

# 令和 5 年度の長野県の健康づくりに関する取組

## 第 1 節 県民参加の健康づくり

### ○ 信州 ACE(エース)プロジェクト推進ネットワーク

健康づくりに取り組む市町村や保険者、企業、医療・保健関係者やボランティア関係者などと連携して、健康づくり県民運動「信州 ACE(エース)プロジェクト」を裾野の広い取組として展開し、県民の健康の保持及び増進に寄与する取組を推進するため、平成 27 年 8 月 18 日に設立されたネットワーク

#### 【活動概要】

- ・健康増進課が「ACE ネット通信」を発行し、参加団体等の取組紹介・健康づくりイベントの紹介など、ACE に関する情報を発信。
- ・対外的な PR に、ロゴマークなどを活用
- ・公式 SNS 等で参加者の取組や情報を発信・情報交換
- ・県や参加者同士の提案・協働による健康づくりの取組推進

#### 【ネットワーク参加団体数】 265 団体 (R6. 1 現在)

・市町村	77	・健康保険組合等保険者	29
・商工・労働団体、企業関係	64	・保健・医療等関係団体	19
・子ども・教育関係	17	・スポーツ・その他関係団体	27
・報道機関	6	・飲食店	22
・労働局、産業保健総合支援センター、長野県庁生活協同組合、県			

### ○ 市町村との連携による健康づくりの推進

健康づくりを推進する市町村と県とが、県民の健康課題を共有するとともに、健康づくり県民運動「信州 ACE (エース) プロジェクト」を一体となって取り組むことを通して県民の健康づくりを推進し、県民の健康寿命を延伸する。

### ○ 信州 ACE プロジェクト普及・発信事業

健康づくりに関心が低い若者～働き盛り世代をはじめとしたより多くの県民が、健康づくりの重要性に気づき、積極的に行動に移してもらえるよう、各種メディアを活用した効果的な普及発信を業務委託にて実施

#### (1) 「信州ウォーキング大賞 2023」関連業務

スマートフォンアプリを活用した事業所対抗型グランプリ (R5. 9～11)

- ① 参加者募集リーフレットの作成
- ② 表彰関係物品の調達
- ③ 表彰式・講演会の開催  
(R6. 1. 30 ホテル国際 21)
- ④ 受賞企業 PR 業務  
(ポスター・リーフレットの作成)



【R6. 1. 30 表彰式】

## (2) 循環器病予防普及啓発事業

死亡原因や介護原因の主要なものとなっている循環器病（脳卒中、心臓病その他の循環器病）の予防に焦点を絞った集中的な普及啓発活動を実施。

- ① Web 広告の制作・配信
- ② リーフレット・ポスターの制作・配布
- ③ 8月10日（ハートの日）に合わせた普及啓発
- ④ 野菜推奨摂取量測定機器を市町村及び保健福祉事務所へ貸出、出張測定会等実施
- ⑤ 10月29日（世界脳卒中デー）に合わせた同機器を活用したイベントの実施



【Web 広告】



【ハートの日 Web 広告】



【松本イオンイベント】

## 第2節 生活習慣病予防

### 1 健康課題の見える化

市町村のニーズ把握と必要に応じた情報提供・保健事業促進支援

国保データベースシステムを活用し、市町村国保における健康診査の状況や疾病状況、医療費などの分析を行い、健康課題を明確化

データヘルスに関する評価指標等を市町村及び保健福祉事務所に提供

### 2 生活習慣病重症化予防評価支援事業

糖尿病性腎症・慢性腎臓病重症化予防支援体制検討会議の実施

糖尿病性腎症重症化予防プログラム実施における保険者や医療機関等での課題を抽出・共有し、市町村での有効な取り組み方法や体制整備の強化について検討

### 3 保険者協議会の分科会における協議

各保険者が参加する保険者協議会保健事業部会に分科会を設置し、協議。特定健診の受診率向上に向けたデータ分析と生活習慣病重症化予防について、保険者アンケートにて現状と課題を抽出し共有。課題等に基づき来年度の具体的取り組みを検討

