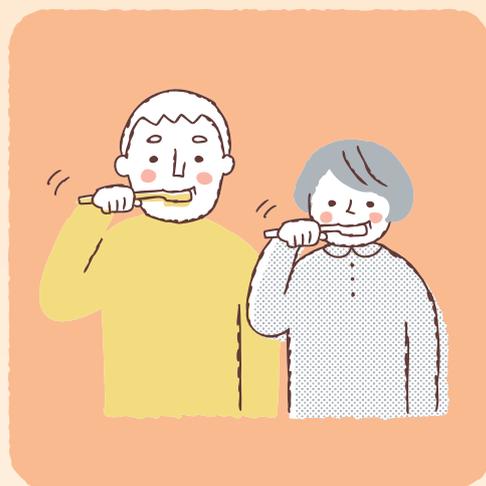


松戸市健康増進計画 健康松戸21Ⅳ



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

はじめに

誰もが健康で心豊かに暮らせるまち“まつど”を目指して

我が国は、医療制度の充実や医療技術の進歩、生活環境の改善などから、世界でも有数の長寿国となり、人生 100 年時代とも言われております。国と同様に本市でも少子高齢化が進み、社会保障費増大や介護人材不足、孤独・孤立等の問題が顕在化しつつあります。



本市は令和 6 年 6 月に人口 50 万人に到達いたしました。誰もが生涯を通じて、健康で充実した毎日を送り、自分らしく生きる喜びが広がることこそ、市民の皆さまの幸福度のさらなる向上につながると考え、健康寿命の延伸に取り組んでおります。

そのためには、市民の皆さま一人ひとりが若い頃から、また、病気や心身の不調をきたす前から、健康に関心を持ち、健康的な生活習慣を実践することが重要です。更に、一人ひとりの健康づくりを後押しするためには、地域のつながりや様々な楽しみをきっかけとして自然に健康になれるよう、地域環境づくりを進める必要があります。

そこで、今後 12 年間にわたる本市の健康づくりの指針として、「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”」を基本理念とし、「健康寿命の延伸」を最終目標として、松戸市健康増進計画「健康松戸 21Ⅳ」を策定いたしました。

この計画が市民の皆さまの健康づくりの一助となり、人生 100 年時代をいきいきと暮らすことができますよう、市民、団体、地域、関係機関の皆さまとともに、力を合わせて取り組んでまいりますので、一層のご理解とご協力をお願いいたします。

結びに、本計画の策定にあたり、多大なるご尽力をいただきました、松戸市健康づくり推進会議及び健康松戸 21Ⅲ推進部会委員の皆さま、並びにアンケート調査や意見募集などを通じて貴重なご意見をいただきました市民の皆さま、計画策定にご協力いただきました全ての皆さまに心より感謝申し上げます。

令和 7 年 3 月

松戸市長 本郷谷 健次

【目次】

第1章 計画策定の趣旨.....	1
第1節 国・県の動き	2
1 国の動き(健康日本 21(第三次)の策定)	2
2 県の動き(健康ちば 21(第3次)の策定)	2
第2節 市の計画(健康松戸 21Ⅳ).....	3
1 計画の背景	3
2 計画の位置づけ.....	3
3 計画期間	4
第2章 市の現状と課題	5
第1節 市の健康に関する現状.....	6
1 人口動態の現状	6
2 介護保険の現状.....	10
3 国民健康保険の現状	12
4 特定健康診査・がん検診の現状	14
5 「健康づくり」に関する市民アンケート調査の結果	17
第2節 健康松戸21Ⅲの評価.....	26
1 基本目標の評価結果.....	26
2 分野別目標の評価結果	27
第3節 市の健康に関する課題	28
第3章 計画の基本的な考え方	29
第1節 計画の概念図と体系.....	30
1 健康松戸 21Ⅳの概念図	31
2 健康松戸 21Ⅳの体系図	32
第2節 基本理念.....	33
第3節 目標	34
第4節 基本方針.....	37
第5節 取組を推進する視点	39

第4章 健康づくりの取組.....	42
第1節 一人ひとりの健康づくり.....	43
1 健康的な生活習慣の実践.....	43
1-(1)健康的な食生活の推進.....	43
1-(2)自分に合った運動習慣の推進.....	46
1-(3)適切な睡眠による休養の推進.....	49
1-(4)アルコールによる健康障害の予防.....	51
1-(5)喫煙のリスクを避ける対策の推進.....	54
1-(6)歯・口腔の健康づくりの推進.....	57
2 心身の生活機能の維持・向上.....	60
2-(1)特定健康診査・特定保健指導等の推進【重点的な取組】.....	60
2-(2)がん検診の推進【重点的な取組】.....	62
2-(3)糖尿病の発症予防・重症化予防【重点的な取組】.....	64
2-(4)フレイル予防の推進【重点的な取組】.....	66
2-(5)こころの健康づくりの推進.....	70
第2節 地域環境づくり.....	73
1 健康につながる環境づくり.....	73
3-(1)健康づくりネットワークの強化.....	73
3-(2)健康づくりに取り組むきっかけづくり.....	75
第5章 計画の推進体制と評価.....	78
第1節 推進体制.....	79
第2節 推進・評価スケジュール.....	79
第3節 計画の評価.....	79
資料編.....	80
1 評価指標一覧.....	81
2 健康松戸21Ⅲ評価報告資料(分野別目標の評価).....	85
3 健康松戸21Ⅳ策定経緯.....	88
4 松戸市健康づくり推進会議 委員名簿・条例.....	89
5 用語解説.....	93
6 健康づくり関連事業一覧.....	96

本計画書にある※は資料編 5用語解説に記載があるものを示しています。