



# 信州ACE(エース)プロジェクト ネットワーク通信

Vol.17



段々と寒くなり、長野の冬がやってきましたね。  
寒さを吹き飛ばすために、各地で開催されるイベントや研修会などに参加してみるのはいかがでしょうか。  
風邪を引かぬよう、手洗い・うがいも忘れずに！

## たくさんの方のご参加、ありがとうございました 「ACE×ヘルスケア産業」フォーラム開催！



パネルディスカッションの様子



講演「長野県のご当地体操の取組」



ボールを使ったウォーキングの体験



ACE特製ミニ  
ボックスティッシュや、  
2018卓上カレンダーも  
配布しました！



高森町 柿丸くんと柿丸シスターズのみなさん



木曽町 Actionの取組発表

ACEプロジェクトの取組の成果や課題、今後の方向性を共有するほか、健康分野における産業としての可能性を探るため、11月2日(木)、長野市の「ホテル国際21」にて開催された「ACE×ヘルスケア産業」フォーラム。

約300名という多くの方にご参加いただき、ACE、そしてヘルスケア産業の未来について考える素晴らしい機会にすることができました。

これからも引き続き、「信州ACEプロジェクト」を裾野の広い活動としていくために、ご協力をお願いいたします。

## ～健康づくりの「見える化」ヘルスケア関連機器の体験会を実施！～ 「地域における運動習慣定着のための研修会」を開催しました♪



★ 10月23日(月)に松本市で「地域における運動習慣定着に向けた研修会」を開催しました。前半は(公財)身体教育医学研究所長の岡田真平先生によるご講演や、下諏訪町の取組事例を発表いただき、運動による健康づくりについて学びました。

また、後半のヘルスケア機器・体験会では、ポール de アクティブウォーキングや、活動量計や姿勢計測システムを組み合わせた運動プログラムを体験してもらいました。



○姿勢計測システム シセイカム (キッセイコムテック(株))



無線通信活動量計 AM500N [(株)アコース]



研修会には運動指導の担当者等 約50名が参加しました



○ウォーキングボール他 [(株)キザキ]

# 県保健福祉事務所が実施するACEプロジェクト事業紹介コーナー

大町保健  
福祉事務所

市町村と協働して、  
住民の運動習慣の定着に向けて取り組んでいます！



大町保健福祉事務所では、住民の運動習慣の定着及び身体活動量の増加を目指し、10月27日（金）、池田町の運動指導者等を対象とした**運動習慣定着・促進講習会**を開催し、約20名の方が参加しました。

運動や日常生活の中での身体活動は、健康づくりの重要な要素です。  
しかし、生活スタイルの変化などにより、身体活動量は減少の傾向にあり、住民の運動習慣の定着が課題となっています。  
そこで、地域で活動する運動指導者等を対象に、ウォーキングの運動効果をさらに高めるポールを使ったウォーキングと、運動効果を「見える化」できる活動量計を使った運動手法の講習会を開催！  
講義だけでなく、普通歩行、速歩、ポールウォーキング、それぞれの状態を活動量計で計測するなど実践を交えて理解を深めました。  
今後、より多くの方に普及、発信してもらうことにより、住民の運動習慣の定着と身体活動量の増加を目指します！

## 運動習慣定着・促進講習会 講習内容



- (1) 講義「ポールと活動量計を活用した健康づくり運動のすすめ」  
実技「活動量計を体験してみよう」  
講師 松本大学人間健康学部スポーツ健康学科 准教授 山本 薫 氏
- (2) 実技「ポールを使って歩いてみよう」 講師 株式会社 キザキ

長野保健  
福祉事務所

## 「3つの星レストラン」×「ながの果物語り」の コラボランチが楽しめる1週間！



長野保健福祉事務所では、10月23日(月)～27日(金)の5日間、ししとう（県庁10階食堂）で、「長野県短期大学」の学生が考案した、健康かつ長野地域の旬の果物を使ったメニューを提供しました。

