

第3章 健康松戸 21Ⅲ

第3章は本計画の本編になります。基本理念をはじめとする計画の全体像、健康づくりの取り組みを述べ、計画の推進、評価について説明します。

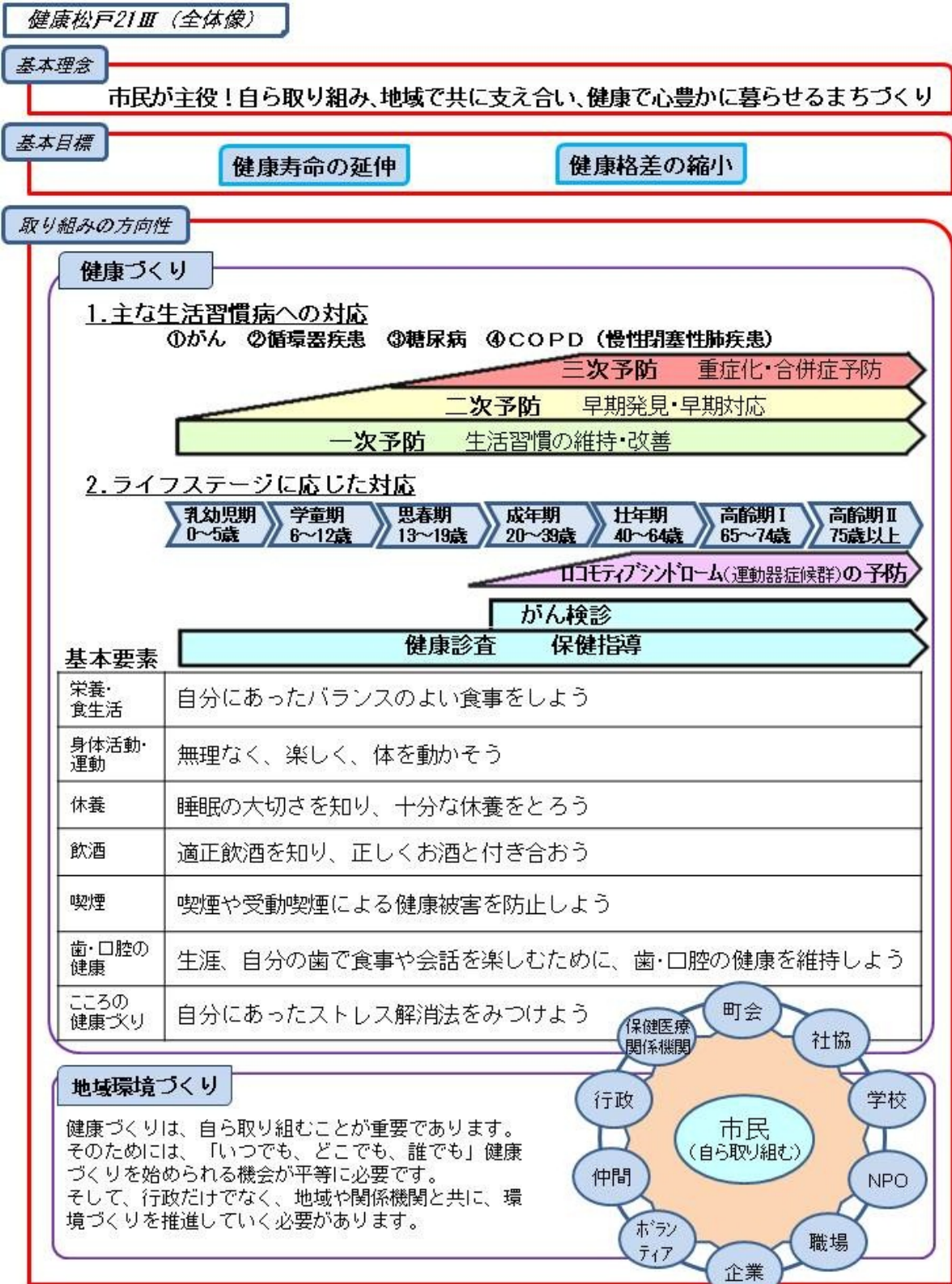
(参考) 健康増進法より抜粋

(国民の責務)

第2条 国民は、健康な生活習慣の重要性に対する関心と理解を深め、生涯にわたって、自らの健康状態を自覚するとともに、健康の増進に努めなければならない

国民（市民）の責務として、自ら健康づくりに取り組まなければならないことが記されています。

健康松戸 21Ⅲは、松戸市における健康増進計画であり、市民が10年後も健康を維持・増進していくための計画です。



※社協＝社会福祉協議会

第1節 基本理念

健康は、自らが積極的に取り組まなければならないものです。そのためには、関係者との相互連携を図りながら、地域が一体となって積極的に協力し、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と考えます。

そこで、本計画の基本理念は、

**「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」**

と掲げています。

『市民が主役！自ら取り組み』

健康の維持、増進に欠かせないものとして主にあげられる「運動・栄養・休養・禁煙・適正飲酒」は、いずれも、自ら実行することが基本となります。自分自身で、「身体を動かし、食事を取り、休養を取り、禁煙し、適正な飲酒を守る」ことが、健康づくりの第一歩と考えます。

『地域で共に支え合い』

自ら実践しなければならないこと（運動・栄養・休養・禁煙・適正飲酒）を、自分ひとりで実行することは難しいものです。たとえば、運動習慣のない人が運動に取り組もうとするとき、一緒に運動に取り組む仲間や、身体の動かし方を指導してくれる指導者がいることで、一層取り組みやすくなると考えます。

『健康で心豊かに暮らせるまちづくり』

自ら、あるいは、仲間と共に健康づくりに取り組むことで、充実した生活につながり、市民一人ひとりが心豊かに暮らすことのできる松戸市になると考えます。

第2節 基本目標

基本理念を実現していくために、本計画では2つの基本目標を掲げました。

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）”のことです。自立した生活を送るためには、生活習慣病などの疾病を防ぐことはもちろん大切ですが、関節疾患や骨折・転倒により要介護状態に陥らないことも重要です。

ロコモティブシンドローム～運動器症候群～とは、“運動器の障害のために、要介護になっていたり、要介護になる危険の高い状態（日本整形外科学会）”のことです。

本市では各ライフステージを通じ、生活習慣病はもちろん、ロコモティブシンドロームの予防にも取り組むことで、「健康寿命の延伸」を目指します。

健康格差とは、“地域や社会経済状況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、健康状態の差に影響を及ぼす可能性のある健康診査の受診率において、地域や年齢階層による差がみられるなど、「健康格差の縮小」は取り組まなければならない課題です。

生活習慣病の予防のためには、成年期以降の健康診査、がん検診の有効活用が大切ですが、乳幼児期の健康診査も、将来に向けての生活習慣病対策として有効です。これらの健康診査が地域や年齢階層にかかわらず受診しやすい体制の整備を推進するなど、健康格差の縮小に取り組めます。格差の縮小につきましては、健康診査の受診率等の全体の底上げを図る形で取り組みを進めていきます。

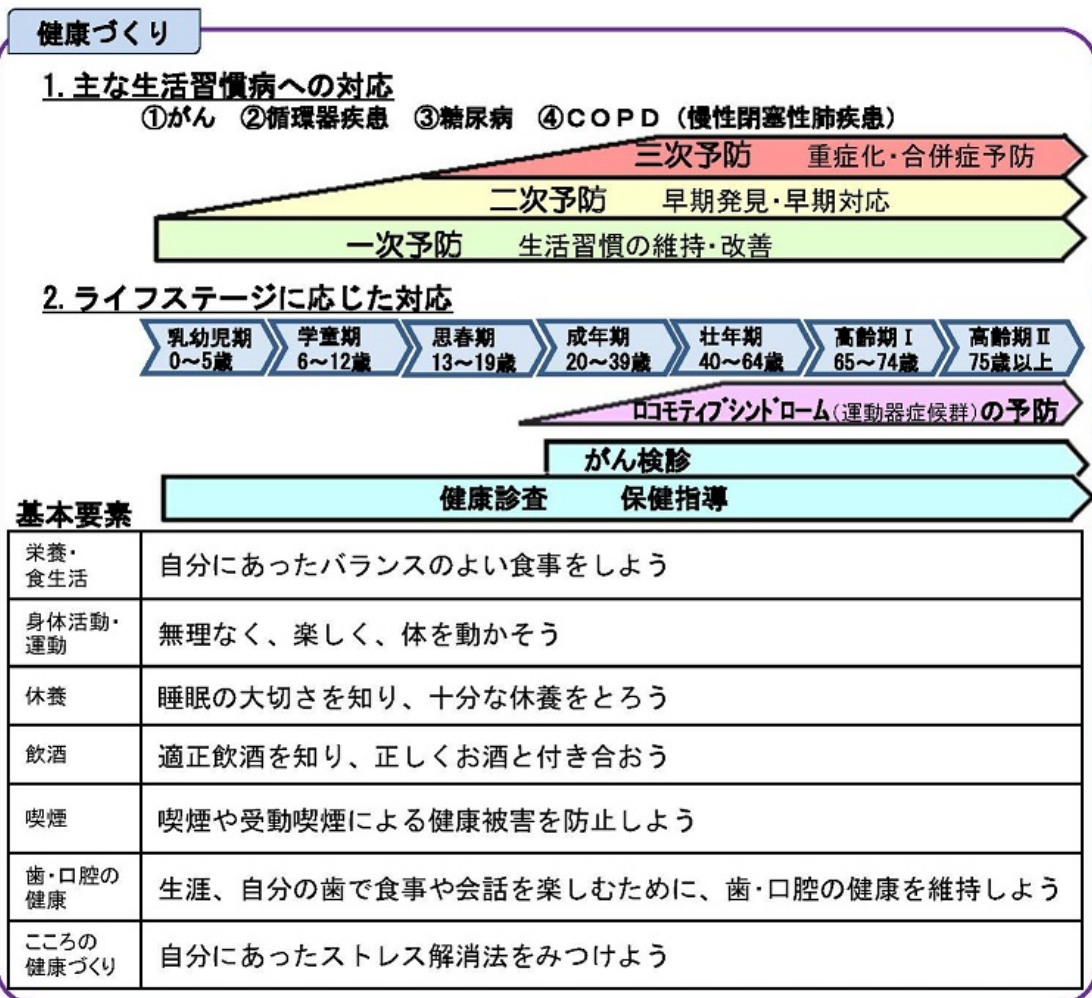
この2つの基本目標の達成は、市民一人ひとりが健康で心豊かに暮らせるまちづくりにつながり、そして、その結果、医療・介護保険等の社会保障制度の維持にもつながります。

第3節 取り組みの方向性

健康松戸 21Ⅲでは、「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」を基本理念としています。

これを踏まえ、基本目標に向かい、松戸市民が健康の維持・増進を図るために、一人ひとりが自ら取り組む「健康づくり」とそれを支える「地域環境づくり」の2点を推進していきます。

1 健康づくり



(1) 主な生活習慣病への対応

4つの主な生活習慣病

生活習慣病のうち、死因別死亡割合が上位のがん、循環器疾患に加え、死因としてはまだ少ないものの、患者数が増加傾向にあり、かつ重大な合併症を引き起こす恐れがある糖尿病、さらに喫煙と関係が深く、今後急速に増加することが予想される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。このことから、本市では、この4つを主な生活習慣病として、対応を図っていきます。

生活習慣病とは

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を含めた心疾患、第3位は脳梗塞や脳出血、くも膜下出血などの脳血管疾患です。心疾患と脳血管疾患は合わせて循環器疾患と呼ばれます。生活習慣病には、がん、循環器疾患の他、高血圧、糖尿病、脂質異常症や肝疾患、痛風（高尿酸血症）などがあります。

生活習慣病の原因と予防

生活習慣病の多くは、カロリーの過剰摂取と身体活動の低下などの不適切な生活習慣を繰り返すことによつて、体重増加や内臓脂肪型肥満*となり、それが原因となって引き起こされるものです。一人ひとりが日常生活の中で、バランスのとれた食事、適度な運動、禁煙、節酒などを実践することによつて予防することができるものです。

4つの主な生活習慣病と生活習慣の関係

これらの疾患と主な生活習慣との関係は、下記の表のように関連付けられており、健康松戸21Ⅲにおいては、これらの4つを含めた7つの生活習慣（基本要素）に取り組むことで、対応を図っていきます。基本的な対応は、一次予防から三次予防まであります。それぞれ、一次予防は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に改善を図り、疾病の発症を予防します。二次予防は健（検）診により異常を早期に発見し、保健指導を受けるなどの対応を行います。三次予防は疾病の重症化・合併症の予防に取り組むものです。

主な生活習慣病と生活習慣との関連

	禁煙	健康な食事	身体活動の増加	リスクを高める 飲酒の減少
がん	○	○	○	○
循環器疾患	○	○	○	○
糖尿病	○	○	○	○
COPD	○	(健康日本21(第2次)の推進に関する参考資料より)		

が ん

がんは日本人の死亡原因第1位です。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、早期対応することが大切です。

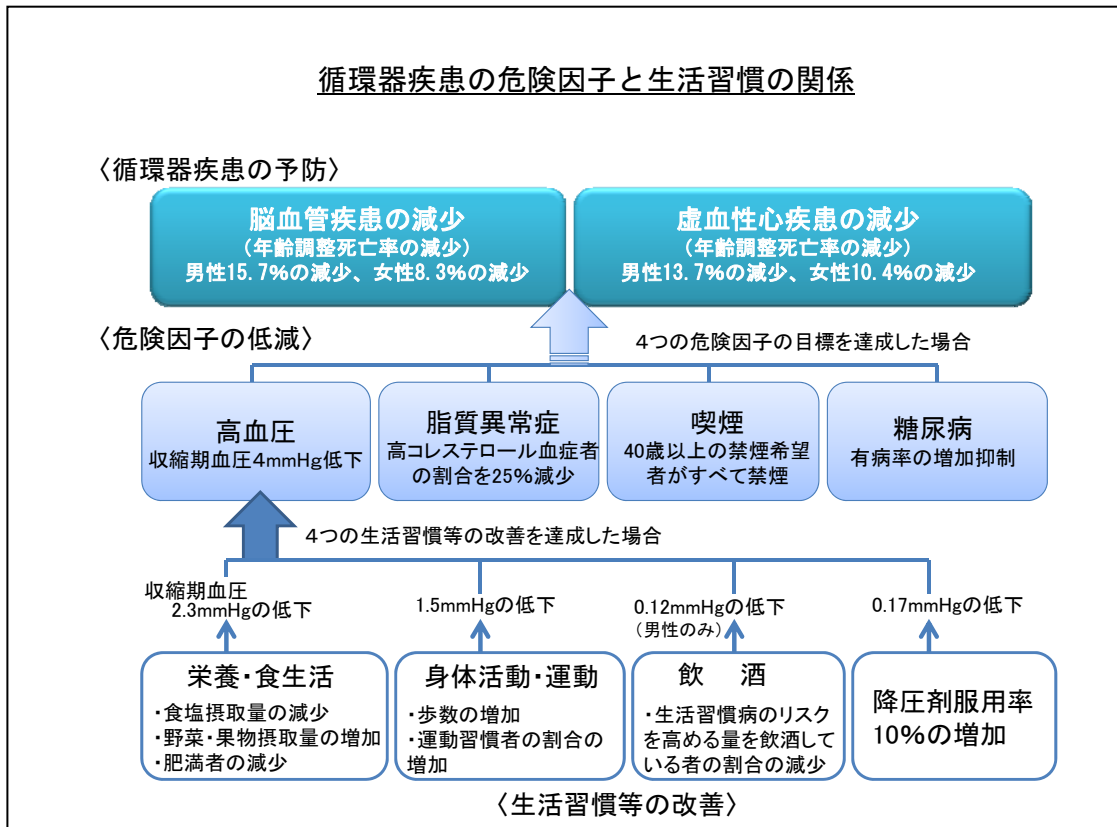
【日本人のためのがん予防法】

- 喫煙：たばこは吸わない
他人のたばこの煙（受動喫煙*）をできるだけ避ける
- 飲酒：飲むなら節度ある適正な飲酒をする
- 食事：偏らずバランス良くとる
- 身体活動：日常生活を活動的に
- 体型：太りすぎない、やせすぎない
- 感染：肝炎ウイルス感染検査と適切な処理を

（厚生労働科学第3次対がん10か年総合戦略研究事業「生活習慣病によるがん予防法の開発に関する研究」より）

循環器疾患

脳血管疾患（脳梗塞、脳出血など）と、虚血性心疾患（心筋梗塞など）が代表的です。特に、脳血管疾患は高齢者が要介護となる主な原因で、注意が必要です。また、循環器疾患は内臓脂肪蓄積に高血圧、糖尿病、脂質異常症などを伴うメタボリックシンドロームとの関連も深く、特定健康診査を毎年受け、予防に取り組むことが大切です。



（健康日本21（第2次）の推進に関する参考資料より）

糖尿病

急速に患者数が増えてきた生活習慣病の一つです。糖尿病になると動脈硬化が進展し、脳血管疾患、虚血性心疾患や血行障害を起こしやすくなり、目（糖尿病性網膜症*）や腎臓（糖尿病性腎症*）、神経（糖尿病性神経症*；手足のしびれや温度感覚がわからなくなるなど）の障害など、様々な重篤な合併症を引き起こし、生活の質に深刻な影響を及ぼします。成人になってから発症するⅡ型糖尿病*は生活習慣が深く関係していると考えられていますので、発症予防のために生活習慣を見直すことが大切です。

【糖尿病にかかりやすいかどうかをチェック】

生活習慣の改善により、少しでもチェックが減るよう心がけましょう。

- | | |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> 太っている | <input type="checkbox"/> 野菜や海藻類をあまり食べない |
| <input type="checkbox"/> 食べ過ぎている | <input type="checkbox"/> 朝食は食べない |
| <input type="checkbox"/> お酒をたくさん飲む | <input type="checkbox"/> ドリンク剤をよく飲む |
| <input type="checkbox"/> おやつを必ず食べる | <input type="checkbox"/> 運動不足である |
| <input type="checkbox"/> 脂っこいものが好き | <input type="checkbox"/> ゆっくり休めない |
| <input type="checkbox"/> 甘いものが好き | <input type="checkbox"/> ストレスがたまっている |
| <input type="checkbox"/> 夕食が遅く、極端に多く食べる | <input type="checkbox"/> 40歳以上である |
| <input type="checkbox"/> 食事時間が不規則 | <input type="checkbox"/> 妊娠中に血糖値が高いと言われたことがある |
| <input type="checkbox"/> 家族や親せきに糖尿病の人がいる | |

