

第4次長野県健康増進計画

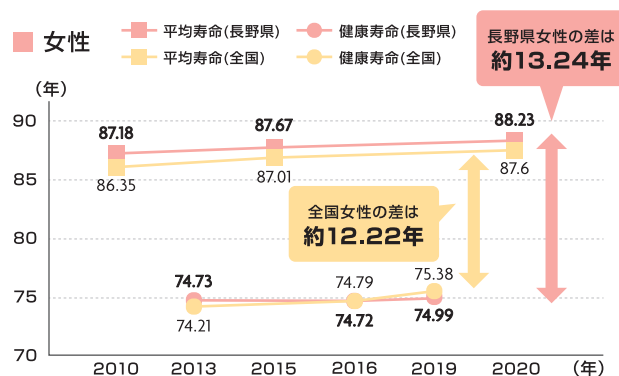
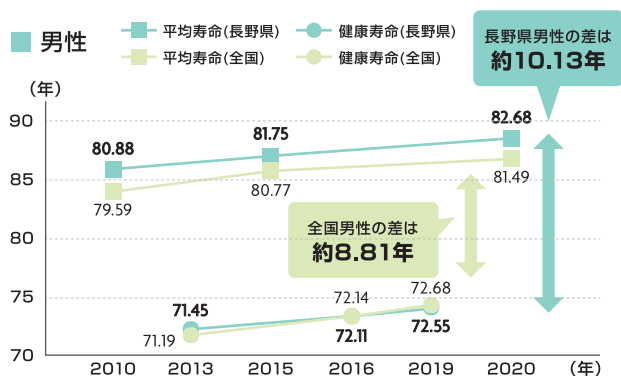
「第4次長野県健康増進計画」は、すべての県民が健康で元気に暮らせることをめざした健康づくりの目標とその実現のための方策を定め、県が策定した計画です。「第3期信州保健医療総合計画」として各関連計画と整合性を持っており、計画期間は2024年度(令和6年度)～2029年度(令和11年度)の6年間です。



県民、市町村・関係機関・団体、企業等のみなさんとともに

- 健康寿命の延伸、平均寿命と健康寿命の差の縮小
- 誰もが住み慣れた地域で安心して暮らせる社会の実現 を目指します

長野県の平均寿命と健康寿命*



*健康寿命:日常生活に制限のない期間の平均(国が定義する「健康寿命」の主旨標)(厚生労働省「都道府県別生命表」、国民生活基礎調査)

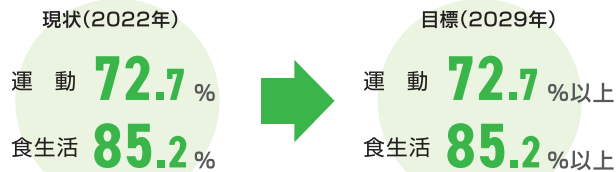
長野県は男女ともに全国平均よりも平均寿命が長いですが、平均寿命と健康寿命の差があります。この差を短くし、「健康で長生き」を目指すため、県民、市町村・関係機関・団体、企業等で連携し、各分野で健康づくりの推進を展開します。

県民参加の健康づくり(信州ACEプロジェクト)

健康づくり県民運動「信州ACE(エース)プロジェクト」を2014年から開始し、県民、市町村、関係機関、企業等の参加と協力により、健康づくりの更なる推進を目指し、県民総ぐるみの運動を展開しています。

主な評価指標と目標値

健康づくりのために運動や食生活に関する取り組みをしている者の割合

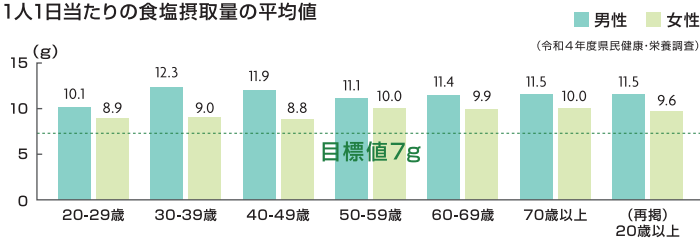


県民のみなさんへ

一人ひとりが健康の重要性を知り、適切な情報を選択したうえで予防行動をとることが大切です。

栄養・食生活

1人1日当たりの食塩摂取量の平均値



食塩摂取量は男女とも全年代で目標値7gを上回っています。

県民のみなさんへ

- 食塩摂取量は1日当たり7g未満を目指して、減塩を実践しましょう。
- 野菜摂取量1日当たり350g以上を目指して、積極的に野菜を食べましょう。
- 自身の身体の状態にあった適切な食事内容を知り、主食・主菜・副菜を組み合わせせた食事をしましょう。

