

1. 会員企業・団体数

平成27年度 203団体 (平成28年3月31日時点)



平成28年度 266団体 (平成29年3月31日時点)

63団体増

※ 平成29年5月29日現在 278団体

2. 健康産業フォーラムの開催

	期日／会場	内容
第1回	平成28年6月10日(金) ／ 松本東急REIホテル	<ul style="list-style-type: none"> ➢ 松本ヘルス・ラボについて (松本ヘルス・ラボ 降旗事務局長) ➢ 健康経営について (長野経済研究所 渡邊主任研究員) ➢ 市民歩こう運動の企業提案について (松本市役所健康福祉部)
第2回	平成29年3月14日(火) ／ 松本中央公民館	<ul style="list-style-type: none"> ➢ 松本ヘルス・ラボオフィスの概要説明 (松本ヘルス・ラボ 降旗専務理事) ➢ 健康寿命の延伸を実現するアンチエイジング (白澤抗加齢医学研究所 白澤所長) ➢ トークセッション (白澤抗加齢医学研究所 白澤所長 / フリーキャスター 武田氏)



第1回：健康経営について
長野経済研究所 渡邊主任研究員



第2回：トークセッション
白澤抗加齢医学研究所 白澤所長 / フリーキャスター 武田氏

3. 実用化検証・実証実験事業等（4件）

(1) テスコム電機株式会社

(2) 株式会社ハルメク

(3) 一般財団法人松本市勤労者共済会

(4) 松本信用金庫

3. 実用化検証・実証実験事業等

(1) テスコム電機株式会社

GOOD DESIGN AWARD 2016

世界最高峰エベレスト頂上の鮮度を。

ボトル内をエベレストの頂上と同じ気圧(0.3気圧)に。この酸素が限りなく少ない真空状態が、野菜や果物の鮮度を極め、最上級のおいしさをつくります。

●TMV2000

●TMV2000VT

gokusen 極鮮

松本市在住の市民・法人の皆様

今なら! 松本市の健康寿命延伸製品 普及・促進補助事業として助成が決定!!

先着順です 松本市が20%の補助金を助成します!! お求め安くなりました。お早めに

～ダイエット&ビューティフェア2016 出展商品～

<補助金対象期間> 2017年5月～2019年3月末迄

●TMV2000 定価: ¥70,000(税別)

●TMV2000VT(タンブラーボトル2本付) 定価: ¥75,000(税別)

《ご注文・お問い合わせ先》

販売代理店: 有限会社 折協市場店 0263(26)1014

テスコム電機株式会社 総務課 0263(40)3670(代)

実証実験の内容

◆ 事業費：990,513円

◆ 実施内容

真空ミキサーの優位性を活かし、肌・消化器の健康に有効であると推定されるレシピを作成。肌センサー等での測定を行い、エビデンスを取得した。

対象：松本大学生 14名（真空・通常ミキサーの2グループ）

期間：平成28年5月1日～7月31日

◆ 実績

松本大学人間健康学部健康栄養学科との連携によるスムーズー実飲モニタリング事業、並びに長野県工業技術試験センター食品部への委託研究により、**①メラニン生成抑制効果**、**②肌の赤み改善効果**、**③BMI値・体脂肪率の減少効果**が確認された。

(採用されたレシピ)

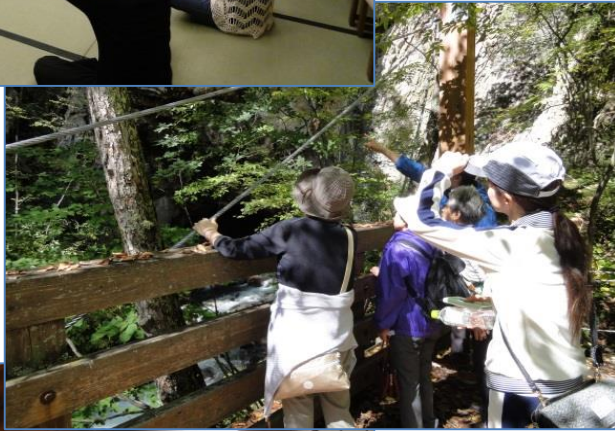
レシピ①	レシピ②	レシピ③
調整豆乳	小松菜	人参
きなこ 全粒大豆	キャベツ	バナナ
キウイ	バナナ	ブルーベリー
京菜	レモン	レモン
りんご	はちみつ	はちみつ
	飲料水	ヨーグルト
		ミネラルウォーター

