

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			
郵便番号	〒		
所在地			
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*以：	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、企業・団体名、代表者職氏名、所在地、社員等の人数、下記の取組宣言内容を「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○を付けてください。

※ メール*以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

健康長寿とちぎづくり県民会議は、裏面のプロジェクトや取組を推進しています。裏面を参考に「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。

実施する全ての取組を御記入ください。

は

上記のことについて取り組みます！

- ・ 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

人生 100 年フレイル予防プロジェクト

◎ 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

- 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

栃木県健康増進課 健康長寿推進班

TEL 028-623-3094 FAX 028-623-3920