



市民が主役!

自ら取り組み、地域で共に支え合い

健康で

心豊かに暮らせるまちづくり

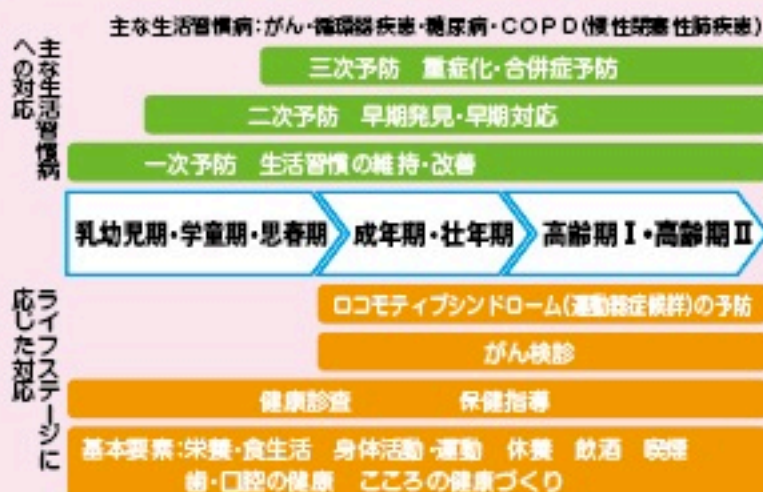
健康診査・がん検診を
受けよう!

ロコモティブシンドロームを
予防しよう!

基本目標 健康寿命の延伸・健康格差の縮小

取り組みの方向性

自ら取り組む健康づくり



みんなで取り組む 地域環境づくり

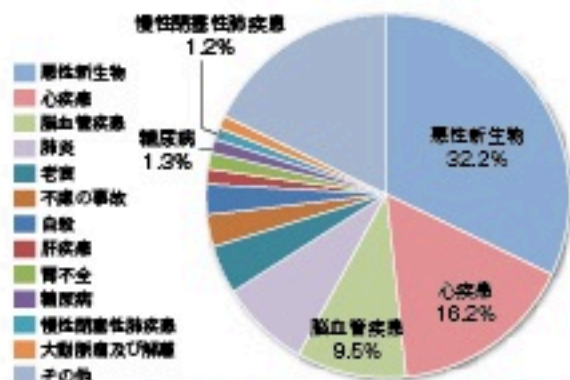


～地域で共に支え合う事が、健康なまちを作ります～

健康づくりは、自ら取り組むことが大切ですが、声を掛け合って地域の仲間と一緒に取り組むことで、楽しみながら長く続けていくことができます。健康で過ごせる期間を延ばし(健康寿命の延伸)、誰もが健康に暮らせるまちづくり(地域や経済状況の違いによる健康格差の縮小)をすすめるための第一歩として、“①健康診査・がん検診を受診する ②ロコモティブシンドロームを予防する”に取り組めます。

松戸市の状況 ①

主要死因別死亡割合(平成24年度)



6割の人は、生活習慣病(悪性新生物・心疾患・脳血管疾患など)が原因で亡くなっています

メタボリックシンドローム該当割合
(平成25年度市民アンケート)



メタボリックシンドローム及び予備群に該当する割合は、特に40歳代男性が高いです(4割)

計画について

健康でいきいきと心豊かに暮らすことは誰もが願うことですが、国や県と同じく本市でも少子高齢化が進み、日常生活において介護が必要な人の割合や、生活習慣病が原因で亡くなる人の割合が増加しています。この計画は、日々の生活習慣の積み重ねが未来の健康を作りあげてを踏まえ、健康で心豊かに暮らせるまちを目指すために取り組み期間を10年とし策定されました。

今後、計画を推進するために「松戸市健康づくり推進会議」は、市民のみなさんの声を反映させながら、既存事業の再構築と新規事業の展開を協議し、効果的、継続的に健康づくりを推進していきます。

