

松戸市健康増進計画（令和7年度～令和18年度）

健康松戸 21IV 令和7年度アクションプラン

<目次>

「1 健康的な生活習慣の実践」

- 1-(1)健康的な食生活の推進・・・・・・・・・・・・・・・・・・P1
- 1-(2)自分に合った運動習慣の推進・・・・・・・・・・P2
- 1-(3)適切な睡眠による休養の推進・・・・・・・・・・P3
- 1-(4)アルコールによる健康障害の予防・・・・・・・・P4
- 1-(5)喫煙のリスクを避ける対策の推進・・・・・・・・P5
- 1-(6)歯・口腔の健康づくりの推進・・・・・・・・・・P6

「2 心身の生活機能の維持・向上」

- 2-(1)特定健康診査・特定保健指導等の推進 重点的な取組・・・・・・・・P7
- 2-(2)がん検診の推進 重点的な取組・・・・・・・・P8
- 2-(3)糖尿病の発症予防・重症化予防 重点的な取組・・・・・・・・P9
- 2-(4)フレイル予防の推進 重点的な取組・・・・・・・・P10
- 2-(5)こころの健康づくりの推進・・・・・・・・・・P11

「3 健康につながる環境づくり」

- 3-(1)健康づくりネットワークの強化・・・・・・・・P12
- 3-(2)健康づくりに取り組むきっかけづくり・・・・・・・・P13

- 【資料】※用語解説・・・・・・・・・・・・・・・・P14

基本方針1 健康的な生活習慣の実践 【取組分野】1-(1) 健康的な食生活の推進

【取組目標】 バランスのよい食事ができている人の増加

バランスのよい食事：ほぼ毎日1日2回以上、主食・主菜・副菜をそろえて食べる

【取組課題】	【取組内容】	【評価指標】																		
「健康づくり」に関する松戸市民アンケート調査（令和4年度）（以下、「令和4年度調査」という。）によると、主食・主菜・副菜がそろった食事を1日2回以上ほぼ毎日食べている人の割合は国とほぼ同等の36.0%である一方、男性の30、40歳代で20%以下、女性の20、30歳代で15%以下と低い。令和4年国民健康・栄養調査結果における野菜摂取量平均値は10年前に比べて有意に減少し、本市でも同様と推測される。また、朝食をほとんど食べない人の割合は、男性の20、30歳代と女性の20歳代で20%を超え、生活習慣病の発症・重症化や生活機能低下が懸念される。 以上のことから、青壮年期に向け、朝食を欠かさずとりバランスのよい食事をする人を増やす取り組みが必要である。	①バランスのよい食事が実践できるよう普及啓発する ②関係機関や団体と連携し、健康的な食生活を実践できる環境を整備する	<table border="1"> <thead> <tr> <th></th><th>現状値 (令和4年度)</th><th>目標値 (令和16年度)</th></tr> </thead> <tbody> <tr> <td>主食・主菜・副菜を組み合わせた食事が1日2回以上がほぼ毎日の人の割合</td><td>36.0%</td><td>50.0%</td></tr> <tr> <td>野菜摂取量の平均値</td><td>308g</td><td>350g</td></tr> <tr> <td>朝食をとる日がほぼ毎日の人の割合</td><td></td><td></td></tr> <tr> <td>①20～40歳代男性</td><td>①61.5%</td><td>①80%</td></tr> <tr> <td>②20～40歳代女性</td><td>②70.9%</td><td>②80%</td></tr> </tbody> </table>		現状値 (令和4年度)	目標値 (令和16年度)	主食・主菜・副菜を組み合わせた食事が1日2回以上がほぼ毎日の人の割合	36.0%	50.0%	野菜摂取量の平均値	308g	350g	朝食をとる日がほぼ毎日の人の割合			①20～40歳代男性	①61.5%	①80%	②20～40歳代女性	②70.9%	②80%
	現状値 (令和4年度)	目標値 (令和16年度)																		
主食・主菜・副菜を組み合わせた食事が1日2回以上がほぼ毎日の人の割合	36.0%	50.0%																		
野菜摂取量の平均値	308g	350g																		
朝食をとる日がほぼ毎日の人の割合																				
①20～40歳代男性	①61.5%	①80%																		
②20～40歳代女性	②70.9%	②80%																		

令和7年度

取組番号	計画書ページ	取組内容	おもな取組予定 (強化して取組むこと)	実施状況	課題	今後の方針	今後の 方針区分
1	P.43	①	青壮年期の市民が主食・主菜・副菜が揃ったバランスのよい食事について理解し、実践につなげられるよう18歳から64歳までの食生活講座を12回開催する。自身の食事についてのワークを通し、不足しがちな野菜について、積極的な摂取を促進する。				
2	P.43	①	食生活改善サポーター※や食育ボランティア※が健康的な食生活の推進活動を効果的に行うため、現状の手法を把握・分析し、実践へ繋ぐ。				
3	P.43	②	特に青壮年期の市民が自然に健康的な食生活を実践することができる食環境づくりとして、企業や庁内関係部署等との連携に向けた情報交換を行う。				

