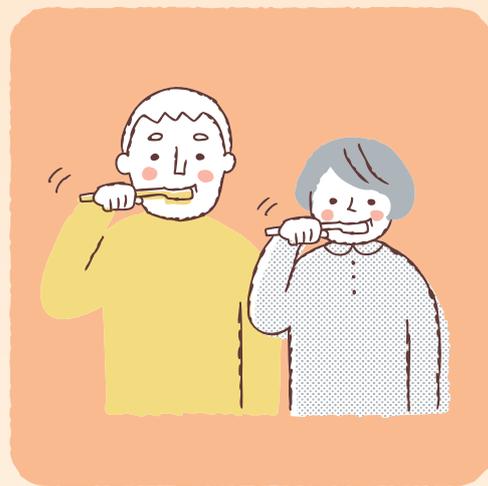


# Thành phố Matsudo Kế hoạch nâng cao sức khỏe Sức khỏe Matsudo 21IV



## Người dân là trung tâm!

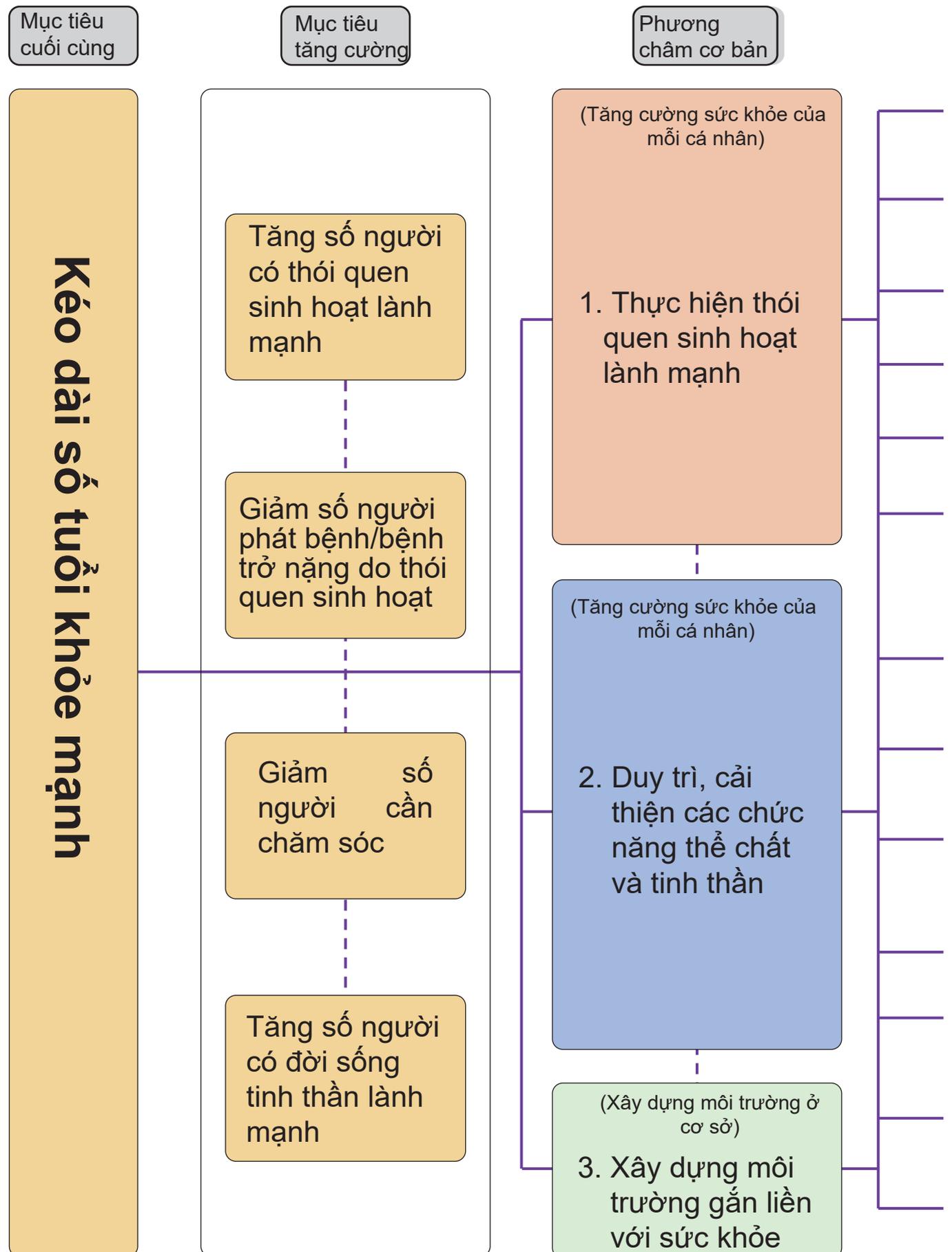
Bản thân cố gắng, cộng đồng tương trợ,  
xây dựng "Matsudo" khỏe mạnh, ấm no!



