

まつど健康マイレージ

第 6 期上半期の実績（令和 3 年 9 月 30 日現在）

※第 6 期：令和 3 年 1 月 1 日～12 月 31 日 第 5 期：令和 2 年 1 月 1 日～12 月 31 日

表 1 第 5 期・第 6 期の応募件数

	第 6 期 応募件数			第 5 期 応募件数		
	男性	女性	合計	男性	女性	合計
5 月末	313 件	721 件	1,034 件	139 件	280 件	419 件
7 月末	542 件	1,351 件	1,893 件	332 件	603 件	935 件
9 月末	674 件	1,641 件	2,315 件	551 件	1,063 件	1,614 件
最終値	—	—	—	2,206 件	5,996 件	8,202 件

表 2 第 6 期 性別・年代別応募件数内訳

	男性		女性		合計	
	件数	割合	件数	割合	件数	割合
20 代	2 件	0.3%	21 件	1.3%	23 件	1.0%
30 代	5 件	0.7%	43 件	2.6%	48 件	2.0%
40 代	6 件	0.9%	86 件	5.3%	92 件	4.0%
50 代	31 件	4.6%	94 件	5.7%	125 件	5.4%
60 代	37 件	5.5%	217 件	13.2%	254 件	11.0%
70 代	290 件	43.0%	760 件	46.3%	1,050 件	45.4%
80 代～	303 件	45.0%	420 件	25.6%	723 件	31.2%
その他	0 件	0.0%	0 件	0.0%	0 件	0.0%
合計	674 件	100.0%	1,641 件	100.0%	2,315 件	100.0%

表 3 本事業への参加理由（2 つまで）

項目	第 6 期 N=2,315		第 5 期 N=8,202	
	件数	割合	件数	割合
健康づくりのはげみになるから	1,485 件	35.8%	4,674 件	33.2%
健康づくりのきっかけになるから	1,207 件	29.1%	3,781 件	26.9%
特典があるから	561 件	13.5%	2,043 件	14.5%
マイルを貯めることが楽しいから	526 件	12.7%	1,585 件	11.3%
家族・友人・知人に勧められたから	122 件	2.9%	777 件	5.5%
無回答	248 件	6.0%	1,207 件	8.6%

表 4 本事業に参加して健康意識は高まったか

	第 6 期		第 5 期	
	件数	割合	件数	割合
はい	1,974 件	85.3%	6,527 件	79.6%
いいえ	31 件	1.3%	137 件	1.7%
未回答	310 件	13.4%	1,538 件	18.7%
合計	2,315 件	100.0%	8,202 件	100.0%

表 5 第 6 期 自分マイルの取組み内容

主な取組内容	件数	割合
ウォーキングをする	1,660 件	35.3%
食生活に関すること	1,164 件	24.7%
睡眠・休養に関すること	1,104 件	23.4%
体を動かす	451 件	9.6%
筋トレをする	107 件	2.3%
スポーツをする	92 件	2.0%
生活習慣に関すること	58 件	1.2%
歯の健康に関すること	18 件	0.4%
ランニングをする	12 件	0.3%
こころの健康に関すること	9 件	0.2%
適正飲酒に関すること	9 件	0.2%
健康状態の把握に関すること	7 件	0.1%
その他	18 件	0.4%

表 6 ガンバマイル累積状況

順位	年代・性別	ガンバマイル数	順位	年代・性別	ガンバマイル数
1 位	40 代・女性	6,832 マイル	6 位	50 代・女性	3,729 マイル
2 位	80 代・男性	4,909 マイル	7 位	80 代・男性	3,561 マイル
3 位	80 代・女性	4,509 マイル	8 位	70 代・女性	3,381 マイル
4 位	80 代・男性	3,870 マイル	9 位	70 代・女性	3,239 マイル
5 位	70 代・女性	3,792 マイル	10 位	80 代・女性	3,232 マイル

