

長野県における 食環境整備に関する取組について

長野県健康福祉部健康増進課 小林真琴

長野県の現状

【人口】2,067,902人

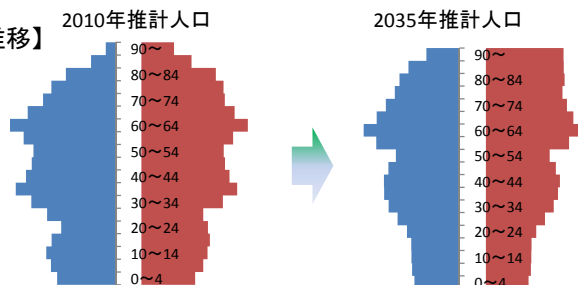
【市町村数】77

【老年人口割合】29.7%(H27)

【後期高齢者医療費1人あたり(H25)】
799,453円(低いほうから5位)

【特定健診受診率(全体)】49.6%(H24)

【人口構造の推移】



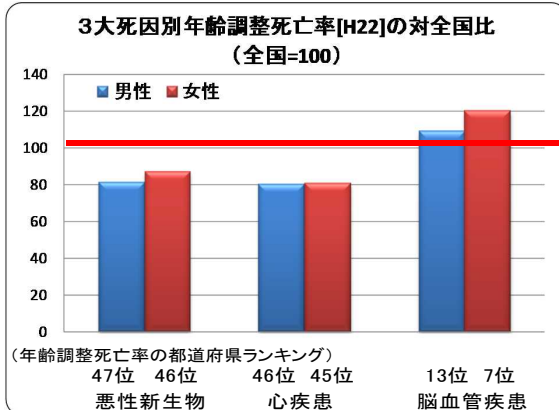
●長野県における3大死亡原因は
1位:がん 2位:心疾患 3位:脳血管疾患
(25.3%) (15.6%) (12.6%)

長野県の死因順位(平成25年)

死因	順位	全死亡に占める割合	
		(全国)	(全国)
悪性新生物(がん)	1位	(1位)	25.3% (28.8%)
心疾患	2位	(2位)	15.6% (15.5%)
脳血管疾患	3位	(4位)	12.6% (9.3%)
肺炎	4位	(3位)	8.4% (9.7%)

(厚生労働省「平成25年人口動態調査」)

●男女とも脳卒中死亡が全国と比べて高く、
がん・心疾患は全国平均より低い



(厚生労働省「平成22年都道府県別にみた死亡の状況」)

長野県の現状

【平均寿命・健康寿命に関する指標】

項目	全国	長野県	順位
平均寿命(男性)	79.64	80.99	1
平均寿命(女性)	86.39	87.23	1
日常生活に制限のない期間(男性)①	70.42	71.17	6
日常生活に制限のない期間(女性)①	73.62	74.00	17
健康であると自覚している期間(男性)①	69.90	70.76	10
健康であると自覚している期間(女性)①	73.32	73.56	20
日常生活活動が自立している期間(男性)②	78.17	79.46	1
日常生活活動が自立している期間(女性)②	83.16	84.04	1

健康寿命における将来予測と生活習慣病対策の費用対効果に関する研究班
「健康寿命の算定方法の指針」(平成24年9月)

<参考>算出の基礎となっているデータ

①国民生活基礎調査における ②介護保険における要介護認定

信州ACE(エース)プロジェクト
しあわせ信州

信州ACE(エース)プロジェクト ～「健康長寿」世界一を目指して～

信州ACE(エース)プロジェクトとは

☆ 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。

更なる健康増進に向けて

☆ 全国平均を上回る長野県の脳卒中死亡率【男性13位、女性7位】

⇒脳卒中は入院やリハビリ期間が長く、本人や家族の健康な生活に大きな影響

[生活習慣病に関連するデータ]
(平成25年度県民健康・栄養調査)

	高血圧または血圧 が高めの人	肥満の人	糖尿病またはその 疑いのある人
成人男性	約6割	約3割	約2割
〃 女性	約5割	約2割	1割強

❖ 脳卒中などの原因となる高血圧や糖尿病、死因の上位であるがん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

Action 毎日続ける速歩と体操 (体を動かす) ~休日は楽しみながらウォーキング~

1日当たり (H25) (H29)
平均歩行数 男性 7,430歩→9,000歩
女性 6,730歩→8,000歩

○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。

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。

Check 家族そろって必ず健診 (健診を受ける) ~毎年の歯科チェック、毎日の血圧チェックも~

年1回必ず受診
(H24特定健診受診率 約5割)

