

# 身体を動かそうプロジェクト 県提供可能資材一覧(平成28年度上半期)



○身体を動かそうプロジェクトの参加者(団体)には、日頃の活動を支援するために、県から下記の普及啓発資材等を提供していますので、「身体を動かそうプロジェクト取組計画書」に必要事項を記入して、事務局へ提出してください。

※資材の数に限りがございますので、御希望に添えない場合は御容赦ください。

○また、参加者(団体)が作成した普及啓発資材等の提供や研修会等の講師派遣ができる参加者(団体)についても、「身体を動かそうプロジェクト取組計画書」に必要事項を記入して、事務局へ提出してください。

## 運動紹介リーフレット(3種類)



座ったままできる運動や簡単な筋トレ・ストレッチ等を紹介しています。(監修:女子栄養大学 金子教授)

## 元気にこここ体操(職場体操)DVD



職場の休憩時間等で座ったままできる体操の動画を3種類(約5分ずつ)紹介しています。

## ロコモ予防リーフレット



移動機能の状態をチェックするロコモ度テストやロコモを予防するためのロコトレなどを掲載しています。

## とちぎ健康づくりロードマップ(6種類)



各地域ごと(県内6エリア)のおすすめウォーキングコースを紹介しています。

※とちぎ健康づくりロードについては、専用ホームページ内で全コースを紹介しています(<http://kenkoutochigi.jp/road/>)。また、簡単な情報を登録することにより、歩いた距離や消費カロリー等を管理する機能もありますので、御利用ください。

## 反射リストバンド(オレンジ・黄色)



夜間の運動に最適な車の光などが当たると反射するリストバンドです。「目指せ!健康長寿日本一」のメッセージ入りです。

## 健康長寿とちぎWEB



健康長寿とちぎWEBでプロジェクトの活動状況についての書き込みができたり、各種様式のダウンロードができますので、ぜひ御活用ください。  
(<http://www.kenko-choju.tochigi.jp/>)