

# 世界一の健康長寿を目指す 健康づくり県民運動 信州ACE(エース)プロジェクトの取組

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



令和3年7月  
長野県 健康福祉部 健康増進課

## 長野県の現状

【現状】生活習慣が発症・進行に関わる

「がん」「心疾患」が、死因の上位。

- 長野県における令和元年の死因別死亡数  
1位 がん 2位 心疾患 3位 老衰  
(24.2%) (14.9%) (11.9%)

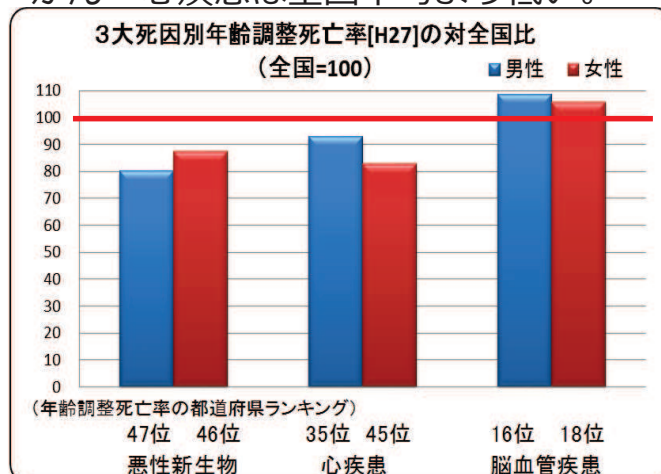
長野県の死因順位（令和元年）

死因	順位	全死亡に占める割合 (%)		
		全国	占める割合	全国
悪性新生物(がん)	1	(1)	24.2	(27.3)
心疾患	2	(2)	14.9	(15.0)
老衰	3	(4)	11.9	(8.8)
肺炎	4	(3)	9.5	(11.3)
脳血管疾患	5	(5)	9.4	(7.7)

(厚生労働省「令和元年人口動態調査」)

- ※1：誤嚥性肺炎、間質性肺疾患を含む  
※2：脳血管疾患は、脳の血管の病気の総称。  
脳血管疾患の主なものは、  
脳梗塞や脳出血などで「脳卒中」とも呼ばれる。

- 年齢調整死亡率※は、男女ともに、脳卒中死亡は全国と比べて高く、がん・心疾患は全国平均より低い。



※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27年都道府県別にみた死亡の状況」）

昭和37年 全国1位

平成27年 男性 全国16位  
女性 全国18位

脳血管疾患による死亡率が高い状況に対し

昭和37年	○成人病検診車での巡回検診開始 (保健所)
昭和42年 ～ 46年	○成人病に関する食生活実態調査開始 (県民栄養調査) 高血圧や食生活の実態を明らかにした。 食生活指導による <b>血管強化対策</b> も含めて、 <b>健診、管理、指導を全県的に徹底</b> して実施。 更に暖房を中心に、寒冷地に対応した住宅の普及に 期待。

★時間がかかっても**脳卒中の死亡率を引き下げることは十分可能**であろう。

## 死因の状況 ① 脳血管疾患

- 長野県は、働き盛り世代の脳血管疾患による死亡率が高く、市町村別でも、全国より死亡率が高い状況です。

- 脳血管疾患死亡率は、**男性は35-39歳45-49歳の働き盛り世代で全国より高い。65-69歳は男女とも全国より高い。**

【男性】 (人口10万対)

