り組み	実績
平成 28 年度	・事業の啓発活動 パンフレット、公用車ラッピング、広報、市ホームページ、町会回覧 ・マイル付与団体への入団勧奨	・応募件数：3,331 件 ・応募人数：2,211 人 ・マイル付与団体数：780 団体 ・事業がきっかけで特定健診・がん検診を受けた割合：44.1%
平成 29 年度	・事業拡大に向けた町会自治会説明会の開催 ・事業の啓発活動 ・マイル付与団体への入団勧奨	・応募件数：8,253 件 ・応募人数：4,043 人 ・マイル付与団体数：891 団体 ・事業がきっかけで特定健診・がん検診を受けた割合：56.6%
平成 30 年度	・事業の啓発活動 ・応募ボックス設置場所の拡大 ・マイル付与団体への入団勧奨	

現状と課題

① 応募件数・応募者数は年々増加しているものの、市民調査による事業の認知度は 26.1%でした。健康づくりに無関心であったり、関心があっても実践には結びついていない市民に対する健康づくりのきっかけとなるよう、本事業の啓発活動を行っていく必要があります。

② 年代別応募者割合では、60 歳以上が平成 28 年度 64.7%、平成 29 年度 70.6%と半数以上を占めています。今後は、事業に参加しやすい環境づくりを進めるとともに、若い世代の健康づくりも支援する必要があります。

今後の主な取り組み

○ターゲット

・成年期から壮年期

・健康づくり無関心層

○今後の方向性

・事業の普及啓発

・若い世代が事業に参加しやすい仕組みづくり

・マイル付与協力団体（特に身体活動・運動に取り組む団体）の拡充

今後５年間の主な取り組み計画

今後の方向性	平成 31 年度	平成 32 年度	平成 33 年度	平成 34 年度	平成 35 年度（評価年）
事業の普及啓発	様々な広報媒体を活用した事業の啓発				
事業に参加しやすい仕組みづくり	参加しやすい仕組みの検討	参加しやすい仕組みの実行			
マイル付与協力団体の拡充	企業・団体へのマイル付与協力団体への登録勧奨				

今後５年間の目標値

	現状値（平成 29 年）	目標値（平成 35 年）	目標値の根拠
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%	現状値を基に独自に設定
マイル付与団体数	891 団体	1,050 団体	現状値を基に独自に設定
まつど健康マイレージ事業の認知度	26.1%	35.0%	現状値を基に独自に設定

２．　健康松戸 21 応援団

市民が健康づくりに継続して取り組める環境づくりのため、市や民間企業・市民団体等で構成される「健康松戸 21 応援団（以下、応援団）」を平成 28 年３月に発足しました。それぞれの特性を活かして、市民の健康づくりを応援しています。

事業目的

『健康松戸 21Ⅲ』の取り組みの方向性の一つである「みんなで取り組む地域環境づくり」を推進するために、民間企業や市民団体等の力を活かした協働の取り組みをすすめ、市民の健康づくりのための連携体制の構築及び強化を図ることを目的としています。

事業概要

応援団は、市民の健康づくりを応援する民間企業や市民団体等で構成しています。

応援団は、『健康松戸 21Ⅲ』の理念を共有し、日々の活動や営業内容をもって市民の健康づくりに寄与しています。また、多くの応援団がまつど健康マイレージに協賛品の提供やマイル付与を通して協力しています。

事業開始年月日

平成 28 年３月１日

目標

① 市民が、応援団の活動を知ることができる。
② 多くの民間企業や市民団体等が応援団に入団し、市民の健康づくりを支援することができる。
③ 応援団が、やりがいを持ち、応援団としての活動が継続できる。
④ 応援団の構成員が、自ら健康づくりに取り組むことができる。

これまでの主な取り組みと実績

	取り組み	実績
平成 28 年度	・応援団発足式開催 ・ファイザー株式会社との連携協定締結 ・第一生命保険株式会社との連携協定締結 ・応援団フェス開催 ・応援団の拡大	・24 団体参加 ・禁煙外来マップ作成支援 ・健康ライフまつど発行開始 ・９団体出展 ・112 団体
平成 29 年度	・大塚製薬株式会社との連携協定締結 ・応援団フェス開催 ・応援団の拡大	・10 団体出展 ・175 団体
平成 30 年度	・まつど健康マイレージ特集号において応援団を公募	

『健康松戸 21Ⅲ』は、平成 26 年 11 月より実施

現状と課題

① 市民調査の結果、市民の応援団に対する認知度は 3.6%と低い状況でした。市民が応援団による健康づくり活動に参加しやすく、応援団がやりがいを持って活動を継続するために、応援団の周知啓発の強化が必要です。

② 現在、市と応援団、応援団間の連携や協働による取り組みが少ない状況があります。市民の健康づくりをさらに推進するために、民間企業、医療関係団体、市民団体等、それぞれの応援団が持つ特色（強み）を活かし、市と応援団、また応援団間の連携を強化する必要があります。

③ 市民の健康づくりを応援する応援団の構成員が、自らの健康づくりにも積極的に取り組むことは、市民の健康づくりの機運を高めることにも寄与すると考えます。市は、応援団の構成員が自らの健康づくりに積極的に取り組めるように、サービスの情報提供などの支援を行う必要があります。

今後の取り組み

○ターゲット

・全応援団（新規入団団体、連携協定団体、応援団フェス出展団体等）

○今後の方向性
・応援団との連携強化
・応援団の仕組みの再検討
・市民への応援団の周知
・応援団の健康づくりの推進

今後５年間の主な取り組み計画

今後の方向性	平成31年度	平成32年度	平成33年度	平成34年度	平成35年度（評価年）
応援団との連携強化	健康ライフまつどの発行、応援団フェス、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				

今後５年間の目標値

	現状値（平成29年）	目標値（平成35年）	目標値の根拠
応援団の認知度	3.6%	20.0%	現状値を基に独自に設定
応援団入団数	175団体	200団体	現状値を基に独自に設定
応援団との協働事業開催数	年間8回※	20回	現状値を基に独自に設定
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%	現状値を基に独自に設定

※健康ライフまつどの発行（４回）、松戸まつりや応援団フェスへのブース出展、受動喫煙防止講演会、世界禁煙デーイベント

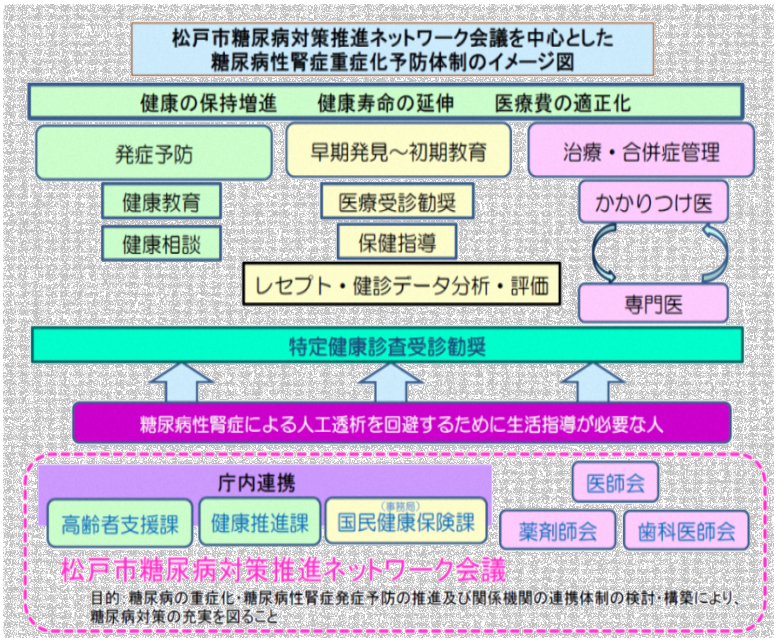
３．　糖尿病対策

本市の特定健康診査の結果において、国や千葉県と比べて、血糖やHbA1cの有所見者の割合が高く増加傾向にあります（Ｐ21 図表 25・26）。また、人工透析患者数や新規糖尿病性腎症患者数も国や千葉県に比べて多く、増加傾向にあります（Ｐ17 図表 17・18）。その反面、松戸市国民健康保険加入者における糖尿病患者数は、国や千葉県に比べ低い人数で推移しています（Ｐ16 図表 16）。

これらのことから、糖尿病の初期段階で適切な受診がされず、重症化に至っていることが考えられます。

また、国民健康保険疾病分類別医療費（細小分類）（Ｐ15 図表 15）は、慢性腎不全、糖尿病、高血圧症の順に高くなっています。糖尿病が重症化し慢性腎不全に陥った場合、人工透析の回避は難しく、人工透析には１人当たり年間約 500 万円の医療費がかかり、医療費増大の原因となっています。また、人工透析は患者･家族にとって身体的･精神的苦痛のみならず、行動の制限、金銭的支出など大きな負担がかかります。人工透析を減少させていくことは、市民一人ひとりの健康寿命の延伸と共に医療費の適正化に向けて重要な鍵となります。

本市では平成 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、糖尿病対策の充実を図ることを目的に取り組んでいます。



４．　自殺対策

平成 28 年４月の自殺対策基本法改正に基づき、本市では、平成 30 年度に『松戸市自殺対策計画』が策定されます。「こころの健康づくり」分野及び「休養」分野の一部の事業及び評価は同計画において実施することとします。

第4章　中間評価の実施方法

１．　中間評価の目的

『健康松戸 21Ⅲ』は、10 年間にわたる計画であり、その間に法制度や人々の意識、社会環境等が変化していきます。

そこで、中間年である平成 30 年度に計画全体の進捗状況や施策等の課題を整理することで、今後５年間の施策の一層の推進を図るために中間評価を実施します。

２．　中間評価の方法

『健康松戸 21Ⅲ』の目標値は、『健康日本 21（第２次）』や『健康ちば 21（第２次）』の目標値を踏まえ、前回市民調査の結果や健康に関する各種統計データ、市が実施する事業の実績データ等を基に設定しています。

各目標値の中間時点での達成状況については、『健康松戸 21Ⅲ』策定時（以下、基準値）と、市民調査や各種統計データにおける現時点での直近値（以下、現状値）を比較することにより評価を行います。

３．　中間評価の判定方法

『健康松戸 21Ⅲ』に定めた目標に対して、期間中の取り組みによりどれくらい達成が図れたかを示すため、次の通り目標達成率を算出し、５段階で評価を示しています。

目標達成率＝（現状値－基準値）÷（目標値－基準値）×100

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

第５章　中間評価の結果

１．　評価結果の概要

『健康松戸 21Ⅲ』では、10 分野・45 項目の指標を設定しています。そこで、各指標の現状値と基準値を比較し、進捗状況を確認しました。

現時点で目標値を達成している指標（判定区分Ａ）は２項目、基準値より改善している指標（判定区分Ｂ）は 25 項目であり、55.6％を占めています。

一方、基準値より悪化している指標（判定区分Ｄ）は 12 項目と 26.7％を占めていました。

なお、基準値が不明の指標、現状値の把握ができなかった指標２項目は判定できませんでした。

分野		評価指標数	目標の達成度				
			A	B	C	D	N
がん検診		5		1	1	3	
健康診査・保健指導		2		2			
ロコモティブシンドローム予防		2		2			
基本要素	栄養・食生活	9		3	2	4	
	身体活動・運動	2	1	1			
	休養	1		1			
	飲酒	6	1	2		2	1
	喫煙	9		7	1		1
	歯・口腔の健康	7		5		2	
	こころの健康づくり	2		1		1	
合計		45	2	25	4	12	2
割合（%）		100.0	4.4	55.6	8.9	26.7	4.4

２．　基本目標

（１）健康寿命の延伸

本市の 65 歳平均自立期間を平成 22 年度と平成 26 年度を比較すると男女ともに延長しており、健康寿命は延伸傾向にあります。しかし、千葉県内での順位は女性が上昇している一方で、男性は低下しています。今後も、さらなる健康寿命の延伸に向けて取り組んでいく必要があります。

図表 39　65 歳平均自立期間と千葉県内での順位の推移

		平成 22 年度	平成 26 年度	平成 22 年度と 平成 26 年度の差
65 歳 平均自立期間	男性	16.92 年（81.92 歳）	17.26 年（82.26 歳）	延長
	女性	19.72 年（84.72 歳）	19.94 年（84.94 歳）	延長
千葉県内 順位	男性	33 位	36 位	低下
	女性	46 位	43 位	上昇

千葉県健康情報ナビ

（２）健康格差の縮小

『健康松戸 21Ⅲ』では、健康格差の指標を特定健康診査受診率の「地域差」と「年齢階層別の差」とし、その縮小を目標として取り組んできました。

本市における９管区別特定健康診査受診率の最も高い管区と最も低い管区との差は、平成 24 年度が 6.7 ポイント、平成 28 年度が 4.2 ポイントと、2.5 ポイント縮小しています。

