



信州ACE(エース)プロジェクト ネットワーク通信

Vol.12

6月になり、すこしずつ暑くなってきましたね。

雨の日もありますが、身体を動かして健康づくりをしていきましょう♪

「企業における「健康経営力」向上支援モデル事業」、始動します！

～ 企業で健康づくりや食生活改善の取組をモデル的に実施し、効果を検証します ～

県では今年度、「健康経営」に取り組む企業を増やすため、その取組や効果を「見える化」する「企業における『健康経営力』向上支援モデル事業」を行います。

この度、**モデル企業の2社が決定**しました。今後、モデル企業の具体的な健康づくりへの取組内容、取組による検査データ等の変化、効果を「見える化」して明らかにしていきます。

株式会社 宮下商店



千曲市
卸売業
従業員 26名

モデル
企業

ルピナ中部工業 株式会社



松本市
建設業
従業員 28名

★健康づくりの取組

- ・毎朝、朝礼前にランニングやウォーキング、体操などを実施
- ・地域のマラソン大会や強歩大会に参加
- ・毎週1回定時退勤に努め、心身両面の健康づくりに配慮

★課題

- ・勤務体制の配慮と管理体制の強化
- ・健康な食事や生活習慣の指導
- ・社員のレベルに合わせた健康づくりの取組

★健康づくりの取組

- ・毎日の体操（ラジオ体操、あいうべ体操、舌出し体操）
- ・筋力トレーニング
- ・松本市「市民歩こう運動」への参加など

★課題

- ・規則正しい生活習慣の定着
- ・食事面の改善と日々取り組める運動の習慣化
- ・運動の取組への意識の高揚

<モデル企業における具体的な取組>

- ・仕事の進め方の見直し等による残業時間の削減や有給休暇取得の促進
- ・毎朝の朝礼時における効果的なストレッチの実践
- ・勤務中でも手軽に実践できる運動手法の習得
- ・歩数計を活用したウォーキングの習慣づけ
- ・食事バランスや塩分摂取、カロリー等を意識した食生活改善 他



6月19日から取り組み開始！
今後も2社の取組内容について、
お知らせしていきますので
お楽しみに！

ACEネット参加団体の活動紹介 part 1

しあわせ信州 ご当地体操コンテスト実行委員会



各地の「ご当地体操」、TVで紹介中！& ACE専用サイトでもYoutube動画掲載！

NHK総合テレビ「イブニング信州」で、紹介している「ご当地体操」。次回は佐久穂町の『佐久穂物語』です！
また、「信州ACEプロジェクト専用サイト」にて「ご当地体操コンテスト」のYoutube動画リンク集の掲載を開始しました。
ぜひ一緒に体験してみてくださいね。

NHK総合テレビ（長野放送局）

火曜日（隔週）「イブニング信州」

午後6時10分～午後7時 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

※「ひととく」（翌水曜日午前11時45分～正午）で
再放送の予定

<次の放送予定>



6月20日（火）
佐久穂町「佐久穂物語」

山坂が多い、霧が多いなど、町の5つの特長を
身体表現と健康体操で構成（スクワット・体幹の
捻じり・片足立ち・大胸筋の伸展）。

この体操で運動することが習慣化され、「運動器の
健康な高齢者」が増えることを期待しています！

信州ACEプロジェクト専用サイト<http://ace.nagano.jp/>
「ご当地体操コンテスト」Youtube 動画リンク集掲載！

【ご当地体操に関するお問い合わせ】
しあわせ信州 ご当地体操コンテスト実行委員会（健康運動支援研究所内）
（TEL）090-2228-9718 【健康運動支援研究所 実行委員会 諏訪会長】

しあわせ信州ご当地体操実行委員会Facebookをチェック！

<https://www.facebook.com/originalgotouchitaizou/>



「信州 山の日」、みんなで大自然を満喫しませんか？

7月23日（日）の「信州 山の日」に合わせて、イベントが開催されます。
信州の山で、心も身体もリフレッシュしませんか？

「信州 山の日」フェスタ in 小諸 高峰高原 ～信州の山の大自然に癒される～

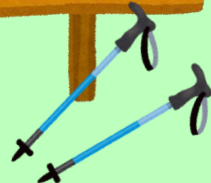


「信州 山の日」（7月第4日曜日）は、県内外を問わず子どもからお年寄りまで幅広い世代の方が、
「信州の山」に親しみ、守り、学ぶきっかけになるように2014年に制定されました。
4年目の今年は、小諸の高峰高原を舞台に **信州の山** を盛り上げます！

開催日時・プログラム

- 平成29年 7月22日（土）
小諸でやまコン こもコン！2017（小諸市内・終日）
（お問い合わせ：浅間・高峰観光協議会 TEL:0267-22-1234）
- 平成29年 7月23日（日）9:30～16:00
開会式や高峰高原ハイキング、信州山岳シンポジウム 等
（小諸市高峰高原アサマ2000パークスキー場）

たのしいイベント
盛りだくさん！
ぜひご参加ください！



同時開催

- 23日の開会式場では、終日、親子木工教室やポールを使ったウォーキングなどの体験ブースのほか、
アウトドアシーンの栄養補給としても注目される米糍からつくった甘酒（マルコメ(株)）提供の試飲ブースも
出展！アルクマやご当地ゆるキャラも登場予定です！

主 催：長野県（お問い合わせ：長野県林務部森林政策課企画係 TEL:026-235-7261）

ACEネット参加団体の活動紹介 part 2

長野県生活協同組合連合会



7月11日（火）長野市にて健康づくりチャレンジ学習会を開催します

長野県生活協同組合連合会では、医療生協とともにすすめる「健康づくり」活動の一環として、基礎知識を学ぶ
「健康づくりチャレンジ学習会」を開催します。講師には佐々木敏先生をお迎えし、ご講演いただきます。
ぜひ皆さん、ご参加ください！

テーマ：「栄養データにもとづく、健康づくりのコツ」



講師 佐々木 敏 氏

（東京大学大学院医学系研究科
社会予防疫学分野 教授）

- ◆日時：7月11日（火）（13:30～16:00）
 - ・ 開 会 13:30～
 - ・ 学習講演会 13:35～

- ◆会場：ホテルメトロポリタン長野 2F 千曲の間
（長野市南石堂町1346）

- ◆申込締切：6月30日（金）

★詳細・お申込みは別紙チラシをご覧ください

参加費無料！
どなたでもお気軽に
ご参加ください！

主催：長野県生活協同組合連合会/長野医療生協/上伊那医療生協/東信医療生協
後援：長野県/長野市教育委員会

【お問い合わせ・お申込み先】

長野県生活協同組合連合会 （担当：牛澤・中谷・佐々木）
〒388-8555 長野市篠ノ井御幣川668 コープながの本部内
TEL：026-261-1381 Email：kcoop4@janis.or.jp

