

# 松本市 健康づくりの取組み



長野県  
松本市



## 長寿長野県の状況



## 長野県の健康長寿について

○長野県の平均寿命は**男女共に全国一**（平成22年）

	男性	女性
1位	長野県 80.88歳	長野県 87.18歳
2位	滋賀県 80.58歳	島根県 87.07歳
3位	福井県 80.47歳	沖縄県 87.02歳
全国	79.59歳	86.35歳

- 長野県の長寿は**世界的に見てトップレベル**の水準
- 県民一人当たり高齢者医療費は**低い方から4番目**

長野県

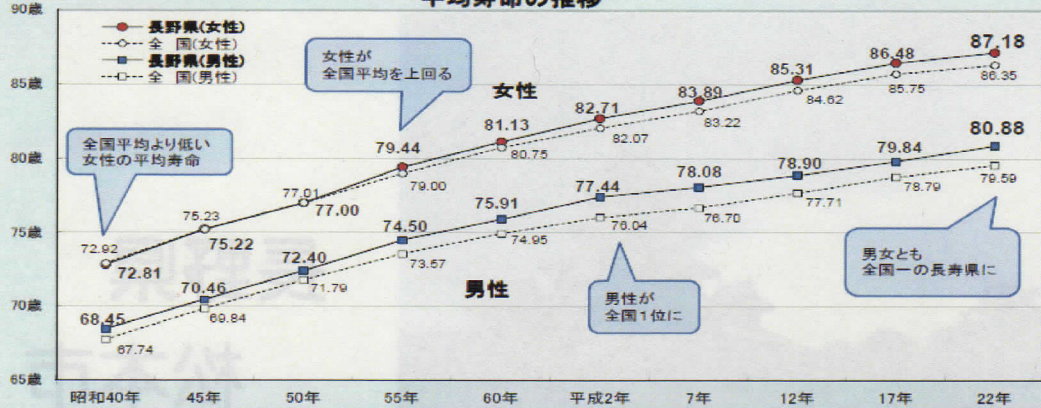


# 長野県の平均寿命

平均寿命 —日本の中の長野県—

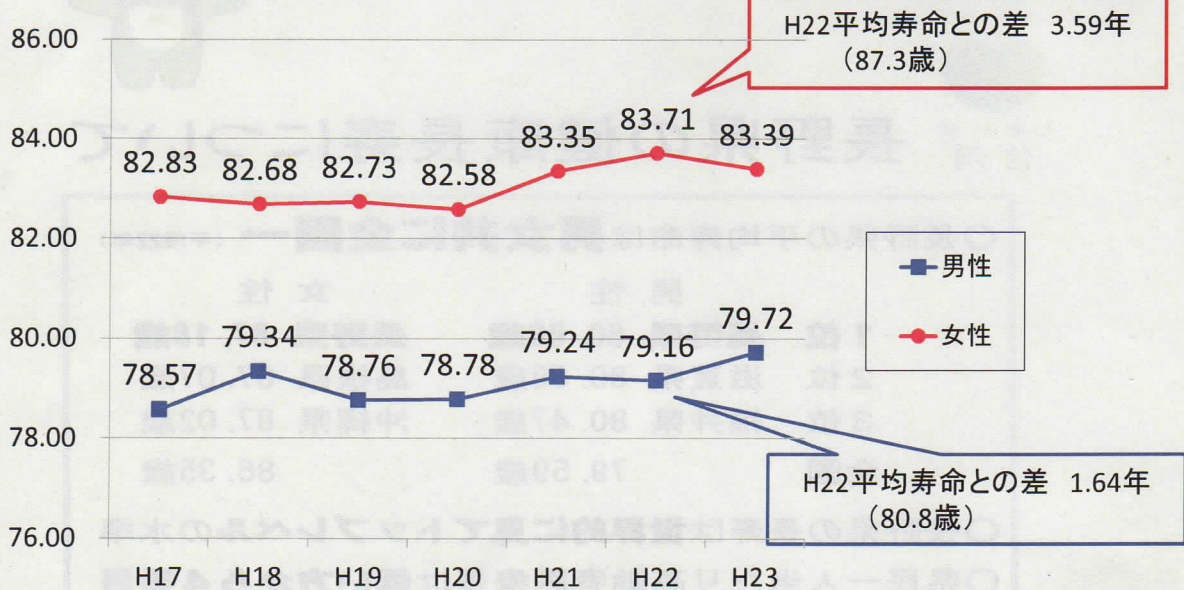
長野県の平均寿命 ⇒ 男女ともに全国1位(平成22年)

