

健康松戸 21Ⅳ アクションプラン

【令和7年度実績及び令和8年度計画】

<目次>

アクションプランの推進について・・・・・・・・・・・・・・・・・・P1

「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・・・・・・・・・・・・・・・・・・P2～3
- 1-(2)自分に合った運動習慣の推進・・・・・・・・・・・・・・・・・・P4～5
- 1-(3)適切な睡眠による休養の推進・・・・・・・・・・・・・・・・・・P6～7
- 1-(4)アルコールによる健康障害の予防・・・・・・・・・・・・・・・・・・P8～9
- 1-(5)喫煙のリスクを避ける対策の推進・・・・・・・・・・・・・・・・・・P10～11
- 1-(6)歯・口腔の健康づくりの推進・・・・・・・・・・・・・・・・・・P12～13

「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・・・・・・・・・・P14～15
- 2-(2)がん検診の推進 重点的な取組・・・・・・・・・・・・・・・・・・P16～17
- 2-(3)糖尿病の発症予防・重症化予防 重点的な取組・・・・・・・・・・P18～21
- 2-(4)フレイル予防の推進 重点的な取組・・・・・・・・・・・・・・・・・・P22～23
- 2-(5)こころの健康づくりの推進・・・・・・・・・・・・・・・・・・P24～25

「基本方針3 健康につながる環境づくり」

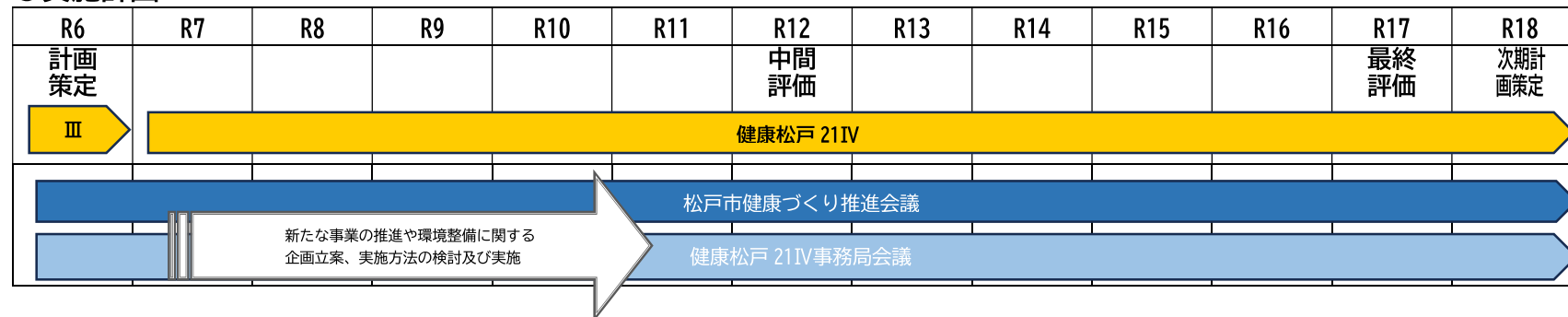
- 取組分野3-(1)健康づくりネットワークの強化・・・・・・・・・・P26～27
- 3-(2)健康づくりに取り組むきっかけづくり・・・・・・・・・・P28～29

【資料】※用語解説・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・P30～31

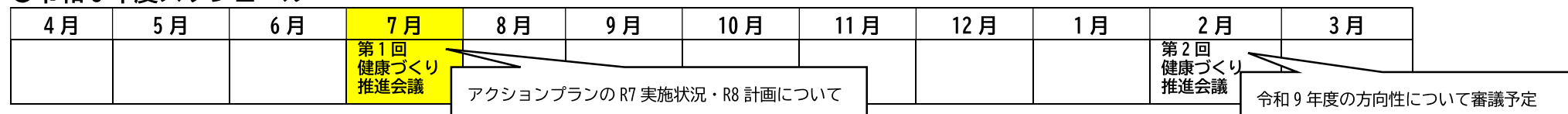
アクションプランの推進について

本アクションプランは、健康松戸 21IVの目標達成に向けて実効性のある取組を推進するため、毎年、分野毎に強化して取組む具体的な計画を立案し、実行・評価し、見直します。

○実施計画



○令和 8 年度スケジュール



○アクションプランの方向性（令和 8 年度～）

◆0 次予防から 3 次予防までの取組を切れ目なく展開し、13 分野のアクションプランを通じて糖尿病対策を強化して推進する

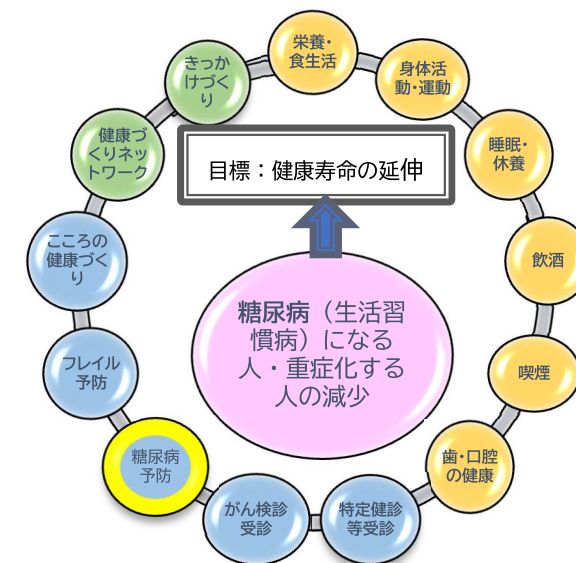
◆健（検）診の受診率の向上のため、普及啓発の工夫等の効果的な受診勧奨や内容の充実を図る

◆民間企業との連携を強化し、市民が日常生活の中で自然に健康づくりに取り組める環境づくりを推進する

◆学校と連携し、若い世代への啓発を強化する

◆特定保健指導実施率向上のため、関係機関と連携しながら特定保健指導を受けやすい環境や実施体制を整備する

◆多様な情報発信ツールを活用し、若い世代や健康に関心が薄い人も含め、幅広い世代へ健康づくりのきっかけとなる取組を推進していく



（参考）分野横断で取組む糖尿病対策の推進体制

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

【計画策定時の取組課題】

「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。

【取組内容】

- 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

【評価指標】

	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 (参考)	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%	①80.0%
②20～40歳代女性	②70.9%	②80.0%

令和7年度アクションプラン

取組 番号	取組 内容	主要な 関連分野	おもな取組 (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	①	2-(3)	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。	(1)食生活講座実施 <table><tr><th>回数</th><th>参加者数</th></tr><tr><td>12 回</td><td>183 人</td></tr></table> 食事バランスチェックのワークで、自身の野菜摂取状況も把握してもらい、積極的摂取のための促進、啓発。	回数	参加者数	12 回	183 人	・市民が自宅で簡単にできる食事バランスチェックのワークシート等が必要である。	・野菜と朝食の積極的な摂取に着目し、新たなワークシート等を活用した普及啓発を実施。 ・実践に繋がりがやすいツールに変更。	継続								
回数	参加者数																		
12 回	183 人																		
2	①	3-(1)	食生活改善サポーター※（以下サポーター）や食育ボランティア※（以下ボランティア）が、より多くの市民へ健康的な食生活の推進活動のために、今までの活動内容について把握・分析した結果を踏まえ、実践へ繋ぐ。	(1)普及啓発の実践 サポーター・ボランティアの講習会やイベントでの普及啓発を通して健康的な食生活の普及啓発を行った。 <table><tr><th>内容</th><th>回数</th><th>参加人数</th></tr><tr><td>講習会</td><td>11 回</td><td>138 人</td></tr><tr><td>イベント</td><td>5 回</td><td>705 人</td></tr><tr><td>計</td><td>16 回</td><td>843 人</td></tr></table>	内容	回数	参加人数	講習会	11 回	138 人	イベント	5 回	705 人	計	16 回	843 人	・多くの市民へ普及を推進するため、普及啓発場所等の見直しが必要である。	・市民が多く集まる場での普及啓発の実施。	拡充
内容	回数	参加人数																	
講習会	11 回	138 人																	
イベント	5 回	705 人																	
計	16 回	843 人																	
3	②	3-(1) (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の連携・情報交換を行う。	(1)セブン-イレブン松戸常盤平駅前店と連携し、店舗商品棚に掲げる食に関する啓発表示(POP)や、体験を通じたイベントについて、次年度 2 回開催を計画。 (2)市役所の職員健診の結果に適正体重に関するチラシを封入。(3, 300 枚)	・セブン-イレブン松戸常盤平駅前店以外での展開や、より効果的な食環境づくりについて検討が必要である。	・セブン-イレブンと連携し、市内店舗商品棚に掲げる食に関する啓発表示(POP)や、体験を通じたイベントを行う。	拡充												

