

第3次健康まつえ21基本計画

令和6年度取組み状況及び令和7年度取組み方針について



基本方針 2

ライフステージ、性差等に応じた健康づくりの推進

乳幼児期
学童期
思春期

妊産婦期
青年期
壮年期

高齢期

基本方針 1

自分にあった健康づくりの推進

01



健康的な食習慣づくりの推進

02



運動習慣づくりの推進

03



休養・こころの健康づくりの充実

04



歯・口腔の健康づくりの推進

05



喫煙・飲酒対策の推進

06



健康管理体制の推進

07



地域での健康づくりの推進

08



事業所での健康づくりの推進

09



学校等での健康づくりの推進

10



自然に健康になれる環境づくり

基本方針 3

松江らしい地域資源の活用、健康づくりを支える環境整備の推進

乳幼児期・学童期・思春期／「生涯を通じた健康づくりの基盤となる」時期

妊産婦期・青年期・壮年期／「就職・結婚・子育てなどライフスタイルがめまぐるしく変化する」時期

高齢期／「人生の目標や社会との関わりに変化がでる」時期

取組1-① 適切な食生活の推進

計画書関連ページ
P18-20

令和6年度 of 取組み状況

- ・幅広い年代が集まる場やイベントを活用し、健康状態が見える化する啓発を積極的に行いました。
- ・「見える化」の一つであるベジチェック（野菜摂取量測定）は、包括連携協定事業所等の協力により600人以上に実施しました。
- ・「バランス御膳」の啓発は、体感していただくための調理実習メニューやミールキットメニューを作成し、講座やイベントで活用しました。
- ・適切な食生活の推進を展開するため、食生活改善推進員の養成や、認定栄養ケア・ステーション（※）などの活動支援を行いました。

※地域住民の日常生活の場で栄養ケアを実施・提供する拠点として日本栄養士会から認定されている施設。
全国拠点数：545（2024.4.1現在） 島根県内：3（すべて松江市内）

令和7年度 of 取組み方針

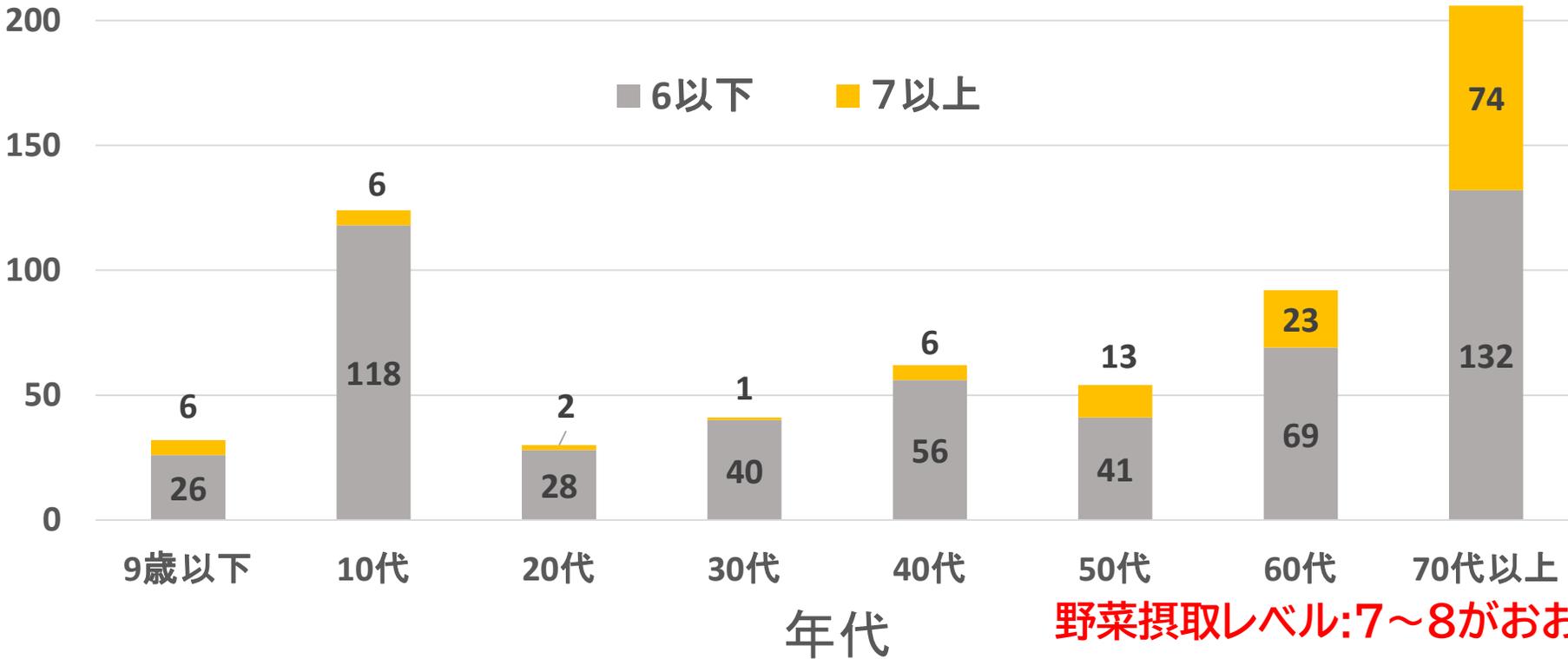
- ・引き続きライフステージや対象者に合わせた媒体や測定を活用して啓発を行います。
- ・特に、バランス御膳を普及するため、レシピやコツを市ホームページ等で情報発信するほか、食生活改善推進協議会と協働で「バランス数え歌」による啓発を行います。



健康状態見える化〇〇進めています

年代別野菜摂取レベル (R6 ベジチェック結果計641人)

人



地域での食育講座 ベジチェック



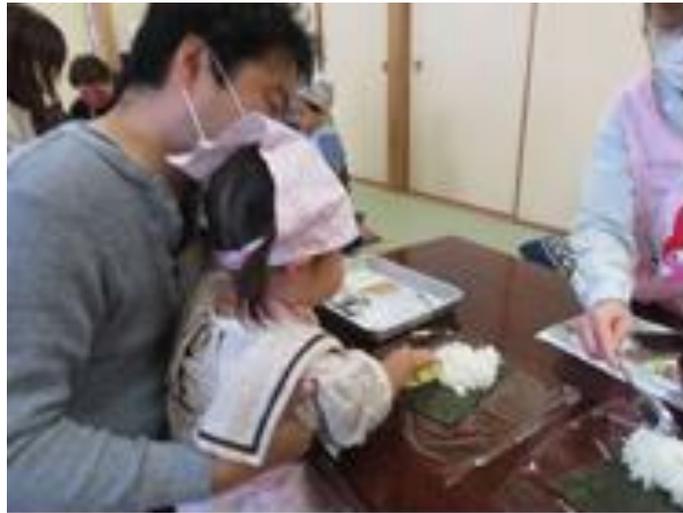
健康イベント 骨密度測定

野菜摂取レベル:7~8がおおよそ350gの野菜摂取量に相当

バランス御膳・適正塩分・野菜摂取の啓発

城東地区推進隊活動

親子で作ろうおにぎらず～バランス御膳に挑戦～



食生活改善推進員養成講座 「バランス御膳」調理実習



バランス御膳



みんなのバスは毎日出発できるかな？



乃木地区推進隊
ミールキット付き健康講座

茹で置き野菜であっという間に一皿完成！

野菜は嫌い
じゃないけど
1から作るのが
ちょっと面倒
だな...



