

第4章 健康づくりの取組

第1節 一人ひとりの健康づくり

1 健康的な生活習慣の実践

1 - (1) 健康的な食生活の推進

日本人の食事摂取基準に示されている栄養素を摂取するためには、1日2回以上、主食・主菜・副菜がそろった食事をとることが報告されています。そのため健康日本21（第三次）においても、「主食・主菜・副菜」を組み合わせた食事を1日2回以上ほぼ毎日食べている国民の増加が目標としてあげられています。

主食・主菜・副菜がそろったバランスのよい食事をとることは、生活習慣病の発症・重症化予防や生活機能の維持・向上においても重要です。市民が健康で心豊かな生活を送ることができるように、全ての世代に向けて健康的な食生活を実践するための取組を推進することが大切です。

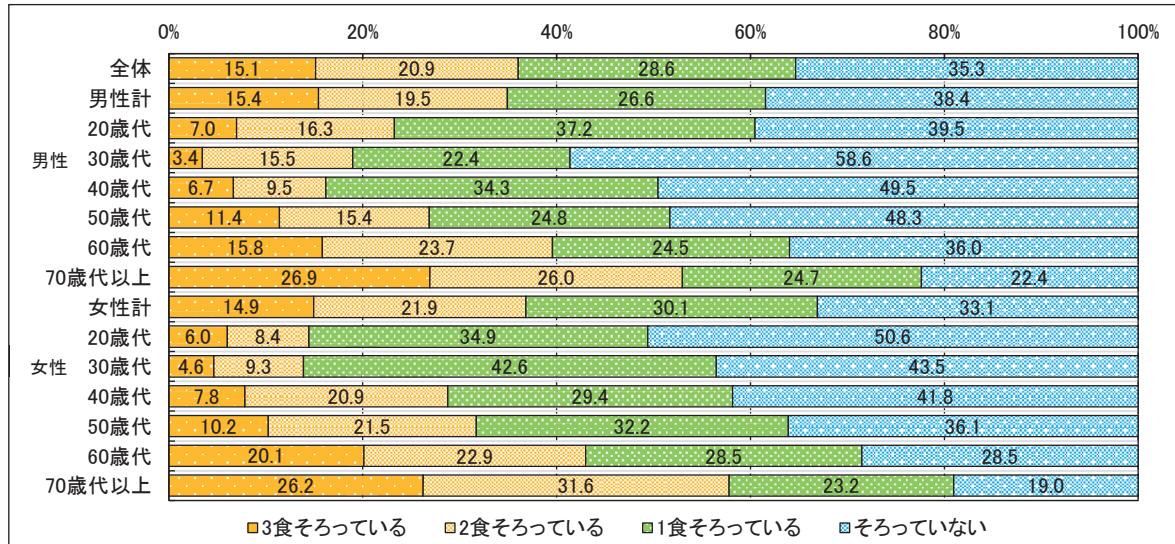
現状と課題

「健康づくり」に関する松戸市民アンケート調査（令和4年度）（以下、「令和4年度調査」という。）（P17～25）では、主食・主菜・副菜がそろった食事を1日2回以上ほぼ毎日食べている人の割合は36.0%でした。これは、国が令和3年度に実施した食育に関する意識調査の結果とほぼ同等である一方、男性の30、40歳代で20%以下、女性の20、30歳代で15%以下と低い値となっています。そのため、引き続き主食・主菜・副菜がそろった食事をとる人を増やす取組が必要です。

令和4年の国民健康・栄養調査※の結果において野菜摂取量の平均値は10年前と比べて有意に減少していると報告されています。本市でも同様のことが考えられることから、主食・主菜・副菜がそろったバランスのよい食事をとる人を増やすためにも野菜摂取量を増やす取組をさらに推進していく必要があります。

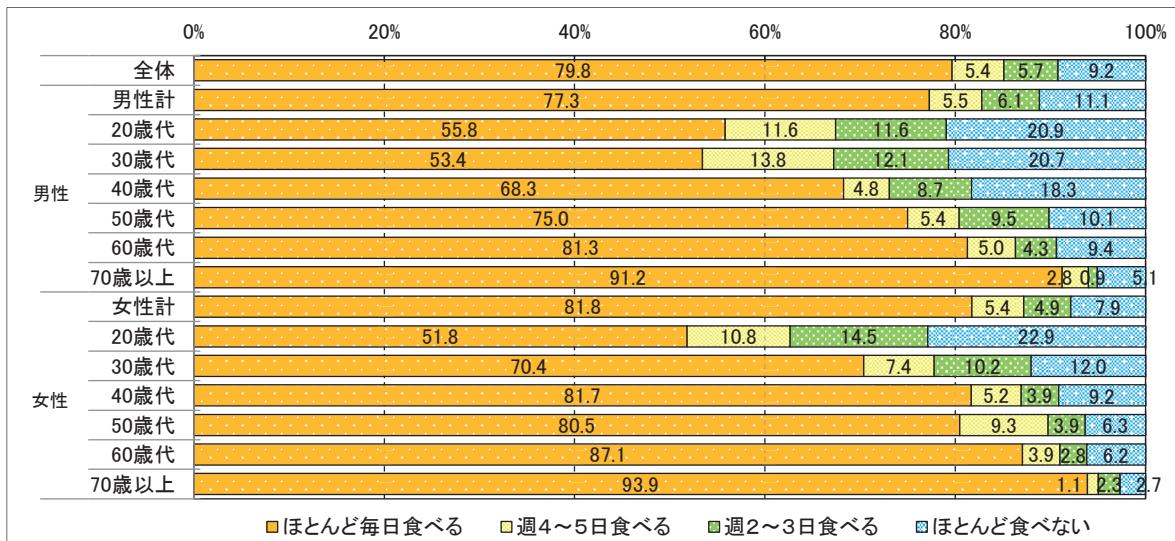
また、健康的な食生活を実践するうえで欠かせない朝食を毎日食べる人の割合は「令和4年度調査」では、全体で79.8%でした。一方で、朝食をほとんど食べない人の割合が、男性の20、30歳代と女性の20歳代で20%を超えており、青壮年期に向けた毎日朝食を食べる人を増やす取組が必要です。

一日で、主食・主菜・副菜をそろえている人の割合



出典：「健康づくり」に関する松戸市民アンケート調査（令和4年度）

朝食を食べている人の割合



出典：「健康づくり」に関する松戸市民アンケート調査（令和4年度）

取組目標

● バランスのよい食事ができている人の増加

バランスのよい食事：ほぼ毎日1日2回以上、主食・主菜・副菜をそろえて食べる。

評価指標	現状値 (令和4年度)	目標値 (令和16年度)
主食・主菜・副菜を組み合わせた食事が1日2回以上がほぼ毎日の人の割合	36.0%	50.0%
野菜摂取量の平均値	308g	350g
朝食をとる日がほぼ毎日の人の割合 ①20～40歳代男性 ②20～40歳代女性	①61.5% ②70.9%	①80% ②80%

取組内容

①バランスのよい食事が実践できるよう普及啓発します

生活習慣病の発症・重症化予防や生活機能の維持・向上のために、必要な栄養バランス・食習慣等、栄養・食生活に関する正しい知識の普及啓発を行います。不足している野菜の摂取量においては、本市が進めている野菜料理プラス1運動で引き続き野菜摂取量の増加に向けて取り組みます。

②関係機関や団体と連携し、健康的な食生活を実践できる環境を整備します

食生活改善センター※や健康推進員※を始めとする健康松戸21応援団等、関係機関や団体と連携し、バランスのとれた食事を実践するための調理講習会の開催や野菜がたくさん食べられるレシピの紹介等を行い、市民が健康的な食生活を実践できるよう支援の充実を図ります。

市民の行動目標

バランスのよい食事をとろう！

成長期	青壮年期	高齢期
1日3食、しっかり食事をとる	自分に合った適量の食事をとる	
毎日、朝食を食べる	毎食、副菜(野菜)を食べる	毎食、主菜(たんぱく質)を食べる

生活習慣病予防に野菜料理をプラス1皿

350g以上(生野菜で計量)の野菜を摂取すると、1日には必要なビタミン、ミネラル、食物繊維等が不足なく摂取できるとされています。(健康日本21より)
また、野菜を350g以上食べることで、高血圧や糖尿病などの生活習慣病の予防にも効果があることが報告されています。



今よりも「プラス1皿」野菜料理を食べよう！

ほうれん草のおひたしや野菜サラダのような小鉢・小皿料理を1皿食べると約70gの野菜をとることができます。

従って、野菜350gは小鉢・小皿料理に置き換えると5皿分に相当します。

まずは1皿、今よりも多く野菜料理を食べることから始め、1日に5皿の野菜料理を食べることを目指しましょう！

1皿
約70g



1- (2)

自分に合った運動習慣の推進

身体活動とは、安静にしている状態よりも、多くのエネルギーを消費する全ての動きのことで、運動は身体活動のうち、スポーツやフィットネス等で汗を出す活動です。身体活動・運動量の減少は肥満や生活習慣病、口コモティブシンドローム（運動器症候群）等の発症リスクを高めるだけでなく、高齢期においては足腰の痛みや筋力低下などにより日常生活に支障が生じやすくなるとともに、フレイル（虚弱）や骨折などの発症リスクも高まります。

身体活動・運動に取り組み、意識して体を動かす習慣を身につけることは、健康増進の観点から重要です。

フレイルの詳細な説明：P68～69

現状と課題

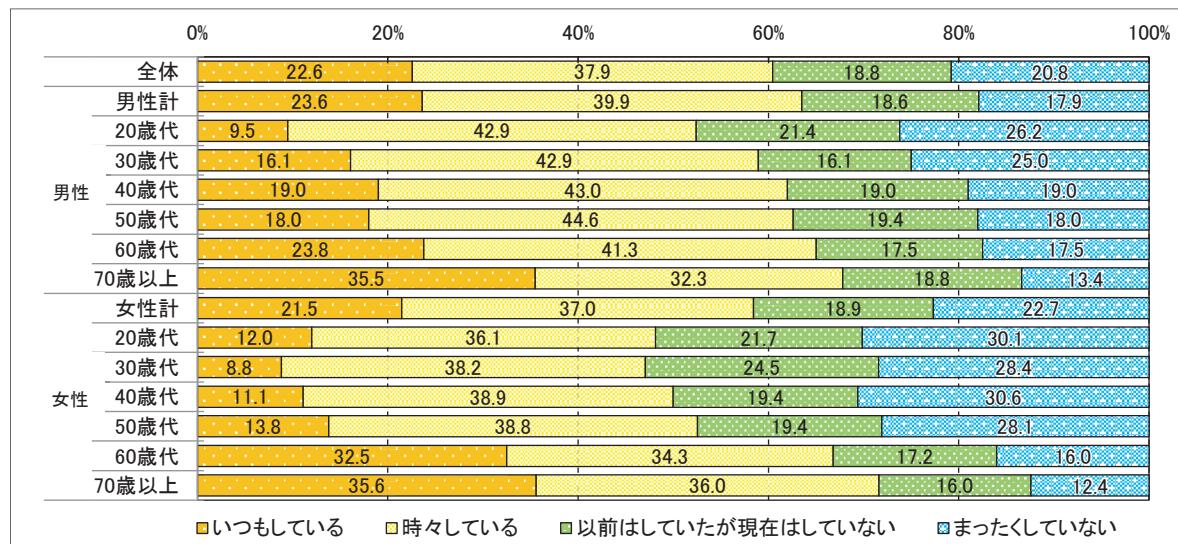
令和4年度調査における「意識して体を動かしている人の割合」は60.5%にとどまり、平成25年度調査の61.2%よりやや低下しています。この割合は、20～30歳代男性及び20～50歳代女性で特に低くなっています。

また、意識して体を動かしている人のうち「運動習慣のある人の割合」は60.9%となっており、特に男性の40歳代、女性の20～40歳代では運動習慣のある人の割合が低い結果となっています。

