



信州ACE(エース)プロジェクト ネットワーク通信

Vol.8



明けましておめでとうございます。
今年も「信州ACE(エース)プロジェクト」をどうぞよろしくお祈りします。

★寒い今の時期こそ、体を動かしましょう！

市町村や企業など地域における「体を動かすための取組」を支援し、県民の皆さんの運動習慣の定着を促進するため、「地域における運動習慣定着に向けた研修会」を開催します。

地域における運動習慣定着に向けた研修会

≪日 時≫ **1月27日(金)** 午後1時20分～午後4時45分 (予定)
≪会 場≫ **松本平広域公園(信州スカイパーク) 第2体育館及び会議室**
(松本市神林5300)

≪対象者≫ ○ 市町村の運動指導者、運動支援等のボランティア
○ 企業の健康及び運動指導等担当者
○ 市町村及び保健福祉事務所に勤務する保健師、管理栄養士、行政職等の健康づくり施策担当者
○ 日本健康運動指導士会長野県支部会員 等

≪内 容≫

● **講演** [午後1時25分～午後2時55分]

「**効果的な運動と病気の予防ライン**」(仮題)

講師 **青柳 幸利 先生**(東京都健康長寿医療センター研究所 老化制御研究チーム副部長)

● **運動習慣定着の取組事例発表** [午後3時05分～午後3時35分]

● **ヘルスケア関連機器の紹介と体験・意見交換会** [午後3時35分～午後4時45分]

- ① ヘルスケア関連機器の紹介(6社)
- ② 体験会・意見交換会[第2体育館]



体幹2点歩行動揺計
「THE WALKING®」



紹介ヘルスケア関連機器

- 姿勢評価システム シセイカム【キッセイコムテック(株)】
- 無線通信活動量計 AM500N【(株)アコース】
- サドル付き歩行計 AR-5【(株)安寿の里のりくら】
- 体幹2点歩行動揺計「THE WALKING®」
【マイクロストーン(株)】
- ウォーキングボール他【(株)キザキ】
- 健康マグネット吹矢【日本マグネット吹矢協会】

その他、長野県次世代ヘルスケア産業協議会HPにおいても、
県内企業の「ヘルスケア関連機器、医療・福祉関連機器・部品等」
をご紹介します！

<http://www.healthcare.nagano.jp/approach/cace/introduction/>

昨年度の研修会の様子



皆さんのご参加を
お待ちしております!!

【問い合わせ・申し込み先】

県健康福祉部健康増進課

別紙申込書にご記入の上、**1月23日(月)まで**にFAXで
お申込みください。

(TEL) 026-235-7116(直通) (FAX) 026-235-7170

(E-mail) kenko-zoshin@pref.nagano.lg.jp



★ 減塩だから美味しい！「おいしく減塩する方法」を学んでみませんか？

野菜摂取量が少ない働き盛り世代が、日々の食事を通じて健康づくりを実践できるよう、社員食堂や飲食店での減塩や野菜摂取など健康に配慮したメニューの提供を促進するためのセミナーを開催します。

健康に配慮したレシピ開発セミナー

◀日 時▶ **2月7日(火)** 午後1時30分～午後4時(受付 午後1時～)

◀会 場▶ **県松本保健福祉事務所 健康教育室**
(県松本合同庁舎2階 松本市島立1,020)

◀対象者▶ 定員60名
○ 社員食堂、飲食店、給食施設等の関係者
○ その他健康づくり関係者

◀内 容▶

- 講演 「国循のかるしおレシピに学ぶ、美味しく減塩の実際」(仮題)
- 実演 「覚えておきたい！かるしおポイント」(仮題) **試食付き！**
講師 長尾 信之 先生(国立循環器病研究センター 臨床栄養部 調理師長)
- 説明 信州ACE(エース)プロジェクトについて



塩分控えめで健康に配慮した「おいしい食事」を作りたい！
とと思っている調理関係者の皆様のご参加をお待ちしています!!

**参加無料
要申込**

【問い合わせ・申し込み先】 県健康福祉部健康増進課

別紙申込書にご記入の上、**2月1日(水)まで**にFAXでお申込みください。

(TEL) 026-235-7116(直通) **(FAX) 026-235-7170**

(E-mail) kenko-zoshin@pref.nagano.lg.jp

※会場の都合上、申込みが60名を超えた場合は締め切ることがありますので、ご了承ください。

ACE県庁メイキングプロジェクト

～元気はつらつセミナー～

ちょいワザでヘルシースウィーツ講座

県の“健康経営”「ACE(エース)県庁」の取組の一環として、「元気はつらつセミナー」を開催しています。

先月は、“Eat”をテーマに、(公財)長野県健康づくり事業団の小林管理栄養士から、賢い“間食”の方法を教えてくださいました！



【手作りおやつの一例】

間食のちょいワザとは…

**調理方法や食べ方の
ちょっとした工夫**

- ★ エネルギー表示を確認
- ★ 乳製品や豆類、野菜など
食事で不足しがちなものにする
- ★ 普段の食事量を調整する
- ★ 手作りにする
- ★ 間食をする理想の時間は…
15～16時



からだぽかぽかストレッチ

寒さが厳しくなってきましたが、
コタツでゴロゴロしていませんか？

**寒い今の時期こそ、簡単ストレッチで、
血行を良くして、からだをあたためましょう！**

どこでも簡単ストレッチ

◆ **体側伸ばし** ◆
左右各20秒

体側を伸ばすことで、
血液循環が良くなり、肩こりや
背中中の張りなどが解消！
また、脇腹周りが伸びるので、
お腹を引き締める効果も！

年末年始でちょっと体が重く感じている方に、オススメです!!



皆さんの「健康づくり」を発信しませんか？掲載情報募集中!!

県では、「ACEネット通信」に掲載するネット会員の皆さんの取組やイベント告知、健康メニュー紹介などの情報を幅広く募集しています!!

掲載を希望する場合は、別紙「掲載依頼書」に記入の上、健康増進課までご提出ください。

長野県健康福祉部健康増進課【信州ACE(エース)プロジェクト推進ネットワーク事務局】

電話 026-235-7112 FAX 026-235-7170 E-mail kenko-zoshin@pref.nagano.lg.jp