



平成27年3月
長野県健康福祉部健康増進課

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



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～

平均寿命 男女共に日本一
(男性80.88歳、女性87.18歳)

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

(厚生労働省「衛生行政報告例」)

農村医療など地域住民に寄り添った医療機関の活動

更なる健康長寿に向けて①

～長野県の現状と健康課題～

現状 生活習慣が発症・進行にかかわる「がん」「心疾患」「脳卒中」が死因の上位を占める

●長野県における3大死亡原因は

1位:がん (25.3%) 2位:心疾患 (15.6%) 3位:脳卒中 (12.6%)

長野県の死因順位(平成25年)

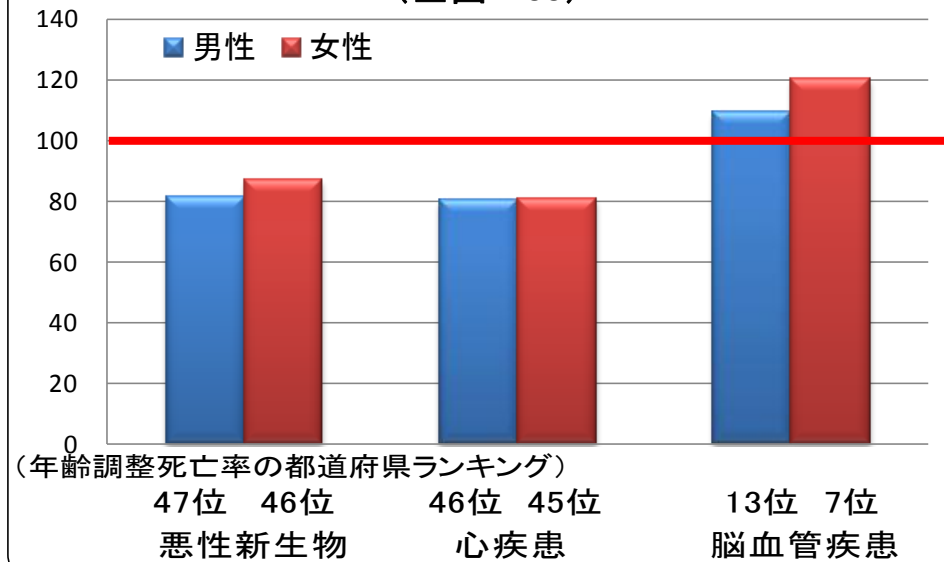
死因	順位	全死亡に占める割合	
		(全国)	(全国)
悪性新生物(がん)	1位	(1位)	25.3% (28.8%)
心疾患	2位	(2位)	15.6% (15.5%)
脳血管疾患※	3位	(4位)	12.6% (9.3%)
肺炎	4位	(3位)	8.4% (9.7%)

(厚生労働省「平成25年人口動態調査」)

※脳血管疾患は、脳の血管の病気の総称です。
 脳血管疾患の主なものは脳梗塞や脳出血などで「脳卒中」とも呼びます。

●年齢調整死亡率※の全国比較では、男女とも脳卒中死亡が全国と比べて高く、がん・心疾患は全国平均より低い

3大死因別年齢調整死亡率[H22]の対全国比 (全国=100)



※年齢構成の異なる地域間で死亡の状況を比較できるように補正した死亡率 (厚生労働省「平成22年都道府県別にみた死亡の状況」)

更なる健康長寿に向けて②

健康課題

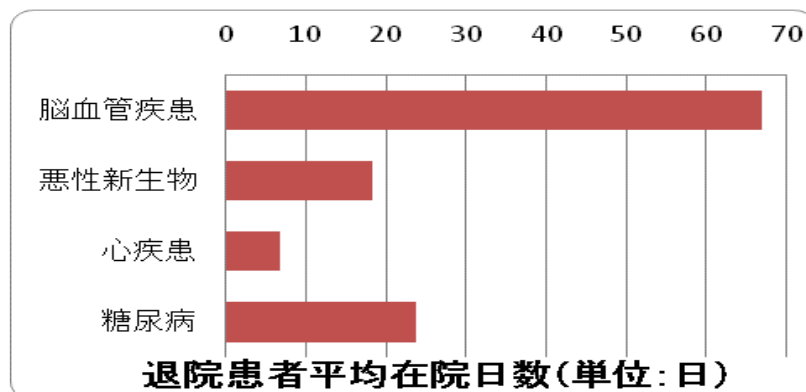
脳卒中や心疾患の原因となる高血圧、肥満や糖尿病などの予防が喫緊の課題

▼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」)

