

### (3) 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~

- 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。

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

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  
(H24特定健診受診率 約5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 (H25) (H29)  
食塩摂取量 10.6g→9g  
野菜摂取量 319g→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。

## (4) 4つの取組方針

方針	取組
① 「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</li><li>・ 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メニューの提供 等</li></ul>
② 「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>・ 住民の健診受診促進</li><li>・ 飲食店やコンビニ等での「ACEメニュー、弁当」の継続的な提供 等</li></ul>
③ 「健康教育」 を推進します	<ul style="list-style-type: none"><li>・ 小中学校などにおける長野県版「運動プログラム」の普及</li><li>・ 家庭や学校での減塩、野菜摂取を重点とした食生活改善 等</li></ul>
④ 「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、県職員が自主的に健康づくりを実践</li></ul>

# Action の取組 その1

	(H26)	(H27)	(H28)
○ ウォーキングコース設置市町村数	45	→ 71	→ <b>74</b>
○ オリジナル体操又はウォーキング実施市町村数	65	→ 77	→ <b>77</b>
○ 「運動」に関する取組を行っている人の割合	62.6	→ 65.7	→ <b>67.5(%)</b>

## 運動習慣定着のための取組が県内市町村で進んでいます！

### 上田市 ～オリジナル健幸（けんこう）体操の作成と普及により、地域の運動習慣を定着～



「信濃の国 上田 健幸体操」  
(あたまもからだも元気いっぱい！)

- ◎ 年代や対象に応じた（おてがる編、体力アップ編）**オリジナル 健幸（けんこう）体操**を作成！
- ◎ 県歌「信濃の国」に市内の史跡や名所を盛り込んだ、「信濃の国上田」に合わせた健幸体操で、親しみやすく取り組みやすい工夫とCD・DVDの作成・配布及び動画投稿サイト「ユーチューブ」で公開し効果的に発信！

### 駒ヶ根市 ～活動量計を活用して住民の健康づくりを「見える化」～

- ◎ 活動量計のデータを簡単に読み取ることができる『**こまがね健康ステーション**』を、市内の医療機関やショッピングセンター等25か所に開設！
- ◎ 活動量計を活用しウォーキングに取り組む「健康づくり宣言」市民登録者が840人超！



こまがね健康ステーション第1号  
(ベルシャイン駒ヶ根店内)

### 下諏訪町 ～諏訪湖畔健康スポーツゾーンや温泉施設を活用し幅広い選択肢をもたせた運動の場を提供～



諏訪湖畔で「みずベフィットネス」  
(ステップで足腰の柔軟性・筋力up)

- ◎ 諏訪湖畔健康スポーツゾーン（高木運動公園）に設置された健康器具を使ったトレーニング「**みずベフィットネス15**」の実施
- ◎ 健康器具の使い方を動画で町公式HPに掲載し、正しい運動の継続に！
- ◎ ノルディックウォーキングや健康温泉施設を活用した水中運動など、幅広い運動の場を提供することで、自分に合った運動の選択が可能！

# Action の取組 その2

体を動かす取組やウォーキング環境の整備などが県内各地で進んでいます！

ポールを使ったウォーキング講習会 (H28.7.24)  
～「信州 山の日」フェスタin原村～



効果的な運動手法のひとつである「ポールを使ったウォーキング」の講習会を「八ヶ岳自然文化園」で開催 (H28.7.24)

裾花川ウォーキングロード (H28.9月下旬完成)  
～水辺を楽しみながらウォーキング～

長野市中御所の鉄道橋下で分断されていた『裾花川ウォーキングロード』の舗装区間が完成!!



★川の景色や音を、歩きながら楽しむことのできる、水辺空間を整備

全長2.8km  
通勤や休日のちょっとしたウォーキングにオススメです！

★弾力性があり、体に優しいゴムチップ舗装

県では、「市町村のおすすめウォーキング・コース」を紹介しています。

63市町村 256コースを掲載！



上松町  
「赤沢自然休養林」  
のセラピーウォーク



- ★ コースごとに、**平坦、ややアップダウン、アップダウンの3タイプ**を掲載
- ★ 距離や所要時間、休憩施設
- ★ 自然景観（溪流、紅葉etc）、史跡などの**見どころや特色**といった情報満載。自分に適したコースを見つけてチャレンジできます！