基本方針1 健康的な生活習慣の実践 【取組分野】1-(2) 自分に合った運動習慣の推進				
【取組目標】身体活動量の増加、運動習慣のある人の増加、ロコモティブシンドローム予防に取り組む人の増加				
【取組課題】 令和4年度調査における「意識して体を動かしている人の割合」は60.5%であり、平成25年度調査から低下している。特に20～30歳代男性及び20～50歳代女性で特に低くなっている。また、「ロコモティブシンドローム※を認知している人の割合」が40.9%で、特に男女共20～40歳代が低くなっている。 以上のことから、20～50歳代に対してロコモティブシンドロームの認知度を上げる取組や運動の意識づけと運動が継続できる環境づくりに努め、運動習慣がある人を増やしていく必要がある。	【取組内容】 ①身体を動かす効果や運動を生活に取り入れる方法について普及啓発する ②運動の習慣化に向けた環境づくりを行う ③ロコモティブシンドロームに対する認知度のさらなる向上を図る	【評価指標】		
			現状値 (令和4年度)	目標値 (令和16年度)
		意識して体を動かす人の割合	60.5%	72.0%
		1日の歩数の平均値	データなし (次回調査に追加)	7,100歩
		運動習慣のある人の割合	データなし	46.0%
		ロコモティブシンドロームを認知している人の割合	40.9%	80.0%
		骨粗しょう症検診受診率	6.0% (令和6年度)	13.5%

令和7年度

取組番号	計画書ページ	取組内容	おもな取組予定 (強化して取組むこと)	実施状況	課題	今後の方針	今後の方針区分
1	P.46	①	広報まつど健康づくり特集号(フレイル※予防)への掲載により、若い世代を含めて普及啓発する。				
2	P.46	②	健康推進員※によるロコモティブシンドロームやフレイル予防に資する新たな啓発活動(ウォーキングイベント)の準備を進める。				
3	P.46	③	ロコモティブシンドロームやフレイルの認知度向上に向け、スポーツ関連団体や庁内関係部署等との連携に向けた情報交換を行う。				

基本方針１ 健康的な生活習慣の実践 【取組分野】1-(3) 適切な睡眠による休養の推進				
【取組目標】睡眠で休養がとれている人の増加、適切な睡眠時間が確保できている人の増加				
【取組課題】 令和４年度調査の「睡眠による休息が十分に取れていない人の割合」は目標値 15.0%に対し 29.0%と、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 28.0%とほぼ同様の結果になっている。 また、睡眠による休養が取れている人の割合は、国の目標値である 80%と比べても少なく、30～40 歳代では国や県と同様に少ない傾向にある。そのため、個人差等を踏まえつつ、日常的に質・量ともに十分な睡眠を確保し、心身の健康を保持するための年代に合わせた啓発が必要である。	【取組内容】 ①質・量ともに適切な睡眠をとることの大切さについて周知啓発する ②ワーク・ライフ・バランス※の実現に向けて関係団体や庁内関係部署との連携を図る	【評価指標】		
			現状値 (令和４年度)	目標値 (令和 16 年度)
		睡眠で休養がとれている人の割合	67.9%	80.0%
		睡眠時間が 6～9 時間(60 歳以上については 6～8 時間)の人の割合	データなし (次回調査に追加)	60.0%

令和7年度

取組番号	計画書ページ	取組内容	おもな取組予定 (強化して取組むこと)	実施状況	課題	今後の方針	今後の方針区分
1	P.49	①	未成年及びその保護者に対して、学校と連携し（保健室だよりの活用）、睡眠に関する普及啓発を行う。				
2	P.49	②	働き世代のワーク・ライフ・バランスの実現に向け、職域団体や庁内関係部署等との連携に向けた情報交換を行う。				