(参考) 取組番号 1

食からはじめる健康セミナー2025
ぱぱっと手軽に♪
からだ喜ぶバランスごはん

健康的な食生活を学んで
 自分や家族の健康のために
 活かせる講座です！

献立
 ・はんぺんのおろしとれんげし煮
 ・豆苗とお揚げの和風サラダ
 ・具にのりのかき揚げ汁
 ・レンジあじのフリカ

まぐろ握りマカロン
 5マイル対象事業

日程・会場はこちら

5/14(水)	時間 10:00~13:00 (定員30名)
会場 保健福祉センター	対象 18~64歳までの松戸市民
定員 先着20名	電話 先着20名
5/22(木)	内容 講話、調理実習、試食
会場 保健福祉センター	持ち物 エプロン、三角巾、
5/30(金)	ふきん2枚、手拭きタオル、
会場 保健福祉センター	筆記用具、マスク

4月15日(火)19時から受付開始 ※開催日の1週間前までに申し込み下さい
 お申し込みは、上記の松戸市オンライン申請システム(または電話で)

問合せ 松戸市役所 健康推進課 地域保健班 047-366-7481

食からはじめる健康セミナー2025
からだの中から
デトックス！腸活ごはん

健康的な食生活を学んで
 自分や家族の健康のために
 活かせる講座です！

献立
 ・食物繊維たっぷり
 ・腸活に強いパン・グ
 ・きのこの塩焼き
 ・ほうとうの豆乳味噌スープ
 ・甘酒でパサパサアゲアゲ

まぐろ握りマカロン
 5マイル対象事業

日程・会場はこちら

9/17(水)	時間 10:00~13:00 (定員30名)
会場 保健福祉センター	対象 18~64歳までの松戸市民
定員 先着20名	電話 先着20名
9/25(木)	内容 講話、調理実習、試食
会場 保健福祉センター	持ち物 エプロン、三角巾、
9/30(火)	ふきん2枚、手拭きタオル、
会場 保健福祉センター	筆記用具、マスク

9月1日(月)9時から受付開始 ※開催日の1週間前までに申し込み下さい
 お申し込みは、上記の松戸市オンライン申請システム(または電話で)

問合せ 松戸市役所 健康推進課 地域保健班 047-366-7481

食からはじめる健康セミナー2025
コツ骨たべて骨元気！

健康的な食生活を学んで
 自分や家族の健康のために
 活かせる講座です！

献立
 ・骨量減少と小骨量の危険回避
 ・中絶・コンソメ
 ・コンソメ・コンソメ
 ・コンソメ・コンソメ

まぐろ握りマカロン
 5マイル対象事業

日程・会場はこちら

2/18(水)	時間 10:00~13:00 (定員30名)
会場 保健福祉センター	対象 18~64歳までの松戸市民
定員 先着20名	電話 先着20名
2/19(木)	内容 講話、調理実習、試食
会場 保健福祉センター	持ち物 エプロン、三角巾、
2/26(木)	ふきん2枚、手拭きタオル、
会場 保健福祉センター	筆記用具、マスク

2025年2月25日(月)9時から受付開始 ※開催日の1週間前までに申し込み下さい
 お申し込みは、上記の松戸市オンライン申請システム(または電話で)

問合せ 松戸市役所 健康推進課 地域保健班 047-366-7481

食からはじめる健康セミナー2025
食べて動いて
ヘルスアップ

健康的な食生活を学んで
 自分や家族の健康のために
 活かせる講座です！

1日目 動く
 スキマ時間でできる
 運動体験
 健康な食生活と運動
 による健康づくり
 (当日予約)

2日目 学ぶ
 生活習慣の工夫で
 健康な食生活と運動
 による健康づくり
 (当日予約)

持ち物 筆記用具、飲み物
 エプロン、三角巾、手拭きタオル、
 ふきん2枚、手拭きタオル、
 筆記用具、マスク

日程・会場はこちら

6/13 (水)	6/20 (水)	10:00~12:00	定例市民健康講座
6/19 (水)	6/26 (水)	10:00~12:00	中夜保健福祉センター
6/27 (水)	7/4 (水)	10:00~12:00	小倉保健福祉センター

4月15日(火)19時から受付開始 ※開催日の1週間前までに申し込み下さい
 お申し込みは、上記の松戸市オンライン申請システム(または電話で)

問合せ 松戸市役所 健康推進課 地域保健班 047-366-7481

令和8年度アクションプラン

1 (取組内容①)

- ・ バランスのよい食事のおおよその目安がわかる「グー・パー食生活」(千葉県推奨)を活用し、講座やイベント等において普及啓発する。

2 (取組内容②)

- ・ 小売店等との連携により、ベジチェックを活用した啓発イベント、こどもの野菜POP作成体験・掲示イベントを行う。

3 (取組内容②)

- ・ 近隣大学と連携し、20~40代の若年層を対象に、ライフスタイルに応じた食環境整備を実施する。

4 (取組内容②)

- ・ 糖尿病対策プロジェクトとして、飲食店等との連携による野菜摂取協力店制度の構築に向けた検討を図る。

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				
【計画策定時の取組課題】 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 年度調査の 61.2%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 7 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% (令和 4 年度)	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% (令和 4 年度)	80.0%
		骨粗しょう症検診受診率	5.8%	13.5%

令和 7 年度アクションプラン

取組番号	取組内容	主要な関連分野	おもな取組 (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	①	1-(1) 2-(4) 3-(2)	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。	(1)広報まつどフレイル予防編を 7 月 25 日に 141,000 部発行。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工夫した。	・広報まつど未読世帯など健康情報が届かない人たちがいる。	・プロスポーツチームとの連携など、若い世代など健康情報が届いていない人たちへの発信方法を検討。	継続
2	②	2-(4) 3-(1)	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。	(1)3 月に 4 地区ウォーキングイベントを企画し、3 地区実施。参加者計 24 名(1 地区雨天中止) (2)令和 8 年 4 月実施に向け、ウォーキングコースの見直しや周知方法を検討する。	・参加者増加に向けイベント周知の強化が必要である。	・令和 8 年度は継続。令和 8 年春の実施状況を踏まえて秋開催の内容修正を図る。	継続
3	③	2-(4) 3-(1)	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の連携・情報交換を行う。	(1)スポーツ推進委員との連携に関して協議を実施。10 月にスポーツ推進委員の役員 12 名に対して講座を実施し、スポーツ推進委員への研修会開催を提案。 (2)スポーツ関連の健康松戸 21 応援団と共同事業について協議。	・スポーツ推進委員全体のロコモティブシンドロームやフレイルの認知度向上を目指す必要がある。 ・更なる連携先の開拓が必要である。	・スポーツ推進委員を対象とした研修会の準備および実施。 ・新たな連携先を検討。	継続

(参考) 取組番号2



市内 15 地区 14 種類のウォーキングマップは市ホームページにも掲載

令和8年度アクションプラン

1（取組内容①）

- ・学校保健分野と連携し、年代に合わせた身体を動かす効果に関する啓発を行う。

2（取組内容②）

- ・運動の習慣化に向けた環境作りのための、健康推進員によるウォーキングイベント実施を支援する。

3（取組内容③）

- ・スポーツ推進委員に向けたロコモティブシンドロームやフレイルの啓発を行う。

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				
【計画策定時の取組課題】 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、個人差等を考慮しつつ、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 年度アクションプラン