Tháng 3 năm 2025  
Thành phố Matsudo



# Sơ đồ kế hoạch Kenko Matsudo 21 IV



## Lĩnh vực thực hiện (Phương hướng)

## Mục tiêu thực hiện

1-(1) Thúc đẩy thói quen ăn uống lành mạnh

- Tăng số người thực hiện ăn uống cân bằng

1-(2) Thúc đẩy thói quen vận động phù hợp

- Tăng lượng hoạt động cơ thể
- Tăng số người có thói quen vận động
- Tăng số người tích cực phòng ngừa hội chứng suy giảm chức năng vận động

1-(3) Thúc đẩy cơ thể nghỉ ngơi thông qua việc ngủ đủ giấc

- Tăng số người có thể nghỉ ngơi thông qua giấc ngủ
- Tăng số người đảm bảo được thời gian ngủ đầy đủ

1-(4) Phòng ngừa các vấn đề về sức khỏe do rượu gây ra

- Giảm số người uống nhiều rượu

1-(5) Tăng cường các biện pháp để tránh nguy cơ từ việc hút thuốc

- Giảm số người hút thuốc lá
- Giảm cơ hội hút thuốc bị động

1-(6) Tăng cường bảo vệ sức khỏe răng miệng

- Tăng số người duy trì, cải thiện chức năng răng miệng

### Phòng ngừa bệnh do thói quen sinh hoạt - Phòng ngừa bệnh nặng

#### Nỗ lực trọng điểm

2-(1) Tăng cường khám sức khỏe chỉ định· Hướng dẫn y tế chỉ định

- Tăng tỉ lệ khám sức khỏe chỉ định
- Tăng tỉ lệ thực hiện hướng dẫn y tế chỉ định
- Tăng tỉ lệ khám sức khỏe ở người trên 75 tuổi

#### Nỗ lực trọng điểm

2-(2) Tăng cường khám ung thư

- Tăng tỉ lệ khám tầm soát ung thư

#### Nỗ lực trọng điểm

2-(3) Phòng ngừa phát/trở nặng bệnh đái tháo đường

- Giảm số người chưa hoặc bỏ dở việc điều trị bệnh đái tháo đường

#### Nỗ lực trọng điểm

2-(4) Tăng cường phòng chống suy nhược

- Tăng số người tích cực phòng chống suy nhược

2-(5) Thúc đẩy xây dựng sức khỏe tinh thần

- Tăng số người tự biết cách giải tỏa căng thẳng
- Tăng số người có nơi để giải bày lo lắng, căng thẳng

3-(1) Tăng cường mạng lưới xây dựng sức khỏe

- Thúc đẩy doanh nghiệp, đoàn thể nâng cao sức khỏe
- Tăng cường liên kết trong tòa thị chính để nâng cao sức khỏe

3-(2) Tạo cơ hội để tăng cường sức khỏe

- Cải thiện việc tiếp cận thông tin sức khỏe
- Tổ chức sự kiện, chương trình là cơ hội để nâng cao sức khỏe

## Mục tiêu cuối cùng

# Kéo dài số tuổi khỏe mạnh

\* Tuổi khỏe mạnh là thời gian tự lập trung bình (trung bình thời gian có thể tự sinh hoạt hằng ngày mà không cần chăm sóc). Mục tiêu là kéo dài số tuổi đó.

Chỉ tiêu đánh giá	Chỉ số hiện tại	Chỉ số mục tiêu
Thời gian tự lập trung bình sau tuổi 65	Thời gian tự lập trung bình sau tuổi 65 Nam: 82,83 tuổi Nữ: 85,91 tuổi (Tuổi thọ trung bình sau tuổi 65 Nam: 84,56 tuổi Nữ: 89,6 tuổi)	Gia tăng thời gian tự lập trung bình sau tuổi 65 hơn mức gia tăng tuổi thọ trung bình sau tuổi 65

