

令和7年度
第1回松本市健康づくり推進協議会 次第

日 時 令和7年6月27日（金）
午後1時30分～
会 場 Mウイング 4-4会議室

- 1 開 会
- 2 あいさつ
- 3 松本市健康づくり推進協議会について 資料P 1
- 4 委嘱状交付（机上）
- 5 自己紹介
- 6 会長、副会長 選出・あいさつ
- 7 報告事項
 - （1）松本市健康増進総合計画について 資料P 2～
 - （2）成果指標 令和6年度の状況について 資料P 8～
 - （3）令和7年度の取組みについて 資料P 1 2～
 - （4）受動喫煙防止推進事業について 資料P 1 4
- 8 協議事項
 - 生活習慣病対策の取組みと若い世代へ向けた周知啓発について 資料P 1 5
- 9 その他
- 1 0 閉会

松本市健康づくり推進協議会設置要綱

(目的)

第1条 この要綱は、松本市健康づくり計画等の検討と進捗管理を行うため、松本市健康づくり推進協議会（以下「協議会」という。）を設置することについて必要な事項を定めることを目的とする。

(所掌事項)

第2条 協議会は、次に掲げる事項を所掌するものとする。

- (1) 松本市健康づくり計画等の検討と進捗管理
- (2) 前号に掲げるもののほか、健康づくり施策の推進に必要な事項

(組織)

第3条 協議会は、委員9人以内をもって組織する。

2 委員は、次に掲げる者のうちから市長が委嘱する。

- (1) 学識経験者
- (2) 保健・医療関係者
- (3) 学校関係者
- (4) 前3号に掲げるもののほか、市長が必要と認める者

(任期)

第4条 委員の任期は、2年とする。ただし、委員が欠けた場合における補欠委員の任期は、前任者の残任期間とする。

(会長及び副会長)

第5条 協議会に会長及び副会長各1人を置き、委員の互選により選出する。

2 会長は、協議会を代表し、会務を総理する。

3 副会長は、会長を補佐し、会長に事故あるときまたは会長が欠けたときは、その職務を代理する。

(会議)

第6条 協議会は、会長が招集し、会長が会議の議長となる。

2 会長は、必要があると認めるときは、会議に委員以外の者を出席させ、意見を聴くことができる。

(庶務)

第7条 協議会の庶務は、健康福祉部松本市保健所健康づくり課において処理する。

(補則)

第8条 この要綱に定めるもののほか必要な事項は、市長が別に定める。

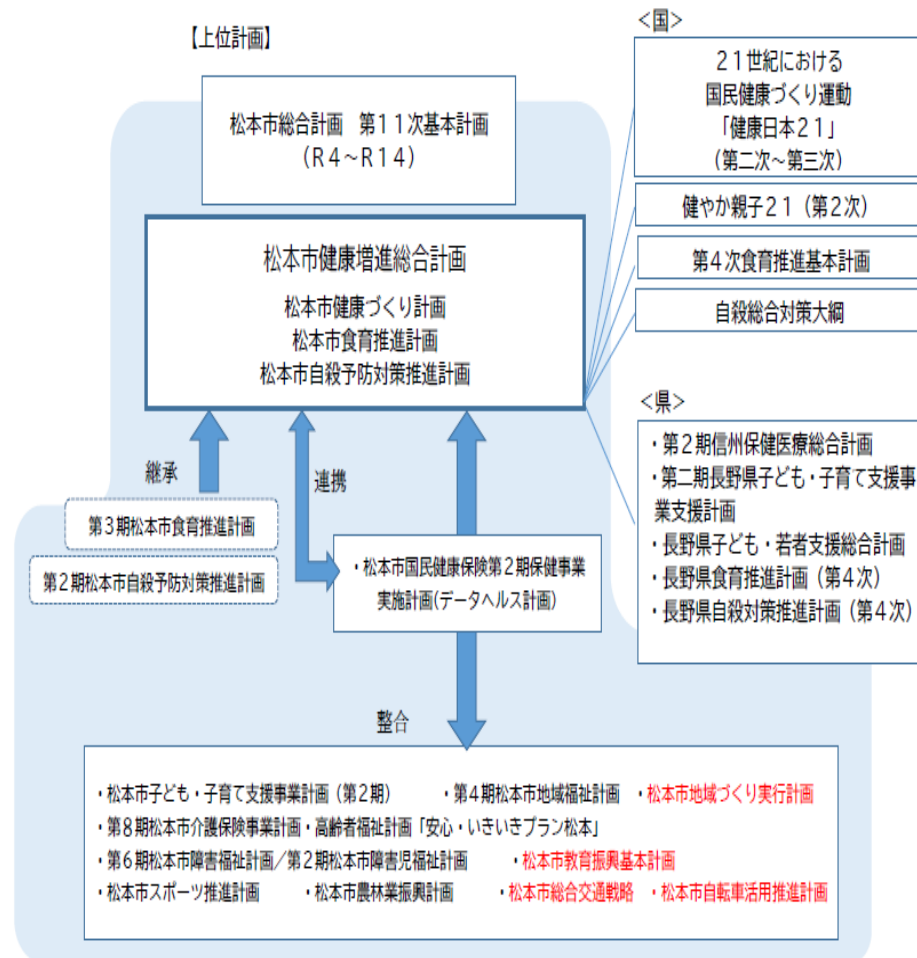
附 則

この告示は、令和3年4月1日から施行する。

松本市健康増進総合計画 概要

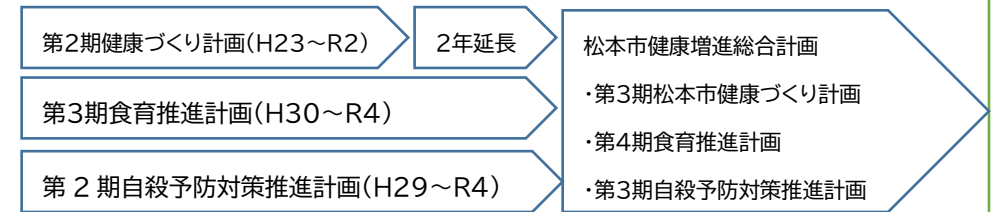
1 計画の位置づけ

平成23年度に策定した第2期松本市健康づくり計画「スマイルライフ松本21」（以下「第2期計画」という。）が令和4年度末で終期を迎えるにあたり、次期計画に「食育推進計画」「自殺予防対策推進計画」を合わせ、健康増進の総合計画として策定します。