平均寿命の推移



全国順位の推移	昭和40年	45年	50年	55年	60年	平成2年	7年	12年	17年	22年
長野県 男性	9位	7位	4位	3位	2位	1位	1位	1位	1位	1位
長野県 女性	26位	19位	16位	9位	9位	4位	4位	3位	5位	1位

# 松本市の健康寿命



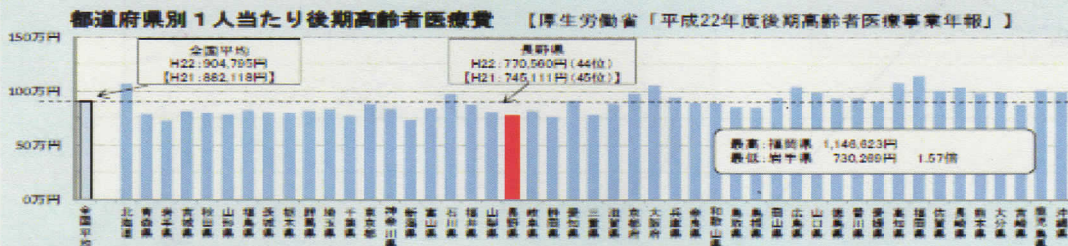
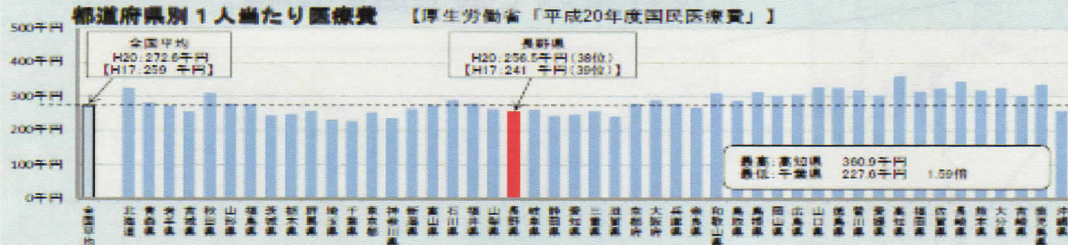
\* 国の「健康寿命の算定方法の指針」に基づき、介護保険データを用いて算定したもの



# 長野県の医療費

## 県民一人当たり医療費

1人当たり医療費 ⇒ 低い方から10番目  
 1人当たり後期高齢者医療費 ⇒ 低い方から4番目



# 長野県 健康長寿の要因

## 健康長寿の要因

### ① 高齢者の就業率が高く、生きがいを持って生活している

項目	長野県 (順位)	全国
高齢者就業率 (H22年度)	26.7% (1位)	20.4%

### ② 野菜摂取量が多い

項目	長野県 (順位)	全国
野菜摂取量 (1人1日当たり) 男性	379g (1位)	301g
(平成18~22年平均) 女性	353g (1位)	285g

### ③ 健康ボランティアによる自主的な健康づくりへの取組が活発

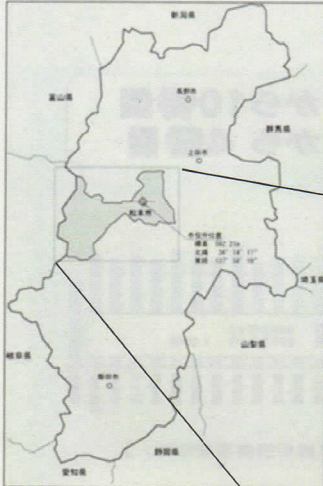
項目	長野県 (順位)	全国
食生活改善推進員1人当たり年間活動回数 (H23年度)	22.2回 (10位)	17.2回
保健補導員設置市町村数 (H24年7月1日現在)	76/77市町村	県下ほぼ全域で活動している例はない