詳しくは、こちらからご覧いただけます↓↓↓

<http://www.pref.nagano.lg.jp/kenko-choju/kenko/kenko/kenko/undou/index.html>

# Action の取組 その4

## しあわせ信州 ご当地体操コンテスト ☆ 第10回記念イベントが開催されました ☆ (H29.3.12)

県内外から7団体、200人を超える方々が参加し、舞台と会場が一緒になって楽しく、元気に、それぞれ特徴あるご当地体操を体験しました。

### ★最優秀賞★

地域いきいき健康クラブ（佐久穂町）



### ★優秀賞★

ケアポートみまきポッチャクラブ（東御市）



### ★健闘賞★

鳴沢村（山梨県鳴沢村）



■ NHK長野放送局「イブニング信州」のエクササイズコーナー[隔週火曜日]で各地の『ご当地体操』を紹介しています

H29.4月から、12市町村（H29.9末現在）～各地域のユニークな体操を、これからも順次ご紹介～

■ Youtube に動画掲載！

『ご当地体操』の動画を信州ACEプロジェクト専用サイト (<http://ace.nagano.jp>) に掲載しています

## 県庁・松本合庁・伊那合庁階段に消費カロリーやメッセージを表示して、階段利用を応援！

ACE県庁  
メイキング  
プロジェクト

県では、H29.2月から県庁階段に「消費カロリー・応援メッセージ・段数」を表示して、来庁者の皆さんや職員が、日頃の活動の中で、楽しく手軽に健康づくりができるよう、取り組んでいます！

階段を利用して、  
楽しく手軽に  
健康づくり  
実践中!!

アルクマも参加して階段の利用を呼びかけました！



消費カロリーやメッセージでやる気をアップ！

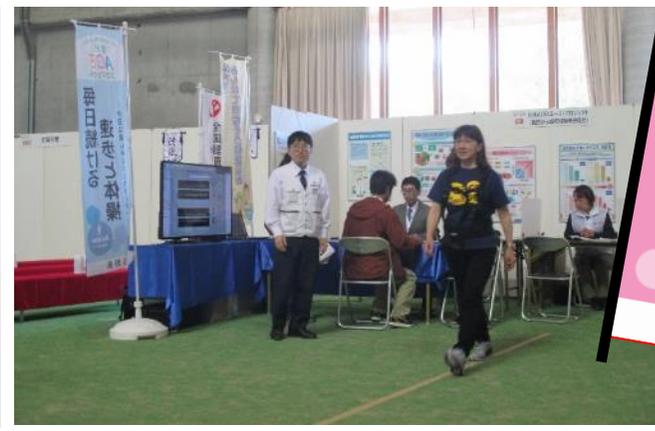
# Check の取組

○ 特定健診受診率 (H24) 49.6 → (H25) 51.3 → (H26) 52.5(%)

長野県保険者協議会とタイアップした受診促進キャンペーンを実施しています。



- 肥満度判定、血管年齢測定
- 血流観察
- 歩行健診
- 血圧自己測定
- 保健師による健康相談
- 受診啓発パネルの掲示
- 健康経営DVD、ACEテレビCMの放映など



県下初！保険者が共通で活用する統一広報ツール（健診受診啓発用リーフレット）を作成。健診受診を来場者へ呼びかけ！！

H28.10月15-16日「27th 信濃の国 楽市・楽座」で健康チェックコーナーなど、健康づくりをPR  
松本平広域公園・信州スカイパーク「やまびこドーム」、来場者 2日間 108,500名  
信州ACE(エース)プロジェクト出展ブース体験者は延べ868名、約1,000名に健診受診を呼びかけ。

## 減塩の取組が県内モデル地域で進んでいます！

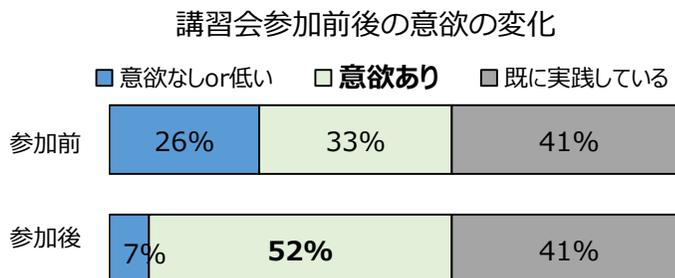
**H27は、103名の参加者が平均0.6gの減塩に成功！！**

■ **実施地域と参加者** 駒ヶ根市(28人)、阿智村(57人)、木祖村(29人)、信濃町(25人)、飯山市(70人)