◆ 今後の展開

平成29年4月より、市の「健康寿命延伸製品普及促進補助事業」の対象となった。購入補助を活用して販路開拓を図る。

3. 実用化検証・実証実験事業等

(2) 株式会社ハルメク



実証実験の内容

◆ 事業費：597,600円

◆ 実施内容

白骨温泉にて開発した新たな滞在プログラムを販売、運営及び評価することにより、ヘルスツーリズムの商品化にあたっての課題を検証。

対象：14名（県外10名、県内4名）

期間：平成28年10月5日～7日、24日～26日

※2泊3日のツアーを2回催行

場所：白骨温泉 湯元齋藤旅館、泡の湯旅館

費用：45,800円、51,800円（参加者1人あたり）

◆ 実績

参加者アンケートの結果、下記の可能性・課題が確認された。

可能性・課題	内容
コンテンツ	参加者満足度はほぼ100%。内容に対する理解度も高く、「湯治を通して健康になる」というストーリーは受け入れられやすい。
価格帯	過去2年間に比べて安価に設定したところ「妥当」との意見が多数。
対象者	当初は65歳以上を視野に募集したところ、参加者の平均年齢は74.2歳。80歳以上の参加者も5名おり、今後は75歳以上も視野に入れてツアー内容を検討すべき。
募集	「湯治で健康になる」という点をエビデンスを含めて訴求したが、多くのシニアは「湯・宿・食」を見て選択する傾向があるため、集客段階での目線合わせが必要。

◆ 今後の展開

今後、ヘルスツーリズムの認知度を更に向上させることで、参加者数増加が期待できるため、国の取組み等も踏まえつつ展開を検討。

3. 実用化検証・実証実験事業等

(3) 一般財団法人松本市勤労者共済会

Event Information

フィットネスクラブを利用しての健康増進プログラム



Point 1 ご自身に最適なメニューを作成!
Point 2 多彩なプログラムから選べる!
Point 3 夜間や休日も利用できる!
Point 4 フールやサウナなども利用可!

健康増進プログラムでは身体を動かすだけでなく、今の自分の状態を知ることも大切なアドバイスもしています。健康は積み重ね! 無理なく、そして効果的に健康増進プログラムを続けてみましょう。週に1度、フィットネスクラブで身体を動かしてみませんか。事業所の仲間同士でのご参加も大歓迎! お待ちしています。

9/1(木)～12/15(木)

実施施設 : ●SAM松本・SAM石芝
●スポーツクラブルネサンス松本
●セントラルフィットネスクラブ松本

利用回数 : 実施期間内に12回まで

利用方法 : 参加者と各施設においてそれぞれ検討し、決定していただきます。

初回の参加時 : 体組成計で測定を行い、身長、体重、体脂肪率を記録します。
●最適なプログラムをトレーナーが作成します。

最終回の参加時 : 体組成計で測定を行い、身長、体重、体脂肪率を記録します。

募集人数 各施設 30名 **募集対象者** 会費及び
【会費及び回費対象】 【一般】
参加費用 6,000円 12,000円
※受講料は、初回の利用時に徴収いたします。

【申し込み方法】
見直し日(金)までに、参加を希望する施設宛に、FAXまたは郵送でお申し込みください。なお、定員になり次第締め切りさせていただきますので、お早目にお申し込み下さい。

