

信州ACE(エース)プロジェクトの取組

県民一人ひとりの更なる健康増進を図るため、健康づくりに取り組む様々な主体と連携して、生活習慣病予防の重点項目についてのわかりやすいスローガンなどを示し、関連する取組を県民総ぐるみで展開します。

重点項目	取組目標			県の取組	(参考)H27関連事業予算
	スローガン	現状・効果	目指す指標		
Action (体を動かす) 市町村や大学、企業等と連携し、県民の「体を動かす」取組を推進します。	毎日続ける速歩と体操 ～休日には楽しみながらウォーキング～ ○長野県発のインターバル速歩や信州の自然を満喫できるウォーキング、地域のオリジナル体操やラジオ体操・ストレッチ等で体を動かしましょう。	・県民の平均歩行数(20～64歳)は7,000歩/日前後で望ましい数に1,000歩程度達していません。 ・息がはずむ位の速歩などの運動を続けることで、生活習慣病や生活機能低下の改善・予防に効果があります。 ☆1日15分、週4日(週60分)の速歩などの運動6ヶ月で、生活習慣病の症状約20%改善 (信州大学大学院/松本大学/熟年体育大学リサーチセンター)	平均歩行数(H25) 男性 7,430歩 女性 6,731歩 [県民健康・栄養調査] 健康づくりのため運動に関する取組を行っている人の割合(H25) 64.4% [県政モニター調査]	インターバル速歩など効果的な運動手法の普及 ④ 講習会の開催などによるインターバル速歩など効果的な運動手法の普及 ○ スポーツイベントの開催や総合型地域スポーツクラブの活動支援などによる運動習慣の促進 ウォーキングイベントやオリジナル体操等の普及支援 ⑤ 専用サイトによるウォーキングイベントやオリジナル体操など市町村や企業の取組紹介・情報発信 ⑥ 森林セラピー基地の活用やウォーキングイベントへのアルクマ参加等によるウォーキングの普及 ○ 産業部門と連携した運動機器の開発支援、運動測定機器を活用したウォーキング等の普及 幼児期からの運動習慣の定着 ○ 幼・保育園児等を対象とした長野県版運動遊びプログラムの普及	(34万1千円) (513万7千円) (288万4千円) (1,008万1千円) (1,000万円) (80万6千円)
Check (健診を受ける) 保険者や経営者、関係団体と連携し、県民の健診受診を促進します。	家族そろって必ず健診 ～毎年の歯科チェック、毎日の血圧チェック～ ○家族全員が年に1回は健診や歯科チェックを受け、生活習慣等を見直す機会にするとともに、血圧が高めの人には、毎日測定するようにしましょう。	・県民の特定健診受診率(40～74歳)は被扶養者の受診率が低いことなどから全体では50%程度です。 ・健診は体の変化を知り、生活習慣を見直すきっかけになるとともに、生活習慣病のリスクを早期に発見し、医療費の節約にもつながります。 ☆健診後の保健指導で3～4割がメタボ改善 (厚生労働省の検証結果から)	特定健診受診率 (H24) 県平均 49.6% [国保] 42.6% [協会けんぽ] 40.9% [健保・共済等] 67.2% [厚生労働省公表データ及び厚生労働省提供の都道府県参考データ] (H27) 県平均 62% [国保] 53% [協会けんぽ] 55% [健保・共済等] 82%	保険者・経済団体と連携した取組の推進 ⑦ 企業や協会けんぽなど保険者が行う受診促進を含めた健康づくりのモデル的取組の支援・普及 ⑧ 長野県保険者協議会や経済団体と連携した普及啓発や新たな受診促進策の検討・実施 関係団体と連携した血圧・歯科チェック等の促進 ○ 県薬剤師会等と連携した血圧の自己測定など薬局の健康情報拠点化の推進 ○ 研修会の開催などを通じた、かかりつけ歯科医での定期歯科チェックの取組強化	(180万円) (288万4千円再掲) (508万5千円) (35万5千円)
Eat (健康に食べる) 飲食店や食品事業者、関係団体と連携し、県民の健康に配慮した食生活改善に取り組めます。	減らそう塩分、増やそう野菜 ～1食の塩分は3g、野菜はもう一皿～ ○塩分摂取の半分程度を占める調味料の使い方を工夫した食事や、信州産の野菜を使った料理を楽しみましょう。 また、外食や弁当などを購入する際には塩分表示を確認するなど、健康に配慮した食生活をおくりましょう。	・県民の塩分摂取量は1日平均10.6g(H25)で目標の9gより多く、全国でも上位にあります。 ・減塩により将来の高血圧を予防でき、また、野菜を多く摂ることで、高血圧や肥満、糖尿病、がん予防に効果があります。 ☆1日2gの減塩で血圧が2mmHg下がり、県内の脳卒中死亡者(年間約3,000人)は、約200人減ると推計 (健康日本21(第2次)及び人口動態統計から長野県推計)	食塩摂取量(H25) 10.6g (H29) 9g 野菜の摂取量(H25) 319g (H29) 350g [県民健康・栄養調査]	外食等における健康な食事の普及 ④ 飲食店やコンビニエンスストア、社員食堂等における健康づくり応援メニューの提供支援、飲食店と連携した健康な食事や食文化の発信 家庭や地域での減塩・野菜摂取の推進 ④ 専用パンフレット等の活用による食生活改善推進員と連携した家庭での減塩・野菜摂取の推進 ⑤ モデル地区での減塩等の実践・普及など地域における食生活の改善 健康をテーマにした食品等の開発・普及 ⑥ 「しあわせ信州食品開発センター」の活用などによる健康をテーマにした食品の開発・普及	(57万3千円) (73万1千円) (64万円) (286万4千円)

取組の普及・発信

⑨ 県の情報ツールや各種広報媒体・メディアの活用、県民参加のイベント、観光部門との連携などによる取組の普及や情報発信