



～ 第 3 次健康まつえ21基本計画を策定しました ～

第3次

健康まつえ21基本計画

松江市健康増進計画・食育推進計画

計画期間：令和6（2024）年度～令和17（2035）年度



第3次健康まつえ21基本計画ってなに・・・？

子どもから高齢者まで全ての市民が住み慣れた地域でいつまでも健康で暮らし続けるため、健康寿命延伸を目標に掲げた計画で「市町村健康増進計画」と「食育推進計画」を一体的に策定する計画です。

この計画では、ライフステージや性差等を踏まえ、市民一人ひとりが自分にあった健康づくりを実践できるように取組み内容、ライフステージごとに行動目標を設定しています。また、取組みの効果を高めるために行政と市民・地域・事業所・学校・医療機関が一体となって市民の健康づくりを支える環境を整備することで、市民の健康寿命の延伸を目指します。

計画の詳細は松江市 HP に
掲載しています！

詳細はコチラ↓

[健康まつえ21基本計画\(健康増進計画・食育推進計画\)/松江市ホームページ \(matsue.lg.jp\)](https://www.city.matsue.lg.jp/health/21/)



第3次健康まつえ21基本計画 の紹介

第3次健康まつえ21基本計画では、健康課題を整理し、今後取り組むべき10個の柱にむかって対策をしていきます。今回は計画の改定する中で出てきた課題と計画の一部をご紹介します。



✓ 松江市の健康課題

Point1 健康寿命

健康寿命 (65歳平均自立期間) は延伸している一方で、**要介護期間は横ばい**

Point2 死亡原因

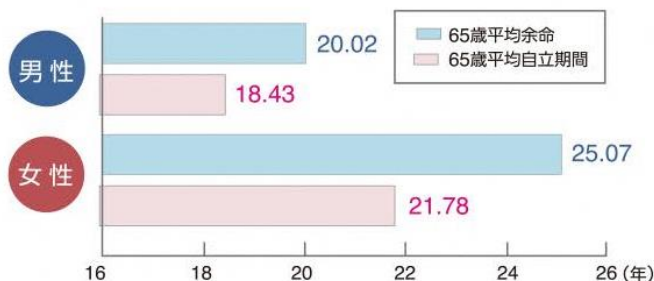
死亡原因の1位は男女ともに「**悪性新生物（がん）**」

Point3 介護原因

前期高齢者の新規要介護期認定者の原因疾患として、

男性は「**悪性新生物**」、女性は「**筋骨格系疾患**」

健康寿命 令和2(2020)年



65歳平均余命と65歳平均自立期間の差
(65歳平均要介護期間)は、
男性1.59年、女性3.29年。

出典: SHIDS(島根県健康指標データベースシステム)により、
令和2(2020)年を中間年として3年平均を算出

死亡原因 令和3(2021)年

男性			女性		
順位	原因	割合	順位	原因	割合
1位	悪性新生物(がん)	(32.4%)	1位	悪性新生物(がん)	(22.0%)
2位	心疾患	(11.6%)	2位	老衰	(19.8%)
3位	脳血管疾患	(6.8%)	3位	心疾患	(13.6%)
4位	老衰	(6.2%)	4位	脳血管疾患	(7.1%)
5位	肺炎	(3.9%)	5位	不慮の事故	(2.7%)

出典: 令和3年人口動態調査(厚生労働省) ※その他を除く

新規要介護認定者(前期高齢者)の原因疾患 令和4(2022)年度

男性			女性		
順位	原因	割合	順位	原因	割合
1位	悪性新生物(がん)	(18.0%)	1位	筋骨格系疾患	(25.0%)
2位	脳血管疾患	(12.0%)	2位	脳血管疾患	(11.0%)
3位	筋骨格系疾患	(8.0%)	3位	血管性及び詳細不明の認知症	(7.0%)

出典: 松江市介護保険課認定データ(令和4年度)を参考に健康推進課にて集計したもの

※分類は社会保険表準用疾病分類(122項目)による。

※悪性新生物(気管、気管支及び肺の悪性新生物+その他の悪性新生物)、脳血管疾患(脳梗塞+脳内出血)、筋骨格系疾患(骨折+関節症)