取組番号	取組内容	主要な関連分野	おもな取組 (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	①	1-(4) (5) 2-(5) 3-(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。	(1)保健室だよりなどで活用できる、睡眠に関する啓発データを提供。 (2)市内高等学校や私立小中学校のうち希望のあった学校へ啓発データを提供。 (3)市内 4 大学へ大学生向けの啓発物を提供。	・学校（養護教諭等）にとって使用しやすく、かつ対象にあった記事を充実させる必要がある。 ・使用上の注意事項がわかりづらかったという意見があり、書面の改善が必要である。	・啓発内容の見直し。 ・使用上の注意事項の見直し。	継続
2	②	3-(1)	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・情報交換を行う。	商工会議所と中小企業のワーク・ライフ・バランスについて、情報交換を行った。	・中小企業の従業員の健康づくりを後押ししていく必要がある。	・健康経営の推進も含めた企業や労働者にとってメリットがある形での連携の検討を進める。 ・庁内関係部署と連携した企業や労働者にむけた啓発の打診および実施。	継続

(参考) 取組番号1「小学生向け」

小学生は9～12時間ねむりましょう

授業中にいねむりをしてしまう、朝ねぼろをしてしまう、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

ねる前には
ゲームやスマホは
使わないようにしましょう

太陽の光を
あびましょう

朝ごはんは
しっかりたべましょう

松戸市 健康推進課

生活習慣をととのえて、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、運動、すいみんを、バランスよく行いましょう。**

1日3回、
きそく正しく食べよう

毎日、体をうごかして、
あせをかくくらい元気にあそぼう

ぐっすりねむり、
ずっさり目ざめよう

松戸市 健康推進課

(参考) 取組番号1「中高生向け」

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しまい気が付けば平日が過ぎている、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

ねる前には
ゲームやスマホは
使わないようにしましょう

太陽の光を
あびましょう

朝ごはんは
しっかりたべましょう

松戸市 健康推進課

知らないちょっとコワイ？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。

★生活習慣病を予防するために★

朝ごはんを
しっかり食べよう！
脳のエネルギー源である
ブドウ糖が
脳を目覚めさせるよ

1日60分以上、
体を動かそう！
病気の予防以外にも
思考力、学習力、
総合的な幸福度を高めるよ

8～10時間の
睡眠時間を確保しよう
睡眠時間が不足すると
肥満リスクが高まったり、
感情が下がることあるよ

松戸市 健康推進課

令和8年度アクションプラン

1 (取組内容①)

- ・こころの健康づくり講演会(オンライン配信)として、睡眠に焦点を当てた講演会を実施する。

2 (取組内容①②)

- ・未成年及びその保護者に対して、学校保健分野と連携し睡眠に関する普及啓発を行う。

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														
【計画策定時の取組課題】 令和４年度調査における「多量飲酒者の割合」は、特に 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】 <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>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</td><td>13.0%</td><td>10.0%</td></tr> <tr> <td>(男性)</td><td>16.7%</td><td>12.0%</td></tr> <tr> <td>(女性)</td><td>10.8%</td><td>8.0%</td></tr> </tbody> </table>		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%
	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 年度アクションプラン

取組番号	取組内容	主要な関連分野	おもな取組 (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 再掲	①	1-(3) (5) 2-(5) 3-(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）、飲酒の健康への影響について普及啓発を行う。	(1)市立小中学校へ保健室だよりで活用できる飲酒に関する啓発データを提供。 (2)市内高等学校や私立小中学校のうち希望のあった学校へ啓発データを提供。 (3)市内 4 大学へ大学生向けの啓発物を提供。	・学校（養護教諭等）にとって使用しやすく、かつ対象にあった記事を充実させる必要がある。 ・使用上の注意事項がわかりづらかったという意見があり、書面の改善が必要である。	・啓発データの内容の見直し。 ・使用上の注意事項の見直し。	継続
2	②	3-(1)	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。	(1)11 月と 3 月にハローワークの利用者に対して、健康に配慮した飲酒・喫煙防止・睡眠等を啓発。	・青壮年層への普及啓発を強化する必要がある。	・ハローワーク以外で青壮年期に普及啓発できる関係機関への打診および実施。	継続
3	①②	3-(1)	多量飲酒の予防・軽減に向け、職域団体等との連携・情報交換を行う。	(1)松戸クラフトビールフェスのイベント関係者と協議し、11 月に松戸駅西口デッキにて開催した松戸クラフトビールフェスで啓発ちらしを掲示。	・健康に配慮した飲酒の啓発内容の考え方について、イベント運営側とギャップがある。	・引続きイベント等での啓発を実施。 ・飲酒関連事業者と継続して意見交換を行う。	継続

(参考) 取組番号3



令和8年度アクションプラン

1（取組内容①）

再掲

- ・未成年及びその保護者に対して、学校保健分野と連携し飲酒による健康への影響について普及啓発を行う。

2（取組内容①②）

- ・多量飲酒の軽減に向け、飲酒による健康障害や予防について啓発できるよう、庁内関係部署間や関係団体との連携を進める。

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														
【計画策定時の取組課題】 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喫煙対策が必要である。	【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】 <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>喫煙率 (男性) (女性)</td><td>12.0% (20.7%) (5.3%)</td><td>8.0% (13.0%) (4.0%)</td></tr> <tr> <td>妊婦の喫煙率</td><td>0.8%</td><td>0%</td></tr> <tr> <td>受動喫煙の機会を有する人の割合</td><td>36.9%</td><td>15.0%</td></tr> </tbody> </table>		現状値 (令和4年度)	目標値 (令和16年度)	喫煙率 (男性) (女性)	12.0% (20.7%) (5.3%)	8.0% (13.0%) (4.0%)	妊婦の喫煙率	0.8%	0%	受動喫煙の機会を有する人の割合	36.9%	15.0%
	現状値 (令和4年度)	目標値 (令和16年度)												
喫煙率 (男性) (女性)	12.0% (20.7%) (5.3%)	8.0% (13.0%) (4.0%)												
妊婦の喫煙率	0.8%	0%												
受動喫煙の機会を有する人の割合	36.9%	15.0%												

令和7年度アクションプラン

取組番号	取組内容	主要な関連分野	おもな取組 (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	①	3-(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。	(1)歯科医師会の協力のもと、歯科医院受診の喫煙者に禁煙支援薬局の活用を推進した。 (2)啓発媒体としての禁煙支援マップの見直しとポスターを作成。	・たばこをやめたい人が身近にある禁煙支援の場所を知る機会をさらに増やす必要がある。	・喫煙している人へ禁煙支援薬局、禁煙外来へ促す方策を検討。	継続
2 再掲	②	1-(3) (4) 2-(5) 3-(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）、たばこに関する普及啓発を行う。	(1)市立小中学校への啓発 ・保健室だよりへの活用に向け、喫煙に関する啓発データを提供。 (2)市立小中学校以外への啓発 ・市内高等学校や私立小中学校のうち希望のあった学校へ啓発データを提供。 (3)市内4大学へ大学生向けの啓発データを提供。	・学校（養護教諭等）にとって使用しやすく、かつ対象に合った記事を充実させる必要がある。 ・使用上の注意事項が分かりづらかったという意見があり、書面の改善が必要である。	・啓発内容の見直し。 ・使用上の注意事項の見直し。	継続
3	③	3-(1)	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。	(1)市内4大学に受動喫煙防止への協力依頼として、啓発媒体の配布・掲示。	・新たな連携先の確保。	・市内4大学へ啓発媒体の配布・掲示。 ・新たな連携先へ打診及び実施。	継続

(参考) 取組番号 1

(参考) 取組番号 3

令和8年度アクションプラン

1 (取組内容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 (取組内容②)

再掲

- ・未成年及びその保護者に対して、学校保健分野と連携し、たばこに関する普及啓発を行う。

3 (取組内容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として、イエローグリーンキャンペーンを実施する。

