

令和3(2021)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3(2021)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 古河電池株式会社今市事業所	3
優秀賞 NTT東日本-関信越栃木支店	4
株式会社アクティチャレンジ	4
HAMA TEC株式会社	5
入賞 株式会社菊地組	6
鬼怒川空調株式会社	6
協新電工株式会社	6
株式会社斉藤組	7
福宮建設株式会社	7
株式会社藤田工務店	7
株式会社ローラン	8
株式会社ワタナベプレス	8
●健康応援部門	
最優秀賞 第一生命保険株式会社栃木支社	9
優秀賞 一般社団法人栃木県言語聴覚士会	10
日光市健康づくり推進員連絡協議会	10
入賞 きりんクラブ(ノルディックウォーキング継続教室)	11
株式会社栃木サッカークラブ	11
株式会社ピノキオ薬局	11
明治安田生命保険相互会社宇都宮支社	12
健康長寿とちぎづくり推進県民会議 会員登録申込書	

※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19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。

新型コロナウイルス感染症の影響が長期化する中、外出自粛に伴う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います。

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4(2022)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



古河電池株式会社 今市事業所

所在地：日光市荊沢字上原597
TEL：0288-22-3111

コロナに負けない！心と身体の健康づくり



健康教室の様子



日光市と連携した取組



ロコモ度のチェック



手作りマスクの配布

取組のきっかけ

- 2020年度の健康診断では、若年層から中年層の肥満や高脂質血症、肝機能低下が目立った。ヒアリングの結果、コロナ禍の運動不足や食生活の乱れが主な原因と思われたため、従業員の健康づくりや体調管理の方法を中心とした取組に力を入れた。

主な取組

- 年1回以上、管理職や従業員に向けた健康研修を開催している。特に2020年度は、日光市の健康課に協力を依頼し、健康教室の開催と特定保健指導の実施を企画した。看護師は、健診結果が高度肥満(BMI30以上)の方に積極的に声掛けし、参加者の増加へ繋げた。
- 定期健康診断受診率が100%であり、がん検診等の任意検診の費用補助も行っている。(女性40歳以上 子宮がん検診・乳がん検診は全額健保負担)
- 県西健康福祉センターやケアネット、エムスリーなどのメールマガジンを活用し、月に1回以上、管理職や従業員に健康情報を発信している。
- 看護師が季節ごとに「健康だより」を作成している。
- 看護師主催のウォーキングイベント「HealthPromotion〇〇を歩こう」として、2020年度については、感染予防を徹底した上で年2回(筑波山と太平山)開催した。
- 感染症対策として、手作りのマスクを配布した。
- 治療と仕事の両立に関する相談窓口を職場に設置している。(衛生管理室看護師または総務グループで対応)

取組の効果

- 日光市と連携した特定保健指導には過去最高の15名が参加した。減量を目指した15名のうち13名の方が生活習慣を見直し、10名が減量に成功した。参加者の反応として、保健師や栄養士と直接相談できることに魅力を感じていた方が多かった。
- 健康経営に関する話題が増え、会社全体として健康経営に取り組む流れが加速した。喫煙率が40%前後と高い状態で推移しているため、喫煙率を下げる取組が検討され、今まで禁煙日を設けていなかったが、2021年度から毎月2の付く日と毎週水曜日は建物内全面禁煙日になった。

◆令和3(2021)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は健康長寿とちぎ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：79点
健康応援部門：17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、「古河電池株式会社今市事業所」が、健康応援部門では「第一生命保険株式会社栃木支社」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 古河電池株式会社今市事業所
「コロナに負けない!心と身体の健康づくり」
- 優秀賞 NTT東日本一関信越栃木支店
株式会社アクティチャレンジ
HAMA TEC株式会社
- 入賞 株式会社菊地組
鬼怒川空調株式会社
協新電工株式会社
株式会社斉藤組
福宮建設株式会社
株式会社藤田工務店
株式会社ローラン
株式会社ワタナベプレス

【健康応援部門】

- 最優秀賞 第一生命保険株式会社栃木支社
「県民病(がん・脳卒中・フレイル等)への予防・啓発活動」
- 優秀賞 一般社団法人栃木県言語聴覚士会
日光市健康づくり推進員連絡協議会
- 入賞 きりんクラブ
(ノルディックウォーキング継続教室)
株式会社栃木サッカークラブ
株式会社ピノキオ薬局
明治安田生命保険相互会社宇都宮支社