「洗しておく」
「切しておく」
「茹でておく」
「レンジ加熱しておく」



食べたいときにすぐ食べられる

A茹でひじき B茹で人参 Cレンチンしめじ



茹でほうれん草 D茹でもやし E茹でキャベツ

「ひじきチーズナムル」

- 【材料 4人分】
- A茹でひじき ... 大さじ山盛り2杯(40g)
 - B茹で人参 ... 60g(中1/2本分)
 - D茹でもやし ... 1袋分(200g)
 - さけるチーズ ... 1本
 - ごま油 ... 大さじ2
 - ごましお ... スティック2本(6g)
- 【作り方】
- チーズは半分の長さに切って手で割く。
茹でた野菜とひじき、チーズをごま油で和えて
ごま塩で味付けする。

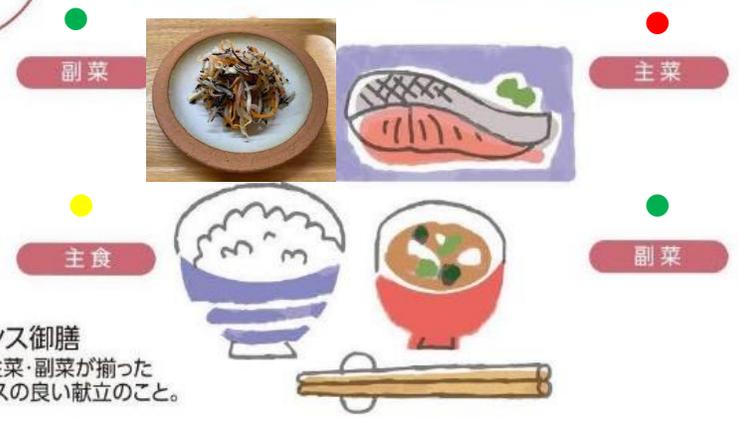


エネルギー 115kcal
塩分 0.5g
野菜摂取量 75g



バランス御膳

「主食」「主菜」「副菜」を揃えて
バランスよく食べましょう



※バランス御膳
主食・主菜・副菜が揃った
バランスの良い献立のこと。

●取組1-② 適正体重の維持

計画書関連ページ
P21-23

令和6年度 of 取組み状況

- ・ 高校生への出前授業で、やせ過ぎによるリスクを伝え、適正体重の理解を促しました。
- ・ 健康手帳の内容について、適正体重についての理解や自身の状態をチェックできるよう見直しました。
- ・ るるくるについて、各地区健康まつえ21推進隊を中心とした取組みや健診結果報告会・特定保健指導等の自身の生活を振り返る機会を捉えて取組みを促しました。

令和7年度 of 取組み方針

- ・ 様々な機会を捉えて「るるくる」によるセルフチェックの必要性を伝え、健康管理ができる人を増やす取組みを進めていきます。

るるくるによるセルフチェックの推進

健康手帳(改訂版)

健康るるくる手帳 (介護予防手帳)

この手帳は、あなたの健康づくりに役立てるものです。医療機関での記録や、健診を受けた結果、生活習慣の振り返りなどに活かしてください。



るるくるとは…健康セルフチェック!!
 血圧や体重を毎日ほかから 計測記録をつける 生活習慣の問題点に気づく 生活習慣が変わる
 の4つのステップをキャッチフレーズにした健康づくりのこトです。

- ① はか ② つける ③ きづく ④ かわる

氏名

松江市

授業後に生徒が作成した啓発ポスター(一例)

自分のカラダと向き合おう!!

やせすぎ注意!!

やせすぎの妊娠は
低出産体重児・出産
のリスクが高まる

やせすぎは
無月経の原因に

やってみよう!
身長(m) × 身長(m) × 22
= 適正体重(kg)

やせすぎは女性ほど
こトもしょうしょう
将来の骨粗鬆症
リスクが増大

やせすぎはカラダに悪影響を与えている!!

高校での出前授業 「若者のやせと健康について」



血圧と体重等の記録

測定日	血圧	体重	脈拍	リズム	内服	メモ
収縮期	mmHg	kg	回	整・不整		
拡張期	mmHg			整・不整		
体重(kg)				整・不整		
脈拍(回)				整・不整		
リズム				整・不整		
内服				整・不整		
メモ				整・不整		



●取組2-①生活習慣病・介護予防に向けた運動習慣づくりの推進

計画書関連ページ
P24-27

令和6年度の実施状況

- ・まつえっこ体操を保育所等での活動や行事、地域の健康づくりイベント等で活用しました。
- ・まつえっこ体操動画の投稿を募集し、「みんなでまつえっこ体操（動画）」の配信を行いました。
- ・特定保健指導対象者に対し、グリップチューブとグリップチューブを使用した体操のチラシを対象者に配布しました。
- ・健康まつえ21推進隊による地区での運動講座等を開催し、身体を動かす機会を増やす取組みを行いました。
- ・高齢者の通いの場（なごやか寄り合い、からだ元気塾等）では、フレイル予防のための運動についての情報提供や啓発を行いました。

令和7年度の実施方針

- ・しじみちゃん（本市の子育てイメージキャラクター）が登場する「まつえっこ体操」動画を活用し、親子で触れ合いながら体を動かす習慣づくりを促します。
- ・健康まつえ21推進隊と協働で、生活機能の向上を目的としたフレイル測定会を各地区で実施していきます。
- ・高齢者の通いの場では、後期高齢者の質問票を実施するとともに、フレイル予防のための運動についての情報提供や啓発を行います。



まつえっこ体操の普及啓発



グリップチューブを活用した運動指導



特定保健指導で
おすすめしています!



フレイル測定会



皆さんに投稿いただいた動画をつないだ
みんなで「まつえっこ体操」♪
体操を楽しむ皆さんにご注目ください
<https://youtu.be/JBEewp3KByg>



●取組3-① ストレス対策（こころの健康づくり）の推進

計画書関連ページ
P28-29

令和6年度の実施状況

- ・市報、SNSや街角のデジタルサイネージなどで、つらいときはひとりで悩まず周りの人に相談することを呼びかけ、頼れる相談窓口もあることをお知らせしています。
- ・自死予防週間のある9月、自死対策強化月間の3月は、特に相談窓口の周知・啓発を強化しています。また、働き盛り世代への取組みとして、商工会議所会報誌や応援団へメンタルヘルス対策について情報発信を行っています。
- ・周りの人が身近な人からちょっとした変化や違和感を感じたときは声をかけることが大切であることから、ゲートキーパー研修を行っています。令和6年度は、民生児童委員等を対象に研修を実施しました。

令和7年度の実施方針

- ・引き続き、こころの健康や生活等に関する相談窓口の周知やゲートキーパー研修を実施し、身近な相談役となれる人材を増やします。また「松江圏域働き盛りの健康づくり推進連絡会」における取組みを「健康まつえ応援団事業所」にも情報提供を行い、事業所のメンタルヘルス対策の支援を行います。

「誰も自死に追い込まれることのない松江の実現」を目指し、昨年度「第2次松江市自死対策推進計画（計画期間：令和6年度～令和10年度）」を策定し関係機関等と連携して様々な取り組みを継続して行っています。



ポケットティッシュやあぶらとり紙などの啓発グッズを作成し、窓口等で配付しています。



<市ホームページ>
(相談先一覧)

YouTube「松江健康公式チャンネル」で動画を配信中。YouTube広告放送や街角のデジタルサイネージでも動画を放映し啓発を行っています



動画はこちら↑
(松江健康公式チャンネル)



●取組3-② 十分な睡眠による休養

計画書関連ページ
P30-31

令和6年度 of 取組み状況

- ・厚生労働省 による「健康づくりのための睡眠ガイド2023」が示されたことを踏まえた本計画に基づき、年齢にあった十分な睡眠時間の目安や、適切な睡眠をとるためのポイントなどについて市報等で啓発を行いました。
- ・市報を見た保育所から保護者向けの研修会を依頼されるなどの反響があり、市民の皆様の「睡眠」への関心の高さがうかがえました。

令和7年度 of 取組み方針

- ・睡眠による休養感が、こころの健康と生活習慣病予防に重要であることなど、「十分な睡眠」についての正しい知識の周知・啓発に引き続き取り組みます。

あなたの睡眠は大丈夫？睡眠の健康について

健康推進課 ☎60-8162

睡眠は、こども、成人、高齢者のいずれの年代においても健康増進・維持に不可欠な休養活動です。睡眠不足はからだやこころの不調につながります。

日常的に質（睡眠休養感）・量（睡眠時間）ともに十分な睡眠を確保することにより、心身の健康を保持し、生活の質を高めていきましょう。

健康まつえ 21 ☆適切な睡眠をとるためのポイント☆

こども



- ①小学生は**9～12時間**、
中学・高校生は**8～10時間**を目安に睡眠をとりましょう
- ②朝食をしっかりとりましょう

成人



- ①**6時間以上**を目安に睡眠をとりましょう
- ②食生活や運動などの生活習慣を整えましょう
- ③生活習慣などを改善しても睡眠の不調、休養感を感じづらい時は、病気が潜んでいる可能性もあります

高齢者



- ①**8時間を超えない**をことを目安にしましょう ※長寝は健康リスクが高まります
- ②長い昼寝を避け、日中は活動的に過ごしましょう

睡眠には個人差がありますが、良質な睡眠をとるためには睡眠環境を整えること、そして**食事や運動などの生活習慣を整える**ことが大切です。生活習慣を見直して、できることから取り組んでみましょう！