（厚生労働省 糖尿病ホームページより）

コラム① 糖尿病の血液検査

糖尿病の検査項目は「空腹時血糖値」と「HbA1c（ヘモグロビンA1c）」です。空腹時血糖とは、朝食前の空腹時に測った血糖値のことです。HbA1c（ヘモグロビンA1c）とは、赤血球中のヘモグロビンにブドウ糖が結合したもので、過去1～2ヶ月の血糖値の状態がわかります。

初回検査で、血糖値のみ基準値以上の場合や、口渇（こうかつ）・多飲・多尿・体重減少などの糖尿病の典型的な症状がある場合や、糖尿病性の網膜症や腎症のいずれかを発症している場合は、糖尿病であると診断されます。

再検査では、空腹時血糖値のほかに、「75g経口ブドウ糖負荷試験2時間値」や「随時血糖値」などの血液検査が行われる場合があります。

COPD（慢性閉塞性肺疾患）

長期の喫煙などによってもたらされる肺の炎症性疾患で、慢性気管支炎と肺気腫を総称したものです。原因の90%はたばこ煙で、喫煙者の20%が発症するとされています。せき、たん、息切れの症状が見られ、ゆっくりと呼吸障害が進行します。新しい疾患名のため認知度が低く、大多数の患者が未診断、未治療の状況であることが推測されています。COPDはたばこに起因することが多くあげられていることから、リスクを知り予防することが大切です。

【COPD問診票】

17ポイント以上：COPDの可能性あり

16ポイント以下：COPDの可能性は低い

No.	質問	選択肢	ポイント
1	あなたの年齢はいくつですか？	40～49 歳	0
		50～59 歳	4
		60～69 歳	8
		70 歳以上	10
2	1日に何本くらいタバコを吸いますか？（もし今は禁煙しているならば、以前は何本くらい吸っていましたか？）今まで、合計で何年間くらいタバコを吸っていましたか？（1日の本数×年数）	0～299	0
		300～499	2
		500～999	3
		1000 以上	7
3	あなたの体重は何キログラムですか？ あなたの身長は何センチメートルですか？ 〔BMI* = 体重 (kg) ÷ 身長 (m) ² 〕	BMI < 25.4	5
		BMI 25.4～29.7	1
		BMI > 29.7	0
4	天候によりせきがひどくなることがありますか？	はい、天候によりひどくなることがあります。	3
		いいえ、天候は関係ありません	0
		咳は出ません	0
5	風邪をひいていないのに痰が絡むことがありますか？	はい	3
		いいえ	0
6	朝起きてすぐに痰が絡むことがありますか？	はい	0
		いいえ	3
7	喘鳴（ゼイゼイ、ヒューヒュー）がよくありますか？	いいえ、ありません	0
		時々もしくはよくあります	4
8	今現在（もしくは今まで）アレルギーの症状はありますか？	はい	0
		いいえ	3

(IPAG 診断・治療ハンドブック日本語版 慢性気道疾患プライマリケア医用ガイド)

(2) ライフステージに応じた対応

私たちは、乳幼児期から高齢期に至るまで、心身の状態や社会的な立場、とりまく環境などが様々に変化します。そして、それに伴い健康づくりのための取り組みのポイントや方法も変わっていきます。各ライフステージの特徴に合わせ、自ら健康づくりに取り組むことを推進していきます。

各ライフステージを通じて、取り組むべき事として次の3つが挙げられます。

健康診査・がん検診・保健指導

早期発見・早期対応（保健指導による生活習慣の改善、精密検査、治療など）を目的とした二次予防の具体的な取り組みです。乳幼児期の健康診査や学校での健康診査を含め、健康づくりに健（検）診を活用することは、健康づくりに有効です。各ライフステージを通じ、自らの健康状態を把握し、生活習慣の見直しを図ることを健康づくりの基礎として習慣づけていくことを推進していきます。

ロコモティブシンドローム（運動器症候群）の予防

ロコモティブシンドロームとは、運動器（身体運動に関わる骨、筋肉、関節、神経等の総称）の障害による要介護の状態や要介護リスクの高い状態（日本整形外科学会）を表します。健康寿命の延伸、自立期間の延伸を図るため、その予防の重要性が指摘されています。高齢期に意識して体を動かすことも大切ですが、若い頃から運動習慣を身につけ、運動機能の低下が始まる壮年期を迎える前から、予防に取り組むことを推進していきます。

基本要素

国や県では、生活習慣病の発症を予防し、健康寿命を延伸するためには、健康の増進を形成する基本的要素として「栄養・食生活、身体活動・運動、休養、飲酒、喫煙、歯・口腔の健康」の6つの生活習慣の改善が重要であるとしています。これらは主に身体の健康づくりに関するものとなっています。

本市は、この6つの基本的要素に、身体の健康と共に重要な「こころの健康づくり」を加えた7つを基本要素としました。「こころの健康づくり」は国や県においては「ライフステージに応じた心身機能の維持・向上」の中で、取り組むこととしています。この7つの基本要素における本市の課題を明らかにし、目標を設定して、健康づくりに取り組みます。

7つの基本要素（取り組みの必要性）

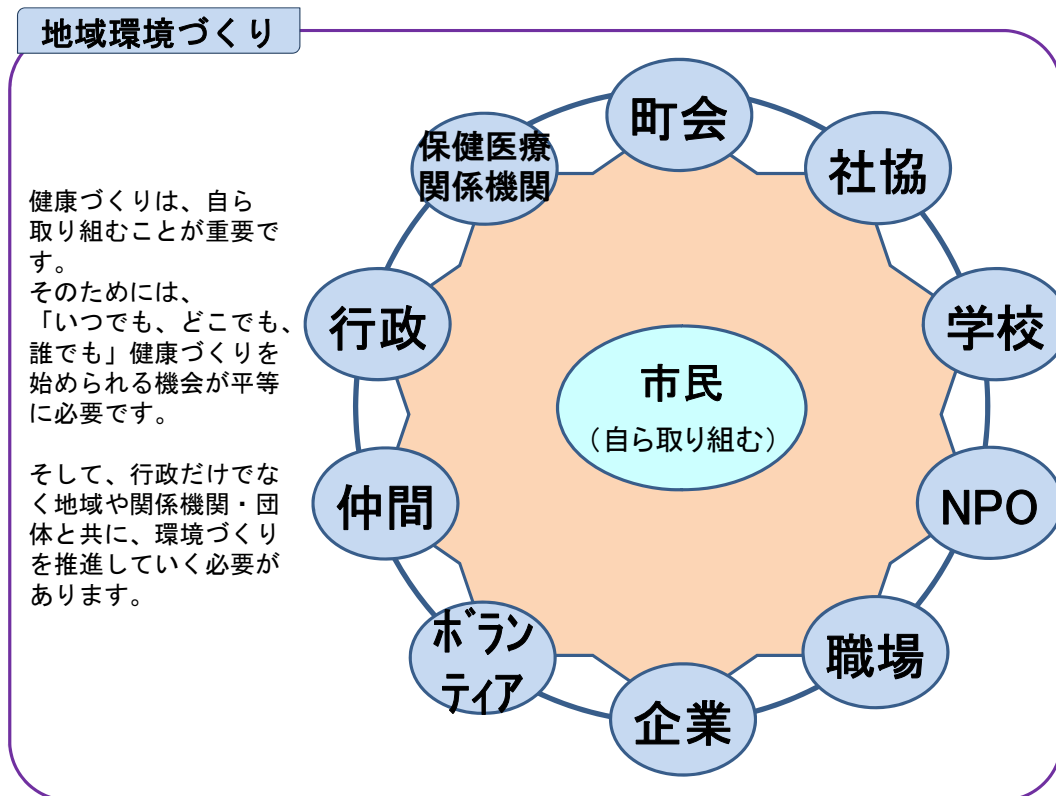
① 栄養・食生活	乳幼児期からバランスのよい食事をとることは、成年期以降の生活習慣病の予防や、高齢期の低栄養予防、介護予防にもつながります。
② 身体活動・運動	日常生活の身体活動量を増やすことで、生活習慣病やロコモティブシンドロームの発症のリスクを低下させることができます。
③ 休養	休養を十分にとることは、心身の健康や疲労の回復をはかるために重要です。特に睡眠不足は、疲労感をもたらす、情緒を不安定にする、事故のリスクを高める等が指摘されており、生活に大きな影響を与えます。
④ 飲酒	多量の飲酒は肝機能障害、がん、循環器疾患、糖尿病などの要因となり、精神疾患への影響も指摘されています。未成年にとっては健全な成長の妨げとなり、妊産婦の飲酒は胎児や乳幼児の心身の発育・発達に好ましくない影響を与えます。
⑤ 喫煙	喫煙はがんや循環器疾患、COPDなどの生活習慣病の危険因子です。喫煙の健康への影響は、喫煙者の周囲にいる人がその煙を吸い込む受動喫煙についても明らかです。特に妊婦の喫煙は胎児の発育・発達に影響を与え、未成年の喫煙は成人よりも健康への影響が大きいといわれています。
⑥ 歯・口腔の健康	生涯を通じて歯科疾患を予防し、歯の喪失を抑制することは、高齢期の口腔機能の維持につながります。何でも嚙んで食べられることは、低栄養を防ぎ、健康寿命の延伸につながります。
⑦ こころの健康づくり	こころの健康は、人がいきいきと自分らしく生きていくために重要であり、生活の質に大きく影響します。こころの健康を保つためには栄養、運動とともに休養が大切な要素であり、休養のためには十分な睡眠をとること、ストレスと上手につき合うことが必要です。

ライフステージの設定

本計画におけるライフステージは「身体的な特徴」「人生の節目」「社会的立場」「ライフスタイル」などに応じ、以下の7区分としました。(各ライフステージの取り組みは第4節で述べます。)

<p>(1) 乳幼児期 (0歳～5歳)</p>	<p>未熟な心身機能が発達し、自立に向かって成長していきます。そのため、健やかな心身を育む生活習慣と環境が大切です。日常生活においては常に保護者等周囲の支援が必要です。</p>
<p>(2) 学童期 (6歳～12歳)</p>	<p>心身ともに成長が続き、自我が形成される時期で、生活習慣の基礎が固まる時期でもあります。学校の学習等で健康に関する知識を得ますが、自らの行動に反映させるためには、保護者等周囲の人の支援が必要です。</p>
<p>(3) 思春期 (13歳～19歳)</p>	<p>身体的には第二次性徴の訪れによる変化が起こり、精神的には自立に向いますが、心身共に不安定になりやすい時期です。一方、この時期に学んだ健康に関する知識や経験は、将来の疾病予防のための行動に結びつける大切なものとなります。</p>
<p>(4) 成年期 (20歳～39歳)</p>	<p>身体的成長がほぼ完了し、社会的には独立した生活を始める時期です。就職、結婚、出産等、生活や環境の変化の中で、生活習慣病の予防を見据え、生活習慣の改善を意識していくことが必要です。</p>
<p>(5) 壮年期 (40歳～64歳)</p>	<p>心身ともに最も充実した時期ですが、加齢による身体機能の低下が見られたり、更年期等の身体的変化を意識し始める時期でもあります。毎年、健康診査やがん検診を受診して健康状態を確認し、高齢期に備えて生活習慣を見直していくことが大切です。</p>
<p>(6) 高齢期Ⅰ (65歳～74歳)</p>	<p>加齢に伴い、身体機能が低下する時期です。退職等の社会的環境の変化によって、不安や孤独感が生じやすくなりますが、今までの経験を生かして、地域の中で活躍することが期待される時期でもあります。また、骨粗しょう症や認知症の予防、早期発見をこころがけることも大切です。</p>
<p>(7) 高齢期Ⅱ (75歳以上)</p>	<p>加齢による身体機能の低下に伴い、介護保険を利用する人が増えてきます。また、配偶者や友人の死等の喪失体験により、失望感や孤独感が現れやすくなる時期です。地域の中で活動する等、生きがいを見つけることも健康づくりを支えていくために必要です。</p>

2 地域環境づくり



※社協：社会福祉協議会

基本理念に掲げたように、健康づくりは自らが積極的に取り組むことが必要ですが、その継続のためには、地域で支えてくれる仲間や健康に関する様々な情報を手に入れること、また健康づくりに関するサービスや制度、活動する場などの整備も必要です。本計画では、これらを地域環境とし、その整備を「地域環境づくり」として推進していきます。

この地域環境づくりを推進するためには、図に示すように行政、企業、学校のほか、ソーシャルキャピタル*といわれる町会・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ボランティアといった地域の力が必要です。ソーシャルキャピタルという概念は、人や社会や地域とのつながりを現すもので、ソーシャルキャピタルが高い状態では、地域社会の信頼関係が高く、個人の健康感も高いといわれています。

地域の力、企業の協力など、行政だけでは力の及ばない部分を補い合い、不慮の事故の防止も含めた、健康づくりに必要な地域環境づくりを推進していきます。

地域環境づくりを推進する組織・団体等

種別	構成組織・団体等
行政	市役所
地域※	町会・自治会、社会福祉協議会*、民生委員児童委員、健康推進員、食生活改善推進員、PTA、はつらつクラブ*など
関係機関・団体	医師会、歯科医師会、薬剤師会、商工会議所、企業、ボランティア組織、NPO*、健康福祉センター（保健所）、学校、保育所（園）、幼稚園など

※ここでいう「地域」とは住民が自分の住む地域で行っている活動をいいます。

地域環境づくりの取り組み例

社会福祉協議会

住民参加を基本に、自治会、民生委員児童委員、ボランティア等と連携し、安心して暮らせる福祉コミュニティづくりと地域福祉の推進を図るための活動を行っています。15の地区社会福祉協議会では、高齢者向けのふれあい会食会やいきいきサロン、子育てサロンなどを開催する中で、地域づくりを行っています。

民生委員児童委員

厚生労働大臣の委嘱を受け、活動をしています。地域で自立した生活を営む上で様々な困難が生じたとき、地域の身近な相談相手として、福祉サービスの紹介や助言を行います。特にひとり暮らしの高齢者や高齢者世帯、障害がある人、子育てに悩んでいる人などを支援しています。

健康推進員

市政協力員の推薦のもと、市から委嘱され、活動をしています。地域の方に特定健康診査や各種がん検診の受診勧奨をしたり、生活習慣病予防等の健康に関する情報提供や育児に関するサービスの紹介などを行い、地域の健康づくりの支援をしています。

食生活改善推進員

市から委嘱され、地域で健康を考えた料理講習会の開催、献立やリーフレットの配布等の活動で、地域の皆さんが食生活の改善を通じて健康づくりに取り組むことができるように支援しています。

スポーツ推進委員

市政協力員の推薦のもと、市教育委員会が委嘱する非常勤職員です。スポーツの楽しさを伝え、誰もが気軽にスポーツに親しめる環境をつくるため、各地域でスポーツを推進するとともに、グランドゴルフ大会や市民運動会など各スポーツ事業への協力も行っています。

PTA

子どもの成長に合わせ、早寝早起き朝ごはんなどの生活リズムの大切さを伝える講座を開催したり、スポーツやレクリエーション等を通じ、身体を動かす楽しさを伝えるなど、親子、家族で健康づくりについて考える機会をつくっています。

はつらっクラブ連合会

地域の高齢者の自主組織です。高齢者が地域の重要な一員として生きがいをもって活動できるよう、健康づくり、社会奉仕、教養講座、レクリエーション活動などを通じて地域社会との交流と、生活を豊かにする活動に取り組んでいます。

医師会・歯科医師会

日常の診療の中で、健康診査や予防接種を受けることの大切さを伝えるとともに、受診しやすい体制作りを図っています。また、お子さんや高齢者の交通事故などの不慮の事故を防ぐための情報の周知を行っています。

薬剤師会

子どもから高齢者まで、薬の情報や喫煙の害など日常生活における健康情報をもっとも身近な医療施設である薬局から提供し、顔の見える関係で健康づくりの支援を行っています。



社会資源（人的資源・施設等）

人的資源

	人数	
民生委員児童委員	482	平成26年4月1日現在
主任児童委員	34	平成26年4月1日現在
健康推進員	213	平成26年4月1日現在
食生活改善推進員	30	平成26年4月1日現在
青少年相談員	220	平成26年4月1日現在
スポーツ推進委員	107	平成26年4月1日現在
グループボランティア登録者数	5,974	平成26年3月31日現在
個人ボランティア登録者数	592	平成26年3月31日現在

地域の施設

	施設数	
体育館	8	平成26年4月1日現在
市民センター	17	平成26年4月1日現在
町会会館・集会所	152	平成26年4月1日現在

地域の団体

	団体数	
町会	395	平成26年4月1日現在
はつらつクラブ（老人クラブ）	216	平成26年4月1日現在
子ども会	124	平成26年4月1日現在
スポーツ団体登録	362	平成26年4月1日現在
商工会議所会員	5,109	平成26年4月1日現在
地域福祉団体	216	平成26年4月1日現在
ボランティア団体	196	平成26年3月31日現在

医療機関・社会福祉協議会他

	施設数	
病院	17	平成26年4月1日現在
診療所	296	平成26年4月1日現在
歯科診療所	264	平成26年4月1日現在
薬局	240	平成26年4月1日現在
松戸健康福祉センター	1	平成26年4月1日現在
松戸市社会福祉協議会	1	平成26年4月1日現在
地区社会福祉協議会	15	平成26年4月1日現在
地域包括支援センター	11	平成26年4月1日現在

