

松戸市健康増進計画

# 健康松戸21Ⅲ

[中間評価報告書]

概要版

平成31年(2019年)4月

**市民が主役！**

自ら取り組み

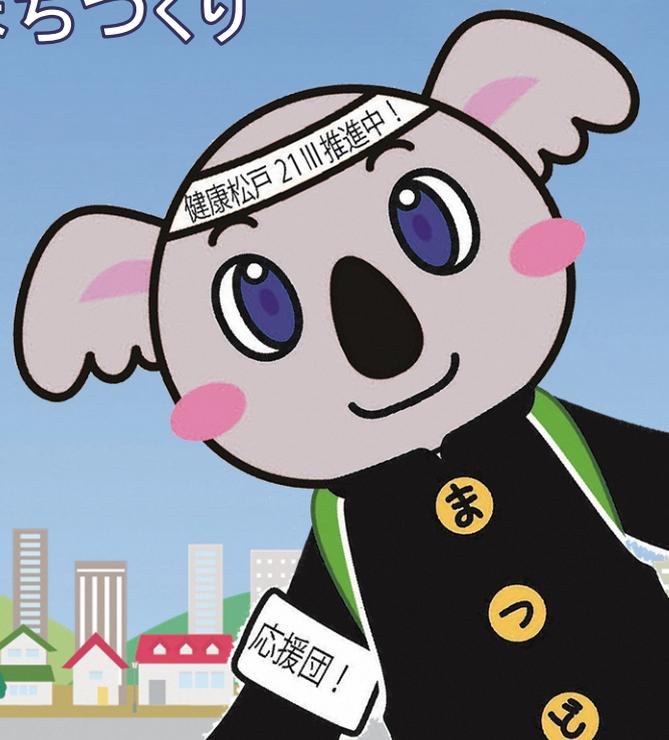
地域で共に支え合い

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」



## ● ライフステージごとの取り組み

健康松戸 21Ⅲでは、人生を7つの時期に分けて、それぞれの世代の特徴に合わせた「ライフステージごとの取り組み」を提案しています。是非取り組んでみませんか？



## ● ライフステージごとの取り組み 乳幼児期・学童期・思春期



### 〈乳幼児期の特徴〉 0～5歳

心身ともに成長していくため、生活習慣の基礎を作る大切な時期です。健やかな成長に向け、周囲の大人や保護者の援助が必要です。



### 〈学童期の特徴〉 6～12歳

学校生活の中で健康に関する知識を得て、自分の健康や生活習慣を意識する時期ですが、健康づくりには周囲の大人や保護者の手助けが必要です。



### 〈思春期の特徴〉 13～19歳

心身が急激に成長し、感受性の高い年頃です。これまでに確立した生活習慣を大切にしたい時期です。

## 健康づくりのために

取り組みの分野	乳幼児期	学童期	思春期
健康診査	乳幼児健康診査や学校等の健康診査を受ける		
がん検診			
基本要素	栄養・食生活	早寝早起き朝ごはん生活リズムを整え、バランスのよい食事をする	
	身体活動・運動	親子で外遊びを楽しむ	運動やスポーツを楽しむ習慣をつける
	休養	早寝早起きで睡眠時間を十分とる	夜更かしをしない
	飲酒	飲酒をしない・させない	
	喫煙	受動喫煙の害から守る（防煙）	喫煙をしない・させない
	歯・口腔の健康	正しい歯みがきとフッ化物※の利用で、むし歯を予防する ※フッ化物は歯の質を強くしたり、ごく初期のむし歯の回復を助けたりする働きがあります	
	こころの健康づくり	親子のスキンシップを大切にする	心配事は周囲の人に相談する



