

明るく楽しく元気よく人と社会の健康づくり

平成27(2015)年に発足した「松本ヘルス・ラボ」は、健康をキーワードに市民の健康づくりと産業創出を目指し、官民連携の取り組みを積極的に進めています。コロナ禍でセミナーやイベントの中止を余儀なくされる中でも、ICT(情報通信技術)の活用や会費無料化など新たな手法を取り入れながら、住民参加型の健康的な地域づくりに向け活動しています。

松本ヘルス・ラボとは

「松本ヘルス・ラボ」は、市民一人一人の健康づくりをサポートし、その活動を通じて新たな健康産業を松本で創出しようと、松本市が全額拠出して設立した一般財団法人です。

市民は会員制クラブ「健康パスポートクラブ」に入会することでさまざまな健康活動に参加できると同時に各種特典が受けられ、企業や団体は会員らの協力を得て新しいサービスや製品の開発、検証のための消費者ニーズや調査協力を得ることができ、仕組みになっています。

(松本市民以外も入会可能)。これまでに多くの健康プログラムやセミナー、モニタリングなどを行い、会員の健康意識向上や企業・団体の研究・開発に貢献してきました(下記参照)。

新型コロナウイルス感染症拡大以降は、対面によるセミナーや健康プログラム、料理教室、ツアーなどのイベントや情報発信の機会は失われましたが、健康情報や研究成果を伝えるために新聞やWebを活用したり、可能な範囲で運動プログラムを実施したりして、歩みを止めることなく健康増進活動を継続しています。

会費無料とICT活用でコロナ禍でも会員増加

ICTを活用したWebセミナーの実施で若い世代の認知度が高まったこと、さらに昨年4月から会費を無料にしたことで会員数は一気に増えました。設立当初200人弱だった会員数は、令和2年度末に1300人、Webセミナー実施後の現在は約2000人となっています。より積極的に活動に参加したい人は年間3000円で、これまで通り2回の健康チェックや健康プログラムに参加することが出来ます。

昨年11月にイオンモール松本で開催した健康セミナーは、非会員も含め幅広く参加者を募り、初めてオンラインでのライブ配信を併用して実施。森永乳業の「健幸サポート栄養士」から大腸ケアの重要性などについて学び、幼児連れの母親ら若い世代からシニア世代まで幅広い層の地域住民が健康意識を高めました。こうした住民ニーズに合ったセミナーなども、入会のきっかけとなっています。

大切にしたい三つの柱 運動・食事・人との交流

松本ヘルス・ラボが設立当初から健康づくりの三つの柱として重視しているのが「運動」「食事」「人との交流」です。運動面では、無理なく取り組めるラジオ体操やリズム体操、ヨガなどの講習会を開いたり、毎週水曜日にイオンモール松本内でウォーキングイベントを開催したりして、運動を日常生活に取り入れることを推奨。より



松本市内の小中学校では給食で「金芽米」が提供されています

きめ細かく個々の目的や身体状況に合わせた運動ができるセミナーやイベントも行うことで、幅広いニーズに応えています。食事面では、コロナ前は料理教室など体験型の食育活動を行い好評でした。栄養価が高く環境負荷の少ない「金芽米」の普及支援にも長年力を入れていて、令和2年7月からは松本市立小中学校の給食で金芽米が提供されています。コロナ禍で最も難しかった対面イベントやツアーなどの交流活動は、今後の状況を注視しながら徐々に再開していきます。

健康づくりは若い時から意識して生活習慣を整えることがなにより重要です。今後は若い世代にも情報を届け、関心を持ってもらい、コロナのような不測の事態が起こっても充実した活動が継続できるように、デジタル化の推進、内容や日程の工夫などで、より参加しやすくしていきます。

会費無料 松本ヘルス・ラボ会員のメリット

① 会員一人一人の健康づくりをサポート

基本のサービス

● 松本ヘルス・ラボオフィスの利用

- ◆ 姿勢計測 (Shisei Cam)
骨格情報から姿勢のゆがみや体のねじれを評価
- ◆ 体組成計測 (In Body)
BMI、体脂肪、筋肉量、基礎代謝などを評価
- ◆ 骨密度
超音波を使って踵の骨の骨密度を測定
※骨密度は毎週火曜日の午前中に保健師が計測します
- ◆ 保健師による健康相談

● 協賛店(飲食店、施設など)の利用料金の割引等

● 会員専用アプリ(健康状態の見える化や、健康づくりに関する通知)の利用 (2022年提供予定)

オプションプログラム (年間3000円)

充実の総合健康チェック&健康プログラム

- 年2回の健康チェック
血液検査or栄養検査、体力測定、身体測定、血圧測定
- 健康プログラム
多彩な運動プログラムなどに参加することができます。健康づくりだけでなく、仲間づくりや交流の場にもなっています。
- <プログラム事例>
 - ◆ 大人気講師によるラジオ体操講座
 - ◆ 少人数のセミプライベートレッスン (ストレッチ、ヨガ、筋膜トレーニング、エアロビ etc.)
 - ◆ イオンモールウォーキング(毎週水曜日に開催)



② 会員による健康産業の支援活動

健康づくりの取り組みを通じて新たな健康産業の創出をお手伝い

- ワークショップでアイデアを提供
- モニタリングでアドバイスを提供

<実施例>

- ◆ ビフィズ菌摂取による腸内フローラの変化の調査
- ◆ 血糖値・尿酸値と生活習慣病との関連調査
- ◆ 食品の口臭抑制作用に関する探究的研究
- ◆ デュアルタスクによる軽度認知障害の検出の実施支援
- ◆ 大学生を対象にした体調に関する研究とストレス調査
- ◆ 働く世代のメンタルヘルスに関する調査
- ◆ 風邪のひきにくさに関する調査 etc.

会 員 随 時 募 集 中

一般財団法人
松本ヘルス・ラボ
松本ヘルス・ラボ オフィス
〒390-0811 松本市中央1-18-1 Mウイング1階
TEL.0263-39-1139 FAX.0263-39-5539
メール info@m-health-lab.jp
https://m-health-lab.jp/



昨年11月に開催した「腸活」をテーマにした健康セミナー