



信州ACE(エース)プロジェクト ネットワーク通信

Vol.26



9月は健康増進普及月間！

今年のスローガンは、「1に運動 2に食事 しっかり禁煙 最後にクスリ～健康寿命の延伸～」です。
暑さも落ち着き、過ごしやすい季節となりました。今月も元気に、健康づくりに取り組みましょう！



「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」 がスタートしました！

7月10日から8月20日まで県内事業所を対象に参加者を募集してきました「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」が9月1日についてスタートとなりました！参加者は県内の働き盛り世代の方およそ3,000名！スタートから一ヶ月近くが経過しましたが、ウォーキング大賞、サキベジ大賞ともに各事業所、各チームによる健康づくりの取り組みが実施されています。参加されている皆さま、11月30日までの間チームで励ましあい、競い合いながら、健康づくりに楽しく取り組みましょう！

期間

平成30年9月1日(土)～11月30日(金)

内容

ウォーキング大賞

…期間中スマートフォンのアプリで歩数を計測し、事業所ごとに参加者の平均歩数を競います。



サキベジ大賞

…期間中の「一定歩数以上歩いた日数」、「減った体重のキログラム数」により加算されるポイントについて、事業所ごとに参加者の平均ポイント数を競います。
(ウォーキング大賞と併せて参加)

※各大賞とも3人1組のチームを組んで参加

グランプリの詳細はこちらを検索ください！

健康づくりチャレンジ大作戦



参加事業所数等

★ウォーキング大賞のみ	162事業所	910チーム	2,730人
★サキベジ大賞	43事業所	83チーム	249人
★合計	205事業所	993チーム	2,979人

表彰式(予定)

平成31年1月20日(日)(ホテル国際21 芙蓉の間)



ウォーキング大賞

ランキング速報！！(9月25日時点)

- 第1位 エムケー精工株式会社
(583,145歩)
第2位 大塚製薬株式会社
(568,252歩)
第3位 北信ヤクルト販売株式会社
(467,802歩)

※歩数は参加者の平均歩数

8月25日(土)

南長野運動公園で当グランプリ2018のキックオフイベントを開催！

晴天の下、約120名の方にご参加いただきました。
開会式ではオリンピック金メダリストの荻原健司さんによるスタート宣言が行われました！
当日は協力企業の大塚製薬株式会社様、北信ヤクルト販売株式会社様から飲み物をご提供いただき、参加者の皆さまに配られました。ご協力いただき、大変ありがとうございました！



スタート宣言



ウォーキングの様子



アルクマも登場♪



ボールdeアクティブウォーキングの様子

主催：事業所の健康づくりプロジェクト委員会

お互いに助け合い、人を愛しましょう

長寿たすけ愛講演会 2018 in 飯田 を開催します！

飯田保健
福祉事務所

シニア世代に限らず、県民一人ひとりが健やかで幸せに暮らせる「しあわせ健康県」の実現に向け、「勉強」、「運動」、「笑い」をテーマとした3つの講演を開催！講師の皆さまには、人生100年時代、明るく健康に過ごすための秘訣を披露していただけます。みなさまお誘いあわせの上、奮ってご参加下さい！

《日 時》 2018年10月28日（日） 13時30分から16時30分まで（開場12:30）

《会 場》 飯田文化会館大ホール（〒395-0051 飯田市高羽町5丁目5-1）

《内 容》

☆開会式<13:30～13:50>

☆講演1[勉強]<13:50～14:50>

「社会参加と健康なまちづくり」 講師：近藤 克則氏（千葉大学予防医学センター社会予防医学研究部門教授）

☆講演2[運動]<13:30～13:50>

「10歳若返る！『インターバル速歩』」 講師：森川 真悠子氏（信州大学バイオメディカル研究所助教）

☆講演3[笑い]<15:40～16:30>

「笑い与健康」 出演：おぼん・こぼん（漫才師）

入口ホールにてシニア大学40周年
記念展同時開催！

入場無料
定員1,100名
(要事前申込)