1日限定60食のコラボメニューは連日売り切れの大盛況となりました。

### 旬の長野地域のりんごを使い、長野県短期大学の学生が考案した“3つの星レストラン”認定の 「果物活用 ヘルシー&フルーティーランチ」

今回使っている“りんご”は、  
長野地域で収穫された  
シナノスイートと  
シナノゴールドです♪



10月25日(水)には、長野県短期大学の学生による**健康づくりのワンポイントアドバイス**も行いました！

- 1日分の果物の量と1食の野菜の量を実感
- 学生による減塩のワンポイント
- 果物の糖度を“見る”
- 健康クイズ
- パネル展



日付	主 菜	副 菜
23日(月)	りんトン炒め	きのこのおろしあえ
24日(火)	鮭のホイル焼き	りんごが入った秋サラダ
25日(水)	鶏肉のベジ&フル マリネ	青菜の洋風煮びたし
26日(木)	豚肉のアップルジンジャーグリル	ツナと野菜のマヨ和え
27日(金)	魚のフルーツソースカレー風味	野菜のマヨ塩昆布あえ

## ～健康長寿発信都市『須坂JAPAN』創生プロジェクト～

### 健康づくりに関する様々な取り組みを行っています！

須坂市

須坂市は平成27年度に、「健康長寿発信都市『須坂JAPAN』創生プロジェクト」を立ち上げました。健康づくりに関する取り組みを軸に、「ほんもの」の宝をつなぎ、新たな価値を市民のみなさんと創り、地域の活性化を目指しています。

信州須坂健康スムージー推進協議会主催

### ◆ 信州須坂オリジナル健康スムージーレシピコンテスト ◆



須坂市では、新鮮な野菜や様々な果物が収穫できることを活かし、「信州須坂健康スムージー」を推進しています。今回、この「健康スムージー」のオリジナルレシピを募集したところ、市内外から35作品の応募がありました。

#### 第1位

「栗とシャインマスカットのトロトロスムージー」  
(美谷島 司さん)



審査会の様子

#### ◆ 健康スムージーの特徴 ◆

※ 須坂市は、豊富な種類の果物が生産される一大産地であり、様々な種類のスムージーへの活用が容易。

- ・ ケール、セロリなど、体に良いとされる効果を持つ野菜を活用。
- ・ 独自の発酵文化をいかし、甘酒をスムージーに加え、健康に考慮。
- ・ スムージーの甘さは、果物が甘酒の甘さのみ。
- ・ 須坂の畑がそのままスムージーになったような見た目と味わい。

## ～日曜須坂の『健康応援教室』～

### ◆ 音楽を活用した健康エクササイズ講座 ◆



須坂市では、毎月、様々なテーマで健康づくりを支援する「健康応援教室」を開催しています。11月～1月は、カラオケやエクササイズ、自宅でも気軽にできるトレーニング等を取り入れた講座を実施します。健康産業を応援するワークショップも同時開催いたします。ぜひご参加ください！



◆ 会場：須坂市蔵のまち観光交流センター2階多目的ホール  
(須坂市大字須坂352-2)

◆ 講師：音楽健康指導士 ◆ 定員：30名

◆ 服装：運動しやすい服 ◆ 持ち物：運動靴、タオル、水分  
※参加費無料

◆主催：須坂市 長野県 長野県次世代ヘルスケア産業協議会

《お申込み・お問合せ》須坂市健康づくり課 TEL：026-248-9018 Email：s-kenkodukuri@city.suzaka.nagano.jp

開催日	時間	内容	申込〆切
11/26(日)	10時～ 12時半	子育て ファミリー講座	11/22(水)
12/17(日)		中高年向け講座	12/13(水)
1/28(日)			1/24(水)

## 健康寿命延伸村づくりイベント

### やまかたウォーキング教室～健康遊具お披露目会～を開催しました！

山形村

山形村では、10月28日(土)、新しい健康遊具のお披露目会を兼ねたウォーキング教室を開催しました。

当日は村内から30名が参加。雨天のため、健康運動指導士の茂澄 修先生にウォーキングのアドバイスをいただいたり、室内でできる気軽なストレッチや簡単な筋力トレーニングの体験などを通して楽しく健康づくりに取り組みました。今後も村内外の方々が楽しんでウォーキングできる取り組みを続けていきます！