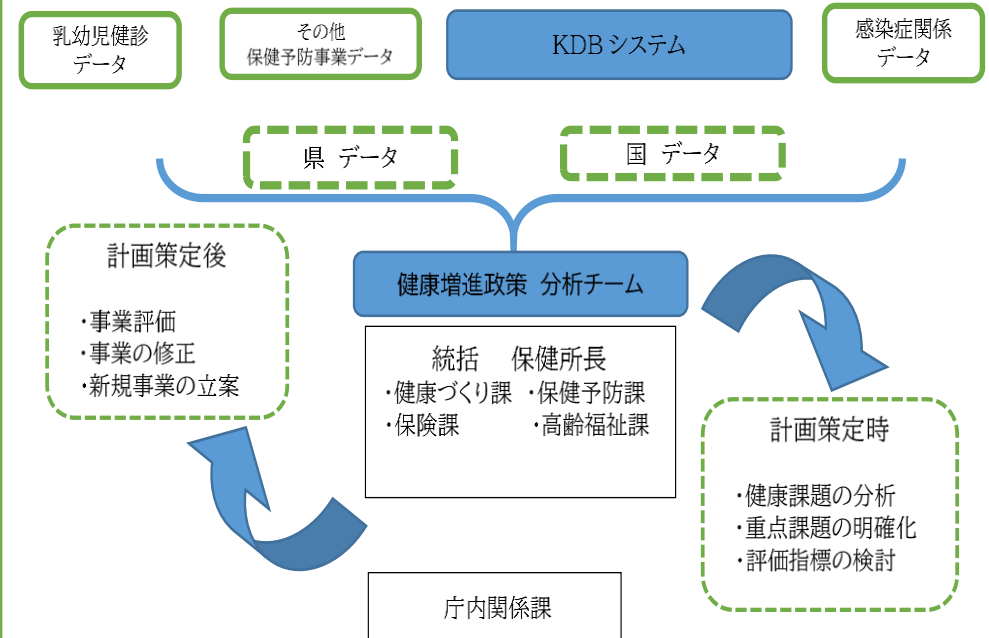
2 計画期間

本計画の期間は、令和5年(2023)年度から令和9年(2027)年度までの5年間とします。

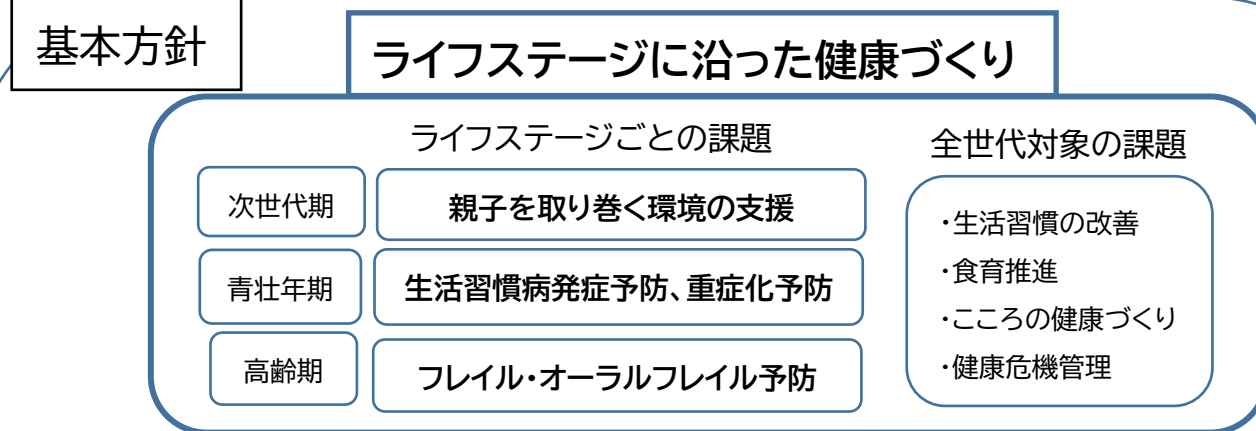
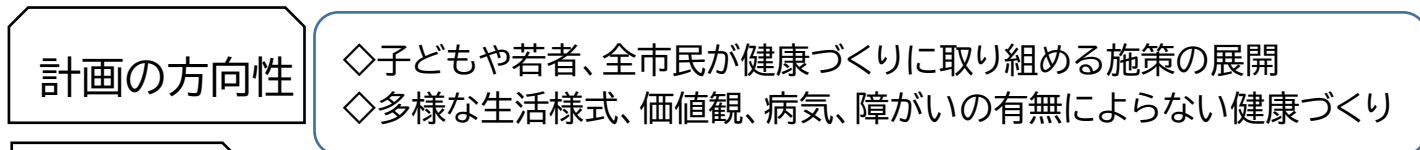


3 計画の情報分析

計画策定時や策定後に健康に関する情報を科学的な視点から総括的に分析するため、部内に保健所長が統括する「健康増進政策分析チーム」を設置しました。

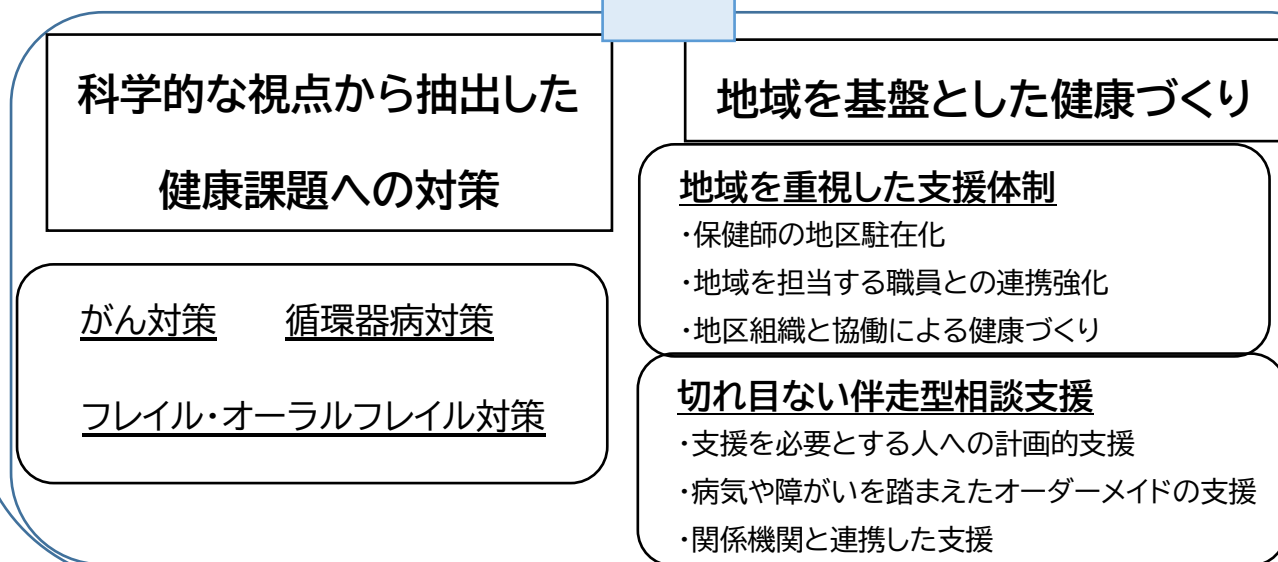
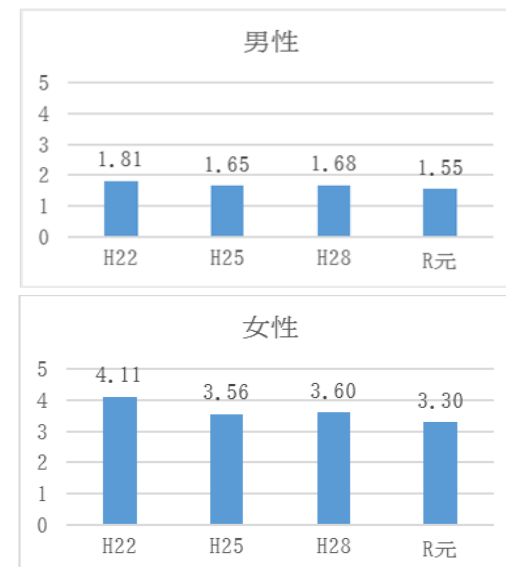


