

第3次

松阪市健康づくり計画

—— みんなが自分らしく輝く健康なまち ——



みんなで
進めよう



2024年(令和6年)3月

はじめに



健康は、私たちの生活の中で最も貴重な資産の一つです。

松阪市では全国的な傾向と同様に、少子化と高齢化により総人口と働く世代の人口が減少している中で、がんや心疾患、糖尿病などの生活習慣病の予防や健康寿命をいかに伸ばしていくかが重要な課題となっています。また、独居世帯の増加や女性の社会進出、仕事と育児・介護の両立や多様な働き方の広まり、高齢者の就労拡大など、社会の多様化が進む中で各ライフサイクルの特徴に応じた健康づくりが益々大切になっています。

松阪市は、豊かな自然と悠久の歴史が調和し、松阪牛に代表される食文化があり、健康な暮らしを実現する上で恵まれた環境を有していると言えます。そして、松阪市は、古来より多くの偉大な人物たちを輩出し、その中でも江戸時代の国学者である本居宣長は、特に特筆すべき存在です。宣長は医療観や健康観について深く考え、その教えが今もなお私たちに示唆を与えています。彼が京都時代に書いた文章の中には、「食を薄くして飽かず」(過食をするな)、「形を勞して倦まず」(こまめに動け、体を動かせ)、「思慮は常に寡くす」(あんまり悩むな)、「則ち氣に従つて順となり、周流して滞らず」(そうすれば元気が体中に満ちてきて、そして無病息災であるよ)といった言葉が含まれています。宣長は生涯を通じて、この考え方を大切にし、実践し続けました。

健康はどの時代においても、日々の暮らしの中における貴重な宝物です。これからも松阪らしさを大切にし、みんなの力を合わせることで誰もが健康になれるまちづくりを実現していきたいと考えています。その一つとして、本計画ではスポーツと連動した健康づくりの取り組みを展開し、市民が楽しみながら自然に健康になれるまちづくりを進めてまいります。

最後に、松阪市の新しい健康づくり計画にご協力いただき、一緒に歩みを進めていくために一層のご理解とご協力をお願いいたします。

本計画の策定にあたりましては、貴重なご意見をいただきました市民の皆様をはじめ、松阪市健康づくり推進協議会、関係機関・団体の方々に厚くお礼申し上げます。

2024年(令和6年)3月

松阪市長 竹上 真人

目 次

第1章 計画の策定にあたって	
1 計画の趣旨	1
2 計画の位置づけ	1
3 計画の期間	2
第2章 データからみた松阪市の健康	
1 人口の状況	3
2 健康に関する状況	4
3 健康に関する意識・行動（松阪市健康づくりアンケートから）	12
第3章 第2次計画における実績と評価	
1 第2次計画における取組状況と評価	26
2 現状からみた主な課題と解決に向けた視点	30
第4章 基本計画	
1 基本理念「みんなが自分らしく輝く健康なまち」	32
2 基本目標「健康寿命*の延伸」	32
3 基本方針	33
4 計画の体系図	36
第5章 ライフステージに応じた計画の推進	38
1 食べる（栄養・食生活）	39
2 うごく（身体活動・運動）	43
3 眠る・癒す（休養・こころ）	47
4 歯とお口（歯とお口の健康）	50
5 まもる（感染症予防・たばこ・アルコール）	54
6 受ける（健康診査・がん検診・健康管理）	58
7 くらす（健康なまち）	62
第6章 推進体制と評価	
1 計画の推進体制	65
2 計画のモニタリングと評価	65
3 第3次松阪市健康づくり計画数値目標一覧	66
4 第3次松阪市健康づくり計画モニタリング指標一覧	70
資料編	
(1) 松阪市健康づくり推進協議会委員名簿	72
(2) 松阪市健康づくり計画策定の経過	73
(3) 松阪市健康づくりアンケートの概要	73
(4) 健康づくりワークショップの経過	74
(5) 住民自治協議会*と健康な地域づくりの推進状況	75
(6) 用語解説	80
コラム	20. 22. 40. 42. 44. 46. 47. 48. 53. 55. 57. 59. 61

第1章 計画の策定にあたって

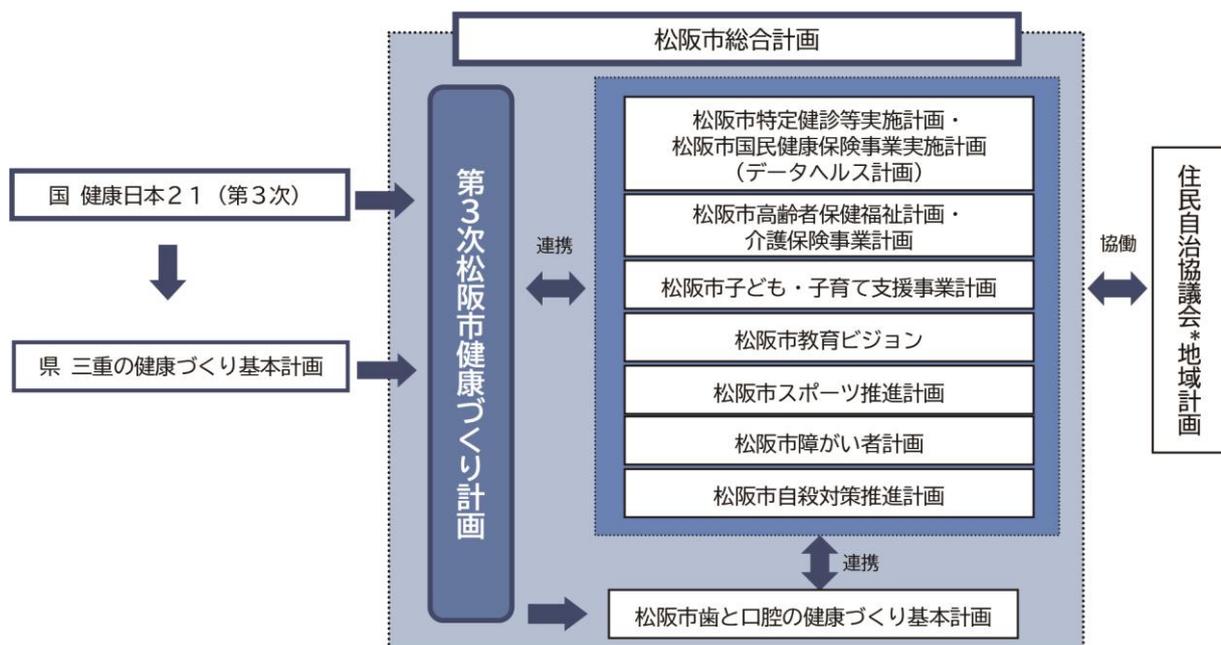
1 計画の趣旨

2017年（平成29年）3月に「第2次松阪市健康づくり計画」を策定し、市民みんなが輝くいいき健康なまちを理念に、市民の皆様とともに、市民の健康の実現をめざす活動に取り組んでまいりました。

本市は、豊かな自然と悠久の歴史が調和し、健康な暮らしを実現する上で恵まれた環境を有するまちです。ここに住む私たちがいつまでも健康で健やかに暮らせるために、「第3次松阪市健康づくり計画（以下「本計画」という）」を策定しました。市民の誰もが自分らしく笑顔で暮らし輝き、地域の力を生かした健康なまちづくりをめざします。計画の推進にあたっては、市民、関係機関・団体、行政が互いに協力し、それぞれの役割を果たし、協働して取り組みを進めていきます。

2 計画の位置づけ

本計画は、健康増進法第8条第2項の規定にもとづく市町村健康増進計画であり、国が進める「21世紀における第3次国民健康づくり運動（健康日本21（第3次）」の地方計画です。松阪市では、2020年度（令和2年度）からの10年間における松阪市政の根本となる指針として「松阪市総合計画 基本構想」を策定しています。本計画はその実現に向け、市民の健康づくりを推進するための具体的な計画となります。さらに、健康づくりに関わる関係計画等と整合性を図り、連携し推進するものです。



3 計画の期間

本計画は、2024年度（令和6年度）から2029年度（令和11年度）までの6年間の計画期間とします。

年度	2024 R 6	2025 R 7	2026 R 8	2027 R 9	2028 R 10	2029 R 11	2030 R 12	2031 R 13	2032 R 14	2033 R 15	2034 R 16	2035 R 17	
松阪市	松阪市総合計画 基本構想 [2020~2029]												
	第3次松阪市健康づくり計画 [2024~2029]												
	第2次松阪市歯と口腔の健康づくり基本計画 [2024~2029]												
国	健康日本21（第3次） [2024~2035]												
	歯・口腔の健康づくりプラン [2024~2035]												
県	第3次三重の健康づくり基本計画（ヘルシーピープル・みえ21） [2024~2035]												
	第3次みえ歯と口腔の健康づくり基本計画 [2024~2035]												

【国・県の動向】

国では、すべての国民が健やかで心豊かに生活できる活力ある社会の実現をめざし、2013年度（平成25年度）に「21世紀における第2次国民健康づくり運動（健康日本21（第2次）」を施行。計画期間を2023年（令和5年）まで1年延長し推進しました。2024年度（令和6年度）からは、「21世紀における第3次国民健康づくり運動（健康日本21（第3次）」が開始することとなり、誰一人取り残さない健康づくりとして、人々が自然に健康になれる環境づくりや、ライフコースへのアプローチを新たな方向性として示しています。

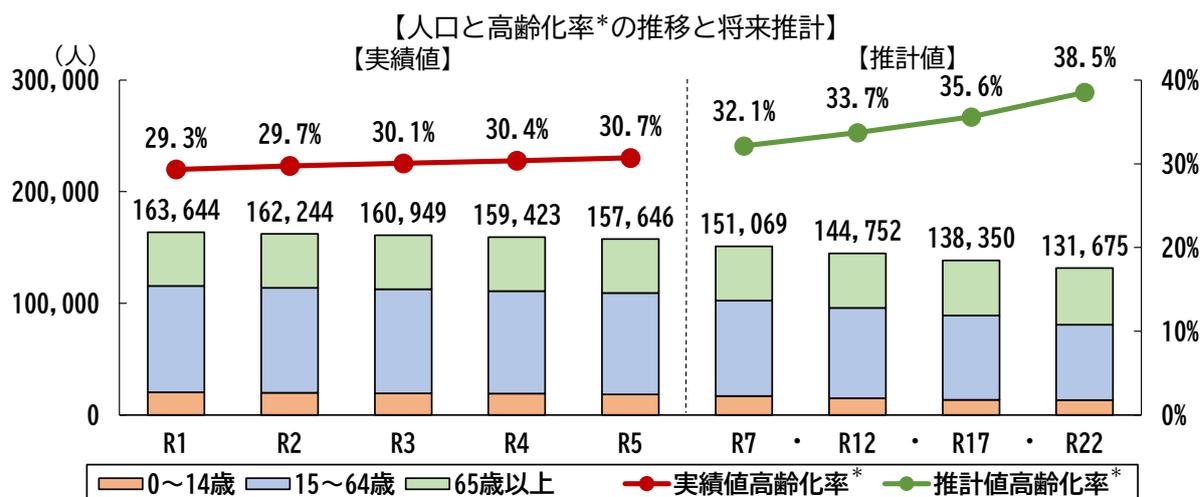
三重県では、2013年（平成25年）3月に「三重の健康づくり基本計画（ヘルシーピープルみえ・21）」を策定し、「健康寿命*の延伸」と「幸福実感を高めるための心身の健康感の向上」に取り組んできました。そして、新しい計画を2023年度（令和5年度）に策定しスタートします。

第2章 データからみた松阪市の健康

1 人口の状況

(1) 総人口・高齢化率*の推移

松阪市の人口は緩やかに減少しており 2023 年（令和5年）は、157,646 人、高齢化率*が 30.7%となっています。今後も人口の減少、高齢化率*の増加が予測されています。

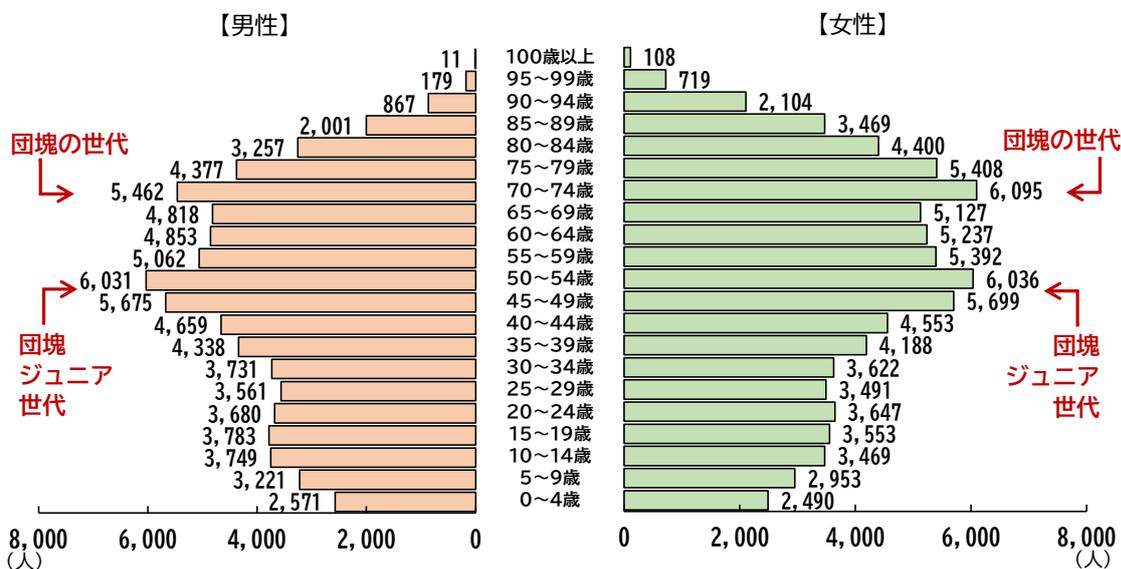


資料：住民基本台帳（各年 10 月 1 日現在）、推計値は国立社会保障・人口問題研究所「日本の地域別将来推計人口（令和5（2023）年推計）」

(2) 人口ピラミッド

男女別・年齢5歳階級ごとの人口では、男女共に 70～74 歳の団塊の世代と 45～54 歳までの団塊ジュニア世代の人口が多くなり、近年の出生数の減少により、「つぼ型」に近い形になっています。

【人口ピラミッド（男女別年齢5歳階級別人口）】（令和5年10月1日現在）

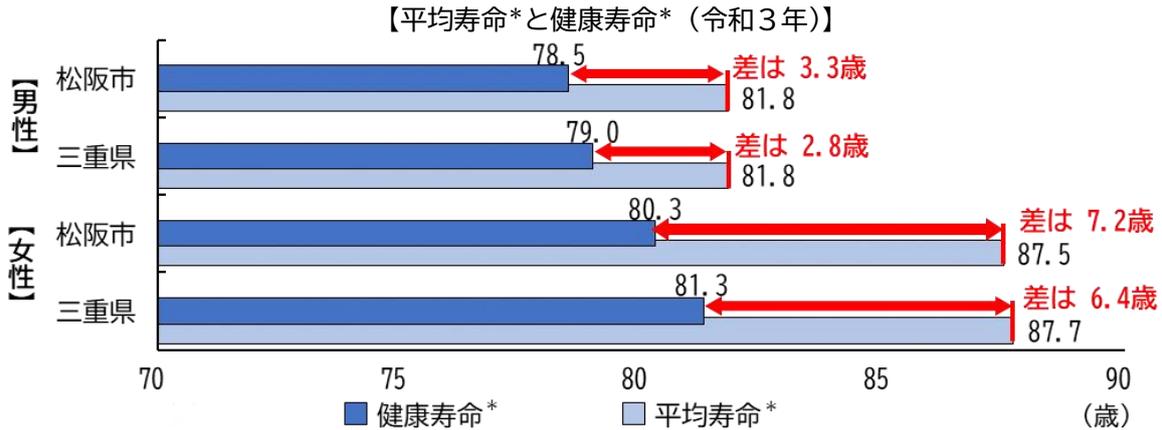


資料：住民基本台帳

2 健康に関する状況

(1) 平均寿命*と健康寿命*

松阪市の2021年（令和3年）の平均寿命*と健康寿命*については、男性では平均寿命*が81.8歳、健康寿命*は78.5歳、その差である「不健康な期間」は3.3歳となっています。女性では平均寿命*が87.5歳、健康寿命*は80.3歳で、その差である「不健康な期間」は7.2歳であり、県と比較し不健康な期間が長くなっています。



(2) 死因・死亡の状況

①死因別死亡数および年齢調整死亡率*について

松阪市の2021年（令和3年）の死因は「悪性新生物*（がん）」が最も多く、次いで「心疾患」、「老衰」となっており、3大疾病と言われる「がん」「心疾患」「脳血管疾患」の割合は、43.7%となっています。三重県と比較すると、「がん」と「脳血管疾患」は低いですが、心疾患では男女ともに高くなっています。

【主要な死因別死亡者の割合（令和3年）】

死因順位	松阪市						三重県		
	死亡数	割合	年齢調整死亡率*			総数	年齢調整死亡率*		
			総数	男女別	男女別				
			男	女		男	女		
1 悪性新生物*（がん）	473	22.9%	247.40	361.67	172.23	267.69	381.06	190.01	
2 心疾患（※）	320	15.5%	154.84	224.85	110.92	144.50	198.34	106.30	
3 老衰	282	13.7%	121.10	126.11	120.90	128.87	125.59	127.83	
4 その他の呼吸器系の疾患	129	6.2%	63.29	106.86	35.04	56.27	98.16	31.84	
5 肺炎	117	5.7%	56.39	98.14	30.33	49.21	82.73	29.73	
6 脳血管疾患	110	5.3%	56.13	76.83	42.92	72.23	91.16	57.66	
7 腎不全	61	3.0%	30.10	51.05	18.69	22.31	33.11	16.25	
8 不慮の事故	47	2.3%	23.53	28.39	21.17	24.98	36.66	17.24	
9 アルツハイマー	42	2.0%	19.45	24.62	16.72	12.49	12.07	12.37	
10 血管性及び詳細不明の認知症	39	1.9%	17.83	20.55	16.55	15.41	16.14	14.72	
11 自殺	29	1.4%	18.29	22.14	15.13	15.77	20.68	11.14	
その他	416	20.1%							

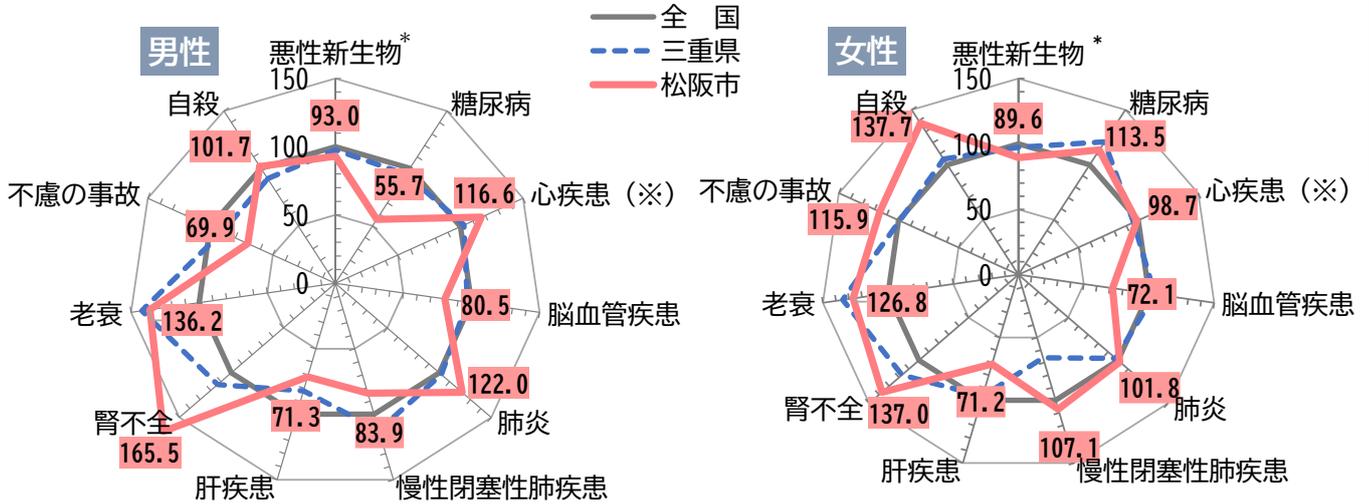
注) は3ポイント、 は10ポイント以上県より高いもの
 ※心疾患は高血圧性を除く

資料：令和4年度松阪市保健統計報告書

②主要死因における標準化死亡比(SMR)*について

2021年(令和3年)の標準化死亡比*をみると、松阪市の男性は全国より「心疾患」「肺炎」「腎不全」「老衰」が高く、松阪市の女性は「糖尿病」「慢性閉塞性肺疾患」「腎不全」「老衰」「不慮の事故」「自殺」が全国を上回っています。

【男女別標準化死亡比*の比較(令和3年)】



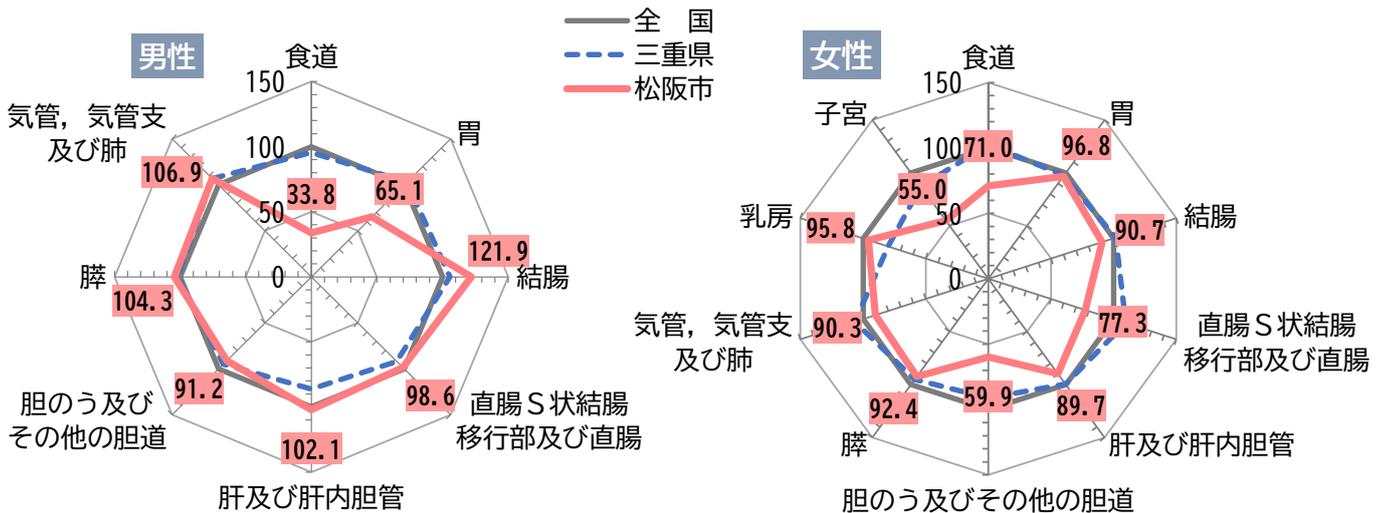
※心疾患は高血圧性を除く

資料：令和3年三重県衛生統計年報

③「がん」部位別の標準化死亡比(SMR)*について

2021年(令和3年)の「がん」部位別の標準化死亡比*をみると、松阪市の男性は全国より「結腸」および「気管、気管支及び肺」「膵」「肝および肝内胆管」が高く、松阪市の女性は全国より高い部位別のがんはありませんでした。

【男女別標準化死亡比* (がん) の比較(令和3年)】



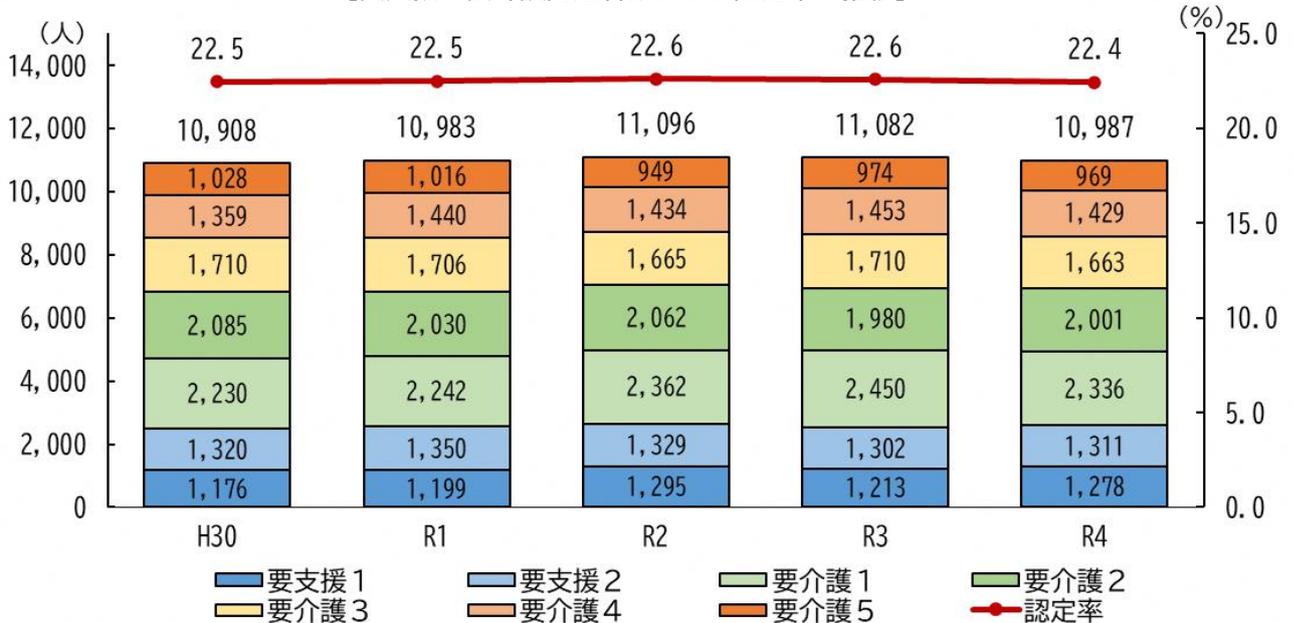
資料：令和3年三重県衛生統計年報

(3) 介護の状況

①要介護認定者および認定率について

松阪市における要支援・要介護認定者数および認定率の推移をみると、2019年（令和元年）以降はほぼ横ばいの状況です。

【要支援・要介護認定者数および認定率の推移】



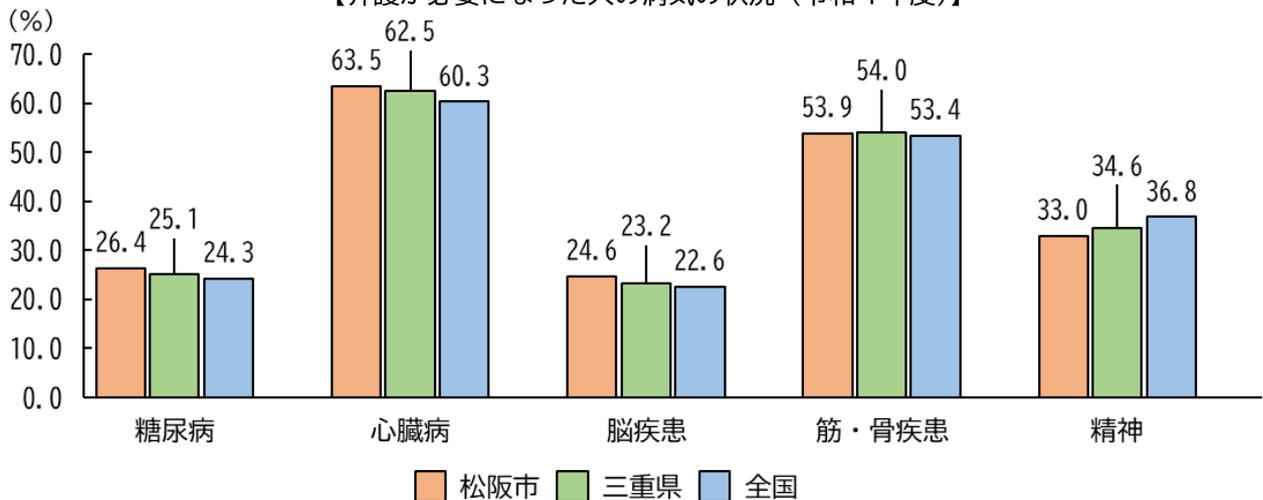
※認定率は第1号被保険者（65歳以上）の認定率

資料：介護保険状況報告書（毎年4月1日現在）

②介護が必要となった人の病気の状況について

2022年度（令和4年度）における、介護が必要になった人の病気の状況を見ると心臓病が63.5%で高く、次いで筋・骨疾患が53.9%となっています。

【介護が必要になった人の病気の状況（令和4年度）】



資料：国保データベース（KDB）システム「健診・医療・介護データからみる地域の健康課題」

(4) 有病状況

①国民健康保険および後期高齢者医療制度の医療費について

2022年度(令和4年度)の松阪市国民健康保険および後期高齢者医療制度の総医療費における疾病割合では、いずれも悪性新生物*が最も多くなっています。三重県、全国と比べて松阪市の医療費割合の高い疾病は、国民健康保険加入者では、がん、糖尿病となっています。

【総医療費に占める疾病割合(令和4年度)】

単位：%

疾病名	国民健康保険加入者 (0~74歳)			後期高齢者医療制度加入者* (75歳以上)		
	松阪市	三重県	加入率 20.1%	松阪市	三重県	加入率 97.6%
悪性新生物*(がん)	33.9	30.7	32.0	27.4	26.0	24.0
精神	16.1	16.4	16.6	8.0	7.7	7.6
筋・骨格	14.3	15.5	15.0	22.7	23.3	26.7
糖尿病	11.4	10.9	10.4	9.1	9.8	8.8
慢性腎臓病*(透析あり)	8.1	8.8	8.3	9.3	9.9	9.9
高血圧症	5.9	6.2	5.8	6.9	7.5	6.4
脂質異常	3.9	4.0	4.0	2.9	3.1	3.1
脳梗塞	2.2	2.5	2.7	6.6	6.0	6.8
狭心症	2.0	2.1	2.1	2.9	3.0	2.9
その他	2.1	2.7	3.1	4.1	3.9	3.6

注) 赤色は県、国のいずれも上回っているもの(その他を除く)