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

【計画策定時の取組課題】

こ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。令和 4 年度における「12 歳児でむし歯がない人の割合」も 78.1%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。

【取組内容】

- 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

【評価指標】

	現状値 (令和 7 年度)	目標値 (令和 16 年度)
12 歳児でむし歯がない人の割合	77.9%	93.0%
40 歳以上における歯周炎を有する人の割合	54.8%	40.0%
過去 1 年間に歯科健診を受診した人の割合	50.8% (令和 4 年度)	65.0%
50 歳以上における咀嚼良好者の割合	88.6% (令和 4 年度)	90.0%

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

令和 7 年度アクションプラン

取組番号	取組内容	主要な関連分野	おもな取組 (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	①②	3-(1)	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。	(1)市内 4 大学に成人歯科健診のチラシを配布。(400 枚) (2)市役所の職員健診の結果に歯周病予防のチラシを封入。(3,300 枚) (3)医務室と協議し、令和 8 年度に消防職員を対象とした歯周病リスク検査、歯間清掃用具の実習及び歯科受診勧奨の実施準備。	・市役所職員への取り組みを先駆けに、更なる連携先の検討が必要である。	・就労世代を対象とした新たな連携として、商工会議所に歯周病予防の取組の実施について打診。	継続
2	①②	3-(1)	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。	(1)ポスターを作成し産科医療機関に掲示した他、チラシの配布、SNS 配信を実施。(チラシ配布 3,921 枚) (2)妊娠中の歯科健診受診の有無と松戸市妊婦歯科健診の未受診理由を調査するため、妊娠 8 か月頃の妊婦へオンラインアンケートを実施した。 (結果) ○受診の有無（かかりつけ医受診含む） ・受診者 48.7% 未受診者 51.3% ○未受診理由 ・今後受診予定 60.6% ・妊婦歯科健診を知らなかった 2.0%	・周知を継続する。	・妊婦へのオンラインアンケートと同時に妊婦歯科健診受診勧奨を継続。	継続

取組 番号	取組 内容	主要な 関連分野	おもな取組 (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															
3	①		歯周病予防を目的として、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。	(1) 生活習慣病予防教室においてデンタルフロスの実習を実施。(1,510人) (結果) <table><tr><th colspan="3">デンタルフロスの使用率の変化</th></tr><tr><th></th><th>実施前</th><th>実施後</th></tr><tr><td>毎日</td><td>22.5%</td><td>26.6%</td></tr><tr><td>時々</td><td>52.0%</td><td>51.4%</td></tr><tr><td>使わない</td><td>25.5%</td><td>22.0%</td></tr></table>	デンタルフロスの使用率の変化				実施前	実施後	毎日	22.5%	26.6%	時々	52.0%	51.4%	使わない	25.5%	22.0%	・使用率は増加しているが、毎日使用するものは 26.6%と少ない。	・使用頻度を上げる啓発方法の検討と実施。	継続
デンタルフロスの使用率の変化																						
	実施前	実施後																				
毎日	22.5%	26.6%																				
時々	52.0%	51.4%																				
使わない	25.5%	22.0%																				

令和8年度アクションプラン

1 (取組内容①②)

- ・就労世代の歯周病予防と歯科受診促進に向け、市職員健診と連携した歯周病リスク検査をモデル的に実施する。

2 (取組内容①③)

- ・乳児の保護者を対象に、むし歯予防と口腔機能の正常発達について啓発を行う。

3 (取組内容③)

- ・市民が親しみやすい松戸オリジナル健口体操を考案する。

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				
【計画策定時の取組課題】 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】		
			現状値 (令和6年度)	目標値 (令和16年度)
		特定健康診査受診率 (国保)	36.7%	56.0%
		特定保健指導実施率 (国保)	17.2%	34.0%
		後期高齢者健康診査受診率	28.8%	40.0%

令和7年度アクションプラン

松戸市国民健康保険保健事業実施計画（第3期データヘルス計画）及び第4期特定健康診査等実施計画を踏まえて取組を実施する

取組番号	取組内容	主要な関連分野	おもな取組 (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	①	2-(3) 3-(2)	特定健診未受診者への再勧奨については、はがき及び携帯電話のショートメッセージ(SMS)による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。)	1 回目(R7 年 11 月)健康意識別 はがき 31,020 通送付 SMS 10,400 通送信 2 回目(R8 年 2 月)再勧奨 はがき 14,172 通送付 SMS 11,571 通送信	・ 同規模他市や県と比較して特定健診の受診率が低いことから、引き続き未受診者への再勧奨について、対象者、方法、時期などを検討し、特定健康診査受診率向上を図る。	・ はがき及び SMS の実績を分析し、結果を踏まえて実施内容を検討。	継続												
2	②	2-(3) 3-(2)	特定保健指導は、集団特定健診会場での初回面接(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。	(1)集団健診会場での初回面接(分割面接)の実施件数 145 件 (3 月末現在) <table><tr><td></td><td>R6</td><td>R7</td></tr><tr><td>対象数</td><td>168 人</td><td>246 人</td></tr><tr><td>実施数</td><td>75 人</td><td>145 人</td></tr><tr><td>実施率</td><td>44.6%</td><td>58.9%</td></tr></table> (2)令和 8 年度より特定保健指導実施会場にテラスモール松戸を追加 (3)特定保健指導の即時予約システムの運用を開始。 (4)ZOOM による面接実施数は、令和 6 年度の 51 人から令和 7 年度は 38 人(6.6%)に減少。また土日の薬局店舗での実施は、令和 6 年度の 52 人(9.8%)から令和 7 年度は 84 人(14.7%)に増加。		R6	R7	対象数	168 人	246 人	実施数	75 人	145 人	実施率	44.6%	58.9%	・ 特定保健指導の実施率が同規模他市・県と比較し低く、目標値に達していない。実施率向上に向けて、未利用者について様々な分析を行い、特に 40～50 代の実施率向上を図る。	・ 特定保健指導未利用の未利用理由を分析し、取組や工夫を検討。	継続
	R6	R7																	
対象数	168 人	246 人																	
実施数	75 人	145 人																	
実施率	44.6%	58.9%																	

特定健康診査受診率を向上させる（R8 目標値 45.0%）

1（取組内容①）

- ・国保新規加入者に向けた受診勧奨事業を強化する。
- ・広報まつど健（検）診特集号を発行し、受診へつなげる。
- ・医療機関において既に治療中の人への健診受診勧奨について、医療機関へ依頼する。

2（取組内容①）

- ・後期高齢者健診未受診者への受診再勧奨事業（ハガキ）を新規に実施する。

特定保健指導実施率を向上させる（R8 目標値 28.0%）

3（取組内容②）

- ・特定保健指導を、商業施設や駅から近い施設など利便性の高い会場や実施率の低い地域で実施する。
- ・医療機関向けの特定保健指導対象者への勧奨資材をリニューアルし、二次元コードから予約サイトにつながるよう、予約しやすい環境を整備する。

【参考実績】

国民健康保険加入者の特定健康診査受診者数・受診率(同規模・県との比較)(%)

		松戸市	市川市	流山市	船橋市	柏市	千葉県
R4年度	受診率 (%)	34.8	40.8	49.5	41.9	44.2	38.1
	対象者数	61,377	54,347	21,206	72,336	53,564	836,148
	受診者数	21,372	22,192	10,492	30,328	23,678	318,804
R5年度	受診率 (%)	37.0	40.7	49.4	41.4	44.2	38.8
	対象者数	58,415	51,844	20,095	68,747	51,019	792,992
	受診者数	21,592	21,123	9,925	28,444	22,573	307,519
R6年度	受診率 (%)	36.7	41.2	49.8	40.4	44.8	39.1
	対象者数	55,582	49,355	19,082	65,200	48,145	747,454
	受診者数	20,404	20,315	9,495	26,345	21,547	292,622

国民健康保険加入者の特定保健指導実施数・実施率(同規模・県との比較)(%)

