

長野県民の健康のすがた：身体活動・運動編

～平成25年度県民健康・栄養調査結果から～

長野県では、県民の皆さんが、健やかで幸せに暮らせる「しあわせ健康県」の実現を目指し、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は 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)

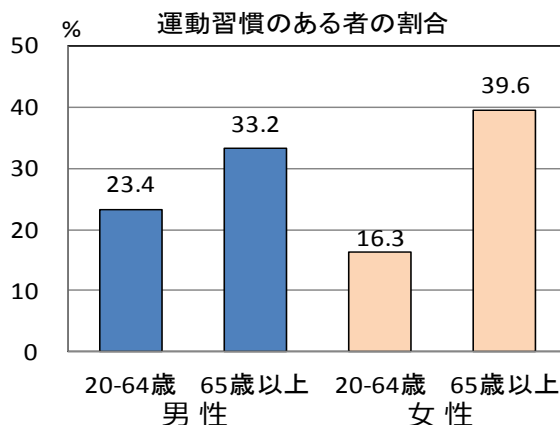
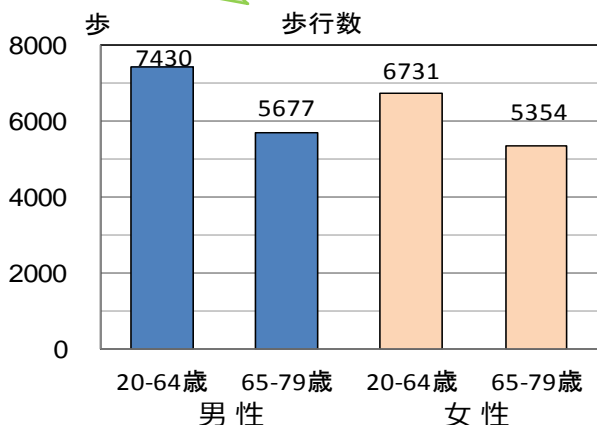
Eat (健康に食べる)

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。

県民の皆さんのA・C・Eの状況はどうでしょうか。平成25年度に実施した県民健康・栄養調査結果からわかった、県民の皆さんの**身体活動・運動の状況**を紹介します。

- 1日の平均歩行数は
20～64歳 男性 7,430歩
女性 6,731歩

- 運動習慣のある人は
20～64歳は約2割
65歳以上は男性の約3割、女性の約4割



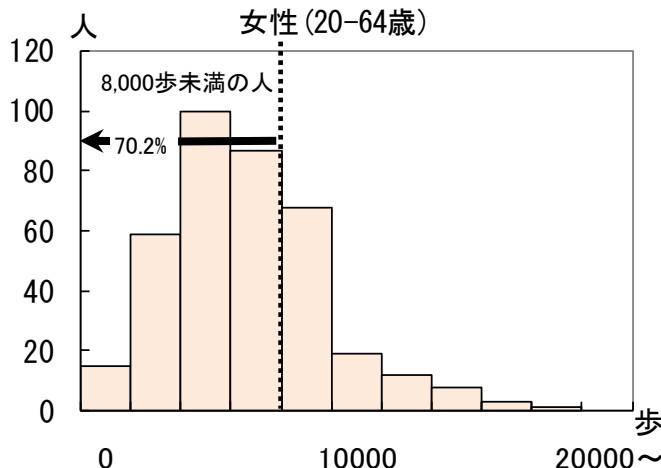
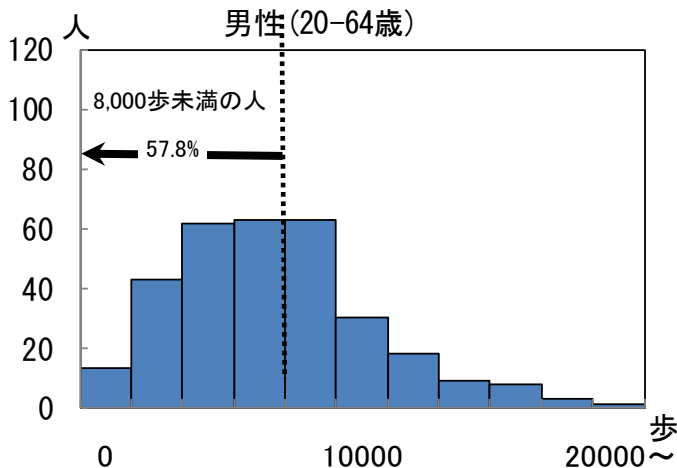
- 1日の望ましい歩行数に達していない人は
20～64歳の男性は約6割、女性は約7割

