



信州ACE(エース)プロジェクト ネットワーク通信

Vol.16

健康
経営

秋も深まり、イベントや行事が盛りだくさんの季節がやってきました！

芸術の秋、読書の秋、食欲の秋、そしてスポーツの秋…みなさんはいかがお過ごしでしょうか。

今年は、健康づくりに取り組むACEな秋！にするのも良いかもしれませんね♪

11/2（木）の「ACE×ヘルスケア産業フォーラム」にも、ぜひお越しください！

「企業における「健康経営力」向上支援モデル事業」 取組状況 モデル企業の取り組みが進んでいます！社員のやる気上昇中♪

「健康経営力」向上支援モデル事業に参加する2つの企業の取組がスタートして約2カ月。

「なぜ健康づくりに取り組むのか」を明確にし、両企業ともに社員のやる気度も上昇中！今回も取組の様子をご紹介します。

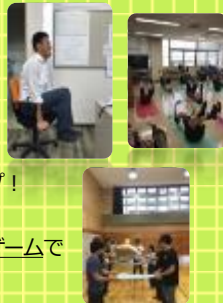
★「企業における「健康経営力」向上支援モデル事業」とは…

「健康経営」に本気で取り組みたい企業を県内から2社（株式会社宮下商店（千曲市）、ルピナ中部工業株式会社（松本市））を選定。そのモデル企業が食生活改善や運動習慣促進のプログラムに取り組み、効果を検証。取組や効果を「見える化」することで、より多くの企業の皆さんへの健康経営の普及を目指します！



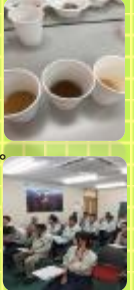
健康運動指導士が教え導く！ 「簡単に組み入れる効果的な運動プログラム」

- ★デスクワーク中にその場でできる！
椅子等を使った簡単ストレッチで柔軟性アップ
- ★朝礼時・自宅でする！
ヨガマットを使ったストレッチで柔軟性アップ
- ★朝礼時や休憩時間に社内でする！
簡単なストレッチで疲労回復・代謝アップ・筋力アップ！
- ★近隣の体育館を借りて、ゲーム性のある運動を実施！
ステップを取り入れたジョギングやチーム対抗のミニゲームで楽しみながらリラックス&レクリエーション



管理栄養士が指導！ 「食生活改善プログラム」

- ★3種の味噌汁、飲み比べ！
①市販の味噌汁
②市販の味噌汁（水分増）
③かつおだしベース減塩）を飲み比べ、
普段の塩分摂取量を味噌汁で考えてみる。
③は薄いと感じるもおいしいと納得！
- ★煮物で噛む回数を調査！
普段噛む回数が少ないことを知る、
&噛む回数の増加で満腹感を実感！

社員の
みなさんの
声

- ・ストレッチは決められた時間（15時など）に社内でも実践していきます。
- ・みんなで大きな声を出しながら体を動かしたことで、自然と笑い声があふれ、コミュニケーションの醸成とストレスの発散になりました。
- ・普段飲んでいる味噌汁より味が薄いと感じたが、かつおだしを効かせれば美味しくなると分かりました。



★ 健康経営の取組みは社内でも好評の様子。今後も引き続き、紹介していきます！

県庁でも健康経営に取り組んでいます！ ACE県庁メイキングプロジェクト「マイエースチャレンジ講座in県庁」

長野県庁でも「ACE県庁メイキングプロジェクト」として、職員がACE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中です！

