

# 松本市による健康経営の支援について

松本市 産業振興部長 高野 敬吾

長野県の健康寿命は全国1位。

健康経営優良法人2023（中小規模法人部門）認定数は全国で5位

都道府県別 健康寿命

|   | 男性 |       | 女性 |       |
|---|----|-------|----|-------|
| 1 | 長野 | 81.09 | 長野 | 84.89 |
| 2 | 滋賀 | 81.07 | 大分 | 84.85 |
| 3 | 奈良 | 80.68 | 島根 | 84.77 |
| 4 | 大分 | 80.60 | 佐賀 | 84.77 |
| 5 | 京都 | 80.41 | 宮崎 | 84.69 |

（出所）令和3年度厚生労働行政推進調査事業費補助金「健康日本21<第二次>の総合的評価と次期健康づくり運動に向けた研究」分担研究報告書「健康寿命の算定・評価と延伸可能性の予測に関する研究」より、「日常生活動作が自立している期間の平均」を全国の都道府県と比較した2019年のデータ。「日常生活に制限のない期間の平均」では、男性1位は大分県（73.7）、女性1位は三重県（77.6）。

県内の中小企業数及び  
健康経営優良法人2023（中小規模法人部門）認定数

中小企業数  
73,189社

健康経営優良法人2023  
（中小規模法人部門）認定数  
484社

都道府県別 **15**位

**5**位

（出所）健康経営優良法人認定事務局ウェブサイト「健康経営優良法人2023（中小規模法人部門）都道府県別認定法人数」、中小企業庁ウェブサイト「中小企業の数・事業所数」

# 松本市では、市民の健康増進と産業振興の観点から、 企業の健康経営を支援

松本市総合計画（基本構想2030・第11次基本計画）



基本施策2-1

切れ目ない健康づくり  
の推進

市民一人ひとりが健康の大切さを認識し、生涯を通じて健康づくりに取り組み、安心して自分らしく生きることを目指します。

基本施策6-6

地域特性を活かした  
新産業の創出

市民と産学官の共創によるヘルスケア分野や、クリエイティブ分野等の新たな産業を創出し、地域経済の好循環を目指します。

# 目次

- 01 市役所での支援メニュー
- 02 松本ヘルス・ラボの取組み

# 目次

- 01 市役所での支援メニュー
- 02 松本ヘルス・ラボの取組み

## 健康経営優良法人は、松本市の公共調達において優遇

|       |                    |
|-------|--------------------|
| 対象の発注 | 総合評価落札方式による建設工事の発注 |
| 加点内容  | 100点満点中、1点加点       |

松本市では年間の建設工事の約10%（R4：約7億円）が、総合評価落札方式で発注されています。

### ～総合評価落札方式とは～

建設工事の発注において、価格だけでなく、  
企業の技術力や社会貢献・地域貢献の取組み  
を評価する落札方式

### 令和5年度総合評価落札方式での発注例

- 歩行空間あんしん事業その1工事（7月7日公告第207号）
- 松本市アルプス公園小鳥と小動物の森イノシシ舎改築主体工事（7月7日公告第211号）
- 松本市波田保健福祉センター外壁改修工事（7月21日公告第239号）
- 松本市安曇デイサービスセンターボイラー更新工事（7月21日公告第241号）
- 市道8102号線舗装補修工事（7月21日公告第234号）
- 市道7158号線道路改良工事（7月21日公告第245号）
- 上高地管理用道路整備工事（3工区）（9月1日公告第298号）
- 松本市公設地方卸売市場水産冷蔵庫棟防熱扉更新工事（9月1日公告第296号）
- 松本市時計博物館空調設備更新工事（9月1日公告第295号）

# 従業員に対するがん検診等の受診勧奨で活用できる「けんしんガイド」を用意

※松本市に住民票がある方が対象です。



## がん検診・その他の検診

| 男性  |  | 女性   |  |
|---|--|--|--|
| <b>30歳代</b>   | <b>40歳以上</b>   | <b>20歳代</b>  | <b>40歳以上</b>   |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>● 胃がん検診</li> <li>● 大腸がん検診</li> <li>● 骨粗鬆症検診</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>● 肺がん検診</li> <li>● 胃がん検診</li> <li>● 大腸がん検診</li> <li>● 前立腺がん検診 (50歳以上)</li> <li>● 骨粗鬆症検診</li> <li>● 緑内障検診 等</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>● 子宮がん検診</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>● 肺がん検診</li> <li>● 胃がん検診</li> <li>● 大腸がん検診</li> <li>● 乳がん検診</li> <li>● 子宮がん検診</li> <li>● 骨粗鬆症検診</li> <li>● 緑内障検診 等</li> </ul> |
|   |  | <b>30歳代</b>  |  |
|   |  | <ul style="list-style-type: none"> <li>● 胃がん検診</li> <li>● 大腸がん検診</li> <li>● 乳がん検診</li> <li>● 子宮がん検診</li> <li>● 骨粗鬆症検診</li> </ul> |  |