		松戸市	市川市	流山市	船橋市	柏市	千葉県
R4年度	実施率 (%)	21.7	16.0	21.1	30.2	23.4	24.7
	対象者数	2,478	2,244	1,292	3,216	2,483	37,722
	終了者数	538	359	272	970	581	9,310
R5年度	実施率 (%)	15.3	13.5	20.6	29.0	21.8	23.6
	対象者数	2,452	2,206	1,239	3,051	2,457	36,159
	終了者数	374	297	255	886	536	8,520
R6年度	実施率 (%)	17.2	13.4	24.1	33.4	20.3	24.9
	対象者数	2,437	2,268	1,212	2,771	2,411	34,529
	終了者数	418	303	292	925	489	8,613

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				
【計画策定時の取組課題】 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 (40～69歳の男女)	6.6%	21.0%
		大腸がん検診受診率 (40～69歳の男女)	6.2%	19.0%
		胃がん検診受診率 (50～69歳の男女)	4.2%	11.0%
		子宮頸がん検診受診率 (20～69歳の女性)	13.9%	26.0%
		乳がん検診受診率 (40～69歳の女性)	14.1%	28.0%

令和7年度アクションプラン

取組番号	取組内容	主要な関連分野	おもな取組 (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	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。	(1)7月に市内4大学へ子宮頸がん検診の啓発チラシを配付。(400枚) (2)市民講座等は未実施。 (3)大腸がん検診動画を作成。	・一部の対象者に啓発は行えたが、全体の対象者への更なる啓発が必要。	・対象者全体に周知啓発できるように啓発方法を検討。	継続						
2	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。	(1)約10,600名に個別通知を発送。 ・発送時期をがん検診に関するテレビ放送に合わせ、関心を高める工夫を実施。 4,590名/10,529名、43.6%が発送日以降にがん検診を1種類以上受診。 (9月9日発送3月31日までの受診日分)	・未受診期間の設定やがんの種類等について、対象者の選定を再検討する必要がある。	・テレビ放送に合わせた個別通知の実績を分析し、結果を踏まえて実施方法を検討。	継続						
3	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。	(1)検診啓発ポスターと同デザインの名刺大のカードを作成し、配付。 (2)特例受診券の発行を実施。 <table border="1"><thead><tr><th colspan="2">特例受診券利用内訳</th></tr><tr><th>乳がん(40～69歳)</th><th>胃がん(50～69歳)</th></tr></thead><tbody><tr><td>302名/9,064名 3.3%</td><td>220名/1,778名 12.4%</td></tr></tbody></table> (3月31日までの受診日分)	特例受診券利用内訳		乳がん(40～69歳)	胃がん(50～69歳)	302名/9,064名 3.3%	220名/1,778名 12.4%	・効果的な啓発のために、ポスター等の配布先の精査が必要である。	・特例受診券の発行による受診機会の提供を継続するとともに、ポスター等による啓発について、効果的な実施方法を検討。	継続
特例受診券利用内訳													
乳がん(40～69歳)	胃がん(50～69歳)												
302名/9,064名 3.3%	220名/1,778名 12.4%												

令和8年度アクションプラン

1（取組内容①）

・がん検診等の広報特集号を発行し、がん検診の受診率が向上するよう啓発を行う。

2（取組内容②）

・がん検診未受診者に対する再勧奨を、個別の郵送にて継続して実施する。（昨年度と同様に、「がん撲滅キャンペーン（希望の虹プロジェクト）」に参加予定）

3（取組内容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継続して周知する。

【参考実績】

がん検診の受診者数・受診率（同規模・県との比較）（％）

			松戸市	市川市	流山市	船橋市	柏市	千葉県
令和5年度	受診者数	肺がん	13,939	22,463	3,064	23,719	5,125	183,422
	受診率		6.9%	11.3%	3.9%	9.1%	3.0%	7.2%
	受診者数	大腸がん	12,587	20,237	3,850	22,732	6,848	183,032
	受診率		6.3%	10.2%	4.9%	8.7%	4.0%	7.2%
	受診者数	胃がん	3,765	2,599	1,208	3,786	2,292	64,304
	受診率		4.1%	3.9%	4.2%	4.5%	4.5%	6.0%
	受診者数	子宮頸がん	15,491	25,412	6,330	20,397	9,598	199,946
	受診率		13.5%	23.1%	14.1%	20.4%	13.2%	17.4%
	受診者数	乳がん	6,946	9,396	3,905	13,824	10,896	142,265
	受診率		14.0%	20.0%	19.5%	22.1%	20.6%	19.5%
令和6年度	受診者数	肺がん	13,205	22,437	3,011	23,956	4,977	177,985
	受診率		6.6%	11.3%	3.8%	9.1%	2.9%	7.0%
	受診者数	大腸がん	12,515	20,219	3,689	22,610	6,340	179,255
	受診率		6.2%	10.1%	4.6%	8.6%	3.7%	7.1%
	受診者数	胃がん	3,740	2,790	1,222	3,931	2,709	63,307
	受診率		4.2%	3.9%	4.0%	4.7%	4.6%	6.0%
	受診者数	子宮頸がん	15,848	27,179	6,507	20,935	8,185	201,962
	受診率		13.9%	23.4%	14.4%	20.5%	13.4%	17.7%
	受診者数	乳がん	6,827	9,657	3,855	13,948	12,068	140,690
	受診率		14.1%	20.0%	19.7%	22.1%	21.0%	19.7%

出典：地域保健・健康増進事業報告（厚生労働省）

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

【計画策定時の取組課題】 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。	【取組内容】 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	【評価指標】 <table border="1"> <thead> <tr> <th></th><th>現状値 (令和 7 年度)</th><th>目標値 (令和 16 年度)</th></tr> </thead> <tbody> <tr> <td>糖尿病未治療者割合 (国保)</td><td>53.7%</td><td>50.0%</td></tr> <tr> <td>糖尿病治療中断者数 (国保)</td><td>141 人</td><td>110 人</td></tr> </tbody> </table>		現状値 (令和 7 年度)	目標値 (令和 16 年度)	糖尿病未治療者割合 (国保)	53.7%	50.0%	糖尿病治療中断者数 (国保)	141 人	110 人
	現状値 (令和 7 年度)	目標値 (令和 16 年度)									
糖尿病未治療者割合 (国保)	53.7%	50.0%									
糖尿病治療中断者数 (国保)	141 人	110 人									

令和 7 年度アクションプラン

取組番号	取組内容	主要な関連分野	おもな取組 (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	①	2-(1) 3-(1)	薬局における糖尿病リスクチェック※ において、薬局数を拡大する。	(1)令和7年5月12日より6薬局 拡大し、市内15薬局で実施。 (2)10月～11月を強化月間として 事業周知を実施。 <table><tr><td></td><td>R6</td><td>R7</td></tr><tr><td>薬局数</td><td>9か所</td><td>15か所</td></tr><tr><td>利用者数</td><td>324人</td><td>310人</td></tr></table>		R6	R7	薬局数	9か所	15か所	利用者数	324人	310人	・利用者の少ない地 域がある。 ・実施薬局のない地 域の利用者が少な い。	・薬剤師会と実施薬局 について検討。 ・引き続き事業の周知 を図る。 ・実施薬局のない2地 区で新たに実施(既存 1薬局中止により差し 引き16薬局)。	拡大
	R6	R7														
薬局数	9か所	15か所														
利用者数	324人	310人														
2	①	1-(1) 1-(2) 2-(1) 3-(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。	(1)健診案内ちらし及び健診受診 票の裏面に、糖尿病に関する情報 を掲載。 (2)市内医療機関で開催される糖 尿病教室の一覧を作成、医療機関、 薬局、歯科医院に配布及び市HPに 掲載。	・糖尿病が重症化し てから治療を開始す る人が多い。 ・40～50代の特定健 診、特定保健指導の 受診率が低い。	・糖尿病発症予防対策 を検討。 ・40～50代の特定健診 受診率及び特定保健 指導実施率向上対策 を検討。	継続									
3	①③	3-(1)	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。	(1)就学時健康診断での保護者向け 健康講座を実施。 <table><tr><td></td><td>R7</td></tr><tr><td>参加校</td><td>5校/45校</td></tr><tr><td>参加人数</td><td>372人</td></tr></table> (令和7年10月～11月) ・R8.1月養護教諭連絡協議会にて 取組紹介を行い、講座実施に関す るアンケートを実施。 (2)千葉土建一般労働組合松戸支 部の広報掲載(第567号) (3)商工会議所との情報交換を実 施。		R7	参加校	5校/45校	参加人数	372人	・次年度実施校の増 加が必要である。 ・講座の認知率が低 かったことや講座設 定(所要時間・内 容)が学校の希望と 一致していなかつ た。 ・他の組合等とのつ ながりがない。 ・企業を通じて青壮 年期に働きかける仕 組みが必要である。	・学校が利用しやすい 講座設定(所要時間・ 内容)の見直し。養護 教諭等と引き続き調 整・検討。 ・健康教育依頼受付時 等に協力を依頼。 ・健康経営表彰等の仕 組みを検討。	継続			
	R7															
参加校	5校/45校															
参加人数	372人															

