

長寿県「長野」を考える

- 自然豊かで風光明媚
- 各地域の郷土食や農産物が豊富
- 高齢になっても生きがいを持って生活している
- 地域の自主的な健康づくりや保健医療活動

佐久市は市町村別平均寿命で男女とも上位20位以内

長寿の里「佐久」プロジェクト

プロジェクト概要

- 目的: 佐久地域における「健康食」のブランド化など、長寿の里モデルを全国に発信
- 構成: 佐久地域の行政、JA、病院や地域で活躍する医療・保健・福祉の専門家等によるチーム
- 開始: 平成25年～



長寿の里 佐久 プロジェクト



3つの方針

健康食メニュー・健康商品等の開発

地元特産物を活用しながら地域の風土に合った健康食メニュー（花咲く長寿レシピ）や健康商品の開発



農作業による健康維持と地域振興

農作業が健康に役立つこと、健康で農作業を続けていく秘訣などの調査研究



地域食材の販路開拓と利用率向上

地元農産物や特産物の販路拡大、利用率の向上をめざした活動



農作業には「いいしかけ」がある



いつまでも生き生き生活するために

健康長寿の秘訣は医食同源

花咲く 長寿レシピ 提供店マップ



※平成28年10月現在

おいしい健康食を地域の皆さんへ



長寿の里モデルを佐久から全国へ

