



信州ACE(エース)プロジェクト ネットワーク通信

Vol.18



2017年も、残すところあと僅かとなりましたね。

今年も、信州ACEプロジェクトにご協力をいただき、ありがとうございました！

来年も県民の皆様の健康づくりを推進すべく取り組んでまいりますので、どうぞよろしくお願いいたします。

保健福祉事務所では、 食育に関する普及・啓発の取組みを進めています！



松本保健
福祉事務所

松本地域にて、食育イベントを開催しました！

松本保健福祉事務所では11月19日（日）に、健康に配慮した食事の提供と、健康に配慮した料理講習会を開催しました。また、同日、第23回市民参加料理コンクールを松本ふるさと料理コンクール実行委員会（松塩筑調理師会）と共催。約350人の方が来場し、食育について考えるとともに、地域の「食」を堪能する1日になりました。

料理講習会

中華の鉄人 陳建一がめざすレストラン
～“おいしい”を求めるあなたに～



講師
(公社) 中国料理協会会長
陳建一氏

考案メニューの説明・紹介をしていただくとともに、来場した学生とやりとりしながら、料理には「調理技術」も大切だが、最も大事なことは「作る姿勢（気持ち）」と熱心にお話しされ、締めくくりには「食は人を幸せにすること」という言葉もいただきました。

講演！

実演！

松本地域の食材を使って新しく考案したメニュー（長芋入りザーザン麺）陳建一特製麻婆豆腐（※麻婆豆腐のみ試食あり）

第23回市民参加料理コンクールを
松本ふるさと料理コンクール実行委員会（松塩筑調理師会）
と共催で実施しました！

- ・出品数：約150品
- ・部門：プロ、一般
- ・テーマ：野菜たっぷりメニュー、プロ参考出品「地元食材を使った健康に配慮した料理」

受賞作品

【野菜たっぷりメニュー 長野県松本振興局長賞】
「ねぎ味噌チキングラタン」（松本大学 重倉 叶恵さん）

展示ブース

審査会の様子

【一般の部】
塩尻市長賞「秋の散歩道」
（松本調理師製菓師専門 武田 有衣さん）

【プロの部】松本市長賞「盛秋」
（江戸川区立 穂高荘 盛合 直樹様）

信州サーモンや秋野菜を取り入れた料理など、見た目にも美しく創意工夫された料理が会場に展示されました！松本地域食を育む連絡会議やおいしい信州ふード（風土）松本地域活動協議会によるパネル展示や、地元野菜の展示・試食のほか、松塩筑調理師会によるそばすいとんのふるまいもあり、参加者は目と舌で地域の食を堪能していました。

今後は、陳建一さん考案の料理やコンクール受賞作品のレシピを掲載したパンフレットを作成し、平成30年3月頃、支所や公民館、観光案内所等で無料配布を行う予定です！

◆ 平成30年 1月24日（水）
12:20～16:00
（受付は12:00～）

◆ 長野保健福祉事務所 3階会議室

※ 駐車場がありませんので、公共交通機関をご利用ください

協賛企画

あの味をもう一度

（11:30～売切次第終了）
場所：県庁10階食堂
「ししとう」
10月に実施して好評だった
県短生考案の果物活用
ヘルシーメニューが再登場！
県庁食堂でランチはいかが？

主催

長野
保健福祉事務所
長野地域
食育推進連絡会

開始前セクション

“おいしい”もの集合

（12:20～12:50）

- ・食生活改善推進員が実演！
- ・須坂健康スモージーも
試食できます！
- ※数に限りあり

別添のチラシ
にてお申し込み
ください♪

【お問合せ・お申込み先】

長野保健福祉事務所 健康づくり支援課
電話 026-225-9045 FAX 026-223-7669
Eメール nagano-kenko@pref.nagano.lg.jp

