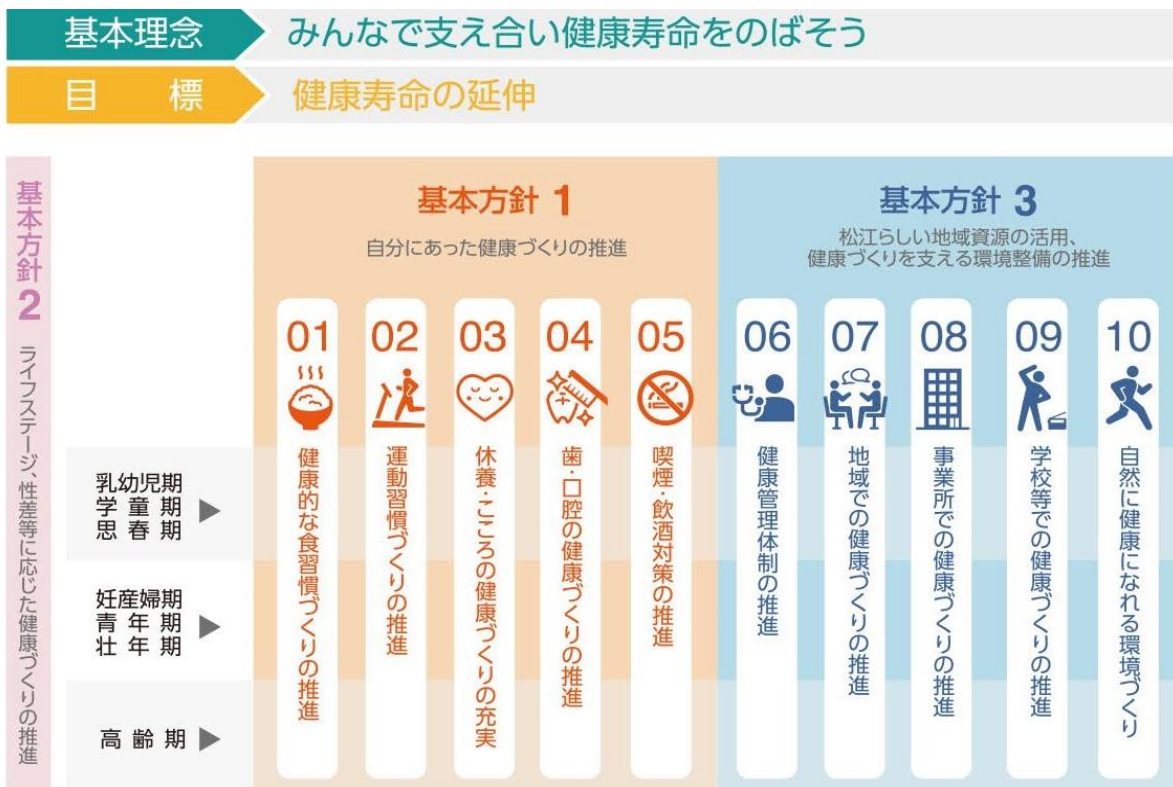


第3次健康まつえ 21 基本計画

令和7年度取組み状況及び令和8年度取組み方針について



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

	乳幼児期	学童期・思春期	妊産婦期	青年期・壮年期	高齢期
市民の行動目標	欠食せず規則正しく食べる習慣づくり		1日2回以上「バランス御膳」で食事をする		
	給食等を通じてバランスよく食べる習慣づくり		ライフスタイルに合った方法で、食事のバランスを整える		

令和7年度の取組み状況

- 幅広い年代が集まる場やイベントを活用し、健康状態を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など協力により1500人以上に実施しました。
- 新** 「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食環境整備チラシ（バランス御膳編）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自主研修（調理実習）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。

※認定栄養ケア・ステーション
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です。
全国拠点数：535（2025.4.1現在） 島根県内：3（すべて松江市内）

令和8年度の取組み方針

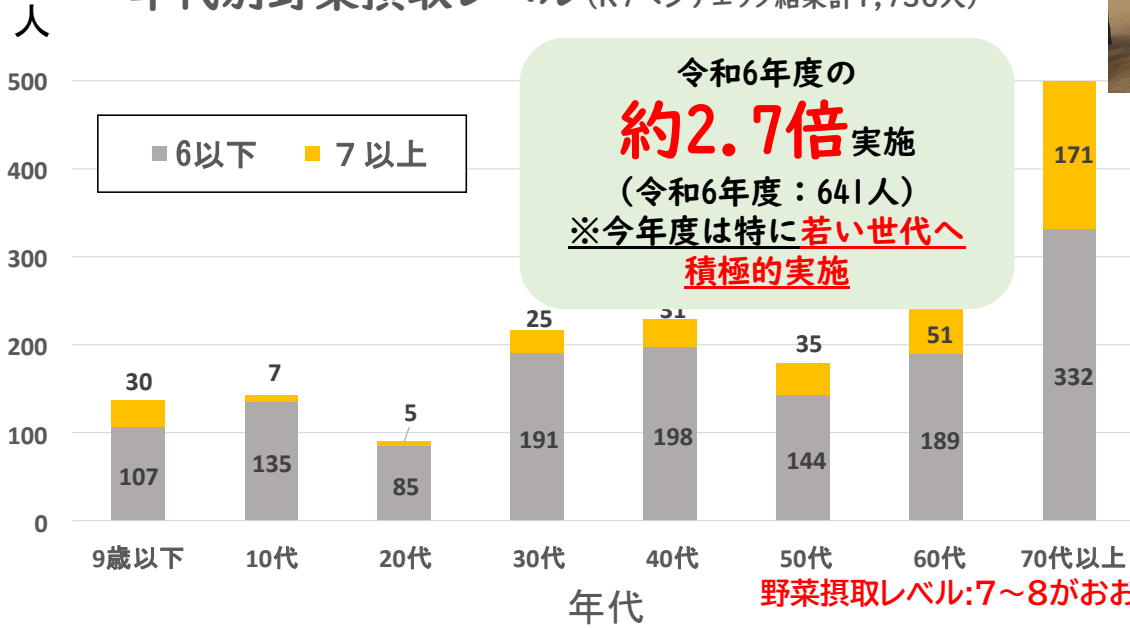
- 引き続きライフステージや対象者に合わせた媒体や測定を活用して啓発を行います。
- 特に、バランス御膳を普及するため、レシピやコツを市ホームページ等で情報発信するほか、食生活改善推進協議会と協働で「バランス数え歌」による啓発を行います。
- 新** 食環境整備チラシとして「減塩編」や「野菜摂取編」を作成し、適切な食生活の推進を図ります。
- 新** 市民の実情やニーズに合った野菜摂取の工夫の提案及び健康効果についてポジティブな啓発を行います。

「食べること」はすべてのライフステージに関わり、健康な生活を送るための土台となります。健康な身体づくりや生活習慣病の予防には、食生活を整えることが重要です。



健康状態の見える化を進めています

年代別野菜摂取レベル (R7ベジチェック結果計1,736人)



まつえ環境フェスティバル2025 ベジチェック



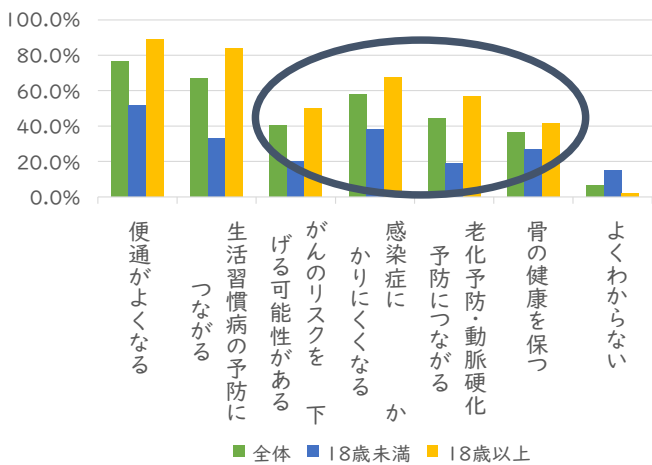
職員健診 ベジチェック・骨密度測定

野菜摂取レベル:7~8がおおよそ350gの野菜摂取量に相当

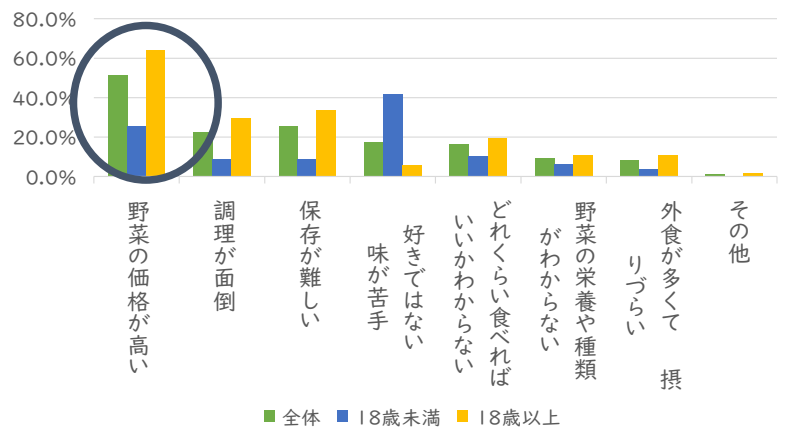
まつえ環境フェスティバル2025で「野菜摂取アンケート」を実施しました!

n=239人(18歳未満79人、18歳以上160人)

野菜を食べる効果について、どれを知っていますか? (複数回答可)



野菜を摂る上で、あなたが困っていること・難しいと感じることは何ですか? (複数回答可)



生活習慣予防につながることは理解しているが、
その他ががん予防、老化や動脈硬化予防などにつながることは
認知度が低いという結果でした。

野菜の価格高騰による野菜摂取の
難しさを気にする回答が全体約50%でした。

バランス御膳・適正塩分・野菜摂取の啓発

食環境整備チラシ(バランス御膳編) ※参考資料1

食生活改善推進員自主研修「バランス御膳」調理実習



チラシ表



チラシ裏



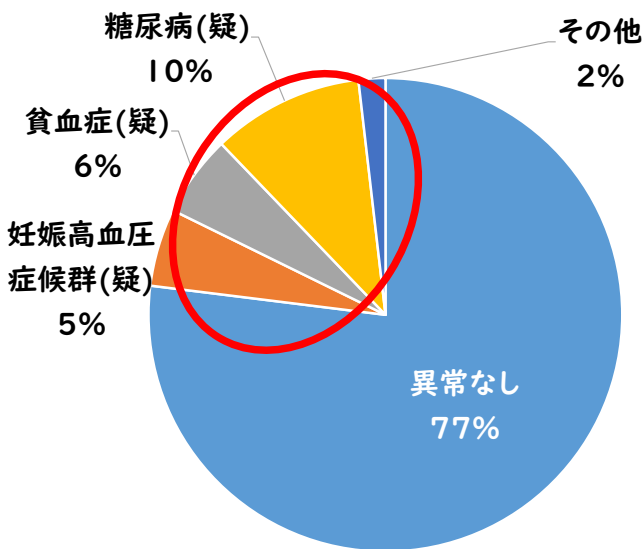
7

チラシをクイズ形式とすることにより、チラシを受け取った本人のみならず、本人以外の誰かにクイズを出してもらうことで1枚のチラシで2人以上に啓発ができる効果を狙っています。

妊婦一般健康診査実施状況 (R6年度)