口コモティブシンドロームの認知状況は、令和4年度調査では「口コモティブシンドロームを認知している人の割合」が40.9%となっており、特に、男女共20～40歳代が低くなっています。

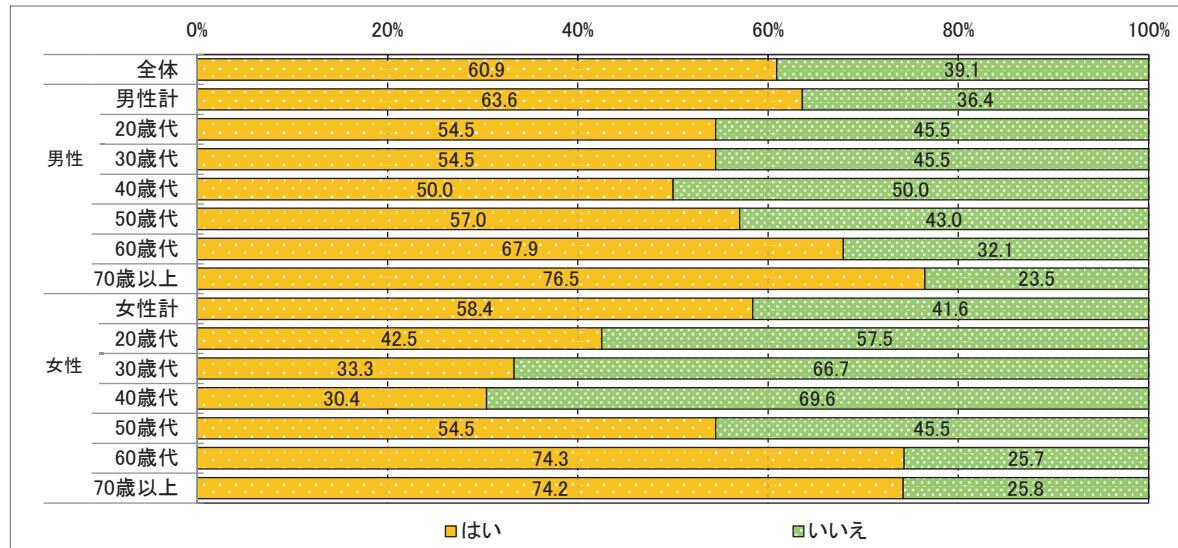
これらのことから、20～50歳代に対して口コモティブシンドロームの認知度を上げる取組や運動の意識づけと運動が継続できる環境づくりに努め、運動習慣がある人を増やしていく必要があります。

意識して体を動かしている人の割合



出典：「健康づくり」に関する松戸市民アンケート調査（令和4年度）

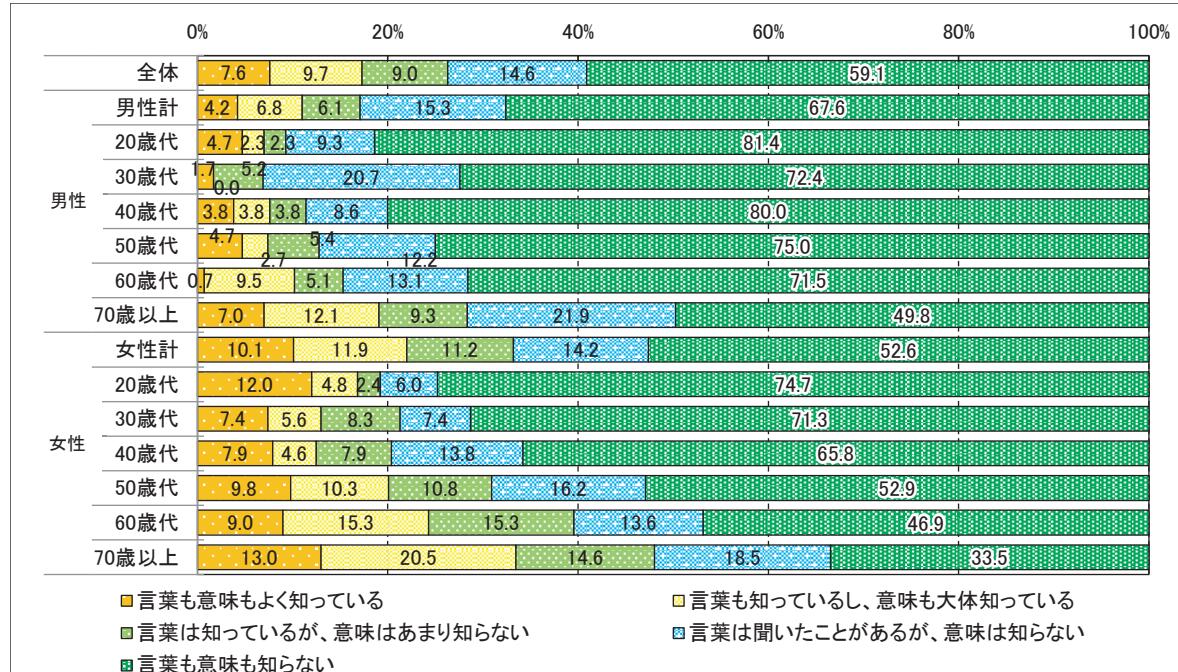
運動習慣のある人の割合



出典：「健康づくり」に関する松戸市民アンケート調査（令和4年度）

運動習慣のある人の割合：「日ごろから意識的に体を動かしているか」に対して「いつもしている」「時々している」と回答した人のうち、「1回30分以上の軽く汗をかく運動を週2回以上実施し、1年以上継続しているか」に対し「はい」と回答した人の割合。

口コモティブシンドロームを認知している人の割合



出典：「健康づくり」に関する松戸市民アンケート調査（令和4年度）

取組目標

- 身体活動量の増加
- 運動習慣のある人の増加
- 口コモティブシンドローム予防に取り組む人の増加

評価指標	現状値 (令和4年度)	目標値 (令和16年度)
意識して体を動かす人の割合	60.5%	72.0%
1日の歩数の平均値	データなし (次回調査に追加)	7,100歩
運動習慣のある人の割合	データなし	46.0%
ロコモティブシンドロームを認知している人の割合	40.9%	80.0%
骨粗しょう症検診受診率	5.6%	13.5%

運動習慣のある人の割合：令和4年度調査では、意識して体を動かしていると回答した人のうち、運動習慣のある人の割合を算出（P47）。今後は意識して体を動かしている人に限らず、全員を対象に算出します。

取組内容

①身体を動かす効果や運動を生活に取り入れる方法について普及啓発します

身体活動や運動による健康への影響や効果について情報発信を行います。また、成長期における運動習慣の形成や壮年期以降の運動習慣の定着のため、ライフスタイルに合わせて気軽に実践できる運動や、日常生活の中で身体活動量を増やす工夫について紹介し、若い世代からのロコモティブシンドローム予防や高齢期におけるフレイル・骨折予防を図ります。

②運動の習慣化に向けた環境づくりを行います

市民が自身の体力や健康状態を確認できる機会を提供し、運動の習慣化に向けたきっかけづくりを行います。また、天候に関わらずいつでも運動ができるよう屋内でできる運動を推進すると共に、運動が行える施設やサークル・団体等と連携し、市民が運動しやすい体制を整えます。

運動の継続に向けて、健康推進員が作成したウォーキングマップや健康づくりイベント等のさらなる活用により、市民が楽しみながら運動を続けられるよう働きかけます。

③ロコモティブシンドロームに対する認知度のさらなる向上を図ります。

ロコモティブシンドロームの認知度向上のため、各種講座の開催や健康推進員、健康松戸21応援団等との連携を強化し、特に若い世代の意識の醸成を図ります。

市民の行動目標

自分に合った方法で体を動かそう！

成長期	青壮年期	高齢期
体を使った遊びを楽しむ	座りっぱなしは避け、体を動かす機会を増やす	自分の健康状態に合わせて体を動かす
楽しく続けられる運動を見つける、運動習慣を身に付ける	1日の歩数を意識して生活する	外出する機会や人とつながる機会を持つ 運動を日々の習慣にする

1 - (3)

適切な睡眠による休養の推進

休養を十分にとることは、心身の健康や疲労の回復をはかるための重要な要素のひとつです。特に睡眠不足は、疲労感をもたらす、情緒を不安定にする、事故のリスクを高める等が指摘されており、睡眠不足などの様々な睡眠の問題が慢性化すると、肥満や高血圧などの生活習慣病の発症・悪化リスク、うつ病などの精神疾患の発症リスクが上昇するといわれています。

そのため日常的に質・量ともに十分な睡眠を確保することで、心身の健康を保持し生活の質を高めることが大切です。

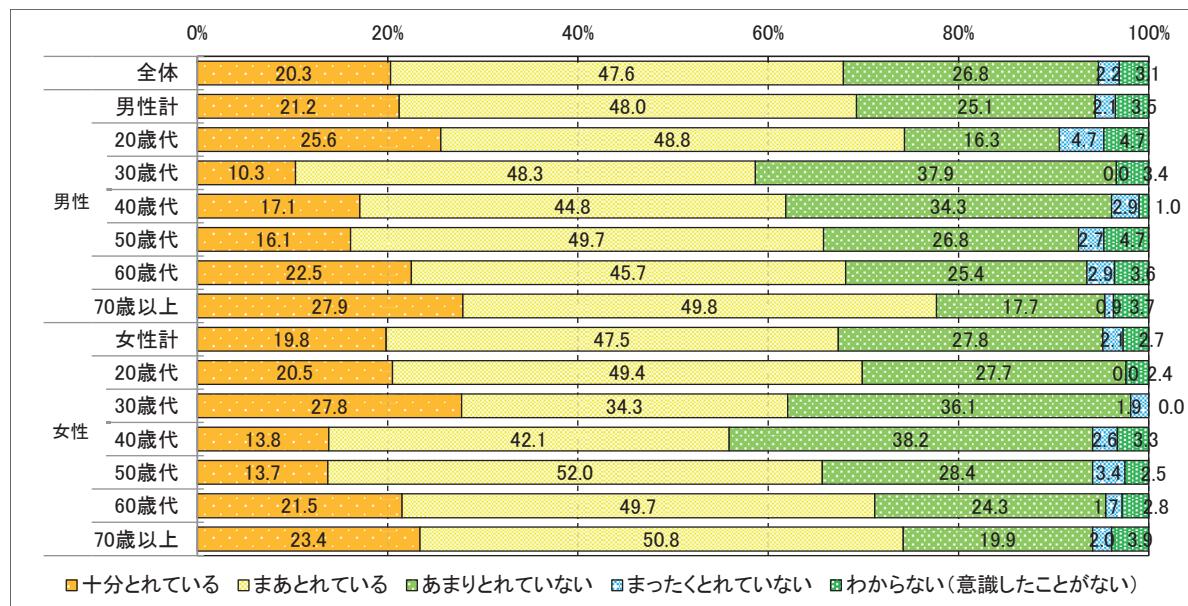
現状と課題

令和4年度調査の「睡眠による休養が十分にとれていない人の割合」は目標値15.0%に対し29.0%となっており、平成25年度「健康づくり」に関する松戸市民アンケート調査（以下、「平成25年度調査」という）の28.0%とほぼ同様の結果となっています。

また、睡眠による休養がとれている人の割合は、国の目標値である80%と比べても少なく、特に30～40歳代では、国や県と同様に少ない傾向にあります。

そのため、本市においても個人差等を踏まえつつ、日常的に質・量ともに十分な睡眠を確保し、心身の健康を保持するための年代に合わせた啓発が必要です。

睡眠による休養がとれている人の割合



出典：「健康づくり」に関する松戸市民アンケート調査（令和4年度）

取組目標

- 睡眠で休養がとれている人の増加
- 適切な睡眠時間が確保できている人の増加

評価指標	現状値 (令和4年度)	目標値 (令和16年度)
睡眠で休養がとれている人の割合	67.9%	80.0%
睡眠時間が6~9時間（60歳以上については6~8時間）の人の割合	データなし (次回調査に追加)	60.0%