第1部（13:00～）

テーマ「食を育むことから繋がる、健康づくり、
産業興し、そして、地域づくり」

《活動事例発表》

座長：長野県立大学健康発達学部長（就任予定）

・長野県短期大学教授 笠原賀子氏

①「働き盛りの健康づくり」

長野県短期大学生による県庁食堂での活動

長野県短期大学生生活科学科健康栄養専攻学生

伊藤真帆氏、高橋奏子氏

②「地域産物を利用した健康づくり活動須坂健康スモージー」

須坂市健康づくり課 北島麻子氏

③「生涯にわたる食育活動～こどもから大人まで～」

長野県食生活改善推進協議会長野支部

（小布施町食生活改善推進協議会）小林恵氏

④「食を通じた地域づくり」

いっぴなアップルミュージアム 藤澤充子氏

《地域発健康実践活動》

あん姫いきいき体操（千曲市ご当地体操）

千曲市介護予防・健康づくり応援団

第2部（14:00～）

* 講演会

「知って得する果物の話」

< 講師 >

食生活ジャーナリスト 佐々木恵美氏



地域で広がれ！食育の輪！

「食育地域フォーラム」を開催しました

テーマ「健康長寿と豊かな人間形成をめざして
～地域の食の魅力を広めよう～」

地域で食育活動に関わる方々が日ごろの活動の成果につ
いて発表試合、互いの活動の理解を深めると説主に、北信地域
の食育をさらに広げ勧めていくことを目的として、「食育地域
フォーラム」を開催しました！

12月13日（金）in 長野県飯山庁舎

講演「これからの食育活動に期待を寄せて
～学生との取り組みから見えること～」

講師 吉岡由美氏
（長野県短期大学生生活学科
健康栄養専攻）

食育発表

- ・「食育の取組み」・「食育活動を通して」
- ・「3つの星レストランスタンプラリー
（ベジ食べ！北信州）に参加して」

わいわい食育談義

媒体展示

茅野市食育講演会・イベントに合わせて開催しました

「諏訪地域食育フォーラム」

12月6日（日）
in マリオローヤル会館

ACEプロジェクトの一環として、
また、諏訪地域の食育推進を
目的とした茅野市のイベントに併せて、諏訪地域
食育活動フォーラムを開催しました！
体験、展示、試食、販売といった様々な企画で、地域の「食」
をみなさんに考えていただく1日となりました。

しょっぱい!!あま～い!!体験

料理展示
「減らそう塩分増やそう野菜」

加工食品に含まれる食塩と砂糖の量を
楽しく学んでいただきました！

野菜たっぷり減塩レシピの
試食&紹介がいっぱい！

野菜ぴったり
350gあてクイズ

諏訪中央病院 荒木真氏による講演
「糖尿病を知ろう」

1日に食べたい野菜の量、
350gってどのくらい？

糖尿病ってどういうこと？何に気を付ければ
いい？地域の先生のご講演に、大勢の方に
ご来場いただきました。

～企業における「健康経営力」向上支援モデル事業 お知らせ①～

モデル企業の取組がNBS長野放送で紹介されます！

県内2つの企業が参加して始まった「『健康経営力』向上支援モデル事業」は半年が経ち、終了間近となりました。経営者と社員が一丸となって取り組むこれまでの様子や、両社長の「健康経営」に対する思い、社員の方々の感想などが、NBS長野放送の年末特番「新時代の扉～信州経済2017～」で紹介されます。ぜひご覧ください！

- ◆ 放送日時 12月31日（日） 10:00～10:55
- ◆ 放送局 NBS長野放送
- ◆ 番組名 「新時代の扉～信州経済2017～」

※メインMC 峰 竜太 氏

- ◆ 番組内容 番組内では、「高齢化を見すえた健康福祉」コーナーで紹介されます。

※「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)宮下商店（千曲市）、ルピナ中部工業(株)（松本市））を選定し、そのモデルとなる企業に食生活改善や運動習慣促進のプログラムに取り組んでもらい、効果を検証します。

(株)宮下商店（千曲市）

ルピナ中部工業(株)（松本市）



毎日記録は欠かさず



毎日の血圧測定



レクリエーションでコミュニケーション



記録付けは意識付けの一步

- ◆ 事務室の空きスペースを使ってストレッチや体操を実施
- ◆ 大会議室や近隣の体育館などを借りてのヨガやスポーツ
- ◆ 毎日の血圧測定や摂取した栄養の記録は欠かさず実施

～お知らせ②～

企業における「健康経営力」向上支援モデル事業報告会 を開催します！

今年6月から上記モデル企業2社が、当事業の運動や食生活改善の実践プログラムに取り組んできました。報告会では、モデル企業の取組成果に加え、「健康経営」の視点を取り入れ、どの企業でも実践できる社員の健康づくりを進める中小企業の事例などをご紹介します。ぜひご参加くださいますよう、よろしくお願いします。