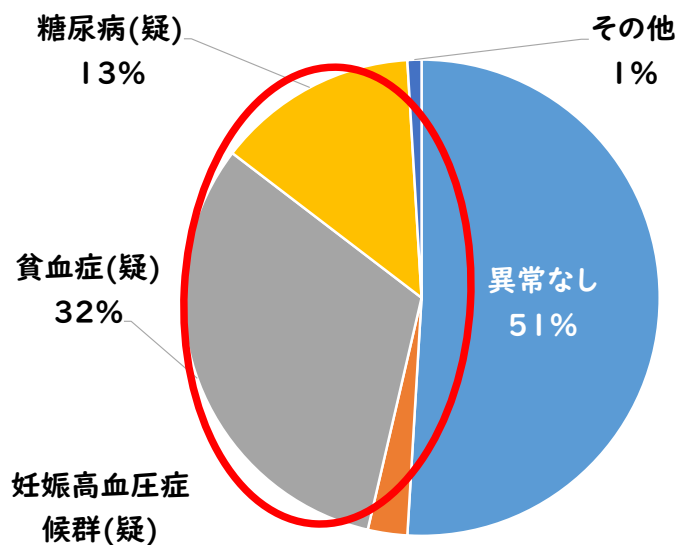
※松江市の妊婦一般健康診査14回受診のうち、血液検査を実施するのが1回目と7回目になっています。

受診1回目 (1,183人)



約3割が異常あり

受診7回目 (1,192人)



約5割が異常あり

出典：松江市保健衛生統計書

●取組1-② 適正体重の維持

	乳幼児期	学童期・思春期	妊産婦期	青年期・壮年期	高齢期
市民の行動目標	規則的な生活習慣の確立				
	給食等を通じて適正量を知る		自分の適正体重と自分に必要な食事の量を知る		
	体格の確認をする			るるくるの実践	

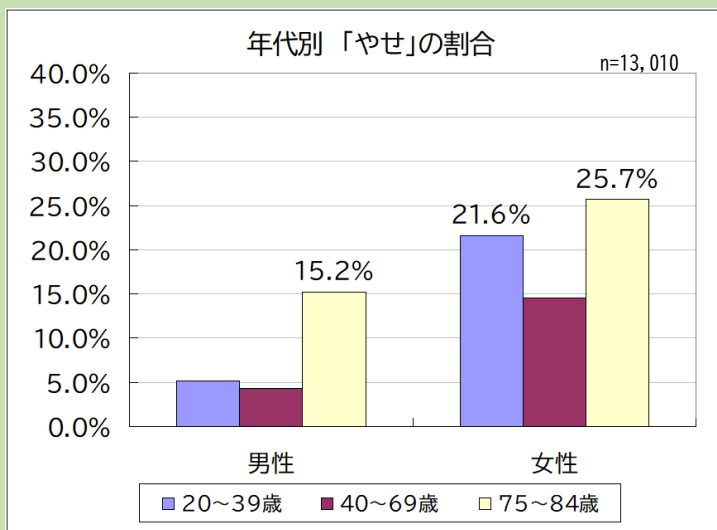
令和7年度の取組み状況

- ・中・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・特定保健指導など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。
- ・1年を通してるるくるキャンペーンを実施しました。

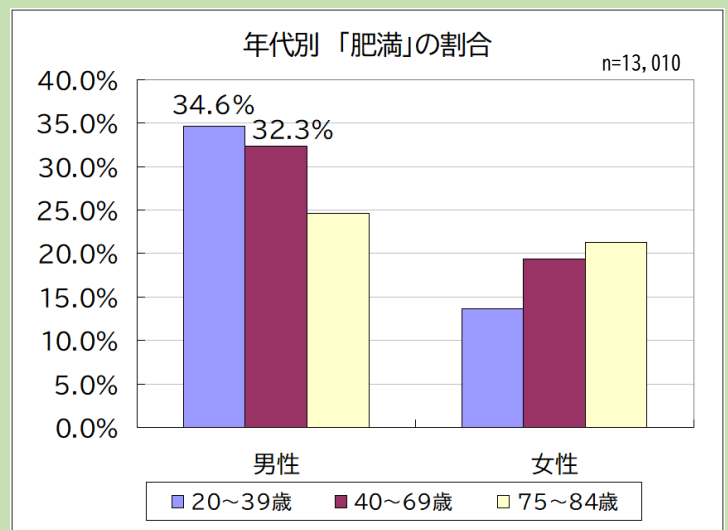
令和8年度の取組み方針

- ・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。
- 新** 9月をるるくる強化月間とし、健康まつえ21推進隊や健康まつえ応援団などとともに生活習慣病対策として積極的にるるくる啓発を実施します。
(9月は健康増進普及月間であるとともに、健康診査実施期間の終盤です。)

適正体重の数値目標・進捗状況 (令和6年度)



*20~39歳、40~69歳はBMI18.5未満、75~84歳はBMI20以下をやせとして集計



*すべての年代でBMI25以上を肥満として集計

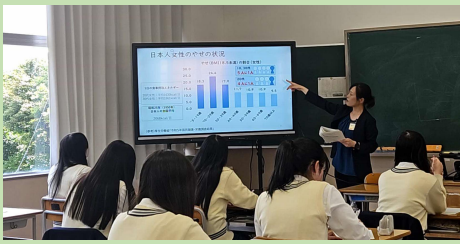
松江市が実施する健康診査の結果、やせは20~39歳・75~84歳の女性の割合が高くなっています。肥満は男性の青・壮年期で該当割合が高くなっています。

※該当割合は、一般健診、国保特定健診、後期高齢者健診受診結果から算出
20~39歳:男性 78人、女性 176人、40~69歳:男性 2,313人、女性 3,232人、75~84歳:男性 2,604人、女性 4,607人

るるくるによるセルフチェックの推進



高校での出前授業 「若者のやせと健康について」



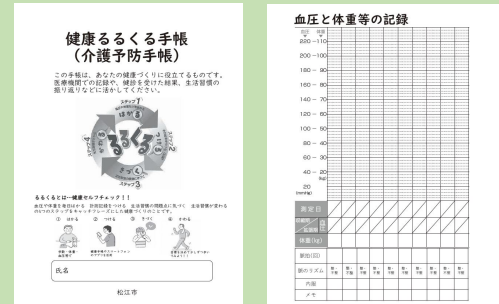
るるくるキャンペーン



るるくる



健康るるくる手帳(改訂版)



記入例	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
血圧	130/80	/	/	/	/	/	/
体重	60.5kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg
8日目	9日目	10日目	11日目	12日目	13日目	14日目	
/	/	/	/	/	/	/	
kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg

健康まつえ21推進隊からも啓発いただいています

各地区や集団健診等の場面をとらえ、取組や啓発を行っています!

●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

	乳幼児期	学童期・思春期	妊産婦期	青年期・壮年期	高齢期
市民の 行動目標	まつえっこ体操等で習慣的に身体を動かす			習慣的に運動を行う	
	親子で身体を動かす習慣をつくる		生活の中で身体を動かすようにする		通いの場などに出かけ、積極的に身体を動かす機会をもつ
	疾患等、身体の状況に合わせた運動を行う				

令和7年度の取組み状況

- 新** 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」動画を配信しました。また、行事や地域の健康づくりイベントなどで活用しました。
- 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。
- 新** 健康まつえ21推進隊及び各医療専門職(在宅保健師等の会、松江地域活動栄養士の会「山椒の会」、しまねりハビリテーションネットワーク 松江支部、松江地区歯科衛生士会)と協働による各地区でのフレイル測定会を行いました。
- 高齢者の通いの場(なごやか寄り合い、からだ元気塾など)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8年度の取組み方針

- しじみちゃんが登場する「まつえっこ体操」動画をSNSなどを用いて普及を行います。
- 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



しじみちゃんが登場する「まつえっこ体操」♪
しじみちゃんとみんながのりのりで踊っています。
<https://youtu.be/CPingbl4ph8?si=X3rO84oRxBQT2PUe>



子育ての日 ファミリーイベント
ぐんぐんフェス2025
ひろみちお兄さんと一緒にこどもからおとなまでみんなで踊りました。

フレイル測定会 各地区で実施しています

本人控え		
フレイル予防のための15の質問 結果票		
記入日: 令和 年 月 日		
氏名:	性別: 男・女	
生年月日: 大正・昭和・平成 年 月 日(歳)		
住所: 松江市		
電話番号:	身長: cm 体重: kg	
質問	回答	
1 あなたの現在の健康状態はいかがですか	<input type="checkbox"/> よい <input type="checkbox"/> あまりよくない	健康状態
2 毎日の生活に満足していますか	<input type="checkbox"/> まあよい <input type="checkbox"/> よくない	健康状態
3 1日3食きちんと食べていますか	<input type="checkbox"/> 満足 <input type="checkbox"/> やや不満	心の健康状態
4 季節前比べて重いものが食べにくくなりましたか ※さきいか、たくあんなど	<input type="checkbox"/> 満足 <input type="checkbox"/> 不満	食習慣
5 お茶や汁物等でむせることがありますか	<input type="checkbox"/> はい <input type="checkbox"/> いいえ	口腔機能
6 6か月間で2〜3kg以上の体重減少がありましたか	<input type="checkbox"/> はい <input type="checkbox"/> いいえ	栄養
7 以前に比べて歩く速度が遅くなってきていますか	<input type="checkbox"/> はい <input type="checkbox"/> いいえ	運動
8 この1年間に転んだことがありますか	<input type="checkbox"/> はい <input type="checkbox"/> いいえ	転倒
9 ウォーキング等の運動を週に1回以上していますか	<input type="checkbox"/> はい <input type="checkbox"/> いいえ	運動
10 朝の目覚めがつかず、つらさを感じることがありますか	<input type="checkbox"/> はい <input type="checkbox"/> いいえ	認知機能
11 今日何月何日かわからない時がありますか	<input type="checkbox"/> はい <input type="checkbox"/> いいえ	認知機能
12 あなたはたばこを吸いますか	<input type="checkbox"/> 吸っている <input type="checkbox"/> やめた/吸っていません	喫煙
13 週に1回以上は外出していますか	<input type="checkbox"/> はい <input type="checkbox"/> いいえ	社会参加
14 undanから家族や友人と付き合っていますか	<input type="checkbox"/> はい <input type="checkbox"/> いいえ	社会参加
15 体調が悪いときは、身近に相談できる人がいますか	<input type="checkbox"/> はい <input type="checkbox"/> いいえ	サポート
色付き枠のチェックの数		フレイル判定
0個		フレイルには該当しません。
1〜3個		フレイルに要注意です。
4個以上		フレイルに該当します。
チェックの数		色付き枠の中の数を数えてください。
個		

チェックの数が多いほどフレイルのリスクが高くなります。1つでも減らせるよう自分の生活を見直し、フレイル予防(※要領参照)に取り組みましょう。

健康づくりや介護予防のご案内を松江市、地域包括支援センターからご連絡することがあります。

主観的データ	問診・フレイル予防のための15の質問票(2枚複写)
客観的データ	血圧測定
	指輪っかテスト
	身体測定(身長・体重・BMI)
	握力測定
	5m歩行又は2ステップテスト
総合的な結果	立ち上がりテスト
	結果返し及び保健指導



