

事業所の
みなさまへ

健康長寿とちぎ応援企業登録制度

応援メニューBOOK

あなたが進める**従業員の健康づくり**を
『応援企業』が**原則無償**で応援します!!



1 利用条件

- ✓ 「健康長寿とちぎづくり推進県民会議会員の登録（必須）」
- ✓ 県内に事業所の拠点があり、県税の滞納等がないこと

会議登録は
こちら!



2 利用方法

Step1

応援メニュー
BOOKから利用
したいメニューを
選ぶ

Step2

県へ
利用申請

Step3

県からの連絡後、
応援企業と
打合せ

Step4

双方合意で
応援メニューの
提供を受ける



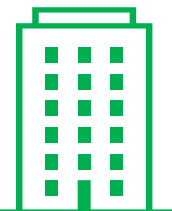
事業所

利用申請



栃木県

実施報告



応援企業

打合せ・双方合意で実施

利用申請や
応援メニューは
こちら!



応援企業
についてこちら!



応援メニューのご紹介



【令和8(2026)年6月19日時点】

県が登録する『応援企業』による幅広い応援メニューを原則無償でご利用いただけます。詳しくは、次のページをご覧ください。

応援メニュー		応援企業名 ※ロゴから各団体ホームページへリンク
1	(1) 働く世代のための血糖コントロール実践セミナー (2) 体組成計を活用した健康管理セミナー・フレイル予防 (3) オーラルケア推進講座 (口腔機能・全身健康)	◆株式会社ピノキオ薬局 
2	(1) 熱中症対策セミナー	◆大塚製薬株式会社 ニュートラシューティカルズ事業グループ 北関東支店宇都宮出張所 
3	(1) 『おなかの健康と乳酸菌』セミナー (2) とちぎマルゴト健康測定会	◆宇都宮ヤクルト販売株式会社 
4	(1) 健康習慣アンケート (2) 健康経営セミナー	◆アクサ生命保険株式会社 宇都宮支社 
5	(1) 野菜の摂取量がわかる『ベジチェック』イベントの出張開催 (2) 目の健康状態をチェックできるイベントの出張開催 (3) 健康リテラシーのための各種セミナーの開催	◆日本生命保険相互会社 
6	(1) 耳のケア・聞こえのフレイルについて	◆医療法人緑新会 四葉みみ・はな・のどクリニック 

応援メニュー		応援企業名
7	<ul style="list-style-type: none"> (1) 理学療法士による職場の腰痛予防セミナー (2) 理学療法士によるデスクワーカーのための頭痛・肩こり対策セミナー (3) 理学療法士による”70歳まで働ける体”をつくるトレーニング講座 	<p>◆Voice</p> 
8	<ul style="list-style-type: none"> (1) 働き世代のための「ぐっすり睡眠」のヒント (2) 今日からできる！ストレスを緩和するセルフケア (3) 理学療法士直伝！肩コリ・腰痛に効く、一生モノのセルフケア 	<p>◆みらいとクリニック</p> 
9	<ul style="list-style-type: none"> (1) 腸からちょう元気生活 ～上手に食べて、楽しく運動～ (2) 腸の健康と熱中症 (3) よりよい睡眠のための健康管理 	<p>◆両毛ヤクルト販売株式会社</p> <p>人も地球も健康に</p> 

応援メニュー:1-(1)

働く世代のための血糖コントロール実践セミナー

- 薬剤師が糖尿病治療薬の作用・低血糖予防を解説し、管理栄養士が食後高血糖を抑える食事法(GI・食べる順番・外食選択)を指導。
- 所要時間:60分

おすすめポイント

- 健診で血糖値が高めなど血糖指摘者が多い事業所

利用条件

- 参加人数10名以上
- 平日開催(10時~16時)

提供エリア

宇都宮市、鹿沼市、真岡市、市貝町、小山市、下野市、上三川町、壬生町
大田原市、那須塩原市、那須烏山市、高根沢町

事業所へのメッセージ

服薬と食事の両面から支援することで再検査率・重症化リスク低減を目指します。

応援企業

株式会社ピノキオ薬局



株式会社ピノキオ薬局は、「気配りと思いやりの心、親切と誠意をもって地域医療に貢献する」を企業方針とし、地域住民の健康維持と生活の質の向上に資する医療提供体制の構築に取り組んでいます。

