



# 信州ACE(エース)プロジェクト ネットワーク通信

Vol.15



9月になり、秋を感じることも多くなってきましたね。  
 今月は、「健康増進月間」ということで健康づくりの取り組みが目白押しです！  
 この機会に、いつもよりも自分の健康について目を向けてみるのはいかがでしょうか。



会社でも、美味しい！やさしい！健康メニュー

## 社員食堂健康づくり応援メニュー(ACEメニュー)コンテスト(第2回) 最優秀賞が決定しました！

「信州ACEプロジェクト」のEat(健康に食べる)の一環として、社員食堂を対象に「健康づくり応援メニュー(ACEメニュー)」のコンテストを開催しました。  
 アイディアいっぱい、仕事のやる気もモリモリ湧いてくる23の献立のご応募があり、一次審査(書類)及び二次審査(実技)により、6つの献立の受賞が決定しました！

★対象

県内事業所の社員食堂等において、従業員を主な対象として継続的に食事を提供している事業者で、二次審査(実技審査)に参加できる方。

★テーマ「働き盛り世代の肥満予防」

社員食堂等の昼食で「提供されている」または「提供を予定している」献立で、健康づくりへの配慮及び地域食材の利用等の基準を満たし、肥満が気になる働き盛り男性にも適したものを。

★応募作品数

23(15事業所)

★選考方法

1次審査：書類審査(8月1日)  
 2次審査：実技審査(8月27日 長野県松本合同庁舎)

### 選考結果

#### 最優秀賞



発酵食品でからだにやさしい御膳  
 VAIO株式会社  
 運営：(株)魚国総本社

#### 優秀賞



ヘルシー冷やし坦々麺  
 オリナス(株)長野事業場 辰野  
 運営：NOC日本  
 アウトソーシング(株)



伊那谷名物！  
 ヘルシーソースカツ丼  
 オリナス(株)長野事業場 辰野  
 運営：NOC日本アウトソーシング(株)



今年度も力作ぞろい！  
 ご参加くださったみなさま、ありがとうございました！

たくさんのご参加、ありがとうございました

### 「#マイACE」つぶやきキャンペーン」終了しました！

7月28日(月)から9月4日(月)まで開催した、「『#マイACE』つぶやきキャンペーン」は、大好評のうちに終了いたしました。ご参加くださったみなさま、ありがとうございました！これからも健康づくりに取り組んでいきましょう！



◆Twitterで集まった  
 「#マイACE」の投稿 **647件**

◆キャンペーン期間中に増えたフォロー数  
**555人**

アルクマも意欲的に  
 取り組んでくれました！



ACEプロジェクト公式  
 Twitter(@ace\_nagano)では、  
 今後も引き続きACEについて情報発信を  
 行っていきます。  
 ACEネット会員様からの  
 投稿依頼も受け付けておりますので、  
 ぜひご活用ください！

県内では、「信州の食で育む人づくり～健康長寿と豊かな人間形成～」を基本理念に、関係機関・団体や県民のみなさまにより、食育に関する様々な活動が展開されています。

食育に対する県民の理解をさらに深め、信州の食の魅力や長野県らしい食育活動について参加者と共に考え、生涯を通じた食育活動を展開していくためのイベントを開催しますので、ぜひお越しください。

テーマ『信州の食育をつなげよう～若者、子育て世代への発信～』

★会場 上田女子短期大学 北野講堂
★日時 9月23日(土) 12時45分～16時

12:45～ アトラクション
「野菜をおいしく食べよう～野菜のダンス～」
長野県食生活改善推進協議会上小支部の皆さん

表彰

13:30～ 基調講演
講師 料理人 森野 熊八 氏
「もったいないが食育の基本」
～信州の食材から元気をいただく！
おいしく食べよう 大切に食べよう～

14:55～ 食育活動発表
コーディネーター 上田女子短期大学講師 藤森桂子氏
○これから保育士となる私たちが、子ども達の食について考えること
○学校における章句行く活動から
○地域の食文化を次世代に伝えるために

★12:00～16:00 ホワイエにて食育活動の展示



講師 森野 熊八 先生



長野県PRキャラクター
アルクマも
やってくる♪

※詳細・お申し込みについては別添のチラシをご覧ください。
【お問い合わせ・申込先】
長野県健康福祉部 健康増進課
TEL: 026-235-7112
FAX: 026-235-7170

「健康長寿世界一」の実現に向けた健康づくりの推進とそれを支えるヘルスケア産業への期待
「ACE×ヘルスケア産業」フォーラム、開催決定!

