

長野県

信州 ACE（エース）プロジェクト

—「健康長寿」世界一を目指して—

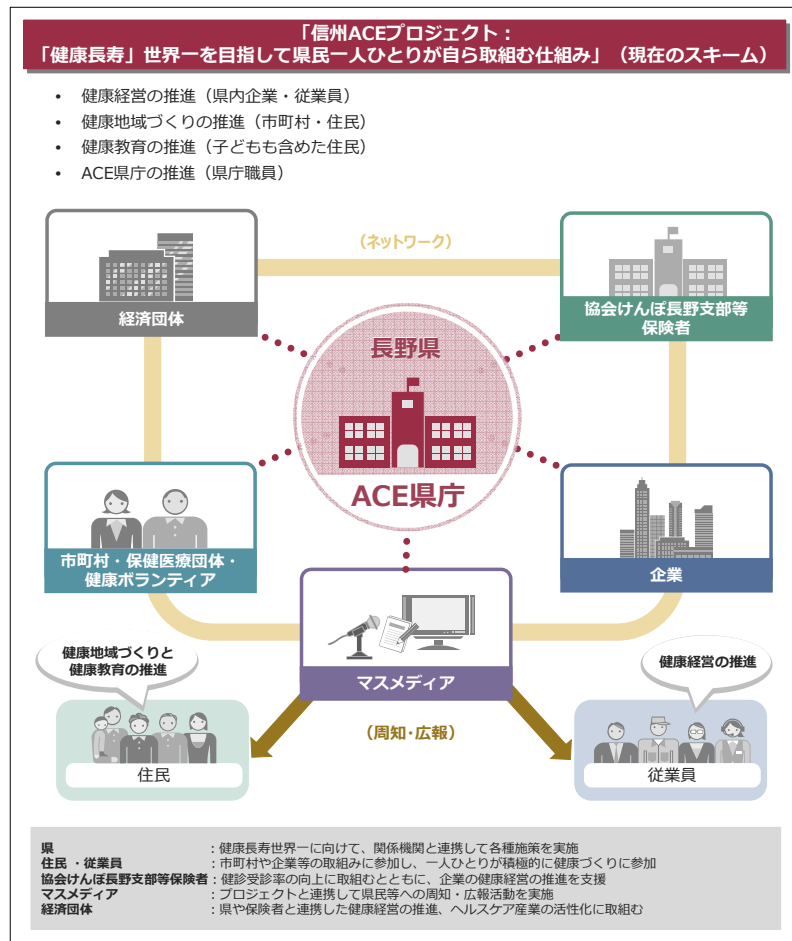
1. 事例の概要

長野県の平均寿命は戦前から全国各都道府県のなかで高い順位を維持しており、平成 22 年に実施された厚生労働省による調査では男女とも 1 位となった（平成 25 年発表）。これをきっかけに、長野県では平成 25 年、26 年度の 2 年間をかけて、自県の健康長寿の要因を探索した（統計分析：平成 25 年度、文献・資料・インタビューによる分析：主に平成 26 年度）。

その結果、県民の健康意識が高いことに加え、専門職や健康ボランティアが連携して健康づくり活動を行っており、こうした様々な活動の積み重ねが今日の健康長寿に結実していることがわかった。健康長寿は長野県の財産（強み）であり、今後も継承し発展させていく必要があることが改めて確認された。

長野県の健康課題としては、脳血管疾患死亡率が全国平均と比べて高いことが挙げられる。自県の財産である健康を守り、さらなる健康長寿を目指すには、脳血管疾患等の生活習慣病の予防が喫緊の課題となっている。

こうした状況を踏まえ、長野県では平成 26 年 6 月、更なる健康長寿に向けて「信州 ACE（エース）プロジェクト」を立ち上げ、生活習慣病の予防に取り組む県民運動を開始した。ACE とは、生活習慣病予防の重点項目である Action（体を動かす）、Check（健診を受ける）、Eat（健康に食べる）の頭文字を用い、世界で一番（ACE）の健康長寿を目指す想いを込めた名称である。県民一人ひとりが自ら健康づくりに取り組めるよう、様々な主体と連携し、取り組みを進めている。



図表 1 「信州 ACE プロジェクト」：
健康寿命世界一を目指して県民一人ひとりが自ら取組む仕組み

2. 事例紹介

2.1 更なる健康長寿を目指すための取組み

長野県は平成 25 年に厚生労働省より発表された各都道府県別平均寿命調査で男女とも 1 位となった。これをきっかけに、平成 25 年、26 年度にかけて、長野県健康長寿プロジェクト・研究事業研究チームにて統計分析および文献・資料・インタビュー調査によって長野県の健康長寿要因を探索した。