今後取り組むべき課題

① 生活習慣病（特に循環器疾患・悪性新生物（がん）の予防・重症化予防

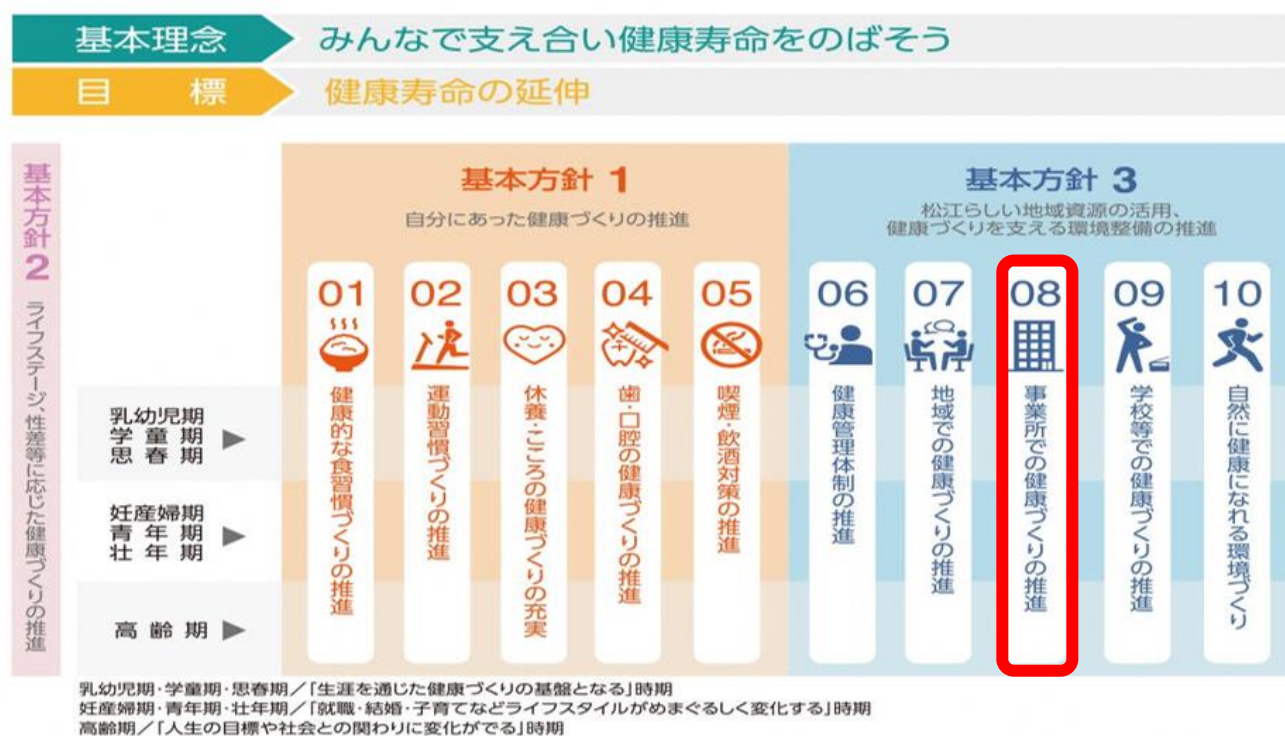
⇒健康的な生活習慣、早期発見・早期治療のための健康診査・がん検診の受診率向上

② 生活機能の維持・向上（フレイル防止・骨折予防）

③ ライフステージや性差等に応じた取り組みアプローチが必要

④ 地域・学校・事業所等と連携した健康づくりの環境整備が必要

取り組みの体系図(10 個の取り組みの方向性)



第3次健康まつえ21基本計画では10個の取り組みの方向性のもと健康づくりを進めていきます。事業所の皆様にも、職場での健康づくりに関する取り組みから、従業員の健康づくり・健康管理について引き続き取り組みの推進にご協力をお願いします。

