



平成 28 年 (2016 年) 3 月 25 日
総務部 職員課 厚生係
(課長) 唐木 学 (担当) 宮本博文
電 話 : 026-235-7034 (直通)
026-232-0111 (代表) 内線 2184
ファクシミリ : 026-235-7478
E-mail : shokuin@pref.nagano.lg.jp

資料 8

マイエース (私の ACE プロジェクト) チャレンジの取組結果

～「ACE(エース)県庁」メイキングプロジェクト～

「ACE 県庁」メイキングプロジェクト

「信州 ACE(エース)プロジェクト」と連動し、県職員が健康づくり運動に率先して取り組み、健康で活躍する「ACE(エース)県庁」を構築

- ◆ 県の職場全体で、職員が率先して健康づくりに取り組む
- ◆ 職員が無理せず、自発的に、できることから始めることを基本とする
- ◆ 県職員の健康づくりの取組(「ACE 県庁」の姿)を積極的に発信する

マイエース (私の ACE プロジェクト) チャレンジ

職員が個人やグループで、自主的に「Action(体を動かす)」「Check(健診を受ける)」「Eat(健康に食べる)」の区分ごとにチャレンジ目標を掲げて、1年間健康づくりにチャレンジしました。

- ◆ マイエースチャレンジに取り組んだ職員の割合 91.0%
- ◆ グループチャレンジの取組 277 グループ (メンバー 2,348 名)



マイエースチャレンジを実践しているグループが3月に今年度の取組結果を自己評価、優れた成果を上げたグループを表彰します。

◎ 自己評価の状況 (Action・Check・Eat 合計)

評価区分	目標を上回り効果が 実感できた【4点】	目標どおり 実行できた【3点】	実行したが 不十分だった【2点】	ほとんど実行 できなかった【1点】
自己評価平均点	4点(満点)	3点以上4点未満	2点以上3点未満	1点以上2点未満
グループ数	1	117	158	1

マイ ACE 優秀賞

チャレンジ目標について、メンバー全員の自己評価による達成度が「4点(満点) = 目標を上回り効果が実感できた」の満点グループ及びこれに準ずるグループに賞状・記念品(スポーツタオル)を贈ります。このうち、特に優良なグループを「知事賞」として表彰します。

☆ [マイ ACE 優秀賞] 5 グループ (44 名) ☆ [知事賞] 3 グループ (23 名)

マイ ACE ががんばった賞

メンバー全員の自己評価による達成度の平均が「3点 = 目標どおり実行できた」以上のグループに記念品を贈ります。

☆ [マイ ACE ががんばった賞] 113 グループ (918 名) ※チャレンジグループの 40.8%

平成27年度 マイACE 優秀賞 対象グループ

表彰	グループ名	チャレンジ目標			平均点
		Action 〔体を動かす〕	Check 〔健診を受ける〕	Eat 〔健康に食べる〕	
		自己評価	自己評価	自己評価	
知事賞	伊那保健福祉事務所 健康づくり支援課 MKTH	業間ストレッチをする	血圧を測る	週1回以上の休肝日	4
		4	4	4	
知事賞	農業試験場 作物部・育種部	毎日1～2km歩く。	定期健康診断又は人間ドックを必ず受ける。	毎日野菜を食べる。	3.8
		4	3.5	4	
知事賞	北信建設事務所 総務課	庁内での移動は可能な限り階段を利用する	毎日体重計に乗る	朝食を毎朝食べる	3.7
		4	3	4	
	須坂看護専門学校	ストレッチ体操を毎日行う	毎年定期健診を必ず受ける	野菜を毎食摂取する まず野菜から食べる	3.6
		3.7	3.8	3.3	
	佐久地方事務所 建築課	4階以内の移動は階段を利用する	健康診断を必ず受ける	野菜の摂取量を増やす	3.6
		3.6	3.5	3.6	

【表彰基準】

優秀賞：各項目の平均点が3点以上、かつ全項目合計の平均点が3.5点以上のもの

知事賞：全項目（A・C・E）が4点（満点）及び各項目の平均点が3点以上、かつ4点が2項目のもの

◆ 達成度（点数）の基準 ◆

- 4点 … 目標を上回り効果が実感できた
- 3点 … 目標どおり実行できた
- 2点 … 実行したが不十分だった
- 1点 … ほとんど実行できなかった