基本方針 1 健康的な生活習慣の実践 【取組分野】 1-(4) アルコールによる健康障害の予防				
【取組目標】 多量飲酒をする人の減少				
【取組課題】 令和 4 年度調査における「多量飲酒者の割合」は、特に働き世代に多く、40 歳代と 50 歳代男性が 20%を超え、女性では 40 歳代が 15.7%と多くなっており、平成 25 年度調査と比べて増加傾向である。働き世代の多量飲酒者が健康に配慮した飲酒ができるよう支援する必要がある。また、飲酒の健康に与える影響が大きい 20 歳未満の人や妊産婦に対しては、飲酒が及ぼす健康影響に関する知識の普及啓発を行い、飲酒をしないよう働きかける取組が必要である。	【取組内容】 ①飲酒による健康への影響について普及啓発する ②多量飲酒をする人を減らすための仕組み作りを進める	【評価指標】		
			現状値 (令和 4 年度)	目標値 (令和 16 年度)
		1 日平均純アルコール摂取量 男性 40 g、女性 20 g 以上の人の割合	13.0%	10.0%
		(男性)	16.7%	12.0%
		(女性)	10.8%	8.0%

令和7年度

取組番号	計画書ページ	取組内容	おもな取組予定 (強化して取組むこと)	実施状況	課題	今後の方針	今後の 方針区分
1	P.51	①	未成年及びその保護者に対して、学校と連携し(保健室だよりの活用)、飲酒に関する普及啓発を行う。				
2	P.51	②	ハローワークと連携し、青壮年期に向けた多量飲酒による健康障害や予防について普及啓発する。				
3	P.51	①②	多量飲酒の予防・改善に向け、職域団体等との連携に向けた情報交換を行う。				

基本方針1 健康的な生活習慣の実践 【取組分野】1-(5) 喫煙のリスクを避ける対策の推進			
【取組目標】喫煙者の減少、受動喫煙の機会の減少			
【取組課題】 喫煙率について、平成25年度調査と令和4年度調査の結果を比較すると、男性は27.6%から20.7%に、女性は9.8%から5.3%に減少した。男性の喫煙率は国や県より低いと同規模自治体と比較すると高い傾向。妊産婦及び同居家族の喫煙はなくなっておらず減少に向けた取り組みが必要である。令和2年に健康増進法の一部が改正され受動喫煙防止対策が進んだ結果、受動喫煙の機会がある人の割合は減少したが、引き続き現状に合わせた対策が必要である。	【取組内容】 ①たばこをやめたい人の禁煙を支援する ②たばこを吸わない選択をする人を増やす ③受動喫煙を防ぐための取組を進める	【評価指標】	

令和7年度

取組番号	計画書ページ	取組内容	おもな取組予定 (強化して取組むこと)	実施状況	課題	今後の方針	今後の 方針区分
1	P.54	①	身近な薬局で気軽に相談ができるよう、薬剤師会等と連携し、禁煙支援薬局の活用を進める。				
2	P.54	②	未成年及びその保護者に対して、学校と連携し(保健室だよりの活用)、たばこに関する普及啓発を行う。				
3	P.54	③	受動喫煙の害や、改正健康増進法における受動喫煙への配慮義務についての普及啓発を他機関と連携し進める。				

基本方針1 健康的な生活習慣の実践 【取組分野】1-(6) 歯・口腔の健康づくりの推進

【取組目標】口腔機能を維持・向上する人の増加

【取組課題】	【取組内容】	【評価指標】															
子どものむし歯は年々減少し、平成 25 年度調査では 12 歳児の 1 人平均むし歯数は 1.05 歯、令和 4 年度には 0.43 歯である。 定期的に歯科健診を受診する人の割合は、平成 25 年度調査結果の 54.5%から令和 4 年度調査では 50.8%と減少しており、受診勧奨を強化する必要がある。 何でも噛んで食べることができる人は、60 歳代において平成 25 年度調査では 83.2%、令和 4 年度では 89.5%と改善が見られている。更に咀嚼良好者を増やしていくためには、高齢期を迎える前の段階での取組が重要である。	①むし歯や歯周病※を予防する ②定期的な歯科健康診査の受診を促す ③何でも噛んで食べることができる人を増やす	<table border="1"> <thead> <tr> <th></th><th>現状値 (令和 4 年度)</th><th>目標値 (令和 16 年度)</th></tr> </thead> <tbody> <tr> <td>12 歳児でむし歯がない人の割合</td><td>78.1%</td><td>93.0%</td></tr> <tr> <td>40 歳以上における歯周炎を有する人の割合</td><td>60.0% (令和 6 年度)</td><td>40.0%</td></tr> <tr> <td>過去 1 年間に歯科健診を受診した人の割合</td><td>50.8%</td><td>65.0%</td></tr> <tr> <td>50 歳以上における咀嚼良好者の割合</td><td>88.6%</td><td>90.0%</td></tr> </tbody> </table> 咀嚼（そしゃく）良好者：何でも噛んで食べることができる人		現状値 (令和 4 年度)	目標値 (令和 16 年度)	12 歳児でむし歯がない人の割合	78.1%	93.0%	40 歳以上における歯周炎を有する人の割合	60.0% (令和 6 年度)	40.0%	過去 1 年間に歯科健診を受診した人の割合	50.8%	65.0%	50 歳以上における咀嚼良好者の割合	88.6%	90.0%
	現状値 (令和 4 年度)	目標値 (令和 16 年度)															
12 歳児でむし歯がない人の割合	78.1%	93.0%															
40 歳以上における歯周炎を有する人の割合	60.0% (令和 6 年度)	40.0%															
過去 1 年間に歯科健診を受診した人の割合	50.8%	65.0%															
50 歳以上における咀嚼良好者の割合	88.6%	90.0%															