【申し込み・お問い合わせ先】
SAM松本
〒390-0851 松本市西内3304-1
0263-47-0370 →FAX 0263-48-0770

SAM石芝
〒399-0007 松本市石芝4-1-1
0263-27-5219 →FAX 0263-27-2937

スポーツクラブルネサンス松本
〒390-0841 松本市東1-7-1 各2階フィットアウト内
0263-34-8811 →FAX 0263-34-8814

セントラルフィットネスクラブ松本
〒390-0815 松本市東部2-5-36
0263-34-3123 →FAX 0263-34-5225

※セントラルフィットネスクラブ松本は、要予約制の場合
募集人数(12名)まで30名以内となります。

共済会だより 平成28年7・8月号掲載

実証実験の内容

◆ 事業費 : 144,000円

◆ 実施内容

勤労者共済会において、フィットネスクラブでの健康増進プログラムを実施し、中小企業の健康経営のツールとして活用を図った。

場所 : SAM松本、SAM石芝、ルネサンス松本、
セントラルスポーツ松本店

期間 : 平成28年9月～12月 (募集7月～)

参加費 : 12,000円/1人

うち共済会会員負担 6,000円

勤労者共済会負担 3,000円

フィットネスクラブ割引 3,000円

※1回あたり500円で利用できるように価格設定をして、中小企業の従業員の参加を促進

◆ 実績

延べ参加人数 : 59人 (うち、男性19名、女性40名)

✓ フィットネスクラブの正会員となる参加者も見られたが、申込率を高めるための工夫が必要との課題が確認された。

✓ また、継続実施率の高い参加者にはシェイプアップ効果も見られたため、楽しみやインセンティブ等、今後は利用者が参加し続ける動機付けも検討する必要があることを確認した。

◆ 今後の展開

本年度は共済会の事業として80名定員で継続実施の予定。

3. 実用化検証・実証実験事業等

(4) 松本信用金庫

市民タイムス 2016(平成28年)10月13日(木) 2



松本信金 企業支援で連携

NPO・産官学団体と事業

記者会見で新たな連携事業を説明する田中理事長 (左から2人目)

松本信金と、県中小企業振興センターの専務理事を務めた田島郁男さんが代表を務める松本市のNPO法人「知恵と準備」、市、松本大学、同協議会が連携して事業に当たる。コンサルティンクなどを目的に活動する同NPO法人のメンバー

松本信用金庫は12日、松本市丸の内の本店で記者会見を開き、NPO法人や産官学の関係機関・団体と連携して、中小企業の経営改善支援事業を始めること発表した。松本市や企業でつくる松本地域健康産業推進協議会の会員で、松本地方の中小企業10社を対象に行い、今月中旬から具体的な支援に取り組む。(田中元次)

計画づくりを支援できても実行面で限界があったという。松本信金の田中幹生理事長は「全国的に珍しい企業支援の連携事業。結果を出せるように取り組みたい」と話していた。

実証実験の内容

- ◆ 事業費：1,000,000円
- ◆ 実施内容
 - 健康経営の戦略的導入が経営改善に対して寄与する効果を検証。
 - 対象：松本市内の企業7社
 - 期間：平成28年11月1日～平成29年3月31日
- ◆ 実績と今後の展開
 - 従業員の健康の現状把握や、「健康づくりチャレンジ宣言」(2社)の実施を通じて、経営層が「健全な企業体質」を構築する動機を高めることができた。

実証項目	実績	今後の展開
健康経営の実践支援	<ul style="list-style-type: none"> ・「健康づくりチャレンジ宣言書」を全社員向けに宣言し実践を開始。 ・協会けんぽに対して、「健康経営取り組みチェックシート」を提出。 	<ul style="list-style-type: none"> ・「健康づくりチャレンジ宣言」実践結果の評価が必要であり、必要に応じて松本大学の支援を受ける。 ・「健康づくりチャレンジ宣言エントリーシート」を作成し、「健康づくりチャレンジ宣言」に結び付ける。
経営改善の実践支援	<ul style="list-style-type: none"> ・既存の「経営改善計画書」を見直し、新たに「財務分析と経営改善提案書」を作成。 ・包括的事業戦略策定支援のための社長ヒアリングを開始。 ・既存の「経営改善計画書」を見直し、実効ある経営改善支援を行うための社長ヒアリングを開始。 	<ul style="list-style-type: none"> ・経営トップに対して、経営改善支援要請書の提出を求める。 ・経営改善支援要請書を受領次第、経営改善の実践支援を開始。 ・社長ヒアリングを継続し、実効ある経営改善支援に繋げていく。

