

令和元(2019)年度

# 健康長寿

## とちぎづくり表彰

事例集



健康長寿とちぎづくり推進県民会議

# も く じ

はじめに	1
令和元（2019）年度健康長寿とちぎづくり表彰の概要	2
表彰式の様子	2

## ●健康経営部門

最優秀賞	大古精機株式会社	3
優秀賞	株式会社 北関東運輸	4
	株式会社 療食サービス	4
	東京オート株式会社	5
入賞	宇都宮土建工業株式会社	6
	株式会社 関東エコリサイクル	6
	株式会社 三四	6
	スマート保険サービス株式会社	7
	栃木県土地改良事業団体連合会（水土里ネットとちぎ）	7
	ハートランド・データ株式会社	7

## ●健康応援部門

最優秀賞	株式会社カワチ薬品	8
優秀賞	健康づくりリーダー連絡協議会	9
	佐野厚生総合病院	9
	和食レストラン麻希	10
入賞	味の素株式会社関東支店	11
	イトランド株式会社	11
	キューピー株式会社北関東営業所	11
	公益社団法人日本脳卒中協会栃木県支部	12
	特定非営利活動法人宇都宮市ウォーキング協会	12
	独立行政法人地域医療機能推進機構うつのみや病院	12
	vegetable base chimera（ベジタブルベースキメラ）	13
	ヘルシーアップサークル那須烏山	13

健康長寿とちぎづくり推進県民会議 会員登録申込書



## はじめに



健康は、生涯を通していきいきと暮らすための基本であり、県民の皆様の健康は、豊かで活力ある地域社会を築くための基盤です。

本県では、平成 26（2014）年に「健康長寿とちぎづくり推進条例」を施行し、県民一人ひとりがどの地域に住んでいても、心身ともに健やかに歳を重ねていくことができる地域社会の実現に向け、市町、健康づくり関係者、事業者等と連携し、「健康長寿とちぎづくり県民運動」を推進しています。

また、同年 9 月には、県民運動の推進母体として、「健康長寿とちぎづくり推進県民会議」を設立し、県民が食事・運動・喫煙などの生活習慣の改善に主体的に取り組めるよう環境の整備に努めているところです。

人生 100 年時代といわれる超高齢社会を迎える中で、こうした県民運動をさらに推進するため、今年度新たに「健康長寿とちぎづくり表彰」を創設し、従業員の健康づくりに取り組む事業所を表彰する「健康経営部門」と、県民の健康づくりを応援する団体等を表彰する「健康応援部門」の 2 部門に多くの御応募をいただきました。

本事例集は、御応募いただいた中から 22 の事業所・団体の優れた取組をまとめたものですので、県民や事業所・団体の皆様には、日常生活や職場での取組の参考にさせていただくようお願いします。

今後、健康づくりの輪が更に広がり、オール栃木体制のもとで「健康長寿日本一とちぎ」が実現できますよう祈念いたします。

令和 2（2020）年 3 月

健康長寿とちぎづくり推進県民会議会長  
栃木県知事 福田 富一

## ●令和元（2019）年度健康長寿とちぎづくり表彰の概要

- 主 催 健康長寿とちぎづくり推進県民会議
- 目 的 事業所、企業及び団体における「健康長寿とちぎづくり」の推進に関する優れた取組を表彰し、広く周知することで、多様な主体における取組を推進し、健康長寿とちぎづくり県民運動のより一層の活性化を図ります。  
優秀な取組内容について、健康長寿とちぎ WEB やリーフレット等において取組内容を積極的に PR します。
- 応募数 健康経営部門： 39 点  
健康応援部門： 49 点

## ●健康長寿とちぎづくり表彰の結果について（同一賞内は 50 音順に記載）

### 【健康経営部門】

- 最優秀賞 大古精機株式会社
- 優秀賞 株式会社 北関東運輸  
株式会社 療食サービス  
東京オート株式会社
- 入 賞 宇都宮土建工業株式会社  
株式会社 関東エコリサイクル  
株式会社 三四  
スマート保険サービス株式会社  
栃木県土地改良事業団体連合会（水土里ネットとちぎ）  
ハートランド・データ株式会社

