

令和 3 年度 事業プラン 中間報告

（令和 3 年 11 月末実績）

1 強化分野

喫煙	P 2
がん検診	P 6
健康診査・保健指導	P 9

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	P12
栄養・食生活	P15
飲酒	P18
歯・口腔の健康	P21
休養	P25

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	P27
まつど健康マイレージ	P30

令和 3 年 12 月

令和3年度 事業プランの中間実績・中間評価にあたって

令和3年度の事業プランは、5月に開催いたしました令和3年度第1回健康づくり推進会議において、健康づくり推進会議委員の皆様よりいただいたご意見をもとに、「令和3年度事業プラン（6月修正版）」としてまとめました。

本資料は、「令和3年度事業プラン（6月修正版）」に基づいた取り組みの進捗を報告するものとして、各分野の中間実績（主に11月末実績）及び中間評価をまとめたものとなっております。

なお、令和3年度事業プランに基づいた取り組みの総括は、令和4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。

健康松戸 21Ⅲ 計画期間の変更について

健康日本21（第二次）及び健康ちば21（第2次）の計画期間延長（1年間延長し、令和5年度までとする）が公表されました。

国や県の健康増進計画に沿った次期健康増進計画を策定するため、健康松戸21Ⅲにおいても計画期間を延長し、令和6年度までを計画期間とすることを令和3年10月の健康松戸21Ⅲ推進部会でご報告させていただきました。

これに伴い、事業プランの計画期間標記を令和6年度に変更し、健康松戸21Ⅲに基づいた取り組みを令和6年度まで継続いたします。

なお、健康松戸21Ⅲの最終評価にむけた市民アンケート調査は、国や県と同様に実施時期を変更することなく、令和4年度に実施する予定です。

（中間評価報告書） 各分野における「目標値の設定」について

「現状値」につきましては、中間評価のための市民アンケート調査結果を記しております。なお、「健康診査・保健指導」につきましては、評価の時点では平成29年度の実績データが出ない状況であったため、平成28年度データを現状値として中間評価報告書に掲載しております。

参考（健康松戸21Ⅲ中間評価報告書より抜粋）

3 中間評価の判定方法

『健康松戸21Ⅲ』では、基本目標の達成に向けて、10の取り組み分野・45項目の指標を設定しています。各分野の指標に対して、どれくらい達成が図れたかを示すため、次の通り目標達成率を算出し、5段階で評価を示しています。

$$\text{目標達成率} = (\text{現状値} - \text{基準値}) \div (\text{目標値} - \text{基準値}) \times 100$$

判定区分	判定基準	（目標達成率）
A	目標を達成している	（95%以上）
B	策定時より改善している	（5%以上 95%未満）
C	策定時と状況がほぼ変わらない	（-5%以上 5%未満）
D	策定時より悪化している	（-5%未満）
N	判定できない	

なお、「評価」につきましては中間評価報告書に記載された判定を転載しておりますが、C判定及びD判定の判定基準にミスがあることを、健康づくり推進会議においてご指摘いただいております。最終評価の際には、適正な判定基準及び判定結果の表記としてまいります。

強化分野 [喫煙]

健康松戸 21Ⅲ 中間評価報告書より

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

目標値の設定

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

1) 取り組み計画 (令和元年度～令和6年度)

基本施策	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	禁煙外来マップの活用				

2) 令和3年度 取り組みの中間実績・中間評価

目標	具体的な取り組み	評価指標及び中間実績
1 喫煙率の減少	<p>(1) 母子保健事業（母子健康手帳交付時及び出生届出時など）で、喫煙者への情報提供</p> <p>(2) 禁煙希望者への禁煙支援 （個別禁煙相談の実施、特定保健指導での禁煙支援、禁煙支援薬局及び禁煙外来の周知）</p> <p>(3) 喫煙や新型タバコが健康に及ぼす影響についての啓発活動</p> <p>（新しい生活様式で行われる各種イベントや健康教育、ホームページや広報掲載、デジタルサイネージ※1等各種SNSの利用、新規未就学児保護者に対する啓発）</p> <p>(4) 薬剤師会と連携を図り、禁煙支援のための環境作りを推進 （薬剤師会主催の禁煙支援薬局登録のための研修会に協力）</p> <p>(5) 禁煙支援マップ※2を更新し関係機関にて配布</p>	<p>(1) 情報提供 禁煙支援マップ配付：726枚 （内訳） ・母子健康手帳交付時及び出生届出時：369枚 ・幼児健康診査時：357枚</p> <p>(2) 禁煙支援 ・個別禁煙相談：4人 【禁煙状況】3か月後禁煙継続者：1人 【支援内容】禁煙外来紹介：2人 禁煙支援薬局紹介：2人 ・特定保健指導での禁煙支援 禁煙支援マップ配付：42枚</p> <p>(3) 啓発活動 ・広報媒体による啓発：10回 （内訳） 広報まつど：1回（5/1号） 健康ライフまつど※3：1回 Twitter、Facebook：各2回 まつどDE子育てLINE※4配信：4回 ・ホームページアクセス：2,368件 ・新規チラシによる啓発及びアンケートの実施（2月予定） （配布・配架先内訳） 保育所等利用者へ配布：820世帯 育児支援拠点27か所に配架</p> <p>【参考】 幼児健康診査対象児保護者の喫煙率 1歳6か月児健康診査：母 4.3% 父 27.4% （令和2年度・年間）母 4.0% 父 29.0% 3歳児健康診査：母 5.8% 父 29.8% （令和2年度・年間）母 5.4% 父 30.6%</p> <p>(4) 禁煙支援薬局登録のための研修会への協力のため薬剤師会禁煙担当者との情報交換を実施：2回 禁煙支援薬局登録：31薬局 （うち新規登録：2薬局）</p> <p>(5) 禁煙支援マップ配布：4,300枚 （内訳） 三師会：2,980枚 保健所：30枚 商工会議所：50枚 国民健康保険課：100枚 子ども家庭相談課：1,000枚 医務室：50枚 保健福祉センター：90枚</p>

		※1月に医療機関（禁煙外来実施）を調査し、マップ更新予定
	<p>【3年度 中間実績の評価】 母子保健事業での支援は、保護者への禁煙の動機づけとともに、乳幼児への受動喫煙による健康被害について啓発することにより、禁煙への関心や意欲につながると考える。 禁煙希望者が禁煙支援薬局等で支援を受けやすくなるよう関係機関との連携を強化するとともに、市民への周知を拡充する必要がある。</p>	
2 受動喫煙の機会をなくす	<p>(1) 受動喫煙の害についての啓発活動 （新しい生活様式で行われる各種のイベントや健康教育、母子保健事業での啓発）</p> <p>(2) 受動喫煙防止対策の推進 （食品衛生協会や商工振興課等と連携し、禁煙のおもてなし店※5登録及び禁煙のおもてなし店ステッカー※6の配付を推進）</p> <p>(3) 市民からの市内の施設、公共空間等での受動喫煙被害の苦情等への対応</p> <p>(4) 住居での受動喫煙防止について啓発方法の検討、実施</p>	<p>(1)</p> <ul style="list-style-type: none"> 啓発：1回 市役所通路展示※7にて健康増進普及月間の啓発 （配布内訳） 啓発ポケットティッシュ：100個 禁煙支援マップ：5部 （掲示） 啓発ポスター：2種 母子保健事業（ママパパ学級）での啓発：38回、971人 <p>(2)</p> <ul style="list-style-type: none"> 禁煙のおもてなし店ステッカー交付：累計30店舗 うち令和3年度新規交付：7店舗 松戸市のオリジナル禁煙ステッカー※8配付：累計131店舗 令和3年度新規交付なし <p>3) 苦情対応件数：のべ34件 （前年度同時期：45件） （内訳）※複数該当 飲食店：9件、住宅地：5件、 私有地：3件、集合住宅：2件、 路上：13件、その他：9件</p> <p>(4) 住居での受動喫煙防止啓発 ・市内マンション管理組合、管理会社等へ啓発チラシ配布：839枚</p>
	<p>【3年度 中間実績の評価】 健康への関心が高まる妊娠中に受動喫煙の害を啓発しているが、幼児健診の保護者の喫煙率に大きな変化は見られない（喫煙率の減少(3)）ことから、新たな啓発方法の検討が必要である。 また、「禁煙のおもてなし店」は、新たに7店舗の認証登録はあったが、受動喫煙のない環境づくりのため、登録店舗数の増加につながる周知方法を検討する。あわせて、受動喫煙の苦情の傾向を踏まえ、チラシ以外の啓発方法についても検討する。</p>	
3 未成年・妊婦の喫煙をなくす	<p>(1) 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>(2) 高校生等未成年へ喫煙の害について啓発</p>	<p>(1) 喫煙妊婦への禁煙支援 対象者：27人 【支援状況】 禁煙者8人 支援中15人 転出により終了4人</p> <p>(2) 未成年への啓発：2,254人 市内公立高校8校の1年生へ啓発チラシを配付</p>

	<p>【3年度 中間実績の評価】 喫煙妊婦への禁煙支援において、妊娠中に禁煙できた人は現時点で約3割である。禁煙への関心が低い対象者についても、禁煙達成に向けた支援を継続している。</p> <p>未成年の喫煙防止については、市内公立高校での啓発を継続するとともに、将来“喫煙しない”ことを選択できる人を増やすため、小・中学生への早期教育についても検討が必要である。</p>	
4 COPDを知っている人の割合の増加	<p>(1) COPDについて正しい知識の啓発活動 (新しい生活様式で行われる各種イベントや健康教育、健康推進員による地域の健康づくり活動、個別禁煙相談、母子保健事業、各種SNSの活用等)</p>	<p>(1)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ イベント等での啓発：1回 リーフレット：26枚 (市役所通路展示にて健康増進普及月間の啓発) ・ 個別禁煙相談：4人 (再掲) P.3「1喫煙率の減少(2)」 ・ 母子保健事業での啓発 ママパパ学級参加者：38回、971人 ・ 広報媒体による啓発：10回 (再掲) P.3「1喫煙率の減少(3)」
	<p>【3年度 中間実績の評価】 感染防止に配慮し、市役所通路展示による啓発や、市ホームページやSNSでの啓発を継続しつつ、地域のイベント等での健康教育や健康推進員による地域での健康づくり活動の再開に向けて検討をすすめている。</p>	

- ※1 「デジタルサイネージ」とは、電子看板・ディスプレイのこと。市内には、松戸駅とテラスモール松戸に設置されている。
- ※2 「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2年1月時点での情報を掲載）
現在、禁煙外来及び禁煙支援薬局等掲載情報を確認し、更新準備中である。
- ※3 「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。
- ※4 「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。
- ※5 「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。
- ※6 「禁煙のおもてなし店ステッカー」とは、禁煙のおもてなし店に認証された飲食店に交付されるステッカーのことであり、「店内・敷地内禁煙ステッカー」と「店内禁煙ステッカー」の二種類がある。
- ※7 「市役所通路展示」とは、世界禁煙デー、健康増進普及月間、女性の健康週間において市役所連絡通路にて、啓発ポスターの掲示及び啓発グッズの配布を実施。
- ※8 「松戸市のオリジナル禁煙ステッカー」とは、改正健康増進法による規定を満たす店内禁煙を実施する第二種施設に標示を推奨している松戸市が厚生労働省のデザインをもとに作成したオリジナル禁煙ステッカーのこと。松戸市のホームページからダウンロードもできる。

強化分野 [がん検診]

健康松戸 21Ⅲ 中間評価報告書より

目標

- ・がん検診の受診率の向上

目標値の設定

指標	基準値 (平成 24 年度)	現状値 (平成 29 年度)	目標値 (令和 6 年度)	29 年度 評価
肺がん検診 (40～69 歳)	27.8%	24.6%	40.0%	D
大腸がん検診 (40～69 歳)	25.6%	21.6%	40.0%	D
胃がん検診 (40～69 歳)	12.7%	8.4%	40.0%	D
子宮頸がん検診 (20～69 歳)	32.3%	31.7%	50.0%	C
乳がん検診 (40～69 歳)	41.8%	44.0%	50.0%	B

1) 取り組み計画 (令和元年度～令和 6 年度)

基本施策	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				

2) 令和 3 年度 取り組みの中間実績・中間評価

目標	取り組み	評価指標及び中間実績
1 がん検診の受診率の向上	(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 広報まつどへの定期的な掲載 ② 松戸市のホームページへの掲載 ③ がん検診の実施医療機関にポスター 掲示を依頼 ④ 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 特定健診の集団健診の実施日に職員 が健診の待合場所などを利用し、がん 検診の PR を実施	(1) 受診勧奨の実施 ① 広報掲載: 2 回 広報まつど 4/15 号 健康づくり特集号 ② ホームページ掲載: 6 件 各がん検診の受診案内に加え、秋の 健康フェスティバル※9 特設ページへ 掲載 ③ ポスター掲示: 準備中 令和 4 年度の受診勧奨のため、がん検 診実施医療機関 (141 箇所) へ 3 月に 依頼予定 ④ 受診勧奨チラシ配布: 120 枚 理容組合組合員へ配布 ⑤ がん検診 PR 実施: 1 回 11/13 六実市民センター: 70 枚 うち 20 名が申込 (予定) 2/19 常盤平保健福祉センター

<p>⑥幼児健診で受診勧奨のリーフレットの配付 (令和3年度幼児健診7000枚)</p> <p>⑦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</p> <p>⑧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等で配信</p> <p>⑨PR場所の開拓による受診勧奨の拡充</p> <p>⑩再勧奨の実施について 令和元年度・2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 (受診率が低く評価がDの肺がん検診、大腸がん検診、胃がん検診を重点的に)</p> <p>⑪新規受診環境の整備のため受診しやすい環境づくりについて試行、検討 (土曜日に子宮頸がん検診実施、個別医療機関での検診推奨)</p>	<p>⑥リーフレット配付：12,406枚 (内訳) 幼児健診対象児保護者：4,955枚 小学校5・6年生の保護者：7,451枚</p> <p>⑦受診勧奨リーフレット：500枚 健康推進員定例会(12月)</p> <p>⑧まつどDE子育てLINE配信：5回 (LINE登録者3,000名) (配信内訳) 生後1か月、生後7か月、1歳7か月、2歳6か月、2歳10か月</p> <p>⑨PR場所の開拓：3件 (内訳) 家族deチャレンジ健康づくり参加者(830枚) ひがまつテラス※10(20枚) 明治安田生命による市民の健康意識調査(12月～2月、3,600枚予定)</p> <p>⑩再勧奨の送付：11,060枚 再勧奨者のうち受診につながった者の集計は4年5月となる</p> <p>⑪新規受診しやすい環境の検討 子宮頸がんについて土曜日検診実施(2/5実施予定)</p>
--	--