【松本市健康増進総合計画の基本的な考え方】



＜平均寿命と健康寿命の差＞

これまでの取り組みにより、
男性 0.26 歳 女性 0.81 歳
短縮されました。



計画を推進するための手法

- **地域団体や企業との連携**
医療、保険者、事業者などが連携した健康づくり
- **健康情報の DX 化**
SNS 等を活用した情報発信、オンラインの相談等 DX 化による利便性の向上
- **科学的な根拠に基づく**
あらゆる健康データを多角的に分析し、事業の検証及び見直しを推進

次世代期 (親子取り巻く環境の支援)

現状

- ◇妊娠届出をした妊婦の4割以上がハイリスク妊婦
- ◇ハイリスク妊婦の要因のうち支援者不足が一番多い
- ◇30代および40代の出生率が上昇



課題

- ◆悩みや不安を抱えながら子育てをする家庭が増えているため、特に産後1か月間は重点的な支援が必要
- ◆子どもの成長や養育環境に合わせた寄り添い支援や発達に関する知識の普及啓発が必要
- ◆妊娠前の健康管理（プレコンセプションケア）に関する体制整備が必要

目指す姿

安心して妊娠・出産・子育てができるよう支援します

施策の方向性

- 地区担当保健師を中心に、身近な地域における伴走型支援
 - ⇒地区保健師を中心とした面談や継続支援
- ICTを活用した情報提供
 - ⇒子育て応援アプリ「すくすくアルプちゃん」の活用
- 妊娠前の健康管理と不妊治療の充実
 - ⇒妊娠前の健康管理（プレコンセプションケア）の推進

主な取組み

妊娠期から出産・子育てまでの伴走型相談支援の充実

【支援内容】

- 担当地区保健師を中心に妊娠期から子育て期の相談支援
- オンラインの育児相談・育児学級

【中心的事業】 子育てのSOSに迅速に対応できる体制整備

妊娠期から出産・子育てまで切れ目なく、身近な地域で相談に応じ、SNS等を活用し、迅速にニーズに即した支援につなぐ体制整備の強化

	妊娠前	妊娠期	出産・産後	育児期
健診相談等	不妊治療 助成事業 妊娠前の健康管理 (プレコンセプションケア)	妊娠届 面談	妊娠8か月頃 アンケート 面談	新生児訪問 面談
				4か月健診 10か月健診 1歳半健診 3歳健診
伴走型相談支援				
体制	地区担当保健師駐在化による身近な支援			
情報発信	オンライン相談・オンライン育児学級 子育て支援アプリ(すくすくアルプちゃん)等SNSの活用			
既存の子育て支援	↓ (必要な支援につなげる) ↓			
	一時預かり・ファミリーサポート事業			
	母乳相談			
	地域の子育て機関(こどもプラザ・つどいのひろば・子育てサークル等)			
	産後ケア・育児ママヘルプサービス事業 あるがキッズ支援事業(発達障がい児支援システム) 関係機関(医療機関・児童相談所等)			

青壮年期

(がん対策及び循環器病等生活習慣病対策)

現状

- ◇がんは死因の第1位、心疾患は死因第2位
- ◇脳血管疾患は標準化死亡比が高い
- ◇糖尿病・糖尿病性腎症が増加
- ◇40歳から64歳の若い働き盛り世代のがん検診・特定健診受診率が低い
- ◇がんを理由とした望まない離職がある



課題

- ◆受診率の低い、働き盛り世代の受診率向上と、自ら生活習慣を改善し、健康づくりに取り組むことができるよう、対策が必要
- ◆がんになっても、日常生活を送れる支援が必要

目指す姿

- 市民一人ひとりが適切な運動や食事に心がけ、自ら健康づくり、病気の予防から早期発見・早期治療に取り組めます
- がんになっても安心して自分らしく暮らすことができるよう支援します

施策の方向性

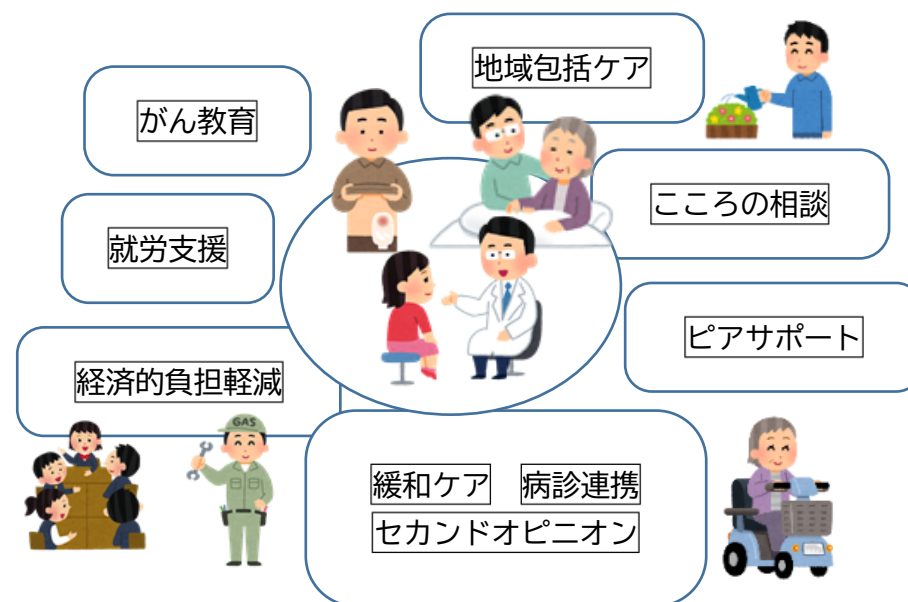
- がん検診・特定健診等のオンラインによる案内・予約、マイナポータルからの検査結果の確認等DXの推進
- 企業等と情報共有し、生活習慣改善・健康づくり支援を行う連携体制の整備
- がんになっても、治療と日常生活が両立する仕組みづくり

