

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

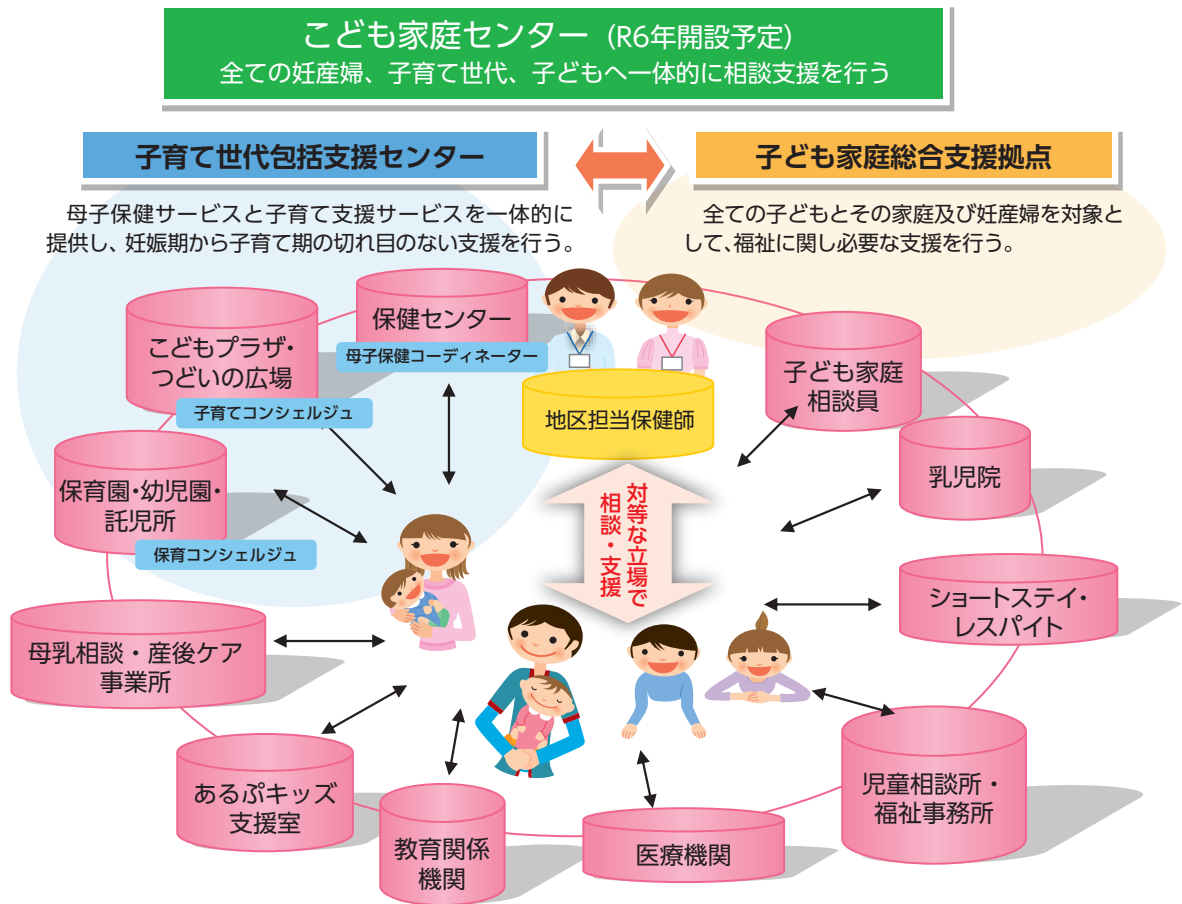
(4) 成果指標

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」を通し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、具だ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
- アピアランスケア：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

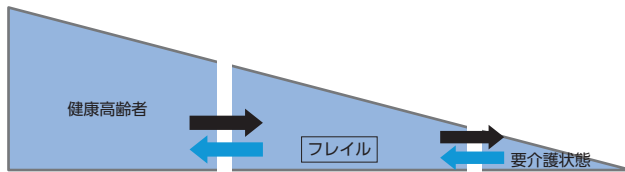
(5) 主な取組み

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～飲み込む前にあと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