【3年度 中間実績の評価】

新型コロナウイルス感染症への感染不安解消のため、検診会場では様々な感染対策を実施していることをPRし、受診率の回復を図った。その結果、各がん検診の受診者数は前年比で、肺がん215.6%、大腸がん206.9%、胃がん103.0%、子宮頸がん133.4%、乳がん284.9%と大きく改善している。

引き続き、感染対策により安心して受診できる環境を整えると同時に、個別検診の推奨についても検討し、新型コロナウイルス感染症の影響がなかった時の状況まで回復させることに努める。

【参考】がん検診の受診者数(11月末実績)

		肺がん	大腸がん	胃がん	子宮頸がん	乳がん
令和2年度	受診者数	3,377	3,323	1,360	4,538	2,183
令和3年度	受診者数	7,281	6,875	1,402	6,055	6,220

※令和2年4月～6月は集団検診を中止(7月より順次再開)

【参考】令和2年度がん検診受診者数・受診率

		肺がん	大腸がん	胃がん	子宮頸がん	乳がん
令和2年度	受診者数	12,657	11,181	4,635	20,949	9,078
	受診率	18.2	16.1	6.7	31.2	33.6

- ※9 「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。
- ※10 「ひがまつテラス」とは、12/19 に東松戸駅近くに開所した複合施設のこと。施設内には、東松戸支所（東部支所が移転を期に名称も変更）のほか、図書館、青少年プラザ（中高生が無料で利用できる安全・安心な居場所）がある。

強化分野 [健康診査・保健指導]

健康松戸 21Ⅲ 中間評価報告書より

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

目標値の設定

指標	基準値 (平成 24 年度)	現状値 (平成 28 年度)	目標値 (令和 6 年度)	29 年度 評価
特定健康診査受診率	29.8%	33.3%	60.0%	B
特定保健指導実施率	9.6%	12.7%	45.0%	B

※松戸市国民健康保険第 3 期特定健康診査等実施計画（平成 30 年度～令和 5 年度）による目標値

1) 取り組み計画（令和元年度～令和 6 年度）

基本施策		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※11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	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					

※11 「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。

2) 令和3年度 取り組みの中間実績・中間評価

目標	具体的な取り組み	評価指標及び中間実績
<p>1 特定健康診査の受診率の向上</p>	<p>(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 ② 受診率の低い地域及び40から50歳代に特化した電話勧奨を実施 ③ 新規60歳未満の健診未受診者に対して未受診理由を問うアンケートを実施 (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 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 ※各取り組みにおいては、ナッジ理論※12を用いて、対象者に効果的に伝わるように実施</p>	<p>(1) 受診勧奨 ① 勧奨通知発送：約40,000通（10月） ② 電話勧奨：今後実施予定 ③ 新規アンケート回収：376件（3,000人に発送、回収率12.5%） (2) 受診啓発 ① ポスターの配布：4,028枚（内訳） 町会：3,120枚 公共施設：115枚 医師会・歯科医師会・薬剤師会：630枚 民間保育所：163枚 チラシの配布：13,254枚（内訳） 公共施設等：8,090枚 薬剤師会：3,000枚 衛生講習会：2,164枚 イベント等は中止のため配布なし 町会新聞に掲載依頼 健康フェスティバル特設ページへ情報掲載 明治安田生命による市民の健康意識調査にて啓発チラシ配付（12月～2月、3,600枚予定） Twitterでの受診啓発を実施 ② チラシ配付：1,240枚 特定健康診査受診状況（11月末日比較） 令和2年：16.0% 令和3年：20.0%</p>
<p>【3年度 中間実績の評価】 受診勧奨及び受診啓発業務において、新たにTwitterでの受診啓発を始めたことで受診状況は改善傾向にある。 健診未受診者へのアンケートから、未受診理由の第1位は「受けたいが受けそびれている」となっている。健診の必要性を感じている未受診層に対しては、適切な時期に適切な内容で個別の受診勧奨を行っていくことが重要と考える。また、今回のアンケートの実施は、受けそびれていた未受診者等への受診勧奨や健診サービスについての啓発の一環になったと考えられる。 今年度は緊急事態宣言中も感染対策をとりつつ継続して特定健診を実施していることから、昨年度より受診率は上がるが見込まれる。</p>		

<p>2 特定保健指導の実施率の向上</p>	<p>(1)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</p> <p>(2)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</p> <p>(3)特定保健指導の利用啓発</p> <p>①新規医療機関、公共機関等にポスターを配付</p> <p>②新規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</p> <p>③保健指導利用方法の選択肢を追加（リモート面接の実施）</p>	<p>(1)利用勧奨：1,710件 (内訳) 動機付け支援：電話1,306件 文書19件 積極的支援：電話385件</p> <p>(2)利用勧奨：（対面）34件</p> <p>(3)利用啓発</p> <p>①新規ポスター配付：174件 (内訳) 特定健診受託医療機関：124件 公共施設：50件</p> <p>②新規チラシ配付：620枚</p> <p>③リモート面接：76件 (内訳) 動機付け支援：76件 (初回面談実施者の19.7%) 積極的支援：0件</p> <p>特定保健指導利用状況(11月末日比較)</p> <table border="0"> <tr> <td>令和2年</td> <td>動機付け支援</td> <td>:33.3%</td> </tr> <tr> <td></td> <td>積極的支援</td> <td>:9.3%</td> </tr> <tr> <td>令和3年</td> <td>動機付け支援</td> <td>:32.4%</td> </tr> <tr> <td></td> <td>積極的支援</td> <td>:10.5%</td> </tr> </table>	令和2年	動機付け支援	:33.3%		積極的支援	:9.3%	令和3年	動機付け支援	:32.4%		積極的支援	:10.5%
令和2年	動機付け支援	:33.3%												
	積極的支援	:9.3%												
令和3年	動機付け支援	:32.4%												
	積極的支援	:10.5%												
<p>【3年度 中間実績の評価】</p> <p>リモート面接は年齢に関係なく利用があり、ニーズがあることが分かった。移動などの時間的負担が少なく、感染症の不安のある中でも安心して利用していただいている。</p> <p>暫定の特定保健指導利用状況では動機付け支援の利用率が下がっているが、厚生労働省の手引きにより、支援期間を3か月にすることも可能になったため、動機付け支援については、継続率、実施率は上がるが見込まれる。</p>														

※12 「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。

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]

健康松戸 21Ⅲ 中間評価報告書より						
目標						
<ul style="list-style-type: none"> ・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 						
目標値の設定						
指標	基準値 (平成 25 年度)	現状値 (平成 29 年度)	目標値 (令和 6 年度)	29 年度 評価		
意識して体を動かしている人の割合	61.2%	66.7%	72.0%	B		
運動習慣のある人の割合	35.8%	64.7%	46.0%	A		
ロコモティブシンドロームの認知状況	33.0%	43.0%	80.0%	B		
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%	B		
1) 取り組み計画 (令和元年度～令和 6 年度)						
基本施策	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			

2) 令和3年度 取り組みの中間実績・中間評価		
目標	具体的な取り組み	評価指標及び中間実績
1 意識して体を動かす 人の割合の増加	(1) 運動について啓発 (SNS、デジタルサイネージ、広報、健康ライフまつど等) (2) 健康推進員に学習の場を提供し、ロコモティブシンドローム予防について啓発物等の作成を支援 (作成途中のウォーキングマップ完成を含む) (3) 健康教育、パートナー講座による普及啓発 (4) 令和4年度以降のラジオ体操講習会の実施について検討	(1) ・ホームページアクセス：2,060件 ・広報等への掲載：4回 (内訳) Twitter：1回 (健康増進普及月間) 広報：2回 (9/1号、健康づくり特集号) 健康ライフまつど：1回 (2) 啓発媒体作成 ウォーキングマップ作成 ：新規3マップ完成 (累計7マップ) ※印刷物配架、ホームページ掲載 (3) 健康教育等の実施：3回、58人 (4) 令和4年度の開催について検討中
	【3年度 中間実績の評価】 昨年度より健康推進員が作成しているウォーキングマップは、秋の健康フェスティバルや広報まつど健康づくり特集号等に、市ホームページ (ウォーキングマップ掲載) のQRコードも掲載した。それにより、市民へ広く周知でき、コロナ禍でも気軽に体を動かすことができるような環境づくりを進めることができた。	
2 運動習慣のある人の 割合の増加	(1) 市内ウォーキングマップ完成 (14マップ) 及び配布、活用の拡大 (ご長寿ハッピーコンテストでの新規活用) (2) ホームページにウォーキングマップを追加掲載	(1) ・ウォーキングマップ完成：累計7マップ (再掲) ・ウォーキングマップ配架：3,850枚 (配架先内訳) ・市民センター15か所：1,260枚 ・保健福祉センター3か所：2,030枚 ・市役所本庁舎：560枚 ※ご長寿ハッピーコンテストは中止 (2) ホームページ追加掲載：4マップ (累計7マップ)
	【3年度 中間実績の評価】 完成した7地区 (本庁、矢切、明2東、明2西、小金、小金原、新松戸) のウォーキングマップ (健康推進員作成) には、運動が出来る施設や公園などの情報や、ウォーキングの効果等も掲載し、運動習慣の定着化を促すものとなっている。未完成のマップ (年度内完成予定2マップ) については、完成に向けて作業を進めるとともに、マップの活用方法を健康推進員と検討し、運動習慣の定着化につながる環境づくりを図る。	
3 ロコモティブシンドロームの認知度の増加	(1) 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) (2) 健康教育、パートナー講座による普及啓発 (3) 「ロコモ」と併せて「フレイル」「サルコペニア」について啓発を実施	(1) 健康推進員と作成したロコモ啓発動画の閲覧：累計359件 (R3.4月末：累計276件) (2) 健康教育等の実施：3回、58人 (再掲) (3) ホームページアクセス：累計2,060件

	<p>【3年度 中間実績の評価】 令和2年度よりホームページに動画を掲載し、ロコモティブシンドロームの予防を普及啓発しており、わずかながらも実施した健康教育等の参加者に対してロコモの認知を問うと、9割近くが「知っている」いることから、認知度が高いと感じる。 また、健康推進員は、定例会でのロコモ予防の学習（11月）をもとに、地域イベントでの啓発活動や、町会での回覧、掲示板への掲示等、自主的な活動を計画しており、地域での周知強化が期待できる。 「フレイル」及び「サルコペニア」予防の啓発を目的とした身体活動に関するホームページについては、年度内に改訂し、アクセスしやすいページ構成とする。</p>	
<p>4 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</p>	<p>(1) 健康推進員との連携による地域住民への普及啓発（関節疾患・骨折転倒との関わりについて） (2) 健康教育、パートナー講座による普及啓発</p>	<p>(1) 普及啓発：ロコモ啓発動画の閲覧：累計359件 （再掲）P.14「3 ロコモ認知度の増加（1）」 (2) 健康教育等の実施：3回、58人 （再掲）</p>
	<p>【3年度 中間実績の評価】 ロコモ予防の取り組みの中で、ロコトレの紹介等により新規要介護認定者の増加防止に努めており、健康教育等の参加者はロコモの認知が高い様子が伺える。 引き続き、動画やホームページ、広報を活用した周知啓発を実施するとともに、健康推進員による地域イベント等での啓発活動を支援し、地域へ周知を図る。</p>	

取り組みの分野 [栄養・食生活]

健康松戸 21Ⅲ 中間評価報告書より

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

目標値の設定

指標	基準値 (平成 25 年度)	現状値 (平成 29 年度)	目標値 (令和 6 年度)	29 年度 評価
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	C
②20～40 歳代男性	68.8%	67.5%		D
③小学 2 年生※13	③99.0%	98.8%	③100%に近づける	D
小学 5 年生	97.6%	96.6%		D
中学 2 年生	95.2%	95.1%		C
	(24 年度)	(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%	C
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%	B
40～60 歳代女性の肥満	15.5%	14.2%	12.5%	B
20～60 歳代男性の肥満	26.5%	27.4%	23.5%	D

1) 取り組み計画（令和元年度～令和 6 年度）

基本施策	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 った、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 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					

※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。

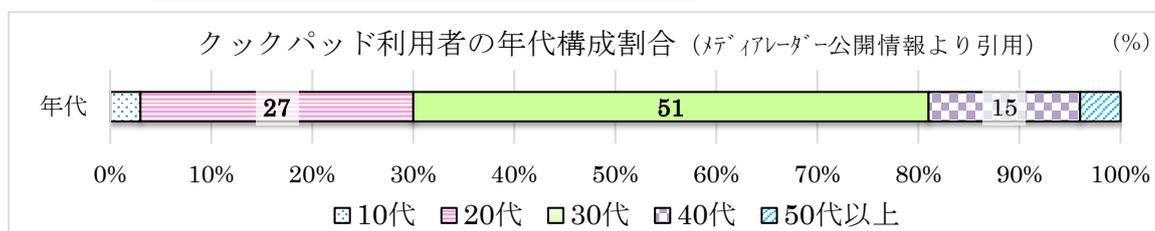
※15 「食習慣調査」とは、松戸市民の食の実態を把握するために行った調査（平成26年度から28年度に実施）のこと。松戸市のホームページにおいて「市民の食生活についての調査」として結果は公開中。

https://www.city.matsudo.chiba.jp/kenko_fukushi/shiminnokenkou/syokuseikatutyousa.html

