



# 信州ACE(エース)プロジェクト 取組方針及び実施プランについて

健康増進課

## 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、血圧が高めの人、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

<p>I 「健康経営」 を推進します</p>	<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>
<p>II 「健康地域づくり」 を推進します</p>	<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>
<p>III 「健康教育」 を推進します</p>	<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>
<p>IV 「ACE県庁」 を推進します</p>	<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（平成28年度）

プラン	主 な 取 組 等 【関係部局】	取 組 指 標 等 (H28)																																		
① 市町村での「Action(体を動かす取組)」推進プラン	<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、ウォーキングコースの普及・利用促進</li> <li>○モデル市町村における総合型地域スポーツクラブや健康運動指導士会との連携による体操などへの参加者拡大</li> <li>○活動量計による身体活動の「見える化」等による運動習慣の定着促進</li> <li>○小・中学校等で長野県版「運動プログラム」を実施 【健康福祉部、産業労働部、建設部、林務部、環境部、教育委員会】</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ウォーキングコース設置市町村 (H27)71 ⇒ 77</li> <li>○ウォーキングコースマップの作成</li> <li>○スポーツクラブ・健康運動指導士活用市町村 10</li> <li>○「見える化」やポイント制などに取り組む市町村 10</li> <li>○プログラム実施率 小学校 (H27) 91% ⇒ 100% 中学校 (H27) 82% ⇒ 90%</li> </ul>																																		
② 企業での「健康経営」推進プラン	<ul style="list-style-type: none"> <li>○経済団体・健康保健組合や産業労働部門と連携した「健康経営」の普及</li> <li>○「モデル企業」における身体活動等健康づくりの取組促進 【健康福祉部、産業労働部】</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○健康経営セミナーの開催 2回</li> <li>○協会けんぽ「チャンレンジ宣言事業所」の増加</li> <li>○モデル企業 (H27) 10 ⇒ 20</li> <li>○モデル企業への運動指導士の派遣 20回</li> </ul>																																		
③ 特定健診受診率向上プラン	<ul style="list-style-type: none"> <li>○保険者協議会と連携した受診促進策の実施  <div style="border-left: 1px solid black; border-right: 1px solid black; border-bottom: 1px solid black; padding: 5px; margin: 5px 0;"> <ul style="list-style-type: none"> <li>※各保険者の特徴を踏まえた取組を検討</li> <li>・市町村国保 ⇒ 市部の受診率の向上</li> <li>・協会けんぽ ⇒ 従業員及び被扶養者の受診率向上</li> <li>・健保組合、共済組合 ⇒ 被扶養者の受診率向上</li> </ul> </div> </li> </ul> <p style="text-align: center;">【健康福祉部、総務部、教育委員会】</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○統一キャンペーンの実施 (内容は協議中)</li> <li>【参考】特定健診受診率</li> <table style="width: 100%; border-collapse: collapse; margin-top: 5px;"> <thead> <tr> <th rowspan="2"></th> <th colspan="2" style="text-align: center;">(実績)</th> <th colspan="2" style="text-align: center;">(目標)</th> </tr> <tr> <th style="text-align: center;">H25</th> <th style="text-align: center;">H26</th> <th style="text-align: center;">H28</th> <th style="text-align: center;">H29</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>県全体</td> <td style="text-align: center;">51%</td> <td style="text-align: center;">-</td> <td style="text-align: center;">66%</td> <td style="text-align: center;">70%</td> </tr> <tr> <td>・市町村国保</td> <td style="text-align: center;">43%</td> <td style="text-align: center;">44%</td> <td style="text-align: center;">56%</td> <td style="text-align: center;">60%</td> </tr> <tr> <td>・協会けんぽ</td> <td style="text-align: center;">44%</td> <td style="text-align: center;">46%</td> <td style="text-align: center;">60%</td> <td style="text-align: center;">65%</td> </tr> <tr> <td>・地共済</td> <td style="text-align: center;">84%</td> <td style="text-align: center;">84%</td> <td style="text-align: center;">90%</td> <td style="text-align: center;">90%</td> </tr> <tr> <td>・学校共済</td> <td style="text-align: center;">67%</td> <td style="text-align: center;">73%</td> <td style="text-align: center;">88%</td> <td style="text-align: center;">90%</td> </tr> </tbody> </table> </ul>		(実績)		(目標)		H25	H26	H28	H29	県全体	51%	-	66%	70%	・市町村国保	43%	44%	56%	60%	・協会けんぽ	44%	46%	60%	65%	・地共済	84%	84%	90%	90%	・学校共済	67%	73%	88%	90%
	(実績)			(目標)																																
	H25	H26	H28	H29																																
県全体	51%	-	66%	70%																																
・市町村国保	43%	44%	56%	60%																																
・協会けんぽ	44%	46%	60%	65%																																
・地共済	84%	84%	90%	90%																																
・学校共済	67%	73%	88%	90%																																
④ ACEメニュー提供1,000店舗プラン	<ul style="list-style-type: none"> <li>○飲食店におけるACEメニュー提供拡大 (チェーン店、道の駅などの拠点施設、ご当地メニューに重点的に取組)</li> <li>○社員食堂における健康に配慮したメニューの提供促進</li> <li>○ACE弁当の継続的な提供・普及 【健康福祉部、環境部、農政部、観光部】</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ACEメニュー提供店舗 1,000店</li> <li>・飲食店 (H27) 101 ⇒ 150 (うち拠点施設 5)</li> <li>・コンビニ・スーパー (H27) 709 ⇒ 800</li> <li>・社員食堂 42 ⇒ 50</li> </ul>																																		
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>○減塩モデル地区における食生活改善の取組・効果の発信</li> <li>○学校現場における生活習慣病に関連する学習 (歯科保健・がん教育)の推進</li> <li>○「給食だより」等を活用した学校・家庭への健康な食生活の普及 【健康福祉部、県民文化部、農政部、教育委員会】</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○減塩モデル地区 6地区</li> <li>○こども8020推進員育成 1,400人</li> </ul>																																		