▼成人男性の約3割、
女性の約2割が肥満
(BMI25以上)

▼成人男性の約2割、
女性の約1割強が
糖尿病またはその疑い
(ヘモグロビンA1c値6.0%以上
または糖尿病治療中)

(長野県「平成25年度県民健康・栄養調査」)

脳卒中などの原因となる高血圧・糖尿病や、死因の上位であるがんなどを予防するため

食生活や運動など生活習慣の改善に取り組むことが重要

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
脳卒中などを予防するための生活習慣の改善に取り組む
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

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

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。

(H26.6 食育推進全国大会において県民運動の名称を公表、スタート宣言)

Action: 体を動かす

県民の皆さんへ

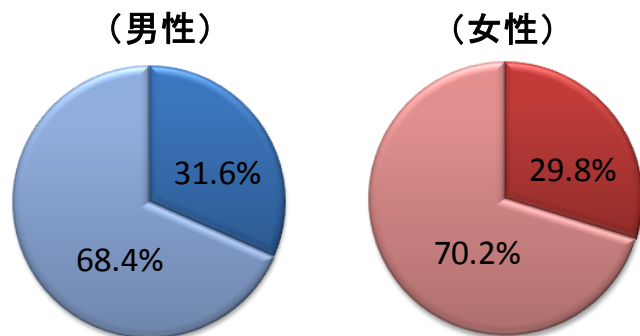
☆ 毎日続ける速歩と体操

～ 休日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しながらのウォーキングなど、楽しく歩く工夫で健康づくりにつなげましょう。
- 各地域のオリジナル体操や自宅でできるラジオ体操、ストレッチなどで体を動かし心身のリフレッシュを図りましょう。

身体活動(歩行数)の状況

☆男女(20-64歳)とも約7割が目標歩行数※に達していません。



[平成25年度県民健康・栄養調査]

※生活習慣病予防のために目指したい目標歩行数
男性(20-64歳): 9,000歩(←現状 7,430歩)
女性(20-64歳): 8,000歩(←現状 6,730歩)

体を動かすことの効果

☆生活習慣病の改善・予防に効果

【改善】

1日15分、週4日以上(週60分以上)の息がはずむ位の速歩などの運動6か月で、
高血圧などの症状※は約20%改善

※高血圧、高血糖、中性脂肪などの生活習慣病の症状
(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)

【予防】

毎日60分(高齢者は40分)体を動かすことにより、
生活習慣病の発症リスクは約10~20%減少

(厚生労働省「健康づくりのための身体活動基準2013」)

