

さあ、みんなで取組もう

「長生き」から「健康で長生き」へ
～健康長寿世界一を目指して～

ACE de 健康づくり



健康づくりには、一人ひとりが自らの生活習慣の改善に取り組むことが大切です。
そのため、乳幼児期から高齢期まで、それぞれのライフステージにおいて心身の健康を常に意識し、
バランスのとれた生活習慣を身につけることで、健康寿命の延伸を目指しましょう。

あなたの健康づくりをチェックしてみましょう!

※Action、Check、Eat それぞれの分野で
チェックが2個未満の方は「要注意」

Action
体を動かす

運動

- 日常生活の中で体を動かすことを心がけている
- 1日の歩数は、県の平均(男性 8,220歩、女性 6,560歩)より多い
- 歩いて10分以内のところは歩いていく
- 階段を使うようにしている(エレベータ、エスカレータはあまり使わない)
- 継続している運動(散歩なども含む)がある

Check
健診を受ける

健診・生活

- 20歳の頃より、体重は10kg以上増えていない
- 健診は年に1回必ず受けている
- 現在、たばこを吸わない
- 週に1回は体重を測っている。
また、自分の適正体重の計算方法を知っている
- 夜更かしは少なく、睡眠不足にはなっていない

Eat
健康に食べる

食生活

- 主食・主菜・副菜をそろえて食べることを心がけている
- ほぼ毎日、朝・昼・夕の3食を欠かさず食べている
- 深夜には、ほとんど飲食をしない
- 野菜や海藻類・きのこ類などの入った料理を毎日食べている
- 間食はほとんどしない

「要注意」の分野はいくつありましたか?



3つの分野のうち「要注意」が2つ以上では、生活習慣病のリスクが高く、すでにその予備群になっている可能性があります

一人ひとりがおいしく食べ、よく動き、「自分の健康は自分で守る」という意識のもと、健康づくりに取組みましょう!!





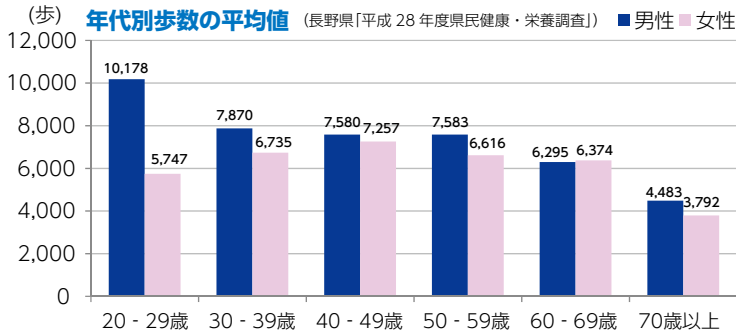
Action

体を動かす

身体活動・運動

県民の歩数は少なく、目標に達していません！

普段から元気に体を動かすことで、糖尿病、心臓病、脳卒中、がん、足腰の痛み、うつ、認知症などになるリスクを下げることができます。
まずは10分(1,000歩)、さらに15分(1,500歩)多くからだを動かし、健康寿命を伸ばしましょう。



年齢別に、健康づくりのための「身体活動」と「運動」の目標が定められています。(健診結果が基準範囲内の方)

	身体活動(生活活動・運動)	運動
65歳以上	強度を問わず、身体活動を毎日40分 (例えば10分多く歩く)	—
18歳~64歳	歩行以上の強度の身体活動を毎日60分	息が弾み汗をかく程度の運動を毎週60分 (30分以上・週2日以上)

(健康づくりのための身体活動基準 2013)

あなたの活動量は足りていますか？

		現状	目標値(2023年)
20~64歳	男性	8,220歩	➡ 9,000歩
	女性	6,560歩	➡ 8,500歩
65~79歳	男性	5,513歩	➡ 7,000歩
	女性	5,526歩	➡ 6,000歩

うれしい減量効果

体重70kg男性の例
効果①
体重(脂肪)の減少
約2kg/年
効果②
血圧の低下
約2mmHg/2-3か月

健康への長期的効果

- ・死亡 △2.8%
- ・がん発症 △3.2%
- ・生活習慣病等発症 △3.6%
- ・ロコモや認知症の発症 △8.8%

(厚生労働省の研究成果より)

県民のみなさんへ

- 現在よりも15分(1,500歩)以上の運動量の増加を目指しましょう。
- 健康づくりのために体を動かすことの重要性を理解し、運動習慣を身につけましょう。

体を動かすヒントをもっと詳しく知りたい方は「ずくだすガイド(長野県版身体活動ガイドライン)」をご覧ください。
(<https://www.pref.nagano.lg.jp/kenko-choju/kenko/kenko/kenko/undou/zukugaido.html>)