調剤業務に加え、薬剤師による医薬品の適正使用支援・重複投薬防止・在宅医療への参画、管理栄養士による栄養相談・生活習慣病予防支援を通じ、未病段階から疾病の発症予防・重症化防止まで一貫した支援を提供しています。

また、医療機関・介護事業所等との多職種連携を推進し、地域包括ケアシステムの一翼を担う存在として、住み慣れた地域で安心して生活できる環境づくりに貢献しています。

応援メニュー:1-(2)

体組成計を活用した健康管理セミナー(筋肉量・体脂肪・基礎代謝の見える化)フレイル予防講座(筋力・栄養・服薬管理)

- 体組成計を用いて体重・体脂肪率・骨格筋量・内臓脂肪レベル等を測定し、自身の身体状況を可視化。薬剤師が生活習慣病との関連性(肥満・サルコペニア・内臓脂肪増加)を医学的視点で解説。管理栄養士が結果に基づく食事改善・たんぱく質摂取量・減塩・間食コントロール等の具体策を提示。
- フレイルチェック(簡易質問票・握力測定等)を実施。薬剤師が多剤併用とふらつき・転倒リスクの関係を解説。管理栄養士がたんぱく質摂取の目安、食事量低下への対応。
- 所要時間:90分(測定含む)

おすすめポイント

- 健診結果を活かしきれていない事業所
- 健康経営の数値改善を目指す事業所
- 高齢従業員が在籍する事業所

利用条件

- 参加人数10名以上
- 測定スペースおよび電源確保
- 事前予約制

提供エリア

宇都宮市、鹿沼市、真岡市、市貝町、小山市、下野市、上三川町、壬生町
大田原市、那須塩原市、那須烏山市、高根沢町

事業所へのメッセージ

身体の「見える化」は行動変容の第一歩です。数値に基づく専門的支援で、継続可能な健康管理を支援します。

フレイルは早期発見・早期介入が重要です。医療と栄養の統合支援により、就労継続と安全確保を後押しします。

応援企業

株式会社ピノキオ薬局



応援メニュー:1-(3)

オーラルケア推進講座(口腔機能・全身健康)

- 口腔乾燥や薬剤の影響、オーラルフレイルの全身への影響の視点を解説。
- 所要時間:60分

おすすめポイント

- 健康維持と
就労継続を重視する事業所

利用条件

- 参加人数10名以上
- 高齢従業員が在籍
- 定期歯科検診等の受診率が低い

提供エリア

宇都宮市、鹿沼市、真岡市、市貝町、小山市、下野市、上三川町、壬生町
大田原市、那須塩原市、那須烏山市、高根沢町

事業所へのメッセージ

歯・口腔の健康は栄養状態と全身疾患に直結します。

応援企業

株式会社ピノキオ薬局



応援メニュー:2-(1) 熱中症対策セミナー

- 熱中症について、またその対策についてご提案いたします。
- 所要時間:30分～60分程度

おすすめポイント

- 暑熱環境下で作業を行うなど、熱中症リスクの高い事業所等

利用条件

- 日程については要調整
(希望に添えない場合があります。)

提供エリア

栃木県全域

事業所へのメッセージ

30年以上にわたり、教育現場での講座開催、自治体と連携した高齢者への熱中症対策の啓発等「熱中症を知って防ぐ活動」を続けています。
開催形態等ご希望がございましたらご相談ください。

応援企業

大塚製薬株式会社大塚製薬株式会社
ニュートラシューティカルズ事業グループ
北関東支店宇都宮出張所



「Otsuka-people creating new products for better health worldwide」の企業理念のもと、人々の健康を身体全体で考え、疾病の治癒から日々の健康増進までを目指したトータルヘルスケアカンパニーとして事業展開を行っています。健康経営優良法人(大規模法人)ホワイト500を2017年以降9年連続で認定されています。

応援メニュー:3-(1)

『おなかの健康と乳酸菌』セミナー

■ 「腸の健康は体の健康につながる」という「健腸長寿」の考え方から、腸のはたらきと排便の大切さに着目したおなかの健康について学ぶ講座

■ 所要時間:60分程度

おすすめポイント

- 健康経営に取り組みたい事業所
- 各世代に応じた健康講話
 - 新生活スタートし生活リズムを整えることが大切な新入社員
 - 生活リズムが不規則になりやすい働き盛り世代
 - 将来の健康づくりを意識し始めるミドル世代