### 【健康応援部門】

- 最優秀賞 株式会社カワチ薬品
- 優秀賞 健康づくりリーダー連絡協議会  
佐野厚生総合病院  
和食レストラン麻希
- 入 賞 味の素株式会社関東支店  
イトランド株式会社  
キュービー株式会社北関東営業所  
公益社団法人日本脳卒中協会栃木県支部  
特定非営利活動法人宇都宮市ウォーキング協会  
独立行政法人地域医療機能推進機構うつのみや病院  
vegetable base chimera（ベジタブルベースキメラ）  
ヘルシーアップサークル那須烏山

## ●表彰式の様子

10月19日開催の「健康長寿とちぎづくり推進大会・とちぎ食育推進大会2019～日本健康会議in栃木～」で、健康長寿とちぎづくり推進県民会議会長である福田富一知事から表彰状が授与されました。



最優秀賞及び優秀賞 受賞事業所・団体



健康経営部門最優秀賞  
大古精機株式会社



健康応援部門最優秀賞  
株式会社カワチ薬品

# 健康経営部門 最優秀賞



おおこせいき

## 大古精機 株式会社

所在地：さくら市氏家 1176

TEL：028-682-3161

### 100年企業を目指し、従業員の健康づくりに取り組む！



元気ニコニコ体操の実施



笑いヨガセミナーの実施

健康・体調 管理ボード			
30	◎快調!	◎普通!	◎チャット!
義典		●	
忠夫		●	
勝彦			
巨樹			
肇			

毎日の健康管理ボード

#### 取組のきっかけ

- 弊社の製造現場には、高度な経験と知識・高い技術力を持った従業員が必要であるが、そうした従業員の高齢化に伴い、いつまでも元気に長く会社で働ける環境を整えるために、健康経営の取組を開始した。
- 協会けんぽ栃木支部の「健康格付け型バランスシート」をきっかけに、「高血圧」と「喫煙」に健康課題があることが明らかになった。

#### 主な取組

- 高血圧対策として毎月17日を「減塩の日」とし、塩分摂取量を減らす啓発を行うとともに、外部業者によるランチ弁当はカロリーーの表示を実施している。
- 毎週水曜日を敷地内全面禁煙、毎月22日をスワンスワンの日に設定するなど、喫煙対策を進めている。また、禁煙外来の通院には受診費用を補助する制度を整えている。
- 社内の健康課題をより細かく把握するため、2016年3月に健康づくり推進委員会を立ちあげ、従業員に意識調査アンケートを実施した。
- 定期健康診断の要精密検査対象者の受診率100%を目標に掲げ、対象者個人ごとに「勧奨カード」を発行して受診を促している。「勧奨カード」の様式は、いつ、何回目の受診であるかを個人と会社双方で把握できるように工夫している。
- 健康診断の受診状況や禁煙、日課の運動などの取組によりポイントがたまる「社内健康マイレージ」を制度化した。ポイントを貯めるとクオカードに交換でき、従業員のモチベーションアップにつながっている。
- 自動販売機に特定保健用食品を販売する「健康促進コーナー」を設置している。
- 「塩分の取り方セミナー」や「笑い健康セミナー」など、従業員の健康意識の向上につながる研修会を積極的に開催している。
- 従業員の健康状況を把握するため、部署ごとに「健康管理ボード」を設置している。



自販機の健康促進コーナー

#### 取組の効果

- 食事や運動面で、従業員の健康に関する意識が格段に高まった。
- 喫煙場所を徐々に減らすなどの喫煙対策により、6名の禁煙者が誕生した。
- オプションのがん検診助成により、高齢の従業員の前立腺がんの早期発見・早期治療につなげることができた。
- 健康経営の取組が評価され、健康づくりに関するテレビ番組への出演や各種団体からの講演依頼があり、取組の周知につながっている。