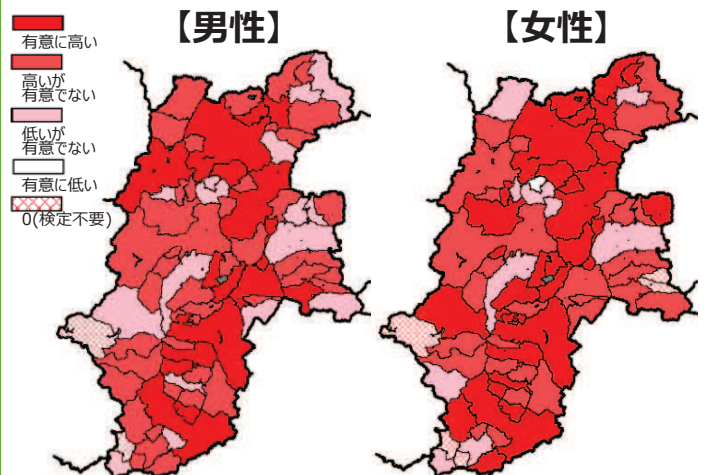
	35-39歳	40-44歳	45-49歳	50-54歳	55-59歳	60-64歳	65-69歳
長野県	7.7	10.3	26.0	24.7	36.3	61.8	106.6
全国	5.0	11.5	19.2	29.1	41.6	61.8	89.5

【女性】 (人口10万対)

	35-39歳	40-44歳	45-49歳	50-54歳	55-59歳	60-64歳	65-69歳
長野県	-	4.1	6.1	7.9	7.9	25.0	43.1
全国	2.5	5.3	8.7	13.1	16.2	24.3	35.3

(資料) 厚生労働省  
「平成27年都道府県別年齢調整死亡率(人口動態統計特殊報告)」

- 脳血管疾患死亡率(市町村別SMR※)は、全国と比べて男女とも高い市町村が多い



※ 市町村別SMR(標準化死亡比)とは、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、全国平均を100として算出したもの。

(資料) 平成26年度厚生労働科学研究費補助金(循環器疾患・糖尿病生活習慣病対策総合研究事業)「健診・医療・介護等データベースの活用による地区診断と保健事業の立案を含む生活習慣病対策事業を担う地域保健人材の育成に関する研究」

## 死因の状況 ② 心疾患

- 長野県は、全国と比べると、男性の働き盛り世代の心疾患による死亡率は高いが、市町村別死亡率は低い市町村が多い状況です。

- 心疾患死亡率は、男性は45-49歳の働き盛り世代、女性は50-54歳が、全国より高い。

### 【男性】

(人口10万対)

	45-49歳	50-54歳	55-59歳	60-64歳	65-69歳
長野県	33.2	44.7	70.9	98.4	151.2
全国	31.7	50.9	73.6	120.4	167.3

### 【女性】

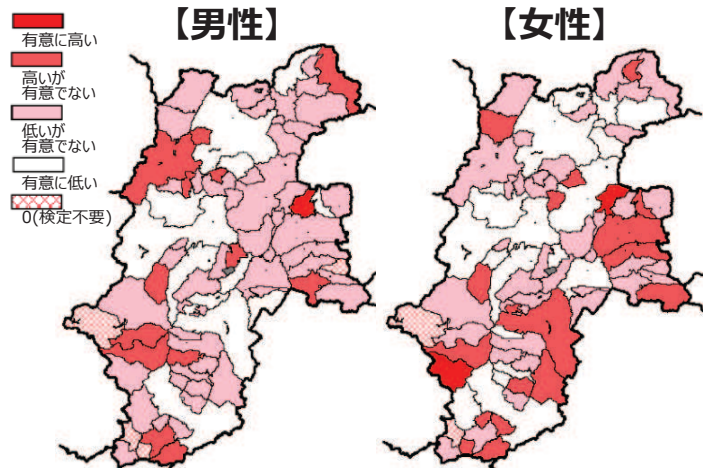
(人口10万対)

	45-49歳	50-54歳	55-59歳	60-64歳	65-69歳
長野県	6.1	17.4	4.7	18.1	25.1
全国	8.6	13.3	17.6	31.8	53.9