利用条件

- 参加人数15名以上
- 7月～8月以外の平日10時～16時(宇都宮市近郊の場合)
- 開催希望日の1ヶ月前までに申請

提供エリア

宇都宮市、鹿沼市、日光市、上三川町、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

事業所へのメッセージ

従業員の皆さまのパフォーマンス向上には、日々の生活習慣と排便習慣を整えることが大切です。当講座では、腸のはたらきや腸内細菌の役割をわかりやすく解説し、生活改善のポイントをお伝えします。

健康づくりの第一歩として、ぜひ社内研修や健康経営の取り組みにご活用ください。

応援企業

宇都宮ヤクルト販売株式会社

Yakult

宇都宮ヤクルト販売株式会社



宇都宮ヤクルト販売株式会社は、「栃木マルゴト健康100」をビジョンに掲げ、地域に根差した事業活動を展開しています。

乳製品乳酸菌飲料をはじめとする高品質な商品を、ご家庭や事業所への宅配、量販店・学校・施設への販売を通じてお届けしています。あわせて、乳酸菌研究を活かした化粧品のご提案にも取り組み、内外からの美と健やかさをサポートしています。

また、出前授業や地域イベントへの協賛などの活動を通じて、地域の皆さまとのつながりを大切にしながら、安心・安全な商品とサービスをお届けしています。

応援メニュー:3-(2)

とちぎマルゴト健康測定会

- 体組成・野菜摂取度・骨健康度・血管年齢・疲労ストレスの5種類の健康測定をし、健康を気遣うきっかけづくりを提供します。
- 所要時間:1人5分程度

おすすめポイント

- 測定された方にその場で結果を冊子でお渡し、アドバイスが可能です。
- 企業側健康経営管理者へ全体の傾向を性別・年代ごとにまとめて後日フィードバックします。
(医師・管理栄養士のコメント付)

利用条件

- 測定人数20名程度～
- 平日10時～16時
(測定開始～撤収含む)
- 測定スペースの借用

提供エリア

宇都宮市、鹿沼市、日光市、上三川町、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

事業所へのメッセージ

健康経営優良法人認定証項目に該当する取り組みの一つになります。

- 具体的な健康維持・増進施策(⑩食生活の改善に向けた取り組み)
- ヘルスリテラシーの向上(⑤管理職・従業員への教育機会の設定)
- 職場の活性化(⑦コミュニケーションの促進に向けた取り組み)

応援企業

宇都宮ヤクルト販売株式会社

Yakult

宇都宮ヤクルト販売株式会社



応援メニュー：4－(1) 健康習慣アンケート

- 健康習慣アンケートを提供しますので従業員へ実施していただき、その回答結果について健康経営アドバイザーが経営者へ直接フィードバックします。
- 所要時間：アンケート回答所要時間10分程度

おすすめポイント

- 健康経営に興味をもっているが、最初に何から始めたら良いかわからない事業所

利用条件

- 従業員が10人以上の事業所

提供エリア

栃木県全域

事業所へのメッセージ

健康経営の起点は、従業員の健康課題の把握です。

健康経営優良法人認定においても、課題の把握と施策に対する効果検証がますます精緻に求められており、まずは「健康経営アンケート」の実施をお勧めします。

健康経営優良法人2026の認定数26,850法人(2026年3月9日公表時の大規模・中小企業法人合計)のうち、弊社サポート法人数は6,578法人(全体の24.5%)となります。

また、栃木県内では約170名が健康経営エキスパートアドバイザーもしくは健康経営アドバイザーとして従業員さまの健康増進を通じたワーク・エンゲイジメントの向上と事業の持続的発展に向けて健康経営の普及を推進しています。

応援企業

アクサ生命保険株式会社 宇都宮支社



アクサ生命



アクサグループの日本法人として設立された生命保険会社。2000年の日本団体生命との経営統合により、事業基盤を大幅に拡大しました。多様なお客さまのニーズにお応えできる生命保険・サービスをご提供しています。なお前身の日本団体生命は勤労者の福利向上施策として設立された団体保険事業会社として誕生し、初代会長には日本商工会議所会頭を迎え、各地商工会議所の会頭などが経営を主導しました。現在は、自治体、協会けんぽ、商工会議所等を通じて「健康経営」の普及活動を行っております。