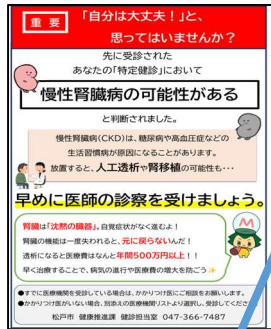
取組番号	取組内容	主要な関連分野	おもな取組 (強化して取組むこと)	実施状況	課題	今後の方針	今後の 方針区分
4	②	2-(1) 3-(2)	健診結果やレセプトデータより抽出された重症化予防対象者に、管理栄養士や保健師が、医療機関への受診勧奨や保健指導を実施する。 65歳以下の若い世代をターゲットに、糖尿病や糖尿病性腎症、CKD※に対する基本的な知識の普及啓発を実施する。	(1)重症化予防の受診勧奨については糖尿病 43 名、糖尿病性腎症 15 名、CKD146 名、糖尿病治療中断者 141 名に対して受診勧奨通知を発送。 (2)通知発送後、レセプトで受診状況を確認(R8.1月受診者分まで)。糖尿病 26 名(60.5%)、糖尿病性腎症 10 名(66.7%)、CKD67 名(45.9%)が通知後受診に繋がった。 (3)市公式 LINE、市公式 X、広報まつどに糖尿病の記事を掲載。若年世代に向け、自分事として捉えられるよう、糖尿病の初期は自覚症状が無い事、非肥満者でも発症の可能性のある事を伝えた。	・受診勧奨後の医療機関への受診率が低い。 ・若い世代へより効果的な啓発方法や内容の変更が必要である。	・抽出基準、通知内容、通知方法を検討。 ・糖尿病治療中断者への対応を検討。	継続
5	③	2-(4) 3-(1)	「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。	(1)7月、11月、3月の3回会議を実施。新規委員として、松戸市総合医療センターの管理栄養士を加え、糖尿病・CKD対策に関する情報共有や意見交換を実施した。	・糖尿病重症化予防対象者へ受診勧奨を行っても、医療機関への受診率が低い。 ・医療機関との情報や課題の共有などの情報連携が不十分である。	・関係機関と課題を共有し、今後の対策を検討。	継続

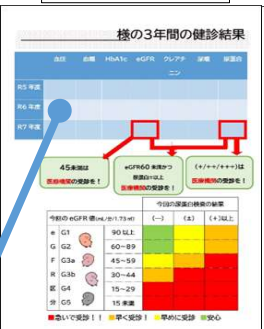
(参考) 取組番号4 CKD 受診勧奨用案内文書 (R7年10月～)

通知文(表面)

通知文(裏面)

医療機関一覧







裏面に経年変化を把握しやすくするため、過去3年分の検査値を記載

令和8年度アクションプラン

1（取組内容①）

- ・薬局における糖尿病リスクチェックにおいて、実施薬局のない地区にも薬局数を拡大する。

2（取組内容①③）

再掲

- ・糖尿病対策プロジェクトとして、飲食店等との連携による野菜摂取協力店制度の構築に向けた検討を図る。

3（取組内容①③）

- ・糖尿病発症予防に向けた青壮年期への働きかけとして、学校保健分野と連携した基本的な知識の普及啓発を実施する。

4（取組内容②）

- ・糖尿病、糖尿病性腎症、慢性腎臓病（CKD）の重症化を予防するため、健診結果から抽出した対象者へ、年齢や重症度を踏まえた医療機関への受診勧奨や個別保健指導を実施する。
- ・レセプト情報より、糖尿病治療中断者及び未治療者を抽出し、医療機関への受診勧奨や個別保健指導を実施する。

【参考実績】

国民健康保険加入者の特定健康診査における HbA1c 有所見者の割合

HbA1c 有所見者 5.6 以上の割合（近隣市・県との比較）（％）

	松戸市	市川市	流山市	船橋市	柏市	千葉県
R4	80.7	48.0	55.2	52.5	58.5	59.1
R5	78.4	48.5	55.2	52.7	59.7	60.0
R6	75.9	49.7	53.3	53.6	59.9	60.6

HbA1c 有所見者 6.5 以上の割合（近隣市・県との比較）（％）

	松戸市	市川市	流山市	船橋市	柏市
R4	13.1	8.8	7.9	9.1	9.3
R5	11.5	8.7	7.9	9.1	9.4
R6	11.4	8.6	7.9	8.7	9.2

他市出典：特定健診・特定保健指導等実施結果状況表「千葉県国民健康保険団体連合会」

[illegible]

無料
糖尿病リスク
チェック
10月1日～12月31日限定期間

中面 (左)	糖尿病の定期受診や治療を中断していませんか？ このようにインシュリン（糖尿病薬）を毎日、定期的に、継続的に注射をしないといふことは大きな危険を伴っています。 なお、すでに医療機関を受診している場合や、医師から受診の必要はないと判断されている場合には、必ずしも定期的な受診にこだわる必要はありません。 血糖病の血糖値とHbA1cを確認し続けることが大切です HbA1cは、2週間～3か月の間の平均的な血糖値を示します。数値が高ければ高いほど、血糖が高い状態が続いていると考えられます。 血糖値 食後2時間の血糖の数値、食事や時間帯、体調によって変わります。 自己判断は禁物！適切な治療を 定期的な血糖検査 + バランスを重視した食事・適度な運動 ①まずは、医療機関を受診しましょう 良質な医師チームがあるかどうかは患者の予後に大きく関わります。医師チームで悩んでいる場合は、医師の「処方箋情報検索」一覧から最寄りを受診しましょう。 ②特定健康診断は受けていますか？ 特定健康診断は無料です。いつでも受けられます！ ※健康について気になる方は電話でも	糖尿病の治療を止めるとうなるの?? 血糖が高い状態が長期続くと、様々な病気(合併症)が出て、日常生活にも支障が出たり、寝る機会、生活まで支障が出る可能性があります。悪化しようとする定期的な診療入院へ通いましょう！ 最初は無自覚症状はありませんが・・・ - 脳卒中 - 大血管障害 - 心筋梗塞 脳心臓 - 後発症や最悪の場合、死に至る危険性も！！ - 網膜小血管障害 - 糖尿病性網膜症 失明 (約5%) - 糖尿病性腎症 人工透析 (約15%) - 糖尿病性神経障害 手足の痺れ、足の壊死 (約20%) - その他 - 歯周病 - 認知症 - 感染症 関係ないと思っていても、実は関係あります！ 受診結果をご報告ください 二次元コードより入力する ※糖尿病患者さんご自身のスマートフォン、スマホアプリから入力してください。 電話をかける ※糖尿病患者さんご自身の携帯電話からかけください。 郵送品番TEL:047-366-7487にご連絡	中面 (右)
--------------------------	--	--	--------------------------

受診結果を「松戸市オンライン申請システム」サイトから
回答できる二次元コード

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				
【計画策定時の取組課題】 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年度アクションプラン