「信州ACEプロジェクト」がスタートして3年。これを節目に、保健、医療関係者はもとより、産業としての健康分野を担う企業などが一堂に会するフォーラムを開催します。

これまでのACEの取組の成果や課題、今後の取組の方向性を共有するとともに、健康ビジネスの可能性を探り、さらなる推進を目指します。

第1部 13:00～

◆オープニング◆

高森町「柿丸シスターズ」によるご当地体操

◆第2回社食コンテスト表彰◆

◆講演「長野県のご当地体操の取組」
健康運動支援研究所代表 健康運動指導士 諏訪 直人 氏

◆ACE:行政・病院・企業の取組◆

Action 健康・観光のまちづくり
「木曾町ヘルシータウン構想」

木曾町役場開田支所
木曾馬の里振興課: 若井航太氏、保健師: 小島清香氏

Check 佐久総合病院における「歩行姿勢健診」
理学療法士: 市川彰氏

Eat 健康づくりの取組
「はじめの一歩を社員食堂から」

株式会社 魚国総本社 管理栄養士 酒井敬子氏

\*講演\*

「長野県の健康長寿を支えるヘルスケア産業の必要性と可能性」
一般財団法人 長野経済研究所 調査部長 小澤吉則氏

\*パネルディスカッション\*

「長野県民の健康づくりに貢献する『ヘルスケア産業』のこれからの役割」
コーディネーターに講演者の小澤氏を迎え、長野県のヘルスケア産業で活躍される企業の代表者3名に登壇いただき、企業の目から見た健康づくりを考えます。

- \*マイクロストーン株式会社 代表取締役社長 白鳥敬日瑠氏
\*株式会社池の平ホテル&リゾート 広報室長 倉田俊和氏
\*株式会社ミールケア 常務取締役 田子美津子氏

第2部 15:00～(予定)

【主催】
長野県(健康福祉部、産業労働部)
長野県ヘルスケア産業協議会

\*日時\*
11月2日(木)
13時～16時45分

\*会場\*
ホテル国際21
「千歳」

Check
健診を受ける

Action
体を動かす

参加無料!

★参加者には「2018ACE卓上カレンダー」&「ミニボックスティッシュ」を差し上げます!

♪参加申し込みの方法等、詳細については別添のチラシをご覧ください♪

9月は北信州に来て3つの星レストランで野菜を食べよう♪

# 「ベジ食べ！北信州」開催中です！



信州ACEプロジェクト「Eat：健康に食べる」及び信州デスティネーションキャンペーンの一環として、北信保健福祉事務所では「ベジ食べ！北信州」を開催しています！

この機会にぜひ、北信州の野菜や3つの星レストランをお楽しみください。

## 【キャンペーン期間】

9月1日（金）～9月30日（土）



## 【実施内容】

①「3つの星レストラン」スタンプラリー（管内10店舗）  
期間中、3つの星レストランでヘルシーメニューを注文するともらえるスタンプシールを3枚集めると、抽選で50名に旬の野菜セット（1,500円相当）をプレゼント！

## ②「3つの星レストラン」こだわり1品料理の提供

（9月8日（金）～9月18日（月）※実施は終了しました）

期間中、3つの星レストラン（一部店舗を除く）で、旬の野菜を使った一品料理を無料提供！（数量限定）

北信州で野菜を  
たくさん食べたくなる！  
ぜひぜひご参加ください♪



\*スタンプラリーに加盟している10店舗についての詳細はこちらをご覧ください

- 長野県魅力発信ブログ（北信地域）「北信州からごきげんよう」  
「ベジ食べ！北信州」の情報を随時更新中！ <http://blog.nagano-ken.jp/hokushin/>
- 信州ACEプロジェクト専用サイト <http://ace.nagano.jp/>

ベジ食べ！北信州  
3つの星レストラン  
「ヘルシーメニュー」スタンプラリー  
9月1日（金）～9月30日（土）

参加店でヘルシーメニューをご注文ください。  
期間中に裏面に記載の参加店で「ヘルシーメニュー」をご注文いただくと応募シールを1枚差し上げます。

応募シールを3枚集めて、旬の野菜をもらっちゃおう！  
応募シールを3種類（3店舗分）集めたお客様に抽選で「旬の野菜の詰め合わせ」をプレゼントします！  
必要事項を応募用紙にご記入の上、9月30日までに店舗へお渡しいただくと応募完了です。  
※当選の抽選は抽選をもってかよさせていただきます。抽選は10月下旬を予定しています。  
長野県北信保健福祉事務所健康づくり支援課 園長野原麻山子 大宇野間 1340-1 ☎0269-62-6111

応募用紙	今後もヘルシーメニューを注文したいと思いませんか？
名前	はい いいえ
電話番号	スタンプラリー、ヘルシーメニューについてご意見・ご感想を自由にお書きください。
住所	