## 生活習慣病や喫煙対策、口腔ケア等に関する出前講座をご活用ください。

### 「いい街つくろう！パートナーシップまつもと」の健康づくりに関する講座

市内の産業医等がない企業が対象になります。

#### ● ～生活習慣病について～（１）自分の体を知りましょう

健診を受けると自分の体のどんなことがわかるのか。  
血液検査のデータの見方と、生活習慣病の予防について説明します。

#### ● ～生活習慣病について～（２）全身の血管を守りましょう

脳の血管を若く保つことで脳や心臓、腎臓などの病気や認知症も予防できます。  
今からでも大丈夫、血管を若く保つ方法を説明します。

#### ● 「たばこ」と健康について

喫煙・受動喫煙が、健康に及ぼす影響についてお話します。  
また、禁煙外来等をご紹介します。

#### ● エイズ・HIV等性感染症について

性感染症の正しい知識や予防方法について、受講者の年代に合わせた内容でお話します。

#### ● 生涯を自分の歯で楽しくおいしく食べよう

それぞれの年代における口腔ケア・お口の機能について歯科衛生士がお話します。

#### ● 生活習慣病予防のための食事について

生活習慣病予防のための栄養バランスや1日に摂る食事の組み合わせ、その量などについて管理栄養士が説明します。

#### ● すこやかに過ごすための食生活

バランスの良い食事を、楽しんでとることは健康に過ごすための基本です。  
それぞれの年代に応じた食生活について管理栄養士がお話しします。

#### ● 食品衛生について

食中毒防止のための衛生管理を中心に、食品衛生の留意点を説明します。

#### ● 栄養成分表示を活用してみませんか？


食生活に役立つ栄養成分表示の活用方法を管理栄養士がお話します。

#### ● 働き方改革について

ワーク・ライフ・バランスや従業員の健康づくりに取り組む「健康経営」など、働き方改革に向けた取り組みの概要や具体的な事例を説明します。



# 毎年、労務管理に関するセミナーを開催。本年度は、1月頃に開催予定



## 健康経営実践セミナー

～健康経営を成功に導くポイント～

参加無料

**日時** 令和3年2月22日(月) 午後2時～午後4時


**会場** 松本市勤労者福祉センター 3-3会議室(案内図:裏面)

**講師** いなだ こうへい 稲田 耕平 氏

**【講師紹介】**  
稲田社労士事務所・東京管理協会 代表  
株式会社いなだコンサルティング 代表取締役  
特定社会保険労務士・健康経営エキスパートアドバイザー

零細企業から大企業まで幅広い顧問先の相談や指導に関わり、特に就業規則等の作成等、個別労務トラブルの対応を得意とし、多く携わっている。また、『健康経営』を中小企業へ普及することをライフワークとする。

**【著書】**  
働き方改革を意識した「健康経営実践マニュアル」  
「健康経営実践ガイドブック」  
「健康経営実務必携」など



主催:松本市役所労政課 共催:長野県中信労政事務所

参加無料  
中信地区労務管理改善リーダー研修

## 働き方改革セミナー

**育児・介護休業法の改正により企業に求められること  
～従業員の離職を防ぐための御社と社会全体への投資～**

仕事と家庭の両立しやすい職場づくりは、社会の活力の維持だけでなく、企業にとっても優秀な人材の確保・育成・定着につながるメリットがあるものです。

妊娠・出産・育児期や家族の介護が必要な時期に、男女ともに離職することなく働き続けることができるような職場になれば、技術やノウハウをもった人材を失うことなく、都度従業員を採用して育成する「時間と費用」を削減することができます。

本セミナーでは、令和4年度から段階的に施行されている改正育児・介護休業法について趣旨や制度、役立つ情報について解説するとともに、試行錯誤されている企業様向けに講師の方への事前の質問も受け付けます。