年齢層別受診率では、年齢階層別受診率の差はわずかに拡大しています。

このことから、健康格差は地域では縮小傾向にありますが、年齢階層においてはわずかに拡大傾向にあると考えられます。引き続き、誰もが健康診査を受診しやすい体制整備を推進し、健康格差の縮小に向けて取り組んでいく必要があります。

図表 40　特定健康診査９管区別受診率の差

	平成 24 年度	平成 28 年度
受診率が最も高い	32.5% （新松戸支所管区）	35.4% （新松戸支所管区）
受診率が最も低い	25.8% （六実支所管区）	31.2% （矢切支所管区）
受診率の差	6.7 ポイント	4.2 ポイント

図表 41　特定健康診査年齢階層別受診率の差

	平成 24 年度		平成 28 年度	
	男性	女性	男性	女性
40～44 歳	12.7%	16.7%	14.8%	20.2%
70～74 歳	35.8%	41.5%	38.3%	45.1%
40～44 歳と 70～74 歳の受診率の差	23.1 ポイント	24.8 ポイント	23.5 ポイント	24.9 ポイント

３．　取り組みの分野

（１）がん検診

～目標～

・がん検診の受診率向上

これまでの主な取り組み

・各種がん検診の受診勧奨（幼児健診・小学校・成人式等）
・乳がん・子宮頸がん検診受診者へのママサポート※の実施
・民間企業等と連携した受診勧奨の実施
・各種がん検診未受診者（胃がん除く）への再勧奨
・がん検診対象者のニーズに応じた検査方法の導入（マンモグラフィ検査・胃がん検診内視鏡検査）
・電子申請による健（検）診登録の実施

※ママサポートとは？
本市の乳がん検診、子宮頸がん検診の集団健診時に実施している、検診車・検査室に入っている間のお子様の一時的な見守りをいいます。

目標の達成状況

指標	基準値（平成 24 年度）	現状値（平成 29 年度）	目標値（平成 35 年度）	評価
肺がん検診（40～69 歳）	27.8%	24.6%	40.0%	D
大腸がん検診（40～69 歳）	25.6%	21.6%	40.0%	D
胃がん検診（40～69 歳）	12.7%	8.4%	40.0%	D
子宮頸がん検診（20～69 歳）	32.3%	31.7%	50.0%	C
乳がん検診（40～69 歳）	41.8%	44.0%	50.0%	B

（評価の判定基準はＰ41 参照）

現状と課題

① 肺がん検診・大腸がん検診・胃がん検診の受診率は減少傾向にあります。特に、胃がん検診の受診率は10%に満たない状況でした。本市の胃がん検診は、胃造影検査に加え、平成30年10月から胃内視鏡検査も導入しました。今後は、検査の利便性やがんの早期発見ができることを市民に周知し、胃がん検診の受診勧奨を積極的に進めていく必要があります。また、肺がん検診、大腸がん検診も含め、未受診者層に対応した受診勧奨に取り組む必要があります。

② 子宮頸がん検診の受診率は横ばい、乳がん検診の受診率は増加傾向にあります。他のがん検診を含め、更なる受診率向上に向けて利便性のある電子申請による健（検）診登録を推進していく必要があります。

今後の取り組み

○ターゲット

・がん予防重点健康教育及びがん検診実施のための指針に基づく各がん検診の対象者

○今後の方向性

・未受診年齢層に対応した受診勧奨

・個別受診勧奨及び再勧奨方法の検討

今後５年間の主な取り組み計画

<table>
<tr><th>今後の方向性</th><th>平成31年度</th><th>平成32年度</th><th>平成33年度</th><th>平成34年度</th><th>平成35年度
（評価年）</th></tr>
<tr><td>未受診年齢層に対応した受診勧奨</td><td colspan="5">がん検診の受診率向上のための受診勧奨</td></tr>
<tr><td>個別受診勧奨及び再勧奨方法の検討及び実施</td><td>個別受診勧奨及び再勧奨方法の検討</td><td colspan="4">登録者で未受診者への受診勧奨</td></tr>
</table>

（２）健康診査・保健指導

～目標～
・健康診査の受診率の向上
・特定保健指導の実施率の向上

これまでの主な取り組み

・特定健康診査の受診勧奨及び未受診者への再勧奨
・特定健康診査受診体制の整備
・インセンティブ付与事業（クオカード配付）の実施
・35 歳から 39 歳の国保健康診査の実施による健診受診の習慣づくりの推進
・特定保健指導対象者への利用勧奨及び未利用者への再勧奨
・『第 3 期特定健康診査等実施計画』及び『第 2 期データヘルス計画』の策定及び推進

目標の達成状況

指標	基準値（平成 24 年度）	現状値（平成 28 年度）	目標値（平成 35 年度）	評価
特定健康診査受診率	29.8%	33.3%	60.0%	B
特定保健指導実施率	9.6%	12.7%	45.0%	B

（評価の判定基準はＰ41 参照）

現状と課題

① 特定健康診査の受診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（Ｐ18 図表 19）。特に男性の 40 歳代から 50 歳代の受診率が低くなっています（Ｐ19 図表 21）。健康無関心層へのインセンティブ付与事業をはじめ、取り組みの効果検証を行いながら、対象ごとの様々なアプローチ方法を検討し、受診率の向上にむけた対策が必要です。

② 平成 28 年度に実施した特定健康診査に関するアンケート調査において「特定健診を受けなかった理由」で多かったものは「受診の気持ちはあるが受けそびれている」が 24.9%、「日時が合わないから、また行く時間がないから」が 22.6%という結果でした。今後も受診者が受診しやすい環境づくりに取り組む必要があります。

③　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現状にあります（P22 図表 27）。過去 3 年間に複数回、特定保健指導対象になった人は年々増加しており、毎年通知が届いても保健指導を利用しない者への働きかけの工夫が必要です。また、医療機関との連携に基づく特定保健指導の周知や利用勧奨など、様々なアプローチ方法を実施していく必要があります。

今後の取り組み

特定健康診査受診率向上対策

○ターゲット
・40 歳以上の被保険者
（特に 40～50 歳代の被保険者及び特定健診未受診者）

○今後の方向性
・特定健康診査の受診勧奨の推進
・特定健康診査の重要性の啓発活動の推進
・特定健康診査が受診しやすい環境の整備

特定保健指導実施率向上対策

○ターゲット
・特定保健指導対象者

○今後の方向性
・特定保健指導対象者への利用勧奨の推進
・特定保健指導の重要性の啓発活動の推進

今後５年間の主な取り組み計画

<table>
<tr><th colspan="2">今後の方向性</th><th>平成 31 年度</th><th>平成 32 年度</th><th>※1
平成 33 年度</th><th>平成 34 年度</th><th>※2
平成 35 年度
（評価年）</th></tr>
<tr><td rowspan="9">特定健康診査受診率向上対策</td><td rowspan="5">特定健康診査の受診勧奨の推進</td><td>インセンティブ付与事業による受診勧奨の実施</td><td>インセンティブ付与事業の効果検証</td><td colspan="3"></td></tr>
<tr><td colspan="5">応援団と連携した受診勧奨の実施</td></tr>
<tr><td colspan="5">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</td></tr>
<tr><td colspan="5">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</td></tr>
<tr><td colspan="5">地域との連携による受診勧奨の実施（健康推進員・町会自治会等）</td></tr>
<tr><td rowspan="3">特定健康診査の重要性の啓発活動の推進</td><td colspan="5">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</td></tr>
<tr><td colspan="5">様々な広報媒体を活用した啓発活動の実施</td></tr>
<tr><td colspan="5">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</td></tr>
<tr><td>特定健康診査が受診しやすい環境の整備</td><td>個別勧奨の実施（文書・電話・集団健診会場での面接）</td><td>関係機関との調整</td><td colspan="3">受診しやすい環境整備の実施</td></tr>
<tr><td rowspan="2">特定保健指導実施率向上対策</td><td>特定保健指導対象者への利用勧奨の推進</td><td>医療機関への利用勧奨依頼の実施</td><td colspan="4">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</td></tr>
<tr><td>特定保健指導の重要性の啓発活動の推進</td><td colspan="5">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</td></tr>
</table>

（※１『第２期データヘルス計画』中間評価年）（※２『第２期データヘルス計画』最終評価年）

（３）ロコモティブシンドロームの予防

～目標～
・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

これまでの主な取り組み

・健康教育やパートナー講座、地域イベント等や広報媒体を活用したロコモティブシンドロームの知識の普及啓発
・骨粗しょう症検診及び骨粗しょう症検診結果説明会の実施
・骨粗しょう症検診及び骨粗しょう症検診結果説明会での健康教育の実施
・ラジオ体操講習会、グラウンド・ゴルフ大会、ご長寿ハッピーコンテスト健脚の部などの運動に関するイベントの開催

目標の達成状況

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
ロコモティブシンドロームの認知状況	33.0%	43.0%	80.0%	B
女性の関節疾患、骨折・転倒による新規要介護認定者割合	31.0%	30.8%	30.0%	B

（評価の判定基準はＰ41 参照）

現状と課題

① 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、30 歳代から 40 歳代の認知度は男女共に他の年代より低い傾向でした（Ｐ27 図表 32)。引き続き、運動の重要性や効果的な運動方法等のロコモティブシンドロームを予防するための知識の普及啓発に取り組む必要があります。

② 女性の関節疾患、骨折・転倒による新規介護保険要支援・要介護認定者割合は改善傾向でした。ロコモティブシンドロームとの関連がある関節疾患や骨折・転倒を予防するためにも、若い世代からの運動の習慣化に向けた支援が必要です。

今後の取り組み

○ターゲット

・成年期から壮年期

○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

今後５年間の主な取り組み計画

<table>
<tr><th>今後の方向性</th><th>平成 31 年度</th><th>平成 32 年度</th><th>平成 33 年度</th><th>平成 34 年度</th><th>平成 35 年度
（評価年）</th></tr>
<tr><td rowspan="4">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</td><td>ラジオ体操講習会の実施</td><td>ラジオ体操講習会の実施及び平成 33 年度以降の実施について検討</td><td colspan="3">平成 32 年度の検討に基づき実施または終了</td></tr>
<tr><td colspan="5">健康教育・パートナー講座による普及啓発</td></tr>
<tr><td colspan="5">健康推進員との連携による地域住民への普及啓発</td></tr>
<tr><td colspan="5">様々な広報媒体を活用した知識の普及啓発</td></tr>
<tr><td rowspan="2">運動の習慣化に向けた環境づくり</td><td>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</td><td colspan="4">運動が行える施設やサークル・団体等の情報発信</td></tr>
<tr><td>ウォーキングマップ作成方法の検討</td><td>ウォーキングマップ作成</td><td colspan="3">ウォーキングマップの普及啓発</td></tr>
</table>

＊「ロコモティブシンドロームの予防」の主な取り組みは、「身体活動・運動」の取り組みと重複するため、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」と包含して取り組んでいきます。

（４）基本要素

１）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）ができている人の割合の増加
・適正体重※を維持する人の増加

※通常、適正体重はBMIが22になる体重をいうが、目標における適正体重は、「BMIが18.5以上25.0未満である状態」としている。

これまでの主な取り組み

・簡単にできる朝食レシピを掲載したリーフレットの作成及び幼児健診での配布
・望ましい食生活を実践するための体験学習の場として栄養事業（ママパパ学級、食生活講座ほか）の開催
・和洋女子大学との連携による食習慣調査等を実施し、市民の食生活の実態のデータベース化
・市民の食生活の実態から新たに企画した「野菜料理プラス１運動」を推進するために啓発活動の実施
・関係団体との連携によるイベント等での栄養・食生活に関する知識の普及啓発

目標の達成状況

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
朝食を食べている（毎日・週４～５日）人の割合				
20～40歳代女性	82.6%	82.7%	85.0%以上	B
20～40歳代男性	68.8%	67.5%		D
小学２年生※1	99.0%	98.8%	100%に近づける	D
小学５年生※1	97.6%	96.6%		D
中学２年生※1	95.2%	95.1%		C

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
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
適正体重の維持ができている人の割合				
20 歳代女性のやせ	20.8%	18.9%	15.0%	B
40～60 歳代女性の肥満	15.5%	14.2%	12.5%	B
20～60 歳代男性の肥満	26.5%	27.4%	23.5%	D

※1 基準値は平成 24 年度、現状値は平成 27 年度のデータ

（評価の判定基準はＰ41 参照）

現状と課題

① 朝食を食べている（毎日・週 4～5 回）人の割合は、20～40 歳代の女性では改善傾向にありますが、男性は悪化傾向でした。年代別では、女性は 40 歳代 79.5%（前回市民調査 84.7%）で 5.2 ポイント、男性は 30 歳代 63.6%（前回市民調査 69.9%）で 6.3 ポイント悪化しています。ライフスタイルの変化も踏まえ、朝食の必要性や手軽に朝食を摂る方法を周知する必要があります。

② 小中学生では、朝食を食べる人の割合が減少傾向にあります。食生活の基礎となる幼児期の情報提供の方法を検討するとともに、教育委員会等と連携を図り、朝食欠食を改善する取り組みが必要です。