取組内容

①質・量ともに適切な睡眠をとることの大切さについて周知啓発します

睡眠に関する適切な知識の普及や、メンタルヘルスチェックシステム※の活用による、休養や睡眠習慣の見直しを推進するため、様々な広報媒体を活用し情報発信を行います。

また、発達に伴い睡眠習慣が大きく変化する成長期への啓発機会を増やすため、児童・生徒の健康診査等における保護者への知識の普及啓発や学校と連携した啓発を図ります。

②ワーク・ライフ・バランス※の実現に向けて関係団体や府内関係部署との連携を図ります

睡眠による休養がとれている人の割合が比較的少ない30~40歳代が、睡眠による休養をとるには、市民がワーク・ライフ・バランスを意識することと、職場における働く環境の改善が重要です。商工会議所やハローワーク等の関係団体や府内関係部署と連携し、現役世代に向けた取組を推進します。

市民の行動目標

適切な睡眠をとろう！

成長期	青壮年期	高齢期
年齢に合った睡眠時間を確保する	個人差を踏まえて必要な睡眠時間を確保する	過剰な床上時間に注意する
規則正しい生活習慣を確立する	生活習慣や睡眠環境を見直して睡眠休養感を高める	日中は活動的に動き睡眠休養感を高める

睡眠休養感：睡眠で休養がとれた感覚 床上時間：寝床で過ごす時間

1- (4)

アルコールによる健康障害の予防

アルコールは様々な健康障害との関連が指摘されており、アルコール性肝障害、膵炎等の臓器障害、高血圧、心血管障害、がん等に深く関連し、不安やうつ、自殺、事故のリスクとの関連も指摘されています。これらの健康問題のリスクは、1日平均飲酒量と共に上昇することが示されており、飲酒量は少ないほど良いとされています。

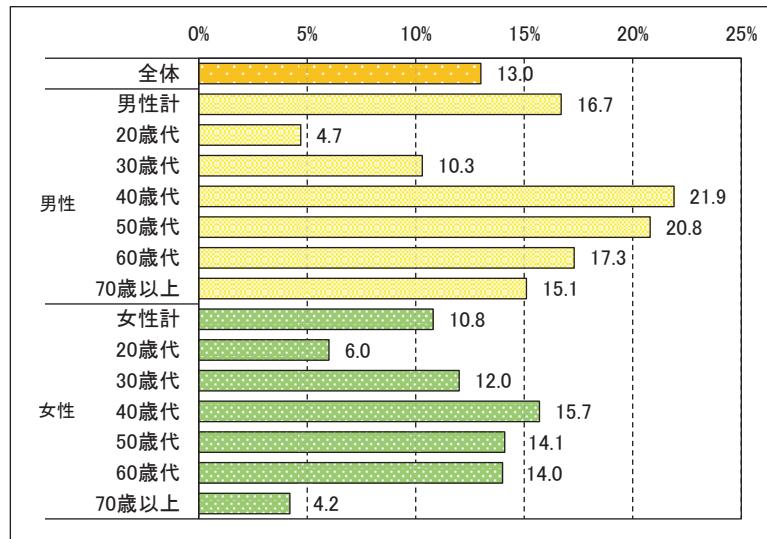
また、20歳未満の飲酒は健全な成長を妨げ、急性アルコール中毒や臓器障害を引き起こしやすくなるため、絶対に飲酒しない、させないことが大切です。妊産婦の飲酒は少ない量でも胎児や乳児に悪影響をおよぼす可能性があるため、飲酒しないことが必要です。

現状と課題

令和4年度調査における「多量飲酒者の割合」は、40歳代男性が21.9%と最も多く、続いて50歳代男性が20.8%となっています。女性では40歳代が15.7%、50歳代が14.1%、60歳代が14.0%となっており、平成25年度調査と比べて増加傾向です。70歳代になると多量飲酒者の割合は減少してきますが、特に働き世代の多量飲酒者が健康に配慮した飲酒ができるよう支援する必要があります。

また、飲酒の健康に与える影響が大きい20歳未満の人や妊産婦に対しては、飲酒が及ぼす健康影響に関する知識の普及啓発を行い、飲酒をしないよう働きかける取組が必要です。

多量飲酒者の割合



出典：「健康づくり」に関する松戸市民アンケート調査（令和4年度）

取組目標

● 多量飲酒をする人の減少

多量飲酒：生活習慣病のリスクを高める量（1日平均純アルコール摂取量男性40g以上、女性20g以上）の飲酒
純アルコール量20gに相当する酒量（度数5%ビール500ml、度数7%チューハイ350mlなど）

評価指標	現状値 (令和4年度)	目標値 (令和16年度)
1日平均純アルコール摂取量男性40g、女性20g以上の人割合 (男性) (女性)	13.0% (16.7%) (10.8%)	10.0% (12.0%) (8.0%)

取組内容

①飲酒による健康への影響について普及啓発します。

様々な広報媒体やイベント、健康教育等を活用し、適切な飲酒量や飲み方、飲酒が及ぼす健康影響に関する知識の普及啓発を図り、過度な飲酒をする人が減るよう取り組みます。

また、20歳未満の人や妊娠婦の飲酒が健康へ大きな影響を与えることを啓発すると共に、学校と連携し、飲酒について正しい知識をもつ児童・生徒が増えるよう取り組みます。

②多量飲酒をする人を減らすための仕組み作りを進めます。

多量飲酒をする人への啓発ができるよう、医師会等の関係機関との連携や飲食店、企業等への働きかけを行います。

市民の行動目標

お酒と正しく付き合おう！

成長期	青壯年期	高齢期
お酒は飲まない	多量飲酒(生活習慣病のリスクを高める飲酒)をしない 妊娠・授乳中は飲酒しない	

健康に配慮した飲酒

一日の平均飲酒量(純アルコール量)が男性で40g以上、女性で20g以上になると、様々な生活習慣病のリスクが高まります。そのため、飲酒量(純アルコール量)が少ないほど、飲酒による健康リスクが少なくなるという報告もあります。

単にお酒の量(ml)だけでなく、純アルコール量(g)に着目しながら自分に合った飲酒量を決めて、健康に配慮した飲酒を心がけることが大切です。

純アルコール量とは飲酒量の単位です。

お酒に含まれる純アルコール量の算出式

純アルコール量(g)

=アルコールの摂取量(ml)×アルコール濃度(度数%/100)×0.8(アルコール比重)

例)5%ビール 500 ml中の純アルコール量

ビール 500 ml×アルコール濃度(度数 5%/100)×0.8(アルコール比重)=20g

純アルコール量20gの目安

					
5%ビール 500 ml	15%日本酒 1合弱	12%ワイン 小グラス2杯 200 ml	7%チューハイ 350 ml	25度焼酎 小コップ半分 100 ml	40%ウイスキー ダブル1杯 60 ml

健康に配慮したおすすめの飲み方

- ・予め量を決めて飲酒する。
- ・短時間で大量に飲まない。
- ・飲酒前又は飲酒中に食事をとる。(アルコール濃度を上がりにくくし、酔いにくくする。)
- ・飲酒の合間に水(又は炭酸水)を飲む。(アルコールの分解・吸収をゆっくりにする。)
- ・一週間のうち飲酒をしない日を設ける。(肝臓を休める。)

1 - (5)

喫煙のリスクを避ける対策の推進

たばこ消費量は近年減少傾向にあります、過去のたばこ消費による長期的な健康影響と高齢化により、たばこ関連疾患による死亡数は年々増加しています。

喫煙は、がんや循環器疾患、COPD（慢性閉塞性肺疾患）、糖尿病等の生活習慣病の危険因子です。また、喫煙による健康への影響は、喫煙者本人だけでなく、周囲にいる人がその煙を吸い込む受動喫煙についても明らかにされていることから、たばこ対策を総合的に推進していく必要があります。

妊婦の喫煙が子どもの心身の発達に大きな影響を与えることや20歳未満の人の喫煙が成人よりも健康への影響が大きいことはよく知られており、妊婦や20歳未満の人の喫煙は特に避ける必要があります。

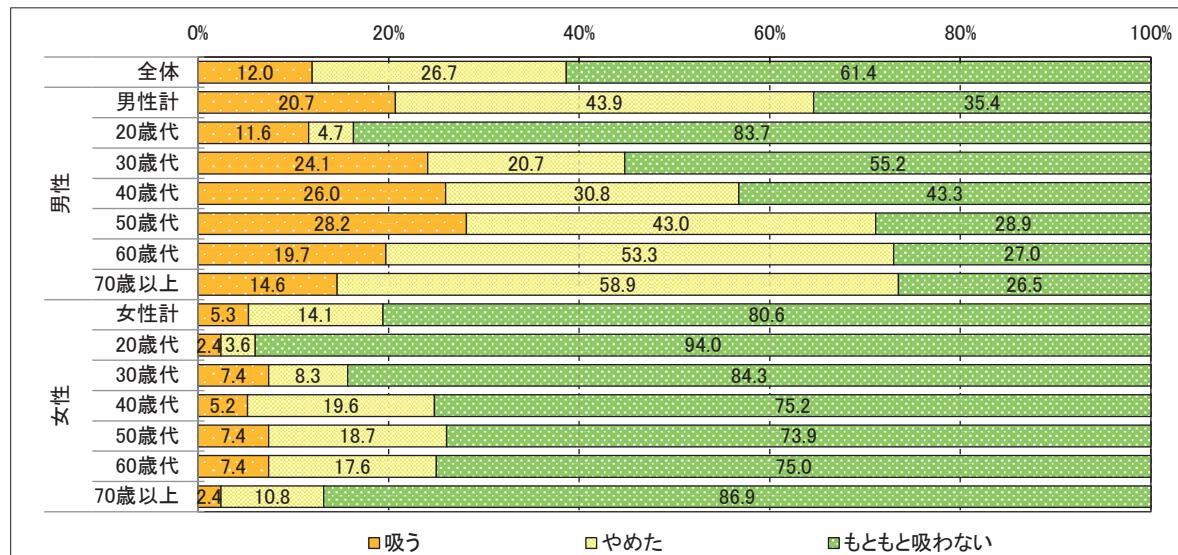
現状と課題

喫煙率について、平成25年度調査と令和4年度調査の結果を比較すると、男性は27.6%から20.7%に、女性は9.8%から5.3%に減少しています。男性の喫煙率は、国や県より低いものの、近隣市や同規模自治体と比較すると高い傾向にあります。また、妊婦及び同居家族の喫煙は減少傾向にあるものの、なくなつておらず、引き続き喫煙率の減少に向けた取組が必要です。

令和2年に健康増進法の一部を改正する法律が全面施行され、望まない受動喫煙の防止対策が進んだことで、受動喫煙の機会のある人の割合は減少しています。

一方、受動喫煙を受けた場所の傾向が駅周辺や道路、飲食店等へと変化しており、今後、現状に合わせた対策を進める必要があります。

喫煙率



出典：「健康づくり」に関する松戸市民アンケート調査（令和4年度）

取組目標

- 喫煙者の減少
- 受動喫煙の機会の減少

評価指標	現状値 (令和4年度)	目標値 (令和16年度)
喫煙率 (男性) (女性)	12.0% (20.7%) (5.3%)	8.0% (13.0%) (4.0%)
妊婦の喫煙率	0.8%	0%
受動喫煙の機会を有する人の割合	36.9%	15.0%

取組内容

①たばこをやめたい人の禁煙を支援します

禁煙外来や禁煙支援薬局※を掲載した禁煙支援マップ※の作成及び活用や、個別禁煙相談※の実施、薬剤師会と連携した禁煙支援薬局での禁煙相談の周知など、たばこをやめたい人が禁煙できるような情報発信と環境づくりを推進します。