※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>



2) 令和3年度 取り組みの中間実績・中間評価

目標	具体的な取り組み	評価指標及び中間実績
1 毎日、朝食を食べる人の割合の増加	(1) 新規 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）での啓発	(1) ① 新規 ポスター掲示：207枚 (内訳) 松戸市立図書館及び分館：22枚 公立保育所・民間保育園（小規模保育園含む）・認定保育園：185枚 ② チラシの配布：2,660枚 (内訳) 松戸市立図書館及び分館：660枚 公立保育所：2,000枚
	【3年度 中間実績の評価】 新規の取り組みとして関係機関に協力をいただき、施設利用者へ啓発を図ることができた。ポスターと合わせて、クックパッド「まつどのキッチン」の周知及び朝食向けのレシピを掲載したチラシも作製、配布したことにより、乳幼児を持つ保護者世代（20～40代）へ、朝食を食べることの大切さについて広く啓発できたと考える。 朝食を食べることの習慣化を支援するため、引き続きクックパッドのレシピ充実を継続していく。	

<p>2 バランスのよい食事ができている人の割合の増加</p>	<p>(1)新規各種SNSを活用した「野菜料理プラス1運動」の啓発実施</p> <p>(2)既存の事業（ママパパ学級・幼児健診）で、クックパッド松戸市公式キッチン「まつどのキッチン」の利用を促す働きかけ</p> <p>(3)「まつどのキッチン」の充実（考案レシピ掲載に向けて食生活改善サポーターと連携）</p>	<p>(1)新規各種SNSの配信：各3回（Twitter・まつどDE子育てLINE）（6月食育月間、8月野菜の日、11月ちばの食育月間）</p> <p>(2)</p> <p>①資料配付：1,842枚（内訳） ママパパ学級：369枚 幼児健診等：1,473枚</p> <p>②幼児向けレシピ追加公開：12品 妊婦向けレシピ準備中：6品</p> <p>③「まつどのキッチン」の認知度 知っている 8.6% 知らなかった 91.4% （令和3年度食育に関する市民アンケート調査より）</p> <p>(3)サポーターのレシピ提案：38品 ※公開に向けて調整中</p>
<p>【3年度 中間実績の評価】</p> <p>幼児や妊婦など対象に合わせたレシピも、クックパッド「まつどのキッチン」に掲載を開始した。これにより、対象のニーズに応えつつ、バランスのよい食事の実践を支援する体制の充実を図ることができた。</p> <p>引き続き、対象に合わせたレシピの掲載をすすめ、栄養士事業の中でも活用していく。</p> <p>また、幼児向けレシピ等の配布を保健福祉センターや薬局にて行ったことにより、相談者以外の保護者へもレシピ提供ができ、「まつどのキッチン」のさらなる周知につながった。</p>		
<p>3 適正体重を維持する人の増加</p>	<p>(1)展示やイベント（市役所通路展示・秋の健康フェスティバル等）、既存事業を活用した啓発の実施</p> <p>(2)成年期、壮年期をターゲットとし、医務室と連携した啓発資料の配付</p>	<p>(1)</p> <p>①チラシ等の配布：985枚（内訳） 乳がん検診会場：868枚 健康増進普及月間（9月）：70枚 骨粗しょう症予防教室：47枚</p> <p>②動画閲覧：54件（11/1～12/1） ※令和2年度より継続公開中</p> <p>(2)啓発資料の配付：3,750枚 市職員定期健康診断の結果送付時に啓発資料を同封</p>
<p>【3年度 中間実績の評価】</p> <p>成年期、壮年期へのアプローチにおいて、特に男性へのアプローチは機会が少なく、まずは、市職員を対象に啓発を実施するため、医務室と連携を図り、適正体重についての啓発を実施した。</p> <p>成年期、壮年期の市民に対する啓発については、次年度の実施に向けて検討をすすめる。</p>		

取り組みの分野 [飲酒]

健康松戸 21Ⅲ 中間評価報告書より						
目標						
<ul style="list-style-type: none"> ・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 						
目標値の設定						
指標	基準値 (平成 25 年度)	現状値 (平成 29 年度)	目標値 (令和 6 年度)	29 年度 評価		
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%	B A		
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%	D B		
未成年の飲酒経験率	—	2.6%	0%	N		
妊婦の飲酒率	1.1%	2.0%	0%	D		
1) 取り組み計画 (令和元年度～令和 6 年度)						
基本施策	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					

2) 令和 3 年度 取り組みの中間実績・中間評価		
目標	具体的な取り組み	評価指標及び中間実績
1 適正飲酒量を知っている人の割合の増加	(1) 広報まつど、ホームページ、まつどDE子育てLINE等での普及啓発	(1) ・ 広報等での啓発：4 回 (内訳) 広報：1 回 (健康づくり特集号) 健康ライフまつど：1 回 応援団通信：1 回 まつど DE 子育て LINE：1 回

	<p>(2) 健康教育での啓発</p> <p>(3) イベント等における情報提供</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・ホームページアクセス：586回 ・Twitter、Facebook：各1回 (エンゲージメント※17数：529回) <p>(2) 健康教育等の実施：9回 (内訳) 健康教育：3回(再掲) 健康推進員定例会：6回</p> <p>(3) イベント等での啓発：イベント中止のため実施なし</p>
	<p>【3年度 中間実績の評価】</p> <p>健康推進員定例会や、ロコモのパートナー講座において、適正な飲酒量の啓発を実施しているが、受講者から「適量は意外と少ない」という感想とともに適量を知ることができたとの声が多いことから、引き続き適正飲酒量について普及啓発に取り組む必要がある。</p>	
2 多量飲酒をする人の割合の減少	<p>(1) 広報まつど、ホームページ、まつどDE子育てLINE等での普及啓発</p> <p>(2) 健康教育での啓発</p> <p>(3) イベント等における情報提供</p>	<p>(1)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・広報等での啓発：4回 ・ホームページアクセス：586回 ・Twitter、Facebook：各1回 (再掲) P.18「1 適正飲酒量を知っている人の割合の増加(1)」 <p>(2) 健康教育の実施：3回(再掲)</p> <p>(3) イベント等での啓発：イベント中止のため実施なし</p>
	<p>【3年度 中間実績の評価】</p> <p>多量飲酒者の減少のためには、まず適正飲酒量を広く周知する必要がある。様々な媒体を活用して、適正飲酒に関する情報が多くの人の目に触れるよう普及啓発を継続し、飲酒が健康に深く関係していることの周知に努める。</p>	
3 未成年の飲酒をなくす	<p>(1) 高校生等未成年者へのチラシ配付による情報提供(市内公立高校全8校の1学年全員に配付)</p> <p>(2) 広報まつど、Twitter等での啓発</p>	<p>(1) 高校生への啓発：2,254人 市内公立高校8校の1年生へ啓発チラシを配布</p> <p>(2)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・広報：1回(健康づくり特集号) ・Twitter、Facebook：各1回 (再掲)
	<p>【3年度 中間実績の評価】</p> <p>未成年が飲酒することによる健康への害の啓発は、市内公立高校で実施してきたが、今年度より対象を1年生に変更することで早期教育に取り組んだ。20歳を迎えたときに、適正飲酒ができるよう今後も啓発の機会を増やしとともに、広く啓発するうえで、医師会や薬剤師会が実施する健康教育との連携等について検討する必要がある。</p>	
4 妊婦の飲酒をなくす	<p>(1) 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(令和3年4月1日～11月30日の妊娠届出より支援対象妊婦を抽出)</p> <p>(2) まつどDE子育てLINE等を活用した啓発</p>	<p>(1) 妊婦の禁酒指導：5人 (令和3年4月1日～11月30日妊娠届出より対象抽出)</p> <p>【支援状況】</p> <ul style="list-style-type: none"> 禁酒者：2人 支援中：2人 転出により終了：1人 <p>(2) 啓発：1回</p>

【3年度 中間実績の評価】

飲酒は、妊娠中だけでなく、産後（授乳により乳幼児の健康に悪影響を与える）も控えるよう啓発するとともに、出産後も禁酒が継続できるよう支援する必要がある。妊娠届及び出生届出時の面接において、対象者を把握し、継続的な支援に努める。

※17 「エンゲージメント数」とは、投稿したツイートに対して「クリック」「リツイート」「いいね」「返信」などユーザーからの「反応数」のことであり、投稿したツイートに対する関心度を知ることができる。

取り組みの分野 [歯・口腔の健康]

健康松戸 21Ⅲ 中間評価報告書より

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

目標値の設定

指標	基準値 (平成 25 年度)	現状値 (平成 29 年度)	目標値 (令和 6 年度)	29 年度 評価
3 歳児でむし歯がない者の割合	80.9%	84.9%	90.0%	B
12 歳児の 1 人平均むし歯数	1.05 歯	0.86 歯	0.8 歯	B
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%	B
	30 歳代	42.8%	45.8%	D
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%	D
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%	B
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%	B

1) 取り組み計画 (令和元年度～令和 6 年度)

基本施策	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、国民健康保険課と連携して対策の実施				

2) 令和3年度 取り組みの中間実績・中間評価

目標	具体的な取り組み	評価指標及び中間実績
<p>1 乳幼児期・学童期のむし歯がない人の割合の増加</p>	<p>(1) フッ化物洗口実施施設を増加させる ①PR文書の内容を改良し、フッ化物洗口未実施施設へ希望調査を実施 (2) 小学校での歯科保健対策の検討を行う ①フッ化物洗口実施に向け、歯科医師会がモデル実施をする小学校の対象児童に対し、フッ化物の効果や洗口の実施方法について健康教育を実施</p> <p>【3年度 中間実績の評価】 新たに6施設でフッ化物洗口が開始され、フッ化物洗口未実施の3施設からは、フッ化物洗口実施に向けた事業説明の希望がある。(1月1施設、2月2施設へ事業説明予定) 乳幼児保育施設だけでなく、小学校の歯科保健対策推進としてもフッ化物洗口が拡大していくよう、引き続き歯科医師会と連携して取り組む。</p>	<p>(1) フッ化物洗口実施施設：新規6施設 ①フッ化物洗口未実施施設49施設へ希望調査を実施 (2) ①フッ化物洗口実施に向けた支援 歯科医師会がモデル実施をする小学校1校の2年生108人に対し、フッ化物洗口の実施方法や効果について健康教育を実施</p>
<p>2 歯周病を有する人の割合の減少</p>	<p>(1) 定期的に歯科健診を受診する者を増加させる ①各種事業、イベントにおいて各対象に合わせた成人歯科健康診査のチラシを配布 ②新規受診しやすい健診を目指すため、健診受診者へ満足度、ニーズ等の調査方法や内容について検討、調査用紙を作成 (令和4年度に調査実施予定) ③新規SNSを活用した定期健診受診の啓発 ④新規啓発ポスターについて、健康松戸21応援団など関係機関に掲示を依頼</p>	<p>(1) ①チラシ配布：3,788枚 (内訳) ・高齢者向けチラシを新規作成し、健康教育等で配付：300枚 ・わんぱく歯科くらぶ※18参加者：927枚 (8月23日～9月30日まで中止) 1歳6か月児健康診査：2,158枚 ママパパ学級：369枚 健康増進普及月間：34枚 ②新規調査用紙案を完成させた ママパパ学級2日目参加者に対し、妊婦歯科健康診査及び成人歯科健康診査の満足度、ニーズ調査を企画 ③新規SNS配信：各2回 Twitter、Facebook、まつどDE子育てLINE、子育てアプリ「母子モ※19」 ④新規ポスター掲示：212施設 (内訳) 【新規協力】 健康松戸21応援団：19施設 【継続協力】 松戸市薬剤師会及び薬局：150か所 支所：9か所 市民センター：17か所 地区社会福祉協議会：16か所 女性センター</p>

<p>歯の喪失防止</p> <p>4</p> <p>何でも噛んで食べることができる人の割合の増加</p>	<p>⑤新規成人歯科健康診査の診査票について、高齢（75歳以上）の受診者に合った健診内容とするため、高齢者支援課で取り組む「口腔機能低下者に対するオーラルフレイル※20予防プログラム」支援対象者の抽出に使用する項目を含め、項目を追加し令和4年稼働に向け準備</p> <p>(2) 特定健診対象者に対する歯科保健対策</p> <p>①口腔の健康とメタボの関係を掲載した成人歯科健康診査のチラシを特定健診受診者へ送付し受診勧奨（糖尿病性腎症重症化予防対策として受診票郵送時に同封）</p> <p>②新規国民健康保険課と連携し、特定保健指導実施時に口腔について問題があり、希望する方に対し、歯科相談を実施できる仕組みづくり</p> <p>③特定保健指導を受けた人へ歯周病と口腔ケアについてのパンフレットを配付</p> <p>④噛むことの大切さを伝えるため、栄養士と連携してレシピを開発、チラシやクックパッドを活用した啓発の実施</p>	<p>⑤新規歯科医師会と検討を重ね、高齢者向け成人歯科健康診査票が完成、あわせて実施要領も改定</p> <p>【参考】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・20歳、30歳の健診時にクリーニング※21実施：266人（10月末現在） ・わんぱく歯科くらぶ参加保護者への歯科保健指導：927人 <p>(2)</p> <p>①受診勧奨チラシ送付：995件 令和3年度特定健診申し込み者へ受診票送付時に同封 （口腔の健康とメタボの関係、成人歯科健康診査について掲載） 電話による受診勧奨：60件 （糖尿病性腎症重症化予防対策として、ハイリスク者へ実施） 糖尿病性腎症重症化予防プログラム対象者へチラシ送付：268件 （糖尿病と歯周病に関係を掲載）</p> <p>②新規歯科相談実施の検討 特定保健指導受診者へ歯科相談案内チラシの配付及び歯科相談の実施（令和4年度）に向けて検討</p> <p>③歯科健診受診勧奨チラシ配付：449部 パンフレット配付：43部 （積極的支援対象者へ歯周病と口腔ケアのパンフレット配付）</p> <p>④啓発チラシ配付：680枚 （わんぱく歯科くらぶ参加者） 噛むカムレシピ公開：3品 各種SNSで噛むカムレシピの周知：各1回 （Twitter、Facebook、まつどDE子育てLINE、子育てアプリ「母子モ」） 噛むカムレシピ閲覧（クックパッド）：5,554件 秋の健康フェスティバル（オンライン）にて動画閲覧：92件</p>
<p>【3年度 中間実績の評価】</p> <p>様々な媒体を活用して歯周病予防の啓発を行ったほか、「いい歯の日（11/8）」にちなんで作成した歯科健診受診啓発ポスターは、新たに健康松戸21応援団の協力も得ることで、さらに広く啓発することができた。</p> <p>また、国民健康保険課との連携により、特定保健指導対象者へ歯科健診の受診啓発を行い、歯周病予防等についても啓発の拡充を図った。</p> <p>若い世代に妊婦歯科健康診査及び成人歯科健康診査を定期的に利用してもらうための満足度・ニーズ調査を令和4年度実施に向けて引き続き準備する。</p>		