## 株式会社 北関東運輸

所在地：大田原市鹿畑 1081-5  
TEL：0287-24-3561

### 退職しても元気に健康でイキイキと生活できる環境を作る会社



従業員の健康状況の確認



健康経営  
優良法人 2019



社内における講習会

#### 主な取組

- 生活習慣が不規則になりがちな運送業において、従業員の健康が第一と考え、点呼時の健康状況の把握や健康づくりに関する講習会を開催等している。
- 定期健康診断を全従業員年2回実施し、結果について産業医とともに協議している。
- 自動販売機の飲料を無糖や低エネルギーのものを中心に切り替えている。
- 喫煙率が高いため、関係団体と連携し、健康増進法の改正内容について従業員に周知を図っている。

#### 取組の効果

- 保健指導者対象者が年々減少傾向にある。
- 社内の喫煙者が46名いたが、継続的な呼びかけにより7名が禁煙に成功した。

## 株式会社 療食サービス

所在地：宇都宮市平出工業団地 43-117  
TEL：028-661-0131

### 従業員の「生涯雇用」を実現するために作る会社



元気ニコニコ体操の実施



社内の健康推進室に  
体組成計や血圧計を設置



家族同伴のソフトバレー  
ボール大会の開催

#### 主な取組

- 「元気ニコニコ体操」の実施や、家族同伴のソフトバレーボール大会の開催などにより、従業員のコミュニケーションの増加や運動量の増加を図っている。
- 健康推進室に体組成計や血圧計を設置し、従業員が健康状態を把握できる環境を整えている。
- 従業員に歩数計を配布し、「従業員・部門対抗の歩数競争」を実施している。毎月末に集計し、一日平均8,000歩を超えた従業員にはクオカードを贈呈している。
- 周りの人への感謝の心を大切にしてほしいという代表者の思いから、年に2回、上期・下期に「親孝行休暇」として年次休暇を5日ずつ取得できる制度を設けている。毎年取得率は100%である。

#### 取組の効果

- 従業員同士のコミュニケーション増加により、満足度が向上した。
- イメージアップにつながり、新規採用希望者が増加した。
- 喫煙者が減少した。

# 健康経営部門 優秀賞

## 東京オート株式会社

所在地：小山市東城南 1-16-4

TEL：0285-28-1111

### 健康づくりで価値あるサービス



職場でのストレッチの実施



社内運動会の開催

#### 主な取組

- 各事業所に健康づくり担当者を設置し、運動・食事・生活習慣の3つのテーマに重点的に取り組んでいる。
- 年1回従業員に対して健康に関するアンケートを実施し、事業所の健康課題の把握に努めている。
- 従業員のコミュニケーションの向上や、運動への意識を高めるため、社内運動会を開催している。
- 地域のフィットネスジムと提携し、従業員の身体を動かす機会の増大を図っている。
- 食生活改善クラブの設立や月に1回の健康に関する料理の情報提供を通じ、従業員の食習慣の改善を図っている。

#### 取組の効果

- コミュニケーションの増大により職場の活性化が図られ、生産性向上に寄与している。
- 日常的に運動をする従業員が増加している。
- 喫煙対策により、喫煙者の1日あたりの喫煙本数の減少につながっている。