今年度も、実践型の講座の開催したり、階段利用を促すメッセージを表示しました。

イスを使って簡単ヨガ！
～セルフメンテナンスの
ための呼吸法part2～



ポールdeアクティブ
ウォーキング講座



県庁の一部の階段に
消費カロリー、応援
メッセージ、段数を表示！



講座は各庁で、階段
表示は新たに伊那・松本
庁舎でも実施しました！

県庁にお越しの際には
ぜひお試しください！
その一歩がスリムへの近道

7/28 41人参加！
昨年好評だった
ヨガ第2弾！
仕事疲れの身体に
超効果的★

8/29 30人参加！
いま話題の歩行法！
脚の筋力upや
体脂肪の減少に
効果バツグン☆



基礎代謝アップで健康body

～信州ACE(エース)プロジェクト3年間を総括し、今後の展開を考える～

「ACE×ヘルスケア産業」フォーラム にぜひご参加ください！

前号でもお知らせしました「ACE×ヘルスケア産業」フォーラム。開催まで1ヶ月を切りました！
ACEプロジェクトについてあらためて考え、楽しんでいただけるイベントとなるよう、準備を進めております。
フォーラム終了後には名刺交換会もございますので、ぜひこちらにもご参加ください！

参加
無料

- ◆日時 11月2日(木) 13:00～16:45
◆会場 ホテル国際21 3F 「千歳」
(長野市県町576 電話026-234-1111)

ご来場の皆さまに
「2018 ACE卓上カレンダー」と
「ミニボックスティッシュ」を
ご用意しています
(なくなり次第終了)

◆閉会后、名刺交換会を行います。(19時頃まで)
※参加実費(4,000円/1人)をご負担いただきます

- 1 オープニング
高森町「柿丸シスターズ」による
ご当地体操
- 2 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
諏訪 直人氏
- 3 事例発表「ACE：行政・病院・企業の取組」



健康・観光のまちづくり
「木曽町ヘルシータウン構想」
木曽町役場開田支所
木曾馬の里振興課 岩井 航太氏
保健師 小島 清香氏



佐久総合病院における
「歩行姿勢検診」
理学療法士 市川 彰氏



健康づくりの取組
「はじめての歩を社員食堂から」
株式会社魚国総本社
管理栄養士 酒井 敬子氏

- 1 講演「長野県の健康長寿を支える
ヘルスケア産業の必要と可能性」

一般社団法人 長野経済研究所
調査部長 小澤 吉則氏



- 2 パネルディスカッション
「長野県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」



マイクロストーン株式会社
代表取締役社長
白鳥 敬日瑚氏



株式会社
池の平ホテル&リゾーツ
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

※参加については、別添チラシの申し込み欄にご記入のうえ、FAXまたはEメールでお申し込みください
(名刺交換会にご参加される場合は、参加人数欄に「名刺交換会〇人」と付記してください)

ACEネット参加団体の活動紹介 part 1

鹿教湯温泉を歩こう会

Action
体を動かす

第5回 鹿教湯温泉 しあわせボールdeアクティブウォーキングフェスタ

迫田孝也さん(俳優 大河ドラマ『真田丸』矢沢三十郎役)と、紅葉が美しい鹿教湯・大塩・霊泉寺を、
ボールを使ってウォーキング！丁寧に指導しますので、初心者の方でも安心です。
同時開催イベントや参加者全員へのプレゼント等も盛りだくさん！秋の上田をお楽しみください。

- ◆日時 11月4日(土) ※雨天決行
受付 8:00～ 開会式 8:30～ スタート 9:00～
- ◆集合場所 鹿教湯温泉交流センター(上田市鹿教湯温泉1432-2)
及び会場 ※鹿教湯温泉から上田行の路線バスもございます
- ◆参加費 おひとり様1,500円(小学生以下無料、ご宿泊の方は500円)
※保険料込、ボールは無料貸出 ※小学生以下の方は保護者同伴でお申し込みください

参加者
募集中！
(定員150名)



