

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)

計画の概要（説明資料）

第3次健康まつえ21基本計画とは

計画期間

令和6(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ものです。

計画の基本的事項

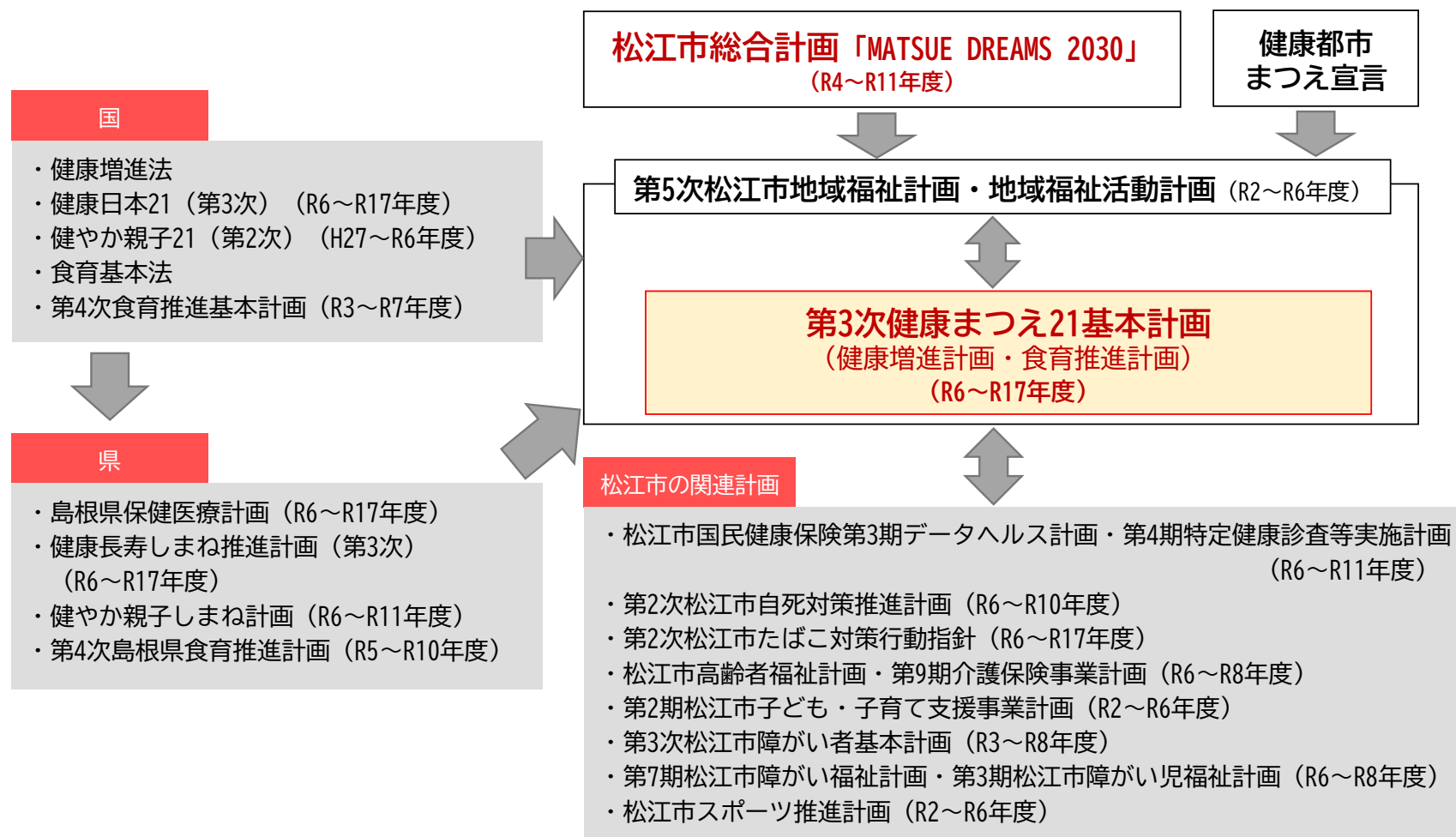
<計画策定の趣旨>

本計画は、社会環境の状況、国の方針・動向、市民の健康を取り巻く状況（第2次健康まつえ21基本計画の最終評価）などを踏まえた上で策定します。

- 社会環境の変化 ▶ 少子・高齢化の進行、独居世帯の増加、フレイルの進行等
- 国の方針・動向 ▶ 生活習慣病発症及び重症化予防・健康無関心層への取組の推進、ライフコースアプローチを踏まえた健康づくりの推進等
- 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の状況等

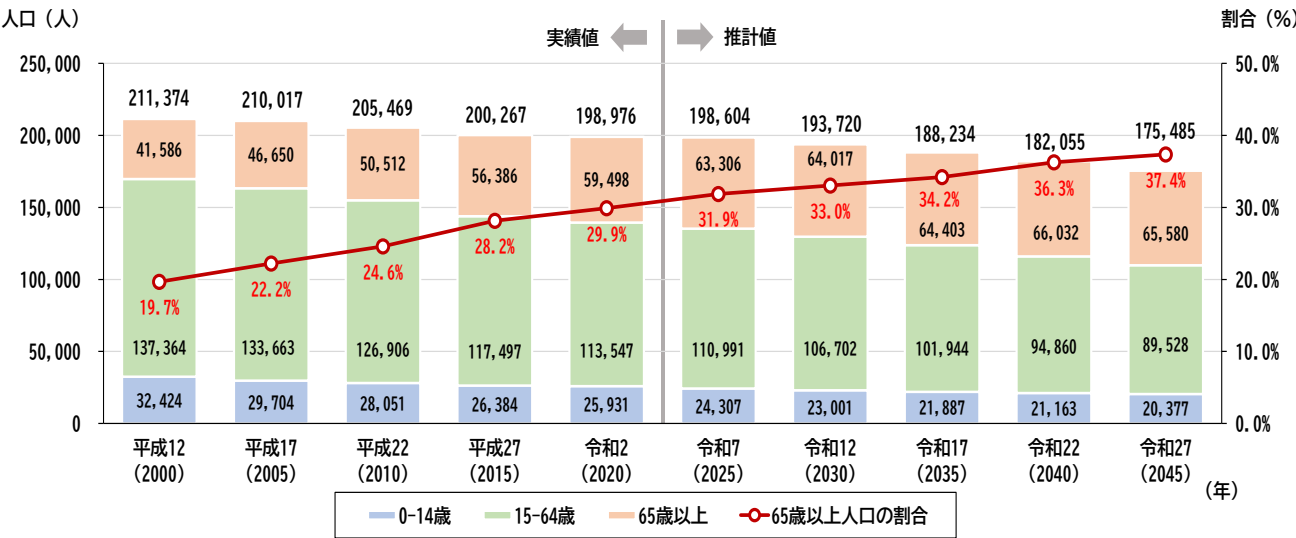
<計画の位置づけ>

本計画は、健康増進法(平成14年法律第103号)第8条第2項に基づく「市町村健康増進計画」と食育基本法(平成17年法律第63号)第18条に基づく「市町村食育推進計画」を一体的に策定。また、「松江市総合計画(MATSUE DREAMS 2030)」及び「松江市地域福祉計画・地域福祉活動計画」を上位計画とし、関連する各分野の計画と整合性を図り、本市の総合的な健康づくりの指針となる基本計画として策定します。



