



信州ACE(エース)プロジェクト ネットワーク通信

Vol.19



あけましておめでとうございます。今年も、「信州ACEプロジェクト」を裾野の広い活動として推進するべく尽力してまいりますので、どうぞよろしくお願いいたします。

寒波・降雪が続きますが、風邪などひかぬよう、健康にも気を配りつつ1年を始めましょう！

～県民一人ひとりが実践しやすい健康づくりを目指して～

平成29年度 健康づくり研究討論会を開催します！

健康づくりに取り組む市町村、学校・教育機関、医療機関、研究機関、保健福祉事務所などの関係者が、さまざまな健康づくりの取組や研究成果を発表、討論する「健康づくり研究討論会」を開催します。

午前部では桜美林大学院 老年学総合研究所長である鈴木隆雄先生によるご講演もごさいます！

皆様のご参加をお待ちしております。

* 日時 2月8日(木) 10:20 ~ 16:40

* 会場 県庁講堂、議会棟401号・402号・404号・405号会議室



午前部：講演

10:30 ~ 12:00 (県庁講堂)

講師 鈴木 隆雄先生 (桜美林大学院 老年学総合研究所長)

「高齢者の健康支援の視点 ～特に後期高齢者のフレイル対策を中心とした保健事業について～」

午後部：討論会

13:00 ~ 16:40 (県庁議会棟 401,402,404,405会議室)

テーマ別に分かれて分科会を開催します。各分科会へ自由に御参加いただけます。

A 栄養・食育分科会

B 母子保健、健康増進分科会

C 精神保健、発達障がい分科会

D 感染症、介護予防分科会



* 各分会の詳細(発表演題・発表者一覧等)や申込書は、こちらの県HPからご覧ください

→ <https://www.pref.nagano.lg.jp/kenko-choju/happyou/180125press.html> (プレスリリース)

一般の方も参加可能です。参加を希望される方は申込書を前日までに健康増進課へFAXでお送りください。

なお、来庁される際は、公共交通機関をご利用ください。

Eat

健康に食べる

栄養バランスばっちり！学校給食メニューで健康に!?

『全国学校給食週間』(1/24(水)～1/30(火))に合わせて、長野県庁10階食堂にて学校給食メニューを提供しました。

昔懐かしのメニューや、地場産物を使ったメニューを組み合わせ、栄養バランスのとれた献立となっています。

限定60食のこのメニューを求めて、県庁食堂は連日大盛況！

みなさんに思い出の給食を楽しんでいただけたようです。

晩ご飯の献立に困ったときは、たまには学校給食を参考にすることもいいかもしれませんね♪

サラダや貝だくさんの味噌汁でいつもより多く野菜を食べることができた気がします♪

このミルメークはこんな感じなんだ！たまには牛乳もいいね！

素材の旨味が活かされていて塩分控えめ！噛み応えもあって◎



・キムタクごはん ・山賊焼き
・イカすサラダ ・信州ベジ多みそ汁
・牛乳(ミルメーク付き) ・巨砲ゼリー

・エネルギー：775kcal 食塩3.5g 460円

市町村が実施する健康づくり事業紹介コーナー

健康でハッピー！人生エンジョイ！生活習慣病の予防に、市民とともに取り組みます！

長野市
Nagano

「ながのベジライフ宣言 ～ハッピーかみんぐ 1.2.30～」

長野市では、長野市政、加藤市長の2期目の公約である市民の健康増進を図る取組として、この度、「ながのベジライフ宣言 ～ハッピーかみんぐ 1.2.30～」を宣言しました。

市民の健康寿命の更なる延伸をめざし、糖尿病の発症・重症化予防の徹底を図ります。

Eat
健康に食べる

ハッピーかみんぐ 1

食事の1番はじめは
野菜から食べよう (サキベジ)

ハッピーかみんぐ 2

毎食握りこぶし2つ分の野菜料理と
バランスよい食事

ハッピーかみんぐ 30

一口30回よく噛んでおいしく味わおう
食事30分後に意識して体を動かそう

- * 1.2.30の実践は、生活習慣病の要因となる食べ過ぎや急激な血糖値の上昇を抑えることが期待できます。
- * 高齢期の食事では、低栄養に気を付け、肉や魚、豆類などのたんぱく質も忘れずに偏らない食べ方をしましょう。

