

基本理念

市民が主役！自ら取り組み、地域で共に支え合い、健康で心豊かに暮らせるまちづくり

<変更案>

- 市民が主役！自ら取り組み、地域で共に支え合う 自然にこころもからだも健康になるまちづくり
- 健康で心豊かに暮らせるまち まつど

基本目標

健康寿命の延伸

健康格差の縮小

重点目標

健（検）診受診率向上

糖尿病予防

フレイル予防

中間評価まで

取り組みの方向性

一人ひとりの健康づくり

自然に健康になれる地域環境づくり

市民

健康的な生活習慣

生活習慣病の発症予防・重症化予防

心身の生活機能の維持・向上

地域の健康力強化

行動変容の促進

地域（環境）

多様な主体による健康づくりネットワーク

社会とのつながりの維持・向上

誰もがアクセスしやすい健康情報・基盤

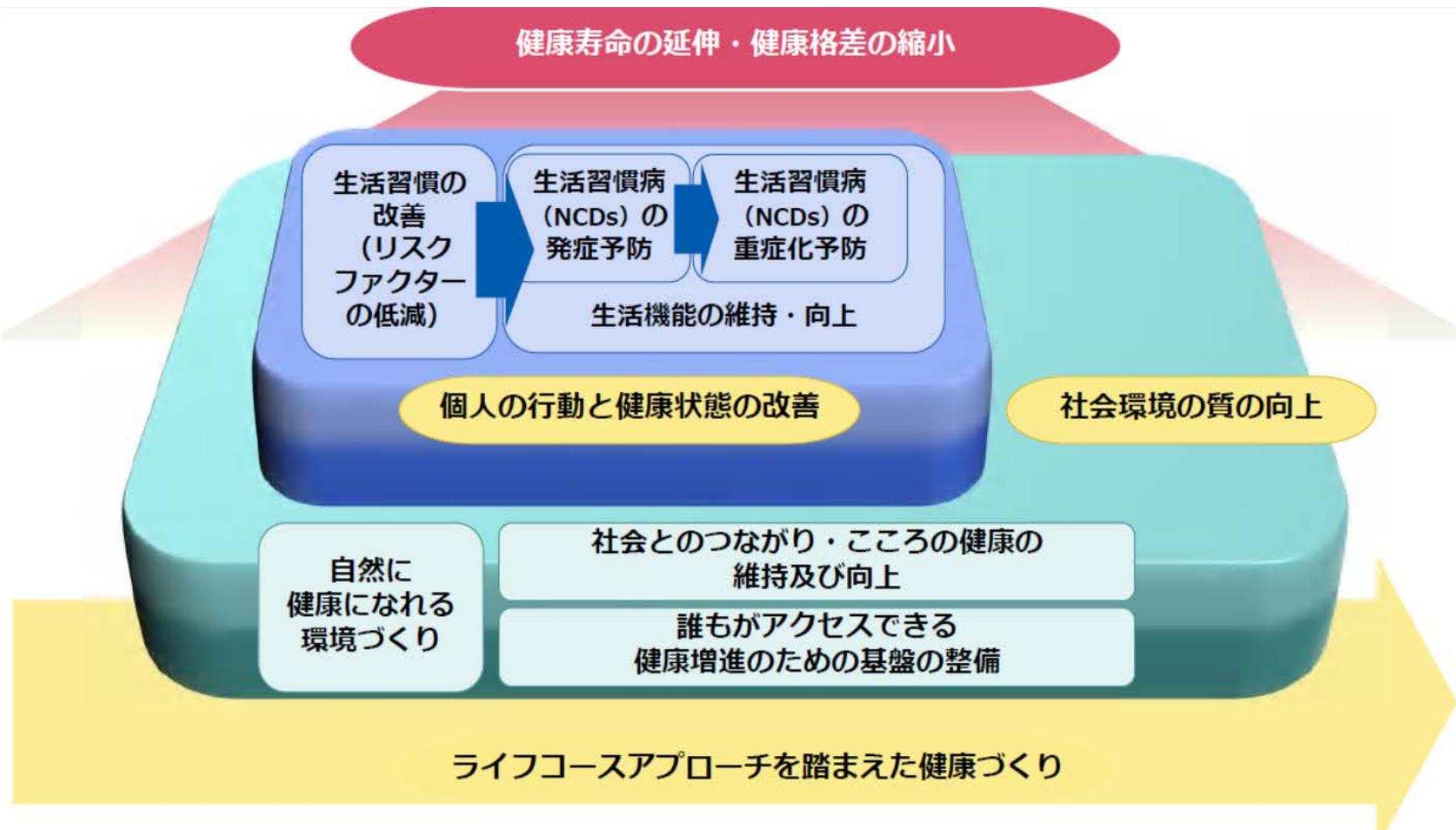
松戸市

ライフコースアプローチ

<参考>

健康日本21(第三次)の全体像

(令和6年度~令和17年度)



<参考>

# 健康松戸 21Ⅲの全体像

(平成26年度～令和6年度)

## 基本理念

市民が主役！自ら取り組み、地域で共に支え合い、健康で心豊かに暮らせるまちづくり

## 基本目標

健康寿命の延伸

健康格差の縮小

## 取り組みの方向性

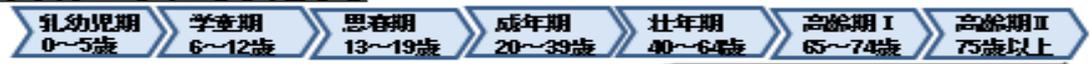
### 健康づくり

#### 1. 主な生活習慣病への対応

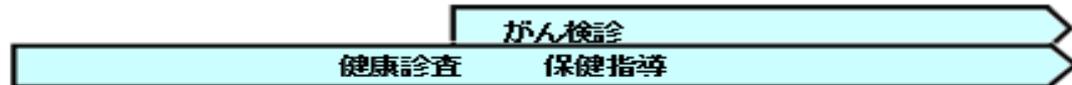
①がん ②循環器疾患 ③糖尿病 ④COPD(慢性閉塞性肺疾患)



#### 2. ライフステージに応じた対応



口内フィジオチーム(運動器症候群)の予防



### 基本要素

栄養・食生活	自分にあったバランスのよい食事をしよう
身体活動・運動	無理なく、楽しく、体を動かそう
休養	睡眠の大切さを知り、十分な休養をとろう
飲酒	適正飲酒を知り、正しくお酒と付き合いおう
喫煙	喫煙や受動喫煙による健康被害を防止しよう
歯・口腔の健康	生涯、自分の歯で食事や会話を楽しむために、歯・口腔の健康を維持しよう
こころの健康づくり	自分にあったストレス解消法を見つけよう

### 地域環境づくり

健康づくりは、自ら取り組むことが重要であります。そのためには、「いつでも、どこでも、誰でも」健康づくりを始められる機会が平等に必要です。そして、行政だけでなく、地域や関係機関と共に、環境づくりを推進していく必要があります。

