

令和6(2024)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6(2024)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 足利印刷株式会社	3
ハイコーパック株式会社	4
優秀賞 株式会社トチセン	5
社会福祉法人美明会特別養護老人ホーム義明苑	5
入賞 株式会社サンコー	6
株式会社白木屋	6
福宮建設株式会社	6
株式会社ブリヂストン北関東生産部門	7
医療法人北斗会	7
株式会社三四	7
明和コンピューターシステム株式会社	8
●健康応援部門	
最優秀賞 一般財団法人とちぎメディカルセンター	9
優秀賞 大谷福寿会	10
入賞 公益社団法人栃木県看護協会	11
日光市健康づくり推進員連絡協議会	11
ヘルシーアップサークル那須烏山	11
健康長寿とちぎづくり推進県民会議について	12



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、「健康長寿とちぎづくり推進条例」に基づき、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16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します。

また、本年度は本県の健康増進計画である「とちぎ健康21プラン(2期計画)」の最終年度です。「健康長寿とちぎ」の実現に向け、関係者が一丸となって各種取組を推進し、総仕上げを行うとともに、次期計画を策定して参ります。

今後も健康づくりの輪が更に広がり、オール栃木体制の下で「健康長寿日本一とちぎ」が実現できますよう、皆さまの御理解と御協力を心よりお願い申し上げます。

令和7(2025)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6(2024)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積極的にPRします。
- 応募数
健康経営部門： 38点
健康応援部門： 8点

令和6(2024)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、「足利印刷株式会社」と「ハイコーパック株式会社」が、健康応援部門では「一般財団法人とちぎメディカルセンター」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 足利印刷株式会社
ハイコーパック株式会社
- 優 秀 賞 株式会社トチセン
社会福祉法人美明会特別養護老人ホーム義明苑
- 入 賞 株式会社サンコー
株式会社白木屋
福宮建設株式会社
株式会社ブリヂストン北関東生産部門
医療法人北斗会
株式会社三四
明和コンピューターシステム株式会社

【健康応援部門】

- 最優秀賞 一般財団法人とちぎメディカルセンター
- 優 秀 賞 大谷福寿会
- 入 賞 公益社団法人栃木県看護協会
日光市健康づくり推進員連絡協議会
ヘルシーアップサークル那須烏山

表彰式の様子

令和6(2024)年10月7日(月)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。



健康経営部門最優秀(足利印刷、ハイコーパック)健康応援部門最優秀(メディカルセンター)



足利印刷株式会社

所在地:足利市福居町282-1
TEL:0284-71-2188

～健康経営で活力のある会社へ～(健康維持増進のための取組)



ラジオ体操



健康講座



食事・飲み物の糖質に関する
ポスター掲示

取組の目的・きっかけ

- 健康経営を取り上げた記事を見て、社員の平均年齢が上がっていく中で社員の健康課題の把握や健康づくり対策が必要だと感じ、取組を開始した。
企業理念である「社員の幸せは会社の責務」、行動指針にある「明るく元気に行動します」は全社員が健康であってこそ実現できると考え、全社員が健康でやりがいを持って働くことができる職場を実現するため、健康維持増進のための取組を続けていく。

主な取組

- 健康経営委員を設置し、年間スケジュールを決めて健康経営の取組を実施。
- 健康診断後の再検査の徹底や保健指導を実施。
- 毎週火曜日と木曜日の朝にラジオ体操を実施。
- たばこが身体に及ぼす影響や食生活をはじめとする健康情報について社員食堂でのポスターの掲示や回覧による情報提供を実施。
- 建物内全面禁煙を実施。
- 全社員を参加対象に、足利市健康増進課と一緒に健康講座を開催。

アピールポイント

- 健康委員からの情報提供の工夫や、積極的に回覧を発信することによって、社員が健康に関する情報を共有するようになった。
- 健康講座を開催したことで、社員の生活習慣の見直しや健康に対する意識の向上につながった。



～社員の健康の維持～



ラジオ体操



ヨガ教室



ウォーキング大会

取組の目的・きっかけ

- 以前から朝礼時のラジオ体操、会社行事のウォーキング大会等を行っていたが、近年自身の健康に不安を抱える社員が出ており、業務に支障をきたすことも出てきた。そのため、会社全体で健康づくりに取り組む気運を醸成し、「楽しみながら」「継続して」健康づくりに取り組むことができる環境をつくとともに「元気に仕事を続けていくために必要な身体機能の向上」も目標に、身体機能測定等新たな活動を取り入れて取り組んでいる。

主な取組

- 20年以上続けている朝礼時のラジオ体操に加えて、昼食休憩後にもストレッチを実施。
- 「ハイコーパック健康の日」を設けて身体機能測定や健康講話及びヨガ教室を実施し、参加者には「健康手当」を支給。
- 毎年4月に約26kmを歩くウォーキング大会を開催。
- 毎年7月にストレスチェックを実施し、希望者には産業医の個別面談を実施。