**日時** 令和5年3月13日(月) 午後1時30分～3時30分

**会場** 松本市勤労者福祉センター(3-3会議室)およびオンライン視聴

**参加料** 無料

**講師** 長野労働局雇用環境・均等室  
雇用環境改善・均等推進指導官 北原 江理 氏

# 目次

- 01 市役所での支援メニュー
- 02 松本ヘルス・ラボの取組み

松本ヘルス・ラボは、会員と民間企業を繋ぐことにより、  
地域住民の健康増進や生活習慣の改善を目指しています。

## 松本ヘルス・ラボ

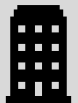
### 地域住民

予防・健康づくりに対する関心



### 民間企業

予防・健康づくりに関する製品・サービスの開発のためモニターが必要



## 産学官が連携して運営

### 概要

|      |                                |
|------|--------------------------------|
| 理事長  | 松本市長                           |
| 理事   | 松本市医師会・松本商工会議所・信州大学・松本大学・松本市など |
| 評議員  | 長野県・八十二銀行・長野銀行・市民団体・会員代表       |
| 拠出財産 | 3,000万円（全額 松本市）                |
| 所在地  | 長野県松本市中央1-18-1 Mウイング1階         |

### 倫理委員会の設置

|         |                                       |
|---------|---------------------------------------|
| 構成      | 信州大学・松本市医師会・弁護士・県工業技術振興団体・市民団体・松本市    |
| 審査のポイント | 会員の健康増進への寄与、社会貢献度・満足度、個人情報保護、安全性の担保など |

## 健康アプリのほか、血液検査など健康チェックを実施

### 基本的なサービス

健康アプリ



体組成・骨密度  
測定



協賛店割引

利用金額 5%OFF

### 有料オプション 3,000円/年

健康チェック



健康プログラム



健康セミナー



(出所) 松本ヘルス・ラボ撮影

## 予防・健康づくりに関連する様々なモニター調査を実施

(例) デュアルタスクによる軽度認知障害の検出 (委託元：東京大学・生命保険会社)

|      |   |
|------|---|
| 実施期間 | 2021年8月～2021年9月   |
| 対象者  | 65歳以上の男女200名  |
| 目的   | 軽度認知障害を効率よく検出するための手法の開発   |
| 調査内容 | <ul style="list-style-type: none"> <li>◆ デュアルタスク時に得られる生理データを取得                     <ul style="list-style-type: none"> <li>• ココロとカラダの状態への質問</li> <li>• もの忘れ度 (認知機能レベル) の調査</li> <li>• 5mほど歩きながら声を録音</li> </ul> </li> </ul> |

～説明会の様子～



～調査の様子～



(出所) 松本ヘルス・ラボ撮影

### ※モニター調査受託実績

|     | 2016年度 | 2017年度 | 2018年度 | 2019年度 | 2020年度 | 2021年度 | 2022年度 |
|-----|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|
| 事業数 | 3件     | 7件     | 8件     | 7件     | 7件     | 8件     | 5件     |

# 昨年度は、3,000人を対象とした大規模な調査を実施

食事・生活習慣・血圧に関する大規模調査（委託元：森永乳業）

|      |   |
|------|---|
| 実施期間 | 2022年9月～2023年3月   |
| 対象者  | 18歳以上の男女 3,000人   |
| 目的   | 血圧・生活習慣・食習慣のビッグデータの収集   |
| 調査内容 | <ul style="list-style-type: none"> <li>生活習慣・食習慣に関するWeb調査</li> <li>血圧測定</li> </ul> |