応援メニュー：4－(2) 健康経営のセミナー

- 従業員の健康意識向上に向けて、からだ・こころ・社会的健康の視点から、健康経営セミナーをご提供します。健康経営の取り組みを自分ごとに捉えていただき行動変容を促します。
- 所要時間：60分 要相談

おすすめポイント

- 「従業員にとっての健康経営とは？」という視点から、健康増進にとどまらず、働きやすさ・働きがい・生きがいと考え学び、主観的健康観を高めるセミナーとなっています。

利用条件

- 平日9:00～17:00
- オンライン可

提供エリア

栃木県全域

事業所へのメッセージ

健康経営優良法人2026の認定数26,850法人(2026年3月9日公表時の大規模・中小企業法人合計)のうち、弊社サポート法人数は6,578法人(全体の24.5%)となります。

また、栃木県内では約170名が健康経営エキスパートアドバイザーもしくは健康経営アドバイザーとして従業員さまの健康増進を通じたワーク・エンゲイジメントの向上と事業の持続的発展に向けて健康経営の普及を推進しています。

応援企業

アクサ生命保険株式会社 宇都宮支社



アクサ生命



応援メニュー：5－(1)

野菜の摂取量がわかる『ベジチェック(※)』イベントの出張開催

- 事業所に訪問し、お一人お一人の野菜の摂取量を測定することで、**食生活に対する健康意識を高め**ていただくきっかけとしていただいております。

※ベジチェック®はカゴメ株式会社の登録商標です。

- 所要時間：計測機器1台につき、1人当たり1分程度
(在籍人数に応じて機器を手配します)

おすすめポイント

- 望ましい摂取量目安と現状の差を知ることで普段の食生活に気づきを与えます。
- 健診や健診結果配布の前後、暴飲暴食 になりがちな忘新年会・歓送迎会の頃等はイベントによる啓発効果が特に高い時期です。

利用条件

- 機材の確保、従業員への周知期間を考慮して、お早めにご依頼ください。

提供エリア

栃木県全域

事業所へのメッセージ

手軽にたくさんの方に健康を意識していただくきっかけづくりができるイベントです。**定期的**に開催し、**経過を確認**いただくことも効果的です。お気軽にご依頼ください。

応援企業

日本生命保険相互会社



日本生命



日本生命保険相互会社は、栃木県と包括連携協定を締結し、地域が抱える社会課題にに対して、県と弊社が双方の強みを生かし協力しながら課題解決に取り組んでおります。

中でも県民の皆様の健康増進に関する取組は社業とも親和性が高く精力的に取り組んでおります。

具体的には、弊社の営業ネットワークを活用し、チラシ配布やイベント実施にて健康増進に向けた意識啓発を行っております。

応援メニュー:5-(2)

目の健康状態をチェックできるイベント

(メテオブラスター(METEOR BRASTER))の出張開催

- VRゴーグルを装着して、画面に映し出された宇宙空間に出てくる隕石を破壊するゲームを体験することで、視野の状態を確認できます。
- 所要時間:計測機器1台につき、1人当たり1分程度
(在籍人数に応じて機器を手配します)

おすすめポイント

- “楽しみながら目の見え方をセルフチェックできる”イベントを無料で開催しております。
- 従業員の皆様に健康を意識していただく機会として、休憩時間等で手軽にご参加いただける催しとなっておりますので、開催をご検討いただければ幸いです。

利用条件

- 講師の確保、従業員への周知期間を考慮して、お早めにご依頼ください。

提供エリア

栃木県全域

事業所へのメッセージ

手軽にたくさんの方に健康を意識していただくきっかけづくりができます。お気軽にご依頼ください。

応援企業

日本生命保険相互会社



日本生命



応援メニュー:5-(3)

健康リテラシーのための各種セミナーの開催

(出張開催・オンデマンド動画提供)

- 事業所にて、健康をテーマとした各種セミナーを開催させていただきます。提供可能なセミナーのタイトルは、次ページのとおりです。

リアルタイム

対面やwebセミナー等の非対面によるリアルタイム形式をご用意

動画

お好きな時間にセミナー視聴可能なオンデマンド形式をご用意

- 所要時間: テーマにより、10分～90分

おすすめポイント

- 従業員様が特に関心の高いテーマを厳選してラインナップをご用意しております。健康経営に取り組むきっかけとして、また、従業員様のヘルスリテラシー向上に是非ご活用ください。

