



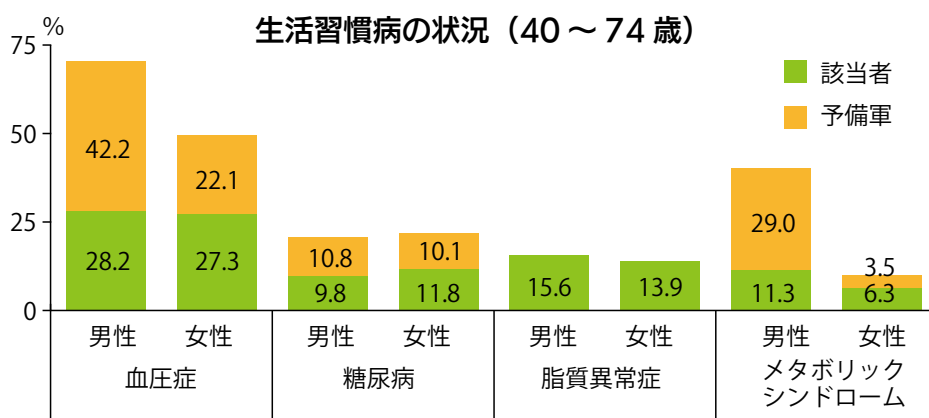
長野県PRキャラクター「アルクマ」
©長野県アルクマ

長野県では、健康づくり県民運動「信州 ACE (エース) プロジェクト」を展開しています。
ACE とは、生活習慣病の予防に効果的な、
Action (体を動かす)、Check (健診を受ける)、Eat (健康に食べる) の3項目を表しています。
健康づくりのための食生活を実践して健康長寿を目指しましょう！



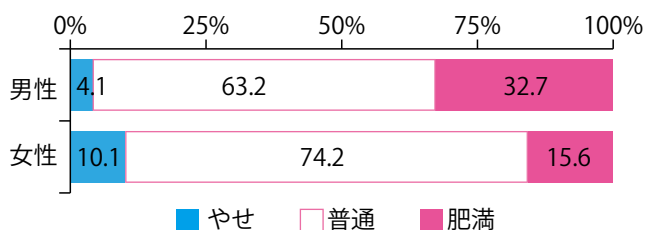
生活習慣病の状況は？

40～74歳の男性約7割、女性約5割は、高血圧または血圧高めめの状況です。男性では、約4割がメタボリックシンドロームまたはその予備群です。



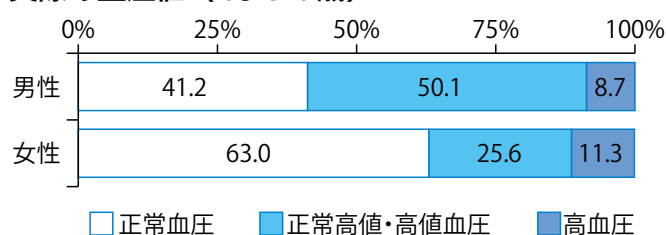
男性の約3割、女性の約2割は肥満であり、女性約1割はやせです。

肥満とやせの状況 (20歳以上)



自分の血圧を正常または低血圧と認識している人のうち、男性の約6割、女性の約4割は血圧高めめの状況です。

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



肥満とやせはBMIでcheck!

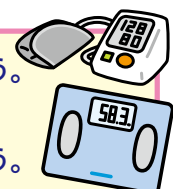
BMI = 体重 (kg) ÷ 身長 (m) ÷ 身長 (m)
 肥満：25 以上
 やせ：18.5 未満
 普通：18.5 以上 25 未満

(mmHg)

血圧の分類	最高血圧 (収縮期血圧)		最低血圧 (拡張期血圧)
正常血圧	120 未満	かつ	80 未満
正常高値血圧	120～129	かつ	80 未満
高値血圧	130～139	または	80～89
高血圧	140 以上	または	90 以上



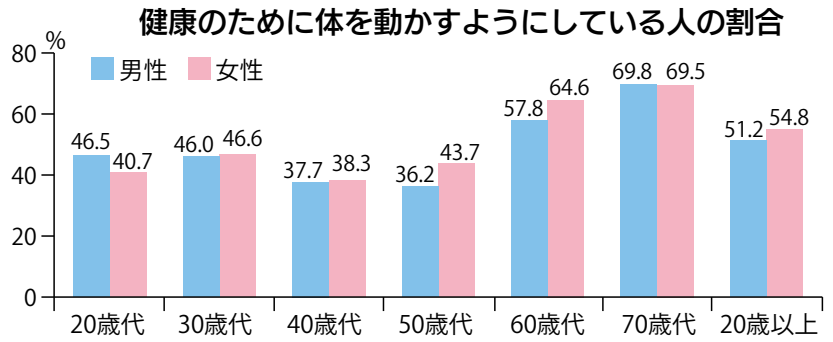
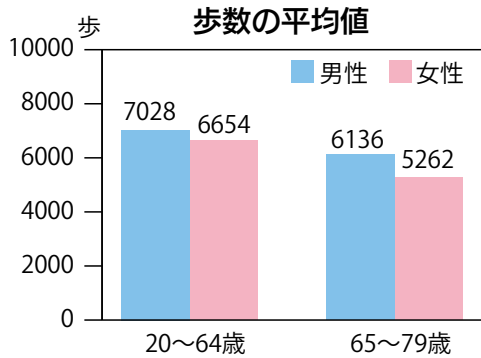
- 毎日の体重測定や血圧測定を行い、生活習慣を見直すきっかけにしましょう。
- 毎年健康診断を受診し、自分の健康状態をチェックしましょう。
- 健康診断の結果に基づき、保健指導を受けたり、医療機関を受診しましょう。