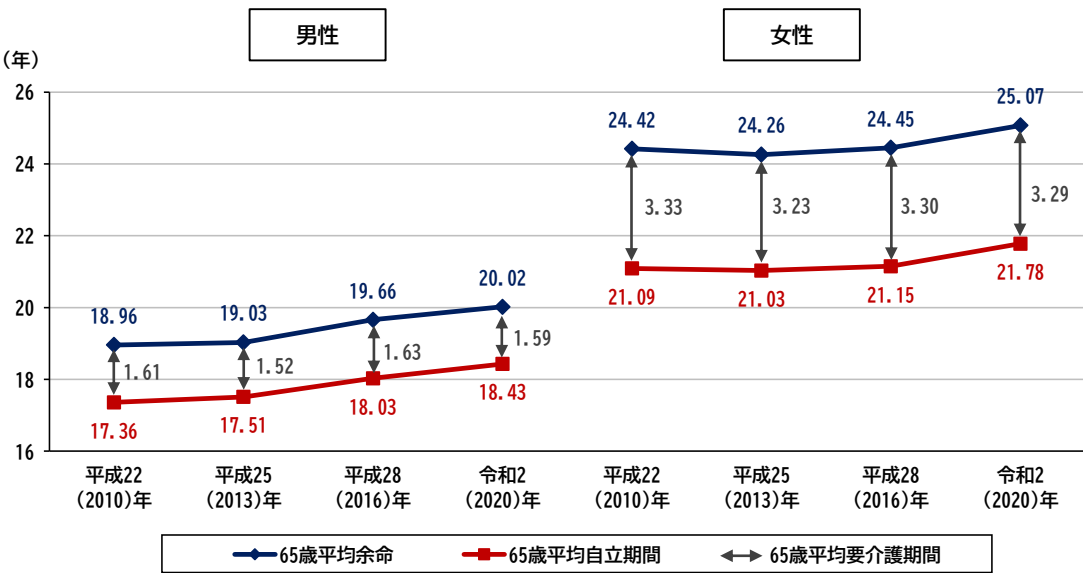
市民の健康を取り巻く状況

市民の健康を取り巻く状況	
社会背景	人口は減少を続けており、今後も減少傾向が続くものと予測。 65歳以上の高齢者の割合は増加する一方で、働き盛りの年代は減少。
65歳平均余命・健康寿命（65歳平均自立期間）	65歳平均余命・健康寿命はともに延伸している。ただし、平均要介護期間はほとんど変化がない。
死亡原因	【死亡原因】男女ともに、悪性新生物（がん）が最も多く、次いで、心疾患、脳血管疾患となっている。 【がんの部位別死亡率】男性は肺がん、女性は大腸がんが高く、増加傾向。
新規要介護認定者の原因疾病	前期高齢者の男性では悪性新生物・脳血管疾患、女性では筋骨格系疾患（関節症・骨折）、脳血管疾患が多い。
生活習慣 【健康調査・地域ヒアリングの結果から】	生活習慣や健康意識は、一部悪化した項目もあるものの大きな変化はみられなかった。コロナ禍での生活様式の変化が大きな要因と考えられる。
第2次健康まつえ21基本計画の最終評価	82項目の数値目標を設定し取組を行った。そのうち、目標を達成した項目は20(24.4%)で、数値が悪化した項目は31(37.8%)だった。 年代別でみると、壮年期の目標達成率は3.7%（1項目/27項目）と最も低い。



【人口推移と将来人口推計】

出典：平成12～令和2年は各年国勢調査（総務省）、令和7年以降は国立社会保障・人口問題研究所
※平成12～令和2年の人口は、「年齢不詳」を除いた人数



【65歳平均余命・平均自立期間・平均要介護期間の推移】

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

計画の基本的な考え方（取組の体系）

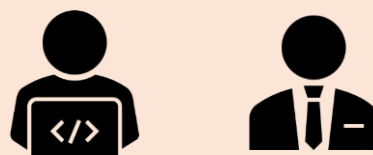
基本理念		目 標	
みんなで支え合い 健康寿命をのばそう		健康寿命の延伸	
基本方針	取組の方向性	取組	取組内容
基本方針1 自分にあった健康づくりの推進	1. 健康的な食習慣づくりの推進	1-① 適切な食生活の推進 1-② 適正体重の維持	1日3食、バランスのとれた食事、減塩、野菜摂取の普及啓発。セルフチェックの推進。
	2. 運動習慣づくりの推進	2-① 生活習慣病・介護予防に向けた運動習慣づくりの推進	運動の効果や必要性の普及啓発。「まつえっこ体操」の普及。
	3. 休養・こころの健康づくりの充実	3-① ストレス対策（こころの健康づくり）の推進 3-② 十分な睡眠による休養	こころの健康や睡眠に関する正しい知識の普及啓発。ゲートキーパー養成等による相談体制の充実。
	4. 歯・口腔の健康づくりの推進	4-① むし歯、歯周疾患の予防 4-② 口腔機能の維持	かかりつけ歯科医をもつ必要性や口腔機能維持の啓発。
	5. 喫煙・飲酒対策の推進	5-① 受動喫煙の防止及び禁煙支援 5-② 飲酒による健康障がい予防	受動喫煙防止の啓発と禁煙希望者への支援。飲酒の正しい知識の普及啓発。
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	6. 健康管理体制の推進	6-① 健康診査・がん検診受診率の向上 6-② 生活習慣病の発症予防及び重症化予防	受診しやすい健診・がん検診の体制整備。医療機関・保険者同士の連携。
	7. 地域での健康づくりの推進	7-① 地域のつながりを活かした健康づくりの推進	人とのつながりがもてる仕組みづくり。地域の健康づくりを推進する人材育成。
	8. 事業所での健康づくりの推進	8-① 健康づくり・健康経営に取り組む事業所の拡充	健康経営の啓発、取組の支援。
	9. 学校等での健康づくりの推進	9-① 適切な生活習慣の確立	乳幼児期からの健康づくりの推進。保育所、幼稚園、学校等との連携。
	10. 自然に健康になれる環境づくり	10-① 健康的な食環境づくりの推進 10-② 「くらし」にとけこむ健康づくり	健康に関心の薄い人も含めた環境整備。スーパー等と連携した食環境整備、歩きたくなるまちづくり。
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			

市民が自ら主体的に健康づくりに取り組むにあたっては、ライフステージによって課題や目指す目標が異なるため、ライフステージごとに目標をたてて取組を推進します。

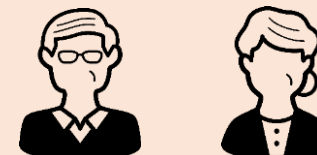
乳幼児期・学童期・思春期



妊産婦期・青年期・
壮年期



高齡期



(概ね65歳以上)

1. 健康的な食習慣づくりの推進
2. 運動習慣づくりの推進
3. 休養・こころの健康づくりの充実
4. 歯・口腔の健康づくりの推進
5. 喫煙・飲酒対策の推進

「生涯を通じた健康づくりの基盤となる」時期

- ・ 子どもの頃に正しい生活習慣を身につけることで生涯を通じた基盤をつくる。

「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

- ・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なので、自身のライフスタイルにあった健康づくりが必要。

「人生の目標や社会との関わりに 変化がでる」時期

- ・仕事や子育てが落ち着き、「目標」や「社会との関わり」に変化が出る時期。認知症や要介護状態を防ぐために正しい知識を身につけ、心身の状態に応じた行動をとる必要がある。