③ 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、横ばいでした。今後もバランス良い食事の重要性等の知識の普及を図るとともに、主食、主菜、副菜をそろえて食べることが難しい人への働きかけの方法を検討していく必要があります。

④ 20 歳代女性での「やせ」の割合は改善傾向にあります。また、40～60 歳代女性の「肥満」の割合も改善傾向にありますが、20～60 歳代男性の肥満は、悪化傾向でした。特に 30 歳代は 27.9%（前回市民調査 22.3%）と 5.6 ポイント悪化傾向にあります。男女ともに各年代に合わせた適正体重を維持する方法等の知識の普及を行っていく必要があります。

今後の取り組み

○ターゲット

・成年期から壮年期

○今後の方向性

・関係機関、団体との連携による食育の推進

・平成 28 年度の食習慣調査の結果から把握した市民の実態に基づき、生活習慣病予防の事業を再検討し実施

・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

今後５年間の主な取り組み計画

<table>
<tr><th>今後の方向性</th><th>平成 31 年度</th><th>平成 32 年度</th><th>平成 33 年度</th><th>平成 34 年度</th><th>平成 35 年度
（評価年）</th></tr>
<tr><td rowspan="2">関係機関、団体との連携による食育の推進</td><td colspan="5">『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の実施</td></tr>
<tr><td colspan="5">応援団等との啓発・イベント等の取り組みの連携</td></tr>
<tr><td>食習慣調査の結果に基づいた生活習慣病予防事業の再検討及び実施</td><td colspan="5">野菜料理プラス１運動の拡充</td></tr>
<tr><td rowspan="2">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</td><td>適正体重を維持する人を増やすための新たな取り組みの検討</td><td colspan="4">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</td></tr>
<tr><td colspan="5">様々な広報媒体を活用した情報提供</td></tr>
</table>

２）身体活動・運動

～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

これまでの主な取り組み

・健康教育、パートナー講座、地域のイベント等での運動習慣の重要性の普及啓発
・市内公園への健康遊具・健康器具の設置
・ラジオ体操講習会、グラウンド・ゴルフ大会、ご長寿ハッピーコンテスト健脚の部等の運動イベントの開催
・まつど健康マイレージ事業の推進

目標の達成状況

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
意識して体を動かしている人の割合	61.2%	66.7%	72.0%	B
運動習慣のある人の割合	35.8%	64.7%	46.0%	A

（評価の判定基準はＰ41 参照）

現状と課題

① 意識して体を動かしている人の割合は改善傾向にありますが、意識的に体を動かしていない人は、男女ともに 20 歳代から 40 歳代の約 50%を占めていました（Ｐ26 図表 31）。また、身体を動かさない理由として、「めんどうだから」と回答した人の割合は、男性では 46.4%（前回市民調査 37.8%）、女性では 43.4%（前回市民調査 36.9%）と 6～8 ポイント増加していました。身体を動かしていない人に対して、運動の効果や重要性の普及啓発を行うことが重要です。また、生活の中で手軽に身体を動かせる場所や方法についての情報発信が必要です。

② 運動習慣のある人の割合は基準値より 28.9 ポイント増加し、目標値を達成しました。今後も、多くの市民が運動を習慣化することができるよう、運動への意識づけや運動が継続できる環境づくりに努めていく必要があります。

今後の取り組み

○ターゲット

・成年期から壮年期

○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年間の主な取り組み計画

<table>
<tr><th>今後の方向性</th><th>平成 31 年度</th><th>平成 32 年度</th><th>平成 33 年度</th><th>平成 34 年度</th><th>平成 35 年度
(評価年)</th></tr>
<tr><td rowspan="4">運動の効果や重要性の普及啓発</td><td>ラジオ体操講習会の実施</td><td>ラジオ体操講習会の平成 33 年度以降の実施について検討</td><td colspan="3">※平成 32 年度の検討に基づき実施または終了</td></tr>
<tr><td colspan="5">健康教育・パートナー講座による普及啓発</td></tr>
<tr><td colspan="5">健康推進員との連携による地域住民への普及啓発</td></tr>
<tr><td colspan="5">様々な広報媒体を活用した知識の普及啓発</td></tr>
<tr><td rowspan="2">運動の習慣化に向けた環境づくり</td><td>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</td><td colspan="4">情報発信の実施</td></tr>
<tr><td>ウォーキングマップ作成方法の検討</td><td>ウォーキングマップ作成</td><td colspan="3">ウォーキングマップの普及啓発</td></tr>
</table>

指標と目標値の見直し

	基準値 (平成 25 年度)	現状値 (平成 29 年度)	修正目標値 (平成 35 年度)
運動習慣のある人の割合	35.8%	64.7%	70.0%

＊「身体活動・運動」の主な取り組みは、「ロコモティブシンドロームの予防」の取り組みと重複するため、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」と包含して取り組んでいきます。

３）休養

～目標～

・睡眠による休養が十分にとれない人の割合の減少

これまでの主な取り組み

・講演会・健康教育や広報媒体を活用した啓発活動
・「こころの体温計※」による情報提供や相談窓口の普及啓発
・幼児健診等母子保健事業時の保護者への保健指導

※こころの体温計とは？
スマートフォンやパソコン等から気軽にできるセルフメンタルチェックシステムです。
ＵＲＬ　https://fishbowlindex.jp/matsudo/demo/index.pl

目標の達成状況

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
睡眠による休養が十分に取れていない人の減少	28.0%	26.0%	15.0%	B

（評価の判定基準はＰ41 参照）

現状と課題

①　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。しかし、「休養が十分とれていない」と回答した年代で最も高かったのは、男女ともに 40 歳代（男性 45.6%、女性 41.6%）でした。また、休養が十分とれていない理由として「仕事が忙しい（34.4%）」と回答した人が最も多く、次いで「なんとなく寝つけない（30.9%）」、「夜中にトイレ等で睡眠が中断される（24.0%）」でした。そこで、引き続き各年代に応じた睡眠の重要性や良質な睡眠のとり方等の睡眠に関する正しい知識や不眠時の相談窓口を普及啓発していく必要があります。また、働く世代に向けて、職場におけるワークライフバランスやメンタルヘルス等の取り組み状況を把握し、状況に応じた対策を検討していく必要があります。

② 睡眠のために睡眠薬や安定剤等の薬を使う人の割合は、男性では 60 歳代、女性では 50 歳代から増加傾向となり、70 歳以上の女性では約 30%を占めていました（P29 図表 34）。また、睡眠のためにほぼ毎日飲酒している人は、男性の 40 歳以上の全年代で 10%以上となっていました。睡眠薬や安定剤の適正内服の重要性や飲酒による睡眠への影響等の知識の普及啓発を行うことが必要です。

今後の取り組み

○ターゲット

・成年期から壮年期

○今後の方向性

・睡眠に関する正しい知識の普及啓発

・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把握と対策の検討

＊『自殺対策計画』の推進・啓発と併せて睡眠の重要性や不眠やうつ病などの相談窓口の周知を進めます。

今後５年間の主な取り組み計画

<table>
<tr><th>今後の方向性</th><th>平成 31 年度</th><th>平成 32 年度</th><th>平成 33 年度</th><th>平成 34 年度</th><th>平成 35 年度
（評価年）</th></tr>
<tr><td rowspan="5">睡眠に関する正しい知識の普及啓発</td><td colspan="4">「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）</td><td>継続の検討</td></tr>
<tr><td colspan="2">広報による知識の普及啓発</td><td colspan="2">広報及び情報誌による知識の普及啓発</td><td rowspan="3">啓発方法の検討</td></tr>
<tr><td>ＳＮＳでの情報発信の準備</td><td colspan="3">ＳＮＳでの情報発信</td></tr>
<tr><td colspan="4">幼児健診等における保護者への知識の普及啓発</td></tr>
<tr><td colspan="2">学校や教育委員会との情報交換・働きかけの模索・準備</td><td colspan="3">学校の場を活用した啓発活動の実施</td></tr>
<tr><td>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</td><td>商工会議所と情報交換の実施</td><td colspan="2">企業に向けた情報発信</td><td>対策の
再検討</td><td>対策の実施</td></tr>
</table>

４）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

これまでの主な取り組み

・飲酒妊婦への禁酒指導

・健康教育による飲酒に関する知識の普及啓発

目標の達成状況

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
適正飲酒を知っている人の割合	男性	48.8%	61.9%	80.0%	B
	女性	52.5%	80.2%		A
多量飲酒者の割合	男性	18.0%	21.2%	13.0%	D
	女性	10.1%	8.9%	6.4%	B
未成年の飲酒経験率		－	2.6%※	0%	N
妊婦の飲酒率		1.1%	2.0%	0%	D

※平成 29 年度千葉県生活習慣に関するアンケート調査結果

（評価の判定基準はＰ41 参照）

現状と課題

① 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、男性も改善傾向にあります。今後も地域でのイベントやホームページ、広報等、様々な手段で適正飲酒などの飲酒に関する正しい知識を情報発信する必要があります。

② 女性の多量飲酒者の割合は改善傾向にあります。しかし、男性の多量飲酒者の割合は悪化傾向にあり、特に 50 歳代で 33.0%（前回市民調査 21.3%）と最も悪化していました。適正飲酒や過度の飲酒が及ぼす健康への影響等について、知識の普及啓発に取り組む必要があります。

③　未成年の飲酒については未把握であるため、実態把握及び未成年の飲酒防止に取り組む必要があります。

④　妊娠届出時における妊婦の飲酒率は悪化傾向にあります。妊産婦への更なる禁酒指導に取り組む必要があります。

今後の取り組み

○ターゲット

・乳幼児を持つ若い世代

・新成人や高校生

○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

・飲酒妊婦・産婦に対する禁酒指導の推進

今後５年間の取り組み計画

<table>
<tr><th>今後の方向性</th><th>平成 31 年度</th><th>平成 32 年度</th><th>平成 33 年度</th><th>平成 34 年度</th><th>平成 35 年度
（評価年）</th></tr>
<tr><td rowspan="3">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</td><td colspan="5">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</td></tr>
<tr><td colspan="5">健康教育等での啓発活動の実施</td></tr>
<tr><td>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</td><td colspan="4">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</td></tr>
<tr><td>飲酒妊婦・産婦に対する禁酒指導の推進</td><td colspan="5">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</td></tr>
</table>

指標と目標値の見直し

	基準値 （平成 25 年度）	現状値 （平成 29 年度）	修正目標値 （平成 35 年度）
適正飲酒を知っている女性の割合	52.5%	80.2%	83.0%

５）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（慢性閉塞性肺疾患）を知っている人の割合の増加

これまでの主な取り組み

・喫煙や受動喫煙による健康被害、ＣＯＰＤ（慢性閉塞性肺疾患）について、広報やホームページによる情報発信

・世界禁煙デー、地域でのイベント、健康教育等での普及啓発

・禁煙外来マップの作成と活用

・受動喫煙防止のための庁内関係部署との連携

・特定保健指導や集団肺がん検診受診者、個別禁煙相談における個別支援の実施

目標の達成状況

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
喫煙率	男性	27.6%	23.0%	10.0%	B
	女性	9.8%	6.0%	2.7%	B
	妊婦	3.2%	1.4%	0%	B
	妊婦の家族	39.2%	29.9%	0%	B
公共施設での敷地内禁煙実施率	施設内	73.4%	75.1%	100%	B
	敷地内	—	16.5%		N
受動喫煙の機会のある人の割合		51.1%	47.9%	0%	B
未成年で喫煙を開始した人の割合	男性	20.3%	15.2%	0%	B
	女性	15.0%	10.9%	0%	B
ＣＯＰＤ（慢性閉塞性肺疾患）について知っている人の割合		42.7%	41.3%	80.0%	C

（評価の判定基準はＰ41 参照）

現状と課題

① 喫煙率は男女共に改善傾向にあります。今後も、たばこの煙による健康への影響などの知識の普及啓発を行うとともに、禁煙希望者への禁煙外来や禁煙方法等の情報提供を実施する必要があります。

② 妊婦及び妊婦の家族については、喫煙率は改善傾向にあります。今後も母子健康手帳交付時、ママパパ学級等の母子保健事業において、たばこの害について啓発していく必要があります。

③ 公共施設での敷地内禁煙実施率の基準値は、平成 24 年度の施設内禁煙実施率を記載していました。施設内禁煙実施率は改善傾向でしたが、敷地内禁煙率の比較が困難なことから評価できませんでした。敷地内禁煙率の現状値を踏まえ、庁内関係部署と連携を図りながら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。

④ 受動喫煙の機会のある人の割合は、改善傾向にあります。今後も受動喫煙による健康被害を防止するために、引き続き関係部署と連携を図り、受動喫煙防止対策に取り組む必要があります。また、望まない受動喫煙の防止のために、改正された健康増進法が 2020 年に施行されるため、健康増進法の改正点を踏まえた対策を推進していく必要もあります。

