



# 信州ACE(エース)プロジェクト ネットワーク通信

Vol.14

暑い日が続きますが、みなさん夏バテしたり、体調を崩したりしていませんか？  
栄養バランスの良い食事や適度な運動を心掛け、楽しく夏を過ごしましょう！

～みんなの「#マイACE」で盛り上がる夏！～

信州ACEプロジェクト Twitter で

「#マイACE」つぶやきキャンペーン、開催中！

キャンペーン期間  
7月28日(金)～8月28日(月)

7月28日(金)から開始した、健康づくりの取り組みをTwitterでつぶやく『「#マイACE」つぶやきキャンペーン』。すでに多くの方にフォロー＆参加いただき、「ACEな夏」真っ盛りです。

更に盛り上がる情報をひとつ…。8月28日(月)までに「#マイACE」ツイート合計500件達成で、「3つの星 レストラン食事券(1,000円分)」(40名様)に加えて、「アルクマぬいぐるみ(レアなACEプロジェクト仕様!)」(10名様)も追加でプレゼント!! 合計50名様にプレゼントが当たります!

まだ参加いただいていない方も、今なら間に合います！  
健康づくりに取り組み、キャンペーンに参加しましょう♪

アルクマも  
参戦中!

高くジャンプ!

素早く反復横飛び!

長野県PRキャラクター  
「アルクマ」@アルクマ

信州アルクマカンパニー @arukuma\_caravan  
アルクマだよ☆健康づくりのために、反復横跳びをやってみたよ♪  
上手にできてるかな(^\_^) みんなも一緒に運動しよう! #マイACE

## みんなの#マイACEの一部を紹介!

ローソンのACEメニュー、食べました。  
サラダdeさっぱり #マイACE

今日はデミオでお出かけからの山道散策  
#マイACE

週末は、マイカーやめてバス通勤 #マイACE  
バス停2つ手前でおりて歩きます! プラス10

今日のランチは、ちょっと  
遠くまで歩いてからの、  
野菜タップリ定食。  
夏は酢の物に限ります  
#マイACE

今日はひんずる祭り踊りで  
ダイエット! #マイACE

涼しい時間になってきたので、  
ポールウォーキング。 #マイACE

## 参加方法はこちらをチェック! あなたも取り組もう!

- ♪ 信州ACEプロジェクト専用サイト <http://ace.nagano.jp/>
- ♪ 信州ACEプロジェクト公式Facebook <https://www.facebook.com/ace.project.nagano/>
- ♪ 信州ACEプロジェクト公式Twitter [https://twitter.com/ace\\_nagano](https://twitter.com/ace_nagano)



専用サイト



Facebook



Twitter

## あなたはもう見た? 思わずクリックしたくなる・・・ FacebookでACEプロジェクトの健康づくり広告発信中♪



クリックすると、あなたにぴったりの健康づくり情報を見ることができます。  
広告は全部で6種類。Facebookをチェックする際には、是非探してみてくださいね♪



Action  
体を動かす



Check  
確認を受ける



Eat  
健康に食べる

サラダが食べたくなる季節……忙しいあなたに朗報！

# 夏だ！サラダdeさっぱり#マイACE♪



仕事に家庭に勉強、趣味などで忙しいみなさん。  
 ついつい出先でのお昼ごはんや手軽に食べたいときなど、コンビニを利用する機会もけっこうありますよね？  
 そこでおすすめなのは、たっぷりの野菜と卵やツナの入った“おかず系サラダ”。  
 コンビニのメニューも、組み合わせの工夫で、「野菜たっぷり・塩分控えめ・栄養バランスばっちり」のメニューになります！

