

平成 27 年 5 月 29 日
 総務部職員課厚生係
 (課長)唐木 学 (担当)宮本博文
 電話 026-235-7034 (直通)
 026-232-0111 (代表) 内線 2184
 E-mail shokuin@pref.nagano.lg.jp

平成 27 年 5 月 29 日
 健康福祉部健康増進課
 (課長)吉沢 正 (担当)唐木里織
 電話 026-235-7112 (直通)
 026-232-0111 (代表) 内線 2648
 E-mail kenko-zoshin@pref.nagano.lg.jp

資料 2

「ACE(エース)県庁」メイキングプロジェクトを開始します

1 趣 旨

「信州ACE(エース)プロジェクト」と連動し、県職員が健康づくり運動に率先して取り組み、健康で活躍する「ACE(エース)県庁」を構築します

「ACE県庁」メイキングプロジェクトは、

- ☆ 県の職場全体で、職員が率先して健康づくりに取り組む運動です
- ☆ 職員が無理せず、自発的に、できることから始めることを基本とします
- ☆ 県職員の健康づくりの取組（「ACE県庁」の姿）を積極的に発信します

2 プロジェクトの展開

実施項目	推進方策	成果目標
① 職員の自主的な取組を推進		
■「マイエース（私のACEプロジェクト）」チャレンジの実施		
<ul style="list-style-type: none"> ・個人チャレンジ ・グループチャレンジ 	<ul style="list-style-type: none"> ・職員が自分なりの「Action(体を動かす)」「Check(健診を受ける)」「Eat(健康に食べる)」の区分毎に取組目標を掲げ健康づくりを実践 ・職員個々の取組(個人チャレンジ)を働きかけるとともに、職場ぐるみの共同の取組(グループチャレンジ)を重点的に支援 	<ul style="list-style-type: none"> ・マイエースを実践する職員の割合 90%
② 職場等の環境づくりを推進		
■Action(体を動かす)		
<ul style="list-style-type: none"> ・業間体操を全庁的に実施 	<ul style="list-style-type: none"> ・業間体操の動画配信・DVDの貸出等、管理職の率先実行、会議の途中でもストレッチ体操を励行 ・体操のバリエーション拡充を検討 	<ul style="list-style-type: none"> ・全職場で実施 ※窓口職場等は状況に応じた実施
■Check(健診を受ける)		
<ul style="list-style-type: none"> ・全職員(被扶養者を含めた)の健診受診を促進 	<ul style="list-style-type: none"> ・健診の未受診者・要再検査者等への早期の受診勧奨を所属長へ依頼、被扶養者への特定健診の受診勧奨を強化 ・JSN・庁内メール等で受診結果の読み方等の情報を発信 	<ul style="list-style-type: none"> ・特定健診受診率(被扶養者含) 84%(H25) → 90%
■Eat(健康に食べる)		
<ul style="list-style-type: none"> ・庁舎食堂を通じた健康増進 	<ul style="list-style-type: none"> ・通常メニューへのエネルギー・塩分量等表示、県短大生考案のヘルシーメニューを充実 ・昼食弁当納入業者に健康配慮への協力を要請(ヘルシーメニュー充実、エネルギー・塩分量等表示) ・各地の食材、郷土食等の販売イベントを実施 	<ul style="list-style-type: none"> ・全庁舎食堂でヘルシーメニュー提供、エネルギー等表示
③ 健康づくり推進役によるプロジェクトの推進		
■健康づくり推進役		
	<ul style="list-style-type: none"> ・全職場で、マイエース、業間体操、健診受診等推進するリーダー役を指名 	<ul style="list-style-type: none"> ・全職場に配置



平成 27 年 5 月 29 日
 総務部職員課厚生係
 (課長)唐木 学 (担当)宮本博文
 電話 026-235-7034 (直通)
 026-232-0111 (代表) 内線 2184
 E-mail shokuin@pref.nagano.lg.jp

「マイエース（私のACEプロジェクト）」チャレンジのすすめ

健康づくり県民運動「信州 ACE(エース)プロジェクト」を広く県内に浸透させ、県民総ぐるみの運動としていくためにも、まずは私たち県職員が率先して健康づくりに取り組むことが重要です。

そこで、職員の皆さんが自分なりの「Action(体を動かす)」「Check(健診を受ける)」「Eat(健康に食べる)」の取組目標を掲げ、自主的に実践する「マイエース(私のACEプロジェクト)」チャレンジを全庁的に展開します。