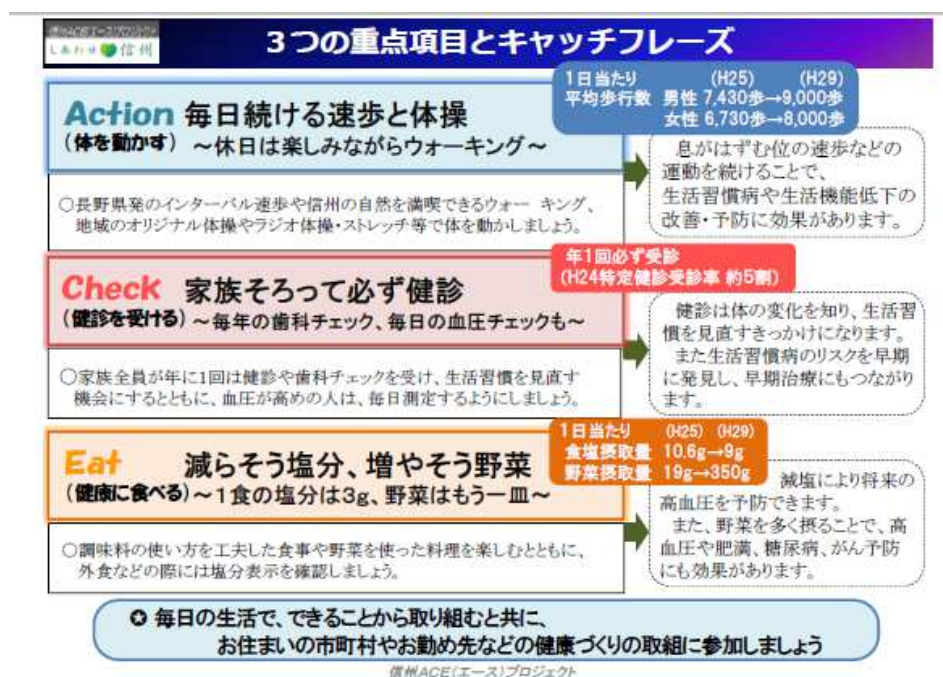
その結果、長野県の健康長寿の背景には、県民の健康意識の高さ（高齢者の就業率が高く、生きがいを持ててくらししている。野菜の摂取量が多い）、専門職種による地域医療保健活動が県下全域で活発に行われてきたこと、保健補導員や食生活改善推進員などの健康ボランティアが専門職と住民との橋渡しをしてきた等の要因があり、こうした様々な連携活動の積み重ねが今日の健康長寿に結びついていることが示唆された¹。

¹長野県では昭和 20 年代から、市町村から委託された補導員が保健に関する知識を学び、近隣への周知活動を行うこと

また、主な死因の年齢調整死亡率を全国平均と比べると、男女とも脳血管疾患が全国平均を上回っていること、生活習慣が発症・進行にかかわる「がん」「心疾患」「脳血管疾患」が死因の上位を占めていることから、これらの疾患を予防するため、食生活や運動などの生活習慣を改善していくことが、今後の健康課題として挙げられた。

課題達成のためには何をすべきかをさらに分析、検討した結果、現状での問題点として、車社会などの理由から男女（20～64 歳）とも約 7 割が目標歩行数（男性：9,000 歩、女性、8,000 歩）に達していないこと、特定健診（40～74 歳）の受診率が約 5 割に留まっていること、塩分摂取量が多いこと、野菜摂取量は全体では全国 1 位であるものの、若い世代は不足みであることなどがわかってきた²。これらデータ結果を踏まえ、3 つの重点項目として Action（体を動かす）、Check（健診を受ける）、Eat（健康に食べる）を設定し、世界で一番（ACE）の健康長寿を目指す想いも込めて、プロジェクト名を「信州 ACE（エース）プロジェクト」に決定した。

プロジェクト実施にあたっては県知事自身が旗振り役をつとめ、マスコミ等を通した周知活動を積極的に行っている。



図表 2 : ACE プロジェクト 3つの重点項目とキャッチフレーズ
(出所：長野県ご提供資料)

2.2 県民一人ひとりが取組める仕組み—4つの取組み方針—

県民一人ひとりが健康づくりに自主的に取組めるよう、取組み方針として、健康経営の

により地域の健康づくりを推進する「保健補導員制度」を整備し、全県で取り組んでいる。

²分析した結果は県のホームページ等で公開されている。また、信州 ACE（エース）プロジェクトのパンフレットでも、1日当たりの平均歩行数、特定健診受診率、1日あたりの食塩・野菜摂取量が目標値とともに紹介されている。