利用条件

- 講師の確保、従業員への周知期間を考慮して、お早めにご依頼ください。

提供エリア

栃木県全域

事業所へのメッセージ

手軽にたくさんの方に健康を意識していただくきっかけづくりができます。お気軽にご依頼ください。

応援企業

日本生命保険相互会社



日本生命



タイトル	所要時間	内容
① メンタルヘルスセミナー ～ストレスを味方にして「心身の幸せ」を向上させましょう～ 動画	約15分	日本における認知行動療法の第一人者、大野先生によるセミナー。ストレスを味方にして「心身の幸せ」を向上させるためのヒントについて解説します。
② 生活習慣病リスクセミナー リアルタイム 動画	約30分	「生活習慣病とは」「どんな予防方法があるのか」「どんな治療法があるのか」等をクイズ交えながら端的に分かりやすく解説します。
③ 生活習慣病セミナー 第1章～第7章 動画	約10分～90分	生活習慣病の発症原因や種類についてわかりやすくお伝えします。
④ 女性のためのがんセミナー 第1章～第4章 動画	約15分～50分	東大病院の中川先生によるセミナー第二弾。子宮頸がんや乳がん等、女性特有のがんについてお伝えします。
⑤ Dr.中川が解説！ おとなのためのがん教育 動画	約20分	がん検診受診率向上に向けてがんの基礎知識や実体験最新情報についてもわかりやすく解説します。
⑥ 「がんを知る」講演会 リアルタイム	約30分	がんの基礎知識や実体験、そして日々のがんへの備え等について、がん経験者(サバイバー)による講演を通じてお伝えします。
⑦ 職場における「眼の健康」セミナー 動画	約30分	眼の健康を守ることは職場の安全や生産性を守ることにもつながります。眼の健康を守るために今工夫できることや、眼の健康状態のチェック方法などをお伝えします。
⑧ 睡眠改善セミナー 動画	約20分	睡眠の量・質が不足すると、様々な疾病の発症リスク増加、仕事や勉強の効率低下につながります。質の良い睡眠を取るためのノウハウについて、睡眠の有資格者監修のもとわかりやすく解説します。
⑨ 働く世代のための脳のパフォーマンスUP講座 リアルタイム 動画	約20分	脳トレで著名な川島博士が監修したセミナー。脳科学の観点から、脳のパフォーマンスを上げて、仕事の生産性を高めるためのヒントを解説します。
⑩アース製薬×日本生命 リアルタイム	約20～30分	アース製薬様とのコラボセミナー。歯周病等の口腔機能の低下が体に与える影響とそれらを予防する口腔ケアの方法をご紹介します。※オンライン限定

応援メニュー:6-(1) 耳のケア・聞こえのフレイルについて

- 難聴の種類(治せる難聴・治せない難聴)について。難聴の早期発見、難聴の方との接し方のコツ。
- 所要時間:40~50分

おすすめポイント

- 耳垢のチェック(延20名まで)

利用条件

- 聞こえの大切さを重視している事業主および事業所
- 6月以降の火・土の午後
木曜の午前・午後

提供エリア

宇都宮市、鹿沼市、真岡市、益子町、上三川町、壬生町、大田原市、高根沢町

事業所へのメッセージ

『聞こえ』を大切にすることは、認知症予防に繋がります。
従業員の将来の為に、耳の健康について詳しくありませんか？

応援企業

医療法人緑新会
四葉みみ・はな・のどクリニック



「四葉みみ・はな・のどクリニック」はクリニックの名称である四葉の意味。
日本では「希望」「信仰」「愛情」「幸福」、
欧米では Fame(名声)、Wealth(富)、Faithful Lover(満ち足りた愛)
最後の一枚は Glorious Health(素晴らしい健康) こちらを信念に耳鼻咽喉科
を開業しました。

また、クリニックに来院が難しい高齢者の方への自宅や施設へ往診を行うなど、
高齢者の健康を支援する活動を行っています。

応援メニュー：7-(1)