参考：「健康づくりのための睡眠ガイド2023」

保育講習会とても勉強になりました。
 1日目、2日目、3日目と子供が産まれるにつれて生活時間も変わり、今、保育園児の下の子の睡眠時間や過激な夜醒理想通りにいかず、大嫌がはあ〜と気になっていました。
 睡眠の役割を改めて知り、寝ている間に記憶の整理までしているんだ!!と丁寧さも知りました。自身も分かってはいるけど... 気を付けたいよ!と思うこともありました。
 家族みんなで睡眠もレジャーもって、いろいろ不安がけのない笑顔の毎日が過ごせたらいいと思います😊 健康的で
 講習会参加良かったです。ありがとうございました。

なまえ
 知っている内容も、改めて考え直すきっかけになって良かったです。新しい知識もあり、とても勉強になりました。
 私自身、たくさん寝たい、早く寝たい人間なので、自分の家事のキリの良い所まで寝かすつけない生活だったので、親子で早く寝れるように生活を少しでも見直したいなあと思いました。
 子供達については、休日のお昼寝のとっ方、夜寝る前のルーティン改善したいです。
 母はカフェイン摂りすぎなのを直そうと思います(笑)
 講習会参加させて頂き、とても良かったです。
 ありがとうございました。

保育園での睡眠研修会後の保護者の感想

●取組4-① むし歯、歯周疾患の予防

計画書関連ページ
P32-33

令和6年度の取組み状況

- ・ ライフステージに応じた歯科検診、むし歯・歯周病予防についての健康教育等を実施しました。
- ・ 乳幼児期から学童期のむし歯は減少していますが、歯肉に問題がある児童・生徒の割合が、国・県に比べて多く、増加傾向にあります。
- ・ 青壮年期の歯周病も増加しており、乳幼児期からの口腔ケア習慣の必要性を関係機関と再認識しました。
- ・ 松江市歯科医師会と教育委員会が共同実施している「学童の歯を守る会」では、学童期の実態をふまえた研究実践に取り組んでいます。

令和7年度の取組み方針

- ・ ライフステージを通じ連続性・連動性を持った取組みを実施します。
- ・ 青・壮年期の歯周病予防として事業所等を対象とした新たな取組みを検討します。

●取組4-② 口腔機能の維持

計画書関連ページ
P34-36

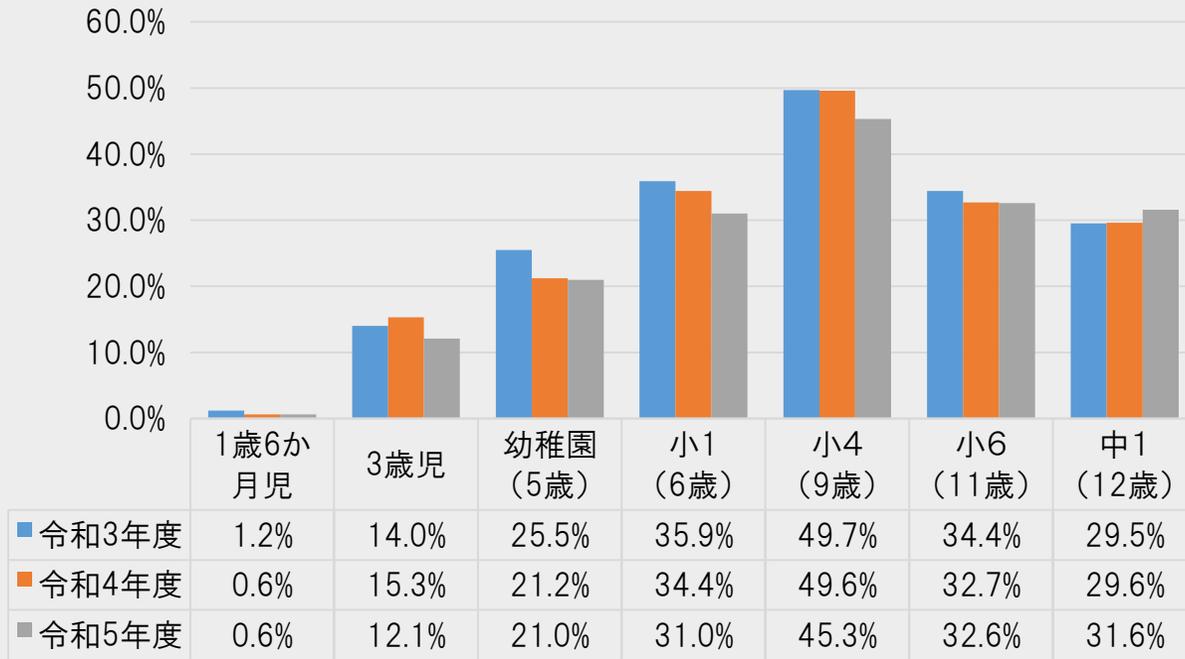
令和6年度 of 取組み状況

- ・高齢者の通いの場において、オーラルフレイル予防についての啓発を実施しました。
- ・「口腔機能発達」をテーマに幼稚（保）園・保育所等の職員を対象とした研修会を開催しました。
- ・オーラルフレイル予防啓発DVDを作成し、公民館等へ配布しました。
- ・8020よい歯のコンクール受賞者を公民館報等で紹介し、口腔ケア習慣の大切さを啓発しました。

令和7年度 of 取組み方針

- ・口腔機能の発達・維持・向上について、ライフステージに応じた正しい知識の周知・啓発に引き続き取り組みます。
- ・高齢者のオーラルフレイル対策の一環として、新たに口腔機能低下が疑われる後期高齢者に対して「歯つらつ健口教室」の参加勧奨を行います。

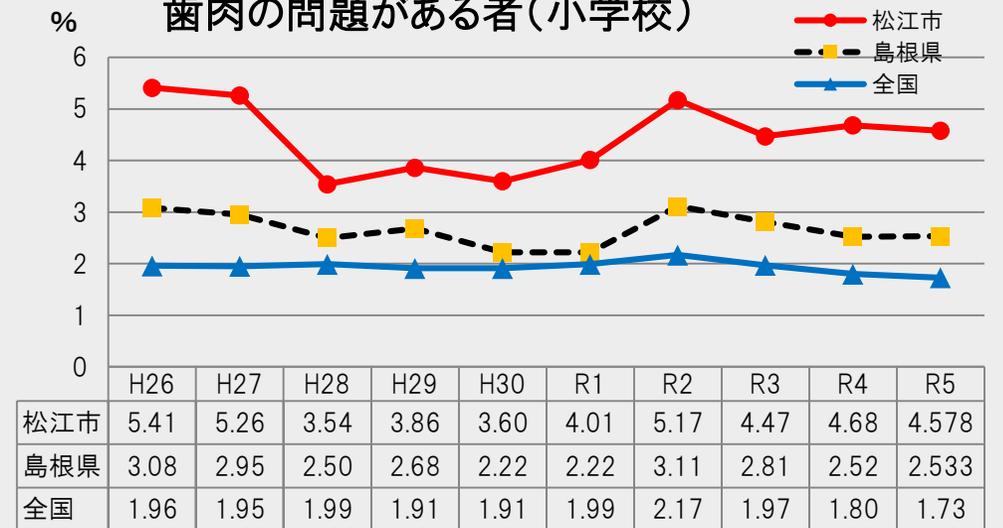
乳幼児期～学齢期のむし歯有病率



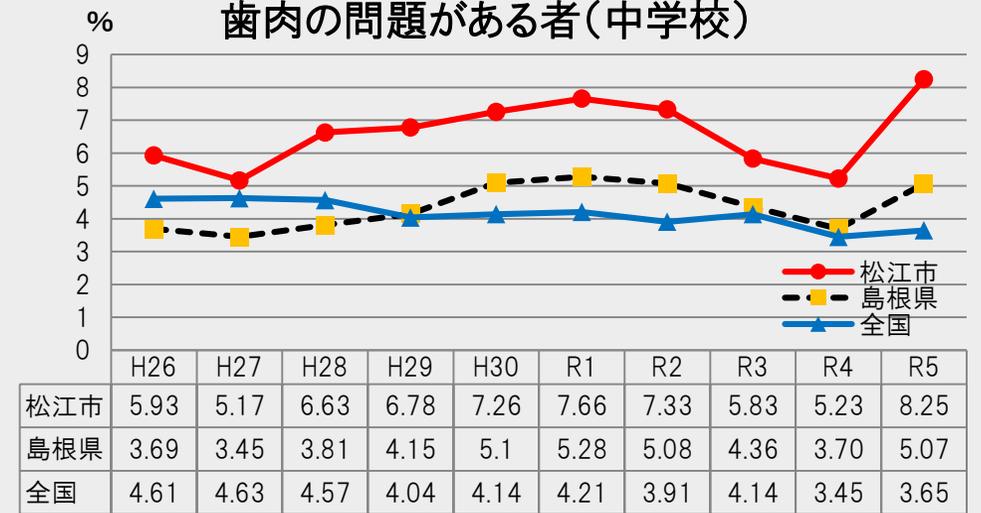
- ◆ 乳幼児期～学童のむし歯は減少
 - ◆ 歯肉に問題がある生徒は増加
- 早期からの口腔ケア習慣の定着が青・壮年期のむし歯、歯周病予防につながる