### 4 特定健診・保健指導に携わる専門職の人材育成

生活習慣病予防のための健診・保健指導研修会を開催。

日時 令和5年6月29日（木）

内容 講義「糖尿病の発症・重症化予防のために～臨床医の視点から～」

講師 市川内科クリニック 佐久間 孝弘 氏

（糖尿病専門医・指導医、元長野県国保連合会保健事業支援・評価委員）

# 令和5年度の長野県の健康づくりに関する取組

## 第3節 栄養・食生活

### 1 ライフステージ別生活習慣改善実践事業

若い世代や働き盛り世代、シニア世代の各ライフステージで食生活の特徴や意識は異なるため、各々の課題解決のために食生活改善等の取組を実施する。

#### (1) ライフステージ別食生活等改善

食育地域連絡会議等での検討結果を踏まえ、ライフステージに特有の健康課題の解決に向け、食生活等改善事業を行う。

#### (2) 高校生の食生活出前講座

若い世代や働き盛り世代は、食生活をはじめとした生活習慣や健康に対する意識に課題が多い状況であることから、この世代になる前の高校生に対して、食の関心を高め、適切な食の情報を普及啓発するため、県栄養士会に委託し、高校生へ食生活の出前講座を行う。

### 2 総合的な食育推進のための食環境整備事業

#### (1) 信州食育発信3つの星レストラン

「健康づくり」、「食文化の継承」、「環境への配慮」の3項目を総合的に取り組む店舗を「信州食育発信3つの星レストラン」として登録し、店舗情報や取組内容を「長野県魅力発信ブログ」や、ラジオ、テレビ等を活用してPRする。

##### ア 登録の基準（健康づくり）

下記をすべて満たすメニューを1種類以上提供

- ①主食・主菜・副菜が揃っていること
- ②エネルギーが500kcal～700kcal程度であること
- ③野菜（きのこ類・藻類も含む、いも類は含まない）を140g以上使用していること
- ④食塩相当量が4g未満であること。

（ただし3g以上の場合にはできるだけ減塩できるよう工夫すること）

##### イ 登録店数

165店舗（令和6年1月現在）

登録実績233店舗

## (2) 健康づくり応援弁当

食塩摂取に配慮し、野菜が一定量以上摂れる弁当を事業者と連携し提供することにより、中食を利用する場合も健康に配慮した食事が選択する環境を整え、県民の健康づくりを推進する。

### ア 弁当の基準

- ①主食・主菜・副菜がそろっている
- ②エネルギー 500～700kcal
- ③野菜（調理前）140 g 以上
- ④食塩相当量 3 g 未満
- ⑤栄養成分表示  
（エネルギー、たんぱく質、脂質、炭水化物、ナトリウム又は食塩相当量）
- ⑥長野県食材の使用

### イ 販売店舗数

24 事業者 524 店舗（令和 6 年 1 月末現在）

## (3) 社員食堂における健康に配慮した食事提供への支援

保健福祉事務所での給食施設巡回指導等に合わせて支援。

# 令和5年度の長野県の健康づくりに関する取組

## 第4節 身体活動・運動

### 1 健康ウォーキングコース・オリジナル体操等の普及・啓発

- (1) 市町村で、広く親しまれているウォーキングコースを県ホームページで紹介（マップ掲載）や「おすすめウォーキングコース」256コース一覧をACE専用サイトに掲載。また、地域のご当地体操について、テレビ局との共同企画で年間を通じて紹介（H29）。また市町村のウォーキングコース整備状況や関連イベント、オリジナル体操等の実施状況について情報提供。

「第2期信州保健医療総合計画」の目標：256コース（現状維持）

### 2 令和5年度事業概要

健康づくり県民運動「信州ACE（エース）プロジェクト」を推進。生活習慣の改善には、「食生活の改善」や「運動習慣の定着」が重要であり、県民への運動習慣の一層の定着を図るため、市町村や企業での運動支援の取組を促進。

#### (1) 運動アドバイザー派遣事業

市町村等で実施するフレイル予防推進事業に、歩行や運動に関する支援や助言等を行う専門講師を派遣し、効果的な運動指導を行うことでフレイル予防や転倒防止の取組を推進していく。

R5活動団体	取組内容
市町村 等	・高齢者のフレイル化予防のための運動プログラム ・運動に関する意識喚起と導入しやすい実践プランの提案 等

#### (2) 運動習慣定着のための研修会の開催

地域における運動習慣定着のための研修会

(R6.2.6健康づくり研究討論会と兼ねて同時開催)

- ・対象者：市町村の運動指導者、運動支援等のボランティア、企業や団体等の健康及び運動指導等担当者  
健康運動指導士会長野県支部会員 等
- ・内 容：「座りすぎの悪影響とその対策～自然にカラダを動かしたくなるための仕組みづくり～」

