

青壮年層への取組

- 1-(4) アルコールによる健康障害の予防 P 1
- 2-(2) がん検診の推進 P 2～3
- 2-(3) 糖尿病の発症予防・重症化予防 P 4～5

健康づくりにおける周知啓発の取組

- 2-(4) フレイル予防の推進 P 6
- 3-(1) 健康づくりネットワークの強化 P7

今後の主な取組予定について P8

青壮年層への取組

1-(4)アルコールによる健康障害の予防

多量飲酒防止の周知啓発

新規

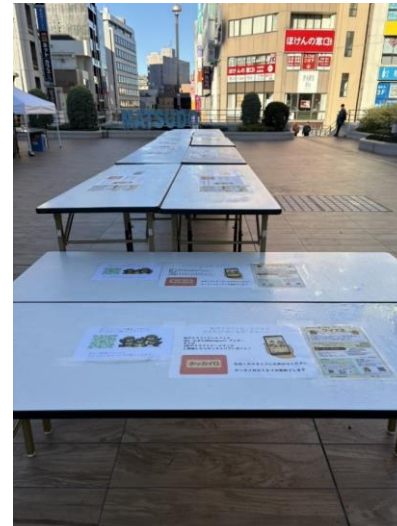
松戸クラフトビールフェスwithはしご酒における啓発活動

～関連分野～
2-(3)

- 目的
アルコール飲料を提供する場で健康に配慮した飲酒について周知し、多量飲酒防止につなげる。
- 実施場所
松戸駅西口デッキ
- 開催期間
令和7年11月20日（木）～11月24日（月）
- 実施方法
健康に配慮した飲酒についてのちらしを会場のテーブルに掲示。
- 設置場所
会場内の各30テーブル
- ※参考
5日間の来場者数 約2,592人



<当日の会場の様子>



おさけにまつわる クイズ王

○か×でお答えください!

- ① 松戸市の人々は、全国と比べてお酒を飲む量が多い。
- ② 空腹のままお酒を飲むと、酔いが早く回る。
- ③ 顔が赤くなる人はお酒が強い証拠である。

★答えは右下★

松戸駅周辺の飲食店を巡って お食事楽しみましょう!

酒のつまみ話

松戸市は男女ともに全国と比べてお酒を飲む量が多いです。

性別	松戸市	全国
女性	約12g	約10g
男性	約14g	約12g
全体	約13g	約11g

空腹飲酒は、アルコールの吸収が早く、肝臓での分解が遅い付かないため、血中アルコール濃度が急上昇して酔いやすいです。
食事をとりながらゆっくりとお酒を飲みましょう。

低脂肪・高タンパクなお酒がおすすめ

おすすめレシピ! チーズ野菜せんべい

お酒の影響は年齢・性別・体質などにより異なります。顔が赤くなる人はアルコールを分解する酵素の活性が低いといわれています。

松戸市健康推進課 答え: ①○ ②○ ③×

<会場テーブルに設置したちらし>

青壮年層への取組

2-(2)がん検診の推進【重点的な取組】

新規

大腸がん検診受診率向上に向けた動画

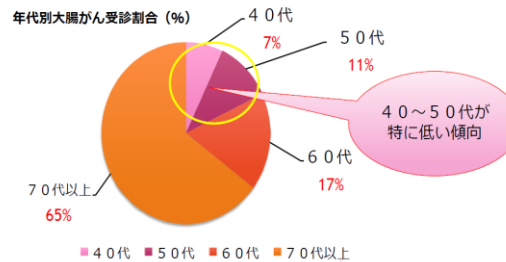
早期発見で守る健康 大腸がん検診

年に一度は検診を受けましょう！

松戸市健康推進課健診担当室
松戸市医師会消化器がん検診部会監修

松戸市の検診の受診率

受診率 **11.4%** 低い状況 参照：松戸市健康推進課統計令和6年度値



医師インタビュー動画

- 質問① 大腸がん検診を定期的に受ける必要性について教えてください。
- 質問② 精密検査の方法は、具体的にどのような検査を行い、どのようなことが分かりますか。
- 質問③ 大腸内視鏡検査を受けるタイミングや頻度を教えてください。
- 質問④ がんを予防するに気を付けること等のアドバイスがあれば教えてください。



音 声：自説さん
イラスト：ソコスト
効果音：効果音ラボ・BGMer

- ▶ 家族のために
- ▶ 自分のために
- ▶ 年に1回のがん検診を

松戸市健康推進課健診担当室
松戸市医師会消化器がん検診部会監修

- ・ 目的
動画を利用して、大腸がんに関する知識、市検診の状況、医師の視点からの検診の必要性等を、市民に分かり易く伝える。
- ・ 対象
大腸がん検診対象者となる40歳以上の男女
- ・ 動画内容
 - ①統計値から見た大腸がんの傾向
 - ②松戸市の検診状況や受診方法
 - ③大腸内視鏡の必要性（精検判定者、50歳代で一度は受診を推奨）
 - ④医師インタビュー
- ・ 活用方法
 - ①検診受診券に同封する「けんしんガイド」にQRコード掲載
 - ②市SNS（LINE、X）
 - ③YouTube（松戸市まっちゃんねる）

