



信州ACE(エース)プロジェクト ネットワーク通信

Vol.11

GWも終わり、新緑の季節です。外に出てからだを動かしたくなってきますね！
今月も、県内各地で行われる健康づくりの取り組みをご紹介します。

～会社も社員も健康に～

健康経営セミナー2017が開催されます！

ACEネット
参加団体の
活動紹介
①

「登山」、そして「ウォーキング術」といった観点から「健康経営」を考えるセミナーが、県内4か所で開催されます。参加費は無料！ぜひご参加ください。

講演

あなたの毎日がこんなに変わる！ 健康効果を高める登山&ウォーキング術

「健康経営」への関心が高まる近年、健康づくりはもちろん、チームの結束力を高めるため、社内行事として登山に取り組む企業も増えています。

一般的にはレジャーと思われがちな登山ですが、実はその運動量から非常に健康効果が高く、人のカラダにとって理想的な運動でもあります。社内行事として、また趣味の一つとして、安全に楽しく取り組めるよう運動生理学から見た、科学的登山&ウォーキング術と驚きの健康効果をお伝えします。



講師
医学博士 能勢 博
信州大学大学院教授

日 程	時 間	会 場
6月14日(水)	13:30～15:40 (開場13:00)	佐久平交流センター(佐久市)
6月28日(水)		南信州・飯田産業センター(飯田市)
7月13日(木)		若里市民文化ホール(長野市)
7月27日(木)		キッセイ文化ホール(松本市)



協会けんぽ保健師・栄養士による無料健康相談・健康計測や、長野県や開催市による健康に関連したブース出展などもあります！どなたでも参加できますので是非お越しください♪

詳細・お申し込みは別添の
チラシをご覧ください！

【お問い合わせ】全国健康保険協会 長野支部 企画総務グループ
〒380-8583 長野市南長野西後町1597-1 長野朝日八十二ビル8F ☎026-238-1251

ACE県庁メイキングプロジェクト

～9割超え！1年間のマイエースチャレンジの取組結果

「信州ACE(エース)プロジェクト」を展開する事業のひとつで、県職員が自ら実践する取組である「ACE県庁メイキングプロジェクト」。職員が《A 運動・C 健診・E 食事》に関する目標を掲げて健康づくりに取り組む、『マイエースチャレンジ』や業間体操等の実施、健康づくりに関する職場の環境づくりを推進しています。

◆平成28年度、プロジェクトに取り組んだ職員を調査した結果…

- ・マイエースチャレンジに取り組んだ職員の割合…**91.5%**
- ・個人チャレンジ参加者…**1,923人**
- ・グループチャレンジ参加者…**2,577人 (269グループ)**

平成29年度も引き続き、
健康づくりに取り組んで
いきましょう！

各地の「ご当地体操」、TVで紹介中！

ACEネット
参加団体の
活動紹介
②

NHK総合テレビ「イブニング信州」の中で、各市町村の「ご当地体操」の取組が隔週で紹介されています。テレビの前で一緒に身体を動かしましょう！

<次の放送予定>



5月23日(火) 山形村
「山形村健康体操」

NHK総合テレビ(長野放送局)
火曜日(隔週)
「イブニング信州」
午後6時10分～午後7時
うち7分程度

※その日のニュースにより、放送内容が変更となる可能性があります
※「ひるとく」(翌水曜日午前11時45分～正午)で再放送の予定

朝の体操やお休み前の体操、唱歌「ふるさと」に合わせた太極拳風体操など、YCS(村内放送)で放映したり、DVDも作成して住民への一層の普及を図っています。今回は太極拳風体操を主に紹介します。

【ご当地体操に関するお問い合わせ】
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)
(TEL) 090-2228-9718 【健康運動支援研究所 実行委員会 諏訪会長】

「健康みらいトーク in 諏訪 ～健康・安心・元気なみらい～」で健康づくりの大切さについて、一緒に考えませんか？

ACEネット
参加団体の
活動紹介
③



後藤 茂之氏
衆議院議員



生島 ヒロシ氏
フリーアナウンサー

◆日時 7月8日(土)
開場13:30 開演14:00 (終了予定16:00)

◆会場 ホテル紅や ルビーホール
〒392-8577 諏訪市湖岸通り2-7-21

◆第1部 特別講演
「いつまでも若く生きる秘訣」
講師 生島 ヒロシ氏 (フリーアナウンサー)

◆第2部 トークセッション
「健康で安心な未来を創ろう」
出演 後藤 茂之氏 (衆議院議員)
生島 ヒロシ氏 (フリーアナウンサー)

入場無料!
参加者募集
(定員300名)



お気軽にお申し込みください♪

【申し込み方法】

聴講希望と明記のうえ、①郵便番号、②住所、③氏名、④年齢、⑤電話番号、⑥聴講希望人数を記入し、はがき、FAX, Eメールのいずれかで下記までお申し込みください。

(応募多数の場合は抽選し、当選者にのみ聴講券をお送りします。)

※締め切り：6月23日(金) (当日消印有効)

- ・はがき：〒380-8546 長野市南県町657 信濃毎日新聞社広告局開発部「健康みらいトーク」係
- ・FAX：026-236-3350「健康みらいトーク」係
- ・E-mail：kenkou@shinmai.co.jp

主催：健康保険組合連合会長野連合会 共催：信濃毎日新聞社

～さわやかな天竜川の風のなか、みんなでまったり歩きませんか？～

「第5回 飯田線と天竜まったり散歩」

JR辰野駅から「もみじちゃんコース(～JR伊那松島駅)」と「まっくんコース(～JR北殿駅)」に分かれて天竜川沿いをまったり歩きましょう！ゴール後は電車で辰野駅まで戻り、「信州辰野ほたる祭り」で、幻想的に光るほたるの群れを見ることが出来ます。健康づくりと上伊那観光、1日に2つの楽しみのあるウォーキングイベントです☆



MAP



◆日時：6月17日(土)

9時～ 受付開始

10時 JR辰野駅一斉スタート

- ◆参加費：一般500円 小学生以下200円
- ◆コース：もみじちゃんコース(辰野駅～伊那松島駅/約10km)
まっくんコース(辰野駅～北殿駅/約15km)

- ☆ 途中の「みのわ天竜公園」では、ご当地グルメを味わえます♪
ご当地ゆるキャラ撮影会などイベントも盛りだくさん!
- ☆ 先着100名の希望者に、ポールの無料貸し出しを行います!
また、ゴール後には「おもてなし牛乳」を配布するなど、健康づくりに着目した企画を予定しています。



【お問い合わせ・お申し込み先】

上伊那北部観光連絡協議会
(事務局：南箕輪村観光協会/南箕輪村産業課)
TEL：0265-72-2104
FAX：0265-73-9799