主な取組み

がんと共生する社会の推進

2人に1人ががんになる時代 がんとともに生きることが当たり前の社会に

がんになった方が安心して自分らしく
暮らすことができる



- ☆がん経験者やがん患者の治療及び社会生活の困難さへの支援が必要
- ☆治療、介護、学校、仕事、日常生活、こころ等の困難さの実態把握
- ☆がん診療連携拠点病院等、支援する関係機関の連携強化
- ☆がん患者のアピランスケア

高齢期（フレイル・オーラルフレイル）

現状

- ◇市のフレイルは7.3%、プレフレイルは43.6%
- ◇介護認定者は国・県と比較して高く、要因は衰弱、転倒骨折
- ◇フレイル要因の、痩せリスク、物忘れが国・県と比較して高く、外出頻度が国・県より少ない

課題

- ◆早めにフレイル・オーラルフレイル該当者を把握し、改善するために医療につなげる体制整備が必要
- ◆フレイルに関するデータを分析し、高齢者人口増加に対応した対策が必要

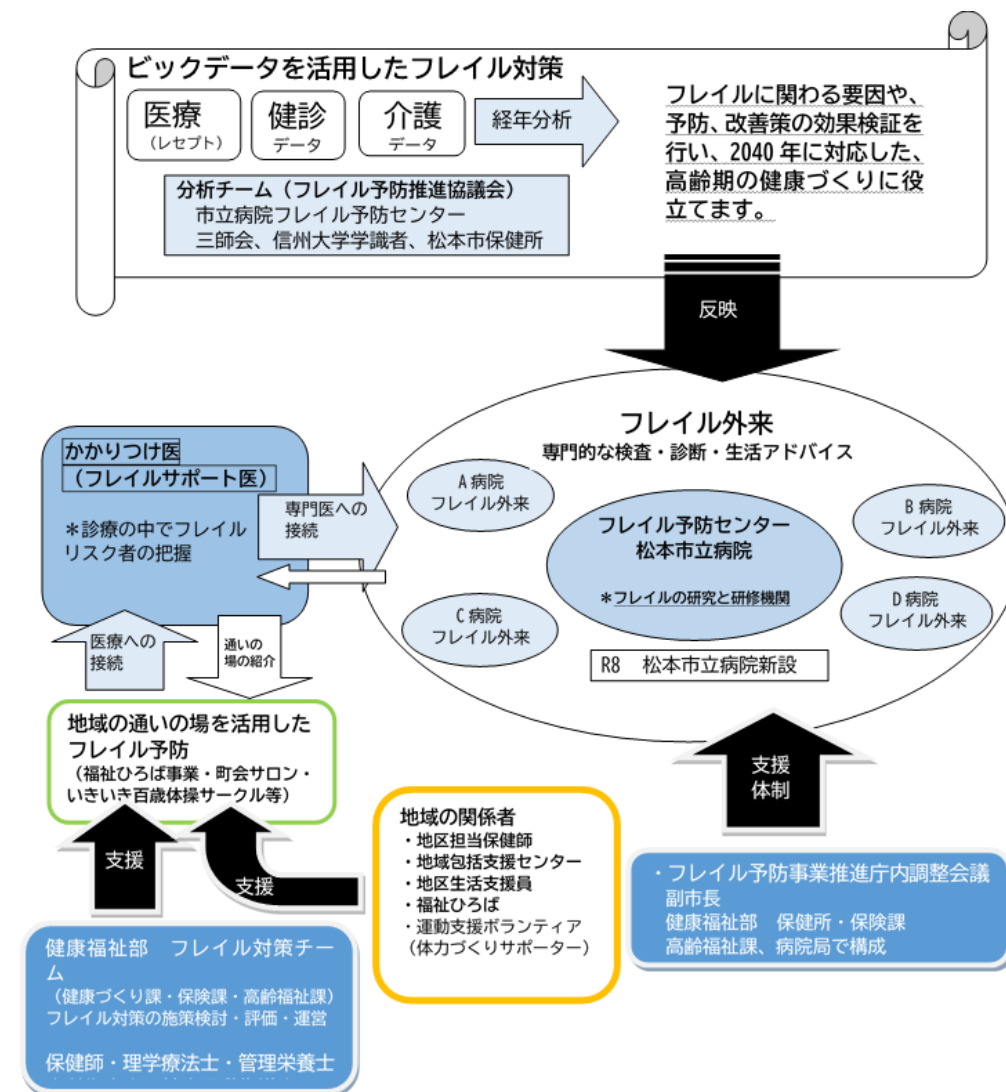
目指す姿

フレイル・オーラルフレイルについて自分にあった予防や重症化予防対策に取り組めるよう支援します

施策の方向性

- 地域と医療、介護の連携体制を整え、フレイルになった方の支援
- データに基づいたフレイル対策の推進
- フレイル予防対策の実践ができるような支援
- フレイル状態を知る機会を提供し、予防の取組みの支援

主な取組み



基本理念 誰もが健康を実感できるまち 計画の最終到達目標 健康寿命の延伸

めざす姿 豊かな体験でつながる松本の食 はぐくむ すこやかな体と心

目標

楽しく食べる経験を通じて
健やかな体と心を育む

松本の郷土食や地域の食材について
学び伝える

食べものを残すことを
もったいないと思う気持ちを醸成する

施策の方向性

望ましい食習慣や
豊かな人間性を育むための
食育の推進

- 乳幼児健診
- 育児学級
- 栄養相談など個別相談
- ライフステージに応じた食育情報の提供
- ICTを活用した家庭への情報発信
- 給食を活用した食育
(保育園・幼稚園等、小中学校、特定給食施設)
- 学校現場における朝食指導
- 食の安全に関する情報提供

体験や交流による
食育の推進

- 公民館等での食育講座
- いい街つくろう！
パートナーシップまつもと
- 食育イベント
- 地産地消・食育推進事業
- 農業体験
- 松本版コミュニティスクール事業
- 親子料理教室

食を大切にする気持ちを醸成し
食文化を伝える食育の推進

- 食品ロス削減の取組み
- 環境教育(小学校)
- 公民館等での食育講座
- 地域での食育活動
- 世代間交流
- 地域の食材を活用した商品の定着
- 食文化等を伝える人材の育成、取組み
(体験・対面・ICTの活用等)

あなたの生活にプラスワン

おいしく食べよう
具だくさんみそ汁

よくかむ^{さんじゅう}30かみかみ運動
～飲み込む前にあと5回～

まつもと だいち
大作戦

残さず食べよう！
^{さんまる いちまる}
30・10運動

1日2食は3皿食べよう～1・2・3でバランスごはん～

地域団体や
企業との連携

健康情報の
DX化を活用する

科学的な
根拠に基づく

(報告事項 2)

