

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

第1章 計画の概要

本章では、国、県の計画について説明し、松戸市の計画の位置づけを明らかにします。

第1節 国・県の動き

1 国の動き（健康日本 21（第2次）の策定）

我が国においては健康増進を図るための取り組みとして、「国民健康づくり対策」を昭和53年から数次にわたって展開してきました。平成12年からは「健康日本 21」として、壮年期死亡の減少、健康寿命の延伸及び生活の質の向上を実現することを目的とし、「一次予防」の観点を重視した取り組みを推進してきました。

また、それに引き続き、平成25年度からの10年間を計画期間とし、「健康寿命の延伸」と「健康格差の縮小」を基本目標とした「健康日本 21（第2次）」を展開しています。この計画では、近年の社会経済の変化とともに急激に少子高齢化が進む中で、生活習慣及び社会環境の改善を通じて、子どもから高齢者まで全ての国民が支え合い、健やかで心豊かに生活できる活力ある社会の実現を目指します。

基本的な方向性としては

- ① 健康寿命の延伸と健康格差の縮小
- ② 生活習慣病*の発症予防と重症化予防の徹底
- ③ 社会生活を営むための必要な機能の維持及び向上
- ④ 健康を支え、守るための社会環境の整備
- ⑤ 食生活、運動、休養、飲酒、喫煙及び歯・口腔の健康に関する生活習慣及び社会環境の改善の5つを提案しています。（P101 参照）

2 県の動き（健康ちば 21（第2次）の策定）

千葉県においても健康日本 21（第2次）を受け、平成25年度からの10年間を計画期間とし、「県民が健康でこころ豊かに暮らす社会の実現」を基本理念とした健康ちば 21（第2次）を策定しました。総合目標には「健康寿命の延伸」「健康格差の実態解明と縮小」を掲げ、子どもたちも働く世代も、治療を要する病気を抱える方も、介護を要する方も、それぞれの「元気力」を高めることを目指しています。

施策の方向性としては

- ① 個人の生活習慣の改善とそれを支える環境の整備
- ② ライフステージ*に応じた心身機能の維持・向上
- ③ 生活習慣病の発症予防と重症化予防
- ④ つながりを生かし、健康を支える環境づくりの4つを提案しています。

（P104 参照）

第2節 市の計画（健康松戸 21Ⅲ）

1 計画の背景

本市においても、国、県の動きを踏まえ、平成14年度に松戸市健康増進計画「健康松戸 21」を、引き続き平成23年度に「健康松戸 21Ⅱ」を策定し、推進してまいりました。

近年、本市においても国や県と同様に少子高齢化が進む中で、生活習慣病の増加、介護を要する人の増加などが見られていることや、健康診査の受診率の地域差、性・年齢階層別の差などが見られ、対策が必要な状況です。

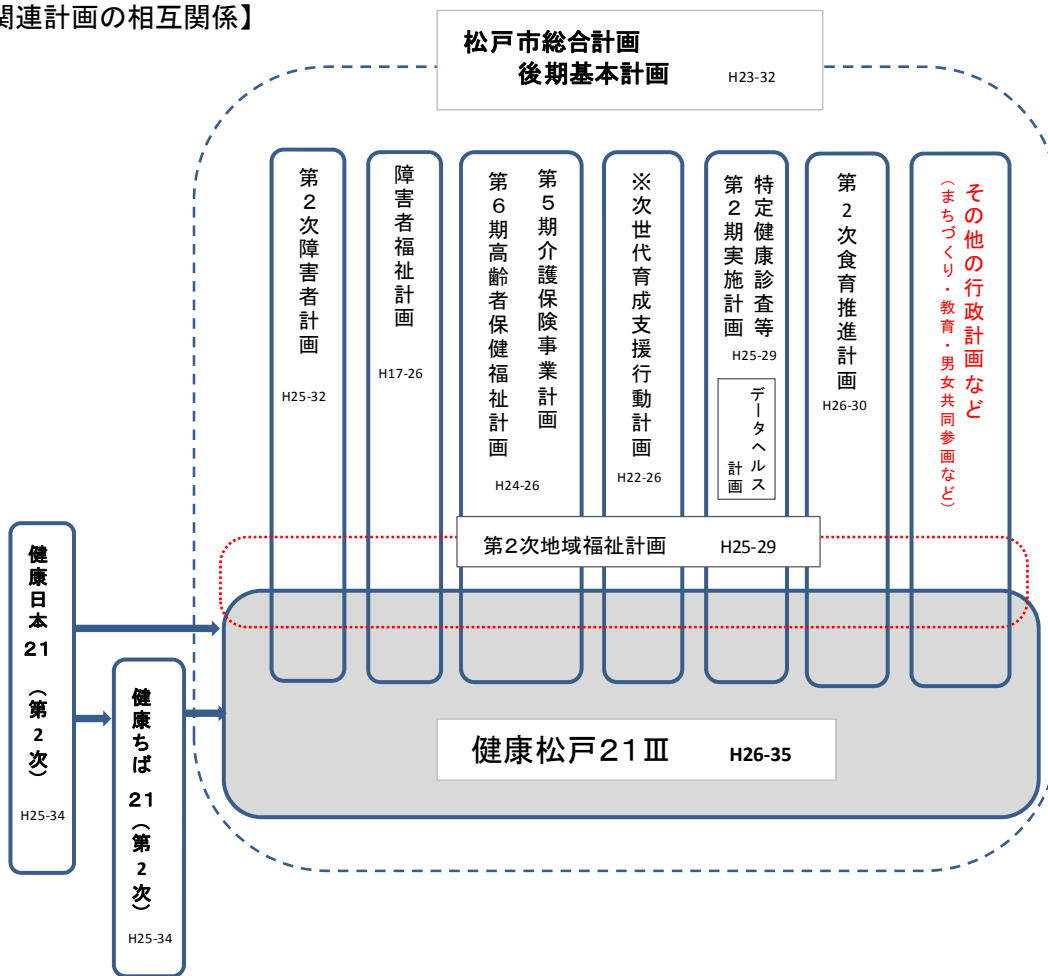
そこで、本市においても、健康日本21（第2次）、健康ちば21（第2次）の趣旨を踏まえ、「健康寿命の延伸」と「健康格差の縮小」を基本目標とする健康松戸 21Ⅲを策定しました。

なお、「健康松戸 21Ⅱ」において「健やか親子 21」を踏まえ、アクションプランとして掲げておりました「育児支援」と「思春期保健」につきましては、現在、国が「健やか親子 21」の計画期間を平成26年度まで延長し、次期プランを策定していることから本計画の対象とはしておりません。

2 計画の位置づけ

- ① 健康増進法（平成15年5月施行）第8条に努力義務として位置づけられている市町村健康増進計画です。
- ② 国の「健康日本 21（第2次）」、千葉県「健康ちば 21（第2次）」の基本的な考え方を踏まえた上で、本市の実情を反映させた本市独自の計画です。
- ③ 本計画は、松戸市総合計画後期基本計画を上位計画とし、地域福祉計画、高齢者保健福祉計画、介護保険事業計画など関係する他の計画と整合性を図り、策定しています。

【関連計画の相互関係】



※次世代育成支援行動計画は、平成27年度から（仮称）子ども・子育て支援事業計画となります。

3 計画期間

平成26年度（2014年）から平成35年度（2023年）までの10年間です。

国	健康日本21（13年間）										健康日本21（第2次）10年間													
千葉県	健康ちば21（11年間）											健康ちば21（第2次）10年間												
松戸市	健康松戸21（9年間）									健康松戸21Ⅱ（3年間）					健康松戸21Ⅲ（10年間）									
年度	H12	H13	H14	H15	H16	H17	H18	H19	H20	H21	H22	H23	H24	H25	H26	H27	H28	H29	H30	H31	H32	H33	H34	H35

第2章 市の現状と課題

本章では、松戸市の健康に関する現状を各種のデータやアンケート調査結果から明らかにし、そこから見えた課題について説明します。

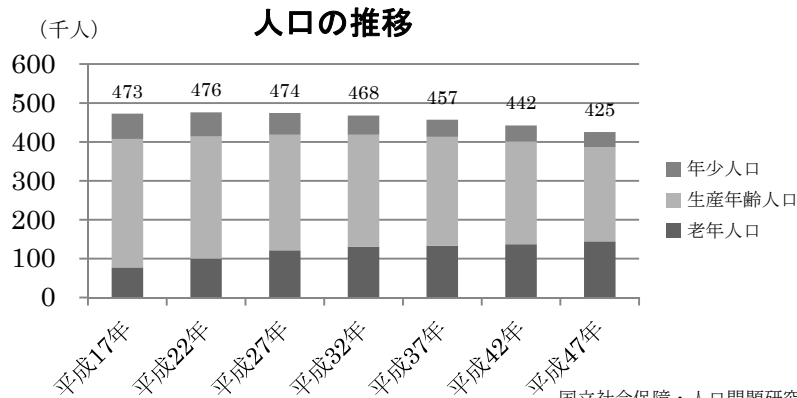
第1節 市の健康に関する現状

1 市の現状

(1) 人口の推移

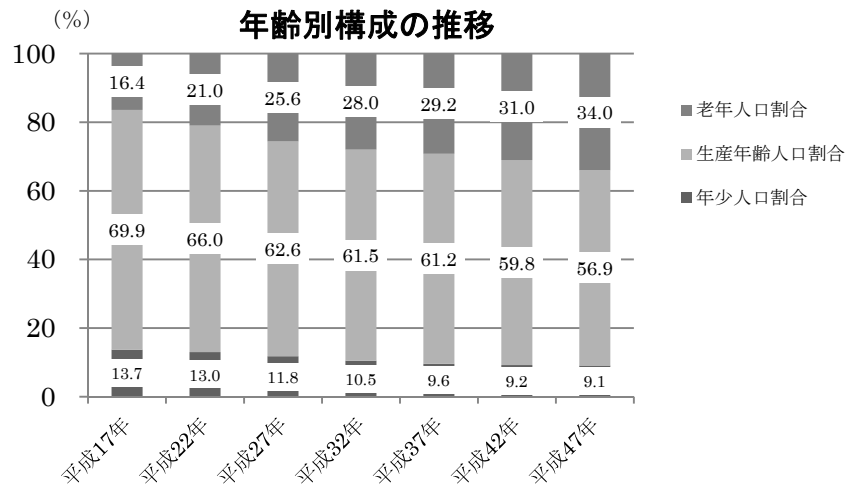
松戸市の人口は、平成25年（2013年）9月30日現在で486,185人となっています。

人口の推移は、昭和30年代から40年代にかけて大きく増加し、昭和55年（1980年）に40万人を突破しました。その後も増加を続けていますが、将来的には減少すると推計されています。



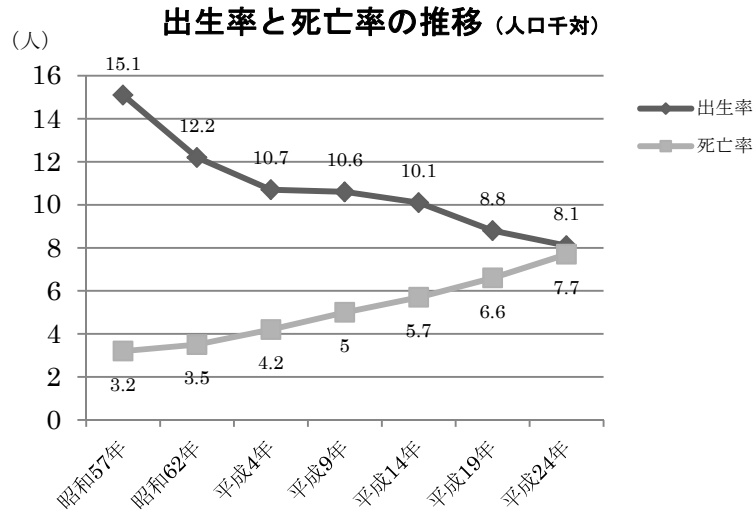
(2) 年齢別構成比

年齢階層別に見ると、年少人口（14歳以下）と生産年齢人口（15歳から64歳）が減少し、老年人口（65歳以上）は増加しています。平成27年には老年人口は25.6%（121,612人）と、4人に1人になると推計されています。さらに増加傾向が続くと見込まれています。



(3) 出生率と死亡率

人口千人あたり、出生率は減少し死亡率は増加しており、今後、死亡率が出生率を上回ると予測されています。全国では平成19年以降、既に死亡率が出生率を上回り、人口の自然減が続いています。



千葉県衛生統計年報

(4) 高齢化率*

平成7年には全国14.6%、千葉県10.9%、松戸市8.7%と差がありましたが、松戸市の高齢化は急速に進み、平成37年の推計では全国30.3%、千葉県30.0%、松戸市30.5%と差が少なくなっています。

高齢化率の推移

(%)

	平成7年	平成12年	平成17年	平成22年	平成24年	平成27年	平成32年	平成37年
松戸市	8.7	11.6	15.4	19.5	20.8	26.5	29.2	30.5
全国	14.6	17.4	20.2	23.0	24.1	26.8	29.1	30.3
千葉県	10.9	13.6	16.7	20.5	21.7	26.2	28.8	30.3

平成24年まで千葉県衛生統計年報
平成27年以降 国立社会保障・人口問題研究所
日本の将来人口の推計

(5) 主要死因別死亡割合

松戸市、全国、千葉県ともに、がん（悪性新生物）の割合が最も高く、次いで心疾患となっています。松戸市では生活習慣病（がん・心疾患・脳血管疾患、糖尿病、慢性閉塞性肺疾患*）が死因の約60%を占めています。

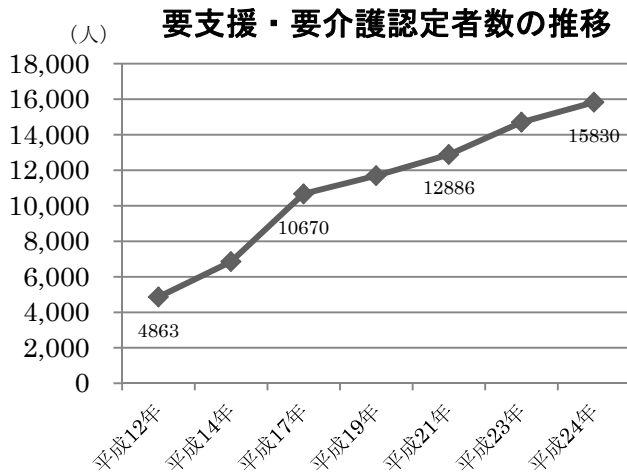
松戸市主要死因別死亡割合

全死因	松戸市	全国	千葉県
悪性新生物	32.2%	28.7%	29.1%
心疾患	16.2%	15.8%	17.9%
脳血管疾患	9.5%	9.7%	9.6%
肺炎	7.9%	9.9%	10.0%
老衰	4.6%	4.8%	4.7%
不慮の事故	2.7%	3.3%	3.1%
自殺	2.7%	2.1%	2.3%
肝疾患	1.5%	1.3%	1.2%
腎不全	1.4%	2.0%	1.7%
糖尿病	1.3%	1.2%	1.2%
慢性閉塞性肺疾患*	1.2%	1.3%	1.2%
大動脈瘤及び解離	1.1%	1.3%	1.2%
その他	17.8%	18.7%	16.7%

全国 平成24年人口動態統計（厚生労働省）
 千葉県・松戸市 死亡数 平成24年千葉県衛生統計年報
 死亡率 松戸市住民基本台帳（H24.10.1）人口より算出
 ※全死因の分類はICD-10（第10回死因简单分類）により記載

(6) 要支援・要介護認定者数

介護保険の要支援・要介護認定者数は、介護保険制度がスタートした平成12年の4,863人から年々増加し続け、平成24年は15,830人になり、平成12年から3.3倍に増え続けています。

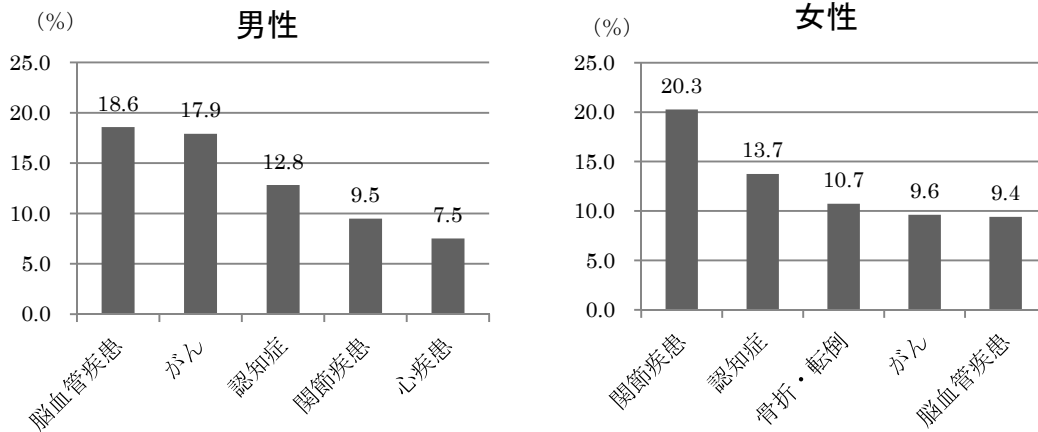


松戸市介護保険事業報告 平成24年9月末

(7) 新規要介護認定者の主な傷病割合

新規要介護認定者の主な傷病割合は男性では脳血管疾患とがんが多く、女性では関節疾患と認知症、骨折・転倒が多くなっています。

新規要介護認定者の傷病割合（性別 各上位5疾患）

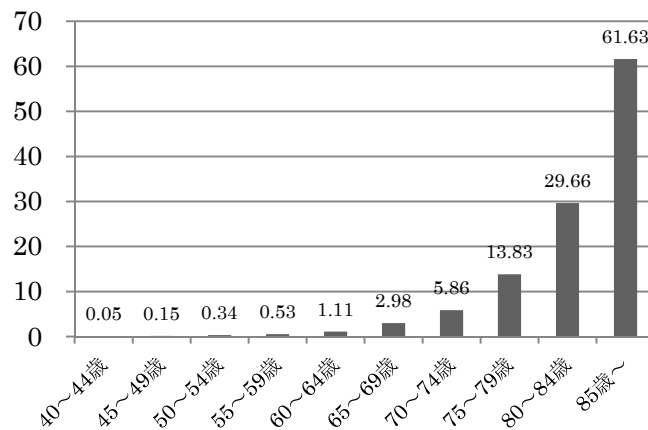


平成24年度松戸市介護保険認定審査会会議（主治医意見書）より作成

(8) 年齢階層別要支援・要介護認定率

要支援・要介護認定者率は、70歳以降倍々で増加していきます。85歳以上では6割を超える人が要介護認定を受けています。

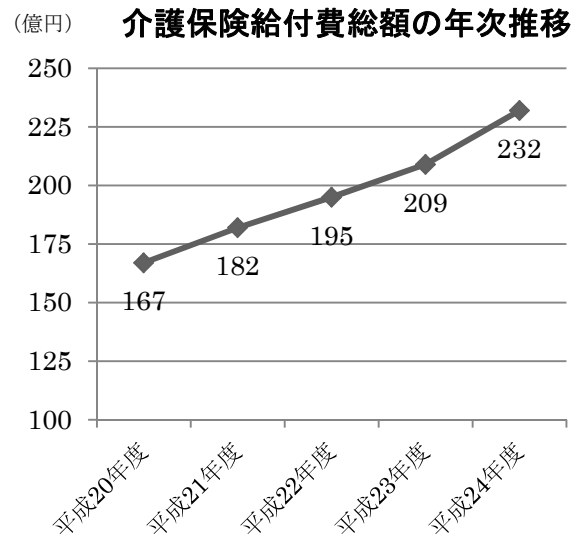
年齢階層別要支援・要介護認定率



松戸市住民基本台帳（平成24年10月1日）、松戸市介護保険データ（平成24年10月1日に認定有効な人）より算出

(9) 介護保険給付費

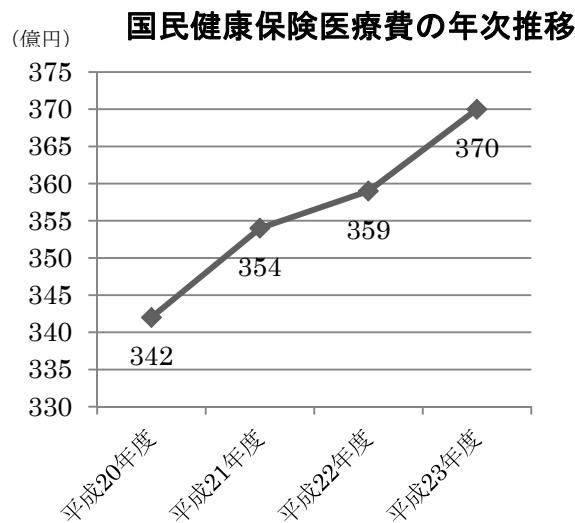
平成20年度の介護保険給付費は約167億円でしたが、平成24年度は約232億円となっており、増額傾向にあります。



平成24年度松戸市介護保険事業報告

(10) 国民健康保険医療費

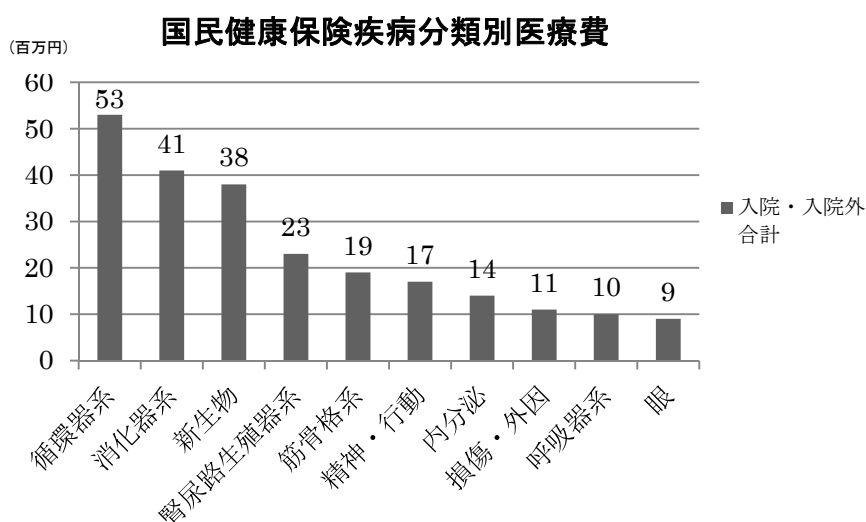
平成20年度の国民健康保険医療費は約342億円でしたが、平成23年度は約370億円となっており、増額傾向にあります。



松戸市国民健康保険事業状況報告書

(11) 国民健康保険疾病分類別医療費

疾病分類別医療費（平成25年5月分）の1位は循環器系で、約5,300万円となっています。循環器疾患の主な疾患としては、高血圧症、虚血性心疾患・脳血管疾患（脳梗塞、脳出血、くも膜下出血）があり、いわゆる生活習慣病が原因にあるものと考えられます。



千葉県健康福祉部保険指導課国民健康保険疾病別疾病統計表
 松戸市国民健康保険課データ 平成25年5月分
 ※新生物は悪性・良性を含む

(12) 特定健康診査*受診率

特定健診受診率は少しずつ改善していますが、平成24年度は29.8%と国・県と比較しても低く、国の目標値の半分以下です。

松戸市特定健康診査受診率

(%)

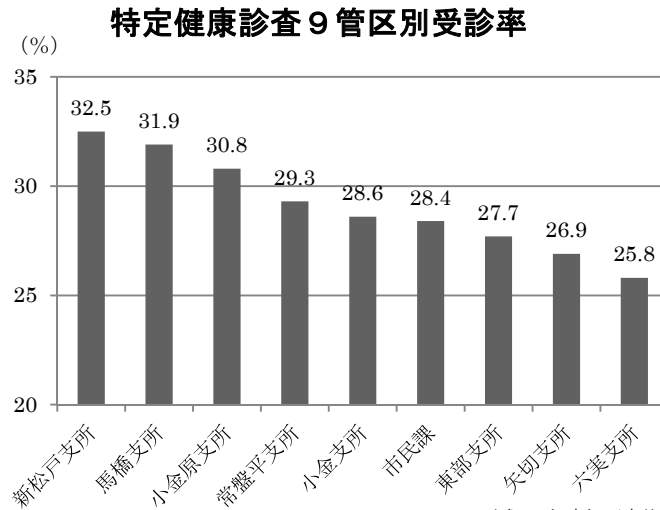
	平成 20年度	平成 21年度	平成 22年度	平成 23年度	平成 24年度
松戸市	23.5	25.0	24.6	26.8	29.8
全国（市町村国保）	30.9	31.4	32.0	32.7	33.7
千葉県	35.7	34.8	34.9	35.1	35.7

※国の目標値は65.0%

市：平成24年度法定報告
 国：平成24年度法定報告（速報値）
 県：平成24年度法定報告

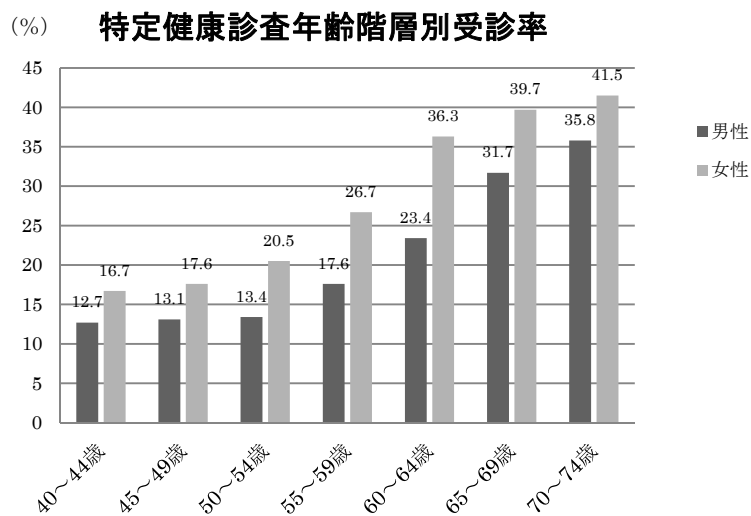
(13) 特定健康診査9管区*（本庁・支所）別受診率

地域別に特定健康診査受診率をみると、六実支所・矢切支所・東部支所管区の受診率が特に低く、新松戸支所・馬橋支所管区の受診率が高くなっています。



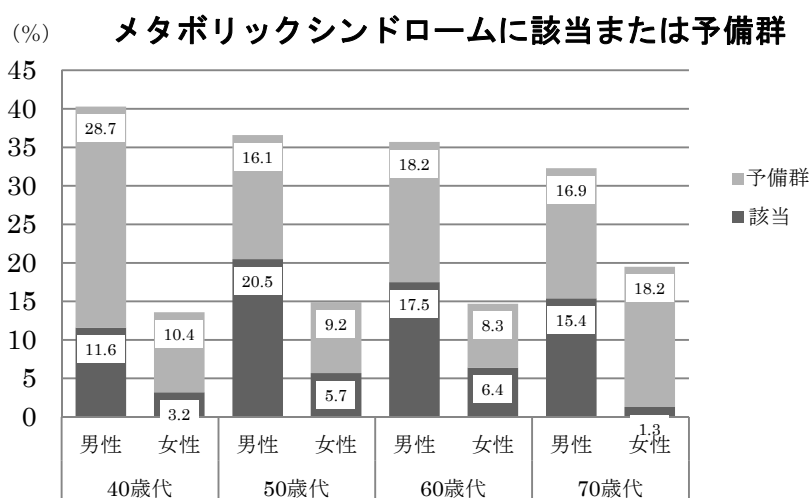
(14) 特定健康診査年齢階層別受診率

若い年齢ほど受診率が低く、年齢とともに受診率が上昇しています。全ての年齢階層で男性よりも女性の受診率が高くなっています。



(15) 特定健康診査におけるメタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)*等の該当率

いずれの年代においても、女性より男性のほうがメタボリックシンドロームの該当と予備群の合計が多くなっています。該当者と予備群の合計は、男性は40歳代で約40%、50・60歳代で約35%、70歳代で約32%と、年齢とともに低下傾向にあるのに対し、逆に女性は40歳代で13.6%、50・60歳代で約15%、70歳代で約20%と増加傾向が見られます。



平成25年度松戸市民アンケート調査

(16) がん検診受診率

松戸市のがん検診受診率は胃がん検診以外は若干増加していますが、国の目標値に比べると低い状況です。特に胃がん検診の受診率が低くなっています。

松戸市各種がん検診受診率

(%)

	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

健康推進課事業概要

2 アンケート調査の結果

健康松戸 21Ⅲを策定するにあたって、「健康づくり」に関する松戸市民アンケート調査を実施しました。

調査は、松戸市と横浜市立大学を主体に、20歳以上の松戸市民（住民基本台帳より無作為抽出）5,000人に対して実施しました。

実施期間：平成25年10月7日（月）～28日（月）の22日間

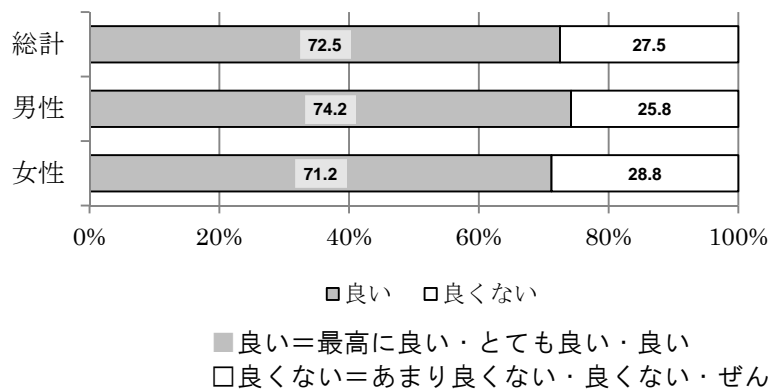
調査項目：受診状況、健康に関することばの認知度、生活習慣、健康状態、属性等（13分野50問）

調査票は郵送し、有効回答2,257件（45.1%）について分析を行いました。

※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) 過去1か月の健康状態（N=2,130）

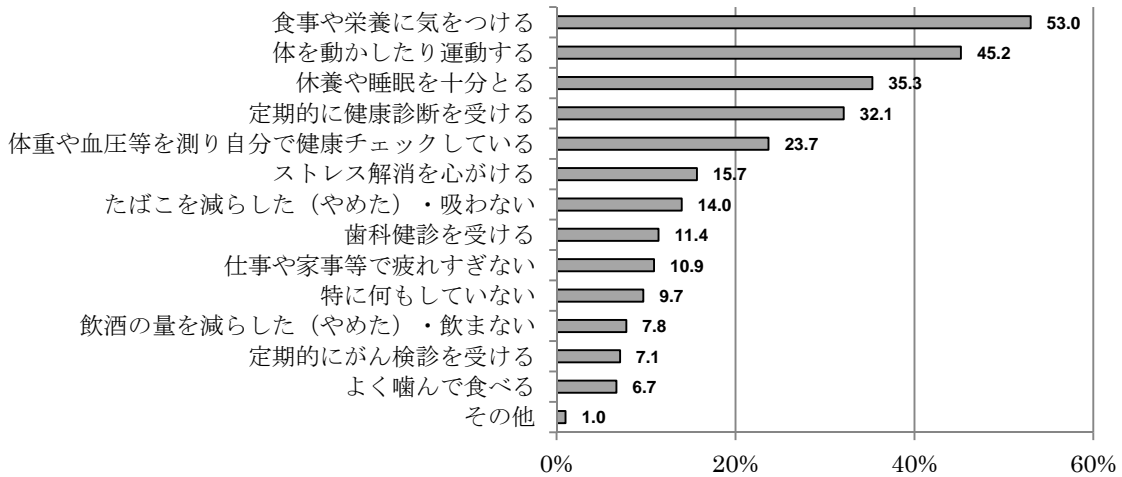
過去1か月の健康状態について調査したところ、健康状態が良い（最高に良い・とても良い・良い）という回答は、総計で72.5%であり、性別による大きな差は見られませんでした。



	最高に良い	とても良い	良い	あまり良くない	良くない	ぜんぜん良くない
男性	2.9%	14.3%	57.0%	19.4%	4.6%	1.7%
女性	2.2%	14.3%	54.7%	22.9%	4.1%	1.8%