6. 健康管理体制の推進（全年齢）

7. 地域での健康づくりの推進（全年齢）

8. 事業所での健康づくりの推進（概ね18～70歳）

9. 学校等での健康づくりの推進（概ね0～22歳）

10. 自然に健康になれる環境づくり（全年齢）

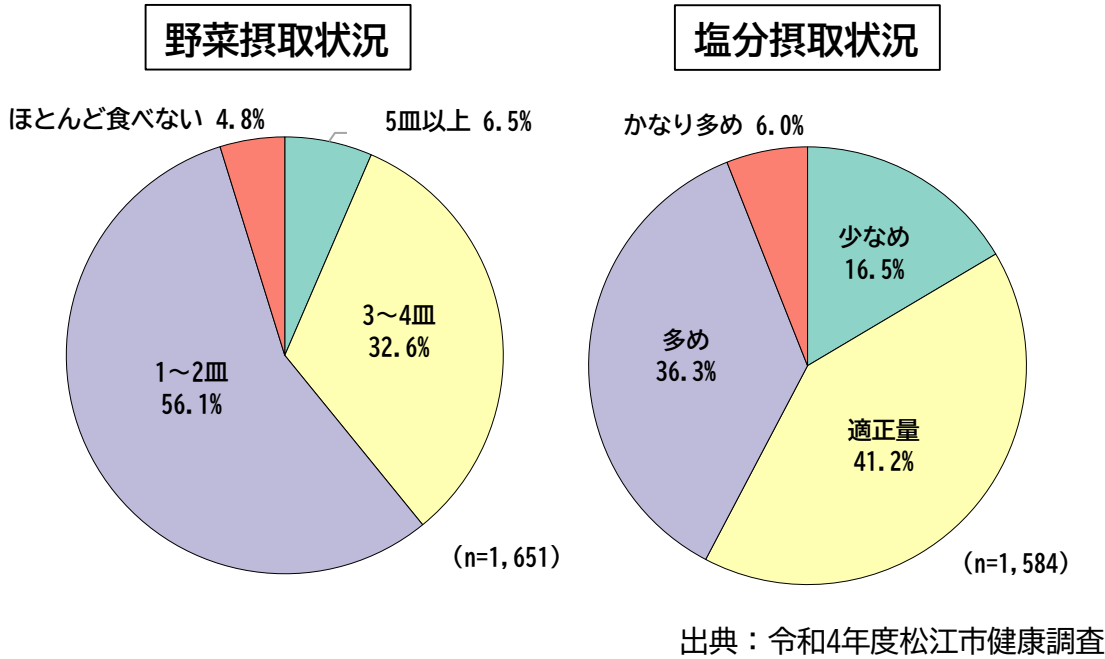
ライフステージに応じた健康づくりを支える環境整備

1. 健康的な食習慣づくりの推進

主食、主菜、副菜を組み合わせた食事、減塩や野菜摂取の 促進をより積極的に推進していくことが重要です。

現状・課題（主なもの）

- 野菜摂取量は「1～2皿」が56.1%と国の目標値の350g/日（5皿）には達していない。
- 塩分摂取量が多い人は42.3%の状況。



行動目標

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		

数値目標

指標名		現状値		目標値	
野菜料理を1日3皿以上食べる人の割合	(%)	R4	39.1	R16	50.0
1日2回以上バランス御膳で食べる人の割合（※1）	(%)	R6	(国民健康・栄養調査)	R16	50.0
塩分摂取量が適正量の人の割合（※2）	(%)	R4	男性：36.5 女性：45.2	R16	50.0
朝食を欠食する人の割合	(%)	R4	20歳代：23.0	R16	10.0

※1 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
※2 「あなたの塩分チェックシート*」の「食塩摂取量は平均的」と判定された人
* 監修：社会医療法人製鉄八幡病院 理事長 土橋卓也、管理栄養士 山崎香織

新 新規成果指標

取組内容（主なもの）

1. 1日3食規則正しく食べる食習慣づくり

- 乳幼児期から学童期は、家庭や保育所、幼稚園、学校等と連携し、欠食せず規則正しく食事をする等の望ましい食習慣の啓発を行います。
- 青年期以降は、自分のライフスタイルに合わせた方法で、食事のバランスをとる必要性を伝えます。

2. 栄養バランスのとれた食事の普及啓発

- バランスよく食べることの効果や手軽な実践方法などの啓発を行います。合わせて「塩分摂取量の減少」と「野菜摂取の促進」に取り組みます。

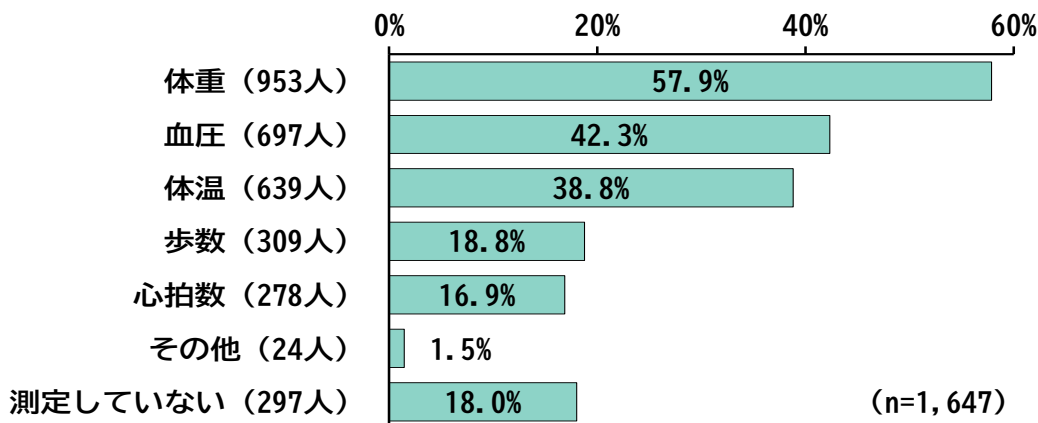


1. 健康的な食習慣づくりの推進

体重は各ライフステージにおいて、それぞれ主要な生活習慣病や健康状態との関連が強く、自身のライフステージや活動量に見合った適正体重を理解することが重要です。

現状・課題（主なもの）

- 定期的セルフチェックをしている人は82%で、そのうち体重を測定している人は57.9%です。
- 自身の適性体重を知っている人は69.5%です。



セルフチェック(定期的な測定)の実施状況
出典：令和4年度松江市健康調査
※複数回答

取組内容（主なもの）

1. 正しい知識の普及・啓発

- ライフステージや性別に合わせた適正体重や栄養・食生活の啓発を行います。
- 生活習慣病やフレイルを予防するため、学校や事業所等、地域の健康づくり組織と連携し、正しい知識の普及啓発を行います。

2. セルフチェックの推進

- 定期的なセルフチェックにより自らの生活習慣見直しに繋げる「るるくる」キャンペーンを継続して取り組みます。

行動目標

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 ・ 給食等を通じて適正量を知る ・ 体格の確認をする		自分の適正体重と自分に必要な食事の量を知る		
		るるくるの実践		

数値目標

指標名		現状値		目標値	
小学5年生男女の適正体重 (BMI18.5～24.9) の割合	(%)	R4	男子：86.1 女子：89.8	R16	90.0
壮年期（40～69歳）の適正体重 (BMI18.5～24.9) の割合	(%)	R3	男性：62.2 女性：67.4	R16	70.0
75～84歳の高齢者のやせ (BMI20以下) の割合	(%)	R4	男性：16.0 女性：24.8	R16	男性：12.0 女性：19.0
体重を定期的に測定している人の割合	(%)	R4	57.9	R16	70.0

新
新



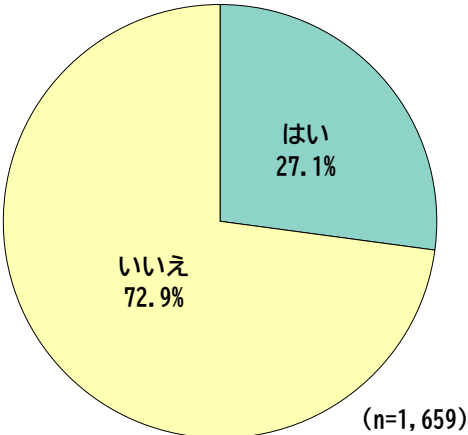
2. 運動習慣づくりの推進

生活習慣病の発症予防及び重症化予防のほか、生活機能の維持・向上の観点から運動習慣づくりは重要です。

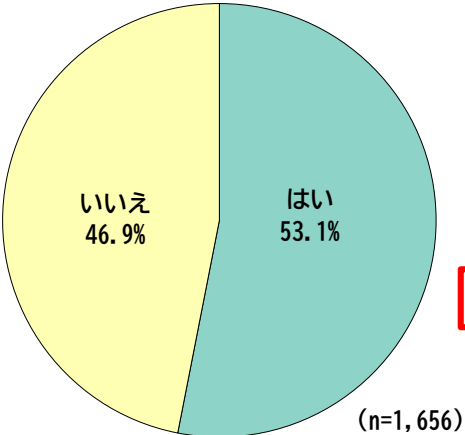
現状・課題（主なもの）

- ・ 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人は27.1%です。
- ・ 散歩や速く歩く、乗り物・エレベーターを使わずに歩くようにしている人は、53.1%です。

日常的な運動の実施状況



身体活動の状況



出典：令和4年度松江市健康調査

取組内容（主なもの）

1. 運動の効果や必要性に関する普及・啓発

- 多くの市民が、日常生活の中で気軽に運動に親しむことのできる機会やエクササイズ（まつえっこ体操など）の啓発を行います。

2. 市民が自らの体力状況を把握できる機会の提供

- 市民が集まる場やイベント等を活用し、関係機関や団体と連携しながら、体力測定や骨密度測定など市民が自らの体力状況や健康状態を把握できる機会をつくります。

行動目標

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
まつえっこ体操等で習慣的に体を動かす			習慣的に運動を行う	
親子で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、積極的に体を動かす機会を持つ
		疾患等、体の状況に合わせた運動を行う		

数値目標

指標名		現状値		目標値	
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人の割合	(%)	R4	27.1	R16	40.0
散歩をしたり、早く歩いたり、乗り物やエレベーターを使わずに歩くようにしている人の割合	(%)	R4	53.1	R16	70.0
運動を毎日している小5児童の割合	(%)	R3	男：65.83 女：45.76	R16	男子：70.0 女子：55.0
からだ元気塾参加人数	(人)	R4	840	R8	1,000
健康まつえ21推進隊の運動に関する活動回数	(回)	R3	276	R16	290