⑤ 未成年で喫煙を開始した人の割合は改善傾向にありますが、未成年者に向けた具体的な働きかけを実施できておりません。今後は、小中学校等の関係機関と連携をとりながら、適切な役割分担のもとに未成年やその保護者への啓発活動を推進する必要があります。

⑥ ＣＯＰＤ（慢性閉塞性肺疾患）の認知度は、ほぼ横ばいでした。今後もたばこの害に関する正しい知識やＣＯＰＤについて、様々な機会をとらえて啓発していくことが必要です。

今後の取り組み

○ターゲット

・妊婦、乳幼児を持つ親とその家族
・保育所（園）児・幼稚園児、及び小中学生とその保護者
・一般市民（特に若い世代）

○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の実施
・受動喫煙防止対策の推進
・禁煙希望者への禁煙支援

今後５年間の主な取り組み計画

<table>
<tr><th>今後の方向性</th><th>平成 31 年度</th><th>平成 32 年度</th><th>平成 33 年度</th><th>平成 34 年度</th><th>平成 35 年度
（評価年）</th></tr>
<tr><td rowspan="4">喫煙が健康に及ぼす影響についての啓発活動の実施</td><td colspan="5">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</td></tr>
<tr><td colspan="5">世界禁煙デーイベントの開催</td></tr>
<tr><td colspan="5">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</td></tr>
<tr><td>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</td><td colspan="4">未就学児及び保護者を対象にした対策の実施</td></tr>
<tr><td rowspan="2">受動喫煙防止対策の推進</td><td colspan="5">様々な広報媒体を活用した啓発活動の実施</td></tr>
<tr><td colspan="2">関係機関や庁内関係部署と対策の検討</td><td colspan="3">対策の実施</td></tr>
<tr><td>禁煙希望者への禁煙支援</td><td colspan="2">禁煙治療実施医療機関の情報収集</td><td colspan="3">禁煙外来マップの活用</td></tr>
</table>

６）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

これまでの主な取り組み

・保育所（園）・幼稚園でフッ化物洗口実施と普及啓発のための健康教育の実施
・3 歳児健診に来所した保護者へのフッ化物洗口体験の実施
・幼児の保護者に対し歯周病予防の健康教育の実施
・イベントによる歯周病予防普及啓発の実施
・成人歯科健診で 20 歳、30 歳を対象に前歯の歯面清掃を追加し、個別通知の実施
・日本大学松戸歯学部、松戸歯科医師会と連携し、歯と口腔の健康づくりに資する調査研究の実施

目標の達成状況

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
３歳児でむし歯がない者の割合		80.9%	84.9%	90.0%	B
12 歳児の１人平均むし歯数		1.05 歯	0.86 歯	0.8 歯	B
20 歳代、30 歳代における歯肉出血がある者の割合	20 歳代	59.0%	42.9%	25.0%	B
	30 歳代	42.8%	45.8%	25.0%	D
過去１年間に歯科健診を受診した者の割合		54.5%	51.2%	65.0%	D
60 歳における 24 歯以上自分の歯を有する者の割合		74.9%	77.6%	85.0%	B
60 歳代における何でも噛んで食べることができる者の割合		83.2%	87.4%	90.0%	B

（評価の判定基準はＰ41 参照）

現状と課題

① ３歳児でむし歯がない者の割合は改善傾向にあります。今後も幼児のむし歯予防教室などを通して、むし歯予防に関する知識の普及を図っていく必要があります。

② 平成 28 年度からむし歯予防効果の高い集団フッ化物洗口事業を保育所（園）・幼稚園の 4～5 歳児を対象に開始し、平成 28 年度は 16 施設、平成 29 年度 36 施設において実施しました。平成 30 年度現在、対象施設は 107 施設あることから、更にフッ化物洗口実施施設を増加させるために、未実施施設に対して働きかけが必要です。

③ 12 歳児の 1 人平均むし歯数は改善傾向にあります。小学生を対象とした健康教育は、現在、依頼があった小学校で実施しています。今後は、全小学校に対して体系的に歯科保健を展開するために担当職員と連携を図りながら、現状把握及びニーズ調査することが必要です。

④ 20 歳代で歯肉出血がある者の割合は改善傾向にありますが、30 歳代では悪化傾向でした。幼児健診や幼児のむし歯予防教室に参加する保護者を中心に、歯周病予防に関する知識の普及啓発を強化していく必要があります。

⑤ 過去 1 年間に歯科健診を受診した者の割合は減少傾向にありました。成人歯科健康診査では、平成 28 年度から 20 歳、30 歳の節目年齢に通常の口腔内診査に加え前歯のクリーニングを追加し、ハガキによる個別通知を実施していますが、他の年代に対しても、周知方法の検討が必要です。

⑥ 60 歳における 24 歯以上自分の歯を有する者の割合は改善傾向にありましたが、70 歳以上になると 20 歯以上自分の歯を有する者の割合が低くなりました。歯の喪失が始まる前の年代への歯科保健対策を進める必要があります。

⑦ 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は改善傾向にあります。むし歯や歯周病を予防すること、自分の口腔の状態を知るために定期的に歯科健診を受診すること、その結果自分の歯を残すことが、何でも噛める口腔の機能・状況へと繋がります。

口腔の健康と全身の健康は関連があると言われるなかで、平成 29 年度に日本大学松戸歯学部と「特定健診対象者における口腔機能・状況とメタボリックシンドロームの関連」について調査研究を行い、歯周病の有無や噛む力の強弱がメタボリックシンドロームと関連しているという結果を得ました。今後は、国民健康保険課と連携し、特定健診受診者を対象に歯科保健対策を展開する必要があります。

今後の取り組み

○ターゲット

・保育所（園）・幼稚園の関係者、保護者
・小学校の関係者
・成年期から壮年期の成人
・特定健診対象者

○今後の方向性

・保育所（園）、幼稚園との連携を強化し、フッ化物洗口実施施設の増加
・小学校と連携し、小学校での歯科保健対策の検討及び実施
・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
・松戸歯科医師会、国民健康保険課と連携して、特定健診対象者に対する歯科保健対策の検討及び実施

今後５年間の主な取り組み計画

<table>
<tr><th>今後の方向性</th><th>平成 31 年度</th><th>平成 32 年度</th><th>平成 33 年度</th><th>平成 34 年度</th><th>平成 35 年度
（評価年）</th></tr>
<tr><td>フッ化物洗口実施施設を増加</td><td colspan="5">保育所（園）・幼稚園でのフッ化物洗口と普及啓発の実施</td></tr>
<tr><td>小学校での歯科保健対策の検討及び実施</td><td colspan="2">小学校との情報交換、調査</td><td>対策の検討</td><td colspan="2">小学校と連携して対策の実施</td></tr>
<tr><td>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</td><td>対策の検討</td><td colspan="4">対策の実施</td></tr>
<tr><td>特定健診対象者に対する歯科保健対策の検討及び実施</td><td colspan="2">松戸歯科医師会、国民健康保険課と連携して対策の検討</td><td colspan="3">松戸歯科医師会、国民健康保険課と連携して対策の実施</td></tr>
</table>

７）こころの健康づくり

～目標～
・悩みやストレスがあった時に相談できる機関を知らない人の減少
・ストレス解消法を持つ人の増加

これまでの主な取り組み

・講演会や健康教育、パートナー講座によるストレス解消法や相談窓口の普及啓発
・ゲートキーパー※を養成するための研修会の開催
・「こころの体温計」による自己把握と相談窓口の啓発の実施
・保健師・栄養士・歯科衛生士等の専門職へのスキルアップ研修の実施
・健康相談の実施
・啓発媒体の配布や掲示

※ゲートキーパーとは？
悩んでいる人に気づき、声をかけ、話を聴き、必要な支援につなげ、見守る人です。

目標の達成状況

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
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%	D

（評価の判定基準はＰ41 参照）

現状と課題

① 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は改善傾向にありますが、「悩みやストレスの相談先がない」と回答した人の割合は 13.4%（前回市民調査 12.6%）と悪化していました。今後も引き続き相談窓口の周知を図るとともに、相談することの大切さを啓発していく必要があります。

② 自分なりのストレス解消法があると回答した人の割合は悪化傾向にあります。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等の普及啓発に取り組む必要があります。

今後の取り組み

本計画の「こころの健康づくり」分野の課題に対する今後の取り組みや事業評価は、平成 30 年度に策定される『松戸市自殺対策計画』に基づいて実施します。

第6章　参考資料

１．　松戸市が実施する健康づくり関連事業の一覧

（平成 30 年 4 月 1 日現在）

○：事業の対象年齢　　△：事業対象者が乳幼児のため、保護者へ実施　　●：事業が関連する分野

事業名	事業内容	対象年齢							関連する分野									担当
		乳幼児期 0～5歳	学童期 6～12歳	思春期 13～19歳	成年期 20～39歳	壮年期 40～64歳	高齢期Ⅰ 65～74歳	高齢期Ⅱ 75歳以上	健診・検診・指導	ロコモティブシンドローム	栄養・食生活	身体活動・運動	休養	飲酒	喫煙	歯・口腔の健康	こころの健康づくり	
健康手帳の交付	健康診査等の記録を記載し、自らの健康管理に役立てるため健康手帳を交付する				○	○	○	○	●	●	●	●	●	●	●	●	●	健康推進課
食生活講座	生活習慣病予防のための食生活についての講話と、調理実習（運動体験）を通して生活習慣病予防の知識の普及啓発を行う				○	○				●	●	●						健康推進課
健康推進員育成	市民の立場で行政と共に地域住民の健康づくりを展開できる人材を育成する	○	○	○	○	○	○	○	●	●	●	●	●	●	●	●	●	健康推進課
がん検診	がんの早期発見・早期治療のためがん検診（胃、乳、子宮、肺、大腸）を行う				○	○	○	○	●									健康推進課
女性の健康診査	35～39 歳の女性を対象に健康診査を行う				○				●		●	●	●	●	●	●		健康推進課
パートナー講座「生活習慣病を防いで元気ライフ」	メタボリックシンドロームやがん、高血圧・糖尿病・歯周病などの生活習慣病の予防・解消のポイントについての知識の普及啓発を行う		○	○	○	○	○	○	●	●	●	●	●	●	●	●		健康推進課
パートナー講座「健康づくりを楽しみにかえよう～まつど健康マイレージ～」	『健康松戸 21Ⅲ』の目指す方向性とまつど健康マイレージ事業の目的やしくみについての講話を行う				○	○	○	○	●	●	●	●	●	●	●	●	●	健康推進課
高齢者の食生活講座	健康づくりの食生活についての講話と、調理実習を通して健康長寿の食生活について知識の普及啓発を行う					○	○	○			●			●				健康推進課
食生活改善推進員育成	食生活改善推進員が、食を通した健康づくりについて学び、地域に対して食生活改善の輪を広げるための活動を支援する				○	○	○	○			●							健康推進課
食育ボランティア活動支援	食を通した健康づくりをすすめていくために、食生活改善推進員の任期終了者で構成されるボランティアグループの活動を支援する				○	○	○	○			●							健康推進課
健康コンテスト「ご長寿ハッピーコンテスト」「グラウンド・ゴルフ大会」	高齢者の「自分の健康は自分でつくる」という意識の向上を図ることを目的に「川柳」「健脚」「グラウンドゴルフ」を実施する					○	○	○				●						健康推進課