※「生活習慣病予防のための望ましい身体活動量」の基準となる1日の歩行数のめやす

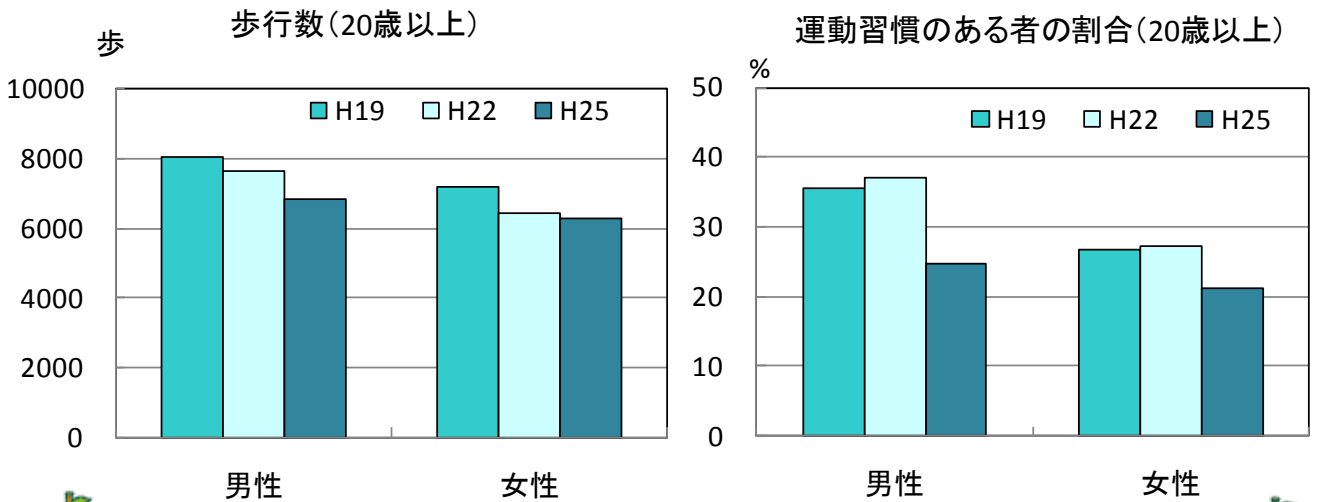
8,000～10,000歩(20-64歳)

「健康づくりのための身体活動基準2013」

歩行数の分布



- 1日の平均歩行数、運動習慣のある人の割合 いずれも男女ともに減少する傾向にあります。



©長野県アルクマ



生活習慣病予防のため1日**8,000~10,000歩**を目指しましょう！

<信州ACE(エース)プロジェクトのキャッチフレーズ>

Action 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~

- 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等で体を動かしましょう。
- 毎日少しずつでも「ずく」をだして元気に動きましょう。じっとしてないで、「小ずく」を出しましょう。

<あなたのずくチェック>

- 日ごろからこまめに動いている
- スポーツや体づくり運動を楽しんでいる
- 家族や仲間を誘って体を動かしている

速歩などの息がはずむ位の活動を続けることで、生活習慣病や生活機能低下の改善や予防に効果があります！



「平成25年度県民健康・栄養調査結果」は長野県ホームページに掲載しています。
<http://www.pref.nagano.lg.jp/kenko-choju/kenko/kenko/kenko/chosa/chousatop.html>

長野県健康福祉部健康増進課

電話 026-235-7116 E-mail kenko-zoshin@pref.nagano.lg.jp

信州ACE(エース)プロジェクトについては

<http://ace.nagano.jp/> または で検索