◆表彰式の様子

令和3(2021)年10月5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賞
古河電池株式会社今市事業所



健康応援部門最優秀賞
第一生命保険株式会社栃木支社

NTT東日本一関信越 栃木支店 所在地:宇都宮市東宿郷4-3-27
TEL:028-632-4351

社員の健康維持・増進に向けた各種健康施策の実施



健康チャレンジ月間としてウォーキングラリーを実施



メタボリックシンドローム予防講習会の開催

主な取組

- 2021年2月を健康チャレンジ月間として、全従業員参加型のウォーキングラリーを実施している。
- 特定保健指導の対象となりやすい40代・50代の従業員を対象に、保健師によるメタボリックシンドローム予防講習会を開催している。
- 県内に転入した管理者等に、メンタルヘルス研修の実施をしている。

取組の効果

- 従業員のメタボリック対策の意識が向上した。
- 特定保健指導予備軍となっている従業員の喫煙率が下がった。
- メンタルヘルスマネジメント関連の有資格者が増えた。

株式会社 アクティチャレンジ 所在地:宇都宮市西川田6-6-21
TEL:028-680-6411



毎朝のラジオ体操の実施



会社ロゴ入りマスク支給



アクティチャレンジ新聞(社内新聞)で情報発信

社員の健康無くして会社の発展無し。
会社の発展無くして社会の発展無し。

主な取組

- 週休3日制の選択制度など、高齢の従業員が働きやすい環境を整備している。
- 毎朝8時30分より事務所勤務の従業員全員でラジオ体操を実施し、代表者が自ら朝礼で運動の重要性とラジオ体操の効果について周知している。
- 社内新聞である「アクティチャレンジ新聞」に健康づくりの記事を掲載し、従業員へ積極的に情報を発信している。

取組の効果

- 週休3日制は、65歳以上の社員が積極的に利用している。
- 協会けんぽの保健指導を受けた社員の健康状態が大きく改善した。さらにこの事例を社内新聞で発信した結果、保健指導の効果に対して社員の認知度が上がり、令和2年度の保健指導受診者は11名(対象17名)となった。

HAMA TEC 株式会社 所在地:宇都宮市御幸ヶ原町32-4
TEL:028-680-7787

～今日よりよい明日をつくる～
人生がより豊かになる生き活きと仕事ができる環境づくり



ともに励ましあい、運動機会を増やす従業員



自動販売機にカロリー表を掲示

主な取組

- 「休まない人が評価される」という昔の企業風土や管理職の意識をトップダウンで改善した。
- 全社員に禁煙を推奨。社有車については禁煙ステッカーを掲示し管理者が確認している。
- 自販機の飲み物を無糖・低糖・低カロリーのものに変更し、カロリーなどを表示している。

取組の効果

- 喫煙率・喫煙本数ともに減少した。(喫煙率:28%から19%)
- 時間外労働時間が減少した。(13.24時間から6.46時間(年平均))
- 健康づくりへの意識が向上し、スマートウォッチ(活動量計)などをつける従業員が増加した。

健康豆知識 ① 健康経営って？

- Q 健康経営ってどんなこと？**
A 健康経営とは、従業員等の健康管理を経営的な視点で考え、戦略的に実践することです。
- Q 健康経営に取り組むと、どんないいことがあるの？**
A 労働生産性の向上や業績の向上、優秀な人材の採用・定着率の向上、医療費の削減などが見込まれます。
- Q とちぎ健康経営事業所認定制度って？**
A 栃木県、全国健康保険協会(協会けんぽ)栃木支部及び健康保険組合連合会(健保連)栃木連合会の3者が連携して、令和元(2019)年10月に創設した制度です。従業員等の健康管理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。
- Q 認定のインセンティブは？**
A ・ロゴマークの使用
 ・栃木県建設工事入札における技術評価点数の加点
 ・栃木県信用保証協会の保証料率の割引
 ・足利銀行における健康経営応援ローンの適用
 ・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
 ・「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！

株式会社 菊地組

所在地:宇都宮市平出工業団地45番地2
TEL:028-664-3348

健康長寿への意識向上が、魅力ある職場への第一歩



朝礼時に
ストレッチを実施



血圧計の設置

主な取組

- 朝礼時に15分のストレッチ運動を実施している。
- 「食と健康」をテーマに年4回、30～40分程度の社内研修を実施している。
- 「健康づくり」に関する社内書庫を設置し、図書の見学と貸出しを行っている。
- 血圧計を設置し、測定スペースに参考資料を掲示することで、積極的な測定を促している。

