

令和4(2022)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4(2022)年度健康長寿とちぎづくり表彰の概要	2
●健康経営部門	
最優秀賞 株式会社スキット	3
優秀賞 株式会社鬼怒川タクシー	4
社会福祉法人たかはら学園	4
中央電機通信株式会社	5
入賞 株式会社アーバン	6
株式会社石井機械建設	6
宇都宮電子株式会社	6
大進電気工事株式会社	7
株式会社フケタ都市開発	7
●健康応援部門	
最優秀賞 大塚製薬株式会社大宮支店宇都宮出張所	8
優秀賞 住友生命保険相互会社栃木支社	9
真岡市熊倉4区	9
入賞 キューピー株式会社北関東営業所	10
日光市健康づくり推進員連絡協議会	10
とちぎ禁煙推進店(施設)に登録しませんか	11
健康長寿とちぎづくり推進県民会議とは	12

※各事業所・団体の取組について、新型コロナウイルス感染症の影響により、一部延期又は中止している取組がありますのであらかじめ御了承ください。



はじめに

人生100年時代において、健康は、生涯を通じていきいきと暮らすための基本であり、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、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。

こうした県民運動をさらに推進するため、令和元（2019）年度から「健康長寿とちぎづくり表彰」を実施しており、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、多くの応募をいただいております。

本事例集は、今年度応募をいただいた中から14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きますようお願いいたします。

新型コロナウイルス感染症の影響が長期化する中、運動不足やストレス、食生活の乱れなどから、生活習慣病の発症リスクの増大や生活機能の低下が懸念されております。県民の皆様には、感染予防に留意しながら、健康づくりに取り組んでいただきたいと思っております。

今後も健康づくりの輪が更に広がり、オールとちぎで「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5（2023）年2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4(2022)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り組みを推進し、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るために実施します。
なお、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：42点
健康応援部門：13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)

健康経営部門では、「株式会社スキット」が、健康応援部門では「大塚製薬株式会社大宮支店宇都宮出張所」がそれぞれ最優秀賞を受賞しました。

【健康経営部門】

- 最優秀賞 株式会社スキット
「コロナ禍で増加傾向にある生活習慣病予備軍削減とストレス発散による健康促進」
- 優秀賞 株式会社鬼怒川タクシー
社会福祉法人たかはら学園
中央電機通信株式会社
- 入賞 株式会社アーバン
株式会社石井機械建設
宇都宮電子株式会社
大進電気工事株式会社
株式会社フクタ都市開発

【健康応援部門】

- 最優秀賞 大塚製薬株式会社大宮支店宇都宮出張所
「①県民の歩数増加の取組 ②ロコモティブシンドローム啓発 ③熱中症啓発」
- 優秀賞 住友生命保険相互会社栃木支社
真岡市熊倉4区
- 入賞 キューピー株式会社北関東営業所
日光市健康づくり推進員連絡協議会

◎表彰式の様子

令和4(2022)年10月20日(木)に栃木県庁昭和館正庁において表彰式を行い、最優秀賞及び優秀賞を受賞した事業所・団体の皆様に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
株式会社スキット



健康応援部門最優秀賞
大塚製薬株式会社大宮支店宇都宮出張所



株式会社 スキット

所在地: 宇都宮市清住二丁目5番10号
TEL: 028-688-0760

～コロナ禍で増加傾向にある生活習慣病予備軍削減と ストレス発散による健康促進～



e-sports大会



管理栄養士が考案した
「ヘルシー弁当メニュー」



ラジオ体操

取組のきっかけ

- コロナ禍による活動制限やテレワークの増加により、ストレス発散の場が限られる、メール等のやり取りが増えた一方、社員同士のコミュニケーションが減少するなどの傾向が見られ、体調が思わしくない、健診結果の数値が悪くなったなど、気持ちも落ち込み易くなっていた。そのような状況下でもリフレッシュできるように、新たな方法を模索しながら健康を促す取組を実施。

