

# 信州ACE(エース)プロジェクト

～「健康長寿」世界一を目指して～

平成27年(2015年)4月2日  
健康福祉部 健康増進課 健康づくり推進係  
(課長)吉沢 正 (係長)唐沢 忍  
(担当)唐木 里織  
電話：026-235-7112 (直通)  
026-232-0111 (内線2648)  
FAX:026-235-7170  
E-mail:kenko-zoshin@pref.nagano.lg.jp

## 信州ACE(エース)プロジェクトとは

☆ 平均寿命日本一の長野県において、県民一人ひとりが自ら

**Action (体を動かす)、Check (健診を受ける)、Eat(健康に食べる)**に取り組み  
世界で一番(ACE)の健康長寿を目指す**健康づくり県民運動**の名称です。

☆ 健康づくりに取り組む様々な主体と連携して、県民総ぐるみで取組を展開していきます。

## 更なる健康長寿に向けて

☆ 全国平均を上回る長野県の脳卒中死亡率【男性13位、女性7位】

⇒脳卒中は入院やリハビリ期間が長く、本人や家族の健康な生活に大きな影響

[生活習慣病に関連するデータ]

(平成25年度県民健康・栄養調査)

	高血圧または血圧 が高めの人	肥満の人	糖尿病またはその 疑いのある人
成人男性	約6割	約3割	約2割
〃 女性	約5割	約2割	1割強

★ 脳卒中などの原因となる高血圧や糖尿病、死因の上位であるがんなどを予防するため、**生活習慣病予防の重点3項目に取り組みましょう**

**Action 毎日続ける速歩と体操**  
(体を動かす) ～休日には楽しみながらウォーキング～

1日当たり平均歩行数  
(H25) (H29)  
男性 7,430歩→9,000歩  
女性 6,730歩→8,000歩

○ 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。

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。

**Check 家族そろって必ず健診**  
(健診を受ける) ～毎年の歯科チェック、毎日の血圧チェックも～

年1回必ず受診  
(H24特定健診受診率 約5割)

○ 家族全員が年に1回は健診や歯科チェックを受け、生活習慣を見直す機会にするとともに、血圧が高めの方は、毎日測定するようにしましょう。

健診は体の変化を知り、生活習慣を見直すきっかけになります。また生活習慣病のリスクを早期に発見し、早期治療にもつながります。

**Eat 減らそう塩分、増やそう野菜**  
(健康に食べる) ～1食の塩分は3g、野菜はもう一皿～

1日当たり (H25) (H29)  
食塩摂取量 10.6g→9g  
野菜摂取量 319g→350g

○ 調味料の使い方を工夫した食事や野菜を使った料理を楽しむとともに、外食などの際には塩分表示を確認しましょう。

減塩により将来の高血圧を予防できます。また、野菜を多く摂ることで、高血圧や肥満、糖尿病、がん予防にも効果があります。

★ 毎日の生活で、できることから取り組むと共に、お住まいの市町村やお勤め先などの健康づくりの取組に参加しましょう

専用Webサイトに「信州ACE(エース)プロジェクト」の情報を掲載しています。

県公式HPトップ画面の専用バナー をクリック 又は アドレス <http://ace.nagano.jp> →