②たばこを吸わない選択をする人を増やします

世界禁煙デーや地域でのイベント、様々な広報媒体を活用し、COPD（慢性閉塞性肺疾患）を始めとする喫煙や受動喫煙による健康への影響、加熱式たばこ※のリスク等について啓発します。特に、成長期での喫煙による健康影響の啓発のため、学校等と連携しながら、成人しても喫煙しない選択ができるよう働きかけます。

③受動喫煙を防ぐための取組を進めます

受動喫煙による健康への影響が大きいとされる、20歳未満の人や妊婦のいる家庭に向けて様々な広報媒体を活用して啓発します。

望まない受動喫煙をなくすため、庁内外の関係機関や団体等と連携し、受動喫煙の機会の減少に向けた取組を強化します。

市民の行動目標

たばこのリスクを避けよう！ 望まない受動喫煙をなくそう！

成長期	青壮年期	高齢期
たばこの害について知る	たばこを吸っている人は禁煙する	
たばこは吸わない	受動喫煙に配慮する 禁煙・分煙施設を利用する	妊娠したら禁煙する

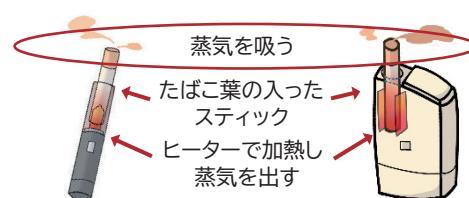
新型たばこは安全？

新型たばこは、従来の紙巻きたばこ以外の新しいたばこ製品と、たばこ類似製品の総称として使われるようになった言葉で、加熱式たばこと電子たばこの2種類に分けられます。

新型たばこの害については分かっていないことが多く、安全性は確認されていません。

加熱式たばこ

たばこ葉を電気で加熱して出た、蒸気を吸うものです。たばこ葉を使用しているため、「たばこ」です。



【加熱式たばこのリスク】

加熱式たばこに使用するたばこ葉にも発がん性物質が含まれていますが、紙巻きたばこと比べても、健康への悪影響やリスクが低減できるかは、明らかになっています。また、禁煙のためにと使い始めると、紙巻たばこと併用するようになる方もおり、結果として禁煙を妨げるとも言われています。

紙巻きたばこのように沢山の煙は見えませんが、少なくとも喫煙者の吐く息(呼出煙)には有害な物質が含まれ、周りの人の健康への悪影響も否定できません。

電子たばこ

専用のリキッドを加熱して出た、目に見えない蒸気を吸うものです。たばこ葉は使用していないため、「たばこ」ではなく、「たばこ類似製品」です。



【電子たばこのリスク】

たばこではないからと、電子たばこを使用し始めることが、喫煙開始のきっかけになると心配されています。

「興味本位のたかが1本」が「一生のたばこ依存」につながります。

一度吸い始めると、禁煙は簡単ではありません。

未来のために、吸い始めないことが一番大切です。

1- (6)

歯・口腔の健康づくりの推進

歯・口腔の健康は、私たちが健康で質の高い生活を営む上で基礎的かつ重要な役割を果たしており、口腔の健康が全身の健康にも関係していることが指摘されるなど、全身の健康を保つ観点からも、歯・口腔の健康づくりへの取組が必要となっています。

歯の喪失の主な原因であるむし歯や歯周病※は、生涯を通じて予防・重症化予防に取り組む必要があります。また、オーラルフレイル※を予防し、口腔機能※を維持することで、健康で質の高い生活を営むことが大切です。

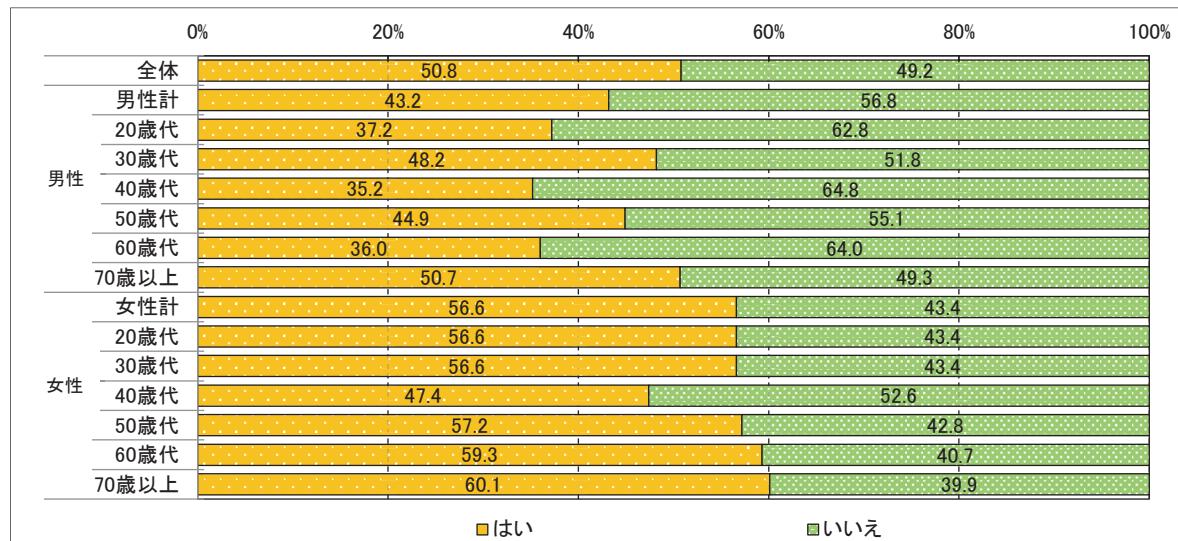
現状と課題

子どものむし歯は年々減少し、平成 25 年度調査では 12 歳児の 1 人平均むし歯数は 1.05 歯でしたが、令和 4 年度には 0.43 歯になっています。

定期的に歯科健診を受診する人の割合は、平成 25 年度調査結果の 54.5%から令和 4 年度調査では 50.8%と減少しており、受診勧奨を強化する必要があります。

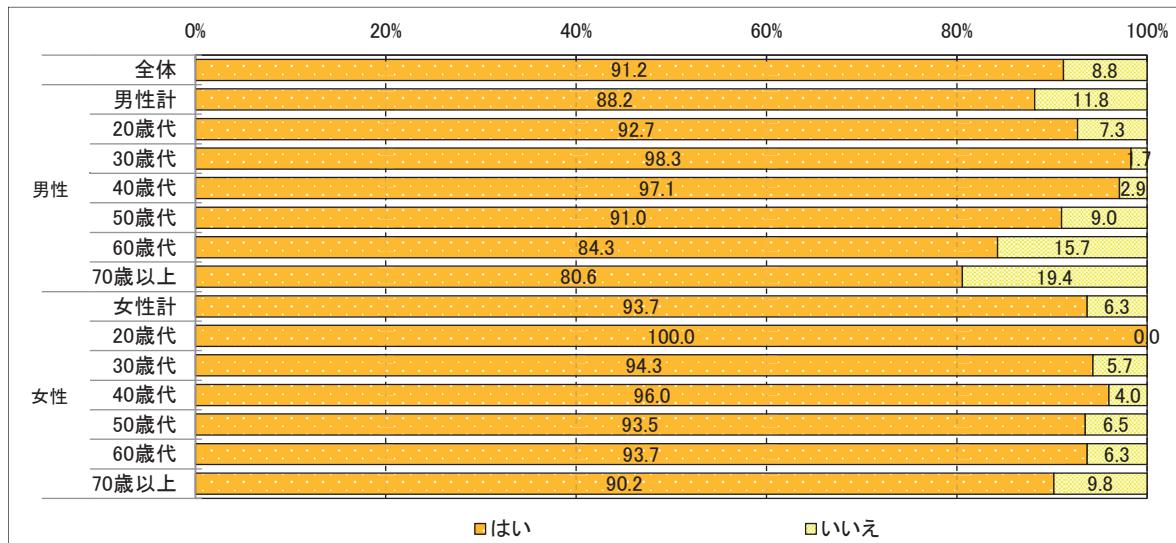
何でも噛んで食べることができる人は、60 歳代において平成 25 年度調査では 83.2%、令和 4 年度では 89.5%と改善が見られています。更に咀嚼良好者を増やしていくためには、高齢期を迎える前の段階での取組が重要です。

過去 1 年間に歯科健診を受診した人の割合



出典：「健康づくり」に関する松戸市民アンケート調査（令和 4 年度）

何でも噛んで食べることができる人の割合



出典：「健康づくり」に関する松戸市民アンケート調査（令和4年度）

取組目標

● 口腔機能を維持・向上する人の増加

口腔機能：噛む力・飲み込む力・話す力

評価指標	現状値 (令和4年度)	目標値 (令和16年度)
12歳児でむし歯がない人の割合	78.1%	93.0%
40歳以上における歯周炎を有する人の割合	62.2%	40.0%
過去1年間に歯科健診を受診した人の割合	50.8%	65.0%
50歳以上における咀嚼良好者の割合	88.6%	90.0%

咀嚼（そしゃく）良好者：何でも噛んで食べることができる人

取組内容

①むし歯や歯周病を予防します

生涯を通じたフッ化物の応用によるむし歯予防を推進します。特に歯科医師会や学校、保育施設等との連携を強化し、フッ化物洗口※実施施設を拡大し子どものむし歯予防に取り組みます。また若い世代への歯周病予防の取組を強化し、歯間部清掃用具の活用や歯周病と全身の健康の関わりについて周知します。

②定期的な歯科健康診査の受診を促します

むし歯や歯周病予防のため、様々な広報媒体を活用し、歯科健康診査の受診勧奨を行います。また、市の成人歯科健康診査をきっかけにかかりつけ歯科医をもつことで定期的に歯科受診する人を増やし、歯周病の重症化を防ぐことができるよう働きかけます。

③何でも噛んで食べることができる人を増やします

むし歯や歯周病予防、定期的な歯科健診の勧めに加え、生活習慣病やオーラルフレイルを予防するために、よく噛んで食べる事の重要性を周知します。また、口腔機能を維持するために、口腔体操※等を周知します。

市民の行動目標

お口の健康を保とう！

成長期	青壮年期	高齢期
フッ化物塗布・フッ化物洗口をする		フッ化物入り歯磨剤を使用する
保護者が仕上げみがきをする	適切な歯みがきを身につける	歯間ブラシやフロス等を使用し、適切な方法で歯をみがく
		自分の口腔状態に合った歯みがきをする
		定期的に歯科健診を受ける
よく噛んで食べる習慣を身につける		オーラルフレイルについて知り、口腔体操を実践する

オーラルフレイルとは

噛みにくさ、食べこぼし、むせ、滑舌の低下など、高齢期に生じるささいな「口の衰え」が重なった状態です。口腔機能低下の危険性があり、進行するとフレイルやサルコペニア、低栄養へと繋がります。

一方で、適切な対策をとれば、改善も可能な状態です。

オーラルフレイルの概念図（一般市民向け）



一般社団法人 日本老年医学会
一般社団法人 日本老年歯科医学会
一般社団法人 日本サルコペニア・フレイル学会

出典：オーラルフレイルに関する3学会合同ステートメント（2024年4月1日）

「オーラルフレイルの概念図（一般市民向け）」

https://www.jpn-geriat-soc.or.jp/info/important_info/pdf/20240401_01_01.pdf

2 心身の生活機能の維持・向上

生活習慣病の発症予防・重症化予防

2- (1) 特定健康診査・特定保健指導等の推進【重点的な取組】

健康診査は全身の健康状態を確認する目的で行うものです。特定健康診査は、40歳～74歳を対象とし、生活習慣病予防のためにメタボリックシンドロームに着目した健診を行います。

また、特定保健指導は、生活習慣病の発症及び重症化予防のため、保健師、管理栄養士等の専門スタッフが生活習慣を見直すためのサポートをするものです。

それぞれの年齢に応じた健康診査を受けることは、疾病や健康状態の変化を早期に発見し、望ましい生活習慣を実践することで生活習慣病の発症と重症化の予防につながり、健康寿命の延伸に寄与します。