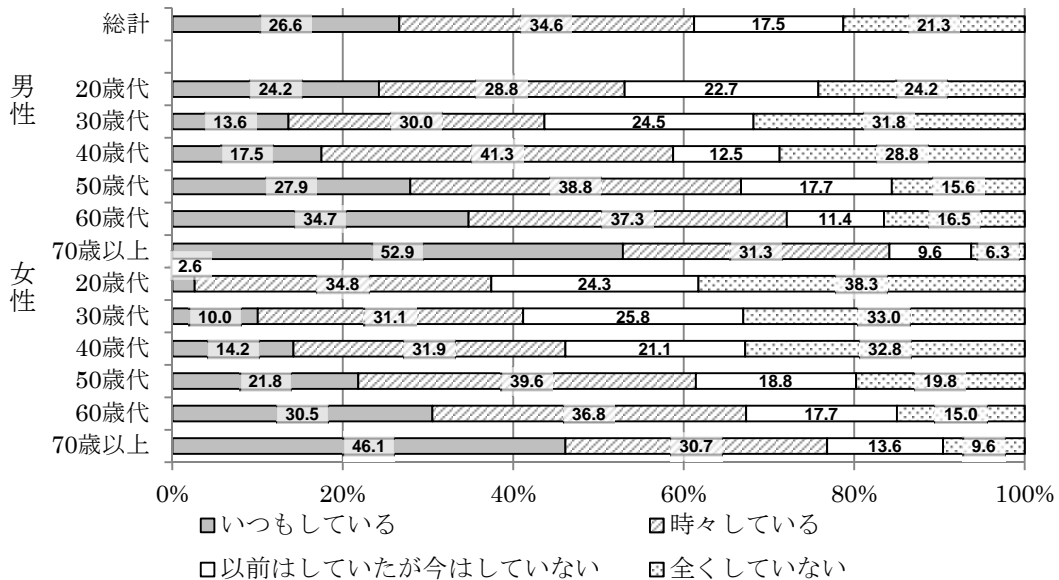
(2) 健康のために行っている(気をつけている)こと (複数回答: 3つまで、N=2, 257)

健康のために行っていることでは、「食事や栄養に気をつけている」、「体を動かしたり、運動をするようにしている」、「休養や睡眠を十分とるようにしている」等が上位を占めています。



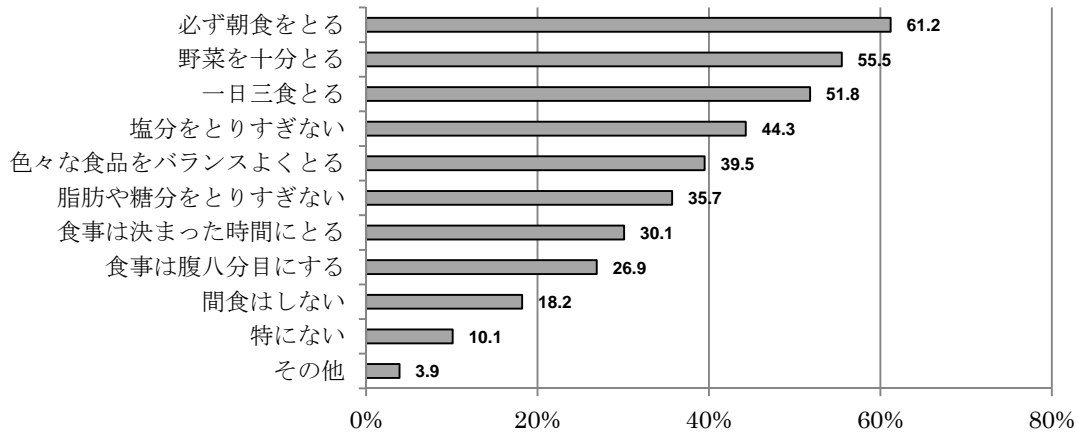
(3) 日常生活における身体活動(運動)の実施状況 (N=2, 174)

意識的に身体を動かしているかという調査に対して、「いつもしている」、「時々している」と回答したものを合わせると、6割の市民は、身体活動(運動)を実施しています。



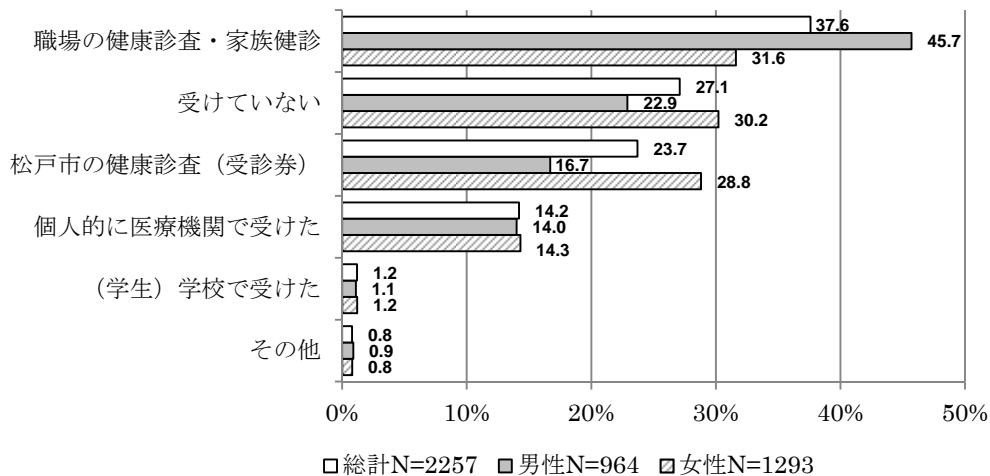
(4) 食生活で注意していること (複数回答：該当するものすべて、N=2,257)

食生活で注意していることでは、「必ず朝食をとる」、「野菜を十分とる」、「一日三食とる」が上位を占めています。



(5) 1年間の健康診断の受診状況 (複数回答：該当するものすべて、N=2,257)

健診受診状況としては、職場の健康診査・家族健診による受診が最も多く、全く健診を受けていないのは、27.1%でした。



(6) 過去1か月間における医療機関の受診状況

(複数回答：該当するものすべて、N=1,411)

過去1か月間の医療機関の受診は、高血圧のためが最も多い状況でした。



※ 「その他の疾患」には、風邪、頭痛、生理痛、めまいなどが含まれています

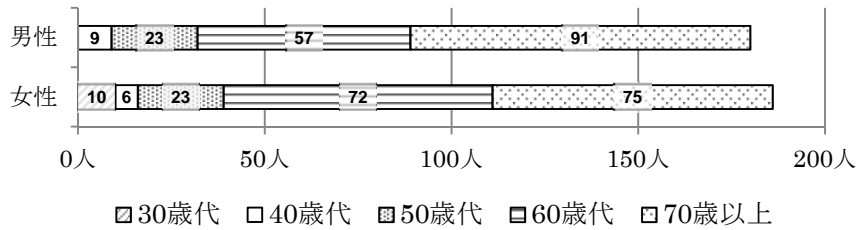
(7) 受診率が高い生活習慣病について性・年齢階層別の受診数

(過去1か月間における医療機関の受診状況：複数回答、N=1,411より抜粋)

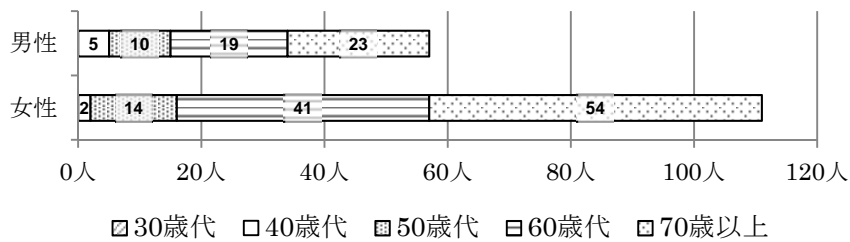
過去1か月間における医療機関の受診状況の結果から、生活習慣病の中で受診率の高かった高血圧、脂質異常、糖尿病について抜粋しました。

性・年齢階層別の受診者数を見ると、男女とも50歳以上の受診数が多くなっています。

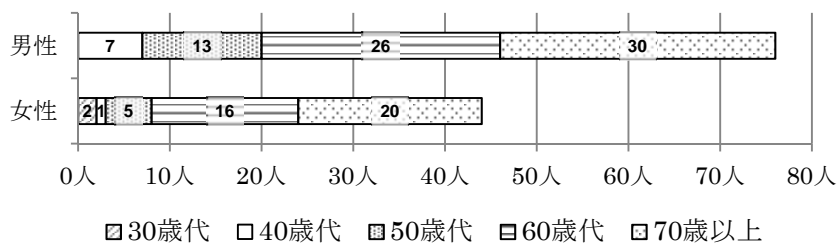
性・年齢階層別 受診状況（高血圧）



性・年齢階層別 受診状況（糖尿病）

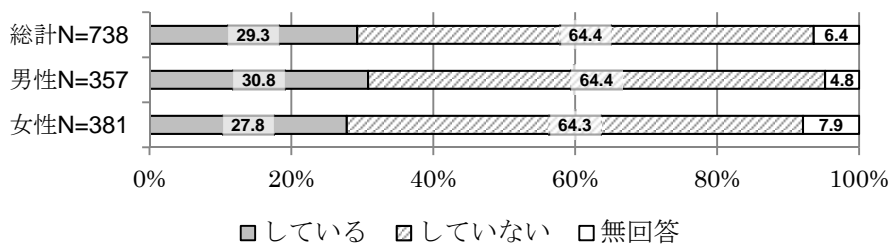


性・年齢階層別 受診状況（脂質異常症）



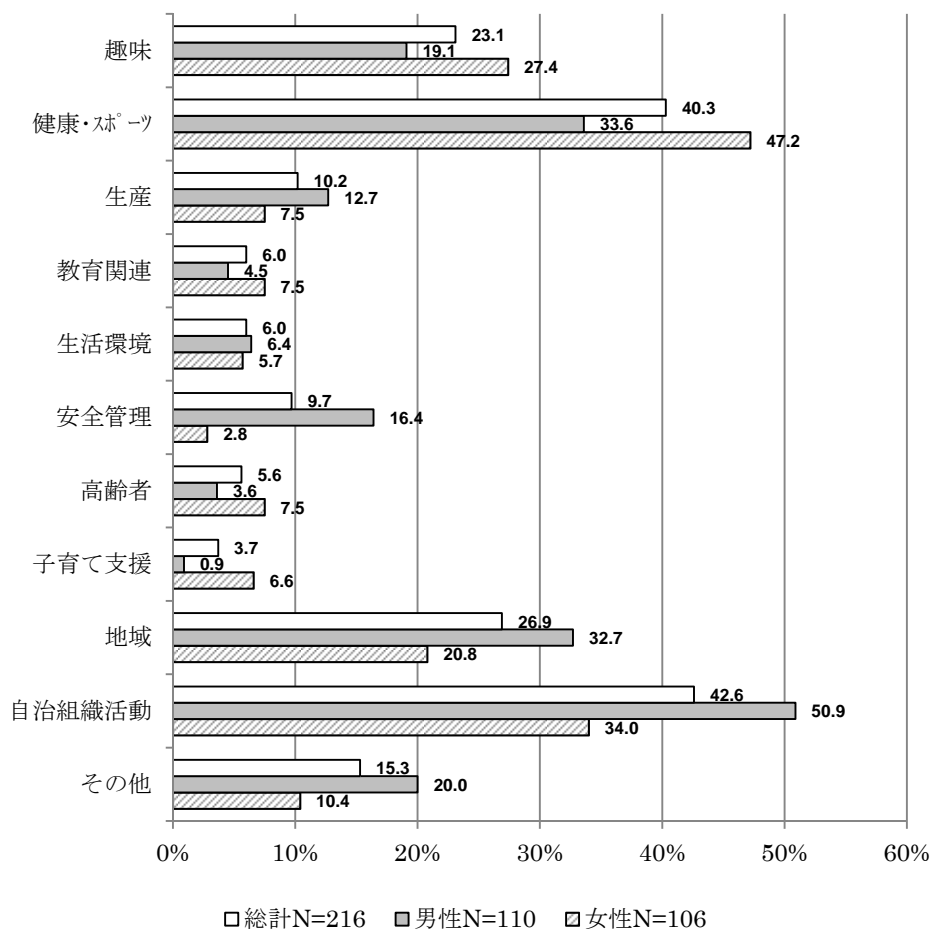
(8) 地域活動の状況（回答対象：65歳以上、N=738）

65歳以上を対象に、地域活動の状況を見ると、「地域で何らかの活動をしている」という回答は、男女ともに約3割でした。



(9) 地域で行っている活動の内容（複数回答：該当するものすべて、N=216）

地域で活動を「している」と回答した人を対象に、参加している地域活動の内容についてきいたところ、男性は「自治組織活動（町会、自治会、老人会、地区社会福祉協議会など）」、女性は「健康・スポーツ（体操、歩こう会、ゲートボールなど）」という回答が最も多く見られました。



(10) 松戸市の保健・医療サービスの認知状況（複数回答：該当するものすべて、N=2,257）

全体的に女性の方が、男性よりも市の保健・医療サービスの認知度が高い傾向にあります。男女ともに比較的よく知られているサービスは、「がん検診」（男性：32.3%、女性：58.2%）「医療機関マップ」（男性：38.1%、女性：49.8%）などでした。

知っている松戸市の保健・医療サービス

	医療機関マップ*		市民健康相談室*		健康推進員*・ 食生活改善推進員*	
	男性	女性	男性	女性	男性	女性
全体	38.1%	49.8%	18.7%	32.6%	5.7%	14.9%
20歳代	25.4%	23.7%	10.4%	15.3%	6.0%	4.2%
30歳代	30.1%	44.4%	12.4%	23.4%	2.7%	10.3%
40歳代	32.5%	51.3%	16.9%	33.5%	3.0%	11.9%
50歳代	40.0%	59.4%	18.0%	37.1%	6.0%	13.9%
60歳代	37.7%	54.9%	17.4%	39.7%	5.3%	18.1%
70歳以上	49.3%	52.0%	27.6%	36.6%	9.5%	24.4%
	総計= 44.8%		総計= 26.7%		総計= 11.0%	
	スポーツ推進委員*		成人歯科健診*		特定健診・ 特定保健指導*	
	男性	女性	男性	女性	男性	女性
全体	6.5%	10.5%	14.1%	34.4%	26.1%	32.5%
20歳代	4.5%	3.4%	13.4%	12.7%	17.9%	11.9%
30歳代	2.7%	5.6%	10.6%	29.0%	11.5%	16.4%
40歳代	3.6%	6.4%	9.6%	37.3%	13.3%	35.6%
50歳代	8.0%	14.9%	12.0%	42.1%	19.3%	39.1%
60歳代	6.5%	14.4%	13.8%	40.1%	33.6%	42.2%
70歳以上	10.4%	14.2%	21.3%	34.1%	42.1%	37.0%
	総計= 8.8%		総計= 25.7%		総計= 29.8%	
	がん検診		夜間小児急病センター		休日土曜日夜間 歯科診療所	
	男性	女性	男性	女性	男性	女性
全体	32.3%	58.2%	28.6%	46.9%	22.3%	33.3%
20歳代	23.9%	36.4%	25.4%	28.0%	10.4%	11.9%
30歳代	16.8%	53.3%	39.8%	61.7%	20.4%	26.6%
40歳代	25.9%	66.1%	38.6%	61.0%	24.1%	41.1%
50歳代	24.0%	61.9%	30.0%	52.5%	28.0%	42.1%
60歳代	36.4%	64.6%	22.7%	40.4%	22.3%	36.8%
70歳以上	48.4%	55.3%	22.2%	32.1%	21.7%	30.5%
	総計= 47.1%		総計= 39.1%		総計= 28.6%	
	救急医療 テレフォンサービス					
	男性	女性				
全体	15.1%	29.9%				
20歳代	16.4%	11.9%				
30歳代	15.0%	28.5%				
40歳代	16.9%	39.0%				
50歳代	18.0%	38.1%				
60歳代	15.4%	29.6%				
70歳以上	11.3%	24.8%				
	総計= 23.6%					

3 健康松戸 21Ⅱ の評価

健康松戸 21Ⅱは、8つの分野のそれぞれの目標に対して、71の指標と「めざそう値（目標値）」を設定し、計画を推進しました。めざそう値の達成状況（健康松戸 21Ⅱの評価結果）は次のとおりです。

71の指標のうち、約5割が「変化なし」となっております。分野別では「身体活動と運動」「歯と歯ぐきの健康」が比較的良い傾向でしたが、他のほとんどの分野では「変化なし」が最も多く、引き続き取り組みが必要です。また、「めざそう値達成・改善」は約2割にとどまっています。その要因としては、健康松戸 21Ⅱの計画期間が3年間と短かったことや、推進体制が不十分であったことなどが考えられます。

そのほか、評価時のアンケートの調査項目の変更により評価結果が得られず、「判定不可」となった指標もありました。

なお、これらの評価は庁内関係部署への調査や市民アンケート調査に基づき実施し、健康づくり推進会議で検討されたものです。（P107 参照）

計画策定時の現状値と評価時の最終値を比較し、下記の4段階で評価しました。

最終値がめざそう値を達成している、または5%以上の改善が見られた指標	めざそう値達成・改善
最終値が変化していない指標	：変化なし
最終値が5%以上悪化している指標	：悪化
アンケートの質問項目の変更などにより最終値が求められない指標	：判定不可

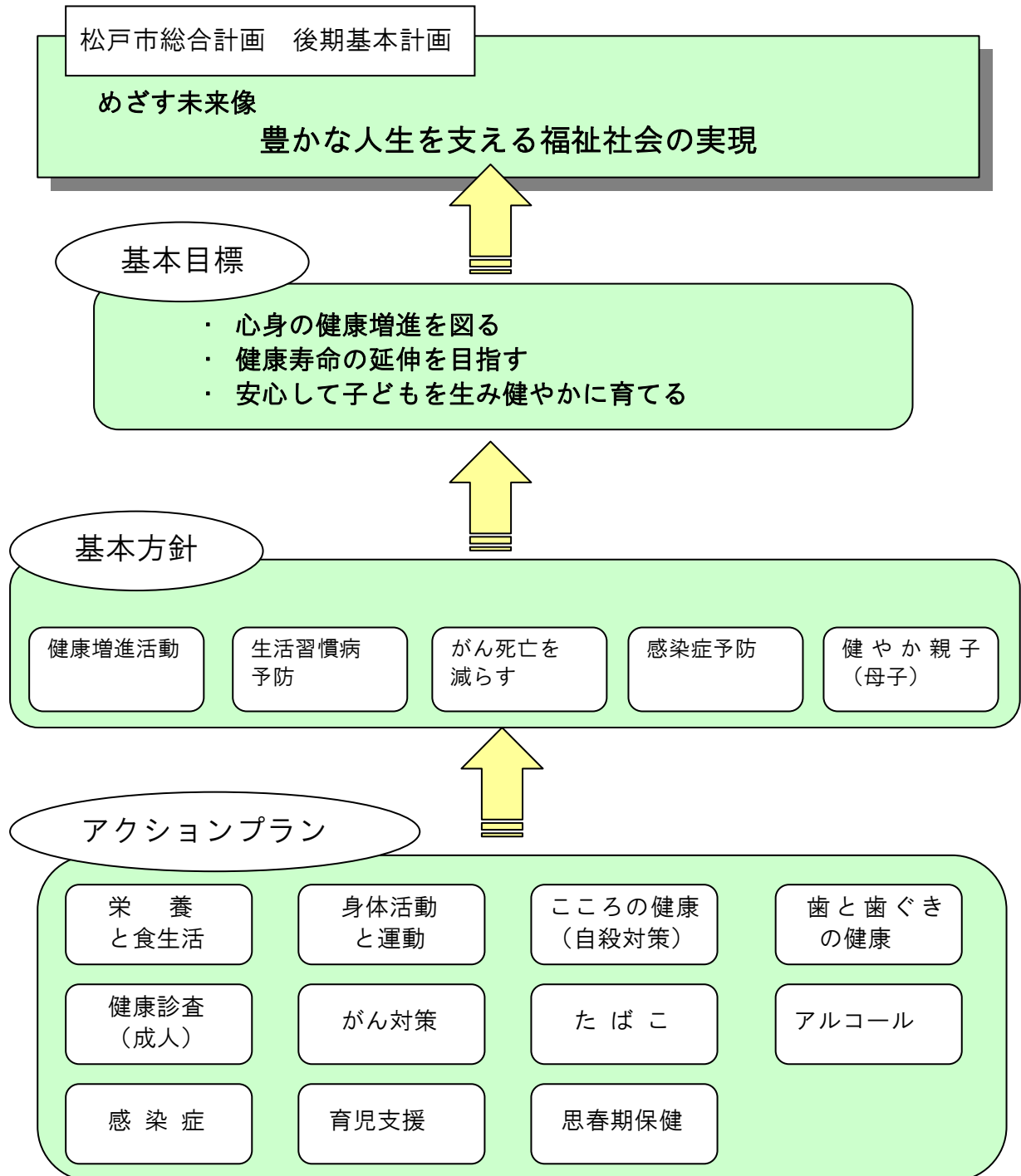
【各分野の評価】

	めざそう値 達成・改善		変化なし		悪化		判定不可		計	
	数	割合	数	割合	数	割合	数	割合	数	割合
栄養・食生活	2	11.1%	12	66.7%	1	5.6%	3	16.7%	18	100%
身体活動と運動	2	66.7%	0	0.0%	0	0.0%	1	33.3%	3	100%
こころの健康	2	28.6%	2	28.6%	0	0.0%	3	42.8%	7	100%
歯と歯ぐきの健康	4	57.1%	2	28.6%	0	0.0%	1	14.3%	7	100%
健康診査（成人）	0	0.0%	2	100%	0	0.0%	0	0.0%	2	100%
がん対策	4	36.4%	6	54.5%	1	9.1%	0	0.0%	11	100%
たばこ	3	18.8%	10	62.5%	1	6.3%	2	12.5%	16	100%
アルコール	0	0.0%	5	71.4%	2	28.6%	0	0.0%	7	100%
計	17	23.9%	39	54.9%	5	7.0%	10	14.1%	71	100%

(参考)

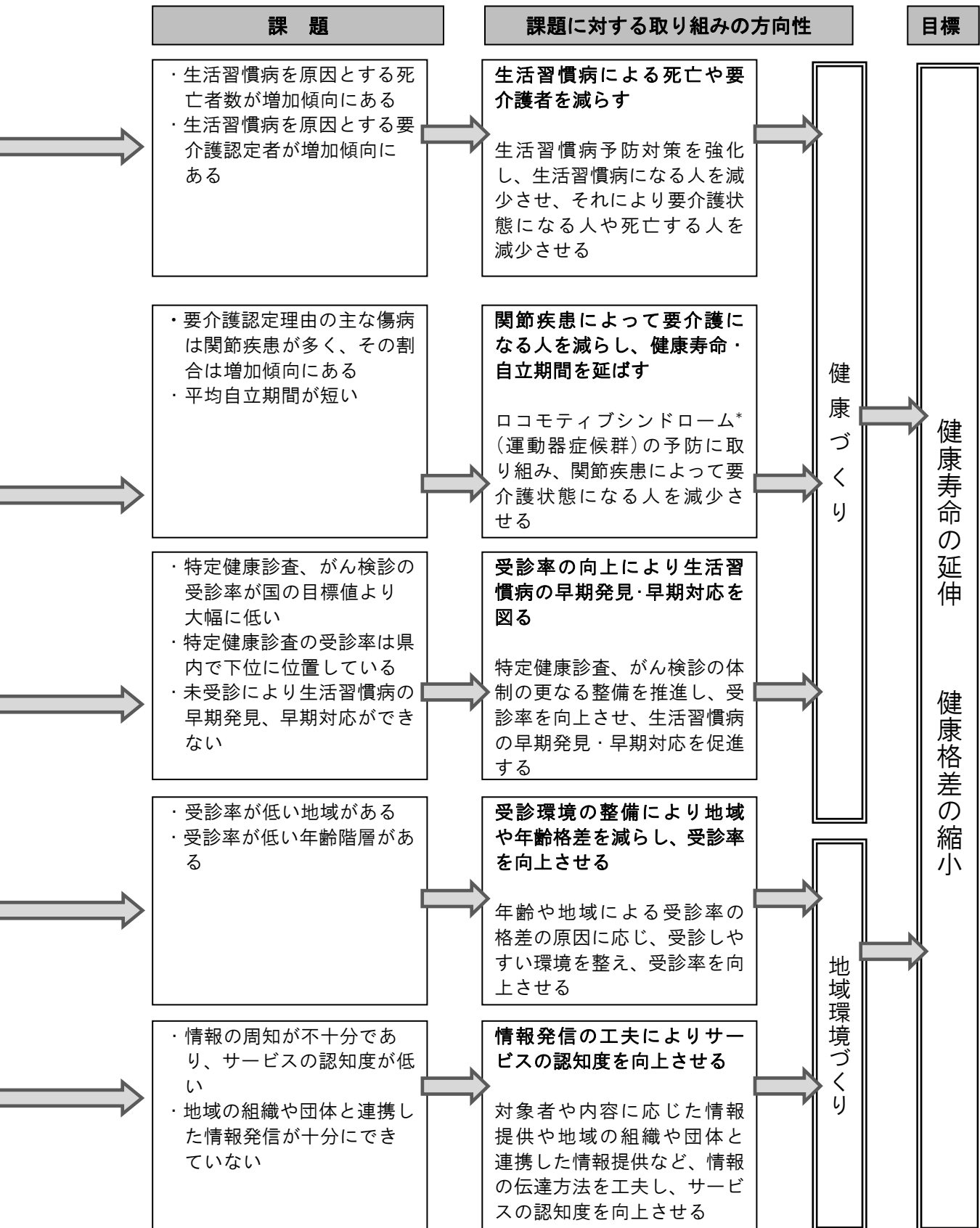
健康松戸 21Ⅱの全体像

(計画期間：平成 23～25 年度)



第2節 市の健康に関する主な課題

現 状	(出 典)
<p>生活習慣病</p> <ul style="list-style-type: none"> 生活習慣病は死亡原因の60% 過去1か月以内の受診理由（内科系疾患） 第1位：高血圧／第2位：脂質異常症／第3位：糖尿病 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人の割合：25.0% 新規要介護認定者の主な傷病 脳血管疾患：男性1位／女性5位 が ん：男性2位／女性4位 	<p>平成24年度千葉県衛生統計年報 平成25年度市民アンケート調査</p> <p>平成25年度市民アンケート調査</p> <p>平成24年度介護保険認定審査会 会議（主治医意見書）</p>
<ul style="list-style-type: none"> 高齢化率：平成24年20.8%→平成37年29.2%（推計） 要支援・要介護認定者の増加： 平成14年6,855人→平成24年15,830人 年齢階層別の人口に対する要介護認定者の割合 70～74歳 5.9%/75～79歳 13.8% 80～84歳 29.7%/85歳～61.6% 	<p>国立社会保障人口問題研究所 平成24年千葉県衛生統計年報 平成24年度介護保険事業報告</p>
<p>健康寿命・自立期間</p> <ul style="list-style-type: none"> 新規要介護認定者の主な傷病 関節疾患：女性1位／男性4位 骨折・転倒：女性3位 65歳平均自立期間 男性16.70年（県内54市町村中31位）／流山3位／柏16位 女性19.46年（県内54市町村中47位）／流山32位／柏37位 	<p>平成24年度介護保険認定審査会 会議（主治医意見書）</p> <p>平成20年千葉県衛生統計年報</p>
<p>特定健康診査・がん検診</p> <ul style="list-style-type: none"> 特定健康診査の受診率 29.8%（県内54市町村中44位） 特定健康診査の未受診理由 1位：面倒／2位：治療中／3位：病気が見つかるのが怖い がん検診の受診率（国の目標値：50%） 肺 27.8%／大腸 25.6%／胃 12.7%／子宮頸 32.3%／乳 41.8% 	<p>平成24年度法定報告 （千葉県国民健康保険団体連合会）</p> <p>平成25年度市民アンケート調査</p> <p>平成25年度健康推進課事業概要 （平成24年度実績）</p>
<p>特定健康診査の格差</p> <ul style="list-style-type: none"> 特定健康診査の受診率に地域格差（本庁・支所の9管区で比較） 1位：新松戸支所管内 32.5%／9位：六実支所管内 25.8% 特定健康診査の受診率に年齢階層別の差 （年齢があがるとともに受診率は高くなっている） 40～44歳：男性 12.7%／女性 16.7% 70～74歳：男性 35.8%／女性 41.5% 	<p>平成24年度法定報告</p> <p>平成24年度法定報告</p>
<p>サービスの認知度</p> <ul style="list-style-type: none"> 松戸市の保健医療サービスの認知度 特定健康診査：29.8%／成人歯科健診：25.7% 健康推進員・食生活改善推進員：11.0% スポーツ推進委員：8.8% 	<p>平成25年度市民アンケート調査</p>



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。

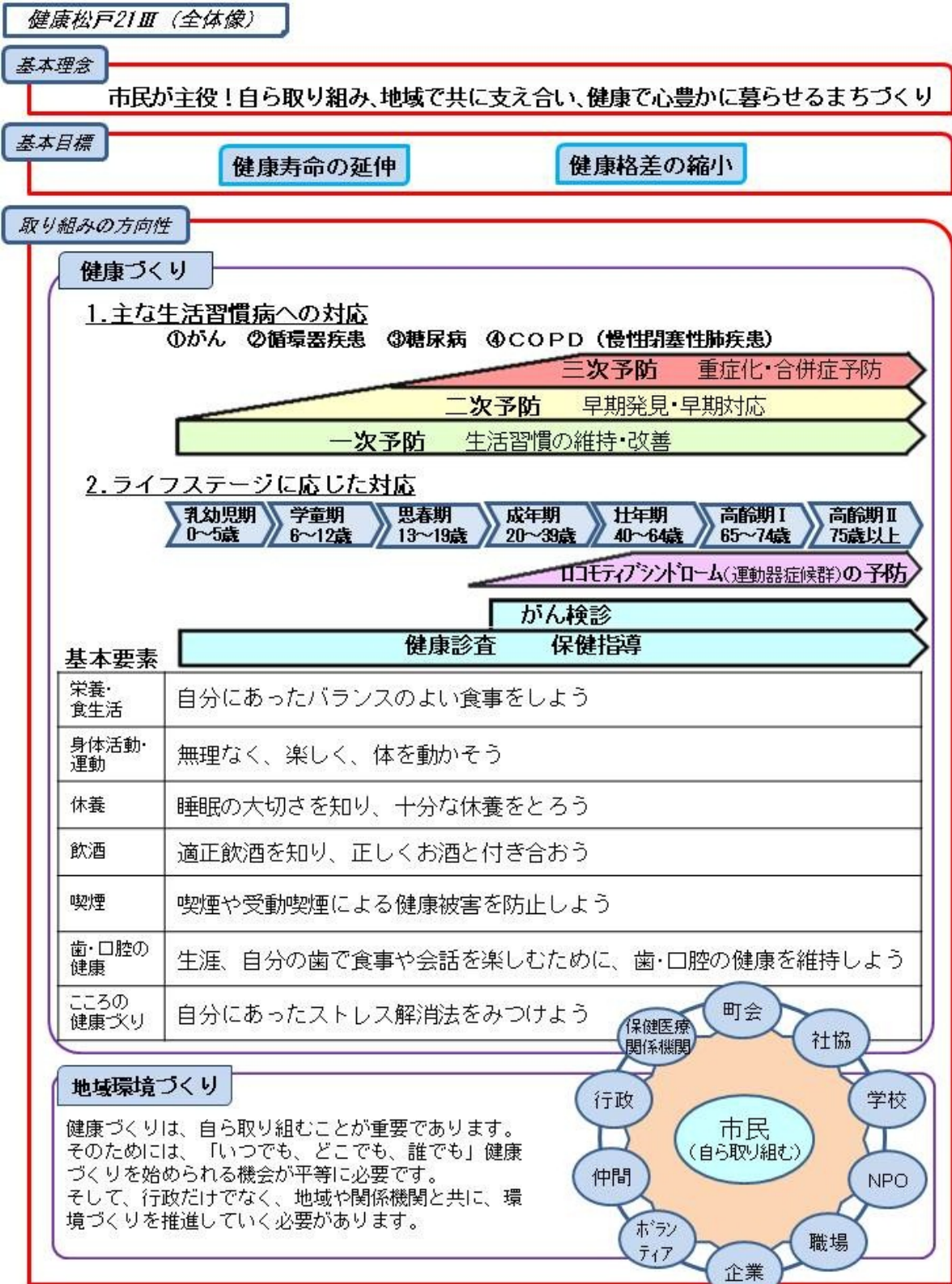
(参考) 健康増進法より抜粋

(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、食事をとり、休養をとり、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。