取組 番号	取組 内容	主要な 関連分野	おもな取組 (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	①	1-(1) (2) 3-(2)	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。	(1)広報まつどフレイル予防編を7月25日に141,000部発行。 (2)まつど健康ハッピーフェスタでフレイル講演会を実施。(250人参加) (3)まつど健康ハッピーフェスタでブースを展開。(141人参加) (4)健康への関心がない方へのアプローチとして、ショッピングモールで普及啓発「健康測定会」を実施。(300人参加)	・若い世代の認知度向上。 ・無関心層へのアプローチが必要。	・市内広域に向けた普及啓発を継続。	継続						
2	①	1-(1) (2) (6) 3-(1) (2)	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。	(1)市民センターや通いの場等へ健康教育によりフレイル予防を啓発。 ・ポピュレーションアプローチ参加者数(フレイル予防チャレンジ参加者を含む) <table><tr><td>R5</td><td>R6</td><td>R7</td></tr><tr><td>4,003人</td><td>3,286人</td><td>4,226人</td></tr></table>	R5	R6	R7	4,003人	3,286人	4,226人	・ポピュレーションアプローチによる支援人数を維持。	・ポピュレーションアプローチ支援人数を持続できるよう、フレイル予防講座への参加を勧めてもらうなど、高齢者と接点の多い医師会等の地域団体と連携。	継続
R5	R6	R7											
4,003人	3,286人	4,226人											
3	②	1-(1) (2) (6) 2-(1) 3-(1)	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。	(1)低栄養、口腔、健康状態不明者、糖尿病性腎症重症化予防、身体的フレイルのハイリスクアプローチとして、個別支援を実施。 <table><tr><td>R5</td><td>R6</td><td>R7</td></tr><tr><td>513人</td><td>427人</td><td>460人</td></tr></table>	R5	R6	R7	513人	427人	460人	・ハイリスクアプローチ対象者に対する介入率を上げる。支援効果を上げるために、社会参加につなげる支援。	・ケースカンファレンスを必要時行い介入方法等検討。 ・社会資源把握及び社会参加支援のため地域包括支援センターと連携。	継続
R5	R6	R7											
513人	427人	460人											

(参考) 取組番号 1



令和8年度アクションプラン

1 (取組内容①)

- ・ 通いの場等への健康教育や関係団体と連携したイベント等の実施により、フレイル予防を普及啓発する。

2 (取組内容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について、地域包括支援センター等と連携して実施する。

(参考) 取組番号 1

無料で出版します！
 概ね5人以上で集まることのできる団体、市内グループ等が対象です

講座「フレイル予防チャレンジ」申込受付中！

フレイル予防チャレンジとは
 初回に講話とフレイルチェック(握力・滑舌・歩行速度測定)を行い、**約6か月後に再度フレイルチェック**をします。
 ご希望の方全員測定できるので、毎年講座を利用すると取組の成果をチェックすることができます。

	内 容
初回	・フレイル予防についてのお話 ・運動、お口の体操 ・フレイルチェック(握力、滑舌、歩行速度測定等) ・取組目標の設定
6か月後	・前回の振り返り ・+αのフレイル予防についてのお話 ・フレイルチェック(握力、滑舌、歩行速度測定等) ・前回の結果と比較して取組の成果をチェック！

※ 時間が取られる場合、集まりが定期的ではない場合など、ご希望に合わせて1回での実施も可能です。
 ※ 会場の貸借や参加費は主催者側でお願いいたします。
 ※ 土日・祝日の実施はご希望がない場合もございます。ご了承ください。

ご相談、お申込みお待ちしております。お気軽にお問い合わせください。 松戸市健康推進課 電話 047-712-2403 FAX047-363-9766

講座「フレイル予防チャレンジ」のここがすごい！

その1
 さまざまな医療専門職の話が聞ける！
 看護師、管理栄養士、歯科衛生士、作業療法士、保健師等の医療専門職が活用します。

その2
 今の状態が分かるフレイルチェック！
 5m歩行速度測定、握力測定、滑舌(口腔機能)検査を実施します。フレイルチェック票の結果とあわせてフレイル-オールフレイルの判定をします。
 5分間(又は10分間)で5m歩行速度を測ることで歩いているスピードがわかりますか？
 握力は全身の筋肉量を表す指標です。

その3
 滑舌・歩行速度の数値が改善！
 初回のフレイルチェック後、自分に合った目標を設定し6か月間フレイル予防の取り組みを継続することで、半年後の計測結果では、滑舌、歩行速度が向上していました。

測定項目	1回目平均	6か月後平均	p値
滑舌(n=403)	6.08回/9秒	6.21回/9秒	<.001
歩行速度(n=398)	4.13回/5m	3.92回/5m	<.001
握力(n=407)	22.04kg	21.89kg	.122

その4
 毎年1,000人以上が参加！
 最近では、毎年1,000人以上が参加しており、これまで延7,738の方が受講しています。

《参加者の感想》
 ・ 家族から体力の衰えからフレイルの内容がよく理解できた。
 ・ 参加すると自分の生活を振り返ることができてありがたい。
 ・ 毎週一週間だけでもやるつもりです。
 ・ 専門家の人が分かりやすく教えてくれるのとても勉強になった。

ご相談、お申込みお待ちしております。お気軽にお問い合わせください。 松戸市健康推進課 電話047-712-2403 FAX047-363-9766

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

【計画策定時の取組課題】 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高い。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。	【取組内容】 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	【評価指標】 <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年度アクションプラン

取組番号	取組内容	主要な関連分野	おもな取組 (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 再掲	①②	1-(3) (4) (5) 3-(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)、こころの健康に関する普及啓発を行う。	(1)保健室だよりなどで活用できる、こころの健康に関する啓発データを提供。 (2)市内高等学校や私立小中学校のうち希望のあった学校へ啓発データを提供。 (3)市内4大学へ大学生向けの啓発物を提供。	・学校(養護教諭等)にとって使用しやすく、かつ対象にあった記事を充実させる必要がある。 ・使用上の注意事項がわかりづらかったという意見があり、書面の改善が必要である。	・啓発内容の見直し ・使用上の注意事項の見直し	継続
2	②	3-(1)	新たに、学童期以降のこ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。	・ゲートキーパー養成研修実施 (1)ファミリーサポートセンター提供会員への実施(22人) (2)松戸市学校警察連絡協議会に参加した教職員等へ実施(59人)	・ゲートキーパー・相談先の周知を強化する必要がある。	・引き続き自殺対策計画の関連機関と連携し、ゲートキーパー・相談先の周知を継続。	継続

(参考) 取組番号1「小学生向け」

松戸市 健康推進課

あなたのこころ、疲れていませんか？

ストレスとは、こころを感じるプレッシャーのことです。

多少のストレスがあったほうが集中力とやる気が高まり力を発揮しやすいという面もありますが、強いストレスがかかった状態が続くと、こころと体は疲れてしまいます。

「こころの体温計」ではストレスや落ち込み度をチェックすることができますので、確認してみてください。

松戸市 こころの体温計

松戸市 健康推進課

(参考) 取組番号1「中高生向け」

松戸市 健康推進課

**こま 困ったことや嫌なことがあったら
いや だれ せうだん
誰かに相談してみませんか？**

18歳以下のみなさんへ
悩みを相談できる窓口を知っていますか？
18歳以下向けの相談先を紹介している
内閣府官報「18歳以下の子どもの相談先」のサイトです。

こころもメシやしよう
～お話を聞けるメンタルヘルス支援～
お悩みがけいひつがこころの健康や病気について知る
こころいうどうしよう
ことができる厚生労働省のサイトです。