事業名	事業内容	対象年齢							関連する分野									担当
		乳幼児期 0～5歳	学童期 6～12歳	思春期 13～19歳	成年期 20～39歳	壮年期 40～64歳	高齢期Ⅰ 65～74歳	高齢期Ⅱ 75歳以上	健診・検診・指導	ロコモティブシンドローム	栄養・食生活	身体活動・運動	休養	飲酒	喫煙	歯・口腔の健康	こころの健康づくり	
個別禁煙教育	喫煙者で禁煙に関心のある人、禁煙の意思のある人を対象に、個別相談を中心として、３か月間禁煙をサポートする				○	○	○	○							●			健康推進課
パートナー講座「肺の健康とＣＯＰＤについて」	ＣＯＰＤ（慢性閉塞性肺疾患）や受動喫煙、禁煙方法についての講話を行う				○	○	○	○							●			健康推進課
妊婦歯科健康診査	妊婦を対象に、医療機関で個別に口腔診査、歯科相談を実施する			○	○	○										●		子ども家庭相談課
離乳食教室	生後 4～5 か月児（第一子）の保護者に対し、離乳食の意義や進め方についての話と、作り方の実演、保護者による試食を通して離乳食について学ぶ。希望者には個別栄養相談も実施する	○			△	△					●					●		子ども家庭相談課
わんぱく歯科くらぶ	幼児のむし歯予防を目的に、むし歯菌の検査、ブラッシング指導、フッ化物塗布等を実施する。保護者に対しては、歯周病予防を目的にブラッシング指導、歯間清掃用具の実習を実施する	○			○	○										●		子ども家庭相談課
フッ化物洗口事業	４～５歳児を対象に保育園等の施設でフッ化物洗口を実施し、子どもの虫歯を予防する	○														●		健康推進課
成人歯科健康診査	20 歳からの市民を対象に、医療機関で個別に口腔診査、歯科相談を実施する				○	○	○	○								●		健康推進課
歯と口の健康週間	口腔内診査、歯科相談、口腔ケア指導等を実施する	○	○	○	○	○	○	○								●		健康推進課
パートナー講座「大切にしたい心の健康～ゲートキーパー養成研修」	心の健康について理解し、悩んでいる人に気づき、声をかけ、話を聞いて必要な支援につなげ、見守るゲートキーパーを養成する			○	○	○	○	○									●	健康推進課
パートナー講座「ロコモ予防元気な未来へ自己投資」	骨や関節の運動器が衰えるロコモティブシンドロームの予防についての知識の普及啓発を行う		○	○	○	○	○	○		●		●						健康推進課
パートナー講座「がまんしないで！イキイキ更年期」	更年期症状や身体の変化、対処方法についての知識の普及啓発を行う					○	○	○	●		●	●	●		●		●	健康推進課
パートナー講座「食事で防ごう生活習慣病」	生活習慣病を予防するための食事のポイントについて等の知識の普及啓発を行う		○	○	○	○	○	○		●	●	●						健康推進課
健康づくりサポーター育成	健康推進員として学んだ知識や経験を生かし、地域に根差した健康づくりの担い手として健康づくり活動を進展させる	○	○	○	○	○	○	○	●	●	●	●	●	●	●	●	●	健康推進課
ロコモ予防イベント	ロコモ予防推進のため、ラジオ体操講演会や普及啓発イベントの開催、立ち上がりテストやロコチェックなどを行う		○	○	○	○	○	○		●		●						健康推進課

事業名	事業内容	対象年齢							関連する分野									担当
		乳幼児期	学童期	思春期	成年期	壮年期	高齢期Ⅰ	高齢期Ⅱ	健診・検診・指導	ロコモティブシンドローム	栄養・食生活	身体活動・運動	休養	飲酒	喫煙	歯・口腔の健康	こころの健康づくり	
		0～5歳	6～12歳	13～19歳	20～39歳	40～64歳	65～74歳	75歳以上										
まつど健康マイレージ事業	健康に関連した事業及びイベント等に参加することによりマイルを取得し、規定ポイント達成により抽選で特典を提供する				○	○	○	○	●	●	●	●	●	●	●	●	●	健康推進課
健康松戸２１応援団	民間企業や市民団体等と連携を図り、『健康松戸21Ⅲ』を推進する体制を構築する	○	○	○	○	○	○	○	●	●	●	●	●	●	●	●	●	健康推進課
骨粗しょう症検診	35～70歳の5歳刻みの年齢の女性に骨祖しょう症検診を行う				○	○	○		●	●								健康推進課
肝炎ウイルス検診	40歳・41歳以上の過去に未受診の方に肝炎ウイルス検診を行う					○	○	○	●									健康推進課
生活保護健康診査	40 歳以上の生活保護受給者の方に健康診査を行う					○	○	○	●		●	●	●	●	●			健康推進課
自殺対策事業	自殺予防のための講演会やＰＲ媒体を用いた取り組みを行う			○	○	○	○	○									●	健康推進課
特定健康診査	松戸市国民健康保険加入の40歳以上を対象とし、生活習慣病の予防及び重症化予防のための健康診査を実施し、特定保健指導対象者を選定する					○	○		●		●	●	●	●	●			国民健康保険課
特定保健指導	松戸市特定健康診査受診者のうち、メタボリックシンドローム該当者及び予備群に対し、生活習慣の改善を支援し、発症予防のための取り組みができるようにする					○	○		●	●	●	●	●	●	●	●		国民健康保険課
人間ドック費用助成	松戸市国民健康保険加入の40歳以上の者及び千葉県後期高齢者医療保険加入者を対象とし、人間ドック費用の一部を助成する					○	○	○	●		●	●	●	●	●			国民健康保険課
受診勧奨（健康診査・がん検診）	健康診査や健診の意義の周知及び受診の動機付けを図るために、松戸市健康診査共通受診券を発行する				○	○	○	○	●									国民健康保険課 健康推進課
35歳から39歳の国保健康診査	生活習慣病の発症リスクが高まる35歳から39歳の松戸市国民健康保険加入者に健康診査を実施し、健診を習慣付けることで、疾病の早期発見に役立てる。				○				●		●	●	●	●	●			国民健康保険課
後期高齢者の健康診査	千葉県後期高齢者医療保険加入者に対し、生活習慣病の早期発見及び重症化予防のための健康診査を実施する							○	●		●	●	●	●	●			国民健康保険課
市民健康相談室	本庁、各支所において身近な健康相談・保健指導を行う他、健康に関する各種届出等の受理を行う	○	○	○	○	○	○	○	●	●	●	●	●	●	●	●	●	子ども家庭相談課
母子健康手帳交付	妊娠から就学前までの母子の健康状態を記録する。（妊娠中の健診や子どもの健康診査、予防接種等）交付の際は、保健師が面接し、必要に応じた相談、支援を行う			○	○	○			●		●	●	●	●	●	●	●	子ども家庭相談課
ママパパ学級	初めて母親・父親になる方が妊娠中を健やかに過ごし、安心して出産し、育児のイメージがもてるような講話や実習を行い、地域の人との交流をすすめる			○	○	○			●	●	●	●	●	●	●	●	●	子ども家庭相談課

事業名	事業内容	対象年齢							関連する分野									担当
		乳幼児期	学童期	思春期	成年期	壮年期	高齢期Ⅰ	高齢期Ⅱ	健診・検診・指導	ロコモティブシンドローム	栄養・食生活	身体活動・運動	休養	飲酒	喫煙	歯・口腔の健康	こころの健康づくり	
		0～5歳	6～12歳	13～19歳	20～39歳	40～64歳	65～74歳	75歳以上										
妊婦健康診査	妊娠中の心身の異常を早期発見するために、委託医療機関において健康診査を行い、母性の健康の保持増進を図る			○	○	○			●		●	●	●	●	●			子ども家庭相談課
乳児家庭全戸訪問事業	生後 4 か月までの赤ちゃんのいる全ての家庭に保健師・助産師等が訪問し、育児の相談を受けたり、子育て支援の情報提供をする（未熟児訪問指導、新生児訪問指導を併せて実施）	○		△	△	△			●		●	●	●	●	●		●	子ども家庭相談課
養育支援訪問事業	養育支援が特に必要であると判断した家庭に対し、保育士・助産師等がその居宅を訪問し、養育に関する指導・助言を行うことにより、当該家庭の適切な養育の実施を確保する	○	○	△	△	△			●		●	●	●	●	●		●	子ども家庭相談課
乳児健康診査	3～4 か月児、6～7 か月児、9～11 か月児を対象とし、乳児期の心身の異常を早期発見するために、委託医療機関において健康診査を行い、乳児の健康の保持増進を図る	○		△	△	△			●		●		●	●	●		●	子ども家庭相談課
赤ちゃん教室	概ね 1 歳までの赤ちゃんと親を対象に、育児・健康情報の提供や、健康相談や子育てについて話し合い、仲間づくりをする	○		△	△	△			●		●	●	●		●	●	●	子ども家庭相談課
幼児健康診査	1 歳 6 か月児、3 歳児を対象とし、心身の発育、発達について健康診査を実施するとともに、生活習慣の自立など健康の保持・増進を図るための指導を行う	○		△	△	△			●		●	●	●		●	●	●	子ども家庭相談課
乳児股関節健診	股関節の異常について、早期発見・早期治療をするために委託医療機関において健康診査を行う	○		△	△	△			●	●								子ども家庭相談課
パートナー講座「早寝・早起き・朝ごはん（乳幼児の生活リズム）など」	乳幼児の成長発達過程に大切な生活リズムを整えることを通した、乳幼児の健康づくりについての講座を行う	○		△	△	△					●	●	●				●	子ども家庭相談課
一般介護予防教室	元気な高齢者を対象に体操教室や認知症予防教室等を実施する						○	○		●		●						高齢者支援課
パートナー講座「認知症サポーター養成講座」	市民団体の依頼に応じ、地域に出向いて講座を開き、認知症を正しく理解し、認知症の人とその家族を見守り支援する「認知症サポーター」を養成する		○	○	○	○	○	○				●					●	高齢者支援課
保育所（園）の保育（健康診査）	医師による内科健診、歯科検診、健（検）診後異常等があれば、保護者へ受診勧奨、看護師等による個別相談を実施する	○							●							●		幼児保育課
保育所（園）の保育	乳幼児の発達過程に応じた適切な食事や休息をとったり、身体活動を行ったりすることで、正しい生活リズム、生活習慣が身に着くよう支援する	○									●	●	●					幼児保育課
総合型地域スポーツクラブ	地域の各世代がスポーツや文化活動を通じて交流しあうクラブの設立や活動支援を行う	○	○	○	○	○	○	○				●						スポーツ課

事業名	事業内容	対象年齢							関連する分野									担当
		乳幼児期	学童期	思春期	成年期	壮年期	高齢期Ⅰ	高齢期Ⅱ	健診・検診・指導	ロコモティブシンドローム	栄養・食生活	身体活動・運動	休養	飲酒	喫煙	歯・口腔の健康	こころの健康づくり	
		0～5歳	6～12歳	13～19歳	20～39歳	40～64歳	65～74歳	75歳以上										
スポーツ推進委員活動支援	各地域においてスポーツ指導活動を行うスポーツ推進委員の活動支援を行う	○	○	○	○	○	○	○				●						スポーツ課
学校健診	児童生徒の健康診査を実施する		○	○					●		●							保健体育課
学校歯科健康診査	児童生徒の歯科健康診査を実施する		○	○					●							●		保健体育課
学校教育（飲酒関連）	飲酒に関する授業を行う		○	○										●				保健体育課
学校教育（喫煙関連）	喫煙に関する授業を行う		○	○											●			保健体育課
学校教育（こころの健康関連）	こころの健康づくりに関する授業を行う		○	○													●	保健体育課
学校教育（こころの健康関連）	教育相談の実施		○	○													●	保健体育課
学校教育（歯･口腔の健康関連）	歯みがき教室の開催、日頃の歯みがき指導		○	○												●		保健体育課
学校教育（身体活動･運動、休養関連）	心と体の成長及び健康の保持増進に関する授業を行う		○	○								●	●				●	保健体育課
学校教育（身体活動･運動関連）	運動に親しむ資質や能力の育成と体力の向上のための活動を実施する		○	○								●						保健体育課
学校給食	食育の観点を踏まえ、安全でおいしい給食を実施する		○	○							●							保健体育課
学校教育（家庭科：食に関する指導）	小学校高学年より衣食住に関して日常生活に必要な基礎的知識技能（日常の食事と調理の基礎）を実施する		○	○							●							保健体育課指導課
学校教育（保健体育：食に関する指導）	生涯を通じて健康的な生活をおくるための基礎を培う観点から地域の食文化、産業等の理解を含めた食に関する指導を実施する			○							●							保健体育課
学校教育（特別活動：食に関する指導）	食育の観点を踏まえた学校給食を基に、望ましい食習慣の形成を図るための指導を行う		○	○							●							保健体育課指導課
学校給食（食事に関するアンケート）	3 年ごとに食事に関するアンケートを実施し、その結果から食に関する指導を実施する		○	○							●							保健体育課
学校教育「いのちの尊さ・認知症」	松戸市医師会による健康やいのちに関する「出前授業」を市内小中学校で実施する		○	○													●	保健体育課
庁舎(関係施設)における受動喫煙防止対策	庁舎（関係施設含む）の受動喫煙防止対策を推進する	○	○	○	○	○	○	○							●			健康福祉政策課
ゆうまつどこころの相談	自分の性格や生き方、夫婦や異性の関係、職場の人間関係などで悩んでいる方に専門のカウンセラーが相談にあたる（対象：男性、女性）			○	○	○	○	○									●	男女共同参画課

事業名	事業内容	対象年齢							関連する分野									担当
		乳幼児期 0～5歳	学童期 6～12歳	思春期 13～19歳	成年期 20～39歳	壮年期 40～64歳	高齢期Ⅰ 65～74歳	高齢期Ⅱ 75歳以上	健診・検診・指導	ロコモティブシンドローム	栄養・食生活	身体活動・運動	休養	飲酒	喫煙	歯・口腔の健康	こころの健康づくり	
公園健康遊具設置事業	市内の公園に健康遊具の設置を進める				○	○	○	○		●		●						公園緑地課
市民大学講座	口腔管理の大切さを学ぶ				○	○	○	○	●		●					●		生涯学習推進課
成人講座	日常生活における衝突や葛藤を少なくし、よりよい生活を送る　他				○	○	○	○	●		●				●			生涯学習推進課
まつど生涯学習大学講座（入門）	「生きるためにがんを知ろう」他					○	○	○	●	●							●	生涯学習推進課
まつど生涯学習大学講座（創年コース）	「生活習慣病予防と健康コミュニケーションづくり」他					○	○	○		●		●					●	生涯学習推進課
市民自主企画講座	健康寿命を豊かにする「今からできる」肺活　他				○	○	○	○		●		●					●	生涯学習推進課