令和 7 年度

取組番号	計画書ページ	取組内容	おもな取組予定 (強化して取組むこと)	実施状況	課題	今後の方針	今後の 方針区分
1	P. 57	①②	歯周病予防の啓発や歯科健診受診促進のため、関係団体や庁内関係部署との連携について検討を進める。				
2	P. 57	①②	妊婦歯科健康診査の受診率向上のため、歯科健診に前歯のクリーニングが追加されたことをチラシやポスター、SNS 等で周知する。				
3	P. 57	①	デンタルフロスの使用率を増加させるため、生活習慣病予防教室(わんぱく歯科くらぶ※に参加した保護者対象)で、デンタルフロスの実習を行う。				

基本方針2 心身の生活機能の維持・向上 【取組分野】2-(1) 特定健康診査・特定保健指導等の推進【重点的な取組】

【取組目標】特定健康診査の受診率向上、特定保健指導の実施率向上、後期高齢者健康診査の受診率向上

【取組課題】 令和5年度の特定健康診査*受診率は、37.0%と令和4年度の34.8%より上昇したが、県平均(38.8%)や同規模自治体(船橋市41.4%、柏市44.2%)と比べて低い。また特定保健指導*実施率は、令和4年度の21.7%から令和5年度は15.3%に低下しており、県平均23.2%や同規模(船橋市29.0%、柏市21.8%)と比較して低い。そのうち若い世代(40～64歳)の人が対象である「積極的支援」の実施率は7.9%と、県内54市町村のなかで、ワースト6位であった。若い世代(40～64歳)の特定保健指導実施率向上を目指し、様々な対策を講じる必要がある。	【取組内容】 ①健康診査等を受診する必要性について周知啓発する ②健康診査を受けやすい環境を整備する	【評価指標】 <table border="1"> <thead> <tr> <th></th><th>現状値 (令和5年度)</th><th>目標値 (令和16年度)</th></tr> </thead> <tbody> <tr> <td>特定健康診査受診率(国保)</td><td>37.0%</td><td>56.0%</td></tr> <tr> <td>特定保健指導実施率(国保)</td><td>15.3%</td><td>34.0%</td></tr> <tr> <td>後期高齢者健康診査受診率</td><td>31.0%</td><td>40.0%</td></tr> </tbody> </table>		現状値 (令和5年度)	目標値 (令和16年度)	特定健康診査受診率(国保)	37.0%	56.0%	特定保健指導実施率(国保)	15.3%	34.0%	後期高齢者健康診査受診率	31.0%	40.0%
	現状値 (令和5年度)	目標値 (令和16年度)												
特定健康診査受診率(国保)	37.0%	56.0%												
特定保健指導実施率(国保)	15.3%	34.0%												
後期高齢者健康診査受診率	31.0%	40.0%												

令和7年度

取組番号	計画書ページ	取組内容	おもな取組予定 (強化して取組むこと)	実施状況	課題	今後の方針	今後の 方針区分
1	P.60	①	はがき及び携帯電話のショートメッセージ(SMS)による受診勧奨を継続して実施する。 (ショートメッセージの送信は、対象者を70歳代に拡大し、はがきの送付を65,000件から45,000件に減らす。)				
2	P.60	②	集団会場での初回面接(分割面接)を実施し、健診から速やかに保健指導につなげる体制とする。 若い世代や働いている層が利用しやすいよう、駅近くの会場での実施や、zoomによる遠隔面接を増やすなどの利便性の向上を図る。				

【参考】

特定健診受診率(同規模・県との比較) (%)

	松戸市	市川市	船橋市	柏市	千葉県
R4年度	34.8	40.8	41.9	44.2	38.2
R5年度	37.0	40.7	41.4	44.2	38.8

特定保健指導実施率(同規模・県との比較)(%)