県民の歩数は少なく、目標に達していません

1日あたりの歩数の平均値は、20～64歳の男性で7,028歩、女性で6,654歩であり、体を動かすようにしている人の割合は、20～50歳代で低くなっています。



歩数の目標量

【20-64歳】男性：9,000歩、女性：8,500歩
 【65-79歳】男性：7,000歩、女性：6,000歩

歩数の目安

10分間歩くと1,000歩

※第2期信州保健医療総合計画

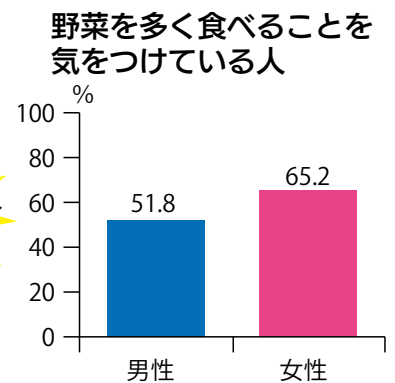
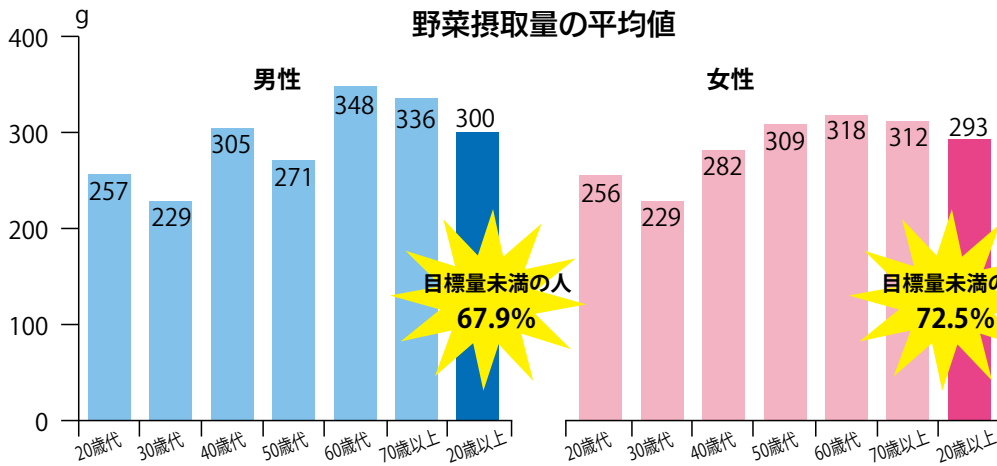
- 日頃の生活の中で、少しのずくを出して、体を動かすことを意識しましょう。
- 今より10分(1,000歩)、さらに15分(1,500歩)多く体を動かしましょう。
- 仲間を誘って、スポーツイベントや、会社の運動サークル等に参加してみましょう。



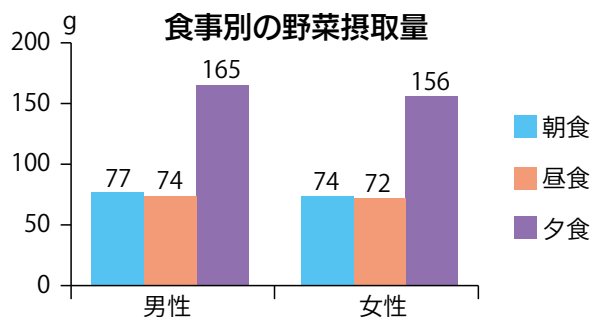
野菜は特に若い世代で不足！

1日あたりの野菜摂取量の平均値は、男性300g、女性293gで、**若い世代**の摂取量が少ない状況です。

男性5割、女性7割は野菜を多く食べることを気をつけていますが、男女とも約7割は、**野菜不足**の状況です。
(目標量未満)



朝食・昼食での野菜摂取量が少なくなっています。



野菜の目標量

1日350g
 ※健康日本21(第二次)

野菜の量

これは何グラム？