## Mục tiêu tăng cường

# Tăng số người có thói quen sinh hoạt lành mạnh

Chỉ tiêu đánh giá	Chỉ số hiện tại	Chỉ số mục tiêu
Tỉ lệ đạt được chỉ tiêu đánh giá ở 6 lĩnh vực thực hành lối sống lành mạnh (dinh dưỡng/chế độ ăn uống, hoạt động thể chất/vận động, nghỉ/ngủ, uống rượu, hút thuốc, sức khỏe răng miệng)	—	Hơn một nửa trong số 18 chỉ tiêu liệt kê ở bên trái đã đạt được mục tiêu
Cân nặng tiêu chuẩn: Tỉ lệ béo phì (BMI từ 25 trở lên) ở nam từ 20 ~ 60 tuổi	32,8%	30%
Cân nặng tiêu chuẩn: Tỉ lệ béo phì (BMI từ 25 trở lên) ở nữ từ 40 ~ 60 tuổi	16,4%	15%
Cân nặng tiêu chuẩn: Tỉ lệ thiếu cân (BMI dưới 18,5) ở nữ từ 20 ~ 30 tuổi	15,8%	15%
Cân nặng tiêu chuẩn: Tỉ lệ người cao tuổi có xu hướng thiếu dinh dưỡng (BMI dưới 20)	17,9%	13%

## Mục tiêu tăng cường

# Giảm số người phát bệnh/bệnh trở nặng do thói quen sinh hoạt

Chỉ tiêu đánh giá	Chỉ số hiện tại	Chỉ số mục tiêu
Tỉ lệ người có chỉ số HbA1c từ 5,6% trở lên (Bảo hiểm quốc dân)	80,5%	72%
Tỉ lệ người có chỉ số HbA1c từ 8% trở lên (Bảo hiểm quốc dân)	1,8%	1,4%
Tỉ lệ người có chỉ số huyết áp tâm thu từ 130mmHg trở lên (BHQD)	48,5%	44%
Số bệnh nhân chạy thận mới (Bảo hiểm quốc dân)	21 người	15 người
Tỉ lệ tử vong do ung thư điều chỉnh theo độ tuổi (tính trên 100.000 dân)	273,7	Giảm hơn chỉ số hiện tại

## Mục tiêu tăng cường

# Giảm số người cần chăm sóc

Chỉ tiêu đánh giá	Chỉ số hiện tại	Chỉ số mục tiêu
Tỉ lệ người mới nhận trợ cấp chăm sóc do bệnh về khớp, gãy xương, ngã	23,7%	21%
Tỉ lệ người có nguy cơ cao bị thiếu dinh dưỡng (người đi khám sức khỏe định kỳ cho người trên 75 tuổi)	0,96%	0,85%
Tỉ lệ người có nguy cơ cao về bệnh răng miệng (người đi khám sức khỏe định kỳ cho người trên 75 tuổi)	3,5%	2,4%
Tỉ lệ người có nguy cơ cao bị suy nhược cơ thể (người đi khám sức khỏe định kỳ cho người trên 75 tuổi)	5,6%	4,6%

## Mục tiêu tăng cường

# Tăng số người có đời sống tinh thần lành mạnh

Chỉ tiêu đánh giá	Chỉ số hiện tại	Chỉ số mục tiêu
Tỉ lệ người gặp các vấn đề về tâm lý	16%	14%

## Phương châm cơ bản 1

## Thực hiện lối sống lành mạnh

Chúng tôi tiếp tục cố gắng để người dân có kiến thức đúng về lối sống lành mạnh (chế độ ăn uống, vận động, nghỉ ngơi, uống rượu, hút thuốc, răng miệng), nhằm giúp người dân duy trì được thói quen sinh hoạt tốt suốt cuộc đời thông qua việc tự nhìn nhận lại lối sống của mình.

## Phương châm cơ bản 2 Duy trì, cải thiện chức năng thể chất & tinh thần

Để ngăn ngừa khởi phát hoặc trở nặng các bệnh do thói quen sinh hoạt (ung thư, bệnh tim mạch, đái tháo đường, COPD (bệnh phổi tắc nghẽn mạn tính), chúng tôi sẽ thúc đẩy việc đi khám sớm, điều trị sớm thông qua việc khám sức khỏe định kỳ và tầm soát ung thư.

Ngoài ra, chúng tôi sẽ cố gắng phòng chống bệnh suy nhược cơ thể, sa sút trí tuệ, xây dựng đời sống tinh thần để người dân có thể duy trì đời sống độc lập suốt đời.

