



# 信州ACE(エース)プロジェクト ネットワーク通信

Vol.7



## ★セブン-イレブン・ジャパンと長野県の共同企画

### 健康づくり応援弁当 第5弾 「信州ACE弁当(あんかけ鶏唐揚げ)」大好評発売中!

11月29日(火)より、「信州ACE弁当」の新商品が、県内のセブン-イレブン全店で販売されています。塩分や野菜の量など、健康に配慮しながら、ACE弁当シリーズ初の「炊き込みご飯」をいれて季節感たっぷりのお弁当です。さらに、野菜あんをかけた鶏の唐揚げを中心に、人気のおかずも盛り込まれた大満足の内容となっています。

**信州ACE弁当**  
(あんかけ鶏唐揚げ)

**長野県産米の炊き込みご飯**

根菜たっぷり、しょうがを効かせた炊き込みご飯。寒い冬にぴったりの、からだぽかぽかメニューです!

**五目玉子焼き**

シリーズ人気の定番卵焼き

**魚肉ソーセージ入り野菜炒め**

長野県民おなじみの魚肉ソーセージをピーマン、もやしと一緒にスパイスを効かせて炒めました。

**野菜のごまあえ**

白菜、人参、インゲン、えのきを、だしと黒ゴマで和えました。

**あんかけ唐揚げ**

鶏もも肉を柔らかくジューシーな唐揚げにし、きのこ玉ねぎが入ったたっぷりの野菜あんと一緒にいただきます。



←アルクマが目印です!

【価格】  
**550円(税込)**

- 野菜の使用量 **約180g** (1日の目標は350g以上)
- 食塩相当量 **約2.5g** (1食の目標は3g未満)
- エネルギー **584Kcal** (1食の目安は500~700kcal)

## ★「健康経営優良法人認定制度」スタート!

経済産業省では、健康経営に取り組む優良な法人を「見える化」することで、社会的に評価を受けることのできる環境を整備するため、特に優良な健康経営を実践している大企業や中小企業、医療法人等を顕彰する「健康経営優良法人認定制度」を新たに設立しました。

○「健康経営優良法人」に認定されるには…

※初回(「健康経営優良法人2017」)の募集期間は終了しています。(~H28.12.9)

	「大規模法人部門」	「中小規模法人部門」
ステップ1	経済産業省「健康経営度調査」に回答	加入保険者が実施している健康宣言事業に参加し、申請資格取得
ステップ2	基準適合状況判定により、申請資格取得	認定制度評価項目に取り組み、認定基準の適合状況を自主確認(健康宣言の発信、健康づくり担当者設置等)
ステップ3	申請(保険者と連名)	認定基準に達していると判断できた場合、適合状況を申請

原則として  
**年に1回の認定を予定**  
※ただし、初回の「健康経営優良法人2017(中小規模法人部門)」に限り、H29年夏頃追加認定を実施する予定

制度について詳しくは、**経済産業省HP**よりご覧いただけます。

【ニュースリリース】 <http://www.meti.go.jp/press/2016/11/20161121003/20161121003.html>

【認証制度概要ページ】 [http://www.meti.go.jp/policy/mono\\_info\\_service/healthcare/kenkoukeiei\\_yuryouhouzin.html](http://www.meti.go.jp/policy/mono_info_service/healthcare/kenkoukeiei_yuryouhouzin.html)



# ACEネット参加団体の活動紹介

## しあわせ信州ご当地体操コンテスト実行委員会



### 「平成28年度 しあわせ信州ご当地体操コンテスト」 第10回記念イベントを開催します！

「健康長寿世界一」を目指し、それぞれの地域の皆さんが日頃から健康づくりの一環として行っている「ご当地体操」をご披露いただき、その良さを多くの皆さんに共有いただく機会です。これからの健康づくりのキッカケとして、ご当地体操を体験してみませんか？

《日時》 **平成29年3月12日(日)** 午前9時45分～午後4時(受付 午前9時15分～)

《会場》 **長野市立東部文化ホール** (長野市小島804-5)

《開催内容》

●ご当地体操コンテスト [午前10時～正午]

●特別講演 [午後1時～午後2時30分]

#### 「脳を鍛える脳活トレーニング～運動は大切～」

講師 篠原 菊紀 氏(諏訪東京理科大学共通教育センター教授、茅野市縄文ふるさと大使)

インリ- 87-6  
参加者 250名  
募集中

【問い合わせ・申し込み先】 ※事前申込はH29.3.2まで(定員に達し次第終了)

しあわせ信州ご当地体操コンテスト実行委員会

(健康運動支援研究所内)

★問い合わせ ⇒ (TEL)090-2228-9718【健康運動支援研究所】

★申し込み ⇒ (FAX)0268-61-6148【身体教育医学研究所】

申込書は

公益財団法人 身体教育医学研究所

HPよりダウンロードいただけます。

<http://pedam.org/>

最新情報等は、しあわせ信州  
ご当地体操実行委員会Facebook  
をチェック！

[https://www.facebook.com/ori\\_gnalgotouchitaisou/](https://www.facebook.com/ori_gnalgotouchitaisou/)

【昨年度の様子】



昨年度の最優秀賞

「いきいきサポーター伊那」  
をはじめ、大会の動画が  
FacebookやYoutubeにて  
ご覧いただけます！



## 健康保険組合連合会長野連合会

### 新春演奏会「健康は心やすらぐ音楽が必要」を開催します！

《日時》 **平成29年1月11日(水)** 午後3時～4時

《場所》 **ホテルメトロポリタン長野 2階「梓」** (長野市南石堂町1346、TEL:026-291-7000)

《内容》

●演奏 ヴァイオリン・ピアノ・チェロ 3重奏 (ヴァイオリン…宮下 朱里 ピアノ…小林 亜矢 チェロ…原 香恋)

●曲目 ・情熱大陸、真田丸のテーマ他、クラシック

・合唱曲、花は咲く、世界に一つだけの花 等

・信濃の国(ダンスバージョン)/ 動画で一緒に歌い踊る

《効果》 お腹から声を出す事および脳の活性化

《参加者》 下記へご連絡ください(事前申込、参加費無料)



皆様のご来場お待ちしております!!

【問い合わせ・申し込み先】 健康保険組合連合会長野連合会  
(TEL) 026-228-6508 (FAX) 026-226-2108