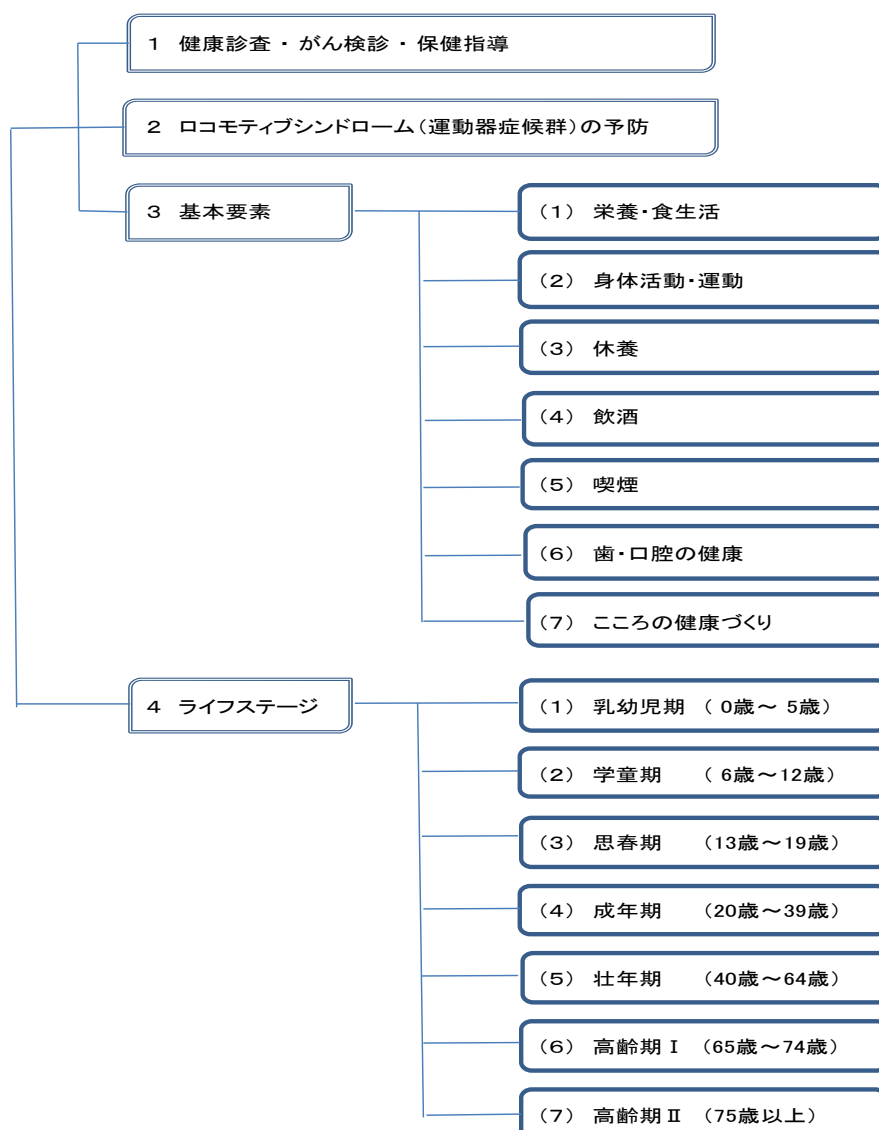
健康診査・がん検診委託医療機関

	委託医療機関数	
松戸市特定健康診査	132	平成26年4月1日現在
松戸市特定保健指導	22	平成26年4月1日現在
大腸がん検診	134	平成26年4月1日現在
肺がん検診	114	平成26年4月1日現在
子宮頸がん検診	14	平成26年4月1日現在
乳がん検診	62	平成26年4月1日現在
成人歯科健康診査	164	平成26年4月1日現在

第4節 (ライフステージに応じた対応) 取り組みの分野

第4節では、健康松戸21Ⅲの全体像にある「基本理念」「基本目標」を踏まえ、「取り組みの方向性」における「健康づくり」について説明します。1～3では、それぞれの分野における現状や課題を整理し、今後の取り組みの方向性を明らかにします。4ではライフステージ別に今と10年後の自分の心身の特徴を確認し、この10年間に自分のために取り組むこと、地域の一員として取り組むことのほか、行政、関係機関・団体の取り組みを整理し記載しています。

具体的な取り組みの分野とライフステージ



※本文中の表及びグラフは、端数処理のため合計が100%にならないことがあります。

1 健康診査・がん検診・保健指導

～健(検)診を受けて生活習慣を見直そう～

健(検)診は、健康状態の確認をして異常を早期に発見し、早期に対応(保健指導による生活習慣改善や治療)をする健康診査(健診)と、がん(肺、大腸、胃、子宮、乳)を早期に発見し、早期に対応(精密検査や治療)をするがん検診を含みます。健康診査とがん検診は、二次予防として位置づけられます。

疾病(病気)にならないように生活習慣の改善や健康増進を図る一次予防の段階から、何らかの慢性疾患をもち重症化・合併症の予防に取り組む三次予防の段階までの、すべての人が対象になります。但し、がん検診の対象には、当該(肺、大腸、胃、子宮、乳)のがん患者は対象となりません。

健(検)診を受けることで、生活習慣の見直しを行い、望ましい生活習慣の実践につなげていくことができます。疾病や健康状態の変化を早期に発見し、生活習慣を改善することで疾病の悪化を防ぐことが可能となります。

また、何らかの疾病や障害をもっている人にとっても、自分なりの健康づくりを考える機会となります。健(検)診を受けることは、生活習慣病の発症と重症化の予防につながり、健康寿命の延伸に寄与します。

松戸市の現状

① 松戸市特定健康診査受診率の推移(法定報告) (％)

	平成20年度	平成21年度	平成22年度	平成23年度	平成24年度
松戸市	23.5	25.0	24.6	26.8	29.8
全国	30.9	31.4	32.0	32.7	33.7
千葉県	35.7	34.8	34.9	35.1	35.7

・本市の受診率は上昇傾向にあるが、千葉県、全国市町村と比べて低い状態が続いている。

※特定健康診査実施計画(平成20年度～24年度)による目標値は65%

② 松戸市各種がん検診受診率の推移(松戸市健康推進課事業概要) (％)

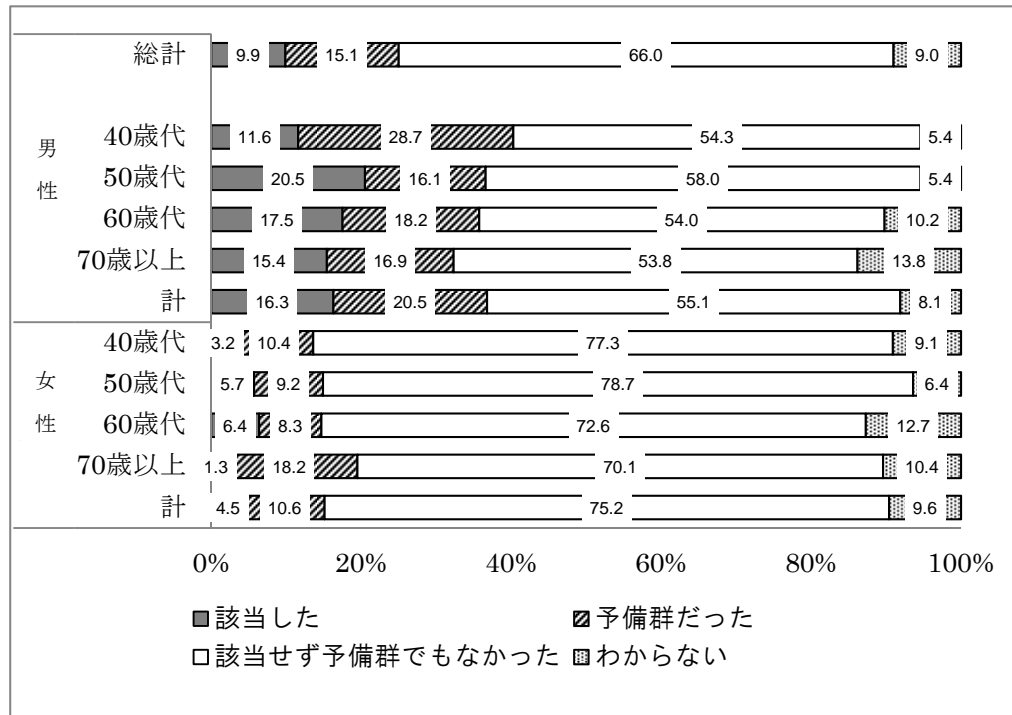
	平成20年度	平成21年度	平成22年度	平成23年度	平成24年度
肺がん検診	27.3	26.5	27.0	26.7	27.8
大腸がん検診	27.4	23.5	23.6	23.2	25.6
胃がん検診	15.1	14.5	14.5	13.1	12.7
子宮頸がん検診	29.1	29.4	30.2	30.2	32.3
乳がん検診	37.9	40.5	45.2	42.8	41.8

・子宮頸がん検診は上昇傾向にあるが、いずれのがん検診も目標値には届いていない。

(国、県が示すがん検診受診率の目標値は当面、肺・大腸・胃40%、子宮・乳50%)

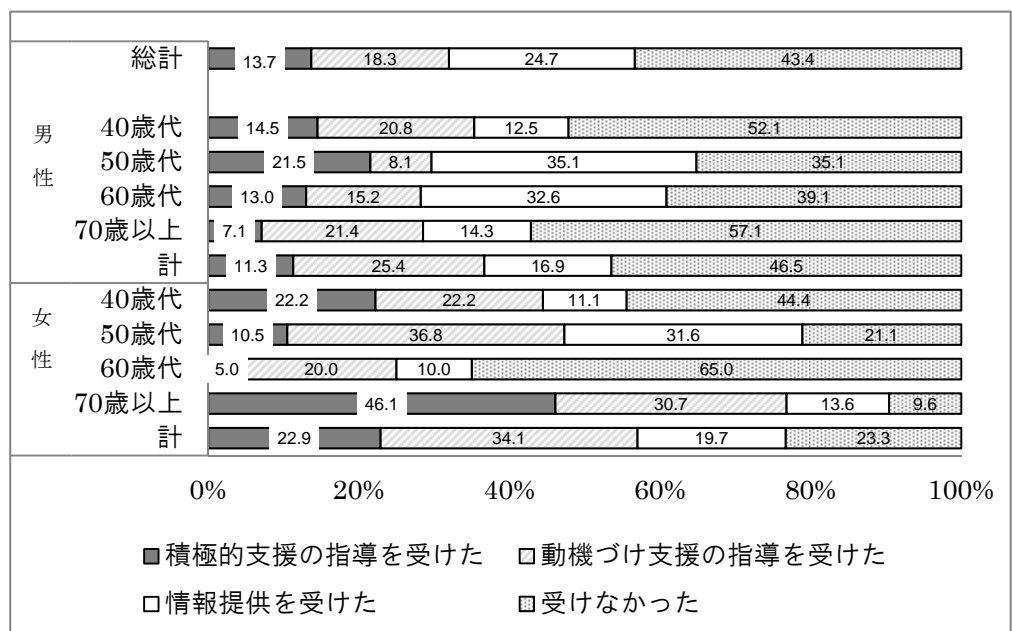
③ 特定健康診査の結果、メタボリックシンドロームに該当した人の割合

(平成25年度健康づくりに関する松戸市民アンケート調査)



④ メタボリックシンドローム該当者（予備群該当者含む）のうち特定保健指導を受けた人の割合

(平成25年度健康づくりに関する松戸市民アンケート調査)



・「受けなかった」と回答したのは総計43.4%（男性46.5%、女性23.3%）で、保健指導対象の半数近くが保健指導を受けていない。

この分野での主な課題

- ・ 松戸市特定健康診査受診率、各種がん検診受診率、特定保健指導の実施率が低い。
- ・ 地域や年齢層により松戸市特定健康診査受診率に差がある。(P15 参照)

～目標～

- ・ 健康診査の受診率の向上
- ・ がん検診の受診率の向上
- ・ 特定保健指導の実施率の向上

目標値の設定

指標	松戸市	国	県
	現状値	現状値	現状値
	目標値	目標値(参考)	目標値(参考)
松戸市特定健康診査受診率	29.8%	41.3%	34.9%
	60%^{※1}	60% ^{※2}	70%
松戸市特定保健指導実施率	9.6%	12.3%	19.0%
	45%^{※1}	60% ^{※2}	45%
肺がん検診 ^{※3} (40～69歳)	27.8%	男性26.4%女性23.0%	男性26.7%女性26.1%
	40%	40%	40%
大腸がん検診 ^{※3} (40～69歳)	25.6%	男性28.1%女性23.9%	男性28.9%女性26.7%
	40%	40%	40%
胃がん検診 ^{※3} (40～69歳)	12.7%	男性36.6%女性28.3%	男性35.6%女性31.0%
	40%	40%	40%
子宮頸がん検診 ^{※3} (20～69歳)	32.3%	37.7%	39.9%
	50%	50%	50%
乳がん検診 ^{※3} (40～69歳)	41.8% ^{※4}	39.1% ^{※5}	43.0% ^{※5}
	50%	50%	50%

※1：松戸市の特定健康診査等第二期実施計画（平成25年度～29年度）による目標値

※2：第2期医療費適正化計画（平成25年度～29年度）による市町村国保の目標値

※3：国・県の現状値は厚生労働省「国民生活基礎調査」（平成22年）による

※4：マンモグラフィのみ、視触診のみの合計

※5：マンモグラフィのみ、またはマンモグラフィと視触診の同時実施の合計

目標を達成するための行政の方向性

- ・ 健（検）診機関、回数、日数などの拡充等を図り、健（検）診受診率の低い地域を考慮した受診しやすい健（検）診体制の整備 **強化**
- ・ 健（検）診受診率の低い成年期、壮年期の普及啓発、受診勧奨 **強化**
- ・ 健康推進員等地域の関係機関・団体と連携した、近隣の人や町会、自治会への健（検）診受診勧奨 **強化**

（参考）松戸市の各種健（検）診等の対象年齢

種別	対象年齢
特定健康診査	40～74歳の男女（松戸市国民健康保険加入者）
特定保健指導	40～74歳の男女（松戸市国民健康保険加入者）
肺がん検診	40歳以上の男女
大腸がん検診	40歳以上の男女
胃がん検診	40歳以上の男女
子宮頸がん検診	20歳以上の女性
乳がん検診	30歳以上の女性

コラム② メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)

メタボリックシンドロームとは①内臓脂肪型肥満に加えて②高血糖、③高血圧、④脂質異常のうちいずれか2つ以上を併せ持った状態をいいます。自覚症状がなくても動脈硬化が進み、心臓病や脳卒中といった命にかかわる病気の危険性が高まっている場合があります。

①内臓脂肪型肥満
腹囲
男性 85 cm以上
女性 90 cm以上
または
男性 85 cm未満
女性 90 cm未満
で、BMI25 以上



右記の2つ以上

②高血糖
空腹時血糖 110mg/dl 以上・HbA1c5.6% (NGPS 値) 以上のいずれか、または両方

③高血圧
収縮期 130mmHg 以上・拡張期 85mmHg 以上のいずれか、または両方

④脂質異常
中性脂肪 150mg/dl 以上・HDL コレステロール 40mg/dl 未満のいずれか、または両方

特定健康診査の結果、メタボリックシンドロームまたは、その予備群と判定された場合は、特定保健指導の対象となり、医師、保健師、管理栄養士と共に生活習慣の見直し、改善を図り、生活習慣病を予防することが必要です。

2 ロコモティブシンドローム（運動器症候群）の予防

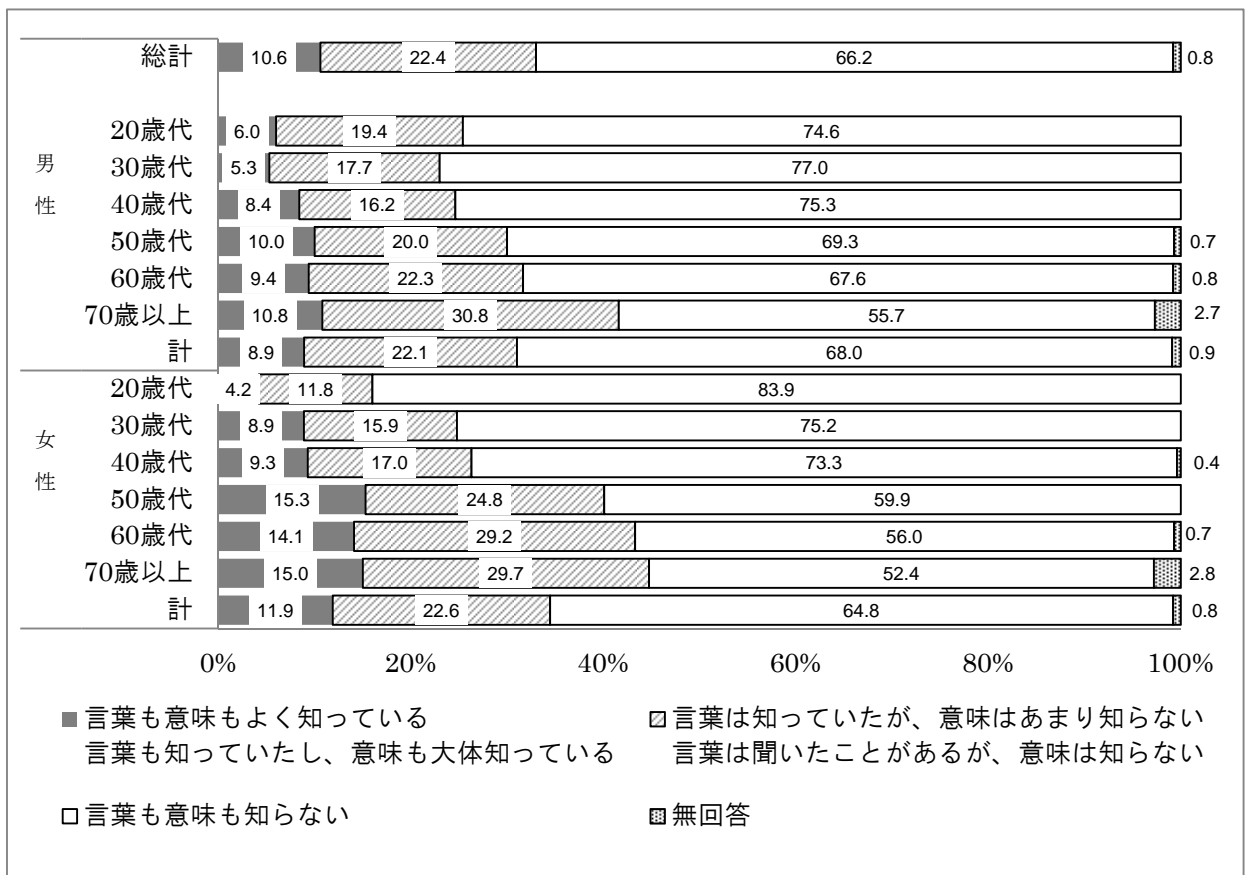
～無理なく、楽しく、体を動かそう～

ロコモティブシンドロームは、運動器（身体運動に関わる骨、筋肉、関節、神経等の総称）の障害による要介護の状態や要介護リスクの高い状態（日本整形外科学会）を表す言葉です。介護保険の認定理由においては、ロコモティブシンドロームと関係の深い「関節疾患」「骨折・転倒」等が上位を占めており、健康寿命の延伸にも大きく関係しています。