# 令和5年度の長野県の健康づくりに関する取組

## 第5節 こころの健康

---

### 【目指すべき方向と施策の展開】

#### 1 目指すべき県民の健康状態等

- 過度なストレスを感じる人の減少
- ストレスを解消する対処法をもつ人の増加
- 睡眠による休養がとれている人の増加

#### 2 地域におけるこころの健康づくりの推進

- 精神保健福祉センター及び保健福祉事務所における精神保健福祉相談の実施
- 市町村等と連携したこころの健康に関する相談窓口の周知及び研修会や講演会の開催等
- 学校におけるこころの健康づくりや職場におけるメンタルヘルス対策との連携の推進

#### 3 学校におけるこころの健康づくりの推進

- こころの健康の保持に関する教育や、SOS の出し方に関する教育の推進
- 学校生活相談センターやスクールカウンセラー等が児童生徒の悩み相談に対応
- 児童生徒からの相談を受ける養護教諭への支援

#### 4 職場におけるメンタルヘルス対策の推進

- 労政事務所において、メンタルヘルスの専門相談が可能な特別労働相談員を配置
- 労働局や産業保健総合支援センター等の関係機関と連携し、職場のメンタルヘルスに関する啓発の実施
- 労働局と連携し、平成27年12月から義務化されたストレスチェック制度の適切な実施等、メンタルヘルス対策のさらなる普及促進

【上記に対する令和5年度の取組】

**1 かかりつけ医と精神科医の連携強化**

(1) 目的 うつ病等精神疾患は、精神症状以外に身体症状が出ることも多く、内科等のかかりつけの医師に受診する場合や産業医に相談する機会が多いため、かかりつけの医師と精神科医師の連携強化検討会を開催し、うつ病患者の対応事例及び精神科により円滑につながるための連携手法の検討や情報交換を行い、うつ病等精神疾患患者の早期発見・早期治療の推進を図る。

(2) 開催予定郡市医師会数：3郡市医師会

**2 精神保健福祉相談**

保健福祉事務所                      くらしと健康の相談会の開催（6月、9月、12月、3月）  
精神保健福祉センター              心の健康相談の実施

**3 学校におけるこころの健康づくりの推進**

- ・「SOS の出し方に関する教育」の全県展開
- ・教員、PTA 役員等向けの研修会の開催
- ・学校においてタブレット等で自殺のリスク評価を行うシステム「RAMPS」のモデル導入

**4 事業場におけるメンタルヘルス対策等への支援**

保健福祉事務所、市町村、関係団体と連携し、事業所へのメンタルヘルスに関する情報提供や教育研修を実施

○自殺対策事業の連携

- ・自殺対策事業への助成  
県経営者協会：企業の人事・労務担当者等への研修会の開催
- ・県自殺対策連絡会議の開催  
県経営者協会 長野労働局 長野産業保健総合支援センター
- ・ゲートキーパー養成研修の実施  
警察、教員を含めた全県職員を対象に動画視聴形式で実施予定
- ・職場のメンタルヘルス啓発

県産業労働部労働雇用課が主催する「心の健康づくりフォーラム」において、メンタルヘルスに関する知識習得を促進するため、企業の管理職や人事労務担当者、個人事業主、従業員等を対象にゲートキーパー研修を実施

# 令和5年度の長野県の健康づくりに関する取組

## 第6節 歯科口腔保健

### 【目指すべき方向と施策の展開】

- 1 目指すべき県民の健康状態等
  - むし歯のある人を減らすこと。
  - 歯周病のある人を減らすこと。
  - 60歳で24本以上、80歳で20本以上自分の歯がある人を増やすこと。
  - 何でも噛んで食べられる人を増やすこと。
- 2 長野県健康福祉部健康増進課内に設置された長野県歯科口腔保健推進センター(※)を中心に以下の施策を推進
  - (※) 令和4年度から健康づくりと親和性を重視した施策の推進のため、保健・疾病対策課から健康増進課へ移管。歯科医師・歯科衛生士を1名ずつ配置。
  - (1) 普及啓発の強化
    - 関係機関・団体と連携し、歯科口腔保健の重要性についての普及啓発を強化。
  - (2) 歯科健診(検診)の充実
    - 健康づくり県民運動「信州ACEプロジェクト」と連携し、全てのライフステージにおけるかかりつけ歯科医での定期的歯科健診(検診)を推進。
    - 障がい者や要介護高齢者等、特別に支援を要する人の歯科健診(検診)を推進。
  - (3) フッ化物応用の機会の拡充
    - 関係機関・団体と連携し、市町村における子どもたちへのフッ化物応用を推進。
  - (4) オーラルフレイル対策の充実
    - 歯・口腔の機能が虚弱になるオーラルフレイルについて多職種による予防の取組を推進。
  - (5) 歯科衛生士の確保、養成支援
    - 長野県公衆衛生専門学校と連携し、歯科衛生士の養成、各地域への定着を支援。
  - (6) 県民、関係機関・団体との連携体制の構築・強化
    - 関係機関・団体と幅広く連携し、歯科口腔保健推進体制を強化。
    - 歯科口腔保健対策の実態把握や施策の検証、新たな課題の把握を実施。