## 大規模調査には、多くの地域企業が参加

### 参加企業のメリット

- ◆ 企業ごとの生活習慣や栄養調査データ  
企業ごとに集計し、国や県の平均値と比較したデータを提供

#### <集計データ例>

- ・ 栄養状態
- ・ 健康の悩み
- ・ ストレス
- ・ 睡眠状態
- ・ 運動習慣
- ・ 食習慣
- ・ 運動習慣や食習慣の改善の意思 など

- ◆ 健康に関する無料のセミナー

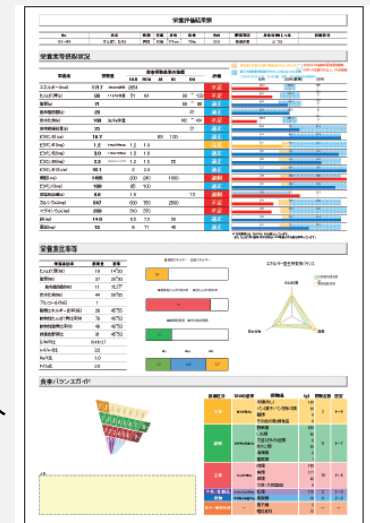
- ・ 様々な健康課題に応じたセミナー動画を  
提供

➤ 従業員の健康状態の把握をサポート

### 従業員のメリット

- ◆ 血圧測定・栄養調査のデータ

通常健康診断結果だけでは得られにくい“栄養状態”の調査結果



- ◆ クオカード等の謝礼

- ・ Web調査のみ：500円分
- ・ Web+会場測定：1,000円分

➤ 健康への関心、生活習慣改善等の  
きっかけづくりをサポート



# 企業の協力により松本地域の特徴を把握。 今年度も、引き続き血圧に関する調査を実施中

松本市立病院 × 森永乳業 × 松本ヘルス・ラボ

## 3,000人規模の大規模横断調査から分かってきたこと

松本市と森永乳業は2021年10月に「松本市における食を通じた健康増進と地域活性化に関する包括連携協定」を締結し、2022年度には松本地域の健康課題をあきらかにするため食事・生活習慣・血圧に関する3,000人規模での大規模横断調査を実施しました。

**松本地域では塩分摂取量が基準値<sup>※</sup>を超えており、塩分摂取量が多いと、血圧が高くなる傾向がみられる**

※「日本人の食事摂取基準(2020年版)」による

**年齢が高くなると、血圧も高くなります！  
今大丈夫と思っても、将来高血圧のリスク大！**

### 2022年度松本ヘルス・ラボモニター調査

松本地域約3,000人の食事・生活習慣・血圧に関する大規模横断調査結果

**40～50代の方、今すぐの高血圧対策をおすすめします！**

#### 血圧区分分布(年齢層別)

■高血圧 ■正常高値・高値 ■正常血圧

令和5年度松本ヘルス・ラボモニター調査

松本市立病院 × 森永乳業 × 松本ヘルス・ラボ

**お早めに！  
申込は 9/18 まで**

松本ヘルス・ラボでは、今秋から12週間の牛乳由来のペプチドを含んだ試飲食品を提供し、血圧改善に効果があるかを調査するモニター調査を実施します。

**血圧高めの方の食品モニター大募集**

参加特典 最大12,500円分のギフトカード<sup>(抽選)</sup>

松本ヘルス・ラボアプリ会員限定

**参加条件**

- 松本ヘルス・ラボアプリ会員
- 20歳以上40歳以下(申込時)
- 血圧高めの方
- 現在生活習慣病の治療で通院していない方

**2022年度松本ヘルス・ラボモニター調査**  
松本地域約3,000人の食事・生活習慣・血圧に関する大規模横断調査結果

●高血圧の分類と基準

収縮期血圧 120以上140未満  
拡張期血圧 80以上90未満

健康状態の悪化はこの傾向の方はぜひご参加ください！

**40～50代の方、今からの高血圧対策が必要です！**

**特別参加特典**

血圧高めの方の食品モニターにご参加された方の中から抽選で1名様

松本ヘルス・ラボ 豪華プレゼント

お申込お問合せ 松本ヘルス・ラボ TEL 0263-39-1139

9月18日まで募集中の「血圧に関するモニター調査」  
(詳しくはこちら) 松本ヘルス・ラボウェブサイト「血圧に関する食品モニター募集のご案内」 <https://m-health-lab.jp/monitor202305/setsumej>

## 体力低下対策メニュー

オフィスにNPO法人CFMの講師を派遣。  
相澤病院JAMS「体カドック」に基づいた指導



(出所) 松本ヘルス・ラボ撮影

## 相澤健康スポーツ医科学センターJAMS

スポーツ医科学の知識と経験を基に、  
運動・栄養・薬の管理サポートを行う。



体力低下、肩こり・腰痛、転倒等の対策を、12項目の身体チェックに基づき、パーソナライズして提供。相澤病院の人間ドックのオプションとしても利用可能

## 企業を訪問し、体組成測定などの健康チェックを実施

### 松本ヘルス・ラボで用意するコンテンツ例

#### 体組成測定



#### 骨密度測定



- そのほか血圧測定、カゴメ(株)「ベジチェック」など

## 松本市を拠点とするヘルスケアスタートアップと連携し、 松本ヘルス・ラボ会員向けにサービスを提供

株式会社ユカシカド

(「ジャパン・ヘルスケアビジネスコンテスト2018」ファイナリスト)