運動器の機能低下は成年期から徐々に始まります。ロコモティブシンドロームの予防に取り組むことは、生活習慣病の予防や、介護予防にもつながるため、成年期においてもロコモティブシンドローム予防の取り組みは必要となります。そこで、ロコモティブシンドローム予防への取り組みの第一歩として、その認知度を上げ、予防の重要性を広めていく必要があります。

松戸市の現状

- ① 「ロコモティブシンドローム」という言葉やその意味を知っている人の割合
（平成25年度健康づくりに関する松戸市民アンケート調査）



- ・ロコモティブシンドロームという言葉やその意味を知っている人の割合は非常に低く、特に若い世代ほど知らない傾向にあった。

この分野での主な課題

- ・ロコモティブシンドロームの認知度が低い。
- ・松戸市の新規要介護認定者の主な傷病では、関節疾患が多く、特に女性では認定理由の第1位である。

～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

目標値の設定

指標	松戸市	国	県
		現状値	現状値
	目標値	目標値（参考）	目標値（参考）
ロコモティブシンドロームの認知状況	33.0%	17.3%	（調査中）
	80%	80%	（検討中）
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%	—	—
	（検討中）	—	—

目標を達成するための行政の方向性

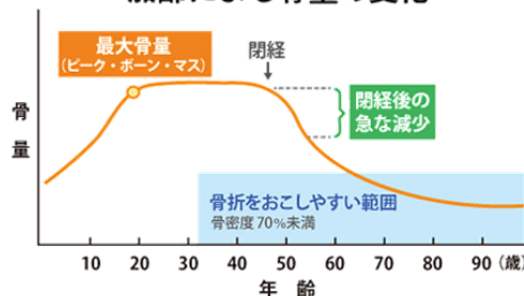
- ・地域の各種イベントでの「7つのロコチェック」(P53 参照) の実施 **強化**
- ・壮年期以降の女性を対象とした健診会場での知識の普及啓発 **強化**
- ・骨粗しょう症検診やロコモ健診について講演会等の実施により周知 **強化**
- ・健康推進員等地域の関係機関・団体と連携した知識の普及啓発及びロコチェック等の実践 **新規**

コラム③ 骨の一生と骨量の変化

骨量は20歳頃ピークを迎え、閉経と共に減少します。ピークを高く、減少を緩やかにすることが大切です。



加齢による骨量の変化



骨粗しょう症の予防と治療のガイドライン 2011 年度版より一部改変

コラム④ **ロコチェック**(ロコモーションチェック)
ロコトレ(ロコモーショントレーニング)

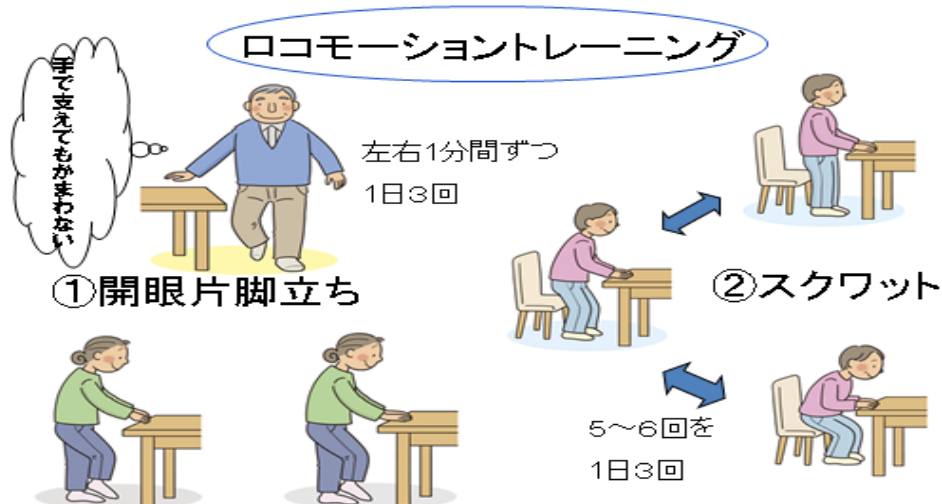


ロコモティブシンドローム（ロコモ）の予防には早期発見が重要です。
 7つのロコチェックでロコモの兆候や症状がないか自己チェックしてみましょう。1つでも該当すればロコモの可能性があります。ロコチェック該当の場合で、関節の痛みや筋力の衰え、ふらつきなどが最近、急に出現していたり、そのほか健康に不安がある場合などは医療機関の受診をお勧めします。

ロコモの予防、治療の基本となるトレーニングとして、「片脚起立訓練」と「スクワット」を「ロコトレ（ロコモーショントレーニング）」として勧めています。
 注）ロコチェックはテストではありませんので、無理に試して転んだりしないように注意してください。

（出典：日本整形外科学会、日本ロコモティブシンドローム研究会一部改変）

なお、松戸市立福祉医療センター東松戸病院はロコモ健診実施医療機関です。



3 基本要素

(1) 栄養・食生活

～自分にあったバランスのよい食事をしよう～

健康の維持・増進を支える要素として、食生活への取り組みは必要です。乳幼児期からバランスのよい食事をとることは、成年期以降の生活習慣病の予防や、高齢期の低栄養予防、介護予防にもつながります。

ライフステージや身体活動等に応じた、自分に合った必要な栄養素を過不足なくとるためには、朝食欠食を避け、毎食、主食・主菜・副菜のそろったバランスのよい食事を実践することが重要です。

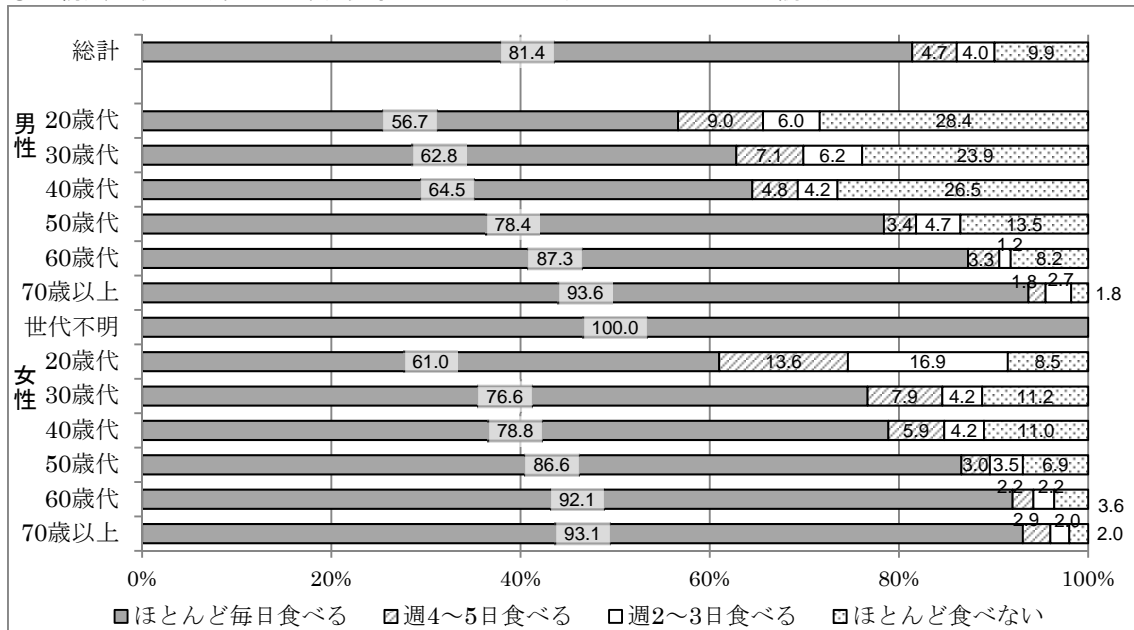
松戸市の現状

① 朝食を欠食する子どもの割合（松戸市教育委員会 平成24年度 食事に関するアンケート調査）

小学2年生	小学5年生	中学2年生
1.0%	2.4%	4.8%

・欠食する子どもは少ないが、学年が上がるにつれて割合は増加している。

② 朝食の状況（平成25年度健康づくりに関する松戸市民アンケート調査）



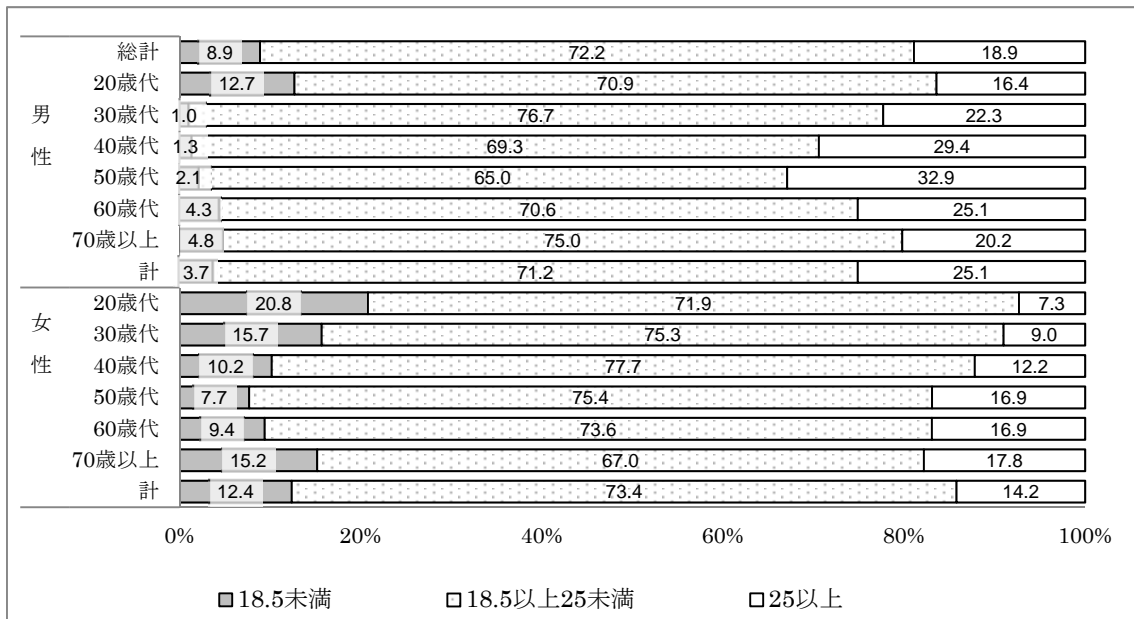
・朝食を欠食する（週2～3日食べる、ほとんど食べない）習慣のある人は、男女とも20～40歳代に多い。

④ 普段の食事で主食・主菜・副菜がそろっている状況(平成25年度健康づくりに関する松戸市民アンケート調査)

朝食がそろっている	昼食がそろっている	夕食がそろっている	一日二食以上そろっている(再掲)	三食すべてそろっている(再掲)
39.2%	43.5%	79.5%	54.2%	18.3%

・松戸市において、三食とも、主食・主菜・副菜をそろえて食べている人は、18.3%である。

④ BMIの分布(平成25年度健康づくりに関する松戸市民アンケート調査)



・やせ(BMI18.5未満)の割合は、女性20歳代が最も高く、肥満(BMI25.0以上)の割合は、男性30歳代以降、女性50歳代以降、高くなる傾向である。

この分野での主な課題

- ・朝食を欠食する習慣は若い世代に多く、栄養不足による骨量の低下等が懸念される。
- ・朝食、昼食では、主食・主菜・副菜がそろいにくい傾向がある。
- ・女性20歳代のやせが多く、男性30歳代以降、女性50歳代以降は肥満の割合が高い。

～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

※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。

目標値の設定

指標	松戸市	国	県
	現状値	現状値	現状値
	目標値	目標値(参考)	目標値(参考)
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	82.6% 68.8% 99.0% 97.6% 95.2%	—	—
	①② 85%以上 ③ 100%に近づける	欠食率 15%以下 (一次計画)	欠食率 15%以下 (一次計画)
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	54.2%	68.1%	—
	80%	80%	—
適正体重の維持ができて いる人の割合 ※身長・体重(自己申告)からBMIを算出 ④20歳代女性のやせ ⑤40~60歳代女性の肥満 ⑥20~60歳代男性の肥満	20.8% 15.5% 26.5%	29.0% 22.2% 31.2%	19.0% 22.1% 33.2%
	④ 15.0% ⑤ 12.5% ⑥ 23.5%	20% 19% 28%	15% 19% 28%

目標を達成するための行政の方向性

- ・ 松戸市民の食習慣調査等を実施し、データベース化により実態把握。実態に基づいた生活習慣病予防の事業を検討、実施 **新規**
- ・ 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 **強化**
- ・ 健康福祉センターや関係機関・団体(地区社会福祉協議会・食生活改善推進員・食育ボランティア・健康推進員等)との連携による食育の推進 **強化**



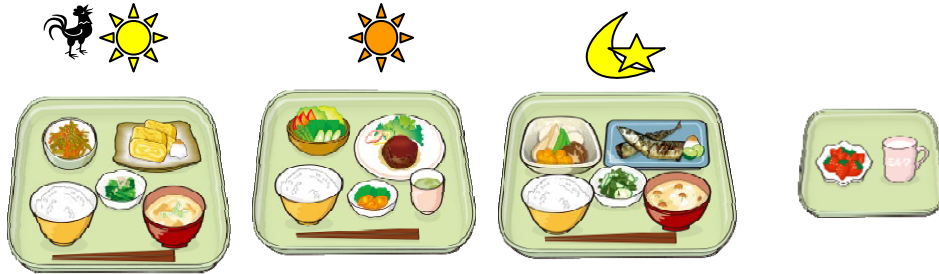
高血圧予防の啓発パネル



食生活改善推進員による講習会

コラム⑤ 「ちば型食生活」食事実践スタイル

千葉県が提案する「ちば型食生活」食事実践スタイル



食事は、主食、主菜、副菜がそろった日本型の配膳をめざし、1日1回は果物と牛乳・乳製品を食べると、毎日の食事がバランスのよい内容になります。
(千葉県「ちば型食生活」食事実践ガイドブックより)

(2) 身体活動・運動

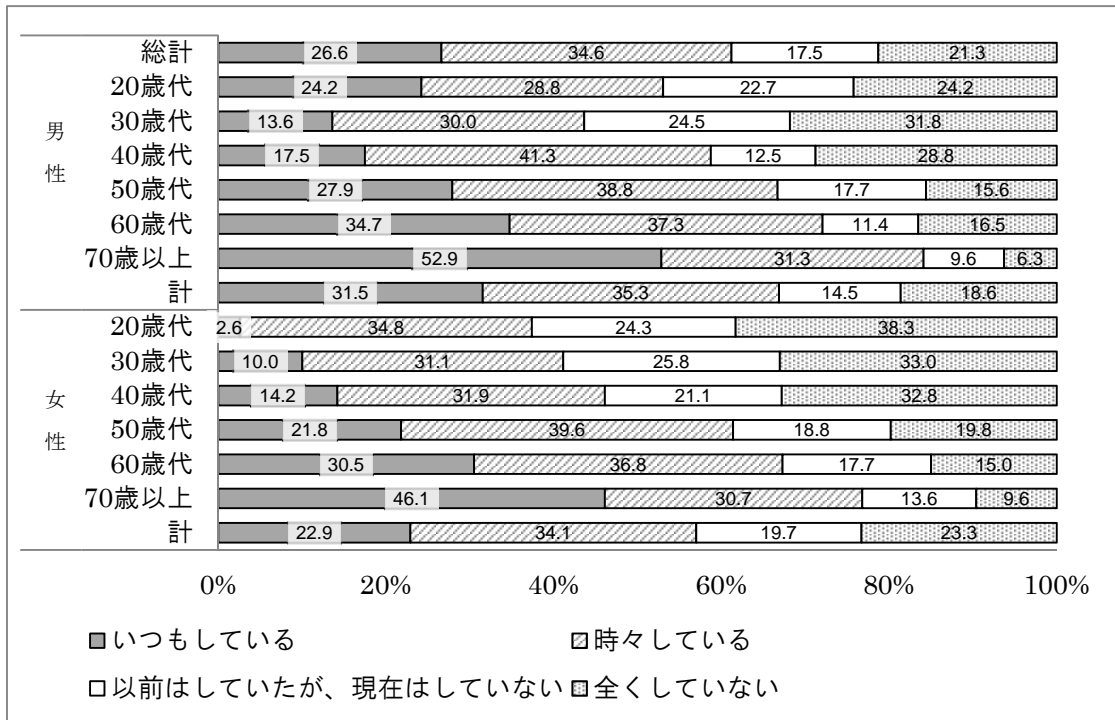
～無理なく、楽しく、体を動かそう～

日常の身体活動量を増やすことで、肥満を防ぎ、生活習慣病の発症や、生活習慣病を原因とした合併症や死亡、ロコモティブシンドロームの発症のリスクを下げることができます。

また、身体活動や運動によって得られる体を動かす心地よさは、気分転換やストレス解消につながり、こころの健康づくりに有効であるとともに、適正体重を維持して関節痛予防や、骨粗しょう症予防にも役立ちます。身体活動・運動に取り組み、積極的に体を動かす習慣を身につけることは、総合的な健康増進の観点から重要であるといえます。