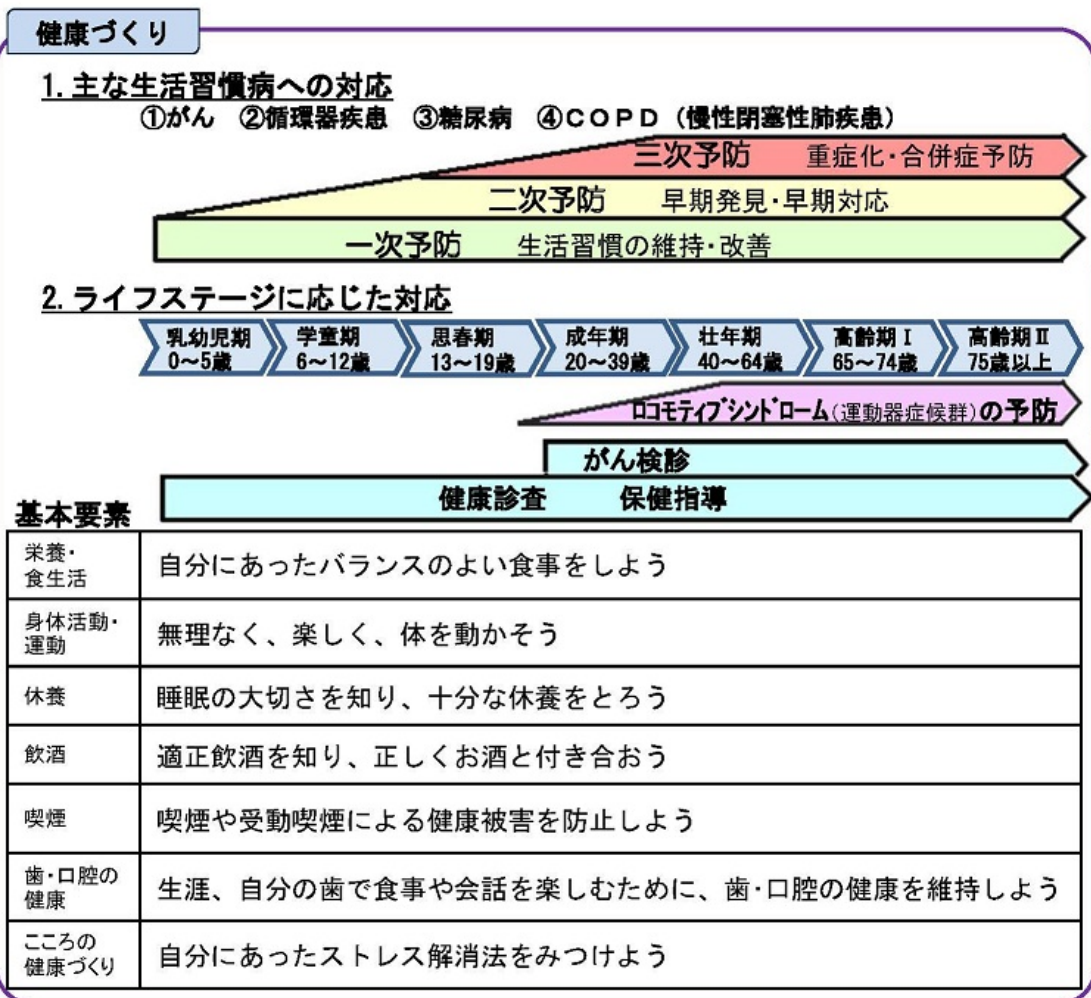
この2つの基本目標の達成は、市民一人ひとりが健康で心豊かに暮らせるまちづくりにつながり、そして、その結果、医療・介護保険等の社会保障制度の維持にもつながります。

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。

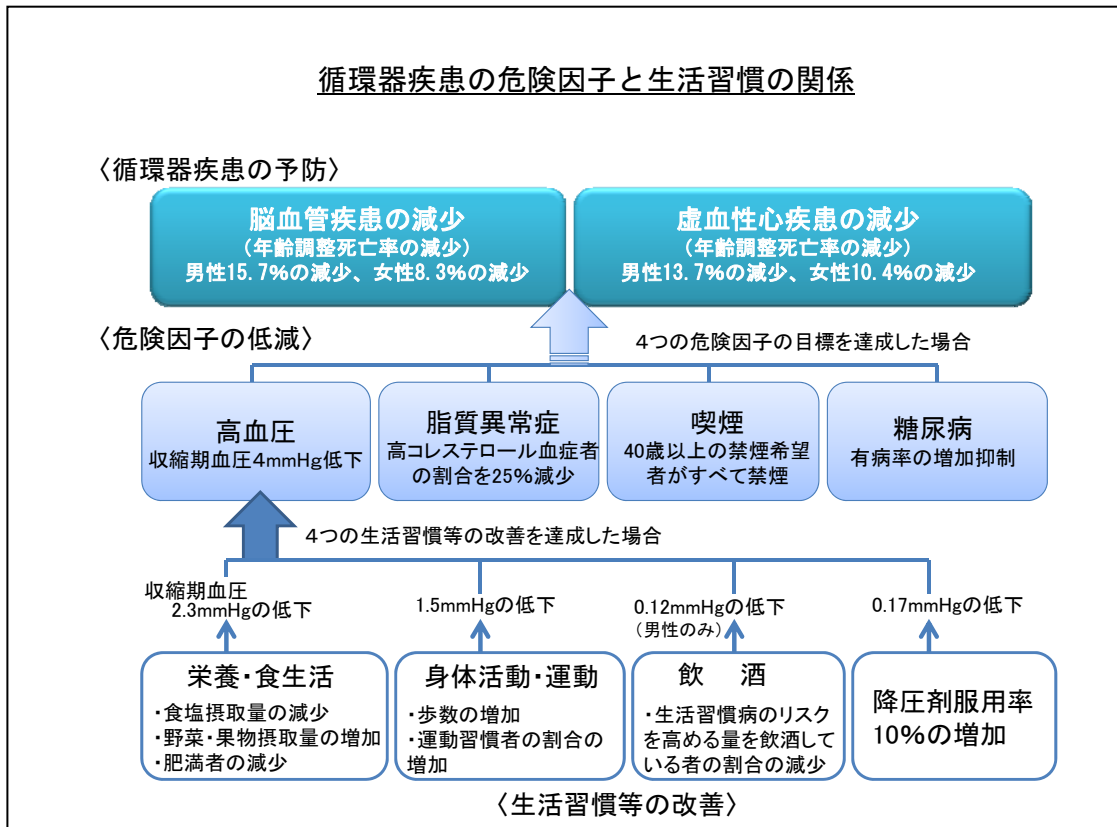
【日本人のためのがん予防法】

- 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）

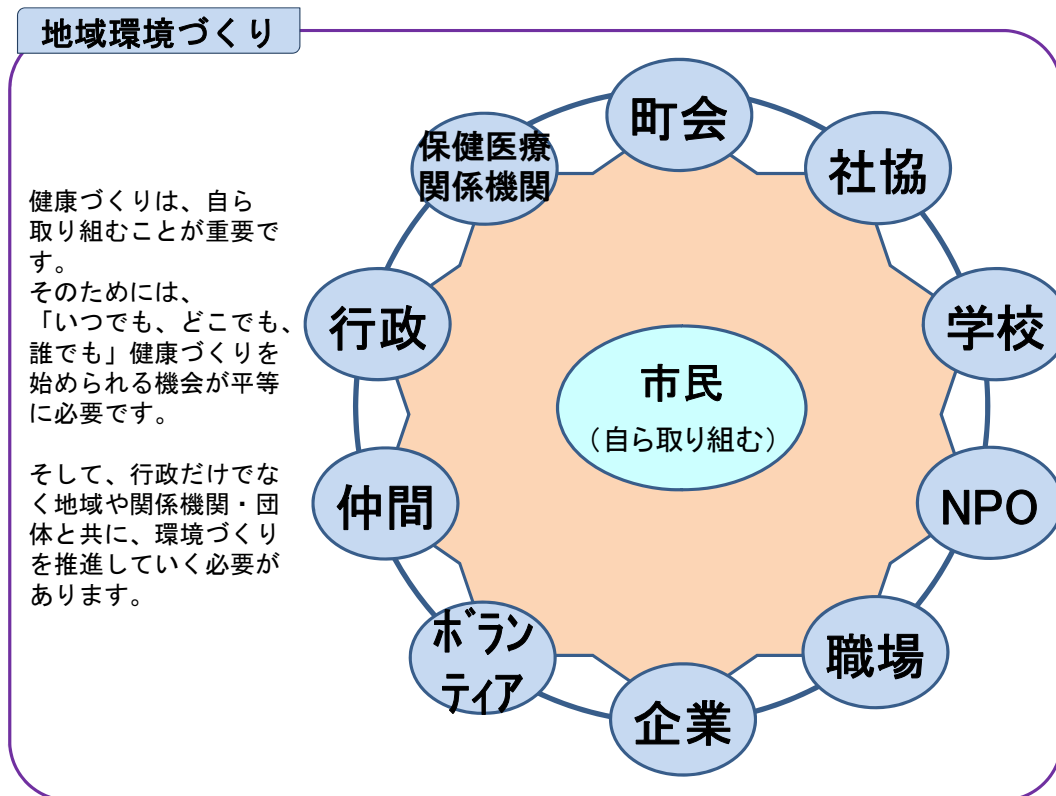
① 栄養・食生活	乳幼児期からバランスのよい食事をとることは、成年期以降の生活習慣病の予防や、高齢期の低栄養予防、介護予防にもつながります。
② 身体活動・運動	日常生活の身体活動量を増やすことで、生活習慣病やロコモティブシンドロームの発症のリスクを低下させることができます。
③ 休養	休養を十分にとることは、心身の健康や疲労の回復をはかるために重要です。特に睡眠不足は、疲労感をもたらす、情緒を不安定にする、事故のリスクを高める等が指摘されており、生活に大きな影響を与えます。
④ 飲酒	多量の飲酒は肝機能障害、がん、循環器疾患、糖尿病などの要因となり、精神疾患への影響も指摘されています。未成年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、ストレスと上手に付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

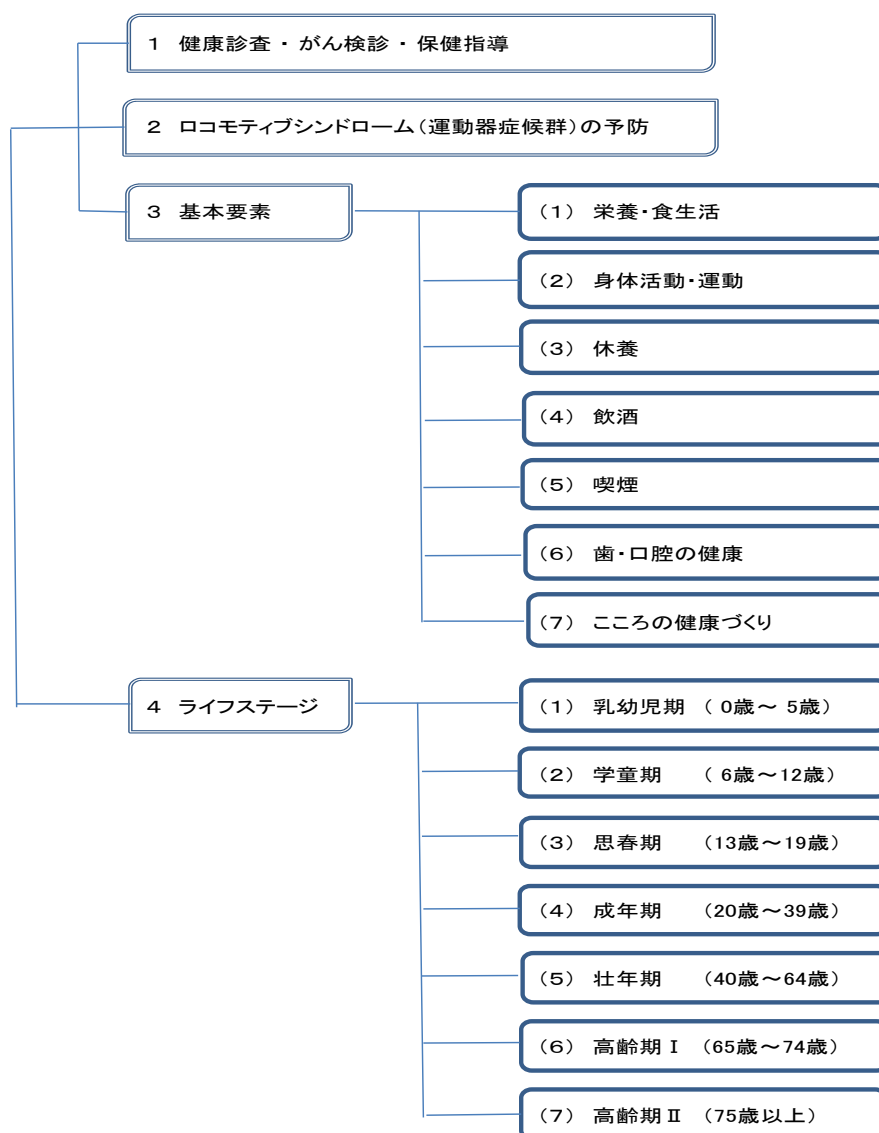
健康診査・がん検診委託医療機関

	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) (％)

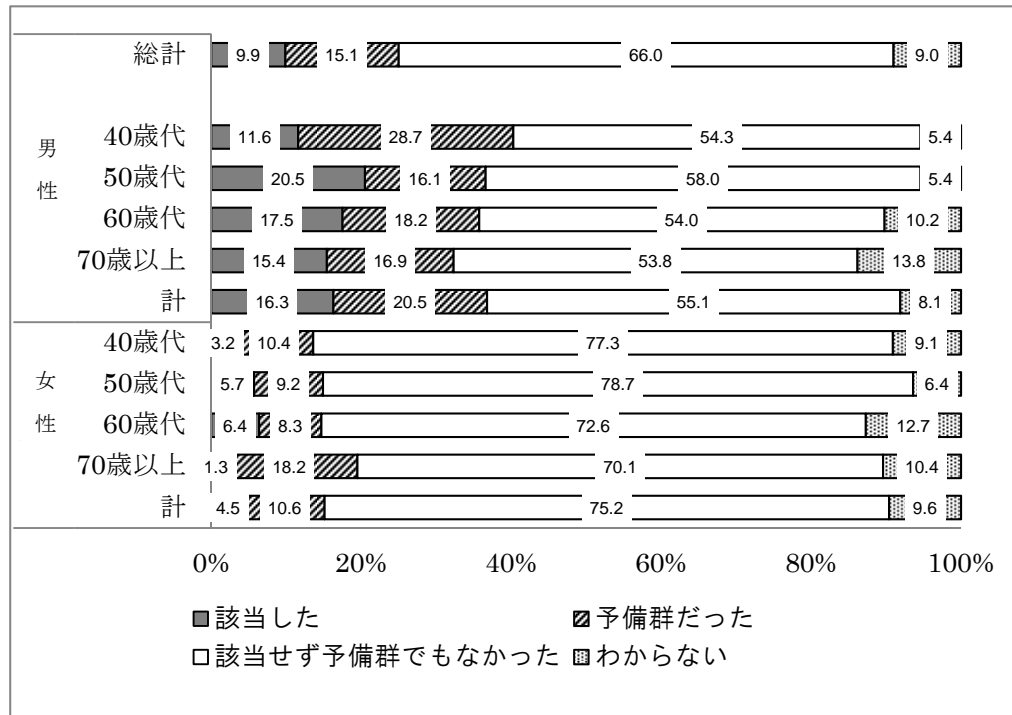
	平成20年度	平成21年度	平成22年度	平成23年度	平成24年度
肺がん検診	27.3	26.5	27.0	26.7	27.8
大腸がん検診	27.4	23.5	23.6	23.2	25.6
胃がん検診	15.1	14.5	14.5	13.1	12.7
子宮頸がん検診	29.1	29.4	30.2	30.2	32.3
乳がん検診	37.9	40.5	45.2	42.8	41.8

・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%)

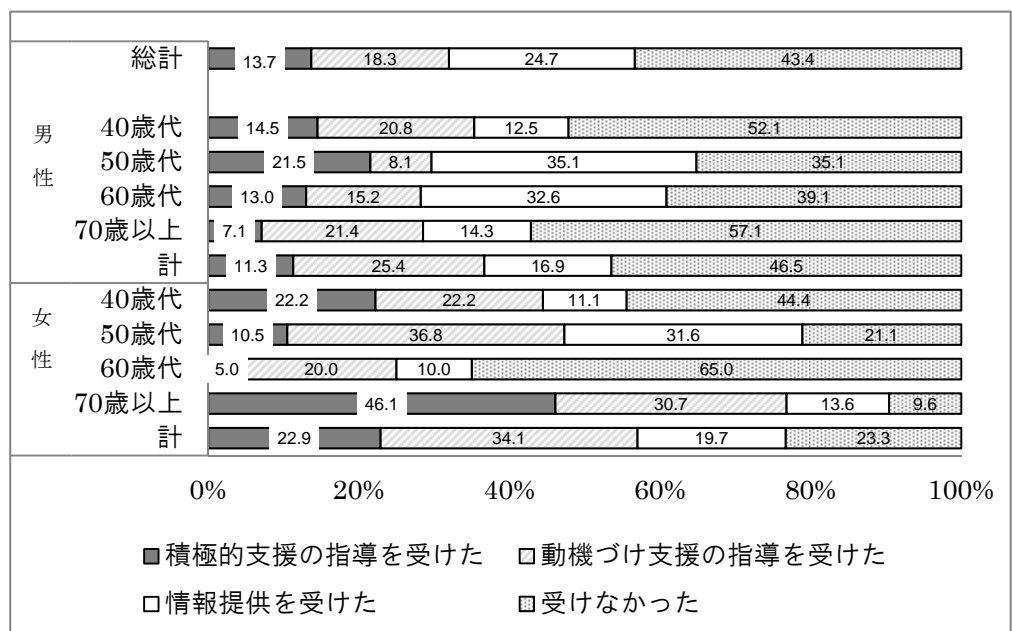
③ 特定健康診査の結果、メタボリックシンドロームに該当した人の割合

(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

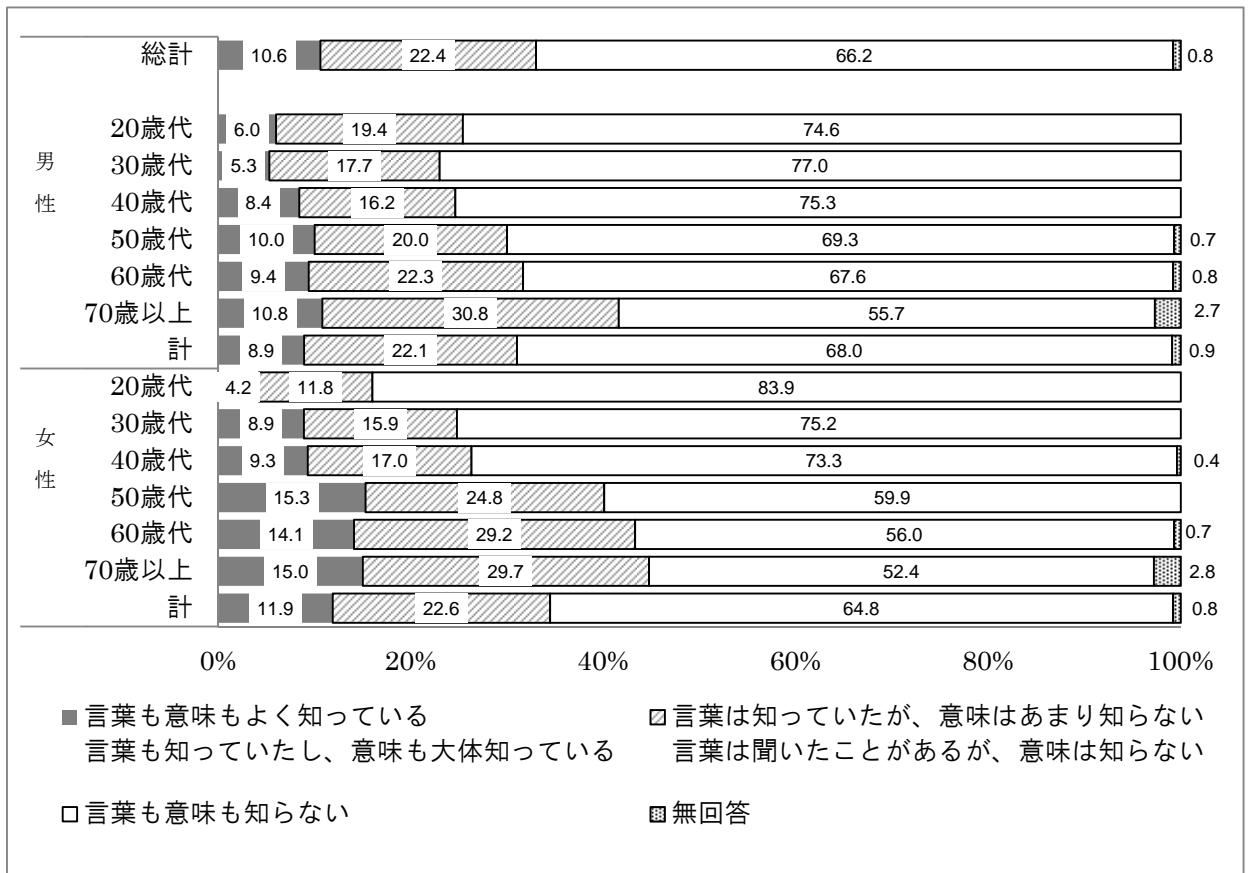
～無理なく、楽しく、体を動かそう～

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	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

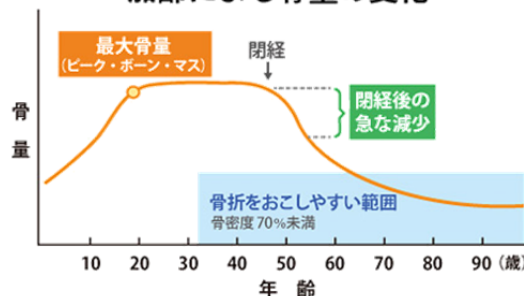
- ・ 地域の各種イベントでの「7つのロコチェック」(P53 参照) の実施 **強化**
- ・ 壮年期以降の女性を対象とした健診会場での知識の普及啓発 **強化**
- ・ 骨粗しょう症検診やロコモ健診について講演会等の実施により周知 **強化**
- ・ 健康推進員等地域の関係機関・団体と連携した知識の普及啓発及びロコチェック等の実践 **新規**

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)

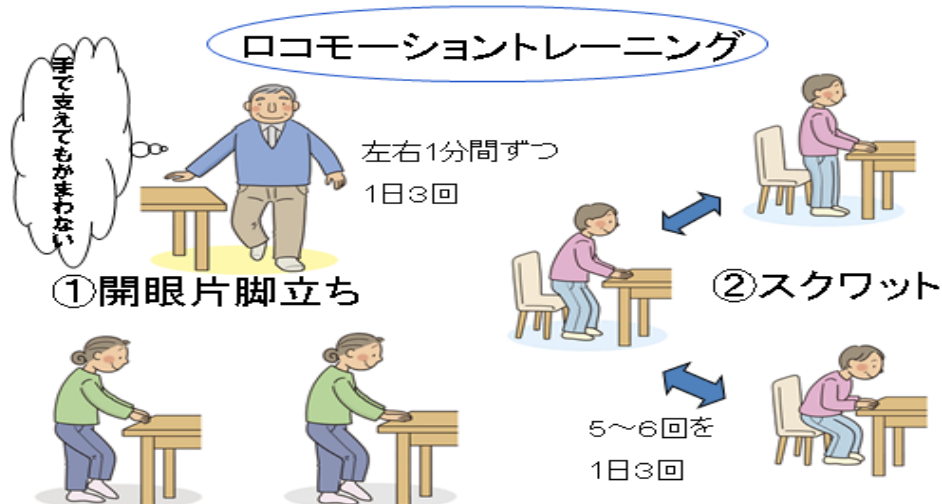


ロコモティブシンドローム（ロコモ）の予防には早期発見が重要です。7つのロコチェックでロコモの兆候や症状がないか自己チェックしてみましょう。1つでも該当すればロコモの可能性があります。ロコチェック該当の場合で、関節の痛みや筋力の衰え、ふらつきなどが最近、急に出現していたり、そのほか健康に不安がある場合などは医療機関の受診をお勧めします。

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。

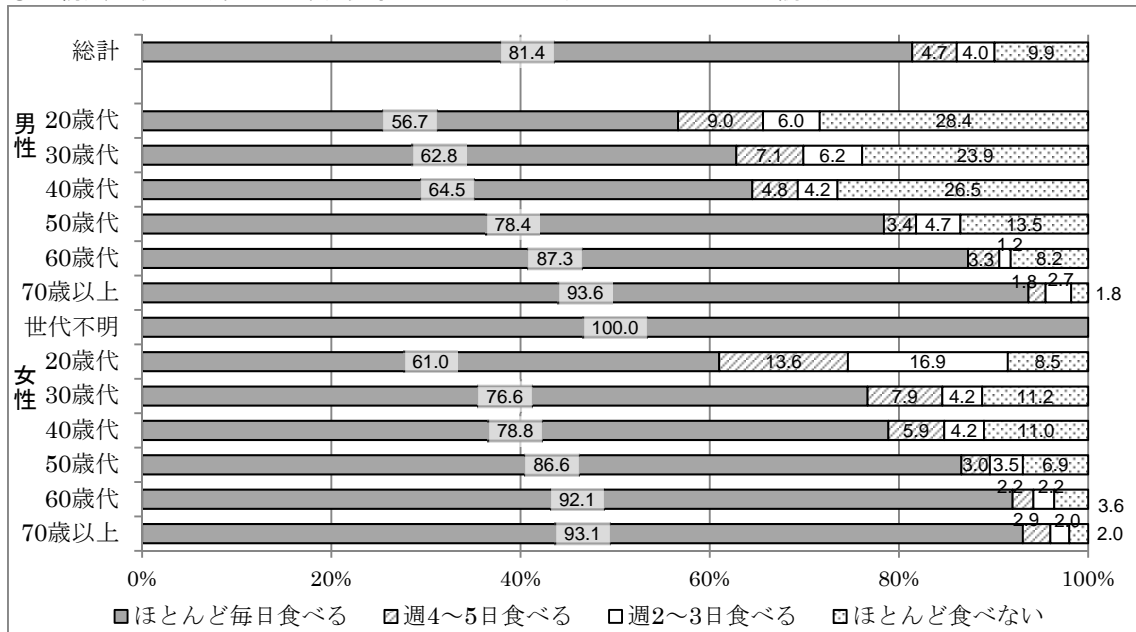
松戸市の現状

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）

学年	割合
小学2年生	1.0%
小学5年生	2.4%
中学2年生	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）



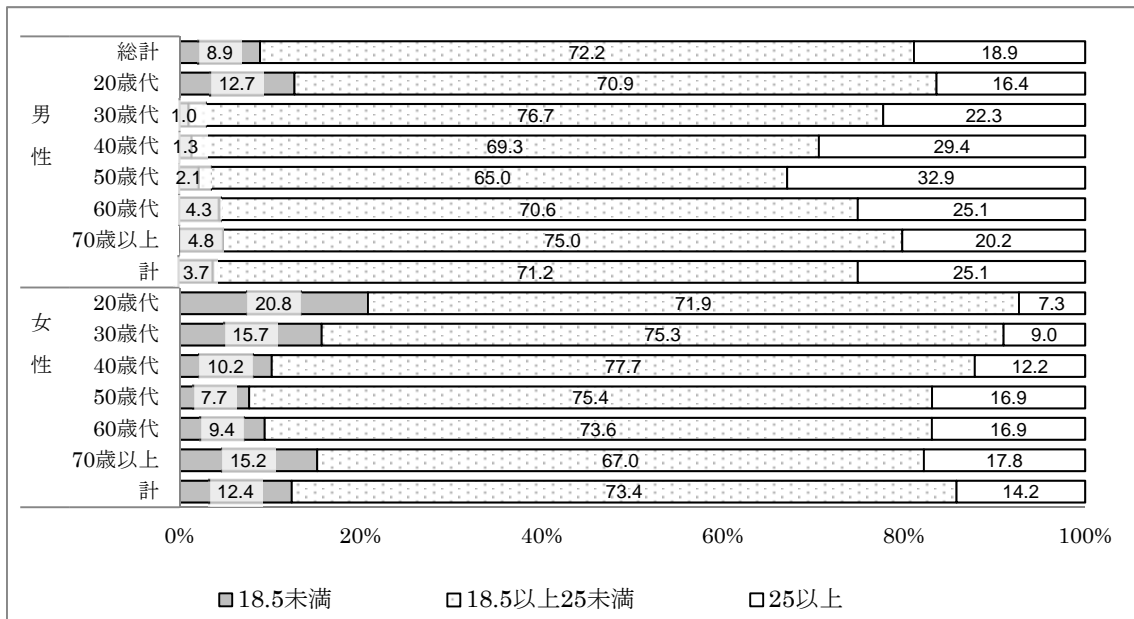
・朝食を欠食する（週2～3日食べる、ほとんど食べない）習慣のある人は、男女とも20～40歳代に多い。

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**



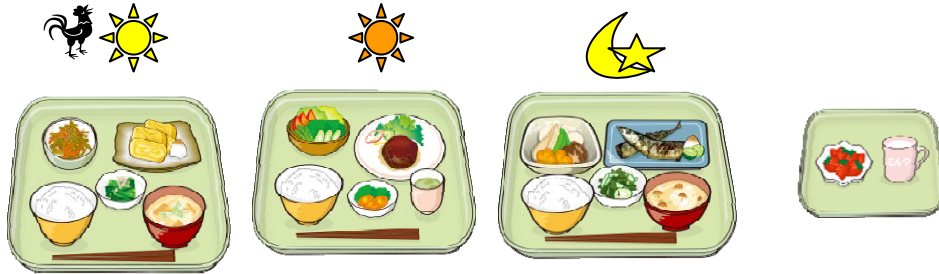
高血圧予防の啓発パネル



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

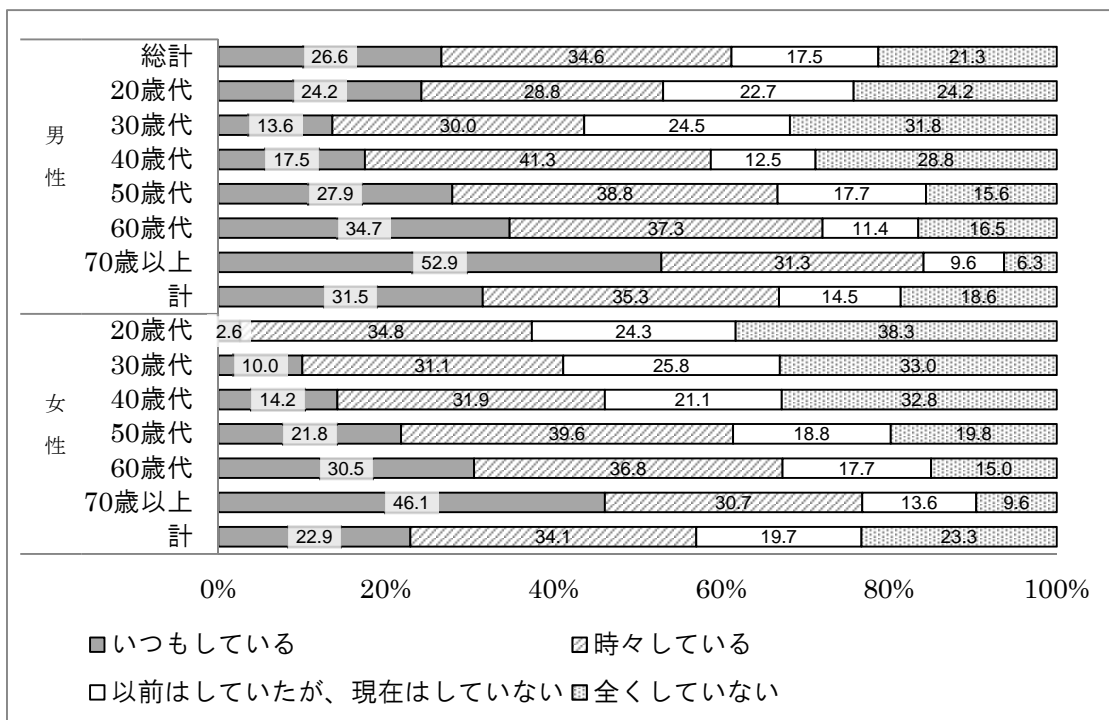
～無理なく、楽しく、体を動かそう～

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
割合	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