指輪っかテスト



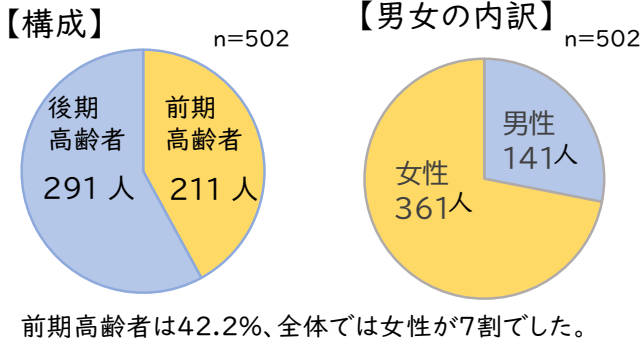
立ち上がりテスト



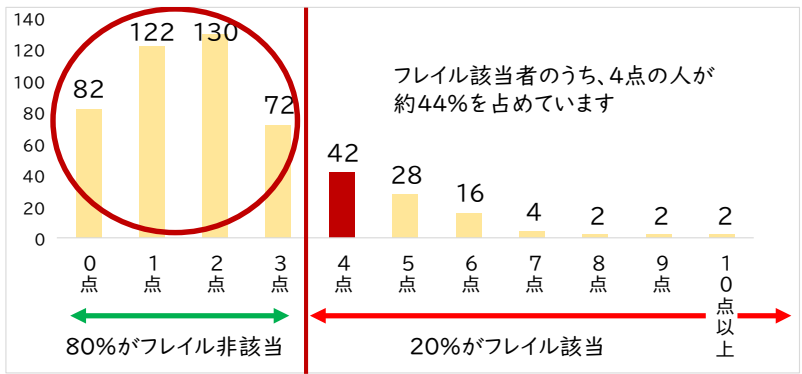
5m歩行

15の質問票で4点以上の方は、個別で聞き取りを行い、生活改善などの指導や、医療機関の受診、介護予防事業などへつなぎます。

参加者の状況

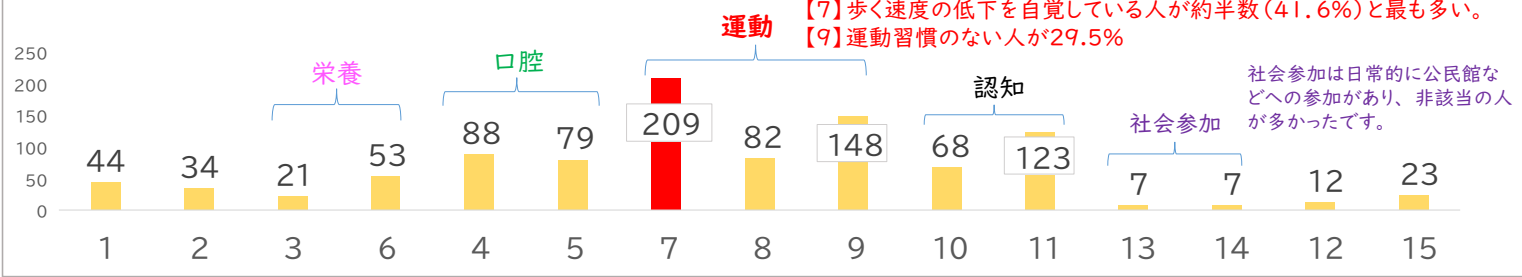


15の質問票によるフレイル判定



15の質問票該当項目

※項目については参考資料2を参照



項目番号	1	2	3	6	4	5	7	8	9	10	11	13	14	12	15
人数	44	34	21	53	88	79	209	82	148	68	123	7	7	12	23
割合	8.8%	6.8%	4.2%	10.6%	17.5%	15.7%	41.6%	16.3%	29.5%	13.5%	24.5%	1.4%	1.4%	2.4%	4.6%

15

各医療専門職の集団指導の様子

歯科衛生士によるオーラルフレイルについて



リハ職による日常生活での運動工夫など



栄養士による低栄養の予防について



保健師による健康づくり、社会参加について



16

●取組3-① ストレス対策（こころの健康づくり）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
市民の行動目標	こころの健康等に関する正しい知識を持つ				
	自分に合ったストレスの解消方法を身につける				

令和7年度の取組み状況

- 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、松江商工会議所や健康まつえ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。
- 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7年度は、松江市職員等を対象に研修を実施しました。
- 9月の自死対策週間に合わせ、松江市・松江市医師会・松江商工会議所と共同で作成した自死対策ポスターを松江市内に掲示しました。

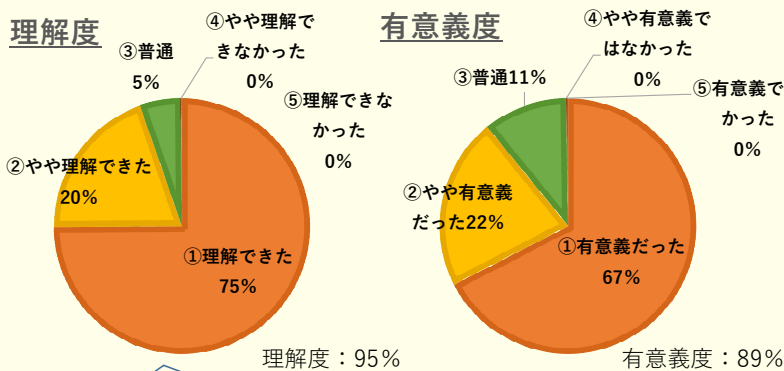
令和8年度の取組み方針

- 引き続き、こころの健康や生活など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」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、令和6年度に「第2次松江市自死対策推進計画(令和6年度～令和10年度)」を策定し、関係機関などと連携して様々な取組みを継続して行っています。

松江市職員を対象にゲートキーパー研修を実施しました

令和7年度ゲートキーパー研修
回答者数：1,602人



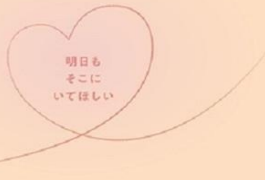
この研修で初めてゲートキーパーという言葉を知りました。まずは自分の周りの人とかかわるときにいつも何か様子がちがうことに気づけるようになりたいと思いました。そして一声かけ、話をしっかり聴いてあげたり、共感してあげられるようにしたいと思います。

自分は、無縁だと思っていたが、いつ起こるかわからないことや、もし周りに(悩んでいる人が)いたとしたら何ができるのだろうと考えさせられました。

日々仕事をしていく中で、様々な悩みを抱えたり、追い込まれたりする瞬間はあると思うが、自分の周りに安心して話ができると思える人がいるだけで、救いになると感じた。自分もゲートキーパーとしての役割が担えるようになりたいと改めて実感した。



令和7年度に作成したポスター



令和6年度更新した啓発動画を、9月(自死予防週間)、3月(自死対策強化月間)の1か月間、市内デジタルサイネージや、SNA広告を活用しながら放映しています。
 デジタルサイネージ:伊勢宮サイネージ、松江京店カラコロVISON
 SNS広告:Youtube、Instagram



Youtubeは55~64歳、Instagramは18~24歳の視聴が多くなっています



頼れる相談先があります

気持ちがつらいとき

松江市健康推進課
☎ 0852-60-8154

お金で困っているとき

くらし相談支援センター
☎ 0852-60-7575



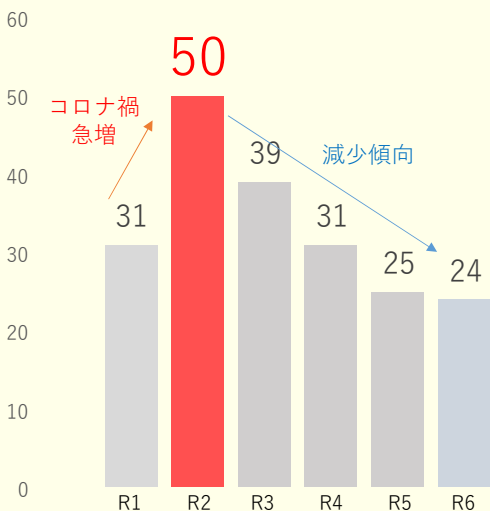
R7.9月		
	Youtube	Instagram
表示回数	154,068	124,573
男性	84,591	57,999
女性	42,545	65,890
不明	26,932	684
視聴回数 ※15秒以上視聴した人数	77,663	2,384
クリック数 ※リンクから松江市のホームページへのアクセス数	106	1,172

動画は、松江健康公式チャンネルをご確認ください。



【松江市】自死者数の推移

■ 松江市の自死者数の推移



出典：地域における自殺の基礎資料

■ 自殺死亡率の推移

※人口10万人当たりの自死者数



● 全国 ○ 島根県 ● 松江市

出典：人口動態統計

●取組3-② 十分な睡眠による休養

	乳幼児期	学童期・思春期	妊産婦期	青年期・壮年期	高齢期
市民の行動目標	基本的な生活習慣(睡眠習慣)の確立				
	年齢相応の「十分な睡眠時間」の確保				

令和7年度の取組み状況

- 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などで啓発を行いました。
- 今年度の市報については、ライフステージ（こども）の啓発に焦点をあて、上記の点について啓発を行いました。

令和8年度の取組み方針

- 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。

健康まつえ 21 良い睡眠のためにできることから始めよう (こども編)

健康推進課 ☎60-8162

睡眠には、「心身の休養」と、「脳と身体を成長させる」役割があります。適切な睡眠時間を確保することは、こどもの心身の健康にとって重要です。良い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。良い睡眠のためにできることから取り組みましょう。

年齢別の推奨睡眠時間☆多

こどもの睡眠時間が不足すると、肥満や抑うつ傾向のリスクが高まり、また学業成績や生活の質にも影響すると言われています。十分な睡眠を確保するには、夜更かしを避け、規則正しい生活習慣を保つことが大切です。



※適切な睡眠時間は個人差があります。1～2歳はお昼寝を含みます。

良い睡眠のためのポイント☆多

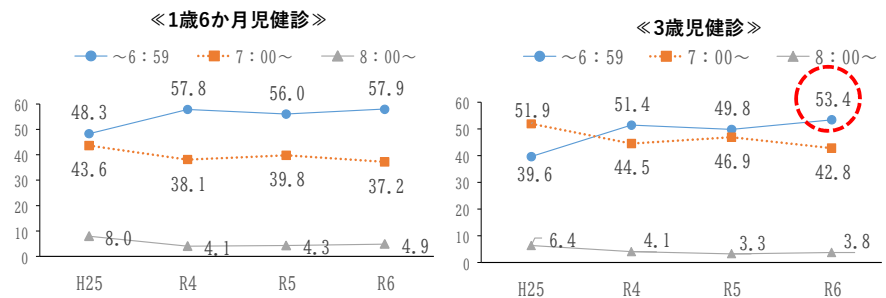
- 光:** 就寝前は明るい光を避ける。寝る前のデジタル機器の使用には要注意。
- 湿度:** エアコンなども活用して、暑すぎず、寒すぎない室温にする。
- 音:** できるだけ静かな環境で眠る。
- 運動:** 毎日、活発にからだを動かす。
- 食事:** 1日3食、規則正しく食べる。
- 生活:** 早寝、早起きで生活リズムを整える。

参考:「健康づくりのための睡眠ガイド2023」
右記のQRコードから見るができます

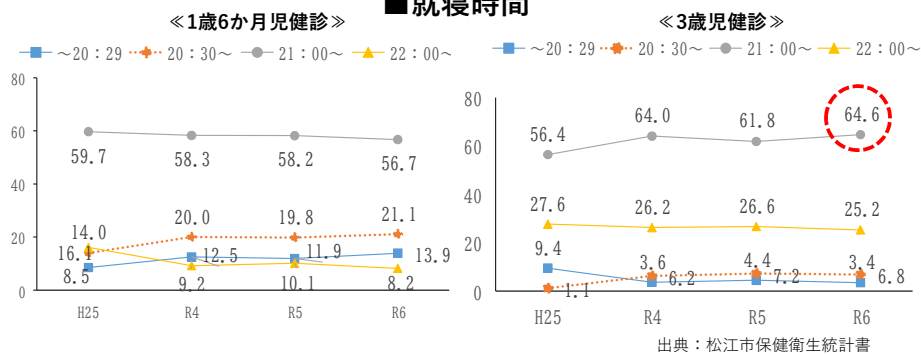


市報8月号

■起床時間



■就寝時間



出典:松江市保健衛生統計書

起床時間は早くなり、就寝時間は遅くなっている → 睡眠時間が短くなっている可能性 子どもの生活は夜型に

●取組4-① むし歯、歯周疾患の予防

	乳幼児期	学童期・思春期	妊産婦期	青年期・壮年期	高齢期
市民の行動目標	口腔ケアの定着		自分に合った口腔ケアを毎日行う		
	かかりつけ歯科医を持ち、定期的に歯科検診・口腔ケアの指導を受ける				

