

令和5(2023)年度

けん こう ちょう じゅ  
**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5(2023)年度健康長寿とちぎづくり表彰の概要	2	
<b>●健康経営部門</b>		
最優秀賞	NTT東日本-関信越 栃木支店	3
優秀賞	株式会社乃木鈴建設産業	4
	株式会社八興	4
入賞	株式会社阿部工務店	5
	ケーブルテレビ株式会社	5
	テクノ産業株式会社	5
	トリタ設備工事株式会社	6
	ハートランド・データ株式会社	6
	株式会社美雪興業	7
	株式会社ライデック	7
<b>●健康応援部門</b>		
最優秀賞	医療法人緑新会 四葉みみ・はな・のどクリニック	8
優秀賞	一般社団法人栃木県言語聴覚士会	9
入賞	大松山運動公園ラジオ体操同好会	10
	台町ラジオ体操藤棚会	10
	地域包括支援センター雀宮	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、生涯を通し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、「食べて健康！プロジェクト」「身体を動かそうプロジェクト」「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」を重点プロジェクトと位置づけ、「健康長寿とちぎづくり県民運動」を推進しています。

推進に当たっては、市町、健康づくり関係者、事業者等で構成される「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15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していただきますようお願いいたします。

今後も健康づくりの輪が更に広がり、オールとちぎ体制の下で「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6（2024）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5(2023)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内容を積極的にPRします。
- 応募数  
健康経営部門： 43点  
健康応援部門： 6点

## 令和5(2023)年度健康長寿とちぎづくり表彰の結果について

健康経営部門では、「NTT東日本-関信越 栃木支店」が、健康応援部門では「医療法人緑新会 四葉みみ・はな・のどクリニック」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 NTT東日本-関信越 栃木支店  
優 秀 賞 株式会社乃木建設産業  
株式会社八興  
入 賞 株式会社阿部工務店  
ケーブルテレビ株式会社  
テクノ産業株式会社  
トリタ設備工事株式会社  
ハートランド・データ株式会社  
株式会社美雪興業  
株式会社ライデック

### 【健康応援部門】

最優秀賞 医療法人緑新会  
四葉みみ・はな・のどクリニック  
優 秀 賞 一般社団法人栃木県言語聴覚士会  
入 賞 大松山運動公園ラジオ体操同好会  
台町ラジオ体操藤棚会  
地域包括支援センター雀宮

## 表彰式の様子

令和5(2023)年10月3日(火)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  
(NTT東日本-関信越 栃木支店)



健康応援部門最優秀  
(四葉みみ・はな・のどクリニック)



### ～社員の健康維持・増進に向けた各種健康施策の実施 (社員の健康意識向上に向けた取組)～



サイネージにて健康チャレンジ月間の取組を配信



食堂メニューや旬な食材の情報等の掲示

#### 取組の目的・きっかけ

- 社員の健康維持・増進への取組がモチベーションや生産性を向上させ、企業の収益拡大にもつながるとの方針の下、経営戦略の一環として「健康経営」に取り組み、社員の健康意識の醸成、生活改善・運動習慣の「継続」「定着」、健康増進を目的とし、健康施策を実施している。

また、新たなワークスタイル(デジタル・リモート・オンライン)への対応として、社員自身による変調の把握(セルフケア)および、上長とのコミュニケーション(ラインケア)を促すパルスサーベイを導入する等のメンタルヘルス対策を実施している。

#### 主な取組

- 「禁煙・禁酒(減煙・減酒)」「ウォーキング」「ストレッチ」の中から、各自チャレンジするテーマを選定して取り組む、「健康増進チャレンジ月間」の実施。
- 社員食堂におけるヘルシーメニューの提供や健康に役立つ食事に関する情報の掲示。
- 特定保健指導完了率向上のため、本人への案内に加え、対象者の上司へも受診案内を送付。
- 若手社員向け、管理者向けメンタルヘルス研修等の実施やパルスサーベイの運用によるメンタルヘルスケアの実施。