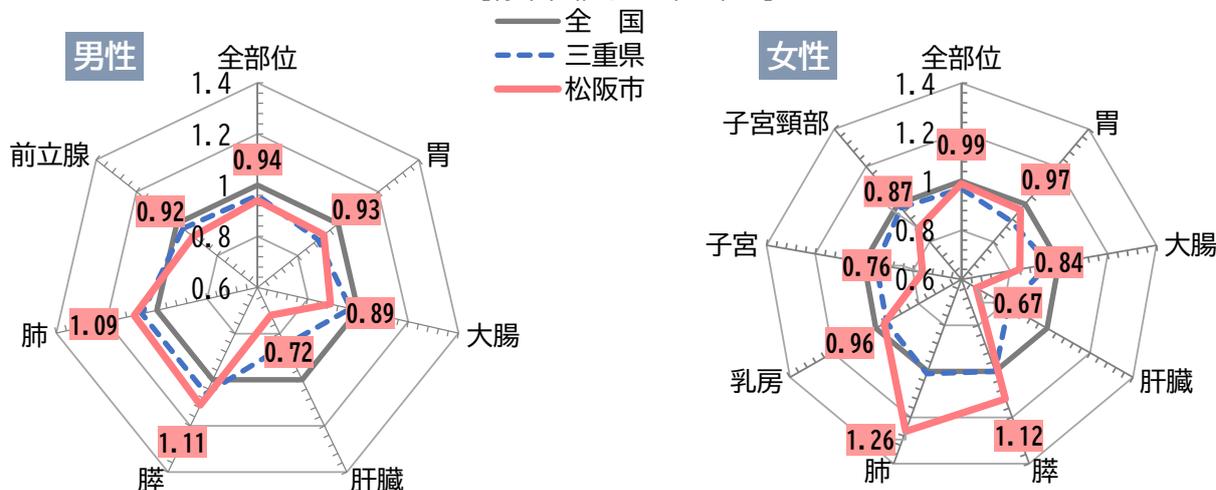
資料：国保データベース(KDB)システム「健診・医療・介護データからみる地域の健康課題」

*加入対象は、原則として75歳以上の方となります。また、65歳以上75歳未満の方でも、一定の障害があると後期高齢者医療広域連合から認定を受けた場合は、被保険者になります。

②「がん」部位別の標準化罹患比(SRI)*について

2019年(令和元年)の「がん」の部位別ごとの標準化罹患比*をみると、男女とも、膵臓と肺の罹患比が国、県を上回っており、肝臓は国、県を大きく下回っています。また、女性の子宮、子宮頸部についても国、県を大きく下回っています。

【標準化罹患比(SRI)*】

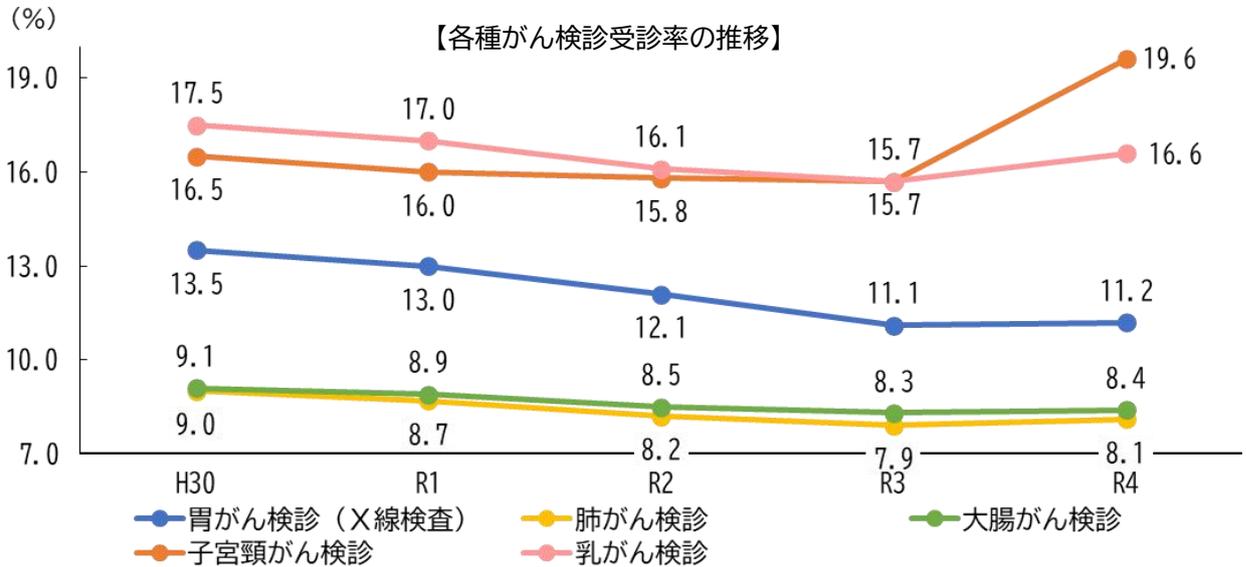


資料：令和元年 三重県のがん登録事業報告書

(5) 健(検)診の状況

①がん検診受診率について

松阪市の2022年度(令和4年度)の各種がん検診の受診率をみると、子宮頸がん検診(19.6%)、乳がん検診(16.6%)、胃がん検診(11.2%)、大腸がん検診(8.4%)、肺がん検診(8.1%)となっています。



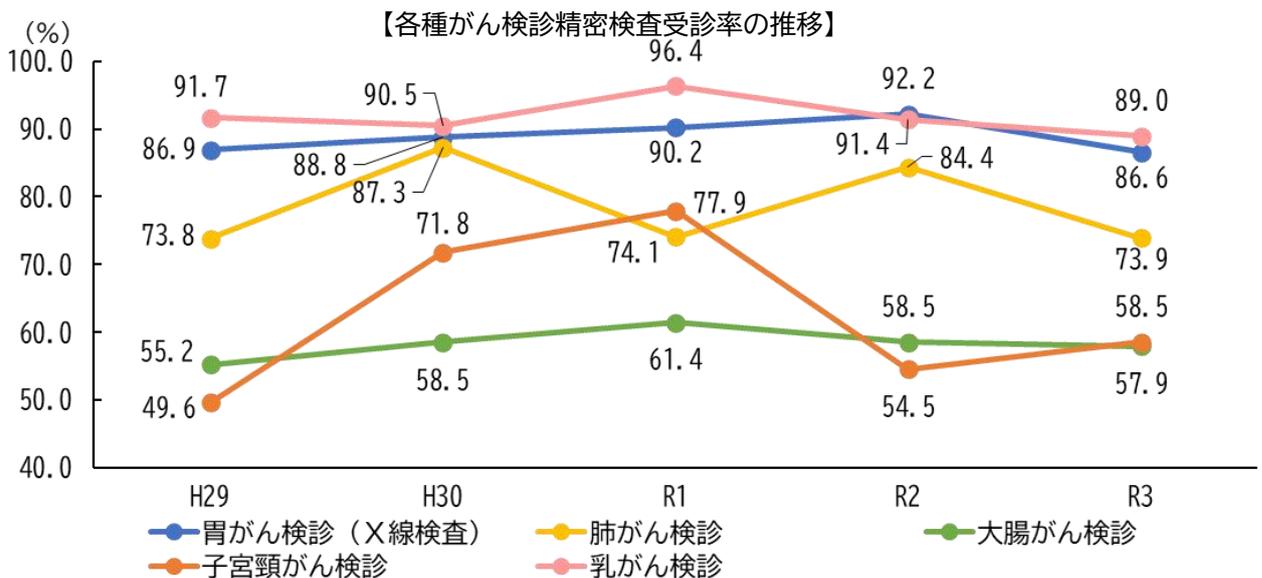
資料：三重県がん検診精度管理調査結果、松阪市健康づくり推進事業

※「胃がん検診 (X線検査)」「肺がん検診」「大腸がん検診」は40～69歳の方、「子宮頸がん検診」「乳がん検診」は20～69歳の女性の方。

※「乳がん検診」はマンモグラフィーを計上

②がん検診精密検査受診率について

市のがん検診の受診結果が、要精密検査となった方の精密検査受診状況をみると、胃がん、乳がんの受診率は高く、80%を超えているものの、大腸がん、子宮頸がんの受診率は50%代と低くなっています。



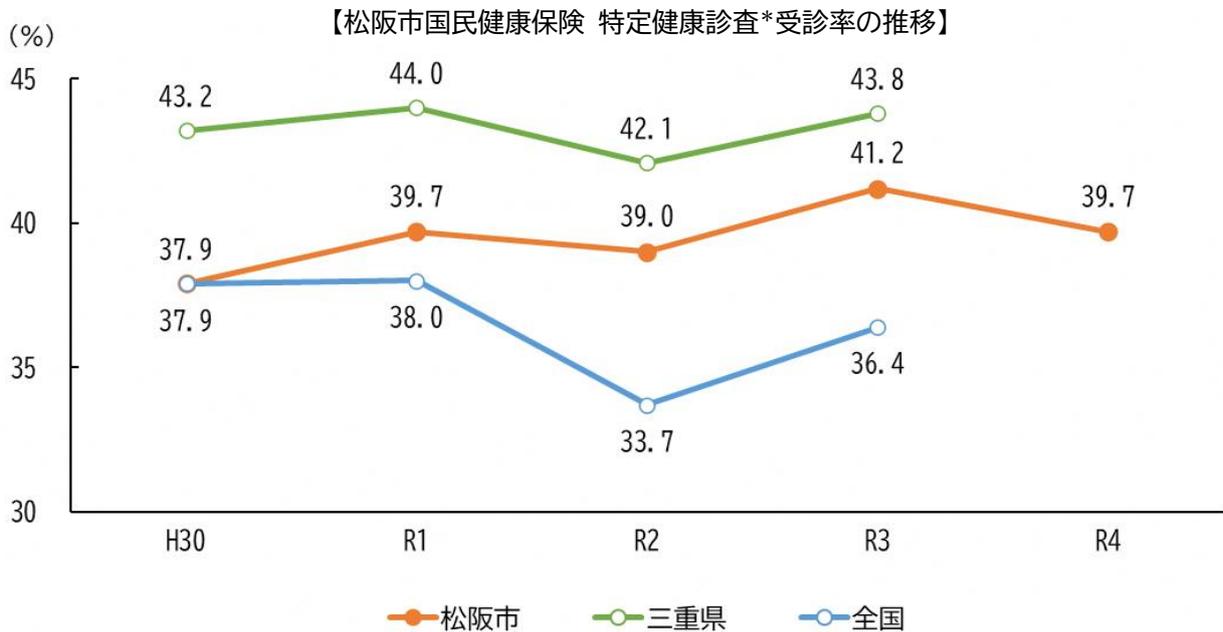
資料：三重県がん検診精度管理調査結果、松阪市健康づくり推進事業

※「胃がん検診 (X線検査)」「肺がん検診」「大腸がん検診」は40～69歳の方、「子宮頸がん検診」「乳がん検診」は20～69歳の女性の方。

※「乳がん検診」はマンモグラフィーを計上

③国民健康保険 特定健康診査*受診率について

2022 年度（令和4年度）の松阪市国民健康保険 特定健康診査*の受診率は41.2 %で、2021 年度（令和3年度）は三重県よりは低く、全国より高い状況です。

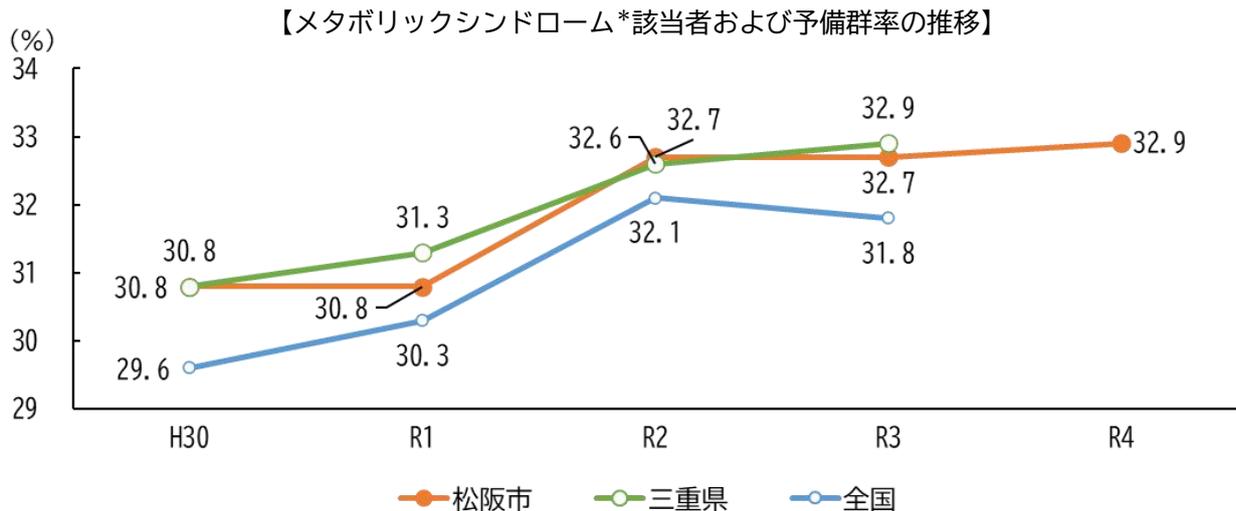


資料：市町村国民健康保険特定健康診査・特定保健指導実施状況報告書

※松阪市国民健康保険加入者のうち特定健康診査*受診者（40～74歳）が対象。

④メタボリックシンドローム*該当者・予備群について

松阪市国民健康保険 特定健康診査*によるメタボリックシンドローム*の該当者と予備群を合わせた率は、2022 年度（令和4年度）は32.9%となり、徐々に増加しています。



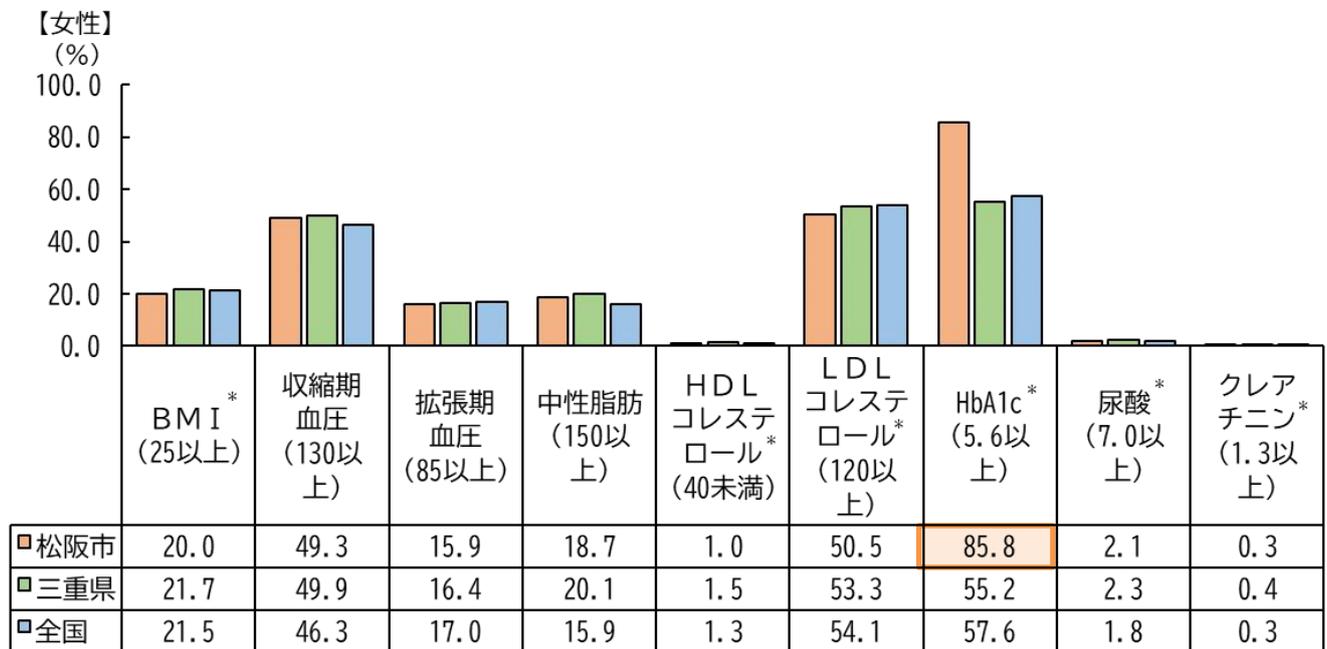
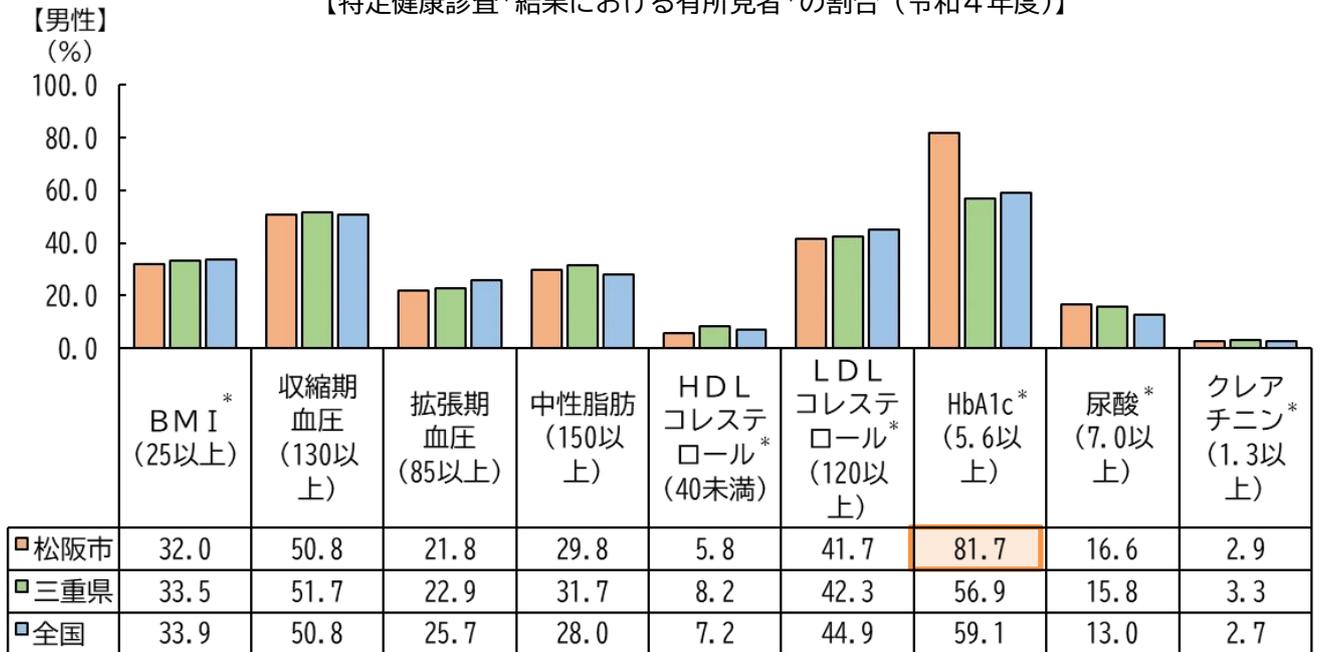
資料：市町村国民健康保険特定健康診査・特定保健指導実施状況報告書、松阪市健康づくり推進事業

※松阪市国民健康保険加入者のうち特定健康診査*受診者（40～74歳）が対象。

⑤特定健康診査*有所見者*について

2022年度（令和4年度）の松阪市国民健康保険の特定健康診査*結果における有所見者*の割合は、HbA1c*の有所見者*の割合が全国、三重県に比べ男女ともに高くなっています。

【特定健康診査*結果における有所見者*の割合（令和4年度）】



注) は県、国のいずれも 20 ポイント以上高いもの

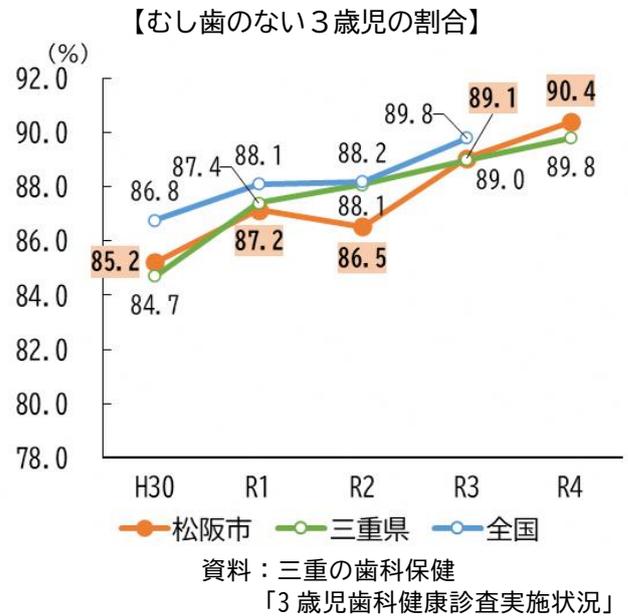
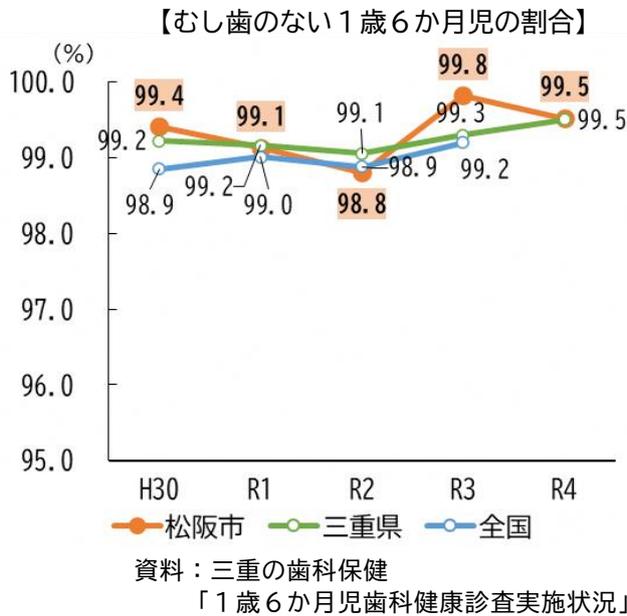
資料：国保データベース（KDB）システム「健診有所見者状況」（令和4年度）

※松阪市国民健康保険加入者のうち特定健康診査*受診者（40～74歳）が対象。

(6) むし歯の状況

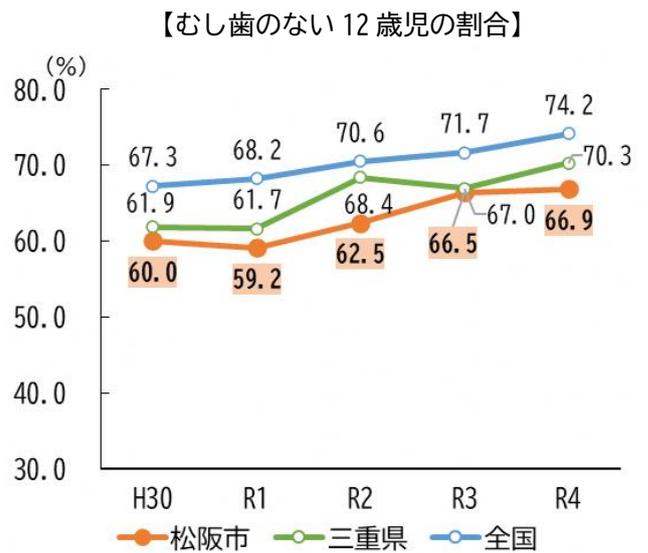
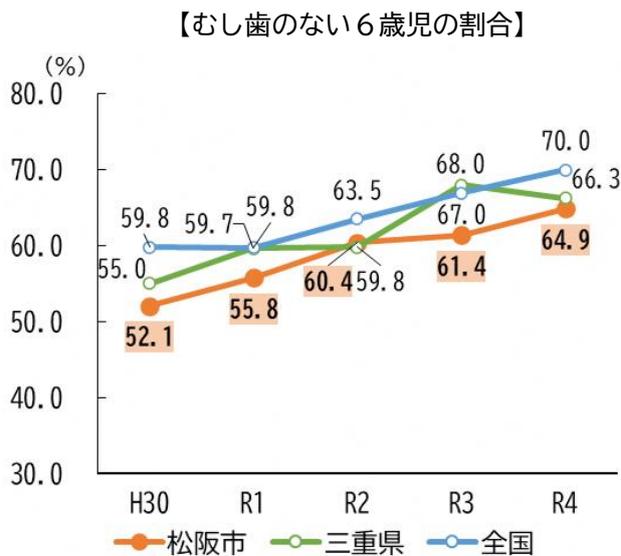
① 幼児のむし歯について

松阪市において1歳6か月児のむし歯のない人の割合は、2022年度（令和4年度）は99.5%と高く、3歳児のむし歯のない人の割合も、徐々に改善しており、2022年度（令和4年度）は90.4%となっています。



② 小・中学生のむし歯について

松阪市において6歳児のむし歯のない人の割合と、12歳児のむし歯のない人の割合は、いずれも年々改善傾向にあります。



3 健康に関する意識・行動（松阪市健康づくりアンケートから）

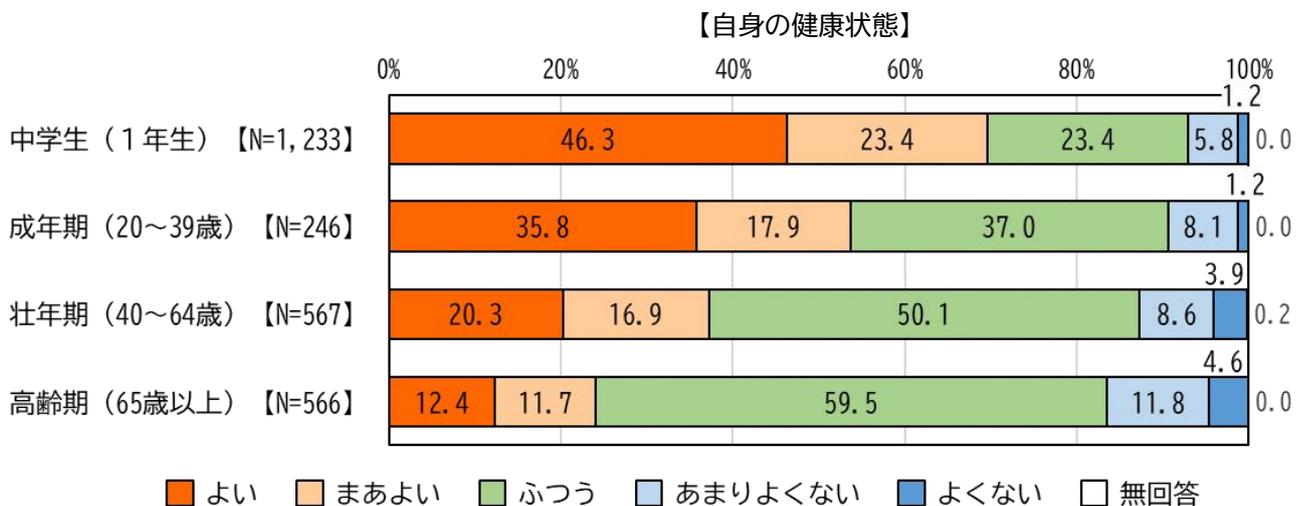
実施したアンケートの概要については、資料編（73 ページ）をご覧ください。

（1）健康管理・検（健）診

①ご自身の健康状態

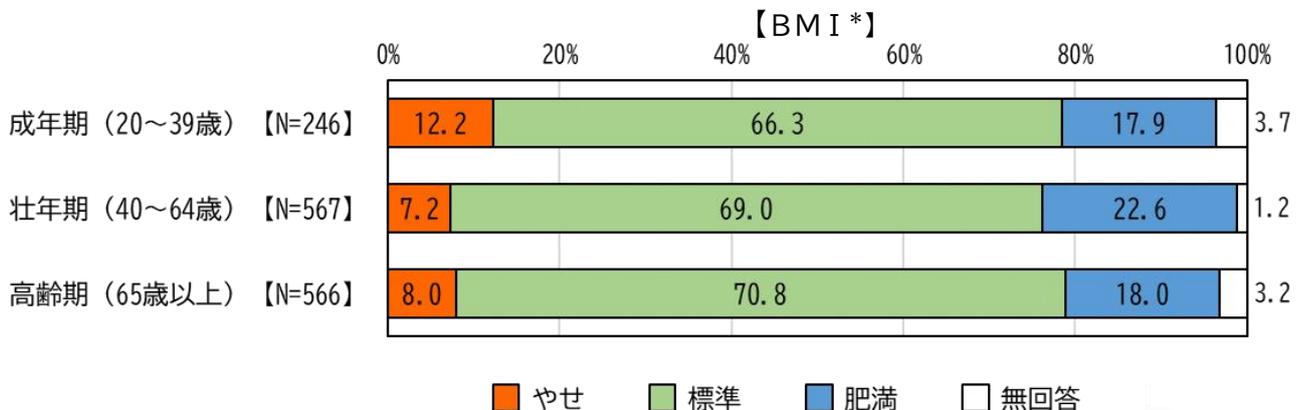
ご自身の健康状態について、「よい」と「まあよい」を合わせた『よい』の割合が、成年期では 53.7%、壮年期では 37.2%、高齢期では 24.1%となっています。

中学生では「よい」と「まあよい」を合わせた『よい』の割合が 69.7%で、第2次計画策定時の 59.9%から 9.8 ポイント増加しています。



②BMI*

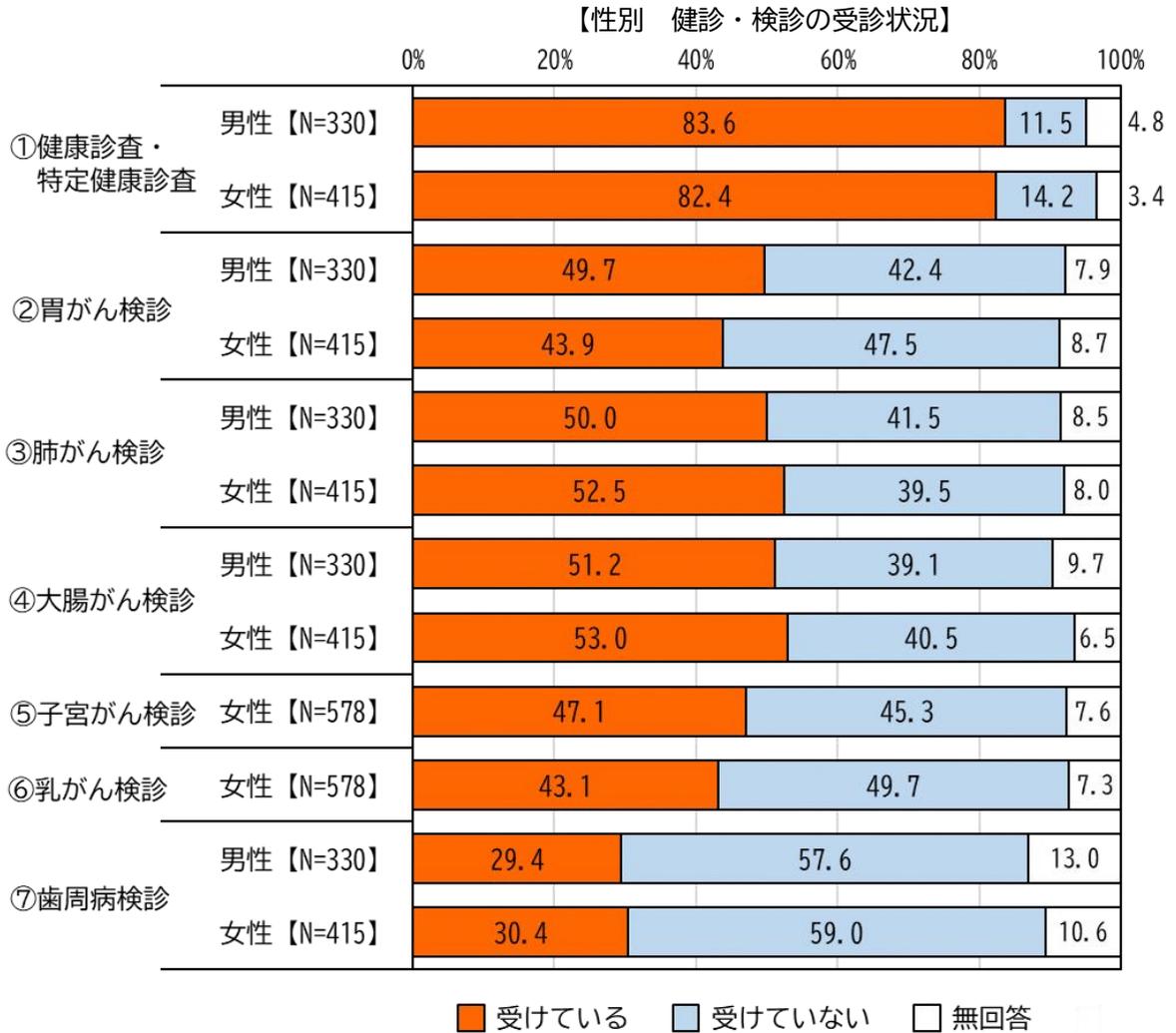
BMI*について、「標準」の割合は成年期で 66.3%、壮年期で 69.0%、高齢期で 70.8%となっています。