成果指標 令和6年度の状況

基本理念：誰もが健康を実感できるまち

子どもから高齢者、病気や疾病がある人を含め、全ての市民が将来のことではなく、「現在」を生き生きと自分らしく健康に暮らすことができるまちを目指す

最終目標：健康寿命の延伸 【(R4男性 81.16 女性 85.21)(R元男性 80.79 女性 84.63)】

※指標の達成度：○目標達成 △数値は策定時よりも改善しているが、目標には満たない ×数値の改善がなく、目標に満たない

		目指す姿	指標	R 4 策定時		目標値 (R 9)	現状と達成度 ※			
次世代期	データ分析に基づく重点的取り組み	安心して妊娠・出産・子育てができる	妊娠・出産について満足しているものの割合(すこやか親子)	81.9%	R3	増加	86.1%	R6	○	
			ゆったりとした気分で子どもと過ごせる時間がある母親の割合(すこやか親子)	4か月健診：88.2%	R3	増加	90.5%	R6	○	
				1歳6か月健診：79.9%	R3		86.0%	R6	○	
				3歳児健診：79.1%	R3		80.2%	R6	○	
			すくすくアルプちゃんの登録者数 稼働率※すくすくアルプちゃん稼働率 → MAU (Monthly Active Users) 12カ月分の平均 R4.12～R5.11月の12か月の平均	3,898人	R4.5	増加	6,109人	R7.5.9	○	
				稼働率10.0%	R4.5		15.17%	R7.5.9	○	
			育児期間中の保護者の喫煙率(すこやか親子)	父：26.9% 母：3.3%	R3	減少	父(パートナー)：26.5% 母：4.1%	R6	△	
			中学生女子のやせの割合(中学生全学年)	3.77%	R元	減少	3.60%	R5	○	
	生活習慣の改善や疾病予防	健全な生活習慣を身に付け、生涯にわたり健康な生活を送る	朝食を毎日とる児童・生徒の割合	小学5年生 90%	R元	100%に近づく	小学5年生 91%	R4	△	
				中学2年生 85.2%	R元		中学2年生 86.7%	R4	△	
			自分のことが好きだとする子どもの割合	64.3%	R3	80%	-			
			むし歯保有率	1歳6か月健診1.1%	R3	1.0%以下	1歳6か月健診0.5%	R6	○	
				3歳児健診7.0%	R3	減少	3歳児健診4.5%	R6	○	
			低出生体重児数(割合)	8.8%	R元	減少	8.7%	R5	○	
			中学生女子のやせの割合	3.77%	R元	減少	3.60%	R5	○	
			子育て中の保護者の喫煙率	父：26.9% 母：3.3%	R3	減少	父：26.5% 母：4.1%	R6	△	
		目指す姿	指標	R 4 策定時		目標値 (R 9)	現状			
青壮年期	データ分析に基づく重点的取り組み(がん対策)	市民一人ひとりが、がんになった方が安心して自分らしく暮らすことができる	5大がん罹患患者数(全国がん登録)		949人	H30		-		
			がん検診受診率	胃がん検診	3.1%	R3	5.0%	3.6%	R6	△
				大腸がん検診	18.4%	R3	30.0%	20.8%	R6	△
				肺がん検診	21.1%	R3	25.0%	24.3%	R6	△
				乳がん検診	21.5%	R3	28.8%	27.7%	R6	△
				子宮がん検診	18.9%	R3	25.0%	24.6%	R6	△
			大腸がん検診精密検査受診率		70.3%	R3	90%以上	62.6%	R6	×
			プロセス指標(検診の精度管理指標)				許容値内	大腸がん要精検率、子宮がん検診陽性反応の集中度以外は許容値内となっている		

		目指す姿	指標	R 4策定時		目標値 (R 9)	現状		
青壮年期	データ分析に基づく重点的取り組み（循環器病等生活習慣病対策）	適切な医療受診により重症化を予防し、適切な運動や食事によって心気がけ、自ら健康づくりに取り組む	脳血管疾患の新規患者数(国保) (人/千人)	2. 0 9	R3	1. 9 1	1. 9 8	R 5	△
			虚血性心疾患の新規患者数(国保) (人/千人)	2. 3 8	R3	1. 9	1. 8 3	R 5	○
			新規糖尿病性腎症患者数(国保) (人/千人)	0. 8 7	R元	0. 8	0. 6 3	R 5	○
			特定健診受診率	3 8. 0 %	R2	6 0 %	4 2. 5 (速報値)	R 6	×
			特定保健指導受診率	4 7. 3 %	R2	6 0 %	4 7. 3 % (速報値)	R 6	×
			食べる速度が速いと回答する人の割合	2 9. 8 %	R2	減少	3 0. 8 %	R 5	×
			3 0分以上の運動を週2日以上実施していないと回答する人の割合	6 1. 1 %	R2	減少	5 9. 0 %	R 5	○
			子育て中の保護者の喫煙率	父：2 6. 9 % 母： 3. 3 %	R3	減少	父(パートナー)：2 6. 5 % 母： 4. 1 %	R 6	△
			歯周疾患検診受診率	6. 4 %	R3	増加	6. 6 %	R 6	○

		目指す姿	指標	R 4策定時		目標値 (R 9)	現状		
高齢期	データ分析に基づく重点的取り組み（フレイル・オーラルフレイル）	フレイル・予防や重症者予防対策について取り組んで自分にあつた	フレイル有病率 (フレイル健診結果)	7. 3 %	R3	減少	6. 9 %	R 6	○
			第1号被保険者認定率	1 9. 1 %	R2. 1 0	2 0. 9 % (R 7年推計値より減少)	1 8. 7 %	R 5. 1 0	○
			週1回以上の外出の割合 (後期高齢者健診質問票回答結果)	8 3. 4 %	R3	増加	8 8. 4 %	R 6	○
			BMI 1 8. 5未満かつ2 kg以上の体重減少ありの割合（後期高齢者健診）	男性2. 5 %	R3	減少	男性2. 1 %	R 6	○
				女性3. 5 %	R3		女性3. 5 %	R 6	△
			口腔機能低下症割合（後期高齢者健診 口腔健診 咀嚼力・舌機能・嚥下機能・ 口腔乾燥 いずれかに該当）	1 9. 7 %	R3	減少	1 9. 3 %	R 6	○
			いきいき百歳体操サークル数	7 0か所	R3	1 9 0か所	1 3 7か所	R 6	○
			フレイルサポート医養成者数	2 9人	R4	9 0人	5 0人	R 6	△
	生活習慣改善と疾病予防の取り組み	運動・食事社会とのつながりを通して健康の維持・向上を図る	介護保険認定者（第1号）の有病状況 (筋・骨格疾患の割合)	5 7. 5 %	R3	減少	5 8. 2 %	R 6	×
			後期高齢者健診受診率	4 4. 8 5 %	R3	5 0 %	4 3. 0 %	R 6	×
			後期高齢者歯科口腔健診受診率	8. 7 %	R3	1 0 %	1 0. 0 %	R 6	○
			後期高齢者健診質問 (週1回以上の運動習慣)	5 6. 8 %	R3	増加	5 7. 4 %	R 6	○
			いきがいのある高齢者の割合 (高齢者実態調査)	6 1. 7 %	R2. 1 0	増加	7 0. 4 %	R 4	○