鬼怒川空調 株式会社

所在地:宇都宮市築瀬3-2-3
TEL:028-637-3111

従業員の健康と幸せのために



職場でのラジオ体操の実施



野菜の栽培・配布



懇親会の開催(コロナ禍前)

主な取組

- 全額会社負担で、人間ドック(35歳以上)、インフルエンザ予防接種(希望者)のほか、胃カメラ、がん検診、乳がん・子宮頸がん検診(希望者)を行うなど、受診環境を充実させている。
- コミュニケーション向上とリフレッシュを目的に、全額会社負担で社員旅行や懇親会を定期的開催している。
- 食生活見直しのきっかけづくりとして、会社敷地内で野菜を栽培し、希望者に配布している。

協新電工 株式会社

所在地:宇都宮市戸祭元町10-15
TEL:028-622-0774

従業員の健康づくりを通じて、生産性の高い企業を目指す



社内での研修会



血圧計を設置し、健康状態を把握

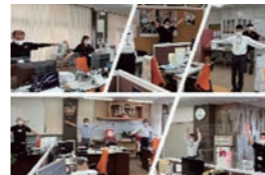
主な取組

- 定期健診は、総務部で従業員の受診希望日を確認後、まとめて予約を行い、受診状況を把握できるよう工夫している。
- 保険会社と連携して、健康課題に関するセミナー(研修・勉強会)を開催し、毎回全従業員が参加するなど、力を入れている。
- 健康意識の向上のため、メールマガジン等(健康長寿とちぎだより・柄の葉ヘルシーメール・保険会社だより)を活用し、社内回覧や掲示を通じて定期的に情報提供している。

株式会社 斉藤組

所在地:小山市大字飯塚484番地
TEL:0285-25-3860

全ての社員が生き生きと働ける職場環境の実現を目指す!



ラジオ体操の実施



ウォーキングイベントの実施

主な取組

- 全額会社負担で定期健康診断(35歳以上は胃がん・大腸がん検診も含む)・インフルエンザの予防接種を実施している。
- 年に一度、運動公園にて3時間のウォーキングを実施し、最も多く歩いた社員を表彰している。(商品券を進呈)
- 働き方改革を推進し、小山市ワーク・ライフ・バランス推進事業者等の認定を取得している。

福宮建設 株式会社

所在地:宇都宮市鶴田町1462-1
TEL:028-648-7070

社員の健康は会社の財産!!



社内での研修の実施



リーフレット掲示による啓発

主な取組

- 協会けんぽの食生活の改善に関するガイドブックを利用して社内研修を実施している。
- 機能性表示食品のブレンド茶や特定保健用食品を従業員冷蔵庫に常備して積極的に取り入れるよう促している。
- 感染症対策として、社員の健康管理記録簿を設置し、毎日の体調管理と健康づくりの意識向上を図っている。

株式会社 藤田工務店

所在地:日光市湯西川666
TEL:0288-98-0309

ひとりひとりの健康で充実した生活を目指した健康経営



健康教育の実施



新しく設置した健康掲示板を通じた啓発

主な取組

- 建物内を禁煙とし、禁煙ポスターの掲示や作業中・作業車内の禁煙の呼びかけなどを行っている。
- 県西健康福祉センター提供の健康づくり計画書や協会けんぽのサイトを活用し、掲示物や資料を作成している。
- 新しく健康掲示板を設置し、健康づくりに関する情報発信に努めている。

株式会社 ローラン

所在地:宇都宮市問屋町3172-26
TEL:028-656-2671

健康で働きやすい職場づくり



サイクリング部の活動風景



個別栄養指導の様子

主な取組

- 法人契約しているフィットネスクラブの利用や社内運動部の活動(ゴルフ・サイクリング・陸上・ハイキング)を通じて運動機会の増進を図っている。
- 全従業員を対象とした昼食付定期健康診断と管理栄養士による個別栄養指導を行い、健康課題の把握に努めている。
- 有休休暇の取得日数(率)や残業時間の上限設定など具体的な数値目標を設定する一方で、達成手段、方法については各部署、各個人で考えてもらうよう自発的な取組を促している。

株式会社 ワタナベプレス

所在地:河内郡上三川町多功南原2570-5
TEL:0285-53-4501

心と身体 の健康促進



社内卓球大会の開催



社内勉強会の様子

主な取組

- 禁煙を進めるため、禁煙外来の受診費用を会社で負担している。
- 感染予防対策を徹底した上で、社員同士のコミュニケーション向上を目的に社内卓球大会を開催した。
- 熱中症対策として、工場現場作業員全員に空調服を配布している。
- 8割の従業員がカロリー計算された仕出し弁当を利用している。

健康豆知識 ② フレイルって?

