



市長 本郷谷 健次

千葉県

松戸市

「住んでよいまち
訪ねてよいまち まつど」



市章

■松戸市の紹介

人口：496,961人（平成31年4月1日現在）

面積：61.33km²

松戸市は千葉県東葛地域（北西部）に位置しており、江戸川を挟み東京都葛飾区と埼玉県三郷市に隣接しています。

都心から約20km、電車で約30分の距離にあり、首都圏の住宅都市として発展を続けています。市内には最後の水戸藩主徳川昭武が晩年を過ごし、平成26年には国の重要文化財および名勝に指定されている戸定邸、本土寺をはじめとする寺院など、歴史

ある建物が立ち並ぶほか、和梨の代表的品種である二十世紀梨の発祥の地でもあり、現在も市の東部および南部を中心に梨農園が広がっているなど、歴史、文化、農業が現在も共存しています。

また、小説「野菊の墓」の舞台となった街としても知られています。



■松戸市の取り組み

市民が主役！
松戸市健康増進計画・健康松戸21Ⅲ

「市民が主役！自ら取り組み、地域で共に支え合い、健康で心豊かに暮らせるまちづくり」を理念として、平成26年度から35年度までの10年計画で健康松戸21Ⅲを推進しています。

本市は急速な高齢化の進行や生活習慣病の方が増加するなど、国と同様の傾向にあります。そのため、健康日本21（第2次）及び健康ちば21（第2次）を踏まえ、「健康寿命の延伸」「健康格差の縮小」を基本目標として「自ら取り組む健康づくり」「みんなで取り組む地域環境づくり」をすすめています。



【まつど健康マイレージ事業】

健康松戸21Ⅲの方針に基づき、市民の健康づくりの「きっかけ」「継続」「定着」を図るため、平成28年7月から、開始しました。健康診査の受診や健康に関連する事業に参加することでマイル（ポイント）を貯めると、抽選で特典が当たります。

【健康松戸21応援団】

健康松戸21応援団とは、市民の健康づくりを応援する企業、団体等で構成され、平成31年4月1日現在、203団体にご登録いただいています。健康松戸21応援団は、健康松戸21Ⅲ計画の理念を共有し、松戸市と一体となって市民の健康づくりを推進しています。

■市民と一緒に取り組んでいます

松戸市健康推進員

定例会（10回/年）や研修会等に出席しながら知識を深め、身近な地域の健康づくり活動を企画・実践しています。

平成30年度は、市民のロコモティブシンドローム予防をテーマにロコチェックやピンピンラジオ体操の紹介を数多く実施しました。また「健康推進員だより」の発行などの活動を通して、市民の健康づくりを広める活動をしています。

町会・自治会長の推薦のもと市長から委嘱を受けており、任期は3年です。

食を通じた健康づくりを応援！ 松戸市食生活改善サポーター（旧 食生活改善推進員）

市と地域をつなぐパイプ役として「毎日の健康は、食事から！」をモットーに、市内3つの保健福祉センターを拠点に活動しています。

望ましい食習慣を実践できる市民が増えるよう、「バランスの良い食事」「薄味の食事」などの普及啓発をするために、レシピ開発や料理講習会などを実施しています。



健康推進員だより



地域における健康づくり活動
(健康推進員)



料理講習会メニュー

松戸市 健康福祉部 健康推進課

〒271-0072 千葉県松戸市竹ヶ花 74 番地の 3 中央保健福祉センター3 階

TEL: 047-366-7485 FAX: 047-363-9766

Email: mckenkou@city.matsudo.chiba.jp