

# 令和 4 年度 事業 プ ラ ン

令和 4 年度 取り組みの中間報告（11 月末実績）

## 1 強化分野

喫煙	P 2
がん検診	P 5
健康診査・保健指導	P 8

## 2 取り組みの分野

身体活動・運動・ロコモティブシンドロームの予防	P11
栄養・食生活	P14
飲酒	P16
歯・口腔の健康	P18
休養	P20

## 3 健康松戸 21 応援団・まつど健康マイレージ

健康松戸 21 応援団	P22
まつど健康マイレージ	P24

令和 5 年 2 月

## 令和4年度 事業プラン 取り組みの中間報告について

本資料は、令和4年度 第1回健康づくり推進会議にてご説明させていただきました「令和4年度 事業プラン」の取り組みの中間報告のために作成いたしました。

また、「具体的な取り組み」の記載については、令和4年度のポイントとしている取り組みを青字で記載いたしました。

各分野で記載している「中間実績」は、一部を除いて11月末現在の実績となっておりますため、実績の記載がないものや「予定」として記載している部分もあります。

なお、令和4年度事業プランに基づいた取り組みの総括については、令和5年度第1回健康づくり推進会議にてご報告をさせていただきます。

## 計画期間と分野の目標値について

令和3年度、健康日本21（第二次）、健康ちば21（第2次）の計画期間延長の決定を受けて、松戸市健康づくり推進会議での審議を経て、健康松戸21Ⅲについても計画期間を延長（令和6年度までに延長）しました。

健康日本21（第二次）や健康ちば21（第2次）においては、計画期間を延長するが評価時期や目標値の変更は行わないとしていることから、健康松戸21Ⅲも計画期間の延長のみとしています。

（参考）

基準値：計画策定時の値

中間値：平成29年度の間接評価時の値

※「健康診査・保健指導」については、中間評価の時点で平成29年度の実績データが確定出ない状況であったことから、平成28年度データを記載

## 組織の改編による担当課名の変更について

令和4年度に市役所内の組織見直しによる担当課（名称変更含む）の変更がありました。

<変更となった課>

（旧）国民健康保険課 → （新）国保年金課

# 強化分野 [ 喫煙 ]

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				
指標		基準値 (平成 25 年度)	中間値 (平成 29 年度)	目標値 (令和 6 年度)
喫煙率	男性	27.6%	23.0%	10.0%
	女性	9.8%	6.0%	2.7%
妊婦		3.2%	1.4%	0%
妊婦の家族		39.2%	29.9%	0%
公共施設での敷地内禁煙実施率		—	16.5%	100%
受動喫煙の機会のある人の割合		51.1%	47.9%	0%
未成年で喫煙を開始した人の割合	男性	20.3%	15.2%	0%
	女性	15.0%	10.9%	0%
COPDについて知っている人の割合		42.7%	41.3%	80.0%

※中間値は平成 29 年度中間評価報告書より記載

1) 取り組み計画 (令和元年度～令和 6 年度)						
方向性	令和元年度 (平成 31 年度)	令和 2 年度	令和 3 年度	令和 4 年度	令和 5 年度	令和 6 年度
喫煙が健康に及ぼす影響についての啓発活動の実施	様々な広報媒体やイベントの場を活用した啓発活動の実施					
	世界禁煙デーイベントの開催					
	母子健康手帳交付時や乳児家庭全戸訪問事業等の母子保健事業時での啓発活動の実施					
	未就学児及び保護者を対象にした啓発の実施に向け、関係機関と検討	未就学児及び保護者を対象にした対策の実施				
受動喫煙防止対策の推進	様々な広報媒体を活用した啓発活動の実施					
	関係機関や庁内関係部署と対策の検討	対策の実施				
禁煙希望者への禁煙支援	禁煙治療実施医療機関の情報収集	禁煙支援マップ※ <sup>1</sup> (旧 禁煙外来マップ) の活用				

※平成 29 年度中間評価報告書より「取り組み計画」を抜粋し、期間を「令和 6 年度」までに修正

【参考】 <健康増進法の改正に伴う段階的な施行の経過>

平成 30 年 7 月 25 日：健康増進法の一部改正が公布

令和元年 1 月 24 日：屋外や家庭などで喫煙を行う場合は周囲の状況に配慮すること

令和元年 7 月 1 日：第 1 種施設（学校・病院・児童福祉施設、行政機関等）の敷地内禁煙

令和 2 年 4 月 1 日：第 2 種施設（飲食店、事業所、工場、ホテル、鉄道等）の原則屋内禁煙

2) 令和4年度の取り組み											
具体的な取り組み	中間実績										
(1) 啓発活動(COPD、新型タバコ含む) ①健康推進員定例会において受動喫煙やCOPDに関する学習会を実施	(1) ①健康推進員定例会での学習会：2回(5月、10月)										
②健康推進員の健康づくり活動を支援	②健康づくり活動の実施：1回										
③SNS、広報等による啓発	③SNS、広報等での発信：14回 (内訳) SNS：8回、広報2回、イベント4回										
④健康教育による啓発	④健康教育実施：1回										
⑤母子保健事業における啓発	⑤わんぱく歯科くらぶ※2におけるCOPDチラシの配付：934人										
(2) 高校生等未成年へ喫煙の害について啓発	(2) ・市内の高校(公立8校、私立2校)1~2年生への啓発チラシ配付：5,709枚 【参考】 啓発チラシに関するアンケート：5校回収あり ・チラシを読んだと回答した生徒：39.2% うち、喫煙の害が理解できた生徒：96.9% ・教職員との情報交換：11月に実施 (配付時の高校生の様子の聞き取り等) ・新規家族deチャレンジ健康づくり※5参加の小学生とその保護者へ啓発チラシ配付：838枚										
(3) 受動喫煙防止について啓発 ①母子保健事業における啓発 (胎児等への影響)	(3) 受動喫煙防止の啓発 ①母子保健事業でのチラシによる啓発：3,300人 (内訳) 妊娠届出時：2,147人 ママパパ学級参加者：1,153人										
②未就学児保護者への啓発	②未就学児保護者への啓発：232か所 ・チラシ配付：3,000枚 ・ポスター掲示：235枚 (実施施設) 子育て支援施設、保育園、認定こども園、小規模保育園、送迎保育ステーション、保健福祉センター等										
(4) 望まない受動喫煙を防止する環境整備 ①禁煙のおもてなし店※3登録の推進と市民への周知	(4) ①禁煙のおもてなし店登録：(累計)29店舗										
②市民からの受動喫煙被害の苦情等への対応	②苦情対応：延べ52件 (前年度同時期：延べ34件) (内訳) ※重複あり <table border="1" data-bbox="901 1765 1356 1966"> <tr> <td>私有地(個人宅・企業)</td> <td>26件</td> </tr> <tr> <td>路上</td> <td>22件</td> </tr> <tr> <td>飲食店</td> <td>10件</td> </tr> <tr> <td>集合住宅</td> <td>6件</td> </tr> <tr> <td>公園</td> <td>4件</td> </tr> </table>	私有地(個人宅・企業)	26件	路上	22件	飲食店	10件	集合住宅	6件	公園	4件
私有地(個人宅・企業)	26件										
路上	22件										
飲食店	10件										
集合住宅	6件										
公園	4件										
③町会・自治会掲示板にポスターを掲示	③ポスター掲示：3,130か所										

<p>(5) 母子保健事業で喫煙者への情報提供 ①母子健康手帳交付時及び出生届出時 ②幼児健康診査受診時</p>	<p>(5) 禁煙支援マップ配付：523 枚 (内訳) 市民健康相談室：113 枚 1 歳 6 か月児健康診査：284 枚 3 歳児健康診査：126 枚</p>																			
<p>(6) 母子健康手帳交付時に妊婦の喫煙状況を把握し、禁煙に向けて支援</p>	<p>(6) 喫煙妊婦への禁煙支援：14 人 (前年度同時期：27 人) (支援内訳) 禁煙者：2 人 支援継続中：9 人 支援予定：3 人 【参考】 幼児健康診査対象児保護者の喫煙率 (%)</p> <table border="1" data-bbox="826 584 1449 741"> <thead> <tr> <th rowspan="2"></th> <th colspan="2">R2</th> <th colspan="2">R3</th> </tr> <tr> <th colspan="2">1 歳 6 か月児健康診査</th> <th colspan="2">3 歳児健康診査</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>母親</td> <td>4.0</td> <td>4.1</td> <td>5.4</td> <td>5.8</td> </tr> <tr> <td>父親</td> <td>29.0</td> <td>27.5</td> <td>30.6</td> <td>28.8</td> </tr> </tbody> </table>		R2		R3		1 歳 6 か月児健康診査		3 歳児健康診査		母親	4.0	4.1	5.4	5.8	父親	29.0	27.5	30.6	28.8
	R2		R3																	
	1 歳 6 か月児健康診査		3 歳児健康診査																	
母親	4.0	4.1	5.4	5.8																
父親	29.0	27.5	30.6	28.8																
<p>(7) 禁煙希望者への禁煙支援</p>	<p>(7) 個別禁煙指導：10 人 (前年度同時期：4 人) (支援内訳) 禁煙者：3 人 支援継続中：1 人 禁煙外来紹介：3 人 禁煙中断：3 人</p>																			
<p>(8) 薬剤師会との連携 ①新規禁煙啓発ポスターによる啓発 薬剤師会と内容を協議し、作成及び関係機関へ掲示</p>	<p>(8) ①新規ポスターによる啓発：631 か所 (実施施設) 医師会、歯科医師会、薬剤師会、保健福祉センター、支所、市民センター等</p>																			
<p>②禁煙支援の推進について協議をすすめる</p>	<p>②協議内容 ・禁煙補助薬 (バレニクリン) が出荷停止中の対応</p>																			
<p>(9) 禁煙支援マップ更新、作成、周知 ①禁煙支援マップの更新</p>	<p>(9) ①禁煙支援マップの更新、作成 ・禁煙支援薬局※4の更新、作成(R4.8月)：4,300 枚</p>																			
<p>②関係機関への配付</p>	<p>②マップの配付：4,186 枚 医師会、歯科医師会、薬剤師会：2,991 枚 松戸保健所：30 枚 商工会議所：50 枚 国保年金課：500 枚 子ども家庭相談課：600 枚 医務室：15 枚</p>																			
<p><b>【令和4年度の取り組みの進捗】</b> 高校生等未成年への啓発では、7月中旬に市内の公立及び私立高校生(1~2学年)へ喫煙の害についての啓発チラシを配付した。啓発の効果を図るアンケートによると、チラシを見た生徒の9割が喫煙の害を理解できたと回答していることから、チラシの内容は適切であると考えられる。 また、教職員との情報交換では、長期休暇前の配付であったことから、生徒指導に活用することができた等の意見を聞くことができ、指導媒体として有効活用されたことがわかった。いずれの高校からも継続配付の要望があり、学校側のニーズにあった啓発を実施できた。 また、今年度は新たに「家族 de チャレンジ健康づくり」に参加した小学生と保護者に向けた啓発も実施した。 受動喫煙防止についての取り組みとしては、昨年度に引き続き未就学児とその家族に向けてチラシやポスターで啓発を行っているほか、薬剤師会と協議してポスターを作成、掲示した。</p>																				

# 強化分野 [がん検診]

目標			
がん検診の受診率の向上			
指標	基準値 (平成 24 年度)	中間値 (平成 29 年度)	目標値 (令和 6 年度)
肺がん検診 (40～69 歳)	27.8%	24.6%	40.0%
大腸がん検診 (40～69 歳)	25.6%	21.6%	40.0%
胃がん検診 (40～69 歳)	12.7%	8.4%	40.0%
子宮頸がん検診 (20～69 歳)	32.3%	31.7%	50.0%
乳がん検診 (40～69 歳)	41.8%	44.0%	50.0%