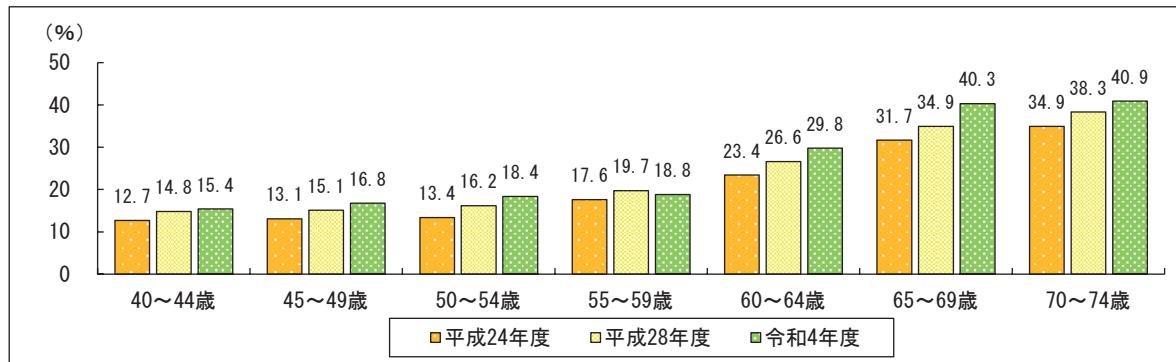
現状と課題

令和4年度における本市の国民健康保険（以下、「国保」という。）特定健康診査受診率は34.8%、国保特定保健指導実施率は21.7%となっています（P14）。

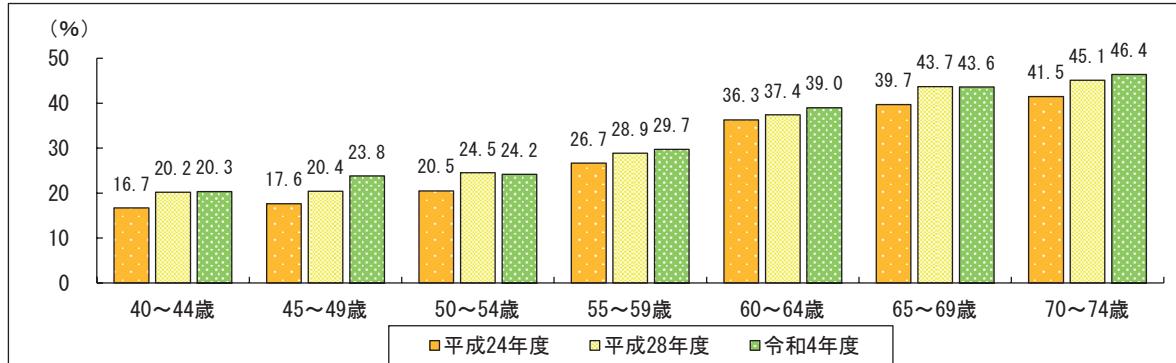
国保特定保健指導実施率は上昇傾向にありますが、国保特定健康診査受診率は、県や同規模自治体と比べると低い水準にとどまっています。

受診率は、どの年代においても男性が女性より低く、特に40～50歳代の受診率の低さが顕著であり、受診率の向上が課題となっています。

国保特定健康診査年齢階層別受診率（男性）



国保特定健康診査年齢階層別受診率（女性）



出典：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）

取組目標

- 特定健康診査の受診率向上
- 特定保健指導の実施率向上
- 後期高齢者健康診査の受診率向上

評価指標	現状値 (令和4年度)	目標値 (令和16年度)
特定健康診査受診率（国保）	34.8%	56.0%
特定保健指導実施率（国保）	21.7%	34.0%
後期高齢者健康診査受診率	32.2%	40.0%

取組内容

①健康診査等を受診する必要性について周知啓発します

様々な広報媒体を活用して健診受診を促す働きかけを行います。健康への関心が薄い人を含む健診未受診者が健診受診につながるよう、ナッジ理論※やAIなどを活用し対象に合わせたアプローチを行います。

また、受診率向上のために医療機関や薬局などで対面での受診勧奨ができるよう連携を強化します。

②健康診査を受けやすい環境を整備します

対象者の多様なニーズに合わせた対応を検討し、より多くの対象者が特定健康診査や特定保健指導を受けるよう働きかけます。

ナッジ理論：行動科学に基づいた小さなきっかけで人々の意思決定に影響を与え、行動変容を促す手法・戦略

市民の行動目標

健診で自分の健康状態を確認しよう！

成長期	青壯年期	高齢期
乳幼児健診や学校健診等を受ける	年に1回、健康診査を受ける 健診結果に異常があれば、早めに対処する	

生活習慣病の発症予防・重症化予防

2- (2)

がん検診の推進【重点的な取組】

がん検診は、異常を早期に発見し、早期に対応（精密検査や治療）することを行われます。そのため、がん検診は、自覚症状が無い時に受けることが大切です。

がん検診を受け、必要な場合は速やかに精密検査を受けて治療につなげることは、がんの早期発見と重症化の予防につながり、健康寿命の延伸に寄与します。

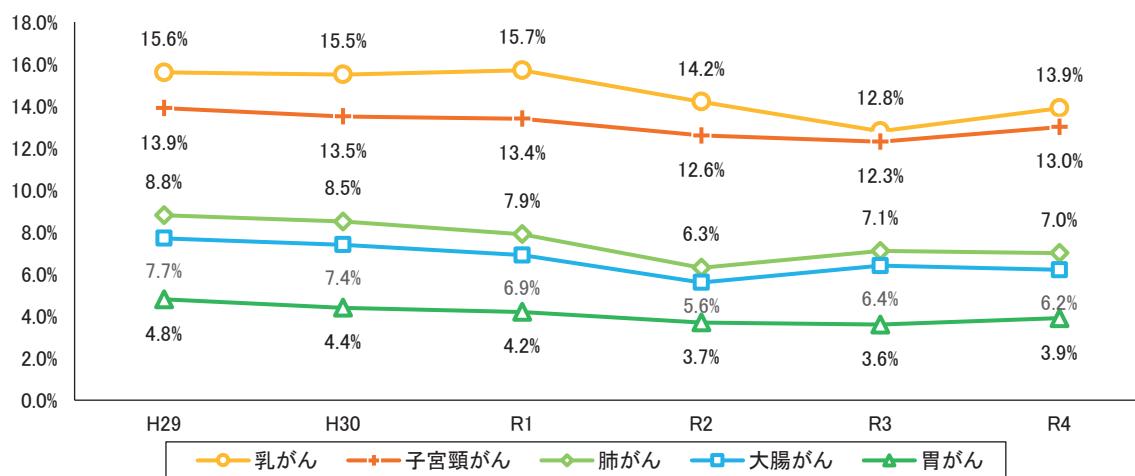
本市では、国が定める肺がん・大腸がん・胃がん・子宮頸がん・乳がんの5つのがん検診のほか、独自に前立腺がん検診を実施しています。

現状と課題

肺がん・大腸がん・胃がん・子宮頸がん・乳がん検診は、いずれも新型コロナウイルス感染症の影響により受診率が低下し、令和4年度にやや回復していますが、依然として低い状況です。

令和4年度調査において、がん検診を受けなかった理由は上位から順に、「特に理由はない」「健康（症状がない）だから」、「受ける必要性を感じないから」となっており、がん検診の受診意欲を高めるための啓発が必要です。また、その他の理由として、「めんどうだったから」、「忙しくて時間がとれなかったから」、「健康診断の受け方や申込方法がわからなかったから」も多く挙げられており、市民ががん検診を受けやすい体制づくりも必要です。

がん検診受診率の推移（16ページの図を再掲）



取組目標

● がん検診の受診率向上

評価指標	現状値 (令和4年度)	目標値 (令和16年度)
肺がん検診受診率（40～69歳の男女）	7.0%	21.0%
大腸がん検診受診率（40～69歳の男女）	6.2%	19.0%
胃がん検診受診率（50～69歳の男女）	3.9%	11.0%
子宮頸がん検診受診率（20～69歳の女性）	13.0%	26.0%
乳がん検診受診率（40～69歳の女性）	13.9%	28.0%

年齢は、厚生労働省「地域保健・健康増進事業報告」の算定対象年齢であり、松戸市の受診対象者とは異なる。

受診間隔は、肺がん検診、大腸がん検診、胃がん検診・バリウム検査、子宮頸がん検診、乳がん検診（35～50歳）は毎年。胃がん検診・内視鏡検査、乳がん検診（30～34歳、51歳以上）は隔年。「厚生労働省がん予防重点健康教育及びがん検診実施のための指針」を参考に松戸市が定めているもの。

取組内容

①がん検診の関心を高めるための周知啓発を行います

がんのリスクやがん検診の必要性や内容について広く周知を行い、がん検診の関心を高め、受診につなげます。国保特定健康診査など、府内の健康づくり関連事業や健康松戸21応援団や企業と連携した周知について検討します。

②がん検診の対象者へ受診勧奨を行います

過年度受診者や対象年齢到達者、転入者等に対して受診勧奨を行うほか、先進自治体の事例等を参考に受診率向上につながる効果的な勧奨方法を検討・実施します。

また、検診の結果、精密検査が必要となった場合の受診勧奨を行います。

③市民が受診しやすい体制整備を進めます

ICT※の活用など、市民が受診しやすいがん検診の体制づくりを、継続して進めます。なお、がん検診・精密検査の体制づくり、受診勧奨については医療機関と連携して進めます。

市民の行動目標

がん検診を受けよう！

成長期	青壯年期	高齢期
学校等でがん検診の必要性について学ぶ	対象年齢に合わせて、年1回または隔年でがん検診を受ける	検診結果に基づき、早めに精密検査を受ける

生活習慣病の発症予防・重症化予防

2- (3)

糖尿病の発症予防・重症化予防【重点的な取組】

糖尿病は加齢やストレス、遺伝的素因に加え、食事や運動、飲酒、喫煙などの生活習慣によりインスリンの作用不足が原因で発症します。そのため、定期的な健康診査の受診により自分自身の健康状態を把握することや、生活を振り返り、健康的な生活習慣にすることが必要です。

糖尿病の初期には自覚症状がないことが多いですが、生活習慣の未改善や治療の中止により放置した場合、細い血管が傷つくと、糖尿病性神経障害や糖尿病性網膜症、糖尿病性腎症などを、太い血管が傷つくと、壊疽や脳梗塞・脳出血、虚血性心疾患などの命を脅かす合併症を引き起こします。これらの合併症は生活の質を著しく低下させることから、発症及び重症化予防が重要となります。

現状と課題

本市の国保特定健康診査結果では、HbA1c 有所見者割合が高く、県内平均 59.1% より高い 80.5% となっています。HbA1c、空腹時血糖が高い人のうち未治療者の割合は 63.2% となっており、また、新規糖尿病性腎症患者数は千人あたり 1.3 人で、国 (0.9 人) や県 (1.2 人) と比較しても多く、健診異常値放置者や治療中断者を適切な医療につなぐ必要があります。

HbA1c：ブドウ糖と血液中のヘモグロビンが結びついたもので、過去 1~2 か月の平均的な血糖の状態を示す。

特定健診の有所見者となる数値は 5.6% 以上。6.5% 以上が要医療。

HbA1c、空腹時血糖が高い人：HbA1c 6.5% 以上であり空腹時血糖 126mg/dl 以上の人（左記数値で糖尿病の診断）

HbA1c が高いとどうなる？

2型糖尿病が発症する
(血糖値が高い状態が慢性的に続く)

