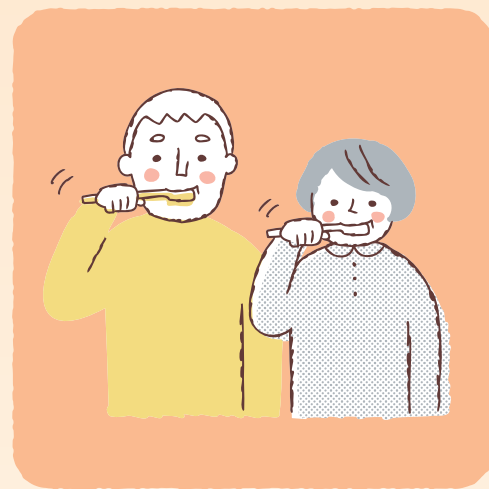


松戸市健康増進計画 健康松戸21Ⅳ



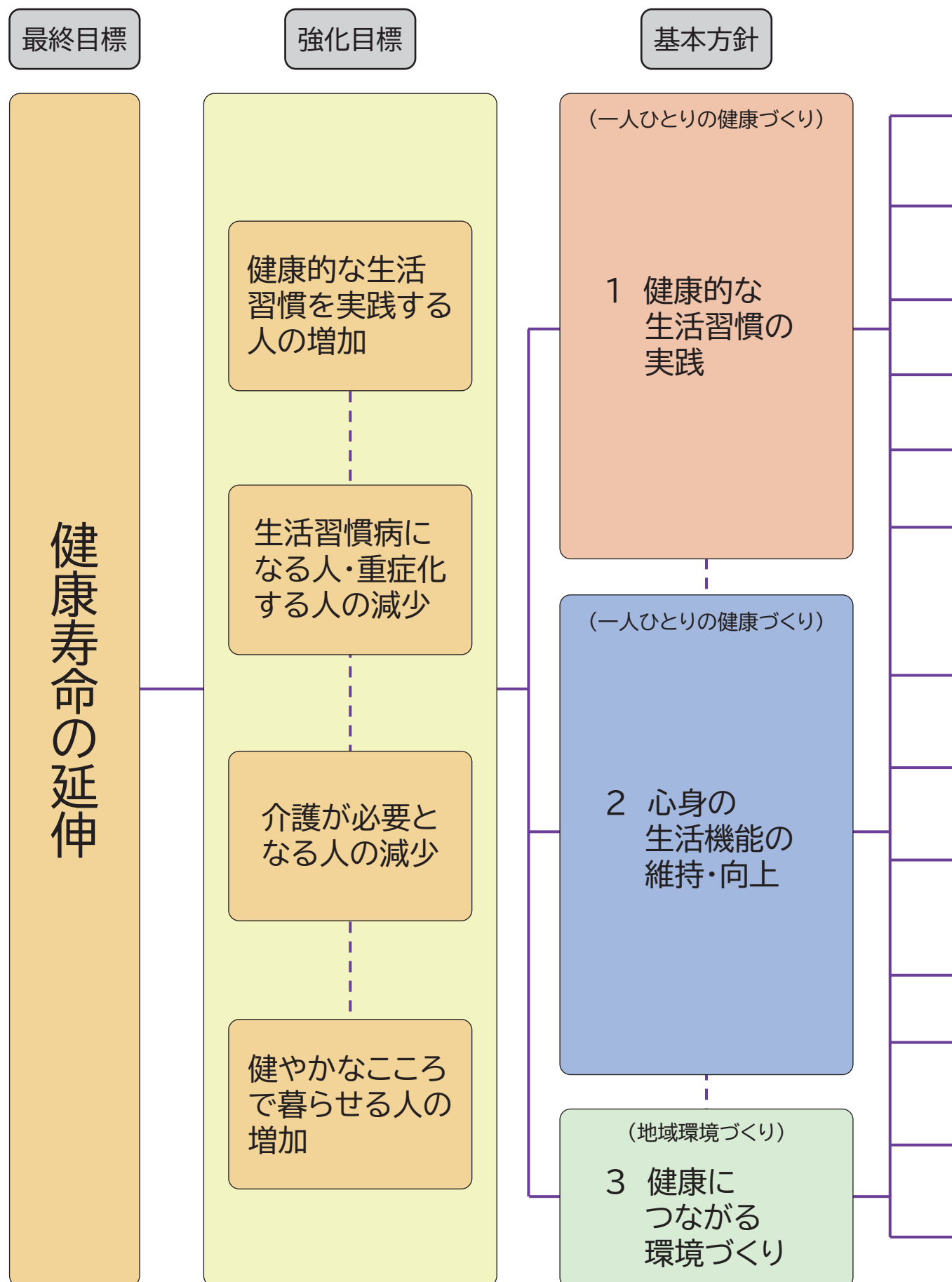
市民が主役!