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。フレイルを予防するには、栄養(+口腔)、運動、社会参加が重要です。できることからフレイル予防を始めてみませんか?



毎日を元気に過ごすために

フレイル予防で健康長寿



栄養
口腔

3食バランス良くよく噛んでしっかりとる
定期的な歯科健診の受診

運動

自宅で行える筋トレやウォーキングで
身体を動かす

社会参加

地域の自治会活動や通いの場などへの参加

詳しくはウェブサイトへ 人生100年フレイル予防プロジェクト 検索



第一生命保険 株式会社 栃木支社

所在地:宇都宮市馬場通り1-1-11
宇都宮TDビルディング1F
TEL:028-621-1400

県民病(がん・脳卒中・フレイル等)への予防・啓発活動



がんに関するリーフレット



脳卒中に関するリーフレット



社内研修会の開催

取組のきっかけ

- 栃木県内では「がん」や「脳卒中」の罹患者数が多く、まさに「県民病」であると考えた。
- また、加齢に伴い心身機能が低下する「フレイル」の進行を抑えることも、今後重要になると感じた。
- そこで、弊社の生涯設計デザイナー網を活用して、地域の住民の方に対して予防方法などを周知する活動を開始した。

主な取組

- 「がん」「脳卒中」「フレイル」を栃木県の健康課題と捉え、その正しい知識や予防法について研修会の開催等を通じて従業員が学習している。
- 弊社の生涯設計デザイナーが地域住民の方を訪問する際、「脳卒中についてご存じですか?」「フレイルについて知っていますか?」などの県のリーフレットやオリジナルの啓発資材を活用して、栃木県の健康課題について周知を図っている。
- 県民に「フレイル」という言葉を知ってもらうため、下野新聞社の「オレンジライフアクション2020」に協賛して、「フレイル」の基本知識を分かりやすく解説した広告を出稿した。
- フレイル予防のポイントの一つである「運動」を推奨するために、包括連携協定を締結する「国立長寿医療研究センター」が開発した運動プログラム(コグニサイズ)を紹介するDVDのプレゼントキャンペーンを実施した。



フレイルに関するリーフレット

取組の効果

- 「脳卒中についてご存じですか?」チラシを約3,500枚、「フレイルをご存じですか?」チラシを約5,000枚を配布し、県民の理解を促進した。
- 県民自らが健康づくりについて考えるきっかけづくりを促進した。

一般社団法人栃木県言語聴覚士会 活動地域：栃木県全域

ST(言語聴覚士)ができるフレイル予防
～高齢者の「食べる」「話す」の自立支援に向けて～



嚥下機能の評価

主な取組

- 高齢者の健康づくりのため、「かみかみ100歳体操」など、口腔・嚥下機能を強化する取組を実施している。
- 嚥下機能の評価や計測に基づいた個別相談を実施している。
- 有資格者に県主催のフレイル予防アドバイザーの研修を受講させるなど、人材の資質向上にも力を入れている。
- 栃木県理学療法士会、作業療法士会と連携し、地域包括ケア・介護予防事業の活動に取り組んでいる。

取組の効果

- 自宅でもできる体操・脳トレなどの練習メニューを提案することで、利用者の口腔機能の維持向上が図られている。
- 食事、会話ができる機会が増え、利用者の生活意欲の高揚につながっている。



シルバーサポーターによる脳トレ体操

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 (日光市健康課今市保健福祉センター内) TEL: 0288-21-2756

独居高齢者への訪問事業 ～フレイルを予防しよう～



ひとり暮らしの高齢者を訪問

主な取組

- 小来川支部の健康づくり推進員と行政が連携し、ひとり暮らしの高齢者への訪問事業を実施した。
- 朝食内容やたんぱく質摂取状況のアンケートを行い、健康課題の把握に努めた。
- 補食に適しているたんぱく質、カルシウム、鉄が補えるおやつなどを配布し、フレイル予防の啓発を行った。

取組の効果

- 健康づくり推進員が学んだ知識を直接地域住民へ伝えることで、健康づくり推進員自身の知識の向上とボランティア活動への意欲向上につながった。
- 行政などの専門職ではなく地域の身近な人から伝えることで、高齢者の方の理解も地域の実態に即した情報としてわかりやすく伝わった。



「フレイルをチェックしてみよう」の配布

きりんクラブ(ノルディックウォーキング継続教室) 所在地：芳賀町大字祖母井1020 (芳賀町健康福祉課内) TEL: 028-677-6080

仲間同士で支え合いながら、介護予防!