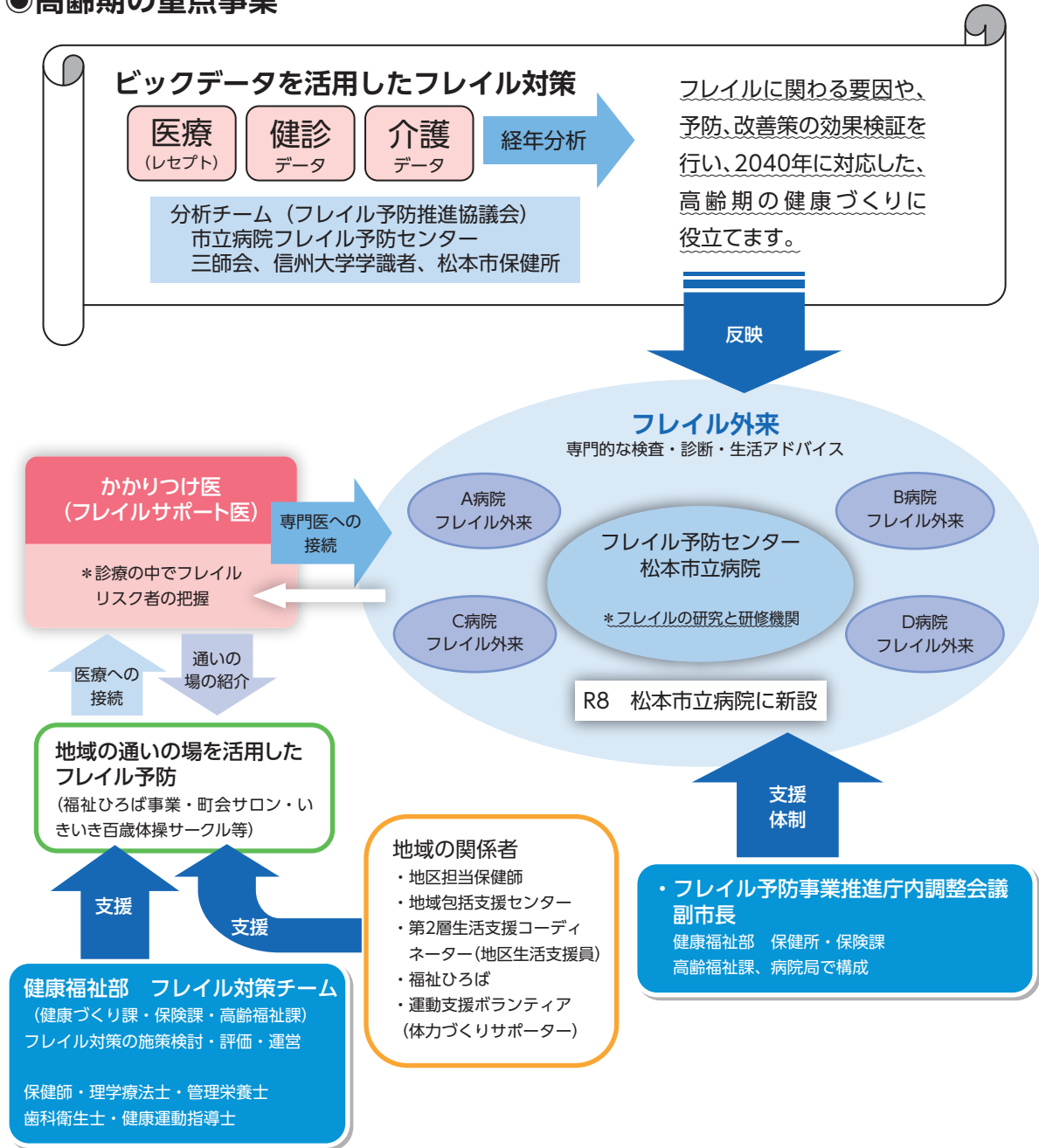
エ 運動

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	帯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、孤立化を防ぎ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	

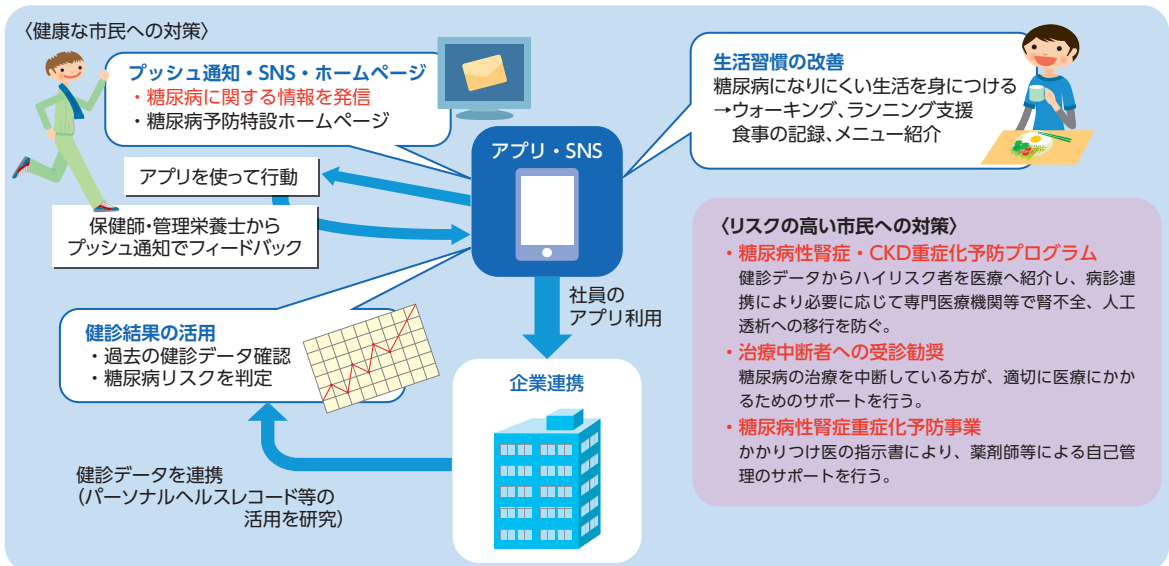
第4章 ライフステージに沿った取組み

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	院外処方の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	
「在宅重度心身障がい児（者）訪問歯科健診等事業」（長野県の事業）	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）	
	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。

●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、教養を身に付け、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	
	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。	高齢福祉課
	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)	