令和7年度の実施状況

- ・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などを実施しました。
- ・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。
R7～8研究実践校：竹矢小学校「ブラッシング指導をとおしてむし歯や歯肉炎の予防意識を高める」
- ・学童期と壮年期の連動性をもった取組みとして、研究指定校のほけんだよりに保護者への啓発を掲載しました。
- 新** 青・壮年期の歯周病予防として事業所での歯科健康講座・歯周病簡易スクリーニング検査を実施しました。

令和8年度の実施方針

- ・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。
(乳幼児期～学童期・思春期は、子どもをとおした保護者への啓発等)
- ・青・壮年期の歯周病予防として健康まつえ応援団等を対象に歯周病簡易スクリーニング検査を用いた啓発の継続を予定しています。

●取組4-② 口腔機能の維持

	乳幼児期	学童期・思春期	妊産婦期	青年期・壮年期	高齢期
市民の行動目標	むし歯・歯周病等を予防し、自分の歯を健康に保つ				
	よく噛んで食べる習慣を身につける	よく噛んで食べる		「なんでも噛める」を維持する	
				オーラルフレイルについて理解する	

令和7年度の実施状況

- ・「口腔機能」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。
テーマ：「子ども達の口腔機能と全身の関わりについて」
- ・高齢者の通いの場、フレイル測定会などにおいて、歯科衛生士会と連携しオーラルフレイル予防についての啓発を実施しました。
- 新** 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した。

令和8年度の実施方針

- ・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めます。

乳幼児期

学童期・思春期

青・壮年期

高齢期

課題

口腔機能の発達

歯肉炎予防

歯周病予防

口腔機能の維持

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

《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

「子ども達の口腔機能と全身の関わりについて」
講師:くるみ歯科医院 院長 多田 聡先生

歯科検診
ブラッシング指導
フッ化物洗口

学童の歯を守る会
指定校による研究実践
研究指定校:竹矢小学校(R7・8)

歯周病検診
妊婦・パートナー歯科健診
《事業所》
健康講座
歯周病簡易スクリーニング検査

特定健診受診者への啓発

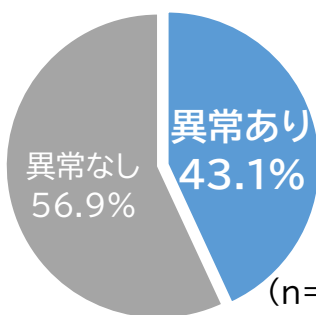
啓発チラシ
歯垢染色錠・ミラー

後期高齢者歯科口腔健診
口腔機能向上プログラム
フレイル測定会

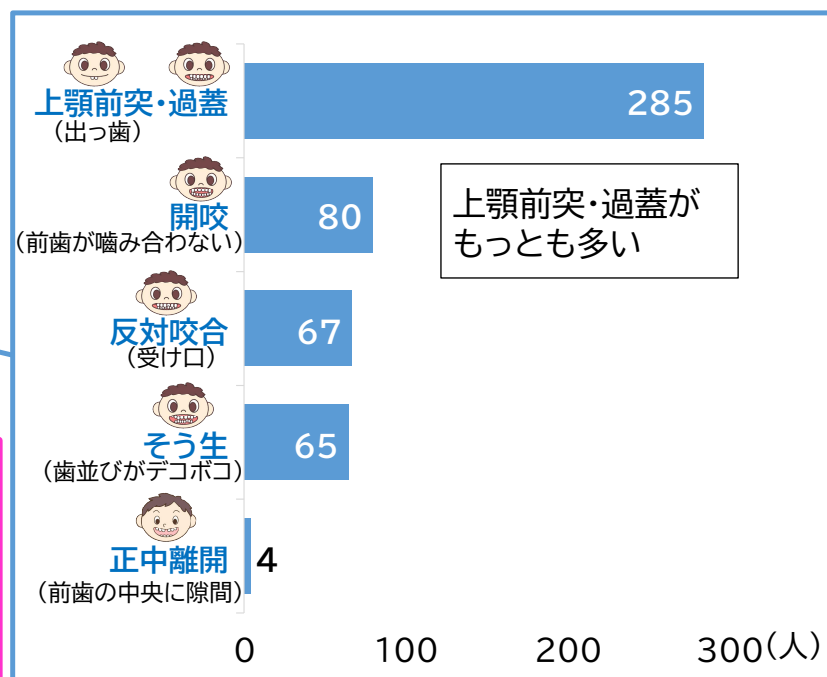


【乳幼児期の課題】口腔機能の発達

3歳児歯科検診結果(R6) 不正咬合の状態



3歳児の**約4割**に不正咬合がみられる
全国 16.4%(R5)
県 21.8%(R5)



【取組み】

幼稚園・認定こども園・保育所職員研修

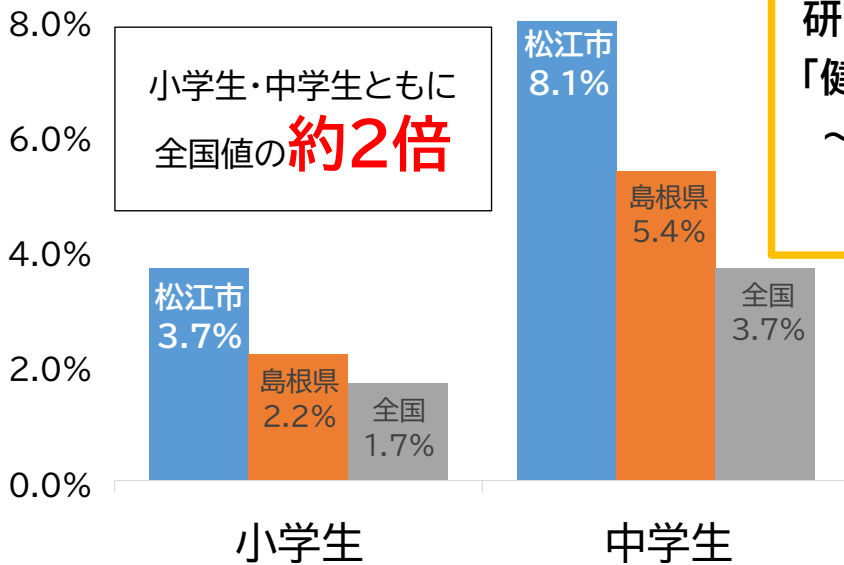
「**子ども達の口腔機能と全身の関わりについて**」

講師:くるみ歯科医院 院長 多田 聡先生

→**対応スキルの向上**

【学童期・思春期の課題】歯肉炎予防

小・中学校歯科検診結果(R6)
歯肉炎の状況 ※全国はR5の数値



【取組み】

学童の歯を守る会指定校による研究実践

研究指定校:竹矢小学校(R7・8)

「健康的な生活習慣の確立をめざして
～家庭と連携して取り組む
歯と口の健康づくり」

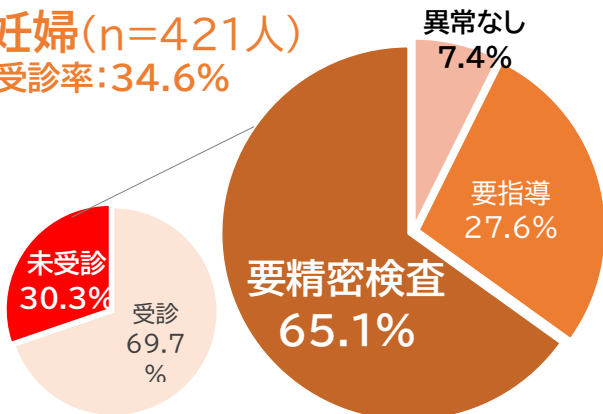
27

【青・壮年期の課題】歯周病予防

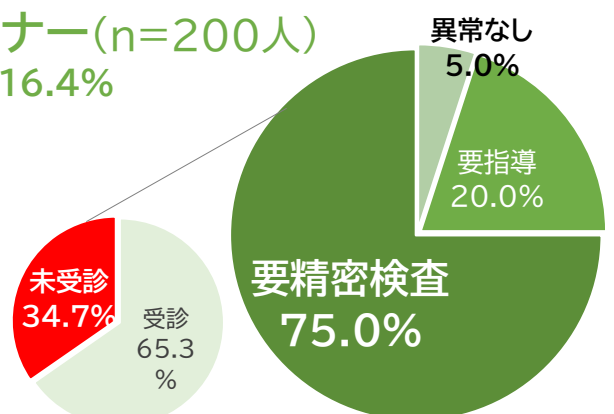
妊婦・パートナー歯科健康診査結果(R6)

妊婦とパートナーを対象とした無料歯科検診
妊娠届時に受診券を交付し、歯科医院にて
歯周病、むし歯等の検査を実施

妊婦(n=421人)
受診率:34.6%



パートナー(n=200人)
受診率:16.4%

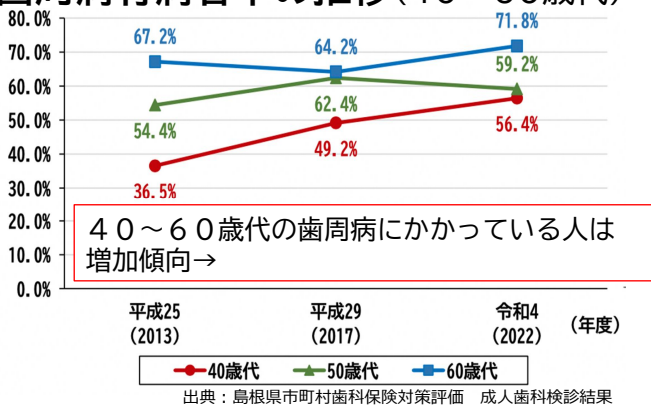


- ・受診者の約9割が20・30代で、約6割が「かかりつけ歯科なし」と回答
- ・妊婦、パートナーともに**約7割が要精密検査(歯周病・むし歯の治療が必要)**
- ・要精密検査判定者のうち、約3割が未受診
→**早期からの歯周病予防が重要**

28

青・壮年期の歯周病予防の取組み

歯周病有病者率の推移(40~60歳代)



