

第31回「健康なまちづくり」シンポジウム

「ソーシャルキャピタル(地域力)を  
活用した健康なまちづくり」

～「地域の力」を見つける・つなぐ・活用する～

主催 国民健康保険中央会

長野県松本市長 菅谷 昭

(平成26年8月27日)

# 松本市



人口: 242,263人  
面積: 978.77km<sup>2</sup>  
(県内で最も広大な面積)

長野県のほぼ中央に位置し、  
国宝松本城をシンボルとした城下町  
として栄え、また、「山岳の“岳都”」、  
「音楽の“楽都”」、「学問の“学都”」  
からなる「三ガク都」を標榜し、毎年、  
多くの皆様にお越しいただいています。

# 私の市政運営に対する大前提

基本理念： 「量から質へ」の転換  
いのちの質・人生の質の向上

基本方針： 20～30年後を見たまちづくり

基本姿勢： まちづくりの主役は市民  
行政は縁の下の方持ち  
(行政依存からの脱却)  
部局横断のネットワークで  
みんなで“いいまち”  
を創ろう！《協働》  
(職員や市民の意識改革)

医療者の首長としてのカラーを打出す

## 超少子高齢型人口減少社会における まちづくりの都市戦略



### 健康寿命延伸都市の創造

「健康」を、20年・30年後を見据えた  
「活力ある超高齢社会の源」と捉える

市民一人ひとりが自立し、健やかに暮らし健康寿命を延伸することであり、超少子高齢型人口減少社会における最も基本的な姿である。



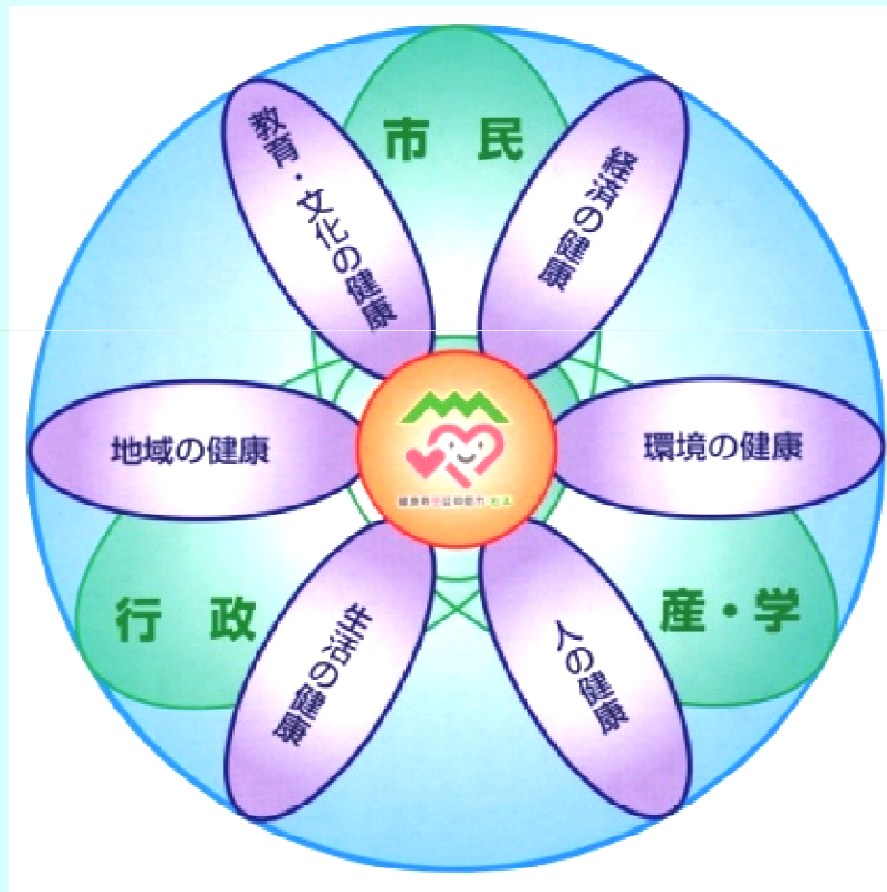
# 松本市独自の6つの健康づくり

人の健康  
生活の健康  
地域の健康  
環境の健康  
経済の健康  
教育・文化の健康

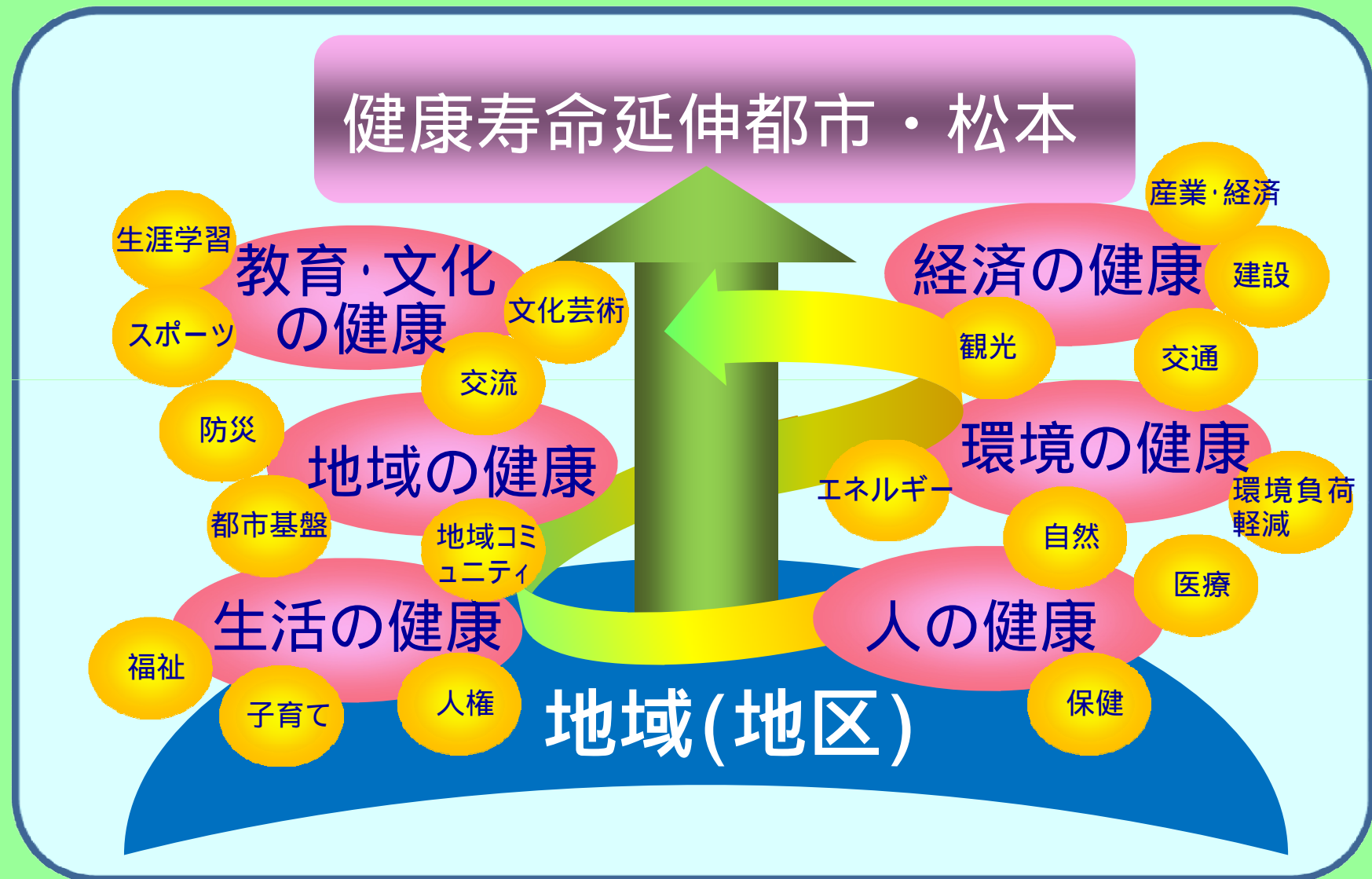
市民、産・学、行政の  
協働



松本手まりのイメージ



# 健康寿命延伸都市の創造は地域が基盤



# なぜ地域が基盤となるのか

## 「健康寿命延伸都市・松本」の 実現に向けて

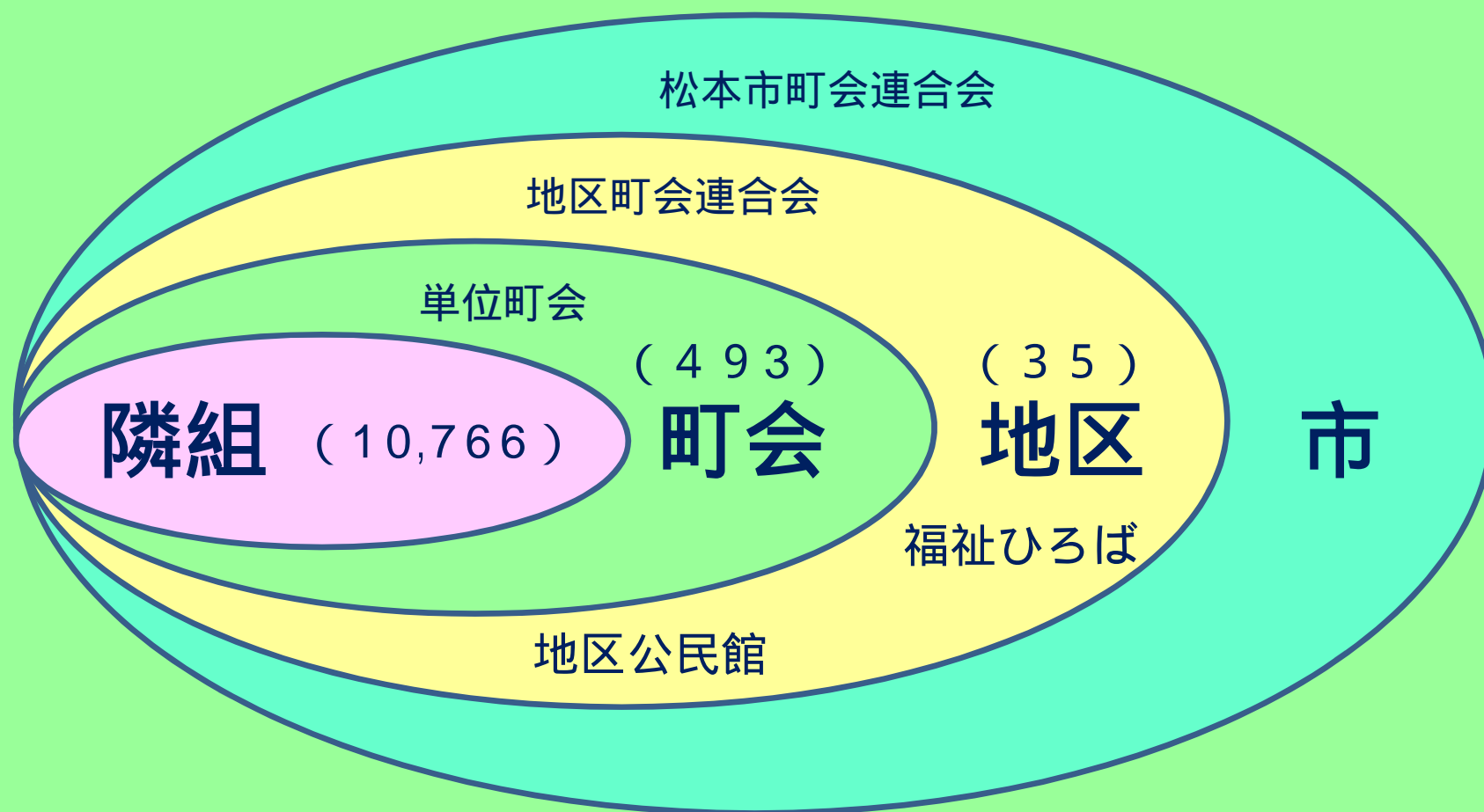
地域(地区)で実践しなければ広がっていかない

「お互い様」の精神で、相互に助け合う地域があってこそ