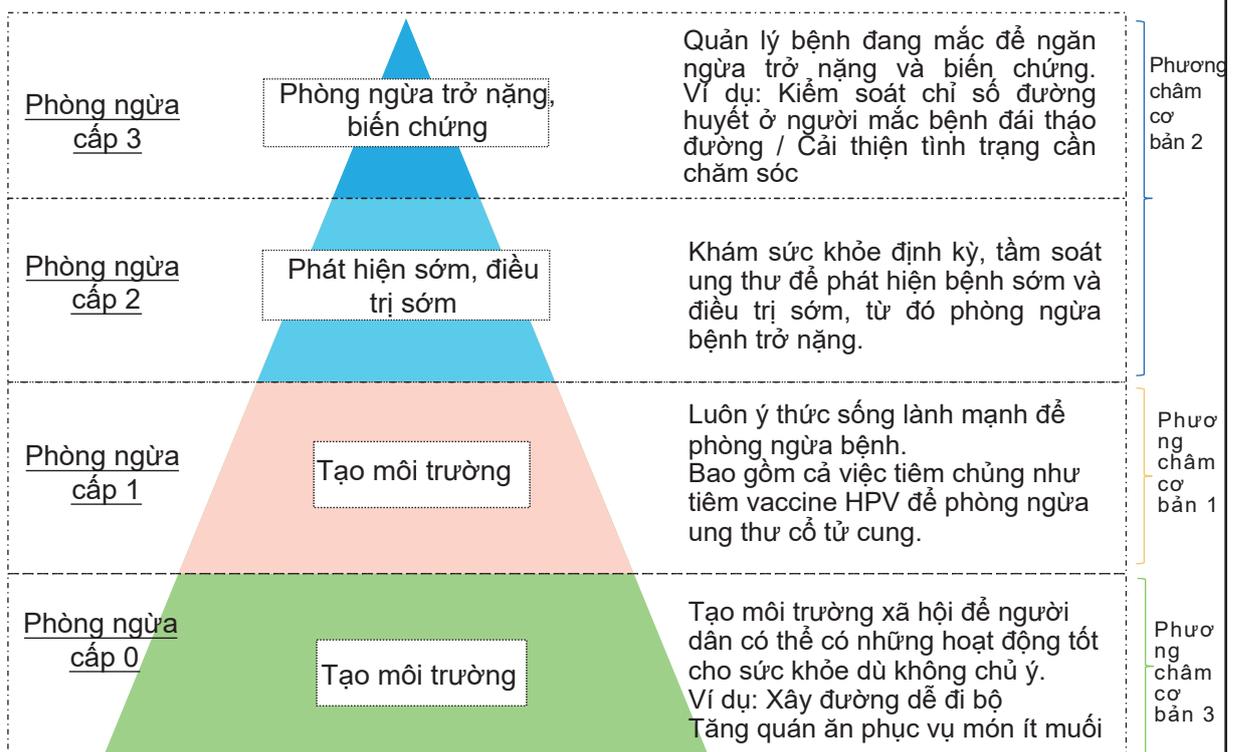
Kế hoạch đặt trọng tâm vào 3 điểm chính là "Khám sức khỏe định kỳ", "Phòng ngừa bệnh đái tháo đường", "Phòng ngừa bệnh suy nhược". Dựa trên các biện pháp phòng ngừa bệnh đái tháo đường và bệnh suy nhược, sẽ thúc đẩy phòng ngừa các bệnh do thói quen sinh hoạt khác.

## Phương châm cơ bản 3 Xây dựng môi trường gắn liền với sức khỏe

Bên cạnh việc cải thiện hành vi và tình trạng sức khỏe của cá nhân, chúng tôi cũng sẽ nâng cao chất lượng môi trường xã hội xung quanh cá nhân.

Tăng cường liên kết với các đoàn thể, thúc đẩy xây dựng môi trường để người dân dễ tiếp cận thông tin và cơ hội có thể nâng cao sức khỏe, xây dựng thể chế hỗ trợ người dân nâng cao sức khỏe trong toàn cộng đồng.

Phương châm cơ bản tương ứng với 4 quá trình từ phòng ngừa Cấp 0 đến phòng ngừa Cấp 3.



## 1 – (1) Thúc đẩy chế độ ăn uống lành mạnh và phù hợp

Mục tiêu hành động của người dân Hãy ăn uống cân bằng!