### ■ プログラムの内容と主な成果

#### モデル地区における取組の成果① 減塩に取り組む意欲がUP！

モデル地区の取組「講習会」 → 減塩に取り組む意欲がUP



「意欲」は結果に大きく影響

減塩の効果

「意欲なしor低い」の人 取組後 **±0g**

「意欲あり」の人 取組後 **-1.1g**

既に実践している人 取組後 **-0.6g**

#### モデル地区における取組の成果② これまで減塩できていなかった人が平均1g減塩に成功！

モデル地区の取組「減塩のコツ」を体験 → 日ごろの食事で減塩を実践



減塩の調理実習



汁物の塩分チェック

食生活チェックシート  
塩分が多くなってしまうのは  
何が原因かな？

各自で目標を設定  
どんなことならできそうかな？



成功した人が実践した  
トップ5

- ① 漬物の回数を減らす
- ② かけ醤油等をやめる
- ③ 汁物の回数を減らす
- ④ 麺類の汁を残す
- ⑤ 菓子類の回数を減らす

#### ■ 地域課題に応じた減塩等モデル事業の概要

- ・長野県は全国に比べて脳血管疾患死亡率が高く、その危険因子の1つである食塩の摂取量は全国第2位。
- ・県内6つのモデル地区で、減塩に関する参加型プログラムを実施。
- ・参加者には、尿中食塩排泄量を測定して参加前後の食塩摂取量がどのくらい変化したか確認し、効果を「見える化」しています。

# Eat の取組

○ コンビニ・スーパー	(H26)	(H27)	(H28)	
	431	→ 709	→ 708	
○ 飲食店	76	→ 101	→ 116	計 869
○ 社員食堂	-	→ 42	→ 45	

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

## ■ 「ACE弁当」

**取組例 (弁当)** セブンイレブン、サークル K、ツルヤ、おぎのや、王滝 など (コンビニは現在メニュー更新中)

- 長野県とセブン-イレブン・ジャパンの共同企画「信州ACE弁当」



○ 「王滝」と保健福祉事務所の共同企画弁当

H28.11～販売  
「信州ACE弁当(あんかけ鶏唐揚げ)」

- ・①H26.11～12②H27.5～6③H28.3～5
- ・④H28.7～8⑤H28.11～販売
- ・H26.11月 長野・山梨地区 販売第1位
- ・県内セブンイレブン428店舗とイトーヨーカ堂で販売



- 弁当だけじゃない！ この夏、働き盛り世代に、コンビニ商品の組み合わせを提案!!

健康づくりにおすすめの1食分目安  
 ・エネルギー500～700kcal  
 ・野菜おおよそ140g ・食塩相当量3g未満  
 に近く組み合わせを紹介しました！



# Eat の取組

## ■ 3つの星レストラン

**取組例** 県庁・飯田合庁、  
**(飲食店)** デニース、長野県長寿食堂 など

3つの星レストランは、  
以下3つすべてに取り組みられるお店です！

- 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  
**120店**  
(H29.7末現在)

(写真提供：(株)きちり)



長野駅ビルMIDORIにH27.3/7オープン

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

ランチや女子会の場所選びにもおすすめ!!

- ◇ 登録店舗を地域別に検索可能 (H29.7.18開設)  
→ 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://wwwdeli-koma.com>で検索！  
(パソコン・スマートフォン両対応)

☆グルメ検索サイト  
「Delicious×Komachi」とは

長野県の月刊タウン情報誌「長野Komachi」（刊：株式会社長野こまち）の掲載店舗を中心に、県内約4,500の飲食店をデータベース化し、店舗の情報や写真・記事を掲載して紹介するグルメサイト。

## 企業における「健康経営力」向上支援モデル事業

モデル企業の健康づくりの取組成果を生産性向上の観点まで含めて検証し、「見える化」することで、県内企業に広く普及

### 1 健康経営とは

「健康経営」とは、社員の健康づくりを経営課題として捉え、社員の健康増進に努めることによって、医療費を減らすだけでなく、労働生産性を向上させ、企業価値の向上にもつなげようとする経営手法。