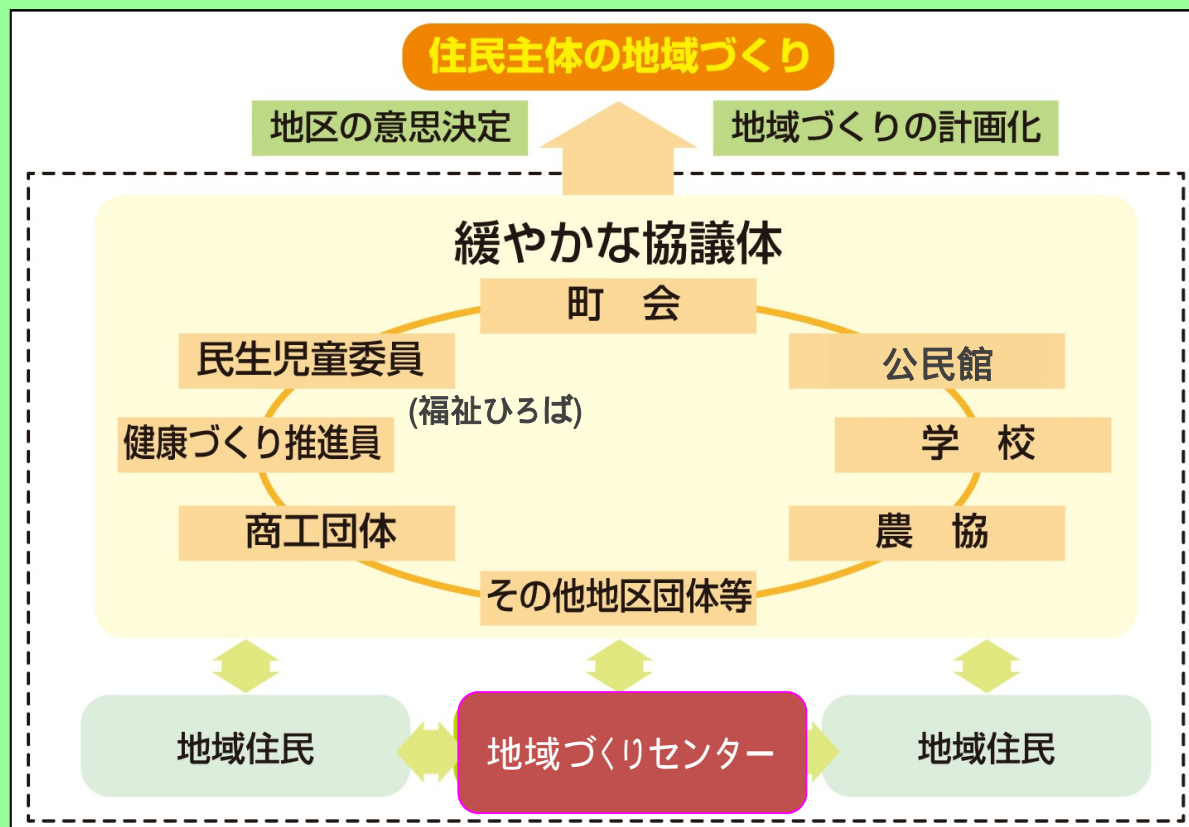
○「健康づくり」と「地域づくり」の連動



# 松本市の地域コミュニティの区分



# 地域づくり（住民自治組織）のイメージ



地域課題を共有し、解決に向けて取り組むため、  
これまでの町会を超えたネットワーク型の組織

地区の様々な団体をつな  
ぐネットワーク

誰もが話し合いに参加  
し、意見交換(熟議)

地区の情報や課題を提  
供し、共有

地区の意思決定・合意形  
成

地域づくりの計画化

計画に基づき役割分担

# 地域力の活用が地域づくりの原点

健康寿命延伸都市・松本

6つの健康づくり

「生きがい」の構築

地域課題の解決・生活の質の向上

学習

実践

ソーシャル  
キャピタル

信頼関係

新たな  
仕組み

「お互い様」の精神による助け合い

住民自治力

地域連帯力

地域の教育力

# ソーシャルキャピタル

## 松本市の地域力

健康づくり推進員

食生活改善推進員

福祉ひろば

民間企業・大学等との連携





# 松本市健康づくり推進員

市民の「健康づくり」の一翼を担い、  
「健康寿命延伸」に向けて活動をしています

## 活動の目的

地区住民の身近なところから、健康づくり事業を推進する。

～ 学んで・地域へ ～

健康増進の推進者として、関係機関と連携し、健康づくり事業が地域にゆきわたるように活動する。

昭和50年から設置      O Bはすでに2万人

平成25年度    909名（女性870名、男性39名）



# 健康づくり推進員による 「健康づくりの輪」を広げる運動

## 組織活動

学習活動



健康教室の企画等

## 実践

まず自分から

例：ウォーキングをするようになった

そして家族へ

例：家族に減塩の味を慣れさせた

さらに地域へ

例：健診の大切さを話して誘った

# 松本市食生活改善推進員

地域で「食」を通じた健康づくり活動を展開している ボランティア

昭和57年発足 会員370人

健康づくり推進員のOBも多数参加

- ・育児サークルなどでのおやつづくり
- ・小学生を対象に親子料理教室
- ・男性を対象に適塩でバランスのとれた食事づくり教室
- ・高齢者を対象とした会食会 等