Tuổi đang lớn	Tuổi trưởng thành	Cao tuổi
Ăn đủ một ngày 3 bữa	Ăn đủ lượng phù hợp với bản thân	
Ăn sáng mỗi ngày	Mỗi bữa đều ăn kèm món phụ (rau)	Mỗi bữa đều ăn món chính (đạm)

**Các sáng kiến của Tp Matsudo**

- ① Tuyên truyền về việc ăn uống cân bằng
- ② Hợp tác với các cơ quan đoàn thể hữu quan để tạo môi trường có thể thực hiện chế độ ăn uống lành mạnh



**Các chỉ tiêu của sáng kiến**

- Tỷ lệ người ăn kết hợp thực phẩm chính, món chính, món phụ ít nhất 2 lần/ngày hầu như mỗi ngày 36% ➔ 50%
- Lượng rau tiêu thụ trung bình 308g ➔ 350g
- Tỷ lệ người ăn sáng đều hàng ngày
  - ① Nam giới 20~40 tuổi 61,5% ➔ 80%
  - ② Nữ giới 20~40 tuổi 70,9% ➔ 80%

## 1 – (2) Thúc đẩy thói quen vận động phù hợp

Mục tiêu hành động của người dân Hãy để cơ thể vận động theo cách phù hợp với bản thân

Tuổi đang lớn	Tuổi trưởng thành	Cao tuổi
Chơi các trò chơi có vận động cơ thể	Tránh ngồi yên một chỗ, tăng cơ hội vận động cơ thể	Vận động cơ thể phù hợp với tình trạng sức khỏe của bản thân
Tìm hoạt động vui vẻ, có thể duy trì lâu để tạo thành thói quen vận động	Đề ý số bước đi bộ mỗi ngày	Duy trì cơ hội ra ngoài, cơ hội kết nối với mọi người
Tạo thói quen vận động hàng ngày		

**Các sáng kiến của Tp Matsudo**

- ① Tuyên truyền về cách áp dụng hiệu quả vận động cơ thể và tập thể dục vào đời sống
- ② Xây dựng môi trường hướng tới tạo thói quen vận động
- ③ Nâng cao nhận thức về hội chứng suy giảm chức năng vận động



**Các chỉ tiêu của sáng kiến**

- Tỷ lệ người có ý thức vận động 60,5% ➔ 72%
- Trung bình số bước đi bộ mỗi ngày Hiện tại 0 ➔ 7.100 bước
- Tỷ lệ người có thói quen vận động Hiện tại 0 ➔ 46%
- Tỷ lệ khám loãng xương 5,6% ➔ 13,5%
- Tỷ lệ người nhận thức được hội chứng suy giảm chức năng vận động 40,9% ➔ 80%

## 1 – (3) Thúc đẩy cơ thể nghỉ ngơi thông qua việc ngủ đủ giấc

Mục tiêu hành động của người dân

Hãy ngủ đủ giấc!

Tuổi đang lớn	Tuổi trưởng thành	Cao tuổi
Đảm bảo thời gian ngủ đủ với lứa tuổi	Đảm bảo thời gian ngủ cần thiết phù hợp với từng cá nhân	Chú ý thời gian ở trên giường quá nhiều
Xây dựng lối sống điều độ	Sửa đổi nề nếp sinh hoạt, môi trường ngủ để nâng cao cảm giác nghỉ ngơi khi ngủ	Ban ngày hoạt động để nâng cao cảm giác nghỉ ngơi khi ngủ

### Các sáng kiến của Tp Matsudo

- Tuyên truyền về tầm quan trọng của việc ngủ đủ cả về chất và lượng
- Liên kết với các tổ chức liên quan, các phòng ban trong Tòa thị chính để thực hiện cân bằng giữa đời sống và công việc

\* Thời gian trên giường  
Thời gian sinh hoạt ở trên giường

\* Cảm giác nghỉ ngơi khi ngủ  
Cảm giác được nghỉ ngơi thông qua việc ngủ



### Các chỉ tiêu của sáng kiến

- Tỉ lệ người được nghỉ ngơi thông qua giấc ngủ 67,9% → 80%
- Tỉ lệ người ngủ từ 6~9 tiếng (trên 60 tuổi là 6~8 tiếng) Hiện tại 0 → 60%

## 1 – (4) Phòng ngừa tác hại sức khỏe từ đồ uống có cồn

Mục tiêu hành động của người dân

Giữ mối quan hệ đúng đắn với rượu!

Tuổi đang lớn	Tuổi trưởng thành	Cao tuổi
Không uống rượu	Không uống rượu quá độ (uống rượu làm tăng nguy cơ mắc bệnh liên quan đến lối sống)	
	Phụ nữ mang thai, đang cho con bú không được uống rượu	

### Các sáng kiến của Tp Matsudo

- Tuyên truyền về ảnh hưởng của rượu đến sức khỏe
- Thúc đẩy việc xây dựng cơ chế để giảm số người uống rượu quá độ