(資料) 厚生労働省

「平成27年都道府県別年齢調整死亡率(人口動態統計特殊報告)」

- 心疾患死亡率(市町村別SMR※)は全国と比べると男女とも低い市町村が多い



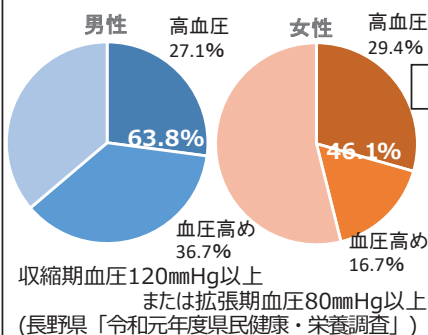
※ 市町村別SMR(標準化死亡率)とは、年齢構成の異なる地域間で死亡の状況を比較できるように、全国平均を100として算出したもの。

(資料) 平成26年度厚生労働科学研究費補助金(循環器疾患・糖尿病生活習慣病対策総合研究事業)「健診・医療・介護等データベースの活用による地区診断と保健事業の立案を含む生活習慣病対策事業を担う地域保健人材の育成に関する研究」

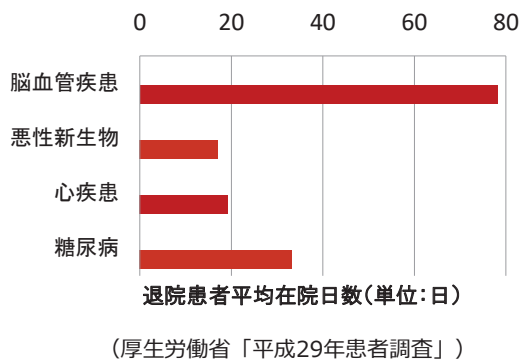
## 長野県の健康課題

【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。

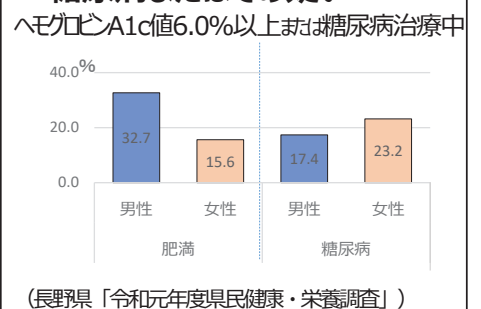
- ① 成人男性の約6割、女性の約5割が高血圧あるいは血圧が高め。



- ▼ 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



- ② 成人男性の約3割、女性の約2割が肥満(BMI25以上)
- ③ 成人男性女性ともに約2割が糖尿病またはその疑い



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

# 信州ACE（エース）プロジェクト

## 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」を実現。

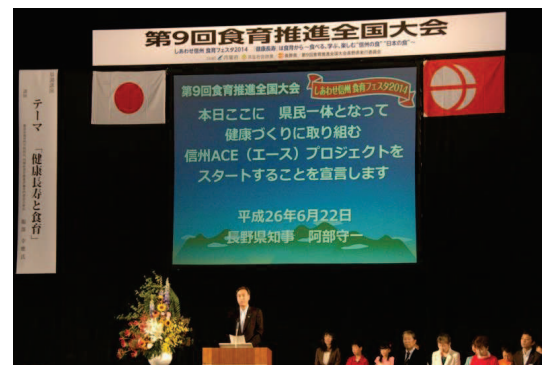
しあわせな暮らしの基礎となる県民一人ひとりの健康を更に増進するため、長野県の課題である脳卒中などを予防するための生活習慣の改善に取り組む「県民運動」を展開。