「家族 de チャレンジ健康づくり」 報告

令和 3 年 10 月

1. 目的

健康松戸 2 I Ⅲ 推進の一環として、小学生とその保護者が、一緒に健康に関する取り組みを行うことで、子どもの頃からの健康づくりおよび保護者世代の健康づくりを推進する。

2. 対象

市内公立小学校に通う小学 4 年生から 6 年生までの児童（45 校、11,101 名）とその保護者

3. 内容

小学生が、夏休み期間中、保護者と一緒に健康に関する取り組みを実施し、50 ポイントためると参加賞がもらえる（要応募）

※別紙（応募用紙）参照

※参加賞については、松戸市医師会・松戸歯科医師会より寄贈

4. 実施経過

5 月 28 日	校長会にて事業説明
7 月 8 日	小学校を通じて、対象児童に応募用紙を配布
7 月 14 日	PTA 連絡協議会にて事業説明
夏休み期間	松戸市ホームページ、ツイッター、家庭教育学級メール等で周知
9 月	応募用紙を回収
10 月 12 日	小学校を通じて、参加児童に参加賞を送付

5. 参加状況

参加校 43 校、応募用紙提出者 830 名（対象児童の約 7.5%）

○学校別人数

最少 1 名～最多 131 名

○学年別人数

学年	人数(人)	割合(%)
4年生	260	31.3
5年生	315	38.0
6年生	244	29.4
その他	11	1.3

○保護者の年代

保護者の年代	人数(人)	割合(%)
20歳代	3	0.4
30歳代	167	20.1
40歳代	474	57.1
50歳代	57	6.9
60歳代	4	0.5
70歳代	1	0.1
不明	124	14.9

○チャレンジ項目のポイント数

チャレンジ項目	1組あたりの平均ポイント値(ポイント) ※1項目21ポイントが満点
①1日1時間以上、体を動かす	11.7
②朝ごはんを食べる	20.1
③1日2食以上、野菜を食べる	17.9
④1日2回以上、食後に歯をみがく	16.8
⑤早寝・早起きで十分な睡眠をとる	17.3

○感想（一部紹介）

<子ども>

- ・毎日続けることで習慣になってきた。
- ・子どもの方ができていても大人の方ができていないこともあったので、家族で気を付けないといけないと感じた。
- ・嫌いな野菜を食べられるようになった。
- ・やってみて、これらのことはとても大切なことだと思った。これからも続け

たい。

- ・いつもの夏休みより規則正しく生活できた。
- ・同じように生活するのは思ったよりも大変だった。
- ・朝ごはんを食べることで、1日動くことができて、体がポカポカして気持ちいい。
- ・歯を毎日みがくことで白いエナメルの歯を取り戻せた。
- ・運動する日をさらに増やしたいと思った。
- ・健康についてわかった。終わっても続けていきたい。
- ・夏休みの目標となり楽しかった。大人と一緒にできてうれしい。
- ・コロナで外に出られないから、チャレンジで生活バランスを崩さないようにするというのはいいと思った。
- ・規則正しい生活をしていると気持ち良かった。
- ・お父さんが仕事だけど朝早く起きて土手に行って運動して、いつもよりお腹がすいて朝ごはんをいっぱい食べた。
- ・久しぶりに母と運動できて良かった。
- ・これに取り組んで元気に夏休みを過ごせた。
- ・野菜のことで、栄養に気を使ったごはんを作ってくれていたことに気がついた。
- ・夏休みだらだらしないですごせてよかった。またやりたい。
- ・親子で取り組むと楽しい。
- ・毎日やるのは大変だったけど、がんばって続けることができた。

