職場から始めよう！
働き盛り世代の
健康づくり

世界一の健康長寿を目指す。
信州 ACE（エース） プロジェクト
Eat（健康に食べる）
Check（健診を受ける）
Action（体を動かす）

食事の基本は主食・主菜・副菜を揃えること。“適塩で野菜たっぷり”を意識しましょう!!

自分で血圧をチェック！体重や血圧は自分で測定できます。定期的にチェックしましょう!!!

阿南町 ふっとふっと体操

阿南町では、町制60周年を記念して、オリジナル体操「ふっとふっと体操」を考案。“ふっとふっと”の名の通り、足を動かすことを意識した体操。立ってでも、座ってでも体を動かすことができる。足から健康づくりをして、長く元気で生きられるよう、マスコットキャラクターのふみこちゃんと一緒に楽しく体操しよう！

柿丸くんサンバ ～柿丸シスターズ～

柿丸くんは、高森町のマスコットキャラクター。柿丸シスターズは、平成26年に結成され、地域の農産物の有効活用に取組む有志のグループで、柿丸くんと一緒に踊るご当地体操『柿丸くんサンバ』を考案した。人前で踊ることが、元気の源となっているとのこと。

問い合わせ
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
平成31（2019）年1月発行

働き盛り世代の皆さん！

南信州で健康に過ごしましょう

はじめに

県では、世界一の健康長寿を目指す「信州ＡＣＥプロジェクト」を推進しています。特に今年度は、企業等における自発的な健康づくりの取組みを進めるため、「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」を実施しました。

このグランプリのスタートにあたり、南信州からも健康づくりへの気運を高めようという趣旨で、「ＡＣＥフォーラムin南信州」を平成30年９月７日に開催しました。このフォーラムでは、企業や事業所において健康づくりに取組む際、参考となる要素が数多く含まれていましたので紹介します（P2-5）。

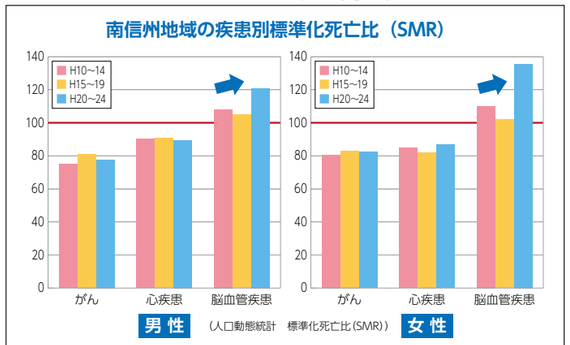
ACEフォーラムin南信州における所長講演

南信州地域で健康に働く～体を動かそう～

長野県飯田保健福祉事務所　所長　松　岡　裕　之

南信州地域は、脳血管疾患による死亡率が全国平均よりも男性では21％、女性では35％高い。この地域は医療機関が少なく、健診を受けても治療に結び付かないことが要因の一つ。

誰でも死ぬ宿命は避けられないので、ピンピンと生きて、コロリと死ぬのが理想。なお「ピンピンコロリ」の発祥は高森町。(写真(下)は高森町瑠璃寺の『ピンピンコロリ地蔵』)。



全国の平均を100として、比較した。脳血管疾患を原因とする死亡率は全国よりも高く、近年増加している。

健康づくりの基本は「運動」と「食」である。

運動をすると何がよいのか。

①血管を緩め血流量が増える

運動をして、筋肉を伸ばすことで血管も伸び、血管内皮細胞から一酸化窒素が出る。それが血管を緩めるため、血流が増す。

②副交感神経の働きが高まり、心がリラックスし、血液が固まりにくくなる

③HDLコレステロール(善玉コレステロール)が増え、血管をきれいにしてくれる など。

運動が精神的違和感を改善するメカニズムは、筋肉と脳が関係していることによる。

筋肉を動かす→カテプシンBが増える→記憶力が上がる

運動で骨を刺激→オステオカルシンが増える→海馬が発達する→認知症を予防できる

おすすめの運動は、骨に刺激を与える縄跳びやタップダンスなど。また、食事をよく噛んで食べている人は歯を通じて骨が刺激されるので認知症になりにくい。

以上、運動で筋肉、血管、骨を刺激し、健康維持に努めたい。

【追記】チャレンジ大作戦の後半、10月28日に「長寿たすけ愛2018 in 飯田」が開催され、そこで信州大学の森川真悠子氏が有益な講演をされた。「インターバル速歩」である。