アピールポイント

- ラジオ体操やストレッチの実施により職場のコミュニケーションが活発になり笑顔が増えた。
- 健康の日の取組は、参加者が自身の健康と向き合うきっかけとなり、健康意識の高まりとともに健康に気を付ける社員が増えた。
- 健康手当は、身体機能の測定値が前年より良くなっていれば増額支給している。
- ウォーキング大会は「完歩」を目標に実施しており、参加者の6割が達成している。

《健康経営部門》優秀賞

株式会社トチセン

所在地:足利市福居町1143番地
TEL:0284-71-2151

～すべての従業員が心身ともに健康で 生き生きと働ける職場環境づくりを目指す～



事務所入り口に健康経営宣言証を掲示



乳がん啓発ピンクリボン
ライトアップイベント

主な取組

- 就業前にトチセン元気体操を実施。
- 女性従業員の乳がん・子宮頸がん検診や骨密度検査、男性従業員のPSA検査(前立腺がん検査)を一定の要件のもと全額会社負担とし、検診受診日を出勤扱いに。
- 協会けんぽや県健康増進課などのメールマガジンを活用し、健康情報を共有。
- 高齢の従業員の希望者に対して、出勤日数を調整。
- 特定保健指導を勤務時間内に受けられるよう時間と場所を確保。
- 健康意識向上のため、従業員へ生活習慣に関するアンケートを実施。

アピールポイント

- 特定保健指導を受けやすくすることにより健康への関心が高まり、特定保健指導対象者の人数が前年より減少した。
- 事務所入口に健康経営宣言を掲示し、健康に関する情報を提供することにより、従業員の健康意識の向上につながった。
- 健康経営に取り組み、健康経営優良法人2024に認定された。
- ライトアップイベント(アルツハイマー、乳がん、糖尿病など)を実施し、従業員だけでなく、近隣の方へも健康に関する情報を発信している。

社会福祉法人美明会 特別養護老人ホーム義明苑

所在地:足利市久保田町1223番地
TEL:0284-73-2020

心身の健康を大切に ～自分自身と法人で取り組んでいく～



ボクササイズ

主な取組

- 毎朝ラジオ体操を実施。
- ストレスチェックを年1回実施し、希望者は産業医との面談を実施。
- ストレス解消のためのボクシングエクササイズを実施。
- 法人内コミュニケーション増加を目的としたオンラインビンゴを実施。
- 管理者向けメンタルヘルス教育を実施。
- 栄養計算された食事を提供し、その食事に対して半額を補助。

アピールポイント

- メンタルヘルスについて管理者目線からも考えていくことを大切だと思い実施している。
- 心身の健康の維持のためにも、毎日のラジオ体操や食事の補助や提供といった健康的な習慣の積み重ねを今後も続けていく。
- 研修で得た知識が職員全体へつながることで、個々のみならず法人も底上げされている。



メンタルヘルス管理者研修

《健康経営部門》入賞

株式会社 サンコー

所在地:日光市沢又690番地3

TEL:0288-26-7376



医学部及び看護学科の実習受け入れ

～毎日元気に「生涯働ける」会社づくり～

主な取組

- 健康診断を年に2回実施。
- 健康状態把握のため、月1回体脂肪計による測定を実施。
- 健康管理、食生活改善に向けて社内新聞を発行。
- 帝京大学の医学部及び看護学科の実習を年間7日程度受け入れ、健康診断の結果に基づいて食生活の乱れなどの生活習慣の見直しについて学生から啓発してもらう取組を実施。

株式会社 白木屋

所在地:宇都宮市天神1-1-33

TEL:028-633-3327



体幹体操



歩いてきれいだ宇都宮

～身体と心の健康維持及び増進活動～

主な取組

- 非喫煙者に毎月手当を支給。
- 健康診断の結果から各社員が改善目標を掲げ、その達成率の優良者に対し健康表彰を実施。
- 毎朝、朝礼時に健康体操を実施。
- 歩いてきれいだ宇都宮と称し、会社から2キロ圏内の道路や川沿いにて、ゴミ拾いを兼ねたウォーキングを年に1回実施。

福宮建設 株式会社

所在地:宇都宮市鶴田町1462-1

TEL:028-648-7070



運動セミナー

～社員の健康意識向上に向けた、職場環境の整備～

主な取組

- 栃木県脳卒中啓発プロジェクトの研修会や令和5年度健康保健委員オンライン研修会への参加。
- 協会けんぽと協力した、社内での運動セミナーの実施。
- 社内へ健康情報(食事・運動・禁煙・睡眠・フレイル予防等)を多数掲示。
- 機能性健康食品のお茶を常備。