理学療法士による職場の腰痛予防セミナー

■ 腰痛は、休業4日以上労働災害のうち約6割を占める身近なリスクです。本セミナーでは、体の専門家である理学療法士が、職種ごとの動作(持ち上げ・前かがみ・長時間同一姿勢など)に合わせて、腰痛が起こる仕組みと予防のポイント、職場ですぐ実践できるセルフケアをお伝えします。座学と実技を組み合わせ、その日から取り入れられる内容です。

■ 所要時間:30分～(ご要望に応じて延長可能)

おすすめポイント

- 実技を取り入れているため、参加者が体を動かしながら楽しく学んでいただけます
- 動画撮影がokであれば当日の講義内容をお渡し可能
- 製造業、運輸業、介護・保育、医療など、腰に負担のかかる業務が多い事業所
- 腰痛による休業や離職を予防したい事業所
- 健康経営に取り組みたいが、まず何から始めるか検討中の事業所

利用条件

- 参加人数の制限無し
- 平日、土日とも対応可(時間帯は要相談)

提供エリア

栃木県全域

事業所へのメッセージ

腰痛は「個人の問題」と捉えられがちですが、実は職場環境や動作のクセに原因があることが少なくありません。代表は地域の基幹病院で10年以上理学療法士として勤務し、スポーツトレーナーとして日本代表選手にも帯同してきました。医療とスポーツ現場の両方で培った知見を活かし、貴社の「働く方の体」を守るお手伝いをいたします。

応援企業 Voice



当事業所は、理学療法士(体の専門家)が、企業の健康経営と働く方々の健康づくりを支援しています。代表は地域の基幹病院で10年以上勤務し、スポーツトレーナーとして日本代表選手に4年間帯同した経験を持ちます。

主なサービスは、体の専門家としての経験を活かした、職場での腰痛予防研修、仕事に合わせた体の使い方の指導、セルフケアの提案、必要に応じた直接施術、職場環境へのアドバイスなどです。

社員一人ひとりの腰痛の原因や潜在的なリスクを数値化してお伝えし対策までご提案できます。

また、心臓病や脳梗塞、糖尿病、肺疾患など内科疾患を抱える方の治療と仕事の両立支援にも対応しています。

これらの取り組みは、労働災害の予防や離職率の低下につながり、健康経営への取り組みを企業独自のブランディングの一助にもしていただいております。

これまでに、工業団地での安全衛生研修会の講師、企業職員のフィジカルチェック、病院・保育園・子育てサロンでの腰痛予防研修会などを担当してきました。

応援メニュー：7ー(2)

理学療法士によるデスクワーカーのための頭痛・肩こり 対策セミナー

■長時間のデスクワークは、頭痛・肩こり・眼精疲労・腰のこわばりなど、心身に大きな負担をもたらします。本セミナーでは、体の専門家である理学療法士が、デスクワークで疲れがたまる仕組みと予防のポイント、座ったままできるストレッチ、そして疲れにくいデスク環境の整え方をお伝えします。座学と簡単な実技を組み合わせ、その日から取り入れられる内容です。

■ 所要時間：30分～（ご要望に応じて延長可能）

おすすめポイント

- 事務職、IT、設計、コールセンターなど、長時間デスクワークが中心の事業所
- 社員の頭痛・肩こり・眼精疲労など、不調の訴えが多い事業所
- 健康経営に取り組みたいが、まず何から始めるか検討中の事業所
- 座ったままできるストレッチや環境改善のヒントが中心で、参加者が体を動かしながら楽しく学べ、実施後のアンケートでも高い満足度をいただいています
- 動画撮影がokであれば後日講義動画をお渡し可能です

利用条件

- 参加人数の制限無し
- 平日、土日とも対応可（時間帯は要相談）

提供エリア

栃木県全域

事業所へのメッセージ

頭痛や肩こりは「仕方ないもの」と我慢されがちですが、実は姿勢やデスク環境の小さな工夫で大きく改善できることが少なくありません。代表はこれまで、デスクワーカーの方の肩こり、頭痛を改善する指導を数多く行ってきました。健康経営の現場で培った知見を活かし、貴社で働く方々の集中力とパフォーマンスの維持をお手伝いいたします。

