

「健康長寿とちぎ応援企業」活動計画書（事業所向けの応援メニューの提供）

企業・団体名 株式会社 総合商社健康長寿  
 担 当 者 栃木県 とちまる  
 電 話 番 号 \*\*\*\*-\*\*-\*\*\*\*  
 E - m a i l \*\*\*\*\*@pref.tochigi.lg.jp

下記のとおり、事業所からの依頼に応じて「健康長寿とちぎ応援企業」として活動する予定です。  
 記

※ 活動期間は、当該年度の6月から2月までを原則とする。 ★印の情報は、応援メニューを取りまとめた冊子の作成（毎年更新）に使用する。

<p>企業・団体概要 ★</p>	<p>総合商社健康長寿は、「すべての人に、健やかな毎日を。」を企業理念とし、健康・美容・生活の質の向上を支援する商品とサービスを通じて、社会全体のウェルビーイングを実現します。                  健康や美容、生活に関わる商品やサービスを幅広く取り扱い、流通・企画・開発・販売支援などを総合的に行っています。                  また、健康経営優良法人（大規模法人）ホワイト500を3年連続で取得、健康経営を県内に周知及び支援する活動も行っています。</p>	
<p>応援内容①</p>	<p>応援するテーマ ★</p>	<p>1 とちぎ健康21プランの推進より、働く世代の健康づくりの実践に関すること  <input type="checkbox"/> 食生活 <input type="checkbox"/> 運動 <input checked="" type="checkbox"/> 休息・睡眠 <input checked="" type="checkbox"/> メンタルヘルス <input type="checkbox"/> 喫煙・受動喫煙  <input type="checkbox"/> 飲酒 <input type="checkbox"/> 歯・口腔  <input checked="" type="checkbox"/> 生活習慣病の発症と重症化予防(<input type="checkbox"/>がん <input type="checkbox"/>脳卒中 <input type="checkbox"/>心臓病 <input checked="" type="checkbox"/>糖尿病 <input type="checkbox"/>COPD)  <input checked="" type="checkbox"/> 女性の健康 <input checked="" type="checkbox"/> 働く高齢者の健康                  2 その他  <input type="checkbox"/> 働く世代の健康づくりとして、企業の強みを生かせるもの テーマ:『 <input type="text"/> 』</p>
	<p>テーマに対する 応援メニュー ★</p>	<p>応援メニュー名:『睡眠改善セミナー』                  詳細:睡眠健康指導士による、睡眠の役割、睡眠障害による生産性への影響についてお話し、睡眠チェックを通じて自分に合った睡眠環境や寝具の選び方を提案します。                  所要時間:45分</p>
	<p>提供エリア ★</p>	<p>1 <input type="checkbox"/> 全域(以下2~7の全市町)                  2 宇都宮圏域 <input type="checkbox"/> 宇都宮市                  3 県西圏域 <input type="checkbox"/> 鹿沼市、<input type="checkbox"/> 日光市                  4 県東圏域 <input type="checkbox"/> 真岡市、<input type="checkbox"/> 益子町、<input type="checkbox"/> 茂木町、<input type="checkbox"/> 市貝町、<input type="checkbox"/> 芳賀町                  5 県南圏域 <input checked="" type="checkbox"/> 栃木市、<input checked="" type="checkbox"/> 小山市、<input checked="" type="checkbox"/> 下野市、<input checked="" type="checkbox"/> 上三川町、<input checked="" type="checkbox"/> 壬生町、<input checked="" type="checkbox"/> 野木町                  6 県北圏域 <input type="checkbox"/> 大田原市、<input type="checkbox"/> 矢板市、<input type="checkbox"/> 那須塩原市、<input type="checkbox"/> さくら市、<input type="checkbox"/> 那須烏山市  <input type="checkbox"/> 塩谷町、<input type="checkbox"/> 高根沢町、<input type="checkbox"/> 那須町、<input type="checkbox"/> 那珂川町                  7 安足圏域 <input checked="" type="checkbox"/> 足利市、<input checked="" type="checkbox"/> 佐野市</p>
	<p>利用条件 ★</p>	<p>・従業員50名以下の事業所 ・7月～9月以外の平日13時～16時                  ・年間8社程度</p>
	<p>おすすめポイント ★</p>	<p>・交替勤務がある、メンタルヘルスや睡眠に課題を抱えている事業所</p>
	<p>事業所への メッセージ★</p>	<p>長時間労働による睡眠不足、交替勤務による不規則な睡眠リズム、不眠症や睡眠時無呼吸などの睡眠障害は生活習慣病のリスクを高め、かつ症状を悪化させることが分かっています。また、性別や年齢でも睡眠の質は変化しています。                  従業員のセルフケアを促進することで、生産性向上をめざしませんか。</p>