### ④ 専門職※による地域の保健医療活動が活発

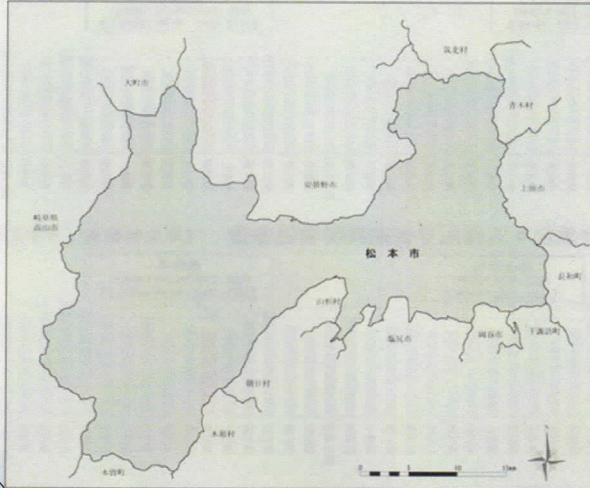
項目	長野県 (順位)	全国
保健師数 (人口10万人当たり) (H22年)	61.9人 (2位)	35.2人

※専門職: 医師、歯科医師、薬剤師、保健師、管理栄養士等

# 松本市



東西52.2km 南北41.3キロメートル  
面積978.77Km<sup>2</sup>  
長野県内で最も広い面積。



## 松本市の主要指標

項目	数値	基準日
面積	978.77平方キロメートル	平成22年3月31日
人口(総数)	242,263人	平成26年4月1日
人口(男)	118,578人	平成26年4月1日
人口(女)	123,685人	平成26年4月1日
世帯数	101,908世帯	平成26年4月1日
老年人口割合	25.6%	平成26年4月1日
人口密度	248人/平方キロメートル	平成26年4月1日

20~39歳女性人口(減少率)	29.9%	日本創成会議公表値
総人口(減少率)	15.2%	日本創成会議公表値
0~4歳の人口(減少率)	31.9%	国立社会保障・人口問題研究所公表値

(注) 2010年と2040年を比較した場合の減少率

美しく生きる。



健康寿命延伸都市 松本

# まちづくりの基本理念

**基本理念**：「量から質へ」の転換

いのちの質・人生の質の向上

基本方針：20～30年後を見たまちづくり

基本姿勢：① まちづくりの主役は市民

行政は縁の下の力持ち  
(行政依存からの脱却)

② 部局横断のネットワークで

③ みんなで“いいまち”を創ろう！

《協働》

(職員や市民の意識改革)

