

2の(3) 「あらゆる場面で広報します」(例)

健康福祉部健康増進課

○「あいさつ文例」を作成し、会議・イベントであいさつを通じたプロジェクトの周知を図ります。

- 県では、平均寿命日本一の県民の皆さんの一層の健康増進を図るため、「信州 ACE(エース)プロジェクト」という取組を展開中です。
- ACE は生活習慣病の予防に大切な Action (体を動かす)、Check (健診を受ける)、Eat (健康に食べる) の頭文字をとった名称です。
- 具体的には、効果のある歩き方や体操など体を動かす取組を続ける、家族揃って健診を受ける、塩分や野菜など健康を意識した食生活を送る、といったことですが、プロジェクトの内容やお願いしたいことなど、県 HP の専用サイトで紹介しているのでご覧いただき、それぞれで健康づくりに取り組みましょう。

○ 県の会議等では「健康に関する知識や情報」を持ち帰っていただきます。

【健康豆知識の例】

(長野県健康)

- 長野県は男女とも平均寿命全国一だが、脳卒中による死亡率は全国で高い方から男性は 13 番、女性は 7 番とまだ高く、血圧の高い人の割合も 5~6 割。⇒脳卒中の原因となる高血圧などを予防し、健康で長生きするためには、食事や運動など生活習慣の改善に取り組むことが大切。

(Action ~毎日続ける速歩と体操~)

- 生活習慣病予防のための歩行数(男 9,000、女 8,000)に比べ、長野県の平均は 1,000 歩位少ない。⇒1 日 15 分、息がはずむ位の早歩きが効果的。体操や速歩など、日々体を動かすことで生活習慣病の改善や予防につながる。(スマホで歩数を測ってみるのも続けるきっかけに)

(Check ~家族そろって必ず健診~)

- 長野県のメタボ健診受診率は約 5 割で職場健診のない在宅の被扶養者の受診が少ない。また、定期的に歯科検診を受けている人は 2~3 割。⇒家族揃って年に 1 回は必ず健診を。また、「健康に食べる」ためには年 1 回の歯科チェックも大切。

(Eat ~減らそう塩分、増やそう野菜~)

- 長野県は男女とも野菜を日本一食べるが、若い世代は不足気味。また、一人 1 日あたりの食塩摂取量は平均で 10~11 g で 9 割以上の方が摂りすぎ。(H24 全国調査では男女とも多い方から 2 番)⇒塩分目標 1 日 9g のためには、①調味料の使い方(味を見てからかける)、②汁ものの工夫(具たくさんの味噌汁、ラーメンなどの汁は全部飲まない~全部飲むと約 7 g~)、③野菜を工夫しながら多く食べる、などが効果的。
→ (詳しい情報を今後、専用サイトに掲載していきます。)

○ 県のイベントや会議では休憩時に「体操」を実施します。

- 「信州 ACE(エース)プロジェクト」の Action (体を動かす)の一環で、県のイベントや会議では体操(ストレッチ)を行います。
- 内容は、県の職員担当課で実施している、誰でも簡単にできるストレッチです。(主催者の声かけで実施)