



しあわせ信州

中央日本四県（新潟・山梨・静岡・長野）サミット

－ 長野県提出資料 －

期 日 : 平成30年11月12日（月）

場 所 : ヴィーナスコート佐久平（長野県佐久市）

「世界一の健康長寿」を目指す長野県健康づくり

【これまで】生活習慣病予防による身体的な健康づくりを推進

【これから】「身体的な健康」だけではなく、多面的な健康づくりが必要

信州ACE（エース）プロジェクト

【重点3項目】



【取組方針】

- I 「健康経営」の推進
 - ▶ 従業員の健康増進を通じた企業の生産性の向上
 - ▶ 企業、医療保険者等との連携
- II 「健康地域づくり」の推進
 - ▶ 運動できる環境、健康的な食事を選択できる環境づくり
 - ▶ 市町村、飲食店・コンビニ・スーパー等との連携
- III 「健康教育」の推進
 - ▶ 家庭や学校等での食生活改善
 - ▶ 健康ボランティア等との連携

人生100年時代の健康づくり

【シフトチェンジの背景】

人生100年時代を迎え、すべての人がいきいきと活躍する社会が求められている



社会参加の促進や**生活環境の整備**などを通じて、「身体的な健康」だけではない**多面的な健康づくり**を推進

※「健康づくりのためのオタワ憲章」（1986年WHO）などの理念を参考

【憲章が示す健康づくりに欠かせない8つの前提条件】

- | | | |
|------------|-------------|-----------|
| 1. 平和 | 2. 住居 | 3. 教育 |
| 4. 食糧 | 5. 収入 | 6. 安定した環境 |
| 7. 持続可能な資源 | 8. 社会的公正と公平 | |

長野県における健康長寿の現状

野菜摂取量や高齢者の就業率の高さなどが、長野県民の健康長寿を支えてきた
しかし、平均寿命、健康寿命ともに他県との差はなくなりつつある

健康長寿を支えてきた要因

○野菜摂取量は男女とも全国 1 位 (単位：g/日)

		長野県 (順位)	全国
野菜摂取量 の平均値	男性	352 (1位)	284
	女性	335 (1位)	270

(20歳以上
年齢調整)

厚生労働省「国民健康栄養調査」(28年度)

○高齢者の就業率は全国 1 位 (単位：%)

		長野県 (順位)	全国
65歳以上 就業者割合	男性	41.6 (1位)	33.9
	女性	21.6 (1位)	17.1

総務省「就業構造基本調査」(29年)

平均寿命・健康寿命の状況

○男性の平均寿命は2位に後退 (単位：年)

		H12	H17	H22	H27
男性	平均寿命	78.90	79.84	80.88	81.75
	全国順位	1位	1位	1位	2位
女性	平均寿命	85.31	86.48	87.18	87.675
	全国順位	3位	5位	1位	1位

厚生労働省「都道府県別生命表」(28年度)

○健康寿命は全国平均レベル (単位：年)

		日常生活に 制限のない 期間の平均	自分が健康であ ると自覚している 期間の平均	日常生活が 自立している 期間の平均
男性	健康寿命	72.11	72.25	80.55
	全国順位	20位	24位	1位
女性	健康寿命	74.72	75.59	84.60
	全国順位	27位	26位	1位

厚生労働省発表

メタボ該当者や食塩摂取量の削減など、生活習慣病予防は引き続き対策が必要

成人男性のおよそ2人に1人が メタボの該当者かその予備群

(単位：%)

		H22	H25	H28
メタボリック シンドローム該当者 及び予備群の推移 (40～74歳)	男性	52.7	40.9	49.6
	女性	14.2	14.4	15.1

長野県「県民健康・栄養調査」(28年度)

成人男性・女性ともに 約2割が糖尿病またはその疑い

(単位：%)

		H22	H25	H28
糖尿病該当者及 び予備群の推移 (40歳～74歳)	男性	20.2	22.0	26.7
	女性	17.2	16.3	20.6

長野県「県民健康・栄養調査」(28年度)

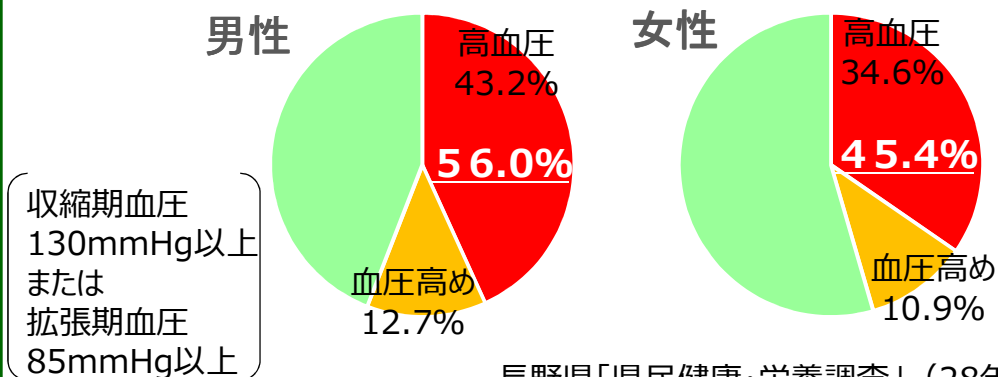
食塩摂取量は減りつつあるが、 国の目標値より多い

(単位：g/日)

