



(ながのけんとうみし)

長野県東御市

東御市県281-2

担当課: 健康福祉部健康保健課
〒389-0517

☎0268-64-8882 / FAX0268-64-8880

https://www.city.tomi.nagano.jp/

Eメール: kenko-hoken@city.tomi.lg.jp

本市のデータ

(1) 面積・地勢等

(2018年)

総面積	112.37km ²	→	地目別割合			
最高地	2,228m		宅地	農地	山林	他
最低地	470m		8.1%	26.4%	56.2%	9.3%

(2) 人口・世帯数

(国勢調査・直近)

年	2005年	2010年	2015年	2019年4月
人口	31,271人	30,696人	30,107人	30,168人
高齢化率	23.0%	25.5%	28.9%	
世帯数	10,212戸	10,801戸	11,007戸	12,068戸

(3) 沿革

平成16年4月 合併により発足
(小県郡東部町、北佐久郡北御牧村)

(4) 産業構造

(国勢調査)

区分	産業別就業人口・割合		
	2005年	2010年	2015年
1次	2,470人 15.1%	1,880人 12.3%	1,835人 12.0%
2次	5,229人 32.0%	4,939人 32.2%	5,001人 32.6%
3次	8,654人 52.9%	8,411人 54.8%	8,449人 55.2%
他	13人 0.1%	114人 0.7%	32人 0.2%
計	16,366人	15,344人	15,317人

本市の概要

東御市は長野県の東部に位置し、首都東京より約150kmの圏域にあり、東は小諸市に、南は立科町、佐久市に、西は上田市に、北は群馬県嬭恋村に接しています。

北には上信越高原国立公園の浅間連峰の三方ヶ峰、湯の丸山、烏帽子岳、南には八ヶ岳中信高原国定公園に位置する蓼科山を臨み、市のほぼ中央部を千曲川が東西に流れています。

準高原的な内陸性気候で四季を通じて日照時間が長く、年間降水量は900mm前後と全国有数の寡雨地帯です。

特産物は米、スイートコーンや馬鈴薯、クルミ、ブドウ(巨峰)やリンゴなど。近年はワイン用ブドウの作付けが拡大する中で市内のワイナリーも10軒まで増え、近隣市町村と構成する「千曲川ワインバレー(東地区)特区」の先駆的中心地として注目されています。

市花…ツツジ 市木…クルミ 市蝶…オオルリシジミ

友好都市…東京都大田区 姉妹都市…オレゴン州マドラス市(米国)

都市宣言…健康づくり都市宣言、青少年健全育成都市宣言

【湯の丸から、センターボールに日の丸を！】

東御市では、標高1,750m付近一帯の湯の丸高原を、国内屈指の高地トレーニングの拠点とするための整備を進めています。平成30年度に整備した全天候型陸上400mトラックやトレイルランニングコースは既に多くのアスリートの合宿などに利用いただいております。令和元年10月には国内初の高地トレーニング用屋内長水路(50mプール)も完成します。2020東京オリンピック・パラリンピック大会の成功の一助となることはもとより、未来のアスリート支援、スポーツと健康づくりの拠点としてまいります。

《湯の丸高原高地トレーニング施設支援サイト <https://yunomaru.city.tomi.nagano.jp/>》

支援に向けての取り組み状況

<対策の方針・目標>

第2次東御市健康づくり計画「健康とうみ21」(自殺対策計画を内包)の基本理念

『共に支え合い、みんなが元気に暮らせるまち』

同計画「第4節 こころの健康づくり」

・取り組みの方向→精神疾患及び自殺に対する偏見の解消、正しい知識の普及と理解促進

・目標 →自殺死亡 標準化死亡比(5か年の平均値)の減少

令和元年度、健康づくり計画見直しに合わせ、自殺対策計画を個別計画として策定する

＜具体的な取組み＞	
年度	取組み内容
H23	H23年度から、地域自殺対策緊急強化事業交付金を活用した事業を開始 事業は、(公財)身体教育医学研究所と連携して実施 相談事業 ・こころの相談 精神科医師(月1回) 啓発事業 ・心の健康づくり講座(6回) ・精神保健講演会(2回) 人材育成 ・ゲートキーパー育成講座(6回×2コース) ・ゲートキーパーフォロー講座(11回、GK育成講座修了生対象) 各種連携 ・地域連携会議、庁内連携会議 その他 ・「困ったときの相談窓口」冊子作成、全戸配布 ・ホームページ「東御市こころのむきあいネット」開設
H24～ H27	～中略～(概ね上記と同内容の事業を継続実施) H28年3月策定「第2次東御市健康づくり計画(前期計画)」に自殺対策計画を内包 →自殺の標準化死亡率(5か年平均値)の減少を目標に設定 H28年度から、地域自殺対策強化事業補助金を活用
H28	相談事業 ・こころの相談 精神科医師(月1回) 啓発事業 ・心の健康づくり講座(3回×2) 心の健康や人との向き合い方について ・精神保健講演会(1回) 働きやすい職場のためのストレスチェック ・ひきこもりのことを理解するための学習会(4回) 人材育成 ・GK育成講座(3回×2コース) ・GKフォロー講座(6回) 連携会議 ・こころの健康づくり実務者会議(3回) ・健康づくり推進協議会(1回)
H29	相談事業 ・こころの相談 精神科医師(月1回) 啓発事業 ・心の健康づくり講座(3回) ①ストレスとの上手なお付き合い ②心のストレッチ、心の筋トレ ③こころの旅 ・精神保健講演会(2回) ①労務管理によるメンタルヘルス対策 ②ストレスチェックの活用と職場の環境改善 ・ひきこもりのことを理解するための学習会(4回) 人材育成 ・GK育成講座(3回×2コース) ・GKフォロー講座(6回) 連携会議 ・こころの健康づくり実務者会議(3回) ・健康づくり推進協議会(1回)
H30	相談事業 ・こころの相談 精神科医師(月1回) 精神保健福祉士(随時) 啓発事業 ・心の健康づくり講座(3回) ①ストレスへの理解 ②心のマネジメント ③元気回復行動プラン ・精神保健講演会(2回) ①ストレスチェックを活かした職場改善 ②生きる力を信じる力 ・ひきこもりのことを理解するための学習会(4回) 人材育成 ・GK育成講座(3回×2コース) ・GKフォロー講座(6回) 連携会議 ・こころの健康づくり実務者会議(3回) ・健康づくり推進協議会(1回) 【H31年3月末現在の主な実績】 ゲートキーパー育成講座修了生 累計183人 (H23年度第1期生～H30年度第13期生まで)
R元	「自殺対策計画」の策定(「健康づくり計画」から個別計画化。R2年3月策定予定) 相談事業 ・こころの相談 精神科医師(月1回) 精神保健福祉士(随時) 啓発事業 ・心の健康づくり講座(3回) ・精神保健講演会(1回) 人材育成 ・GK育成講座(3回×2コース) ・GKフォロー講座(6回) 若年対策 ・SOSの出し方教育(中学校) 連携会議 ・こころの健康づくり実務者会議(3回) ・健康づくり推進協議会(4回) ・自殺対策推進庁内会議