２．　取り組みの分野の指標一覧

	指標	現状値の出典元	目標値の根拠
がん検診・健康診査・保健指導	肺がん検診受診率	平成29年度 松戸市健康推進課事業概要	健康日本21(第２次)
	大腸がん検診受診率	平成29年度 松戸市健康推進課事業概要	健康日本21(第２次)
	胃がん検診受診率	平成29年度 松戸市健康推進課事業概要	健康日本21(第２次)
	子宮頸がん検診受診率	平成29年度 松戸市健康推進課事業概要	健康日本21(第２次)
	乳がん検診受診率	平成29年度 松戸市健康推進課事業概要	健康日本21(第２次)
	松戸市特定健康診査受診率	平成 28 年度実績(法定報告)	松戸市国民健康保険第３期特定健康診査等実施計画
	松戸市特定保健指導実施率	平成 28 年度実績(法定報告)	松戸市国民健康保険第３期特定健康診査等実施計画
ロコモティブシンドロームの予防	ロコモティブシンドロームの認知状況	平成29年度 健康づくりに関する市民アンケート調査	健康日本21(第２次) ＣＯＰＤ(慢性閉塞性肺疾患)の認知度にならい独自に設定
	女性の関節疾患、骨折・転倒による新規要介護認定者割合	平成 29 年度松戸市介護保険認定審査会会議(主治医意見書)	現状値に基づいて独自に設定
栄養・食生活	朝食を食べている(毎日・週４～５日)人の割合 ①20～40 歳代女性 ②20～40 歳代男性 ③小学２年生・小学５年生・中学２年生	①②平成29年度 健康づくりに関する市民アンケート調査 ③平成 27 年度食事に関するアンケート調査	①② 健康日本21(第２次) ③ 第２次松戸市食育推進計画
	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	平成29年度 健康づくりに関する市民アンケート調査	健康日本21(第２次)
	適正体重の維持ができている人の割合 ①20 歳代女性のやせ ②40～60 歳代女性の肥満 ③20～60 歳代男性の肥満	平成29年度 健康づくりに関する市民アンケート調査	独自に設定
身体活動・運動	意識して体を動かしている人の割合	平成29年度 健康づくりに関する市民アンケート調査	独自に設定
	運動習慣のある人の割合	平成29年度 健康づくりに関する市民アンケート調査	独自に設定

	指標	現状値の出典元	目標値の根拠
休養	睡眠による休養が十分に取れていない人の減少	平成29年度 健康づくりに関する市民アンケート調査	健康日本21(第2次)
飲酒	適正飲酒を知っている人の割合	平成29年度 健康づくりに関する市民アンケート調査	常に目指す値として独自に設定
	多量飲酒者の割合	平成 29 年度健康づくりに関する市民アンケート調査	健康日本21(第2次)
	未成年の飲酒経験率	平成 29 年度千葉県生活習慣に関するアンケート調査	健康日本21(第2次)
	妊婦の飲酒率	平成 29 年度松戸市への妊娠届時の状況	健康日本21(第2次)
喫煙	喫煙率　男性・女性	平成29年度 健康づくりに関する市民アンケート調査	健康日本21(第2次)にならい独自に設定
	妊婦	平成 29 年度松戸市への妊娠届時の状況	健康日本21(第2次)
	妊婦の家族	平成 29 年度松戸市への妊娠届時の状況	常に目指す値として独自に設定
	公共施設での敷地内禁煙実施率	公共施設の受動喫煙防止対策実施状況調査(平成 29 年度)	健康日本21(第2次)(行政機関での受動喫煙 0%)
	受動喫煙の機会のある人の割合	平成 29 年度健康づくりに関する市民アンケート調査	健康日本21(第2次)
	未成年で喫煙を開始した人の割合	平成 29 年度健康づくりに関する市民アンケート調査	健康日本21(第2次)
	ＣＯＰＤ（慢性閉塞性肺疾患）について知っている人の割合	平成 29 年度健康づくりに関する市民アンケート調査	健康日本21(第2次)
歯・口腔の健康	３歳児でむし歯がない者の割合	平成 29 年度３歳児歯科健康診査結果	歯科口腔保健の推進に関する基本的事項
	12 歳児の１人平均むし歯数	平成 29 年度児童生徒定期健康診査結果	独自に設定
	20 歳代、30 歳代における歯肉出血がある者の割合	平成 29 年度歯科保健に関するアンケート調査	独自に設定
	過去１年間に歯科健診を受診した者の割合	平成 29 年度健康づくりに関する市民アンケート調査	健康日本21(第2次)
	60 歳における 24 歯以上自分の歯を有する者の割合	平成 29 年度健康づくりに関する市民アンケート調査	独自に設定
	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	平成 29 年度健康づくりに関する市民アンケート調査	独自に設定
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	平成 29 年度健康づくりに関する市民アンケート調査	常に目指す値として独自に設定
	自分なりのストレス解消法がある人の割合	平成 29 年度健康づくりに関する市民アンケート調査	常に目指す値として独自に設定

３．　「健康づくり」に関する市民アンケート調査（調査票）

・このアンケートには、ご本人（あて名の方）がご自身の判断によりお答えください。
・質問には、回答の番号に１つだけ○をつける場合、指定した数だけ○をつける場合、あてはまるものすべてに○をつける場合がありますので、各質問の説明を読んでご記入ください。
・ご記入の際は、黒色のえんぴつまたはボールペンをご使用ください。

【A．医療機関への受診状況について】

【質問１】過去１ヶ月間に医療機関等を受診しましたか。あてはまる番号を選んで○をつけてください。

1 受診した　　2 受診していない　⇒**【質問２へ】**

【質問 1-1】＜質問１で「1 受診した」と回答した方＞
受診した医療機関等を すべて 選んで○をつけて、その際の 受診方法 と 場所 について、あてはまる選択肢を選んで○をつけてください。

	受診方法		場所
1 病院（入院ベッドが 20 床以上）	外来（通常・時間外・救急）・ 往診・訪問診療	／	松戸市内 ・ 松戸市外
2 診療所（医院、クリニック）	外来（通常・時間外・救急）・ 往診・訪問診療	／	松戸市内 ・ 松戸市外
3 歯科診療所	外来（通常・時間外・救急）・ 往診・訪問診療	／	松戸市内 ・ 松戸市外
4 その他（整骨院、鍼灸、あんま、柔道整復師、マッサージほか）			松戸市内 ・ 松戸市外

【質問 1-2】＜質問１で「1 受診した」と回答した方＞
どのような病気で受診しましたか。あてはまる番号をすべて選んで○をつけてください。

1 高血圧症
2 糖尿病
3 脂質異常症（高コレステロール、高中性脂肪）
4 肥満
5 甲状腺の病気
6 うつ病やその他こころの病気
7 認知症
8 パーキンソン病
9 その他の神経の病気（神経痛・麻痺など）
10 眼の病気
11 耳の病気
12 脳卒中（脳出血、脳梗塞など）
13 狭心症・心筋梗塞
14 その他の循環器系の病気
15 急性鼻咽頭炎（かぜ）
16 アレルギー性鼻炎
17 喘息
18 その他の呼吸器系の病気
19 うしょく（むし歯）
20 歯肉炎及び歯周疾患
21 入れ歯等の調整
22 胃・十二指腸の病気
23 肝臓・胆のうの病気
24 その他の消化器系の病気
25 アトピー性皮膚炎
26 その他の皮膚の病気
27 痛風
28 関節リウマチ
29 関節症（肘、膝など）
30 肩こり症
31 腰痛症
32 骨粗しょう症
33 腎臓の病気
34 前立腺肥大症
35 閉経期または閉経後障害（更年期障害等）
36 骨折
37 骨折以外のけが、やけど
38 貧血・血液の病気
39 悪性新生物（がん）
40 妊娠・産褥（さんじょく）（切迫流産、前置胎盤など）
41 不妊症
42 その他
43 不明

【B. ＣＯＰＤとロコモティブシンドロームについて】

【質問2】あなたは「COPD(慢性閉塞性肺疾患）」という言葉やその意味を知っていますか。
あてはまる番号を１つ選んで○をつけてください。

1 言葉も意味もよく知っている
2 言葉も知っているし、意味も大体知っている
3 言葉は知っているが、意味はあまり知らない
4 言葉は聞いたことがあるが、意味は知らない
5 言葉も意味も知らない

【質問３】あなたは「ロコモティブシンドローム（運動器症候群）」という言葉やその意味を知っていますか。あてはまる番号を１つ選んで○をつけてください。

1 言葉も意味もよく知っている
2 言葉も知っているし、意味も大体知っている
3 言葉は知っているが、意味はあまり知らない
4 言葉は聞いたことがあるが、意味は知らない
5 言葉も意味も知らない

【C. 健康づくり、身長、体重、腹囲、生活習慣（食生活・身体活動）について】

【質問４】あなたが健康のために行っている(気をつけている）ことのうち、特に行っている(気をつけている)番号を３つまで選んで○をつけてください。

1 食事や栄養に気をつけている
2 体を動かしたり運動をするようにしている
3 休養や睡眠を十分とるようにしている
4 ストレス解消を心がけている
5 定期的に健康診断を受けるようにしている
6 定期的にがん検診を受けるようにしている
7 歯科健診を受けるようにしている
8 仕事や家事などで疲れすぎないようにしている
9 たばこを減らした（やめた）・吸わない
10 飲酒の量を減らした（飲酒をやめた）・飲まない
11 体重や血圧を測るなど健康チェックをしている
12 よく噛んで食べる
13 その他（具体的:　　）
14 特に何もしていない

【質問5】あなたはご自身の身長、体重、腹囲（へそまわり）を知っていますか。知っている場合は１に○をつけ数値をご記入ください。（注・この設問で回答していただいた数値は、BMI《体格指数》の算出等、統計的に処理します。）

身　長　　1 知っている(＿＿＿.＿＿cm) ・ 2 知らない
体　重　　1 知っている(＿＿＿.＿＿kg) ・ 2 知らない
腹囲（へそまわり）　1 知っている(＿＿＿.＿＿cm) ・ 2 知らない

【質問６】あなたは定期的に体重測定をしていますか。あてはまる番号を１つ選んで○をつけてください。

1 ほぼ毎日　2 週に1～2回　3 月に1～2回　4 年に1～2回　5 していない

【質問7】あなたはご自身の体格についてどのように感じていますか。あてはまる番号を１つ選んで○をつけてください。

1 太っている　2 少し太っている　3 ふつう　4 少しやせている　5 やせている

【質問8】ふだん朝食はとりますか。あてはまる番号を１つ選んで○をつけてください。

1 ほとんど毎日食べる　2 週4～5日食べる　3 週2～3日食べる　4 ほとんど食べない

【質問9】日頃から日常生活の中で、健康の維持増進のために意識的に体を動かしていますか。
あてはまる番号を<u>1つ</u>選んで○をつけてください。

1 いつもしている
2 時々している
3 以前はしていたが現在はしていない
4 まったくしていない

＜質問9で「1あるいは2」と回答した方＞

【質問9-1】あなたは<u>1回30分以上の運動</u>（ウォーキング（ゆっくりした歩行を除く）、ジョギング、水泳、ゴルフ、テニス、サッカー、ゲートボール、ストレッチ、ヨガなど）を<u>週2回以上実施</u>し、<u>1年以上継続</u>していますか。あてはまる番号を選んで○をつけてください。

1 はい　　2 いいえ

【質問9-2】日常生活において<u>歩行などの身体活動</u>を<u>1日1時間以上</u>実施していますか。
あてはまる番号を選んで○をつけてください。

1 はい　　2 いいえ

【質問9-3】運動を継続できるよう支援してくれる協力者はいますか。
あてはまる番号を選んで○をつけてください。

<u>1 はい</u>　　2 いいえ

＜質問9-3で「1　はい」と回答した方＞

【質問9-4】それは誰ですか。あてはまる番号を<u>すべて</u>選んで○をつけてください。

1 家族　　2 友人・仲間　　3 スポーツ指導者　　4 その他

＜質問9で「3あるいは4」と回答した方＞

【質問9-5】体を動かしていない理由は何ですか。あてはまる番号を<u>すべて</u>選んで○をつけてください。

1 めんどうだから
2 時間が取れない
3 場所、施設がない
4 体の具合が悪い
5 協力者（家族や仲間など）がいない
6 その他（具体的に:　　）

【質問10】あなたが食生活で特に注意していることの番号を<u>すべて</u>選んで○をつけてください。

1 必ず朝食をとる
2 1日3食食べる
3 食事は決まったときにとる
4 間食をしない
5 食事は腹八分目におさえる
6 野菜を十分とる
7 いろいろな種類の食品をバランスよくとる
8 脂肪や糖分を取り過ぎない
9 塩分を取り過ぎない
10 その他（具体的に:　　）
11 気をつけていることはない