The Sustainable Healthy City, Matsumoto

信州  
松本  
Shinshu Matsumoto

美しく生きる。



健康寿命延伸都市 松本

# 松本市の将来都市像

美しく生きる。



健康寿命延伸都市・松本

超少子高齢型人口減少社会における  
まちづくりの都市戦略

「健康」を、20年・30年後を見据えた

「活力ある超高齢社会の源」と捉える

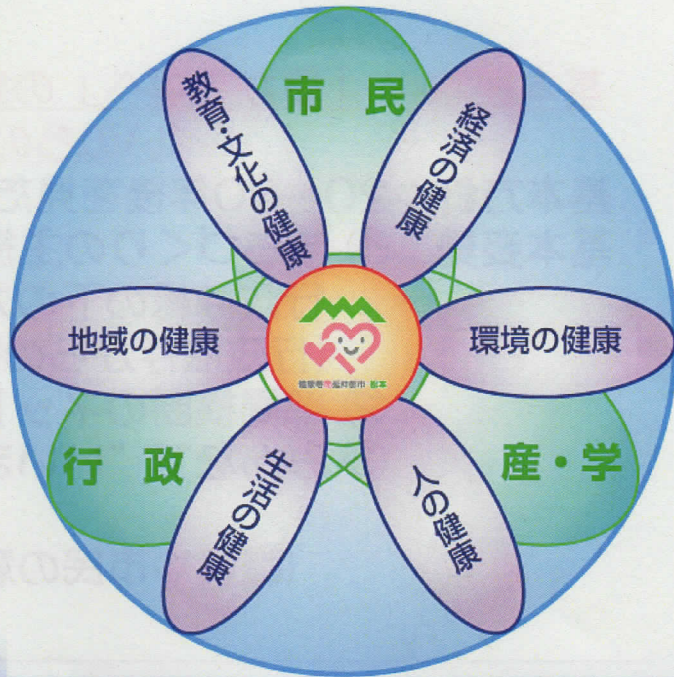
The Sustainable Healthy City, Matsumoto

信州  
松本  
Shinshu Matsumoto

# 松本市の6つの健康

- ① 人の健康
- ② 生活の健康
- ③ 地域の健康
- ④ 環境の健康
- ⑤ 経済の健康
- ⑥ 教育・文化の健康

市民、産・学、行政の協働



The Sustainable Healthy City, Matsumoto

信州  
松本  
Shinshu-Matsumoto

美しく生きる。



健康寿命延伸都市の創造は**地域が基盤**



The Sustainable Healthy City, Matsumoto

信州  
松本  
Shinshu-Matsumoto



# 地域力の向上が地域づくりの原点

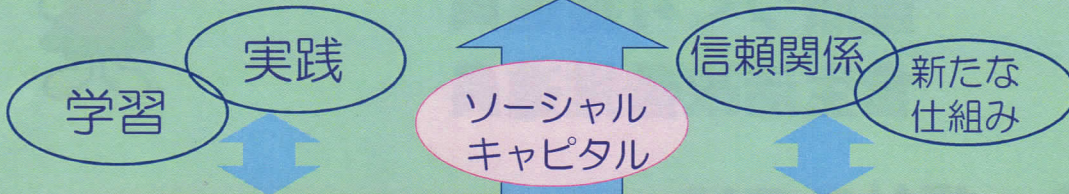
## 健康寿命延伸都市・松本

6つの健康づくり



5つの重点課題

### 地域課題の解決・生活の質の向上



### 「お互い様」の精神による助け合い

住民自治力

地域教育力

地域連帯力

## 「健康寿命延伸都市宣言」

健やかでいきいきと暮らすことは、私たちの共通の願いです。  
 そのためには、自らの心と体、そして、私たちが暮らす松本のま  
 ちが健康であることが大切です。

私たち松本市民は、一人ひとりの「いのち」と「暮らし」を  
 尊重し、「健康寿命」の延伸につながる人と社会の「健康づくり」  
 をめざし、ここに松本市を「健康寿命延伸都市」とすることを宣言  
 します。

平成25年3月14日議決

# ソーシャルキャピタル

## 松本市の地域力

- ◆ 住民組織  
健康づくり推進員  
食生活改善推進員
- ◆ 福祉ひろば
- ◆ 大学、民間企業等との連携



## ソーシャルキャピタル 松本市健康づくり推進員

市民の「健康づくり」の一翼を担い、  
「健康寿命延伸」に向けて活動をしています

### 活動の目的

- 地区住民の身近なところから、健康づくり事業を推進する。  
～ 学んで・地域へ ～
- 健康増進の推進者として、関係機関と連携し、健康づくり事業が地域にゆきわたるように活動する。

昭和50年から設置    OBはすでに2万人  
平成26年度    910名（女性870名、男性40名）



# 松本市食生活改善推進員

## 地域で食を通じた健康づくり活動を展開している ボランティアさん

昭和57年発足 会員386人  
健康づくり推進員のOBも多数参加

- ・育児サークルなどでのおやつづくり
- ・小学生を対象に親子料理教室
- ・男性を対象に適塩でランスのとれた食事づくり教室
- ・高齢者を対象とした会食会 等