新

新

新

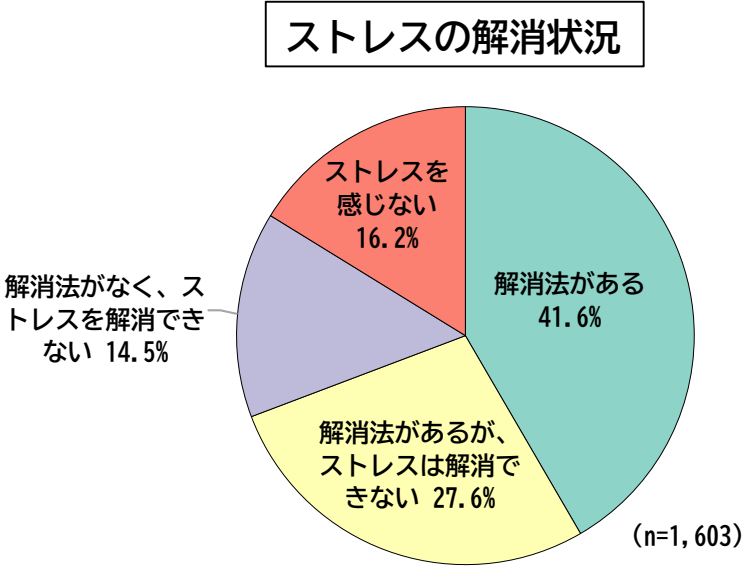


3. 休養・こころの健康づくりの充実

こころの健康を維持するための生活やこころの病気への対応を多くの人が理解し、自己と他者のために取り組むことが不可欠です。

現状・課題（主なもの）

- ・ストレスの解消法があり、解消できている人は、41.6%です。



出典：令和4年度松江市健康調査

行動目標

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
	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			

数値目標

指標名		現状値		目標値	
自分なりのストレス解消方法がある人（20～69歳）の割合	(%)	R4	44.5	R16	60.0
ゲートキーパーの研修受講者数	(人)	R4	2,972	R10	3,500

新

取組内容（主なもの）

1. こころの健康等に関する正しい知識の普及啓発

- こころの健康とそのケアに関する正しい知識の普及啓発を行います。

2. 相談体制の充実

- 市内関係機関や医療機関等と連携し相談体制を整備します。
- ゲートキーパー養成講座を開催し、身近な相談役となれる人材を増やします。

3. メンタルヘルス対策を行う事業所の拡充

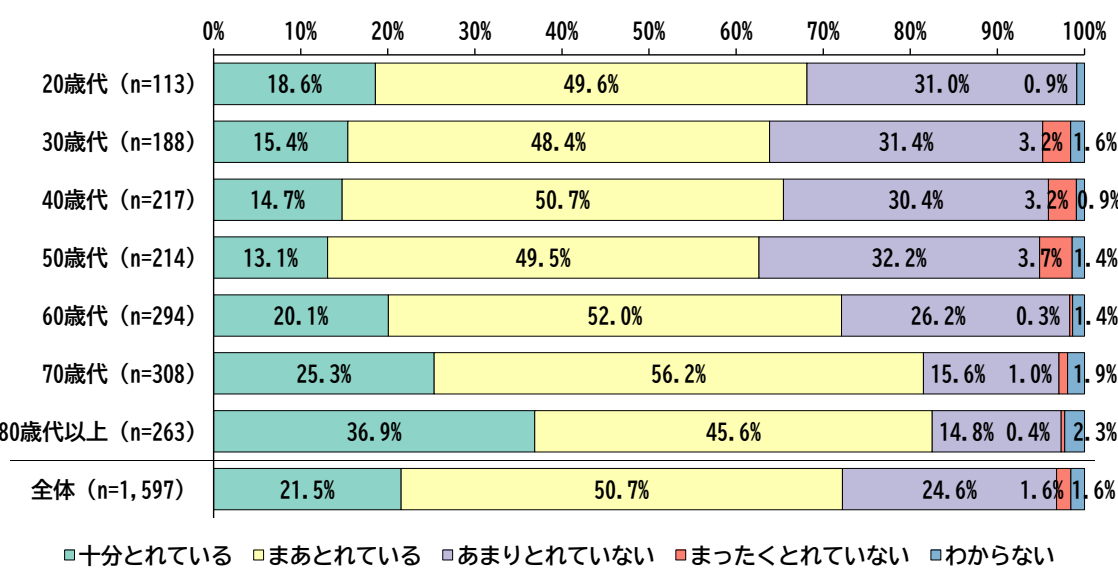
- 松江圏域働きざかりの健康づくり推進連絡会との連携し取り組みを推進します。

3. 休養・こころの健康づくりの充実

睡眠不足は、日中の眠気や疲労に加え、頭痛等の心身愁訴の増加、情動不安定、注意力や判断力の低下に関連する作業能率の低下等、多岐にわたる影響を及ぼします。

現状・課題（主なもの）

・20歳～50歳代では、普段の睡眠で休養がとれている人は7割以下の状況です。



普段の睡眠で休養が十分とれているか（年代別）
出典：令和4年度松江市健康調査

行動目標

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
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				

数値目標

指標名		現状値		目標値	
ふだんの睡眠で休養がとれている人（40～69歳）の割合	(%)	R4	72.5	R16	82.0

取組内容（主なもの）

1. 十分な睡眠について正しい知識の周知・啓発

- 学校等と連携した啓発（メディア教育、運動、食事、休養及び睡眠の調和のとれた生活等の学習に加え、学校保健委員会などによる家庭と連携した取組）を行います。
- 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を周知啓発します。

2. 十分な睡眠の確保に向けた関係機関との連携

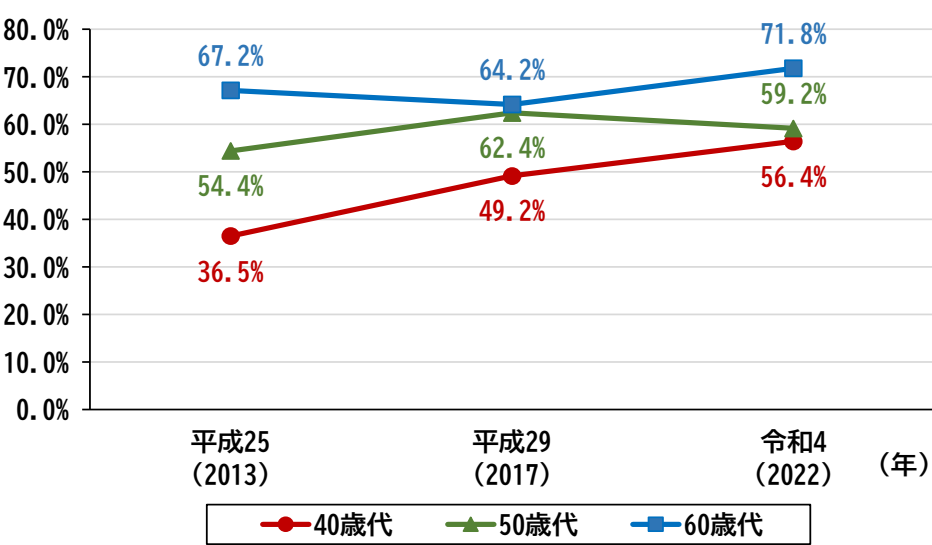
- 勤労世代が適切に、睡眠を含む休養が行えるよう、松江圏域働きざかりの健康づくり推進連絡会と連携し、職場における取組を推進します。

4. 歯・口腔の健康づくりの推進

口腔の健康が全身の健康にも関係していることが指摘されるなど、全身の健康を保つ観点からも歯・口腔の健康づくりへの取組が必要です。

現状・課題（主なもの）

・ 40歳代から60歳代の歯周病有病者の割合は増加しています。



歯周病有病者の推移（40～60歳代）
出典：島根県市町村歯科保健対策評価 成人歯科検診結果

行動目標

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
口腔ケア習慣の定着		自分にあ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				

数値目標

指標名		現状値		目標値	
かかりつけ歯科医で定期的（年1回以上）に歯科検診を受けている人の割合	(%)	R4	52.3	R16	60.6
むし歯のある3歳児の割合	(%)	R4	15.3	R16	10.0
むし歯のある12歳児の割合	(%)	R4	29.6	R16	10.0
歯周病を有する人（40歳～60歳代）の割合	(%)	R4	63.9	R16	50.0