### 健康豆知識①

## 健康経営って？

Q 健康経営ってどんなこと？

A 健康経営とは、従業員等の健康管理を経営的な視点で考え、戦略的に実践することです。

Q 健康経営に取り組むと、どんないいことがあるの？

A 労働生産性の向上や業績の向上、優秀な人材の採用・定着率の向上、医療費の削減などが見込まれます。

Q とちぎ健康経営事業所認定制度って？

A 栃木県、全国健康保険協会（協会けんぽ）栃木支部及び健康保険組合連合会（健保連）栃木連合会の3者が連携して、令和元（2019）年10月に創設した制度です。

従業員等の健康管理に積極的に取り組む事業所を「とちぎ健康経営事業所」として認定します。

Q 認定のインセンティブは？

A ・ロゴマークの使用

・栃木県建設工事入札参加資格者における技術評価点数の加点

・栃木県信用保証協会の保証料率の割引

・ハローワークの求人票等への記載

・とちまる就活アプリでの求職者へのPR

・「健康長寿とちぎWEB」などでの紹介

などのインセンティブがあります！

# 健康経営部門 入賞

## 宇都宮土建工業 株式会社

所在地：宇都宮市屋板町 568-1  
TEL：028-656-1222

### 一社一家で幸せづくり



職場での体操の実施



職場での血圧の測定

#### 主な取組

- 歩きやすい靴で通勤等を行うスニーカーを奨励し、スニーカーの購入費として、1人当たり5,000円の補助を行っている。
- 10年ほど前から建物内禁煙としている。また、喫煙者に対しても禁煙外来の受診を薦め、2020年度中に社内喫煙者を20%以下にするよう取り組んでいる。
- 従業員の運動量を増やすため、ゴルフのアプローチ場などを整備するとともに、血圧計などを設置し、健康管理に取り組める環境を作っている。
- 健康意識の向上のため、JCHOうつのみや病院が発行する健康管理センター便り「いきいき」を回覧している。

## 株式会社 関東エコリサイクル

所在地：栃木市大平町富田 800  
TEL：0282-45-1596

### 定期健康診断受診率継続およびストレスチェックの実施



朝礼時にラジオ体操を実施

#### 主な取組

- 従業員が清涼飲料水等の栄養成分を確認できるよう、自動販売機飲料にエネルギー等の表示を行っている。
- 血圧計と利用促進ポスターを掲示することで、従業員が健康状態を把握できる体制を整えている。
- 毎日朝礼時にラジオ体操を実施している。
- 加入する健康保険組合が実施しているウォーキングキャンペーンへの参加を奨励している。

## 株式会社 三四

所在地：小山市城東3丁目 16-18 寺内ビル 2階西  
TEL：0285-38-7031

### 社会生活を営む為に必要な機能の維持及び向上、生活習慣及び社会環境改善



朝礼時にラジオ体操を実施



社内ゴルフコンペの実施

#### 主な取組

- 事業場ごとに健康づくりの担当者を設置し、従業員に健康状態の把握に努めている。
- 産業医と連携しながら、毎月の工場巡視やメンタルヘルスの相談などを行っている。
- 塩分摂取の自己チェック表を従業員に配布し、生活習慣を見直すきっかけとなっている。
- 社内のゴルフコンペやレクリエーションの取組等により、コミュニケーションが増え、従業員の定着率も向上した。
- 勤怠管理システムを導入し、労働生産性の向上と管理業務の合理化及び効率化を図っている。

# 健康経営部門 入賞

## スマート保険サービス 株式会社

所在地：宇都宮市豊郷台 2-1-2  
TEL：028-678-5535

### 従業員の健康第一の健康経営



スニーカービズの取組

#### 主な取組

- がん検診や任意検診などの追加の検査代を全額支給とし、再検査や再診となった場合は出勤認定としている。
- 毎朝、元気ニコニコ体操やラジオ体操を実施している。
- スニーカービズを導入し、1人当たり5,000円の補助を行っている。
- 毎日ノー残業デーを実施している。
- 業界広報誌への掲載を通じて、取組の周知を図っている。

## 栃木県土地改良事業団体連合会（水土里ネットとちぎ）

### 働く仲間の健康づくり！！

所在地：宇都宮市平出町 1260  
TEL：028-660-5701



職場での体操の実施

#### 主な取組

- 定期健康診断以外の胃カメラや頸動脈エコー、マンモグラフィーといったオプション検査について、5,400円を上限に補助している。
- 産業医による健康相談を年に6回実施し、職員が気軽に相談できる体制を整えている。
- 毎週水曜日をノー残業デーとし、職場PCや管内放送などで周知を徹底している。
- 館内設置の自販機に特定保健用食品などの飲料水を導入し購入を促進している。
- 職員の身体を動かすきっかけとなるよう、エレベーター前に階段利用を促す張り紙をしている。

## ハートランド・データ 株式会社

所在地：足利市福居町 361  
TEL：0284-22-8791

### 従業員の心と身体の健康づくりに向けた健康経営



いい仕事いい家庭  
つぎつぎとちぎ宣言



スポーツイベント参加  
(5時間リレーマラソン)