松本  
Shimizu Matsumoto

# 福祉ひろばとは？

## 福祉づくりは地域づくり

地区福祉ひろばの様々な事業が、高齢の方を中心に、障害のある方、子どもにも優しい、「誰もが住みよいまち」づくりへと繋がっています。



平成7年～  
35の行政区すべて  
に設置

運営は、地域住民が  
中心となって実施  
行政はサポート

信州  
松本  
Shimizu Matsumoto

美しく生きる。



健康寿命延伸都市・松本

# 福祉ひろばでの活動風景

## カラオケで健康づくり



## 子どもと高齢者の交流



The Sustainable Healthy City, Matsumoto

松本  
Shimane MATSUMOTO

美しく生きる。



健康寿命延伸都市・松本

# 健康寿命延伸都市・松本プロジェクト (企業連携事業)

## 脳活ポイントプログラム への協力企業

**認知症予防**  
脳活ポイントプログラムに今年も参加しましょう!!

1 **食事**  
2 **運動**  
3 **健康**  
4 **仲間**

20歳以上の松本市民対象  
ポイントシールを集めて応募すると抽選で景品が当たります。  
応募は一人1枚まで

健康寿命をのばそう! × 健康寿命延伸都市・松本  
長野県地域元気づくりの推進会議事務局

## 信用金庫とがん検診の 啓発連携

がん検診を受けましょう!!  
癌の早期発見と家族の笑顔のために

信用金庫とがん検診の啓発連携

松本信用金庫  
がん検診啓発連携

## コンビニで健康相談



The Sustainable Healthy City, Matsumoto

信州  
松本  
SHIMANE MATSUMOTO

# 連携その1 若いときからの認知症予防対策事業 ～脳活ポイントプログラム～



連携企業・団体  
41社

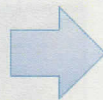
フィットネスクラブや  
新聞社・飲食店など



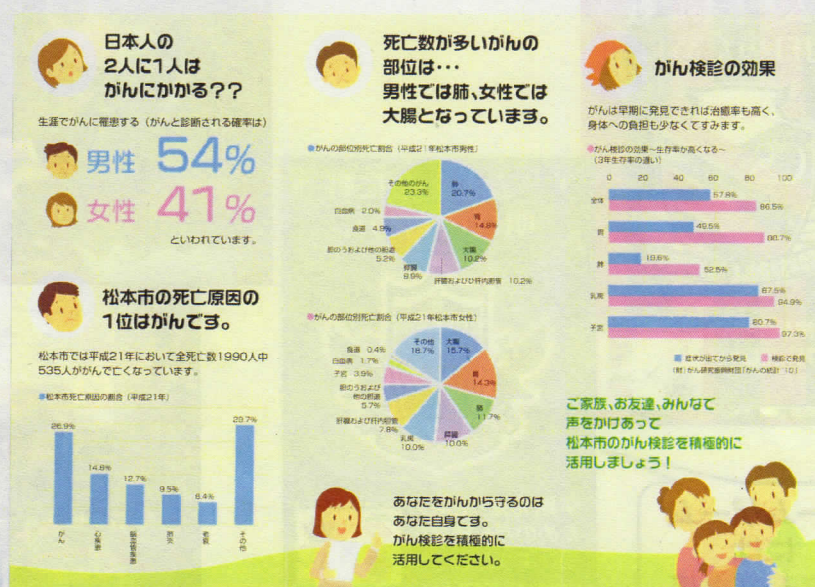
The Sustainable Healthy City, Matsumoto

# 連携その2 松本信用金庫との取り組み

がん検診の  
PRパンフレットを作成



松本信金のお客様、  
職員へ配布



The Sustainable Healthy City, Matsumoto

# 連携その3 ローソン店舗駐車場で健康相談

## ローソンで健康相談!!

フラッシュも  
プレゼント!



松本石芝店 7月10日(木) 9:30~12:30  
 松本征矢野一丁目店 7月12日(土) 9:30~12:30  
 松本庄内店 7月18日(金) 15:00~18:00  
 松本寿北八丁目店 7月22日(火) 9:30~12:30

松本市健康づくり課まで 0263-34-3217

- ◆市民の健康意識の向上
- ◆検(健)診の受診勧奨



The Sustainable Healthy City, Matsumoto

信州  
松本  
Shinshu Matsumoto

美しく生きる。



## J2 松本山雅×コンサドーレ札幌 松本市×札幌市

### がん検診・特定健診のPR

チームとともに戦う  
明日のために

生活習慣病予防のための特定健診を受けよう!

チームとともに戦う  
明日のために

早期発見・予防のためのがん検診を受けよう!