栄養・食生活は、人々が健康で幸福な生活を送るために欠くことのできない営みです。生命維持に必要なブドウ糖などの栄養素を全身の細胞で有効活用できるようにするためには、食べ方や運動、生活リズムなどを見直すことが大切です。



▲ 宣言時の加藤市長

【お問合せ】
長野市保健所健康課 健康づくり担当
TEL:026-226-9961
FAX:026-26-9982
E-mail:h-kenkou@city.nagano.lg.jp

▲ 宣言書

心と身体の健康を楽しむライフスタイルを提案♪

「めざせ、ぴんぴんころり～健康の森～」

ヘルスケアフェスティバル in 佐久穂」を開催します！

佐久穂町
Sakuho

佐久穂町で心と体をしっかりとケアするための活動に取り組む仲間が集結！健康をサポートする施術を体験したり、食したり、学んだりできる「ヘルスケアフェスティバル」Vol.1を開催します。

様々なイベント・体験で自分に合った健康づくりを探しましょう♪多くの方のご参加をお待ちしております！

- * 開催日 2月7日(水) 10:00～15:00
- * 場所 佐久穂町生涯学習館 茂来館 (佐久穂町大字海瀬2570)

- 10:00～ オープニングイベント
スポーツボイスの開発者 東哲一郎先生による健康エクササイズ
- 11:00～15:00 ヘルスケアサービス体験 (※有料(サービス価格))
ヘッドセラピー、ヨガ、アロマハンドトリートメント
背中ほぐし・骨盤調整、ロミロミ、次世代セラピー 等
- 11:00～15:00 ワークショップ・販売等
＜ワークショップ＞ 笑い文字、手形足型色紙、ボディアート、アロマスプレー
＜販売＞ ハーブ・はちみつ、スイーツ
- 12:00～ 郷土食の振る舞い 限定100食(容器代100円の負担有り)
- 12:40～ フルート奏者 浅尾真美さんによるミニコンサート
- 13:10～ 子供向け「ミニおはなし会」

託児所もありますので
ぜひご利用ください！

※6か月以上3歳未満児の託児
希望は事前予約が必要。
6か月未満3歳以上の方は
キッズスペースで！



【主催】 長野県 長野県ヘルスケア産業協議会 佐久穂町
【お問合せ】 ★特定非営利活動法人 SCOP (委託業者) TEL: 0263-36-9180
★佐久穂町役場 総合政策課政策推進係 TEL: 0267-86-2553

*出展内容等の詳細は
別添のちらしをご覧ください*

佐久保健福祉事務所では、生涯を通じて元気に生活できることを目指して、シニア世代が自ら身体活動向上や運動の実践者となるとともに、運動に関する知識や情報を地域に伝え、実践する仲間を増やす活動に取り組む「ずく出すサポーター」の養成を行っています。

◆対象者◆

佐久地域に在住で、自ら運動を実践しながら、運動をする仲間を増やし、地域に運動を普及するボランティア活動をしていただけるシニア世代



【お問合せ・お申込み先】

佐久保健福祉事務所
健康づくり支援課
電話 0267-63-3163
FAX 0267-63-3221
Mail sakuho-kenko@pref.nagano.lg.jp

現在
養成中！



◆日程（1コース4回 / 12~2月）◆

| 回 | 主な学習内容 |
|---|--|
| 1 | ◆講話：長野県の健康づくり、高齢者の健康づくり 講師 佐久保健福祉事務所長 ◆体験：歩行チェック、ロコモチェック |
| 2 | ◆講話：身体活動・運動の必要性 ◆実技：生活習慣病予防のための運動 講師 健康運動指導士 柳澤 和也 先生 ◆実技：ポールを使ったウォーキング |
| 3 | ◆講話：ロコモティブシンドロームとその予防 ◆実技：ロコモ予防のための運動 講師 理学療法士 中村 崇 先生 |
| 4 | ◆講話：高齢者の運動実践の注意点 講師 くらさわ病院長 黒沢 一也 先生 ◆実践紹介：地域での運動支援ボランティア活動について |

A C E ネット参加団体の活動紹介 ①

大塚製薬株式会社 長野出張所

女性の健康ケアで活力アップ！ 『女性の健康週間2018 in長野』を開催します

3月3日のひな祭りを中心に、3月1日から3月8日「国際女性の日」までの8日間が「女性の健康週間」です。女性が生涯を通じて健康で明るく、充実した日々を過ごすためにはどうすればいいんだろう？そんなギモンを産婦人科の医師が皆様に分かりやすく説明するセミナーを開催します！ぜひご参加ください。