応援内容②	<p>応援するテーマ★</p>	<p>1 とちぎ健康 21 プランの推進より、働く世代の健康づくりの実践に関すること</p> <p><input checked="" type="checkbox"/> 食生活 <input checked="" type="checkbox"/> 運動 <input type="checkbox"/> 休息・睡眠 <input type="checkbox"/> メンタルヘルス <input checked="" type="checkbox"/> 喫煙・受動喫煙</p> <p><input type="checkbox"/> 飲酒 <input type="checkbox"/> 歯・口腔</p> <p><input checked="" type="checkbox"/> 生活習慣病の発症と重症化予防(<input checked="" type="checkbox"/>がん <input checked="" type="checkbox"/>脳卒中 <input checked="" type="checkbox"/>心臓病 <input checked="" type="checkbox"/>糖尿病 <input type="checkbox"/>COPD)</p> <p><input checked="" type="checkbox"/> 女性の健康 <input checked="" type="checkbox"/> 働く高齢者の健康</p> <p>2 その他</p> <p><input type="checkbox"/> 働く世代の健康づくりとして、企業の強みを生かせるもの テーマ:『<input type="text"/>』</p>
	<p>テーマに対する 応援メニュー★</p>	<p>応援メニュー名:『自分を知ろう! 体力・健康測定会』</p> <p>詳細:腰痛予防のための体力測定、骨密度や血管年齢等を知る健康測定を実施します。</p> <p>所要時間:2時間</p>
	<p>提供エリア★</p>	<p>1 <input type="checkbox"/> 全域(以下2~7の全市町)</p> <p>2 宇都宮圏域 <input checked="" type="checkbox"/> 宇都宮市</p> <p>3 県西圏域 <input checked="" type="checkbox"/> 鹿沼市、<input checked="" type="checkbox"/> 日光市</p> <p>4 県東圏域 <input checked="" type="checkbox"/> 真岡市、<input type="checkbox"/> 益子町、<input type="checkbox"/> 茂木町、<input type="checkbox"/> 市貝、<input checked="" type="checkbox"/> 芳賀町</p> <p>5 県南圏域 <input checked="" type="checkbox"/> 栃木市、<input checked="" type="checkbox"/> 小山市、<input checked="" type="checkbox"/> 下野市、<input type="checkbox"/> 上三川町、<input type="checkbox"/> 壬生町、<input type="checkbox"/> 野木町</p> <p>6 県北圏域 <input checked="" type="checkbox"/> 大田原市、<input checked="" type="checkbox"/> 矢板市、<input checked="" type="checkbox"/> 那須塩原市、<input checked="" type="checkbox"/> さくら市、<input checked="" type="checkbox"/> 那須烏山市</p> <p><input type="checkbox"/> 塩谷町、<input type="checkbox"/> 高根沢町、<input type="checkbox"/> 那須町、<input type="checkbox"/> 那珂川町</p> <p>7 安足圏域 <input checked="" type="checkbox"/> 足利市、<input checked="" type="checkbox"/> 佐野市</p>
	<p>利用条件★</p>	<p>・ひと月1社(1社1回限り) ・参加者10名以上~30名まで ・平日11時~16時</p> <p>・十分な広さがある会場を準備できること</p>
	<p>おすすめポイント★</p>	<p>・腰痛や転倒、運動不足の課題がある・幅広い年齢の従業員がいる</p> <p>・健康づくりの意識を向上させたい・職場のコミュニケーションの促進</p>
	<p>事業所への メッセージ★</p>	<p>若年層でも運動習慣がない場合、転倒等のリスクが上がると言われています。従業員ひとり一人の健康意識の向上には、参加型イベント・現状把握が大切です!</p>