主な取組

- ラジオ体操、元気ニコニコ体操の実施、ヘルシー弁当メニューの提供
- がん検診費用負担、禁煙外来受診時の一部費用助成、建物内禁煙
- 健康づくり関連情報の提供「ウォークピズへの取組」「おうちで+10(プラステン)超リフレッシュ体操」「スポーツクラブのおすすめ運動動画」の配信
- 野菜作り(ミニトマト・枝豆)、花苗定植により、コミュニケーション機会・癒しの場の増加、収穫により食生活への意識向上。
- 外部者(キャリアコンサルタント・ワークライフバランスコンサルタント)による、個別面談の実施(心身の健康管理)
- 全体会議時に「メンタルヘルス基礎知識」講座の動画視聴、及び「元気ニコニコ体操」実施
- コロナ禍で活動が制限される中、今回新たな取り組みとして、社内プロジェクトにより「e-sports大会」を開催し、コミュニケーション機会の増加とストレス発散。

アピールポイント

- 活動の制限やテレワークの増加など、従業員同士のコミュニケーションが減少傾向にあり、体調不良や健診結果の悪化など、気持ちが落ち込みやすくなっていたため、新たな取り組みとして全社員参加のe-sports大会を開催。オンライン参加も可能なため、部署をこえた交流を図ることができた。
- 健康診断結果の集計と目標を周知するとともに、運動促進活動による健康意識の向上に努めた。

《健康経営部門》 優秀賞

株式会社鬼怒川タクシー

所在地:日光市鬼怒川温泉滝518
TEL:0288-77-0033

～健診結果に基づいた個別保健指導～



日光市健康課による個別の保健指導



生活習慣問診票 お塩のとり方チェック

主な取組

- 日光市健康課から企業向け健康教室の提案をいただき、業務上、実現可能な取組を検討。
従業員自らが個別の保健指導を受けることで従業員の健康維持・増進につなげることを目的に、仕事の隙間時間を活用するため、事業所を会場にし、日光市健康課による健診結果に基づいた個別の健康指導を実施。

アピールポイント

- この取組は2年目となるが、個人に合わせた「具体的な行動目標」の提案による保健指導の結果、健診結果の改善が見られた。また、糖尿病のコントロール不良者も、専門医への受診を勧められて受診し、血糖値が下がるなどの効果も見られた。

社会福祉法人たかはら学園

所在地:矢板市越畑226
TEL:0287-48-0304

～職員の健康保持・増進による笑顔あふれる職場の実現～



たかはらジム



血圧計の設置

主な取組

- 禁煙への取組として、禁煙成功者の講話、敷地内禁煙、喫煙者の駐車場は遠方に設定、禁煙成功者及び非喫煙者へ報奨金の進呈などを実施。
- 全職員が万歩計を携帯し、1日あたりの平均歩数を毎月ランキング化して公表し、上位者の歩数増の工夫をインタビューして共有。
- 血圧計の設置と、希望者への減塩食の提供。

アピールポイント

- 禁煙の実践は難しいものの、駐車場が遠くなったことで、勤務中は喫煙しないという職員が出てくるなど、禁煙に対する意識の高まりが見られた。
- 10年以上前から万歩計の携帯に取り組むことで従業員に定着し、ランキング化し公表することで、楽しみながら取り組むことができた。
- 血圧が高めの職員でも記録表を渡すことで継続的に血圧を測定するなど、意識が高まり、減塩食を希望することにつながった。

～楽しく働くための健康づくり～



歩数計アプリ



飲料カロリー消費に必要なウォーキング時間

主な取組

- 健康診断の結果、複数の社員で肝機能の低下、脂質の増加が目立っていたため、運動不足の解消や、健康に対する意識改善を目的として、健康づくりに関する取組を開始。
- 全従業員で歩数計アプリを活用した歩数計測を実施し、1ヶ月ごとに歩数上位者の表彰を実施。
- 自動販売機に、それぞれの飲料のカロリーを消費するために必要なウォーキング時間の一覧を明示。
- 食と健康についての講演会の実施。

アピールポイント

- 毎月の朝礼時に歩数上位者を表彰することで、従業員の意識向上につながった。
- 健康づくりの講演会を実施したことで、自身の生活習慣や食生活を見直す従業員が増加した。