基本方針 3

事業所での健康づくりの推進

取り組みの
方向性

⑧

— 健康づくり・健康経営に取り組む事業所の拡大 —

事業主の行動目標

乳幼児期

学童期・思春期

妊娠・産後期

青年期・壮年期

高齢期

職場での健康づくりに積極的に取り組む



● 健康づくり・健康経営に取り組もう

- ✓ 健康づくり・健康経営の必要性・効果を理解する
- ✓ 健診の受診を徹底し、社員の健康状態（生活習慣病、歯、たばこ、メンタルヘルスなど）を把握する

● 健康づくり・健康経営をサポートする制度を活用しよう

- ✓ 健康まつえ応援団、しめね☆まめなカンパニー等に登録し、従業員の健康づくりに役立つ情報や制度を活用する

健康経営で得られる効果とは？

労働生産性・業績の向上

心身共に健康な従業員は集中力や意欲が向上します。

離職率の低下

労働環境が良くなると、社内でのコミュニケーションが活性化します。

医療費の削減

従業員の健康が促進されると受診や治療をする機会が減ります。

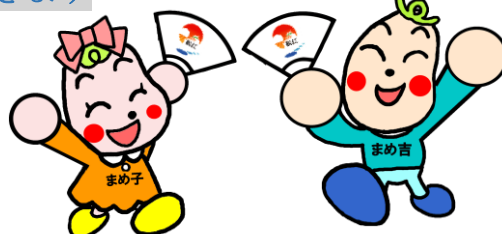
企業のイメージアップ

「健康経営」の取り組みを発信するだけでもOK!

健康経営・・・企業が従業員の健康に配慮することによって、経営面において大きな成果が期待できるとの基盤に立って、健康管理を経営的な視点から考え、戦略的に実践すること。NPO法人健康経営研究会の登録商標。

松江市でも健康まつえ応援団の皆様、健康づくりに役立つ情報や制度の発信を行っていきます！

健康寿命の延伸にむけて、事業の皆様とも
連携しながら・健康づくりに取り組んでいきます
引き続きご協力よろしくお願いいたします



市から健康出前講座を行います！

- ・無料で各種講座講師の派遣を行いますので、お気軽にご相談ください♪

【健康講座内容一例】

- こころの健康講座
- 生活習慣病予防教室～食・歯・運動等～
- 体力測定会・骨密度測定会の実施
- 健診・がん検診受け方、活用 など…



★骨密度測定で骨の健康をチェックしよう！

⇒女性の介護要因上位の筋骨格系疾患。若い時から骨量をチェックして、予防していけると良いですね。

(詳しくは健康推進課へお問い合わせください)

～ 令和5年度 事業所の取組み紹介 ～

◆令和5年度健康まつえ応援団事業取組報告書より、各事業所の取組みの一部をご紹介します。

健康まつえ応援団登録事業所の皆様には、従業員の健康づくりに留まらず、市民へのけんしん受診啓発等、健康情報の発信にご協力いただき、ありがとうございました！！

こんなこと、
やりました！



3つのけんしん(健康診査・がん検診・歯周病検診)

各健康診査、がん検診に受診にむけ様々な体制

整備をされていました。**健康診査やがん検診**

の受診率100% をされたという報告も多数でした！

就業時間内でも健康休暇で
けんしんを受けやすい体制に

女性社員が乳がん・子宮がん検
診を受けやすい体制づくり

保健指導や精密検査等の受診勧奨など、
受診後のフォローに力を入れているところも

歯周病検診無料体験に参加いただいた事業所も4か所(4名)あり、大変好評でした！

モルツウェル株式会社様、東京靴株式会社様、
松江連合青果様、サンベ電気株式会社様

今年度もまだまだご利用できます♪
ぜひ、ご活用ください！！



今後もより多くの方に「3つのけんしん(健康診査・がん検診・歯周病検診)」を受けていただけるよう、引き続きご協力をお願いします！歯周病検診無料体験(応援団登録事業所限定)も、是非ご活用いただき、今後の検診にお役立てください！