各種歯科検診の結果の分析を行い、関係課で共有し連携を図っています。

歯肉の問題がある者(小学校)



歯肉の問題がある者(中学校)



乳幼児期

学童期・思春期

青・壮年期～

高齢期

ライフステージを通じ連続性・連動性のある取組の推進

乳幼児歯科検診
フッ化物塗布事業
離乳食教室
乳幼児健康相談

歯科検診
ブラッシング指導
フッ化物洗口

歯周病検診
妊婦・パートナー歯科健診

後期高齢者歯科口腔健診
口腔機能向上プログラム

学童の歯を守る会 指定校による研究実践

研究指定校:松江市立第二中学校(R5・6)

《保育所・幼稚園》
歯科検診
ブラッシング指導
フッ化物洗口

職員研修

「口腔機能発達のみかた(見方?味方?)」

講師:吉川歯科クリニック 院長 吉川 浩郎先生

8020よい歯のコンクール



優秀賞を受賞された
本庄地区の三代さん

●取組5-① 受動喫煙の防止及び禁煙支援

計画書関連ページ
P37-39

令和6年度の実施状況

- 慢性閉塞性肺疾患（COPD）に関する内容も含めた啓発チラシを妊娠届・乳幼児健診時に配布し啓発を行っています。
- 世界禁煙デーにあわせた街頭キャンペーン（農林高校、イオン）に協賛団体として参加したほか、グッズ配布やポスター掲示、市報、SNSを活用した啓発を行いました。
- 禁煙希望者への支援として、国保加入者に対し禁煙外来治療費助成を行っています。

令和7年度の実施方針

- 「第2次松江市たばこ対策行動指針」に基づき、受動喫煙対策、20歳未満の者妊産婦の喫煙防止、禁煙希望者への支援、たばこ対策に関する周知・啓発に引き続き取り組みます。



●取組5-② 飲酒による健康障がいの予防

計画書関連ページ
P40-41

令和6年度 of 取組み状況

- ・厚生労働省による「健康に配慮した飲酒に関するガイドライン」を踏まえ、不適切な飲酒は肝臓だけでなく、がん、高血圧、糖尿病、メタボリックシンドローム、認知症など様々な病気に関連することや、適切なアルコール量を意識し、お酒の量ではなく純アルコール量に着目して自身の飲酒を見直すことを促す啓発を市報等で行いました。

令和7年度 of 取組み方針

- ・飲酒に伴うリスクや正しい知識などの啓発や、アルコールに関連した相談先の周知・啓発を行います。

●取組6-① 健康診査・がん検診受診率の向上

計画書関連ページ
P43-45

令和6年度の実績

- ・市民が健康診査やがん検診を定期的に受診し、自らの健康状態を把握する習慣をもっていただくため、市報、マール、ラジオ等様々な場面で啓発を行いました。
- ・国保特定健診受診率向上として、医療機関だけでなく集団健診や休日健診を実施するなどの受診機会の場を設ける他、保健師による受診勧奨訪問や受診勧奨通知の発送、医療機関訪問により医師への受診勧奨の依頼などを行っています。
- ・がん検診についても、複数のがん検診を一度に受診できる日程や、休日に受診ができるような機会を設定するとともに、受診方法や検診内容がわかりやすい広報になるよう工夫しました。

令和7年度の方針

- ・地域、関係機関等と連携し、あらゆる機会を活用して健診・がん検診を受ける必要性を啓発していきます。
- ・特定健診受診率向上として、啓発の機会を捉えて各地区で引き続き受診勧奨を行うとともに、令和6年度の実績や取組の評価を基に効果的な受診勧奨訪問や通知による啓発を行います。
- ・医師会と松江市の連名での受診勧奨チラシを継続して作成し、医療の定期通院者の受診率向上への協力を依頼します。
- ・がんの死亡状況や精密検査受診状況等の分析をふまえ、検診受診につながる啓発や、精密検査受診率向上の取組を引き続き進めていきます。

松江市 令和6年度版
（令和6年6月～令和7年3月）

まずは
1ページ目へ！

けんしんのお知らせ

けんしんの種類	ページ	各けんしん実施期間
健康診査	P.3	6月1日～12月21日
後期高齢者 歯科口腔健診	P.9	6月1日～12月31日
肝炎ウイルス検診	P.6	6月1日～ 令和7年3月31日
歯周病検診	P.9	
胃がん検診	P.13	
大腸がん検診	P.15	
肺がん検診	P.16	
前立腺がん検診	P.16	
乳がん検診	P.17	
子宮がん検診	P.18	

集団けんしん日程 P.20
松江市からのお知らせ P.31
市民税非課税世帯無料券 P.33

発行元・問い合わせ先 松江市健康推進課（☎0852-60-8174）
〒690-0045 松江市乃白町32-2（松江市保健福祉総合センター 1階）
※健診（検診）のご予約は医療機関へお願いします。