#### アピールポイント

- チャレンジ期間中の取組内容の配信や、上位表彰の実施など、社員の取組意欲向上に努めた結果、社員の70%が健康増進チャレンジに参加するなど、健康に対する意識向上につながった。
- 社員の食事への関心を促すため、ビル正面入口と社員食堂入口にメニューや旬な食材の情報等を掲示するパネルを設置し、食事への関心を促し、社員がよりバランスの良い食事がとれるよう工夫した。
- メンタルヘルス研修の実施により、セルフケアを学ぶだけでなく、グループワークで若手社員同士の悩み等を共有する機会ともなった。

# 《健康経営部門》優秀賞

## 株式会社 乃木鈴建設産業

所在地:小山市西城南三丁目1番地28  
TEL:0285-28-3636

### ～心身ともに健康で働ける環境づくり～



本日の体調をみんなで確認



ヘルシー志向でカロリー管理



メンタルヘルスについての動画視聴

#### 主な取組

- 毎朝、ラジオ体操と平均台歩行の実施による、社員の健康状態の確認。
- 弁当の栄養成分表示やヘルシー弁当メニューの提供。
- 従業員だけでなく、扶養者に対しても特定健康診査の受診を勧奨。
- 特定保健指導を勤務時間内に実施できるよう、時間と場所を確保。
- たばこが身体に及ぼす影響の情報揭示、建物内全面禁煙。

#### アピールポイント

- ラジオ体操後に平均台歩行を全員でやることで、その日の体調を大勢の目で確認している。
- 特定保健指導を受けることで健康管理の意識が高まり、健康に関する情報を社員同士で共有するようになった。

## 株式会社 八興

所在地:宇都宮市川田町1219番地9  
TEL:028-645-5321

### ～心身ともに健康で、安心して長く働ける会社であるために～



創立記念日にモルック大会を開催



季節に合わせた健康情報を掲示

#### 主な取組

- アルバイトも含む全社員の健康診断を全額会社負担で実施し、健診の日は出勤日扱いに。
- がんの早期発見のため、腫瘍マーカー検査を会社負担で追加。
- 健康診断の再検査受診率100%をめざし、再検査のための特別有給休暇を付与。なお、再検査が必要ない社員には有給休暇を1日付与。
- 禁煙外来にかかる治療費を全額補助。
- 毎日のストレッチに加え、社内でスポーツイベントを開催。
- 運動習慣の定着のためにスポーツジムの費用を補助。
- 事務所入り口の「健康経営掲示板」にて健康情報を発信。

#### アピールポイント

- 健康に関する新しい制度創設や、セミナー・イベントの開催、健康情報の提供等により、積極的に健康経営を実施し、社員の健康意識の向上につながった。
- スポーツイベントでは、新型コロナウイルスの影響で減っていた社内のコミュニケーションの増加につながった。

# 《健康経営部門》入賞

## 株式会社 阿部工務店

所在地:日光市湯西川974  
TEL:0288-98-0668

～健康に関する取組を昨年度より増やし、個人の意識を高めよう～



企業向け健康教室の受講



禁煙・受動喫煙防止のポスターの掲示

### 主な取組

- 毎朝のラジオ体操の実施。
- 日光市健康課が実施する「企業向け健康教室」を受講し、「尿ナトリウム検査」で、塩と野菜摂取の比率を数値化し、食生活の見直しにつなげた。
- 健康診断で、保健指導対象となった者は全員受診。
- 運動不足、健康維持の為に事務所内に運動器具や血圧計を設置。
- 全職員が、年間12日以上の有休取得し、42%の職員が年間20日以上の有休取得。
- 職場でできるストレッチ等のDVDを使用した社内研修会の実施。

## ケーブルテレビ 株式会社

所在地:栃木市樋ノ口町43-5  
TEL:0282-25-1811

～有給休暇の取得を推進  
「ユーキューサンキューキャンペーン」～



キャンペーン告知ポスター



写真&川柳の一例

### 主な取組

- 有休取得の目的を正しく理解し、社の目標である90%以上を利用した人にプレゼントを進呈。
- 目標を達成した上で、有給休暇の活用事例(写真と川柳)を提出した人にはさらに商品券をプレゼント。