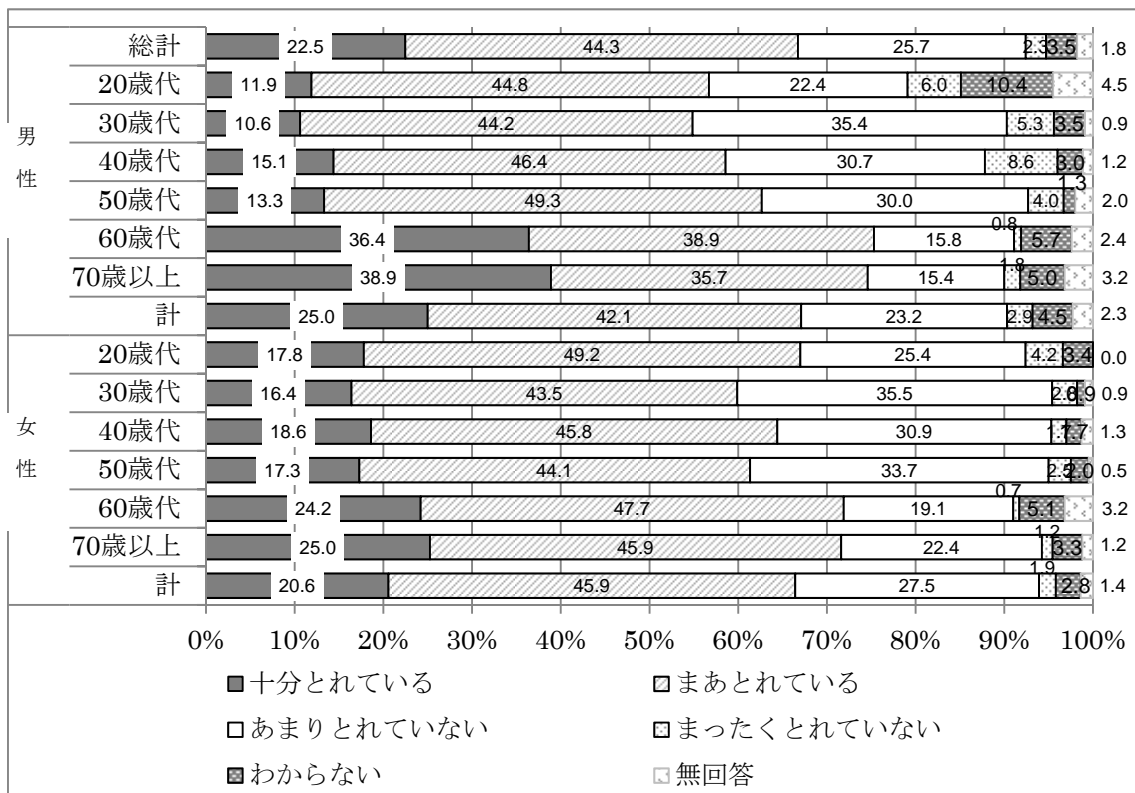
(3) 休養

～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。

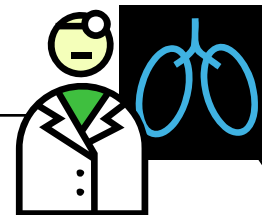
この分野での主な課題

- ・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**

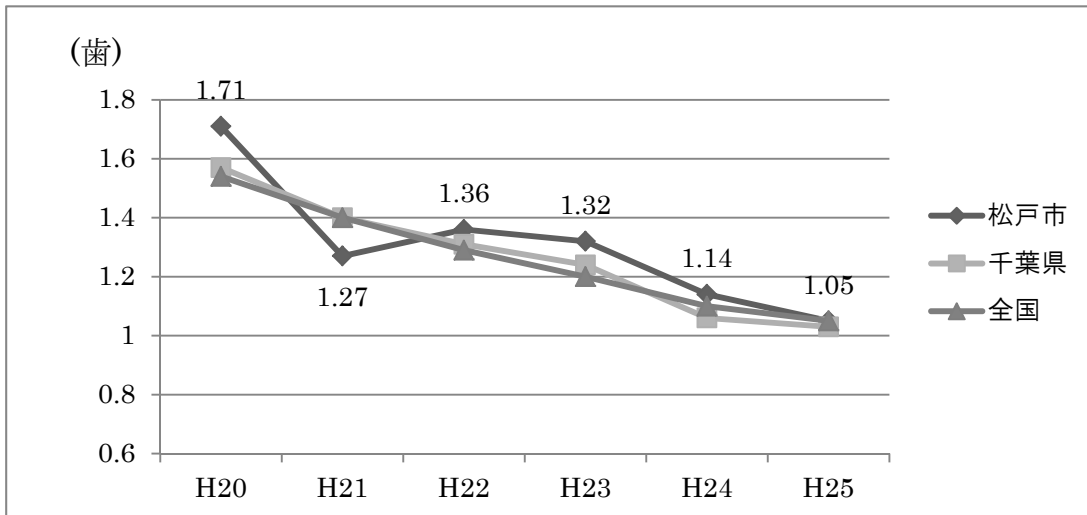
(6) 歯・口腔の健康

～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。

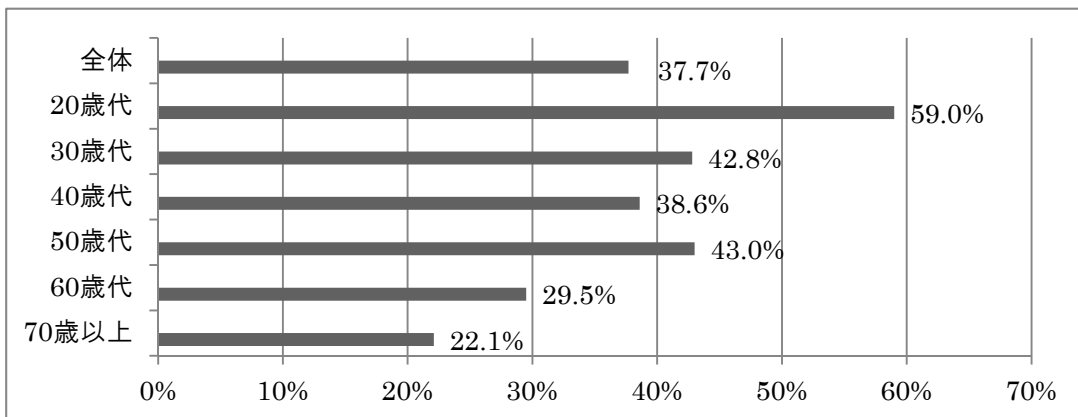
松戸市の現状

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）



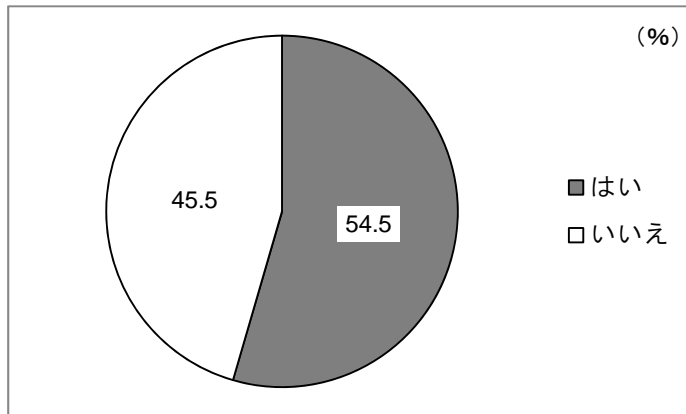
・本市の12歳児における1人平均むし歯数は、平成25年度は1.05歯で減少傾向にある。

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）

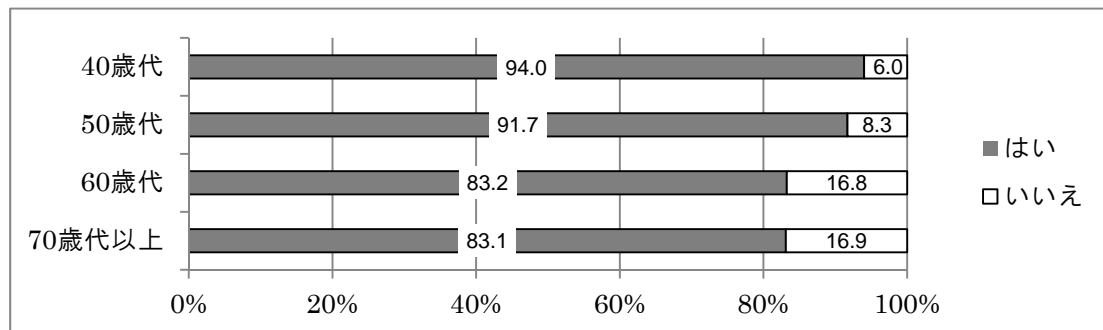


・この1年間に歯科健診を受けた人は54.5%であった。松戸市の成人歯科健康診査は20歳以上の市民を対象としており、平成25年度受診者2,561人（受診率0.6%）、妊婦歯科健康診査は平成25年度受診者831人（受診率19.9%）であった。

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**

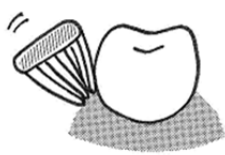
コラム⑩ 保育園等でのフッ化物洗口

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

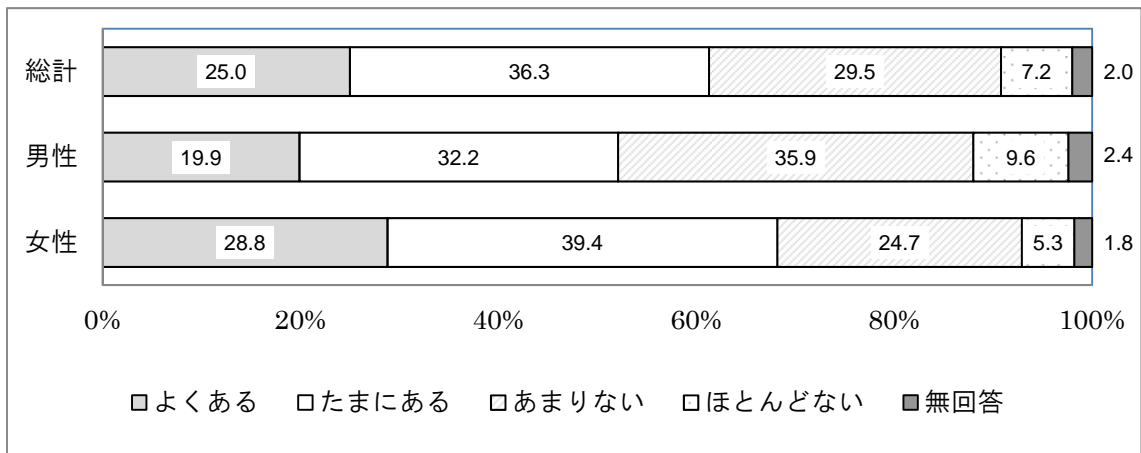
～自分にあったストレス解消法を見つけよう～

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。

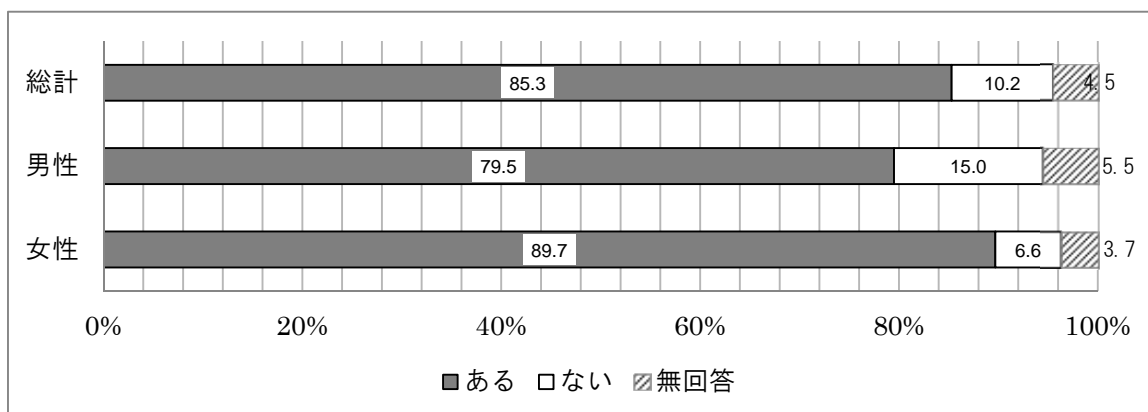
②悩みやストレスの相談先（平成25年度健康づくりに関する松戸市民アンケート調査）

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、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

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

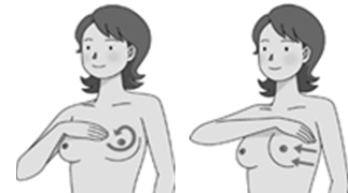
★鏡の前で乳房を観察しましょう★

- 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 	強化 強化 強化
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 	強化 強化 強化 新規
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 	新規 強化 強化
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 	強化 強化 強化
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 	強化 新規

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

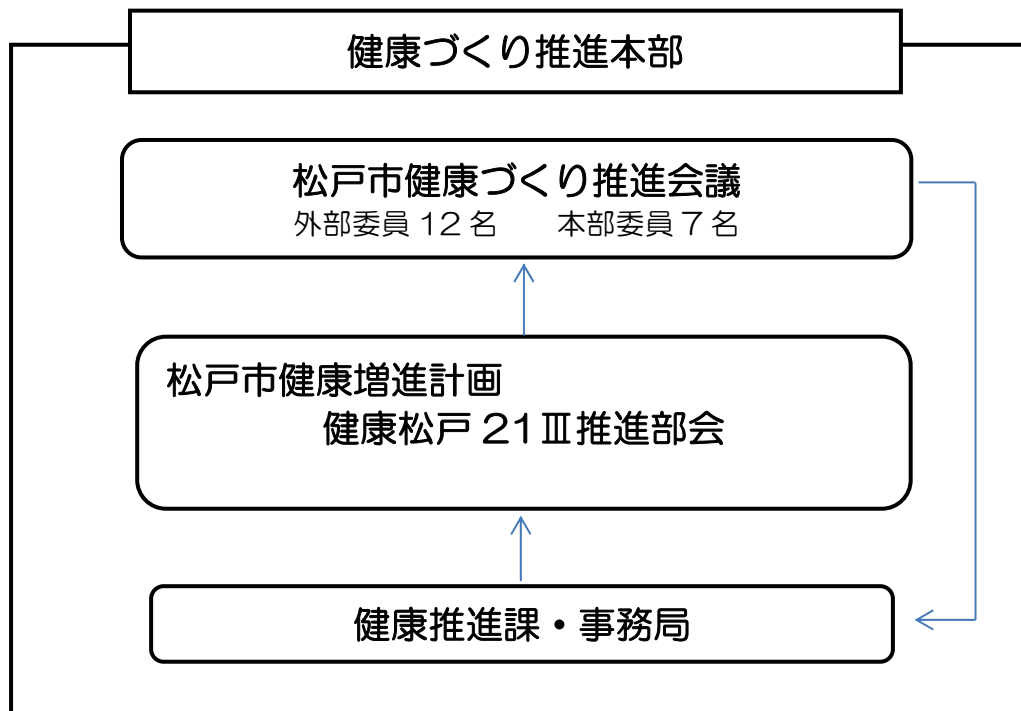
第5節 計画の推進と評価

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。

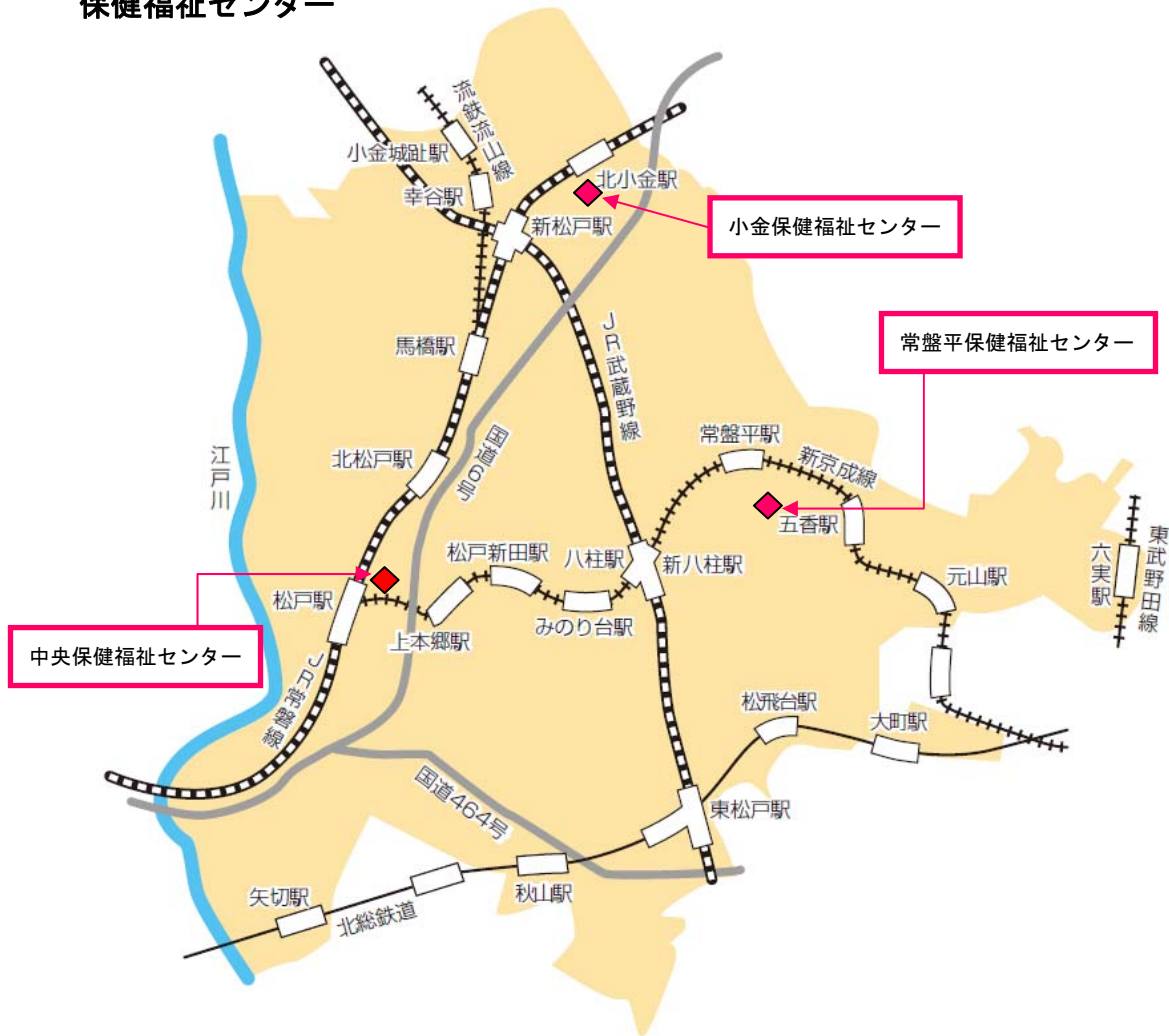


2 推進方法

(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。

保健福祉センター



(2) 推進の方法

- ① 「健康松戸 21Ⅲ推進部会」を設置し、本計画の目標達成のために、健康づくりを効果的に推進する新たな事業や方法を具体的に検討していきます。
- ② 本計画を推進するため、松戸市医師会、松戸歯科医師会、松戸市薬剤師会などの保健医療関係団体をはじめ、松戸市社会福祉協議会や松戸市民生委員児童委員協議会などの福祉団体、学校、PTA、はつらつクラブ連合会、商工会議所、健康推進員、食生活改善推進員、ボランティア、自治会など地域の人々との連携を図ります。
- ③ 本計画の効率的な推進のため、推進会議において、行政が行っている現行事業の評価を行い、効果的な再構築を検討し、計画に則した事業へと転換を図ります。
- ④ 本計画を市民一人ひとりに周知するとともに、地域や関係機関の理解を得ることが必要です。具体的には計画の実施に合わせ、講演会の開催や、リーフレット・広報まつど・ホームページの活用、関係機関・団体の協力を得て周知を図ります。

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。

第4章 参考資料

本章は、本計画の策定経過や本文中の用語解説など、計画をより深く理解していただくための参考資料です。

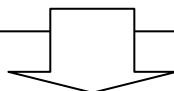
1 国の現計画（健康日本21（第2次）概要）

（1） 10年後を見据えた目指す姿

- 日本における近年の社会経済変化とともに、急激な少子高齢化が進む中で、10年後の人口動態を見据え、「目指す姿」を明らかにする。

〈背景〉

- 平均寿命、健康寿命ともに、世界のトップクラスを維持。
- 総人口は減少し、急速に高齢化が進行。
- 出生数は減少。生涯未婚率の増加、離婚件数の増加など、家族形態は変化。
- 経済状況は停滞し、完全失業率は5%まで上昇。非正規雇用が増加し、若年者の雇用情勢も依然として厳しい状況。
- 単身世帯が増加し、高齢者の単身世帯も増加。
- 相対的貧困率は16.0%。生活保護受給者数は過去最高の209万人。
- 進学率は向上し、2人に1人が大学進学する状況。一方、小中学校での不登校児童数は10万人を超える状況。
- がん等の生活習慣病が増加。医療費は30兆円を超える状況。
- 自殺者数は3万人程度で推移。過労死など働く世代にみられる深刻な課題。
- 児童虐待相談対応件数は増加の一途を辿り、5万件を超える状況。
- 国民の7割が日常生活に悩みや不安を感じ、老後の生活設計や自分の健康についての悩みや不安が多い。



10年後に目指す姿

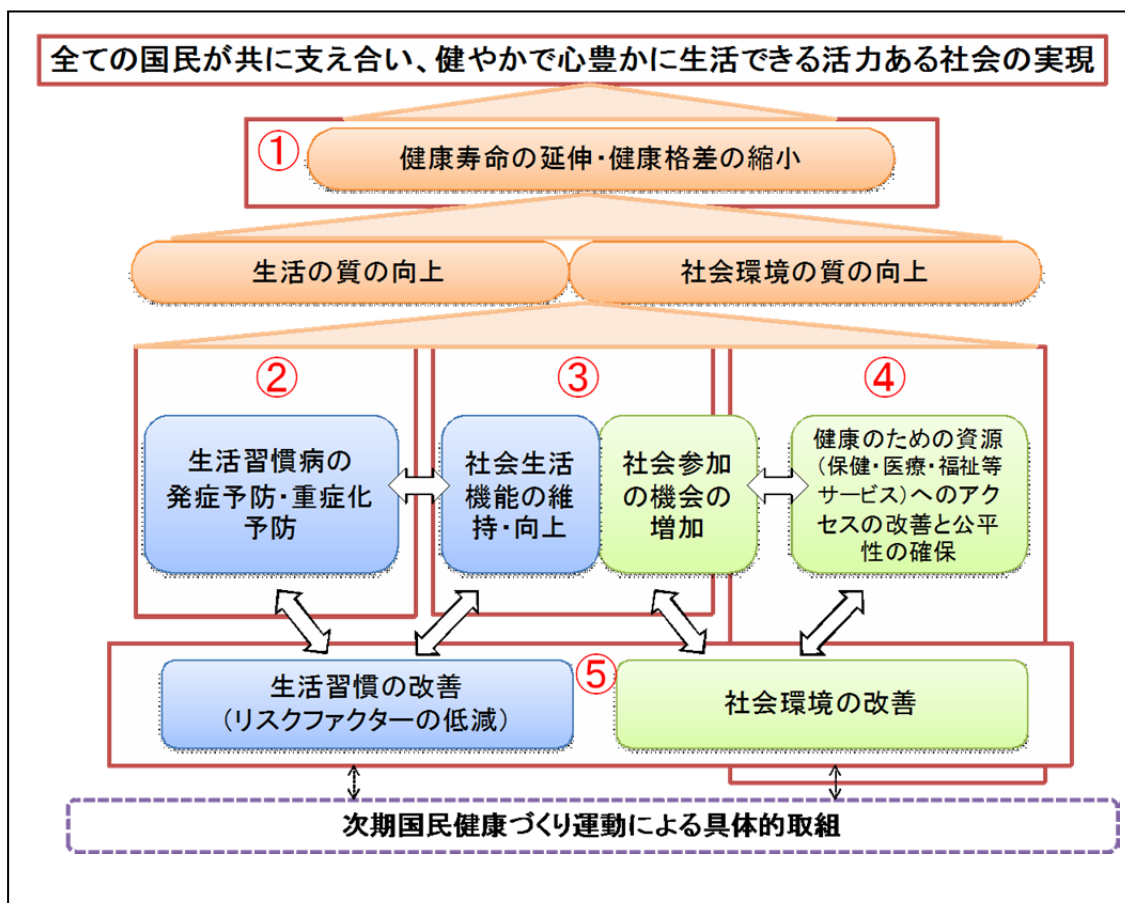
- すべての国民が共に支え合い、健康で幸せに暮らせる社会
 - ・子どもも大人も希望のもてる社会
 - ・高齢者が生きがいをもてる社会
 - ・希望や生きがいをもてる基盤となる健康を大切にできる社会
 - ・疾患や介護を有する方も、それぞれに満足できる人生を送ることのできる社会
 - ・地域の相互扶助や世代間の相互扶助が機能する社会
 - ・誰もが社会参加でき、健康づくりの資源にアクセスできる社会
 - ・今後健康格差が広まる中で、社会環境の改善を図り、健康格差の縮小を実現する社会

（2） 基本的な方向について

目指すべき姿を、全ての国民が共に支え合い、健やかで心豊かに生活できる活力ある社会とし、健康日本21（第2次）の基本的な方向として、①健康寿命の延伸と健康格差の縮小、②主要な生活習慣病の発症予防と重症化予防、③社会生活を営むために必要な機能の維持及び向上、④健康を支え、守るための社会環境の整備、⑤栄養・食生活、身体活動・運動、休養、飲酒、喫煙及び歯・口腔の健康に関する生活習慣及び社会環境の改善、の5つを提案するとなっています。

目指すべき社会及び基本的な方向の相関関係は、以下の図のように整理できます。個人の生活習慣の改善及び個人を取り巻く社会環境の改善を通じて、生活習慣病の発症予防・重症化予防を図るとともに社会生活機能低下の低減による生活の質の向上を図り、また、健康のための資源へのアクセスの改善と公平性の確保を図るとともに、社会参加の機会の増加による社会環境の質の向上を図り、結果として健康寿命の延伸・健康格差の縮小を実現するものと書かれています。

健康日本21（第2次）の概念図



（資料：健康日本21（第2次）の推進に関する参考資料）

①健康寿命の延伸と健康格差の縮小

我が国における高齢化の進展及び疾病構造の変化を踏まえ、生活習慣病の予防及び社会生活を営むために必要な機能の維持及び向上等により、健康寿命（健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間）の延伸を実現することが重要です。

②生活習慣病の発症予防と重症化予防の徹底（NCD（非感染性疾患）の予防

がん（悪性新生物）、循環器疾患、糖尿病及びCOPD（慢性閉塞性肺疾患）に対処するため、食生活の改善や運動習慣の定着等による一次予防に重点を置いた対策を推進するとともに、合併症の発症や症状の進展などの重症化予防に重点を置いた対策を推進すべきです。なお、国際的にも、これらの疾患は重要なNCD（非感染性疾患）として対策を講じることが重要視されているところです。

③社会生活を営むために必要な機能の維持及び向上

国民が自立した日常生活を営むことを目指し、乳幼児期から高齢期まで、それぞれのライフステージに応じた「こころの健康づくり」に取り組むべきです。

④健康を支え、守るための社会環境の整備

個人の健康は、家庭、学校、地域、職場等の社会影響を受けることから、社会全体として、個人の健康を支え、守る環境づくりに努めていくことが重要であり、行政機関のみならず、広く国民の健康づくりを支援する企業、民間団体等の積極的な参加協力を得るなど、国民が主体的に行う健康づくりの取組を総合的に支援する環境を整備すべきです。

また、地域や世代間の相互扶助など、地域や社会の絆、職場の支援等が機能することにより、時間的又は精神的にゆとりのある生活を確保できない者や、健康づくりに関心のない者も含めて、社会全体が相互に支え合いながら、国民の健康を守る環境を整備すべきです。

⑤食生活、運動、休養、飲酒、喫煙及び歯・口腔の健康に関する生活習慣及び社会環境の改善

上記①から④までの基本的な方向を実現するため、国民の健康の増進を形成する基本要素となる栄養・食生活、身体活動・運動、休養、飲酒、喫煙及び歯・口腔の健康に関する生活習慣の改善が必要です。生活習慣の改善を含めた健康づくりを効果的に推進するため、乳幼児期から高齢期までのライフステージや性差、社会経済的状況の違いに着目し、こうした違いに基づき区分された対象集団ごとの特性やニーズ、健康課題等の十分な把握を行うべきです。

その上で、その内容に応じて、生活習慣病を発症する危険性の高い集団や、総人口に占める高齢者の割合が最も高くなる時期に高齢期を迎える現在の成・壮年期の世代への生活習慣の改善に向けた働きかけを重点的に行うとともに、社会環境の改善が国民の健康に影響を及ぼすことも踏まえ、地域や職場を通じて国民に対し、健康増進への働きかけを進めるべきであると書かれています。

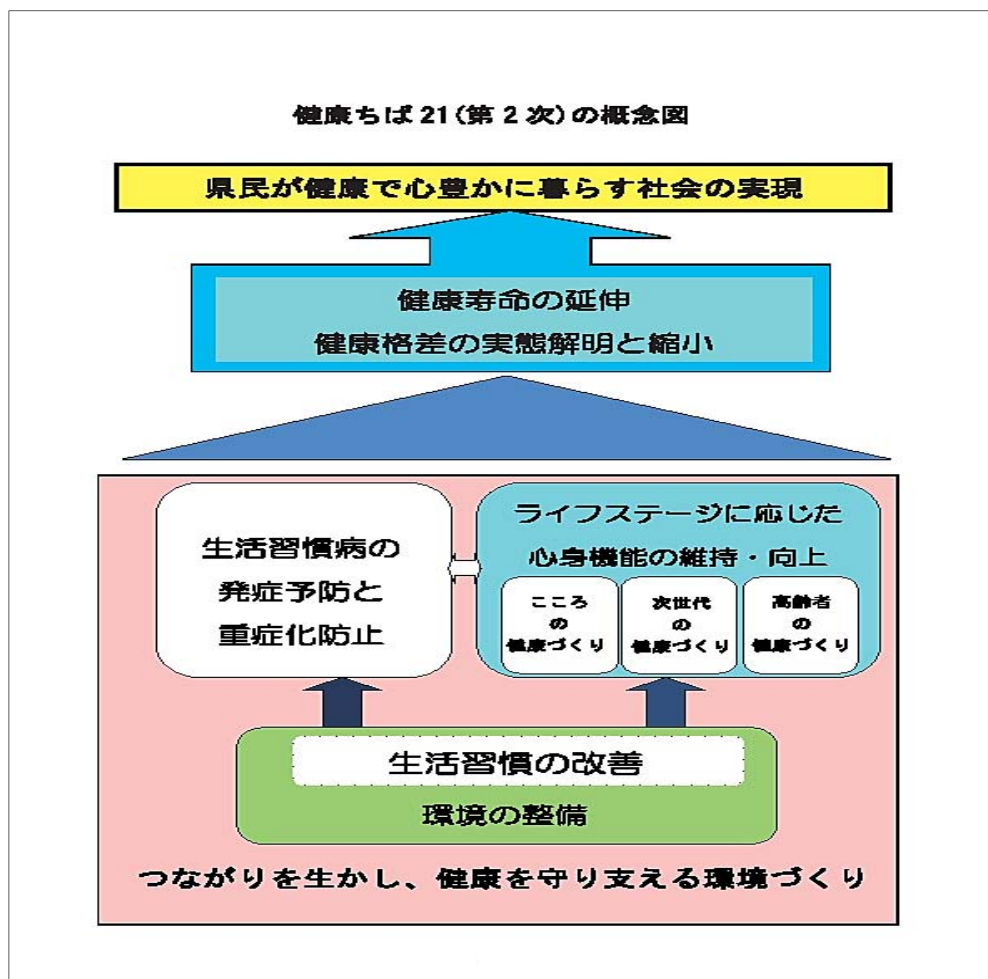
2 県の現計画（健康ちば21（第2次）概要）

（1）基本的な方向について

健康であることは、県民一人ひとりが幸せな人生を送るための基盤です。この計画では、「県民が健康で心豊かに暮らす社会の実現」を基本理念とし、子ども達も働く世代も、治療を要する病気を抱える方も介護を要する方も、それぞれの「元気力」を高めるためのものとしています。

元気力とは：ライフステージや持病の状態に応じて身体的機能が良好であることに加え、精神的、社会的にも健全で、気力、体力が充実し、生き生きと生活できる状態をイメージした言葉です。

この基本理念に向け、「健康寿命の延伸」及び健康づくりに関する一人ひとりの主体的な取り組みと併せ、個人だけでは解決が困難な健康に影響する種々の格差に対し「健康格差の実態解明と縮小」を掲げ、この2つを総合目標として健康づくりの取り組みを進めていくと書かれています。



（健康ちば21（第2次）より）

（2）総合目標

①健康寿命の延伸

「健康寿命」とは一生のうち、健康で支障なく日常生活を送れる期間をいいますが、ここでは日常生活が自立的に行える身体の自由のみでなく、抑うつ感や認知能力などのこころの問題を持っていないか、年齢や持てる機能を生かした社会参加の喜びがあるかなどが十分に満たされることが健康寿命の条件です。QOLが保たれた状態でその方の持てる機能を発揮できる生活を送ることこそが、健康であること、長寿であることの喜びに繋がると考えます。個人の生活の質の低下を防ぎ、ライフステージに応じた生き生きとした生活を送れるよう、「健康寿命の延伸」を総合的な目標とします。

②健康格差の実態解明と縮小

健康格差とは、地域や社会経済における健康状態の差と定義されます。近年の経済状況の停滞に伴う雇用基盤の変化、家族形態や地域のつながりの変化等により、経済的格差のみでなく、生活に追われて健康が守れない者、健康のための資源にアクセスすることが困難な者等、集団の健康格差が問題となっています。

地域や集団において、健康寿命にどのような差異が生じているのか、差異が生じている場合、人の健康行動や健康を守るための社会環境がどのように異なっているのか等、格差の要因を把握・分析するとともに、格差を縮小するための施策検討に生かすことが重要であり「健康格差の実態解明と縮小」を総合目標とします。

（3）4つの柱：施策の方向性

①個人の生活習慣の改善とそれを支える環境の整備

県民の健康増進、疾病予防や心身の機能低下の防止を図る上で、基本要素となる栄養・食生活、身体活動・運動、休養、飲酒、喫煙及び歯・口腔の健康に関する生活習慣の改善が重要な基盤となります。

生活習慣は、乳幼児期から高齢期までのライフステージや男性と女性の性による違い、置かれている社会経済状況による影響等、対象となる人々ごとに異なってきます。こうした違いに注目し、対象となる集団ごとの生活上の特性やニーズ、健康上のリスクについて十分把握し、背景となる環境も視野に入れて改善に向けて働きかける必要があります。