## ♡ やって見ました！サラダDEさっぱり #マイACE INコンビニ



身近なコンビニで“おかず系サラダ”を使って、健康づくりに  
 おすすめの1食分目安（エネルギー500~700kcal、  
**野菜おおよそ140g、塩分3g未満**）に近づくように  
 組み合わせてみました♪  
 好みのおにぎりやパンに“おかず系サラダ”を組み合わせると、  
 健康づくりにおすすめの1食分の目安に合った組み合わせが  
 たくさんできそうです！  
 コンビニで食べ物を買う際には、ぜひあなたのお気に入りの  
 ACEメニューを探してみてくださいね♪



## ★ 県保健福祉事務所が実施するACEプロジェクト事業紹介コーナー

塩分量、みんなで見直してみよう！  
**“さく”とうす味みんなでキャンペーン！**



佐久保健福祉事務所ではこれまでに、減塩の普及啓発を目的に「野菜たっぷり塩分ひかえめ料理コンテスト2015」と「『減塩』に関する川柳コンテスト2016」を実施してきました。  
 今年度、これらの事業についてポスター・チラシを作成し、管内の保育園、小中学校、高校、公民館、病院、診療所、給食施設3つの星レストラン、食育連絡会メンバー等に配布し掲示をお願いするなど、さらなる普及発信を行っています。

野菜たっぷり塩分ひかえめ  
 料理コンテスト2015 最優秀賞  
**鮭のピーナッツマヨ蒸し**



工藤 律子様（佐久市・佐久良荘栄養士）

「減塩」に関する川柳コンテスト2016 最優秀賞  
**醤油瓶 家内に覗かれ そっと置く**  
 浅沼 正春様（佐久市）



もっと詳しくご覧になりたい方は、県HPへ！他入選作品やレシピなど公開中です。  
<https://www.pref.nagano.lg.jp/sakuho/kannai/yobou/usuajicampaign.html>



## 3コースに分かれて活動量計を活用した健康づくりを5か月間サポート♪ 松本大学×諏訪市 平成29年度 健康づくりプロジェクト

諏訪市

諏訪市では、松本大学と提携して、市内在住者を対象に活動量計を身に着けた健康づくりを5か月間サポートしています。今年度は新たに1コースを追加し、全3コースを用意することで、より多くの方が参加できるようになっています。

※参加申し込みは終了しています。

### アクティブコース

体力測定で体力向上を目指すコース  
(65歳未満)

日程	内容
6月上旬	心肺持久力測定1回目
6月中旬	松本大学根本健一先生の講座 「効果的なウォーキング法を 学びましょう」
11月上旬	心肺持久力測定2回目

参加者の都合に応じて7～10月の指定日に  
すわっこランドで自主レッスンも。



体力測定、白樺湖畔をウォーキング、ネモケン講座等の様子

### コツコツコース

簡易測定で気軽に参加するコース  
(年齢制限なし)

日程	内容
6月上旬	測定会(目標設定)
6月中旬	松本大学根本健一先生の講座 「効果的なウォーキング法を 学びましょう」
11月上旬	測定会2回目

### からだ改善セミナーコース

松本大学の先生や生徒の指導を受け、  
みんなで楽しく参加するコース  
(おおむね65歳未満)

日程	内容
7月上旬	①開講「やれば変わる!効果的な運動実践
7月中旬	②体力測定、計測「自分に合った運動を知る ために」 ③個別運動処方「自宅で簡単エクササイズ」 ④水中エクササイズ体験
8月上旬	⑤効果的なウォーキング方法を身に付けよう
8月下旬	⑥運動をいかに食生活
9月下旬	⑦簡単筋力トレーニングで毎日元気に!
10月中旬	⑧継続するコツ～心の健康のために～
11月下旬	⑨体力測定、計測「からだ改善測定」
12月上旬	⑩閉講「ピン☆ピンきらり～運動を継続していこう～」

5か月間自分の体力に応じた運動強度を目指して効果的に歩くことに取り組んでもらっています。各コースでは体力測定を実施し、個別の運動強度を活動量計へ設定することで、体力の向上を目指します!