応援企業

Voice



応援メニュー：7-（3）

理学療法士による”70歳まで働ける体”をつくる トレーニング講座

■ 人生100年時代を迎え、70歳を過ぎても元気に働き続けるためには、普段からの「体づくり」が重要です。本講座では、体の専門家である理学療法士が、加齢に伴う筋力・バランス能力・持久力の低下（フレイル・サルコペニア）の仕組みをわかりやすく解説し、職場や自宅で無理なく続けられる実践的なトレーニングをご紹介します。基礎的な筋力・バランストレーニングをはじめ、理学療法士ならではの視点から、参加者一人ひとりの体力レベルに合わせて指導させていただきます。

■ 所要時間：30分～（ご要望に応じて延長可能）

おすすめポイント

- ベテラン社員の活躍を長く支えたい事業所
- 定年延長やシニア雇用を進めている事業所
- 若い世代にも、将来を見据えた予防意識を持たせたい事業所
- 健康経営の取り組みとして「人生100年時代の体づくり」を打ち出したい事業所
- 実技を取り入れているため、参加者が体を動かしながら楽しく学べ、実施後のアンケートでも高い満足度をいただいています
- 動画撮影がokであれば当日の講義動画をお渡し可能です

利用条件

- 参加人数の制限無し
- 平日、土日とも対応可（時間帯は要相談）

提供エリア

栃木県全域

事業所へのメッセージ

「年齢とともに体力が落ちるのは仕方がない」と思われがちですが、適切なトレーニングを続けることで、何歳からでも体力は維持・向上させられることがわかっています。代表は地域の基幹病院で10年以上理学療法士として勤務し、スポーツトレーナーとして日本代表選手にも帯同してきました。医療とスポーツ現場の両方で培った知見を活かし、貴社の社員の方々が長く健康に活躍し続けるための「体づくり」をサポートいたします。

応援企業

Voice



応援メニュー：8ー(1)

働き世代のための「ぐっすり睡眠」のヒント

- 毎日の疲れをしっかりケアできるよう、睡眠の質を高めるためのヒントをお伝えします。
- 所要時間：30分～60分(ご希望に合わせて実施)

おすすめポイント

- 毎日疲れが取れない方へ。保健師が今日から無理なく実践できる「良質な睡眠のヒント」をお伝えします。睡眠の質を高めて、仕事のパフォーマンスを上げましょう！

利用条件

- プロジェクターが投影できるスクリーンや白壁がある(なくても可)

提供エリア

宇都宮市

事業所へのメッセージ

当クリニックは、医療の提供だけでなく、病気の予防や健康づくりに取り組んでいます。仕事や育児、家族の介護などで忙しい皆様の健康をサポートさせていただきます。

応援企業

みらいとクリニック

みらいと
クリニック
MIRAITO CLINIC



みらいとクリニックは、地域の皆さまの「健康な未来」を目指し、専門的な治療にとどまらず、日々の健康維持や病気の発症予防をサポートします。

仕事や育児、介護等で忙しい皆様に、自分をケアする時間を確保してもらえよう、予約制で待ち時間の少ない診療を実施しております。

また、医療の提供だけでなく、健康に関する講座や企画を定期的に行い、病気の予防や様々な世代の健康づくりに取り組んでいます。

応援メニュー:8-(2)

今日からできる！ストレスを緩和するセルフケア

- 多くの方が抱えているストレスに効果的に対処するセルフケアをお伝えします。
- 所要時間:60分(ご希望を踏まえて調整)

おすすめポイント

- 仕事でもプライベートですぐに役立てていただけるストレス対処の方法をお伝えします。
- 年齢を問わず活用いただけます。

利用条件

- プロジェクターが投影できるスクリーンや白壁がある(なくても可)

提供エリア

宇都宮市

事業所へのメッセージ

当クリニックは、
医療の提供だけでなく、病気の予防や健康づくりに取り組んでいます。
仕事や育児、家族の介護などで忙しい皆様の健康をサポートさせていただきます。

応援企業

みらいとクリニック



応援メニュー：8－(3)

理学療法士直伝！

肩コリ・腰痛に効く、一生モノのセルフケア

- 理学療法士が、職場で取り組める肩コリや腰痛に対するセルフケアをお伝えします。
- 所要時間：30分～60分(ご希望に合わせて実施)

おすすめポイント

- 肩コリや腰痛など、働く人が悩みを抱えやすい健康課題について、実際に体を動かしながら理学療法士がセルフケアのポイントを解説します。
- 職場や家庭で取り組める簡単な方法なので、どのような方でもお役立ちいただけます。

