



# 信州ACE(エース)プロジェクト ～健康づくり県民運動の展開～

生きがいを持ち  
健やかで幸せに暮らせる  
「しあわせ健康県」を目指して

平成26年9月  
長野県健康福祉部健康増進課

# 長野県の健康長寿の要因

～長野県健康長寿要因分析 中間報告から～

## 1 高齢者の就業率が高く、生きがいを持って暮らしている

項目		長野県(順位)	全国
65歳以上就業者割合(H24年)	男性	38.5%(1位)	27.9%
	女性	19.7%(1位)	13.2%

(総務省「就業構造基本調査」)

## 2 野菜の摂取量が多い

項目		長野県(順位)	全国
野菜摂取量の平均値(H24年) (20歳以上、年齢調整)	男性	379.4g(1位)	297.0g
	女性	364.8g(1位)	280.2g

(厚生労働省「国民健康・栄養調査」)

## 3 健康ボランティアによる自主的な健康づくりへの取組が活発

項目	長野県(順位)	全国
食生活改善推進員1人当たり年間活動回数(H25年度)	33.2回(7位)	20.6回
保健補導員設置市町村数(H26.7.1現在)	76/77市町村	全域で活動している都道府県はない

## 4 専門職(医師、歯科医師、薬剤師、保健師、管理栄養士等)による地域の保健医療活動が活発

項目	長野県(順位)	全国
保健師数【人口10万人当たり】(H24年)	69.5人(1位)	37.1人

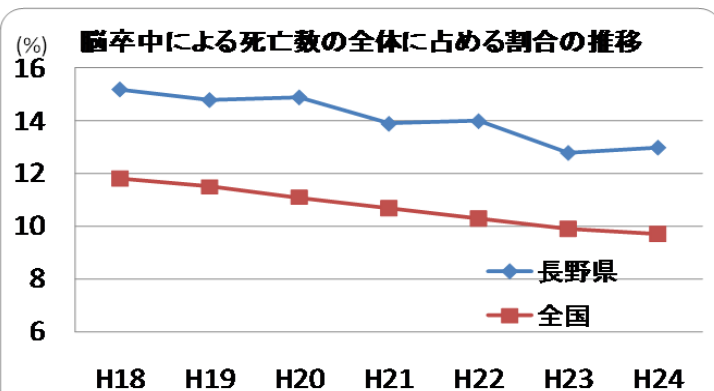
農村医療など地域住民に寄り添った医療機関の活動

(厚生労働省「衛生行政報告例」)

# 更なる健康長寿に向けて ～克服すべき課題～

## 脳卒中の予防に取り組むことが喫緊の課題

▼脳卒中による死亡率が高い  
(男性13位、女性7位)



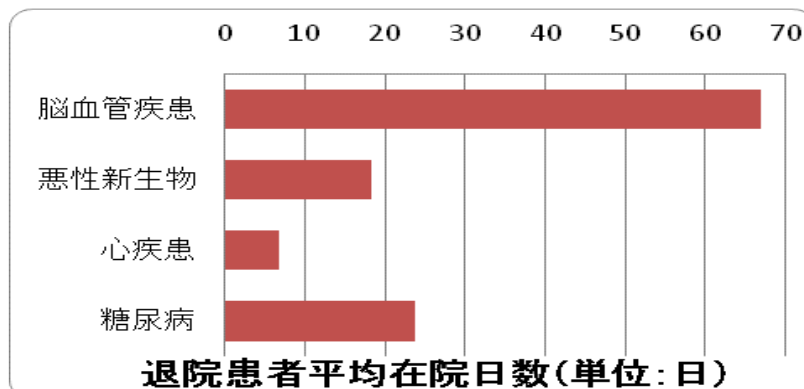
(厚生労働省「人口動態調査」)

▼成人男性の約6割、  
女性の約5割が  
高血圧か血圧が高  
め

(収縮期血圧130mmHg以上  
または拡張期血圧85mmHg  
以上)

(長野県「平成25年度県民健康・栄養調査」)

▼脳卒中は入院やリハビリ期間が  
長く、本人や家族に与える影響大



退院患者平均在院日数(単位:日)

(厚生労働省「平成23年患者調査」)

## 生活習慣の改善で予防効果あり

# 長野県が目指す健康長寿

単に「長生き」を追求するだけでなく  
一人ひとりが生涯にわたり尊厳と生きがいを持ち  
その人らしく健やかで幸せに暮らせる  
「しあわせ健康県」の実現



しあわせな暮らしの基礎となる県民一人ひとりの  
健康を更に増進するため、長野県の課題である  
脳卒中を中心とした生活習慣病の予防に取り組む  
県民運動を展開する。