②ライフステージに応じた心身機能の維持・向上

今後少子高齢化が進展することが確実な中で、健康寿命の延伸を図るためには、高齢になってもできる限り心身の機能を維持し、広がりを持った社会生活を送ることが重要です。

また、妊娠中（胎児期）や子どもの頃からの一環した健康づくり、すなわち

健やかな成長と健康的な生活習慣の定着は、その後のライフステージ全体にわたる健康の基礎となるものであり、さらに子ども達が成長しやがて次の世代の親となってその子どもたちの生活習慣の形成に関わることから重要な意味があります。

さらに、ライフステージを通じ生き生きと自分らしく生活するためには、身体健康と共に重要なのがこころの健康です。働く世代のストレス対策による自殺等の社会的損失を防止するなど、全ての世代の健やかな心を支える社会づくりを目指す必要があります。

③生活習慣病の発症予防と重症化防止

今後の急速な高齢化を背景に、がん（悪性新生物）、循環器疾患、糖尿病などの生活習慣病や、COPD（慢性閉塞性肺疾患）の患者数は増大することが予測され、これらの発症を予防し、適切に治療や健康管理を続けることで重症化を防ぐことは、健康寿命の延伸を図る上で重要な課題です。

さらに今後死亡原因として急速に増加が予測されている疾患にCOPD（慢性閉塞性肺疾患）があります。肺機能が衰える高齢者の人口増加が予想される千葉県においては、COPD（慢性閉塞性肺疾患）も重要な課題となることが予想されます。

がん（悪性新生物）、循環器疾患、糖尿病及びCOPD（慢性閉塞性肺疾患）に対し、生活習慣の改善や運動習慣の定着、禁煙などの生活習慣の改善を主とする一次予防対策と同時に、症状の進展や合併症を予防しQOLを維持するための重症化の防止を図る必要があります。

④つながりを生かし、健康を支える環境づくり

一人ひとりの健康は、社会経済的環境の影響を受けるため、人々が健康に関心を持ち、健康づくりに取り組みやすいよう、行政機関だけでなく健康づくりを支援する企業、民間団体等の積極的協力を得るなど、社会全体として健康を支える環境を整備することが重要です。

地域や世代間の相互扶助や地域社会の絆、職場の支援等が機能することにより、時間的あるいは精神的に健康に配慮した生活の確保が困難な人や健康に関心のない人を含め、社会全体で支えあいながら健康を守るための環境整備に取り組む必要があると書かれています。

3 健康松戸21Ⅱ 評価報告資料（平成25年度末現在）

健康松戸21Ⅱの策定時に設定された指標について、市民アンケート調査の結果などに基づく策定時の現状値と評価時の最終値を比較し、下記の4段階で評価しました。

※市民アンケート調査：平成25年健康づくりに関する松戸市民アンケート調査

最終値がめざそう値を達成している、または5%以上の改善が見られた指標：○
 最終値が変化していない指標：△
 最終値が5%以上悪化している指標：×
 アンケートの質問項目の変更などにより最終値が求められない指標：—

(1) 栄養と食生活

指 標	健康松戸21Ⅱ策定時の現状値	めざそう値	最終値	評価	出典
①食事や栄養に気をつけている人の割合	61.9%（平成19年度）	80%以上	53.0%	—	市民アンケート調査 ☆質問項目変更有
②BMI18.5未満（やせ）の割合 20代女性	15%（平成19年度）	15%以下	20.8%	×	市民アンケート調査
③BMI25.0以上（肥満）の割合 男性20～60代 女性40～60代	男性：20代14.3% 30代27.6% 40代28.6% 50代28.2% 60代23.7% 女性：40代14.6% 50代15.1% 60代15.6% （平成19年度）	男性20～60代 15%以下 女性40～60代 15%以下	男性：20代16.4% 30代22.3% 40代29.4% 50代32.9% 60代25.1% 女性：40代12.2% 50代16.9% 60代16.9%	△ ○ △ △ △ ○ △ △	市民アンケート調査
④朝食を欠食する人の割合 「週4～5回食べない」 「ほとんど食べない」と回答した割合	20代27.4% 30代17.8% 40代17.5% （平成19年度）	15%以下	20代28.6% 30代20.5% 40代21.6%	△ △ △	市民アンケート調査
⑤朝食を欠食する子どもの割合	小学2年生1.6% 小学5年生3.0% 中学2年生7.7% （平成20年度）	小学2年生0% 小学5年生0% 中学2年生0%	1.0% 2.4% 4.8%	△ △ △	食事に関するアンケート 松戸市教育委員会
⑥一日の野菜摂取量	295.3g（平成21年）	350g以上	—	—	（国民健康・栄養調査）
⑦カルシウムを多く含む食品の摂取量	牛乳・乳製品115.4g 豆類55.6g 緑黄色野菜93.4g （平成21年）	牛乳・乳製品130g以上 豆類100g以上 緑黄色野菜120g以上	—	—	（国民健康・栄養調査）

(2) 身体活動と運動

指 標	健康松戸21Ⅱ策定時の現状値	めざそう値	最新の現状値	評価	出典
①意識的に体を動かしている人の割合	「いつもしている・時々している」 55.5%（平成19年度）	「いつもしている・時々している」 63%	61.2%	○	市民アンケート調査
②①の人の内運動習慣のある人の割合	33.2%（平成19年度）	35%	36.1%	○	市民アンケート調査
③運動が継続できる協力者（家族）、または仲間がいる人	—	52%	45.8%	—	市民アンケート調査

（3）心の健康（自殺対策）

指 標	健康松戸 21Ⅱ策定時の 現状値	めざそう値	最新の現状値	評価	出典
①メンタルヘルス、自殺予防について普及啓発した人数	220人（平成21年度）	322人	311人	○	講演会参加者数
②ストレスの解消法が特にないない人の割合	8.9%（平成19年度）	0%	10.2%	△	市民アンケート調査
③睡眠により休養を取れていると感じている人の割合	68.8%（平成19年度）	79.2%	66.8%	△	市民アンケート調査
④睡眠を助けるためにお酒を飲んでいる人の割合	男性 18.7% （平成19年度）	0%	男性 13.7%	—	市民アンケート調査 ☆質問項目変更有
	女性 4.9% （平成19年度）		女性 4.9%	—	市民アンケート調査 ☆質問項目変更有
⑤こころの健康問題を感じた時、相談先がない人の割合	9.0%（平成19年度）	0%	—	—	市民アンケート調査 ☆質問項目変更有
⑥ゲートキーパーの人数	（平成23年度より新規事業）	1000人	1,154人 （平成23～25年度）	○	ゲートキーパー養成講座参加者数累計

（4）歯と歯ぐきの健康

指 標	健康松戸 21Ⅱ策定時の 現状値	めざそう値	最新の現状値	評価	出典
①3歳児でむし歯のない者の割合	75.6%（平成21年度）	80%以上	80.9%	○	3歳児歯科健康診査
②3歳児までにフッ化物歯面塗布を受けたことがある者の割合	55.2%（平成22年度）	75%以上	61.3%	○	3歳児歯科健康診査
③12歳児の1人平均むし歯数	1.27歯（平成21年度）	1歯以下	1.05歯	○	児童生徒定期健康診査
④歯ぐきに腫脹がある者の割合	32.8%（平成22年度）	30%以下	33.8%	△	食育に関する市民アンケート調査
⑤歯ぐきから出血がある者の割合	40.0%（平成22年度）	37%以下	37.7%	△	食育に関する市民アンケート調査
⑥定期的に歯科健診を受けている者の割合	48.4%（平成22年度）	60%以上	54.5%	○	食育に関する市民アンケート調査
⑦80歳における20歯以上の自分の歯を有する者の割合	26.8%（平成21年度）	30%以上	データなし	—	（国民健康・栄養調査）

（5）健康診査（成人）

指 標	健康松戸 21Ⅱ策定時の 現状値	めざそう値	最新の現状値	評価	出典
①特定健康診査受診率	25.0%	65.0% （平成24年度）	29.8%（平成24年度）	△	健康推進課事業概要
②特定保健指導対象者の指導割合	6%	45.0% （平成24年度）	10.5%（平成24年度）	△	健康推進課事業概要

(6) がん対策

指 標	健康松戸 21Ⅱ策定時の 現状値	めざそう値	最新の現状値	評価	出典
①がんによる死亡率 (人口 10 万対)	224.5 人 (平成 21 年度)	現状値の 20.0%減	241.1 人 (平成 24 年)	×	千葉県衛生統計年報
②がん検診受診率	肺がん 25.5% 胃がん 12.1% 大腸がん 22.3% 乳がん 31.3% 子宮がん 22.1% (平成 21 年度)	50.0%	肺がん 28.9% 胃がん 11.2% 大腸がん 25.6% 乳がん 31.9% 子宮がん 23.7% (平成 24 年度)	△ △ △ △ △	健康推進課事業概要
③がん精密検査対象者の精密 検査受診率	肺がん 80.0% 胃がん 67.6% 大腸がん 11.8% 乳がん 59.4% 子宮がん 22.7% (平成 21 年度)	100%	肺がん 85.5% 胃がん 82.1% 大腸がん 16.3% 乳がん 67.0% 子宮がん 67.8% (平成 24 年度)	○ ○ △ ○ ○	健康推進課事業概要

(7) たばこ

指 標	健康松戸 21Ⅱ策定時の 現状値	めざそう値	最新の現状値	評価	出典		
喫煙率	①男 性	32.6% (平成 19 年度)	26%	27.6%	○	市民アンケート調査	
	②女 性	12.1% (平成 19 年度)	6%	9.8%	△	市民アンケート調査	
	③妊 婦	避妊時に喫煙 有りの割合	18.8% (平成 22 年度)	6%	15.9% (平成 24 年度)	△	妊娠届
		妊娠中に喫煙 有りの割合	3.3% (平成 22 年度)	0%	3.2% (平成 24 年度)	△	妊娠届
④喫煙が及ぼす健康への影響 について十分な知識をもつ 人の割合	家族に喫煙者 有りの割合	39.8% (平成 22 年度)	26%	39.2% (平成 24 年度)	△	妊娠届	
	肺がん	93.5% (平成 19 年度)	100%	92.8%	△	市民アンケート調査	
	妊婦	63.0% (平成 19 年度)		60.7%	△	市民アンケート調査	
	気管支炎	60.0% (平成 19 年度)		68.3%	○	市民アンケート調査	
	喘息	46.6% (平成 19 年度)		56.0%	○	市民アンケート調査	
	心臓病	45.3% (平成 19 年度)		43.7%	△	市民アンケート調査	
	脳卒中	40.9% (平成 19 年度)		42.8%	△	市民アンケート調査	
胃潰瘍	20.6% (平成 19 年度)	17.5%		△	市民アンケート調査		
歯周病	26.5% (平成 19 年度)	27.6%	△	市民アンケート調査			
⑤受動喫煙が身体に及ぼす影 響について知識をもつ人の 割合	76.5% (平成 19 年)	100%	—	—	市民アンケート調査 ☆質問項目変更有		
⑥公共施設で敷地内禁煙を実 施している施設の割合	—	100%	74.3%	—	健康推進課庁内調査		
⑦禁煙相談希望者が禁煙相談 を終了した者の割合 (初回面 接実施者)	55.2% (平成 22 年度)	100%	44.6% (平成 24 年度)	×	健康推進課事業概要		

（8）飲酒

指 標	健康松戸21Ⅱ策定時の 現状値	めざそう値	最新の現状値	評価	出典
① 適正飲酒を知っている人の 割合	男性 69.2% (平成19年度)	100%	48.4%	×	市民アンケート調査
	女性 71.7% (平成19年度)		52.5%	×	市民アンケート調査
② 1日の平均飲酒量が1合以 下の人の割合	14.9% (平成19年度)	現状値の20%増	19.1%	△	市民アンケート調査
③ 毎日飲まない人の割合 (休肝日がある人)	64.5% (平成19年度)	80%	67.8%	△	市民アンケート調査
④ 1日の平均飲酒量が1合以 下かつ毎日飲まない人の割 合	11.8%	現状値の20%増	14.7%	△	市民アンケート調査
⑤ 1日3合以上飲む人の割合	男性 17.6%	3.2%	17.4%	△	市民アンケート調査
	女性 5.1%	0.2%	5.3%	△	市民アンケート調査

4 取り組みの分野の指標一覧

	指標	現状値の出典元	目標値の根拠
健康診査・がん検診・保健指導	松戸市特定健康診査受診率	平成24年度実績(法定報告) 松戸市健康推進課事業概要	松戸市の特定健康診査等第二期実施計画 ^{※1}
	松戸市特定保健指導実施率	平成24年度実績(法定報告) 松戸市健康推進課事業概要	健康ちば21(第2次)
	肺がん検診受診率	平成24年度 松戸市健康推進課事業概要	健康日本21(第2次)
	大腸がん検診受診率	平成24年度 松戸市健康推進課事業概要	健康日本21(第2次)
	胃がん検診受診率	平成24年度 松戸市健康推進課事業概要	健康日本21(第2次)
	子宮頸がん検診受診率	平成24年度 松戸市健康推進課事業概要	健康日本21(第2次)
	乳がん検診受診率	平成24年度 松戸市健康推進課事業概要	健康日本21(第2次)
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	平成25年度 健康づくりに関する市民アンケート調査 ^{※2}	健康日本21(第2次) COPDの認知度にならない独自に設定
	女性の関節疾患、骨折・転倒による新規介護保険認定者割合	平成24年度 介護保険認定審査会会議 (主治医意見書)	(検討中)
栄養・食生活	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	①②平成25年度健康づくりに関する市民アンケート調査 ③平成24年度食事に関するアンケート	①② 健康日本21(第2次) ③第2次松戸市食育推進計画
	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	平成25年度健康づくりに関する市民アンケート調査	健康日本21(第2次)
	適正体重の維持ができていない人の割合 ※身長・体重(自己申告)からBMI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	平成25年度健康づくりに関する市民アンケート調査	独自に設定
身体活動・運動	意識して体を動かしている人の割合	平成25年度健康づくりに関する市民アンケート調査	独自に設定
	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市民アンケート調査	独自に設定
休養	睡眠による休養が十分に取れていない人の減少	平成25年度健康づくりに関する市民アンケート調査 ^{※3}	健康日本21(第2次)
飲酒	適正飲酒を知っている人の割合	平成25年度健康づくりに関する市民アンケート調査	常に目指す値として独自に設定
	多量飲酒者の割合	平成25年度健康づくりに関する市民アンケート調査 ^{※4}	健康日本21(第2次)

	指標	現状値の出典元	目標値の根拠
	未成年の飲酒経験率	—	健康日本21（第2次）
	妊婦の飲酒率	平成24年度松戸市への妊娠届出時の状況	健康日本21（第2次）
喫煙	喫煙率 男性・女性 妊婦 妊婦の家族	平成25年度健康づくりに関する市民アンケート調査 平成24年度松戸市への妊娠届出時の状況 平成24年度松戸市への妊娠届出時の状況	健康日本21（第2次） にならい独自に設定 ^{※5} 健康日本21（第2次） 常に目指す値として独自に設定
	公共施設での敷地内禁煙実施率 ^{※6}	松戸市健康増進計画策定に係る公共施設の受動喫煙防止対策実施状況調査（平成25年11月）	健康日本21（第2次） （行政機関での受動喫煙0%）
	受動喫煙の機会のある人の割合	平成25年度健康づくりに関する市民アンケート調査	健康日本21（第2次） （行政機関・医療機関・職場：0%）
	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市民アンケート調査	健康日本21（第2次）
	COPDについて知っている人の割合	平成25年度健康づくりに関する市民アンケート調査 ^{※7}	健康日本21（第2次） ^{※8}
	歯・口腔の健康	3歳児でむし歯のない者の割合 ^{※9}	平成25年度3歳児歯科健康診査結果
12歳児の1人平均むし歯数 ^{※9}		平成25年度児童生徒定期健康診査結果	独自に設定
20歳代、30歳代における歯肉出血がある者の割合		平成25年度食育に関する市民アンケート調査	独自に設定
過去1年間に歯科健診を受診した者の割合		平成25年度健康づくりに関する市民アンケート調査	健康日本21（第2次）
60歳における24歯以上自分の歯を有する者の割合		平成25年度健康づくりに関する市民アンケート調査	独自に設定
60歳代における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	独自に設定
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	平成25年度健康づくりに関する市民アンケート調査	常に目指す値として独自に設定
	自分なりのストレス解消法がある人の割合	平成25年度健康づくりに関する市民アンケート調査	常に目指す値として独自に設定

- ※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：「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」・「言葉は聞いたことがあるが、意味は知らない」と回答した人の合計
- ※3：「あまりとれていない」「全くとれていない」人の合計
- ※4：多量飲酒者の定義は、健康日本21（第2次）に示された飲酒頻度と飲酒量から計算する算定式（文献1）に準じた形で、独自に以下のような式を用いた。国の示す算定式より若干少なく見積る計算式となった。
- 男性：「毎日」×「2合以上」＋「週4～6日」×「3合以上」＋「週1～3日」×「5合以上」＋「月1～3日」×「5合以上」
- 女性：「毎日」×「1合以上」＋「週4～6日」×「1合以上」＋「週1～3日」×「3合以上」＋「月1～3日」×「5合以上」
- 文献1：厚生科学審議会地域保健健康増進栄養部会 健康日本21（第2次）の推進に関する参考資料 p.119,平成24年7月
- ※5：喫煙率目標値：平成25年度健康づくりに関する市民アンケート調査から算出（禁煙に関心のある人が禁煙したと仮定した値）
- 喫煙率（現状値）×（100%－禁煙へ関心のあるものの割合）
- ・関心あるが6ヶ月以内の禁煙は考えていない
 - ・6ヶ月以内に禁煙しようと考えている
 - ・直ちに（1ヶ月以内）禁煙しようと考えている
- ※6：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%
- ※7：「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」・「言葉は聞いたことがあるが、意味は知らない」と回答した人の合計
- ※8：インターネット調査で「COPDについてどんな病気がよく知っている」・「名前は聞いたことがある」と回答した人の割合
- ※9：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歳児のひとり平均むし歯数が1.0歯未満である都道府県（市町村）の増加」を目標項目としている。

5 関係法令

(1) 健康増進法（平成15年5月施行）

国民の健康増進の総合的な推進を図るための基本的な方針である。

この方針は、21世紀の我が国において少子高齢化や疾病構造の変化が進む中で、生活習慣及び社会環境の改善を通じて、子どもから高齢者まで全ての国民がともに支え合いながら希望や生きがいを持ち、ライフステージに応じて、健やかで心豊かに生活できる活力ある社会を実現し、その結果、社会保障制度が持続可能なものとなるよう、国民の健康の総合的な推進を図るための基本的な事項を示し、平成25年度から平成34年度までの「二十一世紀における第2次国民健康づくり運動（健康日本21（第2次））を推進するものである。

(2) 高齢者の医療の確保に関する法律（平成20年4月施行）

国民の高齢期における適切な医療の確保を図るため、医療費の適正化を推進するための計画の作成及び保険者による健康診査等の実施に関する措置を講ずるとともに、高齢者の医療について国民の共同連帯の理念等に基づき、前期高齢者に係る保険者間の費用負担の調整、後期高齢者に対する適切な医療の給付等を行うために必要な制度を設け、もって国民保健の向上及び高齢者の福祉の増進を図ることを目的とした法律である。

(3) がん対策基本法（平成19年4月施行）

日本人の死因で最も多いがんの対策のための国、地方公共団体等の責務を明確にし基本的施策、対策の推進に関する計画と厚生労働省にがん対策推進協議会を置くことを定めた法律である。

(4) 食育基本法（平成17年7月施行）

国民が健全な心身を培い、豊かな人間性をはぐくむため、食育に関する施策を総合的かつ計画的に推進すること等を目的とした法律である。また、厚生労働省では、下記の3つの柱で食育を推進している。

- ・国民健康づくり運動の推進（「健康日本21」の推進）
- ・子ども・子育て支援（食育の推進について）
- ・食品の安全に関するリスクコミュニケーションの取り組み

(5) 次世代育成支援対策推進法（平成17年4月施行）

わが国における急速な少子化の進行をふまえ、次代の社会を担う子どもが健やかに生まれ、かつ育成される環境の整備を図るため、次世代育成支援対策について基本理念を定めるとともに、国による行動計画策定指針並びに地方公共団体及び事業者による行動計画の策定等の次世代育成支援対策を迅速かつ重点的に推進するために必要な措置を講ずる法律である。

(6) アルコール健康障害対策基本法（平成26年6月施行）

アルコール健康障害は、本人の健康問題であるのみならず、その家族への深刻な影響や重大な社会問題を生じさせる危険性が高いことに鑑み、アルコール健康障害対策に関し、基本理念を定め、及び国、地方公共団体の責務を明らかにするとともに、アルコール健康障害対策の基本となる事項を定めること等により、アルコール健康障害対策を総合的かつ計画的に推進して、アルコール健康障害の発生、進行及び再発の防止を図りあわせてアルコール健康障害を有する者等に対する支援の充実を図り、もって国民の健康を保護するとともに、安心して暮らすことのできる社会の実現に寄与することを目的とする法律である。

(7) 歯科口腔保健の推進に関する法律（平成23年8月施行）

口腔保健の向上に寄与するため、歯科疾患の予防等による口腔の健康の保持の推進に関する施策を総合的に推進する。

(8) 母子保健法（昭和41年1月施行）

母性並びに乳児及び幼児の健康の保持及び増進を図るため、母子保健に関する原理を明らかにするとともに、母性並びに乳児及び幼児に対する保健指導、健康診査、医療その他の措置を講じ、もって国民保健の向上に寄与することを目的として制定された法律である。

(9) 介護保険法（平成12年4月施行）

要介護者等について、介護保険制度を設け、その行う保険給付等に関して必要な事項を定めることを目的とする法律である。また、2006年の法改正により、介護予防の概念が含まれ介護予防事業を展開している。

6 松戸市健康づくり推進本部

(1) 松戸市健康づくり推進本部設置要綱

(設置)

第1条 本市における市民の総合的な健康づくり対策を推進するため、松戸市健康づくり推進本部（以下「推進本部」という。）を設置する。

(所掌事務)

第2条 推進本部は次に掲げる事務を行うものとする。

- (1) 健康増進計画に関すること
- (2) 健康づくりのための事業の推進に関すること
- (3) 健康づくりのための環境整備に関すること
- (4) その他、市民の健康づくりに関すること

(組織)

第3条 推進本部は推進本部長、推進副本部長及び推進本部員をもって組織する。

2 推進本部の長は推進本部長（以下「本部長」という。）とし、健康福祉部長をもって充てる。本部長は、推進本部を代表し、推進本部を総括する。

3 推進副本部長（以下「副本部長」という。）は健康推進課長をもって充てる。副本部長は、本部長の職務を助ける。本部長に事故があるとき、又は本部長が欠けたときは、副本部長がその職務を代理する。

4 別表に掲げる職員を推進本部員（以下「本部員」という。）とする。

(推進本部の会議)

第4条 本部長は、必要に応じ推進本部構成員を招集し、会議を開くことができる。

2 本部長は、必要があると認めるときは、前条に掲げる者以外の者に対し、出席を求めることができる。

(推進会議)

第5条 推進本部は、健康づくりの推進を行うために関係団体及び関係機関の協力が必要であるときは、推進会議を置くことができる。

2 委員は次の各号に掲げる20名以内の委員をもって構成する。

- (1) 保健医療関係団体の代表
- (2) 学識経験者
- (3) 関係行政機関の代表
- (4) 市民団体の代表
- (5) 本部員
- (6) その他市長が必要と認める者

3 推進会議に属すべき委員は、市長が委嘱する。

(推進会議委員の任期)

第6条 委員の任期は3年以内の市長が定める期間とし、再任を妨げない。ただし、委員が欠けた場合の補欠委員の任期は、前任者の残任期間とする。

(推進会議の会長及び副会長)

第7条 推進会議に会長及び副会長各1名を置き、委員の互選によりこれを定める。

2 会長は、推進会議を代表し、会務を総理する。

3 副会長は会長を補佐し、会長に事故があるとき又は会長が欠けたときは、その職務を代理する。

(推進会議の会議)

第8条 会長は、推進会議の会議を招集し、その議長となる。

2 推進会議は、委員の半数以上が出席しなければ、会議を開くことができない。

3 推進会議の議事は、出席した委員の過半数をもって決し、可否同数のときは、議長の決するところとする。

4 推進会議を欠席する委員は、当該会議に付議される事項につき、書面により意見を提出することができる。

5 会長は、必要があると認めるときは、会議に関係者の出席を求め、その意見を聴き、又は説明を求めることができる。

(部会)

第9条 推進会議は、必要に応じて部会を置くことができる。

2 部会に属すべき委員は15名以内とし、会長が指名する推進会議の委員等で構成し、市長が委嘱する。

3 委員の任期は3年以内の市長が定める期間とし、再任を妨げない。ただし、委員が欠けた場合の補欠委員の任期は、前任者の残任期間とする。

4 部会に部会長を置き、部会に属する委員の互選によりこれを定める。

5 部会長は、部会の仕事を掌理する。

6 部会長に事故があるとき又は部会長が欠けたときは、部会に属する委員のうちから部会長があらかじめ指名する者がその職務を代理する。

7 部会の会議の運営については、前条の規定の例による。

(庶務)

第10条 推進本部、推進会議の庶務は、健康推進課において処理する。

(委任)

第11条 この要綱に定めるもののほか、推進本部の運営に関し必要な事項は、本部長が別に定める。

附 則

この要綱は、平成25年6月1日から施行する。

この要綱は、平成26年4月1日から施行する。

この要綱は、平成26年9月1日から施行する。

別表（第3条関係）

- (1) 高齢者支援課長
- (2) 国民健康保険課長
- (3) 子ども家庭相談課 母子保健担当室長
- (4) 幼児保育課長
- (5) スポーツ課長
- (6) 保健体育課長
- (7) 財産活用課長

松戸市健康づくり推進会議委員

平成26年10月1日現在

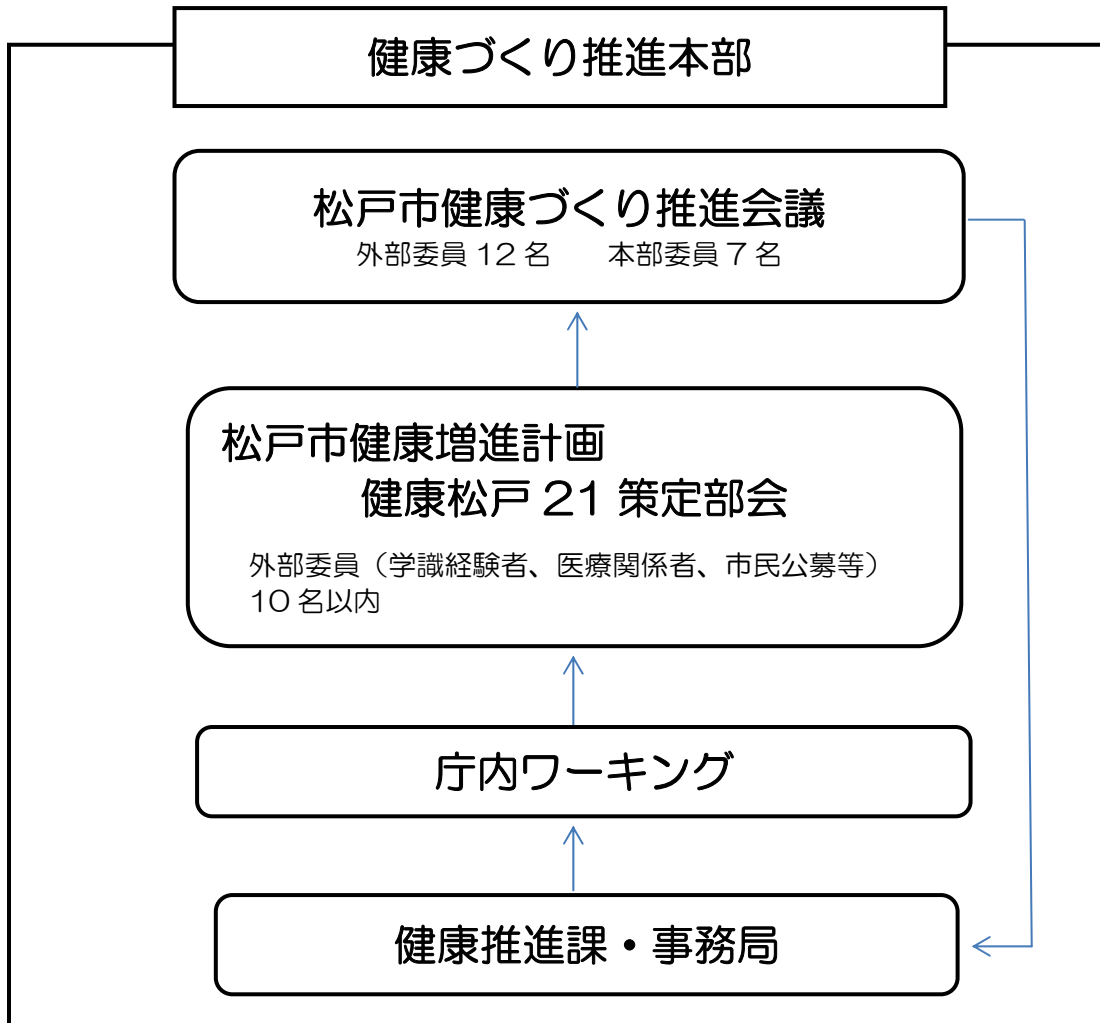
役 職	所 属 等	25 年度	26 年度
会長	横浜市立大学医学部 教授	みずしま 水嶋	しゅんさく 春 朔
副会長	松戸市医師会 副会長	わ ざ かずひろ 和座 一弘	あずま なかのぶ 東 仲宣
委員	松戸歯科医師会 専務理事	とうない 藤内	けいいち 圭一
委員	松戸市薬剤師会 会長	さとう 佐藤	かつみ 勝巳
委員	松戸健康福祉センター 副センター長	なかむら 中村	ともえ 知江
委員	松戸市民生委員児童委員協議会 理事	かじわら 梶原	えいじ 栄治
委員	松戸市社会福祉協議会 副会長	あきやま あつこ 秋山 淳子	たかはし きよし 高橋 清
委員	松戸市PTA連絡協議会 副会長	ほきもと 保木本	はるみ
委員	松戸市はつらつクラブ連合会 会長	しらとり 白鳥	ひさじ
委員	松戸商工会議所 専務理事	うすば 薄葉	ひろじ 博司
委員	松戸市健康推進員協議会 会長	やまがみ れいこ 山上 令子	さとう まゆみ 佐藤 真由美
委員	松戸市食生活改善推進協議会	会長 うの かずみ 卯野 和美	副会長 なみかわ えいこ 浪川 英子
委員	高齢者支援課 課長	よしの みのる 吉野 実	はぎしま けんじ 萩島 賢治
委員	国民健康保険課 課長	はしもと 橋本	かつゆき 勝行
委員	子ども家庭相談課母子保健担当室室長	くぼた よねこ 久保田 米子	みやま えみこ 宮間 恵美子
委員	幼児保育課 課長	かとう かずひこ 加藤 和彦	ささがわ あきひろ 笹川 昭弘
委員	スポーツ課 課長	よねもと 米本	きょうすけ 恭 輔
委員	保健体育課 課長	かとう ひろゆき 加藤 博之	あさい やすまさ 浅井 康正
委員	財産活用課 課長	きうち 木内	ひろかず 博和

松戸市健康増進計画健康松戸 21 策定部会委員

平成 26 年 4 月 1 日現在

役 職	所 属 等	氏 名	分 野
部会長	帝京大学大学院 准教授	たかはし けんぞう 高橋 謙造	学識経験者
職務代理者	横浜市立大学医学部 教授	みずしま しゅんさく 水嶋 春朔	
委員	横浜市立大学医学部 講師	かんだ ひでゆき 神田 秀幸	
委員	和洋女子大学大学院 教授	ふるはた ただし 古畑 公	保健医療関係
委員	松戸市医師会 副会長	わ ざ かずひろ 和座 一弘	
委員	松戸歯科医師会 専務理事	とうない けいいち 藤内 圭一	
委員	松戸市健康推進員協議会 会長	やまがみ れいこ 山上 令子	市民団体
委員	市民公募	みよし ひろみ 三好 浩美	市民公募委員
委員	市民公募	おおくま ちょうこ 大熊 蝶子	

(2) 松戸市健康づくり推進本部体制図



健康増進計画健康松戸21Ⅲ 庁内ワーキング名簿

平成26年5月16日現在

所属 補職・職制	氏名
高齢者支援課 技師	いしかわ はるか 石川 晴香
国民健康保険課 主幹	はとみ かずこ 羽富 和子
子ども家庭相談課母子保健担当室 副保健師長	なかにし かおる 中西 薫
幼児保育課 主査栄養士	やすかわ よしえ 安川 由江
スポーツ課 主事	わたべ ゆうき 渡部 佑樹
保健体育課 主事	のがみ 野上 さくら
財産活用課 主査	かわしま あきこ 川嶋 亜希子

