

## 栃木市エクサビズ協力事業所募集要項

### 1. 趣旨

働く世代は運動習慣が少ない傾向にあるため、栃木市では市職員に対して「スニーカービズの推奨」や「始業前のラジオ体操」等、職員が多く時間を過ごす職場を中心にからだを動かす機会を増やす取り組みを行っています。

栃木市で令和6年度に実施した生活習慣等に関するアンケート調査において、意識的に運動を心がけている者の割合は全体で61.7%でしたが、20歳～59歳では、55.8%と全体と比べて低い状況にあります。からだを動かす機会が不足すると生活習慣病の発症リスクが高くなるだけでなく、腰痛や肩こり、頭痛につながりやすく、効率的な業務に支障をきたす可能性もあります。

働く世代は、仕事や家事・育児等により運動する時間を持つことが難しい年代であるため、市と共に日常生活の中で、従業員や市民等にからだを動かすことを推進し、健康づくりに取り組んでいただける事業所を募集します。

#### 【エクサビズとは】

職場を中心とした日常生活の中に少しの工夫を取り入れ、からだを動かす機会を増やし健康づくりを行う取り組み

#### 【スニーカービズとは】

職場を中心にスニーカー等の歩きやすい靴を履き、休憩時間等に手軽に歩く機会を確保する取り組み

### ☆エクサビズを実施するメリット☆

#### 〈市の保健師等の専門職が、従業員の皆様の健康づくりをお手伝いをします〉

- ・2か月に1回程度「健康づくり通信」をメールにてお送りします。
- ・希望事業所には年1回体力測定を実施し、エクサビズの効果を確認します。
- ・希望事業所には生活習慣病予防講座等、健康づくりに関する講座を開催します。

#### 〈その他〉

- ・従業員の健康意識が向上し、健康状態の維持がしやすくなります。
- ・従業員の健康状態の改善や維持に繋がり、労働生産性を高めることができます。
- ・協力事業所名や取り組み内容について市ホームページや広報等に紹介させていただきます。

### 2. 申込み資格

普段から、従業員や市民等にからだを動かすことを推進し、健康づくりに取り組んでいただける栃木市内に所在する事業所

#### 【取り組み例】

- ・事業所内でスニーカービズに取り組む
- ・事業所内で朝や昼休み等にラジオ体操を行う
- ・事業所内で階段利用を呼び掛ける
- ・デスクワークの場合には、30分ごとに座りっぱなしをブレイク（中断）するよう呼び掛ける
- ・市民等に、からだを動かす機会を推進する

### 3. 申込み方法

別紙申込み用紙に必要事項を記載の上、持参、郵送、ファックス、電子メールのいずれかの方法により、栃木市健康増進課に提出してください。

### 4. 申込み後の流れ

- (1) 申込み内容の審査及び承認・エクサビズ協力事業所としての指定
- (2) エクサビズ協力事業所の公表（市ウェブサイト等）
- (3) エクサビズ協力事業所での取り組み結果の公表（市ウェブサイト等）

※申込み用紙を提出した時点で、市からのエクサビズ協力事業所の指定に同意したものとみなします。

### 5. その他

公序良俗に反する、取り組みの趣旨に適さない等、市が不相当と認める場合は、エクサビズ協力事業所として指定されない場合があります。

#### 申込み・問合せ先

〒328-0027 栃木市今泉町2-1-40

栃木市 保健福祉部 健康増進課

電話：0282-25-3511

FAX：0282-25-3513

E-mail:kenkou05@city.tochigi.lg.jp