

【提出先】 栃木県健康長寿推進課 健康づくり推進班  
FAX : 028-623-3920  
Mail : kenko-choju@pref.tochigi.lg.jp

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	県HP等での公表(※1)	
連絡先	担当者所属 : 電話番号 : Eメールアドレス :	職氏名 :  会員メールマガジン配信(※2)	不要

※1 原則として、連絡先以外の内容を「健康長寿とちぎ WEB」など各種媒体に掲載して紹介させていただきます。掲載を希望しない場合のみ、「不可」と記載してください。

※2 健康づくりに関する情報が満載の会員メールマガジンの配信(年24回程度)を希望しない場合は、「不要」に○を付けてください。なお、メールアドレスは会員メールマガジン配信の他、連絡が必要な際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

健康長寿とちぎづくり県民会議は、裏面のプロジェクトや取組を推進しています。裏面を参考に「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！

・裏面の重点プロジェクトにあるような取組を実施する場合、同プロジェクトへの御参加をお願いします。御参加可能なプロジェクト全てにチェックをつけてください。

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

## ◎ 取組宣言記入例

### 重点プロジェクト 身体を動かそうプロジェクト

- 従業員やメンバーの目標歩数設定（県目標：男性 9,000 歩/日、女性 8,500 歩/日）
- 従業員やメンバーに対し、週に1度、階段利用呼びかけ
- 朝 15 分の体操運動（ラジオ体操等）
- 身体活動に関する啓発資材の配布、情報発信



### 重点プロジェクト 食べて健康！プロジェクト

- ① 野菜摂取量の増加（野菜を、1皿多く食べよう）
  - 給食で、野菜の多い献立を提供
  - 園児や保護者に野菜を食べよう週に1度呼びかける
- ② 食塩摂取量の減少（塩辛いものは、控えめにしよう）
  - お客様に減塩メニューを提供
  - 従業員やメンバーに塩分の多いものを控えるよう呼びかける
- ③ 朝食の欠食をなくす（朝ご飯を、毎日食べよう）
  - 従業員やメンバー、園児等に朝食を提供
  - お客様に朝食メニューを提供



### 重点プロジェクト 栃木県脳卒中啓発プロジェクト

- イベント等で参加者に脳卒中の予防を呼びかける
- 従業員やメンバーに脳卒中予防や初期症状の知識を広める
- 事業所に血圧計を設置する
- 高血圧対策のため、従業員やメンバーに減塩に配慮した食生活を呼びかける

### 重点プロジェクト 人生100年フレイル予防プロジェクト

- 従業員やメンバーに、フレイル予防・オーラルフレイル予防の普及、啓発を行う
- お客様や利用者等にフレイル予防に関する情報発信やイベント等を実施する
- フレイル予防のための健康教室を開催する
- フレイル予防のための食事を提供する

### 禁煙・受動喫煙防止の取組

- 敷地内禁煙、建物内禁煙
- 禁煙ポスターの掲示
- 毎朝の朝礼における禁煙の呼びかけ

### こころの健康に関する取組

- 従業員の有給休暇取得率〇〇%超
- 相談窓口・体制の設置
- ストレスチェック実施率 100%

### 健診受診に関する取組

- 従業員、メンバーの健診受診率把握
- 管理職の人事評価項目の1つに、  
部下の健診受診率を採用
- 健康診断受診率を把握