けんしん受診PR



集団健診会場の様子

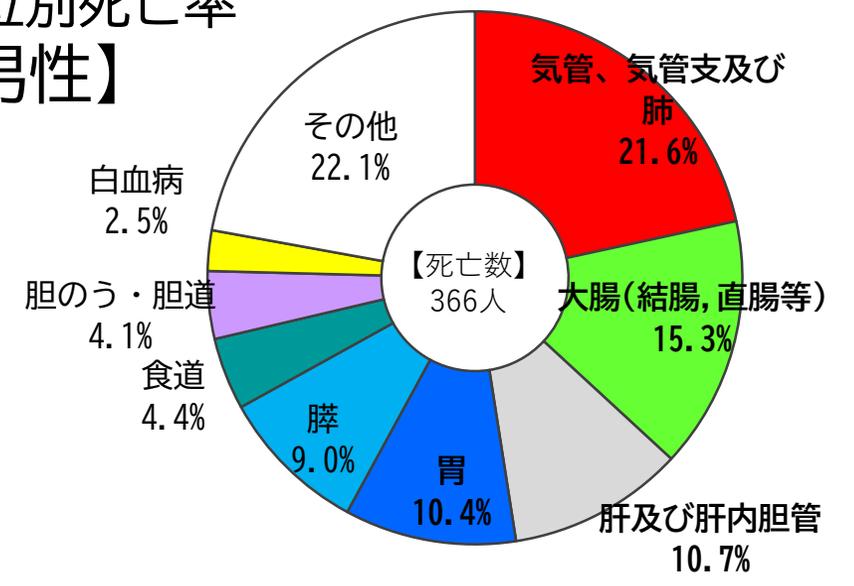


健診にがん検診のセットをして、
1日で済む魅力をPRしています！

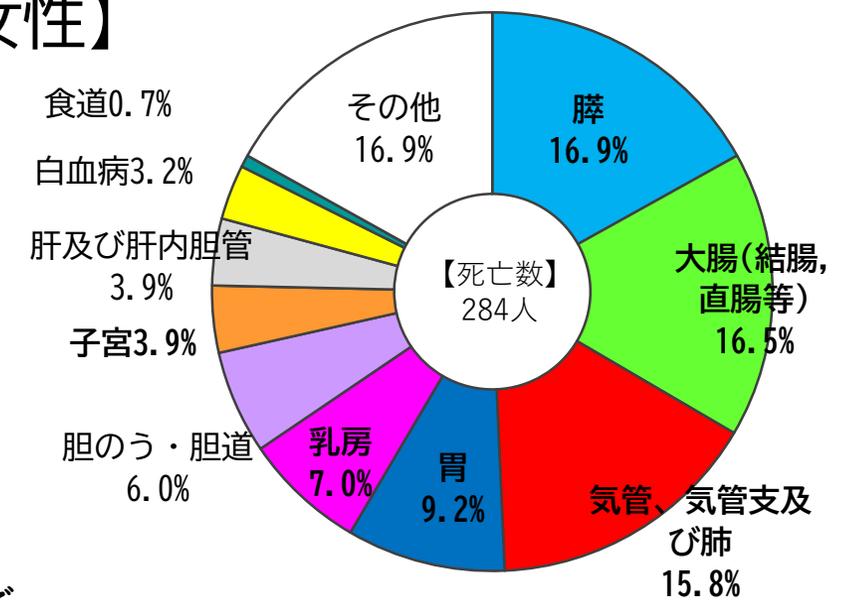


医療機関訪問で
受診者アップ作戦！

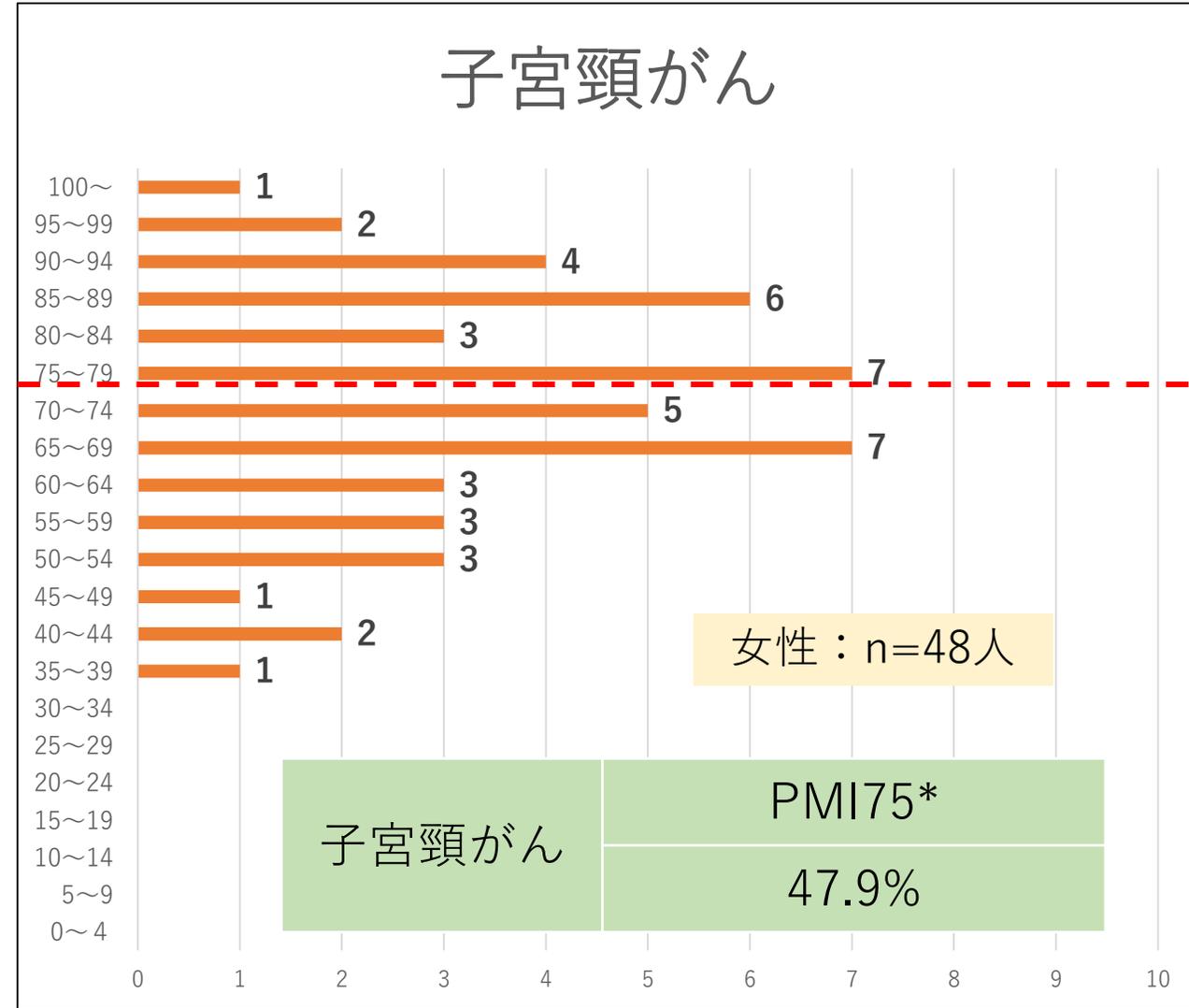
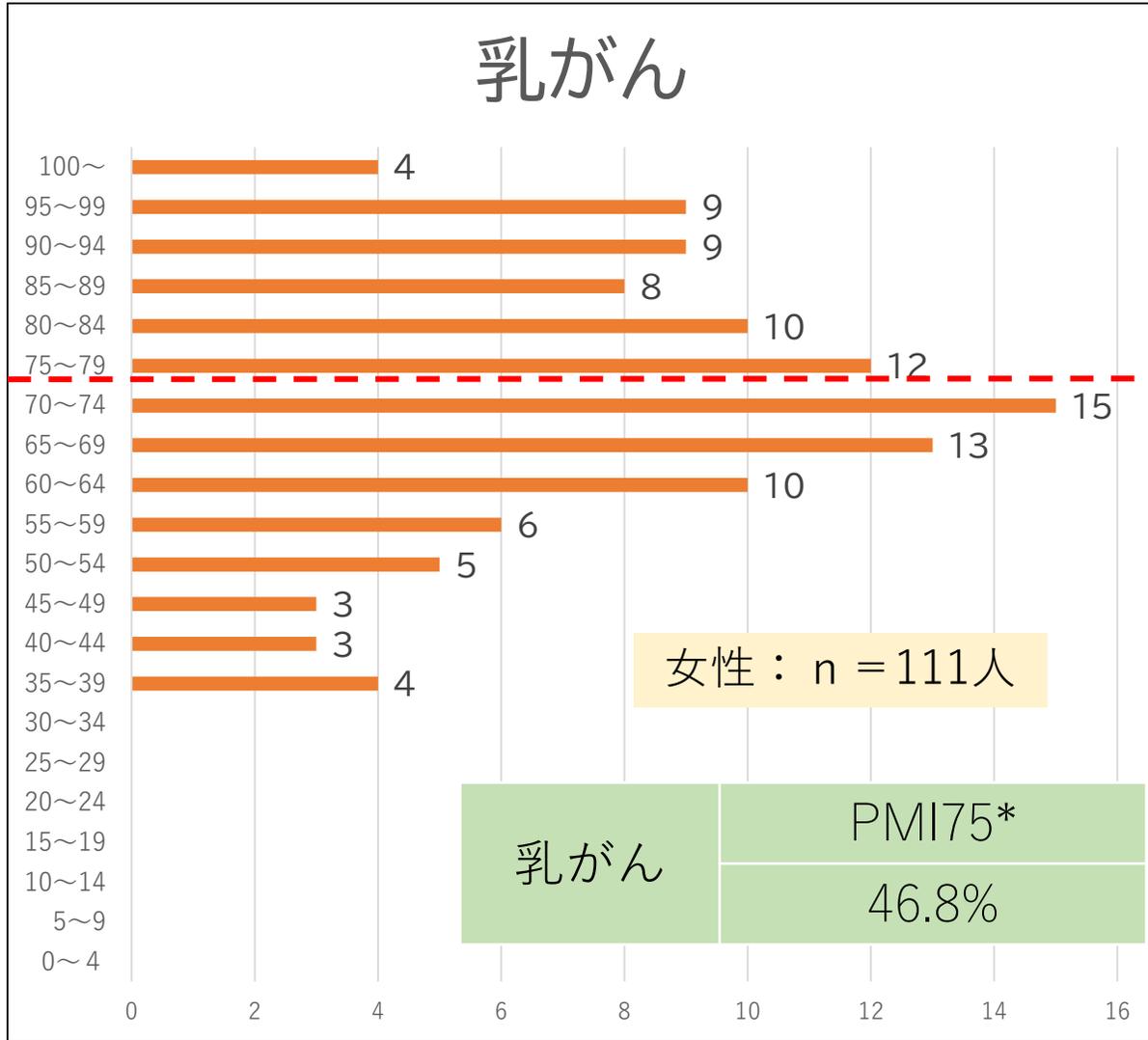
令和5年がん部位別死亡率 【男性】



【女性】



松江市年齢階級別死亡者数(2018-2022年計)