自ら取り組み、地域で共に支え合い、
誰もが健康で心豊かに暮らせるまち“まつど”



令和7年3月
松戸市

健康松戸21Ⅳの体系図



取組分野(方向性)

取組目標

1-(1) 健康的な食生活の推進

● バランスのよい食事ができている人の増加

1-(2) 自分に合った運動習慣の推進

● 身体活動量の増加
● 運動習慣のある人の増加
● ロコモティブシンドローム予防に取り組む人の増加

1-(3) 適切な睡眠による休養の推進

● 睡眠で休養がとれている人の増加
● 適切な睡眠時間が確保できている人の増加

1-(4) アルコールによる健康障害の予防

● 多量飲酒をする人の減少

1-(5) 喫煙のリスクを避ける対策の推進

● 喫煙者の減少
● 受動喫煙の機会の減少

1-(6) 歯・口腔の健康づくりの推進

● 口腔機能を維持・向上する人の増加

生活習慣病の発症予防・重症化予防

重点的な取組

2-(1) 特定健康診査・特定保健指導等の推進

● 特定健康診査の受診率向上
● 特定保健指導の実施率向上
● 後期高齢者健康診査の受診率向上

重点的な取組

2-(2) がん検診の推進

● がん検診の受診率向上

重点的な取組

2-(3) 糖尿病の発症予防・重症化予防

● 糖尿病未治療者・治療中断者の減少

重点的な取組

2-(4) フレイル予防の推進

● フレイル予防に取り組む人の増加

2-(5) こころの健康づくりの推進

● 自分なりのストレス解消法がある人の増加
● 悩みやストレスの相談先がある人の増加

3-(1) 健康づくりネットワークの強化

● 企業や各種団体による健康づくりの推進
● 健康づくりに係る庁内連携の強化

3-(2) 健康づくりに取り組むきっかけづくり

● 健康情報へのアクセス向上
● 健康づくりのきっかけとなる事業やイベントの充実

最終目標

健康寿命の延伸

*平均自立期間(日常的に介護を必要とせず自立した生活ができる期間の平均)を健康寿命と定義し、その延伸を目標とします。

評価指標	現状値	目標値
65歳平均自立期間	65歳平均自立期間 男性82.83歳 女性85.91歳 (65歳平均余命 男性84.56歳 女性89.60歳)	65歳平均余命の増加分を上回る65歳平均自立期間の増加

強化目標

健康的な生活習慣を実践する人の増加

評価指標	現状値	目標値
健康的な生活習慣の実践における6つの取組分野(栄養・食生活、身体活動・運動、休養・睡眠、飲酒、喫煙、歯・口腔の健康)における評価指標の達成割合	—	左記における18指標の半数以上が目標を達成
適正体重：20～60歳代男性の肥満者(BMI25.0以上)の割合	32.8%	30.0%
適正体重：40～60歳代女性の肥満者(BMI25.0以上)の割合	16.4%	15.0%
適正体重：20～30歳代女性のやせ(BMI18.5未満)の者の割合	15.8%	15.0%
適正体重：高齢者の低栄養傾向(BMI20.0以下)の者の割合	17.9%	13.0%

強化目標

生活習慣病になる人・重症化する人の減少

評価指標	現状値	目標値
HbA1cが5.6%以上の人の割合(国保)	80.5%	72.0%
HbA1cが8.0%以上の人の割合(国保)	1.8%	1.4%
収縮期血圧が130mmHg以上の人の割合(国保)	48.5%	44.0%
新規人工透析患者数(国保)	21人	15人
がんの年齢調整死亡率(人口10万対)	273.7	現状値より減少