## ● ライフステージごとの取り組み 成年期・壮年期



### 〈成年期の特徴〉 20～39 歳

就職、結婚、出産等、生活環境が変化します。それをきっかけに、自分の生活習慣を改めて考える時期です。



### 〈壮年期の特徴〉 40～64 歳

生活習慣病を発症しやすい年代です。健康診査やがん検診で健康状態を確認し、生活習慣を見直す時期です。

## 健康づくりのために

取り組みの分野		成年期	壮年期
	健康診査	年1回は、健康診査やがん検診を受ける	
	がん検診		
	ロコモティブシンドロームの予防	日常生活の中で意識して体を動かす（1日8000歩を目指す）	
基本要素	栄養・食生活	自分にあったバランスのよい食事で、適正体重を保つ	
	身体活動・運動	ライフスタイルにあわせて、運動を習慣化する	
	休養	睡眠の大切さを意識し、睡眠時間を上手に確保する	
	飲酒	多量飲酒はしない 週2日は休肝日をつくる	
	喫煙	喫煙者は禁煙に取り組む 受動喫煙を防止（防煙）する	
	歯・口腔の健康	歯間ブラシやフロスを使用し、定期的に歯科健診を受ける	
	こころの健康づくり	自分にあった方法でストレスを解消し、悩み事は早めに相談する	

### 未来の私のために、今の私ができること

「**栄養、運動、休養**」は健康を支える大切な要素です。そのほか、健康に影響を与える要素として、「**歯・口腔の健康、こころの健康、飲酒、喫煙**」等があります。健康づくりのための生活習慣を身につけ、実践していくことは、病気を予防（一次予防）するだけでなく、いつまでも元気で輝く私を作り出してくれます。



## ●ライフステージごとの取り組み 高齢期Ⅰ・Ⅱ



### 〈高齢期Ⅰの特徴〉 65～74 歳

いつまでも健康で自立した生活を送るために、生活習慣病等の予防に取り組むことが大切です。これまでの人生経験を生かし、地域で活躍が期待される時期でもあります。



### 〈高齢期Ⅱの特徴〉 75 歳以上

地域と関わりを持つことで、いきいきとした生活や健康づくりにつながります。自立した生活を継続するためにも、さまざまなサービスや支援を上手に活用していく必要があります。

## 健康づくりのために

取り組みの分野	高齢期Ⅰ	高齢期Ⅱ	
健康診査	年1回は、健康診査やがん検診を受ける		
がん検診			
ロコモティブシンドロームの予防	日常生活の中で意識して体を動かし、歩く習慣を維持する		
基本要素	栄養・食生活	低栄養に注意し、バランスのよい食事で適正体重を保つ	
	身体活動・運動	体の状態にあわせて軽い体操など、無理のない範囲で運動を続ける	
	休養	睡眠の長さこだわらず、質のよい睡眠をとる	
	飲酒	多量飲酒はしない 週2日は休肝日をつくる	
	喫煙	喫煙者は禁煙に取り組む 受動喫煙を防止（防煙）する	
	歯・口腔の健康	自分の口の状態にあった歯みがきをする 健口体操※を行う ※健口体操は、舌や顔の筋肉を鍛え、口の機能を維持向上するための体操です	
こころの健康づくり	地域の行事や趣味の会に参加し、地域の人と交流する		



これまでの人生経験を生かして、  
地域の中でいろいろな活動をしてみませんか？  
「誰かのため」の活動は、  
あなたをいきいきと輝かせてくれます。



## ● 指標の達成状況の評価

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。

今回、各分野の指標の達成状況の評価しましたので、その結果を一部ご紹介します。



分野別評価結果（一部のみ掲載）

分野	評価指標	基準値 (平成25年度)	現状値 (平成29年度)	目標値 (平成35年度)	評価		
がん検診 (基準値：平成24年度)	肺がん検診	27.8%	24.6%	40.0%	D		
	大腸がん検診	25.6%	21.6%	40.0%	D		
	胃がん検診	12.7%	8.4%	40.0%	D		
	子宮頸がん検診	32.3%	31.7%	50.0%	C		
	乳がん検診	41.8%	44.0%	50.0%	B		
健康診査・保健指導 (基準値：平成24年度) (現状値：平成28年度)	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		
ロコモティブ シンδροームの予防	ロコモティブシンδροームの 認知状況	33.0%	43.0%	80.0%	B		
基本要素 (7分野)	栄養・食生活	一日二食以上、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	
		身体活動・運動	意識的に体を動かしている人の割合	61.2%	66.7%	72.0%	B
	休養	運動習慣のある人の割合	35.8%	64.7%	46.0%	A	
		睡眠による休養が 十分取れていない人の割合	28.0%	26.0%	15.0%	B	
	飲酒	適正飲酒を知っている人の 割合	男	48.8%	61.9%	80.0%	B
			女	52.5%	80.2%	80.0%	A
	喫煙	喫煙率	男	27.6%	23.0%	10.0%	B
			女	9.8%	6.0%	2.7%	B
	歯・口腔の健康	12歳児の1人平均むし歯数	1.05歯	0.86歯	0.8歯	B	
		過去1年間に 歯科健診を受診した人の割合	54.5%	51.2%	65.0%	D	
こころの健康づくり	悩みやストレスがあったときに 相談できる機関を知らない人の割合	3.9%	3.0%	0%	B		
	自分なりのストレス解消法が ある人の割合	85.3%	80.1%	100.0%	D		