		H19	H22	H25	H28
食塩摂取量 の推移 (20歳以上 年齢調整)	男性	12.9	12.4	11.3	11.1
	国の目標	1日8グラム未満			
	女性	10.6	10.4	9.9	9.4
	国の目標	1日7グラム未満			

長野県「県民健康・栄養調査」(28年度)

成人男性の約6割、女性の約5割が 高血圧または血圧が高め



長野県「県民健康・栄養調査」(28年度)

生涯にわたり楽しく運動できる習慣を身に付けてもらうため、若年層や働き盛り世代を中心に働きかけるとともに、環境整備を推進

幼児・児童・生徒

【成長段階に応じたプログラムを作成】

- 県内の大学教授等と連携してオリジナルの「長野県版運動プログラム」を作成、6本のDVDに収録
- 県内の小中学校・保育所・幼稚園に配布、実技講習会等を実施 ⇒ 体育の授業等で活用

特徴

子どもたちが遊びの中から多様な動きや運動習慣を習得できるよう工夫

効果

「全国体力・運動能力、運動習慣等調査」でH29年度に過去最高点を記録



働き盛り世代

【事業所を通じてアプローチ】

- 歩数で競争できるアプリを協会けんぽと共同開発
- アプリを利用した事業所対抗のウォーキングを実施

特徴

- ・3人1組で3ヶ月間の歩行数を競う
 - ・通信機能により他の人の歩数が分かる
- ⇒職場の仲間と励まし合いながら、順位を上げようとモチベーションUP!

効果

- ・7割が期間中の歩行数増加
- ・9割が期間後もウォーキングを継続



環境整備

63市町村 256コースを掲載!

- 「市町村のおすすめウォーキング・コース」を県ホームページで紹介
- 距離や所要時間、休憩施設、自然景観や見どころも掲載
- ★自分に適したコース、行ってみたいコースを選んで、楽しみながらウォーキング