※中間値は平成 29 年度中間評価報告書より記載

1) 取り組み計画 (令和元年度～令和 6 年度)						
方向性	令和元年度 (平成 31 年度)	令和 2 年度	令和 3 年度	令和 4 年度	令和 5 年度	令和 6 年度
未受診年齢層に対応した受診勧奨	がん検診の受診率向上のための受診勧奨					
個別受診勧奨及び再勧奨方法の検討及び実施	個別受診勧奨及び再勧奨方法の検討	登録者で未受診者への受診勧奨				

※平成 29 年度中間評価報告書より「取り組み計画」を抜粋し、期間を「令和 6 年度」までに修正

2) 令和 4 年度の取り組み	
具体的な取り組み	中間実績
(1) 受診勧奨の推進 ①がん検診の重要性の啓発活動の推進 広報まつど及び松戸市ホームページへの定期的な掲載	(1) 受診勧奨の実施 ①実施状況 広報まつど：5 回 (健康診査、乳がん、前立腺がん、肝炎ウイルス検査、集団検診) ホームページ：通年で掲載
②社会保険加入者に対する受診勧奨	②実施内容 がん検診の各種啓発チラシに社会保険の方でも職場等で受ける機会のない方は受診可能であることを記載し、随時配布
③インターネットなどで簡単に登録することができる電子申請の利用の推進	③実施内容 検診の申し込み方法として①電子申請②電話とした。また、R5 年度から開始する新しい予約システムの案内カードを作成、11 月から配布開始。
④がん検診の実施医療機関にポスター掲示を依頼	④依頼医療機関：155 施設
⑤国保年金課 (旧 国民健康保険課) と連携し、がん検診の PR も一緒に実施 (理容組合など)	⑤実施内容 10 月 24 日、理容組合の会合にて PR：100 人
⑥特定健診の集団健診の実施日に健診の待合場所などを利用し、がん検診の PR を実施	⑥ P R 実施：9 回 うち 2 回はがん検診の空き日程を案内、予約受付実施

⑦幼児健診で受診勧奨のリーフレットの配付 (参考値：令和3年度幼児健診7,128枚)	⑦リーフレット配布：4,428枚 (内訳) 1歳6か月児健康診査：2,115枚 3歳児健康診査：2,313枚
⑧地区担当の保健師の健康教育や家庭訪問時に受診勧奨を依頼	⑧チラシによる受診勧奨の実施 健康推進員定例会：680枚 フレイル予防事業※9：802枚
⑨子宮頸がん検診部会との連携により、子宮頸がん検診の受診勧奨の情報をまつどDE子育てLINE※6等で配信	⑨まつどDE子育てLINEの配信：5回 (配信時期) 生後1か月、7か月、1歳7か月、2歳6か月、2歳10か月  11月より、子育て情報LINE公式アカウント「子育て情報サイトまつどDE子育て」のリッチメニューに「健康」を追加(P7画像参照)
⑩若い世代への受診勧奨 市内4大学の女子学生へ「子宮頸がん検診受診啓発チラシ」を配布 家族deチャレンジ健康づくり※11に参加した保護者へ「がん検診受診啓発チラシ」を配布	⑩チラシによる受診勧奨：1,238枚 (内訳) 市内4大学：各100枚 家族deチャレンジ健康づくり※11参加の保護者：838枚
(2) ①再勧奨の実施について 令和2年度・3年度の再勧奨の実績をもとに、再勧奨対象を検討、通知を送付	(2) ①再勧奨の通知：11,557通 ※再勧奨による受診状況はR5年5月に集計予定
②受診しやすい環境づくりの整備 ・ママサポート※7の再開 (子どもの一時預かり業務委託) ・Webけんしん予約システム※8の導入準備 (令和5年度より運用開始)	②整備状況 ・ママサポート：12回、延べ65人 ・Webけんしん予約システム導入準備 7月：機能確認 11月：集団検診会場でシステム案内開始
<b>【令和4年度の取り組みの進捗】</b> 新たに社会保険加入者への受診勧奨に取り組み、がん検診の各種啓発チラシに、職場等で受ける機会のない方は受診可能であることを記載し、随時配布している。 また、受診しやすい環境整備を図ることを目的に、ママサポートを再開するとともに、Webで検診の予約や変更が簡単にできる「Webけんしん予約システム」の令和5年度からの運用開始に向けて準備中である。 ママサポートについては、コロナ禍により中止していたが、「一時預かり業務委託契約」として3年ぶりに再開したところ、乳がんと子宮頸がん検診において計12回、延べ65人の利用があった。 「Webけんしん予約システム」については11月より集団検診会場で案内カードを配布している。 また、R4年11月より、子育て情報LINE公式アカウント「子育て情報サイトまつどDE子育て」のリッチメニューに「健康」を追加し、若い世代の利用率が高いLINEから健(検)診情報にアクセスできるようにした。	

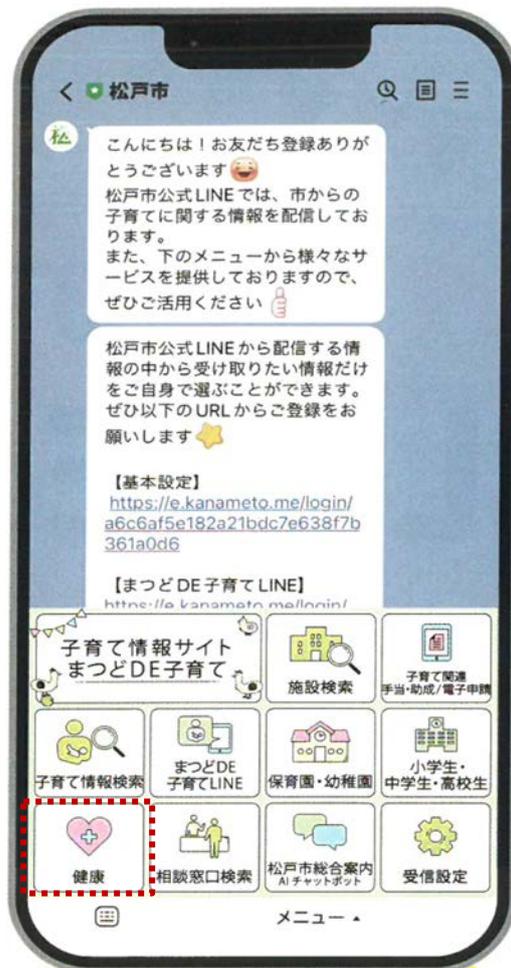
**【参考】令和3年度がん検診の受診数・受診率(年間実績)**

		肺がん	大腸がん	胃がん	子宮頸がん	乳がん
令和3年度	受診者数	14,211	12,637	5,185	18,717	12,336
	受診率	20.4	18.1	7.4	29.8	48.0

乳がん検診は、令和2年度より50歳以上は2年ごとの検診となったため、対象者数が減少している。  
また、検査方法も変更した。

(①マンモ1方向、②マンモ2方向③エコーのいずれかで実施。視触診による検査は廃止。)

【参考】子育て情報 LINE 公式アカウント「子育て情報サイトまつど DE 子育て」



# 強化分野 [健康診査・保健指導]

目標			
特定健康診査の受診率の向上 特定保健指導の実施率の向上			
指標	基準値 (平成 24 年度)	中間値 (平成 28 年度)	目標値 (令和 6 年度)
特定健康診査受診率	29.8%	33.3%	42.0%
特定保健指導実施率	9.6%	12.7%	21.0%
※令和 5 年度末に策定する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による目標値（予定）			

※中間値は平成 29 年度中間評価報告書より記載

1) 取り組み計画 (令和元年度～令和 6 年度)						
方向性	令和元年度 (平成 31 年度)	令和 2 年度	令和 3 年度	令和 4 年度	令和 5 年度	令和 6 年度
特定健康診査受診率向上対策	特定健康診査の受診勧奨の推進	インセンティブ付与事業※10による受診勧奨の実施	インセンティブ付与事業の効果検証			
		応援団と連携した受診勧奨の実施				
		国保加入者が多いと思われる団体への受診勧奨・健診結果の情報提供等の方策の検討				
		データ分析による対象者選別を取り入れた効果的な受診勧奨の実施				
		地域との連携による受診勧奨の実施（健康推進員・町会、自治会等）				
特定健康診査の重要性の啓発活動の推進		松戸健康福祉センターとの連携による啓発活動の実施 講演会・健康教育・パートナー講座における啓発活動の実施				
		様々な広報媒体を活用した啓発活動の実施				
		受診しやすい環境の検討及び環境づくりに向けた関係機関との調整				
特定健康診査が受診しやすい環境の整備	個別勧奨の実施（文書・電話・集団健診会場での面接）	関係機関との調整	受診しやすい環境整備の実施			
特定保健指導実施率向上対策	特定保健指導対象者への利用勧奨の推進	医療機関への利用勧奨依頼の実施	特定保健指導の実施件数向上に向けた医療機関との調整			
	特定保健指導の重要性の啓発活動の推進	対象者への特定保健指導の重要性や効果を啓発する方法の工夫				

※平成 29 年度中間評価報告書より「取り組み計画」を抜粋し、期間を「令和 6 年度」までに修正

2) 令和4年度の取り組み	
具体的な取り組み	中間実績
(1) 健診未受診者への受診勧奨 ①対象者の特性に合わせた内容を複数作成し勧奨通知を発送	(1) ①受診勧奨通知発送：38,267通 (内訳) 9月(40～74歳)28,317通 11月(35～39歳)2,427通 (40～59歳)7,523通 再勧奨通知：(1月予定)40～74歳20,098通 ※9月発送者のうち未受診者
②40歳代から50歳代の方への電話による受診勧奨	②電話勧奨：1月実施予定
(2) 健診対象者への受診啓発 ①医療機関、薬局、町会、イベント等で啓発チラシ、ポスターを配布	(2) ① ・ポスター配布：4,080枚 (内訳) 町会：3,160枚 公共施設：116枚 医師会・歯科医師会・薬剤師会：620枚 民間保育所：184枚 ・チラシ配布：11,862枚 (内訳) 公共施設等：7,704枚 薬剤師会：2,000枚 食品衛生協会・理容生活衛生同業組合 ：1,320枚 家族deチャレンジ健康づくり参加の保護者 ：838枚 <その他> ・健康ライフまつど※11：1回 ・秋の健康フェスティバル※12にて啓発媒体配付 ：50個(対面の受診勧奨を同時実施)
②SNSでの啓発	②松戸市公式Twitterでの配信：11回 (内訳) 特定健康診査：9回 35歳から39歳の国保健康診査：2回
③かかりつけ医が患者に配付できる啓発チラシを健診受託医療機関に配付	③チラシ配付：1,250枚
(3) 保健指導未利用者への利用勧奨 文書及び電話勧奨を実施	(3)利用勧奨：2,045件 (内訳) 動機付け支援：電話1,494件 文書20件 積極的支援：電話519件 文書12件
(4) 保健指導対象者への利用勧奨 健診会場での対面勧奨を実施	(4)健診会場での特定保健指導利用勧奨(対面) ：96件
(5) 特定保健指導の利用啓発 ①かかりつけ医が対象者に配付できる啓発チラシを健診受託医療機関に配付	(5) ①利用啓発チラシ配布：625枚

②新規積極的支援利用者にインセンティブ（健康用品）の配付

②新規インセンティブ用品配付：88件

**【令和4年度の取り組みの進捗】**

特定健康診査は、受診勧奨通知やポスター、SNS等での啓発により、前年度同時期と比較して受診率が伸びている。受診勧奨においては、35歳から39歳の国保健康診査未受診者への通知の郵送等による受診勧奨と合わせて、40歳から59歳への電話による受診勧奨を実施することで、受診率の低い若年層の受診率向上に努める。

特定保健指導は、今年度より積極的支援の実施も事業者に委託し、利用勧奨が強化されたことや、利用者には健康用品の配布を開始したことにより、積極的支援は前年度同時期と比較して2倍以上の利用があった。一方、動機付け支援は利用が伸び悩んでいるため、引き続き委託事業者と連携をとり、実施率の向上に努める。