取組内容（主なもの）

1. 口腔ケアの方法と習慣を身につけるための取り組みの推進

- ライフステージに応じた口腔ケアについて地域、関係機関と連携をして周知啓発を行います。

2. かかりつけ歯科医を持つ必要性についての啓発

- 市民が歯科検診を受ける必要性を感じ、かかりつけ歯科医を持ち、定期的な歯科受診につながるよう地域、関係機関と連携し各種歯科検診の普及啓発を行います。

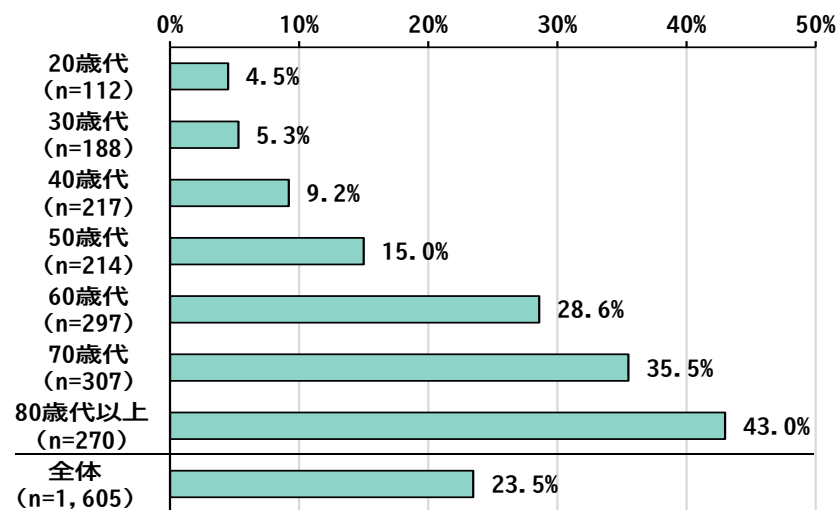
4. 歯・口腔の健康づくりの推進

取組4-② 口腔機能の維持

口腔機能の獲得・維持・向上を図ることは、食べる喜び、話す楽しみ等の生活の質の向上に密接に関わっており、各ライフステージにおける適切な取組を行うことが重要です。

現状・課題（主なもの）

- ・かめない食べ物がある人は約2割。年代が上がるにつれてかめない食べ物がある人が多くなっています。



かめない食べ物がある人（年代別）

出典：令和4年度松江市健康調査

取組内容（主なもの）

1. 良好な口腔の成長・発育及び適切な口腔機能の獲得

- 乳幼児期から学童期・思春期にかけては、家庭や保育所、幼稚園、学校と連携し、口腔・顎・顔面の成長発育や口腔機能に悪影響を及ぼす習癖等に関する知識の普及啓発を行います。

2. 口腔機能の維持・向上

- 高齢期においては、良好な口腔機能の維持・向上を図れるよう、「オーラルフレイル予防」を啓発するとともに、「高齢者の低栄養防止事業」「歯つらつ健口教室」等、介護予防の取り組みを推進します。

3. 定期的な歯科検診、歯科医療を受けることが困難な人に対する歯科口腔保健の推進

- 障がい者（児）、要介護高齢者等の定期的に歯科検診や歯科医療を受けることが困難な人には、その状況に応じて歯科疾患の予防、口腔機能の獲得・維持・向上等を図る取り組みができるよう関係機関等と連携し環境を整備していきます。

行動目標

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
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			「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	

数値目標

指標名		現状値		目標値	
8020を達成している人の割合	(%)	R2	50.3	R16	85.0
咀嚼能力が弱いと判定された人の割合 （後期高齢者歯科口腔健診）	(%)	R4	28.3	R16	20.0

新

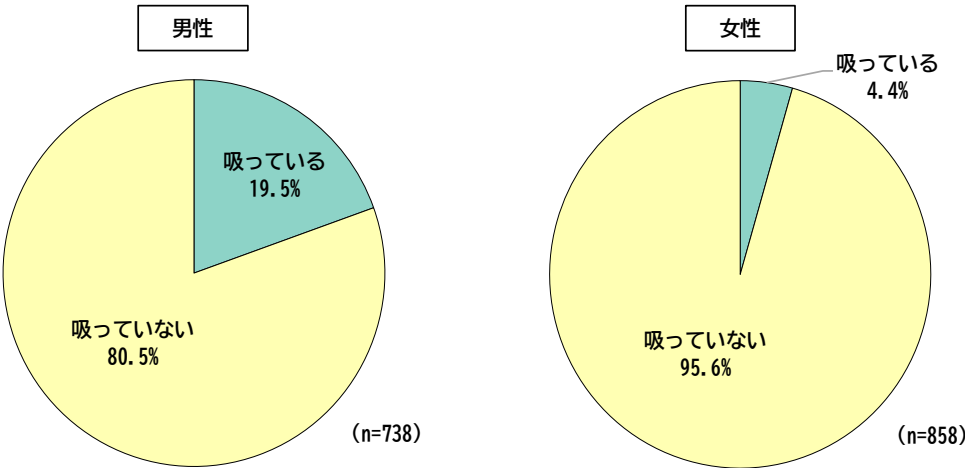
5. 喫煙・飲酒対策の推進

取組5-① 受動喫煙の防止及び禁煙支援

喫煙は、がんや循環器疾患（脳卒中、虚血性心疾患）、慢性閉塞性肺疾患（COPD）、糖尿病など様々な疾患のリスク要因です。受動喫煙においても、同様にがんや循環器疾患等、健康への影響があることが明らかになっています。

現状・課題（主なもの）

- ・ 習慣的に喫煙している人は、男性で19.5%です。また、喫煙者のうち、禁煙意向がある人は男女ともに約6割。



習慣的な喫煙状況（男女別） 出典：令和4年度松江市健康調査

取組内容（主なもの）

1. 受動喫煙防止の取り組み

- 健康増進法に基づき、受動喫煙防止対策を実施します。受動喫煙防止対策や配慮義務等について周知・啓発します。

2. 未成年者・妊産婦の喫煙防止

- 未成年者・妊産婦に対する喫煙防止教育を行います。家族や周囲の大人等に対する啓発・禁煙支援を行います。

3. 禁煙希望者への支援

- 禁煙希望者が禁煙支援にアクセスしやすい環境づくりを進めます。正しい知識・情報の提供と周知・啓発を行います。

4. たばこ対策に関する周知啓発

- がんや循環器疾患、慢性閉塞性肺疾患（COPD）などたばこの健康影響に関する知識の周知・啓発を行います。

行動目標

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
	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	

数値目標

指標名		現状値		目標値	
20歳以上の男性の喫煙率	(%)	R4	19.5	R16	9.6
妊娠中に喫煙をしている人の割合	(%)	R4	1.2	R16	0.0
COPD認知度	(%)	R1	28.0 (※)	R16	80.0