#### 主な取組

- 家庭と仕事の両立等を応援するため、「いい仕事いい家庭つぎつぎとちぎ宣言」を行っている。
- 従業員の運動機会を増大させる取組として、1人年間3,000円を上限にスポーツイベントへの参加費補助を行っている。
- 栄養バランスに配慮した弁当を注文できるようにし、利用促進のため、1食当たり100円の補助を行っている。
- 感染症予防のため、インフルエンザ予防接種を社内で行うとともに、出入りにアルコール消毒の設置や希望者へのマスクの配布など、取組を充実させている。



## 株式会社 カワチ薬品

所在地：小山市卒島 1293

TEL：0285-37-1111

### 健康維持・増進、健康寿命延伸に向けた予防医療の啓発と健康意識向上のための取組



健康相談会・栄養相談会等の開催



脳年齢計、体組成計、骨健康度測定器、血圧計等の設置



県民向けの健康セミナーの開催

#### 取組のきっかけ

- 高齢化社会に向け、地域に根差しながら地域の方々の健康課題に専門家として向き合い、問題解決を図ることを使命とし、各種健康づくりの取組を展開している。

#### 主な取組

- 各店舗において、薬剤師・栄養士による健康・育児・栄養等をテーマにした各種相談会や健康測定会を実施している。
- 定期的な測定を推奨するため、県内10店舗に脳年齢計や体組成計、骨健康度測定器等の健康測定機器を常設し、県民が気軽に自身の健康状態を知ることができるよう工夫している。
- 各メーカーと協力し、健康セミナーや「美と健康」をテーマとしたトークショーを20年以上開催している。テーマは、「がんばらない介護生活」や歯科衛生士による「健口美体操」など多岐にわたり、好評を得ている。
- 大田原市の「健幸ポイントプロジェクト」と連携し、月に1回、店舗の一部スペースで健幸ステーションとして体組成計の設置場所を提供している。
- 県内全店舗を建物内禁煙の店として「とちぎ禁煙推進店」に登録し、2019年7月より、全店舗において敷地内禁煙に取り組むほか、「世界禁煙デー」や「禁煙週間」のポスターを店頭に設置し啓発を行っている。
- フリーマガジン「カワチスタイル」に薬剤師による健康コラムや栄養士によるメニュー提案などを掲載し、健康情報の発信を行っている。
- 40歳以上の従業員を対象に、健康診断時、血糖値の平均値を調べる「HbA1c」の検査項目を会社負担にて実施している。

※上記は、2019年8月時点の取組。



健康測定会の実施



トークショーの開催

#### 取組の効果

- 健康セミナーや健康測定会ではリピーターが増え、県民が自身の健康状態に関心を向けることにつながっている。
- 様々な健康啓発活動を積極的に実施・開示することで、取組の趣旨が広がり、新たに地域での活動につながっている。

# 健康応援部門 優秀賞

## 健康づくりリーダー連絡協議会

所在地：大田原市本町 1-4-1

T E L : 0287-23-7601

### 市民と市が協働して市民の健康づくりを応援



健診事業への協力



会員による研修会

#### 主な取組

- 大田原市民の健康づくりへの意識向上のため、健診会場において会員が直接、健診結果説明会の案内を実施している。
- 健診会場において、肺年齢測定の対象者に対し、スムーズな測定が行えるよう支援している。
- ラジオ体操指導士が3名在籍しており、依頼に応じてラジオ体操を実施している。また、資格取得のための助成制度を設けている。
- 食生活や運動など健康づくりに関する研修会を年4回実施している。
- 大田原市役所と市民の両方の立場がわかる利点を生かして、市民の声を市に届ける役割も果たしている。
- 育児教室において5～7か月の乳児の託児を実施し、保護者が安心して講話を聴くことができる環境づくりに協力している。