《健康経営部門》入賞

株式会社 ブリヂストン北関東生産部門

所在地:那須塩原市上中野10

TEL:0287-63-2327

データ可視化で行動変容～健康年齢、肺年齢、立位年齢～ 地区健康管理部門以外との連携・協力

主な取組



Pep Up体重測定
チャレンジ



肺年齢測定

- 健康保険組合が提供するスマホアプリにおいて、健診結果が前年より改善でご褒美ポイントを付与することで、生活改善のためのアドバイスに目が向く仕組みを導入。
- スマホアプリ上での健康キャンペーンへの参加やコラム読了でポイントを加算することで、スマホアプリを開く機会が増加。
- 簡易スパイロメーター・ハイチェッカーを用いた希望者に対する測定会を行い、喫煙に対するそれぞれの思いを聴くとともに医師や看護師から禁煙方法を紹介。
- 始業時のBS体操(仕事中のけが防止を目的としたラジオ体操のような動きにストレッチ要素を付加したオリジナル体操)に1分間の立位バランスの「機能回復訓練」を追加実施し、立位年齢が改善。

医療法人 北斗会

所在地:宇都宮市平出町368番地8

TEL:028-660-2885

～自分自身に真心をこめて健康管理～

主な取組



フィットネス



華やぎ御膳

- 旬の食材を使用し、栄養バランスの整った食事【健康食ランチ】を週替わりで提供。
- レストラン内の壁を使用した、食を通じた健康管理についての情報の発信。
- 新入職員に対して、入職時にセルフケア研修を実施し、管理職に対しては年に一回メンタルヘルス対策としてラインケア研修を実施。
- 職員はフィットネスを月会費の割引価格で利用可能。

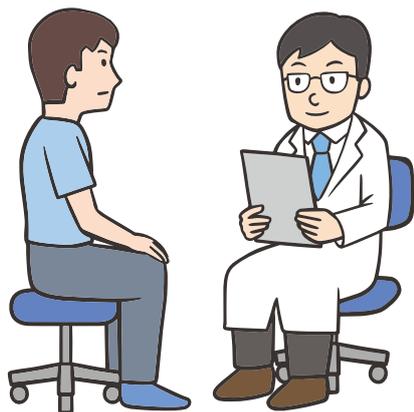
株式会社 三四

所在地:小山市城東3丁目16-18寺内ビル2階西

TEL:0285-38-7031

～従業員と家族が心身ともに健康で従業員が長く働ける環境づくりの推進～

主な取組



- 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提供。
- 月に一回の健康面談を各部署で実施。
- 産業医による健康診断結果の面談や従業員からの相談の実施。
- 従業員の家族又は友人も含めて保養所を開放、会社主催のゴルフコンペ・バーベキュー、四季折々の食事会の実施。

《健康経営部門》入賞

明和コンピュータシステム 株式会社

所在地:小山市間々田792-8
TEL:0285-41-1661

～社員の元気と健康増進に向けた健康経営施策の継続実施～



社員旅行:観光ウォークラリー



本社設備:ルームランナー

主な取組

- Web上で全社員参加型の健康コミュニケーションを毎月実施し、健康に良い生活習慣情報(食事・睡眠・運動・禁煙など)の発信と社員の実践コメントを共有。
- 従業員がいつでも利用できる社内体育館や社外公共施設等での運動(ラジオ体操、バドミントン、ソフトボール、ゴルフ等)により健康を促進。
- 親睦会イベントの年間計画を策定・実施し、社内コミュニケーションを向上。
- 敷地内全面禁煙を実現し、とちぎ禁煙推進店及びおやま禁煙おもてなし施設に登録。
- こころの健康づくり計画を策定し、相談しやすい窓口の設置など、相談体制の充実。

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
活力アップ

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
 - 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。



～地域住民の健康増進に寄与する 医療情報等の発信・啓発活動～



市民公開講座の様子

一般財団法人とちぎメディカルセンター
市民公開講座

外科医と学ぶ 消化器がん講座

開催日時・場所 (参加費無料・申込不要)
2024年1月20日(土)
14:30～16:30【開場時間14:00】
とちぎ岩下の新生妻ホール 小ホール

講座内容 講師: しもつが外科チーム

胃がんの今を知ろう！
大腸がんの今を知ろう！
膵臓がんの今を知ろう！



主催: 一般財団法人とちぎメディカルセンター
共催: 栃木市 ※栃木市健康マイレージ対象事業
お問い合わせ先: 法人本部 総合連携推進部
TEL: 0282-20-1281

市民公開講座チラシ(一例)

取組の目的・きっかけ

- これまで病院内での市民公開講座、病院外での出前講座等を主催してきたが、新型コロナウイルス感染症(以下「コロナ」という)の感染拡大により事業休止を余儀なくされた。一昨年のコロナの5類感染症移行をきっかけに、これまで以上に地域の皆様への健康増進活動の拡充を目指すこととし、栃木市との共催による病院外の大きな会場での開催という形で事業を再開した。以降、本件事業は確実に地域に浸透し、参加者も格段に増加してきている。