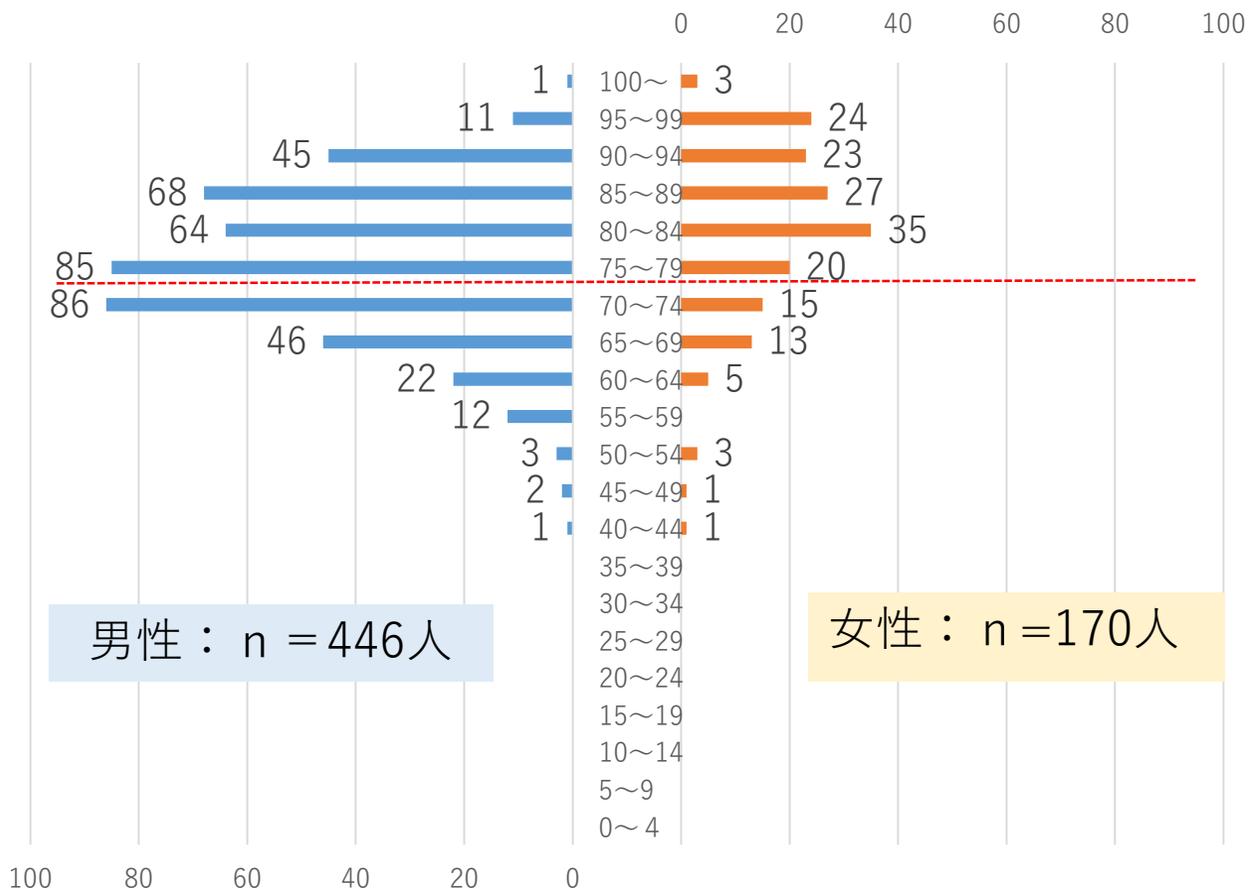


* 一般的にPMIはがん死亡が高齢者に多いか、若い人に多いかの目安に用いられる。
 PMI75(Proportional Mortality Indicator)とは全死亡数の中に占める75才以上の死亡割合を示す健康指標

出典：人口動態統計

松江市年齢階級別死亡者数(2018-2022年計)

