



体を動かす

Action

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

健診を受ける

Check

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

健康に食べる

Eat

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

世界一の健康長寿を目指す。
信州

ACE
エース
プロジェクト

ACEは脳卒中等の生活習慣病予防に効果のある

Action(体を動かす) Check(健診を受ける) Eat(健康に食べる)

に取り組む県民運動の名称です。

<http://ace.nagano.jp/>



信州ACE(エース)プロジェクト公式フェイスブックページ開設中

長野県健康福祉部健康増進課 〒380-8570 長野県長野市大字南長野字幅下692-2 TEL:026-235-7112 FAX:026-235-7170

全国平均を上回る脳卒中[死亡率:男性13位、女性7位]などを予防するため
**生活習慣病予防の
重点3項目に取り組みましょう。**



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。

| 1日当たりの平均歩行数 | | |
|-------------|--------|--------|
| | 平成25年 | 平成29年 |
| 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。

〈男女共に平均歩行数は年々減少〉



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。

※特定健診:生活習慣病を早期に発見し、生活習慣の改善や早期受診などにつなげる40歳から74歳までを対象とした、いわゆるメタボ健診

〈専業主婦など被扶養者の未受診が課題〉



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。

| 1日当たりの食塩・野菜摂取量 | | |
|----------------|-------|-------|
| | 平成25年 | 平成29年 |
| 食塩 | 10.6g | 9g |
| 野菜 | 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。

〈9割の人が塩分摂りすぎ、若い人の野菜不足が心配〉

**減塩
「9のコツ」**

| | | | |
|-------|--------------------|----------------------|-------------------|
| 食べるとき | 1 調味料は料理の味をみてから | 2 調味料は「かける」より「つける」 | 3 麺類の汁は全部飲まない |
| 作るとき | 4 旬の新鮮食材で、素材の味を生かす | 5 だし、酸味、香味でうす味でもおいしく | 6 汁ものは具だくさんに |
| 選ぶとき | 7 加工食品は塩分量に気をつける | 8 減塩調味料・食品を上手に利用 | 9 外食や弁当は表示で塩分量を確認 |

市町村や企業、健康保険組合、団体、ボランティアなどの皆さんへ

健康づくりの取組を一緒に進めていきましょう。

○取組の視点

I 「健康経営」の推進

企業(健康保険組合等)

- 体操やインターバル速歩など、従業員の体を動かす取組を推進
- 従業員や家族が健診を受けられる環境づくりを推進
- 社員食堂での「塩分控えめ」「野菜たっぷり」など健康に配慮した「ACEメニュー」の提供

II 「健康地域づくり」の推進

市町村、小・中学校等

- ウォーキングコースの設定やウォーキングイベント、オリジナル体操の普及などを推進
- 住民が健診を受けやすい環境づくりを推進
- 小・中学校等での「長野県版運動プログラム」や健康に配慮した食生活の普及

III 「健康教育」の推進

団体・ボランティア

- オリジナル体操や健康教室など、市町村と連携した体を動かす取組の普及・啓発
- 家庭や地域での減塩や野菜摂取を重点とした食生活改善の取組

飲食店・コンビニ・スーパー等

- 「塩分控えめ」「野菜たっぷり」など健康に配慮した「ACEメニュー・弁当」の提供



健康づくりを応援する「信州ACE弁当」

詳しくは

信州ACEプロジェクト 検索