## テクノ産業 株式会社

所在地:宇都宮市中里町167-1  
TEL:028-674-3207

～明るく楽しい職場の健康づくり～

### 主な取組

- 毎朝、朝礼前にラジオ体操を実施し、社員の健康状態を確認。
- 栃木県健康増進課からのメルマガ「健康長寿だより」を社内回覧。
- 社員の運動促進のため、健康増進室を新設し、卓球台やランニングマシン等を導入。
- 1日350g以上の野菜摂取や、ウォーキング・階段利用の推奨。
- コミュニケーション向上のため、バーベキュー大会やスポーツレクリエーション等を実施。



バーベキュー大会の実施



スポーツレクリエーションの実施

# 《健康経営部門》入賞

## トリタ設備工事 株式会社

所在地：栃木市大平町西水代2767  
TEL：0282-43-5211

～全社員が健康で生きがいのある職場づくりをめざして！～



体温計・血圧計を常設



健康づくり掲示板の設置

### 主な取組

- 社員・家族の健康意識を高め、元気に働き続けられる職場づくりを目指す「健康宣言」を発表。
- 健康管理の促進。
  - ・定期健康診断の100%実施、人間ドック受診の推奨及びポイント年齢の受診者の費用を全額助成
  - ・インフルエンザ予防接種の推奨
  - ・メンタルヘルス相談窓口の創設、全社員に対し、年1回ストレスチェックの実施
- 健康管理の維持・増進。
  - ・休憩所に血圧計を常設するとともに、全社員に万歩計を無償貸与
- 働きやすい職場環境整備～育児・介護の両立支援。
  - ・仕事と育児・介護を両立させる具体的な取組方法や支援メニューの策定

## 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

～運動機会の促進～



ウォーキングイベントの様子

### 主な取組

- スマートフォンのアプリなどで歩数を計測し、10万歩ごとに景品を社員にプレゼントする社内ウォーキングイベントを実施。
  - ・各人が自分のペースで自由に取り組みめる企画で、景品に小腹を満たす栄養補助食品を用意するなどの工夫により、社員の運動機会を促進。

## 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…

従業員の  
活カアップ

労働生産性  
の向上

企業イメージ  
の向上

優秀な人材の  
採用・定着

医療費の  
削減

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
- 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
- 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
- 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
- ……… 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 美雪興業

所在地：宇都宮市野沢町595番地6  
TEL：028-665-1618



血圧測定による自己管理を実施



フードモデルの掲示

### ～いくつになっても元気に働ける環境づくり～

#### 主な取組

- 特定健康診査は、全額会社負担で受診日を決めて実施することで、受診率100%を達成。
- 会社内に検温計、血圧計を設置。
- 事務所建物内を禁煙とし、喫煙者の喫煙時間も管理。
- 宇都宮市健康増進課からの提案で、「健康情報コーナー」を設置。
- 食事の内容・栄養について家族の協力を促すため、給与明細に「健康メモ」を同封。

## 株式会社 ライデック

所在地：宇都宮市平出工業団地44番地  
TEL：028-683-5308



### ～社員の健康は会社と家庭の財産～

#### 主な取組

- 社員の心の健康問題発生ゼロを目指し、令和3年度に「心の健康づくり計画」を策定し、社員の相談体制の整備、ストレスチェックの実施、必要に応じて外部医療機関による保健指導を実施。
- 毎週火曜日にコミュニケーションの活性化とプレゼン力向上を目的に、1分間スピーチを実施。
- 健康診断の全員実施及び、35歳以上の社員を対象に人間ドックの費用を一部補助。
- インフルエンザ予防接種の費用を全額補助。
- 1日の歩数(毎日)、血圧(2回/週)、体重(2回/週)の目標を各自設定。
- 栃木県社会保険協会派遣講師による健康に関する講習会の実施。

## 健康づくり関連コラムとちまる健康ポイント



### 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」(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!



とちまる健康ポイント  
サイトへのアクセスはこちらから▶



### 「高齢者の耳掃除の大切さについて」 ～フレイルと難聴・認知症の関係～



老人ホームでの診察風景

**耳掃除**  
高齢者の  
どうされて  
いますか?

**難聴は認知症やフレイルの原因になります。**

難聴を放置した場合の認知症のリスク

標準的聴覚	軽度の難聴	中等度の難聴	重度の難聴
	2倍	3倍	5倍

フレイルとは加齢にともない心身の機能が低下した「虚脱」を意味します。放置すると将来、要介護となるリスクが高くなります。

標準的な聴覚に比べ5倍のリスク!  
日本耳鼻咽喉科学会でも「難聴がフレイルの引き金になる事」「難聴によって認知症のリスクが高くなる事」等が紹介されています。

四葉みみ・はな・のどクリニック

一般の方たちへの説明資料

#### 取組の目的・きっかけ

- 老人ホームに入所されている高齢者の中には、耳鼻咽喉科の診療が届かないまま放置されている方がいることを知り、「放置したままで良いのだろうか?」「自分の立場で出来る事は何だろうか?」と感じたことから、2020年から活動を開始している。