☆体を動かすことで日常生活動作など生活機能の維持や
認知症の予防、ストレスの解消に

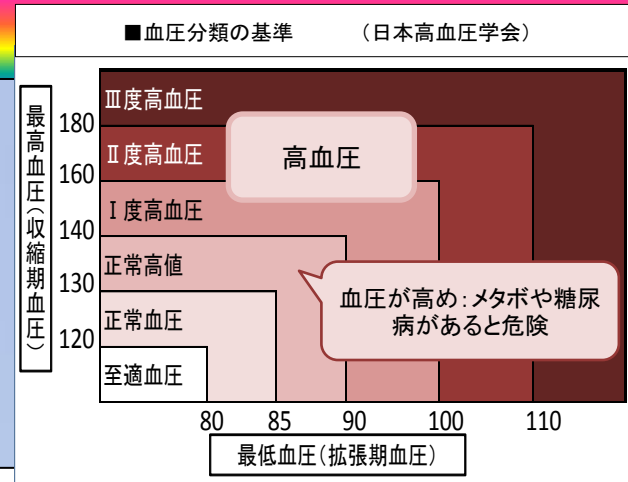
Check: 健診を受ける

県民の皆さんへ

☆ 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も～

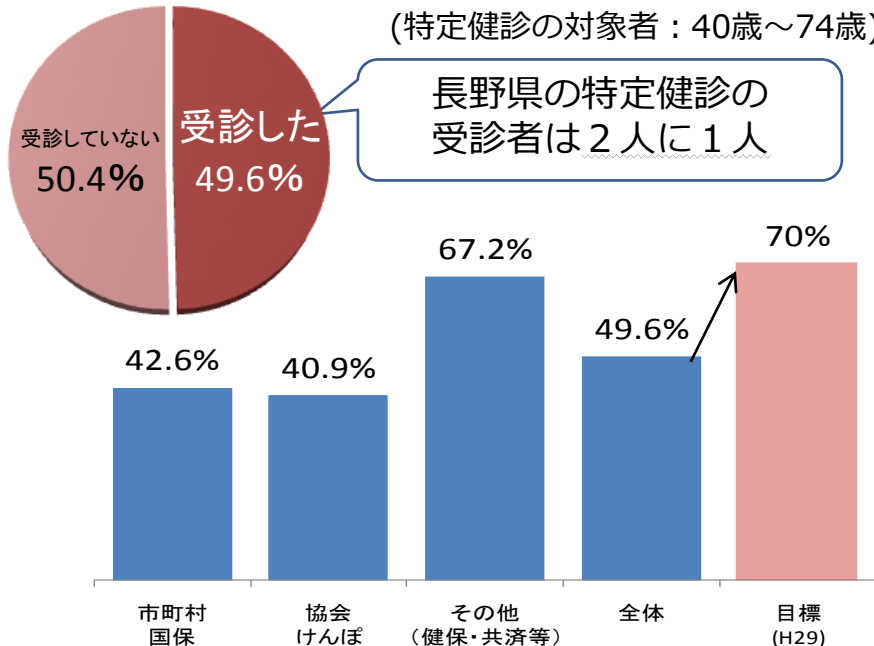
- 健診は健康状態をチェックし生活習慣を見直す大切な機会です。家族全員が年に1回は職場やお住まいの市町村、かかりつけ歯科医などで必ず健診や歯科チェックを受けましょう。
- 血圧が高めの方は、脳卒中などの予防のため、できれば毎日測定しましょう。



県内の健診受診状況

(特定健診の対象者: 40歳～74歳)

長野県の特定健診の受診者は2人に1人



[平成24年度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]

健診を受けることの効果

☆ 体の変化を確認し、生活習慣を見直すきっかけに

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)のリスクを早期に発見し、病気を未然に防ぐことにより、医療費の節約にもつながります。

☆ 定期的に歯や口腔の状態を確認し、毎日の口腔ケアの方法を見直すことで、歯周病などを予防し、おいしく食べられる

Eat: 健康に食べる

県民の皆さんへ

☆ 減らそう塩分、増やそう野菜

- 塩分摂取の半分程度を占める調味料の使い方などを工夫した食事や、信州産の野菜を使った料理を、家庭や職場で家族や仲間と楽しみましょう。
- 外食やお弁当、食品を買う際には、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。

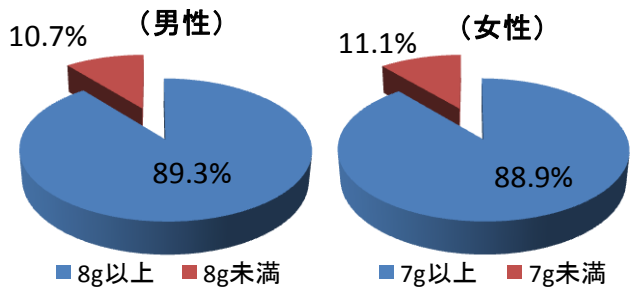
～1食の塩分は3g、野菜はもう一皿～

[減塩9のコツ]			
食べるとき	① 調味料は味をみてから	② 調味料は「かける」より「つける」	③ 麺類の汁は全部飲まない
作るとき	④ 旬の新鮮食材で、素材の味を生かす	⑤ だし、酸味、香味でうす味でもおいしく	⑥ 汁ものは具だくさんに
選ぶとき	⑦ 加工食品は塩分量に注意	⑧ 減塩調味料・食品を上手に利用	⑨ 外食や弁当は表示で塩分量を確認

