

栃木市エクサビズ協力事業所一覧

☆民間事業所☆

|   | 施設名                | 住 所           | 電話番号    | 取り組み内容                                           |
|---|--------------------|---------------|---------|--------------------------------------------------|
| 1 | 栃木ダイハツ販売(株)栃木店     | 栃木市箱森町39－50   | 24－4551 | 朝礼時のストレッチ体操                                      |
| 2 | イオンリテール株式会社 イオン栃木店 | 栃木市箱森町37-9    | 22－7711 | ①事務所内で階段利用を呼び掛ける<br>②出勤後、業務開始前に「1分間体操」を行うよう呼び掛ける |
| 3 | 大栄運輸産業株式会社 北関東営業所  | 栃木市岩舟町静2167-2 | 28-7715 | ①事業所内で朝ラジオ体操を行う<br>②デスクワーク時、1時間ごとにのびのび運動を行う      |
| 4 | 株式会社 明治フード         | 栃木市大平町西水代2115 | 45-2360 | 仕事の合間にストレッチ<br>腰のストレッチ、屈伸など各自のペースで実施             |

☆福祉関係事業所☆

|   | 施設名                        | 住 所             | 電話番号    | 取り組み内容                                                                                   |
|---|----------------------------|-----------------|---------|------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1 | 社会福祉法人星風会 小規模特別養護老人ホームおおひら | 栃木市大平町西水代1930-1 | 45-2770 | ①階段利用で体力・筋力UPへの道！<br>～階段利用の呼びかけ、消費カロリー見える化大作戦～<br>②廊下歩行で健康意識改革！<br>～歩行距離と消費カロリーの見える化大作戦～ |
| 2 | 特別養護老人ホーム 幸寿苑 たかしまの郷       | 栃木市大平町上高島777－2  | 45－2002 | ①毎日9：30に館内放送でラジオ体操を流す<br>②事務職員には30分ごとに座りっぱなしを中断するよう呼びかける                                 |