7 健康松戸 21Ⅲ策定経過等

開催月	松戸市健康づくり推進会議	松戸市健康増進計画 健康松戸 21 策定部会	その他
25年 6月			アンケート調査項目の抽出
7月	◎第1回推進会議 7/11 (1) 「健康日本 21 (第2次)」について (情報提供) (2) 「健康松戸 21Ⅲ」策定体制について		
8月			アンケート調査項目(案)の作成
9月		◎第1回策定部会 9/26 (1) 「健康日本 21(第2次)」及び「健康松戸 21」の概要について (2) 「健康松戸 21Ⅲ」について ①計画策定について ②計画の体系について ③アンケート調査について	アンケート調査項目(案)の修正 (策定部会の意見を受けて)
10月			アンケート調査票送付 10/7 ⇓ 締め切り 10/28
11月	◎第2回推進会議 11/28 (1) 「健康づくり」に関する松戸市民アンケート調査結果経過報告 (2) 健康松戸 21Ⅲ計画の骨子について	◎第2回策定部会 11/21 (1) 「健康づくり」に関する松戸市民アンケート調査経過報告 (2) 健康松戸 21Ⅱの評価について (3) 健康松戸 21Ⅲ計画の骨子について	第1回集計報告
12月			第2回集計報告
26年 1月	◎第3回推進会議 1/30 (1) 健康松戸 21Ⅲ計画(案)について ・松戸市の健康をとりまく状況 ・アンケート調査の結果報告 ・健康松戸 21Ⅱの評価 ・取り組みの方向性について	◎第3回策定部会 1/23 (1) 健康松戸 21Ⅲ計画(案)について ・松戸市の健康をとりまく状況 ・アンケート調査の結果報告 ・取り組みの方向性について ・キャッチフレーズについて	第3回集計報告
2月			第4回集計報告
3月	◎第4回推進会議 3/27 (1) 健康松戸 21Ⅲ計画(案)の基本理念について (2) 健康松戸 21Ⅲ計画(案)について ・計画書(案)の構成について	◎第4回策定部会 3/13 (1) 健康松戸 21Ⅲ(案)の基本理念について (2) 健康松戸 21Ⅲ(案)について ・計画書(案)の構成について (3) キャッチフレーズについて	
4月		◎第5回策定部会 4/28 (1) 健康松戸 21Ⅲ計画(案)について	
5月	◎第5回推進会議 5/29 (1) 計画の素案決定	◎第6回策定部会 5/15 (1) 計画の素案決定	

8 用語解説

	用語	解説
あ 行	医療機関マップ	松戸市内の地図に医療機関名、連絡先等が記載されている冊子。
	NPO (イヌビ-オー) (Not-for-Profit Organization)	特定非営利活動法人のこと。社会貢献活動を行っている市民団体で営利を目的としない。地域の活性化や地域福祉の向上等に大きな役割を果たすものと期待されている。
か 行	9管区	松戸市を本庁と8つの支所の管轄により区分した地区
	禁煙外来	禁煙希望者向けの診療科目。一定の基準の条件を満たす喫煙者には医療保険が適用されている。
	健康推進員	市政協力委員の推薦により、市長が委嘱する。任期は3年。市民の健康づくりの輪を広げる活動をしている。健康に関する情報提供や育児に関するサービスの紹介をしたり、地域の方々に特定健康診査や各種がん検診などの受診勧奨をするなど、地域の方と行政とのパイプ役になっている。
	健口体操 (ケンコウタイソウ)	舌を動かすことで唾液分泌を促したり、表情筋を動かして表情を和やかにしたりする体操。P89 コラム参照
	高齢化率	人口に占める65歳以上の人の割合
	誤嚥性肺炎 (ゴエンセイハイエン)	食べ物や唾液などが、誤って食道ではなく気管に入り、肺に流れ込んだ細菌が繁殖することで起こる肺炎。高齢者や脳梗塞の後遺症がある患者など飲食物を飲み込む(嚥下する)機能が衰えている人に起こりやすい。
	国民健康・栄養調査	健康増進法(平成14年法律第103号)に基づき、実施する調査。国民の身体の状態、栄養摂取量及び生活習慣の状態を明らかにし、国民の健康の増進の総合的な推進を図るための基礎資料を得るために実施されている。
さ 行	歯周病	細菌の感染によって引き起こされる炎症性疾患。歯と歯肉の境目の清掃が行き届かないでいると、そこに多くの細菌が停滞し、歯肉の辺縁が「炎症」を帯びて赤くなったり、腫れたりする。重症化すると歯を支える骨が溶けて歯が動くようになり、最後は抜歯をしなければいけなくなる。
	COPD (シーオーピーディー) (慢性閉塞性肺疾患)	有害物質の長期間の吸入、特に喫煙、受動喫煙がきっかけとなる慢性呼吸器疾患。主な症状としては、咳・痰・息切れがあり、徐々に呼吸障害が進行する。喫煙者の20%がCOPDを発症するといわれており、死亡率は増加傾向にある。また、今後も死亡数の増加が加速すると予想されている。P67 コラム参照

	用 語	解 説
さ 行	市民健康相談室	本庁及び各支所に設置されている市民健康相談室において、保健師が健康相談、保健指導を行う他、健康に関する各種届け出等の受理を行う。
	社会福祉協議会	社会福祉法に基づきすべての都道府県・市町村に設置。地域住民や社会福祉関係者の参加により、地域福祉推進の中核としての役割を担い、さまざまな活動を行っている非営利の民間組織。
	受動喫煙	他人のたばこの煙（副流煙（2次喫煙）および喫煙者の吐き出す呼出煙（3次喫煙））を吸わされること。
	食生活改善推進員	市長の委嘱を受け、2年任期で、市民の食生活改善を図るため、食と健康について学習し、自らがよりよい食生活改善の実践者となり、家庭及び地域へ食生活改善の輪を広げるための活動をしている。
	スポーツ推進委員	スポーツ基本法に基づき、市教育委員会が委嘱する非常勤職員で、任期は2年。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、各地域でスポーツの推進に努めていくとともに市が企画した各スポーツ事業への協力も行う。市内を11地区に分けて活動している。
	成人歯科健康診査	20歳以上の市民を対象とし、医療機関で個別に口腔診査、歯科相談を実施する。
	生活習慣病	食生活や喫煙、飲酒、運動不足など、生活習慣との関係が大きい病気のこと。従来は「成人病」と呼ばれていた。糖尿病・脂質異常・高血圧・高尿酸血症など生活習慣が発症原因に深く関与していると考えられている疾患の総称。
	ソーシャルキャピタル	社会・地域における人々の信頼関係や結びつきを表す概念。抽象的な概念で、定義も様々。ソーシャルキャピタルが蓄積された社会では、相互の信頼や協力が得られるため、他人への警戒が少なく、治安・経済・教育・健康・幸福感などに良い影響があり、社会の効率性が高まるとされている。
た 行	地区社会福祉協議会	地域住民の参加と協力を得て、市内を15地区に分け、地区社会福祉協議会を組織して「住みよい福祉のまちづくり」を目指し、地域に密着した福祉活動を幅広く展開している。
	糖尿病性神経症	糖尿病三大合併症のひとつ。合併症の中で最も早期に見られる。症状の出方は様々だが、手足のしびれ、けがや火傷の痛みには気がつかないなどの神経障害がみられる。そのほか筋肉の萎縮、筋力の低下、胃腸の不調、立ちくらみなどの自律神経症状も現れる。
	糖尿病性腎症	糖尿病三大合併症のひとつ。タンパク尿を初期症状とし、進行すると腎不全となり、人工透析を必要とすることもしばしばある。現在、人工透析を導入する原因の第1位となっている。

	用語	解説
た 行	糖尿病性網膜症	糖尿病三大合併症のひとつ。眼底にある網膜の血管が変化を起し、視力が弱まり、失明する場合もある
	特定健康診査	40～74 歳までの公的医療保険加入者を対象とした、メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）に着目した健康診断。メタボリックシンドロームの判定を行い、特定保健指導の対象者を抽出する。
	特定保健指導	特定健康診査の結果により、メタボリックシンドローム（内臓脂肪性症候群）の該当者・予備群に対し、医師、保健師、管理栄養士等が生活習慣の見直しをサポートする。
	内臓脂肪型肥満	肥満には脂肪が蓄積される部位により「内臓脂肪型肥満」と「皮下脂肪型肥満」がある。このうち内臓に脂肪がたまる内臓脂肪型肥満はメタボリックシンドロームの原因となる危険が大きい。中年以降の男性に多くみられるが、閉経後の女性にも増加傾向が見られる。
な 行	Ⅱ型糖尿病	インスリンの量が少なくなって起こるものと、インスリンの働きが悪いため起こるものがある。生活習慣である食事や運動が関係している場合が多く、我が国の糖尿病の95%はこのタイプである。
は 行	はつらつクラブ	松戸市のいわゆる老人クラブのこと。概ね60歳以上の高齢者が加入する地域の自主組織。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る。
	BMI (ビ-イムアイ) (Body-Mass-Index)	身長と体重から算出する体格指数（肥満度の目安）。 BMIの計算式：BMI＝体重(kg)÷身長(m)÷身長(m) BMI18.5未満を「やせ」、18.5～25.0未満を「標準」、25.0以上を「肥満」と判定。
	フッ化物洗口	一定濃度のフッ化物ナトリウム溶液（5～10ml）を用いて1分間ブクブクうがいを行うむし歯予防法。

	用 語	解 説
ま 行	慢性閉塞性肺疾患	(COPDの項を参照)
	メタボリックシンドローム	内臓の周囲に脂肪が蓄積する「内臓脂肪蓄積型」の肥満者が、高血圧、脂質異常、高血糖のうち、2つ以上の項目が該当している状態(「内臓脂肪症候群」ともいう)。1つ1つが軽症でも、重複すれば動脈硬化の危険が急速に高まり、さらには致命的な心筋梗塞や脳梗塞などを起こしやすくなる。
ら 行	ライフステージ	人間の一生において節目となる出来事(出生、入学、卒業、就職、結婚、出産、子育て、退職等)によって区分される段階。(P40参照)
	ロコモティブシンドローム (運動器症候群)	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。認知症やメタボリックシンドロームとともに健康寿命や介護予防を阻害する。
わ 行	ワーク・ライフ・バランス	国民一人ひとりがやりがいや充実感を感じながら働き、仕事上の責任を果たすとともに、家庭や地域生活などにおいても、子育て期、中高年期といった人生の各段階に応じて多様な生き方を選択・実現できること。

9 「健康づくり」に関する松戸市民アンケート調査

(1) 調査票

「健康づくり」に関する松戸市民アンケート調査

- ・このアンケートにはご本人（あて名の方）がご自身の判断によりご回答ください。
- ・質問には、回答の番号に1つだけ○印をつける場合や、指定した数だけ○印をつける場合、さらにあてはまるものすべてに○印をつけてもよい場合がありますので、各質問の説明を読んでご記入ください。
- ・ご記入に際しては、黒色のえんぴつまたはボールペンなどをご使用ください。

【A. 医療機関への受診状況について】

【質問 1】過去 1 ヶ月間に医療機関等を受診しましたか。あてはまる番号を選んで○をつけてください。

- 1 受診した 2 受診していない

【質問 1-1】 <質問 1 で 1 と回答した方>

受診した医療機関等をすべて選んで○をつけて、その際の受診方法と場所についてあてはまる選択肢を選んで○をつけてください。

	受診方法	場所
1 病院(入院ベッドが 20 床以上)	外来(通常・時間外・救急)・往診・訪問診療	松戸市内・松戸市外
2 診療所(医院、クリニック)	外来(通常・時間外・救急)・往診・訪問診療	松戸市内・松戸市外
3 歯科診療所	外来(通常・時間外・救急)・往診・訪問診療	松戸市内・松戸市外
4 その他(整骨院、鍼灸、あんま、柔道整復師、マッサージほか)		松戸市内・松戸市外

【質問 1-2】 <質問 1 で 1 と回答した方>

どのような病気で受診しましたか。あてはまる番号をすべて選んで○をつけてください。

1 高血圧症	15 急性鼻咽頭炎(かぜ)	31 骨粗しょう症
2 糖尿病	16 アレルギー性鼻炎	32 腎臓の病気
3 脂質異常症 (高コレステロール、高中性脂肪)	17 喘息	33 前立腺肥大症
4 肥満	18 その他の呼吸器系の病気	34 閉経期または閉経後障害 (更年期障害等)
5 甲状腺の病気	19 うしよく(むし歯)	35 骨折
6 うつ病やその他のこころの病気	20 歯肉炎及び歯周疾患	36 骨折以外のけが、やけど
7 認知症	21 胃・十二指腸の病気	37 貧血・血液の病気
8 パーキンソン病	22 肝臓・胆のうの病気	38 悪性新生物(がん)
9 その他の神経の病気 (神経痛・麻痺など)	23 その他の消化器系の病気	39 妊娠・産褥(さんじょく) (切迫流産、前置胎盤など)
10 眼の病気	24 アトピー性皮膚炎	40 不妊症
11 耳の病気	25 その他の皮膚の病気	41 その他
12 脳卒中(脳出血、脳梗塞など)	26 痛風	42 不明
13 狭心症・心筋梗塞	27 関節リウマチ	
14 その他の循環器系の病気	28 関節症(肘、膝など)	
	29 肩こり症	
	30 腰痛症	

【B. COPDとロコモティブシンドロームについて】

【質問2】 あなたは「COPD(慢性閉塞性肺疾患)」という言葉やその意味を知っていますか。あてはまる番号を1つ選んで○をつけてください。

- 1 言葉も意味もよく知っている
- 2 言葉も知っていたし、意味も大体知っている
- 3 言葉は知っていたが、意味はあまり知らない
- 4 言葉は聞いたことがあるが、意味は知らない
- 5 言葉も意味も知らない

【質問3】 あなたは「ロコモティブシンドローム（運動器症候群）」という言葉やその意味を知っていますか。あてはまる番号を1つ選んで○をつけてください。

- 1 言葉も意味もよく知っている
- 2 言葉も知っていたし、意味も大体知っている
- 3 言葉は知っていたが、意味はあまり知らない
- 4 言葉は聞いたことがあるが、意味は知らない
- 5 言葉も意味も知らない

【C. 健康づくり、身長、体重、腹囲、生活習慣（食生活・身体活動）について】

【質問4】 あなたが健康のために行っている(気をつけている) ことのうち、特に行っている(気をつけている) 番号を3つまで選んで○をつけてください。

- 1 食事や栄養に気をつけている
- 2 体を動かしたり、運動をするようにしている
- 3 休養や睡眠を十分とるようにしている
- 4 ストレス解消を心がけている
- 5 定期的に健康診断を受けるようにしている
- 6 定期的にがん検診を受けるようにしている
- 7 歯科健診を受けるようにしている
- 8 仕事や家事などで疲れすぎないようにしている
- 9 たばこを減らした(やめた)・吸わない
- 10 飲酒の量を減らした(飲酒をやめた)・飲まない
- 11 体重や血圧を測るなど自分で健康チェックをしている
- 12 よく噛んで食べる
- 13 その他(具体的:)
- 14 特に何もしていない

【質問5】 あなたはご自身の身長、体重、腹囲（へそまわり）を知っていますか。知っている場合は1に○をつけ数値をご記入ください。また、4「定期的に体重測定をしていますか」については、あてはまる番号を1つ選んで○をつけてください。

- 1 身長 1 知っている(_____ cm) ・ 2 知らない
- 2 体重 1 知っている(_____ kg) ・ 2 知らない
- 3 腹囲(へそまわり) 1 知っている(_____ cm) ・ 2 知らない
- 4 定期的に体重測定をしていますか 1 ほぼ毎日 2 週に1-2回 3 月に1-2回 4 年に1-2回 5 していない

【質問6】 あなたは太っていると思いますか。やせていると思いますか。あてはまる番号を1つ選んで○をつけてください。

- 1 太っている 2 少し太っている 3 ふつう 4 少しやせている 5 やせている

【質問7】 ふだん朝食はとりますか。あてはまる番号を1つ選んで○をつけてください。

- 1 ほとんど毎日食べる 2 週4~5日食べる 3 週2~3日食べる 4 ほとんど食べない



【質問13】睡眠による休養が十分にとれていると思いますか。

あてはまる番号を1つ選んで○をつけてください。

- 1 十分とれている 3 あまりとれていない 5 わからない(意識したことがない)
 2 まあとれている 4 まったくとれていない

↓
 <質問13で3あるいは4と回答した方>

【質問13-1】睡眠による休養を十分にとれない原因は何ですか、あてはまる番号をすべて選んで○をつけてください。

- | | |
|--------------------------------|--------------------------|
| 1 仕事が忙しいから | 6 テレビやビデオなどを見て寝るのが遅くなるから |
| 2 家事が忙しいから | 7 なんとなく寝付けられないから |
| 3 交替勤務や深夜勤務など生活が不規則だから | 8 夜中にトイレなどで睡眠が中断されるから |
| 4 子どもや介護など人の世話があるから | 9 その他(具体的に:) |
| 5 インターネットやゲームなどをしていて寝るのが遅くなるから | |

【質問14】眠るために、睡眠薬や安定剤などのお薬を使うことがありますか。

あてはまる番号を1つ選んで○をつけてください。

- 1 まったくない 2 めったにない(年に1-2回) 3 時々ある(月に1-2回) 4 しばしばある(週に1-2回) 5 常にある(ほぼ毎日)

【質問15】眠るために、アルコールを飲むことがありますか。

あてはまる番号を1つ選んで○をつけてください。

- 1 まったくない 2 めったにない(年に1-2回) 3 時々ある(月に1-2回) 4 しばしばある(週に1-2回) 5 常にある(ほぼ毎日)

【E. 飲酒について】

【質問16】平均して週に何日くらい飲酒しますか。あてはまる番号を1つ選んで○をつけてください。

- 1 毎日 2 週4-6日 3 週1-3日 4 月に1-3日 5 ほとんど飲まない(飲めない) 6 やめた(1年以上やめている)

↓
 <質問16で1から4のいずれかを回答した方(月に1日以上お酒を飲む方)>

【質問16-1】飲酒する日には、1日に平均してどのくらいの量を飲みますか。飲酒するアルコールの種類の番号をすべて選んで○をつけて、1日に平均して飲む量を記入してください。

- | | |
|-----------|---|
| 1 日本酒 | ()合(1合=180ml) |
| 2 ビール・発泡酒 | ()ml(中ジョッキ=500ml、缶(ロング)=500ml、缶(普通)=350ml) |
| 3 焼酎 | ()合(1合=180ml) |
| 4 酎ハイ | ()ml |
| 5 ワイン | ()ml(グラス1杯=120ml) |
| 6 ウイスキー | ()ml(シングル=30ml) |
| 7 その他 種類 | ()()ml |

【質問17】1日の適正飲酒量はどのくらいだと思いますか。

日本酒に換算した量を数字で記入してください。

<換算表>日本酒1合相当:ビール・発泡酒500ml、ウイスキーダブル1杯、酎ハイ350ml、焼酎お湯割り1杯、ワイン2杯

日本酒で _____ 合相当



【F. 喫煙について】

【質問18】 現在、たばこを吸いますか。あてはまる番号を1つ選んで○をつけて、“1 吸う”もしくは“2 やめた”方はそのときの年齢をご記入ください。

- 1 吸う→(_____ 歳から) 2 やめた→(_____ 歳のとき) 3 もともと吸わない

＜質問18で1と回答した方＞

【質問18-1】 あなたは禁煙することにどのくらい関心がありますか。あてはまる番号を1つ選んで○をつけてください。

- 1 関心がない
- 2 関心はあるが、今後6ヵ月以内に禁煙しようとは考えていない
- 3 今後6ヵ月以内に禁煙しようと考えているが、直ちに(1ヵ月以内に)禁煙する考えはない
- 4 直ちに(1ヵ月以内に)禁煙しようと考えている

＜質問18で2と回答した方＞

【質問18-2】 禁煙したいと思った理由は何ですか。あてはまる番号をすべて選んで○をつけてください。

- 1 かかえている健康上の問題のため
- 2 健康に良いから
- 3 喫煙によって起こる病気の危険性が減るから
- 4 医師からやめるように言われたから
- 5 家族や友人からやめるように言われたから
- 6 経済的な理由のため
- 7 妊娠
- 8 自分子どもへの影響を心配して
- 9 喫煙場所が少ないなど吸いにくい環境になったから
- 10 なんとなく
- 11 その他(_____)

【質問18-3】 どのような方法で禁煙しましたか。あてはまる番号をすべて選んで○をつけてください。

- 1 何も使わず、自分の力で禁煙した
- 2 本を読んだり自分で調べた情報を参考に自分で禁煙した
- 3 会社や地域の禁煙プログラムに参加した
- 4 ニコチンガムを使った
- 5 薬局・薬店でニコチンパッチ(ニコチンが入った貼り薬)を
購入して使った
- 6 医療機関で薬を使わず禁煙指導を受けた
- 7 医療機関でニコチンパッチを処方してもらった
- 8 医療機関で飲み薬(チャンピックス)を処方して
もらった
- 9 わからない
- 10 その他(_____)

【質問19】 たばこを吸うことで、かかりやすくなると思う病気の番号をすべて選んで○をつけてください。

- 1 肺がん 2 喘息 3 気管支炎 4 心臓病 5 脳卒中 6 胃潰瘍 7 歯周病 8 妊娠への影響
- 9 COPD(慢性閉塞性肺疾患) 10 高血圧 11 動脈硬化 12 腰痛 13 すべてのがん

【質問20】 受動喫煙（喫煙しない人が喫煙者のたばこの煙を吸うこと）をすることで、かかりやすくなると思う病気の番号をすべて選んで○をつけてください。

- 1 肺がん 2 喘息 3 気管支炎 4 心臓病 5 脳卒中 6 胃潰瘍 7 歯周病 8 妊娠への影響
- 9 COPD(慢性閉塞性肺疾患) 10 高血圧 11 動脈硬化 12 腰痛 13 すべてのがん
- 14 乳幼児突然死症候群(SIDS)

【質問21】過去1カ月間に受動喫煙の機会がありましたか。あてはまる番号を選んで○をつけてください。

- 1はい 2 いいえ

＜質問21で1と回答した方＞

【質問21-1】受動喫煙を受けたのはどこでしたか。あてはまる番号をすべてを選んで○をつけてください。

- | | |
|-------------------------|-----------------------------------|
| 1 家庭内 | 8 飲食店 |
| 2 職場 | 9 百貨店(大型の商業施設、スーパーも含む) |
| 3 学校・幼稚園などの教育機関 | 10 遊技場(パチンコ、カラオケ、ホウリング場、劇場、展示場など) |
| 4 医療機関 | 11 駅前広場や道路などの公共のスペース |
| 5 官公庁 | 12 公園などの公共のスペース |
| 6 市民センター、運動公園、体育館など市の施設 | 13 集合住宅などの隣の家のベランダなどから |
| 7 町会会館、自治会館など地域の施設 | 14 その他(具体的に:) |

【G. 健康診断・がん検診について】

【質問22】あなたはこの1年間に健康診断を受けましたか。受けたものをすべてを選んで○をつけてください。

- | | | |
|--------------------|----------------|----------|
| 1 松戸市の健康診査(受診券を使用) | 4 学生の場合、学校で受けた | 6 受けていない |
| 2 職場の健康診査・家族健診 | 5 その他(具体的に:) | |
| 3 個人的に医療機関で受けた | | |

＜質問22で1から5のいずれかを回答した方＞

【質問22-1】この1年間に健康診断を受けた40～74歳の方に伺います。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ましたか。あてはまる番号を1つを選んで○をつけてください。

(40歳未満、75歳以上の方→質問23へ)

- | |
|--|
| 1 メタボリックシンドロームに該当した
(腹囲が基準(男85cm、女90cm)を超えて、追加リスクが2つ以上。または肥満度(BMI)が25を超えて、追加リスクが3つ以上) |
| 2 メタボリックシンドロームの予備群だった
(腹囲が基準(男85cm、女90cm)を超えて、追加リスクが1つのみ。または肥満度(BMI)が25を超えて、追加リスクが2つまで) |
| 3 メタボリックシンドロームに該当せず、予備群でもなかった |
| 4 わからない |

＜質問22-1で1、2のいずれかを回答した方＞

【質問22-2】特定保健指導を受けましたか。あてはまる番号を1つを選んで○をつけてください。

- | | |
|-----------------|------------|
| 1 積極的支援の指導を受けた | 3 情報提供を受けた |
| 2 動機づけ支援の指導を受けた | 4 受けなかった |

＜質問22で6と回答した方＞

【質問22-3】健康診断を受けなかったのはなぜですか。あてはまる番号をすべてを選んで○をつけてください。

- | | |
|--------------------|----------------------------|
| 1 めんどうだったから | 6 仕事があつて時間がとれなかったから |
| 2 治療中だったから | 7 健康診断の場所や日時を知らなかったから |
| 3 病気がみつかるのが恐かったから | 8 毎年同じことを言われており、わかりきっているから |
| 4 体の具合が悪くて外出できないから | 9 その他(具体的に:) |
| 5 健康だったから | |

【質問23】 あなたはこの2年間に次のがん検診を受けましたか。
 受けたがん検診の番号をすべて選んで○をつけてください。

- | | | | |
|---------|----------|---------|----------|
| 1 胃がん検診 | 3 大腸がん検診 | 5 乳がん検診 | 6 受けていない |
| 2 肺がん検診 | 4 子宮がん検診 | | |

＜質問23で1から5のいずれかを回答した方＞

【質問23-1】 検診を受けたのはどこでしたか。あてはまる番号をすべて選んで○をつけてください。

- | | |
|--------------------|----------------|
| 1 松戸市のがん検診(受診券を使用) | 3 個人的に医療機関で受けた |
| 2 職場の検診 | 4 その他(具体的に) |

＜質問23で6と回答した方＞

【質問23-2】 がん検診を受けなかったのはなぜですか。

あてはまる番号をすべて選んで○をつけてください。

- | | |
|--------------------|----------------------------|
| 1 めんどうだったから | 6 仕事があつて時間がとれなかつたから |
| 2 治療中だったから | 7 がん検診の場所や日時を知らなかつたから |
| 3 病気がみつかるのが恐かつたから | 8 毎年同じことを言われており、わかりきつてゐるから |
| 4 体の具合が悪くて外出できないから | 9 その他(具体的に) |
| 5 健康だったから | |

【質問24】 健康診断・がん検診をより受けやすくするにはどのようにすればいいとお考えでしょうか。
 あてはまる番号をすべて選んで○をつけてください。

- | | |
|-----------------------|-----------------------|
| 1 健康診断・がん検診を同日に受けられる | 5 集団健診会場での保育サービスを充実する |
| 2 平日の時間外(早朝や夜間)に受けられる | 6 広報をもつとする |
| 3 休日に受けられる | 7 健診・がん検診実施機関を増やす |
| 4 自己負担額を軽減する | 8 その他() |

【H. かかりつけ医・かかりつけ歯科医・かかりつけ薬剤師（調剤薬局）について】

【質問25】 あなたには「かかりつけ医」がいますか。
 あてはまる番号を1つ選んで○をつけてください。

- 1 松戸市内にいる 2 松戸市外にいる 3 いない



【質問26】 あなたには「かかりつけ歯科医」がいますか。
 あてはまる番号を1つ選んで○をつけてください。

- 1 松戸市内にいる 2 松戸市外にいる 3 いない

【質問27】 あなたには「かかりつけ（いつも利用する）薬剤師（調剤薬局）」がいますか。
 あてはまる番号を1つ選んで○をつけてください。

- 1 松戸市内にいる 2 松戸市外にいる 3 いない

【I. 歯の健康について】

【質問28】 あなたの歯の数は現在何本ですか。 _____ 本

※成人の歯は、親知らずが4本はえて全部で32本です。なお、かぶせた歯(金歯、銀歯など)、さし歯、根だけ残っている歯は含みますが、入れ歯などの歯根がない部分は除きます。

【質問29】 この1年間に歯科健診を受けたことがありますか。
あてはまる番号を選んで○をつけてください。

- 1 はい 2 いいえ



【質問30】 あなたは何でも噛んで食べることができますか。
あてはまる番号を選んで○をつけてください。

- 1 はい 2 いいえ

【質問31】 歯間ブラシまたはフロス（糸ようじ）を使っていますか。
あてはまる番号を1つを選んで○をつけてください。

- 1 毎日使う 2 時々使う 3 使わない

【質問32】 健口（けんこう）体操（口や舌の体操：下図）を知っていますか。
あてはまる番号を選んで○をつけてください。

- 1 はい 2 いいえ

＜質問32で1と回答した方＞

【質問32-1】 健口（けんこう）体操（口や舌の体操）をしていますか。
あてはまる番号を1つを選んで○をつけてください。

- 1 毎日する 2 時々する 3 やらない

＜健口（けんこう）体操＞



口を閉じて、
頬をふくら
ませたりす
ぼめたりす
る。



舌を出し
て上下左
右に大き
く動かす。



口を大き
く開けて
「あっか
んべー」を
をする。

【J. 松戸市の保健・医療サービスについて】

【質問33】 松戸市の保健・医療サービスで、知っているものの番号をすべて選んで○をつけてください。

- | | |
|---------------------|---------------------------|
| 1 医療機関マップ | 6 特定健診・特定保健指導（松戸市国保加入者対象） |
| 2 市民健康相談室 | 7 がん検診 |
| 3 健康推進員や食生活改善推進員の活動 | 8 夜間小児急病センター |
| 4 スポーツ推進委員 | 9 休日土曜日夜間歯科診療所 |
| 5 成人歯科健診 | 10 救急医療テレフォンサービス |

【K. 65歳以上の方の地域での活動について】

65歳以上の方におたずねします。（64歳までの方は質問35へ）

【質問34】 あなたは地域で何か活動をしていますか。

あてはまる番号を選んで○をつけてください。

- 1 している 2 していない

<質問34で1と回答した方>

【質問34-1】 地域でどのような活動に参加していますか。

あてはまる活動の番号をすべてを選んで○をつけてください。

- 1 趣味（俳句、詩吟、陶芸等）
- 2 健康・スポーツ（体操、歩こう会、ゲートボール等）
- 3 生産・就業（生きがいのための園芸・飼育、シルバー人材センター等）
- 4 教育関連・文化啓発活動（学習会、子供会の育成、郷土芸能の伝承等）
- 5 生活環境改善（環境美化、緑化推進、まちづくり等）
- 6 安全管理（交通安全、防犯・防災等）
- 7 高齢者の支援（家事援助、移送等）
- 8 子育て支援（保育への手伝い等）
- 9 地域行事（祭りなどの地域への催しもの等）
- 10 自治組織活動（町会、自治会、老人会、地区社会福祉協議会等）
- 11 その他（具体的に： _____)



【L. 健康状態について】 ※質問に一部わかりにくい部分があると思いますがご了承ください。

【質問35】 全体的にみて、過去1ヵ月間のあなたの健康状態はいかかでしたか。

あてはまる番号を1つを選んで○をつけてください。

- 1 最高に良い 2 とても良い 3 良い 4 あまり良くない 5 良くない 6 ぜんぜん良くない

【質問36】 過去1ヵ月間に、体を使う日常活動(歩いたり階段を昇ったりなど)をすることが身体的な理由でどのくらい妨げられましたか。あてはまる番号を1つを選んで○をつけてください。

あてはまる番号を1つを選んで○をつけてください。

- 1 ぜんぜん、
妨げられなかった 2 わずかに
妨げられた 3 少し
妨げられた 4 かなり、
妨げられた 5 体を使う日常活動が
できなかった

【質問37】 過去1ヵ月間に、いつもの仕事(家事も含みます)をすることが、身体的な理由でどのくらい妨げられましたか。（あてはまる番号を1つを選んで○をつけてください。）

あてはまる番号を1つを選んで○をつけてください。

- 1 ぜんぜん、
妨げられなかった 2 わずかに
妨げられた 3 少し
妨げられた 4 かなり、
妨げられた 5 いつもの仕事が
できなかった

【質問38】 過去1ヵ月間に、体の痛みはどのくらいありましたか。あてはまる番号を1つを選んで○をつけてください。

- 1 ぜんぜんなかった 2 かすかな痛み 3 軽い痛み 4 中くらいの痛み 5 強い痛み 6 非常に激しい痛み

【質問39】過去1カ月間、どのくらい元気でしたか。あてはまる番号を1つ選んで○をつけてください。

- | | | | | |
|-------------------|-------------------|------------------|--------------------|----------------------|
| 1
非常に
元気だった | 2
かなり
元気だった | 3
少し
元気だった | 4
わずかに
元気だった | 5
ぜんぜん
元気でなかった |
|-------------------|-------------------|------------------|--------------------|----------------------|

【質問40】過去1カ月間に、家族や友人とのふだんのつきあいが、身体的あるいは心理的な理由で、どのくらい妨げられましたか。あてはまる番号を1つ選んで○をつけてください。

- | | | | | |
|------------------------|---------------------|-------------------|--------------------|----------------------|
| 1
ぜんぜん、
妨げられなかった | 2
わずかに、
妨げられた | 3
少し、
妨げられた | 4
かなり、
妨げられた | 5
つきあいが
できなかった |
|------------------------|---------------------|-------------------|--------------------|----------------------|

【質問41】過去1カ月間に、心理的な問題(不安を感じたり、気分が落ち込んだり、イライラしたり)に、どのくらい悩まされましたか。あてはまる番号を1つ選んで○をつけてください。

- | | | | | |
|-----------------------|--------------------|------------------|-------------------|-------------------|
| 1
ぜんぜん
悩まされなかった | 2
わずかに
悩まされた | 3
少し
悩まされた | 4
かなり
悩まされた | 5
非常に
悩まされた |
|-----------------------|--------------------|------------------|-------------------|-------------------|