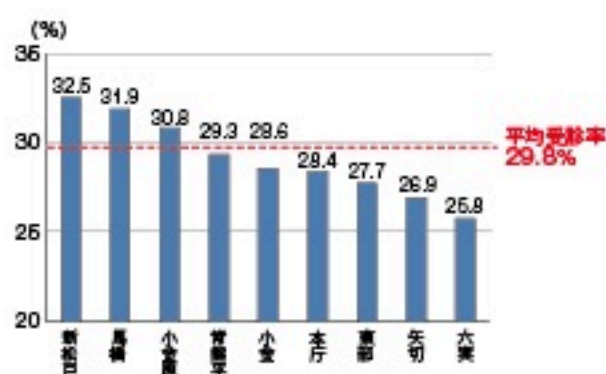
主な数値目標

※1 健康推進事業概要/※2 平成25年度健康づくりに関する市民アンケート調査(20歳以上が回答)/
※3 平成25年度食育に関する市民アンケート調査(20歳以上が回答)

取り組みの分野	指標	現状値	最終目標値	
健康診査・がん検診	松戸市特定健康診査受診率	29.8%※1	60.0%	
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	33.0%※2	80.0%	
基本要素	栄養・食生活	1日2食以上、主食・主菜・副菜をそろえて食っている人の割合	54.2%※2	80.0%
	身体活動・運動	運動習慣のある人の割合	35.8%※2	46.0%
	休養	睡眠による休養が十分にとれていない人の割合	28.0%※2	15.0%
	飲酒	適正飲酒を知っている人の割合	男性48.8%※2 女性52.5%	80.0%
	喫煙	喫煙率	男性27.6%※2 女性9.8%	男性10.0% 女性2.7%
	歯・口腔の健康	20歳代、30歳代における歯肉出血がある人の割合	20歳代59.0%※3 30歳代42.8%	20歳代25.0% 30歳代25.0%
	こころの健康づくり	悩みやストレスがあったときに相談できる機関を知らない人の割合	3.9%※2	0%

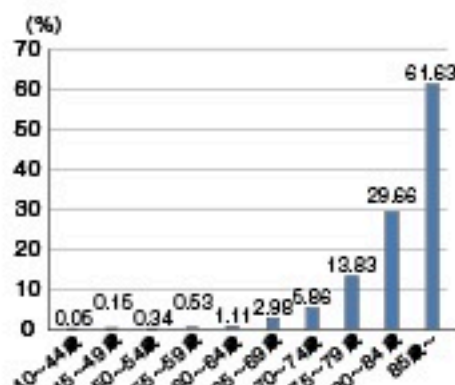
松戸市の状況 ②

特定健康診査支所本庁別受診率(平成24年度)



特定健康診査の受診率は地域によって差があります(平均受診率:29.8%)

年齢階層別 要支援・要介護認定率(平成24年度)



