

松 本 市 健 康 増 進 総 合 計 画

令和5年度～令和9年度

令和5年3月

松 本 市

はじめに



人生 100 年時代を迎え、国全体で健康寿命の延伸に取り組む中、松本市は、いち早くその重要性を認識し、市民一人ひとりが主体的に健康づくりに取り組める環境を整備してきました。近年、健康は、個人の特性や生活習慣だけでなく、経済力や教育等の社会的要因からも影響を受けるという考え方が定着し、社会環境の改善による健康格差の是正が求められています。

松本市健康増進総合計画は、「誰もが健康を実感できるまち」の実現を目指して、今までの「健康をつくる」と「健康を守る」を融合させた健康施策を展開し、健康寿命の延伸と健康格差の是正を推進します。

子どもから高齢者まで、ライフステージに沿った健康づくりを支援するため、保健師の地区駐在化を始め、健康づくりの基盤を地域に置く体制を確立するとともに、健康情報を DX 化し、一人ひとりが健康づくりに対してより身近に主体的に取り組めるようにします。併せて、中核市移行に伴って設置した松本市保健所の機能を十分に発揮し、あらゆる健康データを多角的に分析して、科学的な根拠に基づく施策を展開します。

新型コロナの出現と少子高齢化の加速により、私たちの価値観や生活様式は変容し、時代は大きな転換期を迎えています。病気や障がいの有無によらず、いつまでも自分らしく生きるためには、市民一人ひとりが健康の大切さを改めて認識し、自ら進んで健康づくりに取り組むことが重要です。松本市は、市民の皆さんを始め、医療関係者、事業者、地域と連携し、誰一人取り残さない健康づくりを推進していきます。

令和 5 年 3 月

松本市長 臥雲 義尚

【目 次】

第1章 計画策定について 1

- 1 計画策定の趣旨 1
- 2 計画の位置付け 1
- 3 計画の期間 2
- 4 計画の推進 3
- 5 計画の評価結果 4
- 6 これまでの成果 6

第2章 主要指標 7

- 1 人口動態 7
- 2 平均寿命と健康寿命 10
- 3 死亡統計 11
- 4 次世代期 13
- 5 青壮年期 16
- 6 高齢期 22
- 7 データからみた松本市の現状と課題 24

第3章 計画の基本的な考え方 25

- 1 計画の考え方 25
- 2 計画の目指すもの 25
- 3 基本目標 25
- 4 計画の方向性 25
- 5 計画の基本方針 26
- 6 計画を推進するための手法 27
- 7 施策の展開 29

第4章 ライフステージに沿った取組み 30

- 第1 次世代期 30
- 第2 青壮年期 37
- 第3 高齢期 44
- 第4 災害時対策指針 50
- 第5 感染症対策指針 51
- 第6 各世代の取組み 53

第5章 食育推進計画 62

第6章 自殺予防対策推進計画 83

第1章 計画策定について

1 計画策定の趣旨

松本市は、平成 23 年度に第 2 期松本市健康づくり計画「スマイルライフ松本 21」を策定し、10 年計画で、生涯を通じた健康づくり、まちの健康づくり、推進体制の整備を 3 つの柱として、健康づくり施策を推進してきました。

一方、食育推進に関しては、平成 30 年 3 月に「第 3 期松本市食育推進計画」を策定し、食育の推進に取り組むとともに、自殺対策に関しては、平成 30 年 3 月に「第 2 期松本市自殺予防対策推進計画」を策定し、自殺対策に関する全庁的な取り組みを進めてきました。

今般、医療技術の進歩、健康福祉施策の拡充等により平均寿命が延長し、人生 100 年時代を迎えています。この高齢化の進展に合わせ、認知症及び介護支援の増加、がんや虚血性心疾患などの生活習慣病の増加及び重症化が見込まれることから、市民一人ひとりが健康づくりに取り組み、健康寿命を延伸し、生活の質（QOL）を向上することが必須な課題となっています。

国は、健康増進の総合的な進展を目指し、平成 25 年度に「健康日本 21（第 2 次）」を、令和元年には「健康寿命延伸プラン」を策定し、無関心層も含めた健康づくりの推進、地域・保険者間の格差解消に向けた取り組みを推進しています。

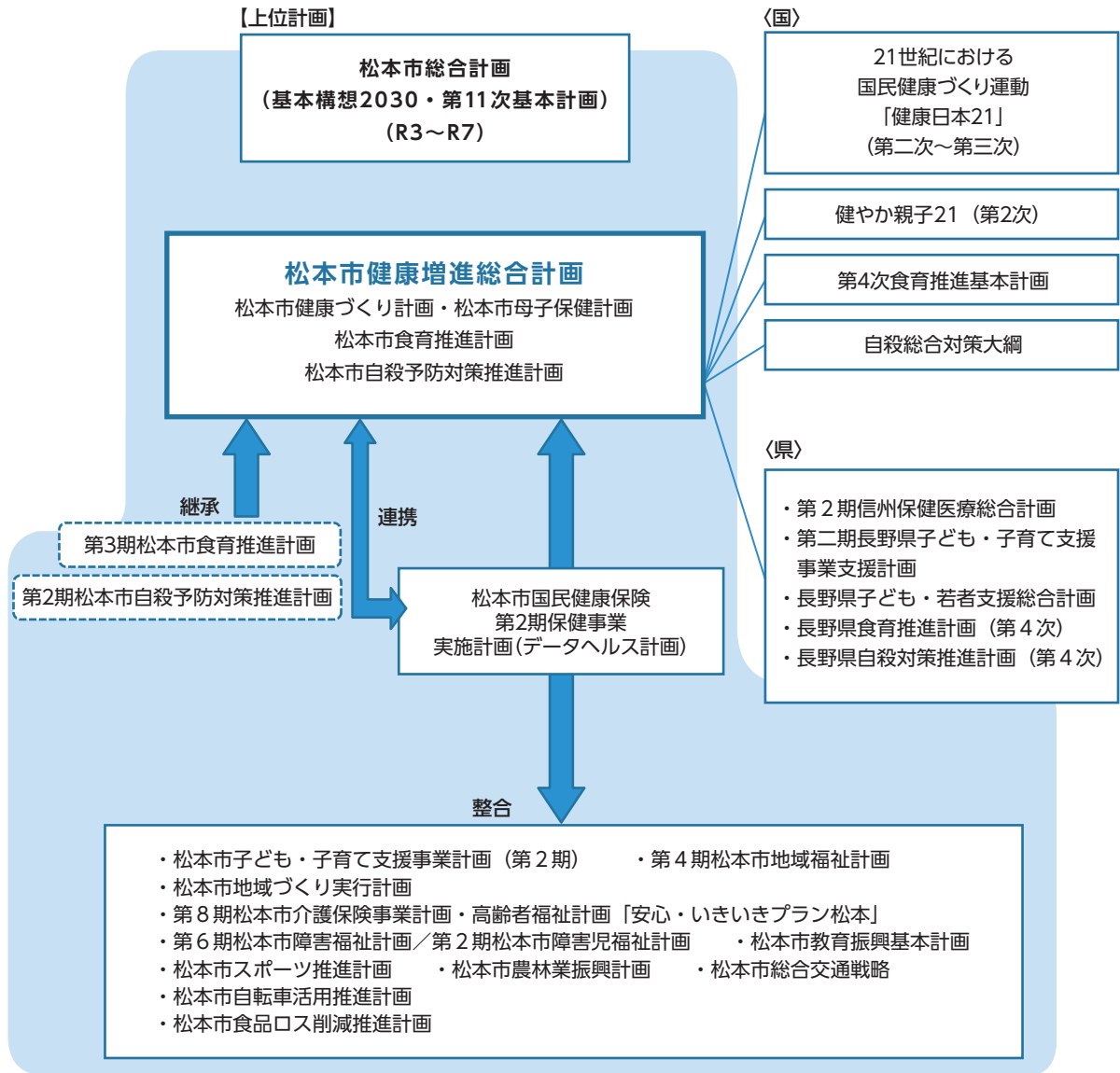
松本市では喫緊の健康課題に対し、身近な自治体として切れ目ないきめ細やかな健康施策を実践できるよう令和 3 年に中核市に移行し、松本市保健所の設置を始め「健康をつくる」に「健康を守る」を融合して、健康づくり推進体制の強化を図ってきました。

そこで、社会情勢や健康づくり施策の動向を検証する中で、健康増進、母子保健、食育推進、自殺対策、健康危機管理の施策を総合的かつ効果的に展開するため、「第 3 期松本市健康づくり計画」、「第 4 期松本市食育推進計画」、「第 3 期松本市自殺予防対策推進計画」「災害時対策指針」及び「感染症対策指針」を一体的に取りまとめ、「松本市健康増進総合計画」を策定するものです。

2 計画の位置付け

本計画は、「松本市総合計画（松本市基本構想 2030・松本市第 11 次基本計画）」の基本施策『切れ目ない健康づくりの推進』に向けた、「第 4 期松本市食育推進計画」及び「第 3 期松本市自殺予防対策推進計画」を包含した本市の健康づくり施策の基本となる計画です。

また、国の「健康日本 21（第 2 次）」、県の「第 2 期信州保健医療総合計画」を踏まえ、関連する「松本市国民健康保険第 2 期保健事業実施計画（データヘルス計画）」、「松本市子ども・子育て支援事業計画」、「松本市介護保険事業計画・高齢者福祉計画」等と整合性を図るものです。



3 計画の期間

令和5年度から令和9年度までの5年間とします。

	H30	R元	R2	R3	R4	R5	R6	R7	R8	R9
市	第2期健康づくり計画 (H23~R2)		1年延長		1年延長		第3期松本市健康づくり計画 (R5~R9)			
	第3期食育推進計画 (H30~R4)					第4期食育推進計画				
	第2期自殺予防対策推進計画 (H29~R4)					第3期自殺予防対策推進計画				
	第2次データヘルス計画 (H30~R5)					第3次データヘルス計画 (R6~R12)				
	総合計画 第10次基本計画			総合計画 (R3~R7)			第11次基本計画			

4 計画の推進

(1) 計画の推進体制

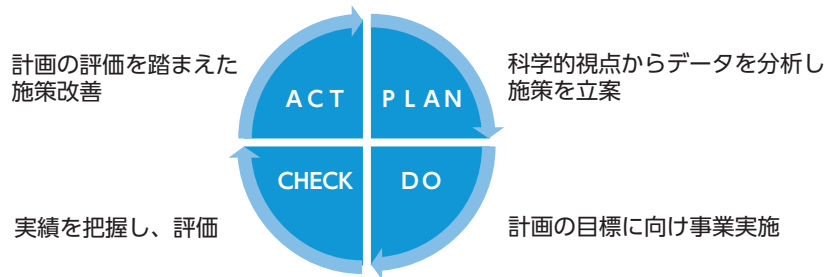
計画を推進するためには、市民、関係者、地域及び行政が連携し、誰もが健康づくりに取り組むことができる環境を整備することが重要です。

第2期の評価を踏まえ、松本市全体で協力し、各々の役割を改めて認識する中で、関係機関の連携を強化して計画を推進します。

(2) 計画の進捗管理

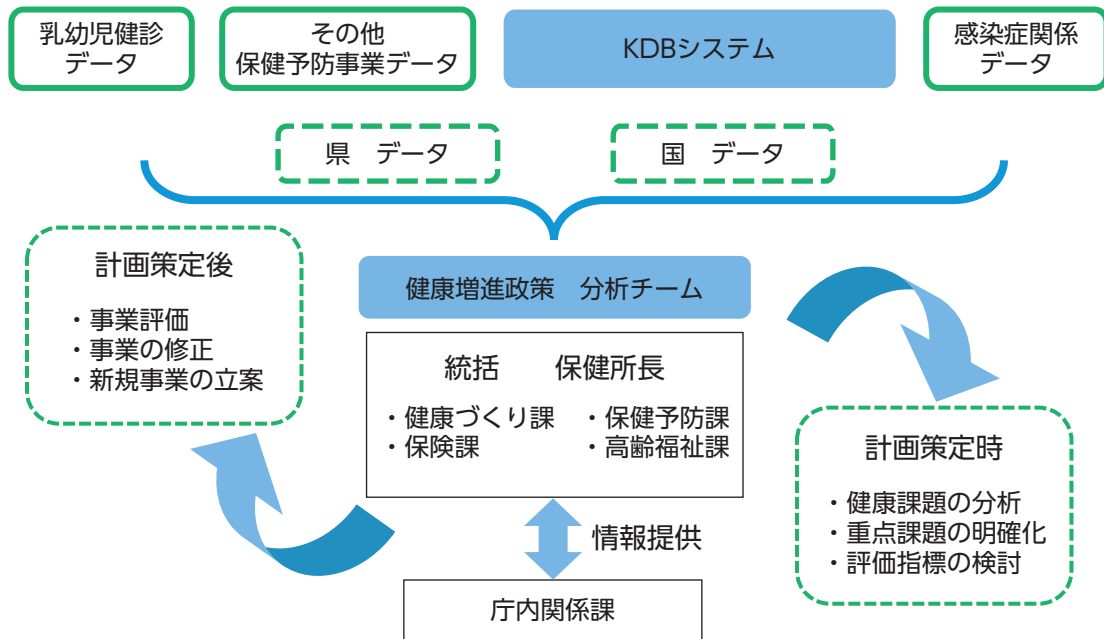
計画の進捗管理を図るため、計画の進捗状況を松本市健康づくり推進協議会及び松本市自殺予防対策推進協議会に報告し、評価・検証を行います。その際、国が策定する「次期国民健康づくり運動プラン（令和6年～令和17年）」の動向を注視していきます。

なお、計画の実効性を確保するため、PDCAサイクルに沿って目標の達成状況を科学的な見地から評価・検証する中で、持続的な計画の推進を図ります。



(3) 計画の情報分析

計画策定後の事業検証の際に、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」を設置します。



5 計画の評価結果

【評価の区分】

A：できている B：まあまあできている C：あまりできていない D：できていない

(1) 第2期松本市健康づくり計画「スマイルライフ松本21」の目標値に対する評価

到達目標：健康寿命の延伸

基本目標に関する評価指標	第2期中間評価		H30	目標値(R2)	評価
松本市民の健康寿命	男性 79.51歳	H25	80.34歳	延伸	A
	女性 84.21歳	H25	84.67歳		A

基本目標：生涯を通じた健康づくり

基本目標に関する評価指標	第2期中間評価		R2	目標値(R2)	評価	
妊娠期	妊娠中の妊婦の飲酒率	2.0%	H27	0.7%	0%	B
	妊娠中の妊婦の喫煙率	2.0%	H26	1.3%	0%	C
乳幼児期	低出生体重児(2500g未満)の出生割合	9.8%	H26	8.8%(R元)	減少	A
	こんにちは赤ちゃん事業訪問実施の割合	95.3%	H26	37.3%	99.0%	D
乳幼児期	育児期間中の両親喫煙率	父34.6%	H27	29.5%	父30%	A
		母4.2%	H27	3.4%	母3.1%	B
	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	4か月 85.1%	H27	87.0%	4か月87%	A
		1歳6か月 77.1%	H27	81.3%	1歳6か月78%	A
		3歳 71.4%	H27	77.5%	3歳73%	A
むし歯(う歯)保有率 1歳6か月児健診/3歳児健診	1.5%/11.4%	H26	1.8%/9.8%	1.0%/10.0%	D A	
学童期・思春期	12歳児の永久歯の一人当たり平均むし歯(う歯)数	1.0本	H26	0.59本	1.0本以下	A
	学校検診の(小4・中2)要指導児の割合	1.7%	H26	1.7%(R元)	小4男子1.3%	D
	小4男子 血糖値(110mg/dl) 中2男子 血糖値(110mg/dl)	1.6%	H26	1.1%	中2男子1.6%	A
学童期・思春期	小4 肥満度20%以上	9.0%(男)/8.0%(女)	H26	10.4%(男)/8.5%(女)(H30)	8.7%(男)/7.0%(女)	D
	中2 肥満度-20%未満のやせ	3.1%(男)/6.4%(女)	H26	5.9%(男)/5.4%(女)(H30)	2.5%(男)/5.7%(女)	D(男) A(女)
成人期	40~69歳男性の肥満割合(BMI25%以上)	29.0%	H26	37.4%	25.0%	D
	糖尿病予備群の割合 HbA1C5.6(NGSP値)以上の者の割合	32.8%	H26	56.7%	30%	D
高齢期	低栄養傾向(BMI20以下)の女性後期高齢者の割合	25.0%	H25	25.9%	減少	D

病気などの早期発見・早期対応（二次予防）

基本目標に関する評価指標		第2期の中間評価		R2	目標値(R2)	評価
乳幼児期	乳幼児健診受診率	4か月	97.8%	H26	80.5% 80.1% 77.5% 79.9%	4か月 98% 10か月 98% 1歳6か月 97% 3歳 97%
		10か月	97.6%			
		1歳6か月	96.7%			
		3歳	96.7%			
成人期	国保特定健診地区別受診率 (参考:特定健診受診率法定報告値)	— (H26 44.7%)		—	38.2% (38.0%)	全市平均値を下回る地区の受診率向上 (平均値を目標とする)
	がん検診受診率 胃がん検診受診率	4.4%		H26	3.1%	5.0%
	大腸がん検診受診率	20.6%		H26	18.4%	25.5%
	前立腺がん検診受診率	21.40%		H26	18.8%	24.2%
	肺がん検診受診率	18.0%		H26	18.5%	24.20%
	乳がん検診受診率	18.80%		H26	21.2%	20.5%→ 25.7%
	子宮がん検診受診率	18.20%		H26	18.9%	17.2%→ 21.8%
	歯周疾患検診受診率	5.4%		H26	7.3%	13.3%

病気や障害の改善・重症化の予防（三次予防）

基本目標に関する評価指標		第2期の中間評価		R2	目標値(R2)	評価
高齢期	介護保険認定率	19.5%		H26	19.0%	推計値(22.4%)の 1.3%減少 21.1%

基本目標：まちの健康づくりー地域づくりと環境整備

基本目標に関する評価指標		第2期の中間評価		R2	目標値(R2)	評価
地域で行われている活動やボランティア活動に参加している市民の割合		31.6%		H26	36.4% (H30)	35%

基本目標：健康づくり推進体制の整備

基本目標に関する評価指標		第2期の中間評価		R2	目標値(R2)	評価
健康について考え実践できる環境があると思う市民の割合		63.5%		H27	64.7% (H30)	増加

(2) 第3期松本市食育推進計画の目標値に対する評価

目 標	H29	R3	目標値	評価
朝食を毎日摂る児童生徒の割合 (小学5年生)	89%	-	100%に 近づける	/
(中学2年生)	83.6%	-	//	
学校給食に地場産物を使用する割合（実績） 県内産	46.6%	50.1%	50%	A
市内産	25.1%	21.9%	35%	D
主食・主菜・副菜を組み合わせた食事を1日2 回以上ほぼ毎日食べている市民の割合	49.3%	-	70%	/
ゆっくりよくかんで食べる市民の割合	36.1%	-	60%	
長野県や地域の伝統食や行事食を知っている 市民の割合（小学5年生）	44.9%	47.7% (R元)	50%	B

(3) 第2期松本市自殺予防対策推進計画の目標値に対する評価

※新型コロナウイルス感染症の影響を受けた可能性のあるもの

事業名	具体的な指標	H28	R3	目標値	評価
地域支援者への研修	実施地区受講人数	35 地区 2,043 人	35 地区 1,905 人	35 地区 2,400 人	D※
小中学校への教育・啓発	思春期自殺予防パンフレット、リーフレット配布数	8,356 部	10,272 部	継続	A
	自殺予防出前講座「SOS の出し方に関する教育」実施回数	-	【CAP】 小中3校9講座 【保健師】 中学2校7講座	拡充	B※
	「こころの鈴」出前講座実施回数	1 回	児童センター1館	拡充	C※
高校・大学等と連携した教育・啓発	出前講座受講人数	-	高校 1 校	3,000 人	B
自殺予防専用相談「いのちのきずな松本」	直接支援に結びついた相談の割合	28.5%	18.1%	30%以上	D

6 これまでの成果

(1) 健康寿命の延伸

ボランティアに参加している市民の割合及び健康について考え実践できる環境があると思う市民の割合が増加しました。また、健康意識の高まりを受け、健康寿命は、平成 25 年から平成 30 年までの間に男性で 0.8 歳、女性で 0.5 歳それぞれ延伸しています。

(2) 市民の健康度に関する指標の向上

産後ケア、産婦健診、こどもの生活習慣改善事業等の充実により、妊娠期から学童期・思春期までの健康度の指標が向上しています。

(3) 食育推進の成果

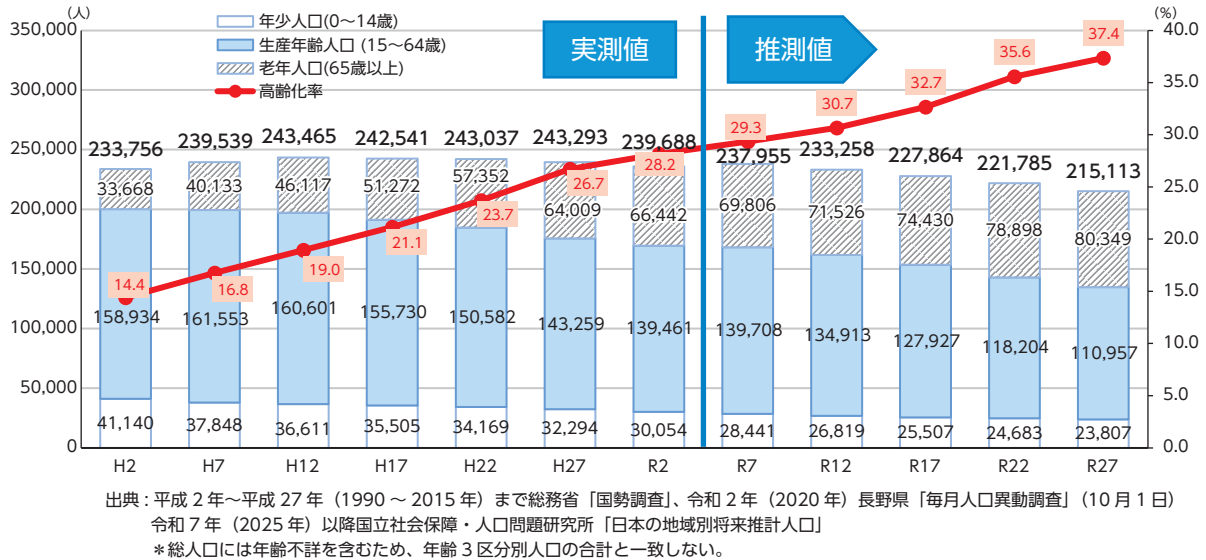
保育園、幼稚園及び小中学校の給食における地域の伝統食、行事食等の提供により、地域の伝統食や行事食を知っている小学 5 年生の割合が増加しました。

(4) 自殺予防対策推進の成果

市と地域及び学校との連携を図ったことにより、気づき・見守る地域づくりを推進するための人材育成、小中学校と連携した自殺予防出前講座等の取組みに進展がありました。

1 人口動態

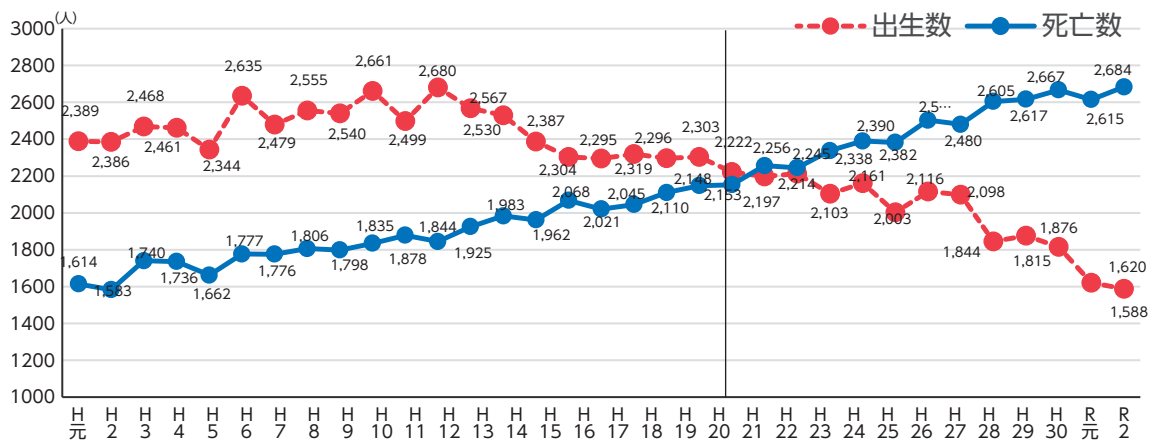
(1) 松本市の人口推移・推計



人口は、平成14年（2002年）をピークに平成27年（2015年）において微増しましたが、緩やかな減少傾向にあります。今後も減少傾向は継続し、令和27年（2045年）には、約21万人になると予測されています。

年齢区別では、年少人口及び生産年齢人口が一貫して減少する一方、高齢人口が増加しています。令和27年（2045年）には、37.4パーセントに達すると予測されています。

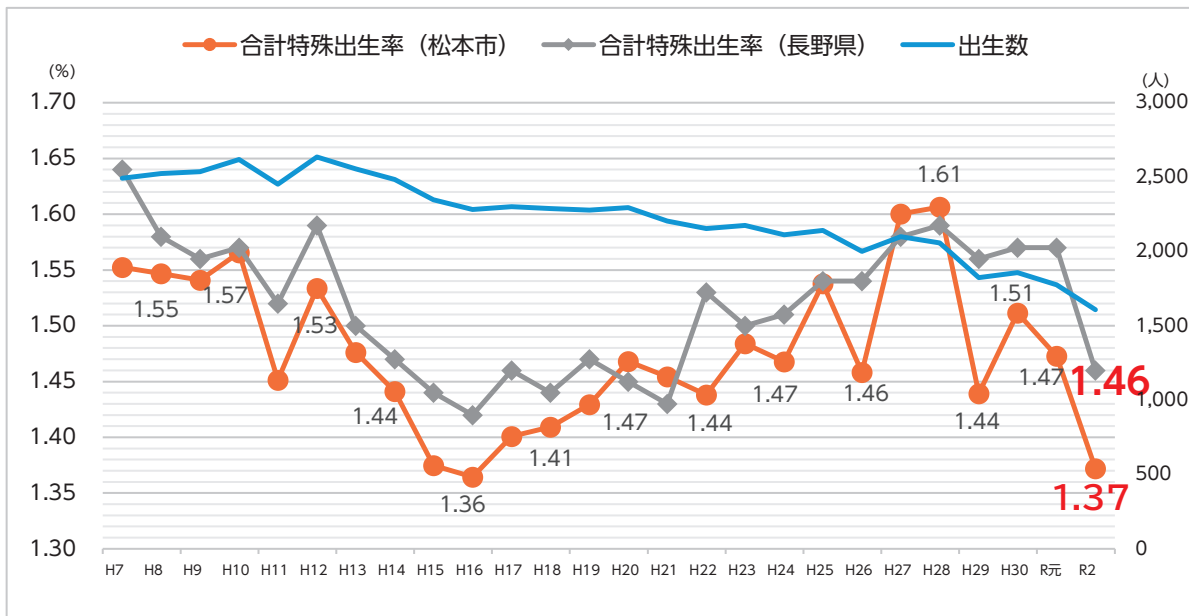
(2) 出生数と死亡数の推移



人口動態統計

高齢化に伴い、平成22年（2010年）に死亡数が出生数を上回り、自然減となりました。その後は死亡数の増加、出生数の低下により自然減の幅が広がっており、令和2年（2020年）には自然減が1,000人に迫るなど、人口減少に影響を与える最大の要因となっています。

(3) 合計特殊出生率の推移

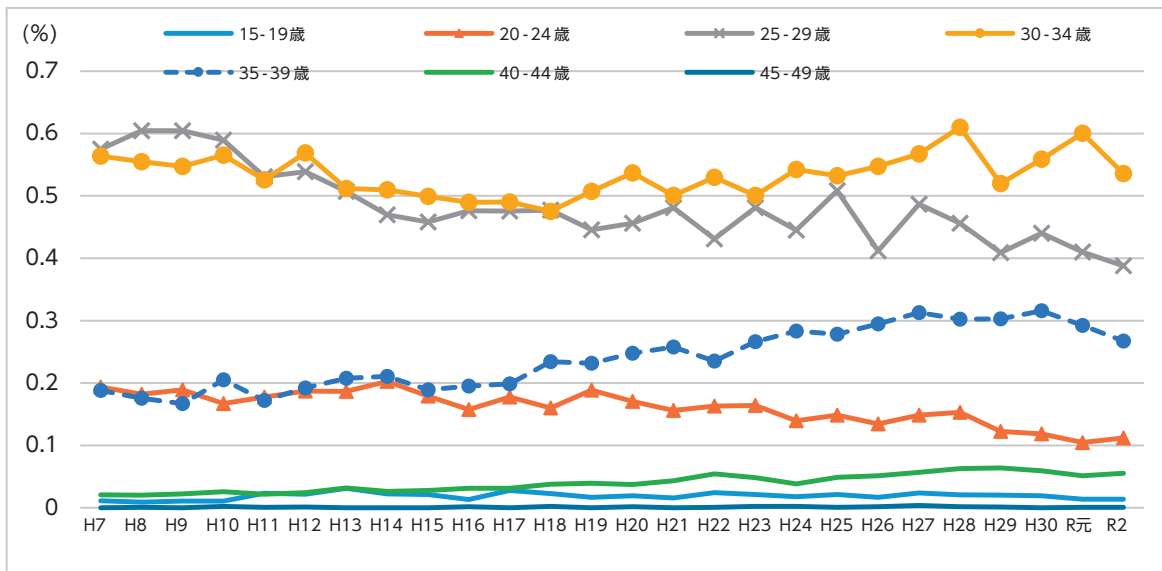


人口動態統計

合計特殊出生率：15歳から49歳までの女子の年齢別出生率の合計で、1人の女子がその年次の年齢別出生率で一生涯の間に産むとした時の子どもの数

合計特殊出生率が最低だった平成16年（2004年）から回復し上昇傾向にありましたが、新型コロナウイルス感染等の影響から、令和2年（2020年）には再度激減しています。出生数は、平成29年（2017年）以降、2,000人を割り込んでいます。

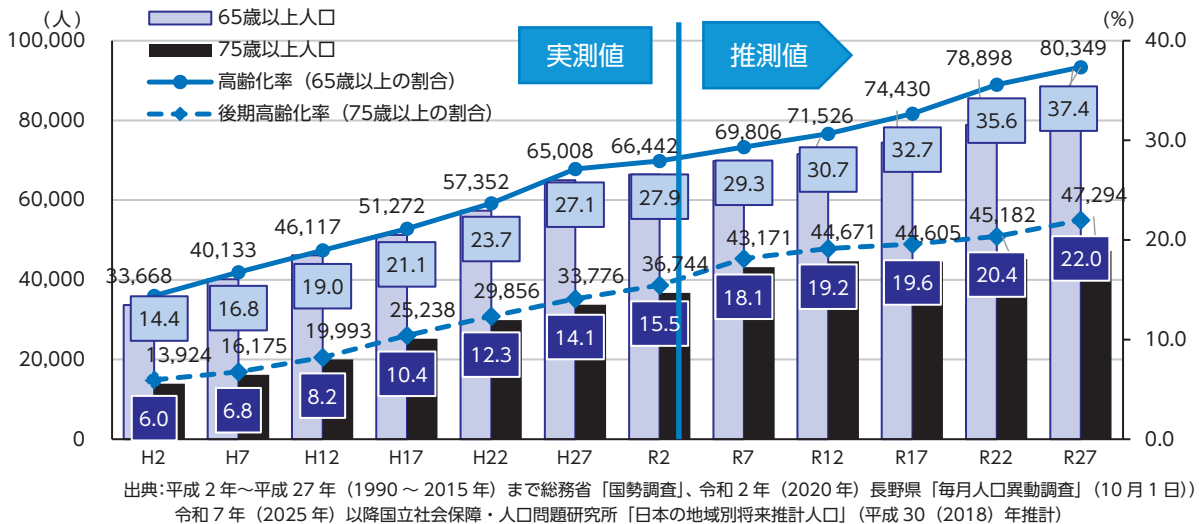
(4) 5歳年齢階級別出生率の推移



人口動態統計

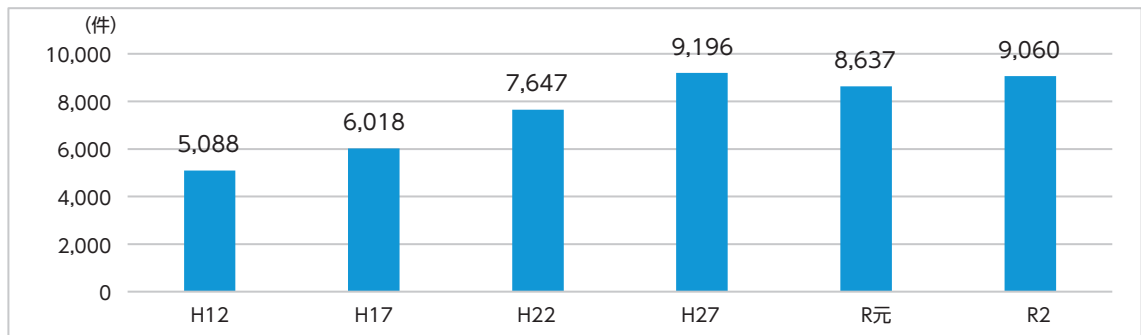
年齢別では、20歳代の出生率が低下する一方で、30歳代及び40歳代の出生率が上昇しており、出産時期の高年齢化が進んでいます。

(5) 高齢化率の推移・推計



高齢化率は年々増加しており、令和27年(2045年)には75歳以上の後期高齢者が22パーセントになると予想されています。

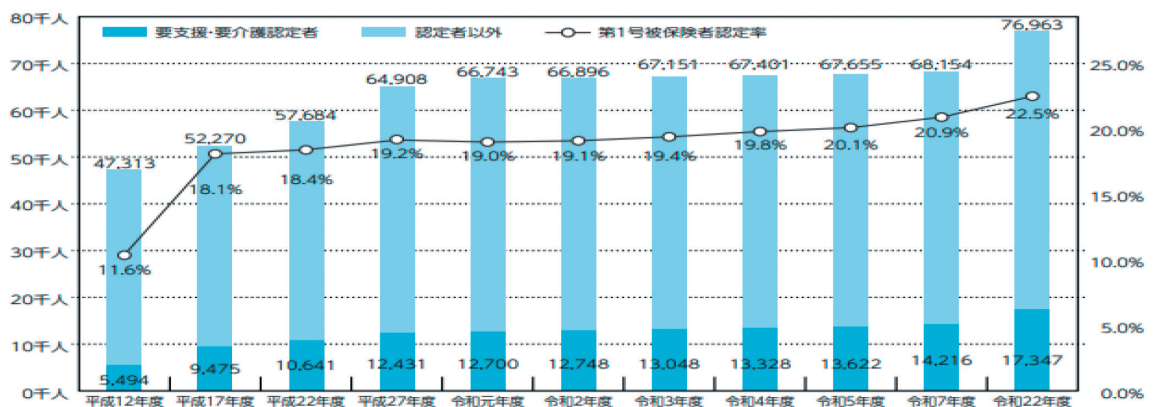
(6) 一人暮らし高齢者世帯数の年次推移



出典：第8期松本市介護保険事業計画

一人暮らし高齢者は年々増加傾向にあります。

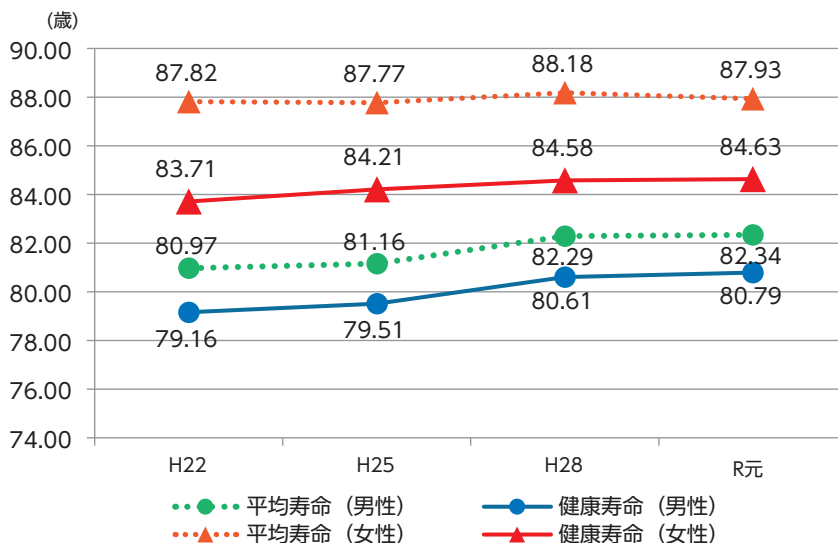
(7) 要支援・要介護認定率の推移(第1号被保険者)



要支援・要介護認定率は増加傾向にあり、今後も高齢者人口及び認定率の増加により、要介護者が増加することが予測されます。

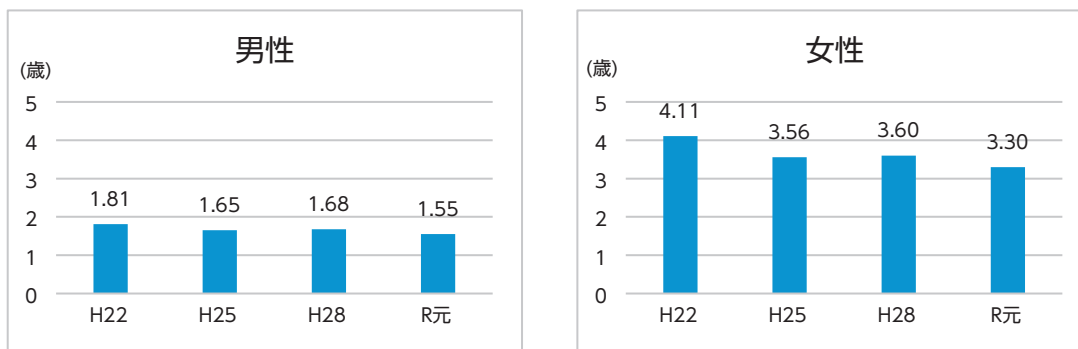
2 平均寿命と健康寿命

(1) 平均寿命と健康寿命の推移



厚生労働省「健康寿命の算定方法の指針」を使用して健康寿命及び平均寿命を算定したもの

(2) 健康寿命と平均寿命の差



厚生労働省「健康寿命の算定方法の指針」を使用して健康寿命及び平均寿命を算定したもの

医療の進歩や市民の健康づくりにより平均寿命、健康寿命ともに延伸しています。重要なのは、平均寿命の伸びを健康寿命の伸びが上回り、平均寿命と健康寿命の差が短くなることであり、松本市では平成22年から令和元年までの間に男性で0.26歳、女性で0.81歳この差が短くなっています。