姿勢を正して3分間速歩を行なう（松岡の経験では450歩）、次の3分間はダラダラと歩く（松岡なら350歩）。これを30分間で５クール行う。その後整理体操をして牛乳を200ml飲む。こうすると歩数こそ4000歩だが、ダラダラと10000歩あるくより筋肉増が得られるという。週3～4回実施しましょうという提案であった。松岡はそこで11月の1ヶ月、これを実施してみた。驚いたことに体重は1kg減、最高血圧が20mmHg低下した。

今年度は歩数を競う取組みになったが、次回からは歩行の質を高める工夫もしてゆきたい。

何をやっているの？どんな効果があるの？

注目の健康経営

長野経済研究所 主任研究員　玉　木　壮　太 氏

健康経営とは

社員の健康づくりを経営課題として捉え、社員の健康増進に努めることによって、医療費の適正化を図るだけでなく、労働生産性を向上させ、企業価値の向上にもつなげようとする経営手法

背 景　・少子高齢化による労働力人口の減少　・生活習慣病の増加等による医療費の増大　・メンタルヘルス不調者の増加　等

働き手の確保とともに、生産性の向上や事故・不祥事の発生防止のために社員の健康づくりを進めることが重要な経営課題に！

健康経営への取組

- 社員の健診受診
- 保健指導
- 運動ができる環境づくり
- 禁煙対策　等

「健康経営」に取組むことで 企業が得られるメリット

生産性向上
- 社内コミュニケーションの活発化
- 欠勤率の低下
- モチベーションの向上

負担軽減
- 将来的な医療費削減による健康保険料負担の軽減
- 休職、欠員による事務手続き等の軽減効果

イメージアップ
- 企業価値の向上
- 対外的・対内的な企業イメージの向上
- リクルート効果による人材確保

リスクマネジメント
- 機会損失の回避
- 事故、不祥事の予防

健康経営の取組を始めたいが、どのように進める？経費はどのくらい？といった不安や疑問を解決すべく実施したモデル事業の2社を紹介。

株式会社宮下商店

千曲市：卸売業、従業員26名

【取組内容】
- 毎日15時に事務所内でオリジナルストレッチ
- 食事摂取状況を日々記録
- 血管年齢を改善するための食生活（野菜を多く、塩分控えめ）

【効果検証】
- 30分/日程度の運動習慣のある社員
  ≪実施前≫81.8％→≪実施後≫90.5％
- 仕事のメリハリをつけ、早く帰る意識が高まり、時間外労働時間が削減された
  ≪実施前≫16ｈ/人月→≪実施後≫13ｈ/人月
- 食事バランスや時間など、食生活に対する意識が高まった。
- 1人当たりの経費は5,000円未満

ルピナ中部工業株式会社

松本市：土木工事ほか、従業員28名

【取組内容】
- 皆で取組むレクリエーション、ミニゲームの実施
- 管理栄養士による、塩分摂取量や噛む回数などを考える講座を実施
- 喫煙ルールの徹底

【効果検証】
- 運動習慣を身につけたいと考える社員
  ≪実施前≫64.0％→≪実施後≫81.8％
- 食事について気を付けるようになった社員
  ≪実施前≫33.3％→≪実施後≫66.7％
- 仕事の段取り、社員間のコミュニケーション向上などにより、時間外労働が削減された
  ≪実施前≫28ｈ/人月→≪実施後≫20ｈ/人月
- 喫煙者からのルール提案により、休憩時間以外は喫煙禁止
- 1人当たりの経費は4,500円未満

健康経営のメリット

健康の意識　職場環境 コミュニケーション　時間外 労働時間削減　経営力向上

健康経営の取組で、社員の健康づくりを！！

健康づくりチャレンジ宣言してみませんか

「健康づくりチャレンジ宣言」

協会けんぽ長野支部が実施している取組で、事業所全体で健康づくりに取組むことを宣言・実施し、心身ともに元気な職場「健康企業」を目指すこと。

全県では364事業所、南信州では22事業所がエントリーしている（H30.12.28現在）。

南信州地域の健康づくりチャレンジ宣言企業、2社を紹介。

エントリー方法

①事業所内で取組む内容を決定

⬇

②専用のエントリーシートへ記載

⬇

③協会けんぽ長野支部へ送付

※詳しくは《検索》➡協会けんぽ長野支部

株式会社中村

飯田市下殿岡：印刷用紙・コピー用紙等の販売、
従業員27名

【取組内容】
- 全社員を対象とした勉強会を実施
- 毎朝全社員でラジオ体操を実施
- 健康関連チラシを社内に掲示

⬇

【効果検証】
- 病院へ行きやすくなるよう、有給休暇を1時間単位で取得可能にした。
- 自動販売機を糖分の少ない商品に変更した。
- 健康診断の受診率が100％になった。