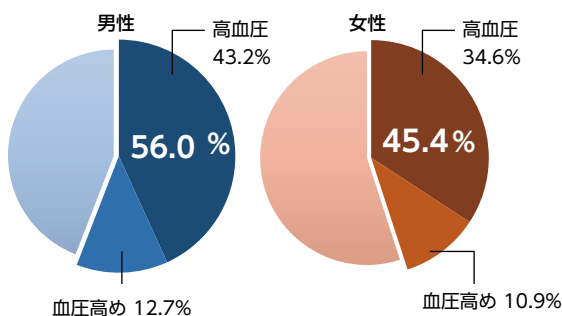
Check

健診を受ける

生活習慣病予防

あなたの生活習慣はメタボリックシンドロームや生活習慣病につながっていませんか？

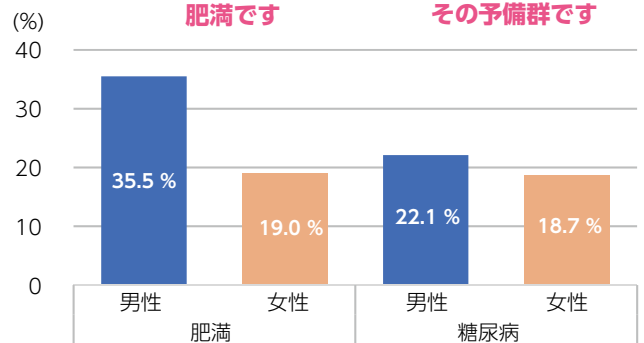
成人の2人に1人は高血圧または血圧高めです
(長野県「平成28年度県民健康・栄養調査」)



年に一度は健診を受け、自分の健康状態をチェックすることが大切です。また、毎日の血圧測定や体重測定で、自分の健康をきちんと管理してください。

成人男性の約4割、成人女性の約2割は肥満です

成人の約2割はその予備群です



(長野県「平成28年度県民健康・栄養調査」)

- 特定健診を受診している人は、2人に1人です。(平成27年度長野県の受診率：54.2%)

(厚生労働省「特定健診・保健指導の実施状況」)

県民のみなさんへ

- 若い頃から、自分の健康状態(血圧値・血糖値など)を知り、生活習慣を改善しましょう。
- 自分の健康状態を知るために、毎年、健康診査を受診しましょう。
- 健康診査の結果に基づき、必要な保健指導や医療機関での診断を受けましょう。



Eat

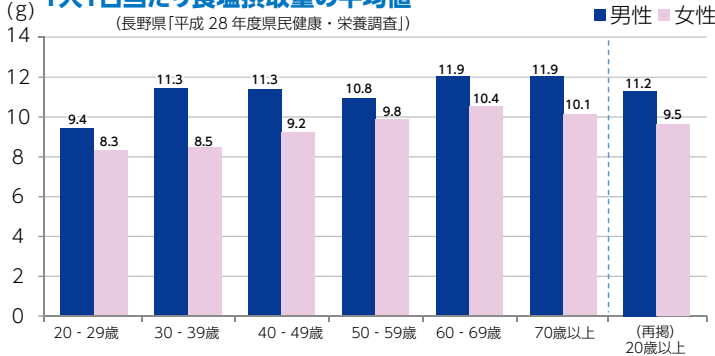
健康に食べる

栄養・食生活

長野県民は塩をとりすぎています！バランスのとれた食事が実践できていますか？

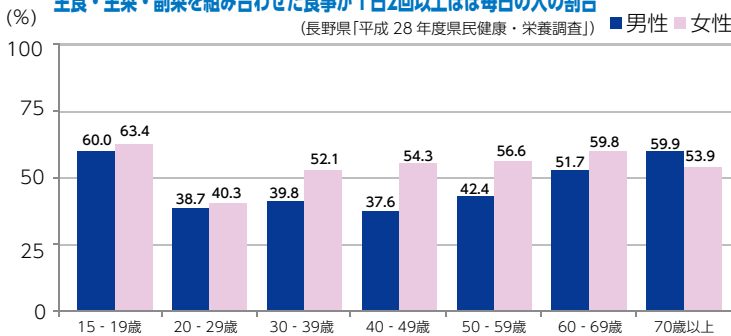
1人1日当たり食塩摂取量の平均値

(長野県「平成28年度県民健康・栄養調査」)



主食・主菜・副菜を組み合わせた食事が1日2回以上ほぼ毎日の人の割合

(長野県「平成28年度県民健康・栄養調査」)



高血圧や脳卒中など生活習慣病予防のためには、食塩摂取量を減らすことが大切です。また、バランスのとれた適切な量と質の食事を、1日3食規則正しく食べることが健康なからだの土台となります。最近では、フレイル対策(高齢者の低栄養予防)が注目されています。食生活は重要ですね。

県民のみなさんへ

- 主食・主菜・副菜をそろえた、栄養バランスのとれた食事を実践しましょう。
- 適切な栄養摂取のために、食品の栄養成分表示を利用しましょう。
- 薄味を心がけ、食塩摂取量の減少を目指しましょう。

※食生活のヒントをもっと詳しく知りたい方は「今どき県民食生活事情」をご覧ください。

食塩摂取量都道府県ランキング

順位	男性	女性
1位	宮城県 11.9	長野県 10.1
2位	福島県 11.9	福島県 9.9
3位	長野県 11.8	山形県 9.8

※数値は年齢調整した食塩摂取量の平均値
(厚生労働省「平成28年国民健康・栄養調査」)



男性8g未満 女性7g未満

厚生労働省「日本人の食事摂取基準(2015年版)」

外食・中食が多い人におすすめ!

