

中部 だより



中経連事務局員が、担当するエリアでお聴きした、各県の最新トピックや地域特有の情報を紹介するコーナーです。

エースで健康を狙え!「信州ACE(エース)プロジェクト」の取り組み

皆様は体を動かす習慣がありますか? 毎日の食事に気を使っていますか? できる限り介護を受けたりせず、健康で過ごしたいものですね。

平均寿命を都道府県別で見ると、長野県が男女ともに日本一です(厚生労働省の平成22年都道府県別生命表より)。今回の中部だよりでは、この長野県が平成26年6月に始めた「信州ACE(エース)プロジェクト」の取り組みをご紹介します。

「信州ACE(エース)プロジェクト」とは

長野県の健康づくり県民運動の名称です。ACEとは、脳卒中等の生活習慣病予防に効果のある

Action(体を動かす)「毎日続ける速歩と体操」

Check(健診を受ける)「家族そろって必ず健診」

Eat(健康に食べる)「減らそう塩分、増やそう野菜」
の頭文字を表し、世界で一番(ACE)の健康長寿を目指す想いが込められています。

単なる「長寿」ではなく世界一の「健康長寿」を目指して、様々な健康づくりの取り組みを自治体、企業・健康保険組合、飲食店・コンビニ・スーパー等が一緒になって行っています。

具体的な取り組み例

【Action(体を動かす)】

- ウォーキングコースの整備、おすすめコースの情報を県ホームページで紹介
- 各地域のオリジナル体操等の普及
- 市町村・企業を対象とした研修会の開催

【Check(健診を受ける)】

- 受診率向上に向けた啓発・周知
- 未受診者への勧奨

【Eat(健康に食べる)】

- 信州食育発信「3つの星レストラン」の推進

3つの星

- ☆1 健康づくり(健康に配慮したメニューの提供、エネルギー・食塩・野菜量の表示)
- ☆2 長野県産食材の利用や食文化の継承
- ☆3 食べ残しによる生ごみの発生抑制

- 信州ACEメニュー・弁当の提供・販売店の拡大
- 減塩を中心とした食生活改善の講習会の開催

「3つの星レストラン」を訪れてみると

3つの星の取り組みが揃った103の登録店舗(平成28年6月30日現在)の中から、「県庁食堂ししとう」を訪れてみました。ここでは、長野県短期大学の学生が考案した生活習慣病予防のためのメニューも、日替わりで提供されています。



この日のメニューは、魚の竜田揚げサラダ風がメインでした。美味しくバランスも良く、健康度UPです!

ACE(エース)に倣って健康を目指しませんか

平成27年基準の都道府県別の平均寿命が、平成29年度に公表見込みですが、長野県における取り組みの成果が発揮され、引き続き日本一をキープするのか、今から結果が非常に楽しみです。

皆様も、ウォーキング・体操等の運動を習慣化したり、高タンパク・低カロリーな「信州サーモン」(本誌10~13ページ参照)を召し上がってみたりと、楽しみながら健康寿命を延ばすことを始めてみませんか。

(長野担当 中川 泰彰)

取材協力:長野県健康福祉部健康増進課、県庁食堂 ししとう

健康長寿へのステップはこちら→<http://ace.nagano.jp/>