☆郵便局☆

|    | 施設名      | 住 所             | 電話番号    | 取り組み内容                                                                 |
|----|----------|-----------------|---------|------------------------------------------------------------------------|
| 1  | 栃木片柳郵便局  | 栃木市片柳町1－30－23   | 23-5403 | ①窓口の空き時間にかかとの上げ下げ運動を各自のペースで行う<br>②意識的に階段の昇降を行う。                        |
| 2  | 合戦場郵便局   | 栃木市都賀町合戦場753    | 27-5406 | ①事業所内でスニーカービズ<br>②30分に1回座りっぱなしをブレイクするよう呼びかける                           |
| 3  | 皆川郵便局    | 栃木市皆川城内町742－1   | 23-5402 | 仕事開始前、休憩時間等に各自ストレッチをして体をほぐす                                            |
| 4  | 栃木郵便局    | 栃木市平柳町1－20－1    | 22-0070 | ①事業所内でスニーカービズに取り組む<br>②事業所内で階段利用を呼び掛ける                                 |
| 5  | 金崎郵便局    | 栃木市西方町金崎328－5   | 92-2001 | ①事業所内でスニーカービズに取り組む<br>②窓口の空き時間に足を動かしたり、肩回りのストレッチを意識的に行う                |
| 6  | 梅沢郵便局    | 栃木市梅沢町1171－6    | 31-0001 | ①窓口の手すき時間にかかと上げ運動を自分のペースで行う<br>②意識的に階段の昇降を行い、健康管理に気を配る                 |
| 7  | 吹上郵便局    | 栃木市吹上町769－3     | 31-1590 | 始業前の「郵便体操」を行う                                                          |
| 8  | 栃木室町郵便局  | 栃木市室町12－2       | 22-0174 | ①30分以上座りっぱなしにならないように声掛けを行う<br>②階段を積極的に利用するように全員で心掛ける                   |
| 9  | 赤津郵便局    | 栃木市都賀町大柿1481－1  | 92-7001 | ①手すき時間に3秒でかかとを上げて1秒保持、3秒で元に戻す（1日数回各自で行う）<br>②始業時にストレッチ運動(1分ぐらい)を行う     |
| 10 | 栃木駅前郵便局  | 栃木市境町1－7        | 23-5408 | ①窓口業務の空き時間につま先立ち運動及びかかとの上下運動を各自のペースで行う<br>②1階と2階の移動には、階段を使う            |
| 11 | 国府郵便局    | 栃木市惣社町604－6     | 27-5405 | ①空き時間を利用しかかとの上げ下げ運動を行う<br>②デスクワークが多いので30分ごとに立ち上がる等の運動を行う               |
| 12 | 栃木大町郵便局  | 栃木市大町11－20      | 23-5410 | 事業所内で朝のミーティング前にラジオ体操を行う                                                |
| 13 | 栃木本町郵便局  | 栃木市本町10－14      | 23-5411 | ①窓口の空き時間に、かかと上下運動を20回×3を行う<br>②座りっぱなしをしないよう心がけ、広いスペースに移動して肩回しやストレッチを行う |
| 14 | 栃木平柳郵便局  | 栃木市平柳町3－29－43   | 27-5404 | ①窓口の手空き時間にかかとの上げ下げ運動を各自のペースで行う<br>②意識的に階段の昇降を行う                        |
| 15 | 栃木沼和田郵便局 | 栃木市沼和田町17－13    | 23-5420 | ①手すき時間にかかとの上げ下げ運動を行い筋力アップ<br>②30分に1回ストレッチや肩の運動を行い体をほぐす                 |
| 16 | 藤岡郵便局    | 栃木市藤岡町藤岡6410－9  | 62-2047 | ①窓口の手すき時間にかかと上げ運動を自分のペースで行う<br>②意識的に階段の昇降を行い、健康管理に気を配る                 |
| 17 | 部屋郵便局    | 栃木市藤岡町新波1659    | 67-2001 | ①窓口の手すき時間にかかと上げ運動を自分のペースで行う<br>②意識的に階段の昇降を行い、健康管理に気を配る                 |
| 18 | 大平郵便局    | 栃木市大平町富田5004    | 43-2332 | ①窓口の手すき時間にかかと上げ運動を自分のペースで行う<br>②意識的に階段の昇降を行い、健康管理に気を配る                 |
| 19 | 岩舟郵便局    | 栃木市岩舟町静5144－4   | 55-8820 | ①窓口の手すき時間にかかと上げ運動を自分のペースで行う<br>②意識的に階段の昇降を行い、健康管理に気を配る                 |
| 20 | 大平水代郵便局  | 栃木市大平町西水代2358－1 | 43-2351 | ①窓口の手すき時間にかかと上げ運動を自分のペースで行う<br>②意識的に階段の昇降を行い、健康管理に気を配る                 |
| 21 | 岩舟新里郵便局  | 栃木市岩舟町新里19      | 55-1350 | ①窓口の手すき時間にかかと上げ運動を自分のペースで行う<br>②意識的に階段の昇降を行い、健康管理に気を配る                 |
| 22 | 赤麻郵便局    | 栃木市藤岡町赤麻1000    | 62-2962 | ①窓口の手すき時間にかかと上げ運動を自分のペースで行う<br>②意識的に階段の昇降を行い、健康管理に気を配る                 |
| 23 | 藤岡三鴨郵便局  | 栃木市藤岡町甲292      | 62-2963 | ①手すき時間を活用し、自分のペースでかかと上げ運動を行う<br>②階段の昇り降りを意識して行う                        |
| 24 | 大平横堀郵便局  | 栃木市大平町横堀683－2   | 23-5400 | ①窓口の手すき時間にかかと上げ運動を自分のペースで行う<br>②意識的に階段の昇降を行い、健康管理に気を配る                 |
| 25 | 岩舟静和郵便局  | 栃木市岩舟町和泉1407    | 55-1200 | ①窓口の手すき時間にかかと上げ運動を自分のペースで行う<br>②意識的に階段の昇降を行い、健康管理に気を配る                 |
| 26 | 藤岡富吉郵便局  | 栃木市藤岡町富吉1564－2  | 67-2220 | ①窓口の手すき時間にかかと上げ運動を自分のペースで行う<br>②意識的に階段の昇降を行い、健康管理に気を配る                 |
| 27 | 大平西野田郵便局 | 栃木市大平町西野田61－2   | 43-2354 | ①窓口の手すき時間にかかと上げ運動を自分のペースで行う<br>②意識的に階段の昇降を行い、健康管理に気を配る                 |

☆公共施設等☆

|   | 施設名               | 住 所          | 電話番号    | 取り組み内容                                                    |
|---|-------------------|--------------|---------|-----------------------------------------------------------|
| 1 | 栃木市役所             | 栃木市万町9-25    | 22-3535 | ①始業前のラジオ体操の実施<br>②スニーカービズの推進(毎週水曜日スニーカーデー、11月スニーカービズ強化月間) |
| 2 | 社会福祉法人 栃木市社会福祉協議会 | 栃木市今泉町2-1-40 | 22-4457 | ①事業所内で始業前にラジオ体操やストレッチ等を行う<br>②事業所内及び外出先等で階段利用を呼び掛ける       |