○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、血圧が高めの方は、毎日測定するようにしましょう。

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。

Eat 減らそう塩分、増やそう野菜 (健康に食べる) ~1食の塩分は3g、野菜はもう一皿~

1日当たり (H25) (H29)
食塩摂取量 10.6g→9g
野菜摂取量 19g→350g

○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。

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。

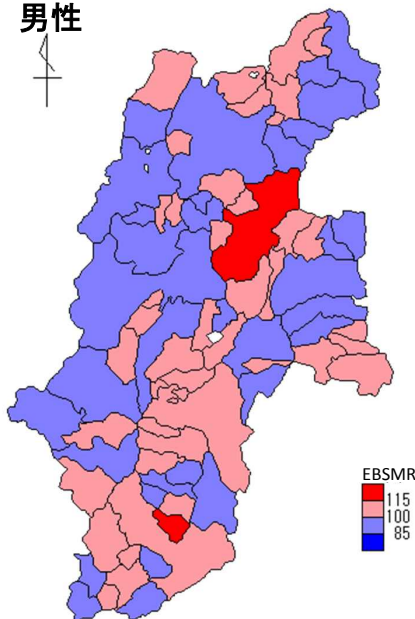
★ 毎日の生活で、できることから取り組むと共に、お住まいの市町村やお勤め先などの健康づくりの取組に参加しましょう

信州ACE(エース)プロジェクト

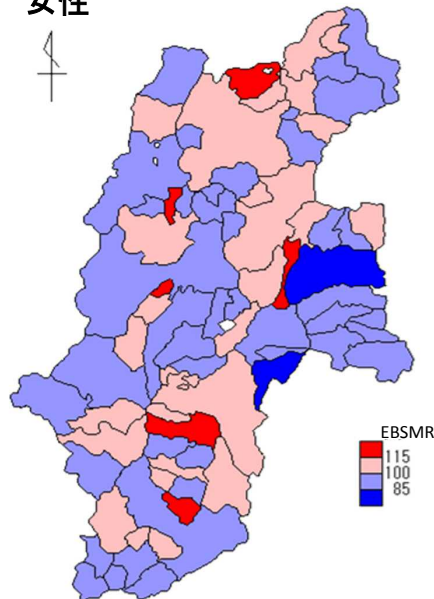
効果的な栄養施策推進に向けて

市町村別脳血管疾患標準化死亡比の経験ベイズ推定値※

男性



女性



県民健康・栄養調査結果を活用して地域差の要因分析を実施

効果的な栄養施策推進に向けて

地域差、性差、職業差を考慮した事業展開を検討

女性

食塩摂取量が多い地域ほど
脳血管疾患EBSRMが高い

男性に比べて就業率低い。(男性に比べてより地域密着の生活)

長野県の食生活の特徴

- ・全国に比べて米を主食に多彩な副菜を揃えた日本型食生活の様相。
- ・野菜摂取量と食塩摂取量が多い。
- ・食塩摂取量には調味料類、漬物類、魚介加工品類の寄与が大きい。

