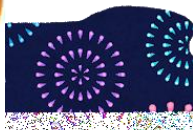




# 信州ACE(エース)プロジェクト ネットワーク通信

Vol.25



お盆も明け、夏休みも終わりが近づいてきましたが、まだまだ暑い日が続いていますね。  
食欲の落ちる季節ですが、栄養バランスの良い食事を食べ、残りの夏も健康で楽しく過ごしましょう！

## 「信州ACE(エース)プロジェクト推進ネットワーク」発足から3年！ これからもよろしくお願いたします！

先日8月18日(土)で、「信州ACE(エース)プロジェクト推進ネットワーク」が発足してから3年となりました。  
皆さまのご理解・ご協力により、参加団体は年々増え続け、現在224団体の皆さまにご参加いただいています。  
今後、これまで以上に「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  
取組みと、積極的な情報発信をお願いいたします。

### ○ACEネット参加 4つの活用ポイント○

- ① 健康づくりの取組みをアナウンス！
- ② 対外的なPRに「ACEプロジェクト」を活用  
できます！  
◇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！  
◇イベントやセミナー、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みの提案や協働で推進！  
◇スポーツイベントや、健康セミナーの開催等

ぜひ、ご活用ください！！

参加団体数 **224団体**  
(H30.7末時点)

★参加団体は県HPに掲載中です！



## あなたはもう投稿した？

## 「#マイACE」投稿キャンペーン、開催中！！

9月30日(日)まで開催！

8月1日から開始した、TwitterとInstagramに健康づくりの取組みを投稿する『「#マイACE」投稿キャンペーン』。  
開始からおよそ一ヶ月が経過しましたが、これまで多くの方にご参加いただいております、各地で健康づくりの取組みが  
行われております！まだ参加されていない方も、あと一ヶ月あります！ぜひご参加ください！！

## みんなの#マイACEをご紹介します♪

割と近くでやってた飯綱火祭り！  
会場への行き帰りはバス使わず  
山の中をウォーキングしました。  
#マイACE

インターバル速歩ウォーキング  
継続中☺  
#マイACE

昨日のランチはサラダ  
うどん(たっぷり野菜と  
夏バテ予防に豚肉入り  
#マイACE

19:30 この時間だと  
ウォーキングも  
しやすいね☺  
#マイACE



アルクマも  
参加中！

信州アルクマカンパニー @arukuma\_caravan  
縄飛びもやってみたんだ(´▽`)  
うまくできなかったけど...でも挑戦するってなんかワクワクするね！  
みんなの健康づくりはなにかなあ♪  
#マイACE

「#マイACE」をつけて健康づくりを投稿して、賞品GETのチャンス！

Twitter Instagram

# 「#マイACE」 投稿キャンペーン

2018年8月1日(水)～9月30日(日)

QRコード1 (1000円) アルクマぬいぐるみ ACE特製ノートブック が当たるチャンス！

「子ども健康づくりって  
何をすればいいの...?」  
そんな時は！

雨上がり 夕焼け見ながら  
ウォーキング  
#マイACE

- 信州ACEプロジェクト専用サイトへGO! (<http://ace.nagano.jp/>)
- 信州ACEプロジェクト公式Facebookで県内の健康づくりの取組を調べて参加しよう！
- キャンペーン期間中、Twitter, Facebook, Instagramに信州ACEプロジェクトのWEB広告を掲出中！  
ACEに関するクイズ形式の広告で、自分の健康づくりについてチェックしよう♪



働き盛り世代の健康づくりを応援!

「ACEフォーラム in 南信州」を開催します!!

長野県では、県内全ての事業所を対象とした「働き盛り世代の『健康づくりチャレンジ大作戦』グランプリ2018」を9月1日から11月30日までの3か月間実施いたします。今回そのスタートにあたって健康経営や働き盛り世代の健康づくりを考える機会として「ACEフォーラムin南信州」を開催します。

楽しい企画盛り沢山♪

★2018年9月7日(金) 14:00~16:30  
(受付13:30~)

★南信州・飯田産業センター 大ホール  
(飯田市上郷別府3338-8)

※ 参加希望の方は8月31日(金)までに別添申込書によりお申込みください。

参加無料!!  
どなたでも  
ご参加いただけます

健康経営?

健康づくり?



アトラクション

- ◎ ご当地体操 「柿丸くんサンバ」  
柿丸シスターズ(高森町)



セミナー

- ① 「働き盛り世代の健康課題とは?」  
飯田保健福祉事務所長 松岡 裕之
- ② 「健康経営による効果」  
長野経済研究所 主任研究員 玉木 壮太 氏
- ③ 「健康づくりチャレンジ宣言企業の取り組み紹介」

体験・展示コーナー

歩行姿勢チェック  
(マイクロストーン株式会社)  
限定10名

ポールを使った  
ウォーキング  
定員90名

健康管理システム&活動量計  
(株式会社アコース)

噛む回数をチェック!(カミカミセンサー)  
(飯田女子短期大学)

自分の味覚を再確認!  
(食生活改善推進協議会飯伊支部)

阿南町ふっとふっと体操

【申込・問合せ先】長野県飯田保健福祉事務所 健康づくり支援課  
TEL : 0265-53-0443 FAX : 0265-53-0469  
E-mail: iidaho-kenko@pref.nagano.lg.jp

主催: 飯田保健福祉事務所、南信州地域振興局

ACEネット参加団体の活動紹介①

信州メディビトネット

「健康まんまる◎広場」で

「フレイル」「ロコモ」について考えてみませんか?