【評価結果】

A「目標達成」 B「策定時より改善」 C「策定時とほぼ変わらない」 D「策定時より悪化」 N「判定不能」

松戸市健康福祉部健康推進課（平成31年4月）

今回の中間評価で明らかになった各分野の課題について、関係団体等とも一層の連携を図りながら、市民の健康づくりに取り組むとともに、健康寿命の延伸と健康格差の縮小のため『健康松戸 21Ⅲ』に基づく施策を展開してまいります。



# ● 10の取り組み分野の 現状・課題・今後の方向性

(一部のみ掲載)



## がん検診



### 【現状・課題】

肺がん検診、大腸がん検診、胃がん検診の受診率は悪化傾向にあります。がん検診の受診勧奨や電子申請による検診登録をさらに推進する必要があります。

### 【今後の方向性】

- ・未受診年齢層に対応した受診のすすめ
- ・個別受診のすすめ及び再勧奨方法の検討

## 健康診査・ 保健指導



### 【現状・課題】

特定健康診査の受診率及び特定保健指導の実施率は改善傾向にありますが、国や千葉県に比べて低い状況が続いています。健診受診率や保健指導実施率の向上に向けた取り組みや環境づくりが必要です。

### 【今後の方向性】

- ・特定健康診査の重要性の啓発活動の推進及び受診のすすめ
- ・特定保健指導対象者への利用の推進
- ・特定保健指導の重要性の啓発活動の推進

## ロコモティブ シンドロームの 予防



### 【現状・課題】

ロコモティブシンドロームの認知度は改善傾向にありますが、男女ともに30～40歳代の認知度は低い傾向です。

### 【今後の方向性】

- ・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
- ・運動の習慣化に向けた環境づくりの推進

〈※今後5年間は「身体活動・運動、ロコモティブシンドロームの予防」と包含して取り組みます〉

## 栄養・食生活



### 【現状・課題】

一日二食以上、主食・主菜・副菜をそろえて食べている人の割合はほぼ変わらない現状にあります。今後はバランスのよい食事の大切さを普及啓発するだけでなく、実践につながる具体的な情報提供も実施していく必要があります。

### 【今後の方向性】

- ・バランスのよい食事を実践するための支援と、関係機関・団体との連携による食育の推進
- ・SNS等の広報媒体を活用した情報提供の推進

## 身体活動・運動



### 【現状・課題】

運動習慣のある人の割合は、目標値を達成しました。しかし、身体を動かしていない人のうち「めんどうだから」と回答した人は、男女ともに増加傾向にあります。

### 【今後の方向性】

- ・運動の効果や重要性の普及啓発
- ・運動の習慣化に向けた環境づくり

〈※今後5年間は「身体活動・運動、ロコモティブシンドロームの予防」と包含して取り組みます〉

## 休養



### 【現状・課題】

睡眠による休養が十分にとれていない人の割合は改善傾向にありますが、十分にとれていない年代は男女ともに40歳代でした。

### 【今後の方向性】

- 睡眠に関する正しい知識や不眠時の相談窓口の普及啓発
- 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把握と対策の検討