放置すると血管をはじめとする臓器が侵される

合併症の発症



細い血管を傷つけると…3大合併症

し

糖尿病性神経障害

手足のしびれや立ちくらみなど、全身に症状が出ます。症状が進行すると手足の感覚が消失します。

め

糖尿病性網膜症

網膜の血管が侵され失明の危険も。発病から 15 年くらいで半数の人が併発すると言われています。

し・め・じ の順で症状が出現すると言われています。

じ 糖尿病性腎症

適切な治療を受けないと腎不全となり、人工透析が必要に。生活に制限がかかり、医療費も増えてします。



太い血管を傷つけると…3大合併症

え

壊疽

糖尿病の神経障害では、痛みを感じないため、靴擦れ等の傷に気づかず放置した結果、血行障害から壊疽（組織が壊死）を起こします。

の

脳梗塞・脳卒中

糖尿病により血管が障害を受けることで、脳の血管が切れたり詰またりします。梗塞の前触れで、一過性脳虚血発作が現れることがあります。

え・の・き は命を脅かす原因となります。

き 虚血性心疾患

糖尿病による動脈硬化で、心臓の筋肉に酸素を送っている冠動脈がけいれんや狭窄を起こし、狭心症や心筋梗塞を起こしやすくなります。

取組目標

● 糖尿病未治療者・治療中断者の減少

評価指標	現状値 (令和4年度)	目標値 (令和16年度)
糖尿病未治療者割合（国保）	63.2%	50.0%
糖尿病治療中断者数（国保）	157人	110人

取組内容

①健康な人が糖尿病の発症を予防できるよう普及啓発します

糖尿病に関する正しい知識の周知及び発症予防のための健診受診勧奨・相談体制を整備するとともに、国保加入者に対しては、特定健康診査や特定保健指導を実施し、自身の健康状態を知ることで発症予防のための行動がとれる体制の充実を図ります。

②糖尿病の人が適切な治療を受けられるよう支援します

生活の質を保つために、適切な治療を継続することによる重症化予防を講じることができるように相談や支援の充実を図ります。

③関係団体や関係課との連携を図ります

松戸市糖尿病・CKD※ 対策推進ネットワーク会議の開催や松戸市糖尿病・CKD 重症化予防プログラムによる三師会と連携した取組により、関係団体との連携を図り、市民の糖尿病対策の充実を図ります。

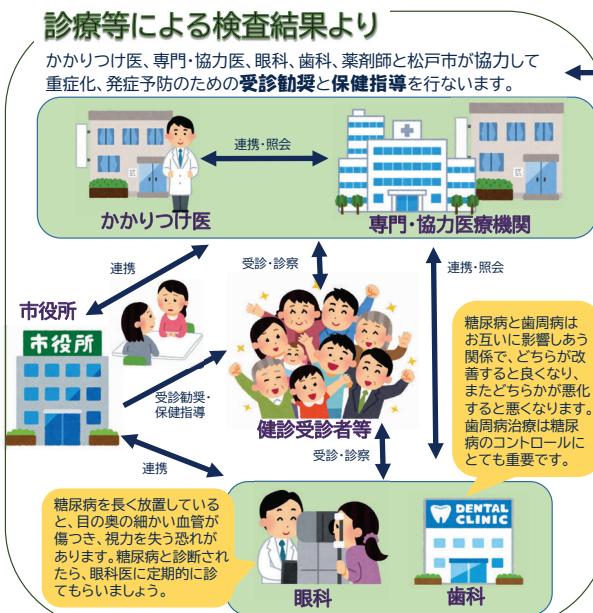
市民の行動目標

糖尿病のリスクを知って、発症と重症化を防ごう！

市と三師会の連携「松戸市糖尿病・CKD 重症化予防プログラム」

診療等による検査結果より

かかりつけ医、専門・協力医、眼科、歯科、薬剤師と松戸市が協力して重症化、発症予防のための受診勧奨と保健指導を行ないます。

松戸市薬剤師会加入の
薬局 CKDシールの貼付

腎臓に負担をかけないよう、お薬の種類や分量の調整が必要な場合があります。対象となる人のお薬手帳へCKDシールの貼付をします。



プログラムの対象となる人には、個別に相談を行っております。気になる生活習慣の改善は、市の保健師・管理栄養士にご相談ください。

本市では、平成30年度から松戸市糖尿病対策推進ネットワーク会議を設置し、医師会・歯科医師会・薬剤師会等の関係団体との連携体制の強化、住民への普及啓発の推進、市役所内の関係部署と課題の共有、連携の推進を図りながら、糖尿病対策に取り組んできました。

2- (4)

フレイル予防の推進【重点的な取組】

フレイル（虚弱）は、健康な状態と要介護状態の中間地点に位置付けられます。加齢とともに心身の機能が低下し、身体、こころ/認知、社会性など、多面的な問題を抱えやすいハイリスクな状態である一方で、フレイルの兆候を見逃さずに早期に適切な対策をとれば、健康な状態に戻る可能性がある時期とされています。

フレイル対策には、食事（栄養・口腔機能）、運動、社会参加の3つが重要です。口腔機能の低下は、全身のフレイルや筋肉量の低下、低栄養を引き起こすと考えられており、特にオーラルフレイルといわれています。

成長期に健康的な生活の基礎を確立し、青壮年期に健康を保持・増進することがフレイル予防の基盤となります。高齢期には、改めて食事（栄養・口腔機能）、運動、社会参加の観点から生活習慣を見直していくことが必要です。

現状と課題

フレイルという言葉の意味まで知っている人の割合は、60歳代以上の男性で20.2%、60歳代以上の女性で39.1%であり、フレイル予防が必要な年代の女性の認知度は高いものの、男性やその他の年代では低い結果となっています。

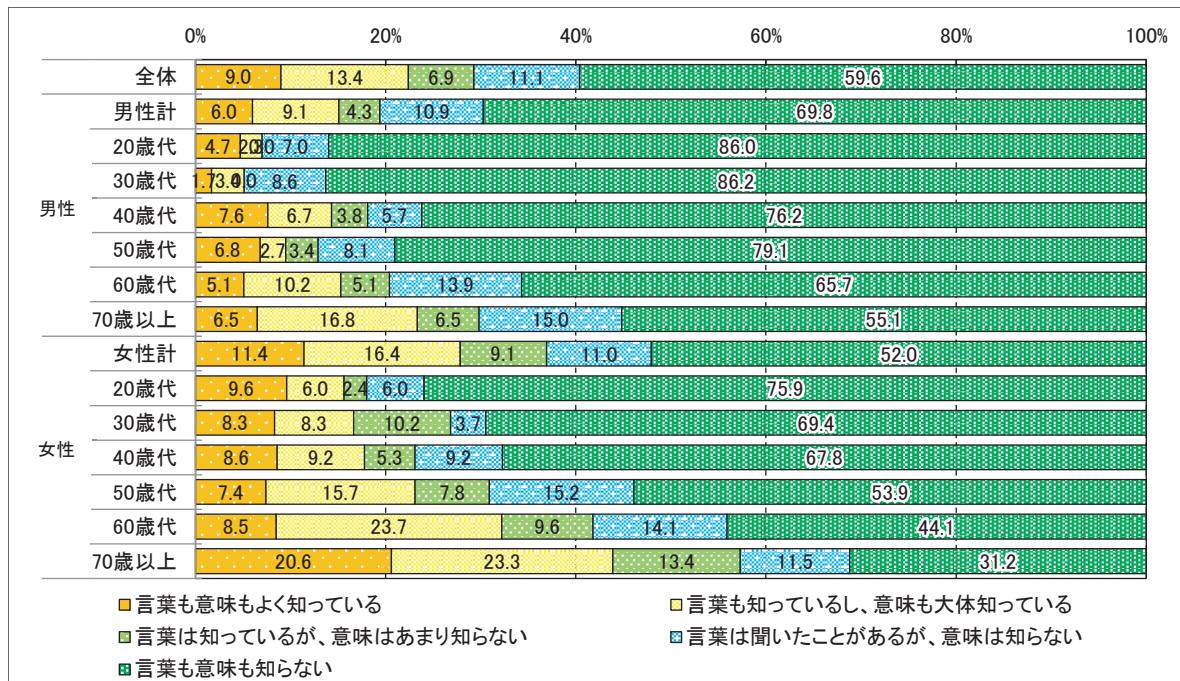
加齢による心身の活力の低下を「歳のせいだから仕方ない」と見過ごすのではなく、予防・改善が可能な状態であると捉え、積極的にフレイル予防に取り組むためには、フレイルに関する理解を促進することが必要です。さらに、後期高齢者は前期高齢者と比べ、フレイルが顕著に進行することから、一人ひとりの状況に応じたきめ細かな健康支援が必要です。

60歳以上のフレイルの認知状況

	言葉も意味もよく知っている	言葉も知っているし、意味もだいたい知っている	言葉は知っているが、意味はあまり知らない	言葉は聞いたことがあるが、意味は知らない	意味も言葉も知らない
60歳以上男女 (n=781)	11.3%	19.3%	9.2%	13.4%	46.7%
60歳以上男性 (n=351)	6.0%	14.2%	6.0%	14.5%	59.3%
60歳以上女性 (n=430)	15.6%	23.5%	11.9%	12.6%	36.5%

出典：「健康づくり」に関する松戸市民アンケート調査（令和4年度）

フレイルの認知割合



出典：「健康づくり」に関する松戸市民アンケート調査（令和4年度）

取組目標

- フレイル予防に取り組む人の増加

評価指標	現状値 (令和4年度)	目標値 (令和16年度)
フレイルを認知している人の割合（60歳以上）	53.3%	80.0%

取組内容

①フレイルについて普及啓発します

フレイル予防に関する出前講座や、がん検診会場や健康づくりのイベント会場などでの簡易フレイルチェックを行います。

また、各年代に合った健康的な生活習慣と高齢期のフレイル対策の必要性について、若い世代を含めて広く周知を図ります。

②フレイル予防のための個別支援を行います

質問票や計測によるフレイルチェック、医療・介護・健診データの活用により、低栄養や口腔機能低下の恐れがある高齢者や健康状態に課題がある高齢者を把握し、保健指導や医療・サービスにつなげます。

市民の行動目標

年代に合った健康的な生活習慣を実践しよう！

フレイル（虚弱）とは

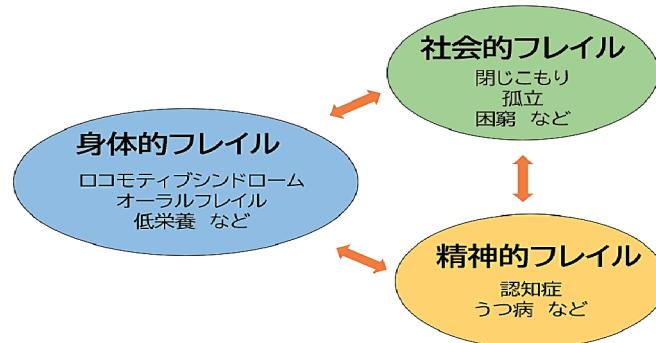
フレイルとは、加齢と共に心身の機能が低下し、身体、こころ/認知、社会性など多面的な問題を抱えやすいハイリスクな状態です。状態が悪化すると要介護状態へ進むと考えられています。

一方で、フレイルの兆候を見逃さずに適切な対策を取れば、健康な状態に回復することができるといわれています。

フレイルの概念図



フレイルの多面性



「フレイル」という言葉のひろがり

フレイルの語源は、英語の「Frailty（フレイルティ）」です。日本語訳は「虚弱」や「老衰」、「脆弱」など、「加齢に伴って不可逆に老い衰えた状態」という印象がありました。それに対し、正しく介入すれば再び健常な状態に戻る可逆性があることを強調するため、「フレイル」という日本語訳が提唱され、口腔機能におけるフレイルに焦点化した「オーラルフレイル」の概念も提唱されました。

また、フレイル予防に関する領域横断的な取組が進み、「フレイル・ロコモ克服のための医学会宣言」、「オーラルフレイルに関する3学会合同ステートメント」が発表されています。