### 2 現状と課題

健康経営に取り組んでいる、もしくは今後取り組みたいと思う企業は7割超

健康経営には多額の投資や時間がかかると認識されている

健康経営に取り組むことでの経営上の効果やメリットが理解されていない

### 3 対応

「健康経営」の取組手法を明らかにする

「健康経営」の経営上の効果を具体的に「見える化」する



### <モデル企業>

★株式会社 宮下商店（千曲市）  
【卸売業：従業員26名】  
会社方針：食生活改善や運動で健康を増進し、業績の向上を目指す

★ルピナ中部工業 株式会社（松本市）  
【建設業：従業員28名】  
会社方針：工夫した働き方を考え、生産性を上げる

### モデル事業フロー

#### ①健康課題発見

企業が抱える健康課題の把握

#### ②健康づくり実践

企業による6か月間の健康づくりの取組の実施

#### ③結果検証

健康づくりの取組実施後の効果を測定・検証

#### ④効果発信

取り組んだ企業の成果をセミナー・発表会等で普及

「目指せ！健康企業」



～あなたの行動、ひとつ変えてみませんか？～

H28.9.12から放映

# 「信州ACE(エース)プロジェクト」テレビCM

## Action(体を動かす)

～毎日続ける速歩と体操～

### ■ CMの内容

会社では、いつもエスカレーターを使用している後輩君。ある日、いつものようにエスカレーターに乗ろうとすると、先輩から、階段を使って運動した方が健康にいいと指摘されてしまいます。

### ■ その他

## Check(健診を受ける)

～家族そろって必ず健診～

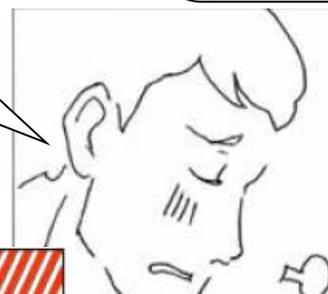
## Eat(健康に食べる)

～減らそう塩分、増やそう野菜～



おいおい～  
エスカレーター  
使うの？  
階段使って運動  
した方がいいぞ。

はあ、階段・・・  
運動かあ・・・



警告



(警告音)  
ブーブー

ACE  
プロジェクト  
Action始動中  
Action始動中  
Action始動中



# 平成29年度の新たな取組 健康課題の「見える化」

～取組趣旨～

市町村の取組がまさにACEプロジェクトの土台となっているとの認識のもと、**地域重視・現場重視の視点に立って、これまでのACEプロジェクトの取組に加え、市町村の健康づくりの取組への支援を強化。**



具体的には、**地域の健康課題を「見える化」し、市町村と共有した上で、「課題把握→解決に向けた取組実施→評価→事業立案」というPDCAサイクルの実践を促す。**



支援を進めることで、市町村の取組の効果的かつ効率的な実施と、ACEプロジェクトの更なる展開を目指す。

# 健康課題の「見える化」

～取組内容～

特定健診データ等の市町村分析により、地域の健康課題を明確化（見える化）して、市町村と共有。。保健福祉事務所の支援により、市町村の健康づくりや生活習慣病予防の取組を強化。

特定健診データ及び県民健康栄養調査、各種保健統計等の市町村別、または圏域別分析の実施、保健福祉事務所・市町村等への提供

市町村の健康づくり、生活習慣病予防に係る技術的援助

# 健康課題の「見える化」

～取組方法～

月	データの見える化	市町村支援
4	<ul style="list-style-type: none"> <li>◎ 市町村健康指標等のデータ分析</li> <li>○ 特定健診・特定保健指導の実施状況</li> <li>○ 特定健診結果データの市町村分析</li> <li>○ 疾病状況、医療状況 等</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◎ 保健福祉事務所ヒアリングの実施</li> <li>管内市町村取組状況の把握</li> </ul>
5		
6		<ul style="list-style-type: none"> <li>◎ 市町村取組状況の把握</li> </ul>
7	<ul style="list-style-type: none"> <li>・健康増進計画</li> <li>・医療費適正化計画策定協議会 →健康指標データ等現状の説明</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◎ 市町村支援</li> <li>・市町村データ整理・分析</li> </ul>
8		
9以降	<ul style="list-style-type: none"> <li>・必要データの提供（随時）</li> <li>・データの累積</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・データ分析から健康課題の明確化</li> <li>・データ分析と事業評価</li> <li>・次年度事業計画策定</li> </ul>

# 特定健診結果データの市町村分析

## ① データの種類

**市町村国保**

(特定健診受診者)

約 16.5 万人

**協会けんぽ**

(特定健診受診者)