健康づくり関連コラム 健康経営って？

働く世代の健康づくりを進めるため、従業員の健康づくり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。

従業員の健康保持・増進のため、健康経営[※]と一緒に取り組んでみませんか？

※「健康経営[®]」は、NPO法人健康経営研究会の登録商標です。

健康経営に取り組むと…



などにつながります！

さらに、「**とちぎ健康経営事業所**」の認定を受けると…

- ロゴマークの使用
 - ハローワークの求人票等への記載
 - 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
 - とちまる就活アプリでの求職者へのPR
 - 栃木県信用保証協会の保証料率の割引
 - 「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！

※インセンティブの内容については、予告なく変更又は終了する場合がありますので、あらかじめご了承ください。

《健康経営部門》入賞

株式会社アーバン

所在地:上三川町しらさぎ1-20-5
TEL:0285-55-0300



職場での歯磨き



建物内禁煙 上三川町禁煙さわやか施設

～歯を大切に無理なく健康活動～

主な取組

- 口腔内の歯周病菌や雑菌が、誤嚥性肺炎を引き起こしたり、歯茎の血管から体内へ侵入する事で、動脈硬化や循環器疾患の原因になったり、糖尿病に対するリスクも高まる事を知り、半年に一回定期的に歯科検診の受診を義務付けている。また、無理なく自主的に続けられるような歯みがきなどの口腔ケアを勧めている。

株式会社石井機械建設

所在地:宇都宮市横山1-19-2
TEL:028-621-9338



血圧計の設置



社内研修会の様子

～社員がいつまでも健康でいられる会社～

主な取組

- 健康診断を受診しやすい環境整備として、特定健診、がん検診や再検査等などの出勤認定、費用助成、未受診者に対する呼びかけや日程調整の実施
- 受動喫煙防止のため、就業時間内の禁煙、敷地内禁煙の実施。また、禁煙外来の費用補助や、禁煙に関する社内研修会の実施

宇都宮電子株式会社

所在地:宇都宮市御幸ヶ原町44-16
TEL:028-683-1123



禁煙セミナーの様子

～安心して働ける環境づくり～

主な取組

- 従業員へのアンケートで、病気になってしまった場合の治療と仕事の両立に不安を感じている者が約50%いたことで、がんの治療保険への加入や、従業員向けのセミナーの実施、毎月定期的に生活習慣病の予防やリスクに関するリーフレットの従業員全員が見られる場所への掲示を行なっている。

《健康経営部門》入賞

大進電気工事株式会社

所在地: 矢板市針生39-13
TEL: 0287-44-2453



血圧計と記録表



スマートウォッチ

～社員の健康を守り、仕事もプライベートも充実させ、社会貢献につなげよう～

主な取組

- 社内に血圧計を設置し、全社員に血圧測定を義務化
- 禁煙者かつ血圧測定結果を一定日数以上提出した社員に対して「健康手当」の一部として毎月2,000円を支給
→ 健康への意識が高まり、スマートウォッチを利用し活動量を記録する社員が増加

株式会社フケタ都市開発

所在地: 宇都宮市みどり野町16-4
TEL: 028-688-3618



運動器具の設置



とちまる健康ポイント事業



とちぎ禁煙推進店

～健康第一は企業の重要な経営課題～

主な取組

- 社内に設置した運動器具を活用し、1人10分以上の運動を呼びかけ
- とちまる健康ポイント事業(FAN+WALKアプリ)の活用を呼びかけ
- 健康づくり関連DVD、脳卒中予防啓発資料の配布
- 敷地内禁煙を実施し、とちぎ禁煙推進店に登録

健康づくり関連コラム 食事 & 運動



食べて健康!プロジェクト

「1日3食、野菜と食塩に留意して、きちんと食事をとる」ことを目指しましょう。

目標は3っ!

朝ご飯を食べて
エネルギー補給しよう
勉強や仕事に
集中できる

濃い味付けは
控えよう

食塩

1日の摂取量
目標 8グラム未満
現状: 県民の摂取量
9.8グラム

「少し薄味」を
心掛けよう!

野菜を1皿多く
食べよう

野菜

1日の摂取量
目標 350グラム
現状: 県民の摂取量
約280グラム

あと約70グラム!
野菜を使った料理を
もう一皿たべよう!