- 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

を表します。

- 世界で一番（ACE）の健康長寿を目指す想いを込めたもの。



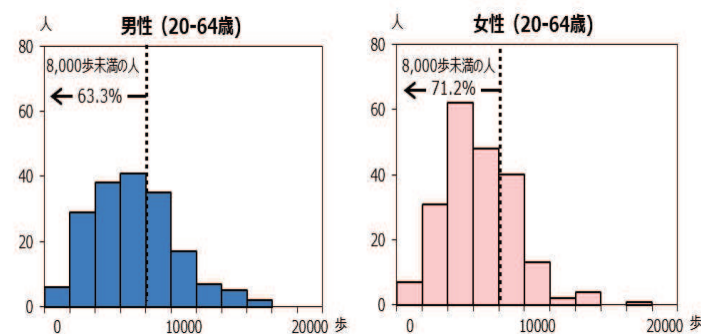
H26.6/22 食育推進全国大会「知事によるスタート宣言」

## 長野県民の Action・Check・Eatの状況 その1

### Action：身体活動(歩行数)の状況

☆ 男性の約7割、女性の約6割が目標歩行数※に達していない。

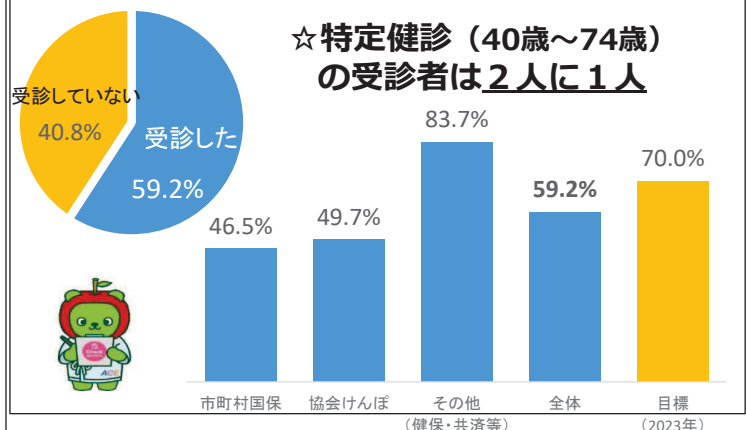
令和元年度県民健康・栄養調査



※「健康づくりのための身体活動基準2013」を参考に8,000歩未満の人の割合を集計

### Check①：特定健診の受診状況

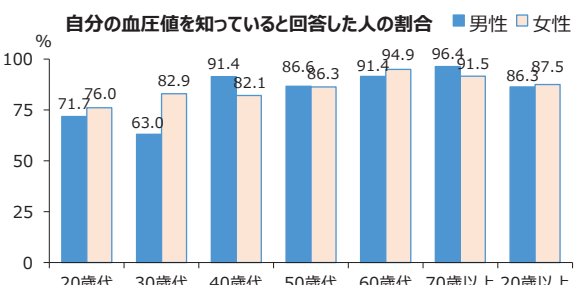
☆ 特定健診（40歳～74歳）の受診者は2人に1人



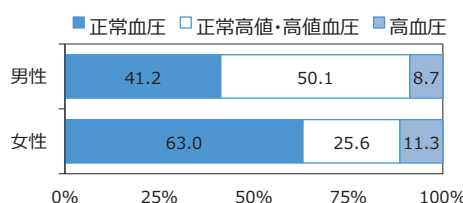
[平成30年度厚生労働省公表データ及び厚生労働省提供の都道府県参考データ]

### Check②：血圧に関する認識の状況

[令和元年度県民健康・栄養調査]

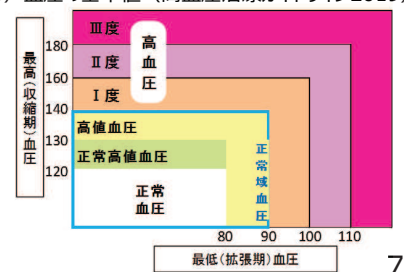


自分の血圧を「正常血圧・低血圧」と認識している人の実際の血圧値 (40-74歳)



☆ 8割以上の者が自分の血圧値を知っているが、基準値を正しく認識している人は約3割

参考) 血圧の基準値 (高血圧治療ガイドライン2019)