4. 第6回世界健康首都会議の開催

- 開催日：平成28年11月10日(木)・11日(金)
- 会場：松本市中央公民館
- 参加者：2日間で延べ1,500名（27年度実績1,350名）
- テーマ：予防カルチャー ～暮らせば健康になるまち～
- 内容：
 - ① 基調講演 ドイツ・フライブルク市 および 台湾・高雄市政府 の取組み発表
 - ② 企業・大学等の事例発表
(株)第一興商・信州大学、松本市医師会、(株)R Tワークス 他
 - ③ パネルディスカッション



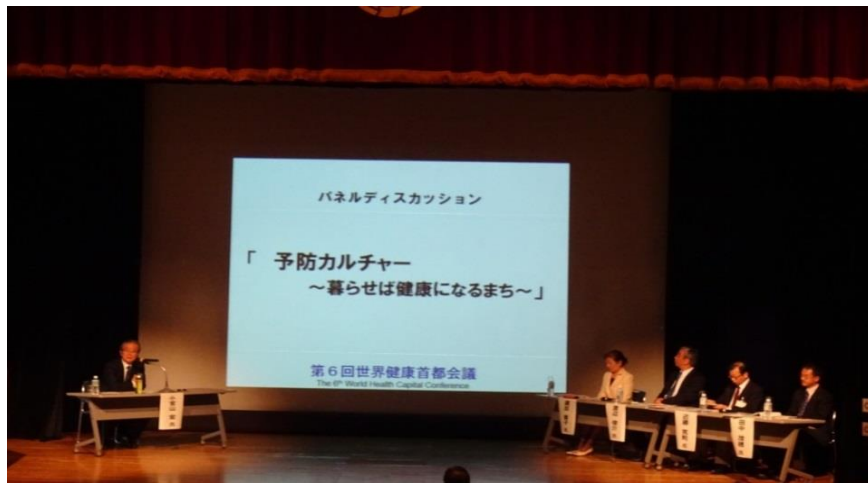
ドイツ・フライブルク市
前副市長 ハンスヨルグ・ゼー氏



台湾高雄市政府社会局老人福利科
科長 姚昱伶（ヨウ・イクレイ）氏

4. 第6回世界健康首都会議の開催

➤ パネルディスカッション



コーディネーター：小宮山 宏 氏
(三菱総合研究所 理事長)

パネリスト：近藤 克典 氏
(千葉大学医学部 教授)
田中 茂穂 氏
(国立健康・栄養研究所 基礎栄養研究部長)
渡辺 俊介 氏
(日本健康会議 事務局長、元日経論説委員)
廣田 直子 氏
(松本大学人間健康学部 教授)

➤ ブース出展 (21団体)