尿検査を基に一人ひとりの体質や栄養バランスに合わせた栄養改善サービスを提供



「VitaNote」

尿検査で栄養摂取の過不足が分かる検査キット



「VitaNoteFOR」

検査結果から必要な栄養素を調合したサプリメントの提供

➤ 2021年から、松本ヘルス・ラボ会員向けのサービスとして、同社の栄養検査を導入

2021年5月、検査センター&製造工場「ユカシカドFACTORY」を新松本工業団地に建設



➤ 松本市ヘルスケアサービス等実用化検証事業助成金を活用し、「疾病発症リスクの予測モデルの構築に向け実用化検証事業」を実施

## 従業員の運動機会の増進を支援するサービス

### 松本大学 地域健康支援ステーション

人間健康学部における研究成果と、運動と栄養の専門性に基づき、地域住民や企業従業員の健康づくりを支援する。



企業向けに、出張型体力測定、運動指導や栄養指導を行う「TAGFITNESS (タグフィットネス)」を提供

### 一般社団法人MOSC メディカルフィットネス「アルクラール」

整形外科併設。医療・スポーツ現場を経験したトレーナーが、パーソナルトレーニングを提案する。



企業向けに、出張健康教室を実施

“松本ヘルス・ラボ2.0”は、働く世代の健康に貢献する組織へ

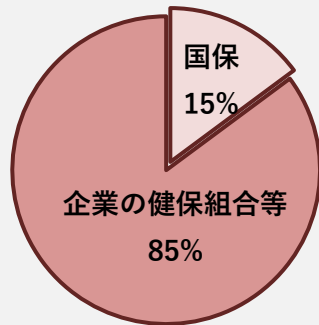
## 健康福祉部と産業振興部が連携し、 働く世代など若年層の健康増進に取り組む組織を目指しています。

### 健康福祉政策における課題

- 市は64歳以下の市民約85%※の健診情報等を把握していない。

※母子保健法、学校保健安全法に基づく乳幼児・児童等を対象とした健診情報は保有

64歳以下の市民が加入する健康保険



(出所) 「令和4年度版松本市の国保」「令和4年度年齢別男女別人口」より作成

### 若年層の健康増進に取り組む意義

- より若い時期から健康的なライフスタイルを身に着けることが、将来の健康にとって重要

(参考) 生活習慣改善による寿命延伸効果

40-79歳までの46,000名を約20年間追跡した大阪大学の研究では、高齢期に入ってから生活習慣を改善するよりも中年期に改善する方が寿命延伸効果が高い

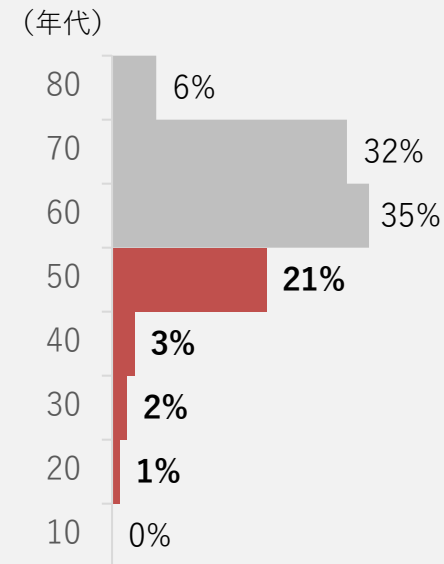
(出所) 大阪大学大学院医学系研究科

<https://www.med.osaka-u.ac.jp/activities/results/2022year/iso2022-5-11>

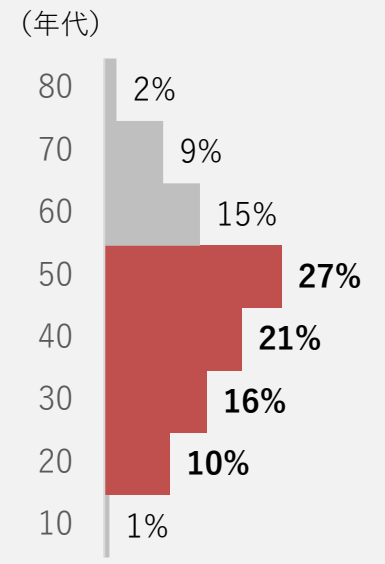
### 松本ヘルス・ラボ会員構成の変化

#### R3年度に会員制度をデジタル化・無料化

< H28年度 (n=450人) >



< R4年度 (n=5,000人) >



今後、官民双方が持つ健康情報をより効果的に発信するための  
施策を検討していきます。

健康増進と産業振興を実現

個人会員



法人会員



モニター調査への参加

健康に関する情報提供

従業員の健康増進を支援

ヘルスケア事業者

発注

松本ヘルス・ラボ

受託

モニター利用企業

**松本市役所 産業振興部 商工課 健康産業推進担当**

**担当 栗本**

**TEL 0263-34-3296**

**E-mail shouta\_Kurimoto@city.matsumoto.lg.jp**