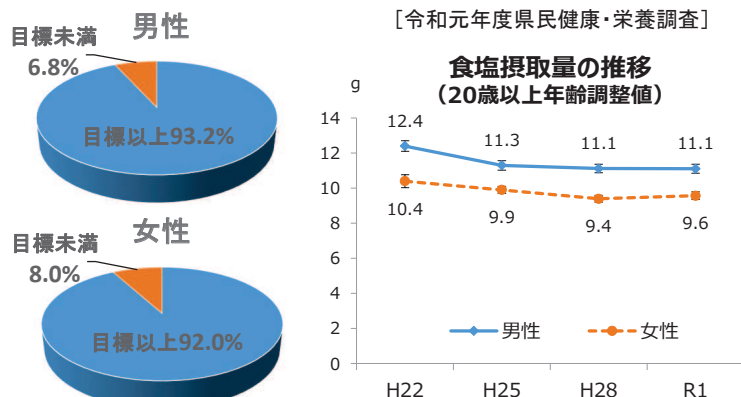




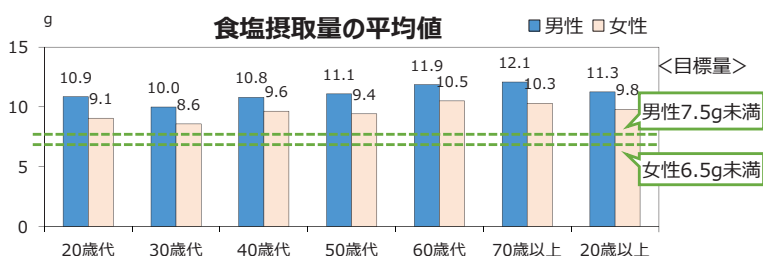
# 長野県民の Action・Check・Eatの状況 その2

## Eat①：食塩摂取の状況

☆ 1日の食塩摂取量の平均は男性11.3g、女性9.8g。  
約9割の男女が食塩をとり過ぎ。

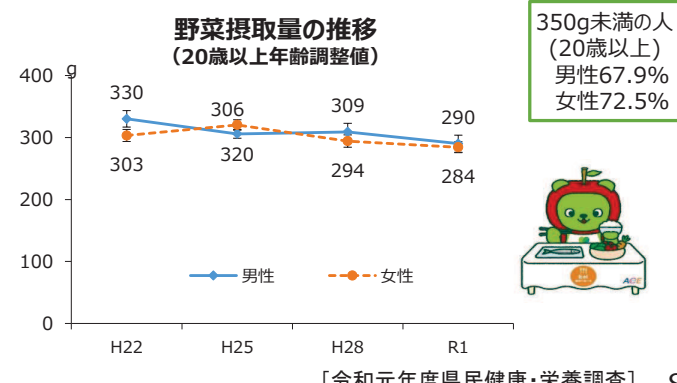
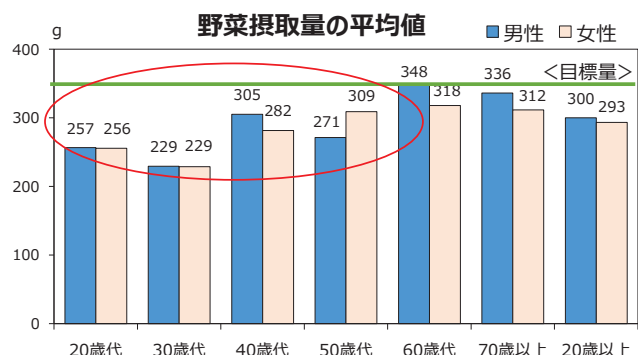


※ 高血圧、脳卒中予防の観点から、国で設定した男性8g未満、女性7g未満を超えている人



## Eat②：野菜摂取の状況

☆ 20～50歳代の野菜摂取が少なく、男性の約6割、女性の約7割が野菜不足。



## ACE 3つの重点項目・キャッチフレーズ

### Action 毎日続ける速歩と体操

(体を動かす) ～休日は楽しみながらウォーキング～

- 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。

1日当たり (2019年) (2023年)  
平均歩行数 男性 7,028歩→9,000歩  
女性 6,654歩→8,500歩

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～

- 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。

年1回必ず受診  
(2018年特定健診受診率 約6割)