#### 主な取組

- クリニックのホームページ内に、住民向けにフレイル専用ページを掲載。
- 「耳掃除と難聴・認知症の関係」のパンフレットを作成し啓発。
- 老人ホーム職員に対し、オンラインセミナー「耳掃除のリスク」を開催。
- 自院の職員がヒアリングフレイルサポーター講習を受講するなどの職員教育の実施。
- 老人ホームに直接出向いての診療及び耳垢の除去。

#### アピールポイント

- 耳鼻咽喉科医の立場から300名を超える高齢者のフレイル予防に貢献した。
- 難聴を加齢のためと諦めていた高齢者の方々に対する支援を実施した。
- コミュニケーションが楽になるため、高齢者本人だけでなく施設職員も明るくなった。

# 《健康応援部門》優秀賞

## 一般社団法人 栃木県言語聴覚士会

所在地:大田原市北金丸2600-7  
 国際医療福祉大学リハビリテーションセンター内  
 TEL:0285-47-1090

「失語症でもお話したい!!」  
 ~ST、地域住民が  
 コミュニケーションや外出の  
 支援をします~



支援者が補助し、会話やゲームを実施

### 主な取組

- 令和2年から「失語症者向け意思疎通支援者養成研修」を実施し、20名の意思疎通支援者が誕生。
- 失語症友の会(会話サロン)を運営し、当事者と支援者のマッチングの場を担っている。

### アピールポイント

- これまで7回の会話サロンを開催し、徐々に当事者の参加者が増加した。
- 当事者同士話したい、支援者と話したい等のそれぞれのニーズが出て、交流会の拡大につながった。

## 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。



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。

# 《健康応援部門》入賞

## 大松山運動公園ラジオ体操同好会

活動場所:下野市大松山1丁目 大松山運動公園  
TEL:0285-32-8905(下野市健康増進課)

～誰でもが自由に参加し、誰でもが楽しく、



朝日を浴びてのラジオ体操

かつ生き生きとラジオ体操を継続すること～

### 主な取組

- 2010年12月から会の名称を決め、フレイル予防のため、ラジオ体操を毎日実施。
- 代表者が作成した「ラジオ体操便り」を2か月に1回発行。

## 台町ラジオ体操 藤棚会

所在地:真岡市台町2474-1  
TEL:0285-82-3926

～いつでも どこでも  
だれとでも ラジオ体操～



メンバーの集合写真

### 主な取組

- 駅前藤棚にて毎日ラジオ体操を実施。
- 健康講話やオレンジサポーターによる菜の花カフェ(筋トレ、脳トレ)にも参加。

## 地域包括支援センター雀宮

所在地:宇都宮市高砂町11-17  
TEL:028-655-7080

～地域の健康を支えるために～

### 主な取組

- 介護予防教室や自主グループ等で、脳卒中講座、ロコモ講座、フレイル講座、感染予防講座、熱中症予防講座、骨粗しょう症講座、いきいき百歳体操講座を実施。
- JCHOうつのみや病院市民公開講座で「脳卒中」と「ロコモ」のリーフレットを配布。
- 地域住民に対しフレイル予防や運動方法・感染予防・コロナワクチン等に関するパンフレットを配布。
- 「老健管理医通信」を2021年8月より毎月発行。JCHOうつのみや病院の来院者、JCHOうつのみや付属介護老人保健施設の来所者がいつでも手に取れるよう常時設置。



毎月発行している老健管理医通信



# 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。



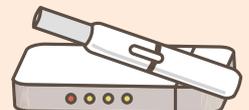
\*健康増進法上の喫煙専用室等の設置は認められません

「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? 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。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。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

協



とちまるくん

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

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！