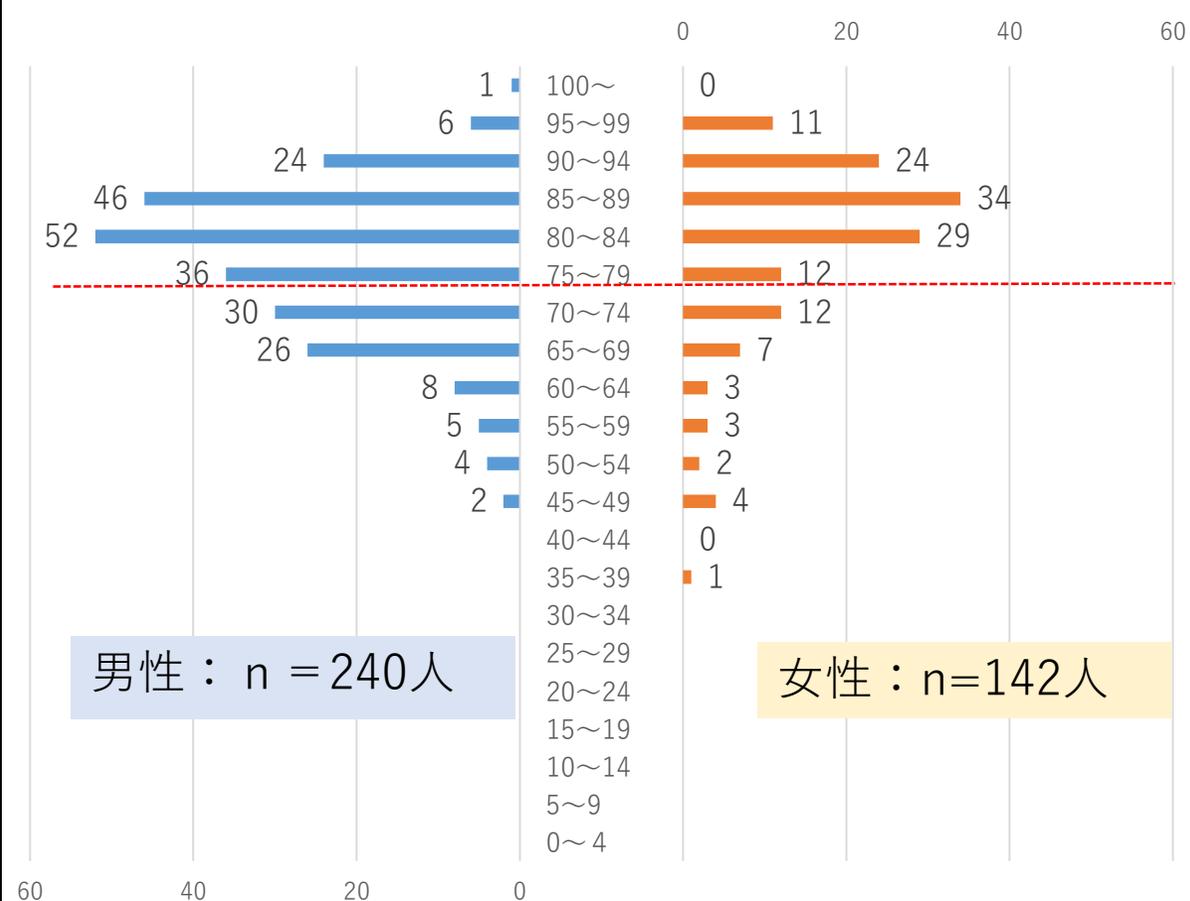
肺がん



男性：n = 446人

女性：n = 170人

胃がん



男性：n = 240人

女性：n = 142人

肺がん

PMI75*

男性

61.4%

女性

77.6%

出典：人口動態統計

胃がん

PMI75*

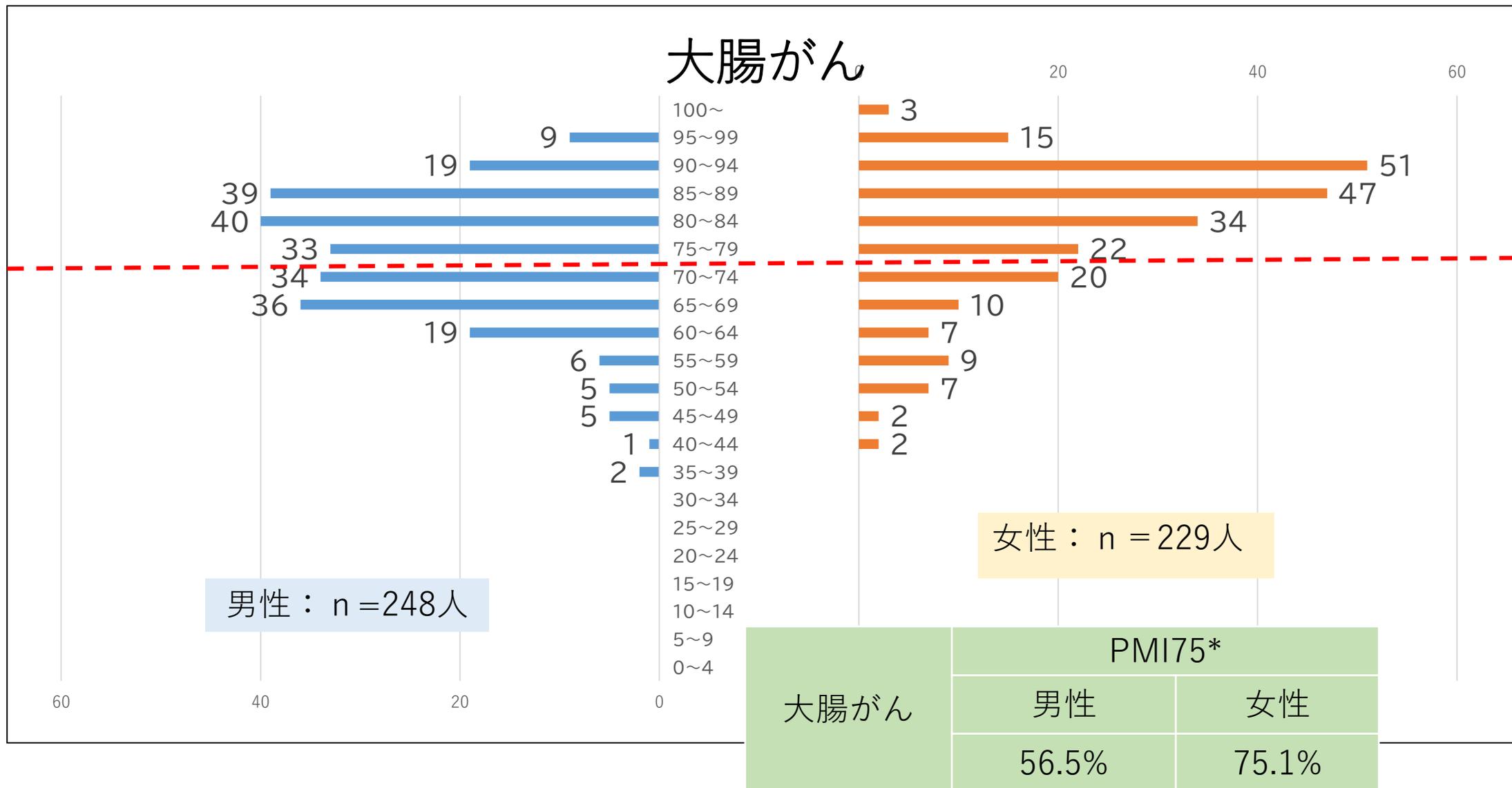
男性

68.8%

女性

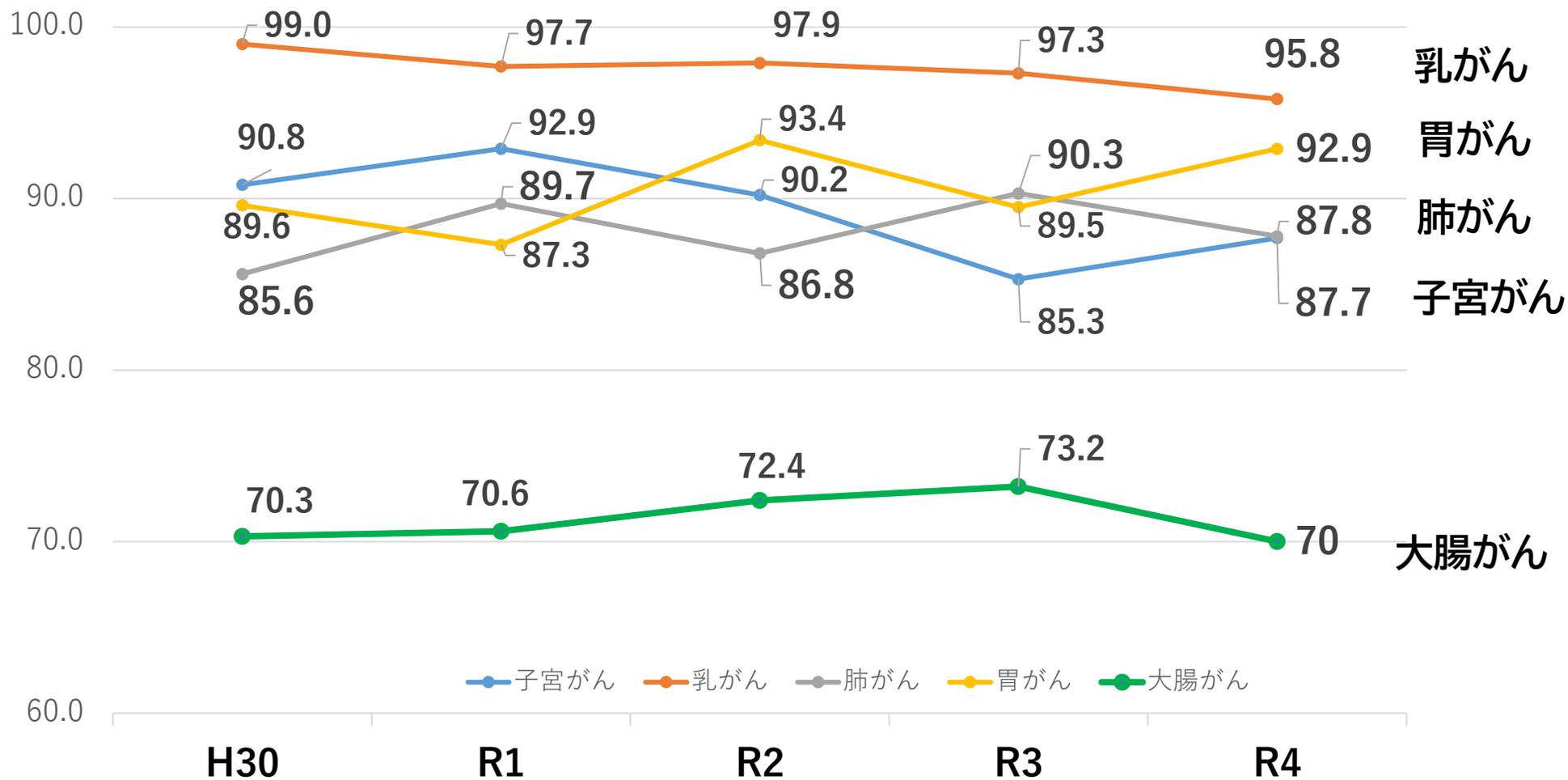
77.5%

松江市年齢階級別死亡者数(2018-2022年計)



がん検診精密検査受診率の推移

(単位:%)



●取組6-② 生活習慣病の発症予防及び重症化予防

計画書関連ページ
P46-48

令和6年度の取組み状況

- ・ 高血圧治療中断者、糖尿病治療中断者へ受療勧奨を保健師による訪問や通知によって行いました。
- ・ 健康まつえ21推進隊や食生活改善推進員と協力した健康づくりの啓発を、各地区で進めています。
- ・ 糖尿病対策としては、松江地域糖尿病対策会議と連携し生活習慣病予防講演会を実施し、日々の健康づくりの情報提供を行っています。

令和7年度の取組み方針

- ・ 引き続き、健診受診後の結果に応じたフォローを継続していきます。
- ・ 病気に至る前に日々の生活習慣を見直し、改善していただけるよう、関係機関と連携して各地区での健康づくりの取組みを進めていきます。



**【生活習慣病予防講演会
（朝日地区）】**
 ～ 未来の脳をまもる！
 糖尿病と認知症の関係～
 松江市立病院
 糖尿病・内分泌科
 多田 裕子 医師

**【生活習慣病予防講演会
（津田地区）】**
 ～災害時災害時に備えておき
 たい糖尿病予防と治療～
 松江赤十字病院
 糖尿病・内分泌内科 部長
 垣羽 寿昭 医師

【生活習慣病予防講演会（松東ブロック）】
 ～目の健康寿命を延ばして豊かな日常生活を～
 かわつ田中クリニック

●取組7-① 地域のつながりを活かした健康づくりの推進

計画書関連ページ
P49-51

令和6年度 of 取組み状況

- ・健康まつえ21推進隊と一緒に活動していく仲間づくりに活用するため、推進隊の活動を紹介する動画やチラシを作成しました。また、ヘルスポランティア協議会の構成団体を対象に、本計画の概要と、本計画を踏まえた健康づくりのポイントを紹介する研修会を開催しました。

