

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			
社員等の人数	人	会員用メールマガジン配信	有・無
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：	

### 健康長寿とちぎづくり取組宣言 取組報告

(取組内容の記載内容をもとに、健康長寿とちぎづくり表彰の1次審査を行います。)

〔前年度(まで)の取組〕 ※できる限り詳しく御記入ください。

- ・写真やパンフレット等活動状況のわかる資料がありましたら、本報告書とともに一部御提供ください。
- ・欄が不足する場合は、本報告書をコピーして使用願います。

〔今年度の計画〕

20 年度は

取り組めます！

- ・裏面の重点プロジェクトにあるような取組を実施する場合、同プロジェクトへの御参加をお願いします。  
御参加可能なプロジェクト全てにチェックをつけてください。

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

## ◎ 取組宣言記入例

### 重点プロジェクト 身体を動かそうプロジェクト

- ・従業員やメンバーの目標歩数設定（県目標：男性9,000歩/日、女性8,500歩/日）
- ・毎週〇曜日、年〇〇回のグループウォーキング
- ・従業員やメンバーに対し、週に1度、階段利用呼びかけ
- ・朝15分の体操運動（ラジオ体操等）
- ・身体活動を促進するイベントや講習会の開催
- ・他団体への運動指導講師派遣 ・身体活動に関する啓発資材の配布、情報発信



### 重点プロジェクト 食べて健康！プロジェクト

食育、食生活の改善、栄養成分表示、①～③に関する啓発資材の配布、情報発信

- ①野菜摂取量の増加（野菜を、1皿多く食べよう）
  - ・給食で、野菜の多い献立を提供
  - ・園児や保護者に野菜を食べるよう週に1度呼びかけ
- ②食塩摂取量の減少（塩辛いものは、控えめにしよう）
  - ・お客様に減塩メニューを提供
  - ・従業員やメンバーに塩分の多いものを控えるよう呼びかけ
- ③朝食の欠食をなくす（朝ご飯を、毎日食べよう）
  - ・従業員やメンバー、園児等に朝食を提供
  - ・お客様に朝食メニューを提供



### 重点プロジェクト 栃木県脳卒中啓発プロジェクト

- ・イベント等で参加者に脳卒中の予防を呼びかける
- ・従業員やメンバーに脳卒中予防や初期症状の知識を広める
- ・事業所に血圧計を設置する
- ・高血圧対策のため、従業員やメンバーに減塩に配慮した食生活を呼びかける

### 禁煙・受動喫煙防止の取組

- ・敷地内禁煙
- ・建物内禁煙
- ・禁煙ポスターの掲示
- ・毎朝の朝礼における禁煙の呼びかけ
- ・禁煙に関する講座やシンポジウム等参加

### こころの健康に関する取組

- ・従業員の有給休暇取得率〇〇%超
- ・相談窓口・体制の設置
- ・ストレスチェック実施率100%

### 健診受診に関する取組

- ・従業員、メンバーの健診受診率把握
- ・管理職の人事評価項目の1つに、部下の健診受診率を採用
- ・健康診断受診率を把握
- ・協会けんぽの健康格付け型バランスシート実施



## ◎提出先・問い合わせ先

健康長寿とちぎづくり推進県民会議事務局

（栃木県保健福祉部健康増進課健康長寿推進班）

住所 〒320-8501 宇都宮市埜田1-1-20 県庁舎本館5階

電話番号 028-623-3094

ファックス番号 028-623-3920

Email [kenko-choju@pref.tochigi.lg.jp](mailto:kenko-choju@pref.tochigi.lg.jp)

HP 健康長寿とちぎWEB <http://www.kenko-choju.tochigi.jp/>

（実績報告書等の様式をダウンロードできます。）