	松戸市	市川市	船橋市	柏市	千葉県
R4年度	21.7	16.0	30.2	18.3	24.3
R5年度	15.3	13.5	29.0	21.8	23.2

基本方針 2 心身の生活機能の維持・向上 【取組分野】 2-(2) がん検診の推進【重点的な取組】				
【取組目標】 がん検診の受診率向上				
【取組課題】 がん検診は、新型コロナウイルス感染症の影響により受診率が低下し、依然として低い状況である。調査において、がん検診を受けなかった理由は「健康だから」、「受ける必要性を感じないから」となっており、がん検診の受診意欲を高めるための啓発が必要である。 また、その他の理由として、「忙しくて時間がとれなかったから」、「健康診断の受け方や申込方法がわからなかったから」も多く、市民ががん検診を受けやすい体制づくりも必要である。	【取組内容】 ①がん検診の関心を高めるための周知啓発を行う ②がん検診の対象者へ受診勧奨を行う ③市民が受診しやすい体制整備を進める	【評価指標】		
			現状値 (令和 6 年度)	目標値 (令和 16 年度)
		肺がん検診受診率 (40 歳以上の男女)	6.9%	21.0%
		大腸がん検診受診率 (40 歳以上の男女)	6.3%	19.0%
		胃がん検診受診率 (40 歳以上の男女)	4.1%	11.0%
		子宮頸がん検診受診率 (20 歳以上の女性)	13.5%	26.0%
		乳がん検診受診率 (30 歳以上の女性)	14.0%	28.0%

令和7年度

取組番号	計画書ページ	取組内容	おもな取組予定 (強化して取組むこと)	実施状況	課題	今後の方針	今後の方針区分
1	P.62	①	がん検診を受ける必要性や、がんに関するテーマについて市民講座等の実施に向け、医師会と連携して検討を進める。 20歳から受診できる子宮頸がん検診の受診率向上を目的に、若い世代への啓発を行う。				
2	P.62	②	がん検診未受診者に対する再勧奨を、個別の郵送にて実施する。				
3	P.62	③	Web けんしん予約システム※について、夜間休日でも健診・検診に関わる各種手続きができることを周知する。 乳がん検診と胃がん検診(内視鏡検査)について、対象年齢で受診できなかった方が、翌年度に受診できるように特例受診券を発行する。				

基本方針2 心身の生活機能の維持・向上 【取組分野】2-(3) 糖尿病の発症予防・重症化予防【重点的な取組】

【取組目標】糖尿病未治療者・治療中断者の減少

【取組課題】	【取組内容】	【評価指標】									
本市の国保特定健康診査結果では、HbA1c※有所見者割合が高く、県内平均 59.1%より高い 80.5%となっている。 HbA1c、空腹時血糖が高い人のうち未治療者の割合は 63.2%となっており、また、新規糖尿病性腎症患者数は千人あたり 1.3人で、国(0.9人)や県(1.2人)と比較しても多く、健診異常値放置者や治療中断者を適切な医療につなぐ必要がある。	①健康な人が糖尿病の発症を予防できるよう普及啓発する ②糖尿病の人が適切な治療を受けられるよう支援する ③関係団体や関係課との連携を図る	<table> <tr> <th></th><th>現状値 (令和6年度)</th><th>目標値 (令和16年度)</th></tr> <tr> <td>糖尿病未治療者割合(国保)</td><td>59.4%</td><td>50.0%</td></tr> <tr> <td>糖尿病治療中断者数(国保)</td><td>96人</td><td>110人</td></tr> </table>		現状値 (令和6年度)	目標値 (令和16年度)	糖尿病未治療者割合(国保)	59.4%	50.0%	糖尿病治療中断者数(国保)	96人	110人
	現状値 (令和6年度)	目標値 (令和16年度)									
糖尿病未治療者割合(国保)	59.4%	50.0%									
糖尿病治療中断者数(国保)	96人	110人									

令和7年度

取組番号	計画書ページ	取組内容	おもな取組予定 (強化して取組むこと)	実施状況	課題	今後の方針	今後の 方針区分
1	P. 64	①	薬局における簡易血糖検査※において、薬局数を拡大する。				
2	P. 64	①	糖尿病予防につながる、負担感の少ない生活習慣改善の工夫等の周知、ナッジ理論※の活用等、意識変容や行動変容を促進する啓発を実施する。				
3	P. 64	①③	糖尿病発症予防に向けた青壮年期への働きかけについて、職域団体や庁内関係部署等との連携に向けた情報交換を行う。				
4	P. 64	②	健診結果やレセプトデータより抽出された重症化予防対象者に、管理栄養士や保健師が、医療機関への受診勧奨や保健指導を実施する。 65歳以下の若い世代をターゲットに、糖尿病や糖尿病性腎症、CKD※に対する基本的な知識の普及啓発を実施する。				
5	P. 64	③	「松戸市糖尿病・CKD 対策推進ネットワーク会議※」のなかで、医師や薬剤師、歯科医師等と連携し、重症化予防の取組状況等について情報共有し、今後の取組について検討を行う。また、事業の周知や研修会の実施、普及啓発事業などへの協力体制を構築する。				