**【参考】**

松戸市と隣接する市の特定健康診査受診率の推移

	松戸市	市川市	鎌ヶ谷市	柏市	流山市
平成20年度	23.7%	43.8%	38.6%	33.4%	44.2%
令和3年度	34.6%	39.4%	36.7%	43.9%	46.4%
増減	+10.9	△4.4	△1.9	+10.5	+2.2

特定健康診査受診状況(11月末実績の比較)

令和3年：20.0%

令和4年：21.0%

松戸市と隣接する市の特定保健指導実施率の推移

	松戸市	市川市	鎌ヶ谷市	柏市	流山市
平成20年度	4.5%	9.9%	50.5%	10.3%	5.1%
令和3年度	22.4%	13.3%	31.2%	18.3%	12.4%
増減	+17.9	+3.4	△19.3	+8.0	+7.3

特定保健指導利用状況(11月末実績の比較)

令和3年：動機付け支援 32.4% 積極的支援 10.5%

令和4年：動機付け支援 28.1% 積極的支援 22.7%

# 取り組みの分野

## [身体活動・運動・ロコモティブシンドロームの予防]

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			
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			
指標	基準値 (平成 25 年度)	中間値 (平成 29 年度)	目標値 (令和 6 年度)
意識して体を動かしている人の割合	61.2%	66.7%	72.0%
運動習慣のある人の割合	35.8%	64.7%	46.0%
ロコモティブシンドロームの認知状況	33.0%	43.0%	80.0%
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%	30.8%	30.0%

※中間値は平成 29 年度中間評価報告書より記載

1) 取り組み計画 (令和元年度～令和 6 年度)						
方向性	令和元年度 (平成 31 年度)	令和 2 年度	令和 3 年度	令和 4 年度	令和 5 年度	令和 6 年度
ロコモティブシンドローム予防のための知識の普及啓発	ラジオ体操講習会の実施	ラジオ体操講習会の実施及び令和 3 年度以降の実施について検討	令和 2 年度の検討に基づき実施または終了			
	健康教育・パートナー講座による普及啓発					
	健康推進員との連携による地域住民への普及啓発					
	様々な広報媒体を活用した知識の普及啓発					
運動の習慣化に向けた環境づくり	運動が行える施設やサークル・団体等情報収集の実施と情報発信方法の検討	運動が行える施設やサークル・団体等の情報発信				
	ウォーキングマップ作成方法の検討	ウォーキングマップ作成	ウォーキングマップの普及啓発			

※「取り組み計画」は、中間評価報告書の記載をもとに、期間を「令和 6 年度」に修正

2) 令和4年度の取り組み	
具体的な取り組み	中間実績
(1) 健康教育・パートナー講座による普及啓発 (ロコモ予防と共にフレイル予防についても啓発)	(1) 啓発活動：12回、202人 (内訳) ロコモ及び運動に関する講座：11回、165人 ロコモ・フレイルに関する講座：1回、37人
(2) 健康推進員との連携による地域住民への普及啓発 ・ロコモ予防動画を活用した啓発 (2020年10月健康推進員作製) ・その他啓発媒体の作成支援  ・健康づくり活動による啓発  ・ロコモ予防と共にフレイル予防に関する知識の啓発	(2) 啓発活動 ・ロコモ予防動画閲覧：418回 (公開開始～R4.12.15まで) ・媒体作成状況 地区情報と健康情報、ウォーキングコースが掲載された「健康づくりに関するチラシ」を作成 (P13画像参照) ・啓発活動：32件、1,896人 (市役所連絡通路や地域のイベントにて握力測定や下肢の筋力チェック、知識の啓発を実施) ・知識の啓発：41回、1,261人 (内訳) 健康推進員定例会での学習：6回、150人 健康づくり活動：11回、415人 ・フレイル予防チャレンジやがん検診会場で行う簡易フレイルチェックへの協力：24回、696人
(3) 各種広報媒体を活用した知識の普及啓発 (SNS、広報、健康ライフまつど等)	(3) 啓発活動 ○ロコモや運動に関する知識の啓発：11回 (内訳) ・応援団公式Twitter、松戸市公式Facebook：各3回 ・応援団公式Instagram：2回 ・まつどDE子育てLINE、広報まつど、健康づくり特集号：各1回 ○ウォーキングマップ啓発：44回 (内訳) ・応援団公式Twitter・Instagram、松戸市公式Facebook：各14回 ・広報まつど、健康づくり特集号：各1回
(4) 運動が行える施設やサークル・団体等情報収集の実施と情報発信方法の検討	(4) 情報収集、検討状況 健康松戸21応援団との共同による情報発信方法を検討。 カーブス北小金が主催するイベントにて協力いただけることになり、ウォーキングマップ配布や運動に関する情報発信を実施：3回、250部
(5) 市内15地区(14マップ)のウォーキングマップ完成及び配布、活用の拡大	(5) 普及啓発 ・15地区14マップが9月に完成 ホームページへマップを掲載 ・マップ配布：8,337枚 (配布先) 各支所・市民センター、各高齢者いきいき安心センター、秋山郵便局、梨香台郵便局、河原塚郵便局、東松戸駅、各町会、各地区社協や町会主催の地域のイベント等

・健康推進員主催によるウォーキングマップを活用したイベント実施：2回、参加13人

### 【令和4年度の取り組みの進捗】

健康推進員のウォーキングマップは、9月にすべてのマップが完成した。マップは、各支所や市民センター、高齢者いきいき安心センター等の公共施設だけでなく、健康推進員が主体となって駅や町会、地域のイベント等での配布も行っている。また、健康推進員主催のウォーキングマップを活用したイベントも行われた。引き続き、地域住民が身近なところで楽しみながら健康づくりを続けられるよう、健康推進員と共に検討していく。

身体活動に関連することとして「フレイル予防」がある。フレイルは高齢期の心身機能が低下した状態を表す言葉であり、若い頃からフレイル予防に目を向けてもらえるよう、検診や健康づくりの講座にてフレイル予防を推進している。また、身体的フレイルにはロコモが含まれており、ロコモ・フレイルの予防において共通している運動習慣の啓発などにおいては、一体的にアプローチすることで、より高い効果が期待できると考えられていることから、この利点を生かして世代に応じた活動を進めていく。

### 健康づくりに関するチラシ（両面）



**【サルコペニア】って何？**  
サルコペニアとは、加齢や疾患により、筋量が減少することで、握力や下肢筋・体幹筋など全身の「筋力低下が起こること」を指します。または、歩くスピードが遅くなる、杖や手すりが必要になるなど、身体機能の低下がおこります。

**健康道具でサルコペニア予防と健康維持を！**  
『健康道具』とは、ストレッチや筋力トレーニング、バランス感覚を養う運動などを気軽に行える、健康維持・増進を目的とした道具です。公園に立ち寄った際には、健康づくりの場として、ぜひ健康づくりのためにご利用ください。

**健康な体は【食】から！ 簡単おいしいレシピが盛りだくさん！**

松戸市の公式キッチンです！  
若者の朝食欠食率の減少やバランスの良い食事を摂る市民の増加などを目的に松戸市の公式キッチンを開業しました。市内の大学生が考案した若者向けの簡単レシピ、栄養士が考案した健康的なレシピ、松戸市の特産を使ったレシピなどを紹介していきます。普段のお料理にぜひご利用ください！



松戸市 クックパッド

**六実・六高台地区 健康推進員の活動**

令和2年度3年度は新型コロナウイルスの影響で健康推進員の活動も制限されてしまいました。ここでは令和元年の活動をご紹介します。

**六実さくら祭り**

ロコモ予防について子供から高齢者まで幅広い人を対象に啓発活動を行いました。握力や骨量測定・乳がんの検診などの説明を行いました。

**六実っ子まつり**

ロコモ予防の筋肉力の測定や体操、握力測定を中学生と一緒に行いました。

**ふれあいサロンのサポート**

骨密度、筋肉量の測定とロコモ予防と熱中症についてのお話をしました。

**六実っ子サロンのサポート**

睡眠について、タバコの害(COPD)についてのお話をしました。

問い合わせ：健康推進課 366-7481

### 六実・六高台 ウォーキングマップ

野菜・果物販売所特集

野菜・果物の各販売所の営業状況はそれぞれ違います。季節ごとの前を凝視して下さい。



どこからでもまわれます

消費カロリーの目安 60歳 女性 40~50分  
やさしい山手コース 約2.2km 消費カロリー140kcal おにぎり 0.9個分  
さくら通りコース 約3km 消費カロリー131kcal おにぎり 0.8個分

AED設置場所  
公衆トイレ・水道  
製菓の販売所  
野菜系の販売所  
製菓の販売所  
松戸市営のおむろなし店  
ウォーキングの効果を高めるポイント  
姿勢を正す  
背中をまっすぐに歩きましょう。  
腕を振る  
肘は90度を目安に軽く曲げ、足の動きと連動させて振るようして下さい。  
力まず重心移動をする  
踵からつま先まで足裏全体、そしてつま先から離れていきます。足裏でしっかりと身体を支え、視線を前方に向け、腕を高く維持して下さい。  
つま先まで踏む  
ウォーキング時には、踵からつま先まで地面を踏むようにして足を動かして下さい。足指を握ることで重心移動がスムーズになるほか、歩行時の安定性も向上します。

作成 令和4年4月 六実六高台地区健康推進員

# 取り組みの分野 [栄養・食生活]

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がん検診の受診率の向上			
指標	基準値 (平成 25 年度)	中間値 (平成 29 年度)	目標値 (令和 6 年度)
朝食を食べている（毎日・週 4～5 日）人の割合			
①20～40 歳代女性	82.6%	82.7%	①②85%以上
②20～40 歳代男性	68.8%	67.5%	
③小学 2 年生※13	99.0% (24 年度)	98.8% (27 年度)	③100%に近づける
小学 5 年生	97.6% (24 年度)	96.6% (27 年度)	
中学 2 年生	95.2% (24 年度)	95.1% (27 年度)	
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%	54.1%	80.0%
適正体重の維持ができていない人の割合			
20 歳代女性のやせ	20.8%	18.9%	15.0%
40～60 歳代女性の肥満	15.5%	14.2%	12.5%
20～60 歳代男性の肥満	26.5%	27.4%	23.5%

※中間値は平成 29 年度中間評価報告書より記載

1) 取り組み計画 (令和元年度～令和 6 年度)						
方向性	令和元年度 (平成 31 年度)	令和 2 年度	令和 3 年度	令和 4 年度	令和 5 年度	令和 6 年度
関係機関、団体との連携による食育の推進※14	『松戸市食育推進計画』と連携した、「若い世代に対する食育推進」のためのモデル事業※16 の実施					
	応援団等との啓発・イベント等の取り組みの連携					
食習慣調査※15 の結果に基づいた生活習慣病予防事業の推進	野菜料理プラス 1 運動等の再検討及び実施					
一人ひとりにあつた、望ましい食生活を実践するための支援	適正体重を維持する人を増やすための新たな取り組みの検討	適正体重を維持する人を増やすための新たな取り組みの実施				
	様々な広報媒体を活用した情報提供					