主な評価指標と目標値

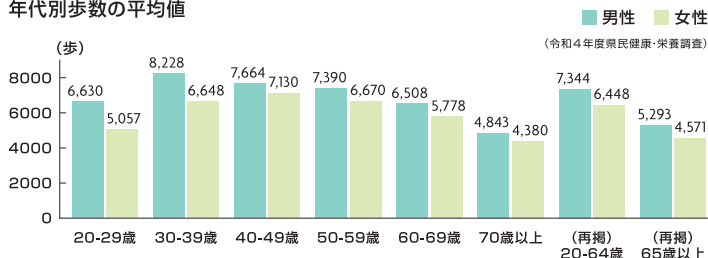
食塩摂取量

(1人1日当たりの平均摂取量、20歳以上年齢調整値)



身体活動・運動、休養

年代別歩数の平均値



20~64歳の1日当たりの歩数の平均値が目標値8,000歩を下回るなど、運動への意識・習慣が不十分な面がみられます。

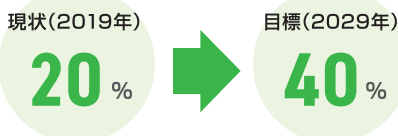
県民のみなさんへ

- 現在よりも15分以上(1,500歩以上)の運動量を確保しましょう。
- 6~9時間(60歳以上の方は、6~8時間)の睡眠時間を確保しましょう。

主な評価指標と目標値

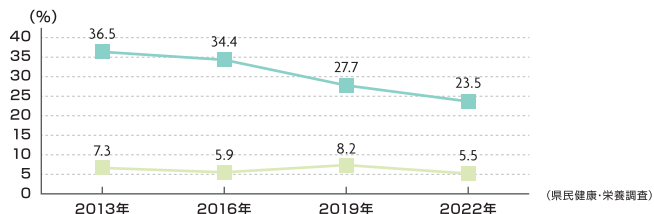
運動習慣のある者の割合

(20歳以上全体、年齢調整値)



たばこ

喫煙率の年次推移(20歳以上年齢調整値)



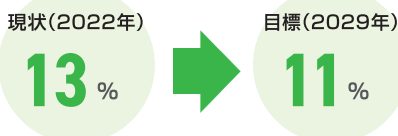
喫煙率は男女とも全国と同水準、男性は減少、女性は横ばいで推移しています。

県民のみなさんへ

- 喫煙者は、禁煙の努力が期待されます。
- 喫煙者は分煙に協力し、非喫煙者にたばこのにおいや煙がかからないような配慮が必要です。
- 20歳未満やたばこを吸わない人に、たばこを吸わせることの徹底が必要です。

主な評価指標と目標値

喫煙率(20歳以上)



歯科口腔保健

- むし歯の発生に社会経済的要因が影響することが指摘されており、むし歯だけでなく、歯周病等についても同様の状況にあり得ると考えられることから、歯・口腔の健康格差の縮小に向けた取組が必要です。
- 生涯にわたる歯・口腔の健康は、社会生活の質の向上に寄与します。

主な評価指標と目標値

過去1年間に歯科検診を受診した者の割合

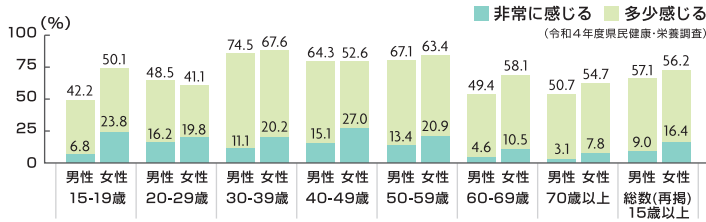


県民のみなさんへ

- 歯・口腔の健康づくりに関する知識及び理解を深めましょう。
- 県や市町村が実施する歯・口腔の健康づくりに関する施策を活用すること等により、自ら歯・口腔の健康づくりに取り組みましょう。