食生活の状況

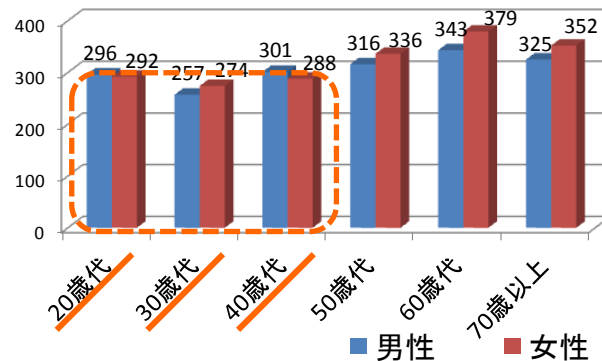
減塩と野菜摂取の効果

☆1日の食塩摂取量の平均は10.6g。県の目標量9gを上回っており、約9割が塩分摂り過ぎ※



※高血圧、脳卒中予防の観点から、国で設定した男性8g未満、女性7g未満を超えている人

☆野菜摂取量は、全国1位だが、若い世代は不足がみ



[平成25年度県民健康・栄養調査]

☆減塩で将来の高血圧を予防できます。

1日2gの減塩で血圧が2mmHg低下※
 これにより、県内脳卒中死亡者(約3,000人/年)は、推計では約200人減少

※減塩による血圧低下には個人差があります。
 (健康日本21(第二次)及び人口動態統計から長野県推計)

☆野菜を多く摂ることにより、高血圧や肥満、糖尿病、がん予防に効果があります。

県の取組

各主体や県民の皆さんの健康づくりの取組を全力で支援

【Action(体を動かす)】

- ☆ インターバル速歩など効果的な運動手法の普及
- ☆ ウォーキングイベントやオリジナル体操の普及支援
- ☆ 長野県版運動プログラム(幼児期からの運動遊び)の普及 など

【Check(健診を受ける)】

- ☆ 企業や保険者と連携した受診促進を含めた健康づくりのモデル的取組の支援
- ☆ 健診受診の新たな促進策の検討・実施
- ☆ 血圧の自己測定など薬局の健康情報拠点化、かかりつけ歯科医での定期歯科チェックの取組強化 など

【Eat(健康に食べる)】

- ☆ 食堂、コンビニ・スーパー・社員食堂における健康づくり応援メニューの提供支援
- ☆ 健康をテーマにした食品等の開発・普及
- ☆ 家庭や地域での減塩・野菜の摂取推進 など

【ACE全般】

- ☆ 専用サイト・各種広報媒体の活用、健康づくりに関するイベントの開催などによる取組の普及や情報発信

運動習慣定着に向けた研修会を開催

～専用サイトのイメージ～



長野県は、県民の皆様が生きがいを持ち、健やかに幸せに暮らせる「しあわせ健康県」の実現を目指します。

体を動かす

A

ACTION

<取組例>

- ◎1日3分の早歩きから
- ◎週末は自然の中でハイキング
- ◎運動は公共交通機関

健診を受ける

C

CHECK

<取組例>

- ◎定期健診による健康チェック
- ◎年1回の歯科チェック
- ◎日々の血圧チェック

健康に食べる

E

EAT

<取組例>

- ◎食べる、作る、選ぶ、それぞれの工夫で減塩
- ◎信州の美味しい野菜料理をもう一品

専用サイトによるウォーキングやオリジナル体操の紹介



血圧自己測定など
薬局の健康情報拠点化

Check

協会けんぽ作成「健康づくりガイドブック」

職場の健康づくり研修会を開催
(主催：協会けんぽ、長野県協力)

長野県とセブン・イレブン・ジャパンとの共同企画 健康づくりを応援する「信州ACE弁当」販売

Eat



・H26.11~12月で
約87,000食販売。
・11月期長野・山梨10月
販売No.1弁当



県内セブン-イレブン(428店舗)とイトーヨーカドーで販売

専用パンフレット活用による 減塩・野菜摂取の推進 (食生活改善推進協議会委託作成)



3つの星のレストラン：株式会社きちり「長野県長寿食堂」健康な食事や食文化の発信



栄養士会監修メニュー



(写真提供:株式会社きちり)



長野駅ビルMIDORIにH27.3.7OPEN!