基本方針 2 心身の生活機能の維持・向上 【取組分野】 2-(4) フレイル予防の推進【重点的な取組】				
【取組目標】 フレイル予防に取り組む人の増加				
【取組課題】 フレイルという言葉の意味まで知っている人の割合は、フレイル予防が必要な年代の女性の認知度は高いものの、男性やその他の年代では低い結果である。積極的にフレイル予防に取り組めるようフレイルに関する理解を促進することが必要である。また、一人ひとりの状況に応じたきめ細やかな健康支援が必要である。	【取組内容】 ①フレイルについて普及啓発する ②フレイル予防のための個別支援を行う	【評価指標】		
			現状値 (令和 4 年度)	目標値 (令和 16 年度)
		フレイルを認知している人の割合 (60 歳以上)	53. 3%	80. 0%

令和7年度

取組番号	計画書ページ	取組内容	おもな取組予定 (強化して取組むこと)	実施状況	課題	今後の方針	今後の方針区分
1	P.66	①	広報まつど健康づくり特集号への掲載やまつど健康ハッピーフェスタ※における講話により、若い世代を含めて普及啓発する。				
2	P.66	①	通いの場等へ健康教育等によるフレイル予防を普及啓発する。				
3	P.66	②	医療・介護・健診データの活用により抽出した、低栄養や口腔機能低下の恐れがある高齢者等への個別支援を行う。				

基本方針2 心身の生活機能の維持・向上 【取組分野】2-(5) こころの健康づくりの推進

【取組目標】自分なりのストレス解消法がある人の増加、悩みやストレスの相談先がある人の増加

【取組課題】	【取組内容】	【評価指標】									
令和4年度の調査では、悩みやストレスがある人は64.5%にのぼった。特に男女とも働き盛りの30～40歳代にストレスがある人の割合が多い。悩みやストレスの原因としては、男性は仕事が多く、男女ともに将来へ不安や金銭面の不安も大きな原因となっている。 一方で、自分なりのストレス解消法がある人は令和4年度は73.9%で平成25年度の85.3%に比べ減少している。特に高齢期の男性はストレス解消法がない人が多く、相談先がない人は男性に多い傾向にある。悩みやストレスがあった時の相談先を知らない人は、令和4年度は4.4%で平成25年から横ばいである。そのため、悩みやストレスの相談先や自分なりのストレス解消法を持つ人を増加させる必要がある。	①こころの健康を保つ方法について普及啓発する ②悩みやストレスを相談できる環境づくりを行う	<table border="1"> <thead> <tr> <th></th><th>現状値 (令和4年度)</th><th>目標値 (令和16年度)</th></tr> </thead> <tbody> <tr> <td>自分なりのストレス解消法がある人の割合</td><td>73.9%</td><td>81.0%</td></tr> <tr> <td>悩みやストレス相談先がある人の割合</td><td>73.7%</td><td>81.0%</td></tr> </tbody> </table>		現状値 (令和4年度)	目標値 (令和16年度)	自分なりのストレス解消法がある人の割合	73.9%	81.0%	悩みやストレス相談先がある人の割合	73.7%	81.0%
	現状値 (令和4年度)	目標値 (令和16年度)									
自分なりのストレス解消法がある人の割合	73.9%	81.0%									
悩みやストレス相談先がある人の割合	73.7%	81.0%									

令和7年度

取組 番号	計画書 ページ	取組 内容	おもな取組予定 (強化して取組むこと)	実施状況	課題	今後の方針	今後の 方針区分
1	P.70	①②	未成年及びその保護者に対して、学校と連携し(保健室だよりの活用)、こころの健康に関する普及啓発を行う。				
2	P.70	②	新たに、学童期以降の子どもと関わる支援者を対象としたゲートキーパー※養成研修を企画する。				