- ※18 「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。
- ※19 「母子モ」とは、母子健康手帳アプリのこと。アプリ登録者に対して、お住まいの地域のイベント情報を発信することができることから、令和2年度はフェスの情報を2回発信した。
- ※20 「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。
- ※21 「(健診時)クリーニング」とは、松戸市成人歯科健康診査（年1回無料）を利用する際、通常は歯科健診のみ（歯垢や歯石、着色の除去は実施しない）だが、対象となる20歳、30歳は前歯の色素沈着物の除去も実施する。

取り組みの分野 [休養]

健康松戸 21Ⅲ 中間評価報告書より						
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						
目標値の設定						
指標	基準値 (平成 25 年度)	現状値 (平成 29 年度)	目標値 (令和 6 年度)	29 年度 評価		
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%	B		
※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						
1) 取り組み計画 (令和元年度～令和 6 年度)						
基本施策	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					
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				
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	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	

2) 令和 3 年度 取り組みの中間実績・中間評価		
目標	具体的な取り組み	評価指標及び中間実績
1 睡眠による休養が十分に取れていない人の割合の減少	(1)睡眠に関する正しい知識の普及啓発 ①9月3日と3月18日の睡眠の日に合わせ、睡眠の知識について広報掲載 ②SNS やデジタルサイネージ等にて、「こころの体温計※22」及び「睡眠障害チェック※23」の啓発	(1) ①広報等掲載：2回 (内訳) 広報まつど 9/15 号 ホームページ掲載 (継続) ②こころの体温計市民アクセス： 33,551 件 (前年同期 40,839 件) 睡眠障害チェックアクセス：2,616 件 (前年同期：3,215 件)

<p>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付</p> <p>④「こころの体温計」チラシを市内公立高校8校（1年生）へ夏休み前に配付し、活用をすすめる</p> <p>⑤新規高校生以下の若い世代へ正しい知識を啓発するため、未成年を対象とした事業を行っている関係機関と啓発方法の検討をし、連携を強化する</p> <p>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 特に就寝の遅い（23時以降）子どもの保護者に対する個別指導の実施</p> <p>(2)企業に向けた情報発信</p> <p>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</p> <p>②理美容関係者への「こころの体温計」チラシ配付</p> <p>③新規企業に向けた取り組みにおいて新たな啓発先の開拓</p>	<p>③チラシ等配付：251枚 (内訳) ・「こころの体温計」チラシ：154枚 ・「ライフスタイルからみる睡眠」：35枚 ・「あなたのこころ元気ですか」：62部</p> <p>④チラシ配付：2,254人 (市内公立高校8校の1年生) 「こころの体温計」10代アクセス： 7月90件（前年同期：176件） 8月83件（前年同期：293件）</p> <p>⑤新規関係機関との連携状況 保健体育課と連携し、こころの健康に関する授業を実施している小学5年生と中学2年生の保護者へ「こころの健康づくり講演会チラシ」を配付（小学校45校3,840人、中学校21校3,520人）</p> <p>⑥リーフレット配付：4,955枚 (内訳) 1歳6か月児健康診査：2,160枚 3歳児健康診査：2,795枚</p> <p>(2) ①啓発：1回 松戸市商工会議所会報「ブリッジ」8月号に、睡眠と「こころの体温計」に関する記事を掲載</p> <p>②チラシ配付：140枚 (美容組合加入店舗)</p> <p>③令和4年度実施に向けて検討中</p>
<p>【3年度 中間実績の評価】</p> <p>「こころの健康づくり講演会」の周知及び「こころの体温計」チラシの配架や配付により、睡眠、休養に関する啓発を実施した。特に、小学5年生と中学2年生の保護者への「こころの健康づくり講演会」チラシ配付は、高校生以下の世代へのアプローチ実施に向けた教育委員会との連携の足掛かりとなったと考える。このつながりを元に、小中学生への働きかけを検討、実施する。</p> <p>また、1歳6か月児健康診査、3歳児健康診査（いずれも集団健診）の受診者全員にリーフレットで啓発することで、保護者への啓発にもつながった。</p> <p>前回の市民アンケート調査では、男女とも40歳代で、睡眠による休養がとれている割合が最も少なかった。この世代への啓発方法について、企業など新たな啓発先を含め、次年度に向けて引き続き検討する。</p>	

※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。

[健康松戸 21 応援団]

健康松戸 21Ⅲ 中間評価報告書より

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

目標値

	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%

1) 取り組み計画 (令和元年度～令和 6 年度)

基本施策	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					

2) 令和 3 年度 取り組みの中間実績・中間評価

目標	具体的な取り組み	評価指標及び中間実績
1 市民が、応援団の活動を知ることができる	(1) 健康松戸 21 応援団による秋の健康フェスティバル(オンライン)開催 (2) 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	(1) フェス特設ページ閲覧：2,005 件 ・各種 SNS (いいね数)：660 件 ・フォロワー：91 件 ・オンライン講座：6 講座、25 名 ・アンケート回答：13 名 (年代別内訳：20 代 1 名、30 代 4 名、40 代 2 名、50 代 1 名、60 代 1 名、70 代 4 名、90 歳以上 1 名) (2) 応援団に関する情報発信：235 回 (内訳) ・広報まつど：2 回 (10/1 号、11/1 号) ・健康づくり特集号：1 回 ・電子モニター※24：2 回 ・母子モ：2 回 ・まつど DE 子育て LINE：2 回 ・市公式 Twitter：8 回 ・市公式 Facebook：2 回

		<ul style="list-style-type: none"> ・ 応援団公式 Twitter : 73 回 ・ 応援団公式 Instagram : 73 回 ・ 応援団公式 Facebook : 70 回
<p>2 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</p>	<p>(1) 広報やホームページ、デジタルサイネージ等を活用した健康松戸 21 応援団の周知</p> <p>(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</p>	<p>(1) 応援団に関する情報発信：235 回（再掲）P. 27「1 市民が応援団の活動を知ることができる（2）」</p> <p>(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</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 健康ライフまつど配布：10 回 ・ 健康づくりに関する包括的連携に係る協定を結んでいる団体による市民への啓発チラシ配布：10 回 <p>【参考】 健康松戸 21 応援団登録：222 団体（うち新規加入：5 団体） ※令和 6 年度目標越え</p>
<p>3 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</p>	<p>(1) 健康松戸 21 応援団による秋の健康フェスティバル(オンライン)開催</p> <p>(2) 協働事業の実施</p> <p>(3) 新規「応援団表彰制度※²⁵」の実施</p>	<p>(1) オンライン開催参加団体：19 団体（令和 2 年度：16 団体）</p> <p>(2) 健康づくりに関する包括的連携に係る協定を結んでいる団体による市民への啓発チラシ配布：10 回（再掲）</p> <p>(3) 新規応援団表彰の実施：66 団体（対象 83 団体）</p> <p>12 月郵送：14 団体 12 月～1 月贈呈予定：3 団体</p>
<p>【3 年度 中間実績の評価】 フェスについては、昨年度、応援団からはオンラインでは参加者の反応を把握しづらいとの意見もあったことから、生配信講座や、アンケート回答者を対象にプレゼント（抽選）を用意する等により、参加（利用）者の反応が得られる工夫を施した。アンケート回答数は思うように増加しなかったが、フェス参加団体がやりがいを感じられたかについては、応援団アンケート・フェス後アンケートの結果にて評価する。 また、応援団表彰制度に基づき表彰を行い、SNS にて表彰団体の周知も行った。贈呈時の団体との意見交換を通じて、応援団のモチベーション向上につながったことを確認できた。</p>		

<p>4 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</p>	<p>(1)健康松戸 21 応援団へ健康情報（応援団通信※26）の提供</p> <p>(2)新規「健康運営の極意(案)」※27 の実施</p>	<p>(1) 応援団通信発行：3 回 応援団通信の有効性については、応援団アンケートにて評価 （令和 3 年 12 月アンケート実施）</p> <p>(2)新規「健康運営の極意(案)」の 3 月実施に向けて準備中</p> <p>【参考】 相互フォロー：12 団体</p>
<p>【3 年度 中間実績の評価】</p> <p>応援団通信により、応援団に向けて健康情報の提供を行った。応援団通信の効果や活用状況については、12 月実施の応援団アンケート結果を分析した上で、発行回数や発行時期、内容等について検討する。</p> <p>健康運営の極意（案）については、当初はホームページ上で団体の健康運営を促す内容の掲載を企画検討していたが、応援団アカウントを活用し、より手軽に情報発信ができ、また反応も得られやすい SNS による実施として企画を修正中である。現在、企画実施のために、応援団との相互フォローを推進している。</p>		

※24 「電子モニター」とは、来庁者向けに本庁舎と支所に設置されている電子広告のこと。10 月中旬から 11 月にかけて、約 1 か月間フェスの情報を掲載した。

※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 年間貢献されたことに感謝の意を表し表彰する取り組み。①応援団として市民の健康づくりに貢献したことを讃えることにより、応援団自身のモチベーションが向上する、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 点を目的とする。対象となる団体へ表彰状の贈呈・ホームページへの掲載・健康推進課が主催する健康づくりイベント内にて掲示等による周知を予定。

※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 「健康運営の極意(案)」とは、応援団である企業や団体が、従業員や所属員の健康づくり活動に取り組んでいる内容を紹介することで他の応援団の模範となり、健康づくり活動を普及、健康増進を図るとともに、一人ひとりの健康寿命の延伸を目的とする取り組み。

[まつど健康マイレージ]

健康松戸 21Ⅲ 中間評価報告書より

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

目標値の設定

	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※28 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%

1) 取り組み計画 (令和元年度～令和 6 年度)

基本施策	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					

※28 「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)

2) 令和 3 年度 取り組みの中間実績・中間評価

目標	具体的な取り組み	評価指標及び中間実績
1 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	(1)新しい生活様式が求められる中でも、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 (2)Twitter等のSNSを活用した啓発	(1)ホームページへイベント等掲載 : 47 件 (内訳) 医療講演会 : 42 件 ゲートキーパー養成研修 : 1 件 こころの健康づくり講演会 : 1 件 秋の健康フェスティバル : 1 件 ※上記いずれもオンライン開催 21 世紀の森と広場イベント : 2 件 (2)各種 SNS による啓発 : 10 回 (内訳) Twitter : 5 件 Facebook : 5 件

(3) **新規**「家族deチャレンジ健康づくり※29」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

(4) 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

(こころの健康づくり講演会や健康フェスティバルを告知)

(3) **新規**
 ①小学生の保護者へ周知：6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(新規作成)での周知
 Twitter・Facebookでの周：各1回
 ②6期マイレージ新規応募：214件
 うち20～40歳代：107件
 家族deチャレンジ参加保護者のマイレージ参加状況は6期応募締切後に把握
【参考】
 ・第6期応募状況：4,053件
 (第5期同時期：2,890件)
 ・家族deチャレンジ健康づくり参加830組(市内小学校43校から参加)
 (4)マイレージの周知：2回
 (内訳)
 健康づくり特集号
 各市民センターなどに設置してある応募箱でのPR

【3年度 中間実績の評価】

多くのマイル対象のイベント等が中止となり、マイルが貯めにくい状況が続いている中、オンラインでのイベント開催や自分マイルの拡充などにより、応募件数は増加している。

また、新規に「家族deチャレンジ健康づくり」を実施した結果、参加した保護者は30～40歳代が多く、若い世代に健康づくりについて働きかける貴重な機会となった。参加した保護者が、マイレージへの参加や健(検)診受診につながったかについては今後分析する。

「家族deチャレンジ」や「マイレージ」に参加する若い世代を増やすため、SNSなどを積極的に活用した一層の広報活動に注力する。

【参考】

マイレージ実績(第5期は年間実績、第6期は11月末現在の実績)

	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	1,355人	4,053件	98名	36名	11名
第5期	2,964人	8,202件	165名	24名	2名

第6期マイレージ応募人数の内訳

	20代	30代	40代	50代	60代	70代	80歳以上
男性	8人 0.6%	21人 1.5%	22人 1.5%	33人 2.3%	41人 2.8%	147人 10.2%	116人 8.0%
女性	39人 2.7%	92人 6.4%	76人 5.3%	91人 6.3%	166人 11.5%	392人 27.1%	200人 13.9%

<p>2 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</p>	<p>(1)子育てサロン等や家庭教育学級など若い世代が利用（所属）する団体に対し、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</p> <p>※健康づくりの習慣を現役世代から意識してもらうため</p>	<p>(1)マイル付与協力団体：6件増加 （令和3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 スポーツ団体：2件 事業型店舗：1件 ドラッグストア：1件</p>
<p>【3年度 中間実績の評価】 健康づくりをはじめとした市民活動が実施できない期間もあり、健康づくりに取り組む団体に対して、マイル付与協力団体の登録を促す取り組みをすすめることが困難な状況ではあったが、団体数は増加した。 今後、マイル付与協力団体への登録勧奨を実施するにあたり、効果的な啓発手法などについて検討し、健康づくりを支える環境の拡充を図る。</p>		