今後、更に平均寿命が長くなる人生100年時代においては、健康寿命を平均寿命に近づけ、生涯健康で過ごせることが重要となります。

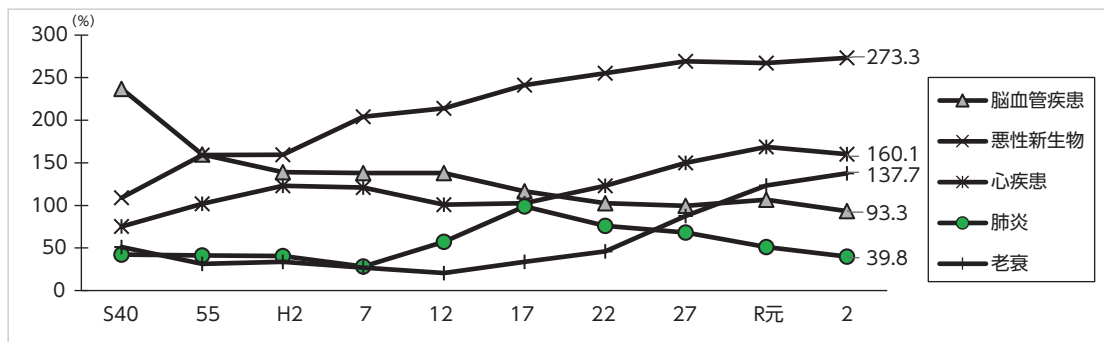
※健康寿命の算定方法

厚生労働省が示した「健康寿命の算定方法の指針」において、市町村が算定する場合は次の指標を用いることとされています。

指標	内容
日常生活動作が自立している期間の平均	介護保険データを活用 自立～要介護1 → 健康(自立)な状態 要介護2～要介護5 → 不健康(要介護)な状態

3 死亡統計

(1) 主な死因別死亡率の年次推移



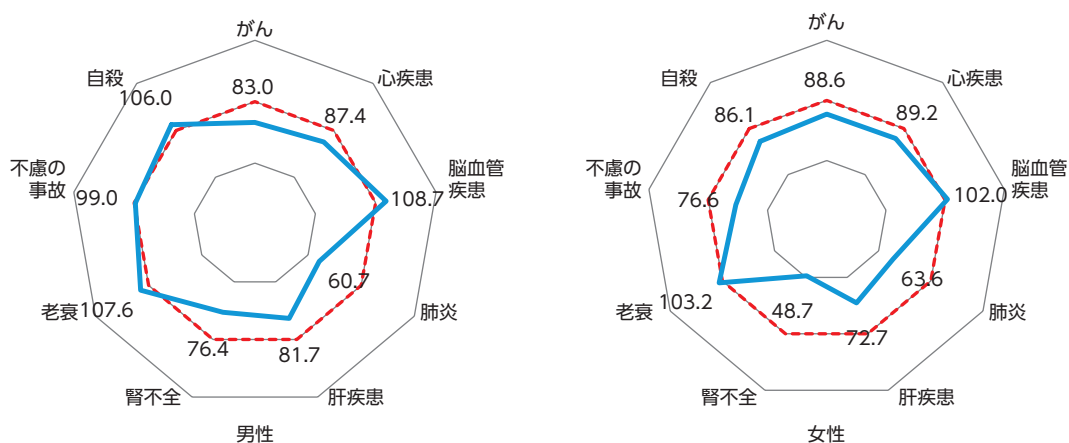
人口動態統計

松本市の死因別死亡率は、衛生状態の改善、食生活・運動習慣の変化、産業構造の変化(デスクワークの増加)、医療の進歩、健康づくりの推進等を背景に変動してきました。昭和55年まで死因の第1位であった塩分摂取過多による高血圧を原因とする脳血管疾患は、現在では第4位になりました。入れ替わって悪性新生物(がん)が1位となり、その後も死亡率が増加しています。また、食生活、運動習慣等の変化により心疾患死亡率も増加傾向にあります。一方で、高齢者の肺炎球菌ワクチンの普及を背景に、一時増加傾向にあった肺炎死亡率は減少傾向となっています。

(2) 主な死因の標準化死亡比 (SMR)

ア 主な死因の標準化死亡比 (SMR) 平成 25 年～平成 29 年 男女別

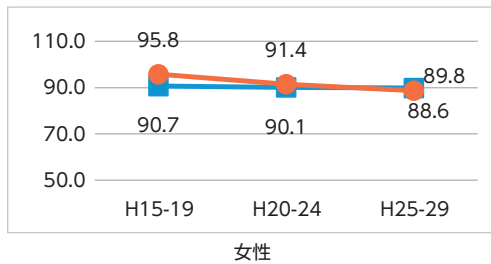
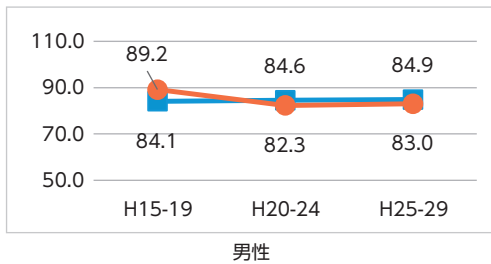
※標準化死亡比 (SMR)：人口構成の違う集団の死亡率を比較するための指標
(全国を100とした場合の死亡率を数値で表します。)



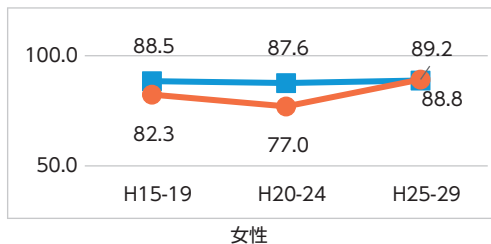
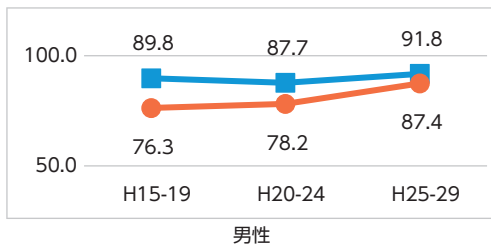
イ 死因ごとの経年変化（抜粋）



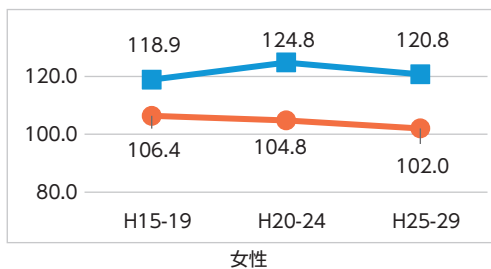
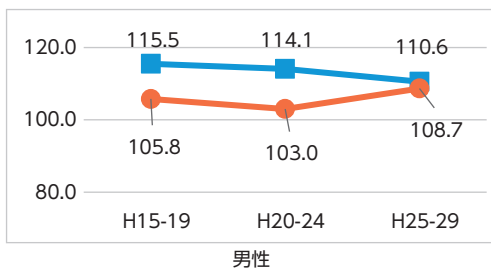
(ア) がん



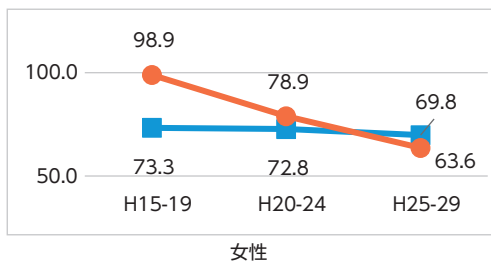
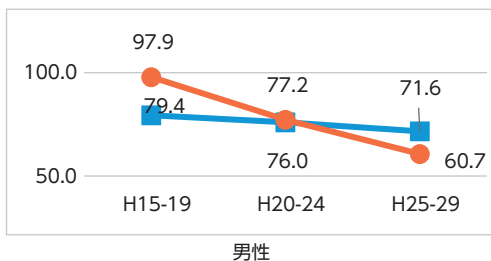
(イ) 心疾患



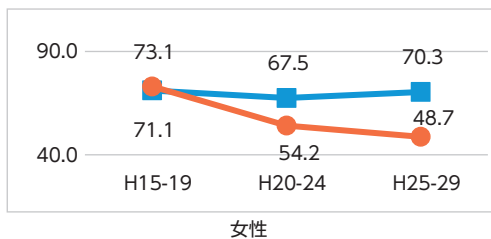
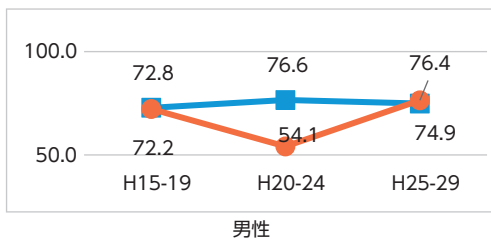
(ウ) 脳血管疾患



(工) 肺炎



(オ) 腎不全



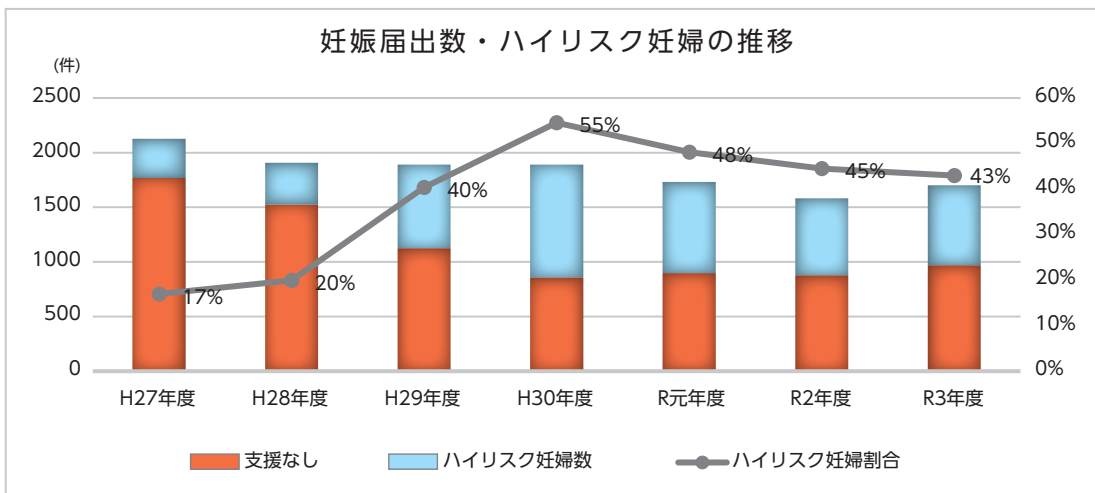
出典：人口動態保健所・市区町村別統計

標準化死亡比は、ほとんどの死因上位の疾患で全国水準 100 を下回っており、全国と比較してこれらの疾患で亡くなる方が少ない状況にあります。しかし、脳血管疾患については、10 万人対死亡率は減少していますが、未だ全国と比較すると死亡率が高い傾向にあります。また、経年変化を見ると、心疾患や腎不全（男性）については、全国と比較して少ない死亡率ではあるものの増加傾向となっている一方で、肺炎や腎不全（女性）については顕著に減少しており、直近では全国と比較して、死亡率がかなり低い水準であることが分かります。

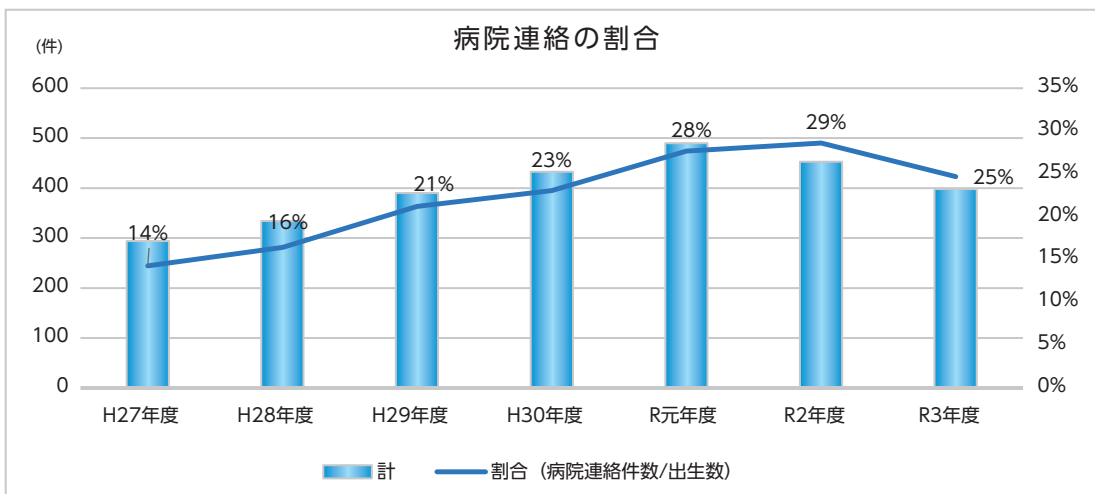
4 次世代期*

*次世代期：妊娠期・乳幼児期・学童期・思春期（概ね17歳まで。）

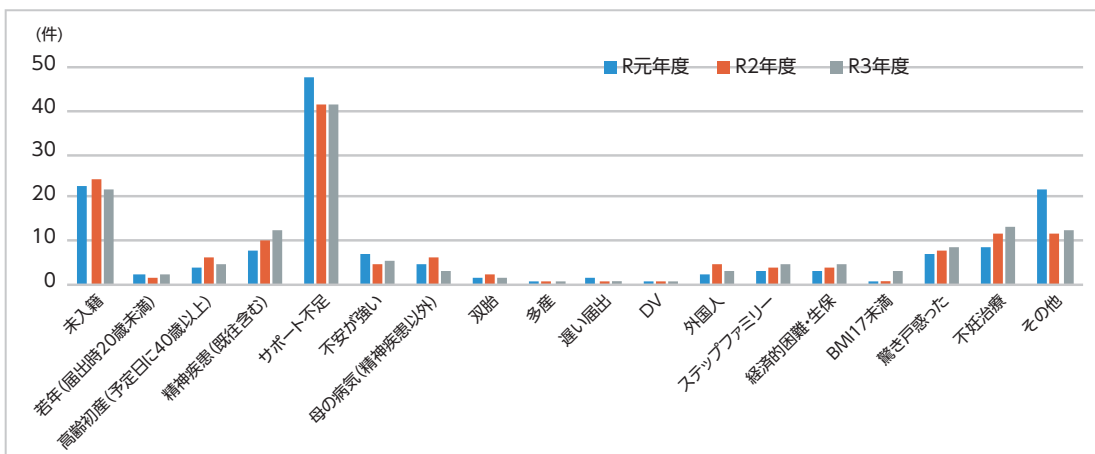
(1) 妊娠届時の妊婦の状況



(2) 分娩医療機関から地域における継続的な支援の依頼

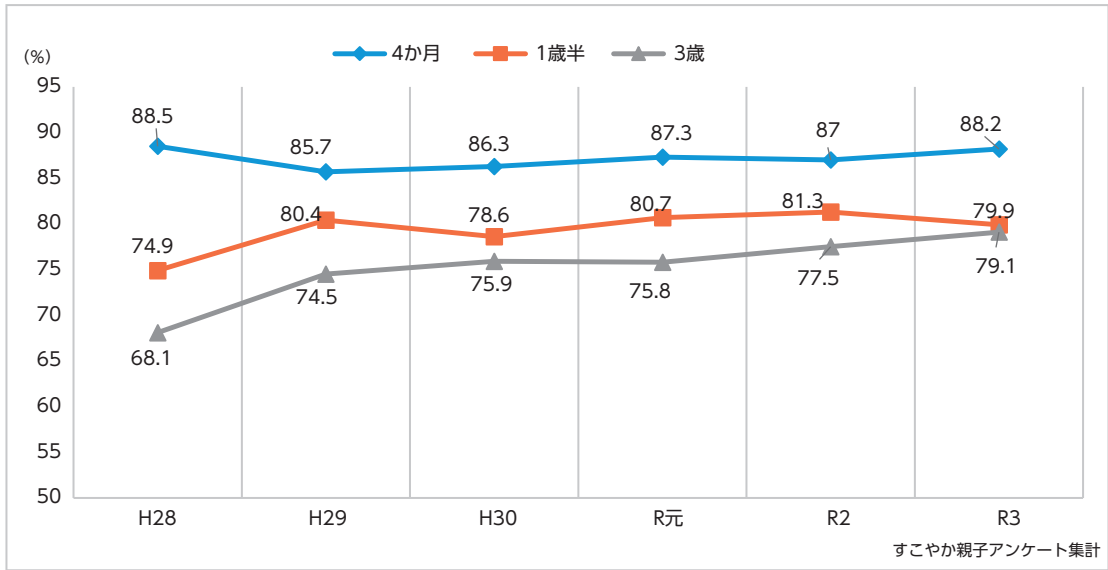


(3) ハイリスク妊婦の内訳

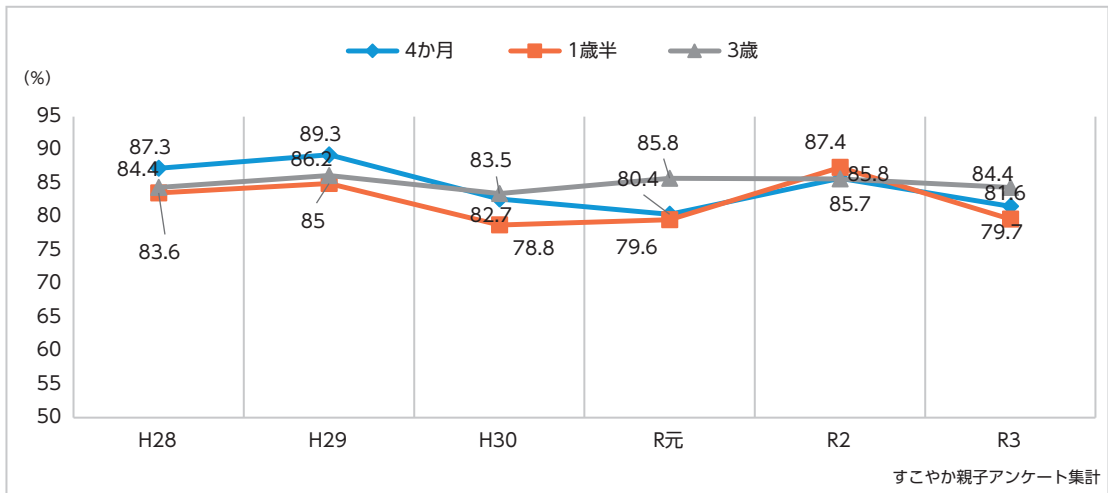


妊娠届を出した妊婦の4割以上がハイリスク（要支援）妊婦です。要因としては、支援者不足が最も多く挙げられますが、身体的、精神的、経済的課題等複合的な悩みや不安を抱える妊婦も認められます。

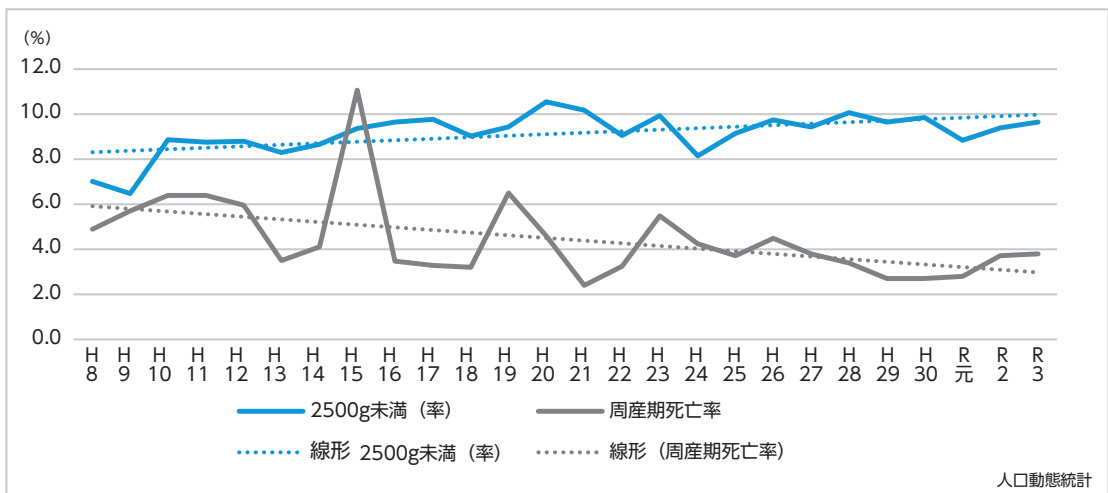
(4) ゆったりとした気分で子どもを育てる時間がある母親の割合



(5) 育てにくさを感じた時に対処できる親の割合



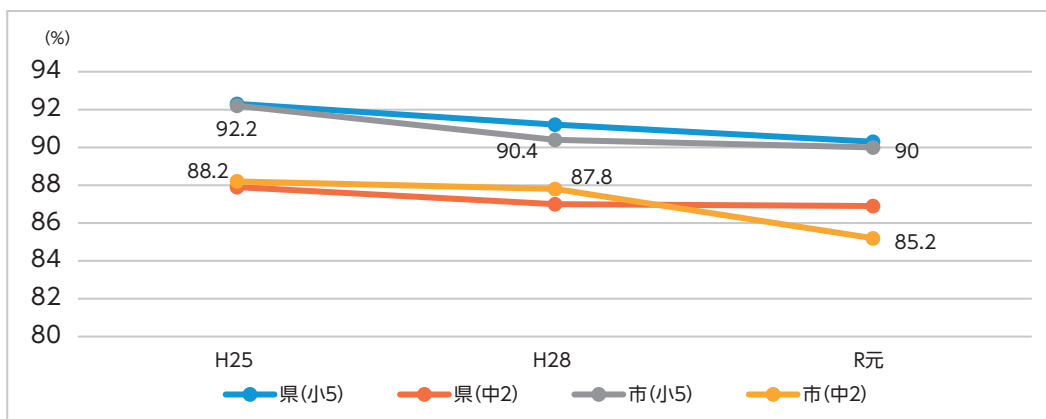
(6) 周産期死亡率と低出生体重児の割合



周産期死亡率は低下傾向にありますますが、低出生体重児（2,500グラム以下）は増加傾向にあります。

(7) 生活習慣の状況

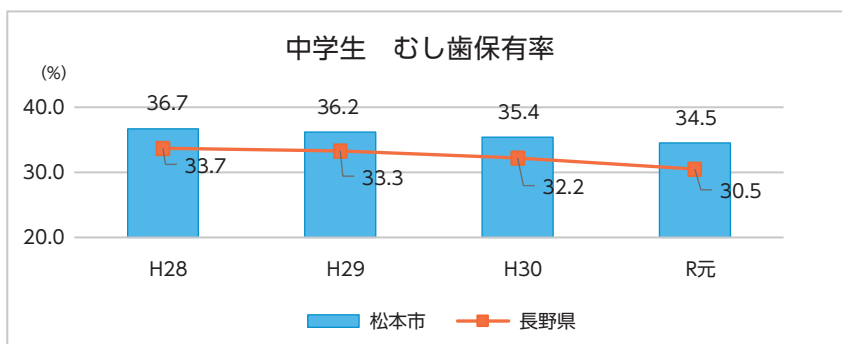
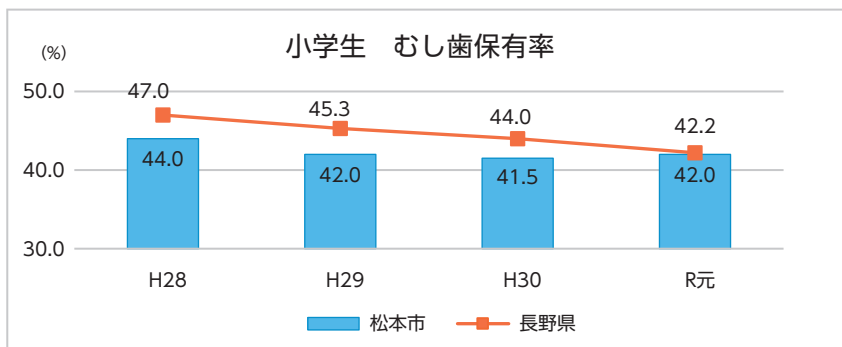
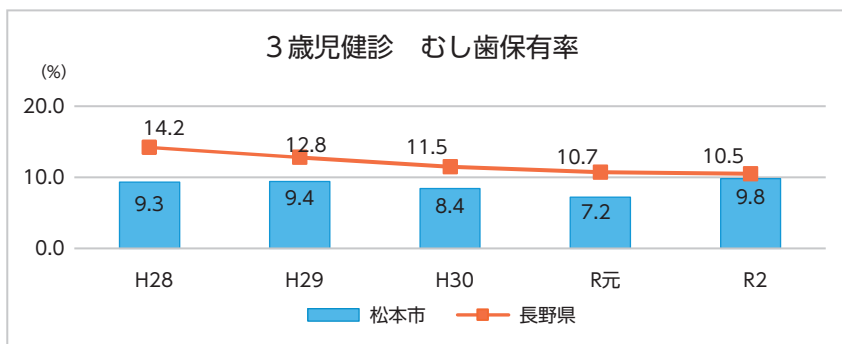
ア 朝食を毎日摂る児童・生徒の割合（県との比較）



「児童・生徒の食に関する実態調査」長野県保健厚生課

学年が上がるごとに朝食を摂る割合が減少しており、県と比較すると低い状況にあります。

イ むし歯保有率

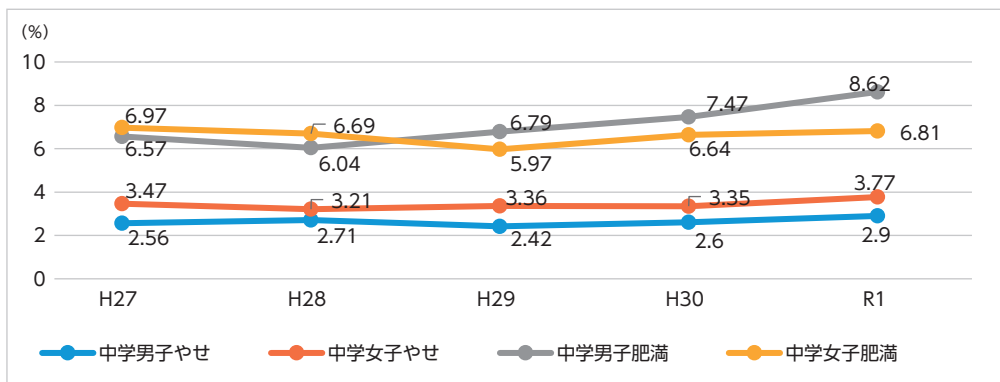


松本市：3歳児歯科健診、学校保健統計

長野県：3歳児歯科健診、長野県教育委員会学校保健統計

乳幼児期から学童期までは減少し改善が見えますが、中学生は県平均より高い傾向にあります。

ウ 中学生のやせ・肥満の割合



健康診断集計表

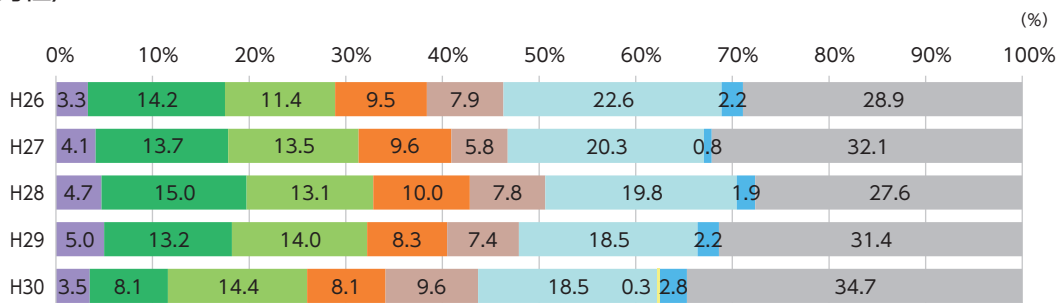
男子の肥満傾向が増加しています。やせ傾向も男女共に徐々に増加しています。

5 青壮年期

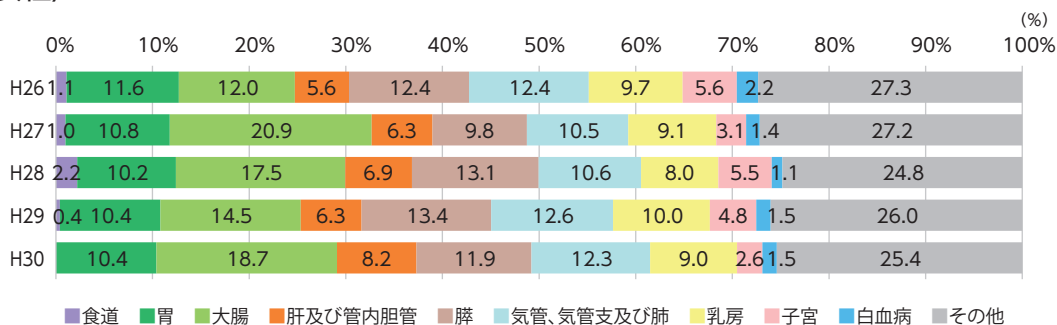
(1) がん対策

ア がん部位別死亡割合の推移

〈男性〉



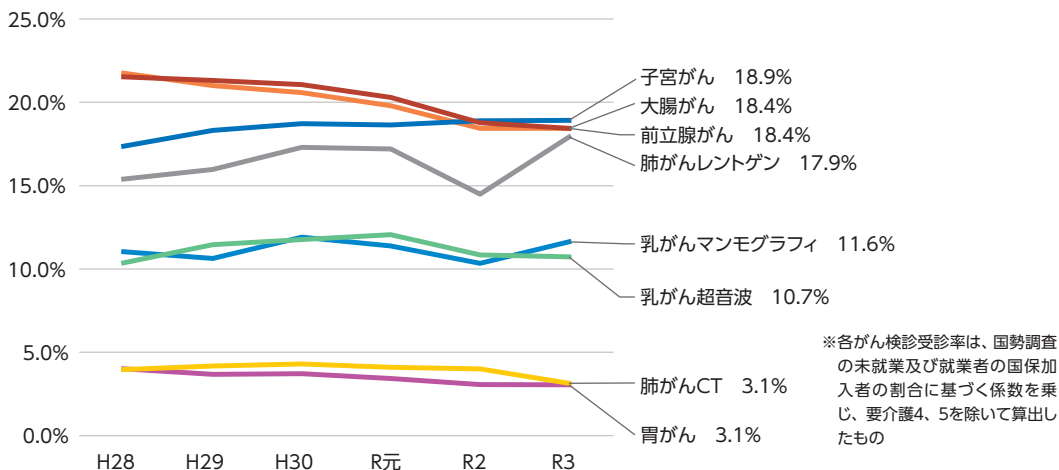
〈女性〉



出典：県衛生年報「悪性新生物による死亡数、性・部位・市町村別」

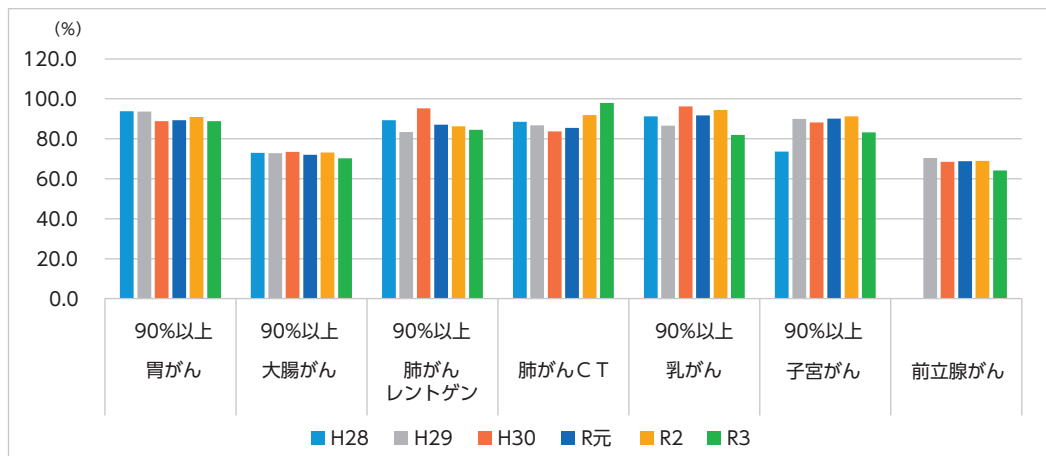
胃がん、食道がんについては割合が減少しています。これらの対策として、従来からヘリコバクター・ピロリの除菌等により予防が可能となっていますが、松本市では、胃がんリスク検診の導入により、更なる効果的なピロリ菌除菌や内視鏡検診が行われています。その他のがん予防としては、肝がん対策としてB、C型肝炎ウイルス検査による早期治療の推進、肺がん対策に禁煙及び受動喫煙防止対策が行われています。加えて、各種がん検診による早期発見、早期治療を推進しています。一方で、直近の死亡割合では男性で肺がん、大腸がんの順に、女性では大腸がん、肺がんの順に多くなっており、これらへの重点的な対策が求められます。

(2) がん検診受診率の推移



国のがん検診受診率目標は、全てのがん検診で50パーセントとなっていますが、人間ドックや職場検診など多様な受診方法があるため、市のがん検診受診率は3～18パーセント台での推移となっています。

(3) 精密検査受診率の推移

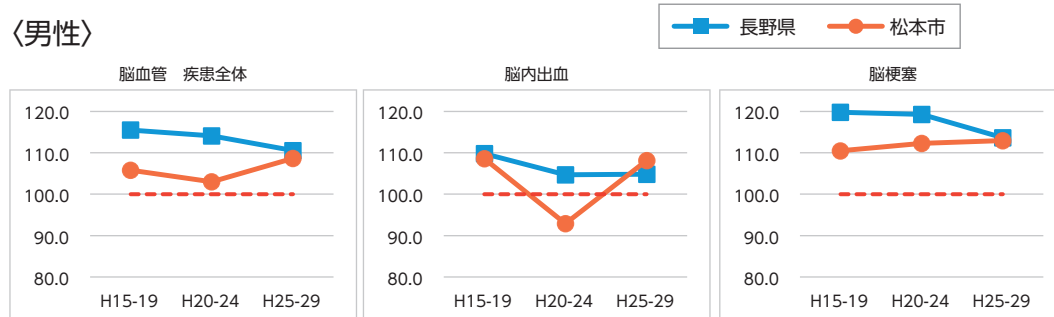


精密検査受診率は90パーセント前後で推移していますが、大腸がん、前立腺がんは80パーセントを下回っています。

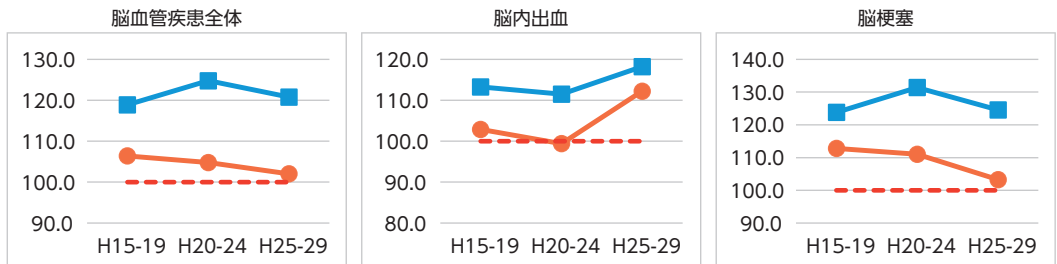
(4) 循環器病対策

ア 脳血管疾患の標準化死亡比 (SMR)

〈男性〉



〈女性〉

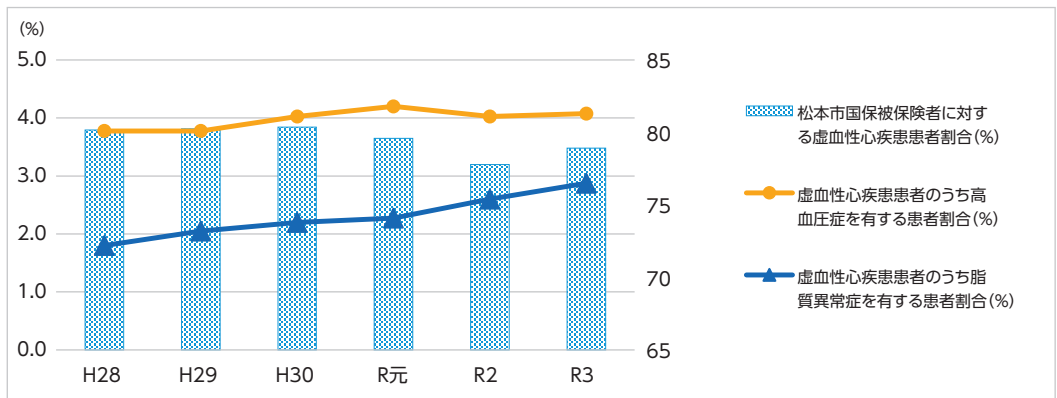


出典：人口動態保健所・市区町村別統計

疾患別標準化死亡比（SMR）では、女性は脳血管疾患全体、脳梗塞で減少傾向です。脳内出血は、直近では高い標準化死亡比となっています。男性は脳内出血、脳梗塞ともに増加傾向にあり、脳血管疾患全体についても直近で高い標準化死亡比となっています。

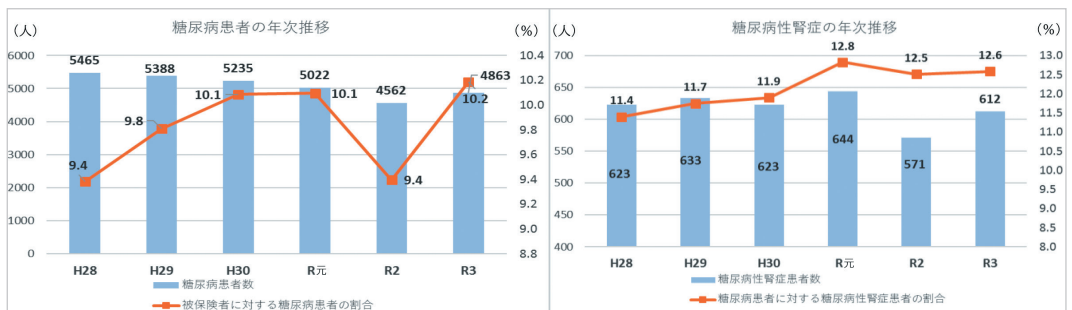
イ 循環器病と関連する疾病

虚血性心疾患患者の状況（毎年5月診療分）



虚血性心疾患患者のうち、高血圧症は80パーセント、脂質異常症は75パーセントを超える有病割合です。高血圧及び脂質異常症は虚血性心疾患につながる病態と捉え、対策の強化が求められます。

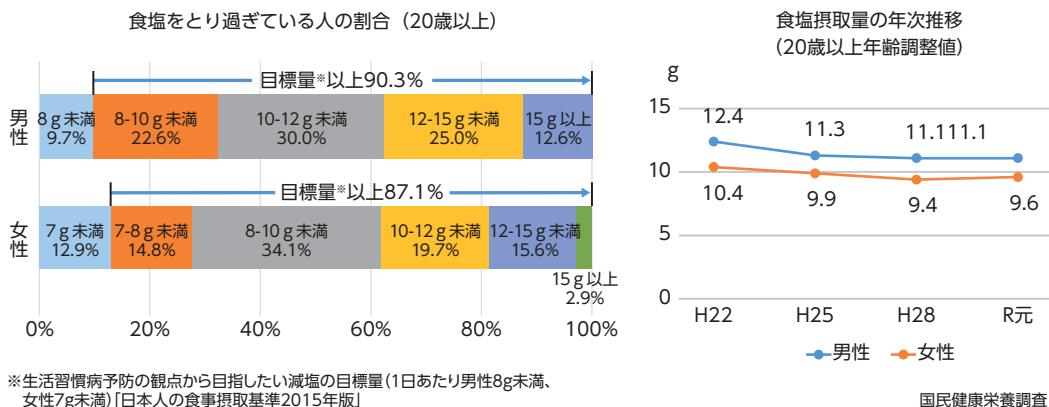
ウ 糖尿病患者の年次推移及び糖尿病性腎症の年次推移（松本市国保）



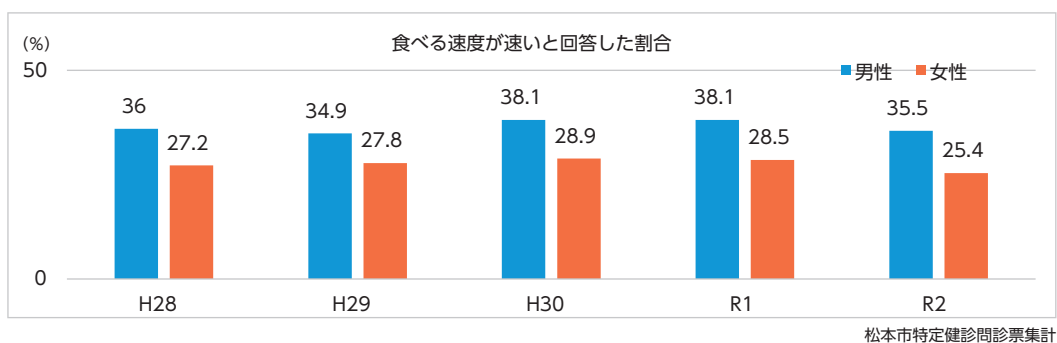
松本市国保において、被保険者数の減少に伴い糖尿病及び糖尿病性腎症患者数は減少していますが、患者割合で見ると両者ともに増加傾向となっています。