<松戸市医師会消化器がん検診部会監修の動画作成>

青壮年層への取組

2-(3)糖尿病の発症予防・重症化予防【重点的な取組】

11月の糖尿病月間における啓発活動

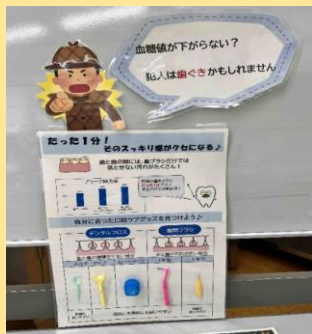
新規

中央保健福祉センターにおける
ウィンドウポスター掲示および
ブルーライトアップ



新規

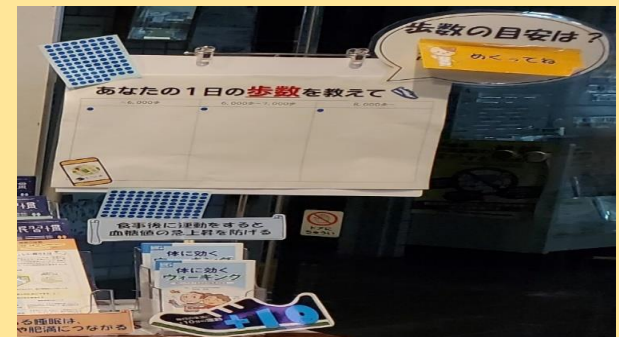
中央保健福祉センター 玄関前掲示
糖尿病関連のリーフレットの配布



<歯間清掃用具の周知>



<実物大料理カードの展示>



<歩数のシールアンケートの実施>

青壮年層への取組

2-(3)糖尿病の発症予防・重症化予防【重点的な取組】

糖尿病に関する周知啓発

新規

就学時健康診断における保護者向け健康講座



- 日時
令和7年10月～11月に市内小学校で実施
- 対象
就学時健康診断に来校したこどもの保護者
(実施希望校のみ)
- 周知方法
校長会への説明
- 実施方法
小学校より依頼を受け、15分から45分の時間で生活習慣病予防をテーマに講話を実施
- 実施結果(実施校及び参加人数)

	10月	11月	合計
	188人	184人	372人

就学時健診での健康講座 実施校募集

おとなが変われば、こどもも健康に！
こどもの未来をつくる、
おとなの健康習慣

本講座では、家庭・職場等の日々の生活で取り入れやすい健康習慣を紹介し、生活習慣病予防につながる具体的なポイントをお伝えします。
【講座内容】・子どもをスクリーン・ゲーム・動画1課ごとの紹介
・こどもの健康と、おとなの健康習慣のつながり
・糖尿病で親を悩ませる子どもは？糖尿病予防のポイント！

講座時間 15～45分程度(こどもの健診の待機時間に保護者へ実施)

講師 松戸市健康推進課 保健師

申込み 希望日の2週間前までに健康推進課までお申し込みください。
参加費の徴収がある場合、ご参加できない場合はご遠慮ください。ご了承ください。
お問い合わせ先 松戸市健康推進課(健康課) 0476-7481 健康課@city.matsudo.chiba.jp

～関連分野～
1- 全分野
2-(1)(2)(3)

新規

小学校・中学校・高等学校への健康づくりに関する健康情報記事データの提供

～関連分野～
1-(3)(4)(5)
2-(1)(3)

- 対象
市内小学校、中学校、高等学校の保護者および生徒 ※一部希望校のみ
- 周知方法
学校保健安全担当室および学校長へ依頼
- 実施方法
学校保健安全担当室へ健康情報記事データを提供
(内容)
睡眠・アルコール・喫煙・こころの健康・生活習慣

おとなの健康、あとまわしにしないで。
～気づかぬうちに血糖が？！未来の自分と家族のために今チェック！～

松戸市国民健康保険加入の特定健診受診者の**5人に4人(約8割)**が、「生活習慣の見直しが必要(過去1～2か月の血糖の状態が分かる値であるHbA1cが5.6%以上)」と判定されました。