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～

- 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。

1日当たり (2019年) (2023年)  
食塩摂取量 10.5g →8g  
野菜摂取量 296g →350g

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。

## 3つの取組方針(令和3年度)

方 針	取 組
①「健康経営」 を推進します	<ul style="list-style-type: none"> <li>* 働き盛り世代の運動習慣定着と食生活改善               <ul style="list-style-type: none"> <li>事業所対抗ウォーキングの全県展開</li> <li>運動アドバイザー・栄養アドバイザーの派遣</li> </ul> </li> <li>* 健康経営セミナーの開催</li> <li>* 企業における（被扶養者を含めた）健診受診促進</li> </ul>
②「健康地域づくり」 を推進します	<ul style="list-style-type: none"> <li>* 地域の健康課題の「見える化」と市町村が行う保健事業に対する支援</li> <li>* 保険者、市町村と連携した生活習慣病予防・重症化予防の強化               <ul style="list-style-type: none"> <li>実践的な減塩の普及・啓発（伝わる広告の集中発信）</li> </ul> </li> <li>* フレイル予防をととした高齢者の健康づくり</li> </ul>
③「健康教育」 を推進します	<ul style="list-style-type: none"> <li>* 家庭や学校等での減塩や野菜摂取を重点とした食生活改善</li> <li>* 子どもの頃からのよりよい食生活の実践と定着</li> <li>* 幼・保、小中学校における長野県版「運動プログラム」の実施</li> </ul>

10

## Action の取組例（運動習慣の定着）

～働き盛り世代の健康づくり習慣定着をめざして～

働き盛り世代の『健康づくりチャレンジ大作戦』グループ2021を実施

県内事業所ごとに参加者の平均歩数を競うウォーキング（ウォーキング大賞）  
体重改善に挑む食生活改善（サキベジ※大賞）に取り組めます。

### ■実施期間

9月1日～11月30日

### ■参加事業所

県内事業所（市町村）

### 「健康づくりチャレンジ大作戦」の主な内容

《ウォーキング大賞》スマートフォンアプリを使用し、期間中の歩数を競う。

《ウォーキング大賞Over10》ウォーキング大賞の内容を10チーム以上で競う。

（令和元年） 198事業所、1,433チーム、4,299名が参加



徒歩通勤や  
階段利用などで  
日常の歩数をアップ！

野菜から先に食べて  
食べすぎを防止！



©アルクマ  
長野県PRキャラクターアルクマ



<スマホ画面>

表彰式（R2.1 ホテル国際21にて）

★事業所対抗で  
実施！

★ランキング表示で  
競争意識の向上

### 効果

★社内の仲間同士での  
コミュニケーションの  
活性化  
★運動習慣の定着  
★食生活の改善

### ■表彰式

#### ウォーキング大賞

第1位 大塚製薬(株)  
第2位 高木建設(株)  
第3位 (株) ケアアンドケア

#### ウォーキング大賞 Over10

第1位 トヨタ部品長野共販(株)  
第2位 長野計器(株)  
第3位 丸善食品工業(株)



## Eat の取組例（食環境整備）

	(H26)	(H27)	(H28)	(H29)	(H30)	(R1)
○スーパー・コンビニ	431	709	708	715	717	719
○飲食店	76	101	116	116	132	163
○社員食堂	—	42	45	45	47	46
						計928

飲食店、コンビニ・スーパー等と連携して、塩分や野菜の量に配慮したACEメニュー・弁当を提供しています。

### ■ 3つの星レストラン



3つの星レストランは、以下3つすべてに取り組まれるお店です

- 1 健康に配慮したメニューの提供
- 2 長野県産食材の利用や長野県の食文化継承の取組を実施
- 3 「食べ残しを減らそう協力店」としての取組を実施

登録店舗数

**161店**

(R2.3末現在)