※平成 29 年度中間評価報告書より「取り組み計画」を抜粋し、期間を「令和 6 年度」までに修正

2) 令和4年度の取り組み																															
具体的な取り組み	中間実績																														
(1)「朝食喫食」の啓発 ①関係機関で特に若い世代が集まる場所(市立保育所・図書館等)でのポスター・チラシによる啓発	(1) ①ポスター・チラシ等による啓発：2,895枚 ・ポスター掲示：235枚 (内訳) 公立保育所及び民間保育園：213枚 図書館：22枚 ・チラシ配布：2,660枚 (内訳) 公立保育所：2,000枚 図書館：660枚																														
②ニーズにあったチラシとするため、保育所を利用する保護者にアンケートを実施	②アンケート実施 12月に3つの保育所にて、約230世帯の保護者を対象に実施(現在集計中)																														
(2)クックパッド松戸市公式キッチン「まつどのキッチン」の充実 ①『松戸市食育推進計画』モデル事業「若い世代に対する食育推進」と連携し、大学生の考案レシピ等を定期的に掲載	(2) ①レシピ掲載：新規掲載22品 うち、大学生のレシピ6品 食生活改善サポーター等のレシピ8品																														
②「まつどのキッチン」の利用を促す働きかけを大学と連携して実施	②ポスターの作成及び掲示 聖徳大学人間栄養学科の学生にポスター作成を依頼(1月下旬より学内で掲示予定)																														
(3)各種SNS(応援団公式SNS※17によるTwitter、インスタグラム等)を活用し、望ましい食習慣を啓発する情報提供を実施(隔月)	(3) Twitter：4回 <table border="1"> <thead> <tr> <th></th> <th>インプレッション※18数</th> <th>エンゲージメント※19率</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>食生活講座春</td> <td>3,556回</td> <td>50%</td> </tr> <tr> <td>食生活講座夏</td> <td>3,582回</td> <td>35%</td> </tr> <tr> <td>野菜の日</td> <td>3,151回</td> <td>34%</td> </tr> <tr> <td>食育月間</td> <td>4,143回</td> <td>20%</td> </tr> </tbody> </table> Instagram：4回 <table border="1"> <thead> <tr> <th></th> <th>インプレッション数</th> <th>エンゲージメント率</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>食生活講座春</td> <td>66回</td> <td>15.6%</td> </tr> <tr> <td>食生活講座夏</td> <td>45回</td> <td>8.4%</td> </tr> <tr> <td>野菜の日</td> <td>60回</td> <td>12.0%</td> </tr> <tr> <td>食育月間</td> <td>41回</td> <td>3.6%</td> </tr> </tbody> </table>		インプレッション※18数	エンゲージメント※19率	食生活講座春	3,556回	50%	食生活講座夏	3,582回	35%	野菜の日	3,151回	34%	食育月間	4,143回	20%		インプレッション数	エンゲージメント率	食生活講座春	66回	15.6%	食生活講座夏	45回	8.4%	野菜の日	60回	12.0%	食育月間	41回	3.6%
	インプレッション※18数	エンゲージメント※19率																													
食生活講座春	3,556回	50%																													
食生活講座夏	3,582回	35%																													
野菜の日	3,151回	34%																													
食育月間	4,143回	20%																													
	インプレッション数	エンゲージメント率																													
食生活講座春	66回	15.6%																													
食生活講座夏	45回	8.4%																													
野菜の日	60回	12.0%																													
食育月間	41回	3.6%																													
(4)成年期、壮年期を対象とした適正体重の維持等に関する啓発 ①市役所医務室と連携し、啓発資料の配付を継続 ②啓発の効果検証について医務室と協議	(4)適正体重に関する啓発 ①啓発チラシ配布：3,800枚 ②啓発資料の効果検証及び効果的な啓発内容検討 医務室と打ち合わせ実施：2回																														
<b>【令和4年度の取り組みの進捗】</b> 「まつどのキッチン」利用促進のための媒体として、聖徳大学の学生に作製協力いただいたポスターは、学生間等でブラッシュアップをしており1月中の完成を目指している。完成後、学内にて掲示を行う予定となっている。 適正体重の維持に向けた啓発として、令和3年度より、松戸市役所医務室と連携してチラシによる啓発を行っている。効果的な啓発について医務室と打ち合わせをする中で、医務室が感じている職員の食生活上の問題点を整理でき、今後の啓発内容を検討することができた。																															

# 取り組みの分野 [飲酒]

目標			
適正飲酒量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			
指標	基準値 (平成 25 年度)	中間値 (平成 29 年度)	目標値 (令和 6 年度)
適正飲酒を知っている人の割合	男性 48.8% 女性 52.5%	男性 61.9% 女性 80.2%	男性 80.0% 女性 80.0%
多量飲酒者の割合	男性 18.0% 女性 10.1%	男性 21.2% 女性 8.9%	男性 13.0% 女性 6.4%
未成年の飲酒経験率	—	2.6%	0%
妊婦の飲酒率	1.1%	2.0%	0%

※中間値は平成 29 年度中間評価報告書より記載

1) 取り組み計画 (令和元年度～令和 6 年度)						
方向性	令和元年度 (平成 31 年度)	令和 2 年度	令和 3 年度	令和 4 年度	令和 5 年度	令和 6 年度
適正飲酒量や過度の飲酒が及ぼす健康影響に関する知識の普及啓発	様々な広報媒体やイベントの場を活用した情報提供の実施					
	健康教育等での啓発活動の実施					
	未成年者への飲酒に関する正しい知識の啓発方法の検討	未成年者への飲酒に関する正しい知識の啓発活動の実施				
飲酒妊婦・産婦に対する禁酒指導の推進	母子健康手帳交付時や乳児家庭全戸訪問事業等母子保健事業での情報提供や禁酒指導の実施					

※平成 29 年度中間評価報告書より「取り組み計画」を抜粋し、期間を「令和 6 年度」までに修正

2) 令和 4 年度の取り組み	
具体的な取り組み	中間実績
(1) 媒体を活用した飲酒量の啓発 ① 広報まつど等による啓発	(1) ① 広報掲載：1 回 チラシによる啓発：580 枚 (内訳) 応援団：250 枚 ハローワーク：280 枚 秋の健康フェスティバル：50 枚
② まつど DE 子育て LINE 等での普及啓発	② 松戸市公式 SNS (Facebook、Twitter) による啓発：3 回
(2) パートナー講座等健康教育での飲酒量の啓発 生活習慣病予防として適正飲酒を啓発	(2) 健康教育：1 回、20 人

<p>(3) 高校生等未成年者へのチラシ配付による飲酒に関する情報提供 市内私立高校に配付対象を拡大</p>	<p>(3) 情報提供</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・市内の高校（公立 8 校、私立 2 校）1～2 年生への啓発チラシ配付：5,709 枚</li> <li>・教職員との情報交換：11 月に実施（配付時の高校生の様子の聞き取り等）</li> </ul> <p>【参考】</p> <p>啓発チラシに関するアンケート：5 校回収あり</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・チラシを読んだと回答した生徒：39.2%</li> <li>うち、喫煙の害が理解できた生徒：98.5%</li> </ul>
<p>(4) 母子健康手帳交付時の聞き取りにより、飲酒状況を把握し、飲酒している妊婦に対して保健指導を実施</p>	<p>(4) 飲酒妊婦への支援：3 人（前年度同時期：5 人）（内訳）</p> <p>禁酒者：2 人 支援中：1 人</p>
<p><b>【令和 4 年度の取り組みの進捗】</b></p> <p>適正飲酒の啓発において、新たにチラシを作成し、応援団主催の地域健康イベントにて配付したほか、アルコール関連問題啓発週間にあわせてハローワークでの配付も行った。</p> <p>未成年への啓発としては、喫煙の害についての啓発とともに、未成年が飲酒することによる健康影響についてもチラシによる啓発を行った。アンケートによると、チラシを読んだほぼすべての生徒が掲載内容を理解できたと回答しており、チラシの内容は適切であったと考える。教職員からも、長期休暇前の生徒指導の媒体として活用したとの情報を得ることができ、喫煙の害のチラシと同様、いずれの高校からも継続配付の要望があり、学校側のニーズにあった啓発を実施することができた。</p>	

# 取り組みの分野 [ 歯・口腔の健康 ]

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			
指標	基準値 (平成 25 年度)	中間値 (平成 29 年度)	目標値 (令和 6 年度)
3 歳児でむし歯がない者の割合	80.9%	84.9%	90.0%
12 歳児の 1 人平均むし歯数	1.05 歯	0.86 歯	0.8 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%	42.9%	25.0%
30 歳代	42.8%	45.8%	25.0%
過去 1 年間に歯科健診を受診した者の割合	54.5%	51.2%	65.0%
60 歳における 24 歯以上自分の歯を有する者の割合	74.9%	77.6%	85.0%
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%	87.4%	90.0%

※中間値は平成 29 年度中間評価報告書より記載

1) 取り組み計画 (令和元年度～令和 6 年度)						
方向性	令和元年度 (平成 31 年度)	令和 2 年度	令和 3 年度	令和 4 年度	令和 5 年度	令和 6 年度
フッ化物洗口実施施設の増加	保育所 (園)・幼稚園でのフッ化物洗口と普及啓発の実施					
小学校での歯科保健対策の検討及び実施	小学校との情報交換、調査		対策の検討	小学校と連携して対策の実施		
定期的に歯科健診を受診する者を増加させる対策の検討及び実施	対策の検討		対策の実施			
特定健診対象者に対する歯科保健対策の検討及び実施	松戸歯科医師会、国民健康保険課と連携して対策の検討		松戸歯科医師会、国保年金課 (旧 国民健康保険課) と連携して対策の実施			

※平成 29 年度中間評価報告書より「取り組み計画」を抜粋し、期間を「令和 6 年度」までに修正

2) 令和4年度の取り組み	
具体的な取り組み	中間実績
(1) フッ化物洗口実施施設の増加 未実施施設へ希望調査を実施	(1) フッ化物洗口実施施設：57 施設 (新規開始施設なし) ・未実施施設へ希望調査を実施：51 施設 ・新規開所施設への電話かけ：2 件 ・訪問による事業説明実施：1 施設
(2) 小学校での歯科保健対策の検討及び実施 歯科医師会、教育委員会と連携し、小学校での フッ化物洗口拡大に協力する	(2) フッ化物洗口実施に向けた支援 ・小学校でのフッ化物洗口実施：2 校 (うち、1 校は新規実施校) ・小学校での健康教育：2 校、199 人 (内訳) 継続 (1 校)：2 学年 新規 (1 校)：1 学年
(3) 定期的に歯科健診を受診する者を増加させる 成人歯科健康診査のニーズ・満足度等の調査を 実施し健診内容、啓発方法について検討する	(3) 検討内容 ・成人歯科健康診査受診者の満足度は、概ね良好だ ったが、成人歯科健康診査を知らない人が多い ことから啓発方法を検討し、がん検診会場等 での受診勧奨を実施：4 回、89 人
(4) 「口腔機能低下者に対するオーラルフレイル ※21 予防プログラム」へ繋げるため、成人歯科 健康診査の高齢者 (75 歳以上) のデータ分析を する	(4) 分析結果 令和4年4月～令和4年9月までに成人歯科健康 診査を受診した75歳以上の者355人について分析 ・口唇、舌機能に問題のあった者：1人 (0.3%) ・嚥下機能に問題があった者：12人 (3.4%) ・口腔乾燥がみられる者：17人 (4.8%)  これらの所見がある者をオーラルフレイルハイリ スク者としてアプローチする方向で検討
(5) 特定健診対象者に対する歯科保健対策 ① 特定保健指導対象者へ新たにチラシを作成し配 付	(5) ① チラシ配付：520 枚 令和4年10月からナッジ理論※20を応用したチ ラシに変更し、特定保健指導対象者へメタボリ ックシンドロームと歯周病のチラシを配付
② 特定健診受診者が歯科健診や歯科相談を受ける 機会を得られるよう検討する	② 検討した結果、チラシを活用して受診勧奨を実 施 ・特定健診対象者へメタボリックシンドロームと 歯周病のチラシを配付：1,009 枚 ・糖尿病性腎症重症化予防プログラム対象者へ糖 尿病と歯周病の関係についてのチラシを送付 ：147 枚 ・糖尿病性腎症重症化予防プログラム対象者へ電 話での受診勧奨：20 件
【令和4年度の取り組みの進捗】 令和4年度は、小学校で新たに1校がフッ化物洗口を開始し、健康教育は2校に実施した。 成人歯科健康診査のニーズ・満足度調査において、受診者の満足度は概ね良好であったが、成人歯科 健康診査を知らない人が多いことから、新たな啓発として、がん検診や骨粗しょう症予防教室で、歯周 病チェックと共に成人歯科健康診査の啓発を行った。 また、75歳以上の成人歯科健康診査の結果を分析し、口唇、舌機能、嚥下機能に問題があった者、口 腔乾燥がみられる者をオーラルフレイルハイリスク者とし、アプローチについては引き続き検討する。 歯科保健対策として、多くの特定健診対象者が歯科健診や歯科相談を受ける機会を得られるよう、ナ ッジ理論を応用したチラシを作成し、配付を開始している。	