特に以下の方は糖尿病発症に注意が必要です

- 健診で「血糖が高め」と言われたことがある
- 糖尿病に糖尿病の方がいる
- 妊娠中に「妊娠糖尿病」の診断を受けた※2型糖尿病発症リスク約7倍

子どもまずは！
成人は6時間以上を目安に睡眠時間を確保しましょう

健診を
●健診を
●薬局の
●今年
●数分

仕事や家庭、趣味と、毎日忙しい日々を送っている。慢性的な睡眠不足に陥りがちです。日中の強い眠気を感じたり、週末に寝だめをする習慣がある場合、慢性的な睡眠不足に陥っている可能性があります。睡眠時間を確保し、睡眠の質を高める工夫を日常生活に取り入れてみてください。

★良い睡眠をとるために…

<保護者向け>

生活習慣をとどえて、元気にすごそう！

たのしい毎日をおくるには、心と体が元気であることが大切です。元気にすごすために、
食事を、運動、すいみんを、バランスよく行いましょう。

小学生は9～12時間ねむりましょう

授業中にいねわりをしましょう。朝ねほろをしましょう。勉強や運動に集中できない、すぐイライラしてしまう……もしかすると、それは睡眠不足のせいかもしれません。

★よい睡眠をとるために

ねむる前はゲームやスマホは使わないようにしましょう

実際の生活をあひまよう

眠ごはしっかりと入ましょう

<小学生向け>

知らないでちょっとコワイ！？生活習慣病の話

生活習慣病(がん・心臓病・脳卒中・高血圧・糖尿病などは、毎日の食事・運動・睡眠などの生活習慣が要因となって起こる病気です。運動不足や食事量・質の偏り、休養や睡眠の不足、喫煙など不適切な生活を続けることにより、やせや肥満となり、生活習慣病のリスクが高まります。また、心臓病や脳卒中の原因となる、動脈硬化(血管がほそくなったりもろくなること)を引き起こします。

中・高校生は8～10時間の睡眠時間を確保しましょう

週末に寝だめをしてもいい気が付けば半日が過ぎている。授業中に居眠りをしてしまう。勉強や運動に集中できない、すぐにイライラしてしまう……そんな状況に心当たりはありませんか？もしかすると、それは睡眠不足が原因かもしれません。

★よい睡眠をとるために

ねむる前はゲームやスマホは使わないようにしましょう

実際の生活をあひまよう

眠ごはしっかりと入ましょう

<中学生向け>

健康づくりにおける周知啓発

2-(4)フレイル予防の推進【重点的な取組】、3-(1)健康づくりネットワークの強化

～関連分野～

- 1-(1)(2)
- 2-(4)-(5)
- 3-(2)

新規

令和7年7月25日 広報まつど フレイル予防編

No.1829
広報まつど
2025年7月
7.25
Matsudo City Information

健康づくり特集号
~フレイル予防編~

発行：松江市 編集：健康推進課
〒721-0374 松江市中町4番23
TEL:085-7486 FAX:085-7463
URL:https://www.city.matsudo.chb.jp/

加齢に負けない体づくり
足りてる?たんぱく質

たんぱく質は、生きていくために必ず摂取しなければならない栄養素です。すべての世代にとって必要不可欠なものです。シニア世代では「食卓には粗食がたんぱく質」という思い込みで、たんぱく質が不足している人も、体を作るもととなるたんぱく質が不足すると、筋力低下や体調不良の一因になり、老化が加速してしまいます。毎日の食事で、しっかりと意識して取り入れましょう。

朝ごはん、選ぶならどっち?

見た目はOK?でも実は…「たんぱく質」が足りていない朝ごはん

お肉・乳製品などを定せば体が喜ぶ朝ごはん!

2025.7.25 松江市

ちよこつと運動
毎日のひと工夫で、ずっと元気

運動が苦手な人や、運動をしたけど効果がわからないのかかわらない人も、日々の生活にちよこつとした動きをプラスすれば、立派な運動にもなります。しつとしている時間が長くつらすぎないように、自分にあった動きをプラスしてみましょう。

外出先で!

- 階段の利用
- 電車・バスは立って利用
- 信号待ちがつかの間の上げ下げ

仕事で!

- コピーを取りながら、つかの間の上げ下げ
- こまめに立ち歩く
- デスクに座ったまま足踏み

家で!

- スマートフォンやタブレットを長く使わない
- よく使うものをよく使う
- テレビの合間にストレッチ

人とつながる時間が健康をつくる時間になる

働いている人や子育てしている人などは市街に外出したり、人と交差する機会があるため、改めて人とのつながりや考えをすることはあってもいいかもしれません。しかし、ライフステージが変わった時はどうでしょうか。

自分から元気に活動する機会を自分自身でつくり、地道に地道に人とのつながりや考えを共有し、セカンドライフのための準備をしていきましょう。

外出頻度・社会交流・社会参加の目安

- 閉じこもりを避けるため 1日1回以上
- 孤立しないために 週1回以上
- 健康効果を出すために 月1回以上
- 外出しよう
- 友人・知人などとの交流をしよう
- 楽しみややりがいのある活動に参加しよう

1人よりみんなで習慣づくり

サロンの前においで「おはなはちよこつと」(千歳農協)で作業しています。参加費はかかりませんが、メンバーになってください。

一人ではなかなか続かないですが、みんなで行ううちにいつの間にか続いています。

コロナ禍を経て、改めてここから始める健康のためには人とのつながりが大切だということを感じています。

何事も継続が大切! (おはなはちよこつと)

市内24カ所の図書館・施設で購読
まつど一斉健康ゼミ

市内図書館・施設で、自由に好きな人数の書籍を借りることができます。健康増進に役立つ書籍を学び、健康づくりをしましょう!