《事業所》

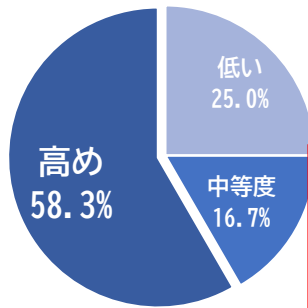
歯科健康講座・歯周病簡易スクリーニング検査を実施しました。



スクリーニング検査の様子

《国保特定健診受診者》

歯垢染色錠・ミラー、
歯科受診啓発チラシを
配布しました。

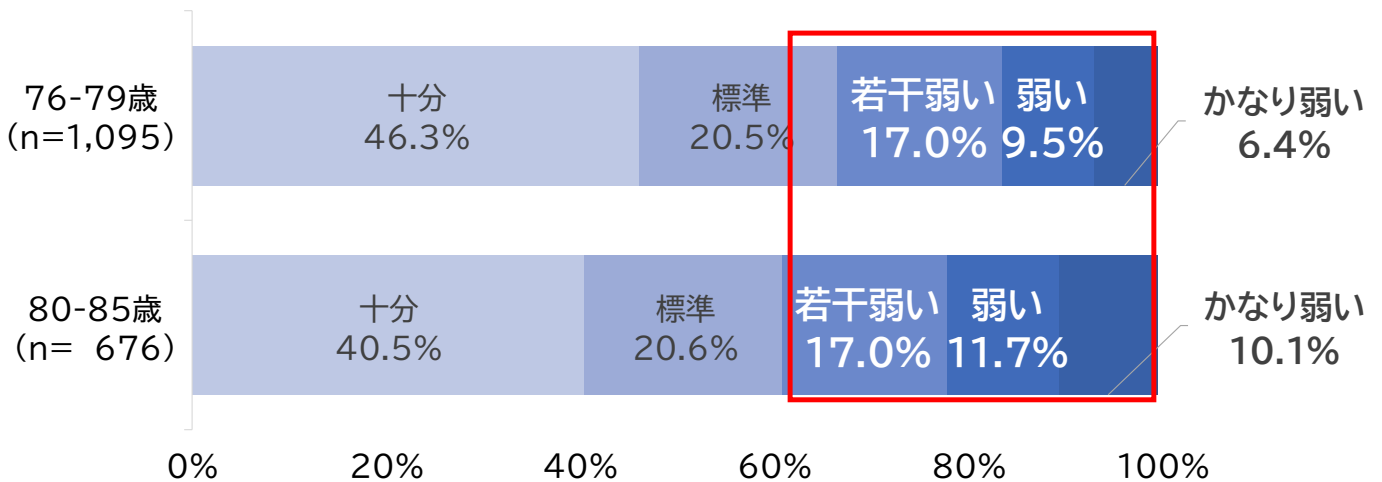


「口腔の自覚症状はない」と回答した人の
約6割が歯周病リスク高め
→簡易スクリーニング検査を用いた
啓発を継続し歯科受診につなげる予定

【高齢期の課題】口腔機能維持

後期高齢者歯科口腔健診結果(R6) 咀嚼機能の状態

70代・80代ともに
約3割が咀嚼機能低下



【取組み】オーラルフレイル予防

歯科医院での歯つらつ健康教室(口腔機能向上プログラム)の実施、フレイル測定会などでの啓発

●取組5-① 受動喫煙の防止及び禁煙支援

	乳幼児期	学童期・思春期	妊産婦期	青年期・壮年期	高齢期
市民の行動目標	喫煙や受動喫煙による健康影響について正しい知識を持つ				
	喫煙しない			喫煙の際は周囲に配慮する	
	禁煙支援を積極的に活用する				

令和7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（島根大学）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
- COPDに関する啓発品を作成し、啓発を行いました。

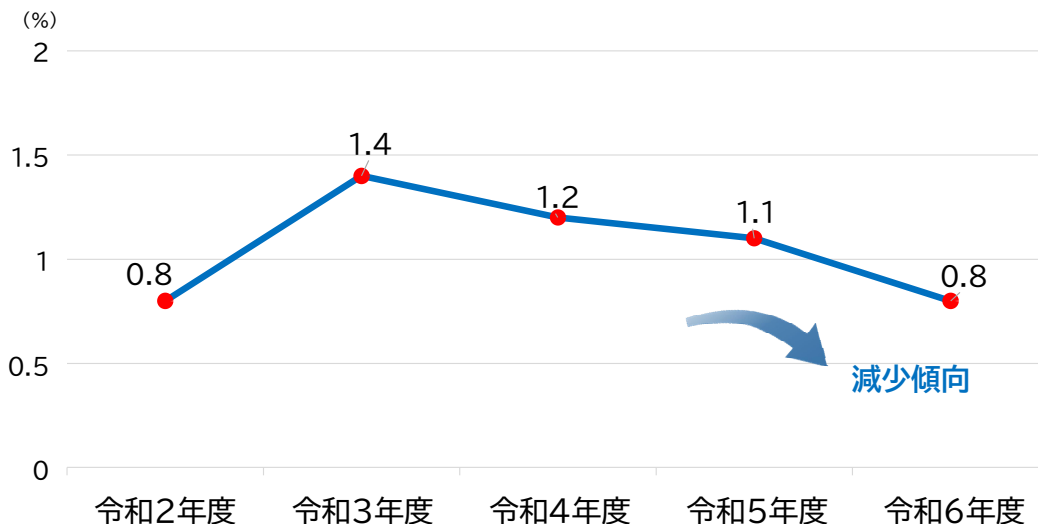


令和8年度の実施方針

- 「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。

妊娠中に喫煙をしている人の割合

	令和2年度	令和3年度	令和4年度	令和5年度	令和6年度
妊娠中の喫煙率	0.8%	1.4%	1.2%	1.1%	0.8%



出典：松江市保健衛生統計書
(4か月児健診の問診より)

●取組5-② 飲酒による健康障がいの予防

	乳幼児期	学童期・思春期	妊産婦期	青年期・壮年期	高齢期
市民の行動目標	飲酒に伴うリスク・正しい知識を理解する				
		飲酒をしない		リスクを高める飲酒をしない	

令和7年度の取組み状況

- ・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などで行いました。
- ・松江圏域健康長寿しまね推進連絡会など関係機関と連携し、農林高校生に対して、20歳未満の飲酒防止について啓発を行いました。
- ・国などから発出される啓発媒体を活用しながら、飲酒の啓発に取組みました。

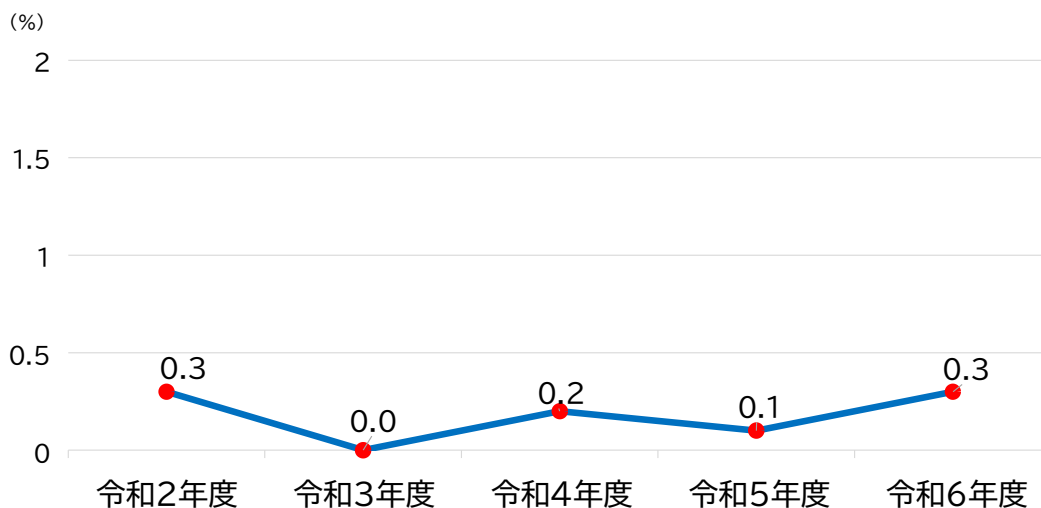
令和8年度の取組み方針

- ・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。

妊娠中に飲酒している人の割合



	令和2年度	令和3年度	令和4年度	令和5年度	令和6年度
妊娠中の飲酒率	0.3%	0.0%	0.2%	0.1%	0.3%



松江圏域健康長寿しまね推進連絡会など関係機関と連携、国等から発出される啓発媒体を活用しながら飲酒の啓発に取り組みました。



松江農林高校

20歳未満飲酒喫煙防止キャンペーン啓発を行いました！

↑
20歳未満の飲酒喫煙防止キャンペーン(農林高校)に参画し、高校生へ啓発を行いました。



国から発出される「アルコール関連問題啓発週間」のポスターを各支所にて掲示しました。→

上手なお酒のつきあい方～適切な飲酒を知ろう～
適切な飲酒量は、お酒の量ではなく、純アルコール量に着目することがポイントです。

純アルコール量を計算してみよう！

●生活習慣病のリスクを高める1日の飲酒量(純アルコール量)



上記のアルコール量を超えている方は飲酒量を見直しましょう！

●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
 $500 \text{ ml} \times 0.05 \times 0.8 = 20 \text{ g}$

↑
松江市のHPにて、純アルコール量や飲酒に伴うリスク、上手なお酒との付き合い方を啓発しています。

●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

	乳幼児期	学童期・思春期	妊産婦期	青年期・壮年期	高齢期
市民の行動目標		生活習慣病やがん等の知識を理解する		年1回健康診査を受診する 定期的ながん検診を受ける	

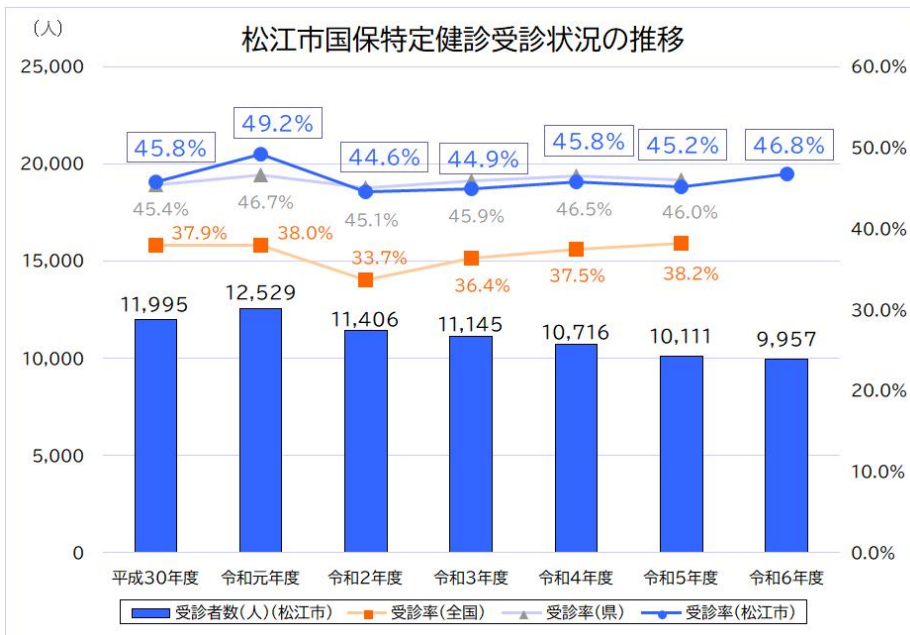
令和7年度の取組み状況

- 市民が健康診査やがん検診を定期的を受診し、自らの健康状態を把握する習慣をもつていただくため、市報、ラジオなど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、健康まつえ21推進隊や、保健師による受診勧奨訪問や受診勧奨通知の発送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。
- 新** 松江市医師会の「松江市膀胱がんプロジェクト」について、市医師会と市長との特別対談、市報やラジオ放送、デジタルサインージ、セルフチェックシートを配布するなど啓発を行いました。

令和8年度取組み方針

- 地域、健康まつえ21推進隊等と連携し、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7年度の実績や取組の評価を基に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。
- 新** がんの死亡状況や精密検査受診状況などの分析をふまえ、検診受診につながる啓発や、精密検査受診率向上の取組みを引き続き進めていきます。特に大腸がん検診の取組を強化します。