さらに、近年は「アイフレイル」「ヒアリングフレイル」など、目や聞こえのフレイルも注目されています。

「ヒアリングフレイル」は、ユニバーサル・サウンドデザイン株式会社を権利者とする登録商標（商標登録第6340673号）です。

フレイル予防のポイント

若いときからの健康的な生活 + 高齢期の健康管理で フレイル予防

運動

- 筋肉の減少を防ぎ、足腰を強化する
- ・日常生活の中で意識して体を動かす
 - ・運動習慣を身に付ける
 - ・口コモティブシンドロームを予防する

高齢期の健康管理

骨や筋肉を維持するために、散歩やウォーキングに少しの筋トレをプラスする

社会参加

人や地域とつながり、意欲の低下や認知機能の衰えを防止する

- ・毎日外出する
- ・友人・知人などと交流する
- ・楽しさ・やりがいのある活動に参加する

高齢期の健康管理

「学ぶ」「働く」「集う」「趣味」「地域貢献」など自分に合った活動を見つける

口腔

- オーラルフレイル(お口の機能の衰え)を予防する
- ・むし歯や歯周病を予防する
 - ・歯科健康診査を受診する
 - ・よく噛んで食べる

高齢期の健康管理

お口の体操で噛む力・飲み込む力・滑舌を鍛える
(パタカラ体操)
パタカラ
パタカラ
パパパ…
タタ…
カカカ…
ラララ…

フレイル 予防

社会参加

食事

食事

- バランスのよい食事で健康なからだを作る
- ・1日3食たべる
 - ・1日2食以上、主食・主菜・副菜を揃える

高齢期の健康管理

「やせ」に注意し、「たんぱく質」を意識してとる

休養・こころの健康

フレイル予防のためにはこころの健康も大切です

- ・質・量ともに適切な睡眠をとる
- ・自分なりのストレス解消方法を持つ
- ・悩みやストレスがあるときは相談する

健(検)診・医療

生活習慣病などの病気はフレイルのリスクを高めます

- ・年1回健(検)診を受診する(健康診査、歯科健康診査、がん検診、骨粗しょう症検診)
- ・結果に基づき早めに受診する



2- (5)

こころの健康づくりの推進

こころの健康は人がいきいきと自分らしく生きていくために重要であり、生活の質に大きく影響します。うつ病はこころの病気の代表的なものであり、食欲不振や不眠、疲れやすさなどの身体的な症状や、一日中気分が落ち込んでいる、何をしても楽しめないなどの精神的な症状が現れることがあり、生活に影響が生じやすい病気です。

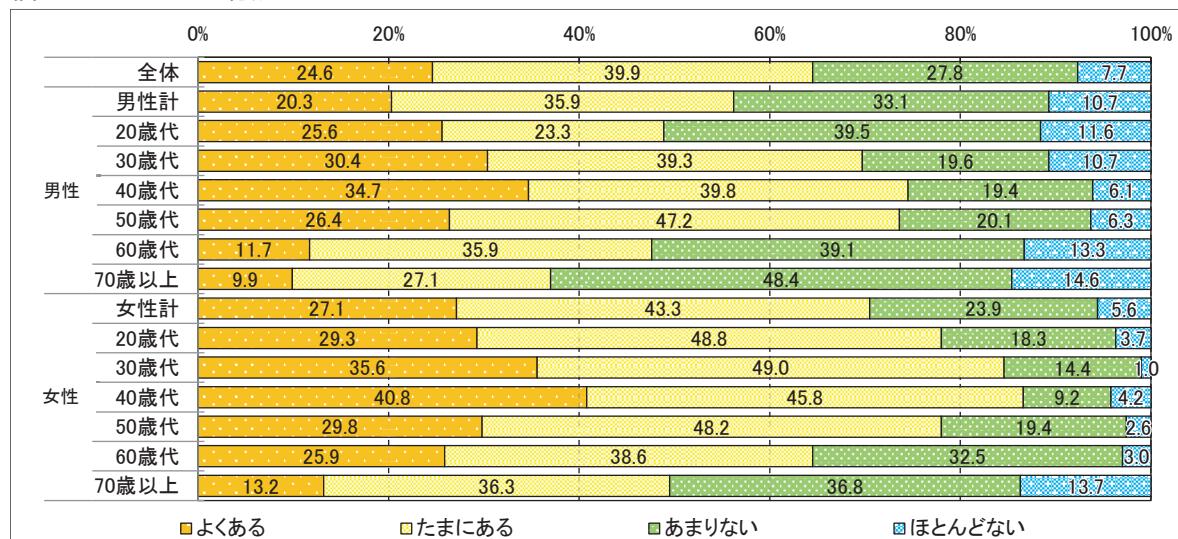
こころの健康を保つためには栄養・運動・休養が大切な要素です。そして、休養のためには十分な睡眠をとること、ストレスと上手に付き合うことが必要です。また、悩みやストレスがある場合に相談できる相手がいること、周囲の人がこころの不調がある人に気づけることも重要です。

現状と課題

令和4年度調査では、悩みやストレスがある人は64.5%に上ります。特に、男女とも、働き盛りの30歳代と40歳代にストレスがある人の割合が多くなっています。悩みやストレスの原因としては、男性は仕事が多く、男女ともに将来への不安や金銭面の不安も大きな原因となっています。

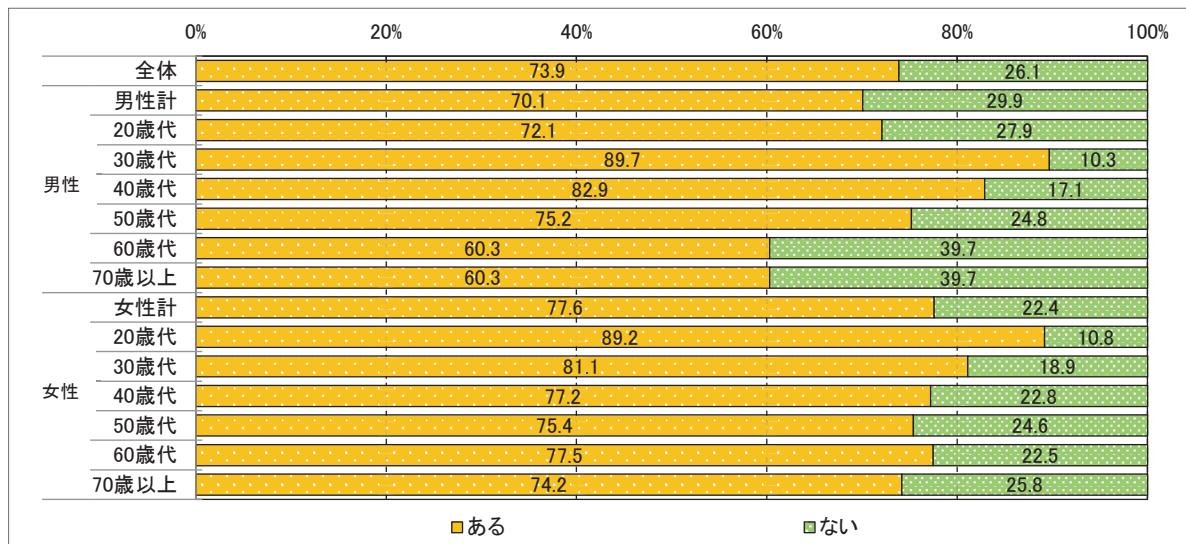
一方で、自分なりのストレス解消法がある人は令和4年度は73.9%で平成25年度の85.3%に比べ減少しています。特に、高齢期の男性はストレス解消法がない人が多く、悩みやストレスの相談先がない人は男性に多い傾向となっています。また、悩みやストレスがあった時の相談先を知らない人は令和4年度は4.4%で平成25年度から横ばいとなっています。そのため、悩みやストレスの相談先や、自分なりのストレス解消法を持つ人を増加させる必要があります。

悩みやストレスの有無



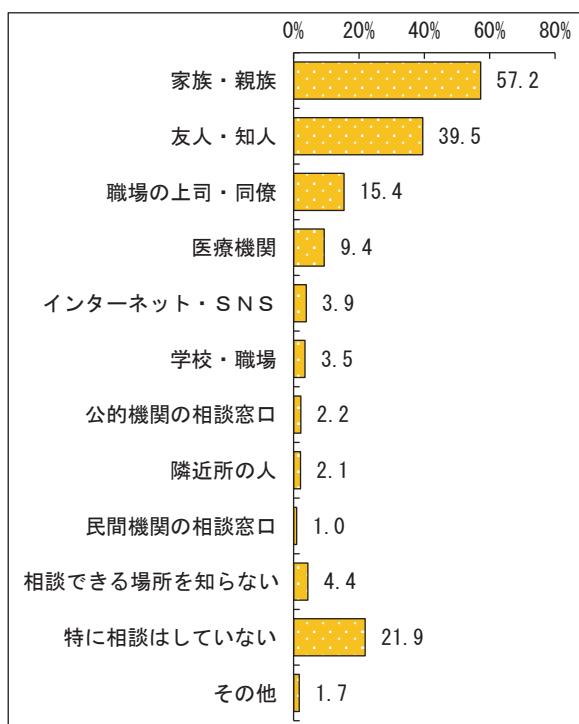
出典：「健康づくり」に関する松戸市民アンケート調査（令和4年度）

自分なりのストレス解消法がある人の割合

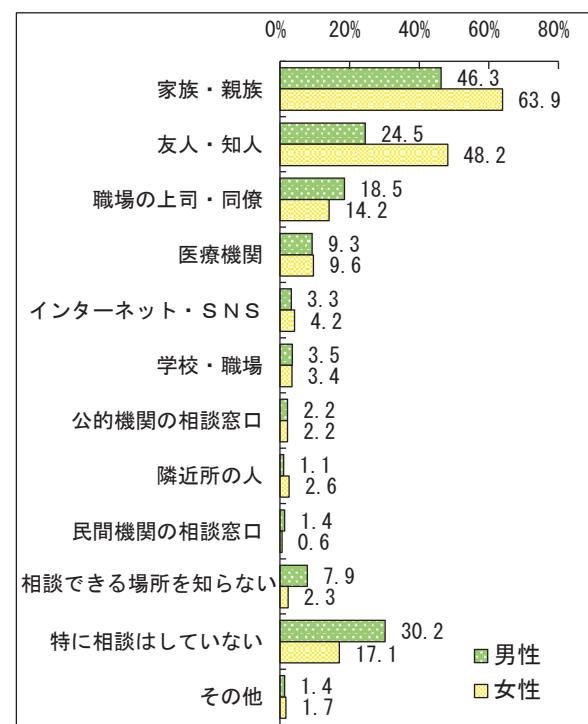


出典：「健康づくり」に関する松戸市民アンケート調査（令和4年度）

悩みやストレスの相談先



悩みやストレスの相談先（男女別）



出典：「健康づくり」に関する松戸市民アンケート調査（令和4年度）

取組目標

- 自分なりのストレス解消法がある人の増加
- 悩みやストレスの相談先がある人の増加

評価指標	現状値 (令和4年度)	目標値 (令和16年度)
自分なりのストレス解消法がある人の割合	73.9%	81.0%
悩みやストレスの相談先がある人の割合	73.7%	81.0%

取組内容

①こころの健康を保つ方法について普及啓発します

ストレスに対する正しい知識や自分自身の状態に気づくことができる機会やメンタルヘルスチェックシステムの普及、健康松戸 21 応援団など身近で行われている健康づくり活動への参加など、こころの健康を保つための啓発に取り組みます。

②悩みやストレスを相談できる環境づくりを行います

悩みやストレスの原因に対処するための相談、こころの状態に関する相談について、府内の窓口や学校等関係機関との連携により体制を強化し、相談場所の周知を図ります。また、他の人の悩みやストレスに気づくことのできるゲートキーパー[※]の育成など、こころの健康づくりを推進します。