松江市では、**20～30代**でも「歯周病」の人がなんと**半数以上！！**

……受けよう検診！！



受動喫煙防止対策

各事業所において、敷地内全面禁煙や建物内禁煙、禁煙支援等、受動喫煙防止対策にご協力いただきました。

禁煙外来受診のため
の有給休暇取得♪

受動喫煙防止の
ためのポスター掲示

禁煙希望者への支援

禁煙タイムの実施

敷地内・車両内禁煙



敷地内禁煙

(駐車場も含みます)

No Smoking

「禁煙」には、加熱たばこも含まれます

たばこにバイバイ



受動喫煙のない環境を
みんなで目指していきましょう！



松江市公式ロゴマーク

敷地内禁煙啓発看板

を作成しました！

瓦版と一緒にデータをお送りしますので、皆様の事業所でもぜひ、ご活用ください♪

いろいろな健康づくりの取組み

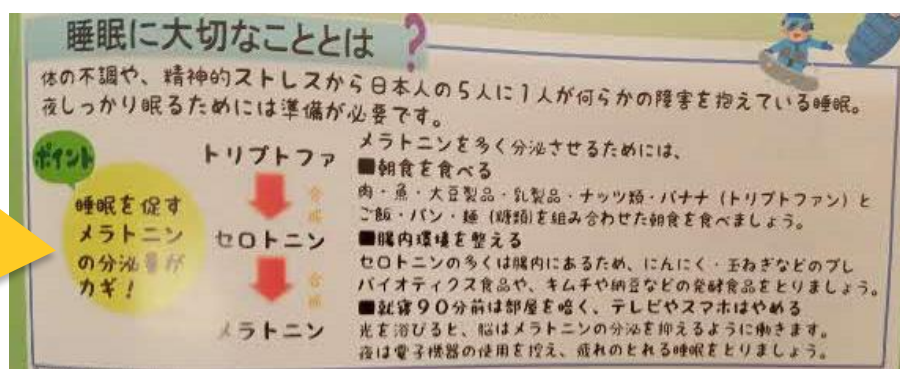
朝礼時や業務の合間での体操(ラジオ体操、ストレッチ等)や、任意でのウォーキングタイム、健康測定器の設置(体脂肪計や水素水なども！)、健康増進やメンタルヘルス等に関する健康セミナーの開催など、様々な健康づくりの取組みを行っていただきました。体重・血圧測定や血管年齢測定器をレンタルされ、セルフチェックをされている事業所さんも多くみられました。ぜひ、“るるくる”を実践し生活習慣をみなしてみてください♪



健康セミナーを開催♪

「歯の健康」、「メンタルヘルス」、「チームワーク(心理的安全性)」について講師を招いてセミナーを開催！皆さん熱心に聞かれていますね♪
(アサヒ工業株式会社 様)

さんびる様が作成された月間紙の一部をご紹介します♪
日本人の 5 人に 1 人が睡眠に課題を抱えています。睡眠を促すメラトニンの分泌量を増やすことが大切！ということがよくわかりますね♪皆さんも適切な睡眠を意識して取り組んでみましょう！



まつえっこ体操



↑体操の動画はこちらから

まつえっこ体操

やってみませんか？



“まつえっこ体操”は日常生活の中で気軽に楽しみながら運動するきっかけづくりとしてエクササイズを作成しました。市民に広親しまれている「松江の歌」に合わせた、本市ならではのエクササイズです。

監修は NHK「おかあさんといっしょ」第 10 代体操のお兄さん佐藤弘道さん。お子さんでも楽しくできるエクササイズです。朝の朝礼前やお昼の休憩時間など、皆で楽しく体操してみませんか？(健康推進課では朝礼前の体操としてまつえっこ体操を行っています♪)

音源は HP、動画は Youtube で閲覧できます。その他問い合わせは健康推進課までご連絡ください！

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
健康を促すのイベント

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！

◎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 = 20 g



厚生労働省「アルコールウォッチ」

() ml × () × 0.8 = () 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！

『健康まつえ応援団』とは、「働きざかり世代」の健康づくりを積極的に推進する事業所です。

従業員に留まらず、市民への健康づくり啓発も実施しています。

登録事業所数 **69 事業所** (令和 6 年 9 月末現在)