強化目標

介護が必要となる人の減少

評価指標	現状値	目標値
関節疾患、骨折転倒による新規要介護認定者割合	23.7%	21.0%
低栄養ハイリスク者の割合(後期高齢者健康診査受診者)	0.96%	0.85%
口腔ハイリスク者の割合(後期高齢者健康診査受診者)	3.5%	2.4%
身体的フレイルハイリスク者の割合(後期高齢者健康診査受診者)	5.6%	4.6%

強化目標

健やかなところで暮らせる人の増加

評価指標	現状値	目標値
心理的な問題に悩まされている人の割合	16.0%	14.0%

基本方針1

健康的な生活習慣の実践

市民が健康的な生活習慣（食生活、運動、休養、飲酒、喫煙、歯・口腔）に関する正しい知識を持ち、自らの生活を振り返ることを通して、生涯を通じて望ましい生活習慣を続けることができるよう取組を進めていきます。

基本方針2

心身の生活機能の維持・向上

生活習慣病（がん、循環器疾患、糖尿病、COPD（慢性閉塞性肺疾患））の発症・重症化予防のため、健康診査やがん検診による疾病の早期発見・早期治療を推進します。

また、市民が生涯にわたり自立した生活を維持することができるよう、フレイル（虚弱）・認知症予防、こころの健康づくりを合わせて進めます。

本計画では、重点的な取組として「健（検）診受診」、「糖尿病予防」、「フレイル予防」を挙げており、糖尿病予防やフレイル予防を基本として、糖尿病以外の生活習慣病予防も推進します。

