



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7(2025)年度健康長寿とちぎづくり表彰の概要	2

最優秀賞

医療法人慈啓会 白澤病院	3
--------------------	---

優 秀 賞

第一生命保険株式会社栃木支社	4
直販配送株式会社宇都宮営業所	4
明和コンピュータシステム株式会社	5

審査員特別賞

福宮建設株式会社	5
----------------	---

入 賞

鬼怒川空調株式会社	6
東洋測量設計株式会社	6
一般社団法人栃木県言語聴覚士会	6
中央電機通信株式会社	7
株式会社ピーシーレールウェイコンサルタント	7
明治安田生命佐野営業所	7

健康長寿とちぎづくり推進県民会議について	8
とちぎ健康経営事業所認定制度について	10



はじめに

人生100年時代において、健康は、生涯を通し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、「健康長寿とちぎづくり推進条例」に基づき、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、「食べて健康!プロジェクト」「身体を動かそうプロジェクト」「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」を重点プロジェクトと位置づけ、「健康長寿とちぎづくり県民運動」を推進しています。

推進に当たっては、市町、健康づくり関係者、事業者等で構成される「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、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11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します。

また、本年3月には、本県の健康増進計画である「とちぎ健康21プラン(3期計画)」を策定したところです。「健康寿命の延伸」と「健康格差の縮小」を基本目標に掲げ、自然に健康になれる環境づくりや、こども、高齢者、女性や働く世代といった集団の特性を踏まえた、より実効性のある健康づくり施策を展開して参ります。

今後も健康づくりの輪が更に広がり、オール栃木体制の下で「健康長寿日本一とちぎ」が実現できますよう、皆さまの御理解と御協力を心よりお願い申し上げます。

令和8(2026)年1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

令和7(2025)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、健康長寿とちぎWEBやリーフレット等において取組内容を積極的にPRします。
- **応募数** 46点

令和7(2025)年度健康長寿とちぎづくり表彰の結果について

最 優 秀 賞 医療法人慈啓会 白澤病院

優 秀 賞 第一生命保険株式会社栃木支社
直販配送株式会社宇都宮営業所
明和コンピュータシステム株式会社

審査員特別賞 福宮建設株式会社

入賞 鬼怒川空調株式会社

東洋測量設計株式会社

一般社団法人栃木県言語聴覚士会

中央電機通信株式会社

株式会社ピーシーレールウェイコンサルタント

明治安田生命佐野営業所

表彰式の様子

令和7(2025)年10月10日(金)に栃木県庁昭和館正庁において表彰式を行い、最優秀賞、優秀賞及び審査員特別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（医療法人慈啓会 白澤病院）

①地域住民の認知症予防と健康増進に寄与する「健康体操教室」の実施 ②腰痛予防を通して、職員の健康を守る



健康体操教室



腰痛予防



腰痛予防キャンペーン

取組の目的・きっかけ

- 当院では、2012年からもの忘れ外来の診療を開始し、2017年頃から認知症カフェの運営を始め、認知症予防運動（コグニサイズ）を講話として取り上げたところ、参加者からも好評であったため、作業療法士がコグニサイズ実践者研修を受講し、健康体操教室として、地域住民を対象に開催している。
- また、看護部では腰痛で悩んでいる職員が多いため、理学療法士の専門性を活かしながら、腰痛予防に貢献することを目的として、「職場における腰痛予防宣言！」と銘打ったキャンペーンに取り組んでいる。

主な取組

- 健康体操教室を毎月第2・第4金曜日に1時間程度、参加費無料で定員を設けずに開催し、ストレッチや筋力トレーニングだけではなく、認知課題も含めた複合的な運動プログラムを実施している。
- 「職場における腰痛予防宣言！」として、腰痛予防事業ポスターの院内掲示、座学と実技を中心とした研修会の開催（全3回）、看護部を中心に毎朝のミーティングの場で「これだけ体操®」の実施、「介護作業員の腰痛予防対策チェックリスト」を用いたリスクの見える化と対策の提案などに取り組んでいる。

アピールポイント

- 健康体操教室では認知症当事者やその家族の方が継続的に参加することで、認知症の進行予防に貢献しており、また、教室が楽しみで毎回参加する方もいるため、運動の習慣化の一助となり、継続的な参加で顔見知りが増えるなど、当院が地域住民のコミュニティとしての機能も果たしている。
- 「職場における腰痛予防宣言！」の研修会開催により、職員の腰痛予防に対する啓発ができるとともに、毎朝の「これだけ体操®」が定着化し、腰痛予防の足がかりとなっている。