身体を動かそうプロジェクト

日常生活の中で、地域や職場の仲間同士で身体を動かして、生活習慣病の発症予防や重症化予防を目指しましょう。

県民(20-64歳)の「1日当たりの平均歩数」 単位: 歩

性別	栃木県	全国	目標値
男性	7,529	7,769	9,000以上
女性	6,510	6,770	8,500以上

出典: 「令和4(2022)年度健康長寿とちぎづくりに関する報告書」県健康増進課

男女ともに全国平均より歩数が少ない。プラス15分・1km・1,500歩を合言葉にもうひと頑張りしよう。



大塚製薬株式会社 大宮支店宇都宮出張所 所在地:宇都宮市中今泉1-22-22
TEL:048-722-8511

～①県民の歩数増加の取組

②ロコモティブシンドローム啓発

③熱中症啓発～



とちまる健康ポイント
キャンペーン企画



ロコモティブシンドローム
予防啓発プロジェクト



熱中症啓発リーフレット



主な取組

- ①とちまる健康ポイント事業において、「生活習慣病対策」「運動習慣の促進」「歩数増加」に貢献するため、カワチ薬品と連携し、一定の歩数歩いた方に大塚製薬商品をプレゼントする企画を実施。
- ②栃木県の健康課題の改善を目的とした、ロコモティブシンドロームの予防啓発プロジェクト「ずっと、イキイキ!プロジェクト」を発足し、プロバスケットボールチーム「宇都宮ブレックス」(本社:栃木県宇都宮市)・自治医科大学整形外科(栃木県下野市)・栃木県臨床整形外科医会などと連携した啓発活動を実施。
- ③熱中症啓発のため、ポスター及びリーフレットの作成、配布等を実施。

アピールポイント

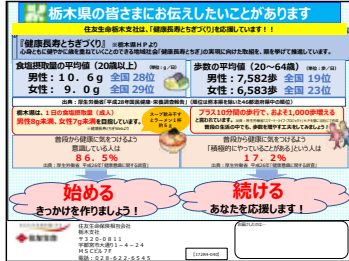
- ①とちまる健康ポイント事業におけるプレゼント企画は、令和3年4月から、通算4回ほど実施しており、毎回、好評との声をいただき、県民の歩数増加に貢献した。
- ②令和4年4月23日の宇都宮ブレックスのホームゲームにて、「ずっとイキイキ!プロジェクト」のスタートセレモニーを開催し、宇都宮ブレックスの専属チアリーダーと共にロコモ体操を実施するなど普及啓発を行った。
- ③熱中症ポスター200枚以上、リーフレット5000枚以上を作成し配布した。

《健康応援部門》 優秀賞

住友生命保険相互会社栃木支社

所在地：宇都宮市大通り1-4-24MSCビル7階
TEL：028-622-6545

～健康増進に関する情報提供&栃木支社が独自で作成した「住友生命『Vitality』マロニエプラン」お届けを通じた寄附活動～



配布している健康づくり関連チラシ



県健康増進課への寄附

主な取組

- 栃木支社独自で作成した「住友生命『Vitality』マロニエプラン」のお届け1件につき10円を県健康増進課に寄附し、「とちまる健康ポイント事業」の運営に活用してもらうことで、県民の歩数増加に向けた取組を支援。
- 県民の健康状態の現状と改善のために、簡単にできる取組を掲載したチラシを配布。

アピールポイント

- 「住友生命『Vitality』マロニエプラン」お届けを令和3年7月から開始し、1年間で約106万円の寄附をすることができた。
- チラシの配布等により、健康増進に向けた意識づくりのきっかけにつながった。

真岡市熊倉4区

所在地：真岡市熊倉町3401-23
TEL：090-5219-4479

～みんな集まる、健康アップ～



転倒予防のためのノンケア体操



認知症予防体操

主な取組

- 区には、健康に関する指導者資格を有する住民が多く在住しており、その資格を活かしたボランティアとして協力を得て、ノンケア体操(転倒予防のための運動教室)、ラジオ体操、健康ヨガ、認知症予防体操等を実施することで、仲間づくりと健康維持を図る。

アピールポイント

- みんなが明るく、楽しく参加しているため、長期的な実施ができている(ノンケア体操は平成20年度から実施)。なお、活動に関する情報発信は、区の広報や回覧、真岡市のホームページや健康長寿とちぎWebの身体を動かそうプロジェクト掲示板などを活用している。