※BMI*は「体重(kg)」÷「身長(m)」の2乗で算出される値で、18.5未満が「やせ」、18.5以上25未満が「標準」、25以上が「肥満」とされます。

③健康診査・がん検診を受けている人の割合

健康診査・がん検診を受けている人の割合について、『受けている』割合は、「健康診査・特定健康診査」は男性 83.6%、女性 82.4%の受診率で、「胃がん検診」男性 49.7%、女性 43.9%、「肺がん検診」男性 50.0%、女性 52.5%、「大腸がん検診」男性 51.2%、女性 53.0%、「子宮がん検診」女性 47.1%、「乳がん検診」女性 43.1%で、第2次計画策定時より受診率は増加しています。

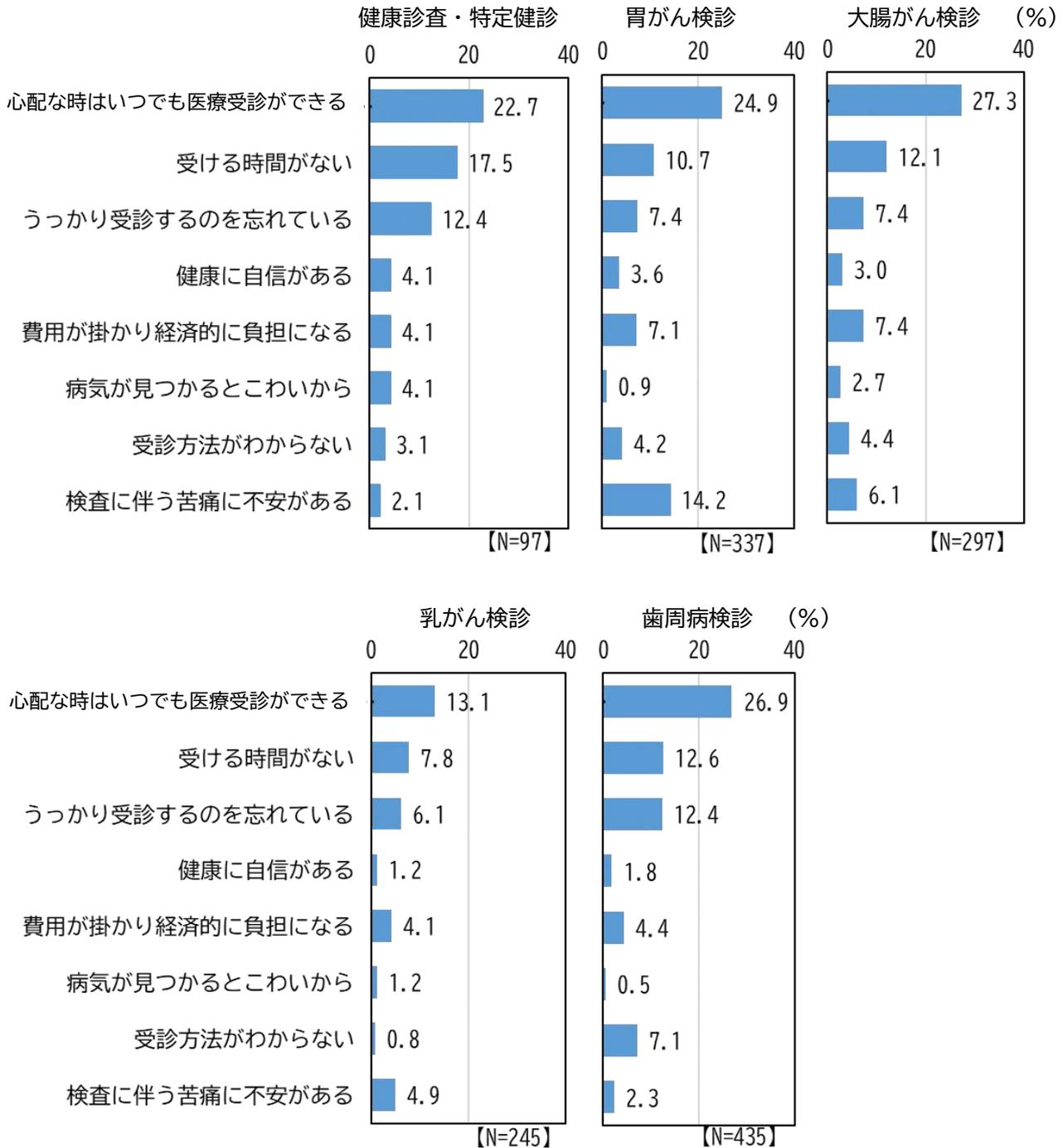


※「健康診査・特定健康診査」「胃がん検診」「肺がん検診」「大腸がん検診」「歯周病検診」は40～69歳の方、「子宮がん」「乳がん」は20～69歳の女性の方

④健康診査・がん検診を受診しなかった理由

受診しなかった理由について、いずれの健康診査、がん検診についても「心配な時はいつでも医療受診ができる」が多くなっています。

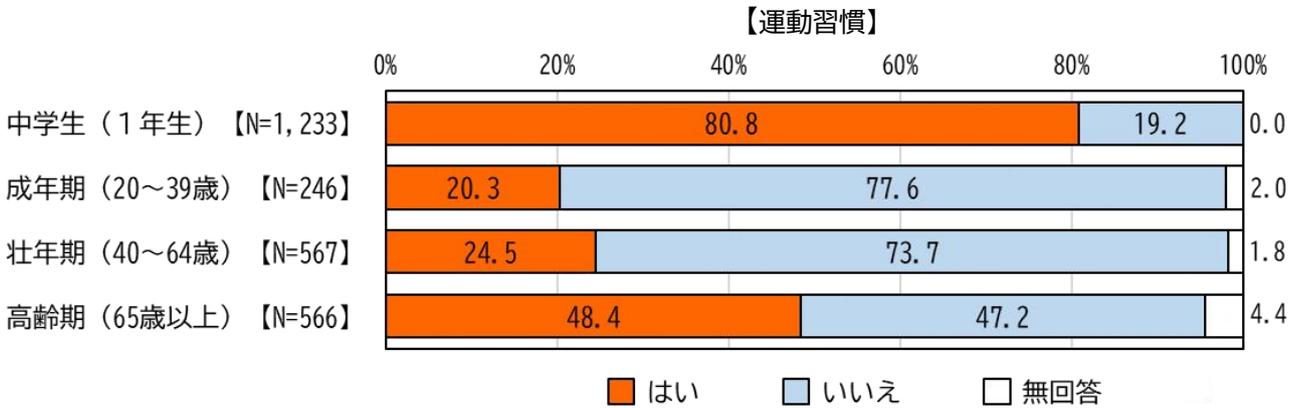
【健診・検診を受診しなかった理由】



(2) 身体活動・運動

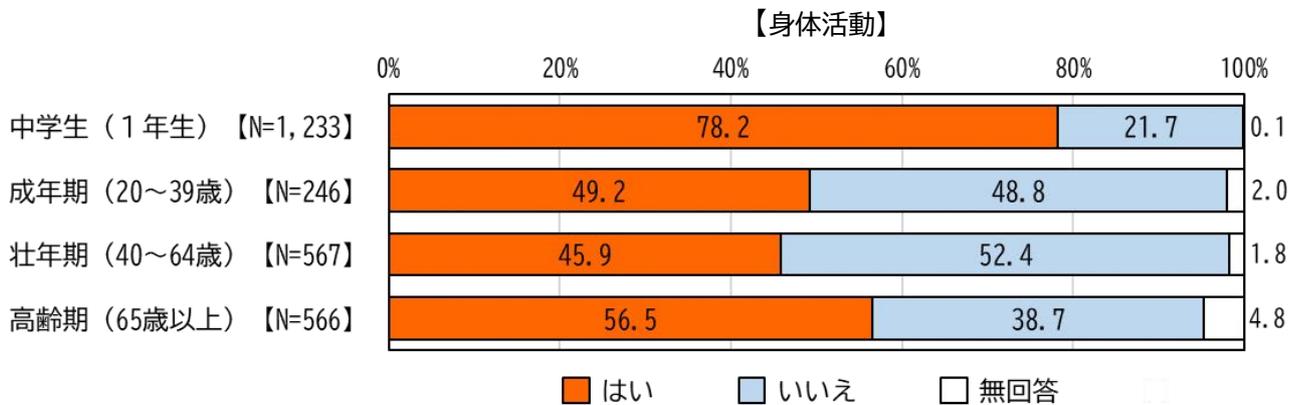
①運動習慣

1回30分以上の運動を週2日以上実施の有無について、「はい」の割合は、中学生で80.8%、成年期で20.3%、壮年期で24.5%、高齢期で48.4%となっています。



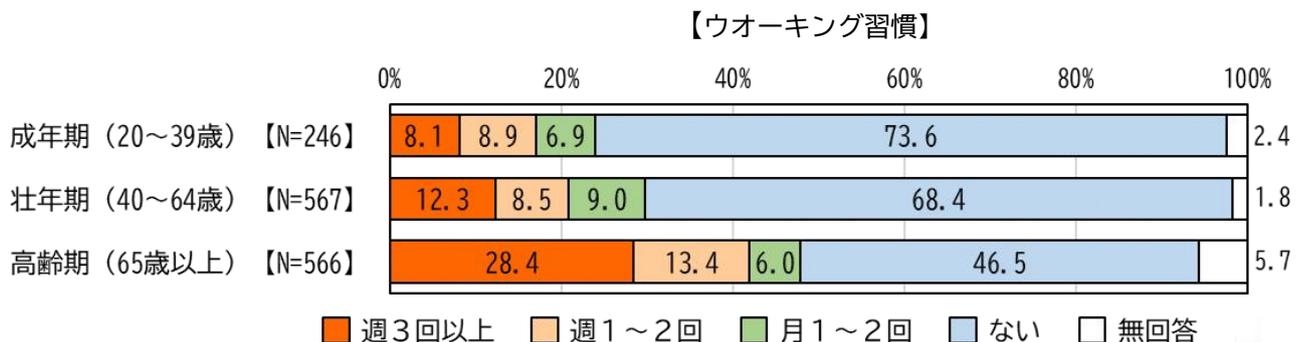
②毎日60分の身体活動

歩行またはそれと同等の身体活動を毎日60分を行っているかについて、「はい」の割合は、中学生では、78.2%、成年期で49.2%、壮年期で45.9%、高齢期で56.5%となっています。



③ウォーキング習慣

ウォーキングをする習慣の有無について、「週3回以上」と「週1~2回以上」を合わせた『週1回以上』の割合は、成年期で17.0%、壮年期で20.8%、高齢期で41.8%となっています。



④運動を日常的に行うことを妨げている理由

運動を妨げている理由について、成年期、壮年期では「仕事（家事・育児）が忙しくて時間がないこと」が最も多く、成年期では54.1%、壮年期では46.0%となっています。高齢期では「特にない」が最も多く、次いで「年をとったこと」となっています。

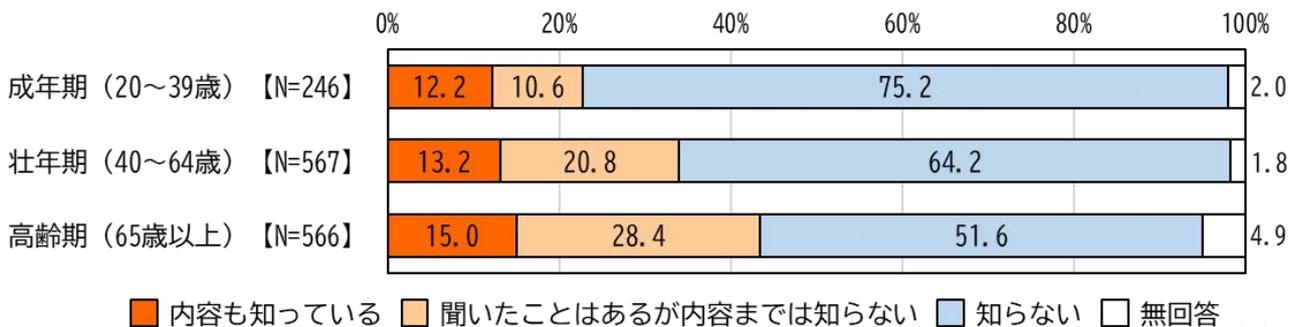
【運動を妨げている理由】

	1位	2位	3位	4位	5位	6位	7位
成年期	仕事（家事・育児）が忙しくて時間がないこと	面倒くさいこと	運動が嫌いなこと	仲間がいないこと	場所や施設がないこと	経済的に余裕がないこと	特にない
	54.1%	38.6%	18.7%	13.8%	13.0%	13.0%	8.1%
壮年期	仕事（家事・育児）が忙しくて時間がないこと	面倒くさいこと	運動が嫌いなこと	特にない	経済的に余裕がないこと	年をとったこと	仲間がいないこと
	46.0%	33.3%	15.2%	13.1%	9.7%	8.8%	7.6%
高齢期	特にない	年をとったこと	面倒くさいこと	病気やけがをしていること	無回答	仕事（家事・育児）が忙しくて時間がないこと	運動が嫌いなこと
	33.0%	21.2%	15.5%	12.7%	10.8%	9.9%	7.6%

⑤ロコモティブシンドローム*の認知度

ロコモティブシンドローム*の認知度について、「内容も知っている」の割合に関しては年齢3区分での差は大きくないものの、「知らない」の割合は高齢期が51.6%であったのに対し成年期では75.2%と23.6ポイントの差となっています。

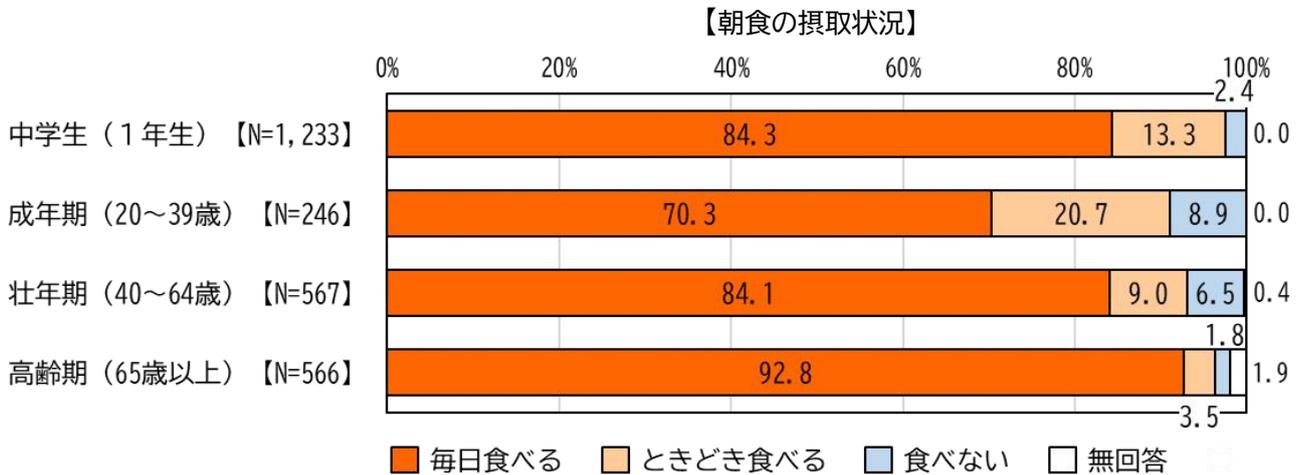
【ロコモティブシンドローム*の認知度】



(3) 栄養・食生活

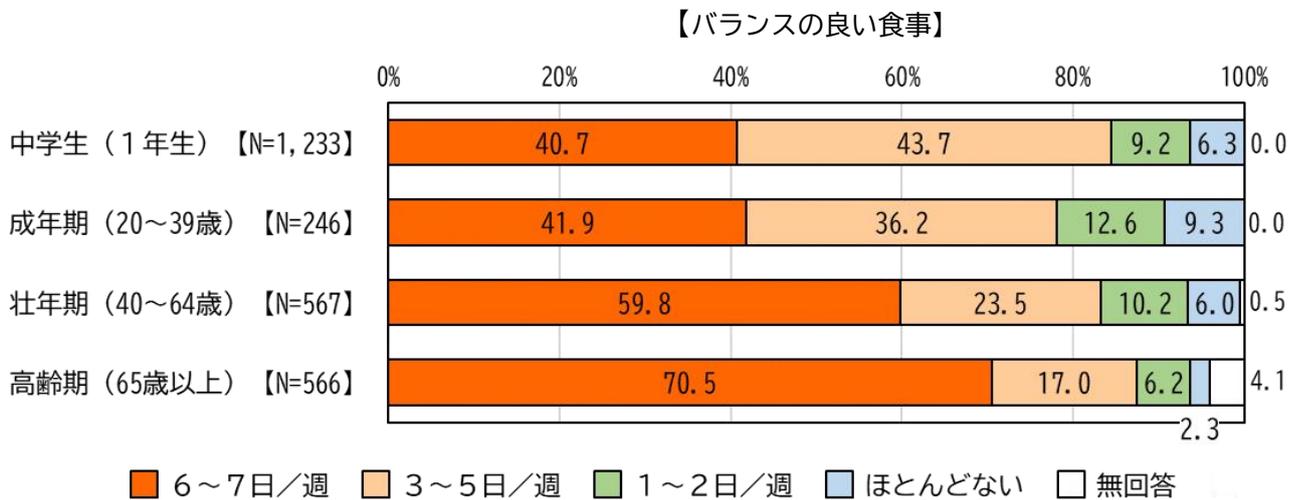
①朝食の摂取状況

朝食を「ときどき食べる」と「食べない」を合わせた『毎日食べない』と答えた人は、中学生では15.7%、成年期で29.6%、壮年期で15.5%、高齢期で5.3%となっています。



②バランスの良い食事

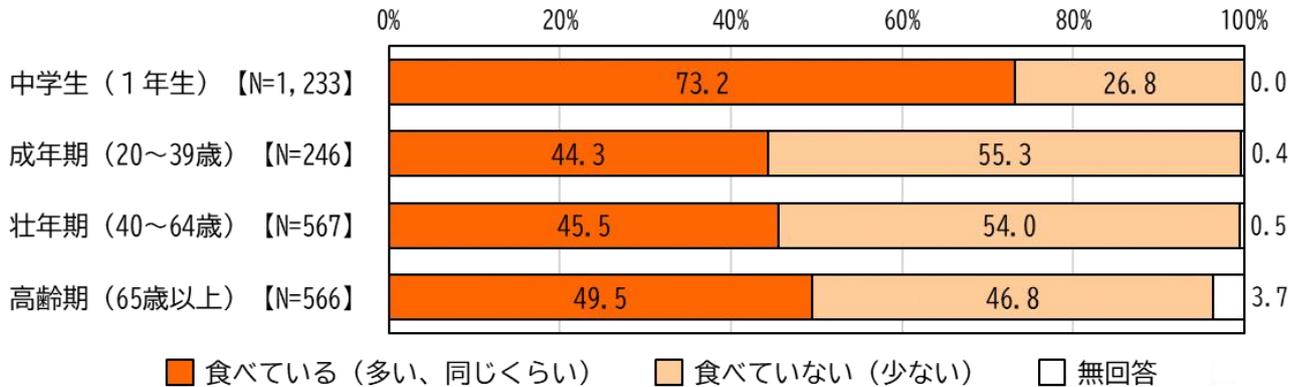
主食・主菜・副菜を組み合わせた食事が、1日2回以上の日がどれくらいかについて「6~7日/週」の人は、中学生で40.7%、成年期で41.9%、壮年期で59.8%、高齢期で70.5%となっています。



③1日の緑黄色野菜の摂取状況(1日の摂取目安との比較)

「多い」と「同じくらい」を合わせた『食べている』の割合は、中学生で73.2%、
 成年期で44.3%、壮年期で45.5%、高齢期で49.5%となっています。

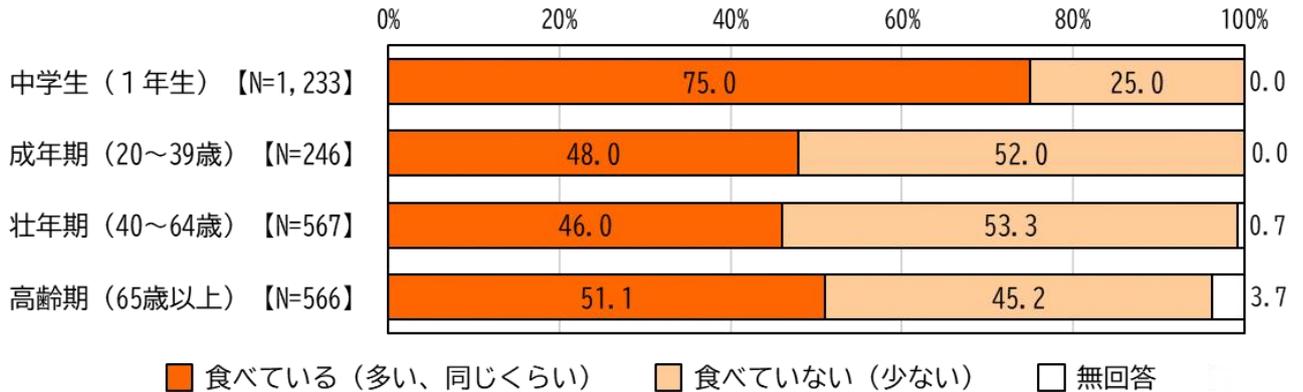
【1日の野菜の摂取状況(緑黄色野菜)】



④1日の淡色野菜の摂取状況(1日の摂取目安との比較)

「多い」と「同じくらい」を合わせた『食べている』の割合は、中学生で75.0%、
 成年期で48.0%、壮年期で46.0%、高齢期で51.1%となっています。

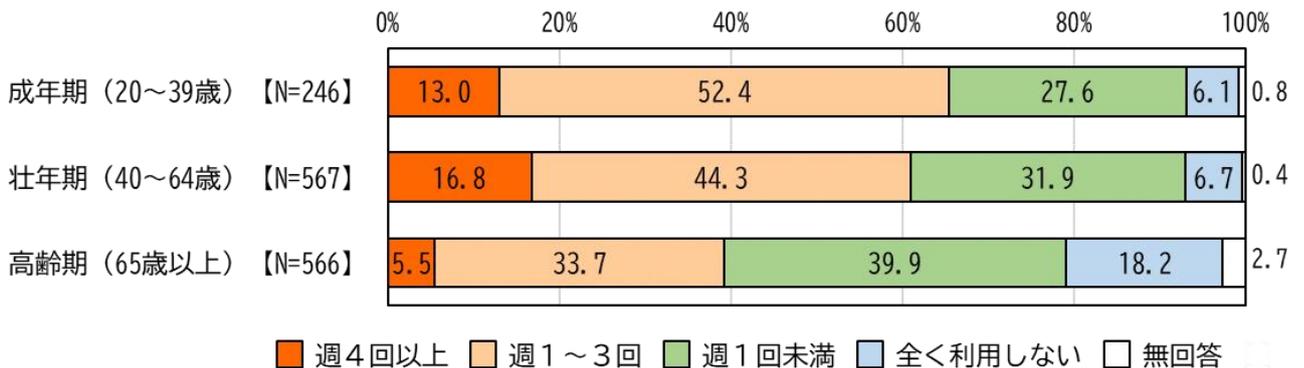
【1日の野菜の摂取状況(淡色野菜)】



⑤外食や市販の弁当を食べる回数

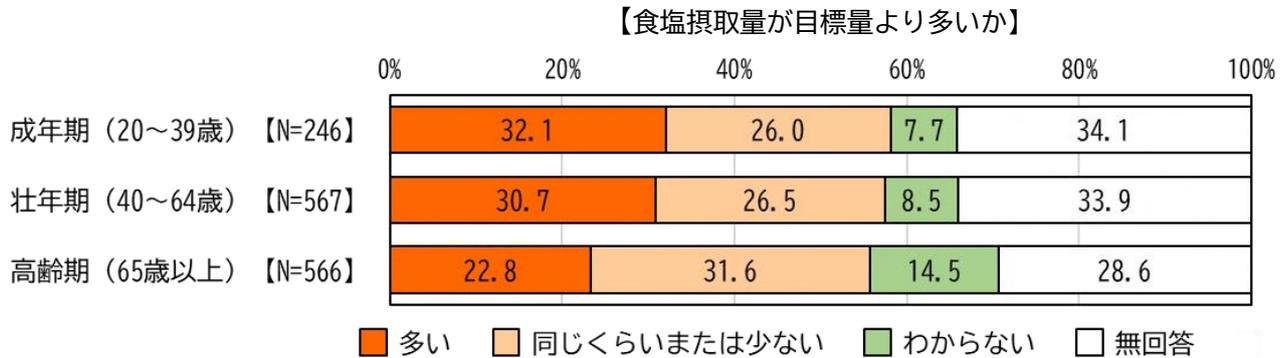
『週1回以上』の割合は、成年期で65.4%、壮年期で61.1%、高齢期で39.2%
 となっています。

【外食や市販の弁当を食べる回数】



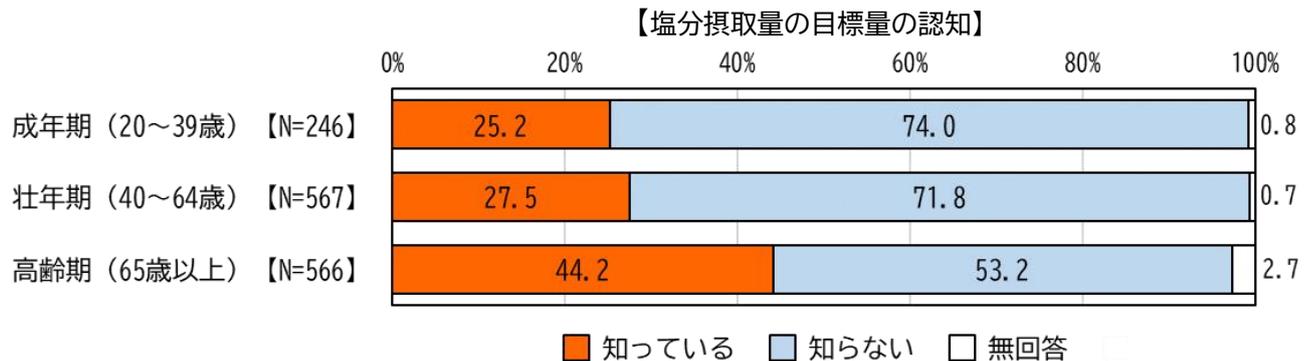
⑥食塩摂取量について

1日の食塩摂取量が目標量に比べ、「多い」と感じている割合は、成年期で32.1%、壮年期で30.7%、高齢期で22.8%となっています。



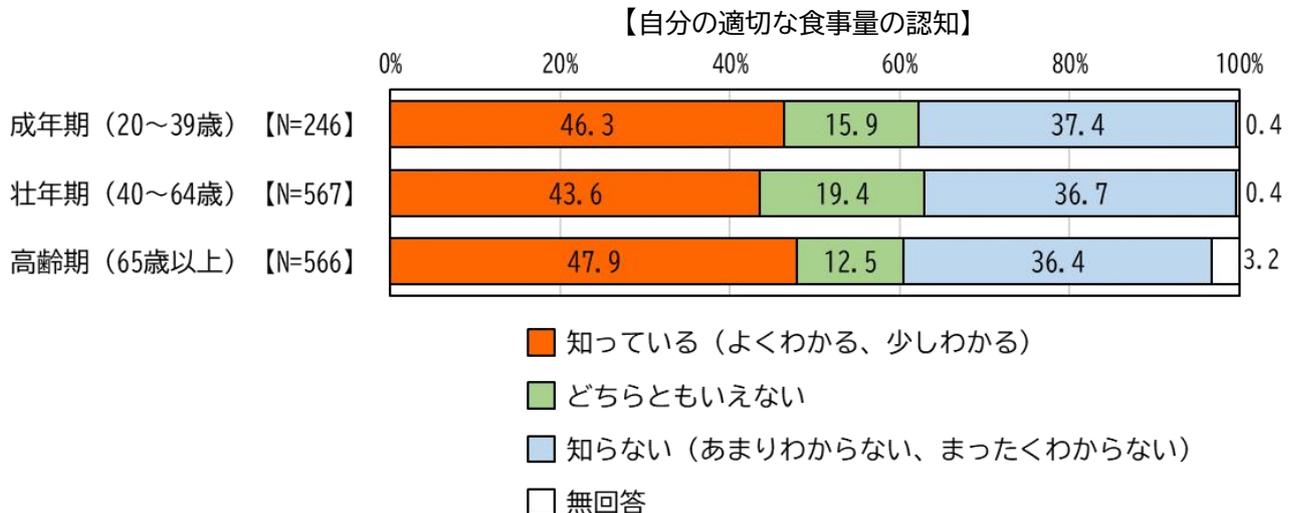
⑦1日の食塩摂取目標量の認知

1日の食塩摂取の目標量を知っているかについて、「知っている」割合は、成年期で25.2%、壮年期で27.5%、高齢期で44.2%となっています。



⑧自分の適切な食事量の認知

自分にとって適切な食事内容・量を知っているかについて、「よくわかる」と「少しわかる」を合わせた『知っている』の割合は、成年期で46.3%、壮年期で43.6%、高齢期で47.9%となっています。



⑨健康な食生活の妨げとなる理由

健康な食生活を妨げている理由について、成年期では「仕事（家事・育児）が忙しくて時間がないこと」が42.7%でもっとも多くなっています。壮年期、高齢期では「特にない」が最も多く、2番目は、壮年期で「仕事（家事・育児）が忙しくて時間がないこと」が31.9%、高齢期で「面倒くさいこと」が15.4%となっています。

【健康な食生活の妨げとなる理由】

	1位	2位	3位	4位	5位
成年期 (20～39歳)	仕事（家事・育児）が忙しくて時間がないこと	面倒くさいこと	特にない	経済的に余裕がないこと	外出が多いこと
	42.7%	35.8%	25.6%	13.8%	10.6%
壮年期 (40～64歳)	特にない	仕事（家事・育児）が忙しくて時間がないこと	面倒くさいこと	外出が多いこと	経済的に余裕がないこと
	35.8%	31.9%	26.8%	9.0%	6.9%
高齢期 (65歳以上)	特にない	面倒くさいこと	経済的に余裕がないこと	自分を含め家で用意（調理など）する者がいない	無回答
	59.4%	15.4%	6.4%	6.0%	6.0%

こらむ

外食や市販のお弁当の回数とバランスの良い食事について

健康づくりアンケートの結果より、外食や市販の弁当などを食べる回数が週2回以上ある方は、週2回以下の方と比較し、バランスの良い食事をほぼ毎日食べている方が少なく、統計学的にも有意な差がありました。