### Lượng cồn nguyên chất ước tính 20g

① <b>Bia</b> 1 chai cỡ vừa (500ml) (Độ cồn 5%)	② <b>Rượu Nhật</b> 1 cốc gỗ (180ml) (Độ cồn 15%)	③ <b>Chuhai</b> 1 lon (350ml) (Độ cồn 7%)
④ <b>Rượu</b> 2 ly (200ml) (Độ cồn 12%)	⑤ <b>Sochu</b> 1/2 ly (100ml) (Độ cồn 25%)	⑥ <b>Whisky</b> 1 ly đúp (60ml) (Độ cồn 40%)

### Các chỉ tiêu của sáng kiến

- Tỉ lệ người tiêu thụ cồn nguyên chất trung bình mỗi ngày trên 40g ở nam giới, trên 20g ở nữ giới: 13% → 10%  
(Nam: 16,7% → 12%, Nữ: 10,8% → 8%)

## 1 – (5) Thúc đẩy các biện pháp phòng tránh nguy cơ của việc hút thuốc

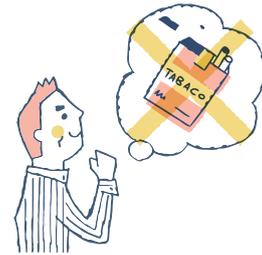
Mục tiêu hành động của người dân

Tránh xa tác hại của thuốc lá! Loại bỏ việc hút thuốc thụ động không mong muốn

Tuổi đang lớn	Tuổi trưởng thành	Cao tuổi
Biết về tác hại của thuốc lá	Người đang hút thuốc hãy bỏ thuốc	
Không hút thuốc	Lưu ý tới việc hút thuốc thụ động - Sử dụng những nơi có chia riêng khu vực hút thuốc và không hút thuốc	
	Đang mang thai thì không được hút thuốc	

### Các sáng kiến của Tp Matsudo

- Hỗ trợ cai thuốc những người muốn bỏ thuốc
- Tăng số người chọn không hút thuốc
- Thúc đẩy sáng kiến để phòng ngừa hút thuốc thụ động



### Các chỉ tiêu của sáng kiến

- Tỉ lệ hút thuốc 12% → 8% (Nam 20,7% → 13%, Nữ 5,3% → 4%)
- Tỉ lệ hút thuốc ở thai phụ 0,8% → 0%
- Tỉ lệ người có cơ hội hút thuốc thụ động 36,9% → 15%

## 1 – (6) Thúc đẩy việc chăm sóc răng miệng

Mục tiêu hành động của người dân

Hãy giữ gìn sức khỏe răng miệng

Tuổi đang lớn	Tuổi trưởng thành	Cao tuổi
Thoa flouride, súc miệng bằng nước có chứa flouride	Sử dụng kem đánh răng có chứa flouride	
Cha mẹ làm những bước cuối cùng	Tập thói quen đánh răng đúng cách	Sử dụng bàn chải kẽ răng, chỉ nha khoa để đánh răng đúng cách
		Đánh răng theo cách phù hợp với tình trạng răng miệng của mình
Đi khám răng định kỳ		
Tập thói quen nhai kỹ khi ăn	Biết về chứng suy yếu răng miệng	Biết về chứng suy yếu răng miệng để tập thể dục cho răng miệng

### Các sáng kiến của Tp Matsudo

- Ngăn ngừa sâu răng và bệnh nha chu
- Thúc đẩy việc khám răng định kỳ
- Tăng số người có thể nhai bất cứ thứ gì



### Các chỉ tiêu của sáng kiến

- Tỉ lệ trẻ 12 tuổi không sâu răng 78,1% → 93%
- Tỉ lệ người trên 40 tuổi có bệnh nha chu 62,2% → 40%
- Tỉ lệ người khám răng trong vòng 1 năm qua 50,8% → 65%
- Tỉ lệ người trên 50 tuổi có khả năng nhai tốt 88,6% → 90%



## 2 – (1)

### Tăng cường khám sức khỏe chỉ định - Hướng dẫn y tế chỉ định

Sáng kiến  
trọng điểm

Mục tiêu hành động  
của người dân

Khám sức khỏe để biết tình trạng sức khỏe của bản thân

Tuổi đang lớn	Tuổi trưởng thành	Cao tuổi
Khám dành cho trẻ nhỏ và khám dành cho học sinh	Mỗi năm khám sức khỏe 1 lần	
	Nếu kết quả khám có bất thường thì phải điều trị sớm	

#### Các sáng kiến của Tp Matsudo

- Tuyên truyền về sự cần thiết của khám sức khỏe tổng quát
- Tạo môi trường thuận lợi cho việc khám sức khỏe tổng quát

#### Chỉ tiêu của sáng kiến

- Tỉ lệ khám sức khỏe chỉ định (BHQD) 34,8% → 56%
- Tỉ lệ thực hiện hướng dẫn y tế chỉ định (BHQD) 21,7% → 34%
- Tỉ lệ khám sức khỏe tổng quát cho người trên 75 tuổi 32,2% → 40%



## 2 – (2)

### Tăng cường tầm soát ung thư

Sáng kiến  
trọng điểm

Mục tiêu hành động  
của người dân

Hãy đi tầm soát ung thư!