《健康応援部門》入賞

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



フレイル予防啓発キャンペーン



「フレイル予防」のポスター掲示

～栃木県の食生活と健康に貢献を～

主な取組

- ① SNSでの情報発信と協賛(賞品の提供)
フレイル予防の啓発事業として、健康長寿とちぎアカウントへのリツイートキャンペーン「#家族に伝えよう」を実施。企業賞品の提供やメニューレシピについて情報提供
- ② 栃木県庁食堂におけるメニュー提案、フレイル予防コラボメニュー実施
7品目以上の摂取ができるメニューをご提案、季節のイベントや食材とあわせたフレイル予防の啓発、ドレッシングのサンプリング配布とフレイルについてのアンケート及びリーフレットの配布
- ③ 農産直売所での、栄養バランスのよいペイザンヌサラダのサンプリング配布と県の「フレイル予防」のポスター掲示

日光市健康づくり推進員連絡協議会

所在地：日光市平ヶ崎109
TEL：0288-21-2756



野菜たっぷり減塩みそ汁の配付



簡単に作れてバランスのよい献立(試食用)

～若者世代向け健康教室～

主な取組

- 市内の高校にて、若者の朝食欠食の解消と減塩・食事バランスの必要性に関する健康教育を実施。事前アンケート結果や3日間の食事記録より、朝ごはんを「毎日食べている」生徒や「主食・主菜・副菜を組み合わせで摂っている」生徒が少ないことを把握したため、「朝ご飯の大切さ」「食事バランス」についての講話を実施。また、一人一人の食事記録表にバランスを整えるためのアドバイスなどのコメントを付け返却。そのほか、健康づくり推進員が調理した「簡単朝ごはん」と「減塩みそ汁」の試食なども実施。

健康づくり関連コラム フレイル予防

フレイルとは…

加齢にともない心身の機能が低下した「虚弱」を意味する言葉で、「健康」と「要介護」の中間の状態をいいます。



フレイルは、早い時期に予防や治療を行えば **より健康な状態** に戻すことが可能です。

出典：東京大学高齢社会総合研究機構・飯島勝矢「フレイル予防ハンドブック」を一部改変

適切な **栄養** (口腔) **運動** **社会参加** で健康的な生活を送りましょう。



とちぎ禁煙推進店(施設)に登録しませんか!?



とちぎ禁煙推進店(施設)とは・・・

県民の受動喫煙の機会を減らすために、敷地内や建物内の「禁煙」に積極的に取り組んでいる店舗・施設を登録し、ステッカーで分かりやすく表示する制度です。

とちぎ禁煙推進店に登録すると

- ・ステッカーが無料で配布されます。
- ・登録施設の情報が県の健康づくり専用サイト「健康長寿とちぎWEB」に掲載されます。

<http://kenko-choju.tochigi.jp/>

健康長寿とちぎWEB

検索



※宇都宮市内の登録施設については、宇都宮市ホームページにも記載されます。

登録の対象

飲食業店舗、小売業・サービス業等店舗、宿泊施設、保健・福祉・医療施設、文化・運動施設、娯楽施設、公共交通機関、金融機関、事業所、その他たくさんの方が利用する施設

*学校、医療施設など健康増進法の第一種施設に該当する施設は、敷地内禁煙のみ対象となります。

登録区分

詳しい登録基準は、「健康長寿とちぎWEB」をご覧ください。

①敷地内禁煙

敷地内(建物を含む)全てにおいて、喫煙を禁止している。



*健康増進法上の特定屋外喫煙場所の設置は認められません

②建物内禁煙

建物内(又はテナント内)全てにおいて、喫煙を禁止している。



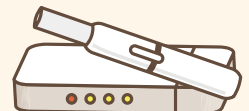
*健康増進法上の喫煙専用室等の設置は認められません

「禁煙」は、すべての人を受動喫煙から守る、確実に簡単な方法です。

☆知っていますか?改正健康増進法☆

望まない受動喫煙を防止するため、施設や店舗等はその種類に応じて敷地内禁煙又は建物内禁煙が義務づけられます。

- ・学校、病院、薬局、児童福祉施設などの第一種施設は、原則敷地内禁煙です。(2019.7.1～)
例外として、要件を満たす喫煙場所を屋外に設置することができます。
- ・事業所、飲食店、ホテル・旅館、美容室などの第二種施設は、原則屋内禁煙です。(2020.4.1～)
例外として、要件を満たす喫煙場所を屋内に設置することができます。
- ・規制の対象となるたばこは、たばこ葉を燃焼又は加熱するたばこ製品です。
例) 紙巻きたばこ、加熱式たばこ