外食や市販のお弁当の回数とバランスの良い食事との比較



忙しい人も、みんながバランスの良い食事ができるといいね



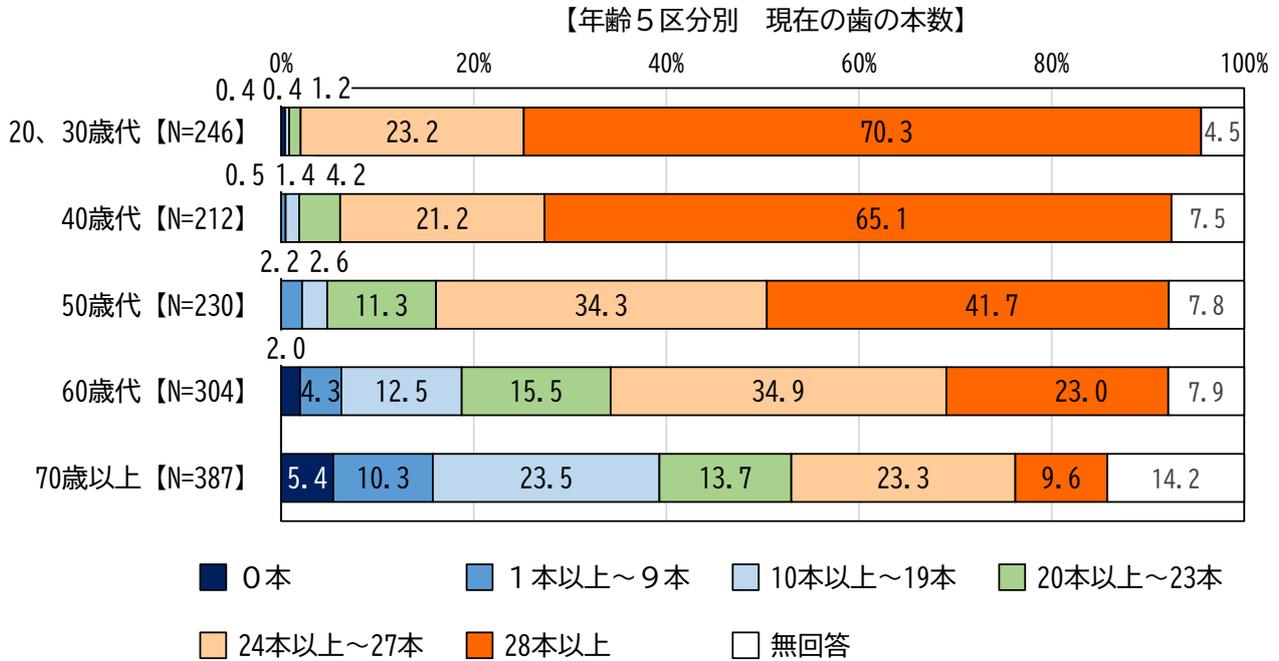
- バランスの良い食事が ほぼ毎日（6～7日/週）
- バランスの良い食事が ほぼ毎日ではない（5日以下/週）

(人)

(4) 歯・口腔の健康

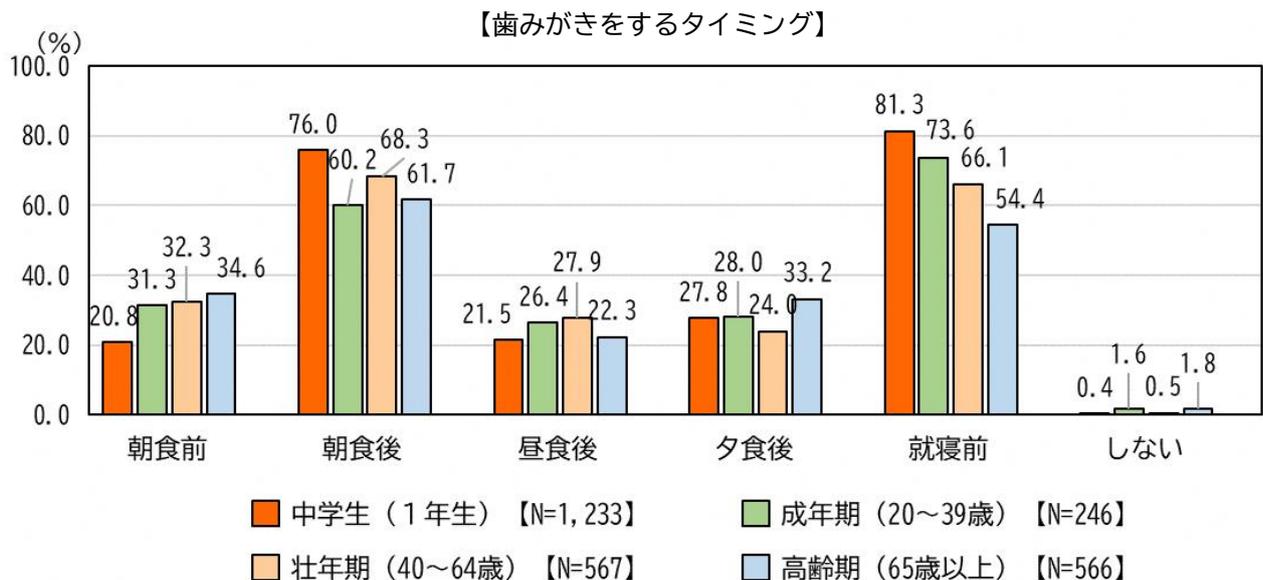
①現在の歯の本数

28本以上自分の歯を保有している人について、「20歳代、30歳代」で70.3%、40歳代で65.1%、50歳代で41.7%となっています。24本以上自分の歯を保有している人は「60歳代」で57.9%、「70歳以上」で32.9%となっています。



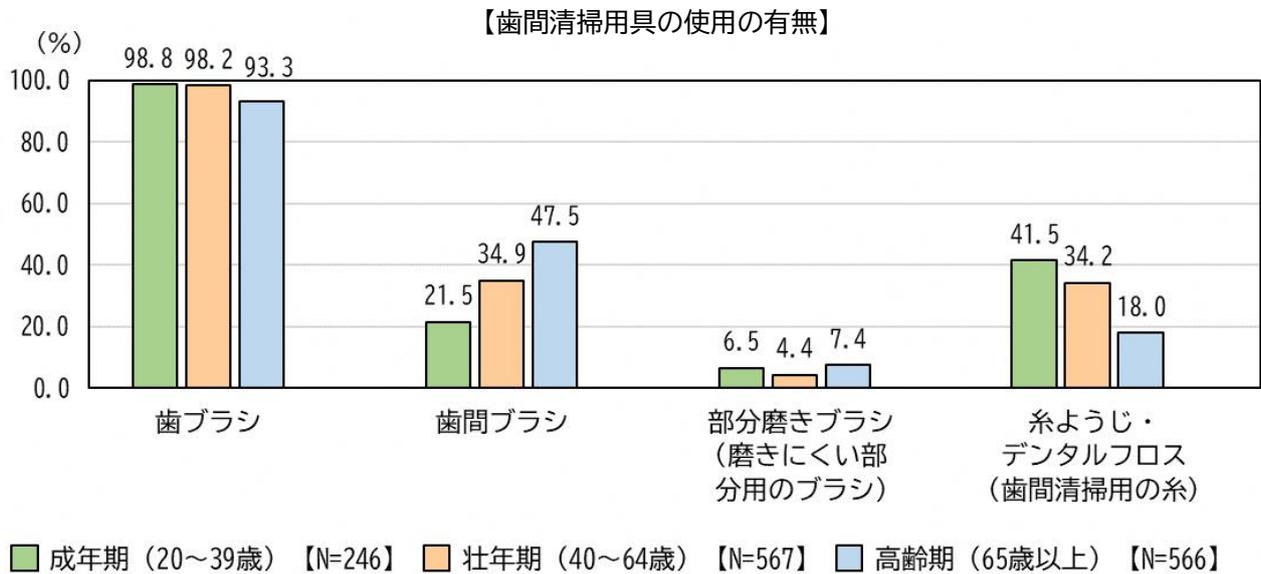
②歯みがきをするタイミング

「朝食後」の割合は、中学生が76.0%で最も高く、成年期が60.2%で最も低くなっています。「就寝前」の割合は、中学生では81.3%で最も高く、高齢期が54.4%で最も低くなっています。



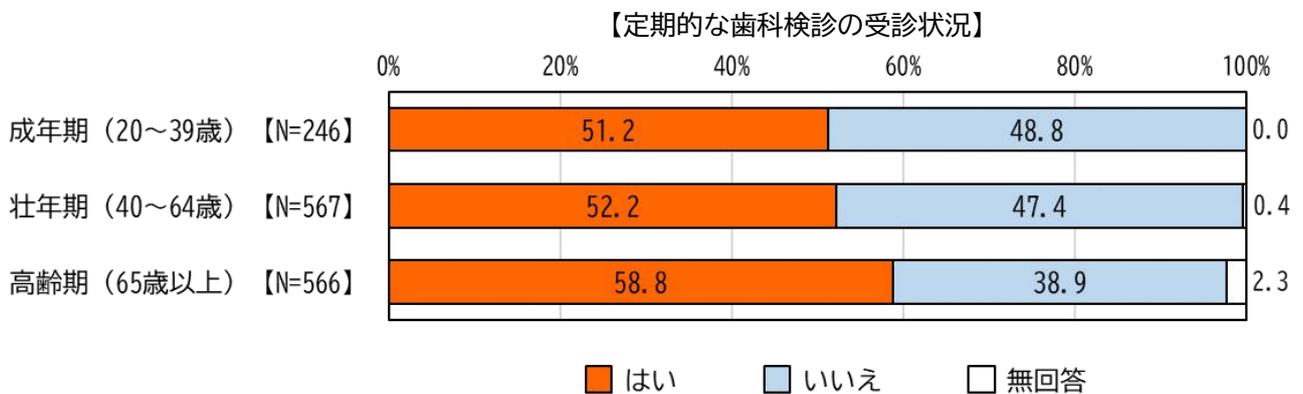
③歯間部清掃用具の使用の有無

歯間ブラシの利用は高齢期で高く、デンタルフロスの利用は成年期で高くなっています。

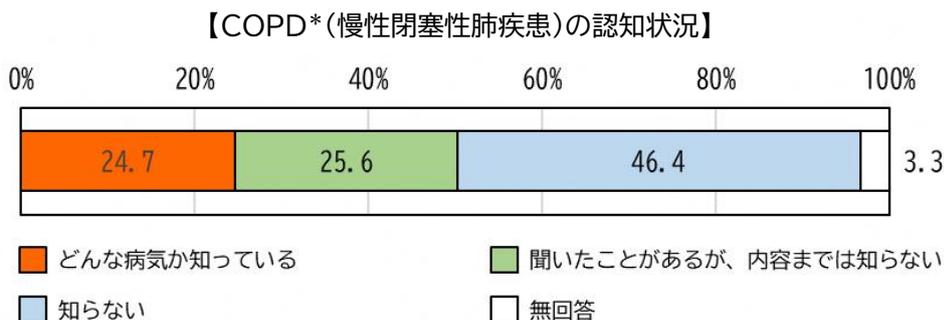


④定期的な歯科健診の受診状況

年に1回以上は定期的に歯科医院で歯石除去・歯面清掃を受けている人について、「はい (受診している)」の割合は成年期で 51.2%、壮年期で 52.2%、高齢期で 58.8%となっています。



COPD* (慢性閉塞性肺疾患)を知っていますか？



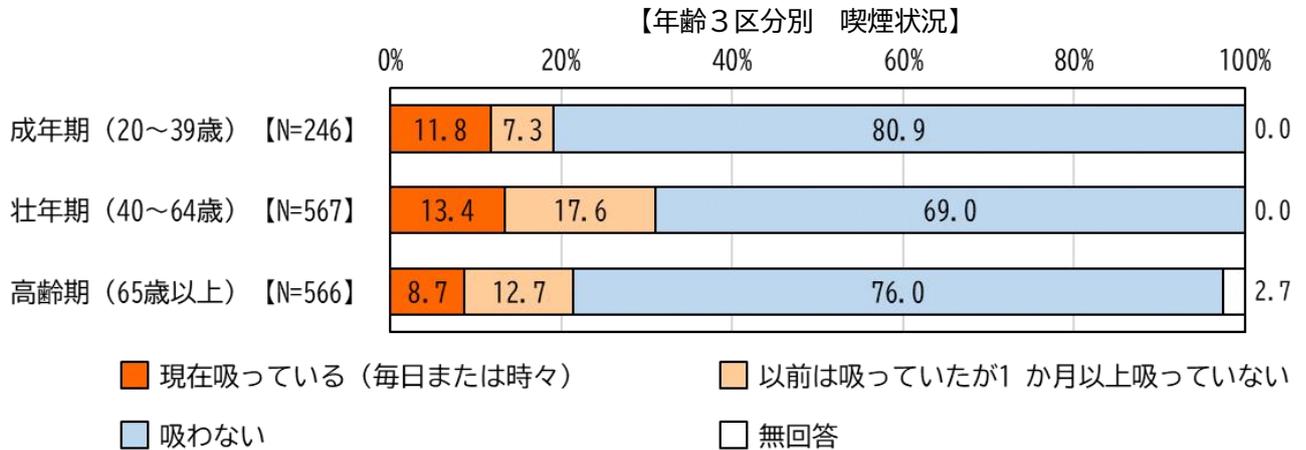
令和4年度の「市民意識調査」の結果では COPD*の認知度は、50.3%でした。



(5) たばこ・飲酒

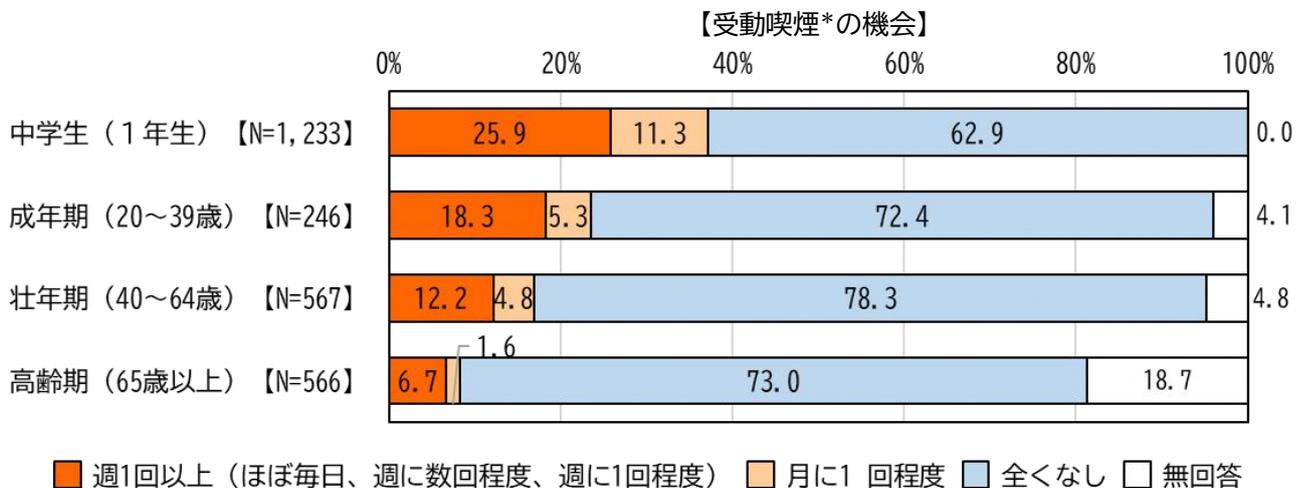
①喫煙状況

「吸う」と答えた人の割合は成年期で11.8%、壮年期で13.4%、高齢期で8.7%となっています。



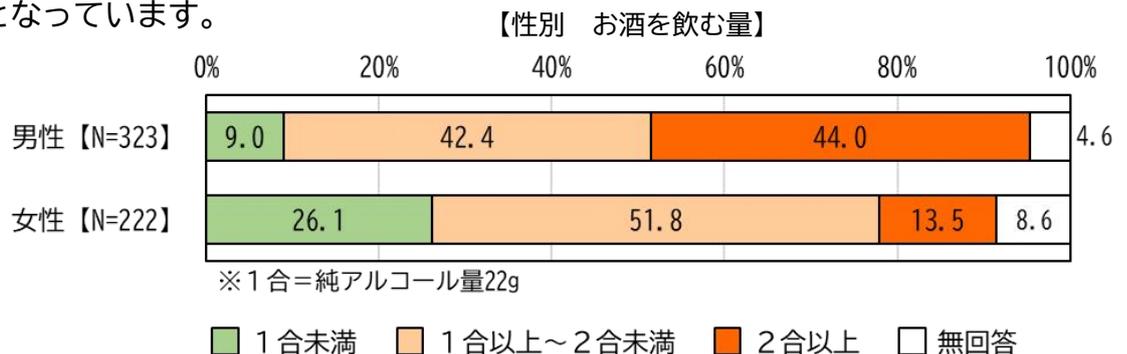
②家庭における受動喫煙*の機会

週1回以上 (ほぼ毎日~週に1回程度)、家庭において受動喫煙*があるという回答は中学生で25.9%、成年期で18.3%、壮年期で12.2%、高齢期で6.7%と若い世代に高い傾向がみられました。



③お酒を飲む量

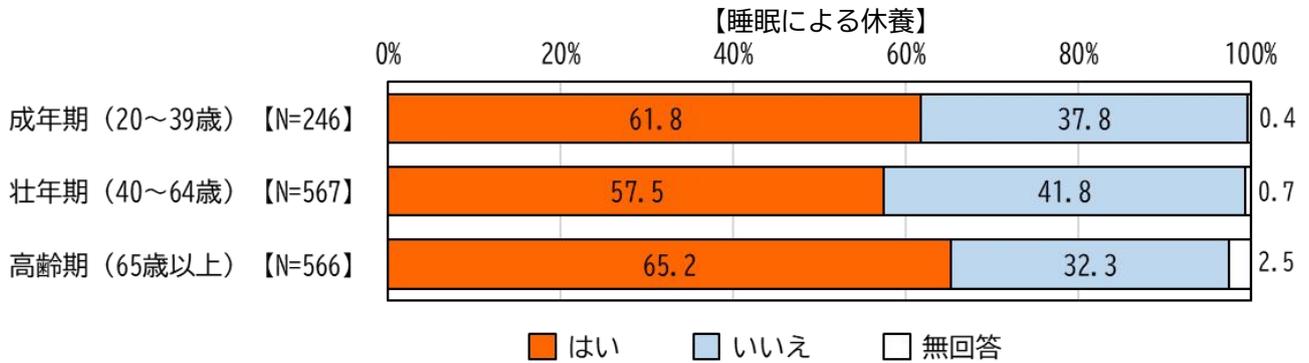
お酒を飲む量は女性で毎日1合以上が65.3%、男性で毎日2合以上の飲酒が44.0%となっています。



(6) 休養・こころの健康

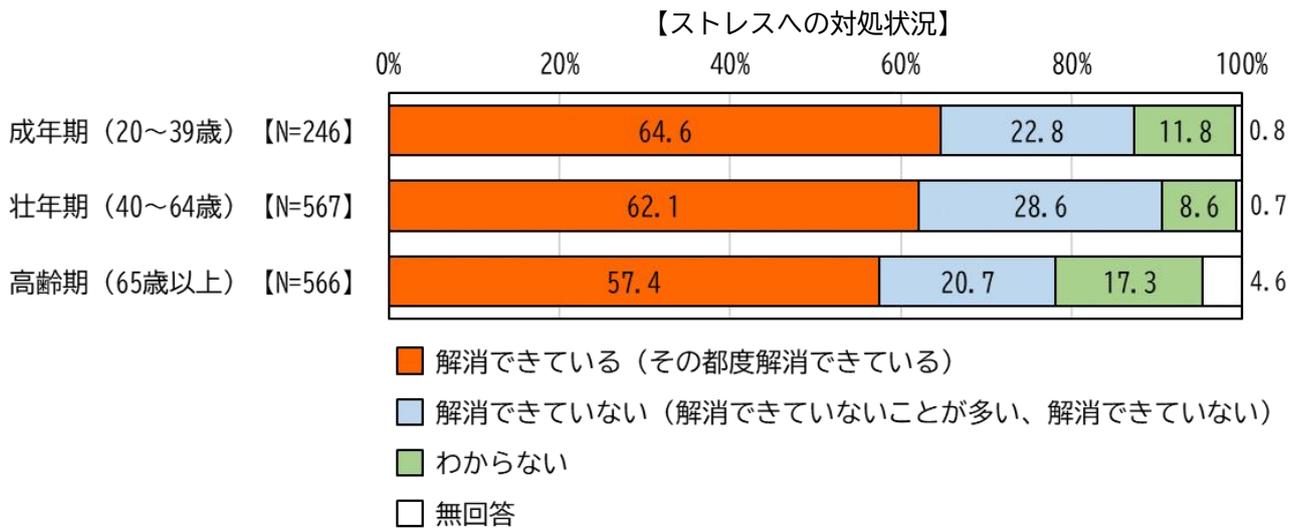
①睡眠による休養

睡眠による休養が十分にとれているかについて、「はい」と答えた人の割合は成年期で61.8%、壮年期で57.5%、高齢期で65.2%となっています。



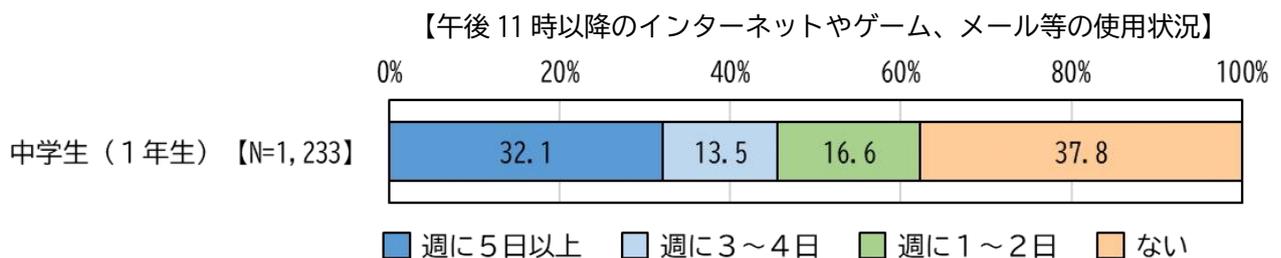
②ストレスの対処状況

ストレスの対処について、「解消できている（その都度解消できている）」と答えた人の割合は成年期で64.6%、壮年期で62.1%、高齢期で57.4%となっています。



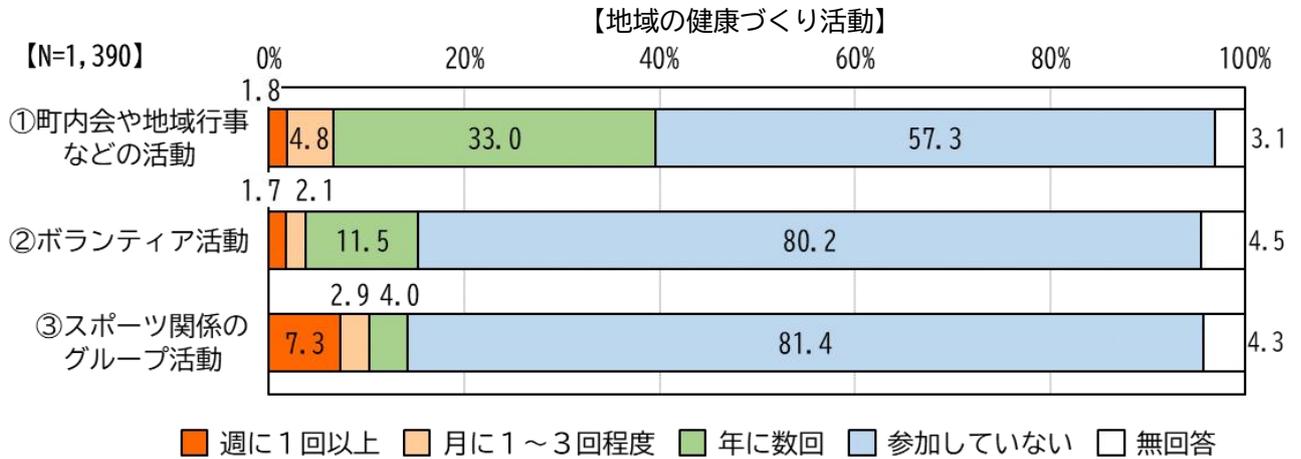
③深夜のインターネット等の使用状況

中学生の深夜（午後11時以降）のインターネット、ゲーム、メール等の使用状況は、「ない」が37.8%で最も多いものの、「週に5日以上」使用している人が32.1%、「週3~4回」13.5%と合わせ、45.6%に上っています。



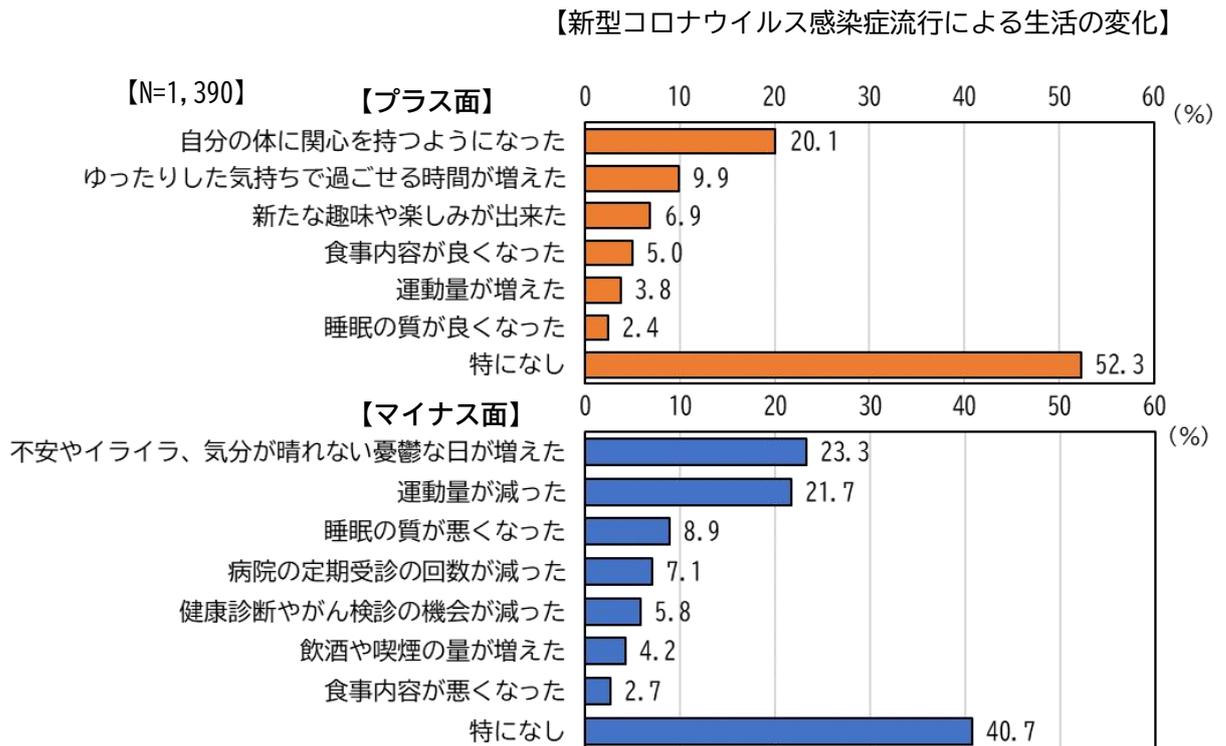
(7) 地域活動

地域の活動への参加について、「参加していない」と答えた人の割合をみると、「町内会や地域行事などの活動」では57.3%、「ボランティア活動」では80.2%、「スポーツ関係のグループ活動」では81.4%に上っています。



(8) 新型コロナウイルス感染症流行による生活の変化

新型コロナウイルス感染症流行による生活の変化については、「特に変化がなかった」人がプラス面で52.3%、マイナス面で40.7%でした。プラス面では「自分の体に関心を持つようになった」、「ゆったりした気持ちで過ごせる時間が増えた」などが多くあげられ、マイナス面では「不安やイライラ、気分が晴れない憂鬱な日が増えた」、「運動量が減った」などが多くあげられています。



第3章 第2次計画における実績と評価

1 第2次計画における取組状況と評価

(1) 全体目標の取組状況と評価

第2次松阪市健康づくり計画では3つの基本方針「元気なからだ」、「笑顔で子育て」「健康なまちづくり」の推進をめざして、特に「がん検診を受けよう!」、「毎日合計60分体を動かそう!」、「野菜たっぷり 美味しく減塩」、「楽しく子育てしよう」、「地域ぐるみで健康づくり」の5つを重点目標として、具体的な評価指標を設定し健康づくりの取り組みを進めてきました。

今回、行動目標の最終評価を行ったところ、「達成7項目」と「改善傾向12項目」を合わせると19項目において良い評価が得られ、「変わらない」が3項目、「悪化」が19項目という結果でした。

また、各課の取組状況を令和4年度に最終評価を行ったところ、「実施している」が163事業、「実施していない」が25事業、コロナ禍のため「実施なし」が7事業、「追加事業」が10事業となりました。

【行動目標の達成状況】

行動目標 評価指標	項目数					
	A:達成	B:改善 傾向	C:変わら ない	D:悪化	計	
1 元 気 な か ら だ	(1)健康管理・検診		1		6	7
	(2)身体活動・運動		1	1	2	4
	(3)栄養・食生活	1	2	1	3	7
	(4)歯・口腔の健康	2	3			5
	(5)たばこ・飲酒		3		4	7
	(6)休養・こころの健康	1	1	1	2	5
2. 笑顔で子育て	2			1	3	
3. 健康なまちづくり	1	1		1	3	
計	7	12	3	19	41	

〔評価基準〕

A：目標値に達した

B：目標値に達していないが改善傾向にある（前進率10%以上）

C：変わらない

D：基準値より悪化している

〔前進率算出方法〕

●増加方向 前進率：(現状値/基準値 - 1 × 100)、達成率：現状値/目標値 × 100

●減少方向 前進率：(基準値/現状値 - 1 × 100)、達成率：目標値/現状値 × 100

基準値は2015年、現状値は2021年（松阪市市民調査の項目は2022年）

【各課の取組状況】

行動目標 評価指標		実施 している	実施して いない	コロナ禍 により 実施なし	追加事業	計
1 元気なからだ	(1)健康管理・検診	20	3	1		24
	(2)身体活動・運動	17	3	1		21
	(3)栄養・食生活	20	5			25
	(4)歯・口腔の健康	42	8	2	10	62
	(5)たばこ・飲酒	4		2		6
	(6)休養・こころの健康	17	1			18
2. 笑顔で子育て		36	1			37
3. 健康なまちづくり		7	4	1		12
計		163	25	7	10	205