# 信州ACE(エース)プロジェクト

☆ACEは脳卒中等の生活習慣病予防に効果のある

<b>Action</b>	<b>(体を動かす)</b>
<b>Check</b>	<b>(健診を受ける)</b>
<b>Eat</b>	<b>(健康に食べる)</b>

を表し

☆世界で一番(ACE)の健康長寿を目指す想いを込めたものです。

## 県民の皆さんはどの位動いている(歩数)?

☆男女(20-64歳)とも7割が生活習慣病予防のために目指したい目標歩行数※に達していません。

H25県調査	目標歩行数以上	目標歩行数未満
男性	31.6%	68.4%
女性	25.5%	74.5%

※目標歩行数(20-64歳)

男性:9,000歩(←長野県7,430歩)

女性:8,500歩(←長野県6,730歩)

## 県民の皆さんへ

## 体を動かすことの効果

①[座っていることが多い人]

☆今より10分多く毎日動きましょう

◎近くのお店は歩いて買い物 ◎家の掃除 など  
立つ時間や歩く時間を増やし、こまめに動きましょう

②[こまめに動くようになった人]

☆毎日60分※(高齢者は40分)動きましょう

◎通勤は公共交通機関を利用 ◎職場では階段利用  
◎近所の散歩や家庭菜園 ◎外で子どもと遊ぶなど  
※歩数で約8,000~10,000歩に相当(歩数計やスマホで簡単に計れます)

③[毎日体を動かす習慣ができている人]

☆週60分は息が弾み汗をかく程度の運動をしましょう

◎地域のウォーキングイベントや健康教室、スポーツ大会に参加

☆生活習慣病の発症リスクが軽減されます。

厚生労働省「健康づくりのための身体活動基準2013」

①

⇒1日プラス10分の歩行等で、脳梗塞など  
生活習慣病の発症リスクが3%強減少

②

⇒毎日60分(高齢者は40分)の活動で、  
発症リスクは約10~20%減少

③

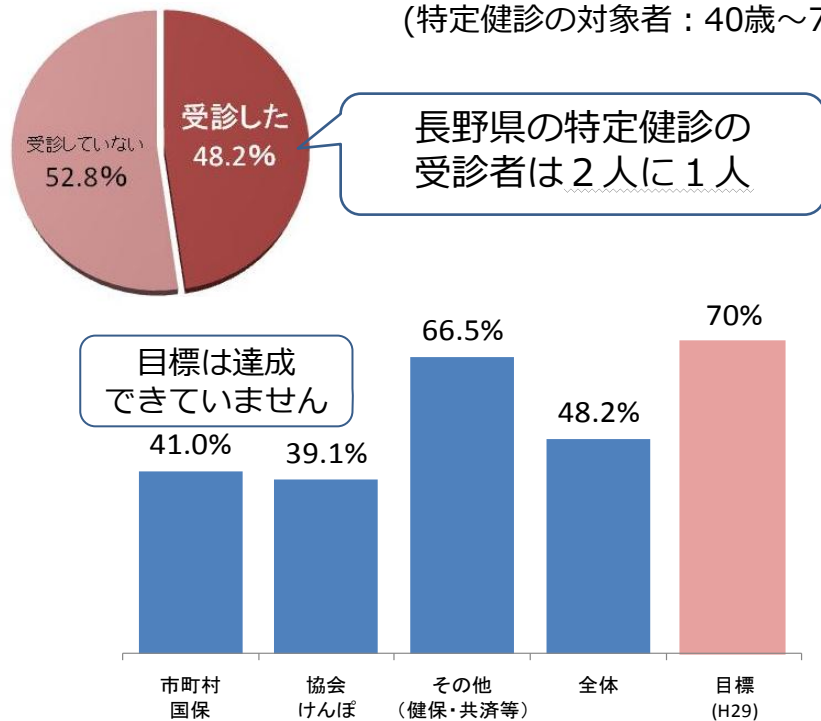
⇒運動習慣ができ体力が向上すると、  
発症リスクが約40%減少

☆筋力など生活機能の低下や認知症の予防、  
ストレスの解消にもつながります。

# Check: 健診を受ける

## 県内の健診受診状況は(H23年度)

(特定健診の対象者: 40歳~74歳)



## 健診を受けるとこんなメリットが!

### ☆体の変化を確認し、生活習慣を見直すきっかけに

◎毎年受けて、自分の体の変化を知ることによって、健康管理ができます。

保健指導により、男性の3割、女性の4割がメタボを脱出!それにより、脳卒中の発症リスクは10~15%減少

(厚生労働省公表資料及び日本脳卒中学会「脳卒中治療ガイドライン」)