利用される方や従業員の皆さんの健康を、受動喫煙から守りましょう。

みんなで一緒に健康づくり！

健康長寿とちぎづくり推進県民会議

登録団体・企業・サークル等を募集中！

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さまと県や市町等が
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。

県民運動では
多様な主体が

- 健康づくりの意識を持って
- それぞれのフィールドで
- 特長・特性を活かして
- 主体性を持って

可能なことに
取り組みます。

生産者、販売・飲食店

生産や販売を通した
健康づくりの促進など

県民

医療、保健、福祉等

専門的な観点からの県民の
健康づくり活動の支援など

事業者

社員・職員など
従業員の
健康づくりの
促進など

みんなが主役

学校、幼稚園、

保育所等

児童、生徒の
健康づくりの
促進など

連携



とちまるくん

協働

サークル、自治会等

自分や家族・仲間の
健康づくりなど

県、市町

重点プロジェクト

- 身体を動かそうプロジェクト
- 食べて健康！プロジェクト
- 脳卒中啓発プロジェクト
- 人生100年フレイル予防プロジェクト

企業等登録3制度

- とちぎのヘルシーグルメ推進店
- とちぎ禁煙推進店
- 健康長寿とちぎ応援企業

重点プロジェクトや企業等登録3制度の詳細は裏表紙へ。



健康長寿とちぎ

検索

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

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(※)	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。掲載を希望しない場合は、「不可」に○をつけてください。

※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すべ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、裏面又は健康長寿とちぎWEBを御覧ください。

- | | |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> 身体を動かそうプロジェクト | <input type="checkbox"/> 食べて健康!プロジェクト |
| <input type="checkbox"/> 栃木県脳卒中啓発プロジェクト | <input type="checkbox"/> 人生100年フレイル予防プロジェクト |

健康長寿とちぎづくり推進県民会議 企業等登録3制度

●とちぎのヘルシーグルメ推進店

料理の野菜の量や栄養成分を表示したり、健康に配慮したメニューを提供することにより、外食や弁当等を利用される方が自分に合った食事を選択できるよう、健康的な食生活を応援するお店です。

●とちぎ禁煙推進店

受動喫煙による健康影響を防止するため、禁煙に積極的に取り組み、禁煙であることをステッカーでわかりやすく表示するお店（施設）です。

●健康長寿とちぎ応援企業

健康づくりに関する啓発資材の提供や講演会の開催等を通じて県民の皆さまの健康づくりを応援する企業です。

健康長寿とちぎづくり推進県民会議 重点プロジェクトについて

身体を動かそうプロジェクト

～楽しみながら仲間と一緒に続けよう！～

日常生活の中で身体を動かすよう心がけたり、職場や仲間同士で身体を動かす取組をすることにより、生活習慣病の発症予防や重症化予防を目指すプロジェクトです。



食べて健康！プロジェクト

～だれでもおいしく、かんたんに！～

健康のために必要な食事内容や食習慣について考えたり、健康によい食事を意識して選択したり、そのための環境づくりを行うなど、生活習慣病の発症予防や重症化予防を目指すプロジェクトです。

野菜摂取量
の増加



食塩摂取量
の減少



朝食の欠食
をなくす



人生100年フレイル予防プロジェクト

「フレイル」とは、加齢に伴い心身の機能が低下した「虚弱」を意味する言葉で、「健康」と「要介護」の中間の状態をいいます。この「フレイル」の予防方法等について、ポスターやリーフレットを活用して広く県民に周知するプロジェクトです。



栃木県作成ポスター・リーフレット

フレイル予防で健康長寿！



栃木県脳卒中啓発プロジェクト

～死亡率全国ワーストからの脱却を！～

生活習慣の改善等による発症予防や、初期症状を早期に見つけて、一刻も早く医療機関を受診することの大切さを参加団体それぞれが啓発し、広めていくプロジェクトです。



顔の片側が下がりゆがむ



片腕に力が入らない



ろれつが回らない



一刻も早く救急車を！