【2022年（令和4年度）】

(2) 分野ごとの取組状況と評価

		重点目標 行動目標	指標	策定時	現状値	目標値	評価
1 元気なからだ	(1) 健康管理	重点目標 がん検診を 受けよう！	がん検診受診率 ・ 胃がん検診 (50～69歳の過去2年間) ・ 肺・大腸がん検診 (40～69歳の過去1年間) ・ 乳がん（マンモグラフィ） 検診 (40～69歳の過去2年間) ・ 子宮頸がん検診（妊婦健診 含む） (20～69歳の過去2年間)	胃がん検診 12.0%	11.1%	15.0%	D
				肺がん検診 10.7%	7.9%	15.0%	D
				大腸がん検診 11.4%	8.3%	15.0%	D
				乳がん検診 19.9%	15.7%	25.0%	D
				子宮頸がん検診 18.8%	15.7%	25.0%	D
	健診を生かして 生活習慣病予防	特定健康診査*受診率 (40～74歳)	36.0%	41.0%	60.0%	B	
		自分は健康だと思う人の割合	45.2%	*34.4%	60.0%	D	
	(2) 運動 身体活動・	重点目標 毎日合計60分 体を動かそう！	1回30分以上の運動を週2回 以上実施し、1年以上継続し ている人の割合	男性 40.4%	男性 38.3%	男性 45.0%	D
				女性 34.3%	女性 27.5%	女性 40.0%	D
		もっともっと 歩こう	1日平均歩数	6,029歩	*6,128 歩	8,000 歩	C
	今から始める ロコモ予防	ロコモティブシンドローム*の 認知度	13.4%	*35.9%	80.0%	B	

		重点目標 行動目標	指標	策定時	現状値	目標値	評価
1 元気なからだ	(3) 栄養・食生活	毎日食べよう 朝ごはん	朝食を毎日食べている小・中学生の割合	小学6年生 85.6%	小学 6年生 94.8% 中学 3年生 92.6%	100.0%	B B
			朝食を毎日食べている20~39歳の割合	74.9%	*70.3%	90.0%	D
		重点目標 野菜たっぷり 美味しく減塩	野菜を必要量食べている人の割合（緑黄色野菜をきざんで両手に1日に1杯）	45.7%	*47.0%	60.0%	C
			野菜を必要量食べている人の割合（淡色野菜をきざんで両手に1日に2杯）	48.8%	*48.5%	60.0%	D
			食塩摂取量の目安を知っている人の割合	45.0%	*33.8%	80.0%	D
		和食でバランスよく食べよう	主食・主菜・副菜を組み合わせた食事が、1日2回以上の日が週6~7回の人	41.7%	*61.1%	60.0%	A
	(4) 歯・口腔の健康	歯みがき、食生活、歯科健診でむし歯ゼロ	3歳児	80.0%	89.1%	90.0%	B
			6歳児（小学1年生）	48.2%	61.4%	60.0%	A
			12歳児（中学1年生）	56.2%	66.5%	80.0%	B
		生活習慣の見直しで、歯周病を予防しよう	歯間部清掃用具を用いる習慣のある人の割合	47.4%	*55.6%	55.0%	A
	定期的に歯科健診を受診している人の割合		48.1%	*54.9%	60.0%	B	
	(5) たばこ・飲酒	受動喫煙*を防ごう	成人の喫煙率	男性 21.8% 女性 4.8%	男性 25.8% 女性 5.2%	男性 17.4% 女性 3.8%	D D
			妊婦の喫煙率	2.2%	1.5%	0.0%	B
			受動喫煙*や副流煙は、煙だけでなく臭いも影響があると知っている人の割合	中学生 33.8% 成人 40.2%	中学生 *42.1% 成人 *42.2%	80.0%	B B
		知って防ごう COPD*	COPD*（慢性閉塞性肺疾患）の認知度	-	50.3%	80.0%	D
お酒は適量		1日2合以上飲酒する人の割合（男性）	8.6%	13.9%	5.0%	D	

		重点目標 行動目標	指標	策定時	現状値	目標値	評価
1 元気なからだ	(6) 休養・こころの健康	早寝早起き	早寝早起き（起床7時台まで・就寝21時台まで）の3歳児の割合	71.0%	73.4%	80.0%	C
			夜11時以降にメディア機器を週5日以上使用する中学生の割合	中学生 19.1%	*32.1%	減少	D
		ぐっすり眠って しっかり休養	ぐっすり眠れて、朝すっきりと目覚められる中学生の割合	中学生 53.0%	*60.9%	増加	A
			睡眠による休養が十分にとれていない人の割合	成人 32.4%	*37.1%	20.0%	D
ストレスと上手に付き合おう	ストレスに上手に対処できている人の割合	48.8%	*60.7%	70.0%	B		
(2) 笑顔で子育て （松阪版ネウボラ*）	重点目標 楽しく子育てしよう	ゆったりした気分で子どもと過ごせる時間がある保護者の割合	84.3%	80.9%	増加	D	
	みんなで子どもの成長を育もう	この地域で子育てをしたいと思う人の割合 ・1歳6か月健診 ・3歳児健診	*95.4% *97.1%	97.2% 97.7%	増加	A A	
3 健康なまちづくり	重点目標 地域ぐるみで健康づくり	住民自治協議会*等でのウォーキングイベントの実施地区数	30 地区	13 地区	43 地区	D	
	経験を生かして活躍しよう	ウォーキングサポーター*登録者	46 人	70 人	100 人	B	
		地域のつながりは大切だと思う人の割合	65.7%	*84.1%	増加	A	

【策定値は2015年、現状値は2021年、※松阪市市民調査の項目は2022年】

新型コロナウイルス感染症感染拡大防止のため、健康診断やがん検診等の受診控えがありました。また、市や住民自治協議会*等のウォーキングや体を動かすことができる事業の自粛や中止、延期もあり、取組状況の評価の悪化にはコロナ禍の影響も大きかったと考えられます。

また、コロナ禍はこころの健康に無視できない悪影響を与えていると考えられており、ステイホームによる生活習慣の乱れ（運動不足、睡眠リズムや食生活の乱れ等）やインターネット、ゲーム時間の増加による健康への影響も懸念されます。目標の達成に至らなかったことをふまえ、今後、より実効性を持つ取り組みを推進する必要があります。

2 現状からみた主な課題と解決に向けた視点

保健統計や健康意識・行動の現状、これまでの取組結果を鑑みて、本計画を推進していくため、課題と課題解決に向けた視点を整理しました。

- 高齢化率*が上昇していく中で、生活習慣病予防や重症化予防と、介護予防・フレイル*予防が必要だと考えられ、介護予防部門との連携がますます重要となります。
- 健康寿命*は延伸していますが、三重県と比べると「不健康な期間」が長くなっています。
- がん検診では、健康づくりアンケートから約5割の人が、がん検診を受診していますが、未受診者の受診勧奨や、要精密検査者の受診勧奨が必要です。
- 生活習慣病に起因する三大疾病「がん」「心疾患」「脳血管疾患」の死因割合が43.7%となっています。
- 県と比較し、心疾患の年齢調整死亡率*が高くなっています。
- 糖尿病リスクのある方が増加しており、重症化予防としての生活習慣の改善、早期発見・知識の普及が必要です。
- SNS*との付き合い方等、子どもの頃から元気な身体をつくるための生活習慣を身につける必要があります。
- 検(健)診やかかりつけ医の重要性が認識できるような情報提供や、受診の啓発、受診しやすい体制づくりが必要です。
- 望ましい食習慣や生活習慣を実践できている人はまだまだ少ない状況です。引き続き、生活習慣病予防事業を実施するとともに、自然に健康になれる社会環境の整備が必要です。
- 今後、受動喫煙*を防ぐための正しい知識の普及や理解を深めていく必要があります。
- 自分に合ったストレス解消方法を見つけることや、身近な相談相手を得ることができるよう支援が必要です。

現状

生活習慣病に起因する三大疾病による死亡 43.7%

- がんによる死亡 22.9%
 - 心疾患(高血圧を除く)15.5%…年齢調整死亡率*や標準化死亡比*が県より高値
 - 脳血管疾患による死亡 5.3%…男女ともに減少
- その他、松阪市国民健康保険医療費分析では、患者千人あたりの合併症患者が糖尿病性腎症*、糖尿病性神経症*で県より多い
介護が必要となった人の有病状況では、心疾患が 63.5%



「生活習慣の改善」「生活習慣病の早期発見・早期治療・重症化予防」が必要

背景と課題

生活習慣

- アンバランスな食事、塩分が多い食事
- 身体を動かすことが少ない
- 睡眠で休養がとれていない
- リスクを高める飲酒
- 喫煙または受動喫煙*
- 定期的な検(健)診受診、歯科受診がない

環境または背景

- 忙しい、時間がない
- 面倒くさい
- 健康づくりへの関心が高くない
- 情報が届きにくい
(取り組み・社会資源)

改善への取組

データの活用・分析 根拠・エビデンスに基づく政策立案(EBPM)の推進

- 保健・医療・介護等の統計データや地域の特性と関連する情報を活用
- 健康課題のデータ分析を行い、生活習慣病対策や健康づくりの活動につなげる
- PDCA サイクル(計画・実施・評価・改善)の実施

取組1 「生活習慣改善へのアプローチ・受診勧奨」

- 運動やスポーツで身体を動かす
- バランスよく食べる
- 各世代の健康課題に応じた取り組みの推進
- 受診率向上の取り組み強化

取組2 「自然に健康になれるまちづくり」

- スポーツのチカラを活かした健康づくりの推進
- 関係機関との連携
- 食に関する健康づくりを事業者と連携
- ボランティアの育成
- 地域(住民自治協議会*)・地元事業者・企業との連携
- 職域との連携

評価

健康寿命*の延伸 不健康な期間の縮小 生活習慣に起因する死亡の減少
生活習慣の改善 検(健)診受診率の増加 関係機関との連携数 など

めざす姿

みんなが自分らしく輝く健康なまち

第4章 基本計画

1 基本理念 「みんなが自分らしく輝く健康なまち」

自分らしい生き方を大切にし、いきいきと輝きながら健康に暮らすことを、市民の誰もが願っています。一方、健康は、個人の生活習慣だけでなく、経済状況や周囲の社会環境が影響すると言われていています。個人の意思や社会環境に左右されることなく、誰もが健康になれるまちをめざし、私たちが大切にしているまちの特徴や地域のつながりをさらに未来に引き継いでいくことが重要です。

こうしたことから、本計画では、これまでの理念を引き継ぎつつ、市民一人ひとりが自分らしさを大切にしながら、ともに取り組むことを通じて自然に健康になれるまちをめざし、『みんなが自分らしく輝く健康なまち』を基本理念と定めます。

なお、SDGs*の理念である「誰一人取り残されない」という考え方はこの基本理念とも一致するものです。SDGs*の達成を意識しながら、計画を推進します。



ロゴ：国連広報センター作成

SDGs* (Sustainable Development Goals：持続可能な開発目標) は、「誰一人取り残さない」持続可能でよりよい社会の実現をめざす世界共通の目標です。

2015年(令和27年)の国連サミットにおいてすべての加盟国が合意した「持続可能な開発のための2030アジェンダ」の中で掲げられており、17のゴールから構成されています。

本計画において、関連のある目標は、「2. 飢餓をゼロに」「3. すべての人に健康と福祉を」「11. 住み続けられるまちづくりを」「17. パートナリシップで目標を達成しよう」などが挙げられます。

2 基本目標 「健康寿命*の延伸」

基本理念に掲げた「みんなが自分らしく輝く健康なまち」を実現するための基本目標として、「健康寿命*の延伸」を定めます。健康寿命*と平均寿命*との差から確認できる「不健康な期間」を縮小するため、個人や家庭だけの取り組みにとどまらず、地域や市ぐるみの取り組みを広げていきます。

3 基本方針

本計画では、施策の推進にあたって3つの基本方針を定めます。

基本方針1 健康づくりの推進と生活習慣病の予防と重症化予防

一人ひとりが、主体的な健康づくりを推進できるよう「食べる」、「うごく」、「眠る・癒す」、「歯とお口」、「まもる」、「受ける」、「くらす」の7つの分野を設定し、生活習慣の改善に向けたアプローチを行います。あわせて、本市でがんおよび循環器疾患、糖尿病といった生活習慣病の発症予防と重症化を防ぐため、人口動態統計および国保データベースシステムを使い健診・医療・介護のデータを利活用し、保健活動におけるDX*を推進します。そのうえで生活習慣病の因子と有効なアプローチを明らかにすることで、より実効性のある取り組みを推進します。また、重点施策「健康応援プロジェクト*～血管を守ろう～」の取り組みを各分野で展開していきます。

●保健活動における「DX*の推進」

データを活用し、科学的根拠に基づいた保健活動をさらに進めていきます。

○市の現状把握
データ分析
・人口動態統計
・国保データベースシステム
・市事業報告

○市の現状や課題の見える化
・健康カルテ*など

○科学的根拠に基づいた、わかりやすい資料作成・情報発信

○保健活動のPDCAサイクル（計画・実施・評価・改善）を効果的・効率的に実施



●「健康応援プロジェクト*～血管を守ろう～」を推進！

市の心疾患の死亡率および糖尿病リスク者が多い健康課題に対し、循環器疾患や糖尿病を予防し、血管を守る生活習慣病予防の取り組みを推進します。



生活習慣病予防教室や出前講座、医師講演会、行政チャンネル「いきいき健康情報」など、「食べる」「うごく」「受ける」の3つの分野において「健康応援プロジェクト*～血管を守ろう～」に取り組み、市全体の健康意識の醸成を図ります。

基本方針2 ライフステージ別の課題に応じた取組

人生は、いくつかの節目となる生活環境の段階（ライフステージ）に分かれています。わが国の平均寿命*は年々延伸し、「人生100年時代」とも言われ、定年が延長されるなど社会環境も変化しつつあります。

各ライフステージにおいては、成年期や壮年期の世代は仕事や育児などで健康づくりに取り組む時間が十分でないことなど、健康課題や取り巻く状況は世代ごとに特徴があります。また、女性はライフステージごとに女性ホルモンの影響による特性があります。

そのため、本計画では、妊娠期、乳幼児期、学齢期、成年期、壮年期、高齢期の各世代の特徴や課題をとらえ、それぞれに応じた健康づくりを展開します。

ライフステージ	それぞれの特徴
妊 娠 期 	<ul style="list-style-type: none"> ・親になるための準備期。喜びと不安が入り交じり精神的な変化も大きくなる。 ・母体の健康状態が胎児の成長に大きく影響を及ぼす。
乳幼児期 (0～5歳) 	<ul style="list-style-type: none"> ・心身が発育し、生活習慣の基礎を築く時期。保護者が乳幼児の健康の担い手。親や家族の生活習慣や健康への考え方の影響を受ける。
学 齢 期 (6～18歳) 	<ul style="list-style-type: none"> ・体の成長が進み、基礎体力が身につく、基礎的な生活習慣が形成される時期。家庭だけでなく学校等、周囲の環境を受けやすい。
成 年 期 (19～39歳) 	<ul style="list-style-type: none"> ・進学、就職、結婚、出産、育児など新たなライフイベントを経験する時期。生活環境が変化し、運動の機会や睡眠時間の減少、生活習慣が乱れやすい。
壮 年 期 (40～64歳) 	<ul style="list-style-type: none"> ・身体機能が徐々に低下し始め、積み重ねてきた食習慣や運動習慣、睡眠等の生活習慣が健康に影響を与える時期。社会的役割や責任の増加など多忙。 ・特に女性特有の心身の不調が現れ、生活に影響が出る。
高 齢 期 (65歳以上) 	<ul style="list-style-type: none"> ・人生の成熟期。地域社会で、指導的な役割を担う。心身の老化や環境の変化で、不安や孤独に気持ちが傾きやすい時期。介護予防で心身の健康維持が重要。

基本方針3 自然に健康になれるまち

自然と歴史が調和している松阪市は、豊かな食文化や収穫される美味しい食材があります。さらに、文化遺産や公園、豊かな自然環境が広がっており、市民は暮らしの中で健康を楽しむための多くの要素に恵まれた環境にあります。

しかし、市では人口が減少しており、今後、健康づくりの担い手も減少することも考えられます。さらに、新型コロナウイルスの影響により、私たちのライフスタイルにも大きな変化が生まれました。

このような状況下で、今後の健康づくりは誰一人取り残されない健康づくりを展開すること、「持続可能な社会を実現するSDGs*」の観点から、「連携・協力」および「ICT*の活用」が鍵とされています。健康は、個人の努力だけでなく、経済状況や居住地の社会環境にも影響されることが明らかにされています。そのため、個人に対するアプローチだけでなく、社会環境の整備も重要です。

本計画では、ICT*を活用した健康づくり活動の展開や、暮らしの中で自然に健康を促進できる環境づくりをめざします。特にスポーツなどの活動を通して、健康づくりに取り組み、体を動かすきっかけづくりや、元気なまちづくりを推進します。そして、住民自治協議会*、関係団体、庁内関係課、民間事業者（産業分野）と連携を深め、様々な活動を通じて市民が健康的な生活を楽しめる、元気なまちづくりに取り組みます。

伝えたい！スポーツのチカラプロジェクト

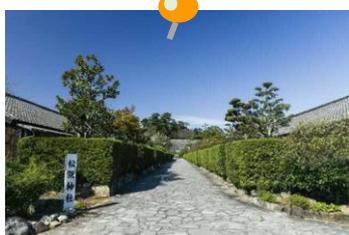
スポーツを「する」楽しみ、「観る」感動、「支える」喜びを通して市民の輪を広げ、「スポーツと連動したまちづくり」を進めることを目的として、リオ五輪金メダリストの土性沙羅さんが、令和5年4月から松阪市職員となりスポーツ課に配属されたことを機にスタートしたプロジェクトです。心と体の健康づくりだけでなく生きがいづくり、地域経済の活性化や仲間づくりなどスポーツが持つ多岐にわたる効果（チカラ）を活かしたさまざまな取組を展開しています。



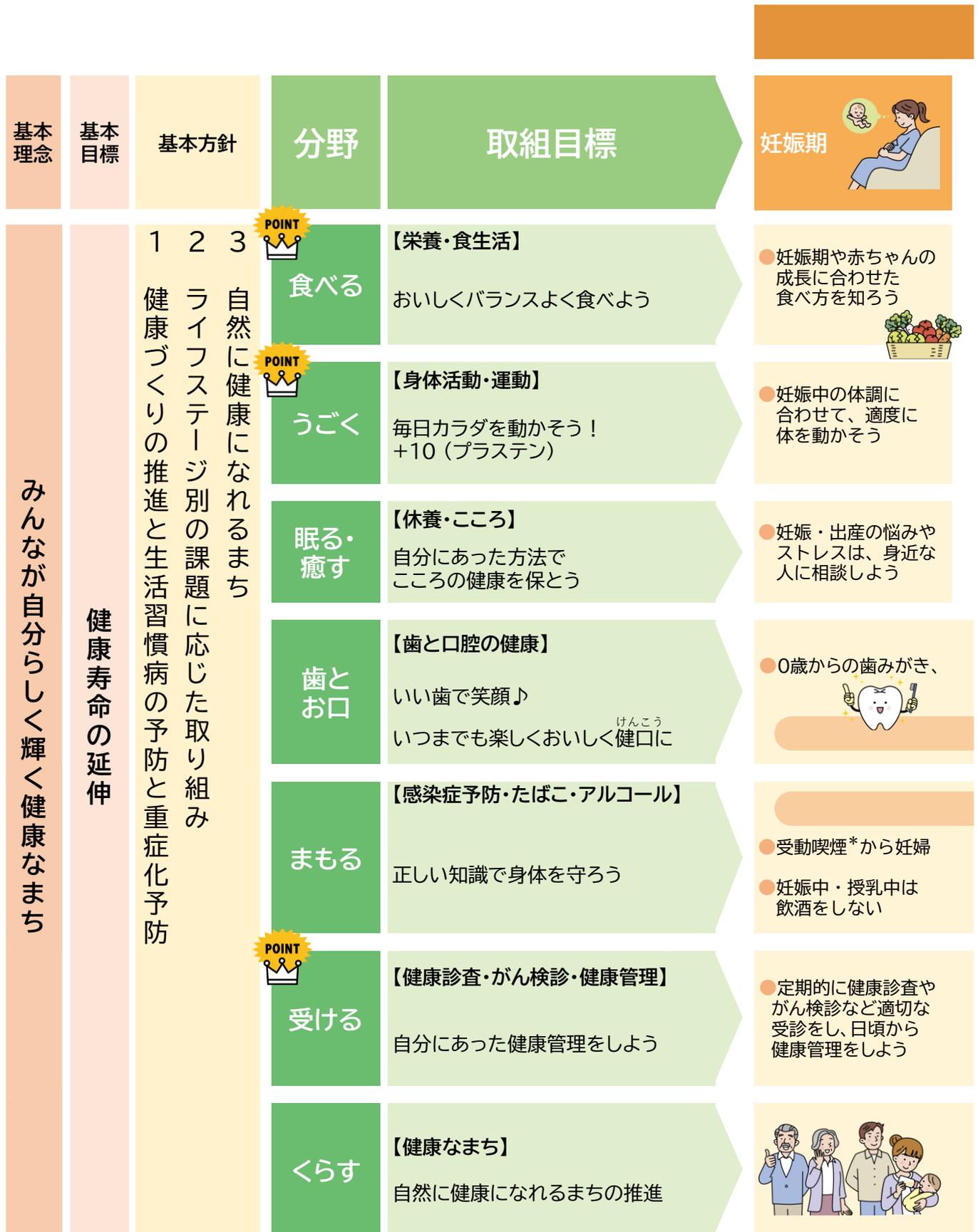
市内小中学校における出前授業



みえ松阪マラソン関連イベント

いきいき健康情報
「栄養満点☆チカラご飯ch」プロジェクトのキャラクター
「モーラ」御城番屋敷
路上喫煙禁止区域
※平成27年4月1日
路上喫煙禁止区域指定めずらしとうげ つぶていし
飯高珍布 峠 礫石

4 計画の体系図



ライフステージ別の市民のめざす姿

乳幼児期
(0～5歳)



学齢期
(6～18歳)



成年期
(19～39歳)



壮年期
(40～64歳)



高齢期
(65歳以上)



●食べる楽しさを育もう



●朝ごはんを食べよう
●料理を楽しく作っておいしく食べよう

●自分の食事の適正量（エネルギー・野菜・塩分）を知り、バランスよく食べよう



●バランスよく食べて、低栄養を防ごう

●親子で、外遊びや散歩を楽しむ



●学校やクラブ活動など、積極的に体を動かそう



●日常生活の中で、1日プラス10分体を動かそう



●ウォーキングなど運動習慣をつけよう

●外出し、積極的に過ごそう



意識して運動を行い筋力の低下を防ごう

●早寝早起きの習慣をつけよう

●寝る前のテレビやスマホを控え、ぐっすり眠ろう

●休養や睡眠をとり、自分の時間を大切にし、リフレッシュしよう



●ストレスや悩みをひとりで抱え込まず相談しよう



●楽しみ生きがいをつくり、地域活動に参加しよう

むし歯ゼロ



●歯みがき習慣を身につけ、むし歯や歯周病を予防しよう

●8020*を意識し、自分に合った歯周病予防に取り組もう



●オーラルフレイル*を予防し、おいしく食べて楽しく生活しよう



歯科検診・治療・口腔ケアを受けよう

や子どもを守ろう



感染症予防についての正しい知識を持とう／適切に予防接種を受けよう

喫煙や



●タバコについて正しい知識をもち、受動喫煙*から身体を守ろう

●喫煙・飲酒をしない

●喫煙はマナーを守ろう 禁煙したいと思った時に相談ができる

●適正飲酒量を知り、節度ある飲酒に心がける



●かかりつけ医をもち、体調の異変や異常があったときには相談しよう

●生活習慣病予防の予防に有効な生活習慣を知り、できることから改善しよう



●自分の周りの健康の情報をキャッチし、楽しみながら健康づくりに取り組もう



第5章 ライフステージに応じた計画の推進

基本理念、基本目標の実現に向け、基本方針を受けて、7つの分野ごとに「みんなのめざす姿」を設定し、目標値を設定しました。本計画では、「食べる」「うごく」「受ける」を重点目標とし取り組んでいきます。

取組内容については、各ライフステージ「妊娠期」「乳幼児期」「学齢期」「成年期」「壮年期」「高齢期」ごとの特性に応じて、健康づくりを実践していくためのポイントをまとめました。それぞれのライフステージでの個人や家族の取組は「わたしの取組」として、ワークショップなどから収集した市民の意見を活用してまとめました。また、市や健康づくりにかかわる各種団体・関係機関の取組を「行政・関係機関の取組」「地域の取組」として表し、市が一体となった取組をめざし健康づくりを推進していきます。



重点目標

- Point 1 【食べる】 おいしくバランスよく食べよう
- Point 2 【うごく】 毎日カラダを動かそう！ +10(プラステン)
- Point 3 【受ける】 自分にあった健康管理をしよう

P : ライフステージ別の「わたしの取組」として重点的に取組みを推進します



小学校でのラジオ体操



住民自治協議会*での健康づくりお届け便講座

1. 食べる 栄養・食生活



みんなのめざす姿

おいしくバランスよく食べよう

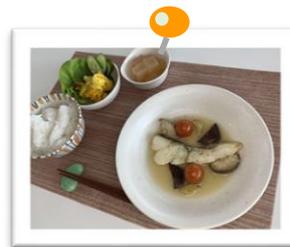
食は私たちが健康に過ごすための大切な要素であり、毎日の中で大きな楽しみでもあります。そして、健康的な食習慣は、生活習慣病を予防し、元気な身体をつくるために大切です。本計画では、市民一人ひとりが暮らしの中で、食を楽しみ、健康的な食生活が送れるよう、「健康応援プロジェクト*～血管を守ろう～」の推進とともに各関係課や食育部門、地域と連携し取り組みます。

(1)数値目標

指標名	ライフステージ	現状値 (R4)	目標値 (R11)
主食・主菜・副菜を組み合わせた食事が、1日2回以上の日がほぼ毎日(週6～7回)の人の割合	学齢期(中1)	40.7%	50%
	成年期	41.9%	50%
	壮年期	59.8%	70%
	高齢期	70.5%	80%
1日の野菜の摂取目安量を摂取している人の割合	全年代	47.0%	60%
	学齢期(中1)	75.0%	85%
食塩摂取量が目標量と比べて同じまたは少ない人の割合	全年代	39.2%	50%
朝食を毎日食べている人の割合	成年期	70.3%	80%
	学齢期(中1)	84.3%	90%



給食を活用した料理教室



生活習慣病予防教室(減塩)「白身魚のアクアパッツァ風」



食生活改善推進員*によるクッキング「ミキサーカレー」

(2)わたしの取組

全年代

- P** ○おいしくバランスよく食べよう
- 身体によい食べ方、味付けなど献立の作り方を知る
- 食と健康に関する情報をキャッチする
- 時短レシピ、お店やコンビニなども上手に活用し、バランスよく食べる
- 自分の周りや学校・地域の方々など、一緒に楽しく食べる機会を持つ

妊娠期 乳幼児期 学齢期

- P** ○妊娠中は、自分の体調に合わせて、おいしく食べる
- P** ○家族と一緒に楽しく食べる楽しさを育もう
- P** ○朝ごはんを食べて登園、登校する
- おやつの内容や食べすぎに気をつける
- P** ○料理を楽しく作っておいしく食べよう

成年期 壮年期

- P** ○自分の食事の適正量（エネルギー・野菜・食塩）を知り、バランスよく食べる
- お店で食品を選ぶときに、エネルギー量や食塩量などの栄養表示を参考に選ぶ
- 時短レシピ、お店やコンビニなども上手に活用し、バランスよく食べる
- 旬の野菜や冷凍野菜をうまく活用して野菜を食べる
- だしや香味野菜でおいしく食べて、食塩を控えめにする
- 身体によい食べ方、味付けなど献立の作り方を知る
- 毎日、朝食を食べるようにする

高齢期

- P** ○バランスよく食べて、低栄養を防ごう
- たんぱく質（肉・魚）、野菜をバランスよく食べて、骨粗しょう症*や低栄養を防ぐ
- 自分の周りの人や地域の行事に参加し、一緒に食べる機会をもつ

こらむ

ご存じですか？成人の食塩摂取量の目安

食塩1gの目安	塩	しょうゆ（濃口）	ソース（ウイスター）	辛みそ	ハム	たくあん	梅干し
							
	小さじ 1/6	大さじ 1/3 強 (7cc)	大さじ 2/3 (12g)	大さじ 1/2 (8g)	3 枚 (1.5g)	2 切れ (20g)	小 1 個 (5g)

出典：日本人の食事摂取基準（2020年版）

成人 1 日の食塩摂取目標値

男性 **7.5g** 女性 **6.5g** 高血圧の人は男女とも **6g** 未満

(3)市民の健康づくりを支援・促進する取組

取組内容	事業
全年代	
● 簡単・時短で作れるヘルシーメニューの紹介を行います。	行政チャンネル(はるるクッキング・いきいき健康情報)・動画配信
● 松阪産の農林水産物の地産地消を促し、啓発と販売促進を図ります。	地産地消の推進イベント
● 食育を推進することを目的に関係各課等の食育推進施策の共有と、事業計画の作成協議や、評価等を行います。	健康づくり食育推進会議(健康づくり課、こども未来課、こども家庭センター、給食管理課、農水振興課、松阪保健所など)
● 食を通じたボランティアの食生活改善推進員*の養成や支援を行います。	食生活改善推進員*の養成・活動支援
● 給食を通じた食育や、学校給食の啓発を目的に事業を行います。	学校給食市民試食会、給食のレシピ配布
妊 娠 期 乳 幼 児 期 学 齢 期	
● 妊婦や乳児をもつ保護者を対象に、ライフステージに応じた教室や相談を実施します。	プレママ教室、離乳食教室、乳幼児健康相談、栄養相談
● 給食を通じた食育を推進します。	園における菜園活動、クッキング、給食時における食育、年長児に向けた食育講話など
● 給食紹介の教室を開催します。	給食を活用した料理教室
● 園児や小学生を対象に食育や、園児・小学生が親子で作れるレシピを紹介します。	食育や簡単レシピ等(調理動画作成)を掲載したリーフレットの配布
● 小中学生を対象に食育の啓発をします。	学校における食育の推進
成 年 期 壮 年 期 高 齢 期	
● 循環器疾患や糖尿病を予防するための食生活が実践できるよう、食生活のポイントや調理実習を行います。	健康応援プロジェクト*～血管を守ろう～
● 健康な食(栄養バランス・野菜・減塩・おやつのとりのり方)、メタボリックシンドローム*、フレイル*の予防に関する情報を提供します。	健康応援プロジェクト*～血管を守ろう～、特定保健指導*
● 食に関する知識、食育の教室、調理実習を開催します。	健康教育、出前講座
● 地域における食生活改善に向けた取り組みを支援します。	健康づくり嬉野Uの会、健康お届け便、食生活改善推進員*の講座
● 栄養相談や栄養指導を行います。	栄養相談

高 齢 期

- 低栄養や骨粗しょう症*予防のための食生活指導を行い、フレイル*予防や介護予防の普及啓発を行います。

地域包括支援センター主催の教室開催、宅老所での教室、出前講座、高齢者の保健事業と介護予防等の一体的実施事業

- 栄養面からの介護予防の大切さを地域に伝え、広める人材の育成支援をします。

介護予防いきいきサポーター*養成講座(初級、中級栄養編)、まつさか元気アップリーダー*養成研修会

担当課・関係機関

健康づくり課、地域振興局、高齢者支援課、こども未来課、こども家庭センター
 農水振興課、学校教育課、給食管理課
 松阪保健所、商工会議所、地域活動栄養士連絡協議会松阪支部
 松阪市地域包括支援センター
 住民自治協議会*、食生活改善推進連絡協議会、健康づくり嬉野Uの会
 介護予防いきいきサポーター*