Tuổi đang lớn	Tuổi trưởng thành	Cao tuổi
Tại trường học, học về sự cần thiết của việc tầm soát ung thư	Tùy theo độ tuổi mà đi tầm soát ung thư hằng năm hoặc cách năm 1 lần	
	Tùy vào kết quả mà đi kiểm tra chuyên sâu sớm	

#### Các sáng kiến của Tp Matsudo

- Tuyên truyền để người dân quan tâm tới việc tầm soát ung thư hơn
- Động viên người thuộc đối tượng tầm soát đi tầm soát
- Tạo điều kiện thuận lợi để người dân dễ đi tầm soát



#### Chỉ tiêu của sáng kiến

- Tỉ lệ tầm soát ung thư phổi 7% → 21%
- Tỉ lệ tầm soát ung thư đại tràng 6,2% → 19%
- Tỉ lệ tầm soát ung thư dạ dày 3,9% → 11%
- Tỉ lệ tầm soát ung thư cổ tử cung 13% → 26%
- Tỉ lệ tầm soát ung thư vú 13,9% → 28%

## 2 – (3) Phòng ngừa sự khởi phát và tiến triển của bệnh đái tháo đường

Sáng kiến trọng điểm

Mục tiêu hành động của người dân

Biết nguy của bệnh đái tháo đường để phòng ngừa khởi phát và tiến triển!

Bệnh đái tháo đường là bệnh mà lượng glucose (đường huyết) trong máu tăng, gây tổn thương mạch máu.



### Các sáng kiến của Tp Matsudo

- ① Tuyên truyền để người khỏe mạnh có thể phòng ngừa phát bệnh đái tháo đường
- ② Hỗ trợ để người mắc bệnh đái tháo đường có thể điều trị đúng
- ③ Liên kết với các cơ quan, phòng ban có liên quan

### Chỉ tiêu của sáng kiến

- Tỷ lệ người chưa điều trị bệnh đái tháo đường (Bảo hiểm quốc dân) 63,2% ➔ 50%
- Số người bỏ dở điều trị (Bảo hiểm quốc dân) 157 người ➔ 110 người

## 2 – (4) Thúc đẩy việc phòng ngừa hội chứng suy nhược

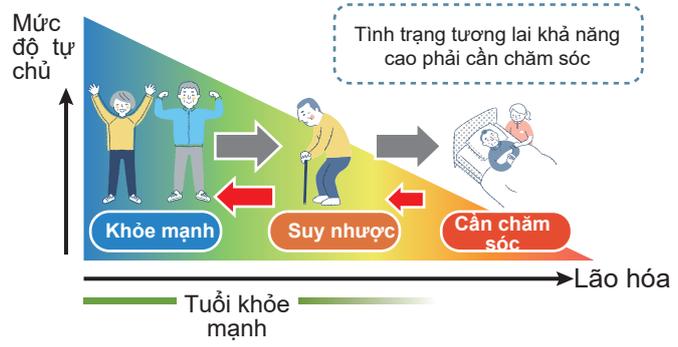
Sáng kiến trọng điểm

Mục tiêu hành động của người dân

Thực hiện lối sống lành mạnh phù hợp với lứa tuổi!

Suy nhược là tình trạng chức năng thể chất và tinh thần suy giảm theo tuổi tác

Phòng ngừa suy nhược bằng việc tạo thói quen sống khỏe mạnh từ khi còn trẻ + quản lý sức khỏe khi đã lớn tuổi



### Các sáng kiến của Tp Matsudo

- ① Tuyên truyền về hội chứng suy nhược
- ② Tiến hành hỗ trợ riêng biệt để phòng ngừa suy nhược

### Chỉ tiêu của sáng kiến

- Tỷ lệ người có nhận thức về chứng suy nhược 53,3% ➔ 80%

## 2 – (5) Thúc đẩy xây dựng sức khỏe tinh thần

**Mục tiêu hành động của người dân**

**Kiểm soát căng thẳng, giữ tinh thần khỏe mạnh!**

Tuổi đang lớn	Tuổi trưởng thành	Cao tuổi
Nhận biết bản thân căng thẳng	Học cách giải tỏa căng thẳng phù hợp với bản thân	
Biết nơi tư vấn khi có chuyện lo lắng	Biết chỗ tư vấn để khi cần sẽ tư vấn	