* 講演 *

「中小企業でも明日から始められる『健康経営』」



(株)ヘルス
イノベーション
(東京都墨田区)

代表取締役
弥富尚志 氏

報告会

日時：2月6日（火）

14:00～17:00

会場：(株)八十二銀行 本店
別館4階 AV教室

* 基調講演 *

「社員の健康に配慮し、一人ひとりの能力を活かせる環境の構築を目指して」



(株)浅野製作所
(東京都中央区)
経営企画部
新佐絵吏氏

* パネルディスカッション *

「少子高齢化・人口減少社会への対応策としての『健康経営』の普及、推進に向けて」



(株)宮下商店
代表取締役 宮下繁明氏



ルピナ中部工業(株)
代表取締役 柳沢健一氏

<コーディネーター>



(一財)長野経済研究所
調査部長 小澤吉則氏

働き手の確保が大きな課題となる中で、社員の「健康づくり」は一層重要になります。「健康経営」について考える機会とし、明日から実践していきましょう！

※ 詳細及びお申込みにつきましては、別添のちらしをご覧ください。

【主催・お問合せ】 県庁健康増進課 (一財)長野経済研究所 調査部公共ソリューショングループ (026-224-0504 担当：玉木・折井)

健康づくりと仲間づくり！ふれあい ポールdeウォーキング月 室内ポールウォーキングを楽しみませんか？



佐久ポールウォーキング協会では、冬期間のポールウォーキングイベントを開催しています。
この冬は冬眠せずに、体育館で体を動かしながら楽しい仲間づくりをしませんか。体はもちろん、五感をフルに使って心も身体もリフレッシュしましょう!!

＊ 日時：1月21日（日） 2月18日（日）

毎回 9:00 ～12:00

＊ 場所：佐久創造館 体育館（駒場公園内）

＊ 持ち物：体育館シューズ（上履き）

＊ 参加費無料・ポールレンタル料 300円

＊ 自由参加 好きな日に来て、仲間と自由に運動してください♪

ポールウォーキングの体験講習、
しっかり歩きその他、ポールを使った
体操、筋トレ、ストレッチ、3B体操、
各種レクリエーション、脳トレ、
頭の体操など盛りだくさん！

詳細は別添のチラシをご覧ください



【主催・お問合せ先】

佐久ポールウォーキング協会 事務局
〒385-0022

佐久市岩村田1104-1 (株)シナノ内
TEL/FAX：0267-67-3318



市町村が実施する健康づくり事業紹介コーナー

佐久穂町

県次世代ヘルスケア産業協議会と共催で、健康づくりに関する事業を実施！

女性起業家によるヘルスアップフェスティバルの企画

& 音楽を使った子育てファミリー運動教室を行っています！



佐久穂町では、健康（心と身体）への興味・関心を持つ場を作るとともに、健康の維持増進に関する知識・スキルを持つ女性を町の産業づくりの土台とすべく、事業を実施しています。

概 要	健康づくりの場	マーケティングの場
	・第一興商によるキッズ体操 ・音楽を活用したエクササイズ	女性起業家による ヘルスアップフェス
第1回 12/12(火) 10:00～11:10	①音楽を使った健康運動教室 ②情報提供（フェスの案内・ヘルスケアの話）	
第2回 1/19(金) 10:00～11:30	①音楽を使った健康運動教室 ②マーケティングの場 (健康づくり等の意見交換)	
第3回 2/7(水) 10:00～15:00	めざせ、ピンコロ！ヘルスアップフェスティバル in 佐久穂 ①キッズ体操によるオープニング ②健康づくりサービス体験会 ※会場：佐久穂町 茂平館 ぜひお越しください！	

～第1回の教室の様子～

参加者である子育てママの皆さんに、音楽を使った健康運動教室の受講とともに、2月開催の「ヘルスアップフェスティバル」の企画を開始していただきました！



【主 催】 長野県 長野県ヘルスケア産業協議会 佐久穂町
【お問合せ】 ★特定非営利活動法人 SCOP（委託業者） TEL：0263-36-9180
★佐久穂町役場 総合政策課政策推進係 TEL：0267-86-2553