新

(※) 参考値：国データ

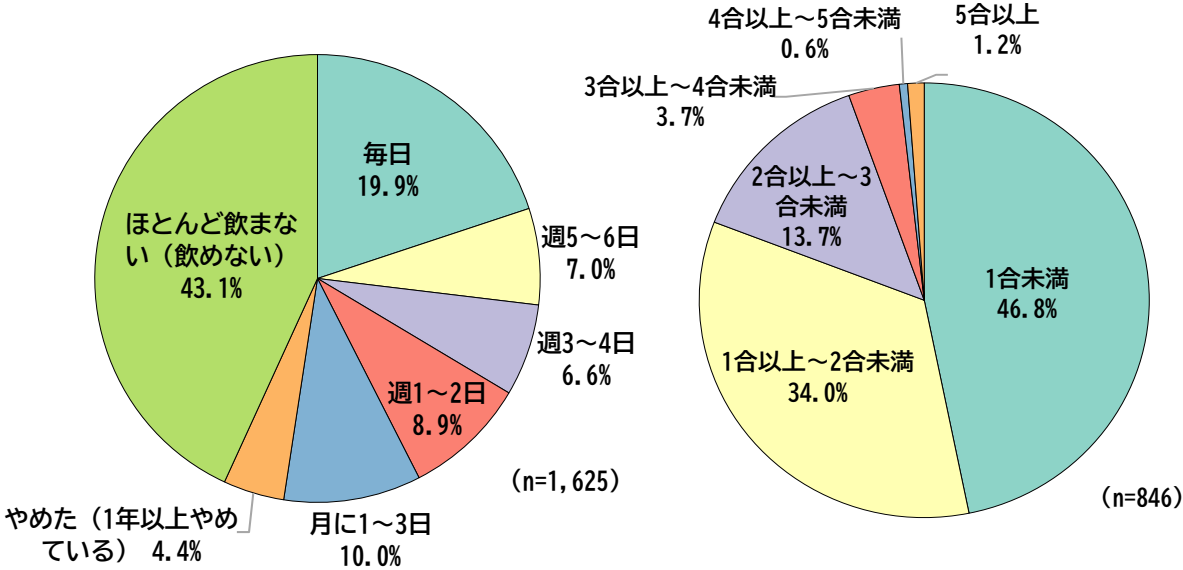
5. 喫煙・飲酒対策の推進

取組5-② 飲酒による健康障がいの予防

アルコールは、様々な健康障害との関連が指摘されており、正しい知識を普及し、不適切な飲酒を防止することが重要です。

現状・課題（主なもの）

・毎日飲酒をしている人は19.9%、飲酒している人の46.8%が1合未満となっています。



飲酒の状況・頻度

出典：令和4年度松江市健康調査

1回あたりの飲酒量

出典：令和4年度松江市健康調査

※飲酒している人

新

行動目標

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
	飲酒に伴うリスク・正しい知識を理解する			
	飲酒しない			
			リスクを高める飲酒をしない	

数値目標

指標名		現状値		目標値	
生活習慣病のリスクを高める飲酒をしている人の割合（男性：40g以上、女性：20g以上）	(%)	R4	男性：25.6 女性：36.8	R16	男性：20.0 女性：30.0
妊娠中に飲酒をしている人の割合	(%)	R3	0.0	R16	0.0

取組内容（主なもの）

1. 飲酒に伴うリスク等、正しい知識の周知啓発

- アルコールが心身に与える影響や生活習慣病のリスクを高める飲酒量など、正しい知識を啓発します。

2. 未成年者・妊産婦の飲酒防止

- 未成年・妊産婦の飲酒の影響等についての周知啓発をします。

3. 関係機関との連携による相談支援体制づくり

- 市内関係機関や医療機関等と連携したアルコール依存症等の相談、支援を行います。



【純アルコール20gに相当する酒量】

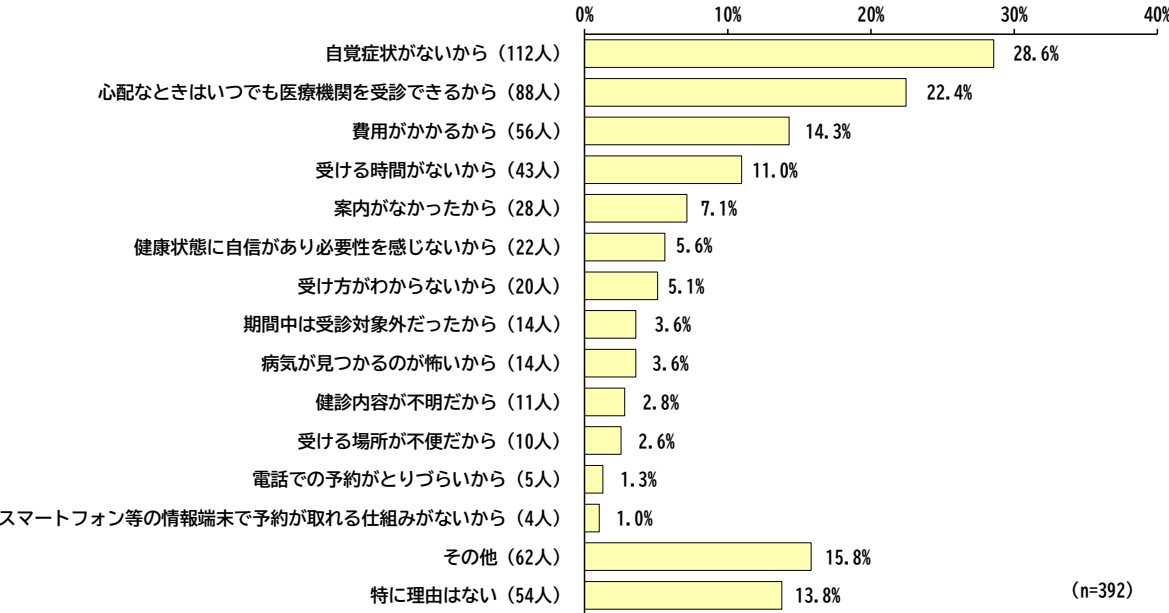
出典：サントリーホールディングス株式会社ホームページ

6. 健康管理体制の推進

市民が健康診査、がん検診を受けやすい体制整備と、がん検診の精度管理等の取組を行っていく必要があります。

現状・課題（主なもの）

・健康診査（人間ドック含む）、がん検診の未受診理由で最も多いのは、「自覚症状がないから」です。



健康診査・人間ドックを受診していない理由 出典：令和4年度松江市健康調査
※健康診査・人間ドックを「受診していない」と回答した人、複数回答

取組内容（主なもの）

1. 市民が受診しやすい健診・がん検診の体制整備

- 個別・集団・休日健診（検診）など、市民が受診しやすい健診・がん検診の体制づくりを継続して進めます。

2. 医療機関との連携

- 受診状況等を医療機関と共有し、受診率向上に向けた取組を連携して行います。

3. 保険者同士の連携

- 各保険者で特定健康診査受診率および特定保健指導実施率を向上していく必要があり、保険者協議会等において情報交換し、連携して取組を行います。

行動目標

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
		年1回健康診査を受診する		
		定期的ながん検診を受ける		

数値目標

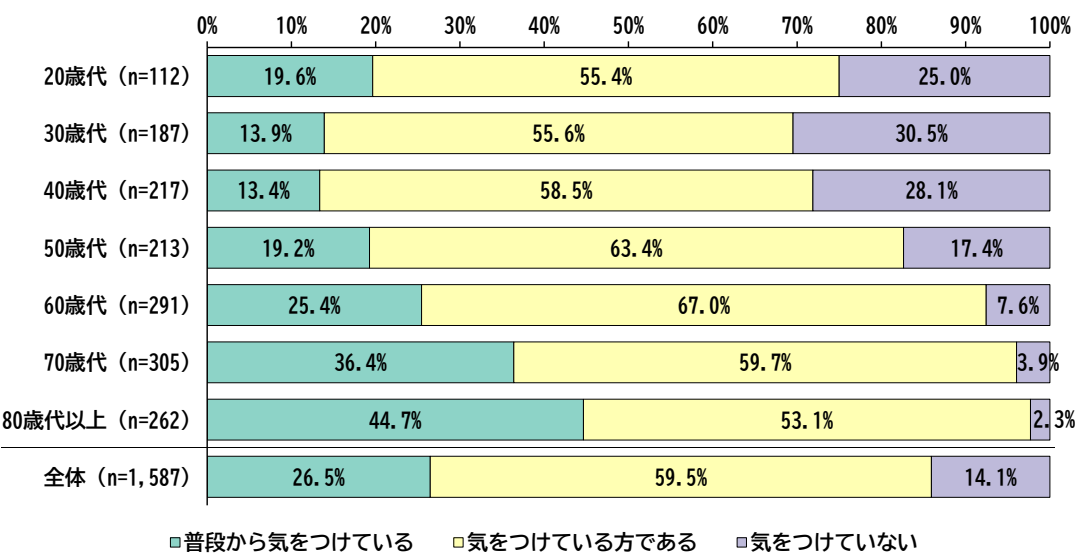
指標名		現状値		目標値	
松江市国保特定健診受診率	(%)	R4	45.8	R11	60.0
がん検診受診率（胃がん） （50～69歳）	(%)	R4	8.2	R16	15.0
がん検診受診率（大腸がん） （40～69歳）	(%)	R4	6.5	R16	10.0
がん検診受診率（肺がん） （40～69歳）	(%)	R4	3.5	R16	8.0
がん検診受診率（子宮がん） （20～69歳）	(%)	R4	19.7	R16	25.0
がん検診受診率（乳がん） （40～69歳）	(%)	R4	17.7	R16	25.0