入場には整理券が必要になります。
申込みの詳細、郵送先については
別添チラシをご覧ください！

【問い合わせ・申込先】 9月28日(金)必着で往復はがきにてお申込み下さい。

長野県長寿社会開発センター飯伊支部（飯田保健福祉事務所福祉課内）

TEL:0265-53-0464 FAX:0265-53-0474

主催：公益財団法人長寿科学振興財団、公益財団法人長野県長寿社会開発センター飯伊支部、長野県飯田保健福祉事務所

今日から始める体力づくり～暮らしの中に運動を取り入れる～ 健康づくり普及啓発セミナーを開催します！

木曽保健
福祉事務所

普段の生活の中でも、階段利用や徒歩通勤・散歩や掃除など、少し意識して体を動かすことで効果が期待できます。今回のセミナーで、そのためのヒントを見つけてみませんか？

＊ 日時：2018年10月9日（火）

13時15分から14時15分まで

＊ 場所：木曽合同庁舎 講堂（木曽郡木曽町福島2757-1）

＊ 内容：ご家庭で簡単にできる運動の紹介

＊ 対象：どなたでも参加可能（運動しやすい服装でご参加ください。）

※なお、このセミナーは食生活改善推進員養成講座と兼ねていますので
ご承知ください。

【お問合せ先】長野県木曽保健福祉事務所健康づくり支援課 TEL:0264-25-2232

主催：長野県木曽地域振興局・長野県木曽保健福祉事務所

参加費無料！

《講師のご紹介》

スポーツトレーナー

戸田 賢治 氏

加圧トレーニング等インストラクター
ラフターヨガ・ヨガリーダー
薬剤師



別添チラシも併せてご覧ください！

市町村が実施する健康づくりの取り組み紹介コーナー

信州須坂健康スムージーフェスを開催します！

須坂市

須坂は、ぶどう、りんご、ももなど多種多様なフルーツがたくさん採れ、野菜の生産も盛んです。それらをスムージーでおいしく楽しく、健康的にいただいてみませんか？

期間中、須坂市内のスムージーを扱う店舗でスタンプラリーを実施します。スタンプを集めてステキな景品をゲットしよう！豪華Wチャンスもあります。

野菜ソムリエのNAHOさんの「スムージー教室」や、ケールを使った料理教室、フルーツデザインカッティング、フルーツ酵素ドリンクのワークショップなどのイベントも多数開催予定！！

開催期間：2018年10月20日（土）～11月25日（日）

※スムージーフェスの詳細は決まり次第掲載します。

【問合せ先】

須坂市健康づくり課 電話：026-248-9018 FAX：0226-251-2459



ながのベジライフ宣言 市民の集い ～健康寿命の延伸は血糖コントロールと歯と口の健康から～

＊ 日時：2018年10月21日（日） 13時00分～16時00分

＊ 場所：長野市若里市民文化ホール
（長野市若里3丁目22-2）

☆ 詳細は別添チラシをご覧ください！

入場無料
予約不要



《基調講演1 糖尿病予防》

「わたしの血糖値が上がるしくみと
コントロール方法」

●講師

太田糖尿病内科クリニック
院長 太田 康晴 先生



《基調講演2 歯と口の健康管理》

「健康長寿は歯と口の健康から
～早食いと肥満と糖尿病～」

●講師

げんかい歯科医院
院長 元開 富士雄 先生



お問合せ先・・・長野市保健所健康課ながのベジライフ推進室・健康づくり担当

TEL：026-226-9961 FAX：026-226-9982 〒380-0928 長野市若里六丁目6番1号

主催：長野市 共催：歯を守る市民の会、ながの健やかプラン21推進市民の会

ACEネット参加団体の活動紹介①

一般社団法人サキベジ推進協議会

測る！知る！楽しむ！

サキベジ健康の祭典を開催します！！

サキベジも発足から3年を迎え、長野市を中心に様々な広がりを見せてきました。
今回、もっと健康の輪を広げるために、健康に関することが集まるお祭りを開催します！健康に関する講演会や、測定コーナー、みんなで楽しめるフリマやワークショップ等、お子様から大人まで3世代みんなで楽しめる1日です。お楽しみ抽選会もありますので、ぜひご家族皆様でご来場ください！

日時：2018年9月30日（日）

9時00分～16時00分

場所：ホテル国際21 3階 千歳の間

《内容》

タイムスケジュールのほかにも、
各種測定コーナーやフリマ・ワーク
ショップ、出展ゾーンやきのこ釣り・
きのこ機能性実験ブース... etc
1日大充実の内容となっています！！