鹿教湯温泉
公認ゆるキャラ
かけ爺

◆コースの種類◆

- ①かけ爺コース：1～2km
②鹿教湯温泉散策コース：4km
③真田姫湯治コース：9～10km

※①はユニバーサルコース、③は先着80名様

◆同時開催イベント◆

ロコモ度(運動機能)チェック
ノルディックポール販売
ブローライフル体験
丸子太鼓保存会「鼓城」演奏
稲倉の棚田米を使ったふるまい鍋 など

♥参加者全員にプレゼント！

- 鹿教湯温泉まんじゅうミックスバック
- 鹿教湯温泉「文殊の湯」無料入浴券
- 霊泉寺温泉 共同浴場無料入浴券
- クアハウス 入浴割引券
- スタンプラリー冊子
- 真田丸クリアファイル
- 上田城特別企画展「400年の時を経て蘇る上田城」無料入場券

主催：第5回鹿教湯温泉しあわせボールdeアクティブウォーキングフェスタ実行委員会

◆お申込み・詳細については別添のチラシをご覧ください◆

長野県食品衛生大会 食の安全・安心フォーラムを開催します！

食品の安全・安心について、消費者、食品関係事業者、行政が相互理解を深めるとともに、より安全な食の提供と健康で豊かな食生活の向上を図るために、長野県食品衛生大会（食の安全・安心フォーラム）を開催します。

どなたでも参加いただけますので、お問い合わせのうえ、ぜひお越しください。

◆ 日 時 10月24日（火）
◆ 場 所 佐久平交流センター

食品衛生情報展

（11:30～15:50）

- ①食品衛生に関するパネル展示
 - ②食品衛生に関する相談コーナー
 - ③特産品・衛生資材紹介・飲料提供
- こちらにもぜひ
お立ち寄りください！

入場無料

13:10～14:00 基調講演 「健康食品との付き合い方を考える

～不確かな情報に惑わされないように～」

◆講師 （国研）医薬基盤・健康・栄養研究所

食品保健機能研究部長 梅垣 敬三 氏

14:00～15:30 シンポジウム

◆コーディネーター 佐久保健福祉事務所長 小林良清 氏

◆パネリスト

・消費者代表 長野県食生活改善推進協議会佐久支部長
土屋 やよい 氏

・食品事業者代表 ホクト(株)きのご総合研究所開発研究課
課長代理 小林 仁 氏

・管理栄養士 小諸市高齢福祉課 丸山 景子 氏

【主催・お問合せ先】

（一社）長野県食品衛生協会

TEL：026-234-5046

FAX：026-234-5057

E-mail：info@npfha.or.jp

【主管】佐久食品衛生協会

県内各地の「ご当地体操」が、TVで紹介されています！

毎月2回、NHK総合テレビ「イブニング信州」で紹介されている「ご当地体操」。
今月は再放送の予定です！見逃した方は、この機会にぜひチェックしてみてくださいね。

また、今年度もコンテスト開催決定！詳細については随時お知らせしていきますので、続報をお楽しみに！



NHK総合テレビ（長野放送局）
火曜日（隔週）「イブニング信州」
18:10～19:00 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



平成29年度 しあわせ信州ご当地体操コンテスト開催決定！

☑ 日 時 平成30年3月4日（日）9時～16時

☑ 会 場 長野市立東部文化ホール（長野市小島804-5）

参加費 個人 （1名） 2,000円

団体 （6～8名） 10,000円

◆申込み FAX：026-259-7115

Email：gotouchi.taisou.nagano@gmail.com

◆コンテストについてのお問合せ

0120-52-8607「サキベジ推進協議会」

* 詳しいお申込み方法はお問い合わせください



参加者
募集中！





鹿教湯温泉 しあわせボールdeアクティブ ウォーキングフェスタ

迫田孝也さん (俳優 大河ドラマ「真田丸」
矢沢三十郎役) と、紅葉美しい
鹿教湯・大塩・霊泉寺を歩こう。

**参加者
募集中**

募集定員150名!