#### 取組の効果

- 通常の受診勧奨では参加につながらなかった市民の健診受診に寄与している。
- 会員同士の交流・団結を深めることで、生きがいを持って活動する姿が多くみられる。

## 佐野厚生総合病院

所在地：佐野市堀米町 1728

T E L : 0283-22-5222

### 健診受診から始める糖尿病合併症予防 ～糖尿病透析、脳卒中減少をめざして～



安足地区健康づくりイベントへの出展



佐野市議会議員研修会

#### 主な取組

- 糖尿病透析予防の講演会や市民公開講座を定期的実施している。
- 安足健康福祉センターと連携し、ショッピングモールで血糖測定や筋肉量、体脂肪測定の実演デモンストレーション、健康相談を実施している。
- 佐野市議会議員を対象に研修会を実施し、地域包括ケアシステムや生活習慣病一次予防について提言を行った。
- 平成30（2018）年2月に「佐野市医師会病院連携協議会」を立ち上げ、佐野市内の医療機関と情報共有を行っている。
- 市医師会と共同で特定健診の無料化に向けて働きかけを行った。

#### 取組の効果

- 佐野市において、令和元（2019）年6月より特定健診が無料化となり、受診率の向上が見込まれる。

# 和食レストラン麻希

所在地：高根沢町光陽台 4-5-2  
TEL：028-675-5181

## 「おいしい笑顔で健康長寿とちぎづくり！」



レストランの外観



とちぎ和牛スネ肉と季節野菜の蒸し料理

### 主な取組

- 減塩・低カロリー・高たんぱくで食材の味を活かした料理を広く提供している。
- 平成27（2015）年にとちぎヘルシーグルメ選手権優秀賞を受賞、平成28（2016）年、「とちぎのヘルシーグルメ推進店」に登録するなど、食を通じた県民の健康づくりに積極的である。
- メニューを選ぶときの参考になるよう、栄養成分表示や使用食材を明記している。
- 地域住民などを対象にした料理教室を開催している。
- 若手農家の集まりである高根沢町青少年クラブ協議会と連携し、地域に密着した活動を行っている。
- アレルギー等の健康事情に応じた料理に随時対応できる体制を整えている。

### 取組の効果

- おいしくバランスの取れた献立・メニューを提供することにより、健康長寿とちぎづくりの実現へ貢献している。

## 健康豆知識②

## とちまる健康ポイントでとちぎの特産品をもらっちゃおう！



とちまる健康ポイント  
サイトQRコード

「とちまる健康ポイント」（愛称：とけポ）は、県民の健康づくりを応援する栃木県の事業です。

準備は簡単！スマートフォンに「FUN+WALKアプリ」を入れて登録するだけ！

歩いた分だけポイントがたまります。ポイントをためて、まずはアプリ上でクーポンに交換。

そのクーポンを使ってプレゼント抽選に応募できます。チャンスは毎月！

健康と一緒に、うれしいプレゼントもゲットしよう！



＜対象者＞18歳以上で、栃木県に在住・在学・在職の方

応募までの流れ

# 健康応援部門 入賞

## 味の素株式会社関東支店

所在地：埼玉県さいたま市中央区  
 新都心 4-3 ウェルクビル 2階  
 TEL：048-600-3780

### 味の素株による栃木県の健康栄養課題解決にむけた取組 ～食を通じた、県民の健康づくりサポート活動～



「食べて健康！プロジェクト」と「勝ち飯®」のコラボ  
 ※「勝ち飯®」は味の素株の登録商標です。

#### 主な取組

- (株)オータニや(株)たいらやなどの県内スーパーと連携し、野菜摂取量の増加や減塩をテーマに食育フェアを展開している。
- テーマの設定については、スーパーの要望や国・県の施策を反映するよう工夫している。
- 栃木県の「食べて健康！プロジェクト」とコラボし、県庁生協食堂において働き盛り世代向けにトップアスリートも食べている「勝ち飯®」献立を提供する企画を実施している。
- 健康づくりイベントに出展し、活動の紹介やオリジナルメニューの配布等を行っている。
- 健康長寿とちぎWEB掲示板やメールマガジン「健康長寿とちぎだより」を活用し、情報発信を行っている。