※29 「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年度実施。

50ポイントを達成した小学生への参加賞（松戸市医師会、松戸歯科医師会より）とともに、保護者向けに健康診断、成人歯科健康診査、がん検診案内チラシを同封することで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啓発を行った。

自殺対策計画における取り組み

令和 3 年 12 月中間報告

自殺対策計画	計画策定の趣旨						
	「生きることの阻害要因（自殺のリスク要因）を減らし、「生きることの促進要因（自殺に対する保護要因）」を増やすことで「誰も自殺に追い込まれることのない松戸市の実現」を目指す						
	目標値の設定						
	指 標		基準値 (平成 28 年度)		目標値 (令和 5 年度)		
	自殺死亡率（人口 10 万対）		16.7		13.2		
自殺対策計画	基本方針						
	1. 生きることの包括的な支援として推進						
	2. 関連施策との連携						
	3. 対応の段階に応じてレベルごとの対策を連動させる						
	4. 実践と啓発を両輪として推進						
5. 関係者の役割の明確化と関係者による連携・協働の推進							
第 1 期 5 か年計画（健康推進課の主な取り組み）							
基本施策		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 (評価年)	
1. 生きる支援につながるネットワークの強化		医師会、歯科医師会、薬剤師会との連携を強化する					
		松戸市自殺対策推進部会や松戸市自殺対策庁内連携会議を開催し、関係部署間の連携・ネットワークを強化する					
		千葉県自殺対策推進センターや千葉県健康福祉センターと連携する					
2. 自殺対策を支える人材の育成		ゲートキーパー養成研修の実施 (外部講師による研修会を開催し、住民に対しての「気づき」の力を高める) ※参加対象者により内容を変更					
		一般向け					
		一般市民 ※ハローワーク、市職員等	一般市民 ※経営者、市職員等	一般市民 ※理美容、市職員等	一般市民 ※葬祭業、市職員等	一般市民 ※市職員等	
		相談支援者向け（若年層対策）					
		病院勤務者、薬剤師会、消防職員、関係部署等	警察・補導員、関係部署等	関係部署等	関係部署等	関係部署等	
		パートナー講座（健康推進課：テーマ「ゲートキーパー養成研修」）の実施					
3. 市民への啓発と周知		「こころの体温計」 ^{注1)} の周知とチラシの配布					
		「自殺対策 相談窓口啓発ステッカー」 ^{注2)} のトイレ等への貼付					
		公共施設	公共施設	貼付先の検討と実施			
		市民向け「こころの健康づくり講演会」の実施					
		自殺予防週間、自殺対策強化月間に、ホームページ、広報まつど、SNSなどを活用して、「こころの体温計」の普及啓発を行う					
		パートナー講座（健康推進課：テーマ「心の健康づくり」）の実施					

基本施策	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 (評価年)
4. 生きることの 促進要因への支 援	相談体制の充実を図るとともに、相談先の情報を分かりやすく発信する				
	自殺未遂者などに相談先の案内が行えるよう市内の医療機関などと連携する				
	遺された人を適切な支援につなげる（市民課・支所、市内葬儀社に、相談先一覧を記載したリーフレットを置き、亡くなった方の家族に必要な情報をお渡しする）				
5. 児童生徒のこ ころの健康づく りの推進	学校や教育委員会と自殺対策に関するそれぞれの取り組みについての情報交換				
	学校との連携を強化し、学校の間を活用した心の健康づくりに関する啓発活動の実施				

注1) 「こころの体温計」：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、主な相談窓口が掲載されている。

注2) 「自殺対策 相談窓口啓発ステッカー」：「こころの体温計」のQRコードや相談先「いのちの電話」を載せたステッカーで、公共施設等のトイレへ貼付し、悩みを抱えている人など第三者の目を気にせずにアクセスすることができる。

重点施策 ^{注3)} (施策の方向性)	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 (評価年)
1. 生活困窮者の自殺対策の推進 1)生活困窮者の相談や納税、国民健康保険加入に関わる市職員などの「気づき」の力を高める 2)生活困窮に陥った人への「生きることの包括的支援」を強化する 3)庁内多重債務支援部署等との連携を図る	ゲートキーパー養成研修の実施（生活保護の相談、税の徴収、国民健康保険加入等に関わる市職員などの「気づき」の力を高める）				
	ハローワークに「こころの体温計」や睡眠に関するリーフレットを配架する				
2. 高齢者の自殺対策の推進 1)高齢者に関わる支援者の「気づき」の力を高める 2)高齢者とその周囲の人の支援を包括的に行う 3)ネットワークの構築と連携 4)高齢者の居場所づくりを推進する	ゲートキーパー養成研修の実施（地域包括支援センター、ケアマネージャー、介護保険サービス事業所職員などの「気づき」の力を高める）				
	関係部署と連携し、地域ケア推進会議等で、地域での多世代交流や居場所づくりの取り組みについて情報交換し、心の健康づくりに関するリーフレットの配布や講演会の周知をする				
3. 勤務・経営問題に関わる自殺対策の推進 1)勤務・経営問題による自殺リスクの低減に向けて、就労支援者及び勤労者の「気づき」の力を高める 2)勤務問題の相談支援を推進する	ゲートキーパー養成研修の実施（ハローワーク、社会保険労務士などの「気づき」の力を高める）				
	ハローワークや商工会議所と心の健康づくりに関する情報交換を実施し、企業に向けた心の健康づくりや睡眠に関するリーフレットの配布や講演会等の情報発信をする				
4. 子ども・若者の自殺対策の推進 1)子どもの養育に関わる保護者・学校関係者などの「気づき」の力を高める 2)子育て支援の充実 3)学校において相談先についての周知を進める 4)子ども・若者の「生きる力」を育む 5)子ども・若者の居場所づくりを推進する	ゲートキーパー養成研修の実施（保護者、学校関係者などの「気づき」の力を高める）				
	市内大学で「心の健康づくり講演会」の実施	学校関係者、保護者へ「心の健康づくり講演会」の周知			
	学校に配属されている心理カウンセラー、スクールソーシャルワーカー、養護教諭に相談先を配布する				
	市内公立高校へこころの健康づくりに関するキャリアファイルや「こころの体温計」チラシ配布：3校3,000枚	同左： 2校2,000枚	※市内全公立高校へ配布完了		

注3) 自殺対策計画では、松戸市の自殺の実態を分析した結果や、国から示された「地域自殺実態プロファイル」から、重点的に自殺対策で取り組むべき対象を「1生活困窮者」「2高齢者」「3勤務・経営者」「4子ども・若者」と定めている。

令和3年度 主な取り組みの中間実績・中間評価（健康推進課）

目標	具体的な取り組み	評価指標及び中間実績
自殺死亡率の低下	<p>【基本施策】</p> <p>1. 生きる支援につながるネットワークの強化</p> <p>(1) 松戸市自殺対策推進部会や松戸市自殺対策庁内連携会議を開催し、自殺統計の共有、関連要因の分析等を行い、連携を強化するための方法を検討する</p> <p>(2) 新規新型コロナウイルスの影響による自殺者数やリスクの変動を考慮し、関連要因等について関係部署間で共有、分析を行い、松戸市全体で効果的な対策を検討する</p> <p>(3) 千葉県自殺対策推進センターや千葉県健康福祉センターと連携し、自殺の関連要因に応じた対策を推進する</p> <p>(4) 様々な事業の周知、研修等を通じて医師会、歯科医師会、薬剤師会、市内医療機関との連携を強化する</p>	<p>(1)・(2) 新規部会、会議の開催</p> <ul style="list-style-type: none"> ・回数 <ul style="list-style-type: none"> ・松戸市自殺対策推進部会：1回 ・松戸市自殺対策庁内連携会議：1回 ・内容 <ul style="list-style-type: none"> 自殺統計、関連要因についての相談状況調査、計画の進捗状況、今後の取り組みの方向性について ・成果 <ul style="list-style-type: none"> ・現状と各課の取り組みを共有 ・12月「松戸市いのち支える連携ガイドブック^{注4)}」を作成、配布（配布先123か所、配布数134部） <p>(3) 対策の実施</p> <p>両機関と連携し、「松戸市いのち支える連携ガイドブック」を作成、配布</p> <p>(4)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・事業の周知 <ul style="list-style-type: none"> こころの健康づくり講演会を医師会、歯科医師会、薬剤師会に周知 ・チラシの配布 <ul style="list-style-type: none"> 「こころの体温計」啓発チラシを医師会、歯科医師会、薬剤師会に配布：1回
	<p>【3年度 中間実績の評価】</p> <p>自殺対策庁内連携会議、自殺対策推進部会を実施し、自殺統計や各課の取り組みを共有した。また、関係部署間の連携を促進し、複合的な問題をもつ相談者への対応に役立てるため、「松戸市いのち支える連携ガイドブック」を作成し、庁内外の関係部署に配布した。</p> <p>地域で孤立している市民や複合的な課題を抱える市民が増加している中、庁内外の関係部署が連携する重要性は高まっており、ネットワーク強化のためのさらなる対策が必要である。</p>	
	<p>【基本施策】</p> <p>2. 自殺対策を支える人材の育成</p> <p>(1) 市民および様々な職種を対象としたゲートキーパー養成研修の実施</p> <p>(2) 市民を対象とするパートナー講座「ゲートキーパー養成研修」の実施</p>	<p>(1)・(2)</p> <ul style="list-style-type: none"> ゲートキーパー養成研修：2回 ・若年層支援者向け：109人（申込） ・一般向け：2/13まで申込受付中 <p>ゲートキーパー養成：累計 2,280人 (12月末実績)</p>
<p>【3年度 中間実績の評価】</p> <p>令和3年度のゲートキーパー養成研修については、12月と令和4年1月に、いずれも動画配信により実施した。12月実施分は、子どもや若者を支援する関係機関等への周知を強化し、1月実施分は図書館等市民が立ち寄る施設や広報等により広く市民へ周知するとともに、関係機関へも周知した。</p> <p>動画配信は申込者の都合に合わせて視聴できる利便性があるものの、演習や質疑応答が実施しにくいこと、インターネットに不慣れな方は受講しにくいことから、今後の開催方法について検討が必要である。</p>		

自殺死亡率の低下	<p>【基本施策】</p> <p>3. 市民への啓発と周知</p> <p>(1) 「こころの体温計」のチラシによる周知</p> <p>(2) 自殺予防週間、自殺対策強化月間に、ホームページ、広報まつど、SNSなどを活用して、「こころの健康づくり」についての普及啓発を行う</p> <p>(3) 市民向け「こころの健康づくり講演会」の実施</p> <p>(4) 昨年自殺者数が増加した属性をターゲットとするなど、関係部署等と連携した効果的な啓発と周知を実施する</p>	<p>(1) チラシ配布：約 7,000 枚 (配布先等)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 医師会、歯科医師会、薬剤師会、ハローワーク、庁内関係課、各支所等 ・ 世界禁煙デー、生活習慣病予防月間イベントで配布 <p>(2) 情報発信：1 回 (内訳) 健康ライフまつど(9 月)</p> <p>(3) 講演会参加（視聴申込者数）：257 人 (前年比+36 人)</p> <p>(4) ターゲットを決めた周知 1～2 月に女性を対象としたがん検診でチラシを配付予定</p> <p>※ 「こころの体温計」市民アクセス数：33,551 件（前年同時期 40,839 件）</p>
	<p>【3 年度 中間実績の評価】</p> <p>こころの健康づくり講演会については、緊急事態宣言の延長に伴い、動画配信のみとした。事後アンケートにおいて「動画配信なら参加（視聴）し易い」という回答が一定数あり、申込（視聴）実績増加の一因になっていると考えられる。</p> <p>また、令和 2 年の自殺統計に基づき、女性をターゲットとして、女性のがん検診（集団）会場にてチラシによる啓発を予定している。次年度に向けて、周知啓発の方法を引き続き検討する必要がある。</p>	
	<p>【基本施策】</p> <p>4. 生きることの促進要因への支援</p> <p>(1) 近隣の相談先（居場所）や精神科情報を整理し、相談者が適切な医療機関・相談先につながるようにする</p> <p>(2) 相談先の情報について、既存のリーフレット等に不足している情報はなか検討する</p> <p>(3) 自殺未遂者等自殺のリスクが高い対象者を適切な支援につなげられるよう、市内医療機関、関係機関と連携する</p> <p>(4) 遺された人の支援として、市民課・支所、市内葬儀社に「こころの体温計」チラシを配架する</p>	<p>(1) 情報等の整理 庁内外の相談窓口、医療機関（精神科・心療内科）情報を掲載した「松戸市いのち支える連携ガイドブック」を 12 月に作成し、関係機関へ配布</p> <p>(2) 不足している情報を整理、補填 「こころの体温計」チラシに掲載されていない相談窓口の情報を確認し、「松戸市いのち支える連携ガイドブック」に掲載</p> <p>(3) 連携した取り組み 自殺を示唆する相談等、リスクが高いケースについて、関係機関と連携し、個別支援を実施</p> <p>(4) チラシの配架：40 か所、6,800 枚 (内訳) 市民課・支所：9 か所、計 270 枚</p>
<p>【3 年度 中間実績の評価】</p> <p>悩みを抱えている人が適切な相談窓口につながるよう、支援者向けに情報をまとめた冊子として「松戸市いのち支える連携ガイドブック」を作成し、各相談窓口、関係機関に配布した。本冊子は次年度更新予定であり、必要な情報や活用方法についてさらに検討を進める。</p> <p>本市の自殺者数はここ数年下げ止まっており、次年度に向けて、相談機能の拡充を図るとともに、自殺未遂者および遺族への支援体制等の検討が必要である。</p>		

【基本施策全体の参考値】

松戸市の自殺者数と自殺死亡率（人口10万対）※計画目標値：自殺死亡率13.2（R5年）

	人口動態統計				警察庁自殺統計 自殺者数（人）
	自殺者数 （人）	自殺 死亡率 （松戸市）	自殺 死亡率 （千葉県）	自殺 死亡率 （全国）	
H28	82	16.7	16.7	16.8	76
H29	77	15.6	16.1	16.4	72
H30	84	16.9	16.7	16.1	87
R1	84	16.9	16.0	15.7	83
R2	82	16.4	17.1 ※概況報告	16.4 ※概況報告	81
R3	※厚労省の人口動態統計は、令和4年9月公表予定				74（11月末） ※暫定値