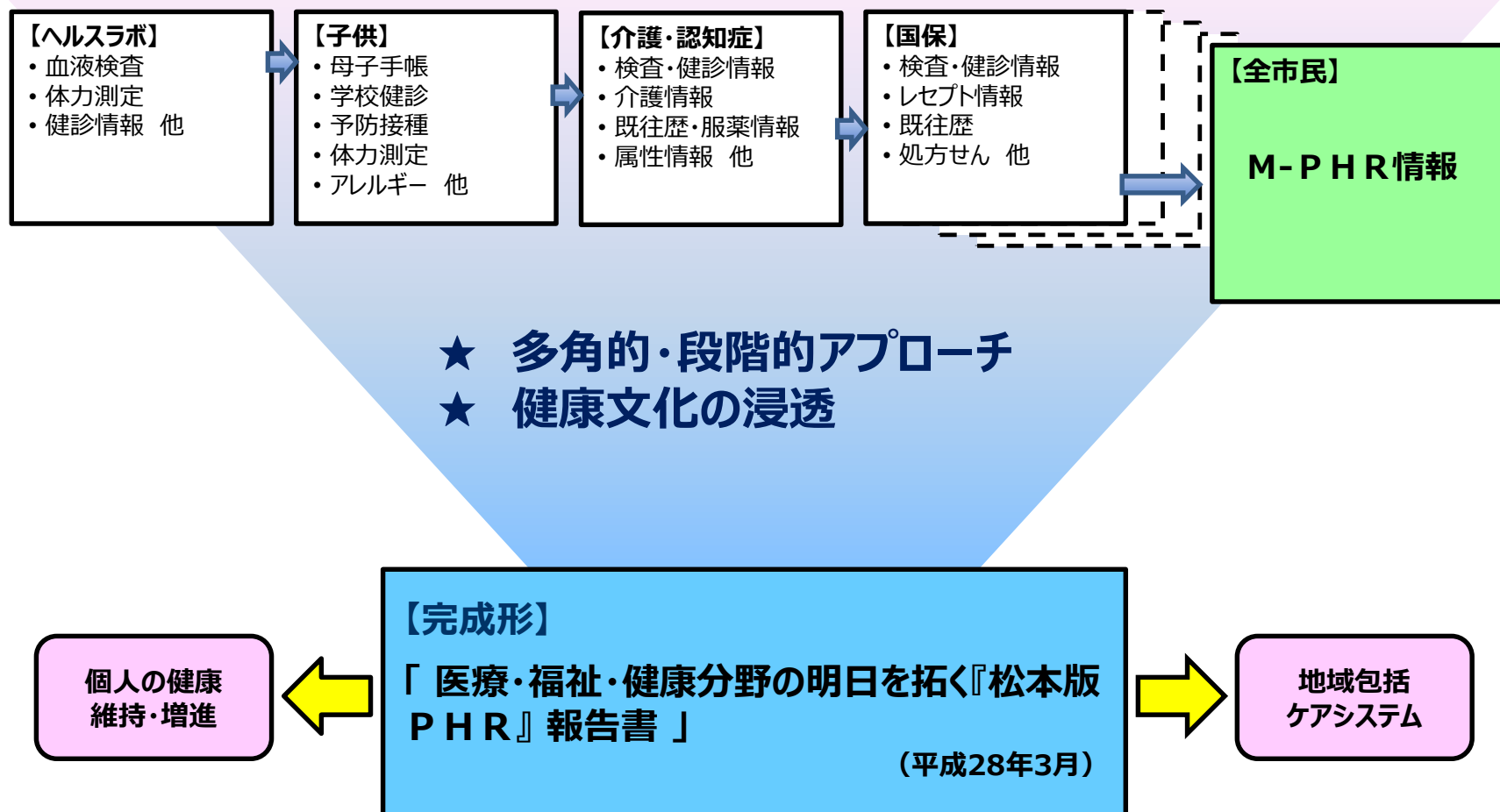
➤ 健康弁当「カラフル健康BOX」



※松本大学人間健康学部健康栄養学科の
学生と株式会社王滝が共同開発
⇒ 信州ACEプロジェクト申請、商品化

5. 「電子版健康手帳」としての松本版 P H R の検討

最初から完成形（「医療・福祉・健康分野の明日を拓く『松本版 P H R』報告書」）を目指すのではなく、多角的なアプローチを繰り返し、それぞれで一定の評価と P H R に対する市民理解を得ながら、全市民を対象としたシステムの構築を目指す。