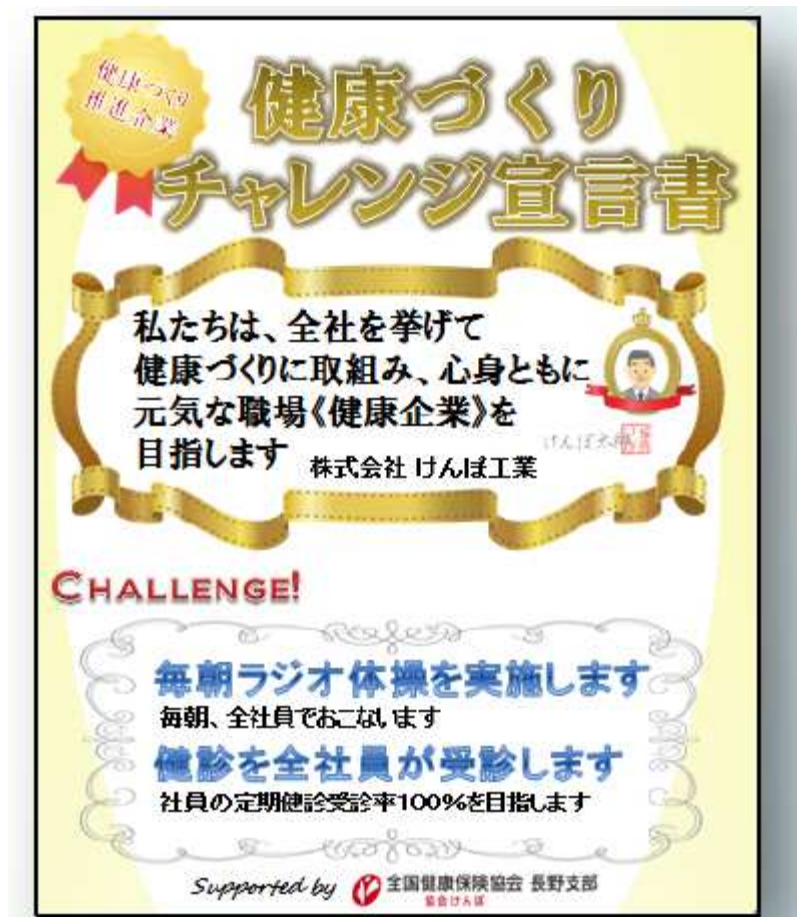
推進（県内企業・従業員）、健康地域づくりの推進（市町村住民）、健康教育の推進（子供を含めた住民）、ACE 県庁の推進（県庁職員）の 4 つを設定した。プロジェクトの事務局は県庁健康福祉部健康増進課が務めるが、「健康福祉部だけの取組みにはしない」との方針のもと、県庁内の各部署はもちろん、全国健康保険協会長野支部（以下、「協会けんぽ長野支部」とする）、経済団体、保健医療等各種団体、県内企業、報道機関等さまざまな主体と連携してプロジェクトを進めている。

2.3 平成 27 年度の実施状況

①健康経営への取組み—健康づくりチャレンジ宣言—

健康経営の取組み例として大きなものに、協会けんぽ長野支部による「健康づくりチャレンジ宣言」活動がある。健康経営に関心はあるが、何から始めたらよいのかわからないという事業所も多い。そうした事業所を協会けんぽ長野支部がサポートするための仕組みである。参加事業所は健康づくりのためにチャレンジする項目を具体的に決定し、エントリーシートに記入（宣言）して協会けんぽ長野支部に提出し、宣言した項目を社内で実践する。協会けんぽ長野支部では取組みの進捗状況を随時確認し、アドバイスを提供するほか、『健康づくりチャレンジ宣言実施マニュアル』等によるサポートも行う。現在約 50 社が参加している。

また、一部の参加事業所に限ってはあがあるが、取組みの効果を検証するため、従業員の健診データを収集し分析する活動もモデル的に開始している。今後はデータを活用した効果測定を横展開していくことを視野に入れている。



図表 3 チャレンジ宣言書³

(出所：協会けんぽ長野支部ウェブサイトより)

②健康地域づくりの推進—ACE 弁当の販売、推進ネットワークの設立—

平成 27 年度の活動実績として大きなものに、ACE メニュー提供推進プランがある。Eat（健康に食べる）に関する取り組みでもあるこの事業は、飲食店やコンビニ・スーパーでの、健康に配慮したメニューや弁当の提供を推進しようというもので、県で 1 食の基準（野菜 140g 以上、塩分 3g～4g 未満、なるべく地元の食材を使うこと等）を示し、開発は各企業や店舗が行う。販売にあたってはプレスリリースを配信し、県庁・マスコミ参加の試食会を開く等、事業者と連携して PR 活動を行う。健康的な食事の普及啓発ツールとして機能しており、利用者からも好評を得ている。平成 28 年 2 月現在、ACE 弁当・メニュー提供店舗(メニュー更新中の店舗含む)は 795 店まで増えている。