		目指す姿	指標	R4策定時		目標値（R9）	現状			
食育推進計画	目指す姿：豊かな体験でつながる松本の食はぐくむすこやかな体と心	目標 ・ ・ ・ 楽しく食べ物を残すこと地域を健つかな体と心を育む 目指す姿：豊かな体験でつながる松本の食はぐくむすこやかな体と心	①朝食を毎日摂る児童の割合	小学5年生	90%	R元	100%に近づける	91%	R4	△
			中学2年生	85.2%	R元	86.7%		R4	△	
			②食べる速度が速いと回答する人の割合		29.8%	R2	減少	30.8%	R5	×
			③給食に地場産物を利用する場合	県内産 学校給食	50.1%	R3	維持	45.4%	R6	(調査方法の変更による)
				県内産 保育園・幼稚園	39.9%	R3	維持	31.5%	R6	×
				市内産 学校給食	21.9%	R3	維持	25.5%	R6	○
				市内産 保育園・幼稚園	11.2%	R3	維持	10.6%	R6	△
			④食生活や食に関する知識の児童・生徒の割合	小学5年生	47.7%	R元	50%	33.6%	R4	(回答方法の変更による)
				中学2年生	65.8%	R元	70%	64.7%	R4	△
			⑤ 公民館での食に関する講座数	公民館講座68回	R3	増加	64回	R6	×	
			⑥ 農業・加工体験を体験した園児・児童の人数	5,232人	R3	増加	8,348人	R6	○	
			⑦ 食生活改善推進員の人数	会員数268人	R4	維持	会員数224人	R6	×	
			⑧ 食品ロスの削減に取り組む市民の割合	80.8%	R元	85%	75.4%	R4	×	
			⑨ 食べ物を残すことをもたないと思う児童の割合（小学5年生）	84.0%	R元	90%	84.2%	R4	△	

		目指す姿		事業名	R 4策定時		目標値（R 9）	現状			
● 目指す姿：誰も自殺に追い込まれることのない社会の実現	自殺予防対策推進計画	● 目指す姿：誰も自殺に追い込まれることのない社会の実現	目標 ・子ども・若者、働き盛りの世代への支援強化 ・子ども・若者、働き盛りの世代への支援強化 ・子ども・若者、働き盛りの世代への支援強化	生きる力を支える環境づくり	検索連動型広告のクリック率	8. 6 3 %	R 3	1 0 %	9. 9 2 %	R 6	△
					個別地域ケア会議の開催	3 2 回	R 3	7 0 回	1 3 地区で 3 0 回	R 6	△
					地域支援者への研修実施地区数	3 5 地区	R 3	3 5 地区	3 5 地区	R 6	○
					地域支援者への研修受講人数	1, 9 0 5 人	R 3	2, 4 0 0 人	1, 8 8 7 人	R 6	×
					公民館での学習機会の提供 （趣味や学びを通じて、充実した日常生活を送っていると思う市民の割合）	6 5. 4 %	H 3 0	6 4 %	3 5 地区（指標データがないため地区数で評価）	R 6	○
					自主運動サークル支援事業立上げサークル数 （住民主体の通いの場の創出）	7 0 か所	R 3	1 9 0 か所	1 3 7 か所	R 6	△
				子ども・若者、働き盛りの世代への支援強化	子どもの居場所づくり推進事業参加して嬉しかったり、自分への自信が高まった子どもの割合	8 8. 2 %	R 3	1 0 0 %	8 3. 3 %	R 6	×
					思春期自殺予防パンフレット等 配布数	1 0, 2 7 2 部	R 3	継続	1 1, 2 3 6 部	R 6	○
					「SOSの出し方に関する教育」実施回数	1 4 回	R 3	1 8 回	1 7 回	R 6	△
					こころの鈴の認知度	7 6. 7 %	R 3	8 0 %	8 2. 3 %	R 5	○
					高校・大学等と連携した教育・啓発実施回数	1 回	R 3	1 7 回	3 回	R 6	×
					育てにくさを感じた時に 対処できる親の割合	8 3. 9 %	R 3	増加	8 1. 0 %	R 6	×
					妊娠・出産に満足している者の割合	8 1. 9 %	R 3	増加	8 6. 1 %	R 6	○
					こんにちは赤ちゃん事業から 適正な支援につないだ割合	1 0 0 %	R 3	1 0 0 %	1 0 0 %	R 6	○
				健康経営に取り組む企業・事業所数	8 0 社	R 3	8 0 社	8 6 社	R 6	○	
				生きることを支援する 他機関協働	自殺予防専門相談「いのちのきずな松本」の相談件数	実人数83人 延べ人数1, 4 6 2 人	R 3	継続	実人数100人 延人数1, 4 1 2 人	R 6	○
					自立支援相談「まいさぼ松本」稼働可能な相談者のうち 就職 又は増収した者の割合	7 2 %	R 3	9 0 %以上	-	-	-
					精神保健相談相談件数	実人数69人 延べ人数70人	R 3	継続	実人数69人	R 6	○
					事例検討開催回数 研修会開催回数	相談員12回 庁内職員1回	R 3	拡充	相談員12回 庁内職員1回	R 6	○
					自殺未遂者支援のための医療 連携システム構築	関係機関へヒアリング	R 3	システムの構築	R 6～実施	R 6	○

(報告事項 3)

令和7年度の取組み(新)新規・【拡】拡充を含む)

