

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、平均寿命に関係する死因の第 1 位「がん（悪性腫瘍）」、第 2 位「循環器病（心疾患・脳血管疾患）」、健康寿命に関係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

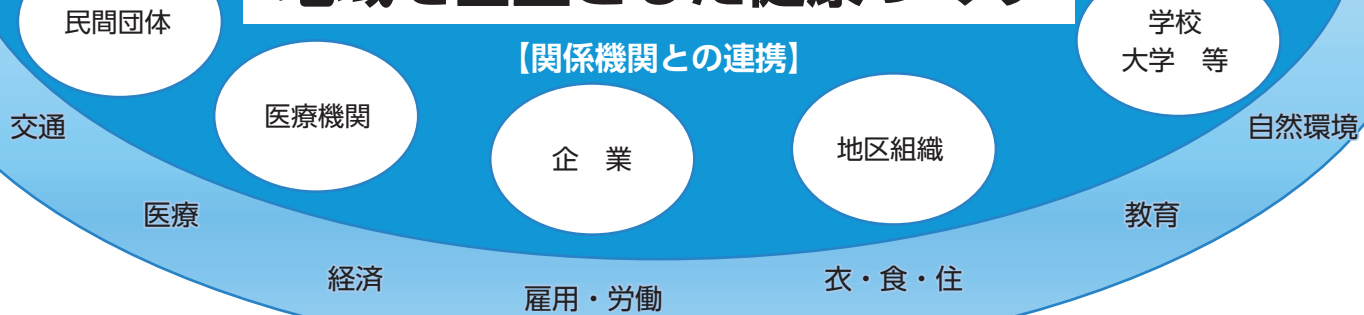
地域に暮らす全ての市民

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 |