男性

食塩摂取量と地域差の関連はみられない
が食塩摂取量自体は多い

女性に比べて就業率高く、2次産業や3次産業の従事者多い。

- ・家庭以外の場所で食事をする機会が多い
- ・食生活には、地域の特徴だけでなく、
外食や市販品利用の特徴も影響。



特に男性、働き盛り世代(2次・3次産業従事者)を対象として

特に女性を対象として

地域課題に応じた減塩等モデル事業

市町村、地区住民組織、農業団体等と連携

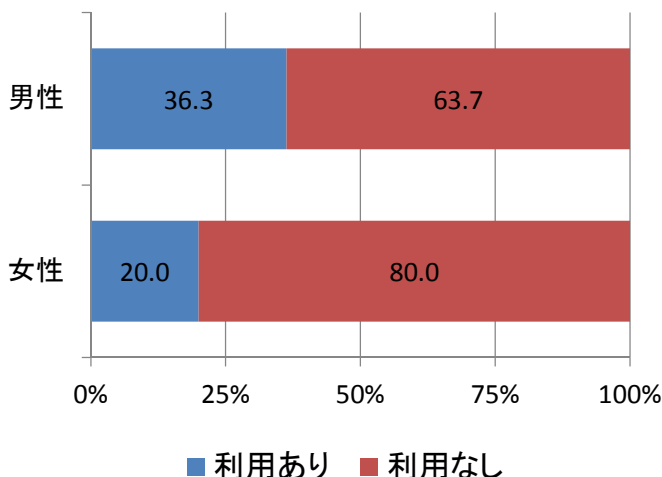
健康に配慮した食環境整備事業

- ・信州食育発信3つの星レストラン事業
- ・健康づくり応援弁当事業

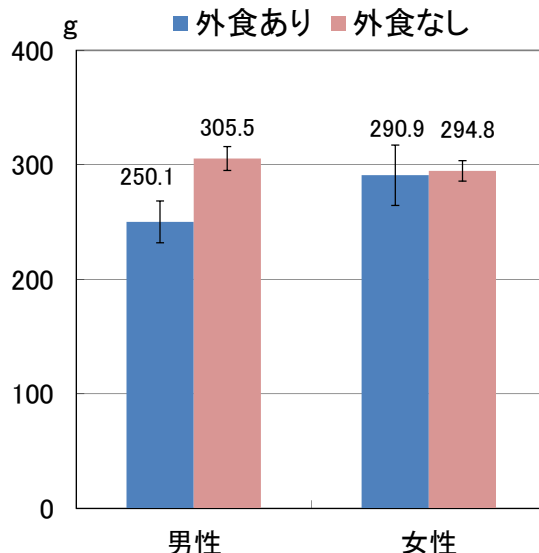
平成25年度県民健康・栄養調査結果から

「外食・調理済み食」の利用状況と栄養関連の課題

外食または調理済み食を利用した人の割合
20-59歳

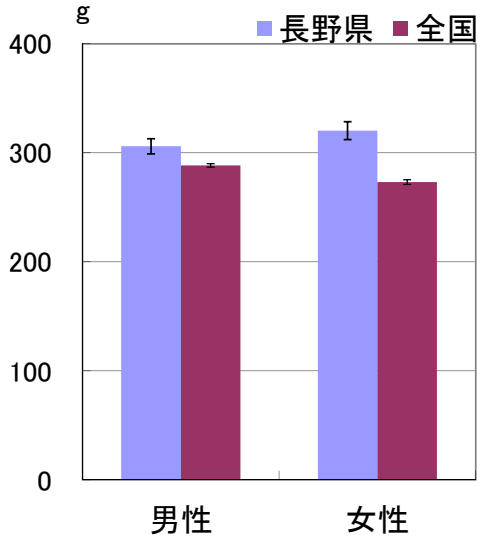


野菜摂取量の比較
(20-59歳年齢調整値)



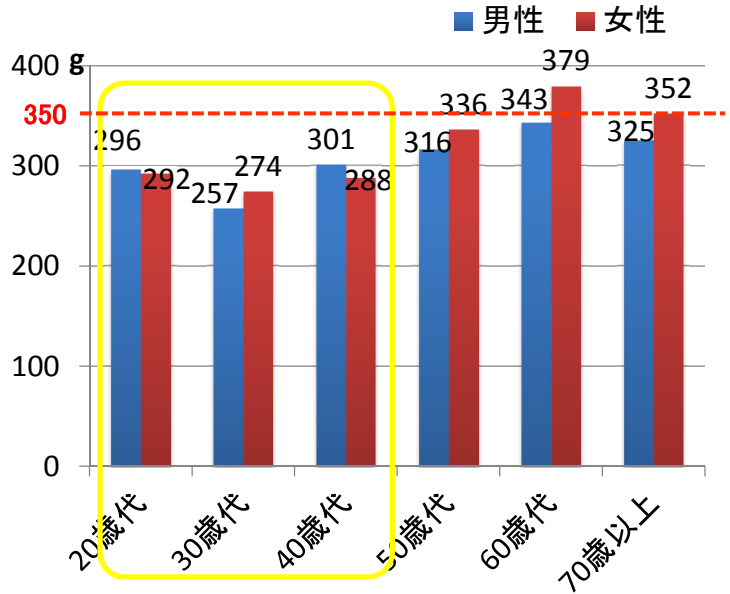
野菜摂取量の状況

野菜摂取量の比較
(20歳以上年齢調整値)

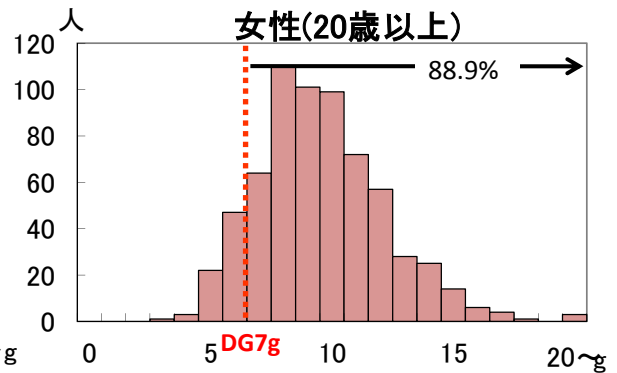
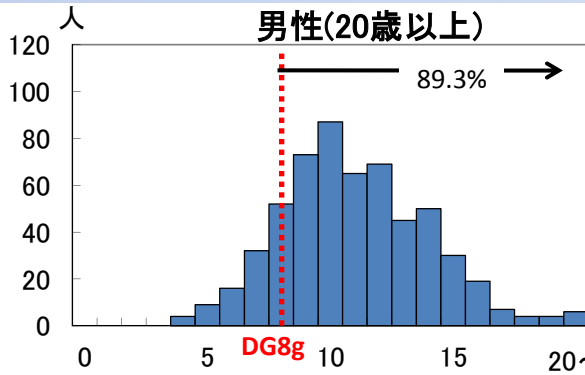