(5) 生活習慣の状況

ア 塩分をとり過ぎている人の割合

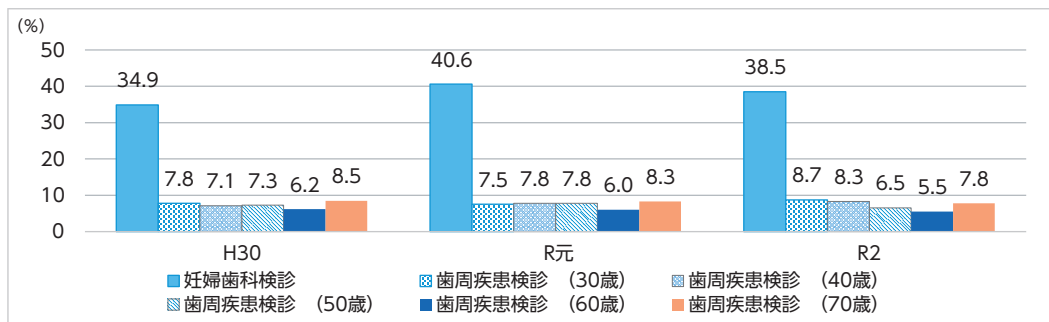


イ よくかんで食べる市民の状況



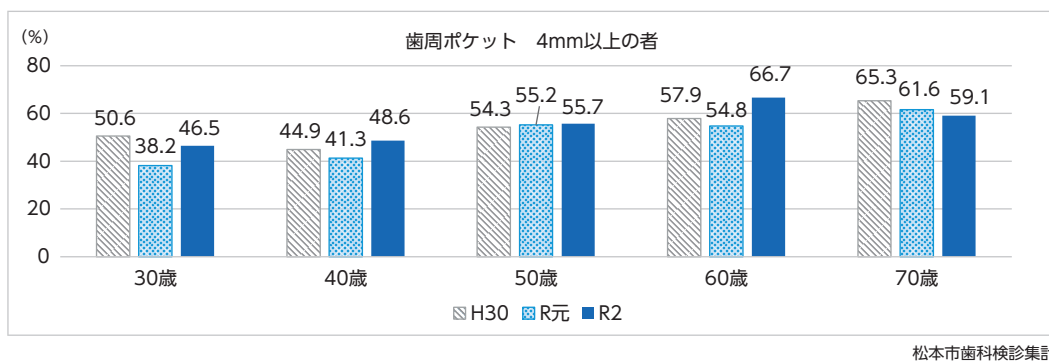
男性の約4割、女性の約3割が「食べる速度が速い」と回答しています。

ウ 歯科検診受診率



妊婦以外の30歳以上の受診率は7パーセント前後で横ばい状況です。

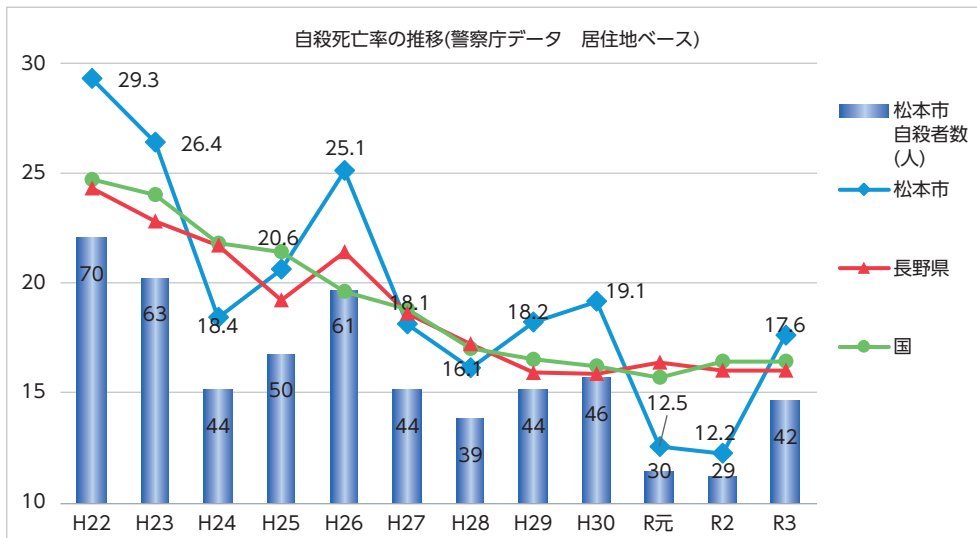
エ 進行した歯周病の状況



年齢が上がるにつれ、進行した歯周病の罹患率が増加しています。

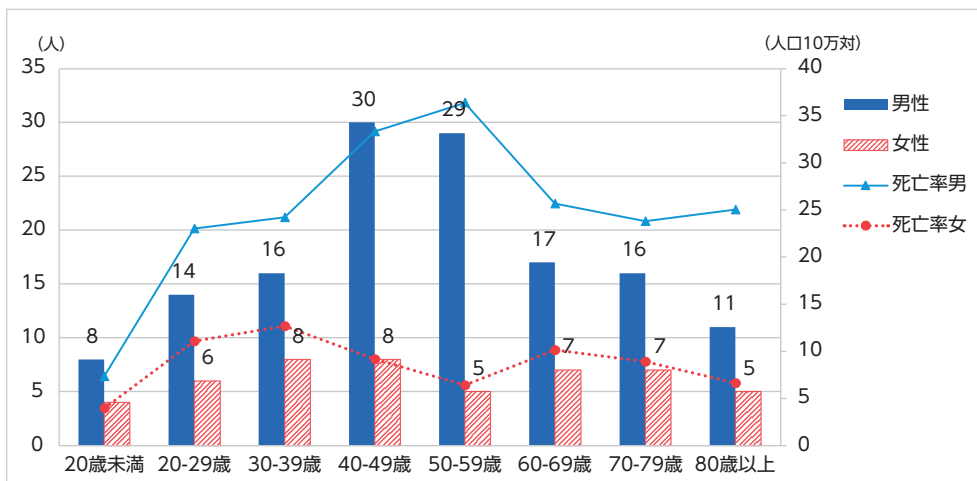
オ こころ

(ア) 自殺死亡率の推移



厚生労働省「地域における自殺の基礎資料」より健康づくり課作成

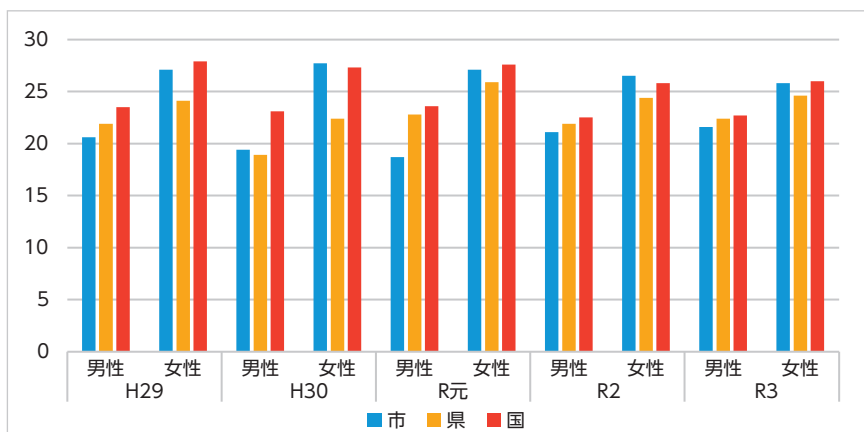
(イ) 年齢階級別自殺者数 (平成29年～令和3年合計)



厚生労働省「地域における自殺の基礎資料」より健康づくり課作成

男性は、40歳代及び50歳代で自殺者数・自殺死亡率ともに高く、次いで、20～30歳代及び60～70歳代でも自殺者数・自殺死亡率ともに高い傾向があります。20歳未満でも、過去5年で12人が自殺で亡くなっています。

(ウ) 睡眠で十分な休養がとれていない割合

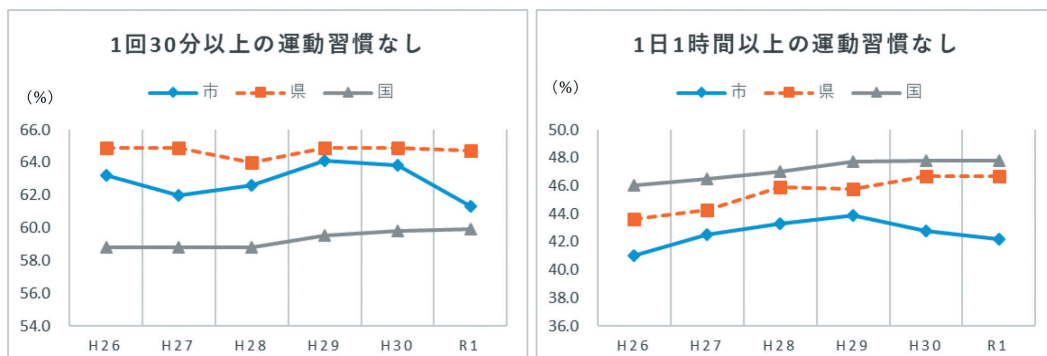


特定健診質問票集計

約4人に1人が睡眠で十分な休養がとれていない状況にあります。特に女性の方が男性より高い傾向があり、国とほぼ同率にありますが、県に比べ高い状況です。

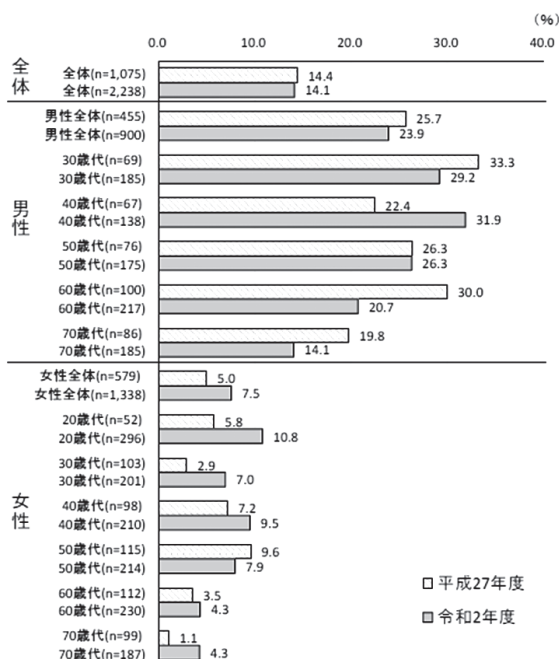
カ 運動

国保特定健診受診者の運動習慣と食習慣の状況



キ 喫煙率

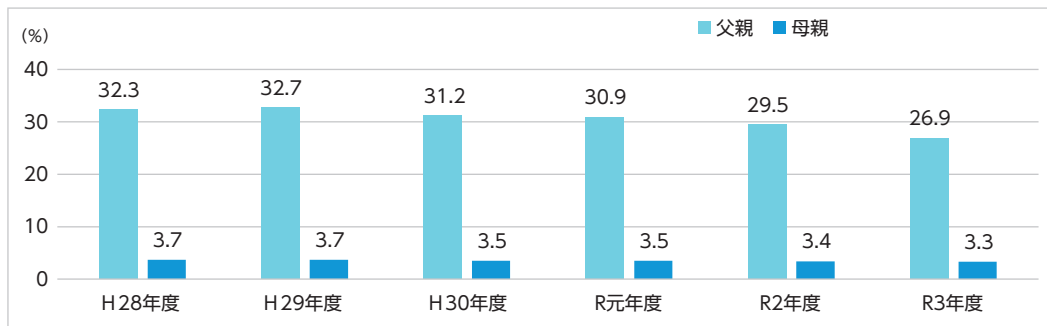
(ア) 年代別、男女別喫煙率（国保対象者）



出典：H27年松本市受動喫煙防止・健康意識に関するアンケート調査、R2年松本市がん検診に関するアンケート調査報告書

男性では、働き盛りの40歳代、50歳代以外では減少傾向にありますが、女性については全体で7.5パーセントと低いものの、全世代で増加傾向にあります。

(イ) 子育て中の保護者の喫煙率



父親の喫煙率は減少傾向にありますが、4人に1人が喫煙している現状です。一方、母親は4パーセント弱と低い喫煙率ですが、ほぼ横ばい状況で改善傾向はありません。

6 高齢期

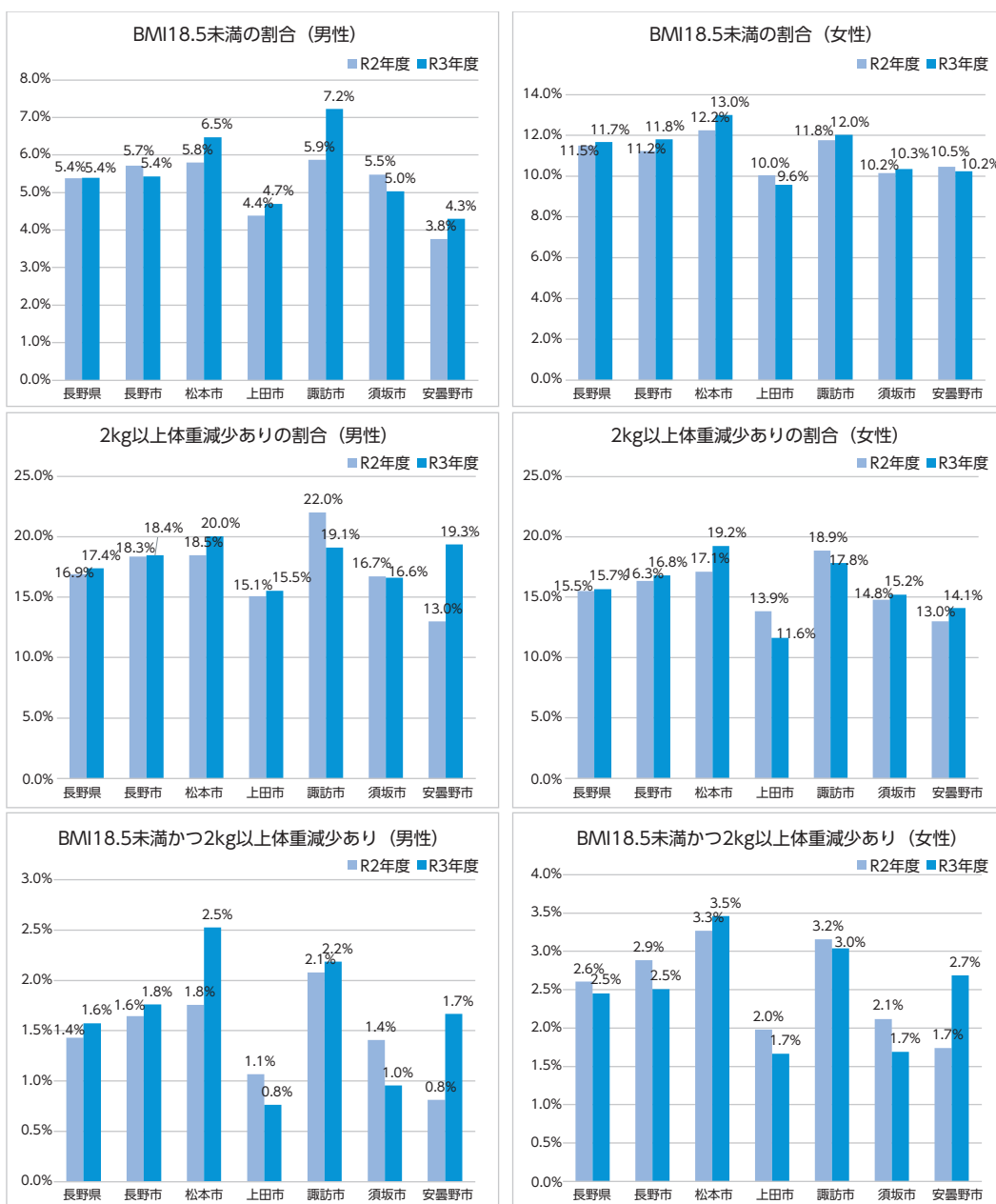
(1) フレイルの状況

*フレイルとは加齢や、様々な要因で心身が衰えることによる、健康な状態と要介護の中間な状態のこと。適切な介入で健康な状態に戻ることができる。身体的フレイル、社会的フレイル、精神心理的フレイルからなる。プレフレイルはその少し手前の状態

ア フレイル有病率市内 77 か所の通いの場利用者に対する調査結果（令和3年度）

フレイル	プレフレイル	健康
63名 (7.3%)	374名 (43.6%)	431名 (50.2%)

イ フレイルの原因である「やせ」の状況



松本市後期高齢者健診結果

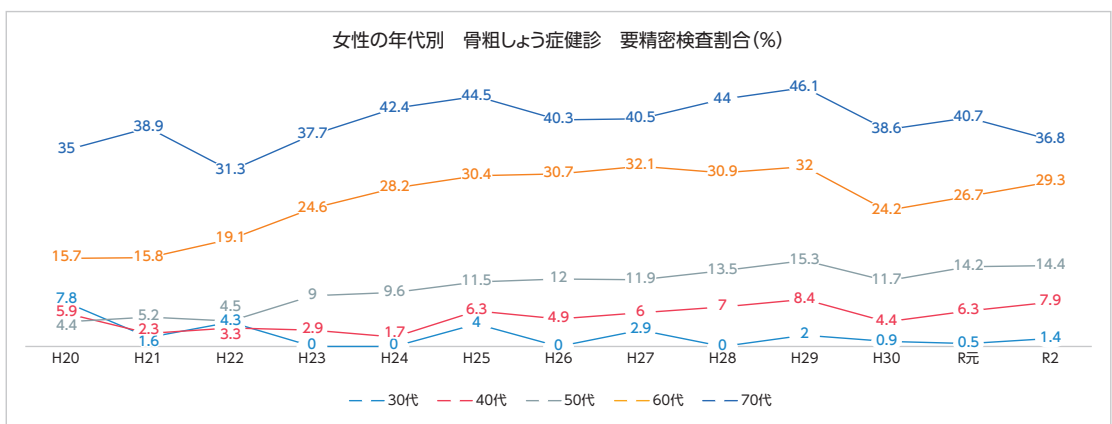
男女ともに、BMI18.5未満の人の割合が県よりも高く、BMI18.5未満かつ2キログラム以上体重減少のある人の割合が県内で一番高くなっています。

【低栄養の課題がある者の質問票の結果】

		受診者	3食食べられている		定期的な運動あり		むせ or 食べにくさあり	
			人数	割合	人数	割合	人数	割合
全 体	男性	6156	5097	82.8	3196	51.9	1852	30.1
	女性	9743	8651	88.8	4872	50.0	3349	34.4
BMI18.5未満かつ 2kg以上体重減少	男性	121	103	85.1	49	40.5	67	55.4
	女性	273	242	88.6	116	42.5	136	49.8

低栄養に課題のある人は、定期的な運動割合が全体よりも低く、「むせ」や「食べにくさ」などの口腔機能に課題があります。

(2) 骨粗しょう症健診の要精密検査割合



40歳代～50歳代の要精密検査割合が増加傾向にあり、要介護の要因となる「骨折」につながる可能性が高くなっています。

(3) 後期高齢者健診質問票回答結果

R3	3食きちんと食べる	半年前に比べ固いものが食べにくい	お茶や汁物等でむせる	ウォーキング等の運動を週1回以上	同じことを聞くなどの物忘れあり	週1回以上は外出
松本市	96.1	24.8	19.0	56.8	20.5	83.6
県	96.4	27.4	21.2	56.3	18.2	87.2
同規模	95.4	28.5	20.5	62.8	17.1	88.8
国	94.8	28.4	20.7	62.1	16.7	89.0

松本市後期高齢者健診問診票集計

ウォーキング等の運動を週1回以上行う人と、週1回以上の外出の割合が、同規模市、国より低く、物忘れがある人の割合が同規模市、国・県よりも高い状態で、身体的フレイル、社会的フレイル及び精神的フレイルのいずれの要素も高い状態です。

7 データからみた松本市の現状と課題

(1) 次世代期（0歳～17歳）

ア 妊娠届出を提出した妊婦の4割以上がハイリスク（要支援）妊婦です。その中でもサポート不足（支援者不足）が一番多く、不妊治療後の妊娠も増えています。また、妊産婦について、医療機関と連携する件数が増えてきていることから、育児不安に対する支援、特に産後1か月の間の重点的な支援が必要です。

イ 子どもの年齢が上がるにつれて、ゆったりとした気分で子どもと過ごせる時間があると回答する母親の割合が下がっていることから、子どもの成長に合わせた寄添い支援が必要です。

(2) 青壮年期（18歳～64歳）

ア がんで亡くなる方は、死亡率では全国水準と比較して低い状態（標準化死亡比が低い）であるものの、昭和55年以降死因の第1位であり、対策を強化することが必要です。

イ がん検診受診率は、若年層で受診率が低い傾向があります。特に胃がん検診は、受診率が低く、市のバリウム検査よりも職域検診や人間ドック等で内視鏡検査を選択するケースの増加が要因と考えられます。若者を始め誰もが健康情報を得て自らの健康管理を行う仕組みづくりが必要です。

ウ がん検診を受診して精密検査が必要となった場合でも、精密検査を受診しない人が一定数おり、特に大腸がん、前立腺がんは精密検査受診率が低い状態のため、積極的な受診勧奨が必要です。

エ 脳血管疾患の死亡率（標準化死亡比）は国より高く推移し、また、心疾患は、標準化死亡比が全国より低いものの、死亡率は年々上昇しています。特定健診受診者でBMI及び中性脂肪の有所見者（内臓脂肪型肥満）が県より多く、経年で増加しており、空腹時血糖及びHbA1c有所見者割合が増加しています。無関心層を受診につなげ、適切な医療受診や保健指導に結び付ける仕組みづくりが必要です。

(3) 高齢期（65歳以上）

ア フレイル健診実施者のうち、フレイル該当者は7.3パーセント、プレフレイル該当者は43.6パーセントであり、該当者を改善のため医療につなげる体制整備が必要です。

イ やせリスク（BMI18.5未満かつ体重減少）が、国及び県に比べて高い状態です。早めに発見できるように、自らのフレイル状態を知る機会の拡充が必要です。

ウ 介護認定者は国及び県と比較して高い状態で、認定の要因の上位は、高齢による衰弱、転倒骨折で、身体的フレイル対策が必要です。

エ 介護認定者の有病状況としては、筋骨格系・高血圧・脂質異常症の割合が高くなっています。また、後期高齢者医療における糖尿病、筋骨格の医療費が伸びていることから、介護になる前の予防対策の充実が必要です。

第3章 計画の基本的な考え方

1 計画の考え方

松本市では、市民一人ひとりが主体的に健康づくりに取り組み、地域や関係団体が協力して支援体制を構築して、健康寿命の延伸を図ってきました。

今般、人生100年時代の到来を迎える中で、生活習慣病の発症予防や重症化予防に加え、生活機能の維持向上の視点から健康づくりを考える必要があります。また、少子高齢化の進展、独居世帯の増加等の社会変化に対して、個人の背景により健康格差が生じないように、関係機関が連携して地域社会全体で支援する必要もあることから、個人の特性を重視した、「誰一人取り残さない」健康づくりに取り組みます。

2 計画の目指すもの

松本市健康増進総合計画の策定に当たり、SDGsの「すべての人に健康と福祉を」の理念を取り入れ、「誰もが健康を実感できるまち」を基本理念としました。

子どもから高齢者、病気や障がいのある人を含め、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のできるまちを目指すものです。

基本理念 「誰もが健康を実感できるまち」

3 基本目標

WHO憲章では健康を「病気ではないとか、弱っていないということではなく、肉体的にも、精神的にも、そして社会的にもすべてが満たされた状態にあること」としています。超高齢化社会を迎え可能な限り「健康」で過ごせるよう、また、疾患や障がいと向き合いながら「健康」を実感できるよう、誰もが自分らしく「健康」で過ごせる社会を目指し、健康寿命の延伸を最終到達目標とします。

計画の最終到達目標 「健康寿命の延伸」

4 計画の方向性

(1) 子どもや若者、全市民が健康づくりに取り組める施策の展開

子どもや若者を始め、全ての市民が自分に合った健康づくりに取り組み、楽しみながら健康づくりを継続できる支援をします。

(2) 多様な生活様式、価値観、病気・障がいの有無によらない健康づくり

病気や障がいがあっても、誰一人取り残すことなく、誰もが健康づくりを実践できる仕組みを構築します。

5 計画の基本方針

(1) 地域を基盤とした健康づくり

ア 地域を重視した支援体制

市内 35 地区には、地区担当保健師が配置されていますが、更に地域を拠点とした保健活動の充実を図るため、保健師の地区駐在化を進めていきます。

また、地域には、地域づくりセンターを中心に、福祉ひろば職員や第 2 層生活支援コーディネーター（地区生活支援員）、地域包括支援センターの職員等、福祉分野における地区担当職員も配置されており、連携しながらより身近な地域での健康づくりの取組みを強化します。

地区においては、専門職員だけでなく、民生児童委員や食生活改善推進員、体力づくりサポーター等、関係する地区組織とも協働しながら、住民同士がつながり、地域で支え合う体制を整備していきます。

イ 切れ目ない伴走型相談支援の取組み

高齢者はもとより、全ての世代において単身者の増加や核家族化が進み、地域におけるつながりが希薄となっています。孤立・孤独の問題が深刻化する中で、子どもから高齢者まで、障がいや病気の有無に関わらず「誰一人取り残すことない」切れ目ない支援に努めます。

価値観やライフスタイルが多様化し、個人の生活環境や生き方も様々です。

市民が抱える困りごとや悩みについても、制度の狭間にあるような問題や、複雑化・複合化し解決が困難な現状があります。個人の特性を重視しながら、孤立することのないよう、寄り添いながら相談を行い、関係機関と連携し必要な支援、社会参加、就労等につなぐ「伴走型相談支援」の取組みを進めていきます。

(2) 科学的な視点から抽出した健康課題への対策

保健所設置に伴い、健康データを科学的な視点で分析するため、保健所長が統括する「健康増進政策分析チーム」を設置し、今後重点的に取り組む健康課題を抽出しました。その最上位課題として、平均寿命に関する死因の第 1 位「がん（悪性腫瘍）」、第 2 位「循環器病（心疾患・脳血管疾患）」、健康寿命に関する要介護要因等を踏まえ次の 3 つの取組みを重点的に推進します。

がん対策

循環器病対策

フレイル・オーラルフレイル対策

(3) ライフステージに沿った健康づくり

生涯を通じて健康づくりに取り組むため、ライフステージごとに科学的な視点を取り入れ、健康問題や課題を抽出する中で、全ての世代を通じた対策に取り組めます。

ライフステージに沿った健康課題

	次世代期 (0歳から17歳まで)	青壮年期 (18歳から64歳まで)	高齢期 (65歳以上)
ライフ ステージごと	妊産婦への寄り添い 支援	がん・循環器病等につな がる生活習慣病の発症予 防、重症化予防	フレイル・オーラルフレ イル予防
全世代を対象	<ul style="list-style-type: none"> ・生活習慣の改善 ・食育推進 ・こころの健康づくり（自殺予防） ・健康危機管理 		

6 計画を推進するための手法

(1) 地域団体や企業との連携

医療関係団体、保険者、事業者等が連携して、社会全体で健康づくりを支援する。

(2) 健康情報のDX化

SNSを活用した健康情報の積極的な発信、対面だけでなくオンラインによる相談等、DX化により利便性の向上を図る。

(3) 科学的な根拠

データ分析に基づき科学的に抽出した健康課題に向けた対策に取り組む。

誰もが健康を実感できるまち

全世代
子どもから高齢者まで

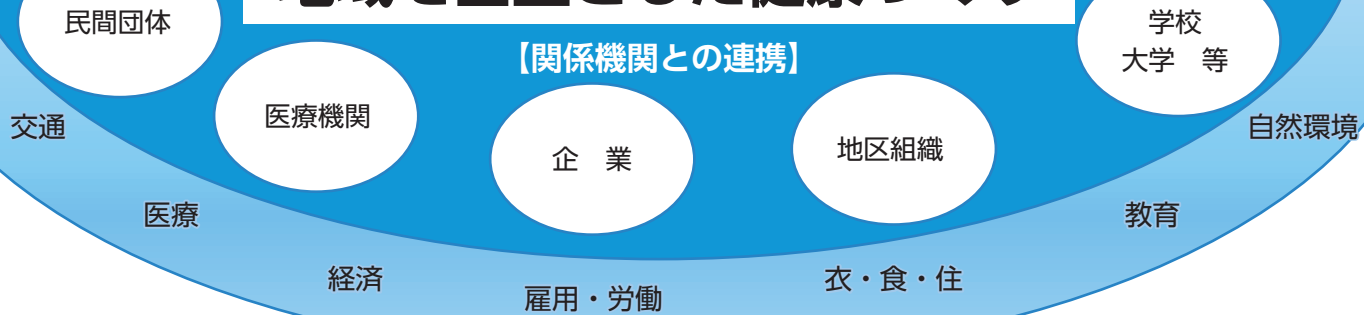
地域に暮らす全ての市民

病気・障がいの
有無によらない



地域を基盤とした健康づくり

【関係機関との連携】



情報の配信・スマホ等を活用した新たな取組み
DXを活用した健康づくり

データの分析・活用↓地域の課題・施策の明確化
科学根拠に基づいた健康づくり

自然に健康になれる環境づくり

7 施策の展開

☆新規・重要な取組み

基本理念	最終目標	ライフステージ	基本施策	目指す姿	施策の方向性	主な取組み
誰もが健康を実感できるまち	健康寿命の延伸	次世代期	親子を取り巻く環境の支援	安心して妊娠・出産・子育てができるよう支援する。	<ul style="list-style-type: none"> 地区担当保健師を中心とした伴走型支援 周産期を支える関係機関との連携強化 父親を含めた子育て家庭の育児支援 ICTを活用した情報提供 生育期にある者、保護者、妊産婦への教育・啓発 	<ul style="list-style-type: none"> ☆伴走型相談支援事業 ☆予防接種助成事業 ・父親の育児支援事業 ・子育て応援アプリ等のSNS活用 ☆妊娠前の健康管理（プレコンセプション）啓発事業 ☆不妊治療助成事業
		青壮年期	がん対策	<ul style="list-style-type: none"> ・がんの正しい知識を持ち、予防から早期発見、治療に取り組む ・がんになった人も安心して自分らしく暮らすことができる 	<ul style="list-style-type: none"> ・申込み、受診、結果確認のDX推進 ・多様な方法によるがん情報の発信 ・自然と検診受診に足が向く仕組みづくり ・がんになった人への理解や日常生活支援の推進 	<ul style="list-style-type: none"> ☆がん検診のDX推進 ・予防接種（B型肝炎、HPV） ・感染症検査（B・C型肝炎、ピロリ菌） ☆がん患者支援
			循環器病対策	適切な医療受診により重症化を予防し、病気になっても自分らしく生きる	<ul style="list-style-type: none"> ・特定健診や特定保健指導の受診率向上・健診後の要受診や治療中の人への支援 	<ul style="list-style-type: none"> ☆特定健診未受診者への受診勧奨 ☆ICTを活用した特定健診の予約 ・30歳代の国保健診 ・糖尿病性腎症重症化予防事業
		高齢期	フレイル・オーラルフレイル対策	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む。	<ul style="list-style-type: none"> ・フレイル予防対策の実践支援 ・フレイル状態を知る機会の提供、予防の取組み ・地域、医療、介護の連携体制の整備 ・データに基づくフレイル対策 	<ul style="list-style-type: none"> ☆フレイル予防推進体制整備 ☆高齢者の保健事業と介護予防の一体的実施 ・自主運動サークル支援事業 ・体力づくりサポーター支援事業
		全世代	生活習慣改善	適切な運動や食事を心がけ、自ら健康づくりに取り組む。	<ul style="list-style-type: none"> ・食事・栄養、こころ、歯、たばこ、運動に関する健全な生活習慣を身に付ける 	<ul style="list-style-type: none"> ・朝食に関する情報提供 ・こころの健康づくりの普及啓発 ・歯周疾患検診 ・受動喫煙防止区域の設定 ・市民歩こう運動
			食育推進対策	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	<ul style="list-style-type: none"> ・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 ・体験や交流による食育の推進 ・食を大切に作る気持ちを醸成し、食文化を伝える食育の推進 	<ul style="list-style-type: none"> ・1日2食は3皿食べよう～1・2・3でバランスごはん～ ・おいしく食べよう具だくさんみそ汁 ・よくかむ30（さんじゅう）かみかみ運動 ～飲み込む前にあと5回～ ☆まつもと だいでず大作戦 ・残さず食べよう!30・10（さんまる・いちまる）運動
			自殺予防対策	誰も自殺に追い込まれることのない社会の実現	<ul style="list-style-type: none"> ・生きる力を支える環境づくり ・子ども、若者、働き盛り世代への支援強化 ・生きることを支援する多機関協働 	<ul style="list-style-type: none"> ・地域支援者への研修 ☆ICT等を活用したアウトリーチ対策 ☆SOSの出し方に関する教育 ・いのちのきずな松本
			災害時対策	災害時の健康危機管理に向けた体制整備や人材育成	<ul style="list-style-type: none"> ・健康危機管理の拠点となる体制整備 ・関係機関との医療救護訓練や情報共有による連携強化 	<ul style="list-style-type: none"> ・災害時の保健医療調整本部設置 ・医療救護訓練 ・DHEAT養成研修の受講
			感染症予防対策	感染症予防対策の周知や情報収集・早期発見への取組みを重視しつつ、発生時における迅速適格な体制を確立する。	<ul style="list-style-type: none"> ・松本市の特性を踏まえた関係機関との連携 ・予防接種の推進 ・健康情報の分析と発信 ・感染症への備え 	<ul style="list-style-type: none"> ・保健医療調整本部設置 ・医療救護訓練 ・感染症発生動向調査 ・予防接種事業 ・エイズ・HIV等性感染症予防

第4章 ライフステージに沿った取組み

第1 次世代期

1 データ分析に基づく重点的取組み（親子を取り巻く環境の支援）

(1) 現状と課題

- ・妊娠届出をした妊婦の4割以上がハイリスク（要支援）妊婦
- ・ハイリスク（要支援）妊婦のうち、サポート不足（支援者不足）が一番多い。
- ・医療機関と連携する件数の増加
- ・健やか親子アンケートによる妊娠出産の満足度は、徐々に増加しているが、国・県と比較するとやや低い傾向にある。



- ・身体的、精神的、社会的等、複合的な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。
- ・特に育児不安の高まる産後1か月の間は、より支援の重点を置く必要がある。

- ・積極的に育児をしている父親の割合が増加している。



- ・国や企業等の制度整備等による育児休業取得促進により、今後一層、父親の育児参加の増加が予想される。

- ・子どもの年齢が上がるに連れて、ゆったりとした気分で子どもと過ごせる時間があると回答する母親の割合が下がっている。
- ・子どもの社会性の発達過程を知っている者の割合は、3歳児健診で低い。
- ・育てにくさを感じた時に対処できる親の割合は、年度や月齢によって差がある。



- ・育てにくさを感じた時に、子どもの成長や養育環境に合わせて、寄り添った支援を行う必要がある。
- ・見通しをもって育児ができるよう、発達に関する知識の普及の面で情報を提供していく必要がある。

- ・出産における年齢別の出生率は20歳代で低下し、30歳代及び40歳代の出生率が上昇
- ・不妊治療後の妊娠が増加
- ・低出生体重児の割合は横ばい傾向



- ・不妊治療に係る費用に対する経済的負担の軽減
- ・男女を問わず、将来の妊娠のための健康管理に関する正しい知識の普及を推進するなどプレコンセプションケアに関する体制の整備が必要
- ・女性のやせ傾向は、低出生体重児の出生と関連があるため、子どもの将来を左右する母親の健康な身体づくりにつながる取組みが必要

(2) 目指す姿

安心して妊娠・出産・子育てができる。

▶用語

- 周産期…出産前後の期間を指し、妊娠22週から出産後7日未満と定義される。
- 低出生体重児…出生体重2500g未満
- プレコンセプションケア…女性やカップルを対象として将来の妊娠のための健康管理を促す取組み

(3) 施策の方向性

ア 地区担当保健師を中心に、身近な地域における伴走型相談支援を行います。

- ・地区担当保健師を中心に、様々な不安や困難を抱える妊産婦や子育て家庭に対し、妊娠期から子育て期にわたる切れ目のない支援を実施
- ・地域の特性を生かし、身近な地域を会場とした育児相談
- ・子育てサークル、こどもプラザ、つどいの広場等子育て支援機関と連携し、親子が集まるあらゆる機会を利用し、気軽に育児相談ができる環境を整備
- ・母子保健施策の関わりの中から、必要に応じて児童福祉関係機関へ確実に連携できるよう、関係機関との連携を強化

イ 周産期を支える関係機関との連携強化を図ります。

- ・周産期の親子を支える医療機関、産後ケア事業所、母乳相談事業所等との連携強化

ウ 父親を含めた子育て家庭の育児支援を行います。

- ・妊娠期から両親で参加できる両親学級の開催、動画配信等による積極的な育児参加の促進
- ・育児支援機関と連携し、父親が参加しやすいイベントの開催や、夫婦の関係性の変化等について相談ができる体制整備

エ ICTを活用した情報提供を推進します。

- ・オンラインを活用した育児相談及び育児学級の推進並びに気軽に相談できる環境の整備
- ・子育て応援アプリ「すくすくアルプちゃん」を活用した、子どもの成長に合わせたタイムリーな情報発信

オ 妊娠前の健康管理の取組みと、不妊治療の助成を行います。

- ・妊娠適齢期や妊娠前、未成年を対象とした将来に向けた健康な身体づくりを意識できる働き掛けや、将来の妊娠・出産を見据えた教育
- ・妊娠届出時に必要に応じて栄養相談ができる機会の提供

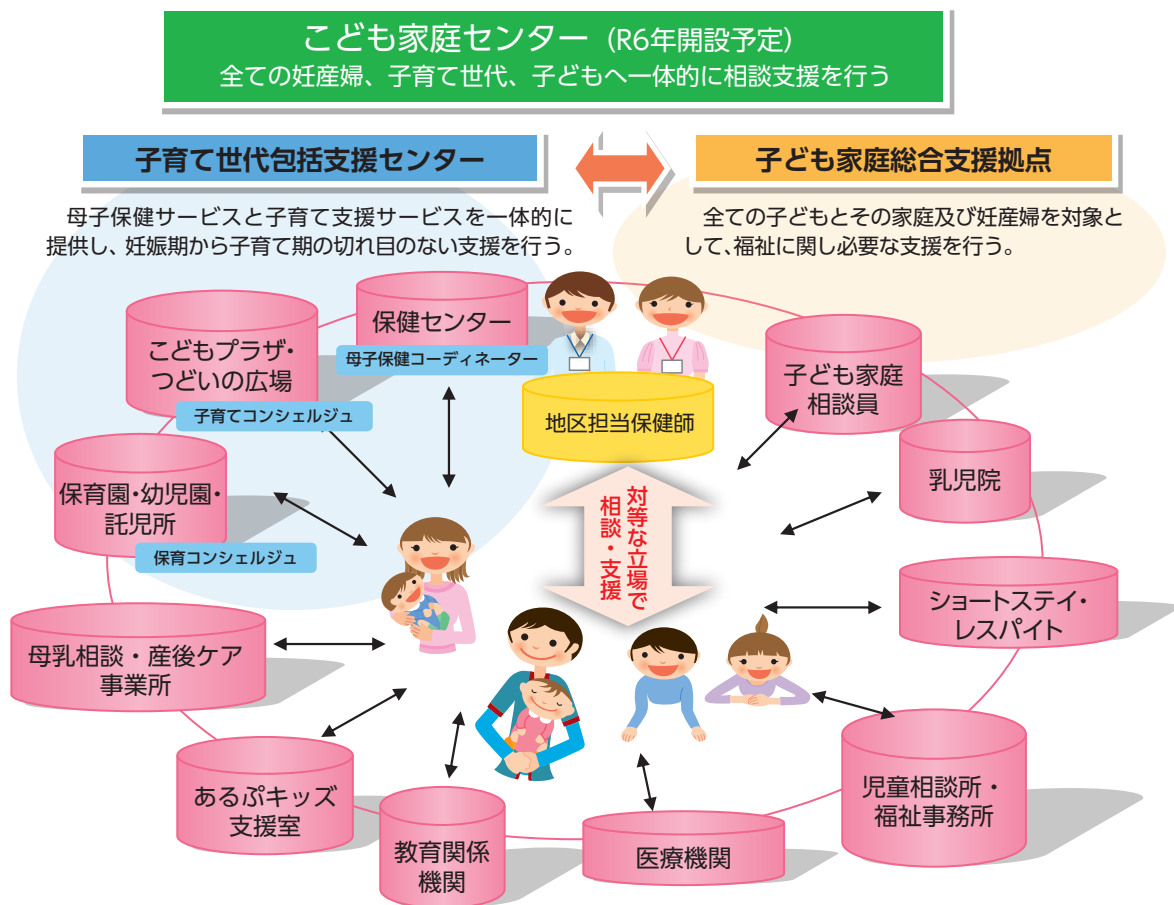
(4) 成果指標

指 標	現状値	目標値 (R9)
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
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 か月児健診 88.2% (R3) 1歳6か月児健診 79.9% (R3) 3歳児健診 79.1% (R3)	増加
すくすくアルプちゃんの登録者数、稼働率	3,898人 (R4.5月) 稼働率 10.0% (R4.5月)	増加
育児期間中の両親の喫煙率 (すこやか親子)	父 26.9% (R3) 母 3.3% (R3)	減少
中学生女子のやせの割合 (中学生全学年)	3.77% (R元)	減少