生活習慣病予防教室



地域における食生活改善推進員*による料理教室



はるるクッキング 行政チャンネルで放送中
 ~簡単!ヘルシー!とってもおいしいメニューをご紹介



松阪市 はるるクッキング



1日に必要な野菜摂取量 350gの目安



(緑黄色野菜、淡色野菜を 1:2 の場合)
 お料理にすると小鉢 5 皿分

野菜は茹でると
 沢山食べれるよね



松阪市 動画で健康づくり



豆腐ハンバーグ



ぱぱっとできる♪
 野菜たっぷりの
 レシピ紹介中♪



松阪市 健康レシピ

2. うごく 身体活動・運動



みんなのめざす姿



毎日カラダを動かそう！
+10（プラステン）

身体を動かすことは子どもの発育・発達を促し、高齢期では運動機能の維持につながります。さらに、生活習慣病の予防および重症化予防、認知機能の維持、こころの健康にも関わってきます。そのため、日頃から意識的に歩くことや、楽しみながら定期的に身体を動かし、今より10分多く身体を動かす+10（プラステン）に取り組みます。また、「健康応援プロジェクト*～血管を守ろう～」の推進や、「スポーツのチカラ」を活かした健康づくりを推進し、楽しく体を動かすことができるように啓発と環境づくりに取り組みます。

(1)数値目標

指標名	ライフステージ	現状値 (R4)	目標値 (R11)
一日の平均歩数	成 年 期 壮 年 期	6,717 歩	8,000 歩
	高 齢 期	5,756 歩	6,000 歩
1回 30 分以上の運動を週 2 回以上実施し、1年以上継続している人の割合	学 齢 期(中1)	80.8%	85%
	成 年 期 壮 年 期	23.2%	30%
	高 齢 期	48.4%	50%
歩行またはそれと同様の身体活動を毎日 60 分行っている人の割合	全 年 代	50.8%	60%
	学 齢 期(中1)	78.2%	85%
ロコモティブシンドローム*の認知度	全 年 代	35.9%	80%



はるるウォーキング



公園でのいきいきウォーキング

(2)わたしの取組

全年代

- P** ○くらしの中で、1日プラス10分、毎日体を動かす
 - 一緒に運動する仲間を見つける
 - メディアやSNS*、アプリなどを活用し、楽しく身体を動かす

妊娠期 乳幼児期 学齢期

- P** ○妊娠中の体調に合わせて、適度に体を動かす
- P** ○親子で外遊びや散歩を楽しむ
- P** ○クラブ活動などに参加して、体を動かそう
 - ゲームの時間を減らして、友だちと外で遊ぶ

成年期 壮年期

- P** ○日常生活の中で、1日プラス10分、毎日体を動かす
 - 通勤や外出時はなるべく歩く、エスカレーターよりも階段を使う
 - 買い物では、駐車場はなるべく遠くに停めて歩く
 - 1時間に1回は立ち上がり、座りっぱなしの時間を短くする
- P** ○意識して運動を行い、筋力の低下を防ぐ
- P** ○ラジオ体操やウォーキングなど、自分が続けられる運動を習慣的に行う
 - 坂道を歩く、エレベーターより階段を歩くなど、くらしの中で身体を動かす

高齢期

- P** ○外出の機会を増やし地域活動に参加するなど、活動的に過ごす
 - 仲間と一緒に楽しく身体を動かし、体力を維持する
 - “貯筋”にこころがけ、自分ができる体操、ストレッチを続ける

こらむ

お家でできる♪動画で健康づくり

松阪市では、医師や保健師、管理栄養士、健康運動指導士などが協力し、健康づくりを応援する動画を作成しています。

運動では、簡単筋トレ、お家でできる運動などをご紹介します。ぜひご覧ください。



座りっぱなしの時間を
少なくし、カラダを
動かそう♪



松阪市 動画で健康づくり



(3)市民の健康づくりを支援・促進する取組

取組内容	事業
全年代	
● 住民同士の交流につながる運動のイベントを開催します。	住民自治協議会*等による健康づくり事業
● 誰でも簡単にできる体操を紹介し、「スポーツのチカラ」を活かして運動に関心をもつきっかけづくりを行います。	健康教室、行政チャンネル・動画配信 スポーツのチカラプロジェクト
● 「みえ松阪マラソン」において、マラソンや健康ウオークを実施し、スポーツと連動したまちづくりを進めます。スポーツの輪を広げ、身体を動かす意識を高め、運動のきっかけづくりを行います。	みえ松阪マラソン 健康ウオーク
● 幅広い年代に対する運動の機会、マラソン、ダンス等の様々なイベントを開催します。	スポーツのチカラプロジェクト・各マラソンなどのスポーツ大会、スポーツ推進委員活動事業、ダンスフェスティバル
● ラジオ体操を活用し、講習会や健康講座を開催し、地域の健康づくりを推進します。	ラジオ体操 DE まつさか、健康お届け便、まつさか版ラジオ体操の市民動画配信
妊 娠 期 乳 幼 児 期 学 齢 期	
● 幼児と保護者が楽しく身体を動かす機会をつくり、生活の中で運動習慣の定着を図ります。	運動講座
● 市民の健康・体力づくりの維持増進や参加者相互の親睦を図ります。	スポーツ推進委員活動事業
● 成長期における運動習慣の定着と体力づくりにつなげます。	総合型地域スポーツクラブ推進事業「まつさかTAIKYOスポーツクラブ」
成 年 期 壮 年 期 高 齢 期	
● ラジオ体操を健康センターはるるで毎週実施したり、各地域での講座などで活用します。	はるる元気朝一体操、出前講座
● 市内の自然や文化など仲間と楽しくウォーキングができるイベントを実施します。	いきいき健康ウォーキング・はるる健康ウォーキング(ウォーキングサポーター*等との協働)
● ロコモティブシンドローム*について正しい知識の普及啓発をし予防活動に取り組みます。	健康教育
● ウォーキング普及のためのボランティアの育成を行い、活動を支援します。	ウォーキングサポーター*の養成・活動支援
● 「朝一体操リーダー」を育成し、健康センターはるるの拠点を活用した市民の主体的な健康づくりを促します。	はるる元気朝一体操

高齢期

<ul style="list-style-type: none"> ● 身近な地域で声を掛け合い、健康体操、ラジオ体操、介護予防の運動等を行います。 	介護予防、集いの場支援
<ul style="list-style-type: none"> ● 運動面からの介護予防の大切さを地域に伝え、広める人材の育成支援をします。 	介護予防いきいきサポーター*養成講座(初級、中級運動編)、まつさか元気アップリーダー*養成研修会
<ul style="list-style-type: none"> ● 転倒予防のための下肢筋力アップなどを行い、フレイル*予防や介護予防の普及啓発を行います。 	市・地域包括支援センター主催の教室、宅老所での教室、出前講座、高齢者の保健事業と介護予防等の一体的実施事業

担当課・関係機関

健康づくり課、地域振興局、高齢者支援課、こども未来課、こども家庭センター
 観光交流課、文化課、農水振興課、土木課、スポーツ課、教育事務所
 松阪市地域包括支援センター、住民自治協議会*、松阪市ウォーキングサポーター*
 まつさか元気アップリーダー*、介護予防いきいきサポーター*



はるる元気朝一体操でのラジオ体操



NHK テレビ体操の講師をお招きした
ラジオ体操DE健康まつさか

こらむ



朝の「ラジオ体操」はじめませんか！

たった約3分半の「ラジオ体操」の効果

ラジオ体操をするとカラダがほぐれ、動きやすいカラダになり、生活の中でカラダを動かすことが増えますよ！
 健康センターはるるでは、毎週火曜日午前9時からラジオ体操をしています。一緒にはじめませんか？



はるる元気朝一体操



3. 眠る・癒す 休養・こころ

みんなのめざす姿

自分にあった方法で こころの健康を保とう

日々の生活の中で、十分な睡眠をとることや、余暇活動で身体やこころを養うことは、日頃の疲れからこころや身体を回復させ、自分らしい生活を送るためにも大切です。このため、本計画では睡眠と休養の大切さを啓発していきます。また、こころの不調に悩む人に周りが気づき、相談できる環境づくりにも取り組みます。

(1)数値目標

指標名	ライフステージ	現状値 (R4)	目標値 (R11)
睡眠による休養が十分にとれている人の割合	全年代	61.4%	80%
ストレスに自分なりの解消法で上手に対応できる人の割合	全年代	60.7%	70%
ぐっすり眠れて、朝すっきりと目覚められる中学生の割合	学齢期(中1)	60.9%	70%
夜11時以降にメディア機器(SNS*・動画・ゲームなど)を週5日以上使用する中学生の割合	学齢期(中1)	32.1%	20%



睡眠の講演会

こらむ



おいしい松阪茶を 飲んでほっこり

お茶には、リラックス効果のあるテアニンが含まれ、飲むとほっこりします。夏には冷茶、冬は温かいお茶をのんで、ほっと一息しましょ♪



(2)わたしの取組

全年代

- P** ○ 良い睡眠がとれるよう、寝る前にスマホやテレビは控える
○ 自分なりのストレス解消法を見つける
- P** ○ ストレスや悩みはひとりで抱え込まないで相談する
○ 家庭・学校・地域・職場など、お互いの心身の不調に気づくことができるようにする

妊 娠 期 乳 幼 児 期 学 齢 期

- P** ○ 妊娠・出産の悩みやストレスは身近な人に相談する
○ 家族や保護者同士の交流などで楽しく子育てをします
- P** ○ 早寝早起きの習慣をつける
○ 困った時には、周りの人（友人）や、信頼できる大人（家族や先生）、相談窓口
に相談する
○ メディア機器（SNS*・動画・ゲームなど）は時間を決めて、上手に付き合う

成 年 期 壮 年 期 高 齢 期

- P** ○ 休養や睡眠をとり、自分の時間を大切にし、リフレッシュする
○ 生活にメリハリをもち、ゆっくりと休養できる日を持つ
○ 趣味や楽しみをみつける
- P** ○ 地域活動に楽しみながら参加する

こ ら む

ぐっすり眠るために知ってほしいこと



寝る前に強い光を目に入れたり、脳が興奮する情報に接したりすることは、睡眠の質を下げてしまいます。スマホだけでなく、ゲームやテレビも同様です。しかし、寝る前に動画を見たり友達と連絡を取り合ったりすることがストレス解消になっている場合もあります。ストレスを溜めておくことは質の悪い睡眠の原因になります。

できれば、日中にできる別のストレス解消法を探してみるのがおすすめです。



厚生労働省：健康寿命をのばそう SMART LIFE PROJECT ホームページより編集し作成

(3)市民の健康づくりを支援・促進する取組

取組内容	事業
全年代	
<ul style="list-style-type: none"> ● よりよい睡眠のために眠る前のスマホ利用が体に及ぼす影響について啓発を行います。 	健康教育
<ul style="list-style-type: none"> ● 自殺予防週間および自殺対策強化月間に、ストレスの解消法やうつ予防に関する啓発や、関係機関と連携して合同相談会を行います。 	こころの健康相談、地域自殺対策強化事業
<ul style="list-style-type: none"> ● 自殺対策関係課が連携して「自殺対策連絡会議」を開催し、総合的な自殺予防の対策に取り組みます。 	自殺対策連絡会議
妊 娠 期 乳幼児期 学 齢 期	
<ul style="list-style-type: none"> ● 幼児の生活リズムを確認し、「早寝・早起き」ができるよう、必要時助言を行います。 	1歳6か月児健康診査、3歳児健康診査
<ul style="list-style-type: none"> ● 産後うつ、育児や子どもの発達、入園・在園などの不安や悩みに対し、切れ目のない支援を行い、相談機会を提供します。 	乳幼児健康相談、伴走型相談支援、子育て相談、児童・家庭に関わる指導・相談、子どもの発達に関する相談 園庭解放(保育園)
<ul style="list-style-type: none"> ● 不登校の児童生徒の社会的自立をめざし、切れ目のない支援体制の構築を図ります。 	不登校・いじめ等対策事業
成 年 期 壮 年 期 高 齢 期	
<ul style="list-style-type: none"> ● 講演会を開催し、睡眠や心の健康についての知識の提供を行います。 	講演会
<ul style="list-style-type: none"> ● 働く人のメンタルヘルズに配慮します。 	こころの健康相談業務
<ul style="list-style-type: none"> ● 支援が必要な人に対し関係機関との連携を図りながら、生活困窮者への自立支援を行います。 	生活困窮者自立相談支援事業
<ul style="list-style-type: none"> ● 消費生活全般に関する情報提供及び相談機会の充実を図ります。 	松阪市消費生活センター事業
<ul style="list-style-type: none"> ● 認知症などについて学ぶ機会をつくります。 	認知症サポーター養成講座、健康教室

担当課・関係機関

健康づくり課、地域振興局、健康福祉総務課、保護自立支援課、介護保険課、高齢者支援課
 こども未来課、こども家庭センター、子ども発達総合支援センター、職員課
 地域安全対策課、人権・多様性社会課、商工政策課、学校支援課
 松阪保健所、松阪市地域包括支援センター

4. 歯とお口 歯とお口の健康



みんなのめざす姿

いい歯で笑顔、いつまでも楽しく おいしく健口(けんこう)に

歯とお口の健康は、生涯を通じて食事や会話を楽しみ、いきいきと暮らすために大切な要素です。そのため、本計画ではこどもの頃からの歯みがき習慣により、歯とお口の健康を自ら守るとともに、定期的な受診によるむし歯・歯周病予防に取り組めます。

(1)数値目標

指標名	ライフステージ	現状値 (R4)	目標値 (R11)
むし歯のない子どもの割合 3歳児	乳幼児期	90.4%	95%
むし歯のない子どもの割合 6歳児(小学1年生)	学齢期(中1)	64.9%	95%
むし歯のない子どもの割合 12歳児(中学1年生)	学齢期(中1)	66.9%	95%
フッ化物*洗口を全学年で実施している小学校	学 齢 期	5.6% (2校/36校)	100%
フッ化物*洗口を実施している中学校	学 齢 期	—	100% (11校)
歯間部清掃用具を使用している人の割合	成年期 壮年期	55.5%	65%
市の歯周病検診*を受けている人の割合		3.4%	15%
過去1年間に歯科健診を受診した人の割合		56.2%	95%
歯周病の全身への影響を知っている人の割合(糖尿病)		42.5%	50%
歯周病の全身への影響を知っている人の割合(肺炎)		24.1%	35%
60歳代で24歯以上自分の歯を有する人の割合	高齢期	57.9%	95%
80歳で20歯以上自分の歯を有する人の割合		65.7%	85%

(2)わたしの取組

全年代

- P** ○かかりつけの歯科医をもち定期的に歯科健診を受ける
- 食事をよく噛んで食べる
- 楽しく会話し、笑顔を大切にする
- P** ○自分に合ったセルフケアの方法を身につける

妊 娠 期 乳 幼 児 期 学 齢 期

- P** ○妊娠中は口腔ケアに気をつける
- 妊婦歯科健康診査を受診する
- 歯みがき習慣を身につけ、フッ化物*を活用し、むし歯・歯肉炎を予防する
- P** ○幼稚園・保育園・認定こども園・小学校・中学校でフッ化物*洗口を続ける

成 年 期 壮 年 期 高 齢 期

- P** ○歯ブラシと歯間部清掃用具を使ってむし歯や歯周病を予防し、8020*をめざす
- P** ○楽しんで食事をし、お口のケアを行い健康を守る



小学生へのフッ化物*洗口指導



中学生へのフッ化物*洗口指導



「歯と口腔の健康づくり」について、ホームページをご覧ください



松阪市 歯とお口



(3)市民の健康づくりを支援・促進する取組

取組内容	事業
全年代	
● セルフケアや定期健診の大切さについて、周知啓発を行います。	健康教室や行政チャンネルにて周知啓発
● 「歯と口腔の健康週間」に合わせ、むし歯や歯周病予防の啓発をします。	歯と口腔の健康まつり
● 「松阪市歯と口腔の健康づくり推進条例」に基づき、関係機関、団体、行政などが連携を図り歯と口腔の健康づくりを推進します。	松阪市歯と口腔の健康づくり基本計画、松阪市歯と口腔の健康づくり推進協議会
妊 娠 期 乳幼児期 学 齢 期	
● 妊婦歯科健康診査を実施し、口腔状態の確認を行い、むし歯や歯周病予防を行う。	妊婦歯科健康診査
● 口腔機能の健全な発育のため、月齢にあった母乳や離乳食の与え方など情報提供します。	母子保健事業、離乳食教室、栄養相談
● 幼児健診の機会を通じて歯と口腔に関する情報提供や歯科指導、保健指導を行います。	1歳6か月児健康診査、3歳児健康診査
● 1歳以上の幼児とその保護者を対象に、子どもの歯みがき方法等の個別相談を実施します。	こども歯みがき相談
● むし歯を防ぐため、幼稚園・保育園・認定こども園・小学校・中学校においてフッ化物*洗口を実施します。	フッ化物*洗口事業
● 園児・児童・生徒とその保護者を対象に、口腔状態が良好な親子のコンクールを行い表彰します。	よい歯のコンクール
成 年 期 壮 年 期 高 齢 期	
● 歯周病検診を実施し、勧奨を強化するとともに、定期的な歯科検診の受診を促します。	歯周病検診
● 歯周病予防や糖尿病・誤嚥性肺炎等の全身疾患への影響を周知啓発します。	出前講座、各地区健康教育
● 歯の健康習慣や歯科保健に関する情報の提供を図ります。	健康教育、出前講座、行政チャンネル(いきいき健康情報)
● 各地域における「歯と口腔の健康づくり」の取り組みを支援します。	健康教育、住民自治協議会*での健康講座

高 齢 期	
<ul style="list-style-type: none"> ● 口腔機能の向上に関する口腔衛生指導を行い、オーラルフレイル*や介護予防の普及啓発を行います。 	地域包括支援センター主催の口腔機能向上教室、高齢者の保健事業と介護予防等の一体的実施事業
<ul style="list-style-type: none"> ● 80歳以上で、20本以上の歯を有する方を対象に、優秀者の表彰をします。 	よい歯のコンクール

担当課・関係機関
 健康づくり課、地域振興局、こども未来課、こども家庭センター、高齢者支援課、学校教育課
 松阪市地域包括支援センター、後期高齢者医療広域連合
 松阪地区歯科医師会、歯科衛生士会松阪支部、口腔ケアステーション

こ ら む

「フッ化物*」ってなあに？

フッ化物*は、フッ素を含む化合物のことです。
 ①歯を強くする、②初期むし歯を修復する、
 ③むし歯菌の活動を抑える効果があります。

3つの方法をうまく組み合わせてフッ化物*で歯を強くしよう



フッ化物*歯面塗布	フッ化物*配合はみがき剤、ジェル、スプレー等	フッ化物*洗口
定期的に歯科医院で、歯に直接フッ化物*を塗布します。	フッ化物*配合はみがき剤、ジェル、スプレー等を毎日家庭で食後や就寝前に使います。	低濃度のフッ化物*水溶液でブクブクうがいをします。



「フッ化物洗口の説明動画」をぜひ見てね！



松阪市 フッ化物洗口



5. まもる 感染症予防・たばこ・アルコール



みんなのめざす姿

正しい知識で身体を守ろう

喫煙や飲酒は健康に影響を与え、生活習慣病などさまざまな疾病リスクを高めることと言われています。また、受動喫煙*についても様々な疾患の原因となることが明らかになっており、喫煙による健康影響を防ぐための取り組みが大切です。本計画では、健康へのたばこやアルコールの影響について、分かりやすい啓発に取り組みます。

あわせて、さまざまな感染症や熱中症から体を守るため、正しい知識と的確な情報提供に取り組みます。

(1)数値目標

指標名	ライフステージ	現状値 (R4)	目標値 (R11)
成人の喫煙率	成年期 壮年期 高齢期	男性 19.5% 女性 4.8%	男性 12% 女性 3%
妊婦の喫煙率	妊娠期	1.5%	0%
喫煙が健康に及ぼす影響について知っている人の割合(受動喫煙*)	全年代	80.1%	90%
	学齢期(中1)	71.0%	80%
家庭での受動喫煙*の機会が週に1回以上ある人の割合	学齢期(中1)	37.2%	25%
	成年期	18.3%	10%
	壮年期	12.2%	7%
COPD*の認知度	成年期 壮年期 高齢期	50.3%	80%
飲酒者で一日あたりの純アルコール摂取量が40g以上の人の割合(男性)	成年期 壮年期 高齢期	34.9%	25%
飲酒者で一日あたりの純アルコール摂取量が20g以上の人の割合(女性)	成年期 壮年期 高齢期	38.7%	25%

(2)わたしの取組

全年代

- P** ○喫煙やタバコの煙が健康に及ぼす影響について正しい知識を持ち、受動喫煙*から身体を守る
- P** ○適正飲酒量を知り、節度ある飲酒を心がける
○感染症を予防するための手洗い・うがいなどの方法を知る
- P** ○感染症予防についての正しい知識を持つ
○熱中症についての正しい知識や予防行動を知る

妊娠期 乳幼児期 学齢期

- P** ○受動喫煙*から胎児や子どもを守る
- P** ○喫煙・飲酒はしない

成年期 壮年期 高齢期

- P** ○喫煙はマナーを守り、禁煙したいと思った時には相談する
○自分に合った飲酒量を知り楽しく飲む
○飲酒者は、週に2日は休肝日を設ける
○飲酒は適量にとどめる

こらむ

熱中症 ～予防のためのポイント～

「熱中症」は、高温多湿な環境に長くいることで、徐々に体内の水や塩分のバランスが崩れ、体温調節機能がうまく働かなくなり、体内に熱がこもった状態をさします。

こまめに水分を補給する

室内でも、外出時でも、のどの渇きを感じなくても、こまめに水分・塩分などを補給しましょう。



暑さを避ける

室内でも、外出時でも、のどの渇きを感じなくても、できるだけ風通しのよい日陰など、涼しい場所で過ごしましょう。



「熱中症警戒アラート」を活用しましょう

『熱中症警戒アラート』発表時には、外出をなるべく控え、暑さを避けましょう。

「熱中症警戒アラート」は環境省のLINE公式アカウントで確認することができます。

友達追加はこちら →



環境省・熱中症予防が増えています(リーフレット)より編集し作成

(3)市民の健康づくりを支援・促進する取組

取組内容	事業
全年代	
● 感染症予防の正しい知識の提供や、手洗いチェッカーを用いた実習を行います。	出前講座、健康講座
● 感染症について、変化する社会情勢に対応し、迅速な情報提供に努めます。	健康教育、行政チャンネル(いきいき健康情報)
● 世界禁煙デー及び禁煙週間の期間において禁煙と受動喫煙*防止の啓発や、タバコに関する相談を行います。	世界禁煙デー及び禁煙週間啓発、健康相談
● COPD*（慢性閉塞性肺疾患）を予防するため、講演会やCOPD*リスク者のスクリーニングにより早期発見、早期治療につなげます。	COPD*健康教育
● 関係機関と感染症危機管理ネットワーク会議を開催し、松阪地区の感染症対策について情報共有・連携を深めます。	松阪地域感染症危機管理ネットワーク会議
● 「路上喫煙禁止区域」の周知啓発や、地域の動向により追加指定の検討を行います。	松阪市みんなでまちをきれいにする条例、環境美化対策事業
● 定期の予防接種などについて、対象者に接種の必要性に周知し、予診票の窓口発行や個別通知を行います。	予防接種事業
● 熱中症を予防するために、正しい知識や予防行動について周知・啓発を行います。	健康教育、行政チャンネル(いきいき健康情報)
妊 娠 期 乳 幼 児 期 学 齢 期	
● 妊娠の届け出時に、同居家族の喫煙がある妊婦に対し、受動喫煙*の身体への影響に関する知識の提供を行います。	母子健康手帳交付事業
● 幼児健診の受診時に家の中で喫煙している保護者に対し、受動喫煙*の身体への影響について知識の提供を行います。	1歳6か月児健康診査、3歳児健康診査
● 学校との連携により、児童・生徒を対象に喫煙に関する正しい知識の提供を行います。	健康教育
● タバコ（アルコール）の身体への健康影響について、動画などを活用しわかりやすく伝え、喫煙防止や、受動喫煙*の防止につなげます。	中学校・高校に向けた出前講座

成 年 期	壮 年 期	高 齢 期
● 喫煙者やその家族のタバコに関する相談に対応し、必要時、禁煙外来を紹介します。	健康相談、特定保健指導*	
● アルコール関連問題啓発週間に、適正な飲酒量に関する情報提供と相談先の周知を行います。	アルコール関連問題啓発週間啓発	
● 女性特有のライフサイクルごとに生じる身体の変化や健康管理について、啓発および、個別の相談を行います。	女性の健康週間事業、講演会、健康相談	
● 望まない受動喫煙*をなくすため、啓発活動や相談対応、「たばこの煙の無いお店」認定登録の推進に取組みます。	受動喫煙*防止対策事業	

担当課・関係機関

健康づくり課、地域振興局、高齢者支援課、こども未来課、こども家庭センター、職員課
環境課、学校教育課、松阪市民病院
松阪保健所、松阪地区薬剤師会



高校への出前講座「知ってほしいタバコとお酒のお話」の様子



タバコの煙から身体を守ろう！

望まない受動喫煙*による健康影響をなくすために、健康増進法が改正され2020年4月から全面施行されました。家庭や屋外の喫煙に対して罰則規定はありませんが、受動喫煙*を防ぐことが国民の配慮義務とされています。すべての人が受動喫煙*を被らないために、法律で定められた公共的な施設はもちろん、家の中や自動車内でも望まない受動喫煙*が起こらないように配慮が必要です。特に、子どもや患者等が集まる場所や近くにいる場所では、喫煙を控えましょう。

受動喫煙*との関係が
確実な病気



脳卒中
虚血性心疾患
肺がん
乳幼児突然死症候群

受動喫煙*と関係する
可能性がある病気



成人
鼻腔・副鼻腔がん、乳がん、慢性閉塞性肺疾患(COPD*)、喘息の発症・重症化

胎児・小児
低出生体重、胎児発育不全、喘息の発症・重症化、中耳疾患、う歯(虫歯)、呼吸機能低下

厚生労働省：健康寿命をのぼそう SMART LIFE PROJECT ホームページより編集し作成

6. 受ける 健康診査・がん検診・健康管理



みんなのめざす姿

自分にあった健康管理をしよう

健康管理には、定期的な検（健）診受診により疾病リスクをチェックするとともに、受診結果を生活習慣の改善につなげることがとても大切です。また、これらは生活習慣である、「食べる」「うごく」などの他の分野とも関連しています。そのため、検（健）診を受けやすい環境づくりとともに、「健康応援プロジェクト*～血管を守ろう～」に取り組み、循環器疾患を予防します。

(1)数値目標

指標名	ライフステージ	現状値 (R4)	目標値 (R11)
かかりつけ医がある人の割合 (15歳以上)	全年代	73.1%	80%
1年間に胃がん検診(50～69歳)を受診している人の割合	壮年期 高齢期	男性 52.4% 女性 40.6%	60%
1年間に肺がん検診(40～69歳)を受診している人の割合	壮年期 高齢期	男性 50.0% 女性 52.5%	60%
1年間に大腸がん検診(40～69歳)を受診している人の割合	壮年期 高齢期	男性 51.2% 女性 53.0%	60%
1年間に乳がん検診(40～69歳)を受診している人の割合	壮年期 高齢期	50.8%	60%
1年間に子宮頸がん検診(20～69歳)を受診している人の割合	成年期 壮年期 高齢期	47.1%	60%
1年間に健康診査・特定健康診査* (40～74歳)を受診している人の割合	壮年期 高齢期	男性 82.9% 女性 81.9%	増加
松阪市骨粗しょう症検診*受診率(41歳～71歳までの5歳ごとの年齢の女性)	壮年期 高齢期	3.8%	15%
松阪市特定健康診査*受診結果より血糖コントロール不良者(HbA1c* 8.0以上の方)の割合	壮年期 高齢期	1.7%	1%
適正体重を維持している人の割合 (BMI*18.5～24.9)	成年期 壮年期	68.1%	75%
適正体重を維持している人の割合 (BMI*20を超え25未満)	高齢期	60.2%	70%

(2)わたしの取組

全年代

- P** ○ 毎年の健診の結果を確認し、健康管理に活かす
- P** ○ 生活習慣病予防に有効な生活習慣を知り、できることから改善する
- P** ○ かかりつけ医をもち、体調の異変や異常があったときには相談する
○ 検診結果から、精密検査受診の必要があったときは受診する

妊 娠 期 乳 幼 児 期 学 齢 期

- 妊婦健診や乳幼児健診を受けて、健康管理する
- 学校健診を受けて自分の身体に関心を持つ

成 年 期 壮 年 期 高 齢 期

- 自分や家族の健康づくりに関心をもつ
- P** ○ 定期的に検（健）診を受ける
- 適正体重を維持し、やせやメタボリックシンドローム*の予防や改善を行う
- 高血圧・糖尿病・脂質異常症について正しい知識を得て予防する
- 日頃の健康チェック・計測で身体の状態を把握する
- 毎日のなかで、無理なく続けられる方法を見つけ、生活習慣病を予防する
- 女性は定期的に骨粗しょう症検診*を受けて、骨粗しょう症*予防に取り組む

高 齢 期

- 日頃から、体調の変化に気をつける
- 身体の状態に合わせて無理をしないようにし、健康管理に取り組む

こ ら む

ご存じですか？ ご自身の適正体重

BMI*(Body Mass Index)は、【体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)】で算出され、肥満や低体重の判定に用いられる値です。



*BMIの判定基準

判定	BMI
低体重	18.5 未満
普通体重	18.5 以上 25.0 未満
肥満	25.0 以上

BMI* = 22 にあたる体重は、最も生活習慣にかかりにくい「適正体重」と言われています。
65 歳以上の方は、フレイル*予防のために、BMI*20 以下にならないようにしましょう。

「日本肥満学会」

(3)市民の健康づくりを支援・促進する取組

取組内容	事業
全年代	
<ul style="list-style-type: none"> ● 生活習慣病を予防するために、正しい知識を提供し、生活習慣の改善につなげます。 	健康応援プロジェクト*、健康教育
<ul style="list-style-type: none"> ● かかりつけ医を持つことや、かかりつけ薬局の利用・相談を促します。 	健康教育、健康相談
妊 娠 期 乳 幼 児 期 学 齢 期	
<ul style="list-style-type: none"> ● 妊婦健康診査、産婦健康診査、乳児健康診査、幼児健康診査を実施します。 	妊婦健康診査、産婦健康診査、乳児健康診査、幼児健康診査
<ul style="list-style-type: none"> ● 胃がん予防のため、中学3年生を対象にピロリ菌*検査の実施を行います。 	中学生ピロリ菌*検査事業
成 年 期 壮 年 期 高 齢 期	
<ul style="list-style-type: none"> ● 人口動態や国保データベースシステムを使い健診・医療・介護のデータの利活用を推進し、健康状態の分析を行い市の現状や課題を可視化し、市民にわかりやすい資料を作成し情報提供します。 	健康カルテ*、松阪市保健統計報告、健康教育
<ul style="list-style-type: none"> ● がん検診の受診率向上のため、受診券発行希望意向調査や対象年齢の方に、がん検診無料クーポン券や限定優待券を送付します。また、がん検診未受診者に受診勧奨通知を送付します。 	がん検診
<ul style="list-style-type: none"> ● 検(健)診の受診啓発を継続して行います。 	がん検診 出前講座 健康教育 行政チャンネル(いきいき健康情報)、公民館講座
<ul style="list-style-type: none"> ● 女性が検診を受けやすいように、託児付き健診の実施や、日曜検診の実施を行います。 	がん検診
<ul style="list-style-type: none"> ● 市のがん検診の受診結果で、要精密検査受診が必要な方に受診勧奨と追跡調査を実施します。 	がん検診
<ul style="list-style-type: none"> ● 特定健康診査*の受診率の向上のため、満40歳到達者等への周知や、無料実施および未受診者への受診勧奨通知を行います。 	特定健康診査* 健康増進法健康診査
<ul style="list-style-type: none"> ● 特定健康診査*・健康増進法健康診査の結果から、メタボリックシンドローム*の基準に該当する方に、個別通知を送付し、保健指導を実施します。 	特定保健指導*、保健指導
<ul style="list-style-type: none"> ● 特定健康診査*の結果から糖尿病性腎症*のリスクがあると考えられる方に、個別通知を送付し医療機関への受診勧奨や保健指導を行います。 	糖尿病性腎症*重症化予防事業

