

「ACE フォーラム in 南信州 2025」 を開催します <参加者募集中>



信州ACEプロジェクト(健康づくり県民運動)の一環として、企業等での従業員への健康意識の向上を図り、働き盛り世代(従業員)の健康づくりを推進するために全国労働衛生週間(10月1日～7日)に併せ、開催します。企業での健康経営や健康管理に携わる皆様、従業員の皆様に必見のイベントです。

日時 令和7年 **10月7日(火) 13:20～16:00** (開場:13:00)

場所 **エス・バード ホール** (所在地: 飯田市座光寺 3349-1)

対象者 経営者の皆様、企業で健康経営や従業員の健康管理に携わる皆様、企業で働く皆様(従業員)などの県民の皆様

内容

○みんなで実感 「おマメで体操」(飯田市)

ゆるキャラマメ太郎とマメ子も登場 しあわせ信州ご当地体操コンテスト 健闘賞受賞
気持ちよく体を動かし 筋力アップ (手軽にできる筋トレ)

○レクチャー(ミニ講演) 若い時からのフレイル予防

○発表 企業での健康づくりの取組 (株)三六組

○ワークショップ 体験・展示コーナー (“ACE”を体験してみよう 見てみよう)

- ①Action 身体を動かす ・効果的なウォーキング実践 ・歩行姿勢チェック など
- ②Check 健診を受ける ・骨密度測定※ ・血管年齢測定 ・体組成測定 ・健康相談 など
- ③Eat 健康に食べる ・野菜摂取量測定 ・やさしい味の体験 ・健康づくりメニューの紹介 など

※骨密度測定は予約制で先着順にてのご案内になります。申込みの際、その旨お伝えください。

主催

★飯伊地区 地域・職域連携推進協議会(事務局:飯田保健福祉事務所) 構成機関

飯田労働基準監督署、(一社)飯田労働基準協会、飯伊地域産業保健センター、(一社)飯田医師会、全国健康保険協会長野支部、(一財)中部公衆医学研究所、飯田商工会議所、長野県商工会連合会南信支所、飯田市、松川町、高森町、阿南町、阿智村、平谷村、根羽村、下條村、売木村、天龍村、泰阜村、喬木村、豊丘村、大鹿村、長野県飯田保健福祉事務所

申込方法

電話(平日の8:30～17:15)、FAX、電子メール等で、9月28日(日)までに申込んでください。飯田保健福祉事務所ホームページからも申込みます。
(「飯田保健福祉事務所 健康づくり支援課」で検索してください。)

確かな暮らしを守り、信州からゆたかな社会を創る

しあわせ信州創造プラン3.0
～大変革への挑戦「ゆたかな社会」を実現するために～

長野県総合5か年計画推進中



(問い合わせ先)

担当: 飯田保健福祉事務所 健康づくり支援課
白上、原田

電話: 0265-53-0443 (直通)

FAX: 0265-53-0469

E-mail: iidaho-kenko@pref.nagano.lg.jp