

松戸市健康増進計画

健康松戸 21Ⅲ



平成 26 年 11 月

松戸市

はじめに

健康で心豊かに暮らせるまちづくりを目指して

健康で長生きをすることは、誰もが願うものです。

松戸市にも 100 歳を超えてもお元気でいる方が増え、大変喜ばしいことです。しかしながら、松戸市も国と同様に高齢化が進んでおり、年齢を重ねるとともに生活習慣病を発症する人や介護を要する人が増加し、“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”である「健康寿命の延伸」が重要な課題となっています。



松戸市では平成 14 年度に松戸市健康増進計画「健康松戸 21」を、平成 23 年度に「健康松戸 21Ⅱ」を策定し、市民の健康づくりを推進してまいりました。このたび「健康松戸 21Ⅱ」の改定にあたり、市民の皆さんが 10 年後も健康を維持・増進できるようにと、特に生活習慣病の発症や介護が必要になる状態を予防することを視点に計画の充実を図りました。そして、健康づくりは個人が主体となって取り組むだけでなく、地域の皆さんで支え合うことも大切な要素と考え、基本理念に「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」を掲げて、「健康松戸 21Ⅲ」（平成 26 年度～35 年度）を策定いたしました。

この計画が市民の皆さんの健康づくりの一助となり、高齢になっても元気でいきいきと生活している方が増えることは「健康で心豊かに暮らせるまち松戸」をつくることにつながります。

今後は計画推進のために、市民の皆さん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および松戸市健康増進計画健康松戸 21 策定部会委員の皆さま、関係者の方々、並びにアンケート調査などで貴重なご意見をいただいた市民の皆さまに対しまして、厚く御礼申し上げます。

平成 26 年 10 月

松戸市長 本郷谷 健次

【 目 次 】

第1章 計画の概要	1
第1節 国・県の動き	3
1 国の動き（健康日本21(第2次)の策定)	3
2 県の動き（健康ちば21(第2次)の策定)	3
第2節 市の計画（健康松戸21Ⅲ）	4
1 計画の背景	4
2 計画の位置づけ	4
3 計画期間	5
第2章 市の現状と課題	7
第1節 市の健康に関する現状	9
1 市の現状	9
2 アンケート調査の結果	17
3 健康松戸21Ⅱの評価	24
第2節 市の健康に関する主な課題	26
第3章 健康松戸21Ⅲ	29
第1節 基本理念	31
第2節 基本目標	32
第3節 取り組みの方向性	33
1 健康づくり	33
(1) 主な生活習慣病への対応	34
(2) ライフステージに応じた対応	38
2 地域環境づくり	41
第4節 (ライフステージに応じた対応) 取り組みの分野	46
1 健康診査・がん検診・保健指導	47
2 ロコモティブシンドローム（運動器症候群）の予防	51
3 基本要素	54
(1) 栄養・食生活	54
(2) 身体活動・運動	58
(3) 休養	60
(4) 飲酒	63
(5) 喫煙	66
(6) 歯・口腔の健康	69

(7) こころの健康づくり	73
4 ライフステージ	76
(1) 乳幼児期 (0歳～5歳)	76
(2) 学童期 (6歳～12歳)	78
(3) 思春期 (13歳～19歳)	80
(4) 成年期 (20歳～39歳)	82
(5) 壮年期 (40歳～64歳)	84
(6) 高齢期Ⅰ (65歳～74歳)	86
(7) 高齢期Ⅱ (75歳以上)	88
5 目標を達成するための行政の方向性一覧 (分野別)	90
6 現行事業一覧	92
第5節 計画の推進と評価	95
1 推進体制	95
2 推進方法	95
3 今後のスケジュール	97
4 計画の評価	97
第4章 参考資料	99
1 国の現計画 (健康日本21 (第2次) 概要)	101
2 県の現計画 (健康ちば21 (第2次) 概要)	104
3 健康松戸21Ⅱ評価報告資料	107
4 取り組みの分野の指標一覧	111
5 関係法令	114
6 松戸市健康づくり推進本部	116
7 健康松戸21Ⅲ策定経過等	122
8 用語解説	123
9 「健康づくり」に関する松戸市民アンケート調査	127
(1) 調査票	127
(2) 単純集計	139

(注) 文中に*マークのある語句は「第4章8用語解説」に記載有

