

健康まっぶし21計画（第2次）中間評価

今より健康に！ **1** アップ プロジェクト
～奏でよう健康のハーモニー～



令和6年3月
松 伏 町

計画の概要

◇松伏町では、平成 19 年度に 10 年間を計画期間とした「健康まつぶし21計画」を策定し、町民の健康の保持・増進を図る施策を推進してきました。

平成 30 年度には「健康まつぶし21計画」に「松伏町食育推進計画」と「松伏町歯科保健推進計画」を加え、「健康まつぶし21計画（第2次）」を策定しました。

◇「健康まつぶし21計画（第2次）」策定から5年が経過し、健康づくりを取り巻く環境が大きく変化しています。そこで、計画期間(平成31年度から令和10年)の中間年にあたる令和5年度に、目標の達成状況や取組の成果を検証することにより、その結果を後期における計画の推進に反映させることを目的として中間評価を行いました。

◇町民一人ひとりが健康に関心を持ち、地域、関係機関、行政それぞれが健康意識を高め、連携することで町全体の健康が高まっていくよう

「今より健康に！ 1アップ プロジェクト ～奏でよう健康のハーモニー～」

をコンセプトとし、本計画では基本理念を次のように定め、すべてのライフステージを通じて5つの健康課題に取組みます。

基本 理念

みんなですすめる健康づくり
からだも心も健康いきいき笑顔あふれる松伏町

基本 目標

1. 健康寿命の延伸と健康格差の縮小
2. 生活習慣病の発症予防（生活習慣の改善）と重症化予防の徹底
3. 社会生活を営むために必要な機能の維持及び向上
4. 健康を支え、守るための社会環境の整備

健康課題

健康目標

栄養・食生活 (松伏町食育推進計画)	子どものころから正しい食習慣を身につけます。 食への関心を高め、健全な食生活実践のために行動します。
運動・身体活動	日頃から運動していると言えるものを1つでも見つけます。
こころの健康 (休養含む)	人とのつながりを通し、自身の心のバランスを整えます。
歯の健康 (松伏町歯科保健推進計画)	生涯自分の歯で食べられるように歯を大切にします。
からだの健康	健康に関心を持ち、生活習慣病のリスクとなるものは、最小限にします。

すべてのライフステージ を通じた取組の推進	養育者と乳幼児期 0～5 歳	児童・思春期 6～19 歳	青・壮年期 20～64 歳	シニア期 65 歳～
--------------------------	-------------------	------------------	------------------	---------------



栄養・食生活

個人、家庭ができること



地域や団体、関係機関
ができること

行政ができること

■健康目標■

子どものころから正しい食習慣を身につけます。
食への関心を高め、健全な食生活実践のために行動します。

- 1日3食、規則的な食事のリズムを作ります。
- ゆっくりよく噛んで、味わって食べます。
- 主食・主菜・副菜のそろったバランスの良い食事を心がけます。
- 野菜を今より1皿多く食べるようにします。
- 塩分のとりすぎに気をつけます。
- 家族や友達と一緒に楽しく食べる機会を持ちます。
- 食品表示に興味を持ち、食への関心を高めます。

- 各世代の「食育」をすすめます。
- 食品表示の見方を伝え、食品を選ぶ力を養います。

- 栄養バランスに配慮した食生活を啓発します。
- 食の大切さを啓発します。
- 安全な食の情報を提供します。



運動・身体活動

個人、家庭ができること

地域や団体、関係機関
ができること

行政ができること

■健康目標■

日頃から運動していると言えるものを
1つでも見つけます。



- 自分にあった運動を見つけてます。
- 日常生活の中で意識的に体を動かすよう心がけます(身体活動量や歩数の増加)。
- 運動を楽しみながら継続します。

- 運動や体操の普及・啓発に努めます。
- 各種講座や運動教室を開催します。

- 体を動かす習慣が身に付くような情報を提供します。
- 誰でも参加できるよう運動教室等を開催します。
- 自主的に運動ができるよう支援します。



こころの健康

個人、家庭ができること

■健康目標■

人とのつながりを通し、自身の心のバランスを整えます。

- 十分な睡眠をとります。
- 自分なりのストレス解消法を見つけます。
- 身近に相談できる人を作ります。
- 友達や地域と交流を持つようにします。

地域や団体、関係機関 ができること

- 地域でのふれあいやコミュニケーションの場を作ります。
- 悩みを持つ人や孤独な人に気づき、見守りを行い、必要に応じて専門的な相談窓口につなげます。

行政ができること

- 生きがいを持った活動ができるよう支援します。
- こころの健康に関する教育を推進します。
- 子育てに関する情報提供や支援を行います。
- 相談窓口を充実します。