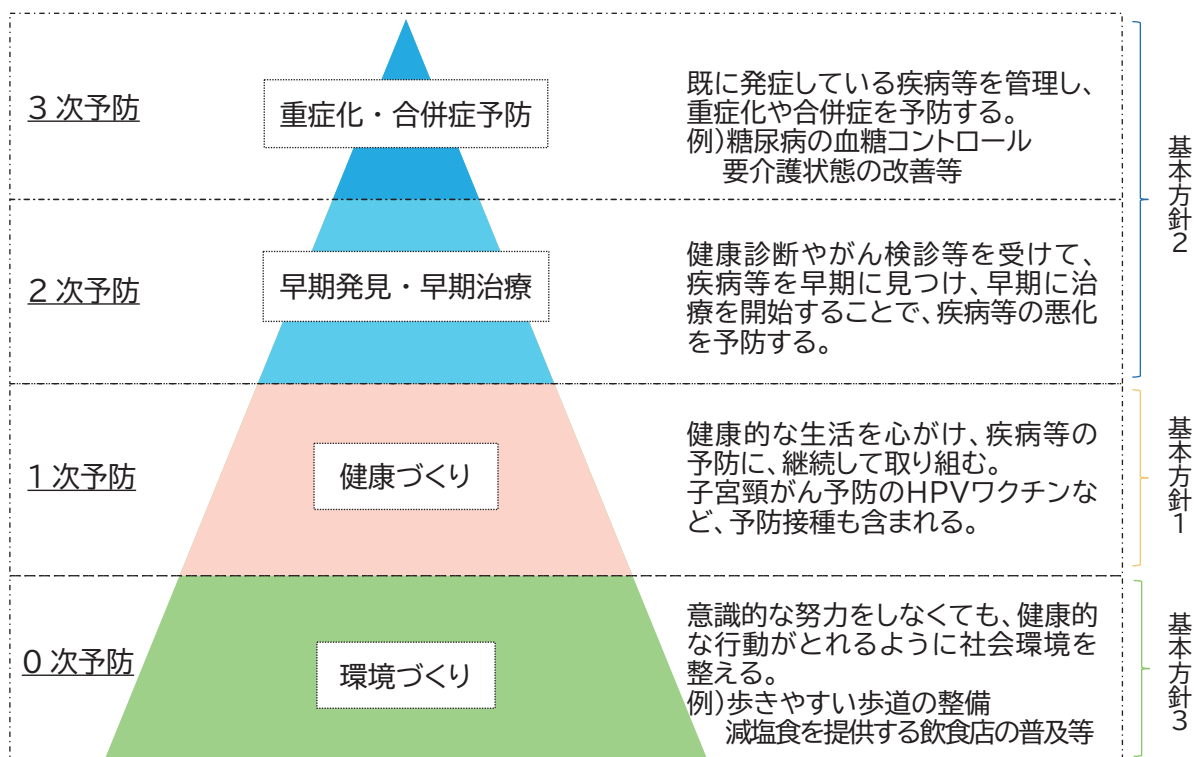
基本方針3

健康につながる環境づくり

個人の行動と健康状態の改善に加え、個人を取り巻く社会環境の質の向上を図ります。

様々な主体の連携を強化するとともに、健康づくりのきっかけとなる情報や機会に市民がアクセスしやすい環境整備を進め、地域全体で市民の健康づくりを後押しする体制を整えていきます。

基本方針は0次予防～3次予防までの4つのプロセスに対応しています。



1-(1) 健康的な食生活の推進

市民の行動目標

バランスのよい食事をとろう！

成長期	青壮年期	高齢期
1日3食、しっかり食事をする	自分に合った適量の食事をする	
毎日、朝食を食べる	毎食、副菜(野菜)を食べる	毎食、主菜(たんぱく質)を食べる

松戸市の取組

- ①バランスのよい食事が実践できるよう普及啓発する
- ②関係機関や団体と連携し、健康的な食生活を実践できる環境を整備する



取組指標

- 主食・主菜・副菜を組み合わせた食事が1日2回以上がほぼ毎日の人の割合 36.0% ➡ 50.0%
- 野菜摂取量の平均値 308g ➡ 350g
- 朝食をとる日がほぼ毎日の人の割合
 - ①20～40歳代男性 61.5% ➡ 80.0%
 - ②20～40歳代女性 70.9% ➡ 80.0%

1-(2) 自分に合った運動習慣の推進

市民の行動目標

自分に合った方法で体を動かそう！

成長期	青壮年期	高齢期
体を使った遊びを楽しむ	座りっぱなしは避け、体を動かす機会を増やす	自分の健康状態に合わせて体を動かす
楽しく続けられる運動を見つけ、運動習慣を身に付ける	1日の歩数を意識して生活する	外出する機会や人とつながる機会を持つ
	運動を日々の習慣にする	

松戸市の取組

- ①身体を動かす効果や運動を生活に取り入れる方法について普及啓発する
- ②運動の習慣化に向けた環境づくりを行う
- ③ロコモティブシンドロームに対する認知度のさらなる向上を図る



取組指標

- 意識して体を動かす人の割合 60.5% ➡ 72.0%
- 1日の歩数の平均値 現状値なし ➡ 7,100歩
- 運動習慣のある人の割合 現状値なし ➡ 46.0%
- 骨粗しょう症検診受診率 5.6% ➡ 13.5%
- ロコモティブシンドロームを認知している人の割合 40.9% ➡ 80.0%

1-(3) 適切な睡眠による休養の推進

市民の行動目標

適切な睡眠をとろう！

成長期	青壮年期	高齢期
年齢に合った睡眠時間を確保する	個人差を踏まえて必要な睡眠時間を確保する	過剰な床上時間に注意する
規則正しい生活習慣を確立する	生活習慣や睡眠環境を見直して睡眠休養感を高める	日中は活動的に動き睡眠休養感を高める

松戸市の取組

- ①質・量ともに適切な睡眠をとることの大切さについて周知啓発する
- ②ワーク・ライフ・バランスの実現に向けて関係団体や庁内関係部署との連携を図る

* 床上時間：
寝床で過ごす時間

* 睡眠休養感：
睡眠で休養がとれた感覚



取組指標

- 睡眠で休養がとれている人の割合 67.9% → 80.0%
- 睡眠時間が6～9時間（60歳以上については6～8時間）の人の割合 現状値なし → 60.0%

1-(4) アルコールによる健康障害の予防

市民の行動目標

お酒と正しく付き合おう！

成長期	青壮年期	高齢期
お酒は飲まない	多量飲酒(生活習慣病のリスクを高める飲酒)をしない	
	妊娠・授乳中は飲酒しない	

松戸市の取組

- ①飲酒による健康への影響について普及啓発する
- ②多量飲酒する人を減らすための仕組み作りを進める

純アルコール量20gの目安

①ビール

中びん1本
(500ml)
(アルコール度数5%)

