

ずく、小ずくを出して、今よりも少しでも多く身体を動かそう！

「ずくだすガイド」を10年ぶりに改訂しました

「健康で長生き」の実現に向けて、県民が自分に合った身体活動を見つけ、実践できるガイドとして、平成26年3月に策定した「ずくだすガイド」の改訂を行いました。

長野県版身体活動ガイド「ずくだすガイド（第2版）」

<改訂のポイント>

- ◇ 県民に親しみやすいガイドとするため、初版と同様に方言である「ずく」の言葉をできるだけ取り入れていきます。山登りやスキー、雪かきなど、長野県の豊かな自然や環境に合わせた動作もお示しして、より長野県らしく、より実践しやすい内容となるよう意識しました。
- ◇ 日常生活で取り組んでほしい身体活動を「ずくのめやす」として紹介していますが、新たにライフステージ（成人、高齢者、こども）ごとに具体例をお示しました。



（１）県民の皆様にご利用いただく普及用リーフレット

「ずくチェック」により、現在の身体活動状況やその意識・意欲の有無を確認することで、自分が「小ずくを出そう」「今より10分多く動こう」「仲間にも広めよう」の3つの段階のどの状態にあるかを把握するとともに、個々の状態に応じたおすすめの身体活動の具体例を知ることができます。

（２）関係者が普及啓発に必要な知識を得るために活用する解説用冊子

ガイド策定の意図や活用法を掲載しているほか、新たに情報源の二次元コードや解説のコラムを取り入れながら、身体活動の具体例や留意点等を解説しています。

「ずくだすガイド（第2版）」は、長野県ホームページで公開しています

ガイドの詳細は、以下URL（二次元コード）からご確認ください。

長野県ホームページ『長野県版身体活動ガイド「ずくだすガイド」』

<https://www.pref.nagano.lg.jp/kenko-choju/kenko/kenko/kenko/undou/zukugaido.html>



信州ACE(エース)プロジェクト

Action [体を動かす]
Check [健康を受ける]
Eat [健康に食べる]

世界で一番(ACE)の健康長寿を目指しましょう

(問合せ先)

担当 健康増進課 赤塩、竹元

電話 026-235-7112 (直通)

026-232-0111 (代表) 内線 2634

FAX 026-235-7170

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