6. 松本ヘルス・ラボ

● 松本ヘルス・ラボの目的

市民（地域住民）の健康増進と、市民との共創によるヘルスケア産業の創出・育成の実現を目指す。

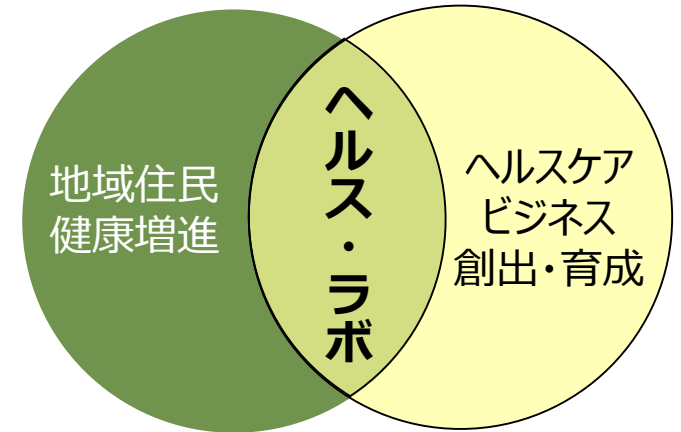
● 松本ヘルス・ラボが共創に向けて提供するサービス

① 【企業向け】市民参加による健康産業創出の場

市民と企業が共創して、新しいビジネスを実証する場

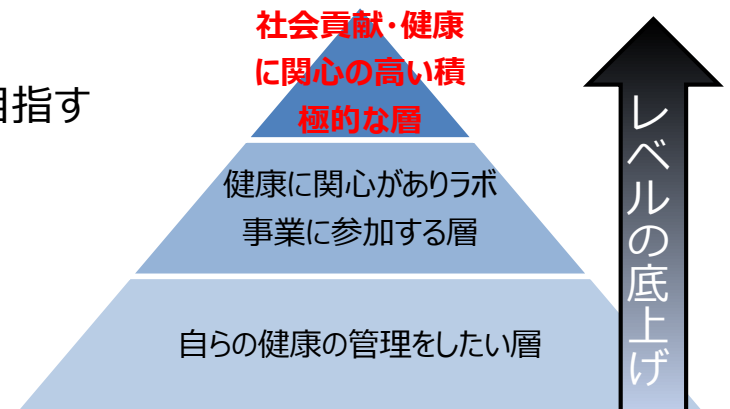
② 【市民向け】健康づくりの機会提供

自分自身の健康について考え、取り組む場



● 企業の製品・サービスづくりへの市民参加

市民には、自らの健康づくりだけでなく、健康産業の創出を目指す企業のアドバイザーのような役割を担っていただく。
(社会貢献・社会参加)



6. 松本ヘルス・ラボ

(1) 【企業向け】実証事業サポート

事業者名 (実証費用)	内容
セイコー エプソン(株)	<ul style="list-style-type: none"> 参加者数 600名 ※内ラボ会員は60歳以上の男女165名 ※その他60歳未満はエプソン社員 実証期間 平成28年3月～7月(4か月) 今後の製品開発等に利用するため、ウェアラブル端末によって脈拍・活動量等を計測することにより、生活習慣と健康状態との関係を調査した。
森永乳業(株)	<ul style="list-style-type: none"> 参加者数 60名 (35歳以上の男女) 実証期間 平成28年4月～7月(3か月) 既に市販化されている牛乳から取り出す乳タンパク質「ペプチド」を配合した飲料の健康増進効果を実証。 粉末にした製品を溶かして1日2回摂取し、筋肉量、膝痛改善効果等を検証した。
ウンログ(株) ・帝人(株)	<ul style="list-style-type: none"> 参加者数 75名 (20歳以上の男女) 実証期間 平成28年10月～11月(1か月) 睡眠改善サポートアプリに追加予定の新機能「快眠のコツ」の効果について検証するため、睡眠記録と「快眠のコツ」の実践を行った。

松本ヘルス・ラボ
「健康パスポートクラブ」のメンバーになって
ウェアラブル端末を使った健康支援の研究に参加しませんか。

エプソン製の最新型ウェアラブル端末「パルセンス」を使って生活習慣と健康の関連を調べる研究です。松本ヘルス・ラボ「健康パスポートクラブ」に入会し、パルセンスを4か月間（無料貸出）装着し、健康データをチェックすることで、自身の健康に向き合うことができるチャンスです。