【質問42】過去1カ月間に、日常行う活動(仕事、学校、家事などのふだんの行動)が、心理的な理由で、どのくらい妨げられましたか。あてはまる番号を1つ選んで○をつけてください。

- | | | | | |
|------------------------|---------------------|-------------------|--------------------|------------------------|
| 1
ぜんぜん、
妨げられなかった | 2
わずかに、
妨げられた | 3
少し、
妨げられた | 4
かなり、
妨げられた | 5
日常行う活動が
できなかった |
|------------------------|---------------------|-------------------|--------------------|------------------------|

【M. あなたの性別や年齢などについて】

【質問43】あなたの性別にあてはまる番号を選んで○をつけてください。

- 1 男 2 女

【質問44】あなたの年齢区分にあてはまる番号を1つ選んで○をつけてください。

- | | | | | |
|-----------|-----------|-----------|------------|----------|
| 1 20歳～24歳 | 4 35歳～39歳 | 7 50歳～54歳 | 10 65歳～69歳 | 13 80歳以上 |
| 2 25歳～29歳 | 5 40歳～44歳 | 8 55歳～59歳 | 11 70歳～74歳 | |
| 3 30歳～34歳 | 6 45歳～49歳 | 9 60歳～64歳 | 12 75歳～79歳 | |

【質問45】あなたの職業にあてはまる番号を1つ選んで○をつけてください。

- | | | | |
|--------------|-------------|--------|------------------------------------|
| 1 会社員(役員を含む) | 3 公務員 | 5 専業主婦 | 7 その他(具体的に:) |
| 2 自営業 | 4 パート・アルバイト | 6 学生 | 8 無職 |

【質問46】あなたが現在同居しているご家族の構成は次のうちどれにあたりますか。あてはまる番号を1つ選んで○をつけてください。

- | | | |
|----------------|----------------|------------------------------------|
| 1 単身世帯(ひとり暮らし) | 3 2世代世帯(親と子) | 5 その他(具体的に:) |
| 2 1世代世帯(夫婦だけ) | 4 3世代世帯(親と子と孫) | |

【質問47】あなたが現在同居しているご家族のうち、以下の人がいますか。
それぞれ、あてはまる番号を選んで○をつけてください。

- 未就学児(幼稚園児まで) (1 いる ・ 2 いない)
小学生 (1 いる ・ 2 いない)
中学生 (1 いる ・ 2 いない)
介護を必要とする人 (1 いる ・ 2 いない)



【質問48】あなたが加入している健康保険の種類は次のうちどれにあたりますか。
あてはまる番号を1つ選んで○をつけてください。

- 1 国民健康保険 3 政府管掌健康保険 5 共済組合保険 7 その他
2 国民健康保険(退職者) 4 組合健康保険 6 後期高齢者健康保険 8 わからない・未加入

【質問49】あなたの世帯の昨年1年間の年間収入はだいたいどれくらいになりますか。
近い番号を1つ選んで○をつけてください。

- 1 200万円未満 2 200万円以上～600万円未満 3 600万円以上 4 わからない

【質問50】あなたが現在お住まいの家から、距離がもっとも近い市役所・支所。

※あらかじめ住所地（宛名）情報からもっとも近い市役所・支所を選択して○をつけていま
す。

- 1 松戸市役所 3 六実支所 5 小金原支所 7 馬橋支所 9 矢切支所
2 常盤平支所 4 小金支所 6 新松戸支所 8 東部支所

★松戸市の保健や医療のことに関連して、ご意見・ご要望などございましたら、
ご自由に記載してください。



ご協力ありがとうございました。

記入漏れがないか、再度お確かめください。

アンケートを折りたたんで同封の封筒に入れ、封をして郵便ポストにご投函ください。

(2)単純集計

①調査対象者

20歳以上の松戸市民(住民基本台帳より無作為抽出)5,000人

②調査の時期

平成25年10月7日から平成25年10月28日

③有効回答数（ 姓・年齢が判明したもの ）

2,257名（ 男性964、女性1,293名 ）

④有効回答率

45.1 %

⑤集計にあたって

表及びグラフのパーセント表示においては端数処理(小数点第2位)のため、合計が100%にならないことがあります。

各設問においては、無回答や無効回答を含んでいない母数(N)で標記してあるものもあり、場合によっては有効回答数と一致しないものもあります。

⑥平成19年度に実施した市民アンケート調査との比較について

平成19年度に実施された「松戸市地域保健医療計画」中間評価のための市民アンケート調査1において、今年度と全く同じ項目、または多少の差異はあるものの、比較対象となりえるものに関しては数値または欄外に補足として記載した。なお、記載していないものについては、下記の例がある。

例)複数回答か単数回答

例)質問の中で、特定の期間について限定して聞いているもの

A,医療機関への受診状況について

【質問1】過去1ヶ月間に医療機関等を受診しましたか。（N=2257）

項目	回答数	構成比(%)	平成19年度実施
1、受診した	1411	62.5	
2、受診していない	846	37.5	
計	2257	100.0	

【質問1-1】<質問1で1(受診した)と回答した方>
受診した医療機関等をすべて選んでください。（複数回答、N=1411）

項目	受診数	構成比(%)	平成19年度実施
1、病院(入院ベッドが20床以上)	544	38.6	
2、診療所(医院・クリニック)	840	59.5	
3、歯科診療所	463	32.8	
4、その他(整骨院・鍼灸、あんま、柔道 整復師、マッサージ他)	214	15.2	

(1)病院と回答した人の受診方法（N=544）

項目	回答数	構成比(%)	平成19年度実施
1、外来	492	90.4	
2、往診	2	0.4	
3、訪問診療	0	0.0	
4、無回答	50	9.2	
合計	544	100.0	

(1)病院と回答した人の受診場所（N=544）

項目	回答数	構成比(%)	平成19年度実施
1、松戸市内	338	62.2	
2、松戸市外	141	25.9	
3、無回答	65	11.9	
合計	544	100.0	

(2)診療所と回答した人の受診方法（N=778）

項目	回答数	構成比(%)	平成19年度実施
1、外来	717	92.1	
2、往診	2	0.2	
3、訪問診療	3	0.4	
4、無回答	56	7.3	
合計	778	100.0	

(2)診療所と回答した人の受診場所（N=778）

項目	回答数	構成比(%)	平成19年度実施
1、松戸市内	569	73.2	
2、松戸市外	120	15.4	
3、無回答	89	11.4	
合計	778	100.0	

(3) 歯科診療所と回答した人の受診方法 (N=463)

項目	回答数	構成比(%)	平成19年度実施
1、外来	402	86.9	
2、往診	1	0.2	
3、訪問診療	1	0.2	
4、無回答	59	12.7	
合計	463	100.0	

(3) 歯科診療所と回答した人の受診場所 (N=463)

項目	回答数	構成比(%)	平成19年度実施
1、松戸市内	348	75.2	
2、松戸市外	68	14.6	
3、無回答	47	10.2	
合計	463	100.0	

(4) その他と回答した人の受診場所 (N=215)

項目	回答数	構成比(%)	平成19年度実施
1、松戸市内	157	73.1	
2、松戸市外	25	11.6	
3、無回答	33	15.3	
合計	215	100.0	

【質問1-2】どのような病気で受診されましたか。（複数回答）（N=1411）

項目	回答数	構成比(%)	平成19年度実施
1、高血圧症	368	25.3	
2、糖尿病	124	8.5	
3、脂質異常症 (高コレステロール・高中性脂肪)	173	11.9	
4、肥満	26	1.8	
5、甲状腺の病気	31	2.1	
6、うつ病やその他こころの病気	55	3.8	
7、認知症	6	0.4	
8、パーキンソン病	4	0.3	
9、その他の神経の病気 (神経痛・麻痺など)	17	1.2	
10、眼の病気	157	10.8	
11、耳の病気	48	3.3	
12、脳卒中(脳出血・脳梗塞など)	23	1.6	
13、狭心症・心筋梗塞	51	3.5	
14、その他の循環器系の病気	58	4.0	
15、急性鼻咽頭炎(かぜ)	83	5.7	
16、アレルギー性鼻炎	48	3.3	
17、喘息	33	2.3	
18、その他の呼吸器系の病気	38	2.6	
19、うしよく(むし歯)	131	9.0	
20、歯肉炎および歯周疾患	147	10.1	
21、胃・十二指腸の病気	63	4.3	
22、肝臓、胆のうの病気	29	2.0	
23、その他の消化器系の病気	41	2.8	
24、アトピー性皮膚炎	17	1.2	
25、その他の皮膚の病気	76	5.2	
26、痛風	33	2.3	
27、間接リウマチ	22	1.5	
28、関節症(肘、膝など)	79	5.4	
29、肩こり症	93	6.4	
30、腰痛症	162	11.1	
31、骨粗しょう症	51	3.5	
32、腎臓の病気	23	1.6	
33、前立腺肥大症	38	2.6	
34、閉経期または閉経後障害 (更年期障害等)	13	0.9	
35、骨折	23	1.6	
36、骨折以外のけが、やけど	25	1.7	
37、貧血・血液の病気	19	1.3	
38、悪性新生物(がん)	26	1.8	
39、妊娠・産褥(さんじょく) (切迫流産、前置胎盤など)	26	1.8	
40、不妊症	1	0.1	
41、その他	208	14.3	
42、不明	9	0.6	

B. COPDとロコモティブシンドロームについて

【質問2】あなたは「COPD(慢性閉塞性肺疾患)」という言葉やその意味を知っていますか。(N=2257)

項目	回答数	構成比(%)	平成19年度実施
言葉も意味もよく知っている	154	6.8	
言葉も知っていたし、意味も大体知っている	194	8.6	
言葉は知っていたが、意味はあまり知らない	204	9.0	
言葉は聞いたことがあるが、意味は知らない	413	18.3	
言葉も意味も知らない	1268	56.2	
無回答	24	1.1	
計	2257	100.0	

【質問3】あなたは「ロコモティブシンドローム(運動器症候群)」という言葉やその意味を知っていますか。(N=2257)

項目	回答数	構成比(%)	平成19年度実施
言葉も意味もよく知っている	102	4.5	
言葉も知っていたし、意味も大体知っている	138	6.1	
言葉は知っていたが、意味はあまり知らない	156	6.9	
言葉は聞いたことがあるが、意味は知らない	349	15.5	
言葉も意味も知らない	1494	66.2	
無回答	18	0.8	
計	2257	100.0	

C.健康づくり、身長、体重、腹囲、生活習慣(食生活・身体活動)について

【質問4】あなたが健康のために行っている(気をつけている)ことのうち、特に行っている(気をつけている)番号を3つまで選んでください。(3つまで回答、N=2257)

項目	回答数	構成比(%)	平成19年回答数	平成19年構成比
1、食事や栄養に気をつけている	1196	53.1	771	61.9
2、体を動かしたり、運動をするようにしている	1021	45.1	611	49.1
3、休養や睡眠を十分とるようにしている	796	35.0	610	49.0
4、ストレス解消を心がけている	355	15.8	290	23.3
5、定期的に健康診断を受けるようにしている	724	32.0	453	36.4
6、定期的ながん検診を受けるようにしている	161	7.1		
7、歯科健診を受けるようにしている	258	11.5		
8、仕事や家事などで疲れすぎないようにしている	245	10.9	235	18.9
9、たばこを減らした(やめた)・吸わない	315	14.0	134	10.8
10、飲酒の量を減らした(飲酒をやめた)・飲まない	175	8.0	117	9.4
11、体重や血圧を測るなど自分で健康チェックをしている	535	24.0	372	29.9
12、よく噛んで食べる	151	6.8		
13、その他	23	0.9	24	2.0
14、特に何もしていない	218	9.7	93	7.5

※この質問については、H25年度が3つまで回答可、H19年度が複数回答である。
平成19年度「無回答」2.7%(33人)

<13、その他>

- ・家事(特に掃除は毎日して体を動かしている)
- ・通勤に自転車
- ・健康番組を見る。
- ・1日1万歩歩く

【質問5】あなたはご自身の身長、体重、腹囲(へそまわり)を知っていますか。知っている場合には1に○をつけ数値をご記入ください。また、4「定期的に体重測定をしていますか」についてはあてはまる番号を1つ選んで○をつけてください。

【質問5-1】自分の身長を知っていますか。(N=2233)

項目	回答数	構成比(%)	平成19年度実施
1、知っている	2166	97.0	
2、知らない	67	3.0	
計	2233	100.0	

【質問5-2】自分の体重を知っていますか。(N=2228)

項目	回答数	構成比(%)	平成19年度実施
1、知っている	2117	95.0	
2、知らない	111	5.0	
計	2228	100.0	

【質問5-3】自分の腹囲を知っていますか。（N=2108）

項目	回答数	構成比(%)	平成19年度実施
1、知っている	1197	56.8	
2、知らない	911	43.2	
計	2108	100.0	

【質問5-4】定期的に体重測定をしていますか。（N=2181）

項目	回答数	構成比(%)	平成19年度実施
1、ほぼ毎日	551	25.3	
2、週に1-2回	484	22.2	
3、月に1-2回	538	24.7	
4、年に1-2回	348	15.9	
5、していない	260	11.9	
計	2181	100.0	

【質問6】あなたは太っていると思いますか。やせていると思いますか。（N=2250）

項目	回答数	構成比(%)	平成19年度実施
1、太っている	359	16.0	
2、少し太っている	688	30.6	
3、ふつう	853	37.9	
4、少しやせている	213	9.5	
5、やせている	137	6.0	
計	2250	100.0	

【質問7】ふだん朝食はとりますか。（N=2250）

項目	回答数	構成比(%)	平成19年回答数	平成19年構成比
1、ほとんど毎日食べる	1831	81.4	1050	84.3
2、週4~5日食べる	105	4.7	60	4.8
3、週2~3日食べる	91	4.0	19	1.5
4、ほとんど食べない	223	9.9	110	8.8
計	2250	100.0	1239	99.4

※平成19年度のアンケート「無回答」0.6%(7人)

※平成19年度のアンケートでは、2が「週2~3回食べない」、3が「週4~5回食べない」という項目になっている。

【質問8】日頃から日常生活の中で、健康の維持増進のために意識的に体を動かしていますか。（N=2174）

項目	回答数	構成比(%)	平成19年回答数	平成19年構成比
1、いつもしている	578	26.6	279	22.4
2、時々している	753	34.6	412	33.1
3、以前はしていたが、現在はしていない	381	17.5	222	17.8
4、全くしていない	462	21.3	285	22.8
計	2174	100.0	1198	96.1

※平成19年度アンケート「無回答」3.9%(48人)

<以下、質問8-1~質問8-5は、問8「日常生活の中で意識的に身体を動かしているか」に対して「いつもしている」「時々している」と回答した方たちを対象としている>

【質問8-1】あなたは1回30分以上の運動を週2回実施し、1年以上継続していますか。（N=1290）

項目	回答数	構成比(%)	平成19年回答数	平成19年構成比
1、はい	761	59.0	414	59.9
2、いいえ	529	41.0	271	39.1
計	1290	100.0	685	99.0

※平成19年度アンケート「無回答」1.0%(6人)

【質問8-2】 日常生活において歩行などの身体活動を1日1時間以上実施していますか。（N=1295）

項目	回答数	構成比(%)	平成19年度実施
1、はい	764	59.0	
2、いいえ	531	41.0	
計	1295	100.0	

【質問8-3】 運動しようと思うとき、歩ける範囲に運動施設が整っていますか。（N=1282）

項目	回答数	構成比(%)	平成19年回答数	平成19年構成比
1、はい	584	45.6	230	33.3
2、いいえ	698	54.4	446	64.5
計	1282	100.0	676	97.8

※平成19年度のアンケートでは、「身近に使える運動施設」という聞き方をしている。

※平成19年度アンケート「無回答」2.2%(15人)

【質問8-4】 週1回以上、または定期的に利用している施設をすべて選んでください。
（複数回答、N=1313）

項目	回答数	構成比(%)	平成19年回答数	平成19年構成比
1、市や学校の体育館・プール	122	9.3	71	10.3
2、民間のスポーツジムやフィットネスクラブ	197	15.0	96	14.0
3、自分が勤めている会社などが保有する施設	24	1.8	8	1.3
4、公園やグラウンド	192	14.6	105	15.3
5、その他	118	9.0	93	13.4
6、利用している施設はない	660	50.3	315	45.7

※平成19年度の選択の項目には「道場」0.9%(6人)があった。

※平成19年度アンケート「無回答」3.6%(24名)

<H25年度その他>

- ・江戸川河川敷
- ・市民センター
- ・ゴルフ練習場
- ・自転車
- ・ボーリング場
- ・ゴルフ練習場
- ・ゴルフクラブ
- ・市民センターエクササイズ
- ・デイサービス
- ・ダンス教室
- ・富士川の側道等
- ・市の会議室
- ・自宅
- ・フラスタジオ
- ・市営テニスコート
- ・麻雀
- ・農園作業
- ・フットサルコート
- ・小学校校庭
- ・ボルダリング
- ・毎日ストレッチ、ラジオ体操

- ・ホットヨガ
- ・スーパーの階段120段
- ・民間のコート
- ・自宅の近場、ジョギング
- ・体育館
- ・介護施設
- ・アルドール北松戸
- ・さわやかプラザ軽井沢
- ・一般道路
- ・スポーツ教室
- ・舞踊
- ・通所リハビリ(デイケア)
- ・敷地内の管理棟
- ・21世紀の森
- ・マンションの集会所
- ・アミュゼ柏
- ・市民センター練功体操
- ・フラダンス教室
- ・テニス
- ・アイススケート
- ・矢切福祉総合会館内
- ・陸上競技場

【質問8-5】 運動を継続できるよう支援してくれる協力者はいますか。（N=1284）

項目	回答数	構成比(%)	平成19年度実施
1、いる	588	45.8	
2、いない	696	54.2	
計	1284	100.0	

【質問8-6】 質問8-5で「運動を継続できるよう支援してくれる協力者がいる」と回答した方が対象。

項目	回答数	構成比(%)	平成19年度実施
1、家族	398	67.7	
2、友人・仲間	217	36.9	
3、スポーツ指導者	103	17.5	
4、その他	30	5.1	

<以下、問8-1～問8-5は、問8「日常生活の中で意識的に身体を動かしているか」に対して「以前はしていたが、現在はしていない」あるいは「全くしていない」と回答した方>

【質問8-7】 身体を動かしていない理由は何ですか。（複数回答、N=843）

項目	回答数	構成比(%)	平成19年度実施
1、めんどうだから	314	37.2	
2、時間が取れない	412	48.9	
3、場所、施設がない	109	12.9	
4、協力者(家族や仲間など)がない	70	8.3	
5、体の具合が悪い	115	13.6	
6、その他	98	11.6	

<その他>

- ・妊娠中の為、安定期に入ったら運動したいと思っている。
- ・子育てのため
- ・過労のため
- ・仕事で体を動かしてる。
- ・ヒザ痛のため
- ・休息優先
- ・なんとなく、日常生活に不安を感じないから。
- ・家事、日用品の買い出し等で毎日運動になっている。
- ・興味がない。
- ・運動が嫌い。持続しない。
- ・障害者(知的障害)
- ・体重が重いため、膝などへの負荷が心配
- ・ひったくりにあって以来、外出がこわい。
- ・他にやりたいことがある。
- ・必要性を感じていない。
- ・家族の介護のため。
- ・怪我をしているため
- ・育児が運動になる。
- ・仕事が忙しいため
- ・どう運動するか分からない。
- ・心のゆとりがとれない、遊んでいる気がして行けない。
- ・休日はのんびりして体を休めたい。
- ・普段そこまで体を動かしていないわけではない為
- ・日常生活で無意識にある程度動かしていると思う為
- ・きっかけや機会がない。
- ・特に理由はない
- ・効果が見られない。

【質問9】あなたが食生活で特に注意していることの番号を全て選んで○をつけて下さい。
（複数回答、N=2257）

項目	回答数	構成比(%)	平成19年回答数	平成19年構成比
1、必ず朝食をとる	1382	61.2	545	70.8
2、1日3食食べる	1169	51.8		
3、食事は決まった時間にとる	680	30.1	229	29.8
4、間食をしない	410	18.2	104	13.6
5、食事は腹8分目におさえる	608	26.9	145	18.9
6、いろいろな種類の食品をバランスよくとる	892	39.5	315	40.9
7、野菜を十分とる	1252	55.5	480	62.3
8、脂肪や糖分をとりすぎない	806	35.7	229	29.8
9、塩分をとりすぎない	1000	44.3	248	32.2
10、その他	88	3.9	16	2.1
11、特に気をつけていることはない	229	10.1		

※この質問については、H25年度は複数回答、H19年度は3つまで回答となっている。
※なお、H19年度のアンケートでのこの質問は、「健康のために行っていること」で回答した際に「食事や栄養に気をつけている」と答えた771人が対象となる。

<その他>

- ・果物、野菜、乳製品を積極的に食べる
- ・出来るだけ空腹にして食事をとる
- ・国産、地産地消に注目中
- ・添加物の多い物をさける。
- ・食物アレルギーがあるのでその事に気をつけている。
- ・家族の食事の用意等で疲れて自分にまで気が回らない。
- ・冷たいものをとりすぎない
- ・家族が気づかっている
- ・外食は避け、家庭料理をとるようにしている
- ・出来るだけインスタントな物は使用しない
- ・よく噛んで食べる
- ・夜9時以降は飲食をしない
- ・20時以降は飲食しない
- ・ごはんを食べすぎない
- ・朝、ヨーグルトと果物を食べる
- ・食品添加物をとらない
- ・野菜は無農薬又は減農薬
- ・就寝2時間前に食べない。
- ・お茶をよく飲む。ジュース類は飲まない。
- ・夕食を抜く
- ・昼食をしっかり食べる
- ・豆乳を飲む
- ・メニューを多くする。
- ・干物を食べないように(尿酸値)
- ・油分を取りすぎない
- ・特に注意しない。なんでも食べる。
- ・サプリメント、エビオス
- ・毎日納豆を食べる
- ・朝食を食べない。夕食を少なくする→太らない
- ・毎回食べた食事をメモして見直している。
- ・アルコールは控えめにしている
- ・楽しく食べること
- ・洋食が好きだが、和食を多く取る様にしている
- ・1日に牛乳チーズ及び肉or魚は必ず摂る。
- ・間食はしない
- ・炭水化物を取り過ぎない
- ・食物繊維を取る。
- ・気をつけたいができていない。
- ・筋肉量を増加させるためにタンパク質の摂取を積極的にする。
- ・肉より魚を食べる。
- ・食べられる時に沢山食べておく。
- ・カロリーを気にするようにしている

【質問10】あなたの普段の食事は、主食・主菜・副菜がそろっていますか。（朝食）（N=2151）

項目	回答数	構成比(%)	平成19年度実施
1、はい	843	39.2	
2、いいえ	1308	60.8	
計	2151	100.0	

【質問10】あなたの普段の食事は、主食・主菜・副菜がそろっていますか。（昼食）（N=2187）

項目	回答数	構成比(%)	平成19年度実施
1、はい	952	43.5	
2、いいえ	1235	56.5	
計	2187	100.0	

【質問10】あなたの普段の食事は、主食・主菜・副菜がそろっていますか。（夕食）（N=2215）

項目	回答数	構成比(%)	平成19年度実施
1、はい	1760	79.5	
2、いいえ	455	20.5	
計	2215	100.0	

D、ストレス・睡眠について

【質問11】あなたは毎日の中で、悩みやストレスなどがありますか。（N=2257）

項目	回答数	構成比(%)	平成19年度実施
1、よくある	564	25.0	
2、たまにある	819	36.3	
3、あまりない	666	29.5	
4、ほとんどない	163	7.2	
5、無回答	45	2.0	
計	2257	100.0	

【質問11-1】悩みやストレスをどなたに相談していますか。（複数回答、N=1384）
 <質問11で「よくある」「たまにある」と答えた方が回答した>

項目	回答数	構成比(%)	平成19年度実施
1、家族	787	56.9	
2、友人・知人	664	48.0	
3、職場の上司・同僚	273	19.7	
4、公的な機関(保健所、精神保健福祉センター等)の電話や窓口	10	0.7	
5、民間の機関の電話やメール、窓口	7	0.5	
6、病気病院・診療所の医師	98	7.1	
7、テレビ・ラジオ・新聞等の相談コーナー	10	0.7	
8、インターネットを通じた交流の機会	17	1.2	
9、職場の相談窓口等	7	0.5	
10、相談する人がいない	174	12.6	
11、相談機関を知らない	54	3.9	
12、その他	80	5.8	

<その他>

- ・兄弟、姉妹
- ・相談しない
- ・自分で解決
- ・運動をして発散
- ・対人関係恐怖症
- ・悩みをみっともなく話せない
- ・悩みなんかない
- ・フリースクールの先生
- ・趣味で発散している
- ・相談する人がいない
- ・デイサービスの職員の方
- ・我慢する
- ・教会の人
- ・会社の医師
- ・隣人
- ・親
- ・酒類等を飲んで忘れる
- ・公的な機関に相談しようかなと考えている

【質問12】自分なりのストレス解消法がありますか。（N=2257）

項目	回答数	構成比(%)	平成19年度実施
1、ある	1925	85.3	
2、ない	230	10.2	
3、無回答	102	4.5	
計	2215	100.0	

【質問12-1】どのような解消法ですか。（複数回答、N=1926）

項目	回答数	構成比(%)	平成19年度実施
1、家族や友人とおしゃべり	1003	52.1	
2、買い物	772	40.1	
3、散歩	489	25.4	
4、スポーツなどで体を動かす	470	24.4	
5、ドライブをする	229	11.9	
6、旅行に行く	414	21.5	
7、カラオケをする	177	9.2	
8、映画をみる	231	12.0	
9、テレビやビデオなどを見る	657	34.1	
10、音楽鑑賞や読書	499	25.9	
11、仕事に打ち込む	143	7.4	
12、外食をする	302	15.7	
13、お菓子や間食を食べる	299	15.5	
14、アルコールを飲む	428	22.2	
15、タバコを吸う	179	9.3	
16、パチンコや麻雀をする	96	5.0	
17、競輪・競馬・競艦をする	44	2.3	
18、ゲームをする	200	10.4	
19、寝る	559	29.0	
20、その他	158	8.2	

<その他>

- ・エステ、ヨガ、スパ、マッサージ
- ・子どもと遊ぶ
- ・趣味に没頭する
- ・泣く
- ・掃除する
- ・好きなアーティストのライブに行く
- ・楽器を演奏
- ・祈る。聖書を読む。
- ・ペットと遊ぶ
- ・学習、勉強
- ・ゆっくり入浴
- ・好きな場所（開放感を感じれる場所）に出かける
- ・お酒を飲む
- ・パソコン
- ・毎日が忙しくて、どこどころじゃない
- ・料理をする
- ・漫画を読む
- ・デイサービスに行く
- ・ボーっとする
- ・ストレスの原因を除く方法を考え実行する
- ・孫と遊ぶ
- ・資格に挑戦する。
- ・1人の時間をつくる
- ・人の幸せのために行動する。
- ・スポーツ観戦
- ・薬を飲む(安定剤)

【質問13】睡眠による休養が十分にとれていると思いますか。（N=2257）

項目	回答数	構成比(%)	平成19年回答数	平成19年構成比
1、十分とれている	508	22.5	246	19.8
2、まあとれている	999	44.3	610	49.0
3、あまりとれていない	580	25.7	269	21.6
4、まったくとれていない	52	2.3	46	3.7
5、わからない	78	3.5	37	3.0
6、無回答	40	1.7	36	2.9
計	2257	100.0	1246	100.0

【質問13-1】睡眠による休養を十分にとれない原因は何ですか。（複数回答、N=632）
（質問13で「あまりとれていない」「まったくとれていない」と答えた方が回答した）

項目	回答数	構成比(%)	平成19年度実施
1、仕事が忙しいから	223	35.3	
2、家事が忙しいから	96	15.2	
3、交代勤務や深夜勤務など生活が不規則だから	46	7.3	
4、子どもや介護など人の世話があるから	121	19.1	
5、インターネットやゲームなどをしていて寝るのが遅くなるから	47	7.4	
6、テレビやビデオなどを見て寝るのが遅くなるから	114	18.0	
7、なんとなく寝付けないから	184	29.1	
8、夜中にトイレなどで睡眠が中断されるから	134	21.2	
9、その他	229	11.9	

<その他>

- ・家族の帰りが遅い
- ・ストレスで眠れない
- ・なんとなく寝たくない
- ・2、3時間寝ると目がさめ起きる
- ・大学の課題
- ・生活のために深夜の仕事をしているから
- ・ペットと寝ているから
- ・読書
- ・不安に感じていることがある
- ・不眠症
- ・近隣の音がうるさい
- ・外から光(夜)が入る。夏は網戸だけなので、場所が悪いので、6号線とJRの音で睡眠が中断。
- ・病院で薬を出してもらっている。
- ・すぐ目が覚めてしまうから
- ・勉強のため
- ・病人がいるから
- ・職場が遠いため
- ・家の中がうるさい
- ・体が痛むから
- ・更年期
- ・疲れているため
- ・寝具の寝心地が良くない。
- ・わからない

【質問14】眠るために、睡眠薬や安定剤などのお薬を使うことがありますか。（N=2257）

項目	回答数	構成比(%)	平成19年度実施
1、まったくない	1864	82.6	
2、めったにない	116	5.1	
3、時々ある	82	3.6	
4、しばしばある	30	1.3	
5、常にある	131	5.8	
6、無回答	34	1.6	
計	2257	100.0	

※平成19年度のアンケートでは、「睡眠を助けるために、何かしていることはありますか」という質問に対し、「薬をのむ」という回答が全体(1246人)の8.2%(102人)となっている。

【質問15】眠るために、アルコールを飲むことがありますか。（N=2257）

項目	回答数	構成比(%)	平成19年度実施
1、まったくない	1617	71.6	
2、めったにない	249	11.0	
3、時々ある	140	6.2	
4、しばしばある	64	2.8	
5、常にある	131	5.8	
6、無回答	56	2.6	
計	2257	100.0	

※平成19年度のアンケートでは、「睡眠を助けるために、何かしていることはありますか」という質問に対し、「お酒をのむ」という回答が全体(1246人)の11.1%(138人)となっている。

E、飲酒状況について

【質問16】平均して週に何日くらい飲酒しますか。（N=2257）

	項目	回答数	構成比(%)	平成19年度	
				回答数	構成比
男	1、毎日	260	27.0	196	36.3
	2、週4-6日	135	14.0	64	11.9
	3、週1-3日	131	13.6	83	15.4
	4、月に1-3日	102	10.6	66	12.2
	5、ほとんど飲まない	262	27.2	27	5.0
	6、やめた	37	3.8	100	18.5
	7、無回答	37	3.8	4	0.7
	計	964	100.0	540	100.0

	項目	回答数	構成比(%)	平成19年度	
				回答数	構成比
女	1、毎日	114	8.8	47	7.0
	2、週4-6日	72	5.6	43	6.4
	3、週1-3日	153	11.8	65	9.7
	4、月に1-3日	197	15.2	122	18.2
	5、ほとんど飲まない	653	50.5	17	2.5
	6、やめた	48	3.7	349	52.1
	7、無回答	56	4.4	27	4.1
	計	1293	100.0	670	100.0

【質問16-1】質問16で1から4のいずれかを回答した方が対象。
飲酒する日には、1日に平均してどのくらいの量を飲みますか。

男	項目	回答数	構成比(%)	平成19年度実施
	1合以内	214	34.0	
1合より多量	416	66.0		

※1から4を選んだ男性(630名)

女	項目	回答数	構成比(%)	平成19年度実施
	1合以内	274	51.0	
1合より多量	264	49.0		

※1から4を選んだ女性(538名)

【質問17】1日の適正摂取量はどのくらいだと思いますか。（日本酒換算、N=2257）

項目	回答数	構成比(%)	平成19年度実施
1、1合以内	1147	50.8	
2、1合より多量	460	20.4	
3、無回答	650	28.8	
計	2257	100.0	

F、喫煙状況について

【質問18】現在、たばこを吸いますか。（N=2257）

項目	回答数	構成比(%)	平成19年回答数	平成19年構成比
1、吸う	393	17.4	265	21.3
2、やめた	603	26.7	234	18.8
3、もともと吸わない	1201	53.2	718	57.6
4、無回答	60	2.7	29	2.3
計	2257	100.0	1246	100.0

＜質問18の喫煙者のみの設問＞喫煙開始は何歳からですか。（N=393）

項目	回答数	構成比(%)	平成19年度実施
1、12～19歳	73	18.6	
2、20～24歳	278	70.7	
3、25～29歳	15	3.8	
4、30～34歳	4	1.0	
5、35～39歳	5	1.3	
6、40歳～	3	0.8	
7、無回答	15	3.8	
計	393	100.0	

【質問18-1】喫煙者のみの回答：あなたは禁煙することにどのくらい関心がありますか。（N=393）

項目	回答数	構成比(%)	平成19年度実施
1、関心がない	125	31.9	
2、関心はあるが、今後6カ月以内に禁煙しようと考えていない	199	50.6	
3、今後6カ月以内に禁煙しようと考えているが、直ちに(1カ月以内に)禁煙する考えはない	48	12.2	
4、直ちに(1カ月以内)禁煙しようと考えている	15	3.8	
5、無回答	6	1.5	
計	393	100.0	