②日本酒

1合
(180ml)
(アルコール度数15%)

③チューハイ

1缶
(350ml)
(アルコール度数7%)

④ワイン

グラス2杯
(200ml)
(アルコール度数12%)

⑤焼酎

グラス1/2杯
(100ml)
(アルコール度数25%)

⑥ウイスキー

ダブル1杯
(60ml)
(アルコール度数40%)

取組指標

- 1日平均純アルコール摂取量男性40g、女性20g以上の人の割合 13.0% → 10.0%
(男性：16.7% → 12.0%、女性：10.8% → 8.0%)

1-(5) 喫煙のリスクを避ける対策の推進

市民の行動目標

たばこのリスクを避けよう！ 望まない受動喫煙をなくそう！

成長期	青壮年期	高齢期
たばこの害について知る	たばこを吸っている人は禁煙する	
たばこは吸わない	受動喫煙に配慮する 禁煙・分煙施設を利用する	
	妊娠したら禁煙する	

松戸市の取組

- ①たばこをやめたい人の禁煙を支援する
- ②たばこを吸わない選択をする人を増やす
- ③受動喫煙を防ぐための取組を進める



取組指標

- 喫煙率 12.0% → 8.0% (男性：20.7% → 13.0%、女性：5.3% → 4.0%)
- 妊婦の喫煙率 0.8% → 0%
- 受動喫煙の機会を有する人の割合 36.9% → 15.0%

1-(6) 歯・口腔の健康づくりの推進

市民の行動目標

お口の健康を保とう！

成長期	青壮年期	高齢期
フッ化物塗布・フッ化物洗口をする	フッ化物入り歯磨剤を使用する	
保護者が仕上げみがきをする	適切な歯みがきを身につける	歯間ブラシやフロス等を使用し、適切な方法で歯をみがく
自分の口腔状態に合った歯みがきをする		
定期的に歯科健診を受ける		
よく噛んで食べる習慣を身につける	オーラルフレイルについて知る	オーラルフレイルについて知り、口腔体操を実践する

松戸市の取組

- ①むし歯や歯周病を予防する
- ②定期的な歯科健康診査の受診を促す
- ③何でも噛んで食べることができる人を増やす

取組指標

- 12歳児でむし歯がない人の割合 78.1% → 93.0%
- 40歳以上における歯周炎を有する人の割合 62.2% → 40.0%
- 過去1年間に歯科健診を受診した人の割合 50.8% → 65.0%
- 50歳以上における咀嚼良好者の割合 88.6% → 90.0%



2-(1) 特定健康診査・特定保健指導等の推進

重点的な
取組

市民の行動目標

健診で自分の健康状態を確認しよう！

成長期	青壮年期	高齢期
乳幼児健診や学校健診等を受ける	年に1回、健康診査を受ける	
	健診結果に異常があれば、早めに対処する	

松戸市の取組

- ①健康診査等を受診する必要性について周知啓発する
- ②健康診査を受けやすい環境を整備する

取組指標

- 特定健康診査受診率（国保） 34.8% ➡ 56.0%
- 特定保健指導実施率（国保） 21.7% ➡ 34.0%
- 後期高齢者健康診査受診率 32.2% ➡ 40.0%



2-(2) がん検診の推進

重点的な
取組

市民の行動目標

がん検診を受けよう！

成長期	青壮年期	高齢期
学校等でがん検診の必要性について学ぶ	対象年齢に合わせて、年1回または隔年でがん検診を受ける	
	検診結果に基づき、早めに精密検査を受ける	

松戸市の取組

- ①がん検診の関心を高めるための周知啓発を行う
- ②がん検診の対象者へ受診勧奨を行う
- ③市民が受診しやすい体制整備を進める



取組指標

- 肺がん検診受診率 7.0% ➡ 21.0%
- 胃がん検診受診率 3.9% ➡ 11.0%
- 乳がん検診受診率 13.9% ➡ 28.0%
- 大腸がん検診受診率 6.2% ➡ 19.0%
- 子宮頸がん検診受診率 13.0% ➡ 26.0%