# 取り組みの分野 [ 休養 ]

目標			
睡眠による休養が十分に取れていない人の割合の減少			
指標	基準値 (平成 25 年度)	中間値 (平成 29 年度)	目標値 (令和 6 年度)
睡眠による休養が十分に取れていない人※の減少	28.0%	26.0%	15.0%
※アンケート調査において「あまりとれていない」「全くとれていない」人の合計			

※中間値は平成 29 年度中間評価報告書より記載

1) 取り組み計画 (令和元年度～令和 6 年度)						
方向性	令和元年度 (平成 31 年度)	令和 2 年度	令和 3 年度	令和 4 年度	令和 5 年度	令和 6 年度
睡眠に関する正しい知識の普及啓発	「こころの体温計」の利用促進に向けた啓発活動の実施 (偶数年にチラシの作成)				継続の検討	
	広報による知識の普及啓発		広報及び情報誌による知識の普及啓発		啓発方法の検討	
	SNS での情報発信の準備	SNS での情報発信				
	幼児健診等における保護者への知識の普及啓発					
企業におけるワークライフバランスに関する施策や睡眠の啓発に関する現状の把握と対策の実施	学校や教育委員会との情報交換・働きかけの模索・準備		学校の間を活用した啓発活動の実施			
	商工会議所と情報交換の実施	企業に向けた情報発信	対策の再検討	対策の実施		

※平成 29 年度中間評価報告書より「取り組み計画」を抜粋し、期間を「令和 6 年度」までに修正

2) 令和 4 年度の取り組み	
具体的な取り組み	中間実績
(1)睡眠に関する正しい知識の普及啓発 ①睡眠の日 (9 月 3 日、3 月 18 日) に合わせ、睡眠の知識について広報掲載	(1)普及啓発 ①広報掲載：3 月 15 日号掲載予定
②SNS にて、「こころの体温計※22」及び「睡眠障害チェック※23」の普及	②SNS による普及啓発 ・ SNS への掲載：6 回 (内訳) 松戸市公式 Twitter：5 回 松戸市公式 Facebook：1 回 ・9/3 睡眠の日掲載から 1 か月間のエンゲージメント、メディアエンゲージメント※24 ▷Twitter エンゲージメント：76 回 メディアエンゲージメント：37 回 (インプレッション：4,671 回) ▷Facebook エンゲージメント：30 回 (リーチ：639 回)

	<ul style="list-style-type: none"> <li>・こころの体温計：市民アクセス 31,421 件 (前年度同時期：33,551 件)</li> <li>・睡眠障害チェックアクセス：2,720 件 (前年度同時期：2,672 件)</li> </ul>
③イベントや講演会、パートナー講座等で、「こころの体温計」のチラシや、睡眠の必要性を伝えるパンフレット等を配布	③チラシ配布：12,388 枚 <ul style="list-style-type: none"> <li>・こころの体温計チラシ：10,870 枚</li> <li>・その他のチラシ：1,518 枚</li> </ul> (内訳) 応援団：250 枚 家族 de チャレンジ健康づくり参加者：838 枚 ハローワーク：280 枚 秋の健康フェスティバル：50 枚
④相談先を若年向けに再考した「こころの体温計」のキャリアファイルを市内公立高校 8 校 (1 年生) へ夏休み前に配付し、活用をすすめる 私立高校 2 校へ配付について調整する	④配付先高校：10 校、5,709 枚 <b>【参考】</b> 「こころの体温計」10 代アクセス状況 7 月：565 人、8 月：123 人、9 月：227 人 (6 月：111 人)
⑤中学生以下の若い世代へ正しい知識を啓発するため、関係機関との連携を強化し、その結果を分析することで効果的な啓発方法を検討する	⑤連携した啓発 <ul style="list-style-type: none"> <li>・青少年プラザへ「こころの体温計」のキャリアファイル配置：200 枚</li> <li>・家族 de チャレンジ健康づくり参加者へ啓発物送付：838 枚</li> </ul>
⑥1歳6か月児健康診査、3歳児健康診査の受診者へ生活リズムに関するリーフレットの配付	⑥リーフレット配付：4,428 枚 (内訳) 1 歳 6 か月児健康診査：2,115 枚 3 歳児健康診査：2,313 人
(2)企業に向けた情報発信 ①商工会議所やハローワークと連携を図りながら、利用者や企業に向けて休養や睡眠に関する情報発信を実施	(2) ①情報発信の実施 <ul style="list-style-type: none"> <li>・商工会議所会報誌掲載：1 回 (9 月)</li> <li>・ハローワーク空きスペースでの休養に関するチラシ配布：1 回、280 枚</li> </ul>
②健康づくり推進会議で募った意見を基に企業等に向けた新たな取り組みを令和 5 年度実施に向けて検討	②検討結果 <ul style="list-style-type: none"> <li>・商工会議所との情報交換をもとに、経営者に対しては商工振興課を通じた周知等を検討中。</li> <li>・就労を希望する対象者への啓発としては、ハローワークで睡眠に関するチラシ配布を実施： (再掲) 280 枚</li> </ul>
<b>【令和 4 年度の取り組みの進捗】</b> 高校生への啓発については、私立高校を含めた 10 校において、夏休み前にキャリアファイルの配布を行った。また、キャリアファイルは、子どもわかもの課を通して青少年プラザ (中高生世代を中心とした子どもたちのための施設) への配置も依頼した。 また、これまで「こころの体温計」のチラシを活用した周知を休養の取り組みの中心に据えていたが、休養に関する啓発チラシを新規に作成した。作成したチラシは、ハローワークの空きスペースでの配布や、健康松戸 21 応援団主催のイベントでの配布依頼を行った。 効果的な情報発信のため、自殺対策分野や飲酒分野とも協力し、対象や年代にあった啓発内容、方法を検討していく。	

# [ 健康松戸 21 応援団 ]

目標		
市民が、応援団の活動を知ることができる		
多くの民間企業や市民団体等が応援団に入団し、市民の健康づくりを支援することができる		
応援団が、やりがいを持ち、応援団としての活動が継続できる		
応援団の構成員が、自ら健康づくりに取り組むことができる		
指標	現状値 (平成 29 年度)	目標値 (令和 6 年度)
応援団の認知度	3.6%	20.0%
応援団入団数	175 団体	200 団体
応援団との協働事業開催数	年間 8 回	年間 20 回
応援団アンケートで「健康づくりの関心が高まった」と回答した割合	55.3%	70.0%

※現状値は平成 29 年度中間評価報告書より記載

1) 取り組み計画 (令和元年度～令和 6 年度)						
方向性	令和元年度 (平成 31 年度)	令和 2 年度	令和 3 年度	令和 4 年度	令和 5 年度	令和 6 年度
応援団との連携強化	健康ライフまつどの発行、応援団秋の健康フェスティバル、松戸まつりへのブース出展					
応援団の仕組みの再検討	仕組みの検討	応援団実施要綱の変更	新たな仕組みでの実施			
市民への応援団の周知	様々な広報媒体を活用した啓発活動の実施					
応援団の健康づくりの推進	応援団への健康教育の実施や健(検)診受診勧奨					

※平成 29 年度中間評価報告書より「取り組み計画」を抜粋し、期間を「令和 6 年度」までに修正

2) 令和 4 年度の取り組み	
具体的な取り組み	中間実績
(1) 健康松戸 21 応援団による秋の健康フェスティバル開催	(1) 健康フェスティバル開催 11/6 (日) 小金原体育館にて開催：来場 283 名 (応援団参加状況) ステージでの運動体験：5 団体 ブースでの健康度チェック：7 団体
(2) 応援団による健康に関するポスター、チラシを活用した啓発 (「健康ライフまつど」を含む)	(2) 啓発実施 ・健康ライフまつど：3,300 枚 ・健康づくりに関する包括連携協定の締結団体による啓発：2,400 枚 ・応援団との連携による啓発：250 枚
(3) 協働事業の実施	(3) 協働事業実施：35 件 ・地域の健康チェックイベント：3 件 ・健康推進員の地域活動：32 件

(4) 広報や SNS、ホームページ等を活用した健康松戸 21 応援団の周知	(4) 情報発信：61 件 (内訳) ・健康づくり特集号：6/25 発行 ・応援団公式 SNS による情報発信：60 件 【参考】 ・健康松戸 21 応援団登録：224 団体 (うち新規加入：4 団体)
(5) 「応援団表彰制度※25」の実施	(5) 表彰団体：49 団体 ・健康フェスティバルにて贈呈：14 団体 ・後日郵送：35 団体
(6) 健康松戸21応援団へ健康情報（応援団通信※26）の提供	(6) 応援団通信が「参考になった」と回答した応援団：87.8% (内訳：n=49) 参考になった：43 件 参考にならなかった：1 件 どちらともいえない：5 件 未回答：5 件
(7) <b>新規</b> 応援団公式 SNS を活用した健康づくり情報の発信	(7) <b>新規</b> 応援団公式 SNS の情報発信：(再掲) 100 件 (主な内容) ・医療講演会開催案内 ・健康フェスティバル開催案内 ・ウォーキングマップ周知 等
<p><b>【令和 4 年度の取り組みの進捗】</b></p> <p>健康フェスティバル（現地開催）は、応援団の協力のもと「健康づくり体験」や、「健康度測定」ができるものとして企画し、市民の健康づくりを推進するイベントとして開催した。</p> <p>また、応援団が地域に向けた健康づくり活動を再開したことから協働事業の実施数も増加しており、健康情報を発信する機会も増えている。応援団公式 SNS の活用や、協働事業により、引き続き応援団の周知、市民の健康づくり支援に努める。</p>	

# [ まつど健康マイレージ ]

目標		
健康に関連した事業・イベント等へ参加して健康づくりに取り組む市民が増える 多くの市内企業や団体等が、事業をとおして市民の健康づくりを支援することができる		
指標	現状値 (平成 29 年度)	目標値 (令和 6 年度)
応募用紙内アンケートにおける事業がきっかけで特定健診・がん検診を受けた割合	56.6%	70.0%
マイル付与協力団体※ <sup>27</sup> 数	891 団体	1,050 団体
まつど健康マイレージ事業の認知度	26.1%	35.0%

※現状値は平成 29 年度中間評価報告書より記載

1) 取り組み計画 (令和元年度～令和 6 年度)						
方向性	令和元年度 (平成 31 年度)	令和 2 年度	令和 3 年度	令和 4 年度	令和 5 年度	令和 6 年度
事業の普及啓発	様々な広報媒体を活用した事業の啓発					
事業に参加しやすい 仕組みづくり	参加しやすい仕組み の検討	参加しやすい仕組みの実行				
マイル付与協力団体 の拡充	応援団のうち、企業・団体へのマイル付与協力団体への登録勧奨					

※平成 29 年度中間評価報告書より「取り組み計画」を抜粋し、期間を「令和 6 年度」までに修正

2) 令和 4 年度の取り組み	
具体的な取り組み	中間実績
(1) Twitter等のSNSを活用した啓発	(1) 情報発信 応援団公式 SNS による啓発：60 回 (内訳) Twitter：20 回 Facebook：20 回 Instagram：20 回 (各種医療講演会などを告知)
(2) 「家族deチャレンジ健康づくり」参加保護者 に対してマイレージを周知し、健康づくりに 取り組む若い世代の増加を図る	(2) 周知啓発 保護者への啓発：5 回 (内訳) PTA連絡協議会を通じた案内 家庭教育学級を通じた案内 ホームページでの周知 応援団公式 Twitter、Facebook：各 1 件
(3) 高齢者を対象とする催し物や各種窓口などで マイレージを周知し、高齢者の健康づくりへの 取り組みを図る	(3) 周知活動 マイレージの啓発：5 回 (内訳) 広報まつど特集号 各市民センター等に設置したマイレージ応募箱 での PR