松戸市の現状

① 日常生活で意識的に体を動かしている人の状況（平成25年度健康づくりに関する松戸市民アンケート調査）



・意識的に体を動かしている人の割合は、年代が高くなるほど多く、若い世代ほど少ない傾向にある。また、女性の方が男性よりも、体を動かしていない傾向にある。

② 日常生活で意識的に体を動かしている人の内、運動習慣のある人の割合※
（平成25年度健康づくりに関する松戸市民アンケート調査）

総計	男性	女性
35.8%	41.5%	30.2%

※運動習慣のある人：1回30分以上の運動を週2回実施し、1年以上継続している人

この分野での主な課題

- ・年齢が若いほど、意識的に体を動かしている割合が低い。
- ・女性の方が男性に比べ、体を動かしていない。
- ・運動習慣のある人の割合が少ない。

～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

目標値の設定

指標	松戸市	国	県
	現状値	現状値	現状値
	目標値	目標値(参考)	目標値(参考)
意識して体を動かしている人の割合	61.2%	—	—
	72.0%	—	—
運動習慣のある人の割合	35.8%	20～64歳 24.3% 65歳以上 41.9%	40～64歳男性 18.1% 40～64歳女性 16.7% 65歳以上男性 27.8% 65歳以上女性 23.0%
	46.0%	43.0%	31.5%

目標を達成するための行政の方向性

- ・成年期以降、女性を中心に、日常生活の中で身体活動や運動に取り組む必要性等の情報提供 **強化**
- ・身近なところで運動できるよう、地域と連携し、運動に取り組む **強化**
- ・ウォーキングマップの作成など運動しやすい環境整備 **強化**

コラム⑥ ウォーキングの効用

手軽にできるウォーキングには、たくさんの効用があります。無理せず、自分のペースで続けましょう。

- エネルギー消費量がアップし、減量効果が得られる
- 高血圧や脂質代謝異常が改善する
- 心肺機能が向上する
- ストレスや睡眠不足が解消する
- 継続することで筋肉が付き、基礎代謝が高まる



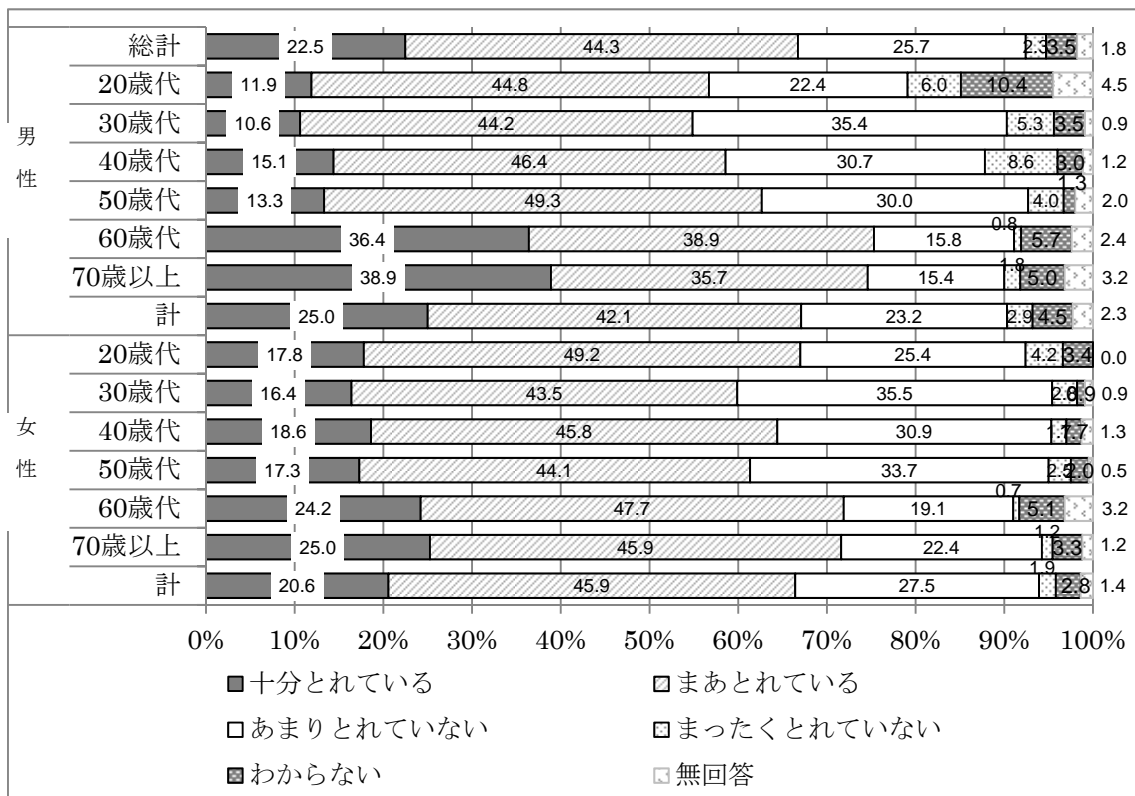
(3) 休養

～睡眠の大切さを知り、十分な休養をとろう～

休養を十分にとることは、心身の健康や疲労の回復をはかるための重要な要素のひとつです。特に睡眠不足は、疲労感をもたらす、情緒を不安定にする、事故のリスクを高める等が指摘されており、生活への影響が大きいことから睡眠による休養について、必要性を理解し、啓発等に取り組むことが大切です。

松戸市の現状

① 睡眠による休養の程度（平成25年度健康づくりに関する松戸市民アンケート調査）



・睡眠による休養が「あまりとれていない」「まったくとれていない」と回答した者は、男女ともに20～50歳代において30%～40%で、60歳代以上に比べて多かった。

② 睡眠による休養がとれない原因（平成25年度健康づくりに関する松戸市民アンケート調査）

理由	男性		女性	
仕事が忙しい	(20代)57.9% (40代)64.9%	(30代)69.6% (50代)56.9%	(20代)51.4% (40代)40.3%	(30代)31.7% (50代)31.5%
家事が忙しい			(40代)32.5%	
子どもの世話や介護			(20代)34.3%	(30代)53.7%
寝付けない	(60代)36.6%	(70代)50.0%	(50代)32.9% (70代)46.6%	(60代)38.2%
トイレ等睡眠の中断	(60代)43.9%	(70代)63.2%	(70代)53.4%	

30%以上のものを抜粋 ()は年代

- ・睡眠による休養を十分にとれない理由は「仕事が忙しい」が多く、特に20～50歳代の男性は50%以上と顕著である。女性は男性と比較して「家事が忙しい」や「子どもの世話や介護」が多い。
- ・高齢になると「寝付けない」「トイレ等の睡眠の中断」が多い。

この分野での主な課題

- ・20～50歳代で睡眠による休養を十分にとれていない人が多い。
- ・睡眠による休養を十分にとれない原因は、20～50歳代では、仕事や家事が忙しい、子どもの世話、親の介護等が多い。
- ・60歳代以上は、寝付けない等身体的な理由で睡眠による休養が十分にとれない人が多い。

～目標～

睡眠による休養が十分にとれない人の割合の減少

目標値の設定

指標	松戸市	国	県
	現状値	現状値	現状値
	目標値	目標値（参考）	目標値（参考）
睡眠による休養が十分にとれていない人※の減少	28.0%	18.4%	23.9%
	15.0%	15.0%	20.0%

※「あまりとれていない」「全くとれていない」人の合計

目標を達成するための行政の方向性

- ・睡眠・休養の大切さと、各年代に応じた対応についての普及啓発 **強化**
- ・企業と連携したワーク・ライフ・バランス*、メンタルヘルス対策 **新規**

コラム⑦ 睡眠12箇条

健康づくりのための睡眠指針 2014
～睡眠12箇条～



1. 良い睡眠で、からだもこころも健康に
2. 適度な運動、しっかり朝食、ねむりとめざまめのメリハリを
3. 良い睡眠は、生活習慣病予防につながります
4. 睡眠による休養感は、こころの健康に重要です
5. 年齢や季節に応じて、ひるまの眠気で困らない程度の睡眠を
6. 良い睡眠のためには、環境づくりも重要です
7. 若年世代は夜更かし避けて、体内時計のリズムを保つ
8. 勤労世代の疲労回復・能率アップに、毎日十分な睡眠を
9. 熟年世代は朝晩メリハリ、ひるまに適度な運動で良い睡眠
10. 眠くなってから寢床に入り、起きる時刻は遅らせない
11. いつもと違う睡眠には、要注意
12. 眠れない、その苦しみをかかえずに、専門家に相談を

平成26年3月厚生労働省健康局による

(4) 飲酒

～適正飲酒を知り正しくお酒と付き合いおう～

お酒は飲みすぎると肝機能障害、がん、循環器疾患、糖尿病等の生活習慣病の要因となり、アルコール依存症等精神疾患への影響も指摘されています。健康維持のための適正な飲酒について啓発等の取り組みが必要です。

また、未成年は心身の発達段階にあり、飲酒は健全な成長の妨げとなり、法律でも禁じられています。同様に妊産婦の飲酒は、胎児や乳児の心身の発達や発育に好ましくありません。特に妊娠中の飲酒に関しては「安全量が確立されていない」すなわち「少ない量でも胎児に影響をおよぼす可能性がある」ので、胎児への影響を理解し飲酒しないよう啓発が必要です。

松戸市の現状

① 1日の適正飲酒量を知っている人の割合

	男性	女性	
松戸市	48.8%	52.5%	平成25年度 健康づくりに関する松戸市民アンケート調査
全国	69.2%	71.7%	平成20年国民健康・栄養調査*

・適正飲酒量を知っている人は国に比べて少ない

② 多量飲酒者の割合

	男性	女性	
松戸市	18.0%	10.1%	平成25年度 健康づくりに関する松戸市民アンケート調査
全国	15.3%	7.5%	平成24年国民健康・栄養調査

・多量飲酒者は国に比べて多い

③ 未成年の飲酒率（参考値）

	男子	女子	
中学生	10.5%	11.7%	平成22年 厚生労働省科学研究費による研究班の調査
高校生	21.7%	19.9%	

④ 妊婦の飲酒率

松戸市	1.1%	平成24年度妊娠届時の問診より
全国	8.7%	平成22年乳幼児身体発育調査より

・妊婦の飲酒率は国に比べて低い

この分野での主な課題

- ・ 適正飲酒量を知っている人が少ない。
- ・ 生活習慣病のリスクを高める恐れのある飲酒（多量飲酒）をしている人が多い。
- ・ 飲酒をする未成年がいる。（国のデータより）
- ・ わずかではあるが、飲酒をする妊婦がいる。

～目標～

- ・ 適正飲酒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

目標値の設定

指標	松戸市		国	県
	現状値		現状値	現状値
	目標値		目標値（参考）	目標値（参考）
適正飲酒を知っている人の割合	男性	48.8%	—	—
	女性	52.5%		
	80.0%		—	—
多量飲酒者の割合	男性	18.0%	男性 15.3%	(調査中)
	女性	10.1%	女性 7.5%	
	13.0%		13.0%	(検討中)
	6.4%		6.4%	
未成年の飲酒経験率	—		中学3年男子 10.5%	15～19歳男子 13.9%
			中学3年女子 11.7%	
	0%		0%	0%
妊婦の飲酒率	1.1%		8.7%	—
	0%		0%	0%

目標を達成するための行政の方向性

- ・ 適正飲酒及び多量飲酒についての知識の普及啓発 **強化**
- ・ 多量飲酒者対策について健康福祉センターとの連携 **強化**
- ・ 学校や企業等と連携し、飲酒が心身に与える影響について、知識の普及啓発 **強化**
- ・ 妊産婦の参加する教室等で、飲酒が胎児や乳児に及ぼす影響について、知識の普及啓発 **強化**

コラム⑧ 適正飲酒と多量飲酒

適正飲酒（節度ある適度な飲酒）とは 1日平均純アルコール摂取量約20gまでとされています。ただし、一般的に女性、未成年、高齢者はアルコール分解能力が低く、また体質により個人差もあります。自分にとっての適量を自覚するとともに、飲めない人に飲酒を無理強いしないようにしましょう。

多量飲酒（生活習慣病のリスクを高める飲酒量）

1日の平均純アルコール摂取量で、男性：40g以上、女性：20g以上とされています。

《主な酒類の換算の目安》

お酒の種類	ビール (中瓶1本) 500ml	清酒 (1合) 180ml	ウイスキー・ブランデー(ダブル) 60ml	焼酎(35度) (1合) 180ml	ワイン (1杯) 120ml
アルコール度数	5%	15%	43%	35%	12%
純アルコール量	20g	22g	20g	50g	14g

《適正飲酒の10カ条》

- 1 談笑し 楽しく飲むのが基本です
- 2 食べながら 適量範囲でゆっくりと
- 3 強い酒 薄めて飲むのがオススメです
- 4 つくろうよ 週に二日は休肝日
- 5 やめようよ きりなく長い飲み続け
- 6 許さない 他人(ひと)への無理強い・イッキ飲み
- 7 アルコール 薬と一緒に危険です
- 8 飲まないで 妊娠中と授乳期は
- 9 飲酒後の運動・入浴 要注意
- 10 肝臓等 定期検査を忘れずに

(アルコール健康医学協会)



(5) 喫煙

～喫煙や受動喫煙による健康被害を防止しよう～

喫煙は、がんや循環器疾患、COPD等の生活習慣病の危険因子です。喫煙を防止することは生活習慣病の発症、悪化を防ぎ健康寿命の延伸につながります。喫煙による健康への影響は、喫煙者本人だけでなく、周囲にいる人がその煙を吸い込む受動喫煙についても明らかにされており、受動喫煙防止（防煙）に向けた積極的な取り組みが重要です。また、妊婦の喫煙は子どもの心身の発達にも大きな影響を与えますし、未成年の喫煙は成人よりも健康への影響が大きく、将来の喫煙の継続にもつながりやすくなります。

松戸市の現状

- ① 喫煙率の推移（平成25年度健康づくりに関する松戸市民アンケート調査ほか）

	平成12年度	平成19年度	平成25年度
男性	47.5%	32.6%	27.6%
女性	16.0%	12.1%	9.8%

・喫煙率は男女ともに減少傾向にある。

- ② 1か月以内に受動喫煙*の機会があった人（平成25年度健康づくりに関する松戸市民アンケート調査）

男性	51.5%
女性	50.8%

・男女とも2人に一人は受動喫煙の機会があった。

- ③ 喫煙者のうち未成年で喫煙を開始した人の割合（平成25年度健康づくりに関する松戸市民アンケート調査）

男性	20.3%
女性	15.0%

・喫煙者のうちおよそ5人に一人が未成年で喫煙を開始している。

- ④ 妊婦と妊婦の家族の喫煙率の推移（松戸市妊娠届）

	平成19年度	平成24年度
妊婦	3.3%	3.2%
妊婦の家族	39.8%	39.2%

・妊婦の4割は同居家族の中に喫煙者がいる。

⑤ COPD（慢性閉塞性肺疾患）を知っている人の割合

松戸市	42.7%※	平成25年度健康づくりに関する松戸市民アンケート調査
全国	25.0%	平成23年GOLD日本委員会調査

※COPDの「言葉も意味もよく知っている」「言葉も知っていたし、意味も大体知っている」「言葉は知っていたが、意味はあまり知らない」「言葉は聞いたことはあるが、意味は知らない」の平成25年度健康づくりに関する松戸市民アンケート調査の割合総計。

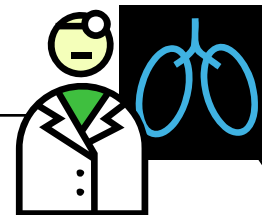
この分野での主な課題

- ・喫煙が危険因子となる生活習慣病の喫煙関連疾患（がん、脳血管疾患、心筋梗塞、COPD等）による死亡率が高い。
- ・受動喫煙の機会があると認識している人が多い。
- ・未成年で喫煙を始める人がいる。
- ・妊婦の喫煙者がいる。
- ・家庭内で受動喫煙の機会のある妊婦が多い。
- ・COPDについて知っている人の割合が少ない。

～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

コラム⑨ COPD(慢性閉塞性肺疾患)とは



COPDは、主に長年の喫煙習慣が原因で発症し、呼吸機能が低下していく肺の病気です。以前は「慢性気管支炎」、「肺気腫」と別々に呼ばれていましたが、この2つを総称して「COPD（慢性閉塞性肺疾患）」と呼ばれています。

日本には約530万人の患者さんがいると言われています。肺の細胞が壊れる為、息切れ、咳や痰等の症状から始まり、20～30年かけゆっくり進行します。最終的には、体に必要な酸素を取り入れることが困難になり、日常的に酸素吸入が必要になります。COPDを予防する方法は禁煙です。また息切れ等の症状がある場合は、早めに受診してください。

目標値の設定

指標	松戸市	国	県
	現状値	現状値	現状値
	目標値	目標値(参考)	目標値(参考)
喫煙率	男性 27.6%	男女計 19.5%	29.3%
	10.0%		20.0%
	女性 9.8%	男女計 12.0%	8.7%
	2.7%		5.0%
	妊婦 3.2%	5.0%	(国参考値)5.0%
	0%	0%	0%
妊婦の家族 39.2%	—	—	
0%	—	—	
公共施設での敷地内禁煙実施率	73.4%	—	行政(県)99.1% ^{※1} 行政(市町村)92.0% ^{※1}
	100%	—	100% ^{※1}
受動喫煙の機会のある人の割合	51.1%	行政機関 16.9%	—
	0%	— ^{※2}	—
未成年で喫煙を開始した人の割合	男性 20.3%	中学1年 1.6% 高校3年 8.6%	5.6%
	0%	0%	0%
	女性 15.0%	中学1年 0.9% 高校3年 3.8%	0%
	0%	0%	0%
COPDについて知っている人の割合	42.7%	25.0%	(調査中)
	80%	80%	(検討中)

※1：行政(県、市町村)における禁煙の施設(建物内禁煙の施設。敷地内禁煙の施設も含む)の割合100%

※2：行政機関、医療機関での受動喫煙の機会を有する者の割合0%

目標を達成するための行政の方向性

- ・喫煙、受動喫煙、COPD、禁煙方法に関する知識、禁煙外来*等の情報の普及啓発 **強化**
- ・関係課と連携した公共施設及び学校等の敷地内禁煙の徹底 **強化**
- ・企業等と連携した民間施設等の受動喫煙防止を推進するための適正な分煙施設の設置、全面禁煙化 **新規**
- ・学校と連携した禁煙教育の実施 **強化**
- ・妊産婦の参加する教室等での、喫煙が子どもに及ぼす影響についての普及啓発 **強化**