### 山形村 いちいの里周辺にできた 新たなウォーキングコースを歩いてみませんか？



茂澄 修先生の  
「楽しく歩こう講座」  
の様子



県HPでも63市町村256コースの  
「おすすめウォーキングコース」  
を紹介中♪  
詳しくはこちら  
<https://www.pref.nagano.lg.jp/kenka-choju/kenko/kenko/kenko/undou/index.html>



《お問合せ》山形村保健福祉課 TEL：0263-97-2100



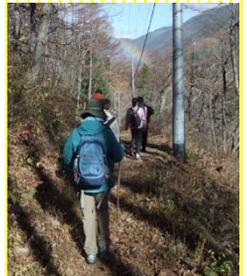
## 中山道・木曾路を歩こう、撮ろう！ 地域振興局初・公式Instagram開設



木曾地域振興局では、中山道・木曾路の魅力を発信するため公式Instagramを開設しました。開設キックオフイベント「中山道・木曾路×Instagramフォトウォーク」を開催し、さらにフォトコンテストを実施中です。晩秋の木曾路を、スマホ片手に歩いてみてはいかがでしょうか？

### \* 中山道・木曾路×Instagramフォトウォーク リポート

木祖村と塩尻市を結ぶ鳥居峠を越えて、藪原宿（木祖村）から奈良井宿（塩尻市）までのウォーキングイベントを11月11日（土）に開催しました。観光ガイドさんの名所・ビュースポット案内や“インスタ映え”する写真の撮り方をプロのカメラマンさんに教えてもらいながら約4時間歩きました♪小学生から70代まで、約20人の方が彩鮮やかな木曾路を楽しみました\*



6キロ歩いて  
撮りました★

### \* 歩こう！中山道・木曾路フォトコンテスト開催中

＜応募期限＞12月17日（日）

#歩こう中山道木曾路 又は #walk\_nakasendokisoji  
公式Instagram@kisochi\_official をフォローして応募！

木曾地域振興局公式Instagram (@kisochi\_official) では、中山道・木曾路（木曾十一宿・贅川宿から馬籠宿周辺）の写真を対象としたフォトコンテストを開催しています。入選者の方には木曾の逸品を贈呈。参加賞（抽選）もありますよ\*

すてきな写真を  
お待ちしております  
(^\_^)



Instagram



HP

◆フォトコンテスト詳細はこちらをご覧ください◆

< H P > <https://www.pref.nagano.lg.jp/kisochi/kisochi-kikaku/walk-nakasendokisoji/photocontest.html>  
< facebook > <https://www.facebook.com/kisochi.official/>  
< Instagram > [https://www.instagram.com/kisochi\\_official/](https://www.instagram.com/kisochi_official/)

【お問合せ】

木曾地域振興局企画振興課  
★ TEL 0264-25-2212  
★ Email:kisochi-kikaku@pref.nagano.lg.jp

## ACEネット参加団体の活動紹介

## 健康保険組合連合会長野連合会

# 時局講演会 & 新春演奏会

～健康は心やすらぐ音楽が必要～

身体の健康だけでなく、こころの健康も大事です。新春演奏会の心やすらぐ音楽で、心も身体もリフレッシュした2019年を始めませんか？平成30年医療保険改革についての講演会もありますので、ぜひお越しください！

❖ 日時 ❖ 1月11日（木） 13:20～16:00  
❖ 会場 ❖ ホテル メトロポリタン長野 2階「千曲」

＜時局講演会 13:20～＞

「平成30年度医療保険改革のゆくえ」  
講師 竹内 純 氏（練法研 週刊社会保障副主幹）

＜新春演奏会 15:00～＞

ヴァイオリン・ピアノ・チェロ 三重奏  
＜ヴァイオリン＞ 宮下 朱里 氏  
＜チェロ＞ 原 香恋 氏  
＜ピアノ＞ 小林 亜矢 氏

（曲目）クラシック・ポピュラー、合唱曲



お申込みは  
こちら！

【お問合せ・お申込み】  
健康保険組合連合会長野連合会  
★ TEL 026-228-6508  
★ FAX 026-226-2106  
❖ Email : nagaren@dia.janis.or.jp

❖ どなた様でも無料で参加いただけます ❖