基本方針3 健康につながる環境づくり 【取組分野】3-(1) 健康づくりネットワークの強化

【取組目標】企業や各種団体による健康づくりの推進、健康づくりに係る庁内連携の強化

【取組課題】	【取組内容】	【評価指標】															
「健康松戸 21 応援団※」は、発足当初から団体数は増加しているものの、近年はほとんど横ばいで、市民の認知度も依然として低い状況が続いている。新たな団体の参加や既存団体の活動を継続させるためには、地域における応援団の存在と役割を広く周知し、活動の活性化を図ることが重要である。 また、健康推進員や食生活改善サポーターといった地域の担い手も、就業年齢の引き上げや高齢化により人材確保が課題となっており、特に若い世代の参加を促すためには、活動の活性化によるさらなる認知度の向上が求められる。今後は、ネットワーク全体の認知度を高め、持続的な体制を構築していくことが必要である。	①企業や地域で活動している団体との連携を強化する ②庁内の関係部署と連携し、健康づくりを推進する	<table> <tr> <th></th><th>現状値 (令和4年度)</th><th>目標値 (令和16年度)</th></tr> <tr> <td>健康松戸 21 応援団の構成団体数</td><td>228 団体 (令和6年度)</td><td>300 団体</td></tr> <tr> <td>健康松戸 21 応援団の認知度</td><td>5.1%</td><td>15.0%</td></tr> <tr> <td>健康推進員・食生活改善サポーターの認知度</td><td>12.3%</td><td>25.0%</td></tr> <tr> <td>庁内の健康づくり関連事業数</td><td>84 事業 (令和6年度)</td><td>100 事業</td></tr> </table>		現状値 (令和4年度)	目標値 (令和16年度)	健康松戸 21 応援団の構成団体数	228 団体 (令和6年度)	300 団体	健康松戸 21 応援団の認知度	5.1%	15.0%	健康推進員・食生活改善サポーターの認知度	12.3%	25.0%	庁内の健康づくり関連事業数	84 事業 (令和6年度)	100 事業
	現状値 (令和4年度)	目標値 (令和16年度)															
健康松戸 21 応援団の構成団体数	228 団体 (令和6年度)	300 団体															
健康松戸 21 応援団の認知度	5.1%	15.0%															
健康推進員・食生活改善サポーターの認知度	12.3%	25.0%															
庁内の健康づくり関連事業数	84 事業 (令和6年度)	100 事業															

令和7年度

取組番号	計画書ページ	取組内容	おもな取組予定 (強化して取組むこと)	実施状況	課題	今後の方針	今後の 方針区分
1	P.73	①	健康松戸 21 応援団の認知度を上げること、また応援団との連携を強化するために、広報や SNS、ホームページ等を活用した周知を行う。				
2	P.73	①	健康松戸 21 応援団の構成団体数を増やすために、新規加入可能な団体へのアプローチを行う。				
3	P.73	①②	まつど健康ハッピーフェスタを開催し、市民の健康づくりへの意識の向上を図るとともに、健康松戸 21 応援団や庁内関係課との連携を強化する。 また、イベントにおいて健康松戸 21 応援団の活動の啓発を行い、応援団の認知度の向上を図る。				

基本方針3 健康につながる環境づくり 【取組分野】3-(2) 健康づくりに取り組むきっかけづくり

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

【取組課題】	【取組内容】	【評価指標】												
健康づくりのきっかけとなっている「まつど健康マイレージ」について、新型コロナウイルス感染症の影響から、参加者数及び認知度が減少している。また、20代から30代の若い層の利用が低い割合に留まっている。若い世代に魅力があり、使いやすい仕組みづくりが必要である。 また、健康情報の提供について、広報まつど健康づくり特集号によって紙媒体での周知ができて一方、デジタル媒体の周知として、健康松戸21応援団の公式SNSのフォロワー数は321件と留まっている。健康づくりに取り組む割合が低い若い世代に対し、フォロワー数の増加をはじめ、SNS等の周知を強化する必要がある。	①健康づくりに役立つ情報を多様な媒体を用いて市民に発信する。 ②市民が自らの健康情報を活用しやすい仕組みづくりを行う ③健康づくりに取り組むきっかけとなる事業やイベントを実施する。	<table border="1"> <thead> <tr> <th></th><th>現状値 (令和6年度)</th><th>目標値 (令和16年度)</th></tr> </thead> <tbody> <tr> <td>健康松戸21応援団公式SNSのフォロワー数</td><td>321人</td><td>2,500人</td></tr> <tr> <td>まつど健康マイレージの参加人数</td><td>3,638人</td><td>10,000人</td></tr> <tr> <td>健康づくりイベントの参加人数</td><td>4,980人 (令和5年度)</td><td>10,000人</td></tr> </tbody> </table>		現状値 (令和6年度)	目標値 (令和16年度)	健康松戸21応援団公式SNSのフォロワー数	321人	2,500人	まつど健康マイレージの参加人数	3,638人	10,000人	健康づくりイベントの参加人数	4,980人 (令和5年度)	10,000人
	現状値 (令和6年度)	目標値 (令和16年度)												
健康松戸21応援団公式SNSのフォロワー数	321人	2,500人												
まつど健康マイレージの参加人数	3,638人	10,000人												
健康づくりイベントの参加人数	4,980人 (令和5年度)	10,000人												

