

身体を動かそうプロジェクト参加申込書

健康長寿とちぎづくり推進県民会議※1 参加申込書

※1身体を動かそうプロジェクト参加団体は、健康長寿とちぎづくり推進県民会議の会員として登録されます。

年 月 日

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(※2)	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： (※3)会員メールマガジン配信	要・不要

※2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。掲載を希望する場合は「可」、希望しない場合は「不可」に○を付けてください。

※3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

取組宣言記入例

- ・従業員やメンバーの目標歩数設定（県目標：男性 9,000 歩 女性 8,500 歩）
- ・従業員やメンバーに対し、週に1回程度階段利用を呼びかけ
- ・朝や昼休み等に運動（ラジオ体操等）

プロジェクト参加団体には、取組宣言をお願いしています。

上記を参考に「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。
実施する全ての取組を御記入ください。

は

上記のことについて取り組みます！

お問合せ先

宇都宮市、複数市町にまたがる場合	栃木県保健福祉部 健康増進課 健康長寿推進班	電話：028-623-3094 FAX：028-623-3920
鹿沼市、日光市	県西健康福祉センター 健康対策課（栄養難病担当）	電話：0289-62-6225 FAX：0289-64-3059
真岡市、益子町、茂木町、市貝町、芳賀町	県東健康福祉センター 健康対策課（栄養難病担当）	電話：0285-82-3323 FAX：0285-83-7003
栃木市、小山市、下野市、上三川町、 壬生町、野木町	県南健康福祉センター 健康対策課（栄養難病担当）	電話：0285-22-1509 FAX：0285-22-8403
大田原市、矢板市、那須塩原市、さくら市、 那須烏山市、塩谷町、高根沢町、那須町、那珂川町	県北健康福祉センター 健康対策課（栄養難病担当）	電話：0287-22-2679 FAX：0287-23-6980
足利市、佐野市	安定健康福祉センター 健康対策課（栄養難病担当）	電話：0284-41-5895 FAX：0284-44-1088

健康長寿とちぎづくり推進県民会議、県民運動等に関する情報はホームページで確認できます。



健康長寿とちぎ

検索





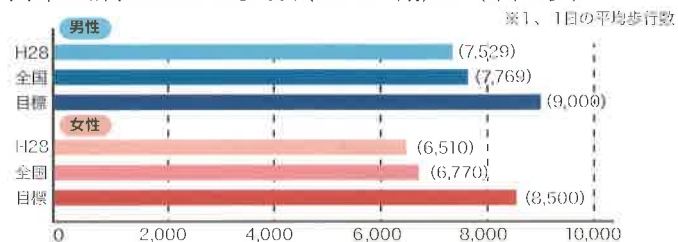
身体を動かそうプロジェクト

身体を動かそうプロジェクトは、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取組です。

この取組は、**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」の重点プロジェクトのひとつに位置づけられています。

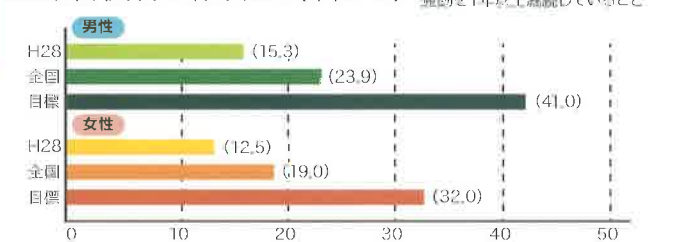
身体活動に関する県の状況（県民健康・栄養調査より）

日常生活における歩数（20-64歳）※1（単位：歩）



全国より男女とも約250歩少なく、目標より約男性1,500歩、女性2,000歩少ない

運動習慣者の割合※2（単位：％）



全国より男性 8.6 ポイント、女性 6.5 ポイント少なく、男女とも目標の半分以下

まずはできることから始めよう！

階段利用



ランチ先までウォーキング



ながら運動、つま先立ち等



プロジェクト参加団体には以下のメリットがあります

- ・栃木県のホームページ（健康長寿とちぎWEBやメールマガジン）に団体名及び取組等を掲載し、広くPRできる！
- ・県が配信する健康づくりに関する情報のメールマガジンを受け取れる！
- ・ポスター等の県の普及啓発資材を使える！
- ・研修会に参加することで身体活動を増やすためのヒントが得られる！

身体を動かそうプロジェクトに参加し、ラジオ体操の指導を受けたところ、社員が意識してラジオ体操に取り組むようになりました。

A社の声

身体を動かそうプロジェクトに参加し、健康長寿とちぎ WEB にウォーキングの案内を掲載したところ参加者が増え、皆でウォーキングを楽しんでいます。

B団体の声

あなたの団体・会社も身体を動かそうプロジェクトに参加しませんか？

プロジェクト参加申込書は裏面です。