株式会社アコーズ

飯田市鼎：電子機器商品の企画・開発・製造、
従業員12名

【取組内容】
- 健康づくりに関する講習会を開催
- 健康に関するポスターを社内に掲示
- 自社製品の活動量計を社員全員が持ち、歩行数をランキング形式にして社員に配信（社内コンペ）。

無線通信活動量計AM510N

⬇

【効果検証】
- ランキング形式にして配信したことで、競争意識が高まり、歩行数アップにつながった。

健康づくりチャレンジ宣言企業　南信州地域のエントリー企業22社（五十音順）

事業所名	所在地	事業所名	所在地
㈱アコーズ	飯田市鼎切石	アザーレミックス㈱	飯田市松尾清水
飯田建設㈱	高森町出原	㈱飯田青果	飯田市松尾上溝
㈱オバタオート	飯田市羽場坂町	共栄ダンボール㈱	豊丘村神稲
神稲建設㈱	飯田市主税町	シルクホテル中田製絲㈱	飯田市錦町
信州建装㈱	飯田市丸山町	大協建設㈱	大鹿村鹿塩
竹村工業㈱	松川町上片桐	中部フォレスト㈱	飯田市上殿岡
長豊建設㈱	飯田市座光寺	津具屋製菓㈲	高森町山吹
土屋電気工事㈱	飯田市育良町	特別養護老人ホーム阿南荘	阿南町北條
㈱中村	飯田市下殿岡	日東食品㈲	飯田市上郷別府
ハナブサ精機㈱	飯田市下殿岡	盟和産業㈱長野工場	阿智村春日
㈱ヨシカズ	飯田市駄科	りんどう信濃会喬木悠生寮	喬木村

健康経営のために、ACEに取組みましょう

Action　ポールを使ったウォーキング

ポールを使うメリット

- **姿勢保持**
  体格に合った長さのポールを使うことで、望ましい姿勢を保つことができます。
- **歩行改善**
  ポールを使うことで、歩行動作を助け、歩幅が広がるなど、歩き方の改善につながります。
- **全身運動**
  上半身の力も使いながら進む全身運動になります。

Check　歩行を科学的に分析

マイクロストーン㈱　歩行姿勢チェック

背中に測定機器を取り付け、10m歩くだけで、歩行姿勢が客観的にわかります。結果から、どう歩くと疲れにくいかなどをアドバイス。

㈱アコーズ　健康管理システム＆活動量計

健康管理システムは、活動量計をかざすだけで、歩行数や活動量が管理できます。

Check　かみかみセンサーで噛む回数チェック

飯田女子短期大学

堅いせんべいはよく噛むことを意識すると思いますが、普段の食事はいかがでしょうか。かみかみセンサーは、食べ物を何回噛んで食べているかをカウントする装置。よく噛むことへの気づきを促します。普段の食事でも、よく噛むことを意識してみましょう。

Eat　味覚をチェック～3つの塩分濃度のみそ汁を飲み比べ～

食生活改善推進協議会飯伊支部

いつの間にか濃い味に慣れてしまっていませんか？3つの塩分濃度のみそ汁を飲み比べすることで、どのくらいの塩分濃度がおいしいと感じるか、また、我が家のみそ汁の味が濃すぎないかチェックできます。

「一昔前より0.8％の塩分濃度でもおいしいという意見が多くなった」と食改さんは話します。減塩や適塩の料理が浸透してきていますが、まだまだ、長野県民の塩分摂取量は多すぎるというデータも示されています。家庭料理から適塩を心がけましょう。