<保護者>

- ・子どもと一緒に生活習慣を見直すきっかけができた。
- ・規則正しい生活をすると、自然に食事もおいしく食べられた。今後も引き続き取り組みたい。
- ・健康づくりのためにできることがいろいろあることに気付いた。
- ・普段は運動などしないが、娘に誘ってもらって運動することができた。
- ・健康的な生活は、少しの意識で改善することができるのだと感じた。
- ・夏休みなので普段より生活が緩みがちだが、子どもの方がチェックシートを見て努力していた。
- ・取り組んでみて、家族みんな生活リズムを整えて生活できた。
- ・家の中でも、一緒に運動すると楽しかった。

- ・ 普段体を動かしていないことがわかった。1時間以上体を動かすのは大変だったが意外と楽しかった。
- ・ 子どもと一緒に早く寝て、たくさん睡眠がとれた。
- ・ 意識して睡眠時間をとれたので調子が良かった。
- ・ 毎日野菜は食べているが、2食以上食べるように意識したい。
- ・ 普段いかに野菜不足かを再認識できた。
- ・ 食後の歯みがきを習慣にする必要があると考えさせられた。
- ・ このチェックシートのおかげで、夕食後の散歩が習慣になった。
- ・ 声をかけながら取り組んだことが、この夏の思い出になった。
- ・ 子どもと共にチャレンジしていくと生活が明るくなった気がする。
- ・ 忙しいを理由に子供と過ごす時間が少なかったんだと反省した。日々の生活から一緒に過ごす時間が増えて楽しく取り組めた。これからも続けたい。
- ・ 表にすることで、できていることと、できていないことがはっきりわかる。
- ・ 意識して健康づくりができてよかった。2kgやせた！
- ・ 子どもの方がいろいろできていて感心した。
- ・ チャレンジ項目は習慣にすることが大事だと感じた。「当たり前のこと」だけだと大変。

6. 評価

- ①参加者数は830名（対象児童の約7.5%）で、当初の見込み数（1,095名）には届かなかった。次年度に向けて、周知方法等について検討が必要。
- ②子どもの学年に大きな偏りはなかった。子どもの感想では、各項目に対し前向きに取り組み、今後も続けたいという意見が多く見られた。
- ③保護者の年代は40歳代、30歳代が最も多かった。保護者の感想では、健康についての気づきや、生活習慣の見直しにつながったという意見がみられた。
- ④項目別では、栄養に関する項目のポイントが高く、睡眠、歯科に関する項目についても偏りなく取り組んでいた。運動に関しては、特に保護者において「1時間以上は大変だった」という感想が多かったが、「今後もっと運動しようと思う」という前向きなものが多かった。
- ⑤参加賞には今後の健康づくりにつなげるため、「まつど健康マイレージ応募用紙」「成人歯科健診」「がん検診」のチラシを同封している。今後、本事業に参加した保護者がこれらの事業につながったか集計し、啓発効果を評価する予定。

家族 de チャレンジ健康づくり

○対象者：小学4年生から6年生の子どもとその保護者（祖父母もOK!）

※子どもと保護者のペアでチャレンジしよう

○対象期間：夏休み期間

保護者の方と取り組みそうな日にチャレンジしてね
50ポイント以上ためて提出すると参加賞がもらえるよ！

○参加方法

- 下の項目に子どもと保護者で取り組む
- 裏のチェックシートに取り組めた日付を記入する
- 合計50ポイント以上ためて、学校に提出する



チャレンジ項目	子ども	保護者	ポイント
体を動かす ※スポーツ、外遊び、体操など	1時間以上 / 1日		子どもと保護者あわせて項目ごとに 1ポイント
朝ごはんを食べる	1回 / 1日		
野菜を食べる	2食以上 / 1日		
食後に歯をみがく	2回以上 / 1日		
早寝・早起きで、十分な睡眠をとる	8～10時間 ねる	6～8時間 ねる	