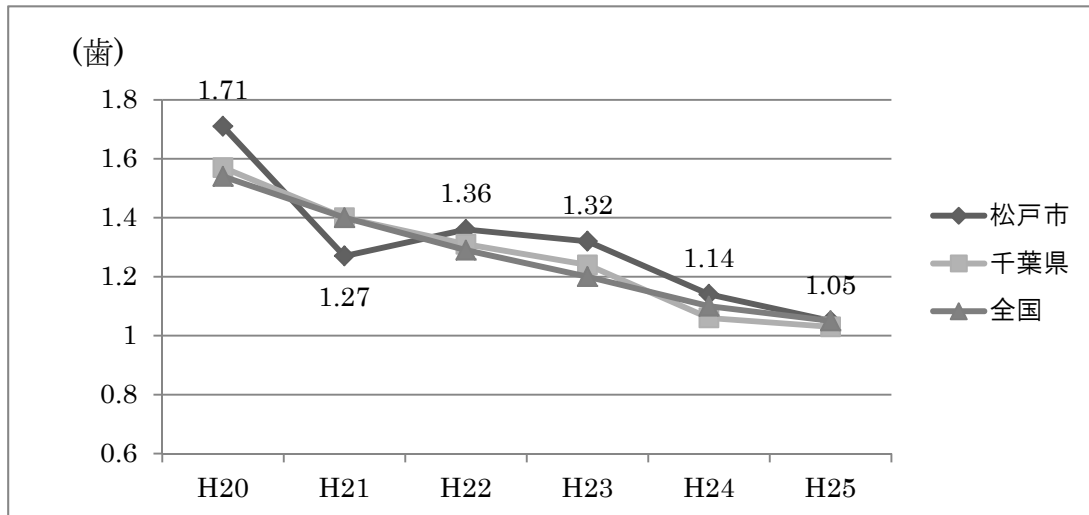
(6) 歯・口腔の健康

～生涯自分の歯で食事や会話を楽しむために、歯・口腔の健康を維持しよう～

歯・口腔の健康は、口から食べる喜び、話す楽しみを保つ上で重要であり、身体的な健康のみならず、精神的、社会的な健康にも大きく影響します。生涯を通じて歯科疾患を予防し、歯の喪失を抑制することは、高齢期での口腔機能の維持につながります。何でも噛んで食べられる口腔機能の維持は、低栄養を防ぎ健康寿命の延伸に寄与します。歯・口腔の健康について、更なる改善を目指し取り組んでいく必要があります。

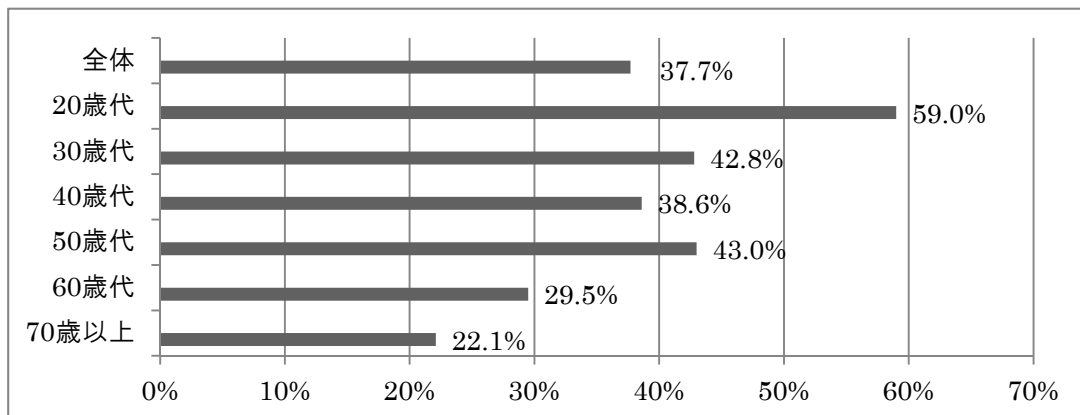
松戸市の現状

① 12歳児における1人平均むし歯数（児童生徒定期健康診査結果）



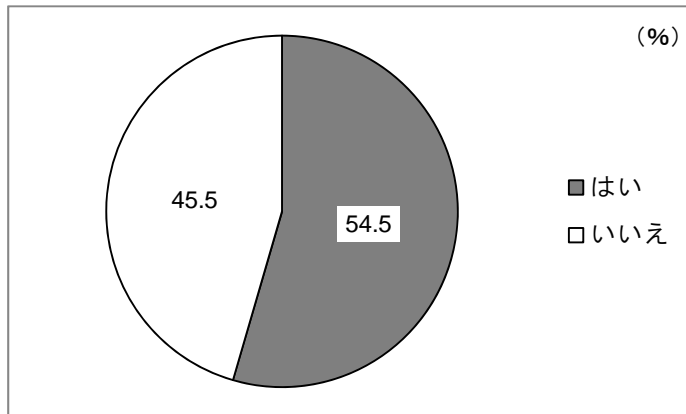
・本市の12歳児における1人平均むし歯数は、平成25年度は1.05歯で減少傾向にある。

② 歯ぐきからの出血がある人の割合（平成25年度食育に関する市民アンケート調査）



・歯ぐきからの出血がある人は全体で37.7%であった。20歳代は59.0%で他の年代に比べて多かった。

③ この1年間に歯科健診を受けた人の割合（平成25年度健康づくりに関する市民アンケート調査）

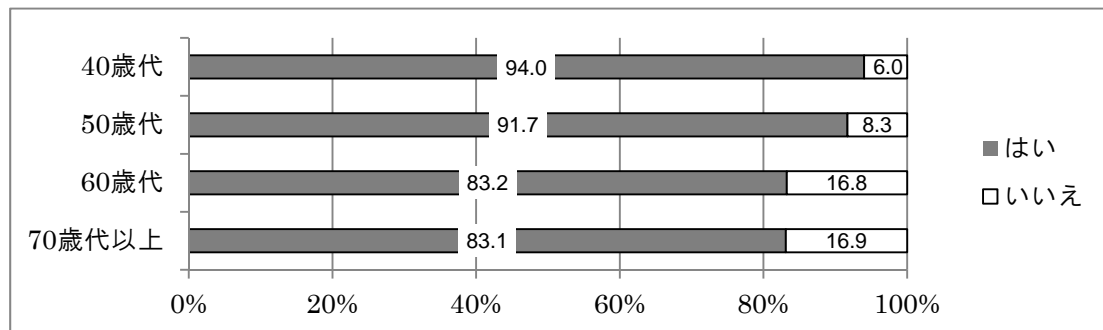


・この1年間に歯科健診を受けた人は54.5%であった。松戸市の成人歯科健康診査は20歳以上の市民を対象としており、平成25年度受診者2,561人（受診率0.6%）、妊婦歯科健康診査は平成25年度受診者831人（受診率19.9%）であった。

④ 現在の歯の数（平成25年度健康づくりに関する市民アンケート調査）

・歯の数の平均値は25.8歯、最も多い回答は28歯であった。55～64歳で24歯以上自分の歯を有する者の割合は74.9%であった。

⑤ 何でも噛んで食べることができる人の割合（平成25年度健康づくりに関する市民アンケート調査）



・何でも噛んで食べることができる人は年代が高くなるにつれ減少し、60歳代では83.2%であった。

この分野での主な課題

- ・子どものむし歯は減少傾向にあるが、更に改善の余地がある。
- ・成年期から歯周病を有する人が多い。

～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

目標値の設定

指標	松戸市	国	県
	現状値	現状値	現状値
	目標値	目標値(参考)	目標値(参考)
3歳児でむし歯がない者の割合	80.9%	—	—
	90%	※80%	※80%
12歳児の1人平均むし歯数	1.05 歯	—	—
	0.8 歯	※1.0 歯	※1.0 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%	—	—
	20歳代 25%	—	—
	30歳代 42.8%	—	—
	30歳代 25%	—	—
過去1年間に歯科健診を受診した者の割合	54.5%	34.1%	39.7%
	65%	65%	65%
60歳における24歯以上自分の歯を有する者の割合	74.9%	60.2%	—
	85%	70%	—
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%	73.4%	(25年度調査)
	90%	80%	(検討中)

※国・県では「3歳児でむし歯がない者の割合が80%以上である都道府県(市町村)の増加」「12歳児の一人平均むし歯数が1.0歯未満である都道府県(市町村)の増加」を指標としている。

目標を達成するための行政の方向性

- ・むし歯予防に有効なフッ化物利用についての知識の普及と集団でのフッ化物洗口*実施施設（保育園、幼稚園等）の増加 **強化**
- ・成年期を中心とした歯周病予防対策 **強化**

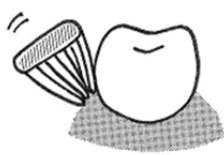
コラム⑩ 保育園等でのフッ化物洗口

フッ化物洗口とは、フッ化物水溶液でブクブクうがいを行い、歯のエナメル質表面にフッ化物を作用させてむし歯を予防する方法です。松戸市では松戸歯科医師会と連携し、効果的なむし歯予防法であるフッ化物洗口を、保育園等で実施する取り組みを進めます。



コラム⑪ 歯周病予防のための歯みがき

歯周病の原因は、歯周病菌の感染に加え、喫煙などの悪い生活習慣、免疫力の低下などが関係します。歯周病は、歯を支える歯ぐきや骨が壊されて、最後には歯が抜け落ちてしまう病気です。大切な歯を1本でも多く残すために、適切な歯のみがき方を実践しましょう。



歯と歯ぐきの境目に歯ブラシの毛先を差し込むようにあてて、振動させるように横に細かく動かします



デンタルフロス（糸ようじ）や歯間ブラシを使って歯と歯の間を磨きます

(7) こころの健康づくり

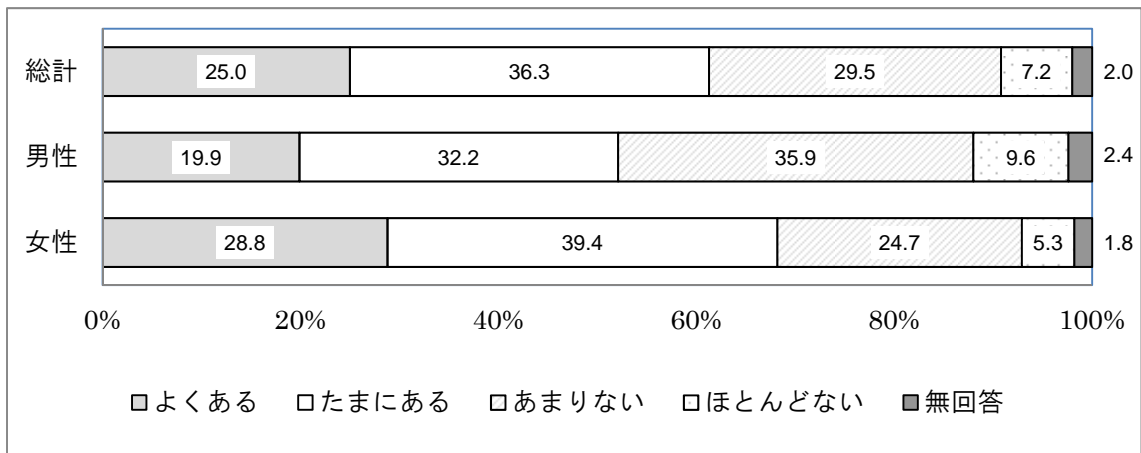
～自分にあったストレス解消法を見つけよう～

こころの健康は人がいきいきと自分らしく生きていくために重要であり、生活の質に大きく影響します。また、こころの健康を保つためには栄養・運動とともに休養が大切な要素です。そして、休養のためには十分な睡眠をとること、ストレスと上手に付き合うことが必要です。

うつ病は、こころの病気の代表的なものであり、多くの人がかかる可能性を持つ精神疾患です。自殺の背景にうつ病が多く存在することも指摘されています。さらに、うつ病に一時的なうつ状態を加えた「うつ」があると、喫煙率が高くなり、肥満が増え、治療のための服薬を勝手に中断する等、健康的な生活習慣が妨げられ、心臓病や脳血管疾患等重大な病気に進展しやすいことが明らかになっています。

松戸市の現状

① 毎日の生活における悩みやストレスの有無（平成25年度健康づくりに関する松戸市民アンケート調査）



・毎日の生活の中での悩みやストレスの有無は「よくある」「たまにある」を合わせると、男性52.1%、女性68.2%であった。

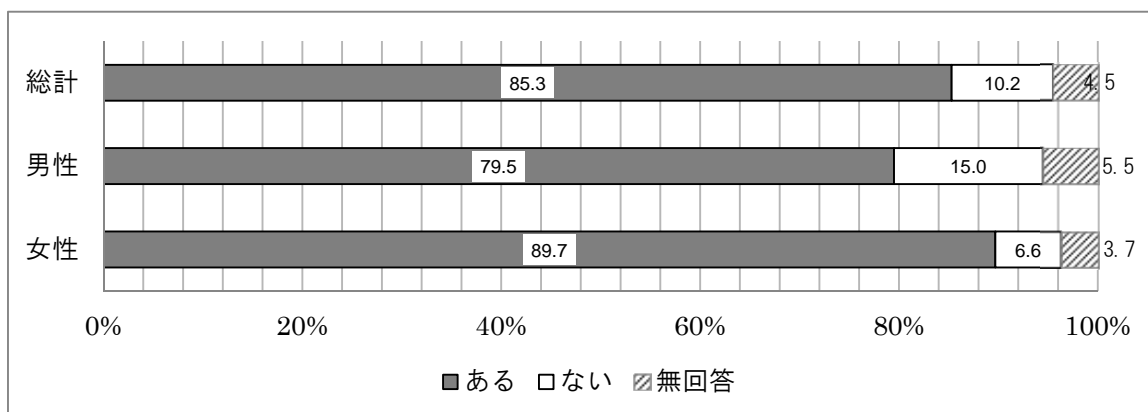
②悩みやストレスの相談先（平成25年度健康づくりに関する松戸市民アンケート調査）

悩みやストレスの相談先	男性		女性	
	総計	年齢別	総計	年齢別
家族	44.4%	(30歳代)55.6%	64.1%	(30歳代)74.4% (70歳代)53.4%
友人・知人	27.1%	(20歳代)64.4%	60.0%	(70歳代)37.6%
職場の上司・同僚	23.5%	(20歳代)37.8% (30歳代)51.4%	17.5%	
公的な機関の電話や相談	0.2%		1.0%	
相談する人がいない	19.9%		8.4%	
相談機関を知らない	5.8%		2.8%	

年齢別は、総計と比較して10%以上違うものを掲載。ただし、職場の上司・同僚に関しては50歳代までを比較した。

・男女ともに身近な人へ相談する者が多く、公的機関の利用は極めて低かった。また、男性は「相談する人がいない」「相談機関を知らない」が女性の2倍以上であった。

③自分なりのストレス解消法の有無（平成25年度健康づくりに関する松戸市民アンケート調査）



・ストレス解消法の有無について「ある」と回答した者は男女総計で85.3%である。

この分野での主な課題

- ・「悩みやストレスを相談する人がいない人」は男性が女性の2倍である。
- ・相談機関を知らない人がいる。
- ・ストレス解消法がない人がいる。

～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
- ・ストレス解消法をもつ人の増加

目標値の設定

指標	松戸市	国	県
	現状値	現状値	現状値
	目標値	目標値（参考）	目標値（参考）
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%	—	—
	0%	—	—
自分なりのストレス解消法があ る人の割合	85.3%	—	—
	100%	—	—

目標を達成するための行政の方向性

- ・ポスターやうちわ等のPR媒体を活用した、相談機関やストレス解消法についての普及啓発 **強化**
- ・企業と連携したメンタルヘルス対策の実施 **強化**
- ・町会や自治会、地区社会福祉協議会等に対して、地域でのふれあいの大切さを伝え、地域社会への参加を促進 **強化**

4 ライフステージ

(1) 乳幼児期 (0歳～5歳)

この年代の心身の特徴

乳児期は、心身機能が著しく発達し、生活リズムの形成を始めます。幼児期は、自立に向かって成長し、生活習慣の基礎をつくる大切な時期となり、保護者等の支援が必要です。

10年後は…

0歳の子は10歳

心身ともに著しい成長をとげ、やがて思春期を迎えます

5歳の子は15歳

心身ともに成長をとげ、思春期を迎えています

10年後に向けての目標は…

- よく食べ、よく体を動かして、健康な体をつくりましょう
- 将来の生活習慣病の予防のため、規則正しい生活習慣を身につけましょう
- 子どもの健康づくりは、保護者やまわりのおとな、教育機関などが支援しましょう

市民一人ひとりの取り組み！ ～各分野の行動目標の例～

分野	行動目標
健康診査	・乳幼児健診や、保育所等が実施する健康診査を受ける
栄養・食生活	・早寝、早起き、朝ごはんを親子で実践する
身体活動・運動	・成長、発達にあった体を使った遊びを親子で楽しむ
休養	・早寝早起きを実践し、睡眠時間を十分にとる
飲酒	
喫煙	・子どもの受動喫煙を防止（防煙）する ・たばこの誤飲事故を防止する
歯・口腔の健康	・保護者が仕上げみがきをする ・フッ化物を利用してむし歯予防をする
こころの健康づくり	・親子のスキンシップを大切にし、会話・表情・行動などから子どものこころを育む

※乳幼児期は発達に合わせた身体活動・運動が中心のためロコモティブシンドローム予防の対象外

行政、地域、関係機関・団体の取り組み！

次世代育成計画、食育推進計画などと連携して進めます

＝行政＝

- ・乳幼児健診の受診率や、予防接種の接種率を向上します
- ・心身ともに健康に成長するための情報をわかりやすく市民に発信します
- ・受動喫煙対策を推進します

※現在取り組んでいる事業は→P92～94

＝地域＝

- ・町会、自治会や社会福祉協議会など地域にある団体は、行事（催事、お祭り、運動会など）を通して子どもの健康づくりと保護者の育児を支援します
- ・民生委員児童委員、健康推進員、食生活改善推進員などは健康に関する情報発信や提案をし、子どもの健康づくりと保護者の育児を支援します

＝関係機関・団体＝

- ・医療機関（薬局を含む）は子どもの成長発達に関する助言をするだけでなく、保護者の育児不安を軽減するなど、保護者のよき理解者になります
- ・健康づくりに関連する企業や団体は、市民に健康情報を発信したり、実践の場を提供します
- ・保育所（園）、幼稚園などは、子どもが規則正しい生活習慣を身につけられるように支援します

