



／体を動かす／

Action
 毎日続ける速歩と体操
 休日は楽しみながら
 ウォーキング



／健診を受ける／

Check
 家族そろって必ず健診
 毎年の歯科チェック、
 毎日の血圧チェックも



／健康に食べる／

Eat
 減らそう塩分、増やそう野菜
 1食の塩分は3g、
 野菜はもう一皿

世界一の健康長寿を目指す。 信州

ACE エース プロジェクト

ACEは脳卒中等の生活習慣病予防に効果のある
Action(体を動かす) Check(健診を受ける) Eat(健康に食べる)
 に取り組む県民運動の名称です。