約 12.5 万人

特定健診受診者(H26実績) **約 29**

① 腹囲 ≥85(男)/90(女)cm	⑦ HDL コレステロール <40 mg/dℓ	⑬ 服薬中の者の割合
② BMI (肥満度) ≥25 kg/m <sup>2</sup>	⑧ LDL コレステロール ≥140 mg/dℓ	⑭ 高血圧のうち 服薬中の者の割合
③ 空腹時血糖 ≥100 mg/dℓ	⑨ 収縮期血圧 ≥130mmHg	⑮ 重症高血圧
④ 空腹時血糖 ≥126 mg/dℓ	⑩ 拡張期血圧 ≥85mmHg	⑯ 喫煙者の割合
⑤ ヘモグロビン A 1c ≥5.6%	⑪ 血圧高値	⑰ メタボ該当者の割合
⑥ 中性脂肪 ≥150 mg/dℓ	⑫ 高血圧	⑱ メタボ該当者及び 予備群の割合

## ② データの分析方法

- ・市町村別にリスク因子（肥満、高血圧等上記 18 項目）の状況を比較※
- ・リスク因子全ての項目について地図化

※ 受診者の年齢構成が市町村により異なるのを補正する目的で、標準化該当比を男女別に算出

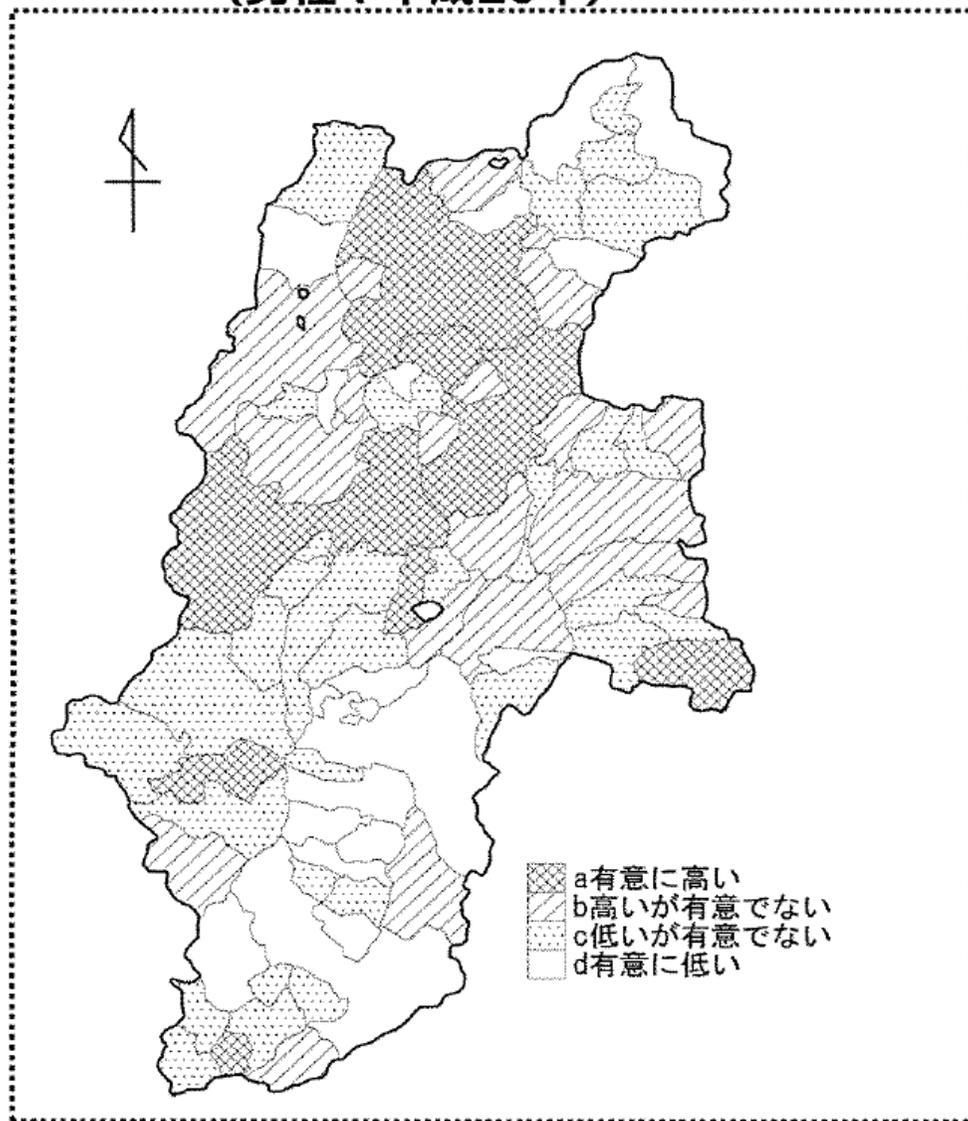
## ③ データの活用

- ・市町村が健康課題を把握し、効果的な生活習慣病対策を検討する資料として活用するよう、保健福祉事務所を經由し情報提供

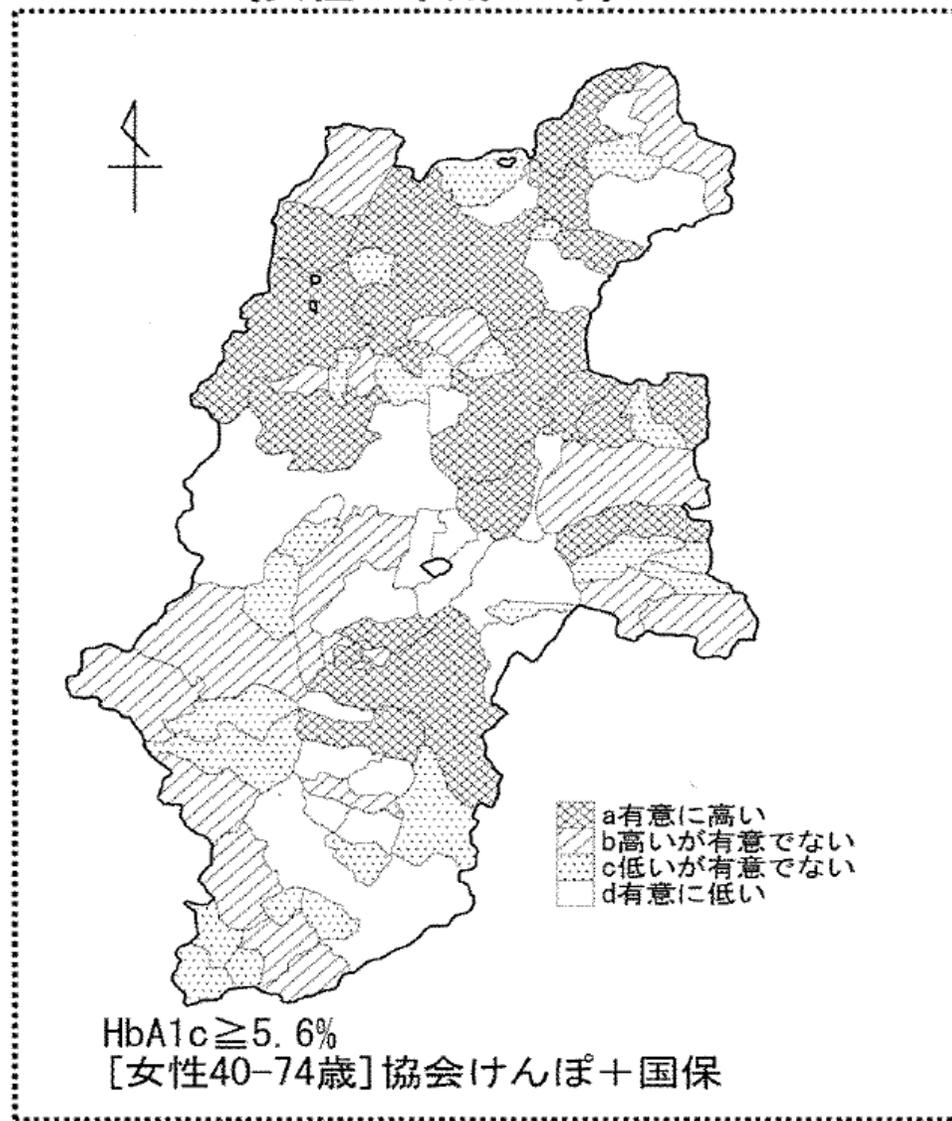
# 健康課題の見える化 <質と量の見える化>

例えば・【結果データ】

メタボリックシンドローム該当者  
(男性：平成26年)



HbA1c $\geq$ 5.6%  
(女性：平成26年)

