



信州ACE(エース)プロジェクト ネットワーク通信

Vol.4

★ ACEプロジェクト テレビCM 第2弾！～ まずは、普段の一步から～

9月12日(月)から、「信州ACE(エース)プロジェクト」テレビCM第2弾「Action・運動編」が放映されます。

日々のちょっとしたことから、意識して見直してみましよう!!



CMの内容

会社ではいつもエスカレーターを使用している後輩君。

ある日、いつものようにエスカレーターに乗ろうとすると、先輩から、階段を使って運動した方が健康にいいと指摘されてしまいますが…

テレビCMは、
信州ACE(エース)プロジェクトホームページや
Youtubeでもご覧いただけます!!

テレビでは見れない^秘映像も併せてどうぞ!!

- 後輩はその後どうなったのか…?

「Action編・その後」

- 第1弾テレビCM

「Eat編」& 「Eat編・その後」

気になる人は今すぐ検索!

<http://ace.nagano.jp/>

ACEプロジェクト

★ 健康づくりのきっかけに! 「地球にやさしい」通勤をはじめましょう!!

9月16日(金)から「県下一斉ノーマイカー通勤ウィーク」が始まります。
私たちの暮らしに深刻な影響をもたらす地球温暖化。
食い止めるには、日々の生活での行動の見直しが欠かせません!

《実施期間》
9月16日(金)～9月30日(金)



意識して習慣的に体を動かすことで

- ◆ 生活習慣病の予防
- ◆ 生活機能の維持や認知症の予防
- ◆ ストレスの軽減

などに効果があると言われてます!

ノーマイカー通勤で、体を動かすきっかけづくりにチャレンジしてみませんか?

★参加事業所募集中!

ノーマイカー通勤に取り組んでいただける事業所を募集しています。【8/25(木)～9/15(木)】
申込方法など詳細は、「長野県地球温暖化防止活動推進センター」HPからご覧ください。

<http://www.dia.janis.or.jp/~nccca/nomycar/nomycarweekH28.htm>



ACEネット参加団体の活動紹介

第一生命保険株式会社 長野支社

2012年ロンドンオリンピック女子マラソン
日本代表

尾崎好美ランニングイベント

【日 時】 2016年10月1日(土)

① 13:00 ~ 14:30 (受付開始 12:30)

② 15:00 ~ 16:30 (受付開始 14:30)

【会 場】 JA長野県ビル・アクティーホール

長野市南長野北石堂町1177-3

【定 員】 各回100名迄

【参加費】 必要ございません

【持参物】 ・動きやすい服装

・運動靴(スパイク不可)

【お申込み・お問い合わせ先】

第一生命 長野支社(担当:中村)

TEL: 026-227-2111 9:00~17:00(土・日・祝日を除く)

一生涯のパートナー

第一生命

Dai-ichi Life Group



<講師>
第一生命グループ女子陸上競技部
アドバイザー 尾崎 好美

一緒に走りましょう!!
ご家族そろって
お気軽にご参加ください!

イベント内容

- ・ストレッチ指導
- ・ランニングフォーム指導
- ・ミニランニング
- ・抽選会

C16-625-0016 (2016.9.6)



ロンドンオリンピックに出場し、現在第一生命グループ女子陸上競技部アドバイザーである、尾崎好美選手の「ミニランニングイベント」が開催されます。

尾崎好美選手と一緒に「実際に走り」「走り方を体感する」ことで、走ることの楽しさや素晴らしいさを感じませんか?



公益社団法人 長野県栄養士会

県下一斉 野菜たっぷり・適塩キャンペーンを実施します!



長野県には、種類豊富で美味しい野菜がたっぷり。その野菜をたくさん食べているのは、実はシニア層で、若年層や働き盛り世代は不足しているんです。

摂取している塩分も多いことから、もう少し薄味に慣れると更なる健康長寿を目指せます。

そこで、このキャンペーンでは、栄養士が街に出掛けて、美味しい野菜料理や適塩についてアドバイスします。



○日時 平成28年11月5日(土)

10:00~13:00

○場所 県内7カ所

イオンモール佐久平、イオン上田店、
オギノ茅野ショッピングセンター、
ベルシャイン駒ヶ根店、アピタ飯田店、
イオン南松本店、イオンタウン長野三輪店

○内容 0.8%みそ汁試飲、栄養相談、

野菜料理の試食、1日に食べたい野菜の量(料理で展示)、
体験コーナー『あなたの食べている野菜は何グラム』

いつもどのくらい
の野菜を食べ
ているかな?



【お問い合わせ先】 公益社団法人 長野県栄養士会 電話 026-235-2308