**Các sáng kiến của Tp Matsudo**

- ① Tuyên truyền để mọi người biết cách giữ tinh thần khỏe mạnh
- ② Tạo môi trường để mọi người có thể tư vấn khi có chuyện lo lắng, căng thẳng



**Chỉ tiêu của sáng kiến**

- Tỷ lệ người có cách giải tỏa căng thẳng của riêng mình 73,9% → 81%
- Tỷ lệ người có chỗ để giải bày nỗi lo lắng 73,7% → 81%



## 3 – (1) Tăng cường mạng lưới xây dựng sức khỏe

**Sức khỏe Matsudo 21 Nhóm ủng hộ**

Liên kết giữa thành phố, doanh nghiệp, tổ chức dân sự. Phát huy đặc tính của từng tổ chức để hỗ trợ xây dựng sức khỏe cho người dân.  
Hỗ trợ quà tặng và tặng điểm cho chương trình tích điểm sức khỏe Matsudo.

**Nhân viên tăng cường sức khỏe**

Để nâng cao sức khỏe người dân, tổ chức hoạt động tuyên truyền tin về sức khỏe tại khu vực dân cư.

**Nhân viên hỗ trợ cải thiện chế độ ăn uống**

Để cải thiện chế độ ăn uống của người dân, tổ chức hoạt động tuyên truyền thông tin về ăn uống và sức khỏe



"Keara" - Linh vật của Sức khỏe Matsudo 21

**Các sáng kiến của Tp Matsudo**

- ① Tăng cường liên kết với doanh nghiệp, các tổ chức hoạt động trong khu vực
- ② Liên kết với các phòng ban trong Tòa thị chính, thúc đẩy việc xây dựng sức khỏe

**Chỉ tiêu của sáng kiến**

- Số đoàn thể tham gia Nhóm ủng hộ Sức khỏe Matsudo 21 226 đoàn thể → 300 đoàn thể
- Mức độ nhận biết Nhóm ủng hộ Sức khỏe Matsudo 21 5,1% → 15%
- Mức độ nhận biết về nhân viên tăng cường sức khỏe, nhân viên cải thiện chế độ ăn uống 12,3% → 25%
- Số chương trình liên quan đến xây dựng sức khỏe trong Tòa thị chính 84 chương trình → 100 chương trình

## 3 – (2) Tạo cơ hội để tăng cường sức khỏe

### Dặm sức khỏe Matsudo

Tặng điểm thưởng cho người đi khám sức khỏe, người sử dụng các cửa hàng chuyên về sức khỏe, tham gia chương trình, hoạt động liên quan đến sức khỏe. Khi đạt được số điểm nhất định thì sẽ tặng quà thông qua bốc thăm cho người dân đăng ký.



Khám bệnh, khám sức khỏe: 15 điểm/lần



Tham gia sự kiện: 1 điểm/lần

### Happy Festa Lễ hội sức khỏe Matsudo

Phối hợp với Nhóm ủng hộ Sức khỏe Matsudo 21, thực hiện đo độ khỏe mạnh, tổ chức trải nghiệm xây dựng sức khỏe một cách gần gũi, hướng tới cộng đồng xây dựng sức khỏe một cách tự nhiên.



### Các sáng kiến của Tp Matsudo

- ① Sử dụng đa dạng kênh để cung cấp cho người dân thông tin có ích về việc xây dựng sức khỏe
- ② Xây dựng cơ chế để người dân dễ sử dụng các thông tin về sức khỏe của mình.
- ③ Tổ chức các chương trình, sự kiện để người dân có cơ hội tăng cường sức khỏe.

### Chỉ tiêu của sáng kiến

- Số người theo dõi kênh SNS của Nhóm ủng hộ sức khỏe Matsudo 21 321 người ➔ 2.500 người
- Số người tham gia chương trình tích điểm sức khỏe Matsudo 3.359 người ➔ 10.000 người
- Số người tham gia sự kiện xây dựng sức khỏe 4.980 người ➔ 10.000 người

## Thành phố Matsudo Kế hoạch nâng cao sức khỏe Sức khỏe Matsudo 21Ⅳ [Bản sơ lược]

Tháng 3 năm 2025

Phát hành: Thành phố Matsudo

Biên tập: Tp Matsudo Phòng y tế sức khỏe

Ban chăm sóc sức khỏe

〒271-0072 3-74 Takagehana Tp Matsudo

Trung tâm phúc lợi y tế trung ương

Điện thoại: 047-366-7486 Fax: 047-363-9766