歯の健康

松伏町歯科保健推進計画

■健康目標■

生涯自分の歯で食べられるように歯を大切にします。

個人、家庭ができること

- 食後や寝る前の歯みがきをしっかり行います。
- かかりつけ歯科医を持ち、定期的に歯科健診を受けます。
- 歯と口から始める健康づくりが全身の健康と密接に関わっていることを理解します。
- 歯に良い食生活を心がけます。

地域や団体、関係機関 ができること

- 歯科疾患の予防、早期発見、早期治療、重症化予防について周知します。
- 生活習慣病との関連について周知し、歯と口から始める健康づくりを図ります。

行政ができること

- 歯科保健教育を推進し、歯科疾患予防に努められるよう支援します。
- かかりつけ歯科医を持つなど、定期的な健(検)診を勧めます。



からだの健康

個人、家庭ができること

■健康目標■

健康に関心を持ち、生活習慣病のリスクとなるものは、最小限にします。

- 元気なうちから健康診査やがん検診を受診します。
- 生活習慣病について正しく理解し、予防に努めます。
- 規則正しい生活を心がけ、適正体重の維持に努めます。
- 喫煙による健康への影響を理解し、禁煙及び受動喫煙防止に努めます。
- 適度な飲酒量について理解し、節度ある飲酒を心がけます。

地域や団体、関係機関
ができること

- がん予防や健康診断に関する正しい知識を普及します。
- 受動喫煙防止を進めます。
- 飲酒が及ぼす健康への影響について、普及・啓発を行います。

行政ができること

- からだの健康に関する教育を推進します。
- 生活習慣病予防を推進します。
- 禁煙・受動喫煙防止をすすめていきます。
- 適正飲酒について周知します。

～健康まつぶし21計画（第2次）の目標値と達成状況～



栄養・食生活（松伏町食育推進計画）

指標		策定値 (平成29年度)	中間値 (令和5年度)	目標値 (令和10年度)
■朝ごはんを毎日食べる人の割合（食生活リズムの形成）				
養育者と乳幼児期（0～5歳）	1歳8か月児	100%	96.8%	減らさない
	3歳4か月児	100%	96.6%	減らさない
児童・思春期（6～19歳）	小学生	92.4%	87.5%	100%
	中学生	85.5%	82.1%	100%
青・壮年期（20～64歳）	男性	68.0%	71.2%	80.0%以上
	女性	79.6%	81.9%	90.0%以上
シニア期（65歳以上）	男性	92.5%	93.8%	95.0%以上
	女性	87.7%	98.4%	95.0%以上
■乳幼児期の成長に必要な食事量を知っている親の割合（適正体重の維持、生活習慣病と肥満等の予防）				
養育者と乳幼児期（0～5歳）	1歳8か月児	67.3%	54.8%	80.0%以上
	3歳4か月児	59.3%	55.2%	70.0%以上
■朝食又は夕食を家族等と一緒に食べる「共食」の割合（豊かな心を培う：コミュニケーション、文化の継承等）				
養育者と乳幼児期（0～5歳）	1歳8か月児	78.8%	69.4%	85.0%以上
	3歳4か月児	74.6%	77.6%	85.0%以上
児童・思春期（6～19歳）	小学生	80.7%	65.3%	90.0%以上
	中学生	64.2%	61.2%	70.0%以上
青・壮年期（20～64歳）	男性	60.9%	71.4%	70.0%以上
	女性	81.5%	83.6%	85.0%以上
シニア期（65歳以上）	男性	83.1%	90.2%	95.0%以上
	女性	84.5%	87.0%	95.0%以上
■食育に関心を持っている人の割合（正しい知識を養う）		74.9%	71.1%	90.0%以上
■栄養バランスに配慮した食生活を実践する人の割合（適正体重の維持、生活習慣病と肥満等の予防）				
主食・主菜・副菜をそろえた食事を1日2食以上摂る人		48.1%	55.2%	60.0%以上
野菜を1日2回以上食べる人		48.6%	61.1%	60.0%以上
減塩に気を付けている人		62.0%	61.9%	80.0%以上



運動・身体活動

指標		策定値 (平成 29 年度)	中間値 (令和 5 年度)	目標値 (令和 10 年度)
■体を動かす子の割合（健康な身体づくり・体幹の強化）				
養育者と乳幼児期（0～5 歳）	1 歳 8 か月児	80.8%	74.2%	減らさない
	3 歳 4 か月児	76.3%	81.0%	減らさない
児童・思春期（6～19 歳）	小学生	67.3%	55.6%	80.0%以上
■健康の維持・増進のために週 2 日以上、1 回 30 分以上の運動をしている人の割合（運動習慣者の増加）				
青・壮年期（20～64 歳）	男性	40.4%	36.4%	45.0%以上
	女性	30.2%	30.6%	35.0%以上
シニア期（65 歳以上）	男性	50.1%	47.7%	55.0%以上
	女性	64.2%	50.8%	70.0%以上