項 目	内 容
地域を 基盤とした 健康づくり	・保健師の地区駐在化に伴う活動の強化 地区課題の分析と事業展開の継続 エリア体制を活用した協力体制の強化 駐在化に限らず、地区での保健師活動の見える化 ・関係機関との連携 地域包括ケア会議の活用
次世代期	・地区担当保健師を中心に、身近な地域における妊娠期から出産子育て期の切れ目のない相談支援 ・産後ケア事業や母乳・育児相談事業の利用方法等の拡大により、育児支援サービスを充実 ・高校生・大学生向けのプレコン出前講座の検討と試行的実施 ・子育て応援アプリ、市公式 LINE 等を活用し、子育て支援や相談にアクセスしやすい環境を整備
青壮年期	・各種検(健)診 特定健診及び特定保健指導の実施率向上の取組み強化 ・重症化予防の取組み 関係課との連携と課題の共有 ・生活習慣病予防啓発、地域・職域連携 ライフサイクルに応じ、各自が選んで取り組める健康づくり啓発の継続実施 ・口腔がん検診 歯科医師会と連携した周知の実施
高齢期	【拡】後期高齢者健診を活用したフレイルチェックの実施医療機関の拡大 【拡】フレイルチェックの体制拡大に向け研修や実施支援 ・電力スマートメーターを活用したフレイル検知事業の推進 ・通いの場の創出「いきいき百歳体操サークル」の立ち上げ支援継続 ・フレイル健診、フレイル予防講座の推進 ・フレイル認知度向上の取組み
たばこ	・乳幼児期の受動喫煙防止対策の推進 乳幼児期健診で受動喫煙防止の再啓発 ・禁煙に導く体制づくりの検討(禁煙への意識付けから禁煙まで) ・受動喫煙防止の街づくりの検討(環境整備・周知啓発)

食育	・ICTを活用し、より多くの市民に効果的に情報提供する等、関係機関と連携し食育を推進 【拡】 まつもとだいず大作戦を活かした食育を推進(公民館等との協同) ・食生活改善推進員の養成、地域での活動支援(適塩の推進、野菜摂取、郷土食等) ・4つの重点の取り組みを継続実施 ① 朝食摂取の推進 ② 郷土食の伝承 ③ データ分析 ④ ライフステージに合わせた情報提供(レシピ集の作成等) 【拡】 市内食育関係課等と連携し、関連する各種データの整理、分析、活用、共有を実施 ・食品ロス削減の推進
自殺予防対策	【拡】大学や高校、専門学校へ相談窓口を記したステッカーを作成配布し、子ども若者への周知の強化 【拡】市民向けゲートキーパー養成研修会の実施 ・自殺未遂者支援について、関係機関と調整 ・「SOSの出し方に関する教育」の周知の強化
予防接種	【拡】定期予防接種の接種率向上の取り組み - HPV(ヒトパピローマウイルス感染症・子宮頸がん)定期接種の早期からの接種勧奨を実施予定 ⑨ 帯状疱疹ワクチンの定期接種化 ⑨ 予防接種のデジタル化に向けた準備

(報告事項 4)

受動喫煙防止推進事業について

令和 7 年度の主な取り組み

1 はじめの 1 本を吸わせない取り組み

- (1) 小学校高学年向け啓発動画を市公式 YouTube で発信
- (2) 2 月の「元気アップだより」(小学 6 年生・中学 3 年生への配付)の中に、二次元コードを添付して周知啓発

2 家庭や職場等での禁煙及び受動喫煙の防止施策

- (1) 妊娠届時や乳幼児健診時の喫煙者に向けた禁煙指導
- (2) 特定保健指導時の禁煙指導及び禁煙外来の紹介
- (3) 働く世代への啓発(ホームページや公式チャンネルからの発信)

3 禁煙へ導く各種体制の充実

- (1) 医師会・歯科医師会・薬剤師会との連携(禁煙支援ガイド配付・禁煙外来とりまとめ)
- (2) 各保健センターでの禁煙相談

4 普及・啓発の実施

(1) 街頭啓発活動(禁煙チラシ等配布)

- 6 月 6 日(金) 松本駅前 午後 6 時 30 分～7 時 30 分
- 10 月 3 日(金) 松本駅前 午後 6 時 30 分～7 時 30 分
- 10 月 31 日(金) 松本城 午前 11 時～12 時

(2) 禁煙週間(5 月 31 日～6 月 6 日)に合わせた啓発活動

- ア 世界禁煙デー(5 月 31 日)の前後に、地区会議や行事等で禁煙ガイド配付
- イ 5 月 24 日(土)・25 日(日)、市のイベント「てまり時計祭り(M ウィング)」にて受動喫煙防止区域を載せたティッシュの配布
- ウ 市ホームページブランディングエリアでの、世界禁煙デーの周知啓発

(3) 駅前指定喫煙所内のデジタルサイネージで、禁煙の周知啓発(随時)

(4) 禁煙期間中に、市職員向けに禁煙啓発(人事課と共同)

- ア 職員に向け庁内掲示板で禁煙の呼びかけ
- イ 6 月 2 日(月)、禁煙啓発用のチラシ配布と呼びかけ実施

(5) 受動喫煙防止に向けた環境整備

- ア 受動喫煙防止区域内の路面シート等の貼付
- イ 受動喫煙防止区域拡大に向けた庁内調整

(協議事項)

生活習慣病対策の取組みと若い世代へ向けた周知啓発について

1 趣旨

松本市健康増進総合計画では、青壮年期の目指す姿として「適切な運動や食事に心がけ、自ら健康づくりに取り組む」となっています。その実現のために+Choice等による啓発及び保健指導の取組みを実施しています。