職員の皆さんが、自発的に取組目標を掲げて、継続して健康の維持増進に努め、心身ともに元気で働くことが、長野県の発展と県民の幸福^{しあわせ}の実現につながります。

皆さんの積極的なチャレンジをお願いします。

長野県知事 阿部 守一

「マイエース（私のACEプロジェクト）」チャレンジ の実施方法

健康診断の結果などを参考に、職員一人ひとりが自分の健康状態や生活習慣を見つめ、自主的に取組目標を掲げて健康づくりにチャレンジします。

さらに、職場ぐるみで健康意識を高め、職員の「マイエース」を促進するため、職員が共同で取組目標を掲げてチャレンジを宣言し、職場の仲間が励まし合って実践するグループチャレンジを応援します。

～「マイエース(私のACEプロジェクト)」チャレンジの流れ～

5月		《職員にチャレンジを呼びかけ》	
6月	【個人チャレンジ】 ① 取組目標を設定、 チャレンジシート作成	【グループチャレンジ】 ① グループの取組目標を設定 ② チャレンジ宣言 (JSN へ掲示)	
7月 2月	② 健康づくりの取組を実践 (事務局(職員課)から情報発信等)	③ 健康づくりの取組を実践 (事務局(職員課)から情報発信等)	
8月 3月	③ まとめ(振り返り・自己評価)	④ まとめ(自己評価、結果集計)、 結果発表、表彰等	

◆ 個人チャレンジの流れ ◆ ～自分自身の取組に見える化しよう～

① 取組目標の設定〈6月〉 【6月12日(金)までに】

- ・職員は、定期健診や人間ドックの記録を参考に自分の健康状態や改善したい生活習慣を考え、**A**ction・**C**heck・**E**atの区分ごとに自分が取り組む内容(私の取組)を別添「個人チャレンジシート」に記入します。

※記入したシートの提出は不要ですが、事務局(職員課)が所属長等を通じ職員全体の参加状況(参加率)を把握します。

② 健康づくりの取組実践〈6月～2月〉

- ・職員が主体的に取組を実践します。また、定期的に事務局が取組の自己確認を促したり情報提供をします。

③ まとめ・振り返り〈2月～3月〉

- ・各自が取組の振り返り、自己評価(達成度)をシートに記入します。また、振り返りを踏まえて翌年度の取組につなげます。

※事務局が所属長等を通じ、職員の自己評価結果を把握、全体の成果をまとめます。

- ★既にマイエースに取り組んでいる職員(健康福祉部関係)は、引き続き、取組を継続してください。

◆ グループチャレンジの流れ ◆ ～職場ぐるみ励まし合ってやる気アップ～

① グループづくり、取組目標の設定〈6月〉

- ・職場(課(室)・係等)で健康づくりや生活習慣に関する共通の課題を話し合います。
 - ・グループチャレンジに参加するメンバー及びグループの取組目標を決めます。
- なお、「グループチャレンジ」の参加をもって「個人チャレンジ」とすることも可能です。

目標は、3項目(**A**ction・**C**heck・**E**at 各分野から各1項目)

《目標例》**A** ・毎日〇〇歩(〇〇km)以上歩く ・毎日体操をする

C ・家族全員が健診を受ける ・毎日体重(や血圧)をはかる

E ・毎日塩分を控えた食事をとる ・毎食野菜を1品以上とる

※メンバー個々のレベルに合わせた目標(「毎日個々人が決めた距離を歩く」等)も可能です。
(グループ目標に関する個々の具体的な取組は、「個人チャレンジシート」に記入)

② チャレンジ宣言〈6月〉 【6月12日(金)までに】

取組目標等を、次の「ながの電子申請サービス」のURLから別添「グループチャレンジシート」を登録してください。※グループのチャレンジ宣言をJSNに掲示します。

《<http://www.shinsei.elg-front.jp/nagano/navi/proclnfo.do?govCode=20000&procCode=100563>》

③ 健康づくりの取組実践〈6月～2月〉

- ・個々のメンバーが取組を実践するとともに、グループ内で情報交換、励まし合います。
- ・職員の実践事例等を事務局(職員課)から随時情報発信します。

④ まとめ、結果発表〈2月～3月〉

- ・各メンバーが取組目標の達成度を自己評価(4段階)します。
- ・一定以上の達成度のグループをチャレンジ成功として発表・顕彰します。
(優秀グループの表彰、健康グッズ贈呈など)

「マイエース(私の ACE プロジェクト)」個人チャレンジ

[所属： 氏名：]