特定健診・特定保健指導実施率向上に向けて関係機関と一緒に取り組んでいきます！！



出典:特定健診・特定保健指導に係る法定報告集計結果(島根県国保連合会)
(全国・県は市町村国保特定健康診査等実施状況当該年度速報値(国民健康保険中央会))

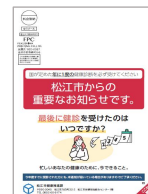


特定健診対象者
全員に個別通知



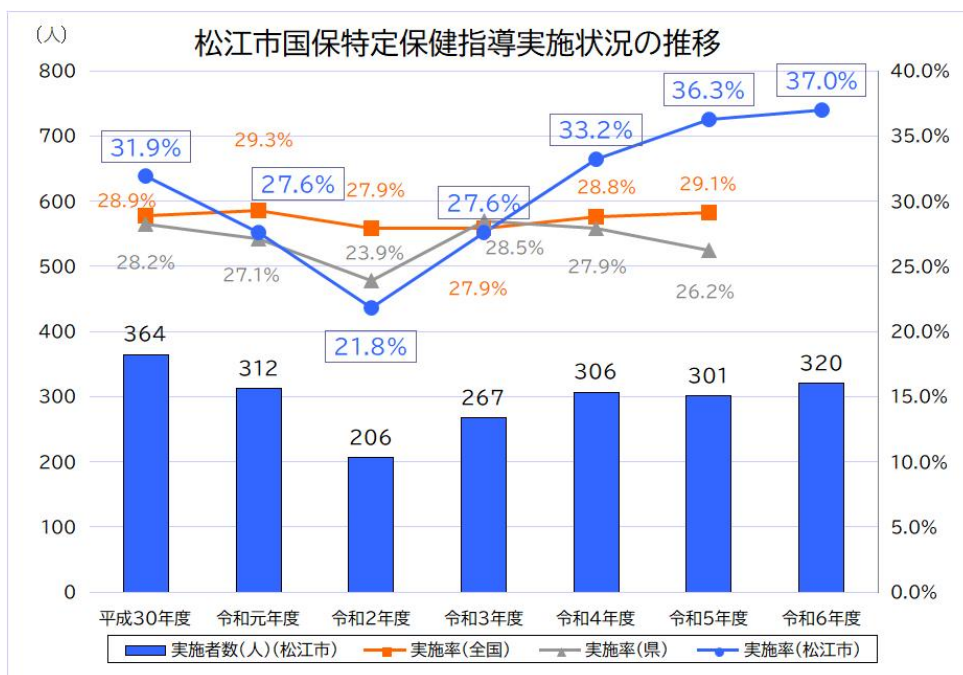
健診にかかる説明会を5年ぶりに
開催し、医療機関の皆様へ協力依頼
を行いました！

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！



対象者を選定して、各地区で受診勧奨訪
問や通知をしたり、地区組織と連携した取
組みをすすめています。

生活習慣病に移行する人を減らすため、特定保健指導の利用を促進しています！！



出典:特定健診・特定保健指導に係る法定報告集計結果(島根県国保連合会)
(全国・県は市町村国保特定健康診査等実施状況当該年度速報値(国民健康保険中央会))



医師会和松江市の連名で、健診や特定
保健指導についての協力依頼を医療機
関へ向けて行っています！

＼特保ウィーク／を設定し、
保健師皆で声掛けをしています！



松江市膵がんプロジェクト

あなたの膵臓は大丈夫?

膵がんは早期発見が難しい「がん」ですが、早く見つけるほど治す確率は上がります。治療ができる小さな膵がんを早期に発見するためにセルフチェックをしましょう。

〈セルフチェックシート〉

低リスク危険因子		高リスク危険因子	
<input type="checkbox"/> 膵がん家族歴 第一度近親者 (親子をふたつ含む) 以内に1人	<input type="checkbox"/> 糖尿病	<input type="checkbox"/> 膵がん家族歴 第一度近親者 (親子をふたつ含む) 以内に2人以上	<input type="checkbox"/> 糖尿病の 新規発症/増悪
<input type="checkbox"/> 肥満 (BMI>30kg/m ²)	<input type="checkbox"/> 喫煙	<input type="checkbox"/> 腫瘍マーカーの 上昇	<input type="checkbox"/> 過去に受けた検査で 「膵管拡張」または 「膵のう胞」を指摘 されたことがある
<input type="checkbox"/> 飲酒(3合/日以上)	<input type="checkbox"/> 過去に受けた検査で 「膵こう素異常」 を指摘されたことが ある	<input type="checkbox"/> 腹部膨満感・腹痛・ 背部痛	<input type="checkbox"/> 体重減少・ 黄疸

低リスク危険因子 2項目以上 高リスク危険因子 1項目以上

かかりつけ医が[裏面の施設]にご相談ください。

松江市医師会 膵がん対策委員会

セルフチェックシート



ポスター



R7.11.5 すい臓がん啓発月間に合わせた市医師会と市長との特別対談



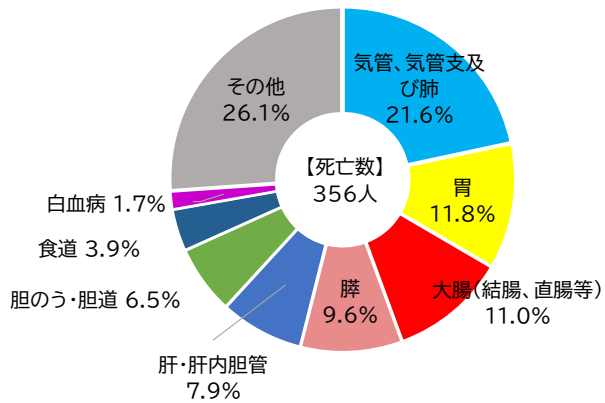
デジタルサイネージ
(イオン松江)



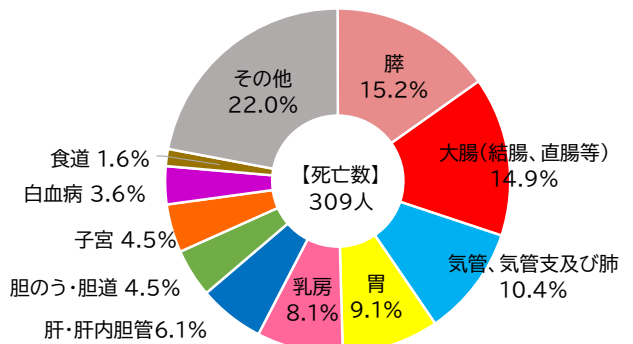
がん制圧月間に合わせた啓発
(松江市立中央図書館)

39

令和6年がん部位別死亡割合【男性】



【女性】



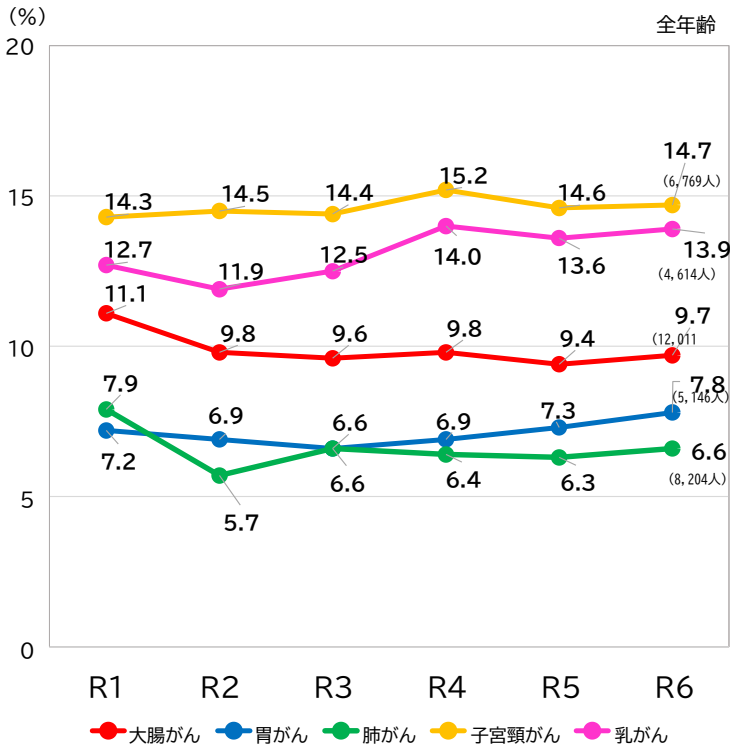
出典：松江市保健衛生統計書

大腸がん検診を受けない理由

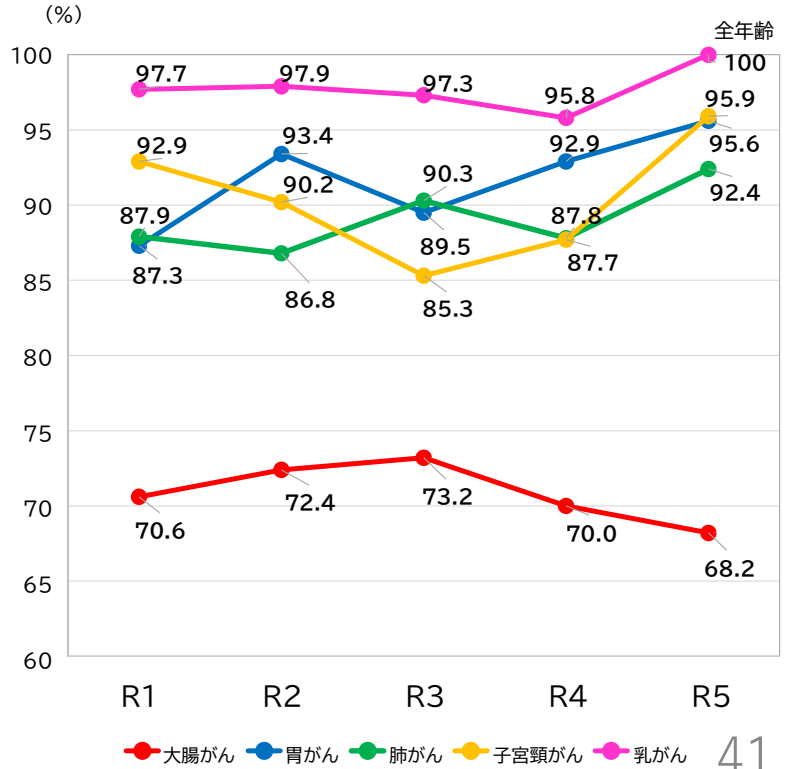
- ・気になる症状がない
- ・忙しくて時間がない
- ・何かあったら病院に行く
- ・申し込み方法がわからない
- ・費用がかかる など

地区のイベントでの大腸がんクイズラリーのアンケートより

がん検診受診率の推移



がん検診精密検査受診率の推移



出典：松江市保健衛生統計書

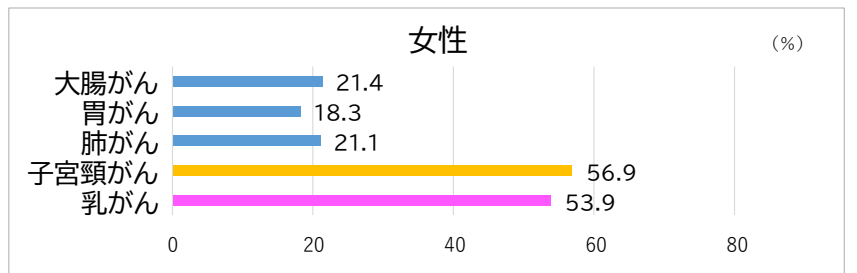
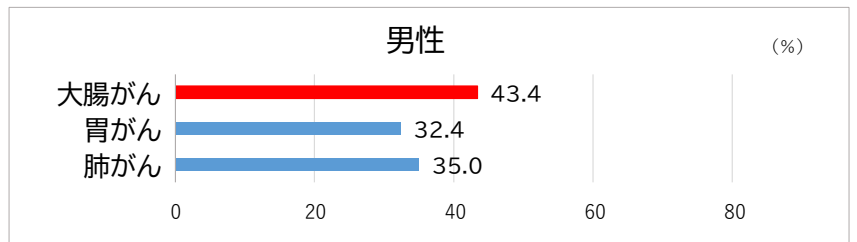
41