(5) 主な取組み

事業名	内 容
伴走型相談支援事業	<ul style="list-style-type: none"> ・ 地区担当保健師を中心とした妊娠期から子育て期にわたる相談支援の実施 ・ 地域の特性を生かした育児相談の実施 ・ 子育てサークル、こどもプラザ、つどいの広場等子育て支援機関と連携し、親子が集まるあらゆる機会を利用し、気軽に育児相談ができる環境の整備 【子育て世代包括支援センター】 ・ オンライン育児相談・オンライン育児学級の実施 ・ 子育て世代包括支援センターと子ども家庭総合支援拠点の統合による母子保健と児童福祉の連携強化 【こども家庭センター】
医療機関・産後ケア事業所等に対する連携強化	<ul style="list-style-type: none"> ・ 関係機関との連絡会、研修会等を実施
父親の育児支援事業	<ul style="list-style-type: none"> ・ 両親学級・育児学級の開催（オンライン教室開催や動画配信） ・ 妊娠届出の面談の推奨 ・ 育児相談の利用推進
子育て応援アプリ等の SNS の活用	<ul style="list-style-type: none"> ・ すくすくアルプちゃんの活用 ・ 子どもの成長に合わせたタイムリーな情報発信
妊娠前の健康管理（プレコンセプションケア）啓発事業	<p>妊娠適齢期や妊娠前からの体づくりや妊孕性（妊娠するための力）の知識、妊娠・出産・育児に関する情報、望まない妊娠、予期せぬ妊娠時の相談先等、自らのライフプランについて幅広い知識を得られる機会を提供する。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ ホームページ掲載、動画配信 ・ 成人式、婚姻届時の配布 ・ 小中学生へのエイズ・H I V等性感染症予防出前講座 ・ 高校生、大学生等への出前講座
不妊治療助成事業 不育症治療・検査費用助成事業	<ul style="list-style-type: none"> ・ 不妊治療、不育症治療を受けている夫婦に対し、医療費等の個人負担の一部を助成し、経済的負担を軽減する。


●地域子育て相談機関の位置づけ



●松本地域はここがすごい！妊産婦さんを支える体制が進んでいます。


松本地域出産・子育てネットワーク協議会

2008年5月に設立
産科を担当する医師不足から、松本地域の医師会、行政、医療機関が、お産をできる環境を守るために、「共通診療ノート」を利用した新たな産科医療システムを構築した。分娩医療機関と健診協力機関における役割分担により、安定した産科医療を提供できるように連携している。



こどもかんふぁ

2007年に設立
信州大学医学部附属病院MSW（医療ソーシャルワーカー）の呼び掛けでスタートした。子育て支援体制の充実と周産期からの虐待予防を目的に、保健・医療・福祉の連携を深める取組みとして、「こどもかんふぁ」を月に1回程度開催している。顔の見える関係作りが、よりスムーズな連絡調整を生み、妊娠期から子育て期の切れ目ない支援につながっている。

 **信州大学医学部 周産期のこころの医学講座**

2021年5月に開設
周産期における妊産婦のメンタルヘルスの不調に対し、分娩医療機関や地域助産院等から紹介を受け外来診療を行っている。地域における周産期メンタルヘルスの研修活動を推進し、外来紹介を通じた地域分娩医療機関・地域助産院との連携が強化されてきた。
また、周産期メンタルヘルスにかかわる支援者の課題となる、「精神科との連携」が進み、より安心して妊娠・出産ができる地域になってきた。

2 生活習慣の改善や疾病予防

(1) 現状と課題

ア 食事・栄養

- ・毎日朝食を摂る子どもは小学5年生が90パーセント、中学2年生は85.2パーセント（令和元年度）で減少傾向

イ ころ

- ・過去5年に自殺で亡くなった未成年（20歳未満）は12人で、全国に比較し自殺死亡率が高い。
- ・自殺予防教育「SOSの出し方に関する教育」の実施により、困ったときに「相談する」と回答した児童生徒の割合が増加した。

ウ 歯

- ・乳幼児期のむし歯保有率は、3歳は減少、1歳6か月児では増加傾向
- ・小中学生のむし歯保有率は、年々減少している。

エ たばこ

- ・父親の喫煙率は減少傾向にあるが4人に1人が喫煙している状況
- ・母親の喫煙率は4パーセント弱と低いが、ほぼ横ばい状況

オ 予防接種

- ・おたふくかぜ任意予防接種費用補助を受けて接種を受ける者が8割以上

カ 肥満・やせ

- ・小中学校で肥満傾向が増加しており、やせ傾向も徐々に増加している。



子どもの頃からの食事、睡眠、むし歯対策等の基本的な生活習慣形成を支援することが重要です。また、家庭、地域、学校と連携して身体や心の健康を維持できるような環境づくりが必要です。

(2) 目指す姿

健全な生活習慣を身に付け、生涯にわたり健康な生活をおくる

(3) 施策の方向性

ア 食事・栄養

- ・（毎日朝食を摂る子どもを増やすため）園児・児童生徒、保護者に向けた朝食の必要性の啓発やレシピの紹介、小学4年生を対象とした朝食指導
- ・子どもの頃から様々な食体験を積むことができるよう、「おいしく食べよう具だくさんみそ汁」や「まつもと だいず大作戦」を通じた食育関係課との連携した取組み

イ ころ

- ・ころの健康やストレス対処法について学び、援助希求力を高める「SOSの出し方に関する教育」の推進
- ・ICTを活用した検索連動型広告やプッシュ型の情報発信の活用による適切な支援に係る情報の提供

ウ 歯

- ・関係機関と連携したむし歯予防の取組みの充実

エ たばこ

- ・たばこのリスクを周知啓発し、子どものころから1本も吸わせない活動の推進

オ 予防接種

- ・新型コロナウイルスにより減少している接種率向上を図るため、定期接種や任意接種の効果や必要性に関する周知啓発

カ 肥満・やせ

- ・学校や関係機関と連携し、子どもの運動習慣を改善するとともに、正しい生活習慣の周知啓発を通じて肥満・やせ傾向の改善を図る。

(4) 成果指標

指 標	現状値	目標値 (R9)
朝食を毎日摂る児童・生徒の割合	小学5年生 90% (R元) 中学2年生 85.2% (R元)	100%に 近づける
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か月児健診 1.1% (R3)	1.0%以下
	3歳児健診 7.0% (R3)	減少
低出生体重児数	2.8% (R元)	減少
中学生女子のやせ割合	3.77% (R元)	減少
子育て中の保護者の喫煙率	父 26.9%、母 3.3% (R3)	減少

(5) 主な取組み

ア 食事・栄養

事業名	事業内容
ライフステージの節目に合わせた情報提供	中学卒業、高校卒業時等ライフステージの節目に合わせた情報を掲載したレシピ集を作成・配布。デジタルツールからアクセスしやすいようホームページに掲載
給食提供と給食指導	かみかみメニュー、具たくさんみそ汁の提供等を通して園児・児童・生徒が望ましい食習慣を学ぶ機会を提供
朝食指導	小学4年生全クラスに栄養教諭が朝食指導を実施

イ こころ

事業名	事業内容
SOSの出し方に関する教育事業	社会で直面する様々な困難・ストレスへの対処方法を身に付け、援助希求力を高める「SOSの出し方に関する授業」の実施 検索連動型広告やプッシュ型の情報発信（ICT活用のアウトリーチ対策）で、支援を必要としている人へ相談窓口などの支援情報を届け、支援につなげる。

ウ 歯

事業名	事業内容
歯科出前講座	親子を対象とした歯科指導教室を実施し、食生活のリズムや歯磨きなどの習慣を身に付ける。
かむことの大切さに関する啓発	離乳食教室や1歳児教室でかむことの大切さについて情報提供する。ホームページやSNSを活用して情報提供をする。

エ たばこ

事業名	事業内容
受動喫煙防止啓発	はじめての1本を吸わせないための若年層への啓発 (小中学生、成人式、妊娠届時等の啓発)

オ 予防接種

事業名	事業内容
予防接種の推進	定期接種及び任意接種の周知啓発を行い、接種率向上を図る。

第2 青壮年期

1 データ分析に基づく重点的取組み（がん対策）

(1) 現状と課題

- ・がん死亡は、全国水準と比較して少ない状態（標準化死亡比が低い。）であるものの、昭和55年以降死因の第1位である。
- ・がん死亡数では、男性は肺がん、大腸がんの順で、女性は大腸がん、肺がんの順が多い。
- ・大腸がんは、男女ともに標準化死亡比が増加傾向。女性では大腸がんで亡くなる方が全国水準を上回る年度もある。
- ・がん検診受診率は、国の目標値50パーセントには達しておらず、若年層で受診率が低い傾向
- ・特に胃がん検診は受診率が低い。
- ・精密検査を受診しない方が一定数いる。特に大腸がん、前立腺がんの精密検査受診率が低い。

がん検診に関する情報の発信を強化するとともに、自ずと受診につながるような仕組みづくりが必要。精密検査の受診率を高めるため、検査の重要性について周知する必要がある。

- ・がんに対する患者周辺の理解が乏しく、がんによる望まない離職がある。
- ・治療による経済的な負担が大きい。
- ・がん治療やその副作用により外見に変化が生じ、社会参加の妨げとなっている。

がんになった方が治療と日常生活の両立ができるよう支援する仕組みの構築が必要

(2) 目指す姿

市民一人ひとりが、がんの正しい知識を持ち、予防から早期発見、治療に取り組む。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。

(3) 施策の方向性

ア がん検診申込み、受診、検査結果確認までのDXを推進します

- ・パソコンやスマートフォンを活用することでオンラインによる検診・健診の申込み及び会場の受付を行い、更に検診結果確認をマイナポータルから閲覧できる環境づくり

イ 多様な方法によるがん情報を発信します

- ・従来の案内に加え、デジタル世代が受け取りやすいがん情報の発信の強化（市ホームページ、公式SNS、各種メディアの活用）
- ・市民インフルエンサーによるがん情報や検診情報の拡散を促す取組み
- ・公式SNS、オンライン予約等の利用登録を活用したプッシュ通知による情報の発信

ウ 自然と検診受診に足が向く仕組みづくりを推進します

- ・ソーシャルマーケティングやナッジ理論を取り入れた情報配信
- ・AIによる分析を活用した個人に合わせた内容の情報配信

エ がんになった方への理解を促進します

- ・がん罹患を理由とする本人の意思以外の離職を防ぐため、企業や社会の理解を促す。
- ・市民のがん治療に対する理解を促し、偏見のない地域社会をつくることで、がん治療者への精神的苦痛をなくす取組み

オ がんになった方の日常生活を支える仕組みを充実します

- ・がん治療による外見の変化を補完することで苦痛を和らげるアピアランスケアとして乳房補正具や医療用ウィッグ等の購入費用を助成
- ・がん治療者の日常生活の実態把握
- ・相談者の適切な支援への紹介、地域での継続フォロー等を担う県のがん相談支援センター、市福祉事務所等との連携の強化
- ・妊^{よう}孕性（妊娠するための力）温存についての全般的な知識の普及及び助成制度の周知

(4) 成果指標

指 標		現状値	目標値 (R9)
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%
	大腸がん検診	18.4%（R3）	30.0%
	肺がん検診	21.1%（R3）	25.0%
	乳がん検診	21.5%（R3）	28.8%
	子宮がん検診	18.9%（R3）	25.0%
大腸がん検診精密検査受診率		70.3%（R3）	90%以上
プロセス指標（検診の精度管理指標）			許容値内

(5) 主な取組み

事業名	事業内容
がん検診のDX推進	パソコンやスマートフォンを活用したオンラインでのがん検診の申込み、受付、マイナポータルからの検診結果閲覧ができる環境づくり、AIを活用した受診勧奨
啓発事業	がんの知識やがん検診の必要性等について、各種メディア、地域、学校、企業等と通じて情報を発信
妊婦健康診査事業（B型肝炎ウイルス検査、子宮頸がん検査）	子宮頸がんの早期発見、B型肝炎ウイルスの母子感染の予防を目的とした妊婦健診時の検査
予防接種事業（B型肝炎、ヒトパピローマウイルス感染症）	がんの原因となるHPV（ヒトパピローマウイルス）、B型肝炎ウイルスの感染症対策として行う予防接種
中学生のピロリ菌検査事業	がんの原因となるヘリコバクター・ピロリの感染症対策として、中学2年生を対象に行う検査事業
受動喫煙防止推進事業、禁煙相談事業	禁煙に向けた環境整備、家庭や職場等での受動喫煙の防止、はじめの1本を吸わせない取組み、禁煙へ導く各種体制の充実
肝炎ウイルス検査・検診	肝がんの原因となるB・C型肝炎ウイルスの感染の有無を調べる検査
胃がんリスク（ABC）検診	胃がん発生のリスクを調べ、効率的に胃内視鏡検査を実施し、ピロリ感染者を除菌へ誘導するための検診

事業名	事業内容
がん検診推進事業	がんを早期発見するための各種がん検診を実施
がん患者支援事業	がんになった方、がんを治療中の方が日常生活を安心して送ることができるよう、アピアランスケア助成、関係機関が行う相談支援への紹介等を行う。

2 データ分析に基づく重点的取組み（循環器病等生活習慣病対策）

(1) 現状と課題

ア 循環器病

- ・脳血管疾患の SMR（標準化死亡比）が国より高い。
- ・心疾患は死因第 2 位で、死亡率が年々上昇
- ・虚血性心疾患、脳血管疾患のうち、高血圧症・脂質異常の有病割合が高い。特に脂質異常症は増加傾向
- ・特定健診受診者のうち BMI、中性脂肪の有所見者（内臓脂肪型肥満）が県より多く、経年で増加
- ・空腹時血糖、HbA1c 有所見者（糖尿病予備群）割合が増加
- ・特定健診の受診率が国の目標値より低い。特に 40 歳から 64 歳までの若い世代の受診率が低い。
- ・特定保健指導の受診率が国の目標値より低い。



受診率の低い、若者が受診につながるような仕組みづくり、誰もが健康情報を得て自らの健康管理に活用できる仕組みづくりが必要

- ・糖尿病の有病割合が増加傾向。重症化すると人工透析が必要となる糖尿病性腎症の割合も増加傾向



生活習慣病の重症化予防のため、適切な医療受診や保健師等の支援に結び付ける仕組みづくりが必要

イ 生活習慣

(ア) 食事・栄養

- ・県と比較して就寝前夕食、朝食欠食者が多い。
- ・男性の約 4 割、女性の約 3 割が「食べる速度が速い」と回答。よくかんで味わう習慣を身に付け、継続する必要がある。
- ・長野県は全国と比較して塩分摂取量が高い。

(イ) こころ

- ・40 歳代～ 50 歳代の働き盛り世代で、自殺者数・自殺死亡率ともに高い。
- ・原因動機は、①健康問題、②経済・生活問題、③勤務問題が多く、幅広い生活面で困りごとを支える対策が必要
- ・コロナ禍におけるテレワークを始め働き方が多様化し、労働時間管理の困難さや孤独感・疎外感を感じやすい傾向にある。

(ウ) 歯

- ・歯周疾患検診受診率が低迷
- ・加齢とともに進行した歯周病が増加。歯周病は動脈硬化など循環器病にも関連する

ため、対策が必要

(エ) たばこ

- ・女性の喫煙率が上昇
- ・子育て中の父親の喫煙率は減少しているが、母親は横ばい状況である。

(オ) 運動

- ・運動習慣のない者の割合が国よりも多い。
- ・コロナ禍での自粛生活による身体活動量の低下



市民が適切な運動や食生活を身に付け、自ら進んで健康づくりに取り組める仕組みづくりが必要

(2) 目指す姿

適切な医療受診により重症化を予防し、病気になっても自分らしく生きる。

適切な運動や食事に心がけ、自ら健康づくりに取り組む。

(3) 施策の方向性

ア 循環器病対策

(ア) 自分の健康管理に活用し、早期治療ができるよう、特定健診・特定保健指導の受診率向上を目指します。

- ・市民が自分自身の健康管理をするため、健診の受診や健診データについて理解できるように、SNS を活用した健康情報を提供
- ・AI 分析により対象者に合わせた受診勧奨と、ICT を活用した健診予約を推進
- ・国保健診対象者を 30 歳からとし、健診を受ける習慣を付ける取組みを継続実施

(イ) 健診後要受診となった市民や、現在治療中の市民が、適切に医療を受診し重症化を予防できるよう支援します。

- ・糖尿病性腎症等の重症化予防のため、専門医や医師会等と連携した取組みを実施
- ・治療を受けながら市民が自分なりの健康づくりができるよう支援

(ウ) 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・健康づくり支援を推進します。

イ 生活習慣改善の取組み

(ア) 食事・栄養

- ・生活習慣病予防のため、望ましい食習慣を身に付け、実践できる市民を増やすための取組みを推進
- ・具だくさんみそ汁を推進することで野菜摂取量の増加や減塩につなげる。
- ・早食いや食べ過ぎを防止するため、よくかんで味わって食べることについての周知啓発

(イ) こころ

- ・ストレスに対するセルフケアや休養など、こころの健康や自殺に関する正しい知識の周知啓発
- ・企業や地域において悩みを抱えた人が孤立しないよう、身近な人の悩み及びこころの危険信号に気づき、必要な見守りができる人材を育成するためのゲートキーパー研修を開催

- ・安心して相談できるよう相談支援を充実
- ・適切な支援策に係る情報を得ることができるよう、ICT を積極的に活用した情報の集約と積極的な情報発信
- ・テレワークの適切な運用を含めた職場におけるメンタルヘルス対策の推進

(ウ) 歯

- ・歯科医師会と連携し歯周病と生活習慣病との関係についての知識を普及
- ・国民皆歯科健診の動向を注視しながら、効果的な歯科健診のあり方を検討

(エ) たばこ

- ・育児中の親へ受動喫煙の健康被害について周知
- ・禁煙したい人への支援や禁煙したくなる市民を増やす取組みの推進

(オ) 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周知
- ・気楽に体を動かしたり、運動に取り組んだりできるような機会を提供

(4) 成果指標

指 標	現状値	目標値 (R9)
脳血管疾患の新規患者数(国保)(人/千人)	2.09 (R3)	1.91
虚血性心疾患の新規患者数(国保)(人/千人)	2.38 (R3)	1.90
新規糖尿病性腎症患者数(国保)(人/千人)	0.87 (R元)	0.80
特定健診受診率	38.0% (R2)	60%
特定保健指導受診率	47.3% (R2)	60%
食べる速度が速いと回答する人の割合	29.8% (R2)	減少
30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	61.1% (R2)	減少
子育て中の保護者の喫煙率	父：26.9%、母：3.3% (R3)	減少
歯周疾患検診受診率	6.4% (R3)	増加

(5) 主な取組み

ア 循環器病対策

事業名	内 容
SNS等を活用した健康情報の発信	SNS等を活用し、プッシュ型で健康情報を配信
ICTを活用した特定健診の予約	オンライン予約システムの導入により受診しやすい環境を整備
特定健診未受診者への受診勧奨	AIを活用し、未受診者の特性に合わせた受診勧奨を行い、受診率向上を目指す。
30代の国保健診	若いうちから健診を受診する習慣を身に着けるため、30代の国保健診を実施
特定保健指導事業	SNSを活用し、対象者の生活スタイルやニーズに合わせた特定保健指導を実施

事業名	内 容
ハイリスク者等への受診勧奨	未受診者、糖尿病等治療中断者への受診勧奨を行い、適切に医療を受診し、重症化を予防できるよう支援
糖尿病性腎症重症化予防事業	かかりつけ薬剤師による支援、保健師や栄養士による訪問指導
企業等との連携体制の整備	企業との連携体制を整備し、市が接点を持ちにくい働き盛り世代への生活改善・健康づくりの取組みを推進
パーソナルヘルスレコード (PHR) 活用の研究	PHR (個人の健康・医療・介護に関する情報) を市民が自分自身で管理・活用することで、健康状態にあった優良なサービスを受けることができる仕組みづくりを研究

イ 生活習慣改善の取組み

(ア) 食事・栄養

事業名	事業内容
1日2食は3皿食べよう ～1・2・3でバランスごはん～	わかりやすく食事のバランスや量を意識できるよう、主食、主菜、副菜の役割について様々な場で周知啓発 「おいしく食べよう具だくさんみそ汁」、「よくかむ30かみかみ運動～飲み込む前にあと5回～」も合わせて推進
朝食に関する情報提供	デジタルツールを活用した朝食レシピ等の情報提供
カルシウムチェック表や塩分チェックシートの活用	食習慣の改善につなげるため、カルシウムチェック表や塩分チェックシートを活用
SNSを活用した情報発信	動画やSNSで関心の少ない層向けにレシピ等を情報提供
ライフステージの節目に合わせた情報提供	就職時、退職時等ライフステージの節目に合わせた情報を掲載したレシピ集を作成・配布。デジタルツールからアクセスしやすいようホームページに掲載
特定給食施設への指導	社員食堂等の働き盛り世代を対象とした給食施設で適切な栄養価(カルシウム、塩分等)の給食が提供されるよう指導を実施し、食育情報を提供

(イ) こころ

事業名	事業内容
相談支援体制の充実と連携	働き盛り世代向けの各種相談支援体制の充実と関係機関等との連携強化
気づき・見守りができる人材の育成	企業・地域において、こころの健康やゲートキーパーについて出前講座や研修会を開催
ICTを活用したアウトリーチ対策	検索連動型広告やプッシュ型の情報発信など、ICTを活用し、支援を必要としている人へ相談窓口などの支援情報を届け、支援につなげる。

(ウ) 歯

事業名	事業内容
歯周疾患検診の実施	歯科医師会と連携し、歯周疾患検診を実施
SNSを活用した啓発	歯周病と生活習慣病との関係や、歯科受診の必要性について啓発
歯の健康について実態調査の実施	検診を受けやすい体制の構築のための調査を実施

(エ) たばこ

事業名	事業内容
受動喫煙防止啓発	育児中の親への受動喫煙の健康被害について周知
禁煙支援	禁煙したい人への禁煙支援
受動喫煙防止区域の指定	松本駅前及び松本城公園等を受動喫煙防止区域に指定

(オ) 運動

事業名	事業内容
特定保健指導事業（運動指導）「からだチェック」	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
市民歩こう運動推進事業	歩くことで健康づくりを図るため、歩くことの習慣化定着のために実施。市内のウォーキングマップを活用（デジタルウォーキングマップを活用し、インセンティブを付けた啓発など）

▶用語

- ナッジ理論：人々が自分自身にとってより良い選択を自発的に取れるように手助けするアプローチ手法
- アピランスケア：医学的・整容的・心理社会的支援を用いて、外見の変化を補完し、外見の変化に起因するがん患者の苦痛を軽減するケア
- 循環器病：心臓病と脳卒中を合わせて循環器病という。
- SMR（標準化死亡比）：人口構成の違う集団の死亡率を比較するための指標（全国を100とした場合の死亡率を数値で表す。）
- BMI：ボディマス指数とよばれ、成人の肥満度ややせを表す体格指数のこと（BMI= 体重kg ÷ 身長 m ÷ 身長 m）。25以上が肥満
- HbA1c（ヘモグロビンエーワンシー）：過去1～2か月間の血糖の平均的な状態を反映するもの
- 動脈硬化：動脈の欠陥が硬くなり弾力性が失われた状態。血管の内腔にプラークがついたり血栓が生じたりして血管が詰まりやすくなる。
- 受動喫煙：喫煙者が吐き出した呼出煙とたばこから立ち上がる副流煙が混ざった煙を、たばこを吸わない人へ吸わせてしまうこと。継続的な受動喫煙により健康被害が発生する。
- ロコモティブシンドローム（通称ロコモ）：骨、関節、椎間板、筋肉といった運動器のいずれか、あるいは複数に障害がおり、「立つ」「歩く」といった機能が低下している状態

第3 高齢期

1 データ分析に基づく重点的取組み（フレイル・オーラルフレイル対策）

(1) 現状と課題

- ・フレイル該当者は7.3パーセント、プレフレイルは、43.6パーセント（フレイル健診実施者データ）
- ・介護認定者は国・県と比較して高く、認定の要因の上位は、高齢による衰弱、転倒骨折
- ・骨粗鬆症健診（40歳代、50歳代）の精密検査割合が増加

早めに自身の状態やフレイルになる要因を発見できるよう、フレイル状態を知る機会の提供

フレイル・オーラルフレイル該当者の改善のために、医療へつなげる体制整備

- ・やせリスク（BMI18.5未満かつ体重減少）が県内で一番高い。
- ・後期高齢者は、週1回以上の外出の割合が国及び県より低く、物忘れがある者の割合が国及び県よりも高い。
- ・口腔機能低下のある者は体重減少がある者の割合が比較的高い。

体重減少、口腔機能低下、閉じこもり、認知機能低下などのフレイル要素を改善するための取組み支援

フレイル予防に関するデータを分析し、効果的な事業を推進

(2) 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む。

(3) 施策の方向性

ア 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をします。

- ・フレイル予防センターを中心とした市全体の医療連携体制整備
- ・フレイルサポート医養成とかかりつけ医との連携構築
- ・薬剤師会と連携した対策（多剤服用等）

イ データに基づいた、フレイル対策を推進します。

- ・医療、健診、介護のデータ等を突合させたフレイルに関する分析
- ・フレイル予防推進協議会の実施

ウ フレイル予防対策の実践ができるよう支援します。

- ・やせの方に対して、管理栄養士・歯科衛生士等による個別指導
- ・オーラルフレイルについて周知し、誤嚥性肺炎等疾病予防のための口腔ケアの啓発
- ・歯科医師会と連携し、オーラルフレイル予備群に対し医学的介入
- ・自主的な運動サークル（通いの場）の創出とそれを支えるボランティアの育成

- ・地域の関係機関と連携し社会資源を活用したフレイル予防対策

エ 自分のフレイル状態を知る機会を提供し、予防の取組みを支援します。

- ・40歳代からの骨密度検診の受診勧奨の推進
- ・身近な地域での体力測定（からだチェック）、フレイル健診、予防講座を実施
- ・ICTを活用したフレイル状態の早期発見、早期介入
- ・KDB データを活用し、ハイリスク者に対して、早期介入

(4) 成果指標

指 標	現状値	目標値 (R9)
フレイル有病率 (フレイル健診結果)	7.3% (R3)	減少
第1号被保険者認定率	19.1 (R2年10月)	20.9 (R7年推計値より減少)
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)	83.4 (R3)	増加
BMI18.5未満かつ2kg以上体重減少ありの割合 (後期高齢者健診)	男性 2.5% (R3) 女性 3.5% (R3)	減少
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)	19.7% (R3)	減少
いきいき百歳体操サークル数	70か所	190か所
フレイルサポート医養成者数	29人	90人

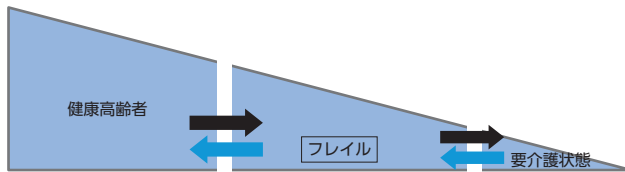
(5) 主な取組み

事業名	事業内容
高齢者の保健事業と介護予防の一体的実施	<ul style="list-style-type: none"> ・医療、介護、健診データ（国保・後期）を分析し課題の抽出 ・ポピュレーションアプローチ（フレイルチェックと専門職による予防講座の実施） ・ハイリスクアプローチ（健康状態不明者の状態把握、健診後要治療域の方に対する受診勧奨、体重減少者に対する訪問指導等）
自主運動サークル支援事業	住民主体の通いの場の創出のため、「いきいき百歳体操」を実施する運動サークルの立上げ支援
体力づくりサポーター育成事業	身近な場所で、自らの体力づくりに取組み、地域住民の自主活動を継続できるようサポートする人材の育成
フレイル予防事業	フレイル予防を推進するための体制整備。フレイル予防推進協議会の実施。フレイルサポート医の養成

フレイルの定義・概念

加齢とともに、様々な要因によって心身が衰え、健康な状態と要介護状態の中間な状態と定義されている。

適切な介入で健康な状態に戻すことができるのが特徴



フレイルの3つの要素

- 1 身体的フレイル
 - ・疲れやすい・歩くのが遅くなった
 - ・やせてきた・むせやすい 等
 - *ロコモも含まれる
- 2 精神的フレイル
 - ・日付がわからない
 - ・生活にハリがない 等
- 3 社会的フレイル
 - ・家に閉じこもる
 - ・相談相手がいない 等

「フレイルって何？」

より多くの市民にフレイルの概念を知っていただけるようホームページはじめ、SNSを活用して周知します。



ホームページ
二次元コード

▶用語

- オーラルフレイル：歯や口の機能が衰えた状態で、「話しにくい・飲み込みにくい・むせる・こぼす」などの症状があり要介護の原因となる。
- フレイルサポート医：フレイル対策を主導し、フレイルを考慮した高齢者医療を担うために、研修を受講した医師、歯科医師

2 生活習慣改善と疾病予防の取組み

(1) 現状と課題

ア 一人暮らし高齢者の増加

- ・後期高齢者人口の増加と一人暮らし高齢者の増加

イ 医療費の増加等

- ・介護認定者の有病状況としては、筋骨格系・高血圧・脂質異常症が高い。
- ・後期高齢者医療の糖尿病、筋骨格の医療費が増加
- ・带状疱疹罹患者の増加
- ・高齢者数増加に伴う認知症患者数増加

ウ 食事・栄養

- ・BMI18.5未満かつ2キログラム以上体重減少のある人は、男女共に県内で一番多い。
(後期高齢者健診)
- ・全国と比較して長野県は塩分摂取量が高い。

エ こころ

- ・60歳以上の無職の男性の自殺死亡率が高い。
- ・生きがいのある高齢者の割合が減少(令和2年高齢者実態調査)

オ 歯

- ・歯科口腔健診の受診率が県よりも低く、約2割は口腔機能の低下、約8割は今後歯周疾患に至る恐れがある。

カ 運動

- ・運動習慣のない割合が国よりも少ない(後期高齢者健診質問票)。
- ・コロナ禍での自粛生活による機能低下

社会的孤立を防止しながら、生活習慣病の重症化予防と認知症を含む高齢者特有の疾病を予防することが必要

(2) 目指す姿

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。

(3) 施策の方向性

社会参加を促すとともに、通いの場を活用した保健指導を実施します。

また、通いの場に参加しない高齢者も生活習慣の改善に取り組めるよう支援します

ア 食事・栄養

- ・必要な栄養や食事量を知り、楽しく食べるための周知啓発
- ・おいしく食べよう具たくさんみそ汁運動を通じ、たんぱく質摂取と減塩を推進
- ・よくかんで食べることやその効果についての周知啓発
- ・カルシウムチェック表や塩分チェック表を活用した栄養素摂取状況の確認

イ こころ

- ・安心して相談できるよう、相談支援の充実を図る。また、住み慣れた地域で、安心して生活できるよう、生きがいやつながりを育む居場所づくり、社会参加を支援
- ・民生委員・児童委員等の地域支援者へ向けて、ゲートキーパー研修の開催
- ・悩みを抱えた人が孤立しないよう、身近な人の悩み、こころの危険信号に気づき、必要な見守りができる人材を育成

ウ 歯

- ・歯周病と全身の健康との関係についての周知啓発と、歯科口腔健診の受診勧奨

エ 運動

- ・高齢者の通いの場創出のため、自主運動サークル「いきいき百歳体操」の立上げ支援
- ・地域の体力づくりを支援するボランティア「体力づくりサポーター」の育成
- ・高齢者が使いやすいアプリ等を活用した、介護予防の取組み

(4) 成果指標

指 標	現状値	目標値 (R9)
介護保険認定者 (第1号) の有病状況 (筋・骨格疾患の割合)	57.5% (R3)	減少
後期高齢者健診受診率	44.85% (R3)	50%
後期高齢者歯科口腔健診受診率	8.7% (R3)	10%
後期高齢者健診質問 (週1回以上の運動習慣)	56.8% (R3)	増加
生きがいのある高齢者の割合 (高齢者実態調査)	61.7% (R2)	増加

(5) 主な取組み

ア 食事・栄養

事業名	事業内容
1日2食は3皿食べよう ～1・2・3でバランスご はん～	わかりやすく食事のバランスや量を意識できるよう、主食、主菜、副菜の役割について様々な場で周知啓発 「おいしく食べよう具たくさんみそ汁」、「よくかむ30かみかみ運動～飲み込む前にと5回～」も合わせて推進
カルシウムチェック表や塩分チェックシートの活用	食習慣の改善につなげるため、カルシウムチェック表や塩分チェックシートを活用

イ こころ

事業名	事業内容
地域における居場所づくり、社会参加支援	身近な地区公民館・福祉ひろば・通いの場等における学習機会の提供、居場所づくりを支援し、病気や介護の有無によらない社会参加を支援
気づき・見守りができる人材の育成	地域支援者へ、こころの健康やゲートキーパーについて出前講座や研修会を開催
相談支援体制の充実と連携	高齢期向けの各種相談支援体制の充実と関係機関との連携強化

ウ 歯

事業名	事業内容
後期高齢者歯科口腔健診	口腔機能低下と歯周病の早期発見のための健診

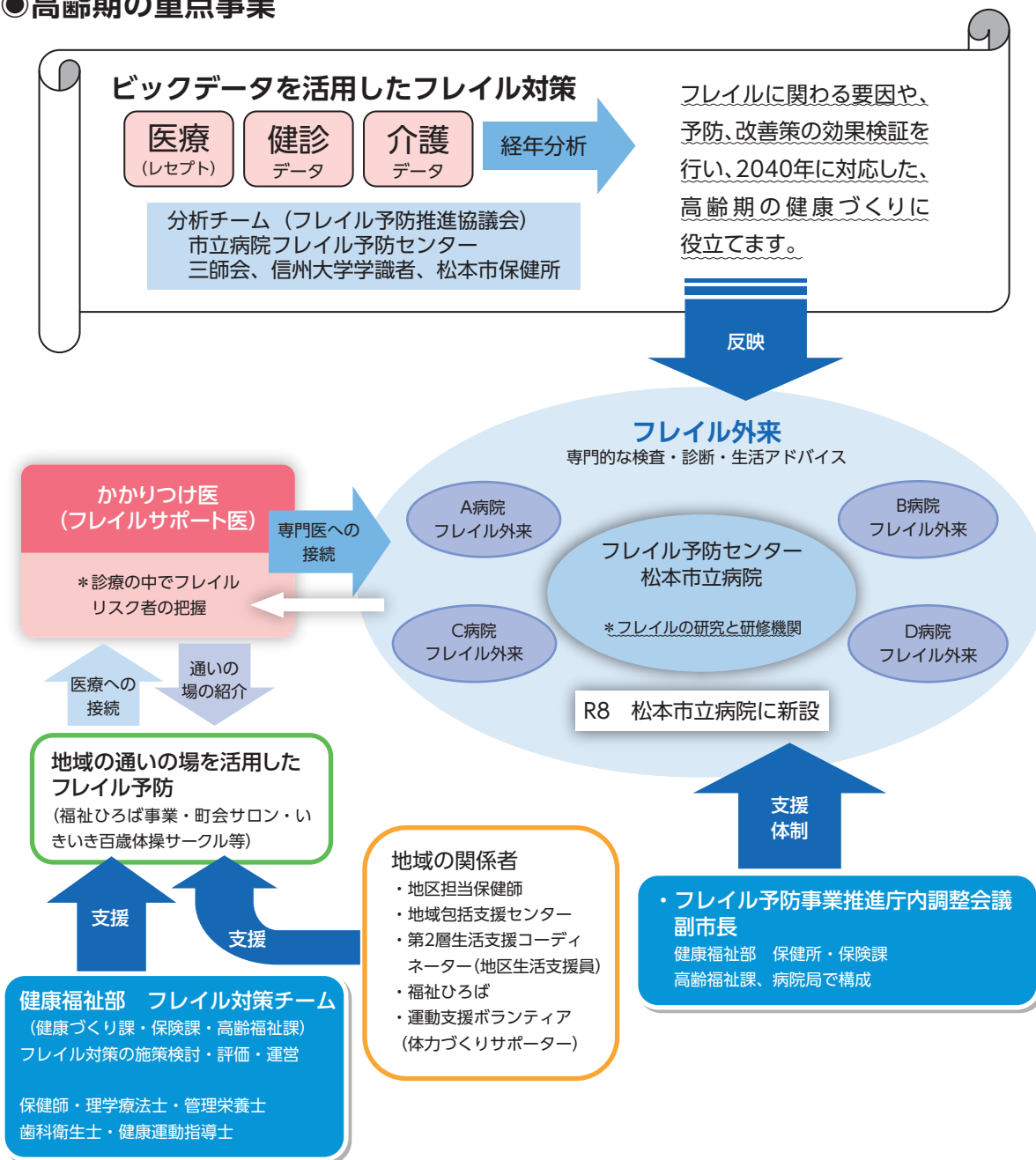
エ 運動

事業名	事業内容
自主運動サークル支援事業	住民主体の通いの場の創出のため、「いきいき百歳体操」を実施する運動サークルの立上げ支援
体力づくりサポーター支援事業	身近な場所で、自らの体力づくりに取り組み、地域住民の自主活動を継続できるようサポートする人材の育成
通いの場アプリ	高齢者自宅でも運動や生活管理ができるアプリの活用

オ 疾病対策

事業名	事業内容
任意予防接種の補助	带状疱疹ワクチンの接種費用の一部を補助

◎高齢期の重点事業



第4 災害時対策指針

1 現状と課題

- ・松本市は、「糸魚川―静岡構造線」の中央に位置し、牛伏寺断層等の活断層が確認されています。今後30年で大規模地震が発生する確率が、全国的に見ても非常に高くなっています。
- ・近年、全国各地で自然災害が頻発し、甚大な被害が発生しています。松本市内には梓川が貫流しているほか、下流域では多くの河川からなる扇状地が形成されています。松本市でも、ごく狭い範囲に短時間で強い雨が降る、局地的大雨が発生した際には、土石流災害、浸水等の局所災害が発生する恐れがあります。
- ・災害時には保健所を中心とする、健康危機管理の総合的な拠点の体制づくりが求められるほか、災害時に業務の中核を担う専門的な知識を有する人材の育成が急務となっています。

2 目指す姿

災害時の健康危機管理の拠点となる体制の整備と、災害対応の専門的な知識を有する人材を育成し、災害時の保健衛生活動の向上と市民の二次的な健康被害を抑制することを目指す。

3 施策の方向性

(1) 災害時の取組み

- ・大規模災害発生時は、災害対策本部の設置に併せ、保健医療調整本部を三師会などと連携して設置し、健康危機管理の拠点とします。
- ・中学校区を基本単位とする医療救護所を市内23か所に開設し、急性期の医療救護体制を確立します。医師を中心に、所定の従事者が参集し、施設管理者と連携して開設します。
- ・広域（二次医療圏、3市5村）での災害医療活動を円滑に実施するため、松本広域圏救急・災害医療協議会により設置される松本広域災害医療コーディネートチームの構成組織として、情報の共有や関係機関との連携を図ります。
- ・電話、ファックス等、既存の情報通信手段に加え、ICTを活用した情報共有システムを構築し、情報収集・分析の迅速化と情報共有の効率化を図ります。

(2) 通常時の取組み

- ・関係機関等との医療救護訓練を実施し、連携の強化を進めます。
- ・災害時に保健所職員が機能的に活動できるよう、マニュアルに基づく訓練を実施します。
- ・「災害時健康危機管理支援チーム（DHEAT）研修」等を計画的に受講し、災害時に指導的役割を果たせる人材、他自治体の被災時に応援派遣できる人材を育成します。
- ・住民の災害医療への知識を深めるために、広報等を活用した啓発活動を行います。