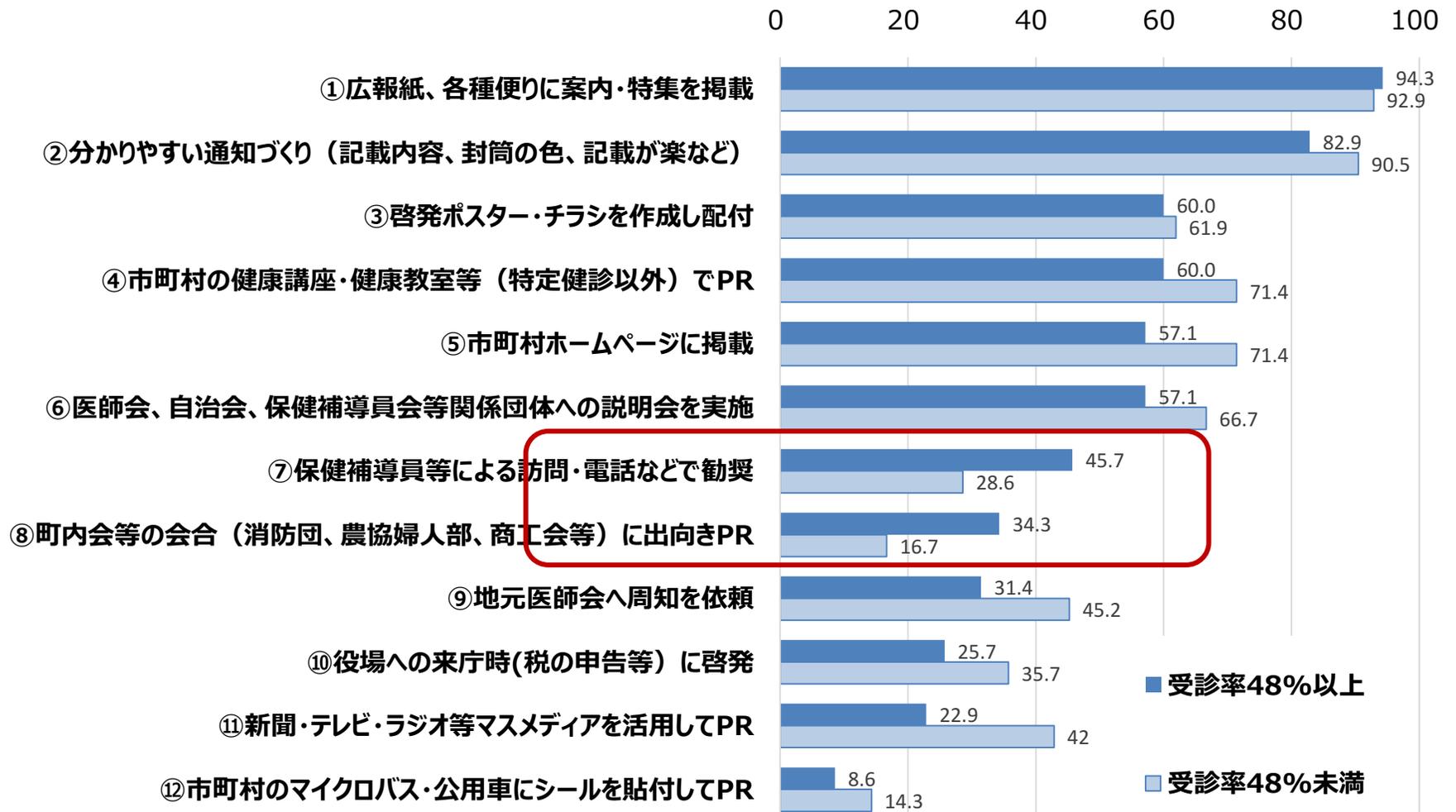


# 健康課題の見える化 ‹‹**質**と量の見える化››

例えば・・【取組の工夫】

受診率別特定健診受診率向上の取組

- 特定健診受診の高い市町村は、「保健補導員等による訪問・電話等で勧奨」、「町内会等の会合に出向きPR」といった取組を多く実施。



# データヘルス計画策定支援

打ち合わせ	作業
<ul style="list-style-type: none"> <li>● 1回目（5月24日）</li> <li>・基本的な考え方・計画の方向性の共有</li> <li>・データヘルス計画に関する国の指針等</li> <li>・法令等に規定されている目標、現在行っている事業や行うことが期待されている事業の確認（※）</li> </ul>	<p>★主要項目に関する事業評価</p> <div style="border: 1px dashed gray; padding: 5px;"> <ul style="list-style-type: none"> <li>①特定健診実施率の向上</li> <li>②特定保健指導</li> <li>③メタボリックシンドローム該当者及び予備群の減少率</li> <li>④一次予防</li> <li>⑤疾病の重症化を予防する取</li> <li>⑥重複受診者に対する適切な受診の指導</li> <li>⑦後発医薬品の使用促進</li> <li>⑧加入者の健康管理等に係る自助努力を支援</li> <li>⑨がん検診の実施率、歯周疾患検診の実施</li> <li>⑩収納率向上に関する取組の実施状況</li> <li>⑪医療費の分析等に関する取組の実施状況</li> <li>⑫給付の適正化に関する取組の実施状況</li> <li>⑬地域包括ケアの推進に関する取組の実施状況</li> <li>⑭第三者求償の取組の実施状況（支援）</li> </ul> </div>