第一生命保険 株式会社 栃木支社

所在地：宇都宮市泉町 1-29 TD テラス宇都宮 2F
TEL：028-621-1400

県民への生活習慣病予防・健康づくり啓発活動

主な取組

- 「生涯設計ジャーナル」のチラシを使ったがん情報の提供
- がん検診受診率アップを目的に、「乳がん検診、子宮頸がん検診を受けましょう」のチラシを訪問先に配付
- 那須塩原市で「小学生向けダンスレッスン体験イベント」を実施
- 佐野市で健康セミナー「血管年齢測定、ベジチェック測定」を実施
- 宇都宮市で講演会「足し算で生きる～がんステージ4からの生還～」を実施

アピールポイント

- 全職員が県民の健康づくりをサポートすることを理解し、県民の健康づくりに役立つ活動を行っている。
- 毎日の朝礼では、県民に医療等に関する最新情報を提供できるよう研修を実施し、生命保険業と健康関連情報は親和性が高いことから、日々情報のアップデートに努めている。
- 日々の営業活動と併せて健康情報の提供を行っているので、継続した活動が可能であり、常に県民が必要とする情報を提供できる寄り添った活動を続けている。



血管年齢測定、ベジチェック測定



小学生向けダンスレッスン

直販配送 株式会社 宇都宮営業所

所在地：宇都宮市平出町 4141-1
TEL：028-660-0138

準備運動や柔軟体操の取り組みにより、作業中の労働災害を無くし、生活習慣病の予防を目指す

主な取組

- 身体活動に関する啓発資材の配付、POP掲示による情報発信
- 作業前の柔軟体操の呼びかけと実施
- 健康器具の設置と活用
- 事務所での職場体操の定期的な実施
- フィットネスクラブの費用補助
- 職員の生活習慣・食生活の見直しによる生活習慣病の予防

アピールポイント

- 社内では健康づくりの話題が出るなど、職員の意識や知識が向上している。
- 労働災害発生件数の減少とともに、商品破損・商品事故も減少している。



POP掲示



健康器具設置

優秀賞

明和コンピュータシステム 株式会社

所在地：小山市間々田 792-8

TEL：0285-41-1661

社員の元気と健康増進に向けた健康経営施策の継続実施

主な取組

- 社内のグループウェアで全社員参加型の健康情報交換を毎月実施し、健康に良い情報(食事・睡眠・運動・心の健康・禁煙など)発信と社員の実践コメントを共有
- 健康診断&特定保健指導の取組強化
- 従業員用アリーナや社外公共施設等を利用した運動(ラジオ体操、バドミントン、ソフトボール、ゴルフ等)による健康促進
- 親睦会で全社員参加型のイベント実施により社員間コミュニケーションの向上
- 健康診断時のストレスチェックでこころの問題を早期発見し、未然防止への対策を実施
- 敷地内全面禁煙を継続し、とちぎ禁煙推進店及びおやま禁煙おもてなし施設に登録

アピールポイント

- 会社のホームページで健康経営情報を発信するとともに、いい仕事いい家庭つぎとちぎ宣言や県南地域・働く世代の健康づくり応援チームに参画、健康経営優良法人(中小規模法人部門)6年連続認定などに取り組んでいる。
- 生活習慣病の予防対策に取り組んだ結果、特定保健指導対象者が減少している。



親睦会：バドミントン大会



昇降デスク利用による業務

審査員特別賞

福宮建設 株式会社

所在地：宇都宮市鶴田町 1462-1

TEL：028-648-7070

継続は力なり～小さなことをコツコツと～

主な取組

- 栃木県脳卒中啓発プロジェクトの研修会やフレイル予防シンポジウムへの参加
- 保健師による特定保健指導の実施
- 協会けんぽと協力した、社内での運動セミナー「腰痛肩こり解消編」の講話と実技の実施
- 社内へ健康情報(食事・運動・禁煙・フレイル予防・介護予防等)を多数掲示
- 健康診断の結果、高血圧の社員が増えたため、血圧を常時確認できるよう血圧計を設置
- 特定保健用食品や機能性健康食品のお茶を常備
- 工事現場では、熱中症対策(冷却タオル・瞬間冷却パンチアイスクール・熱中症指数(WBGT)モニター設置、ポスター掲示など)を実施

