



# 信州ACE(エース)プロジェクト ネットワーク通信

Vol.3

## ★ 祝1周年！ 広げよう「ACEの輪」、広めよう「健康づくり」！

8月18日(木)は、「信州ACE(エース)プロジェクト推進ネットワーク」が発足して、ちょうど1年。皆さまのご理解・ご協力により、現在、202団体の皆さまにご参加いただいています。

今後も、「信州ACE(エース)プロジェクト」を裾野の広い県民運動としていくため、皆さまの更なる取組と、積極的な情報発信をお願いします。

参加団体数 **202団体**  
(H28.7末現在)

★参加団体は県HPに掲載中

信州ACEプロジェクト  
推進ネットワーク  
(ACEネット)

1st anniversary

「会社の元気は社員の健康から！  
健康経営セミナー」

長野会場は  
9月5日(月)  
開催！

【日時・会場】

○ **8月18日(木)** 13:30～15:30  
松本市中央公民館(Mウイング) 6Fホール

【主な内容】

●基調講演：東京大学特任助教 古井祐司氏  
「健康経営が会社を変える」

●「信州ACE(エース)プロジェクト」  
の成果と課題(長野県健康増進課)  
●DVD放映  
「県内で進む健康経営」



【申込方法】

下記URLより申込書をダウンロードの上、  
SBC信越放送あてFAXにてお申込みください。  
[http://www.pref.nagano.lg.jp/kenko-choju/happyou/documents/moushikomi\\_1.pdf](http://www.pref.nagano.lg.jp/kenko-choju/happyou/documents/moushikomi_1.pdf)

《お申込み・お問い合わせ先》

SBC信越放送企画事業部  
電話 026-237-0545 FAX 026-237-0594

＼ ACEネットを活用しましょう!! ／

### ★ ACEネット参加 4つの活用ポイント ★

- ① **健康づくりの取組をアナウンス！**
- ② **対外的なPRに「ACEプロジェクト」を活用できます！**  
◆プロジェクトロゴマークの使用等(要申請)
- ③ **公式Facebookで情報発信できます！**  
◆イベントや商品、健康メニューに関する情報等
- ④ **健康づくりに関する取組の提案や協働での推進！**  
◆健康づくり応援弁当の提案  
◆スポーツイベントや健康セミナーの開催 等

## ★ はじめましょう！「健康経営」!! あなたの職場でも。

従業員の「健康」は企業にとって最大の資産！

経営者、従業員ともにメリットのある「健康経営」ですが、何からはじめればいいのか？  
そんな悩みを解決する健康経営入門DVDができました！

### 信州ACEプロジェクト活動促進DVD「健康経営のススメ」

- ◆ 「健康経営」を進める上でのポイント
- ◆ 県内企業の取組事例を紹介
- ◆ 「できることから始めよう」具体的な取組5つ！



【取組事例】(株)エールシステム

健康経営セミナーや健康づくりイベント等で上映予定！

「もっと詳しく、じっくり見たい！」「会議や職員研修で使いたい！」という皆さんには、  
**DVDの貸し出し**も行いますので、お気軽に健康増進課(☎026-235-7112)へご相談ください。

# ★ 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 ～ Eat編 ～

### 県庁食堂「ししとう」では、 健康に配慮した食事が取れる取組を実施中!

- ◆ 健康を意識して食事を摂ることができるよう、通常メニューに「エネルギー量」、「食塩相当量」、「野菜量」を表示
- ◆ 長野県短期大学生が考案した、塩分少なめ、野菜多めの定食(ACEメニュー)を提供 など



ドレッシングなどの調味料にもエネルギー量や塩分量を表示。

意外とエネルギーや塩分が高いドレッシング。かけすぎないように、意識してみましょう!



7/13には、県短学生による「適塩生活のすすめ」として食事アドバイスや適塩レシピの配布などを行いました!!

## ゆう活で健康づくり! 「サマスタ」実施中!!

ココロとカラダ  
のリフレッシュ



県では、効率的な業務の推進と職員の健康づくりを図るため、7月～9月まで「サマスタ」の取組を実施しています。

### サマスタとは...「サマースタイル」の略語

明るい時間が長い夏季、早朝から勤務し、夕方の時間を有効活用する「県職員における夏の生活スタイル変革」(朝型勤務と定時退庁)の通称です。



更に、「サマスタ」を活用し、「マイエースチャレンジ講座」を開催。

第1弾は「ヨガ講座」! 効率的なカラダづくりやストレッチ、リラックス方法を体験しました!

第2弾は8月「水分補給のコツ」と「インターバル速歩」を実施

### よく眠れない...という方にオススメ! 「眠れる呼吸法」

#### 「4-7-8呼吸法」

息を4秒吸って、7秒止めて、8秒吐く



## ACEネット参加団体の 活動紹介

一般社団法人  
長野県食品衛生協会



## 「食の安心・安全・五つ星事業」を始めました!



食品衛生協会では、消費者の皆様が安心して食事等をしていただくために、食品等事業者が日々行っている衛生管理の状況を、プレート(「食の安心・安全・五つ星店」: A3サイズ)で掲示する事業を始めました。

- ☆「従事者の健康管理」
- ☆「食品衛生講習会受講」
- ☆「衛生害虫等の駆除対策」
- ☆「食品衛生管理記録」
- ☆「食品賠償責任保険加入」

以上、衛生管理対策5項目について、県内の食品衛生指導員が毎年実施状況の確認を行い、項目ごとに当年度の☆をプレートに貼付します。

この取組は、全国でも進められています。

長野県内では、113施設が「食の安心・安全・五つ星店」に登録されています。(H28.8.5現在)

詳しくはこちらからご覧いただけます。

- (一社) 長野県食品衛生協会 <http://www.naganoken-syokukyo.jp/>
- (公社) 日本食品衛生協会 <http://www.n-shokuei.jp/>