県庁食堂、長野県長寿食堂、デニーズ、小木曽製粉所 など

### ■ 信州ACE弁当

ACE弁当は、以下の基準を満たすお弁当です

- ・エネルギー500～700kcal
- ・野菜140g以上
- ・食塩相当量3g未満
- ・長野県産食材の使用



○スーパーでは・・・  
ツルヤ「からだデリ・信州ACE弁当」



○仕出し弁当では・・・  
宝来「ヘルシー弁当」



○飲食店では・・・  
楽蔵（らくら）「楽蔵弁当」



グルメ検索サイト **Delicious×Komachi** に3つの星レストラン特設サイトをオープン



- ◇ 登録店舗を地域別に検索可能  
→ 地域を選択すると、そのエリア内の登録店舗が表示され、さらにお店の詳細情報を見ることができます。
- ◇ 完全禁煙（信州おいしい空気のお店）の情報を掲載

<https://www.deli-koma.com> で検索！  
(パソコン・スマートフォン両対応)

「長野県庁食堂（ししとう）」

日替わりで定食を提供



「長野県長寿食堂」



長野駅ビルMIDORIにH27.3/7オープン  
(写真提供：(株)きり)

「小木曽製粉所」



「健康づくりおすすめセレクト」



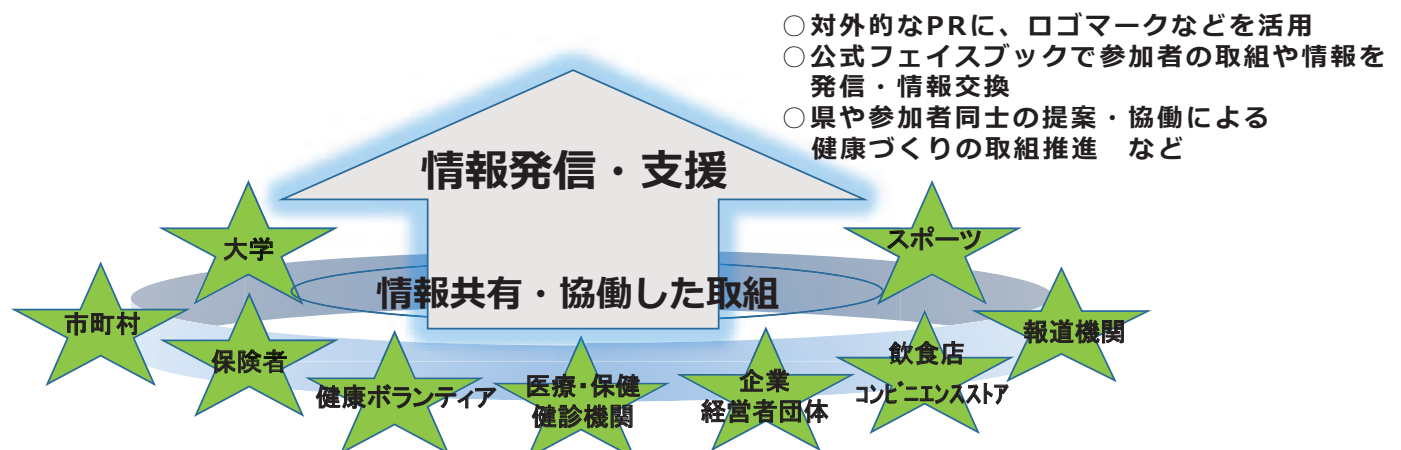
## ACEプロジェクト推進ネットワーク（ACEネット）

H27.8/18発足

健康づくりの取組の裾野を広げるため、関係者の皆さんとネットワークを構築して、県民総ぐるみの運動につなげています。

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



ネットワーク参加団体等：259団体（R3.6月末現在）



**長野県は、  
県民の皆さんとともに  
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」  
を構築していきます。**

- ACEプロジェクト専用サイト  
<https://ace.nagano.jp>
- ACE公式フェイスブック  
[@ace.project.nagano](#)
- ACE公式ツイッター  
[@ace\\_nagano](#)



© アルクマ  
長野県PRキャラクターアルクマ