信州ACE(エース)プロジェクト

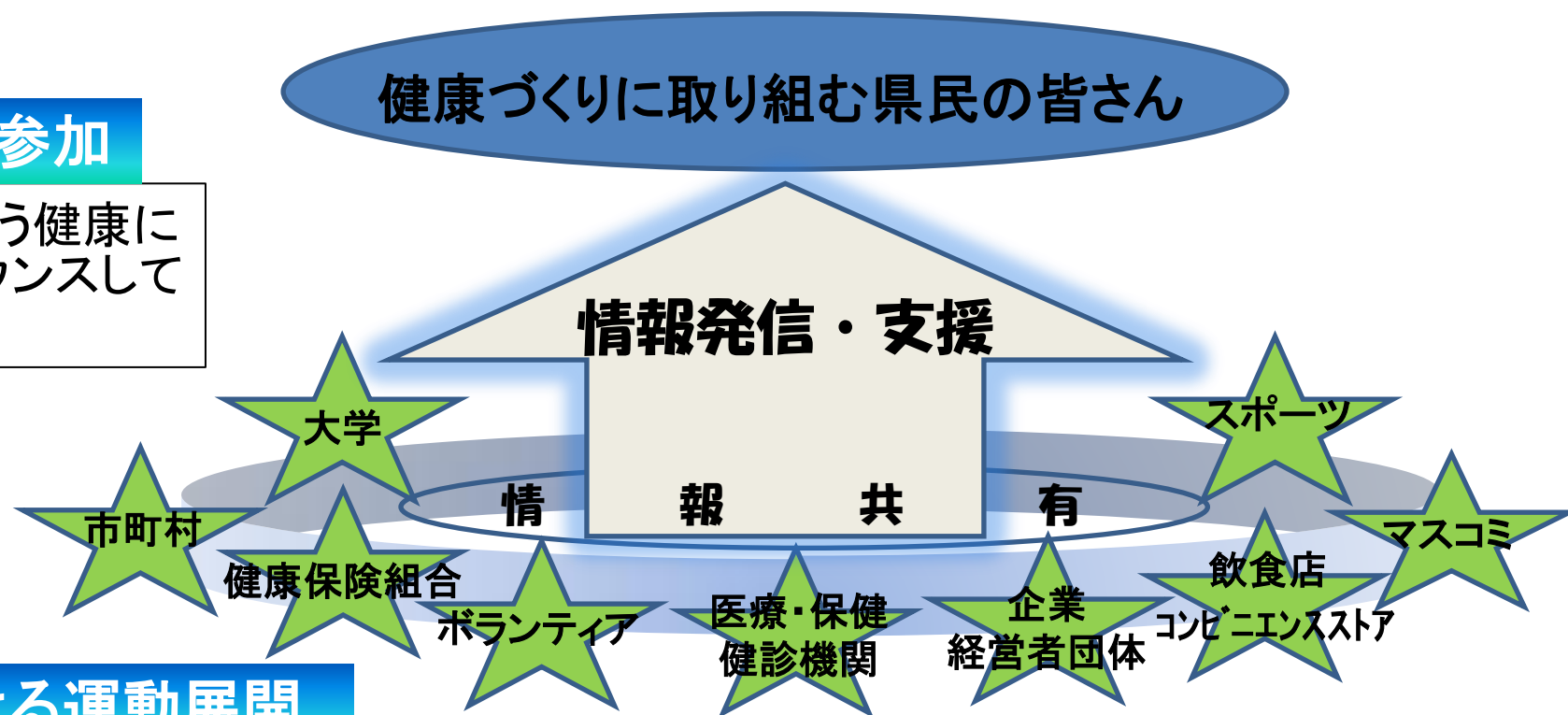
信州ACE(エース)プロジェクト推進ネットワーク 【ACEネット】による運動展開(案)

健康づくりに取り組む医療・保健関係者や市町村、企業、ボランティア関係者の皆さん等とネットワークをつくり、県民総ぐるみで運動を展開します。

【ネットワークイメージ】

ネットワークへの参加

- 各主体が、自ら行う健康に関する取組を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

- 参加者の取組などを専用サイトに掲載し、PR
- フェイスブックなどを活用した情報交換、発信
- 優良な取組事例の紹介・発表の場の設定 など

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・国保

① ウォーキングイベントやオリジナル体操の普及など健康づくりの取組推進

③ 住民が健診を受けられる環境づくりを推進



⑤ ライフステージに応じた減塩等の普及啓発

団体・ボランティア

① オリジナル体操や健康教室など、市町村と連携した体を動かす取組の普及啓発

⑤ 地域や家庭での栄養・食生活改善の取組促進の活動



企業・健康保険組合等

① 従業員の歩行推奨や階段利用の推進、休憩時間等のラジオ体操など、体を動かす取組を推進

③ 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



⑤ 社員食堂での、「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

⑤ 「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