「相談してみよう」
～大切なあなたに伝えたいこと～
一人で悩んでいませんか？

千葉県教育委員会作成動画
「しんどい時にふたつと深呼吸をしよう」
制作：千葉県精神保健福祉センター
出演：佐藤 真由香
協力：千葉県立松戸高等学校保健委員会

松戸市 健康推進課

令和8年度アクションプラン

1（取組内容①）

再掲

- ・こころの健康づくり講演会（オンライン配信）として、睡眠に焦点を当てた講演会を実施する。

2（取組内容①②）

再掲

- ・未成年及びその保護者に対して、学校保健分野と連携しこころの健康づくりに関する普及啓発を行う。

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

【計画策定時の取組課題】 「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。	【取組内容】 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	【評価指標】 <table border="1"> <thead> <tr> <th></th><th>現状値 (令和 7 年度)</th><th>目標値 (令和 16 年度)</th></tr> </thead> <tbody> <tr> <td>健康松戸 21 応援団の構成団体数</td><td>232 団体</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% (令和 4 年度)</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% (令和 4 年度)</td><td>25.0%</td></tr> <tr> <td>庁内の健康づくり関連事業数</td><td>90 事業</td><td>100 事業</td></tr> </tbody> </table>		現状値 (令和 7 年度)	目標値 (令和 16 年度)	健康松戸 21 応援団の構成団体数	232 団体	300 団体	健康松戸 21 応援団の認知度	5.1% (令和 4 年度)	15.0%	健康推進員・食生活改善サポーターの認知度	12.3% (令和 4 年度)	25.0%	庁内の健康づくり関連事業数	90 事業	100 事業
	現状値 (令和 7 年度)	目標値 (令和 16 年度)															
健康松戸 21 応援団の構成団体数	232 団体	300 団体															
健康松戸 21 応援団の認知度	5.1% (令和 4 年度)	15.0%															
健康推進員・食生活改善サポーターの認知度	12.3% (令和 4 年度)	25.0%															
庁内の健康づくり関連事業数	90 事業	100 事業															

令和 7 年度アクションプラン

取組 番号	取組 内容	主要な 関連分野	おもな取組 (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	①	3-(2)	健康松戸 21 応援団（以下応援団）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、広報まつどや SNS、ホームページ等を活用した周知を行う。	(1)応援団公式 SNS による情報発信を実施。（89 件）	・ SNS や広報を活用しているものの、応援団の認知度がまだ十分に浸透していない。	・ 松戸市公式 LINE を利用し、幅広く周知を行う。	継続						
2	①	3-(2)	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。	(1)㈱セブン-イレブン・ジャパンへ入団打診を実施。	・新規加入を呼びかけているものの、参加意欲のある団体の掘り起こしや、応援団活動のメリット・魅力を十分に伝えきれていない。	・ ホームページ等で応援団の活動メリットを具体的に示し、参加価値をわかりやすく伝える。	継続						
3	①②	3-(2)	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、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。	(1)11 月 16 日にまつど健康ハッピーフェスタを開催。 <table><tr><td></td><td>R6</td><td>R7</td></tr><tr><td>参加者数</td><td>634 人</td><td>621 人</td></tr></table> R6 年度から健康医療政策課、SDGs 推進担当室が参加。R7 年度からは高齢者支援課、病院政策課、スポーツ振興課が参加した。		R6	R7	参加者数	634 人	621 人	・ 関係課の連携は広がり、庁内での横のつながりは強化された。一方で、応援団との連携機会は少なく、協働の効果が十分に発揮されにくい。	・ 応援団との連携機会を拡充するため、協働の場を設定。	継続
	R6	R7											
参加者数	634 人	621 人											

(参考) 取組番号 1

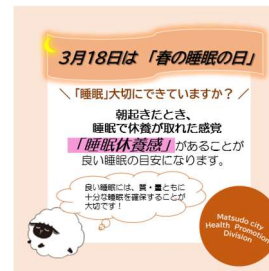
「4 月 は 20 歳未満飲酒防止強調月間」



「夏本番の熱中症予防対策」



「3 月 18 日は春の睡眠の日」



令和8年度アクションプラン

1（取組内容①）

・健康づくりネットワークの強化が図れるよう、多様な市民が気軽に参加することができる仕組みなど、健康推進員・食生活改善サポーター制度の見直しを行い、応援団との連携を強化する。

2（取組内容①②）

- ・まつど健康ハッピーフェスタに加え応援団との協働イベントを開催し、応援団・庁内関係課の連携を強化する。
- ・広報まつどや SNS、ホームページ等を活用し、応援団活動の啓発を行い、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

【計画策定時の取組課題】 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のフォロワー数は令和6年度321件である。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。	【取組内容】 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。	【評価指標】 <table border="1"> <thead> <tr> <th></th><th>現状値 (令和7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>403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>3,419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>7,149人</td><td>10,000人</td></tr> </tbody> </table>		現状値 (令和7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	403人	2,500人	まつど健康マイレージの参加人数	3,419人	10,000人	健康づくりイベントの参加人数	7,149人	10,000人
	現状値 (令和7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	403人	2,500人												
まつど健康マイレージの参加人数	3,419人	10,000人												
健康づくりイベントの参加人数	7,149人	10,000人												

令和7年度アクションプラン

取組番号	取組内容	主要な関連分野	おもな取組 (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	①③	3-(1)	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。	(1)LINEによるプッシュ通知。(21件) (2)セブン-イレブン常盤平駅前店のデジタルサイネージの利用を実施。	・LINEの情報発信については、健康関心層の市民となり限定的である。	・セブン-イレブン松戸常盤平駅前店のデジタルサイネージの効果的な利用を検討。	継続
2	②	3-(1)	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。	(1)5社とヒアリングを行った他、健康アプリを導入している自治体の成果報告会に参加。 (2)参加者に対するアンケート実施。 (結果) ・マイレージをきっかけで健康づくりに取り組んだ⇒94.9% ・マイレージの参加前と比較し、良い変化があった⇒95.3%	・健康アプリの導入には、費用に対して得られる成果が見出しにくい。	・継続して業者へのヒアリングを実施。 ・既存のマイレージ事業について、手続きの見直しを図る。	継続

【参考】まつど健康マイレージの実績

① 推移 総応募件数と実人数

期	総応募件数	実人数
R2(5期)	8,202件	2,964人
R3(6期)	10,239件	3,304人
R4(7期)	11,382件	3,543人
R5(8期)	10,211件	3,359人
R6(9期)	11,991件	3,638人
R7(10期)	9,664件	3,419人

② 第10期の年齢比

	計	20代	30代	40代	50代	60代	70代	80代以上	その他
男性	782人 22.9%	25人 3.2%	53人 6.8%	70人 9.0%	94人 12.0%	99人 12.7%	226人 28.9%	209人 26.7%	6人 0.8%
女性	2,637人 77.1%	107人 4.1%	288人 10.9%	208人 7.9%	309人 11.7%	377人 14.3%	769人 29.2%	576人 21.8%	3人 0.1%
合計	3,419人 100.0%	132人 3.9%	341人 10.0%	278人 8.1%	403人 11.8%	476人 13.9%	995人 29.1%	785人 23.0%	9人 0.3%

令和8年度アクションプラン

1（取組内容①）

・既存媒体での情報発信やイベント実施を継続する他、民間の情報発信ツールを積極的に活用する。（セブン-イレブン常盤平駅前店のデジタルサイネージ・生命保険会社からの発信）

2（取組内容②）

・まつど健康マイレージのデジタル化への足掛かりとして、第11期キャンペーンを実施する他、特典内容の拡充を図る。（若い世代の健康づくりに取組むきっかけ・関心を高める他、参加者割合が高く、紙応募をされている高齢世代のデジタル活用機会を増やす。）

（参考）取組番号2

【第11期まつど健康マイレージ】

【 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	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。委嘱数：97人（R8.6月末）
	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。構成団体数：約230人
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、食を通した健康づくり活動を行っている。団体数：2団体（R8.4.1現在）
	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。委嘱数：30人（R8.4.1現在）
	食生活講座	18～64歳を対象に、生活習慣病予防のために、自分及び家族の食生活の現状を知り、食生活改善の手がかりとする講座。参加者数：183人（R7実績）
	糖尿病リスクチェック	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。利用者数：310人（R7実績）
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。
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。参加人数:約 600 人
	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。参加者数:2,816 人（R7 実績）