利用条件

- 椅子に座ったまま、その場で立って体が動かせる広さがある会場
- プロジェクターが投影できるスクリーンや白壁がある(なくても可)

提供エリア

宇都宮市

事業所へのメッセージ

当クリニックは、医療の提供だけでなく、病気の予防や健康づくりに取り組んでいます。仕事や育児、家族の介護などで忙しい皆様の健康をサポートさせていただきます。

応援企業

みらいとクリニック

みらいと
クリニック
MIRAITO CLINIC



応援メニュー：9-（1）

ヤクルト健康教室

『腸からちょう元気生活～上手に食べて、楽しく運動～』

- 健康のためには、腸内環境を良好に保つことが大切です。
- 腸の働きや今日から実践できる「ちょう元気生活のポイント(生活習慣)」についてご紹介します。
- クイズや体操を取り入れ、健康について学ぶことができます。
- 所要時間：30分～60分

おすすめポイント

- 健康管理について取り組みたいが何から始めて良いかわからない事業所。
- 新入社員向けや安全衛生委員会のテーマとして依頼実績があります。

利用条件

- 平日10時～16時
- 開催希望日1ヶ月前までに申請

提供エリア

栃木市、小山市、下野市、壬生町、野木町
足利市、佐野市

事業所へのメッセージ

腸内環境が良好であることは、心と体の健康に繋がります。
腸の健康を保つためにできるご生活習慣についてお伝えします。

応援企業

両毛ヤクルト販売株式会社

人も地球も健康に
Yakult
両毛ヤクルト販売株式会社



両毛ヤクルト販売株式会社は「健康で豊かな社会づくりに貢献する」を企業理念とし、清く明るく正直にお客さまと向き合い、ひとりでも多くの方へ健康と笑顔をお届けすることを目的意識として持ち、地域へ貢献しつづけます。

その一環として、地域のみなさまの健康づくりを応援する健康教室を実施し、健康でより豊かな毎日をすごせるためのサポートを行っています。

応援メニュー:9-(2)

ヤクルト健康教室 『腸の健康と熱中症』

- 暑い夏に注意しなければならないことが、熱中症です。
- 夏を健康に元気に乗り切る・過ごすために意識したいポイントについてご紹介します。
- 所要時間:30分～60分

おすすめポイント

- 熱中症リスクの高い事業所。
- 暑い夏の体調管理に不安がある方の多い事業所。

利用条件

- 平日10時～16時
- 開催希望日1ヶ月前までに申請

提供エリア

栃木市、小山市、下野市、壬生町、野木町
足利市、佐野市

事業所へのメッセージ

近年、日本の夏は命に関わるほどの酷暑となっています。

特に「熱中症リスクの高い現場」を持つ事業所や暑い夏の体調管理に不安がある方にとって、事前の暑さ対策は大切です。

本教室では、「水分補給」にとどまらず、暑さに負けない体をつくる方法や現場で本当に役立つ体調管理についてわかりやすく解説します。

応援企業

両毛ヤクルト販売株式会社

人も地球も健康に
Yakult
両毛ヤクルト販売株式会社



応援メニュー:9-(3)

ヤクルト健康教室『よりよい睡眠のための健康管理』

- 日本人の睡眠不足は、社会問題となっています。
- 睡眠の大切さを知っていただき、ぐっすり眠るために心がけたい生活習慣のポイントについてご紹介します。
- リラックスできる呼吸法やクイズなども交え楽しく学ぶことができます。
- 所要時間:30分~60分

おすすめポイント

- 健康意識はあるが、何から始めていいかわからない事業所。
- 新入社員向けや安全衛生委員会のテーマとして依頼実績があります。

利用条件

- 平日10時~16時
- 開催希望日1ヶ月前までに申請

提供エリア

栃木市、小山市、下野市、壬生町、野木町
足利市、佐野市

事業所へのメッセージ

従業員のみなさまのコンディション向上のためには、毎日の睡眠の質を高める事が大切です。

睡眠の役割や質のよい睡眠に導く生活習慣についてお伝えします。
職場内の研修などでご活用ください。

応援企業

両毛ヤクルト販売株式会社

人も地球も健康に
Yakult
両毛ヤクルト販売株式会社