アピールポイント

- 社員数10名で、各人のそれぞれの立場や役割が大変重要であり、1名でも欠けることは他の社員の負担となることから、健康に働けることを当たり前と思わず、職場でサポートできる環境整備に取り組んでいる。



運動セミナー



健康情報チラシ

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



ラジオ体操

病気の発症予防・早期発見・重症化予防、こころの健康



血圧計設置

主な取組

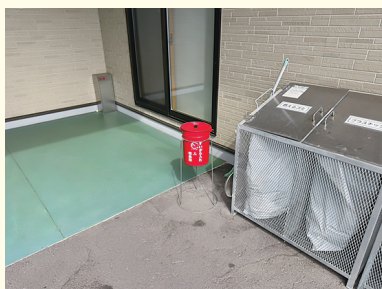
- 毎朝のラジオ体操、定期的なウォーキングの実施
- 血圧計、手指消毒薬、検温計の設置
- 生活習慣病検診（34歳以下）、人間ドック（35歳以上）、胃カメラ・各種がん検診（希望者）、インフルエンザ予防接種（希望者）を全額会社負担で実施
- 従業員のリフレッシュ、コミュニケーション向上のため、社員旅行・懇親会・イベントを会社負担で開催

東洋測量設計 株式会社

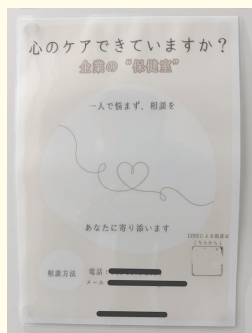
所在地：宇都宮市西川田本町 4-2-13

TEL：028-658-5311

社内の健康管理に対する意識向上



喫煙コーナー設置



メンタルヘルス相談窓口案内

主な取組

- 満35歳以上の従業員は特別な理由がない限り、胃がん検診、大腸がん検診、肺がん検診を会社負担で全員受診
- 建物内は禁煙とし、敷地に喫煙場所を設け、喫煙時間を設定
- メンタルヘルス対策を外部委託し、担当カウンセラーがLINEによる通話やメールで相談対応

一般社団法人 栃木県言語聴覚士会

所在地：大田原市北金丸 2600-7

(国際医療福祉リハビリテーションセンター内)

TEL：0285-47-1090

ヒアリングフレイル予防を広めよう～加齢性難聴への対応～



加齢性難聴講演会



言語聴覚の日相談イベント

主な取組

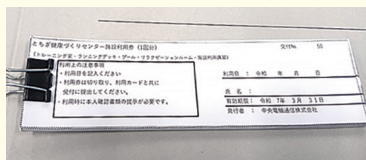
- 住民リーダー等が通いの場等で説明資料として使用可能な普及啓発用パンフレットを作成
- 地域住民向け（サロン）や専門職向け（ケアマネジャー、サロンスタッフ等）の加齢性難聴講演会を開催
- 言語聴覚の日イベントにおいて、とちぎ“加齢性難聴”講演会の実施と難聴相談ブースの設置
- とちぎフレイル予防アドバイザー連絡会で、加齢性難聴についての講話を実施

中央電機通信 株式会社

所在地：宇都宮市中戸祭 1-9-12
TEL：028-622-9311



血圧測定



健康づくりセンター施設利用券

楽しく働くための健康づくり

主な取組

- 会社の全額費用負担による定期健康診断・人間ドックの実施
- 従業員が協会けんぽ栃木支部のメールマガジン「栃の葉ヘルシーメール」を各自受信できるように登録
- 健康診断の結果をもとに、要検査該当の従業員は保健師との個別面談を実施
- とちぎ健康づくりセンターと施設利用契約を締結し、トレーニング室などを無償で利用可能

株式会社 ピーシーレールウェイコンサルタント

所在地：宇都宮市元今泉 3-18-13
TEL：028-639-0353



健康体操



健康情報誌

心と身体を健康に保ち、元気に長く働ける職場を目指す

主な取組

- インフルエンザ予防接種費用の会社負担、麻しん（風疹）の抗体検査や予防接種の助成金支給
- 新入社員向け健康管理セミナーや、がん・認知症・糖尿病などに関するセミナー受講の勧奨
- 各種スポーツ大会の参加費等負担により社員の運動機会の促進に寄与
- 健康情報雑誌を会社員向けに毎月データ配信

