

ずく、小ずくを出して、目指せ！健康長寿世界一 「ずくだすガイド」活用研修会を開催します

このたび 10 年ぶりに改訂した長野県版身体活動ガイド「ずくだすガイド（第2版）」を県民の皆様等に幅広く普及するため、市町村や保健医療の団体等を対象に下記のとおり、指導者向けの研修会を開催します。

長野県身体活動ガイド「ずくだすガイド（第2版）」活用研修会

（1）研修会の日時及び場所、開催形式

<長野会場>

日 時	場 所	開催形式
令和7年6月30日（月） 13時30分から15時まで	長野県庁 講堂	集合とオンラインのハイブリッド形式 （集合、オンラインともに100人まで）

<松本会場>

日 時	場 所	開催形式
令和7年7月24日（木） 13時30分から15時まで	県松本合同庁舎2階 203号会議室	集合とオンラインのハイブリッド形式 （集合は60人、オンラインは100人まで）

（2）研修会の内容

「ずくだすガイド（第2版）」の内容及び活用方法について
（内容は2会場とも同じです）

（3）講 師

長野県版身体活動ガイドの改訂に関する検討会構成員

長野県版身体活動ガイド「ずくだすガイド」とは

県民が自分にあった身体活動をみつけ、実践できるよう、日常生活で取り組んでほしい身体活動の具体例などを示した長野県オリジナルのガイドラインです。

長野県 PR キャラクター「アルクマ」©長野県アルクマ



研修会の詳細は、長野県ホームページに掲載しています

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 [健診を受ける]
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

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しました。



（１）県民の皆様に活用して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>