【質問18-2】質問18で2と回答した方が対象。禁煙したいと思った理由は何ですか。
（複数回答、N=603）

項目	回答数	構成比(%)	平成19年度実施
1、かかえている健康上の問題のため	100	16.6	
2、健康にいいから	238	39.5	
3、喫煙によって起こる病気の危険性が減るから	147	24.4	
4、医師からやめるように言われたから	53	8.8	
5、家族や友人からやめるように言われたから	87	14.4	
6、経済的な理由のため	65	10.8	
7、妊娠	46	7.6	
8、自分の子どもへの影響を心配して	75	12.4	
9、喫煙場所が少ないなど吸いにくい環境になったから	61	10.1	
10、なんとなく	76	12.6	
11、その他	68	11.3	

<その他>

- ・体に合わなかったから
- ・食事がまなくなった
- ・のどに影響が出た
- ・金銭的に厳しい
- ・狭心症になった時
- ・お肌のため
- ・会社が定年になったから
- ・家族が病気
- ・家族がやめたから
- ・匂いが気になる
- ・倒れたため
- ・スポーツや運動のため
- ・入院したのをきっかけに
- ・願掛け
- ・喘息
- ・嫌いなため
- ・退職を機会に
- ・勤務先で指摘された
- ・税金を払うのがいやになった。
- ・願掛け
- ・仕事の都合上
- ・おいしく感じられなくなった
- ・値上げに伴い
- ・病気になったため(がん、胃潰瘍、心筋梗塞等)

【質問18-3】質問18で2と回答した方が対象。どのような方法で禁煙しましたか。
（複数回答、N=603）

項目	回答数	構成比(%)	平成19年度実施
1、何も使わず、自分の力で禁煙	503	83.4	
2、本を読んだり自分で調べた情報で禁煙	18	3.0	
3、会社や地域の禁煙プログラムに参加	0	0.0	
4、ニコチンガムを使った	2	0.3	
5、市販のニコチンパッチを使った	8	1.3	
6、医療機関で薬を使わず禁煙指導	0	0.0	
7、医療機関でニコチンパッチを処方	1	0.2	
8、医療機関で飲み薬(チャンピックス)を処方	2	0.3	
9、わからない	0	0.0	
10、その他	12	2.0	

<その他>

- ・パイプ
- ・自然と吸いたくなくなって
- ・つわり
- ・病気の影響
- ・もともと好きではない
- ・禁煙香油
- ・電子タバコ
- ・口に水を含ませる
- ・ネオシーダを吸っている(のどのくすり)
- ・気持ち的に
- ・肺がんの写真を見た
- ・ガムや飴など
- ・のどを痛めたため
- ・入院して
- ・妻と一緒に
- ・禁煙茶
- ・まなくなった
- ・ニコチン除外フィルター

【質問19】たばこを吸うことで、かかりやすくなると思う病気をすべて選んでください。
（複数回答、N=2257）

項目	回答数	構成比(%)	平成19年回答数	平成19年構成比
1、肺がん	2093	92.7	1165	93.5
2、喘息	1262	55.9	618	49.6
3、気管支炎	1539	68.2	748	60.0
4、心臓病	986	43.7	564	45.3
5、脳卒中	967	42.8	510	40.9
6、胃潰瘍	395	17.5	257	20.6
7、歯周病	622	27.6	330	26.5
8、妊娠への影響	1370	60.7	786	63.1
9、COPD(慢性閉塞性肺疾患)	859	38.1		
10、高血圧	733	32.5		
11、動脈硬化	1194	52.9		
12、腰痛	6	0.3		
13、すべてのがん	593	26.3		

【質問20】受動喫煙(喫煙しない人が喫煙者のたばこの煙を吸うこと)をすることで、かかりやすくなると思う病気は。
（複数回答、N=2257）

項目	回答数	構成比(%)	平成19年度実施
1、肺がん	1935	85.7	
2、喘息	1266	56.1	
3、気管支炎	1532	67.9	
4、心臓病	670	29.7	
5、脳卒中	610	27.0	
6、胃潰瘍	247	10.9	
7、歯周病	247	10.9	
8、妊娠への影響	1338	59.3	
9、COPD(慢性閉塞性肺疾患)	707	31.3	
10、高血圧	418	18.5	
11、動脈硬化	715	31.7	
12、腰痛	65	2.9	
13、すべてのがん	502	22.2	
14、乳幼児突然死症候群(SIDS)	499	22.1	

【質問21】過去1ヵ月間に受動喫煙の機会がありましたか。(N=2257)

項目	回答数	構成比(%)	平成19年度実施
1、はい	1153	51.1	
2、いいえ	955	42.3	
3、無回答	149	6.6	
計	2257	100.0	

【質問21-1】質問21で1(はい)と回答した方が対象。受動喫煙を受けたのはどこでしたか。
(複数回答、N=1153)

項目	回答数	構成比(%)	平成19年度実施
1、家庭内	248	11.0	
2、職場	298	13.2	
3、学校・幼稚園などの教育機関	13	0.6	
4、医療機関	14	0.6	
5、官公庁	7	0.3	
6、市民センター、運動公園、体育館などの市の施設	25	1.1	
7、町会会館、自治会館などの地域の施設	21	0.9	
8、飲食店	680	30.1	
9、百貨店(大型の商業施設、スーパー等)	62	2.7	
10、遊技場(パチンコ、カラオケ、ボウリング場、劇場、展示場など)	140	6.2	
11、駅前広場や道路などの公共のスペース	376	16.7	
12、公園などの公共のスペース	84	3.7	
13、集合住宅などの隣の家のベランダ	103	4.6	
14、その他	91	4.0	

<その他>

- ・道ですれ違い際に
- ・たばこ屋の前で
- ・喫煙所
- ・車内
- ・会合などで
- ・親戚の家で
- ・歩きタバコ
- ・海外で

- ・コンビニの前
- ・ライブハウス
- ・友人の喫煙
- ・隣の家の換気扇

G、健康診断・がん検診について

【質問22】あなたはこの1年間に健康診断を受けましたか。 受けたものを選んでください。
（複数回答、N=2257）

項目	回答数	構成比(%)	平成19年回答数	平成19年構成比
1、松戸市の健康診断(受診券を使用)	535	23.7	193	15.5
2、職場の健康診断・家族健診	849	37.6	336	27.0
3、個人的に医療機関で受けた	320	14.2	436	35.0
4、学生の場合、学校で受けた	27	1.2		
5、その他	18	0.8		
6、受けていない	612	27.1	298	23.9

※平成19年度のアンケートでは、「人間ドックで受けた」が8.3%(103人)いた。

※平成19年度のアンケート「無回答」1.3%(16人)

＜質問22-1、22-2は、質問22でいずれかの健康診断を受診したとの回答者が対象＞

【質問22-1】質問22で1～5のいずれかの健康診断を受けた回答者が対象。
この1年間に健康診断を受けた40～74歳の方に伺います。
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ましたか。（N=972）

項目	回答数	構成比(%)	平成19年度実施
1、該当した	96	9.9	
2、予備群だった	147	15.1	
3、該当せず、予備群でもなかった	642	66.0	
4、わからない	87	9.0	
計	972	100.0	

※該当・・・(腹囲が基準(男85cm、女90cm)を超えて、追加リスクが2つ以上。または肥満度(BMI)が25を超えて、追加リスクが3つ以上。

※予備群・・・(腹囲が基準(男85cm、女90cm)を超えて、追加リスクが1つのみ。または肥満度(BMI)が25を超えて、追加リスクが2つまで。

【質問22-2】質問22-1で「該当」または「予備群」だった回答者が対象。
特定保健指導を受けましたか。（N=219）

項目	回答数	構成比(%)	平成19年度実施
1、積極的支援の指導を受けた	30	13.6	
2、動機付け支援の指導を受けた	40	18.3	
3、情報提供を受けた	54	24.7	
4、受けなかった	95	43.4	
計	219	100.0	

【質問22-3】質問22で、健康診断を「受けていない」と回答した方が対象。
健康診断を受けなかったのはなぜですか。（複数回答、N=611）

項目	回答数	構成比(%)	平成19年回答数	平成19年構成比
1、めんどうだったから	167	27.3	72	24.2
2、治療中だったから	166	27.2	33	11.1
3、病気がみつかるのが恐かったから	133	21.8	22	7.4
4、体の具合が悪くて外出できないから	124	20.3	8	2.7
5、健康だったから	86	14.1	83	27.9
6、仕事があって時間が取れなかったから	76	12.4	67	22.8
7、健康診断の場所や日時を知らなかったから	38	6.2	61	20.5
8、毎年同じことを言われており、わかりきっているから	15	2.5	6	2.3
9、その他	21	3.4	53	18.1

※平成19年度のアンケートでは、項目の2つまで回答可。

※平成19年度のアンケート「無回答」1.7%(5人)

<その他>

- ・会社でやっていたのが無くなってしまった為
- ・子育てや祖母の介護があり
- ・まだ若いから
- ・家事やペットの世話
- ・妊娠
- ・多忙のため
- ・特に身体に問題がないと思ったので
- ・通院しており、血液検査を受けていた
- ・検査が怖い
- ・忘れていた
- ・病院、注射が嫌い
- ・病気になったことがない
- ・デテールを他の医院に振り過ぎるから
- ・なんとなく
- ・通知が来ていない
- ・高い
- ・これから受ける予定
- ・人間ドック受診
- ・お金がない
- ・転職したため
- ・自然体でいたいから
- ・献血をしているため
- ・どの医療機関が良いかわからない
- ・受ける必要がない。
- ・以前のような集団検診がなくなったから。
- ・機会を逃したため
- ・信頼できる医療機関がないから

【質問23】あなたはこの2年間にがん検診を受けましたか。（複数回答、N=2257）

項目	回答数	構成比(%)	平成19年度実施
1、胃がん検診	648	28.7	
2、大腸がん検診	636	28.2	
3、乳がん検診(女性のみ)	925	41.0	
4、肺がん検診	555	24.6	
5、子宮がん検診(女性のみ)	876	38.8	
6、受けていない	1000	44.3	

【質問23-1】質問23でいずれかの検診を受けた回答者が対象。検診を受けたのはどこでしたか。
（複数回答、N=1197）

項目	回答数	構成比(%)	平成19年度実施
1、松戸市のがん検診(受診券を使用)	530	44.3	
2、職場の検診	334	27.9	
3、個人的に医療機関で受けた	462	38.6	
4、その他	47	3.9	

<その他>

- ・通信病院
- ・東松戸病院
- ・息子の会社の検診
- ・東京共済病院
- ・ガンオプション
- ・家族検診
- ・特待健保検診
- ・人間ドック
- ・国立ガンセンターにて
- ・千葉県厚生農業協同組合連合会
- ・特別退職者健保検診
- ・妊婦健診
- ・順天堂大学
- ・他府県の病院
- ・松戸市立病院
- ・前に住んでいた市で受けた
- ・千葉西病院
- ・子どもの学校で

【質問23-2】質問23で「受けていない」と回答した方が対象。がん診断を受けなかったのはなぜですか。
（複数回答、N=1000）

項目	回答数	構成比(%)	平成19年度実施
1、めんどうだったから	252	25.2	
2、治療中だったから	44	4.4	
3、病気がみつかるのが恐かったから	68	6.8	
4、体の具合が悪くて外出できないから	10	1.0	
5、健康だったから	371	37.1	
6、仕事があって時間が取れなかったから	224	22.4	
7、がん診断の場所や日時を知らなかったから	184	18.4	
8、毎年同じことを言われており、わかりきっているから	32	3.2	
9、その他	130	13.0	

<その他>

- ・考えていなかった
- ・興味がない
- ・受け方が分からなかった
- ・費用の問題
- ・子育て
- ・介護
- ・なる可能性がないと判断
- ・機会がない
- ・人間ドックを受けたから
- ・これから受けます。
- ・一人で行くのが嫌
- ・対象年齢に達していない
- ・親戚にがん発病者がいなかったから
- ・自然体でいく
- ・理由はない
- ・職場健診に項目がなかった
- ・毎年出なくてもいいと思っている
- ・痛そうで恐いから
- ・受診券が出なかった
- ・時間がとれない
- ・休日にやっていない
- ・治療中なため
- ・予定が入っていて検診日に行けない
- ・若いから
- ・病院が嫌い
- ・PETを受診した為
- ・受ける必要がない

【質問24】健康診断・がん検診をよりよく受けやすくするにはどのようにすればいいとお考えでしょうか。
（複数回答、N=2257）

項目	回答数	構成比(%)	平成19年度実施
1、健康診断・がん検診を同日に受けられる	1223	54.2	
2、平日の時間外（早朝や夜間）に受けられる	402	17.8	
3、休日に受けられる	797	35.3	
4、自己負担額を軽減する	1090	48.3	
5、集団健診会場での保育サービスを充実する	165	7.3	
6、広報をもっとする	354	15.7	
7、健診・がん検診実施機関を増やす	636	28.2	
8、その他	90	4.0	

＜その他＞

- ・面倒くさくないようにする
- ・市健診を社保でも受けられるようにしてほしい。（ガン検診だけではなく特定も。）
女性の健診だと項目が少なすぎる。
- ・興味を持つことから
- ・会社に結果が分かる!健康でないトリストラ的手段に使用される!
- ・学校や職場で強制的に受ける機会をつくる
- ・分かりにくいので分かりやすく広告をする。
- ・待ち時間が長すぎる
- ・受けた人は必至に出かけるでしょうから、今のままでよい。
- ・健診、検診受診しない人には医療費負担を上げる。
- ・自己負担額や内容を明記する。どれくらいかかるか時間や内容がわかれば具体的に考えられる。
- ・受診可能（市が補助する）年齢を下げる。乳がん検診車増やす
- ・申込み期間を長くする
- ・イメージが良くなるようなわかりやすい説明紹介がほしい。昔ながらの集団イメージが怖い。
- ・胃がん、大腸がん検査はきついのが嫌です。もっと楽な方法があれば
- ・受けられる医療機関を増やす
- ・健診機会を増やして欲しい。マンモの希望日がなかなか合わない。
- ・受けられる日数を増やす
- ・ハガキで通知して欲しい。期限付きなら行動しやすい。
- ・居住2km圏内の医療機関は何処も患者数多く、待ち時間が長すぎる（1時間～2.5時間）
そこに検診を組み込むことは避け、市の検診場、又は比較的患者数少なく余裕のある医療機関と組んで未検者に具体的に知らせる方法を考慮する。
- ・胃カメラの項目追加
- ・労働環境を改善する
- ・具合が悪くなったとき自分から検診する、人間には自分で治す力があると思うから。
健康体をいじくるのはどうか?
- ・医師の技術の向上を望む
- ・胃レントゲンをもっと楽にして欲しい。
- ・体の負担を楽にする
- ・無料にする
- ・予約しなくてもすぐ受けれる
- ・女性ドクターの増員
- ・職場の健康診断でがん検診も受けられる
- ・病院によっては、市から決められた以上の検査をプラスされ、思ったより高額な費用を請求されたことがある。
- ・結果を聞くのは注意すべき人に限って欲しい。他の人は郵送にしてほしい。
- ・検診は混雑してて時間がかかりすぎる。人数を決めてストレスなく受けられるべき。
- ・受けに行くまでの手続き、手順を簡単にする
- ・保育サービスがある。時間の融通がきく。
- ・年齢、職業に関係なく受診できるようにする
- ・若年層の負担を0にする。高齢者ばかり受診しているから。
- ・患者に親身になって対応してくれる医師の養生
- ・乳癌・子宮癌検診の際、医師や放射線技師は女性であれば受け易いと思う。
- ・わからない

H.かかりつけ医・かかりつけ歯科医・かかりつけ薬剤師（調剤薬局）について

【質問25】あなたには「かかりつけ医」がいますか。（N=2216）

項目	回答数	構成比(%)	平成19年度実施
1、松戸市内にいる	1180	53.3	
2、松戸市外にいる	216	9.7	
3、いない	820	37.0	
計	2216	100.0	

※平成19年度の「かかりつけ医」に関しての質問において、「かかりつけ医」とは身近で安心して何でも相談に応じ、病状によっては適切な医療機関を紹介してくれる医師・歯科医師を指す。「いる」と回答した人は703人(56.5%)で、「いない」と回答した人は529人(42.5%)であった。下記の表は、「いる」と回答した方に聞いた「かかりつけ医」の市内外の集計である。(N=704)

項目	平成19年回答数	平成19年構成比
1、松戸市内にいる	579	82.3
2、松戸市外にいる	115	16.3
3、無回答	10	1.4
計	704	100.0

【質問26】あなたには「かかりつけ歯科医」がいますか。（N=2216）

項目	回答数	構成比(%)	平成19年度実施
1、松戸市内にいる	1334	59.6	
2、松戸市外にいる	253	11.3	
3、いない	651	29.1	
計	2238	100.0	

【質問27】あなたには「かかりつけ(いつも利用する)薬剤師(調剤薬局)」がいますか。（N=2238）

項目	回答数	構成比(%)	平成19年度実施
1、松戸市内にいる	900	40.7	
2、松戸市外にいる	131	5.9	
3、いない	1181	53.4	
計	2212	100.0	

I, 歯の健康について

【質問28】あなたの歯の数は何本ですか。（N=2092）

項目	回答数	構成比(%)	平成19年度実施
1、24本未満	424	20.3	
2、24本以上28本未満	396	18.9	
3、28本以上	1272	60.8	
計	2092	100.0	

【質問29】この1年間に歯科健診を受けたことがありますか。（N=2224）

項目	回答数	構成比(%)	平成19年回答数	平成19年構成比
1、はい	1212	54.5	722	58.1
2、いいえ	1012	45.5	503	40.4
計	2224	100.0	1228	98.5

※平成19年度のアンケート「無回答」1.5%(18人)

【質問30】あなたは何でも噛んで食べることができますか。（N=2230）

項目	回答数	構成比(%)	平成19年度実施
1、はい	1985	89.0	
2、いいえ	245	11.0	
計	2230	100.0	

【質問31】歯間ブラシ、またはフロス(糸ようじ)を使っていますか。（N=2229）

項目	回答数	構成比(%)	平成19年度実施
1、毎日使う	614	27.6	
2、時々使う	721	32.3	
3、使わない	894	40.1	
計	2229	100.0	

【質問32】健口(けんこう)体操(口や舌の体操)を知っていますか。（N=2196）

項目	回答数	構成比(%)	平成19年度実施
1、はい	596	27.1	
2、いいえ	1600	72.9	
計	2196	100.0	

【質問32-1】質問32で1の「はい」と答えた回答者が対象。
健口(けんこう)体操(口や舌の体操)をしていますか。（N=596）

項目	回答数	構成比(%)	平成19年度実施
1、毎日する	43	7.2	
2、時々する	320	53.7	
3、やらない	233	39.1	
計	596	100.0	

J.松戸市の保健・医療サービスについて

【質問33】松戸市の保健・医療サービスで、知っているものはどれですか。（複数回答、N=2257）

項目	回答数	構成比(%)	平成19年度実施
1、医療機関マップ	1011	44.8	<input type="checkbox"/>
2、市民健康相談室	603	26.7	<input type="checkbox"/>
3、健康推進員や食生活改善推進員の活動	248	11.0	<input type="checkbox"/>
4、スポーツ推進委員	199	8.8	<input type="checkbox"/>
5、成人歯科健診	580	25.7	<input type="checkbox"/>
6、特定健診・特定保健指導(松戸市国保加入者対象)	673	29.8	<input type="checkbox"/>
7、がん検診	1063	47.1	<input type="checkbox"/>
8、夜間小児急病センター	882	39.1	<input type="checkbox"/>
9、休日土曜日夜間歯科診療所	646	28.6	<input type="checkbox"/>
10、救急医療テレフォンサービス	533	23.6	<input type="checkbox"/>

K、65歳以上の地域活動

【質問34】あなたの地域で何か活動をしていますか。（N=738）

項目	回答数	構成比(%)	平成19年度実施
1、している	216	29.3	
2、していない	475	64.4	
3、無回答	47	6.3	
計	738	100.0	

【質問34-1】質問34で1の「している」と回答した方が対象。地域でどのような活動に参加していますか。（複数回答、N=216）

項目	回答数	構成比(%)	平成19年度実施
1、趣味	50	23.1	
2、健康・スポーツ	87	40.3	
3、生産、就職	22	10.2	
4、教育関連・文化啓発活動	13	6.0	
5、生活環境改善	13	6.0	
6、安全管理	21	9.7	
7、高齢者の支援	12	5.6	
8、子育て支援	8	3.7	
9、地域行事	58	26.9	
10、自治組織活動	92	42.6	
11、その他	33	15.3	

<その他>

- ・ふれあい22でボランティア
- ・地球温暖化防止
- ・社会的活動、環境～食育、学校教育関係
- ・茶道茶会等に参加
- ・週2回(月・金)見廻り巡回(平成25年10月～26年9月)
- ・学校落葉清掃(11～12月)
- ・旅行、スポーツ、各見学
- ・商工会議所、法人会
- ・ボランティア音楽演奏
- ・ヘルパー
- ・自分で体力増進の為の日記自己管理をしている
- ・市民センター管理
- ・里山ボランティア
- ・宗教に頼っている
- ・松戸競輪開催時に行って予想して頭の訓練(ボケ防止)
- ・通所リハビリへの参加、基礎学力面履修講座への参加
- ・市シルバーセンターで登録して働いている。
- ・団地管理組合
- ・スクールガード<帰宅時間の見守り>
- ・年2回町会ゴルフコンペ
- ・デイサービスを週に3～4回ぐらい利用させていただいています
- ・カルチャー講師(絵手紙、日本画)
- ・農業支援ボランティア
- ・旅行、食べ歩き
- ・ハワイアン演奏での老人ホーム等への慰問演奏
- ・週5日都内に通勤、ゴミ集積所の清掃管理
- ・マンション管理組合役員
- ・松戸市の親睦団体活動
- ・町内のごみ拾い、又行動の範囲内どこでも。
- ・老人にお茶のボランティア
- ・草野球チームに入っている

L.健康状態について

【質問35】全体的にみて、過去1カ月のあなたの健康状態はいかがでしたか。

男	項目	回答数	構成比(%)	平成19年度実施
	1、最高に良い	27	2.9	
2、とても良い	136	14.6		
3、良い	531	56.9		
4、あまり良くない	181	19.4		
5、良くない	42	4.5		
6、ぜんぜん良くない	16	1.7		
	計	933	100.0	

女	項目	回答数	構成比(%)	平成19年度実施
	1、最高に良い	28	2.3	
2、とても良い	174	14.0		
3、良い	683	55.0		
4、あまり良くない	285	22.9		
5、良くない	50	4.0		
6、ぜんぜん良くない	22	1.8		
	計	1242	100.0	

【質問36】過去1カ月に、体を使う日常活動（歩いたり階段を昇ったりなど）をすることが身体的な理由でどのくらい妨げられましたか。

男	項目	回答数	構成比(%)	平成19年度実施
	1、ぜんぜん妨げられなかった	599	64.4	
2、わずかに妨げられた	148	15.9		
3、少し妨げられた	128	13.7		
4、かなり妨げられた	38	4.1		
5、体を使う日常活動ができなかった	18	1.9		
	計	931	100.0	

女	項目	回答数	構成比(%)	平成19年度実施
	1、ぜんぜん妨げられなかった	776	62.6	
2、わずかに妨げられた	188	15.2		
3、少し妨げられた	196	15.8		
4、かなり妨げられた	63	5.1		
5、体を使う日常活動ができなかった	17	1.3		
	計	1240	100.0	

【質問37】過去1カ月に、いつもの仕事(家事も含みます)をすることが身体的な理由でどのくらい妨げられましたか。

	項目	回答数	構成比(%)	平成19年度実施
男	1、ぜんぜん妨げられなかった	586	63.5	
	2、わずかに妨げられた	161	17.4	
	3、少し妨げられた	128	13.9	
	4、かなり妨げられた	38	4.1	
	5、体を使う日常活動ができなかった	10	1.1	
	計	923	100.0	

	項目	回答数	構成比(%)	平成19年度実施
女	1、ぜんぜん妨げられなかった	684	54.9	
	2、わずかに妨げられた	281	22.6	
	3、少し妨げられた	199	16.0	
	4、かなり妨げられた	65	5.2	
	5、いつもの仕事ができなかった	16	1.3	
	計	1245	100.0	

【質問38】過去1カ月に、体の痛みはどのくらいありましたか。

	項目	回答数	構成比(%)	平成19年度実施
男	1、ぜんぜんなかった	310	33.2	
	2、かすかな痛み	212	22.7	
	3、軽い痛み	277	29.7	
	4、中くらいの痛み	95	10.2	
	5、強い痛み	36	3.9	
	6、非常に激しい痛み	3	0.3	
	計	933	100.0	

	項目	回答数	構成比(%)	平成19年度実施
女	1、ぜんぜんなかった	324	26.0	
	2、かすかな痛み	269	21.5	
	3、軽い痛み	375	30.0	
	4、中くらいの痛み	212	17.0	
	5、強い痛み	61	4.9	
	6、非常に激しい痛み	8	0.6	
	計	1249	100.0	

【質問39】過去に1カ月、どのくらい元気でしたか。

	項目	回答数	構成比(%)	平成19年度実施
男	1、非常に元気だった	586	63.5	
	2、かなり元気だった	161	17.4	
	3、少し元気だった	128	13.9	
	4、わずかに元気だった	38	4.1	
	5、ぜんぜん元気でなかった	10	1.1	
	計	923	100.0	

	項目	回答数	構成比(%)	平成19年度実施
女	1、ぜんぜん妨げられなかった	684	54.9	
	2、わずかに妨げられた	281	22.6	
	3、少し妨げられた	199	16.0	
	4、かなり妨げられた	65	5.2	
	5、いつもの仕事ができなかった	16	1.3	
	計	1245	100.0	

【質問40】過去1ヵ月間に、家族や友人とのふだんのつきあいが、身体的あるいは心理的な理由でどのくらい妨げられましたか。

男	項目	回答数	構成比(%)	平成19年度実施
	1、ぜんぜん妨げられなかった	610	65.7	
2、わずかに妨げられた	136	14.6		
3、少し妨げられた	127	13.7		
4、かなり妨げられた	40	4.3		
5、体を使う日常活動ができなかった	16	1.7		
	計	929	100.0	

女	項目	回答数	構成比(%)	平成19年度実施
	1、ぜんぜん妨げられなかった	723	57.9	
2、わずかに妨げられた	236	18.9		
3、少し妨げられた	192	15.4		
4、かなり妨げられた	70	5.6		
5、いつもの仕事ができなかった	27	2.2		
	計	1248	100.0	

【質問41】過去1ヵ月間に、心理的な問題（不安を感じたり、気分が落ち込んだり、イライラしたり）に、どのくらい悩まされましたか。

男	項目	回答数	構成比(%)	平成19年度実施
	1、ぜんぜん悩まされなかった	331	35.4	
2、わずかに悩まされた	263	28.1		
3、少し悩まされた	211	22.5		
4、かなり悩まされた	89	9.5		
5、非常に悩まされた	42	4.5		
	計	936	100.0	

女	項目	回答数	構成比(%)	平成19年度実施
	1、ぜんぜん妨げられなかった	328	26.2	
2、わずかに妨げられた	364	29.0		
3、少し妨げられた	325	25.9		
4、かなり妨げられた	162	12.9		
5、いつもの仕事ができなかった	75	6.0		
	計	1254	100.0	

【質問42】過去1ヵ月間に、日常行う活動（仕事、学校、家事などのふだんの行動）が、心理的な理由でどのくらい妨げられましたか。

男	項目	回答数	構成比(%)	平成19年度実施
	1、ぜんぜん妨げられなかった	487	52.5	
2、わずかに妨げられた	223	24.1		
3、少し妨げられた	151	16.3		
4、かなり妨げられた	54	5.8		
5、日常行う活動ができなかった	12	1.3		
	計	927	100.0	

女	項目	回答数	構成比(%)	平成19年度実施
	1、ぜんぜん妨げられなかった	586	47.0	
2、わずかに妨げられた	323	25.9		
3、少し妨げられた	230	18.5		
4、かなり妨げられた	92	7.4		
5、日常行う活動ができなかった	15	1.2		
	計	1246	100.0	

M.性別や年齢などについて

【質問43】あなたの性別にあてはまる番号を選んでください。（N=2257）

項目	回答数	構成比(%)	平成19年度実施
1、男	964	42.7	
2、女	1293	57.3	
計	2257	100.0	

【質問44】あなたの年齢区分にあてはまる番号を選んでください。（N=2257）

項目	回答数	構成比(%)	平成19年度実施
1、20歳代	185	8.2	
2、30歳代	327	14.5	
3、40歳代	402	17.8	
4、50歳代	352	15.6	
5、60歳代	524	23.2	
6、70歳以上	467	20.7	
計	2257	100.0	

【質問45】あなたの職業にあてはまる番号を選んでください。（N=2257）

項目	回答数	構成比(%)	平成19年度実施
1、会社員(役員を含む)	650	28.8	
2、自営業	120	5.3	
3、公務員	88	3.9	
4、パート・アルバイト	352	15.6	
5、専業主婦	490	21.7	
6、学生	32	1.4	
7、その他	90	4.0	
8、無職	420	18.6	
9、無回答	16	0.7	
計	2257	100.0	

<その他>

- ・契約社員
- ・派遣
- ・町会役員
- ・休職中
- ・準社員
- ・看護師
- ・団体職員
- ・介護職
- ・NPO法人理事
- ・(公財)外部委員
- ・水泳コーチ
- ・年金受給者
- ・育休中
- ・医療法人役員
- ・陶芸家
- ・生活保護
- ・ショップ店員
- ・職人
- ・夫の仕事を少し手伝う程度
- ・看護師
- ・タクシー運転手
- ・栄養士
- ・美容師
- ・ミュージシャン
- ・書道の教授
- ・内職
- ・専門学校講師
- ・舞踊教師
- ・保育士
- ・主婦
- ・農業
- ・カルチャー講師
- ・自営業
- ・税理士
- ・シルバー人材の仕事

【質問46】あなたが現在同居しているご家族の構成はどれにあたりますか。（N=2257）

項目	回答数	構成比(%)	平成19年度実施
1、単身世帯(ひとり暮らし)	257	11.4	
2、1世代世帯(夫婦だけ)	616	27.3	
3、2世代世帯(親と子)	1162	51.5	
4、3世代世帯(親と子と孫)	117	5.2	
5、その他	88	3.9	
6、無回答	16	0.7	
計	2257	100.0	

<その他>

- ・兄弟
- ・叔母夫婦

【質問47】あなたが現在同居しているご家族のうち、以下の人がいますか。（N=2257）

<未就学児>

項目	回答数	構成比(%)	平成19年度実施
1、いる	239	10.6	
2、いない	1537	68.1	
3、無回答	481	21.3	
計	2257	100.0	

<小学生>

項目	回答数	構成比(%)	平成19年度実施
1、いる	253	11.2	
2、いない	1539	68.2	
3、無回答	465	20.6	
計	2257	100.0	

<中学生>

項目	回答数	構成比(%)	平成19年度実施
1、いる	151	6.7	
2、いない	1584	70.2	
3、無回答	521	23.1	
計	2257	100.0	

<介護が必要な人>

項目	回答数	構成比(%)	平成19年度実施
1、いる	144	6.4	
2、いない	1648	73.0	
3、無回答	465	20.6	
計	2257	100.0	

【質問48】あなたが加入している健康保険の種類はどれですか。（N=2257）

項目	回答数	構成比(%)	平成19年度実施
1、国民健康保険	903	40.0	
2、国民健康保険(退職者)	102	4.5	
3、政府管掌健康保険	108	4.8	
4、組合健康保険	677	30.0	
5、共済組合保険	169	7.5	
6、後期高齢者健康保険	147	6.5	
7、その他	61	2.7	
8、わからない・未加入	38	1.7	
9、無回答	52	2.3	
計	2257	100.0	

【質問49】あなたの世帯の昨年1年間の年間収入はだいたいどれくらいになりますか。（N=2257）

項目	回答数	構成比(%)	平成19年度実施
1、200万円未満	318	14.1	
2、200万円以上～600万円未満	1201	53.2	
3、600万円以上	564	25.0	
4、わからない	108	4.8	
5、無回答	65	2.9	
計	2257	100.0	

【質問50】あなたが現在お住まいの家から、距離が最も近い市役所・支所はどこですか。（N=2257）

項目	回答数	構成比(%)	平成19年度実施
1、松戸市役所	582	25.8	
2、常盤平支所	402	17.8	
3、六実支所	147	6.5	
4、小金支所	167	7.4	
5、小金原支所	147	6.5	
6、新松戸支所	282	12.5	
7、馬橋支所	167	7.4	
8、東部支所	144	6.4	
9、矢切支所	147	6.5	
10、無回答	72	3.2	
計	2257	100.0	

松戸市健康増進計画 健康松戸 21Ⅲ

平成 26 年度～平成 35 年度

平成 26 年 10 月

発行／松戸市

編集／松戸市 健康福祉部 健康推進課

〒271-0072 松戸市竹ヶ花 74 番地の 3

TEL : 047-366-7485

FAX : 047-363-9766

E-mail : mckenkou@city.matsudo.chiba.jp