コラム⑫ 受動喫煙について



たばこの煙には、喫煙者が吸い込む「主流煙」と、火のついたたばこの先から出る「副流煙」があります。受動喫煙とは、副流煙（二次喫煙）と喫煙者が継続して吐き出す煙（呼出煙）（三次喫煙）を吸わされることをいいます。

非喫煙者は、短時間であってもたばこの煙を吸い込むことで、目の痛み、くしゃみや咳が出る、頭痛、脈が速くなる、血圧が上がる等の症状が出ます。

受動喫煙が長時間、持続的に続くことにより、呼吸器症状や気管支の病気が起こりやすくなるほか、肺がん、心筋梗塞、脳卒中による死亡のリスクが高くなります。また、乳幼児突然死症候群（SIDS）は、家庭内に喫煙者がいることと密接に関連しています。

(2) 学童期 (6歳～12歳)

この年代の心身の特徴

心身ともに成長が続き、身体成長と精神発達を通して自我が形成される時期であり、生活習慣の基礎が固まる時期です。学校の学習等で健康に関する知識を得ますが、自らの行動に反映させることは難しいことも多く、保護者等、周囲の人の支援が必要です。

10年後は…

6歳の子は16歳

心身ともに成長をとげ、思春期になります

12歳の子は22歳

思春期を過ぎて心身ともに大人になり、身体的な成長はほぼ終わります

10年後に向けての目標は…

- 健康な体をつくるための正しい知識を身につけましょう
- バランスよく食べ、よく体を動かして、健康な体をつくりましょう
- 将来の生活習慣病の予防のために規則正しい生活習慣を続けましょう

市民一人ひとりの取り組み！ ～各分野の行動目標の例～

分野	行動目標
健康診査	・学校等で実施する健康診査を受ける
栄養・食生活	・早寝、早起き、朝ごはんを実践する ・好き嫌いをしないで、バランスよく食べる
身体活動・運動	・外遊びの時間を増やし、積極的に体を動かす ・運動やスポーツを楽しむ習慣を身につける
休養	・早寝早起きを実践し、睡眠時間を十分にとる ・テレビやゲームの時間は決めて、規則正しい生活をする
飲酒	・興味本位で飲酒しない ・保護者は飲酒させない
喫煙	・興味本位で喫煙しない ・受動喫煙を防止（防煙）する
歯・口腔の健康	・適切な方法で歯をみがく ・フッ化物を利用してむし歯予防をする
こころの健康づくり	・心配事は家族や友人等、周りの人に相談する

※学童期は発達に合わせた身体活動・運動が中心のためロコモティブシンドローム予防の対象外

行政、地域、関係機関・団体の取り組み！

次世代育成計画、食育推進計画などと連携して進めます

=行政=

- ・ 予防接種の接種率を向上します
- ・ 心身ともに健康に成長するための情報をわかりやすく市民に発信します
- ・ 受動喫煙対策を推進します

※現在取り組んでいる事業は→P92～94

=地域=

- ・ 町会、自治会、子ども会や地区社会福祉協議会など地域にある団体は、行事（催事、お祭り、運動会など）を通して子どもの健康づくりを推進します
- ・ 民生委員児童委員、健康推進員、食生活改善推進員などは健康に関する情報発信や提案をし、子どもの健康づくりを支援します

=関係機関・団体=

- ・ 医療機関(薬局を含む)は子どもの成長発達に関する助言をするだけでなく、保護者の育児不安を軽減するなど、保護者のよき理解者になります
- ・ 健康づくりに関連する企業や団体は、市民に健康情報を発信したり、実践の場を提供します
- ・ 学校は、子どもが健康な体をつくるために必要な学びを提供します
- ・ 学校は、保護者と協力して、規則正しい生活習慣を身につけられるように支援します

コラム⑬ 早寝・早起き・朝ごはん ^{プラス} 朝ウンチ

「子どもたちが健やかに成長していくためには、適切な運動、調和のとれた食事、十分な休養・睡眠が大切」（文部科学省 HP より）といわれていますが、最近では「早寝・早起き・朝ごはん ^{プラス} 朝ウンチ」排便のリズムも大切といわれるようになってきました。

早寝 早起き 朝ごはん プラス 朝ウンチ



(3) 思春期 (13歳～19歳)

この年代の心身の特徴

心身ともに成長が続きます。身体的には第二次性徴の訪れによる変化が始まり、自立に向かう過渡期であり、精神的に不安定になりやすい時期です。この時期に学んだ健康に関する知識や経験は、将来の疾病予防のための行動に結びつける大切なものとなります。

10年後は…

13歳は23歳

思春期を通過して心身ともに大人になり、身体的な成長はほぼ終わります

19歳は29歳

心身共に健康的で安定した時期ですが、社会人として独立するなどの環境の変化により、規則正しい生活習慣の維持が困難になることもあります

10年後に向けての目標は…

- 健康な体をつくるための正しい知識を身につけましょう
- バランスよく食べ、よく体を動かして、健康な体をつくりましょう
- 将来の生活習慣病の予防のために規則正しい生活習慣を続けましょう

市民一人ひとりの取り組み！ ～各分野の行動目標の例～

分野	行動目標
健康診査	・学校等が実施する健康診査を受ける
栄養・食生活	・好き嫌いをしないで、バランスよく食べる ・間違った知識によるダイエットをしない
身体活動・運動	・運動やスポーツを楽しむ習慣を身につける
休養	・睡眠時間が不足しないように工夫をする ・インターネットやゲーム等で夜更かしをしない
飲酒	・興味本位で飲酒しない ・保護者は飲酒させない
喫煙	・興味本位で喫煙しない ・受動喫煙を防止(防煙)する
歯・口腔の健康	・歯周病予防の知識を学び、適切な方法で歯をみがく ・定期的に歯科健診を受ける
こころの健康づくり	・心配事は抱え込まずに、周囲の人に相談する

※思春期は発達に合わせた身体活動・運動が中心のためロコモティブシンドローム予防の対象外

行政、地域、関係機関・団体の取り組み！

次世代育成計画、食育推進計画などと連携して進めます

＝行政＝

- ・心身ともに健康に成長するために必要な、正しい情報（飲酒や喫煙の害、性感染症の予防等）をわかりやすく市民に発信します
- ・受動喫煙対策を推進します ※現在取り組んでいる事業は→P92～94

＝地域＝

- ・町会、自治会や地区社会福祉協議会など地域にある団体は、行事（催事、お祭り、運動会など）を通して子どもの健康づくりを推進します
- ・民生委員児童委員、健康推進員、食生活改善推進員などは健康に関する情報発信や提案をし、子どもの健康づくりを支援します

＝関係機関・団体＝

- ・医療機関（薬局を含む）は子どもの成長発達に関する助言をするだけでなく、保護者の育児不安を軽減するなど、保護者のよき理解者になります
- ・健康づくりに関連する企業や団体は、市民に健康情報を発信したり、実践の場を提供します
- ・学校は、子どもが健康な身体をつくるための必要な学びを提供し、自ら実践できるように支援します
- ・学校は、保護者と協力して、規則正しい生活習慣を身につけられるように支援します

コラム⑭ 学童期・思春期の体力づくり

都市化・生活の利便化等により、全国的に子どもの体力・運動能力は、昭和60年頃より低下傾向にあります。体力の向上を図るためには、屋外で遊ぶ、スポーツに親しむ等、積極的に体を動かす習慣を身に付けることが大切です。

	学年	男子				女子			
		H15		H25		H15		H25	
		全国	松戸	全国	松戸	全国	松戸	全国	松戸
握力 (Kg)	小5	17.49	17.02	16.92	16.56	16.93	16.23	16.28	16.16
	中2	31.92	30.58	30.26	28.16	24.75	24.19	24.42	23.30
50m走 (1/10秒)	小5	9.36	9.40	9.23	9.26	9.62	9.66	9.58	9.57
	中2	7.97	7.93	7.89	7.97	8.80	8.79	8.73	8.74
ソフトボール投げ (m)	小5	25.20	24.74	24.86	22.71	14.80	14.85	14.58	14.27
	中2	22.06	21.14	21.49	21.03	13.92	13.76	13.56	13.31



(4) 成年期 (20歳～39歳)

この年代の心身の特徴

身体的成長がほぼ完了し、社会人として独立した生活を始め、社会人としてのライフスタイルを決定する重要な時期です。また、就職、結婚、出産等、生活や環境の大きな変化の中で、生涯における健康の基礎を築く大切な時期でもあります。

10年後は…

20歳の方は30歳

生活のリズムが大きく変化する時期です。生活習慣の乱れは、その後の健康に影響を及ぼす可能性が高くなります

39歳の方は49歳

体重が増えやすくなり、生活習慣病を発症しやすくなる年齢ですが、食事や運動など、日頃のちょっとした心がけで健康を維持することが期待できる年齢でもあります

10年後に向けての目標は…

- 適正体重を維持し、生活習慣病の発症予防に取り組みましょう

市民一人ひとりの取り組み！ ～各分野の行動目標の例～

分野	行動目標
健康診査・がん検診	・年1回は、健康診査やがん検診(子宮頸がん検診等)を受ける
ロコモティブシンドロームの予防	・日常生活の中で体をよく動かす(ロコチェック P53 参照) ・筋肉(量)を衰えさせないようにする
栄養・食生活	・自分にあったバランスのよい食事をする ・間違った知識によるダイエットをしない
身体活動・運動	・運動やスポーツを楽しみ(挑戦し)、体力づくりに取り組む ・運動習慣を身につける
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	・飲酒についての正しい知識を身につけ、多量飲酒しない ・週に2回は休肝日をつくる
喫煙	・喫煙者は禁煙に取り組む ・たばこの害を理解し、受動喫煙を防止(防煙)する

歯・口腔の健康	<ul style="list-style-type: none"> ・ 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 ・ 定期的に歯科健診を受ける
こころの健康づくり	<ul style="list-style-type: none"> ・ 心身の悩み事は、早めに相談をする ・ 趣味や運動など自分にあった方法でストレスを解消する

行政、地域、関係機関・団体の取り組み！

- ・ 子宮頸がん検診（20歳から）、乳がん検診（30歳から）、女性の健康診査（35～39歳）等の健（検）診を受けやすい体制整備を一層進めます
- ・ 健康維持・増進のための情報をわかりやすく市民に提供します
- ・ 受動喫煙対策を推進します

※現在取り組んでいる事業は→P92～94

＝地域＝

- ・ 民生委員児童委員、健康推進員、食生活改善推進員等は、健康に関する情報発信や提案をし、地域の人々の健康づくりを支援します

＝関係機関・団体＝

- ・ 医療機関（薬局を含む）は健（検）診の受診勧奨をするとともに、生活習慣病予防のためのアドバイスをします
- ・ 企業は従業員とその家族の健康を守るために、健（検）診やワーク・ライフ・バランスを実践します
- ・ 健康づくりに関連する企業や団体は、市民に健康情報の発信及び、実践の場を提供します

コラム⑮ 乳がんの自己検診について

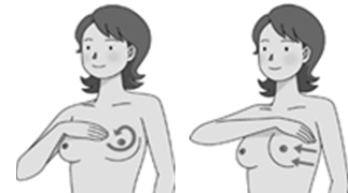
★鏡の前で乳房を観察しましょう★

- ①鏡の前で両手を下げて自然に立ち、左右の乳房の形や乳首に変化がないかをチェックします。
- ②次に、バンザイをするように両手を上げて、乳房のくぼみ・ひきつれを観察します。



★入浴時に乳房を指で触りましょう★

- ①乳房に石鹸を塗ります。
- ②左乳房は右手で、右乳房は左手で。
- ③指をそろえ、指の腹で10円玉大の「の」の字を書くように触ります。
- ④わきの下から、肋骨に沿うように外から内側へ動かし、全体を触ります。



定期的な自己検診時期

月経の開始から、1週間くらいが適しています

閉経後：毎月1回、日にちを決め一定の時期にチェックしましょう

(5) 壮年期 (40歳～64歳)

この年代の心身の特徴

心身ともに最も充実した時期ですが、体重増加による生活習慣病の発症に注意が必要です。また、加齢による身体機能の低下や、更年期等の身体的変化を意識し始める時期です。毎年、健康診査やがん検診を受診して健康状態を確認し、65歳からの高齢期に備えて、生活習慣を見直して改善していくことが大切です。

10年後は…

40歳の方は50歳

生活習慣病を発症しやすくなる年齢のため、今まで以上に健康づくりを意識することが大切です

64歳の方は74歳

介護保険を利用する人が多くなり始める年齢ですが、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、まだまだ自立した生活を送ることができます

10年後に向けての目標は…

- 生活習慣病の発症を予防するために、生活習慣を見直し改善しましょう
- 生活習慣病を発症している人は、生活習慣を改善し、しっかり治療を継続して、合併症や重症化を予防しましょう
- 女性は、特に骨粗しょう症や、関節疾患などのロコモティブシンドロームの予防に努めましょう

市民一人ひとりの取り組み！

～各分野の行動目標の例～

分野	行動目標
健康診査・がん検診 保健指導	・年1回は、健康診査やがん検診を受ける ・特定保健指導の対象になったら、指導を受ける
ロコモティブシンドロームの予防	・歩く習慣を身につける(1日8,000歩を目標:国の目標値引用) ・日常生活の中で、意識して体を動かす(ロコチェックP53参照)
栄養・食生活	・自分にあったバランスのよい食事をする ・適正体重を維持する
身体活動・運動	・ライフスタイルと体の状態に合わせ、運動を習慣化する
休養	・睡眠時間の長さにこだわらず、質のよい睡眠をとる

飲酒	<ul style="list-style-type: none"> ・多量飲酒をしない ・週に2回は休肝日をつくる
喫煙	<ul style="list-style-type: none"> ・喫煙者は禁煙に取り組む ・たばこの害を理解し、受動喫煙を防止(防煙)する
歯・口腔の健康	<ul style="list-style-type: none"> ・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 ・定期的に歯科健診を受ける
こころの健康づくり	<ul style="list-style-type: none"> ・心身の悩み事は、早めに相談をする ・趣味や運動など、自分にあった方法でストレスを解消する

行政、地域、関係機関・団体の取り組み！

松戸市高齢者保健福祉計画・松戸市介護保険事業計画、特定健康診査等第二期実施計画と連携して進めていきます

＝行政＝

- ・特定健診、がん検診、特定保健指導等を受けやすい体制の整備を一層進めます
- ・生活習慣病やロコモティブシンドロームの発症を防ぎ、健康を維持・増進するための情報をわかりやすく市民に発信します
- ・関節疾患による介護保険の認定者数を減らすために、ロコモティブシンドロームの認知度をあげ、予防に取り組む人を増やします
- ・喫煙者に対する禁煙支援をすすめ、受動喫煙対策を推進します

※現在取り組んでいる事業は→P92～94

＝地域＝

- ・町会、自治会や社会福祉協議会、はつらつクラブなど地域にある団体は、行事（催事、お祭り、運動会など）を通して健康づくりを推進します
- ・民生委員児童委員、健康推進員、食生活改善推進員等は、健康に関する情報発信や提案をし、地域の人々の健康づくりを支援します

＝関係機関・団体＝

- ・医療機関(薬局を含む)は健(検)診の受診勧奨をするとともに、生活習慣病の予防や重症化を予防するための具体的な情報提供やアドバイスをします
- ・企業は従業員とその家族の健康を守るために、健(検)診やワーク・ライフ・バランスを実践します
- ・健康づくりに関連する企業や団体は、市民に健康情報の発信及び、実践の場を提供します

(6) 高齢期 I (65歳～74歳)

この年代の心身の特徴

加齢に伴い、身体機能が徐々に低下する時期です。退職等の社会的環境の変化によって、不安や孤独感が生じやすくなりますが、今までの経験を生かして地域の中で活躍することが期待される時期でもあります。また、骨粗しょう症や関節疾患などのロコモティブシンドローム、認知症の予防、早期発見・早期対応（予防教室への参加、窓口相談、医療機関受診、治療など）をこころがけることも大切です。

10年後は…

65歳の方は75歳

介護保険を利用する人が増える年齢ですが、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、まだまだ自立した生活を送ることができます

74歳の方は84歳

介護保険を利用する人が6割を超える年齢ですが、認知症、ロコモティブシンドローム、転倒による骨折などを予防することで、まだまだ自立した生活が可能です

10年後に向けての目標は…

- 生活習慣病の発症を予防しましょう
- 生活習慣病を発症している人は、生活習慣を改善し、しっかり治療を継続して、合併症や重症化を予防しましょう
- 女性は、特に骨粗しょう症や、関節疾患などのロコモティブシンドロームの予防に努めましょう
- 認知症や、誤嚥性肺炎*の予防に関心を持ちましょう

**市民一人ひとりの取り組み！
～各分野の行動目標の例～**

分野	行動目標
健康診査・がん検診 保健指導	・年に1回は、健康診査やがん検診を受ける ・特定保健指導の対象になったら、指導を受ける
ロコモティブシンドロームの予防	・積極的に外出し、歩く機会を維持する ・日常生活の中で、意識して体を動かす（ロコチェック P53 参照）
栄養・食生活	・自分にあったバランスのよい食事をする ・低栄養に注意し、適正体重を維持する

身体活動・運動	<ul style="list-style-type: none"> ・ラジオ体操など、体の状態に合わせて軽い体操をする ・運動習慣のある人は、無理のない範囲で継続する
休養	<ul style="list-style-type: none"> ・睡眠時間の長さにこだわらず、質のよい睡眠をとる
飲酒	<ul style="list-style-type: none"> ・多量飲酒をしない ・週に2回は休肝日をつくる
喫煙	<ul style="list-style-type: none"> ・喫煙者は禁煙に取り組む ・たばこの害を理解し、受動喫煙を防止(防煙)する
歯・口腔の健康	<ul style="list-style-type: none"> ・自分の口腔状態にあった歯みがきをする ・健口体操*を実践する(P89参照)
こころの健康づくり	<ul style="list-style-type: none"> ・趣味や運動などを続ける ・地域の行事や趣味の会などに参加し、人との交流を図る