サキベジ大賞エントリー企業必見！

別室で！13:00～13:30

サキベジ管理栄養士・的場先生に聞いてちょう！

「サキベジ質問会」を開催！

※詳細につきましては、別添のチラシを
ご覧下さい。

当日 タイムスケジュール

9:30～10:30	[特別講演]希望と勇気がもたらえるのと運動のお話 「あきらめないで！運動で脳は変わる！」 中沢公孝教授 博士（教育学部）東京大学大学院総合文化研究科身体運動科学研究室
10:40～11:40	サキベジ先生・内場康医師（大岡診療所所長・（一社）サキベジ推進協議会理事） 「サキベジの基本」～成功させるコツ～
11:40～12:10	きのこマイスターによる体験トーク「きのこでサキベジダイエット」
12:10～12:30	昼食タイム（会場を飲食休憩所に開放します）
12:30～13:00	禅ヨーガ研修会主宰・サキベジ推進協議会理事・筑波大学大学院ヨーガコース指導している 高橋玄朴先生による「呼吸法を大切にしたいヨーガ」
13:00～13:30	「防衛運転による交通事故防止」 金子公一さん（JAF長野支部 事業課交通環境係長）
13:35～14:00	みんなでストレッチ！ 諏訪直人先生による「今日からできるストレッチ講座」
14:00～15:30	楽しく健康増進！スポーツコミュニケーション！ サキベジ運動会

入場無料！

主催・お問合せ：一般社団法人サキベジ推進協議会（0120-52-8607）

健康まんまる◎広場 in 市民活動フェスタ ほくらの学校を開催します！

健康講座「健康まんまる◎広場」を松本市の市民活動センターで開催します！

当日は健康運動指導士、管理栄養士、保健師の方々に講師を迎えての講座となります。

講座の他にも「健康年齢ピック」と題した骨年齢や血管年齢、体内年齢を競う催し物も随時行います。

当日松本城で開催されているそば祭りと併せてぜひご参加ください！

予約不要！
参加無料！

◇日時：2018年10月6日（土） 13:00～16:00

◇場所：松本市役所 大手事務所2階
市民サポートセンター（1階は松本市観光情報センター）
（長野県松本市大手3-8-13）

【健康講座】

時間：13時～13時30分

講座：『楽々エクササイズ～音楽で楽しくエクササイズ』

講師：松本大学 土井 麻弓 健康運動指導士

時間：14時～14時30分

講座：『食と栄養のセルフケア術～身近な食材で健康up』

講師：松本協立病院 吉江 千佳 管理栄養士

時間：15時～15時30分

講座：『睡眠力チェック～毎日ぐっすり眠れていますか？』

講師：相澤病院 上條 智美 保健師



【測定体験会】

13時30分～/14時30分～/15時30分～

健康年齢ピック

（骨年齢や血管年齢、体内年齢などの測定体験）

【お問い合わせ先】

松本市役所 大手事務所2階 市民活動サポートセンター
（1階は松本市観光情報センター） TEL 0263-88-2988

別添チラシも併せてご覧ください！

主催：信州メディビトネット

後援：松本市、信濃毎日新聞

健康教室「くるみが生活習慣病を予防する」を開催します

肥満や生活習慣病を予防するためには、適度な運動なども重要ですが、食生活も大きく影響します。

今回の健康教室で取り上げるのは、信州特産の「くるみ」。その栄養と効能にはどのようなものがあるのか、興味をお持ちの方ぜひご参加ください。

＊ 日時：2018年10月11日（木）

13時00分～14時30分（予定）

＊ 場所：NOSAI長野会館 4階「多目的研究室」（長野市大字中御所字岡田79-5）

＊ 講演：「くるみが生活習慣病を予防する」

＊ 講師：花岡 かつ子氏（有限会社お菓子処花岡 代表取締役）

【お問合せ先】

健康保険組合連合会長野連合会 TEL：026-228-6508
〒380-0935 長野市中御所字岡田79-5 NOSAI長野会館

参加無料！！
（要事前連絡）

主催：健康保険組合連合会長野連合会