性別自殺者数の推移 【警察庁自殺統計】 自殺日・居住地による集計

	自殺者数(人)	男性（人） （割合）	女性(人) （割合）
H28	76	56 (71.1%)	22 (28.9%)
H29	72	51 (65.3%)	25 (34.7%)
H30	87	68 (78.2%)	19 (21.8%)
R1	83	59 (71.1%)	24 (28.9%)
R2	81	49 (60.5%)	32 (39.5%)
R3(11月末) ※暫定値	74	47 (63.5%)	27 (36.5%)

年代別自殺者数の推移 【警察庁自殺統計】 自殺日・居住地による集計

	自殺者数 （人）	20歳未満 （人） （割合）	20～39歳 （人） （割合）	40～59歳 （人） （割合）	60～79歳 （人） （割合）	80歳以上 （人） （割合）
H28	76	5 (6.6%)	14 (18.4%)	36 (47.4%)	18 (23.7%)	3 (3.9%)
H29	72	5 (6.9%)	17 (23.6%)	26 (36.1%)	20 (27.8%)	4 (5.6%)
H30	87	5 (5.7%)	20 (23.0%)	34 (39.1%)	23 (26.5%)	5 (5.7%)
R1	83	1 (1.2%)	22 (26.5%)	32 (38.5%)	16 (19.3%)	12 (14.5%)
R2	81	2 (2.5%)	23 (28.4%)	26 (32.1%)	24 (29.6%)	6 (7.4%)
R3 ※	74	3 (4.1%)	18 (24.3%)	25 (33.8%)	23 (31.1%)	5 (6.7%)

※11月末・暫定値

【重点施策】

重点的に取り組む対象に対する自殺対策の推進

- ア) 生活困窮者 イ) 高齢者
- ウ) 勤務・経営者 エ) 子ども・若者

(1) 松戸市自殺対策推進部会や松戸市自殺対策庁内連携会議および事業の周知、研修等により連携を強化する

(2) ゲートキーパー養成研修の実施

- ①生活困窮者に関わる部署の職員
(生活支援課・消費生活課等)
- ②高齢者の支援者
(地域包括支援センター、ケアマネージャー、介護保険サービス事業所職員)
- ③勤労者・経営者・就労支援者等
(商工会議所・ハローワーク等)
- ④子ども・若者、保護者、学校関係者

(3) 様々な媒体、事業を通じての啓発、周知
周知先

- ①生活支援課・消費生活課
- ②地域包括ケア推進課、地域包括支援センター等
- ③商工会議所、ハローワーク
- ④高校生（キャリアファイルの配布）

(1) 部会、会議の開催（再掲）

- ・回数 ・松戸市自殺対策推進部会：1回
 ・松戸市自殺対策庁内連携会議：1回
- ・内容 自殺統計、関連要因についての相談状況調査、計画の進捗状況、今後の取り組みの方向性について
- ・成果 ・現状と各課の取り組みを共有
 ・12月「松戸市いのち支える連携ガイドブック」を作成、配布（配布先123か所、配布数134部）

(2) ゲートキーパー養成研修：2回（再掲）

- ・若年層支援者向け：109人
(内訳)
 教員・養護教諭 12人、放課後児童クラブ・キッズルームスタッフ 11人、民生委員・主任児童委員 9人等
- ・一般向け：1/21より限定配信開始
(参考) 1/19現在の申込：163名
 ※2/13まで申込可能

・ゲートキーパー養成：累計2,280人
(3) 啓発、周知

- 【①～③に対する周知】8回
- ・「こころの体温計」チラシ、広報まつど：各1回
 こころの健康づくり講演会（配信動画内）：1回
- ・こころの健康づくり講演会周知のチラシ、広報まつど：各1回
- ・ゲートキーパー養成研修（12月）周知のチラシ：1回
- ・ゲートキーパー養成研修（令和4年1月）周知チラシ、広報まつど：各1回

- 【④に対する周知】
- ・キャリアファイル配布：2,254枚
(市内公立高校8校の1年生へ7月配布)

【3年度 中間実績の評価】

重点的に取り組む対象である「生活困窮者」「高齢者」「勤務・経営者」「子ども・若者」についての相談件数や各課の取り組みを庁内連携会議において共有した。また、「松戸市いのち支える連携ガイドブック」に、重点的に取り組む対象に関する相談窓口、関係機関を分野ごとに掲載し、連携強化を図った。

また、様々な媒体、事業を通じての啓発、周知に努めた。特に、こころの健康づくり講演会を自殺予防週間である9月に実施し、講演会周知チラシと同時に「こころの体温計」チラシを配架・配付することで、一層の啓発を図った。

注4) 「松戸市いのち支える連携ガイドブック」は自殺対策に関する市および関係機関の相談窓口や医療機関についての情報等を整理した冊子で、関係部署の連携を促進するとともに、複合的な問題を持つ相談者への対応に活用することを目的としている。

「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 21Ⅲ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む、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。

けんこう
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

1. 下の項目に子どもと保護者で取り組む
2. 裏のチェックシートに取り組めた日付を記入する
3. 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	

けんこう ちしき
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もらおうと安心だね。

<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!**

松戸市自殺対策庁内連携会議・松戸市自殺対策推進部会 報告

1. 松戸市自殺対策庁内連携会議

日時	令和3年7月28日(水)10時～11時30分
場所	中央保健福祉センター
出席者	<ul style="list-style-type: none"> ・松戸市自殺対策庁内連携会議構成課の所属長または代理 (男女共同参画課、広報広聴課、商工振興課、消費生活課、地域福祉課、高齢者支援課、地域包括ケア推進課、生活支援一課、障害福祉課、子ども政策課、子育て支援課、子どもわかもの課、子ども家庭相談課、指導課、教育研究所、救急課 計16課) ・健康福祉部 部長、審議監 ・健康推進課 課長、技監補、事務局10名
議事	<ul style="list-style-type: none"> (1) 松戸市自殺対策計画の概要について (2) 松戸市の自殺の現状について <ul style="list-style-type: none"> ・松戸市の自殺統計について ・関連要因についての相談状況調査について (3) 自殺対策計画の進捗状況について <ul style="list-style-type: none"> ・関係各課における実施状況の報告 ・相談窓口連携図および相談窓口情報について

2. 松戸市自殺対策推進部会

日時	令和3年9月29日(水)15時～16時15分
場所	ZOOMによるオンライン開催
出席者	<ul style="list-style-type: none"> ・松戸市健康づくり推進会議会長(オブザーバー) ・松戸市自殺対策推進部会委員6名 ・健康福祉部 部長、審議監 ・健康推進課 課長、技監補、事務局10名
議事	<ul style="list-style-type: none"> (1) 松戸市自殺対策計画の概要について (2) 松戸市の自殺の現状について <ul style="list-style-type: none"> ・松戸市の自殺統計について【資料6-①】 ・関連要因についての相談状況調査について【資料6-②】 (3) 自殺対策計画の進捗状況について【資料6-③】 (4) 今後の取り組みの方向性について【資料6-④】 (5) 市民アンケートについて

大切な人の「生きる」を支えたい ～気づき、見守り、つなぐ～



講師紹介

しもぞの そうた

下園 壮太氏

元陸上自衛隊
衛生学校心理教官
NPO法人メンタルレスキュー協会理事長

**YouTube
配信
(約1時間)**

配信期間

令和4年 **1月21日(金)9:00** から
2月21日(月)17:00 まで

申込期間

令和3年 12月1日(水) から
令和4年 2月13日(日) まで

申込方法

ちば電子申請サービス



対象者

松戸市在住・在勤・在学の方

松戸市 ゲートキーパー

検索

コロナ不安を感じる
ことも多いが、今回の
話を聞いて少し
気が楽になった

人への寄り添い方、
寄り添う大切さを
知った

またもう一度
この研修を受けたい

令和2年度 ゲートキーパー養成研修
参加者アンケートより

※ゲートキーパーとは…

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、見守る人です

主催:松戸市 健康推進課 問合せ:常盤平保健福祉センター(047-384-1333)

松戸市いのち支える 連携ガイドブック

～令和3年度版～



松戸市健康推進課

本冊子は、職員・相談員等が、窓口対応などにおいて、相談者の様子に注意し、異変に気付くとともに、関係機関が連携し、相談者を適切な支援につなげることを目的に、松戸市自殺対策の一環として作成したものです。

自殺は個人の選択の結果ではなく、生活苦や健康問題、介護疲れ、うつ病などさまざまな要因が絡み合い、心理的に追い込まれた末の死であると言われています。死にたいと考えている人は、心の中では「生きたい」という気持ちで揺れ動いており、眠れない、食欲がないなどの自殺の危機を示すサインを発しています。また、多重債務などの解消のための経済的な支援を求めるなど、さまざまな相談機関を訪れています。

「自殺が頭をよぎったことがある」人は、4人に1人^{*}との報告があります。自殺は決して他人事ではありません。いま、目の前にいる相談者は、たくさんの悩みを抱え、こころが押しつぶされそうな状態かもしれません。次の相談窓口につなぐ、医療情報を伝えるなど、配慮ある橋渡しに、本冊子をお役立ていただけると幸いです。

※厚生労働省「平成29年版自殺対策白書」自殺対策に関する意識調査（平成28年10月実施）

対象：20歳以上の男女 「これまでの人生の中で本気で自殺を考えたことがある」人の割合23.6%

～目次～

1. 自殺の危機を示すサイン	2
・相談者に次のような様子はありませんか？	
・異変に気付いたら	
2. こころの病気について	3
・自殺とこころの病気の関係	
・市内医療機関（精神科・心療内科）	
3. 次の相談窓口につなぐ	5
・松戸市いのち支える相談窓口連携図	
・相談窓口情報	
心身の健康	6
福祉・障害・高齢者	8
生活困窮・多重債務・労働問題	10
子ども・育児・家庭	12
法律・一般民事等	15
様々な悩み	16
24時間対応している相談窓口	17

1. 自殺の危機を示すサイン

相談者に、次のような様子はありませんか？

言動	支離滅裂 自分を責めるような発言 イライラしている、落ち着きがない 突然泣き出す、怒り出す 「死にたい」「もう自分はダメだ」など、自殺を示唆する発言
身なり	身なりを気にしていない 過度に痩せている 飲酒している
表情	暗い 疲れている 目線が合わない
生活	食欲がない 眠れない 興味を持っていたものへの関心を失っている

異変に気付いたら

本人の気持ちを尊重し、言いたいことや悩みに耳を傾け、つらい気持ちを受け止めます。急いで助言する必要はありません。「決して一人ではない」とわかってもらうことが大切です。

聞き終わったあとは「つらかったですね」「よく我慢しましたね」などねぎらいの言葉をかけます。その後、必要な情報を提供する、次の窓口まで同行するなど、適切な相談窓口や医療機関につながります。

死を考えるほど追いつめられている人は、さまざまな問題を一人で抱えて深刻に悩んでいます。NPO法人ライフリンクの実態調査では、自殺で亡くなった人は、平均4つの悩みや課題を抱えていたことが判明しています。また、相談窓口から次の窓口につなぐ際に、支援が最も途切れやすいことが明らかになっています。

2. こころの病気について

自殺とこころの病気の関係

松戸市の自殺者の原因・動機は、男女ともに「健康問題」が最も多く、中でも「うつ病」や「その他の精神疾患」の悩みや影響を受けていた方が多いことがわかっています。うつ病やアルコール依存症などの病気は、早期に医療機関を受診し、適切な治療を受けることで回復することが可能です。

市内医療機関（精神科、心療内科の外来診療を行っている医療機関）

※令和3年11月時点の情報です。掲載を許可した医療機関のみ掲載しています。

地区	名称	診療科目	自立支援医療機関	住所 電話番号	休診日
松戸	松戸東口たけだメンタルクリニック	心・精 児童精	○	松戸 1176-2 KAMEI ビル 2 階 ☎047-712-2901	木・日・祝（土午後）
	ホロス松戸クリニック	心 ※自費診療のみ	○	松戸 1291-1 古賀ビル 201 号 ☎047-364-4127	月・日・祝
	生駒会松戸診療所	精・心	○	根本 2-20 リリー松戸 1F ☎047-710-9738	月・火・日・祝（金午前）
	たけだメンタルクリニック	心・精	○	本町 14-18 松戸トシオビル 3F ☎047-330-2006	木・日・祝（土午後）
明第1	のむらクリニック	心・精		小根本 42-3 アセット松戸 II 301 ☎047-362-8633	水・土・日・祝
	松戸クリニック	児童精	○	仲井町 1-3 ☎047-362-4148	木・日・祝
明第2	北松戸ぽぷらクリニック	心・精	○	上本郷 902-5 パークキューブ北松戸 1F ☎047-703-3131	第2・4・5 土・日・祝（火午後）
	北松戸メディカルクリニック	精・心	○	上本郷 2202-3 ☎047-365-7731	土・祝

【診療科目】心：心療内科 精：精神科 児童精：児童精神科

【自立支援医療機関】自立支援医療機関（精神通院医療）に指定されている医療機関

※休診日以外にも休診している場合があります。事前に電話でご確認ください。

地区	名称	診療科目	自立支援医療機関	住所 電話番号	休診日
東部	むさしの北総クリニック	精・心	○	東松戸 3-5-7 ラグジュアリーガーデン 2F ☎047-712-0300	木・日(要電話予約)
常盤平	常盤平中央病院	心・精	○	常盤平 6-1-8 ☎047-387-4121	日・祝(月・土午後)
	常盤平神経科クリニック	精・心	○	常盤平 5-20-1-2F 202号室 ☎047-384-3121	木・日・祝(水午後)
	恩田第二病院	精・心	○	金ヶ作 302 ☎047-387-3761	日・祝(土午後)
	ソフィアクリニック ますだ	精・心	○	日暮 4-9-1 ☎047-392-1137	水・木・日・祝
	八柱よしざわメンタルクリニック	心・精		日暮 2-5-17 パークハイツ八柱 2F ☎047-383-8822	木・日・祝(土午後)
新松戸	新松戸駅前 こころのクリニック	心・精	○	新松戸 1-439-8 新松戸岡田ビル 3F ☎047-347-0556	月・木・日・祝
	新松戸メンタル クリニック	精	○	新松戸 4-2-2 エス・エフ新松戸ビル 3F ☎047-309-6530	日・祝(月午後) 要電話予約
小金原	旭神経内科 リハビリテーション病院	精	○	栗ヶ沢 789-1 ☎047-385-5566	日・祝
	松戸ホームタウン クリニック	心・精	○	小金原 6-5-4 小金原団地 ☎047-711-6910	火・日・祝