【質問11】あなたの普段の食事は、主食（ごはん、パン、麺類などの炭水化物）・主菜（肉、魚、卵、大豆製品などのたんぱく質）・副菜（野菜、きのこ、いも、海藻、具が多い味噌汁など）がそろっていますか。朝食、昼食、夕食についてそれぞれあてはまる番号を選んで○をつけてください。

(1)朝食について	(2)昼食について	(3)夕食について
1 ほぼ毎日そろっている	1 ほぼ毎日そろっている	1 ほぼ毎日そろっている
2 週4～5日そろっている	2 週4～5日そろっている	2 週4～5日そろっている
3 週2～3日そろっている	3 週2～3日そろっている	3 週2～3日そろっている
4 そろっていないことが多い	4 そろっていないことが多い	4 そろっていないことが多い
5 食べない（＿＿＿歳頃から）	5 食べない（＿＿＿歳頃から）	5 食べない（＿＿＿歳頃から）

【D. ストレス、睡眠について】

【質問12】あなたは毎日の生活の中で、悩みやストレスなどがありますか。
あてはまる番号を1つ選んで○をつけてください。

1 よくある　2 たまにある　3 あまりない　4 ほとんどない

＜質問12で「1あるいは2」と回答した方＞

【質問12-1】悩みやストレスをどなたに相談していますか。あてはまる番号をすべて選んで○をつけてください。

1 家族
2 友人・知人
3 職場の上司・同僚
4 病院・診療所の医師
5 職場の相談窓口等
6 インターネットを通じた交流
7 公的機関（保健所、精神保健福祉センター等）の電話や窓口
8 民間機関の電話やメール、窓口
9 テレビ、ラジオ、新聞等の相談コーナー
10 相談する人がいない
11 相談機関を知らない
12 その他（　　）

【質問13】自分なりのストレス解消法がありますか。あてはまる番号を選んで○をつけてください。

1 ある　2 ない

＜質問13で「1　ある」と回答した方＞

【質問13-1】どのような解消法ですか。あてはまる番号をすべて選んで○をつけてください。

1 家族や友人とおしゃべりをする（電話を含む）
2 買い物をする
3 散歩をする
4 スポーツなどで体を動かす
5 ドライブをする
6 旅行に行く
7 カラオケをする
8 映画を見る
9 テレビやビデオなどをみる
10 音楽鑑賞や読書
11 仕事に打ち込む
12 外食をする
13 お菓子を食べる、間食する
14 飲酒をする
15 たばこを吸う
16 パチンコや麻雀をする
17 競輪、競馬、競艇をする
18 ゲームをする
19 寝る
20 その他（　　）

【質問14】睡眠による休養が十分にとれていると思いますか。
あてはまる番号を<u>１つ</u>選んで○をつけてください。

1 十分とれている
2 まあとれている
3 あまりとれていない
4 まったくとれていない
5 わからない（意識したことがない）

↓

＜質問14で「3あるいは4」と回答した方＞
【質問14-1】睡眠による休養を十分にとれない原因は何ですか。
あてはまる番号を<u>すべて</u>選んで○をつけてください。

1 仕事が忙しい
2 家事が忙しい
3 子どもや介護など人の世話がある
4 なんとなく寝付けない
5 夜中にトイレなどで睡眠が中断される
6 交代勤務や深夜勤務など生活が不規則
7 インターネットやゲームなどをしていて寝るのが遅くなる
8 テレビやビデオなどを見て寝るのが遅くなる
9 その他（具体的に:　　）

【質問15】眠るために、睡眠薬や安定剤などのお薬を使うことがありますか。
あてはまる番号を<u>１つ</u>選んで○をつけてください。

1 まったくない　2 年に1～2回　3 月に1～2回　4 週に1～2回　5 ほぼ毎日

【質問16】眠るために、飲酒をすることがありますか。
あてはまる番号を<u>１つ</u>選んで○をつけてください。

1 まったくない　2 年に1～2回　3 月に1～2回　4 週に1～2回　5 ほぼ毎日

【E．飲酒について】

【質問17】平均して週に何日くらい飲酒しますか。
あてはまる番号を<u>１つ</u>選んで○をつけてください。

1 毎日
2 週4～6日
3 週1～3日
4 月1～3日
5 ほとんど飲まない（飲めない）
6 やめた（1年以上やめている）

↓

＜質問17で「1から4」のいずれかを回答した方（月に1日以上飲酒する方）＞
【質問17-1】飲酒する日には、１日に平均してどのくらいの量を飲みますか。飲酒するお酒の種類の番号を<u>すべて</u>選んで○をつけて、１日に平均して飲む量を記入してください。

1 日本酒（　　）合(1合＝180ml)
2 ビール・発泡酒（　　）ml
（普通缶＝350 ml、ロング缶=500ml）
3 焼酎（　　）合(1合＝180ml)
4 酎ハイ(　　)ml
5 ワイン(　　)ml(グラス1杯＝120ml)
6 ウィスキー(　　)ml(シングル＝30ml)
7 その他　種類(　　)(　　)ml

【質問18】<u>一般的な1日の適正飲酒量</u>はどのくらいだと思いますか。
日本酒に換算した量を数字で記入してください。

＜換算表＞日本酒1合相当:ビール・発泡酒500ml、ウイスキーダブル1杯、酎ハイ350ml、ワイン2杯

<u>日本酒で　　合相当</u>

【F．喫煙について】

【質問19】現在、たばこを吸いますか。あてはまる番号を1つ選んで○をつけて、
“1 吸う”方は喫煙開始年齢を“2 やめた”方は喫煙年数をご記入ください。

1 吸う→（＿＿＿歳から） 2 やめた→（ 喫煙年数＿＿＿年） 3 もともと吸わない

＜質問19で「1　吸う」と回答した方＞

【質問19-1】あなたは禁煙することにどのくらい関心がありますか。
あてはまる番号を1つ選んで○をつけてください。

1 関心がない
2 関心はあるが、今後6ヶ月以内に禁煙しようとは考えていない
3 今後6ヶ月以内に禁煙しようと考えているが、直ちに（1ヶ月以内に）禁煙する考えはない
4 直ちに（1ヶ月以内に）禁煙しようと考えている

＜質問19で「2　やめた」と回答した方＞

【質問19-2】禁煙したいと思った理由は何ですか。
あてはまる番号をすべて選んで○をつけてください。

1 かかえている健康の問題のため
2 健康に良いから
3 経済的な理由
4 医師からやめるように言われた
5 家族や友人からやめるように言われた
6 妊娠したため
7 喫煙によって起こる病気の危険性が減るから
8 自分の子どもへの影響を心配して
9 喫煙場所が少ないなど吸いにくい環境になった
10 なんとなく
11 その他（　　）

【質問19-3】どのような方法で禁煙しましたか。
あてはまる番号をすべて選んで○をつけてください。

1 何も使わず自分の力で禁煙した
2 本を読んだり調べた情報を参考に禁煙した
3 会社や地域の禁煙プログラムに参加した
4 ニコチンガムを使った
5 医療機関で薬を使わず禁煙指導を受けた
6 医療機関でニコチンパッチ（貼り薬）を処方してもらった
7 薬局･薬店でニコチンパッチを購入した
8 医療機関で飲み薬（チャンピックス）を処方してもらった
9 なんとなく
10 その他（　　）

【質問20】たばこを吸うことで、影響を受けると思う病気などの番号をすべて選んで○をつけてください。

1 すべてのがん
2 肺がん
3 喘息
4 気管支炎
5 COPD（慢性閉塞性肺疾患）
6 高血圧
7 動脈硬化
8 心臓病
9 脳卒中
10 糖尿病
11 胃潰瘍
12 歯周病
13 不妊・流産・早産
14 腰痛
15 認知症

【質問21】受動喫煙（喫煙しない人が喫煙者のたばこの煙を吸うこと）をすることで、影響を受けると思う病気などの番号をすべて選んで○をつけてください。

1 すべてのがん	5 COPD(慢性閉塞性肺疾患)	9 脳卒中	13 不妊・流産・早産
2 肺がん	6 高血圧	10 糖尿病	14 腰痛
3 喘息	7 動脈硬化	11 胃潰瘍	15 認知症
4 気管支炎	8 心臓病	12 歯周病	16 乳幼児突然死症候群(SIDS)

【質問22】過去１ヶ月間に受動喫煙の機会がありましたか。
あてはまる番号を選んで○をつけてください。

1 はい　　2 いいえ

＜質問22で「1　はい」と回答した方＞

【質問22-1】受動喫煙を受けたのはどこでしたか。
あてはまる番号をすべて選んで○をつけてください。

1 家庭内	8 飲食店
2 職場	9 百貨店(大型商業施設、スーパーも含む)
3 学校・幼稚園などの教育機関	10 遊技場(パチンコ、カラオケ、劇場、展示場など)
4 医療機関	11 駅前広場や道路などの公共のスペース
5 官公庁	12 公園などの公共のスペース
6 市民センター、運動公園など市の施設	13 集合住宅などの隣の家のベランダなどから
7 町会・自治会会館など地域の施設	14 その他(具体的に:　　)

【G. 健康診断・がん検診について】

【質問23】あなたはこの１年間に健康診断を受けましたか。
あてはまるものに○をつけてください。

はい ⇒
1 松戸市の健康診査
2 職場の健康診査・家族健診
3 個人的に医療機関で受けた
4 学校で受けた(学生の場合)
5 その他(具体的に　　)

いいえ⇒ **【質問23-2】へ**

＜質問23で「はい」と回答した方＞

【質問23-1】特定保健指導を受けましたか。
あてはまる番号を１つ選んで○をつけてください。

1 積極的支援の指導を受けた
2 動機づけ支援の指導を受けた
3 情報提供を受けた
4 受けなかった
5 わからない

＜質問23で「いいえ」と回答した方＞

【質問23-2】健康診断を受けなかったのはなぜですか。
あてはまる番号をすべて選んで○をつけてください。

1 めんどうだったから	6 仕事があって時間がとれなかったから
2 治療中だったから	7 健康診断の場所や日時を知らなかったから
3 病気が見つかるのが恐かったから	8 毎年同じことを言われており、わかりきっているから
4 体の具合が悪くて外出できないから	9 その他(具体的に　　)
5 健康だったから	

【質問24】あなたはこの2年間に次のがん検診を受けましたか。
受けたがん検診の番号を<u>すべて</u>選んで○をつけてください。

1 胃がん検診　3 大腸がん検診　5 乳がん検診
2 肺がん検診　4 子宮がん検診　6 口腔がん検診

7 <u>受けていない</u> ⇒ **【質問24-2へ】**

＜質問24で「1から6」のいずれかを回答した方＞
【質問24-1】検診を受けたのはどこですか。
あてはまる番号を<u>すべて</u>選んで○をつけてください。

1 松戸市のがん検診(受診券を使用)
2 職場の検診
3 個人的に医療機関で受けた
4 その他(具体的に　　)

＜質問24で「7　受けていない」と回答した方＞
【質問24-2】がん検診を受けなかったのはなぜですか。
あてはまる番号を<u>すべて</u>選んで○をつけてください。

1 めんどうだったから
2 治療中だったから
3 病気が見つかるのが恐かったから
4 体の具合が悪くて外出できないから
5 健康だったから
6 仕事があって時間がとれなかったから
7 がん検診の場所や日時を知らなかったから
8 毎年同じことを言われており、わかりきっているから
9 その他(具体的に　　)

【質問25】健康診断・がん検診をより受けやすくするにはどのようにすれば良いと考えますか。
あてはまる番号を<u>すべて</u>選んで○をつけてください。

1 健康診断・がん検診を同日に受けられる
2 平日の早朝や夜間に受けられる
3 休日に受けられる
4 自己負担額を軽減する
5 集団健診会場での保育サービスを充実する
6 広報を増やす
7 健診・がん検診実施機関を増やす
8 その他(　　)

【H. かかりつけ医・かかりつけ歯科医・かかりつけ薬剤師（調剤薬局）について】

【質問26】あなたには「かかりつけ医」「かかりつけ歯科医」「かかりつけ薬剤師（調剤薬局）」がいますか。あてはまる番号を<u>1つ</u>選んで○をつけてください。

【かかりつけ医】	1 松戸市内にいる	2 松戸市外にいる	3 いない
【かかりつけ歯科医】	1 松戸市内にいる	2 松戸市外にいる	3 いない
【かかりつけ薬剤師】	1 松戸市内にいる	2 松戸市外にいる	3 いない

【I. 歯の健康について】

【質問27】あなたの歯の数は現在何本ですか。　<u>　　本</u>

※成人の歯は、親知らずが4本はえている人は**<u>全部で32本</u>**です。なお、かぶせた歯(金歯、銀歯など)、さし歯、根だけ残っている歯は含みますが、入れ歯などの**<u>歯根がない部分は除きます</u>**。