こころの健康（休養含む）

指標		策定値 (平成 29 年度)	中間値 (令和 5 年度)	目標値 (令和 10 年度)
■負担はあるが楽しく育児している人の割合				
養育者と乳幼児期（0～5 歳）	1 歳 8 か月児	59.6%	83.9%	70.0%以上
	3 歳 4 か月児	62.7%	77.6%	70.0%以上
■しっかり寝る子の割合				
児童・思春期（6～19 歳）	夜 9 時までに寝る子の割合			
	小学校低学年	52.7%	59.0%	60.0%以上
	夜 10 時までに寝る子の割合			
	小学校高学年	54.6%	62.3%	60.0%以上
	夜 11 時までに寝る子の割合			
	中学生	40.1%	45.4%	50.0%以上
■睡眠による休養が取れている大人の割合				
青・壮年期（20～64 歳）	男性	66.3%	74.2%	80.0%以上
	女性	74.3%	72.2%	80.0%以上
シニア期（65 歳以上）	男性	82.5%	78.4%	85.0%以上
	女性	81.5%	68.9%	85.0%以上
■趣味や生きがいを持つ人の割合				
青・壮年期 （20～64 歳）	男性	57.5%	62.1%	70.0%以上
	女性	61.2%	58.3%	70.0%以上
シニア期 （65 歳以上）	男性	58.8%	47.7%	70.0%以上
	女性	53.1%	42.6%	70.0%以上
■相談できる人がいる割合				
青・壮年期 （20～64 歳）	男性	72.4%	72.7%	80.0%以上
	女性	84.5%	93.1%	90.0%以上
シニア期 （65 歳以上）	男性	61.3%	56.9%	80.0%以上
	女性	81.5%	78.7%	90.0%以上



歯の健康（松伏町歯科保健推進計画）

指標		策定値 (平成 29 年度)	中間値 (令和 5 年度)	目標値 (令和 10 年度)
■一人平均むし歯本数				
養育者と乳幼児期（0～5 歳）	1 歳 8 か月児	0.12 本	0.02 本（R4）	0.1 本以下
	3 歳 4 か月児	0.56 本	0.31 本（R4）	0.4 本以下
児童・思春期（6～19 歳）	小学生	0.52 本	0.13 本	0.4 本以下
	中学生	1.71 本	0.99 本	1.0 本以下
■むし歯がない者の割合				
養育者と乳幼児期（0～5 歳）	3 歳 4 か月児	82.7%	88.5%（R4）	90.0%以上
児童・思春期（6～19 歳）	12 歳児 （中学 1 年生）	60.5%	62.0%	70.0%以上

指標		策定値 (平成 29 年度)	中間値 (令和 5 年度)	目標値 (令和 10 年度)
■ 1 日 3 回歯磨きをしている人の割合				
児童・思春期（6～19 歳）	小学生	53.7%	42.1%	60.0%以上
	中学生	68.7%	56.7%	70.0%以上
■ 過去 1 年間に歯科健診を受けた人の割合				
青・壮年期（20～64 歳）	男性	32.0%	42.4%	40.0%以上
	女性	49.8%	52.8%	55.0%以上
シニア期（65 歳以上）	男性	43.8%	58.5%	55.0%以上
	女性	58.0%	52.5%	65.0%以上
■ 「8020 運動」を知っている人の割合		62.9%	68.1%	75.0%以上



