



信州 ACE(エース)プロジェクト ネットワーク通信

Vol.1

日頃より、健康づくり県民運動「信州 ACE(エース)プロジェクト」の取組について、ご賛同・ご協力いただき、ありがとうございます。

この度、ACE ネットにご参加いただいている団体の皆様に、プロジェクトに関する情報をお知らせする「ACE ネット通信」を作成しました。

今後、定期的にこの「ACE ネット通信」にて、皆様にお知らせをしていきますので、日頃の活動のご参考にしていただくとともに、引き続き取組へのご協力をお願いします。

★ 平成 27 年度取組成果がまとまりました！

信州 ACE(エース)プロジェクト「5つの実施プラン(平成 27 年度)」の取組成果がまとまりました。詳しくは、別添資料をご覧ください。

★ 楽しみながら健康づくりしてみませんか？ウォーキングはだれにでもできる運動です！

長野県のホームページでは、「市町村のおすすめウォーキング・コース」を紹介しています。

63 市町村 256 コースを掲載！

- ・コースごとに、平坦、ややアップダウン、アップダウンの 3 タイプを掲載
- ・距離や所要時間、休憩施設
- ・自然景観(溪流、紅葉 etc)、史跡などの見どころや特色といった情報が満載。
自分に合ったコースを見つけてチャレンジできます！



上松町(赤沢自然休養林)のセパ・ウォーク



今季節は、
森林セラピー
コースがオススメ

詳しくは、こちらからご覧いただけます↓↓↓

<http://www.pref.nagano.lg.jp/kenko-choju/kenko/kenko/kenko/undou/index.html>

新緑も深まり、景色を見ながら歩くには最適な時期です！

日頃の疲れを癒しに、お近くのウォーキングコースを歩いてみてはいかがでしょうか？

★ ～ 広げよう ACE の輪 ～ 皆様の取組を発信してみませんか？

「信州 ACE(エース)プロジェクト facebook」では、ACE ネットに参加いただいている団体の皆様から、健康づくりに役立つイベント情報、健康づくりに関する商品や店舗メニュー情報などを発信していただいています。

f facebook への参加団体を募集しています！

参加を希望される場合は、「facebook 参加申込書」にご記入の上、健康増進課までご提出ください！！

f また、facebook アカウントを持っていない！けれど、情報の発信をしたい！！という場合は…

健康増進課が皆様に代わって、情報の発信をさせていただきます！！

投稿を希望される場合は、「facebook 投稿依頼書」に投稿内容をご記入いただき、同じく健康増進課まで！！

皆さんの取組の発信をお待ちしています！！

Cookpad 長野県公式キッチンにて健康メニューを紹介しています!



長野県では、クックパッドに『長野県公式キッチン』を開設。塩分控えめで野菜たっぷりの健康づくり応援レシピや、「おいしい信州ふード(風土)」選定品目を使ったレシピなど簡単・美味しい・ヘルシーな献立を紹介しています。

このコーナーでは、健康づくり応援レシピを紹介していきますので、皆さんもぜひご家庭でお試してください!!

●● 簡単! 信州きのこのマリネ ●●

◀ 材料 ▶ (2人分)

椎茸 2枚、しめじ 50g、エリンギ 30g、えのきだけ 30g
玉ねぎ 20g、りんご酢(または酢) 50cc、水 50cc
塩 小さじ1/4、砂糖 小さじ2、白ワイン 大さじ1
ローリエの葉 1枚、赤唐辛子 1本、粒こしょう 10粒



◀ つくり方 ▶

- (1) 小鍋に酢、水、塩、砂糖、白ワイン、ローリエ、赤唐辛子、粒こしょうを入れて火にかけて、ひと煮立ちさせてから冷ましておく。
- (2) 椎茸は4等分、エリンギは斜め切り、えのきだけは石づきをとって半分に切る。玉ねぎはスライスする。
- (3) きのを耐熱容器に入れてレンジで2分位加熱する。
- (4) スライスした玉ねぎとレンジにかけたきのこを、1で作った調味液に1晩漬けておく。
- (5) 4を器に盛り付ける。

1人分 35kcal 食塩相当量 0.3g(マリネ液残して)

他にも、健康に配慮したメニューが盛りだくさん!

詳しいレシピは、こちらから ↓↓↓

クックパッド「長野県公式キッチン」 <http://cookpad.com/kitchen/9907870>

ACE ネット参加団体の 活動紹介



全国健康保険協会(協会けんぽ)長野支部

健康経営の取組を企業に!!
事業所の健康増進を図ります

『健康づくりチャレンジ宣言』事業

協会けんぽでは、事業所全体で健康づくりに取り組むことを宣言し実施することで心身ともに元気な「健康企業」を目指す事業所を募集しています。

健診結果による取組内容の提案や、効果的なストレッチ方法等の指導講習会、参加型ウォーキングシステム「信濃街道ウォーキングラリー」などにより、企業の「健康経営」を支援しています。

【宣言事業所】
67事業所
(H28.5末現在)



信濃電気製錬(株)

◀お問い合わせ▶ 協会けんぽ長野支部 企画総務グループ
電話 026-238-1251

ACE 県庁メイキングプロジェクト

県職員も実践中!

県では職員が率先して健康づくりに取り組んでいます!

その一環として、毎日午後3時に「業間(ストレッチ)体操」をしています。



☆「ACE県庁」について詳しくはこちらから ☆
<http://www.pref.nagano.lg.jp/shokuin/kensei/soshiki/sos-hiki/ace.html>



職場でできる
簡単ストレッチをご紹介します!!

◆20回肩まわし◆
・座っていてもできます!

職場では、長時間同じ姿勢でいることにより、血液循環が悪くなり、体全体の筋肉が固くなってしまいます。ちょっとした時間をつかって体を動かして、筋肉をほぐしましょう。