# 福祉ひろばとは？

## 福祉づくりは地域づくり

地区福祉ひろばの様々な事業が、高齢の方を中心に、障害のある方、子どもにも優しい、「誰もが住みよいまち」づくりへと繋がっています。



平成7年～  
35の行政区すべて  
に設置

運営は、地域住民が  
中心となって実施  
行政はサポート



美しく生きる。



# 福祉ひろばでの活動風景

## カラオケで健康づくり



< (株)第一興商 >

## 子どもと高齢者の交流



美しく生きる。



健康寿命延伸都市・松本

# 健康寿命延伸都市・松本プロジェクト (企業・大学等との連携事業)

## 脳活ポイントプログラム への協力企業

若いときからの認知症予防

脳活ポイントプログラムに今年も参加しましょう!!

毎日充実していますか?

- 食事**  
1日2食は3回運動  
〜1-2-3で  
バランスごはん〜
- 運動**  
1日2食は3回運動  
〜1-2-3で  
バランスごはん〜
- 健康**  
毎年健診を受け  
自分の体をよい状態に  
保ちましょう
- 仲間**  
楽しみをもって  
日常生活を満喫

**20歳以上の松本市民対象**  
ポイントシールを集めて応募すると抽選で景品が当たります。  
応募は一人1枚まで

健康寿命をのばそう! Smart Life Project × 健康寿命延伸都市・松本  
長野県地域発元気づくり支援金活用事業

## 信用金庫とがん検診の 啓発連携

がん検診を受けましょう!  
あなたの未来と家族の笑顔のために

松本信用金庫  
がん検診啓発連携

がん検診の現状と課題の  
10倍がわかる

がん検診の現状と課題の  
10倍がわかる

## コンビニで健康相談



< (株)ローソン >



# こどもの生活習慣改善事業

こどもの生活習慣が  
将来の健康づくりの基礎となる



こどもの時期に  
望ましい生活習慣を形成



- ・大学との連携
- ・保育園・幼稚園との連携
- ・教育委員会・小中学校との連携

# 食育推進事業

第2期食育推進計画「すこやか食プランまつもと」に基づいて食育を推進  
健康・環境・農政・商工・給食など「食」に関するさまざまな分野と連携



小中学校への出前講座  
高齢者への口腔体操の  
普及・啓発  
○高校卒業時のレシピ集の配布  
など



美しく生きる。



健康寿命延伸都市・松本

# 健康寿命延伸に向けて 市民歩こう運動からスタート





美しく生きる。



健康寿命延伸都市・松本

# 市内35地区すべてにウォーキングマップ



地域の資源を活かした  
ウォーキングマップを市民  
が協力して作成

# 松本市健康づくり計画のポイント

第2期 松本市健康づくり計画

スマイルライフ  
松本21

平成23年度からスタート

「メタボリックシンドローム」と  
「ロコモティブシンドローム」の予防



一次予防を重視

生涯を通じた健康づくり 妊娠期～高齢期

地域や企業・団体と連携した健康づくり

# 厚生労働大臣賞を受賞

## 第1回健康寿命をのばそう！アワード

主 催 厚生労働省  
表 彰 平成25年3月6日  
厚生労働大臣賞  
自治体部門優秀賞



「健康寿命延伸都市・松本」  
の取組みが高く評価



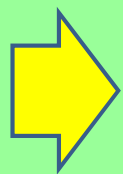
# 健康寿命延伸都市宣言

健やかでいきいきと暮らすことは、私たちの共通の願いです。

そのためには、自らの心と体、そして、私たちが暮らす松本のまちが健康であることが大切です。

私たち松本市民は、一人ひとりの「いのち」と「暮らし」を尊重し、「健康寿命」の延伸につながる人と社会の「健康づくり」をめざし、ここに松本市を「健康寿命延伸都市」とすることを宣言します。