## ACEネット参加団体の活動紹介 part 1

## 松本歯科大学



### 第4回 カムカムメニュー・写真コンテスト 作品募集を開始しました！

松本歯科大学では、「よく噛んでおいしく健康に」をテーマに“カムカム（噛む噛む）メニュー”の普及を推進しています。この度、第4回目となるカムカムメニュー写真コンテストを開催し、噛み応えがあるメニューの写真を募集します。みなさま、ぜひご応募ください！

テーマ：よく噛んで食べよう ～カムカムメニュー～



#### 応募期間

9月19日（火）～10月31日（火）

#### 応募方法

写真データを応募用紙とともに下記メールアドレスへお送りください。  
（応募用紙は松本歯科大学HPや松本歯科大学病院にて入手可能）

#### 応募先メールアドレス

info\_cscrc@po.mdu.ac.jp  
（松本歯科大学 社会貢献・地域連携推進センター）

#### 発表

11月18日（土）塩尻総合文化センター（講堂）  
14：00～塩尻発カムカムメニュー！フォーラム開催！  
・展示発表（13:00～16:30）・表彰式（15:45～）

入賞者には  
商品券・お食事券など  
豪華賞品も！

【主催】松本歯科大学

【お問い合わせ先】

松本歯科大学 社会貢献・地域連携推進センター（総務課内）  
〒399-0781 塩尻市広丘郷原1780 TEL：0363-51-2090

詳しくはHPをご覧ください [www.mdu.ac.jp](http://www.mdu.ac.jp)

## スマホアプリを活用して、みんなでウォーキング♪

## 健康づくりチャレンジ宣言「第3回 信濃街道ウォーキングラリー」開催中！

協会けんぽ長野支部では、スマートフォン向けアプリ「協会けんぽウォーク」をリリースし、現在、これを用いた「第3回 信濃街道ウォーキングラリー」を開催中です。今回は、23社233名がエントリーし、個人・チーム・事業所ごとに競い合い、楽しみながらウォーキングに取り組んでいます。

## 【実施期間】

9月1日(金)～11月30日(木)

## 【信濃街道ウォーキングラリーとは…】

- ・3人一組のチームで取り組む参加型コラボウォーキング。他チームと競い合いながらゲーム感覚でウォーキングを楽しめます。
- ・個人、チーム、事業所ごとのランキングや他の参加者の歩数を見ることができ、モチベーションを維持しながら取り組むことが可能です。

歩数だけでなく、距離や消費カロリー、自分の目標歩数まであと何歩かなども表示されます！

歩数に応じて、アルクマが応援コメントをくれるから、より頑張れる！

## 県庁職員も「チームACE

県庁」として参加中！  
他の方の歩数やランキングが見られるから「今日はもう少し歩こう！」と思うようになりました★

## 【お問い合わせ】

〒380-8583 長野市西後町1597-1長野朝日八十二ビル8F  
全国健康保険協会長野支部 企画総務グループ  
TEL: 026-238-1251 FAX: 026-238-1257



## ACEネット参加団体の活動紹介 part 3

## STUDIO yukey

## 若里公園へ集まれ！早朝ソラヨガで心も身体もスッキリ！



STUDIOyukeyでは、(公財)長野シルバー人材センターとの共同健康増進企画「早朝ソラヨガ」を実施しています。ヨガはダイエット、冷え性予防、骨盤矯正、体カアップ、ストレス解消などにも効果があると言われるヨガ。健康づくりのきっかけに、あなたも参加してみませんか？

- \* 開催日 : 1日、15日、29日(最終回)
- \* 時間 : 朝6時～7時頃まで(雨天中止)
- \* 参加費 : 1回 500円
- \* 持ち物 : ヨガマット、シート、飲み物

5月に始まったこの企画も、残すところあと数回。15日と29日は100人での早朝ソラヨガを目指しています！初心者の方も大歓迎！ぜひぜひご参加ください♪

【お申し込み・お問い合わせ先】 ◆ STUDIO yukey : 080-1065-3006 ◆ (公財)長野シルバー人材センター : 026-237-8315

## ACEネット参加団体の活動紹介 part 4

## 健康保険組合連合会 長野連合会

## 健康教室「信州の食文化と健康について」を開催します



肥満や生活習慣病を予防するためには、適度な運動なども重要ですが、食生活も大きく影響してきます。今回は、「減塩」の視点も取り入れ、信州の食文化である「おやき」についての講習会を開催します。

【日時】10月11日(水)  
13:00～14:30終了予定

【会場】NOSAI長野会館4階  
多目的研究室  
(長野市大字中御所岡田79-5)

\* 講演講師 信州おやき協議会会長  
小出 陽子氏

\* 申込み期限 10月10日(火)

【お問い合わせ・お申込み先】  
健康保険組合 長野連合会  
TEL: 026-228-6508 FAX: 026-226-2108  
E-mail: nagaren@dia.janis.or.jp