第5 感染症対策指針

1 現状と課題

(1) 平時からの感染症予防

感染症の発生予防やまん延防止を図るため、流行の実態を早期かつ的確に把握するよう市医師会等に協力を得ています。特に、保育・学校保健分野では、学校等欠席者・感染症情報システムにより、発生状況の把握を行っています。感染症の発生時には、必要に応じて積極的疫学調査を行い、発生状況や調査から得られた情報を速やかに市民に還元し、感染拡大の防止を図っています。

今後、感染対策を推進し、今般の新型コロナウイルス感染症を例とする新たな感染症発生に対応するためには、地域関係機関との連携の強化が必要になります。

(2) 周知・啓発

新型コロナウイルス感染症の患者情報を分析した結果、生活習慣病や喫煙歴などが重症化リスクになることが分かっています。日頃からの疾病予防対策が感染症の重症化予防につながっていることや、感染症のまん延防止のために、感染症発生動向調査や積極的疫学調査で得られた情報を市民に周知啓発することが必要です。

(3) 予防接種

感染症対策の柱の一つが、予防接種です。乳幼児期から、成人・高齢期に至るまで、様々な種類の予防接種が実施されています。予防接種が感染症のまん延予防に大きな成果を上げていることから、今後も感染症予防の普及啓発を行うとともに、接種を勧奨していく必要があります。

2 目指す姿

市民一人ひとりがライフサイクルに応じ、生涯を通じて感染症対策に取り組む。

感染症予防策の周知や情報収集・早期発見を始めとした平時からの取組みを重視しつつ、発生時において迅速・的確に対応するための体制を確立する。

3 施策の方向性

(1) 松本市の特色を活かした地域関係機関との連携による健康づくり

- ・市医師会・医療機関や学校保健等の関係機関と協力して迅速かつ的確な対応を進めるとともに、庁内連携により発生予防と発生時対応を一体的に推進します。
- ・感染症発生動向調査、学校等欠席・感染症情報システム等を通じて、市内の感染症発生状況を速やかに把握し、関係機関と連携した対応を進めます。

(2) 予防とまん延防止

- ・予防接種の意義について市民へ周知啓発を図り、安心して予防接種が受けられるよう市医師会と協力し、個別接種の推進を図ります。
- ・感染症発生時、積極的疫学調査により迅速かつ的確にまん延防止に努めます。

(3) 感染症情報の分析と発信

- ・感染症発生動向調査や積極的疫学調査等から確認した情報を分析し、地域の感染対策や

健康づくりに活用するため、地区保健活動、SNS などの ICT を活用した情報発信を進めます。

(4) 脅威となる感染症への備え

- ・ 今般の新型コロナウイルス感染症の対応を生かし、新型インフルエンザ等の新たな感染症に対応するための体制の構築を図ります。
- ・ 国際便発着において、検疫所や医療機関等と連携し渡航者、入国者等への対応の整備を図ります。

第6 各世代の取組み

1 次世代期

事業・取組み	事業名	内容	担当課
地域を重視した地区担当保健師による寄り添った支援	母子健康手帳交付	妊娠届出の際に母子健康手帳を交付し、妊娠・出産・育児に関する母子の健康状態を記録する。	健康づくり課
	訪問指導（妊産婦・新生児・低出生体重児）	妊産婦及び新生児、低出生体重児の家庭を保健師・助産師が訪問し、心身ともに健全な生活を送れるよう支援する。	健康づくり課
	健康相談事業	健康・育児相談として、保健センターや支所出張所、福祉ひろば等で保健師等による面談や電話、オンラインによる相談	健康づくり課
	地区担当保健師の配置	地区担当保健師を配置し、個々の状況に合わせた支援を実施	健康づくり課
	こんにちは赤ちゃん事業（乳児家庭全戸訪問事業）	生後4か月までの乳児のいる家庭を民生児童委員等がプレゼントを持って訪問し、乳児家庭と地域をつながりをもつことで、孤立化を防止乳児の健全育成を支援する。	こども福祉課
	乳幼児健診（4か月児・10か月児・1歳6か月児・3歳児）	疾病・障がい等の早期発見、成長・発達の確認及び健康増進、育児支援	健康づくり課
	二次乳幼児健診（あゆみクリニック）	乳幼児健診・健康相談等において、神経・精神発達面におけるフォローと育児支援を目的に小児神経科医師による神経学的発達診断および個別相談を実施	健康づくり課
	二次乳幼児健診（すくすく相談）	乳幼児健診・健康相談等において、発達・言語発達面でのフォローと育児支援を目的に、作業療法士・言語聴覚士による個別相談を実施	健康づくり課
	二次乳幼児健診（にこにこ相談）	乳幼児健診・健康相談等において、心理相談やカウンセリング等が必要と思われる親子に、臨床心理士やカウンセラーによる個別相談を実施	健康づくり課
	こころの相談	市民が適切な精神的医療やサポートを受けられるように、精神科医師による相談及び診断と治療の見極め等を行い、こころの健康が保たれるよう支援する。	健康づくり課
どんぐり教室	育児不安を抱えている親子等にタッチケアを通じ、早期に対応することにより、虐待防止や母子愛着形成を促す。	健康づくり課	
地域を重視した地区担当保健師による寄り添った支援	育児学級	離乳食教室（初期）、離乳食教室（中期）、1歳児教室、多胎児教室、その他子育てにおける講座についてオンラインまたは対面による教室を実施	健康づくり課
	子ども家庭総合支援拠点設置運営事業	従来の家庭児童相談事業と合わせ、児童虐待、子育て等の相談支援を実施	こども福祉課
	自立支援福祉事業	障がい児福祉サービスの支給決定等を実施	こども福祉課
関係機関との連携強化	松本地域で安心して出産・子育てができるよう分娩医療機関と検診協力医療機関で妊婦情報を共有するための共通診療ノートの作成・配布、住民への広報活動などの取組みを実施	福祉政策課	

第4章 ライフステージに沿った取組み

事業・取組み	事業名	内容	担当課
関係機関との連携強化	子ども子育て安心ルーム（地域子育て包括支援センター）	「母子保健コーディネーター」「子育てコンシェルジュ」「保育コンシェルジュ」が連携し、妊娠期から子育て期まで切れ目のない相談・支援を行う。また、子ども子育て安心ルーム連絡会を開催し、関係課の情報共有と連携を図る。	こども育成課 保育課 こども福祉課 人権共生課 健康づくり課
ICTを活用した情報発信や相談支援	子育て応援アプリ（すくすくアルプちゃん）	子育て世代の方にスマートフォンを通じてきめ細やかな母子保健情報を発信	健康づくり課
	各種届出の電子申請	妊娠届・産後ケア事業の電子申請受付ををし、利用者の利便性を図る。	健康づくり課
	健康相談事業	健康・育児相談として、保健センターや支所出張所、福祉ひろば等で保健師等による面談や電話、オンラインによる相談を実施	健康づくり課
	育児学級	離乳食教室（初期）、離乳食教室（中期）、1歳児教室、多胎児教室、その他子育てにおける講座についてオンライン又は対面による教室を実施	健康づくり課
父親への育児支援	父親が参加できる育児講座・育児相談	土日開館している小宮こどもプラザや「なんぶすくすく」（月1回）で父親等が参加できる育児講座の開催や育児相談の実施	こども育成課
	男性電話相談	カウンセラーによる電話相談を実施	人権共生課
	健康相談事業	健康・育児相談として、保健センターや支所出張所、福祉ひろば等で保健師等による面談や電話による相談を実施	健康づくり課
	妊娠期の支援 動画配信	妊娠期から母性・父性を育み、子育ての不安を軽減するための情報提供	健康づくり課
	赤ちゃんお迎え準備講座	夫婦・カップルが、お互いを思いやりながら、妊娠・出産・育児ができるように、知識や心構えを学ぶ。	人権共生課 健康づくり課
地域で安心して妊娠、出産、子育てできるよう支援します（その他の母子保健事業）	不妊治療助成事業	不妊治療を受けている夫婦・パートナーに対し、医療費等の個人負担の一部を助成し、経済的な負担を軽減する。	健康づくり課
	不育症治療費助成事業	不育症治療を受けている夫婦に対し、医療費等の個人負担の一部を助成し、経済的な負担を軽減する。	健康づくり課
	受動喫煙防止推進事業	妊娠届出時に、マタニティータグを配布し受動喫煙防止啓発を行う。	健康づくり課
	妊婦一般健康診査	妊娠高血圧症候群や貧血の異常を早期に発見し、母体や胎児の健康確保を図る。	健康づくり課
	妊婦歯科検診	妊娠中の歯科検診により、安心して出産に臨めるよう支援する。	健康づくり課
	産婦健康診査	出産後の身体的機能回復や精神状態を把握し、産後うつ等の早期発見や新生児への虐待防止等を図る。	健康づくり課
	産後ケア事業	出産後の身体的機能回復や精神状態を把握し、産後うつ等の早期発見や新生児への虐待防止等を図る。病院及び助産院で母親に対し、心身のケア及び授乳・育児相談等を行い、親子の新生活がスムーズにスタートできるよう、また、安心して育児ができるための準備を整える。	健康づくり課
母乳・育児相談事業	育児困難や育児不安解消のため、病院及び助産院で母乳相談や育児相談を実施	健康づくり課	

第4章 ライフステージに沿った取組み

事業・取組み	事業名	内容	担当課	
地域で安心して妊娠、出産、子育てできるよう支援します(その他事業)	育児ママヘルプサービス事業	核家族等で昼間育児協力者が得られず、育児等が不安又は困難な家庭に、助産師の訪問による育児援助や相談・助言を実施	健康づくり課	
	乳児一般健康診査	心身障がいや早期に発見し、適切な援助を行い、児の健康増進を図る。	健康づくり課	
	歯科管理登録（幼児のためのむし歯予防教室）	歯科医師管理の下、定期的な健診、予防処置、口腔衛生指導等を行い、むし歯を予防する。	健康づくり課	
	子育てガイドブック作成	市の子育て支援施策に特化した冊子を作成して妊婦、乳幼児世帯に配布	こども育成課	
	パーキングパーミット制度	妊娠届け出時「許可証」を交付し、妊産婦が障がい者用駐車施設を使用しやすくする。	障がい福祉課 健康づくり課 (県)	
	ファミリー・サポート・センター事業	18歳未満の子どもがいる家庭に対して保育や送迎等の援助を行う。	こども育成課	
	子育て支援ショートステイ	保護者の病気や出産、育児疲れ等でお子さんの世話ができないときに、一時的に宿泊により預かる。	こども福祉課	
	一時預かり	5か月から就学前の未就園児に対し、一時的に保育する。	保育課	
	未就園児交流事業	未就園児への園開放、保護者支援	保育課	
	こどもプラザ（市内4館）・つどいの広場（市内21か所）	保育士が常駐し、育児相談や育児講座を実施	こども育成課	
	ペアレントトレーニング	児童の発達段階や特性に合わせた接し方を講義・ロールプレイングで保護者に伝え、親子関係の構築を支援する。	こども福祉課	
	あるぷキッズ支援事業 (発達障がいや発達に心配のある子どもとその保護者及び子どもたちと日々関わる支援者(保育士・教諭等)を継続して総合的に支援する事業)		発達に関する相談（発達障がい等で困難を抱える子どもに関する相談に、支援チームの専門職員が対応する。）	こども福祉課
			巡回支援（子どもたちが毎日生活する保育園・幼稚園・学校等に専門職員が巡回し、現場職員とともに支援計画の立案や、支援方法及び対応の仕方についての助言を行う。）	こども福祉課
			あるぷキッズサポート手帳の配布（子どもの情報や支援経過を保護者と支援者が情報共有し、共通理解のうえで支援するための手帳を希望者に配布）	こども福祉課
			あそびの教室（未就園の親子を対象に、生活体験や遊びを通して発達を促したり、親子関係を豊かにするための教室）	こども福祉課
		ペアレントトレーニング（子どもの対応に困難を抱えている保護者が、子どもの行動を適切に理解し、その対処方法を学ぶための講座）	こども福祉課	
		wish との共催による研修会・講演会（小中学校の特別支援学級に在籍する子どもの保護者対象の研修会、発達障がいや発達に心配のある子どものお父さん対象の勉強会を実施）	こども福祉課	
	職員の育成（保育園・幼稚園の正規職員が、あるぷキッズ支援室に異動し、発達障がい児への対応方法を学び、再び現場に戻り、他の保育士への指導的役割を担う。）	こども福祉課		
	保育者・教育者のためのティーチャートレーニングの実施	こども福祉課		

第4章 ライフステージに沿った取組み

事業・取組み	事業名	内容	担当課
プレコンセプションケアの推進	エイズ・HIV等感染症対策	予防啓発推進協議会の下で関係機関及び有識者と連携し、市民や学校での出前教室・出前講座の実施や予防啓発	保健予防課 学校教育課 健康づくり課
	こどもの生活習慣改善事業	子どもの時期からの望ましい生活（運動・食事・睡眠）の重要性を意識づけることにより、健やかな体をつくり、将来の生活習慣を予防する	健康づくり課
	母子健康手帳交付	妊娠届け出の際に母子健康手帳を交付し、妊娠・出産・育児に関する母子の健康状態を記録する。	健康づくり課
	まちかど保健室	心や体に不安を抱える中・高校生の相談に応じる。	こども育成課
	長野県不妊・不育専門相談センター事業（県看護協会） 長野県女性健康支援センター事業（県助産師会）	思春期や性の悩み、妊娠等に関する相談	健康づくり課（県）
	妊活支援サイト「妊活ながの」	妊活支援 web サイト「妊活ながの」において、プレコンセプションケアに関する内容を啓発	健康づくり課（県）
感染症予防	各種予防接種事業	定期予防接種の推進	健康づくり課
		任意予防接種の補助（おたふくかぜ・インフルエンザ）	
	中学生のピロリ菌検査	胃がんの原因となるヘリコバクター・ピロリの感染症対策	
子どもからその親世代への取組み	地域と学校との連携	児童生徒が望ましい生活習慣を身に付けるため、小学4年生と中学2年生におたよりを発行	健康づくり課
	児童生徒保健管理事業	児童生徒の健康診断	学校教育課
	体格調査、体格相談	公立保育園・幼稚園における体格調査の実施し、結果分析及び個別の体格相談を実施	保育課
	親子歯科教室	年中児とその保護者へ、噛むことを中心とした内容の教室を実施	
	保健だよりの発行	生活リズム等子どもの健康に関するお便りの発行	
	各園での取組み	生活リズム等についての周知・啓発	
食習慣が身につくための取組み	保育園給食試食会	保護者向けの試食会にて、生活リズムや朝食摂取についての講話	保育課
	給食便りの発行	給食だよりを通しての保護者への啓発及びホームページへの掲載	
	レシピ集の配布	年少児に、給食レシピの配布	

2 青壮年期

事業・取組み	事業名	内容	担当課
感染症予防によるがん予防	妊婦健康診査事業（B型肝炎ウイルス検査、子宮頸がん検査）	子宮頸がんの早期発見、B型肝炎ウイルスの母子感染の予防	健康づくり課
	予防接種事業（B型肝炎、ヒトパピローマウイルス感染症）	がんの原因となるHPV（ヒトパピローマウイルス）、B型肝炎ウイルスの感染症対策	健康づくり課
健康習慣	受動喫煙防止推進事業 禁煙相談事業	禁煙に向けた環境整備、家庭や職場等での受動喫煙の防止、はじめの1本を吸わせない取組み、禁煙へ導く各種体制の充実	健康づくり課
情報発信	啓発事業	保育園、幼稚園、成人式でがんへの理解を深める啓発を実施	健康づくり課
がん検診	がん検診推進事業	がんを早期発見するための各種がん検診を実施	健康づくり課
感染症の検診	健康増進事業（肝炎ウイルス検診）	肝臓がんの原因となるB・C型肝炎ウイルスの感染の有無を調べる検査	健康づくり課
	特定感染症検査等事業（肝炎ウイルス検査）	肝臓がんの原因となるB・C型肝炎ウイルスの感染の有無を調べる検査	保健予防課
	胃がんリスク（ABC）検診	効率的に胃内視鏡検査を実施するため、胃がん発生のリスクを調べる検診	健康づくり課
がん患者への助成	アピアランスケア	がん患者への医療用補正具購入費への助成 がん相談支援センターとの連携	健康づくり課
世代ごとの望ましい生活習慣を身に付ける取組み	働く世代の生活習慣病予防事業	働き盛り世代へ循環器病（生活習慣病）の基礎知識の普及を図り、自身の健康づくりに関心を持ってもらうために実施 松本市内の事業所での講座と、オンラインでの講座を実施	健康づくり課
	介護予防教室	各地区の実情に合わせた介護予防講座等の開催、開催支援	高齢福祉課
	松本市出前講座「いい街つくろう！パートナーシップまつもと」	健康づくりや生活習慣病予防の普及啓発及び実践へのきっかけづくりを促すため、松本市出前講座の一環として実施する。	生涯学習課 健康づくり課
各世代ごとの継続的な運動習慣の定着	市民歩こう運動	市民が日常的に歩くことを積極的に取り入れるための周知啓発事業	健康づくり課
	運動指導事業「からだチェック」	特定健診受診者等に対し、体力測定と個別の運動指導を行う。	健康づくり課
	自転車通行空間整備事業	自転車利用促進のための自転車通行空間整備事業	自転車推進課
	駐輪環境の整備	自転車利用促進のため、市街地や交通結節点における駐輪環境の整備	
	自転車通勤の促進	企業・団体の自転車通勤を促すため、国土交通省で実施している「自転車通勤推進企業」宣言プロジェクトへの参画を奨励	
	自転車を活用したイベントの開催	自転車を活用し、楽しみながら健康づくりに行える場としてのイベント開催	
スポーツ推進事業	子どもから高齢者まで参加できる健康づくりにつながる各種スポーツ教室等の開催	スポーツ推進課	

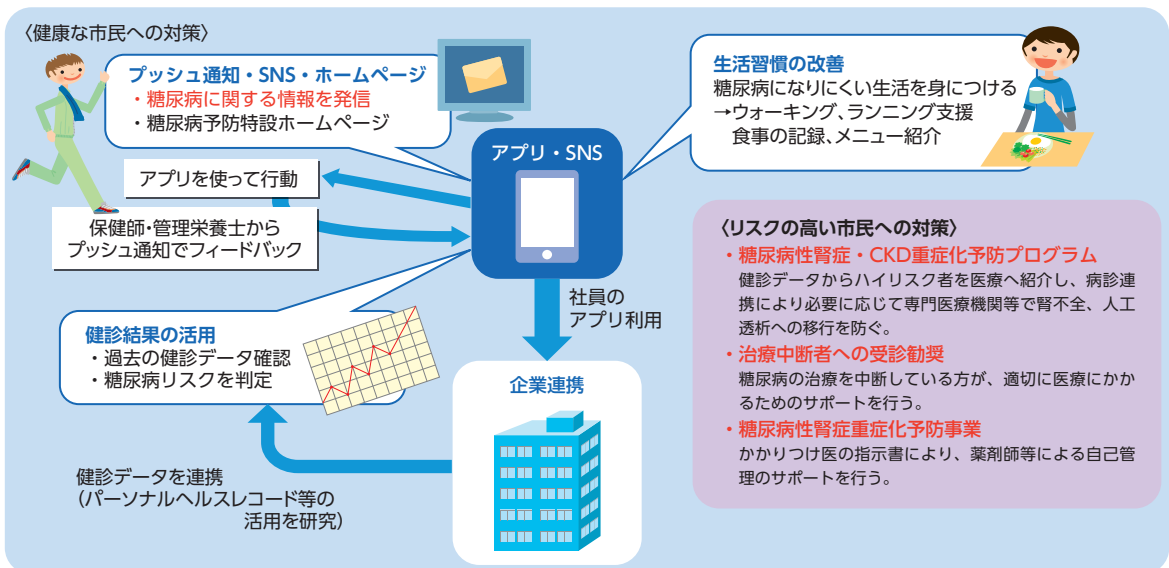
第4章 ライフステージに沿った取組み

事業・取組み	事業名	内容	担当課
各世代ごとの継続的な運動習慣の定着	松本ヘルス・ラボ推進事業 (H28～)	住民参加型の健康的な地域づくりを目指す団体 松本ヘルス・ラボ会員を通じた健康ニーズの把握、新商品のテストマーケティング、専門機関とのコーディネートによる研究の検証を行う。	商工課
すべての年代で望ましい食習慣が身に付くための取組み	食育推進事業	わかりやすく食事のバランスや量を意識できるよう「1日2食は3皿食べよう」を推進する。具体的な取組みとして「おいしく食べよう 具だくさんみそ汁」と「よくかむ30かみかみ運動～飲み込む前にとあと5回～」を柱として、広く市民に周知	健康づくり課
受動喫煙防止推進事業	禁煙に向けた環境整備	受動喫煙防止区域の設定と検証。市民の意識向上のための啓発等	健康づくり課
	家庭や職場等での受動喫煙の防止	家庭や職場での受動喫煙防止のため、健診受診者への啓発や職場への出前講座、民間企業との連携による取組みを実施	
	はじめの1本を吸わない取組み	未成年へのたばこの害に関する教育や、ハタチの記念式典参加者への啓発を行う。	
	禁煙へ導く各種体制の充実	医師会、歯科医師会、薬剤師会と連携し禁煙治療につなげる。	
健診体制の整備	国保特定健診・30歳代の国保健診	循環器病の引き金となるメタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）の予備群を早期に発見し、循環器病を予防する。	健康づくり課
	国保特定保健指導	循環器病の引き金となるメタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）の予備群を早期に発見し、生活習慣病の発症予防・重症化予防につなげるため、対象者が自分自身の健康状態や生活習慣を自覚し、健康の保持・増進に役立てるもの	
	松本市被保護者健康管理支援事業	40歳以上の対象者及び受診勧奨強化者へ、特定健診の受診勧奨 受診勧奨強化者への受診勧奨（受診勧奨強化者リストはレセプトデータ分析（委託）から抽出）	生活福祉課
歯科検診体制の整備	歯周疾患検診	歯周疾患を予防するため、口腔清掃の実施状況と歯周組織の健康状態を把握し、健康づくりに役立てるもの（年度中に30・40・50・60・70歳になる市民対象）	健康づくり課
重症化予防への取組み	重症化予防対策	国保特定健診集団健診受診者のうち、生活習慣病の重症化の恐れのある対象者を早期に適切な治療へつなげるため、受診勧奨を実施	健康づくり課
	児童生徒保健管理事業	教職員の健康診断（児童生徒保健管理事業）	学校教育課
	松本市被保護者健康管理支援事業 (R2～)	個別保健・栄養指導の実施 ・健診後フォロー保健指導（健診結果より、積極的支援・動機づけ支援に該当する者に対して保健指導を実施） 主治医から要否意見書に生活習慣の記載があるもの、健診異常放置者、生活習慣病受診中断者、糖尿病腎症予防リスト該当者、脳血管疾患発症予防リスト該当者に対し、重症化予防の取組みを実施	生活福祉課

事業・取組み	事業名	内容	担当課
重症化予防への取組み	糖尿病等の生活習慣病の重症化予防	糖尿病治療中断者（ハイリスク治療中断者）への受診勧奨	保険課
		個別健診受診者で受診勧奨値以上の者への受診勧奨	
	糖尿病性腎症重症化予防事業	院外処方患者にかかりつけの薬剤師による自己管理支援を実施	
		処方先に関わらない、保健師・栄養士による訪問やWEB面談による指導 管理栄養士による面談等の食事指導	
地域で安心して生活できるための支援	パーキングパーミット制度	身体障がい者手帳の肢体不自由1級～3級かつ療育手帳A1またはA2の交付を受けている在宅障がい児（者）に対し、歯科医師と歯科衛生士が対象者の家庭を訪問し、歯科健診等を行う。	障がい福祉課（県）
		身体障がい者手帳交付時「許可証」を交付し、障がい者用駐車施設を使用しやすくする。	障がい福祉課（県）

●新たな糖尿病対策の推進

DXと企業連携を取り入れた糖尿病対策のイメージ



●がんと共生する社会へ

2人に1人ががんになる時代
がんを経験した方、がん治療中の方等、がんとともに生きることが当たり前な社会に

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



3 高齢期

事業・取組み	事業名	内容	担当課	
フレイル予防対策と支援	高齢者の保健事業と介護予防の一体的実施事業	医療・健診・介護データを分析し、健康課題の整理、検討	健康づくり課	
		ハイリスクアプローチ 後期高齢者健診の結果から、ハイリスク者に対する受診勧奨 健康状態不明者（健診・医療・介護データの無い者）への介入、及び必要に応じた医療・介護などのサービスへの接続		
		ポピュレーションアプローチ フレイルチェック及びフレイル予防の健康教育・個別指導		
	自主運動サークル支援事業	週1回いきいき百歳体操を実施する自主運動サークルの立上げ支援		
	体力づくりサポーター育成事業	自身の体力づくりとともに、地域住民の体力づくりを支援するボランティアの育成		
	食育推進事業	わかりやすく食事のバランスや量を意識できるよう「1日2食は3皿食べよう」を推進する。具体的な取組みとして「おいしく食べよう 具だくさんみそ汁」と「よくかむ30かみかみ運動～飲み込む前にとあと5回～」を柱として、広く市民に周知する。		
	高齢者クラブ育成事業	高齢者の身近な通いの場としての高齢者クラブ活動に対し補助金を交付		高齢福祉課
	プラチナ大学の運営	高齢者が仲間とともに、教養を身に着け、生きがいを持って生活できるようプラチナ大学(老人大学)を運営		
	福祉100円バス助成事業	高齢者の外出支援策として、70歳以上の希望者に、市内の路線バス、上高地線が一乗車100円で利用できるバス券を交付		
	地域包括支援センターだより	地域包括支援センターだよりでのフレイル、オーラルフレイルの周知、予防方法の周知		
認知症の相談窓口の周知	認知症の早期発見、早期対応のため相談窓口周知啓発用チラシ・ポスターを作成し、地域での周知を行うもの			
認知症思いやりパスブック	認知症の人とその家族ができる限り住み慣れた地域で安心して生活していくことを目指し、認知症に関する知識や容態に応じて受けられるサービス、相談場所、適切なケアの流れを示すもの。認知症に備えるため、認知症の正しい理解のため、地域等の勉強会でも活用するもの			
物忘れ相談会	認知症の早期発見、早期対応のため、身近な通いの場等で相談会を開催するもの			
オンライン通いの場アプリの活用	セルフケア・新型コロナ感染等の自粛期間中の運動継続を周知する。			
介護予防講座	各地区の実情にあわせた介護予防講座等の開催、開催支援			

第4章 ライフステージに沿った取組み

事業・取組み	事業名	内容	担当課
フレイル予防対策と支援	パーキングパーミット制度	身体障がい者手帳交付時「許可証」を交付し、高齢者が障がい者用駐車施設を使用しやすくする。	障がい福祉課 高齢福祉課 (県)
	運動する機会の提供	エアロビクスや体操教室など健康づくりにつながる各種教室等の開催	スポーツ推進課
	松本ヘルス・ラボ推進事業 (H28～)	再掲	商工課
	ひろば事業	ふれあい健康教室	地域づくり課
フレイルの早期発見	高齢者の保健事業と介護予防の一体的実施事業	通いの場における、フレイル健診	健康づくり課
	運動指導事業「からだチェック」	特定健診受診者等に対し、体力測定と個別の運動指導を行う。	
	歯周疾患検診	歯周疾患を予防するため口腔清掃の実施状況と歯周組織の健康状態を把握し健康づくりに役立てるもの。 年度中に30・40・50・60・70歳になる市民対象	
	骨粗しょう症検診	40・45・50・55・60・65・70歳になる女性に対する「ふしめ検診」と、30歳以上の方への一般検診で骨量の検査を実施	
	緑内障検診	40歳以上の方に、眼底・眼圧検査、前房深度の検査を実施	
	後期高齢者健診	フレイルに関する内容を含む15の質問票と合わせた健診の実施	保険課
	後期高齢者医療広域連合歯科口腔健診事業	歯科口腔検診の実施(広域連合事業)受診勧奨(包括だよりに記載)	
地域と医療、介護の連携体制 フレイルになった方への対策	フレイルサポート医養成	フレイル対策を主導し、フレイルを考慮した高齢者医療を担う医師、歯科医師を養成	健康づくり課
	フレイル予防推進協議会の設置	フレイル予防のために必要な対策の推進を図るため、松本市フレイル予防推進協議会を実施	高齢福祉課
	自立支援型個別ケア会議	地域包括支援センター・居宅介護支援事業所の介護支援専門員の作成するケアプランを、理学療法士、作業療法士、薬剤師、管理栄養士、歯科衛生士等による多職種が、自立支援、重度化防止の視点で共有し、支援へつなげる。	
	介護予防訪問	高齢者の自宅等に専門的知見を有する者(理学療法士、作業療法士、言語聴覚士、管理栄養士、歯科衛生士等)を派遣し、高齢者の有する能力を評価し改善の可能性を助言する。	
	認知症思いやりパスブック	認知症の人とその家族ができる限り住み慣れた地域で安心して生活していくことを目指し、認知症に関する知識や容態に応じて受けられるサービス、相談場所、適切なケアの流れを示すもの	
感染症予防	各種予防接種事業	定期予防接種の実施	健康づくり課
		任意予防接種の補助(带状疱疹)	

第5章 食育推進計画

1 計画の趣旨

国は、令和3年3月、SDGsの考え方を踏まえ、環境や食文化を意識した持続可能な社会の実現を目指した第4次食育推進基本計画を策定しました。

本市では、平成30年3月に第3期松本市食育推進計画を策定し、市民が食事バランスをより意識して実践するために、「1日2食は3皿運動～1・2・3でバランスごはん～」を重点施策とし、併せて「おいしく食べよう具たくさんみそ汁運動」「よくかむ30かみかみ運動～飲み込む前にあと5回～」を推進してきました。

しかし、新型コロナウイルス感染症の影響で社会状況に大きな変化があり、今までのような一緒に作って楽しく食べる機会、食文化を伝承する機会及びそのための人材が減少しています。今後は、対面での調理、味わう体験を伴う講座を大切にする一方で、新たにICTを活用した食育の提供も必要です。

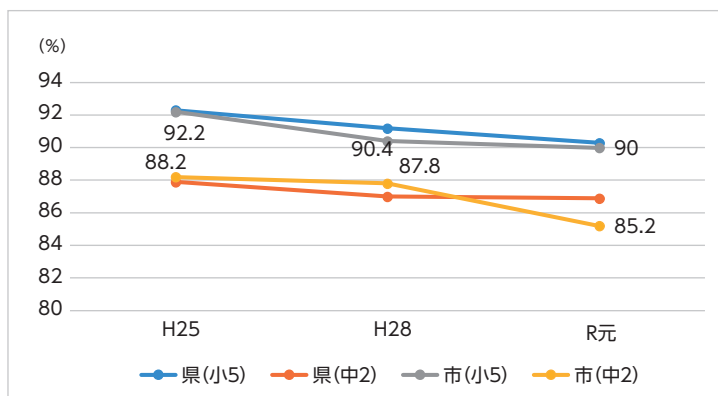
そこで、国の基本計画や市の食育に関する課題を踏まえ、地域や団体と連携しながら食育を推進するため、第4期松本市食育推進計画を策定します。

2 主要指標

(1) 望ましい食習慣

ア 朝食を毎日摂る児童・生徒の状況

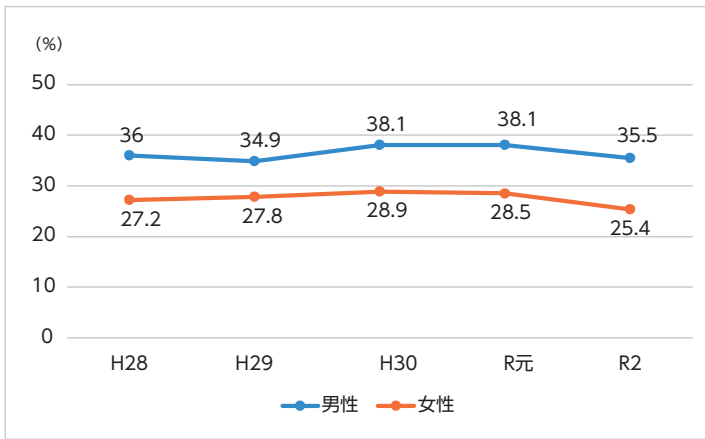
毎日朝食を摂ると回答した児童・生徒の割合は、小学5年生で9割、中学2年生では8割を超えていますが、平成25年度からわずかに減少しています。特に中学2年生は平成28年度までは県よりも高い状況でしたが、令和元年度は2.6ポイント減少しました。平成28年度には90.4パーセントの小学5年生が毎日朝食を摂っていますが、令和元年度に中学2年生になった時には85.2パーセントとなっており、年齢が上がるにつれ朝食を毎日摂る率は減少していることが分かります。



〔児童・生徒の食に関する実態調査〕長野県保健厚生課

イ 食べる速度が速いと回答する市民の状況

かむことに関連するデータとして、40歳から74歳までの特定健診質問票の結果において、男性の約4割、女性の約3割が「食べる速度が速い」と回答しており、平成28年度から横ばい傾向です。



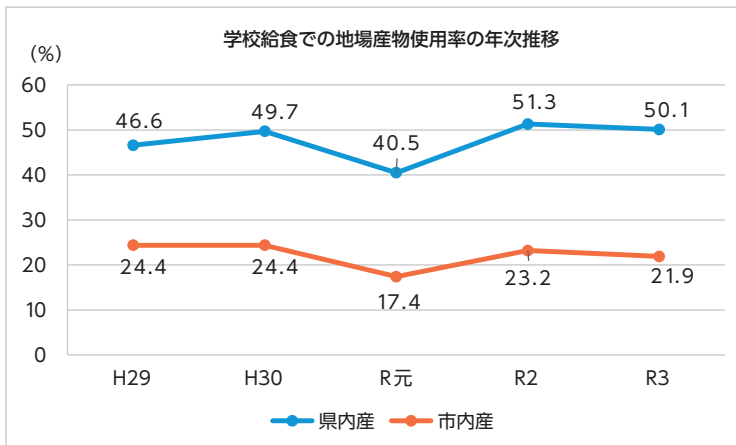
〔松本市特定健診問診票集計〕

(2) 郷土食・行事食や地域の食材

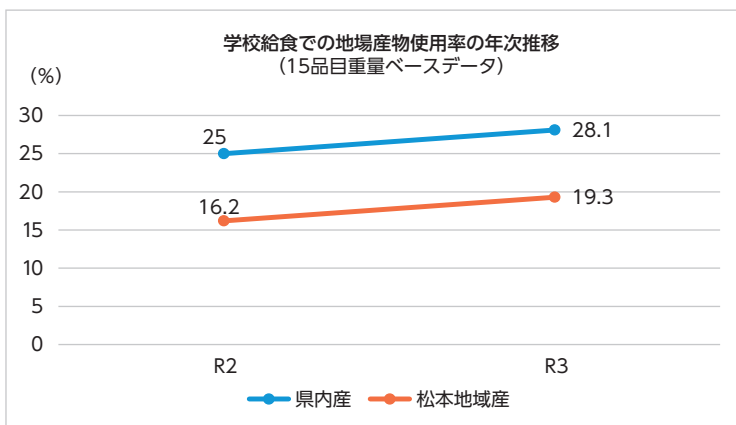
ア 学校給食での地場産物使用状況

長野県が実施している県産農産物利用状況調査によると、平成29年度と比較して令和3年度の県内産使用率はわずかに増加し、第3期の目標値（50パーセント）を達成しましたが、入荷次第で産地が変わることもあり、同期間における市内産使用率はわずかに減少し第3期の目標値（30パーセント）は未達成でした。

市内産については、新規納入農家の開拓を実施しており、松本市独自の主要15品目の調査では、令和2年度と比較して令和3年度の使用率は県内産・市内産ともに増加しました。



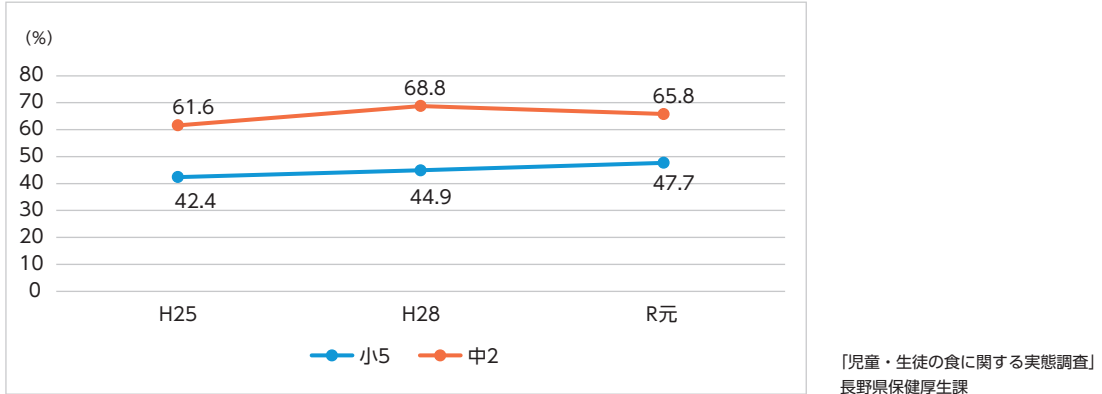
〔県産農産物利用状況調査〕長野県保健厚生課（品目ベースでの調査）
 ※毎年6月、11月の第3週に調査5つの給食センター及び安曇小中学校、大野川小中学校、奈川小中学校、鉢盛中学校の数値を含む。



〔主要15品目〕松本市独自調査（重量ベースでの調査）
 ※毎日調査、5つの給食センターのデータ
 ※15品目
 えのきたけ、キャベツ、きゅうり、ごぼう、小松菜、じゃがいも、セロリー、大根、玉ねぎ、長ねぎ、人参、白菜、レタス、ほうれん草、もやし

イ 長野県や住んでいる地域の郷土食を知っている児童・生徒の状況

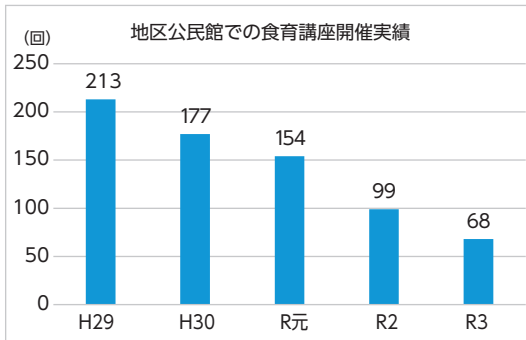
小学5年生では4割、中学2年生では6割の児童・生徒が地域の郷土食を知っていると回答しており、増加傾向にあります。保育園・幼稚園等給食や学校給食では園児、児童・生徒に郷土食や行事食を提供し、そのいわれや習わしについて伝えるとともに保護者に向けた情報発信を行っており、その成果と考えられます。



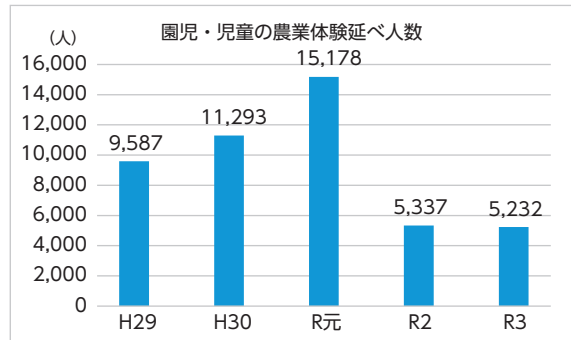
ウ 郷土食・行事食や地域の食材についての講座の状況

公民館の食育関係講座や農業体験に参加した人数は、新型コロナウイルス感染症の影響もあり減少しています。郷土食・行事食の伝承や、健康的な食生活を推進する「食生活改善推進員」も減少傾向にあります。