<ul style="list-style-type: none"> ● 糖尿病を予防するための正しい知識を普及するため、講演会や実習（運動・栄養）を行い広く啓発します。 	糖尿病予防講演会
<ul style="list-style-type: none"> ● 特定健康診査*の結果から慢性腎臓病（CKD）*のリスクがあると考えられる方に、個別通知を送付し受診勧奨や保健指導を行います。 	慢性腎臓病(CKD)*予防事業
<ul style="list-style-type: none"> ● 循環器疾患を予防するため「健康応援プロジェクト*～血管を守ろう～」において、健診データを活用し、「食べる」「うごく」分野の健康管理ができるよう取り組みます。 	健康応援プロジェクト*～血管を守ろう～
<ul style="list-style-type: none"> ● 市内協力店舗の協力を得て、健康づくりのインセンティブとして「健康マイレージ事業」を実施します。 	健康マイレージ事業
<ul style="list-style-type: none"> ● 市民に健康に関する知識の提供を行います。 	医師講演会
<ul style="list-style-type: none"> ● 口コミティブシンドローム*を予防するため、41歳～71歳までの5歳刻みの女性を対象に、骨粗しょう症検診*を行います。 	骨粗しょう症検診*
<ul style="list-style-type: none"> ● 疾病や重症化のリスクのある方に、保健指導を行います。 	保護自立支援課による家庭訪問指導
<p>高齢期</p>	
<ul style="list-style-type: none"> ● 75歳以上の方を対象に後期高齢者健康診査を実施し、生活習慣病予防や介護予防を行います。 	後期高齢者健康診査

担当課・関係機関
 健康づくり課、地域振興局、保険年金課、保護自立支援課、学校教育課
 松阪保健所、松阪地区医師会、松阪市健診センターピーす、松阪地区薬剤師会

こらむ

女性の健康について～大切な女性ホルモンのこと～

女性は40代になるとエストロゲンが減少し始めます。閉経前後の数年間、ホルモンバランスの変動によっていわゆる「更年期障害」に悩む人たちも多くいます。閉経後はエストロゲンの減少によって骨粗しょう症*や動脈硬化のリスクが上昇することが知られています。

女性ホルモン(エストロゲン)の変動

提供：東京大学大学院 医学系研究科 産婦人科

厚生労働省：健康寿命をのばそう SMART LIFE PROJECT ホームページより編集し作成

7.くらす 健康なまち



みんなのめざす姿

自然に健康になれるまちの推進

健康に関心が薄い人や、忙しくて情報を得るのが難しい人も含め、これまで健康づくりに取り組めなかった方を含むすべての市民が、「健康」を楽しみ、暮らしの中で自然に健康になれる環境づくりに向けて、多様な主体による取組を推進するなど社会環境の質の向上を図ります。

取組を進めるにあたっては、住民自治協議会*に向けた各地域の健康データをまとめた健康カルテ*を用いた活動の支援、食や運動などのボランティアの活動支援を行います。また、民間事業者などと連携を深め、ナッジ理論*を活用した仕掛けづくりを行います。他の6分野における取組を推進し、総合的で継続的な市民の主体的な健康づくりを推進していきます。

(1)数値目標

指標名	ライフ ステージ	現状値 (R4)	目標値 (R11)
健康づくり活動に取り組んでいる住民自治協議会*の割合	全年代	100%	100%
食生活改善推進員* 地区活動回数	成年期 壮年期 高齢期	215回	230回
ウォーキングサポーター*年間活動者延人数	成年期 壮年期 高齢期	267人	300人
歩きたくなるウォーキングコースの紹介	全年代	30 コース	80 コース



食生活改善推進員*の月例会



ウォーキングサポーター*養成講座

(2)わたしの取組

全年代

- P** ○自分の周りの健康情報をキャッチする
- P** ○毎日の暮らしの中で楽しみながら健康づくりに取り組む
- P** ○自然に健康になれるまちづくりを応援しよう

(3)市民の健康づくりを支援・促進する取組

取組内容	事業
全年代	
● 地域で祭りやイベントの機会に、健康に関する情報提供や意識啓発、相談交流の場づくりを行います。	各住民自治協議会*、地域でのイベント
● 健康づくりサークル・クラブを組織し、地域で声を掛け合いながら定期的な活動を行います。	介護予防、集いの場支援
● 関係機関や関係団体と共同し、健康に関するイベントを行うことで、市民が楽しみながら自分の健康に興味をもつきっかけづくりを行います。	健康フェスティバル、嬉野三雲健康文化祭、ふれあい祭り
● 住民自治協議会*への健康データをまとめた「健康カルテ*」の活用や、「健康づくりお届け便」の支援を通じ、地域住民が主体となった健康づくり活動を行います。	住民自治協議会*における活動支援
● 予防医学的な見地から市民の健康増進及び生活文化の向上を図ります。	生涯学習振興事業(公民館における健康講座等の開催)
● より多くの市民に利用される運動公園をめざし、施設の維持管理とともに環境整備を行います。	都市公園維持管理事業、環境美化対策事業
● 松阪市みんなでまちをきれいにする条例の周知啓発や、路上喫煙禁止区域の指定により、清潔で快適かつ安全な生活環境の実現をめざすとともに、歩きたくなるまちづくりに寄与します。	環境美化対策事業
● 地域が元気になるしくみづくりを住民自治協議会*と連携し、地域計画の推進を支援します。	住民自治協議会*における活動支援
● 地域、食育の啓発活動、メールマガジンやホームページでの情報提供を行います。	ヘルピー協働隊通信、ヘルピーお出かけ隊
● 医師講演会や、健康体操、食育紙芝居を公民館や保育園・幼稚園・こども園、中学校などで開催します。また、健康フェスタを開催し、市民の健康意識の啓発を行います。	「健康づくりUの会」健康宅配便、健康フェスタ、食育紙芝居活動

<ul style="list-style-type: none"> ● 市民がウォーキングや健康づくりに取り組んだり、親と子が楽しく遊べる公園の紹介を行います。 	ウォーキング推進事業、健康づくり事業
<ul style="list-style-type: none"> ● 市民の食の健康意識の醸成を図るため、食の健康に関する知識の提供など、企業や事業所と連携し取り組みます。 	健康づくり事業
<ul style="list-style-type: none"> ● 市内食品業者・店舗と協力し、健康づくりをサポートする食環境づくりに取り組みます。 	飲食店等を拠点とした健康づくり普及啓発事業(県健康づくり応援の店)
<ul style="list-style-type: none"> ● 地域の身近な健康と福祉の総合相談窓口である「福祉まるごと相談室」を設置し、市民の健康づくりを支援します。 	福祉まるごと相談室
<ul style="list-style-type: none"> ● 認知症について学び、理解を深めるとともに、地域で認知症の人や家族を支える仕組みづくりを行います。 	認知症サポーター養成講座、キッズサポーター養成講座、認知症サポーターフォローアップ講座、チームオレンジ、出前講座

妊 娠 期 乳 幼 児 期 学 齢 期

<ul style="list-style-type: none"> ● 子ども・青少年向けの事業や地域交流のイベントを通じ、みんなで健康づくりを進める気運を醸成します。 	青少年健全育成事業、ジュニアリーダー研修会
--	-----------------------

成 年 期 壮 年 期 高 齢 期

<ul style="list-style-type: none"> ● ウォーキングサポーター*や、食生活改善推進員*の養成とフォローアップ講座を行い、健康づくりのボランティアの育成を行います。 	ウォーキング事業、食生活改善推進員*事業
<ul style="list-style-type: none"> ● 歩きたくなる環境づくりや、ウォーキングに取り組むきっかけづくりを目的とし、ウォーキングマップを作成・周知します。 	健康・観光ウォーキングマップの作成、ウォーキングコース紹介
<ul style="list-style-type: none"> ● 地域において市民が主体となった介護予防活動が展開されるよう、介護予防いきいきサポーター*の養成を進めます。 	介護予防いきいきサポーター*養成講座
<ul style="list-style-type: none"> ● 介護予防の普及啓発を進めるとともに、高齢者の保健事業と介護予防等の一体的実施により、効果的なフレイル*予防に努めます。 	介護予防普及啓発、出前講座、地域包括支援センターによる総合相談、認知症サポーター養成講座、ステップアップ研修、認知症サポーターフォローアップ講座

担当課・関係機関

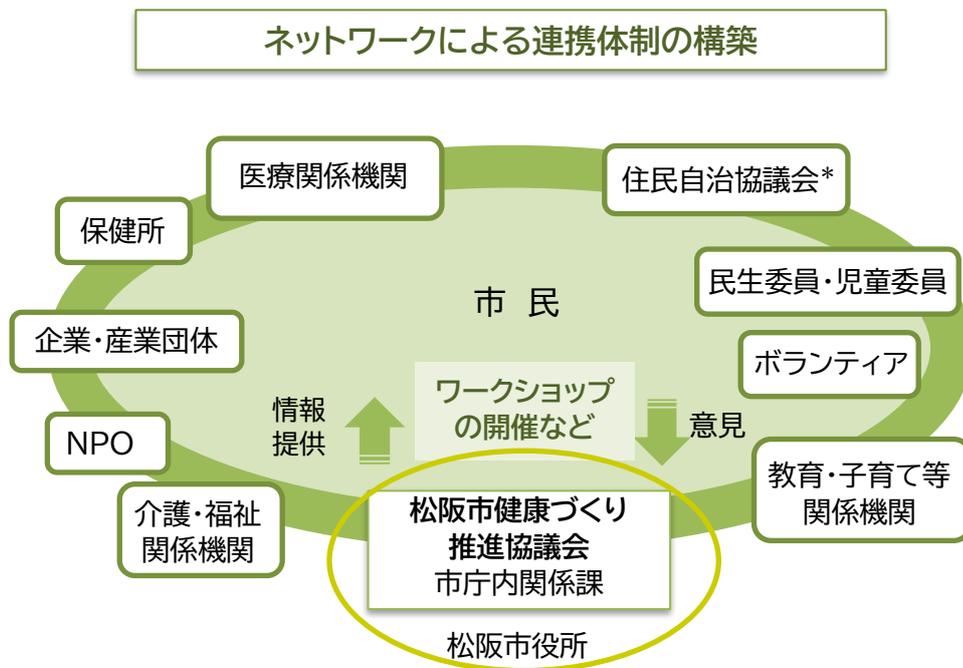
健康づくり課、地域振興局、健康福祉総務課、高齢者支援課、地域づくり連携課
 環境課、土木課、都市計画課、生涯学習課、教育事務所
 松阪保健所、松阪市地域包括支援センター、各住民自治協議会*
 食生活改善推進員*、松阪市ウォーキングサポーター、健康づくり嬉野Uの会

第6章 推進体制と評価

1 計画の推進体制

本計画に掲げた取組を効果的に推進するため、「松阪市健康づくり推進協議会」を定期的で開催し、情報交換を行うことで意識や課題認識を共有するとともに、そのネットワークを通じて必要な連携体制を構築し、それぞれの団体、関係機関、関係各課における効果的な活動につなげます。

あわせて、市民ワークショップを開催し、健康に関する情報を共有しながら本計画を松阪市ぐるみで進めていきます。



2 計画のモニタリングと評価

毎年度、計画に掲げた指標のモニタリングを行うとともに、取組に関する成果・課題等を取りまとめ、「松阪市健康づくり推進協議会」へ報告することを通じて計画の評価を行います。その評価に基づき、次年度以降の取組の改善を図ります。

なお、計画期間の満了時には、同協議会の総括的な評価等に基づき計画の見直しを実施します。

3 第3次松阪市健康づくり計画数値目標一覧

第3次松阪市健康づくり計画							
分野	No.	世代	指標	現状値 (令和4年度)	目標値 (令和11年度)	データ元	
全体	1	全世代	健康寿命*	男性78.5歳 女性80.3歳	平均寿命*の増加 分を上回る健康寿命*の増加	三重県健康寿命	
	2	全世代	自分は健康だと思う人の割合	34.3%	増加	アンケート	
食べる	3	学齢期(中学1年)	主食・主菜・副菜を組み合わせた食事が、1日2回以上の日がほぼ毎日(週6~7回)の人の割合	40.7%	50%	アンケート	
		成年期		41.9%	50%	アンケート	
		壮年期		59.8%	70%	アンケート	
		高齢期		70.5%	80%	アンケート	
	4	全世代	野菜を必要量食べている人の割合(緑黄色野菜をきざんで両手に1日に1杯)	47.0%	60%	アンケート	
		学齢期(中学1年)		75.0%	85%	アンケート	
	5	全世代	食塩摂取量が目標量と比べて同じまたは少ない人の割合	39.2%	50%	アンケート	
6	成年期	朝食を毎日食べている人の割合	70.3%	80%	アンケート		
	学齢期(中学1年)	朝食を毎日食べている人の割合	84.3%	90%	アンケート		
こころ	7	成年期・壮年期	一日の平均歩数	6,717歩	8,000歩	アンケート	
		高齢期		5,756歩	6,000歩	アンケート	
	8	学齢期(中学1年)	1回30分以上の運動を週2回以上実施し、1年以上継続している人の割合	80.8%	85%	アンケート	
		成年期 壮年期		23.2%	30%	アンケート	
		高齢期		48.4%	50%	アンケート	
	9	全世代	歩行またはそれと同様の身体活動を毎日60分行っている人の割合	50.8%	60%	アンケート	
		学齢期(中学1年)		78.2%	85%	アンケート	
	10	全世代	ロコモティブシンドローム*の認知度	35.9%	80%	アンケート	
	眠る・癒す	11	全世代	睡眠による休養が十分にとれている人の割合	61.4%	80%	アンケート
		12	全世代	ストレスに自分なりの解消法で上手に対応できる人	60.7%	70%	アンケート
13		学齢期(中学1年)	ぐっすり眠れて、朝すっきりと目覚められる中学生の割合	60.9%	70%	アンケート	
14		学齢期(中学1年)	夜11時以降にメディア機器(SNS*・動画・ゲームなど)を週5日以上使用する中学生の割合	32.1%	20%	アンケート	
歯とお口	15	乳幼児期	むし歯のない子どもの割合 3歳児	90.4%	95%	3歳6か月児健康診査	
	16	学齢期(小学1年)	むし歯のない子どもの割合 6歳児(小学1年生)	64.9%	95%	学校健康状態調査(令和4年度)	
	17	学齢期(中学1年)	むし歯のない子どもの割合 12歳児(中学1年生)	66.9%	95%	学校健康状態調査(令和4年度)	
	18	学齢期	フッ化物*洗口を全学年で実施している小学校	5.6% (2校/36校)	100%	事業実施	
	19	学齢期	フッ化物*洗口を全学年で実施している中学校	—	100%(11校)	事業実施	

国（健康日本21（第三次））			県（第3次三重の健康づくり基本計画）			No.
目標値 （令和14年度）	現状値	出典	目標値 （令和17年度直近値）	現状値	出典	
平均寿命*の増加分を上回る健康寿命*の増加	男性72.68年 女性75.38年 （令和元年）	国民健康基礎調査の結果をもとに健康寿命*を算出	平均寿命*の増加分を上回る健康寿命*の延伸	男性79.0歳(令和3年) 女性81.3歳(令和3年)	三重県健康寿命	1
			増加	73.7%(令和4年)		2
50%	※参考値:37.7% （令和3年度）	令和3年度食育に関する意識調査	小学6年生・ 中学3年生 100% 男性(20～39歳) 70.0% 女性(20～39歳) 80.0%	小学6年生84.0%・ 中学3年生80.1% （令和4年） 男性(20～39歳)60.3% 女性(20～39歳)76.1% （令和4年）		3
350g	281g(令和元年度) ※20歳以上	国民健康・栄養調査	350g	274g(令和4年)		4
7g	10.1g(令和元年度) ※20歳以上	国民健康・栄養調査	7g	11.0g(令和4年)		5
15%(令和7年度)	20歳代及び30歳代の朝食欠食21.5%(令和2年度)	第4次食育推進基本計画「食育に関する意識調査」				6
0%	5.6%(令和4年度)	「全国学力・学習状況調査」				
7,100歩 ※20～64歳: 男性8,000歩 女性8,000歩 65歳以上: 男性6,000歩 女性6,000歩	6,278歩 ※20～64歳: 男性7,864歩 女性6,685歩 （令和元年度） ※65歳以上: 男性5,396歩 女性4,656歩 （令和元年度）	国民健康・栄養調査 国民健康・栄養調査	男性7,100歩 女性7,100歩	男性(20歳以上)5,709歩 女性(20歳以上)5,608歩 （参考値）	国民健康・栄養調査	7
	運動やスポーツを習慣的に 行っていない子ども 小学5年生:女子14.4%、 男子8.8%(令和3年度)	スポーツ庁 全国体力・運動能力、運動習慣等調査	小学生45.3%(令和9年)、 中学生78.4%(令和9年)	小学生39.3%(令和4年) 中学生75.9%(令和4年)		8
40% ※20～64歳: 30% 65歳以上: 50%	28.7% 20～64歳: 男性23.5%、女性16.9% 65歳以上: 男性41.9%、女性33.9% （令和元年度）	国民健康・栄養調査	男性50.0% 女性45.0%	男性45.0%(令和4年) 女性37.1%(令和4年)	三重県県民健康意識調査結果報告書	9
						10
80%	44.6%(令和3年)	公益財団法人「運動器の10年・日本協会(現 運動器の健康・日本協会)」によるインターネット調査				
80% ※20～59歳:75% 60歳以上:90%	78.3% ※20～59歳:70.4% 60歳以上:86.8% （平成30年度）	国民健康・栄養調査	増加	20歳以上70.9%(令和4年)	三重県県民健康意識調査結果報告書	11
			増加	62.5%(令和4年)		12
						13
						14
95%	3歳児でう蝕のない者の割合88.2%(令和2年度)	地域保健・健康増進事業報告	95.0%	89.8%	母子保健報告	15
						16
95%	参考指標:12歳児でう蝕のない者の割合70.6%(令和2年度)	学校保健統計調査	84.7%	71.3%	学校健康状態調査	17
						18
						19

第6章 推進体制と評価

第3次松阪市健康づくり計画						
分野	No.	世代	指標	現状値 (令和4年度)	目標値 (令和11年度)	データ元
歯とお口	20	成年期・壮年期	歯間清掃用具を使用している人の割合	55.5%	65%	アンケート
	21	成年期・壮年期	市の歯周病検診*を受けている人の割合 (令和4年度は40、50、60、70歳)	3.4%	15%	松阪市歯周病検診 (令和4年度)
	22	成年期・壮年期	過去1年間に歯科健診を受診していた人の割合	56.2%	95%	アンケート
	23	成年期・壮年期	歯周病の全身への影響を知っている人の割合 (糖尿病)	42.5%	50%	アンケート
	24	成年期・壮年期	歯周病の全身への影響を知っている人の割合 (肺炎)	24.1%	35%	アンケート
	25	高齢期	60歳代で24歯以上自分の歯を有する人の割合	57.9%	95%	アンケート
	26	高齢期	80歳以上で20歯以上自分の歯を有する人の割合	65.7%	85%	アンケート
まもる	27	成年期・壮年期・ 高齢期	成人の喫煙率 男性	19.5%	12%	アンケート
			成人の喫煙率 女性	4.8%	3%	アンケート
	28	妊娠期	妊婦の喫煙率	1.5%	0%	妊娠届書アンケート
	29	全世代 学齢期(中学1年)	喫煙が健康に及ぼす影響について知っている人の割合(受動喫煙*)	80.1%	90%	アンケート
				71.0%	80%	アンケート
	30	成年期 壮年期	家庭での受動喫煙*の機会が週に1回以上ある人の割合	37.2%	25%	アンケート
				18.3%	10%	アンケート
	31	成年期・壮年期・ 高齢期	COPD*の認知度	50.3%	80%	市民意識調査
	32	成年期・壮年期・ 高齢期	飲酒者のうち一日あたりの純アルコール摂取量が40g以上の人の割合 男性	34.9%	25%	アンケート
33	成年期・壮年期・ 高齢期	飲酒者のうち一日あたりの純アルコール摂取量が20g以上の人の割合 女性	38.7%	25%	アンケート	
受ける	34	全世代	かかりつけ医がある人の割合(15歳以上)	73.1%	80%	市民意識調査
	35	壮年期・高齢期	1年間に胃がん検診(40~69歳)を受診している人の割合	男性52.4%	60%	アンケート
				女性40.6%		
	36	壮年期・高齢期	1年間に肺がん検診(40~69歳)を受診している人の割合	男性50.0%	60%	アンケート
				女性52.5%		
	37	壮年期・高齢期	1年間に大腸がん検診(40~69歳)を受診している人の割合	男性51.2%	60%	アンケート
				女性53.0%		
	38	壮年期・高齢期	1年間に乳がん検診(40~69歳)を受診している人の割合	50.8%	60%	アンケート
	39	成年期・壮年期・ 高齢期	1年間に子宮頸がん検診(20~69歳)を受診している人の割合	47.1%	60%	アンケート
	40	壮年期・高齢期	1年間に健康診査・特定健康診査*(40~74歳)を受診している人の割合	男性82.9%	増加	アンケート
				女性81.9%		
41	壮年期・高齢期	松阪市 骨粗しょう症検診* 受診率(41歳~71歳までの5歳ごとの年齢の女性)	3.8%	15%	松阪市がん検診	
42	壮年期・高齢期	松阪市特定健康診査*結果より血糖コントロール不良者の減少(40~74歳) (HbA1c*8.0以上の方の割合)	1.7%	1%	KDB	
43	成年期・壮年期	適正体重を維持している人の割合(BMI*18.5~24.9)	68.1%	75%	アンケート	
44	高齢期	適正体重を維持している人の割合(BMI* 20 を超え 25 未満)	60.2%	70%	アンケート	
くらす	45	全世代	健康づくり活動に取り組んでいる住民自治協議会*の割合	100%	100%	事業実施
	46	全世代	食生活改善推進員* 地区活動回数	215回	230回	事業実施
	47	全世代	ウォーキングサポーター* 年間活動延人数	267人	300人	事業実施
	48	全世代	歩きたくなるウォーキングコースの紹介	30コース	80コース	事業実施

国（健康日本21（第三次））			県（第3次三重の健康づくり基本計画）			No.
目標値 (令和14年度)	現状値	出典	目標値 (令和17年度直近値)	現状値	出典	
						20
						21
95%	52.9%(平成28年)	国民健康・栄養調査	95.0%	—		22
						23
						24
95%	74.40%	歯科疾患実態調査				25
85%	51.2%(平成28年)	歯科疾患実態調査	85%	64.5%		26
12%	男性25.4% 女性7.7%(令和4年度)	国民健康・栄養調査	20歳以上 12%	20歳以上 15.7%(令和4年)	国民生活基礎調査	27
	1.9%(令和3年度)	母子保健課調査				28
						29
望まない受動喫煙*のない社会の実現	家庭において、望まない受動喫煙*を受けた設問に、月1回以上と回答した者の計家庭6.9%(令和元年)	国民健康・栄養調査				30
COPDの死亡率の減少10%	COPDの死亡率13.3%(令和3年)	人口動態統計				31
10% 男性13% 女性6.4%	11.8% 男性14.9%、 女性9.1%(令和元年)	国民健康・栄養調査	20歳以上 10% 男性 13%、女性 6.4%			32
						33
	かかりつけ医がいる人は全体の55.2%(20歳以上) (令和2年度)	第7回 日本の医療に関する意識調査				34
60%(令和10年度)	男性47.5%・女性36.5% (令和4年度) ※40～69歳	国民生活基礎調査	60%	41%(令和4年度)	国民生活基礎調査	35
	男性53.2%・女性46.4% (令和4年度) ※40～69歳		60%	48.6%(令和4年度)	国民生活基礎調査	36
	男性49.1%・女性42.8% (令和4年度) ※40～69歳		60%	45.8%(令和4年度)	国民生活基礎調査	37
	女性47.4%(過去2年間の受診者) (令和4年度) ※40～69歳		60%	51.5%(過去2年間の受診者) (令和4年度)	国民生活基礎調査	38
	女性43.6%(過去2年間の受診者) (令和4年度) ※20～69歳		60%	47%(過去2年間の受診者) (令和4年度)	国民生活基礎調査	39
70% (令和11年度)	56.5%(令和3年度)	特定健康診査・特定保健指導の実施状況 第4期医療費適正化計画	70% (令和11年度)	59.3%(令和3年度)	厚生労働省「特定健康診査・特定保健指導の実施状況について」	40
15%	5.3%(令和3年度)	日本骨粗鬆症財団報告				41
1.0%	1.3% 男性1.9% 女性0.7% (令和元年度)	NDBオープンデータ	(HbA1c*6.5%以上の割合) 40～49歳 男性4.6%、 女性1.4%、50～59歳 男性9.2%、女性3.8%、 60～69歳 男性12.8% 女性5.7%(令和11年度)	(HbA1c*6.5%以上の割合) 40～49歳男性4.8%、女性1.5% 50～59歳 男性 9.7%、女性 4.0%、60～69歳男性 13.5% 女性 6.6%(令和3年度)	三重県「国民健康保険団体連合会 特定健康診査」	42
66%	60.3%(令和元年度)	国民健康・栄養調査	男性(30-59歳)の肥満者30.0%、女性(20～29歳)のやせの人15.0%	男性(30-59歳)の肥満者36.4%、女性(20～29歳)のやせの人27.6%(令和4年度)	三重県における健康・栄養状況に関する報告書	43
13%未満	16.8%(令和元年度)	国民健康・栄養調査	65歳以上の低栄養傾向(BMI20以下)の人16.0%	65歳以上の低栄養傾向(BMI*20以下)の人19.1%(令和4年度)	三重県における健康・栄養状況に関する報告書	44
						45
						46
						47
100市町村 (令和7年度)	73市町村 (令和4年12月時点)	国土交通省調査:「居心地が良く歩きたくなる」まちなかづくりの取組状況(国土交通省ウェブサイトで公開21))				48

4 第3次松阪市健康づくり計画モニタリング指標一覧

第3次松阪市健康づくり計画							県	
分野	No.	世代	指標	現状値	目標値 (令和11年)	データ元	現状値	目標値 (令和17年度 直近値)
全体	1	全世代	年齢調整死亡率* 全死因	男性1426.23 女性757.60 (令和3年)	減少	三重県衛生 統計年報	男性1374.26 女性762.36 (令和3年)	
食べる	2	壮年期・高齢期	朝昼夜の3食以外に間食や甘い飲み物を毎日摂取している人の割合	21.8% (令和4年度)	減少	国保データ システム	22.5% (令和4年度)	
	3	壮年期・高齢期	朝食を抜くことが週に3回以上ある	7.3% (令和4年度)	減少	国保データ システム	7.3% (令和4年度)	
	4	学齢期(小6)	朝食を毎日食べている人の割合	93.6% (令和4年度)	100%	学校保健統計 調査	84% (令和4年度)	100%
	5	学齢期(中3)	朝食を毎日食べている人の割合	84.3% (令和4年度)	100%	学校保健統計 調査	80.1% (令和4年度)	100%
つづく	6	共通	1回30分以上の運動を週2回以上、1年以上継続している人の割合(国民健康保険加入者)	35.9% (令和4年度)	増加	国保データ システム	40.0% (令和4年度)	
	7	共通	歩行またはそれと同様の身体活動を毎日60分行っている人の割合(国民健康保険加入者)	43.4% (令和4年度)	増加	国保データ システム	52.5% (令和4年度)	
	8	共通	同じ年齢の同性と比較して歩行速度が遅い(国民健康保険加入者)	61.4% (令和4年度)	減少	国保データ システム	42.3% (令和4年度)	
眠る・癒す	9	共通	睡眠による休養が十分にとれている人の割合(国民健康保険加入者)	76.7% (令和4年度)	減少	国保データ システム	80.2% (令和4年度)	
	10	妊娠期	困ったときに相談する人がいる割合	99.2% (令和4年度)	100%	妊娠届書 アンケート		
お歯と	11	壮年期・高齢期	食べ物を何でもよく噛める人の割合(40~74歳)(国民健康保険加入者)	78.0% (令和4年度)	80.0%	国保データ システム	80.0% (50歳以上) (令和4年度)	
まもる	12	共通	成人の喫煙率(国民健康保険加入者)	11.7% (令和4年度)	減少	国保データ システム	11.7% (令和4年度)	
	13	全世代	年齢調整死亡率* COPD*(慢性閉塞性肺疾患)	男性20.00 女性4.06 (令和3年)	減少	三重県衛生 統計年報	男性27.90 女性1.94 (令和3年)	
	14	妊娠	妊婦の夫や同居家族などの喫煙率	33.2% (令和4年度)	15%	妊娠届書 アンケート		
受ける	15	全世代	年齢調整死亡率* 心疾患	男性224.85 女性110.92 (令和3年)	減少	三重県衛生 統計年報	男性198.34 女性106.30 (令和3年)	男性167.0以下 女性90.0以下 (令和10年)
	16	全世代	年齢調整死亡率* 胃の悪性新生物*	男性30.24 女性16.06(令和3年)	減少		男性49.14 女性16.84 (令和3年)	全国平均より マイナス10% 以上
	17	全世代	年齢調整死亡率* 大腸(結腸)の悪性新生物*	男性39.58 女性20.15(令和3年)	減少		男性34.10 女性22.50 (令和3年)	
	18	全世代	年齢調整死亡率* 大腸(直腸S状結腸移行部及び直腸)の悪性新生物*	男性15.58 女性5.17 (令和3年)	減少		男性15.61 女性7.54 (令和3年)	
	19	全世代	年齢調整死亡率* 気管支、気管支及び肺の悪性新生物*	男性101.26 女性22.29 (令和3年)	減少		男性99.98 女性28.76 (令和3年)	
	20	全世代	年齢調整死亡率* 乳房の悪性新生物*	女性19.50 (令和3年)	減少		女性16.06 (令和3年)	
	21	全世代	年齢調整死亡率* 子宮の悪性新生物*	女性4.75 (令和3年)	減少		女性8.21 (令和3年)	