※1

2 生活習慣病対策の取組みの経過

R5 生活習慣病予防対策の取組み方向性の確認

「個々のライフスタイルに沿った生活習慣病予防と自然と健康になる環境づくりへの取組みを進めていくこと」

重点項目を食と運動とし具体的な取組み内容の検討

R6 「選んで実践!!生活習慣病予防」をテーマにロゴ及びホームページを作成

協会けんぽとの情報共有の実施

R7 ロゴを活用した啓発、ホームページでの啓発

働き盛り世代への啓発、地域・職域連携の推進

※1 【 +Choice とは 】



<取組みのコンセプト>

個人、地区、市全体で取り組むことで
主体的に自ら健康づくりに取り組む市民が増え、
生活習慣病の予防につながる

1 自分に合った健康づくりに取り組む

2 自然と健康になれる環境づくり

を2本柱とし個々の生活習慣に合わせた具体的な取組みへつなげる支援

それぞれに選んで実践につなげる活動を行う

※ 6つの項目は健康日本21の基本方針の一つである『個人の健康状態の改善』を参考に市の課題に合わせ選定している

施策の 方向性	R5 年度	R6 年度の取組	課 題
企業・民間団体等と連携した働き盛り世代への生活習慣改善・健康づくり支援を行う	《取組み方針》 「生活習慣の改善」 《重点項目》 食事と運動 具体的内容の検討	・ロゴ及びホームページを作成 ・チラシを作成し啓発の実施 《重点》  食事:「朝食」 運動:「習慣化」や「身近なところから取り組む」とし 地区活動、イベントでの啓発	啓発対象の偏り 働き盛り世代への情報提供や周知の場が少なく啓発が難しい
	協会けんぽとの連携の必要性を確認 地域・職域連携のあり方について確認	・協会けんぽ 被保険者へ健診案内郵送時に生活習慣病予防啓発チラシの同封 ・労働安全基準協会が毎月発送している労基協だよりに啓発チラシ同封 ・他課との情報共有	企業等の取組み状況が把握できていない
運動…生活スタイルに合わせた運動支援アプリの活用 40歳代、50歳代から、ロコモティブシンドローム予防に取り組めるよう に周知 気楽に体を動かしたり運動に取り組める機会の提供	・LINE ウォーキングアプリ「MEGURY」を活用したウォーキング習慣の推進 (登録者数 1,886 人) 30 代から 50 代の登録、利用率が高い。	継続実施	他課や職域連携を絡めた運動推進啓発機会の拡大 ライフステージごとの運動推進事業の明確化
	10 月市民歩こう運動推進強化月間の取り組み 歩くことの習慣化定着のための実施	市民歩こう運動推進強化月間の取り組み 庁内各課等へウォーキングイベント実施依頼 LINE 等 SNS で市民へ、庁内掲示板で職員への啓発	医療機関での運動の場情報の活用方法
	からだチェックの実施 特定健診結果説明会や、がん検診実施会場で筋力測定等の体力測定と個別の運動指導の実施	からだチェックの実施(R6.7 月～)と松本大学と今後の方向性を協議。(R6 年度で終了、今後は保険課で実施する国保体力測定を案内) 医療機関での運動の場等調査実施(無関心層等への情報提供準備)	

3 令和7年度の具体的な取組み

(1) 生活習慣病予防啓発

ア 「選んで実践!!生活習慣病予防」  のロゴを作成しホームページや啓発資料、郵送封筒への貼付により啓発

イ 食事は「朝食」、運動は「習慣化」や「身近なところから取り組む」を重点的な内容とし周知啓発の継続

ウ 各地区担当保健師が地区活動にて生活習慣病予防啓発を随時実施

エ 市民の集まるイベントにおいて、生活習慣病予防等を啓発(2月フレイルの日)

(2) 他課、他部署との連携による取組み

ア 商工課における企業(法人)訪問時の生活習慣病予防啓発の実施及び啓発内容の共有のための情報交換会の実施。ヘルス・ラボの個人会員に向けた啓発の実施

イ 保健予防課特定給食施設への指導・支援時の啓発等、他課事業と連携した啓発の実施(保健予防課管理栄養士による特定給食施設の指導時の啓発等)

ウ 協会けんぽとの取り組み状況について定期的な情報共有の実施

(3) 健康課題への取組み【高血圧】

地区課題から高血圧を課題とする地区を対象に取り組む。地区の課題を確認・共有するとともにソルセイブ「食塩含浸濾紙」を活用し食塩味覚感受性について地区事業での体験実施。この体験を通して自身の生活習慣病予防に役立てる。

対象者の傾向から今後の特定健診等の個別指導に活用する。

ソルセイブとは濾紙に一定濃度の食塩を浸透させたもの

食塩含有量 0.0 mg/cm²と食塩含有量が少ない順に 0.6、0.8、1.0、1.2、1.4 mg/cm²に分かれており、正常値は 0.6 mg/cm²。

それぞれの濾紙を数値の小さい方から順に舌に乗せて 3 秒間口に含ませ、しょっぱい、塩辛いと感じるまで段階をあげていき、塩味の感度を評価

(4) 運動

ア LINE ウォーキングアプリ「MEGURY」を活用したウォーキング習慣の推進

イ 10 月市民歩こう運動推進強化月間の取組みの継続

ウ 市民一人ひとりが自分に合った運動に取り組めるよう、医療機関で実施されている運動の場を含めた、運動の場の選択肢の提案

エ 学童期の運動機会の有無について、地区担当による学校連携を通じた情報共有、情報提供の実施

4 参考資料

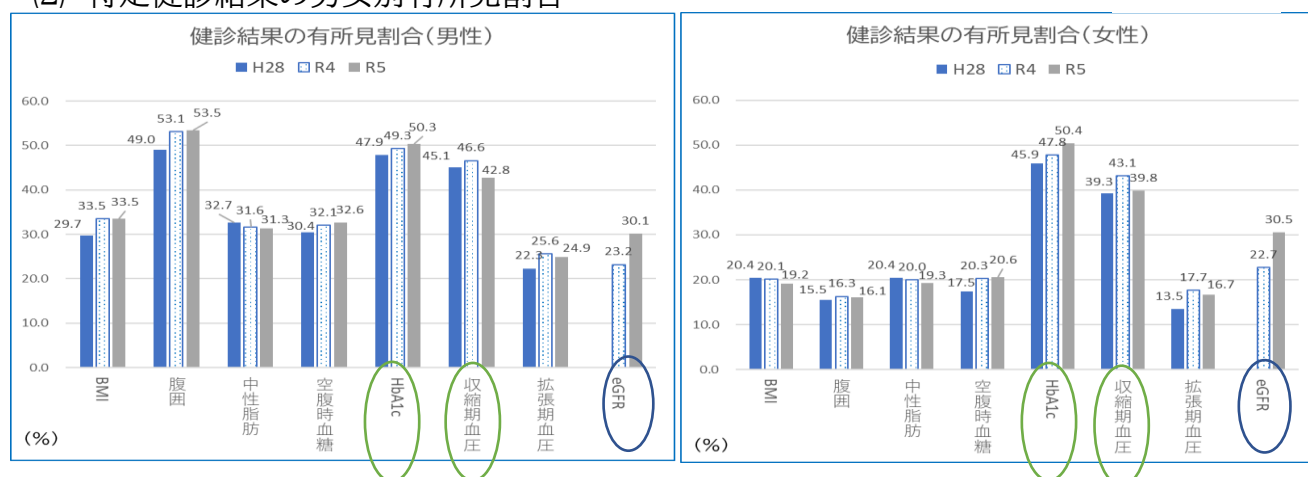
(1) 特定健診質問票結果より運動と食事(朝食)状況

(単位: %)

項目	運 動						食 事		
	1 回30分以上 週2回運動なし			1 日1時間以上身体活動なし			週 3 回以上朝食を抜く		
年度	R 元	R3	R5	R 元	R3	R5	R 元	R3	R5
松本市	61.3	63.4	59.0	42.2	43.2	42.3	8.0	9.1	9.4
県	63.5	63.6	63.7	46.2	45.5	44.4	6.4	7.1	7.7
国	58.8	59.6	59.5	47.1	47.9	47.5	8.6	9.4	10.0

(2) 特定健診結果の男女別有所見割合

(単位: %)



- ・ 血圧、(血糖、HbA1c)の有所見割合が男女ともに上昇。
- ・ 血糖、HbA1c、eGFR の有所見割合が男女ともに上昇。
- ・ 血圧は落ち着いて来ている傾向にあるが地区課題にも多く上げられ、食育推進計画では減塩の取組みがされている。

協議事項

- ・生活習慣病予防の更なる取組み方法について
- ・若い世代(働き盛り世代)に向けた周知啓発方法について