

松江市健康増進計画・食育推進計画

第3次

健康まつえ21
基本計画

計画期間

令和6年(2024)年度～令和17(2035)年度の12年間

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。

基本理念

みんなで支え合い健康寿命をのばそう

目 標

健康寿命の延伸

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

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

妊娠婦期・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

本市の目標

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。



また、本市は令和5年に「SDGs未来都市」に選定されました。本計画においても持続可能な開発目標SDGs(Sustainable Development Goals)の「目標3すべての人に健康と福祉を」をはじめとする17の目標と関連づけ相互の目標達成に向けて取組を推進します。

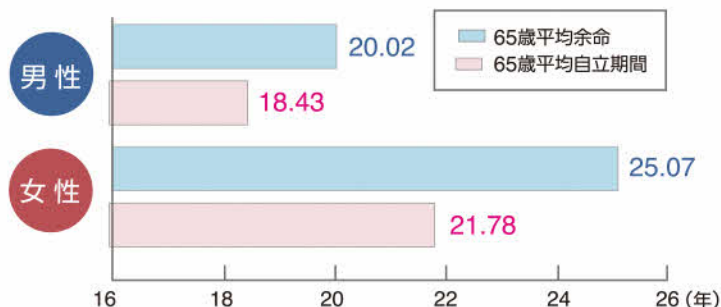


市民の健康を取り巻く状況

市民の健康を取り巻く状況

- 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。
- 死亡原因の1位は男女ともに「悪性新生物(がん)」となっている。
- 前期高齢者の新規要介護認定者の原因疾病として、男性は「悪性新生物」、女性は「筋骨格系疾患」が1位となっている。

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

順位	原因	
1位	悪性新生物(がん)	(32.4%)
2位	心疾患	(11.6%)
3位	脳血管疾患	(6.8%)
4位	老衰	(6.2%)
5位	肺炎	(3.9%)

男性

順位	原因	
1位	悪性新生物(がん)	(22.0%)
2位	老衰	(19.8%)
3位	心疾患	(13.6%)
4位	脳血管疾患	(7.1%)
5位	不慮の事故	(2.7%)

女性

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)の原因疾病 令和4(2022)年

順位	原因	
1位	悪性新生物(がん)	(18.0%)
2位	脳血管疾患	(12.0%)
3位	筋骨格系疾患	(8.0%)

男性

順位	原因	
1位	筋骨格系疾患	(25.0%)
2位	脳血管疾患	(11.0%)
3位	血管性及び詳細不明の認知症	(7.0%)

女性

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で集計したもの

※分類は社会保険表章用疾病分類(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)

1 健康的な食習慣づくりの推進 | 適切な食生活の推進

市民の行動目標

乳幼児期	学童期・思春期	妊産婦期	青年期・壮年期	高齢期
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		



● 1日3食規則正しく食べよう

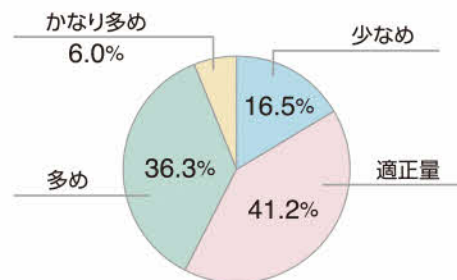
- ✓ 欠食をしない
- ✓ ライフスタイルに合わせながら、生活リズムを整える

● 栄養バランスのとれた食事をとろう

- ✓ 「バランス御膳※」を実践する
- ✓ 塩分摂取量を減らし、野菜摂取量を増やす

▶ 参考:P11塩分摂取量チェック表

塩分摂取量



(n=1,584)
出典: 令和4年度松江市健康調査

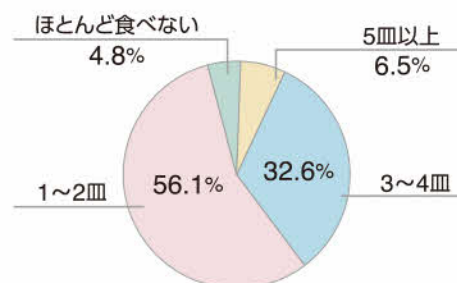
バランス御膳

「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。

1日あたりの野菜摂取量



(n=1,651)
出典: 令和4年度松江市健康調査

一日に食べている野菜の摂取量チェック

1日にとりたい野菜の目標量は大人で **350g** です!!