全国: H24国民健康・栄養調査

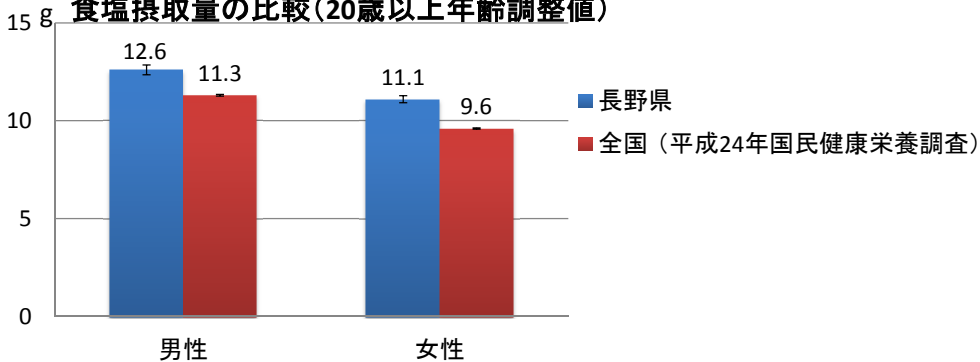
年齢階級別野菜の摂取量



食塩摂取量の状況



食塩摂取量の比較(20歳以上年齢調整値)



外食や中食でも、「健康な食事」が 選択できる環境づくりが必要。

「食塩控えめで、野菜がたっぷり」な

健康に配慮した外食

→ 「信州食育発信 3つの星レストラン」

健康に配慮した中食

→ 「健康づくり応援弁当(信州ACE弁当)」



「健康な食事」の選択ができる。
「健康な食事」がどのような食事かを知ることができる

登録の基準

信州食育発信 3つの星レストラン推進事業

☆ 健康づくりに配慮したメニューを1種類以上提供

食事バランスガイド基本型 1/3程度、野菜 140g以上、食塩4g未満

☆ 食文化継承の取組

県産食材の利用やPR、郷土食の提供など

☆ 食べ残しを減らそう協力店(環境部事業)としての取組



健康づくり応援弁当

- ①主食・主菜・副菜がそろっている。
- ②エネルギー 500kcal以上700Kcal未満
- ③野菜140g以上(きのこ含む)
- ④食塩量 3g未満
- ⑤栄養成分の表示
- ⑥長野県産の食材をできるだけ使用





しあわせ信州

健康づくり応援弁当（信州ACE弁当）の取組

- 県と「包括連携協定」を締結しているコンビニエンスストアに働きかけを行う。
→セブンイレブン・ジャパン（長野・山梨ゾーン）が実施を希望。
- 知事会見等を活用した積極的な広報を実施。
→「信州ACE弁当」として知名度がUPし、県内スーパーマーケット等にも波及。



しあわせ信州

健康づくり応援弁当（信州ACE弁当） 企画から提供までの流れ

○弁当の内容の検討

- 県健康福祉部管理栄養士が協力・支援
- 県農政部と連携し、長野県産食材に関する情報提供

○各社により製造販売

○販売のPR

- アルクマを使用した統一ロゴマークの使用
- 県の広報媒体等を活用したPR





効果的な展開に向けて —今後の課題—

- 登録店舗数、提供店舗数の拡大
→他部局との連携による事業の周知
(農産物マーケティング、食品衛生等)
- 登録店舗、提供店舗のメリット、インセンティブ
→県広報、地産地消関連パンフレット、観光関連パンフレット等を活用した店舗のPR
- 「健康に配慮したメニュー」の需要増
→県民に向けた「健康づくりのための食生活」の普及啓発を引き続き実施。
- インターネットを活用した情報発信の充実
→ブログ等を活用した店舗の情報発信を充実
長野県魅力発信ブログ

<http://blog.nagano-ken.jp/mitsuboshi/>