	市民アンケート調査時の周知 ご長寿ハッピーコンテストでの周知 秋の健康フェスティバルでの周知
(4) コロナ禍にあっても、マイル対象のオンラインで参加可能なイベントや医療講演会などをマイレージのホームページで積極的に周知し、効果的な健康づくりができる市民の増加を図る	(4) 情報発信 ホームページへのイベントなどの掲載：42件 (内訳) 医療講演会：34件 ゲートキーパー養成研修：2件 秋の健康フェスティバル：1件 ご長寿ハッピーコンテスト：1件 地域包括ケア推進課イベント：2件 21世紀の森と広場イベント：2件
(5) 若い世代とつながりのある団体・企業などに対し、マイレージを周知し、健康づくりへの取り組みや、応援団、マイル付与協力団体の登録を呼びかける  ※健康づくりの習慣を現役世代から意識してもらうため	(5) 周知活動 マイル付与協力団体の増加：4件 (令和4年11月末現在の総登録数：963団体) (内訳) 健康づくり団体：2件 スポーツジム：2件
<b>【令和4年度の取り組みの進捗】</b> コロナ下にあっても、感染症対策を十分に行った上で開催されるイベントなどが増えてきたこともあり、応募件数は増加傾向が続いている。 これまでの周知活動に加え、別途実施した市民アンケート調査にマイレージのパンフレットを同封して広く参加を呼びかけた。また、対象年齢を18歳に引き下げたことに伴い、市内大学でのパンフレットの配架や、市が導入した「松戸市オンライン申請システム※28」での応募受付も開始した。引き続きSNSなどを積極的に活用し、若い世代中心に新規の参加者の獲得に注力する。	

## 【参考】

### マイレージ 11月末実績の比較

	応募人数	応募件数	三師会賞 1000マイル	けあら賞 2000マイル	応援団長賞 3000マイル
第7期 (令和4年11月末)	1,428人	4,400件	114人	84人	66人
第6期 (令和3年11月末)	1,355人	4,053件	98名	36名	11名

### マイレージ 年間実績 (第4期～第6期)

	応募人数	応募件数	三師会賞 1000マイル	けあら賞 2000マイル	応援団長賞 3000マイル
第6期 (令和3年)	3,304人	10,239件	329人	150人	38人
第5期 (令和2年)	2,964人	8,202件	165人	24人	2人
第4期 (令和元年)	4,894人	12,728件	74人	5人	2人

※令和2年1月、国内で新型コロナウイルス感染症の最初の感染者を確認

## 【用語解説】

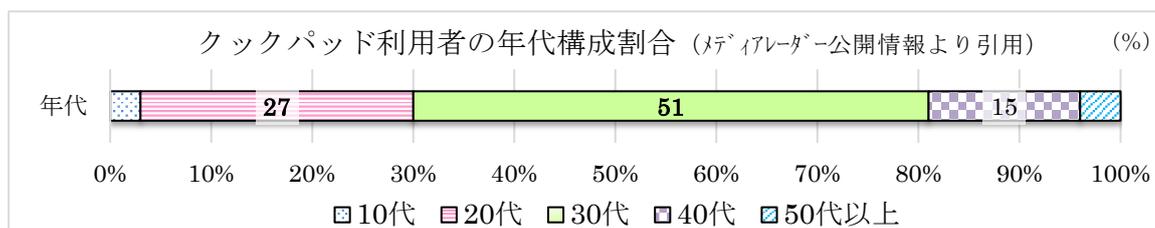
- ※1 「禁煙支援マップ」とは、禁煙外来マップ（松戸市が作成した健康保険で禁煙治療を受けられる医療機関が掲載されたパンフレット）を改定し、松戸市薬剤師会の取り組みである「禁煙支援薬局」の情報を追加したパンフレット。（令和3年1月時点での情報を掲載）
- ※2 「わんぱく歯科くらぶ」とは、幼児のむし歯予防教室で2歳2か月から3歳5か月までの期間に実施している。2回シリーズ（1回目：むし歯菌の検査や歯みがき指導、2回目：歯科健診・相談、フッ化物塗布）で実施しており、保護者自身の歯科保健指導も実施している。
- ※3 「松戸市禁煙のおもてなし店」とは、改正健康増進法による規定よりもさらに積極的な受動喫煙防止対策を実施するなど、本市が定めた要件を満たす飲食店のこと。
- ※4 「禁煙支援薬局」とは、松戸市薬剤師会が行う禁煙に関する研修会を受講した薬局のこと。薬剤師会による禁煙をサポートする取り組み。
- ※5 「家族 de チャレンジ健康づくり」とは、夏休み期間中に小学生とその保護者が一緒に健康づくりに取り組む事業のこと。参加用紙の目標（運動、栄養、口腔、睡眠）を小学4～6年生と保護者が一緒に達成することで1ポイントが貯まる仕組みとなっている。児童と保護者の双方に健康づくりを啓発する取り組みとして令和3年度試行実施した後、令和4年度より事業化した。50ポイントを達成した小学生に向けた参加賞とともに、保護者等に向けた健康診断、成人歯科健康診査、がん検診案内チラシなどを同封して受診勧奨を行うとともに、マイレージパンフレットも同封して啓発を行った。
- ※6 「まつど DE 子育て LINE」とは、市内在住の妊婦及び子育て中の保護者を対象とした出産や育児など、その時期に必要な情報を配信する松戸市公式アカウントから配信される LINE のこと。
- ※7 「ママサポート」とは、乳がん及び子宮頸がんの集団検診（一部日程）において、保護者が検診車に入っている間、お子さんの一時的な預かり保育業務（委託）のこと。
- ※8 「Web けんしん予約システム」とは、令和5年度より導入予定のシステムで、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る。
- ※9 「フレイル予防事業」とは、フレイル（高齢期の虚弱）を予防するため、医療専門職が通いの場やがん検診会場などに出向き、講話や体力測定などを行うとともに、フレイルハイリスク者に家庭訪問などで保健指導を行う。
- ※10 「インセンティブ付与事業」とは、特定健康診査受診者に1,000円分のクオカードを付与することで、健康無関心層に健診受診のきっかけを与え、それをもって受診率の向上につなげる事業。国のガイドラインに沿い、平成29年度から平成31年度の3か年限定で実施した。
- ※11 「健康ライフまつど」とは、第一生命（株）が顧客訪問時に配付する、健康に関する情報を掲載したチラシのこと。本市と第一生命（株）は、包括的連携協定を締結している。
- ※12 「秋の健康フェスティバル」とは、例年開催している「健康松戸21応援団 DE 秋の健康フェスティバル」のこと。令和2年度に引き続き、令和3年度も「新しい生活様式」に基づいた健康づくりとして、オンラインによる情報発信を中心に11月1日から30日まで開催した。現在も、イベント開催報告ページとして情報を公開中である。
- ※13 小学2年生、5年生及び中学2年生の朝食を食べている人の基準値及び現状値は、「食事に関するアンケート調査」（3年ごとに学校にて調査実施）の結果を用いている。
- ※14 「食育の推進」とは、食育推進計画と健康増進計画のいずれも、「朝食を食べること」と、「主食・主菜・副菜がそろったバランスのよい食事の実践」を推進していることから、連携して取り組みをすすめている。

※15 「食習慣調査」とは、松戸市民の食の実態を把握するために行った調査（平成26年度から28年度に実施）のこと。松戸市のホームページにおいて「市民の食生活についての調査」として結果は公開中。

[https://www.city.matsudo.chiba.jp/kenko\\_fukushi/shiminnokenkou/syokuseikatutyousa.html](https://www.city.matsudo.chiba.jp/kenko_fukushi/shiminnokenkou/syokuseikatutyousa.html)

※16 「モデル事業」とは、第3次松戸市食育推進計画の基本目標を達成するため、重点項目「若い世代に対する食育を促進する」に関連した取り組みのひとつとして実施している「学生（聖徳大学）によるレシピ考案」事業。（令和元年11月より新規モデル事業として実施）考案されたレシピは、若い世代の利用者が多い「クックパッド（松戸市公式キッチン）」で公開しており、教育委員会等との連携だけでなく、食育ボランティア松戸や食生活改善サポーター（健康松戸21応援団）とも連携して取り組んでいる。

【参考】メディアレーダー「クックパッド」ユーザープロフィールについての公開情報より引用 <https://media-radar.jp/detail428.html>



※17 「応援団公式 SNS」とは、令和3年度に開設した健康松戸21応援団のアカウントによる Twitter、Facebook、Instagram のこと。応援団の活動に関する情報のほか、健康情報も発信する。

※18 「インプレッション」とは、ウェブサイトに掲載される記事コンテンツが表示された回数のこと。インプレッション数が多ければ多いほど投稿が表示されたことを意味する。ただし、エンゲージメントと違い、タイムライン上の表示回数でしかなく、記事を読んでもらえた回数ではない。

※19 「エンゲージメント」とは、Twitter においては、メディアエンゲージメント(※32)数、いいね、リツイート、詳細・リンク・プロフィール・ハッシュタグのクリック数のこと。Facebook においては、投稿に対するリアクション・コメント・いいね・リンクのクリック数のこと。

※20 「ナッジ理論」とは、対象者に「選択の余地を残しながらもより良い方向に誘導する」、または「最適な選択ができない人をより良い方向に導く」ための行動経済学上の理論。「ナッジ」は「そっと後押しする」の意味の英語。

※21 「オーラルフレイル」とは、嚙んだり、飲み込んだり、話したりするための口腔機能の衰えを指し、早期の重要な老化のサインとされている。

※22 「こころの体温計」とは、パソコンや携帯電話、スマートフォンから簡単に気軽にいつでも、自分で心の健康状態をチェックでき、結果に基づいて相談窓口につながるシステム。案内チラシの裏面には、主な相談窓口が掲載されている。

※23 「睡眠障害チェック」とは、「こころの体温計」システムに付加されたメニューのひとつで、自分の睡眠の状態をチェックして、健康づくりのための睡眠指針などにつなげる機能である。

※24 「メディアエンゲージメント」とは、Twitter における、ツイート内の画像・動画をクリックした数のこと。

※25 「応援団表彰制度」とは、応援団として市民の健康づくりに5年間貢献された団体を表彰するもの。①市民の健康づくりに貢献したことを讃え、応援団自身のモチベーションの向上を図る、②更なる健康づくりの取り組みを促進する機会を作る、③応援団を市民に周知する、の3点を目的としている。

- ※26 「応援団通信」とは、応援団に向けた健康づくりの情報誌のこと。令和元年度から新規の取り組みとして、年4回発行している。
- ※27 「マイル付与協力団体」とは、健康松戸21 応援団のうち、まつど健康マイレージ事業のマイル付与にご協力いただいている団体のこと。団体代表者が応援団兼マイル付与団体への登録申請をすることで、当該団体に所属する支部等のすべてがマイル付与協力団体の対象となるため、応援団数に対してマイル付与団体数が多い状況となっている。(例:松戸市スポーツ協会が、応援団及びマイル付与協力団体の登録をしていることで、所属する各団体もマイル付与協力団体となる)
- ※28 「松戸市オンライン申請システム」とは、行政手続きの受付をスマホやパソコンから行うことができるインターネットサービス。令和4年10月24日より稼働を始めており、まつど健康マイレージも応募することができる。

## 「令和 4 年度 家族 de チャレンジ健康づくり」 報告

令和 4 年 10 月

## 1. 目的

健康松戸 2 | 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、11,384 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

## 4. 参加状況

参加校 44 校、応募用紙提出者 838 名（対象児童の約 7.4%）

※令和 3 年度

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 2 名～最多 212 名

## ○学年別人数

<参考 R3 年度>

学年	人数(人)	割合(%)
4 年生	307	36.6
5 年生	266	31.7
6 年生	262	31.3
その他	3	0.4

人数(人)	割合(%)
260	31.3
315	38.0
244	29.4
11	1.3

○保護者の年代

<参考 R3年度>

保護者の年代	人数(人)	割合(%)
20歳代	1	0.1
30歳代	189	22.6
40歳代	442	52.7
50歳代	64	7.6
60歳代	4	0.5
70歳代	3	0.4
不明	135	16.1