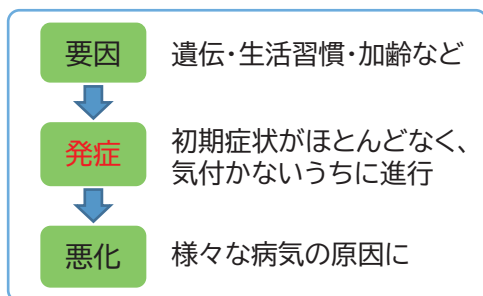
2-(3) 糖尿病の発症予防・重症化予防

重点的な
取組

市民の行動目標

糖尿病のリスクを知って、発症と重症化を防ごう！

糖尿病は、血液中のブドウ糖(血糖)が多くなり、血管を傷つける病気です。



糖尿病の3大合併症



松戸市の取組

- ①健康な人が糖尿病の発症を予防できるよう普及啓発する
- ②糖尿病の人が適切な治療を受けられるよう支援する
- ③関係団体や関係課との連携を図る

取組指標

- 糖尿病未治療者割合（国保） 63.2% ➡ 50.0%
- 糖尿病治療中断者数（国保） 157人 ➡ 110人

2-(4) フレイル予防の推進

重点的な
取組

市民の行動目標

年代に合った健康的な生活習慣を実践しよう！

フレイル(虚弱)は加齢と共に心身の機能が低下している状態です

若いときからの健康的な生活習慣
+ 高齢期の健康管理でフレイル予防



松戸市の取組

- ①フレイルについて普及啓発する
- ②フレイル予防のための個別支援を行う

取組指標

- フレイルを認知している人の割合（60歳以上） 53.3% ➡ 80.0%

2-(5) こころの健康づくりの推進

市民の行動目標

ストレスに対処し、こころを健康に保とう！

成長期	青壮年期	高齢期
自分のストレスに気づく	自分に合ったストレス解消法を身につける	
悩みは相談できることを知る	悩みの相談先を知り、必要な時は相談する	

松戸市の取組

- ①こころの健康を保つ方法について普及啓発する
- ②悩みやストレスを相談できる環境づくりを行う



取組指標

- 自分なりのストレス解消法がある人の割合 73.9% ➡ 81.0%
- 悩みやストレスの相談先がある人の割合 73.7% ➡ 81.0%



3-(1) 健康づくりネットワークの強化

健康松戸 21 応援団

市や民間企業・市民団体等で構成。それぞれの特性を活かし、市民の健康づくりを応援しています。

まつど健康マイレージの協賛品やマイル付与への協力も行っています。

健康推進員

市民の健康増進のため、健康に関する情報を地域で伝える健康づくり活動を行っています。

食生活改善サポーター

市民の食生活の改善を図るため、食と健康についての情報を伝える活動を行っています。



健康松戸21マスコットキャラクター「けあら」

松戸市の取組

- ①企業や地域で活動している団体との連携を強化する
- ②庁内の関係部署と連携し、健康づくりを推進する

取組指標

- 健康松戸21応援団の構成団体数 226団体 ➡ 300団体
- 健康松戸21応援団の認知度 5.1% ➡ 15.0%
- 健康推進員・食生活改善サポーターの認知度 12.3% ➡ 25.0%
- 庁内の健康づくり関連事業数 84事業 ➡ 100事業

3-(2) 健康づくりに取り組むきっかけづくり

まつど健康マイレージ

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にマイルを付与し、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します。



まつど健康ハッピーフェスタ

健康松戸 21 応援団の協力により、健康度の測定や身近な健康づくりの体験を実施し、自然と健康になれる地域づくりを目指します。



松戸市の取組

- ①健康づくりに役立つ情報を多様な媒体を用いて市民に発信する
- ②市民が自らの健康情報を利活用しやすい仕組みづくりを行う
- ③健康づくりに取り組むきっかけとなる事業やイベントを実施する

取組指標

- 健康松戸21応援団公式SNSのフォロワー数 321人 ➡ 2,500人
- まつど健康マイレージの参加人数 3,359人 ➡ 10,000人
- 健康づくりイベントの参加人数 4,980人 ➡ 10,000人

松戸市健康増進計画 健康松戸21Ⅳ [概要版]

令和7年3月

発行：松戸市

編集：松戸市 健康医療部 健康推進課

〒271-0072 松戸市竹ヶ花74番地の3

中央保健福祉センター

TEL：047-366-7486 FAX：047-363-9766