マイエース (個人チャレンジ) のスタートに当たり

自分自身と家族の健康増進を図るため、
Action (体を動かす)、Check (健診を受ける)、Eat (健康に食べる) の重点3項目について
次の点に取り組み、2月末に振り返ります。

Action (体を動かす)

(私の取組)

- (例)
- ・インターバル速歩をはじめ (できれば1日15分の速歩を週4日)
 - ・職場で業間ストレッチ体操、定時のテレビ体操を実施
 - ・マイカー通勤から週2回は電車・バスに変更、庁内4階以内の移動は階段を利用 など

(取組を振り返って)

Check (健診を受ける)

(私の取組)

- (例)
- ・家族それぞれが定期健診 (または人間ドック) などを必ず受診 (これは全員実施しましょう)
 - ・年に1回歯科診療所 (県庁) やかかりつけ歯科医院で歯科チェック
 - ・自宅で朝晩の血圧測定、毎日の体重測定 など

(取組を振り返って)

Eat (健康に食べる)

(私の取組)

(塩分を減らす) ◎目標は一人1日9g(目安は1食3g)です

- (例)
- ・しょう油など調味料は味をみてからかける
 - ・ラーメンなどのめん類の汁は半分残す (8g→5g)
 - ・外食時や弁当などの購入時に塩分表示を確認 (「信州 ACE 弁当」は1食2.5g) など

(野菜を増やす)

- ・野菜料理を夕飯時にもう1皿追加
- ・汁物は具たくさんにして食べる など

(取組を振り返って)

全体的な自己評価 (右欄どれかに○印)	目標を上回り効果が実感できた【4点】	目標どおり実行できた【3点】	実行したが不十分だった【2点】	ほとんど実行できなかった【1点】
------------------------	--------------------	----------------	-----------------	------------------

「マイエース(私のACEプロジェクト)」グループチャレンジ (平成27年度)

チャレンジ宣言	平成 年 月 日					
所属名					〈課名〉	電話/内線 (連絡先)
グループ名					グループ人数	リーダー氏名 ①
メンバー氏名	②	③	④	⑤	⑥	⑦
	⑧	⑨	⑩	⑪	⑫	⑬
私たちのグループは次のとおり、Action (体を動かす)・Check (健診を受ける)・Eat (健康に食べる)の重点3項目についてチャレンジ目標を掲げ健康づくりに取り組みます！						
Action (体を動かす)						
Check (健診を受ける)						
Eat (健康に食べる)						
【記入要領】 ・複数課がある所属(地方事務所等)は〈課名〉欄も記入してください。 ・グループづくりは、同じ職場(課(室)・係等)を基本としてください。(「グループ名」欄は自由記載) ・メンバーの人数に制限はありませんが、5人~10人程度を目安に。 ・チャレンジ目標は、「A・C・E」各分野ごとにメンバー共通の取組を1項目ずつ設定してください。 ・メンバー全員が同じレベルの目標(例:1日3キロ以上歩く)を設定しても、個人レベルに応じた目標(例:個々人が決めた距離を毎日歩く)を設定してもOK。 ・グループのリーダーは、チャレンジ宣言の登録を電子申請により行うとともに、本シートをメンバーに配付して目標の共有をしましょう。						

実施結果まとめ		平成 年 月					
メンバー氏名	達成度(点数) Action	達成度(点数) Check	達成度(点数) Eat	達成度 (合計点数)	【記入要領】		
①	- A	C	E	計 0	・まとめの時期に個々のメンバーがグループの目標に対する自分の取組結果を自己評価します。 ・A・C・Eの目標ごとに達成度に応じた点数を記入します。 ・リーダーはグループ全体の達成度(平均点)を電子申請で事務局に報告します。 ◆達成度(点数)の基準 <div style="border: 1px dashed black; padding: 5px; margin: 5px 0;"> 目標を上回り効果が実感できた → 4点 目標どおり実行できた → 3点 実行したが不十分だった → 2点 ほとんど実行できなかった → 1点 </div>		
②	- A	C	E	計 0			
③	- A	C	E	計 0			
④	- A	C	E	計 0			
⑤	- A	C	E	計 0			
⑥	- A	C	E	計 0			
⑦	- A	C	E	計 0			
⑧	- A	C	E	計 0			
⑨	- A	C	E	計 0			
⑩	- A	C	E	計 0			
⑪	- A	C	E	計 0			
⑫	- A	C	E	計 0			
⑬	- A	C	E	計 0			
達成度(平均点)	A #DIV/0!	C #DIV/0!	E #DIV/0!	計 #DIV/0!			
取組を振り返って(成果、課題等自由記載)							