令和7年度 of 取組み方針

- ・健康まつえ21推進隊、ヘルスポランティア及び公民館と協働し、地域での健康づくり活動の支援を継続して行います。



一緒に
健康になろう



健康まつえ21推進隊活動PRのため、チラシやPR動画を作成しました。一緒に活動していく仲間づくりに活用していきます



食生活改善推進協議会は、今年度、養成講座をおこないました。健康まつえ21推進隊などと連携しながら、野菜摂取、減塩、バランス御膳等地域の健康づくりに取り組んでいます



母子保健推進員協議会は、市や公民館が実施する母子保健事業に参加し、お母さんの子育て相談などを行っています



●取組8-① 健康づくり・健康経営に取り組む事業所の拡充

計画書関連ページ
P52-54

令和6年度の実施状況

- ・健康まつえ応援団事業所へ第3次健康まつえ21基本計画の概要や松江市の健康課題の共有を行い、各事業所の取組みの好事例について紹介する瓦版を発行しました。また、事業所からの依頼を受けて出前講座を実施しました。
- ・健康まつえ21応援団事業所：令和6年度見込み71社

令和7年度の実施方針

- ・引き続き、健康まつえ応援団事業所を対象に「松江圏域働き盛りの健康づくり推進連絡会」における取組みや、健康まつえ応援団事業所を対象とする歯周病検診、出前講座の情報提供など、事業所での健康づくりに役立つ情報や制度の発信を行います。

健康まつえ応援団事業所を対象とする健康講座の出前、歯周病検診など、事業所での健康づくりに役立つ情報や制度を発信しています



事業所出前講座
(献血の待ち時間を活用してベジチェック)



地域おこし協力隊 林さんによる出前講座の様子



健康づくり応援グッズ

市民や関連企業・取引先への取組み

けんしんや健康増進に関するポスターの窓口や店舗等への掲示、広報紙での発信等、市民の方々等へも健康情報を広く発信していただきました。

健康まつえ
21

健康コラム

11月10日～11月16日は「アルコール関連啓発週間」です
～アルコールについて振り返ろう！



皆さんはアルコールの適正量をご存じでしょうか？アルコールは少量であれば気持ちをリラックスさせたり、会話を増やしたりする効果があります。しかし、不適切な飲酒は、肝臓だけでなく、がん、高血圧、糖尿病、メタボ、認知症など様々な病気に関連します。アルコールのリスクを理解したうえで、適切なアルコール量を意識することが大切です。お酒の量ではなく、**純アルコール量**に着目して、自身の飲酒を見直しましょう！

◎生活習慣病のリスクを高める一日の飲酒量(純アルコール量)

男性の純アルコール量
40g以上



女性の純アルコール量
20g以上



「アルコールウォッチ」は純アルコール量と分解時間を計算してくれます。ぜひご活用ください！



厚生労働省「アルコールウォッチ」

◎お酒に含まれる純アルコール量の計算

☆お酒の量(ml) × アルコール濃度(濃度/100) × 0.8(アルコール比重)

※例えばビール 500ml(5%)の場合 500ml × 0.05 × 0.8 = 20g

$$(\quad) \text{ ml} \times (\quad) \times 0.8 = (\quad) \text{ g}$$

自身の酒量を計算してみよう！



純アルコール20gに相当する酒量



働きざかり世代の方へポイント

飲酒に伴うリスク・正しい知識を理解しよう！
リスクを高める飲酒をしないように注意しよう！

●取組9-① 適切な生活習慣の確立

計画書関連ページ
P55-57

令和6年度 of 取組み状況

- ・ 高校へ の 出前授業 を 行い、 高校生 の 健康状態 や 生活習慣 の データ を 集めました。
- ・ 地域 では、 推進隊 活動 として 中学生 を 対象 とした 「がん教育」 を 行いました。（がん検診啓発サポーターの活用）
- ・ 地域 の 保育施設 ・ 小中学校 ・ 食生活改善推進員 等で 「食育ネットワーク」 を 結成 し、 おすすめ朝食 の 動画を SNS で 発信 した 地区 も あり ました。
- ・ 市 が 主催 する 親子 を 対象 とした 教室 や 乳幼児健診 において、 メディア と の 向き合い方 や 望ましい 生活習慣 の 確立 について 啓発 を 行いました。
- ・ 乳幼児学級 や 保育所 等、 地域 の 親子 が 集まる 場 において、 食と歯 等を テーマ に 乳幼児期 から の 健康づくり について 健康教育 等 を 行いました。

令和7年度 of 取組み方針

- ・ 市PTA連合会 に対し、 高校 での 取組み報告 を ふまえて、 保護者研修 や 文化祭 等 での 「健康状態見える化チェック」（ベジチェック・骨密度測定） などの メニュー を 提案 して いきます。
- ・ 子育て に関わる 地域スタッフ や PTA と 連携 し、 乳幼児期 から 親子 で できる 身体づくり について 地域 の 実情 に 応じて 取組み を 進めます。

【健康まつえ21推進隊によるがん教育】 島根中
推進隊によるがん検診の啓発や体験談、乳がんモデル・肺がんモデルの見学、保健師によるがんの基礎知識の講話を行いました。
生徒から「家族とがんについて話したい」という感想もありました。

【文化祭でベジチェック＋骨密度測定】
皆美が丘女子高

生徒・教員・保護者約90人が測定。
測定結果を見て、今日からできることを考えるきっかけになりました。



- ・ やせている方がスタイルも良くて絶対いいと思っていたけど、骨密度は20歳までしか貯められないから、もっとしっかり食べないといけない。
- ・ 高校生になって牛乳を飲まなくなっていたけど、毎日飲む！
- ・ ベジチェックや骨密度測定などで、自分の体を数値で見ると、何が足りないのかがわかりやすい。
- ・ 健康診断と同じように必ず受けるものになるといいな。
- ・ 測定は友達と比較できて楽しい。

高校生の感想より

●取組10-① 健康的な食習慣づくりの推進

計画書関連ページ
P58-59

令和6年度 of 取組み状況

- ・健康に配慮した弁当を教材にした「学べる弁当セミナー」の実施に向け、市内の認定栄養ケア・ステーションや弁当業者と協働で取り組み、フレイル予防、働き盛り世代バージョンを作成しています。
- ・弁当開発をきっかけに、弁当業者と「健康に配慮したメニュー」の必要性について共有ができました。

令和7年度 of 取組み方針

- ・高齢者の見守りスタッフ、健康まつえ応援団事業所、市PTA連合会等に対し、研修等での「学べる弁当セミナー」の活用を勧めていきます。
- ・健康に配慮した弁当や惣菜などが増えるよう事業者へ呼びかけていきます。

健康に配慮した弁当の活用

通いの場でのフレイル予防お弁当セミナー



健康まつえ 21

事業所やPTAの研修に!

仕事も暮らしも楽しむために
まずはカラダを整える

「学べる弁当プロジェクト」

野菜は不足してない?
骨は丈夫かな?

Step 1 健康度チェック

野菜摂取量・骨密度測定など

バランスよく食べるコツは?

Step 2 お弁当セミナー

バランス御膳弁当を食べながら
量や味、栄養バランスを確認

時間：約90分
料金： 円
開催人数：10名～

申込先
認定栄養ケア・ステーション

写真はイメージです

●取組10-② 「くらし」にとけこむ健康づくり

計画書関連ページ
P60-61

令和6年度 of 取組み状況

- ・ウォーキングマップの作成など、楽しみながら健康を維持増進できる取組について検討しました。

令和7年度 of 取組み方針

- ・気軽にまち歩きを楽しめるようなウォーキングマップを作成し、市ホームページへの掲載やチラシの配布等により市民の皆様へお知らせします。

自然に健康になれる環境づくりのために

各部門の取組みに「健康」の視点を提案していきます！



健康福祉・子育て部門

- ・ 地域での共食の推進
- ・ 乳幼児期からの骨粗鬆症予防の取組み
- ・ 保育所、幼稚園、学校の取組み
- ・ 「まつえっこ体操」の普及啓発
- ・ 各地区のウォーキングコース等の紹介
- ・ フレイル予防、介護予防

産業部門

- ・ 弁当業者、スーパー等と連携したバランス食の提供
- ・ 1人分やカット野菜等の販売
- ・ 活動促進につながるイベント等の開催
- ・ 階段に消費カロリー表示など
- ・ 事業所での運動促進啓発

政策部門

- ・ 新聞、テレビ、ラジオ等との連携した啓発
- ・ 好事例紹介
- ・ SNS等での効果的な情報発信

まちづくり部門

- ・ 歩道の整備
- ・ 歩きたくなる街づくり