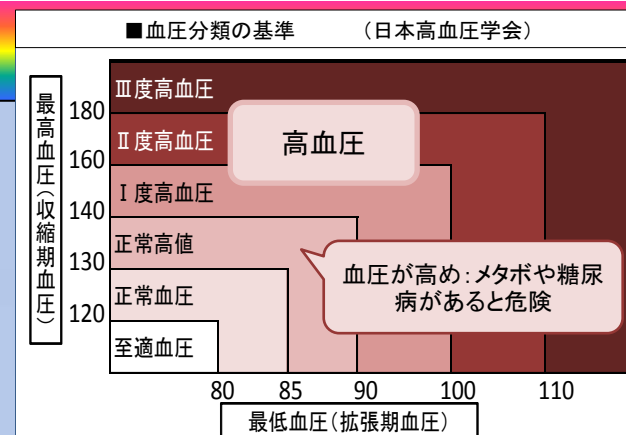
### ☆生活習慣病を早期発見

◎生活習慣病(脳卒中・心筋梗塞・糖尿病など)のリスクを早期発見し病気が予防できます。

◎重い病気を未然に防ぐことにより、医療費の節約につながります。

## 県民の皆さんへ

- ☆年に1回家族それぞれが健診を受診しましょう。
- ☆健診結果をみて、毎年の変化に注目しましょう。
- ☆適正な血圧値を知り、自分の血圧をチェックする習慣を身につけましょう。



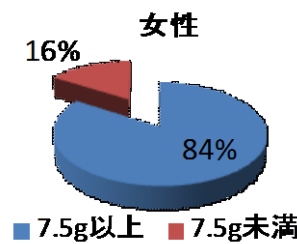
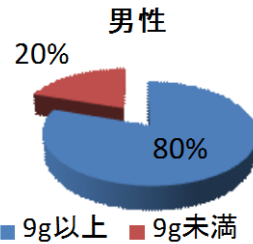
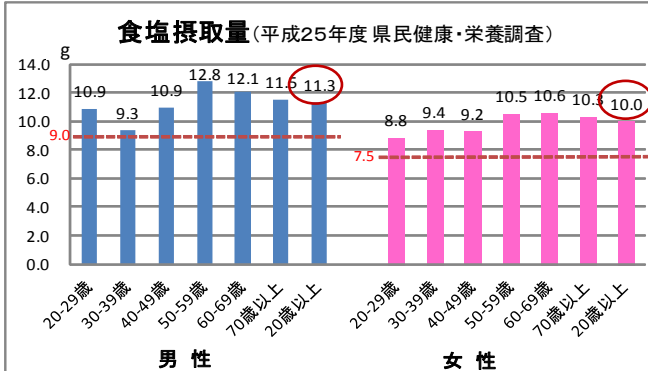
# Eat: 健康に食べる

## 県民の皆さんの食生活は？

☆1日の食塩摂取量の平均は  
 男性11.3g、女性10.0gで  
 県の目標量9gを上回っています。

☆8割以上が塩分摂り過ぎ※！

※高血圧、脳卒中予防の観点から、国で設定した  
 男性9g未満、女性7.5g未満を超えている人



## 減塩の効果

☆個人差はありますが、1日2gの減塩  
 で血圧が2mmHg下がります。  
 ⇒これにより、県内の脳卒中死亡者(年間  
 約3,000人)は、約200人減ると推計されま  
 す。

☆塩分を減らすことで、脳卒中(高血  
 圧)だけでなく、心臓病などの循環器  
 疾患、胃がんの予防にも効果がありま  
 す。

## 県民の皆さんへ

☆今より塩分を控え、野菜を摂りましょう。

[1日の塩分摂取量は9g以内] (1食3g未満) (例 ごはん、具だくさんみそ汁1.4g、卵料理0.5g、野菜料理1g)

(食べる時) ◎調味料は味をみてから使いましょう。◎麺類の汁は全部飲まない。(ラーメン汁ごと約8g)

(作る時) ◎だしの旨み、酢や柑橘類の酸味、香辛料を上手く使って、うす味でもおいしく。

◎汁物は具だくさんに。

(買う時) ◎外食や加工食品等を選ぶ際には、塩分等の表示を確認しましょう。

[1日の野菜摂取量は350g以上]

(70g×5品) (例 朝:具だくさんみそ汁+野菜料理小鉢1、昼:サラダ1皿、夜:野菜料理小鉢2)