³提出されたエントリーシートを基に協会けんぽ長野支部が作成し、各事業所に送付。職場内への周知ツールとして活用できる。

州 ACE（エース）プロジェクト推進ネットワーク（ACE ネット）を設立した。健康づくりに取り組む市町村や保険者、医療・保健関係団体、健康づくりボランティア関係者、経済団体等が参加する広範なネットワークである。

各団体は参加にあたって自分自身の健康づくりの取組みをアナウンスし、その内容は ACE プロジェクトの専用サイトで紹介される。ネットワークに参加していることを対外的な PR に活用できるほか、公式フェイスブックを通して、情報を発信・共有できるといったメリットがある。平成 28 年 2 月末現在、186 団体が参加する。参加団体同士のコラボレーションのきっかけになることも期待されている。



12

図表 5 信州 ACE（エース）プロジェクト推進ネットワーク

（出所：長野県ご提供資料）

③健康教育の推進

県の広報誌を活用し、全世帯に減塩の方法等についての情報を提供するほか、市町村教育委員会や栄養教諭等に依頼し、全小・中学校に配布する「給食だより」等にて減塩や野菜摂取についての情報を掲載している。

④ACE 県庁の推進——県庁自らがプロジェクトの対象となる

「隼より始めよ」との考えから、県庁自らがプロジェクトの対象となり、健康づくりに取り組んでいる点も、プロジェクトの大きな特徴である。

具体的には平成 27 年度より、職員が個人、あるいはグループで、「マイエース（私の ACE プロジェクト）チャレンジ」として自分なりの取組み目標を設定し、シートに記入。取りまとめは総務部が行う。現在約 9 割の職員がシートを作成しており、年度末には達成度を評価して、優秀な取組みを表彰する予定である。

また県庁内の環境づくりとして、15 時の業間ストレッチ体操を全庁的に実施している。開始当初は体操の音楽が流れても立ち上がらない職員が多かったが、部署ごとに推進（声かけ）係を決めて周囲の参加を促したことにより、徐々に職場の空気が変わり、体を動かす職員が増えてきた。現在、100%まではいかないが、8 割弱の職員が参加している。

2.4 苦労した点——コンセプトづくりと県庁内外との連携

最も苦労したのは最初のコンセプトづくりであった。分析したデータから県の抱える問題点は見えてきたものの、そこから「何をしたらよいか」に落とし込み、「シンプルでわかりやすく続けやすい」形で表現するのは簡単ではなかった。多くの人にヒアリングし、検討を重ねた。

プロジェクト開始当初より、「健康福祉部だけの健康づくりにはしない」という信念のもと、県庁内の他部署はもちろん、県内のさまざまな主体と連携して進めることを心がけた。特にマスメディアを活用した周知活動には力を入れた。例えば前述の ACE メニュー提供においても、県が基準を明確化し、開発は企業が担当、共同で報道機関を通して PR することで、関係主体それぞれがメリットを得られ、効果的に進行できた。「連携」は難しかった点でもあるが、現在の成果の要因でもある。

3 今後の展望——新たなヘルスケア産業の創出

開始して 1 年半現在、広範な活動の成果があがり、「ACE（エース）プロジェクト」の活動は各方面に浸透しつつある。環境や仕組みは整ってきたので、今後は実際に参加する人を増やしていくための活動が必要になると思われる。長野県はもともと県民の健康意識が比較的高いが、無関心な層に参加してもらうためには、今後は何らかの特典を付与するシステムを検討する可能性もある。

今後の課題は、一点目としては、データを「見える化」し、活動の成果を検証できるような仕組みを構築すること、二点目としては、健康経営の取組みをさらに強化していくことである。そのためには、さまざまな主体、特にヘルスケア産業部門との連携を進めることが重要である。長野県では平成 27 年 3 月、「次世代ヘルスケア産業協議会」が設立された。この協議会は長野県が得意としてきた「サービス」、「観光」、「食」、「ものづくり」の 4 つの分野に「健康」という視点を掛け合わせ、新たなヘルスケア産業を創出し、地方創生につなげることを目指したものであるが、信州 ACE（エース）プロジェクトもこの協議会と連動し、さまざまな企業とコラボレーションして活動することを視野に入れている。

以上