小鉢程度の野菜料理 × 5皿分

350g=



※1~2歳児では大人の半分、
3~5歳児では2/3程度が目安です。

あなたの野菜摂取量は 皿分 × 70g = g

自分の野菜摂取量を、皿数で数えて把握する習慣をつけると野菜不足を解消できます。
野菜摂取が少ないと、体の中に塩分が貯まりやすくなります。

1 健康的な食習慣づくりの推進 | 適正体重の維持

市民の行動目標

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



- 自身の適正体重を知ろう
▶ 参考：P8今日からできるセルフチェック(るるくる)
- セルフチェック(るるくる※)に取り組み体重の変化に気をつけよう
 - ☑ 体重測定をはじめとしたセルフチェックを行い、健康管理につなげる



※るるくる
生活習慣改善のため、松江市が作成したキャッチフレーズのこと。血圧や体重などを「はかる」、その結果を「つける」(記録)、生活習慣の課題に「きづく」、生活習慣が「かわる」からなる、4つのステップのそれぞれ最後の一字をとって「るるくる」となっている。

2 運動習慣づくりの推進 | 生活習慣病・介護予防に向けた運動習慣づくりの推進

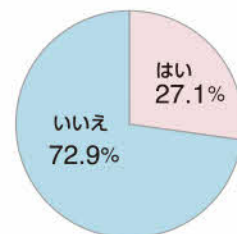
市民の行動目標

乳幼児期	学童期・思春期	妊産婦期	青年期・壮年期	高齢期
まっえっこ体操※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持つ
		疾患等、身体の状態に合わせた運動を行う		

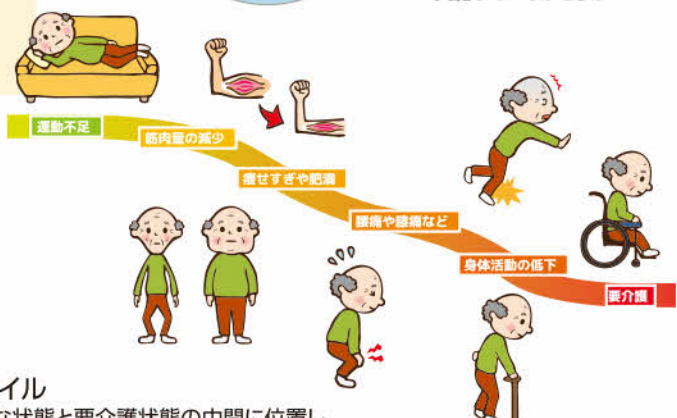


- こまめに体を動かそう
 - ☑ 日常生活の中で歩くことを心がける
 - ☑ 自分に合った体操や運動などを続ける
 - ☑ 高齢者は積極的に身体を動かしフレイル※を予防する
- 体力状況・健康状態を把握しよう
 - ☑ 地域のイベント等に参加し体力測定や骨密度測定などを行う

日常的に運動を行っているか



(n=1,659)
出典：令和4年度松江市健康調査
※1回30分以上の軽く汗をかく運動を週2回以上、1年以上実施しているかどうか



※まっえっこ体操
本市の子ども達の伸ばしたい運動能力を意識した動きを取り入れ「松江市の歌」に合わせて考案した体操。



※フレイル
健康な状態と要介護状態の中間に位置し、身体的機能や認知機能の低下がみられる状態。