手頃なウォーキングから始めませんか

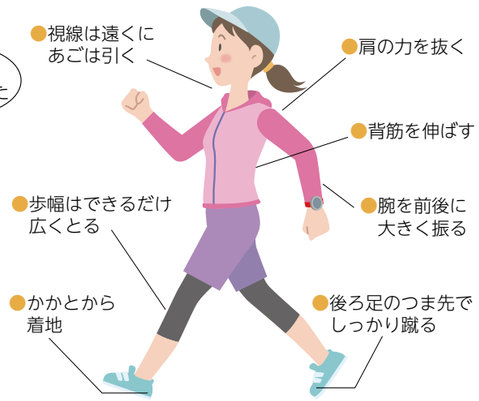
ウォーキングの効果

- 高血圧の改善
- 心肺機能の強化
- 骨の強化
- 肥満の解消
- 脂質異常症・動脈硬化の改善
- 肝機能の改善
- 糖尿病の改善

身が軽くなった

便秘が改善された

楽しい気分になった



正しい姿勢でウォーキング

正しく歩いて効果的なウォーキングに取組みましょう。

飯田下伊那の各市町村では、ウォーキングコースを整備しているところがあります。歩行姿勢を意識しながら、まちのウォーキングコースを歩いてみましょう！

2018年9月～11月に実施した 南信州地域版
ウォーキング大賞※の結果発表!!

※ウォーキング大賞：「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」の中の取組みの１つで、スマートフォンアプリを用いた3人1組のチームによる事業所対抗のウォーキング

順　位	事業所名	チーム数	参加者数	歩　数	一日平均歩数
1　(62)	ハナブサ精機株式会社	3	9	780,720	8,579
2　(65)	高森町役場	13	39	763,502	8,390
3　(66)	中部電力株式会社飯田電力センター	2	6	761,394	8,367

注）歩数は3ヶ月間累積歩数の1人当り平均値／順位の（　）内は県全体中の順位

ハナブサ精機のみなさんの声

- 朝、晩に犬の散歩をしたり、会社の周りを歩いたりしました。
- チームの仲間と一緒に歩いたりして、コミュニケーションが良くなりました。
- チーム登録しなかった人もアプリを利用してウォーキングを始めたり、朝礼時に自主的に体操するなど社内の健康意識が高まりました。
- 来年の開催が待ち遠しいです。

高森町役場のみなさんの声

- 途中経過の情報を流したり、ノーマイカー通勤ウィークをからめて呼び掛けを行ったりしました。
- 声をかけ合って楽しく取組み、ウォーキング大賞を話題に職場内のコミュニケーションが図られました。
- 以前より意識してたくさん歩くようになりました。

長野県PRキャラクター「アルクマ」
©長野県アルクマ

【参加事業所】　全17事業所85チーム　( )内はチーム数

伊坪税務会計事務所(2)、株式会社内山組(1)、神稲建設株式会社(8)、高森町役場(13)、中部電力株式会社飯田営業所(1)、中部電力株式会社飯田電力センター(2)、中部電力株式会社飯田水力センター(6)、天龍村役場(1)、中島工業有限会社(1)、ハナブサ精機株式会社(3)、みなみ信州農業協同組合(1)、吉川建設株式会社(1)
ACE南信州地域振興局(20)、ACE南信県税事務所飯田事務所(2)、ACE飯田建設事務所(11)、南信教育事務所飯田事務所(1)、ACE飯田保健福祉事務所(11)

健康づくりは皆さんが主役です!!

健康づくり県民運動「信州ACEプロジェクト」

世界一の健康長寿をA.C.Eで目指そう

健康づくりには、一人ひとりが自らの生活習慣の改善に取組むことが大切です。そのため、乳幼児期から高齢者まで、それぞれのライフステージにおいて心身の健康を常に意識し、バランスの取れた生活習慣を身につけることで、健康寿命の延伸を目指しましょう。

長野県では、“体を動かす”、“健診を受ける”、“健康に食べる”の3つの面から世界一の健康長寿を目指す、健康づくり県民運動「ACE（エース）プロジェクト」を進めています。

あなたの健康づくりをチェックしてみましょう！

※Action、Check、Eatそれぞれの分野でチェックが2個未満の方は「要注意」

Action 体を動かす　運動

- □日常生活の中で体を動かすことを心がけている
- □1日の歩数は、県の平均（男性8,220歩、女性6,560歩）より多い
- □歩いて10分以内のところは歩いていく
- □階段を使うようにしている（エレベータ、エスカレータはあまり使わない）
- □継続している運動（散歩なども含む）がある

Check 健診を受ける　健診・生活

- □20歳の頃より、体重は10kg以上増えていない
- □健診は年に1回必ず受けている
- □現在、たばこを吸わない
- □週に1回は体重を測っている。また、自分の適正体重の計算方法を知っている
- □夜更かしは少なく、睡眠不足にはなっていない