人数(人)	割合(%)
3	0.4
167	20.1
474	57.1
57	6.9
4	0.5
1	0.1
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
①朝ごはんを食べる	19.6
②1日2食以上、野菜を食べる	17.8
③1日2回以上、食後に歯をみがく	17.1
④1日1時間以上、体を動かす	13.3
⑤早寝・早起きで十分な睡眠をとる	17.9

参考 R3年度
20.1
17.9
16.8
11.7
17.3

5. 評価

- ①参加者数は838名(対象児童の約7.4%)であった。校長会や養護教諭部会等による各学校への働きかけや、SNS等で保護者への周知を図ったが、昨年度と比べて参加率の伸びはみられなかった。次年度に向けては、対象学年の拡大について検討をすすめたい。
- ②子どもの学年、保護者の年代については、昨年度とほぼ同じ傾向であった。
- ③項目別では、栄養に関する項目のポイントが高いが、昨年度と比較すると、口腔、運動、休養のポイントについても増加がみられた。

# 秋の健康フェスティバル2022

～あなたの健康度をチェック!  
with 健康松戸21応援団～

令和  
4年

11月6日 日

10:30～12:40 (最終入場12:10)

お子さまから大人まで、みんなで楽しめる  
健康づくりイベントを開催します♪  
ぜひ、お越しください。

会 場：小金原体育館 (小金原6丁目4)

持ち物：上履き・外靴用の袋、飲み物  
(動きやすい服装でお越しください。)

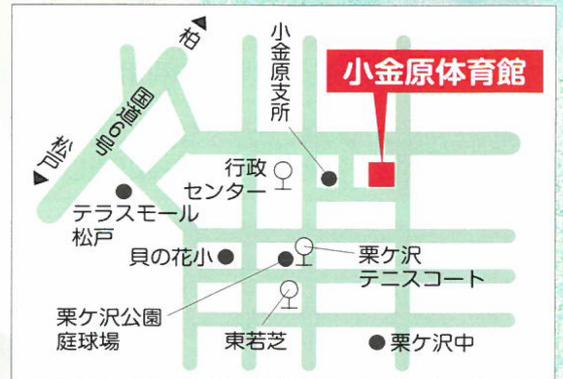
ご来場の際は、マスクの着用や体温測定など、  
感染症対策にご協力をお願いいたします。

※混雑状況により、入場制限する場合があります。  
※なお、感染状況により、イベントが中止となる場合があります。  
※感染防止対策は、政府ガイドラインに沿って行います。

申込不要



(市ホームページ)  
に詳細掲載  
※一部、事前申込制



※ご来場の際は、公共交通機関をご利用ください。



©・CHIBAJETS FUNABASHI/PHOTO : Hiroto Gozaoka

## ステージ

応援団と一緒に  
健康づくりを体験!

- 10:45～ 太極拳を体験
- 11:10～ ストレッチ運動
- 11:35～ 親子deダンス♪
- 12:00～ 英語で口腔トレーニング
- 12:25～ 脳の活性化エクササイズ  
シナプソロジー

## ブース

応援団のブースで  
健康度チェック!

- 骨密度・血管年齢  
体脂肪などの測定
- 隠れ脳梗塞発見チェック
- ベジチェック
- TUG歩行能力テスト  
・バランステスト
- ロコチェック  
(立ち上がりテスト他) など

## ゲスト

「STAR JETS」による  
ダンス教室♪

プロバスケットボールチーム  
千葉ジェッツ専属チアリーダーズの  
メンバーがダンス教室を開催!

参加には事前申込(先着順)が必要です

対象：年長児・小学生

詳細は市のホームページを  
ご覧ください

主催：松戸市健康推進課  
共催：公益財団法人健康・体力づくり事業財団  
後援：厚生労働省、健康日本21推進全国連絡協議会  
協力：健康松戸21応援団



参加すると  
「まつど健康マイレージ」  
のマイルがたまります。  
来場者プレゼントもあります!



# 秋の健康フェスティバル 2022

～あなたの健康度をチェック！ with 健康松戸21応援団～

ステージ

10:45	◆ <b>太極拳を体験!</b> 太極拳に興味のある方は、ぜひ参加してみませんか？	ハイクラス太極拳
11:10	◆ <b>ストレッチ運動</b> 上半身のストレッチを体験していただきます！	NPO法人人材パワーアップセンター 「わくわくストレッチクラブ」
11:35	◆ <b>親子deダンス♪</b> ダンスを通じて体を動かす楽しさを体験できます♪	シンコースポーツ株式会社
12:00	◆ <b>英語で口腔トレーニング</b> 英語の発声を利用して嚥下機能を鍛える体操です！	健康サークル・スパークジョイ& はれの日サロン常盤平店
12:25	◆ <b>脳の活性化エクササイズシナプソロジー</b> シナプソロジーは「楽しく脳を活性化」するメソッドです！	ネコサポ・ヤマト運輸株式会社

ブース  
・展示

◆ <b>骨密度測定</b> 骨密度を測定して、あなたの骨の健康度を確認しませんか	タニタフィッツミーピコティ 北小金
◆ <b>ベジチェック&amp;血管年齢測定</b> 健康測定会として、野菜の摂取量や血管年齢の測定を行います	明治安田生命保険相互会社
◆ <b>血圧・体脂肪測定</b> (おくすり手帳をお持ちください) 健康度測定や、薬の正しい使い方等の相談を行います	(一社) 松戸市薬剤師会
◆ <b>出前講座「まちっこプロジェクト」</b> 「感染症」について学ぶことができるDVDを上映します	(一社) 松戸市医師会
◆ <b>血管年齢測定・隠れ脳梗塞発見チェック</b> 結果にドキドキ?普段は見えない健康状態が確認できます	第一生命株式会社 柏支店
◆ <b>TUG 歩行能力テスト・動的バランステスト</b> TUG (Timed Up & Go Test) を体験することができます	歩くらぶういず
◆ <b>ロコチェック (立ち上がりテスト、握力測定、7つのチェック)</b> 健康推進員が作成した「市内ウォーキングマップ」もご案内します	松戸市健康推進員
(展 示) 野菜摂取のすすめ、お酒の適量・たばこと健康 (クイズ) 大腸がんクイズ、健康クロスワード、糖尿病クイズ (体 験) ブラックライトを使った手洗いチェック 「正しい手洗いできていますか？」 (案 内) 健康診査、保健指導のご案内	松戸市健康推進課 国保年金課

同日開催 **歯の健康チェック**

事前予約制です。詳細は市ホームページをチェック！

歯の健康チェック 

## まっど 健康マイレージ

健診(検診)の受診や、健康づくりイベントなどに参加すると、マイル(ポイント)が貯まり、すてきな特典が抽選で当たります。

イベント会場で、  
ブース・ステージに  
参加すると **5マイル!**

市ホームページ

**参加対象者**

18歳以上の市民、松戸市に通勤・通学の人

**応募対象期間**

令和4年1月1日～令和4年12月31日

**応募**集めたマイルが50マイルに達すると  
応募できます。(令和5年1月6日応募締切)

# 健康松戸21応援団通信

11月6日、小金原体育館にて  
3年ぶりに現地開催しました！



## ♪ ステージで健康づくりを体験 ♪



ハイクラス太極拳



シンコースポーツ(株)



NPO法人人材パワーアップセンター  
わくわくストレッチクラブ



ネコサポ・ヤマト運輸(株)



健康サークルstudio入パ〜クジヨイ  
&はれの日サロン常盤平店



歩くらぶういず  
(TUG歩行能力テスト・動的バランステスト)



明治安田生命保険相互会社  
(バジチェック・血管年齢測定)



松戸市医師会  
(出前講座まちっこプロ「感染症」)



松戸市健康推進員  
(ロコチェック)



ブースで健康度  
チェック&健康  
づくりを学ぶ



松戸市薬剤師会  
(血圧測定・体脂肪測定・おくすり相談)



タタフィットミ〜ピティ北小金  
(下肢測定)



第一生命(株)  
(血管年齢測定、隠れ脳梗塞発見チェック)



おかげさまで当日は283人の方に来場いただくことができました。  
事務局も3年ぶりの開催とあって、行き届かない点多かったと思いますが、  
お出でいただいた皆さんに笑顔で楽しんでいただくことができたのは、応援団  
の皆さんのご協力があればこそです。本当にありがとうございました。

松戸市 健康推進課 一同より

# 秋の健康フェスティバル 2022 アンケート

本日のイベントについて、感想を教えてください。今後の運営の参考と致します。

性別(男・女・他) <sup>ねんれい</sup>年齢( )歳代 お住まい( <sup>あざ</sup> )※字名まで

①このイベントを何で知りましたか。

- チラシ      ポスター      広報まつど      松戸市のホームページ  
松戸市 Twitter・Facebook 等      その他( )

②このイベントでの体験は、ご自身の健康づくりに役立ちそうですか。

- 役に立った      役立たなかった      わからない

③まつど健康マイレージに参加していますか。

- 以前から参加している      これから参加しようと思う      わからない

④健康松戸 21 応援団を知る機会になりましたか。

- 知る機会になった      以前から知っていた      わからない

⑤あなたの体験したステージ・ブース すべてに○をつけてください。(複数回答可)

## ステージ

- 太極拳を体験      ストレッチ運動      親子 de ダンス  
英語で口腔トレーニング      脳の活性化エクササイズ      シナプソロジー

## ブース

- 血圧測定      体脂肪測定      おくすり相談      大腸がんクイズ      野菜摂取のすすめ  
TUG 歩行能力テスト・動的バランステスト      糖尿病クイズ      健康診査のご案内  
ロコチェック(立ち上がりテスト・握力測定・7つのチェック)      血管年齢測定  
隠れ脳梗塞発見チェック      下肢測定      まちっこプロジェクト      手洗いチェック  
健康クロスワード(お酒の適量・たばこと健康)      スタージェッツのダンス教室

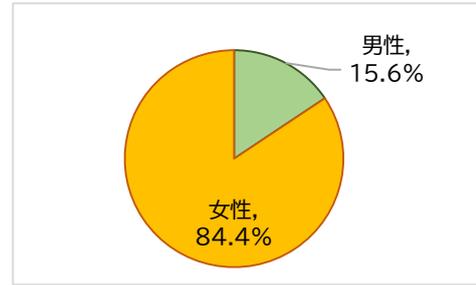
⑥感想(自由記載)

ありがとうございました

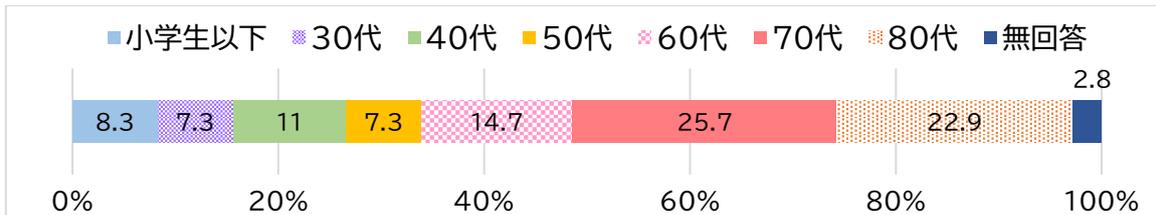
## 秋の健康フェスティバル 2022 アンケート結果 (n=109)

### ○性別

性別	男性	女性	その他	無回答
人数	17	92	0	0
割合	15.6%	84.4%	0%	0%



### ○年代



年代	小学生以下	30代	40代	50代	60代	70代	80代	無回答
人数	9	8	12	8	16	28	25	3
割合	8.3%	7.3%	11.0%	7.3%	14.7%	25.7%	22.9%	2.8%