* 日時：3月10日（土）

14:00~16:00（開場 13:00~）

* 会場：長野県教育会館 3Fホール

（長野市大字長野旭町1098 TEL:026-235-6995）

* お申込み期限：3月8日（木）

※詳細・申込書については
別添チラシをご覧ください



プログラム

14:00~14:10
情報提供（大塚製薬）

14:10~14:55
講演『月経痛、困っていませんか？』
岡 賢二先生
（信州大学医学部付属病院）

14:55~15:15【休憩】

講演 15:15~16:00
【もしかして更年期？】
大平 哲史先生
（信州大学医学部付属病院）

【主催】長野県産科婦人科学会 【後援】日本産科婦人科学会、
日本産婦人科医会、長野県女性薬剤師会

【協賛】大塚製薬(株)ニュートラシューティカルズ事業部

【お問合せ】女性の健康週間2018 IN長野 事務局
（信州大学医学部産婦人科学教室内 担当：寺前・小澤）

TEL：0263-37-2719 FAX:0263-39-3160 E-mail：ifujin@shinshu-u.ac.jp

入場無料
先着100名
（要事前予約）
お土産もあります！

◆セルフチェックコーナーもあります！

13時から測定可能！
骨の健康度、血管年齢、肌年齢を
計測してみましよう♪

～ココロとカラダが元気になる健康保養の旅～

ヘルスツーリズムからはじめる「健康経営」無料体験会開催！

ヘルスツーリズム(健康×観光)1泊2日、自分に今必要な健康づくりのヒントが見つかる！
社員研修やレクリエーションなどから気軽に取り組める健康経営の第一歩をまずはご体験ください。今回は宿泊型新保健指導と栄養指導も行います。

標高1,100m×運動×休養×スローフード♪

- * 日時：2月8日(木)～9日(金)
- * 対象：社員の健康づくり等のご担当者様、
管理者様及び健康づくりに関心のある方
- * 目的：木曾開田高原健康ツアーをご体験いただき、
社員の皆様方の健康づくりや研修・レクリエーションでのご利用、また健康経営や宿泊型新保健指導のご参考にしていただきます。
- * 内容：“気候療法”を活用した健康ウォーキング(冬季はスノーシュー)
：“地元食事”を使ったヘルシーで美味しい料理
：のんびり森林浴や雪遊び
：お楽しみ夜のプログラム(天候により異なります)
- * お申込み：お電話または別添ちらし裏面の申込み用紙を、
木曾おんたけ健康ラボまでFAXでお送りください。

※ 申込み締め切り 2月2日(金) ※

定員8名
参加費無料です！
(地方創生推進交付金活用事業)



【お問合せ】
木曾おんたけ健康ラボ
(企画・実施)
〒397-0301
木曾町開田高原末川1899-4
TEL: 0264-24-0870
FAX: 0264-24-0871
Mail: info@ontakelab.jp
URL: ontakelabo.jp/

健康に関するイベントのご案内

～ずっと家族みんなが笑顔でいるために～

認知症予防のための講演会を開催します！

参加費無料！

認知症予防は早期予防がとても大切です。認知症とは何か、認知症予防のために知っておきたいことなどを楽しく学びながら、あなたの家族がいつまでも笑顔でいられるための講演会です。
会場は鹿教湯温泉にある鹿教湯温泉交流センターですので、講演後に温泉なども楽しめます。
ぜひご家族みんなでご参加ください。

- * 日時：2月14日(水) 14:00～16:00
- * 会場：鹿教湯温泉交流センター
(上田市鹿教湯温泉1434-2 0268-44-2177)
- * 講演：朴 相俊先生 ((公財)身体教育医学研究所 研究部長)

「100年人生、健康に生きる秘訣」

そやの
征矢野 あや子先生 (佐久大学看護学部・大学院 看護学研究科)

「認知症の予防と備え」



その他、
健康運動指導士による体操「あたま・からだ元気体操」も開催します♪

【主催】
鹿教湯温泉100年ブランド創造プロジェクト
「信州うえた健康都市推進事業実行委員会
(上田市わが街魅力アップ応援事業)」
【後援】長野県