からだの健康（たばこ・アルコール含む）

指標		策定値 (平成 29 年度)	中間値 (令和 5 年度)	目標値 (令和 10 年度)
■ 乳幼児健診受診率（発育・発達確認と育児支援）				
養育者と乳幼児期（0～5 歳）	4 か月児	98.6%	96.1% (R4)	減らさない
	1 歳 8 か月児	92.7%	96.1% (R4)	95.0%以上
	3 歳 4 か月児	95.1%	95.6% (R4)	減らさない
■ 健康診査・がん検診受診率（生活習慣病予防と重症化予防）				
40 歳以上	特定健康診査の受診率	31.9% (H28)	30.8% (R3)	60.0%以上
75 歳以上	後期高齢者健康診査の受診率	16.4% (H28)	20.6% (R3)	40.0%以上
40 歳以上	胃がん検診	14.2% (H28)	4.5% (R3)	18.0%以上
	肺がん検診	7.1% (H28)	4.7% (R3)	15.0%以上
	大腸がん検診	9.8% (H28)	6.6% (R3)	15.0%以上
20 歳以上	子宮がん検診	15.7% (H28)	12.6% (R3)	20.0%以上
40 歳以上	乳がん検診	20.2% (H28)	15.9% (R3)	30.0%以上
■ 肥満の子の割合（適正体重の維持、生活習慣病予防）				
養育者と乳幼児期（0～5 歳）	3 歳 4 か月児	7.9%	0.7% (R4)	5.0%以下
児童・思春期（6～19 歳）	小学生	7.0%	12.1%	5.0%以下
	中学生	8.5%	12.3%	6.5%以下
■ 健康診査における肥満の有所見者（適正体重の維持、生活習慣病予防）				
青・壮年期・シニア期	40 歳以上	28.2%	29.6% (R4)	22.0%以下
■ 喫煙者の割合（次世代の健康、COPD（慢性閉塞性肺疾患）予防）				
妊婦		5.5%	3.6%	0.0%
青・壮年期（20～64 歳）	男性	35.4%	31.8%	20.0%以下
	女性	13.5%	26.4%	8.0%以下
シニア期（65 歳以上）	男性	23.8%	20.0%	15.0%以下
	女性	7.4%	16.4%	5.0%以下
■ 妊婦の飲酒率（次世代の健康）		4.4%	0.9%	0.0%
■ ほぼ毎日飲む人の割合（休肝日のすすめ、適正飲酒）				
青・壮年期（20～64 歳）	男性	36.5%	39.4%	30.0%以下
	女性	11.0%	15.3%	8.0%以下
シニア期（65 歳以上）	男性	46.3%	47.7%	40.0%以下
	女性	11.1%	8.2%	8.0%以下
■ 1 合未満の人の割合（適正飲酒）				
青・壮年期（20～64 歳）	男性	37.0%	43.9%	50.0%以上
	女性	64.7%	56.9%	70.0%以上
シニア期（65 歳以上）	男性	39.7%	35.4%	50.0%以上
	女性	50.0%	32.8%	60.0%以上
■ 65 歳健康寿命	男性	17.68 年	18.17 年 (R3)	19.55 年 (R9)
	女性	20.65 年	20.83 年 (R3)	21.85 年 (R9)



栄養・食生活（松伏町食育推進計画）

朝ごはんを毎日食べる割合や「共食」の割合が、前回調査から養育者と乳幼児期、児童・思春期で減少しています。また、乳幼児期に必要な食事量を知っている養育者の割合が減少しています。子どもの頃から望ましい食習慣を身につけるために、朝食簡単レシピの紹介や朝ごはんの大切さや共食、1日に必要な食事量の普及啓発を行う必要があります。



運動・身体活動

健康の維持・増進のために週2日以上、1回30分以上の運動をしている割合が、前回調査から青・壮年期の男性、シニア期では男性女性ともに減少しています。運動の機会を増やし、定期的に体を動かすことは生活習慣病の予防となり、生活の質の向上につながることから、日常生活の中で体を動かすポイントのアドバイスの強化が必要です。



こころの健康（休養含む）

趣味や生きがいを持つ人の割合が、前回調査からシニア期の男性女性ともに減少しています。趣味や生きがいを持つことは、ストレスの解消や地域コミュニティの形成につながるため、地域でのふれあいやコミュニケーションの場の提供、生きがいを持った活動ができるような支援を強化することが必要です。また、睡眠で充分休養を取ることも大切です。



歯の健康（松伏町歯科保健推進計画）

1日3回歯磨きをしている人の割合が、前回調査から児童・思春期で減少しています。セルフケアを怠ると、むし歯や歯周病のリスクが増加するため、子どもの頃からの定期的な歯科健診や歯科指導等の取組を強化することが必要です。



からだの健康（たばこ・アルコール含む）

喫煙者の割合が、前回調査から青・壮年期、シニア期の女性で増加しています。喫煙によって肺がんやCOPD（慢性閉塞性肺疾患）の発症リスクが増加するため、禁煙・受動喫煙防止の強化が必要です。

また、健康診査・がん検診受診率が、前回調査からどの健（検）診においても減少しています。生活習慣病やがんは早期には自覚症状が無く、症状が現れた時にはすでに進行している場合があります。自らの健康状態を把握し、健康寿命を延伸させるために、周知啓発や未受診者への個別勧奨の取組を強化し、受診に至るまでの仕組みづくりの充実が必要です。