応援内容③	<p>応援するテーマ★</p>	<p>1 とちぎ健康 21 プランの推進より、働く世代の健康づくりの実践に関すること</p> <p><input type="checkbox"/> 食生活 <input type="checkbox"/> 運動 <input type="checkbox"/> 休息・睡眠 <input type="checkbox"/> メンタルヘルス <input type="checkbox"/> 喫煙・受動喫煙</p> <p><input type="checkbox"/> 飲酒 <input type="checkbox"/> 歯・口腔</p> <p><input type="checkbox"/> 生活習慣病の発症と重症化予防(<input type="checkbox"/>がん <input type="checkbox"/>脳卒中 <input type="checkbox"/>心臓病 <input type="checkbox"/>糖尿病 <input type="checkbox"/>COPD)</p> <p><input type="checkbox"/> 女性の健康 <input type="checkbox"/> 働く高齢者の健康</p> <p>2 その他</p> <p><input checked="" type="checkbox"/> 働く世代の健康づくりとして、企業の強みを生かせるもの テーマ:『健康経営の支援』</p>
	<p>テーマに対する 応援メニュー★</p>	<p>応援メニュー名:『健康経営セミナー(4回シリーズ)』</p> <p>詳細:健康経営を予定または取組んでいる事業所の経営者・人事担当等を対象に、健康経営エキスパートアドバイザーが進め方の基本をレクチャーします。</p> <p>所要時間:各回45分</p>
	<p>提供エリア★</p>	<p>1 <input type="checkbox"/> 全域(以下2~7の全市町)</p> <p>2 宇都宮圏域 <input checked="" type="checkbox"/> 宇都宮市</p> <p>3 県西圏域 <input checked="" type="checkbox"/> 鹿沼市、<input checked="" type="checkbox"/> 日光市</p> <p>4 県東圏域 <input checked="" type="checkbox"/> 真岡市、<input type="checkbox"/> 益子町、<input type="checkbox"/> 茂木町、<input type="checkbox"/> 市貝、<input checked="" type="checkbox"/> 芳賀町</p> <p>5 県南圏域 <input checked="" type="checkbox"/> 栃木市、<input checked="" type="checkbox"/> 小山市、<input checked="" type="checkbox"/> 下野市、<input type="checkbox"/> 上三川町、<input type="checkbox"/> 壬生町、<input type="checkbox"/> 野木町</p> <p>6 県北圏域 <input checked="" type="checkbox"/> 大田原市、<input checked="" type="checkbox"/> 矢板市、<input checked="" type="checkbox"/> 那須塩原市、<input checked="" type="checkbox"/> さくら市、<input checked="" type="checkbox"/> 那須烏山市</p> <p><input type="checkbox"/> 塩谷町、<input type="checkbox"/> 高根沢町、<input type="checkbox"/> 那須町、<input type="checkbox"/> 那珂川町</p> <p>7 安足圏域 <input checked="" type="checkbox"/> 足利市、<input checked="" type="checkbox"/> 佐野市</p>
	<p>利用条件★</p>	<p>・4回受講できること ・オンライン不可 ・経営者と人事担当の参加必須</p>
	<p>おすすめポイント★</p>	<p>・健康経営をはじめたいが何から取り組めば良いかわからない事業所</p> <p>・すでに取り組んでいるが効果を見える化したい</p> <p>・上手くいっている事業所の事例をたくさん知りたい</p>
	<p>事業所への メッセージ★</p>	<p>持続的な事業運営には、人が集まり・定着する取組が重要です。健康経営はそのための手段であり、専門家と戦略的に進めることで効果が見えてきます。弊社は2,000社への支援実績があります。</p>

応援内容④	<p>応援するテーマ★</p>	<p>1 とちぎ健康 21 プランの推進より、働く世代の健康づくりの実践に関すること</p> <p><input type="checkbox"/> 食生活 <input type="checkbox"/> 運動 <input type="checkbox"/> 休息・睡眠 <input type="checkbox"/> メンタルヘルス <input checked="" type="checkbox"/> 喫煙・受動喫煙</p> <p><input type="checkbox"/> 飲酒 <input type="checkbox"/> 歯・口腔</p> <p><input checked="" type="checkbox"/> 生活習慣病の発症と重症化予防(<input checked="" type="checkbox"/>がん <input type="checkbox"/>脳卒中 <input type="checkbox"/>心臓病 <input type="checkbox"/>糖尿病 <input checked="" type="checkbox"/>COPD)</p> <p><input type="checkbox"/> 女性の健康、<input type="checkbox"/> 働く高齢者の健康</p> <p>2 その他</p> <p><input type="checkbox"/> 働く世代の健康づくりとして、企業の強みを生かせるもの テーマ:『<input type="text"/>』</p>
	<p>テーマに対する 応援メニュー★</p>	<p>応援メニュー名:『禁煙セミナー&amp;禁煙サポートアプリ体験』</p> <p>詳細:喫煙率の低下を目指し、禁煙の重要性と禁煙をサポートする知識を提供するセミナーの開催。禁煙希望者には禁煙サポートアプリを2ヶ月間体験版として提供します。</p> <p>所要時間:30分</p>
	<p>提供エリア★</p>	<p>1 <input checked="" type="checkbox"/> 全域(以下2~7の全市町)</p> <p>2 宇都宮圏域 <input type="checkbox"/> 宇都宮市</p> <p>3 県西圏域 <input type="checkbox"/> 鹿沼市、<input type="checkbox"/> 日光市</p> <p>4 県東圏域 <input type="checkbox"/> 真岡市、<input type="checkbox"/> 益子町、<input type="checkbox"/> 茂木町、<input type="checkbox"/> 市貝町、<input type="checkbox"/> 芳賀町</p> <p>5 県南圏域 <input type="checkbox"/> 栃木市、<input type="checkbox"/> 小山市、<input type="checkbox"/> 下野市、<input type="checkbox"/> 上三川町、<input type="checkbox"/> 壬生町、<input type="checkbox"/> 野木町</p> <p>6 県北圏域 <input type="checkbox"/> 大田原市、<input type="checkbox"/> 矢板市、<input type="checkbox"/> 那須塩原市、<input type="checkbox"/> さくら市、<input type="checkbox"/> 那須烏山市</p> <p><input type="checkbox"/> 塩谷町、<input type="checkbox"/> 高根沢町、<input type="checkbox"/> 那須町、<input type="checkbox"/> 那珂川町</p> <p>7 安足圏域 <input type="checkbox"/> 足利市、<input type="checkbox"/> 佐野市</p>
	<p>利用条件★</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・年間12社(1社1回まで)</li> <li>・喫煙率や禁煙推進の課題について事前に提供できる事業所</li> <li>・開催希望日の2ヶ月前までに申請ください</li> </ul>
	<p>おすすめポイント★</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・喫煙率が高く、受動喫煙を改善したい事業所</li> </ul>
	<p>事業所への メッセージ★</p>	<p>喫煙は予防できる最大の死亡原因であり、従業員及び家族・お客様の健康を守るためには禁煙が最も効果がある取組です。様々なサポートで禁煙成功率はアップします。</p>

