

## 信州ACE(エース)プロジェクト 取組方針及び実施プラン(平成27年度)

### 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。

### 生活習慣病予防のための3つの重点項目とキャッチフレーズ

**Action**  
(体を動かす) 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。

**Check**  
(健診を受ける) 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～

- 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。

**Eat**  
(健康に食べる) 減らそう塩分、増やそう野菜 ～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。

### 4つの取組方針

I 「健康経営」 を推進します	<ul style="list-style-type: none"> <li>・企業での従業員の体を動かす取組(体操やインターバル速歩)</li> <li>・企業における(被扶養者を含めた)健診受診</li> <li>・社員食堂での健康に配慮した「ACEメニュー」の提供 を推進します。</li> </ul>
II 「健康地域づくり」 を推進します	<ul style="list-style-type: none"> <li>・市町村におけるウォーキングコースの設置やウォーキング又はオリジナル体操の普及</li> <li>・住民の健診受診</li> <li>・飲食店やコンビニ等での健康に配慮した「ACEメニュー・弁当」の継続的な提供 を推進します。</li> </ul>
III 「健康教育」 を推進します	<ul style="list-style-type: none"> <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> <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 を推進します。</li> </ul>
IV 「ACE県庁」 を推進します	<ul style="list-style-type: none"> <li>・健診受診や体を動かす取組など、職員が自主的に健康づくりを 実践する「ACE県庁」を推進します。</li> </ul>

## 5つの実施プラン

プラン	概要 【関係部局】	取組指標 (H27)
① 全市町村で体を動かす取組実践プラン	<ul style="list-style-type: none"> <li>○全市町村でウォーキングコースを設定、県管理の歩道等を整備</li> <li>○全市町村でオリジナル体操又はウォーキング等を実施</li> <li>○小・中学校等で長野県版「運動プログラム」を実施</li> </ul> <p>【健康福祉部、企画振興部、環境部、観光部、農政部、林務部、建設部、教育委員会】</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ウォーキングコース設置市町村 (H26)45 ⇒ 77</li> <li>○オリジナル体操又はウォーキング実施市町村 (H26)65 ⇒ 77</li> <li>○プログラム実施率 小学校 (H26) 82% ⇒ 100% 中学校 (H26) 60% ⇒ 80%</li> </ul>
② インターバル速歩等導入モデルプラン	<ul style="list-style-type: none"> <li>○モデル市町村・企業で、住民や従業員へのインターバル速歩や体操の導入・普及に集中して取組</li> </ul> <p>【健康福祉部、産業労働部】</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○モデル市町村 10</li> <li>○モデル企業 20</li> </ul> <p>(企業における体を動かす取組に関する指標は、今後検討・調査)</p>
③ 特定健診受診率向上プラン	<ul style="list-style-type: none"> <li>○市町村国保、協会けんぽ、共済組合の特定健診の受診率アップに集中して取組</li> </ul> <p>【健康福祉部、総務部、教育委員会】</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○特定健診受診率 県全体 (H24) 50% ⇒ 62%</li> </ul> <p>( ・市町村国保 (H24) 42% ⇒ 53% ・協会けんぽ (H24) 40% ⇒ 55% ・地共済 (H25) 84% ⇒ 90% ・学校共済 (H25) 67% ⇒ 85% )</p>
④ ACEメニュー提供1,000店舗プラン	<ul style="list-style-type: none"> <li>○飲食店、コンビニ・スーパー、社員食堂で塩分や野菜の量などに配慮した「ACEメニュー・弁当」の提供を拡大</li> </ul> <p>【健康福祉部、環境部、観光部、農政部】</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ACEメニュー提供店舗 1000店</li> </ul> <p>( ・飲食店 (H26) 76 ⇒ 300 ・コンビニ・スーパー(H26) 431 ⇒ 600 ・社員食堂 (H26) - ⇒ 100 )</p>
⑤ 家庭・学校での「健康な食生活」推進プラン	<ul style="list-style-type: none"> <li>○家庭や学校等における減塩や野菜摂取を重点とした食生活改善を促進</li> </ul> <p>【健康福祉部、企画振興部、県民文化部、農政部、教育委員会】</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○全世帯に減塩の方法等に関するお知らせ配付 (81万世帯)</li> <li>○全小・中学校で減塩の方法等を「給食だより」等で周知</li> </ul>

プロジェクトを推進するため、具体的な実施プランに沿って県の関係部局及び現地機関が一体となって取り組んでいきます。

「健康長寿」世界一を目指す「ACEプロジェクト」に、県民、企業、市町村、関係機関の皆様のご参加・ご協力をお願いします。