令和7年度

取組番号	計画書ページ	取組内容	おもな取組予定 (強化して取組むこと)	実施状況	課題	今後の方針	今後の 方針区分
1	P.75	①③	きっかけの一つとなる情報について、既存媒体での情報発信やイベント実施を継続する他、松戸市公式LINEによるプッシュ型通知※を積極的に取り入れる。				
2	P.75	②	まつど健康マイレージの電子化に向け、既存の健康アプリを開発している民間業者へヒアリングする他、現在マイレージに参加されている方々にアンケートを行い、参加者のニーズを把握する。				

【 資料 】

※ 用語解説		
	用語	説明・解説
あ行	Web けんしん予約システム	令和5年度より導入したシステムで、がん検診の予約や変更がパソコンやアプリで簡単にできるようになった。
か行	簡易血糖検査	令和6年度より開始した事業で、薬局でHbA1c（ヘモグロビン・エー・ワン・シー）測定が無料で受けられる。
	ゲートキーパー	悩んでいる人に気づき、声をかけ、話を聞いて、必要な支援につなげ、見守る人のこと。
	健康推進員	町会・自治会からの推薦や公募により選ばれ、市長の委嘱を受けた市民ボランティア。健康に関する知識を学習し、地域へ広げる健康づくり活動を行っている。
	健康松戸21応援団	平成28年に健康松戸21Ⅲの計画を推進するために創設。市民の健康づくりを応援する企業、団体等が加入している。
さ行	CKD（慢性腎臓病）	Chronic Kidney Diseaseの略省。腎機能が慢性的に低下したり、尿蛋白が継続して出る状態。
	歯周病	歯肉炎と歯周炎の総称。 歯肉炎：歯肉（歯を支える歯茎）が腫れたり、腫れた歯肉から出血したりする病気。 歯周炎：歯肉と歯を支えている顎の骨の病気。歯肉炎が進行し、顎の骨まで病変が進行した状態。
	食育ボランティア	食生活改善サポーターの任期終了者を中心としたボランティアグループ。栄養士と共に地域の食育を推進することで、食を通じた健康づくり活動を行っている。
	食生活改善サポーター	市民の食生活の改善を図るため、市長の委嘱を受けた市民ボランティア。食と健康についての情報を伝える活動を行っている。
た行	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基づき、メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）の該当者や予備群に対し、医師、保健師及び管理栄養士などが生活習慣の見直しをサポートする。
な行	ナッジ理論	「ナッジ（nudge）」は英語で「そっと後押しする」の意味。行動科学の知見の活用により、人々が自分自身にとってより良い選択を自発的に取れるように手助けする手法。

は行	プッシュ型通知	利用者（市民）が能動的な操作や行動をしなくても、提供する側（市）から特定の対象者に対して自動的に行う通知。
	フレイル	加齢とともに、心身の活力（たとえば筋力や認知機能等）が低下し、生活機能障害、要介護状態、そして死亡などの危険性が高くなった状態。フレイルの兆候を見逃さずに適切な対策をとれば、生活機能の維持向上が可能とされている。
	HbA1c（ヘモグロビン・エー・ワン・シー）	赤血球のヘモグロビンという色素が血中のブドウ糖と結合した割合を示すもの。糖尿病のリスクを判別するための重要な指標。5.6%以上は境界域で生活習慣の改善が必要。6.5%以上は糖尿病域で糖尿病の診断名がつく。
ま行	まつど健康ハッピーフェスタ	健康松戸 21 応援団と共に秋に開催する体験型の健康イベント。平成 28 年度より秋の健康フェスティバルとして開始し、令和 5 年度よりご長寿ハッピーコンテスト、グラウンド・ゴルフ大会の要素を取り入れて統合し、新たな名称で実施している。
	松戸市糖尿病・CKD 対策推進ネットワーク会議	本市における糖尿病の重症化・糖尿病性腎症発症予防の推進及び関係機関の連携体制の検討・構築により、糖尿病対策の充実を図ることを目的に平成 30 年度に三師会の協力を得て設置された。本会議において平成 31 年 3 月に「松戸市糖尿病性腎症重症化予防プログラム」を策定している。
ら行	ロコモティブシンドローム（運動器症候群）	運動器の障害のために移動機能の低下をきたした状態のことを表し、運動器の障害をきっかけに日常生活の自立度が下がることから、介護の原因にもなるとされている。
わ行	ワーク・ライフ・バランス	仕事と生活の調和のこと。
	わんぱく歯科くらぶ	幼児のむし歯予防教室で 2 歳 2 か月から 3 歳 5 か月までの期間に実施している。2 回シリーズ（1 回目：むし歯菌の検査や歯みがき指導、2 回目：歯科健診・相談、フッ化物塗布）で実施しており、保護者自身の歯科保健指導も実施している。