食生活やライフスタイルの多様化に伴い、家庭の食事だけではなく、市販食品の利用や外食の機会が増えています。健康的な食生活のために、市販食品を購入する際は、「栄養成分表示」を確認する習慣を身につけましょう。

また、外食の場合は、県内各地にある「信州食育発信3つの星レストラン」で、野菜たっぷり健康に配慮したメニューが提供されています。

グルメ検索サイト <Delicious×Komachi> で簡単に検索できます!

<https://www.deli-koma.com/>

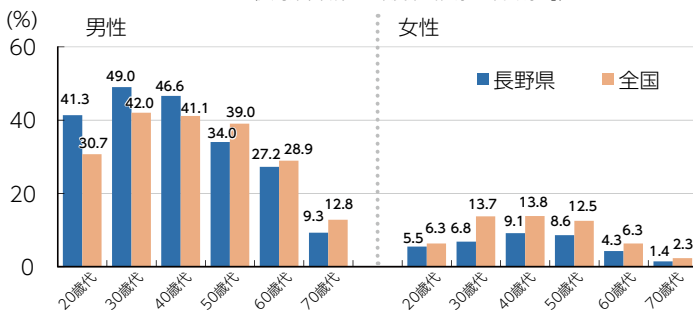


たばこ

男女とも若い世代の喫煙率が高くなっています

現在習慣的に喫煙している人の割合

(長野県「平成28年度県民健康・栄養調査」)



県では「禁煙出前講座」を実施しています!

- 社員の健康を考えたい
- 身近に相談できる専門職がない...

そんな方は、保健福祉事務所へご相談ください!!

長年たばこを吸い続けていても、禁煙するのに遅すぎることはありません。たばこをやめれば24時間以内に心臓発作の危険性が減り、1年後には肺機能の改善がみられ、5年後以降は肺がんの危険性も低下し始めるなど、確実に健康の改善につながりますよ。

● 妊婦さん・子育て中の方へ ●
妊婦や授乳中の女性は、赤ちゃんの健康に影響しますので、禁煙してください。妊婦の近くでたばこを吸うことも、同じように害を及ぼします!

● 禁煙を希望する方へ ●
医療機関を受診して禁煙治療を受けるなど、禁煙に取組みましょう! 「禁煙治療に保険が使える医療機関」を県ホームページで紹介しています。

県民のみなさんへ

- 喫煙している人は、禁煙の努力をしましょう。
- 喫煙している人は、分煙に協力し、喫煙しない人にたばこのにおいや煙がかからないように配慮してください。(子どものいる家庭や喫煙しない人の周囲での喫煙はやめてください。)

健康づくりはみなさんが主役です!!

関係者とのネットワークづくりを進め、県民のみなさんの参加と協力のもと、健康づくりの運動を推進していきます。



信州 ACE プロジェクト推進ネットワーク (ACE ネット)

参加団体・企業を募集しています!!

世界一の健康長寿を目指す。

信州 ACE プロジェクト

ACE ネット参加 4つのポイント

1 健康づくりの取組を推進

参加に当たり、自らの健康づくりの取組についてアナウンスしていただき、参加者それぞれの立場で健康づくりの取組を推進!

2 健康づくりの取組のPRに「ACE プロジェクト」を活用

「ACE ネットへ参加」の旨の標記や、プロジェクトのロゴマークの使用など、健康づくりの取組のPRに当プロジェクトをご活用いただけます!(ロゴマークの使用には申請が必要です。)

3 公式 Facebook で情報発信、情報交換

健康づくりに役立つイベントや、商品に関する情報、レストラン等の健康づくりを応援するメニュー情報などを随時発信していただけます!

4 健康づくりに関する取組の提案、協働での推進

参加される皆様と県とで、また参加される皆様同士で、健康づくりに関する取組を提案し合い、協働で推進していきましょう!



ACEは脳卒中等の生活習慣病予防に効果のある
Action(体を動かす) Check(健診を受ける) Eat(健康に食べる)
に取り組む県民運動の名称です。

ACE ネット参加方法

ACE 専用サイトより参加申込書をダウンロードしていただき、健康増進課まで提出してください。

【ACE 専用サイト】<http://ace.nagano.jp/information/1247>

信州 ACE(エース) プロジェクトに関連する各種情報を提供しています

<http://ace.nagano.jp>

詳しくは



公式フェイスブック & 公式ツイッター 情報発信中です。

長野県 健康福祉部 健康増進課

〒380-8570 長野市大字南長野字幅下 692-2

[電話] 026-235-7112 (直通)

[E-mail] kenko-zoshin@pref.nagano.lg.jp