ストレッチの実施



ノルディックウォーキングの様子

主な取組

- 町が実施した「元気アップ教室」の卒業生が、自主グループとしてノルディックウォーキングやストレッチ、筋トレを週1回程度実施している。
- 年に数回、運動指導や体カテストを受けることで、介護予防にもつながっている。
- 参加者の平均年齢は79歳で、運動だけではなく、仲間と楽しく会話するなど、高齢者の「居場所」としても機能している。

株式会社 栃木サッカークラブ 所在地：宇都宮市二番町2-7 TEL: 028-666-0615

「栃木SC」体操の発信



栃木SC体操の配信



サッカー体験授業の実施



体操教室の開催

主な取組

- 「『栃木SC体操第1』で毎日体を動かそう!」というタイトルでオリジナル体操の動画を作成し、YouTubeで配信した。
- 10種類の動画に栃木SCの選手が2名ずつ出演し、楽しく学べるよう工夫している。
- 小学校や幼稚園でサッカー体験授業を行い、身体を動かす楽しさを伝えている。

株式会社 ピノキオ薬局 所在地：宇都宮市東宿郷4-1-17相生ビル1F TEL: 028-612-8000

薬局における管理栄養士による患者サポート



栄養だよりの発行

主な取組

- 管理栄養士のおすすめレシピを掲載した「栄養だよりの」を月に1回、来局者向けに発行している。レシピは管理栄養士が実際に料理をして作成している。
- 糖尿病治療中の患者を対象に栄養相談を行っている。食事内容について管理栄養士がアドバイスをを行い、接触を避けるため、郵送で返送するなど、工夫している。

明治安田生命保険相互会社 宇都宮支社 所在地:宇都宮市大通り2-1-5
TEL:028-634-6223

従業員の健康増進と健康を通じた「地域貢献」



Jリーグウォーキングの実施



道の駅における健康増進イベントの実施

主な取組

- Jリーグチームと連携して、試合前にグリーンスタジアム周辺3kmを600名で歩くJリーグウォーキングを実施している。
- 県の「とちまる健康ポイント」については、契約者の方や周囲の方にも紹介する取組を年間を通じて実施している。
- 県内の道の駅のイベントスペースを活用し、ヨガ教室を開き、教室終了後はベジチェック(普段の野菜の摂取状況をデータで把握するシステム)を実施している。

健康長寿とちぎづくり推進県民会議とは

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様と県や市町等が丸となって、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。

登録を希望する団体・企業・サークル等を募集中です!

県民会議の会員になると〇〇〇

○県民会議会員証を交付します

会員証を交付しますので、掲示くださるようお願いいたします。

なお、同時に「とちぎのヘルシーグルメ推進店」「とちぎの禁煙推進店」に御登録いただいた場合は、会員証とは別に各推進店のステッカーをお送りいたします。

○会員になるメリットは?

県が開設している健康情報サイト「健康長寿とちぎWEB」で活動情報やイベント開催のお知らせなどを発信することができます。

また、県から各種健康に関するメールマガジンやイベントの御案内をさせていただくほか、会員の方の取組について県の健康づくりに関する広報などで御紹介させていただくこともあります。

○会議に参加しなければならないのですか?

会員がそろって出席しなければならない会議はありません。

健康長寿とちぎづくり推進県民会議の詳細や会員登録申込書のダウンロードはこちら

→ [健康長寿とちぎWEB](http://www.kenko-choju.tochigi.jp/) (URL:http://www.kenko-choju.tochigi.jp/)

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(※)	可 ・ 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。

- 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

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、健康にい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。

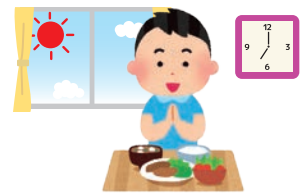
野菜摂取量の増加



食塩摂取量の減少



朝食の欠食をなくす



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。



Face

顔の片側が下がりがむ



Arm

片腕に力が入らない



Speech

ろれつが回らない



Time

一刻も早く救急車を!

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。

フレイル予防で健康長寿!



栃木県作成ポスター・リーフレット