### 活動量計(アクティブ歩数付き万歩計)が運動継続をサポート!

総歩数、アクティブ歩数、総消費カロリー、活動消費カロリー、脂肪燃焼量、歩行距離等がわかる優れたもの。  
また、市内4か所の健康スポットから、活動量計のデータを各自のスマホやPCのメールへ送信して内容を確認できるほか、仲間の活動量とともにグラフ化・ランキングとして見ることができます。

## 村民みんなで楽しみながら健康づくり!

## 中川村「しあわせ健康村」づくり事業

中川村

中川村では、村民を対象に健康講座やウォーキングイベント、登山イベントなどを企画し、健康意識の向上を図るべく様々な事業を行っています。



### 登山教室 (守屋山・烏帽子岳など)

このほかにも、厚生労働省認定の管理運動指導士によるノルディックウォーキングの講習や体をととのえるストレッチの講習や実践など、健康づくりに関する様々な取り組みを行っています!



### スロージョギング・ウォーキング講座

メタボ対策やアンチエイジングに効果的と言われる、ゆっくり走るジョギング「スロージョギング」。この教室では、スロージョギングやウォーキングの正しい姿勢や走り方、またストレッチ、筋力トレーニング等を学習し実践します。

## 体づくりスポーツ大会で楽しくウォーキング！ 諏訪湖畔を歩こう！



諏訪湖半周（約8km）のウォーキング大会が開催されます！  
9月のさわやかな風を感じながら、体づくりを楽しんでみませんか？

- ・日 時 平成29年9月9日（土）
- ・集 合 8：30～8：45  
諏訪市 RAKO華乃井ホテル
- ・開 会 式 9：00  
正しいウォーキング方法の  
ミニレクチャー  
指導：アスレティックトレーナー  
関 賢一氏
- ・ウォーキング 10：00～12：30  
★参加費 800円



参加申し込み期間は  
9月7日（木）まで！  
申込みは主催者までご連絡ください

## 【主催・お問い合わせ】

健康保険組合連合会 長野連合会 〒380-0936長野市中御所岡田町79-5  
TEL:026-228-6508 FAX:026-226-2106 E-mail:nagaren@dia.janis.or.jp

## 長野県民向けの健康情報サイトがOPENしました！

長野県の医療者交流団体『信州メディビトネット』では、長野県民のみなさま向けに健康情報サイト『信州健康の森 まんまる◎広場』を開設しました。

健康に関するお役立ち情報やコラム、イベント情報など、内容盛りだくさん！ぜひご活用ください♪

## サイトの紹介

<https://medibito.net/kenmin/>

## ■すこやか便利

- ①医良人（いりょうじん）コラム…長野県の医療者からの健康アドバイス
- ②ニュース…季節や流行の健康情報を配信
- ③健康のススメ…生活習慣を見直すためのお役立ち情報

## ■信州イベント広場

長野県内で開催される健康に関するイベント情報を集約してお知らせします。

## ■みんなの健康百科

- ①病気の基礎知識…ふだん出会うことの多い代表的な疾患を  
長野県の医療者が分かりやすく解説しています。
- ②応急手当 ③ おすすめ動画

## ■医療者とふれあう健康講座「まんまる◎広場」情報

信州メディビトネットが自主開催している健康講座の開催情報や、過去の講座の資料を掲載しています。

『健康』にかかわるACEプロジェクト登録諸団体のみなさま、およびみなさまの会員様に、『病気』や『疾患』にかかわることでお調べしたいことがあればぜひご活用ください。長野県の健康情報をわかりやすくまとめて、『長野県に健康を広める』ことを目的としています。県内で今後開催予定の健康に関するイベントがありましたら、ぜひ事務局 ([hello@medibito.net](mailto:hello@medibito.net)) までお知らせください。

## 【お問い合わせ】

信州メディビトネット事務局 Email:[hello@medibito.net](mailto:hello@medibito.net) Tel/Fax:0263-75-6815



私達の活動に共感、協働  
してくださる団体様も  
募集中です！  
よろしくお願いいたします。