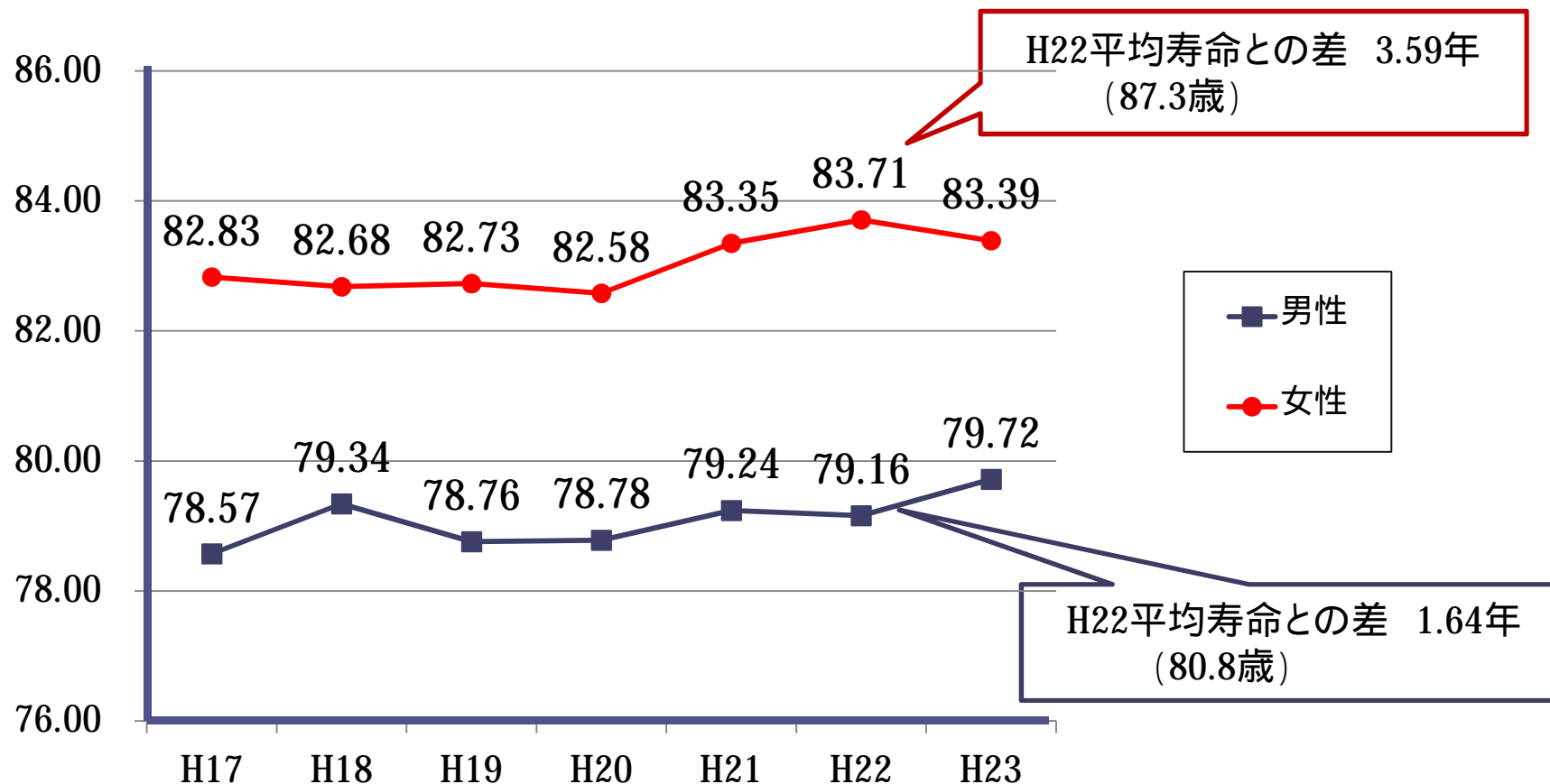
（平成25年3月14日）



他都市にはない、松本ならではの宣言



# 松本市の健康寿命



\* 国の「健康寿命の算定方法の指針」に基づき、介護保険データを用いて算定したもの

# 2010年から2040年の人口減少等

項 目	長野市	上田市	飯田市	松本市	備 考
20～39歳の 女性人口 (減少率)	43.0%	46.1%	43.9%	29.9%	日本創成会議 公表値
総人口 (減少率)	24.1%	28.0%	29.2%	15.2%	日本創成会議 公表値
0～4歳の 人口 (減少率)	40.0%	41.0%	37.1%	31.9%	国立社会保 障・人口問題 研究所公表値
高齢化率 (H26.4.1現在)	27.2%	28.4%	30.3%	25.7%	長野県 公表値

2010年と2040年を比較した場合の減少率

# ご清聴ありがとうございました



美しく生きる。



健康寿命延伸都市・松本

熟年体育大学