6. 健康管理体制の推進

生活習慣病は、不健康な生活の積み重ねにより発症し、自覚症状がないまま重症化します。しかし、生活習慣の改善等により多くが予防可能です。

現状・課題（主なもの）

- 健康に気を付けている人の割合は、年代が上がるにつれ増加しますが、20～50歳代の青・壮年期では「普段から健康に気をつけている」人は2割以下の状況です。



健康に気をつけた生活

出典：令和4年度松江市健康調査

取組内容（主なもの）

1. 生活習慣病の発症予防

- 市民が自分の身体に関心を持ち、定期的に健診（検診）を受け、セルフチェック（るるくる）や生活習慣改善が実践できるよう、健康教育や啓発を行います。

2. 生活習慣病の重症化予防

- 健診・がん検診の結果、要医療、要精密検査の判定者について、受診勧奨を実施し放置を防ぎます。

3. 予防を支える取り組み

- 医療機関等関係団体と連携し、生活習慣病の重症化を予防する取り組みを行います。

行動目標

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
自分や家族の健康に関心を持ち、身体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	

数値目標

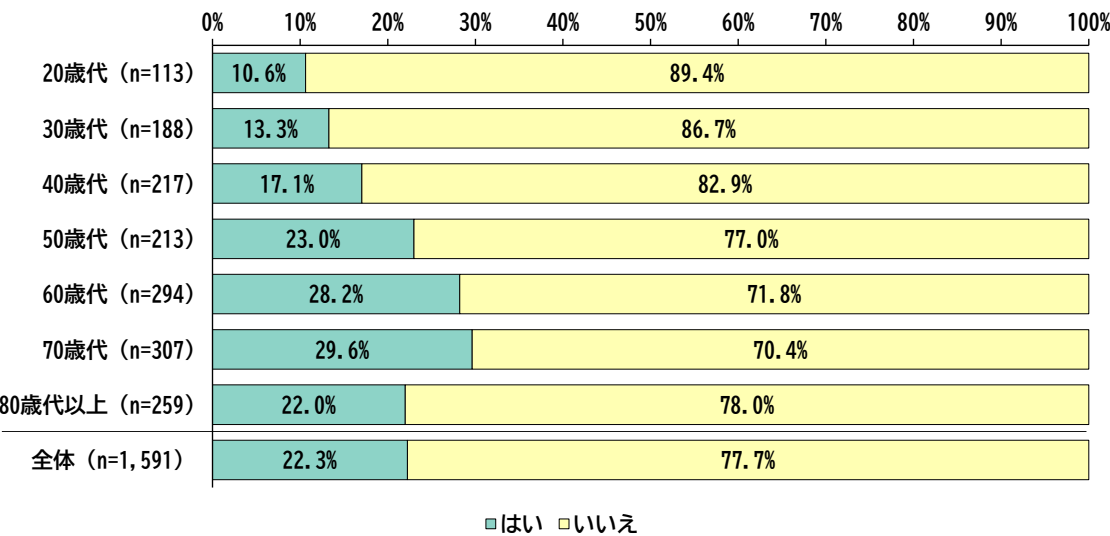
指標名		現状値		目標値	
メタボリックシンドロームに該当している人の割合	(%)	R4	21.1	R15	16.0
特定保健指導（積極的支援）実施率（終了率）	(%)	R4	20.1	R15	60.0
高血圧有病者の割合（40～74歳）	(%)	R4	54.5	R10	調整中
糖尿病有病者でHbA1cが8.0%以上の者の割合（40～74歳）	(%)	R4	1.0	R10	調整中

7. 地域での健康づくりの推進

公設自主運営方式で運営する公民館を中心に、地区社会福祉協議会や健康まつえ21推進隊、ヘルスボランティア協議会等が協働して取り組む健康づくりが「松江独自のスタイル」です。地域のつながりや資源を活かした住民主体の健康づくりを継続・発展していきます。

現状・課題（主なもの）

- ・地域活動やボランティア活動に参加している人の割合は22.3%と新型コロナウイルス感染症の影響もあってか策定時に比べ減少しています。



地域活動やボランティア活動状況

出典：令和4年度松江市健康調査

行動目標

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
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				

数値目標

指標名		現状値		目標値	
これからの人生に生きがいがある人（70歳以上）の割合	(%)	R4	61.3	R16	92.1
地域活動やボランティア活動をしている人（40～69歳）の割合	(%)	R4	23.3	R16	70.0

取組内容（主なもの）

1. 人とのつながりが持てるしくみづくり

- 健康まつえ21推進隊やヘルスボランティア、公民館と協力して趣味や生きがいにつながる場や居場所づくりによって人とのつながりが持てるような場を提供します。

2. 地域で健康づくりに取り組み、健康づくりを応援する人の育成

- 健康まつえ21推進隊やヘルスボランティア等の団体と協働しながら健康づくりをサポートする人材の育成と地域での住民活動を推進します。

8. 事業所での健康づくりの推進

青・壮年期では、一日の大半を過ごす職場での健康づくりが、生活習慣病の発症予防や重症化予防に大きく影響します。

現状・課題（主なもの）

- 健康づくりに取り組む事業所を増やすため、「健康まつえ応援団」への登録を促し取り組みを支援してきましたが、登録数は令和4年度で68事業所（市内約10,000か所以上のうち）に留まっています。

行動目標

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
		職場での健康づくりに積極的に取り組む		

数値目標

指標名		現状値		目標値	
健康づくり・健康経営に取り組んでいる事業所の数	（事業所）	R4	68	R16	増やす

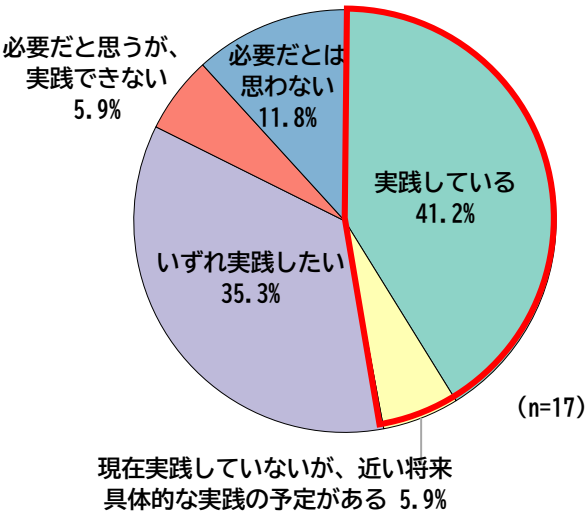
取組内容（主なもの）

1. 健康づくり・健康経営に関する周知・啓発、取組支援

- 健康づくり・健康経営の必要性、効果などを事業所に対して啓発します。
- 事業所が健康経営に取り組めるよう、関係機関と連携した支援を行います。

2. 関係機関との連携

- 松江圏域働きざかりの健康づくり推進連絡会、各保険者、関係機関等と連携して取り組みます。



- 「健康経営」で実践（予定）していること（主なもの）
 - ・有給休暇取得推奨
 - ・健診受診率100%
 - ・産業医、保健師との面談

「健康経営」を実践してみたいか 出典：令和5年度商工会議所青年部アンケート調査

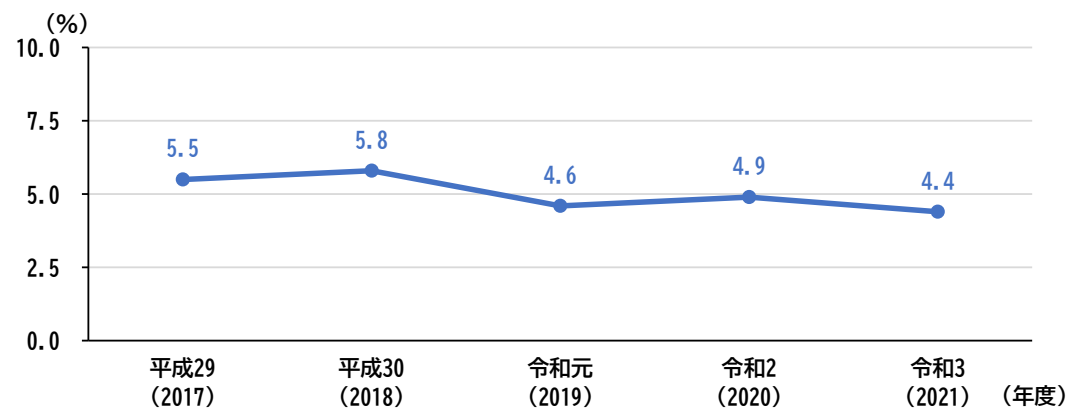
9. 学校等での健康づくりの推進

取組9-① 適切な生活習慣の確立

乳幼児期から学童期の生活習慣や健康状態は、成長してからの健康状態にも大きく影響を与えます。

現状・課題（主なもの）

- 朝食を欠食する3歳児の割合は、計画策定時よりは改善していますが、4.4%の幼児は欠食している状況です。



3歳児の朝食欠食状況 出典：各年松江市保健衛生統計書

取組内容（主なもの）

1. 乳幼児期から健康づくりに取り組める体制整備

- 早寝・早起きや、メディアとの正しい付き合い方等の取組を通じて、基本的な生活リズムを身につけます。

2. 親子で健康づくりを学ぶ機会の提供

- 各公民館区でPTAや地域と連携し、体験活動を通じた親子での健康づくりの取組を行います。

行動目標

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
基本的な生活習慣を身に着ける				
欠食せず、規則正しく食べる習慣				
運動を習慣的に行う				