各がんの74歳以下の死亡割合(2019~2023)

割合が高いほど、前期高齢期までの若い世代の死亡者が多いことを示しています。

(%)

	男性	女性
大腸がん	43.4	21.4
胃がん	32.4	18.3
肺がん	35.0	21.1
子宮頸がん	-	56.9
乳がん	-	53.9



出典：島根県情報データベースシステム

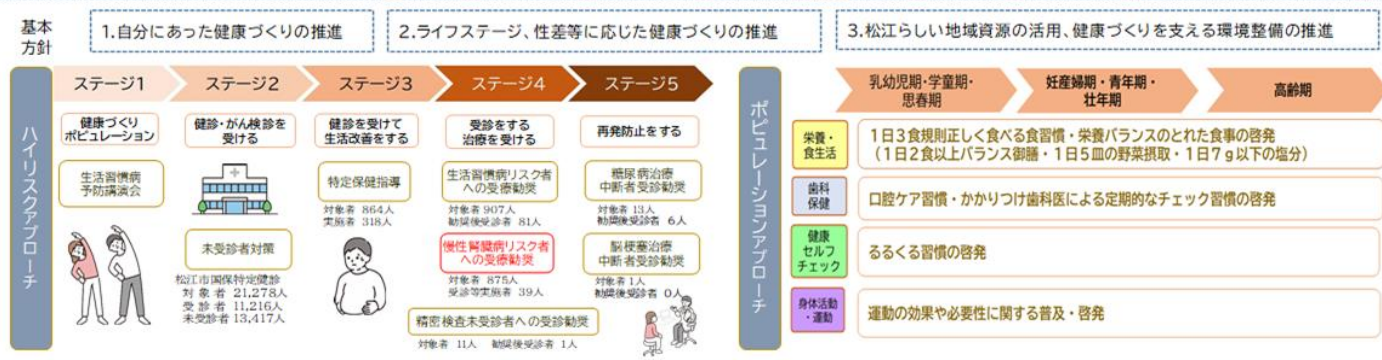
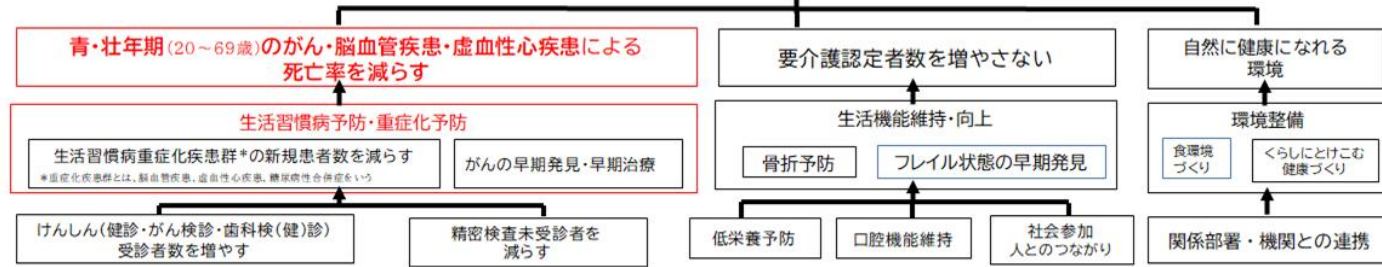
男性の大腸がんは他のがんに比べて74歳以下で死亡する割合が高く、早期発見・治療のために、検診受診や精密検査となった場合、確実な受診が必要です。

女性の子宮頸がん、乳がんも74歳以下で死亡する割合が高く課題ですが、検診受診率や精密検査受診率は伸びています。

42

●取組6-② 生活習慣病の発症予防及び重症化予防

目標 令和15年度までに**健康寿命**(65歳平均自立期間)を**男性 19.38年、女性 22.67年**にする
(現状値(令和元年度) 男性 18.47年 女性 21.59年)



43

	乳幼児期	学童期・思春期	妊産婦期	青年期・壮年期	高齢期
市民の行動目標	自分や家族の健康に関心を持ち、身体のセルフチェックを行う				
	検査結果に応じた生活習慣の改善・早期受診・治療継続				

令和7年度の取組み状況

- 高血圧・糖尿病重症化リスク者の未受療者、糖尿病・脳梗塞治療中断者に対する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。
 - 新** 特定健診5年継続受診者を対象にeGFR値※から将来の人工透析リスク者へ受療勧奨通知を行いました。
 - 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。
- ※eGFRとは、腎臓の機能を表す値で、腎機能が低くなると、数値が低くなります。

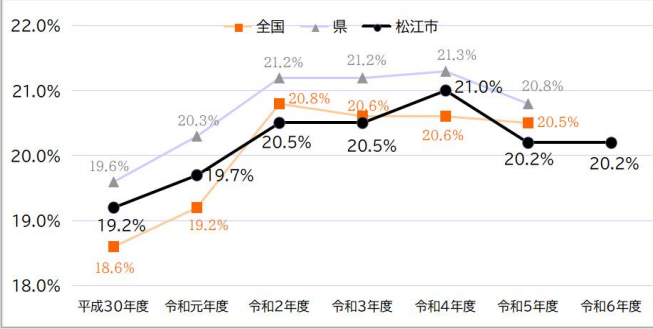
令和8年度の取組み方針

- 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。

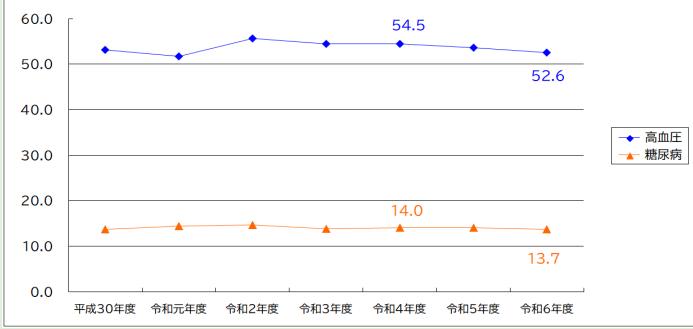
～松江市国保特定健診からみる生活習慣病リスク者の状況～

メタボリックシンドロームの該当者割合は高止まっています。その他の状況は横ばいで推移しています。

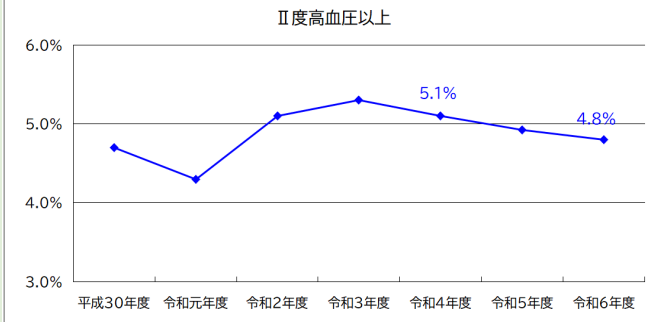
【メタボリックシンドローム該当者割合】



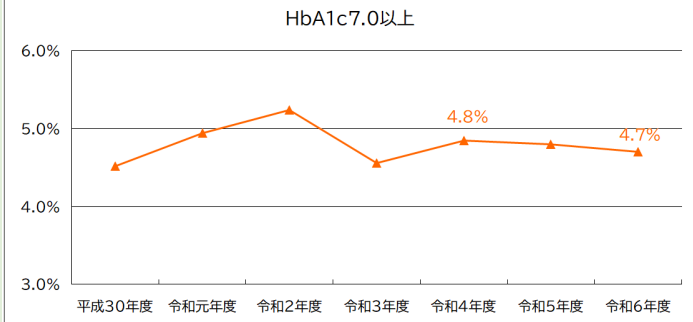
【高血圧・糖尿病の有病者割合】



【Ⅱ度高血圧※1以上に該当した人の割合】



【HbA1c7.0※2以上に該当した人の割合】



※1 Ⅱ度高血圧とは、血圧160/100mmHg以上のことで、循環器疾患のリスクが約3倍以上となります。

※2 HbA1cとは、過去1～2か月の血糖コントロールの目安となる値で、7.0以上では糖尿病の合併症リスクが高まります。

～保健師の受療勧奨訪問～

健診の結果、Ⅱ度高血圧やHbA1c7.0以上で医療機関の受診が確認できない人、糖尿病など治療中断者へ保健師が訪問して受療勧奨を行っています。

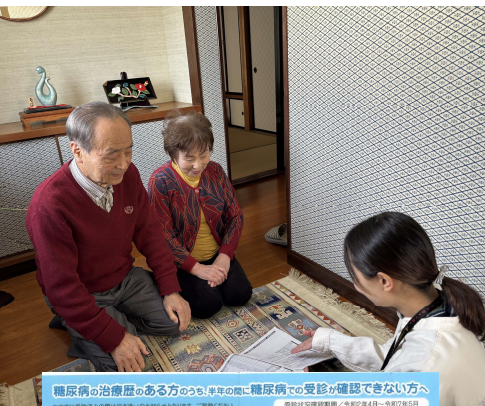
あなたの健康結果

高血圧、脂質異常、高血糖を放置しないで!

重要なお知らせ

必ず聞いてお読みください

松江市健康推進課 (0852) 60-8174



糖尿病の治療を中断している方への受療勧奨通知です

糖尿病の主な合併症

失明、腎臓病、神経障害、心臓病、足の壊死

松江市からの重要なお知らせ

必ず聞いてお読みください

松江市健康推進課 (0852) 60-8174

健診結果から、生活習慣病のリスク値となったが受診していない方に送付している受療勧奨通知です

糖尿病の治療を中断している方への受療勧奨通知です

将来、末期腎不全となる可能性のある方への通知

あなたの腎臓はこの先も大丈夫?

～あなたの腎臓の働きの推移をみてみましょう～

あなたの腎臓の働きをみる「eGFR」の推移は、下のグラフの結果となりました。このまま低下し続けると10年以内に末期腎不全になる可能性がります。一度、かかりつけ医または腎臓専門医へ相談してみませんか。

腎臓の働きとは...

腎臓は血液をろ過して、余分な老廃物や水分を尿とともに体外に排出する役割があり、腎臓の働きは「eGFR」という検査値で表されます。

腎臓の働きが低下する原因とは...