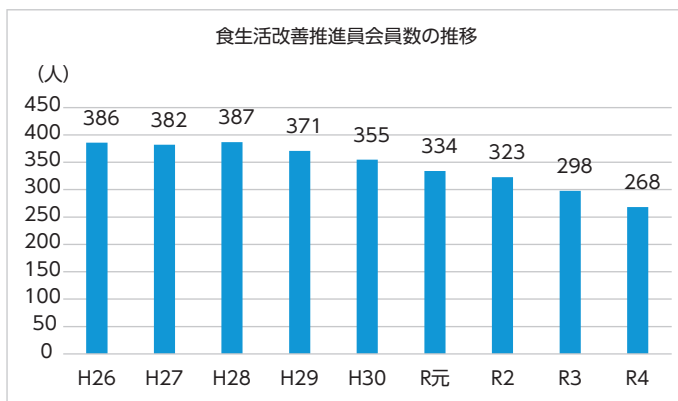
令和3年度の市民意識調査では、「地域の伝統や文化の保存、継承に取り組んでいる。」と回答した市民の割合は10・20歳代から60歳代までは10～20パーセント程度、70歳以上で21.6パーセントとなっており、市民の約8割は取組みがない状況です。そのため、郷土食・行事食や地域の食材の継承をより幅広い世代の市民で行っていく必要があります。



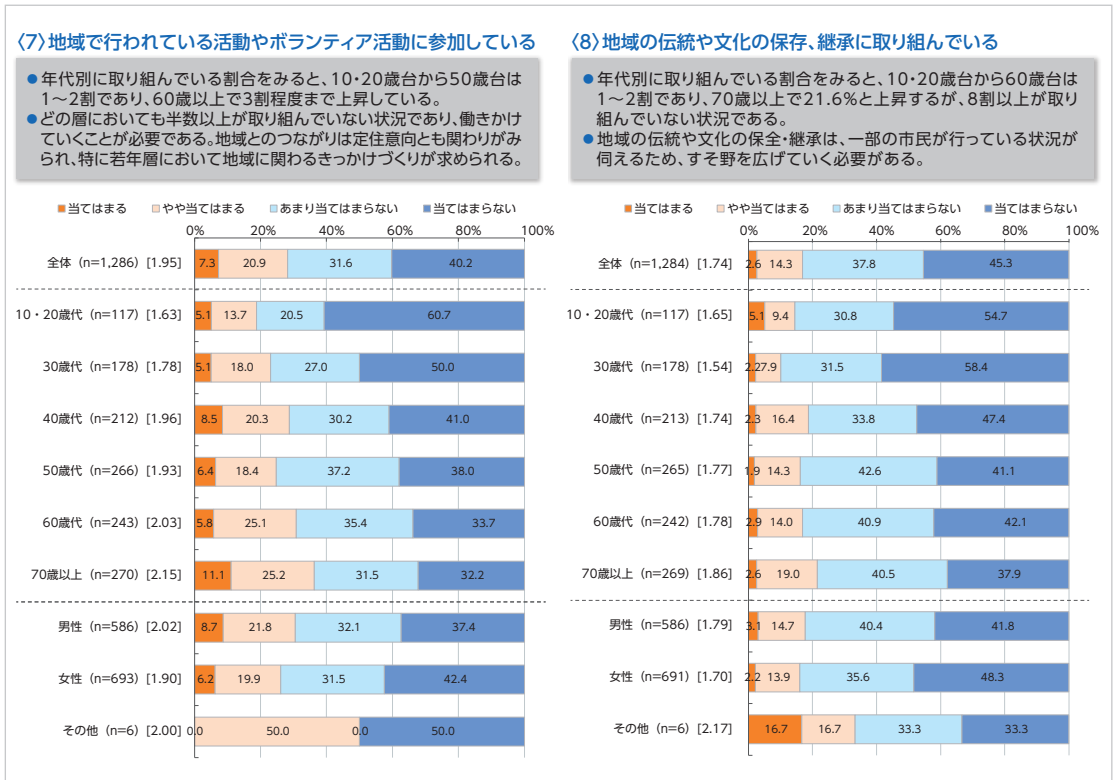
【公民館講座の実績】生涯学習課



【児童・生徒の農業体験延べ人数実績】農政課



【食生活改善推進員数の推移】健康づくり課



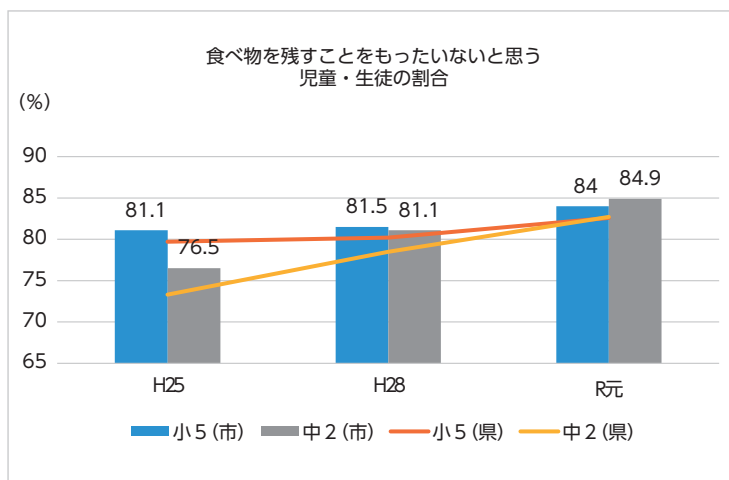
「市民意識調査」松本市

(3) 食品ロス

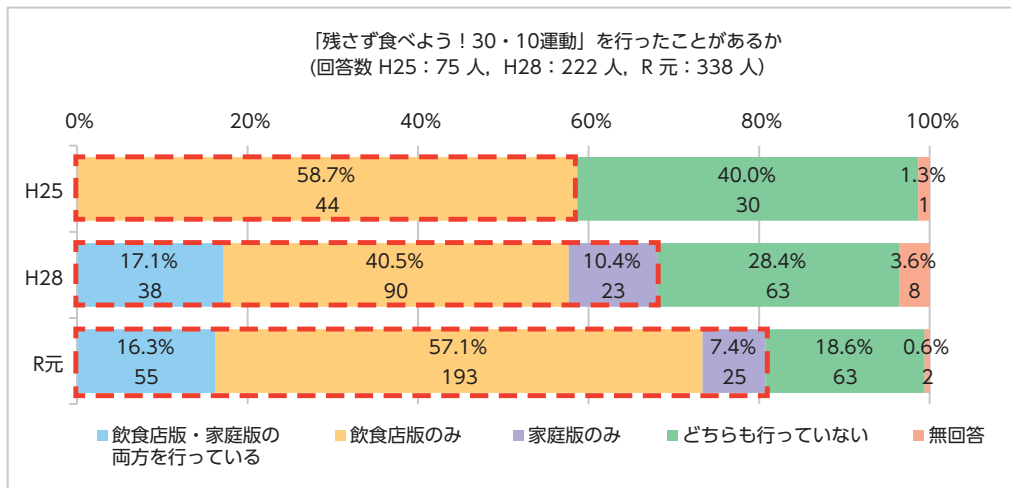
ア 食品ロスの削減に取り組む市民の状況

小学5年生、中学2年生の8割以上が食べ物を残すことをもったいないと感じています。この結果は、両学年ともに県平均より高く、平成25年から増加傾向です。松本市では年長児及び小学3年生への環境教育を継続して行っていることから、その成果と考えられます。

また、市で実施した市民アンケートでは、飲食店版もしくは家庭版で「残さず食べよう! 30・10運動」の取り組みを行った市民の割合は8割を超えており、平成25年度から増加傾向です。松本市は「残さず食べよう! 30・10運動」の発祥の地であり、これまでの周知啓発活動で市民に広く浸透していることが考えられます。



「児童・生徒の食に関する実態調査」長野県保健厚生課



3 現状と課題

(1) 望ましい食習慣の形成・定着

小学5年生と中学2年生の毎日朝食を摂る割合は減少傾向にあり、中学2年生に年齢が上がると減少する傾向が続いています。全ての年代において心身ともに健康に過ごすためには、朝食はもとよりバランスのとれた適量の食事をよくかんで味わって食べることに、より個人に合わせた生活に取り入れやすい提案が必要です。

(2) 郷土食や地域の食材を継承する機会や人材の減少

新型コロナウイルスの影響により、地域での食育に関する講座数は減少傾向にあり、郷土食・行事食や地域の食材を継承する人材についても同様の傾向です。誰もが、作る、味わう等の体験を通じた講座に参加できる環境づくりが必要です。

また、若い世代が郷土食・行事食や地域の食材に親しむ機会を得るため、保育園・幼稚園、学校給食での取組みだけでなく、ICTを活用した取組みも推進する必要があります。

(3) 食品ロスの更なる削減

食品ロス削減のための取組みについては広く周知され、そのために何らかの行動をとる市民の割合も増加傾向ですが、周知啓発に加え「もったいない」の気持ちの醸成にもつながる農業体験の推進や、日頃から手軽に取り組める提案が必要です。

4 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

子どもの頃から様々な食材をおいしく味わい、楽しく食事をする体験や、郷土食や地域の食材に関する調理実習、農業体験等を通じてすこやかな体と心を育み、生涯にわたって望ましい食習慣を実践することを目指します。

(1) 目標

ア 楽しく食べる経験を通じて健やかな体と心を育む。

子どもの頃から望ましい食習慣を身に付け、継続し、豊かな人間性を育むための経験を積めるよう、食育関係課で連携した食育を進めます。

イ 松本の郷土食や地域の食材について学び伝える。

郷土食・行事食や地域の食材について学び生活に取り入れることで、食や地域を大切に
 にする気持ちを育み、自らが食文化を伝承できるよう人材の育成に力を入れます。

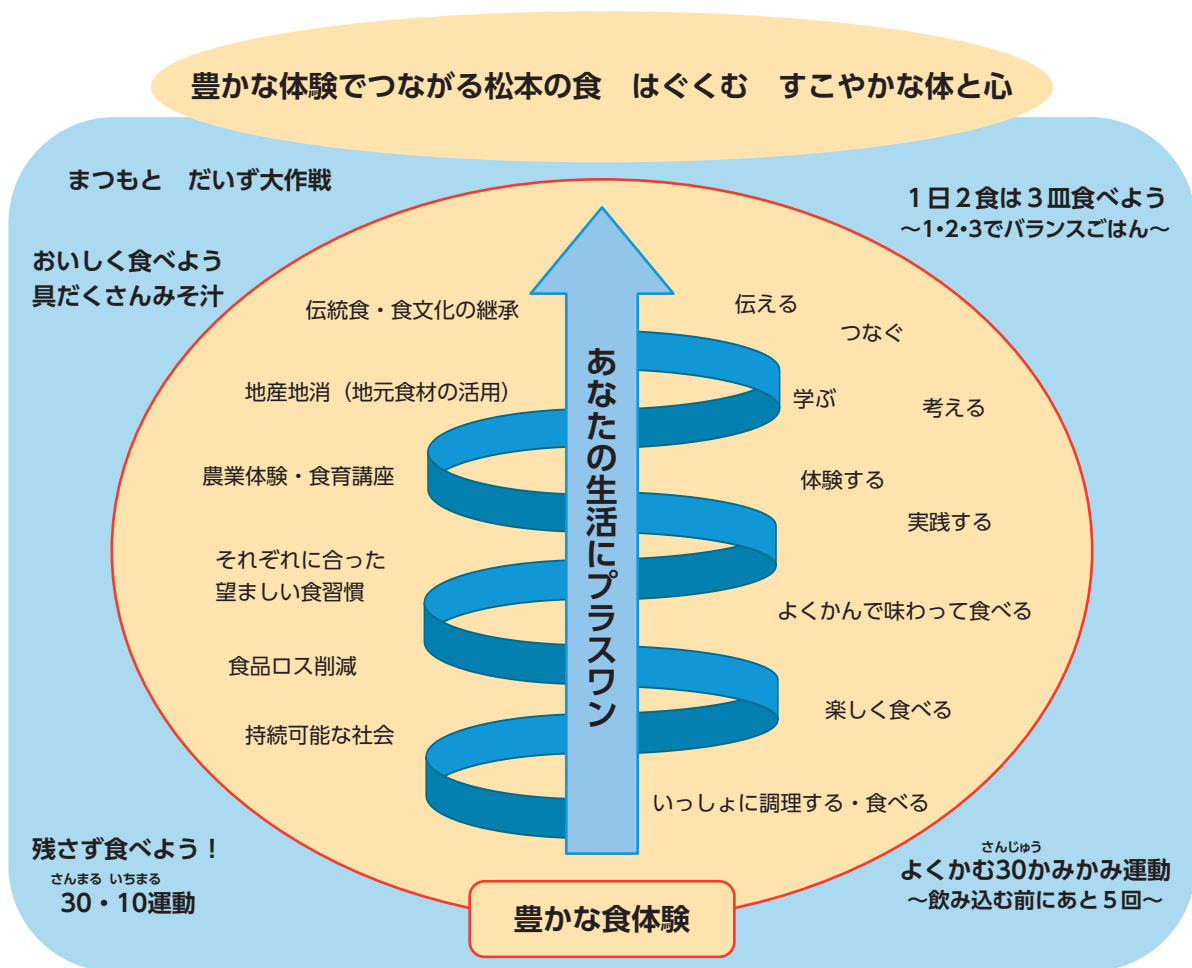
ウ 食べものを残すことをもったいないと思う気持ちを醸成する。

「残さず食べよう!30・10運動」を実践することにより、食への感謝の気持ちや環境
 に対する意識を育みます。

(2) 考え方

習慣的にバランスのとれた食事を摂ること、よくかんで味わって食べることは、生涯にわ
 たって心身ともに健やかに過ごすための根幹となります。本計画では新たに「あなたの生活
 にプラスワン」をキャッチフレーズとして、日頃から手軽に取り組める提案を行います。

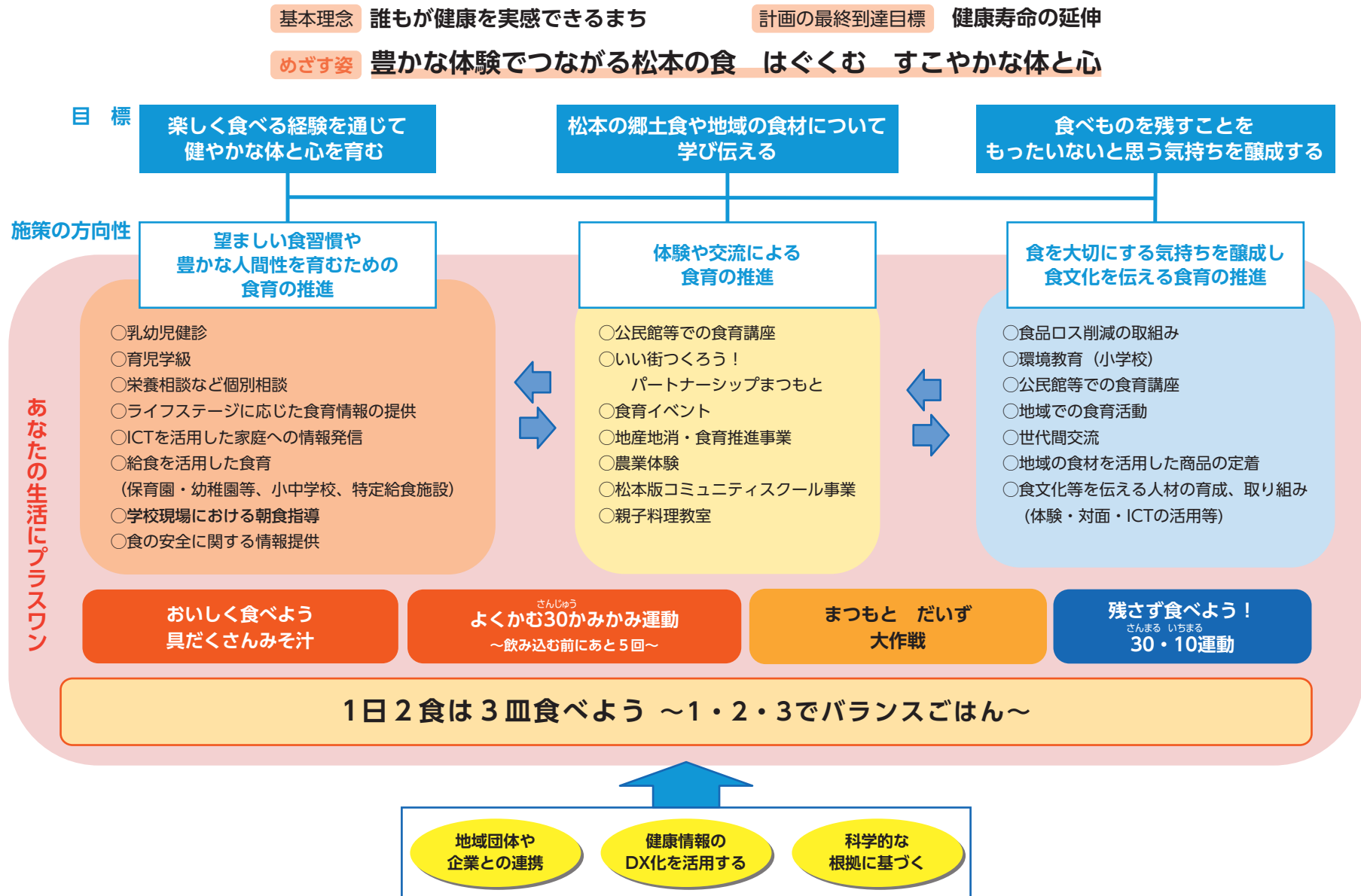
また、体験や対面での講座に加え、ICTを活用しながら対象者に合わせた提案をし、実
 践につなげやすい食育を推進します。



▶用語

- 児童・生徒の食に関する実態調査：長野県保健厚生課と長野県学校保健会栄養教諭・学校栄養職員部が共催で3年に1度実施している調査。対象は小学5年生と中学2年生
- 食生活改善推進員：日本食生活協会を母体とした、食に関するボランティア組織。「私たちの健康は私たちの手で」をスローガンに地域で様々な活動を行い、食育を推進している。平成18年度には、松本市の食生活改善推進協議会が厚生労働大臣表彰を受賞

(3) 体系図

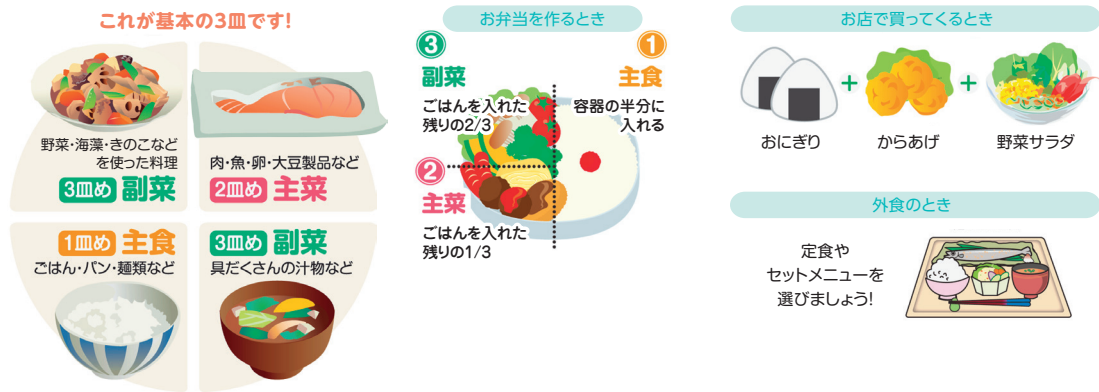


5 重点的施策

(1) 望ましい食習慣を育むための取組み

ア 1日2食は3皿食べよう～1・2・3でバランスごはん～

わかりやすく食事のバランスや量を意識できるよう、主食・主菜・副菜の役割について周知し、1日のうち2食以上は主食・主菜・副菜の3つのお皿を用意することを推進します。



イ 朝食摂取を促す取組み

朝食には眠っていた体を目覚めさせ、エネルギー補給をする役割があります。また、朝食で摂るたんぱく質は、睡眠を司るホルモン「メラトニン」の材料になり、睡眠の質を向上させ、生活リズムを整えます。

子どもの頃から朝食の役割を理解し、毎日朝食を摂る習慣を身に付け、生涯にわたって継続することが重要です。関係課で連携し、ICTを活用しながら全ての世代に周知啓発します。

主な事業・取組み	担当課
献立表、おたより等を活用した園児・児童・生徒とその保護者への周知啓発（紙媒体、対面、ICTを活用）各種事業、広報等での周知啓発	庁内食育関係課
特定給食施設等を通じた働き盛り世代への周知啓発	保健予防課
小学4年生への朝食指導	学校給食課
朝食に関する情報提供（ICTを活用）	食育に関係する市の栄養士会議

ウ おいしく食べよう具だくさんみそ汁

具だくさんみそ汁は1杯で「副菜」や「主菜＋副菜」をそろえることができるため、バランスのよい食事を用意するための手軽な方法として周知し、バランスのよい食習慣の推進と定着を図ります。

具だくさんみそ汁にすることで手軽に様々な食材を摂取しやすくなり、減塩につながることから、働き盛り世代には野菜摂取と減塩、高齢期にはたんぱく質摂取等、各年代に合わせた具だくさんみそ汁を紹介します。

保育園、幼稚園等及び小中学校では、給食の提供を通して子どもやその家庭への啓発を行います。さらに、松本市はみその生産が盛んであることから、みそ汁を通じて食文化の継承や地産地消の推進につなげます。

副菜：3種類以上を組み合わせ
70g以上(お椀に7割程が目安)

主菜：1種類以上

1杯で簡単に
主菜と副菜が揃う!

具たくさん入れる
↓
汁が少なくなる
具材からうまみが出る
↓
みそが少なくても
おいしいみそ汁に!

具たくさんさんみそ汁

一般的なみそ汁

主な事業・取組み	担当課
給食での具たくさんさんみそ汁の提供、給食指導 献立表、おたより等を活用した園児、児童・生徒とその保護者への周知 啓発（紙媒体、対面、ICTを活用）	学校給食課 保育課
具たくさんさんみそ汁コンテストの開催 ホームページ、動画配信サービス 等での周知啓発 各種事業での周知	健康づくり課
食品ロス削減と連携した具たくさんさんみそ汁の周知 みそ生産量等の食文化・地産地消の面からの周知	庁内食育関係課

エ よくかむ 30 かみかみ運動～飲み込む前にあと 5 回～

よく味わっておいしく食べることは楽しみであり、楽しく食べることは豊かな食体験となります。また、ゆっくりよくかんで食べることで早食いや食べ過ぎを防ぐことができるため、生活習慣病の予防につながります。その他にも、よくかむことで脳の働きが活発になる、胃腸での消化・吸収を助ける、あごの発育や虫歯の予防、加齢により口腔機能が低下する「オーラルフレイル」の予防等、生涯を通じた全身の健康の保持増進に大きく関わります。

引き続き、「よくかむ 30 かみかみ運動～飲み込む前にあと 5 回～」のキャッチフレーズで、全ての世代によくかむことの効果や重要性を伝え、実践につなげられるよう周知啓発します。

主な事業・取組み	担当課
資料等の作成、配信 各種事業での周知啓発	庁内食育関係課
給食でかみかみメニューを提供、給食指導 献立表、おたより等を活用した園児・児童・生徒とその保護者への周知 啓発（紙媒体、対面、ICTを活用）	学校給食課 保育課
特定給食施設等を通じた働き盛り世代への周知	保健予防課



(2) 郷土食・行事食や地域の食材を伝承するための取組み

ア 給食やICTを活用した食育

保育園・幼稚園等、学校給食で郷土食・行事食を提供し、いわれや習わしを伝えると同時にICTを活用した保護者への情報発信にも力を入れます。

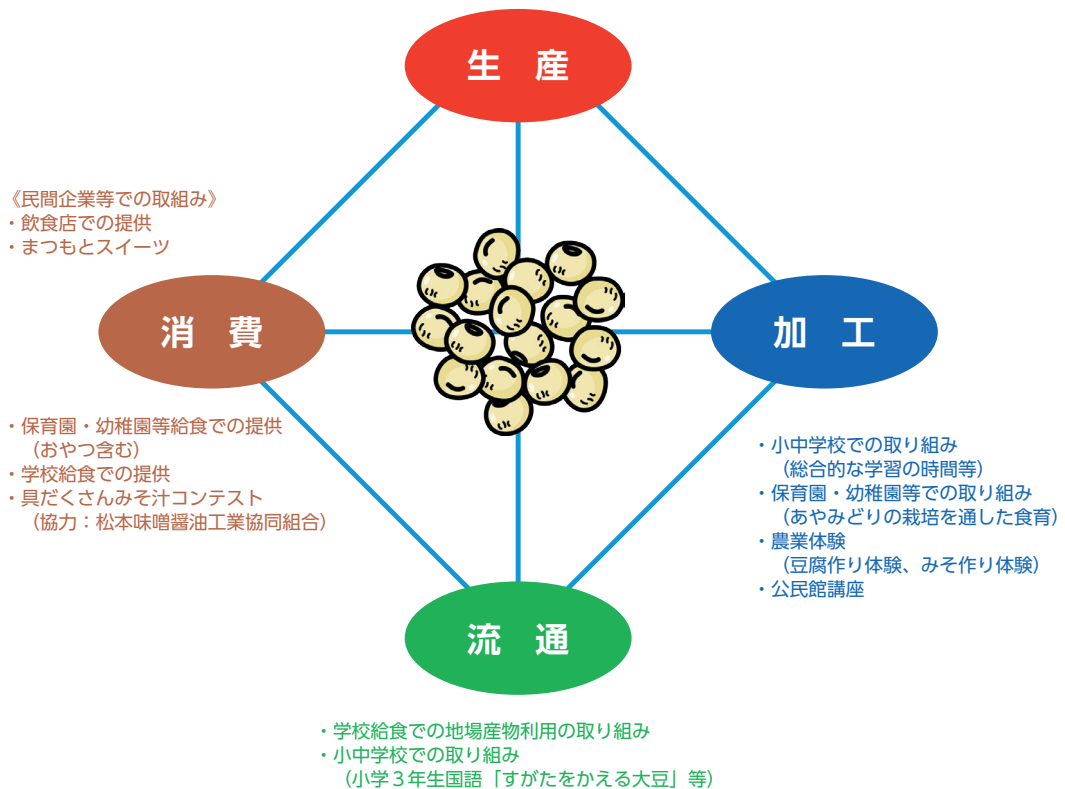
また、体験を通じて学ぶことができる公民館講座等の機会を設けることで、郷土食・行事食の継承や地産地消の推進につなげます。

イ まつもと だいず大作戦

大豆は栄養的に優れた食品であり、みそや豆腐を始めとした様々な食材に加工されています。また、保育園、幼稚園及び小中学校でも扱われています。食文化継承、農業体験、地域の食材の周知、給食提供の地場産物利用等、各課の様々な取組みをつなぎ、包括的に展開し、推進する機会とします。

まつもと だいず大作戦

- ・ 農業者による園児・児童を対象とした農業体験
- ・ 保育園・幼稚園等での栽培・収穫体験
- ・ 公民館講座
- ・ 小中学校の畑での栽培・収穫体験
- ・ こどもプラザでの農業体験



主な事業・取組み	担当課
給食での大豆製品の提供、給食指導 献立表、おたより等を活用した園児・児童・生徒とその保護者への周知 啓発 (紙媒体、対面、ICT を活用)	学校給食課 保育課
地産地消・食育推進事業	農政課
食育に関する公民館講座	生涯学習課

(3) 食品ロス削減のための取組み

残さず食べよう！30・10運動

持続可能な消費と生産形態を目指し、関係課で連携しながら引き続き食品ロス削減に向けた取組みを展開します。これまで関係課で連携して行ってきた周知啓発や子どものころからの環境教育に加え、農業体験や食育講座を通じ「もったいない」の気持ちを醸成することにより、市民の更なる食品ロス削減への意識の底上げを図ります。

主な事業・取組み	担当課
出前講座の実施 各種イベント等での周知啓発 環境教育の実施 フードドライブの実施 フードシェアリングサービスの実施	環境・地域 エネルギー課
食品ロス削減献立を給食で提供、給食指導 献立表、おたより等を活用した園児、児童・生徒とその保護者への周知啓発（紙媒体、対面、ICTを活用）	学校給食課 保育課
食生活改善推進員による地域での講座	健康づくり課
公民館講座	生涯学習課

6 施策の方向性ごとの取組み

(1) 施策の方向性① 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

望ましい食習慣の定着のために、バランスのとれた食事をとること、具たくさんみそ汁、よくかむこと等について対象者に合わせた提案をします。保育園、幼稚園、学校等の給食を中心として、庁内食育関係課で連携しながら全ての世代に取組みを広げていきます。

【主な取組み】

ア 朝食を毎日摂る児童・生徒の増加

事業・取組み	内 容	担当課
朝食指導	小学4年生全クラスで朝食指導を実施	学校給食課
給食指導	日々の給食を媒体とした食指導の実施（食事量、栄養バランス、食品についての理解等）	保育園・幼稚園・ 認定こども園 小・中学校
保護者への情報提供	おたより、献立表、試食会などでの情報提供（紙媒体・対面・ICTを活用）	保育課 学校給食課
レシピ紹介	朝食に作りやすい簡単レシピの紹介（園や学校、特定給食施設等を通じた情報提供等）	保育課 学校給食課 健康づくり課 保健予防課
おいしく食べよう 具たくさんみそ汁	各事業・ホームページ等で朝食におすすめの具たくさんみそ汁レシピを紹介	庁内食育関係課
市民への情報提供	ホームページ、すくすくアルプちゃん等を活用した情報発信を実施	健康づくり課
(新) 朝食に関する 情報提供	ICTを活用した情報発信を強化	食育に関係する 市の栄養士会議

イ 食べる速度が速いと回答する人の割合の減少

事業・取組み	内 容	担当課
かみかみメニューを給食で提供	よくかんで食べる献立を給食で提供し、よくかんで味わって食べることの大切さを伝える。	保育課 学校給食課
給食指導	日々の給食を媒体とした食指導の実施（よくかんで食べることについての理解等）	
保護者への情報提供	献立表、おたより、サンプルケース、試食会などを通じた情報提供（紙媒体・対面・ICTを活用）	
歯と口の健康週間、いい歯の日に関連した取組み	歯と口の健康について、6月や11月8日に合わせた周知啓発	保育課 学校給食課 健康づくり課
市民への情報提供	・ホームページ、すくすくアルプちゃん等を活用した情報発信 ・特定健診の場での情報提供	健康づくり課

ウ その他の取組み、事業

事業・取組み	内 容	担当課
乳幼児健診	10か月児健診、1歳6か月児健診、3歳児健診で個別栄養相談を実施	健康づくり課
育児学級	離乳食教室初期、中期、1歳児教室月齢、年齢に合った離乳食の進め方について、対面又はオンラインで教室を実施	
栄養相談	保健センター、地区等で対象者に合わせた栄養相談、情報提供を実施	
体格相談	希望に応じ、保育課管理栄養士が保健師と協力し各園で実施	保育課
親子歯科教室	歯科衛生士等が保育園、認定こども園、公立幼稚園を巡回し、園児と保護者に対してよくかんで食べることについての講話を実施	
出前講座	年齢に合った食事の進め方、間食等について、受講者の要望に応じて実施	健康づくり課
給食を通じた情報提供	おたより、献立表、試食会等での情報提供	保育課 学校給食課
	降園時に当日の給食内容を保護者が確認できるようサンプルケースに展示、当日の食材の産地を表示	保育課
給食レシピを活用した情報提供	・給食をサンプルケースで展示する際にレシピを配布、一口メモ等での情報発信を実施 ・家庭で活用できる給食のレシピ集、リーフレット等を作成し配布及びホームページに掲載	保育課 学校給食課
アレルギー対応食の提供、情報提供	・食物アレルギーを持つ園児・児童・生徒に、基準に沿ったアレルギー対応食を提供 ・ホームページ等での情報提供	学校給食課
食物アレルギーに関する講演会	食物アレルギーに関する正しい知識と対応を学ぶための講演会を3年に一度開催(令和4年度開催)	
デジタルを活用した保護者への情報発信	・ICTを活用し、保護者に給食の様子などを配信 ・ホームページで給食の様子を紹介	保育課

事業・取組み	内 容	担当課
図書館での食育に関する啓発（食育情報の提供）	食や健康をテーマとした資料の掲示や書籍の紹介を通じ、食と健康に関する情報を幅広い市民に周知	健康づくり課 図書館
ライフステージに合わせた食育情報の提供	中学・高校卒業、就職、退職時等、ライフステージの節目に合わせて食育情報や食品選びのための食品表示（栄養成分表示等）の見方などを含めたレシピ集を作成し配布及びホームページに掲載	健康づくり課 庁内食育関係課
デジタルを活用した食育情報提供	ホームページ、SNS、動画配信サービス等を活用し、特に若い世代に向けた食育情報を提供	各課
（新）給食施設に対する指導	対象者に適切な給食が提供されるよう、特定給食施設等に対する指導を実施し食育情報を提供	保健予防課
（新）食の安全に関する情報発信	食中毒予防や、きのこ、山菜等の誤食防止に関する情報、食品表示に関する情報を幅広い市民に提供	食品・生活衛生課

(2) 施策の方向性② 体験や交流による食育の推進

こどもプラザや公民館を中心に、身近なところで食育講座に参加できる場を提供し、味わって食べること、食を大切に考える気持ちや「もったいない」の気持ちの醸成、食文化の継承等につなげます。情報提供等でデジタルツールを活用しながら、地域での交流も大切に考えた講座や事業を展開します。

【主な取組み】

ア 給食に地場産物を利用する割合

事業・取組み	内 容	担当課
給食レシピを活用した情報提供	・きゅうしょくゆうびん、給食委員会活動などを通じた児童・生徒への情報提供 ・おたより、SNS等を通じた保護者への情報提供	学校給食課
給食食材についての情報提供	サンプルケースの給食展示に、食材の産地表示を毎日実施	保育課
（新）「松本の日」を活かした給食指導	・6～11月に月1回「松本の日」を設け、地域の食材や郷土食を提供 ・栄養教諭が学校を訪問し、地域の食材について紹介	学校給食課
（新）農家からの直接仕入れ	農家と発注担当者・栄養士が直接やりとりをし、地域の食材を積極的に取り入れる取組みを実施	

イ 公民館等での食に関する講座数

事業・取組み	内 容	担当課
食育講座	主に未就学児と保護者に対し、食べることの大切さや栄養などを学ぶ講話及び栄養相談を実施するとともに、食への関心を高めるための農作業体験を含めた畑活動の講座を実施	こども育成課
いい街つくろう！パートナーシップまつもと（出前講座）	市民と職員がパートナーとなり、高齢期の食事、地産地消、子どもの食事等、地域の要望に沿った食育に関する講座を実施	生涯学習課

事業・取組み	内 容	担当課
地域のボランティアなどの活動	地域のボランティア団体等の協力を得ながら、児童館等でもちつきなどの体験を実施	こども育成課
	地域の方や地元生産者の協力のもと、野菜等の栽培、もちつき、焼き芋会等の行事を実施	保育課
親子料理教室等	子どもの食事・親子講座を公民館等で実施	生涯学習課
	親子で食について共に考え、学ぶことのできる講座を各公民館で実施	
	出前講座として実施	健康づくり課

ウ 農業・加工体験を体験した園児・児童の人数

事業・取組み	内 容	担当課
地産地消・食育推進事業	保育園、幼稚園、小中学校等で、生産者や製造業者が子どもたちに農業・加工体験を提供	農政課
各園での取組み	農業従事者（サラダクラブ、JA等）による栽培指導（さつま芋、米等）、給食への食材提供及び食育事業を実施	保育課 農政課
	園で栽培した作物を、給食や調理保育等に使用	保育課
松本版コミュニティスクール事業	地域や関係機関と連携し農業体験、食育学習を実施	生涯学習課

エ その他の各種取組み、事業

事業・取組み	内 容	担当課
地域での食育活動（食生活改善推進員）	・親子料理教室、郷土食の伝承、高齢者の食支援等、関係団体等が連携・協力しながら家族や地域住民への食育活動を支援 ・デジタルツールを活用した講座を実施	健康づくり課
市民農園	遊休農地を活用した市民農園を設置	農政課
食育イベント	学都松本フォーラムを始めとする各種イベントで食育活動を実施（新型コロナウイルス対策により今後の実施、方法について検討）	教育政策課

(3) 施策の方向性③ 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

子どもたちや子育て世代に保育園、幼稚園、学校等の給食の提供、地区公民館等の講座等、調理や味わう体験ができる学びの場を提供します。保育園、幼稚園、学校等からの保護者への発信や講座にICTを活用することで、より情報にアクセスしやすい環境を整備します。また、郷土食・行事食や地域の食材を継承する役割を担う人材が減っていることから、人材の養成にも力を入れます。

郷土食・行事食や地域の食材について学ぶことで、食を大切にする気持ちを醸成し食品ロスの削減につなげます。

【主な取組み】

ア 長野県や住んでいる地域の郷土食を知っている児童・生徒の割合

事業・取組み	内 容	担当課
保育園・幼稚園等給食での取組み	・郷土食、行事食の提供 ・給食だより等での情報提供 ・管理栄養士、給食調理員、保育士、幼稚園教諭による給食指導	保育課

事業・取組み	内 容	担当課
学校給食での取組み	<ul style="list-style-type: none"> 郷土食、行事食の提供 きゅうしょくゆうびん、給食委員会の活動を通じた児童生徒への情報提供 栄養教諭による給食指導 	学校給食課
保護者への情報提供	ホームページ、レシピ集等での保護者に向けた情報提供	保育課 学校給食課 健康づくり課
(新) 動画の作成・配信	郷土食の作り方動画を作成、配信	食育に関係する市の栄養士会議 庁内食育関係課

イ 食生活改善推進員の人数

事業・取組み	内 容	担当課
食生活改善推進員の養成	地域の食のボランティアである食生活改善推進員を増やすため、推進員を養成する教室を実施	健康づくり課

ウ 食品ロスの削減に取り組む市民の割合

事業・取組み	内 容	担当課
食品ロス削減の取組み（残さず食べよう! 30・10 運動）	<ul style="list-style-type: none"> 食品ロス削減献立を給食で提供 対面の他に ICT を活用し、園児・児童・生徒や保護者に周知 	学校給食課 保育課
	<ul style="list-style-type: none"> 出前講座の実施 各種イベント等での周知 「残さず食べよう! 推進店・事業所」認定制度の実施 リーフレット、もったいないレシピの作成、配布 フードドライブの実施 フレッシュフードシェア事業の実施 	環境・地域 エネルギー課
	<ul style="list-style-type: none"> ごみの分別と食べ残しをテーマにした園児対象環境教育の実施 食品ロスをテーマにした小学校環境教育の実施 	環境・地域 エネルギー課 保育課 保育園・幼稚園・ 認定こども園、 小学校・中学校

エ 食べ物を残すことをもったいないと思う児童の割合（小学5年生）

事業・取組み	内 容	担当課
食品ロス削減の取組み（残さず食べよう! 30・10 運動）	【前出】 <ul style="list-style-type: none"> 食品ロス削減献立を給食で提供 対面の他に ICT を活用し、園児・児童・生徒や家庭に周知 	学校給食課 保育課
	【前出】 <ul style="list-style-type: none"> ごみの分別と食べ残しをテーマにした園児対象環境教育の実施 食品ロスをテーマにした小学校環境教育の実施 	環境・地域 エネルギー課 保育課 保育園・幼稚園・ 認定こども園 小学校、中学校
各園での取組み	日々の保育、給食等での食育活動	各園
各校での取組み	授業等と給食を連動した取組み	各校











オ その他の各種取組み、事業

事業・取組み	内 容	担当課
地域のボランティアなどの活動	【前出】 地域のボランティア団体の協力を得ながら、児童館、児童センター等でもちつきなどの体験を実施	こども育成課
	【前出】 地域の方や地元生産者の協力のもと、野菜等の栽培、もちつき、焼き芋会等の行事を実施	保育課
地域での食育活動（食生活改善推進員）	【前出】 ・親子料理教室、郷土食の伝承、高齢者の食支援等、関係団体等が連携・協力しながら家族や地域住民への食育活動を支援 ・デジタルツールを活用した講座を実施	健康づくり課
世代間交流	地域のボランティア団体等と連携し、児童館、児童センターで行事食や伝統食の継承を行いながら、食を通じた世代間交流を実施	こども育成課
	世代間交流事業を通じて、様々な年代で交流し、地域の伝統的な食文化を伝承	生涯学習課
公民館講座（地区公民館）	地域の食について理解を深め伝承するため、もちつきやまゆ玉作りなどの郷土食や、そばなどの地元食材を生かした料理等、地域の要望に沿った食に関する講座を実施	生涯学習課
地元食や地元食材などを活用した商品の定着	地元食や地元食材を使用した商品について、各種イベント、物産展、メディア等を通じて周知	商工課
保育園・幼稚園等給食での取組み	・地元食材の利用 ・給食だより等での情報提供	保育課
学校給食での取組み	【前出】 地元食材の利用 ・「松本の日」の実施 ・きゅうしょくゆうびん、給食委員会の活動を通じた児童・生徒への情報提供 ・栄養教諭による給食時の指導	学校給食課
各園での取組み	【前出】 日々の保育、給食等での食育活動	各園
各校での取組み	【前出】 授業等と給食を連動した取組み	各校