## 飲酒



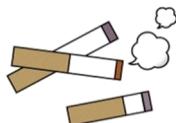
### 【現状・課題】

適正飲酒を知っている人の割合は、女性は目標値を達成しました。男性も改善傾向にありますが、男性の多量飲酒者の割合は増加傾向です。

### 【今後の方向性】

- 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の推進

## 喫煙



### 【現状・課題】

喫煙率は男女とも改善傾向にあります。受動喫煙の機会のある人の割合も改善傾向にありますが、公共施設における敷地内禁煙を推進していく必要があります。

### 【今後の方向性】

- 喫煙が健康に及ぼす影響についての啓発事業
- 健康増進法改正点を踏まえた受動喫煙防止対策の推進
- 禁煙希望者への禁煙支援

## 歯・口腔の健康



### 【現状・課題】

子どものむし歯の状況は改善傾向にありますが、成人で歯科健診を受診する者の割合は悪化傾向です。むし歯予防対策としてフッ化物洗口実施施設増加と小学校での歯科保健対策の検討、成人には成人歯科健康診査の周知が必要です。

### 【今後の方向性】

- フッ化物洗口実施施設の増加と小学校と連携した歯科保健対策の推進
- 定期的に歯科健診を受診する者を増加させる対策の推進

## こころの健康づくり



### 【現状・課題】

悩みやストレスの相談先を知らない人の割合は改善傾向にありますが、自分なりのストレス解消法がある人の割合は、悪化傾向です。

### 【今後の方向性】

- 相談窓口の周知
- 相談することの大切さの啓発
- ストレスに対する正しい知識や自分自身の状態を理解することの大切さの普及啓発

〈※平成31年度から「こころの健康づくり」は「松戸市自殺対策計画」に基づいて取り組みます。〉

# 健(検)診は、自分の健康度を知る大切な機会です！

## ～年に一度のチャンスを生かそう～

健診やがん検診の受診は、疾病の早期発見・早期対応（治療と生活改善による悪化の防止）につながります。

松戸市では、松戸市国民健康保険加入者を対象とした**特定健康診査**や、健康保険の種類に関係なく松戸市に住民票がある方を対象とした**がん検診**を行っています。



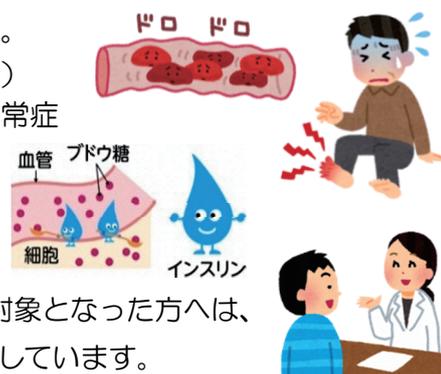
### 松戸市 特定健康診査

松戸市国民健康保険に加入の**40～74歳**は、**無料**で特定健康診査を受けることができます！

❖ 社会保険に加入の方は、加入の保険組合等にご確認ください

● 特定健康診査を受けると、以下のような病気や身体の状態などがわかります。

血管の状態（動脈硬化）  
肥満 高血圧 脂質異常症  
糖尿病 貧血  
痛風 心臓病  
腎臓病 肝臓病など



★ 松戸市では糖尿病を発症するおそれのある人が多い傾向がみられます。毎年健診を受けて、身体の変化をチェックしましょう。

★ 対象の方へは、松戸市糖尿病性腎症重症化予防プログラムに沿って重症化予防のための保健指導を行います。

● 特定健康診査の結果、対象となった方へは、**特定保健指導**をご案内しています。

【問い合わせ先】 国民健康保険課 047-712-0141

### 松戸市 がん検診等



松戸市に住民票がある方は、右記のがん検診や女性の健康診査、後期高齢者健康診査（**無料**）等を受けることができます！

❖ 事前に健(検)診の登録が必要です。

### 対象者一覧

→ は女性のみ  
→ は男女共通

健(検)診の種類	対象年齢					
	20	30	35	40	50	75
子宮頸がん検診		→	→	→	→	→
乳がん検診		→	→	→	→	→
肺がん検診				→	→	→
大腸がん検診				→	→	→
胃がん検診				→	→	→
女性の健康診査			→			
後期高齢者健康診査※						→

負担金あり（※は無料）

【問い合わせ先】 健康推進課 健診班 047-366-7487