参加者募集

【ウェアラブル端末を使った生活習慣研究ラボ】実施概要

- 実施期間：2016年3月中旬～7月中旬の4か月間
- 参加人数：90名以上（※健康パスポートクラブの人数（無料）が必須です。）
- 対象：男性200名（定員になり次第募集は締め切ります）
※選考チェック等により先着でも参加できない場合があります。ご了承ください。
- 実施事項：①パルセンスの装着
②生活習慣の調査（喫煙歴、飲酒頻度、運動状況（高血圧、糖尿病、脂質代謝異常）などのアンケート）
- 参加メリット：①パルセンスの最新型中の無料貸出
②10月迄の健康増進サポートプログラム
- 参加条件：①「健康パスポートクラブ」へ入会
②2/17または3/4の健康チェックに参加
- 共同研究機関：松本大学医学部 衛生学公衆衛生学講座（野見山教授）
※詳しい内容は下記募集要項お問い合わせください。

松本ヘルス・ラボ
健康パスポートクラブ
TEL.0263-50-9797
https://m-health-lab.jp/

「参加希望者への説明会」開催
3月18日（金）10:00～12:00 本会での開催
3月19日（土）10:00～12:00 松本駅前社会福祉センターでの開催
※詳細は下記募集要項お問い合わせください。

モニター募集チラシ：セイコーエプソン(株)

スマホ・タブレット端末利用者向け【対象/20歳以上】
睡眠モニター大募集!

松本ヘルス・ラボ
スマホで快眠チェック!

オハログ
睡眠改善お助けアプリ

知る 毎日の睡眠を記録する!
知る 寝るのを促す方法を発見!
行う 食事・運動、睡眠の改善を!
続ける 続ける習慣を!

【調査内容】内容はカンタン
起床時間・睡眠時間などを4週間、毎日記録するだけ!

モニター募集チラシ：ウンログ(株)・帝人(株)

6. 松本ヘルス・ラボ

(2) 【市民向け】健康増進プログラムの提供

- 年会費3,000円で会員の継続的な健康づくりをサポート
- 仲間づくり、地元企業等の健康プログラムの「場」の提供
⇒ **健康チェック・健康増進プログラム**

会員数 約450名
(平成29年5月現在)

① 健康チェック (健康状態の見える化)



血液検査・体力測定で自らの健康状態を「見える化」(年2回)

➔ **企業向け「会員ビックデータ」の蓄積**

② 企業等と連携した健康増進プログラム



←4/16 松本山雅FC
とエンジョイスports

6/18 第一興商 →
スポーツボイス
トレーニング



月1回程度開催する多彩な健康増進プログラムに参加

➔ **企業サービスのお試しの場**

(参考) 松本ヘルス・ラボ 平成28年度健康増進プログラム

No.	内容	種類	日付	場所	参加者数
1	松本山雅FC連携企画 エンジョイスポーツ～気軽に体力づくり～	運動	4/16(土)	松本市総合体育館(メインアリーナ)	170名
2	賢い患者になる方法 ～良いかかり方を考える～	講義	5/14(土)	浅間温泉文化センター(多目的ホール)	120名
3	スポーツボイストレーニング	運動	6/18(土)	松本市総合体育館(メインアリーナ)	150名
★	血液検査・体力測定	7/23(金)、7/25(月)、7/28(木)		松本市総合体育館(メインアリーナ)	290名
4	最近、笑顔が少なくなっていますか？ ラフターヨガを体験しよう！	運動	8/24(水)	松本市総合体育館(サブアリーナ)	100名
5	生活習慣病の予防 健康チェックの見方	講義	8/27(土)	浅間温泉文化センター(大会議室)	150名
6	セイコーエフソン実証事業報告会	報告	9/24(土)	浅間温泉文化センター(多目的ホール)	100名
7	あなたには日々の運動習慣がありますか？ みんなでラジオ体操	運動	10/22(土)	松本市総合体育館(メインアリーナ)	180名
8	①冬の感染症 ②医学生と地域医療を語る	講義	11/12(土)	浅間温泉文化センター(多目的ホール)	40名
9	ロコモティブシンドローム予防 (ロコモチャレンジ！)	講義	11/22(火)	Mウイング(松本市中央公民館) 6階ホール	90名
10	忘年会シーズン、食べ過ぎていませんか？ 脂肪燃焼リズム体操	運動	12/17(土)	松本市総合体育館(サブアリーナ)	120名
11	健康と住まい	講座	1/14(土)	松本市総合体育館(サブアリーナ)	80名
★	健康チェック(健康チェック、体力測定)	2/4(土)、2/6(月)、2/8(水)		松本市総合体育館(メインアリーナ)	240名
12	最近、体がいうことをきかない!? ロコモ体操	運動	2/25(土)	松本市総合体育館(サブアリーナ)	120名
13	お口の健康と「食材と栄養」	講義	3/11(土)	松南地区公民館 大会議室	50名
	実習(人数限定)	実習	3/11(土)	松南地区公民館 料理実習室	30名