行政、地域、関係機関・団体の取り組み！

松戸市高齢者保健福祉計画・松戸市介護保険事業計画と連携して進めていきます

＝行政＝

- ・特定健診、がん検診、特定保健指導を受けやすい体制の整備を一層進めます
- ・これまでの生活習慣を振り返り、今後の健康を維持・増進するための情報をわかりやすく市民に発信します
- ・ロコモティブシンドロームの認知度をあげ、予防に取り組む人を増やします
- ・認知症や誤嚥性肺炎に関心をもち、予防に取り組む人を増やします
- ・喫煙者に対する禁煙支援をすすめ、受動喫煙対策を推進します

※現在取り組んでいる事業は→P92～94

＝地域＝

- ・町会、自治会や社会福祉協議会、はつらつクラブなど地域にある団体は、行事(催事、お祭り、運動会など)を通して健康づくりを推進するとともに、地域活動に参加する人を増やします
- ・民生委員児童委員、健康推進員、食生活改善推進員等は、健康に関する情報発信や提案をし、地域の人々の健康づくりを支援します
- ・地域全体で高齢者の見守りや支援をします

＝関係機関・団体＝

- ・医療機関(薬局を含む)は健(検)診の受診勧奨をするとともに、生活習慣病の予防や重症化を予防するための具体的な情報提供やアドバイスをします
- ・健康づくりに関連する企業や団体は、市民に健康情報の発信及び、実践の場を提供します

(7) 高齢期Ⅱ (75歳以上)

この年代の心身の特徴

加齢による身体機能の低下に伴い、介護保険を利用する人が増えてきます。また、配偶者や友人の死等の喪失体験により、失望感や孤独感が現れやすくなる時期です。地域の中で活動する等、生きがいを見つけることも健康づくりを支えていくために必要です。

これからは…

できるだけ健康で自立した生活を長く続けるための工夫をします。自分でできることは継続しながら、健康状態等に応じてサービスや支援を上手に活用していきます。

今後に向けての目標は…

- 疾病（病気）は放置せず、医療機関を受診して、悪化させることがないよう努めましょう
- 骨粗しょう症や、関節疾患等のロコモティブシンドロームの予防に努めましょう
- 認知症や、誤嚥性肺炎の予防に関心を持ちましょう

市民一人ひとりの取り組み！ ～各分野の行動目標の例～

分野	行動目標
健康診査・がん検診	<ul style="list-style-type: none"> ・年に1回は、健康診査やがん検診を受ける ・特定保健指導の対象になったら、指導を受ける
ロコモティブシンドロームの予防	<ul style="list-style-type: none"> ・積極的に外出し、歩く機会を維持する ・日常生活の中で、意識して体を動かす（ロコチェック P53 参照）
栄養・食生活	<ul style="list-style-type: none"> ・自分にあったバランスのよい食事をする ・低栄養に注意し、適正体重を維持する
身体活動・運動	<ul style="list-style-type: none"> ・ラジオ体操など、体の状態に合わせて軽い体操をする ・運動習慣のある人は、無理のない範囲で継続する
休養	<ul style="list-style-type: none"> ・睡眠時間の長さにこだわらず、質のよい睡眠をとる
飲酒	<ul style="list-style-type: none"> ・多量飲酒をしない ・週に2回は休肝日をつくる
喫煙	<ul style="list-style-type: none"> ・喫煙者は禁煙に取り組む ・たばこの害を理解し、受動喫煙を防止（防煙）する

歯・口腔の健康	<ul style="list-style-type: none"> ・自分の口腔状態にあった歯みがきをする ・健口体操*を実践する（P89 参照）
こころの健康づくり	<ul style="list-style-type: none"> ・趣味や運動などを続ける ・地域の行事や趣味の会などに参加し、人との交流を図る

行政、地域、関係機関・団体の取り組み！

松戸市高齢者保健福祉計画・松戸市介護保険事業計画と連携して進めていきます

＝行政＝

- ・現在の健康状態を維持し続けるための情報をわかりやすく市民に発信します
- ・介護予防に取り組むための体制を一層整備します
- ・ロコモティブシンドロームの認知度をあげ、予防に取り組む人を増やします
- ・認知症や、誤嚥性肺炎に関心をもち、予防に取り組む人を増やします
- ・喫煙者に対する禁煙支援をすすめ、受動喫煙対策を推進します

※現在取り組んでいる事業は→P92～94

＝地域＝

- ・町会、自治会や社会福祉協議会、はつらつクラブなど地域にある団体は、行事（催事、お祭り、運動会など）を通して健康づくりを推進するとともに、地域活動に参加する人を増やします
- ・民生委員児童委員、健康推進員、食生活改善推進員などは健康に関する情報発信や提案をし、地域の人々の健康づくりを支援します
- ・地域全体で高齢者の見守りや支援をします

＝関係機関・団体＝

- ・医療機関（薬局を含む）はその人の生活状況や習慣、考え方を尊重して、必要な情報提供やアドバイスをします
- ・健康づくりに関連する企業や団体は、市民に健康情報の発信及び、実践の場を提供します

コラム⑩ 健口（けんこう）体操

唾液（だえき）は消化液のひとつで、体の健康を守るためにいろいろな働きをしています。高齢になると、唾液量が減り、嚥下（えんげ、飲み込み）が難しくなることがあります。顎や唇、舌などを動かす筋肉が弱くなることも嚥下が難しくなる理由にあげられます。頬を膨らませたりすぼめたり、舌を出して上下左右に大きく動かすなど、舌や顔の筋肉を鍛え、口腔機能を維持・向上するための体操が「健口体操」です。



5 目標を達成するための行政の方向性一覧（分野別）

分野	行政の方向性	
健康診査・がん検診・保健指導	<ul style="list-style-type: none"> ・ 健(検)診機関、回数、日数などの拡充等を図り、健(検)診受診率の低い地域を考慮した受診しやすい健(検)診体制の整備 ・ 健(検)診受診率の低い成年期、壮年期への普及啓発、受診勧奨 ・ 健康推進員等地域の関係機関・団体と連携した、近隣の人や町会、自治会への健(検)診受診勧奨 	<p>強化</p> <p>強化</p> <p>強化</p>
ロコモティブシームの予防	<ul style="list-style-type: none"> ・ 地域の各種イベントでの「7つのロコチェック」の実施 ・ 壮年期以降の女性を対象とした健診会場での知識の普及啓発 ・ 骨粗しょう症検診やロコモ健診について講演会等の実施により周知 ・ 健康推進員等地域の関係機関・団体と連携した知識の普及啓発及び実践 	<p>強化</p> <p>強化</p> <p>強化</p> <p>新規</p>
栄養・食生活	<ul style="list-style-type: none"> ・ 松戸市民の食習慣調査等を実施し、データベース化により実態把握。実態に基づいた生活習慣病予防の事業を検討、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 ・ 健康福祉センターや関係機関・団体(社会福祉協議会、食生活改善推進員、食育ボランティア、健康推進員等)との連携による食育の推進 	<p>新規</p> <p>強化</p> <p>強化</p>
身体活動・運動	<ul style="list-style-type: none"> ・ 成年期以降、女性を中心に、日常生活の中で身体活動や運動に取り組む必要性等の情報提供 ・ 身近なところで運動できるよう、地域と連携し、運動に取り組む ・ ウォーキングマップの作成など運動しやすい環境整備 	<p>強化</p> <p>強化</p> <p>強化</p>
休養	<ul style="list-style-type: none"> ・ 睡眠・休養の大切さと、各年代に応じた対応についての普及啓発 ・ 企業と連携したワーク・ライフ・バランス、メンタルヘルス対策 	<p>強化</p> <p>新規</p>

分野	行政の方向性	
飲酒	<ul style="list-style-type: none"> ・ 適正飲酒及び多量飲酒についての知識の普及啓発 ・ 多量飲酒者対策について健康福祉センターとの連携 ・ 学校や企業等と連携し、飲酒が心身に与える影響についての普及啓発 ・ 妊産婦の参加する教室等での、飲酒が胎児や乳児に及ぼす影響についての普及啓発 	<p>強化</p> <p>強化</p> <p>強化</p> <p>強化</p>
喫煙	<ul style="list-style-type: none"> ・ 喫煙、受動喫煙、COPD、禁煙方法に関する知識、禁煙外来等の情報の普及啓発 ・ 関係課と連携した公共施設及び学校等の敷地内禁煙の徹底 ・ 企業等と連携した民間施設等の受動喫煙防止を推進するための適正な分煙施設の設置、全面禁煙化 ・ 学校と連携した禁煙教育の実施 ・ 妊産婦の参加する教室等での、喫煙が子どもに及ぼす影響についての普及啓発 	<p>強化</p> <p>強化</p> <p>新規</p> <p>強化</p> <p>強化</p>
歯・口腔の健康	<ul style="list-style-type: none"> ・ むし歯予防に有効なフッ化物利用についての知識の普及と集団でのフッ化物洗口実施施設（保育園・幼稚園等）の増加 ・ 成年期を中心とした歯周病予防対策 	<p>強化</p> <p>強化</p>
こころの健康づくり	<ul style="list-style-type: none"> ・ ポスターやうちわ等のPR媒体を活用した、相談機関やストレス解消法についての普及啓発 ・ 企業と連携したメンタルヘルス対策の実施 ・ 町会や自治会、地区社会福祉協議会等に対して、地域でのふれあいの大切さを伝え、地域社会への参加を促進 	<p>強化</p> <p>強化</p> <p>強化</p>

6 現行事業一覧(平成26年4月現在)

△:対象が乳幼児期のため、保護者へ実施する事業

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～										
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			○	○	○				●	●	●	●	●	●		子ども家庭相談課母子保健担当室	
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			○	○	○									●	健康推進課		
乳児健診	3～4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	○		△	△	△			●	●						子ども家庭相談課母子保健担当室		
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	○		△	△	△				●					●	健康推進課		
幼児健診	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	○		△	△	△			●	●	●	●		●	●	子ども家庭相談課母子保健担当室		
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	○			○	○									●	健康推進課		
民間保育所歯科保健指導	歯科健康教育、ブラッシング指導、口腔内観察を実施する	○													●	健康推進課		
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)」	市民団体の依頼に応じ、地域に出向いて講座を開き、生活リズムを整えることをとおした、乳幼児の健康づくりについての講座を行う	○			△	△				●	●	●				子ども家庭相談課母子保健担当室		
保育所(園)の保育(健康診査)	医師による内科健診、歯科健診、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		
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		
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		
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		

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 つ く り
		0 ～ 5 歳	6 ～ 12 歳	13 ～ 19 歳	20 ～ 39 歳	40 ～ 64 歳	65 ～ 74 歳	75 歳 ～										
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	
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抽出する					○	○			●	●	●	●	●	●		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および予備群に対し、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歳以上の者およ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およ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	
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およ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	
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話と、調理実習(運動体験)を通して生活習慣病予防について学ぶ				○	○				●	●						健康推進課	
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ヶ月間禁煙をサポートする				○	○	○	○							●		健康推進課	
パートナー講座「知っておきたいタバコの知識」	市民団体の依頼に応じ、地域に出向いて講座を開き、喫煙者・非喫煙者にタバコについての知識、禁煙方法などを伝える				○	○	○	○							●		健康推進課	
パートナー講座「生活習慣病予防について」	市民団体の依頼に応じ、地域に出向いて講座を開き、メタボリックシンドロームやがんの予防と早期発見について伝える				○	○	○	○		●	●	●	●	●	●		健康推進課	
パートナー講座「自殺対策について」	市民団体の依頼に応じ、地域に出向いて講座を開き、ゲートキーパーを養成する				○	○	○	○								●	健康推進課	
みんなお元気クラブ(運動器の機能向上教室)	ストレッチや有酸素運動、簡易な器具などを使う運動を行う						○	○		●	●						高齢者支援課	
みんなお元気クラブ(口腔機能向上教室)	口の中の手入れや、食べる飲み込む機能の体操などを行う						○	○							●		高齢者支援課	
みんなお元気クラブ(栄養改善教室)	低栄養の予防や改善について、栄養相談・教育を行う						○	○		●							高齢者支援課	
みんなお元気クラブ(認知機能向上教室)	全身運動、趣味活動、仲間作りを通し、体と心を活発にすることで、脳の活性化を促す。						○	○								●	高齢者支援課	
介護予防教室	元気な高齢者を対象に体操教室を実施する						○	○		●	●						高齢者支援課(地域包括支援センター)	

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～										
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
60歳からの食生活講座	健康づくりの食生活についての話と、調理実習を通して健康長寿の食生活について学ぶ						○	○			●			●				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
ふれあい会食会・いきいきサロン	地区社会福祉協議会主催で地域の高齢者の集う場を提供し、交流と閉じこもり防止を図る						○	○									●	松戸市社会福祉協議会（地域福祉課）
パートナー講座「元気に長生き健康寿命を目指して～いつまでも自分の脚で歩けるように～」	市民団体の依頼に応じ、地域に向いて講座を開き、ロコモティブシンドロームの予防やロコモ健診についての講座を行う						○	○	○	○	●	●						東松戸病院
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
食生活改善推進員育成	食生活改善推進員が、食を通じ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	食を通じ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
地域型スポーツクラブ	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
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
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保健担当室
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女性専門のカウンセラーが相談にあたる（女性対象）				○	○	○	○									●	男女共同参画課
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
庁舎（関係施設）における喫煙対策	庁舎（関係施設含む）の喫煙対策を推進する				○	○	○	○									●	財産活用課

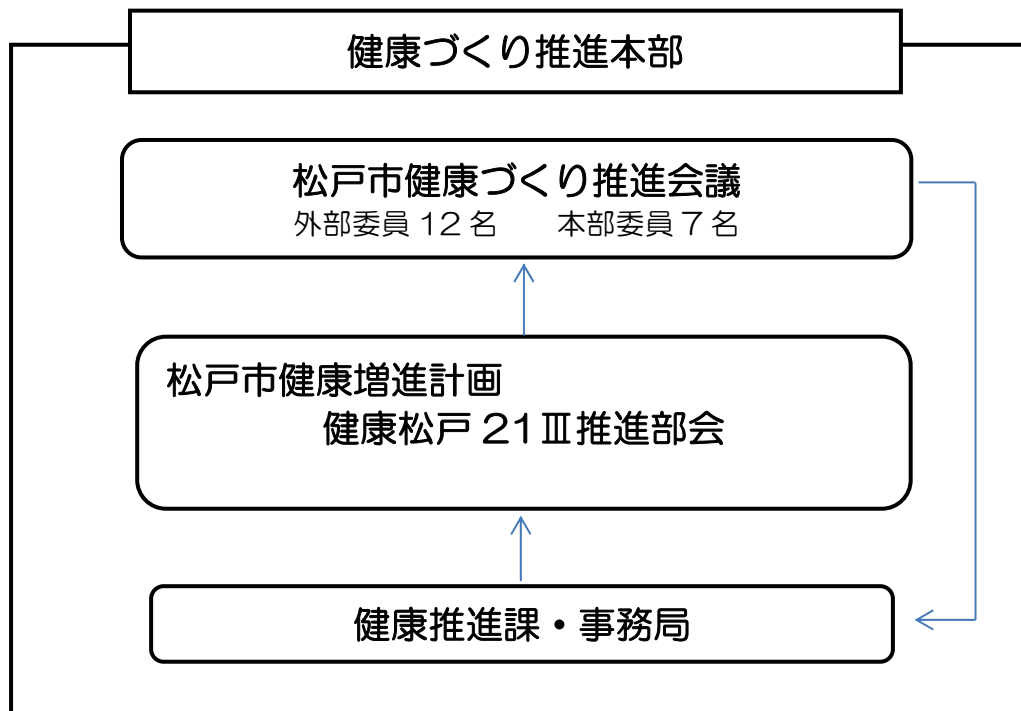
第5節 計画の推進と評価

1 推進体制

本計画を推進するため、松戸市健康づくり推進本部における松戸市健康づくり推進会議（以下、「推進会議」とする）において、今後の計画推進に向けた方策について引き続き、検討していきます。

市民一人ひとりの健康を維持・増進していくためには、自ら取り組むことが大切ですが、それを支える仲間・地域・関係者・行政などが、一体となつて取り組むことも必要です。

そのため、本計画を推進するにあたり、推進会議の下部組織として「健康松戸 21Ⅲ推進部会」を設置し、健康づくりに関する新たな事業の推進や環境整備に関する企画立案、実施方法の検討などを行っていきます。



2 推進方法

(1) 推進の基盤

健康推進課および市内3か所の保健福祉センターが中心となって計画を推進していきます。特に健康づくりに関する専門職である医療職が、地域に密着した保健福祉センターを基点として、地域住民、関係機関・団体および行政内との連携を図り、推進の中心的役割を担います。また推進にあたっては、母子保健分野も含め、乳幼児から高齢者までの生涯を通じた生活習慣病予防、健康づくりについて検討していきます。

3 今後のスケジュール

平成 26 年度	計画の周知、健康松戸 21 Ⅲ 推進部会の設置 (市民説明会の実施、概要版の作成、ホームページ等の活用等)
平成 27 年度	事業の見直し・検討、新たな健康づくり事業の企画立案 (健康づくりに関する新たな事業・環境整備に関する企画立案、実施方法の検討)
平成 28 年度	事業見直し・検討を反映した新たな事業の実施 (新事業の実施、関係機関・団体と連携した取組みの実施)
平成 29 年度	事業の中間評価 (関係機関・団体ヒヤリング、市民アンケートの実施等)
平成 30 年度	計画の中間見直し (5 年後に向けて、取組みの評価と計画の見直し)
平成 31 年度	中間見直しを反映した事業の実施
平成 32 年度	
平成 33 年度	
平成 34 年度	事業の評価 (関係機関・団体ヒヤリング、市民アンケートの実施等)
平成 35 年度	次期計画の策定

4 計画の評価

健康づくり推進会議において、定期的に目標達成に向けた健康づくり事業の評価を行い、必要に応じて事業の見直しを提言します。

本計画は 10 年間で計画期間としていますが、その中間にあたる平成 29 年度に中間評価、平成 30 年度に計画の中間見直しを行います。また、計画期間終了に向けて平成 34 年度に最終評価、平成 35 年度に次期計画の策定を行います。評価に当たっては、策定時と同様に各種関連統計データの収集把握、市民アンケート調査を実施します。

計画の評価と見直し、次期計画の策定は松戸市健康づくり推進会議と協議を行い、実施することとし、目標達成を目指していきます。