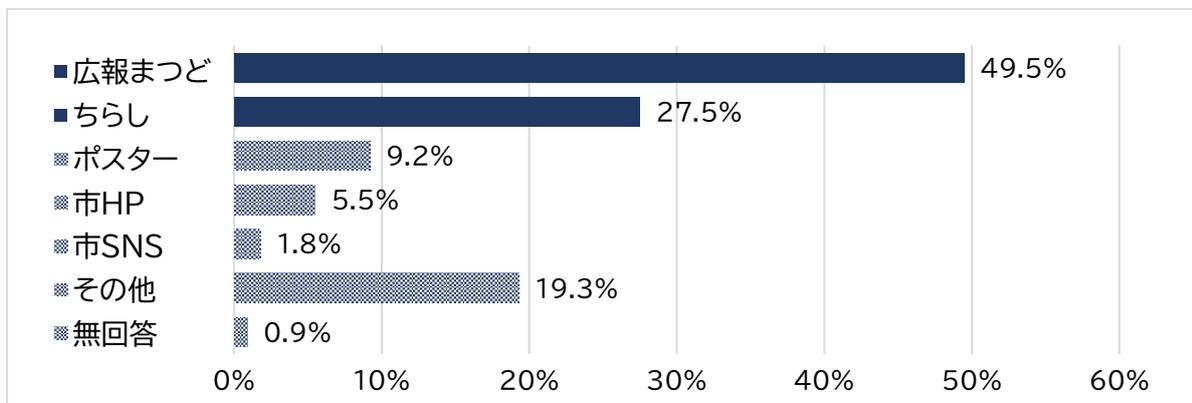
13~19歳、20代の回答者なし

### ○お住まい

地域	五香・六実	常盤平・八柱	小金・小金原	新松戸・馬橋	上本郷・千駄堀	松戸新田・稔台	古ヶ崎・栄町	松戸	矢切・東部	無回答
人数	3	9	46	13	12	2	1	11	6	5

柏市 1

### ①このイベントを何で知りましたか。(複数回答)

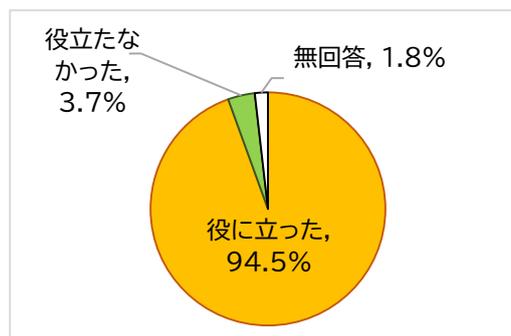


情報源	広報まつど	ちらし	ポスター	市HP	市SNS	その他	無回答
人数	54	30	10	6	2	21	1
割合	49.5%	27.5%	9.2%	5.5%	1.8%	19.3%	0.9%

その他の内訳 (友人・知人 9、ほか)

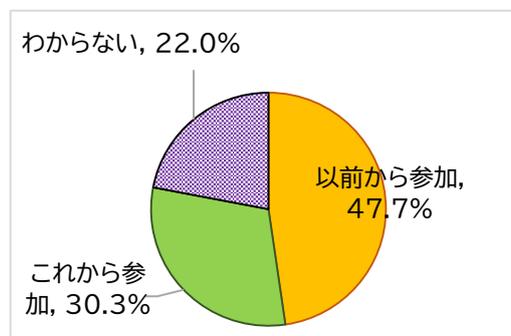
②このイベントでの体験は、ご自身の健康づくりに役立ちそうですか。

役に立った	役立たなかった	わからない	無回答
103	4	0	2
94.5%	3.7%	0%	1.8%



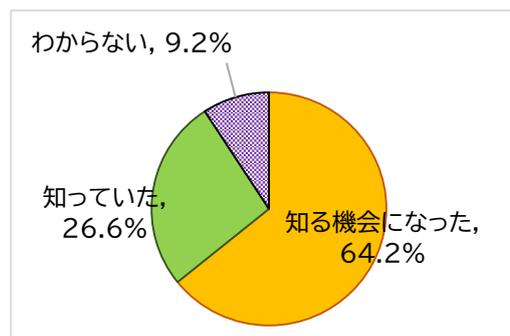
③まつど健康マイレージに参加していますか。

以前から参加	これから参加しようと思う	わからない	無回答
52	33	24	0
47.7%	30.3%	22.0%	0%

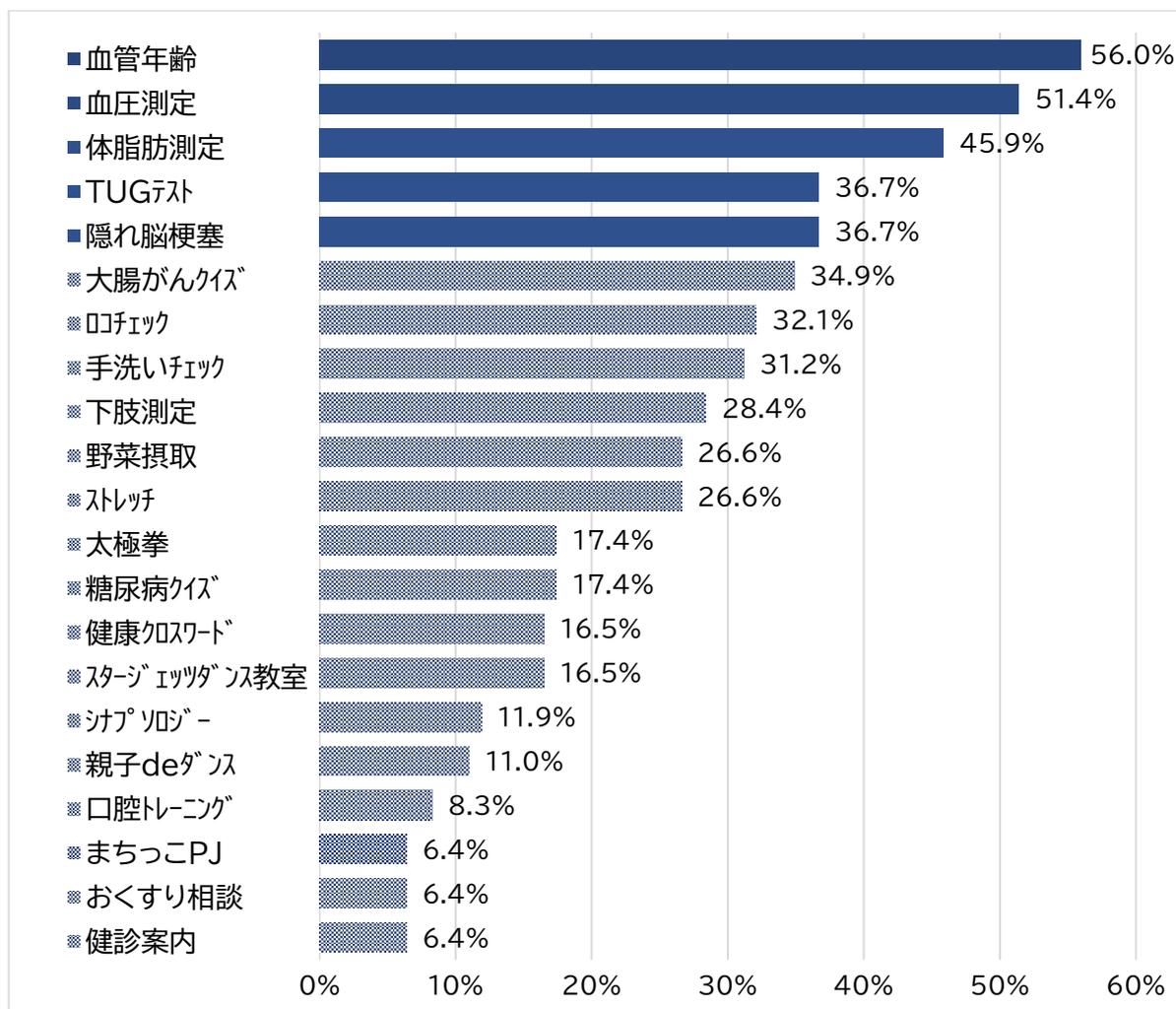


④健康松戸 21 応援団を知る機会になりましたか。

知る機会になった	知っていた	わからない	無回答
70	29	10	0
64.2%	26.6%	9.2%	0%



⑤あなたの体験したステージ・ブースは？（複数回答）



血管年齢	血圧測定	体脂肪測定	TUGテスト	隠れ脳梗塞 発見チェック	大腸がんクイズ	ロキチェック
61	56	50	40	40	38	35
56.0%	51.4%	45.9%	36.7%	36.7%	34.9%	32.1%

手洗いチェック	下肢測定	野菜摂取	ストレッチ	太極拳	糖尿病クイズ	健康クロスワード
34	31	29	29	19	19	18
31.2%	28.4%	26.6%	26.6%	17.4%	17.4%	16.5%

ステージエツ ダンス教室	シフトロジ-	親子deダンス	口腔トレーニング	まちっこPJ	おくすり 相談	健診案内
18	13	12	9	7	7	7
16.5%	11.9%	11.0%	8.3%	6.4%	6.4%	6.4%

無回答：0

性別	年齢	記載内容
女	69	あまり宣伝されていなかったので、今日やることは分かりませんでした。お友達が来るというので来ました。
女	79	自分は歩けるまで歩きたい。
女	68	スタッフの皆さんの笑顔の対応。嬉しいです。とても役に立ちます。楽しかったです。クラブの皆や、ご近所、友人にもっともっと知らせたいと思いました。
女	83	はじめて参加させて頂きました。若いとほめて頂きとても楽しかったです。日常、健康に留意して頑張りたいと思います。
女	40	とても楽しく参加出来ました。来年も参加したいです。
女	30	体を動かすいい機会になった。
女	10	チアダンスとても楽しかった。
女	68	楽しかったです。
女	8	楽しかったです。またやりたいです。
女	40	とても楽しく参加出来ました。ありがとうございました。
女	66	色々体験出来て楽しかったです。
女	未回答	自分の体力に自信がなくなった。
女	30	子供たちと、とても楽しく参加できました。ありがとうございました。
男	83	体育館周辺にポスターなどが必要と思う。
女	68	とてもよい企画でした。スタッフの皆様、ご苦労さまです。
女	60	色々な事がわかってよかった。
女	70	勉強になりました。
男	49	子供が楽しそうで良かった。
女	32	チアダンスを以前から習おうと考えていたのでいい経験になりました。
女	60	今日は歯の相談で来たのですが、良く話を聞いてもらえ、いろいろ答えて頂きとても安心できました。ブースも興味のあるところに参加しました。脳梗塞のブースは時間がかかるそうでたくさん並んでいて参加できなくて残念でした。
男	77	勉強になりました。
女	70	思ったより楽しかった。
女	60	参加して良かったです。
女	84	何年毎に参加させて頂き健康に気を付けています。
女	55	大腸がんの健康診断を受けてみようと思いました。

女	56	久しぶりの健康フェスティバル参加できて嬉しかったです。また来年も来たいです！
男	80	盛りだくさんでもう少し実技の相談を分けて欲しく思いました。
女	40	手洗いでは洗い残しがあったので、もっと丁寧に洗う必要がある事が分かった。
女	5	ダンス楽しかった。
男	48	楽しかった。
女	40	楽しかったです。
女	80	参考になりました。
女	55	歯科検診で気になったことがわかり安心しました。大変役立ちました。来年も宜しく願います。
女	81	健康維持の為、外へ出る人と会う、会話する、活字に目を通すに挑戦して行きます。
男	68	楽しかった。
女	9	楽しかった。
女	77	大変良かったです。
女	40	まちっこプロジェクトの先生のお話が良かった。自分たちの地域でも町会等でお話が聞ける機会があればと思った。
女	50	まちっこプロジェクトで医師の話をきいていたのですが、ステージde親子でダンスの音楽と音が重なり聞き取りづらい状況でした。せっかくのお話でしたのにとっても残念です。次回以降このようなイベントの時は、音響、音量、時間配分など工夫することを期待します。
女	82	楽しく出来ました。
女	79	大変役にたちました。
男	81	大変良かったです。