

「長生き」から「健康で長生き」へ 「健康長寿世界一」を 目指して

長野県知事 阿部 守一



平均寿命が全国トップレベルの長野県では、人生100年時代を見据え、県民一人ひとりが生涯にわたりその人らしく健やかで幸せに暮らせる「しあわせ健康県」の実現を目指しています。

その取組の一つとして、県では様々な関係者と連携して、世界一の健康長寿を目指す健康づくり県民運動「信州 ACE (エース) プロジェクト」を推進しています。

「信州まるごと健康チャレンジ」は、信州 ACE プロジェクトの趣旨に即した取組で、ご自身のペースで気軽に行うことができます。

是非、ご家族や職場の方々など、多くの皆様とご参加ください。



信州ACE(エース)プロジェクトの
情報はこちら▶

やってみよう!あいうべ体操

人間本来の鼻呼吸で免疫力アップ

口と鼻は
元気の入口

口を大きく「あ〜い〜う〜べ〜」
と動かします

あ



●できるだけ大きめに、
声は少しでOK!

い



●1セット4秒前後の
ゆっくりした動作で!

う



●一日30セット(3分間)を
目標にスタート!

べ



●あごに痛みがある場合は
「い〜う〜」でもOK!

お風呂で、トイレで、通勤途中に、親子で、いつでもどこでも
思い出したらやってください。

メルマガを登録して プレゼントをもらおう!!

- 役立つ健康情報や応援メールが届きます
- 登録の方に抽選でステキな
プレゼント差し上げます

締切 2024年9月30日(月)



健康チャレンジ参加方法

1

コースを選択してください

チャレンジコースの中からコースを選んで
目標を決めましょう。(複数チャレンジOKです!)

2

チャレンジ期間は
8月~11月のうち60日間

チャレンジコース、内容を決めて、
実施できた日は1マス色をぬりましょう!

3

結果報告締め切り: 2024年12月15日

結果報告はWEBからご報告ください。

または左記「報告ハガキ」に必要事項と感想を記
入してそのままポストへ投函ください。または、
各取扱い団体、担当者へ直接提出をお願いします。

※60日未満でも報告書はお送りください!

webからでも報告ができます!

右記QRコードからアクセスください▶



長野県民の皆さまへ

県内の協同組合が連携し、「健康づくり」のきっかけとして
「信州まるごと健康チャレンジ」をご案内しています。
多くの県民の皆さまのご参加をお待ちしております。

あなたも一緒に! みんなで健康づくりを始めましょう!

信州まるごと 健康チャレンジ 2024



お子さんと一緒に!
ご家族みんなで!
お友達やグループで!
職場の仲間と!

参加費
無料

Webで
さらに
詳しく!!



Webからも
参加できます

チャレンジ期間: 8月1日~11月30日のうち60日間
結果提出締切: 2024年12月15日 ※詳細は参加方法をご確認ください。

主催 長野県協同組合連絡会/信州まるごと健康チャレンジ2024実行委員会

監修 松本大学 人間健康学部 田邊愛子准教授

実施団体 長野県生活協同組合連合会、生活協同組合コープながの、長野医療生活協同組合、東信医療生活協同組合、
上伊那医療生活協同組合、生活クラブ生活協同組合長野、長野県高齢者生活協同組合、
労働者協同組合ワーカーズコープながの、長野県労働金庫、ワーカーズコープ信州、こくみん共済 coop、
JA長野ハケ岳、JA佐久浅間、JA信州うえだ、JA信州諏訪、JA上伊那、JAみなみ信州、
JA木曽、JA松本ハイランド、JA洗馬、JAあづみ、JA大北、JAグリーン長野、JA中野市、JAながの、
JA長野中央会、JA長野信連、JA全農長野、JA長野厚生連、JA共済連長野、JA長野健保

後援 長野県、長野県市長会、長野県町村会、長野県教育委員会、長野県医師会、長野県栄養士会



長野県PRキャラクター「アルクマ」
©長野県アルクマ

お問い合わせ先 【長野県生活協同組合連合会】 ☎026-261-1380 【JA長野中央会 総務企画部】 ☎026-236-2016

料金受取人払郵便



差出有効期限
令和7年3月
31日まで
<切手不要>

「健康チャレンジ」係行



< 報 告 ハ ガ キ >

結果報告締め切り 2024年12月15日

感想

.....
.....
.....