Eat 健康に食べる　食生活

- □主食・主菜・副菜をそろえて食べることを心がけている
- □ほぼ毎日、朝・昼・夕の3食を欠かさず食べている
- □深夜には、ほとんど飲食をしない
- □野菜や海藻類・きのこ類などの入った料理を毎日食べている
- □間食はほとんどしない

「要注意」の分野はいくつありましたか？

運動 ! 要注意　健診・生活 ! 要注意　食生活 ! 要注意

3つの分野のうち「要注意」が2つ以上では、生活習慣病のリスクが高く、すでにその予備群になっている可能性があります

一人ひとりがおいしく食べ、よく動き、「自分の健康は自分で守る」という意識のもと、健康づくりに取組みましょう!!

長野県PRキャラクター「アルクマ」
©長野県アルクマ

長野県が認定する「おいしい」も「健康」も「もったいない」も求めるあなたにぴったりのお店。

信州食育発信 3つの星レストラン

★ ★ ★

野菜たっぷりで減塩のメニューを提供してくれるお店に行きたい！

食べすぎたくないから、量も調節できるお店がいいな。

平日には同僚と休日には家族と一緒に健康メニューを食べてみてはいかがですか？

ハンバーグランチ/スペシャルランチ

ATAGO

住　　所：飯田市愛宕町2844-2
T　E　L：0265-48-5602
営業時間：10:00～18:00
(17:30L.O.)
定 休 日：月曜日

サンドパンセット

ひらのや

住　　所：飯田市通り町1-12
T　E　L：0265-24-8567
営業時間：11:00～18:00
定 休 日：水曜日

ソースミニささみフライ丼

わァ食キッチンEAT

住　　所：松川町上片桐2193-1
T　E　L：0265-37-1170
営業時間：11:00～13:45 L.O.
17:30～20:30 L.O.
定 休 日：月曜夜、木曜夜、
その他イベント開催日

わいわい御膳

ごか食堂

住　　所：阿智村伍和482-2
T　E　L：0265-43-2744
営業時間：10:00～
(予約制のため要相談)
定 休 日：予約制のため定めなし

ヘルシー御膳

湯ったり～な昼神

住　　所：阿智村智里370-1
T　E　L：0265-43-4311
営業時間：11:00～20:30
(20:00 L.O.)
定 休 日：火曜日
(祝日の場合は翌日)

ヘルシーセット

富草食堂「まかない屋」

住　　所：阿南町富草4169-1
T　E　L：0260-31-0013
営業時間：11:00～14:30
定 休 日：月曜日
※金土日は「ヘルシーセット」の提供はありません。

アルプスサーモンの刺身
信州ハーブ鶏の自家製スモーク

クロスカフェ 飯田店

住　　所：飯田市八幡町438
(市立病院内)
T　E　L：0265-48-6351
営業時間：平日8:30～20:00
休日11:00～18:00
定 休 日：年中無休

いいだACEカレーセット
(県飯田合同庁舎食堂「葵」)

飯田市役所食堂「やまなみ」

住　　所：飯田市大久保町2534
T　E　L：0265-22-4511(代)
営業時間：11:00～13:30
定 休 日：土・日・祝

県飯田合同庁舎食堂「葵」

住　　所：飯田市追手町2-678
T　E　L：0265-23-1111(代)
営業時間：11:30～13:00
定 休 日：土・日・祝

旬魚のグリエと地元野菜のヘルシーコース

西洋割烹　吉祥寺

住　　所：飯田市鼎中平1995-29
T　E　L：0265-53-5497
営業時間：11:30～14:00
17:30～21:00 L.O.
定 休 日：不定休

シーフードパスタパーフェクトセット

ジェイファン

住　　所：高森町山吹8399-1
T　E　L：0265-35-1501
営業時間：11:30～20:00(L.O.)
10月～5月
11:30～20:30(L.O.)
6月～9月
定 休 日：毎週水曜日、第1木曜日

3つの取組が揃って認定されます!

1 健康に配慮したメニューの提供

- 熱量500～700kcal
- 主食、主菜、副菜がそろっている
- 野菜140g以上使用
(きのこ、海藻を含む。いもは除く)
- 食塩相当量4g未満

2 長野県産食材の利用や長野県の食文化継承

3 食べ残しを減らす

南信州地域登録店11店舗。　登録店舗募集中！