2017年11/4 土

雨天決行 9:00開始(受付8:00~)

迫田孝也

初心者の方も安心! 「ボールを使ったウォーキング」を丁寧に指導します。

集合場所および会場

鹿教湯温泉交流センター 上田市鹿教湯温泉1434番地2

※鹿教湯温泉から上田駅行きの路線バスもご利用いただけます。

参加費

お一人様 1,500円 (小学生以下無料、ご宿泊の方は500円)

※保険料込み、ボールは無料貸出 ※小学生以下のお子様は保護者同伴でお申込み下さい。

タイム
スケジュール

8:00~ 受付開始
8:30~ 開会式
9:00~ スタート

参加者全員に
プレゼント!



鹿教湯温泉まんじゅうミックスバック

鹿教湯温泉「文殊の湯」無料入浴券

霊泉寺温泉 共同浴場無料入浴券

クアハウス 入浴割引券

スタンプラリー冊子

真田丸クリアファイル

上田城特別企画展「400年の時を経て甦る上田城」無料入場券

かけ爺など
ゆるキャラも
応援します!

スタンプ
ラリーも
実施!!

無理のないペースで、
歩幅を広げて楽しみながら
ウォーキングしましょう!

鹿教湯温泉公園ゆるキャラ



コースの種類



かけ爺コース

1~2km (ユニバーサルコース)

最近足腰が弱ってしまった方、痛みや障害により
歩きづらい方、歩行訓練や介護予防にピッタリの
コースです!



鹿教湯温泉散策コース

4km

鹿教湯温泉をぐるりと一周!
秋の景色を満喫できるコースです。



真田姫湯治コース

9~10km

昔、真田のお姫様がお忍びで鹿教湯温泉に来る
際に通っていたとされる古道近くを辿っていきます。
地域の歴史と自然に触れ合えるコースです。

先着
80名様
まで

同時開催イベント

- ロコモ度チェック(運動機能チェック)
- ノルディックポール販売
- ブローライフフル体験
- 丸子太鼓保存会「鼓城」演奏
- 稲倉の棚田米を使ったふるまい鍋 など

お申込み
受付期間

2017年
10月27日(金)
まで

鹿教湯温泉観光協会事務局

<http://www.akeyu.or.jp>

電話から 0268-44-2331

※受付可能時間
9:00~17:00 (無休)

Emailから akeyu@akeyu.or.jp

FAXから 0268-45-3712

※下記フォームをご利用ください

宿泊のお問い合わせ

鹿教湯温泉旅館組合 / ☎0268-44-2331
大塩温泉旅館組合 / ☎0268-45-3355
霊泉寺温泉旅館組合 / ☎080-1261-8432
別所温泉旅館組合 / ☎0268-38-2020

お申込書

※必要事項をご記入の上、上記番号に送信ください

お名前	年齢	性別	男・女
ご住所			
電話番号	緊急連絡先		
コース	1~2km・4km・9~10km		
宿泊	希望します・希望しません		

◆主催/ 第5回 鹿教湯温泉しあわせボール de アクティブ
ウォーキングフェスタ実行委員会

(構成団体) 上田市、一般財団法人上田市地域復興事業団、
上田市商工会、内村ヶ原の会、鹿教湯温泉観光協会、鹿教湯温泉旅館組合、
鹿教湯温泉100年ブランド創造プロジェクト、鹿教湯温泉を歩こう会、
(株)新藤ホテル、丸子温泉開発(株)、丸子観光協会、別所温泉旅館組合

◆共催/ TSBテレビ信州

◆協賛/ ボール de アクティブウォーキング技術研究会 ((株)キザキ、(株)シナノ、(株)ナイト工業)、
(株)シューマート

◆後援/ 長野県、JAうすだ農業協同組合、丸子太鼓保存会、一般社団法人長野県理学療法士会、
日本健康運動指導士会 長野県支部、一般社団法人全日本ノルディック・ウォーク連盟、
丸子産産物直売加工施設あさつゆ、鹿教湯三才山リハビリテーションセンター鹿教湯病院、
三才山病院、上田地域広域連合、(株)アドソニック

◆協力/ 霊泉寺温泉旅館組合、大塩温泉旅館組合、稲倉の棚田保全委員会