第3次松阪市健康づくり計画							県	
分野	No.	世代	指標	現状値	目標値 (令和11年)	データ元	現状値	目標値 (令和17年度 直近値)
受ける	22	壮年期・高齢期	松阪市 胃がん検診(50～69歳)受診率	11.2% (令和4年度)	15%	松阪市 がん検診	8.4% (令和3年度)	
	23	壮年期・高齢期	松阪市 肺がん検診(40～69歳)受診率	8.1% (令和4年度)	15%	松阪市 がん検診	6.8% (令和3年度)	
	24	壮年期・高齢期	松阪市 大腸がん検診(40～69歳)受診率	8.4% (令和4年度)	15%	松阪市 がん検診	7.9% (令和3年度)	
	25	壮年期・高齢期	松阪市 乳がん検診(40～69歳)受診率	16.6% (令和4年度)	25%	松阪市 がん検診	17% (令和3年度)	
	26	成年期・壮年期・ 高齢期	松阪市 子宮頸がん検診(妊婦健診含む)(20～69歳)受診率	15.8% (令和4年度)	25%	松阪市がん検診・妊婦健診	18.6% (令和3年度)	
	27	成年期・壮年期・ 高齢期	松阪市 特定健康診査*受診率(国民健康保険加入者)	39.7% (令和4年度)	70%	松阪市 特定健康診査	59.3% (令和3年度)	70%以上 (令和11年度)
	28	壮年期・高齢期	メタボリックシンドローム*予備軍及び該当者(40～74歳)	32.9% (令和4年度)	25%	松阪市 特定健康診査	32.9% (令和3年度)	
	29	壮年期・高齢期	特定保健指導*実施率(積極的支援・動機付け支援)(国民健康保険加入者)	18.9%(令和4年度)	25%	事業実施	23.7% (令和3年度)	45%以上 (令和11年度)
	30	壮年期・高齢期	糖尿病性腎症*重症化予防事業(保健指導)の実施率(国民健康保険加入者)	10.7%(令和4年度)	20%	事業実施		
	31	壮年期・高齢期	患者千人当たり糖尿病合併患者(糖尿病性腎症*)数(国民健康保険加入者)	26.0人(令和4年度)	減少	国保データベースシステム	21.2人 (令和4年度)	
	32	壮年期・高齢期	患者千人当たり糖尿病合併患者(糖尿病性網膜症)数(国民健康保険加入者)	19.6人(令和4年度)	減少	国保データベースシステム	22.8人 (令和4年度)	
	33	壮年期・高齢期	患者千人当たり糖尿病合併患者(糖尿病性神経症*)数(国民健康保険加入者)	10.6人(令和4年度)	減少	国保データベースシステム	7.7人 (令和4年度)	
	34	壮年期・高齢期	特定健康診査*結果の高血圧(収縮期)の有所見者*の割合(国民健康保険加入者)	49.9%(令和4年度)	45%	国保データベースシステム	50.6% (令和4年度)	
	35	壮年期・高齢期	胃がん検診精検受診率	86.6% (令和3年度)	90%	松阪市 がん検診	86% (令和2年度)	
	36	壮年期・高齢期	肺がん検診 精検受診率	73.9% (令和3年度)	90%	松阪市 がん検診	86.4% (令和2年度)	
	37	壮年期・高齢期	大腸がん検診 精検受診率	57.9% (令和3年度)	90%	松阪市 がん検診	63.7% (令和2年度)	
	38	壮年期・高齢期	乳がん検診精検受診率	89% (令和3年度)	90%	松阪市 がん検診	75.8% (令和2年度)	
	39	成年期・壮年期・ 高齢期	子宮頸がん検診 精検受診率	58.5% (令和3年度)	90%	松阪市 がん検診	77.9% (令和2年度)	
	受ける	40	-	健康増進に関する連携協定をしている事業者数	4社	増加	事業実施	
41		-	三重とこわか健康経営カンパニー(ホワイトみえ)認定制度 登録企業	26店舗	増加	「三重とこわか健康経営カンパニー2023」認定企業一覧	239社 (令和4年度)	400社

資料編

(1) 松阪市健康づくり推進協議会委員名簿

役職	氏名	所属団体等
会長	平岡 直人	松阪地区医師会
副会長	長井 雅彦	松阪地区歯科医師会
委員	太田 正隆	松阪地区医師会
委員	中村 文彦	松阪地区薬剤師会
委員	濱口 早弓	三重県厚生農業組合連合会松阪中央総合病院
委員	馬場 啓子	三重県地域活動栄養士会松阪支部
委員	山本 勝之	松阪市住民自治協議会連合会
委員	田替藤 潤子	松阪市民生委員児童委員協議会連合会
委員	竹上 昌美	松阪市食生活改善推進協議会
委員	岸江 伸浩	松阪商工会議所
委員	太田 正澄	健康づくり嬉野Uの会
委員	平岡 令孝	平岡健康開発研究所
委員	山路 由実子	鈴鹿医療科学大学
委員	酒井 由美	子育て応援プロジェクト☆パイン
委員	松澤 和美	松阪市小中学校長会
委員	廣本 知律	松阪市健康福祉部
顧問	堀 康太郎	松阪保健所

(委員名は順不同、敬称略)

令和5年度(2023年度)

(2) 松阪市健康づくり計画策定の経過

年月日	事項	内容
令和4年6月14日	松阪市健康づくり推進協議会	第3次松阪市健康づくり計画の策定計画について
7月～9月	松阪市健康づくりアンケート調査	市内在住の満20歳以上の3,500人、市内中学1年生を対象にアンケートを実施
令和5年2月8日	松阪市健康づくり推進協議会	「松阪市民の健康づくりに関するアンケート調査」結果報告 松阪市の現状と計画の体系、骨子案について協議
2月～5月	関係機関へ聞き取り調査	住民自治協議会*、各課に、健康づくりに関係するの事業・取り組み等について聞き取り
6月14日	松阪市健康づくり推進協議会	素案について協議
11月9日	松阪市健康づくり推進協議会	中間案について協議
12月4日	環境福祉委員会協議会	中間案について報告
12月11日～ 令和6年1月10日	パブリックコメント	広報まつさか、ホームページ等を通じて市民から意見・提案等を募集 結果 5人 15件
2月7日	松阪市健康づくり推進協議会	パブリックコメントの報告、計画の承認

(3) 松阪市健康づくりアンケートの概要

これまでの取り組みの評価と本計画の基礎資料とすることを目的に、令和4年7月から9月にかけて、健康状態、食生活、運動、健診の受診状況、歯の健康、たばこ、アルコール、こころの健康づくり、および地域の健康づくりに関して、松阪市健康づくりアンケートを実施しました。

	成人	中学生	
		市立中学校の中学1年生	市外等中学校通学者
調査対象	20歳以上の市民	市立中学校の中学1年生	市外等中学校通学者
標本数	3,500人（無作為抽出）	1,337人	149人
方法	郵送配布、郵送回収	生徒のiPadにアイコンを作成し配布 Web回答	郵送配布 回収は郵送またはWeb
期間	7月28日～8月31日	9月1日～9月14日	7月28日～8月31日
回収数	1,391人（39.7%）	1,164人（87.1%）	69人（46.3%）
有効回答数	1,390人（39.7%）	1,233人（83.0%）	

(4) 健康づくりワークショップの経過

市民参加型のワークショップを3回開催し、延 146 人の参加者と第 3 次健康づくり計画の 3 つのテーマにおいて意見交換を行いました。

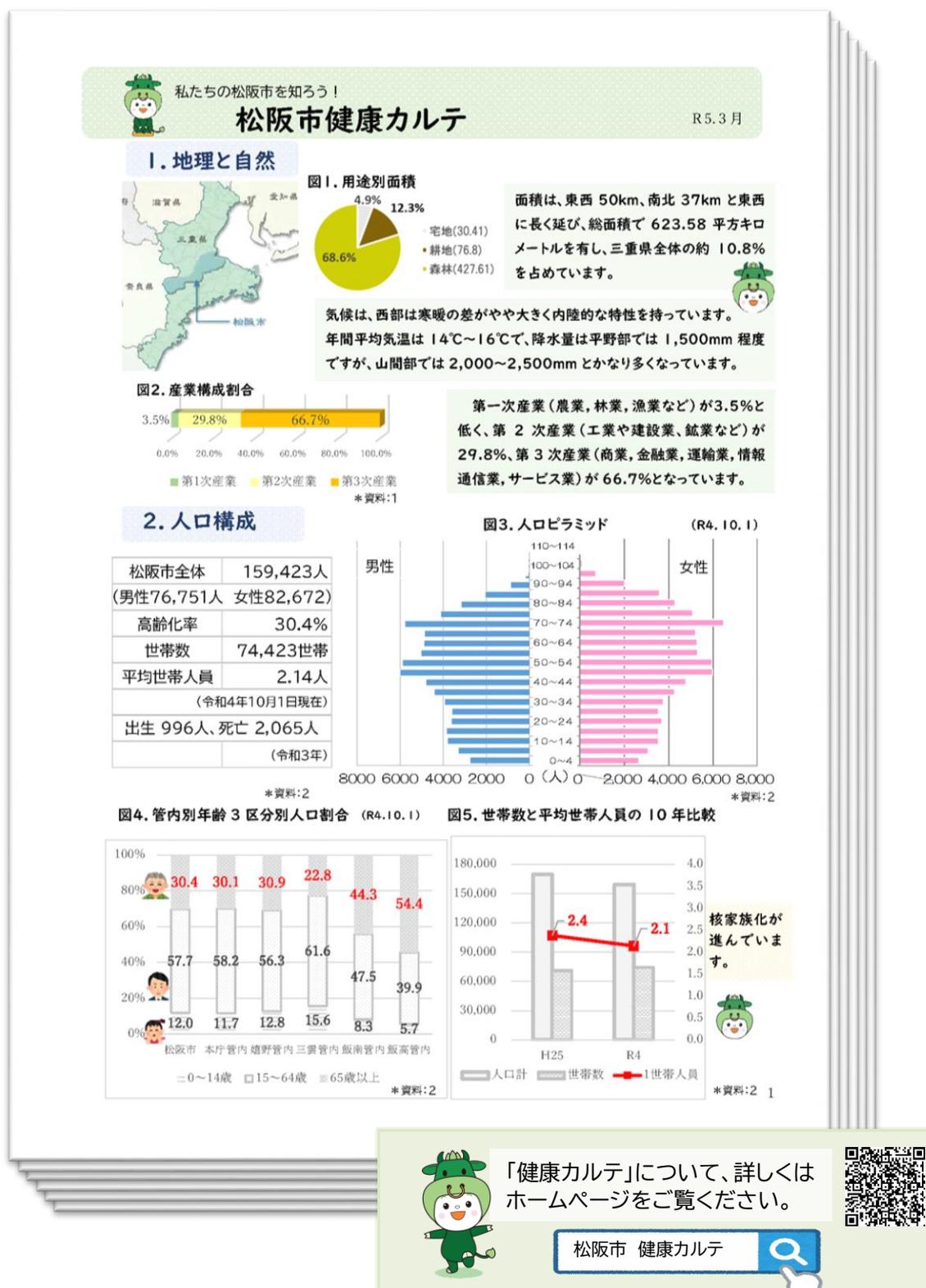
年月日	テーマ	講師	参加者数
令和5年 5月 10日	自然に健康になれる ～毎日カラダを動かそう！+10	理学療法士： 森 優太さん	50 人
5月 19日	自然に健康になれる ～食の環境づくり	大学教授： 駒田 聡子さん	51 人
5月 30日	かかりつけ医で検診を受けよう！	医師： 中嶋 寿さん	45 人



ワークショップの様子

(5) 住民自治協議会*と健康な地域づくりの推進状況

市内 43 地区の住民自治協議会*では、地域が主体となって、様々な健康づくりや、地域づくり活動が行われています。それらの取組を支援するため、市では松阪市の健康カルテ*と、地区ごとにも「健康カルテ*」を作成しています。「健康カルテ*」では、人口、死亡の状況、がん検診受診状況、国民健康保険（後期高齢者医療制度）における医療・健診データなどをまとめています。



■住民自治協議会*別の人口と主な健康づくり活動

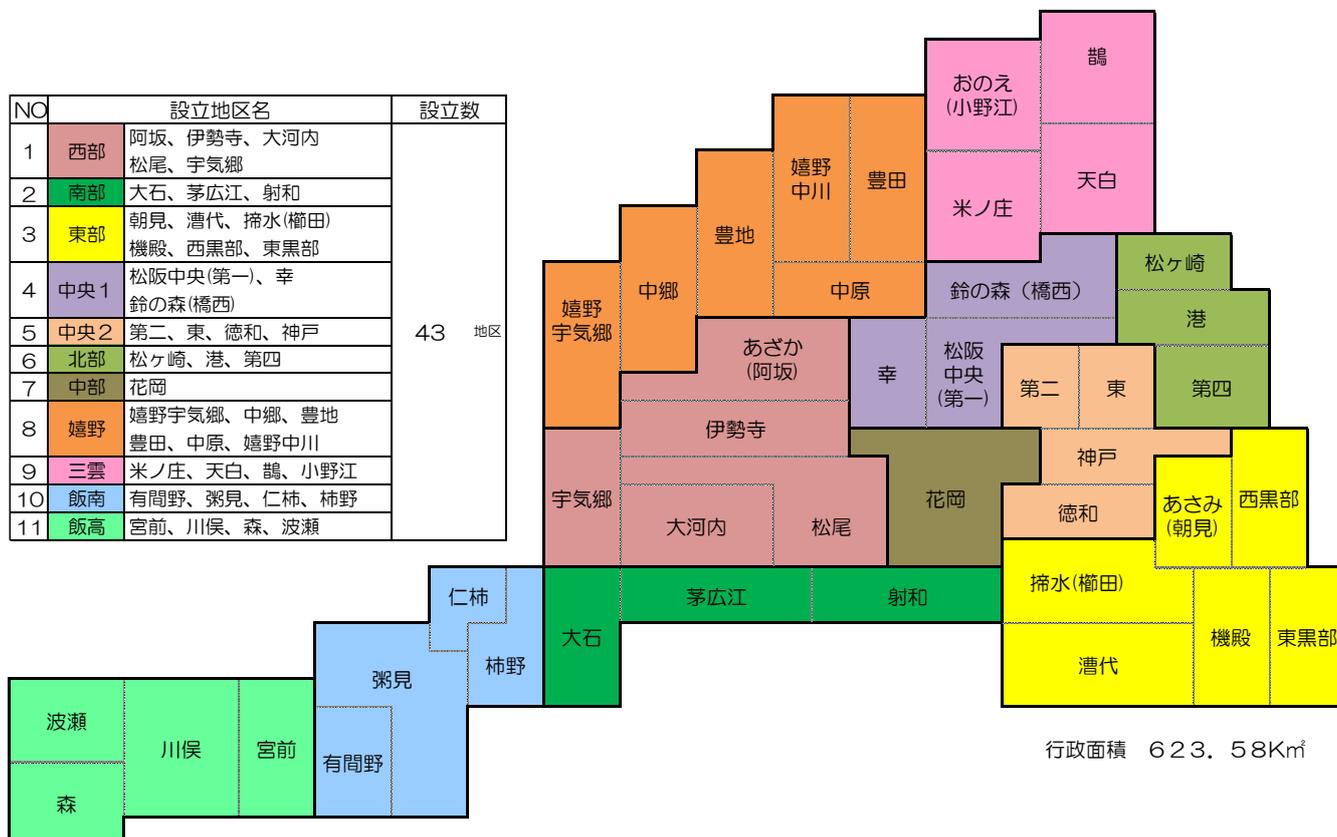
No.	協議会名	地区別人口 (令和5年10月1日 現在)			取組テーマ							令和5年度の健康づくりの 主な取り組み	
		人口 (人)	高齢 化率* (%)	年少 人口 率 (%)	食 へ る	う ご く	眠 る ・ 癒 す	歯 と お 口	ま も る	受 け る	く ら す		
1	松阪中央 住民協議会	3,150	39.4	8.4	○	○						○	ふれあい健康づくり、オリエンテ ーリング 三世代ふれあい事業
2	幸 まちづくり協議会	7,274	30.6	13.4		○						○	幸てくてく100人ウオーキング 健康講座、音楽で元気アップ
3	第二地区 まちづくり協議会	2,099	41.9	7.7	○	○		○			○	○	「まち協だより」にて全世帯へが ん検診の啓発 ふれあい街中ハイキング、新春早 朝歩こう会 スポーツフェスティバル（グラウ ンドゴルフ大会、C・Cリング大 会）、みんなで歌って元気アップ、 元気アップ体操 第二の人生かがやき塾、福祉講演 会、友愛訪問、認知症キッズサポ ーター養成講座、昔のあそび（小 学生と凧あげ・玩具・折り紙）、あ ったかご飯プロジェクト
4	第四地区 住民協議会	11,220	29.8	12.4		○						○	ふれあいウオーク、ふれあい体育 大会 だいよんフェスタ
5	神戸 まちづくり協議会	11,225	25.0	14.1	○	○			○	○			春の体育祭、秋の体育祭、ふれあ いウオーキング グラウンドゴルフ大会、健康福祉 講座
6	徳和 住民自治協議会	11,668	24.9	10.5	○	○	○		○	○	○		健康講座、講演会、体の測定会、 ラジオ体操、ふれあい松阪探訪 とくわマルシェ、グラウンドゴル フ大会、ふれあいユニカール大会、 ふれあいとくわボッチャ大会、ヨ リドコロ（未就学児対象の子育て 支援）、やんちゃクラブ（未就学 児対象の子育て支援）
7	東 住民自治協議会	3,202	28.5	13.1		○			○			○	グラウンドゴルフ大会、高齢者向 け健康講座 おひさまくらぶ（高齢者の健康づ くりとつどいの場）
8	あさみ 住民自治協議会	1,875	37.9	10.4		○							あさみフェスティバル、おしゃべ りサロンルンルンカフェ（健康相 談や健康体操など）
9	掃水 住民自治協議会	3,766	35.5	10.9	○	○						○	ふれあいウオーキング、健康チエ ック、健康講座、市民体育祭
10	漕代 まちづくり協議会	1,804	39.9	8.0	○	○	○	○			○	○	市民体育祭、運動会、グラウンド ゴルフ、健康づくり講座とワーク ショップ（料理教室）
11	伊勢寺地区 住民自治協議会	3,478	39.7	10.1	○	○						○	グラウンドゴルフ大会、いせでら さんぼみち普及活動 健康講座、健康料理教室、夏休み こども料理教室

No.	協議会名	地区別人口 (令和5年10月1日 現在)			取組テーマ							令和5年度の健康づくりの 主な取り組み	
		人口 (人)	高齢 化率* (%)	年少 人口 率 (%)	食 べる	こ う く	眠 る・ 癒 す	歯 と お 口	ま も る	受 け る	く ら す		
12	あざか 住民自治協議会	1,765	44.3	8.4		○							「あざか Go!Go! フェスタ ・ふれ あいハイキング あざかフェス ティバル」、グラウンドゴルフ大会 食育事業、高齢者フレイル*予防活 動
13	宇気郷住民協議会	120	62.5	1.7	○	○	○	○	○	○	○	○	健康講座・巡回健康相談・教育 50m歩き走り記録会、ゲートボ ール大会 なんでもありきのうさぎクラ ブ、にこにこくらぶ、配食べるサ ービス、体育祭、公民館だよりの 健康コーナー、健康管理を兼ねた 自発的見守りウォーキング
14	西黒部 まちづくり協議会	1,917	40.8	8.0	○	○				○	○		健康花見大会、地区体育祭、盆踊 り大会、文化祭 凧揚げ大会、体力UP・ウォークラ リー、元気学級
15	東黒部 住民自治協議会	1,083	44.3	8.0		○						○	さくらまつり・長寿を讃える集い、 地区市民体育祭 軽スポーツ大会、新春歩こう会
16	機殿 住民自治協議会	1,148	42.8	8.5		○			○				公民館まつり、地区体育祭、スポ ーツ大会
17	大石地区 住民自治協議会	1,365	44.0	7.6	○	○			○	○	○		ひなまつりウォーキング、グラウ ンドゴルフ大会 大石学級（健康講座）
18	茅広江 住民自治協議会	628	41.7	9.6	○	○						○	ふれあいウォークラリー大会、健 康ウォーキング グラウンドゴルフ大会、健康講座、 料理教室 ふれあいまつり、市民体育祭
19	射和 まちづくり協議会	3,202	33.7	11.4		○						○	歩こう会、グラウンドゴルフ大会、 ボーリング大会、健康講座、めだ かっこ教室（未就学児対象の子育 て支援）
20	鈴の森 住民自治協議会	10,566	30.8	11.8		○			○	○	○		スポーツ大会（春・秋）、鈴の森グ ラウンドゴルフ大会 ソフトバレー大会、鈴の森まつり スタンプラリー大会 橋西ふれあいまつり、健康講座、 橋西笑和クラス 幼稚園・保育園での手洗い教室
21	港住民自治協議会	4,149	33.0	9.9	○	○		○				○	港地区健康ウォーキング（2回/ 年） ニューススポーツ大会、サロンド みなとでの健康講座（口腔）
22	松ヶ崎 住民自治協議会	1,364	42.4	5.8		○		○		○	○		地区スポーツ大会、まつりでの健 康ブースの設置、住民学習会での 健康講座、CCリング

No.	協議会名	地区別人口 (令和5年10月1日 現在)			取組テーマ						令和5年度の健康づくりの 主な取り組み			
		人口 (人)	高齢 化率* (%)	年少 人口 率 (%)	食 べる	こ ご く	眠 る・ 癒 す	歯 と お 口	ま も る	受 け る		く ら す		
23	花岡 住民自治協議会	21,500	28.4	12.1		○						○	球技大会、グラウンドゴルフ大会、 ニュースポーツ講習会 レクリエーションふれあいフェス ティバル、ゲートボールリーグ	
24	松尾 住民自治協議会	5,071	26.5	10.8	○	○						○	○	地区健康ウォーキング、スポレク 祭、健康づくり講座、健康づくり 支援事業（検診受診・健康講座受 講で参加できる「おもてなし抽選 会」
25	大河内地区 住民自治協議会	1,827	43.6	9.4	○	○						○	地区体育祭、ウォーキング大会、 スポーツ大会、ゲートボール大会、 グラウンドゴルフ大会、健康学習 講座、子ども調理実習、小学校昔 あそび、大河内保育園ふれあい会、 親子料理教室	
26	嬉野宇気郷 住民協議会	110	68.2	6.4		○								軽スポーツ・レクリエーション大 会
27	中郷 まちづくり協議会	867	48.4	7.5		○							○	グラウンドゴルフ大会、健康体操、 地区民運動会、ニュースポーツ大 会
28	豊地 まちづくり協議会	3,122	37.7	9.7		○							○	豊地体育祭、健康づくり体験・研 修事業（ウォーキングと元気なカ ラダづくり講座）、宅老所支援、 CCリング、ポッチャ
29	嬉野中川 まちづくり協議会	9,811	24.1	14.6		○							○	ウォーキング、グラウンドゴルフ、 地区体育祭 中川小学校綱引き大会支援、健康 講座（年5回）
30	豊田 住民自治協議会	2,577	35.5	12.7		○								ウォークラリー、豊田文化祭
31	中原 まちづくり協議会	2,639	39.3	10.0		○							○	ミニスポーツ大会、地区グラウン ドゴルフ大会、地域発見ハイキン グ、地区カローリング大会、農業・ 食体験交流事業、長寿会のカラオ ケ大会
32	米ノ庄 住民自治協議会	2,695	28.2	15.9	○	○							○	健康歩こう会、寿お楽しみ会、シ ルバーサークル
33	天白 まちづくり協議会	6,452	18.6	15.8	○	○							○	健康講座（調理実習、健康ウォー ク、もめんノート）
34	鵜住民自治協議会	1,970	31.6	10.6		○							○	河津桜健康ウォーキング、五主海 岸ごみゼロ砂浜ウォーク、三世代 レクリエーション大会
35	おのえ 住民自治協議会	3,709	22.8	15.1	○	○							○	食育推進活動「野菜を育てましょ う」、ウォーキング講座、ふれあ いフェスタ
36	有間野 住民自治協議会	292	47.3	7.5		○						○	○	グラウンドゴルフ大会、ふれあいサ ロン（高齢者の健康維持活動）

No.	協議会名	地区別人口 (令和5年10月1日現在)			取組テーマ						令和5年度の健康づくりの 主な取り組み	
		人口 (人)	高齢 化率* (%)	年少 人口 率 (%)	食 べる	こ ご く	眠 る・ 癒 す	歯 と お 口	ま も る	受 け る		く ら す
37	粥見 住民自治協議会	2,150	42.6	9.3		○						ウォーキング大会・グランドゴルフ大会
38	仁柿 住民自治協議会	397	54.6	3.7		○						新春ジョギング大会、グラウンドゴルフ
39	柿野 住民自治協議会	1,298	46.7	8.7	○	○						健康ウォーキング・グランドゴルフ大会
40	宮前 まちづくり協議会	1,377	45.9	9.4		○						宮前フェスティバル、珍布峠ウォーキング
41	川俣 住民自治協議会	841	59.3	3.1		○						ウォーキング、ユニカール大会
42	森住民自治協議会	471	56.7	3.4	○	○						要配慮者等配食、見守り事業
43	波瀬 むらづくり協議会	402	70.4	2.2		○						泰運寺お花見ウォーキング、健康ウォーキング

住民自治協議会位置図



(6) 用語解説

【あ行】

悪性新生物

一般的に「がん」と呼ばれているもの。

ウォーキングサポーター

養成講座を受講し、松阪市民のウォーキングを推進し普及する市民ボランティア。

オーラルフレイル

口腔機能の軽微な低下や食の偏りなどを含む、身体の衰え(フレイル)の一つ。加齢とともに滑舌低下、食べこぼしわずかなむせ、かめない食品が増えるなどがみられる状態。

【か行】

介護予防いきいきサポーター

養成講座を受講し、健康づくり・介護予防の必要性を地域に広めているボランティア。

クレアチニン

血液中の老廃物のひとつであり、通常であれば腎臓でろ過され、ほとんどが尿中に排出される。しかし、腎機能が低下していると、尿中に排出されずに血液中に蓄積されてしまう。

健康応援プロジェクト

生活習慣病(循環器疾患)を予防するために市が行う取り組み。

健康カルテ

松阪市の人口データやがん検診結果、松阪市特定健康診査結果のデータなどを、松阪市全体と46地区の小学校区ごとにまとめたもの。

健康寿命

「健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間」のこと。本計画では、三重県の健康寿命の推計方法(介護保険法による介護認定を受けることなく日常生活を営むことができる期間)を用いている。

高齢化率

総人口のうち、65歳以上の高齢者の占める割合。

骨粗しょう症

骨の量(骨量)が減って骨が弱くなり、骨折しやすくなる病気。

骨粗しょう症検診

かかとの超音波(エコー)検査で測定。41～71歳の5歳刻みの節目の女性が対象。

【さ行】

市の歯周病検診

口腔内診査、歯周ポケット(歯と歯肉の間の溝)6箇所の測定。対象年齢の中で、5歳刻みの年齢の方が対象。

受動喫煙

健康増進法第25条において「室内又はこれに準じる環境において、他人のたばこの煙を吸わされること」と定義されている。

住民自治協議会

地域づくり組織条例で定められた組織で、地域づくりを行うため、地域住民により設立された組織。市内43住民自治協議会が設立。

食生活改善推進員

地域住民に対し生涯を通じた食育推進、健康づくりの担い手として活躍されている、食を通じた健康づくりのボランティア。

【た行】

糖尿病性神経症

糖尿病で高血糖の状態が長く持続すると、神経(運動神経・知覚神経・自律神経)に障害が及ぶ。

糖尿病性腎症

糖尿病によって高血糖状態が持続し、腎臓の内部に張り巡らされている細小血管が障害を受けることで発症します。悪化すると腎不全に移行し、血液透析に進行することがある。

特定健康診査

医療保険者が40～74歳の加入者を対象と実施するメタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)に着目した健康診査。

特定保健指導

特定健康診査の結果から、生活習慣病の発症リスクが高いと判定された方に対して、生活習慣を見直すサポートをすること。

【な行】

ナッジ理論

英語でナッジ(nudge)は「ひじで小突く」「そっと押して動かす」の意味。行動科学の知見から、望ましい行動をとれるよう人を後押しするアプローチのこと。

尿酸

血中にある血清尿酸のこと。尿酸は新陳代謝の結果生じる老廃物で、最後は尿とともに体外に排出される。

ネウボラ(松阪版ネウボラ)

妊娠希望の方、妊娠期から子育て期、子どもを対象に、切れ目のない支援を行う取組。

年齢調整死亡率

年齢構成の異なる地域間の死亡状況を比較するために、年齢構成の差異を調整して算出した死亡率。

【は行】

8020

80歳で20本以上の自分の歯を保ち、豊かな食生活を送ることを目標とする8020(ハチマルニイマル)運動。

標準化死亡比(SMR)

年齢構成の異なる地域間の死亡状況を比較するために、年齢構成の差異を調整して算出した死亡率。国の平均を100としている。

標準化罹患比(SRI)

人口構成の違いを除去して罹患率(一定期間にどれだけの疾病者が診断されたかを示す指標)を比較するための指標。国の平均を100としている。

ピロリ菌

ピロリ菌(ヘリコバクター・ピロリ)は、胃粘膜に生息する細菌。胃がんや慢性胃炎、胃・十二指腸潰瘍の原因になる。

フレイル

加齢や病気によって全身の機能が低下し、虚弱になった状態のこと。

フッ化物

フッ素は自然環境に広く分布している元素の1つ。海水やお茶、肉や魚など食べ物にも微量のフッ化物が含まれており、私たちの歯や骨、血液中などにもフッ化物は存在する。

平均寿命

0歳の時点で何年生きられるかを統計から予測し示すものであり、「平均余命」のこと。

【ま行】

まつさか元気アップリーダー

介護予防いきいきサポーターで、さらに集いの場自主運営のための研修を受けたボランティア。

慢性腎臓病（CKD）

慢性腎臓病とは、腎臓の働きが徐々に低下していくさまざまな腎臓病の総称。腎臓の働き（GFR系球体ろ過量）が健康な人の60%以下に低下する（GFRが60mL/分/1.73㎡未満）か、あるいはタンパク尿が出るといった腎臓の異常が続く状態。

メタボリックシンドローム

内臓肥満に高血圧・高血糖・脂質代謝異常が組み合わさることにより、心臓病や脳卒中などになりやすい病態を指す。

【や行】

有所見者

健康診断等の結果、基準範囲を外れているなどの所見が認められた者。

【ら行】

ロコモティブシンドローム

加齢に伴う筋力の低下や関節や脊椎の病気、骨粗しょう症などにより運動器の機能が衰えて、要介護や寝たきり状態を招いたり、そのリスクの高い状態を表す言葉。略称は「ロコモ」。

【アルファベット】

BMI

肥満度を表す指標として国際的に用いられている体格指数で、「体重(kg)」÷「身長(m)」の2乗で算出される値。

COPD

慢性閉塞性肺疾患／COPD(Chronic Obstructive Pulmonary Disease)は、主に長年の喫煙習慣や肺の成長障害が原因となって、徐々に呼吸機能が低下していく肺の病気。

DX

Digital Transformation の略称。ICTの浸透が人々の生活をあらゆる面でより良い方向に変化させること。

HbA1c（ヘモグロビンエーワンシー）

過去1～2カ月の平均的血糖値を反映する指標です。糖尿病の早期発見や血糖コントロール状態の評価に有用な検査指標とされている。

HDLコレステロール

余分なコレステロールを回収して動脈硬化を抑える、善玉コレステロール。

ICT

Information and Communication Technology の略称。「情報通信技術」のこと。

LDLコレステロール

肝臓で作られたコレステロールを全身へ運ぶ役割を担っており、増えすぎると動脈硬化を起こして心筋梗塞や脳梗塞を発症させる、悪玉コレステロール。

SDGs

Sustainable Development Goals:持続可能な開発目標で、2030年までに持続可能でよりよい世界をめざす国際目標です。

SNS

Social Networking Service の略称。インターネット上のコミュニティサイトのこと。