数値目標

新

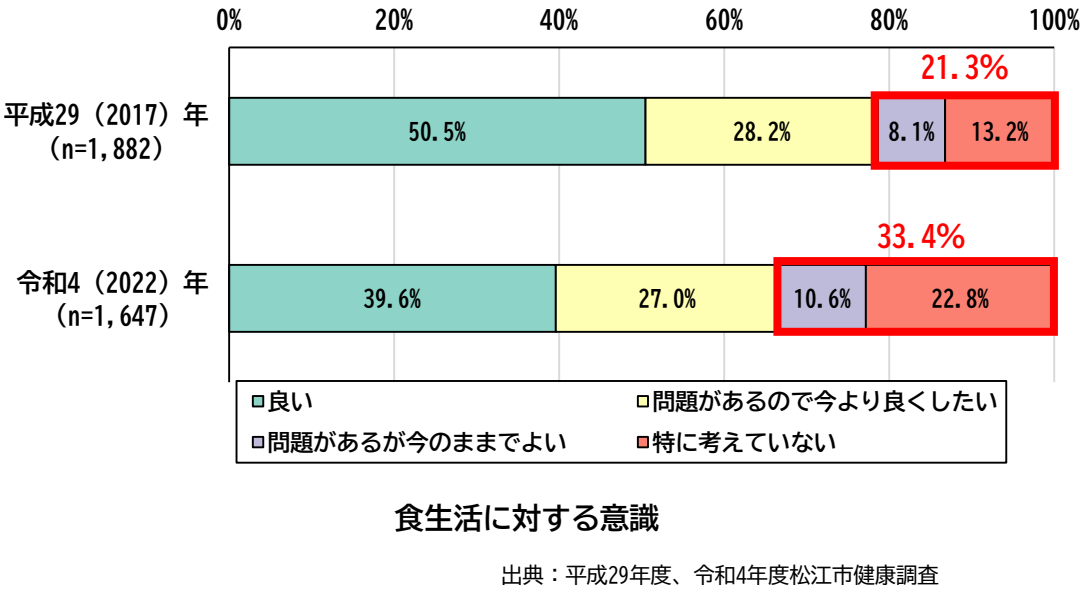
指標名		現状値		目標値	
運動を毎日している小5児童の割合（再掲）	(%)	R4	男子：65.83 女子：45.76	R16	男子：増加 女子：増加
12歳児一人平均むし歯本数	(本)	R3	0.56	R16	0.0
朝食を欠食している人の割合	(%)	R5	児童：4.3 生徒：4.9	R16	児童：0.0 生徒：0.0
21時までに寝る3歳児の割合	(%)	R3	9.7	R16	増加

10. 自然に健康になれる環境づくり

健康に関心の薄い人や、健康づくりに取り組めない状況にある人にとっても、生活しながら自然に健康的な食生活を選択できる環境づくりが求められています。

現状・課題（主なもの）

- 食生活に対する意識は、「食生活について特に考えていない」「問題があるが今のままでよい」と回答した割合が、21.3%（平成29年度）から33.4%に増加しています。



行動目標

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
自分の食生活について関心を持つ				

数値目標

指標名		現状値		目標値	
食生活に無関心な人の割合（※）	（％）	R4	33.4	R16	減少

※ 松江市健康調査において「食生活について特に考えていない」「問題があるが今のままでよい」と回答した人の割合とする。

取組内容（主なもの）

1. 美味しく楽しく減塩や野菜摂取を実践するライフスタイルの情報発信

- 食事のあり方や考え方を変えていくきっかけとなるような情報発信に取り組めます。

2. 「健康な食環境づくり」が循環する体制づくり

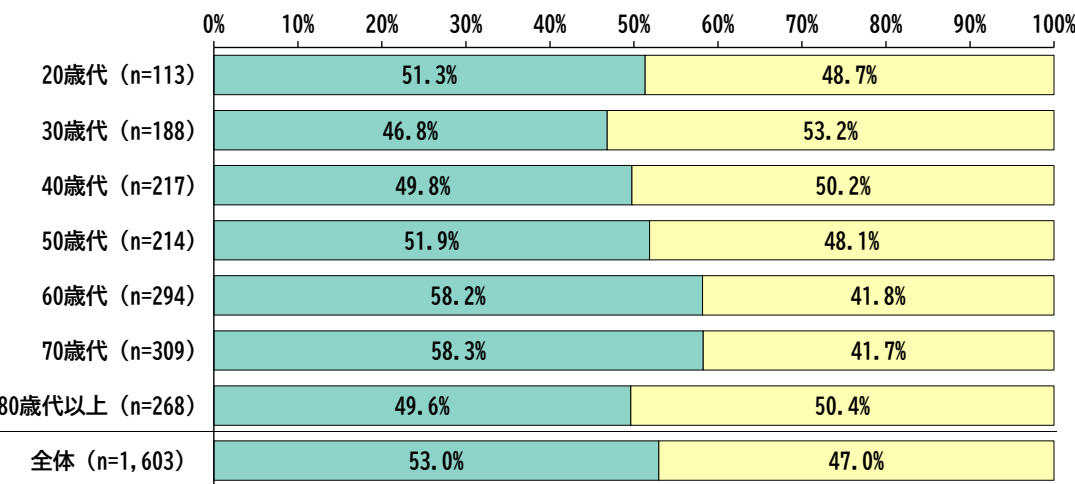
- スーパー、弁当業者等食品関連事業者や飲食店などと連携し、市民が自然に健康的な食生活を選択できる食環境づくりに取り組めます。

10. 自然に健康になれる環境づくり

健康のための行動は、個人の努力だけに頼るのではなく、健康づくりの取組を行いやすくするための社会環境整備も大切です。

現状・課題（主なもの）

- ・日常生活の中で歩くことを心がけている人は約5割。



■はい □いいえ

日常生活で歩くことを心がけているか（年代別） 出典：令和4年度松江市健康調査

※散歩をする、早く歩く、乗り物やエレベーターを使わない

行動目標

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
			散歩をしたり、速く歩いたり、乗り物やエレベーターを使わずに歩くようにしている	

数値目標

指標名		現状値		目標値	
散歩をしたり、速く歩いたり、乗り物やエレベーターを使わずに歩くようにしている人の割合（再掲）	(%)	R4	53.1	R16	70.0

取組内容（主なもの）

1. 居心地が良く、歩きたくなるまちなかづくり

- JR松江駅周辺から国宝松江城に至るエリア（L字ライン）について、「車中心から人中心のまちなかへ」をコンセプトとした「中心市街地エリアビジョン」があり、このビジョンを市民や民間事業者と共有し、官民一体となって中心市街地の魅力向上に向けて取組み、居心地が良く歩きたくなるまちなかを創出します。
- 各地区においても、地区の特性を活かしながら「歩きたくなるまちづくり」や「体を動かしたくなるまちづくり」の取組を推進します。

2. 誰一人取り残さない健康づくり

- 障がいのある方や高齢者、妊婦、親子連れの方も歩きやすい歩道や使いやすい清潔なトイレの整備など、ユニバーサルデザインを推進し、全ての人にとって快適に滞在できる環境づくりを通して、市民の健康づくりを支援します。

計画の推進

<計画の評価・検証スケジュール>

効果的に取組を進めるための評価・検証スケジュールをたて、進捗状況を確認しながら計画を推進します。

	(年度)				
	令和5 (2023)	令和6 (2024) ～令和10 (2028)	令和11 (2029)	令和12 (2030) ～令和16 (2034)	令和17 (2035)
第3次健康まつえ21基本計画 (本計画)	計画策定 ・数値目標の設定	 計画期間			
			中間評価・見直し		最終評価・検証

※毎年「松江市健康まつえ21基本計画推進委員会」を開催し、評価・検証を行います。