明治安田生命 佐野営業所

所在地：佐野市植上町 1584-1
TEL：0283-20-3880

野菜摂取量測定器（ベジチェック）を活用した食習慣の改善



野菜摂取量測定会
（佐野市健康まつり）



野菜摂取量測定会
（クリケットイベント）

主な取組

- 佐野市健康まつり、クリケット、明治安田生命カップサッカー大会、大澤駅伝大会などのスポーツイベントの参加者2,500名に対して、野菜摂取量測定器による測定会の実施を通じて食習慣改善の意識向上に貢献し、野菜摂取量計測後には野菜ジュースを配布
- 佐野市との連携で野菜摂取量の計測会自体の認知度も向上し、計測された方の野菜摂取に対する意識も醸成

みんなで一緒に健康づくり！

健康長寿とちぎづくり推進県民会議

登録団体・企業・サークル等を募集中！

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さまと県や市町等が一丸となって**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。

県民運動では
多様な主体が

- 健康づくりの意識を持って
- それぞれのフィールドで
- 特長・特性を活かして
- 主体性を持って

可能なことに
取り組みます。

生産者、販売・飲食店

生産や販売を通した
健康づくりの促進など

県民

医療、保健、福祉等

専門的な観点からの県民の
健康づくり活動の支援など

事業者

社員・職員など
従業員の
健康づくりの
促進など

み

ん

な

が

主

役

連

携



とちまるくん

動

協

学校、幼稚園、
保育所等

児童、生徒の
健康づくりの
促進など

サークル、自治会等

自分や家族・仲間の
健康づくりなど

県、市町

重点プロジェクト

- 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

企業等登録3制度

- とちぎのヘルシーグルメ推進店
- とちぎ禁煙推進店
- 健康長寿とちぎ応援企業

重点プロジェクトや企業等登録3制度の詳細はP 9 へ。



健康長寿とちぎ

健康長寿とちぎづくり推進県民会議の会員登録については、
栃木県電子申請システムを御利用ください。

健康長寿とちぎづくり推進県民会議 企業等登録3制度

●とちぎのヘルシーグルメ推進店

料理の野菜の量や栄養成分を表示したり、健康に配慮したメニューを提供することにより、外食や弁当等を利用される方が自分に合った食事を選択できるよう、健康的な食生活を応援するお店です。

●とちぎ禁煙推進店

受動喫煙による健康影響を防止するため、禁煙に積極的に取り組み、禁煙であることをステッカーでわかりやすく表示するお店（施設）です。

●健康長寿とちぎ応援企業

健康づくりに関する啓発資材の提供や講演会の開催等を通じて県民の皆さまの健康づくりを応援する企業です。

健康長寿とちぎづくり推進県民会議 重点プロジェクトについて

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、健康によ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



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。



栃木県作成ポスター・リーフレット

フレイル予防で健康長寿！



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。



とちぎ健康経営事業所認定制度について

働く世代の健康づくりを進めるため、従業員の健康づくり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。

従業員の健康保持・増進のため、健康経営※と一緒に取り組んでみませんか？

※「健康経営®」は、NPO法人健康経営研究会の登録商標です。

健康経営の効果

生産性向上

- 欠勤率の低下
- 業務効率の向上



負担軽減

- 医療費の軽減
- 健康保険料負担の抑制



イメージ向上

- 優秀な人材の確保
- 社内外のイメージ向上



リスクマネジメント

- 離職率の低下
- 労働災害等の発生予防



健康経営に取り組んでみよう！

1

職場の
健康課題を
見つける

2

健康宣言をする
例：協会けんぽ
等に申請

3

課題に応じた
健康づくりを
実践

4

取り組んだ
内容を
振り返る

5

認定制度に
チャレンジ！



例1

好事例を
知る



例2

健康長寿とちぎづくり推進県民会議会員
に登録して、できることからスタート！



とちぎ健康経営事業所に認定されると、こんなメリットが！

- 認定証が交付される
- 認定事業所として公表される
- ロゴマークが使用できる
- 優秀な取組は健康長寿とちぎづくり表彰で表彰される
- 栃木県建設工事入札参加資格における技術評価点数の加算
- 栃木県信用保証協会の保証料率の割引
- 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 など

〇申請者のダウンロード

健康長寿とちぎWEB

検索



健康長寿とちぎWEB>とちぎ健康経営事業所認定制度について

<https://www.kenko-choju.tochigi.jp/contents/page.php?id=155>