主な取組

- 市民公開講座の開催。
「熱中症／運動と生活／救急車の適正利用について」、「子宮頸がんは予防できますーワクチンと検診ー」、「健康寿命のキーワードは人間ドック」、「外科医と学ぶ消化器がん講座」、「乳がんセミナー」、「フレイル予防講座」など
- 出前講座の開催。
緩和ケア認定看護師によるACP(人生会議)についての講話
認知症認定看護師による認知対応に係る講話 など
- 市民健康まつりへの参加。
骨波形測定、血液循環機能測定、もの忘れチェック、体成分測定、フレイル指導を実施
- リレー・フォー・ライフ・2023とちぎ(がん患者支援とがん征圧のチャリティイベント)への参加。
- 広報誌「とちぎメディカルセンター通信」での医師や専門職による情報発信。

アピールポイント

- 市民公開講座では、病院内を会場としていた従来のやり方では多くの参加者が見込めないことから、栃木市と連携を図り、市で発送する健康診断の案内通知に公開講座のチラシを同封したり、本庁・支所窓口や民生委員の会議時にチラシを配布するなどした結果、従来より広範囲の地域から多くの人々が参加するようになった。

《健康応援部門》 優秀賞

大谷福寿会

所在地:真岡市熊倉町3401-23
TEL:090-5219-4479

～明るく、若く、そしてみんな元気に楽しく…～



おてっちゃんゲーム
(会考案のゲーム)



ラジオ体操

主な取組

- 毎週月曜日と水曜日に定例的に公園・大谷公民館に集まり、ラジオ体操、脳トレ、グラウンドゴルフ、ペタンク・モルック等を実施。
- 市の保健師等による健康講話や脳トレなどの健康づくりの学習を年に数回開催。
- 第3土曜日には「元気アップカフェみんなの広場」を開催し、フレイル予防の脳トレやゲーム、英会話等を実施。

アピールポイント

- 集える場が毎週何日かあることで、身体の健康と認知症予防の両方に取り組むことができる。
- 日本レクリエーション協会から取り寄せたゲームや、会で考案したゲームを実施している。
- 脳トレは、真岡市の講習を修了し、非営利組織YMCAのレクリエーション指導者の経験もある会員が指導している。

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

公益社団法人 栃木県看護協会

活動場所:宇都宮市駒生町3337-1 とちぎ健康の森4階
TEL:028-625-6141



栃木県
かんご
ちゃん

～県民の皆さまの健康と笑顔を守るため～

主な取組

- 県内を7地区に分け、それぞれの地域に働く看護職が、各市町で開催している健康まつりや学校祭などで「まちの保健室コーナー」を設置。
- 行政、学校、施設等と連携を図り県民に発信し、保健師・助産師・看護師の専門性を活かして県民の健康相談に対応。
- 血圧相談や生活習慣病予防のアドバイス、妊娠出産子育ての悩み、寝たきり予防や介護についての相談にも対応。
- 血圧測定、握力測定、体脂肪測定、血管年齢測定などの機材を設置し、測定結果に基づいてアドバイスを実施。



まちの保健室コーナー



看護に関する
相談コーナー

日光市健康づくり推進員 連絡協議会

所在地:栃木県日光市平ヶ崎109
TEL:0288-21-2756(日光市役所健康課)

～健診結果説明会における減塩普及啓発活動～

主な取組

- 日光市で実施している健診結果説明会において、「健康づくり推進員コーナー」を設置し、毎年テーマを変えて説明会参加者に対して健康に関する普及啓発活動を実施。
- 令和5年度は「減塩」をテーマに塩分量や減塩方法、減塩商品と商品ごとの塩分量を記載したカードなどを掲示。
- 参加者に無塩の顆粒だし1本とだしの使用方法の説明用紙、減塩と野菜摂取量に関するパンフレットを配布。



フードモデルや減塩商品の展示

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

～フレイル予防と老後健康維持のためのウォーキング活動～

主な取組

- 平成18年の発足から、途中休むことなくウォーキングを中心に活動を継続している。
- 運動生理学やスポーツ医学を取り入れたウォーキングを毎月定例的に実施しており、最近では運動効率の上がるノルディックウォーキングを取り入れている。
- コロナ禍で中止していたが、那須烏山市の管理栄養士に依頼して開催している健康維持増進のための料理教室も再開した。

ウォーキング
の様子



メンバーの
集合写真

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

生産や販売を通じた
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

協働



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 P13 へ。



健康長寿とちぎ

検索

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料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！

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)(Mail:kenko-choju@pref.tochigi.lg.jp)

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、P13
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 |