▶用語

- 市民農園：住民の方々のレクリエーション、高齢者の生きがいづくりなどの多様な目的で、農家でない方々が小さな面積の農地を利用して自家用の野菜を栽培する農園のこと。

7 成果指標

指 標		現状値	目標値 (R9)	食育ピクトグラム
①朝食を毎日摂る児童・生徒の割合				 
小学5年生	90% (R元)	100% に近づける		
中学2年生	85.2% (R元)			
②食べる速度が速いと回答する人の割合		29.8% (R2)	減少	
③給食に地場産物を利用する割合				
県内産	学校給食	50.1% (R3)	維持	
	保育園・幼稚園	39.9% (R3)	維持	
市内産	学校給食	21.9% (R3)	維持	
	保育園・幼稚園	11.2% (R3)	維持	
④長野県や住んでいる地域の郷土食を知っている児童・生徒の割合				
小学5年生	47.7% (R元)	50%		
中学2年生	65.8% (R元)	70%		
⑤公民館での食に関する講座数		公民館講座 68回 (R3)	増加	
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	
⑦食生活改善推進員の人数		会員数 268人 (R4)	維持	
⑧食品ロスの削減に取り組む市民の割合		80.8% (R元)	85%	
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%	

8 資料編

(1) まつもと だいず大作戦～大豆を中心とした松本の取組み～

まつもと だいず大作戦
～大豆を中心とした松本の取組み～

松本市には、身近なところでの大豆の栽培や豆腐・みそづくり体験、大豆や大豆製品をおいしく食べる取組みが数多くあります。栽培から消費まで、松本の環境を活かした大豆がつながる食育を紹介します。みなさんも、栄養たっぷりの大豆を生活に取り入れてみませんか？

松本はみその生産がさかん！

保育園・幼稚園等での大豆の栽培



5～7月
種まき

2～3か月

7～9月
さやが緑のうちに収穫

えだまめ

保育園・幼稚園等でのえだまめの収穫



10～12月
さやが乾いて
茶色になったら収穫

だいず

蒸す・ゆでる
煮豆
蒸し大豆

発酵

みそ
しょうゆ
なっとう



新芽
だいず
もやし



絞る
豆乳

おから



炒る
いりだいず



粉砕する

きなこ



揚げる

生揚げ



揚げる

油揚げ

揚げる

がんもどき



凍り豆腐



(2) 松本の“食”歳時記

松本“食”歳時記

松本市は昔から城下町として栄え、地方から様々な特産品が運ばれたことから、東西の特徴が混在した食文化があります。また、湧水に恵まれ、日照時間が比較的長く、気温の差も大きいことから、野菜や果物などの農産物の栽培が盛んで、地域の特徴を生かした食文化も育まれています。現在では実施することが少なくなった行事もありますが、松本ならではの食文化を大切に食育を推進します。

	1日			15日	31日
1月	お正月	七草粥	三九郎	鏡開き	凍り餅
2月	節分		涅槃会(やしょうま)		みそ作り(1~2月)
3月			山賊焼の日(3月9日)		
4月		ひなまつり★			
5月					
6月		端午の節句★			
7月					
8月		七夕ほうとう★		切り昆布の煮物	
9月					
10月				まつもとそば祭り(新そば)	
11月			日本酒・ワインのイベント(新酒)		
12月	お菜洗い(野沢菜漬け)				かぼちゃだんご もちつき おせち、歳とり魚

★月遅れで行う年中行事・・・松本市では、年中行事を月遅れで行うところが多い。

もちつき



(保育園・幼稚園等給食)

涅槃会(やしょうま)

お釈迦様が亡くなったとされる日に、米の粉を色付けし模様を作って棒状に伸ばしただんごを輪切りにして供える。固くなったらあぶって食べる。



切り昆布の煮物

干し揚げと切り昆布、夏場にとれる野菜で煮物を作り、仏さまに供える。



かぼちゃだんご

かぼちゃを煮たところに水で練った小麦粉をおとし、煮た小豆を加えて作る。冬至にかぼちゃを食べるとかぜをひかないといわれている。



三九郎(まゆ玉)

お正月に迎えた歳神様を門松やお飾りと一緒に焼き、炎とともに見送るという意味がある。米の粉を色付けしただんごで、米俵や野菜などに形作った「まゆ玉」を残り火で焼いて食べ、無病息災を祈願する。



(地区公民館のやしょうま講座)

おやき



(保育園・幼稚園等おやつ)

お月見だんご



信州みそ



七草粥



(保育園・幼稚園等おやつ)

味噌パン



(保育園・幼稚園等おやつ)



山賊焼き

生姜やにんにくなどを入れた特性のたれに鶏肉をじっくり漬け込んで片栗粉をまぶし、揚げる。

わらびとり(奈川小中学校)

学校行事に「わらびとり」がある。



日本酒



特徴的な郷土食

味噌パン：江戸時代の終わりに軍の保存食として考案され、松本地域以外では早くに姿を消したといわれている。お祝いの席で配布されていた。現在、保育園等ではおやつとして提供されている。

塩丸いか：丸ごとゆでたイカを塩漬けにしたもの。食べるときは塩抜きして刻んだきゅうりやわかめと酢の物にして食べることが多い。

(3) まつもと旬のカレンダー

庁内食育関係課で連携しながら、旬の食材を美味しく味わうことを大切に食育を展開します。

品目	4月			5月			6月			7月			8月			9月			10月			11月			12月			1月			2月			3月				
	上	中	下	上	中	下	上	中	下	上	中	下	上	中	下	上	中	下	上	中	下	上	中	下	上	中	下	上	中	下	上	中	下	上	中	下		
アスパラガス																																						
レタス																																						
サニーレタス																																						
キュウリ																																						
白菜																																						
セルリー																																						
ブロッコリー																																						
カリフラワー																																						
パセリ																																						
トマト																																						
キャベツ																																						
青ねぎ・小ねぎ																																						
ミニトマト																																						
スイートコーン																																						
なす																																						
ねぎ																																						
松本一本ねぎ																																						
ごぼう																																						
小松菜																																						
長いも																																						
えのきだけ・ぶなしめじ																																						
山菜・きのこ																																						
すいか																																						
つがる																																						
りんご																																						
秋映・シナノスイート																																						
シナノゴールド																																						
ふじ																																						
ぶどう																																						
デラウェア																																						
巨峰・ピオーネ																																						
ナイヤガラ																																						
なし																																						
幸水																																						
豊水																																						
南水																																						
もも																																						

松本市公式ホームページで検索！

- ・信州まつもとのおいしい農産物（農政課）
→松本の農家が作った新鮮な野菜や果物、松本の食材を活かした加工品を揃えている直売所等の情報を掲載しています。
- ・きゅうしょくゆうびん（学校給食課）
→学校給食に使用される食材等について、栄養教諭が作成した資料を掲載しています。

(4) みんなで減らそう！食品ロス

「食品ロス」とは、まだ食べられるのにも関わらず捨てられてしまう食品のことです。日本では、1年間に522万トン（農林水産省及び環境省「令和2年度推計」）の食品ロスが発生しており、これは世界の食料援助量（年間420万トン）の約1.2倍に相当します。

松本市では、ごみの減量と食育の推進の観点から、食品ロスの削減につながる事業を推進しています。

ア 「残さず食べよう！30・10運動」の推進

家庭や外食・宴会の際に「30・10」をキーワードとして食品ロスを減らす取組みを実践してもらうよう、呼び掛けています。

【家庭版】毎月30日は冷蔵庫クリーンアップデー

：冷蔵庫内をパトロール！使い忘れた食材をレスキュー！

毎月10日はもったいないクッキングデー

：野菜まるごと栄養まるごとムダなく、おいしくクッキング！

【外食版】宴会では、まずおいしく食べきれる量を注文！そして、乾杯後30分間、お開き前の10分間は自分の席で料理を楽しみましょう。



イ 環境教育

幼いころから環境に対する意識を高め、食べ物を作ってくれた人への感謝の心や資源の大切さを忘れない気持ちを育むために保育園、幼稚園等の年長児と小学3年生を対象に双方向でのやりとりを重視した参加型環境教育を実施しています。



ウ フードドライブ

食品ロスの削減と生活困窮者支援を目的として、NPO法人フードバンク信州が主催するフードドライブの取組みに協力しています。缶詰やレトルト食品などの保存の効く食品を寄付いただき、食料を必要としている困窮世帯、こども食堂等で活用します。

エ フレッシュフードシェア

規格外等の理由で市場に出回らない市内の余剰農産物をこども食堂の運営団体へ寄付する取組みです。従来のフードバンク、フードドライブで取り扱うことが難しい生鮮食品をこども食堂へ届け、家庭料理の提供を支援しています。

オ フードシェアリングの推進

フードシェアリングサービスとは、何もしなければ廃棄されてしまう食品を消費者のニーズとマッチングさせることで食品ロスの発生や無駄を減らす仕組みです。事業者間の商慣習、規格外等の理由で市場に出回らない商品、期限が近く値引きされている商品等が消費者に届くよう、活用を推進しています。

第6章 自殺予防対策推進計画

1 計画の趣旨

(1) 国の動き

国は、自殺者数の急増に対処するため平成18年に「自殺対策基本法」を制定、平成28年に改正し、全自治体に自殺対策計画の策定を義務付けました。また、平成29年7月に自殺総合対策大綱が閣議決定し、「誰も自殺に追い込まれることのない社会の実現を目指す」という基本理念のもと、社会全体の取組みとして、国、地方自治体、関係団体、民間団体等が連携を図りながら、自殺対策を総合的に推進してきました。

(2) 松本市の取組み

平成21年度に「松本市自殺予防対策推進協議会」「松本市自殺予防対策庁内連絡会議」を設置することにより包括的な自殺予防対策の体制整備を図り、平成22年10月に「いのちのきずな松本」（自殺予防専用相談）を開設しました。

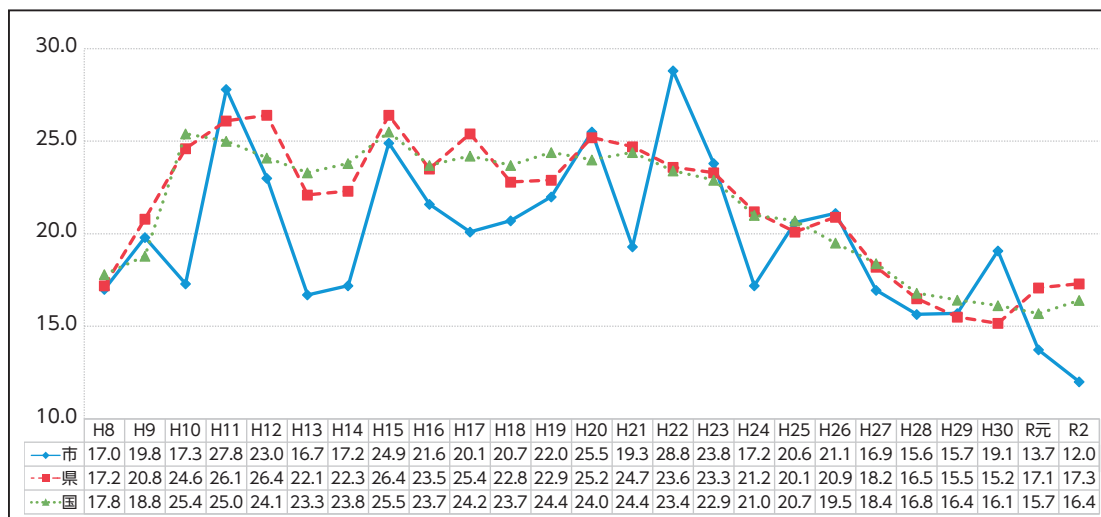
平成22年度に第1期松本市自殺予防対策推進計画、平成29年度には第2期松本市自殺予防対策推進計画を策定し、庁内各部局及び社会全体で自殺対策に取り組んできました。今回、基本法や大綱に基づき、市の課題に向けて取り組むために第3期松本市自殺予防対策推進計画を策定します。

2 主要指標

新型コロナウイルス感染症等の影響を受けた自殺者数・自殺死亡率の増加

(1) 自殺者数の年次推移

ア 自殺死亡率（人口10万人当たりの自殺者数）の推移（人口動態統計）



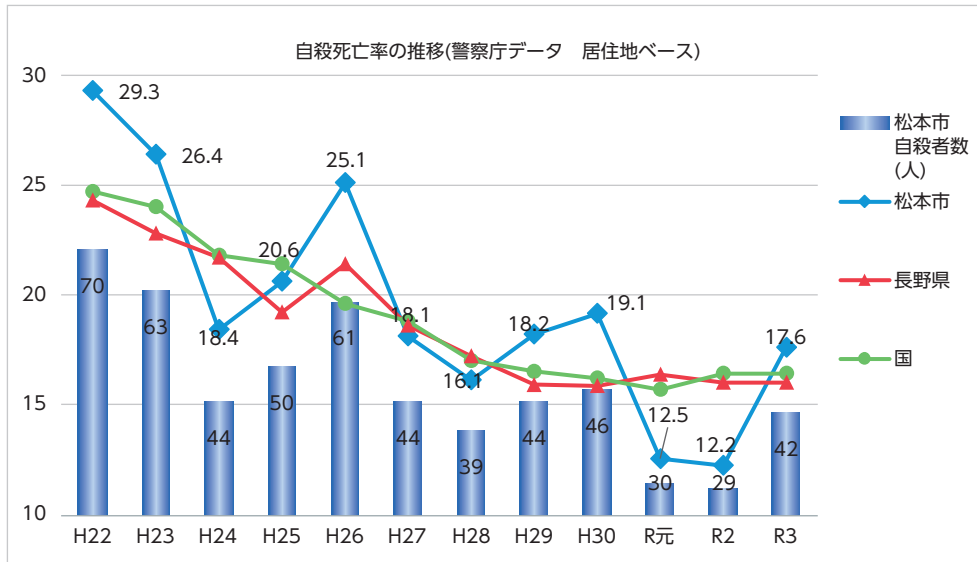
厚生労働省「人口動態統計」より健康づくり課作成

全国における自殺者数は、平成10年以降、14年連続で3万人を超える状態が続いていましたが、平成24年に15年ぶりに3万人を下回り、以後減少していました。しかし、新型コロナウイルス感染症等の影響を受け、令和2年に11年ぶりに自殺者数が増加に転じ、2万人を超えました。令和3年は、令和2年より減少したものの、2万人を超えている状況です。

市及び県においては、増減しながらも減少傾向でしたが、令和元年以降、県において新型コロナウイルス感染症等の影響と考えられる増加があります。

イ 自殺死亡率の年次推移

厚生労働省による警察庁の自殺統計原票の集計結果（以下「自殺統計」という。）を分析したところ、新型コロナウイルス感染症流行前の過去10年間の自殺死亡率は、国、県、市ともに減少傾向にありましたが、市では、令和3年以降、新型コロナウイルス感染症等の影響と考えられる増加があります。



厚生労働省「地域における自殺の基礎資料」より健康づくり課作成

〈厚生労働省「人口動態統計」と警察庁「自殺統計」との違い〉

1 調査対象の差異

厚生労働省の人口動態統計は、日本における日本人を対象とし、警察庁の自殺統計は、総人口（日本における外国人も含む。）を対象としています。

2 調査時点の差異

厚生労働省の人口動態統計は、住所地を基に死亡時点で計上し、警察庁の自殺統計は、発見地を基に自殺死体発見時点（正確には認知）で計上しています。

3 事務手続き上（訂正報告）の差異

厚生労働省の人口動態統計は、自殺、他殺又は事故死のいずれか不明のときは「自殺以外」で処理しており、死亡診断書等について作成者から自殺への訂正報告がない場合は、「自殺」に計上していません。

警察庁の自殺統計は、捜査等により、自殺であると判明した時点で、自殺統計原票を作成し、計上しています。

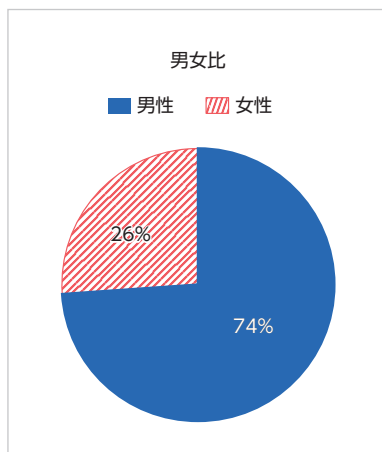
〈本計画書の数値について〉

本計画書では、警察庁「自殺統計」の「自殺日」及び「自殺者生前の居住地」に基づいて分析しています。

(2) 松本市の自殺の現状

ア 自殺者の男女比 (平成 29 年～令和 3 年合計)

自殺者の約 7 割は男性



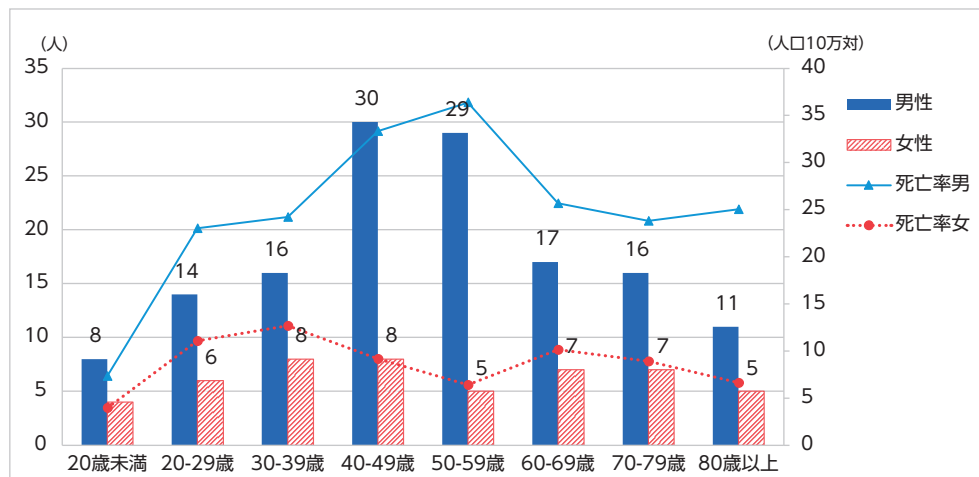
総数：191 人
(男性：141 人 女性：50 人)

厚生労働省「地域における自殺の基礎資料」より健康づくり課作成

自殺者数の男女比は、男性が女性の約 3 倍となっています。

イ 年齢階級別自殺者数 (平成 29 年～令和 3 年合計)

40～50 歳代の働き盛り世代で、自殺者数・自殺死亡率ともに高い。



厚生労働省「地域における自殺の基礎資料」及び松本市統計月報より健康づくり課作成

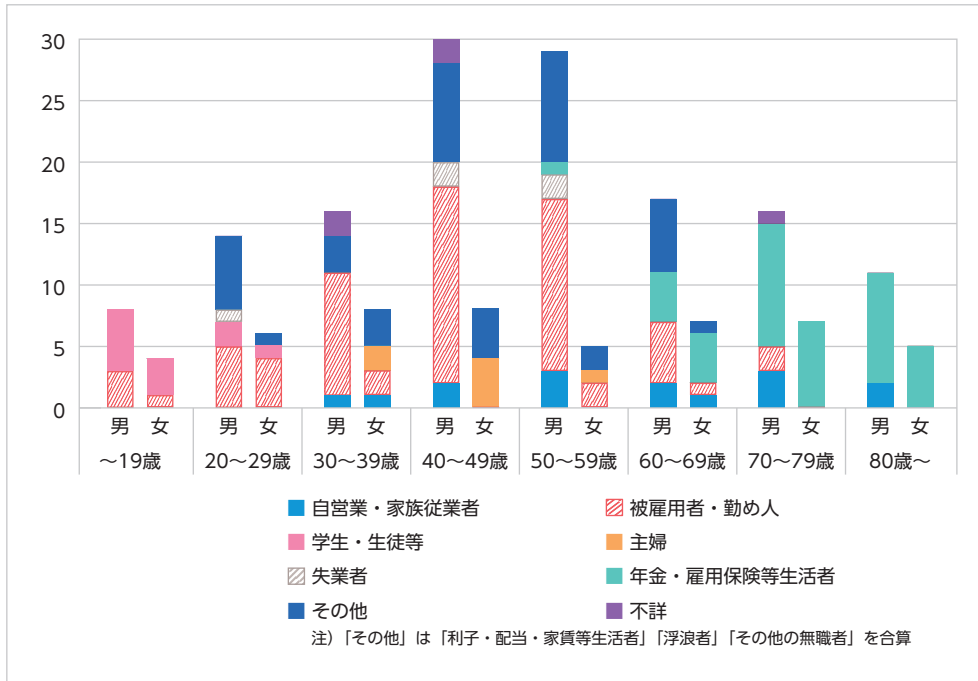
男性は、40 歳代及び 50 歳代の働き盛り世代で、自殺者数・自殺死亡率ともに高く、次いで、20～30 歳代及び 60～70 歳代でも自殺者数・自殺死亡率ともに高い傾向があります。女性は、男性ほど年齢階級別の差はありません。

20 歳未満でも、過去 5 年で 12 人が自殺で亡くなっています。

ウ 自殺者の職業（平成29年～令和3年合計）

男女別年齢階級別職業内訳

男性では、「被雇用者・勤め人」が40%
女性では、「年金・雇用保険等生活者」が32%



厚生労働省提供自殺統計原票特別集計データより健康づくり課作成

20歳代から50歳代では、有職者が多く、60歳代以降は無職者が多くなっています。男性では、「被雇用者・勤め人」が40パーセント、女性では、「年金・雇用保険等生活者」が32パーセントと多くなっています。

また、20歳代から60歳代まで、男女ともに、「その他」の方が約2割います。

エ 自殺の原因・動機（平成29年～令和3年合計、1人につき3つまで選択）

原因・動機が判明した中では、健康問題が多く、経済・生活問題、勤務問題が続く。

(ア) 年代別主な原因・動機の順位

単位：人

年代	自殺者数	1位		2位		3位	
		原因・動機	人数	原因・動機	人数	原因・動機	人数
19歳以下	12	不詳	5	健康問題	4	学校問題	2
20歳代	20	学校問題	5	経済・生活問題 / 健康問題 / 不詳		4	
30歳代	24	健康問題	11	勤務問題	6	不詳	5
40歳代	38	不詳	15	健康問題	10	勤務問題	8
50歳代	34	健康問題	15	不詳	12	経済・生活問題 / 勤務問題	
60歳代	24	健康問題	14	不詳	10	経済・生活問題 / 家庭問題	
70歳代	23	健康問題	14	不詳	7	経済・生活問題 / 家庭問題	
80歳以上	16	不詳	8	健康問題	6	家庭問題	

厚生労働省提供自殺統計原票特別集計データより健康づくり課作成

(イ) 原因・動機別人数

単位：人

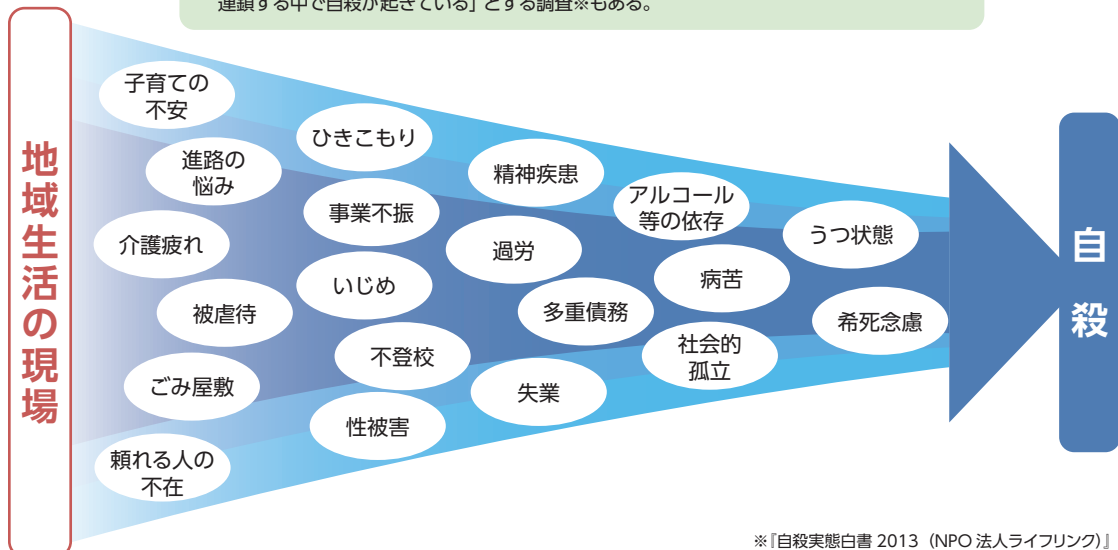
1位		2位		3位		4位	
健康問題	78	経済・生活問題	23	勤務問題	21	家庭問題	18
再掲： うつ病 病気 統合失調症	30 20 13	再掲： 負債（その他） 生活苦 その他	9 4 4	再掲： 職場の人間関係 その他 仕事の疲れ	7 7 5	再掲： 夫婦問題の不和 家族の将来悲観 その他家族関係の不和	5 3 3

再掲は人数が多い3区分を掲載

厚生労働省提供自殺統計原票特別集計データより健康づくり課作成

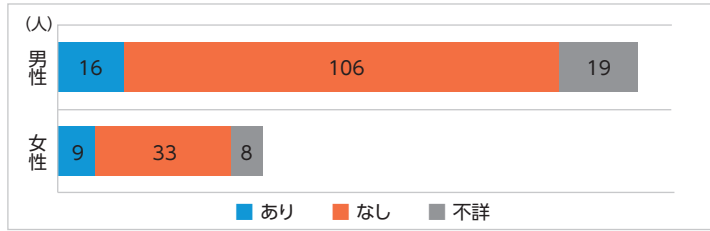
参考：自殺の危機要因イメージ

- ◆社会が多様化する中で、地域生活の現場で起きる問題は複雑化・複合化している。
- ◆複雑化・複合化した問題が最も深刻化したときに自殺は起きる。「平均4つの要因（問題）が連鎖する中で自殺が起きている」とする調査※もある。



※「自殺実態白書 2013 (NPO法人ライフリンク)」

オ 自殺者の自殺未遂歴の有無（平成29年～令和3年合計）

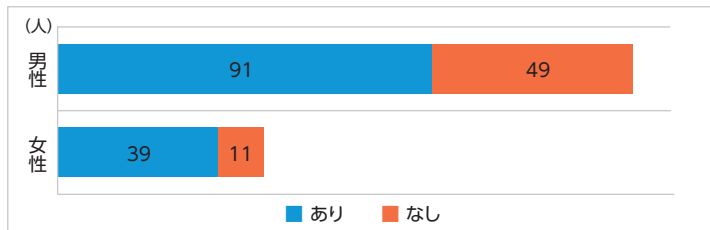


自殺者の約1～2割に、自殺未遂歴がある。

厚生労働省「地域における自殺の基礎資料」より健康づくり課作成

未遂歴のある人が5年間で25人います。

カ 自殺者の同居人の有無（平成29年～令和3年合計）



自殺者の約7割は、同居人がいる。

厚生労働省「地域における自殺の基礎資料」より健康づくり課作成

自殺者の約7割は独居ではなく、同居人がいます。

キ 自殺の傾向（平成29年～令和3年合計 自殺対策推進センター 松本市のプロファイルより）

60歳以上の無職男性の自殺者数が多い。

自殺者の特性上位5区分	自殺者数(5年計)	割合	自殺死亡率*(10万対)	背景にある主な自殺の危機経路**
1位:男性40～59歳 有職同居	30	15.7%	23.3	配置転換→過労→職場の人間関係の悩み+仕事の失敗→うつ状態→自殺
2位:男性60歳以上 無職同居	15	7.9%	19.6	失業(退職)→生活苦+介護の悩み(疲れ)+身体疾患→自殺
3位:男性60歳以上 無職独居	13	6.8%	89.0	失業(退職)+死別・離別→うつ状態→将来生活への悲観→自殺
4位:男性40～59歳 無職独居	11	5.8%	414.2	失業→生活苦→借金→うつ状態→自殺
5位:男性40～59歳 無職同居	11	5.8%	130.4	失業→生活苦→借金+家族間の不和→うつ状態→自殺

資料：警察庁自殺統計原票データを厚生労働省（自殺対策推進室）にて特別集計

・区分の順位は自殺者数の多い順で、自殺者数が同数の場合は自殺死亡率の高い順とした。

* 自殺死亡率の算出に用いた人口（母数）は、総務省「令和2年国勢調査」就業状態等基本集計を基に自殺対策推進センターにて推計したもの

** 「背景にある主な自殺の危機経路」は、ライフリンク「自殺実態白書2013」を参考に推定したもの。自殺者の特性別に見て代表的と考えられる経路の一例を示しており、記載の経路が唯一のものではないことに留意

ク 自殺の特性の評価（平成29年～令和3年合計 自殺対策推進センター 松本市のプロファイルより）

	指標値	ランク
総数*1)	15.9	-
男性*1)	24.0	-
女性*1)	8.2	-
20歳未満*1)	5.5	★★
20歳代*1)	17.5	-a
30歳代*1)	17.6	-
40歳代*1)	20.8	★
50歳代*1)	22.7	-
60歳代*1)	16.5	-
70歳代*1)	16.7	-
80歳以上*1)	13.9	-
若年者(20～39歳)*1)	17.5	-
高齢者(70歳以上)*1)	15.4	-
ハイリスク地*3)	97%/-6	-
勤務・経営*2)	13.9	-
無職者・失業者*2)	39.0	★★★
自殺手段*4)	33.0%	-

特に、20歳未満及び無職者・失業者の自殺死亡率が、全国に比較し、高い。

指標のランクの基準
・各指標についての全国市区町村におけるランク

	自殺死亡率のランク
★★★	上位10%以内
★★	上位10～20%
★	上位20～40%
-	その他
**	評価せず

- *1) 地域における自殺の基礎資料に基づく自殺死亡率(10万対)。自殺者1人の増減でランクが変わる場合はランクにaを付けた。
- *2) 特別集計に基づく20～59歳における自殺死亡率(10万対)。自殺者1人の増減でランクが変わる場合はランクにaを付けた。
- *3) 地域における自殺の基礎資料に基づく発見地÷住居地(%)とその差(人)。自殺者(発見地)1人の減少でランクが変わる場合はランクにaを付けた。
- *4) 地域における自殺の基礎資料又は特別集計に基づく首つり以外の自殺者の割合(%)。首つり以外で多いと高い。

3 現状と課題

(1) 新型コロナウイルス感染症の影響を受けた自殺者数・自殺死亡率の増加

- ・健康問題を始め、経済・生活問題、勤務問題等、幅広い生活面での困りごとを支える対策と包括的相談体制が必要
- ・支援を必要としている人が、適切な支援策に係る情報を得ることができるよう、ICTを活用した情報の集約と積極的な発信が必要
- ・悩みを抱えた人が孤立しないように、身近な人の悩み、こころの危険信号に気づき、必要な見守りができる人材の育成が必要

(2) 40歳代～50歳代の働き盛り世代で、自殺者数が多く、自殺死亡率が高い。

- ・経営者及び企業・事業所の働き盛り世代に向け、こころの健康づくりについて普及啓発活動を行うなどメンタルヘルス対策の推進が必要

(3) 20歳未満の自殺死亡率が全国と比較して高い。

- ・生きづらさを抱える子ども・若者等を支える対策、自己肯定感を高める関わり・環境づくりが必要
- ・児童生徒の援助希求力を高めるような取組みを継続的に実施することが必要

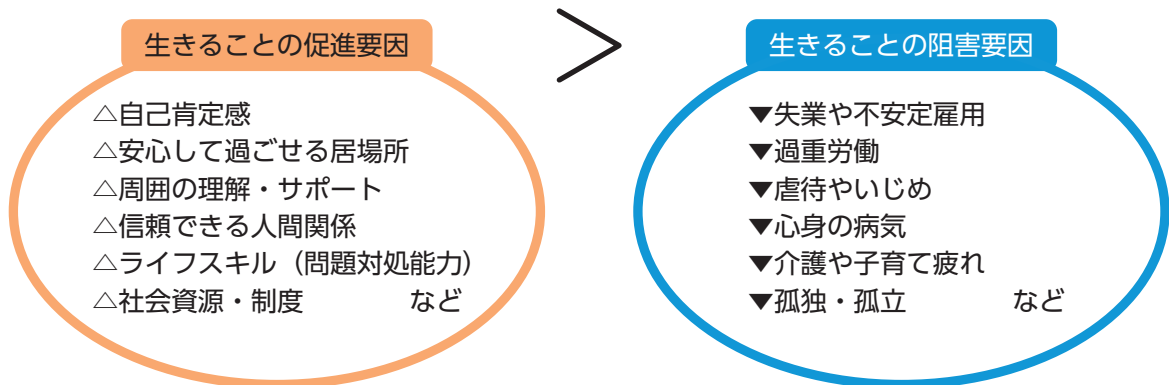
4 目指す姿

誰も自殺に追い込まれることのない社会の実現

自殺は、その多くが追い込まれた末の死であり、防ぐことができる社会的問題であるという基本認識の下、自殺予防対策の本質である「生きることの支援」を、社会全体で総合的に推進していくことが重要です。

自殺の背景にある様々な社会的要因に対し、「生きることの阻害要因（自殺のリスク要因）」を減らし、「生きることの促進要因（自殺に対する保護要因）」を増やす双方の取組みが、社会全体の自殺リスクを低下させ、“誰もが生きやすい社会”ひいては“誰も自殺に追い込まれることのない社会”をつくることにつながります。

松本市では、健康増進総合計画の「誰もが健康を実感できるまち」を基本理念に、多岐にわたる関連施策を有機的に連動させ、自殺予防対策を「生きることの包括的な支援」として推進し、誰も自殺に追い込まれることのない社会の実現を目指します。



(1) 目標

「自殺総合対策大綱」では、先進諸国の水準まで減少させることを目指し、令和8年までに、自殺死亡率を平成27年と比べて30パーセント以上減少させることとされ、新たな「自殺総合対策大綱」（令和4年10月14日閣議決定）においても、引き続き、同様の目標設定がされました。

【国：平成27年自殺死亡率 18.5 ⇒ 令和8年 13.0 以下】

長野県自殺対策推進計画の数値目標は、令和9年までに自殺死亡率を12.2以下としています。

**【県：平成27年自殺死亡率 18.2 ⇒ 令和8年 12.7 以下
⇒ 令和9年 12.2 以下】**

松本市では、国、県の目標値を勘案し、令和9年までに、自殺死亡率12.2以下を目指します。

**【市：平成27年自殺死亡率 18.1 ⇒ 令和8年 12.7 以下
⇒ 令和9年 12.2 以下 (29人以下*)】**

※ 「日本の地域別将来推計人口（平成30年）」
（国立社会保障・人口問題研究所）の人口推計から算出

(2) 展開図

【基本理念】 誰もが健康を実感できるまち

～誰もが自殺に追い込まれることのない社会の実現を目指します～



5 重点的施策

第3期自殺予防対策推進計画では、松本市の特徴として自殺死亡率の高い、子ども・若者及び働き盛り世代への支援強化と生きることを支援するための多機関協働を図り、すべての市民が持つ“生きる力”を支える環境づくりを推進します。

(1) 生きる力を支える環境づくり

誰もが居場所と役割を持ち、支え支えられながら、困難にあっても再挑戦できる、生きる力を支える環境づくりを進めます。

事業・取組み	事業名	事業概要	担当課
【支援に関する情報の集約と積極的な発信】	ICTを活用したアウトリーチ対策	検索連動型広告やプッシュ型の情報発信など、ICTを活用し、支援を必要としている人へ相談窓口などの支援情報を届け、支援につなげる。	健康づくり課
【地域における様々な機会での教育・啓発】	広報紙、ラジオ、テレビ、インターネット、SNS等を通じた広報活動の実施	市民一人ひとりが、こころの健康や自殺・精神疾患等について、正しく理解し、互いに見守り、支え合える地域づくりができるよう、広報まつもと、ホームページ、広報番組等を通じた啓発を実施	秘書広報室 健康づくり課
【地域包括ケアシステムの推進】	地域包括ケアシステムの推進	住み慣れた地域で、暮らし続けるための体制整備	高齢福祉課 地域づくり課 健康づくり課他
【制度や分野を超えた一体的な支援体制づくり】	重層的支援体制の構築	複雑化・複合化した課題などに対して制度や分野を超えた一体的な支援の取組み	福祉政策課 高齢福祉課 健康づくり課他
【気づき見守る地域づくり】	地域支援者や教職員等への研修	<ul style="list-style-type: none"> 民生委員・児童委員、町会長、町内役員等の地域支援者、教職員等へ、こころの健康や自殺に関する正しい知識や理解を深めるための研修を開催 自殺の危険を示すサインに「気づき・見守る」地域支援者の人材育成の推進 	健康づくり課
【居場所・通いの場・生きがいづくり】	地区福祉ひろばの運営支援	各地区福祉ひろばにおける住民主体のひろば事業の運営支援を実施	地域づくり課
	公民館での学習機会の提供	公民館で実施している様々な講座を通じ、人権や自殺予防等に関する学習機会のほか、人とのつながりや居場所を提供	生涯学習課
	子どもの居場所づくり推進事業	地域の大人が、地域の子どもに対して、食事を中心とする地域における団らんの場や、これに加えて地域の歴史、文化、季節行事、郷土料理、遊び等でその地域において伝承されている文化を、地域の大人たちから教わり体験する生活体験を提供する取組みに対し交付金を支給	こども福祉課
	子どもの支援・相談スペース「はぐるぽ」	様々な事情で学校に通うことができない、また悩みを抱えている子どもたちのための居場所を提供	こども育成課
	自主運動サークル支援事業	介護予防（身体、こころ、栄養、口腔機能など）を目的に、週1回実施する自主運動サークルの立上げを支援し、住民主体の通いの場を創出	健康づくり課

▶用語

- アウトリーチ：直訳すると「外に手を伸ばす」ことを意味する。支援が必要であるにもかかわらず届いていない人に対し、行政や支援機関などが積極的に働き掛けて情報・支援を届けるプロセスのこと

(2) 子ども・若者、働き盛り世代への支援強化

学校、家庭、企業等との連携、ICT等を活用した各世代に合わせた効果的な教育・周知啓発の推進、相談できる場の提供により、子ども・若者及び働き盛り世代への支援体制の強化を図ります。

また、安心して妊娠出産子育てでき、子ども自身が、乳幼児期から自己肯定感を育むことのできる環境づくりを進めるため、妊娠期から切れ目ない寄り添った家族支援の体制整備を行います。

事業・取組み	事業名	事業概要	担当課
【子ども・若者世代への支援】	小・中学生への教育・啓発	「こころの鈴通信」の定期発行や、パンフレット・リーフレット等の配布による、全ての児童生徒への相談先の周知 思春期の子どもに対し、子ども自身ができる対処法や、大人へ相談することの重要性について、リーフレット等を作成・配布し、周知啓発する。 社会において直面する可能性のある様々な困難・ストレスへの対処方法を身に付け、援助希求力を高める「SOSの出し方に関する教育」の実施	こども育成課 学校教育課 健康づくり課
	保護者・教員向け研修会	小・中学生への出前講座に合わせ、「SOSの受け止め方」について学ぶための研修会の実施	教育政策課 学校教育課 健康づくり課
	高校・大学等と連携した教育・啓発	高校、大学、短期大学、専門学校等と連携し、こころの健康やSOSの出し方に関する出前講座、相談窓口の周知啓発を実施	健康づくり課
	子どもの権利侵害に関する相談「こころの鈴」	子どもの権利侵害に対して、速やかで効果的な救済及び回復を図るための、子どもや子どもに関わる大人からの相談	こども育成課
	子どもの支援・相談スペース「はぐルッポ」	様々な事情で学校に通うことができない、又は悩みを抱えている子どもたちのための居場所の提供と相談	こども育成課
	青少年の心と体の相談「まちかど保健室」	こころやからだに不安を抱える中高生や保護者からの相談	こども育成課
	青少年の全般的な相談「青少年相談」	学校、問題行動、家庭、心身などの青少年に関わる相談に対応するとともに、必要時に関係機関へつなげる相談	こども育成課
	若者職業なんでも相談	自分に適している仕事が見つからない、やりたいことが分からない等の若年未就業者の悩みについて産業カウンセラー、キャリアカウンセラー等が行う相談	労政課
	若者お悩み相談	15歳から35歳未満の青少年を対象に、職業生活や人生問題及び進路問題等の相談に、産業カウンセラー等が対応	生涯学習課
	子ども子育て安心ルーム	妊娠・出産・子育てに関する相談・支援体制を強化するため、こどもプラザに子育てコンシェルジュを、健康づくり課に母子保健コーディネーターを、保育課に保育コンシェルジュをそれぞれ配置し、妊娠期から子育て期まで、連携した切れ目のない支援を実施	こども育成課 健康づくり課 保育課
	産後ケア事業	出産後の体調不良や育児不安等で支援が必要な母に対し、親子の新生活が安心してスタートできるよう、医療機関等での相談・支援を実施	健康づくり課