取扱い()

※記載いただいた個人情報は、本企画のご案内のみに使用し、それ
以外の目的で使用するものではありません。

※感想を上記にご記入ください。

私のチャレンジ期間 / ~ / の60日間

コース番号

チャレンジ内容

60日未満でも報告ハガキを提出してください



58 59

56 57

55 54

53 52

51 50

49 48 46 44 45 43 42 41 39 37 36 35 33 34 32 31 30



START!

信州を縦断! 健康の旅へGO!

チャレンジ9コース

無理なく、楽しく続けよう!

1 つづけよう『減塩生活』

いつもよりうす味に心がけよう!

減塩

減塩の実践は、めん類の汁を残すなど、できることから始めましょう。

4 お酒は上手に

食事と一緒にゆっくりと飲もう!

1日のお酒の適量(目安)

●日本酒なら1合
●ビール500ml缶なら1本

7 あいうべ体操

1日30セットを目安に!

『あいうべ体操』は口呼吸を予防し、鼻呼吸を自然体に行うためのお口の健康体操です。

「寝ている時の口呼吸には、マウステープを使いましょう」

2 いいこといっぱい早寝早起き

生活リズムを整えよう

スマホは布団に持ち込まない
テレビ・ゲームは早く消す…
など工夫してみよう!

質の良い睡眠を心掛けよう

5 運動習慣をもつ

30分以上の運動を週に2日以上行う

●ウォーキング
●筋トレ・ストレッチ
●ラジオ体操
●マレットゴルフ
●フレイル予防体操

8 だれかとおしゃべり

1日1回、だれかと楽しくおしゃべりしよう!

3 きっぱり禁煙

禁煙外来を上手に利用しよう!

●完全禁煙
●タバコを買わない、もらわない
●吸いたくなったら〇〇をする

6 バランスの良い食事

1日350g以上の野菜をたっぷり食べよう!

●糖分をひかえる
●野菜を毎日食べる
●1日3食バランス良く食べよう!

9 じぶんで決めようマイチャレンジ

例) ●体重計乗るだけダイエット
●毎朝1杯の水
●歌って、踊って健康づくり
●うちでのおてつだい
●よくかんで食べる
●外で元気にあそぶ…等

キッズチャレンジ、親子で挑戦しよう!

★早寝早起きをしよう!

★毎日からだを動かそう!

★1日3食をたべよう!

★あいうべ体操をしよう!

★うちでお手伝いしよう!

家族と一緒にさあチャレンジ!

抽選で300名様に「オリジナルタオル」プレゼント!!

結果報告者の中から

信州まるごと健康チャレンジ

厳正なる抽選のうえ、当選者を決定いたします。なお、当選者の発表は、賞品の発送をもってかえさせていただきます。

結果提出

★チャレンジ終了まで大切に保管★【報告ハガキ】

お名前	性別	男・女	年齢	歳	
住所	〒				
電話番号					
チャレンジコース	1 6	2 7	3 8	4 9	5
実施した日数	日 実施				
チャレンジした効果	☐ 効果があつた ☐ どちらともいえない ☐ 効果はなかった				
参加回数	☐ 1回目 ☐ 2回目 ☐ 3回目 ☐ 4回以上				
来年の参加	☐ チャレンジしたい ☐ チャレンジしたくない				
チャレンジ期間終了後	☐ 続けたい ☐ 続けたくない				

アンケートにご協力をお願いいたします。チャレンジ参加後に「はい・いいえ」のどちらかに○をつけてください。

1	この6ヶ月間で2〜3kg以上の体重減少がありましたか?	はい・いいえ
2	(ここ2週間)わけもなく疲れたような感じがする	はい・いいえ
3	以前と比べて歩行速度が遅くなったと感じますか?	はい・いいえ
4	現在、ウォーキング等の運動を週1回以上していますか?	はい・いいえ
5	今から5分間前に何をしていたか思い出せますか?	はい・いいえ

もう1週間頑張ったね! できない日があっても大丈夫! ファイト!!

2週間できたら、もうプチ習慣だね!

3週間よくやった! うっかり忘れに要注意。

前半終了! よくやったね!!

ここまでがんばった自分をほめてあげてネ!

後半も順調にスタート! いいぞ!!

さあ!後半戦スタート! ふあいとおー!