# 市町村、企業、健康保険組合 団体・ボランティア等の皆さんへ

## 県民の健康づくりが促進されるような取組をお願いします

### 市町村

☆ウォーキングイベント、森林セラピー  
など健康づくりの取組推進



☆住民が健診を受けられる環境づくりを  
推進

### 団体・ボランティア

☆地域や家庭で、栄養・食生活改善の  
取組が促進されるよう支援



### 企業(健康保険組合)

☆従業員の歩行推奨や健康コンテストの実施など、  
体を動かす取組を推進

☆従業員やその家族が健診を受けられる  
環境づくりを推進



☆社員食堂で、「塩分控えめ」「野菜たっぷり」など  
健康に配慮したメニューの提供

### 飲食店、コンビニエンスストア

☆「塩分控えめ」「野菜たっぷり」など健康  
に配慮したメニューや弁当の提供



# 県の取組

関係者のネットワークをつくり、  
皆さんの健康づくりの取組を全力で支援

## 【ACE全般】

### ☆取組に関する普及・啓発、ネットワークへの参加促進

☆市町村や企業等の効果的な取組を情報発信

## 【Action(体を動かす)】

☆市町村運動ボランティアの養成支援

☆長野県版幼児期運動プログラムの開発・普及

## 【Check(健診を受ける)】

☆血圧を身近で測定できる環境づくりを推進

☆協会けんぽと連携し、健康保険委員を通じて企業の健康づくりを促進

## 【Eat(健康に食べる)】

☆社員食堂やコンビニ・飲食店での健康に配慮したメニューの提供支援

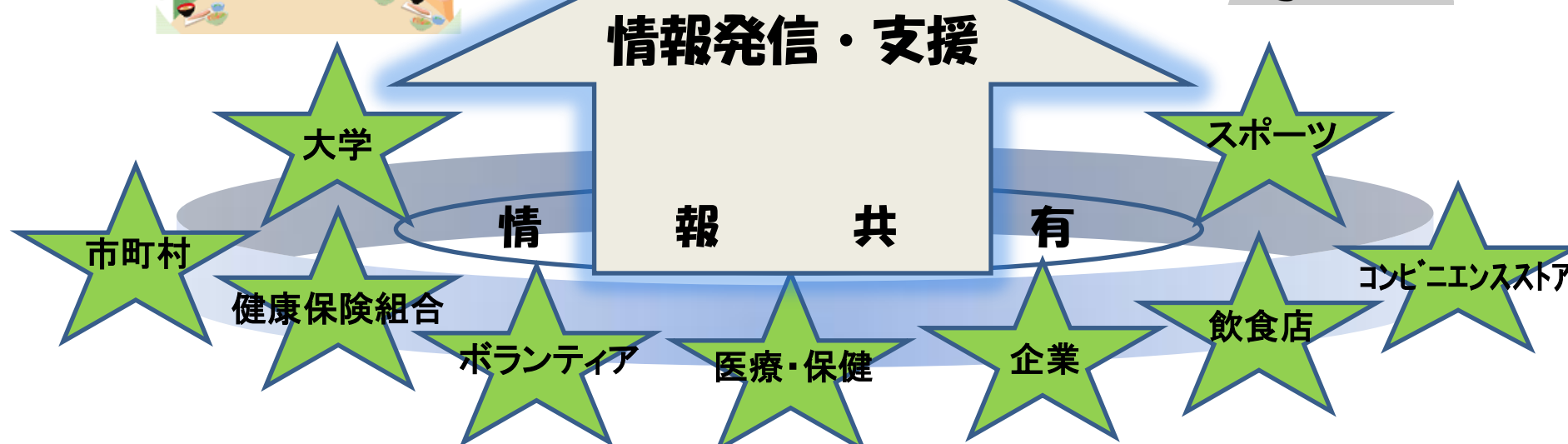
☆食生活改善推進員などの養成・活動支援

# 信州ACE(エース)プロジェクト推進ネットワーク 【ACEネット】

健康づくりに取り組む医療・保健関係者や企業、ボランティア関係者などを構成員とするネットワークをつくり、効果的に運動を展開します。

【ネットワークイメージ】

健康づくりに取り組む県民の皆さん



# ネットワークによる運動展開のイメージ案

## ネットワークへの参加

- 取組に賛同する団体、企業等の参加を募る(県からも働きかけ)
- 自ら行う健康に関する取組を予めアナウンスしてネットワークに参加

## ネットワークによる運動展開

- 参加者の取組項目などをホームページ掲載し、PR
- メーリングリストによる情報共有や、SNS(ソーシャル・ネットワーキング・システム)を活用した情報交換
- 優良な取組事例の情報発信や紹介・発表の場の設定 など  
多くの主体が参加し、効果が実感できるような運動を展開