【診療科目】心：心療内科 精：精神科 児童精：児童精神科

【自立支援医療機関】自立支援医療機関（精神通院医療）に指定されている医療機関

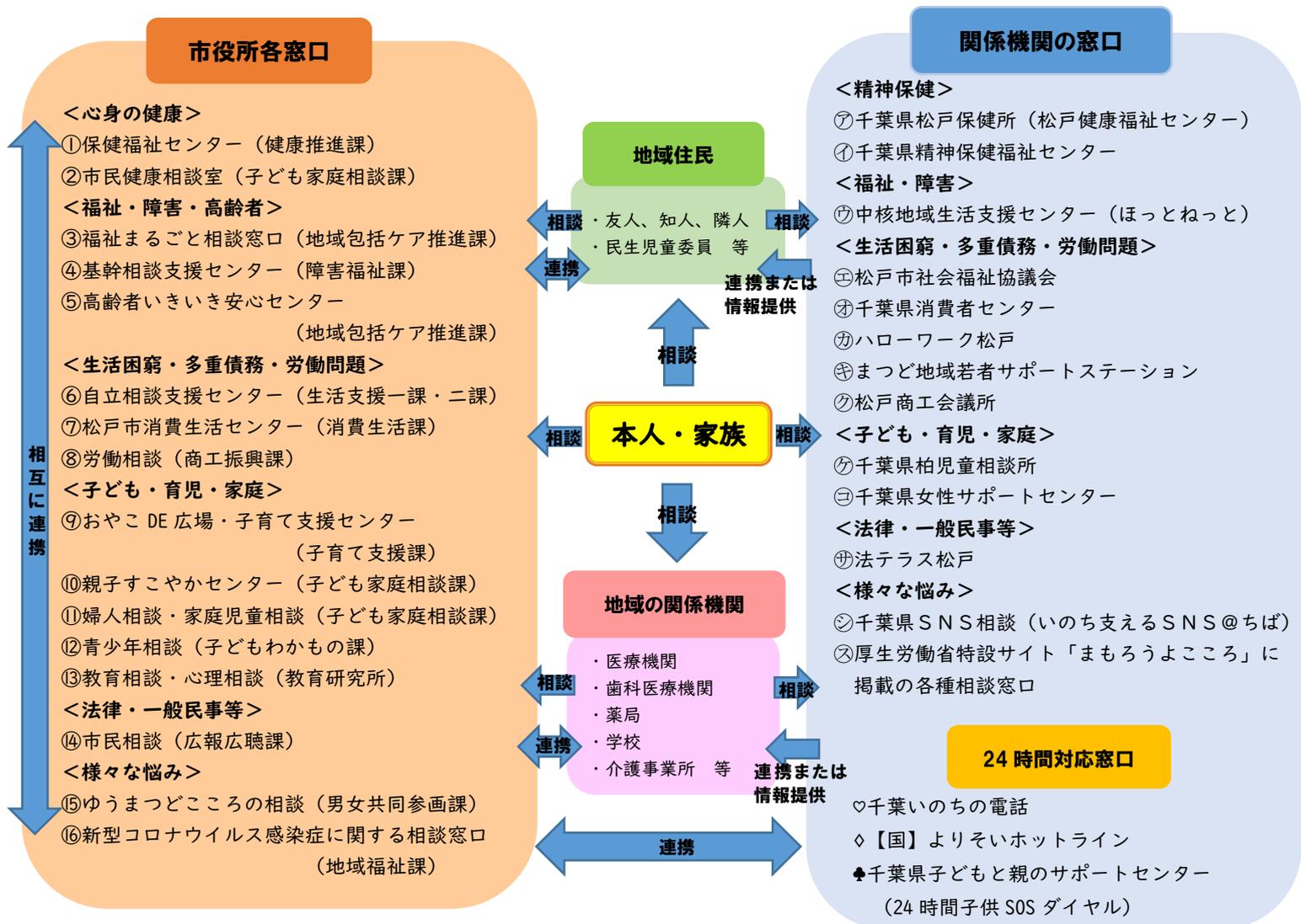
※休診日以外にも休診している場合があります。事前に電話でご確認ください。

3. 次の相談窓口につなぐ

松戸市いのち支える相談窓口連携図

自殺対策に関連する各相談窓口の連携についてまとめた図です。

図の中心に「本人・家族」を位置づけ、「相談できる窓口」「民生委員などの地域住民」「医療機関や学校などの地域の関係機関」が相互に連携することで、本人、家族の問題が自分の部署では解決できない場合や、複合的な悩みを抱えているという場合にも、次の支援につなぎ、本人、家族のいのちを支えるネットワークを示しています。



※各相談窓口の詳しい情報は、次ページ以降に記載しています（図の①、㉗など番号、記号をご確認ください）

相談窓口情報

市 : 市役所各窓口

関 : 関係機関の窓口

※令和3年11月時点の情報です

心身の健康に関する相談窓口



市 ①保健福祉センター

来所・電話・FAX・メール

月～金曜日 8:30～17:00（祝日・年末年始を除く）

- ・中央保健福祉センター ☎047-366-7489 Fax 047-363-9766
 - ・小金保健福祉センター ☎047-346-5601 Fax 047-344-3400
 - ・常盤平保健福祉センター ☎047-384-1333 Fax 047-394-5223
- 【メール 3センター共通】 <成人>mckenkou@city.matsudo.chiba.jp
<母子>mcboshihoken@city.matsudo.chiba.jp

健康に関する相談や妊娠中の生活、乳幼児の発育、発達、栄養、お口の健康に関する相談に対応します。【相談員:保健師、栄養士、歯科衛生士】

市 ②市民健康相談室

来所・電話

月～金曜日（祝日・年末年始を除く）8:30～12:15、13:00～17:00
（本庁・小金のみ 8:30～17:00）

- ・本庁市民健康相談室（市役所本館1階） ☎047-366-1111(内線7750)
- ・矢切市民健康相談室（矢切支所内） ☎047-362-3181(支所代表)
- ・東松戸市民健康相談室（東松戸支所内） ☎047-703-0606(直通)*
※R3.12.20 東部支所移転に伴い変更
- ・常盤平市民健康相談室（常盤平支所内） ☎047-387-2131(支所代表)
- ・六実市民健康相談室（六実市民センター内） ☎047-384-2525(直通)
- ・小金市民健康相談室（小金保健福祉センター内） ☎047-346-5601(直通)
- ・馬橋市民健康相談室（馬橋支所内） ☎047-345-2133(直通)
- ・小金原市民健康相談室（小金原支所内） ☎047-344-4151(支所代表)
- ・新松戸市民健康相談室（新松戸支所内） ☎047-343-5111(支所代表)

○市民の身近な健康相談の場として保健師がご相談をお受けしています。妊娠中や子育て中の母子の健康や育児についての相談も受け付けています。

○各種届出により健康状態を把握し、必要に応じて支援につなげています。【相談員:保健師】

関 ⑦千葉県松戸保健所（松戸健康福祉センター）

来所(予約制)

【精神保健福祉】第1木曜日、第3月曜日 14:00～16:00

【酒害】第3木曜日 14:00～16:30

【思春期】直接保健所に問い合わせ

松戸市小根本7 【予約】☎047-361-2138

- 精神保健福祉相談:おもに精神科受診を検討している方またはご家族に対して、精神保健に関する相談をお受けします。【相談員:医師、精神保健福祉相談員、保健師】
- 酒害相談:アルコール依存症など、アルコールに関するご相談をお受けします。【相談員:医師、精神保健福祉相談員、保健師】
- 思春期相談:思春期の「からだ」や「こころ」の悩みを持つご本人やご家族等の相談をお受けします。【相談員:医師・臨床心理士・保健師】

関 ⑧千葉県精神保健福祉センター

電話

月～金曜日 9:00～18:30（祝日・年末年始を除く）

千葉市中央区仁戸名町 666-2 ☎043-263-3893(相談専用回線)

こころの悩み、こころの病や障害、医療機関や相談機関情報を知りたい等、こころの健康に関することをご相談ください。

福祉・障害・高齢者に関する相談窓口



市

③福祉まるごと相談窓口

来所・電話

月～金曜日 9:00～16:30（祝日・年末年始を除く）

- ・市役所本館1階 地域包括ケア推進課内 ☎047-366-1100
- ・市内3圏域の窓口
☎080-3315-9158(中央圏域)
☎080-3315-9185(常盤平圏域)
☎080-3314-7334(小金圏域)

福祉に関する困り事(サービスや制度を知りたい、どこに相談したらよいか分からない等)の相談窓口です。専門職が相談者とともに考え、課題を整理し、必要なサービスを紹介したり、担当の課におつなぎします。【相談員:医療、福祉の専門職】

市

④基幹相談支援センター

来所・電話・FAX・メール

月～金曜日 8:30～17:00（祝日・年末年始を除く）

※中央基幹相談支援センターCoCoは19:00まで

- ・中央基幹相談支援センターCoCo ☎047-308-5028 Fax 047-366-1138
(総合福祉会館2階) メール matsudo-kikan@bz04.plala.or.jp
- ・小金基幹相談支援センターおんぷ ☎047-712-2112 Fax 047-712-2126
(小金442-14 秋山ビル3階) メール kikan-kogane@matsusato.or.jp
- ・常盤平基幹相談支援センターふれあい ☎047-388-6225 Fax 047-388-6222
(健康福祉会館内) メール fureai-kikan@bz04.plala.or.jp

障害福祉サービスに関することなど、様々な困りごとや悩みについて、専門機関や地域の様々な方々と協力し、必要な情報を提供しながら、一緒に解決方法を考えていきます。必要に応じてご自宅などにも訪問します。

令和3年度から3か所に増え、ひきこもりに関する相談も受け付けるようになりました。

【相談員:専門相談員】

市 ⑤高齢者いきいき安心センター

来所・電話

月～金曜日 8:30～17:00（祝日・年末年始を除く）
 ※開所日時に相談が難しい場合にはお問い合わせください。

	住所	電話番号
明第 1	稔台 7-13-2 第 3 山田マンション 101-A	047-700-5881
明第 2 西	栄町西 3-991-15	047-382-5707
明第 2 東	上本郷 3196 パインツリーコート 1 階	047-382-6294
本庁	松戸 1292-1 シティハイツ 1 階	047-363-6823
矢切	上矢切 299-1 総合福祉会館内	047-710-6025
東部	紙敷 1186-8 第二南花園内	047-330-8866
常盤平	常盤平 2-24-2 常盤平団地中央商店街 C-5	047-330-6150
常盤平団地	常盤平 2-24-2 常盤平団地中央商店街 C-6	047-382-6535
五香松飛台	五香西 2-35-8 斉藤ビル 1 階	047-385-3957
六実六高台	六高台 2-6-5 リバティベル 1 階	047-383-0100
小金	小金 3 高橋ビル 4 階	047-374-5221
小金原	栗ヶ沢 789-22	047-383-3111
新松戸	新松戸 1-414 大清堂ビル 1 階	047-346-2500
馬橋西	西馬橋広手町 40-1 秀栄ビル 101	047-711-9430
馬橋	中和倉 130 第 1 コーポオンダ 1 階	047-374-5533

社会福祉士、保健師、主任ケアマネジャーなどが中心になって、高齢者が住み慣れた地域で尊厳を保ち、安定した生活が送れるよう、適切なサービスや制度の利用につなげています。

【相談員：社会福祉士、保健師、主任ケアマネジャーなど】

関 ⑥中核地域生活支援センターまつど（ほっとねっと）

電話・FAX・メール

年中無休

松戸市新松戸 4-129-101

☎047-309-7677(専門相談電話)

Fax 047-309-7678

メール info-hotnet@harutaka-aozora.org

相談者の対象は問いません。様々な障害をお持ちの方、ご家族の方々や地域の援助者、ボランティアの方などから、福祉に関するあらゆる相談をお受けします。また、緊急相談については、24 時間 365 日、いつでもお受けしています。

生活困窮・多重債務・労働問題に関する相談窓口



市 ⑥ 自立相談支援センター

来所・電話・FAX

月～金曜日 9:00～17:00（祝日・年末年始を除く）

市役所本館 3 階 ☎047-366-0077 Fax 047-366-0550

経済的な不安を抱える方の相談をうかがい、就職・住居・家計管理・子どもの学習などの様々な困りごとに対して問題を整理し、それらの解決に向けて相談支援員が寄り添って支援を行います。
【相談員:専門の相談支援員】

市 ⑦ 松戸市消費生活センター

来所・電話

月～金曜日 8:30～16:00（祝日・年末年始を除く）

京葉ガスF松戸第 2 ビル 5 階 ☎047-365-6565

市民の方の商品やサービスの契約トラブルなどの消費生活に関する相談を受け、解決のための助言などを行っています。【相談員:専門の消費生活相談員】

市 ⑧ 労働相談

来所・電話

月・木曜日 17:00～20:00（年末年始・第 3 木曜日を除く）

松戸市勤労会館 ☎047-365-9666

労働問題に関するトラブル等でお悩みの方の相談に、社会保険労務士がお答えします。
【相談員:社会保険労務士】

関 ①松戸市社会福祉協議会

来所(予約制)・電話

月～金曜日 8:30～17:00 (祝日・年末年始を除く)