### 【上記に対する令和5年度の実施】

- 1 8020運動普及啓発事業
  - 「第3回 長野県 歯と笑顔のフォトコンテスト」の開催(R5.5.29~R5.9.10)
    - ・「健康な歯と輝く笑顔」をテーマとした写真を募集
    - 応募数: 269 作品
- 2 8020運動推進特別事業
  - 8020推進支援研修会(県歯科医師会委託)
    - ・歯っぴーながの8020推進県民大会を開催(R5.11.23) 参加者 120 名
- 3 歯科医療安全管理体制推進特別事業(県歯科医師会委託)



- ・ 歯科医療安全管理対策のための講師養成研修会の開催
- ・ 養成研修会受講者を講師とした伝達研修会を県下全域（20 郡市会）で開催

#### 4 在宅歯科医療連携室整備事業（県歯科医師会委託）

在宅歯科医療に関する相談窓口の運営と訪問診療用の機器の貸出

#### 5 歯科口腔保健推進センター事業

##### (1) 長野県歯科口腔保健推進県民会議

- ・ 県の歯科口腔保健施策について意見交換（R6. 1. 31 開催）
- ・ 災害時歯科口腔保健医療提供体制構築に係る意見交換（R5. 8. 9 開催）

##### (2) 地域歯科口腔保健関係者研修事業

- ・ 地域の関係者を対象とした研修会を開催し、「お口の健康推進員」を育成・認定（現在実施中）

##### (3) フッ化物応用推進事業

- ・ むし歯予防としてのフッ化物応用を推進するため、「長野県フッ化物洗口マニュアル（仮）」を作成中
- ・ 上記マニュアルに係る研修会等を R5 年度中に開催予定

##### (4) 在宅重度心身障がい児者訪問歯科健診事業（県歯科医師会委託）

- ・ 在宅介護を受けている重度心身障がい児者に対する訪問歯科健診を実施（要望者数 87 名、現在実施中）

##### (5) オーラルフレイル総合対策事業

- ・ 多職種からなる「オーラルフレイル対策タスクフォース」を設置し、普及啓発、運動・栄養等と一体化した予防活動・相談窓口等の整備の 3 要素について検討（第 4 回 R6. 2. 7）
- ・ オーラルフレイル予に係るリーフレット、動画を制作

##### (6) その他の普及啓発に関する取組

- ・ 歯科口腔保健セミナーの開催  
協会けんぽ長野支部に加入する事業所従業員を対象としたセミナーを開催（9 回）
- ・ 県政出前講座の実施（1 回）
- ・ その他、各種出張講演の実施（4 回）  
（上小保健補導員会連絡協議会、保健福祉事務所管理栄養士協議会、松本歯科大学、長野県歯科衛生士会など）

#### 6 その他

##### (1) 認知症対応力向上研修事業（県歯科医師会委託）

- ・ 歯科医療関係者に対し、認知症の早期発見等に関する研修会を開催（現在実施中）

##### (2) 市町村国保歯科口腔保健指導支援事業（県歯科衛生士会委託）

- ・ 市町村国保が実施する歯科口腔保健指導等に対して助言等の支援を実施（現在実施中）

##### (3) データ利活用による歯科検診推進事業（データ分析事業者へ委託）

- ・ K D B システムにおける歯科関連データから、口腔と全身の相関関係等の分析を実施
- ・ 上記分析結果に係る研修会を開催予定（R6. 2. 29）

# 令和5年度の長野県の健康づくりに関する取組

## 第7節 たばこ

### 1 若者・未成年者の喫煙防止対策

子ども達の喫煙防止対策、受動喫煙防止対策、現在吸っている子ども達への禁煙支援対策等、未成年から青年期にわたる喫煙防止対策を学校等への喫煙防止教育出前講座などにより推進する。

[喫煙防止教育出前講座]

小・中学校や高等学校に加え、大学・専門学校など20歳前後の学生を対象に、学校と連携して保健福祉事務所の管理栄養士・保健師が、喫煙防止教育を行う。

地域の関係者と連携しながら喫煙防止教育の推進を図り、特に年齢別にみて喫煙率が高い若者女性をターゲットとした禁煙対策を図る。(9回、559人：R4実績)