こころの健康

「非常にストレスを感じる」または「多少ストレスを感じる」と回答した人の割合



「非常にストレスを感じる」人の割合は

男性9.0%、女性16.4%です。

「ストレスを解消する対処法がある」人の割合は

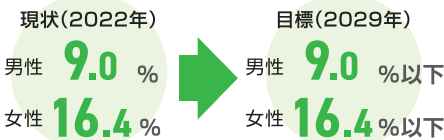
男女とも半数程度です。

県民のみなさんへ

- 過度なストレスが心身の健康に影響を及ぼすことを理解し、自身と周りの人のこころの健康の保持を図りましょう。
- それぞれに合ったストレスを解消する対処法を持ちましょう。

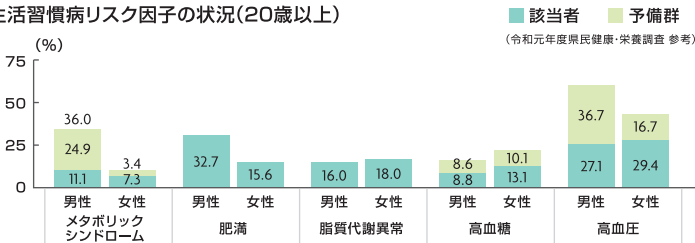
主な評価指標と目標値

「非常にストレスを感じる」人の割合(15歳以上)



生活習慣病予防

生活習慣病リスク因子の状況(20歳以上)



生活習慣病リスク因子の割合が最も高いのは高血圧です。

これらのリスク因子は相互に関係しており、健診などで自分の健康状態を把握することが大切です。

県民のみなさんへ

- 毎年必ず健康診査を受けましょう。
- 健康診査の結果に基づき、必要な保健指導や医療機関を早期に受診しましょう。

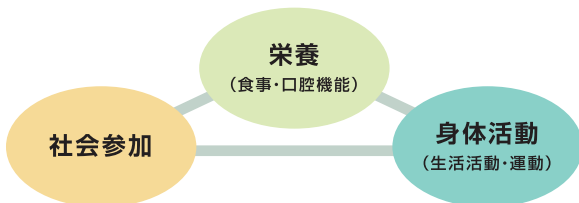
主な評価指標と目標値

特定健康診査実施率



フレイル対策

フレイル予防の3つの柱



- フレイルとは健康と要介護状態の中間の状態のことで、長野県ではフレイルを認知している人の割合は46.0%です。
- 個人に合った適切な対策を行えば、フレイルの進行を緩やかにし、健康に過ごせていた状態に戻すことができます。
- フレイル予防のためには栄養・身体運動・社会参加が重要です。

県民のみなさんへ

- フレイルについての理解を深め、自分に合った予防対策に取り組むことが大切です。
- 若い頃からの健康づくりが、歳を重ねてからの心身の機能の維持・向上につながります。

主な評価指標と目標値

フレイルを認知している者の割合



信州ACE(エース)プロジェクト



体を動かす
Action



運動

健診を受ける
Check



健診

健康に食べる
Eat



食生活

長野県PRキャラクター
「アルクマ」
©長野県アルクマ

しあわせな暮らしの基礎となる県民一人ひとりの健康を更に増進するため、長野県の課題である脳卒中などを予防するための生活習慣の改善に取り組む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。



楽しみながら毎日運動

息がはずむくらい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。

毎日からだを動かしていますか？健康づくりのために、次の点を意識してみましょう

- ◆ 日頃からこまめに動く
- ◆ 週1回以上、スポーツや体力づくり運動を楽しむ
- ◆ 家族や仲間を誘ってからだを動かす
- ◆ 座りっぱなしを避けて30分に1回立つ、身体を動かす



家族そろって必ず健診

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。

自分の血圧値はご存知ですか？

診察室血圧 **120/80** mmHg 未満
家庭血圧 **115/75** mmHg 未満

(日本高血圧学会「高血圧治療ガイドライン2019」)

定期的な血圧測定は、血圧の変化を把握し、体の変化に気づくことにつながります。



減らそう塩分、増やそう野菜

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。

1日の野菜摂取量の目標は「350g」です。実際はどのくらいでしょうか？



栄養成分表示をみる

栄養成分表示 100g 当たり	
エネルギー	90kcal
たんぱく質	0.8g
脂質	0.1g
炭水化物	19.4g
食塩相当量	5.1g

栄養成分表示を見れば食塩の量がわかります。「食塩相当量」を確認しましょう。

かけるよりつける



食するときにはまずは味をみて、どうしても味が足りなかったら、かけるのではなく、つけて。

麺類の汁は注意



麺類の汁には食塩が多く含まれます。よく麺類を食べる方は食をつけましょう。