6. 松本ヘルス・ラボ

(3) 一般財団法人の設立

H26.12 協議会事業として、松本ヘルス・ラボ事業を開始し、熟大OBを対象に会員を募集

H27.6 経産省委託事業採択（代表団体：NPO法人SCOP、事業期間H28年2月まで）

H27.9 任意団体「松本ヘルス・ラボ」を設立 → H27.10 第1回運営委員会 開催

H28.4 事務局長採用（H27.2月補正（地方創生加速化交付金））

H28.12 一般財団法人松本ヘルス・ラボを設立

H29.3 松本ヘルス・ラボオフィスの開設

(4) オフィスの開設

地方創生推進交付金を活用し、市民・企業・行政の連携を生む場所として、地場産カラマツ材を用いたオフィスをMウイングに開設。

ラボ会員の交流の場であると同時に、協議会加盟企業のヘルスケア関連製品の展示も行う等、松本地域の健康産業のPRに活用する。



平成29年3月13日
松本ヘルス・ラボオフィス開所式



オフィス内部



展示イメージ
各棚に製品やパンフレット等を置いてPR

7. 健康経営

(1) 専門職訪問サービスモデル構築事業

健康運動指導士等の専門家が、企業に訪問して、健診受診の勧奨、「働く世代の職場で健康講座」、健康づくり宣言などの取組を“おせっかいに”推進。必要に応じて健診受診率の向上に向けたアドバイスや運動指導などを行った。

【実施概要】

- 期間
平成28年10月～12月
- 対象
市内事業所 14事業所
- 訪問企業・団体
 - ・ 松本大学地域健康ステーション
 - ・ (株)長野メディカルサポート
 - ・ (株)松本スイミングセンター
 - ・ スポーツクラブネサンス松本
 - ・ セントラルフィットネスクラブ松本
 - ・ N P O 法人 C F M 実行委員会
- 代表団体
(一財)長野経済研究所
- 長野県次世代ヘルスケア推進協議会事業
(地方創生加速化交付金による)



7. 健康経営

(2) 歩こうBIZ & Cycle BIZ

- ◆ 忙しい働く世代に向けた健康づくりについて、通勤、就業スタイルから健康経営を推進。

【実施概要】

通勤スタイルを革靴やパンプスから、スニーカーやウォーキングシューズに履き替えることを提案。日常生活の中で、気軽に活動量を増やすことを目指した。加えて、通勤手段を徒歩や自転車での通勤へ誘導した。

○ 期間

平成28年10月1日～10月31日
(市民歩こう運動推進強化月間)

○ 内容

- ・市内の百貨店やシューズショップ、スポーツ用品店などで、ウォーキングスタイルのディスプレイを実施
- ・市役所職員やノーマイカーデー参加企業を中心に、ウォークスタイルを実践
- ・「歩く大人はカッコいい」「松本のビジネスマンは歩いている」という街の雰囲気醸成
- 長野県地域発元気づくり支援金活用事業



- ◆ 松本大学人間健康学部等々力研究室と連携し、従業員を対象としたウォーキング指導を実施。

【実施概要】

○ 期間

平成28年11月～12月

○ 対象企業

1社 計30名

○ 内容

活動量計を貸与し、社内で競い合う様にウォーキングを実践。松本大学が指導を行うとともに、集団で健康づくりを行うことによる、労働生産性向上や健康効果の検証を実施した。