松戸市上矢切 299-1 ☎047-368-0912

○生活福祉資金貸付制度

低所得者世帯、高齢者世帯、障害者世帯等に対して、資金の貸付と必要な相談支援を行うことによって、自立と生活の安定を図ることを目的とする貸付制度です。

○総合支援資金貸付・緊急小口資金貸付

休業等により収入が減少された方(世帯)に対して生活費等の資金の貸付を行っています。

関 ②千葉県消費者センター

来所・電話

月～土曜日(祝日・年末年始を除く) 9:00～16:30 (土曜日は 16:00 まで)

船橋市高瀬町 66-18 ☎047-434-0999 (相談専用電話)

商品やサービスの契約トラブルなどの消費生活や多重債務、個人情報保護に関する相談を受け付けています。※来所される場合は事前にお電話ください。

関 ③ハローワーク松戸

来所・電話

月～金曜日 8:30～17:15 (祝日・年末年始を除く)

松戸市松戸 1307-1 松戸ビル 3 階、5 階、10 階 ☎047-367-8609

地域の総合的雇用サービス機関として、職業紹介、雇用保険、雇用対策などの業務を一体的に実施しています。

関 ④まつど地域若者サポートステーション

来所(予約制)・電話

月～土曜日 (祝日・年末年始を除く) 9:30～17:00(受付は16:30まで)

松戸市松戸 2060 松戸商工会議所別館 2 階 ☎047-703-8301

働くことに悩みのある若者(15歳～49歳)が、キャリアコンサルティング、就職応援セミナー、ジョブチャレンジを通し、一人ひとりに合った働き方を実現できるように支援する就職支援機関です。

関 ⑨松戸商工会議所

来所・電話・FAX・メール

月～金曜日 9:00～17:00（祝日・年末年始を除く）

松戸市松戸 1879-1 ☎047-364-3111
Fax 047-365-0150 メール info@matsudo-cci.com

松戸市内で営業している商工業者の方は、法人、団体、個人事業主を問わず、どなたでも加入できます。会員になると、様々な情報が得られるほか、各種無料相談を受けることもできます。

子ども・育児・家庭に関する相談窓口



市 ⑨おやこ DE 広場・子育て支援センター

来所・電話

施設により異なる ※詳細は電話やホームページを参照

【おやこ DE 広場】

名称	住所	電話番号
おやこ DE 広場ゆうまつど	本町 14-10 男女共同参画センターゆうまつど3階	090-9385-7714
ほっとるーむ松戸	松戸 1307-1 松戸ビルディング 4 階松戸文化ホール内	047-393-8531
おやこ DE 広場にこにこキッズ	松戸 1155 聖徳大学1-F 館	047-365-1111
おやこ DE 広場南花島	南花島 4-63-5 旧土地開発公社脇プレハブ	080-5877-6239
おやこ DE 広場北松戸	上本郷 3870 北松戸保育所 2 階	047-367-4848
おやこ DE 広場旭町	旭町 1-174 シニア交流センター3階	080-3285-7673
おやこ DE 広場馬橋	(月・水・金)中根 459 中根公民館 (火)馬橋 1854-3 馬橋東市民センター	090-9831-1140
ほっとるーむ新松戸	新松戸 3-1-4 新松戸未来館1階	047-375-8737
おやこ DE 広場北小金	(水・木・金)小金 1 ピコティ北小金東館 2 階 (月)小金 2 ピコティ西館 3 階小金保健福祉センター	080-3588-8352
おやこ DE 広場小金原	小金原 2-3 根木内小学校内タウンスクール根木内3階	080-3010-1746
おやこ DE 広場根木内こども館	根木内 145 (児童養護施設 晴香園内)	047-315-2985
おやこ DE 広場野菊野こども館	野菊野 6 野菊野団地 6 号棟 2 階	047-331-1144
ほっとるーむ常盤平	常盤平西窪町 12(常盤平児童福祉館 2 階)	090-9830-8974
おやこ DE 広場ふれあい22	五香西 3-7-1 健康福祉会館1階	047-383-0022
ほっとるーむ東松戸	東松戸 3-2-1 アルフレンテ 3 階	047-701-5508
おやこ DE 広場みのり台	稔台 1-32-6	070-4097-6464
おやこ DE 広場矢切	三矢小台 3-10-5 矢切支所 2 階	070-7483-7694
おやこ DE 広場八ヶ崎	(月・火・金)松戸市八ヶ崎 3-28-4 八ヶ崎新町会館 1 階 (木)松戸市八ヶ崎 5-15-1 八ヶ崎市民センター内	080-3177-1746
ほっとるーむ八柱	日暮 1-1-1 八柱駅第 2 ビル 4 階A号室	047-392-7081

【子育て支援センター】

名称	住所	電話番号
CMS 子育て支援センター	六実6-13-2 六高台保育園内	047-394-5590
チェリツシュ・サポート・システム	野菊野5 野菊野こども園内	047-308-5880
子すずめ子育て支援センター	日暮1-8-4 子すずめ保育園内	047-387-0124
あおば子育て支援センター	紙敷 3-8-11 東松戸保育園内	047-387-5456
ドリーム子育て支援センター	栄町 3-185-1 さわらびこども園・さわらびドリームこども園内	070-3935-1230
はなみずき子育て支援センター	常盤平 3-25-2 はなみずきこども園内	047-710-8070
グレース子育て支援センター	大金平 3-132-1 大金平グレース保育園内	047-382-6182
風の丘子育て支援センター	大橋 300-1 認定こども園 風の丘内	047-375-8447

0歳の赤ちゃんから親子で利用できる「フロア」が開催されており、講座の開催や電話・メールでの子育て相談も行っています。

※施設によって対象・時間・内容が違いますので電話やホームページ等でご確認ください。

市 ⑩親子すこやかセンター

来所・電話

月～金曜日 8:30～17:00（祝日・年末年始を除く）

- ・中央保健福祉センター内 ☎047-366-7766
- ・小金保健福祉センター内 ☎047-346-6066
- ・常盤平保健福祉センター内 ☎047-384-8020



妊娠・出産から子育て期まで、切れ目のない支援を行います。さまざまな疑問や不安などお気軽にご相談ください。保健師、助産師、社会福祉士が関係機関と連携しながらサポートしていきます。
【相談員：保健師、助産師、社会福祉士】

市 ⑪婦人相談・家庭児童相談

来所・電話・FAX・メール

月～金曜日 9:00～17:00（祝日・年末年始を除く）

中央保健福祉センター3階 【婦人】☎047-366-3955 【家庭児童】☎047-366-3941
Fax 047-366-3901 メール mckodomosoudan@city.matsudo.chiba.jp

○婦人相談：婦人の心配事やDVに関する相談、その他相談を、婦人相談員がお受けします。
【相談員：婦人相談員】

○家庭児童相談：子育ての不安、虐待が疑われる事案、子どもからの相談など、18歳未満の子どもに関する相談を受け付けています。相談者の秘密は守りますので、お気軽にご相談ください。
【相談員：家庭相談員】

市 ⑫ 青少年相談

来所・電話

火～土曜日 9:30～17:00（年末年始を除く）

常盤平児童福祉館 ☎047-384-7867



子ども自身の学校・家庭・友達・性の悩みなど親にも先生にも言えない悩みや、保護者からの子どもとの接し方など、相談員が親身になって相談に応じ、その解決を援助します。

【相談員：家庭教育相談員】

市 ⑬ 教育相談・心理相談

来所(予約制)・電話(予約制)

月～金曜日 8:30～17:00（祝日・年末年始を除く）

教育研究所 【予約】☎047-366-7600

就学相談(年長～中学3年生)、教育(不登校)相談(小学1年生～中学3年生)に関する相談に対応します。【相談員：心理相談員】

関 ア 千葉県松戸保健所（松戸健康福祉センター）

来所(予約制)・電話

月～金曜日※来所は金曜日のみ 9:00～17:00（祝日・年末年始を除く）

松戸市小根本7 ☎047-361-6651 (DV相談 専用電話)

夫婦間、パートナー間の身体的、精神的、性的等、あらゆる形の暴力について相談をお受けします。

関 ケ 千葉県柏児童相談所

来所・電話

月～金曜日 9:00～17:00（祝日・年末年始を除く）

柏市根戸 445-12 ☎04-7134-4152 (電話相談)

18歳未満の児童に関する問題について、児童や保護者などからの相談に応じ、児童の最善の利益を図るために、援助や指導を行う行政機関です。

なお、来所での相談を希望される場合は、電話で予約の上、来所いただきますようお願いいたします。

関 ㊦千葉県女性サポートセンター

来所(予約制)・電話

電話:24時間 365日

面接:月～金曜日 9:00～17:00 (祝日・年末年始を除く)

☎043-206-8002(相談専用電話)

配偶者や交際相手からの暴力、夫婦不和、ストーカー被害など女性の抱える諸問題について広く相談に応じ、保護・援助を必要とする女性の支援を行っています。

法律・一般民事等に関する相談窓口

市 ㊧市民相談

来所(予約制の場合あり)・電話・オンライン(予約制)

内容により異なる ※ホームページ等参照

市役所本館 2階 相談コーナー 【予約】☎047-366-1162

日常生活での様々な問題や心配ごと、悩みごと等の相談をお受けするとともに、各専門相談員による専門相談を実施しています。【相談員:専門相談員】

関 ㊨法テラス松戸

来所・電話

月～金曜日 9:00～17:00 (祝日・年末年始を除く)

松戸市松戸 1879-1 松戸商工会議所会館 3階 ☎0570-078316

法的トラブルの解決に向けた情報提供、相談窓口の案内を行っています。収入・資産が一定額以下の方には無料法律相談もご案内できます。

様々な悩みに関する相談窓口



市 ⑮ ゆうまつどこころの相談

【女性】来所(予約制)・電話(予約制) 【男性】電話

【女性のこころの相談】

- ・第1月・木曜日(休館日、年末年始を除く) 14:00～20:00
- ・第2～第4月・木曜日(休館日、年末年始を除く) 10:00～16:00

【男性のこころの相談】

第1・第3金曜日 17:30～20:30

ゆうまつど ☎047-363-0505

自分の性格や生き方、夫婦やパートナー、親子等の関係、職場や近所の人間関係など悩んでいる方に専門カウンセラーが相談にあたります。【相談員:専門カウンセラー】

市 ⑯ 新型コロナウイルス感染症に関する相談窓口

来所(要予約)・電話・メール

月～金曜日 9:00～16:00 (祝日・年末年始を除く)

【松戸市新型コロナウイルス感染症相談専用ダイヤル】

☎0120-415-111(音声ダイヤルで5番を選択)

メール mccoronasoudan@city.matsudo.chiba.jp

国や県の支援制度等、新型コロナウイルス感染症に起因することであれば内容は問いません。お気軽にご相談ください。

関 ⑰ いのち支える SNS@ちば (千葉県 SNS 相談)

SNS(LINE)

水、土、日曜日(3月は月曜日も追加)
18:00～22:00



様々なこころの悩みを持つ方へ、専門のカウンセラーが SNS を通じて、こころに寄り添い、支援します。電話や対面では打ち明けづらい仕事・家庭・対人関係などのこころの悩みをメッセージで気軽に相談してください。【相談員:専門カウンセラー】

関 ②厚生労働省特設サイト「まもろうよこころ」（各種相談窓口の紹介）

来所・電話・FAX・メール・SNS(LINE、Twitter 等)

URL mhlw.go.jp/mamorouyokokoro/soudan/

厚生労働省のホームページ「まもろうよこころ」には、電話、SNS など様々な相談方法と窓口が紹介されています。

24 時間対応している相談窓口

♡千葉いのちの電話

来所(予約制)・電話・メール

電話:電話番号により異なる(下記参照)

対面:月・火・金・土曜日 11:00、13:00、14:30

千葉市中央区本町 3-1-16CIDビル 1 階

☎①043-227-3900 (電話相談、24 時間、365 日)

※電話相談時間は変更する場合があります。お手数ですがホームページでご確認ください。

☎②0120-783-556(フリーダイヤル電話相談、毎日 16:00~21:00、毎月 10 日 8:00~翌日 8:00)

☎③0570-783-556(ナビダイヤル電話相談、毎日 10:00~22:00)

☎④043-222-4331(対面相談予約専用)

メール ll-chiba@chiba-inochi.jp URL <https://www.chiba-inochi.jp/>

仕事、家族、生き方、様々な人間関係、こころの痛みをお話してください。

◇よりそいホットライン

24 時間 365 日

電話・FAX・メール・SNS

☎0120-279-338 Fax 0120-773-776

URL【電話・FAX】<https://www.since2011.net/> 【メール・SNS】<https://comarigoto.jp/>

厚生労働省の補助金事業として、一般社団法人社会的包摂サポートセンターが運営する、誰でも利用できる悩み相談窓口です。

どんな人のどんな悩みにもよりそって一緒に解決する方法を探します。自殺予防、DV・性暴力、セクシュアルマイノリティ、外国語の専門相談があります。

♣ 千葉県子どもと親のサポートセンター

来所(予約制)・電話・FAX・メール・SNS(中高生対象 LINE)

電話:24 時間 365 日 対面:月～金曜日 9:00～17:00 (祝日・年末年始を除く)

SNS:火・木・日曜日 17:00～21:00

千葉県稲毛区小仲台 5-10-2

☎0120-415-446(サポートセンター相談ダイヤル)

※新規の来所相談は、電話(上記フリーダイヤル)で事前に申し込んでください
(受付時間 平日 8:30～16:30)

☎0120-0-78310(24 時間子供 SOS ダイヤル)

Fax 043-207-6041

メール saposoudan@chiba-c.ed.jp

SNS QRコード



学校生活に関すること、心や身体のこと、その他進路や適性に関すること等、個々の状況に応じて、子ども本人や保護者、教職員の相談を受けています。

松戸市いのち支える連携ガイドブック

令和3年12月発行

編集/発行 松戸市健康推進課

〒271-0072

松戸市竹ヶ花74-3 中央保健福祉センター内

電話 047-366-7486

E-mail: mckenkou@city.matsudo.chiba.jp