日時：8月1日～31日 発行：無料
各自治体予約先照会
松江市健康推進課へ電話でも各館へ
松江市健康推進課 TEL:085-7463-3600
健康増進の取り組みをホームページをご覧ください。

松江市健康推進課「健康増進21課」
まつど健康マイレージ

健康増進の取り組みを
健康増進の取り組みを
健康増進の取り組みを

健康増進の取り組みを
健康増進の取り組みを
健康増進の取り組みを

・目的
特集号を作成し、フレイル予防に関する情報を幅広く市民に届け見てもらうことで、自然とフレイル予防に取り組む人の増加につながる。

・発行先
広報まつど購読世帯
新聞購読世帯
市公共施設→44箇所
駅及び店舗→30箇所
コンビニ →82箇所
郵便局 →40箇所

・発行部数
141,000部

<運動にも関連性の高いたんぱく質を切り口に、若い世代を含め、幅広い世代の関心が高まるよう広報を作成>

健康づくりにおける周知啓発 3-(1)健康づくりネットワークの強化

～関連分野～
全分野

まつど健康ハッピーフェスタ2025 (講演会・デジタルサイネージの活用) について

新規

フレイル予防に資する講演会を実施

テーマ「動けるカラダを保つために」
宗像薫医師（八柱みどりの整形外科）による講話

参加者数

講演会参加人数：250人

セブン-イレブン常盤平駅前店デジタルサイネージにPR動画を掲載



**まつど健康
ハッピーフェスタ
2025**

はじめよう！
未来の自分に
ちょっとイイこと

参加無料
雨天決行
申込不要

日時 **11月16日** 日 会場 **松戸運動公園
体育館・陸上競技場**
10:00～13:00

体育館内ステージ

開会式・特別講演会/10:00～10:30
動けるカラダを保つために
～整形外科医からのアドバイス～
講師/八柱みどりの整形外科 宗像 薫 医師
協力/サクラフィットネス

※開会式への参加者は事前に体育館内ブースへのご案内します。

体育館内ステージ
10:40～12:30 (予定)

- ズンバ
フィットネスダンス
- みんなで
エアロビクス！
- やさしい
ストレッチ体験

体育館内ブース（一併）
10:30～13:00 (予定)

- 骨密度を測ってみよう！
- inbody 体成分測定
- 血管年齢測定
- 口腔がん検診
- ベジチェックで野菜摂取量を測定
- 足から健康になろう！
メディカルウォーキング体験

陸上競技場屋外ブース
10:10～13:00 (予定)

- マンマー伝統スポーツ
「チンロン」体験
- ユニバーサルスポーツ
「モルック」・「ディスクゴルフ」
- 健康ウォークラリー
with「TOKI WALK」

ポイントを回って
シールを集めよう！
ガチャができるよ！

スタンプラリー開催
好きなステージ・ブースに参加してシールを集めよう！
35以上集めてアンケートに回答すると
参加賞がもらえるよ！

主催：松戸市
協力：健康松戸21協議会・松戸市健康推進員
問い合わせ：松戸市健康推進課 ☎047-366-7486

イベント公式ホームページはこちら
まつど健康ハッピーフェスタ

今後の主な取組予定について

「1 健康的な生活習慣の実践」

- ・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、コンビニエンスストアやスーパーと連携したイベントやPOP啓発等を実施。
- ・健康経営表彰等の仕組みの検討。
- ・就労世代を対象とした歯周病予防の啓発と歯科健診受診促進。

「2 心身の生活機能の維持・向上」

- ・小学校就学時健診における青壮年期（保護者）向け健康講座の継続。
- ・がん検診受診率向上につなげるため、SNS・動画等を活用した周知啓発の継続。
- ・スーパーやドラッグストア等における特定健康診査の受診啓発ポスター掲示。
- ・市内ショッピングモールでの特定保健指導の実施。
- ・糖尿病治療中断者への対応を強化。

「3 健康につながる環境づくり」

- ・健康づくりにおけるコンビニエンスストアのデジタルサイネージの有効活用。
- ・まつど健康マイレージの魅力あるインセンティブの内容向上。
- ・企業や健康松戸21応援団との健康づくり協働イベントを開催。