けあらの健康マメ知識 ★保護者の方と一緒に確認しよう★

<体を動かすポイント>

運動をすると、骨や筋肉が強くなるほか、カゼなどの病気から体を守る力もつくよ。晴れた日は、友達や家族と外遊びや運動をするなどして、丈夫な体を作ろう！

<歯・口腔の健康づくりのポイント>

歯みがきの時には、歯を強くして、むし歯を予防する働きがあるフッ化物入りの歯みがき剤と一緒に使うのがオススメ！

みがいた後は、少なめの水（15cc）でうがいは1回、その後は30分～1時間飲食を控えるとさらに効果的だよ！

また、むし歯はきちんと治療しよう！

痛いところがなくても、歯医者さんで定期的に健診を受けて、お口の健康チェックをしてみようと思えばいいね。

<朝ごはんは脳の目覚まし時計！>

朝ごはんを食べると、体温が上がって体が活動しやすい状態になるよ。

エネルギーが補給されるので、脳も活発に動き出すんだ。

しっかり食べて1日を元気に過ごそう！

<野菜料理は残さず食べよう！>

野菜には、病気から体を守る働きがあるビタミンやミネラルなどの栄養素がたっぷり含まれているよ。野菜料理は毎食、子どもなら小鉢1皿（70g程度）以上、大人なら小鉢2皿程度を目安に食べよう！

<睡眠のポイント>

夜ふかしはしないで、十分な睡眠をとろう。朝日を浴びると、体内時計がリセットされるよ！



クックパッドに松戸市の公式ページがあります



健康松戸 21
マスコット
キャラクター
「けあら」



チェックシート(子どもと保護者2人とも取り組めた日付を記入しましょう)

チャレンジ項目	取り組んだ日付						
① 1日1時間以上、 体を動かす ※スポーツ、外遊び、体操など	1ポイント	2ポイント	3ポイント	4ポイント	5ポイント	6ポイント	7ポイント
	8ポイント	9ポイント	10ポイント	11ポイント	12ポイント	13ポイント	14ポイント
	15ポイント	16ポイント	17ポイント	18ポイント	19ポイント	20ポイント	21ポイント
② 朝ごはんを食べる	1ポイント	2ポイント	3ポイント	4ポイント	5ポイント	6ポイント	7ポイント
	8ポイント	9ポイント	10ポイント	11ポイント	12ポイント	13ポイント	14ポイント
	15ポイント	16ポイント	17ポイント	18ポイント	19ポイント	20ポイント	21ポイント
③ 1日2食以上、 野菜を食べる	1ポイント	2ポイント	3ポイント	4ポイント	5ポイント	6ポイント	7ポイント
	8ポイント	9ポイント	10ポイント	11ポイント	12ポイント	13ポイント	14ポイント
	15ポイント	16ポイント	17ポイント	18ポイント	19ポイント	20ポイント	21ポイント
④ 1日2回以上、 食後に歯をみがく	1ポイント	2ポイント	3ポイント	4ポイント	5ポイント	6ポイント	7ポイント
	8ポイント	9ポイント	10ポイント	11ポイント	12ポイント	13ポイント	14ポイント
	15ポイント	16ポイント	17ポイント	18ポイント	19ポイント	20ポイント	21ポイント
⑤ 早寝・早起きで 十分な睡眠をとる ※子ども8～10時間 保護者6～8時間	1ポイント	2ポイント	3ポイント	4ポイント	5ポイント	6ポイント	7ポイント
	8ポイント	9ポイント	10ポイント	11ポイント	12ポイント	13ポイント	14ポイント
	15ポイント	16ポイント	17ポイント	18ポイント	19ポイント	20ポイント	21ポイント

①	②	③	④	⑤	合計
ポイント	ポイント	ポイント	ポイント	ポイント	ポイント

めざせ
50ポイント!

(子どもの感想)	(保護者の感想)
----------	----------

学校名	小学校	学年クラス	年組
子ども	氏名		
保護者	氏名	年齢	歳代
住所	(町名のみ記載してください) 例:松戸市松戸	松戸市	

提出先・時期 **9月10日(金)までに学校に持って行こう!**