70歳を過ぎると、要支援・要介護の認定率が急増しています

● ライフステージごとの取り組み

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



＜乳幼児期の特徴＞

0～5歳

よく食べ、よく体を動かして、健やかに成長します。生活習慣の基礎を作る時期であり、周囲の大人や保護者の援助が必要です。



＜学童期の特徴＞

6～12歳

学校生活の中で健康に関する知識を得て、自分でも健康づくりに取り組むようになりますが、周囲の大人や保護者の手助けが必要な時期です。



＜思春期の特徴＞

13～19歳

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

健康づくりのために

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

子どもたちが健やかに育つために、
周囲の大人として何をしてあげられるか
考えてみましょう！





<成年期の特徴>
20~39歳

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



<壮年期の特徴>
40~64歳

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

健康づくりのために

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

未来の私のために、今の私ができること

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



＜高齢期Ⅰの特徴＞
65～74歳

生活習慣病やロコモティブシンドローム等を予防することで、自立した生活を送ることができます。これまでの人生経験を生かし、地域での活躍が期待される時期です。



＜高齢期Ⅱの特徴＞
75歳以上

自分にあう健康法で、自立した生活を送ることができます。地域との関わりを持ち、いきいきとした生活を送ることは健康づくりにつながります。

健康づくりのために

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

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



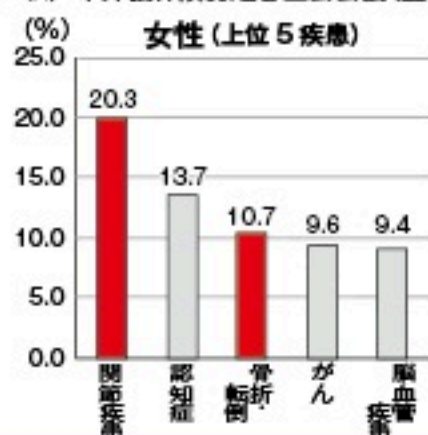
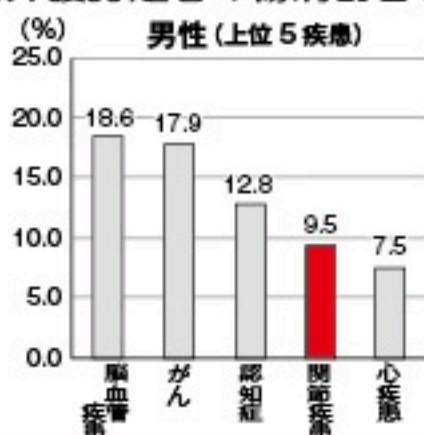
●ロコモティブシンドロームとは？

運動器(骨・筋肉・関節等)の機能が衰えて**要介護**や**寝たきり**の状態になったり、そのリスクが高い状態を表す言葉で、ロコモティブシンドローム(略称:ロコモ、和名:運動器症候群)といいます。

骨や筋肉の量のピークは20~30歳代だといわれています。骨や筋肉は適度な運動で刺激を与え、適切な栄養をとることで、強さを維持できます。しかし、**新規の要介護認定**の傷病割合をみると、特に女性は**関節疾患と骨折・転倒が三割**をしめています。そのため、できるだけ長く自立した生活を送るために、ロコモ予防に取り組むことが大切です。

松戸市の状況 ③

新規要介護認定者の傷病割合(平成24年度 松戸市介護保険認定審査会会議(主治医意見書)より)



40歳以上のあなた、あてはまるものはありますか？

7つのロコチェックが、ひとつでも当てはまれば「**ロコモの可能性**」があります。ロコチェックをする際は、無理に試して転んだりしないように注意しましょう。

ロコチェックで思いあたることはありますか？

7つの ロコチェック

7

家のやや重い仕事が困難である
(掃除機の使用、布団の上げ下ろしなど)

1

片脚立ちで靴下がはけない

2

家のなかでつまずいたり滑ったりする

6

2kg程度の買い物をして持ち帰るのが困難である
(1リットルの牛乳パック2個程度)

3

階段を上るのに手すりが必要である

5

15分くらい続けて歩けない

4

横断歩道を青信号で渡りきれない

健(検)診を受ける大事なチャンスを逃していませんか？

健康診査やがん検診は、疾病の早期発見と早期対応（治療と生活改善による悪化の防止）といった二次予防を進める上で、欠かせません。「元気だから」「病気が見つかるのが怖いから」「時間が無いから」と言わないで、毎年受けましょう。

特定健康診査とは…

メタボリックシンドロームの発見と予防・改善を目的とした健診です。
※社会保険の方は加入の保険組合にご確認ください。

《松戸市特定健康診査の内容》

※松戸市国民健康保険加入の40～74歳が対象

- | | |
|--------------|--------|
| ・問診 | ・身体測定 |
| ・血圧測定 | ・医師の診察 |
| ・血中脂質 | ・血糖検査 |
| ・肝機能検査 | ・貧血検査 |
| ・血清クレアチニン検査 | ・尿酸検査 |
| ・尿検査(尿糖、尿蛋白) | ・心電図検査 |



松戸市特定健康診査は
無料で受診できます！
受けないともったいない！

《松戸市特定健康診査受診までの流れ》

- 1 特定健康診査受診券を準備
毎年3月末に送付します
- 2 受診方法を決める
委託医療機関または集団健診
どちらでもOK
- 3 予約をする
- 4 受診する

問い合わせ先: 国民健康保険課 047-366-1121

がん検診も受けられます！

松戸市に住民票がある方は加入している健康保険に関係なく、受診することができます。

受診の際には共通受診券が必要です。

※事前に健(検)診の登録を行ってください。

問い合わせ先
健康推進課 健診班 047-366-7487

対象者一覧

→ は女性のみ
→ は男女共通

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

自己負担金あり(※は無料)

保健福祉センターでは、保健師・歯科衛生士・栄養士等の専門職が市民のみなさんの健康づくりをお手伝いしています。

<問い合わせ先>

中央保健福祉センター 047-366-7489

常盤平保健福祉センター 047-384-1333

小金保健福祉センター 047-346-5601

健康推進課 047-366-7485