## イトランド株式会社

所在地：宇都宮市中泉 1-22-12  
 TEL：028-638-5655

### イトランドはからだ(身体的)、こころ(精神的)、きずな(社会的)のWell-Being(健康で幸せ)をテーマに、管理栄養士がプロデュースするDOWELLを通じ、地域の企業と店舗と共創したビジネスを行い、栃木県の健康長寿を応援します。



料理教室の開催

栄養相談の実施

#### 主な取組

- 外食企業の「とちぎのヘルシーグルメ推進店」の登録や厚生労働省などが推進する「スマートミール」の認定をサポートしている。
- 栄養講習や料理教室、イベントなどを開催し、ヘルシー食の普及啓発を実施している。
- 低糖質スイーツや低糖質パンなどのヘルシー食品の開発サポート及び販売を実施している。

## キューピー株式会社北関東営業所

所在地：宇都宮市平松本町 1110-7  
 TEL：028-632-6611

### 野菜・サラダを通じて県民の健康づくりに貢献する ～餃子は野菜だ・宮サラの活動～



地元農産物を使った宮サラの展示と試食

#### 主な取組

- 地元農産物を使用したご当地サラダとして「宮サラ」を提唱し、普及啓発を通じ、野菜摂取量の増加を図っている。「宮サラ」のルールとして①地元食材を使用する②宇都宮を想起できる③ゴロゴロとした具材を使用する、の3点を設けている。
- 「食べて健康レシピ」として、健康長寿とちぎWEBに「黒酢でたまねぎドレッシングで食べる餃子サラダ」のレシピを掲載している。
- 「餃子は野菜だ！」をキャッチフレーズに餃子に、ドレッシングをかける新たな食べ方を提案している。

# 健康応援部門 入賞

## 公益社団法人 日本脳卒中協会栃木県支部

所在地：壬生町北小林 880  
(獨協医科大学脳神経内科)  
TEL：0282-87-2152

### 脳卒中啓発プロジェクト（脳卒中予防の意識向上と早期受診啓発活動）



頸動脈エコー検診



脳卒中啓発プロジェクト研修会

#### 主な取組

- 脳卒中を引き起こす要因の一つである動脈硬化の有無を把握するために、無料の頸動脈エコー健診を実施している。
- 公開講座やスポーツイベントにおいて、脳卒中の解説や予防、初期対応方法の普及啓発活動を実施している。
- 他団体が主催する研修会に講師を派遣し、脳卒中に関する勉強会を実施している。
- 栃木県と連携し、脳卒中啓発プロジェクトの周知啓発に努めている。

## 特定非営利活動法人 宇都宮市ウォーキング協会

所在地：宇都宮市元今泉 5-9-7  
宇都宮市まちづくりセンター内  
TEL：028-663-3220

### 健康維持・増進のため「楽しく私たちと一緒に歩いてみませんか！」



ウォーキングイベント

#### 主な取組

- ウォーキングイベントを定期的で開催している。2018年は16回開催し、延べ1000人を超える参加があった。
- 9月の健康増進普及月間に併せて、健康づくりの標語が書かれた襷を身に付けてウォーキングイベントを行い、情報発信に努めている。
- 会員や県民向けのウォーキング教室を開催し、ウォーキングの効果や重要性を発信している。
- 行政の主催するウォーキング教室に日本ウォーキング協会公認指導員の資格有する会員を派遣するなど、行政との連携を深めている。

## 独立行政法人 地域医療機能推進機構うつのみや病院

所在地：宇都宮市南高砂町 11-17  
TEL：028-653-1001

### JCHO 地域包括ケアの推進のための体制



JCHO 家族の会

#### 主な取組

- 医療・介護・予防・住まい生活支援が包括的に確保される体制づくりとして、地域包括ケアシステムの構築を進めている。
- 地域住民や患者家族などを対象に、健康づくりや認知症についての理解促進を目的に市民講座や家族の会を積極的に開催している。
- 研修会や講演会の開催内容を院内広報誌に記載し、周辺自治会に配布している。
- 行政主催の認知症サポーター養成講座やロコモアドバイザー養成講座などを職員が受講できる環境を整え、人材育成に努めている。