皆さんは『フレイル』『ロコモ』という言葉を知っていますか?比較的新しい言葉ですが、介護状態にならないための大切なキーワードなんです。「介護状態になって不自由な思いをしたくない。」「おじいちゃんおばあちゃんがいつまでも元気でいられるようにしてあげたい。」そう考えている方、ぜひ足を運んでみてください。きっと元気でいられるヒントがあります。

※ 日時: 2018年9月1日(土)

14時00分~16時00分

※ 場所: 安曇野市豊科交流学習センター「きぼう」学習室1

(安曇野市豊科5609-3)

※ 内容: ★「フレイル、ロコモって何だろう?」~知っておきたい介護予防の新キーワード~

講師: 澤海 明人 先生(安曇野赤十字病院名誉院長)

★「オーラルフレイル」~お口から始まる健康づくり~

講師: 飯嶋 康博 先生(安曇野市歯科医師会・かえで歯科医院院長)

※ 参加費: 300円(ドリンク、資材代)

※ 別添チラシも併せてご覧下さい ※

【申込方法】※お電話にて事前申込をお願いします。  
信州メディビトネット事務局 TEL:0263-75-6815  
《受付時間》月水金 10:00~16:00 締め切り 8月24日(金)

どなたでも  
受講可能です!  
(定員40名)



主催: 信州メディビトネット 後援: 安曇野市、安曇野赤十字病院、安曇野市歯科医師会



## 第15回 県民公開講座

## 「オーラルフレイル最前線！-今、歯科に求められるフレイルの視点-」を開催します！

第15回目となる長野県歯科衛生士会主催の県民公開講座を岡谷市で開催します。

今回のテーマは「オーラルフレイル」。口腔機能の軽微な低下や食の偏りなどを含み、身体の衰え（フレイル）の一つといわれています。自身の健康状態を見つめなおすきっかけとしてご参加してみませんか？

\* 日時：2018年9月2日（日）

13時00分～15時00分（受付開始12時30分）

\* 講師：田中 友規 先生

（東京大学大学院 医学系研究科 加齢医学講座）

\* 参加費：無料

## 【お問合せ先】

特定非営利活動法人 長野県歯科衛生士会 事務所  
〒387-0006 長野県千曲市粟佐1128-2

TEL/FAX：026-273-6366 E-mail：nagano\_dha@ybb.ne.jp  
（電話での問い合わせ時間 平日10：00～14：00）

\* 場所：岡谷市 テクノプラザおかや



※会場までのアクセス等は別添チラシをご覧ください

主催：特定非営利活動法人 長野県歯科衛生士会

## ACEネット参加団体の活動紹介③

## 一般社団法人サキベジ推進協議会

## 第1回 なかの健康の祭典を開催します！



特別講演として東京大学大学院総合文化研究科の中澤公孝教授（博士）のお話や内場先生の講演会、測定、エクササイズ、ワークショップなど大人から子どもまで一日楽しめるイベントを開催します！

◇日時：2018年9月30日（日） 9:00～16:00  
（開場9:00）

◇場所：ホテル国際21 千歳の間 3階

◇内容：詳細決まり次第掲載予定

## 【主催・お問い合わせ】

一般社団法人サキベジ推進協議会  
TEL 0120-52-8607 FAX 026-259-7115

同時開催！  
サキベジ運動会

サキベジ大賞  
エントリー企業必見！  
サキベジフォローアップ  
講座も開講！

## ACEネット参加団体の活動報告

## 長野県凍豆腐工業協同組合

## インターバル速歩+こうや豆腐で生活習慣病の予防効果アップ！に期待

皆さんご存知でしょうか、こうや豆腐は全国シェアの90%以上を長野県の企業が生産しています。このたび、信州大学学術研究院医学系の能勢 博 特任教授と共同研究を行い、生活習慣病の予防・改善に効果的なインターバル速歩トレーニングについて、こうや豆腐の摂取がその効果を亢進させるのかを検討しました。特に、生活習慣病の原因ともなる慢性炎症に与える影響を解析し、その結果を論文発表しました。（J. Physiol. Sci. (<https://doi.org/10.1007/s12576-017-0589-x>））

論文の詳細については、  
「長野県凍豆腐工業協同組合」へお問い合わせください。  
（Tel 026-227-6171 Fax 026-226-6695）

インターバル速歩って？  
筋肉に負荷をかける「さっさか歩き」と負荷の少ない「ゆっくり歩き」を数分間ずつ交互に繰り返すウォーキング法です。