### 2 受動喫煙防止対策

#### (1) 「おいしい空気の環境づくり推進」信州おもてなし事業

受動喫煙防止対策を推進するため、終日全面禁煙の施設を認定し、県公式ホームページ等で紹介をする。(1,515施設：R元年度、第2期信州保健医療総合計画の目標：2000施設)

※ 改正健康増進法の施行により、制度の廃止を決定。

#### (2) 改正健康増進法の周知

健康増進法の一部を改正する法律の内容について、保険者や労働局などの関係機関と協力連携し、飲食店関係生活衛生同業組合等へ周知。

#### (3) 県及び市町村有施設に係る受動喫煙対策

健康増進法の一部を改正する法律が令和元年7月1日から一部施行されたことに伴い、行政機関等の第一種施設について敷地内禁煙を実施。

(第2期信州保健医療総合計画における完全分煙の実施割合の目標：100%)

#### (4) 学校における受動喫煙防止対策

県教育委員会と連携し、県立学校における敷地内禁煙を、平成31年4月1日から完全実施。

### 3 禁煙（卒煙）支援体制の充実

禁煙を希望する者に対して、保健福祉事務所で禁煙相談・支援を行う。

ニコチン依存症適用医療機関の県ホームページ掲載し、禁煙治療に保険が使える医療機関を紹介している。261医療機関：R4.8.23現在（参考 H18.4.1：17医療機関）

### 4 禁煙セールスマン事業の実施

保健所職員が様々な機会をとらえて、公共施設、民間企業、観光地、飲食店等へ出向き、たばこの害と禁煙、分煙の推進への協力について直接説明することにより、たばこの害のない社会の推進を図る。(490箇所：R4実績)

# 令和5年度の長野県の健康づくりに関する取組

## 第8節 母子保健（長野県母子保健計画）

### 【施策の展開】

#### （１）妊娠期～出産期～乳幼児期

信州母子保健推進センター及び保健福祉事務所を中心とした、市町村・関係機関との連携による施策の推進

○子育て世代包括支援センターの運営等に関する情報提供及び助言等の実施

○母子保健事業の質の維持向上及び均てん化を図るため、研修会の実施や統計・分析資料の発行及び専門的な助言等の実施

○妊娠・出産及び子育て等の悩みに対応する「妊娠～子育てほっとライン信州（電話相談）」の実施

○乳幼児の疾病等の早期発見・早期治療・早期療育・早期支援のための連携体制の整備

○産後うつや育てにくさなど、子育てに関わる支援体制の整備

#### （２）学童期～思春期

○妊娠・出産及び性感染症等に関わる健康教育（ライフデザインセミナー・思春期セミナー等）の実施

○思春期に抱える悩みに寄り添う支援として「思春期ピアカウンセラー育成事業」の実施

### 【上記に対する令和5年度の実施】

#### 1 信州母子保健推進センター事業

(1) 母子保健推進員活動（保健・疾病対策課に2名を配置し、市町村への技術的支援等を実施）

(2) 母子保健推進連絡会（2回）

(3) 圏域母子保健推進会議（各保健福祉事務所主催）

(4) 市町村母子保健担当者会議（1回）

(5) 子育て世代包括支援センター運営等支援（関係機関との調整等）

(6) 人材育成研修会（母子保健技術研修会2回、母子保健専門研修会3回）

(7) 「長野県の母子保健」（母子保健に関する統計）発行（R5年12月）

(8) 「信州母子保健推進センターだより」7回発行（R5年12月末時点）

#### 2 性と健康の相談センター事業

(1) 性と健康の相談支援事業（助産師による専門相談）

(2) 不妊・不育専門相談センター事業（専門相談員による相談）

(3) 成育保健支援事業

①保健福祉事務所による個別相談、セミナー、地区組織活動支援等

②性と健康の相談支援に関わる専門職等への研修

#### 3 プレコンセプションケア支援事業

(1) 妊活支援 Web サイト「妊活ながの」運営

(2) 妊活検診（不妊検査）費用助成事業

#### 4 不妊・不育症治療支援事業

(1) 不妊治療（先進医療）費用助成事業

(2) 不育症治療支援事業、不育症検査費用助成事業

#### 5 心身障害発生予防推進事業

(1) 先天性代謝異常等検査事業

(2) 新生児聴覚検査事業、難聴児支援センター事業

※ 妊娠・出産相談支援事業、女性の健康ライフ支援事業、思春期保健事業（保健福祉事務所）は令和4年度末で事業終了