応援内容⑤	<p>応援するテーマ★</p>	<p>1 とちぎ健康 21 プランの推進より、働く世代の健康づくりの実践に関すること</p> <p><input type="checkbox"/> 食生活 <input type="checkbox"/> 運動 <input type="checkbox"/> 休息・睡眠 <input type="checkbox"/> メンタルヘルス <input type="checkbox"/> 喫煙・受動喫煙</p> <p><input type="checkbox"/> 飲酒 <input checked="" type="checkbox"/> 歯・口腔</p> <p><input checked="" type="checkbox"/> 生活習慣病の発症と重症化予防(<input checked="" type="checkbox"/>がん <input type="checkbox"/>脳卒中 <input type="checkbox"/>心臓病 <input type="checkbox"/>糖尿病 <input checked="" type="checkbox"/>COPD)</p> <p><input type="checkbox"/> 女性の健康 <input type="checkbox"/> 働く高齢者の健康</p> <p>2 その他</p> <p><input type="checkbox"/> 働く世代の健康づくりとして、企業の強みを生かせるもの テーマ:『<input type="text"/>』</p>
	<p>テーマに対する 応援メニュー★</p>	<p>応援メニュー名:『健康管理アプリ「8020 お口元気」』</p> <p>詳細:お口の健康度チェックや健康度に応じたアドバイスが得られ、お近くの歯科医院を探すことができるスマートフォンアプリを対面・オンラインで紹介します。</p> <p>所要時間:45分</p>
	<p>提供エリア★</p>	<p>1 <input checked="" type="checkbox"/> 全域(以下2~7の全市町)</p> <p>2 宇都宮圏域 <input type="checkbox"/> 宇都宮市</p> <p>3 県西圏域 <input type="checkbox"/> 鹿沼市、<input type="checkbox"/> 日光市</p> <p>4 県東圏域 <input type="checkbox"/> 真岡市、<input type="checkbox"/> 益子町、<input type="checkbox"/> 茂木町、<input type="checkbox"/> 市貝町、<input type="checkbox"/> 芳賀町</p> <p>5 県南圏域 <input type="checkbox"/> 栃木市、<input type="checkbox"/> 小山市、<input type="checkbox"/> 下野市、<input type="checkbox"/> 上三川町、<input type="checkbox"/> 壬生町、<input type="checkbox"/> 野木町</p> <p>6 県北圏域 <input type="checkbox"/> 大田原市、<input type="checkbox"/> 矢板市、<input type="checkbox"/> 那須塩原市、<input type="checkbox"/> さくら市、<input type="checkbox"/> 那須烏山市</p> <p><input type="checkbox"/> 塩谷町、<input type="checkbox"/> 高根沢町、<input type="checkbox"/> 那須町、<input type="checkbox"/> 那珂川町</p> <p>7 安足圏域 <input type="checkbox"/> 足利市、<input type="checkbox"/> 佐野市</p>
	<p>利用条件★</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・従業員50名以下の事業所で参加者10名以上</li> <li>・年間30社程度</li> <li>・オンラインを希望する場合は、オンライン環境が揃っていること</li> </ul>
	<p>おすすめポイント★</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・歯科健診を実施していない事業所</li> <li>・健康増進や疾病予防に力を入れたい事業所</li> </ul>
	<p>事業所への メッセージ★</p>	<p>歯周病は20代から発症し、全身の健康に影響することが分かってきました。最後まで自分の歯で美味しく食べるためにも、若い時から定期的な歯科受診が重要です。歯科健診が義務化されていない・忙しい働く世代にぴったりのサービスです。</p>

※ 実施後1ヶ月以内に、別記様式第5-3号で活動結果を御報告ください。