# 健康応援部門 入賞

## ベジタブル ベース キメラ vegetable base chimera

所在地：宇都宮市岩曾町 1377-48  
コトブキビル1号  
TEL：028-660-2770

### 満足感たっぷり 体喜ぶヘルシーごはん



やわらか鶏の  
ゆずこしょう bowl

とちぎのヘルシーグルメ  
推進店ステッカー



#### 主な取組

- 一食で野菜をたっぷりとれるメニュー作りを心がけ、平成30(2018)年に「とちぎのヘルシーグルメ推進店」に登録した
- ドレッシングを多用すると塩分が多くなってしまいうため、ハーブスパイスを活用し、減塩を推進している。
- 胸肉や豆腐ハンバーグを使用し、ヘルシーなメニューを提供している。
- 野菜ソムリエを講師に迎え、地域住民等を対象にヘルシー料理教室を開催するなど、食を通じた地域の健康づくりにも貢献している。

## ヘルシーアップサークル那須烏山

所在地：那須烏山市小白井 448  
TEL：0287-88-8263

### ウォーキング活動を通しての健康長寿づくりの推進



ごみ拾いウォークの様子



ウォーキング前のストレッチ

#### 主な取組

- 運動生理学やスポーツ医学の観点に立ち、誰もが取り組みやすいように5～8キロ程度のウォーキング教室を毎月実施している。
- ウォーキングが難しい夏の時期は、那須烏山市の管理栄養士等に依頼し、「夏バテ防止のスタミナ料理」や「糖尿病予防の食事」といったメニューで料理教室を開催している。
- 「日光杉並木ウォーク」や「宇都宮ウォーキングフェスタ」など、県内で実施しているウォーキングイベントへの積極的な参加を呼び掛けている。

## 健康長寿とちぎづくり推進県民会議とは

健康長寿とちぎづくり推進県民会議とは、県内の事業者や健康づくり関係者の皆様と県や市町等が一丸となって、健康長寿日本一とちぎの実現を目指す健康長寿とちぎづくり県民運動を推進する組織です。

登録を希望する団体・企業・サークル等を募集中です！

#### ○県民会議の会員になると・・・

県が開設している健康情報サイト「健康長寿とちぎWEB」で活動情報やイベント開催のお知らせなどを発信することができます。

また、県から各種健康に関するメールマガジンやイベントの御案内をさせていただくほか、会員の方の取組について県の健康づくりに関する広報などで御紹介させていただくこともあります。

健康長寿とちぎづくり推進県民会議 会員登録申込書については、次ページの様式をコピーして御利用ください。

ダウンロードはこちら

→ [健康長寿とちぎWEB](http://www.kenko-choju.tochigi.jp/) (URL：http://www.kenko-choju.tochigi.jp/)

送付先 健康長寿とちぎづくり推進県民会議事務局 宛 (FAX : 028-623-3920 添書不要)

様式1 健康長寿とちぎづくり推進県民会議 会員登録申込書

年 月 日

健康長寿とちぎづくり推進県民会議会長 栃木県知事 様

企業・団体名			
代表者職氏名			
所在地			
ホームページ URL			
社員等の人数	人	公表可否 (※)	可 ・ 不可
連絡先	担当者所属 : 電話番号 : Eメールアドレス :	職氏名 : FAX番号 : ※会員メールマガジン配信 要 ・ 不要	

※原則として、太線枠内と以下の取組宣言内容を「健康長寿とちぎ WEB」など各種媒体に掲載させていただきます。掲載を希望する場合は「可」、希望しない場合は「不可」に○を付けてください。

※メールアドレスは会員メールマガジン配信の他、急ぎの連絡に使用させていただきます。

## 健康長寿とちぎづくり取組宣言

「誰に」「いつ、どのくらいの頻度で」「何を」を具体的に御記入ください。

は

上記のことについて取り組みます!

御参加可能な重点プロジェクト全てにチェックをつけてください。プロジェクトの詳細については、健康長寿とちぎ WEB を御覧ください。

- 身体を動かそうプロジェクト       食べて健康!プロジェクト  
 栃木県脳卒中啓発プロジェクト