ホームゲーム  
には  
1万人が来場

The Sustainable Healthy City, Matsumoto

信州  
松本  
Shinshu Matsumoto

# 松本市健康づくり計画のポイント

第2期 松本市健康づくり計画

平成23年度からスタート

## スマイルライフ 松本21

### 「メタボリックシンドローム」と 「ロコモティブシンドローム」の予防



一次予防を重視

生涯を通じた健康づくり 妊娠期～高齢期

地域や企業・団体と連携した健康づくり

# 働き盛りの生活習慣病予防事業

健康寿命をのばそう! × 健康寿命延伸都市・松本

ご利用いただいた95%の事業所に満足いただいています。

朝礼・昼休みの短時間でも大歓迎

夜間・土日祝日もご相談に応じます!

少人数でももちろんOK

## 働く世代の職場で健康講座

### 職場で健康講座って何?

**働く方の現状**

- 寝る時も悩んで働いている
- 日々の生活に精いっぱい
- 健康のことを考えている余裕がない

**企業の現状**

- 長引く不況
- 社員の健康も考えなければならぬが専門職が確保できない
- 身近に相談できる専門職がない

そんな方々に「職場で健康講座」!!

保健師や栄養士等が職場に向向いで健康に関するお話をさせていただきます

- もちろん無料
- 何人でもOK 少数でも
- 1講座20～30分 10分程度の短時間から応じます。
- 松本市内ならどこでも出向きます。会場のみご用意ください。
- なお、申請される事業所は松本市内に限らせていただきます。

**1 お申し込み** (お申し込みの月前まで)  
☎ 39-1119  
受付時間 平日 午前9時～午後5時(午後5時以降)

**2 申請**  
申請書を郵送します。  
中央保健センターに提出

**3 内容の確認**  
お電話で打ち合わせします。

**4 出前当日**  
会場にお伺いします。

〒390-0811 松本市中央1-18-1 M ワイニング南棟 5階  
松本市健康福祉部 健康づくり課 中央保健センター ☎ 39-1119 FAX 39-1109

★基本編に加え、オプションが選べます。

基本編 生活習慣病

オプション

1 運動	2 食生活	3 歯の健康
4 たばこ	5 がん予防	6 こころの健康づくり
7 CKD (慢性腎臓病) についてどんな病気?	8 血圧	9 糖尿病

組合を別会の後時間(60分)を使って最近体験である講話について聞いてみたい!!  
そんなときは... **生活習慣病 + 9 糖尿病**

昨年、このような事業所もありました...

- 組合員の定例会のひとコマ
- 組合や定例会のひとコマ
- 社員研修のひとコマ
- 生活習慣病について
- 職場での15分を削っての講座
- 事業所でやっている部会の後60分位
- 事業所でやっている部会の後20分位

リサイクル健康館 (株) 松本市健康福祉部 健康づくり課 中央保健センター ☎ 39-1119 FAX 39-1109

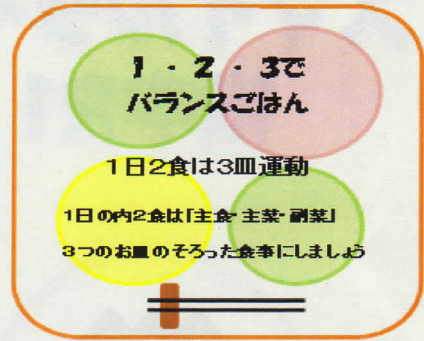
美しく生きる。



健康寿命延伸都市 松本

# 食育推進事業

第2期食育推進計画「すこやか食プランまつもと」に基づいて食育を推進  
健康・環境・農政・商工・給食など食に関するさまざまな分野と連携



- 小中学校へへの出前講座
- 高齢者への口腔体操の普及・啓発
- 高校卒業時のレシピ集の配布

など  
信州

# 松本

Shinshu MATSUMOTO

The Sustainable Healthy City, Matsumoto

美しく生きる。



健康寿命延伸都市 松本

# 健康寿命延伸に向けて

# 市民歩こう運動からスタート



信州

# 松本

Shinshu MATSUMOTO

The Sustainable Healthy City, Matsumoto

美しく生きる。



健康寿命の延ばし 松本

# 市内35地区すべてにウォーキングマップ



地域の資源を活かした  
ウォーキングマップを市民  
が協力して作成

The Sustainable Healthy City, Matsumoto

信州  
松本  
Shinshu Matsumoto