市民の行動目標

ストレスに対処し、こころを健康に保とう！

成長期	青壮年期	高齢期
自分のストレスに気づく	自分に合ったストレス解消法を身につける	
悩みは相談できることを知る	悩みの相談先を知り、必要な時は相談する	

第2節 地域環境づくり

1 健康につながる環境づくり

3- (1) 健康づくりネットワークの強化

健康づくりは自ら取り組むことが大事ですが、一人ではなく社会との関わりの中で望ましい生活習慣を形成し、生涯を通じて維持・改善を図る必要があります。成長期には保護者や学校、青壮年期には家庭や職場、高齢期には家族や医療・介護機関、行政が核となるほか、仲間や町会・自治会、社会福祉協議会、商店や飲食・サービス店など多様な主体とのつながりが孤独・孤立の解消や個々人の生活習慣に大きく影響します。

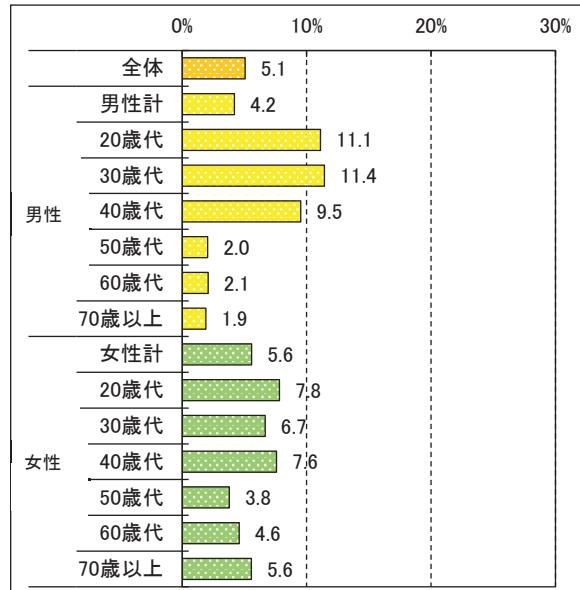
市民の健康づくりを推進するため、それぞれの組織や機関による連携を強化すると共に、健康づくりと府内関係部署との連携を拡大・強化し、市民の健康づくりを後押ししていくことが大切です。

現状と課題

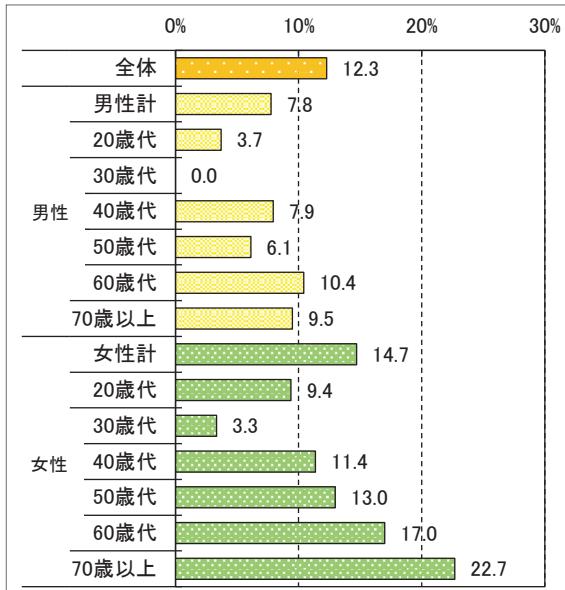
健康づくりネットワークに係る本市独自の仕組みである「健康松戸 21 応援団」の構成団体数は令和 5 年度に 226 団体となっています。発足当初（平成 28 年度）の 112 団体と比べ増加しておりますが、令和元年度からはほとんど変化していません。認知度は令和 4 年度 5.1% であり、平成 29 年度 3.6% からはわずかに増加しています。今後の健康づくりネットワークの強化に向けて、応援団の新規加入と既存団体の活動継続を実現させるには、活動のさらなる活性化により応援団全体としての存在と活動が地域で認知されることが重要です。

また、地域の健康づくりを支援する健康推進員や地域の食生活改善を支援する食生活改善サポーターを合わせた認知度は令和 4 年度 12.3% と平成 25 年度の 11.0% よりわずかに増加しておりますが、担い手の高齢化に伴う人材不足もあり、若い世代の担い手を増加させるため、活動の活性化による更なる認知度向上が必要です。

健康松戸 21 応援団の認知度



健康推進員・食生活改善サポーターの認知度



出典：「健康づくり」に関する松戸市民アンケート調査（令和 4 年度）

健康松戸 21 応援団の構成団体（令和 5 年度）

医療関係	7
スポーツジム・フィットネスクラブ	30
企業・大型店舗等	32
飲食店	18
大学	4
町会・自治会連合会	15
社会福祉協議会	16
行政・行政関係団体	14
市民団体・法人	90
合計	226

出典：松戸市健康推進課事業データ

取組目標

- 企業や各種団体による健康づくりの推進
- 健康づくりに係る庁内連携の強化

評価指標	現状値 (令和 4 年度)	目標値 (令和 16 年度)
健康松戸 21 応援団の構成団体数	226 団体 (令和 5 年度)	300 団体
健康松戸 21 応援団の認知度	5.1%	15.0%
健康推進員・食生活改善サポーターの認知度	12.3%	25.0%
庁内の健康づくり関連事業数	84 事業 (令和 6 年度)	100 事業

取組内容

①企業や地域で活動している団体との連携を強化します

健康松戸 21 応援団の活動を強化し、複数の企業や団体が連携して市民の健康づくりに寄与する新たな取り組みを検討します。また、様々な媒体や市内イベント等での周知、健康松戸 21 マスコットキャラクター（けあら）の活用など、応援団が市民や企業等に認知される取組を行い、企業の応援団加入、市民の応援団活動への参加を促進します。

②庁内の関係部署と連携し、健康づくりを推進します

健康づくり関連事業（P96）と連携して健康に関する各種啓発を行います。また、まちづくりや公共施設整備において健康を支援する視点が取り入れられるよう庁内関係部署と協議・連携を図ります。

健康松戸 21 応援団とは

平成 28 年 3 月、健康松戸 21 の推進体制を強化するため、市や民間企業・市民団体等で構成される「健康松戸 21 応援団」が発足しました。

応援団はそれぞれの特性を活かし、日々の活動や営業内容をもって市民の健康づくりを応援しているほか、多くの応援団がまつど健康マイレージの協賛品の提供やマイル付与を行っています。

3- (2)

健康づくりに取り組むきっかけづくり

一人ひとりの生活習慣は、成長期における保護者や学校等のサポート、青壯年期・高齢期における健康課題の有無や変化、生活環境、経済環境など、個々人を取り巻く様々な環境の影響を受けることが知られています。

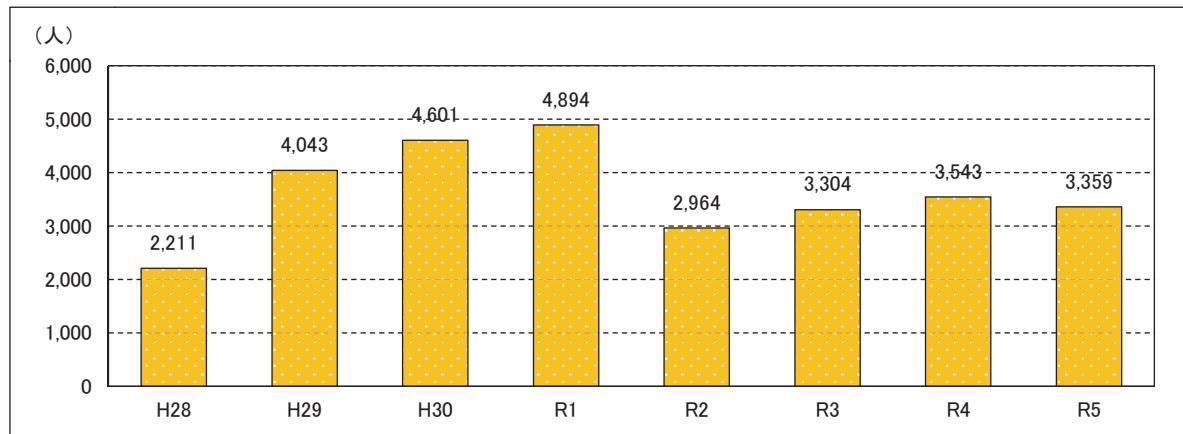
そのため、健康に関心が薄い人や健康づくりに取り組むことが難しい人も含め、誰もが健康的な行動をとれるよう、健康づくりのきっかけとなる情報や機会に市民がアクセスしやすい環境整備を進めることが必要です。

現状と課題

「まつど健康マイレージ」は、健康づくりのきっかけとなるインセンティブ事業※として、参加者を増加させてきましたが、新型コロナウイルス感染症の影響により令和5年度3,359人に減少しており、認知度でも、平成29年度26.1%から令和4年度24.0%に減少しております。年代別では20歳代は利用者の2.9%、30歳代は利用者の9.0%と低い割合に留まっており、若い時から健康に関心を持ち、健康を意識した行動がとれるよう、若い世代に魅力があり、使いやすい仕組みとする必要があります。

また、健康情報の提供について、広報まつど特集号により新聞購読世帯等に対して紙媒体での周知が実施できている一方、デジタル媒体での周知として、健康松戸21応援団公式SNSのフォロワー数は321件に留まっています。健康づくりに取り組む割合が低い若い世代に対して、フォロワー数の増加をはじめ、SNSなどの周知を強化する必要があります。

まつど健康マイレージ参加人数の推移



出典：松戸市健康推進課事業データ

令和5年度（第8期：R5.1.1～R5.12.31）まつど健康マイレージ参加人数（3,359人）内訳

	計	20代	30代	40代	50代	60代	70代	80歳以上	その他
男性	837 24.9%	16 0.5%	56 1.7%	82 2.4%	78 2.3%	110 3.3%	260 7.7%	233 6.9%	2 0.1%
女性	2,522 75.1%	81 2.4%	245 7.3%	229 6.8%	274 8.2%	378 11.3%	781 23.3%	531 15.8%	3 0.1%

出典：松戸市健康推進課事業データ

取組目標

- 健康情報へのアクセス向上
- 健康づくりのきっかけとなる事業やイベントの充実

評価指標	現状値 (令和5年度)	目標値 (令和16年度)
健康松戸21応援団公式SNSのフォロワー数	321人 (令和6年度)	2,500人
まつど健康マイレージの参加人数	3,359人	10,000人
健康づくりイベントの参加人数	4,980人	10,000人

取組内容

①健康づくりに役立つ情報を多様な媒体を用いて市民に発信します

取組分野ごとの周知に加え、健康づくりに役立つ情報を集約し、市民に分かりやすく発信します。また、多様な媒体を活用し、特にデジタル媒体での発信を強化すると共に、プッシュ型の通知について検討します。なお、若い世代など、自身は生活習慣病やフレイルにあまり関係がないと感じる人も、喜びや楽しさなどをきっかけに健康づくりに興味が持てる発信内容について、取組分野全体で検討・実施します。

②市民が自らの健康情報を利活用しやすい仕組みづくりを行います

健（検）診の結果や受診歴、日々の生活習慣、その他健康につながる情報が見える化され、市民が自らの健康情報を利活用しやすい仕組みづくり（まつど健康マイレージのアプリ化や民間アプリとの連携、パーソナルヘルスレコード※の推進など）を行います。

③健康づくりに取り組むきっかけとなる事業やイベントを実施します

若い世代など多くの市民がまつど健康マイレージに参加しやすい仕組みづくりを進めるとともに、マイル付与協力団体の拡充により、健康づくり活動への参加者が広がる取組を推進します。また、健康松戸21応援団と連携して健康づくりのきっかけとなるイベントを実施すると共に、関係機関等によるイベント実施を後押しします。その他、SNSのフォロワー数増加のための企画等を検討・実施します。

まつど健康マイレージとは

【目的】市民への健康意識の啓発や健康増進を促し、健康づくりの「きっかけ」「定着」「継続」を図ります。

【概要】平成28年度開始。各種健（検）診の受診をはじめ、健康に配慮した店舗の利用や健康に関連した事業・イベント等へ参加した市民にマイルを付与し、一定マイル以上取得し応募した市民へ抽選で特典を提供します。