<ul style="list-style-type: none"> <li>● 2回目（7月21日）</li> <li>・主要項目に関する事業評価の確認</li> <li style="padding-left: 20px;">特定健診受診率</li> <li style="padding-left: 20px;">特定保健指導を分析</li> <li style="padding-left: 20px;">（KDBの確認も）</li> </ul>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>● 3回目（8月8日）</li> <li>・主要項目に関する事業評価の確認</li> </ul>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>● 4回目（9月21日）</li> <li>・主要項目に関する事業評価の確認</li> </ul>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>● 5回目（11月頃）</li> <li>・計画の骨子を確認する</li> </ul>	<p>計画の案を作成</p>

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。

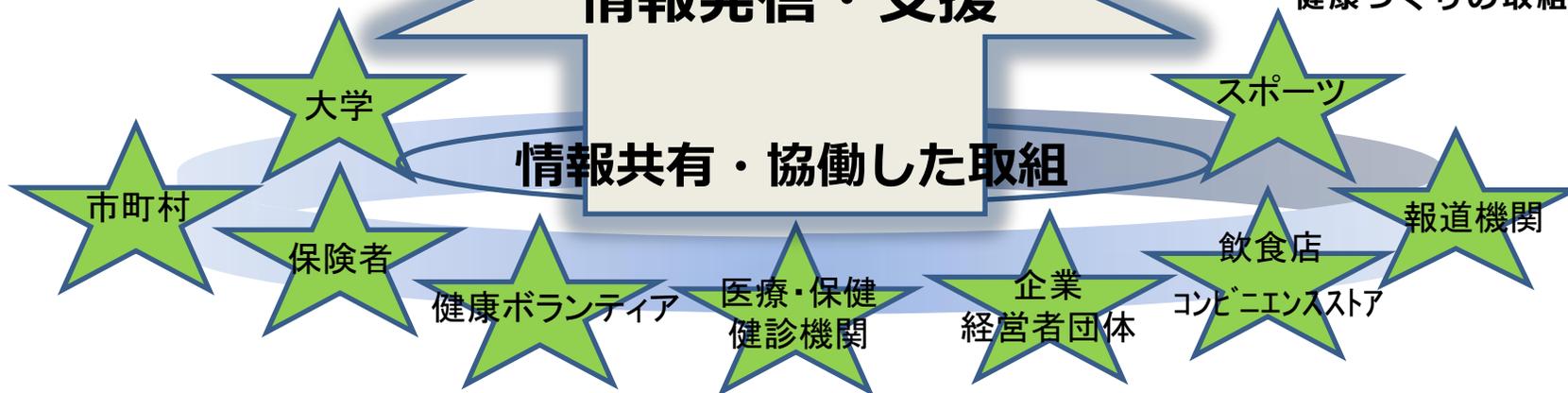
ネットワークイメージ

## 健康づくりに取り組む県民の皆さん

- 対外的なPRに、ロゴマークなどを活用
- 公式フェイスブックで参加者の取組や情報を発信・情報交換
- 県や参加者同士の提案・協働による健康づくりの取組推進 など

情報発信・支援

情報共有・協働した取組



ネットワーク参加団体等：214団体（H29.8月末現在）

● ACEプロジェクト専用サイト  
<http://ace.nagano.jp>

● ACE公式フェイスブック  
[@ace.project.nagano](https://www.facebook.com/ace.project.nagano)