事業・取組み	事業名	内容	担当課
【子ども・若者世代への支援】	育児ママヘルプサービス	核家族等で育児協力者が得られず育児等が不安な方に対し、助産師等を派遣し、育児援助や相談支援を行う。	健康づくり課
	こんにちは赤ちゃん事業	生後4か月までの乳児がいる全家庭に、民生児童委員、主任児童委員が訪問し、子育て支援に関する情報を提供し、乳児家庭の孤立化を防ぐとともに、育児不安の強い人や産後うつ等の危険性が高い人を支援へつなぐ。	こども福祉課
【働き盛り世代への支援】	健康経営の普及啓発	企業・経営者に健康づくりを経営課題として捉え、長時間労働の防止やハラスメント対策を含む、心身ともに元氣な職場づくりに取り組んでもらうよう啓発	労政課
	ワークライフバランス推進事業	仕事と家庭の両立可能な就業環境を整えるためのセミナーを開催	労政課
	働く世代へ向けた健康講座	企業等へ、こころの健康、ゲートキーパー等についての講座等を実施	健康づくり課
	勤労者心の健康相談事業	仕事や職場の強い不安、悩み、ストレス等を抱える方を対象に、専門の相談員（産業カウンセラー、心理相談員等）が行う相談	労政課
	職業・労働相談	労働者の労働条件、就業、生活に関する相談に対し、専任の相談員が行う相談	労政課

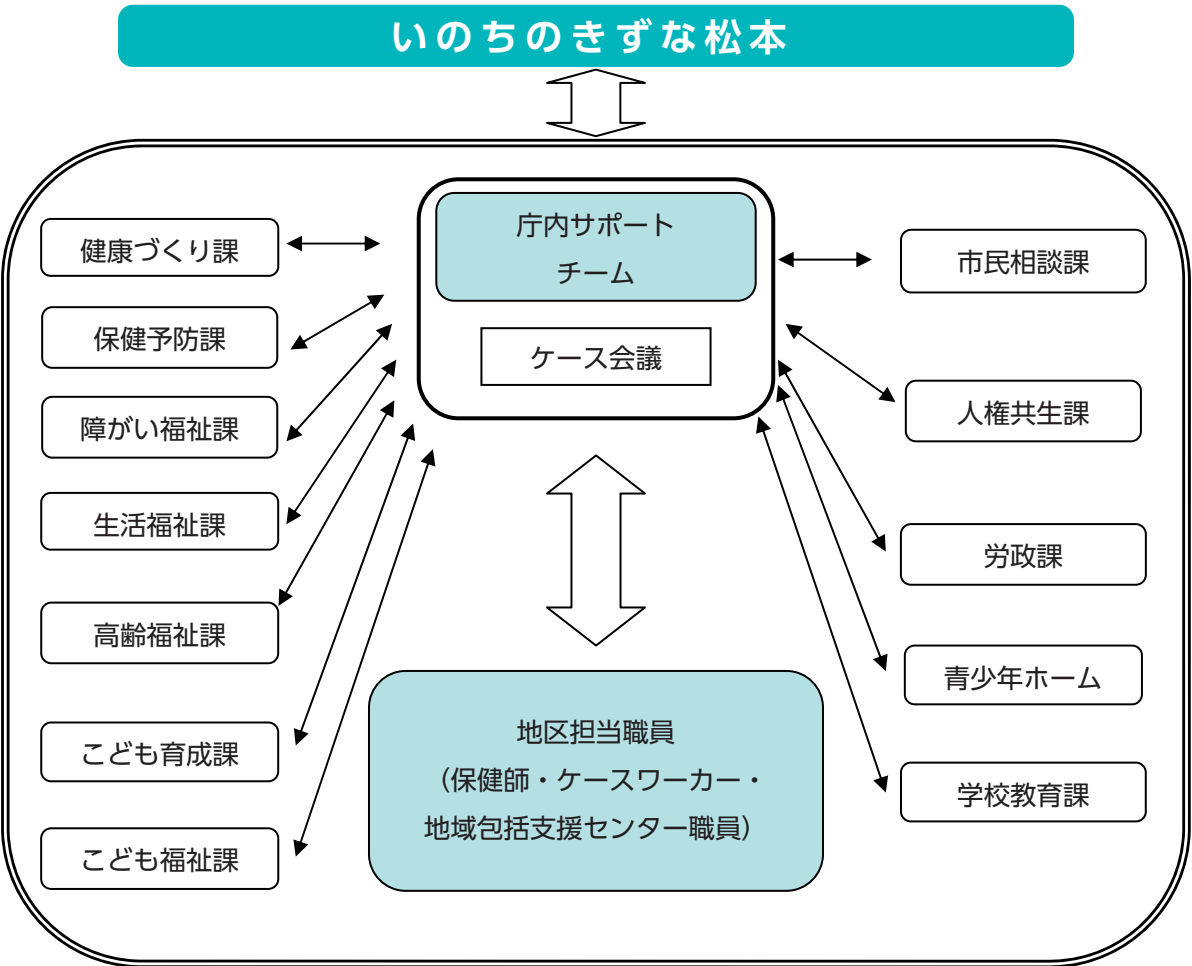
(3) **生きることを支援する多機関協働**

自殺対策はいわば“生きることの支援”であり、自殺を防ぐためには、生活困窮者自立支援制度や子どもへの支援策、地域共生社会の実現に向けた取組みといった、様々な“生きることの支援”（関係機関・施策）との有機的な連携と協働が重要です。

複雑化・複合化した相談にも対応できる、相談者の属性、世代、相談内容に関わらない包括的相談体制の強化を図るとともに、松本市自殺予防専用相談「いのちのきずな松本」を中心に、相談内容に迅速に対応できるよう、庁内サポートチームを整備し、研修や事例検討を開催し、担当者の対応力向上や関係機関との連携強化を図ります。

事業・取組み	事業名	事業概要	担当課
【相談者の属性、世代、相談内容に関わらない包括的支援体制の強化】	自殺予防専用相談「いのちのきずな松本」	<ul style="list-style-type: none"> 自殺企図・自殺念慮に追い込まれた方の様々な不安、生活上の悩みに対し、専門相談員が必要な支援につなげるよう電話及び面接で行う相談 相談窓口の連携を強化し、調整が必要な事例に迅速な対応を行うため、相談窓口のある関係部署から専任された担当者で構成する「庁内サポートチーム」を整備し、対応に当たる。 	健康づくり課
	自立相談支援事業「まいさぼ松本」	経済的困窮や社会的孤立の状態にある相談者へ、関係機関と連携した伴走型支援を継続的に提供	市民相談課
【関係機関との連携強化】	精神保健相談	精神的不調を抱える当事者やその家族、関係者を対象に、精神科医師が、状態の診立てや助言・指導等を行う相談	保健予防課
	相談担当者研修会	相談担当職員への定期的な研修の開催と事例を通しての検討会の実施、庁内連絡会議での研修会の開催	健康づくり課
【自殺未遂者支援の体制整備】	自殺未遂者への支援	自殺未遂者及びその家族に対し、県や医療機関等と連携して支援につなぎ、再企図及び自殺を未然に防ぐ。	保健予防課 健康づくり課

松本市自殺予防専用相談「いのちのきずな松本」
 【受付】平日 市役所開庁日（午前9時～午後5時15分）
 【相談方法】電話（34-3600）又は来所相談（市役所東庁舎4階）
 【相談担当者】専門相談員（臨床心理士・公認心理師等）、保健師



▶用語

- 生活困窮者自立支援制度：経済的に困窮し最低限度の生活を維持することができなくなるおそれがある方へ、その意思を尊重しながら、生活を立て直し、少しずつ自立していけるように、従来の縦割りではない横断的な支援を実現していくための包括的な制度
- 地域共生社会：全ての人々が、地域・暮らし・生きがいを共に創り、高めあう社会の実現を目指し、誰もが役割を持ち、支え合いながら、自分らしく活躍できる地域コミュニティを育成し、福祉などの地域の公的サービスと協働して助け合いながら暮らすことのできる仕組みの構築
- 伴走型支援：「つながり続けること」を目的とした支援。相談者と同じ方向を見て一緒に考え、相談支援という方法で、継続して寄り添い続けるもの

6 施策の方向性ごとの取組み

(1) 施策の方向性①安心して暮らせる地域づくり

個を尊重し、多様性を重視した、安心して暮らせるまちづくり、つながりを育む居場所づくりを支援し、身近な人の悩みやこころの危険信号に気づき、見守ることができる人材育成を推進します。

【主な取組み】

ア 支え支えられる生き心地のよい地域づくり支援

地域で、その人らしく安心して暮らせる、支え、支えられる生き心地のよいまちづくり、ありのままを受け入れられ、つながりを育む居場所づくりを支援します。

新…新規事業 重…重点事業

	事業名	事業概要	担当課
重	地域包括ケアシステムの推進	住み慣れた地域で、暮らし続けるための体制整備	高齢福祉課 地域づくり課 健康づくり課他
新重	重層的支援体制整備事業	複雑化・複合化した課題などに対して制度や分野を超えた一体的な支援の取組み	福祉政策課 高齢福祉課 健康づくり課他
重	公民館での学習機会の提供	公民館で実施している様々な講座を通じ、人権や自殺予防等に関する学習機会のほか、人とのつながりや居場所を提供	生涯学習課
	松本版コミュニティスクール事業	学校、家庭及び地域の連携、協働により、地域と学校が一体となって子どもを守り育てる取組みとして、コミュニティスクール事業を実施	生涯学習課
	地域支援者と地区担当職員との連携支援	安心して暮らせる地域づくりの実現に向け、学習機会や懇談会を通じて連携強化を支援	生涯学習課
	人権啓発事業	個人が持つ個性や属性を互いに認め合い、共に生きる地域づくりを目指し、各種研修会や講演会の企画及び出前講座等の開催	人権共生課
重	福祉ひろばの運営支援	各地区福祉ひろばにおける住民主体のひろば事業の運営支援を実施	地域づくり課
	地域づくりの支援	地域づくりセンターにおける地域づくりの支援	地域づくり課
重	子どもの支援・相談スペース「はぐルッポ」	様々な事情で学校に通うことができない、また、悩みを抱えている子どもたちのための居場所を提供	こども育成課
重	子どもの居場所づくり推進事業	地域の大人が地域の子どものに対し、食事を中心とする地域における団らんの場や、これに加えて地域の歴史、文化、季節行事、郷土料理、遊び等でその地域において伝承されている文化を、地域の大人たちから教わり体験する生活体験を提供する取組みに対し交付金を支給	こども福祉課
	子育て支援センター（こどもプラザ）運営事業	主に未就園の子どもとその保護者を対象に、育児講座の開催や、子育て家庭の交流、情報交換又は相談の場として、安心して子育てができる環境を整備し、地域の子育て支援機能の充実を図る。	こども育成課
新重	自主運動サークル支援事業	介護予防（身体、こころ、栄養、口腔機能など）を目的に、週1回実施する自主運動サークルの立上げを支援し住民主体の通いの場を創出する。	健康づくり課

▶用語

- 地域包括ケアシステム：可能な限り住み慣れた地域で、自分らしい暮らしを人生の最期まで続けることができるよう、地域内で助け合う体制のこと。医療・介護・予防・住まい・生活支援が一体的に提供される体制

イ 気づき・見守りができる人材の育成

悩みを抱えた人が孤立しないよう、身近な人の悩み、こころの危険信号に気づき、必要な見守りができる人材の育成に努めます。

	事業名	事業概要	担当課
重	地域支援者、教職員等への研修	民生・児童委員、町会長、町内役員等の地域支援者、教職員等へ、こころの健康や自殺に関する正しい知識についての理解を深めるための研修を開催	健康づくり課
重	働く世代へ向けた健康講座	企業等へ、こころの健康やゲートキーパー等についての講座等を実施	健康づくり課

ウ こころの健康づくりの推進

誰もが健康を実感できるまちづくりを目指す「松本市健康増進総合計画」と一体的に、各分野の課題に応じたこころの健康づくりを推進します。

(2) 施策の方向性②教育・啓発の推進

全ての市民が、こころの健康・休養の重要性を認識し、自らのこころの不調に早期に気づき対処することができるよう、また、自殺に対する誤解や偏見をなくし、社会問題として自殺予防対策を推進するため、正しい知識を深め、意識を醸成するための教育・啓発を推進します。

【主な取組み】

ア 市民に向けた正しい知識の教育・啓発

ストレスに対するセルフケアや休養など、こころの健康づくりに関する正しい知識の普及や、自殺や精神疾患に対する誤解や偏見をなくすため、広報、ホームページ及び SNS の活用、リーフレットの作成及び配布等により、周知啓発を推進します。

	事業名	事業概要	担当課
重	広報紙、ラジオ、テレビ、インターネット、SNS等を通じた広報活動の実施	市民一人ひとりが、こころの健康や自殺・精神疾患等について、正しく理解し、互いに見守り支え合える地域づくりができるよう、広報まつもと、ホームページ、広報番組等を通じた啓発を実施	秘書広報室 健康づくり課
	自殺予防啓発用のティッシュ・パンフレット等の作成、配布	自殺予防週間（9月）や自殺対策強化月間（3月）等に合わせ、啓発用ポケットティッシュやパンフレットを作成し配布	健康づくり課
	図書館でのテーマ展示	自殺対策強化月間（3月）に合わせ、こころの健康等に関する書籍紹介やパンフレット等を配布	健康づくり課 中央図書館
	相談窓口の案内・情報提供	地域づくりセンターで、様々な相談窓口の案内・情報提供	地域づくり課
	くらしの便利帳配布	全世帯への配布を目的とした情報誌へ相談窓口の掲載	秘書広報室

イ 子ども世代への教育・普及啓発の強化

子ども世代に対し、社会において直面する可能性のある様々な困難・ストレスへの対処方法を身に付け、援助希求力を高める「SOSの出し方に関する教育」等を更に推進し、自己肯定感・自己有用感を持ちながら学校生活や卒業後の社会生活を送れるよう、教育・啓発を強化します。

	事業名	事業概要	担当課
	学校でのこころの教育	全小中学校の道徳の授業で、生命尊重や自己理解のこころを養う授業を実施	学校教育課
	学校でのいじめ防止の取り組み	「松本市いじめ問題対策調査委員会」を開催し、市内いじめの状況を報告し、協議	学校教育課
重	小・中学生への教育・啓発	「こころの鈴通信」の定期発行や、パンフレット・リーフレット等の配布による、全ての児童生徒への相談先の周知	こども育成課
		思春期の子どもに対し、子ども自身ができる対処法や、大人へ相談することの重要性について、リーフレット等を作成・配布し、周知啓発する。	学校教育課 健康づくり課
		子ども自身ができる対処法や、大人へ相談することの重要性について教育するための出前講座「SOSの出し方に関する教育」の実施	健康づくり課
重	保護者・教員向け研修会	小・中学生への出前講座に合わせ、SOSの受け止め方について学ぶための研修会の実施	教育政策課 学校教育課 健康づくり課
重	高校・大学等と連携した教育・啓発	高校、大学、短期大学、専門学校等と連携し、こころの健康やSOSの出し方に関する出前講座、相談窓口の周知啓発を実施	健康づくり課
	エイズ・HIV等性感染症予防啓発出前講座	エイズや性感染症予防の正しい知識及び患者・感染者への理解を深めるため、命の大切さ、尊さ、妊娠・出産、性の多様性等について学べるよう、学校、各種団体等と連携を図り、出前講座を開催	健康づくり課 学校教育課

ウ 働き盛り世代に向けた普及啓発

勤務問題を自殺の原因・動機とする割合は近年増加傾向であり、自殺で亡くなられた中高年世代では、特に男性の有職者が多い現状です。コロナ禍における労働環境の変化も考えられ、経営者及び企業・事業所の働き盛り世代に向け、こころの健康づくりについて普及啓発を行い、働き盛り世代のメンタルヘルス対策の推進を支援します。

	事業名	事業概要	担当課
重	健康経営の普及啓発	企業・経営者に健康づくりを経営課題として捉え、長時間労働の防止やハラスメント対策を含む、心身ともに元気な職場づくりに取り組んでもらうよう啓発	労政課
重	働く世代へ向けた健康講座	企業等へ、こころの健康やゲートキーパー等についての講座等を実施	健康づくり課
重	ワークライフバランス推進事業	仕事と家庭の両立可能な就業環境を整えるためのセミナーを開催	労政課

エ 子育て世代に向けた普及啓発

妊娠期から始まる親子の関係づくりは、こころの健康の起点となる重要な課題です。母親と父親が、安心して妊娠出産子育てできるよう、妊娠期から時期に応じた情報の発信や普及啓発を行い、親子の関係づくりを支援します。

	事業名	事業概要	担当課
	子育てガイドブックの配布	子育てに関する情報をまとめた冊子を作成し、妊娠届出時に配布	こども育成課
	相談窓口及び育児支援情報の周知	子育てコミュニティサイト「はぐまつ」により子育て世代の交流を促進するとともに、各種相談窓口や育児支援情報を周知	こども育成課

	事業名	事業概要	担当課
	オレンジリボンキャンペーン	児童虐待を防止するため、児童虐待防止月間にオレンジリボンキャンペーンとして、リーフレットや啓発用グッズを配布し、講演会等を開催するとともに、懸垂幕・横断幕の掲示や広報等により啓発	こども福祉課
新	妊娠期の支援のための動画配信	妊娠期から母性・父性を育み、子育ての不安を軽減するための情報提供	健康づくり課

(3) 施策の方向性③相談・支援体制の充実

市民誰もが安心して相談できるよう、身近な相談窓口の充実及びアクセスの向上を図るとともに、複雑かつ複数の問題を抱える市民に対しても、スムーズに連携し、迅速かつ具体的な支援につなげるよう、相談・支援体制の充実を図ります。

【主な取組み】

ア 支援に関する情報の集約と積極的な発信

昨今の SNS の広がりや感染症対策も鑑み、多様な相談ニーズに対応するため、電話相談に加え、メール、チャット、SNS 等を用いた相談支援が進められています。支援を必要としている人が、簡単に適切な支援策に係る情報を得ることができるよう、ICT を積極的に活用し、情報の集約と積極的な発信に取り組みます。

	事業名	事業概要	担当課
新重	ICT を活用したアウトリーチ対策	検索連動型広告やプッシュ型の情報発信など、ICT を活用し、支援を必要としている人へ相談窓口などの支援情報を届け、支援につなげる。	健康づくり課

イ 子ども・子育て世代に対する相談支援の充実

安心して妊娠出産子育てができるよう、妊娠届を機に地区担当保健師の関わりを開始し、産後うつ等の予防を含め、母親と父親に向けて、子育ての段階に応じた寄り添った家族支援を行います。また、子ども自身が、安心して相談し守られる相談支援の充実を図ります。

	事業名	事業概要	担当課
重	子ども子育て安心ルーム	妊娠・出産・子育てに関する相談・支援体制を強化するため、こどもプラザに子育てコンシェルジュを、健康づくり課に母子保健コーディネーターを、保育課に保育コンシェルジュをそれぞれ配置し、妊娠期から子育て期まで、連携した切れ目のない支援を実施	こども育成課 健康づくり課 保育課
重	母子健康手帳交付事業	妊娠届出の際に母子健康手帳を交付し、交付時に、保健師が各種サービスの案内や相談支援を実施	健康づくり課
	妊産婦・新生児訪問事業	第1子とその母及び希望のある妊産婦の家庭に、心身ともに健全な生活を支援するため、助産師、保健師等の専門職が訪問支援を実施	健康づくり課
重	産後ケア事業	出産後の体調不良や育児不安等で支援が必要な母に対し、親子の新生活が安心してスタートできるよう、医療機関等での相談・支援を実施	健康づくり課
重	育児ママヘルプサービス事業	核家族等で育児協力者がえられず育児等が不安な方に対し、助産師等を派遣し、育児援助や相談支援を行う。	健康づくり課
	乳幼児健診事業	4 か月児、10 か月児、1 歳 6 か月児及び 3 歳児への医師の診察、成長発達の確認等と、保護者への育児相談	健康づくり課

	事業名	事業概要	担当課
	心理相談 「ここに相談」	子どもの問題行動や子どもとの関わり方等育児に関する悩みや不安について、解決の方向に導き、安心して子育てができるよう、臨床心理士及びカウンセラーが行う相談	健康づくり課
	子育て相談・交流・学習の場の提供事業	地域子育て支援センター（市内4か所にあるこどもプラザ）で、子育て相談、交流、学習の場を提供	こども育成課
	家庭児童相談事業	児童に関する全般的な相談（虐待対応含む）	こども福祉課
重	こんにちは赤ちゃん事業	生後4か月までの乳児がいる全家庭に、民生児童委員、主任児童委員が訪問し、子育て支援に関する情報を提供し、乳児家庭の孤立化を防ぐとともに、育児不安の強い人や産後うつ等の危険性が高い人を支援へつなぐ。	こども福祉課
	あるがキッズ支援事業	発達障がい児等の相談窓口、巡回支援、あるがキッズサポート手帳の配布	こども福祉課
	ひとり親相談事業	総合的な相談に応じ、自立に必要な指導、助言、制度利用促進の情報提供	こども福祉課
	教育相談	学校生活全般の相談	学校教育課
	就学相談	就学、不登校などに関する相談	学校教育課
	スクールソーシャルワーカー等による支援体制の整備	不登校、いじめ、学級・学習不適應などに関する相談及び支援	学校教育課
重	子どもの権利侵害等に関する相談 「こころの鈴」	子どもの権利侵害に対して、速やかで効果的な救済及び回復を図るための、子どもや子どもに関わる大人からの相談	こども育成課
重	子どもの支援・相談スペース「はぐるッポ」	様々な事情で学校に通うことができない、又は悩みを抱えている子どもたちのための居場所の提供と相談	こども育成課
	いじめ・体罰等の実態調査、個別支援	市内全小中学校で2か月に1回実態調査を実施し、児童生徒の悩み等の早期発見、早期対応に努める。	学校教育課

ウ 青少年に対する相談支援の充実

	事業名	事業概要	担当課
重	青少年の全般的な相談	学校、問題行動、家庭、心身などの青少年に関わる相談に対応するとともに、必要時に関係機関へつなげる相談	こども育成課
重	青少年の心や体の相談 「まちかど保健室」	こころやからだに不安を抱える中高生や保護者からの相談	こども育成課
重	若者お悩み相談	15歳から35歳未満までの青少年を対象に、職業生活や人生問題及び進路問題等の相談に、産業カウンセラー等が対応	生涯学習課

エ 働き盛り世代に対する相談支援の充実

	事業名	事業概要	担当課
重	勤労者心の健康相談事業	仕事や職場の強い不安、悩み、ストレス等を抱える方を対象に、専門の相談員（産業カウンセラー・心理相談員等）が行う相談	労政課
重	職業・労働相談	労働者の労働条件、就業、生活に関する相談に対し、専任の相談員が行う相談	労政課

	事業名	事業概要	担当課
重	若者職業なんでも相談	自分に適している仕事が見つからない、やりたいことが分からない等の若年未就業者の悩みについて産業カウンセラー、キャリアカウンセラー等が行う相談	労政課

オ 高齢者に対する相談支援の充実

	事業名	事業概要	担当課
	高齢者の総合相談事業	介護保険に関すること（要介護認定・サービス）、介護の相談・生活支援に関すること、高齢者虐待などの高齢者に関する全般的な相談	高齢福祉課
	介護 110 番	介護相談専門電話として、介護に関する悩みなどに対応する相談	高齢福祉課
	認知症思いやり相談	認知症サポート医と認知症地域支援推進員による相談	高齢福祉課

カ 健康に関する相談支援の充実

	事業名	事業概要	担当課
重	自殺予防専用相談 「いのちのきずな松本」	自殺企図・自殺念慮に追い込まれた方の様々な不安、生活上の悩みに対し、専門相談員が必要な支援につなげるよう電話及び面接により行う相談	健康づくり課
	こころの相談	こころの病気が疑われる方（産後うつ、高齢者・壮中年うつ病、認知症、ひきこもり等を含む。）及びその家族に対し、精神科医師が、診断と治療の見極め等、助言・指導を行う相談	健康づくり課
	介護 110 番	介護相談専門電話として、介護に関する悩みなどに対応する相談	高齢福祉課
	育児・健康相談	妊婦及び乳幼児から高齢者まで、健康や育児等に関わる悩みに対し、保健師が行う相談	健康づくり課
	栄養相談	栄養に関する悩みに対し、管理栄養士が行う相談	健康づくり課
	歯科相談	歯科に関する悩みに対し、歯科衛生士が行う相談	健康づくり課
	理学療法士相談	子どもの運動発達に関する相談や、整形外科的な病気（膝痛、腰痛等）、機能訓練等に関する悩みに対し、理学療法士が行う相談	健康づくり課
	訪問指導事業	保健、福祉等様々な分野の地区担当者が連携しながら、自宅、居場所等へ訪問し、個別の相談を実施	健康づくり課
新重	精神保健相談	精神的不調を抱える当事者やその家族、関係者を対象に、精神科医師が、状態の診立てや助言、指導等を行う相談	保健予防課
	酒害等の嗜癖に関する相談	アルコール、薬物等の嗜癖に関する相談	保健予防課
新	エイズ・性感染症相談	HIV・性感染症に関する相談及び検査	保健予防課
新	難病相談	指定難病に関する相談・指導・支援等	保健予防課
新	医療相談 (松本市医療安全支援センター)	医療全般に関する相談	保健総務課

キ 生活全般に関する相談支援の充実

	事業名	事業概要	担当課
	一般相談	複雑化する市民生活の悩み事に寄り添い、課題の解決に向けて庁内・関係専門機関等につなぐ「総合的な第一相談窓口」	市民相談課
	専門相談	相続、登記、遺言、税金等の悩み事について、弁護士・司法書士・税理士・公証人等の専門家が助言	市民相談課
重	生活・就労相談 「まいさぼ松本」	経済的困窮や社会的孤立の状態にある相談者へ、関係機関と連携した伴走型支援を継続的に提供	市民相談課
	消費生活相談	日常生活での商品・サービスの契約トラブル、悪質商法等の相談について、消費生活相談員が解決に向けた助言やあっせん、情報提供を実施	市民相談課
	多重債務相談	借金問題の解決に向けて相談を受け、必要に応じて弁護士又は司法書士による相談を案内	市民相談課
	生活保護相談	生活費及び医療費に窮する際の生活保護及び就労に関する相談	生活福祉課
	中小企業経営者への経営支援	中小企業経営者を対象とした各種支援制度の相談・紹介に加え、商工団体主催の経営改善セミナー等に関する情報提供を行うなど、経営力の向上を図る。	商工課
	こころと生き方の相談	家庭、職場、健康問題等からくるストレス・精神的な問題について、カウンセラー、公認心理師等が行う相談	人権共生課
	地区窓口相談	地区の身近な窓口として、相談を専門部署につなげる。	地域づくり課
	福祉ひろばにおける相談	福祉ひろば職員が受けた相談を専門部署へつなぐ他、ひろば事業等で専門職が相談を受ける機会を設ける。	地域づくり課
	プラチナ世代相談窓口 「とまり木」	今まで培ってきた知識や経験・技能を生かして社会参加したいと思っている、プラチナ世代の方に、ボランティアや市民活動、公的活動などの案内を始め、希望の活動先の紹介等情報を提供	地域づくり課
	成年後見制度相談会	制度に関して司法書士が対応する相談	高齢福祉課

▶用語

- プラチナ世代：シルバーでもゴールドでもなく、歳月を重ねても色あせることなく輝き続ける元気なシニア世代をいい、概ね55歳以上の方が自らの意思で定義する。

ク 男性・女性・多様性に関する相談支援の充実

	事業名	事業概要	担当課
	男性電話相談	男性を取り巻く諸問題に関する問合せや相談に応じ、関係機関や担当相談窓口へつなげる相談	人権共生課
	女性相談	離婚、DV等の問題を抱えた女性に対する、女性相談員による相談支援	こども福祉課
	女性弁護士相談	離婚、DV等の問題を抱えた女性に対する、女性弁護士による相談	人権共生課
新	にじいろのまち相談	性的指向・性自認に悩む本人と、家族・友人などに対する、セクシュアリティに関する相談	人権共生課

▶用語

- 性的指向：人の恋愛・性愛がどのような対象に向かうかを示す概念。どのような性別の人を好きになるか。
- 性自認：どのような性のアイデンティティ（性同一性）を自分の感覚として持っているかを示す概念。自分の性をどのように認識しているか。
- セクシュアリティ：人間の性の在り方全般を表す言葉

ケ 外国人に関する相談支援の充実

事業名	事業概要	担当課
ポルトガル語相談員の設置	ポルトガル語の相談員を市民相談課内に設置	人権共生課
多文化共生プラザ設置運営	多言語による相談	人権共生課

コ 障がいに関する相談支援の充実

事業名	事業概要	担当課
障がい者相談支援事業	障がい者総合支援法に関するもの（認定・サービス等）。居住、就労、障がい者虐待、病院や施設からの退院・退所に関する相談など、障がい者に関する全般的な相談	障がい福祉課

サ 相談担当職員の資質向上と“支援者への支援”

様々な相談を受ける担当職員には、豊富な知識と専門窓口につなげるための調整力が必要です。定期的な研修の開催、事例を通しての検討会の実施等、相談担当職員の資質向上や連携強化を目指します。また、相談対応により過重な負荷が掛かる相談担当職員に対し、メンタルヘルス研修会を行うとともに、スーパーバイザーの役割を果たす専門職を配置するなど組織的なフォローにより、継続的な実施体制を確保するための“支援者への支援”の充実を図ります。

事業名	事業概要	担当課
職員のメンタルヘルス研修の開催	各階層別研修、各部及び各課で研修会開催	職員課
相談担当者の心のケア	カウンセリングルームの運営	職員課
相談担当者研修会	相談担当職員への定期的な研修の開催と事例を通しての検討会の実施、庁内連絡会議での研修会の開催	健康づくり課

▶用語

- スーパーバイザー：監督者・管理者・上司を意味する。援助者に対して援助の在り方等をより具体的に指導していく者

シ 各種相談窓口との効率的な連携強化

松本市自殺予防対策庁内連絡会議において、相談窓口のある関係部署から専任されたサポート担当で構成する「庁内サポートチーム」を中心に、相談窓口の連携を強化し、調整が必要な事例に迅速な対応を行います。

(4) 施策の方向性④関係機関等との連携

自殺予防対策推進協議会を基盤とした関係機関・施策等との連携を強化し、総合的な自殺予防対策に取り組みます。

【主な取組み】

ア 精神科医療、保健、福祉の連携強化

自殺者は精神疾患に掛かっている割合が高い反面、その過半数が医療に掛かっていないという実態を踏まえ、適切な医療へ繋ぐとともに、直面する困難に則した包括的支援を行うため、多様な分野・機関との連携強化に努めます。

イ 関係機関・施策等との連携による総合的な対策の推進

生活困窮者自立支援制度、地域共生社会に関する取組み、子どもの貧困対策等自殺予防対策に係る施策やそこに携わる機関との連携を強化し、総合的な対策の推進に努めます。

ウ 各種統計情報等の分析と課題の共有

各種統計情報を幅広く収集し、分析を行い、抽出した課題を関係機関等と共有しながら、よりよい施策への展開を検討していきます。

(5) 施策の方向性⑤自殺未遂者、自死遺族等への支援

自殺未遂者の再企図を防ぐとともに、自死遺族の会への支援を行います。

【主な取組み】

ア 自殺未遂者やその家族への支援

自殺未遂者は、心身ともに追いつめられ、援助希求力の低下や再企図のリスクが高い状況が考えられます。自殺未遂者の不安や悩みの軽減・解消に向けて、県や救急告示病院・精神科等の医療機関及び消防局等関係機関と連携を図り、当事者、家族等に対し適切な医療・相談支援ができる体制を検討します。

イ 遺された人への支援

自死により身近な人を失った経験をされた自死遺族は、こころに深い苦しみを抱えており、こころのケアや地域における支援が必要です。県と協力し、自死遺族の会である「あすなろの会」、「やまなみの会」への活動支援を行っていきます。

(ア) 「あすなろの会」

平成18年に県精神保健福祉センターが開催した自死遺族のための学習会をきっかけに、平成19年4月に自死遺族交流会「あすなろの会」として発足。更に身近な場での開催が望まれ、長野、佐久、上田、伊那（南信）、松本（中信）地域で開催

松本あすなろの会（中信地域自死遺族交流会）

開催日：年4回 土曜日の午後

内容：自死遺族の分かち合い

場所：松本市内（参加申込者へご案内）

参加対象：家族を自死で亡くされた方（親、配偶者、兄弟、子）

対象者以外の方の参加はできない。

【問合せ先及び申込先】：松本保健福祉事務所 電話 0263-40-1938

(イ) 「やまなみの会」

平成 21 年 11 月に長野県内の自死遺族が発起人となり、当事者の分かち合いを目的に、県全域から 20 名が集い互いにつながりを持てるよう当事者自助グループ「やまなみの会」を発足。自死遺族が自主運営する当事者だけの自助グループ

やまなみの会（長野県自死遺族自助グループ）

開催日：2カ月に1回 土曜日の午後開催

内容：自死遺族の分かち合い

場所：長野市・松本市で交互に開催（参加申込者へご案内）

参加対象：家族を自死で亡くされた方（親、配偶者、兄弟、子）
対象者以外の方の参加はできない。

【問合せ先】：前島さん(長野市) 電話・FAX:026-225-5421/070-3224-0224
中山さん(安曇野市)電話・FAX:0263-77-8897/090-8487-0124

7 成果指標

重点施策	事業名	具体的な指標	現状値 (R3)	目標値 (R9)
生きる力を支える環境づくり	ICT等を活用したアウトリーチ対策	検索連動型広告のクリック率	8.63%	10%
	地域包括ケアシステムの推進	個別地域ケア会議の開催	32回	70回
	地域支援者への研修	実施地区	35地区	35地区
		受講人数	1,905人	2,400人
	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	65.4% (H30)	64%
自主運動サークル支援事業（住民主体の通いの場の創出）	立ち上げサークル数	70か所	190か所	
子ども・若者、働き盛り世代への支援強化	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	88.2%	100%
	小・中学生への教育・啓発	思春期自殺予防パンフレット、リーフレットの配布数	10,272部	継続
		「SOSの出し方に関する教育」実施回数	14回	18回
		こころの鈴の認知度	76.7%	80%
	高校・大学等と連携した教育・啓発	教育・啓発の実施回数	1回	17回
	子ども子育て安心ルーム 育児ママヘルプサービス	育てにくさを感じた時に対処できる親の割合	83.9%	増加
	産後ケア事業	妊娠・出産に満足している者の割合	81.9%	増加
	こんにちは赤ちゃん事業	適正な支援へつないだ件数	100%	100%
健康経営の普及啓発	健康経営に取り組む企業・事業所数	80社	80社	
生きることを支援する多機関協働	自殺予防専用相談「いのちのきずな松本」	相談件数	実人数83人 延べ人数1,462人	継続
	自立相談支援事業「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	72%	90%以上
	精神保健相談	相談件数	実人数69人 延べ人数70人	継続
	相談担当者研修会	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	拡充
	自殺未遂者への支援	医療連携システムの構築	関係機関へヒアリング	システムの構築

松本市健康づくり推進協議会委員名簿

選出区分	役職	氏名	団体・機関等での役職等
学識経験者 (医師)	会長	伊澤 淳	信州大学医学部保健学科教授
学識経験者 (食育)	副会長	廣田 直子	松本大学人間健康学部健康栄養学科教授
保健医療関係者 (小児科医師)		高島 俊夫	松本市医師会顧問
保健医療関係者 (歯科医師)		大久保 達人	松本市歯科医師会会長
保健医療関係者 (薬剤師)		本保 武俊	松本薬剤師会副会長
保健医療関係者 (管理栄養士)		水野 尚子	長野県栄養士会中信支部前支部長
市民代表		野村 千恵子	松本市健康づくり推進員連合会会長
		太田 充子	松本市食生活改善推進協議会会長
養護教諭		手塚 美穂	松本市校長会保健教育研究会 養護教諭部会代表

松本市自殺予防対策推進協議会委員名簿

分野	役職	氏名	団体・機関等での役職等
医療関係	会長	鷲塚 伸介	信州大学医学部精神医学教室教授
		前澤 秀彦	松本市医師会理事産業衛生担当
		大塚 修一	一般社団法人松本薬剤師会常務理事
		白上 むつみ	長野県松本保健福祉事務所健康づくり支援課長
		鶴巻 雄介	長野県精神保健福祉士協会
		宮島 清隆	松本広域消防局警防課長
		石井 絹子	長野県看護協会専務理事
教育関係		大槻 久	松本市校長会幹事 小学校長会副会長
		高木 守	松本市PTA連合会幹事
法律関係		西村 誠	長野県弁護士会松本在住会
		小松 和茂	長野県司法書士会松本支部副支部長
労働・就労関係		佐藤 幸男	松本労働基準監督署安全衛生課長
		小林 宏安	松本公共職業安定所業務部長
		小宮山 久良	長野県若年者就業サポートセンター(ジョブカフェ信州)次長
		高橋 知也	長野産業保健総合支援センター
		下里 和彦	松本地区労働者福祉協議会事務局次長
経済関係		岩垂 学	松本商工会議所総務部長
		平林 宏規	長野県中信消費生活センター所長
相談関係		島津 晃	社会福祉法人長野いのちの電話理事
地域関係		古市 昭太郎	松本市町会連合会副会長
		百瀬 壽	松本市町内公民館館長会会長
		櫻井 多美江	松本人権擁護委員協議会
	副会長	塩原 正壽	松本市民生委員・児童委員協議会副会長
		林下 すず子	松本市健康づくり推進員連合会副会長
		石川 孝子	松本市高齢者クラブ連合会長
行政関係		近藤 順一	長野県松本警察署生活安全第一課長
		和田 英子	長野県松本児童相談所
		細田 公英	松本市社会福祉協議会生活福祉課長

松本市健康増進総合計画策定経過

日程	会議等	内容等
2.8	健康母子専門委員会	1年延長を協議
	庁議	1年延長を報告
9	教育民生委員協議会（議会）	1年延長を報告
3.6	健康づくり推進協議会	1年再延長を協議
8	庁議	1年再延長を報告
9	厚生委員協議会（議会）	1年再延長を報告
	健康づくり推進協議会	現計画の評価を協議
4.3	健康づくり推進協議会	健康増進総合計画の方向性を協議
4	庁議	健康増進総合計画の方向性を報告
	厚生委員協議会（議会）	健康増進総合計画の方向性を報告
5	健康づくり推進協議会	健康増進総合計画の骨子案を協議
6	自殺予防対策推進協議会	自殺予防対策推進計画の方針を協議
8	健康づくり推進協議会	健康増進総合計画の骨子案を再協議
	庁議	健康増進総合計画の骨子案を協議
9	厚生委員協議会（議会）	健康増進総合計画の骨子案を協議
	自殺予防対策推進協議会	自殺予防対策推進計画（素案）を協議
10	自殺予防対策推進協議会	自殺予防対策推進計画（案）を協議
	健康づくり推進協議会	健康増進総合計画（案）を協議
5.1	健康づくり推進協議会	健康増進総合計画（案）を再協議
	庁議	健康増進総合計画（案）を協議
	厚生委員協議会（議会）	健康増進総合計画（案）を協議
	パブリックコメント	R5.2 まで
3	庁議	健康増進総合計画の策定について報告
	厚生委員協議会（議会）	健康増進総合計画の策定について報告



発行

松本市保健所 健康づくり課

松本市丸の内3番7号

電話 0263-34-3000 (代)