左：上松町
「赤沢自然休養林」
右：長野市
裾花川ウォーキングコース



すべての高齢者に居場所と出番がある「人生二毛作社会づくり」を推進することで、「多面的な健康づくり」を後押し

人生二毛作社会づくり

「人生二毛作社会」とは

⇒シニア世代が培ってきた豊富な知識や経験を活かして地域社会の一員として活躍できる社会

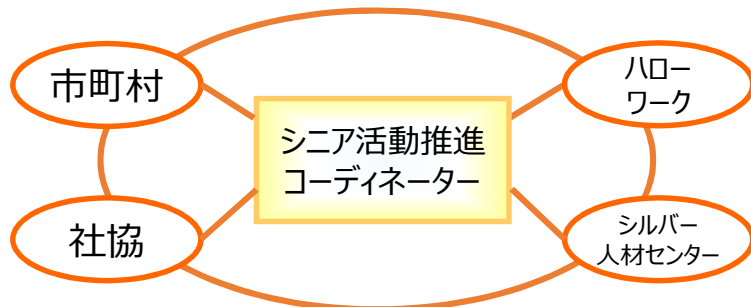
県の取組

県長寿社会開発センターに「シニア活動推進コーディネーター」を配置（本部1名、10支部各1名）

コーディネーターの取組

関係機関と協力し、高齢者が活躍できる仕組みづくり

（例）就労に必要な知識の習得と、実体験ができる研修制度の構築によるシニアの円滑な就労 など



コーディネーターの活動事例

【花き農家への就労支援】

（諏訪郡 富士見町）

シルバー人材センターによる「花栽培アシスタント講習」を新設。就労を希望するシニアが受講できる仕組みを構築



就労の様子

【高齢者の居場所づくり】

（軽井沢町 町内9地区）

町や社協と連携して、住民の意識改革や居場所づくりの担い手養成のための連続講座を実施



「通いの場」での体操教室

【高齢者・障がい者の旅行支援】

（諏訪地域）

技術専門校と介護施設を結び付けることで、高齢者等の移動や入浴を介助する「トラベルサポーター」を養成



「トラベルサポーター養成研修」

「長寿県」長野発のヘルスケア産業振興

産学官健福からなる「長野県次世代ヘルスケア産業協議会」（H27.3設置）を起点に市場成長が期待されるヘルスケア産業の振興施策を展開

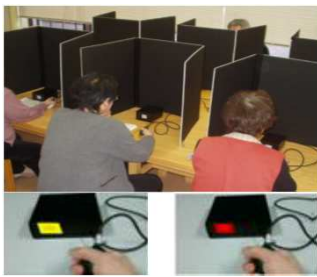
ヘルスケア製品・サービスの事業化支援

【市町村と連携したマーケティング支援】

市町村の健康イベントでモニター調査を実施、製品改良機会を提供
⇒支援対象のヘルコミラボ（株）は各種ビジネスグランプリを受賞

【ウォーキングに関する新技術の普及支援】

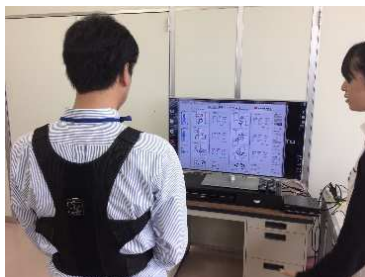
- ポールdeアクティブウォーキング（県内メーカー3社と連携）
 - ・荻原健司氏出演のガイダンスDVD等、普及素材の作成
 - ・南長野運動公園、鹿教湯温泉に認定コースを開設
- 「歩行ケアサービス」（約10mの歩行で歩行姿勢を計測・改善指導）
 - ・県内センサー企業と理学療法士による共同開発
 - ・県庁、イオンモール松本、長野市役所など県内各地で実施



認知症検査の様子
（ヘルコミラボ（株））



認定コースでの県民向けイベント
（五輪金メダリスト荻原健司氏指導）



歩行ケアサービスの様子
（県内センサー技術を活用）

地域資源を活用したヘルスツーリズムの展開

【長野県の特徴あるヘルスツーリズム】

森林セラピー

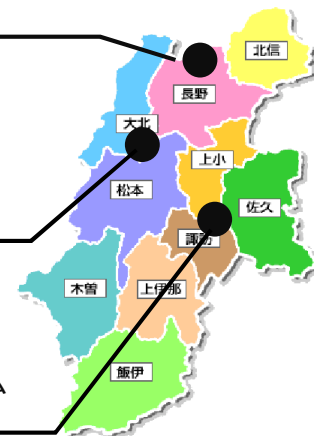
「癒しの森」プログラム（信濃町）
町が認定する森林メディカルトレーナーが同行し、森林の「癒し効果」を最大化

ハーバルヘルスツーリズム

カミツレの里「八寿恵荘」（池田町）
町特産ハーブの癒し効果と自然療法を組み込んだメンタルヘルス対策プログラム

健康いきいき診断プログラム

池の平ホテル&リゾート（立科町）
標高1,450mの高原で、健康運動指導士が健康づくりをサポート



【ヘルスツーリズム認証プログラム（H30.4.1開始、全国17件）】

「旅と健康」という新たな視点で観光商品进行评估する第三者認証サービス
＜運営＞ヘルスツーリズム認証委員会（日本ヘルスツーリズム振興機構、日本規格協会、日本スポーツツーリズム推進機構）

- バディケアと300年目に復興した信州巡礼de正しく楽しく元気に健康歩行（日本バディケア協会、上田市）
- 木曾開田高原健康ウォーキング（木曾おんたけ健康ラボ、木曾町）

【ヘルスツーリズム推進ネットワーク会議の開催（H29～）】

県内事業者による商品企画や販路開拓のノウハウ共有を推進

効果的な健康増進手法を四県で共有し合い、日本の健康長寿をリードする四県へ！

ポールdeアクティブウォーキングの展開

ポールdeアクティブウォーキングにより、四県で“質”を重視したウォーキングを展開！

ポールdeアクティブウォーキングに適した環境づくり

各県のウォーキングコースに、レンタルポールや指導者を配置するなど、県民向けにウォーキング環境を提供

県民への普及啓発

- 健康イベントや研修等でガイダンスブックやDVDを活用
- 理学療法士や健康運動指導士等を通じたプログラムの普及



ガイダンスブック



荻原健司氏出演の
ガイダンスDVD



南長野運動公園
(県内初の認定コース)

ヘルスツーリズムの情報発信

四県の恵まれた地域資源を活かしたヘルスツーリズムの推進により、全国のフロントランナーを目指す。

⇒各県のプログラムを充実させ、共同で強力にプロモーションを展開

ヘルスツーリズムプログラムの掘り起こし

下記要素を満たすプログラムを各県ごとに発掘・開発

- 健康への気づき ●旅の喜び、楽しみ ●利用者の安全・安心の確保

事例 第3回ヘルスツーリズム大賞受賞「癒しの森林セラピー(飯山市)」

⇒「森の案内人」による安全・安心なブナ林での森林セラピー散策、森林ヨガ、ルディックウォーキングなど科学的に実証された癒し効果が得られるプログラム

広域連携で四県がつながる仕組みづくり

各県情報を集約し、広域連携プログラムの研究、ブラッシュアップ

共同パンフレット作成と情報発信

- 四県のプログラムを訴求するパンフレットを共同制作
- 観光イベントや健康関連イベント等での配布により広く情報発信



癒しの森林セラピー