【質問28】この１年間に歯科健診を受けたことがありますか。
あてはまる番号を選んで○をつけてください。

<u>1 はい</u>　　2 いいえ

＜質問28で「1　はい」と回答した方＞
【質問28-1】それは、どの歯科健診ですか。あてはまる番号を選んで○をつけてください。

1 松戸市の成人歯科健診　2 松戸市の妊婦歯科健診　3 それ以外の健診

【質問29】あなたは何でも噛んで食べることができますか。
あてはまる番号を選んで○をつけてください。

1 はい　　2 いいえ

【質問30】歯間ブラシまたはデンタルフロス（糸ようじ）を使っていますか。
あてはまる番号を<u>１つ</u>選んで○をつけてください。

1 毎日使う　　2 時々使う　　3 使わない

【質問31】健口（けんこう）体操（口や舌の体操：下図）を知っていますか。
あてはまる番号を選んで○をつけてください。

<u>1 はい</u>　　2 いいえ

↓

＜質問31で「1　はい」と回答した方＞
【質問31-1】健口（けんこう）体操（口や舌の体操）をしていますか。
あてはまる番号を<u>１つ</u>選んで○をつけてください。

1 毎日する　　2 時々する　　3 やらない

＜健口（けんこう）体操＞

口を閉じて、頬をふくらませたりすぼめたりする。

舌を出して上下左右に大きく動かす。

口を大きく開けて「あっかんべー」をする。

【J. 松戸市の保健・医療サービスについて】

【質問32】松戸市の保健・医療サービスなどで、知っているものの番号を<u>すべて</u>選んで○をつけてください。

1 医療機関マップ
2 市民健康相談室
3 がん検診
4 成人歯科健診
5 妊婦歯科健診
6 フッ化物洗口事業
7 特定健診・特定保健指導
8 スポーツ推進委員
9 健康推進員や食生活改善推進員の活動
10 健康松戸21応援団
11 まつど健康マイレージ
12 夜間小児救急センター
13 休日土曜日夜間歯科診療所
14 救急医療テレフォンサービス

【K. 健康状態について】

【質問33】過去1ヶ月間の下記の各質問について、あてはまる番号を<u>１つ選んで○を</u>つけてください。

【質問33-1】全体的にみて、あなたの健康状態はいかがでしたか。

1	2	3	4	5	6
最高に良い	とても良い	良い	あまり良くない	良くない	ぜんぜん良くない

【質問33-2】体を使う日常活動(歩いたり階段を昇ったりなど)をすることが身体的な理由でどのくらい妨げられましたか。

1	2	3	4	5
ぜんぜん妨げられなかった	わずかに妨げられた	少し妨げられた	かなり妨げられた	体を使う日常活動ができなかった

【質問33-3】仕事(家事も含む)をすることが、身体的な理由でどのくらい妨げられましたか。

1	2	3	4	5
ぜんぜん妨げられなかった	わずかに妨げられた	少し妨げられた	かなり妨げられた	いつもの仕事ができなかった

【質問33-4】体の痛みはどのくらいありましたか。

1	2	3	4	5	6
ぜんぜんなかった	かすかな痛み	軽い痛み	中くらいの痛み	強い痛み	非常に激しい痛み

【質問33-5】どのくらいの元気でしたか。あてはまる番号を1つ選んで○をつけてください。

1	2	3	4	5
非常に元気だった	かなり元気だった	少し元気だった	わずかに元気だった	ぜんぜん元気でなかった

【質問 33-6】家族や友人とのふだんのつきあいが、身体的あるいは心理的な理由で、どのくらい妨げられましたか。あてはまる番号を 1つ 選んで○をつけてください。

1	2	3	4	5
ぜんぜん妨げられなかった	わずかに妨げられた	少し妨げられた	かなり妨げられた	つきあいができなかった

【質問 33-7】心理的な問題(不安を感じたり、気分が落ち込んだり、イライラしたり)に、どのくらい悩まされましたか。

1	2	3	4	5
ぜんぜん悩まされなかった	わずかに悩まされた	少し悩まされた	かなり悩まされた	非常に悩まされた

【質問 33-8】日常行う活動(仕事、学校、家事などのふだんの行動)が、心理的な理由で、どのくらい妨げられましたか。

1	2	3	4	5
ぜんぜん妨げられなかった	わずかに妨げられた	少し妨げられた	かなり妨げられた	日常行う活動ができなかった

【L. あなたの性別や年齢などについて】

【質問 34】あなたの性別にあてはまる番号を選んで○をつけてください。

1 男　　2 女　　3 その他または答えたくない

【質問35】あなたの年齢区分にあてはまる番号を1つ選んで○をつけてください。

1 20歳～24歳　4 35歳～39歳　7 50歳～54歳　10 65歳～69歳
2 25歳～29歳　5 40歳～44歳　8 55歳～59歳　11 70歳～74歳
3 30歳～34歳　6 45歳～49歳　9 60歳～64歳　12 75歳以上

【質問 36】あなたの職業にあてはまる番号を 1つ 選んで○をつけてください。

1 会社員　3 公務員　5 専業主婦　7 無職
2 自営業　4 パート・アルバイト　6 学生　8 その他(具体的に:　　)

【質問37】あなたが現在同居しているご家族の構成は次のうちどれにあたりますか。
あてはまる番号を1つ選んで○をつけてください。

1 単身世帯(ひとり暮らし)　3 二世代世帯(親と子)　5 その他(具体的に:　　)
2 一世代世帯(夫婦だけ)　4 三世代世帯(親・子・孫)

【質問38】あなたが現在同居しているご家族のうち、以下の人がいますか。
それぞれ、あてはまる番号を選んで○をつけてください。

未就学児（幼稚園児まで）　（　1 いる　・　2 いない　）
小学生　（　1 いる　・　2 いない　）
中学生　（　1 いる　・　2 いない　）
介護を必要とする人　（　1 いる　・　2 いない　）

【質問39】あなたが加入している健康保険の種類は次のうちどれにあたりますか。
あてはまる番号を１つ選んで○をつけてください。

1 国民健康保険　3 協会けんぽ　5 共済組合保険　7 その他
2 国民健康保険(退職者)　4 後期高齢者健康保険　6 組合健康保険　8 わからない・未加入

【質問40】あなたの世帯の昨年１年間の年間収入はだいたいどれくらいになりますか。
近い番号を１つ選んで○をつけてください。

1 200万円未満　2 200万円以上600万円未満　3 600万円以上　4 わからない

【質問41】現在お住まいの家から、距離がもっとも近い市役所・支所を選んで○をつけてください。

1 松戸市役所　3 馬橋支所　5 小金原支所　7 六実支所　9 矢切支所
2 常盤平支所　4 小金支所　6 新松戸支所　8 東部支所

【M. 自殺について】

松戸市では、自殺対策の計画を策定いたします。
質問に負担を感じる方は、質問にお答えいただかなくてもかまいません。

【質問42】あなたは松戸市の相談窓口や事業を知っていますか。
知っているものすべてに○をつけてください。

1 ゆうまつどこころの相談
2 一般民事相談
3 法律相談
4 まつど地域若者サポートステーション
5 労働相談
6 松戸市消費生活センター
7 高齢者総合相談窓口
8 高齢者あんしん100番
9 生活保護相談
10 松戸市自立相談支援センター
11 基幹相談支援センターCoCo
12 ふれあい相談室
13 ハートオン相談室
14 いじめ相談専用ダイヤル
15 教育相談
16 家庭児童相談
17 婦人相談
18 保健福祉センター

【質問43】あなたが自殺対策について必要だと思うことはどんなことですか。
あてはまるものすべてに○をつけてください。
※「ゲートキーパー」とは、自殺の危険を示すサインに気づき、適切な対応を図ることができる人のことを言います。

1 自殺予防に関する講演会の実施
2 広報やポスターによる呼びかけや啓発
3 ゲートキーパーの人材育成
4 学校での「いのちの教育」の充実
5 働く世代のこころの健康づくりの推進
6 高齢者対象の生きがい事業の促進
7 孤立化しやすい人を地域で見守る環境づくり
8 相談窓口（電話を含む）のわかりやすさ
9 債務相談の充実
10 自死遺族の相談の充実
11 自殺未遂者の支援の充実
12 その他（　　）

【質問44】あなたはこれまでの人生のなかで、本気で自殺をしたいと考えたことはありますか。
あてはまる番号を1つ選んで○をつけてください。

1 ある　　2 ない

＜質問44で「1　ある」と回答した方＞

【質問44-1】最近1年以内にそう考えたことがありますか。

1 ある　　2 ない

【質問44-2】死にたいと思った原因は何ですか。
あてはまるものをすべて選んで○をつけてください。

1 身体の健康問題 （身体の悩みや病気など）
2 こころの健康問題 （うつ病や統合失調症などこころの病気や悩みなど）
3 家庭問題 （家族・夫婦関係の不和、子育て、家族の介護・看病など）
4 勤務問題 （転勤、仕事の不振、職場の人間関係、長時間労働など）
5 経済生活問題 （倒産、事業不振、負債、失業など）
6 男女問題 （失恋、結婚をめぐる悩みなど）
7 学校問題 （いじめ、学業不振、教師との人間関係など）
8 その他 （　　）

【質問45】あなたは自殺を防ぐことができると思いますか。
あてはまる番号を1つ選んで○をつけてください。

1 できる　　2 できない　　3 わからない

【N. 自由記述】松戸市の保健や医療に関して、ご意見・ご要望などをご自由に記載してください。

ご協力ありがとうございました。

記入を終えた調査票は、同封の返送用封筒に入れ（切手不要）、1月10日までに投函してください。
なお、調査票や返信用封筒には、住所、氏名などの個人情報を記入なさらないようにお願いします。
また、封筒には調査票以外のものは同封しないでください。

４．　松戸市健康づくり推進会議委員及び健康松戸 21Ⅲ推進部会委員一覧

平成 30 年度　健康づくり推進会議委員名簿　　《50 音順・敬称略》

氏名	役職名等
東　仲宣	松戸市医師会　副会長（平成 30 年 6 月退任）
池田　紀子	松戸健康福祉センター　地域保健課長
石川　涼子	松戸市ＰＴＡ連絡協議会　副会長
入江　和彦	松戸商工会議所　事務局長
小沢　邦昭	松戸市社会福祉協議会　常務理事
小田　清一	前千葉県病院事業管理者
梶原　栄治	松戸市民生委員児童委員協議会　副会長
斎藤　浩一	千葉いのちの電話 事務局次長
笹田　和裕	松戸市医師会　副会長（平成 30 年 7 月新任）
田簑　健太郎	流通経済大学スポーツ健康科学部　教授
藤内　圭一	松戸歯科医師会　副会長
馬場　敦	北松戸ぽぷらクリニック院長
藤井　敦	松戸市スポーツ推進委員連絡協議会　会長
古畑　公	和洋女子大学大学院家政学群　教授
丸田　敏雅	聖徳大学保健センター　教授
◎水嶋　春朔	横浜市立大学医学部　教授
三好　浩美	一般市民
元川　智栄	松戸市健康推進員協議会　副会長
吉田　貴行	松戸市薬剤師会　常務理事
和田　勲	松戸市はつらつクラブ連合会　副会長

◎会長　　○副会長(未定)

平成 30 年度　健康松戸 21Ⅲ推進部会委員名簿　《50 音順・敬称略》

氏名	役職名等
東　仲宣	松戸市医師会　副会長（平成 30 年 6 月退任）
小田　清一	前千葉県病院事業管理者
笹田　和裕	松戸市医師会　副会長（平成 30 年 7 月新任）
田簑　健太郎	流通経済大学スポーツ健康科学部　教授
○藤内　圭一	松戸歯科医師会　副会長
藤井　敦	松戸市スポーツ推進委員連絡協議会　会長
◎古畑　公	和洋女子大学大学院家政学群　教授
✤水嶋　春朔	横浜市立大学医学部　教授
三好　浩美	一般市民
元川　智栄	松戸市健康推進員協議会　副会長
吉田　貴行	松戸市薬剤師会　常務理事
和田　勲	松戸市はつらつクラブ連合会　副会長

◎部会長　　○職務代理　　✤オブザーバー（松戸市健康づくり推進会議会長）

５．　松戸市健康づくり推進会議及び健康松戸 21Ⅲ推進部会会議開催状況（平成 30 年度）

松戸市健康づくり推進会議

	開催日	時間	会場
1	平成 30 年 5 月 31 日（木）	14 時～16 時	松戸市中央保健福祉センター
2	平成 31 年 2 月 7 日（木）	14 時～16 時	松戸市衛生会館

健康松戸 21Ⅲ推進部会

	開催日	時間	会場
1	平成 30 年 10 月 4 日（木）	14 時～16 時	松戸市衛生会館

松戸市健康増進計画『健康松戸２１Ⅲ』中間評価報告書

発行年月　平成３１年４月
発行　　松戸市健康福祉部健康推進課