腎臓の働きが低下する原因として、腎炎などの腎臓疾患の他に糖尿病や高血圧、お薬の影響などもあります。「eGFR」が15mL/min/1.73m²以下の状態は、末期腎不全とされ、この時期になると血液透析などの治療が必要になる可能性があります。腎臓の働きが低下している原因を調べ適切な対策を行うことで、低下の速度を抑えることが可能になります。

あなたの腎臓の働きの推移

eGFR推移グラフ

正常～軽度低下 (eGFR ≥ 60)

軽度低下～中等度低下 (eGFR 45-59)

中等度低下～高度低下 (eGFR 30-44)

高度低下～末期腎不全 (eGFR < 30)

あなたのeGFRは、推定で年間10.6低下しています。

【問い合わせ先】 松江市健康推進課 保健企画係 ☎ 0852-60-8174

～生活習慣病予防講演会の様子～
 医師、薬剤師、管理栄養士、薬剤師、保健師等多職種が協力して
 取り組んでいます



松江地域糖尿病対策会議で糖尿病にかかる諸問題への対策を話し合っています



【生馬地区】
 いつまでも元気であるために
 ～自分を守る生活習慣病の予防と
 “災害”の時のお話～
 医師



【津田地区】
 人生を楽しむ体づくり
 ～今日からできる食事と運動の
 工夫～
 医師、理学療法士



【松江市民公開講座(全市)】
 ～腎臓を大切に～
 医師、薬剤師、管理栄養士

●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

	乳幼児期	学童期・思春期	妊産婦期	青年期・壮年期	高齢期
市民の行動目標	趣味や生きがいにつながる場や居場所、世代間交流の場づくり				

令和7年度の取組み状況

- ・今年度各地区で開催したフレイル測定会を健康まつえ21推進隊と一緒に取組みました。推進隊員自身が介護予防及びフレイルに関心を持ち、参加者の声かけ、当日の測定・運営を担い、推進隊員自身のエンパワーメントが醸成できました。その他フレイル対策として、学べる弁当プロジェクトや各種健康講座などで啓発を行いました。
- ・健康まつえ21推進隊のPRとして、市報（マイレポート・情報広場）や健康福祉フェスティバルなどのイベントを活用して、周知・啓発を行いました。
- ・ヘルスボランティア協議会の構成団体を対象に、松江市のフレイル対策に対する研修会を開催し、フレイル予防のポイントを共有しました。
- ・食生活改善推進協議会主催の自主研修が6年ぶりに開催され、野菜摂取とバランス御膳、地域での食啓発について学びを深める機会となりました。

令和8年度の取組み方針

- ・健康まつえ21推進隊、ヘルスボ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。
- ・健康まつえ21推進隊と協働で、地区の実情に応じたフレイル測定会を実施し、取組みを拡げていきます。

健康まつえ21 推進隊

～フレイル測定会～



今年度は各地区でフレイル測定会を実施しました。健康まつえ21推進隊も協働し、当日はスタッフとして、活動いただきました。



健康福祉フェスティバルにて推進隊活動のPRを行いました。

食生活改善 推進協議会

食生活改善推進協議会は、今年度、新型コロナウイルス感染症の影響で令和元年ぶりに自主研修が開催されました。野菜摂取の効果や必要性、地域での食啓発について学びを深めました。



母子保健推進 協議会



母子保健推進員協議会総会にて、松江市の子育て支援について情報共有しました。子育ての状況が変わりゆく状況に模索しながら、子育て世代と地域とのつながりがもてるようサポートいただいています。

●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

	乳幼児期	学童期・思春期	妊産婦期	青年期・壮年期	高齢期
市民の行動目標			職場での健康づくりに積極的に取り組む		

令和7年度の実施状況

- 健康まつえ応援団へ健康経営の取組みの紹介や喫煙・飲酒対策を啓発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。
- また、松江圏域働きざかりの健康づくり研修会や、健康メールをはじめとする各種健康情報を提供しました。
- 令和7年4月から「松江市建設工事総合評価方式」の改正により「健康まつえ応援団」への登録が加算対象となりました。令和7年度は8事業所（11月末時点）の登録があり、建設業・水道業の申請が増えている状況です。
- 健康まつえ21応援団事業所：令和7年度：80社見込み（令和6年度：72事業所、新規登録事業所：3事業所）
- 新** 地域おこし協力隊林さんと連携し、デスクワーカーのための「コンディショニング講座」を共同企画し、健康まつえ応援団登録事業所1社へモニター実施を行いました。企画した講座を健康まつえ応援団登録事業所を中心に展開できるような体制構築を目指しています。

令和8年度の実施方針

- 健康まつえ応援団を対象に「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。
- 新** 松江保健所（松江圏域働き盛りの健康づくり推進連絡会）と協働しながら、しまねまめなカンパニーと健康まつえ応援団との連携を検討します。
- 引き続き、地域おこし協力隊林さんによるデスクワーカーのためのコンディショニング講座の企画を推進していきます。

健康まつえ応援団を対象とする出前講座、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

《地域おこし協力隊 林さんによる「デスクワーカーのためのコンディショニング講座」》

健康推進課では運動習慣づくりにおける取組の推進、特に働き世代への対策について林さんと連携して取組んでいます。具体的には、林さんによる「コンディショニング講座」を企業の健康づくり(健康経営)への取組みとするため、事業企画立案を協働して行っています。今年度は健康まつえ応援団登録事業所から1事業所へモニター実施を行いました。



モニター実施の様子

地域おこし協力隊とは

地域おこし協力隊とは、都市地域から移住し、地域おこし支援や地域協力活動を行いながら、定住・定着を図る取組み。任期は3年で、松江市職員(会計年度職員)として雇用される。在任中は、地域の抱える課題に対し、自身の長所や経験を活かしてアプローチし、ビジネスや生業、新しい文化を創出することを目指して活動する。林さんは、令和5年度に地域おこし協力隊へ加入。運動関係の専門職(アスレティックトレーナー)として協力隊で初めての人材。

コンディショニングとは…日々最高のパフォーマンスができるように、身体の調子を整えること。日常生活で崩れた筋肉のバランスを整えることで、肩こりや腰痛、関節痛の軽減、冷え、むくみなどの様々な不調を改善する効果がある。

(参照:日本コンディショニング協会、地域おこし協力隊林さん提供資料)

●取組9-① 適切な生活習慣の確立

計画書関連ページ
P55-57

	乳幼児期	学童期・思春期	妊産婦期	青年期・壮年期	高齢期
市民の 行動目標	基本的な生活習慣を身につける				
	欠食せず規則正しく食べる習慣づくり				
	運動を習慣的に行う				

令和7年度の取組み状況

- ・乳幼児学級や保育所など、地域の親子が集まる場において、食と歯など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を行いました。
- ・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。
- 新** 中学校や高校へ、身体づくりやプレコンセプションケア※の出前授業を行いました。
- ・地域では、推進隊活動として、小・中学生を対象とした「がん教育」を行っています。

※プレコンセプションケア:将来のライフプランを考慮して自分たちの生活や健康と向き合うこと。10代から取り組みたいヘルスケアです。

令和8年度の取組み方針

- ・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。
- ・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などでの「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。
- ・健康まつえ21推進隊や健康まつえ応援団、包括協定事業所などと連携し、学校や地域で生活習慣について啓発を行います。

【中学校で健康教育】 島根大学教育学部附属義務教育学校3年生女性のやせの影響や骨密度など身体づくりやプレコンセプションケアの講話とベジチェック、骨密度測定を行いました。



【文化祭でベジチェック+骨密度測定】 皆美が丘女子高健康まつえ応援団や包括協定事業所、島根県立大学健康栄養学科学生(学生実習)と協働で測定、助言を行いました。生徒・教員・保護者約130人が測定し、生活の振り返りとこれからできることを考えるきっかけになりました。

保健委員会×松江市健康推進課×島根県立大学

骨密度測定器

ベジチェック

場所・・・試食室
時間・・・10:25~12:15

骨密度と野菜接種レベルのチェックをしてみませんか?



【健康まつえ21推進隊によるがん教育】 八束学園9年生推進隊によるがん検診の啓発や保健師によるがんの基礎知識、プレコンセプションケアの講話を行いました。



- ・家族に健診を勧めたい。
- ・2人に1人ががんになることを知り驚いた。
- ・中学生から健康に気を付けることが大切と分かった。

中学生の感想より

- ・周りがみんなやせているので、気にして食べにくい感じだったけど、細すぎるのは将来へ影響してしまうし、栄養不足になるのでしっかり食べた分、運動しようと思った。
- ・将来「子どもを産みたい」と思う時のために今からでも体を大切に生きていきたい。
- ・ダイエットをしてやせすぎるとよくないとわかった。適正体重を守っていこうと思った。
- ・塾帰りにコンビニのチキンや揚げ物を食べていた。これからは健康的な食事を摂取して、健康でやりたいことが沢山できる100歳になりたい。
- ・食事のバランスを考えて、一人暮らしになった時に健康でいられるようにしたい。

高校生の感想より

53

●取組10-① 健康的な食環境づくりの推進

計画書関連ページ
P58-59

	乳幼児期	学童期・思春期	妊産婦期	青年期・壮年期	高齢期
市民の行動目標	自分の食生活について関心を持つ				

令和7年度の実施状況

・フレイル予防と活動支援を目的として健康まつえ21推進隊、高齢者クラブ連合会などを対象に「学べる弁当プロジェクト※」の実施を進めました。

新 健康に配慮したメニューの普及啓発のため、弁当教材の業者に対し、松江保健所とともに島根県健康増進対策「しまね健康寿命延伸プロジェクト カラダにまめなメニュー」への登録を促しました。

※学べる弁当プロジェクト

日本栄養士会の登録商標である「認定栄養ケア・ステーション」に認定を受けている認定栄養ケア・ステーションが実施する健康支援型配食サービス事業です。松江市内では、「認定栄養ケア・ステーション@三河屋」が「学べる弁当プロジェクト」という名称で実施しており、松江市が後方支援という形で関わっています。

令和8年度の実施方針

・高齢者の見守りスタッフ、健康まつえ応援団事業所、市PTA連合会などに対し、研修などで「学べる弁当プロジェクト」の活用を勧めいき、ライフステージに応じた展開を目指します。

新 「学べる弁当プロジェクト」の横展開ができるよう他認定栄養ケア・ステーションや弁当業者へ呼びかけていきます。

新 松江保健所とともに、島根県健康増進対策「しまね健康寿命延伸プロジェクト カラダにまめなメニュー」を活用し、スーパー、弁当業者等食品関連事業者や、飲食店などと連携して、市民が自然に健康的な食生活を選択できる食環境づくりを推進していきます。

54

●取組10-② 「暮らし」にとけこむ健康づくり

	乳幼児期	学童期・思春期	妊産婦期	青年期・壮年期	高齢期
市民の行動目標	散歩をしたり、速く歩いたり、自家用車やエレベーターを使わずに歩くようにしている				

令和7年度の取組み状況

- 新 職人商店街※をめぐるウォーキングマップを現在作成中です。賑わいの拠点を巡りながら気軽に街歩きできるマップを公開予定です。
- 新 市役所来庁者や職員がエレベーターを使わず階段を使用したり、自然に身体を動かすきっかけづくりとして市役所庁舎に「自然に健康になれる階段」のポスターを掲示しました。

※職人商店街

中心市街地であるJR松江駅から松江城までのL字ラインを中心に、「優れた職人の技を観て体験できる」店舗、まちの活気が感じられる賑わいの拠点、飲食や買い物を楽しめる店舗が繋がり、賑わいの「点」が「線」、そして「面」へと発展する回遊性のある商店街をいいます。

令和8年度の取組み方針

- 新 作成したウォーキングマップをSNSなどを用いて普及します。
- 新 健康まつえ応援団や松江市役所の各課と協働して「身体を動かしたくなる」取組を進めます。

ウォーキングマップ(案)

ポスター



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などの紹介
- ・フレイル予防、介護予防

産業部門

- ・弁当業者、スーパーなどと連携したバランス食の提供
- ・1人分やカット野菜などの販売
- ・活動促進につながるイベントなどの開催
- ・階段に運動促進の表示など
- ・事業所での運動促進啓発

政策部門

- ・新聞、テレビ、ラジオなどと連携した啓発
- ・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

