

# 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



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)